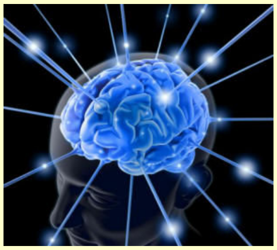

ሕሊና ረቂቅ ድምጽ ነው

19-1

የኃጢአት ክስ "ውጠን ዝም ማለት" ወይንም ምክንያት ሰጥተን ለማለፍ አንችልም። የፈነዳ እንደሆነ ውጤቱ ከባድ ነው። ከዚህ ሁሉ ቀላሉ ነገር ሕሊናችን "ስተሃል" ብሎ ፊሽካውን ሲነፋልን ቆም ብለን "አዎን በድያለሁ" በማለት እግዚአብሔርን ይቅርታ ልንጠይቅ ይገባል። ለኃጢአታችን ዋጋ ልጁን በመስቀል በማሳረፍ ከፍሎታል። ስለሆነም ይቅርታውን ብቻ ከእርሱ መቀበል ነው። ኃጢአትን በራሳችን ኃይል ለማስወገድ በሞከረን ቁጥር ተስፋ እንቆርጣለን። ንጹህ በመሆን ፈንታ እየቆሸሸን እንገኛለን። ከሕሊና ክስ ነጻ ሊያወጣን የሚችለው እግዚአብሔር ብቻ ነው። እርሱ የእኛን ሸክም ይሸከማል። ሕሊናችን ሲፈርድብን ከሕሊናችን በላይ ወደ ሆነው ጌታ ልባችንን እናንሳ። እርሱ የኃጢአት ሸክማችንን ሁሉ ከላያችን ላይ ገፍፎ ይጥላል።

ሕሊና እንዴት ይናገራል?

ጆን ድራክፎርድ የተባለ ሳይኮሎጂስት "ኢንቴግሪቲ ቴራፒ" በሚለው መጽሐፉ ሕሊና ራሱን የሚገልጽበት ልዩ ልዩ መንገዶች እንዳሉት ጽፎአል።

1. በሰው ሥጋዊ አካል አማካኝነት
   ሕሊና በሰው አካላዊ ተግባር ራሱን ይገልጻል። የበደለኛነት ስሜት የሚሰማው ሰው የራስ ምታት የሆድ ሕመም የመሳሰሉት ስሜቶች ይሰማዋል።

2. በሰው ስሜት አማካኝነት
   የበደለኛነት ስሜት የሚሰማው ሰው የመንፈስ ጭንቀት መራራነት ፍርሃትና እንዲሁም የተለያዩ ስሜቶች ይሰማዋል።

3. በሰው አእምሮ መለዋወጥ ይገለጣል
   የበደለኛነት ስሜት የሚሰማው ሰው ስሜቱን አልፎ አስተሳሰቡን በቀላሉ ይነካዋል። ማሰብ እንደሚገባው ማሰብ ይቀርና ትክክለኛ ያልሆነ ውሳኔና እርምጃ እንዲወስድ ያደርገዋል።

4. በሰው ጠባይ መለዋወጥ ይገለጣል
   የበደለኛነት ስሜት የሚያስጨንቃቸው ሰዎች ጠባያቸው ይለዋወጣል። መተኛት እንደወትሮው አይችሉም። የጠሉትን ሰው (የበደሉትን) ሰው ላለማየት ከመንገዳቸው ወጥተው ሲሸሹ ይታያሉ።

ከላይ የገለጽናቸው የተለያዩ ለውጦች ሁልጊዜ የበደለኛነት ስሜት ሲሰማን ወይንም ሕሊናችን ሲያስጨንቀን የሚታዩ ናቸው ማለት አይደለም።

ሕሊናችን ሲናገርን ምን እናድርግ?

ሕሊናችን በግልጽ ሲያስጨንቀን ልንወስዳቸው የሚገቡን ልዩ ልዩ እርምጃዎች አሉ። እነርሱም፥

1. በደላችንን አምነን እንቀበል።
   ችግር እንዳለባቸው እያወቁ "ችግር የለብኝም" ብለው ማመን ብዙዎች ይከብዳቸዋል። ከመጠጥ ልማድ ለመዳን የሚፈልግ ሰው በመጀመሪያ ደረጃ ልማዱ እንዳለበት ማመን ያስፈልገዋል። ከህሊና ክስ ነጻ ለመውጣት በደላችንን ወደ ሌላ ሰው በማስተላለፍ ለበደላችን ምክንያት መስጠት ወይም በደላችንን በመርሳት አይደለም። ምክንያታችንን ሁሉ ወደ ጎን ጥለን መተላለፋችንን አምነን መቀበል ከሚያቋርጥ የሕሊና ክስ ነጻ ያደርገናል።

2. በደላችንን እንናዘዝ።
   በደላችንን እንናዘዝ ስንል ሁለት ዓይነት ኑዛዜ አለ።
   ሀ) ኃጢአታችንን ለእግዚአብሔር መንገር
   "ኀጢአታንን ለእግዚአብሔር ብንናዘዝ እርሱ ታማኝና ጻድቅ ስለሆነ ኃጢአታችንን ሁሉ ይቅር ይልልናል፤ ከበደላችንም ሁሉ ያነጻናል" (1ኛ. ዮሐ. 1፥9)።

   ለ) ኃጢአታችንን ለሰው መንገር
   ይሄ በተለይ ቀላል አይደለም። ይሁን እንጂ አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ አለ። ብዙ ጊዜ ብዙዎች ኃጢአታቸውን ለእግዚአብሔር ቢናዘዙም የበደሉትን ሰው ባለማነጋገራቸው ምክንያት የበደለኛነት ስሜት ለብዙ ጊዜ ሲያስጨንቃቸው ይከርማል። የበደለኛነት ስሜት ሲሰማን ከሰው እየሸሸን ሀፍረት እየተሰማን እንሄዳለን። እግዚአብሔር በሰው ውስጥ ይሠራልና የበደለኛነት ስሜት ሲሰማን በደላችንን ቢቻል በደሉን ያደርስንበትን ሰው ካልሆነም ለምናምነው ሰው እንናገረው። "ስለዚህ እንድትፈወሱ ኃጢአታችሁን እርስ በእርሳችሁ ተናዘዙ" (ያዕ. 5፥16)።

3. ያጠፋነውን መመለስ
   ዘኪዎስ ወደ ኢየሱስ ሲመጣ ያለአግባብ የቀረጠውን ገንዘብ አራት እጥፍ አድርጎ እንደሚከፍል ቃል ገባ (ሉቃ. 19፥8)። ያደረስነውን ስብራት መጠገን፣ የወሰድነውን መመለስ ከህሊና ክስ ያነጻናል። ልንመልሰው የማንችለው ካልሆነ በቀር ያለአግባብ የወሰድነውን ሁሉ መመለስ አስፈላጊ ነው።

4. ካላፈው በደላችን ትምህርት እንቅሰም።
   ካለፈው ስህተታችን ካልተማርን ያለፈውን ስህተታችንን መድገማችን አይቀርም። ካለፈው ድርጊታችን የምንማር ሰዎች ከሆንን የህሊናችን መጨነቅ ለጥቅማችን ይሆናል።

የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።