



### ጭ39-1ጫ

## እግዚአብሔር ከእኛ ምን ይፈልጋል እራስን የመግዛት ፍሬ እንዲኖረን

“እራስን መቆጣጠር” ምንድነው?

በጥንት ዘመንድ አንድ ከተማ በዙሪያዋ ቅጥር ከሌለባት በቀላሉ ለጠላት የተጋለጠች ትሆን ነበር። ከውጪ ጠላት እራስን ለመከላከል በግድ በከተማዋ ዙሪያ ቅጥር መገንባት አስፈላጊ ነበር። እንዲሁም አማኝ የኃጢአት ፍላጎቶችና ምኞቶች ወደ ነፍሱ ዘልቀው እንዳይገቡ የሚከላከልበት ግድግዳ ወይንም ቅጥር ያስፈልገዋል። ያም ቅጥር በዓይን የማይታይ “እራስን የመቆጣጠር” ብለን የምንጠራው ውስጣዊ ብርቱ የሆነ የሰው ፈቃድ ነው። “እርሱን መቆጣጠር” የማይችል ሰው መከላከያ ስለ ሌለው በቀላሉ ኃጢአት ወደ ውስጡ ዘልቆ ይገባል። ጠንካራ የሆነ ፈቃድ የሌለው ሰው ልዩ ልዩ የኃጢአት ግብዣ ሲቀርብለት “እምቢ” ማለት ስለማይችል፣ በቀላሉ እጁን ይሰጣል።

እራስን መቆጣጠር ማለት እራስን መግዛት ማለት ነው። ሰው ሁሉ ጤናማ ያልሆኑ ነገሮች ሲያባብሉት ለነዚያ ነገሮች ልቡን የመክፈት ዝንባሌ ስላለው፣ ሁለጊዜ እራሱን መጠበቅና መቆጣጠር ያስፈልገዋል። በሥጋችን ፍላጎት እንዳንወሰድ (እንዳንሰብ) መጠበቅ ብቻ ሳይሆን፣ ሀሳቦችን፣ ስሜታችንና ንግግራችን ጭምር፣ ከመስመር የወጣ እንዳይሆን መቆጣጠር መለማመድ አለብን። “እሺ” ማለት ሲገባን “እምቢ”፣ “እምቢ” ማለት ሲገባን “እሺ” እንዳንል እራሳችንን መቆጣጠር አለብን። ለምሳሌ ብዙዎቻችን መጽሐፍ ቅዱሳችንን ጊዜ ወስደን ማንበብ አይሆንልንም። በዚያ ፈንታ ግን ጋዜጣ እንዲሁም ልዩ ልዩ መጽሐፍ ለማንበብ ስሜታችን ይነሳል። እዚህ ላይ “እራስን የመግዛት” ችሎታ እንዳለን የሚታየው፣ መጽሐፍ ቅዱሳችንን ይዘን እራሳችንን “አሁን ቁጭ ብለህ መጽሐፍ ቅዱስ አንብብ” ብለን ማዘዝ የቻልን እንደሆነ ነው። ጳውሎስ “...ሰውነቴን እየተቆጣጠርህ እንዲታዘዘልኝ አደርጋለሁ” ያለውን ስናነብ፣ እርሱም በበኩሉ የራሱ የሆነ ትግል እንደነበረበት እንገነዘባለን (1ኛ ቆሮ 9፥27)። ሁላችንም ከራሳችን ኃጢአተኛ ከሆነው ሰውነት (ሥጋ) ጋር ዘወትር በጦርነት ላይ ስለምንሆን፣ ያለመዘንጋት እራሳችንን መቆጣጠር ያስፈልገናል። ያዕቆብ የምንፈተነው በገዛ ራሳችን ምኞት ስንሳብና ስንታለል እንደሆነ (ያዕቆብ 1፥14) ጽፏል። ጴጥሮስ “...ከነፍስ ጋር ከሚዋጉት ከሥጋ ፍትዎቶች እንድትርቁ አደራ እላችኋለሁ” (1ኛ ጴጥ 2፥11) እያለ ሲመክረን፣ ጳውሎስ ደግሞ እያንዳንዳችንን አታሎ ወደ ኃጢአት የሚመራ የምኞት ፈተና እንዳለብን (ኤፌ 4፥22) ይናገራል። እነዚህን የኃጢአት ምኞቶች አደገኛ የሚያደርጋቸው ዋናው ምክንያት በልባችን ውስጥ የሚኖሩ በመሆናቸው ነው።

“እራስን መቆጣጠር” እግዚአብሔርን በመፍራት ሕይወት ውስጥ ለመመላለስ የሚፈልግ ሰው እንዲኖረው የሚገባ ኃይል ነው። “እራስን የመቆጣጠር” ችሎታ ሳይኖረን የኢየሱስ ተከታይ መሆን አንችልም። ኢየሱስ “ለከተለኝ የሚወድ ቢኖር ራሱን ይካድ፤ በየቀኑም መስቀሉን ተሸክሞ ይከተለኝ” አለ (ሉቃስ 9፥23)። “ራስን መግዛት” የሚለው ቃል አንደኛው ሀሳብ፣ ጳውሎስ የመንፈስ ቅዱስ ፍሬዎች ብሎ ከሚዘረዝራቸው መካከል አንደኛው ሲሆን፣ ስሜታችንና ፍላጎታችን መስመር እንዳይለቅ የሚገታ የውስጥ ኃይል (ጡንቻ) ነው። “ራስን መግዛት” የሚለው ሁለተኛ ሀሳብ የሚያመለክተው ደግሞ፣ ትክክል ወይንም ጤነኛ የአዕምሮ ሚዛን ነው። ስሜታችን፣ ሀሳቦችንና እንዲሁም እንቅስቃሴያችን ከመስመር እንዳይወጡ ለመግታትና ለመቆጣጠር የሚረዳን ትክክለኛ የአዕምሮ ሚዛን ነው። ትክክለኛ የአዕምሮ ሚዛን ሲኖረን ምን ማደርግ እንዳለብንና ምን ማደርግ እንደሌለብን በግልጽ እንረዳለን። ክፉውንና ደጉን ማሳወቅ ብቻ ሳይሆን አስፈላጊ ከሆነ “እምቢ” ለማለት የምንችልበትንም ኃይል ይሰጠናል። ትክክለኛ ሚዛን (ፍርድ) ማግኘት (መያዝ) እራስን ለመቆጣጠር ዋና አስፈላጊ ነገር ነው። ትክክለኛ ሚዛን የፍላጎታችንንና የምኞታችንን ወሰንና ድንበሩ ያስታውቀናል። እንዲሁም አስተሳሰባችንን ከቁጥጥር ውጪ እንዳይወጣ ያደርገዋል።

ክፉውና “እምቢ” ለማለት የሚያስችለን ውስጣዊ ኃይልና ጉልበት ያስፈልገናል። ብዙ ጊዜ ጥሩ የሆነውን ነገር በደንብ እናውቃለን። ይሁን እንጂ በጎ መሆኑን እያወቅን አናደርገውም። ስሜታችንና ፍላጎታችን አይሎ ትክክለኛ የሆነውን ሚዛናችን እንዲጫነው እንፈቅዳለን። በአጠቃላይ “እራስን መቆጣጠር” በትክክለኛ የአዕምሮ ሚዛን

እየተመራን እግዚአብሔርን ለማስደሰት እንድናስብና በአግባቡ እንድንራመንድ ይረዳናል። “ራሳችንን መግታት” አለብን ስንል በምንና በምን ይሆን?

ሀ) በሥጋችን ላይ

እግዚአብሔር ሰውን በአካባቢው በሚያየውና በሚቀምሰው ነገር ደስታ ማግኘት እንዲችል አድርጎ ነው የፈጠረው። “በዚያም ለዓይን የሚያስደስቱና ለምግብነት የሚጠቅሙ ልዩ ልዩ ዛፎች እዲበቅሉ አደረገ...” ይላል (ዘፍጥረት 2፥9)። እግዚአብሔር ለሰው መገልገያ የፈጠረው ዛፍ ለምግብነት ብቻ ሳይሆን ለዓይንም የሚያስደስት ነበር። ጳውሎስ “...እኛን ደስ እንዲለን ሁሉን ነገር አትረፍርፎ በሚሰጠን በእግዚአብሔር ላይ እንዲሆን አዘዛቸው” ይላል (1ኛ ጢሞቴዎስ 6፥17)። ይሁን እንጂ ሰው በኃጢአቱ ምክንያት እግዚአብሔር የሰጠውን በጎ ስጦታ አበላሽቶታል። እንዲሁም እንዲገለገልበት በሰጠው መልካም ስጦታ በመገልገል ፈንታ ተገዢው ሆኗል። “ሁሉ ነገር ተፈቅዶልኛል፤ ግን ሁሉም ነገር ይጠቅመኛል ማለት አይደለም፤ ሁሉም ነገር ተፈቅዶልኛል፤ ይሁን እንጂ ለማናቸውም ነገር ባረያ ሆኜ አልገዛም” (1ኛ ቆሮንቶስ 6፥12) ይላል። ሰው በሥጋው በኩል ለሚደርስበት ተጽእኖ “ራሱን መቆጣጠር” ያለበት በሦስት አቅጣጫ ነው። ይኸውም፦

1ኛ፦ በመብልና በመጠጥ

ጌታን በሚያውቁት መካከል የመጠጥ ልማድ ወይንም ችግር ይኖራል ብለን ስለማንገምት በዚህ ሃሳብ ላይ ብዙ አናተኩርም። እርግጥ ነው በተለይ በሰለጠኑ አገሮች የሚኖሩ በአባላል በኩል እራሳቸውን መቆጣጠር ስለማይሆንላቸው ከሚገባ በላይ በመወፈር በጤናቸው ላይ ቀውስ ሲያደርሱ ይታያሉ። በኢትዮጵያውያን መካከል ግን የዚህ ችግር በግልጽ አይታይም። በአጠቃላይ ግን ጳውሎስ “ስትበሉም ሆነ ስትጠጡ ወይም ማናቸውንም ነገር ስታደርጉ፤ ሁሉንም ነገር ለእግዚአብሔር ክብር አድርጉ” (1ኛ ቆሮንቶስ 10፥13) በማለት የመከረንን ምክር እናስተውል።

2ኛ፦ በስንፍና

“ስንፍና” የብዙዎቻችን ድካም ነው። ቀደም ሲል ባወጣነው “የሕይወት መስታወት” ቁጥር 22 “ስንፍና የክር ስትና ባህሪ አይደለም” የሚለውን ትምህርት መመልከቱ ይጠቅማል። “ስንፍና” ብዙዎቻችንን በብዙ አቅጣጫ ወደ ኋላ የጎተተን በመሆኑ፤ በጣም ልናስብበት ይገባል። እርግጥ ነው ሁላችንም የዕለት ሥራችንን ሠርተን ወደ ቤታችን እንገባለን። እንዲሁም በቤታችን ውስጥ መሠራት የሚገባቸውን አንዳንድ ነገሮች መሥራታችን አይቀርም። ታዲያ “ስንፍናችን እምኑ ላይ ነው?” ብለን እራሳችንን መጠየቃችን አይቀርም። ይሁን እንጂ በጥንቃቄ እራሳችንን ብንመረምር በብዙዎቻችን ሕይወት ውስጥ በብዙ አቅጣጫ “ስንፍና” ሥር ሰዶ እናያለን።

ኢየሱስ በማለዳ ተነስቶ ወደ አንድ ገለልተኛ ቦታ ሄዶ ለብቻው ይጸልይ ነበር (ማር 1፥35)። በዚያ ሰዓት ተነስቶ ከአባቱ ጋር መገናኘት ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ ስለሚያውቅ ምንም ያህል ቢደክመው ለጸሎት ይነሳ ነበር። እኛስ ጥዋት ተነስተን ከአምላካችን ጋር በጸሎት እንገናኝ ይሆን? ለብዙዎች ይህ በጣም ከባድ ነው። እንደ ኢየሱስ በማለዳ ተነስተው ከአምላካቸው ጋር በጸሎት የሚገናኙ ክርስትያኖች ቢኖሩ፤ በጣም ጥቂቶች መሆን አለባቸው። አብዛኛዎቻችን “በስንፍና ሠንሠለት” ስለታሠርን ጊዜያችንን በአግባቡ አንጠቀምበትም። ስለሆነም ይህንን ችግራችንን ተገንዝበን “ከስንፍና” ሕይወት ለመዳን እራሳችንን ማለማመድ ያስፈልገናል። ስንፍናችንን አጉልተው ሊያሳዩን የሚችሉ አያሌ ነገሮች አሉ።

- ◆ በጥዋት ተነስተን ወደ ቤተ ክርስቲያን ከመሄድ ይልቅ፤ ከሞቀው አልጋችን ውስጥ ሆነን ተኝተን ማርፈዱን እንመርጣለን።
- ◆ ተማሪዎች ከሆንን ጊዜ ወስደን ለረጅም ጊዜ በማጥናት ለፈተና በመዘጋጀት ፋንታ ጊዜያችንን በልዩ ዩ ነገር ላይ አሳልፈን፤ ፈተና ሲደርስ ብቻ ፈተና ጠረጴዛ ላይ አንገታችንን ደፍተን “እባክህ ጌታ ሆይ ፈተናዬን አሳልፈኝ” ብለን መጸለይን እንመርጣለን።
- ◆ በሥራችን ላይ በጊዜ መሠራት ያለባቸውን ነገሮች በስንፍናችን ምክንያት ባለመሥራታችን ያበላሽናቸው ብዙ ነገሮች እንዳሉ አንክድም። “እሺ ነግ” በማለት ያስተላለፍናቸው ሥራዎች ሳይሠሩ በመቅረታቸው “ኋላ ቀር” የሆነባቸው ነገሮች ብዙ እንዳሉ እናውቃለን። ስለ ስንፍና የእግዚአብሔር ቃል ብዙ ይናገራል፤ “ያለ ሥራ መቀመጥ እንቅልፍን ያስከትላል፤ ስለዚህ ሰነፍ ሰው ረሀብተኛ ይሆናል (ምሳሌ 19፥15)። “አንዳንድ

ሰዎች በጣም ሰንፎች ናቸው፤ ሌላው ቀርቶ በወጥ ያጠቀሱትን እንጀራ መጉረስ ይታከታቸዋል” (ምሳሌ 19፥24)። “መሥራት የማይፈልግ ሰነፍ ሰው ራሱን የገደለ ያህል ይቆጠራል” ይላል (ምሳሌ 21፥25)።

**3ኛ፥ በሥጋ ፍትወት**

መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ሥጋ ፍትወት (ዝሙት) በግልጽ ይናገራል። “የእግዚአብሔር ፈቃድ እናንተ እንድትቀደሱና ከዝሙት እንድትርቁ ነው። ከእናንተ እያንዳንዱ የገዛ ሰውነቱን በቅድስናና በክብር ጠብቆ መያዝን ይወቅ። እግዚአብሔርን እንደማያውቁ አረማውያን የፍትወት ምኞት አይኑረው” ይላል (1ኛ ተሰሎንቄ 4፥3-5)። ክርስቲያን ራሱን መቆጣጠር የሚገባው ከዝሙት ተግባር ብቻ ሳይሆን ከፍትወት ምኞት ከመጥፎ ሀሳብ፣ ቅድስና ከሌለውና ከረከሰ አንደበትም ጭምር ነው። “ሴትን ተመልክቶ የተመኛት ሁሉ ያን ጊዜ በልቡ ከእርስዋ ጋር እንዳመነዘረ ይቆጠራል” ይላል (ማቴዎስ 5፥28)። ሴትን ተመልክቶ በልብ መመኘት ክፉ አሳብ ነው። የብዙዎች ችግር በዝሙት መውደቅ ብቻ ሳይሆን፣ አዕምሮአቸው በረከሰ ሀሳብ የተበላሸ መሆኑ ነው። በፍትወት ምኞት ፈተና የሚያጋጥማቸው ደካማ ክርስቲያኖችን ብቻ ሳይሆን ብሩዎችንም ነው። ጻድቁ ኢዮብ እንኳ በዚህ አቅጣጫ የራሱ የሆነ ፈተና ነበረበት፤ ቆንጆይቱን በፍትወት ዓይን እንዳልመለከት ቃል ኪዳን አድርጌአለሁ” ይላል (ኢዮብ 31፥1)። ኢዮብ እንኳ ይህን ዓይነት ቃል ኪዳንና ውሳኔ ማደርግ ካስፈለገው፣ በዚህ በረከሰ ሕብረተሰብ መካከል የምንኖረው ምን ያህል ያስፈልገን ይሆን?

በአሁኑ ጊዜ ብዙ ክርስቲያኖች ያገቡም ሆነ ያላገቡ በዝሙት ከምንጊዜውም ይበልጥ ሲወድቁ ይታያሉ። ይህም በየአብያተ ክርስቲያናቱ በጣም አሳሳቢ ሆኗል። ብዙ አገልጋዮች እግዚአብሔር በሕይወታቸው ብዙ የተጠቀመባቸው እራሳቸውን መቆጣጠር ባለመቻላቸው፣ ከዚህ ወጥመድ ውስጥ እየገቡ ተሰነካክለዋል። “እኔን አይነካኝም፣ እኔን አይደፍረኝም” ብለን በራሳችን ከምንታመን ይልቅ፣ እራሳችንን ከዚህ ክፉ ወጥመድ ለመጠበቅ ብርቱ ጥንቃቄ እናድርግ። እግዚአብሔር ለዚህ ግልጽ የሆነ ገደብ አበጅቷል። የሩካቤ ሥጋ ከጋብቻ ውጪ ፍጹም ኃጢአት እንደሆነ በግልጽ በቃሉ ውስጥ ተናግሯል። ስለዚህ ከጋብቻ ውጪ ለሚቀርብልን “የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት” ግብዣ “እምቢ” ለማለት በራሳችን ፈቃድ ላይ ኃይል ይኑረን። ጋብቻ የተቀደሰ ስለሆነ ባልና ሚስትም እርስ በርሳቸው ታማኞችና የተቀደሱ መሆን እንዳለባቸው መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል (ዕብ 13፥14)። ሕይወታችንን በቅድስና እንድንይዝ የእግዚአብሔር ፈቃድ ነው። ጳውሎስም በዚህ ሃሳብ ላይ ያስጠነቅቀናል። “የእግዚአብሔር ፈቃድ እናንተ እንድትቀደሱና ከዝሙት እንድትርቁ ነው። ከእናንተ እያንዳንዱ የገዛ ሰውነቱን በቅድስናና በክብር ጠብቆ መያዝ ይወቅ። እግዚአብሔርን እንደማያውቁ አረማውያን የፍትወት ምኞት አይኑረው። በዚህ ነገር ማንም ወንድሙን አይበድል፤ ወይም አያታልል፤ ከዚህ በፊት እንደነገርናችሁና እንዳስጠነቅቅናችሁ እነዚህን ነገሮች የሚያደርጉትን ጌታ ይቀጣቸዋል። ምክንያቱም እግዚአብሔር የጠራን በቅድስና እንድንኖር ነው እንጂ በርኩሰት እንድንኖር አይደለም” (1 ተሰሎ 4፥3-7) ይላል።

.....

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