



ጽ/ፊት-1ጫ

ተጠንቀቁ!

ከቁጥጥር የወጣ ቁጣ መራራነትን ይፈጥራል

ቁጣ ከሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪዎች መካከል አንደኛው ነው። ማንኛውም ጤናማ ሰው ምግብ ሳይበላ ሲቆይ እንደሚርበው ሁሉ፣ የሚያስቆጣ ነገርም ሲያገጥመው ይቆጣል። “ፈጽሞ አልቆጣም” የሚል ሰው ቢኖር፣ ያ ሰው ጤናማነቱ የሚያጠራጥር ይሆናል። በየቀኑ በህይወታችን የምንለማመደው በመሆኑ “ቁጣ” ምን ይሆን?” በማለት ምንነቱን ለማወቅ ይህን ያህል ጥረት አናደርግም። ስንቆጣ በሥጋችን ውስጥ የሚፈጠሩትና የሚሆኑት ለውጦች ምን እንደሆኑ ለማወቅ ግን እንፈልጋለን። ጄምስ ሄፍሊ ሰው በሚቆጣ ጊዜ በአካሉ ውስጥ የሚፈጥሩትን ሁኔታዎች ጥሩ አድርጎ የገለጸው ይመስለናል። “የተቆጣ ሰው ምልክቱ ግልጽ ነው፤ ፊቱ በርበሬ ይመስላል፣ የአንገቶቹ የደም ሥር ይግተረተራሉ፣ የሚማታ ባይሆንም ቦክስ ይጨብጣል፣ ለመናገር ፈልጎ ቃላት ያጠረው ይመስላል፣ ይንተባተባል። የተቆጣ ሰው ዓይኖቹ ላይ ብሽር ስለሚልበት አጥርቶ ማየት አይችልም። ይህን ሊሆን የሚችለው እንዲያይ የሚያስችለው (የሚያበቃው) የአንጎሉ ክፍል በቁጣ ስለሚሸፈን ነው” አለ።

ዶክተር ዋልተር ካንን በሃርቨርድ ዩኒቨርሲቲ የአዕምሮ ሕክምና (Psychosomatic medicine) የመጀመሪያው ተመራማሪ (Research pioneer) ሲሆኑ፣ እሳቸውም የቁጣን ስሜት ምልክት ሲገልጹ “የተቆጣ ሰው ትንፋሽ ቁርጥ ቁርጥ ይላል፤ ልቡ በኃይል ይመታል፤ የደም ግፊቱ ይጨምራል፤ ደሙ ከጨንገራው ወደ አንጅቱ ከአንጅቱ ወደ ልቡ ቀጥሎ የደም ሥርን ወደ ሚቆጣጠረው ክፍልና ጡንቻ ያልፋል። ምግብ የሚያስተላልፈው ቦይ ሥራውን ያቆማል፤ ገብት ውስጥ ተቀማጭ የሆነው ስኳር ይለቀቃል፣ ጣፊያው እየተኮማተረ ሆኖት ይረጫል” አለ።

መስመር ያልለቀቀ ቁጣ መጥፎ አይደለም

መጽሀፍ ቅዱስን ስናነብ ብዙ የተቆጡ ሰዎች እንደነበሩ እናያለን። ኢየሱስ እንኳን ተቆጥቷል። ሕይወቱ በፍቅርና በይቅርታ የተሞላ ነው። ጥላቻን በጥላቻ አልተበቀለም። ተስፋ የሌላቸውንና የማይወደዱትን ሁሉ ይወዳል። ከፍቅሩ ብዛት የተነሳ እስከ መስቀል ሞት ድረስ ደርሷል። ይሁን እንጂ ይኸው የሞሁ፣ ሩህሩኑ ኢየሱስ በቁጣ የነደደ ሰው የሚናገረውን ዓይነት ከባድ ቃል ሲናገር እንሰማለን።

“...እናንተ የታወራችሁ መሪዎች ወዮላችሁ!
...እናንተ ዕውሮች!
...አንተ ዕውር ፈሪሳዊ!
...እናንተ እባቦች፣ የእባብ ልጆች...!” (ማቴ. 23፥13-36)።

እነዚህን ቃላት ስንሰማ ምን እንደሚሰማን አላውቅም። የሞሁና ደጉ ኢየሱስ ይህን ይናገራል ብለን ማመን ያቅተናል። በቤተ መቅደስም ተገኝቶ “የገንዘብ ለዋጮችን ጠረጴዛዎችና የእርግብ ሻጮዎችንም ወንበሮች ገለበጠ፤ እንዲህም አላቸው፣ “ቤቴ የጸሎት ቤት ይባላል” ተብሎ ተጽፎአል፤ እናንተ ግን የሌቦች ዋሻ አደረጋችሁት (ማቴ. 21፥12-13)።

ወሰን በሌለው ፍቅር ውስጥ “ቁጣ” ሊኖር ይችላል? “በቁጣ ላይ ፍጹም ድል ያገኘሁ በመሆኔ ፈጽሞ አልቆጣም” የሚሉ ክርስትያኖች ይኖሩ ይሆን? አይመስለኝም። አውጥተን አናሳየው እንጂ ሁላችንም የራሳችን ቁጣ አለን። ይህም ቁጣ በውስጣችን እንደ እሳት የሚነድበት ጊዜ አለ። ኢየሱስ ራሱ ከተቆጣ በእርግጥ እኛም እንቆጣለን።

ታዲያ መስመር ያልለቀቀ ወይንም ትክክለኛ ቁጣ ምን ዓይነት ቱ ነው? ኢየሱስም ሆነ ሀዋርያው ጳውሎስ የተቆጡት ቁጣ የተለየ ዓይነት ነበር። ፍቅር የሌለበት ወይንም በጥላቻ የተሞላ ቁጣ አይደለም። የቁጣቸው ዋናው ምክንያት ሌላ ነገር ሳይሆን ፍቅር ነው። አንድ ጊዜ ሊቀ ካህን የነበረው ሐናንያ ጳውሎስን በጥሬ ሲመታው ጳውሎስ “አንተ በኖራ የተለሰንህ ግድግዳ! አንተንም እግዚአብሔር ይመታሃል! በሕግ መሠረት ልትፈርድ ተቀምጠህ ሳለ ያለ ሕግ እንዲመቱኝ ታዛለህን?” አለው (ሐዋ. 23፥3)። ጳውሎስ ይህን ከባድ ቃል የተናገረው በንዴት ወይንም በቁጣ ተሞልቶ እንደሆነ አንጠራጠርም። ይህንን በቁጣ የተናገረው ጳውሎስ ለኤፌሶን ምዕመናን ደብዳቤ ሲጽፍላቸው ግን፣ “ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ፤ ቁጣችሁም ሳይወገድ ጸሐይ አይጥለቅባችሁ። ለዲያብሎስም ሥፍራ አትሰጡት” (ኤፌ. 4፥26-27) አላቸው። እዚህ ላይ ጳውሎስ “መቆጣት ኃጢአት ነው” አላለም። ሰው በተፈጥሮው የሚያስቆጣ ነገር ሲገጥመው እንደሚቆጣ ያውቃል። “ፈጽሞ አልቆጣም” የሚል ሰው “ሰብአዊ ተፈጥሮ የለኝም” ማለቱ ይሆናል። “መቆጣት” ኃጢአት ቢሆን ኖሮ ኢየሱስ ራሱ በተለያዩ ጊዜ ሲቆጣ አናየውምና አንሰማው ነበር።

ጳውሎስ “ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ” ሲል፣ ቁጣ ኃጢአት የሚሆን በመጥፎ ሥራ የተተረጎመ እንደሆነ መሆኑን ያሳየናል። ክፉውን ለመቃወም የምናሳየው ድርጊት ወይንም የምናሰማው ድምጽ ሁልጊዜ ክፉ አይደለም። ቁጣ መነሻው ለበጎ ምክንያት ቢሆንም መስመሩን ሲስት ከፍተኛ ኃጢአት ይሆናል። በቅርቡ አሜሪካ ውስጥ በየዓመቱ በብዙ መቶ ሺ የሚቆጠሩ ሕጻናት በውርጅ (Abortion) መሞታቸውን የሚቃወም አንድ ሰው፣ ቁጣውን መቆጣጠር ስላልቻለ ውርጃውን ከሚፈጽም ሀኪሞች መካከል አንዱን በጥይት ተኩሶ ገደለው። ይህ ሰው የተነሳበት ዓላማ ወይንም ያስቆጣው ምክንያት ጥሩ ቢሆንም፣ ራሱን መቆጣጠር ባለመቻሉ ምክንያት ባደረሰው ወንጀል የሞት ፍርድ እንዲፈረድበት ሆነ። “ቅዱስ ቁጣ” አስፈላጊ ነው፤ ይሁን እንጂ በፍቅርና በርህራኄ የሚመር መሆን አለበት።

ሰው “ቁጣውን” የሚሸፍንበት ልዩ ልዩ ዘዴዎች

ሀ. የሚያስቆጣ ነገር ቢደርስበትም ለሰላም ሲል ዝም ይላል

አንዳንድ ሰዎች “ቁጣቸውን” ለመሸፈን ሲሉ ብዙ ዋጋ የሚያስከፍላቸውን ነገር ከማድረግ ወደ ኋላ አይሉም። በደለኛ ወይንም ጥፋተኛ ባይሆኑም “አጥፍቻለሁ፣ በድያለሁ” ይላሉ። በፍጹም የተቆጡ መስለው አይታዩም። ዝምታቸው እውነተኛ አይደለም። እንደነዚህ ዓይነት ሰዎች ያገቡ ከሆነ፣ ስሜታቸውን ለኑሮ ንደኞቻቸው በፍጹም አይገልጹም ወይንም አያሳዩም። በትዳራቸው ውስጥ ሰላም እንዲኖር ሲሉ ምንም ዓይነት ዋጋ ይከፍላሉ። “አንደኛውን ጉንጭህን በጥሬ ለሚመታህ ሌላውን ጉንጭህን ስጠው” የሚለውን የእግዚአብሔር ቃል የሚከተሉ ይመስላሉ። እውነተኛው የውስጥ ስሜታቸው ግን ያ አይደለም። እንደነዚህ ዓይነት ሰዎች አንድ ቀን እውነተኛው ስሜታቸው ብቅ ማለቱ አይቀርም።

ለ. ተቆጥቶ ባያሳይም ቅያሚውን በውስጡ ያጠራቅማል

አግባብ ያልሆነ ጉዳት ሲደርስባቸው ጉዳታቸውን፣ ቅሬታቸውን፣ ብስጭታቸውን የሚያጠራቅሙ አሉ። አዝነው ወይንም ተበሳጭተው እንደሆነ ሲጠየቁ “ደህና ነኝ” ይላሉ። ለራሳቸው የሚነግሩት የደረሰብኝ ነገር በጣም ትንሽ ስለሆነ እንደ ትልቅ መመልከት የለብኝም፤ ነገሩን መርሳት አለብኝ

ብለው ነው። ይሁን እንጂ በአዕምሮአቸው ውስጥ አንድ ጥግ በማስያዝ አይረሱትም። ጥቃቅን ናቸው ብለው ያጠራቀሙአቸው ቅሬታዎች ሁሉ አንድ ቀን ይፈነዳሉ። በዚህ ጊዜ ቁጣቸው አግባብ ያለው መሆኑን ለማሳመን ቀደም ሲል የደረሰባቸውን ካጠራቀሙት መዝገብ ውስጥ መጥቀስ ይጀምራሉ።

ሐ. ቁጣውን በፍጹም ዝምታ (በማኩረፍ) ይሸፍነዋል

ቅር የሚያሰኛቸው ወይንም የሚያሳዝናቸው ነገር ሲያጋጥማቸው ዝም ማለትን የሚመርጡ አሉ። “ቅር ያለህ ነገር አለ?” ተብለው ሲጠየቁ “ሁሉም መልካም ነው” በማለት ለመሸፈን ይሞክራሉ። ይህን ዓይነት ጠባይ ባለው ሰው አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች ቅር ያለው ወይንም ያስቀየመው አንድ ነገር እንዳለ ቢረዱም መልስ እንደማይሰጣቸው ስለሚያውቁ “ምን ሆነሃል?” ብለው መጠየቁን ይፈራሉ። ከላይ ሲታዩ ምንም ዓይነት መቀየም አይታይባቸውም ከውስጣቸው ግን በቁጣ በንዴት የተሞሉ ናቸው።

መ. ቁጣውን ለመሸፈን ነቀፌታ ያበዛል

ቁጣቸውን ወይንም ንዴታቸውን አንዳንድ ሰዎች የሚገልጹት ሌላውን በመተቸት የአሽሙር ነግግር በመናገር ነው። ቁጣቸውን የደበቁ ይምሰሉ እንጂ ከሌላው ይበልጥ የእነዚህኛዎቹ ይታወቅባቸዋል። ብዙ ጊዜ የሚሰንዝሩት ነቀፌታ መሠረት ያለው (እውነትነት ያለው) ቢሆንም፣ በውስጣቸው ጥላቻ ተቃራኒ ሀሳብና የንዴት መንፈስ እንዳለ በግልጽ ይታወቃል።

ቁጣን (ንዴትን) በውስጥ መቅበር ይቻላል?

አንዳንድ ሰዎች በባህሪያቸው ፍጹም ረጋ ያሉ፣ የማይወራጩ ናቸው። ቁጣቸውን በኃይል በመጫናቸው የተነሳ ፈጸምው የደነዘዙ ቢመስሉም፣ ከውስጣቸው የተቀበረ ከፍተኛ ቁጣ (ንዴት) ያለባቸው ናቸው። ቁጣ (ንዴት) እንደ “ኃይል” (Energy) ስለሆነ ማንም ሰው ፈጽሞ እንዳልነበረ ሊያደርገው ወይንም ሊያጠፋው አይችልም። እርግጥ ነው ማጠራቀም ወይንም መልኩንና ቅርጹን መለወጥ ግን ይቻላል። ቁጣችንን በውስጣችን እየቀበርንና “የለም” ብለን ደጋግመን ብንከድም በውስጣችን የተጠራቀመው ቁጣ ራሱን በግድ የሚገልጽበት አንድ ቀን ይመጣል። ይህ ሲሆን ያኔ በውስጣችን ከፍተኛ የበደለኛነት ስሜት ይጫነናል። እንዲሁም በሥጋችን ላይ ልዩ ልዩ የህመም ስሜቶችን ያስከትልብናል።

.....
በሚቀጥለው ክፍል እስከንገናኝ፣ የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።