



ጌ21ጌ

“ቅናት” እንደ ነቀርሳ በሽታ ነው”

“ቅናት” ምንድነው? ዌብስተር ዲክሲነሪ “በሌላ ሰው እድገት ወይም መሳካት መረበሽ ወይም መፍራት” ይለዋል። የተለያዩ ታላላቅ ሰዎች ልዩ ልዩ ገለጻ ሰጥተውታል። ለምሳሌ፦

“ከሲኦል ያመለጠ ሰደድ እሳት”

“መርዘኛ እባብ”

“ነፍስን ስንካላ የሚያደርግ በሽታ” ይሉታል።

ሼክስፒር በ”መርቸንት ኦፍ ቬነስ” መጽሐፉ፣ ቀናተኛን ሰው ሲገልጸው “ባለ ኦሪገንዲው ዓይኖች” ይለዋል። የጥንት አባቶቻችን ደግሞ በበሽታው የተያዘውን ሰው ሲገልጹት “ዓይኑ በቅናት በርበሬ ለበሰ” ይሉታል። መጽሐፍ ቅዱስ፣ “ቅናት እንደ ነቀርሳ በሽታ ነው” (ምሳሌ 14፥30) “ቅናት እንደ መቃብር የከፋች ነች” ይለዋል። በቅንኦት ምክንያት ብዙ የሞቁ ትዳሮች ፈርሰዋል፤ ብዙ አብያተ ክርስቲያናት እርስ በእርሳቸው ተከፋፍለዋል፤ የሚዋደዱ ጓደኞች ተለያይተዋል። ብዙዎች በቅናት ምክንያት ሕይወታቸውን አጥተዋል። መጽሐፍ ቅዱስ “ቅናት እንደ ነቀርሳ በሽታ ነው” ሲል ምን ያህል አደገኛነቱን ሲያሳየን ነው። በካንሠር (በነቀርሳ) በሽታ የተያዘ ሰው ዕድሜው አጭር ነው። በሽታው እየተራባ በአጭር ጊዜ በሽተኛውን ወደ ሞት ያስጠጋዋል። በቅናት መንፈስ የተያዘው ሰው ቀስ በቀስ ደስታ ከሕይወቱ እያጠፋ እንዲሁም ሌላውን ሰው የመውደድ ጠባቂና ችሎታውን እየገፈፈ አሳዛኝ ሰው ያደርጋል። አጀማመሩ በትንሹ ስለሆነ አደገኛነቱ ቶሎ አይታይም። እየቆየ ሲሄድ ግን “ጎጂነቱ” በግልጽ ይታይል።

1. ቅናት አስቀድሞ ቀናተኛውን ይጎዳል።

አንድ ግሪካዊ ሰው በቅንኦት ራሱን እንዴት እንደገደለ ታሪክ ይናገራል። በእስፖርት አሸናፊነቱ በመላው ግሪክ ዝናን ያተረፈ አንድ እስፖርተኛ ነበር። ይህ ሰው ለአገሪቱ ከፍተኛ ድሎችን በማስገኘቱ ለመታሰቢያ እንዲሆን አንድ ትልቅ ሀውልት በስሙ ተሠርቶለት ነበር። ይህን ጆግና ሰው በቅርብ ይወዳደረው የነበረ አንድ ሌላ ሰው ነበር። ጓደኛው ባገኘው ዝናና ድል ልቡ ከሚገባው በላይ በቅናት ነዶ ያን ሃውልት ሰባብር ለመጣል ወሰነ። በውሳኔው መሠረት ያ ሰው በየቀኑ ጨለማን ተገን አድርጎ ያን ትልቅ ሀውልት በመጋዝ ቀስ በቀስ መሠርሰር ጀመረ። ያ ሰው የተነሳበትን ዓላማ ለመፈጸም ብዙ ቅናት ፈጅቶበታል። ይሁን እንጂ በመጨረሻ ተሳካሊትና ገርስሶ ጣለው። የሚያሳዝነው ግን ሃውልቱ በላይ ላይ ስለወደቀ ተጨፍልቆ ሞተ። ያ ሰው ያ ታሪካዊ ሃውልት የእርሱን ስምና ታሪክ ይዞ እንዲቆም በጣም ተመኘ። ይሁን እንጂ ለክብሩ ሳይሆን ለውርደቱና ለመሞቻው ምክንያት ሆነ። ሰው ቅናትን ከሕይወቱ ማስወገድ የሚገባው ሥር ሰዶ ሰውየውን ወይም ሌላውን ገርስሶ ሊጥል ከደረሰ በኋላ ሳይሆን፣ ገና መኖሩን እንደተረዳ መሆን አለበት። “ቅናት” ሰው ባለው ደስ ብሎት እንዳይኖር ከማድረጉም በላይ በንዴትና በቁጭት ውስጣዊ አካሉ እንዲደማ ያደርጋል። ይህ ብቻ ሳይሆን ሰውን እንደ ባለአዕምሮ እንዲያስብ ያደርገዋል።

2. ቅናት ቀናተኛውን ብቻ ሳይሆን ሌላውንም ሰው ይጎዳል

የዮሴፍ ወንድሞች በዮሴፍ ቀንብተው። “ያዕቆብ ዮሴፍን ከሌሎች ልጆች ሁሉ አብልጦ ይወደው ነበር፤ ምክንያቱም በስተርጅናው የወለደው ስለሆነ ነው። ስለዚህም ጌጠኛ የሆነ እጅ ሙሉ ልብስ ስፋለት። ወንድሞቹም አባታቸው ከእነርሱ ይልቅ ዮሴፍን እንደሚወደው ባዩ ጊዜ በመቅናት ጠሉት፤ መልካም ቃልም ሊናገሩት አልወደዱም” (ዘፍ 37፥3-4)።

የዮሴፍ ወንድሞች በመሠረቱ ዮሴፍን የሚጠሉበት በቂ ምክንያት አልነበራቸውም። አባቱ ወደት ጌጠኛ ልብስ ቢያለብሰው ዮሴፍ እንዲጠላ የሚያደርገው ወንጀል ምንም አልሠራም። ቅናት የሰውን አእምሮ ከማሰብ ውጪ እንደሚያደርገው መገንዘብ የሚያስችለን በደል የሌለበትን ዮሴፍ ወንድሞቹ ሲጠሉት ስናይ ነው። በጣም ስለጠሉትም ሊገድሉት ተመኙ። በአንዳንድ ወንድሞቹ እርዳት ከሞት ድኖ በመጨረሻ በባርነት ለግብጽ ነጋዴዎች እንዲሸጥ ሆነ። ዳዊት በሳኦል ቅናት ምክንያት ነፍሱን ለማዳን በየጫካውና በየበረሃው ተንከራተተ። “ዳዊት ጎልያድን ገድሎ ሲመለስና ወታደሮችም ወደየቤታቸው በማምራት ላይ ሳሉ በእስራኤል በሚገኙ ከተሞች ሁሉ የሚኖሩ ሴቶች ሳኦልን ለመቀበል ወጡ። እነርሱም በዕልልታ እያዘፈኑና እየጨፈሩ የመሰንቆ ድምጽ እያሰሙ አታሞ ይመቱ ነበር ሴቶችም ባደርጉት የአቀባበል ሥርዓት ላይ ሳኦል ሺ ገዳይ ዳዊት ግን አሥር ሺ ገዳይ” እያሉ አሞገሱት። ሳኦልም ይህ ነገር ደስ ስላላለው በብርቱ ተቆጣ እንዲህም አለ “ዳዊት የአስር ሺ ገዳይ! ብለው ሲያሞግሱ እኔን ግን የሺ ብቻ ገዳይ አሉኝ። በዚህ ዓይነት ከሆነማ ወደፊት እርሱን ሊያነግሱ ነው” ከዚህም የተነሳ ከዚያን ቀን ጀምሮ በዳዊት ላይ ቅንኦትና ጥርጣሬ አደረሰት” (መ.ሳ. ቀዳማዊ 18፥6-9)። ሳኦል በፍልስጥኤማውያን መካከል ጎልያድን ከእሥራኤል ወገን የሚገጥመው በጠፋበትና የእሥራኤል ወታደር በአፈረበት በዚያች በአሳሳቢ ጊዜ ደረሶ ጎልያድን ገርስሶ በመጣሉ ሳኦልንና የእስራኤልን ሕዝብ ከወርደት ያወጣ ሰው ነበር። ዳዊት በሳኦል ሊወደድ እንጂ ሊጠላ ባልተገባውም ነበር። የሴቶች ሙገሳ የዳዊት ጥፋት አልነበረም። የምላስ ሙገሳ ይሰጡት እንጂ ኃይልና ስልጣን ከእግዚአብሔር በቀር የእነርሱ አልነበረም። ይሁን እንጂ ሳኦል በቅናት ምክንያት ዳዊትን ለማጥፋት ብዙ አሳደደው።

3. ቅናት በማንኛውም ሰው ሕይወት ሊበቅል ይችላል

ሙሉ በሙሉ ከቅናት ፍጹም ንጹህ መሆን የሚችል የለም። ትንሹንም፣ ትልቁንም፣ የተማረውንና ያልተማረውን፣ ወጣቱንም፣ ሽማግሌውንም፣ ዓለማውያንንም ሆነ መነፈሳዊውን ሰው፣ ሀብታሙንም ሆነ ድሃውን ይደፍራል። ዓይነቱና መጠኑ ይለያይ እንጂ ሰውን ሁሉ ሊያጎድፍ ይችላል።

4. የቅናት መለኪያ ይኖር ይሆን?

ቅናት ሥጋዊና መንፈሳዊ ሕይወታችንን በልቶ ሳይጨርሰው በሽታው ነክቶን እንደሆነ እራሳችንን በመመርመር ሁኔታው ሥር ሳይሰድ ማስወገድ ተገቢ ነው። ነቀርሳው በውስጣችን መኖሩን ለመመር መር እንዲረዳን ከዚህ በታች አንዳንድ ጥያቄዎችን አሥፍረናል።

- 1. የሚወዳደረኝ ሰው ሲሳካለት ደስ አይለኝም።
- 2. ሲወድቅ ጉዳት ሲደርስበት ደስ ይለኛል።
- 3. ሲመሰገን በጣም ቅር ይለኛል።

አዎን	አይ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. እንዲይመሰገን ሥራውን አጥላለሁ።
5. ጥሩ ሥራ ቢሠራም እያወቅሁ በሰው ፊት ያንን ሰው ማመስገን አይሆንልኝም።
6. የሚሻሻልበትን መንገድ በመምከር ፈንታ የሚጎዳውን ምክር እሰጠዋለሁ።
7. እኔ የተጠቀምኩበትን መንገድ እንዲያውቅ እደብቃለሁ።
8. የሚወድቅበትን ተንኮል እሸርባለሁ።
9. መጥፎ ወሬ ስለሌላው አውርቼ አስወራለሁ።
10. ሌሎች እንዲጠሉት ሴራ አሴራለሁ።

ለእነዚህ ጥያቄዎች ትክክለኛ መልስ መስጠት ከቻልን፣ ትክክለኛውን አቋማችንን እናውቃለን። መልሳችን “አዎ” የበዛበት ከሆነ ነቀርሳው በኃይል ይዞናልና ሳያጠፋን ቶሎ በንስሃ ወደ ጌታ እንቅረብ።

5. ከቅናት ነቀርሳ ለመዳን

- 1ኛ. ቅናት ውስጣዊ ሰላማችንና ደስታችንን የሚሠርቅብን ከሆነ እራሳችንን በጥንቃቄ እንመርምር። ድካም እንዳለብን በመገንዘብ ይዘታችንን ለመለወጥ እንሞክር።
- 2ኛ. እራሳችንን ከሌላው ጋር በማወዳዳር የአነስተኛነት ስሜት አይሰማን። እኛ ያለን ያ የምንቀናበት ሰው እንደሌላው እንረዳ። እግዚአብሔር ለሰው ሁሉ የተለያየ ስራታ ሰጥቷል። “የእኩል ዓይነት ስራታ የለኝም” በማለት የራሳችንን ስራታ አሳንሰን አንይ። እግዚአብሔር በሰጠን ስራታ እንጠ ቀም። እግዚአብሔር ከእኛ የሚፈልገው ብዙ ትርፍ ማምጣታችን ሳይሆን፣ ባለን መጠቀማችንን ነው። ምን ዓይነት ደረጃ ላይ መሆናችንን ለማወቅ ማወዳደሩን ለጌታ ለራሱ እንተውለት።
- 3ኛ. ጳውሎስ ለፊሊጵስዩስ ሰዎች የሰጠውን ምክር እንከተል። “ነገር ግን እያንዳንዱ ባልንጀራው ከራሱ ይልቅ እንዲሻል በትህትና ይቆጠር፤ እያንዳንዱ ለራሱ የሚጠቅመውን አይመልከት ለባል ንጀራው ደግሞ እንጂ” (ፊሊጵ. 2፣3)።
- 4ኛ. የሌላውን ሰው ድካሙን ውድቀቱን ሳይሆን የሚያደርገውን በጎውን ነገር ለመመልከት እንሞክር። እኛ ስላልተሳካልን በማዘን ፈንታ በሌላው መሳካት ደስ ይበለን።
- 5ኛ. በራሳችን አቅም የቅናት ስሜታችን ከውስጣችን ማስወገድ ካቃተን ወደ ጌታ በጸሎት ይዘነው እን ቅረብ። በፊቱ በግልጽ ዘርዘረን እንናዘዝ። በራሳችን ሳይሆን “በክርስቶስ ሁሉን እችላለሁ” እንበል።
- 6ኛ. ለዚያ በቅናት ምክንያት ለምንጠላው ሰው ከልባችን በየቀኑ እንጸልይለት።

የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።

