



ጭ57-1ጫ

”የሕይወት መሰልቸት”

(Boredom)

የሰውን የሕይወት አቅጣጫ ይለውጣሉ

በቅርቡ ስለ ሰዎች ባህሪ የተደረገው ጥናት እንደሚያመለክተው፣ በዕድሜያቸው “ጎልማሳ” ከሆኑት ሰዎች መካከል፣ አንድ ሦስተኛዎቹ በሕይወታቸው “መሰልቸት” እንደሚሰማቸው ተረጋግጧል። የታወቀው ኢኮኖሚስት ስትወርት ቼዝ አንድ ቀን ጊዜውን በምን ዓይነት ሁኔታ እንደሚያሳልፍ ለማወቅ ጊዜ ውስጥ መመራመር ጀመረ። “ሰው በሁለት ዓይነት ሁኔታ የዕድሜውን ዘመን ያሳልፋል፤ አንደኛው “እውነተኛ ኑሮ በመኖር (living) ሁለተኛው ደግሞ “እንዲሁ ለመኖር ሲል ብቻ” (mere existing) የሚኖረው ኑሮ ነው” አለ። በሳምንት ውስጥ ካሉት ሰዓቶች ውስጥ ምን ያህሉን “እውነተኛ ኑሮ በመኖር” ምን ያህሉን ደግሞ “ለመኖር ብቻ” እንደሚያጠፋ ራሱን መጠየቅ ጀመረ። በሳምንት ውስጥ ካሉት 168 ሰዓቶች ውስጥ “በእውነተኛ ኑሮ” ላይ የሚያሳልፈው 40 ሰዓት ወይም 25 ከመቶ ብቻ እንደሆነ አረጋገጠ።

ሰው በሕይወቱ “መሰልቸት” ይሰማዋል ስንል ምን ማለት ይሆን? ዌብስተር የተሰኘው መዝገበ ቃላት “መሰልቸት” (boredom) የሚለውን ቃል ሲፈታ፣ “...ፍላጎት ማጣት፣ መደንዘዝ፣ ለውጥ የሌለው ነገር...” ይለዋል። እንደ ዌብስተር መዝገበ ቃላት ትርጉም ከሆነ፣ ሰው በውስጡ በሚፈጠረው ሆነ፣ ከራሱ ውጪ በሆነ ምክንያት “መሰልቸት” እንደሚሰማው እንገነዘባለን። ሌላው ሰው ለእኛ “አሰልቺ” መሆን እንደሚችለው ሁሉ፣ እኛም ለሌላው “አሰልቺ” ልንሆን እንችላለን። ብዙ ጊዜ በተለይ ወጣት ልጆች በቀላሉ “ስልቹ” እንደሚሆኑ ወላጆች የሆንን መገንዘብ ችለናል። በወቅቱ አዕምሮአቸውን ሊይዝ የሚችል ሥራም ሆነ ጨዋታ ካላገኙ ግራ ግብት ሲላቸው የማይነካውን ሲነኩ፣ የማይደረገውን ሲያደርጉ ይታያሉ። ይህን የሚያደርጉት በውስጣቸው የተሰማቸውን “የመሰልቸት” ስሜት ለማስወጣት ሲሉ ብቻ ነው። ዳይና ሀምፍሪስ የተባለች አንዲት የ16 ዓመት ወጣት አሜሪካዊት፣ በየቀኑ ትኖርበት የነበረው ተደጋጋሚና ተመሳሳይነት ያለው ሕይወቷ ስለ ስለቻት፣ አንድ ቀን ከዚህ ዓይነቱ ሕይወት ለመውጣት ፈልጋ የ14 ዓመት ዕድሜ የነበረውን ወንድሟን በሽጉጥ መትታ ገደለችው። ለምን እንደገደለችው ምክንያቱን ተጠይቃ የሰጠችው መልስ፣ “በሕይወት ምንም ደስ የሚያሰኘኝ ወይም ስሜቴን የሚያነቃቃና የሚቀሰቅስ ነገር ስላጣሁበት ኑሮ ስልቸት ብሎኝ ነው” የሚል ነበር። “ተደጋጋሚ የሆነ የቤተሰብ ኑሮ በጣም ስልቸት ስላለኝና በኑሮዬ ለውጥ ስላጣሁበት፣ ፍላጎቴ እናቴን፣ አባቴን መጨረሻ ላይ ደግሞ ራሴን ለመግደል ነበር” አለች።

በሕይወት መስታወት ቁጥር 56 እትማችን ሁልጊዜ ተመሳሳይ የሆነ ሥራ እየሠሩ መኖር የማይሰለቻቸውና ተደጋጋሚም ቢሆን ሥራቸውን የማይጠሉ አንዳንድ ሰዎች እንዳሉ ተመልክተናል። አብዛኛዎቻችን ግን ያንን ዓይነት ሥራ “አሰልቺ” ስለሚሆንብን አንወደውም። ከዚህ በፊት ያላየነውና ያልደረሰንበት አዳዲስ ነገር በሕይወታችን ሲያጋጥመን ደስ ይለናል።

ሂንሪ ናወን የተባለ ጸሀፊ ስለ “መሰልቸት” ሲጽፍ “መሰልቸት ማለት ሥራ ፈት መሆን ማለት አይደለም፤ ነገር ግን የምንሠራው ሥራ ጠቃሚነቱና አስፈላጊነቱ የሚያጠያይቅ ሲሆንብን ነው” አለ። ይህ የናወን ገለጻ “መሰልቸት” የሰውን የሕይወት አቅጣጫ እንዴት ሊለውጥ እንደሚችል የበለጠ ግልጽ ያደርግልናል።

ሰው በሕይወቱ መሰልቸት ሲሰማው በውስጡ ጸጸት መፈጠር ይጀምራል። ቅሬታው ሲጠራቀም ደግሞ ወደ አዕምሮ ጭንቀት ውስጥ ይከተዋል፤ የአዕምሮ ጭንቀት ደግሞ ሲደርስበት ሕይወቱ ትርጉም ያጣበትና ከመኖር መሞትን የሚመኝበት ጊዜ ይመጣል። በዚህ ዓይነት ስሜት ውስጥ ካለፉት ታላላቅ መንፈሳዊ ሰዎች መካከል አንደኛው ነብዩ ኤልያስ ነው። “ኤልያስ አንድ ቀን ሙሉ በበረሃ ተጓዘ፤ ከዚህ በኋላ ጉዞውን ቆም አድርጎ በአንድ የክትክታ ዛፍ ጥላ ሥር ተቀመጠና ሞቱንም በመመኘት እግዚአብሔር ሆይ! አሁንስ ይብቃኝ፤ ከቀድሞ አባቶቼ አልበልጥምና ነፍሴን ውሰድ! ሲል ጸለየ” (1 ነገሥት 19፥4)።

ሰው በራሱ ሕይወት “የመሰልቸት” ስሜት ሊኖረው ይችላል

የብዙዎቻችን ችግር ምንጩ ከውጪ የመጣ ሳይሆን ከራሳችን ውስጥ የበቀለ ነው። በአንዳንድ ሁኔታዎች ግራ ሲገባን፣ ለጥያቄያችን አጥጋቢ መልስ ስናጣ በመበሳጨት፣ ሌሎችን ምክንያት ከማድረጋችን በፊት የራሳችንን ውስጣዊ ሕይወት ጠለቅ ብለን መመርመር ይገባናል። “...እያንዳንዱ ሰው የራሱን ሥራ መርምሮ ይፈትን...” (ገላትያ 6፥4)። ብዙ ጊዜ ዕንቅፋት ሲያጋጥመን “የችግሩ ምክንያት እኔ እሆን?” ብለን ወደ ራሳችን በመመልከት ፈንታ፣ ሌሎችን ሰዎች የዕንቅፋታችን ምክንያት ማድረግ ይቀለናል። ይህም ከመጀመሪያው ሰው (አዳም) የወረሰው ተፈጥሮአዊ ባህሪያችን በመሆኑ ይሆናል (ዘፍ. 3፥12)።

ሌላው ችግራችንን የበለጠ የሚያባብሰው ራሳችንን ለማሻሻል ጥረት በማድረግ ፈንታ ከሌላው ሰው ጋር ራሳችንን ስለምናወዳድር ነው። ይህን እንዳናደርግ ሐዋርያው ጳውሎስ ሲመክረን “...ከዚህ በኋላ ራሱን ከሌሎች ጋር በማወዳደር ሳይሆን ለራሱ ብቻ የሚመካበትን ነገር ያገኛል” (ገላትያ 6፥4) ይላል። ሌላው ችግራችን ደግሞ ምሳሌ እንዲሆኑን የመረጥናቸውና የምንመለከታቸው ሰዎች አብዛኛዎቹ በቅድስና የማይራመዱ የዓለም ሰዎች መሆናቸው ነው። የራሳችንን አቅምና እርምጃ እኛው እንደ አቅማችን በመወሰን ፈንታ፣ የሚወስኑልን ሌሎች ሰዎች ናቸው። ሌሎችን ስንመለከት ከእኛ የበለጠ ሁሉ ነገር የተሟላላቸው፣ የተሳካ ኑሮ የሚኖሩ ሆነው ስናያቸው በውስጣችን ቅሬታ ይሰማናል። እርግጥ ነው ከሌሎች ትምህርት መቅሰም በጣም ጥሩ ነው፤ ይሁን እንጂ ራሳችንን መሆን ትተን ሌሎችን መምሰል አለብን ማለት እንዳልሆነ ግን መዘንጋት የለብንም። ከመሰልቸት ሕይወት ለመዳን፣ በራሳችን ላይ እምነት (self-confidence) እንዲኖረን ያስፈልጋል። በራሳችን እምነት እንዲኖረን ሦስት ዋና ዋና ነገሮች ያስፈልጉናል።

ሀ. ራሳችንን መቀበል

ራሳችንን ሳናተልቅ ወይንም ሳናሳንስ ልክ እንዳለነው እንመልከት። አንዳንድ ጊዜ በግል ሕይወታችን ውስጥ የምናየውን ነገር ይህን ያህል አንወደውም ይሆናል። ቢሆንም ሌላ ሰው መሆን ስለማንችል ራሳችንን ልክ እንዳለነው እንቀበል። አንዳንዶቻችን ብዙ ጊዜ በራሳችን ላይ ጨካኞች እንሆናለን፤ ችሎታችንን እናቃልላለን፤ እንዲሁም ራሳችንን ከሚገባው በላይ ወደታች እንጫናለን። ያ ብቻ ሳይሆን ለራሳችን ቁጭ ብለን እያዘንን እናለቅሳለን (1 ነገሥት 19፥4)። እኛ ልናደርገው የምንችለውን ሌሎች እንዲያደርጉልን እያስተዛዘንን የምንለምን እንመስላለን። ስለዚህ በውስጣችን የምናየውን ሁሉ ከመናቅና ችላ ከማለት፣ ማንነታችንን ተቀብለን እንደሚገባው ራሳችንን መቀበል መለማመድ ይገባናል። ራሳችንን ልክ እንዳለነው መቀበል ካልቻለን፣ ወደ ፊት መሆን የምንችለውን እንዳንሆን፣ እንዲሁም ልንደርስበት የምንችለውን ደረጃ እንዳንደርስበት ለራሳችን እንቅፋት እንሆናለን። ራሳችንን ከሆንነው በታች ማሳነስ ትህትና አይደለም። ጳውሎስ ትሁት ሰው ነበር፤ ግን ራሱን አላሳነሰም። “...ነገር ግን እኔ ከነዚህ ታላላቅ ሐዋርያት በምንም ነገር የማንስ አይመስለኝም። ጥሩ አነጋገር ባይኖረኝም እንኳን ዕውቀት አይሳድለኝም፤ ይህንንም

ብዙ ጊዜ በብዙ መንገድ በግልጽ አስረድተናችኋል” ይላል (2ቆሮ. 11፥5-6)።

ለ. በራስ መታማመን

እግዚአብሔር ሙሴን ለትልቅ አገልግሎት ሲጠራው፣ ሙሴ ግን “እኔ ወደ ፈርዖን ሄጄ እስራኤልን ከግብጽ ለማውጣት የምበቃ ሰው አይደለሁም አለ” (ዘጸአት 3፥11)። ይህን ሲል እግዚአብሔርን “ግምትህ ልክ አይደለም” ማለቱ እንደሆነ የተገነዘበው አይመስለኝም። ማን ነው እግዚአብሔርን “ልክ አይደለህም” ማለት የሚችለው? እግዚአብሔር “ትችላለህ” ሲለን እንችላለን ማለት እንደሆነ እንወቅ። ራሳችንን መቀበል ከቻልን፣ ቀጥለን መሆን የምንፈልገውን መሆን እንደምንችል በራሳችን ላይ እምነት ሊኖረን ይችላል። ፍሬያማና ውጤታም ሕይወት እንዲኖረን ከፈለግን፣ ማንነታችንን ማወቅ ብቻ ሳይሆን በራሳችንም ሙሉ እምነት እንዲኖረን ያስፈልገናል።

ሐ. ለትግል ራሳችንን ማዘጋጀት

ራሳችንን ከተቀበልንና እንዲሁም በራሳችን እምነት ካለን፣ ለማንኛውም “አታጋይ ሁኔታ” ራሳችንን ዝግጁዎች ማድረግ እንችላለን። ማከናወን የምንችለውን ነገር ማሰብ ብቻ ሳይሆን፣ ሀሳባችንን በሥራ ተርጉሙን ለሌሎች ማሳየት እንችላለን። የብዙዎቻችን ችግር በሕይወታችን ከፍተኛ የሆነ ዓላማ እንዲኖረን ማድረግ አለመቻላችን ነው። በራሳችን ማመን፣ ራሳችንን እንዳለን መቀበል፣ በሕይወታችን ለሚገጥመን ትግል የበለጠ እንድንዘጋጅ ያደርገናል። በዚህ ዓይነት ከመሰልቸት ሕይወት መዳን እንችላለን። ከራሳችን ፈጽሞ መሸሽ ስለማንችል፣ ከራሳችን ጋር መስማማት የምንችልበትን ዘዴ መማር ይገባናል።

2. ሰው በሌላው ላይ “የመሰልቸት” ስሜት ሊኖረው ይችላል

የመጽሀፍ ቅዱስ አዋቂዎች የእግዚአብሔር መንግሥት በትክክለኛው ግንኙነት ላይ የተመሠረተ ነው ይላሉ። ይኸውም ሰው ከእግዚአብሔር ጋር፣ ከራሱና እንዲሁም ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚኖረው ግንኙነት ላይ የተመሠረተ ነው ይላሉ። በመንፈሳዊ ሕይወታችን እያደግን ስንመጣ፣ ከላይ በጠቀስናቸው ግንኙነቶች ላይ እድገታችን በግልጽ ይታያል (2ተሰሎ. 1፥3)። ከእግዚአብሔርና ከራሳችን ጋር ያለን ግንኙነት የተሟላ ሆኖ፣ ከሌሎች ሰዎች ግር ያለን ግንኙነት ግን ጤናማ ባይሆን ሰዎች እንደሚሰለፉን መንፈሳዊ ዕድገታችንም የቀጨጨ እንደሚሆን ግልጽ ነው። በዚህ ዓይነት ራሳችንንና እግዚአብሔርን ማቀፍ ችለን፣ ሌሎችን ማቀፍ ቢያቅተን በሕይወታችን ትልቅ ነገር እንደጎደለን ማወቅ እንችላለን።

በሕይወታችን አንዳንድ ጊዜ የቅርብ የሆኑ ወዳጆቻችን እንኳን የሚሰልፉን ጊዜ አለ። የግንኙነታችን ዓላማ በተደጋጋሚ በአንድ ነገር ላይ ብቻ ያተኮረ ከሆነ ዓላማቸውን አስቀድመን ስለምናውቀው ከነርሱ ጋር የሚኖረን ግንኙነት የምንናፍቀውና የምንጓጓለት አይሆንም። ከዚህ በፊት ተናግረው ሀሳባቸውን የምናውቀው ከሆነ በሌላም ጊዜ ከነርሱ የምንሰማው ያንኑ ዓይነት እንደሚሆን እናውቃለን። ወዳጆቻችን የሚሰለፉን ዋናው ምክንያት ሁልጊዜ የምናሳያቸው ሳቅና ጨዋታችንን ወይንም ከላይ ከላይ ብቻ የሚታየው እንጂ እውነት የሆነው፣ በውስጣችን የሚሰማንን ስሜት ምንም ስለማንግራቸው ይሆናል። ቤተ ክርስቲያንም ውስጥ ከሌሎች አማኞች ጋር ስንገናኝ፣ “ጌታ ይመስገን! ከጌታ ጋር ሁሉም መልካም ነው” በማለት ብቻ ራሳችንን ደብቀንና ሸፋፍንን እናልፋለን። ይህን የምናደርገው እኛ ብቻ ሳይሆን፣ በሌላው ወገን ያሉትም

ሰላምታችንን የሚቀበሉትም ጭምር ናቸው። ከአማኞች ጋር ስንገናኝ ልናካፍላቸው የምንፈልገው ነገር ቢኖረንም፣ ሚስጥራችን ያባክኑብናል ብለን ስለምንፈራ መናገርን አንመርጥም።

አንዳንድ ሰዎች እንዲሰለፍን የሚሆንበት ሌላው ምክንያት ምናልባት በሕይወታቸው ምንም ዓይነት ዕድገት ስለማይባቸው ሊሆን ይችላል። ራሳቸውን አንድ ቦታ ይቆልፉና ቁልፉን ሆን ብለው የጣሉት ይመስላል። ካሉበት ቦታ ወይንም ሁኔታ መውጣት የማይፈልጉ ከሆነ ከነርሱ ጋር መታገል የሚያመጣው ጥቅም ስለሌለ፣ በሕይወታችን የበለጠ ሊያሳድጉን ወደሚችሉ ሰዎች መመልከት የሚያስፈልገን ጊዜ ይኖራል። አቅጣጫችንን ለመለወጥ ወዳጆቻችን ናቸው የምንላቸው ሰዎች ምን ያህል እንደሰለፍን በቅድሚያ መመርመር ይገባናል። ያንንም ለማድረግ ወዳጆቻችን እነማን እንደሆኑ ጊዜ ወስደን ስማቸውን በወረቀት እንዘርዝር፤ ቀጥሎም በሕይወታችን ያደርጉትን አስተዋጽኦና እንዲሁም እኛ በእነርሱ ሕይወት ውስጥ ያደርግነውን ነገር እንመርምር። የጠበቅነውን ያህል ያላየንና ያላገኘን መስሎ ከተሰማን ወይንም ለሕይወታችን ዕድገት ምክንያት በመሆን ፈንታ ወደ ኋላ የሚጎቱትን ከሆነ ከነርሱ ሸሽተን (2 ጢሞ. 3፥6) ሌሎች በሕይወታችን ተጨማሪ ዕድገት ሊሰጡን የሚችሉትን ሰዎች የምንተዋወቅበትን ሁኔታና መንገድ መፍጠር የግድ ያስፈልገናል።

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