



ጭ50-2ጫ

ተጠንቀቁ!

ጭንቀት ሰላምን ይሰርቃል (ካለፈው የቀጠለ)

ጸሎትን በችግር ጊዜ ብቻ የምንጠቀምበት ይሆን?

ጳውሎስ በፊልጵስቴስ 4፥6-7 የጠቀሰው ተስፋ ሊፈጸም የሚችለው፣ ሕይወታችን በክርስቶስ ውስጥ እርሱ እንደሚፈልገው የተከናወነ እንደሆነ ነው። ጸሎት እንደ ማብሪያና ማጥፊያ ጭንቀት ሲያጋጥመን ተነስተን የምናበራው መሣሪያ አይደለም። ወይም ለችግር ጊዜ ብቻ የምንጠቀምበት ሳይሆን፣ ጭንቀቱ ከመምጣቱ በፊትም ሁሉን ነገር ለእርሱ የምናስረክብበት ነው። ጸሎት ሌሎች ነገሮችን ሞክረን ሲያቅተን “ይሄ ጸሎት የሚያስፈልገው ከባድ ችግር ነው” በማለት የምንሞክረው ሳይሆን፣ ከመጀመሪያውም ጀምሮ የምንጠቀምበት መሆን አለበት።

ጸሎት ኃጢአታችንን የምንሸፍንበት ይሆን?

ኃጢአት ሁልጊዜ ያስጨንቀናል። ኃጢአት ሠርቶ “እግዚአብሔር ዛሬ አስደስተኝ” ብሎ ተዝናንቶ የሚቀመጥ ይኖራል ብለን አንገምትም። መተላለፍ፣ ኃጢአት ሁልጊዜ ሠራውን ጭንቀት ውስጥ ይከታል። ...በአደራ የተሰጠውን ገንዘብ ያጎደለው፣ የሌላውን ጽሁፍ “የእኔ ጽሁፍ ነው” ብሎ መጽሐፍ ገልብጦ ለአስተማሪው የሰጠውም፣ ከጋብቻ ክልል ውጪ ሩካቤ ሥጋ የፈጸመውም ሁሉም መጨነቃቸው፣ ማሰባቸው አይቀርም። እነዚህ ሰዎች በደፈናው “ችግር አለብኝ ጸልፎልኝ” ብለው ሲጠይቁ ምን ይሁንልን ይሆን የሚሉት? ገንዘብ ያጎደለው “መጉደሉ እንዳይታወቅብኝ ይሁን?” የሌላውን ጽሁፍ ገልብጦ የሰጠውም ተማሪ “የሌላ ሰው መሆኑን አስተማሪው እንዳያውቅ ዓይኑን ሸፍንልኝ”፣ ከጋብቻ ውጪ የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት የፈጸመው “ኃጢአቴ እንዳይታወቅ እንዳልጋለጥ ሸፍንልኝ” ይሆን? መልሱ ይህን ያህል አስቸጋሪ አይደለም። እርግጥ ነው ብዙ ጊዜ እግዚአብሔር ምሕረቱንና ጸጋውን ያሳየናል። ይሁን እንጂ የሰውን ኃጢአት በመደበኛ የሚተባበር አለመሆኑን መርሳት የለብንም። ጭንቀታችን እግዚአብሔርን በማስዘናንችንና በማስቀየማችን ነው ወይንስ በኃጢአታችን እንጋለጥ ይሆን በሚል ፍርሃት ነው? ምን ጊዜም ቢሆን ዋጋ ያስከፍላል። በደላችንን በጸሎት ለመሸፈን አንሞክር። ዋጋ ቢያስከፍለንም ያንን ለመቀበል ራሳችንን እናዘጋጅ።

6. አማኝ በሚያስጨንቅ ሁኔታ ውስት ሲያልፍ፣

አማኝ ሊያስወግደው የማይችለው አደጋ ሲያጋጥመው ከጭንቀት ነጻ ሆኖና ራሱን አረጋግቶ ማለፍ እንዴት ይችላል? እንደ አውሮፓውያን አቆጣጠር በ1985 ዓ.ም. “ቲ. ደብሊው. ኤ” የበረራ ቁጥር 847 ቤይሩት አይሮፕላን ማረፊያ ተጠልፎ አሥራ ሰባት ቀን ከነመገደኞቹ የቆየ መሆኑ ይታወሳል። አይሮፕላኑን ያበር የነበረው ካፒቴን ጆን ተስትሬክ የተባለ ክርስትያን ሰው ነበር። ይህ ሰው ከጥቂት ቀን በኋላ ከሚስቱ የተጋቡበትን የጋብቻ ዓመት ለማክበር እቅድ እያደርገ ነበር። ቤይሩት አይሮፕላን ማረፊያ ለማሳረፍ እንደተቃረበ፣ የአይሮፕላን ጠላፊው ሽጉጥ ራሱ ላይ ደቅኖ በአንድ እጁ ፈንጂ ይዞ ልክ እንደሚያዘው እንዲያደርግ አስጠነቀቀው። ካፒቴኑም በአምስት ደቂቃ ውስጥ ጠቅላላ መንገደኛው ሁሉ

እንደሚሞት ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ ሀሳቡ መጣ። መሞቱን ሲያውቅ ወደ አዕምሮው የመጣው ሀሳብ “መሞቴ ይህን ያህል ክፉ አይደለም ምክንያቱም ብሞት ኢየሱስን አየዋለሁ” የሚል ነበር።

ከዚያ ጊዜ ጀምሮ እግዚአብሔር ካፕቴን ተስተሬክን አዕምሮውንና ልቡን በሰማያዊ ሰላም ሞላው። በነዚያ በ17 ቀናት ውስጥ ስለራሱ ደህንነት ምንም ዓይነት ፍርሃትና ጭንቀት ባይኖርበትም፣ የመንገደኞቹ ጤንነት ያስጨንቀው ነበር፤ ሚስቱ ይህን ስትሰማ ምን እንደምትሆንና ምን እንደሚሰማት በማሰብ ያለፈበትን የፍርሃት ሕይወት ከዚያ በፊትም ሆነ በኋላ አይቶ እንደማይወቅ በግልጽ ተናገረ። ስሜቱን ሲገልጽ እንዲህ አለ “እግዚአብሔር እንድሞት ካልፈቀደ፣ አይሮፕላኑ የጠለፉት ሰዎች ምንም ሊያደርጉኝ አይችሉም። እግዚአብሔር በእጃቸው የያዙትን ቦምብ እንዳይፈነዳ ሽጉጡም እንዳይተኩስ ሊያደርግ ይችላል። እንድሞት ከፈቀደ ደግሞ እርሱ መልካም የሆነውን ከእኔ የበለጠ ስለሚያውቅ ሁሉም ነገር እንደ ዕቅዱ ወይም እንደ ፕሮግራሙ ይፈጸማል” አለ። በእነዚያ አሥራ ሰባት ቀናት ካፕቴን ተስተሬክ እምነቱን የሚፈተንበት በቂ ዕድል ነበረው። በተግምር የአይሮፕላኑ አስተናጋጆችና መንገደኞች ሁሉ በደህንነት ተጠበቁ። ስለ ልምምዱ ካፕቴን ተስተሬክ ሲናገር “ወደኋላ መልስ ብዬ ሳስታውስ ብዙ ነገር ያስደንቀኛል። ደካማ በሆነው ተፈጥሮ በጭንቀትና በሥጋት ፍርስርሴ ሊወጣ ይችል ነበር። ይሁን እንጂ እግዚአብሔር በግልጽና ተጨባጭ በሆነ ሁኔታ ከእኔ ጋር ስለነበረ ብርቱ አድርጎ አጸናኝ” አለ። ጳውሎስ በፊልጵስዩስ 4፣7 ላይ “የኢየሱስ ክርስቶስ በመሆናችሁ ከሰው ማስተዋል በላይ የሆነው የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አዕምሮአችሁን በጤንነት ይጠብቃል” ይላል።

7. መጨነቅ ለመንፈሳዊ ሕይወታችን ነቀዝ መሆን ይችላል?

አንዳንዶቻችን ሕይወታችንን ስንመለከት፣ ለመጨነቅ የተፈጠርን እመስላለን። የእለቱን ጋዜጣ አንስተን ስናነብ፣ ሬዲዮ ከፍተን ስናዳምጥ፣ ብዙ አስጨናቂ የሆኑ ነገሮች ዙሪያችንን እደከበቡን እናያለን። ስለሆነም ይህንን በመሰለ አካልውም ውስጥ እየኖርን ተጨናቂዎች መሆናችን አይስገርመንም። ነገር ግን እግዚአብሔር ለአማኞች “አትጨነቁ” የሚል ትዕዛዝ ሰጥቶናል። የሚያስጨንቅ ዓለም ውስጥ እየኖርን፣ የማንጨነቅበት ምክንያት ምንድነው? ብለን መጠየቃችን አይቀርም።

“መጨነቅ” እግዚአብሔርን “ትዕዛዝህን መስማት አልፏልግም” ማለት ነው። መጨነቅን እንደ መተላለፍ ወይም እንደ ኃጢአት የማንመለከተው፣ ሁላችንም ስለምንጨነቅ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ጭንቀት በተናገረባቸው ሥፍርዎች ሁሉ መልዕክቱን የሚያስተላልፈው በትዕዛዝ መልክ ነው። ለምሳሌ የማቴዎስ 6፣25 “ስለ ኑሮአችሁ አትጨነቁ” ይላል። ይህ እግዚአብሔር ለልጆቹ ከሰጠው ትዕዛዝ አንዱ ነው። የእግዚአብሔር ቃል ስለ ጭንቀት በተናገረበት ሥፍራ ሁሉ ጭንቀት ከአማኝ ጋር ያለውን ግንኙነት ይጠቅሳል እንጂ የማይምኑትን ሰዎች “ለምን ትጨነቃላችሁ?” ብሎ አይናገራቸውም። እነርሱ የሚጨነቁበት በቂ ምክንያት አላቸው። ለደቀ መዛሙርቱም ጠቃሚ የሆነ ትዕዛዝ ሰጥቶአቸዋል። ያም “ልባችሁ አይታወክ!” የሚል ነው (ዮሐንስ 14፣1)። ደቀ መዛሙርቱ የሚያስጨንቅ ነገር እደገጠማቸው ያውቃሉ ቢሆንም ስጋትና ፍርሃት መንፈሳዊ ሕይወታቸውን ስንካላ እንዳያደርግባቸው፣ በውስጣቸው ያለውን ደስታ እንዳይሰርቅባቸው “ልጆቼ፣ ባትጨነቁ ጥሩ ነበር!” በማለት ሳይሆን በትዕዛዝ መልክ “አትጨነቁ” ነው ያላቸው።

ጳውሎስ በፊልጵስዩስ 4፣6 ላይ “በምንም አሳብ አትጨነቁ” ሲል፣ ትዕዛዝ መስጠቱ ነው። ጳውሎስም “የሚያስጨንቃችሁን አሳብ ሁሉ በእርሱ ላይ ጣሉት” (1ጴጥ. 5፣7) የሚል ትዕዛዝ ተቶልናል። ስለዚህ አማኝ “እሺ” ወይም “እምቢ” ለማለት ምርጫው የእርሱ አይደለም። ነቅፋ የማይታይብን የጌታ ልጆች ለመሆን፣ የክርስቶስ ውበት በእኛ ላይ እንዲታይ ወይም ሙሉ በሙሉ እርሱን ለመምሰል ከፈለግን፣ የሚሰጠንን ትዕዛዝ መቀበልና እንደ ትዕዛዙ መራመድ ይገባናል። እግዚአብሔር ለልጆቹ ትዕዛዝ ሰጥቶ ትዕዛዙን የማይፈጽሙ ከሆነ ያለመታዘዝ ኃጢአት እየፈጸሙ እንደሆነ ግልጽ ነው። ስንጨነቅ፣ ስንሰጋ፣ ስናሰብና ስንፈራ እግዚአብሔር “አትጨነቁ” ሲል የሰጠንን ትዕዛዝ መጣሳችን ስለሚሆን፣ እግዚአብሔርን እናሳዝነዋለን።

ኃጢአት ሁልጊዜ ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን ሕብረትና አንድነትን ያበላሻል። ከእግዚአብሔር ጋር ያለን አንድነት እንዳይበላሸብን ከፈለግን፣ ሁልጊዜ በነስሃ ወደ እግዚአብሔር መቀረብ እንዳለብን እናውቃለን። ስንጨነቅ ግን “ጌታ ሆይ! ዛሬ ተጨንቄአለሁና ይቅር በለኝ” ብለን በንስሃ የቀርብንበት ጊዜ ብዙዎቻችን አናስታውስም። ይህ እንዲህ ሊሆን የቻለበት ዋና ምክንያት መጨነቅን እንደ ኃጢአት አድርገን ስለማንወስደው ብቻ ነው። “መጨነቅ” ማለት አንዳንድ ሁኔታዎች እንዳይሆኑ አስቀድሞ ማሰብ፣ መጠንቀቅና ፕሮግራም ማወጣት ማለት አይደለም። “ስለምንም አልጨነቅም” ብሎ ለራሱና ለቤተሰቡ ዕቅድ የሌለው በሚቀጥለው ወር መጀመሪያ ላይ መክፈል ላለበት ዕዳ ቀደም ብሎ በማሰብ የማያዘጋጅ፣ ችግሮች ራሳቸውን በራሳቸው ይፈታሉ በማለት እጁን አጣምሮ የሚቀመጥ ሰው፣ ከጭነቀት ነጻ በመሆን ፈንታ ራሱን ወደበለጠ የጭንቀት አዘቅት ውስጥ የሚከት ሞኝ ሰው ነው። ኢየሱስም ሆነ ደቀ መዛሙርቱ “አትጨነቁ” ብለው ሲያዙን ማሰብ የሚገባንን እንዳናሰብ መከልከላቸው አይደለም።

“አትጨነቁ” የሚለው ትዕዛዝ እኛ ፈጽሞ ልናደርገው ለማንችለው ነገር እንጂ ማድረግ ለምንችለው ነገር አይደለም። ክርስቶስ በትዕዛዙ “አትጨነቁ” ሲል “እናንተ ልታደርጉት የሚገባውን አታድርጉ” ማለቱ አይደለም። የምንችለውን ማደርግ ከእግዚአብሔር የተቀበለነው ኃላፊነት ነው። “አትጨነቁ” ሲል የሌላውን ድርሻ “ለምን እኔ አላደርግም” እንዳንል ነው። የሌላውን ሸክም ያለአቅማችን ለመሸከም ስንሞክር ክብደቱ ይጫነንና ስብርብራችን ይወጣል። ለእግዚአብሔር መተው ሲገባቸው ካልተሸከምን ብለው ስንቶች ስብርብራቸው እንደወጣ እግዚአብሔር ቁጥራቸው ያውቃል። እግዚአብሔር ያልሰጠንን ኃላፊነት በትከሻችን ለመሸከም ስንሞክር ሥጋችን፣ አዕምሮአችንና ጉልበታችን ይዝላል።

8. አንዳንድ ሰው ከሌላው የበለጠ የሚጨነቀው ለምን ይሆን?

የተፈጥሮ ባህሪያችን ለተጨናቂነታችን ሙሉ በሙሉም ባይሆን በከፊል አስተዋጾ ያደርጋል። ለምሳሌ፦

- ፍላግማቲክስ ባህሪ ያለው ሰው ተጨናቂና ስጉ ነው።
- ሚላንኮሊክ ባህሪ ያለው ደግሞ መንቀፍን በጣም ይፈራል። እነዚህን ሁለቱን የተፈጥሮ ባህሪ በአንድነት የያዘ ወይንም ያለው ሰው ፈሪና ተጨናቂ እንዲሁም ስጉ ነው።
- ክሎሪክ ባህሪ ያለው ሰው ይህን ያህል ፍርሃት ያለበት ሰው አይደለም። ዋናው ባህሪያቸው ክሎሪክ ሆኖ ተጨማሪ ፍላግማቲክና ሚላኮሊ ባህሪ ከያዙ በመጠኑ ስጉ ይሆናሉ።
- ሳንጎኤን ባህሪ ያለው ሰው ምንም ነገር አይስፈራውም። ግን ሰዎችን ሁልጊዜ ለማስደሰት ስለሚፈልግ ጠንቃቃ ነው። ይህም ፍርሃትን ሊያሳድርበት ይችላል። ሰውን ከሌላው የበለጠ “ተጨናቂ” እንዲሆን የሚያደርገው ተፈጥሮአዊ ባህሪው (Temperament) ብቻ አይደለም። ሌሎችም የተለያዩ ምክንያቶች አሉ።

- ...በህጻንነቱ በቂ ፍቅር ሳይገኝ ያደገ፣ የተገፋ
- ...በህጻንነቱ አስፈላጊውን ሥነ ስርአት ተቀብሎ ያላደገ
- ...ተጨቁኖ፣ ተገፍቶ ያደገ ሰው
- ...በህጻንነቱ አንድ በጣም አስፈሪ ወይንም አስጊ ነገር አጋጥሞት ያደገ
- ...ተቃራኒ የሆነ አስተሳሰብ (Negative thinking) ልማዱ የሆነ እንዲሁም ሌሎች መጥፎ መጥፎ የሆኑ ልምምዶች ያሉት ተጨናቂ ይሆናል።

.....

በሚቀጥለው ክፍል እስክንገናኝ፣ የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።