



ጭ39-2ጫ

እግዚአብሔር ከእኛ ምን ይፈልጋል
እራስን የመግዛት ፍሬ እንዲኖረን

ለ) በሃሳቦችን ላይ

ከከንቱ ሀሳብ እራስን መቆጣጠር ማለት በጎ ያልሆኑ ሀሳቦች በውስጣችን ተደልድለው እንዲቀመጡ ጊዜ አለመስጠት ማለት ነው። ሀሳቦችን ለመቆጣጠር መመሪያ የሚሆኑትን ነገሮች ሐዋርያው ጳውሎስ ይዘረዝራል፤ “አዕምሮአችሁ በእነዚህ ከሁሉ በሚበልጡና ክብርን በሚያሰጡ መልካም ነገሮች እውነትን፣ ጨዋነትን፣ ትክክለኛነትን፣ ንጽህናን፣ ፍቅርን፣ ስመ ጥሩነትን የያዙ ናቸው” (ፊሊጵ 4፥8) ይላል። “ሀሳቦችን መቆጣጠር” የፍትወት ሀሳብ፣ ቅናት፣ ምቀኝነት፣ የራስ ወዳድነት ስሜት ወደ አዕምሮዎችን ዘልቆ እንዳይገባ መከላከልና እንዲሁም እግዚአብሔርን ደስ የሚያሰኘውን፣ ንጽህና ጥሩ ሀሳብ በአዕምሮአችን እንዲነግስ ማድረግ ነው። ሰለሞን “ልብህን ከሁሉ በላይ አብልጠህ ጠብቅ፤ ምክንያቱም ልብ የሕይወት ምንጭ ነው” ይላል (ምሳሌ 4፥23)። እዚህ ላይ “ልብ” ሲል ጠቅላላ የሰውን ህሊና፣ ስሜትና ፈቃዱን ሁሉ ያጠቃልላል። ክፉ ሃሳቦች በልባችን ከተዘሩ፤ ስሜታችንን በመቀስቀስ በተግባር እንድናውላቸው መታለላችን አይቀርም።

የሰው አዕምሮ ልክ እንደ ለም መሬት ነው። በጎ ያልሆኑ ሀሳቦች ተዘርቶባቸው አስፈላጊውን ውሃ አግኝተው እንክብካቤ ከተደረገላቸው፣ ቶሎ ክፉ ነገሮችን ያበቅላሉ። ማንም ሰው ወዲያው በኃጢአት አይወድቅም። አንዳንድ መጥፎ ሃሳቦች በአዕምሮው ብቅ ሲሉ፣ እምቢታው ኃይል አይኑረው እንጂ መጀመሪያ ላይ “እምቢ! ይህ ክፉ ሃሳብ ነው” ማለቱ አይቀርም። እነዚህ ክፉ ሀሳቦች መጀመሪያ ወደ ሰው ልብ መግቢያ ቀድሞ የሚያገኙት “በጆሮና” “በዓይን” አማካኝነት ነው። የምናያቸው፣ የምናነባቸውና የምንሰማቸው ነገሮች በውስጣችን ለሚፈጠረው “የሀሳብ” ዓይነት ወሳኞች ናቸው። ልባችንን መጠበቅ የምንችለው በቅድሚያ የምናየውና የምንሰማውን የጠበቅን እንደሆነ ነው። የሥጋ ምኞት፣ ስግብግብነት፣ ቅናትና ራስ ወዳድነት ወደ ውስጣችን ሊገቡ የሚችሉት፣ በአካባቢያችን በምናያቸውና በምንሰማቸው ነገሮች አማካኝነት ነው። ስለዚህ ስሜታችንን መቀስቀስ የሚችሉ መጥፎ ነገሮች ወደ አዕምሮአችን እንዳይገቡ እራሳችንን መጠበቅ ይገባናል። ጳውሎስ ጢሞቴዎስን “ከጎልማስነት ምኞት ሽሽ” ሲል ይመክረዋል። ጢሞቴዎስ መልካም መንፈሳዊ መሪ ቢሆንም፣ ከመጥፎ ሀሳብ ፈተና ነጻ መሆን ስለማይችል “እርሱን መቆጣጠር” እንዳለበት ጳውሎስ ሲያስጠነቅቀው እናያለን። ስለዚህ እራሳችን ከእነዚህ ክፉ ነገሮች መጠበቅ ብቻ ሳይሆን፣ መሸሽም እንዳለብን ሐዋርያው ጳውሎስ “ሽሹ” ብሎ ሲመክረን፣ ንጉሥ ሰለሞን ደግሞ “ራሳችንን እንድንቆጣጠር” ያስጠነቅቀናል (ምሳሌ 5፥23)።

የሚያሳዝነው ብዙ ጊዜ ብዙዎቻችን የሕይወት በራችንን ክፍት አድርገን የግዴባ ሕይወት እንኖራለን። ወደ ሕይወታችን ለመግባት ሰይጣን የሚጠቀምባቸው ልዩ ልዩ ወጥመዶች አሉት። አደገኛነታቸውን እያወቅን፣ “እራሴን መጠበቅ እችላለሁ” በማለት በእነርሱ መጫወት፣ እራሳችንን ወደ ፈተና መጨመራችን ይሆናል። በዓለም ውስጥ ብዙ ቅድስና የሌላቸው ልዩ ልዩ መጽሔቶች፣ መጽሐፍቶች እንዲሁም የተለያዩ መጥፎ የቴሌቪዥን ፕሮግራሞች አሉ። እነዚህን ሳንመርጥ ስናይና ስናነብ፣ በራችንን ለኃጢአት መክፈታችን መሆኑን አንዘንጋ። መጥፎ ሃሳብ ወደ ልባችን የሚገባ በምናየው ነገር ብቻ ሳይሆን በምንሰማውም ጭምር ስለሆነ፣ ራሳችንን መጠበቅ ያስፈልገናል። በክርስትያኖች አካባቢ ብዙ “አሉባልታዎች” ሃሜቶችና የስም ማጥፋት ዘግቻዎች በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ሲሰራጩ ይሰማሉ። እነዚህን በጎ ያልሆኑትን ጸጋ የማይሰጡትን ወሬዎች መስማት ጎጂነቱ ለተናጋሪውን ብቻ ሳይሆን የሚሰማውንም ጭምር ነው። ማንኛውም ሰው በጎ ያልሆነ ነገር ስለ ሌላው ሲሰማ ምንም ያህል ያ የተወረብት ነገር እውነትነት ባይኖረውም፣ ለዚያ ሰው ያለው ሃሳብና ግምት ከቀድሞው የተለወጠ ይሆናል። በሰማው አሉባልታ ነቀፌታና መጥፎ አስተያየት ምክንያት ንጹሁን ወንድሙን የመጥላትና የመሸሽ ዝንባሌ በውስጡ ይፈጥራል። ያም ጤናማ የክርስትና ባህሪ አይደለም። “ሃሳቦችን ስንቆጣጠር” ምላሳችንንም መጠበቃችን ይሆናል። “ሰው የሚናገረው በልቡ ሞልቶ የተረፈውን ነው። መልካም ሰው ከመልካም መዝገብ መልካም ነገርን ያወጣል፤ ክፉ ሰውም ከክፉ መዝገብ ክፉ ነገርን ያወጣል” (ማቴ 12፥34-37) ይላል። ስለዚህ ሃሳቦችን ለመጠበቅ የምንሰማውን መምረጥ ያስፈልገናል።

ሐ) ስሜታችንን እንጠብቅ

ከቁጥጥር ሥር መዋል አለባቸው የምንላቸው ጎጂ የሆኑ የተለያዩ “ስሜቶች” (emotions) አሉ። እነርሱም፣ ከቁጥጥር የወጣ ቁጣ፣ ቋም፣ መራራነት፣ ጥላቻና የዝቅተኛነት ስሜት የመሳሰሉት ናቸው። አንዳንዶቹ በግልጽ ባይታዩም ጎጂነታቸው የሚካድ አይደለም። ጎጂነታቸው እኛን ብቻ ሳይሆን፣ እግዚአብሔርንም ያሳዝኑታል። “ከመስመር የወጣ ቁጣ” ጥሩ የክርስትና ሕይወት ለመኖር ለሚጥረው ክርስትያን ትልቅ እንቅፋት ይሆንበታል። ንዴቱን መቆጣጠር አቅቶት በቀላሉ የሚገነፍል አማኝ፣ ምስክርነቱ ተቀባይነት የለውም። ንዴት፣ ድካማችንን ከማሳየቱ ሌላ፣ ንዴታችንን የምንወጣባቸውን ሰዎች ይጎዳል። አንዳንድ መጥፎ ስሜቶች ከውስጣችን ተቀብረው ስለሚቀሩ የሞጎዳው እኛን ነው። ንዴታችን ከቁጥጥር ውጪ ሲሆን ግን እኛን ብቻ ሳይሆን ሌላውንም ይጎዳል። መንፈሳዊ ሕይወቱ ያልተገራ ሰው፣ በንዴት ከአፉ የመጣለትን ጎጂ ቃል ይወረውራል። በጌታ መንፈስ የተለወጠ ሕይወት ያለው አማኝ ግን የሚያናድድ ነገር ቢያጋጥመውም እራሱን መቆጣጠር ይችላል። ቁጣ ኃጢአት የሚኖነው በውስጣችን መኖሩ ሳይሆን፣ ቁጣችንን መቆጣጠር ሲያቅተን ነው። በእግዚአብሔር ጸጋ ኃይለኛውን ንዴታችንን በቁጥት ሥር ማዋል ስንችል፣ ሌሎች በሕይወታችን የክርስቶስን ቁንጅና ለማየት ዕድል ያገኛሉ። እራስን በመቆጣጠር ያለውን ትልቅነት ንጉሥ ሠለሞን ሲናገር “ገይለኛ ከመሆን ይልቅ ታጋሽ መሆን ይሻላል፤ ብዙ ከተሞችን በጦርነት ድል ነሥቶ ከመያዝ ይልቅ ራስን መቆጣጠር ይበልጣል” አለ (ምሳሌ 16፥32)።

ንዴታችንን በቁጥጥር ሥር ለማድረግ የመጀመሪያው እርምጃ ችግር እንዳለብን ማመን ነው። ብዙዎቻችን ችግራችንን ማመንና መቀበል ስለሚያቅተን፣ ሁልጊዜ ምክንያት የምናደርገው ሌሎች ሰዎችን ነው። “እነርሱ ባያናድዱኝ ኖሮ፣ እንዲህ ባልሆንኩም ነበር፤ ወይንም ይህን ዓይነት ነገር ባላደርግሁም ነበር። ንዴቱን የሚጭሩት እነርሱ ናቸው” በማለት እራሳችንን ነጻ ለማድረግ እንሞክራለን። ሌላው ለችግራችን መፍትሄ እንዳንፈልግ እንቅፋት የሚሆንብን። “እኔ ምንም ማድረግ አልችልም፤ ይህን ጠባብ ከዘር፣ ከቤተሰቤ ያገኙት ነው። አባቴ ተናዳጅ ነበር፤ እኔም ታናዳጅ ነኝ” በማለት የምንሰጠው ምክንያት ነው። “የንዴታችን ከቁጥጥር መውጣት ምክንያቶች ሌሎች ሰዎች ናቸው” የምንል ከሆነ የሕይወታችን እርምጃ ወሳኞች ሌሎች ናቸው ማለታችን ነው። እንዲህ ከሆነ ታዲያ ለምን ይህን ያህል በሕይወታችን ላይ ስልጣን እንዲኖራቸው እንፈቅድላቸዋለን? ሌሎችን መለወጥ ከአቅማችን በላይ ይሆናል። ንዴታችንን መቆጣጠር ግን ከአቅማችን በላይ አይደለም። ከቁጥጥር ውጪ እንድንወጣ ከሚያደርጉት ነገሮች መካከል አንደኛው ራሳችንን ከሚገባው በላይ መውደዳችን ነው። ራሱን ከመጠን በላይ የሚወድ ሰው ሁልጊዜ ሁኔታዎችን የሚመለከተው በራሱ አቅጣጫ ብቻ ነው። እንደሚፈልገው ካልሆነለት፣ በቀላሉ ይናደዳል። ትንሽም ቢሆን የተነካ ከመሰለው ለመበቀል በኃይል ይነሳል። እንዲህ ዓይነቱን ሰው መጽሐፍ ቅዱስ ስንፍናውንና ድካሙን እንደሚያሳይ ይናገራል (ምሳሌ 20፥3)። “ራሳችንን ስለ መቆጣጠር” በአጠቃላይ እንድናውቃቸው የሚያስፈልጉን አንዳንድ ነገሮች አሉ። እነዚህም፦

- 1) “ራስን በመቆጣጠር” በሁሉም አቅጣጫ በአንድ ጊዜ ከአሸናፊነት ደረጃ የምንደርስ ሳይሆን፣ በየቀኑ የምናድግበት የክርስትና እርምጃ ነው።
- 2) “ራስን መቆጣጠር” ያስፈልጋል የምንልበት የሕይወት ትግል፣ የሁላችንም አንድ ዓይነት አይደለም። አንዳንዶቻችን “በስጋ ፈተና” እንደ ሌሎቹ ችግር አይኖርብንም ይሆናል፤ በሌላ በኩል ግን የእኛ ችግር “የትዕቢት ወይንም የኩራት” መንፈስ ሊሆን ይችላል። ሌላው ደግሞ ችግሩ “የዝሙት ሃሳብ” ይሆናል። ስለዚህ እከሌ “እራሱን መቆጣጠር አይችልም፤ ድካም አለበት” ብለን ከመፍረዳችን በፊት፣ እኛም ያን ዓይነት ችግር አይሁን እንጂ በሌላ አቅጣጫ የራሳችን የሆነ ድካም እንዳለን መርሳት የለብንም።
- 3) “እራሳችንን ለመግዛት” የሚያስችለን ዋና ቁልፍ፣ እራሳችንን ለጌታ ሙሉ በሙሉ ያስገዛን እንደሆነ ነው።
- 4) “እራስን ለመቆጣጠር” ጦርነቱ የሚካሄደው፣ በእያንዳንዳችን የግል አዕምሮ ውስጥ መሆኑን አንገርሳ። ሁልጊዜ ስሜታችንን፣ ፍላጎታችንና ጥማታችንን መቆጣጠር በማንችልበት አቅጣጫ በዚያ በኩል ጠላት የተከፈተ በር ስለሚያጋጥመው ሰተት ብሎ ወደ ውስጥ መግባት የሚችል መሆኑን እንወቅ። ስለዚህ ድካማችን በየትኛው አቅጣጫ እንደሆነ ማወቁ ጠላትን ለመከላከል ይረዳናል (ምሳሌ 27፥12)።
- 5) “ራሳችንን ለመቆጣጠር” የሚያስችለንን ውስጣዊ ብርታት ወይንም ኃይል ለማግኘት ዘወትር በጸሎት መበርታት ይሳፈልገናል። በራስችን ኃይልና ጉልበት ምንም ማድረግ እንደማንችል መዘንጋት የለብንም። በእግዚአብሔር ጸጋ “ራሳችንን መቆጣጠር” እየተለማመድን ስንመጣ፣ ከታሰርንባቸው ልዩ ልዩ ስንሰለቶች ተፈትተን፣ መንፈሳዊነት ባለው ራስን የመግዛት ሕይወት (Spiritual discipline) ውስጥ መኖር እንችላለን። ይህንን ነው እግዚአብሔር ከእኛ የሚፈልገው።

በሚቀጥለው ክፍል እስከንገናኝ፣ የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።