

የጎይል ፖኪት (ጥነት)

“ጎይልን በሚሰጠኝ በእርሱ ሁሉን ማድረግ እችላለሁ።

[ጎይልን ወደ እኔ በሚልከው በእርሱ ለማንኛውም ነገር ዝግጁ ነኝ፤ ከማንኛውም ነገርም ጋር እኩል ነኝ]።”

(ፊልጶስፎስ 4-13)

“ምንም አይለየንም፤ በዚህ ሁሉ በወደደን

በእርሱ ከአሸናፊዎች እንበልጣለን።”

(ሮሜ. 8-37)

“በቀላሉም ተብትቦ የሚይዘንን ንጢአት አስወግደን

በፊታችን ያለውን ፍጫ በጽናት እንፋጥ፤

የእምነታችን ጀማሪና ፍጹም አድራጊ የሆነውን አያሱስን እንመልከት፤ እርሱ በፊቱ ስላለው ደስታ መስቀሉን ታግሦ፤ የመስቀሉንም ውርደት ንቆ በእግዚአብሔር

ዙፋን ቀኝ ተቀምጦአል።”

(ዕብራውያን 12 ÷ 1-2)

እስምግሥት ዐድሰው

ስልት 2

እግዚአብሔር ያለ ቅድመ ሁኔታ ይወደዳል

“በፊቱ ቅዱሳንና ነውር አልባ እንድንሆን

ዓለም ከመፈጠሩ አስቀድሞ በእርሱ መርጠናልና።

በፍቅር፤ በኢየሱስ ክርስቶስ ልጆቹ እንሆን ዘንድ።”

ኤፌሶን 1-4

“ምን ነካኝ?” እንደ አብዛኛው ሰው ከሆንህ፤ በሕይወትህ ዘመን ሁሉ ብዙ ጊዜ ራስህን ይህን ጥያቄ ጠይቀሃል። እኔ ለብዙ ዓመታት ራሴን ይህንን ጥያቄ እንደጠየቅሁ ዐውቃለሁ፤ ጠላት በሰዎች አእምሮ ላይ የሚያሳድረው የተለመደ ጥያቄ ነውና። አንተ መሆን እንዳለብህ ሆነህ እንዳልተገኘህ ለማሳሰብና በአንተነትህ እንዳትደሰት የታቀደ ጥያቄ ነው። ሥጋትንና ፍርሃትን ያባብሳል። ብዙ ጊዜ ራሳችንን ከሌሎች ሰዎች ጋር እናወዳድራለን፤ እንደ እነርሱ ካልሆንን፤ በእኛ ዘንድ የሆነ ስሕተት አለ ብለን እናስባለን። ነገር ግን ሕይወታችንን ለሚመርዘው ለዚህ ዐይነቱ አስተሳሰብ ማርከሻ መድኃኒት አለ። ይኸውም እግዚአብሔር ሙሉ በሙሉ ይወደዳል! የሚለውን ዘወትር ማሰብ ነው። እኛን መውደድ ብቻ ሳይሆን በርሱ ተቀባይነት ያገኘን፤ ያለ ነቀፋም ሆነን እንዲያየን የመረጠን መሆናችን ነው። ይህ ሁሉ እውን የሚሆነው በአዳኞችንና በኢታችን በኢየሱስ ክርስቶስ ባለን እምነት ነው። ስለዚህ በትክክል እንዲህ ማለት እንችላለን፤ “እኔ በክርስቶስ የእግዚአብሔር ጽድቅ ነኝ፤ በክርስቶስ ተመርጫለሁ፤ በእርሱም በእግዚአብሔር ዘንድ ያለ ነቀፋ ነኝ።” ይህ በክርስቶስ ባለን እምነት የወረሰነው መብት ነው፤ ይህም ትክክል ወይም ስሕተት በሆነ ሥራ ላይ የተመሠረተ ሳይሆን ሙሉ በሙሉ በእምነት ላይ የተመሠረተ ነው። እግዚአብሔር ትክክለኛ የሆነውን ጠባይ እንድንማር ይፈልጋል፤ ይሁን እንጂ አስቀድሞ ይቀበላል፤ ይወደናልም፤ ሙሉ በሙሉ በሆነው የፍቅር ዕውቀት ከተመሠረተንና ሥር ከሰደድን በኋላም የልጁን መልክ እንድንመስል ጠባያችንን መለወጥ ይጀምራል። እንግዲህ እውነቱ እንዲህ ነው፤ ጠባይህ እንዲሻሻል ከፈለግህ፤ እንግዲያውስ ያለ ቅድመ ሁኔታ የሆነው የእግዚአብሔር ፍቅር ዕውቀትህ፤ ለ“ዐዲሱ አንተ” መሠረት ነው።

የእግዚአብሔርን ፍቅር ተሞክሮ እያደረግን በሄድን ቍጥር እርሱን የሚያስደስተውን ለመሥራት ፍላጎት ያድርብናል።

ከእርሱ ጋር ባለን ጉዞ እድገት እናሳይ ዘንድ እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ እንደሚወደን ማወቅ አስፈላጊ ነገር ነው። ኢየሱስ የሃይማኖት ሰዎች እንድንሆን አልሞተም! ኢየሱስ የሞተው በእርሱ አማካይነት ጥልቅ፣ ቅርርብ ያለውና የግል የሆነ ግንኙነት ከእግዚአብሔር ጋር እንዲኖረን ነው። ከእግዚአብሔር ጋር ቅርርብ ይኖረን ዘንድ መከተል ያለብንን ሕጎችንና ደንቦችን ሃይማኖት ይሰጠናል። ብሎም ይህ ግንኙነት ከእርሱ ጋር ቅርርብ ሊኖረን የሚችለው እርሱ ስለ መረጠን መሆኑን እናውቅ ዘንድ ያደርጋል። እርሱ በእኛ ያልተደሰተ መሆኑን ሥጋት ካደረብን ወደ እግዚአብሔር አንቀርብም። አንተ ትክክል ወይም ስሕተት መሥራትህን ለይተህ ከማወቅና ይልቅ አንተ ለእግዚአብሔር የቱን ያህል ውድ እንደሆንክ መለየቱ አስፈላጊ ነገር ነው። ካለ ቅድመ ሁኔታ እንደምንወደድ ከልብ የሆነ እምነት ከሌለን በቀር ከእግዚአብሔር፣ ከልጁ ከኢየሱስና ከመንፈስ ቅዱስ ጋር ግንኙነት ይኖረናል ብለን እንዴት ተስፋ ልናደርግ እንችላለን?

መልካም ግንኙነት መመሥረት ያለበት በፍርሃት ላይ ሳይሆን፣ በፍቅርና ተቀባይነትን በማግኘት ላይ ነው። ብዙ ጊዜ ተቀባይነታችን የተመሠረተው በሥራችን ነው ብለን በማሰብ እንታለላለን፤ ይህ ደግሞ በጭራሽ መጽሐፍ ቅዱሳዊ አይደለም። የተወደድነው፣ ተቀባይነትን ያገኘው፣ በእርሱም ፊት ትክክል የሆነው በኢየሱስና እርሱ ለእኛ በመስቀል ላይ በፈጸመው ሥራ ላይ እምነታችንን በመጣላችን ነው። ለነጠላታችንና ለበደላችን ከፈለልን። ከበደል ነጻ አደረገን፤ ከእግዚአብሔርም ጋር አስታረቀን። እንግዲህ በእግዚአብሔር ፊት ስንቆም፤ “ጽድቅ” እንጂ “ስሕተተኝነት” የለብንም። ይህን ያገኘውም ጥረን ግረን ሳይሆን እርሱ ስጦታ አድርጎ ስለ ሰጠን ነው። በእግዚአብሔር ፊት ትክክል ሆኖ የተቆረጠው በሥራው አለመሆኑን የሚያውቅ ሰው እርሱ የተባረከ ነው።

እስቲ ዐስብበት

በራስህ አገላለጽ እግዚአብሔር ስለ አንተ የሚሰማው ስለ መሆኑ እንዴት ታምናለህ?

እንግዲህ፤ እንዲህ በል፤ “እግዚአብሔር ያለቅድመ ሁኔታ ይወደኛል።”

ዓለም ስሕተት ነው

በምንኖርበት ባህል አንዳንድ ነገሩ ምንጊዜም “ስህተቱ” የእኛ ነው የሚል ስሜት እንዲያድርብን ያደርጋል። ዘመናዊ ኅብረተሰቦች “አንተ እንደ እኔ ስላልሆንህ የሆነ ስህተት አለብህ። እኔ የማልወደውን ስለ ወደድህ የሆነ ስህተት አለብህ። እኔ እንደምሠራው አድርገህ መሥራት ስለማትችል የሆነ ስህተት አለብህ።” የሚሉና እነዚህን የመሳሰሉ መልእክቶች በብዛት አሏቸው። በመሆኑም፤ “ምን ነካኝ?” “ምን ነካኝ?” “ምን ነካኝ?” የሚል መልእክት ቡተደጋጋሚ እንሰማለን። ለብዙ ጊዜ ይህንኑ ከሰማነው በኋላ፤ በእኛ ላይ አንድ የሆነ ቀውስ አለ ብለን እናምናለን፤ በስሜት ረገድም አካል ጉዳተኞች እንሆናለን። ይህ የተሳሳተ አስተሳሰብ ባለን ግንኙነትና ለመሥራት በምንሞክረው ሁሉ ላይ አሉታዊ የሆነ ጥላ ያጠላበቃል።

ሰዎች፤ “በአንተ ላይ አንድ የሆነ ስህተት አለ” ለማለት ማናቸውንም ዐይነት ሰበቦች ሊያገኙ ይችላሉ። እንዴት ማየት እንደሚያስፈልገን፤ እንዴት መሆን እንዳለብን፤ አዝናኝ የሆነውን ነገር እንዴት ማግኘት እንዳለብን ዓለም ይነግረናል። ሰዎች እኛ በምናስበው፤ በምንናገረውና በምናከናውነው ሁሉ ላይ አስተያየት ያላቸው ይመስላል። ከዓለም ጋር ሳንስማማ ስንቀር ወይም መስፈርቱንና ፋይዳውን ሳንቀበል ስንቀር፤ ምን እንደሆነን ወይም ምን እንደነካን ጥያቄ መጠየቅ እንጀምራለን፤ ስለ ችሎታችንም ጥያቄዎች በአእምሮአችን ውስጥ መመለስ ይጀምራሉ። እነዚህ ጥያቄዎችም ይነዘንዝናል፤ አጉል ስሜትንም ያሳድሩብናል፤ አፍ አውጥተን ብንነግራቸውም እንኳ፤ እንደ ሰባራ የሙዚቃ መሣሪያ በአእምሮአችን ውስጥ ድምፅ ያሰማሉ፤ አንድ ዐይነት መዝሙር፤ ልዩ ልዩ ግጥሞች።

- የትዳር ጓደኛዬ አያናግረኝም፤ ምን ስህተት አለብኝ?
- ጓደኞቼ የሚወዱትን ነገር አልወድም፤ ምን ነካኝ?
- ወላጆቼ አይፈልጉኝም፤ ምን ስህተት አለብኝ?
- ወላጆቼ ያጣጥሱኛል፤ ምን ስህተት አለብኝ?
- በትምህርት ክፍሌ ውስጥ የሚገኙት ተማሪዎች አይወዱኝም፤ ምን ስህተት አለብኝ?

- በከሚቲው ውስጥ እንዳገለግል አልተመረጥሁም! ምን ስህተት አለብኝ?
- በዐምስት ዓመት ውስጥ ማንም ወንድ ከእኔ ጋር ቀጠሮ ይዞ አያውቅም? ምን ሆኜ ነው?
- የጉረመሱት ልጆቼ ያሠቃዩኛል፤ ምን ስህተት አለብኝ?
- በሥራዬ የደረጃ እድገት አግኝቼ አላውቅም፤ ምን ጉድለት አለብኝ?
- ያተርፋል ብዬ የጀመርኩት ሥራ ውጤታማ ሳይሆን ቀረ፤ ምን ስህተት አለብኝ?
- በትምህርት ቤት ውስጥ ያገኘሁት ውጤት የወንድሞቼን ያህል አጥጋቢ አይደለም፤ ምን ስህተት አለብኝ?

ጠላት፤ ምን ስህተት አለብን እያልን እንድናወጣና እንድናወርድ በማድረግ በራሳችን ላይ እንድናተኩር ይፈልገናል። ራሳችንን እንደነዚህ ያሉ ጥያቄዎችን ስንጠይቅ፤ በጠላት ዕቅድ መሠረት እየተጓዝን ነው ማለት ነው። በአንጻሩ ግን፤ እግዚአብሔር፤ በእነዚህ ዐይነት ጥያቄዎችና እጅበዋቸው በሚመጡ ስሜቶች እንድንሠቃይ አይፈልግም። እግዚአብሔር የቱን ያህል እንደሚወደን እንድናውቅና በክርስቶስ ባለን አምነት ከእርሱ ጋር ያለን ግንኙነት ትክክል እንደ ሆነ በሙሉ ልባችን እንድንገነዘብ ይፈልጋል። በእግዚአብሔር ፊት ትክክልና በእርሱም ዘንድ ተቀባይነት ያለን መሆናችንን በርግጥ ስናምን፤ ጠላት ስለ ራሳችን መጥፎ ስሜት እንዲኖረን በሚያደርገው መከራ ስኬታማ አይሆንም።

እስቲ ዐስብበት

ስለ ራስህ ትክክል ወይም መልካም የሆኑትን ዐምስት ነገሮች ዘርዝር፤ ከዚህ ቀደም ይህን ካልሠራህ አስቸጋሪ ሆኖ ልታገኘው ትችላለህ፤ ይሁን እንጂ በድፍረት ጀምረው።

ስንተ ውድ ነህ!

በግልጽ እንደሚታወቀው፤ እኔ፤ “ጉዳሉነት” ብዬ የምጠራውን ሰይጣን በእኛ ውስጥ ለማሳደር የተቻለውን ይጥራል። መሆን ባለብን ልክ እንዳልሆንና በተፈጥሮአችን ጉዳሎቻችን እንደሆንን ዘወትር

እንድናስብና እንዲሰማን ይፈልጋል። መጽሐፍ ቅዱስ፤ “አሁን በደሙ ከጸደቅን፤ (ነጻ ከወጣን፤ ጸድቅ ከተደረገን፤ ከእግዚአብሔር ጋር ትክክል ወደ ሆነው ግንኙነት እንድንመጣ ከተደረገን)፤ ይልቁንም በእርሱ በኩል ከእግዚአብሔር ቀጣ እንዴት እንድንም!” (ሮሜ. 5+9) ባለው መሠረት እግዚአብሔር በክርስቶስ “ጸድቅን” ሰጥቶናል።

እግዚአብሔር አንድያ ልጁን በእኛ ምትክ አሠቃቂ ሞት እንዲሞት መላኩ፤ ለእኛ ከፍተኛ ያለ ዋጋ መመደቡ ነው፤ እግዚአብሔር በእጅጉ እንደሚወደን እናውቅ ዘንድም ነው። በውድ ዋጋ በኢየሱስ ደም እንደ ተገዛን መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል (1ጴጥ. 1+19)። ለበደላችን ከረለልን፤ ጽድቃችንን አስገኘልን፤ ያለብንን ጉድለት በእግዚአብሔር ዘንድ አስተካክለልን፤ ከበደላችንም ሁሉ ነጻ አወጣን (ሮሜ. 4+25 ይመ)። ኢየሱስ የእኛ ትክክል ነው። እኛ የሚገባንን በመሸከም (እንደ በደላችን የሚገባንን ቅጣት)፤ በእኛ ቦታ ቆመ፤ ይኸውም ለእርሱ የሚገባውን ለእኛ በነጻ በመስጠት (ማንኛውንም ዐይነት ስጦታ) ነው።

ይህ ትልቅ ነገር ነው! በኢየሱስና እርሱ በመስቀል ላይ በሠራው ሥራ ላይ ባለን አምነት ከጥፋት ሁኔታ ወጥተን እግዚአብሔር ትክክል ነው ወዳለው ሁኔታ ወዲያውኑ ተለውጠናል። ከጨለማ መንግሥት ወደ ብርሃን መንግሥት ተሸጋግረናል (1ጴጥ. 2+9፤ ቆላ. 1+1 ይመ)። የሕይወት ዐይነተኛ ጉዳይን በተመለከተም ከሞት ወደ ሕይወት ተሸጋግረናል ማለት እንችላለን። ነፃነታችንን የገዛልን የእግዚአብሔር ጸጋ ነው፤ ይህንን እጅ ሆኖ የሚደርስና የሚቀበል አምነት ነው።

በምድር ላይ የተከናወነው ማናቸውም ነገር ኢየሱስ በመስቀል ላይ ከሰጠን ክቡር ስጦታ ጋር የሚወዳደር ባይሆንም እንኳ፤ አንድ ጊዜ የሰማሁት ታሪክ እርሱ ለእኛ የሠራልን ሥራ የቱን ያህል የከበረ እንደ ሆነ በጉልህ ማየት እንድንጀምር ይረዳናል።

በ1935 በአንድ ክረምት ሌሊት፤ አንድ ጋላሬነት የጉደለው የኒውዋርክ ከተማ ከንቲባ፤ ፊዮሬሎ ላጋርድያ፤ በከተማዋ እጅግ በተጎሳቆለችው ግቢ ውስጥ ባለ ፍርድ ቤት ምሽት ላይ ተገኘ። ለምሽቱ ዳኝነት ሥራ ተሰይሞ የነበረውን ዳኛ አሰናብቶ በዳኛው ማስቻያ ወንበር ላይ ከንቲባው ተቀመጠ። በዚያ ምሽት ዳቦ ሰርቃላች ተብላ ክስ የቀረበባት የተጎሳቆለች አሮጊት ሴት፤ በእርሱ ፊት እንድትቀርብ ተደረገች። እንዲህ በማለትም መከላከያዋን አቀረበች፤ “የልጄ ባል ትቷት ሄደክል፤ እርሷ ታማለች፤ ልጄቿም እየተራራ ናቸው።”

ዳቦ የተሠረዘበት የሱቅ ሠራተኛ ክሌን አላነሣም አለ! እንዲህም አለ: "የተከበሩ ዳኛ! ይህ መጥፎ ጉርብትና ነው! ለሌሎች መቀጣጫ ትሆንም ዘንድ መቀጣት አለባት።"

ከንቲባው (ላጋርድያ) በንይል ተነፈሰ። ፊቱንም ወደ አሮጊቷ በማዞር: "እንቺን መቅጣት አለብኝ! ሕጉ ለማንም አያደላም! ቅጣቱም ዐሥር ዶላር ወይም ዐሥር ቀን እስራት ነው።" ይሁን እንጂ! ላጋርድያ ይህን የፍርድ ውሳኔ እያሰማ: እጁን ወደ ኪሱ ከተተ: ዐሥር ዶላር አውጥቶ: "እኔ ትክ ሆኜ የምከፍለው ለመቀጮ የሚሆነው ዐሥር ዶላር እነሆ። በተጨማሪም በፍርድ ሸንገው አዳራሽ ውስጥ በሚገኘው በማንኛውም ሰው ላይ የዐምሳ ሳንቲም መቀጮ አጥልበታለሁ። ይኸውም የልጅ ልጆቿ ይበሉ ዘንድ የዳቦ ስርቆት ማካሄድ ባለባት ሴት ከተማ ውስጥ እያንዳንዱ ሰው በመኖሩ ነው። ሚስተር ባይሊፍ፣ መቀጮውን ሰብስብና ለተከላሽ ስጥ።" በማለት ዝነኛ ቃላትን እየተናገረ ባርኔጣው ውስጥ ከተተ።

በማግሥቱ: የኒው ወርክ ጋዜጣ እንዲህ የሚል ዘገባ ይዘዋል። "በረሀብ ላይ የሚገኙትን የልጅ ልጆቿን ለመመገብ ዳቦ ለሰረቆቻቸውና ግራ ለተጋባቸው አሮጊት ሴት: አርባ ሰባት ዶላር ከዐምሳ ሳንቲም ተሰጣት። የግዳጅ አስተዋፅኦ ያደረጉትን ፊቱ የቀላው ከሳሹ የሱቅ ሰራተኛ: ሰባ ተራ ወንጀለኞችና ጥቂት የኒውዮርክ ከተማ ፖሊሶች ነበሩ።"

ከንቲባ ላጋርድያ አሮጊቷ መቀጣት አለባት ሲልና መቀጫዋን ሲከፍልላት ዐቢይ የሆነውን ጉዳይ አሳይቷል። ምሳሌውም የእኛ ንጢአት ዋጋ የሚያስከፍልና የእግዚአብሔርን ጽድቅ የሚጠይቅ መሆኑን፣ ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስም ለንጢአታችን ዋጋ መክፈሉን ያስገነዝበናል።

የልጆቹ አያት ዳቦ እንድትገዛ ለመርዳት ከንቲባው በፍርድ ቤት ውስጥ ከነበረው ከማንኛውም ሰው ገንዘብ ሲወስድ የነበረው ሐሳብ፡- አያቲቱ ለስርቆት እንድትበቃ ያደረጋት በዓለም ላይ አንድ የሆነ ጉድለት አለ! ልጆቿ የሚበሉት ባጡበት መኖሪያም አንድ የሆነ ጉድለት አለ የሚል ነበረ። ስለዚህ ይህ የዓለም «ጉድለት» አያቲቱን መጉዳት የለበትም አለ። የከንቲባው መልእክት ከእኛ ያነሰ ዕድል ያጋጠማቸውን ሁሉ መርዳት አለብን የሚል ይመስለኛል። እርምጃ በመውሰድም ሁኔታው ለአሮጊቷ እንዲመች አደረገ - ይህ የሚገባት ስለመሆኑ አላወጣ አላወረደም! እንዲሁ ረዳት።

እስቲ ዐስብበት

የእግዚአብሔርን ጸጋ ዕለት ተዕለት ትቀበላለህ? ተቀብለህስ ይህንኑ በነጻ ትሰጣለህ?

የሥራ ዋጋ ተሰረዘ

ካለ ቅድመ ሁኔታ በመወደዳችንና በእግዚአብሔር ፊት ያለነቀፋ መቆም በመቻላችን ደስተኞች መሆን አለብን። ይህም በሠራነው ወይም ባልሠራነው ሥራ ሳይሆን፣ ኢየሱስ ክርስቶስ በሠራልን ድንቅ ሥራ የተነሣ የሆነ ነው። በዓለምና ከሰዎች ጋር ያለን ተሞክሮ በሕይወት ስንኖር በሚገባ "ካልሠራን" በቀር ተቀባይነት እንደማይኖረንና የሥራችንም ጥራት በሰዎች ዘንድ ያለን ቅጡልነት እንደሚወስነው በሚገባ አሳይተናል። ከእኛ ከማንነታችን (ሆነን ካለነው) ይልቅ የምናከናወነው ሥራ ዋና ነገር እንደሆነ እናምን ዘንድ ተታልለን ነበር። ይህም በምንሠራው ሥራ የተነሣ ዋጋ ያለን ሰዎች መሆናችንን ለራሳችንና ለሌሎች እናረጋግጥ ዘንድ አዘውትረን እንድንለፋ አደረገን።

የእግዚአብሔር ፍቅር ቅድመ ሁኔታ ያለው ነው ብለን እስካሰብን ድረስ፣ መወደድ የሚገባን ሰዎች መሆናችንን ለማረጋገጥ በማሰብ ፍቅሩን የራሳችን ለማድረግ ጥረታችንን እንቀጥላለን። ስሕተት ስንሠራ ዋጋ የሌለን ሰዎች ነን ብለን እናስባለን፤ ከዚህም የተነሣ መወደድ አይገባንም ብለን እንደመድማለን። ተቀባይነት ማግኘት የለብንም ብለን በማሰብ በበደለኝነት፣ በሀፍረትና በኩነኔ ውስጥ ገብተን ሥቃያችንን እንበላለን። አንዳንድ ጊዜ በአእምሮ፣ በመንፈስ፣ ዐልፎ ተርፎም በአካል ረገድ ዐቅመቢስ እስከምንሆን ድረስ ጥረታችንን በይበልጥ እንቀጥላለን። ጎበዞች መስለን ለመታየት ጥረት እናደርጋለን፣ ውስጣችን ግን ተዳክሞአል! ብዙ ጊዜም ፍርሃት አድርብናል።

የእግዚአብሔር ፍቅር የተመሠረተው እኛ በምንሠራው ሥራ ላይ ሳይሆን፣ በማንነቱና ኢየሱስ በፈጸመው ሥራ ላይ መሆኑን እንደ ካመንን፣ ትግሉ ይቆማል። እንግዲህ «ሥራችንን» ሰርዘን እግዚአብሔርን እናገለግላለን፤ ምክንያቱም እርሱ እንደሚወደን እናውቃለን፤ እርሱ እንዲወደን ጥረት ማድረግም አያስፈልገንም። እርሱ እንደሚወደን

እናውቃለን፤ በምንም ሁኔታ ቢሆን እኛን ከመውደድ ወደጋላ አይልም። ከሠራነው ስሕተት የተነሣ እርሱ ይተወናል ብለንም ከእንግዲህ በፍርሃት አንኖርም። ስሕተት ስንፈጽም፤ የሚያስፈልገን ነገር ንስሐ መግባትና የእግዚአብሔርን ይቅርታ በመቀበል ንጢአትን ተከትሎ ለሚመጣው የበደል ስሜት አለመገዛት ነው፤ ይህ የበደል ስሜትም ንጢአት ይቅር ሲባልና ሲወገድ ተግባራዊነት አይኖረውም።

እኔ ምን ነካኝ? አያልኩ ያለማቋረጥ ዐስብ ነበር። አሁን እንደዚያ አላስብም። ስሕተት የሆኑ ነገሮችን አሁንም እፈጽማለሁ፤ ይሁን እንጂ በእኔ ማንነትና በእኔ ሥራ መካከል ያለውን ልዩነት ዐውቁታለሁ። አንተ የሥራህን ያህል እንዳልሆንክ እንድታስተውል ላደፋፍርህ እወዳለሁ። የአንተ “ማንነት” እና “ሥራህ” የተለያዩ ናቸው። እግዚአብሔር ከማንነትህ የተነሣ ይወድሃል! ልጁ ስለ ሆኑ ይወድሃል።

እግዚአብሔር በእኛ አልተከፋምን? እንዴታ! ንጢአት ስንሠራ ተከፍቶአል (ይህ የእኛ “ሥራ” እንጂ የእኛ “ማንነት” አይደለም)፤ እኛን ለማስተካከል ይወደናል፤ እኛን ወደ ላቀና ወደ ተሻለ ባሕርይ ለማምጣትም ከእኛ ጋር መሥራትን በመቀጠል ይወደናል (ዕብ. 12÷10)። ኢየሱስ ክርስቶስን እንድንመስል እግዚአብሔር ዕጣ ፈንታችን አድርጎልናል (ሮሜ. 8÷29 ይመ)። ስለ ንጢአት እንዲወቅስንና የእግዚአብሔርን ቅድስና በእኛ ውስጥና በእኛ በኩል የእርሱን መንፈስ ቅዱስ በመላኩ ለእርሱ ምስጋና እናቀርባለን። ይህ የእግዚአብሔር የጸጋ ሥራ ነው፤ የእግዚአብሔርን ቃል ስናጠናም ቀስ በቀስ እውን ይሆናል (2ቆሮ. 3÷18)።

በሮግጥም እግዚአብሔር በእኛ አካሄድ የተከፋባቸው ጊዜያት አሉ፤ ይሁን እንጂ እርሱ ሁልጊዜ ይወደናል። አንዳች ነገር ከእግዚአብሔር ፍቅር እንዳለይህ አትፍቀድ፤ ምክንያቱም እርሱ እንደሚወድህ ያለህ ግንዛቤ በሕይወትህ ከአሸናፊዎች በላይ እንድትሆን ያስችልሃል።

የተወደድንና በእግዚአብሔር ዘንድም ተቀባይነት ያለን ለመሆናችን ማስተዋል ያለብን ጠቃሚ ቃል 2ቆሮ. 5÷21 ነው። “እኛ በእርሱ ሆነን (በሮግጥ) የእግዚአብሔር ጽድቅ (ጥሩ ችሎታ የተሰጠን ሆነን እንድንገኝ ጽድቅ ሆነን እንድንታይ፤ ምሳሌ እንድንሆን) እንድንሆን (መሆን የሚገባንን እንድንሆን፤ በእርሱ ጽድቅ ጽድቅ ተደርገን እንድንታይ፤ ተቀባይነት ያለንና ከእርሱ ጋር ትክክል የሆነ ግንኙነት እንዲኖረን)፤ ንጢአት የሌለበትን እርሱን እግዚአብሔር ስለ እኛ ንጢአት አደረገው።”

የተወደድን መሆናችንና እንዲሁም ኢፍጹም ሆነን ሳለን እንኳ ተቀባይነት ያለን መሆናችንን ማወቁ የቱን ያህል እፎይታ ይሰጣል! ከግዴታ ይልቅ በፍላጎት ተነሣሥቶ እግዚአብሔርን ማገልገል ስፍር ቊጥር የሌለው ነጻነት ነው፤ ለሕይወታችንም ታላቅ ሰላምና ደስታ ያስገኛል። መጽሐፍ ቅዱስ፤ እርሱ አስቀድሞ ስለወደደን እንወደዋለን ይላል (1ዮሐ. 4÷9)። ካለ ቅድመ ሁኔታ የሆነው የእግዚአብሔር ፍቅር የተረጋገጠልን መሆኑ ደፋርነትንና ልቦ መሰላትን ይሰጠናል።

የልቦ መሰላትን መሠረት ማንም ወይም ምንም አይደለም - ዕውቀት፤ የሚታይ መብት፤ የያዘነው ሹመት፤ ወይም የምናውቃቸው ሰዎች፤ ቁመናችን፤ ስጦታዎቻችንና ልዩ ተሰጥዎቻችን አይደሉም - መሠረቱ ኢየሱስ ነው። በዚህ ዓለም ውስጥ ያለው ማንኛውም ነገር ዘላቂ አይደለም፤ በመሆኑም በእርሱ ላይ እምነታችንን መጣል የለብንም። “ኢየሱስ ክርስቶስ ትናንት፤ ዛሬም፤ ለዘላለምም፤ ያው ነው” (ዕብ. 13÷8 ይመ)። እርሱ ታማኝ እንደሆነ፤ እሠራዋለሁ ያለውንም እንደሚሠራ እናምናለን፤ ምንጊዜም እንደሚወደን የተናገረውንም እንደሚጠብቅ በእርሱ ላይ እምነታችንን እንጥላለን። በእርሱ ፊት ጻድቅ እንደሆንን ነግሮናል፤ ይህንኑ እንዲሁ ለማመን ውሳኔ ማድረግ ያስፈልገናል።

እንዲህ ነን ብለን ባመንነው ልክ ሆነን እንገኛለን፤ ስለዚህ፤ በእግዚአብሔር ፊት ትክክል ነን ብለን ስናምን፤ አካሄዳችን (ጠባያችን፤ ባሕርያችን) ይሻሻላል። ብዙ ነገሮችን በትክክልና ባህሉ ጥረት እናከናውናለን። ትኩረታችንን በሥራችን ላይ ከማድረግ ይልቅ ከእግዚአብሔር ጋር ባለን ግንኙነት ስናደርግ፤ እንዝናናለን፤ ደግሞም ዳግም በተወለድን ጊዜ እግዚአብሔር በመንፈሳችን ላይ ያደረገው፤ በነፍሳችን ላይ ቀስ በቀስ እውን ይሆናል፤ በዕለት ተዕለት ሕይወታችንም ላይ ይታያል።

ለዎቹ፤ የቱንም ያህል “አንተ እኮ እንደዚያ አይደለህም” ይበሉህ፤ እግዚአብሔር አንተ በእርሱ እንዳለህ በቃሉ ለመናገር ደስተኛ ነው - አንተ በእርሱ ዘንድ የተወደድህ፤ ፋይዳ ያለህ፤ ውድ፤ ባለ መክሊት፤ ባለ ልዩ ስጦታ፤ ባለ ችሎታ፤ ዐቅም ያለህ፤ ጥበበኛና የተቤገሮ ነህ። ለተወሰነ ጊዜ እነዚህን ዘጠኝ ነገሮች ድምፅህን ከፍ አድርገህ እንድትደጋግማቸው አደፋፍርሃለሁ። እንዲህ በል፤ “የተወደድሁ፤ ፋይዳ ያለኝ፤ ውድ፤ ባለ መክሊት፤ ልዩ ስጦታ ያለኝ፤ ባለ ችሎታ፤ ባለዐቅም፤ ጥበበኛና የተቤገሮ ነኝ።” እርሱ ለአንተ መልካም ዕቅድ አለው! ስለ ሕይወትህ ሐሢት አድርግ፤ በእግዚአብሔር አምሳል ተፈጥረሃል፤ አንተ ድንቅ ሰው ነህ! አሁንም “መሥራት

ባለብህ" ላይ ልትገኝ ትችላለህ (ይህ ሰው የመሆንህ አካል ነውና)፤ ነገር ግን "ማንነትህ" ግርማ ሞገስ አለው!

እስቲ ዐስብበት

እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ እንደሚወድህ ታምናለህን?

አንድ ወረቀት ያዝና መካከሉ ላይ አስምርበት። ከመስመሩ በግራ በኩል "ማንነት" የሚለውን፤ በቀኝ በኩልም "ሥራ" የሚለውን ጻፍበት። "ማንነት" በሚለው ሥር እንደ እግዚአብሔር ቃል የአንተን ማንነት የሚያመለክቱትን ልዩ ልዩ ገጽታዎች መዘርዘርን ቀጥል፤ "ሥራ" በሚለው ሥር ደግሞ የምታከናውናቸውን ትክክል የሆኑትንና ትክክል ያልሆኑትን ዘርዝር። ይህ የአንተን "ማንነትና" የአንተን "ሥራ" ለመለየት ያግዝሃል። አሁን የ"ሥራን" ምድብ ዝርዝር ሰርዘው፤ እግዚአብሔር ለአንተ ባለው ፍቅር ላይ ይህ ዝርዝር ፋይዳ የለውምና። አንተን የሚመለከቱትን ትክክል የሆኑ ነገሮችን የቱንም ያህል ብትዘረዝራቸው፤ የእግዚአብሔርን ፍቅር ለማግኘት ብቃት ያለውን ተግባር ከቶ ልታከናውን አትችልም፤ በወረቀቱ ላይ ትክክል ያልሆኑ ነገሮች የቱንም ያህል ዘርዝር፤ እግዚአብሔር እስከ ዘላለሙ የሚወድህን ሐቅ ከቶ ሊከለክሉ አይችሉም።

እግዚአብሔር በአንተ አልተቋጣም

አንተ የቱን ያህል ድንቅ ወይም አስገራሚ እንደሆንክ ላይሰማህ ይችላል፤ እግዚአብሔር ግን እንደዚሁ ነህ ብሎሃል። በመጽሐፈ መዝሙር 139 እኛ ግሩምና ድንቅ ሆነን ተሠርተናል ይላል። የሰው አካል እንዴት እንደሚሠራ የሚደረገው ጥናት፤ እኛ የቱን ያህል አስደናቂ ሰዎች እንደ ሆንን ገልጦ ያሳያል። ኢየሱስ ክርስቶስን ጌታና አዳኝ አድርገህ ስትቀበል በውስጥህ አንድ ነገር እውን ሆኖአል፤ ጳውሎስ ይህንኑ እንዲህ ጽፎታል፡- "ስለዚህ ማንም በክርስቶስ (በመሲሐ) ቢሆን (ቢጣበቅ) ዐዲስ ፍጥረት ነው (ሙሉ በሙሉ ዐዲስ ፍጥረት ነው)፤ አሮጌው (ያለፈው ግብረገባዊና መንፈሳዊ ሁኔታ) ነገር አልፎአል፤ እነሆ፤ ዐዲስ ሆኖአል" (2ቆሮ. 5፡17)። በመስታወት ስትመለከት ልዩነቱን ላታይ ትችላለህ፤ ጠባይህ በአንድ ማታ ለውጥ ሳያሳይ

ይችላል፤ ጥረቶችህም ድንገት ላይወገዱ ይችላሉ፤ ሆኖም አንተ "በክርስቶስ" ነህ፤ ዝግታና ትዕግሥት ያለበት የለውጥ ሥራ በሕይወትህ ውስጥ እየተካሄደ ነው። እግዚአብሔር የነገሮችን የመጨረሻ ጉዳይ ገና ከጅምሩ ያያል፤ ከእርሱ የተነሣ ፍጹም ሆነህም ያይሃል። በኢየሱስ ክርስቶስ ዐዲስና ፍጹም ጻድቅ አድርጎ ያይሃል።

በተጨማሪም ኢየሱስ ክርስቶስን የአንተ ጌታና አዳኝ አድርገህ ስትቀበል፤ የእግዚአብሔር ቤተሰብ አባል ትሆናለህ። አንተ የእግዚአብሔር ልጅ ነህ።

እኔ ስለ ልጆቼ እንደ ገና ዐስባለሁ፤ ዘወትር ትክክል የሆነውን ነገር ባይሠሩም እንኳ፤ ከእኔ ጋር መግባባት አላቸው። አንዳንድ ጊዜ በራሴ ጠባይ ደስተኛ እንዳልሆንኩ ሁሉ፤ በጠባያቸው ደስተኛ ያልሆንኩባቸው ጊዜያትን አላልፌያለሁ። ይሁን እንጂ ልጆቼ ምንጊዜም በቤተሰብ ውስጥ ናቸው፤ ምንጊዜም ቢሆን ልጆቼ ናቸው። ምርጫቸውን ሁሉ እወደዋለሁ ማለት አይደለም፤ የሚሠሩትን ሁሉ እወደዋለሁ ማለት አይደለም፤ ነገር ግን እወዳቸዋለሁ፤ ስሕተት ስለ ሠሩ ለእነርሱ ያለኝን ፍቅር አላንድልም። እርዳታ ካስፈለጋቸው አሁንም እረዳቸዋለሁ።

እግዚአብሔር እኛ ልጆቻችንን ከምንወዳቸው አስበልጦ ይወደናል። በደል ስንፈጽም አይተወንም። ልባችንን ያውቃል፤ በጉዞ ላይ እንደሆንንና አእምሮአችንንም ለማደስ ጊዜ እንደሚያስፈልገን ያውቃል። ድካማችንንና ዐቅመ ቢስነታችንን የሚያውቅ ሊቀ ካህናት (ኢየሱስ) አለን፤ ምክንያቱም እኛ እንደ ተፈተንነው እርሱም ተፈትኖ ነበር፤ ሆኖም እርሱ ከቶ ንጢአት አልሠራም (ዕብ. 4፡15 ይመ)፤ ኢየሱስ የእኔን ማንነት የሚያውቅ በመሆኑ ደስተኛ ነኝ፤ እንደዚሁም እርሱ የአንተን ማንነት ያውቃል፤ ስለዚህ አንተነትህን እንደያዝክ ሆነህ ለምን እፎይ አትልም? ሙሉ በሙሉ የተወደድህ መሆንን በመገንዘብ በየዕለቱ በየቀኑህን ለምን አታከናውንም? በሠራሽው በማንኛውም ሥራ የበደለኝነት ስሜት የሚሰማህና ራስህንም ከሌሎች ጋር የምታወዳድር ከሆነ፤ ይህ የሚያደርገው ነገር ቢኖር እድገትህን መግታት ነው፤ የሚረዳህ ነገር የለውም። ጉድለትህን፤ ስሕተትህንና በደልህን አምነህ ተቀበል፤ ይቅር ብሎ ትለውጥም ዘንድ እንዲረዳህ እግዚአብሔርን ለምነው። ራስህን ከሌላ ሰው ጋር አታወዳድር። እግዚአብሔር አንተን ልዩ ሰው አድርጎ ፈጥሮሃል፤ ልትሆን የምትችለውን ትሆንም ዘንድ ይፈልጋል። እግዚአብሔር ሌላን ሰው እንድትሆን አይረዳህም፤ ስለዚህ እሁኑኑ ራስህን በሚገባ እቅፍ አድርግና በማንነትህ ሐሳብ አድርግ።

እስቲ ዐስብበት

ከራስህ ጋር መልካም ግንኙነት አለህን?

አሁን ከዚህ ላይ አቁምና በቁጥር 2፣ “እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ ይወደዳል” በሚለው ‘አለምግሥት ዐድሰው’ ስልት ላይ አስተንትኖ አድርግ። “ካለ ቅድመ ሁኔታ” በሚለው ሐረግ ላይ ትኩረት በማድረግ ይህንኑ ሐሳብ በአለምግሥት አመለካከት ተናገረውም።

ሒሳብህ ተስተካክሎአል

ሁለተኛ ቆሮንቶስ 5፡18 እግዚአብሔር እንዴት እንደሚያየን ባለው መንገድ ዐቢይ የሆነ እይታን ይሰጠናል። “ይህ ሁሉ ከእግዚአብሔር ነው፤ እርሱ በክርስቶስ አማካይነት ከራሱ ጋር አስታረቀን [በጥገስ ተቀበለን፤ ከራሱ ጋር ስምሙ አድርጎ አቀረበን]፤ የማስታረቅንም አገልግሎት ሰጠን [ይኸውም በቃልና በሥራ ሌሎችን ከእርሱ ጋር ስምሙ የማድረግ ዐላማ እንዲኖረን ነው]” አጽንዖቱ የእኔ ነው። “ከራሱ ጋር አስታረቀን” ሲባል ምን ማለት ነው? “ሒሳብህ ተስተካክሎአል” ማለት ነው። ምንም ዕዳ የለብህም! ከመኪና ፈረፋን ላይ እንዲህ የሚል ተለጥፎ አየሁ። “ዕዳ አለብኝ፤ ዕዳ አለብኝ፤ ስለዚህ ለሥራ እሄዳለሁ።” ወዲያውኑ ሰዓመታት በዚህ ዐይነቱ አስተሳሰብ እንደኖርኩ ተገነዘብሁ። ለሠራሁት በደል ሁሉ የእግዚአብሔር ባለ ዕዳ ነኝ ብዬ ዐሰብኩ፤ ጥፋቴን ለማስተካከልም በየቀኑ መልካም ሥራ ለመሥራት ማግኘት አለብኝ ብዬ ዐሰብሁ። በመጨረሻም ለስጦታዎቼ መክፈል እንደማልችል ተገነዘብሁ፤ አለበለዚያ ከቶ ስጦታዎች አይደሉም። እግዚአብሔር በጥገስ ተቀብሎናል፤ ይህም ማለት መልካም ነገር ማግኘት የማይገባን ሆኖ ሳለ መልካም ነገር ያደርጋልናል ማለት ነው። ተገቢ ሲሆነውና ተገቢ ሳልሆነውም መሐሪና ቸር ነው። ይወደናል፤ በፍቅር ይመለከተናል፤ ሊባርከንም ይፈልጋል። በእኛ ላይ አልተቆጣም፤ ሐሳቡም አልተጨናገፈም፤ በምንሠራው በማንኛውም መተላለፍም ሊቀጣን አይችልም።

እግዚአብሔር የሰውን ልብ ያያል፤ በእኛ ላይ ያለው አሠራርም ባለን የልብ ዐይነት ልክ ነው። እኔ ማንኛውንም ነገር በትክክል አልሠራም፤ ይሁን እንጂ እግዚአብሔርን በጣም አወደዋለሁ። በሠራሁት በደል በጣም አዝናለሁ፤ እርሱን እንዳሳዘንኩት ሳውቅም የሠራሁት ያሳዝነኛል። በሕይወቴ የእርሱን ፈቃድ አፈልጋለሁ። ይህን መጽሐፍ የምታነብ ከሆነ፤ የልብህ ዝንባሌ እንደ እኔ ያለ እንደሚሆን እርግጠኛ ነኝ። ምናልባት በበደል ስሜትና በፍርሃት እንደ እኔ ተሠቃይተህ ሊሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ እንደሚወድህ ማወቁ፤ ከእነዚህ አሉታዊ ስሜቶች ነጻ ያወጣሃል፤ በለውጥ ሂደት ላይ እያለህም በራስህ ሐሣት እንድታደርግ ያስችልሃል። በ2ኛ ቆሮንቶስ 5፡20 ላይ ጳውሎስ እግዚአብሔር ለእኛ ባደረገው ዕርቅና ፍቅር ላይ በድጋሚ አጽንዖት ያደርጋል፤ እነዚህን ነገሮች እንድናምንም ያደፋፍረናል፤ “ስለዚህ እኛ የክርስቶስ እንደራሴዎች ነን፤ እግዚአብሔርም በእኛ አማካይነት ጥሪውን ያቀርባል፤ እኛም ከእግዚአብሔር ጋር ታረቁ ብለን በክርስቶስ እንለምናችኋለን።” ጳውሎስ በዘመኑ የነበሩት አማኞች እግዚአብሔር በመስጠት ላይ ያለውን እንዲይዙ እየለመናቸው ነው፤ እኔም ይህንኑ እንድታደርግ አደፋፍርሃለሁ፤ እግዚአብሔር የተቀበለህ መሆኑን፤ ያስነቀፋ ከእርሱ ፊት ቁመህ እንደማያይህ፤ ካለ ቅድመ ሁኔታ እንደሚወድህም ለማመን ለነገ አትበል።

እስቲ ዐስብበት

ከእግዚአብሔር ጋር የታረቅህ፤ እርሱ በአንተ ላይ አለመቀየሙን፤ በማንነትህም ላይ ሙሉ በሙሉ የረከና ደስተኛ መሆኑን በእውነት ታምናለህን?

የግልህ አድርገው

እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ የሚወደን የመሆናችን፤ በእርሱም ፊት ትክክል ሆኖ የመቆማችን እውነት ትልቅ ስጦታ ነው፤ ስጦታው በጣም አስገራሚ በመሆኑ በእግዚአብሔር ፊት ትክክል ሆኖ የመገኘቱን የውበት ጥልቀት የሚገልጹ ቃላትን ማግኘት አልችልም። የዚህን እውነት ገይል በሕይወትህ እውን ታደርግ ዘንድ በዚህ እውነት ላይ አስተንትኖ ማድረግን ጀምር፤ ድምፅህን ከፍ አድርገህም ተናገር፤

እንዲሁም በል፤ “በክርስቶስ እኔ የእግዚአብሔር ጽድቅ ነኝ። በክርስቶስ እኔ ዐዲስ ፍጥረት ነኝ፤ አሮጌው ነገር ዐልፎአል፤ ሁሉም ነገር ዐዲስ ሆኖአል፤ በእግዚአብሔር ፊት ውድ የሆንኩ ሰው ነኝ፤ ዋጋ ያለውም ሰው ነኝ፤ የዐይኑ ብሌን የሆንኩ የእግዚአብሔር ልጅ ነኝ፤ ዘወትርም ይጠብቀኛል።” በየዕለቱ ብዙ ጊዜ፤ “እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ ይወደኛል” በል። ይህም አለምግብን ለእግዚአብሔር ቃል እውነት ብቁ ለማድረግ ይረዳሃል።

እግዚአብሔር ካለ ቅድመ ሁኔታ ይወደኛል፤ በኢየሱስ ላይ ባለኝ እምነትም ከእርሱ ጋር ዕርቅን አግኝቻለሁ የሚለውን ሐሳብ እንደያዝክ ምሽት ላይ አልጋህ ላይ ሁንና ይህንኑ ሐሳብ ደጋግመህ አሰላስለው። በማለዳ ስትነቃ ለጥቂት ደቂቃዎች ከአልጋህ ላይ ተጋደምና እግዚአብሔር ስለሚወድህና በምትሠራው ሥራ ሁሉ ቀኑን ሙሉ ከአንተ ጋር ስለሚሆን አመሰግነው።

በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ ማድረግና ቃሉንም መመስከር በእግዚአብሔር አሠራር ውስጥ ማእከላዊ ጉዳይ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ አንተ የሚናገረውን በማመን ለሕይወትህ ተጨማሪ ንይልን አስገኝ። ከእግዚአብሔር ጋር ታርቀሃል፤ አንተ ውድ ነህ፤ ዋጋ ያለህና ካለ ቅድመ ሁኔታ የተወደድህ ነህ።

እስቲ ዐስብበት

አንተ ለእግዚአብሔር ልዩና ውድ መሆንህን ስታስብ ምን ይሰማሃል?

የገደል ፖኪት

“እኛ በእርሱ ሆነን (በርግጥ) የእግዚአብሔር ጽድቅ (ጥሩ ችሎታ የተሰጠን ሆነን እንድንገኝ፤ ጽድቅ ሆነን እንድንታይ፤ ምሳሌ እንድንሆን) እንድንሆን

(መሆን የሚገባንን እንድንሆን፤ በእርሱ ጽድቅ ጽድቅ ተደርገን እንድንታይ፤ ተቀባይነት ያለንና ከእርሱ ጋር ትክክል የሆነ ግንኙነት እንዲኖረን)፤ ንጢአት የሌለበትን እርሱን እግዚአብሔር ስለ እኛ ንጢአት አደረገው።”

2ቆሮንቶስ 5፡21

“ስለዚህ ማንም በክርስቶስ (በመሲሁ) ቢሆን (ቢጣበቅ) ዐዲስ ፍጥረት ነው (ሙሉ በሙሉ ዐዲስ ፍጥረት ነው)፤ አሮጌው ነገር [የቀድሞው ግብረገባዊና መንፈሳዊ ሁኔታ] ዐልፎአል፤ እነሆ፤ ዐዲስ ሆኖአል።”

2ቆሮንቶስ 5፡17

“ለዐይኔ ብርቅና ክቡርም ስለሆንህ እኔም ስለምወድህ፤ ለዎችን በአንተ ምትክ፤ ሕዝቦችንም

በሕይወትህ ፈንታ እሰጣለሁ።”

ኢሳይያስ 43 ፡ 4

“በፊቱ ቅዱሳንና ነውር አልባ እንድንሆን ዓለም ከመፈጠሩ አስቀድሞ በእርሱ ተመርጠናልና። በፍቅር፤ በኢየሱስ ክርስቶስ ልጆቹ እንሆን ዘንድ።”

ኤፌሶን 1፡4

አለምርህን ዐድሰው

ስልት 3

በፍርሃት አልፍርም

"እግዚአብሔር የጎይልና የፍቅር፣ ራስንም የመግዛት መንፈስ እንጂ የፍርሃት [የቦቅቧቃነት፣ በፍርሃት የመሸማቀቅ] መንፈስ አልሰጠንምና።"

2ጢሞቴዎስ 1፡7

እጅግ ታዋቂ የሆነው የምክር አገልግሎት ዐምድ ጸሐፊ እን ላደርስ በየወሩ ዐሥር ሺህ ደብዳቤዎች እንደሚደርሷት ተዘግቦአል። በተደራሲዎቹ ሕይወት ዘንድ በሰፊው የተንሰራፋውን ችግር እንድትናገር ስትጠየቅ፣ እንዲህ በማለት ምላሽ ሰጠች፤ "ከሁሉ በላይ የሆነው ችግር ፍርሃት ነው። ሰዎች ጤናችንን፣ ሀብትን ንብረታችንን፣ የምንወዳቸውን እናጣለን ብለው ይሠጋሉ፤ ሰዎች ሕይወትን ራሱን ይፈሩታል" ብለዋል።

የላንደርስን ግምገማ ማመን አስቸጋሪ አይደለም። ፍርሃት የነገሠባቸውን ብዙ ሰዎች ዐውቃለሁ። ፍርሃት የሰውን ሕይወት ሙሉ በሙሉ ሊቁጣጠር ይችላል፤ "በፍርሃት አልፍርም" የሚለው፣ የ'አለምርህን ዐድሰው' ስልት በጣም አስፈላጊ ነው ብዬ የማምነውም ከዚህ የተነሣ ነው። በሕይወታችን ላይ ያለው የፍርሃት ጎይል እስካልተሰበረ ድረስ፣ ምርኮኛው እንሆናለን፤ ይህም ልባችንን ወይም እግዚአብሔርን ለመከተል ነጻ አይደለንም ማለት ነው። ለሕይወታችን እርሱ ባለው ዕቅድ ሐሳብ ለማድረግና እርሱ ሊሰጠን በሚፈልገው በረከቶችም ሁሉ ለመደሰት በፍርሃት አልፍርም ማለት አለብን።

ፍርሃት ሕይወታችንን የሚገዛው ከሆነ በምንሠራው በማንኛውም ነገር ላይ እርካታን ማግኘት አንችልም። ሣራ ለግብጥ ተጠርታለች እንበል። በመጋቢት ተደስታለች፤ ነገር ግን ከግብጥው ቦታ በደረሰች ጊዜ ደገና አይደለሁም ብላ ፈራች። ምቹት አልተሰማትምና ራሷን ከሌሎች አንግዶች ጋር ማወዳደር ጀመረች። ማን ከማን ጋር

እንደሚነጋገር መከታተል ጀመረች። ከዚያም ማን ከእርሷ ጋር እንደሚነጋገር፣ የቱን ያህል ወዳጅ እንደሚሆኑ ከልክ በላይ መተንተን ጀመረች። እኔን የሚፈልገኝ ማንም የለም የሚል ፍርሃት ስላደረባት ዘና ብላ በግብጥው መደሰት አልቻለችም።

"ሣራ በራሷ ስለተዋጠች ለሌላው መድረስ አልቻለችም፤ ይህም ተከፋሽና የጥላቻ ሰው አድርጓታል። እንደሚታወቀው፣ ለሚቀጥለው ድግስ አልተጋበዘችም። የዚህ ሁሉ ውጤት በአለምሮዋ ውስጥ እኔ የማልፈለግና ተቀባይነት የሌለኝ ሰው ነኝ የሚለው ፍርሃቷ ሁሉ መረጋገጡ ነበር። የሚያሳዝነው ይህ ሁሉ ታሪክ የተፈጠረው በፍርሃቷ መሆኑ ነው። በድግሱ ወቅት በሣራ አለምሮ ውስጥ የተካሄደው ጦርነት የተፋፋመ ስለ ነበር፣ እንዲሁም ግራ የመጋባት ስሜት ተሰምቷት ስለ ነበር፣ በማንም ወይም በምንም ላይ ደስታ ማግኘት አልቻለችም። ምክንያቱም አሉታዊ ስሜቷን አበጥሮ ለማየት በመሞከር በመጠመዳና ጠላቷ በሆነው ፍርሃት በመያዝ ነበር። ፍርሃት ሥቃይን ያመጣል፤ እርሱን አናስተናግድህም ማለት አለብን፤ አለበለዚያ ሕይወታችን አሳዛኝ ይሆናል።

እስቲ ዐሰብበት

ከፍርሃት ሁሉ ነጻ ብትሆን ሕይወትህ ምን እንደሚመስል ለማሰብ የተወሰነ ጊዜ ይኑርህ። ከፍርሃት ነጻ የሆነ ሕይወት፣ ዛሬ ካለህ ሕይወት እንዴት ይለያል?

ፍርሃት እንዴት እንደሚሠራ

ስማቸውን ልንጠራው ወይም ልንቁጥራቸው ከምንችለው በላይ ብዙ ዐይነት ፍርሃቶች አሉ፤ ይሁን እንጂ ምንጫቸው እንደ ዐላማቸውም ያው አንድ ነው። ሁሉም ከጠላት ናቸው፤ ሁሉም የታዩት ኢየሱስ ሊሰጠን የሞተለትን ሕይወት ለመንጠቅ ነው። ፍርሃት ውስጣዊ ስሜት ወይም የተለመደ ስሜት ነው ብለን ብዙ ጊዜ እናስባለን፤ ነገር ግን በሚታይ መልኩም ይጉዳናል። ዶ/ር ካርሊን ሊፍ፣ አለምሮዩን ማን አጨለመው? (who switched off my brain?) በሚለው መጽሐፋቸው ላይ፣ "ፍርሃት 1,400 የታወቁ አካላዊና ከሚካላዊ ምላሾች ይቀሰቅሳል፤ ከሠላላ በላይ የሆኑ ልዩ ልዩ 30 ሆርሞኖችንና ኒሮትራንሊ ሚትሮሶችን ያቀጣጥላል" ይላሉ፤ በመቀጠልም ይኸው ፍርሃት የጭንቀት ሁሉ

መሠረት ነው ይላሉ። ፍርሃት በአካላችን ላይ የጭንቀት ምላሽ ሊያደርግ አካልን መርዛማ በሆኑ ኬሚካሎች ያጥለቃል። ይህም በርግጥ በጤንነታችን ላይ ጉዳት የሚያስከትልና ጤንነታችንን ለፍርሃት (ለሥጋት) የሚያጋልጥ ነው።

ሰይጣን ከእኛ አንድን ነገር ለመስረቅ ፍርሃትን የሚጠቀምባቸው ብዙ መንገዶች አሉ። ለምሳሌ እኛ ሆነን ባለንበት ማንነት ተቀባይነት አናገኝም የሚለው ፍርሃት፣ እውነተኛ ማንነታችንን አፍኖ በማስቀረት አስመሳይ ማንነት እውን እንዲሆን እያደረገ እግዚአብሔር ሆነን እንድንገኝ የፈጠረንን ማንነት እንዲጋረድ የሚያደርግ ነው። አይሳካልኝም የሚለው ፍርሃት ዐዲስ ነገር እንዳንሞክርና በቀላሉ ልንሠራው ከምንችለው በላይ እንዳንሠራ ያደርገናል። ስለ ወደፊቱ የለን ፍርሃት ዛሬ እንዳንደሰት ያደርገናል። ሌላው ቀርቶ በአወገድገላን የመንገዝ ፍርሃት ለመጎብኘት ከምንፈልጋቸው ስፍራዎች ልናገኝ የምንችለውን ግንዛቤና ደስታ እንዳናገኝ ሊከለክለን ይችላል። ሙሉ በሙሉ ሽባ ሊያደርገን ይችላል። ከባስ ደረጃ ላይ ሲደርስም ፈጽሞ ሊሰመክረን ይችላል። ነገሮችን እንድናከናውን ሊያደርስን ይችላል። ዐልፎ ተርፎም አእምሮአዊና ስሜታዊ ችግሮችን ሊያመጣ ይችላል።

የታይም መጽሔት፣ በኦገስት 1989 ጎተመቱ ላይ፣ ፍርሃት የቱን ያህል አጥፊና ከድኩዶ አሳሪ እንደ ሆነ የሚገልጽ ታሪክ አወጣ። እጥር ምጥን ብሎ የቀረበው መጣጥፍ፣ የጠጉር እንስሳትን ለማደን በተደረገው ጉዞ ላይ ተቀጥሮ ይሠራ የነበረው ጠረተኛው ቻርልስ ቦዴክ በጉዞው ሂደት ቆዳው በትንሹ ተነድፎ ነበርና፤ በ1980ዎቹ መገባደጃ ላይ በመገናኛ ብዙኀን ትኩረት ያገኘው “ላይሜ” የተባለው በሽታ ይዞኛል ብሎ ፍርሃት ይዞት እንደነበር አመለከተ። ቦዴክ ሥጋት የገባው በራሱ መታመም ብቻ ሳይሆን፣ ይህንኑ በሽታ ለሚስቱ አስተላልፎ ያለሁ ብሎ ፈርቶም ነበር። አያሌ የሕክምና ምርመራ ተደርጎለት፤ በሽታው እንዳልያዘውና በሽታውን ወደ ባለቤቱ ማስተላለፍ እንደማይቻል (ምክንያቱም እርሱ በበሽታው አልተያዘም) ቢያረጋግጡለትም እንኳ፣ ቦዴክ በፍርሃት እንደ ተያዘ ነበር። መሠረተኪስ የሆነው ፍርሃቱ ሙሉ በሙሉ ተቆጣጥሮት ስለነበር፣ በመጨረሻ ባለቤቱንና ራሱን በጠበንጃ ገደለ። ሁኔታው ከተከሠተ በኋላ ፖሊሶች የቦዴክን የፖስታ ሣጥን ሲፈትሹ፣ ስለ ላይሜ በሽታ የሚተርኩ አያሌ ጽሑፎችንና ተጨማሪ የላይሜ ምርመራ ለማድረግ ከሐኪም የተላከ የቀጠሮ ማስታወሻን አገኙ። የቦዴክ ታሪክና ስፍር ቁጥር የሌቸው አያሌ መለስተኛ ትንግርን ያላቸው ታሪኮች ፍርሃት በሕይወታችን ላይ ገይላ ያለው መሆኑን ያረጋግጣሉ። ሐዘንተኞች ሆነን እንድንኖርና ከእግዚአብሔር ፈቃድ ውጭ ሆነን እንድንገኝ የዲያብሎስ ወጥመድ መሆኑን እኔ ሙሉ በሙሉ አምናለሁ። ድፍረታችንን ያሟጥጣል።

ማናቸውንም ነገር ከአሉታዊ አንጻር ያቀርባል፤ እድገት እንዳናሳይም ይከለክለናል። ከሥቃይ ፍርሃት የተነሣ፣ ምቹት አላገኝም ከሚል ፍርሃት የተነሣ፣ ሕይወት አስቸጋሪ ይሆናል ከሚል ፍርሃት የተነሣ፣ ጓደኞቼን አጣለሁ ከሚል ፍርሃት የተነሣ፣ ብቻዬን አቀራለሁ ከሚል ፍርሃት የተነሣ፣ ተወዳጅነትን (ዝናን) አጣለሁ ከሚል ፍርሃት የተነሣ፣ ማንም ሰው አይረዳኝም ከሚል ፍርሃት የተነሣ፣ እግዚአብሔር ተለይቶኛል ከሚል ፍርሃት የተነሣ ወዘተ መልካም ዕድል ሊሆንልን የነበረው ሁሉ መንገድ ላይ ቀርቶአል። ፍርሃት፣ ጠላት በእምነት ላይ ያካሄደው ግልበጣ ነው። እንዲህም ይላል፤ “የምነግርህን እመን፤ ይህ ከቶ አይሠራም። ጸሎትህ እርባና የለውም። በእግዚአብሔር ፊት ትክክል አይደለህም፤ ያልተሳካልህ ሰው ነህ።”

ፍርሃት ዘወትር የሚናገረው ያልሆነከውን፣ የሌለህን፣ መሥራት የማትችለውን፣ ከቶ ልትሆን የማትችለውን ነው። ይሁን እንጂ ሮሜ. 8፡15 እንዲህ ይላል፤ “እንደገና የፍርሃት ባሪያ የሚያደርጋችሁን መንፈስ ሳይሆን፣ “አባ፣ አባት” ብለን የምንጠራበትን የልጅነት መንፈስ ተቀብላችኋልና!” በፍርሃት ታስረህ መኖር የለብህም፤ ወይም ፍርሃት ሕይወትህን እንዲቁጣጠረው መፍቀድ የለብህም። ደፋር፣ ጉበዝና የጀብዱ ሰው መሆን ትችላለህ።

“አባ” የሚለው ቃል ሕፃናት ልጆች አባታቸውን ለመጥራት የሚጠቀሙበት ቃል ነው። “አባዬ” ከሚለው ቃል ጋር ተመሳሳይ ነው። ይህ ቃል “አባት” ከሚለው ቃል ይልቅ ቀረቤታን የሚያመለክት ነው፤ በልጆችና በአባታቸው መካከል ያለውን ቅርብ የመለከታል። እግዚአብሔርን “አባ” ብለን መጥራት እንደምንችል ሊያሱስ ተናግሮአል፤ ምክንያቱም ከፍርሃት ሁሉ ነጻ እውጥቶናልና። ተወዳጅ ልጆቼን ምንጊዜም ይንከባከባል፤ አይቀበለንም የሚለውን ሥጋት አስወግደንም ወደ እርሱ መቅረብ እንችላለን። አንድን ችግር ወይም ሥቃይ ይዘን ወደ እርሱ ስንጠጋ፣ እኛን ለመርዳትና ለማበረታታት በደስታ ይጠባበቃል።

ስጦታ

እግዚአብሔር የፈጠረህ ለድንቅ ሥራ ነው፤ ደስ ለሚያለኝ ሕይወት ድፍረት የተሞላበት የእምነት እርምጃ እንድትወስድ ነው፤ በዚህ ሁሉ እርሱ ለአንተ ሲመጣ እንድታየው ነው። ብዙ ሰዎች በሕይወት ጉዞአቸው ውስጥ እርካታን ያላገኙት ለመሥራት ወደሚሹት ሥራ ባለመራመዳቸው ነው። ዘወትር በደስታ የተሞላና ድንቅ ሕይወት በማይታይበት፣ ነገር ግን “አስተማማኝ ማለት ሥጋት አልባ” በሚሉበት ሥፍራ መኖርን ይፈልጋሉ። ፍርሃትህ እግዚአብሔር ከአዘጋጀልህ ጉቁ ሕይወት እንዲገታህ ወይም ዕጣ ፈንታህን እንዲያበላሽ አትፍቀድለት።

ፍርሃት በሚሰማህ ጊዜ እንኳ! እንዲያቆምህ አትፍቀድለት። ይህም እኔ እንዲህ ማለት እንደምወደው ነው፤ “ፍርሃቱ ይሰማህ፤ ሆኖም ሥራውን አከናውን!” ስልቸነት ብዙ ጊዜ የድግግሞሽ ውጤት ነው። በሕይወትህ በርካታ ልዩ ልዩ ጉዳዮችን እንድትጨምር አደፋፍርሃለሁ። ዐዳዲስ ነገሮችን ሞክር፤ ሕይወት ጠውልጋና ትርጉም አልባ ሆኖ ሲሰማህ፤ ልዩ የሆነን ነገር በማከናወን ቅመም ጨምርበት። “በፍርሃት አልኖርም” ብለህ በማሰብና በመናገር ጀምር።

እስቲ በስብበት

ፍርሃት፣ የማይጎዳ ግን አሰልቼ ሕይወት እንድትኖር እያደረገህ ነውን?

ሳይብስ ድረስበት

በአሜሪካ ውስጥ የጉንፋን ምልክት ሲታይ እንዳይባባስና ከከፋ ደረጃ ላይ እንዳይደርስ መድኃኒት ይወሰድ ዘንድ የምክር ማስታወቂያ ይወጣል። ጉሮሮዬን የሚሰማኝ ሲሆን ወይም አፍንጫዬን ሲያንዘረዝረው ብዙ ቢታሚን ሲ እንክብል አውጣለሁ፤ ምክንያቱም ከመባባስ ያድነዋል። ከመባባሱ በፊት አንድን ነገር ማስቆም ጥበብ ነው።

ዲያብሎስ ማንገርብብ ሲጀምር መቁቁም እንዳለብን መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል (1ጴጥ. 5፥8-9)። ለዓመታት፣ ፍርሃትን ለመቁቁም ይህን መርሕ ተጠቅሜያለሁ፤ ልዩነት እንደሚያመጣ ላረጋግጥላችሁ እወዳለሁ።

በማንኛውም ሰዓት ስለ አንድ ነገር ፍርሃት ሲሰማህ፣ “በፍርሃት አልኖርም” ብለህ መጸለይና መናዘዝ እንድትጀምር ምክር አቀርባለሁ። አስገራሚ ለውጦችን ታያለህ። ስንጸልይ፣ እግዚአብሔር ይሰማል፤ ለጸሎታችንም መልስ ይሰጣል። ቃሉን ስንመሰክር፣ የራሳችንን አእምሮ እናድሳለን፤ እርሱ ለእኛ ካለው ዕቅድም ጋር እንስማማለን። እግዚአብሔር ምንም ይሁን ምን ሊያደርግልን ሲፈልግ፣ ያቀደልንን ለመቀበልና በተቀበልነው ለመደሰት ከእርሱ ጋር መስማማት አለብን (አሞ. 3፥3 ይመ)። እርሱ ለእኛ መልካም ዕቅዶች አሉት፤ ነገር ግን እነዚህ ዕቅዶች በሕይወታችን እውን እንዲሆኑ አእምሮአችን መሉ በመሉ መታደስ አለበት (ሮሜ. 12፥2 ይመ)። በቀላል አገላለጽ፣ እግዚአብሔር እንደሚያስበው ለማሰብ፣ እንደሚናገረውም ለመናገር

መማር አለብን ማለት ነው - ይህም የትኛውም የርሱ ሐሳብ ወይም ቃል አስፈሪ አይደለም ማለት ነው።

“በፍርሃት አልኖርም” የሚለው ይህ የ’አእምሮህን ወደብው’ ስልት ፈሪ ከመሆን ይልቅ ደፋር እንድትሆን ይረዳሃል። ፍርሃት ሲሰማህ ልብ በለው፤ ፍርሃት ባልተሰማህም ወቅት ላይ እንኳ በእርሱ ላይ አስተንትኖ አድርግ። ይህን በማድረግ እርሱ በመጣ ጊዜ እርሱን ለመቁቁም ይበልጥኑ ዝግጁ ትሆናለህ። ጊዜ እንደሚወስድ አስተውል፤ ለውጥ እስከምታይ ድረስ ይህንኑ አጥብቀህ ለመያዝ ቁርጥ ሐሳብ አድርግ። አሁንም፣ እኔ “በፍርሃት አልኖርም” አላለሁ። በዚህ ማለዳ ከእንቅልፌ ተነሥቼ እንደዚህ አልኩ፤ “ይህ እግዚአብሔር የሠራው ቀን ነው። በዚህ ዕለት ሐሜት አደርጋለሁ፤ በፍርሃት አልኖርም።” የፍርሃትን መንፈስ ድል ለማድረግ እግዚአብሔር፣ “የጎይል መንትዮች” ብዬ የምጠራቸውን እንድጠቀም አስተማረኝ። እነርሱም “እጸልያለሁ” እና “አላለሁ” የተባሉት ናቸው። ፍርሃት ሲሰማኝ መጸለይ እጀምራለሁ። የእግዚአብሔር እርዳታ እውን እንዲሆንልኝም እለምናለሁ፤ አከታትዬም “ከቶ አልፈራም!” አላለሁ። ስለ አንድ ነገር ፍርሃት ሲሰማህ እነዚህን የጎይል መንትዮች ተጠቀም፤ ብሎም ፍርሃት እንዳይቁጣጠርህ ማድረግ ትችላለህ። አሁንም ፍርሃት ሲሰማህ ይችላል፤ ይሁን እንጂ በሕይወትህ ደስተኛ እንዳትሆን ወይም አንዳች ዐይነት እድገት እንዳታሳይ የዲያብሎስ ጥረት መሆኑን በመገንዘብ ከእርሱ (ከፍርሃት) ባለፈ መንዝ ትችላለህ። እርሱን ለማከናወን፣ “ፍርሃት ቢሰማህም እንኳ” መሥራት ይገባኛል ብለህ የምታምነውን አከናውን።

እስቲ በስብበት

ፍርሃት እንዳይቁጣጠርህ ምን ማድረግ ትችላለህ?

በቀ አይሄድም

ፍርሃት ርቆ ከመንዙ በፊት እንዴት መቁቁም እንደሚገባ መማር ያለብን መሉ በመሉ ነቅሎ ከቶ ስለማይሄድ ነው። የፍርሃት ስሜት የህልውና አካል ነው። ከዚህ ቀደም ሠርተነው የማናውቀውን ሥራ ስናከናውን ፍርሃት ሲሰማን ይችላል፤ ወይም መሰናክሎቹ የማይታለፉ

ሲመስሉ ወይም ያስፈልገናል ብለን የሚሰማን ተፈጥሮአዊ እርዳታ ሳይኖር ሲቀር ፍርሃት ሊሰማን ይችላል። ከነዚህ አንዱም እንኳ እኛ ፈሪዎች መሆናችንን አያመለክትም፤ ሰው መሆናችንን ያመለክታል እንጂ። ፈሪዎች የምንሆነው ልባችንን ከመከተልና ትክክል መሆኑን የምናውቀውን ከማከናወን ይልቅ፤ ፍርሃታችን ድርጊታችንን ወይም ውሳኔያችንን እንዲቈጣጠረው ስንፈቅድ ብቻ ነው። የፍርሃት ስሜት ማለት ልንቋቋመውና ልንጋፈጠው ካለብን ነገር ወደ ኋላ የማለት ፈተና ነው፤ የፍርሃት ስሜት ከመፍራት ጋር አንድ አይደለም፤ ምክንያቱም መፍራት (መርበድበድ) ማለት የፍርሃት ስሜቶች የእኛን ዐይነተኛ ነገሮች እንዲቈጣጠሩ መፍቀድ ማለት ነው። የቁጣ ስሜት ሊሰማን ይችላል፤ ይሁን እንጂ ቁጣዬን ተከትሎ እርምጃ ከመውሰድ ይልቅ በይቅርታና በፍትህ ምላሽ ለመስጠት መምረጥ እችላለሁ። በተመሳሳዩ መንገድ፤ ፍርሃት ሊሰማን ይችላል፤ ሆኖም ውሳኔያችንን እንዲቈጣጠር አንፈቅድለትም።

ፍርሃት ሙሉ በሙሉ ለቆ የማይሄድ የመሆኑን ሐቅ መቀበል አለብን፤ ይሁን እንጂ እግዚአብሔር ሁልጊዜ ከእኛ ጋር እንደ ሆነ ስለ ነገረን በድፍረትና በብርታት መኖር እንዳለብን እናውቃለን፤ ከዚህም የተነሣ የሚሰማንን ፍርሃት ችላ ማለት እንችላለን። የፍርሃት ስሜት ቢሰማን ምንም አይደለም፤ ነገር ግን የሚሰማንን ፍርሃት ችላ አለማለት ትክክል አይደለም። ፍርሃት የሚለው ቃል “መፈትለክ” ወይም “መሸሽ” ማለት ነው፤ እግዚአብሔር እንድንጋፈጠው ከሚፈልገው ነገር እንድንሸሽ ያደርገናል። መንቀጥቀጥ ወይም መርበትበት ወይም የአፍ ድርቀት ወይም የጉልበት መብረክረክ ማለት አይደለም። ፍርሃት እንዲሁ ስሜት ብቻ አይደለም፤ ፍርሃት ስሜትን የሚፈጥር ክፉ መንፈስ ነው። ስለዚህ፤ “ለፍርሃት አልንበረከክም” ስንል፤ “ከፍርሃት የተነሣ ወደ ኋላ አላፈገፍግም” ማለታችን ነው። ፍርሃት እንድንሸሽ፤ እንድናፈገፍግ፤ እና ስፍራችንንም እንድንለቅ ያደርገናል። ብርቱ እምነት እንዳይኖረን ያደርጋል፤ ብዙ ጊዜ ከአስተናገድነውም ከቶ እምነት እንዳይኖረን ያደርጋል።

አንድ ክርስቲያን ስለ ፍርሃት ሊኖረው የሚገባው ጠባይ፤ “አልፈራም” የሚለው ብቻ ነው። ከፍርሃት የተነሣ ከአንድ ነገር አታፈግፍግ። ምናልባት እግዚአብሔር እንዳከናውነው ነገሮችል ብለህ የምታምነውን ነገር ተከትለህ ወደ ፊት ልትራመድ ትችላለህ፤ ከዚያም በሚገባ እንደማይሠራ ወይም ሰዎች የማይወዱት የሚመስል ነገር ተከሠተ እንበል። እግዚአብሔር እንድትሠራው የሚፈልገውን ከሠራህ አንዳንድ ወዳጆችህን እንደምታጣ፤ የተወሰነ ንብረትን፤ ወይም መልካም ስምህን እንደምታጣ ትገነዘባለህ። ያ የፍርሃት ስሜት ሊሰማህ፤ የመጀመሪያው ቅጽበታዊ ምላሽ ማፈግፈግ ነው፤ ነው አይደል? ይህ

እንደሚሆን ግልጽ ነው። እግዚአብሔር ይህን ያውቃል፤ “አትፍራ” ያለውም ከዚህ የተነሣ ነው። እንዳንፈራ ሲነገረን፤ ምንም ዐይነት ስሜት ይሰማን አንዱን እግራችሁን ከሌላው እግራችሁ ፊት አድርጉት ማለቱ ነው፤ እርሱ እንዳከናውነው ነገሮችል ብለህ የምታምነውን አከናውን፤ ምክንያቱም ፍርሃትን የማሸነፊያውና አየባሰም እንዳይሄድ የማድረጊያው መንገድ ይህ ብቻ ነው።

የልብ ሙሉነት ስሜት ይሰማንም አይሰማንም ልብ መሉ ሰው መሆኔን አምናለሁ። አንዳንድ ጊዜ በሌላው ጊዜ ከሚሰማኝ አብልጦ ልብ ሙሉነት ይሰማኛል፤ ነገር ግን እግዚአብሔር በየቀኑ ከእኔ ጋር ነው በሚለው እርግጠኛነት እወጣለሁ፤ ከዚህም የተነሣ መሥራት የምፈልገውን መሥራት እችላለሁ፤ በሂደቱም እደሰታለሁ። እስፈሪ ሁኔታዎች ሊፈጠሩ የሚችሉ ቢሆንም እንኳ፤ ፈሪ ከመሆን ይልቅ ልብ ሙሉ ሰው መሆንን እመርጣለሁ። ልብ ሙሉነት ሆኜ የምገኝበት እንጂ ዝም ብሎ የሚሰማኝ ስሜት አይደለም። እግዚአብሔር ከእኛ ጋር መሆኑን እርግጠኛ መሆናችንን፤ በሕይወት ዘመናችን መሥራት የሚያስፈልገንን እንድንሠራ ዐቅም እንደሚሆንን ያለንን እምነት ዲያብሎስ አይወደውም።

“በፍርሃት አልኖርም” በሚለው የ‘አእምሮህን ዐድሰው’ ስልት ላይ አስተንትኖ እንድታደርግ አደፋፍርሃለሁ። በተደጋጋሚም በአእምሮህ አመላልሰው፤ ምክንያቱም ለፍርሃት እንደማትገዛ አስቀድመህ አእምሮህን ማዘጋጀቱ፤ ፍርሃት ሲመጣ እንዳትፈራ ያደርግሃል። እንደማትፈራም አስቀድመህ ውሳኔ አድርገሃል። አእምሮህን በዚህ የ‘አእምሮህን ዐድሰው’ ስልት አማካይነት ማደሱ፤ በሕይወትህ የሚመጣውን ማንኛውንም ነገር በልብ ሙሉነት እንድትቋቋመው ይረዳሃል።

እስቲ ዐስብበት

አንድ ክርስቲያን ስለ ፍርሃት የሚኖረው ትክክለኛው ጠባይ ምንድን ነው?

ብትፈራም አክናውነው

መጽሐፍ ቅዱስ፤ “እግዚአብሔር ... የፍርሃት መንፈስ አልሰጠንምና” ሲል፤ የፍርሃት ስሜት ከቶ አይሰማችሁም ማለቱ አይደለም። እንዲያውም፤ እግዚአብሔር በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ብዙ ሰዎችን “አትፍሩ” ሲል፤ በመሠረቱ የሚነግራቸው፤ “ፍርሃት ይደርስባችኋል፤ እርሱን መቋቋም አለባችሁ” ማለቱ ነው። እግዚአብሔር ለኢየሱስ አስራሌላውያንን ወደ ተስፋዬቱ ምድር እንዲመራ ጋላፊነትን ሲሰጠው፤ “አይዞህ! በርታ! ጽና! አትፍራ! አትደንግጥ” አለው (ኢየሱስ 1፡9)። በመሠረቱ ኢየሱስን ያለው፤ “ብዙ ፍርሃት ይደርስብኛል፤ ወደ ኋላ እንድትመለስም ትፈተናለህ፤ ይሁን እንጂ ወደ ፊት መንገዱን መቀጠል አለብህ” ነበር። ምንም ዐይነት ስሜት ይሰማህ፤ ጉዞህን ቀጥል፤ ከታለመው ግብህም ትደርሳለህ። ከንቱ የሆኑ ነገሮችን እናድርግ ማለቱ አይደለም፤ ከማንም ሰው ምክር አንቀበል እያልኩም አይደለም፤ ይሁን እንጂ ከእግዚአብሔር ምሪትን ለመቀበላችን ሙሉ በሙሉ እርግጠኞች ከሆንን፤ ምንም ዐይነት ስሜት ይሰማን ወይም ሰዎችም ምንም ይበሉን፤ ወደ ፊት መግፋት አለብን። ብዙ ጊዜ እንዲህ እላለሁ፤ “በርታት ማለት የፍርሃት አለመኖር ሳይሆን፤ ፍርሃት እያለ እንኳ ወደፊት መቀጠል (መግፋት) ነው።”

ለምሳሌ አንድ ሰው ሥራውን ስለሚጠላ፤ ፈጽሞ ስላልረከና አላዛዘም በመሆኑ በአሳዛኝ ሁኔታ የሥራ ሰው ለማድረግ ይፈልጋል እንበል። ይህ ሰው በትልቅ እምራች ድርጅት ውስጥ በሂሳብ ክፍል ውስጥ ይሠራል፤ የዘወትር የልቡ ምኞት ግን በሽያጭ ሠራተኛነት መሥራት ነው። ለመሸጥ የሚያምናቸውን ዕቃዎች ለመሸጥ ስጦታ እንዳለውም ያምናል፤ ታዲያ ሥራውን ለምን አይለውጥም ነበር? ሥራውን ለመለወጥ ይጀምርና ያቆማል፤ ከዚያም በሂሳብ ክፍል ውስጥ በየሁለት ሳምንቱ በቋሚነት የደመወዝ መቀበያ ችክ እንደሚያገኝ ያስባል፤ ይህ ደግሞ ሁሉ የማይዛነፍ የገንዘብ መጠን ነው። በዚህ ደመወዝ ላይ መተማመን ይችላል፤ በዚህ ደመወዝ ዙሪያም ዕቅድ ማውጣት ይችላል። በሽያጭ ሠራተኛነት ሲሠራ ግን የሚሠራው በኮሚሽን ነው፤ የሚያገኘው ገቢም በሽጠው ልክ ይሆናል። ገቢው ሊለዋወጥ (ዝቅም ከፍም) ይችላል፤ ይህ ደግሞ የተሻለ የሂሳብ ዕቅድን ወይም የማያወላውል በጀት መበጀትን ይጠይቃል።

ከዚያም፤ ተጨማሪ ሐሳብ ወደ እርሱ መጣ፤ በሽያጭ ሥራ ዝናን መገንባትና ደንበኛን ማግኘት አለብህ፤ ይህ ደግሞ ጊዜ ይወስዳል። ለጊዜው የወር ገቢህ አሁን ከምታገኘው ዝቅ ያለ ሊሆን ይችላል። እንዳንድ ነገሮች ሳይሟሉልህ መሥራት አለብህ፤ ቤተሰብህ ለተወሰነ

ጊዜ መሥዋዕት መክፈል አለበት። ይህን ያህል ጊዜ ይወስድብኛል ብለህ ካሰብከው በላይ ጊዜ ቢወስድብህ ምን ይከናወናል?

ሰውየው በድንገት ለመለወጥ የሚፈልገውን ሥራ ለመለወጥ ፈራ። ዕለት ተዕለትም ያን የሚጠላውን፤ እርካታ የማይሰጠውንና አሳዛኝ ያደረገውን የማይወደውን ሥራ መሥራቱን ቀጠለ። ያለበትን ሁኔታ መለወጥ የሚችለው ሰውየው ብቻ ነው። የእምነት እርምጃ መውሰድ አለበት፤ ፍርሃትን ወዲያ ማሸቀንጠር አለበት፤ በሚንቀው ሥራ ለመታሰር እምቢ ማለት አለበት።

እግዚአብሔር እርሱን ለመርዳት ቁምነገር፤ ይህ እውን ሊሆን የሚችለው ግን ሰውየው እምነቱን በእግዚአብሔር ላይ ሲያደርግ ብቻ ነው። እኛ ወጣ ብለን እርምጃ ለመውሰድና ለመቀበል ፈቃደኛ ያልሆንንበትን ነገር እግዚአብሔር አይሰጠንም። እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ስለ ሆነ መፍራት እንደሌለብን መጽሐፍ ቅዱስ በተደጋጋሚ ይናገራል። ሁለት ምርጫዎች አሉን፤ አንድም ይህን እውነት ማመንና በዚህ እውነት በመመሥረት ውሳኔን መወሰን፤ ወይም ደግሞ ለውጥን፤ አደጋን ወይም ዐዳዲስ ሁኔታዎችን በመፍራት ጠባብና ሁልጊዜ አሳዛኝ የሆነ ሕይወት መኖር።

ለሌሎች ፈሪ ሰው ባልመስልም እንኳ፤ ለውስጣዊ የፍርሃት ስሜት በመንበርከክ ብዙ ዓመታትን አሳልፈዋለሁ። በመጨረሻም፤ “ፍርሃት ያመጣውን ጉዳይ እንኳ ማከናወን እንዳለብን አስተዋልኩ። ይህን ስል ልቤ ከእግዚአብሔር ቃል ጋር አስከተሰማማ ድረስ፤ ፍርሃት እንድንቀጥቀጥ ቢያደርግና አይሳካልኸም ቢል እንኳ፤ የልቤን ልክተል ተማርሁ ማለቱ ነው። ዲያብሎስ ውሽታም ስለሆነ፤ አንድ ነገር አይሳካም ብሎ ሲነግረን እንደሚሳካ እርግጠኞች ልንሆን እንችላለን። እግዚአብሔር ከአንድ ነገር ወደ ኋላ እንድንመለስ ሲያሳየን፤ ይህን የሚያደርገው ሰላማችንን በማሸሽ እንጂ በእኛ ውስጥ ፍርሃት በማሳደር አይደለም። ብዙ ጊዜ አንድን ነገር ከማከናወን ወደ ኋላ ብያለሁ፤ ምክንያቱም ሰላሜን ስላጣሁ ነው። ሰላምን መከተል አለብን፤ በሕይወታችንም ላይ ጻኛ ይሆን ዘንድ መፍቀድ አለብን፤ ይሁን እንጂ ፍርሃትን መከተል የለብንም።

ፍርሃትን ማሸነፍ የጀመርኩት በጸሎትና “በፍርሃት አልኖርም” ብዬ በማሰብና በመናገር ነው። ዐልፎ ተርፎም እንዲህ ማለትን ተማርኩ፤ “ፍርሃት ሁልጊዜ ወደኔ ይመጣል፤ ይሁን እንጂ ጉዳዩ አልለውም፤ ሥራዬንም እቀጥላለሁ።” ፍርሃት ሲባል፤ “እግራ አውጭኝ ማለት ወይም ከአንድ ነገር መሸሽ” ማለት እንደሆነ ልብ በል። እግራ አውጭኝ ማለትን ማቆም እንዳለብኝና እርሱ ከፍርሃቴ ይልቅ ታላቅ የሆነው እግዚአብሔር፤ እምነቴን በእርሱ ላይ ባደርግ እርሱ ምን

ማድረግ እንደሚችል ለማየት ብዙ ጊዜ ጸጥ ማለት እንዳለብኝ ተማርሁ። ዲያብሎስ በእኔ ላይ የፍርሃት በትር በሚያሰርፍበት ጊዜ፣ እግዚአብሔር የሚያምር መጨረሻ ወዳለው ወደ ዐዲስ መስክ በየጊዜው እንደሚመራኝ በመጨረሻ ተገነዘብሁ። ፍርሃት ዲያብሎስ የሚወደው መሣሪያ ነው፤ ሰዎች በእግዚአብሔር ርዳታ ከፍርሃት ባሻገር መጓዝ እስከሚችሉና አድገት ማድረግም እስከሚቀጥሉ ድረስ በዚህ መሣሪያው በእነርሱ ላይ በብልገት ይጠቀምበታል።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወት ዘመንህ ከአንድ ነገር ሸሽተህ ታውቃለህን? ይህ ከሆነ፣ እግዚአብሔር የሚያደርግልህን ለማየት - ወደፊት ትራመዳለህን?

እምነት የሞላበህ ሁኔታ

ፍርሃት የእምነት ተቃራኒ ነው። ከጠላት በፍርሃት፣ ከእግዚአብሔር ደግሞ በእምነት በኩል እንቀበላለን። ፍርሃት ጠላት በእምነት ላይ የከፈተው የምልክት ተኩስ ነው፤ የማሳሳቻ መሣሪያም ነው። በሌላ አባባል፣ እምነታችንን በእግዚአብሔር ላይ በመጣል የርሱን ፈቃድ ማወቅና መፈጸም እንችላለን፤ ይሁን እንጂ በፍርሃት አማካይነት ከዲያብሎስ ዕቅድ ጋር ልንተባበር እንችላለን። ፍርሃት ሲያድርብን እግዚአብሔር እንድንሠራ የፈለገውን ጉዳይ ሳንፈጽም ልንቀር እንችላለን፤ በምትኩም ዲያብሎስ እንድንሠራ የሚፈልገውን ነገር እንሠራለን። የብሉይ ኪዳን ሰው ኢየሱስ “የፈራሁት ነገር መጥቶበኛል፤ የደነገጥሁበትም ደርሶበኛል” አለ (ኢዮ. 3፡25 ይመ)። ይህም ጠላት ለራሱ በትክክል የፈለገውና ለእኛም እንዲሆንብን የሚፈልገው ነገር ነው። የፍርሃት ምንጭ ጠላት እንጂ እግዚአብሔር አይደለም። እንዲያውም 2ጢሞቴዎስ 1፡7፣ “እግዚአብሔር የገይልና የፍትር፣ ራስንም የመግዛት መንፈስ እንጂ የፍርሃት መንፈስ አልሰጠንም” ይላል። ይህን እውነት በሕይወታችን ላይ ተግባራዊ ከማድረግ በቀር በሌላ መልኩ ላለመኖር ቁራጦች መሆን አለብን።

በቅርቡ በድፍረት ተግባራዊ ሳደርግ የነበረውን አንድ ነገር ላካፍላችሁ እወዳለሁ። ጉዳዩ በእጅጉ የሚረዳ ሆኖ አግኝቼዋለሁ፤ እናንተም እንደዚሁ ሆኖ እንደምታገኙት አምናለሁ። ፍርሃት

በሕይወታችን በር ላይ ሲያንኳኳ፣ እምነት በእምነት ሆነን ካገኘን፣ ወደ ውስጥ ሊገባ አይችልም። አስተንትኖ እንድታደርግና በእምነት የተሞላህ መሆንን እንድትገልጽ በብርቱ አደፋፍርሃለሁ። እንዲህም እላለሁ፤ “እኔ የእምነት ሰው ነኝ። እምነትን ዐስባለሁ፤ እምነትን እናገራለሁ፤ በእምነትም እመላለሳለሁ።” ስለ እምነት የሚናገረውን የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍል እመርጣለሁ፤ በእርሱም ላይ አስተንትኖ አደርጋለሁ። ዕብራውያን $11 \div 6$ ጥሩ ምሳሌ ነው፤ “ደግሞም ያለ እምነት እግዚአብሔርን ደስ ማለኝት አይቻልም፤ ምክንያቱም ወደ እግዚአብሔር የሚቀርብ ሁሉ እግዚአብሔር መኖሩን ከልብ ለማሹትም ዋጋ እንደሚሰጥ ማመን አለበት።” እያደር በእምነት ላይ አስተንትኖ ባደረግሁ ቁጥር፣ በእርሱ የተሞላሁ መሆኔን አምናለሁ፤ ይበልጥ ብርቱና የላቀ ኃይል ያላት ሴት የመሆን ስሜት ያድርብኛል። ፍርሃት በማንኛውም መንገድ ደካሞች ያደርገናል፤ እምነት ግን በሕይወታችን ላይ ብርታትን፣ ድፍረትን፣ ልብ መሰጠትን እና እውነተኛውን ኃይል ይጨምራል።

በ1ጢሞቴዎስ 6፡12 ላይ ጳውሎስ ጢሞቴዎስን፣ “መልካሙን ገድል” እንዲጋደል ያበረታታዋል። ይህን “መልካም ገድል” ሁላችንም መጋደል አለብን፤ በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ ማድረግና የእግዚአብሔርን ቃል መናገር፣ ተጋደሎው ተግባራዊ የሚሆንበት መንገድ መሆኑን አምናለሁ። በውጊያ ላይ ያለን መሆናችንንና የጦር ሜዳውም አእምሮ መሆኑን ልብ በል።

አእምሮህ ወዳሻው መንገድ እንዲጓዝ የመፍቀድ ልማድ ካለህ፣ በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ ማድረግ ዐዲስ ልማድ መመሥረትን ይጠይቃል። መልካም ሐሳብ ኖሮህ ግን ብዙ ጊዜ ሳይሳካልህ ቢቀር ተስፋ አትቀረጥ። በዚህ ጉዞ መጀመሪያ ላይ ማንኛውም ሰው ተመሳሳይ ተሞክሮ የነበረው መሆኑን ላረጋግጥልህ እችላለሁ። እንዲያው ለመሞከር ያህል ሳትሞክር፣ ያሰብከውን እንድታደርግ የሚያስችልህን የእግዚአብሔርን ጸጋ ታገኝ ዘንድ ጸልይ። ብዙ ጊዜ፣ የእግዚአብሔር እርዳታ እንዲኖር ሳንለምን በከፍተኛ ደረጃ መከራ እናደርጋለን፤ ይሁን እንጂ ሁልጊዜ እኛ እርሱን እንድንታዘዝ ይፈልጋል፤ ስለዚህ ማድረግ ያለብህ መለመን ብቻ ነው። ደካማ የሚያደርግህንና ጥሪ ያልተደረገለትን እንግዳ ከማስተናገድ ይልቅ፣ ዐቅም በሚፈጥርልህ የ“አእምሮህን ዐድሰው” ስልት ላይ ትኩረት እንድታደርግና በእርሱም ላይ አእምሮህ እንዲጠመድ ለምነው።

ስይጣን በፍርሃት አንተን ለማጥቃት ሲመጣ፣ እርሱ የሚገባበት በር እንዳይኖር በእምነት የተሞላህ መሆንን አረጋግጥ። ፍርሃትና እምነት በአንድ ላይ አብረው ሊኖሩ አይችሉም፤ አንዱ ካለህ፣ ሌላው አይኖርህም ማለት ነው። የእግዚአብሔር ቃል በልብህ ላይ እምነትን

ይገነባል፤ በመሆኑም ተጠቀምበት - ፍርሃትንም ከሕይወትህ ውጭ ታደርጋለህ።

እስቲ ዐስብበት

በፍርሃት ፈንታ እምነትን እንዴት ልታሳይ ትችላለህ?

ከታላቅ ፍርሃት ነጻ መሆን

ተቀባይነትን ለማግኘት በምንሻው ሁሉ ላይ - ማለትም በምንናገረው፣ በምናከናውነው፣ በምናስበው፣ ሆነን በምንታየው፣ ዋጋ በምንሰጠው ወይም ምርጫ በምናደርገው ላይ - ሰዎች እቃቂር እንደሚያወጡበት በትክክል አምናለሁ። “የአበጀህ” ወይም “የአበጀሽ” ሱስ የሚከሰተው ሰዎች የሚያሞግሱን ሰው የለም ብለው ሲጨነቁና የሰዎችን ሙገሳ ሲፈልጉ ነው። ልባችውን ከመከተል ይልቅ ወይም ለሕይወታችን የሚበጀው የእግዚአብሔር ፈቃድ ነው ብለው የሚያምኑትን ከመፈጸም ይልቅ ሙገሳን ለማግኘት ሲሉ አንዳንድ ውሳኔዎችን ያደርጋሉ። ይህን ክፍል እጥር ምጥን አድርጌ አቅርቤዋለሁ፤ ምክንያቱም ግዙፍ ችግር ነው። በዚህ ርእስ ጉዳይ ላይ ራሱን የቻለ - Approval Addiction (የአድናቆት ስህ) በሚል ርእስ መጽሐፍ በመጻፍ አሳትሜያለሁ። በዚህ መስክ ላይ አርዳታ ካስፈለገህ ይህን መጽሐፍ እንድታነብ እመክርሃለሁ።

ከአባቱ ጋር ጤነኛ የሆነ ግንኙነት ስላልነበረኝ ከልክ ያለፈ የአድናቆት (የሙገሳ) ፍላጎት በራሴ ላይ አሳድሬ ነበር። በዙሪያዬ ይገኝ ከነበረው ከማንኛውም ሰው ዘንድ ሙገሳ ለማግኘት ሱስ ያደረብኝ ሴት አልነበርኩም፤ አንዳንድ ጊዜም ሰዎች ስለሚያስቡት ነገር ግድ አልነበረኝም። ይሁን እንጂ የበላይ ባለሥልጣንን ሙገሳ በተመለከተ፣ በተለይም ከወንድ አለቃ፣ ሙገሳን ለማግኘት በእጅጉ እናፍቅ ነበር። ከአባቴ ዘንድ ማግኘት የነበረብኝን ግን ከቶ ያላገኘሁትን ሙገሳ ሥልጣን ካላቸው ወንዶች ለማግኘት ጥረት አደርግ እንደ ነበር አሁን አውቁአለሁ።

አንድን ሰው በተለየ ሁኔታ ትፈራለህን? በተለይ ደግሞ ልዩ ማንነት ያላቸውን ሰዎች ትፈራለህን? ችግሩ ምን እንደ ሆነ ማወቁ፣ ችግሩን ለማሸነፍ የመጀመሪያው እርምጃ ነው፤ በመሆኑም ተደጋጋሚ ፍርሃቶችን እንድትለይና እነርሱን ታሸንፍ ዘንድ ውሳኔ እንድታደርግ

በብርቱ አደፋፍርሃለሁ። ብዙ ሰዎች በሕይወታቸው ዙሪያ ሥልጣን ያላቸውን ሰዎች እንደሚፈሩ ይገልጻሉ፤ ይህ ደግሞ አለመታደል ነው፤ ምክንያቱም ሁላችንም ከአለቆች ጋር መሥራት ስላለብን ነው።

ከልጅነቷ ጀምሮ መፍትሔ ባላገኘች ችግሮች የተነሣ እኔን በእጅጉ የምትፈራ የቢሮ ሠራተኛ ነበረችኝ። የእርሷ ፍርሃት እርሷን ሐዘንተኛ ማድረግ ብቻ ሳይሆን፤ እኔንም ሰቀቀን ውስጥ ከትቶኝ ነበር። እኔን አላስደሰትኳትም ብላ ትሠጋ ስለነበር፤ በራሷ ላይ እምነት ቢኖራት ኖሮ መሥራት የማትችለውን ስሕተት ብዙ ጊዜ ትሠራ ነበር። ዘና ማለት አትችልም፤ ልብ ሙሉ ሆኖ ትታያለች ብዬ ተስፋ በማድረግም፤ ስለምናገረውና ስለማከናውነው ስለማንኛውም ነገር ጥንቃቄ ማድረግ አለብኝ ብዬ ዐስብኩ፤ ሆኖም ይህ ለረጅም ጊዜ ምንም ለውጥ የማያመጣ አልመሰለም ነበር። የሠራችውን ስሕተት ማሳየትና ማስተካከል እንዳለባት መንገር አስቸጋሪ ነበር። በተግባሩ ረገድ ቀጥተኛና ግልጽ መሆን አስቸጋሪ ሆነ፤ እርሷ በራሷ ላይ ተማምና እንድትኖር ጥረት ማድረጉ አስቸጋሪ ስለ ነበር የማይቻል ሽክም ሆኖ አገኘሁት። የእርሷ ፍርሃት ራሴን ሆኜ እንዳልገኝ አያደረገ ነበር፤ በመጨረሻም የሥራ ግንኙነታችን ጤነኛ ሆኖ ሊዘልቅ ባለመቻሉ ወደ ሌላ ክፍል መዛወር ነበረባት።

የቻለችውን ለማድረግ የምትፈልግ ውብ፣ ቸርና ወላኝ ልጅ ሆኖ እያለች ተቀባይነትን ለማግኘት የምትጓዝ ልጅ ነበረች፤ የሚያሳዝነው ነገር ፍርሃቷ የምትፈልገውን ነገር እንዳታገኝ አደረጋት።

ሰዎች የእነርሱ የበላይ የሆኑትን ግለሰቦች መፍራታቸው ያሳዝነኛል፤ አለመታደል ሆኖ ይህ ብዙ ጊዜ እውን ሆኖ የሚታይ ነባራዊ ሁኔታ ነው። አያሌ ሰዎች በማደግ ላይ እያሉ ፈላጭ ቁራጭ በሆኑ ግለሰቦች ክፋት የተነሣ በሚገባ አልተያዙም ነበር፤ ከመጀመሪያ ችግራቸው ጋር ምንም ዐይነት ግንኙነት ወደሌላቸው ሰዎችም ያንን ፍርሃታቸውን ማስተላለፍ ይፈልጋሉ። ሁልጊዜ አንድ ሰው በእኔ የተነሣ ሲሸማቀቅና ግራ ሲጋባ መለየት እችላለሁ። ልብ ሙሉ ወደ ሆኑትም ሰዎች አደላለሁ፤ ምክንያቱም ሥራቸውን መሥራት የሚችሉ ሰዎች ብቻ ሳይሆኑ እኔ ከእነርሱ ጋር ባለኝ ግንኙነትም ደስታ አገኛለሁ።

ፍርሃታችን የሚጉዳው እኛን ብቻ ሳይሆን በአጠገባችን ያሉትንም ሰዎች እንደሚጉዳ ማስተዋሉ አስፈላጊ ነው። ሰዎች ቆዳ ሲሉ፣ ሥጉ፣ ከልክ በላይ ጥንቁቅ የሚያደርግ ሁኔታ ስላለባቸው ድምፃን አጥፍቼ የመራመዱ ሁኔታ የሚያሸብረኝን ያህል የሚያስፈራኝ ነገር የለም። ያሳዝነኛል፤ ለእነርሱ እጸልያለሁ፤ ይሁንና ፍርሃትን ካልተገነዘብነውና መቁጣጠሩን እንዲያቆም ካልከለከለው በቀር በፍርሃት ላይ ድል ማግኘት አንችልም።

ሌሎች ሰዎች አይቀበሉኝም ብለህ በመሥጋት ላይ ያለህ ሰው ልትሆን ትችላለህ፤ በሕይወት ዘመንህም ውስጥ ፈላጭ ቈራጭ የሆኑ ሰዎች ስላጋጠሙህ እኔ እንደ ነበርኩት ፍርሃት ያደረብህ ሰው ልትሆን ትችላለህ። ከዚህ ፍርሃት ጋር ወይም ከሌሎች ፍርሃቶች ጋር የምትታገል ሁን፤ ወደ ነጻነት የሚወስደው መንገድ እንድ ነው፤ የእግዚአብሔርን ቃል አጥና፤ በሕይወትህም ተግባራዊ አድርገው፤ ጸልይ፤ አእምሮህንም ወድስ።

እስቲ ዐስብበት

ከሰዎች ዘንድ መገሳን የሚፈልግ ከልክ በላይ ያለፈ ፍላጎት አለህን? ከፍርሃት የተነሣ እንተ እንዲቈጣጠር የፈቀድክለት ሰው አለን?

እግዚአብሔር ከእንተ ጋር ነው

ፍርሃትን ድል ለማድረግ ማመን ያለብን እውነት እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ያለ መሆኑን ማመን ነው። ይህ በሕይወት ውስጥ ልዩነት ያመጣል፤ እግዚአብሔር በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ከዳር እስከዳር እንድናደርገው ወይም እንድንታዘዘው የነገረን ሐሳብ ነው፤ ይህም “አትፍራ” የሚል ነው። እርሱ ከእኛ ጋር እንዳለ እምነት ከሌለን፤ መፍራታችን አይቀርም፤ ዳዊት ጎልያድን ለመቋቋም የቻለው እግዚአብሔር ከእርሱ ጋር ያለ መሆኑን በማወቁ ብቻ ነው። እግዚአብሔርን አመነ እንጂ በራሱ ችሎታ አልተማመነም። እግዚአብሔር ምን ሊሠራ እንዳለ ሁልጊዜ በትክክል ሳናውቅ እንችላለን፤ ይሁን እንጂ መከፋፈልን የሚያስፈልገውን ነገር በጊዜው እንደሚፈጽም በማወቅ ዘና ማለት እንችላለን። ስለ ወደፊቱ ስናስብና ለእኛ ግልጽ ስላልሆነ ነገር ሁሉ ከተጨነቅን በቀላሉ ፍርሃት ሊያድርብን ይችላል። ይህን በሁለት መንገድ ልናየው እንችላለን። አሉታዊና ፈሪዎች ልንሆን እንችላለን ወይም የእግዚአብሔር ምስጢር ተካፋዮች በመሆናችን ደስተኞች ልንሆን እንችላለን፤ እግዚአብሔር በትክክል ምን እንደሚሆን ያውቃል፤ እኛን እየረዳንና እየመራን ከእኛ ጋር ይሆናል፤ ይህንን መንገዝ ደስተኞች ያደርገናል።

በሚያስጨንቅ ሁኔታ ውስጥ ምን ማድረግ እንደሚገባ ሳናውቅ እንችላለን፤ እግዚአብሔር ግን ያውቃል። ማንኛውም ነገር

አያስገርመውም። እውን ከመሆኑ በፊት ማንኛውንም ነገር ያውቃል፤ ነጻ የምንወጣበትንም አስቀድሞ ዐቅዶአል፤ ስለዚህ ከእኛ የሚጠበቀው ወደ ፊት መግፋት ነው። ማድረግ ያለብን ደረጃ በደረጃ ማከናወንና ቀጥሎ ስላለው ነገር አለመጨነቅ ነው፤ ምክንያቱም ጊዜው ሲደርስ በሚቀጥለው ደረጃ ላይ እኛን ለመርዳት እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ስለሚሆን ነው።

እግዚአብሔር በማንኛውም ጊዜ ከእኛ ጋር ያለ መሆኑን ተናግሮአል። ይህ ፍርሃትን ከሕይወታችን ሙሉ በሙሉ የሚያስወግድ ብርቱ እውነት ነው። ይህን ለማመን እርሱን ማየት ወይም መዳሰስ አያስፈልገንም። እምነት የዐምስቱ ተፈጥሮአዊ ባሕርያት (ስሜቶች) ጉዳይ ሳይሆን የልብ ጉዳይ ነው። እግዚአብሔር ከእንተ ጋር ነው! ይህን ሐቅ እመነው፤ ልብ ሙሉ ሆነህ ለመኖርም ጀምር። እግዚአብሔር ሁልጊዜ ከእንተ ጋር ያለ መሆኑን በማስብና ይህንንም በመመስከር በዚሁ እምነት አእምሮህን ወድስ። ሀልዎቱ ከእንተ ጋር ያለ መሆኑን በተገነዘብህ መጠን የበለጠ ልብ ሙሉ ትሆናለህ።

ስለዚህ “አልፈራም”። እግዚአብሔር ከእኔ ጋር ስለ ሆነ ሰዎችን አልፈራም” በል። ቀጥሎ ያለውን ሳምንት በዚህ የአእምሮህን ወድሰው’ ስልት ላይ አስተንትኖ ስታደርግ፤ ከዚህ ቀደም ከነበረው ይልቅ ልብ ሙሉ እንደምትሆን አምናለሁ። የምትኖረው እንድ ሕይወት ብቻ ነው፤ በመሆኑም ልብ ሙሉ ሆነህ ኑር፤ እግዚአብሔር ለእንተ ያለውን መልካም ነገር ፍርሃት እንዲወስደው ከቶ አትፍቀድ።

የገይል ፖኪት

“እንደገና የፍርሃት ባሪያ የሚያደርጋችሁን መንፈስ ሳይሆን፤ “አባ አባት” ብለን የምንጠራበትን የልጅነት መንፈስ ተቀብላችኋልና።”

ሮሜ. 8 ÷ 15

“ታዲያ ለዚህ ምን እንመልሳለን? እግዚአብሔር ከእኛ ጋር ከሆነ፤ ማን ሊቃወመን ይችላል?”

ሮሜ. 8 ÷ 31

“እግዚአብሔር ከእኔ ጋር ነው፤ አልፈራም፤ ሰው ምን ሊያደርገኝ ይችላል?”

መዝ. 118 ÷ 6

“እግዚአብሔር የገይልና የፍቅር፤ ራስንም የመግዛት መንፈስ እንጂ፤ የፍርሃት መንፈስ አልሰጠንምና።”

2ጢሞቴዎስ 1 ÷ 7

አለምፍህን ዐድሰው

ስፊት 4

በቀላሉ አልከፋም

“ሕግህን የሚወዱ ብዙ ሰላም አላቸው፤ ዕንቅፋትም የለባቸውም።”

መዝሙር 119 ÷ 165

በቀላሉ የማይበገር ሕይወት እንዲኖራቸው የሚፈልጉ ሰዎች ያናደዱአቸውንና የጉዳቸውን ሰዎች ይቅር የማለት ባለሙያ መሆን አለባቸው። እንደ ሰው ስሜቴን ሲጉዳው ወይም የማይመች ጠባይ ሲያሳዩኝ በፍጥነት፤ “አልከፋም” ማለቴ በጎ ሆኖ አግኝቼዋለሁ። ጉጂው ሰው አጠገቤ ካለ እነዚህን ቃሎች በልቤ ማለት አለብኝ፤ ነገር ግን የተፈፀመብኝ ነገር እየቆየ ትውስታው እኔን ለማሳደድ ሲመላለስ ድምህን ከፍ አድርጌ እደግመዋለሁ። “አልከፋም” ስል ያለ እግዚአብሔር ምንም ነገር ማድረግ እንደማልችል በመገንዘብ ሁልጊዜ እርሱ እንዲረዳኝ እለምነዋለሁ። ስለዚህ አሁንም እንደገና፤ “እጸልያለሁ፤ እላለሁም!”

ባለቤቴ፤ ደብብ፤ ምንጊዜም ቢሆን በቀላሉ የሚከፋ ሰው አይደለም። ሊጉዱት በሚችሉ ሰዎች አካባቢ ሲሆን ወይም ሊከፋ በሚችልበት ሁኔታ ሲገኝ፤ “እነዚህ አሉታዊ ሰዎች ስሜቴን እንዲቈጣጠሩት አልፈቅድም። ችግሮች አሏቸው፤ ሆኖም ችግሮቻቸውን ወደ እኔ ማስተላለፍ የለባቸውም” ይላል።

በአንጻሩ ግን፤ እኔ ስሜቴ ዘወትር እንዲጉዳ በማድረግና በመከፋት ሥቃይ በመኖር ብዙ ዓመታት አሳልፌአለሁ፤ ሆኖም ከእንግዲህ በዚህ ዐይነት ሁኔታ ለመኖር ፈቃደኛ አይደለሁም። ዐዲስ የተደላደለ እስተሳሰብን ለማግኘት በሥራ ላይ እገኛለሁ። በቀላሉ የማይከፋ ሰው ሆነህ ለመገኘት ከእኔ ጋር ለመተባበር ፈቃደኛ ነህን? እንግዲያውስ ከዚህ ቀደም ካወቅኸው በላቀ መልኩ ለሰላምና ለደስታ በሩን ትከፍታለህ።

የማትከፋ ሰው መሆንህን የሚያመለክት የተደላደለ አእምሮ ማዳበሩ፤ ሕይወትህን ይበልጥ ደስተኛ ያደርገዋል። ሰዎች በየትኛውም

ቦታ የሚገኙ በመሆናቸው ምን እንደሚሉ ወይም እንደሚሠሩ ከቶ ላታውቅ ትችላለህ። የቀንህን ዕድል ፈንታ ለሌሎች ሰዎች ለምን አሳልፈህ ትሰጣለህ? መጉዳትም ሆነ መከፋት ሰዎችን አይለውጣቸውም፤ እኛ ብቻ ይጉዳናል እንጂ። ሐዘንተኞች ያደርገናል፤ ለላማችንን ደስታችንን ይወስድብናል፤ ስለዚህ በሰይጣን ወጥመድ ውስጥ ላለመግባት በአእምሮ ራሳችንን ለምን አናዘጋጅም?

የማጥመጃ ማታለያውን ትይዛለህ?

በዚህ ላይ ምንም ጥርጥር የለም። በዓለም ውስጥ እስካለንና በሰዎች አካባቢ እስከ ተገኝን ድረስ፤ የመከፋት አጋጣሚ ይኖረናል። ሌላው ዐይነት ፈተና እንደሚመጣ ሁሉ፤ የመጉዳት፤ የመናደድ ወይም የመከፋት ፈተና ይመጣል፤ ይሁን እንጂ ኢየሱስ ወደ ፈተና እንዳትገቡ ጸልዩ ብሎአል (ማቴዎስ 26፡41 ይመ)። ፈተና ወደ እኛ እንዳይመጣ መጸለይ መልካም አይደለም፤ ሆኖም ልንከተለው ወይም ልንተወው መምረጥ እንችላለን። በመከፋትም ረገድ እንደዚሁ ነው። ጸሐፊውና ባለርቱዕ አንደበት የሆኑት ጆን ቤቪሬ መከፋትን፤ “የሰይጣን ማጥመጃ” ይሉታል፤ እኔም በዚህ እስማማለሁ። በዚህ ርእስ በቀረበው መጽሐፍ መግቢያ ላይ የሚከተለውን ጽፈዋል፡-

እያንዳንዱ ክርስቲያን ካጋጠመው አታላይና መሰሪ የሰይጣን ማጥመጃዎች ከሆኑት አንዱ መከፋት ነው። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ መከፋት በራሱ ገዳይ ወይም የመጨረሻ አይደለም . . . ነገር ግን እርሱን ይዘን ብናላምጠው፤ በልባችንም ውስጥ ብንመገበው ለመከፋት ተጋልጠናል ማለት ነው። የተከፋ ሰዎች እንደ ጉዳት፤ ቀጣ፤ ግንፍልነት፤ ቅናት፤ ቅር መሰኘት፤ ጠብ (ሁከት)፤ ምሬት፤ ጥላቻ እና ቅናት የመሳሉትን ውጤቶች እውን ያደርጋሉ። መከፋትን ሥራዬ ብሎ የመያዝ አንዳንድ ውጤቶች ስድብ፤ ጥቃት፤ ጉዳት ማድረስ፤ መለያየት፤ መከፋፈል፤ ግንኙነትን ማፍረስ፤ ከኸደትና ወደ ጎላ ማፈገፈግ ናቸው።

ማስተዋል እንደምትችለው፤ እንድንከፋ በርን መክፈት ማለት በእጅጉ ብርቱ ጉዳይ ነው፤ አጥፊ የሆነ ውጤትም አለው። ሰይጣን እኛ እንከፋ ዘንድ መፈተኑን አያቆምም፤ ነገር ግን የማጥመጃውን ማታለያ መንከስን ወይም አለመንከስን የምንመርጠው እኛው ነን።

በመጨረሻው ቀን ኢየሱስ ከመመለሱ በፊት ከሚኖሩት ምልክቶች አንዱ መከፋት እየጨመረ መሄዱ ነው።

“በዚያን ጊዜ ብዙዎች ይሰናከላሉ፤ እርስ በርስ አሳልፈው ይሰጣጣሉ፤ ይጣላሉም።”

(ማቴዎስ 24 ÷ 10)

ባለፈ መሆን፤ ግንፍልነት፤ ቂም መያዝ በዛሬው ዘመን በየትኛውም ቦታ ሞልቶአል። ሰዎች እነዚህ አሉታዊና መርዘኛ ስሜቶች እንዲገዟቸው ሲያደርጉ በሰይጣን ወጥመድ ውስጥ መግባታቸውን ልብ አይሉም። የሚያስከፋ ነገር ሳይታሰብ በቤተ-ክርስቲያን ውስጥ በተከሠተ ጊዜ፤ በክርስቶስ በማደግ ረገድ ብስለት እያሳየች ስለ መጣችው ጀማሪ ክርስቲያን ስለ ቤካ እስቲ እናስብ። ቤካ በኪየር (በዘማሪ ቡድን) ውስጥ ለመዘመር እመረጣለሁ ብላ ተስፋ አድርጋ ነበር። ሆኖም ባልታወቀ ምክንያት ሳትመረጥ ቀረች። ሰይጣን ሁኔታውን እውነት ባልሆነ ልዩ ልዩ ሐሳቦች አእምሮዋን ሞላው። ቤካ እግዚአብሔርን በማመን ፈንታ ተቀባይነት ያለማግኘት ጥቃት ነው ብላ ባመነችው ላይ አተኩረች፤ በእኔ ላይ የመጣ ጥቃት ነው አለች። መከፋት የማስናከያ ድንጋይ ሆነባት፤ ከላይ የተመለከተው ሐሳብ እንደሚያሳየው ለእርሷ ዋና ጉዳይ ከሆነው ይኸውም ከእግዚአብሔር ጋር ባላት ግንኙነት በመብሰል ረገድ ወደ ጎላ አለች። የሚያሳዝነው ይህ ትዕይንት ዛሬ በዓለሙ ዙሪያ መደጋገሙ ነው። አንዳንድ ጊዜ በዓለም ውስጥ ቊጡ ካልሆኑና ከማይከፋ ሰዎች ይልቅ አያሌ ቊጡና የሚከፉ ሰዎች አሉ ብዬ ዐስባለሁ።

ሰይጣን አንድን ሰው ወጥመዱ ውስጥ ለማስገባት ሁልጊዜ ወጥመዱን እንደ ዘረጋ ነው፤ የማጥመጃ ማታለያውን አትቀበል! “በቀላሉ አልበሳጭም” የሚለውን አስተንትኖ አድርግበት።

እስቲ ዐስብበት

“የሰይጣን የማጥመጃ ማታለያ” የሚለው መከፋትን የሚገልጽ መልካም አባባል ለምን ሆነ? ሰይጣን በአንተ ላይ የማጥመጃ ማታለያ አድርጎ ለመጠቀም የሚወደው ነገር ምን ዐይነት ነው?

እግዚአብሔር እንደ ፈቃዱ እንዲሠራ ይሁን

በተከፋን ጊዜ ያስከፋንን ይቅር ማለት አስቸጋሪ ሆኖ ያገኘንበት አንዱ ምክንያት ይቅር ማለት አስቸጋሪ ነው በማለት ለራሳችን ስፍር ቊጥር ለሌለው ጊዜ በመንገራችን ሊሆን ይችላል። ከእግዚአብሔር ትእዛዞች ዋነኛ ከሆኑት ውስጥ አንዱን ማለትም ለጠላቶቻችን፣ ጉዳት ላደረሱብንና ላስከፉን ሰዎች እንድንጸልይና እነርሱን ይቅር እንድንል የተሰጠውን ትእዛዝ (ሉቃስ 6 ÷ 35 ፣ 36 ይመ) ሳንፈጽም እንድንቀር ራሳችንን አሳምነናል፤ ውሳኔም ወስነናል። ያስከፋን ሰው ባደረሰብን ጉዳት ከልክ በላይ እንቆዝማለን፤ የሰይጣንን የማጥመጃ ማታለያ በመቀበል በራሳችን ላይ የቱን ያህል ጉዳት እያደረሰን እንዳለንም እንዘነጋለን። መከፋት አንተኑ ይለውጣል እንጂ! ሰውየውን እንደማይለውጠው ልብ በል። መከፋት አንተን ቂመኛ፤ ገለልተኛ፤ እና ብዙ ጊዜም ተበቃይ ያደርግሃል። መከፋት ሐሳብህን በሕይወትህ መልካም ፍሬ በማያፈራ ነገር ላይ እንዲያተኩር ያደርገዋል።

ለጠላቶቻችን መጸለይና የሚረገጡንንም መባረክ እጅግ አስቸጋሪ ወይም ከቶ የማይቻል ቢመስልም እንኳ፣ ማድረግ አለብኝ ብለን ከወሰንን ማድረግ እንችላለን። እግዚአብሔርን ለመታዘዝ ከፈለግን፣ መልካም አስተሳሰብን ይዞ መገኘት አስፈላጊ ነው። እርሱ ለእኛ በጎ ያልሆነውንና እኛም መሥራት የማንችለውን እንድናከናውን ከቶ እይነግረንም። ሁልጊዜ የእርሱን ትእዛዝ ለመፈጸም የሚያስችለንን ንይል ለመስጠት ከእኛ ጋር ነው (ፊል. 4÷13 ይመ)። የቱን ያህል ከባድ እንደሆነ እንኳ ማለብ የለብንም፤ ማድረግ ያለብን መፈጸም ብቻ ነው!

እግዚአብሔር ጻድቅ ነው! ጽድቅ እጅግ አስደናቂ ከሆኑት የባሕርዩ መገለጫዎች ውስጥ አንዱ ነው። በእርሱ ፊት ሆነን ስንጠባበቅ በመጉዳት ወይም በመከፋት ላይ እያለን እንኳ እርሱ ነጻ አውጪዎችን መሆኑን ስንታመንበት ፍትሕን ያመጣልናል። የሚጠይቀን እንድንጸልይና ይቅር እንድንል ነው። የቀረውን እርሱ ይፈጽመዋል። ሥቃያችንን እንኳ ለበጎ እንዲሆን ያደርገዋል (ሮሜ. 8÷28 ይመ)። ጻድቅ ያደርገናል፤ ነጻ ያወጣናል፤ ካሳ የሚከፍለንም እርሱ ነው። ጠላቶቻችንን ይቅር እንድንል የሰጠውን ትእዛዝ ብናከብር፣ ብድራት ይሰጠናል፤ “ዕጥፍ” እንደምንቀበልም ይናገራል (ኢሳ. 61÷7 ይመ)።

በቀላሉ አልከፋም ወይም በነጻና ወዲያውኑ ይቅር እላለሁ በሚሉት ሐሳቦች እእምሮአችንን ብናድስ፣ ይቅር ባይ ሆነን እንገኛለን፤ ከዚህ ቀደም አጋጥሞን ከምናውቀው በላይም ከመከፋት ሁኔታ ተላቀን እንገኛለን። ይህ እውነት የሆነበት ምክንያትም ሐሳብ በሚሄድበት

ሰውየው ተከትሎ ስለሚንገዝ ነው። የእርሱን ቃል በመታዘዝ በሐሳብና በንግግር ከእግዚአብሔር ጋር ስንስማማ፣ የማይደፈሩ የሥራ ባልደረቦች እንሆናለን።

መጽሐፍ ቅዱስ ስለመስማማት ብርታት የቱን ያህል እንደ ሆነ ያስተምራል። አራት ዘዳግም 32 ÷ 30 አንድ ሰው አንድ ሺሁን፣ ሁለት ሰዎችም ዐሥር ሺሁን ስለማሳደዳቸው ይናገራል። በማቴዎስ 18 ÷ 19 ላይ ኢየሱስ እንዲህ ብሏል፣ “ደግሞም እላችኋለሁ፤ በምድር ላይ ሁለት ሆናችሁ ስለ ምንም ነገር በመስማማት ብትጠይቁ በሰማይ ያለው አባቴ ያደርግላችኋል።” በምድር ላይ ያሉ ሰዎች ስለ ተስማሙ ብቻ እንደነዚህ ያሉትን ንገል ውጤቶችን ማግኘት ከቻሉ፣ ከእግዚአብሔር ጋር ስንስማማ ምን ሊሆን እንደሚችል እስቲ ዐሰቡ።

የጉዳንን ሰዎች ይቅር ማለቱ መሥራት ከምንችላቸው ብርቱ መንፈሳዊ ሥራዎች ውስጥ አንዱ መሆኑን አምናለሁ። መጽሐፍ ቅዱስ፣ “ክፉን በመልካም አሸንፍ እንጂ በክፉ አትሸነፍ” ይላል (ሮሜ. 12÷21)። ዲያብሎስን ማሸነፊያ አቻ የሌለው ስልት፣ ትክክል የሆነውን መሥራት ነው። እነርሱን በመጥላት ፈንታ፣ ጉዳት ላደረሱብን ሰዎች ስንጸልይላቸው ሰይጣን የቱን ያህል ተስፋ እንደሚቈርጥ ማሰቡ ከግምት በላይ ነው። ሌላው ቀርቶ ስለዚሁ ጉዳይ ሳስብ እንኳ ድምፃችን ከፍ አድርጌ እንድሥቅ ይገፋፋኛል።

እስቲ ዐስብበት

የሰይጣንን የማጥመጃ ማታለያ በመቀበል ወጥመዱ ውስጥ ብዙ ጊዜ የምትገባው በየትኛው ዘርፍ ነው? ድል ከማድረግህ በፊት ዝግጁ የሚያደርግህ የአንተ ዐዲሱ የ‘አለምርህን ዐድሰው’ ስልት ምንድን ነው?

እጅግ መልካም የሆነውን እመን

የጉዳንን ወይም ያስከፋንን ሰዎች ይቅር በምንልበት ሂደት ውስጥ እጅግ መልካም የሆነውን ጉናቸውን ማመኑ ለምናደርገው ይቅርታ በጣም ይረዳል። ሰዎች እንደ መሆናችን፣ ሌሎችን የመጠራጠር ሁኔታ እናሳያለን፤ ከጥርጣሬያችንም የተነሣ ብዙ ጊዜ እንጉዳለን። ሰዎች ሆን ብለው ጉድተውኛል ብለህ ልታስብ ትችላለህ፤ እውነቱ ግን፣ ሰዎች

አንተን የጉዳ መሆናቸውን እንዳልወቁና የጉዳህ መሆናቸውን ካወቁ የሚያዘኑ መሆናቸው ነው። እግዚአብሔር ሌሎችን እንድንወድ ይጠራናል፤ ፍቅር ደግሞ ምንጊዜም መልካም የሆነውን ያምናል። 1ቆሮንቶስ 13 ÷ 7 ይህን ግልጽ ያደርጋል፤ “ፍቅር ሁልጊዜ ይታገሣል፤ ሁልጊዜ ያምናል፤ ሁልጊዜ ተስፋ ያደርጋል፤ ሁልጊዜ ጸንቶ ይቆማል።”

በብዙ መንገድ፣ ዴቭና እኔ ልዩነት አለን፤ ይሁን እንጂ የምንከራከረው ወይም አንዳችን በሌላችን ላይ የምንቁጣው ከስንት አንድ ጊዜ ነው። ይህ ግን ለብዙ ዓመታት እውን ሆኖ የዘለቀ አልነበረም፤ ሆኖም በስምምነት አለመግባባትን ተምረናል። የየግላችን ሐሳብ የተለያየ ቢሆንም እንኳ፣ አንዱ የሌላውን ሐሳብ ያከብራል።

በመጀመሪያዎቹ የጋብቻችን ዓመታት የዴቭን አዎንታዊ ጠባያት ችላ በማለት የርሱ አሉታዊ አካሄድና ጠባይ ነው ባልኩት ሐሳብ ላይ አተኩር እንደ ነበር አስታውሳለሁ። ሐሳቤም ይህን በመሰለ አካሄድ ይጓዝ ነበር - በምንም ነገር ልንስማማ አንችልም፤ ዴቭ በጣም ግትር ነው፤ ሁልጊዜም እርሱ ትክክል መሆን አለበት ቆዳ ስሱ አይደለም፤ ምን እንደሚሰማኝም ደንታ የለውም፤ ለራሱ ካልሆነ በቀር ለማንም አያስብም። እንደ እውነቱ ከሆነ፣ ከእነዚህ ሐሳቦች ውስጥ አንዳቸውም እውነት አልነበሩም፤ ይኖሩ የነበሩት በሐሳቤ ውስጥ ብቻ ነው፤ አስተሳሰቤ የላቀ አዎንታዊ ቢሆን ኖሮ አያሌ መከፋትና አለመስማማት ላይከሠቱ ይችሉ ነበር፤ አጉል አስተሳሰቤ ግን እውን አደረገ። ውሸትን በማመን የተከፋሁ ሰው ነኝ ብዬ ስለ ራሴ ዐሰብሁ። ይህም ጠላት እንዳደርገው (እንደፈጽመው) የፈለገው ነገር ነበር።

ከእግዚአብሔር ጋር ባለኝ ግንኙነት ላይ በጊዜ ሂደት እየበሰለሁ ስሄድ፣ የሰዎችን በጎ የሆነውን ማመንና በጎ በሆኑ ነገሮች ላይ ማተኩሩ የቱን ያህል ጎይል እንዳለው አመንሁ። ይህ እውነት እንደ ሆነም፣ አስተሳሰቤ ይህን ይመስል ነበር፤ ዴቭ ብዙ ጊዜ ተግባረ የሆነ ሰው ነው፤ ግትር የሆነ የራሱ ጠባይ አለው፤ እኔም እንደዚሁ አለኝ፤ ዴቭ ይወደኛል፤ በመሆኑም ሆነ ብሎ ስሜቴን አይገዳውም። ዴቭ ከልክ በላይ ይጨነቅልኛል፤ እኔ በበጎ መልክ ስለ መያዝም ያስብልኛል። በመጀመሪያ፣ ስለ እነዚህ ነገሮች ማሳሰል አለብኝ፤ ምክንያቱም አሉታዊ የሆነውን ነገር ሁልጊዜ የመምረጥ ልማድ አለኝ፤ አሁን ግን አሉታዊ የሆነውን ሐሳብ ሳስብ ምቹት አይሰማኝም፤ ስለ አዎንታዊ ነገር እንዳስብ ራሴን በሥርዐት ውስጥ በማስገባቴም አዎንታዊው ሐሳብ ተፈጥሮአዊ በሆነ መልኩ ይመጣልኛል።

ስዎች ስሜቴን የሚጉዱበት ጊዜ አሁንም አለ፤ ከዚያም በተፈጠረው ስሜት ላይ ስለ መጉዳት ወይም ስለመጉዳት መምረጥ እንደምችል ልብ አላለሁ። መልካም የሆነውን ማመን እችላለሁ፤ ወይም

በጣም መጥፎ የሆነውን ማመን እችላለሁ፤ ታዲያ መልካም የሆነውን አምኜ በዕለቱ ለምን ደስ አልሰኝም? ምስቅልቅልና ቁጣ ሞልቶበት በነበረበት ቤት ውስጥ አድጌያለሁ፤ አሁን ግን በዚያ መንገድ አልኖርም ብያለሁ። ስለ ሌሎች በጎ ሐሳብ በማሰብና በቀላሉ ላልመከፋት ወይም ላለመቁጣት በመምረጥ በዙሪያዬ መልካም ድባብ እንዲፈጠር አስተዋዕለ አደርጋለሁ።

ስለ ሌሎች ሰዎች በጎ የሆነውን እንድታስብ አበረታታሃለሁ። እነሣሽ ምክንያታቸውን ጥያቄ ውስጥ እንዳታስገባ ወይም እነርሱ ሆን ብለው ጉድተውኛል የሚለውን ሐሳብ እንድታስብ የሚገፋፋህን ፈተና ተቋቋመው። ስለ ሌሎች ሰዎች መልካም የሆነውን ማመን፣ ከሐይወትህ መከፋትንና መራርነትን ያስወግዳል። የሰላም ሰውና ደስተኛ ለመሆንም ይረዳሃል፤ ስለዚህ መልካም የሆነውን ለማመን ምንጊዜም የተቻለህን አድርግ።

እስቲ ዐስብበት

መልካሙን ነገር ማመን ያለብህ ስለ ማን ነው?

ድካም የሚያስቆጣ መሆን

አንዳንድ ጊዜ ከሌላው ጊዜ ይልቅ ለጉዳት ወይም ለመከፋት የተጋለጥን ነን። ከልክ በላይ ስደክም ዕረፍት ባገኘሁ ጊዜ ከሚሰማኝ ሰላም በተቃራኒ ስሜቴ እንደሚገዳኝና አኩራፊ እንደምሆን የተሞክሮ ዓመታት አስተምረውኛል። ድካም የተሰማኝ መሆኑን ሳውቅ፣ ቅደማት የሚያመጣውን ውይይት መጀመር እንደሌለብኝ ተምራለሁ። ዴቭ በደክመው ጊዜ፣ አለመግባባትን የሚፈጥር ርዕሰ ጉዳይ ማቆየት እንዳለብኝም ተምራለሁ። ስሕተት ሠርቶአል ብዬ ያስብኩትን ነገር ለመወያየት ወይም ለውጥ ማድረግ አለበት ብዬ የማስበውን ነገር ለማቅረብ ድካም የተሰማኝ ጊዜያቶች አጉል ጊዜያት ናቸው። እኔ በምፈልገው መልክ ምላሽ ባይሰጥ እንደምገዳ ወይም እንደምቁጣ ዐውቀዋለሁ፤ ስለዚህ ራሴን በዚያ ሁኔታ ውስጥ አላስገባም።

እኔና ዴቭ ማከናወን እንደለምድነው ሁሉ፣ መከፋት እንዳይከሠት በሚያስችል መልኩ ባሎችና ሚስቶች እርስ በርስ እንዲግባቡ እመክራለሁ። አንዲት ሴት ባሏ ከሥራ ውሎ ሲመለስ

የሚከተሉትን በመሰሉ ቃላት መቀበል የለባትም፤ «ልጆቼ ቀኑን ሙሉ አስቸጋሪዎች ነበሩ፤ አንተ እንድትመክራቸው ያስፈልጋል፤» «የቁሳቁሱ የወጭ ሰነድ አይቼው ከማውቀው በላይ የናረ ነው፤» «አባል የሆንክበትን የጎልፍ ክለብ ማቋረጥ አለብህ፤ ምክንያቱም እኔ ሥራውን ሁሉ ሳከናውን አንተ ስትዝናና ማየቱ አስልኛቸኛል፤ ደግሞም ሕመም አሳድሮብኛል።»

በተመሳሳይ ሁኔታ፤ ከልጆቻቸው አንዱ በሕመም ምክንያት እናቲቱን ሌሊቱን ሙሉ እንቅልፍ ሲነሣትና ሌሎችም ልጆች ቀኑን ሙሉ ሲያስቸግሩ፤ ቤቱ ደግሞ ዐውሎ ነፋስ ያመሰቃቀለው ሲመስል፤ የዕለቱ እራትም ምንነቱ እስኪጠፋ ድረስ ሲያር፤ ባል እንደሚከተለው የመሰለውን ነገር የሚናገርበት ጊዜ አይደለም፤ «በሳምንቱ መጨረሻ ላይ ከንደኞቼ ጋር ዐሣ ለማጥመድ እሄዳለሁ።» በገለጽሁት ሁኔታ ውስጥ የምትገኝ ባለቤቱ የሚያስፈልጋት «ማበረታታት ነው፤ በቤት ውስጥ የሚያግዛት ሰው ነው፤ ልጆቼን በመንከባከብ የሚረዳ ሰው እንጂ በሳምንቱ የዕረፍት ጊዜ ሁሉ እርሷ ብቻ ኃላፊነቱን መሸከም ያለባት የመሆኑን ጉዳይ የሚያስብ ሰው አይደለም። ምናልባት እነዚህ የትዳር አጋሮች ስለ ልጆቹ፤ ስለ ወጭ ሰነድ፤ ስለ ጎልፍ ክብብ እና ዐሣ ስለማጥመድ ጉዞ መናገር ያለባቸው ዐቅም ሲያጥራቸው፤ ሲታክታቸው ወይም ሲደክማቸው ሳይሆን በሚያመች ጊዜ ነው።»

ያለ ዕረፍት ለረጅም ሰዓት ስሠራ ከመደበኛው እኔነቱ በላቀ መልኩ እንደምከፋ ተገንዝቤያለሁ። የአካል ድካም ላይሰማኝ ይችላል፤ በሐሳብ ተዳክሜ ልሆን ስለምችል፤ የተወሰነ የፈጠራ ሥራ ወይም ለየት ያለ ክንዋኔ ያስፈልገኛል። ስለ ራሴ እነዚህን ነገሮች ማስተዋሉ በቀላሉ እንዳልከፋ አግዛኛል። ለራሴ እንዲህ ማለት እችላለሁ፤ «ደክሞኛል፤ ብሎም ሆድ ብሶኛል። ስለዚህ ይህን ማራገፍ አፈልጋለሁ፤ በደኅናው ጊዜ በማልናደድበት ሁኔታም በዚህ ጊዜ መናደድ አልፈልግም።»

ከራሳችን ጋር መነጋገር መልካም ነገር ነው፤ መጥፎ አስተሳሰብ ሲጀምረን ብዙ ጊዜ ከራሴ ጋር ስብሰባ ማድረግ አለብኝ አላለሁ። በተለይ ንጢአት እንደንሠራ ስንፈተን (መከፋትም ንጢአት ነው)፤ ለራሳችን እንደሚከተሉት ያሉትን የቃል ማስታወሻ ወይም መመሪያ መስጠት ያስፈልገን ይሆናል፤ «እንደ ደክመኝና መሰናክል በመሰናክል እንደ ሆነሁ ዐውቃለሁ፤ ሆኖም ንጢአት አልሠራም። በመከፋቴ የተነሣ በሕይወቴ ውስጥ ለጠላት በር አልከፍትለትም፤ በልቤ ውስጥ ጉዳትንና መከፋትን ሳላስተናግድ፤ እግዚአብሔርን በመታዘዝ ለዚህ ሰው ይቅርታ ላደርግለት ነው።»

በቀላሉ ልትከፋ ስትሆን የሚያስፈልገህን ያህል ከራስህ ጋር ብዙ ስብሰባ አድርግ። ከዚህ ቀደም እንዳወሳሁት፤ ድካም ሲሰማኝና ጫና ሲበዛብኝ በቀላሉ እከፋለሁ፤ ብዙዎቻችንም እንደዚህ እንደሆንን አምናለሁ። በዚሁ መንገድ ራስህን ዕወቅ፤ የሚያስከርፋ ሁኔታዎች ሲነሡ አስተውል፤ አልከፋም ለማለትም ንቁ ሆነህ ተገኝ።

በወረ በዚያ ቀን

በሴቷ የወር አበባ ዑደት ውስጥ አያሌ ቤተሰባዊ ክርክሮች ይነሣሉ። ወንዶች ብዙ ጊዜ እንዲህ ይላሉ፤ «ዛሬም ያ የወሩ ቀን ነው፤» ይህን የሚሉትም በፍርሃት ቃና ነው። ሁለት ሴቶች ልጆች አሉኝ፤ ከመደበኛው የወሩ ቀናት ይልቅ በዚያ ወቅት ሆድ እንደሚብሳቸው ተገንዝበዋል፤ ብዙ ጊዜ የማያስቸግራቸው ሁኔታ በዚያ ወቅት ሲያስቸግራቸውም ይህንኑ ልብ ይሉታል። ለአሉታዊ ሐሳብ የተጋለጡ መሆናቸውንና የተሸነፉ ሆነው እንደሚሰማቸው ይገነዘባሉ። ይህንን ሐቅ ለራሳቸው ልብ ማለታቸው ስሜታቸው እንዳይቈጣጠራቸው ለማድረግ ይረዳቸዋል።

ብዙ ሴቶች የወር አበባቸው ዑደት ከመጀመሩ በፊት የድብርት ቀኖች ያጋጥሟቸዋል፤ ከዚህም የተነሣ ምልክቶችን አያያይዟቸውም። «ሕይወቴ እያሳበደኝ ነው» ብለው ያስባሉ፤ ሕይወት ሁልጊዜ ያው እንደ ሆነ፤ ልዩ ሰዎች የሆኑት ግን እነርሱ መሆናቸውን ልብ ሳይሉ ይቀራሉ። በሕይወት ለውጥ ውስጥ ገና ያላለፉ ሴቶች በየወሩ ባለው የጊዜ ሠሌዳ ላይ የወር አበባ ዑደት ወቅት ምልክት እንዲያደርጉበትና፤ ይህ በሕይወታቸው ውስጥ ከተከሠተው የሆርሞን ለውጥ የተነሣ በመሆኑ በቀላሉ ሆድ እንዳይብሳቸው ይጸልዩ ዘንድ አደፋፍራቸዋለሁ። ወንዶች በጥበብ እንዲሆኑና እነርሱም ይህንን ወቅት በጊዜ ሠሌዳቸው ላይ ምልክት እንዲያደርጉ አደፋፍራቸዋለሁ። ይህ ወቅት ለሚስትህ አበባ ለመላክ ወይም ተጨማሪ የማበረታቻ ቃል ለመስጠት መልካም አጋጣሚ ነው፤ እርሷን የመምከሪያና አንተም የምትደበርበት ጊዜ ግን አይደለም።

የሚቻል ከሆነ ሴቶች በዚያ የወሩ ወቅት ዕረፍት ቢያገኙ መልካም ነው፤ የተከሠተውን ቀውስ ከማስተካከልም መቆጠብ አለባቸው። ዓለም ለዚህ የወሩ ክሥተት ስም አውጥቶለታል። ይህም ቅድመ ወር አበባዊ ምልክት (Premenstrual syndrome - PMS) የሚል ነው። ምንም ዐይነት ስም እንስጠው፤ እውነቱ ግን አንዳንድ ሴቶች ሆድ እንዳይብሳቸው ጥንቃቄ ማድረግ ያለባቸው ወቅት መሆኑ ነው፤

እንግዲያውስ ለስሜታዊነት የሚጋለጡበት ወቅት በመሆኑ ስለ ጠባያቸው ጥንቃቄ ማድረግ ያለባቸው ጉዳይ ነው።

በዚህ የሕይወት ለውጥ ውስጥ ሌቶች ለዚያው ለአንዱ ነገር የተለያየ ደረጃ ያለው ገጠመኝ ሊደርስባቸው ይችላል፤ በመሆኑም ጥንቃቄና ጥበብ አገልግሎት ላይ የሚውሉበት ጊዜ ነው። ትዕግሥተኛ ለመሆን ሞክሪ፤ ምክንያቱም ያ ወቅት ውሎ አድር ያልፋል፤ ነገሮችም ወደ መደበኛው ሁኔታ ይመለሳሉ።

እስቲ ዐስቢበት

የባሰውኑ እንድትከፈ የሚያደርግሽ ነገር ምንድን ነው? ድካም ነውን? በሥራ መጨናነቅ፣ የገንዘብ እጦት፣ የግንኙነት ችግር፣ ወይስ ሌላ ነገር ነው?

ሕይወት ውድ ነገር ነው - ጊዜህን አታባክነው!

በቀጣ ወይም በመከፋት ያሳለፍኩት ዕለት በከንቱ ያለፈ ቀን መሆኑን ተገንዝቤያለሁ። ጊዜ ውድና ዐጭር በመሆኑ ሊባክን አይገባውም። አንድ ሰው ዕድሜው እየገፋ በሄደ ቁጥር፣ ይህን ልብ እያለ ይጓዛል፤ ይሁን እንጂ አንዳንድ ሰዎች ይህን ክቶ ሳይገነዘቡ ሕይወታቸው ያልፋል ስል እያዘነኩ ነው። ዛሬ የምንኖርበት ኅብረተሰብ ቁጡ በሆኑ፣ በቀላሉ በሚከፉ፣ ጭንቀት በደረሰባቸውና ብዙ ጊዜ ድካም በተሰማቸው ሰዎች የተሞላ ነው። ኢየሱስ እኛ ከዚህ ዓለም እንዳልሆንን ይነግረናል (ዮሐ. 8 ÷ 32 ይመ)፤ በዓለም ውስጥ እንኖራለን፤ ነገር ግን ኅብረተሰቡ በሚመላለስበት መንገድ፣ ለሁኔታዎችም በሚሰጠው ምላሽ ዐይነት እንደ ዓለም ሰዎች መሆን የለብንም። ኢየሱስ መመላለስ ያለብንን መልካም መንገድ ያስተምረናል። ክርስትና ኢየሱስን ጌታችን አድርገን በመቀበል እንደሚጀምርና ይኸው የክርስትና ሕይወትም እርሱ በሰጠው ትምህርት በመመላለስ እንደሚቀጥል ዘወትር አስተምራለሁ። ሕጉ "ዐይን ለዐይን" ማለትም አንድ ሰው በእናንተ ላይ ያደረገባችሁን እናንተም እንደዚያው አድርጉበት ቢልም እንኳ፤ አሁን ግን ጌታ ጠላቶቻችሁን ውደዱ፤ ክፉ የሠሩባችሁንም ውደዱ፤ ለእነርሱም ጸልዩላቸው በማለት ለደቀ መዛሙርቱ ነገራቸው። ጌታ ኢየሱስን የሰሙት ሰዎች ተደንቀው ነበር፤ እንደዚያ ያለ ትምህርት ሰምተው አያውቁም ነበርና።

ፈጽሞ ዐዲስ አካሄድን እውን የሚያደርጉትን ሌሎች ብዙ ነገሮችን አስተማራቸው፤ ይህም ከዚህ ቀደም ያላወቁትን ዐይነተኛ ሕይወትን የሚያስገኝ ትምህርት ነበር።

እንደ ዓለም አካሄድ ከመኖር ወይም ለሥጋዊ ሐሳብ ወይም ለስሜታዊነት ከመኖር ይልቅ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ መኖርን መምረጥ እንችላለን። መጽሐፍ ቅዱስ በመንፈስ እንድንመላለስ ይነግረናል (ገላ. 5፡25 ይመ)፤ ይህን እውን ለማድረግም ስሜታችን እንዲገዛን ከመፍቀድ ይልቅ ስሜታችንን መቈጣጠር አለብን። በተለይ ቀጡ እንድንሆን ለሚገፋፉን መለስተኛ መከፋቶችና ለዕለት ተዕለት ምላሾቻችን ኃላፊነቱን መውሰድ አለብን።

ላለመከፋት ውሳኔ መወሰኑ እንዴት እንደ መጣብን በሚሰማን ስሜት ላይ ሁልጊዜ ለውጥ አያመጣም። ዐበይት ከሆኑት ችግሮቻችን አንዱ ብዙ ጊዜ ስሜታችን ምርጫችንን እንዲመራ ማድረጋችን ነው፤ ከዚህም የተነሣ መወሰን የሚያስፈልገንን ውሳኔ ሳንወስን እንቀራለን። ስሜታችን ከውሳኔያችን ላይ ተንደርድሮ እንደሚደርስ ልብ ማለት አለብን፤ በመሆኑም ትክክለኛውን ውሳኔ ለመወሰን ኃላፊዎች መሆን ያስፈልገናል፤ ስሜትም ውሳኔን ተከትሎ እንዲመጣ መፍቀድ ይኖርብናል። "እኔ በቀላሉ አልከፋም" በሚለው ሐሳብ ላይ መመሥረት ለሚገጥምህ መከፋት ሁሉ አስቀድሞ ያዘጋጃል። ያስከፋህን ሰው ይቅር ለማለትና እርሱን ከአንተ ነጻ ለማድረግ ዝግጁ ያደርግሃል፤ ይህም ይቅር ካለማለት ወጥመድ ነጻ ያወጣሃል።

ጥበበኛ የሆነ ሰው፣ ጉዳትን ወይም መከፋትን በልቤ ውስጥ አላስተናግድም! ይላል። አንድን ቀን በቀጣ፣ በቂምና በበቀል ማሳለፉ በዚህ ዐጭር የሕይወት ዘመን ውስጥ ተገቢ አይደለም። የኢየሱስ ክርስቶስ የምሥራች ወንጌል በደላችን ይቅር የተባለ የመሆኑ ዜና ሲሆን፣ ከዚሁ ጋር ተያይዞም የበደሉንን ይቅር የማለት ችሎታ እንደ ተሰጠን አምናለሁ። እግዚአብሔር ማገኛውንም ነገር ለምሳሌ እንደ ይቅርታና ምሕረት ያሉትን ሲሰጠን፣ እነዚህን ለሌሎች ተግባራዊ እንድናደርግ ይፈልግብናል። እነዚህ ወደ እኛ ከመጡልን፣ በእኛ በኩል መፍሰስ (ማለፍ) አለባቸው፤ ግባችንም ይኸው መሆን አለበት። የመከፋት ስሜት ሲሰማን፣ እግዚአብሔር በነጻና ሙሉ በሙሉ ይቅር ያለን መሆኑንና ከዚህም የተነሣ ሌሎችን በነጻና ሙሉ በሙሉ ይቅር ማለቱ የእኛ መሆኑን ወዲያውኑ ልብ ማለት አለብን።

እስቲ ዐስብበት

እስክረህ የያዝከው መከፋት አለን? ይህ ከሆነ በወረቀት ላይ ጻፈው። ከዚያም በጫጭቀህ ጣለው።

መርዘን አትጠጣው

ብዙ ሰዎች ጤናቸውንና ሕይወታቸውን የሚበክሉት ለመከፋት ምላሹን በመስጠት፤ የቂም በቀልንና ይቅር ያለማለትንም መርዝ በመጠጣት ነው። በማቴዎስ 18፡35 ላይ ኢየሱስ ሌላውን ሰው ይቅር አልልም ያለውን ሰው ታሪክ ይነግረናል። በመጨረሻም፤ ሌሎችን ይቅር የማይሉ “ለአሳሪዎች” ዐልፎ እንደ ተሰጠው ሰው እንደሚሆኑ በመንገር ግልጽና ብርቱ የሆነውን ሐሳብ ይፋ ያደርጋል (ማቴዎስ 18፡34 ይመ)። ሌሎችን ይቅር የማለት ችግር ያለህ ወይም የነበረህ ከሆነ፤ የዚህን ዋና ሐሳብ እውነትነት እንደምታረጋግጥ አምናለሁ። በሌላ ሰው ላይ ቂም በቀል መያዝ፤ ያለጥርጥር ሥቃይ ውስጥ መግባት ነው።

እንዲህ የሚለውን አባባል ሰምተህ ሊሆን ይችላል፤ “ይቅር አልልም ማለት መርዝ እንደ መጠጣት ነው፤ እርሱን ተስፋ ማድረግም ሌላውን ሰው ይገድላል።” የጉዳዩን ሰዎች በመቀየም እነርሱን እየጉዳዩን አይደለም። እውነቱ ግን ያስከፉን ሰዎች ምን እንደ ተሰማን እንኳ ብዙ ጊዜ የማያውቁ መሆናቸው ነው። የቂም በቀልን መርዝ እኛ በመጠጣት ላይ እያለን ያስከፉን ሕይወታቸውን ይመራሉ። ያስከፉህን ሰዎች ይቅር ስትል፤ እነርሱን እየረዳሃቸው ከመሆን ይልቅ ራስህን እየረዳህ ነው፤ ስለዚህ እንዲህ አመክርሃለሁ፤ “ለራስህ መልካም የሆነውን አድርግ፤ ይቅርም በል!”

እንዲህ እያልን እናስባለን፤ እኔ እነርሱን ይቅር ማለቱ ትክክል አይደለም፤ ሰሠሩት ሥራ ያለቅጣት መታለፋቸውም ትክክል አይደለም። እነርሱ ነጻነትን ሲያገኙ፤ እኔ ለምን እሠቃያለሁ?

እውነቱ፤ ይቅር ስንል እግዚአብሔር እርሱ ብቻ ለሚሠራው ሥራ አሳልፈን እየሰጠናቸው ነው። እግዚአብሔርን በማመንና እርሱን በመታዘዝ ፈንታ ለመበቀል ጥረት የማድረግ ከሆነ ወይም የተፈጠረውን ሁኔታ እኔው እራሴ እወጣዋለሁ የምል ከሆነ - እርሱ እኛን ሰብሶ ሊቀመጥና ሁኔታውን በራሴ ዐቅም እንድወጣው ሊያደርግ ይችላል።

ነገር ግን፤ ይቅርታ በማድረግ ያስከፉኝን ሰዎች እርሱ እንዲጻፍቸው አሳልፌ ብሰጥ፤ ከዚህ ሁኔታ ለግራ ቀኙ ወገኖች በጎ ነገር ያደርጋል። የዕብራውያን መጽሐፍ እግዚአብሔር ለሕዝቡ እንደሚቆምላቸው (እንደሚሟገትላቸው) ይነግረናል። ይቅርታ ስናደርግ፤ እግዚአብሔር በጉዳዩ ላይ ጣልቃ እንዲገባ እናደርጋለን (ዕብራውያን 10፡30 ይመ)።

እስቲ ዐስብበት

ይቅርታ ማድረግ እንደምን ይረዳሃል?

ስለ ራስህ ብስህ ይቅርታ አድርግ!

ማርቆስ 11፡22-26 ይቅር አለማለት እምነታችን እንዳይሠራ እንደሚያደርግ በግልጽ ያስተምራል፤ በአንጻሩ ግን ይቅር ማለት እምነት ለእኛ እንዲሠራልን እንደሚያደርግ መደምደም እንችላለን። ሌሎችን ይቅር የማንል ከሆነ እግዚአብሔር አብ ይቅር አይለንም (ማቴ 6፡14-15 ይመ)። ይህ የዘራነውን እንደምናጭድ መጽሐፍ ቅዱሳዊውን ሕግ አጉልቶ ማሳያ ነው (ነላ. 6፡7 ይመ)። ምሕረትን ዝራ፤ ምሕረትንም ሰብስብ፤ ፍርድን ዝራ፤ ፍርድንም ሰብስብ። ይቅርታን ዝራ፤ ይቅርታንም ከእግዚአብሔር ዘንድ ሰብስብ።

ይቅርታን ተከትለው የሚመጡ አያሌ በረከቶች አሉ። ይቅር ባለማለት መርዝ ሳልሞላ ደስተኛና በሠራ አካላቱ ረገድ ብርቱ ሆኜ መገኘቱ እንዱ ነው። የጭንቀትና የጫና ውጤት ከሆኑት ከመራርነት፤ ከቂምና ይቅር ካለማለት የተነሣ ብርቱ ሕመም ሊከሠት ይችላል። ከእግዚአብሔር ጋር ያለን ኅብረት በነጻ የሚጓዘው፤ ይቅር ለማለት ፈቃደኞች ስንሆን ነው፤ ነገር ግን ይቅር አለማለት ከእግዚአብሔር ጋር ያለውን መልካም ግንኙነት ያግዳል። በሌሎች ላይ ቀጡ ሆኖ ወይም ቂም ይዞ፤ ሰዎችን መውደድ አስቸጋሪ እንደሆነም አምናለሁ። በልባችን ቂም ስንይዝ በአስተሳሰባችንና በግንኙነታችን ሁሉ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ይኖረዋል። መራርነት፤ ቂምና ይቅር አለማለት ልንወዳቸው የምንፈልጋቸውን ሰዎች ለሥቃይ ሊዳርጋቸው እንደሚችል ልብ ማለቱም አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ፤ አባቴ ስለ ደፈረኝ በእርሱ ላይ

ቀጥሎ መራር ሆኖ ነበር፤ ይህም ከደረሰብኝ ጉዳት ጋር ምንም ዓይነት ግንኙነት የሌለውን ባለቤቱን ለሥቃይ እንድዳርገው አደረገ። በሕይወቴ ላይ ለደረሰው አፍትሐዊነት አንድ ሰው መካከል አለበት የሚል ስሜት አደረብኝ፤ ነገር ግን ይህንን መክፈል ከማይችለውና የመክፈልም ኃላፊነት ከሌለበት ሰው ዘንድ ለማግኘት ጥረት አያደረግሁ ነበር። እግዚአብሔር ሁኔታውን ለእርሱ ብናቀርብለት እርሱ እንደሚበቀል ተስፋ ይሰጣል፤ የደረሰብኝን በደል ለእርሱ ባናቀርብ፤ ሰይጣን ሥቃያችንን በቀጣይነት እንዲይዘው መፍቀዳችን ነው፤ ይህም በማንኛውም ግንኙነታችን ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ይኖረዋል። ጠላቶቻችንን ይቅር ማለቱ፤ በሕይወታችን በነጻ እንድንቀሳቀስ ያደርገናል። በመጨረሻም፤ ይቅር ማለት ሰይጣን በእኛ ላይ ሥልጣን እንዳይኖረው ያደርገዋል (2ቆሮ. 2÷10፤ 11 ይመ)። ኤፌሶን 4÷26፤ 27 በቀጣችን ላይ ፀሐይ እስኪጠልቅ ድረስ እንዳንቆይ ወይም ለዲያብሎስ እንዲህ ያለ ማረፊያ ወይም አጋጣሚ እንዳንሰጠው ይነግረናል። ሰይጣን ምሽግ ከማግኘቱ በፊት ማረፊያ ማግኘት እንዳለበት ልብ በሉ። ሰይጣን እንዲያሠቃይህ መንገዱን አታመቻችለት። መከፋት ሲደርስብህ ወዲያውኑ ይቅር በል።

እስቲ ዐስብበት

ይቅር በማለት የምታገኛቸውን ሦስት ጥቅሞች ዘርዝር።

በጥንቅ ጊዜያት ወሳኝ የሆነ ጉዳይ

አንዳንድ ሰዎች “እኔ ቆዳ ስሱ ነኝ፤ ስሜቴም በቀላሉ ይጉዳል፤” “እኔ እንዲያ ነኝ፤ ምንም ላደርገው አልችልም” በማለት በተደጋጋሚ ይናገራሉ። ስለ ራሳቸው የሚያምኑት ይኸው ነው፤ አለመታደል ነውና ይህ እምነት እንደበታቸውንና ተግባራቸውን ይቆጣጠራል፤ ምክንያቱም ይህ በእጅጉ ከቅድስና ውጭ ነው፤ ትክክል ያልሆነ ጠባይ ይዞ ለመኖርም ምክንያት ነው።

ለመከፋት የተጋለጠ ሰው አለመሆን የቱን ያህል አስፈላጊ እንደ ሆነ ከዚህ የበለጠ አጽንዖት ማድረግ አልችልም። በመንፈሳዊ ረገድ እድገት እንዳናሳይ ሰይጣን የተቻለውን ያህል ጥረት ያደርጋል። በተቆጣገረው ሰዎች ላይና እኛን ለማስከፋት ምን እንዳደረገብን ባለው ጉዳይ ላይ ትኩረት እንድናደርግ ከቻለ፤ በእግዚአብሔር ቃል ላይና

እግዚአብሔር ለእኛ ባለው ዕቅድ ላይ ማተኮር አንችልም፤ በመንፈስም ማደግ አንችልም። ሰይጣን በወጥመዱ አንድን ሰው ለማጥመድ ጥረት አያደረገ ነው፤ እንግዲያውስ? የማጥመጃ ማታለያውን አትቀበል!

ብዙዎቻችን ተስፋ በቁረጡ ሰዎች መካከልና ተስፋ በተሟጠጠበትም ወቅት እንደምንኖር ይሰማናል፤ እንግዲያውስ ስሜታችን ሕይወታችንን እንዳይመራው ከመቼውም ጊዜ ይልቅ ጥንቁቆች መሆን አለብን። በቀላሉ ከመቁጣት ወይም በቀላሉ ከመከፋት ይልቅ የመጽሐፍ ቅዱስን ምክር ልብ ማለት አለብን፤ እንደ እባብ ብልህ፤ እንደ ርግብ የዋህም መሆን አለብን (ማቴ. 10÷16 ይመ)። በሌላ አነጋገር፤ በመንፈሳዊ ረገድ መብሰል አለብን። ትዕግሥተኞች፤ ቸሮች፤ ጨዋዎች በመሆንም እነርሱ እንዳያስከፉን ጥበበኞች መሆን አለብን። ሰዎች በእኛ ላይ የሚያደርጉብንን መቁጣጠር አንችልም፤ ይሁን እንጂ በእግዚአብሔር እርዳታ ለእነርሱ የምንሰጠውን ምላሽ መቁጣጠር አንችላለን። ዓለም ዕለት ተዕለት ጨለማው እየባሰበት የሚሄድ ይመስላል፤ በምናየው ስፍራ ሁሉ ቀጣቸው አሠቃቂ ዐልፎ ተርፎም አሳዛኝ ነገር እንዲያደርጉ ስለሚመራቸው ሰዎች እንሰማለን፤ እናነባለንም። በእነዚህ አስቸጋሪ ወቅቶች እግዚአብሔርን ለመወከልና ፍቅሩን ለመግለጽ እንፈልጋለን፤ ይህን ለማድረግም መከፋትና ቀጣ ልባችንን እንዳይዙት በንቃት መጠበቅ አለብን። በቀላሉ እንደማትከፋ የሚያስችልህን ዐዲስ አስተሳሰብን መገንባትህ፤ ለአንተና ለምትወዳቸው ሰዎች ጠቃሚ ነው።

ይህ መርሕ ልጆቻችንንም ለማስተማር ጠቃሚ ነው። ይቅር ማለት ለእኔ አስቸጋሪ የሆነበት አንዱ ምክንያት በልጅነቴ በምሳሌነት የማየው ሰው ባለመኖሩ ነው። የአደግኩባቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ እንደ ተቁጡ ናቸው፤ አንድ ሰው እነርሱን የጉዳ ወይም ተስፋ ያስቁረጠ ከሆነ፤ የሚያደርጉት ተፈጥሮአዊ ምላሽ ያን ሰው ለዘላለሙ ከሕይወታቸው ውጭ ማድረግ ነው። በልጆቻችን ፊት የምናከናውነው ጉዳይ ከምንናገረው በላይ በእነርሱ ላይ ተጽዕኖ አለው። ስለዚህ ለእነርሱ እርዳታ ለመሆን ዘወትር አስታውስ። ለእርሱ ቅጽበታዊና ሙሉ በሙሉ የሆነ ይቅርታን ለማስተማር ማንኛውንም ዕድል ተጠቀም። በቀላሉ እንዳይከፉ ገና ከጠዋቱ ብታስተምራቸው፤ ከዓመታት ሥቃይና እንቅፋት ልታድናቸው ትችላለህ።

እስቲ ዐስብበት

በቀላሉ የማይክፋ ሰው መሆን ለምን አስፈላጊ ነው? ይህንኑ ሐሳብ የራስህን ቃሎች መሠረት በማድረግ ግለጸው::

የገደል ፖኪት

“ሕግህን የሚወዱ ብዙ ሰላም አላቸው እንቅፋትም የለባቸውም::”

መዝሙር 119 ÷ 165

“እናንተ የበደሏችሁን ይቅር ብትሉ የሰማይ አባታችሁ ደግሞ እናንተን ይቅር ይላችኋል:: ነገር ግን የሰዎችን ንጢአት ይቅር የማትሉ ከሆነ፤ አባታችሁም ንጢአታችሁን ይቅር አይልላችሁም::”

ማቴዎስ 6÷14:15

“ፍቅር ሁልጊዜ ይታገሣል፤ ሁልጊዜ ያምናል፤ ሁልጊዜ ተስፋ ያደርጋል፤ ሁልጊዜ ጸንቶ ይቆማል::”

1ቆሮንቶስ 13÷7

እእምሮህን ወድሰው

ስልት 5

ሰዎችን እወዳቸዋለሁ፤ እነርሱን መርዳትም ደስታ የሰጠኛል

“ዐዲስ ትእዛዝ እሰጣችኋለሁ:: ይኸውም እርስ በርሳችሁ እንድትዋደዱ ነው፤ እንግዲህ እኔ እንደ ወደድኋችሁ እናንተም እርስ በርሳችሁ ተዋደዱ::”

ዮሐንስ 13÷34

የሮሙ ፈላስፋ ሳኔካ ሁላችንም ልብ ማለት ያለብንን መግለጫ ሰጠ፤ “የሰው ዘር ባለበት ሁሉ፤ በጎ ነገር የማድረግ ዕድል አለ::” በዚሁ ላይ ይህን ሐሳብ አክላለሁ፤ “የሰው ዘር ባለበት ሁሉ፤ ፍቅርን የመግለጽ ዕድል አለ::” በምድር ላይ የሚገኘው ማንኛውም ሰው ፍቅርና ቸርነት ይፈልጋል:: ለሌሎች በገንዘብ ወይም በሌላ ሀብት መልክ ለመስጠት ምንም ነገር ባይኖረንም እንኳ፤ ፍቅርን ልንሰጣቸውና ቸርነትንም ልናሳያቸው እንችላለን::

አንድ መልእክት ብቻ መስበክ ካለብኝ፤ ይህ መልእክት እንዲህ ሊሆን ይችላል፤ ሐሳብህን በራስህ ላይ ብቻ እንዲያተኩር አታድርግ፤ ለሌሎች ምን ልታደርግ እንደምትችልም ሕይወትህን ምራው:: የእግዚአብሔር ቃል ተጀምሮ እስከሚጨረስ ድረስ ሰዎችን እንድንወድ ያበረታታናል፤ ዐደራውንም ይሰጠናል:: ሌሎችን የመውደድ ኃላፊነት፤ ኢየሱስ በዮሐንስ 13÷34 ላይ የሰጠን “ዐዲስ ትእዛዝ” ነው:: በምድር ላይ በነበረው ሕይወቱ ሁሉና በአገልግሎቱ ያስቀመጠልንም ምሳሌ ነው:: እንደ ኢየሱስ መሆን ከፈለግን፤ እርሱ ለእኛ በገለጠው በዚያው ዐይነት ቸርነት፤ ይቅር ማለት፤ ልግስናና ሙሉ በሙሉ በሆነው ፍቅር ሌሎችን መውደድ አለብን::

ሰዎችን እንዴት መውደድና በሚገባ መንከባከብ እንዳለብኝ የተለማመድኩትን ያህል ሕይወቴን ይበልጥ ሥር ነቀል በሆነ መልኩ የለወጠው ሌላ ነገር የለም:: በዚህ መጽሐፍ ውስጥ አንድን የእእምሮህን ወድሰው ስልት የሕይወትህ አካል ማድረግ ካለብህ፤ ይህን ስልት

እንድታደርገው አበረታታሃለሁ፤ “ሰዎችን እወዳችዋለሁ፤ እነርሱን መርዳትም ደስታ ይሰጠኛል።”

እስቲ ዐስብበት

ለሌሎች ፍቅርን ለመግለጽ ምን እያደርግህ ነው?

ከስሜት ይበልጣል

አንዳንድ ሰዎች ፍቅር ድንቅ ስሜት ነው ብለው ያስባሉ - የሚያስደንቅ ወይም የሚያዝናና፤ እንዲሁም በሠራ አካል ላይ የሚሰማ ጥልቅልቅ ያለ ስሜት ነው ይላሉ። ፍቅር አስደናቂ፤ ንያል፤ ጥልቅ ስሜት ቢኖረውም እንኳ፤ ከዚህ በላይ ነው። እውነተኛ ፍቅር ከድንገተኛ ስሜት በላይ ነው፤ ሰዎችን እንዴት ማስተናገድ እንዳለብንና ከምናደርገው ምርጫ ጋር የተያያዘ ነው። እውነተኛ ፍቅር ትወራ ወይም ዲስኩር ሳይሆን በተግባር የሚገለጽ ነው። ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ረገድ የምናደርገው ውሳኔ ነው። እውነተኛ ፍቅር መሥዋዕት የሚጠይቅ ሁኔታ ቢያጋጥምም እንኳ፤ ለሰዎች ችግር ደራሽ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ በዮሐንስ 3፡18 ላይ ይህን ግልጽ ያደርጋል። “በተግባርና በእውነት እንጂ በቃልና በአንደበት ብቻ አንዋደድ።” በግልጽ እንደሚታየው፤ ፍቅር ማለት ትወራ መቀመር ወይም ዲስኩር ማለት ሳይሆን ትግበራ ነው።

ትክክለኛ የሆነውን ነገር መሥራት የቱ እንደሆነ በማወቃችንና ይህንኑ ለመተግበር ግን ከቶ ባለመሞከራችን በጣም እደነቃለሁ። ሐዋርያው ያዕቆብ የእግዚአብሔርን ቃል ብንሰማና ሳንፈጽመው ብንቀር ከውነት ጋር በማይስማማው አመክንዮ (ሰብ) ራሳችንን እናስታለን አለ (ያዕ. 1፡21-22 ይመ)። በሌላ አባባል፤ ትክክል የሆነውን እናውቃለን፤ ሆኖም ለራሳችን ምክንያትን እንፈጥራለን። ለሌሎች መንገር ካለብን ጉዳይ ራሳችንን እናገለጻለን። በርግጥ በፍቅር መመላለስ ከፈለግን፤ ትክክል የሆነውን እንፈጽማለን።

ከተወሰነ ጊዜ ጀምሮ፤ በዓለም ውስጥ የሚኖሩትን ሰዎች ዛሬ ለአንተ ላቀርብልህ በምፈልገው ኃላፊነት ላይ እንዲያተኩሩ በማሳለብ

ላይ ነኝ። በየቀኑ ለአንድ ሰው ቢያንስ አንድ ነገር ለማድረግ በእግዚአብሔር ፊት ከልብህ ቃል ትገባለህን? ቀላል ሊመስል ይችላል፤ ይህን ለመፈጸም ግን ስለ እርሱ ማሰላሰል አለብህ፤ ዐላማን መሠረት አድርገህም ይህንን ለመፈጸም መምረጥ አለብህ። በሕይወትህ ውስጥ ከሚገኙ ከመደበኛዎቹ ሰዎች ተለይተህ በዘወትሩ ሕይወትህ በጎ ነገር ለማታደርግላቸው ዐልፎ ተርፎም ለባይተዋርኝ ማድረግ ይኖርብህ ይሆናል። ቢሆንም ይህ መልካም ነገር ነው፤ ምክንያቱም በዓለም ውስጥ ከቶ በጎ ነገር ተደርጎላቸው የማያውቅ ብዙ ሰዎች አሉ፤ እነዚህ ሰዎች የፍቅር ቃላትን ወይም ችሮታን በእጅጉ ይፈልጋሉ።

ፍቅር የሕይወትህ ዐቢይ ጉዳይ እንዲሆን አድርግ፤ ዋጋም ያለው ሕይወት ይኖርሃል። መጽሐፍ ቅዱስ እርስ በርስ ብንዋደድ ከሞት ወደ ሕይወት የተሸጋገርን መሆናችንን እንደምናውቅ ይናገራል (ዮሐ. 3፡14 ይመ)። “ሐሳብ በሚሄድበት ሰውየው ተከትሎ ይጓዛል” የሚለውን ልብ በል። በፍቅር በመመላለስ ረገድ በልጠህ ለመገኘት በእውነት ከፈለግህ፤ በቅድሚያ ችር፤ አፍቃሪ፤ ለጋሽና ራስ ወዳድ ባልሆነ ሐሳብ አእምሮህን ለመሙላት ዐላማ ማድረግ አለብህ። ይህ በዚህ መጽሐፍ ላይ በመጀመሪያው ክፍል የተናገርነው “የዐላማ መር አስተሳሰብን” ተግባራዊ የምናደርግበት አጋጣሚ ነው። አእምሮህን ካልለወጥክ በቀር፤ ጠባይህን መለወጥ አይቻልም። አፍቃሪና ለጋሽ የሆነ ሐሳብን ማሰብ ጀምር፤ ፍቅርና ደስታ የተሞላበት ሕይወትም ይኖርሃል። በየማለዳው የተወሰነ ደቂቃ መድብና በዚህ ዕለት ለሌላ ሰው ምን ማድረግ እንዳለብህ ያሳይህ ዘንድ እግዚአብሔርን ለምነው። አንድን የታወቀ ሰው መርጠህ ለእርሱ ምን ማድረግ እንዳለብህ ያሳይህ ዘንድ ልትጠይቀው ትችላለህ። በራስህ ፍላጎት ላይ ከመወጠር ገላገሎህ በሕይወትህ ከዐዲሱ የደስታ ደረጃ ላይ ያደርስሃል፤ ለምትደርስላቸውም ሰዎች ታላቅ ብርታት ትሆናለህ።

እስቲ ዐስብበት

ዛሬ ፍቅርን በሥራ ለመግለጽ ምን ታደርጋለህ?

እኔስ? በእኔስ?

ሌሎችን ሰዎች መንከባከቡ መሥራት ያለብን ታላቅ ሥራ ነው፤ ምክንያቱም ሰዎች ስንባል በተፈጥሮአችን ራስ ወዳደች ነን። ራስ ወዳድነትና በራስ ላይ ማተኮር ከእኛ ጋር የተቁራኙ ናቸው። የሐሳባችን ትኩረት በራሳችን ላይ ወደ መሆኑ ያዘነብላል፤ አፍ አውጥተን እንናገረው ወይም አፍ አውጥተን እንናገረው፤ «ለእኔስ?» «ለእኔስ?» «ለእኔስ?» በማለት ዘወትር እንጠይቃለን። ይህ እንኖርበት ዘንድ እግዚአብሔር የሚፈቅደው መንገድ አይደለም።

ደስተኛ ሳልሆንና ርካታ የሌላት ሴት ሆኜ ብዙ ዓመታትን አሳለፍሁ፤ የእኔ ደስተኛ አለመሆኔ ምክንያት የሌላ ሰው መተላለፍ ነው ብዬ በማለብ ብዙ ጊዜ አሳለፍሁ። እንዲህ የመሰለውንም ሐሳብ አስተናግድ ነበር። ተጨማሪ ገንዘብ የሚረገፍ ኖሮ፤ ደስተኛ እሆን ነበር፤ ወይም በአካል የተሻለ አቋም እንዳለኝ ጌሳማኝ ኖሮ፤ አእምሮዬ በደስታ የተሞላ ይሆን ነበር፤ ሰዎች ብዙ ቢያደርጉልኝ ኖሮ፤ ደስተኛ እሆን ነበር፤ ወይም በሥራ ባልፈጋ ኖሮ፤ ደስተኛ እሆን ነበር። ደስታ እንዳለገኝ ምክንያቶች ናቸው ብዬ ያወጣሁት ዝርዝር ማለቂያ የለውም፤ ራሴን ለማዝናናት የቱንም ያህል ጥረት ላድርግ፤ ለረጅም ጊዜ የሚሠራ አንዳች ነገር አልነበረም። ያን ጊዜም ክርስቲያን ነበርሁ። እያደገ በመሄድ ላይ የነበረ አገልግሎትና አስደሳች ቤተሰብ ነበሩኝ፤ ነገር ግን የደስታዬ ደረጃ ባለሁበት ሁኔታ የተንተራሰ ነበር። የምፈልገውን ነገር ማግኘቴ ለተወሰነ ጊዜ ደስተኛ አደረገኝ፤ ይሁን እንጂ ደስታዬ ወዲያውኑ ደብዛው ጠፋ፤ ወደምፈልገው ለመጓዝ ወይም የምፈልገውን ለማግኘት ሌላ “መተማመኛ” ያስፈልገኝ ነበር።

ከእግዚአብሔር ጋር በነበረኝ ግንኙነት እያደግሁ ስሂድ ሰላምን፤ መረጋጋትን፤ እውነተኛ ደስታንና ርካታን በእጅጉ እፈልግ ነበር። ብዙ ጊዜ ለሰው ሆኖ ወይንቱ ረሀብ አንድ ወይንት ነባራዊ ሁኔታን (እውነትን) መጋፈጥን ይጠይቃል - ይህም የማያስደስት እውነት ወይም አሜን ብለን ለመቀበል የማንፈልገው ነገር ሊሆን ይችላል፤ - ስለራሳችን እውነትን በርግጥ የምንፈልግ ከሆነ፤ እግዚአብሔር እንደሚሰጠን ተምራለሁ። ደስተኛ ያልሆንኩበትን ሥረ መሠረት ለማወቅ እግዚአብሔርን መፈለግ ስጅምር፤ ራሴን የምወድና በራሴ ላይ የማተኮር መሆኔን አሳየኝ። ትኩረቴ እኔ ለሌሎች ላደርግ በምችለው ጉዳይ ላይ ሳይሆን፤ ሌሎች ለእኔ ማድረግ በሚችሉትና ማድረግ ባለባቸው ነገር ላይ ነበር። ይህን እውነት መቀበሉ ለእኔ ቀላል ነገር አልነበረም፤ ይህን መቀበሉ ግን ከእግዚአብሔር ጋር ሕይወት ለዋጭ ጉዞን ይዞ ለመጓዝ የመጀመሪያው ርምጃ ነበር።

እግዚአብሔር እየመራኝ ስሂድም፤ አፍቃሪና ቸር በሆነ ቤተሰብ ውስጥ አለማደገን ተገነዘብሁ። አብሬያቸው የኖርኩት ሰዎች ለራሳቸው ብቻ የሚያስቡ ስለ ነበሩ፤ የፈለጉትን እስካገኙ ድረስ ስለ ሌላው መጉዳት ደንታ አልነበራቸውም። ለእኔ አርአያ የሆኑ ሰዎች ናቸው ብዬ የገመትኳቸው ሰዎች ራስ ወዳድና ስለ ሌላው ደንታ ያልነበራቸው ሰዎች ነበሩ። ያስተዋልኳቸው መገለጫ ባሕርያት እነዚህ ስለ ነበሩ፤ እኔ ያፈራኝቸውም እነዚህ ነበር። በኢየሱስ ክርስቶስ በኩል ከእግዚአብሔር ጋር ኅብረት ከማድረጌ በፊት፤ ስለ ፍቅር፤ ስለ ቸርነት ወይም ስለ መስጠት ያስተማረኝ ሰው አልነበረም።

መስጠትና መርዳት የምችል ሰው መሆኔን አይ ዘንድ እግዚአብሔር ረዳኝ። “እኔስ?” “ለእኔስ?” ከማለት “ምን ልርዳ?” ወደ ማለት ሐሳቤን መለወጥ ነበረብኝ። ይህን ለውጥ ማካሄዱ ቀላል ነገር ነበር ማለት በፈለግሁ ነበር፤ ይሁን እንጂ በጣም አስቸጋሪና ማመን ከምፈልገው በላይ ብዙ ጊዜ የወሰደ ነበር።

በጊዜ ሂደት፤ እግዚአብሔር ፍቅር መሆኑን ባሕርይውም የለጋሽ ባሕርይ መሆኑን እየተገነዘብሁ መጣሁ (1ዮሐ. 4፡8 ይመ)። እርሱ ይሰጣል፤ ይረዳል፤ ይንከባከባል፤ ለሰዎችም መሥዋዕት ይሆናል። የተዘረዘሩት በረከቶች እርሱ ለእኛ ያለውን የዘወትር ሐሳቡን በውክልና ያሳያሉ፤ እርሱ በረከቶችን የሚለግሰውም በዘላቂነት ነው። ፍቅር እግዚአብሔር የሚያከናውነው ጉዳይ ሳይሆን የባሕርዩ መገለጫ ነው። ሁልጊዜ ያፈቅራል፤ ይለግሳል፤ ጸጋንና እርዳታንም ይሰጣል። እግዚአብሔር ጸድቅ መሆኑ እውነት ነው፤ ኅጢአትን በሚቀጣበትም ጊዜ እንኳ፤ የሚያደርገው ከፍቅሩ የተነሣ ለራሳችን ጥቅም ነው፤ በትክክለኛው መንገድ እንድንኖር ለማስተማር ሲል ነው። እግዚአብሔር የሚሠራው ማንኛውም ነገር ለእኛ ጥቅም ነው፤ ትእዛዛቱ ሁሉ የተሰጡት ሊኖረን የሚገባው መልካም ሕይወት እውን እንዲሆንልን ነው። አንድንወድና ለሌሎች በጎ ነገር እንድናደርግ ያዘናል፤ ይህም ትኩረታችንን ከራሳችን ላይ አንስተን በሌሎች ላይ ማድረግ ማለት ነው፤ “እኔስ?” “ለእኔስ?” የሚለውን ድምፅ ጸጥ በማሰናት የኢየሱስ ምሳሌ (ባሕርያት) የሆኑትን ቸርነትን፤ ልግስናን፤ ሌሎችን ማፍቀርን በሚገባ መማርን መጀመር ማለት ነው።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ ውስጥ ደስተኛ ያልሆንክበት ሥረ-መሠረት (መሠረቶች) ምን እንደ ሆነ እግዚአብሔርን ጠይቅ። ባትወደውም እንኳ ስለ ራስህ እውነት የሆነውን ለመጋፈጥ ፈቃደኛ ሁን። በጎ ለሆነው ሕይወት ይህ የመጀመሪያው እርምጃ ነው!

ሆን ብለህ አከናውነው

ኢየሱስ እርሱን መከተል ከፈለገን ምን ማድረግ እንዳለብን በግልጽ ነግሮናል። “ሊከተለኝ የሚወድ ቢኖር ራሱን ይካድ፤ መስቀሉንም ይሸክም” (ማር. 8፡34)። በሕይወት ውስጥ እንድንሸከመው የተጠየቅነው “መስቀል” ሌላ ሳይሆን ራስ ወዳድ አለመሆን ነው።

ብዙዎቻችን በሕይወት ዘመናችን ማግኘት በምንችለው ላይ ትኩረት እናደርጋለን፤ ይሁን እንጂ ልገላግላለን በምንችለው ላይ ትኩረት ማድረግ አለብን። ሌሎች ሰዎች ለእኛ ምን ማድረግ ባለባቸው ላይ እናስባለን፤ ብዙ ጊዜም ቊጡ እንሆናለን፤ ምክንያቱም የምንፈልገውን አይሰጡንም። ከዚህ ይልቅ እኛ ለሌሎቹ ማድረግ በምንችለው ላይ በብርቱ ማሰብ አለብን፤ ከዚያም ፍላጎታችንንና መሻታችንን ፍጻሜ ላይ እንደሚያደርስልን በእግዚአብሔር ላይ መታመን አለብን።

ለሌሎች ማድረግ ስለምንችለው በብርቱ መጨነቅ እንዳለብን ማለቴን እባክህ ልብ በል። ገላትያ 6፡10 “መልካም እናድርግ” በማለት ሲያበረታታን ተመሳሳይ ሐሳብን ይገልጻል። “መልካም እናድርግ” ሲባል “ሆን ብሎ በመነሣት ዐላማ ማከናወን፤ ሆን ብሎ መተግበር” ማለት ነው። እግዚአብሔር ዐላማን ይዘን እንድናስብና ለሌሎች በረከት መሆንን ዋና ጉዳይ አድርገን እንድንይዘው ይፈልጋል።

በሐሳቤ ለማን መልካም እንደማድረግ ብርቱ እሆን ዘንድ የተቻለንን እፈጽማለሁ፤ በዐላማ መስጠትና መርዳት መገንዘቤም ለእኔ በጣም ጠቃሚ ነገር ነበር። ነገር ግን ይህ መልካም ነገር እንዲሁ ፍስሰ ብሎ አልመጣልኝም። እርሱን ለመፈጸም መማር ነበረብኝ፤ ይሁን እንጂ በሕይወቴ ውስጥ ታላቅ ከሆኑትና ርካታን ከሚያስገኙት ውስጥ አንዱ ነበር። ለሌሎች “በረከት ሆኛለሁ” ብዬ ስሜት ያደረብኝ ጊዜያት ብዙ ነበሩ፤ ደግሞም ይኸው ስሜት ሳያድርብኝ የቀረ ጊዜያት ብዙ ነበሩ።

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ለእኔ የበለጠ ማድረግ አለባቸው የሚል ስሜት ያድርብኛል፤ እንደ እውነቱ ከሆነም ማድረግ አለባቸው፤ ያ ግን የእኔ ኃላፊነት ሊሆን አይችልም። እኔ አገኝ ዘንድ የምፈልገውን አገኝ ዘንድ፤ በግሌ ሌሎችን ለመድረስ በእግዚአብሔር መታመንን ተምራለሁ። በአዝልቆትና በጽናት መኖራችን ግድ ሆኖ እያለ በሚሰማን ነገር መመላለስ አንችልም። ችሎታችን ከሚሰማን ስሜት የላቀ ነው፤ መንከባከብ ያለብንም ይህንኑ ችሎታ ነው። ስለ ፍቅር ሆን ብለህ ተነሣሣ!

አንድ ቀን ማለዳ ላይ ተቀምጮ ሳስብ ሳለሁ፤ “እሽ ይሁን፤ እግዚአብሔር ሆይ፤ ለአንድ ሰው በጎ ነገር ማድረግ እፈልጋለሁ” ማለቴን አስታውሳለሁ። አንድን ሰው በስብከቴ ወይም በትምህርቴ ስለ መባረኬ እየተናገርኩ ሳይሆን፤ በግል ሕይወቴ፤ በእራሴ አነስተኛ ዓለም ክልል ማለቴ ነበር። ሌሎች ሰዎች ይኖሩበት ዘንድ በማደፋፍረው መንገድ፤ እኔም መመላለሴን ሁልጊዜ አረጋግጣለሁ፤ ስለዚህ በዚያ ቀን ከአጠገባቸው የምሆንላቸውን የተለያዩ ሰዎች አስታክኬ ሐሳቤን አወጣለሁ፤ አወርዳለሁ።

ከሠላሳ ሰከንድ በኋላ፤ እግዚአብሔር አንድ ነገር ላደርግላት የምችለውን ሴት አሳየኝ። የቱን ያህል እንደማደንቃት በመንገር ለዕለቱ የሚያስፈልጋትን ብርታት በመስጠት ለዚያች ሴት በረከት እንደምሆን ይህንኑ ሐቅ በልቤ ውስጥ አሳደረ። ማድረግ የሚያስፈልገኝ ነገር፤ “እኔ የቱን ያህል እንደማደንቅሽ ታውቁ ዘንድ እፈልጋለሁ” ማለት ነበር። ብዙ ጊዜ አልወሰደም፤ ብርቱ ጥረትም አልጠየቀም፤ ነገር ግን ስለዚሁ ማሰብ ነበረብኝ። ሆን ብዬ እንዳከናውነው መምረጥ ነበረብኝ፤ ለሌላ ሰው በረከት ስሆን ሆን ብዬ መነሣሣት አለብኝ።

በዙሪያህ ላሉት ሰዎች እንዴት በረከት ልትሆን እንደምትችል ማሰብ ትጀምር ዘንድ አበረታታሃለሁ። አንዳንድ ጊዜ ወጭ የሚጠይቅ ሊሆን ቢችልም እንኳ፤ ገንዘብ የሚያስወጣ መሆኑን ልብ በል፤ ብዙ ጉልበት የሚጠይቅ መሆንም የለበትም። ሰዎችን መባረክ ፈጣንና ቀላል ሊሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ እንዲሁ እውን አይሆንም። ሆን ብለህ መፈጸም አለብህ። አንዳንድ ጊዜ እግዚአብሔር እንድናከናውነው የሚጠይቀን ነገር ከሌሎች ጊዜያት ይልቅ ጊዜን መሥዋዕት በማድረግና፤ በጥረት ወይም በገንዘብ ረገድም ብዙ ወጭ የሚያስወጣ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን በዚህም ሆነ በዚያ፤ በምድር ላይ የእግዚአብሔር አምባሳደሮች ለመሆን ዝግጁ መሆን ያስፈልገናል። እግዚአብሔርንና ሰውን በማገልገል ረገድ ያለህን ተጠቀም፤ ከዚያም ፍላጎትህ ይሟላል።

እስቲ በስብዘት

በዚህ ሳምንት ለአንድ ሰው ሆኖ ብለህ እንደምን በረከት ትሆናለህ?

በረከትን የምታድል ሁኔታ

ኢየሱስን አዳኞችን አድርገን በተቀበልን ጊዜ እግዚአብሔር ፍቅሩን በልባችን ሰላስቀመጠ፤ የእግዚአብሔር ፍቅር በእኛ ውስጥ አለ፤ ነገር ግን ፍቅሩ ሌላን ሰው ይረዳ ዘንድ በእኛ ውስጥ ማለፍ አለበት። እግዚአብሔር በዘፍጥረት 12+2 ላይ አብርሃምን እንደሚባርከውና በሄደበትም ሁሉ በረከትን አዳይ እንደሚያደርገው ነገረው። ያን ታሪክ ሳነብ ባለ ፖምፕ የሆነውን የእጅ ቅባት ብልቃጥ ልብ እላለሁ፤ ብልቃጡን ጫን ሳደርገው የእጅ ቅባትን ይሰጣል። በበረከት ረገድ መሆን የምፈልገውም እንደዚሁ ነው። ሰዎች ወደ እኔ ሲመጡ፤ መልካም የሆነውን ማደል አፈልጋለሁ፤ የሚጠቅማቸውን ነገር ማደል አፈልጋለሁ።

የሌሎችን ፍላጎት ለማሟላት ያለህን ነገር እንድትጠቀም ላበረታታህ አፈልጋለሁ፤ “በዐላማ መበልጸግ” ብዬ የምጠራውንም እንዲኖርህ አፈልጋለሁ። በየዕለቱ የበለጠ ሀብት እንዲኖርህ አትጸልይ፤ ይሁን እንጂ ካለህ ንብረት (ሀብት) ውስጥ በርከት ያለውን ለሌሎች ለማካፈል ርግጠኛ ሁኑ። እሑድ ዕለት በቤተ-ክርስቲያን ውስጥ መባ ስለ መስጠት ብቻ እየተናገርኩ አይደለም። በዕለት ተዕለት ሕይወትህ ለሰዎች በጎ ነገሮችን ስለማድረግ፤ ይኸውም አብረሃቸው ለሚሠሩ ሰዎች፤ በቤተሰብህ ውስጥ ላሉት ሰዎች፤ ለምትወዳቸው ወይም ይህን ያህል ግድ ለማትሰኝላቸው ሰዎች፤ ለምታውቃቸው ወይም ለማታውቃቸው ሰዎች፤ ይገባቸዋል ወይም አይገባቸውም ብለህ ለምታስባቸው ሰዎች በጎ ነገር እንድታደርግላቸው አፈልጋለሁ። ከግል ተሞክሮ እንደ ተማርኩት፤ ይህ ሰሕይወት ትርጉም የሚሰጥ መንገድ ነው።

አንድ ቀን ገበያ ለመገባየት ወጥቼ ሳለ፤ እግዚአብሔር ወደ ገበያው ቦታ እንደኔ ለመገባየት ለመጣች ሴት የጆሮ ጌጥ ዋጋ እንድከፍልላት የሚፈልግብኝ ሆኖ ተሰማኝ። ሴትየዋ ማን እንደሆነች አላውቃትም፤ ከዚህ በፊት አይቻል አላውቅም፤ እኔን የተለየች ሴት

አድርጋ ትመለከተኛለች ብየም ዐሰብኩ፤ ምክንያቱም የጆሮ ጌጡን ልገዛላት ፈለግሁ። ነገር ግን የጆሮ ጌጡን ዋጋ መክፈል እንዳለብኝ የሚሰማኝ ስሜት ለቆኝ ሊሄድ አልቻለም። ስለዚህ ለጆሮ ጌጡ ዋጋ የሚሆነውን ገንዘብ በእጄ ይዜ ወደ እርሷ ሄድኩና እንዲህ አልኩ፤ “አንድ ጊዜ ስሜኝ እባክሽ፤ እኔ ክርስቲያን ነኝ፤ እግዚአብሔር ዛሬ ትባረኪ ዘንድ እንደሚፈልግ ይሰማኛል፤ እርሱ እንደሚወድኸ ታውቂ ዘንድ ይፈልጋል፤ በመሆኑም ለጆሮ ጌጥሽ የሚከፈለው ገንዘብ ይኸውልሽ።”

ሰጥቼአት በተቻለኝ መጠን ፈጥኜ ወጣሁ፤ ምክንያቱም ዕብድ ናት ብላ ካሰበች ያን ማወቅ አልፈልገም፤ ከወራት በኋላ፤ ሴትየዋ በቴሌቪዥን ከሚያውቀኝና ይከታተለኝ ከነበረ ሰው ጋር ለገበያ ወጥታ እንደ ነበር ሰማሁ። ያ ሰው፤ ስለ እኔ የሚቀልድና ስለ እኔ በጎ ነገር የማይናገር ጎረቤት ነበረው። በገበያ ማእከል ውስጥ ትሠራ የነበረችው ሴት ምን እንደ ተከሠተ ለዚያ ለሚቀልድብኝ ሰው ነገረችው፤ ያ ሁኔታም አስተሳሰብን ለወጣው። የእኛን የቴሌቪዥን ፕሮግራምም በየቀኑ በመከታተል ድነትን አገኝ!

አንድን ነገር ታደርግ ዘንድ እግዚአብሔር በልብህ ውስጥ ሲያስቀምጥ፤ ምን እንዳዘጋጀ ከቶ ልታውቅ አትችልም - ይህም ትርጉም በማይሰጥህ፤ ሞኝነት ወይም አሳፋሪ በሚመስልበት ሁኔታ እንኳ ሳይቀር ማለት ነው። እርሱ አንድን ነገር እንድትሠራ ከጠየቀህ፤ ሥራው፤ እርሱ ሁልጊዜ የሚሠራውን እንደሚያውቅ ላረጋግጥልህ አፈልጋለሁ፤ ስለዚህ ባይገባህም እንኳ፤ ወደ ፊት ተራመድና ታዘዝ።

ወደ ገበያ ሄጄ ለሴትየዋ የጆሮ ጌጥ በክፈልኩ ጊዜ እኔ ተባርኬአለሁ፤ የጆሮ ጌጥ ያገኘችው ሴት ተባርካለች፤ ምስክርነት የሰጠችው ሴት ተባርካለች፤ እግዚአብሔር ተከብሮአል። አማኝ የሆነውም ሰው ተባርኮ ነበር። በዚያ ሁኔታ ታዛዥ በመሆኔ አመለግናለሁ። በብዙ የቅዱስ መጽሐፍ ክፍሎች እግዚአብሔርን ስንታዘዝ እንደምንባረክ፤ ሳንታዘዝ ስንቀር ግን እንደማንባረክ መጽሐፍ ቅዱስ ያስተምራል። ይህን ያህል ግልጽ ነው። አንድን ሰው አባርክ ዘንድ እንደሚፈልግብኝ ሲሰማኝ፤ እግዚአብሔርን ለመታዘዝ የተቻለኝን አጥራለሁ፤ ይሁን እንጂ አንዳንድ ጊዜ ያ ዕድል አምልጠኛል፤ በረከትን ከመቀበልም ራሴን አግልዬአለሁ፤ ይህን እንደሚከተለው ልግለጸው።

አንድ ጊዜ ታላቅ ቅናሽ ባደረገ የጫማ መደብር ውስጥ ተገኝቼ ነበር፤ በመደብሩ ከእኔ ፊት ለፊት ተሰልፋ የነበረችውም ደንበኛ ለመግዛት ያሰበቻቸው የተወሰኑ ጥንድ ጫማዎች ነበሯት። እግዚአብሔር ለጫማዎቿ እንድከፍልላት የሚፈልግ ሆኖ ተሰማኝ፤ ሆኖም ዕብድ ናት ብላ ትገምታለች ብዬ ዐሰብኩ፤ ስለዚህ ላለመክፈል

ዘራይውን ዞርኩ፤ እርሷንም ምንም አላልኳትም፤ አስተናጋጁ የምትገዛውን ጫማ ጠቅላላ ዋጋ ስትነግራት፤ ለፈለገችው ጫማ የሚበቃ ገንዘብ አልነበራትም። መጥፎ ስሜት ተሰማኝ፤ ከእርሷ ፊት ለመሸማቀቅ ፈቃደኛ ካለመሆኔ ብቻ ሳይሆን፤ በእግዚአብሔርም ፊት ንፍረት ተሰምቶኝ ነበር፤ ምክንያቱም አልታዘዝኩትም ነበርና። እመነኝ፤ መታዘዝ ካለመታዘዝ የላቀ ነው። ሁልጊዜ ትክክለኛ የሆነውን ነገር የምሠራ ሴት አይደለሁም፤ አንተም እንደኔው ልትሆን ትችላለህ፤ ወደፊት እራመዳለሁ - አንተም ወደፊት መራመድ ትችላለህ። እግዚአብሔር ከእኛ የሚፈልገው ይህንኑ ነው።

እንዲህ የሚል አስተሳሰብ እንድታዳብር አደፋፍርሃለሁ፤ “ሰዎችን እወዳለሁ፤ እነርሱን መርዳትና ለእነርሱ መለገስ ደስ ይለኛል።” ከዚያም በዚያው ዕለት ለአንድ ሰው ምን ማድረግ እንደምትችል በየማለዳው የተወሰነ ጊዜ አሳልፍ። በማለዳ ከአልጋህ ከመነሣትህ በፊት እንዲህ ጸልይ፤ “ጌታ ሆይ፤ ዛሬ መባረክ የምችለው ማንን ነው?” ነገር ግን “ዛሬ እንዴት ልባረክ እችላለሁ?” ብለህ አትጠይቅ፤ ይልቁን “ዛሬ መባረክ የምችለው ማንን ነው?” ብለህ ጸልይ። ምሽት ላይ “የሌላን ሰው ሕይወት የተሻለ ለማድረግ ዛሬ ምን ሠራሁ?” ብለህ አሳስብ። ሌሎችን ለመርዳት እንደ ጀመርኩ፤ በዚያ ዕለት በቀኑ መገባደጃ ላይ ሰዎችን ለመርዳት ብዙ ጊዜ ዕቅድ አወጣሁ፤ ከዚያም በሥራ ስለተጣበብኩ ዕቅዴን ሳልከተል ቀረሁ፤ በምሽት ላይ ምን እንደ ሠራሁ ማስላቱ በሚገባ እረዳኝ፤ ምክንያቱም “ማንንም አልረዳሁም፤ የአንድን ሰው ሕይወት የተሻለ ለማድረግ ዛሬ የሠራሁት ሥራ የለም” የሚለውን መልስ ለማግኘት አልፈልገም።

በሕይወትህ ያገኘሽው በረከት በየሄድክበት ሁሉ ለሌሎች በረከት እንዲሆን ወስን፤ ይህን በትልቁ ወይም በትንሹ ልትፈጽመው ትችላለህ፤ ሆኖም አከናውነው፤ በውጤቱ ትደነቃለህ።

በረከት የምትሆንበት ሌላው መንገድ ወዳጅ መሆን ነው፤ በምትሄድበት ሁሉ ወዳጅነትን ለሰዎች ለመግለጽ ማንኛውንም ጥረት አድርግ። ዐይነ አፋር ሰዎች ልበ ሙሉና ዘና እንዲሉ ለማድረግ ሞክር። በየትኛውም መልኩ አካል ጉዳተኛ የሆነ ሰው እንደ ማንኛውም ሰው “ሙሉ ሰው ነኝ” ብሎ እንዲያስብ ጥረት አድርግ። በዚህ ጉዳይ ላይ በደንብ ካሰበንበት በረከት የምንሆንበት ብዙ መንገድ አለ።

እስቲ ዐስብበት

በዚህ ሳምንት ማንን ለመርዳት ዐስበሃል? እንደምንስ ትፈጽመዋለህ?

ታላቅ የደስታ ሕይወት

ለሌሎች በጎ መሆን የሕይወቴ ግብ መሆን ከጀመረበት ዘመን አንሥቶ፤ “የደስታዬ ማሰር” ለረጅም ጊዜ ከቶ ደርቆ አያውቅም። ሳዝን ወይም ተስፋ ስቁርጥ ሳለ፤ ለአንድ ሰው ምን ማድረግ እንደምትችል ሆን ብዬ ሳስብ ብዙ ሳይቆይ እንደገና ደስተኛ ልሆን እንደምትችል ተገንዝቤያለሁ።

ነገሮች ለእኛ ታላቅ የምሥራች ያልሆኑበትን ወቅት እንደያዝን ሁላችንም በዚሁ ተሞክሮ ውስጥ ዐልፈናል። በግላችን ኪሳራ ወይም ሥቃይ ደርሶብን ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ለሌሎች በረከት መሆን የምንችለው ሁኔታዎች ለእኛ የተመቻቹ ሲሆኑ ብቻ መሆን የለበትም፤ ሁኔታዎች ለእኛ አስቸጋሪ በሆኑበትም ወቅት ለሌሎች በረከት መሆን ይገባናል። እኛ እየታገልን ሳለ ሌሎችን ስለመባረክ ትጉ መሆን አለብን ብዬ የማምንበት ምክንያት በመስጠት፤ ቸር በመሆን፤ ፍቅርን በመግለጽና ሌሎችን በመባረክ ላይ ትኩረት ስናደርግ አእምሮአችንን በችግሮቻችን ላይ ከመጠመድ ያድነዋል፤ በችግር ውስጥ እያለንም ሐሄት እናደርጋለን፤ ለምን? ምክንያቱም ለጋስ የሆኑ ሰዎች ደስተኞች ናቸው። መጽሐፍ ቅዱስ “ከሚቀበል ይልቅ የሚሰጥ ብፁዕ ነው” የሚለውን (ሐሥ. 20፡35) ብዙ ጊዜ ሰምተሽው ይሆናል። ይህን ጥቅስ ዐውቀሽው ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን በእውነት ታምነዋለህን? ከልብ የምታምነው ከሆነ፤ በምትሄድበት ሁሉ በረከት ለመሆን የተቻለህን ሁሉ እያደረግህ ነው ማለት ነው። ለዓመታት ይህን ጥቅስ መጥቀስ እችል እንደ ነበርና ነገር ግን ከልብ አምኜበት እንዳልነበር መናዘዝ አለብኝ፤ ምክንያቱም በረከት ከመሆን ይልቅ፤ ለመባረክ ብዙ ጊዜ በማጥፋቴ ነው።

ስለ ራሳችን መጨነቅን እስካላቆምን ድረስ፤ ለሌሎች ማሰብን እስካልጀመርን ድረስ እናም ለጋሾች እስካልሆንን ድረስ፤ “ደስታ” ምን ማለት እንደ ሆነ እንኳ እንደማናውቅ አሁን ተገንዝቤያለሁ። ለጋስ መሆን፤ በዓመት በዓላት ወቅት የተወሰነ ለውጥ ከማድረግ ወይም በሳምንት ቤተ-ክርስቲያን ከመስጠት ያለፈ ነው። በርግጥ፤ በቤተ ክርስቲያን ውስጥ መስጠትን መማር በየዕለቱ በምንኖረው ሕይወት

ውስጥ የዘወትር ተለምዶ መሆን አለበት ብዬ ዐስባለሁ። መባ ለጪ ብቻ ሳይሆን ለጋሽ መሆንን እፈልጋለሁ። እግዚአብሔር ለወደደው ራሴን መባ (መሥዋዕት) አድርጌ ማቅረብ እፈልጋለሁ። ይህ ለውጥ በሕይወቴ ይከሠት ዘንድ (ሕውን ይሆን ዘንድ) አስተሳሰቤን መለወጥ አለብኝ። “ሰዎችን እወዳለሁ፤ እነርሱንም መርዳት ደስታ ይሰጠኛል” በማለት ስፍር ቊጥር የሌለውን ያህል ማሰብና መናገር አለብኝ። ይህ የ‘እለምሮህን ዐድሰው’ ስልት በሕይወትህ እንዲሠራ ብታደርገው ለአንተ ሕይወት ለዋጭ ይሆንልሃል።

በልግስና የምትሰጥ ሰው ስትሆን የቱን ያህል ደስተኛ፤ በሕይወትም ውስጥ ምንኛ ሐሢት እንደምታደርግ ትደነቃለህ። በአንጻሩ ግን ቆጥቋጣ ሰዎች ደስተኞች አይደሉም። ለጋሽ ያልሆኑት ሰዎች አሳዛኝ ሕይወት ይኖራሉ። የሚያከናውኑት ማከናወን ያለባቸውን ነው፤ የሚመለከቱት የራሳቸውን ብቻ ነው፤ ማካፈል አይፈልጉም፤ የሚሰጡትም መስጠት እንዳለባቸው ሲሰማቸው ብቻ ነው፤ ብሎም ብዙ ጊዜ ፈቃደኛ ሳይሆኑ ወይም ቂም እንደ ያዙ ይሰጣሉ። እነዚህ ዝንባሌዎችና ድርጊቶች እግዚአብሔር እንድንኖርበት ከሚፈልገው መንገድ ጋር የሚቃረኑ ናቸው፤ ምክንያቱም ሌላን ሰው መባረክን አያስገኙም። እንዲያውም፤ ምሳሌ 1፡19 ሥሥታም መሆን የአንድን ሰው ሕይወት መና እንደሚያስቀር ይናገራል፤

ያላግባብ ለጥቅም የሚሯሯጡ ሁሉ፤ መጨረሻቸው እንዲሁ ነው፤ የሕይወታቸው መጥፊያም ይኸው ነው።

እግዚአብሔር ቸር ለጋሽ ነው፤ ጳውሎስ እንዲህ ሲል ይናገራል፤

“እንግዲህ በእኛ ውስጥ እንደሚሠራው እንደ ገይሉ መጠን፤ ከምንለምነው ወይም ከምናስበው ሁሉ በላይ እጅግ አብልጦ ማድረግ ለሚቻለው፤ በቤተ-ክርስቲያን እንዲሁም በክርስቶስ ኢየሱስ፤ በዘመናት ሁሉ ከዘላለም እስከ ዘላለም ለእርሱ ክብር ይሁን፤” (ኤፌ. 3፡20-21)።

እነዚህ ቃላት እግዚአብሔርን ይገልጻሉ፤ እርሱ ሆኖ እንዳለው መሆን ከፈለግን፤ መሥራት ከሚገባን በላይ መሥራት አለብን፤ ማከናወን ከሚገባን በላይ ሁልጊዜ ማከናወን አለብን፤ ከበቂ በላይ ሁልጊዜ መስጠት አለብን፤ ለጋሾችም መሆን አለብን።

እስቲ ዐስብበት

የበለጠ ለጋሽ የምትሆነው በምን በምን መንገድ ነው?

ብታዳምጥ፤ ታውቃለህ

የሰው ተፈጥሮ ራስ ወዳድና ለራሱ ብቻ የሚጨነቅ በመሆኑ በልግስና መስጠት እንዲሁ ፈሰስ ብሎ አይመጣልንም። እኛ ለጋሾች ነን የሚለውን ምክር በአስተሳሰባችን ውስጥ መገንባት አለብን። እንዲህ ማለትን ማሰብንና ማለትን ጀምር፤ ‘እኔ በጣም ለጋስ ሰው ነኝ፤ የምለግስበትን አጋጣሚ እመለከታለሁ።’

የመለገስ ዕድል ሁሉ በአጠገቤ ያለ መሆኑን ተረድቻለሁ - በአንተም አጠገብ ሞልቶአል። አንድን ሰው እንዴት መርዳት እንደምትችል ፍለጋ ለማካሄድ ጆሮህን የምትጠቀመውን ያህል ቀላል ነው። ሰዎችን እንዲሁ ብታዳምጥ፤ ምን እንደሚያስፈልጋቸው ወይም ምን እንደሚወዱ ታውቃለህ።

በአንድ አጋጣሚ ውይይት፤ ለእኔ የምትሠራ ሴት በአንድ ኩባንያ የተሠራ ዕቃን እንደምትወድ አወሳኛ። አንድ ሰው የስጦታ ሰነድ እንዲፈልግላትና ታታሪነቷን እንደማይንቅላት የሚገልጽ ማስታወሻ ጽፎ እንዲሰጣት ጠየቅሁት። ድምጿን ከፋ፤ አድርጋ ማልቀስ ጀመረች፤ እንዲህም አለች፤ «ለእኔ ትርጉም የሚሰጠኝ የስጦታው ሰነድ አይደለም፤ እንቺ ማዳመጥሽና እኔ የተናገርኩትን ማስታወስሽ ነው።»

ከዚህ ቀደም ካደረግኸው በላቀ መልኩ ሌሎችን ሰዎች ማዳመጥና የተናገሩትን ልብ ማለትን እንድትጀምር አደፋፍርሃለሁ። ሰዎች አንተ እያዳመጥካቸው ያለህ መሆኑን ማወቅ ይፈልጋሉ። እነርሱን ስታዳምጣቸው እንወደዳለን፤ ዋጋ ያለን ሰዎች ነን የሚል ስሜት ያድርባቸዋል። ለአንድ ሰው ምን ማድረግ እንዳለብህ የማታውቅ ከሆነ፤ አላዳመጥካቸውም ማለት ነው፤ ምክንያቱም ሰዎች የሚፈልጉትን፤ የሚያስፈልጋቸውን፤ የሚወዱትን ይነግሩሃል - የምታደምጥ ከሆንክም ታውቃለህ። ሰዎች የሚናገሩትን፤ የሚፈልጉትን ወይም የሚያስፈልጋቸውን በመዘርዘር ልትጀምር ትችላለህ፤ አሁን ልትሰጣቸው ብትችል፤ እግዚአብሔር ለእነርሱ የመስጠት ዐቅምን እንዲሰጥህ መጸለይ ትችላለህ። የምትሰማውን ነገር ተከትለህ ተግባር ላይ ብታውለውና በዚሁም መሠረት ሰዎችን ብትባርክ፤ ለሌሎች

መስጠቱ ለራሱ የሚሆነውን ከመቀበል ይልቅ የላቀ መሆኑን ታገኘዋለህ። ብዙ በሰጠህ ተጥር፤ የላቀ ደስተኛ እንደምትሆን አረጋግጥልሃለሁ።

እስቲ ዐስብበት

አንድ ሰው የሚፈልገውን ወይም የሚያስፈልገውን በተመለከተ በቅርቡ የሰማኸው ነገር ምንድን ነው? ስለዚህ ጉዳይ ምን ታደርጋለህ?

የቱን ያህል ለጋስ ነህ

የቱን ያህል ለጋስ እንደ ሆንክ ወይም እንዳልሆንክ ማየት የሚያስችሉህን የተወሰኑ ጥያቄዎች ለራሱ እንድታቀርብ በማሰብ ይህን ምዕራፍ መደምደም አፈልጋለሁ።

- የቱን ያህል ጉርሻ እሰጣለሁ? እኔ ወንድ አስተናጋጅ ወይም ሴት አስተናጋጅ ብሆን ኖሮ? የምሰጠውን ጉርሻ መሠረት አድርጌ ራሴን አኖራለሁ?
- ምን ዐይነት ስጦታዎች እሰጣለሁ? ርካሽ የሆነውን ነገር እሰጣለሁ? ግዴታን የሚወጣ ነገርን አገኛለሁ? ወይስ ተቀባዩን ርካታ የሚሰጠውን ነገር ዐስባለሁ?
- ዘወትር ሰዎችን አበረታታለሁ? አሞግሳለሁ?
- ያለኝን ለማካፈል ፈቃደኛ ነኝ?
- ንብረትን ቁልፌ እይዛለሁ ወይስ የማልጠቀምበትን እሰጣለሁ?
- ሀብት ንብረት መያዝን የምወድ በመሆኔ ለዘመናት ያልተገለገልኩባቸው ነገሮች፣ ቁልፌ የያዝኳቸው ነገሮች ስንት ናቸው?
- እንደ እኔ መልካም ዕድል ያላጋጠማቸውን ሰዎች ሳገኝ በልግስና እሰጣለሁ? የተቻለኝን አደርጋለሁ? በመጠኑ መስጠት የቻልኩትን ያህል እሰጣለሁ?
- አንድ ሰው እንግዳ ደራሽ ታሞበት በማይበት ጊዜ፣ ለይስመላ ያህል እረዳዋለሁ? ወይስ የቻልኩትን ያህል እረዳዋለሁ?

- በራት ሰዓት ምርጥ የሆነውን ምግብ ለሌላው እተዋለሁ? ወይስ ለራሴ አስቀረዋለሁ?

የቱን ያህል ለጋሶች እንደ ሆንን ለማወቅ ልዩ ልዩ ጥያቄዎችን ለራሳችን ማቅረብ እንችላለን? የተቻለውን ያህል ለጋስ ለመሆን እንደምትፈልግ አምናለሁ፤ በመሆኑም በዚህ ጎይል ሰጪ ላይ አስተንትኖ ማድረግ ከግብህ እንድትደርስ ይረዳሃል። እንዲህ ዐስብ፤ እንዲህም በል፤ “ሰዎችን አወዳለሁ፤ እነርሱንም መርዳት ርካታ ይሰጠኛል።”

የኃይል ፖኪት

“ለሰው ሁሉ . . . መልካም እናድርግ።”

ገላትያ 6÷10

“ለከተለኝ የሚወድ ቢኖር ራሱን ይካድ (ራሱንና ፍላጎቱን ይርሳ፤ ችላ ይበል፤ ራሱንና ፍላጎቱንም አይመልከት) መስቀሉንም ተሸክሞ ይከተለኝ (ደቀ መዝሙር ሆኖ እኔን በመከተል፤ ከእኔው ወገን ጋር በመሆን (ባለማቋረጥ፤

ከእኔ ጋር በጥብቅ በመቈራኘት!)”

ማርቆስ 8÷34

“ . . . በተግባርና በእውነት እንጂ በቃልና በአንደበት

ብቻ እንዋደድ።”

1ዮሐንስ 3÷18

“ወንድሞቻችንን ስለምንወድ ከሞት ወደ ሕይወት እንደ ተሻገርን እናውቃለን፤ ፍቅር የሌለው ሁሉ በሞት ይኖራል።”

1ዮሐንስ 3÷14

እለምሮህን ዐድሰው

ስልት 6

እግዚአብሔርን ሙሉ በሙሉ እታመነዋለሁ፤
መጨነቅ እያስፈልገም!

“በፍጹም ልብህ በእግዚአብሔር ታመን፤
በራስህ ማስተዋል አትደገፍ፤”

ምሳሌ 3 ÷ 5

ጭንቀት ምንም ጥቅም የለውም፤ ሕይወታችንንም ሊጎዳው ይችላል። ስትጨነቅ ወይም ምን ይመጣ ይሆን ብለህ ስትሸበር ራስህን ለችግር ስትዳርግ፤ የቱን ያህል ዐቅመቢስ እንደምትሆን ሳትገነዘብ አልቀረህም፤ ምክንያቱም ጭንቀት ፈጽሞ ጥቅም የለውም። ጭንቀት የዐቅምና የጊዜ ብክነት ነው፤ ከቶ ያለንበትን ሁኔታ አይለውጠውምና። ይሁን እንጂ፤ ጭንቀትና ስጋት እኛን ይለውጡናል። ሕመምተኞችና ጨቅጫቶች ሊያደርጉን ይችላሉ። አንድ የሕክምና ተመራማሪ፤ ከሕመማችን ውስጥ ሰማኒያ ሰባቱ እጅ ከአጉል ሐሳብ ጋር የተሳሰረ መሆኑን በቅርቡ ነገረኝ። ጭንቀት “በአሉታዊ አስተሳሰብ” ርእስ ሥር ይመደባል፤ ይህ አሉታዊ አስተሳሰብም በመጥፎ መልኩ እንድንለወጥ የሚያደርገንን ኬሚካል ክእለት አንድ ያፈልቃል። ዶር ካርሊን ሊፍ፤ “እለምሮዬን ማን አጠፋው?” (Who switched off my brain) በተባለ ዕውቅ መጽሐፋቸው ላይ፤ በሥርዐት ባልተያዘ ሕይወት አማካይነት በየቀኑ ሠላሳ ሺህ ሐሳብ እናስባለን፤ በዚህ ለሕመም አመች የሆነ ሁኔታ እንፈጥርለታለን፤ ራሳችንንም በሽተኞች እናደርጋለን! በማለት ይገልጻሉ።

ጭንቀት ምንም ጥቅም የሌለው፤ በጤንነታችንና በደኅንነታችን ላይ ወሳኝ የሆነ ድርሻ ያለው መሆኑ ቢታወቅም እንኳ፤ አያሌ ሰዎችን፤ አንተኑ ጨምሮ፤ የወረረ ይመስላል። በዓለም ላይና በግል ሕይወታችን ውስጥ ስላለው መጥፎ ሁኔታ ማሰቡ ያለ ነገር ነው፤ ነገር ግን ጥንቃቄ ካላደረግን በቀላሉ ተጨናቂዎች ወይም ተሸባሪዎች እንሆናለን፤ በመጨረሻም ንጢአት ውስጥ እንገባለን፤ ምክንያቱም ጭንቀት እግዚአብሔርን እንዳንታመነው ያደርጋልና፤ ከዚህም በባለ፤ ጭንቀት

ውስጥ ስንገባ፤ ዲያብሎስ እኛን ለማሠቃየት ባለው ግብ እንረዳዋለን። መጨነቅ በድምሩ ጊዜ ማቃጠያና ምንም የማይጠቅም መሆኑን ራሴን ማሳሰቡ ጭንቀትን ለመከላከል ቀላል መንገድ ሆኖ አግኝቼዋለሁ።

ጭንቀት በተወዛዋሽ ወንበር ላይ የመቀመጥ ያህል ነው ለማለት እወዳለሁ፤ ዘወትር እንደ ተንቀሳቀሰ ነው፤ እኛንም በሥራ ላይ እንደ ጠመደ ነው፤ ይሁን እንጂ የትም አያደርስንም። እንዲያውም፤ ለረጅም ጊዜ ብንንገዘበት ከጥቅም ውጭ ያደርገናል! ጭንቀት በእምነት እንዳንኖር ያደርገናል፤ ሰላማችንንም ይሰርቃል። ጭንቀት ውስጥ ስንገባ፤ “ብርቱ ጥረት ባደርግ ኖሮ ለደረሰብኝ ችግር መፍትሔ ማግኘት እችል ነበር” እያልን ነው፤ ይህም እግዚአብሔርን የመታመን ተቃራኒ ነው።

የጭንቀት መንሥኤ ግልጽ ነው። እግዚአብሔር በሕይወታችን በተለያዩ ሁኔታዎቻችን ውስጥ ይገባል ብለን ያለማመን ጉዳይ ነው። ብዙዎቻችን ራሳችንን ለመንከባከብ ጥረት በማድረግ ሕይወታችንን አሳልፈናል። እግዚአብሔር በእያንዳንዱ ሁኔታ ይጠነቀቃል ብለን ለመገንዘብም ጊዜ ይወስዳል። ይህን መማር የምንችለው በመተግበር ነው። በእምነት እርምጃ መውሰድ አለብን፤ በእምነት እርምጃ ስንወስድም፤ የእግዚአብሔርን ታማኝነት ተሞክሮአችን እናደርጋለን፤ ይህም በሚቀጥለው ጊዜ በእርሱ መታመንን ቀላል ያደርገዋል። የራሳችንን ልዩ ልዩ ችግሮች እኛው እንወጣለን ብለን በማመን፤ ብዙ ጊዜ ችግሮቻችንን ለመፍታት በእኛው ችሎታ እንተማመናለን። ሆኖም ብዙ ጊዜ፤ የራሳችንን ችግር ለመፍታት ብዙ ከተጨነቅንና ጥረት ካደረግን በኋላ፤ ተገቢ የሆነውን መፍትሔ ለማምጣት ችሎታ የሌለን ሆነን እንገኛለን። በሌላ በኩል ግን፤ እግዚአብሔር ለሚያስጨንቀንና ለሚያስገብን ነገሮች ሁልጊዜ መፍትሔዎች አሉት።

ምንጊዜም በእርሱ መታመን ወደ ዕረፍቱ እንድንገባ ያስችለናል፤ ዕረፍት ስንል እርሱ ችግሮቻችንን ያቃልላል ብለን ስንጠባበቅ እያለን በሕይወት ሐሄት ልናገኝ የምንችልበት የሰላም ቦታ ነው። እርሱ ለእኛ ይጠነቀቃል፤ ለችግራችን መፍትሔ ይሰጣል፤ የሚያስፈልገንንም ያሟላል፤ ይሁን እንጂ ስለ ችግሮቻችን ማሰብንና መጨነቅን ማቆም አለብን። ይህን ሐሳብ በሥራ ከመተርጎም ይልቅ መናገሩ ቀላል መሆኑን እንገነዘባለሁ - ሆኖም በዐዲስ መንገድ ለመጓዝ ግንዛቤ ማግኘትን በመጀመር ረገድ ከአሁን የተሻለ ጊዜ የለም - ይህም ሐዘን፤ ጭንቀትና ፍርሃት የሌለበት አኗኗር ነው። ይህ “እግዚአብሔርን ሙሉ በሙሉ እታመነዋለሁ፤ መጨነቅ እያስፈልገም!” የሚባልበት ጊዜ ነው። ስለዚህ እውነት ብዙ ባለብክ ቍጥር፤ ጭንቀት ሲመጣ በእርሱ መታመን የመረጥክ መሆንህን በይበልጥ ትገነዘባለህ።

እስቲ ዐስብበት

በእጅጉ የምትጨነቅበት ነገር ምንድን ነው?

ጭንቀትህንና ግድ መሰኘትህን እንደምን አድርገህ ለእግዚአብሔር አሳልፈህ ትሰጣለህ?

የትኩረት ጉዳይ ነው

ሴት ልጃችን ሳንድራ በዐሥራዎቹ የዕድሜ ክልል ውስጥ በነበረችበት ጊዜ፤ ዘወትር ባይሆንም ዐልፎ ዐልፎ ፊቷ ላይ አሠቃቂ የሆነ ብጉር ይወጣ ነበር። ብጉሯን ትጠላውና ስለርሱ እጅግ ትጨነቅ ነበር። በወጣባት ብጉር ላይ በመጨነቅ ሰዎች ይህንኑ ልብ እንዲሉላት ትፈልግ ነበር። ከልክ በላይ ስለ ብጉሯ ትናገር ነበር፤ እንዲህ በማድረግም ትኩረት ሳባችና ሌሎች ሰዎች ይህንኑ ልብ ማለት ጀመሩ። ትጫነውና ታወጣው ነበር፤ ይህንኑ ለመሸፈን ጥረት በማድረግም እርሷ ሳይታወቃት የሚያባብሰውን ማስዋቢያ ትቀባ ነበር። በጣም ውብ ልጃንረድ፤ ጥሩ ጠጉር ያላትና ልክኛ ልጅ ነበረች። ንቁ፤ ጥሩ ቁመና ያላትና ታላቅ ስብእና ያላት ልጅ ነበረች፤ ነገር ግን በየወሩ ለላምንት ያህል የምትጨነቀው በፊቷ ላይ ስለ ታዩት ጥንድ ብጉሮች ነበር። በችግሮች ላይ እንደዚህ ክልክ በላይ መጨነቅ ነገሮችን የቱን ያህል እንደምናጋንናቸው ጥሩ ምሳሌ ነው።

ሳንድራ ለችግሯ መፍትሔ ለማግኘት የተቻላትን ጥረት ማድረግ ተፈጥሮአዊ እንደ ነበር ሁሉ፤ እንደዚሁ ለችግሮቻችን መፍትሔ መሻታችን ሌላ ሳይሆን ተፈጥሮአዊ ነገር ነው። ላጋጠሙን ችግሮች መፍትሔ ባንሻ፤ ከቶ ኃላፊዎች ልንሆን አንችልም። ያለንበትን ሁኔታ ልብ ማለትና ስለ ችግሩ ምን ማድረግ እንደሚገባ ማሰብ አንድ ነገር ነው፤ ይሁን እንጂ በጉዳዩ ላይ ትኩረት ማድረግ ደግሞ ሌላ ጉዳይ ነው። ማስተዋልና ልብ ማለት ያለብንን ሌሎች ጉዳዮች እስከ መርሳት ደረጃ እስከምንደርስ ድረስ በችግሮቻችን ላይ ትኩረት ማድረግ እንችላለን። ለምሳሌ፤ የተግዳሮት ጊዜያት ሲያጋጥሙን ተስፋ ከመቀራረጥ ደረጃ እንዳንደርስ አስቀድሞ ያገኘናቸውን በረከቶች መቀጠሩ ዋና ነገር ነው። እግዚአብሔር የሠራውን እስከምንረሳ ድረስ መከናወን አለባቸው በምንላቸው ነገሮች ላይ ትኩረት ማድረግ እንችላለን። አሁን በአንድ ነገር ላይ ትጨነቅ ዘንድ የምትፈተን ከሆነ፤

ማስታወስ የምትችላቸውን በረከቶች ለመዘርዘር ጊዜ ውሰድ፤ ይህም በችግሩ እንዳትሸነፍ (እንዳትዋጥ) ያግዝሃል።

ችግሮች ሲያጋጥሙን መሥራት የምንችለውን መሥራት ይገባል እንጂ መሥራት በማንችለው ላይ መጨነቅ የለብንም። ይህም ባለቤቱ እንደሚለው ነው፤ “ኃላፊነትህን ተወጣ፤ ከዚያም መጨነቅህን አቁም።”

በምንም ነገር ላይ እናተኩር፤ በእለምሮአችን ውስጥ እያደር ግዙፍ እየሆነ ይሄዳል። ለኛ ነገሩ ሆኖ ከሚገኘው በላይ ግዙፍ ሊመስል ይችላል። ስንጨነቅ፤ በችግሮቻችን ላይ ትኩረት እናደርጋለን፤ መላልስንም በእለምሮአችን ውስጥ እናብሰለስለዋለን፤ ይህም በችግር ላይ አስተንትኖ የማድረግ ያህል ነው። ስለ ነገሮች ስንጨነቅ፤ ስለ እንርሱ ያለማቋረጥ እንናገራለን፤ ምክንያቱም በልባችን ውስጥ ያለው በአፋችን መውጣቱ አይቀርምና (ማቴ. 12፡34)። በችግሮቻችን ላይ ብዙ ባሰብንና በተናገርን ቍጥር፤ ይበልጥኑ ግዙፍ ይሆናሉ። ትንሽዬ ነገር ላይ ዝም ብሎ ክልክ በላይ ትኩረት በማድረጋችን ምክንያት ግዙፍ ሆኖ ሊገኝ ይችላል። በችግር ላይ አስተንትኖ ከማድረግ ይልቅ፤ በእግዚአብሔር ታማኝነት ላይ አስተንትኖ ብናደርግ መጨነቅ የማያስፈልግ መሆኑን መገንዘብ እንችላለን።

በዓለም ውስጥ ምን ዐይነት ጉድለት እንዳለ በማሰብና በመናገር ሙሉ ጊዜያችንን ልናጠፋ እንችላለን፤ ወይም በጎ በሆኑ ነገሮች ላይ ትኩረት ማድረግን መምረጥ እንችላለን። በአንድ የቤተሰብ አባል፤ በንደኛ ወይም የሥራ ባልደረባ ላይ ምን ጉድለት እንዳለበት ትኩረት ማድረግ እንችላለን፤ ወይም ሆን ብለን ትክክል በሆነው ላይ ትኩረት በማድረግ ያን ልናደምቀው እንችላለን። ዐሥር ነገሮች ስሕተት ቢሆኑና ከነዚህ ሁለቱ ብቻ ትክክል መስለው የሚታዩን ከሆነ በሁለቱ ጉልህ ትኩረት ማድረግ እንችላለን። የምታስበውን መምረጥ እንደምትችል ራስህን ለማስገንዘብ ይህ መልካም ጊዜ ነው። ብዙ ሰዎች፤ “ምንም ማድረግ አልችልም፤ እኔ ተጨናቂ ሰው ነኝ” ሲሉ ሰምቻለሁ። እውነቱ ግን ጭንቀት ውስጥ ለመግባት ምርጫ አድርገዋል፤ ምክንያቱም እግዚአብሔርን መታመን እንደማቻል አያውቁም። አዘውትረን በመጨነቃችን የወጣልን ተጨናቂዎች እንደሆንን ሁሉ፤ እምነታችንን በእግዚአብሔር ላይ መጣልን ከተለማመድን ብርቱ አማኞች ልንሆን እንችላለን። በማንኛውም ሁኔታ የመጀመሪያው ምላሽህ መጨነቅ ሳይሆን በእግዚአብሔር ላይ መታመን ይሁን። “እግዚአብሔርን በፍጹም አታመናለሁ፤ መጨነቅ አያስፈልግም!” በማለት ድምፅህን ከፍ አድርገህ አሰማ።

የነፍሳችን ጠላት የሆነው ሰይጣን፤ በእምነት እንድናድግ አይፈልግም፤ እርሱ በሐዘን፤ በጭንቀትና በፍርሃት እንድንሞላ ይፈልጋል። በምንገኝበት መጠነ ዙሪያ ከልክ በላይ ትኩረት እንድናደርግ በማድፋፈር፤ ሐሳባችንን በእግዚአብሔር ላይ እንዳንጥል የተቻለውን ያህል ጥረት ያደርጋል። የምናየው፤ የምናስበው ወይም የሚሰማን እንዲማርከን ከማድረግ ይልቅ፤ በልባችን ውስጥ ያለው ጉዳይ ነባራዊ ይሆን ዘንድ ልማድን ማዳበር አለብን። ልቤ በእግዚአብሔር ላይ በፍጹም መታመን እንደምችል ያውቃል፤ ይሁን እንጂ አእምሮዬ ጭንቀት ውስጥ እንድገባ ብዙ ጊዜ ይነግረኛል። ሰይጣን ምን ስሕተት እንዳለ ወይም በአንድ ሁኔታ ዙሪያ ምን ስሕተት ሊፈጠር እንደሚችል እንደንጨነቅ ማድረግ ከቻለ፤ በእግዚአብሔር በመታመን ረገድ ትኩረት እንዳናደርግ ሊከለክል ይችላል። ዕብራውያን 12÷2 “የእምነታችን ጀማሪና ፍጹም አድራጊ” በሆነው በኢየሱስ ክርስቶስ ትኩረት እንዳናደርግ ከሚከለክለን ከማንኛውም ነገር እንድንርቅ የሚያሳስበውም ከዚህ የተነሣ ነው። ወደ እግዚአብሔር ብንመለከት፤ ስለ እርሱ ብናስብ፤ ስለ ቸርነቱም ብንናገር፤ በእምነት ላይ ትኩረት እናደርጋለን፤ እምነታችንን አገልግሎት ላይ ስናውልም፤ ከአድገት ደረጃ ላይ ደርሰን እናገኘዋለን። ትንሽ እምነት አገልግሎት ላይ ሲውል፤ ትልቅ እምነት ይሆናል። በእግዚአብሔር ላይ መታመን ስንጀምር፤ የእርሱን ታማኝነት ተሞክሮአችን እናደርጋለን፤ ይህም በበኩሉ የላቀ እምነት ይኖረን ዘንድ ያበረታታል። እምነታችን ሲዳበርና ሲያድግ፤ ችግሮቻችን በእኛ ላይ የሚኖራቸው ዐቅም መለስተኛ ይሆናል፤ ጭንቀታችንም እያነሰ ይሄዳል።

እኛ መሥራት የማንችለውን ከማብሰልሰል ይልቅ፤ እግዚአብሔር መሥራት በሚችለው ላይ እንድናስብ መምረጥ እንችላለን። ሰላለንበት ሁኔታ አስቸጋሪነት ዘወትር የምናስብ ከሆነ፤ የምናተርፈው ነገር ጭንቀት ብቻ ይሆናል፤ ይህም መውጫ መንገድ የለንም የሚል ስሜት ያደረብን መሆኑን ያመለክታል። ወጥመድ ውስጥ እንደ ገባን ይሰማናል፤ ይህም በቀላሉ ጭንቀት ውስጥ ያስገባል፤ የደረሰውን ጭንቀት የሚያባብሱ ኢምክንያታዊ ነገሮችን ከመፈጸም ያደርሳል። እግዚአብሔር ዘወትር መውጫ መንገዱን እንደሚያበጅልን መጽሐፍ ቅዱስ ይነግረናል (1ቆሮ. 10÷13)። አሁን መውጫ መንገዱን ማየት ባንችልም እንኳ፤ መውጫ መንገድ አለ፤ በእግዚአብሔር ስትታመንም እርሱ መንገዱን ይገልጥልሃል።

እስቲ ዐስብበት

በመጨነቅ ፈንታ እምነትህን በእግዚአብሔር ላይ እንድትጥል አሁን ምን ዐይነት ሁኔታ ገጥሞሃል?

ሴላው የጥንቀት ገጽታ

ብዙ ጊዜ፤ ስለ ጭንቀት ስናስብ “ነገርን የማብሰልሰል” ተለዋጭ ቃል ነው፤ ወይም አያሌ ውስጣዊ ስሜትን የሚጠይቅ ከልክ በላይ የሆነ ግድ መሰኘትን የሚጠይቅ ነው ብለን እንደመድማለን። ነገር ግን ጭንቀት በተለምዶ በተገኘበት ግንዛቤ መሠረት ነገርን የማብሰልሰል ቃል ብቻ አይደለም። ሌላው የጭንቀት ገጽታ አመክንዮ ይባላል፤ ይህም ስለ አንድ ነገር መላልሰን ስናሰላስል፤ ምን እንደ ተከሠተ ጥረት ስናደርግ እንዲሁም በአንድ ሁኔታ ላይ ሰዎች ምን ያስቡ እንደ ነበር ለመገንዘብ ጥረት ስናደርግ ወይም ምን ማድረግ እንደሚገባ በምናደርገው ውሳኔ ላይ እውን ይሆናል። አመክንዮ ግራ መጋባትን ያመጣል፤ ለመታለልም በር ይከፍታል። መታመን ደግሞ የተወሰኑ ያልተመለሱ ጥያቄዎችንና እኛ የማናውቀውን እግዚአብሔር እንደሚያውቅ ብሎም በዚሁ እፎይ ማለትን ይጠይቃል። እኛ የምናውቀው በከፊል ነው፤ እግዚአብሔር ግን ሁሉን ያውቃል። ምንም ነገር ለእርሱ ዐዳስ ሆኖ አያውቅም፤ ወይም መፍትሔ ያጣበት ሁኔታ ከቶ የለም።

በአንድ ሁኔታ ላይ ማሰብ እንደምችል፤ ይህን በማድረግም እንዳንድ ጊዜ መልስ እንደማገኝ ወይም መደምደሚያ ላይ እንደምደርስ ተረድቻለሁ። ነገር ግን ለረጅም ጊዜ ስለ አንድ ነገር ካሰብኩ፤ ያሰብኩት ነገር እንዳልተሳካና ግራ እንደ ተጋባሁም ይሰማኛል፤ ከልክ በላይ ርቂ እንደ ሄድኩም ዐውቃለሁ። ትክክል ነው ብለህ በምታስበው ነገር አመክንዮን መሣሪያ በማድረግ ዕቅድ ማውጣት ይቻላል፤ ዕቅዱ ግን ከቶ አይሠራም፤ መጽሐፍ ቅዱስ እንደነዚህ ያሉትን ሰውኛ ዕቅዶች፤ “የሥጋ ሥራ” ይላቸዋል። ጊዜያችንን ይበላሉ፤ ይሁን እንጂ በራስ ጥረት እንድንተማመን ያደርጋሉ፤ በትዕቢት ግዛት ውስጥ እንድናርፍም ያደርጋሉ። መልካም ፍሬ አያስገኙም፤ ሆኖም በሥራ ላይ እንድንጠመድ ያደርጋሉ። በእንደነዚህ ዐይነቱ ሰውኛ ዕቅድ ውስጥ የሕይወት ዘመናችንን ልናሳልፍ እንችላለን፤ መሠራት የሚያስፈልገውን የሚሠራው እግዚአብሔር ብቻ መሆኑን ሳያስገንዝቡንም ይቀራሉ። የምታስብበትን ጊዜ አታባክነው፤ ይልቁን ከእግዚአብሔር ቃል ጋር

በሚስማማው 'አእምሮህን ወድሰው' ስልት ላይ ጥቅም ላይ አውለው። ችግሮቻችንን ለእርሱ አሳልፈን እስካልሰጠን ድረስ እግዚአብሔር ወደ እኛ ሥራ አይገባም። እርሱ ክቡር አምላክ ስለ ሆነ፣ ካልተጠየቀ በቀር ጣልቃ አይገባም። መጽሐፍ ቅዱስ ይህን ጉዳይ፣ "አትለምኑምና ለእናንተ አይሆንም" በማለት ይገልጻል (ዮሴ. 4፡2 ይመ/።

አመክንዮ ጥቅም የሌለው ስለ መሆኑ ስጽፍ ለችግሮቻችን መፍትሔ በመሻት ፈንታ እጆቻችንን አጣጥፈን መቀመጥ አለብን ማለቱ አይደለም። ሥራ ፈት አእምሮ ዲያብሎስ ስፍራ እንዲያገኝ ክፍት የሆነ ቦታ ነው። በትክክለኛው መንገድ ንቁ ተሳታፊዎች መሆን ያስፈልገናል። ኤፌሶን 6፡13 ችግሮች ሲያጋጥሙን ቀውሱ የሚጠይቀውን ሁሉ መፈጸም እንዳለብን፣ ከዚያም በቦታችን ላይ ጸንተን መቆም እንዳለብን ያስተምረናል። ትክክል ነው ብለን የምናምነውንና ሆኖም መሥራት የማንችለውን ለመሥራት ጥረት በማድረግ ራሳችንን ተስፋ ማስቁረጥ የለብንም።

ለምሳሌ፣ በምንወደው ሰው ሕይወት ላይ ለውጥ ለማየት ስንፈልግ መጀመሪያ ማድረግ ያለብን መጽለይ ሲሆን፣ ትግበራ ውስጥ መገባት ያለብን እግዚአብሔር ሲመራን ብቻ ነው። ለዎችን ለመለወጥ ጥረት በማድረግ በግንኙነቶች ላይ አያሌ ጉዳዮችን ልናስከትል እንችላለን። እርዳታ እያደረግን ነው ብለን ሊሰማን ይችላል፣ ነገር ግን እኛ የምናየውን ለዎች ማየት ካልቻሉ፣ ጫና ውስጥ የገቡ ሆነው የተረሱ ሊመስላቸው ይችላል። አሳሳቢ በሆኑ ጉዳዮች ላይ ውይይት ሲካሄድ አመች ጊዜ በጣም አስፈላጊ ነው። ስለዚህ በመጀመሪያ ብንወልድና እግዚአብሔርን ብንጠብቅ፣ መልካም የሆነው ነገር ምንጊዜም እውን ሆኖ ይገኛል። መጽለይ እችላለሁ፣ ሆኖም አንድ ሰው ለውጥን እንዲሻ ማድረግ አልችልም። በሰውየው ልብ ውስጥ መሥራት የሚችለው እግዚአብሔር ብቻ ነው። እግዚአብሔር ብቻ የሚሠራውን እኔ መሥራት ብቀጥል፣ ውጤቱ ራሴን ሐዘንተኛ ማድረግ ነው።

ማንኛውንም ነገር ለማወቅ የምፈልግ ሴት ነበርኩ፣ ምክንያቱም ሁሉንም ነገር ተቁጣጥረሽዋል የሚል ስሜት ያሳድርብኝ ነበር። "ባለማወቅ" ረገድ የምታማ አልነበርኩም። አእምሮዬ ቀኑን ሙሉ እነዚህን በመሰሉ ሐሳቦች ይሸከረከር ነበር፤ ለምን እንደዚያ ሠራሁ? ዐዲስ መኪና ለመግዛት ባደረኩት ወሳኔ እነ እገሌ ምን ያስቡ ይሆን? ለሥራ ስኬት ያቀረብኩትን ጸሎት እግዚአብሔር ለምን አልመለሰም? ምን በደል እንደ ሠራሁ ወይም ምን ዐይነት እምነት እንዳለኝ አላውቅም፤ በአእምሮዬ ውስጥ የሚሸከረከሩት 'ለምን?' ጥያቄዎች ማቆሚያ ያላቸው አይመስልም፤ ሐዘንተኛም አደረጉኝ። እነርሱን

አላስተናግዳቸውም በማለቱ፣ አእምሮዬ ያልተጋበዙ እንግዶች (የሚያሠቃዩኝ ሐሳቦች) ማደሪያ ነበር።

በሐሳብ ተንክራተትሁ፤ አመክንዮ አደረግሁ፤ ሐዘን ውስጥ ገባሁ፤ ለትንሹ ለትልቁ ተጨነቅሁ፤ በሐሳብ ዋለልሁ፤ በብዙ ቀናት ውስጥ ዐቅመ ቢስ እስከሚያደርገኝ ድረስ ጭንቀት ያደረባት ሴት ነበርሁ። እንደ እውነቱ ከሆነ፣ እግዚአብሔር የአመክንዮ ሱስ እንዳደረብኝና ይሁንንም ማቆም እንዳለብኝ አሳየኝ። በአንድ ቀን ጀጋኛ እውን አልሆንም፤ ይሁን እንጂ በየጊዜው የአእምሮን አካላዊ እንቅስቃሴን በመጀመር እንዲህ አልኩ፤ «አልጨነቅም፤ ወይም መሠረታዊው መንሥኤ ምን እንደ ሆነ ለማወቅም ጥረት አላደርግም፤» እያደርም (ቀስ በቀስም) ሕይወቴን በተመለከተ እግዚአብሔርን ማመን ችዬ ነበር።

እስቲ ዐስብበት

በአመክንዮ ተጠፍላልን? አመክንዮ የሐዘን ገጽታ መሆኑን ልብ በል፤ ስለዚህ በሚቀጥሉት ጊዜ አመክንዮ ለማድረግ ስትጀምር እርሱን አቁምና ማንኛውን ነገር ለይቶ ያሳይህ ዘንድ በእግዚአብሔር ላይ ለመታመን ውሳኔ አድርግ።

ትንሽ ዕረፍት አድርግ

በማቴዎስ 11፡28 ላይ ኢየሱስ እንዲህ አለ፤ "እናንተ ሽክም የከበዳችሁና የደከማችሁ ሁሉ ወደ እኔ ኑ፤ እኔም ዕረፍት እሰጣችኋለሁ [የነፍሳችሁን ሽክም አቃልላለሁ፤ ነፍሳችሁን ነጻ አወጣለሁ፤ ዐድሳለሁም]።" ኢየሱስ ሽክማችንን አቃሎ ዕረፍት ሊሰጠን ይፈልጋል፤ መልእክቱ ይህንኑ ጉዳይ በዚህ ዐይነት መልክ ይገልጻል፤ "ደከማላልን? አልቀላልን? ሃይማኖት ስሜትህን ገድሎታልን? ወደ እኔ ና። ከእኔ ጋር ተጣበቅ፤ ሕይወትህም ትታደስልሃለች፤ እውነተኛ ዕረፍት ምን ማለት እንደሆነ አሳይሃለሁ፤ ከእኔ ጋር ተመላለስ፤ ከእኔ ጋር ሥራ፤ እንዴት እንደምሥራውም አስተውል። ግዳጅ የሌለበትን የጸጋን አካሄድ ልብ በል። አንተን ከባድ ቀንበር ወይም አጉል ነገር አላሸክምህም። ከእኔ ጋር ሁን፤ በነጻና በቀላሉ መኖርንም ትማራለህ።" (ማቴ. 11፡28-30)።

“ማዳኛ በሌለበት የጸጋ አካሄድ” በነጻና በቀላሉ መኖር መልካም ይመስላል፤ እይመስልም እንዴ? በሕይወት ዘመንህ “ከባድ ሽክም” እንደ ነበረህ እርግጠኛ ነኝ። እኔም አለኝ። ነጻ መሆንም እፈልጋለሁ። ስለ ነገሮች መጨነቅ እንደሌለብን፤ በሌላም በኩል ሁሉን ነገር መረዳት እንደሌለብን፤ ወይም ሽክምን በሕይወታችን ላይ መሸከም እንደሌለብን ማወቁ መልካም ነገር ነው። ስለማንኛውም ነገር ሁሉንም ማወቅ እንደሌለብን ልብ ማለቱ አስደሳች ነገር ነው። እንዲህ በሚለው አባባል መጽናናት ያስፈልገናል፤ “ለዚህ ግራ ለተጋባ ነገር መልሱን አላውቅም፤ እግዚአብሔር ግን ሁሉን ስለሚቁጣጠር እኔም በእርሱ ስለምታመን በእንዳች ነገር አልጨነቅም። በእርሱ ዕረፍት ላይርግ፤ በነጻና ባለመሸማቀቅ ለመኖር ተነሣሥቻለሁ!” በሕይወት ጉዳዮች በመታገል፤ ጥረት በማድረግና በመጨነቅ - ሽክም ሲበዛብን፤ የአእምሮና የስሜት የዕረፍት ጊዜ ያስፈልገናል። ችግሮቻችንን እንዴት መያዝ ስላለብን ጉዳይ ከማለብ፤ አእምሮአችን ዕረፍት ማግኘት አለበት፤ ውስጣዊ ስሜታችንም ከተመሰቃቀለ ስሜት ዕረፍት ማግኘት አለበት። ጭንቀት ከቶ የሚያርፍ ነገር አይደለም። እንዲያውም ዕረፍትንና የዕረፍትን ጥቅም ከእኛ ይሰርቃል። ስለዚህ በሚቀጥለው ጊዜ በአእምሮህ ላይ ከባድ ሽክም የተሸከምክ መሆንህ ሲሰማህ ወይም ራስህን በሐዘንና በጥን ይመጣ ይሆን ውስጥ ስታገኘው፤ በነጻና ያላንዳች ሽክም መኖር እንደምትችል ልብ በል። ማድረግ ያለብህ ነገር በእግዚአብሔር ማረፍ ነው። ስለ ችግርህ ምን ልታደርግ እንደ ሆነ አንድ ሰው ቢጠይቅህ፤ አእምሮህን እያሳረፍክ እንደ ሆነና አሁን በችግሩ ላይ እያሰበክ እንዳልሆነ ልትነግረው ትችላለህ።

እስቲ ዐስብበት

የአእምሮና የስሜት ዕረፍት ትፈልጋለህ? ዛሬ አእምሮህን እንደምን ማሳረፍ ትችላለህ?

የጥንቀቅን ሽክም አራገፍ

መጨነቅ እንደሌለብን ማወቁ አንድ ነገር ነው፤ አለመጨነቅ ግን ሌላ ነገር ነው። ጭንቀት ከእኔ እንዲለይ ከረዱኝ ነገሮች አንዱ መጨነቅ የቱን ያህል ጥቅመቢስ እንደሆነ መጨረሻ ላይ መረዳቱ ነበር። አንዳንድ ጥያቄዎችን ልጠይቅ፡- በመጨነቅ መፍትሔ ያገኘሃላቸው ነገሮች ምን

ያህል ናቸው? ከቶ እውን ባልሆኑ ነገሮች ላይ በመጨነቅ ምን ያህል ጊዜ አጠፋህ? ስለ አንድ ነገር በመጨነቅህ ወደ በጎ የተለወጠ ጉዳይ አለን? በርግጥ አልተለወጠም! ጭንቀትን ስለ ማስወገድ መጽሐፍ ቅዱስ አያሌ ጠቃሚ ምክሮች አሉት። ለምሳሌ፤ ሐዋርያው ጳውሎስ የሚያስፈልገንን በምስጋና ወደ እግዚአብሔር እንድናቀርብ እንጂ በእንዳች ነገር እንዳንጨነቅ ያስተምረናል (ፊል. 4፥6 ይመ)። ከዚያም የእግዚአብሔር ሰላም ልባችንንና አእምሮአችንን እንደሚሞላ በመግለጽ ያበረታታናል (ፊል. 4፥7)።

ጭንቀት ወይም ምን ይመጣ ይሆን? የሚል ስሜት ሲጀምርህ፤ ጉዳይህን በጸሎት ወደ እግዚአብሔር አቅርብ። የደረሰብህን የጭንቀት ሽክም አስወግድ፤ ከዚያም ምን ማድረግ እንዳለብህ እንዲያሳይህ ወይም የደረሰብህን እርሱ እንዲቁጣጠረው በእርሱ ላይ ታመን። ጸሎት በጭንቀት ላይ ድል ማድረጊያ ንይል ነው። “መጸለይ ስትችል ለምን ታዝናለህ?” የሚል የጥንት አዝማች ትዝ ይለኛል። ጭንቀት ሲደርስብህ ስለ ጉዳዩ ከመጨነቅ ወይም ስለ ጉዳዩ ከማውራት ይልቅ መጸለዩ ምንጊዜም ቢሆን በጎ ልምድ ነው።

ጸሎት የስኬታማ ሕይወት ሥዕላዊ መግለጫ ነው። በምድር ላይ በነበረው ቆይታ ኢየሱስ ጸለየ። ዝናውንና ሕይወቱን ሳይቀር ሁሉንም ነገር ለአብ አሳልፎ ሰጠ። እኛም እንደዚሁ ማድረግ እንችላለን። ከእግዚአብሔር ጋር ያለህን ተግባራት አታወሳስበው። በግልጽና በእምነት ላይ በተመሠረተ ጸሎት ሐሳብህን ጣለው።

እስቲ ዐስብበት

አሁን ባለህበት ሕይወት ከመጨነቅ ይልቅ የጸሎት ሰው እንድትሆን ምን ማድረግ ያስፈልገሃል?

የምታደርገው ምርጫ አለህ

ጭንቀት በቀላሉ ሥር የሰደደና የማይገላገሉት ሊሆን ይችላል - በቀላሉም መጥፎ ልማድ ሊሆን ይችላል። ከዚህ የተነሣ፤ ሰዎች እንደዚህ የማለብ ዝንባሌ አላቸው፤ ባለመጨነቅ ጥረት አድርጌያለሁ! ግን ባስወግደው የምችል አልመሰለኝም። እኔም ከዚህ ቀደም እንደዚህ ያለ ሐሳብ ነበረኝ፤ አሉታዊ የሆኑትን ሐሳቦች ለማስወገድ ጥረት ከማድረግ ይልቅ አእምሮዬን በበጎ ነገር መመላቱ ቀላል ሆኖ አግኝቼዋለሁ። የ‘አእምሮህን ወድሰው’ ዕቅድ ብትከተልና አእምሮህን

በበጎ ሐሳብ ብትሞላው ለመጥፎው ሐሳብ ቦታ አይኖርም። አስተሳሰብህን ስትለውጥ በሕይወትህ ላይ ምን ዓይነት ለውጥ እንደሚመጣ ለማየት በጣም ንጉቻለሁ። ጳውሎስ በክርስቶስ የሆኑ አማኞችን “በመንፈስ እንዲመላለሱ” አደፋፈራቸው፤ ስለዚህ የሥጋን ምኞት አንፈጽምም (ዮሐ. 5፡16 ይመ)። ይህ ማለት በቀላል አገላለጽ፣ ትክክል የሆነውን በመፈጸም ራሳችንን በሥራ ብንጠምድ፣ ትክክል ያልሆነውን ለመፈጸም ቦታ አይኖርም ማለት ነው። ሰዎች እንደ መሆናችን፣ አዎንታዊ የሆነውን ነገር ከማከናወን ይልቅ በአሉታዊው የመዋጋት ዝንባሌ አለን፤ ይህ ግን በመንፈስ በተመላለሰን ቊጥር ይለወጣል፤ “እግዚአብሔርን ሙሉ በሙሉ እታመነዋለሁ፤ መጨነቅ አያስፈልገንም!” በልና አሁኑኑ ተናገረው።

ለእኔ በጣም ጠቃሚ የሆነው ሌላው ነገር በፍጥነት ትግበራን ማካሄድ ነው። በአንድ ሁኔታ ላይ መጨነቅ እንደ ጀመርኩ፣ “አይሆንም፤ ጭንቀት ውስጥ አልገባም፤ ምክንያቱም ምንም ጥቅም የለውም” እላለሁ። ዲያብሎስ ሥራውን ሊጀምር ሲል መቃወም አስፈላጊ መሆኑን ልብ በል። ብዙ በዘገየህ ቊጥር እርሱን (እግዚአብሔርን) አስቸጋሪ እደሆነ ይሄዳል። አጉል አስተሳሰብ በሕይወትህ ሥ) ከሰደደ እርሱን ለማስወገድ በጣም አስቸጋሪ ይሆናል፤ ስለዚህ “ትግበራ” የሰኘው ምስጢር ነው። ዕውቀት ብቻውን ጥቅም የለውም፤ ትግበራ ማድረግ አለብን። ከዚያም መከናወን ያለበት መሆኑን የምናውቀውን ማከናወን ይገባል።

“በመንፈስ መመላለስ” ሲባል በተለመደው በዕለት ተዕለት ሕይወትህ ምን ማለት እንደሆነ ላታውቅ ትችላለህ። ልታደርጋቸው የምትችለውን አራት ምርጫዎች በማቅረብ እስተ፣ ላገዝህ። በእያንዳንዱ አጋጣሚ፣ ጭንቀት በሥጋ መመላለስን ይወክላል፤ ሌላው አማራጭም በመንፈስ መመላለስን ይወክላል። በመንፈስ መመላለስ ከፈለግህ ምርጫ ማድረግ አለብህ። ትጨነቃለህ ወይስ ታመልካለህ? ትጨነቃለህ ወይስ የእግዚአብሔርን ቃል ትታዘዛለህ? “እኔ ምን እሆናለሁ?” ብለህ ትጨነቃለህ ወይስ ማንነትህን ለእግዚአብሔር በመስጠት ሆን ብለህ ለሌላው በረከት ትሆናለህ?

ጭንቀት ወይስ አምልኮ?

ጭንቀትና አምልኮ በእጅጉ ተቃራኒዎች ናቸው፤ እናም በጣም ደስተኞች መሆን የምንችለው ተጨናቂዎች ከመሆን ይልቅ አምላኪዎች መሆንን ስንማር ነው። ጭንቀት እኛን ለማሠቃየት ለጠላት በር ይከፍታል፤ በአንጻሩ ግን አምልኮ (እግዚአብሔርን መፍራትና ማክበር) ምንጊዜም ሰላም፣ ደስታና ተስፋ ወደምናገኝበት ወደ እግዚአብሔር ሀልዎት ይመራናል። እግዚአብሔር የፈጠረን እንድናመልከው ነው፤

አምላኪዎች ካልሆንን፤ በሕይወታችን ላይ የሚደርሰውን ጫናና ፈተና እናሸንፋለን ብዬ አላምንም።

መጠነ ዙሪያችን መልካም ባልሆነበት ሁኔታ እንኳ እግዚአብሔር ቸር ነው፤ ይህ ማለት ግን ሁልጊዜ እርሱን እንደ ጠየቅነው የልባችንን ምኞት ወዲያውኑ ይሰጠናል ማለት አይደለም፤ ይሁን እንጂ እርሱ ለማንኛውም ነገር ትክክለኛውን ጊዜ ያውቃል፤ እኛም በእርሱ መታመን እንችላለን። እርሱ ጥልቅና ግላዊ የሆነ ንብረት (ግንኙነት) ከእርሱ ጋር እንዲኖረን ይፈልጋል፤ ያለ እርሱ መኖር እንደማንችል እንድንገነዘብ የሚያበቃ ፍቅር እንዲኖረንም ይፈልጋል። ይህ ዐይነቱ ግንኙነትና ፍቅር እግዚአብሔር እኛ እንዲኖረን ወደሚፈልገው አምልኮአዊ አስተሳሰብ ያመጣናል። የምንፈልገውን ወዲያውኑ ከማግኘት ይልቅ እግዚአብሔርን በቀረበ ማንነት (ክልብ) ማወቅ በጣም ጠቃሚ ነው።

ስለዚህ መጨነቅህን አቁም፤ ትኩረትህ በእግዚአብሔር ላይ ይሁን፤ በጸጋም ኑር። ጸጋ መለኮታዊ ሞገስ ብቻ ሳይሆን ንይልም ነው፤ የሕይወትህን ሌላውን ቀን በመጨነቅ አታባክነው። ጋላ፤ ነትህ የሆነውንና ጋላ፤ነትህ ያልሆነውን ወስን። የእግዚአብሔርን ጋላ፤ነት ለመውሰድ ጥረት አታድርግ። መሥራት የምንችለውን ስንሠራ፤ እግዚአብሔር ጣልቃ ይገባል፤ እኛ መሥራት የማንችለውንም ይሠራል። ስለዚህ ራስህንና ጭንቀትህን ለእግዚአብሔር አሳልፈህ ስጥ፤ አምልከውም፤ ከዚያም እርሱ ለአንተ ባዘጋጀልህ የተትረፈረፈ ሕይወት ደስ ይበልህ። እየተጨነቅህ መሆንህ ሲሰማህ፤ አጉል የሆነውን ሐሳብ እንዲህ በማለት ልትገታው ትችላለህ፤ “አልጨነቅም። ጌታ ሆይ፤ አንተን አመልክህሃለሁ። አንተ መልካም አምላክ ነህ፤ እኔም አንተን ሙሉ በሙሉ አምንሃለሁ።”

እስቲ ዐስብበት

አንተ አምላኪ ነህ ወይስ ተጨናቂ?

ጭንቀት ወይስ እምነት?

ባለፉት ዓመታት፤ ብዙ ጊዜ ወታደሮች ራሳቸውን በጋሻ ይጠብቁ ነበር፤ መጽሐፍ ቅዱስም በኤፌሶን 6፡16 ላይ ስለ “እምነት ጋሻ” ይናገራል። ጋሻዎች ለመከላከል እንደሚያገለግሉ ሁሉ፤ እምነትም ጠላት እኛን

ባጠቃላይ ጊዜ ራሳችንን የምንከላከልበት መሣሪያ መሆን አለበት። ይሁን እንጂ፤ ጋሻ ውጤታማ የሚሆነው ከፍተኛ ሲያዝነው፤ መሬት ላይ ሲሆን ወይም በጉን በኩል ሲያዝነው ለወታደሩ አንዳች ጥቅም አይሰጥም። ራሱን ከጥቃት ለመከላከል፤ ጋሻውን ከፍተኛ መያዝና መጠቀም አለበት። ዲያብሎስ አስከፊ በሆነ መጠነ ዙሪያ ውስጥ ጥቃት ሲያደርስበት ወይም የሚያስጨንቅንና እንድንፈራ የሚያደርግ ሐሳብን ሲያመጣብን፤ የእምነትን ጋሻ በፍጥነት ከፍተኛ መያዝ አለብን። ይህን የመከላከል ድርጊቱን የምንፈጽምበት መንገድ ለድል እንዴት እንደምንበቃ በመጨነቅ ፈንታ፤ ወዲያውኑ እግዚአብሔርን እንደምንታመን በመወሰን ነው። ድምፅን ከፍተኛ እንዲህ ማለቱ በጣም ይረዳል፤ “በዚህ ሁኔታ ላይ እግዚአብሔርን እታመነዋለሁ!” የሚለውን በጽኑ እምነት አሰማ። ኢየሱስ ቅዱሳት መጽሐፍትንና “ተጽፎአል” የሚለውን በመጥቀስ ለሰይጣን መልስ ሰጠ (ሉቃ. 4 ይመ)፤ እኛም እንዲሁ ማድረግ እንችላለን። የእግዚአብሔር ቃል ንይል አለው፤ ጠላት በሕይወታችን ለመሥራት ጥረት በሚያደርገው ነገር ሁሉ ላይ ውጤታማ የሆነ መከላከያ መሣሪያ ነው።

በመጽሐፍ ቅዱስ ከጫፍ እስከ ጫፍ፤ መፍትሔ የማይገኝላቸው በሚመስሉ ሁኔታዎች ውስጥ፤ በእግዚአብሔር ላይ እምነታቸውን የጣሉ ሰዎችን አስደናቂ ታሪክ አናያለን፤ እነዚህ ሰዎች የእግዚአብሔርን የትድግና ንይል ተመክሮአቸው አደረጉ። እያንዳንዳቸው በእግዚአብሔር ላይ የነበራቸውን እምነትና መታመን ማሳየት ነበረባቸው፤ ለጭንቀት ወይም “ምን ይደርስ ይሆን?” ብለው በመስጋት እጃቸውን አልሰጡም።

ሁልጊዜ ሽክም ተሽክመህ ወይም ክብድ ብሎህ የምትጓዝ ክርስቲያን ከሆንህ፤ አንድ ጉድለት አለ ማለት ነው። ለድነት በክርስቶስ ላይ እምነት ሊኖርህ ይችላል፤ ይህ ማለት ግን በእምነት ትኖራለህ ማለት አይደለም። እያንዳንዳችን በሕይወታችን መሽከም ያለብን እጅግ አስቸጋሪው ሽክም እኔነት ነው። ራሳችንን ሙሉ በሙሉ በእግዚአብሔር እጆች ላይ በእምነት ካላስቀመጥን በቀር፤ እኛነታችንን (ራሳችንን)፤ የዕለት ተዕለት አካሄዳችንን፤ ስሜቶቻችንን፤ ፈተናዎቻችንን፤ ጠባዮችንና የውስጥ ጉዳዮቻችንን ማስተዳደሩ ትልቅ ሽክም ሊሆን ይችላል።

ቀጥሎም፤ የጤናችንን፤ የዝናችንን፤ የሥራችንን፤ የልጆቻችንንና እኛን የሚያስጨንቀውን ሽክም ሁሉ ወደ ጉን መተው አለብን። እግዚአብሔር ታማኝ መሆኑን መጽሐፍ ቅዱስ ይነግረናል (1ተሰ. 5:24 ይመ)፤ ይህም ከእርሱ ዋና ባሕርያት አንዱ ነው። ለእኛ እንደሚደርስልን ልንታመንበት እንችላለን፤ በመሆኑም ሙሉ በሙሉና በፍጹም በእርሱ መታመን አለብን። ይህን ስናደርግ ለሚመጣብን ሁሉ ዝግጁዎች እንሆናለን።

ሁልጊዜ የሚያሳስቡህ ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ፤ ይሁን እንጂ በእግዚአብሔር እርዳታ፤ ከእነዚህ ሁሉ በላይ ሆነ በሕይወት ደስተኛ ልትሆን ትችላለህ። በቅንነት ሆነህ ከልብህ እንዲህ ማለትን ተማር፤ “እግዚአብሔር ሆይ፤ አንተን ሙሉ በሙሉ እታመንሃለሁ፤ መጨነቅ አያስፈልገም!” በአፍህም ተናገር።

አንዲት ሴት እንቅልፍ የነሣት፤ የምግብ ፍላጎቷን ያሳጣት፤ እና ጤናዋንም ለአደጋ ያጋለጠባት ከባድ ሽክም ነበራት። ከዕለታት አንድ ቀን ስለ ሐና የሚተርክ ወንጌል ነክ በራሪ ጽሑፍ አገኘች፤ ሐና በሕይወቷ ከባድ ሽክም የነበራትና በመጨረሻም ሁሉንም ነገር ለጌታ አሳልፋ መስጠትን የተማረች ነበረች። ሐና መጨረሻ ላይ ሽክሟን መሽከም እንደማትችል፤ ግን ሽክሟን እግዚአብሔር እንዲሸከምላት ማድረግ እንዳለበት ተገነዘበች። ሽክሞቿችን ወደ እርሱ መውሰድ እንዳለብን፤ እነርሱን መተው እንዳለብን፤ መለየትና መርሳት እንዳለብን በሕይወቷ አስተማረች። ጭንቀቱ ተመልሶ የሚመጣ ከሆነም፤ እንደ ገና ወደ እግዚአብሔር መውሰድ አለብን፤ በመጨረሻም ጭንቀት ከእኛ እስከሚለይና ፍጹም ሰላም እስከሚኖረን ድረስ ይህንን በተደጋጋሚ መፈጸም አለብን። ሰይጣንን ማሸነፊያ ፍቱን መድኃኒት ጽናት ነው። ቁርጠህ የተነሣህ መሆንን ለእርሱ ማሳየት አለብህ። በማንኛውም ጊዜ የእምነትህን ጋሻ ከፍተኛ መያዝ ያዝ፤ ከዚያም የአንተ ይሆናል።

እኔ እስከተጨነቅሁ ድረስ እግዚአብሔር አይሠራም እያልኩ እንደነበረ መገንዘብ ነበረብኝ፤ ነገር ግን በእርሱ መታመን እንደ ጀመርሁ፤ እርሱ ዕቅዱን በሥራ ላይ አዋለው፤ በእምነትና በትዕግሥትም እግዚአብሔር በሕይወት ሲሠራ እውን የሚሆነውን ሐሄት አገኘሁ።

እስቲ ዐስብበት

ልትጨነቅ ነው ወይስ እግዚአብሔር እንዲሠራ ልትጸልይ ነው?

ዛሬ ልትጨነቅ በምትችለው ሁኔታ ላይ እያለህ በእግዚአብሔር ላይ ያለህን እምነት እንዴት አጉልተህ ልታሳይ ትችላለህ?

ጭንቀት ወይስ ለቃሉ መታዘዝ?

ችግሮች ሲያጋጥሙን፤ መጨነቅ እንደሌለብን ሆኖም የምናውቀውን ነገር በቀጣይነት ማከናወን እንዳለብን በጽኑ አምናለሁ። ለምሳሌ፤ ግዴታ ካለብህ ግዴታህን መፈጸም እንዳለብህ እርግጠኛ ሁን። ብዙ ጊዜ ሰዎች ግላዊ ችግሮች ሲያጋጥሟቸው ከዘወትራዊ ሕይወት ያፈገፍጋሉ፤ ሙሉ ጊዜያቸውንም ለችግሩ መፍትሔ ለመሻት ያጠፋሉ። ለሚያዳምጥና ያለማቋረጥ ለሚጨነቅ ለማንኛውም ሰው ስለ ችግሮቻቸው ይናገራሉ። እነዚህ ፍሬ አልባ እንቅስቃሴዎች ሁሉ መሠራት ያለባቸውን ነገሮች ይኸውም “መልካም” መሥራትን ከማከናወን ያግዷቸዋል።

መዝሙር 37÷3 በእግዚአብሔር እንድንታመንና መልካም እንድናደርግ ከዚያም ከታማኝነቱ በጎ ነገር እንደምናገኝ ይናገራል። የእግዚአብሔርን ቃል ማጥናትንና ጸሎትን ብቀጥል፤ ኃላፊነቱን ብወጣና የምትለውን ያህል ብዙ ሰዎችን ብረዳ፤ ዐዲስ አድገትን በፍጥነት ተሞክሮ እንደማደርግ ደርሼበታለሁ። እየተጉዳን ሳለ ሌሎችን መርዳት መከናወን ያለበት በእጅጉ ኃይል ያለው ጉዳይ ነው። አለምርህ ስለ አንተና ስለ ችግርህ እንዳያስብ ያደርገዋል፤ ብሎም መልካም አዝመራ የሚያስገኝን ዘር እየዘራህ ነው። በራስ ላይ ቁዝማ በማድረግ መስመጥ፤ ጭንቀት፤ ስጋትና አሉታዊ ንግግር እግዚአብሔር እኛን እንዳይረዳ ይከሰክላሉ፤ ይሁን እንጂ በእርሱ መታመንንና በቀጣይነት መልካም መሥራት እርሱ በኃይል እንዲሠራ ያደርገዋል።

መጨነቅ ትክክል እንዳልሆነ እያወቅን ጭንቀትን ላንተው እንችላለን። ቃሉን አስካልታዘዝን ድረስ እንዳቸውም የእግዚአብሔር ተስፋዎች ለእኛ እውን እንደማይሆኑልን መገንዘብ አለብን። ዕውቀት ብቻውን ለችግርህ መፍትሔ አያመጣም፤ ምንም ዐይነት ስሜት ይሰማህ። ታዛዥ ለመሆን እርምጃ መውሰድ አለብህ። ኃላፊነትን መወጣት ወይም አንድን ሰው ለመርዳት የተወሰነ ነገርን ማከናወን ላይሰማህ ይችላል፤ ያም ሆነ ይህ አከናውነው።

በማንኛውም ጊዜ ፍቅርን እንድንገልጽ የእግዚአብሔር ቃል ያስተምረናል

ጨቅጫቃ ለመሆንና ሌሎችን ሰዎች ላለመርዳት የግል ችግራችንን እንደ ምክንያት መጠቀም የለብንም። ክፋውን በመልካም እንደምናሸንፍ ዘወትር አስታውስ /ሮሜ 12÷21 ይመ/። ስለዚህ የእኔ ምክር

በእግዚአብሔር መታመን፤ እና መልካም ማድረግ፤ መልካም ማድረግ፤ አሁንም መልካም ማድረግ ነው!

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ጳውሎስ እየተሠቃየ የነበረ ቢሆንም እንኳ፤ እግዚአብሔር ለእርሱ ዐደራ በሰጠው ጉዳይ ላይ እግዚአብሔር ራሱ በጌትነቱ ኃላፊነቱን መውሰድ እንዳለበት ያስገነዝበናል። ጳውሎስ የነበረበትን ችግር ለእግዚአብሔር አሳልፎ ከሰጠ በኋላ ችግሩን አልሸከምም (አልጨነቅም) አለ። የተማሩትን አጥብቀው እንዲይዙ፤ በመንፈስ ቅዱስ ዐደራ የተሰጣቸውንም ውድ እውነት እንዲከላከሉና እንዲጠብቁ ሰዎችን አበረታታ (2ጢሞ. 1÷12-14 ይመ)። በሌላ አባባል፤ ጳውሎስ በመከራ ጊዜ እንኳ ሳይቀር በእግዚአብሔር እንድንታመንና ማከናወን እንዳለብን የምናውቀውን መፈጸም እንዳለብን ተናገረ። ታዛዥ የሆነ ሰው ሁልጊዜ መጨረሻ ላይ አሸናፊ ይሆናል። ድል ለማድረግ የእኔ ምክር በእግዚአብሔር እንድትታመን ነው፤ አትጨነቅ፤ መልካሙን አድርግ፤ በእግዚአብሔር ቃል ላይ አስተንትኖ አድርግ፤ ለቃሉም ምስክርነትህን ስጥ፤ ምክንያቱም የመንፈስ ሰይፍ ነውና። በዚህ ሰይፍ ሰይጣንን ድል ታደርጋለህ።

እስቲ ዐስብበት

አንተ መጨነቅህን እንድታቆም ይረዱህ ዘንድ አስተንትኖ የምታደርግባቸው ጥቅሶች ወይም ምንባቦች የትኞቹ ናቸው?

ማከናወን አለብኝ የሚል ስሜት ባያድርብህም እንኳ፤ መፈጸም ያለብህ ግዴታዎች ምን ምን ናቸው?

በፈተና ጊዜ እንኳ፤ “መልካም የምታደርግለትን” ሰው ማንን ታውቃለህ?

እግዚአብሔር ታማኝ ነው

“እግዚአብሔርን መሱሉ በመሱሉ እታመነዋለሁ፤ መጨነቅ አያስፈልግም» የሚለውን የ‘እለምሮህን ዐድሰው’ ስልት በመመስከርና በእርሱም ላይ አስተንትኖ በማድረግ በቀላሉ በእግዚአብሔር እንድትታመን የሚያስችልህን ዐዲስ አስተሳሰብ በመጨረሻ ትመሠርታለህ። አዘውትረህ መልካም የሆነውን ነገር ትመለከታለህ፤ እርሱንም ታግላለህ። ስለ ማንኛውም ነገር መጸለይን ስንማርና ስለ አንዳች ነገር ሳንጨነቅ ስንቀር ሕይወት በጣም አስደሳች ይሆናል።

ዐዲስ አስተሳሰብን መመሥረት መጀመሪያ ላይ አስቸጋሪ ቢመስልህ ተስፋ እንዳትቁርጥ እመክርሃለሁ። በእግዚአብሔር እንደምትተማመን እንጂ እንደማትጨነቅ በመደጋገም ስትናገር ውጤቱን ከማየትህ በፊት ሺህ ጊዜ መደጋገም ይኖርብህ ይሆናል። ከእግዚአብሔር ጋር የሚስማማውን ስታስብና ስትናገር፤ መሻሻል እያደረግህ መሆንህን ልብ በል። ሰይጣን ተስፋ እንድትቁርጥ ሳያሰልስ ጫናውን ሊፈጥር ይችላል፤ ይሁን እንጂ በዚህ መጽሐፍ ላይ የማቀርብልህን ሐሳብ ሳታቋርጥ ብትቀጥል፤ በጊዜ ሂደት ውስጥ ውጤቱን እንደምታይ አረጋግጥልሃለሁ።

ብዙዎቻችን ለዓመታት በጎ ያልሆኑ ነገሮችን ስንለማመድ ነበር፤ እናም ሁሉም ነገር በጥቂት ቀናት ወይም ሳምንታት ውስጥ ይለወጣል ብለን ተስፋ ማድረግ የለብንም። አእምሮአችንን ማደስ አንድን ኮምፒዩተር የማደስ ያህል ነው። ባለፉት ዐሥርት ዓመታት ውስጥ ሁለት ጊዜ መሱሉ አጠቃላይ የሆነ የኮምፒዩተር ዕድሳት ማድረግ ነበረብን፤ ቀላል ተግባር እንዳልነበር ልነግርህ እወዳለሁ። ይህ ክንዋኔ በአገልግሎታችን ረገድ ለማደግ በጣም አስፈላጊ ነገር ነበር፤ ይሁን እንጂ ለሠራተኞቻችን አጋጥሟቸው የማያውቅ ፈተና ነበር። በውስጡ ያለውን ጥንቅር ለማስኬድ ዐዲስ አሠራርን መማር ነበረባቸው፤ ብዙ ጊዜም ወዲያውኑ (በፍጥነት) የሚሠራ አልመሰለም። በመጨረሻ አሮጌ አሠራሮች ተወገዱ፤ ዐዲሶቹም የሚመቹና በእጅጉ የተሻሉ ነበሩ፤ ሆኖም ይህ እንዲሆን እያንዳንዱ ሠራተኛ ትዕግሥተኛ መሆን ነበረበት።

የእግዚአብሔርን ተስፋዎች የምንወርሰው በእምነትና በትዕግሥት ነው (ዕብ. 10:36 ይመ)። በእነዚህ ‘እለምሮህን ዐድሰው’ ስልቶች እለምሮህን ለማደስ የቱንም ያህል ጊዜ ይውሰድ፤ በጉዳዩ ላይ ግፋታት። እለምሮህ የአንተ ፀር ሆኖ እንዲሠራ ከማድረግ ይልቅ፤ ለአንተ እንዲሠራ እያሠለጠንከው ነው። ሐሳብ በሚሄድበት ሰውዬው ተከትሎ እንደሚጓዝ አትዘንጋ።

እስቲ ዐለብበት

ዛሬ በእግዚአብሔር ትታመን ዘንድ ምን ዐይነት የተለየ(ዩ) ሁኔታ (ሁኔታዎች) ያስፈልጉዋል?

የገደል ፖኪት (ጥነት)

“እናንተ ሸክም የከበዳችሁና የደከማችሁ ሁሉ ወደ እኔ ኑ፤ እኔም ዕረፍት እሰጣችኋለሁ። [የጥፋሳችሁን ሸክም አቃልላለሁ፤ ጥፋሳችሁን ነጻ አወጣለሁ፤ ዐድሳለሁም።]”

ማቴዎስ 11:28

“እንግዲህ በመንፈስ (በመንፈስ ቅዱስ) ኑሩ (ዘወትር) [ለመንፈስ ቅዱስ ምላሽ በመስጠት፤ በመንፈስ ቅዱስ ቁጥጥር ሥር በመሆንና በእርሱም በመመራት] እላለሁ፤ የሥጋንም ምኞት (አምላክ የሌለው የሥጋ ባሕርይ) አትፈጽሙም።”

ገላትያ 5:16

“ስለዚህ እርሱ በወሰነው ጊዜ ከፍ እንዲያደርጋችሁ ከእግዚአብሔር ብርቱ እጅ በታች ራሳችሁን ዝቅ አድርጉ (የሚያሳስባችሁን፤ የሚያስጨንቃችሁን፤ የእኔ የምትሉትን ሁሉ ለእንዴና ለመጨረሻ ጊዜ)፤ እርሱ ስለ እናንተ ስለሚያስብ የሚያስጨንቃችሁን ሁሉ በእርሱ ላይ ጣሉት።”

1ዳጥሮስ 5:6-7

“ለመሆኑ ከእናንተ መካከል ተጨንቆ በዕድሜው ላይ አንዲት ሰዓት መጨመር የሚችል አለን?”

ማቴዎስ 6:27

አለምሮህን ዐድሰው

ስፍት 7

እርካታ አሰኝ፤ ስሜቱም የተረጋጋ ነው

“ነገር ግን እውነተኛ መንፈሳዊነት ባለን ነገር ከመርካት ጋር (ባለን ነገር መርካት ሲባል የውስጥ ብቁነት ማለት ነው)

ትልቅ ትርፍ ነው።”

1ጢሞቴዎስ 6 ÷ 6

እግዚአብሔር በሕይወቴ ከፈጸማቸው ዐበይት ጉዳዮች ውስጥ አንዱ የተረጋጋ ስሜትና በእዝልቀት እርካታ እንዳገኝ የረዳኝ መሆኑ ነው። ረጅም ጉዞ፤ ቀላልም እንዳልነበረ መግለጽ እውቃለሁ፤ ይሁን እንጂ በስሜት በውጭ ኃይላት ቁጥጥር ውስጥ ከመሆን የበለጠ የሚያሠቃይ ነገር የለም። ለዓመታት ምንም ነገር ማድረግ በማልችልባቸው ጉዳዮች ላይ በመበሳጨት ምን ያህል ጊዜና ጉልበት እንዳባከንኩ ዘወር ብዬ አያለሁ፤ አስተውላለሁም።

ዴቭና እኔ ውስን (አነስተኛ) በሆነ የገንዘብ ገቢ ብዙ ዓመታትን አሳልፈናል፤ እናም የመጠቀሚያ ቁሳቁስ ጥገና፤ የመኪና ማስተካከያ፤ የሕክምና ወጭ እንዲሁም ከተለመደው በላይ ከፍ ያለ የቤት ወጭ ሲከሠት፤ መጀመሪያ ላይ የማሳየው ሁኔታ መበሳጨት ሲሆን፤ የስንፍና ንግግር (እርባና የሌለውን) ማሰማት እጅምር ነበር። እንዲህ ብዬ አለሁ፤ “ገንዘባችንን ለመስረቅ ሁልጊዜ አንድ ነገር ስለማይጠፋ፤ ከእንግዲህ ምንም ዐይነት ገንዘብ አይኖረንም፤” ወይም “ለእኛ ከቶ የሚሳካልን ነገር የለም፤ ስለዚህ ለምን ብለን ጥረት እናደርጋለን?” ዴቭ ግን፤ ባለእርካታና የተደላደለ አእምሮ ያለው በመሆኑ፤ እኔን ለማበረታታት ጥረት አደረገ፤ ይሁን እንጂ ሁልጊዜ ስሜቴ እንዲገዛኝ አፈቅድ ነበር።

ዴቭ ግን እንዲህ ብሎ ተናገረ፤ “ይህን ያልታሰበ የክፍያ ወጭ ለመክፈል ገንዘብ ስላለን እግዚአብሔር የተመሰገነ ይሁን፤” ወይም “እግዚአብሔር ስለሚወደንና ለእኛ መልካም ዕቅድ ስላለው ማንኛውም ነገር መልካም ይሆናል።” በውስጤ እርሱ ትክክል እንደሆነና የእኔ ጠባይ

ግን መሠረት የሌለው መሆኑን ዐውቃለሁ፤ ነገር ግን በዚህ የሕይወት ዘርፍ ውስጥ የሚገዛኝ መጥፎ ልማድ ነበረኝ።

እኔ ሁኔታዎች ስሜታቸውን እንዲቁጣጠሩ በፈቀዱና ባልተረጋጉ ቤተ-ሰዎች ውስጥ አድጌያለሁ፤ ዴቭ ያደገው ግን በታላቅ ፈተና ውስጥ እንኳ አዎንታዊ ሆነው በተገኙ፤ ፈሪህ እግዚአብሔር ባደረባቸው እናት ቤት ውስጥ ነው። የዴቭ እናት ለእኔ የመጀመሪያ የሆነውን መጽሐፍ ቅዱስ ሰጡኝ፤ የመጀመሪያው ሽፋን እንደ ተገለጠ ቀጥሎ ባለው ገጽ ላይ መዝሙር 37÷5ን ጻፋበት፤ “መንገድህን ለእግዚአብሔር ዐደራ ስጥ፤ በእርሱ ታመን፤ እርሱም ያከናውንልሃል።” እናቱ ረጋ ማለትንና እግዚአብሔር እንዲሠራ ሁሉን ነገር ለእርሱ አሳልፎ መስጠትን በርግጥ ያውቃሉ።

የሚገርመው ነገር፤ የእኔ ቤተ-ሰብ ተፈጥሮአዊ መጠነ ዙሪያ ከዴቭ ይልቅ በጣም የተሻለ ነበር፤ ሆኖም የእኛ አስተሳሰብ የከፋ ነበር።

የእኔ ወላጆች የራሳቸው ቤት ነበራቸው፤ ሁለቱም ጥሩ ሥራ ነበራቸው፤ ጤናቸውም በመልካም ሁኔታ ይገኝ ነበር፤ መጠነኛ የሆነ ገንዘብም ያስቀምጡ ነበር። በአንጻሩ ግን፤ የዴቭ መጠነ ዙሪያ ድክነት ያጠላበት ነበር። ብዙው ልብሳቸው የዴቭ እናት የቤት ጽዳት ከሚያጽዱላቸው ቤተ-ሰዎች የተገኘ ነው። ዴቭ የዐሥራ ስድስት ዓመት ልጅ እያለ አባቱ ሞቱ፤ እናቱም ስምንት ልጆችን ብቻቸውን የማሳደግ ኃላፊነት ተጥሎባቸው ነበር። ባንድ ባለ ሶስት ክፍል አፓርታማ በሆነው በመጀመሪያው ወለል ላይ በአንድ ክፍል ውስጥ ይኖሩ ነበር፤ ነገር ግን የእግዚአብሔርን ፍቅር ያውቁ ነበር፤ እኚህ እናትም የእርካታና የእርጋታን ትልቅ ምሳሌ አሳዩአቸው። እኛ ወደን ካልተቀበልነው በቀር መጠነ ዙሪያችን ስሜታችንን እንዲገዛው ማድረግ የለብንም።

በማንኛውም የሕይወት ገጽታ፤ ኢየሱስ ምሳሌያችን ነው - እርሱ የተረጋጋ ስሜት ነበረው። መጽሐፍ ቅዱስ “ዐለት” ይለዋል፤ ብርቱ፤ ጽኑና የተረጋጋ ነው ብለን በእርሱ ላይ መታመን እንችላለን እርሱ ያው ነው - ምንጊዜም የማይዘነፍና ቃሉን የሚጠብቅ ነው። በርግጥም፤ ዕብራውያን 13÷8 “ኢየሱስ ክርስቶስ ትናንት፤ ዛሬም፤ ለዘላለምም ያው ነው” በማለት ይናገራል። በሌላ አባባል፤ አንድ ቀን በሆነ ዐይነት ስሜት በሚቀጥለው ቀን ደግሞ በሌላ ዐይነት ስሜት የሚገኝ አይደለም። ትናንት እንደ ነበረው ዛሬም እንደዚያው እንደሆነ፤ ዛሬ እንደ ሆነው ነገም እንደዚያው እንደሚሆን ልንታመንበት እንችላለን። በኢየሱስ ጽናትና አዝልቀት መታመን መቻል፤ ከእርሱ ጋር ያለንን ግንኙነት ማራኪ ከሚያደርጉት ጉዳዮች ውስጥ የሚቁጠር ነው።

ጽናትና እርካታ አስፈላጊ ናቸው የሚባልበት አንዱ ምክንያት በሕይወታችን ሐሜት እንደናደርግ ስለሚያስችሉ ነው። ስሜት ወደ ታች የሚወርድባቸውን ወቅቶች ወይም ቀናት ማንኛችንም እንፈልግም፤ በአሉታዊ ሐሳቦች ተሞልተን በቁዝማ መቀመጥንም አንወድም። በዚያ ሁኔታ ስንሆን በራሳችን አንደሰትም፤ እንደዚሁም ማንም ሰው በእኛ አይደሰትም። እርካታ ከሌለው ሰው ጋር፤ እምነት ከማይጣልበትና ድብርታም ከሆነ ሰው ጋር መጣበቅ በእጅጉ አስቸጋሪ ነው። ድብርታቸውን እንዲንከባከቡት እያደረግናቸው አለመሆናችንን ካልተገነዘቡን በቀር፤ ሕይወታችንን በማስደሰት ፈንታ እነርሱ ደስተኞች እንዲሆኑ ጊዜያችንን ሁሉ ልናጠፋ እንችላለን።

የተረጋጋህና ሐሳብ ጽኑ ሴት መሆኔን ስንገነዘብ ራሱን ይበልጥ እንደምወድ ተገንዝቤያለሁ፤ እንተም እንደዚሁ እንደምትሆን አምናለሁ። በስሜት የተረጋጋና ሐሳብ ጽኑ ሰው መሆን፤ ባለ ኃይል ለሆነ ሕይወት በጣም አስፈላጊ ነገር ነው፤ በእነዚህ ባሕርያት አያደግህ ስትሄድም ከዚህ ቀደም ሆነህ ከማታውቀው በላይ ብርቱ ሰው ሆነህ ራስህን ታገኝዋለህ።

ለውጥን ለማግኘት መንገዱ አእምሮን ማደስ ነው። እርካታንና እርጋታን ማግኘት የምችል መሆኔን ማመንን፤ በሕይወቴ ዘመን ፍሬውን ከማየቴ በፊት መጀመር አለብኝ። ብዙ ጊዜ ስለ እርካታ አጠናሁ፤ ስለ ውስጣዊ ስሜቶችም አያሌ ጽሑፎችን አነበብኩ። እርካታ ያገኘሁና በስሜት ረገድ እርጋታ ያለኝ ሴት መሆኔን ማሳብና መናገርም ጀመርኩ። የእግዚአብሔር ቃል ህልውና የሌላቸውን ነገሮች ህልውና እንዳላቸው አድርገን መቀጠር እንደምንችልና እንዳለብን ይገልጻል (ሮሜ 4 ÷ 17 ይመ)። በልባችን እምነት ሲኖረን ስለ እምነት እናስባለን፤ ስለ እምነትም እንናገራለን። አንድን ነገር በእውን ከማየታችን በፊት በእምነት እንደ ተፈጸመ አድርገን እናያለን። በዚህ መንገድ በመንፈሳዊ ዓለም ውስጥ ከእግዚአብሔር ጋር እንተባበራለን። በሐሳባችንና በቃላችን ከመንፈሳዊ ዓለም እንደርሳለን፤ ከዚያም ከዚሁ ዓለም በመነሣት ወደምንኖርበት ዓለም እናመጣለን።

እስቲ ዐስብበት

ከአንድ እስከ ዐሥር ድረስ ባለው መለኪያ የስሜት እርጋታህንና እርካታህን እንዴት ትመዝናለህ?

ውስጣዊ ስሜቶች ከዚህ የሚኖሩ ናቸው

ሁላችንም ውስጣዊ ስሜቶች አሉን፤ ደግሞም ሁልጊዜ ይኖሩናል። ሰው ሆኖ የመገኘት አካል ናቸው። ይህ እውነት በመሆኑ የስሜት እርጋታን ማግኘት ከማንኛውም አማኝ ግቦች ውስጥ አንዱ መሆን እንዳለበት አምናለሁ። ስሜታችን እንድንገዛው እንጂ እንዳይገዛን ለማድረግ እግዚአብሔርን መሻት አለብን። ከራንደም ሃውስ ዲክሽነሪ - (Random House Dictionary) የተቀዳ ጽሑፍ፤ ውስጣዊ ስሜት፤ “የደስታ፤ የሐዘን፤ የጥላቻ፤ የፍቅር፤ ወዘተ ሁኔታ ነው” ይላል። ስለዚህ ጉዳይ እስቲ ዐስብ፤ የሚያስፈልግህን ነገር ለመግዛት ወደ ገበያ ማዕከል ሄደሃል። ከዕዳ ለመውጣት ቃል ገብተሃል። የማያስፈልግህን ቁሳቁስ በመግዛት ወጭ እንዳታወጣ ተስማምተሃል። ነገር ግን ግብይት እያደረግህ ሳለ የገበያው ማዕከል ከመቶ የሃምሳ እጅ ቅናሽ ማድረጉን ተመልከትህ። በዚህ ጊዜ ምን ታደርጋለህ? አግራሞት ውስጥ ገባህ። ዘወር ብለህ በተመለከትክ ቍጥር፤ ይበልጥኑ አግራሞት ውስጥ ገባህ። ውስጣዊ ስሜቶችህ ከፍ እያሉ መጡ - ምክንያቱም ሕይወትህን ለማጥፋት የዲያብሎስ ዕቅዶች ከሆኑት አንዱ አንተ ውስጣዊ ስሜቶችህን እንድትከተል ማድረግ ነው።

ሆደ ባሻ (ስሜታዊ) የሆነ ሰው የተገለጸው እንደሚከተለው ነው፤ “በቀላሉ በስሜት የሚነካ ወይም የሚነዳ፤ ስሜትን ጉልሕ አድርጎ የሚያሳይ፤ በስሜት ላይ ለመታመን የሚቃጣው ወይም ለስሜት ዋጋ የሚሰጥ፤ ጠባዩ በእመክንዮ ከመገዛት ይልቅ በስሜት የሚገዛ ተብሎ ነው። በዚህ ገለጻ ላይ ከዚህ የበለጠ ልስማማ አልችልም፤ እናም ሆደ ባሻ ለሆኑ ሰዎች አንዳንድ የግል አስተውሎቶቹን ማከል አፈልጋለሁ።

- በስሜት የሚኖር ሰው ያለ መርሕ ይኖራል።
- በስሜት እየተመራህ መንፈሳዊ (በመንፈስ የምትመላለስ) ልትሆን አትችልም
- ስሜት ተነቅሎ አይወጣም፤ ሆኖም ልትቁጣጠረው ትችላለህ።
- ስሜት ሊኖርህ ይችላል፤ ይሁን እንጂ በእርሱ ላይ ሁልጊዜ መተማመን አትችልም።

በሕይወትህ በመንፈስ መጉልመስን ቅድሚያ ትሰጠው ዘንድ አደፋፍርሃለሁ። ስሜትህን በመቁጣጠር ረገድ መልካም ሥራ እንደ ሠራህ የማታምን ከሆነ መጸለይ ጀምር፤ በስሜት ትበስልም ዘንድ እግዚአብሔርን ፈልግ። ምን ነገር እንደሚያናድድህ ወይም ምን ነገር

በእጅጉ በስሜት እንድትቀሰቀስ የሚያነሣህ መሆኑን ትገነዘብ ዘንድ እነዚህን ፈተናዎች ልብ እንድትል እመክርሃለሁ።

ለመጀመር የሚረዱህን አንዳንድ ጥቅሶችን በማመልከት ላግዝህ፤

- ኤርምያስ 17÷8 እና መዝሙር 1 ÷ 3 ሁለቱም ጽኑ ሥር እንደ ሰደዱ ዛፎች እንድንሆን ያስተምሩናል።
- አንደኛ ጴጥሮስ 5÷8፣9 ሰይጣን እንዳይውጠን የተረጋጋ ማንነት እንዲኖረንና ራሳችንን እንድንገዛ ያስተምሩናል። እነዚህ ቀጥሮች በሚያስተምሩት መሠረት ጠላትን ለመቋቋም ከፈለግን፣ ሥር መስደድ፣ መመሥረት፣ ብርቱ የማንነታችንን ቁርጠን የተነሣን መሆን አለብን።
- ፊልጵስፎስ 1÷28 ሰይጣን በእኛ ላይ ሲመጣ ዘወትር ደፋሮች እንድንሆን ይነግረናል።
- መዝሙር 94÷13 በመከራ ጊዜ የተደላደልን እንሆን ዘንድ እግዚአብሔር ጎይልን ሊሰጠን እንደሚፈልገን ይናገራል።

እነዚህ ሁሉ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ቃላት መረጋጋትን ያመለክታሉ፤ ስለዚህ እንድታነባቸው፣ አስተንትኖ እንድታደርግባቸው፣ በአእምሮህም ላይ እንዲቀረጹ እንድታደርግ እመክርሃለሁ።

እስቲ ዐስብበት

በስሜት ረገድ ይበልጥ የተረጋጋህ የምትሆነው በየትኞቹ መንገዶች ነው?

ውጣ ውረድህን አስተካክለው

ከስሜቶቻችን ውጣ ውረዶች ውስጥ ምን ዐይነት ዐበይት ተግዳሮቶች እንደሚኖሩ ወይም እንደሚወጡ የማምንባቸውን ነገሮች በዚህ ጊዜ መናገር እንደምትችል አምናለሁ። ዙሪያ ገባውን ስለምትገለባበጠው ወፍ እስቲ ዐስብ። የዚህችን ወፍ መብረሪያ ርዝመት ብትለካው፣ እርሷ የተጓዘችበት ርቀት አንተ መንገድ ከጀመርክበት አንሥቶ እስካረፍክበት ድረስ ካለው ርቀት ይልቅ እጅግ ሩቅ ሆኖ ታገኘዋለህ። በመኪና መጓዝህ እንዳበቃ፣ ትላልቅ ኩረብታዎችን ለመውጣትም ሆነ ቁልቁለቱን

ለመውረድ ብዙ ሰዓት ወስዶብሃል። ስለ አንገባቢዋ ወፍ ብዙ ሰዎች ሲያስቡ አዝናኝ ነች ብለው ያስባሉ፤ ይሁን እንጂ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ስሜታችን ይህንኑ እንዲያከናውን ብንፈቅድ አድካሚ ሆኖ እንደምናገኘው አረጋግጥልሃለሁ።

አድካሚ ከመሆን በቀር ሌላ ጥቅም የሌለውን ስሜታዊ ተገለባባጭ ወፍ ከመሆን ይልቅ፣ የተረጋጋን፣ ጠንካሮች፣ ብርቱዎች፣ ጽኑዎችና ከግባችን ለመድረስ ቁርጠን የተነሣን ሰዎች መሆን አለብን። እርጋታና እርካታ ያለህ ሰው መሆንህን ማሰቡና ማመኑ አእምሮህን ለማደስ መልካም ጅማሮ ነው። እግዚአብሔር የሰጣቸውን ተስፋዎች ማግኘት የምንችለው፣ እኛ ራሳችን ተስፋዎቹ እንደሚፈጸሙ ስናምን ብቻ ነው። በዓለም ውስጥ ሲሆን የምናየውን እናምናለን፤ በእግዚአብሔር መንግሥት ውስጥ ግን በመጀመሪያ እናምናለን፤ ከዚያም እናያለን።

ስሜታችን እንዲገዛን ከቀጠልን፣ መሆን እንደሚገባን ሆነን የምንገኝበት መንገድ አይኖርም። «ምነው ስሜታዊ ባልሆንኩ ኖሮ» ብሎ መመኘቱ ምንም ጥቅም የለውም። አእምሮህን ሙሉ በሙሉ የመለወጥ ምርጫ መደረግ አለበት። ማንኛችንም ብንሆን ከስሜቶች ሙሉ በሙሉ ከቶ ነጻ መሆን አንችልም፤ ነገር ግን በእኛ ላይ ሥልጣን ወይም ጎይል እንዲኖራቸው ከማድረግ ይልቅ እነርሱን መቁጣጠርንና መግዛትን መቻል አለብን። ስሜቶች እንዳሉ መጥፎዎች አይደሉም፤ አንዳንዶቹ በጣም አስደሳች ናቸው፤ በአንጻሩ ግን ደካማም ናቸው። ስለ አንድ ነገር ብቻ በሠላላ ቀኖች ውስጥ በአንድ መቶ መንገዶች ስሜት ሊሰማህ ይችላል።

ስሜቶች ከቀን ቀን፣ ከሰዓት ሰዓት፣ አንዳንድ ጊዜም ከወቅት ወቅት ሊለዋወጡ ይችላሉ። መለወጥ ብቻ ሳይሆን ይዋሻሉም። ለምሳሌ፣ ሕዝብ በተሰበሰበበት መካከል ተገኝተህ ሳለ ሁሉም ሰው ስለ እኔ ይነጋገራል ብለህ ሊሰማህ ይችላል፤ ይህ ግን እነርሱ ስለ አንተ እየተነጋገሩ ነው ማለት አይደለም። ማንም ሰው አይረዳኝም የሚል ስሜት ሊያድርብህ ይችላል፤ ይህ ግን አይረዱም ማለት አይደለም። በሚገባ አልወደድም፣ አልደነቅም፣ ወይም በሚገባ ክብካቤ አይደረግልኝም የሚል ስሜት ሊያድርብህ ይችላል፤ ነገር ግን ይህ እውነት አይደለም። የበሰልክ፣ በሥርዐት የምትጓዝ፣ ሚዛናዊ የሆነክ ሰው ለመሆን ከፈለግህ፣ እንደሚለማህ ሳለመጓዝ መወሰን አለብህ። ዕለቱ ብሶት የሚለቅ (የሚያስቆጣ) ከሆነ፣ ሰዎች በሚገባ እየተጓዙበት አይደለም የሚል ስሜት ሊያድርብኝ ይችላል፤ እንደ እውነቱ ከሆነ ግን፣ ዘወትር ከሚያሳዩኝ በተለየ መልኩ እየተመለከቱኝ አይደለም - በዚያ ዕለት እኔ ይበልጥኑ ስሜታዊ ነበርኩ እንጂ፤ ነገሮችም ከዘወትሩ አካሄድ በተለየ መልኩ እየጉዱ ናቸው!

ብዙ ጊዜ ሰዎች፡ “እርካታንና እርጋታን እንዴት ተለማመድሽ?” ብለው ይጠይቁኛል፤ በርግጥ ሁለት መልሶች አሉኝ፤ እነርሱም በቀጥታ ከመጽሐፍ ቅዱስ ናቸው። እነርሱ ምንድን ናቸው? ትዕግሥት እና ራስን መግዛት ናቸው!

ትዕግሥት

እግዚአብሔር ጥበብን እንድንጠቀም ይፈልጋል፤ ጥበብም ትዕግሥትን የሚያበረታታ ነው። ጥበብ፡ “አንድ ነገር ከመናገርህ ወይም ከመሥራትህ በፊት ስሜቶችህ እስከሚረጋጉ ድረስ ትንሽ ጊዜ ቆይ፤ ከዚያም መሠራት ያለበት ነገር ነው ብለህ ማመንህን አረጋግጥ” ይላል። ስሜቶች አንድ ነገር ማድረግ እንዳለብን፤ እርሱንም አሁን ማከናወን እንዳለብን፤ በማዋከብ ወደ ጥድፈያ ይገፋፋናል፤ ነገር ግን ፈሪህ እግዚአብሔር ያለበት ጥበብ ስለምንሠራው ነገርና መቼ መሥራት ስላለብንም ግልጽ የሆነ ሥዕል እስከሚኖረን ድረስ ትዕግሥተኞች እንድንሆን ይነግረናል። ከሁኔታዎቻችን ወጥተን ከእግዚአብሔር እይታ አንጻር ሁኔታዎችን ማየት አለብን። ከዚያም የተሰማንን ስሜት መሠረት በማድረግ ሳይሆን የምናውቀውን መሠረት በማድረግ ውሳኔዎችን መወሰን አለብን።

ራስን መግዛት

እግዚአብሔር ነጻ ፈቃድ ሰጥቶናል፤ ይህም ምን መሥራት እንዳለብንና ምን መሥራት እንደሌለብን የመምረጥ መብት አለን ማለት ነው። በኢየሱስ ክርስቶስ የምናምን አማኞች እንደ መሆናችን፤ እግዚአብሔር ወዲስ ተፈጥሮ ሰጥቶናል፤ ይሁን እንጂ ይህ በእንዲህ እንዳለ፤ አሮጌውን ተፈጥሮ ልክ ማስገባት አለብን። መጽሐፍ ቅዱስ አሮጌውን ሰው አስወግደን ዐዲሱን ሰው መልበስ እንዳለብን ይናገራል። ይህም በሌላ አነጋገር፤ የምናደርገው ምርጫ አለን ማለት ነው። አሮጌው ተፈጥሮ እንዲህ ስናደርግ፤ ራስን በመግዛት ስልት በመሥራት ፈንታ ስሜቶችን እየተከተልን ነው ማለት ነው። ራስን መግዛት የዐዲሱ ተፈጥሮ ፍሬ ነው፤ እኛ ማድረግ ያለብን ይህን ማዳበር ነው። ጡንቻዎቻችንን በማንቀሳቀስ እንደምናዳብራቸው ሁሉ ራስ መግዛትንም ማዳበር አገኛለን።

ራስን መግዛት መለማመድ የባርነት ጣጣ ሳይሆን የነጻነት ገጽታ ነው። እንድታደርግ የሚሰማህን ሁሉ ማከናወን የለብህም። ጥበብ ነው ብለህ የምታውቀውን ለማከናወን ነጻነት አለህ። ሥነ-ሥርዐትና ራስን

መግዛት የምትለውንና መሆን የምትፈልገውን ለመሆን ይረዱሃል፤ ይህ ግን ያለ ራስን መግዛት ከቶ እውን ሊሆን አይችልም።

ራስን መግዛት መለማመዱ ስለ ራስህ መልካም የሆነ ስሜት እንዲኖርህና የላቀ አክብሮት እንድታገኝ ይረዳሃል። ስሜትህ እንዲገዛህ ባለመፍቀድም የላቀ ገይል ይኖርሃል። በመውጣትና በመውረድ ተሞክሮ ውስጥ በነበርኩበት ዘመን፤ የአካል ብቃቴን አዳከመው። በልዩ ልዩ ዐይነት ስሜቶች ለውጥ ውስጥ መጓዙ አያሌ ገይልን የሚጥጣል። እግዚአብሔር ስሜቶቼን እንድቁጣጠር በረዳኝ መጠን፤ የላቀ ገይል ያለኝ መሆኔንም ተገነዝብኩ። በቅርቡ የአካል ድካም ተሰምቶህ ከሆነ፤ ስሜቶችህን በመቁጣጠር ፈንታ ስሜቶችህ እንዲቁጣጠሩህ አድርገህ እንደ ሆነ ዐረፍ ብለህ ምክንያቱ ይኸው እንደ ሆነ ያሳይህ ዘንድ ጌታን ጠይቀው።

ከሕይወቴ ተሞክሮ ስለ ትዕግሥትና ራስን ስለ መግዛት፤ ግልጽና የዕለት ተዕለት የሆነውን ምሳሌ ላካፍለሁ። አንድ ጊዜ ጥሩ ሰዓት ለመግዛት ገንዘብ አጠራቅሜ ነበር። የእጅ ሰዓቴን ወደ አረንጓዴ ቀለም የሚለውጥ ነገር እንዳይኖርበት አቻ የለውም የተባለውን ሰዓት ለመግዛት ፈለግሁ። አንድ ቀን በጣም ቆንጆ ሰዓት ባየሁበት ትልቅ የገበያ አዳራሽ ውስጥ እኔና ዴቭ የጌጣጌጥ ክምችት በሚታይበት ክፍል ቆምን። ስንመለከተው ወርቅ ቅብ መሆኑን ተገነዝብን። በመጨረሻም መልኩን ሳይቀይር እንደማይቀር እናውቅ ነበር፤ ይሁን እንጂ ቆንጆና የሚያበረቀርቅ ነበርና ወደድኩት። ይህ ብቻ ሳይሆን ያች የምትሸጠው ልጅ ዋጋውን ለመቀነስ ፈቃደኛ ነበረች። በመሆኑም ውስጣዊ ስሜቴ፤ “እኔ የምፈልገው ልክ ይህንኑ ነው” አለ።

ዴቭ ግን፡ “እንግዲህ ወርቅ ቅብ መሆኑን ታውቂያለሽ፤ በመጨረሻም መልኩን ይለውጣል” አለ።

እኔም፡ “ይህን ዐውቃለሁ፤ ይሁን እንጂ ይህን ሰዓት ወድጀዋለሁና ታዲያ ምን ላድርግ?” አልኩ።

ባለቤቴም፡ “ገንዘብ የአንቺው ነው” አለ።

ዕቃ ሽጭ ለሆነችው ልጅ እንዲህ አልኳት፤ “ምን እንደምሠራ እነገርሻለሁ፤ ለትንሽ ጊዜ በገበያው አዳራሽ ውስጥ ተዘዋውራ እስከመለስ ድረስ ሰዓቱን ይዘሽ እንድታቆዩልኝ እፈልጋለሁ። ሰዓቱን የምፈልገው ከሆነ ብዙ ሳልቆይ በዚሁ ሰዓት ውስጥ እመለሳለሁ።”

ስለዚህ ዴቭ እና እኔ ለዐጭር ቆይታ በገበያው አዳራሽ ውስጥ ተዘዋወርን። ይህን ስናደርግ በልብስ ሠቅ በኩል ዐለፍን። ሁለት ዐዳዲስ ሙሉ ልብስ ያስፈልገኝ ስለ ነበር ወደ ውስጥ ገብቼ ውብ የሆነውን አገኘሁ። ሞክርኩት፤ ልክ ሆነኝ፤ ወደድኩትም።

“ይህ በጣም ውብ ልብስ ነው” በማለት ዴቭ ሐሳቡን ገለጸ፤ “ይህን መግዛት አለብሽ” አለ።

ዋጋውን ተመለከትኩና ከገመትኩት በላይ ነው ብዬ ዐሰብኩ። ነገር ግን ሙሉ ልብሱን በርግጥ አፈልገው ነበር! እንደ እውነቱ ከሆነ፤ በዚያን ወቅት የምፈልጋቸው ነገሮች ሦስት ነበሩ። ሰዓቱን አፈልገዋለሁ፤ ልብሱንም አፈልገዋለሁ፤ ያለ የሌለ የኪሴን ገንዘብ መጨረስ ደግሞ አፈልገዋለሁ። በዚህ ጊዜ ምን አደረግሁ? ጥበብን በመጠቀም ለመታገሥ ወሰንኩ። የምፈልገውን ጥራት ያልጠበቀ ያ ሰዓት ያጠራቀምኩትን ገንዘብ ሁሉ አሟጦ ይወስደው ነበር። ልብሱ በጣም ውብ ነበር፤ ነገር ግን አሁንም ቢሆን አብዛኛውን ገንዘቤን ለእርሱ እንዳውል ይጠይቀኝ ነበር። እጅግ መልካም የሆነው ነገር በጣም የሚያስፈልገኝ ነገር የቱ እንደ ሆነ እስከምወሰን ድረስ ገንዘቤን መያዝ እንዳለብኝ መወሰን ነበር። ስሜታዊ የሆነ ውሳኔ ወስኜ ቢሆን ኖሮ፤ ስለማድረግ ግብይት ጊዜ ወስጄ አላስብም ነበር፤ በስሜት ተገፋፍቼ እገዛ ነበር፤ ራስን መግዛት በመለማመድ ፈንታ፤ ሰዓቱን እንዳየሁት እገዛው ነበር። ብዙ ጊዜ የሚያዋጣው ነገር ጥርጣሬ ካለ እርምጃ አለመውሰድ ነው! በገበያ አዳራሽ ውስጥ የተሰማህ ጉጉት፤ ዕቃውን ገዝተህ ከቤት ካደረስከው በኋላ ደብዛው ይጠፋል፤ ይህም የተሰማህ ስሜት የግብይትህ ውሳኔ መሠረት መሆን አልነበረበትም ማለት ነው።

በተለይ ዐበይት የሆኑትን ወይም አስቸጋሪ የሆኑትን ውሳኔዎች የመወሰን ሁኔታ ሊያጋጥምህ፤ ራስን መግዛት ተለማመድ፤ ሊያሳዝንህ የሚችለውን እርምጃ ከመውሰድህም በፊት ትዕግሥት አድርግ። በጉጉት ላይሆን፤ በሰላም መመራት እንዳለብህም ልብ በል። ስሜቶች በቁጥጥር ሥር እስከ ዋሉና በፈሪህ እግዚአብሔር መንፈስ እስከ ተያዙ ድረስ፤ ውብ ሊሆኑ ይችላሉ፤ በጥበብና በዕውቀት ላይ ግን ቀዳሚ ስፍራን እንዲይዙ መደረግ የለባቸውም፤ አሁንም ልድገመው፤ “ስሜቶችህን ተቈጣጠራቸው እንጂ እነርሱ እንዲቈጣጠሩህ አትፍቀድ።” “እኔ እረክቻለሁ፤ በስሜትም የተረጋጋሁ ነኝ” ብለህ ማሰብንና መናገርን ጀምር።

እስቲ ዐስብበት

በአሁኑ ሰዓት ትዕግሥትን የምትለማመደውና ራስህንም መግዛት ተግባራዊ የምታደርገው በምን በምን ረገድ ነው?

የተረጋጉ ሰዎች አድገት ያገኛሉ

ብዙ ሰዎች እንድን የተወሰነ ነገር ለመሥራት ችሎታና ብቃት ያላቸው ሆኖ ይለማቸዋል፤ ሆኖም ያልተሳካ ሕይወት ይኖራሉ፤ ምክንያቱም ትክክለኛ የሆኑ በሮች ለእነርሱ የተከፈቱ አይመስሉም። ዕድሎቻቸው ከቶ አይመጡላቸውም። ለምን? እንድ እጥር ምጥን ያለ መልስ ባይኖርም፤ እግዚአብሔር እንዳስተማረኝ የማምነውንና ለአንተም ይጠቅማል ብዬ ተስፋ የማድረግውን አስተውሎት ላቀርብ አፈልጋለሁ።

ብዙ ሰዎች “ችሎታ እንዳላቸው ግን እርጋታ እንደሌላቸው” አምናለሁ። እግዚአብሔር ችሎታዎች ሰጥቶአቸዋል፤ ነገር ግን በባሕርይ እርጋታ ረገድ ለመብሰል ጥረት አላደረጉም። ሙሴ አስደናቂ የእግዚአብሔር ሰው ነበር፤ ይሁን እንጂ ቀጡ የመሆን ችግር ነበረበት። በመጨረሻም እግዚአብሔር፤ ሙሴ እስራኤላውያንን በተስፋዬቱ ምድር እንዳይመራ ከለከለው፤ ምክንያቱም በአመራር ረገድ እርጋታ ስለሌለው ነበር። ስለዚህ የሙሴ እርጋታ ቢስ መሆን ችሎታውን ዘጋበት ብሎ መደምደም ትክክል ነው ብዬ አምናለሁ።

እግዚአብሔር እኛን ሊያምነን ይገባል፤ እንደዚሁም ሰዎች በእኛ ላይ ሊታመኑ ይገባል። በጠባይ የተረጋጋንና የበሰልን ስንሆን ምንም ዐይነት ሁኔታ ይሰማን እንሠራዋለን ያልነውን እንሠራለን። የጨቅጫቃነት ስሜት ቢሰማን እንኳ፤ የማያስደስት ጠባይ አናሳይም። በዙሪያችን ባሉት ሰዎች ላይ መጥፎ ስሜት ቢሰማን እንኳ፤ የማያስደስት ጠባይ አናሳይም። በዙሪያችን ባሉት ሰዎች ላይ መጥፎ ስሜት ማሳየት ትክክል ወይም በስሎ መገኘት አለመሆኑን እንገነዘባለን። ሰዎችና መጠነ ዙሪያችን በምንፈልገው ዐይነት ሆነው ባይገኙም እንኳ፤ በመንፈስ ቅዱስ ፍሬ መሠረት እናስተናግዳለን። ሐዋርያው ጳውሎስ የሚፈልገውን ቢያገኝም ባያገኝም እርካታ ማግኘትን የተማረ መሆኑን ተናገረ (ፊል. 4፡11 ይመ)። ተናዳጅና ወፈፌ መሆን ምንም ጥቅም እንደሌለው ያስተዋለ ይመስለኛል፤ የነበረበት ሁኔታ ምንም ዐይነት ይሁን፤ በእግዚአብሔር ለመታመንና ወደ ፊት ለመጓዝ ወለነ።

ሕይወት ከችግር ነጻ ሆኖ አይገኝም፤ ወደፊትም ቢሆን ከችግር ነጻ ሊሆን አይችልም። ከችግር ነጻ ሆነው የምታገኛቸው እንድ ወገን ሕዝብ ብቻ ናቸው፤ እነርሱን ለማግኘትም በእካባቢህ ወደሚገኘው መካነ መቃብር መሄድ አለብህ። መተንፈስ እስከቻልን ድረስ፤ የሙላት ወቅቶችንና ትግል የምንገጥምባቸውን ወቅቶች እናገኛለን፤ መጠነ ዙሪያዎች (ሁኔታዎች) ከፍ ያለባቸውንና ዝቅ ያሉባቸውን ወቅቶች እናገኛለን። መጠነ ዙሪያዎች የሚሠሩትን ይሥሩ፤ አንተን በተመለከተ ግን የተረጋጋህ ለመሆን ወስን።

እስቲ ዐስብበት

በሕይወትህ ስኬታማ እንዳትሆን የሚያደርግ የያለመረጋጋት ገጽታ አለብህን?

እርካታ ያለማግኘት ምንጮች

በዓለም ውስጥ ብዙ ሰዎች በተለይ ደግሞ ክርስቲያኖች ለምን እርካታ የሌላቸው ወገኖች እንደ ሆኑ ብዙ ጊዜ ዐስባለሁ። እርካታ አለማግኘትና የስሜት አለመረጋጋት አብረው ይጓዛሉ። እርካታ የሌለኝ ከሆንኩ በቀላሉ እንደምቆጣ፤ እርካታ ያላት ሴት ለመሆን ከመረጥኩ ግን ምንም ዐይነት ሁኔታ ይፈጠር ውስጣዊ ስሜቶቼ ሚዛናዊ እንደሚሆኑ ተገንዝቤያለሁ።

እርካታ ያገኘንባቸው ወቅቶች አሉ፤ በቀጣይነት (በአዝልቆት) እርካታ ያለው ሰው መሆን ግን የተለየ ነገር ነው። በአዝልቆት ሰላምና እርካታ እንዳላቸው የማውቃቸው ሰዎች ጥቂት ብቻ ናቸው ብዬ ማሰብ የሚያስከድ ነው። ሐሳባችን በሁኔታዎቻችን ላይ አያሉ ተጽዕኖ እንደሚያደርግ አምናለሁ። አንዳንድ ሐሳቦች ስሜቶቻችንን (ሁኔታችንን) ያሻሽላሉ፤ የእርካታ ደረጃችንንም ያዳብራሉ፤ አንዳንድ ሐሳቦች ደግሞ ደስታ የሌለንና እርካታቢ በማድረግ፤ በቀጥታ ሽቀልቁለት ያወርዱአቸዋል። እኛ ደስተኞች ነን ብለን ልናስብ እንችላለን፤ እርካታ ቢስ ነን ብለን ማሰብም እንችላለን፤ ይህ መጽሐፍ በተወሰኑ ሐሳቦች ላይ አስተንትኖ ስለማድረግ የሚያትት በመሆኑ፤ ይህንን መርሕ በመከተል እርካታን በማግኘት ረገድ ተግባራዊ እናድርገው። ለራሳችን የምንናገረው ንግግር በውስጣዊ ስሜቶቻችን ላይ ተጽዕኖ አለው፤ ስለዚህ ለራሴ በአግባቡ የምናገር ከሆነ፤ እርካታ ያገኘሁና በውስጣዊ ስሜት ረገድ የተረጋጋሁ መሆን እችላለሁ።

እርካታ ቢስ እንድንሆን ከሚያደርጉ ዐበይት ሐሳቦች አንዱ በሌለን ነገርና ሰዎች ለእኛ ባደረጉልን ላይ ትኩረት ማድረጋችን ነው። እኛ ሆነን ባልተገኘነው ላይ ስናስብና ራሳችንን ከሌሎች ሰዎች ጋር ስናወዳድር እርካታ ቢሰታ እንሆናለን። በሌላ በኩል ግን፤ ራሳችንን፤ የሚያስፈልገንንና መሻታችንን ከአእምሮአችን ላይ ስናስወግድ፤ ሁልጊዜ ሕይወት ብሩህ ሆኖ ይገኛል።

የቱን ያህል የተባረክን እንደ ሆንን ለማሰብ መምረጥ አለብን። ከጥቂት ቀናት በፊት ከጌታ ጋር እየተነጋገርኩና በሕይወቴ ያገኘሁትን በረከት ሁሉ እያሰላሰልኩ ነበር፤ የቱን ያህል የተባረኩ መሆኔን በማየትና እግዚአብሔር በሕይወቴ ዘመን ባደረገልኝ ነገር ሁሉ ላይ ዐዲስ መገለጥ ነበረኝ። በሌለኝና አሁንም የሚያስፈልገኝ ነገር ላይ እያሰብኩ ብሆን ኖሮ፤ የተገኘውን በረከት ልብ የማለቱ ወቅት አይገኝም ነበር።

ሐዋርያው ያዕቆብ እግዚአብሔርን ሙሉ በሙሉ በመታመን የምንፈልገውን እንዲሰጠን እርሱን በመጠየቅ ፈንታ፤ ለራሳችን የሚሆነውን ለማግኘት የምናደርገውን ጥረት በማስታወስ ስለ ሌሎቹ የርካታ ቢስነት ምንጮች ጽፎአል። ሌሎች ያላቸውን እናያለን፤ ዐይተንም ቀናተኞች እንሆናለን፤ ይህም አለመርካትን በልባችን ውስጥ ይፈጥራል። እግዚአብሔር እንዲኖረን የሚፈልገውን ብቻ መሻት አለብን፤ አንድ ነገር ጠይቀን ባናገኘው፤ ብቸኛው ምክንያት ከጠየቅነው የላቀ ነገር ያለበልን በመሆኑ ነው። ስንጸልይ ሳለ፤ መዘግየት ማለት የጸሎትን መልስ አለማግኘት አለመሆኑን ማስተዋል አለብን።

ሐዋርያው ጳውሎስ ለጢሞቴዎስ በጻፈው መልእክት ላይ እውነተኛ መንፈሳዊነት ከእርካታ ጋር ታላቅ ትርፍ፤ የሚፈልገውን የሚሹትም መሆኑን ነገረው (1ጢሞ. 6፡6 ይመ)። ዘላቂ የሆነውን መልካም ነገር የሚያስገኙትንና ብዙ ጊዜም እውነተኛ እርካታ የሚሰጡትን ነገሮች ሳንፈልግ እንቀራለን ብዬ እሠጋለሁ። መጽሐፍ ቅዱስ በመዝሙር 92፡14፤15 ላይ፤ “ጳድቃን ባረጁ ጊዜ እንኳ” ፍሬ እንደሚያፈሩ፤ ይኸውም የመታመንን፤ የፍቅርንና የመርካትን ፍሬ እንደሚያፈሩ ይናገራል፤ እነዚህ ፍሬዎችም ጌታ ትክክለኛና ታማኝ መሆኑን ለማሳየት ሕያው ማስታወሻዎች ይሆናሉ። እግዚአብሔርን ሙሉ በሙሉ መታመንና ሰዎችን መውደድ የእርካታ መዳረሻ መንገድ መሆናቸውን አምናለሁ፤ ስለዚህ በዚህ ምንባብ ውስጥ በአንድ ላይ ተሳስረው መገኘታቸው ለእኔ ውብ ነገር ነው። በግልጽ እንደሚታየው፤ እግዚአብሔርን አለመታመንና ሰዎችን አለመውደድ እርካታን ያለማግኘት መንገዶች ናቸው፤ ደስታ የለሽም ያደርጉናል።

በዕድሜ ዘመናቸው መገባደጃ ላይ ሕይወታቸውን ባሳለፉበት አካሄድ ሐዘን የተሰማቸው፤ እርካታና ደስታ ያልተሰማቸውን ሰዎች አይቻለሁ፤ ይሁን እንጂ፤ “የሕይወቴ ዘመን መልካም ሆኖ ይገኛል፤ የመሞቻዬ ጊዜ ሲመጣም ደስ ብሎኝ መሞት እሻለሁ” የሚለውን ዕድሜ ጠገብ ሰው ማየቱም አስደሳች ነገር ይመስለኛል። እርካታ የሌላቸው ሰዎች የአድናቂነትንና የአመስጋኝነትን ልምድ ከቶ አላዳበሩም። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ መራመድ፤ ማየትና መስማት መቻሉ

ታላቅ መታደል ነው፤ ይህም፤ መራመድ የማይችሉት ወይም ዐይነ ሰውጦች ወይም ደንቆሮዎች በእጅጉ እሳይ የሚሰኙበት ዕድል ነው። በሐኪም ቤት ውስጥ የምትገኝ ከሆነ፤ በራስህ ቤት ውስጥ በምትወደው ወንበር ላይ መቀመጡ እርካታን የምታገኝበት ይሆናል። ይህ ቢሳካ ኖሮ፤ እርካታን እናገኛለን ብለን ሁልጊዜ እናስባለን፤ ታዲያ አሁኑኑ እርካታ ያለህ ለመሆን ለምን አትመርጥም?

የምትፈልገው ወይም የሚያስፈልገህ አሁን ባይኖርህ እንኳ፤ አዎንታዊ አመለካከትን እንደያዝክ በተስፋ የምትጠባበቅ ሰው ሁን። “ለነገ የሚባል ተስፋ ልብን ያሳምማል፤ የተሳካ ምኞት ግን የሕይወት ዛፍ ነው” (ምሳ. 13÷12)፤ ነገር ግን እጅ አንሰጥም ያሉ ሰዎች ደስተኛ እንደ ሆኑ ይኖራሉ። ባለህ ነገር ደስተኛ ሁን፤ “በሌላኝ ነገር ላይ ትኩረት አላደርግም” በል፤ ሌሎችን ውደድ፤ በምትፈልገውና በሚያስፈልገህ ጉዳይም ላይ ተስፋ ያለህ ሰው ሁን።

እስቲ ዐስብበት

የአንተ በረከቶች ምን ምን ናቸው? ዐምስቱን ዘርዝር

በቅርቡ የተማረርክበት ነገር ምንድን ነው?

በሰዎች ላይ ወይም ሰዎች ባላቸው ላይ ቀናተኛ ነህን?

ዝርዝር አውጣ

በሕይወትህ ዐዲስ የእርካታ ደረጃ እንድታገኝና ይህንኑ ጠብቀህ እንድትይዘው አንተን ለመርዳት፤ ምስጋና ማቅረብ ያለብህን ነገር ሁሉ ዝርዝር እንድታወጣ አደፋፍርሃለሁ። ትናንሽ ነገሮችንና ዋና ዋና ነገሮችን የያዘ ረጅም ዝርዝር መሆን አለበት። ረጅም መሆን ያለበት

ለምንድን ነው? ምክንያቱም ጉዳዩን በደንብ ብንመለከተው ሁላችንም ምስጋና የምናቀርብበት ብዙ ነገር አለና።

ከትላንት ወዲያ ለጥቂት ጊዜያት ጉዳዩ ይሰማኝ ስለ ነበረው ክርኔ ዐስብ ነበር። ያድናል ተብሎ ስለ ታመነበት ሕክምናም ዐስብ ነበር። የሕክምናውን ሂደትና ሐኪሙን ማየት አስጠልቶኝ ነበር። ይሁን እንጂ ስለ ዕድሜዬ ዐስብኩ፤ ብዙ ጊዜ ጤነኛ እንደ ሆኑኝና የቀረው የሰውነቴ ክፍል የቱን ያህል ጤነኛ እንደ ሆነ አስተዋልኩ። በዓለም ውስጥ በጣም ስለ ታመሙት ሰዎች፤ ሥቃይና በሽታ ባለባቸው ሰዎች ስለ ተሞሉት ሐኪም ቤቶች ዐስብኩ፤ ከዚያም በጣም የታደልኩ ሰው መሆኔ ይሰማኝ ጀመር። እንግዲህ የቱን ያህል ግልጽ እንደ ሆነ ዐስብ፤ በጉዳዩ ላይ ባተኩርኩ ጊዜ ለራሴ አዘንኩለት፤ የቀረው የአካል ክፍል መልካምና ከሥቃይ ነጻ እንደሆነ ባሰብኩ ጊዜ በጣም የታደልኩ መሆኔ ድንገት ተሰማኝ። ክርኔ ይድን ዘንድ አካላዊ ሕክምና የሚያስፈልገኝ በመሆኑ ተናድጄ ነበር፤ ነገር ግን ቢያንስ ቢያንስ ካንሰርን ለመከላከል ኬሞቴራፒ ወይም ራዲዮሽን እየተደረገልኝ አለመሆኑን አስታወስኩ፤ ከዚያም ድንገት በጣም ተሻለኝ። በክርኔ ደስተኛ አልነበርኩም፤ ይሁን እንጂ የእርካታዬ ደረጃ በሚያስገርም ሁኔታ ከፍ አለ። ክርኔ እንደሚድንና በዚህም ጊዜ መሥራት የሚያስፈልገኝን ነገር እሠራ ዘንድ እግዚአብሔር ችሎታን እንደሚሰጠኝ ዐውቃለሁ፤ ምክንያቱም “በሕይወቴ ማድረግ የሚያስፈልገኝን ነገር ሁሉ በክርስቶስ ማድረግ እችላለሁ” በሚለው በዚህ መጽሐፍ ላይ በቀረበው ስልት አንድ ላይ አስተንትኖ አድርጌያለሁና።

ዲቦራ ኖርቪል፤ ባንድ መጽሐፋቸው (Thank You Power Making the Science of Gratitude Work for You በተሰኘ) ላይ ተስፋ ቁርጦ ስለነበረ ዴቭድ ስለተባለ ሰው እንዲህ ጽፈዋል። ጥሩ ደመወዝ የሚያስገኝ ሥራ አገኛለሁ፤ ውብ በሆነ ፎቅም ላይ እኖራለሁ ብሎ ወደ ማንሃተን ተገብ ነበር፤ የሆነው ግን እርሱ እንዳሰበው ከፍተኛ ደመወዝ ሳይሆን፤ ከዚህ ግባ የማይባል የወር ደመወዝና የራሱ ቤት ሊኖረው ባለመቻሉ ከጓደኛ ጋር ተዳብሎ መኖር ነበር።

አንድ ቀን ቅዳሜ ማለዳ ላይ፤ ለሥራ ወጥቶ ሳለ፤ ዴቪድ ደስተኛ ያደረጉትን ነገሮች መቀጠር ጀመረ። ልጄን ይዛ ዳዴ ለምትለው ወይዘሮ ፈገግታን በማሳየት ጀመረ፤ አንድ ጀት እውጦፕላን በሰማይ ላይ ሲበር ማየቱም አስደሰተው። በአጠገባቸው ዐልፎ ከሚሄድባቸው ካፌዎች የሚያውደውን መዐዛ ልብ አለ፤ በማሳያ ሠቆች ያሉትን ብሩህና ኅብረ ቀለማም የሆኑትን ቁሳቁሶች ተደርድረው በማየቱም ደስ አለው። የተላከበትን ሥራ እንደ ጨረሰ አሁንም ደስተኛ ነበር፤ ወደ ኒውዮርክ በመንቀሳቀሱም ደስተኛ ነበር።

ከሃያ ዓመት በላይ በኋላ፤ ዴቪድ ስኬታማ ባለሀብት ሆነ፤ ይሁን እንጂ ሕይወቱ እንዲለወጥ ያደረገለትን ዕለት ከቶ አልረሳም፤ ይህ ዕለትም አመስጋኝ መሆን የቱን ያህል ኀይል እንደሚሰጥ የተገነዘበበት ዕለት ነበር።

አሁኑኑ አንድ ወረቀት አውጣና አመስጋኝ የምትሆንባቸውን ነገሮች መዘርዘር ጀምር። ዝርዝሩን በደንብ ይዘህ በየዕለቱ ጨምርበት። ልጆችህን ለሽርሽር ይዘህ ስትሄድ ወይም ፖስታ ማደያና መቀበያ ቦታ ላይ ለመድረስ ስትሰለፍ፤ ምስጋና ማቅረብ ስላለብህ ነገሮች ማሰብን ልምድ አድርገው። “የአመሰግናለሁን ኀይል” መማር የምትችለው በመለማመድ ብቻ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ አመስጋኝ መሆን አለብን ይላልና አንተም እንደዚሁ አድርግ። በየዕለቱ ምስጋና ማቅረብ ባለብህ ነገሮች ላይ አስተንትኖ ማድረግና ይህንኑም መናገሩ ለአንተ በሚያስገርም ሁኔታ አጋዥ ይሆንልሃል። በሚቀጥለው ጊዜ ከአንድ ጓደኛህ ጋር ምሳ ስትበሉ ወይም አብራችሁ ቡና ስትጠጡ ችግሮችህን ሁሉ በመቀጠር ፈንታ፤ ምስጋና ማቅረብ ስላለብህ ነገሮች ዐላማ አድርገህ ተነሣ። ወይም ቢያንስ ቢያንስ ስለ አንድ ችግር መናገር ካለብህ፤ ምስጋና ማቅረብ ያለብህን ነገሮች ማስከተልህን እርግጠኛ ሁን። ይህን በማድረግም ቢያንስ ቢያንስ ነገሮችን ሚዛናዊ በሆነ መልኩና በእይታ ውስጥ ትይዛለህ።

እስቲ ዐለብበት

የአመሰግናለሁን ኀይል መጀመር ያለብህ በየትኛው ልዩ ሁኔታ ላይ ነው?

መልካም ይመስላል፤ አይመስልም እንዲ?

በስሜት ረገድ እርጋታ ያለህና በአዝልቆት እርካታ ያለህ ሰው ለመሆን ትፈልጋለህን? ይህ ለአንተ መልካም መስሎ ከታየህ ልታስብበት ትችላለህ። ስሕተት በሆኑ ነገሮች ላይ አስተንትኖ ማድረግን፤ መናደድንና ከዚያም አንተ የቱን ያህል ያልተረጋጋህና እርካታ የሌለህ መሆኑን ማሰብን፤ እንደዚሁም ይህንኑ ጉዳይ በተደጋጋሚ ማሰላለፍን አቁም። እንዲህ ብለህ ማሰብንና መናገርን ጀምር፤ “እኔ በስሜት ረገድ የተረጋጋሁ ነኝ፤ በአዝልቆትም እርካታ ያለኝ ሰው ነኝ፤ በመጠኑ

ዙሪያዬ ምንም ነገር ይካሄድ፤ እግዚአብሔር ጥንቃቄ እንደሚያደርግበት እርሱን በመተማመን የተረጋጋሁና አፍቃሪ ሆኖ መናገር እችላለሁ።”

ራስህን እንዴት ታየዋለህ? ምን መሆን ትፈልጋለህ? በሚመጣው ዓመት በዚህ ጊዜ በመንፈሳዊ እድገትህ የት ላይ መሆን ትፈልጋለህ? የተወሰኑ ውሳኔዎችን ወስን፤ ሕይወትህ አንተኑ እንዲገዛህ ከመፍቀድ ይልቅ አንተ ሕይወትህን መግዛት ጀምር። ከእግዚአብሔርና ከቃሉ ጋር ተስማማ። እርሱ የሚያስበውን ዐስብ፤ እርሱ የሚናገረውንም ተናገር። ይህ ቀላል ሊሆን ይችላልን? ቀላል ላይሆን ይችላል፤ ይሁን እንጂ ዋጋ ያለው ነገር ነው። አምንታዊ የሆኑ ንግግሮችን ለማሰብና ለመናገር ባለው ቃል ኪዳን ላይ ወደ ጌላ ታፈገፍግ ይሆን? ይህ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ሕፃናት መራመድን ሲለማመዱ ወድቀው ሊያለቅሱ ይችላሉ፤ ሆኖም ሁልጊዜ ወደ ልምምዱ ለመመለስ እንደገና መከራ ያደርጋሉ። ዐዲስ ነገር በጀመርንበት በማንኛውም ጊዜ፤ እኛም እንደ ሕፃናት ነን። የራስህን ሐሳብ ማሰብና በጥንቃቄና ሆኖ ብለህ ማሰብ ለአንተ ዐዲስ ነገር ሊሆን ይችላል። እንዲህ ከሆነም በሕፃንነት ደረጃ ላይ ነህ ማለት ነው። እንግዲህ ስትወድቅ ላለ፤ ተነሥተህ መጀመር እንዳለብህ አስታውስ።

በዚህ የ‘አእምሮህን ዐድሰው’ ስልት ላይ ቢያንስ ቢያንስ ለአንድ ሳምንት አስተንትኖ ማድረግ፤ እርጋታንና እርካታን ማግኘት አስፈላጊ ነገሮች መሆናቸውን ልብ ለማለት ብሎም አእምሮህን ለማደስ ይረዳሃል። ይህ መርሕ በሕይወትህ ሥር ይሰድ ዘንድ ለማድረግ ከአንድ ሳምንት በላይ ሊወስድ ይችላል (መውሰዱም አይቀርም)፤ ይሁን እንጂ ይህ መርሕ በሕይወትህ ሥር እንዲሰድ በአንድ ሳምንት ጀምር፤ ዐሥራ ሁለቱን ስልቶች ካጠናቀቅህ በኋላም፤ በቀደመው ሕይወትህ ካገኘኸው ደስታ የላቀ ደስታ፤ በዚህ በዐዲሱ አካሄድ ያገኘኸው ዐዲስ ሕይወት እስኪሆንልህ ድረስ እንደገና ደጋግማቸው። በመጀመሪያ እርጋታና እርካታ ያለን መሆን እንዳለብን መገንዘብ አለብን፤ ከዚያም መሆን እንችላለን ብለን ማመን እንጀምራለን፤ እናም እንዲህ ነን ብለን ያመንነውን ሆነን እንገኛለን።

አንድ ቀን ደስተኛ ስለሚያደርገን ሌላ ቀን ደግሞ ደስታችንን ስለሚሰርቅብን ተገለባባጭ ስሜት እስቲ ዐስብ። አንድ ጊዜ ወደ ላይ ሌላ ጊዜ ደግሞ ወደ ታች ... ከፍና ዝቅ ... አሁንም ከፍና ዝቅ! ኢየሱስ እንድትኖርበት የሚፈልገው መንገድ ይህ አይደለም። ለአንተ ያለውን ሕይወት ለማግኘትና በዚሁም ሕይወት ደስ ለመሰኘት ዛሬውኑ እርምጃ ውሰድ፤ ይህ ደግሞ ባለእርካታና የተረጋጉ መሆንን ያካትታል።

እስቲ ዐስብበት

በስሜት የተረጋጋህ ሆነህ ለማደግ የምትፈልገው በየትኛው የተለየ መንገድ ነው? ለምሳሌ በማንነትህ ረገድ የላቀ ትዕግሥተኛ፣ የላቀ ሰላማዊ፣ የላቀ አለኝታ ያለህ፣ ለመሆን ትፈልጋለህን? ከልክ በላይ ከመረበሽ ይልቅ በሚደርስ ቀውስ ላይ የተረጋጋህና በአግባቡ ምላሽ የምትሰጥ መሆን ትፈልጋለህን?

የገደል ፖኪት (ጥነት)

“በእርግጥም የአያሌ ትርፍ ምንጭ ነው።

ነገር ግን እውነተኛ መንፈሳዊነት ባለን ነገር ከመርካት ጋር

[መርካት ሲባል የውስጥ ብቃት ስሜት ነው] ትልቅ ትርፍ ነው።”

1ጢሞቴዎስ 6፥6

“ምክንያቱም በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ያለኝ ይበቃኛል ማለትን ተምራለሁ፤ ይህን የምለው ስለ ቸገረኝ አይደለም፤ (አስከማልረበሽ ወይም እገሌ ለምን ፊት ነግኝ አስከማልል ድረስ ያለኝ ይበቃኛል)።”

ፊልጵስዮስ 4፥11

“በማናቸውም ሁኔታ አመስግኑ፤ የእግዚአብሔር ፈቃድ

በክርስቶስ ኢየሱስ ለእናንተ ይህ ነውና

[ክርስቶስ ኢየሱስም የዚያ ፈቃድ ገላጭና መካከለኛ ነው።]”

1ተሰሎንቄ 5፥18

እለምሮህን ዐድሰው

ስልት 8

እግዚአብሔር የሚያስፈልገኝን ሁሉ

አትረፍርፎ ያሟላልኛል

«ወዳጅ ሆይ፤ ነፍስህ በመልካም ሁኔታ ላይ እንዳለች ሁሉ መልካም ጤንነት እንዲኖርህና በነገር ሁሉ እንዲሳካህ እጸልያለሁ።»

3ዮሐንስ 2

መልካም አስተሳሰብ ነው ብዬ የማምነው እግዚአብሔር በማናቸውም ሁኔታ የሚያስፈልገኝን ሁሉ ሁልጊዜ ይሰጠናል ብሎ የሚያምን አስተሳሰብ ማዳበሩ አስፈላጊ መሆኑን ነው። ይህ በመጽሐፍ ቅዱስ ከዳር እስከ ዳር ያለ እግዚአብሔር የሰጠው ተስፋ ነው፤ እርሱ በባሕርይ ቸር በመሆኑ ለልጆቹ መልካሙን ይሰጣል። በብሉይ ኪዳን ውስጥ ከእግዚአብሔር የዕብራይስጥ ስሞች አንዱ፣ “ጀሆቫ ጂሬህ” ሲሆን፤ ይህም “እግዚአብሔር ለጋሻችን” ማለት ነው።

አንተ እና እኔ የእግዚአብሔር ልጆች ነን። እርሱ አባታችን ነው፤ ወላጆች ልጆቻቸውን በመርዳት ደስ እንደሚላቸው ሁሉ እርሱም የሚያስፈልገንን በመስጠት ደስተኛ ነው። ዴቭ እና እኔ አራት ልጆች አሉን። ይወዱናል፤ እኛም እንወዳቸዋለን፤ በመሆኑም ያለንን ሁሉ ከእነርሱ ጋር እንካፈላለን። እኛ ተትረፍርፎልን ሳለ እነርሱን ለችግር ማጋለጡን አናስበውም፤ እግዚአብሔር ደግሞ ልጆችን በመንከባከብ ረገድ ከእኛ በርግጥ የላቀ ነው።

እግዚአብሔር የሁሉ ባለቤት ነው፤ በመሆኑም ሁሉን ነገር መሥራት ይችላል። መዝሙር 24፥1 “ምድርን በእርሷ ያለው ሁሉ የእግዚአብሔር ነው” ይላል። በመዝሙር 50፥10-12 ላይ እርሱ ራሱ እንዲህ ይላል፤ “የዱር አራዊት ሁሉ፤ በሺ ተራራዎች ላይ ያለውም እንስሳ የእኔ ነውና። በየተራራው ያለውን ወፍ ሁሉ ዐውቃለሁ፤ በሜዳ የሚገኘው ተንቀሳቃሽ ፍጡር ሁሉ የእኔ ነውና።” በግልጽ