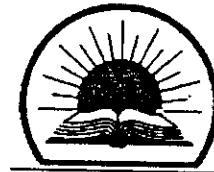


ሕሕምፎህን ዐድሰው!

ትርጉም :- በደርበው አዳኛ
አርትዮት :- በፊኦኦ



ራዕይ አሳታሚ
አዲስ አበባ 2006 ዓ/ም

አእምሮህን ዐድሰው!

ይህ መጽሐፍ የተተረጎመው POWER THOUGHTS ከሚለው መጽሐፍ ነው።

በተለየ መልክ ካልተመለከተ በቀር፤ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተመለከቱት ጥቅሶች የተቀዱት፤ ኢንተርናሽናል መጽሐፍ ቅዱስ ማኅበር (አሁን ቢብልካ ኢትዮጵያ) በ1993 ዓመተ ምሕረት ካሳተመው ዐዲሱ መደበኛ ትርጉም (ዐመት) ውስጥ ነው።

ይህንን መጽሐፍ ያስ ስሳታሟው ፈቃድ ማግኘት ወይም እንደገና ማሳተም በሕግ የተከለከለ ነው።

የመጀመሪያ እትም 2006

ራዕይ አሳታሚ
የፖ. ሳ. ቁ 2332
አዲስ አበባ

RPTR - 38 - 3M

ይዘት(ማውጫ)

ክፍል አንድ፡- ሁሉም በአእምሮህ ውስጥ ይገኛል

መግቢያ	5
ምዕራፍ አንድ፡- ስለራስህ ቅን አተያይ ያለው ንይል	14
ምዕራፍ ሁለት፡- አእምሮህን ለራስህ እንዲሠራ አስተምረው	26
ምዕራፍ ሦስት፡- ተጨማሪ ንይል ለራስህ	42
ምዕራፍ አራት፡- ዐላማ መር አስተሳሰብ	56

ክፍል ሁለት፡- አእምሮህን ዐድሰው

የአእምሮህን ዐድሰው መርሐ ግብር	76
ስልት አንድ፡- የሚያስፈልገኝን ሁሉ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ	79
ስልት ሁለት፡- እግዚአብሔር ያለ ቅድመ ሁኔታ ይወደኛል	97
ስልት ሦስት፡- በፍርሀት አልኖርም	112
ስልት አራት፡- በቀላሉ አልከፋም	129
ስልት ዓምስት፡- ለዎችን እወዳለሁ፤ እነርሱን መርዳትም ደስታ ይሰጠኛል	145
ስልት ስድስት፡- በእግዚአብሔር ላይ በፍጹም እታመናለሁ፤ መጨነቅ አያስፈልገም	160
ስልት ሰባት፡- እርካታ አለኝ፤ ስሜቴም የተረጋጋ ነው	178
ስልት ስምንት፡- እግዚአብሔር የሚያስፈልገኝን ሁሉ በልግስና ያሟላልኛል	195
ስልት ዘጠኝ፡- ከእግዚአብሔር፤ ከራሴና ከሌሎች ጋር ያለኝ ሰላም እስታተላለሁ	212
ስልት ዐሥር፡- በአሁኑ እኖራለሁ፤ በያንዳንዱም ዕለት ደስ እሰኛለሁ	225
ስልት ዐሥራ አንድ፡- ሥርዐት ያለኝና ራሴን የምገዛ ሰው ነኝ	246
ስልት ዐሥራ ሁለት፡- በሕይወቴ እግዚአብሔርን አስቀድማለሁ	267
ለጦርነት የታጠቁና የተዘጋጁ መሆን	285

ከፍል አንድ

ሁሉም በአእምሮህ ውስጥ ይገኛል

በአእምሮህ ውስጥ የያዘከው ማንኛውም ነገር በሕይወትህ ላይ
ይከሰታል። ምንጊዜም ስታምን እንደ ነበረው ማመንን ብትቀጥል፤
ዘወትር እንደ ሠራሽው መሥራትን ትቀጥላለህ። ዘወትር ስትሠራ
እንደ ነበረው መሥራትን ብትቀጥል፤ ዘወትር ያገኘኸውን ማግኘት
ትቀጥላለህ። በሕይወትህ ወይም በሥራህ ላይ የተለየ ውጤትን ማግኘት
ከፈለግህ፤ ማድረግ ያለብህ ነገር አእምሮህን መለወጥ ብቻ ነው።

ስሙ ያልታወቀ

መገቢያ

ከምወዳቸው አባባሎች አንዱ፤ «ሐሳብ በሚሄድበት፤ ሰውዬው ተከትሎ
ይጓዛል» የሚለው ነው። ሐሳባችን የሕይወት ጉዞአችንን በመቀየሪያና
ወደ ተወሰነ አቅጣጫም በማምራት ብሎም ሕይወታችን ውስጥ የሚገኝ
ውን ዕጣ ፈንታ በመወሰን እንደሚመራን ከልብ አምናለሁ። ሐሳባችን
የተወሰነ አስተሳሰብና አተያይ እንዲኖረን ያደርጋል፤ በግንኙነታችን ላይ
ተፅእኖ ያመጣል፤ በግንኙነታችንና በሙያችን ውጤታማ እንሆን ዘንድ
ይወስናል፤ የሕይወታችንን አጠቃላይ በጎ ሁኔታ ይወስናል። የሐሳባችን
ጎይል የቱን ያህል ብርቱ እንደ ሆነ በድንብ መገንዘብ አለብን!

ለምሳሌ፤ የግልህን ሥራ ለመጀመር፤ ዲግሪ ለማግኘት፤ ጤናህን
ለማሻሻል፤ ወይም ዕዳህን ለማስወገድ ማሰብን ብትጀምር፤ ቁርጠህም
ብትነሣ - በዚህ አቅጣጫ ሐሳብህን አስተካክለሃል ማለት ነው - ውሉ
አድርግ መፈጸምህ አይቀርም። ጊዜ እየገፋ ሲሄድ ዐላማህ ሊለወጥ
ይችላል። ወይም ብዙ ጊዜ እንደሚሆነው፤ ሕይወት ባለብከው መንገድ
አንተን በመያዝ ከቶ ያሳሰብከውን አማራጭ በመፍጠር በሂደት ውስጥ
ጠምዘዝ ብሎ ሊጓዝ ይችላል። አንድ መልካም የሆነ ምሳሌ የእኔ ወዳጅ
በሆነች ሴት ሊታይ ይችላል። ከጥቂት ዓመታት በፊት ብዙ ዘመን
ያሳለፈችበትን ሙያ ትታ እንደ ገና መጀመር ቢሆንም እንኳ፤ ርቆ
ወደሚገኝ ስፍራ መሄድ ፈለገች። የሥራ መልቀቂያ አቀረበች፤ የቤት
ግዥና ሽያጭ በተጣጣሪበት ወቅት ቤቱን እሸጣለሁ ብላ አስታወቀች፤
የኖረችበትን ለመልቀቅም ዕቅድ አወጣች። የቤት ሽያጭና ግዥ ዋጋ
ድንገተኛ ማዘቅዘቅ ለቤት መሥሪያ ከተበደረችው ገንዘብ ጋር
አለመመጣጠኑን ማን ሊገምት ይችላል? በድንገት አዘቀዘቀባት። ከዚህ
ግባ የሚባል ተቀማጭ ገንዘብም ስለሌላትና ልዩነቱን ለማሟላት
ባለመቻሏ፤ በቤቷ መኖርን ቀጠለችና ከነበራት ሥራ በእጅጉ ዝቅ ያለ
ዐዲስ ሥራን ጀመረች። ለዐዲሱ ቀጣሪዋ ከመሥራቷ የተነሣ ከሁለት
ዓመት በኋላ ባሏ የሚሆነውን ሰው አገኘች። የመጀመሪያው ዐላማዋ
ባይላካም እንኳ - የነበረችበትን ለቃ ርቆ ወደሚገኝ ወደ ዐዲስ መኖሪያ
ለመሄድ ማሰቧ ባይላካም ማለትም አሁንም እነዚህን ዓመታት ሁሉ
በኖረችበት መኖሪያ የምትኖር ቢሆንም እንኳ - ከዚህ ቀደም
ያላደረገችው አቻ የሌለው ውሳኔ መሆኑን ትነግራችኋለች።

በሕይወት የምናከናውነው ማንኛውም ነገር ቀጥሎ ለምናከናውነው
ሥራ ተሞክሮ እንደሚሰጠን ሁሉ፤ አውጥተን አውርደን የምናቅደው
ዕቅድም በእርሱ ላይ እምነታችንን ባሳረፍን ቁጥር በእግዚአብሔር
እንደሚሰተካከል አምናለሁ።

በማንኛውም የሕይወት ገጽታ ስኬት የሚጀምረው በሐሳብ ነው፤
አለመሳካት የሚጀምረውም እንደዚሁ በሐሳብ ነው። አንድን ነገር

መሥራት ወይም ማግኘት አልቸልም ብለህ ካሰብህ አትሠራም! አታገኝ ውምም:: ሐሳብህ ይህን ያህል በሕይወትህ ላይ ተጽዕኖ አለው::

እስቲ ዐስብበት:: የሕይወትህን ስኬትና ስኬታማ አለመሆን ለመመዘን አሁን ቆም ብለህ ዐስብ:: በታላቅ ውጤታማነትህ ዘመን ምን ዕይነት ሐሳቦች ታስብ ነበር? በታላቅ ስኬት አልባነትህ ወይም በሕተት ውስጥ መግባትህ ወቅት አእምሮህን የሞሉት ምን ዕይነት ሐሳቦች ነበሩ? በሕይወትህ ዘመን አእምሮህ ለአንተ ወይም በአንተ ላይ እንዴት እንደሠራ ማየት ትችላለህን?

ብዙ ጊዜ፤ በሕይወት ስኬታማ እንሆናለን፤ ምክንያቱም ብዙ ሰዎች ብርታት ሰጥተውዋል፤ እስከምናምናቸውም ድረስ ስለ ድጋፍ ሐሳባቸው እናስባለን:: «አንተ ልትሠራው ትችላለህ!» ተብሎ የተነገረው ሰው፤ እነዚህን ቀስቃሽና እምነት አሳዳሪ ቃላቶችን ወደ ሐሳብ መለወጡ የቱን ያህል ቀላል እንደ ሆነ ያውቃል:: «አንተ ልትሠራው ትችላለህ» የተባለው በልዩ ልዩ ስፖርታዊ ውድድር ውጤት ማግኘት፤ በፈተና ጥሩ ውጤት ማግኘት፤ በሥራ ማግኘት፤ በክብደት መቀነስ ወይም በቤት ግዢ ይሁን፤ ወደ «አደርገዋለሁ» ሲለወጥ ይሳካል:: መሥራት እንችላለን ብለን ስናምን ወይም ስናስብ - በዚህም ሆነ በዚያ ተግዳሮት በያጋጥመንም እንኳ - እናሳክዋለን:: አሉታዊ በሆነ መንገድ ስናስብና ምንም ነገር መሥራት አንችልም ስንልም እንደዚሁ ነው:: ከሌሎች ዘንድ የሚመጡ ተስፋ አስቈራጭ ቃላቶችና ሐሳቦች ማለትም «ጎበዝ አይደለህም! ማራኪ አይደለህም! ብሩህ አእምሮ የለኝም! ወይም ታታሪ አይደለህም» የሚሉት ሳይታለም የተፈቱ ሕልሞች ይሆናሉ:: ለምን? ምክንያቱም በአስተሳሰባችን ውስጥ ሥር ስለሰደዱ ውሳኔ በምንሰጥበት ሂደት ውስጥ ተጽዕኖ ይፈጥራሉ! ብሎም ሐሳብ በሚሄድበት ሰውዬው ተከትሎ ይጓዛል::

በሃያኛው ክፍለ ዘመን መግቢያ ላይ የነበረው እንግሊዛዊ ፈላስፋ ጆን አለን እንዲህ አለ፤ «አንድ ሰው ያገኘው ውጤት ወይም ሳያገኘው የቀረው ውጤት የሐሳቡ ቀጥተኛ ውጤት ነው::» አስተሳሰባችን ከምንገምተው በላይ በከፍተኛ ደረጃ ንይል ያለው ነው፤ ሐሳባችን ደግሞ በአዎንታዊ ወይም በአሉታዊ መልኩ ይሁን በየትኛውም የህልውና ገጽታችን ላይ ተጽዕኖ አለው:: የምናስበው ወይም የምናምነው ማንኛውም ነገር፤ እውነት ባይሆንም እንኳ፤ እውነት ሆኖ ይሰማናል:: አንድ ነገር እውነት ነው ብለን ካሰብን፤ እውነት የሆነውን ያህል ምላሽ እንሰጣለን ወይም እንፈጽማለን:: ሐሳባችን በግንኙነታችን፤ ስለ ማንነታችን ባለን ሥዕል ላይ፤ በንብረታችን፤ በጤናችን (አካላዊ፤ ስሜታዊና መንፈሳዊ)፤ በሥራና በቤት ውስጥ ባለን ውጤታማነታችን ላይ፤ በጊዜ አጠቃቀሞችን ላይ፤ በቅደም ተከተላችንና በአኗኗራችን ላይ ተጽዕኖ አለው::

በሐሳባችንና በተቀረው የሕይወት ዘርፋችን መካከል ያለው ትስስር በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ ግልጽ ነው:: መጽሐፈ ምሳሌ 23:7፤ «በልቡ እንዳለበ እንዲሁ ነውና::...» ይላል:: በሌላ አባባል የምናስበውን እንሆናለን:: አዎንታዊ ሐሳብ ብናስብ ፍሬያማ ሕይወት ያለን እውንታዊ ሰዎች እንሆናለን:: በእንጻፍም፤ አሉታዊ ሐሳብ ብናስብ፤ ደስታ ወይም ስኬት የሌለን አሉታዊ ሰዎች እንሆናለን::

የፈለግነውን ሐሳብ ወደ ሕልውና እናመጣለን እያልኩ አይደለም:: ይህ ዕይነቱ የሐሳብ ንይል አተያይ ኢቅዱሳዊ ነው፤ የሰብአዊ አመለካከት (ሰውን ማዕከል ያደረገ/humanism) ፍልስፍናም ነው:: ሐሳብ ንይል ያለው የመሆኑን ጉዳይ ማወቅ ግን የሰብአዊ አመለካከት ገንዘብ አይደለም:: እንዲያውም መጽሐፍ ቅዱሳዊ ነው፤ ይህን በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ከዳር እስከ ዳር ባለው ታገኘዋለህ::

እግዚአብሔር ለእኛ ያለውን ዕቅድ ተሞክሮ ለማድረግ አእምሮአችን በለውጥ ሂደት ውስጥ ማለፍ አለበት:: የእርሱ ሐሳብ እንደኛ ሐሳብ አይደለም(ኢ.ሲ.55+8-9 ይመ.)፤ ስለዚህ ከእርሱ ጋር ለመራመድና እርሱ ለሕይወታችን ያለውን መልካም ዕቅድ ተሞክሮ ለማድረግ፤ እርሱ እንደሚያስበው ለማሰብ መማር አለብን(ሮሜ 12+2):: ሐሳባችንን ካልለወጥን ወይም ሐሳባችንን ከመለወጥ ደረጃ ላይ እስካልደረሰን ድረስ ሕይወታችንን መለወጥ አይቻልም:: ሰዎች ሐዘንተኞች ወይም ሐሳባችን ያልተሳካልን ሰዎች ነን ሲሉ፤ «የሚገለግ» ሕይወት «የሚገለግ ሐሳብ» ውጤት ነው እላለሁ:: ብዙ ጊዜ እነዚህ ሰዎች ሐሳባቸውን የመምረጥ ችሎታ ያላቸው መሆናቸውን አይገነዘቡም፤ ምርጫ ማካሄድ ደግሞ በሕይወታቸው ላይ ለውጥ ያመጣል::

በርግጥ፤ በጣም ጥቂት ሰዎች ሐሳባችንን የመምረጥና ማለብ የምንፈልገውን የመወሰን መብት ያለን መሆናችንን ይገነዘባሉ፤ ብዙዎቻችን ጠላታችን ሰይጣን ያለ መሆኑን ልብ ሳንል ወደ አእምሮአችን በመጣው ጉዳይ ላይ እናወጣለን እናወርዳለን:: ሰይጣን እኛን ለመቁጣጠርና እግዚአብሔር ለእኛ ያዘጋጀልንን ዕጣ ፈንታ እንዳንፈጽም ያደርጋል:: ኢየሱስ ክርስቶስን አዳኝ አድርጎ የተቀበለ እያንዳንዱ ሰው ከእግዚአብሔር ዐዲስ መንፈስንና ዐዲስ ልብን ተቀብሏል፤ ዐዲስ አእምሮን ግን አልተቀበለም - አእምሮ መታደስ አለበት:: የአንድ ሰው የልብ ዕቅድ ንጹሕ ሊሆን ይችላል፤ አእምሮ ግን ገና ግራ እንደ ተጋባ ነው:: መጽሐፍ ቅዱስ በአእምሮአችንና በአስተሳሰባችን ሙሉ በሙሉ በመታደስ መለወጥ እንዳለብን በአጽንዖት ይገልጻል(ሮሜ 12+2 ይመ):: ይህ እውን የሚሆነው ፍጹም በሆነ፤ ትጋት ባለበትና ሙሉ በሙሉ በሆነ የእግዚአብሔር ቃል ጥናት ነው::

ትክክለኛ ሐሳብን መምረጥ ሁልጊዜ ቀላል አለመሆኑን በደንብ እንዝባለሁ። በሕይወቴ ላይ ሆኖ የማያውቀው ዐዲስ ምዕራፍ የተከፈተው ሐሳቤን የመቆጣጠር ችሎታ ያለኝ መሆኑን በመጨረሻ ስንዝብ ነው። ከቶ አጋጥሞኝ የማያውቀው ተግዳሮት ያጋጠመኝም አስተሳሰቤን መለወጥ እንደምችል በመገንዘብ አስተሳሰቤን በመለወጥ ረገድ ነው። ወደ ትክክለኛ አስተሳሰብ ስለ አደረግሁት ጉዞና አንተም በግልህ ወደ ትክክለኛ አስተሳሰብ ስለ መምጣትህ ይህን መጽሐፍ እያነበብህ በምትጓዝበት ጊዜ ይበልጥ እነግርሃለሁ።

አንዳንድ ጊዜ በትክክል ማሰብ ጦርነት መግጠም ይመስላል። በርግጥም ጦርነት መግጠም ነው። ይህ የሆነውም አእምሮ የጦር ሜዳ በመሆኑ ነው። በሕይወት ውስጥ የምናሸንፍበት ወይም የምንሸነፍበት፣ የጦር ሰላባዎች ወይም ድል ነሺዎች የምንሆንበት ነው። በሕይወት ውስጥ ግዙፍ የሆኑ ችግሮች የሚገጥሙን ትክክለኛ አስተሳሰብ ስለሌለ ነው የሚል አጠቃላይ ይዘት ያለውን፣ አእምሮ እንደ ጦር ሜዳ (ባትል ፊልድ አፍ ዘ ማይንድ) የተሰኘ መጽሐፍን ቢ1995 ጻፍኩ። ይህ መጽሐፍ ታትሞ ከወጣ በኋላ፣ ብዙ ሰዎች አእምሮአችንን መጠበቅ እጅግ ወሳኝ ነገር መሆኑን አስተውለዋል። ጤነኛ አስተሳሰብ ማዳበርንም ተምረዋል። ያ መጽሐፍ ታትሞ ከወጣበት ዓመታት አንሥቶ ሐሳቤ በሕይወቴ ላይ የቱን ያህል ተጽዕኖ እንዳለው ተሞክሮ አግኝቼበታለሁ። በማገለግላቸው ሰዎች ዘንድ ሐሳብ የቱን ያህል ገይል እንዳለውና አእምሮ የጦር ሜዳ መሆኑን ከመቼውም ጊዜ ይበልጥ ተገንዝቤያለሁ። በግል ሕይወታችንና በዕጣ ፈንታችን ረገድ ከእኛ ጠላትና ከእግዚአብሔር ጠላት ከሆነው ከዲያብሎስ ጋር የምንዋጋበት የጦር ሜዳ ብቻ ሳይሆን፣ በላያችን ላይ ከዓለም ከሚያንዣብበው አስተሳሰብና ዕንሰ ሐሳብ ወይም ሐሳብ የምንዋጋበት የጦር ሜዳ ነው። ወደ ስኬት አልባነትና ወደ ሽንፈት ወይም ወደ ብርታት፣ ጤንነት፣ ሐሣብ፣ ሰላም እና ሙላት የሚወስደውን መንገድ ለመወሰን ጦርነት የምንገጥምበት የጦር ሜዳ ነው።

በአእምሮአችን ላይ የሚካሄደው ጦርነት ምድራዊ ሕይወታችን እስከሚያከትም ድረስ ይቀጥላል። ጠላት በእኛ ላይ ጥቃቱን እስከሚያቆም ድረስ ከቶ መንፈሳዊ እንሆንም! ይሁን እንጂ ከእግዚአብሔር ጋር ያለን ግንኙነትና ቃሉን የመገንዘብ ችሎታችን እያደገ ሲሄድ በእርሱ ላይ ብርቱዎች እየሆንን እንጓዛለን። በሕይወታችን ደስታ የማግኘት፣ የእግዚአብሔርን በረከት የመቀበል፣ እርሱ በእኛ ያለውን ዕቅድ እስከ መፈጸም ድረስ በጠላት ላይ ያለንን የገይልና የሥልጣን ልክ ይዘን የመኖርን ሁኔታ ልንማር እንችላለን።

በዚህ «አእምሮህን ዐድሰው» በተሰኘው መጽሐፍ ላይ፣ በ"አእምሮ እንደ ጦር ሜዳ" ውስጥ ከተገለጸው ባለፈ መልኩ፣ ቀጥሎ

ያለውን ደረጃ በገይል፣ በስኬትና በቀን ተቀን ድል ትኖሩ ዘንድ የሚያስችላችሁን ገይል ያለውን የተደላደለ አእምሮ ለማግኘት የሚያበቁችሁን ልዩ አስተውሎቶችንና ስልቶችን ልሰጣችሁ እፈልጋለሁ።

በዚህ መጽሐፍ ክፍል አንድ ላይ፣ ሐሳባችን የቱን ያህል ገይል እንዳለው፣ የአስተሳሰባችን አካሄድ የቱን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ፣ እና ሕይወት ለዋጭ የሆኑትን እውነቶችና አርቆ አስተውሎቶች ላካፍላችሁ እወዳለሁ። ለአካላዊ፣ ለአእምሮአዊና ለስሜታዊ ጤንነታችሁ እንዲሁ ለመንፈሳዊ እድገታችሁ ሐሳባችሁ የቱን ያህል ዋና እንደሆነ ታስተውላላችሁ። ቅዱስ የሆነ አዎንታዊ አስተሳሰብ የቱን ያህል ወሳኝ እንደ ሆነ፣ ሕይወትህን ወደ ተሻለ አቋም ለመለወጥም ብርሀ የሆነው አመለካከት እንዴት እንደሚዳበርና እንደሚጠበቅ ወይም እንደሚያዝ ትማራለሁ።

በዚህ መጽሐፍ በክፍል ሁለት ላይ፣ እነርሱን ይበጅ ብለህ የምትቀበላቸው ከሆነ፣ በአእምሮህ ውስጥ ሥር እንዲሰዱ የምትፈቅድ ከሆነ፣ በዕለት ተዕለት ሕይወትህም የምትተገብራቸው ከሆነ፣ ሕይወትህን ሥር ነቀል በሆነ መልኩ ሊለውጡ የሚችሉትን ዐሥራ ሁለት «አእምሮህን ዐድሰው» (ፓወር ቶወትስ) ስልቶችን አቀርብላለሁ። በእነዚህ ገጾች ላይ ደካማ በሆኑከባቸው ጉኖች ብርቱ የሚያደርጉህን፣ ተሸናፊ በሆኑከባቸው ድል አድራጊ የምትሆንባቸውን፣ አሉታዊ በሆኑከባቸው አዎንታዊ የምትሆንባቸውን፣ ፈሪ በሆኑከባቸው ጎበዝ የምትሆንባቸውን፣ ባለፈው ስኬት አልባ በሆኑከባቸው ስኬታማ የምትሆንባቸውን መሣሪያዎች እሰጥሃለሁ።

የዚህ መጽሐፍ ዐላማ ማንበብ የምትችለውን፣ በአእምሮህም ታችኛው ክፍል መሰበያ ውስጥ የምትስተምጠውን መልካም ተነግሮን መስጠት አይደለም። ዐላማዬ ሕይወትህን ትለውጥ ዘንድ ማገዝ ነው። ሕይወትህን የምትለውጥበት ብቸኛው መንገድም አስተሳሰብህን መለወጥ ነው። ማሰብ የምትችላቸውን ዐሥራ ሁለት እጅግ አስፈላጊ የሆኑ ስልቶችን በማካፈልም "ሀ" ብለህ የምትጀምርበትን ልሰጥህ እፈልጋለሁ። እነዚህ ሐሳቦች አሁን ከምታስበው ሐሳብ ጋር ላይጣጣሙ ይችላሉ። እነዚህን ሐሳቦች ዐዲስ የተደላደለ ሐሳብን ለመመሥረት አእምሮህን ለመጠበቅ ልትጠቀምባቸው ትችላለህ። በፍጥነት እውን መሆን የማይችል ዐዲስ አእምሮአዊ ልማድ ያስፈልጋህ ይሆናል። አእምሮህን ለማደስ ታጥቀህ ብትንግግ ግን እውን ሊሆን ይችላል። ከዚህ ላይ በቀረቡት ዐሥራ ሁለት ሐሳቦች ልትጀምር ትችላለህ። ከዚያም በማሳደግና (በማዳበር) ዐዲስ አስተሳሰብንና ልምድን በማስተካከል፣ ፍጹም በማድረግም በሕይወት ዘመንህ ሁሉ ልትቀጥል ትችላለህ።

አንዳንድ ልዩ ባለሙያዎች ዐዲስን ልማድ መመሥረት ሠላሳ ቀን ይወስዳል ይላሉ፤ ሌሎች ሦስት ሳምንት ይበቃዋል ይላሉ። ምናልባት አሮጌ ልማድን ትተህ ዐዲስ ልማድን ከዚህ በፊት እውን ልታደርግ ትችላለህ፤ ወይም የረዘመ ሊወስድብህ ይችላል። የምጣይቅህ ወደዚህ መጽሐፍ በጸሎት እንድትቀርብና በሕይወትህ ውስጥ እንደ መመሪያ እንድትጠቀምበት ነው። በየሳምንቱ በአንድ ሐሳብ ላይ በማተኮር፣ ለዐሥራ ሁለት ሳምንት በዚህ መጽሐፍ በመጠመድ፣ አለምጥን በተለየ ሁኔታ እንዲያስብ በማስተማር ረገድ ራስህን በሦስት ወር መርሐ ግብር ውስጥ ማስገባት ትፈልግ ይሆናል። በየሳምንቱ በአንድ አለምጥን ዐድሰው ሰልት ላይ በመጠመድና ይህንንም ለዐሥራ ሁለት ሳምንት በመቀጠል፣ አለምጥን በተለየ መልኩ እንዲያስብ ለማሠልጠን ራስህን በሦስት ወር መርሐ ግብር ውስጥ ልታስገባ ትችላለህ። ይህን መጽሐፍ አንድ ዓመት ሙሉ በመጠቀም ለዐሥራ ሁለት ወር በየወሩ በአንድ 'አለምጥን ዐድሰው' (ፓወር ቶወት) ሰልት በመጠመድ ዐዲስ የአለምጥን መደላደልንና አስተሳሰብን ለመመሥረት እንዲያግዝህ ልትጠቀምበት ትችላለህ። የሦስት ወር መርሐ ግብርን በመጠቀም በዓመት ውስጥ አራት ጊዜ እንድትደግመው እመክራለሁ።

በሕይወትህ ሊከሠት እንደሚችል የማውቀውን መታደስ እውን ለማድረግ ይህን መጽሐፍ ዘልቆ ማንበብ በቂ አይሆንም። የተማርካቸውን መርሐች ተግባራዊ ማድረግ አለብህ፤ በዐዳዲስ መንገዶች ለማሰብም አለምጥን በሥርዐት ውስጥ ማስገባት አለብህ። እነዚህ ዐዳዲስ የማሰቢያ መንገዶች የዕለት ተዕለት ህልውናህን ለማሻሻልና ሕይወትህን የተሻለ ለማድረግ ብቃት አላቸው። ከዚህ ቀደም የነበረው አኗኗርህ ሰልችቶህ ከሆነ፣ በተለየ መንገድ ለማሰብ በመማር ልትለውጠው ትችላለህ። የዐሥራ ሁለቱን ሳምንት መርሐ ግብር ብዙ ጊዜ መደጋገም ቢኖርብህም እንኳ፣ ቁርጠህ መነሣት አለብህ፤ ይህን የምታደርገውም በያንዳንዱ ዘላቂ ክንዋኔ ውስጥ የክንዋኔ መሻሻል ያደረገህ መሆንህን ልብ በማለት ነው። ምርጫው የአንተ ነው፤ ማንም ለአንተ አያከናውንልህም፤ የአለምጥን ባለቤት አንተ ብቻ ነህ፤ አለምጥን የሕይወትህን ገጽታ ይለውጠዋል። በእግዚአብሔር ርዳታ አለምጥን እንደምትለውጠው አምናለሁ፤ ይህን ስታደርግም ሕይወትህን መለወጥ ትችላለህ። እግዚአብሔር ትክክል ወደሆነው ይመራናል እንጂ አይቁጣጠረንም። ራስን የመግዛት መንፈስና ፍሬ እንደዚሁም ያሰብነውን የማኮናውን ነጻነት ይሰጠናል። የነፍስህ ጠላት የሆነው ሰይጣን ሐሳብህንና ሕይወትህን መቁጣጠር ይፈልጋል። የሚያሳዝን ነውና አብዛኛው አስተሳሰባችን የሚነፃው በአስተዳደጋችን፣ በዙሪያችን ባለው ዓለምና ዛሬ በዓለም ላይ በሚንቀሳቀሱት ክፉ ንደላት ነው፤ ይሁን እንጂ እውነት ነጻ ያወጣናል። እንተነትህንና ሕይወትህን ለዘላለም የሚለውጡህን ለማሰብ ዐዳዲስ መንገዶችን መማር ትችላለህ።

ይህን መጽሐፍ በማጥናት በሕይወትህ ላይ አስደናቂ ለውጥን እውን በሚያደርገው «በእውነት መንገድ» ላይ እንደምትገኝ አምናለሁ።

አለምጥን የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ወይም የህብት መንበር ሊሆን ይችላል፤ ምን መሆን እንዳለበት የመምረጥ ችሎታ ያለህም አንተ ብቻ ነህ። አሉታዊ፣ ርካሽ፣ ተራ፣ ዝቅተኛ የሆነውን ሐሳብ ወይም በእግዚአብሔር ፊት አዎንታዊ፣ ገጽታ፣ ባለክብርና ፋይዳ ያለውን ሐሳብ በመምረጥ ያኛውን ወይም ይህኛውን ማድረግ ትችላለህ። «ኅይል አጎልባች» ወይም «ኅይል አሟጣጭ» ሐሳቦችን ማሰብ ትችላለህ። አለምጥን የኅይል ምንጭና የህብት መንበር ለማድረግ ታስብ ዘንድ ይህን መጽሐፍ እንድታየው ላደፋናርህ።

አንተ በግለሰብነትህ ሀብት እንደ ሆንህ ሁሉ፣ በአንተ ውስጥም ስፍር ቊጥር የሌላቸው ሀብቶች መኖራቸውን በሙሉ ልቤ አምናለሁ። እነዚህ ያሉህ ሀብቶች ተቁፍረው አልወጡም፤ ምክንያቱም አስተሳሰብህ እነርሱ ያሉ መሆናቸውን እንድታውቅ አላስቻለህም። ይህ መጽሐፍ ያን መለወጥ ይችላል።

አሁን ሆንህ ከምትገኝበት የተለየ ለመሆን ክልብ ከፈለግህ ወይም የተወሰነው የሕይወት ገጽታህ ልዩ እንዲሆን ከፈለግህ፣ ከዚህ ቀደም ከነበረው በተለየ መልኩ ማሰብን መጀመር አለብህ። የአሁኑ አስተሳሰብ «ሀብት» ከመሆን ይልቅ «ጥራጌ» ሆኖ ከተገኘ፣ ልትለውጠው ትችላለህ። ሕይወትህን ስትተት በሆነ የአስተሳሰብ መንገድ አትመርዘው። አለምጥን በማደስ ዐሥራ ሁለት ሳምንት ወይም አንድ ዓመት ወይም ሌላ የተወሰነ ጊዜ እንድትመድብ እመክርሃለሁ፤ ያልታሰበ ትርፍ መሰብሰብህ አይቀርም። ይህን መጽሐፍ ለጅማጥህ ተጠቀምበት፤ አስተሳሰብህን በመለወጥ ሕይወትህን ትለውጥም ዘንድ ለአንድ ሙሉ ዓመት ወይም ለሕይወት ዘመንህ እንዲመች አድርገህ ያዘው። እርምጃ ካልወሰድህ፣ ነገሮች እንዳሉ ይሆናሉ፤ ወይም ሊበሰባቸው ይችላሉ። አሁን አገልግሎት ላይ ካዋልከው ግን በየትኛውም የሕይወት ገጽታህ ታላቅ መሻሻልን አገኛለሁ ብለህ ተስፋ ማድረግ ትችላለህ።

ይህን መጽሐፍ እንዲት እንደምትጠቀምበት

'አለምጥን ዐድሰው' መጽሐፍ ለንባብ ብቻ አገልግሎት ላይ መዋል የለበትም። መጽሐፉን ስታነብ ሕይወትህን የሚመለከቱትን ምንባቦች አስምርባቸው፤ በዐዲስ መንገድ እንድታስብ የሚያስችሉህን ጉዳዮች በማስታወሻ ላይ ጻፋቸው፤ ወይም በመዝገብ ላይ ለማስፈር ጊዜህን አውለው። ልብ ብለህ አንብብ፤ ቆም ብለህ እንድታይ በአንድ በተወሰነ

ሐሳብ ወይም ምንባብ ላይ ከማሰባሰል ሁኔታ ውስጥ መግባት ያስፈልገህ ይሆናል። ይህን ፈጽመው! ይህ በእንድ ቁጭታ ተዘልቆ የሚነበብ መጽሐፍ አይደለም። በሂደት ውስጥ ንባብህን አቁመህ ጸልይ! ሕይወትህን ትለውጥም ዘንድ አስተሳሰብህን አንድነትለውጥ አንዲረዳህ እግዚአብሔርን ለምን? እመነኝ! ፍሬያማ ጊዜ አሳልፈሃል።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ከዳር እስከ ዳር 'እስቲ ዐስብበት' የሚሉ ቃላት ታገኛለህ! እነዚህን ቃላት እንደ ወይም ሁለት ጥያቄዎች ተከትለዋቸዋል። በጽሑፍ መሆኑ የሚመረጥ ሆኖ እነዚህን ጥያቄዎች ለመመለስ ጊዜህን አውል! ምክንያቱም ዘልቆ ከማንበብ ባለፈ እድገት እንድታሳይ ያግዙህ ዘንድ የታለሙ ናቸው። ጎይል ወዳለው ሕይወት በምታደርገው ጉዞ ላይ ያግዙሃል! ይህም አንተ ደስተኛ ሆንክ አልሆንክ መጠን ዙሪያህ በሕይወትህ ላይ ወሳኝነት አይኖረውም! ይህ ሕይወት፣ ሆኖ ባለቸውና አበጃጅቶ በሠራህ ላይ መታመን እንዲኖርህ የሚያደርግ ሕይወት ነው! ይህ ሕይወት መሥራት የሚያስችልና አርሱ ለአንተ ያቀደለህን ሕይወት እንድትኖር የሚያበቃ ሕይወት ነው።

ከፍል ሁለት ላይ ስትደርስ፣ ይኸውም ከዐሥራ ሁለቱ 'አእምሮህን ዐድብው' ክፍል ላይ ስትደርስ፣ በምዕራፍቹ ሁሉ ላይ ጥያቄዎች ማጋጠማቸው ይቀጥላል። በየምዕራፉ መጨረሻም ላይ «የጎይል ፖኬት (ጭንት)» ታያለህ። እያንዳንዱ የጎይል ጭንት በእያንዳንዱ 'አእምሮህን ዐድብው' ስልት ላይ የሚገኙትን መርሆች የሚያጠናክሩ ጥቅሶች ናቸው። ካንብሳቸው በቃል ያዛቸው፣ በእነርሱ ላይ አውጣ አውርድ (meditate) አድርግ፣ ታዘዛቸው፣ በአእምሮህ ውስጥ ሥር እንዲሰዱም አድርግ! በሕይወትህ አስደናቂ መሻሻልን ታያለህ።

የእግዚአብሔር ቃል ደካማን ወይም ተራ ህልውናን ጎይል ወደ አለው፣ አስደሳችና ወደ ግብ ደራሽ ሕይወት እንደሚለውጥ ዐውቃለሁ። በዚህ መጽሐፍ ከዳር እስከ ዳር በልዩ ልዩ ቦታዎች ላይ ከተለየ የአእምሮ ድልድል ወይም ከሕይወትህ መጠን ዙሪያ ጋር አግባብነት ያላቸውን ጥቅሶች እንድትፈልግ አመክራለሁ። ይህን በእንዳንድ መንገዶች መፈጸም ትችላለህ!

- የመጽሐፍ ቅዱስ ርእሰ ጉዳዮችን ማውጫ ተጠቀም። ለምሳሌ ስለ ሰላም የሚናገረውን ጥቅስ ለማወቅ ከፈለግህ! በርእሰ ጉዳዮች ማውጫ ላይ ሰላም የሚለውን ቃል ተመልከት! በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ስለ ሰላም ያሉትን ዝርዝሮችንም ታገኛለህ። አንዳንድ መጽሐፍ ቅዱሶች የርእሰ ጉዳዮች ማውጫ የላቸውም። አጠቃላይ ርእሰ ጉዳዮች ማውጫ ለብቻ ተዘጋጅቶ ይገኛል።

- ርእሰ ተኩር ማውጫን ተጠቀም! ይህም ርእሰ ጉዳዮችን ማውጫ እንደምትጠቀምበት ያለ ነው። የመጽሐፍ ቅዱስ ርእሰ ጉዳዮች ማውጫ በትክክል የምትፈልገው ቃል ዝርዝርን የያዘ ነው! ርእሰ ተኩር ግን እነዚህን ጥቅሶችና ተዛማጅ የሆኑትን ይዘረዝራል።
- ርእሰ ጉዳዮች ማውጫና ርእሰ ተኩር ያሉትን ሶፍትዌር ተጠቀም።
- ርእሰ ጉዳዮችን በማተኩር የተዘጋጀውን የእኔን መጽሐፍ 'የእግዚአብሔርን ቃል የመናገር ምስጢራዊ ጎይል' - (The Secret Power of Speaking God's Word) ተጠቀምበት።
- በጆይስ ማየር አገልግሎቶች አመች የሆነውን ወይም በየመጽሐፍ መደብሩ የሚገኘውን የዕለት ሕይወት መጽሐፍ ቅዱስ (The Everyday Life Bible) ውስጥ የሚገኘውን 'ዕለት ሕይወትህ የሚሆን ቃል' (The Word for your Everyday Life) የሚለውን ክፍል ተጠቀም።

ጠላት የቀበረውን የጥርጣሬን፣ የፍርሃትንና የጭንቀትን ፈንጅ ለማምከን ወደ ጦር ቀጠና እየተጓዘክ ነው። ስለዚህ በጳውሎስ ቃል ይህን አሳስባለሁ! «የዲያብሎስን የተንከራ ሥራ መቋቋም ትችሉ ዘንድ የእግዚአብሔርን ሙሉ የጦር ቃል ልበሰ» (ኤፌ. 6፡11)። ከጉዞህ ጅማሮ አንሥቶ እንደማታቋርጥ ውሳኔ እንድታደርግ አበረታታሃለሁ። ሽልማቱን የሚያገኙት ሩጫውን የጨረሱት ናቸው።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በሚገኙት አእምሮህን ዐድብው ስልቶች ላይ ባሉት ጉዳዮች በትኩረት ስትመለከት መንፈስ ቅዱስ ይረዳህ ዘንድ ጸሎቴ ነው! እያንዳንዱ ሐሳብ በሕይወት ላይ የሚጫወተው ሚና ምን እንደ ሆነ ያለውን እውነት ስታጤንና በቃሉም ላይ አስተንትኖ (meditate) ስታደርግ ትዕግሥትን እንዲሰጥህ ጸሎቴ ነው።

ምዕራፍ

1

ስለራስህ ቅን አተያይ ያለው ኀይል

የአሉምፒክ የወርቅ ሜዳልያ ባለቤት የሆነው ስኮት ሀሚልተን፤ «በሕይወት ውስጥ ብቸኛው የአካል ጉዳተኝነት መጥፎ አስተሳሰብ ነው» አለ። ይህ እውነት ነው። በሕይወት ውስጥ ጥፍር አድርጎ የሚያስር እንደ መጥፎ አስተሳሰብ ያለ ነገር የለም። መጥፎ አስተሳሰብ የሚለውን ቃል ስጠቀም የሐሳብ ሥርዐቶችን፤ የአእምሮን አቋም፤ ተደላድሎ የሚገኝን ሐሳብ፤ ወይም አንድ ሰው ወደ ሕይወት የሚቀርብበትን መንገድ ማመልከቱ ነው። ለምሳሌ፤ አንድ ሰው ስለ ሥራ መጥፎ አስተሳሰብ ካለው እንደነዚህ ያሉትን ሐሳቦች ያስተናግዳል፤

- እኔ በዓለም ውስጥ በጣም አሰልጃለሁ የሆነ ሥራ አለኝ።
- አለቃዬ ዐቅሜ የማይችለውን ሥራ እንዳከናውን ይፈልጋል።
- ይህ ከባንያ የተሻለ ሊከፍለኝና በሚገባ ክብካቤ ሊያደርግልኝ ይገባል።
- ብዙ የዕረፍት ጊዜ ማግኘት ይገባኛል።
- ምንጊዜም «አስጠሊ የሆነውን ሥራ» መሥራት ይኖርብኛል።
- ከዚህ የሚያደንቀኝ ሰው የለም።
- ከእነዚህ ሰዎች ጋር መሥራት ይኖርብኛል፤ ይሁን እንጂ ለአነርሱ ደግ ሰው መሆን የለብኝም።

እነዚህ ሐሳቦች ሁሉ አንድ ግዙፍ መጥፎ አስተሳሰብን ለመገንባት ይቀናጃሉ። እነዚህን ሁሉ ሐሳቦች ቀኑን ሙሉ በአእምሮው ያዘለ ሰው በሥራው ደስተኛ፤ አርኔያነት ያለው፤ ወይም ለከባንያው ጠቃሚ የሆኑ አስተዋዕሎች አድራጊ እንዴት ሊሆን ይችላል? ሐሳቦቹን ካልለወጠና የተሻለ አስተሳሰብ ካላጻበረ በቀር አይችልም። አሠሪህ በርግጥ ለውጥ ማድረግና በአንዳንድ ረገድ ማሻሻያ ማሳየት ቢኖርበትም እንኳ፤

ስለሥራህ ያለህ መጥፎ አስተሳሰብ አንተን ወደ «ኀይል አሟጣጭነት» ይለውጥሃል እንጂ አሠሪህን እንደማይለውጠው ልብ ማለት አለብህ።

ታዲያ እንዲህ የገለጽኩት ሰው ለአድገት ወይም ለሹመት ጥሩ ተወዳዳሪ የሚሆን ይመስልሃል? በርግጥ አይሆንም። ነገር ግን አመለካከቱ በእንደነዚህ ዐይነቱ ሐሳቦች የተገነባውስ?

- ሥራ ስላለኝ ለፈጣሪ ምስጋና ይግባው።
- በየቀኑ የተቻለኝን እሠራለሁ።
- እግዚአብሔር በአለቃዬ ዘንድ በየቀኑ ሞገስን እንደሚሰጠኝ አምናለሁ።
- ማንኛችንም ፍጹም ባንሆንም እንኳ የሥራ ባልደረቦች አባል በመሆኔ ደስተኛ ነኝ።
- የሥራው ድባብ እንከን አልባ ላይሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ ለራሴና አብረውኝ ለሚሠሩት አስደሳች እንዲሆን የቻልኩትን እሠራለሁ።
- በከባንያዬ የሥራ ሰዓት በሥራዬ ላይ ላተኩርና ንቁ ለመሆን ቃል ገብቻለሁ።
- እድገት እፈልጋለሁ፤ እርሱን ለማግኘትም ብርቱ ጥረት አደርጋለሁ።

የዚህ ሰው አዎንታዊ አስተሳሰብ በተቀጠረበት ከባንያ ውስጥ ለአድገት ያለጥርጥር ያበቃዋል፤ በሌሎች መስኮች ተመሳሳዩ አስተሳሰብ ካለውም ደስተኛና ስኬታማ ሕይወት ይኖረዋል። እርሱ ያደረገውን አስተዋዕል አሠራው ልብ ባይልሰት እንኳ፤ እግዚአብሔር ያይለታል፤ ብሎም የአሠራውን ልብ ይለውጣል፤ የተሻለ ሥራ ይሰጠዋል። እግዚአብሔር ለክብሩና ለግርማው ብለን በምስጢር የምንሠራውን ምንጊዜም በይፋ ይሰጠናል።

የምትወስነው አንተ ነህ

በምንም ዐይነት መጠነ ዙሪያ ወይም ሁኔታ እንገኝ፤ ሁላችንም አመለካከታችንን የመምረጥ መብትና ኅላፊነት አለን። ከዚህ ላይ ቁልፍ የሆነው ቃል ምርጫ ነው። አስተሳሰቦች እንዲሁ እውን አይሆኑም፤ የምርጫዎቻችን ውጤቶች ናቸው። በጊዜ ሂደት ውስጥ በአእምሮአችን የተመሠረተው ሐሳብ «በዐውቶፓይለት» ላይ ያስቀምጠናል፤ ይህም የተወሰኑ ሁኔታዎች ሲከሰቱ ስለ እነርሱ በአንድ ዐይነት መንገድ እናስብ ዘንድ ተመቻችተናል ማለት ነው። ያ አቅጣጫ በሕይወታችን ውስጥ መልካም ነገር የማያስገኝ ከሆነም፤ ይህን ዐውቶፓይለት ተግባር

ማቋረጥ አለብን፤ አእምሯችን ለዓመታት ሲመለስበባቸው የነበሩትን አቅጣጫዎች እንዴት ማቆም እንዳለብንም መማር አለብን። ለምሳሌ፤

- ከቤተሰብ ጋር ሆኖ ዓመት በዓልን ማክበር ለዓመታት ፍርሃት ፍርሃት ብሎ ይሆናል፤ ነገር ግን በዚህ ዓመት እንዲህ ብለህ ማሰብን ልትመርጥ ትችላለህ፤ ከቤተሰቡ ጋር መሆን የምወደው ሁኔታ ላይሆን ይችላል፤ ሆኖም ከእያንዳንዳቸው ቤተ ዘመዴ አባላት ላይ በጎ የሆነውን ለማየት ቁርጫ ተነሥቻለህ።
- መልእክት ሣጥንህ ውስጥ የየወሩን ሒሳብ መጠየቂያ ወረቀት ስታገኝ ምራት ማሰማቱ ልማድ ሆኖብህ ሊሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ ይህን ዕዳ ቀስ በቀስ አቃልለዋለሁ፤ ውሎ አድርግህ ከዕዳ ነጻ እሆናለሁ ብለህ ልታስብ ትችላለህ።

እንዴት ማሰብ እንዳለብህ መምረጥን እንደምትችል ማስተዋሉ ለአንተ ዋና ጉዳይ ነው፤ ወደ አእምሮህ የመጣውን ሁሉ በአእምሮህ ውስጥ የማሳሰል ልማድ አድርጎብህ ሊሆን ይችላል፤ አሁን ግን አእምሮህ እንድንሰራሰሩ ብቻ ይዞ በሚያስተናግድበት ሂደት ላይ ትገኛለህ። እግዚአብሔር እንደሚያስበው ለማሰብ ስትማር መፈጸም ያለብህ እርሱ አብሮህ ይፈጽም ዘንድ ያስችለዋል።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ ውስጥ መለወጥ አለበት ብለህ የምታስበው ሐሳብ ወይም አስተሳሰብ ምንድን ነው?

የአስተሳሰብ ማስተካከያ

ዊንስተን ቸርችል፤ «አስተሳሰብ ትልቅ ልዩነት የሚያመጣ ትንሽ ነገር ነው» አሉ። በዚህ በእጅጉ እስማማለሁ። ሁላችንም አንዳንድ ጊዜ «የአስተሳሰብ ማስተካከያ» ያስፈልገናል፤ የአስተሳሰብ ማስተካከያም የሐሳብ ማጠናጠኛ መንገድ ለውጥ ውጤት ነው።

አስተሳሰባችን ከፍ እንዲልና አዎንታዊ እንዲሆን ብንቀጥል፤ በሕይወት እያደግንና እየበሰልን እንሄዳለን፤ ነገር ግን አስተሳሰባችን

የወረደና አሉታዊ ከሆነ፤ እግዚአብሔር ለእኛ ያሰበልንን ጉዞ ሳንደርስበት ወይም እርሱ ካቀደልን ግብ ሳንደርስ እንቀራለን።

«አስተሳሰብህ ከፍታህን ይወስነዋል» የሚለውን ሰምተህ ሊሆን ይችላል። በሌላ አባባል፤ አዎንታዊ አስተሳሰብ በሕይወት ውስጥ «ከፍ ብለህ እንድትበር» ያስችልሃል፤ አሉታዊ አስተሳሰብ ግን ዝቅታ ውስጥ ያስቀምጥሃል ማለት ነው። አይሮፕላን ነጂዎች አይሮፕላኖች በትክክለኛው ሁኔታና ከፍታ ጋር ይተዋወቁ ዘንድ፤ መከተል ያለባቸው ደንቦች እንዳሏቸው ሁሉ፤ አስተሳሰብህ አዎንታዊ ሆኖ እንዲገኝ ይረዳህ ዘንድ መከተል ያለብህን ደንቦች ላካፍልህ እወዳለሁ፤ ይኸውም «ከፍታህን» መገኘት ካለበት ቦታ ይዞ እንድትኖረው ነው።

ደንብ ቁጥር 1:- ጉዞው አባጣ ጉርባጣ ሲሆን ትክክለኛ የሆነውን አስተሳሰብ ያዝ።

በአንተ ላይ ምንም ዐይነት ሁኔታ ይድረስ፤ ትክክለኛውን አስተሳሰብ ይዞ እንድታልፍበት ቁርጥ ሐሳብ አድርግ። እንዲያውም በሚያጋጥምህ አሉታዊ ሁኔታ ሁሉ አዎንታዊ አስተሳሰብ ይኖረኛል ብለህ አስቀድመህ ወስን። በሕይወትህ መልካም ጊዜ በሚኖርህ ወቅት ይህን ውሳኔ ብትወስንና ብታስላስለው፤ ችግር በተፈጠረ ጊዜ መልካምን አስተሳሰብ ይዞ ትገኝ ዘንድ ተዘጋጅተህ ትገኛለህ። ለምሳሌ፤ ያልታሰበ ሒሳብ መጠየቂያ ወይም ከባድ የቤት ዕድሳት ቢመጣብህ፤ የዚህን ወጭ ለመሸፈን ለተወሰኑ ወራት ቀበቶህን ስለምታጠብቅ እርሮ ላለማሰማት ውሳኔ አድርግ። በዚህ ፈንታ ግን የመጣውን ተግዳሮት እንደ ብርታት ማሳያ ቀጠረው፤ ለተወሰነ ጊዜ ወጭዎችን ቀንሶ ገንዘብ ሳይጠፋ ሕይወት በሐሄት ውስጥ የሚያልፍበትን መንገድ ፈልግ። የገንዘብ ችግር ደርሶባቸው እያለ መልካም፤ አዎንታዊና አመሰግና አስተሳሰብ ስለ ነበራቸው ጥንዶች በቅርቡ ሰማሁ። የሐንስ ብለን የጠራነው ሰው ምግብ ቤት ውስጥ ይሠራ ነበር፤ አንድ ቀን የዚያ ምግብ ቤት ደንበኛ የነበረ ሰው ድንገተኛ የልብ ሕመም አጋጠመው። የሐንስ በጦር ሠራዊት ውስጥ እያለ የሕክምና ሥልጠና አግኝቶ ነበር። የድንገተኛ አደጋ ሐኪሞች እስኪደርሱ ድረስ ይህ የምግብ ቤት ሠራተኛ ሰውየው እንዲተነፍስና ልቡ መምታቱን እንዲቀጥል የመጀመሪያ እርዳታ (CPR) ማድረግ ችሎ ነበር። ሕይወቱ የተረፈው ሰውዬ ለካስ ሀብታም ሰው ነበር፤ የሐንስን «ሕይወቴን ስላተረፍህልኝ አመሰግንኳለሁ» በማለት ውለታውን ዐስቦ የዐምስት ሺህ ዶላር ቼክ ሰጠው። ጥንዶቹ ገንዘብ አጥተው ሳለ የያዙት መልካም አስተሳሰብ፤ እግዚአብሔር በሕይወታቸው ላይ ታምራት እንዲሠራ መንገዱን ከፈተለት።

በታሪክ ዘመን ሁሉ በአስቸጋሪ ወቅት መልካም አስተሳሰብን ይዘው ችግርን ወደ ዕድል የለወጡ በምሳሌነት የሚጠቀሱ ሰዎች አሉ። በተለይ ታሰረው እያሉ በዓለም ውስጥ ከቶ አቻ ያልተገኘለትንና እጅግ ማራኪ የሆነውን ጽሑፍ የጻፉ ልዩ ልዩ ሰዎችን ዐስባለሁ፤ ለምሳሌ፤ “ደብዳቤ ከቢርሚንግሃም እሥር ቤት” «Letter from Birmingham Jail» በሚል በማርቲን ሉተር ኪንግ ጀላር፤ «የመናኝ ጉዞ» በዮሐንስ ቡንያን፤ «የዓለም ታሪክ» - (The History of the World) በሰር ዋልተር ራሴፍ የተጻፉ ተፅዕኖ ያስከተሉ ነበሩ። ዕውቁ የሙዚቃ ባለሙያ ለድዊግ ቫን ቪቶብን አስረኛ ነበር ማለት ይቻላል፤ ጆርጅ የማይለማና በተወሰነ የሕይወት ዘመኑ ውስጥ ክፍተኛ ሐዘን የደረሰበት ሰው ሆኖ እያለ፤ በዚያው ዘመን ምጡቅ የሆነውን ሊምፎኒ ደረሰ። እነዚህ ሰዎች ችግር ደርሶባቸው ሳለ መጥፎ አስተሳሰብን ሊያስተናግዱ ይችሉ ነበር፤ ይሁን እንጂ ውሳኔን ወሰኑ፤ በመከራ ጊዜም መልካም የሆነውን አስተሳሰብ ያዙ፤ ብሎም እስካሁን ድረስ የሚነበበውንና የሚሰማውን አስተዋዕሉ ለዓለም አበረከቱ።

ስለዚህ ሰዎች አዎንታዊ ሆነው የተወለዱ አይመስለኝም፤ ምርጫ ማድረግና ራሳቸውንና ዓለምን የሚጠቅመውን ለመሥራት መወሰን የነበረባቸው እንደ ነበር አምናለሁ። በአስተሳሰባችን ማስተናገድ ከሌለብን እጅግ መጥፎ ከሆነች ስሕተቶች አንዱ እኛ እንደነዚህ ዐይነት አዎንታዊ ሰዎች አይደለንም ብሎ ማመንና ምንም ማድረግ አንችልም ማለታችን ነው። ስለ አስተሳሰብና ስለ አመለካከት ምንም ማድረግ አልችልም ብለህ የምታስብ ከሆነ፤ መከራ ለማድረግ ከመጀመርህ በፊት ተሸንፈሃል ማለት ነው።

ምንም ዐይነት ችግር ይግጠም ትክክለኛውን አስተሳሰብ ይዞ መገኘት፤ ትክክለኛውን አስተሳሰብ መልሶ ከማግኘት ይልቅ የቀለለ ነው፤ ስለዚህ ክፍታህን እያጣህ መሆኑን እንደ ተሰማህ ማስተካከያ አድርግ፤ ዲያብሎስን ገና ከጅምሩ መቃወም አስፈላጊ መሆኑን አስታውስ (1ጴጥ. 5:8-9)። በሌላ አባባል፤ ጠላት አሉታዊ ሐሳቦችን እንደ ላካቸው ባለብት አስቀራቸው። ከእነርሱ ጋር እንደማትስማማ ወስን፤ ከእንግዲህም ሽኩታውን ላለመስማት ወስን። በማንኛውም መጠን ዙሪያ አዎንታዊ አስተሳሰብህን እንደ ያዝህ ሆነህ ብርቱ ለመሆን ራስህን ሥርዐት ውስጥ አስገባ። ሐዘን ምንጊዜም የምርጫ ጉዳይ

ይሆናል። ደስተኛ በመሆን ፈንታ ጸለምተኛ መሆንን ልትመርጥ ትችላለህ፤ ይሁን እንጂ ብሩህ አመለካከት ያለህና ደስተኛ የሆንክ ሰው መሆንን ልትመርጥ ትችላለህ።

እስቲ ዐስብበት

በሚቀጥለው ጊዜ ተግዳሮት ሊገጥምህ መልካም አስተሳሰብን ይዞ ትገኝ ዘንድ አሁን የአስተሳሰብ ማስተካከያን ለማድረግ እንዴት 'ሀ' ብለህ መጀመር ትችላለህ? «ሕይወት ፍጹም እንዳልሆነ እንዝባለሁ፤ ሆኖም በእግዚአብሔር ርዳታ በሕይወት ማዕበል እንኳ ጽኑ ሆኜ እገኛለሁ» ብሎ እንደማለት ቀላል ሊሆን ይችላል።

ደንብ ቁጥር 2: አባጣ ጉርባጣ የበዛበት ዘመን እስከ ዘላለሙ እንደማይዘልቅ አወቅ።

በዙ ሰዎች ከዓለም ክፍል ውስጥ ክረምት፤ ጸደይ፤ በጋና በልግ በተባሉት በአራት ጉልሕ ወቅቶች ውስጥ እንደሚያልፉ ሰምቻለሁ። እነዚህ ሰዎች የእያንዳንዱን ወቅት ልዩነት፤ ልዩ ውበት፤ ዐይነተኛነትና አመችነት ይወዳሉ። መጽሐፍ ቅዱስ እግዚአብሔር ጊዜያትንና ወቅቶችን እንደሚለውጥ ይነግረናል (ዳን. 2:21)። ወቅቶች ይለዋወጣሉ፤ ይህም በተፈጥሮአዊው ዓለም እውነት ሲሆን፤ በእኛ የሕይወት ወቅቶችም እውነት ነው። ብሎም አስቸጋሪ ጊዜያት ለዘላለም አይዘልቁም ማለት ነው። ዕድለ ቢስ ቀናት፤ አስጨናቂ ሳምንታት፤ መጥፎ ወራት፤ ወይም ከሚገባው በላይ ችግርን የያዘ ዓመት ሊኖር ይችላል፤ ይሁን እንጂ እያንዳንዱ አሉታዊ ተሞክሮ የሚያከትምበት ጊዜ አለ።

የሚያጋጥመን የፈተና ጊዜ ክልክ በላይ አብሮ የሚጓዝ ይመስላል፤ እንዲህ ያለ ሁኔታ ሊከሠት እርሮ ለማሰማት ወይም ተስፋ ለመቀረጥ እንፈተናለን። በዚህ ፈንታ ግን አስተሳሰባችንን ወዲያውኑ አስተካክለን በምናልፍበት ሁኔታ ውስጥ እግዚአብሔር ጠቃሚ ነገር እንዲያስተምረን መለመን አለብን። የያዕቆብ መልእክት 1÷2-3 እንደሚለው ከሕይወታችን መልካም ነገር ይገኝ ዘንድ እግዚአብሔር ፈተናዎችንና መከራዎችን ይጠቀማል። ጎርሱ ምንጊዜም ሊባርከን

እንደሌለን ነው። አንዳንድ ጊዜ አሉታዊ ነው ብለን ከምናየው ነገር ባልተጠበቀ መጠን ዙሪያ በኩል በረከቶች ይመጣሉ፤ ነገር ግን በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ አዎንታዊ አስተሳሰብን ይዘን ብንጸና እግዚአብሔር ለእኛ ያሰበልንን አዎንታዊ ውጤቶች እናገኛለን።

አሁን በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ እያለፍክ ከሆነ፤ ይህ የመጀመሪያው ተግዳሮትህ እንዳልሆነ ላሳስብህ እወዳለሁ። ከዚህ ቀደም የነበረውን የመጨረሻውን አልፈክዋል (ከእርሱም አንዳንድ ጠቃሚ ነገር ተምረህ ሊሆን ይችላል)፤ ይህኛውም እንዳለፈው ሁኔታ ያልፋል። ፈተናዎችህ ጊዜያዊ ናቸው፤ ዘላለማዊ አይደሉም። በጎ ቀናት እየመጡ ናቸው። አስተሳሰብህን «በዝቅታ» ላይ ሳይሆን፤ «በከፍታ» ላይ ጠብቀው፤ ይህም ወቅታዊ እንደ መሆኑ መጠን ያልፋል።

እስቲ በስብበት

ያለፈውን የሕይወት ዘመንህን ዘወር ብለህ እስቲ ተመልከት፤ ያጋጠመህን ፈተናዎችህንም አስታውስ። እግዚአብሔር በሕይወትህ ላይ በጎ ነገር ለማምጣት እነዚህን ፈተናዎች እንደምን ተጠቀመባቸው?

እንግዲህ አሁን ካለውና ከሚመጣውም ሁኔታ እርሱ በጎ ነገር እንደማያመጣልህ ልብ በል!

ጻዊት ያን ግዙፍ ጎልያድ ባየ ጊዜ፤ ድል ያደረጋቸውን አንስላና ድብ አስታወስ፤ ይህም በወቅቱ ለነበረበት ሁኔታ ብርታትን ሰጠው።

ደንብ ቁጥር 3፤ በመከራ ማዕበል ውስጥ እያለህ ዐቢይ ውሳኔን አትወስን።

ማንም ሰው መላ የሕይወት ዘመኑ ማራክ ሆኖ አይዘልቅለትም። ባንድ ወቅት - ባልተጠበቁ ሕመሞች ይሁን በሥራ ማጣት፤ በገንዘብ ቀውስ፤ በቁጥጥ ችግሮች፤ ወይም በልጆች ችግሮች ወይም ደግሞ በአስጨናቂ፤ በብርቱና ወሳኝ በሆኑ ሁኔታዎች-ሁላችንንም ማዕበሎች ይጋፈጡናል። በሕይወት ዘመኔ ውስጥ ብዙ ማዕበሎችን አሳልፈንአለሁ - አንዳንዶቹ በበጋ ወራት እንደሚከሰቱት እንደ የሰዓት በኋላ ፈጣን ማዕበሎች ሊሆኑ፤ ሌሎቹ ደግሞ የአራቱ ዐውሎ ነፋሶች አካላት ይመስላሉ።

ከሕይወት ማዕበሎች የእየር ሁኔታ የተማርኩት ነገር ቢኖር፤ በደንብ ቁጥር 2 ላይ እንደገለጽኩት ለዘላለም የማይዘልቁ መሆናቸውን ነው፤ በተቻለ መጠንም በማዕበል ውስጥ እያለሁ ዐቢይ ውሳኔን መወሰን እንደሌለብኝ ተምራለሁ።

የሕይወት ማዕበል ሲነሣ፤ አእምሮአችንና ስሜታችን የተረጋገጡ እንዲሆኑ ማድረግ መልካም ነው። ሐሳቦችና ስሜቶች በቀውስ ወቅት ከመስመር ይወጣሉ፤ ሆኖም በእነዚህ ወቅቶች ውሳኔዎችን ላለመወሰን ጥንቃቄ ማድረግ አለብን። መሥራት የምንችለውን እግዚአብሔር ይፈጽመዋል ብለን በእርሱ በመታመን መሆን አለበት።

የአንድ አይሮፕላን አብራሪ መጥፎ ውሳኔ፤ አይሮፕላኑን ከታለመለት መዳረሻ ወደ ሌላ አቅጣጫ እንደሚመራ ወይም በአደገኛ ሁኔታ በአስቸኳይ እንዲያደርግ የሚያስገድደው እንደሚሆን ሁሉ፤ መጥፎ ውሳኔህ ከግብህ ሊያስወጣህ ወይም ሊያስተንጉልህ ይችላል። በሚተጥለው ጊዜ በሕይወትህ ማዕበል ወይም ቀውስ ሲያጋጥምህ ብዙ ጊዜ የምላቸውን እነዚህን ቃሎች ታስታውሳለህ ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ፤ «ከመወሰንህ በፊት ስሜትህ የተረጋጋ ይሁን።» ዐቢይ የሆነውን ውሳኔ ከመወሰንህ በፊት ስሜትህ የተረጋጋ ይሁን። ዋና የሆነውን ውሳኔ ከመወሰንህ በፊት ነገሮች ይረጋጉ ዘንድ የተቻለህን አድርግ። ያ ምርጫ ሁልጊዜ ላይኖርህ ይችላል፤ ይሁን እንጂ አስከያልፍ ድረስ ዋና (ዐቢይ) የሆኑት ውሳኔዎች በተቻለ መጠን እንዲቆዩ አድርግ። በማዕበል ወቅት ነፋስ ጠራርጎ እንደሚያልፍ ሁሉ፤ ሐሳባችንም ከመስመር የወጣና ጭንቀት የበዛበት ሊሆን ይችላል፤ ይህ ደግሞ ዋና ውሳኔ የሚወስንበት አመች ጊዜ አይደለም።

እስቲ በስብበት

ማዕበል በሕይወትህ ላይ ሲነሣ እጅግ ከፍተኛ የሆነ አእምሮአዊ ወይም ስሜታዊ ችግራ ነው ብለህ የምታስበው ነገር ምንድን ነው? ፍርሃት፤ ጭንቀት፤ ትዕግሥት ማጣት፤ ግንፍልነት ወይስ ሌላ ነገር?

በትዕግሥት ለመጠባበቅ ብሎም በስሜት፤ በሽብርና በፍርሃት ምላሽ ላለመስጠት ዛሬ ወስን።

ደንብ ቁጥር 4፡- «ከመቁጣጠሪያ ማማ» ጋር መተሳሰር

አይሮፕላኖች መዳረሻ ስፍራ ይደርሱ ዘንድ ዝግ ብለው እንዲበሩ ወይም እንዲፈጥኑ፣ ከፍ ብለው እንዲበሩ ወይም ዝቅ ብለው እንዲበሩ፣ በማዕበል ውስጥ እንዲበሩ ወይም እንዳይበሩ፣ ወይም ደግሞ ሌላ አማራጭ የበረራ መስመር እንዲይዙ፣ በሰማይ ላይ ምን እየተካሄደ እንዳለ የሚያውቁና «ሙሉውን ትዕይንት» ማየት የሚችሉት፣ ለበረራዎችም እነዚህን የተዘረዘሩትን ሁሉ የመንገር ሥልጣን ያላቸው የአየር ትራፊክ ተቁጣጣሪዎች ብቻ ናቸው። ብሔራዊ የአየር ትራፊክ መቁጣጠሪያ ድርጅት (National Air Traffic Controllers Association) እንደሚገልጸው በአሜሪካ አገር የአየር ትራፊክ ተቁጣጣሪዎች በየቀኑ ሰማኒያ ሰባት ሺህ በረራዎችን፣ በያመቱም ሥልሳ አራት ሚሊየን መነሻ በረራዎችን ምድር ላይ ማረፊያዎችን ይቆጣጠራሉ። የሚያስገርመው ነገር የአየር ትራፊክ ተቁጣጣሪዎች የሚቆጣጠሩት የንግድ በረራዎችን ብቻ ሳይሆን፣ የግል በረራዎችን፣ ወታደራዊና ዕቃ ጫኝ አይሮፕላኖችን፣ እንዲሁም የአየር ታክሲ በረራዎችን ጭምር ነው። በአንድ በተወሰነ ወቅት የአየር ትራፊክ ተቁጣጣሪዎች የያዙት የበረራ ሥራ ሁሉ በአየር ማረፊያ በተተክሉ ተቁጣጣሪዎች (mentors) እንዲታዩ ቢደረግ ከ460 በላይ የሆኑ ተቁጣጣሪዎች ያስፈልጉ ነበር። እነዚህ በረራዎች ሁሉ በየቀኑ ሲጀምሩና ሲያርፉ፣ አውሮፕላን አብራሪዎች በተመደበላቸው ሰዓት ያለችግር ለመነሣት፣ ለመብረርና ለማረፍ ይችሉ ዘንድ ከመቁጣጠሪያ ማማዎች ጋር መገናኘት አለባቸው።

አውሮፕላን አብራሪዎች ከአየር ትራፊክ ተቁጣጣሪዎች ጋር መገናኘት እንዳለባቸው ሁሉ፣ አንተና እኔም የሕይወታችንን ታላቅ ሥዕል ከሚያየውና እኛን የሚመለከተውንም ሁሉ በሥርዐት ከሚያስኬደው ከእግዚአብሔር ጋር መገናኘት አለብን። በሕይወታችን ውስጥ መሆን ያለበት በትክክለኛው ጊዜ እንዲሆን፣ በትክክለኛው ፍጥነት እንዲንቀሳቀስ «ከመዳረሻውም» ላይ በሰላም እንድንደርስ ያረጋግጣል።

ከእግዚአብሔር ጋር ለመጣበቅ ከፈለግን፣ ይህንንም በመልካም አመለካከት የምናከናውን ከሆነ፣ ከእርሱ ጋር መገናኘትን የየዕለት መርሐ ግብራችን ቀዳሚ ጉዳይ ማድረግ አለብን። በሕይወት ውጣ ውረድ ውስጥ እንድትጓዝ ይረዳሃል፤ ከያዝከው ጉዞ ቀጥሎ በየት አቅጣጫ መሄድ እንዳለብህ ማየት በማትችልበትም ወቅት «በደመና» ቀናት መንገድህን እንድትይዝ ይረዳሃል፤ በጸሎት፣ ቃሉን በማንበብ፣ በማምለክ፣ በየቀኑም ሀልዎቱንና ምሪቱን በማመን ዕለት ተዕለት ከእርሱ ጋር ትገናኝ ዘንድ በብርቱ ልገፋፋህ አልችልም። ዕለት ተዕለት ከእግዚአብሔር ጋር ለመገናኘትና ከእርሱም ጋር ቅርብ የሆነ ግንኙነት

ለማዳበር ከፈለግህ፣ የቀላል ጸሎት ጎይል (The Power of Simple Prayer) እና እግዚአብሔርን በቀረበ ወዳጅነት ማወቅ (Knowing God Intimately) የተሰኙትን መጻሕፍቱን እንድታነብ እመክርሃለሁ።

እስቲ ዐስብበት

ከእግዚአብሔር ጋር ያለህ ግንኙነት ምን ይመስላል? መሆን አለበት ብለህ ካሰብከው ዝቅ ያለ ከሆነ፣ ይህን ለማሻሻል ምን ዐይነት ማስተካከያ ማድረግ ትችላለህ?

ደንብ ቁጥር 5፣ ነገሮችን በእይታ ውስጥ ለማስቀመጥ ጥረት አድርግ

ስለ እይታ የዌብስተር መዝገበ ቃላት ከሰጣቸው ብያሌዎች አንዱ፣ «አንድ ርእሰ ጉዳይ ወይም የርእሰ ጉዳዩ ክፍሎች ያላቸው የእርስ በርስ ግንኙነት እለምሮአዊ እይታ» የሚል ነው። አስገራሚ አገላለጽ እኮ ነው፤ ይህ ብያሌ ግልጽ የሆነ ልዩነት ያቀርባል። እኛ ያለን እለምሮአዊ ዐቅም ነገሮችን ትክክል ባልሆኑ መንገዶች እንድናይ ሊያደርግ እንደሚችል በእንድምታ መልክ ያመለክታል።

ትክክለኛ እይታ ከሌለን፣ መለስተኛ ሁኔታዎችን እንደ ዐበይት ቀውሶች (ኪሳራዎች) ወይም በተቃራኒው ዋና የሆኑትን ሁኔታዎች «ዋና ጉዳይ» አይደሉም እንል ይሆናል። በዚህም ሆነ በዚያ ነገሮችን ከልክ በላይ አግዝፎ ማየት ወይም ማቃለል ወደ ችግር ሊያመራ ይችላል፤ ስለዚህ ነገሮችን ሆነው እንዳሉት ለማየት፣ ከልክ በላይም እንዳያልፉ ለማድረግ የተቻለንን ጥረት ማድረግ አለብን።

በማንኛውም አለመግባባት እርሱ ትክክል መሆኑን ለማረጋገጥ አያሌ የሕይወት ዘመኑን ያጠፋ ወጣት ሰው አውቃለሁ። ብዙ ጊዜ ይክራክራል፤ ብሎም ይቆጣል፤ ይህ ተዘውትሮ የተፈጸመ በመሆኑም ብዙ ወዳጆችን አጥቶአል። ቀፋፊ ፀባይ ያለው ሰው ነበር። ይህ ከሥተት ለተወሰነ ዘመን እውን ከሆነ በኋላ በመጨረሻ ለውጥ ማየት ጀመርሁ። አንድ ሰው ከእርሱ የተለየ ሐሳብ ካለው ወይም የእርሱን መንገድ ተከትሎ እንድን ነገር ካልፈጸመ ለክርክር የሚነሣ ሰው አልሆነም። እንዲያ የለወጠው ምን እንደ ሆነ ጠየቅሁት፤ እንዲህም

አለ! «ትክክል ሆኖ መገኘት ከልክ በላይ የተጋነነ መሆኑን ተገንዝቤያለሁ።» ትክክል ነኝ ማለትን በተገቢው እይታ ሲያይና ካለፈበት ቀውስ ጋር ሲያነጻጽረው ይህን ያህል ዋጋ ማስከፈሉ ተገቢ አለመሆኑን ተረዳ።

በስጭት ውስጥ ሊከትህ በሚችል በአንድ ነጠላ ነገር ላይ ከማተኩር ይልቅ ሙሉ የሆነውን የሕይወት ሥዕል የማየት ልማድን አዳብር። በሕይወት ውስጥ ስለሚያጋጥሙ ችግሮች ከልክ በላይ ማለብ፣ ከሆኑት በላይ ግዙፍ ሆነው እንዲታዩ ያደርጋል። ናላ (ራስ) የሚያዘር ነገር ሲያጋጥምህ፣ በደስታ ያሳለፍክባቸውን ወቅቶች ለማስታወስ ጊዜ ይኑርህ። ንጉሥ ዳዊት በመሪር ሐዘን ወቅት ይህንን አደረገ፤ ነገሮችን በትክክል እይታ ለማየትም ድጋፍ ሆነው (መዝ. 42 ይመ)።

እስቲ ዐለብበት

ነገሮችን በእይታ ውስጥ ለማየት አንተ በቂ ችሎታ አለህን? ወይስ ይህ ማሻሻል የሚገባህ ጉዳይ ነው?

ቀና አመለካከት ያለህ አንተ፣ ባለ ጎደል የሆንከው አንተ ነህ

አንድ ጊዜ አንድ ድርጅት በሕይወት ለተያዙ ተኩላዎች ለእያንዳንዳቸው ዐምስት ሺህ ዶላር እከፍላለሁ ብሎ አስታወቀ። በዚህ የገንዘብ መጠን በመማረክ ሳምና ጄድ የተባሉ ግለሰቦች ባለ ዕድል የሚያደርጓቸውን እንስሳት ለማግኘትና ለመያዝ በየጫካውና በየተራራው ፍለጋ አካሄዱ።

ከአንጌ የአደን ቀናት በኋላ አንድ ሌሊት በከዋክብት ከተንቁጠቁጠው ሰማይ በታች አደሩ። ሳም እኩለ ሌሊት ላይ ነቃ፤ ሲነቃም እርሱንና ባደኛውን ጄድን ዐምሳ ያህል ተኩላዎች ከበዋቸው አየ፤ እነዚህ ተኩላዎች በቀላሉ ምግባቸው ሊሆኑ የሚችሉትን ሰዎች በማየት ጥርሳቸውን የሚያፋጩ የተራቡ አራዊት ነበሩ።

ምን እየተካሄደ እንደ ሆነ በማስተዋል፣ ሳም ባደኛውን እየቀሰቀሰ በጉጉት እንዲህ አለ፤ «ጄድ! ንቃ! ሀብታሞች ነን!»

ቀና የሆነ አስተሳሰብ በማንኛውም ሁኔታ ላይ በኃ የሆነውን እንድታይ ያደርግሃል፤ ይህም መጠነ ዙሪያህ አንተን ከሚቁጣጠርህ

ይልቅ አንተ መጠነ ዙሪያህን እንድትቁጣጠረው ያስችልሃል። ብዙ ሰዎች በተኩላ መንጋ ሲከበቡ ሽብር ሲገባቸው፣ ሳም ግን ሊያገኝ የሚችለውን ዕድል አየ።

ዛሬ ቀና ሰው ለመሆን ቁርጥ ሐሳብ አድርጎ ቀና ሰው በሆንክ ቀጥሮ ይበልጥኑ ጉልበት ያለው ሰው ትሆናለህ።

ምዕራፍ

2

አእምሮህ በራስህ እንዲሠራ አስተምረው

አሠላጣጠንህን ተመሥርቶ አእምሮህ ለአንተ ወይም በአንተ ላይ እንደሚሠራ ታውቃለህን? ለአንተ ሲሠራ ቀና ሰው ሆነህ እንድትገኝ! በሕይወት ውስጥ ግብ ላይ እንድትደርስ! በእያንዳንዱም ቀን የሚያስደስትህን ሐሳብ እንድታስብ ይረዳሃል። በአንተ ላይ ሲሠራ ቀና አመለካከት የለህም በቀላሉ ተስፋ እንድትቁርጥ ያደርግሃል፤ መሥራት የምትፈልገውን ወይም መሥራት ያለብህን እንዳትሠራ ያደርግሃል፤ በራስህም ላይ ችግር የሚያስከትል ሐሳብ እንድታስብ ያደርግሃል።

በአካላዊ ሥራትነቱና በአካል ብልትነቱ አእምሮህ ያላንተ ግንዛቤ፣ ያለአንተ ርዳታና ከአንተ ቁጥጥርም ውጭ በመሆን በብዙ ተግባሮች ላይ ይጠመዳል። በአካልህ ውስጥ ልዩ ልዩ ዐይነት ሥራዎች አሉት፤ የልብ ምት፣ አተነፋፈስ፣ የደም ግፊት፣ እንቅስቃሴና ቅንጅት፣ ሚዛን መጠበቅ፣ የሰውነት ሙቀት፣ ረሀብና ጥማት፣ ነገሮችን ማሳሰል፣ ማየትና መስማት፣ ውስጣዊ ስሜት፣ መማርና ማስታወስ፣ እነዚህ ሁሉ አእምሮ የሚሳተፍባቸው መስኮች ናቸው።

ነገር ግን ራስ ቅልህ የማሰቢያህ ማለትም የአእምሮህ «ማደሪያ» ነው። የነርቭ ድኅረ-ግንዛቤ ግንባር ቀደም ልዩ ባለሙያና ብርቱ ክርስቲያን የሆኑት ዶ/ር ካሮሊን ሊፍ ስለ ራስ ቅል ሲያስተምሩ፤ «አእምሮና ራስ ቅል አንድ መሆናቸውን የእግዚአብሔር ቃልና ሳይንስ ያምናሉ» ይላሉ። የምታስብበት መንገድ የውዴታ መንገድ ነው፤ ሐሳብህንም መቁጣጠር ትችላለህ። አእምሮህ በአንተ ላይ በመሥራት ፈንታ ለአንተ እንዲሠራ ለአእምሮህ ዐዲስ ሥራ ትሰጠው ዘንድ አወዳለሁ። ይህን ለመፈጸም አንዱ አስፈላጊ መንገድ በቀና መንገድ ዐስባለሁ ብላህ ሆን ብለህ ቀርጥ ሐሳብ ማድረግህ ነው። አእምሮህ ዐዲሱን ጎላፊነቱን በአንድ ጀገበር እንደማይፈጸም ዐውቃለሁ። ሥር ነቀል ተሐድሶ ያደርግ ዘንድ ልትጠይቀው ትችላለህ፤ ይህ ደግሞ ጊዜ ይወስዳል። ስለዚህ የማረፊያ ጊዜ ስጠው፤ ይሁን እንጂ በትጋትህና በእግዚአብሔር ርዳታ አእምሮህ በአንተ ላይ በመሥራት ፈንታ ለአንተ

ይሠራል፤ በሕይወትህም ውስጥ ዐቅምና አዎንታዊ ገይል ያለው ይሆናል።

ዶ/ር ሊፍ፣ «የሰው አእምሮ ለማደግ ዐሥራ ስምንት ዓመት ለመብሰል ግን የዕድሜ ልዝ ዘመን ያስፈልገዋል» የሚሉትን ሐሳብ አወደዋለሁ። ይህን ሐሳብ ልብ ብለህ ያዘው። አንድ ሰው ሲወለድ እያንዳንዱ ብልት ሙሉ በሙሉ የተሠራ ሲሆን፣ አካል እያደገ ሲሄድ እርሱም እንደሚያድግ ሁሉ፣ አእምሮ ያድግ ዘንድ ግን ዐሥራ ስምንት ዓመት ይፈጅበታል። አእምሮ አንድ ጊዜ ሙሉ በሙሉ ከተሠራ በኋላ ሰውየው እስከሚሞትበት ዕለት ድረስ እየበሰለ ይጓዛል ማለት ነው። ይህ ታላቅ የምሥራች ነው፤ ይኸውም በአረጃፍ ስሕተት በሆነ ሐሳብ ተንጠልጥሶ መኖር የለብህም ማለት ነው። አእምሮህ አሁንም እየበሰለ ነው፤ ስለዚህ ዛሬም ሆነ ነገ እንዲሁም እስከ ዕድሜ ዘመንህ ድረስ በአስተሳሰብህ መብሰል ትችላለህ።

እስቲ ዐስብበት

«አእምሮህ በአንተ ላይ ደባ የሚሠራው በምን መንገድ ነው?» ብዬ ስጠይቅህ ወደ አእምሮህ በቅጽበት የሚመጣው ነገር ምንድን ነው?

ጤነኛ ያደርገሃል

አስተሳሰብህ በሠራ አካላትህ ላይ ቀና የሆነ ውጤት ሊኖረው ይችላል። በሠራ አካላትና በአእምሮ መካከል ውስጣዊ ግንኙነት ሳይኖር አይቀርም ብለው ለዎች ለዘመናት ዐስበዋል፤ ይሁን እንጂ በቅርብ ዓመታት ውስጥ፤ በዓለም ዙሪያ የሚገኙት ልዩ ልዩ የሳይንስ ሊቆችና ተመራማሪዎች ይህንን ዐቢይ ሐሳብ አጥንተው ግንኙነት ያለው መሆኑን አረጋግጠዋል።

በ2004 ዩ.ኤስ.ኤ.ቱዴይ (USA Today) በሚለው ጥራዝ ላይ ባታተመ መጣጥፍ የዊስኮንሰን - ማይሶን ዩኒቨርስቲው ካሮል ራይፍ እንዲህ ብለዋል፤ «ቀና እመለካከት ሐሳብ የፈጠረው ጉዳይ ብቻ አይደለም የሚል ሳይንስ ብቅ እያለ ነው። በአእምሮና በሠራ አካላት ላይ ምን እየተካሄደ ካለውም ነገር ጋር ግንኙነት አለው።» ከትክክለኛው ደረጃ በላይ ጤነኛ የሆኑት ለዎች «በሽታን የመከላከል ሥርዐት መለያ

የሆኑ ዝቅተኛ የልብ ሕመም፣ አደጋ፣ ዝቅተኛ ደረጃ ሆርሞን፣ ዝቅተኛ ደረጃ ላይ የሚገኝ እብጠት፣ ያላቸው መሆኑን የራይፍ ምርምር አረጋግጦአል።

በተጨማሪም፣ በ2004 በኒዘርላንድስ የተካሄደ ጥናት፣ ብሩህ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ጨቅጫቶች ተብለው ከሚታሰቡት ሰዎች ይልቅ ጤነኛ ልብ ያላቸው መሆኑን አረጋግጦአል። ብሩህ አመለካከት አለን ከሚሉት ውስጥ የልብ ሕመም ያለባቸው ጥቂት ናቸው። ጸሎትም ተኖ አመለካከት ካላቸውም ዝቅተኛ የሆነ የመሞት ዕድል አላቸው።

የየል የኒዘርላንድስ ዶ/ር ቢካ ሌቪ ከሚከተለው መደምደሚያ ላይ የደረሰውን የጥናት ቡድን መርተው ነበር፤ ስለ ዕድሜ መግፋት ቀና የሆነ አመለካከት ማግኘት እያንዳንዳቸው አራት አራት ዓመት ከሚጨምሩት ከዝቅተኛ የደም ግፊትና ከኮሌስትሮል የላቀ የዕድሜ ጭማሪ ያመጣል። ብሩህ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ዘወትር ከሚጨነቁት የላቀ የዕድሜ ዘመን ያላቸው መሆኑን ይኸው ጥናት አረጋግጦአል፤ ቀና አመለካከትም ከሰውነት እንቅስቃሴ ወይም ካለማጤስ የበለጠ ዕድሜ ይጨምራል። በአንዳንድ መንገድ ይህን ጥናት አስደናቂ ሆኖ አግኝቼዋለሁ፤ እነዚህን ግኝቶች በመቀበል ረገድም ችግር የለብኝም፤ ምክንያቱም አለምሮ በእጅጉ ገይል ያለው አካል መሆኑን ተገንዝቤያለሁ፤ በአካላዊ ሥራታችን ላይ ያለውን ተጽዕኖም እቀበላለሁ።

በዓለም የታወቀው ማዮ ክሊኒክ (Mayo clinic) የተሰኘው እንደሚለው ቀና በሆነ መንገድ ማሰብ የሚከተሉትን የጤና ጥቅሞች ያስገኛል፤

- ዝቅተኛ አሉታዊ ጭንቀትን።
- ጉንፋንን የመከላከል ክፍተኛ ችሎታን።
- ጤነኛ ስሜትና የተስተካከለ ጤንነትን።
- ዝቅተኛ ደረጃ የልብ ሕመምን።
- የላንባ ሕመምን የመሰለ ችግር ካለብህ ያለ ችግር መተንፈስን።
- የርግዝና አደጋ ላለባቸው ሴቶች የተሻለ የመቋቋም ብቃትን።
- መከራ ሲደርስ መከራን የመቋቋም ችሎታን።

አለምሮና የሠራ አካል ያላቸውን ግንኙነት በሚያስደንቅ መንገድ በማረጋገጥ በ2005 በታተመው አሶሽየትድ ፕሬስ (Associated Press) ላይ የወጣ መጣጥፍ፤ የአልዛማይር ሕመም ፍቱን ማስታገሻ የሆነው መድኃኒት በሰዎች ላይ እያድነም የሚል ስሜት ካሳደረ፤ ከማይሠራበት ደረጃ ላይ እንደሚደርስ በማንበቤ ተደንቄ ነበር። ይህ

አያስደንቅምን? ሰዎች የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት ይረዳል ብለው እስካሰቡ ድረስ እነዚህ መድኃኒቶች ይረዱናል፤ ነገር ግን ውጤት አያመጡም ብለን ካሰብን ውጤት አያስገኙም። አለምሮአችን እጅግ አስደናቂ ነው!

ቀና አስተሳሰብ ለአመለካከታችንና ለውስጣዊ ስሜታችን መልካም መሆኑን እናውቃለን፤ ነገር ግን በዚህ ክፍል የጠቀስኩት ምርምርና በልዩ ልዩ መልኮች ዛሬ አመች ሆኖ የሚገኘው አያሌ ምርምር፤ ቀና አስተሳሰብ ለጠቅላላው ሥራተ አካላችን ጠቃሚ መሆኑን አረጋግጦታል። ጤነኛ ሕይወት እንዲኖረን ከፈለግን፤ ጤነኛ አለምሮ እንዲኖረን ያስፈልጋል - ይህም በአሉታዊ መልክ ከማሰብ ይልቅ በአዎንታዊ መልክ በማሰብ ይጀምራል።

የአዎንታዊ (መልካም) አመለካከት ውጤቶች

አስተሳሰባችን በእኛ ላይ የቱን ያህል ተጽዕኖ እንዳለው አያሌ ጥናቶችን ምርምሮችን አንበባለን። በተለይ ማራኪ ሆኖ ያገኘሁት ጉዳይ የኤም.አይ.ቲ ፕሮፌሰር ዳን አሬልይ እና የሥራ ባልደረቦቻቸው ያደረጉት ምርምር ነው። ሰዎች አንድ የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት ከመውሰዳቸው በፊትና ከወሰዱ በኋላ በተወሰነ የኤሌክትሪክ ንዝረት ውስጥ ያልፉ ዘንድ የማስመሰያ ፈተና ዘረጉ። በመጀመሪያ ተሳታፊዎቹ የሕመም ማስታገሻ መድኃኒት ከመውሰዳቸው በፊት፤ በኤሌክትሪክ ንዝረት ውስጥ እንዲያልፉ ተደረጉ፤ ከዚያም እንደገና በኤሌክትሪክ ንዝረት ውስጥ ከማለፋቸው በፊት ቪላዶን - አር ኤክስ ("Veladone - RX") የተባለውን መድኃኒት ወሰዱ፤ ምርመራውን የሚያካሂዱት ባለሙያዎች ቪላዶን አር ኤክስ የተባለው መድኃኒት እያንዳንዱ ፍሬ 2.50 ዶላር ያወጣል ብለው ያስቡት ሰዎች ሁሉ የጤና ስሜት ተስምቶናል ሲሉ፤ እያንዳንዱ ፍሬ ዐ/ሥር ሳንቲም ብቻ ያወጣል ብለው ካሰቡት ሰዎች ውስጥ የጤና ስሜት የተሰማቸው ግን ግማሽ ያህሉ ብቻ ነበሩ። ስለ ቪላዶን አር ኤክስ እውነት የሆነው ነገር እያንዳንዱ ፍሬ ቫይታሚን ሲ ከመሆን ያለፈ አለመሆኑ ነበር።

የዶ/ር አሬልይ ምርምር ዋና ጉዳይ ምን ነበር? ከፍተኛ ወጪ የሚጠይቁ መድኃኒቶች ዝቅተኛ ወጪ ከሚጠይቁ መድኃኒቶች ይልቅ የበለጠ ፈውስ ያስገኛሉ ብለው ሰዎች ማሰባቸው ነበር። እያንዳንዱ ፍሬ 2.50 ዶላር ያወጣል የተባለው መድኃኒት በወሰዱት ሰዎች ላይ በውስጡ የማስታገሻ ዐቅም ከቶ አልነበረውም፤ የወሰዱት ሰዎች ግን መድኃኒቱ ውድ በመሆኑ ፍቱን መድኃኒት ሳይሆን አይቀርም ብለው ዐሰቡ። መድኃኒቱ ግን ከፍ ያለ የቫይታሚን ሲ ጥንቅር ከመያዙ በቀር

ሌላ ነገር ባይኖረውም እንኳ፤ ተስፋ ያደረጉት ነገር ስለ መድኃኒቱ አዎንታዊ አመለካከት እንዲኖራቸው አደረገ፤ አዎንታዊ ውጤት እንዲያስገኝም አደረገ።

በግልጽ እንደሚታየው አዎንታዊ አመለካከት አዎንታዊ ውጤትን ያስገኛል። በዚህ መጽሐፍ በሚቀጥለው ክፍል በሕይወታችን ውስጥ አዎንታዊ ውጤትን እውን ለማድረግ አዎንታዊ አመለካከት የሚያስገኛቸውን አራት ግልጽ ነገሮችን ለማካፈልና ለማብራራት እወዳለሁ።

- አዎንታዊ አስተሳሰብ እምቅ ገይልን ይለቃል።
- አዎንታዊ አስተሳሰብ አዎንታዊ ምላሽን ያስገኛል።
- አዎንታዊ አስተሳሰብ ነገሮችን በአይታ ውስጥ ያስተምጣል።
- አዎንታዊ አስተሳሰብ በደስታ እንድትኖር ይረዳሃል።

እስቲ ዐስብበት

«ከቶ መልካም ሰው አይደለሁም» በሚል ከአንድ እስከ ዐሥር በተዘረዘሩት ውስጥና፤ «ድንቅ ሰው ነኝ» በሚለው ሥር በተዘረዘሩት ውስጥ ራስህን አዎንታዊ አስተሳሰብ ያለው ሰው አድርገህ እንዴት ትመዝናለህ?

አዎንታዊ አመለካከት እምቅ ገይል እንዲለቅቅ ያደርጋል

በአዎንታዊ መልክ የሚያስቡ ሰዎች ተስፋ አስቈራጭ በሆኑ ሁኔታዎች ላይ እንኳ እምቅ ገይልን ማየት ይችላሉ፤ አዎንታዊ አስተሳሰብ የሌላቸው ሰዎች የሁኔታዎችን ችግሮችና ውስንነት ለማመልከት ፈጣኖች ናቸው። ይህም ብርጭቆው «በግማሹ ሙሉ ነው» ወይም «በግማሹ ጉደሉ ነው» ከሚለው ምሳሌያዊ አነጋገር በላይ ነው፤ እናም አዎንታዊ በሆነ አስተሳሰብ ወይም አዎንታዊ ባልሆነ አስተሳሰብ ላይ በመመሥረት ውሳኔን መወሰን ተግባራዊ ማድረግን ያካትታል።

አዎንታዊ አስተሳሰብ እምቅ ገይል ጉልሐ ሆኖ እንዲወጣ ስለሚያደርግበት ሁኔታ ከማውቃቸው ድንቅ ታሪኮች አንዱ የተከሠተው ከምእት ዓመታት በፊት ሲሆን፤ ይህም አብዛኛው የጥንቱ የዓለም

ክፍል ማንም ያልሰፈረበት በነበረበት ዘመን ነው። ከነዓን የተባላቸውን፤ ሀብታምና ለም የሆነቸውን አገር እንደሚሰጣቸው እግዚአብሔር ለእስራኤል ሕዝብ ተስፋ ሰጣቸው። ተቃውሞ ሳያጋጥማቸው ድንበሯ ላይ እንደሚደርሱ ተስፋ አልሰጣቸውም፤ ሆኖም በእርሷ እንደሚኖሩ ቃል ገባላቸው - እግዚአብሔር ተስፋ ሲሰጥ ደግሞ ተስፋን እንደሚፈጽም ጥርጥር የለውም።

እስራኤላውያን የእግዚአብሔርን ቃል በማመን «ምድሪቱን ይሰልሉ ዘንድ» እና መረጃ ያመጡ ዘንድ ዐሥራ ሁለት ሰዎችን መደቡ። ዐሥሩ ሰላዮች እንደተመለሱ፤ ምድሪቱ ማርና ወተት እንደምታፈስ አመኑ፤ በከነዓን የሚገኘው ፍሬም ትልቅና ውብ እንደ ሆነ አስገነዝቡ፤ ይሁን እንጂ ምድሪቱ ማንም ሊቋቋማቸው በማይችል ግዙፍ ሰዎች የተሞላች መሆኗንም አመለከቱ። የግዙፍ ሰዎቹ በዚያ መኖር እግዚአብሔር የሰጠውን ተስፋ በዐጭር እንዲያስቀረው እነርሱ በር ከፈቱ።

በአንጻሩ፤ ኢየሱስ ካሉብ ግን ሙሉ እምነትና በእግዚአብሔር መታመን ያለበትን ዜና ይዘው መጡ፤ ካሉብም እንዲህ በማለት በሙሉ ልብ ተናገረ፤ «እንደውጣ! ምድራቸውን እንወረስ! ማሸነፍም እንችላለን» (ዘኁ. 13÷30)። ዐሥሩ ሰላዮች በምድሪቱ የሚገኙት ግዙፎቹ ሰዎች የማይደፈሩ ናቸው አሉ፤ ኢየሱስ ካሉብ ግን ጀግንነት የሚገልጽባቸው ግዙፍ የሰለባ ሰዎች ናቸው አሉ። ከግዙፎቹ ሰዎች ሊመጣ ያለውን ተቃውሞ ድል እናደርጋለን ያሉት ሁለቱ ሰዎች ኢየሱስ ካሉብ ብቻ ነበሩ። ተግዳሮት አይኖርም አላሉም፤ ይሁን እንጂ ከልክ በላይ አላገኘኑትም - ወደ ተስፋዬቱ ምድር የገቡት ሁለቱ ሰዎችም እነርሱ ብቻ ነበሩ።

በምድረ በዳው የሞቱት ሰላዮች ምን ሊሆን እንደሚችል ሳያዩ የነበረውን ብቻ አዩ። አሉታዊው አስተሳሰባቸው ተሸናፊ አመለካከትን እውን አደረገ፤ በተጨማሪም ይህ አሉታዊ አስተሳሰባቸው ተስፋ ሆኖ የተሰጠቸውን አገር ባለመያዝና ለእስራኤል የተነገረው የእግዚአብሔርም ቃል እውነት እንዳልሆነ ሙሴን ለማሳመን ጥረት ያደርጉ ዘንድ ገፋፋቸው።

አዎንታዊ አስተሳሰብ ያለው ሰው መሆን ችግር መኖሩን መከድ ማለት አይደለም፤ እግዚአብሔር ከችግሮቻችን ይልቅ ታላቅ መሆኑን ማመን ማለት ነው። በእግዚአብሔር ማመን የሚያጋጥመንን ችግር ሁሉ እንድናሸንፍ ያስችለናል። «ለአዎንታዊ ሁኔታዎች» ዝግ ስንሆን የምናየው አዎንታዊና አስተዋዮች ብንሆን ኖሮ ልናይ የምንችለውን በጉ ነገር አናይም፤ የምናየው ፊታችን ላይ የሚገኘውን ነገር ብቻ ነው።

በእግዚአብሔር ለመታመንና እግዚአብሔርን ለማመን፤ እንዲዚሁም የእግዚአብሔርን ቃል መሠረት በማድረግ አዎንታዊ ሐሳብን ለማሳብ አለምርህን አሠልጥነው። ወደ ተስፋዪቱ ምድር ከቶ እንዳልገቡትና አሉታዊ አስተሳሰብ እንደ ነበራቸው እንደ ዐሥሩ ሰላዮች ሳይሆን፤ እንደ ኢያሱና እንደ ካሌብ ዐስባላሁ ብለህ ቊርጥ ሐሳብ አድርግ፤ በመጠነ ዙሪያህ (በሁኔታዎች) ከማመን ይልቅ በእግዚአብሔር ላይ ታምነህ እርሱ ለአንተ ያለውን ኀይል ለማየት ምርጫ አድርግ፤ ለእግዚአብሔር የሚሳነው ምንም ነገር እንደሌለ ምንጊዜም አስታውስ!

እስቲ ዐስብበት

እግዚአብሔር ከችግሮችህ ይልቅ ታላቅ መሆኑን ማመን የሚያስፈልግህ በምን ዐይነት የተለየ ሁኔታ ነው?

አዎንታዊ አመለካከት አዎንታዊ ምላሽ እንዲሰጥ ያበረታታል

አስተሳሰባችን እንዴት መናገር ባለብን ላይ ተጽዕኖ አለው፤ አነጋገራችንም ሌሎች ለእኛ በሚሰጡት ምላሽ ላይ ተጽዕኖ አለው። አሉታዊ በሆነ መንገድ የምታስብና የምትናገር ከሆነ፤ አሉታዊ ምላሽን ማግኘትህ አይቀሬ ነው። ተቃራኒው ደግሞ እውነት ነው። አዎንታዊ ሐሳብና አዎንታዊ ንግግር አዎንታዊ ምላሽ እንዲገኝ ያደርጋሉ።

ለምሳሌ አንተ በእንድ ሰው ቤት ውስጥ መሻዳሪ ነህ እንበል፤ ከመኝታ ሰዓት በፊት ያ ያስተናገደህ ሰው፤ “ዛሬ ሌሊት ቀዝቃዛ ይሆናል ተብሏል፤ ነገር ግን በቂ የሆኑ ብርድ ልብሶች አልጋው ላይ ሳይኖሩ አይቀሩም፤ ተጨማሪ ብርድ ልብስ ያስፈልገኛል ብለህ አታስብም፤ ታስባለህ እንዴ?” እስቲ ዐስብበት። እንዲህ በማለት መልስ ትሰጥ ይሆናል፤ “አያስፈልገኝም። በአልጋው ላይ ያለው ማንኛውም ነገር በቂ ነው።”

እንግዲህ የእነዚህን የሁኔታዎች ሂደት ልብ በል። አስተናጋጅህ /እንግዳ ተቀባይ/ “ዛሬ ሌሊት ቀዝቃዛ ይሆናል ተብሏል፤ ስለዚህ ተጨማሪ ብርድ ልብስ ሳያስፈልግህ አይቀርም፤ አይደለም እንዴ?” በዚህ ሁኔታ የሚገኙ ብዙ ሰዎች “አዎን ያስፈልገኛል” ይላሉ።

ከእርሱ ወይም ከእርሷ ጋር ያደረገህበት የተግባቦት ስልት ለአንተ በሰጠው (ወይም በሰጠችው) ምላሽ ላይ ተጽዕኖ እንደ ነበረው እንደምታስታውስ ርግጠኛ ነኝ። በቅርቡ በማስለያ /መሣሪያ የምትሠራን ጸሐፊን፤ “ከማስለያ መሣሪያው ጀርባ የመጸዳጃ ወረቀት የለሽም አይደል?” ስል ራሴን ሰማሁት፤ ወዲያውም ያለማመንታት “የለኝም” አለች። ይህንኑ ጥያቄ በአዎንታዊ መልክ ብጠይቅ ኖሮ የጠየቅሁትን አገኝ ዘንድ ጥረት ታደርግ ነበር።

ከሌሎች ዘንድ አሉታዊ ምላሽን የሚያስገኘው በእጅጉ የታወቀው አሉታዊነት፤ “ደፈናዊ አመለካከት” ብዬ የምጠራው ነው። ይህ የሚሆነው አንድ ሐሳብ እውነቱ የታወቀ ሆኖ ሳለ ሰዎች አሉባልታን፤ ያለፈን ተሞክሮ ወይም “የታወቀ ነው” የተባለውን መሠረት በማድረግ ያምኑታል። ይህንኑም እንደሚከተለው ላስረዳ።

ክርስቶፎር ኮሎምቦስ ዓለም ክብ ናት ብሎ ያምን ነበር። ስለዚህ በመርከብ ብንዝ ከዚህ ቀደም ካልተገኘ የብስ ላይ እደርሳለሁ፤ ወይም ወደ ተነሣሥበት ተመልሼ እመጣለሁ ብሎ ዐሰበ። በኮሎምቦስ ዙሪያ የነበሩት ሰዎች ዓለም ጠፍጣፋ ናት ብለው አምነው ነበር፤ ስለዚህ “ሊቃውንት” እና «ልዩ ባለሙያዎች» ዕቅዱን ሲመለከቱ ሐሳብህ እውን ሊሆን የሚችል አይደለም አሉ። ምክንያቱም ዓለም ጠፍጣፋ ናት ብለው አምነዋል፤ እስከ ባሕሩ ዳርቻ ድረስ ከተንዝ መጨረሻ ላይ ደብዛው ይጠፋል ብለው ዐሰቡ። ነገር ግን ኮሎምቦስ ትክክል ነበር። ዓለም ክብ መሆኗን አረጋገጠ፤ ብሎም በ1492 አሜሪካንን አገኘ እንጂ ባሕሩ ዳርቻ ላይ ደርሶ ደብዛው አልጠፋም።

በ1900 መጀመሪያዎቹ ዓመታት፤ አስደናቂ የሆነ ስነ-ጥበባዊ የጥንቅቅ ቡድን፤ አውሮፕላን እውን ይሆናል በሚለው ሐሳብ ላይ አፈዘ። «አደንዛዥ ዕዕ ያነሣሣው ሽንቁር ማሰሮ የሆነ ሐሳብ ነው» አለ። ነገሩ በእውነት እንዲህ ነውን? ኦርቪልና ዊልበር ራይት እንዲህ አላሰቡም፤ «የመጀመሪያዎቹ የበረራ ፈጣሪዎች» ተብለውም በታሪክ ተመዝግበዋል። በአውሮፕላኖቹ ላይ ተመሳሳይ ጥርጣሬ የነበራቸው ማርሻል ፈርዲናንድ ፎክ በ1911 እንዲህ አሉ፤ «አውሮፕላኖች ድንቅ አሻንጉሊቶች ናቸው፤ ይሁን እንጂ ወታደራዊ ፋይዳ የላቸውም።» በኋላ ላይ ፎክ በመጀመሪያው በዓለም ጦርነት ላይ የተባበሩት ኀይላት ኤታ ማጀር ሹም ሆኑ። በጦርነቱ የመጀመሪያ ዓመታት ላይ አውሮፕላኖች በሰፋት አገልግሎት ላይ ባይውሉም ኢንኳ፤ ይበልጥኑ አስፈላጊዎች ሆኑ። ፎክና ሌሎችም በጣም አስፈላጊዎች መሆናቸውን አመኑ።

ሄነሪ ፎርድ መኪና የመፈብረክ ሐሳባቸውን እንዲተው ለማሳመን፤ ቶማስ ኤድሰን ጥረት አደረገ፤ ከቶ ሊሠራ እንደማይችል አምኖ ነበርና፤ «መጥተህ ከእኔ ዘንድ ሥራ፤ አንዳች ፋይዳ ያለውንም

ሥራ አከናውን» አላቸው። ኤድሰን ታላቅ የፈጠራ ሰው ቢሆንም እንኳ፤ እርሱ ሊሠራው ስለሚችለው ሥራ አዎንታዊ አመለካከት ነበረው እንጂ ስለ ሌሎች ሰዎች ሐሳብ የነበረው አመለካከት ጨለምተኛ ነበር። በሚቀጥለው ቀን ወደ አንድ ቦታ ለመሄድ መኪና ላይ ስትሳፈር፤ ኤድሰን ስለ መኪናዎች የነበረውን ጸላምተኛ አመለካከት ፎርድ ባለመቀበላቸው ደስ ይበልህ። ስለዚህ ብሩህ የሆነውን ሕልምህን ጸላምተኛ አመለካከት ያለው ሰው እንዳያደናቅፈው ይህ ምሳሌ ትምህርት ይሁን።

እነዚህ ሁሉ ሰዎችና በታሪክ ዘመን ውስጥ በሺህ ቤት የሚቁጠሩት ሰዎች፤ «ዓለም ጠፍጣፋ ናት» የሚል ሐሳብ ነበራቸው። መካራ ያደረገ ማንም ሰው ባይኖርም እንኳ፤ አንዳንድ ነገሮች ሊሠሩ እንደማይችሉ አምነው ነበር። ክርስቶፎር ኮሎምቦስ፤ ራይት ብራዘርስ፤ ሄንሪ ፎርድ እንደሠራዊሉን የሚለውን እምነታቸውን አጥብቀው ለመያዝ እንደ ወሰኑ እርግጠኛ ነኝ። በአሉታዊ አመለካከት ተከበው የነበሩ ቢሆኑም እንኳ፤ በአዎንታዊነታቸው ጸኑ፤ በመጨረሻም ስኬታማ ሆኑ። በሚያንቋሽሽ ሐሳብ ከመከበብ ይልቅ በሚያበረታታ ሐሳብ ቢከበቡ ኖሮ የተገኘ ያህል ይበልጥኑ ውጤታማ በሆኑ ነበር? ሊገመት ከሚችለው በላይ ነው!

የአንድ ሰው ጠባብ አስተሳሰብ ሐሳብህን በዐጭር እንዲያስቀረው አታድርግ። አሉታዊ አመለካከት ተላላፊ በሽታ ነው፤ በሽታው እንዳይዝህ ከፈለግህ መጠንቀቅ አለብህ! ከቤተሰብህ ከማግበራዊ ሕይወትህ፤ ወይም ከሥራ ባልደረቦችህም መካከል እንኳ አንተ ብቻ አዎንታዊ አመለካከት ያለህ ብትሆንም፤ በማንኛውም ሁኔታ አዎንታዊ አመለካከትና አስተሳሰብ ያለህ ሁን።

አሉታዊ አስተሳሰብ አሉታዊ ምላሽ፤ አዎንታዊ አስተሳሰብም አዎንታዊ ምላሽ እንደሚያስገኝ ልብ በል። በኢያሱና በካሌብ ታሪክ ውስጥ ይህ በርግጥ እውነት ነበር። ዐሥሩ ሰዓዮች አሉታዊ ዘገባቸውን ካቀረቡ በኋላ እስራኤላውያን ሌሊቱን ሲያለቅሱ አደሩ፤ በሚያሳዝንም ሁኔታ ተስፋ ቁረጡ (ዘኁ. 14፥1 ይመ)። እነዚህ ዐሥሩ ሰዎችና መጥፎ አስተሳሰባቸው፤ ሙሉው ሕዝብ ተስፋ እንዲቈርጥና የእግዚአብሔርን ተስፋ እንዲጠራጠር አደረገ።

ከዚያም እስራኤላውያን አሉታዊ አስተሳሰብ የነበራቸው ሕዝብ በመሆን አዎንታዊ አስተሳሰብ የነበራቸውን ኢያሱና ካሌብን በድንጋይ ለመውገር ተነሡ (ዘኁ. 14፥10 ይመ)። እንደዚሁም ጠላት በሌሎች ሰዎች በኩል ብዙ ጊዜ በመሥራት እምነት ያላቸውንና እንደሠራዊሉን የሚል አስተሳሰብ ያላቸውን ሰዎች ጸጥ ለማድረግ ይፈልጋል። ማንም ሐሳብህንና እጅህን እንዲያስረው አትፍቀድ። በማንኛውም መንገድ

አዎንታዊ አስተሳሰብን ይዘህ በአዎንታዊው አስተሳሰብ ጸንተህ ለመገኘት ጥረት አድርግ።

አንድ ወታደር በምግብ ሰልፍ መጨረሻ ላይ እንዲቆምና በሰልፍ ውስጥ ሆኖ ለሚያልፈው ሁሉ አፕሪት እንዲያድል ተመድቦ ነበር። የሰዎች ምላሽ በሚያገኙት ምላሽ ላይ ተጽዕኖ አለው የሚለውን ትውፊ ለማረጋገጥ ፈለገ። በእርሱ በኩል ለሚያልፉት ለመጀመሪያዎቹ አንድ መቶ ሰዎች እንዲህ አለ፤ «አፕሪት አትፈልጉም፤ ትፈልጋላችሁ እንዴ?» ከእነዚህ ውስጥ ዘጠናው እጅ «አንፈልግም» አሉ። ቀጥለው ላሉት አንድ መቶ ሰዎች «አፕሪት ትፈልጋላችሁ?» ብሎ ጠየቃቸው። ዐምሳው እጅ «አዎን እንፈልጋለን» አሉ፤ የቀሩት አምሳው እጅ ግን፤ «አንፈልግም» አሉ። ቀጥሎ ላሉት አንድ መቶ ሰዎች የጥያቄውን ስልት በመጠኑ ለወጠና «አስተናጋጅ አንድ ወይም ሁለት አፕሪት እንዲሰጣችሁ ትፈልጋላችሁ?» አለ፤ አርባው እጅ ሁለት ወሰዱ፤ አምሳው እጅ ደግሞ አንድ ብቻ ወሰዱ። ወታደሮቹን ስለ አፕሪት የሚጠይቅበትን ስልት በመለዋወጥ አፕሪት በወሰዱት ሰዎች መጠን ላይ ከፍተኛ ለውጥ አየ!

ከወታደሩ ትምህርትን አግኝ። እንዴት እንደምታስብና ከሰዎች ጋር እንዴት እንደምትነጋገር አስተውል። በማንኛውም አጋጣሚ በአዎንታዊ መልክ ለማሰብ አእምሮህን አሠልጥነው፤ ከሚያጋጥምህ ከማንኛውም ሰው ጋር በአዎንታዊ መልክ ለመነጋገርም አንደበትህን አሠልጥነው።

እስቲ ዐስብበት

አሉታዊው አስተሳሰብ አሉታዊ ምላሽ ያስገኘበትን አጋጣሚ ማስታወስ ትችላለህን? በዚያ አጋጣሚ እንደምን አዎንታዊ ልትሆን ትችል ነበር?

አዎንታዊ አመለካከት ነገሮችን በእይታ ውስጥ ያስቀምጣል

በምዕራፍ አንድ ላይ እንዳልኩት በአዎንታዊ መልክ ማሰብ ነገሮችን በእይታ ውስጥ ለማስቀመጥ ይረዳል። በአዎንታዊ መልክ ስናስብ ነገሮችን አጋንን አንመለከትም። አሉታዊ አመለካከት ነገሮችን በማጋነን አስቸጋሪ ሆነው እንዲታዩ በማድረግ ከሆኑት በላይ አግዝፎ ያሳያል። በአሉታዊ መልክ የሚያስቡ ሰዎች የአንድን ሁኔታ በጎ ነገር

ሳያስተውሉ የሁኔታውን አሉታዊ ጉን ወይም አሳዛኝ ሁኔታ በማጋነን ይመለከታሉ። የአንድ ሰው ሕይወት መጠን ዙሪያውን (ሁኔታዎችን) ጨምሮ ስለ አንድ ነገር በአዎንታዊ መልክ አያለሁ ብሎ ቢነግሩ በነገሩም ላይ ያለውን በጎ ገጽታ ቢመለከት፣ ከስሕተት ይልቅ የላቀ ትክክለኛነት ያለው መሆኑን አምናለሁ። እንግዲህ እግዚአብሔር ከዲያብሎስ ይልቅ ጎያል መሆኑን አሁንም አምናለሁ።

እስቲ ዐስብበት

በቅርቡ ትንቹን ነገር አጋነህ ተመልክተሃልን? በሕይወትህ ውስጥ ከልክ በላይ ያጋነንከው ነገር አለን?

አዎንታዊ አመለካከት በሕይወትህ ደስተኛ አንድነትህን ይረዳሃል

ከዓመታት በፊት ካፕቲን ኤድዋርድ ኤ መርፋይ የተባሉ ሰው በአሜሪካ የአየር ጎይል ፐርጀክት ውስጥ ይሠሩ ነበር። «አንድ ስሕተት ሊፈጠር ከቻለ ያን ስሕተት የሚሠራው ይህ ሰው እንጂ ሌላ አይደለም» በማለት በአንድ የቴክኒክ ባለሙያ ላይ ተበሳጩ፤ እውገዙትም። በጊዜ ሂደት ውስጥ እንዲህ ያለው አስተሳሰብ “የመርፍይ ሕግ” ተባለ፤ ይህም “በገሐድ የሚታየውን ያህል ቀሎ የሚገኝ ነገር የለም፤ ማንኛውም ነገር አንተ ከምታስበው በላይ ብዙ ጊዜ ይወስዳል፤ አንድ ነገር ስሕተት ሊሆን ከቻለ አስከፊ ደረጃ ላይ በደረሰበት ወቅት ስሕተት ይሆናል” ማለት ነው። የቱን ያህል አሉታዊ ነው! “በመርፍይ ሕግ” መሠረት የሚኖር ከሆነ፣ ማነው በሕይወት ውስጥ ደስተኛ ሆኖ የሚኖረው? ምንጊዜም አስከፊውን ነገር ያስባሉ፤ በመሆኑም ያንኑ ማግኘታቸው አይቀርም!

እግዚአብሔር ከመርፍይ ሕግ ጋር የማይስማማ ሕግ እንዳለው አምናለሁ። የዓለም ሰዎች የመርፍይ ሕግ በሕይወታቸው እንዲሠራ ያስቡ ይሆናል፤ እኛ ግን ይህን ዐይነቱን አሉታዊ አስተሳሰብ በመቋቋም እንዲህ የሚለውን የእግዚአብሔርን ሕግ መከተል ያስፈልገናል፤ “አንድ ነገር ሊሆን ከቻለ፣ ትክክል ይሆናል፤ መስሎ እንደሚታየው አስቸጋሪ የሆነ ነገር የለም፤ ሁሉም ነገር መስሎ ከሚታየው በላይ ይበልጥታል ዋጋ ይሰጣል፤ ለማንም ሰው በጎ የሚሆንለት ከሆነ ለእኔ በጎ ይሆናል።”

አሉታዊ አስተሳሰብ አሉታዊ ሕይወትን እውን ያደርጋል። ሐሳብህ ከመርፍይ ሕግ ጋር ሳይሆን ከእግዚአብሔር ሕግ ጋር ቢስማማ በሕይወት የቱን ያህል ደስተኛ ትሆናለህ? እግዚአብሔር ለአንተ ዐይነተኛ የሆነ ሕይወት አዘጋጅቶአል፤ በሕይወት መሉ በሙሉ እንድትደሰት፣ ሕይወት ሊያስገኝ በሚችለው ሙሉ ደስታም እንድትኖር ይፈልጋል። የእግዚአብሔርን ሕግ ተከትለህ እንድትኖርና አለምግባርንም በአዎንታዊ ሐሳብ በአዝልቆት እንድትሞላው በጥበቅ አሳስብሃለሁ።

እስቲ ዐስብበት

በመርፍይ ሕግ ከማመን ይልቅ በእግዚአብሔር ሕግ ማመንን የምትጀምረው በምን ዐይነቱ መጠን ዙሪያ (ሁኔታ) ነው?

አዎንታዊው አሉታዊ እንዲሆን አትፍቀድ

ትልቁን ሥዕል ተመልከት

ስለ አንድ ሁኔታ መልካም ገጽታውን ትተን በአሉታዊው ገጽታ ላይ ብቻ ስናተኩር፣ አሉታዊውን ከልክ በላይ እያጋነንን፣ አዎንታዊውን “አሚጠን እያስወጣን” ነው ማለት ነው። ሙሉ በሙሉ (መቶ በመቶ) አሉታዊ የሆኑ ነገሮች በጣም ጥቂት ናቸው፤ ብዙውን ጊዜ፣ በሁኔታው ላይ በርግጥ ንቁዎች መሆን ቢያስፈልግም እንኳ፣ ከማንኛውም መጠን ዙሪያ (ሁኔታ) ውስጥ መልካም የሆነ ነገር ማግኘት እንችላለን።

አንቺ ትናንሽ ልጆችን በመንከባከብ ቤት ውስጥ የምትውይ እናትና ባለቤትሽም በየቀኑ ሥራውን ለመሥራት ከቤቱ የሚወጣብሽ የቤት እመቤት ነሽ እንበል። የአራት ዓመት ልጅሽ ግድግዳውን በቀለም ሰቀለቀ፤ ዐዲሱን ፓንቱንም ሸንቄረው፤ እኅቱን ተማታ፤ የተጨመቀውን ጭማቂ በጸዳው ምንጣፍ ላይ አፈሰሰው። በመጨረሻም ይቅርታ እድረግ ሳይባል እኅቱን ይቅርታ ጠየቀ፤ «ውሻው ቀደደው» በማለት ፈንታ ፓንቱን የቀደደ መሆኑን በመግለጽ ጥፋቱን አመነ፤ ከፍሉን ለማጽዳትም ጥረት አደረገ፤ ከዚያም “በዓለም ላይ እንዳንቺ ያለ መልካም እናት የለም” አለ እንበል። መልካም የሆኑትን ወቅቶችን ረስቶ ሙሉውን ቀን አስቸጋሪ ልጅ ነበር ማለቱ፤ በጎውን ነገር መዘንጋት

(ማስወጣት) ማለት ነው፤ አእምሮሽንም በአሉታዊ ሐሳብ ብቻ የተጠመደ ያደርገዋል። በዕለቱ የተወሰነ አሉታዊ ነገር ቢኖርም እንኳ፤ አዎንታዊ የሆኑ ተሞክሮዎችም ነበሩት።

እንደ ነገር ሙሉ በሙሉ አሉታዊ ነው አለማለትሽ ወይም በአሉታዊው ገጽታው ብቻ አለማተኩርሽ የቱን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ከዚህ በበለጠ በእጅጉ አጽንኦት ማድረግ አልችልም። ስለ አንድ ሁኔታ ሙሉውን ሥዕል ተመልክቶና በጎ የሆነውን ገጽታ ፈልገሽ አግኚ። ያም አዎንታዊ ሰው እንድትሆኒ ይረዳሻል።

እስቲ ዐስቢበት

በሕይወትሽ ውስጥ በእጅጉ አሉታዊ የሆነው ሁኔታ ምንድን ነው? ስለ እርሱ ሦስት አዎንታዊ ነገሮችን ዘርዝረ። ይህን የማድረግ ልምድ ከሌለሽ ሊያስጨንቅሽ ይችላል፤ ያም ሆነ ይህ ሞክረው።

ግላዊ አታድርገው

አንድ ነገር ስሕተት ሆኖ ሲገኝ ወዲያውኑ ራሳችንን መውቀስ ወይም ስሕተት የሆነውን ሁሉ በግለሰብነታችን እኛን ለመጉዳት የታሰበ ነው ብሎ ማሰብ፤ “ግላዊ ማድረግ” ይባላል፤ ይህም አዎንታዊ አስተሳሰብን አስቸጋሪ ያደርገዋል። ይህ ብዙ ጊዜ የሚሆነው በስፖርት ቡድን ውስጥ በሚገኙ ወጣቶች ዘንድ ነው፤ የመጨረሻውን ምት ሳይመቱ ሲቀሩ፤ ግብ ሳይገባ ሲቀር፤ ወይም የጨዋታውን ሂደት ሳያገኙ ሲቀሩ ውጤት የታጣው በእኛ ምክንያት ነው የሚል ስሜት ያደርባቸዋል። ማሸነፍና መሸነፍ የቡድን ጥረት ውጤት መሆኑን ልብ ማለት ያስፈልጋቸዋል። ማሸነፍ የቡድን ሥራ ነው፤ መሸነፍም እንደዚሁ የቡድን ሥራ ነው። ጨዋታውን ለማሸነፍ የነበረውን አጋጣሚ አንድ ግለሰብ የመጨረሻውን ዕድል ሳይጠቀምበት ቢቀርም እንኳ፤ በጨዋታው ሂደት ውስጥ ለመጨረሻው ውጤት አስተዋፅኦ ያደረጉ ሌሎች ያልተሳኩ ጥረቶች ነበሩ።

በተመሳሳይ መንገድ፤ ሁለት ሴቶች ምሳ በአንድ ላይ ለመብላት ወስነዋል እንበል፤ በመጨረሻው ሰዓትም ጁሌ በበኩሏ የታቀደውን ሰረዘች። ሱዛና ሁሉንም ነገር የግል አድርጋ የምታይ ከሆነ፤ ጁሌ ከእኔ

ጋር መሆን አልፈለገችም ብላ ወዲያውኑ ታስባለች፤ እውነቱ ግን፤ ጁሌ ዕትዱን የሠረዘችው ምናልባት የቤተሰብ ቀውስ ደርሶባት፤ ያልታሰበ እንግዳ መጥቶባት ወይም ያልታሰበ የጥርስ ሕክምና አጋጥሟት ሊሆን ይችላል።

እስቲ ዐስብበት

የራስህ ጥፋት ባልሆነው ራስህን የወቀስክበት የመጨረሻው ጊዜ መቼ ነበር? አንተን ጥፋተኛ አድርጎ የማያሳይን ሁኔታ የምታደበት ሌላ መንገድ ነበርን? ስሜትህ በብዙ ይጉዳሃልን? አንዳንድ ሁኔታዎችን ግላዊ እያደርግህ ይሆን? ይህ ወደፊት እንዳይደገም እንዴት መከላከል ትችላለህ?

እጅግ ውብ የሆነውን ተስፋ አድርግ

በዓለም ውስጥ በጫማ አምራችነቱ ከታወቁት አምራቾች አንዱ የሆነው፤ የገበያ ጥናት ያደርጉ ዘንድ፤ ሁለት ራሳቸውን የቻሉ፤ አጥኝዎችን ጌላ ቀር ወደሆነችው ወደ አንዲት አገር ላካቸው። አጥኚዎቹ የተላኩት ያች አገር የገበያ አዋጭነት ይነራት ወይም አይነራት እንዲያጣሩ ነበር። የመጀመሪያው አጥኝ ቡድን “በዚህ ገበያ የለም”፤ ጫማ የሚያደርግ ማንም ሰው የለም” የሚል መልእክት፤ ተልእኮውን ተቀብሎ ወደ መጣበት አገር በቴሌግራም ላከ። ሁለተኛው አጥኝ ቡድንም ተልእኮ ይዞ ወደ መጣበት አገር እንዲህ የሚል መልእክት ላከ፤ “ከዚህ አገር ሰፊ የገበያ ዕድል አለ፤ ጫማ ያለው ሰው ማንም የለም።”

ሁለተኛው የጥናት ቡድን ሲሄድ ለቀጣሪው የምሥራች አልካለሁ ብሎ ተስፋ በማድረግ ጉዞውን እንደ ቀጠለ ርግጠኛ ነኝ፤ ያደረገውም ይህንን ነው። ቡድኑ በጉብኝው አገር ውስጥ ማገኛውም ሰው ያለ ጫማ የመሄዱን ጉዳይ ትግልን የሚጠይቅ ሁኔታ ወይም የመጀመሪያው የጥናት ቡድን እንዳደረገው መሰናክል እንደሆነ አድርጎ ሊያየው ይችል ነበር፤ ከዚያም አስተሳሰቡ አሉታዊ በሆነ ነበር፤ ነገር ግን መልካም የሆነውን ተስፋ በማድረግ ሁኔታው አዎንታዊ ዕድል ያለው መሆኑን አስተዋለ።

በማንኛውም ሁኔታ፤ ስሕተት ሊሆን የሚችለውን ወይም መጥፎ የሆነውን ትዕይንት የማየት ልማድ መሰበር ያለበት መጥፎ ነገር ነው። አንተና ጓደኛህ ረጅም የእግር ጉዞ እያቀዳችሁ ነው እንበል። ብዙዎቹ ረጅም የእግር ጉዞዎች የራሳቸው ተግዳሮት አላቸው፤ ነገር ግን ተግዳሮቶቹን ሊያሸንፍ የሚችለው ግለሰብ፤ “ጉዞው መልካም ይሆናል፤ በጉዞውም ደስታ አገኛለሁ” ብሎ ቁርጠ የተነሣው ሰው ነው። መልካም የእግር ጉዞ ሊሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ የወጣ ትንን የምላበት ነው፤ የሚያቃጥልም ሊሆን ይችላል፤ እግራም ከትንሽ ጊዜ በኋላ ይጉዳል፤ መንገድ ቢጠፋብንና መመለሻ መንገዳችን ቢጠፋብን? ብሎ የሚያስበው ሰው ረጅምና አሳዛኝ ቀን ይሆንበታል፤ ይህ ሰው ጉዞው ከመጀመሩ በፊት በጉዞው ላለመደሰት አስቀድሞ ወስኖአል። በሕይወት ውስጥ ብዙ ነገሮች የሚመጡት ከተግዳሮት ጋር ነው፤ ይሁን እንጂ ብዙዎቹ መልካሙን ተስፋ በሚያደርግ በአዎንታዊ አመለካከት ድል ሊገኝባቸው ይችላል።

እስቲ ዐስብበት

አሁን ስላጋጠመህ ተግዳሮት ዐስብ፤ መልካም የሆነውን እንዴት ልታስብ ትችላለህ? ከዚህ ተግዳሮት ሊገኙ የሚችሉት ሁለት በጎ ነገሮች ምን ምን ናቸው?

መጠነኛ የሆነውን ደብዛዛ መቀበል ነው

አዎንታዊ አስተሳሰብ ያለን ሰዎች ሆነን ለመኖር ከፈለግን፤ ሁሉም ነገር ጥቁር ወይም ነጭ አለመሆኑን ማስተዋል አለብን። ሕይወት አንዳንድ ጭጋጋማ “መካከለኛ” የሆነ ነገር አላት። ሁሉም ነገር ሁልጊዜ ፍጹም ሊሆን አይችልም። ሁሉም ነገር ሁልጊዜ ዘግናኝ ሊሆን አይችልም፤ ዐምስት ደቂቃ ስለዘገየህ ፊትህ በመገርጣቱ ስብሰባን ላለመካፈል መወሰን፤ የበረራ ሰዓቱ ስለ ዘገየ ጉዞን መሰረዝ ወይም ሆን ተብሎ ባልተሠራ መለስተኛ ስሕተት አሳዛኝ ሰው ነኝ ብሎ ማሰብ “ነገርን ማጋነን ተብሎ የሚታወቅ አስተሳሰብ ነው፤ ወደ ተስፋ መቀረጥና ወደ አሉታዊነትም ያመራል። ስለ ሕይወት በጎ የሆነ አመለካከት ይኖርህ ዘንድ፤ ዘወትር ፍጹም ልትሆን እንደማትችል መቀበል አለብህ፤ ሰዎች ሁሉና በዙሪያህ ያሉ ነገሮችም ፍጹም አይደሉም።

በሕይወት ውስጥ በጥቅሉ ፍጹም የሆነውን ተስፋ የምናደርግ ከሆነ፤ ከሰዎች ዘንድ ብዙ ጊዜ ይህንኑ ተስፋ እናደርጋለን። ይህ “ነባራዊነት የሌለው ግምት” የገመትነው ነገር ሳይሳካ ሲቀር ከፍተኛ የሆነውን ተስፋ መቀረጥ ማስከተል ብቻ ሳይሆን፤ በምንጠነቀቅላቸው ሰዎች ላይ ሊታገሡት የማይቻል ጫና ያኖራል፤ ውሎ አድርጎ ግንኙነትን እንዳልነበረ ያደርጋል። ለሰዎች ዕረፍትን ለምን አትሰጥም? ሊያመጡ የማይችሉትን ውጤትን እንዲያመጡስ ለምን ታስገድዳቸዋለህ? ሐዋርያው ያዕቆብ ሁላችንም እንሰናከላለን፤ እንወድቃለን፤ በብዙ ነገርም እናሳዝናለን ብሎአል (ያዕ. 3፡2 ይመ)። ስለዚህ ሁላችንም ብዙ ጊዜ ስሕተት የምንሠራ ከሆነ፤ ይህ የሰው ዘር ተጥክሮ መሆኑን ተገንዝበህ ለምን ዘና አትልም?

እስቲ ዐስብበት

የሕይወትህን «ኢፍጹማዊ ዘርፎች» ወይም አንተን የሚጎዳውን የሌላውን ሰው ኢፍጹምነትን መቀበል ያለብህ በምን ሁኔታ ነው?

ምዕራፍ

3

ተጨማሪ ንይል ስራህህ

አንዲት ወጣት ልጃገረድ የወንድ ጓደኛዋን ወላጆች ለመጀመሪያ ጊዜ ልትገናኝ ነው። ርግጥ ነው፤ ውብ ሆኖ ለመታየት ፈልጋለች፤ ሆኖም ራሷን በመስታወት ስታይ ቆዳ ጫማዋ ደስ የማይል ሆኖ አገኘችው። ማለዳ ላይ በዚያ ዕለት ቁርስ ስትበላ ከአሳማው ሥጋ ላይ የተንጠባጠበውን ቅባት ለመጥረግ የተጠቀመችበትን ሶፍት ወረቀት አውጥታ ጫማዋን ጠርጋ ሄደች። ከጓደኛዋ ወላጆች ቤት እንደ ደረሰች በመልካም አቀባበል ተቀበሏት፤ ያልተቀጣችው ጠጉራም ውሻቸውም አብራ ተቀበለች። ከጫማዋ ላይ ከሚለማው ሽታ የተነሣ፤ ውሻዬ፤ ምሽቱን ሁሉ በደስታ ተከተለች። ጉብኝቷ ሊያበቃ ሲልና ተሰናብታ ለመሄድ ስትዘጋጅ የጓደኛዋ ወላጆች ቀጥሎ ያለውን ሐሳብ አሰሙ፤ “ውሻችን የሰውን ጠባይ (ባሕርይ) በደንብ ትመዝናለች፤ ያለጥርጥር ትወድሻለች! ወደ ቤተሰባችን እንኳን ደህና መጣሽ!”

በዚህ ታሪክ ውስጥ የወንድ ጓደኛዋ ወላጆች እውነት ነው ብለው ባሰቡት ነገር ውሳኔ ወሰኑ - ነገር ግን ከቶ እውነት አልነበረም! እንደሚታወቀው በልጃገረዲቱ ጫማ ላይ ያረፈውን ቅባት እነርሱ ሊያሸቱ አይችሉም! ሆኖም ውሻዋ ማሽተት ትችል ነበር፤ ከቅባቱ ሽታ የተነሣም ልጅቱን በፍቅር ተከተለች፤ ውሻዋ የሰውን ጠባይ በሚገባ የምታውቅ በመሆኗ ልጃገረዲቱ ለቤተሰቡ መልካም በረከት ትሆናለች ብለው ዐሰቡ። በብዙ መንገድ ሰዎች፤ ትልቅና ትንሽ በሆኑ ጉዳዮች ላይ ያሳምኑናል ብለው የሚያስቧቸው ነገሮች ጣልቃ እንዲገቡ ያደርጋሉ።

ሐሳቦች ንይስኝ ናቸው

በቅርብ ዓመታት፤ ሐሳቦችና ጠባዮች በሰዎች ላይ ተጽዕኖ ስለማሳደራቸው ጉዳይ ብዙ ተብሎ ነበር። አያሌ የሕክምና ትምህርት ቤቶችና ሐኪም ቤቶች የአካልንና የእእምሮን ትስስር እንዲያጠኑና ሕመምተኞች ጤነኛ አእምሮ ኖሮአቸው የአካል ፈውስ ያገኙ ዘንድ

እንዲያጠኑ ጠቀም ያለ ገንዘብ አግኝተው ነበር። አእምሮና አካል ስላላቸው ትስስር የሕክምና ባለሙያዎች ትኩረት ማድረጋቸው አስደሳች ነገር ነው፤ ሐሳብ የቱን ያህል ንይል እንዳለው የተገኘው ግንዛቤ ግን ዐዲስ ግኝት አይደለም። እንዲያውም ከሺህ ዓመታት በፊት በተጻፉት ብሉይና ዐዲስ ኪዳኖች ላይ ትኩረት የተሰጠው ጉዳይ ነው!

በሮሜ 14፡14 ላይ፤ ሐዋርያው ጳውሎስ ሐሳብ የቱን ያህል ንይል ያለው መሆኑን የያዘውን እምነት ያሳያል። በመጀመሪያዋ ቤተ-ክርስቲያን የነበሩት ክርስቲያኖች ለጣዖታት የተሠዋውን ሥጋ መብላት ወይም ስላለመብላት ለነበረው የተጧጧፈ ክርክር ምላሽ ሲሰጥ እንዲህ አለ፤ “በጌታ በኢየሱስ ሆኜ በራሱ ንጹሕ ያልሆነ ምንም ምግብ እንደሌለ ተረድቻለሁ፤ ነገር ግን አንድ ሰው አንድን ነገር ንጹሕ እንዳልሆነ የሚቈጥር ከሆነ፤ ያ ነገር ለእርሱ ንጹሕ አይደለም።”

ጳውሎስ ለጣዖታት የተሠዋ ሥጋ የረከሰ ነው ብሎ አላመነም፤ ምክንያቱም ጣዖታት ዕንጨት ወይም ድንጋይ እንጂ ሌላ አለመሆናቸውን ያውቅ ነበር። ይሁን እንጂ ብዙ ሰዎች ጳውሎስ እንደሚያየው ነገሮችን አያዩም፤ ይህንንም ተገንዝቦአል። ስለዚህ ለእነርሱ የሰጠው ምክር ሥጋው የረከሰ መሆኑን ካመኑ ሥጋውን እንዳይበሉ ነበር። የረከሰ ሥጋ ነው ብለው ያመኑት (ያስቡት) ሥጋ በእውነት የረከሰ የሆነው ሥጋ የሚያረክሰውን ያህል ኅሊናቸውን እንደሚያረክሰው ያውቃል። በሌላ አባባል፤ አስተውሎት ነባራዊ ነው።

በሮሜ. 14፡14 ላይ ባተኩርኩ ቊጥር በጳውሎስ አርቆ አስተዋይነት ይበልጥ እደነቃለሁ። በጥንት ዘመን ለጣዖታት የተሠዋውን ሥጋ በተመለከተ ሥራ ላይ የዋለው መርሕ ዛሬም በየትኛውም የሕይወት ገጽታ እውነት ነው። ለምሳሌ፤ ጥሩ ሥራ ምንጊዜም አላገኝም ብሎ ያስበ ሰው ጥሩ ሥራ አያገኝም። አንድን ነገር በትክክል እንደማይሠሩ ሐሳባቸው ያሳመናቸው ሰዎች፤ ከመደበኛው የላቀ ብዙ ስሕተት ይሠራሉ፤ ከፍተኛ ስኬት አልባነትም ያጋጥማቸዋል። አደጋ ያጋጥመኛል ብለው በዚህ ሐሳብ የተጠመዱ ሰዎች፤ ተከታታይ አደጋ ያጋጥማቸዋል። በባሰው መልኩ ሲታይም፤ ሐሳብ ነባራዊ እንዲሆን መፍቀድ የምግብ ፍላጎት እንዳይኖር ያደርጋል፤ ይኸውም ከብደታቸውና የደም ውስጥ ቅባት መጠን ከትክክለኛው መጠን በታች የሆኑ ሕመምተኞች ከብደት የጨመሩ ያህል እንደሚለማቸው በአእምሮአቸው ይሰማቸዋል። በዚሁ ሐሳብ በእጅጉ በመጠመዳቸውም በመስታወት የሚያዩት ምስል ሆኖ፤ ካለው በላይ ግዙፍ ሆኖ ይታያቸዋል።

ከምናስበውና ከምናምነው በላይ ርቀን ከቶ ልንጓዝ አንችልም። በዛሬው ዘመን ብዙ ሰዎች ስለሚያምኑት ነገር ምክንያትን ተከትለው

ማመን አይፈልጉም፤ በመሆኑም ሙሉ ሕይወታቸውን ትክክል ባልሆነ እምነት ላይ ይመሠርታሉ። በእነርሱ ዐይን «እነርሱ» የሚሉት ሁሉ እውነት ነው፤ «እነርሱ» የተባሉትም ሚዲያ፣ ታዋቂ ሰው፣ የወዳጆች ቡድን ወይም ሐሳባቸውን የሚጋሩ ሌሎች ሊሆኑ ይችላሉ፤ እነዚህ ሁሉ ግን እውነት ምን እንደ ሆነ አንዳች ሐሳብ የሌላቸው ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ውሸትን ስናምን አእምሮአችን ቀፍድዶ ያስረናል፤ ዐልፎ ተርፎም እግዚአብሔር ሲፈጥረን ያደለንን ሥራ እንዳንሠራ ያደርገናል። ነገር ግን ለእውነት ብንቆም፣ እውነትን ብንክተል፣ ሕይወታችንንም በእውነት ላይ ብንመሠርት በማንኛውም ጥረት ስኬታማ እንሆናለን።

እስቲ ዐስብበት

ከማንኛውም ነገር ይልቅ እኔን ያስረኛል (ይወስነኛል) ብለህ የምታምነው አንድ ሐሳብ ምንድን ነው? ልትለውጠው እንደምትችል ታምናለህን?

በእውነት ጦርነት መግጠም

በጳውሎስ ዘመን፣ «ላጣዎታት የቀረበ ሥጋ የረከሰ ነው» የሚለውን ውሸት ሰዎች አመኑ። ሁኔታው በመላለማዊው መልኩ (ዩኒቨርሲቲ) ባይሆንም በአንዳንድ ባህሎች ዘንድ ዛሬም ፋይዳ ያለው ነው። «ፍጹም እውነት ነው» የተባለ ነገር እንዳለ ብዙ ሰዎች አያምኑም፤ ምንም ዐይነት እውነት ይኑር የሚመለከተው የተወሰኑ ግለሰቦችን ወይም የተወሰኑ ልዩ ሁኔታዎችን ነው ብለው ያስባሉ። ሰይጣን የእግዚአብሔርን ዘላለማዊ እውነት ወደ ጉን ለማድረግ ይህን ሁሉ አስተሳሰብ መሥርቶአል። ሕይወትን፣ ሰላምን፣ ድልን ለእኛ ለማስገኘትና ለእርሱም (እእግዚአብሔር) ክብር ለመስጠት የታቀዱትን መርሆችን በማመንና በእነርሱም በመኖር ፈንታ፣ ሰዎች አመችና ቀላል በሆነው ላይ ተደግፈው እንዲኖሩ ያደርጋቸዋል።

ዛሬ በዓለም ውስጥ ካሉት ችግሮች አንዱ፣ ሰዎችን ሐዘንተኛ ሊያደርጋቸው ቢችልም፣ «የራሳቸውን ሥራ» መሥራት መፈለጋቸው ነው። ከሌሎች መመሪያን ማግኘት ወይም ምን ማድረግ እንዳስባቸው እንዲነገራቸው አይፈልጉም። በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ያሉትን የእውነት ቃሎች ማንበብም አይፈልጉም። ይህ ዐይነቱ ትእቢታዊ ነጻነትና ዐመፅ ለብዙ አሳዛኝ ውጤቶች ዐልፎ ተርፎም ለመሪ ሐዘኖች ምክንያት ነው። ቆም ብትሉና ብታስተውሉት፤ ሰዎች የራሳቸውን

መንገድ ለመከተል ቁርጠው ተነሥተው በመጨረሻ ከአሳዛኝ ችግሮች ላይ የደረሱባቸውን ሁኔታዎች እንደምታውቁ ርግጠኛ ነኝ። ይህ ከቶ መሆን የለበትም! እግዚአብሔር ለሕይወት የሚበጁ መመሪያዎችን ሰጥቶናል። እውነት ናቸው - ይሠራሉም።

ሕይወትን በደስታ ለመኖርና አላስፈላጊ ችግሮች እንዳያጋጥሙን ለማድረግ፣ ከሰዎች፣ ከዓለም ወይም ከጠላት በምንሰማው ውሸት መሠረት ላይሆን በእግዚአብሔር ቃል ውስጥ በሚገኘው እውነት መሠረት መኖር አለብን። ምንጊዜም ጠላት ውሸት የሆኑትን ነገሮች እናምን ዘንድ ለማታለል ታጥቆ እንደ ተነሣ ነው፤ ይሁን እንጂ ውሸት ለሆኑት ነገሮች እጃችንን ብንሰጥ ለግላችን ነባራዊነት ያላቸው መሆናቸው አይቀርም። በተቃላዊነት ጊዜ፣ እውነትን አናውቅም፤ ሐሄት አናደርግም፤ ወይም እውነትን አክብረን አንኖርም። ነገር ግን እውነትን አክብረን ስንኖር፣ ታላላቅ በረከቶች አሉ። ከመቃላትን የተነሣ እውነትን የማናውቅ ከሆነ፣ ጥቅሞችን የምናገኝበት መንገድ የለም። እውነት የሆነውን እውነት ካልሆነው መለየትን ማወቅ አለብን። ይህን ማድረግ እንችላለን፤ ይሁን እንጂ የሚደረገው ጦርነት የሚካሄደው በአእምሮ የጦር ሜዳ ላይ ነው፤ በመሆኑም ያለውጊያ አናሽንፈውም። ምን እንደምናምንና ለምን እንደምናምን፣ መመርመር አለብን። በጸኑ ማመን አስተዋይነት ነው፤ ይኸውም ዲያብሎስ የእግዚአብሔርን ቃል አስመልክቶ ሲገዳደረን፣ በጸኑ ለመቋቋም ዝግጁ እንሆን ዘንድ ነው።

የክርስቲያን ወላጆች ልጆች ወላጆቻቸው ያስተማሯቸውን ወይም ያስተማሯቸውን ነገር በእውነት ስለማመናቸው ወይም ስለማመናቸው ከሚጠራጠሩበት ዕድሜ ላይ እንደሚደርሱ ብዙ ጊዜ እንሰማለን። አንዳንድ ጊዜ በእግዚአብሔር ላይ ስላላቸው እምነት «በቀውስ» ዘመን ውስጥ ያልፋሉ። የራሳቸውን እምነት ፈልገው ማግኘት አለባቸው፤ ምክንያቱም ባለፈው ዘመናቸው እንዳደረጉት በወላጆቻቸው እምነት ሊኖሩ አይችሉም። ይህ በእጅጉ ጤነኛ የሆነ ሂደት ሊሆን ይችላል። ብዙዎቹ ኢየሱስ አዳኛቸው መሆኑን ብዙ ጊዜ ይገነዘባሉ፤ ይሁን እንጂ ራሳቸው መወሰን ያሰባቸው ውሳኔ ነው። በሌላው እምነት ላይ በመመሥረት የሕይወትን ማዕበል መቋቋም እንችልም። በራሳችን ልብና አእምሮ ሙሉ በሙሉ ጸንተን መገኘት አለብን።

ከእግዚአብሔር እውነት ጋር እንጣበቅ ዘንድ ሐሳባችንን ለመለወጥ አንዴ ውሳኔ ላይ ከደረስን ከጠላት ጋር የተፋፋመ ጦርነት እንገጥማለን፤ አእምሮአችንም ጦርነቱ የሚካሄድበት የጦር ሜዳ ይሆናል። ሰይጣን አስተሳሰባችንን ሊቁጣጠር ከቻለ ሕይወታችንን ሊገዛ እንደሚችል ያውቃል። ነገር ግን እግዚአብሔር ሰይጣንን የማሸነፍ

ችሎታን ሰጥቶናል፤ ይህንንም የጠላትን ባሕርይና በእኛ ላይ ያለውን ስልቶችን በመገንዘብ እውን ማድረግ እንችላለን።

የጠላትን ማንነትና ስልቶችን መገንዘብ

ስለ ሮሜ 14፡14 በድጋሚ ዐስብ፤ የምናምነውም ነገር በአእምሮአችን ውስጥ “እውነት” ይሆናል። “አማናዊውን እውነት”፤ የእግዚአብሔርን እውነት፤ ለማወቅና ለማስተዋል፤ ውሸትንም ለመለየትና አሻፈረኝ ለማለት ትጉሕ መሆን ያለብንም ከዚህ የተነሣ ነው። ጥንቁቆች ካልሆንን ውሸትን እናምናለን፤ አሉታዊ በሆነ መንገድም ተጽዕኖ ያሳድርብናል። ጠላት በትክክል የሚፈልገውም ይህንን ነው።

የሐንስ 8፡44 “ራሱ ሐሰተኛ፤ የሐሰትም አባት በመሆኑ” በማለት የጠላትን ማንነት በግልጽ ያመለክታል። ስለ ራሱና ማንኛውም እኛ እንድናምን ጥረት የሚያደርገው ነገር ሁሉ ውሸት ነው። እርሱ ታላቅ አታላይ ነው፤ ወደ ተለያዩ ግለሰቦች መግባት የሚችለውም በማታለል ነው።

በዘወትሮአዊው ዓለም፤ ማታለልን እየተለማመደ የሚኖር ፍጡር አለ፤ ጠላት እንደሚያደርገው ሁሉ ሌላ መኖሪያ መንገድ አያውቅም። ፓርሻ ሽረሪት (Portia Spider) ስለ ተበላችው ሰምታችሁ ሊሆን ይችላል፤ ይህች ትንሽ ነፍሳት ጠላት እንዴት እንደሚሠራ በጉልህ ታሳያለች።

የፓርሻ ሽረሪት ዋነኛ መሣሪያዋ ማታለል ሲሆን፤ ብርቱ የሆነች አጥፊ ናት። በብሔራዊ ስነ መልክአዊ ምድር - (National Geographic) ምርምራቸው ላይ ሮበርት አር ጃክሰን እንዲህ ይላሉ፤ “አስቀድሞ ነገረ ሽረሪቷ የደረቀች ቅጠል፤ ወይም ወደ ሽረሪት ድር የተወሰደች ደረቅ ቅጠል ወይም ቅጠላ ቅጠል ትመስላለች። ሌሎችን ሽረሪቶች ስታጠቃ የጥቃት ሰለባ የሆነችን ሽረሪት ወደ ማጥቂያ ዲላማ ለማምጣት ልዩ ልዩ ዘዴን ትጠቀማለች።”

“አንዳንድ ጊዜ ወደ ድሩ በመጠቅለል፤ በድሩ ውስጥ የተያዘች የወባ ትንኝ የምታሰማውን ዐይነት ርግብግቢት ድምፅ ታሰማለች። እንግዳ ተቀባይ የሆነችው ሽረሪት ራት ለማግኘት ተጣድፋ ብትሄድም እርሷ ራሷ ምግብ ሆና ታርፈዋለች።”

“የፓርሻ ሽረሪት ለሰለባዋ ማታለያ የሚሆናትን ስልት ታመቻችለች። በተጠቀለለ ቅጠል ውስጥ እንደምትኖር ሽረሪት የመሰረር ሥርዐትን በመተወን ከቅጠሉ ውጭ ትደንሳለች።”

“ፓርሻ በአገኝ አጣ ስልት ለማንኛውም ሽረሪት ምልክት ማግኘት ትችላለች። ሰለባ የምትሆነው ሽረሪት በትክክል ምላሽ እስከምትሰጥ ድረስ ልዩ ልዩ ምልክቶችን ትሠራለች፤ ከዚያም ፍቱን የሆነውን ምልክት ማከናወኗን ትቀጥላለች” ይላሉ ጃክሰን።

መሀደም አትሁን

የጠላትን ዕቅድ ሳናውቅ መቅረት እንደሌለብን መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል (2ቆሮ. 2፡11 ይመ.)። ዕቅድ የሚለው ቃል፤ «ለቅንታለል የተወጠነ መላ» ተብሎ ተተርጉሞአል። በግልጽ እንደሚታየው፤ በእኛ ላይ የሚያውሰው ወጥመድ፤ አገልግሎቱ በአእምሮአችን ውስጥ መጥፎ ሐሳብን ማሳደር ነው። ዶ/ር ካሮሊን ሊፍ እንደሚያስተምሩት ሐሳባችን በመጥፎ ነገር እየተመረዘ በሄደ ቍጥር (በሌላ አባባል በጭንቀት ሲሞላ፤ የጭንቀት ሽክም ሲቆለልበት፤ በውሸት ሲታለል ወይም በሌላኛ መንገድ አደገኛ ሲሆን - ይኸውም መርዘኛ ሲሆን!) አእምሮአችን እግዚአብሔር ባቀደው መሠረት ሊሠራ አይችልም። ጠላት ይህን እንደሚያውቅ፤ በአእምሮ የጦር ሜዳ ላይም ጦርነት በማካሄድ ይህን እንደሚጠቀምበት እርሳቸው ያምናሉ፤ እኔም ይህን አምናለሁ።

በሕይወት ውስጥ ጭንቀትና አመክንዮ የለይጣን ሁለት ዐበይት ስልቶች መሆናቸውን ደርሽበታለሁ። «ደካማ ጉንፃን» ማወቅና በእነዚህ መስኮች ፈተና ሲደርስብህ ፈተናውን እንድታውቅና ፈተናውን እንድትቋቋም መጸለዩ በጣም አስፈላጊ ነው። ጭንቀትና አመክንዮ እንደ መዋሸት፤ መስረት፤ ወይም እንደማንኛውም ዐይነት ንጢአት፤ ፈተናዎች ናቸው። እንደ ጭንቀት ያለውን ነገር ብዙ ጊዜ እንደ ንጢአት አንቁጥረውም፤ ነገር ግን በሮሜ 14፡23 መሠረት ከእምነት ያልሆነው ነገር ሁሉ ንጢአት ነው። በእምነት እያለን በርግጥ ጭንቀት ውስጥ አንገባም፤ ስለዚህ ንጢአት እንደሆነና እግዚአብሔርንም እንደማያስከብር ማወቅ አለብን።

በአንድ ወቅት አጨነቅና ነገሮችን በአመክንዮ መልክ ለማየት ጥረት አደርግ ነበር። ሁሉም ነገር ቁልጭ ብሎአል (በግልጽ ተመልክቶአል)። በሚገባ ተከናውኖአል ብዬ ካላሰብኩ በቀር መዝናናትና በሰላም ማረፍ አልችልም ነበር። ሕይወት በቍጥጥር ሥር ነው፤ ብሎም የሚያሠጋ ነገር የለም ማለት ከንቱና የቂላቂል ጥረት መሆኑን አሁን እንገነዘባለሁ። ራሴን ለሐዘንና ለአመክንዮ ሳጋልጥ፤ በሐሳቤ ለስይጣን ቦታ ሰጥቼዋለሁ ማለት ነው (ኡፌ. 4፡27 ይመ)። በዓመታት ውስጥ፤ ይኸው ጉዳይና ሌላ የድካም ዘርፍ በአእምሮ ውስጥ ልዩ ልዩ ምሽጎችን ሰጠው። እንደሚከተለው ልግለጽ።

ጠላት በእስምሮአችን ውስጥ ነጠላ ውሸትን ብቻ ለማስቀመጥ ጥረት አያደርግም። ከዚህ ከፍተኛ ያለና እጅግ የረቀቀ ስልት አለው። ሁለተኛ ቆሮንቶስ 10፡4-6 ምንጊዜም የሚጠቅመን በመሆኑ እኛ አሁን ማስታወስ ያለብን ምንባብ ነው።

ደግሞም የምንዋጋበት የጦር መሣሪያ የዚህ ዓለም መሣሪያ አይደለም፤ ይሁን እንጂ ምሽግን ለመደምሰስ የሚችል መለኮታዊ ንግድ ያለው ነው። በእግዚአብሔር ዕውቀት ላይ በትዕቢት የሚነሣውን ክርክርና ከንቱ ሐሳብ ሁሉ እናፈርሳለን፤ አእምሮንም ሁሉ እየማረክን ለክርስቶስ (መሲሐ፣ የተቀባው) እንዲታዘዝ እናደርጋለን። መታዘዛችሁ በተፈጸመ ጊዜ አለመታዘዝን ሁሉ ለመቆጣት ተዘጋጅተናል።

ከዚህ ምንባብ ጋር የተያያዘ ዋና ቃል አለ፤ እርሱም ምሽግ የሚለው ቃል ነው። ጠላት በእስምሮአችን ላይ ማድረግ የሚፈልገው ምሽግን መገንባት ነው። የአሜሪካን ሄራቴጅ መዝገበ ቃላት ምሽግን፣ «ይዞታ፣ በልዩ ቡድን የተያዘ ወይም በተጥጥር ሥር የዋለ ቦታ» በማለት ይገልጻል። በመሆኑም ምሽግ በውሸት ላይ የተመሠረተ (የተገነባ)፣ ጠላት የተወሰነውን የሕይወታችንን ክፍል እንዲገዛ የሚያስችል ስሕተት የሆነ የሐሳብ ሀረግ ነው።

ልጅ ሳለሁ፣ ማንም ሊያደርግልኝ ስለማይችል ሁልጊዜ ራሴን መንከባከብ እንዳለብኝ ይሰማኝ ነበር። በጭንቀትና በአመክንዮ በኩል በተገለጠው ፍርሃት ሰይጣን መግቢያ ቀዳዳ አግኝቶ በእነዚህ ስፍራዎች ላይ አእምሮአዊ ምሽግን ሠራ። ገና ልጅ እያለሁ፣ አባቴ ስለ ደፈረኝ ገፍረት ይሰማኝ ነበር፤ ሰይጣንም በእስምሮዬ ውስጥ የሥጋትና የወርደት ስሜት እንዲሰማኝ ያን ሁኔታ ተጠቅሞበት ነበር። ይህ አጉል የሆነ አስተሳሰብ በማንኛውም በሕይወቴ ዘርፍ ላይ ለብዙ ዓመታት ጉዳት አድርሶብኛል።

ምሽጎች ውጤታማ መሆናቸውን ጠላት ያውቃል። በምሽጎቹ ሊያጠምደን ከቻለ፣ ማንኛውንም ዐይነት ጥፋት ሊሠራ ይችላል። እግዚአብሔር በጠላት ውሸት ምሽጎች ውስጥ ምርኮኛ እንድንሆን አይፈልግም፤ በመሆኑም ምሽጎቹን እንዴት ማውደም እንዳለብን በቃሉ ያስተምረናል። ይህ ሂደት «አእምሮን ማደስ» ይባላል፤ ይህም በሚገባ እንዴት ማብብ እንደሚቻል መማር ማለት ነው። ምን እንደምናምን መመርመር ያስፈልገናል፤ በዚያ መንገድ ለምን እንደምናምን መጠየቅን መጀመር አለብን። በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች ውሸትን ስለሚያምኑ በአሳዛኝ ሕይወት ውስጥ ይገኛሉ። እኔ አምን እንደነበረው ዋጋ የለንም ብለው ሊያምኑ ይችላሉ፤ ለምን እንደ ተፈጠሩም ግራ

ሊጋቡ ይችላሉ። በሕይወታቸው ውስጥ ሥር የሰደደ የመገለል ስሜት ሊያድር ይችላል፤ ይህም ማንም የሚፈልገኝ ሰው የለም ወይም ዋጋ የሌለኝ ሰው ነኝ የሚል ስሜት ይፈጥራል። ሰዎች፣ እንዲህ ያለ ሥር የሰደደ የመገለል ስሜት ካላቸው፣ ከቶ እውነት ያልሆኑትን ማናቸውንም ዐይነት ነገሮች ሊያስቡ ይችላሉ። ማንም የሚፈልገኝ ሰው የለም የሚል ሐሳብ ስላላቸው ሰዎች ከእነርሱ ጋር መሆንን ከሚጠሉበት ብሎም ከእነርሱ ዘንድ ደስታን ከማያገኙበት ደረጃ ላይ ይደርሳሉ። ብዙ ጊዜ በሕይወት ውስጥ ማግኘት የሚገባቸውን ሳያገኙ ይቀራሉ፤ ይሁን እንጂ ችግሩን የፈጠረው የራሳቸው አስተሳሰብ ነው።

እስቲ ዐስብበት

ጭንቀት፣ አመክንዮ፣ እና ሥጋት በእኔ ላይ የጠላት ውጤታማ መሣሪያዎች ነበሩ፤ በአንተ ላይ እጅግ ዋነኛ የሆኑት ስልቶቹ ምን ምን ናቸው?

ምሽጎችን ማፈራረስ

ጨለማ የሚወገደው መብራትን በማብራት ነው፤ የውሸት ምሽግ ሁሉ የሚፈርስበት ብቸኛ መንገድም በእውነት ብርሃን እነርሱን በማስወገድ ነው። አንተና እኔ ያለን እጅግ ዋነኛ የሆነው መሣሪያም የእግዚአብሔር ቃል እውነት ነው። ሁለተኛ ቆሮንቶስ 10፡5 «ክርስቶስ እንዲታዘዝ» በማድረግ ሐሳብን ሁሉ መምራት አለብን ይላል። አጉል አስተሳሰብን ምርኮኛ አድርገን ካለበወገድን በቀር፣ አጉል አስተሳሰብ እኛን ምርኮኛ አድርጎ መንገድ እንደሚያስተን ላረጋግጥላችሁ እወዳለሁ።

ጌታ ኢየሱስ በምድር ላይ በኖረበት ዘመን ጳጳሳዊ ስምዕን ሳመታት ሲጠየቅ የነበረውንና ዛሬም የሚጠየቀውን፣ «እውነት ምንድን ነው?» የሚለውን ጥያቄ ጠየቀው (ዮሐ 18፡38)። ኢየሱስ ይህንኑ ጥያቄ፣ «መንገዱ እኔ ነኝ፤ እውነትና ሕይወትም እኔው ነኝ» በማለት መልሶታል (ዮሐ. 14፡6)። በዮሐንስ 17፡17 ላይ ኢየሱስ ወደ አብ ሲጸልይ ይህንንም ብሎአል፣ «ቃልህ እውነት ነው።» እርሱ እውነትን ማወቅ ብቻ ሳይሆን ሰይጣን አእምሮውን ሊያስጨንቅ ባለ ጊዜ የእግዚአብሔርን እውነት ድምፁን ከፍ አድርጎ ተናገረ (ሉቃ. 4፡1-13

ይመ)። ስሕተት የሆነ ሐሳብ፤ ስሕተት የሆነ አመክንዮ፤ ትወራ፤ ስሕተት የሆኑ ምናቦች የሚወገዱበት አንዱ መንገድ ይኸው ነው። ሰውን በሚፈትክበት ጊዜ ዲያብሎስን የማሰናከድ መንገድ ይኼ ነው ብዬ አመለከተዋለሁ።

የጭንቀትና የአመክንዮ ሐሳቦች ሲነሡ አደርግ ዘንድ እግዚአብሔር ያስተማረኝ ይህንኑ ነው። ጠላት በአንተ ላይ አጉል ሐሳብን ሲያሳድርብህ ታደርግ ዘንድ የሚፈልግብህም ይህንኑ ነው። አእምሮህ በአጉል ሐሳብ ቦንብ ሲደበደብ፤ በአእምሮህ ውስጥ ያለውን ውሸት የሚቃወመውን የእግዚአብሔርን ቃል ድምፅህን ከፍ አድርገህ አሰማ። ለምሳሌ፤ ዘወትር እርባና የሌለህና ለመሥራት የምትሞክረውን ዳር ሳታደርስ የምትቀር መሆንህ የሚሰማህ ከሆነ፤ የሚከተለውን ቃል ድምፅህን ከፍ አድርገህ ተናገር፤ “እግዚአብሔር ለሕይወቴ ዐላማ አለው፤ ድል እንዳደርግና ስኬታማ እንድሆንም ያስችለኛል።”

ከእግዚአብሔር ጋር አብረን የምንሠራ ባልደረቦች ነን። የእኛ ድርሻ እርሱን ማመን፤ ቃሉን ማወቅና ማመን ነው፤ የእርሱ ድርሻ በማንኛውም ሁኔታ መሥራት የሚገባውን ማከናወን ነው። ቃሉን በትጋት ለማመንና ለማጥናት ራሳችንን እስካላዋልን ድረስ የእግዚአብሔርን ቃል ማወቅ አንችልም። ያላንዳች ብርቱ ጥናት ማንም ሰው ሐዚም አሆናለሁ ብሎ አያስብም፤ ሰዎች ተመሳሳይ ብርቱ ጥናት ሳያደርጉ በእምነታችን ብርቱ እንሆናለን ብለው ማሰባቸው ያስገርመኛል።

እኛ ሲያስፈልገን፤ እግዚአብሔር የሚያስፈልገንን ነገር ሁሉ ሊሰጠን ታማኝ መሆኑን ጌታ ኢየሱስ በማቴዎስ 6፡25-34 ላይ በግልጽ አመልክቶአል። መጽሐፈ ምሳሌ 3፡5፤6 እንዲህ ይላል፤ “በፍጹም ልብህ በእግዚአብሔር ታመን፤ በራስህ ማስተዋል አትደገፍ፤ በመንገድህ ሁሉ እርሱን ዕወቅ፤ እርሱም ጉዳናህን ቀና ያደርገዋል።”

እግዚአብሔር ለቃሉ እውነት ዐይኖቼን ሲከፍት፤ ጠላት በተናገረው ላይ ቅዱስ መጽሐፍ ያለውን ማመን ጀመርኩ። በተጠቀሱትና በሌሎቹ ቅዱሳት መጻሕፍት ክፍል ላይ ይበልጥ አስተንትኖ (meditate) ባደረግሁ ቍጥር አስተሳሰቤ ይበልጥ ተለወጠ። ነጻነቴና ደስታዬም እየጨመረ ሄደ። የእግዚአብሔር ቃል እውነት እያደር በአእምሮዬ ላይ ሥር እየሰደደ ሲሄድ፤ ጠላት በአእምሮዬ ላይ የነበረውን ስፍራ አጣ።

አእምሮዬን ማደስ በአንድ ጀንበር የተከናወነ ነገር አይደለም። ሰይጣን በአእምሮዬ ላይ ከንቱ አስተሳሰብን በትዕግሥትና በትጋት መሥርቶአል። ከተወለድኩበት ዕለት ጀምሮ ሲሠራ ነበር፤ እስከ ዕለቱ

ሞቴም ድረስ ይህንኑ ለማከናወን ዐቅዷል። እርሱ እንደሚያደርገው ሁሉ በጥብቅ መሥራት አለብን፤ ዲያብሎስ የሠራውን ለማፍረስ በቀረው የሕይወት ዘመናችን ከእግዚአብሔር ጋር ለመሥራት ፈቃደኞች መሆን አለብን። እግዚአብሔር፤ ዲያብሎስ ከእኛ የሰረቀውን ለማስመለስና የክርስቶስን ባሕርይ በእኛ ላይ ለማሳደር ይፈልጋል /ኢሳ. 61፡7 ፤ እና 1ተሰ5፡23፡24 ይመ/። በማንኛውም የሕይወትህ ዘርፍ (ገጽታ) ድል እስክታገኝ፤ ተስፋ እንደማትቁርጥ አሁን ውሳኔ አድርግ። እንደዚሁም በፍጥነት ውጤት ባታገኝ እንኳ፤ ትዕግሥተኛና ቁርጠህ የተነሣህ እንድትሆን አበረታታሃለሁ። እግዚአብሔር በአንተና በሕይወትህ እየሠራ ነው፤ በጊዜ ሂደትም ውስጥ ውጤቱን ታያለህ።

የእግዚአብሔር ቃል፤ መጽሐፍ ቅዱስ እውነት ነው። እውነትን ያስተምራል፤ ሕይወት የሚገኝበትን መንገድ ያስተምረናል። የእግዚአብሔር ቃል ጊዜ የማይሸረው ሆኖ ጸንቶ ይገኛል። በሺህ ዓመታት ውስጥም በሚሊዮን ቤት በሚቁጠሩ ሰዎች ሕይወት ላይ ተረጋግጦአል። ቃሉ ከተከበረ ይሠራል። ይህንኑም በዓመታት ውስጥ ከየሁትና ካለፍኩበት ተሞክሮ እንደዚሁም ሰዎች የእግዚአብሔርን ቃል በማመናቸውና በመታዘዛቸው ሕይወታቸው ስፍር ቍጥር በሌለው ወቅት በሚያስደንቅ ሁኔታ ካላየው ለውጥ ዐውቀዋለሁ።

በነጻ ዕረፍት አድርግ፤ በነጻም ኑር

የእግዚአብሔርን ቃል በማመንና በሕይወታችንም ተግባራዊ በማድረግ ከጠላት ተጽዕኖ መለቀቅን ከተረዳን በኋላ፤ ቍጥሉ በነጻ እንዴት መኖር እንደሚችል መማር አለብን። አጉል አስተሳሰብ ምርኮኛ እንዳያደርግ ጥረት ማድረግ ብቻ በቂ አይደለም። ወደ ፊት ትክክለኛውን ሐሳብ ማሰብን መምረጥ አለብን። ይህም በጭንቀት ላይና በአመክንዮ ላይ ካደረግሁት ጦርነት እውነት ሆኖ አግኝቼዋለሁ። እግዚአብሔር እኔ እንደጩኔ ወይም ማንኛውንም ነገር እያሰላሁ እንዳይ የማይፈልግ መሆኑን እንደ ተረዳሁ፤ ይህንኑ ላለማድረግ ማንኛውንም ጥረት አደረግሁ። አጉል ሐሳብ ወደ አእምሮዬ ሲመጣ እርሱን በቍጥጥር ሥር ለማዋል የቻልኩትን ያህል እጥራለሁ። “ይህን ከቶ አላደርገውም!” እላለሁ። ለጊዜውም ቢሆን አእምሮዬ ነጻነት ያገኛል። ይሁን እንጂ ብዙ ሳይቆይ አርጌው ሐሳብ ተመልሶ መጣ። “አይሆንም፤ እንደዚያ እላስብም!” እላለሁ። ነገር ግን ወዲያውኑ ይሁን ወይም ቆይቶ ያው ሐሳብ ወይም እርሱን የመሰለ ሐሳብ ተመልሶ ይመጣል። ይህ ዐደት እየተጠለ ይጓዛል፤ አንዳንድ ጊዜም፤ የዕለቱ ውሎ ሲያከትም ፈጽሞ ይከሰታል አገኝዋለሁ።

አንድ ቀን እንዲህ ብዬ መጸለዬን አስታውሳለሁ፡ «እግዚአብሔር ሆይ! በየቀኑ እንዲህ ልንዝ አልችልም! እነዚህን አጉል ሐሳቦች በቁጥጥር ሥር ካዋልኩ በኋላ ተመልሰው ይመጣሉ፤ ምን ማድረግ አለብኝ?» ጦርነቱን በአእምሮህ የጦር ሜዳ ስታካሂድ፤ ተመሳሳዩን ጸሎት ስትጸልይ ትገኝ ይሆናል፤ ስለዚህ እግዚአብሔር የሰጠኝን ግልጽ መልስ ላካኛልህ አወዳለሁ፡፡ የሚያስፈልገኝ ነገር ቢኖር ስለ ሌላ ነገር ማሰብ መሆኑን ነገረኝ! ስለ በጎ ነገር ስታስብ አጉል ሐሳብ ወደ አንተ የሚመጣበት ዕድል አይኖረውም፡፡ አጉል ሐሳብን ላለማሰብ መጨነቁ የባለውን እንዲጨምር ያደርገዋል፤ ይሁን እንጂ አእምሮህን በበጎ ነገር መመላት መግቢያ ቀዳዳ ያሳጣዋል፡፡ መጽሐፍ ቅዱስ በመንፈስ የምንመለስ ከሆነ፤ የሥጋን አምሮት አንፈጽምም ይላል (ገላ. 5፡16)፤ ይህም እግዚአብሔር በሚሻቸው ነገሮች ላይ ትኩረት ብናደርግ በሕይወታችን ውስጥ ዲያብሎስ ለሚፈልጋቸው ነገሮች ቦታ አይኖርም ማለት ነው፡፡

ይህ ለእኔ ሕይወት መለወጥ ታላቅ መገለጥ ነበር፡፡ በጎ ነገር ወደ አእምሮዬ ድንገት አስከማመጣ ድረስ እንደማልታገሥ ተገነዘብሁ፤ ዐላማን መሠረት በማድረግ የማስበውን መምረጥ አለብኝ፡፡ አእምሮዬን በሚከተለው ሐሳብ ላይ ማሳረፍ አለብኝ! «እውነት የሆነውን ሁሉ፤ መልካም የሆነውን ሁሉ፤ በጎነት ቢሆን ወይም ምስጋና፤ እንደእነዚህ ስላሉት ነገሮች ዐስቡ» (ፊል. 4፡8)፡፡ በዘዳግም 30፡19 ላይ መጽሐፍ ቅዱስ፤ እግዚአብሔር ሕይወትንና ሞትን፤ በረከቶችንና እርግማኖችን በፊታችን አስቀምጦአል» ይላል፡፡ እኔና አንተ ለሕይወት የሚሆነውን ሐሳብ ባናስብ፤ ጠላት በእኛ ላይ ሐሳብን ይመርጣል፤ በእኛም ላይ ወደ ሞት የሚወስደውን ሐሳብ ይመርጣል፡፡ ነገር ግን ወደ ሕይወት የሚወስደውን ሐሳብ ስንመርጥ፤ ሕይወታችን ይባረካል፡፡ አሁንም ይህን ልብ እንድትል አፈልጋለሁ፤ «ሐሳብህን መምረጥ ትችላለህ!» ይህንንም በጥንቃቄ ማድረግ ይኖርብሃል፡፡ «የማሰቢያ ወቅት» ብዬ የምጠራው ይኖርህ ዘንድ አደፋፍርሃለሁ፡፡ በአእምሮህ ውስጥ በተደጋጋሚ በጎ ሐሳብን ለመመዝገብ የተወሰነ ጊዜ ይኑርህ፤ ይህም በጎ ሐሳብን የመመሥረት ልማድ እንዲኖርህ ይረዳሃል፡፡ አንድ ነገር መሥራት እንደምትችል ማመን አለብህ፤ ለሰዚያም መሞከርን እንኳ አትሞክረውም ማለት ነው፡፡ ስለዚህ ይህን ደግሞ እላለሁ፤ «የራስህን ሐሳብ መምረጥ ትችላለህ!» «ክፉውን በመልካም» ማሸነፍም ትችላለህ (ሮሜ. 12፡21)፡፡

ዳፈው

ነገሮችን መመዝገብ እንዳስተውላቸው በርግጥ የሚያግዝኝ ይመስለኛል፡፡ ለምሳሌ፤ ስለ ሁኔታዎች ወይም ስለ አንድ ግለሰብ አምንታዊ ዝርዝሮችን መጻፍና ከእነርሱም ጋር ተዛማጅ ጥቅሶችን መጻፍ ደስተኛ ሆኜ እንድውልና ነገሮችን በልካቸው (በትክክል) እንዳስተውል የሚያስችለኝ መሆኑን ተገንዝቤያለሁ፡፡ እንዲህ ያለውን ዝርዝር ከጻፍሁ በኋላ፤ ይህንኑ ዝርዝር እንድመለከት ይገጠው እንዳለሁ፤ ወይም በየማለዳው እንደገና እመለከተዋለሁ፡፡ ይህም ለአጉል አስተሳሰብ በምፈተንበት ጊዜ ይረዳኛል፡፡ ይህንን «የእምነትን በጎ ጦርነት መዋጋት» ብዬ እጠራዋለሁ፡፡ ሕይወቴን በብዙ ገጽታዎች ለማደስ እግዚአብሔር ይህን ዘዴ ተጠቅሞበታል፡፡ በጎ የሆነውን ጉልሕ ባደረግሁና በእርሱም ላይ አስተንትኖ ባደረግሁ ቁጥር ችግራ ሁሉ እየቀነሰ እንደሚሄድ ተረድቻለሁ፡፡ ለአንተም እንዲሁ ሊሆንልህ ይችላል፡፡ እስቲ ሞክረው፡፡ እነዚህን ልምምዶች ማከናወን፤ ማከናወን ያለብህ ተግባር ከመሆን ዐልፎ ውሎ አድር ተፈጥሮአዊ የሚሆንልህን ዐዲስ የአስተሳሰብ ልማድ ለመመሥረት ይረዳሃል፡፡

እስቲ ዐስብበት

ለአንተ አስቸጋሪ የሆነውን ሰው ወይም ሁኔታ እስቲ ዐስብ! ስለ እርሱም አምንታዊ የሆኑትን ዝርዝሮች ዘርዝር፡፡ አጉል አስተሳሰብ እንድታስብ ስትፈተንም የያዝከውን ዝርዝር አንብብው! የሚቻል ከሆነም ድምዕህን ከፍ አድርገህ አንብብው፡፡

ከእግዚአብሔር ጋር ተስማማ

በእግዚአብሔር ቃል እውነት አእምሮአችንን ዘወትር ማደስ ያስፈልገናል፡፡ ለራሴ ጥናትና መታነጽ ጭምር እያነበብሁ ነው እንጂ አሁን ስለ ሐሳብ ብቻ መጽሐፍ እየጻፍሁ አይደለም፡፡ «የዕድሜ ዘመን ተማሪዎች» መሆን ያስፈልገናል፡፡

አሉታዊ አመለካከት ያላት ሴት ነበርኩ፤ በመሆኑም ሐሳቤን ለማስተካከል በየዕለቱ ቁርጥ ውሳኔ መወሰን ያስፈልገኝ ነበር፡፡ ጊዜ ወስዷል፤ ነገር ግን ለዚህ ተግዳሮት እያደር 'ዐዲስ ዕውቀትን ተግባራዊ

ሳደርግ፣ ዐዲስ አስተሳሰብን አዳበርኩ። በዚህ ጊዜ ነገሮችን ከአዎንታዊ እይታ አኳያ ማየትና መተግበር የተለመደ ምላሽ ቢሆንልኝም እንኳ፤ በዚህ መስክ ለራሴ ወቅታዊ የተሐድሶ ትምህርት እሰጥ ዘንድ ለማንበብና ለማጥናት ቁርጫ እነሣለሁ። የእኔ ታላቁ ድካም መሆኑን ዐውቃለሁ፤ በመሆኑም መማር ያለብኝን ሁሉ ተምራያለሁ፤ ማወቅ ያለብኝንም ሁሉ ዐውቄያለሁ ብዬ ማሰብ አልፈልገም። በዓለም ውስጥ እርባና የሌለው ሰው ማለት ሁሉንም ስለማውቅ መማር አያስፈልገኝም የሚለው ነው።

በሐሳባችን ከእግዚአብሔር ጋር ለመስማማት መማርን ከቻልን፤ እርሱ እንድናስብ በሚፈልገው መንገድ ካሰብን፤ እርሱ እንዲኖረን የሚፈልገው ቁም ነገር ይኖረናል፤ እርሱ እንድንሆን የሚፈልገውን እንሆናለን፤ እርሱ እንድናከናውን የሚፈልገውንም ነገር እናከናውናለን።

ብዙ ጊዜ ተናግራያለሁ፤ “ስለምን እንደምናስብ ማሰብ አለብን”፤ ይህንንም ከመቼውም ጊዜ ይልቅ አሁን አምነዋለሁ። በመጥፎ ስሜት ውስጥ የምትገኝ ከሆነ፤ ስለምን እያሰብክ እንደ ሆነ ራስህን ጠይቅ፤ የስሜትህን ሥራመሠረትም ልታውቅ ትችላለህ። ስለ ራስህ የምታዝን ከሆነ፤ ስለምን እንደምታሰብ ራስህን ጠይቅ፤ አስተሳሰብህ መስተካከል ያስፈልገው ይሆናል። «ሐሳብ በሚሄድበት ሰውየው ተከትሎ ይጓዛል» የሚለውን አስታውስ። ስሜታችን ከሐሳባችን ጋር በቀጥታ የተሳሰረ ነው፤ ስለዚህ በጎ ሐሳብ በጎ ስሜትን አውን ያደርጋል።

ኃላፊነትን መሠረት አድርገህ ዐስብ!

ለምናስበው ሐሳብ ኃላፊነትን መውሰድ አለብን። ስለ ሐሳባችን ምንም ማድረግ አንችልም ማለትን ማቆም አለብን። ቅዱስና በጎ የሆነውን ማሰብን በመምረጥ ዲያብሎስን የምንቋቋምበትን ኃይል እግዚአብሔር ሰጥቶናል። በጎ ሐሳብን በማሰብ የተሻለ ሕይወት እንደሚኖረን ማጥፋት ሳስብ አያሌ ተስፋን ይሰጠኛል፤ ይህ የሚያስደንቅ ነው!

ሐሳባችንን “ንጹሕ ለማድረግ” ምን ማድረግ እንዳለብን እግዚአብሔር ያሳየናል፤ ነገር ግን ይህን እኛን ሆኖ እርሱ አይሠራልንም። እኛን ለማስተማር ቃሉን ሰጥቶናል፤ እኛን ለመርዳትም መንፈሱን ሰጥቶናል፤ ለእኛ የቀረልንን ጉዳይ መሥራት የሚገባንን እንሠራ ዘንድ ውሳኔ መወሰን ብቻ ነው።

ፍላጎቱ ካለህ በአግባብና ኃይልን በተሞላ መልኩ ማሰብን መማር ትችላለህ፤ ጊዜ ይወስዳል፤ ይሁን እንጂ ታላቅ ክፍያን የሚያስገኝ ሀብት ማፍሪያ ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ የእግዚአብሔር ሐሳብ፤ መንገድና ሥራ ሰነድ ነው። ከቃሉ ጋር ስንስማማ ከእግዚአብሔር ጋር እየተስማማን ነው!

እስቲ ዐስብበት

ለሐሳብህና ለሁኔታዎች ኃላፊነትን ወስደሃልን? ይህን ካላደረግህ፤ እንዴት ማሰብ እንዳለብህ ኃላፊነትን ለመውሰድ የወሰንክበት ያ ቀን ዛሬ ነውና ቀኑን መዝግበው፤ ከእግዚአብሔር ጋር ውል እንዳደረግህ ያህል ፈርምበት።

ምዕራፍ

4

ዐላማ መር አስተሳሰብ

ሐሳባችን በፍጥነትና መሰሉ በመሰሉ ስሜታችንን እንዴት እንደሚለውጠው አስገራሚ ነው። ስለማንኛውም ነገር አሉታዊ በሆነ መልኩ ማሰብ በቅጽበት ደስታዬን ይሰርቅብኛል፤ ልዩ የሆነ መጥፎ ስሜትንም ያሳድርብኛል። አሉታዊና ጨፍጋኝነት ስንሆን ሌሎች ሰዎች ከእኛ ጋር መሆንን አይፈልጉም፤ ሐሳባችን እየዘቀጠ ሲሄድም ሁሉም ነገር እየወረደ ይሄዳል። ስሜታችን፣ ገጽታችን፣ ንግግራችን አካላችን እንኳ ሳይቀር መዘባት ይጀምራል። እጃችን ይዝላል፤ ትከሻ ይዘላል፤ ቀና ብለን በመሄድ ፈንታ አንገት ደፍተን እንጓዛለን። በሐሳባቸውና በንግግራቸው አሉታዊ የሆኑ ሰዎች ብዙ ጊዜ ሐዘንተኞች ናቸው፤ በአንድ ነገር ላይ ለረጅም ጊዜ ርካታን የሚያገኙትም በውሱን መልኩ ነው። አስደናቂ ነገር ቢከሠት እንኳ፣ በቅጽበት አንዳች እንክን አያጡበትም። በአንድ ነገር ላይ አንዳች እንክን እንዳዩ፤ በእርሱ ላይ ያተኩራሉ፤ ሊያገኙበት የሚችሉት ደስታም በአሉታዊ ጉኑ ተገድቦአል። ዐልፎ ዐልፎ ጊዜያዊ ደስታ ሊያገኙ ይችላሉ፤ ይሁን እንጂ ወዲያውኑ በሮ ይጠፋል፤ ጨፍጋኝነትም የሠራ አካላቸውን እንደ ገና ይሞላዋል። አስተሳሰባቸውን በቀላሉ የሚለውጡ ከሆኑ ደስተኞች ሊሆኑ እንደሚችሉ ልብ ሊሉ ይችላሉ። አንድ በጎ ነገር እንዲከሠት ተቀምጠን መጠባበቅን ማቆም አለብን፤ አንድ መልካም ነገር ለመከሠቱ ርግጠኞች ለመሆንም ርምጃ መውሰድ አለብን።

ለማሰብ በመረጥነው ጉዳይ በኩል ራሳችንን ደስተኞች ወይም ሐዘንተኞች ለማድረግ ያለንን ችሎታ ሳስተውል በርግጥ እደነቃለሁ። በጎም ይሁን ክፉ በተናገርነው ቃል ውጤት መርካት እንዳለብን መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል (ምሳ. 18፡20 ይመ)። ደግሞም እንዲህ በማለት ይነግረናል፤ «አንደበት የሞትና የሕይወት ኀይል አላት፤ የሚወዷትም ፍሬዋን ይበላሉ» (ምሳ. 18፡21)። አንደበታችን የሚጀምረው በሐሳባችን ነው፤ በመሆኑም ያው የአንደበታችን መርሕ ለአእምሮአችንም ይሠራል። በሐሳባችን ውጤት ርካታን ማግኘት ያስፈልገናል፤ ምክንያቱም የሕይወትንና የሞትን ኀይል ይዞአልና።

ርካታን የማግኘትንና ያለማግኘትን፣ የሐሜትንና የሐዘንንም ኀይል ይዞአል።

ዕድሜዬ እየጨመረ በሄደ ቊጥር፤ አእምሮዬ ስሜቴን ለመለወጥ ባለው ኀይል እደነቃለሁ። በአእምሮዬ የጦር ሜዳ ላይ በሚካሄደው ጦርነት አሁንም መዋጋት አለብኝ፤ ማንም ሰው «ከጦርነት ነጻ» ከመሆን ደረጃ ላይ የሚደርስ ስለመሆኑም ጥርጣሬ አለኝ። ርግጥ ነው፤ ድሮ አደርገው እንደ ነበረው ሳይሆን አእምሮዬን ሥርዐት ለማስያዝ በቅቻለሁ፤ ነገር ግን አእምሮዬ ጥቃት የሚደርስበት ጊዜያት አሉ።

እግዚአብሔር ራስን የመግዛት ፍሬ ሰጥቶናል (ገላ. 5፡22-23)፤ ይህም ሆነ ብለን የማሰብ ችሎታ ስላለን ሐሳባችንን መረን መልቀቅ የለብንም ማለት ነው። የምናስበውን መቈጣጠር እንችላለን፤ ሐሳባችንንም መምረጥ እንችላለን። በሕይወት ውስጥ ሐሳባችንን ጨምሮ እግዚአብሔር ስለ ብዙ ነገሮች ምርጫ የምናደርግበትን ችሎታ ሰጥቶናል፤ እነዚህን ምርጫዎች በጥንቃቄ እንድንመርጥም ኃላፊነትን መውሰድ አለብን። በአእምሮ ግዛት ውስጥ፣ ራስን መግዛትና ጥበብ የተሞላበትን ምርጫ ማድረግ «ዐላማ መር አስተሳሰብ» ይባላል።

እስቲ ዐለብበት

ሐሳብህ ስሜትህን የሚነካበት በጣም የታወቁት መንገዶች ምን ምን ናቸው? በአሉታዊ መልክ የምታየውን ሰው ወይም ሁኔታ ልታስታውስ ትችላለህን?

ታላቅ አስተሳሰብ፣ ታላቅ ሕይወት

በሕይወት ሊኖረን ከሚችለው እጅግ ሕይወት ለዋጭ ከሆኑት መንገዶች አንዱ ስለ ሐሳባችን አንድ ነገር ማድረግ የምንችል መሆናችንን መገንዘባችን ነው። «ዐላማ መር አስተሳሰባችንን» መለማመድ እንችላለን። ወደ አእምሮአችን ዘሎ በሚገባው ሐሳብ ሁሉ አስተንትኖ ማድረግ መውጣት መውረድ የለብንም፤ ማሰብ ስለምንፈልገው ነገር ምርጫ ማድረግ እንችላለን። ኀይልን የሚያሟጥጠውን ሳይሆን ኀይልን የሚያሳለብተውን ሐሳብ መምረጥ እንችላለን። በአእምሮአችን ውስጥ

በሰሜካዲደው ነገር ንቁዎች መሆን እንችላለን። መጥፎ ልምድን አስወግደን በጎ ልምድን መመሥረት እንችላለን። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ ሆን ብሎ ታላቅ ሐሳብን ለማሰብ መነሣሣት የታላቅ ሕይወት ቁልፍ ነው።

«ታላቅ ሕይወት» የተባለውን የዓለምን ሐሳብ ለመከተል ብዙ ጊዜ ልባችንን ክፍት እናደርጋለን። ታላቅነትን ከዝና፣ ከዕድል፣ ከአትሌቲክሳዊ ስኬት፣ ከክብር ማዕረግ፣ ከአስደናቂ ትርፋማ ሥራ ወይም ከሳይንስ ግኝት፣ ከማራኪ መልክ ጋር አያይዘን ልናይ እንችላለን። ይሁን እንጂ፤ ከእነዚህ ውስጥ አንዳቸውም እውነተኛ ታላቅ ሕይወትን አይወክሉም። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ በዓለም እጅግ ዝነኛና ባለጸጋ ከሆኑት ውስጥ አንዳንዶቹ እጅግ አሳዛኝና ሐዘንተኛ ከሆኑት መካከል ናቸው። እንደ ሰው እውነተኛ የሆነውን ታላቅ ሕይወት ለማግኘት፤ ፍቅር፣ ሰላም፣ ደስታ፣ በእግዚአብሔር ፊት ትክክለኛ የሆነ አቋም፣ መልካም ግንኙነቶች፣ እንደዚሁም ዓለም «ታላቅ» ብሎ የማይቁጥራቸው ሌሎች በጎ ነገሮች ሊኖሩት እንደሚገባ አምናለሁ። እነዚህ ነገሮች ከሌሎች፣ የአንድ ሰው ሕይወት እንዴት ታላቅ ሊሆን ይችላል? እስቲ ዐስብበት፤ ሰላምና ደስታ ከሌለ ታዲያ ምን ሊኖረን ይችላል? ሕይወት ሁከትና ሐዘን የሞላበት ነው፤ ይህ ሊኖርበት የሚገባ ታላቅ መንገድ ነው ብሎ ማንም ሰው አያስብም።

እስቲ ዐስብበት

አንተ በግልህ ታላቅ ሕይወትን እንዴት ትተረጉመዋለህ?

በዕለማ መር አስተሳሰብ ሳይ ሦስት ቁጠፍ ጉዳዮች

አስተሳሰብ ከሕይወት ዐይነተኛ ጉዳይ ጋር በቀጥታ የተሳሰረ መሆኑን እግዚአብሔር በቃሉ ግልጽ አድርጎአል። ያሳለፍኩትን ብዙ የጥናት ሕይወት፣ የማስተማርና ስለ አእምሮ የጻፍኩትን ጽሑፍ መሠረት በማድረግ የሚከተለውን አስረግጬ መናገር እችላለሁ፤ ሐሳብህን አስመልክቶ የእግዚአብሔርን መመሪያዎች ብትከተል አስተሳሰብህ እንደሚታደስና ሕይወትህም እንደሚለወጥ ያለጥርጥር መናገር እችላለሁ። በዚህ ክፍል ውስጥ ለታላቅ አስተሳሰብ ሦስት ቁልፍ ጉዳዮችን ላካፍልህ እወዳለሁ። ሁሉም ተፈጻሚነት አላቸው፤ ይሁን

እንጂ አንዳቸውም በድንገት ወይም ያለ አንዳች ጥረት ተፈጻሚ አይሆኑም። በሕይወትህ ላይ ተፈጻሚነት እንዲኖራቸው ከፈለግህ፤ ከዐላማ መር አስተሳሰብህ ጋር ማቀናጀት አለብህ።

1. አእምሮህን የተደላደለ የጽናም አድርግ።

በቀላባይነት 3÷2 ላይ ሐዋርያው ጳውሎስ ስለ አስተሳሰባችን ፋይዳ ያለው መመሪያ ይሰጣል፤ «አሳባችሁም በላይ ባለው («ከፍ ባሉ ነገሮች») ላይ እንጂ በምድራዊ ነገር ላይ አይሁን።» ሐሳባችንን የእግዚአብሔር በሆነው ጉዳይ ላይ («ከፍ ባሉ ነገሮች ላይ») እንድናሳርፍ በግልጽ እየነገረን ነው፤ ይህን ማድረጋችንም ሁልጊዜ አእምሮአችንን በበጎ ሐሳብ ይሞላዋል።

አእምሮህን «ማደላደል» እጅግ ታላቅና ጠቃሚ ከሆኑት ነገሮች አንዱ ሳይሆን አይቀርም። አእምሮን «አደላድሎ» መገኘት ማለት በጽኑ አቋም ጸንቶ መገኘት ማለት ነው። ከመድረቁ ወይም «ተደላድሎ» ከመቀመጡ በፊት ርጥበት ዐዘል ኮንክሪት በቀላሉ ሊንቀሳቀስ ይችላል፤ ሊታዘዝም ይችላል። ነገር ግን አንድ ጊዜ ከተቀመጠ በኋላ እስከ መጨረሻው ባለበት ቦታ ዐርፎአል ማለት ነው። በቀላሉ ሊስተካከል ወይም ሊበጃጅ አይችልም። አእምሮህን ለማደላደል ተመሳሳይ መርሕ ተግባር ላይ ሊውል ይችላል። አእምሮህን ማደላደል ማለት ምን እንደምታስብ፣ ምን እንደምታምን፣ ምን እንደምታደርግ ወይም ምን እንደማታደርግ ብሎም በቀላሉ እንደማትጠመዘዝ ወይም እንደማትታለል ሆነህ፤ ቁርጥ ያለ ውሳኔ መወሰን ማለት ነው። በመልካም ሕይወት በእግዚአብሔር መርሆች እውነት መሠረት አእምሮህን ካደላደልክ፤ በዚያው ተደላድሎ እንዲኖር ማድረግ አለብህ፤ የውጭ ጎይላት አስተሳሰብህን ዳግም እንዲለውጡት መፍቀድም የለብህም። አእምሮህን ማደላደል ማለት ጠባብ አመለካከት ያለህና ግትር የሆነክ ሰው ማለት አይደለም። ለመማር፣ ለማደግና ለመለወጥ ምንጊዜም ዝግጁ መሆን አለብን፤ ሆኖም ለዓለምና ለሐሳብ ሐሳባችንን ላለማመቻመቻ የሚመጣብንን ፈተና በእዝልቆት መቋቋም አለብን። በላይ ባለው ጉዳይ ላይ አእምሮህን ማሳረፍ ማለት፣ ማንም ቢሆን ተሳስተሃል ብሎ ሊያሳምንህ ጥረት ቢያደርግ፤ በእግዚአብሔር መንገድ ለመኖር በመስማማት ውሳኔህ መጽናት ማለት ነው።

አስተሳሰቤንና አኗኗሪን ከእግዚአብሔር ቃል ጋር ለማስማማት ስጅምር ታላቅ ተቃውሞ ገጥሞኝ ነበር። በውሳኔዬ ላይ ጽኑ ሆኜ መገኘት ነበረብኝ። ለምሳሌ አዎንታዊ ለመሆን ስምክር አሉታዊ የመሆን ልማድ ባላቸው ዘንድ ተቀባይነትን አላገኘሁም ነበር። የተረታ ተረት ዐይነት ሕይወት ለመኖር እየጣርኩ እንደ ሆነና ነባራዊ

ሕይወትም ያን ያህል ቀላል እንዳልሆነ ነገሩን። ወደ ስኬት የሚያደርሰውን መንገድን «ማሰብ» እንደማልችልም ነገሩን። ከፋ ወይም ዲያብሎሳዊ ነገር እንደ ሆነ ያህል «አለምግሥትን ትቁጣጠሪያለሽ» ብለው አጣጣሉን። ይሁን እንጂ እውነቱ፤ እግዚአብሔር አለምግሥትንን እንድንቁጣጠርና አለመቁጣጠርም ማናቸውንም ዐይነት ችግር መጋበዝ እንደ ሆነ ይነገረናል።

የሚያሳዝን ነገር ቢሆንም እንኳ፤ ሰይጣን ቤተሰቤንና የቅርብ ወዳጆቹን በመጠቀም እንዳላድግ ጥረት የሚያደርግ መሆኑን መገንዘብ አለብን። ይወዳኛል ነገር ግን አላስተዋለም፤ የሚያሳዝን ነውና በማናስተውለው ነገር ላይ ብዙ ጊዜ ስሕተት እንፈልጋለን። እግዚአብሔር እየመራኝ መሆኑን በርግጥ ማወቅ አለብኝ፤ በሕይወቴ ላይ ትክክለኛ ውጤቶች አይ ዘንድ በውሳኔዬ መጽናት አለብኝ። እኔ እሠራው የነበረውን ነገር መሥራት ወዳጆቼ ልማድ አድርገውት ነበር፤ ልማድ ያደረጉትም እኛ እንደምናየውና እንደሚሰማን ማሰብ ነበር። በነበረው ሳይሆን ሊሆን በሚችለው መሠረት ማመንና ማሰብ የምንችል መሆናችን ለእነርሱ እንግዳ ነገር ነበር።

አለምግሥትን የምታደላድልበትና በዚሁ ጸንቶ እንዲቆይ ማድረግ በጣም አስፈላጊ የሆነበት ምክንያት ፈተና ሲገጥምህ ምን ማድረግ እንዳለብህ አስቀድመህ ካላሰብክ በቀር፤ ፈተናውን ለመቋቋም ብዙ ተስፋ ስለሌለ ነው። የእግዚአብሔርን ተስፋ በተመለከተ አብርሃም «ሙሉ በሙሉ ርግጠኛ» ስለ ነበር፤ እንዳልተለወጠና ጥርጣሬ አድርጎት የጠየቀ ነገር እንዳልነበር መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል(ሮሜ. 4፡20-21 ይመ)። በሌላ አባባል፤ አለምግሥትን አደላድሎ ነበር፤ ፈተና በገጠመውም ጊዜ በጽናት ጠበቀው። ትፈተናለህ፤ ይህ የሕይወት ነባራዊ እውነታ ነው። ስለዚህ፤ ችግር ሊያደርሱብህ (ሊደቅኩብህ) በሚችሉት ነገሮች ላይ አስቀድመህ ማሰብ አለብህ። ጸንተህ ስለ መቆምህ ወይም ስላለመቆምህ በሁኔታው ዐውድ ውስጥ እስከምትወስን ድረስ ከቆየህ፤ እንግዲያው እንደምትረታ ርግጠኛ ነህ።

መብላት የሚገባንን ያህል መብላታችንን ስንቀንስ፤ ስኬታማ እንሆን ዘንድ «አለምግሥትን ማደላደልንና ይህንኑ የመጠበቅ» መርሕ ማክበር አለብን። ከአሁኑ ምሽት ራት በኋላ ምግብ መቀነስ አለብኝ ብለህ በቀላሉ መወሰን ትችላለህ፤ ሆኖም ዋናው ፈተና የሚጀምረው ሰኞ ከሰዓት በኋላ ብርቱ ረሀብ በተሰማህ ጊዜ ነው። ውሳኔያቸውን የወሰኑ ሰዎች የፈለጉትን ውጤት ያገኙ ዘንድ ረሀብ በተሰማቸው ጊዜ እንኳ፤ መፈጸም እንዳለባቸው በመገንዘብ በውሳኔያቸው ይጸናሉ። ይኸው መርሕ ለውጥ ማድረግ ባለብን በማንኛውም ዘርፍ ላይ መተግበር አለበት። ሰውነትን በማፍታታት፤ ከዕዳ ነጻ በመሆን፤

ጋራጅን በማጽዳት ወይም በልዩ ልዩ መልኮች ተግባራዊ ሊሆን ይችላል።

እስከ መጨረሻው ከእግዚአብሔር ጋር እንደምትጓዝ ውሳኔ አድርግ። አንዳንድ ሰዎች በመጀመርና በማቋረጥ ሙሉ የሕይወት ዘመናቸውን ያሳልፋሉ። እስከ መጨረሻው ከቶ አይዘልቁም። ሊወስኑ ይችላሉ፤ ነገር ግን ፈተና ሲመጣና ነገሮች አስቸጋሪ ሆነው ሲገኙ፤ በውሳኔያቸው አይጸኑም። ድል እስከሚገኝ ድረስ፤ እስከ መጨረሻው ድረስ በመጓዝ አለምግሥትን በውሳኔህ ላይ በማጽናት የጀመሩትን ክጨረሱት መካከል አንዱ እንድትሆን በብርቱ አደፋፍርሃለሁ።

“የተሰጠው ተስፋ እስኪፈጸም ድረስ እያንዳንዳችሁ እንዲህ ያለውን ትጋት እስከ መጨረሻ እንድታሳዩ እንመኛለን።”

(ዕብ. 6፡11)

በእጅጉ የሚፈትንህ ነገር ምንም ይሁን ምን፤ ሙሉ በሙሉ ሊሆነው ድል አለምግሥትን ለማደላደል አሁን ውሳኔ አድርግ። አስቀድመህ ከራስህ ጋር መነጋገሩ አለምግሥትን የምታደላድልበት አንዱ መንገድ ነው። ፈተናን በሚያስከትሉ መንገዶች (መስኮች) ረገድ አለምግሥትን ስታደላድል አንተ ለራስህ ምን እንደምትል አንዳንዶቹ ምሳሌዎች የሚከተሉት ናቸው፤

- “ስለ ሌሎች ሰዎች መጥፎ ሐሳብ አላስብም። ሐሜትንም አላማም። አንድ ሰው ስለ ሌላ ሰው በነቀፋ መልክ ሲናገር ስለማ፤ ራሴን በዚያ ውስጥ አላስገባም። የሌላን ሰው ዝና በማጉደፍ ረገድ ተሳታፊ አልሆንም። መንፈስ ቅዱስን አላሳዝንም።”
- “ዛሬ ምግብ ቀርቦልኝ ስበላ ከልክ በላይ አልበላም፤ የጠጉብሁ ሆኖ ሲሰማኝ መብላት አቆማለሁ። የምበላውን ምግብ በጥንቃቄ እመርጣለሁ፤ በስግብግብነትም አልበላም።”
- “በማንኛውም ዐይነት የሕይወት ዘርፍ ከልክ አላልፍም። ሚዛናዊ ሰው ነኝ፤ ስለ አንዳች ነገር እሮሮ አላሰማም። አመስጋኝ የምሆንባቸው ብዙ ነገሮች አሉኝ። ስለነዚሁ ነገሮችም ዐስባለሁ።”

- “ለዎችን ሳይሆን፤ እግዚአብሔርን ደስ ለማለት እናራለሁ። በለዎች ዘንድ ተቀባይነትን ማግኘት እፈልጋለሁ፤ ይሁን እንጂ እምነቴንና ግብረገባዊ አቋሜን አላመቻምችም።”
- “ከሕይወቴ አላስፈላጊ ጭንቀትን ላስወግድ ነው። ዝግ እላለሁ እንጂ ከልክ በላይ አልጣደፍም፤ ወከባ የሌለበት ሕይወት ለመኖር ጥረት አደርጋለሁ።”
- “አዎንታዊ ሐሳብን ዐስባለሁ፤ አዎንታዊ ቃሎችንም እናገራለሁ።”

እንደነዚህ ያሉ ሐሳቦችን ብታስብ፤ እንድታማ፤ ከልክ በላይ እንድትበላ፤ ወይም የትኛውም ዐይነት ፈተና ሲያጋጥምህ የምትቋቋምበትን መሠረት አስቀድመህ ጥላሃል። በውስጥህ የመዘገብከው መልእክት ወደ ትዝታህ ይመጣልሃል፤ ሁኔታው ፈጠራ መጣ ትክክለኛውን ውሳኔ መወሰንም፤ ከዚህ ቀደም እንደ ነበረው አስቸጋሪ አይሆንም።

አእምሮህን አስቀድመህ ካዘጋጀህ ፈተና ሲመጣ፤ «አይሆንም» ለማለት ተደላድለህ ትገኛለህ ማለት ነው። ፈተና ሲመጣ ምን ሊሆን እንደሚችል ለማየት ተቀምጦህ አትጠባበቅ። ኢየሱስ ደቀመዛሙርቱ ወደ ፈተና እንዳይገቡ እንዲጸልዩ ነገራቸው (ሉቃ. 22፥46 ይመ)። አእምሮህንና ልብህን በትክክለኛው አቅጣጫ የመጠበቂያው ሌላው መንገድ ይኸው ነው። መጥፎ ጉንህን ማስተዋልና በሕይወትህ ውስጥ ምን ዐይነት ተግዳሮት እንደሚያጋጥምህ ልብ ማለቱ አስተዋይነት ነው። ወደ ድል የሚያደርሰው መንገድ፤ ተግዳሮትን ለማሸነፍ አእምሮህን በጽኑ ማደላደል ነው።

እስቲ ዐስብበት

እነዚህን የዝግጅት መርሆች በምን ዐይነት ልዩ ሁኔታ ነው ተግባራዊ ማድረግ የምትችለው?

2. አእምሮህን ወድሰው

ምንም ዐይነት ትምህርት ያለ ሮሜ. 12፥2 ፍጹም አይሆንም፤ “መልካም፤ ደስ የሚያስኝና ፍጹም የሆነውን የእግዚአብሔር ፈቃድ ምን እንደሆነ ፈትናችሁ ታውቁ ዘንድ በአእምሮአችሁ መታደስ ተለወጡ እንጂ ይህን ዓለም አትምሰሉ።”

ያልታደሰ አእምሮ ማለት ኢየሱስ ክርስቶስን እንደ አዳኝ ከተቀበሉ በኋላም ያልተለወጠ ነገር ማለት ነው። መንፈስ ዳግም ተወልዶአል አእምሮ ግን እንደ ነበረ አለ። ይህ ሁኔታ ለዲያብሎስ ሥራውን እንዲሠራ ያመቻችለታል። ክርስቲያኖች ብዙ ጊዜ አስመሳዮች ሆነው የሚገኙትም ከዚህ የተነሣ ነው። እናምናለን ይላሉ፤ አካሄዳቸው ግን እናምናለን ከሚሉት ጋር አይጣጣምም። በየሳምንቱ ወደ ቤተ-ክርስቲያን ሊሄዱ ይችላሉ፤ ነገር ግን በቤት ውስጥ ወይም በሥራ ገበታቸው ላይ ከሌለው ሰው የተለየ አይደሉም። አሳዛኞች ብቻ ሳይሆኑ፤ ለሌሎች በሚያሳዩት አካሄድ ረገድ ዘግናኝ ናቸው።

ክርስቶስ የሚያስፈልጋቸው ብዙ ሰዎች እርሱን እንዳይቀበሉ ያገዳቸው ነገር፤ ክርስቲያኖች ነን የሚሉ ሰዎች አሳፋሪ ወይም ከንቱ ምስክርነት ነው።

የማይገባ አእምሮ

የእግዚአብሔር ልጅ በልቡ ውስጥ ንጢአትን ቢያሳድር፤ ክፉ መናፍስት ይጠቀመበት ዘንድ አእምሮውን እያመቻች ነው። ለምሳሌ፤ አንድ ወንድ አንዱን ሴት በልዩ ቢመኝት፤ ልቡን በተመለከተ ከእርሷ ጋር ዝመት የፈጸመ መሆኑን መጽሐፍ ቅዱስ በግልጽ ይናገራል። ክርስቲያን ሊሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ ደንዳናና ሥጋዊ ነው። ትክክለኛ ያልሆነ (የማይገባ) አእምሮ አለው። ሐሳቡን አይቈጣጠርም። አእምሮውን አላደሰም ወይም የሐሳቡን ንይል አልተረዳም ማለት ነው።

አንዲት ሴት አንድን ወንድ ስታይ ከልክ በላይ ብታደንቀው፤ በአእምሮዋም ከባላ ጋር ለማወዳደር ብታዘነብል፤ በዚያ ሰው ላይ የማይገባ አስተሳሰብ አላት ማለት ነው። ምናልባት በሌላው ወንድ ላይ የምታያቸው መልካም ነገሮች፤ ባሏም ዘንድ እነዚህ መልካም ነገሮች እንዲኖሩ ትፈልግ ይሆናል፤ ከዚህ ዐልፎ ግን ከባላ ጋር ተጋብታ ከመገኘት ይልቅ ከዚህ ሰው ጋር ብትጋባ መልካም እንደ ነበር ካሰበች፤ ሐሳቧ አግባብነት የሌለው ይሆናል።

ሴትዮዋ እንደዚህ ያለ ሐሳብ ስላላት የበደለችነት ስሜት ሊሰማት ይችላል፤ ይሁን እንጂ ለዚህ ሳልተፈለገ እንግዳ ደራሽ ሐሳብ የተመቸ ማረፊያ በመሆን ፈንታ እምቢ በማለት ላለመሆን የምትችል መሆኗን ሳትገነዘብ ቀርታለች።

አንድ ሰው ለማይገባ ሐሳብ እየተገዛ በሄደ ቍጥር፤ ከዚያ ሐሳብ ነጻ ለመውጣት አስቸጋሪ ይሆንበታል። ሰይጣን በቆራጥ የውሳኔ ሐሳብና በአያሌ መጠን በሚወሰድ በእግዚአብሔር ቃል መድኃኒት ብቻ ሊወገድ የሚችል ብርቱ ምሽግን ሠርቶአል።

ፈታኑ አያሌ ለማይገቡ ሐሳቦችን ወደ አማኑ አእምሮ ያመጣል። ይህን በማድረግም ፍሬ አልባነትን እውን እንደሚያደርግ ያውቃል። አንድን አማኑ ሐሳቡን በመቁጣጣር ደካማና ዐቅመቢስ ማድረግ ይችላል። ሰይጣን የአንድን ሰው አእምሮ በነቀፌታ ወይም በመጥላት ሊሞላ ይችላል። የምቀኝነት ሐሳብ በመጠቀም አስሮ ሊይዝ ይችላል። የትዕቢት ሐሳብ ከሚጠቀምባቸው ነገሮች አንዱ ነው። ማየት ከሚገባን በላይ ራሳችንን ከፍ አድርገን እንድናይ ማድረግ ከቻለ፤ ብሎም ሌሎችን ዝቅ አድርገን እንድናይ ማድረግ ከቻለ፤ ኢየሱስ ሰዎችን እንድንወድ የሰጠውን ዐዲስ ትእዛዝ እንዳንፈጽም በማድረግ ረገድ ሰይጣን ስኬታማ ሊሆን ይችላል ማለት ነው (ዮሐ. 13፡34 ይመ)።

አእምሮህን ማደስ ማለት አንደ መንጃ ፈቃድ ወይም አንደ ቤተ-መጻሕፍት ካርድ ዕደሳ አይደለም እነዚህ በቀላሉ ሊከናወኑ ይችላሉ። አእምሮህን ማደስ ያረጀ ቤትን እንደማይሰና መልሶ እንደማስገዛ ያህል ነው። በጥድፊያ መከናወን የለበትም። ጊዜ፤ ጉልበትና ጥረት ይጠይቃል፤ ምንጊዜም ቢሆን ትኩረት የሚፈልግ አንድ ነገር ይኖራል።

ለአንድ ጊዜ ብቻ ትክክለኛ ሐሳብን በማሰብ አእምሮዬን ማደስ እችላለሁ ብለህ ወደ ማመኑ ወጥመድ አትግባ። አእምሮን ለማደስ፤ በአስተሳሰብህ ውስጥ ሥር እስኪሰድ ድረስ ከስሕተት ሐሳብ ይልቅ ትክክለኛ የሆነ ሐሳብ በቀላሉና ተፈጥሮአዊ በሆነ መልኩ ወደ አንተ እስከሚመጣ ድረስ ቀና የሆነውን ሐሳብ በተደጋጋሚ ማሰብ አለብህ። በትክክል ለማሰብ ራስህን ሥርዐት ውስጥ ማስገባት ይኖርብሃል፤ ወደ አሮጌ ሐሳብ ተመልሶ ላለመግባትም መጠንቀቅ ያስፈልጋል፤ ይህም በቀላሉ ሊከናወን ይችላል። ይህ ሲከናወን መጥፎ ሐሳብ አይደርብህ፤ አንድ ገና በትክክል ማሰብን ጀምር። ውሎ አድርግ ትክክል ያልሆነ ሐሳብ ምቹት ከማይሰጥህ ደረጃ ላይ ትደርሳለህ።

በቀጣይነትና ሳይቋረጥ መንገዝ ያለበት አእምሮን የማደስ ጉዳይ በማንኛውም የአስተሳሰብህ ገጽታ ላይ ይደርሳል። እንደ ብዙዎቹ ዐይነት ሰው ከሆንክ፤ አያሌዎቹ የአእምሮህ ገጽታዎች መታደስ ያስፈልጋቸዋል። እነዚህም ስለ ራስህ የምታስብበትን መንገድ፤

ገንዘብህን፤ ጤናህን፤ ቤተሰብህን፤ የጊዜ አጠቃቀምህን፤ የዕረፍት ወቅትህንና መዝናኛህን፤ ሥራህን፤ የወደፊት ኑሮህን፤ ወይም አያሌ ርእሰ ጉዳዮችን ሊያካትቱ ይችላሉ። በአንድ የሕይወት ዘርፍ አስተሳሰብህ ስለ ተለወጠ፤ አእምሮዬ ተለውጦአል ብለህ ልብ ሙሉነት አይሰማህ። በአእምሮህ ውስጥ ተከማችቶ የነበረውን ጥራጊ ሐሳብ ሁሉ በማስወገድህ ደስ ይበልህ፤ ይሁን እንጂ ይበቃኛል ብለህ አትተኛ፤ በብርታትህ ቀጥልበት።

ብዙ ጊዜ፤ ዕድላት ሲካሄድ እጅግ ፈታኝ የሚሆኑት ዘርፎች በእጅጉ የሚጎዱህና እግዚአብሔር ያዘጋጀልህን መልካም ነገር እንዳትቀበል የሚከለክሉህ ናቸው። በዚህ ጉዳይ ቀስ በቀስ መሻሻል ባደርግም እንኳ፤ በሥራ ሱስ ተጠምጄ ነበር። ለኔ ርግጠኛ ጦርነት ነበር። በልጅነት ዘመኔ ተደፍሬ ስለ ነበር፤ የሥጋትና የዋጋቢስነት ስሜት ይሰማኝ ነበር፤ በመሆኑም ዋጋ ያላት ሴት የምባለው በሠራሁት ሥራ ነው በሚለው ወጥመድ ውስጥ ተጠመድሁ። እግዚአብሔር በጸጋውና በምሕረቱ በክርስቶስ በኩል በነጻ የሰጠኝን ባለማወቅ ለማግኘት ብርቱ ጥረት አደርግ ስለነበር፤ እርሱ በሰጠኝ ዐዲስ ሕይወት ሐሜት ማድረግ አልቻልኩም ነበር። አእምሮዬን ለማደስ በጽናት ጥረት በማድረግ፤ በሚያስገርመኝ መንገድ የሕይወቴን ሚዛን መጠበቅ ቻልኩ፤ ነገር ግን የአስተሳሰብህን አካሄድ ለመሰማት ከፈለግህ፤ ጊዜንና ጥረትን መመደብ እንዳለብህ ደጋግሜ አጽንዖት ማድረግ አፈልጋለሁ።

ፈጥኜ ይህን ልበል፤ በሕይወት ሐሳብ አሁን እየታገልህ ብትሆን ወይም በሚመጡት ቀናት ትግል ቢያጋጥምህ ያልታደልኩ ሰው ነኝ የሚል ስሜት አይደርብህ። ራስን መከላከል (ማውገዝ) የሚያደርገው ብቸኛው ነገር ቢኖር አንተን ማዳከም ነው፤ እድገት እንድታደርግም ከቶ አይረዳህም። አጉል አስተሳሰብ ወደ አእምሮአችን እንዲገባ እየፈቀድን ያለን መሆናችንን እንደ ተገነዘብን፤ እግዚአብሔር ይቅር እንዲለን በመለመን ወደ እርሱ ግብ በጽናት መቀጠል ይኖርብናል። ወደፊት ድል መደረግ ባለበት አቀበት ላይ እንዳትሸበር ስለሚረዳህ በእያንዳንዱ ድል ደስታ አድርግ፤ እግዚአብሔር ትዕግሥተኛ ብቻ ሳይሆን በአያሌው ታጋሽ መሆኑንም አስተውል። እርሱ ማንነትህን ይረዳል። አንተን ከቶ አይተውህም።

እስከ ዐስብበት

አለምግባርን መታደስ የሚያስፈልገው በየትኛው የሕይወት ሀዘርፍ ነው?

3. ልብህን አዘጋጅ

እንደኛ ጴጥሮስ 1÷13 እንዲህ ያስተምረናል፡ «በለዚህ የልብ-ናችሁን ወገብ ታጥቃችሁና በመጠን ፍራችሁ፡፡ ኢየሱስ ክርስቶስ ሲገለጥ የምታገኙትን ጸጋ ፈጽማችሁ ተስፋ አድርጉ፡፡» (ቀ.ገ.ሥ. 1954 እትም)

በዛሬው ዘመን አንተና እኔ «ተዘጋጁ ወይም ታጠቁ» የሚለውን አባባል የለመድነው አይደለም፡፡ ይሁን እንጂ በመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን ወንዶችና ሴቶች ረጅም ቀሚስ ይለብሱ ነበር፡፡ ይህን ልብስ እንደ ለበሱ መሮጥ ቢሞክሩ፤ ረዘም ባለው ጨርቅ የመጠለፍ አጋጣሚ ነበረባቸው፡፡ በፍጥነት መራመድ ሲፈልጉ፤ ቀሚሳቸውን ወደ ላይ ከፍ ከፍ ያደርጉ ነበር፡፡ ወደ ላይ የሽክፋትንም ልብስ በመቀነት ይታጠቁት ነበር፡፡

መጽሐፍ ቅዱስ «የልብ-ናችንን ወገብ እንድንታጠቅ» ሲነግረን፤ እግዚአብሔር በፊታችን የዘረጋልንን ሩጫ እንድንሮጥ እንቅፋት የሚሆንብንን ነገር ሁሉ፤ ከአለምግባርን (ከልብ-ናችን) ማስወገድ ያለብን መሆኑን አምናለሁ፡፡ እንደዚሁም አለምግባርን በየቦታው ከሚባዝን ይልቅ፤ በያዝነው ነገር ላይ ትኩረት ማድረግ እንዳለበትም አምናለሁ፡፡ እግዚአብሔር ለእያንዳንዳችን መልካም ዕቅድ አለው፤ ይሁን እንጂ ወደ አስቀመጠልን መልካም ዕቅድ የሚያመራውን መንገድ ይዘን መጓዝ አለብን፡፡ በዛሬው ዘመን በዓለማችን ውስጥ ማነጣጠር እና ትኩረት ብርቱ ተግዳሮቶች ናቸው፡፡ በማንኛውም ጊዜ ወደ እኛ የሚጓዝ ተነግሮ /ኢንፎርሜሽን/ አለ፤ ዐላማችን በሆነው ላይ አለምግባርን ማሳረፍ ታላቅ ውሳኔና ሥልጠናን ይጠይቃል፡፡

ለኛ ዕለት ከእንቅልፍህ ተነሥተህ በጸሎት ከእግዚአብሔር ጋር በመሆንና በመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ዕለቱን ለመጀመር ሙሉ በሙሉ ተነሥተህ ሊሆን ይችላል፡፡ ከዚያም በዚያኑ ዕለት ሦስት ውሱን ውጥኖችን ለማጠናቀቅ ዐሰብህ፡፡ ወደ ገበያ ማእከል መሄድ ይኖርብሃል፤ መኪናህን ማሠራትና ባለፈው ሳምንት መግጠም የጀመርከውን መታጠቢያ ቤት ማጽዳትም ይኖርብሃል፡፡ ዕቅድህ ጥሩ ነው፤ ሆኖም በእነዚህ ተግባሮች ላይ ካላነጣጠርክ፤ በሌሎች ነገሮች ወይም ሰዎች

ልትሳብ ትችላለህ፡፡ ልቡናን መታጠቅ ማለት፤ «መሥራት ባለብህ ጉዳይ ላይ ብቻ አነጣጥር» ማለት ነው፡፡

ጥሪ ያልተደረገላቸው እንግዶች

ከየት አቅጣጫ እንደ መጡ የማይታወቁ ሐሳቦች ወደ አለምግባር መጥተውብህ ያውቃሉ? ከአንድ አቅጣጫ ይመጣሉ፤ ከግብህ እንዳትደርስ ለማድረግም የታቀዱ ናቸው፡፡ እነዚህ ሐሳቦች ጥሪ ያልተደረገላቸው ግን ቤት ፈላጊ እንግዶች ናቸው፤ ለእነርሱ የሚሆን ማረፊያ ክፍል የሌለን መሆኑን መናገር ደግሞ የእኛ ተግባር ነው፡፡

በደንብ የማታወቃቸው ሰዎች ሽንጣቸውን ይዘው፤ «ወደ ቤትህ መግባት እንፈልጋለን» በማለት በርህ ላይ ቢቆሙ ምን ታደርጋለህ? እንደማታስተናግዳቸው በርግጥ ትነግራቸዋለህ፤ የቱንም ያህል ይነዛነዙ ለእነርሱ የሚሆን ማረፊያ ቤት እንደሌለህ በማስታወቅ በውሳኔህ ትጸናለህ፡፡ የአለምግባርን በር ለሚያንኳኩት፤ ጥሪ ያልተደረገላቸው እንግዶች ለሆኑት፤ ለድንገተኛ ደራሽ ሐሳቦች የምናደርገውም ይህንኑ ነው፡፡

ለምሳሌ፤ ዕውቀትህን ለማሻሻል እንዳንድ የኮሌጅ ኮርሶችን ለመውሰድ ወስነህ ለመመዝገብ ስትሄድ፤ እንደዚህ ያሉ ሐሳቦች ወደ አለምግባር መምጣት ይጀምራሉ፡፡ ወደ ኮሌጅ ለመግባት በጣም ለርጅተሃል፡፡ ከባድ ይሆንብሃል፤ ብዙ ጊዜም ይወስድብሃል፤ ሁለተኛ ደረጃ ላይ እያለህ ጥሩ ውጤት አልነበረህም፤ ኮሌጅ ደግሞ ከዚያ የባለ ከባድ ነው፡፡ ጊዜ ሳታጠፋ ረጋ በል፤ እነዚህ ሐሳቦች በእውነት ከአንተ ስለ መሆናቸውና ወይም ከአንተ ውጭ ከሌላ አካል የመጡ ስለ መሆናቸው ራስህን ጠይቅ፡፡ አንተ እየመረጥካቸው ያሉ ሐሳቦች ናቸው? ወይስ ዲያብሎስ ወደ አንተ የላካቸው ጥሪ ያልተደረገላቸው እንግዶች ናቸው? ለእነርሱ ቤት ሰጥቶ ከማስተናገድ ይልቅ አለምግባርን አስታጥቀው፤ ማሰብ እንደምትፈልገው ዐስብ፡፡ ዲያብሎስ በአንተ ላይ ሊያሳድር ሙከራ በሚያደርግበት ፍርሃት ላይ ሳይሆን፤ በግብህ ላይ ትኩረት አድርግ፤ እንደዚህም ዐስብ፡፡ በምማርነት ክፍል ውስጥ በዕድሜ ከእኔ ያነሱ ብዙ ተማሪዎች ይኖራሉ፤ ይሁን እንጂ ጥሩ አለምግባር ግብ ላይ የማደርሰው ዕጣ ፈንታ አለኝ፤ ስለዚህ እመዛግባለሁ፤ ከፍተኛ ጥረትም አደርጋለሁ፡፡ ባኮሌጁ ውስጥ ከሚገኘው ሰው ሁሉ እኔ የዕድሜ ባለጸጋ ብሆንም እንኳ፤ ራሴን ለማሻሻል የማልችል ሽማግሌ ሰው አይደለሁም፡፡

ከዕዳ ነጻ ለመውጣት ጤነኛ የሕይወት አካሄድ ለማድረግ፤ ትዳርህን የበለጠ መልካም ለማድረግ ወይም ልዩ ልዩ ነገሮችን

ለማከናወን ትፈልግ ይሆናል። ያለህበት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፤ የልብህን መታጠቂያ (ቀበቶ) ጠበቅ ለማድረግ ትጋ፤ ወደፊት እንዳትጓዝ መሰናክል የሚሆኑትን ሐሳቦችንም አስወግድ።

እስቲ ዐስብበት

ትኩረት የማድረግንና የማግጠሙን ችሎታ አዳበረሃል? ወይስ ጥሪ ያልተደረገላቸው እንግዶች ከመንገድህ እንዲያስቱህ ትፈቅዳለህ?

«የማሰቢያ ጊዜያት» ይኑሩህ

በየዕለቱ፤ «የማሰቢያ ጊዜ» እንዲኖር ያስፈልጋል ብዬ አምናለሁ። በየቀኑ ዐረፍ በማለት ለራሳችን እንዲህ «ለጥቂት ደቂቃዎች በተወሰኑ ነገሮች ላይ ዐስባለሁ!» ብንልና ከዚያም መጽሐፍ ቅዱስ እንድናስብ በሚነግረን ነገሮች ላይ ሆን ብለን ብናስብ ሕይወታችን በአስደናቂ ሁኔታ ይሻሻላል። «ዐላማ መር የማሰቢያ ጊዜያት» ይኖሩን ዘንድ ራሳችንን ማስገዛቱ፤ በየዕለቱ ሕይወታችን በሚገባ ማሰብ እንድንጀምር ያሠለጥናል።

አእምሮህን ለማደላደልና እንደ ተደላደለ ለመጠበቅ፤ እርሱን ለማደስ፤ ቀበቶውንም ለመታጠቅ በየቀኑ ማሰብ ያለብህ ሐሳቦች አሉ። በዚህ መጽሐፍ በሚቀጥለው ክፍል ከእነዚህ ሐሳቦች የተወሰኑትን አካፍልሃለሁ፤ የቱን ያህል ጎይል ያላቸው እንደሆኑ እንድትገነዘቡም አግዝሃለሁ። ለምሳሌ፤ አማኞች ሁሉ በየቀኑ ማሰብ ያለባቸው መጽሐፍ ቅዱሳዊ እውነት፤ በእግዚአብሔር ፊት ትክክል በሆነ አቋም እገኛለሁ የሚለውን ነው። እስቲ ልጠይቅህ፤ እንዲህ ያለውን ሐሳብ በየቀኑ ለተወሰኑ ጊዜያት ብታስብ ምን ስሕተት አለው? በርግጥ እኔ ራሴ ምንም ዓይነት ስሕተት አላይም! ወደ አእምሮህ የመጣውን ሁሉ ከማብሰልል ይልቅ የሚጠቅምህን ዐላማ ያለውን ነገር ለምን አታስብም?

በየቀኑ የማሰብ ችሎታችንን እንጠቀማለን፤ ሆኖም ብዙዎቻችን የሐሳባችንን ይዘት መለወጥ ያስፈልገናል። እኔ ጥሩ ሰው አይደለሁም፤ ሁሉን ነገር አበላሻለሁ፤ ትክክል የሆነ ነገር ከቶ አልሠራም ብሎ ከማሰብ ይልቅ፤ እግዚአብሔር የቱን ያህል እንደሚወደን፤ በክርስቶስ ኢየሱስም በትክክለኛው ግንኙነት ከእርሱ ጋር እንደምንገኝ ለማሰብ የአእምሮአችንን ጉልበት ልንጠቀምበት እንችላለን።

ወይም፤ ቀጥሎ እንዳለው በማሰብ በሕይወትህ ፍርሃትን እንዴት ድል እንደምታደርግ ዐስብ፤ አልፈራም፤ ፍርሃቱ እንዲቆጣጠረኝ አልፈቅድም፤ የምፈራውን ነገር ለማከናወን ብፈራም እንኳ አፈጽመዋለሁ። ይህ ፍርሃትን በመቃወም አእምሮህን የምታደላድልበትና አቋምህን አጽንተህ የምትይዝበት መንገድ ነው። ከዚያም የፍርሃት ፈተና ሲመጣብህ እርሱን ለመቋቋም የላቀ ዐቅም ይኖረሃል።

በትክክል ለማሰብ ጊዜ ባጠፋህ ቀጥሮ፤ በሕይወትህ ትልቅ ለውጥ እውን ይሆናል። እንዲህ የሚለውን አባባል በቤትህ ውስጥ ልታስቀምጥ ትችላለህ፤ «ዛሬ ምን ታስብ ነበር?» በዛሬው ዕለት ትክክል የሆነ ሐሳብ ለማሰብ ማስታወሻ ላይ ጽፈህ መያዝ ትችላለህ። ከፊት መስታወት ወይም ከኮምፒውተር ስክሪን ላይ መለጠፍም ትችላለህ። ይህ ዐይነቱ ልምምድ ፈተና ለሚፈተን የኮሌጅ ተማሪ ዐዲስ ነገር አይደለም። የኮሌጅ ተማሪዎች ለምረቃ የሚያበቃቸውን የማረጋገጫ ፈተና ከመውሰዳቸው በፊት ትክክለኛውን መልስ ለማስቀመጥ የተቻላቸውን ሁሉ ያደርጋሉ። በየቀኑ ለተወሰኑ ደቂቃዎች ዐላማ መር የማሰቢያ ጊዜ አጠፋለሁ ብለህ ለማሰብ ራስህን ሥርዐት ውስጥ ብታስገባ፤ በእጅጉ እስከምትደነቅባቸው ድረስ ነገሮች ሥር ነቀል በሆነ መልኩ ተለውጠው ታገኛቸዋለህ። ከመገንዘብህም በፊት እግዚአብሔር አስቀድሞ ያዘጋጀልህን መልካም ሕይወት ታገኛለህ።

ምክንያቱም፤ እግዚአብሔር አስቀድሞ ያዘጋጀልንን መልካም ሥራ እንድንሠራ በክርስቶስ ኢየሱስ የተፈጠርን የእግዚአብሔር እጅ ሥራዎች ነን።

(ኤፌ. 2፡10)

እስቲ ዐስብበት

ዕለት ተዕለት በምትሠራው ሥራ ላይ የዐሥር ደቂቃ «የማሰቢያ ጊዜ» እንደምን ልትመሠርት ትችላለህ?

መጥፎ ልማድን መተው

እግዚአብሔር ለእያንዳንዳችን ታላቅ ሕይወት ሰጥቶናል። ይህ ከሆነ ዘንድ፤ እርሱ ለእኛ ያቀደልንን ሁሉ ተሞክሮአችን ለማድረግ ከፈለገን፤ እእምሮአችንን ማደስና ዐላማን ይዘን ለማሰብ መማር አለብን። ምናልባት ሆን ብለንና ዐላማን ይዘን ከምናከናውናቸው ዘርፎች አንዱ የልማድ ዘርፍ ሊሆን ይችላል። ልማዶች፤ በተደጋጋሚ የምናከናውናቸው ተግባሮች ናቸው፤ እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ስለ እነርሱ ሳናስብ ማለት ነው ወይም ለአንዳንድ ሁኔታዎች ተፈጥሮአዊ ምላሽ የሆኑ ብዙ ጊዜ ያከናውንናቸው ነገሮች ናቸው።

ለምሳሌ፤ ከቤት ውጭ ምግብ ከበላሁ በኋላ በሰው ፊት ከንፈሬን የማቅለም ልማድ አለኝ። ብዙ ጊዜ ስለማደርገው ወዳጆቼ ሆን ብለው ያበሽቁኛል። የኪስ መስታወቱንና የከንፈር ቀላሜን አውጥቼ አቀባለሁ። ቤት ውስጥ ስሆን በዚህ ምትክ የከንፈር ማለስላሽ አቀባለሁ። ሆን ብዬ ስለ እርሱ የማስብ አይመስለኝም፤ ለረጅም ጊዜ ስላደረግሁ ልማድ ሆኖብኛል። ከንፈሬ የደረቀ መሆኑ ሲሰማኝ የሚያለስልስ ነገር አጠቀማለሁ። ደግሞ በተደጋጋሚ የእግር ጣቶቼን አንቀሳቅሳለሁ። ለምን እንደማደርገው እንኳ አላውቅም፤ ልማድ ነው፤ ሌላው ቢቀር በእግራ ውስጥ ደም እንዲዘዋወር ያደርጋል፤ ይህም በጎ ነገር ነው።

አንዳንድ ሰዎች ወደ ቤታቸው ወይም ወደ ቢሮአቸው እንደ ገቡ የመኪና ቀልፋቸውን ከአንድ ከተወሰነ ቦታ ላይ የማስቀመጥ ልማድ አላቸው። አንዳንዶች ከየቀኑ የሥራ ሰዓት በኋላ በመሰባደቸው ውስጥ (የሚታይ ወይም ኤሌክትሪካዊ ይሁን) አንድ ነገር አለመቅረቱን ያረጋግጣሉ። አንዳንዶች በየቀኑ ሰውነትን የማፍታታት ወይም በጤነኛ ሁኔታ የመብላት ልማድ አላቸው። ሌሎች ደግሞ ተሟጦ እስከሚያልቅ ድረስ ከመጠበቅ ይልቅ የጋዝ ታንካቸው ግማሽ ላይ እያለ የመመላት ልማድ አላቸው። እነዚህ በጎ ልማዶች ናቸው። እርግጥ ነው፤ አንዳንድ ሰዎች ደግሞ መጥፎ ልማድ አላቸው - ጥፍርን መብላት፤ ሌሎች ሲናገሩ ጣልቃ መግባት፤ ከክፍል ሲወጡ መብራት አለማጥፋት፤ ሌሎች ያስወግዱታል ብሎ ቆሻሻን መተው ወይም የማያቋርጥ መዘግየት ናቸው።

ሁላችንም እንደ ተጠቀሱት ያሉ ልማዶች አሉን፤ ብዙዎች ለእኛ እንደ ግለሰብነታችን ልዩ ናቸው፤ እኛ እንደምናደርገው የሚያደርግ ሌላ ሰው ላናውቅ እንችላለን። ጉዳት የማያስከትሉት አንዳንዶቹ ልማዶች የምንጨነቅባቸው ዐይነት ልማዶች አይደሉም፤ ነገር ግን ጉጂ ልማዶቻችን መቅረት አለባቸው፤ መልካም በሆኑትም መተካት አለባቸው። መጥፎ ልማዶች እንዲቋረጡ ስለ ፈለግን አይቋረጡም፤

ሆን ብለን በዐላማ ማቋረጥ አለብን፤ ይህ ደግሞ ቀርጠኝነትንና ትጋትን ይጠይቃል።

አምፒሊፋይድ ባይብል (Amplified Bible) በተባለው መጽሐፍ ቅዱስ ላይ “ልማዳዊ” ለሚለው ቃል ሠላሳ አራት ማጣቀሻዎችን አግኝቻለሁ። ይህም በጎ ልማድን መመሥረት እንዳለብን እግዚአብሔር እንደሚጠበቅብን ይነግረናል። መዝሙረኛው ዳዊት ለመበልጸግና ስኬታማ ለመሆን የሚፈልግ ሰው ልማዳዊ በሆነ ሁኔታ ጧትና ማታ የእግዚአብሔርን ቃል ማሰላሰል እንዳለበትና በእርሱም ላይ አስተንትኖ (meditate) ማድረግ እንዳለበት ተናግሮአል (መዝ. 1፡2፡3 ይመ)። ለስኬታማነት አስፈላጊ የሚሆነው ልማድ መመሥረት በተለይ በማሰቢያ ሕይወታችን ላይ ሥርዐትንና አዝልቆትን እንደሚጠይቅ ይህ ያመለክተኛል። በቂ በሆነ ሥርዐትና አዝልቆት መጥፎ ልማድን አስወግደን ዐዳዲሶቹን መመሥረት እንችላለን።

መጥፎ ልማድን መተው ልክ መጥፎ የወንድ ጓደኛሽን እንደ መተው እንደሆነ አድርገሽ ቀጠረው። የሚያስገርመው ነገር፤ ከወንድ ጓደኛችን ጋር መለያየታችን ትክክለኛ እርምጃ ቢሆንም፤ እርሱን በማጣታችን ባደነት መሰማቱ የማይቀር ጉዳይ መሆኑ ነው። ለተወሰነ ጊዜ ብቸኝነት ሊሰማን ይችላል፤ እንደገና ለመቀጠል እንፈተናለን፤ ሆኖም በውሳኔያችን ጸንተን ብንቆም እርሱን በማጣታችን የባደነት ስሜት አይሰማንም፤ ከእኛ ጋር መልካም ግንኙነት ሊያደርግ የሚችል ሌላ ሰው ልናገኝ እንችላለን። በተመሳሳይ መንገድ፤ መጥፎ ልማድንም ማቋረጥ እንችላለን፤ ለተወሰነ ጊዜ የማጣት ስሜት ሊሰማሽ ይችላል፤ ወደ ድርጅቱ መንገድ ለመመለስም ልትፈተኙ ትችላለሁ። ይህ አለምሮሽን የምታደላድይበትና በዐዲሱ አቅጣጫ አጽንተሽ የምትይገርበት ጊዜ ነው፤ ምክንያቱም ከአርጌው ጋር ታስረሽ በመቅረት እግዚአብሔር ያዘጋጀልሽን ዐዲስ ነገር ማጣት አትፈልገም።

ጳውሎስ በዐዲስ ኪዳን ውስጥ፤ በእውነትና በትክክል መኖር ከፈለገን በሥጋ የተነሣሣውን ክፉ ሥራ ሁሉ በየቀኑ መግደል እንዳለብን ጽፎአል (ሮሜ. 8፡13 ይመ)። የሚያስተምረው የእግዚአብሔር ፈቃድ ያልሆነውን፤ ብሉም ለእኛ መልካም ያልሆኑትን መለየትና ማወቅ አለብን፤ ከዚያም እነዚህን ነገሮች ልማዳዊ በሆነ ሁኔታ አይሆንም ማለት እንዳለብን ነው። ትክክል የሆነውን ነገር አንዳንድ ጊዜ ወይም ስጥቂት ጊዜ መሥራት ስኬትን አያመጣም፤ ነገር ግን በጎ የሆነውን ነገር በተደጋጋሚ መሥራት መልካም የሆነውን ሕይወት ያስገኛል። ቀላል ላይሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ ዋጋ ሊከፈልበት የሚገባ ጉዳይ ነው።

ዐዲስ ልማድ በማንበባረቅ አኳያ፣ በመጀመሪያ አነስተኛ የሆነ መሻሻል ብታደርግ ወይም ምንም ዓይነት መሻሻል ባይኖር ተስፋ አትቀረጥ። ልማዶች ጊዜ እንደሚወስዱ ልብ በል። በዚህ መጽሐፍ ክፍል አንድ መግቢያ ላይ እንዳወሳሁት፣ አንዳንድ ባለሙያዎች አንድ ልማድ በሃያ አንድ ቀናት ውስጥ ሊያድግ ይችላል፤ ሌሎች ደግሞ አንድ ወር ሙሉ ይወስዳል ይላሉ። ሃያ አንድ ወይም ሠላሳ ቀናት የተባለው እውነት ይሁን አይሁን አላውቅም፤ ሆኖም ለሠላሳ ቀናት ሆን ብዬ የያዝኩት ነገር በአስተሳሰቤ፣ በጠባዩ እናም በዕለት ተዕለት ተግባራዊ ውስጥ መጣበቅ እንደሚጀምር ከተሞክሮ ዐውቃለሁ። ሠላሳ ቀን ለእኔ መልካም የጅማሮ ወቅት ነው፤ ጊዜዬንም ወደ ጎሳ በማፈግፈግ ከማጠፋ ይልቅ ወደ ፊት በመሄድ ላጠፋው እችላለሁ። ስለዚህ ዐዲስ ልማድ ማግኘት ከፈለግህ፣ የሠላሳ ቀን ዕድል ስጠው። ከዚያ ወቅት መጨረሻ በጎሳ፣ የት ላይ እንዳለህ ተመልከት። የተመሠረተ መስሎ ከታየህ፣ እንኳን ደስ አለህ፤ ዐዲስ ልማድ አግኝተሃል። ካልሆነ፣ ትጉ፣ በሥርዐት ውስጥ የምትገኝ፣ በትኩረትም ውስጥ ያለህ ሆኑ ተገኝ፤ ውሎ አድር ስኬታማ ትሆናለህ። ምንጊዜም እጅ የማይሰጥ ሰው ድልን ያያል።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ ውስጥ ማዳበር ያለብህ መልካም ልማድ ምንድን ነው? እንዴት ትጀምራለህ? መቼ ትጀምራለህ?

በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ (meditate)

የማድረግ ጠቃሚነት

ስኬታማ የነበሩ ሰዎች መሆናቸውን በመጽሐፍ ቅዱስ የምናያቸው ሰዎች ሁሉ በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ የማድረግ ልማድ ነበራቸው። አእምሮአቸውን በእግዚአብሔር ቃል ለማደስ መንገዱ ይኸው እንደ ነበር ያውቃሉ። አስተንትኖ ማድረግ በአእምሮ ውስጥ በተደጋጋሚ ማብላት፣ በለሆላስ መድገም ወይም ድምፅን ከፍ አድርጎ መናገር ማለት ነው። ሁላችንም እንዴት አስተንትኖ ማድረግ እንዳለብን እናውቃለን፤ ነገር ግን ይህን መርሕ የምንጠቀመው በሚጉዳ መልኩ ነው። ሙሉውን ቀን በችግሮቹ ወይም አንድ ሰው ባደረሰብኝ ጉዳት ላይ አስተንትኖ ማድረግ እችላለሁ። ይህንን ሙከራ ሳላደርግ እንኳ ልፈጽመው እችላለሁ፤ ነገር ግን ለራሴ ጥቅም በሚሆነው

እግዚአብሔርንም ደስ በሚያሰኘው ላይ አስተንትኖ ለማድረግ መወሰን እችላለሁ።

እንደ እውነቱ ከሆነ፣ አስተንትኖ ማድረግ በእጅጉ ብርቱ ነገር ነው። በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ ማድረግን ምግቤን እንደማላመጥ ልመለከተው እወዳለሁ። ጉርሻዬን እንዳለ ብውጠው፣ በውስጡ ያለውን ንጥረ ነገር ማግኘት አልችልም፤ የሆድ ሕመም ከማትረፈ በቀር የሚጠቅመኝ ነገር አይኖርም። የእግዚአብሔርን ቃል በቅኝት መልክ ባነብ ወይም በቤተ-ክርስቲያን ውስጥ የሳምንቱን ስብከት ብሰማ፣ እግዚአብሔር ከቃሉ ወይም ከቀረበው ስብከት እንዳገኝ የፈለገውን በጎ ነገር ሳላገኝ ሙሉውን ጉርሻ እንደ መዋጥ ያህል ነው። የእግዚአብሔር ቃል በውስጡ ገይል አለው፤ ያ ገይል እውን የሚሆነው ደግሞ በተደጋጋሚ ስናሰላስለው መሆኑን አምናለሁ።

ፔቲ ብዬ የምጠራው ጓደኛዬ ይህን ሐሳብ በእጅጉ ግልጽ የሚያደርግ ጉዳይ ከሕይወቴ ተሞክሮ አካፈለኝ። በሐሳቡ ሌሎች ሌቶችን የመመኘት የዕድሜ ዘመን ችግሩ እንደ ነበረ ነገረኝ። ይህ ለእርሱ ሥቃይ ያስከተለ ችግር ነበር፤ ምክንያቱም እርሱ አገልጋይ ነበር፤ የሚያስተምረውም መርሕ ሁሉ በራሱ ሕይወት ላይ ተግባራዊ መሆን እንዳለበት ያውቃል። ኃላፊነትን ለመወጣት ሲል ይህንን ችግር ለሚስቱ ነግሯታል። ስለዚህ ችግር በትጋት ቢጸልዩም እንኳ መፍትሔ አላገኘም። ይህ ልማድ ፔቲን በእጅጉ ጉድቶታል፤ ምክንያቱም ይህን እርባና የሌለውን ሐሳብ ማሰብ አይፈልግም፤ ሆኖም የቱንም ያህል ጥረት ያድርግ መተው የሚችል አልመሰለም። በድንገት አንዲት ውብ ሴት ቢመለከት፣ አእምሮው ንጹሕና ተገቢ ያልሆነውን ማንኛውንም ነገር ያስባል። በዚህ ጉዳይ ላይ ብዙ የሥቃይ ዓመታት ካሳለፈ በጎሳ፣ ጤናው መቃወስ ጀመረ፤ በዚህ ባጋጠመው መጠነ ዙሪያ እያለ፣ ከዚህ ቀደም በሕይወቴ አድርጎት በማያውቀው መልኩ እግዚአብሔርን በጥልቅ ፈለገ። እግዚአብሔርም አንዳንድ የሚረዱ ነገሮችን አሳየው፤ ነገር ግን በእጅጉ ጠቃሚ የሆነው ነገር በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ የማድረግ ልማድን የሚመለከት ነበር። ጓደኛዬ የዕድሜ ዘመን ችግሩ ለነበረው ለሥጋ ምኞት ይህ መፍትሔ ያስገኛል የሚል ሐሳብ አልነበረውም፤ ይሁን እንጂ እግዚአብሔርን በመቃዘዝ፣ ሌሎችን ስለ መውደድ በሚያስተምሩት በቅዱሳት መጻሕፍት ምንባቦች ላይ ጀመረ። ለነጻነት ተጠርተናል፤ ነጻነታችን ለራስ ወዳድነት ምክንያት መሆን የለበትም፤ ከፍቅር የተነሣ እርስ በርስ መዋደድ አለብን (ገላ. 5÷13 ይመ)።

ብዙ ጊዜ ቀኑን ሙሉ በዚህ የቅዱስ መጽሐፍ ክፍል ላይ በማሰብ በትጋት አስተንትኖ አደረገ። ይህንን ለተወሰኑ ቀናት ቀጠለ፤ ከዚያም ባረፈበት ሆቴል በሚገኘው የጭዋኛ ገንዳ ውስጥ የሚሆንበት

ወቅት ነበረው። ከቤተሰቡ ጋር ወደ መዋኛው ገንዳው መሄድ ፈለገ፤ ነገር ግን ወደዚያ መሄድን ፈራ፤ ምክንያቱም ሴቶችን የመዋኛ ልብሳቸውን እንደ ለበሱ እንደሚያያቸው ያውቃል፤ ከዚህም የተነሣ አእምሮው ለዓመታት ጦርነት ባደረገበት የዝሙት ሐሳብ እንዳይሞላ ሥጋት አደረበት። በርግጥ በሻም ቆንጆ ሴት አይቷል፤ እርሷም ሰውነቷን የሚያጋልጥ ልብስ ለብሳ ነበር፤ ነገር ግን ፔቴ በሚያስገርም ሁኔታ የመጀመሪያ ሐሳቡ የሚከተለው ሐሳብ መሆኑን ተገነዝበ፤ “ይህች ሴት እንደዚህ የለበሰችው ከልብ የሚወዳት ሰው አግኝታ ስለማታውቅ ሳይሆን አይቀርም”፤ “ድርድር የሌለበትን የእግዚአብሔርን ፍቅር አግኝታ ይሆን?” የሚል ጥያቄ አድርጎባቸዋል ብሏል። ከዚያም እስኪገርመው ድረስ ለእርሷ መጸለዩን ጀመረ፤ በዝሙት ሐሳብ ያልተጠመደ መሆኑን ሲገነዘብም በጣም ደስ አለው። ይህ አስደናቂ ድል ከዚያ ዕለት አንሥቶ እስከ ዛሬ ድረስ መዝለቁንም ልገልጽ እወዳለሁ። ፔቴ በቅዱስ መጽሐፍ የተወሰነ ክፍል ላይ በየቀኑ አስተንትኖ በማድረግ ጉዞውን ቀጥሎአል፤ ይህ ልማድ ሙሉ በሙሉ ሕይወትን ለዋጭ መሆኑንም ተገንዝቦአል። አገልጋይና የእግዚአብሔርን ቃል የተማረ ቢሆንም እንኳ፤ ለእርሱ አመች የነበረውን ገይል ከተሞክሮው አላገኘም ነበር፤ ምክንያቱም በቃሉ ላይ የማስተንተን ልማዱን አላዳበረም ነበርና።

የፔቴ ታሪክ በፊትህ ላለው ጉዞ ዐቅም ማጎልበቻ እንዲሆንልህ እጸልያለሁ።

በዚህ መጽሐፍ በሚቀጥለው ክፍል ላይ ዐሥራ ሁለት የተለያዩ የ“እእምሮህን ዐድሰው” ስልቶች አቅርቤ አብራራለሁ፤ እነዚህም በእእምሮህ የጦር ሜዳ ላይ ከጠላት ጋር ስትዋጋ የሚያገለግሉ የጦር ትጥቆች ናቸው። ከዚህ ቀደም እንደ ገለጽኩት፤ ይህ መጽሐፍ እንዲሁ የሚነበብ አይደለም፤ የሚጠና ነው እንጂ። ዐሥራ ሁለቱ “እእምሮህን ዐድሰው” ስልቶች ልማድ እስከሚሆኑ ድረስ አስተንትኖ እንዲደረግባቸው ያስፈልጋል። እነዚህ ግልጽ ግን ገይል ያላቸው ሐሳቦች በሕይወት ውስጥ ለምንዋጋው ጦርነት ለድል አድራጊነት ወሳኝ ናቸው፤ ለአንተም እስደናቂ የሆነ የገይል ምዕራፍ ያስገኙልሃል። የእኔን ሕይወት ሙሉ በሙሉ ለውጠውታል፤ ለአንተም እንዲህ እንደሚያደርጉ አምናለሁ። ነገር ግን በእነርሱ ላይ አስተንትኖ ማድረግ እንዳለብህ አስተውል፤ ይህም ሆነ ብለህ በእነርሱ ላይ ማለብ ማለት ነው!

ክፍል ሁለት

እእምሮህን ዐድሰው

- ሐሳቦችህን ተጠባብቃቸው፤ ቃሎች ይሆናሉና።
- ቃሎችህን ተጠባብቃቸው፤ ተግባሮች ይሆናሉና።
- ተግባሮችህን ተጠባብቃቸው፤ ልማዶች ይሆናሉና።
- ልማዶችህን ተጠባብቃቸው፤ ጠባይ ይሆናሉና።
- ጠባይህን ተጠባብቀው፤ ዕጣ ፈንታ ይሆናልና።

ስሙ ያልታወቀ

የ'አእምሮህን ወድሰው' መርሐ ግብር

ልታጠናቸው ያሉ ዐሥራ ሁለት የ'አእምሮህን ወድሰው' ስልቶች ሕይወትህን ሙሉ በሙሉ ሊለውጡ ይችላሉ። እያንዳንዳቸው በእግዚአብሔር ቃል ላይ በጽኑ የተመሠረቱ ናቸው፤ እኔ በግሌ በእነዚህ አእምሮህን ወድሰው ስልቶች ውስጥ ያለፍኩ ብሆንም እንኳ፤ የእኔ የራሴ ሐሳቦች ወይም አስተያየቶች አይደሉም። ወይም የሰውን አእምሮ ማዕከል ያደረጉ ሳይንሳዊ ግኝቶች አይደሉም። ሁሉም መጽሐፍ ቅዱሳዊ ናቸው፤ ዐላማቸውም በእግዚአብሔር እንዲሁም እርሱ ለአንተ ባለው መልካም ዕቅድ ላይ ደስ ትሰኝ ዘንድ የአንተን አስተሳሰብ ከእግዚአብሔር ጋር ስምሙ እንድታደርግ ማበረታታት ነው።

በ'አእምሮህን ወድሰው' ስልቶች ስታልፍ በእነርሱ ላይ ወይም እነርሱን በሚያረጋግጡ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምንጣቦች ላይ አስተንትኖ እንድታደርግ ብዙ ጊዜ ማሳሰቤን ታስተውላለህ። ዶ/ር ካርሊን ሊፍ ልናደርገው የምንችለው በጣም አስፈላጊ ነገር አስተንትኖ መሆኑን ያስተምራሉ፤ ምክንያቱም "መስተጋብራዊ ተነግሮ (ኢንፎርሜሽን)" በማለት የሚጠሩት፤ ግራና ቀኝን ሁለቱን ክፍሎች በመጠቀም አእምሮ ይሠራ ዘንድ በታዋቂው መሠረት እንዲሠራ የሚያደርግ ሂደት ነው። በማለት ያስተምራሉ። በተለሉ ሊገለጽ፤ አስተንትኖ ማድረግ አእምሮህን በመልካም ሁኔታ ይጠብቃል! የአእምሮህን ወድሰው ስልቶች በአእምሮህ ከማሰላሰል በተጨማሪ ድምፅህን ከፍ አድርገህ እንድትደግማቸውና ከእነርሱ ጋር የተዛመዱትን ጥቅሶች እንድታስማ ሳሳስብህ እወዳለሁ። ነገሮችን በጽሑፍ ማስፈር፤ የሰፈሩትንም ድምፅን ከፍ አድርጎ ማሰማት ዐዲስ የተደላደለ አእምሮ መመሥረቻ የአስተንትኖቴ ሂደት አካል ሆኖ አግኝቼዋለሁ።

አእምሮአችንን ለመጠቀም አስተንትኖ ማድረግ በእጅጉ መልካም ነገር ቢሆንም እንኳ፤ ዛሬ አንዳንድ ሰዎች በዚህ ደስተኞች አለመሆናቸውን ተገንዝቤያለሁ፤ ምክንያቱም አስተንትኖ የሚለው ቃል ብዙ ጊዜ ስሐታት በሆኑት በምሥራቅ ሃይማኖታዊ ልምምድ ውስጥ፤ እንደም እግዚአብሔር በየትኛውም ነገር ላይ የለበትም በሚለው ወይም እግዚአብሔር አንድ ሰው ሊሆን በሚፈልገው መልክ በሚያቀርበው በዐዲሱ ዘመን ልምምድ ላይ ስለሚውል ነው። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ አስተንትኖ ሌሎች ቡድኖች ለልዩ ልዩ ዐላማ ከመጠቀማቸው በፊት የነበረ መጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሐ ነው። አሁን ገንዘብ ያደረጉት ስሐታት ቡድኖች ውጤታማ የሆነውንና እግዚአብሔር ያቀደውን መርሐ ላልተቀደሰ ዐላማ አዋሉት፤ ሰው ሠራሽ በሆነው መንገድም አዋሉት።

አስተንትኖን፤ አዎንታዊ ሐሳብንና ኑዛዜን አትፍራ፤ ብቻ እርግጠኛ መሆን ያለብህ ከእግዚአብሔር ቃል ጋር የሚስማማውን ማለትህንና አስተንትኖ ማድረግህን ነው።

የዐስራ ሁለት ሳምንት ዕቅድ

1. በመጀመሪያ፤ ዐሥራ ሁለቱ የአእምሮህን ወድሰው ስልቶች ምን እንደ ሆኑ ግንዛቤ ይኖርህ ዘንድ ከዚህ ቀጥሎ ያለውን ሙሉውን ክፍል ዘልቀህ አንብብ። አንዳንዶች ከሌሎች ይልቅ አሁን የሚያስፈልጉህ መሆናቸው ወዲያውኑ ሊሰማህ ይችላል፤ ነገር ግን ሁሉም አስፈላጊ ናቸው፤ እግዚአብሔር እኛ እንዲኖረን ለሚሻው ሕይወትም ፋይዳ ያላቸው ናቸው።
2. መጽሐፉን ካነበብክ በኋላ፤ ወደ መጀመሪያው ሐሳብ፤ ወደ 'አእምሮህን ወድሰው' ስልት ተመለስና ለአንድ ሳምንት በእርሱ ላይ አስተንትኖ አድርግ፤ ያን ሐሳብ የዕለት ተዕለት ሕይወትህ አካል አድርገው። በየቀኑ ለተወሰኑ ጊዜያት ድምፅህን ከፍ አድርገህ አሰማ፤ አነስተኛ ከሆነው መደጋገም ይልቅ ብዙው የሚመረጥ ነው።
3. የምታጠናውን ሐሳብ ጉላ አድርገህ ጻፈው፤ በየቀኑ በምታያቸው ስፍራዎች ላይ አስቀምጠው - በብዙ ስፍራ ማስቀመጡ ይመረጣል!
4. ማስታወሻ ይዘህ ለሳምንቱ በተወሰነው 'አእምሮህን ወድሰው' ስልት ላይ ያለህን ግንዛቤ ጻፍበት። ይህን ወቅት «አንተነትህን» በጥልቀትና በሐቅ ለማወቅ ተጠቀምበት። ምን እያጠናህ እንደ ሆነ ለወዳጅ ወይም ለአንድ የቤተሰብ አባል መናገሩ በልብህ ላይ የሚቀረጽበት መልካም መንገድ ነው። ሊያበረታታህ የሚችለውን ሰው የመረጥክ መሆንህን እርግጠኛ ሁን።
5. እያደርግም የሳምንቱ 'አእምሮህን ወድሰው' ስልት በምታከናውናቸው ነገሮች ሁሉ ላይ አዎንታዊ ተጽዕኖ ያለው ሆኖ ታገኘዋለህ። ወደሚቀጥለው 'አእምሮህን ወድሰው' ስልት ስትሻገር ቀደም ያለው የአስተንትኖትህ አካል ይሆናል፤ ሆኖም ይህን ለመፈጸም አድካሚ ጥረት አታደርግም። እያንዳንዳቸው የአንተነትህ አካል ሆነው ታገኛቸዋለህ።
5. የዐሥራ ሁለቱን የአእምሮህን ወድሰው ደረጃዎች 2፣ 3 እና 4 ደጋግማቸው።

በእያንዳንዳቸው ላይ በዐሥራ ሁለቱ 'የእለምሮህን ዐድሰው' ስልቶች በትኩረት በተደረገ ከዐሥራ ሁለት ሳምንት መጨረሻ በኋላ፤ እንደ ገና እንድትጀምርና በተለይ በጣም ያስፈልገኛል የምትለውን ጉዳይ ሂደቱን እንድትደግመው እመክርሃለሁ፤ ይህን ሂደት እንድትገባሉ መድገሙ ጠቃሚ እንደሚሆን አምናለሁ፤ መርሐ ግብሩ ሲጠናቀቅም ባገኘኸው ውጤት ትደነቃለሁ።

የደራ ገበያ ያለውን 'የአዎንታዊ አስተሳሰብ ኃይል' (The Power of Positive Thinking) የጻፉት መጋቢ ኖርማን ሺንሴንት 'ፔሌ እንዲህ ይላሉ፤ «በሐሳብህ ላይ ለውጥ አድርግ፤ ዓለምህንም ትለውጣለህ።»' የእነዚህን ቃላት እውነት በሕይወቴ ዘመን ውስጥ ተሞክሮ አድርጌያለሁ። አንተም ተሞክሮህ እንድትደርገው እፈልጋለሁ። የሕይወትህንና የዓለምህን መለወጥ ሂደት ለመጀመር ተዘጋጅተሃልን? የዚህ መጽሐፍ ቀጥሎ ያለው ሙሉ አካል ያን ዐላማ ትፈጽም ዘንድ አንተን ለመርዳት የተዘጋጀ ነው፤ ስለዚህ ጉዞአችንን እንጀምር።

እለምሮህን ዐድሰው

ስልት 1

ማድረግ የሚያስፈልገኝን ሁሉ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ።

“ኃይልን በሚሰጠኝ በእርሱ ሁሉን ማድረግ እችላለሁ (የውስጥ ኃይልን ወደ እኔ በሚልከው በእርሱ ለማንኛውም ነገር ዝግጁ ነኝ፤ ከማንኛውም ጋር ተመጣጣኝ ነኝ፤ በክርስቶስ ብቃት እኔ ብቃት ያለው ሰው ነኝ)።”

ፊልጵስቶስ 4:13

ሕይወትህን ለመለወጥ ኃይል ባለው ጉዳይ ላይ ላተኩርበት የምፈልገው የመጀመሪያው ሐሳብ ግልጽ ነው። ይኸውም በሕይወት ዘመን ማድረግ የሚያስፈልገኝን ነገር ሁሉ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ የሚል ነው። በሌላ አባባል፤ ሕይወት ያቀረበኛልኝን ማድረግ እችላለሁ ማለት ነው። በሕይወት ዘመንህ ማድረግ የሚያስፈልገህን ማከናወን እንደምትችል ታምናለህን? ወይስ ስለ እነርሱ ስታስብ እንድትሸበር ወይም እንድትፈራ የሚያደርጉ ወይም “ያን ከቶ ላደርገው አልችልም!” የሚያሰኙ አንዳንድ ነገሮች አሉ? ሳይታሰብ ፍቅረኛን ማጣት ቢሆን፤ ወይም ያልታሰበ ብርቱ ሕመም፤ ወይም ለዓመታት ጸጥታ የሰፈነበት ሕይወት ከኖርክ በኋላ ድክ ድክ የሚሉትን ሁለት ሕፃናት ይዘህ ድንቅ ወደ ሆነና ጸጥታ ወደ ሰፈነበት ቤት መግባት ቢሆን፤ ወይም ለሕይወትህ አስፈላጊ በመሆኑ የተመጠነ ምግብ መብላት ቢሆን፤ ቤትህ በሐራጅ እንዳይሸጥ ራስህን በበጀት ውስጥ ማስገባት ቢሆን፤ ወይም አካል ጉዳተኛ የሆኑትን ወላጅህን የመንከባከብ ያልታሰበ ኃላፊነት መሸከም ቢሆን - ብዙ ለዎች ከቶ የማይቻል የሚመስላቸው፤ የሚወጡትም ለመሆናቸው ርግጠኛ ያልሆኑበት ሁኔታ ያጋጥማቸዋል።

የጉዳዩ ሐቅም፤ አንዳንድ ሁኔታዎች ከቶ የማይፈለጉ ወይም ለአንተ አስቸጋሪ ቢሆኑም እንኳ፤ በሕይወት ውስጥ ማድረግ የሚያስፈልገህን ነገር ማከናወን ያለብህ መሆኑ ነው። ይህ እንደሚሆን ዐውቃለሁ፤ ምክንያቱም ክርስቶስ እንድንፈጽመው ስለሚያስችለን፤ ሁሉን ነገር ለመሥራት ኃይል ያለን መሆኑን እግዚአብሔር በቃሉ

ይነግረናል (ፊል. 4፡13)። ሁሉም ነገር ለእኛ የተመቻቸ እንደሚሆን አይናገርም፤ በምንሠራው በማንኛውም ጥቃቅን ነገር ደስታ እንደምናገኝ ተስፋ አይሰጥም፤ ነገር ግን እርሱን በምናከናውንበት ሂደት ውስጥ በሕይወታችን ደስታ ማግኘት እንችላለን። መሥራት በሚያስፈልገን በማንኛውም ነገር ላይ ንይል እንደሚኖረን ዋስትና አይሰጠንም፤ እርሱ ራሱ ንይልን ይሰጠናል፤ እኛም በእርሱ ብቃት ብቁዎች እንሆናለን (ይህም የሚያስፈልገን ማንኛውም ነገር አለን ማለት ነው)።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ አደርገዋለሁ ብለህ ለማመን መጀመር የሚያስፈልግህ ነገር ምንድን ነው?

ብቻህን አይደለህም

ፊልጵስዩስ 4፡13 ማንኛውንም ሥራ ብርቱዎች ስለሆንን፤ ብልጦች ስለሆንን፤ ወይም ታታሪዎች ስለሆንን መሥራት እንደምንችል እንደማይናገር ማስተዋል አለብን። አንችልም፤ እንዲያውም ለሰው ብርታት ወይም ለማናቸውም ዐይነት ታታሪነት ቦታ አይሰጥም። መሥራት ለሚያስፈልገን ነገር የችሎታ ምስጢር ብቻችንን ልንሠራው የማንችል መሆናችንን መገንዘባችን ነው። በክርስቶስ ብቻ መሥራት የምንችል መሆናችንን መረዳት ነው። ባንዳች ምክንያት የተነሣ፤ ባለን እምነት ላይ መታመንን ሳንጠቀምበት እንቀርና ይህንኑ የያለመታመናችን እውነት ይዘን እናከናውናለን። የክርስቶስ ንይል በእኛ ውስጥ እንደሚሠራ በመርሳት ብቻችንን መሥራት አለብን ብለን እናስባለን፤ ከዚህም የተነሣ ከመጀመሪያችን በፊት ተሸንፈናል። ከዚህ ቀደም እንዳወሳሁት፤ ከእግዚአብሔር ጋር አብረን የምንሠራ ነን። የእርሱን ድርሻ መሥራት አንችልም፤ እርሱም የእኛን ድርሻ አይሠራም። እንድናምን፤ የእርሱን ምሪትና የእርሱን አመራር ተከትለን እርምጃ እንደ ንወስድ ይፈልጋል፤ ሆኖም በማናቸውም እርምጃ በእርሱ እንድንታመን (በእርሱ እንድንደገፍና እርሱን እንድንማጸን) ይፈልጋል።

ብዙ ሰዎች እንደሚከተለው ያለውን አስተያየት ሲሰጡ እሰማለሁ፤ “ይህ በጣም ከባድ ነው። በምንም መንገድ ይህን መሥራት አልችልም፤ ይህ ለእኔ ብርቱ ሽክም ነው።” ነገር ግን ይህን ልነግርህ

እፈልጋለሁ፤ በኢየሱስ ክርስቶስ አማኝ እንደ መሆንህ መጠን፤ የእግዚአብሔር መንፈስ በአንተ ውስጥ አለ፤ እግዚአብሔር ትሠራው ዘንድ የሚመራህ ከሆነም ለአንተ ምንም ነገር አስቸጋሪ አይሆንም። እግዚአብሔር እንድትሠራ ዐቅም ሳይሰጥህና ሳያስታጥቅህ አንድም ነገር ትሠራ ዘንድ አይጠራህም። ለአንተ የማይቻል በሆነው ውስጥ እንድታልፍ አይፈቅድም። ለእኛ ደስ የማያሰኝን የምንላቸው ነገሮች ለስኬታማነታችን ወሳኝ ናቸው። እግዚአብሔር ከቶ የመጥፎ ነገሮች አቀነባባሪ /ደራሲ/ ባይሆንም እንኳ፤ እነርሱን ለመንፈሳዊ እድገታችን ይጠቀምባቸዋል። ለምሳሌ ይበልጥ ትዕግሥተኞች እንድንሆን፤ ጨቅጫቃን ሊጠቀምበት ይችላል። ያን ሰው ጨቅጫቃ ያደረገው እግዚአብሔር አይደለም፤ ከእርሱ እንድንላቀቅ ስንለምነው፤ እርሱን በእኛ አያርቀውም፤ እኛን ለመለወጥ ይጠቀምበታል እንጂ!

በሕይወት ውስጥ አብዛኛዎቹ ፈተናዎቻችን የሌሎች ሰዎች ስኬት አልባነት፤ እንዝህላልነት፤ አላዋቂነት፤ ወይም ንጢአት ውጤቶች ናቸው፤ እነርሱን እንዲለውጣቸው እግዚአብሔርን እንለምነዋለን። ሰዎችን እንዲለውጥ እግዚአብሔርን ስለጠየቅሁ ብቻ፤ ጸሎቴ እግዚአብሔር እንዲሠራ በር ቢከፍትም እንኳ፤ እነርሱም እርሱ እንዲለውጣቸው ይፈልጋሉ ማለት አይደለም። እግዚአብሔር የእኔን ጸሎት ለመመለስ ከፈቃዳቸው ውጭ አይንዝም። በሕይወታቸው ለመሥራት እግዚአብሔር ሥራውን ቀጥሎ እያለ፤ እኛ እርሱ በሚፈልገን መልኩ የምንገኝ ሽክላ እንሆን ዘንድ፤ እነርሱን መሣሪያ አድርጎ ተጠቅሞ ሊሆን ይችላል። አስደሳች እንዲሆኑ ልጸልይላቸው እችላለሁ፤ በየዕለቱም መሥራት የሚገባችን ሁሉ እንድሠራ ያስችለኛል ብዬ መሉ በሙሉ በእግዚአብሔር በመታመን እያንዳንዱን ቀን እንዳመጣጡ በደስታ መቀበል አለብኝ።

እግዚአብሔር በሕይወት ውስጥ ፈቃዱን እንድትፈጽም ስጦታን፤ መክሊትን፤ ችሎታንና ጸጋን ሰጥቶሃል። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ የእግዚአብሔር ጸጋ ሲባል ንይሉ ማለት ነው፤ የሚሰጥህ ጸጋን ብቻ ሳይሆን ጸጋንና ተጨማሪ ጸጋን እንደሚሰጥ ተስፋን ይሰጣል (ያዕ. 4፡6)። እርሱ ከቶ ንይል አልቆበት አያውቅም፤ ንይሉም ለአንተ ዝግጁ ሆኖ ይገኛል፤ እንግዲህ ትክክለኛውን የተደላደለ አእምሮ ጠብቀህ ካልተገኘ፤ ጠላት ችሎታ የለኝም በሚል ሐሳብህ ድል ያደርግሃል፤ ነገር ግን መሥራት የሚያስፈልግህን እንደምትሠራ ውሳኔ ብታደርግ፤ ሥራውን መሥራት የምትችል ሆነህ ራስህን ታገኘዋለህ - ይህም በራስህ ዐቅም ሳይሆን እግዚአብሔር በሚሰጥህ ዐቅም ነው።

በስሜት ተሞልተህ አትናገር፤ ምክንያቱም ስሜታችን ሁልጊዜ ከእግዚአብሔር ቃል ጋር ሳይስማማ ይችላል። የተሸነፍህ ሆነህ ቢሰማህም እንኳ፤ «በሕይወት ውስጥ ማድረግ ያለብኝን ነገር በክርስቶስ

በኩል ማድረግ እችላለሁ» ማለትን መገንዘብ ያለብህም ከዚህ የተነሣ ነው።

ራስህን በእግዚአብሔር ላይ እምነት ያለው ሰው አድርገህ ትቈጥራለህ? ይህ ከሆነ እምነትህ ከሐሳብህና ከቃልህ ላይ ደርሶአልን? ትልቅ እምነት አለን ብለን በማሰብ ራሳችንን በቀላሉ ልናታልል እንችላለን! ነገር ግን በተግዳሮቶች በቀላሉ የምንሸነፍ ከሆነ እምነታችን ታላቅ እምነት ነው ብለን እንዳሰብነው አይደለም ማለት ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ በልብ ውስጥ ካለው አንደበት ይናገራል ይላል። ራሳችንን በማዳመጥ ስለ ራሳችን ብዙ ማወቅ እንችላለን። የርሱ ኀይል በሕይወትህ ማድረግ ያለብህን ልትሠራ እንደሚያስችልህ በመገንዘብ ሐሳብህና ቃላትህ በእግዚአብሔር ላይ በፍጹም እንደምትታመን ያንጸባርቃሉን? ሐሳቤንና ቃላቴን መመርመር አለብኝ! በእግዚአብሔር ላይ እምነት ያላት ሴት ሆኜ አሳይ እንደ ሆነም ራሴን እጠይቃለሁ፤ አንተም ይህንኑ እንድታደርግ አበረታታሃለሁ። የምሰጣቸውን መልሶች አልወዳቸውም፤ ይሁን እንጂ ራሴን የመመርመር ልምምዴ አንዳንድ ለውጦችን ማድረግ እንዳለብኝ እገነዘብ ዘንድ ዐይኖቼን ይከፍታል። በአንድ በተወሰነ ዘርፍ በሕተት መሆናችንን መገንዘብ ከቶ ችግር አይደለም። ችግሩ የሚመጣው እውነትን እንዲቋቋም ስንልና ምክንያት መፍጠርን ስንጠቀምበት ነው።

እግዚአብሔር ሊያሳይህ የፈለገውን ነገር ለመጋፈጥ ፈቃደኛ ሁን! እንዲለውጥህም ጠይቀው። በራስህ ብርታት የምትታመን ከሆነ፤ ከዚህ ይልቅ በእግዚአብሔር ላይ መታመንን ጀምር። በራስህ ችሎታ በመተማመን ነገሮችን ለማከናወን ጥረት የምታደርግና ከዚህም የተነሣ ጥረትህ በዐጭሩ የቀረብህ ከሆነ፤ እርሱ በአንተ እንዲሠራ የምትፈልግ መሆንህን ለእግዚአብሔር ንገረው፤ የእርሱም ብቃት የአንተ ብቃት እንዲሆን አድርግ።

ተግዳሮት ሲመጣ፤ ‘መሥራት ያለብኝን ሁሉ ኀይሉ በሆነው በክርስቶስ እፈጽመዋለሁ’ የማለት ልማድን በፍጥነት እንድታዳበር አበረታታሃለሁ። ቃሎች የጎይል ማገደሮች መሆናቸውን ልብ በል፤ ትክክለኛውን ነገር ስትናገር ትክክለኛውን ነገር ለማድረግ ይረዳሃል። ማገደርህን (ቃሎችህን) ዐቅመቢስ በሚያደርግ ነገር አትመላው፤ በርግጥ ሁሉን ነገር በክርስቶስ ማድረግ ትችላለህና።

‘በሕይወት ውስጥ ማድረግ የሚያስፈልገኝን ነገር ሁሉ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ’ በሚለው ‘አእምሮህን ወድሰው’ ስልት ላይ በተደጋጋሚ አስተንትኖ ስታደርግ፤ በሚፈጠሩት ሁኔታዎች በቀላሉ እንደማትሸነፍ ሆነህ ራስህን ታገኘዋለህ። ይህን ሐሳብ በአእምሮህ

በመላለስከው ወይም በተናገርከው መጠን ድል አድራጊ መሆን የሚያስችልህን ጤናማ የተደላደለን አእምሮህን እያዳበርክ ነው።

እስቲ ዐስብበት

«ይህ ለእኔ አስቸጋሪ ነው» ወይም «ይህን ማድረግ አልችልም» የምትለው ለምን ያህል ጊዜ ነው?

ዘወትር _____

አንዳንድ ጊዜ _____

ከቶ ብየው አላውቅም ማለት እችላለሁ

እግዚአብሔር መሥራት የሚያስፈልገህን ነገር እንድታደርግ በሚያስችልህ ችሎታው ላይ አሁን ምን ብለህ መጀመር ትችላለህ?

ታምራት የሚመጡት በእችለዋለሁ ነው

በሕይወት ዘመንህ ሁሉ በተደጋጋሚ ‘አትችለውም’ የሚለውን ለምተህ ሊሆን ይችላል። ብዙ ሰዎች እነርሱ ማድረግ የማይችሉትን ነገር በመንገር ረገድ ጎበዞች ናቸው። ‘ይቃወሙኛል’ ብለህ የማታስባቸው ሰዎች እንኳ አትችለውም በማለት አንተን ተስፋ ለማስቈረጥ ጥረት አድርገው ሊሆን ይችላል። ወላጆች፤ አስተማሪዎች፤ አሠልጣኞች፤ ጓደኞች፤ የቤተሰብ አባላት፤ የቤተ-ክርስቲያን ወይም የማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች መሪዎች የቃላታቸው ኀይል በወጣቶች ሕይወት ላይ የቱን ያህል ብርቱ እንደሆነ ብዙ ጊዜ አያስተውሉም። ‘አትችለውም’ የተባሉት ከቶ እውነት አለመሆኑ ታውቆ ሳለ፤ ብዙ ልጆችና አዳጊ ወጣቶች ‘ማድረግ አልችልም’ የሚለውን እያሰቡ ያድጋሉ። ማንም ሰው አንተን ‘አትችልም’ ሲል ብዙ ጊዜ ብትሰማ እንኳ፤ ‘በሚገባ ትችለዋለህ!’ ብዬ ልነግርህ እወዳለሁ። ብርታታችን በሆነው በክርስቶስ መሥራት የሚያስፈልገንን እንሠራዋለን በሚለው እምነታችን ለማካደነት ታምራት እንደሚመጡ አምናለሁ - ታምራት የሚመጡት እችለዋለሁ ስንል ነው።

እኔ በአንተ እተማመናለሁ፤ እግዚአብሔርም በአንተ ይተማመናል፤ አንተ በራሱ የምትተማመንበት ጊዜው አሁን ነው። ዛሬ ዐዲስ ቀን ነው፤ ያለፉትን፤ አሉታዊና ተስፋ አስቈራጭ አስተያየቶችን አርሳቸው። አሉታዊ ቃላቶችና አለመሳካትን የሚናገሩት ቃላቶች የሚመጡት ከእግዚአብሔር ሳይሆን ከጠላት ነው፤ ስለዚህ «የአልቸለውም» ንይል በአንተ ላይ ተጽዕኖ እንዳያሳድር አሁኑኑ ወስን። በአንጻሩ ግን፤ የእግዚአብሔር መንፈስ ያበረታታል፤ በማንኛውም የሕይወት ዘርፍ ወደ ስኬት እንድትገሠግሥ ሁሉን ነገር ያደርግልሃል። እግዚአብሔር ብርታት እንዲኖርህ ይነግረሃል፤ ስለዚህ «ተስፋ ያለህ» ሆኖ ሲሰማህ ደግሞ ስለእግዚአብሔር ዘንድ ነው። ከእግዚአብሔር ጋር ለመስማማት ምረጥ፤ ለራሱም «አቸለዋለሁ» በል። የአንተ አዎንታዊ ሐሳብና ቃላቶች ንይል ማንም ሰው በአንተ ላይ ባሰማቸው አሉታዊ ቃላቶች ሁሉ ላይ ሚዛን እንዲደፋ አድርግ።

እስቲ ዐስብበት

የሚከተለውን ዐረፍተ ነገር ሙሉ አድርገው፤ አዎን፤ እቸለዋለሁ

ሣጥንህን አወዛውዘው

ከዓመታት በፊት፤ ማለትም የሕክምና እድገቶች እንደዛሬው ምን ይመሆናቸው በፊት፤ አንድ ትንሽ ልጅ አካል ጉዳተኛ ሆነ፤ ሐኪሞች ከቶ ልንረዳው አንችልንም አሉ። ስለዚህ የልጁ እናት ብርቱካንማ የሆነ ትልቅ የዕንጨት ሣጥን ወስዳ ለልጁ ሣጥን ሠራችለት። ልጇን በሣጥን ውስጥ አስቀመጠችው፤ በሣጥኑም ላይ ገመድ አሰረች። ገመዱንም በወገቧ ላይ አሰረችው፤ ልጇን በቅርብ መጠባበቅ ትችልም ዘንድ እየገተተች ወደምትሄድበት ይሄድ ዘንድ አደረገችው። በሄደችበት ሁለ ከጎላዋ አድርጋ ትጉትተው ነበር።

ከጊዜ በኋላ፤ ያ ልጅ እናቱ ያልወደደችለትን ልማድ አዳበረ። ሣጥኑን ማወዛወዝ ጀመረ። ይህ እርሱን ወደ ልዩ ልዩ ቦታዎች እየገተተችው ለመውሰድ አስቸጋሪ አደረገባት፤ ምክንያቱም እርሱ መገተት ብቻ ሳይሆን ልጁ ሣጥኑን እያወዛወዘ ነበር። ማወዛወዙ እንዲያቆም እናቱ ለመነሻው፤ እርሱ ግን ማወዛወዙን ቀጠለበት። አንዳንድ ጊዜ ሣጥኑ በጢንብራው እስከሚደፋ ድረስ ያወዛውዘው ነበርና

እርሱም ከሣጥኑ ላይ ይወድቅ ነበር። የቱንም ያህል ሣጥኑ ውስጥ ታስቀምጠው፤ ማወዛወዙን ቀጠለበት። በመጨረሻ ከሣጥኑ ውስጥ እስከሚወጣ ድረስ ሣጥኑን አወዛወዘው። ከዚያም ማንም ሰው እስከሚደነቅ ድረስ መራመድን ቻለ፤ አስደናቂ የሆነ ሕይወትም ኖረ።

ያ ትንሽ ልጅ ሐኪሞችና አፍቃሪ እናቱ እንኳ ሳትቀር ይሆናል ብለው ያላመኑትን አከናወነ። ሌላ ሰው ባስቀመጠው ሣጥን ውስጥ ዕድሜ ዘመኔን አልኖርም አለ። አንድ ሰው ወይም ነገር አንተ መውጣት ከምትፈልግበት ሣጥን ውስጥ አስቀምጦሃልን? ይህ ከሆነ፤ ነጻነትህን እስከምታገኝ ድረስ ሣጥኑን ማወዛወዝህን ቀጥል። ዓለምና በውስጧ ያሉት ሰዎች ምን እንደምንችልና እንደማንችል ለእኛ በመንገር ረገድ ልዩ ባለሙያዎች ናቸው። ከተለመደው ነገር በላይ የሆነውን፤ «ከሣጥን ውጭ መሆንን» እንደ በጎ ነገር ቁጥረው ዘወትር ደስ አይሰኙበትም። ተራ ሰዎች «እንቸለዋለን» ብለው በማመንና እጅ መስጠትን እምቢ በማለት አስደናቂ ነገሮችን ሲፈጽሙ ከጊዜ ወደ ጊዜ አይቻለሁ።

እያንዳንዱ ሰው በሕይወት ዘመኑ ተግዳሮቶች ያጋጥሙታል። አንዳንዶች በሚያጋጥሟቸው ተግዳሮቶች ይሸነፋሉ፤ ሌሎች ደግሞ በሣጥን ውስጥ እንደ ነበረው ልጅ እጅ መስጠትን አይቀበሉም። ለአንተ የሚቀርበው ጥያቄ፤ «ተግዳሮቶችን ለመጋፈጥና እነርሱን ድል ለማድረግ ትፈልጋለህን?» የሚል ነው። እንግዲያውስ የሚመጣውን ለመቋቋም ተዘጋጅ። በቆላስይስ 3፡2 መሠረት፤ የሚዘጋጀው መንገድ፤ «አሳባችሁም በላይ ባለው ላይ እንጂ በምድራዊ ነገር ላይ አይሁን» እንደሚለው መሆኑን አስታውስ። ጥበቃህን አጠናክር፤ ዝግጁም ሁን። በተደጋጋሚ «በሕይወቴ ማድረግ የሚያስፈልገኝን ነገር ሁሉ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ» በል፤ ዐስበውም። ይህም እእምርህን ለማደላደልና በዚህ አቅጣጫ ለመጠበቅ ይረዳሃል፤ እንዲሁም ድል አድራጊ እንድትሆንም ያፀናሃል። «ሐሳብ በሚሄድበት ሰውዬው ተከትሎ ይጓዛል» የሚለውን ልብ በል፤

እንዲህ ያለውን ሐሳብ ለማሰብ ፈቃደኛ አትሁን። ተጨማሪ ችግር ውስጥ መግባት አልፈልግም! ወይም ነገሮች ከወዲሁ ካልተለወጡ እተወዋለሁ! እንዲህ የሚመስሉ አስተሳሰቦች በያይነታቸው ይገኛሉ፤ አንተም የተሸነፍህ ሆኖ ሲሰማህ፤ ይህን የመሰለ ሐሳብ ወይም አባባል ሊኖርህ ይችላል። ነገር ግን እንደነዚህ ያሉ አስተሳሰቦች ችግሩን ፊት ለፊት ከመጋፈጥ በፊት እንድትሸነፍ እንደሚያዘጋጁህ ትገነዘባለህን? «ከእንግዲህ በቃኝ» በማለት ወይም የጀመሩትን ለማቋረጥ በመወሰን፤ ብርታትና ንይል የለም፤ ዐቅም ፈጣሪ ነገር ወይም ድል አድራጊነትም አይገኝም። እነዚህ አካላዊ ዝንባሌዎች እንጂ አሸናፊ

ዝገባሉዎች አይደሉም። ቀጥሎ ያሉትን የመሰሉ ነገሮች አትበል፤ “እለምሮዬን እንደምስት ዐይነት ይሰማኛል፤” ወይም “ይህ ነገር ሊገድለኝ ነው።” በዚህ ፈንታ ግን፤ “የክርስቶስ ሐሳብ አለኝ፤ ይህም ፈተና ለእኔ በጎ የሆነውን ነገር ያስገኛል” ለማለት ትችላለህ።

በመንገድህ የሚያቋርጠውን ተግዳሮት ሁሉ ለመቋቋም ተዘጋጅ፤ በቀላሉ ተስፋ ለመቁረጥና ለመሸነፍ ራስህን አታመቻች። ምንጊዜም ያለ ክርስቶስ ምንም ነገር መሥራት እንደማትችል ልብ በል (ዮሐ. 15፥5)፤ ነገር ግን በእርሱ ጎይል በሕይወትህ መሥራት የሚያስፈልግህን ነገር መፈጸም ትችላለህ (ፊል. 4፥13)። ተሰባብሮ እስከሚወድቅ ድረስ ሣጥንህን ለመወዝወዝ ወስን።

እስቲ ዐስብበት

ለመወዝወዝ የምትፈልገው ሣጥን ምንድን ነው?

በማይሠራት ነገሮች ላይ ልውውጥ አካሂድ

ከዚህ ቀደም አንድን ነገር ለመለወጥ ወደ ገበያ ማዕከል እንደሄድክ ርግጠኛ ነኝ። ምናልባት የያዝከው ነገር ደስ ያልተሰኘበት ልብስ ሊሆን ይችላል፤ ወይም የማይመች ጫማ ሊሆን ይችላል፤ ወይም ደግሞ ሌላ መገልገያ ዕቃ ሊሆን ይችላል። ያልሠራልህን ነገር ይዞ ወደ ገበያ ማዕከል ገባህ፤ ለወጥከው፤ ለአንተ የሚሠራልህን ወይም የተሻለውን፤ የሚገጥመውን ወይም በይበልጥ ሊሠራ የሚችለውን ይዞ ወጣህ። የማይሠራውን ትተህ የሚሠራውን ይዞ በመሄድ ግብይት አካሄድክ።

በአስተሳሰብ ረገድም ተመሳሳይ መርሕ ይሠራል። «የአልቸለውም» ሐሳብህን «በእችለዋለሁ» ለውጠው፤ እንዲህ ማለትም ብትጀምር፤ “እግዚአብሔር ብርታትን ስለሚሰጠኝ በሕይወት መሥራት የሚያስፈልገኝን መሥራት አችላለሁ፤ በኋላና በጎይሉ ብርቱ ነኝ፤ እንደሠራው የሚጠይቀኝንም አፈጽመዋለሁ” ብትል አስደናቂ ለውጦች መከሠት ሊጀምሩ ታያለህ። በሕይወትህ መሥራት የሚያስፈልግህን በእግዚአብሔር እርዳታ እንደምታሳካው ያለውን እምነት የአንተነትህ አካል ብታደርገው እያንዳንዱን በደስታ ለመቀበል የላቀ ፍላጎትና ፍፍቆት ይኖርሃል። በተጨማሪም እኔ “እችለዋለሁ” ሐሳብን ሳስብ የላቀ የአካል ብርታት እንደሚሰማኝ አረጋግጫለሁ። ጎይል አሟጣጭ በሆነው ፍርሃት እንዳልሸበርም ይፈጻኛል።

“እችለዋለሁ” ለማለት ከቶ ጊዜው አልመሸም። እንደነዚህ ያሉ ነገሮችን አታስብ፤ ወይም አትናገር፡- «ትዳሬ በከፋ ሁኔታ ምስቅልቅሉ ወጥቶአል፤ ከቶ አይስተካከልም፤» «የዚህን ቤት ገጽሕና ለመጠበቅ ጥረት ማድረጉ ምንም ጥቅም የለውም፤ የተዛባ ቤት ሆኖአል፤ ወደ እርሱ ስገባና ስመለከተው የምሆነውን ያሳጣኛል፤» ወይም፤ “ዕዳ ውስጥ ስለ ተዘፈቅሁ ከዕዳ መውጣት አልችልም፤” “የራሴ ቤት ወይም ዐዲስ መኪና አይኖረኝም፤” ወይም፤ “በሕይወቴ ደስተኛ መሆን አልችልም፤ ምክንያቱም አያሌ የግል ችግሮች አሉኝ።” የሚያጋጥሙህ አንዳንድ ተግዳሮቶች አስቸጋሪ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ይሁን እንጂ እግዚአብሔር ለማንኛቸውም ፈተና ምንጊዜም መውጫውን ይሰጣል እንጂ እኛ ከምንቻለው በላይ በእኛ ላይ የባለ ችግር እንዲመጣ አይፈቅድም (1ቆሮ. 10፥13)። እርሱ መውጫውን መስጠት ብቻ ሳይሆን፤ በተግዳሮታችን ውስጥ በትዕግሥት እንድናልፍበት ብርታትን እንደሚሰጥ መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። ይህም በጎ ለመለካከትን ይዘን ልናልፍበት እንችላለን ማለት ነው።

በሕይወት ውስጥ ከተግዳሮቶችህ ይልቅ አስተሳሰብህ ዋና ጉዳይ ነው። አስተሳሰብህን ወደ ላቀ እምነታዊና እምነት በእምነት ወደ ሆነው ደረጃ ብትለውጠው ፈተናዎችህ እንዳስብከው መጥፎ እንዳልሆኑ ትገነዘባለህ። በእግዚአብሔር እርዳታ፤ ያጋጠመህን ማንኛውንም ነገር ለመፈጸም እንደምትችል ዘወትር ታምን ዘንድ እፋለምሃለሁ፤ አደፋፍርሃለሁም። እርሱ አንተን ለመርዳት እንደሚፈልግ፤ ከጠየቅኸውም እንደሚያግዝህ ማመን አለብህ። እንዲህ የሚለውንና ከዚህ ቀደም ያልኩትን “ድንገተኛ ሐሳብ” ዲያብሉስ ሊያመጣ ይችላል፡- “የእግዚአብሔርን እርዳታ ማግኘት አይገባህም፤” “አንዳች ነገር ለመጠየቅ አታስብ።” እግዚአብሔር እርሱ ራሱ ቸር ስለ ሆነ እንጂ አንተ ስለሚገባህ እንደማይረዳህ ዲያብሉስን ልታሳስበው ትችላለህ፤ ታዲያ በዚሁ ውስጥ እንዳለህ እርሱ ዋሾ እንደ ሆነ ለምን አትነግረውም!

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ “በእችለዋለሁ” እምነት መለወጥ ያለብህ “አልቸለውም” የትኛው ነው?

በየትም ቦታ ድል አድራጊዎች

በሐምሌ 2፣ 1932 በአትላንታ ከተማ በኒው ጀርሲ ውስጥ አንድ ሕፃን ልጅ ተወለደ። ከሰድስት ሳምንት በኋላ፣ አንድ ቤተሰብ ጨቅላውን ሕፃን ማደግ ልጅ አድርጎ ለማሳደግ ወሰደው። ነገር ግን የዐምስት ዓመት ልጅ እያለ እናቱ ሞተች። አባትየውም ሕፃኑን ይዞ ሥራ ለማግኘት ከአገር ወደ አገር ተንከራተተ። ልጁ የዐሥራ ሁለት ዓመት ልጅ ሲሆን፣ በአንድ ምግብ ቤት ውስጥ የመጀመሪያውን ሥራ አገኘ፤ ሥራው ገንዘብ መቀበል ነበር፤ ሥራውንም ወደደው። የዐሥራ ዐምስት ዓመት ልጅ እያለ፣ አባትየው አገሩን ለቆ ወደሌላ ለመሄድ ፈለገ፤ ነገር ግን ወጣቱ ልጅ ያኔ በኢንዲያና፣ በፎርት ዋይኔ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ (ሆቢ) በተባለ ምግብ ቤት ውስጥ እየሠራ ነበር፤ ሥራውን ትቶ ለመሄድ አልፈለገም። ስለዚህ ትምህርቱን አቋረጠ፤ በአካባቢው ወደሚገኘው ወጣቶች ማዕከል (YMCA) ሄደ፤ ሙሉ ጊዜውን ሠራተኛ ሆኖ ለመሥራት ተንቀሳቀሰ።

በርከት ካሉ ዓመታት በኋላ፣ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያው ምግብ ቤት አስተዳዳሪ አንድ ዕድል ሰጠው። ሰውየው በመዳከም ላይ ያሉ አራት ኬንታኪ የዶሮ ጥብስ (Kentucky Fried Chicken) መሸጫ ምግብ ቤቶች (ማዕከሎች) ነበሯቸው። በአራት ዓመታት ውስጥ፣ በታታሪነትና በቁርጠኝነት ወጣቱ ልጅ የምግብ ቤቶቹን በእግራቸው አቆማቸው፤ ለኬ ኤፍ ሲ (KFC) መልሶ ሸጣቸው፤ ከሸያጩ ከተገኘውም ትርፍ የተወሰነውን ድርሻ ተቀበለ ባንድ ወቅት የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ያልተሳካለት ተማሪ ነበር፤ እሁን ግን ገና በሠላሳ ዐምስት ዓመቱ በሚሊየን የሚቁጠር ዶላር ባለቤት ሆነ።

ይህ ሰው ማን ነበር? ዴቭ ቶማስ ነበር፤ የዌንድይ አልድ ፋሽንድ ሃምበርገር (Wendy's Old Fashioned Hamburgers) እና የፈጣን ምግቦች ሥራ ጀማሪና የተከበረ መሪ ነበር። እግረ መንገዱንም፣ ከትምህርት ቤት በወጣ ከአርባ ዐምስት ዓመት በኋላ ትምህርቱን ጨረሰ።

ይህች ዓለም መውጣት የማይቻል የመሰለውን ነገር በተወጡ፣ እንደ ዴቭ ቶማስ ባሉ ሰዎች የተሞላች ናት። በየትኛውም የሕይወት ክፍል አሳዛኝ ነገር ሐዘን፣ በሽታ፣ አደጋ፣ ድክነት፣ ብልሽት ገጥሞአቸዋል፤ ሆኖም ጥረታቸውን ቀጠሉ፤ ብሎም በዓለም ውስጥ ከተከበሩትና ከተደነቁት ሰዎች መካከል ተቁጠሩ። ይህን ያደረጉት «በአልቸለውም» አስተሳሰብ እንዳልሆነ ላረጋግጥላችሁ እወዳለሁ። ከሕይወት ምን እንደሚፈልጉ ውሳኔ ማድረግ አለባቸው፤ በዚሁም መሠረት ማሰብ ነበረባቸው። ከዚያም ግባቸው ላይ ለመድረስ ጠንክረው

መሥራት ነበረባቸው። መሥራት የሚፈልጉትን መሥራት እንደሚችሉ በሙሉ ልብ ባያምኑ ኖሮ፣ ማንኛቸውንም ያደረጉትን ጥረት ወይም የከፈሉትን መሥዋዕትነት ይከፍላሉ ብዬ አላምንም።

ብዙ ሰዎች ትክክለኛ አቅጣጫን በመያዝ በታላቅ «ፍላጎት» ይጀምራሉ፤ ነገር ግን ተግዳሮቶች ሲነሡ የጀመሩትን ዳር ለማድረስ ችሎታ የላቸውም። በተለይ አንድን ነገር በብዙ አስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ጀምረው አስደናቂ ውጤቶችን ለማግኘት በጥረታቸው ስለ ቀጠሉት ሰዎች እንሰማለን፤ እናነባለንም። ይሁን እንጂ፤ በዕለት ተዕለት በተለመደው የሕይወት ገጽታ ላይ እንኳ፤ ሁላችንም ድል ለማድረግ እንቅፋቶች አሉብን። ስፖርት መሥራት የባልንጀራህን የሰውነት ጥንካሬና አቋም የቱን ያህል እንዳሻሻለው ማየትና፤ «እኔም ይህንኑ እለማመዳለሁ» ብሎ መወሰን ቀላል ነገር ነው። ነገር ግን ጊዜው ሲደርስ ትሠራዋለህ? ታዲያ ከወንበር ላይ መቀመጡ ሲያስመርርህ፤ ከወንበሩ ላይ መነሣቱም ጭንቅ ሲሆንብህ በዚሁ ትቀጥላለህ? እንዲህ ዐይነት አስቂኝ ነገር ተከትሎ ሊመጣ፤ እንዲቀጥል ትፈቅዳለህ? ለማሰብ አያሌ አጋጣሚዎች ይኖራሉ፤ ይህን መሥራት አልቻልም፤ በጣም ከባድ ነገር ነው። ነገር ግን በሕይወት ውስጥ ማድረግ የሚያስፈልገንን ነገር ማድረግ እችላለሁ የሚለው ሐሳብ በውስጥህ ከተቀረጸ፤ በአስቸጋሪ ሁኔታዎችም ውስጥ እንድትገፋበት ቁርጠኝነትን ይሰጥሃል።

እግዚአብሔር ችግር ሲያጋጥመን እንድንፈራ ወይም ተስፋ እንድንቁርጥ አይፈልግም። በ2 ጢሞቴዎስ 1፡7 ላይ ጳውሎስ ለወጣት ረዳቱ ለጢሞቴዎስ፤ እግዚአብሔር ኀይልን፤ ፍቅርንና ጤነኛ አእምሮን እንጂ የፍርሃት መንፈስን እንዳልሰጠን ጻፈለት። ጢሞቴዎስ ፊት ለፊት በተደቀነው ግዙፍ ሥራ ላይ አያሌ ተግዳሮቶችን ተጋፍጦአል፤ ያለ ጥርጥርም አንተና እኔ እንዳሳለፍናቸው ያሉ ቀኖች - ቀኖቹ የተሸነፈ የመሰለበት ቀኖች ነበሩ፤ ከዚህ የበለጠ ጫና መሸከም አልቻልም ያለባቸው ቀኖች ነበሩ። ፍርሃት በፍርሃት የሆነባቸው ሐሳቦች ነበሩት፤ ይጨነቅ ነበር፤ እንደሚመስለኝ ጳውሎስ ያወሰው የሆድ ሕመም ከጭንቀት የመጣ አልሰር ሊሆን ይችላል። ወጣቱ ሰው በፍርሃት ተወጥሶ ነበር፤ ጢሞቴዎስ በዚህ ጭንቀት ውስጥ እያለ፤ ጳውሎስ እእምሮውን በሰላም፤ በሚዛን፤ በሥርዐትና ራስን በመግዛት እንዲጠበቅ በመጻፍ አደፋፈረው (2ጢሞ. 1፡7 ይመ)። ጢሞቴዎስ የእግዚአብሔርን ፈቃድ መፈጸም ካለበት፤ በሚገባ ማሰብ እንዳለበት ጳውሎስ ያውቃል።

የበለጠ ብርታት በሚያስፈልግበት ወቅት “ኀይል አሟጣጭ ሐሳቦችን” በማሰብ ድል አድራጊ (ኀይል ያለው) ሰው መሆን አይቻልም። በየዕለቱ በመጀመሪያ ላይ፤ “በሕይወት ማድረግ የሚያስፈልገንን ነገር በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ” እንድትል

ላበረታታህ አፈልጋለሁ። ዕለቱን አትፍራው፤ ከዚህ ይልቅ በጋ ስሜት፤ በፍላጎትና በፍቅር ወደ ፊት ተመልከት።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ በተደቀነ በእንድ የተለየ መሰናክል ላይ እንዴት ልትገፋበት ድል ልታደርግ ትችላለህ?

የምክንያት ኮረጃህን አሸቀንጥረህ ጣለው

ብዙ ሰዎች በሕይወታቸው ደስ የማይሰኙበት፤ እግዚአብሔር ሊሰጣቸው ከፈለገው በረከቶች ውስጥ አንዳንዶቹን ሳያገኙ የሚቀሩበት ወይም ስለ ራሳቸው መጥፎ ስሜት የሚሰማቸው አንዱ ምክንያት የጀመሩትን ዳር ሳያደርሱ መቅረታቸው ነው። ያጋጠሟቸው ተግዳሮቶች ገፍተው ስለማይዙ የግብ መምታትን ወይም የፍላጎት መድረስን ደስታ ከቶ አግኝተው አያውቁም። ብዙዎቻችን “መጀመር እንጂ መጨረስን አናውቅም” ማለትን ስለምንፈልግ፤ ምክንያት እንፈጥራለን፤ ወይም አለመሳካትን በሌላው ላይ ወይም በሌላ ነገር ላ እናሳብባለን።

እያንዳንዳችን “የምክንያት ኮረጃ” አለን። ይህ በማንኛውም ጊዜ ይዘነው የምንዘረው የማይታይ (ድብቅ) ትንሽ መሣሪያ ነው። ከዚያ እኛን በመገዳደር ወይም መቋቋም ከምንፈልገው በላይ አስቸጋሪ የመሰ ነገር ሲከሰት፤ እንደሚከተሉት ዐይነት ምክንያቶችን ፈንቅለን አናውጣለን፤

- “ይህ በጣም ከባድ ነገር ነው።”
- “ብቂ ጊዜ የለኝም።”
- “ዛሬ በዚህ ላይ አላስብኩበትም - ዕቅድ አላወጣሁም።”
- “ይህ ከቶ እንዴት ሥራ ላይ እንደሚውል አይታየኝም።”
- “አልወደውም።”
- “አያሌ የግል ችግሮችና አሁን በሕይወቴ የማከናወናቸው ነገር አለብኝ።”
- “እንዴት እንደሚከናወን አላውቅም”

- “ይህን ከቶ ሠርቼ አላውቅም፤ ይህን የሠራ ሌላ ሰው መኖሩንም አላውቅም።”
- “የሚያግዝኝ ማንም ሰው የለኝም።”
- “ፈርቻለሁ።”

ዛሬ የምክንያት ኮረጃህን አሸቀንጥረህ እንድትጥለው እደፋፍርሃለሁ፤ ሂድና «አትለዋለሁን ኮረጃ» አግኝ፤ መሥራት ያለብህን መሥራት እንድትችልም በመጽሐፍ ቅዱሳዊና እምነት በተሞላበት ምክንያት መላው። ምክንያት መደርደርን አቁምና እግዚአብሔር ትሠራው ዘንድ እየነገረህ ያለውን ነገር ማከናወንን ጀምር። በድካምህ ሁሉ ላይ ማተኮርን አቁም፤ ምክንያቱም የርሱ ንይል ፍጹም የሚሆነው በድካማችን ነው። እግዚአብሔር ንይሉን የሚያሳየው በድካማችንና በችሎታ ቢስነታችን ላይ ነው። እግዚአብሔር እርሱ በእነርሱ እንዲሠራ ካልፈቀዱ በቀር ከቶ መሥራት የማይችሉትን ሰዎች ለዐላማ ይመርጣል። ልዩ ችሎታ አያስፈልገህም፤ የሚያስፈልገህ፤ “እነሆ፤ አለሁኝ” ማለትና “አትለዋለሁ” የሚል አመለካከት ነው።

እስቲ ዐስብበት

ብዙ ጊዜ የምታቀርበው ሰብብ ምንድን ነው? ምክንያት መፍጠርን አቆማለሁ፤ መሥራት ያለብኝንም ሥራ እግዚአብሔር ንይልን እንደሚሰጠኝ እምኔ ሥራዬን አከናውናለሁ ብለህ ዛሬ ትወስናለህ?

ሠራሁት!

ስድሳ አራት ዓመት እስኪሞላኝ ድረስ፤ ጠበቅ ያለ የሰውነት እንቅስቃሴ አላደርግም ነበር። ጥሩ የሰውነት አቋም እንዲኖረኝ የእግር ጉዞና አንዳንድ ነገሮችን አደርግ ነበር። ሆኖም ለብርቱ የሰውነት እንቅስቃሴ ራሴን አላስገዛሁም ነበር። በዓመታት ውስጥ ብዙ ጊዜ፤ ከምክንያት ኮረጃ ውስጥ ገብቻለሁ፤ እናም የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ አልቻልኩም ለማለት ልዩ ልዩ “ምክንያቶች” ፈጥራለሁ። ነገር ግን፤ በሕይወቴ የመጨረሻውን ሦስተኛ ጉዞ አደርግ ዘንድ ጠበቅ ያለ የሥራ መርሐ ግብር ማዘጋጀትን እንድጀምር ጌታ ነገረኝ፤ አደፋፈረኝም። ጤነኛ የሆነ የአመጋገብ ልማድን አጻብሬያለሁ፤ ነገር ግን በሳምንት ውስጥ ለተወሰኑ ቀናት ወደ ጂምናዚዬም መሄድን በተመለከተ፤ ከቦታ

በታ የመንገዝ ኃላፊነት ስላለብኝ ይህን መሥራት አልቻልም የሚለውን ምክንያት እጠቀም ነበር። በሥራ በተጣበበው መርሐ ግብር ውስጥ ጠበቅ ያለ የሥራ መርሐ ግብር እንዴት እንደማዘጋጃ በርግጥ አላውቅም ነበር። ልሠራው በማልቸለው ጉዳይ ላይ ከማተከር ይልቅ መሥራት የምችለውን ለመሥራት መጨረሻ ላይ ወሰንሁ።

ጠበቅ ባለ የዕለት ተዕለት መርሐ ግብር ውስጥ ገብቶ የመሥራቱ ጉዳይ ለአእምሮዬ የሚቻል ነገር አልነበረም። ስለዚህ ፊልጵስቴን 4-13 ተግባራዊ በሆነ መልኩ እንዲሠራና እንዲህም ለማለት ራሴን በሥርዐት ውስጥ ማስገባት ነበረብኝ፤ “ይህን መሥራት እችላለሁ፤ በሕይወቴ መሥራት የሚያስፈልገኝን መሥራት እችላለሁ፤ እግዚአብሔርም ጠበቅ ባለ የሥራ መርሐ ግብር ውስጥ መሆኔ እንዳለብኝ ይናገራል።” ተግዳሮትን በየቀኑ መቋቋም አለብኝ ምክንያቱም የዓመት የሥራ ሰሌዳዬን ብመለከት መሥራት የማይቻለውን ለመሥራት ጥረት እንደ ማድረግ ይመስላል። ተግዳሮቶችህን በየቀኑ በተወሰነ ወቅት እንድትቋቋም በብርሃ አደፋፍርሃለሁ። መንገዱን አርቆ በአስቸጋሪ ሁኔታ መመልከት በሐሳባችን ላይ ፍርሃት ይለቅበታል። በእግዚአብሔር መታመን “የዕለት እንጀራችንን” እንደሚሰጠን ማመን ያለብን መሆኑን ይጠይቃል። በሌላ አባባል፤ የምንፈልገውን ባስፈለገን ጊዜ አንቀበላለን፤ ብዙ ጊዜ ደግሞ ካስፈለገን ጊዜ ውጭ አይሆንም።

በየቀኑ የመሥራቱ ጥቅም የቱን ያህል አንደ ሆነ ማየት ስጅምር፤ ለሰውነት ማፍታታቱ በቂ ጊዜ እንዲኖረኝ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዬን መርሐ ግብር ቅጥ ያሳጡትን ነገሮች መፋቅ ጀመርሁ። አንድን ነገር ጠበቅ አድርገን መሥራት ከፈለግን፤ እርሱን ለማከናወን መውጫ መንገድ እንደሚኖረን ወዲያውኑ ግልጽ ሆነልኝ።

በሥራ መርሐ ግብር ላይ ዛሬም ቢሆን ፈታኝ ጊዜያት ያጋጥሙኛል። የሚያቁስለኝ ነገር አለ፤ አንዳንድ ጊዜ ያደረግሁትን ውሳኔ ማክበር አለብኝ ብዬ ወደ ጄምስዚዬም መሄድ ነበረብኝ፤ ሆኖም የጀመርኩትን እንዳቋርጥ ለመጣብኝ ፈተና አልተገቢከኩም። አንድ ደረጃ ላይ አንደ ተደረሰ፤ ለሦስት ወይም ለአራት ወር ያህል እየሠራሁ ሳለ አሠልጣኝ በዑደታዊ ሥልጠና ውስጥ አስገባኝ። ዑደታዊ ሥልጠና ማለት ምን እንደ ሆነ እንኳ አላውቅም ነበር፤ ይሁን እንጂ ዑደታዊ ሥልጠና በተቻለ ፍጥነት ዐምስት ልምምዶችን በመደዳ መሥራት መሆኑን ተገነዘብሁ። ግራ ቀኝ እግሪን እያንዳንዱን ለሰባ ዐምስት ጊዜ ከፍ ለማድረግ ሠላሳ ዐምስት ደቂቃ ወሰድብኝ፤ አግዳሚ ወንጠርን በመደገፍ አንድ መቶ ወደ ታች ወደ ላይ ማለትን ለሰባ ዐምስት ጊዜ፤ የክብደት ስፖርት መሥሪያ ብረት በማንሣት ሰባ ዐምስት የሆድ እንቅስቃሴን፤ በተሽከርካሪ መሥሪያም ሰባ ዐምስት ጊዜ የለውነት

እንቅስቃሴ አደረግሁ። ከዚያ በኋላ የሠራ አካላቴ ሙትት ብሎ ስለ ነበር፤ በሕይወት የምኖር አልመሰለኝም ነበር።

አሠልጣኝ በዚያ ሳምንት ምን ማድረግ እንዳለብኝ በመጀመሪያ ሲነግረኝ ወዲያውኑ፤ “ይህስ ለእኔ በእጅጉ ፈታኝ ነገር ነው” አልሁ። የሰንት ዓመት ሰው እንደ ሆንሁ አስገነዝብኩት፤ ያን መሥራትም ለእኔ ዐዲስ ነገር መሆኑን ነገርኩት። እርሱም እንዲህ አለ፤ “ሐሳብሽ በመንገድሽ ላይ እንዲደቀን አታድርገ፤ እሠራዋለሁ ያልሽውን መሥራት ትችያለሽ፤ በዚህ ጉዳይ ላይ የእኛ መመሪያ፤ ውጤት ብቻ እንጂ ሰብ የለም” የሚል ነው። ይህን ማበረታቻ ይገፍ እንዲህ ዐሰብኩ፤ “እንግዲህ ይሁን፤ ስለዚህ ጉዳይ በጎ የሆነ አስተሳሰብ እንዲኖረኝ ይሆናል፤ «ይህን መሥራት እችላለሁ» የሚለውን ለራሴ በተደጋጋሚ መንገር ነበረብኝ። የተባለውን ጀመርኩ፤ ተሳካልኝም። በአራተኛው ዙር ላይ ግን ራሴ መዞር ጀመረ። ለአሠልጣኝ፤ “ራሴ ዞረብኝ” አልሁት። እንዲህ በማለትም ምላሽ ሰጠ፤ “እንግዲያውስ ዐምስቱን ዙሮች ሁሉ ማከናወን የለብሽም፤ አራት ይበቃሻል።” ይህን ባለ ጊዜ አንድ ነገር በውስጤ ተቀሰቀሰ፤ እንዲህም አልኩ፤ “በአራቱ ዙሮች (ምድቦች) አላቆምም ዐምስተኛውንም እሠራለሁ።” ይህን በሠራሁ ጊዜም በራሴ ኩርቹ ነበር!

ይህን መሥራት ስጅምር ተግባራዊ መሆን የቻለው መርሐ ለብዙ የሕይወት ገጽታዎችም ይሠራል። ከዕዳ ነጻ ለመሆን፤ ቤትህን ለማጽዳትና ለማደራጀት፤ ለትዳር ችግር መፍትሔ ለመሻት፤ ልጅህን ሥርዐት ለማስያዝ፤ በሥራህ ላይ በሰዓቱ ለመገኘት፤ ወይም ውጥንህን ለመፈጸም። በሕይወትህ መሥራት የሚያስፈልግህን መሥራት ትችላለህ። ፊልጵስቴን 4-13ን ልብ በል፤ እግዚአብሔር ንይልን ስለሚሰጥህ ለማንኛውም ነገር ዝግጁ ብቁ ነህ። እርሱ ከአንተ ጉን ሲቆም፤ የሚያስቸግርህ ነገር አይኖርም።

እስቲ ዐስብበት

ስለ እርሱ ማሰብ እንኳ ስለሚያሸብርህ፤ ያልሠራሽው ግን ልትሠራው የፈለግሽው ወይም መሥራት የሚያስፈልግህ ነገር ምን ነበር?

መቋቋም ትችላለህ

እንደ ክርስቲያንነታችን ሰዎች ሮሜ. 8:37ን ሲጠቅሱ እንሰማለን፤ “ምንም አይለየንም፤ በዚህ ሁሉ በወደደን በእርሱ ከአሸናፊዎች እንበልጣለን።”

ለዓመታት፤ “ከአሸናፊዎች እንበልጣለን” የሚለው ምን ማለት እንደ ሆነ አሰላስል ነበር። ሌሎች ሰዎች ሌላ እይታ እንደሚኖራቸው አርግጠኛ ነኝ፤ ነገር ግን፤ “ከአሸናፊዎች እንበልጣለን” ማለት በሕይወትህ ምንም ዓይነት ተግዳሮት ይምጣ፤ በክርስቶስ ልትቋቋሙ የምትችል መሆንህን የምታውቅ ለመሆንህ መተማመን እንዳለህ ድምዳሜ ላይ ደርሻለሁ። ችግር ከመድረሱ አስቀድሞ በእርሱ ላይ ድል እንደምትቀዳጅ ታውቃለህ። በሕይወትህ ማድረግ የሚያስፈልግህን መሥራት እንደምትችል ታምናለህ። ስለዚህ በነገሮች አትሸበርም፤ የማይታወቀውን አትፈራም፤ በሁኔታዎች ውስጥ ምን ይከሰታል ይሆን ብለህ በጭንቀት ውስጥ አትኖርም፤ የነገሮች ልዩ ሁኔታ ምንም ይሁን ምን፤ በክርስቶስ እንደምትቋቋሙ ታውቃለህ። ለአንተ፤ ሽንፈት አማራጭ አይደለም!

በየቀኑ እንዲህ ብለህ ማሰብን ብትጀምር፤ በሕይወቲ የሚመጣውን ማንኛውንም ነገር እቋቋማለሁ፤ በሕይወቴ ማድረግ የሚያስፈልገኝን ነገር ማድረግ እችላለሁ፤ ከአሸናፊ እበልጣለሁ። የውስጥ ኃይል በሚያስተላልፍልኝ በእርሱ (በክርስቶስ) ማንኛውም ነገር መሥራት እችላለሁ፤ በጧቱ ከአልጋህ ላይ ከመነሣትህ በፊት በእእምሮህ እንዲመላለስ አድርግ፤ መተማመኛህ በእጅጉ ከፍ ይላል፤ በሕይወትህ ማድረግ የሚያስፈልግህን ማድረግ እንደምትችል እውን ሆኖ ታገኘዋለህ።

ከላቀ ሕይወት ላይ ለመድረስ የመጀመሪያው እርምጃ ትክክለኛ አስተሳሰብን ገንዘብ ማድረግ ነው። ባዶ ምኞት አይሠራም። አንተ የምትሻውን ችሎታ በየዘው ሰው ላይ መቅናት ምንም ጥቅም የለውም። በራስ ላይ መቁዘም ጊዜንና ኃይልን ማባከን ነው። የቃሉን ትክክለኛ ዕውቀት ማግኘትና እርሱ እንደሚያስበው ማሰብ ለሚሻ ሁሉ የዐዲስ ሕይወት የመጀመሪያ ምዕራፍ ነው።

እስቲ ዐስብበት

“ከአሸናፊዎች እንበልጣለን” የሚለውን ማመን የሚያስፈልግህ በምን ዓይነት ልዩ ሁኔታ ላይ ነው?

በሽንት እንዲሠራ አድርግ

በብሉይ ኪዳን ውስጥ ዕንባቆም የተባለ ነቢይ በዘመኑ ስለ ነበረው የዓለም ሁኔታ ለእግዚአብሔር ምሬቱን ያሰማ ነበር። ዐላፊ አግዳሚው በቀላሉና በፍጥነት ያነበው ዘንድ ራእዩን ወይም የሚፈልገውን በግልጽ እንዲጽፍ እግዚአብሔር ነገረው (ዕን. 2:1-2 ይመ)። ዕንባቆምና አስራኤላውያን አእምሮአቸው እንዲታደስ ያስፈልጋቸው ነበር። ነገሮችን በነበሩበት ሁኔታ በማየት ረጅም ዘመናት አሳልፈዋል፤ ስለዚህ በእግዚአብሔር ቢታመኑና እርሱን ከልብ ቢያምኑ፤ ነገሮች ሊሆኑ እንደሚችሉ ያዩ ዘንድ አሳሳቢ ያስፈልጋቸው ነበር። ባሉበት ሁኔታ ከልክ በላይ በሰሜት እንዳይዋጡ ፊት ለፊታቸው የሚታዩ የራእይና የተስፋ ቃላት ያስፈልጓቸው ነበር።

እለምሮህን ስታድስና በሕይወትህ መሥራት የሚያስፈልግህን ነገር መሥራት እንደምትችል ባለው ሐቅ ላይ ተደላድለህ ስትገኝ፤ ይኸው ሐቅ በእእምሮህ ውስጥ መቀረጹን ማረጋገጥ አለብህ። ፊልጵስዩስ 4:13ን ወይም በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ በኃይል ፖኬት ውስጥ ከሚገኙት ጥቅሶች አንዱን መርጦህ ስታልፍ ስታገድም እንድታየው፤ ጉልሕ አድርጎ በሚያሳይ ነገር ይኸውም በክርታስ ላይ ወይም በወረቀት ላይ በትልቁ እንድትጽፈው አደፋፍርሃለሁ። በየጊዜው “እችላለሁ” ባል። በየቀኑ ለተወሰኑ ጊዜያት፤ “በሕይወቴ ማድረግ የሚያስፈልገኝን ነገር ኃይልን በሚሰጠኝ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ” የሚለውን ድምፅህን ከፍ አድርገህ እንድትለው አደፋፍርሃለሁ። ብዙ ጊዜ የአካል ድካም የሚሰማችሁ ሁሉ፤ ስለ ሕይወት ይህ አዎንታዊ አቀራረብ ኃይል እንደሚሰጣችሁ እርግጠኛ ነኝ። ስሜትና የአካል እንቅስቃሴ ሥራ፤ ከሐሳባችንና ከቃሎቻችን ጋር ቢያንስ ቢያንስ በከፊል የተያያዙ መሆናቸውን ልብ በሉ።

አሉታዊ ሁኔታዎችን ለረጅም ጊዜ የምናሰላስል ከሆነ፤ በቀላሉ ያሸንፋናል። የእምነታችን ባለቤትና ፈጻሚ ከሆነው ከኢየሱስ ከሚያራርቁን ነገሮች መሸሽ እንዳለብን መጽሐፍ ቅዱስ ማስገንዘብም ትክክል ነው (ዕብ. 12:2 ይመ)። ኢየሱስ እንዲህ አለ፤ “እናንተ ሽክም የከበዳችሁና የደከማችሁ ሁሉ ወደ እኔ ኑ፤ እኔም ዕረፍት እሰጣችኋለሁ” (ማቴ. 11:28)። እነዚህን ነገሮች ሁሉ እንድናከናውን ኃይልን የሚሰጠን እርሱ መሆኑን ልብ ማለት አለብን። በእያንዳንዱም ዕለት ቀኑን ሙሉ ወደ እርሱ መመልከት አለብን። የእርሱ እርዳታ ካለ፤ ማንኛውንም በጎ ነገር ማከናወን ትችላለህ!