



ጽ51-2ጫ

### ተጠንቀቁ!

## ከቁጥጥር የወጣ ቁጣ መራራነትን ይፈጥራል

(ካለፈው የቀጠለ)

### “ቁጣ” እንደየሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪ (Temperament) ይለያያል

ለጥሩ ጋብቻ እንቅፋት ከሚሆኑት ችግሮች መካከል ዋናውና ትልቁ “ቁጣ” ነው። አንድ የታወቀ የጋብቻ አማካሪ “በሁለት ባልና ሚስት መካከል አለመግባባት ተፈጥሮ እርዳታ ለመፈለግ ወደ እኔ ሲመጡ የችግራቸው ምንጭ ትክክለኛው ምን እንደሆነ ለማወቅ አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ ከሁለት አንዳቸው ንዴተኛ ወይንም ቁጠኛ ይሆናሉ ስለ ከመቶ ሰማንያውን (80%) ጊዜ ልክ ነኝ አለ። ሰዎች ቁጠኛነታቸውን የሚያሳዩበት እንደተፈጥሮ ባህሪያቸው (Temperament) ይለያያል። ለምሳሌ፦

#### ሀ. ሳንጉዊን ባህሪ ያላቸው (Sanguines)

ቁጣቸውን በግልጽ የሚያሳዩ ናቸው። ይሁን እንጂ ያስቆጣቸውን ነገር ቶሎ ይረሱታል።

#### ለ. ክሎሪክ ባህሪ ያላቸው (Chlorics)

ልክ እንደላይኛዎቹ ቁጣቸው ኃይለኛ ነው፤ ግን ከላይኞቹ የሚለዩበት ቁም ከያዙ አይለቁም። አንዴ ተቆጥተው ወይንም ተናደው አይበቃቸውም። ያንን ሁኔታ ባስታወሱ ቁጥር ቁጣቸው ይነዳል።

#### ሐ. ሚላንኮሊክ ባህሪ ያላቸው (Melancholies)

ቶሎ አይቆጡም፤ ወይንም አይናደዱም ግን ያናደዳቸውን ሰው ይበቀሉታል። ያስቆጣቸውን ነገር ለረጅም ጊዜ በውስጣቸው ስለሚያኝኩት ንዴታቸው ገንፍሎ በውጪ አይታይም።

#### መ. ቁጣውን ለመሸፈን ነቀፌታ ያበዛል

##### ፍሊግማቲክ ባህሪ ያላቸው (Phlegmatics)

ፍሊግማቲክ ባህሪ ያለው ሰው ሌላው በሁለተኛ ደረጃ ያለው ተፈጥሮአዊ ባህሪው ጠንካራ ካልሆነ ቁጣውን አያሳይም። ማንኛውም ሰው ሁለት ወይንም ሦስት ዓይነት ተፈጥሮአዊ ባህሪ (Temperament) እንዳለው ይታወቃል። ስለዚህ አንድ ሰው “የእኔ ባህሪ (Temperament) ይህ ነው” ብሎ አንዱን መጠቆም አይችልም። ጎልቶ የሚታይ አንድ ባህሪ ይኖረውና በሁለተኛና በሦስተኛ ደረጃ ባህሪው በሌላ መደብ የተጠቀሱትን ይመስላል። ለምሳሌ “ሚላኮሊክ” ባህሪ ያለው ሰው በተጨማሪ የሳንጉኤን ባህሪ በመጠኑም ሊኖርበት ይችላል።

ከቁጣ (ንዴት) ጋር የሚታዩ መጥፎ ባህሪዎች ማለትም መራራነት በቀል ጠብና ሌሎች ባህሪዎች መኖራቸውን መርሳት የለብንም። ከሰው ጋር ለመኖር ከማያስችሉ አንድነትና ፍቅርን ከሚያጠፉ የግለሰቡን ደስታ ከሚቀንሱ ክፉ ነገሮች መካከል “ቁጣን” (ንዴትን) የሚወዳደር ነገር ያለ አይመስለንም። “ቁጣ” በሰው አካል ላይ ልዩ ልዩ የህመም ስሜት ማስከተሉ ብቻ ሳይሆን በስሜቱ ወይንም በአዕምሮው ላይ ቀውስን ሊያደርስ ይችላል። መፍትሄ (መድኃኒት) ካላገኘም “ቁጣ” የራስንና የሌሎችን ሕይወት ማጥፊያ ምክንያት ይሆናል። በተለይ በሰለጠኑት ነገሮች ከሚፈጸሙት ወንጀሎች መካከል ስልሳ ከመቶው የሚደርሰው በቤተሰብ ውስጥ በባልና በሚስት በወላጆችና በልጆች መካከል የሚፈጸም ነው። የሰው ነፍስ ካጠፉ ሰዎች መካከል አብዛኛዎቹ ከዚህ በፊት ወንጀል

የፈጸሙ ሳይሆኑ፤ ማንንም መጉዳት የማይፈልጉ፤ ሕግ አክባሪ የነበሩ ሰዎች ናቸው። ታዲያ ምን ሆነው ሰው ከመግደል ደርጃ ደርሱ? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። እነዚህ ሰዎች በውስጣቸው ያለውን “ቁጣ” (ንዴት) በአግባቡ መስመር ማስያዝ ያቅታቸውና በውስጣቸው ሲጠራቀም መጨርሻ ላይ ትንሽ ነገር ጫር ሲያደርጋቸው በውስጣቸው የተጠራቀመው “ቁጣ” (ንዴት) ይፈነዳና ያኔ የሚያደርጉትን ስለማያውቁ በወቅቱ ባስቆጣቸው ሰው ላይ አደጋ መጣል ይጀምራሉ።

**“ተቆጣጣሪ ግን ኃጢአት አትሥሩ” ሲል ምን ማለቱ ነው?**

መጽሀፍ ቅዱስ በተለያዩ ሥፍራ አማኝ ቁጣን እንዲያስወግድ ምክር ያስተላልፋል። “...ቁጣ ...ከእናንተ ይራቅ...” (ኤፌ. 4፥31)። “ሰጋትና ብስጭት ወደ ችግር ስለሚመራ አትቆጣ፤ አትናደድም...” (መዝ. 37፥8)። ኢየሱስ በተራራው ስብከት ላይ ደግሞ “...ሰውን የሚቆጣ ሁሉ ይፈረድበታል” ሲል አስተምሯል (ማቴ 5፥22)። በሌላ በኩል ደግሞ ቁጣን የማይቃወም መሆኑን መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በተለያዩ ሥፍራ እናነባለን። “ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ!” (መዝ. 4፥4)። እንዲሁም በኤፌ. 4፥26 ተመሳሳይ ቃል ተጠቅሷል፤ “ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ”።

ታላላቅ የእግዚአብሔርን ሰዎች ሕይወት ስንመረምር ብዙዎቹ ይቆጡ እንደነበረ እናነባለን። ሙሴ ታላቅ መንፈሳዊ አባት ቢሆንም፤ ከእግዚአብሔር ጋራ በሲና ተራራ ላይ ቆይቶ አሥርቱን ትዕዛዝ ያለበትን ጽላት ይዞ ከተራራው ሲወርድ እሥራኤላውያን በወርቅ የተሠራ ጥጃ ሲያመልኩ በማየቱ ቁጣው ገንፍሎ የያዘውን ጽላት ወርወሮ እንደሰበረና ምስሉን አቃጥሎ አመዱን በውሃ በጥብጠ እንዳስጠጣቸው እናውቃለን (ዘጸ. 32፥19-20)። እግዚአብሔር “እንደልቤ የሚሆንልኝን አገኘሁ” ያለው ዳዊትም ታቦቱን ለመከላከልና ለመጠበቅ ሲሞክሩ በሞቱት ሰዎች ምክንያት ቁጣው የነደደ እንደነበረ እናውቃለን (2ኛ ሳሙ. 6፥6-8)

“ኃጢአት ሠርተዋል” ብለን ልንከሳቸው የማንችላቸው እግዚአብሔር አብና እግዚአብሔር ወልድም ሲቆጡ እናያቸዋለን። በብልዩ ኪዳን ውስጥ የእግዚአብሔርን ቁጣ የሚገልጽ 455 ጊዜ ሲጻፍ፤ በአዲስ ኪዳን ውስጥ ደግሞ 375 ጊዜ ተጠቅሷል። ኢየሱስም በምክር በነበረበት ዘመን የተቆጣባቸውን ጊዜያት እናስታውሳለን (ማር. 3፥1-5፣ 11፥15-17)። መጽሐፍ ቅዱስ አንዳንድ ሥፍራ መቆጣት እንደሌለብን ይናግራል። እነዚህ ሁለት የተለያዩ ሀሳቦች ግራ ሳያጋቡን አይቀሩም። ታዲያ እነዚህን ሀሳቦች እንዴት ማስታረቅ እንችላለን?

መጽሀፍ ቅዱስ መጀመሪያ የተጻፈባቸውን ቋንቋዎች ማለትም ዕብራይስጥና ግሪክ ስነመለክት “ቁጣ” የሚለው ሀሳብ በተለያዩ ቃላት የተጠቀሰ የተለያዩ ሀሳብና ትርጉም እንዳለው እናያለን። “ቁጣ” የሚለው አንደኛው ቃል እግዚአብሔር የሚፈቅደው ዓይነት “ቁጣ” የሚገልጽ ሲሆን፤ ሌላው ቃል ደግሞ ሳኦል ዳዊትን ለመግደል ፈልጎ ያሳየውን ቁጣ የሚገልጽ ነው (1ኛ ሳሙ. 19፥10)። በዕብራይስጥ “አፍ” የሚለው ቃል በብሉይ ኪዳን ብዙ ጊዜ የተጠቀሰ ሲሆን፤ የሚገልጸውም ትክክለኛ የሆነውን ቁጣ ነው። ለምሳሌ “...እግዚአብሔርም የማገረምረም ጩኸታቸውን ሰምቶ እጅግ በመቆጣት የሚበላ እሳት ላከባቸው፤ ያም እሳት ከሰፈሩ አንዱን ክፍል አወደመ” ይላል (ዘሀ. 11፥1)። ሙሴ ጽላቱን በወረወረበት ጊዜ የነበረውን የቁጣ ስሜት የሚገልጸው ቃል ከላይ የተመልከትነው “አፍ” የሚለው ቃል ነው። በመዝ. 37፥8 የተጠቀሰው ግን ትክክለኛ ያልሆነውን “ቁጣ” የሚገልጽ ነው “...ሥጋትና ብስጭት ወደ ችግር ስለሚመሩ አትቆጣ፤ አትናደድም” ይላል።

ወደ አዲስ ኪዳን ደግሞ ዘወር ብለን የግሪኩን ቃል ስንመረምር ደግሞ ቁጣን “አርጅ” ብሎ ይጠራዋል። ይህ ውስጣዊ ስሜትን የሚገልጽ ቃል ነው። ልክ እንደ ብሉይ ኪዳን በአዲስ ኪዳንም የተጠቀሰው ትክክል የሆነ “ቁጣን የሚገልጽ” ቃል ነው። ለምሳሌ፤ “እግዚአብሔር ቁጣውን ለማሳይትና ኃይሉንም ለመግለጥ ፈልጎ ለጥፋት የተዘጋጁትን የቁጣ ዕቃዎች ብዙ ታገሳቸው። ይህንንም ያደርገው አስቀድሞ ለክብሩ ላዘጋጃቸው ለምህረት ሰዎች የክብሩን ብዛት ለመግልጽ ነው” (ሮሜ 9፥22-23)። “ሰው ሁሉ ለመስማት የፈጠነ፤ ለመናገር ለቁጣም የዘገየ ይሁን” ያዕ. 1፥19። በኤፌሶን 4፥31 ደግሞ ትክክለኛ ያልሆነውን ዓይነት ቁጣ የሚገልጽ ክፍል እናገኛለን። “መራራነት፣ ነዴት፣ ቁጣ፣ ጩኸት፣ ስድብና ማናቸውም ዓይነት ክፋት ሁሉ ከእናንተ ወዲያ ይራቅ” ይላል።

ሌላው ቁጣን የሚገልጸው የግሪክ ቃል ደግሞ “አርጊዞ” የሚለው ቃል ነው። በማቴ. 5፥22 “ሰውን የሚቆጣ ሁሉ ይፈረድበታል” ይላል። በዚህ ቁጥር ላይ የተጠቀሰው ቁጣ “አርጊዞ” የሚለውን ቃን የተጠቀመው። እዚህ ላይ መራራ ቁጣን የሚከለክለውን ሲገልጽ ነው። ይኸውም ትዕዛዝ ደግሞ በኤፌ. 4፥26 ተገልጿል እናያለን “ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ”።

እንግዲህ ከላይ እንዳየነው “ቁጣ” የሚለው ቃል በአዎንታ በአሉንታና እንዲሁም ሁለቱንም በማያሳይ ሁኔታ ተልጾ እናያለን። ስለዚህ የትኛው ትክክል፣ የትኛው ደግሞ ትክክል እንዳልሆነ የምንረዳው እያንዳንዱን ጥቅስ በማንበብ ነው። በዚህ አንጻር የእኛ ም ቁጣ ከምን የተነሳ ወይንም በምን ምክንያት እንደሆነ መመርመር ያስፈልገናል። “ቁጣ” በራሱ ገለልተኛ (neutral) ነው። ይኸውም በራሱ “ትክክል ነው ትክክል አይደለም፤ ኃጢአት ነው ኃጢአት አይደለም” ማለት አይቻልም። የቁጣው ኃይለኛነትና ለስላሰነት ጥሩና መጥፎነቱን አይወስነውም። “ቁጣ” ትክክል መሆኑንና አለመሆኑን ወሳኝ ቁጣው የተገለጸበት ሁኔታ ነው። ቁጣ ሊገነባም ሊያፈርስም ይችላል።

**ቁጣን እንዴት መጠቀም እንዳለብንና እንደሌለብን መጽሀፍ ቅዱስ በቂ መመሪያዎች ይሰጠናል**

ሀ. እግዚአብሔር የተለያዩ ስሜቶችን እንደሰጠን “የመቆጣትንም” ስሜት የሰጠን እርሱ ነው። መቆጣት እንዳንችል አድርጎ ቢፈጥረን ኖሮ በእርሱ አምሳል መፈጠራችን ያጠራጥረን ነበር። ስሜቶቻችን እኛንም ሆነ እግዚአብሔርን ማገልገል ይችላሉ። በእነዚህ ስሜቶች አለመገልገል እግዚአብሔር አፈጣጠሩ ልክ አይደለም ማለት ይሆናል።

ለ. የ“ቁጣ” ስሜት ጥሩውንም ሆነ መጥፎውን ላለማሳየት ወይንም ለመደበቅ መሞከር የውሸት ሕይወት መኖር ነው። “የቁጣ ስሜት የለኝም” ማለት በአንድ ኃጢአት ላይ ሌላ ኃጢአት መጨመር ይሆናል። “ቁጣችንን” ማፈን ካስቆጣን ሰው ጋር ሁኔታውን ለማስተካከል ራሳችንን ዕድል መከልከል ይሆናል። “ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ፤ ቁጣችሁም ሳይወገድ ጸሐይ አይጥለቅባችሁ” ይላል (ኤፌ. 4፥25)። ሰው ስሜቱን የግድ ማዳመጥ አለበት ይሁን እንጂ ስሜቱ እንዲቆጣጠረው ወይንም እንዲገፋው መፍቀድ የለበትም። ሰው ስሜቱን መቆጣጠር የሚችል መሆኑን የሚያመልክቱ ብዙ ጥቅሶች በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ተጠቅሰዋል። “ሰው ሁሉ ለመስማት የፈጠነ፣ ለመነገርና ለቁጣም የዘገየ ይሁን ምክንያቱም የሰው ቁጣ የእግዚአብሔርን ጽድቅ በሰው ሕይወት ውስጥ ፍጹም እንዲሆን አያደርግም” (ያዕ. 1፥19-20)። “ኃይለኛ ከመሆን ይልቅ ታጋሽ መሆን ይሻላል፤ ብዙ ከተሞችን በጦርነት ድል ነስቶ ከመያዝ ይልቅ ራስን መቆጣጠር ይበልጣል” (ምሳሌ 16፥32)። “የቁጣን ስሜት መቆጣጠር አስተዋይነት ነው፤ ለበደልም ይቅርታ ማድረግ ጨዋነት ነው” (ምሳሌ 19፥11) ይላል።

ሐ. ሰው የቁጣውን ስሜት ለመግለጽ መቸኮል የለበትም። “ቁጣ የሰነፎች ቂም መወጫ ስለሆነ የቁጡነት ስሜትህን ተቆጣጠር” (መክ 7፥9)። “ቁጣ ጭቅጭቅን ያነሳላል፤ ትዕግሥት ግን ጠብን ያበርዳል” (ምሳሌ 15፥18)።

መ. የቁጣን ስሜት ለመግለጽ መቸኮል ትክክል እንዳልሆነ ሁሉ፣ ረጅም ጊዜ “ቁጣን” በልብ ማቆየት ወይንም ከሚመለከተው ሰው ጋር ለማስተካከል አለመሞከርም ጉዳት አለው። ኤፌሶን 4፥26-27 ላይ “ቁጣችሁ ሳይወገድ ጸሐይ አይጥለቅባችሁ። ለዲያብሎስም ሥፍራ አትሰጡት” የሚለው ጥቅስ ይህንኑ ሀሳብ የሚደግፍ ነው። “ጸሐይ ሳይጠልቅ” የሚለው ቃል ሁለት ሀሳብ አለው። ይኸውም አንደኛው፣ ለሌላ ቀን አታስተላልፈው፤ በዛኑ ቀን አድርገው ማለት ሲሆን፣ ሌላው ደግሞ ስሜትህ ማለትም ቁጣህ መቀቱን፣ ግሉቱን ሳይለቅ ወይንም ቁጣህ ሳይበርድ ማለቱ ነው። እንግዲህ በአጭሩ ኤፌሶን 5፥26 የሚለው “መቆጣት አስፈላጊና ትክክል ነው፤ ነገር ግን ቁጣህን ሳትገልጥ ኃጢአት እንዳትሠራ ተጠንቀቅ። ለቁጣህ ምክንያት ከሆነው ሰው ጋር ሳትነጋገር የቁጣህ ስሜት ሳይበርድ ብዙ ጊዜ ሳያልፍ ዕድሉ ባለህ ጊዜ ተጠቅመህ አስተካክል” ማለቱ ነው።

ቁጣ ነቀዝ ሆኖ የክርስትና ሕይወታችንን የሚበላበት ሁኔታ አለ። “...ምንም ያህል ብትቆጡ ኃጢአት አትሥሩ...” ሲል ቁጣችን ኃጢአት እንድንሠራ ሊያደርገን እንደሚችል ያሳያል። ሥር የሰደደ “ቁጣ” በውስጣችን ካለ ልባችን በመራራነትና በጥላቻ የተሞላ እንዲሆን ያደርገዋል። “...ምንም መራራ ሥራ በመካከላችሁ እንዳይበቅልና እንዳያሰቸግራችሁ ብዙዎችንም እንዳያረክስ ተጠንቀቁ” ይለናል (ዕብ. 12፥15)። መራራነትና ጥላቻን በልባችን ስንይዝ፣ የእግዚአብሔር በረከት በውስጣችን እንዳይተላለፍ መንገዱን እንዘጋለን። በበቀል፣ በክፋት የተሞላ “ቁጣ” ልክ እንዳልሆነ መጽሐፍ ቅዱስ ያስተምረናል። “ከቁጣ ታገዱ” የሚለው ሀሳብ በበቀልና በጥላቻ የተሞላውን “ቁጣ” ማለቱ ነው። “የሚቻላችሁ ቢሆን ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ለመኖር በእናንተ በኩል የሚያስፈልገውን ሁሉ አድርጉ። ወንድሞቼ ሆይ! ቁጣን ለእግዚአብሔር ተወ. እንጂ ራሳችሁ አትበቀሉ፤ ምክንያቱም የመበቀልና የበቀልንም ብድራት የምከፍል እኔ ነኝ ይላል እግዚአብሔር ተብሎ ተጽፏል። ስለዚህ ከመበቀል ይልቅ ጠላትህን ቢርበው አብላው፤ ቢጠማው አጠጣው፤ ይህን ብታደርግ በኃፍረት እሳት ታቃጥለዋለህ” ይላል ሮሜ 12፥18-20።



ቁጣችን እንዴት መስመር እንዳይለቅ ማድረግ እንችላለን?  
ስንቆጣ ወይንም የሚያስቆጣ ነገር ሲያጋጥመን ምን እናድርግ? አንዱ ተነስቶ በጥፊ ሲመታን ወይንም በስድብ ሲያዋርደንና ስሜታችንን ሲጎዳው ቁጣችን በውስጣችን ይነፃል። በዚህ ጊዜ ምን እናድርግ?

**ሀ. የተሰማንን ስሜት አንካድ**  
በመጀመሪያ ደረጃ ስሜታችንን አምነን እንቀበል። ውስጣችን ሲጎዳ አንድ ዓይነት ስሜት እንደሚሰማን ግልጽ ነው። የተሰማን ስሜት ምክንያቱ ትክክል ነው። መጀመሪያ ግን ስሜታችን ተጎድቷል ወይ? ብለን ራሳችንን እንጠይቅ። የተሰማን ስሜት ምን እንደሆነ ካወቅን በኋላ የሚቀጥለው ደረጃ ስሜታችን ተጎድቶ የቁጣችን መጠን ምን ያህል ነው? ብለን እንጠይቅ። ይህም በኋላ ለምንወስደው እርምጃ መመሪያ ስለሚሰጠን ነው። ቁጣችን መጠን ያለፈ ሆኖ ካገኘነው ደግሞ በጥቃቅነት ነገር ሁሉ “አትንኩኝ” ባይ መሆናችንን ማየት እንችላለን።

**ለ. በቁጣችን ተገፍተን ቶሎ እርምጃ አንውሰድ**  
ያጋጠመንን ወይንም ተደረገብን የምንለውን ነገር በጥንቃቄ ሳንመረምርና ሳንመዘን በችኮላ እርምጃ አንውሰድ። አውግስቶስ ቁሳር ሲቆጣ እርምጃ ከመውሰዱ በፊት የእግሊዘኛ ፊደሎችን ከኤ እስከ ዚ (ዜድ) ድረስ ይደግም እንደነበረ ታሪክ ይመሰክራል። ቶሎ እርምጃ አለመውሰድ ስንል ቁጣችንን ውስጣችን መቅበር ማለት አይደለም። ለቁጣችን መልስ ቶሎ እንዳንሰጥ መጽሐፍ ቅዱስ ይመክረናል “አዕምሮ የጎደላቸው ሰዎች የቁጣ ስሜታቸውን ይገልጻሉ፤ አስተዋዮች ግን በትዕግስት ቁጣቸውን ይገታሉ” (ምሳሌ 29፥11)።

**ሐ. የተቆጣንበትን ትክክለኛ ምክንያት እንመርምር**  
ምንድነው ያስቆጣን? ስሜታችንን የረበሸው ምንድነው? ለዚህ ጥያቄ ትክክለኛውን መልስ እናግኝለት። ብዙ ጊዜ ያስቆጣን ምክንያት በቀላሉ ይታያል፤ አልፎ አልፎ ግን ምክንያቱ ግልጽ የማይሆንልን ጊዜ አለ። ብዙ ጊዜ የተቆጣንበት ምክንያት ሌላ ነገር ይሆንና እግረ መንገዳችንን አንድ ነገር ካጋጠመን ንዴታችንን በዚያ ነገር ላይ እንገልጻለን። በአለቃው የተበሳጨ ሰው እቤቱ ሲመጣ ብስጭቱን የሚገልጸው በሚስቱ ወይንም በልጆቹ ላይ ይሆናል። ደካማ ነው ወይንም ራሱን መከላከል አይችልም በምንለው ሰው ላይ ቁጣችንን መግለጽ ይቀለናል። ይሁን እንጂ ይህ ችግራችንን ያባብሰዋል እንጂ አያቃልለውም።

**መ. “የተቆጣንበት ምክንያት አግባብ ያለው ነው ወይ?” በማለት ራሳችንን እንጠይቅ**  
ብዙ ጊዜ የምንቆጣበት ምክንያት አጥጋቢ አይደለም። ዮናስ አንድ ጊዜ በብርቱ በተቆጣበት ጊዜ እግዚአብሔር “ስለዚህች ቅል ልትቆጣ ይገባሃል? ሲል ጠየቀው (ዮናስ 4፥9)። ዮናስም ሳያፍር “በእርግጥ መቆጣት ይገባኛል፤ እንዲያውም በንዴት እስከመሞት ድረስ መቆጣት አለብኝ” ሲል እግዚአብሔር መልስ ሰጠው። እግዚአብሔር ለዮናስ መብቱ ባልሆነ ነገር ላይ ወይም መቆጣት በማይገባው ነገር ላይ መቆጣት እንደሌለበት አስረዳው። ቁጣችን ከመስመር እንዳያስወጣን፣ የተቆጣንበት ምክንያት ትክክል መሆኑን መመርመር በጣም ይረዳናል።

- ሠ. መውሰድ የሚገባንን እርምጃ እንወስን**  
ከላይ በጠቀስናቸው እርምጃዎች መሠረት ችግሩን መስመር ማስያዝ ካልቻልን ግን ሌላ የምንወስደው እርምጃ ስለማይኖር ስሜታችንን መስመር ለማስያዝ አንዳንድ እርምጃዎችን መውሰድ ይገባናል። ብዙ ጊዜ ብዙዎች የሚያስቆጣ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው የሚወስዱት እርምጃ፣
1. በንዴት ተሞልተው አጸፋውን ይመልሳሉ።
  2. ከሁኔታው ሽሽተው ይሄዳሉ።
  3. እጃቸውን ይሰጡና “በቃ አሸንፈሃል፤ አንተ ልክ ነህ” ይላሉ። ሁለተኛውንና ሦስተኛውን የሚመርጡ ሰዎች ብዙ ጊዜ በውስጣቸው ምሬትና ቅሬታ ያጠራቅማሉ። የተፈጠረውን ግጭት ፈጽሞ እንዳልሆነ ይክዳሉ።

**8. አስፈላጊ ሆኖ ስናገኘው ካስቆጣን ሰው ጋር ፊት ለፊት መነጋገር**

ለሌሎች ሰዎች ስሜት የሚያስብና የሚጨነቅ ሰው፣ የተጎዳበትን ነገር ይዞ የጎዳውን ሰው “ጎድተኸኛል” ማለት ያስቸግረዋል። ጳውሎስም ለቆሮንቶስ ምዕመናን የሚያሰማውን ነገር ገልጾ መናገር እንዳለበት ጽፎላቸው እናነባለን (2ቆሮ. 2፥4)። ይህን መንገድ ኢየሱስም በተለያዩ ጊዜ ሲጠቀምበት እናያለን። ፈሪሳውያንን በኃይለኛ ቃል ተናግሯቸዋል (የማቴ. 23)። እንዲያውም ደቀ መዛሙርቱ አንድ ጊዜ ወደ ኢየሱስ ቀርበው “ፈሪሳውያን ይህን የተናገርከውን ሰምተው እንደተሰናከሉ አውቀሃል?” አሉት (የማቴ. 15፥12)። ይሁን እንጂ ኢየሱስ የሚያደርገውን ስለሚያውቅ ደቀ መዛሙርቱ ያሳሰባቸውን ሁኔታ አልተቀበለውም። ኢየሱስ ጴጥሮስንም ፊት

ለፊት ገስጸታል (የማቴ. 16፥23)። ጳውሎስም ጳጥሮስን ሲስት አይቶ ፊት ለፊት ገስጸታል (ገላትይ 2፥11)።

የተሰማንን ቅሬታ ከሚመለከተው ሰው ጋር ብቻ በግል መነጋገር ተገቢ ነው። “ወንድምህ ቢበድልህ አንተና እርሱ ብቻችሁን ሆናችሁ በደሉን ንገረው፤ ቢሰማህ እንደገና ወንድምህ እንዲሆን ታደርገዋለህ” ይላል። (ማቴ. 18፥15)። ሌሎች ሰዎች ባሉበት የምንናገረው ግን፣ እኛን አልሰማም ሲለን የግጭታችን ምክንያት ሌሎች ሰዎችንም የሚጨርምር ከሆነ ብቻ ነው። ካስቀየመን ወይንም ቅር ካሰኘን ሰው ጋር ፊት ለፊት የምንነጋገርበት ምክንያት

- የተከፋፈንበትን ነገር ለማሳወቅ
- የተሰማንን ስሜት ለመግለጽ
- በፍቅር ለመገሰጽ ነው።

አስቆጣን ካልነው ሰው ጋር ፊት ለፊት የምንነጋገረው፣ መጀመሪያ የተሰማንን ስሜት ለመግለጽ ነው። ይኸውም ለምሳሌ አንድ ሰው እግራችንን ቢረግጠን መጀመሪያ የሚሰማን ቁጣ (ንዴት) ሳይሆን ህመም ነው። ሲያመን “እግራን ረገጥኸኝ እኮ” እንለዋለን። ካልተሰማው ገፋ አድርገን በቁጣ እግራችንን ለማስለቀቅ እንሞክራለን። ስለዚህ በሁለተኛ ደረጃ የሚታየው ስሜታችን ቁጣ (ንዴት) ነው። ቁጣችንን መስመር እንዳይስት ለማድረግ የሚችለው ስሜታችንን አውቀን፣ ጎዳን የምንለውን ሰው ጉዳታችንን በማሳወቅ ነው። ግልጽ የሆነ ግሳጼ በፍቅር ማሰማት ሌላው መንገድ ነው። ጎዳን ወይንም አስቆጣን የምንለውን ሰው በፍቅር “ያደረግኸው ነገር ልክ አይደለም” ማለት ይገባል። በቁጣ ሳይሆን በፍቅር መግለጽ ጠብ ሳይሆን እርቅ ነው። “ሰውን በግልጽ እወድሃለሁ ማለት ብቻ አይበቃም፤ በሚሳሳትበት ጊዜ በግልጽ መገሰጽም ይገባል። “ወዳጅህ ቢመታህም እንኳ ለመልካም ነው፤ ጠላት ግን አቅፎ ቢሰምህም አትመነው” ይላል (ምሳሌ 27፥5-6)።

**9. ሊያስቆጡን ይችላሉ ከምንላቸው ሁኔታዎች እንጠንቀቅ**

ዓላማ ያለው ሕይወት እንኑር። በሕይወታችን ልንደርስበት የምንፈልገው ግብ ካለን፣ ለመቆጣት ያለን ጊዜና ምክንያት ትንሽ ነው። በዓላማ እያደገና እየጨመረ የሚሄድ ሰው፣ የሌሎችን እድገት እየተመለከተ ስለማይቀና ስሜቱን በቁጣ አይገልጽም። በቂ እረፍት፣ በቂ እንቅልፍ የማያገኝ ሰው ብዙ ጊዜ በቀላሉ ይቆጣልና አስፈላጊውን እረፍት ለሥጋችን እንስጠው። ከእግዚአብሔር ጋር ጥሩ ሕብረት ይኑረን። በመንፈሳዊ ሕይወቱ በማደግ ላይ ያለ ሰው ራሱንና ሌላውን ስለማይጠላ ቁጣው ያነሰ ነው። ባለን ደስ ይበለን። ራሳችንን ከሌሎች ጋር ስናወዳድር እነርሱ ያላቸውን እኛ አይኖረንም ወይንም የእነርሱን ያህል አላገኘንም ይሆናል። ሌሎች ያላቸውን ብቻ በቅናት መንፈስ የሚያይ ራሱ ብዙ ነገር ያለው ሰው ቢሆንም ይበሳጫል፤ በቀላሉ ይቆጣል። ስለዚህ ራሳችንንና ያለንን መቀበል ቁጣን ማሸንፊያ አንደኛው መንገድ ነው። ቁጣችንን ከሚቀሰቅሱበን አካብቢና ሁኔታ ቢቻል ገለል እንበል። “ከንዴተኛና ከቁጡ ሰው ጋር ባልንጀራ ሆነህ አትተባበር ምክንያቱም የእርሱን ጠባይ ከተማርህ መላቀቅ አትችልም” ይላል ምሳሌ 22፥24-25። ቅንነት የሌለው የሥራ አለቃ አንደኛው ሊሆን ይችላል። በዚህ ዓይነት ሁኔታ የምንገኝ ሰዎች ራሳችንን ከሁኔታው ጋር እናለማምድ ወይንም ብዙ አንቀራረብ። ሁለቱም መንገዶች የማይሰሩ ከሆነ፣ ከተቻለ ሥራውን ለቆ መሄድ ሌላ ምርጫ ይሆናል።

በሚቀጥለው ክፍል እስክንገናኝ፣ የኔታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።