



ጭ50-1ጫ

ተጠንቀቁ!

ጭንቀት ሰላምን ይሰርቃል

“የነገው ጭንቀት ለነገው ይበቃል፤ ስለዚህ ስለነገ በማሰብ አትጨነቁ፤ እያንዳንዱ ቀን በቂ የሆነ የራሱ ችግር አለው” (ማቴ 6:34)

አንዳንድ ሰው በተፈጥሮው ተጨናቂ ነው። የማያስጨንቀው ቀላሉ ነገር እንኳን ያስጨንቀዋል። መጭነቅን ተፈጥሮው እንደሆነ አድርጎ ስለተቀበለው አንድ ቀን ሳይጨነቅ ቢያድር “ምን ነካኝ? ምን ሆንኩ? ዛሬ አልተጭነቅሁም፤ ጭንቀቴን ምን አጠፋው?” በማለት አለመጨነቁ ያስጨንቀዋል። በሌላው ዓይን ቁም ነገር የማይሰጠው ነገር ተጨናቂነትን ባህሪው አድርጎ ለተቀበለው ሰው ትንሹ “ትልቅ” ዋጋ የሌለው ቁም ነገር እንዳለው ሆኖ ይታየዋል። አንድ ጊዜ አንድ አማኤሪካዊ ወጣት ከአንድ የወጪ አገር ጓደኛው ጋር በባቡር ተሳፍረው ወደ አንድ ሥፍራ ለመሄድ ከባቡር ጣቢያ እየሮጡ ደርሱ። የውጪ አገር ጓደኛውን “ቶሎ በል ባቡሩ እንዳያመልጠን” በማለት የትኬታቸውን ዋጋ ከፍለው በዚያ የነበሩትን መንገደኞች በኃይል ገፋፍተው ዘለው ከሚፈልጉት ባቡር ውስጥ ገቡ። ልክ እነርሱ እንደገቡ የባቡሩ በር ተዘግቶ ጉዞውን ቀጠለ። ያም አሜሪካዊ ወጣት ቁና ቁና እየተነፈሰ ጓደኛውን “ለጥቂት እኮ ነው የደርስንበት፤ ይህ ቢያመልጠን የሚቀጥለውን ባቡር ለማግኘት አምስት ደቂቃ ያስጠብቀን ነበር” አለው። ሁኔታው እጅግ ያስገረመው ያ የውጪ አገር ሰው “አሁን ባዳንከው ወይም ባተረፍከው አምስት ደቂቃ ለመሆኑ ምን ልታደርግበት አስበሃል?” ሲል ጠየቀው። ያ ሰው ያን ያህል የተጨነቀው፣ የተረበደበደው ሌላ ባቡር እስኪመጣ አምስት ደቂቃ እንዳይጠብቅ ብሎ ነው። ነገሩ የሚያስገርምና የሚያስቅ ይምሰል እንጂ፣ የብዙዎቻችንን ባህሪ ያንጸባራቃል። የሚያስጭነቀንና የሚያስበርግን ምክንያት ምን ያህል ትንሽ እንደ ሆነ ስንመለከት አንዳንድ ጊዜ ራሳችንንም ያሳፍረናል።

ጭንቀት ከመንፈሳዊ ሕይወት ጋር ምን ያገናኘውና ነው መንፈሳዊ ሕይወታችንን ሊገድል ወይም ሊያዳክም ይችላል የተባለው? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። የዚህም ትምህርት ዋና ዓላማ ይህንን ለመሳሰሉ ጥያቄዎች መልስ ለመፈለግ ነው። እግዚአብሔር በሕይወታችን ብዙ ውብ የሆኑ ነገሮችን ሰጥቶናል። ነገር ግን በወቅቱ በያዝነው ወይም በተቀበልነው በረከት ደስ ልንሰኝ ሲገባን ነገር በሚሆነው ወይም ገና ላልደርስንበት ሁኔታ ያለአግባብ እንጨነቃለን። ሰዎች ካሉን ስሜቶች መካከል መጥፎና ጎጂ የሆነው፣ የሕይወታችንን ያለማቋረጥ የሚደበድብ፣ የጭንቀትና የሥጋት (ፍርሃት) ስሜት ነው። መጨነቅ ለሥጋትን ጤንነትን የሚነሳ ከመሆኑም ሌላ ኃጢአትም ነው። የታወቀው የስነ አዕምሮ ሲቅ ዌይን ዳየር የተባለው ሰው “በዓለም ላይ በተጨናቂነታቸው የታወቁ አሥር ሰዎችን በአንድ ላይ እንዲኖሩ በማድረግ የፈልጉትን ያህል እንዲጨነቁ ነጻነት ቢሰጣቸው ምን እንደሚሆን ታውቃለሁ? ምንም ዓይነት ነገር አይሆንም” አለ። ይህንንም ያለው ከመጨነቅ በስተቀር ከጭንቀታቸው ለመውጣት ምንም ነገር አያደርጉም ለማለት ነው።

የብዙዎች ጭንቀት ምን ይሆን?

ብዙዎች ሰዎች የወደፊቱ ያለአግባብ ያስጨንቃቸዋል። ስለሆነም ስለ ወደፊቱ በቂ ዝግጅት ያደርጋሉ። ጥሩ የጡረታ ገቢ እንዲኖራቸው ያመቻቻሉ፤ አንድ ነገር ቢሆኑ ቤተሰባቸው እንዳይቸገር የሕይወት ዋስትና (Life Insurance) ይገባሉ። ላልታሰበ ነገር መጠባበቂያ እንዲሆን ልዩ ተቀማጭ ያደርጋሉ። ይህ ሁሉ መጥፎ አይደለም፤ ይሁን እንጂ ጭንቀታቸውን አያጠፋላቸውም። አዕምሮአቸው

በጥያቄ የተሞላ ነው። ወደፊት ምን አገኛለሁ? ሳረጅ እንዴት እሆን ይሆን? የካንሰር በሽታ ይይዘኝ ይሆን? በሚቀጥለው ጉዞዬ የምበርበት አይርጥላን ከሌላ አይርጥላን ጋር ተጋጭቶ እሞት ይሆን? ብለው በማሰብ አዕምሮአቸው በስጋት ይያዛል።

ሰው የሚጨነቀው በአዕምሮው “ይሆን ይሆን?” ብሎ በማሰብ ብቻ አይደለም። በየቀኑ የሚያልፍበት ሕይወት የከበቡት ጤናማ ያልሆኑ ሁኔታዎች ጭንቀት ውስጥ ይከቱታል። “የቤት ክራይ መከፈል ያለበት በሚመጣው ሳምንት ነው፤ ገንዘብ ከየት ተገኝቶ እከፍላለሁ” ልጄ ታሞ ሆስፒታል ነው፤ የሆስፒታሉን እዳ በምን አቅሜ እከፍላለሁ” መሥሪያ ቤቱ ሠራተኛ እየቀነሱ ነው፤ ከሥራዬ እባረር ይሆን? ከሆነ ልጆቼን ምን አበላቸዋለሁ” ልሄ ከትምህርት ቤት መምጨው አሁን ነበር፤ መኪና ገጭቶት ይሆን? አለቃዬ ሠርቼ እንዳስረክብ የሰጠኝ ፕሮጀክት ገና ግማሽ ስላሠራ የተሰጠኝ የጊዜው ገደብ ሊደርስ ነው ምን ማደረግ እችላለሁ?” ይላል። “ጭንቀት” የነገውን ችግራችንን በማጥፋት ፈንታ፣ ዛሬ ልንንቀሳቀስበት የምንችልበትን ጉልበት ያጠፋል። እውነቱን ነው አውደን የተባለ አዋቂ ሰው “ያለንበት ዘመን የጭንቀት ዘመን ነው” ያለው። ጭንቀት ያለው በአሁኑ እና ባለንበት ዘመን ብቻ ሳይሆን፣ ኢየሱስም በነበረበት ዘመን የነበረ ነው። ለዚህ ነው ኢየሱስ ማርታን ፣ “ማርታ! ማርታ! አንቺ በብዙ ነገር ትጨነቂያለሽ፤ ትታወኪያለሽም” ያላት (ሉቃስ 10፥41)።

2. ጭንቀት ምንድነው?

ሁለት ዓይነት ጭንቀት አለ፤ ጤናማና ጤናማ ያልሆነ። ጤናማው ወይም ትክክለኛው ጭንቀት ራሳችንን ከአደጋ እንድንጠብቅበት እግዚአብሔር የሰጠን ተፈጥሮአዊ ስሜት ነው። ጤናማ ወይም ጥሩ የሆነው ጭንቀት እንዲኖረን እግዚአብሔር ያደረገው እንድንገለገልበት እንጂ ከመጠን ያለፈ ሆኖ እንድንታሰርበት አይደለም። “ሞትን በመፍራት ምክንያት እድሜ ልካቸውን በባርነት ይገዙ የነበሩትን ለመዋጀት ነው” (ዕብ. 2፥15) የሚለው ጥቅስ መጠኑ ያለፈ ጭንቀት ባርነት እንደሆነ ያሳየናል። ከመጠን ያለፈ ጭንቀት ያለባቸው ሰዎች አሉ። ለምሳሌ ሰፊና የተጋለጠ ሥፍራ የሚያስፈራቸው (Agoraphobia) የተዘጋ ወይም የተከለለ ሥፍራ የሚያስፈራቸው (Claustrophobia) ጀርም የሚፈሩ (Micro phobia) ጨለማ የሚፈሩ (Nyctophobia) መብረቅ የሚፈሩ (Astraphobia) ብዙ ሰዎች ሉ። ጭንቀት ከመስመር ያለፈ ፍርሃት ማለት ነው። ጭንቀት የሚለው የእንግሊዘኛ ቃል (worry) የመጣው ከአንጎሎ ሳክሰን ሲሆን ቀጥተኛ ትርጉሙ መታነቅ ማለት ነው። ይህም ማለት አንዳንድ ሰዎች እስከሞት በሚያደርስ ጭንቀት ይታነቃሉ። ብዙ የጤና ቀውስና በሽታ፣ ይኸውም ከመጠን ያለፈ የደም ግፊት፣ የዕምሮ ጭንቀትና ቀውስ፣ የልብ ድካም (Heart Attack) የጨንጎራ መላጥ (Ulcer) ከጭንቀት ምክንያት የሚመጡ እንደሆነ ሀኪሞች ይናገራሉ። ለዚህ ነው አንድ የታወቀ ሰው “የጨንጎራ ህመም የሚያደርስብን በምንበላው ምግብ ምክንያት ሳይሆን በሚበላን ጭንቀት ነው” ያለው።

የተለያዩ አዋቂዎች “ጭንቀት” ምን እንደሆነ ሲገልጹ እንዲህ አሉ፦

- “...ጭንቀት ሊደርስም ላይደርስም ለሚችል መከራ ወይም ችግር የምንከፍለው ሂሳብ ወለዱ (Interest) ነው”።
- “...ጭንቀት እንደ ተወዛዋኝ ወንበር ነው፣ የምናደርገውን ሥራ ይስጠን እንጂ የትም አያደርሰንም” -ቫንስ ሁቭነር
- “...የጭንቀት መግቢያ “የእምነት” ማለቂያ (መጨረሻ) ሲሆን፣ “የእምነት” መግቢያ ደግሞ የጭንቀት ማለቂያ (ማክተሚያ) ነው”። ጆርጅ ሙለር
- “...ሥራ ከገደላቸው ሰዎች ቁጥር፣ ጭንቀት የገደላቸው ሰዎች ቁጥር የበለጠበት ምክንያት፣ የሚጨነቁት ሰዎች ቁጥር ሥራ ከሚሠሩት ስለሚበልጥ ነው።” ሮበርት ፍሮስት

3. ጭንቀታችን ልባችን ያለበት ያመለክታል

ኢየሱስ እንዲህ አለ፦ “ለራሳችሁ በዚህ ምድር ላይ ሀብት አታከማቹ፣ ምክንያቱም በዚህ ምድር ላይ ብልና ዝገት ያጠፋዋል፤ ሌቦችም ሰብረው ይሰርቁታል፤ ይልቅስ ለራሳችሁ በሰማይ ሀብት አከማቹ፤ በዚያ ያለውን ሀብት ብልና ዝገት ሊያጠፋው አይችልም፤ ሌቦችም ቆፍረው ሊሰርቁት አይችሉም። ሀብትህ ባለበት ልብህም በዚያ ይገኛል። ሀብትህ ባለበት ልብህም በዚያ ይገኛል” (የማቴ. 6፥19-21)። በሕይወታችን ከፍተኛ ሥፍራ የሰጠናቸው ምድራዊ ነገሮች ጊዜያዊ ስለሆኑ ቶሎ ያልፋሉ። ልባችንን ያሳረፍንባቸውና የተማመንባቸው እንደ እንፋሎት በነው

ይጠፋሉ። ስለዚህ እኔና እናንተ ስለ ወደፊት ስንጭነቅ፣ በባዶ ነገ ላይ መጨነቃችን መሆኑን አንርሳ። ወደፊት አገኘዋለሁ ወይም ይሆንልኛል ብለን ተስፋ የምናደርገው ወይም አስተማማኝ የሆነ ነገር ምንም የለም። ምኞት በእጅ ሞልቶ የምጨብጠው ነገር አይደለም። ያዘነው ስንል ከእጃችን አፈትልኮ ይወጣል። ለማግኘት የጓጓንላቸውን ነገሮች ብናገኛቸውም ዘላቂነት ወይም ዘላለማዊነት ስለሌላቸው፣ ሙሉ እርካታን ሊሰጡን አይችሉም። ምድራዊው ነገር እንዳይሰጠንቀን ኢየሱስ እንዲህ አለ፣ “ይህንን ለማግኘት ሀይላችሁ ይጨነቁበታል፤ እናንተ ይህ ሁሉ እንደሚያስፈልጋችሁ የሰማይ አባታችሁ ያውቃል” (ማቴ. 6፥32)።

ልባችን ሊያርፍበት የሚገባው፣ እግዚአብሔር የሚቀበለውና ደስ ሊያሰኘው በሚችል ነገር ላይ መሆን ይኖርበታል። ያም “የእግዚአብሔር መንግሥትና ጽድቅ” ነው። ስለዚህ እግዚአብሔር በማይቀበለው ነገር ላይ ልብን አሳርፎ ስለዚያ መጨነቅ ሞኝነት ነው። ዘላለማዊነት ለሌላው ወይም ጊዜያዊ ለሆነ ነገር መጨነቅ ማመዘን አለመቻል ነው። ብዙ ጊዜ ጭንቀታችን የሚያተኩረው በራሳችን ላይ ነው። “ምን እንበላለን? ምን እንጠባለን? ምንን እንለብሳለን? እያልን በማሰብ እንጨነቃለን” (ማቴ. 6፥31)። እነዚህን ከላይ የጠቀስናቸውን ማስቀደም ትተን “የእግዚአብሔርን መንግሥትና የእግዚአብሔርን ጽድቅ” ብንፈልግ የእግዚአብሔር ልጆች መሆናችንን አምነን ብንቀበል፣ ከዚህ በፊት ያስጨነቁን ነገሮች አንደኛ ደርጃን በመያዝ ፈንታ ሁለተኛ ይሆናሉ፤ ይህ ሲሆን ከዚህ በፊት ያስጨነቁን ነገር አሁን አያስጨንቀንም። እኛ አንደኛ ለሆነው ማለትም “ለእግዚአብሔር መንግሥትና ጽድቅ” ስናስብ፣ እርሱ ደግሞ ስለሚያስፈልገን ነገር ያስባል። ለህይወታችን ጌታው ወይም ገዢው እኛ ራሳችን ከሆንን፣ “ምን እንበላ ይሆን? ምን እንጠባ ይሆን?” ብለን ልንጨነቅ ይገባል። እርሱ የሕይወታችን ኃላፊና ገዢ ከሆነ ግን የእርሱ ኃላፊነት ስለሆነ እኛ መጨነቅ አያስፈልገንም። በእኛ በኩል የሚጠበቅብንን ድርሻችንን ሁልጊዜ መፈጸም አለብን።

4. ጭንቀታችን በእኛና በእግዚአብሔር መካከል ያለውን መቅራረብ ያመለክታል

አንድ ሰው “ጭንቀት” በእኛና በእግዚአብሔር መካከል ያለውን ርቀት የሚለካ ነው” አለ። ከእግዚአብሔር ጋር ስንቀራረብ “ጭንቀታችን” ይመጣል ወይም ያይላል። ከእግዚአብሔር ጋር ቅርብነት ያለው ሰው እግዚአብሔር የሚፈልገውን በህይወቱ ያስቀድማል፤ ከእግዚአብሔር ጋር በመነጋገር ወይም በጸሎት ጊዜውን ያሳልፋል። እግዚአብሔር የሕይወቱ እምብርት ይሆናል። ከእርሱ ጋር ያለው ግንኙነት ጽኑ ከሆነ፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ያለውም ግንኙነት ጽኑ ይሆናል። ከእግዚአብሔር ጋር ዕለታዊ ግንኙነት ካለን፣ የሚያስጨንቀን ነገር ይጠፋል። ከእርሱ ጋር የጸጥታና የጥምና ጊዜ ካለን ጸጥ ያለና የተረጋጋ ልብ ይኖረናል። የተረጋጋ ልብ ካለን ደግሞ ጭንቀት ሳይሆን ሰላም ይኖረናል። በእኛና በእርሱ መካከል ያለውን ባዶ ቦታ ስናጠብቅ፣ በእኛና በጭንቀታችንም መካከል ያለው መቀራረብ እየጠፋ ይመጣል።

5. ለጭንቀታችን መፍትሄ ምን ይሆን?

ጳውሎስ ለፊሊጵስዩስ ምዕመናን “የሚያስፈልጋችሁ ነገር ቢኖር ምስጋና በተሞላበት ጸሎት እግዚአብሔርን ለምኑ እንጂ በምንም አሳብ አትጨነቁ። የኢየሱስ ክርስቶስ በመሆናችሁ ከሰው ማስተዋል በላይ የሆነው የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አዕምሮአችሁን በጤንነት ይጠብቃል” (ፊልጵ 4፥6-7) ሲል ይጽፍ ላቸዋል። እዚህ ላይ ጳውሎስ ለጭንቀት መድኃኒት ነው ብሎ ያቀረበው “ጸሎትን” ነው። መልሱ ቀላልና አቋራጭ ይመስላል። “በጸልይም ጭንቀቴ አልጠፋልኝም፣ እንዲያውም በጸልይኩ ቁጥር ጭንቀቴ እየጨመረ ይመጣል” የሚሉ ሰዎች እንደሚኖሩ እናምናለን። ይህንን ሀሳብ የበለጠ ለመረዳት ከላይ ከፍ ብለን አራትና አምስት ቁጥርን ማንበብ ያስፈልገናል። “የጌታ በመሆናችሁ ደስ ይበላችሁ፤ ደግሜም የምላችሁ ደስ ይበላችሁ ነው። ምህረት የተሞላበት ደግነታችሁ በሰው ሁሉ ዘንድ የታወቀ ይሁን፤ ጌታ ሊመጣ ቀርቧል” ይላል (ፊልጵ 4፥4-5)።

ከላይ ጳውሎስ እንደገለጸው ከጭንቀት ለመዳን ሁለት ነገር ያስፈልገናል። ይኸውም፣ አንደኛ “በጌታ ደስ እንዲለንና” ሁለተኛ ለሌሎች ቀና ወይም በጎ ልብ እንዲኖረን ነው። ክርስቶስ ለሌሎች በረከት ለመሆን ሳይጥር ከጭንቀት ነጻ ይሆናል ብሎ መገመት ያስቸግረናል። ጳውሎስ “ጌታ ሊመጣ ቀርቧል” ሲል 1) ክርስቶስ በቅርብ ይመጣል 2) ክርስቶስ ለሕይወታችን ቅርብ ነው ማለቱ ሊሆን ይችላል። ከጌታ ጋር የተቀራረብ ግንኙነት ካለን ል። ለምንም አንጨነቅም። የሚያስጨንቅ ነገር ሲያጋጥመን በጸሎት ወደ እርሱ ይዘነው ስንቀርብ በሰላም እንሞላለን። በጸሎት ጭንቀታችን ይጠፋል ማለት አዕምሮአችንን አለመጠቀም ይሆን? እምነትና የሰው “አዕምሮ” እርስ በርሳቸው የሚጋጩና አብረው የማይሄዱ ይመስላሉ። በጸሎት ጭንቀታችን የጠፋል ላለት ነገርን ከሚገባው በላይ ማየት ይሆን? ብዙ ጊዜ ጭንቀት ውስጥ የምንገባው በሃሳባችን ጠለቅ ብለን እንሄድና በእምነታችን ግን

ትንሽም ፈቀቅ ስለማንል ነው። ቢሆንም አዕምሮአችንን ስንጠቀም እምነትን “በስሜት መሄድ ነው” ማለታችን አይደለም። እርግጥ ነው አዕምሮን በመጠቀምና በእምነት መካከል ግጭት ሊኖር ይችላል። በሁለቱ መካከል ያለው ግፊትም እየጨመረ ሲመጣ ጥሩ ነው። ምክንያቱም በራሳችን አዕምሮና አስተሳሰብ ከመደገፍ ይበልጥ ወደ “እምነት” ማዘንበል እንችላለን። በሕይወታችን በግልጽ የምናያቸው “ጎደሉን” ወይም “የሉንም” የምንላቸው ብዙ ነገሮች እንዳሉ አዕምሮአችን ይነግረናል። ይኸውም ከገቢያችን ይበልጥ ወጪአችን እያጨመረ ነው፤ ... የእንግዳው ብዛት ሥራችንን ሊነቅለው ነው፤ ... መኪናችን ተበላሽቶ ጋራዥ ነው። ለዚያ ወጪ ማውጣት አለብን... ታዲያ በዚህ ወቅት ጳውሎስ ያስተማረንን ጥቅስ “ምስጋና በተሞላበት ጸሎት እግዚአብሔርን ለምኑ እንጂ በምንም አሳብ አትጨነቁ” በቃላችን አጥንተን እየደጋገምን በማለት ብቻ ቁስላችንን የምንሸፍነበት መንፈሳዊ ፋሻ አድርገን ልንጠቀምበት ብንሞክር ምንም አይረዳንም።

.....

በሚቀጥለው ክፍል እስክንገናኝ፣ የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።