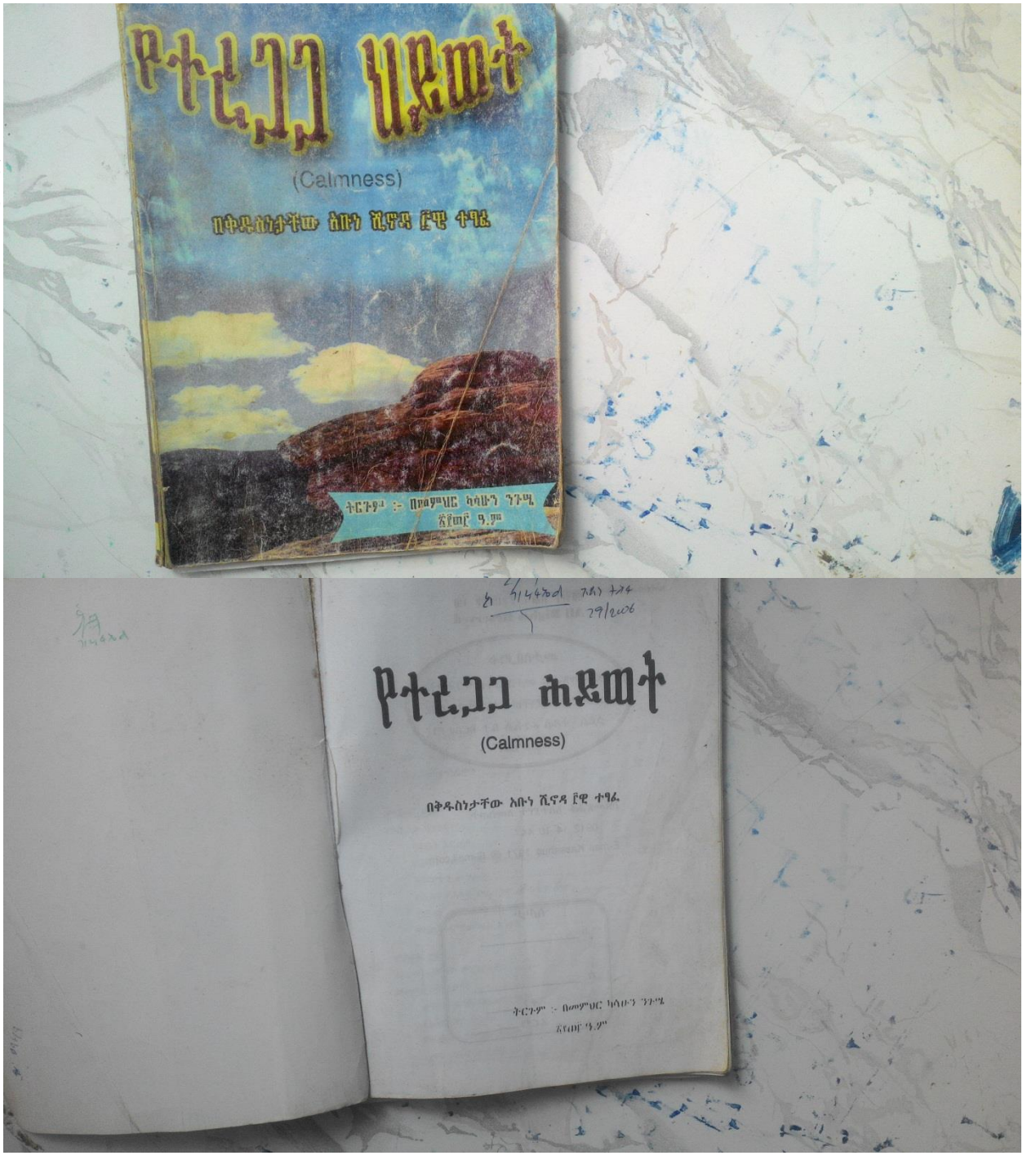

ዮቱሪጋጋ ህጄጠት
(Calmness)
በቅዱስነታቸው አቡነ ሺኖዳ ፎሚ ተግፈ
ትርጉም ፦ በመምህር ካሳሁን ንጉሤ
ሸ፻ወር ዓ.ም

ዮቱሪጋጋ ሕጄጠት
(Calmness)
በቅዱስነታቸው አቡነ ሺኖዳ ፎሚ ተግፈ
ትርጉም ፦ በመምህር ካሳሁን ንጉሤ
ሸ፻ወር ዓ.ም

መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
All Rights Reserved

መታሰቢያነቱ
ይህ መጽሐፍ መታሰቢያነቱ ጥንታዊትና ታሪካዊት ለሆነችው ለአንጡጦ ደብረ ኃይል ቅዱስ ራጉኤል ቤተ ክርስቲያን ይሁንልኝ

ስለመጽሐፉ አስተያየት ለመስጠት
0912 14 10 44
E-mail Kassahun 1971 @ G-mail.com

ስጦታ
ከ _____
ለ _____
ቀን _____
ፊርማ _____

ገጽ

ማውጫ
አርዕስት
መግቢያ ..... ገጽ

ምዕራፍ አንድ
የአርጋታ ጥቅምና ቅድስናው 1
አርጋታና ተያያዥ ታሪኮች 5
የአርጋታ መገኛዎች 7
አውነተኛ አርጋታ 12
የአርጋታ ምሳሌዎች

ምዕራፍ ሁለት
የአርጋታ ዓይነቶች 20
የጠባይ አርጋታ 21
የሰሜት ስሮች (Nerves) መረጋጋት 23
አንደበትን መግራት 27
የልብና የሐሳብ መረጋጋት (ውስጣዊ ሰላም) 33
የገጽታ መረጋጋት 40
የሰውነትና የመንፈስ ጽሙና 42

ምዕራፍ ሦስት
የአረኑት ሚጣት ምክንያቶች 48
ውስጣዊ ምክንያቶች
ተናዳጅ ጠባይ (ጨለምተኝነት) 49
የአስተሳሰብ ሁኔታ 51
የተጻከሙ የሰሜት ሥሮች 52
የሥነ ልቡና መታወክ ...

የተረጋጋ ሕይወት

ውጫዊ ምክንያቶች 59
የሰሜት ተቃራኒ በመሆን 60
አካባቢ 60
የምርት መሳሪያዎች 63
ድምጽ፣ ብርሃንና ቀለም 65
የመንፈስ ተቃራኒ በመሆን 67
የንፍስ ተቃራኒ በመሆን 70

ምዕራፍ አራት
አርጋታን እንዴት አናገኘለን? 73
አርጋታን መውደድ 73
የተፈጥሮ አርጋታ 75
ልባዊ ሰላም 79
በቀላሉ አለመናደድ 82
አምነት 83
አርጋታን ከተሳሰሱ ሰዎች ጋር መኖር 84
ደስታና ፈንጥዝነት 86
ትህትናና ጨዋነት 87
አርጋታን መለማመድ 90

መግቢያ

በስመ አብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ ፩ዱ አምላክ አሜን!!

ይህ በእጃችሁ የሚገኘው መጽሐፍ አራት የሚያህሉ የመድረክ ስብከቶች ውጤት ነው ከእነዚህም ሁለቱ እንደ አውሮፓውያን ዘመን አቆጣጠር ነሐሴ 27, 1983 በካይሮ ካቴድራል ያስተማርካቸው ሲሆኑ ቀሪዎቹ ሁለቱ ደግሞ መስከረም 3, 1983 በአባ ቢሾይ ገዳም ያስተማርካቸው መሆኑን መግለጽ አወዳለሁ።

እነዚህም ስብከቶች ሙሉ በሙሉ በመቅረጸ ድምፅ ተቀድተው በአባ ሬዊስ ገዳም የድምፅ ላይብረሪ ውስጥ እና በተለያዩ አብያተ ክርስቲያናት ይገኛሉ።

በአጠቃላይ ይህ መጽሐፍ የሚናገረው ስለ መረጋጋት እና ጠቀሜታዎቹ ሲሆን ከዚህ በፊት የተዘጋጀው "*Landmarks of Spiritual way*" የተሰኘው ዐቢይና መንፈሣዊ መጽሐፍ አንዱ ክፍል ነው ።

እግዚአብሔር ቢፈቅድ የዚህ ቀጣይ መጽሐፍ በአሥሩ እንደሚታተም ተስፋ አደርጋለሁ።

ብፁዕ ወቅዱስ አቡነ ሺኖዳ ፫ልሳዊ

ምዕራፍ አንድ

የእርጋታ ጥቅምና ቅድስና

እርጋታና ተያያዥ ታሪኮች

ሰላም የዚህ ዓለም የመጀመሪያው ሁኔታ ነው ። ዓለም ከመፈጠሩ በፊትም ጀምሮ የነበረ ሁኔታ ነበር ጊዜ መቆጠር ከጀመረበት አንስቶ በፍፁም በእውነተኛ ሰላም የነበረው እግዚአብሔር ብቻ ነበር ። ብዙ ዓመታት አልፈዋል ወይም ከብዙ ዓመታት የበለጡ ብዙ ዘመናት በፊት እንዳውም እነዚህ ጊዜያት ከመፈጠራቸውና ከመታሰባቸው በፊት የመጀመሪያው ሁኔታ የነበረው ሰላም ነበር።

በዚህ ሰላም እግዚአብሔር ሥራውን መሥራት ጀመረ የሥራውም መጀመሪያ የነበረው ፍጥረታትን መፍጠር ነበር በፍፁም ሰላም እግዚአብሔር የሚታየውንና የማይታየውን መፍጠር ጀመረ ። ከዚያም እግዚአብሔር አለ " ብርሃን ይሁን" ብርሃንም ሆነ እግዚአብሔርም ብርሃኑ መልካም እንደሆነ አየ/ዘፍ፡ 1÷3-4/

እግዚአብሔርም አለ "ምድር ዘርን ሣርንና ቡቃያውን በምድርም ላይ እንደወገኑ ዘሩ ያለበትን ፍሬ የሚያፈራ ዛፍን ታብቅል እንዲሆም ሆነ. . . እግዚአብሔርም ያመልክም እንደሆነ አየ" (ዘፍጥረት1÷11-12) በዚህም ዓይነት እያንዳንዱ ፍጥረት ደረጃ በደረጃ በሰላም ተፈጸመ።

እግዚአብሔር ዓለምን ፈጠረ ዓለምም በሰላም ውስጥ ነበረች።

ለዚህ እንደ ምሳሌ የሚሆነን በሰማይ ላይ የሚገኙና

እግዚአብሔር በወሰነላቸው ቦታ የሚንቀሳቀሱ መንፈሳዊ አካላት (ቅዱሳን መላዕክት) አሉ እነርሱም በፍፁም ተራና /ቅደም ተከተል (ሥነ ሥርዓት) ቡተሟላ ሰላም ያለምንም ጭንቀት ቀኑ ወደ ልሊት ሌሊቱም ወደ ቀን ስለዋወጥ ያለምነ የሚረብሽ ድምፅና ያለምነም ትግል በሰላም ይኖራሉ።

ታዲያ ይህች ለላማዊት የነበረች ዓለም መቼ ነው ይህን ሰላሟን ማጣት የጀመረችውን?

ይህ የሆነው እግዚአብሔር የፈጠረውን ፍጥረት በራሱ አስተሳሰብ ፣ምርጫና ነፃ ፍላጐት እንዲኖር ካደረገው በኋላ ነው።

እነዚህ የሚያገናዝቡበት አእምሮ የተሰጣቸው ፍጥረታት ማንም ከማንም ጋር የሚጣላ ሳይኖር ማንም ከማንም ጋር ባለመከራከር ማንም ተቃውሞ ሳያነሳ አለመስማማትና ረብሸ ሳይኖር ችግርና መበጣበጥ በምንም መልኩ ሳይፈጠር የተረጋጋ ጊዜን ያሳልፉ ነበር ።

ከዚያም በኋላ ሰይጣን የሚወነጀልበት ለመጀመሪያ ጊዜ ሰላም የጠፋበት ወቅት መጣ ። ሰይጣን ሰላሙን ክልቡ ውስጥ ያጣው የትዕቢት ሐሣብ ወደ ልቡ በገባ ጊዜ ነው ። (ኢሳ 14÷13-14) እንደ እግዚአብሔር የመሆን ፍላጐት በልቡ ባደረ ጊዜ ይህ ፍላጐቱ መላ አካሉን እስጨንቀው በዚህም ምክንያት ትዕግሥቱን አጣ ይህም ስላሳረካው በሰማይ ላይ አመፅን አስነሳ በዚህም ብዙ የተሰያየ ሥልጣንና ማዕረግ ያላቸው መላእክት ከሰይጣን ጋር አብረው ሲወድቁ ቻሉ ። ይህ ሁሉ እንዲሆን ምክንያቱ ነፃ ፍላጐትን አለ አግባብ መጠቀም ነው ።

ሰይጣንና መላዕክቱ ከሰማይ ተወገዱ ከዚያም በኋላ ሰማይ ሰላማዊ ሆነች

የሰው ልጅንም ስንመለከት አዳም ከሁሉ በፊት በሰላም ይኖር ነበር በኤዶም ገነት ውስጥ ሳለ አራዊት በሰላም አብረውት ይኖሩ ነበር ምንም ዓይነት ጠላትነትና ጥላቻ በመሀከላቸው አልነበረም ። ሲገሉት እና ሊመገቡት አይፈልጉም እሱም አያሳድጻቸውም አያድናቸውም አይፈራቸውምም ነበር። የመፋቀርና በሰላም አብሮ የመኖር ሰንሰለት ያስተሣሥራቸው ነበር የዚህ ዓይነት ሁኔታ በጹር አራዊትና በሌሎች እንስሳት መካከል በአባታችን በኖህ ዘመን ኖህ በሥራው መርከብ ውስጥ ተፈጥሮ እንደነበረ ይታወቃል ።

ሰው በል የሆኑት የጹር እንስሳት በአዳም ጊዜ ሰው በል አልነበሩም አድኖ መመገብ በዓለም ላይ ገና አልተጀመረም ነበር እስከዚህ ጊዜ ድረስ ዓለም ሰላም የሰፈነባት ነበረች በዚህን ጊዜ የጫር አራዊት በሙሉ የሚመገቡት ሣር ብቻ ነበር (ዘፍጥ1÷29) ከእነሱ አቅም በታች ያሉትንም ሆነ እንደ አዳም ሰው የሆኑትን እና ሌሎች ፍጥረታትን አያድኑም ነበር የጹር አራዊት የተባሉበት ስምም ጨካኝ አለደረጋቸውም ሰውን ጨምሮ ፍፁም ሰላማዊ ነበሩ።

የሚያስገርመው ነገር ሰው ሰላሙን ያጣው በገነት ውስጥ እያለ መሆኑ ነው ይህም በፈጸመው ኃጢአት ነበር።

ኃጢአትን በፈጸመ ጊዜ በጣም ፈራ ለመሸሸግ በገነት ውስጥ ዛፍ መካከል ተደበቀ በኃጢአቱም ራቁቱን መሆኑን ሲያውቅ አፈረ ኀፍረቱንም ለመደበቅ በቅጠል ሰውቱን ሸፈነ እግዚአብሔርም ሕግን በመተላለፋቸው ምክንያት አዳምና ሄዋንን ከገነት አስወጣቸው።

በወንድሙ በአቤል ላይ ባደረበት ምቀኝነት የልቡን ሰላም በማጣቱ የቃየል ኃጢአት ሲፈጠር ቻለ ። ይህ የውስጥ ስሜቱ በማደጉ ምክንያት ተነስቶ ወንድሙን አቤልን ገደለው ። (ዘፍጥ 4÷8)

ወንድሙን አቤልን በመግደሉ ምክንያት ሰላሙን እስከ መጨረሻው ዘመኑ አጣው በምድርም ላይ ብቸኛና እረፍት የሌለው ተቀባዝባዥ ሆኖ ለመኖር በቃ እግዚአብሔርንና ሰውንም በመፍራትና በመሸሽ የሚኖር ሆነ (ዘፍጥ 4÷12-14) የፍርሃት እና የድንጋጤ የመረበሽ ሁኔታዎች በጥልቀት አጠቁት ለመጀመሪያ ጊዜ የዚህ ዓይነት ሁኔታ የታየበትና ነገር ሁሉ የተመሰቃቀለበት አርሲ ነበር ይህንንም የአርጋታ ተቃራኒ ጠባይ ሰለው ተፈጥሮ ያስተሳሰፈው አርሲ ነበር። ለቃየል ሰውን የመፍራት ጉዳይ እግዚአብሔርን ከመፍራት የበለጠ ነበር የሁል ጊዜ የሰቆቃ ልቅሶውም " ኀጢአቴ ልሸከማት የማልችላት ታላቅ ናት. . . የሚያገኘውም ሁሉ ይገድለኛል "(ዘፍ4÷13-14

የቃየል አቤልን መግደል ከአርሲ በኋላ በዓለም ላይ ለተከሰቱት ጦርነቶች መነሻ ሆኗል። ይኸም ዓለምን ሰላምዋን አንድታጣ አድርጓታል ።

ላሜህ የተባለው የቃየል ልጅ ልጅም ነፍሰ ገዳይ ነበር ለሁለቱ ሚስቶቹ ሲናገሀ እንዲህ ብሏቸው ነበር "ቃየልን ሰባት እጥፍ ይበቀሉታል ላሜህን ግን ሰባ ሰባት እጥፍ" (ዘፍ4÷24)

በዚህ ዓይነት ነበር ቂም በቀል በዓለም ላይ የታዘዙው ምድርም በዘፋት የተሞላች ሰላምዋንም ያጣች ሆነች አምላክንና መሪዎችና ጨካኞች ዓለምን አናወጽልቀቀዋት ነበር እግዚአብሔር ግን

ከባቢሎን ግንብ በኋላ በምድር ላይ ያሉ ህዝቦች ሁሉ ተበታተኑ በአገራት እና በሰዎች መካከልም በቋንቋ አለመግባባት ተፈጠረ (ዘፍ11÷9) የሰው ተፈጥሮም የትእግስትና የሰላም ተሟራቢ ሆነ እናም የውስጥ ሰላሙን አጣ ይህም በሰዎች መካከል አለመግባባትና ጥላቻን ፈጠረ ፍቅርም ጠፋ። በመጨረሻም በአረኞች መካከል በግጦሽ መሬት ላይ በሚነሳው ግጭት ምክንያት በሁለት አውነተኛ ሰዎች መካከል ያሰውን ታሪክ እናገኛለን የአብርሃምና የሎጥ "በአንድነት ይቀመጡ ዘንድ ምድር አልበቃቸውም. . . በአንድነት ሊቀመጡ አልቻሉምና።" (ዘፍ13÷6)

ይህ በጣም የሚያሳዝን ታሪክ ነው ሰው ከሰላማዊነት ወደ አረፍት የሰሸነት የተሰወጠበት።

ስለዚህ አርጋታ ምንድን ነው ? ከምንስ ተፈጠረ? ጥቅሙስ ምንድን ነው ? ከአርጋታ ጋር በተያያዘ የሚሰጠን ጠቃሚ ነገር አቡን በማጣታችንም የጠፋብንስ ምንድን ነው? ሰው ሰላምን ሰማግኘት እንዴት ይቻለዋል? ካገኘው ሰላም ጋር ለመቆየትስ?

ይህንንና ሌሎችንም ጉዳዮች በማንሳት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ መወያየታችንን እንቀጥላለን ::

የአርጋታ መገኛዎች

አርጋታ በሰው ልጅ የሕይወት ዘመን በሙሉ በውስጥም ሆነ ከውጭ ይገኛል። ይህ በግልጽ የሚታየውና በውስጥ የተደበቀው

አርጋታ የሚከተሉትን ነገሮች ማካተት አለበት። በዚህም መሠረት

የውስጥ መረጋጋት:- ከአእምሮ ጽሙና(ፀጥታ) ጋር የተያያዘ የልብን ሰላማዊነት የሀሳብን መገራት ያሳያል።

የአካል መረጋጋት:- ይህ የስሜቶቻችንን መረጋጋትና የአንቅስቃሴን አርጋታ ያሳያል።

የስሜት ሥሮች /Neves/ መረጋጋት:- ይህ የሚያሳየው የንጽታችንን መረጋጋትና የደስተኛነትን መንፈስ ነው።

የአንደበት መረጋጋት:- ይህም የድምፅ ሁኔታ አርጋታን ያጠቃልላል።

የባህርይ መረጋጋት:- በማንኛውም ነገር በግል ሕይወትም ሆነ በአጠቃላይ በማህበረሰብ ደረጃ ሞአስተላለፍን ሁኔታ አንዳሁም አንዳንድ በግለሰብ የሚደርሱ ችግሮችን በትዕግሥት ማሳለፍን ያሳያል።

ከእነዚህ ጋር የተያያዙ ስለ አርጋታ የሚገልፁ ሌሎችም ነገሮች አሉ።

ሀ. የቀፈጥሮ ሰላም :- የአካባቢ ሰላም ለመኖር ምቹ የሆነ ወጥነኛ ቦታ

ለ. ከአርጋታ ጋር የተያያዘ ግብረ ገብነት

ሐ. የአርጋታ ተፈጥሮ:- ይህም አውነተኛ ሰላም ዘላቂነት ያለው ትዕግሥት ከልምድ ጋር የሚመጣ መረጋጋት ነው ::

መ. ስአውነተኛ አርጋታ ተግባራዊ መግለጮች

አውነተኛ አርጋታ

1. አንድን ሰው የተረጋጋ ነው ወይም የተረጋጋ አይደለም ብለን በደፈናው ለመፍረድ አንችልም አርጋታው በተግባር ካልታየ በስተቀር ምክንያቱም አንድ ሰው የተረጋጋ መስሎ ሊታይ ይችላል። ይኸም ውጫዊ ሁኔታው ትዕግሥትን የተላበሰ ስለሚመስል ነው። በአንድ ችግር ወይም ምክንያት አርጋታው ሊፈተን ይችላል። በቀላሉ አንተ በሆነ ምክንያት ብትጣላው የውስጥ ማንኑቱን ልገልፅ ይችላል፡ ይህም የተረጋጋ መሆንና ያለመሆኑን ያሳያል።

አንድ ችግር ላይ ቢወድቅ ቢታመም ቢሰደብ ወይም ሰላ ነገር ቢደርስበት የሚያሳየው የሰውነት ሁኔታ ወይም ንግግር የተረጋጋ መሆን አለመሆኑን ይገልጻል። ከስተቱን እንዴት ይቀበሰዋል? እንዴት ይወስናል? ወይም ይህ ነገር ትዕግሥቱን ያሳጣዋል ወይስ ሁኔታዎችን በመመዘን ችግሩን በተረጋጋ መንፈስ ይፈታዋል።

ይህ የመጀመሪያው የአውነተኛ አርጋታ መፈተኛ ነው። ምክንያቱም አካባቢው የተረጋጋ ከሆነ ሁሉም ሰው ትዕግሥተኛ ነው።

2. ሁለተኛው ፈተና አርጋታው ለምን ያህል ጊዜ ይቀያል? የሚለው ነው አውነተኛው አርጋታ ዘላቂነት ያለው የማያቋርጥ ትዕግሥት ነው አንዳንድ ጊዜ አንደ ጠባይ የሚወሰድ ይሆናል።

መረጋጋት ለጥቂት ጊዜ የምንይዘውና በኋላም በእንድ ችግር ምክንያት እንደ አላቂ ፅቃ የሚያልቅ አይደለም።።

አውነተኛ እርጋታ ለእኛል ብቃት እንደሚደረግ እንቅስቃሴ ስተወሰነ ጊዜ ወይም ቡተወሰነ ጊዜ ለሚደርስብን ችግር መሆን የለበትም አውነተኛ እርጋታ ማለት ከእኛ ጋር የመቆየት ተፈጥሮ ያለው ባህርይ ምንም ያህል ጊዜው ቢረዝምም ሁኔታዎች ቢለዋወጡም የማይቀየር እርጋታ መሆን አለበት።።

አውነተኛ ሰላም ብኩን ሰው የሚደበትበት መጋረጃ ባልታሰበ ጊዜ ብቻ ወደ ብርሃን የሚጠባበት አይደለም።።

በተፈጥሮ አውነተኛ መረጋጋት ያለው ሰው ለችግር እጁን የሚሰጥ ወይም የሚረታ አይደለም።። ነገር ግን በተቃራኒ ነው ባሕርዩና እንቅስቃሴው ረጋ ያለ መሆኑንና የልብ አዛኝነቱን የሚያሳይ መሆኑን ይገልጻል።።

በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ የኖረው ሐዋርያው ቅዱስ/ጳውሎስ "በመከራ ፣ በችግር፣ በጭንቀት ፣በመገረፍ በወንኒ፣ በሁከት ፣ በድካም ፣ እንቅልፍ፣ በማጣት" ቢሆንም ለእነዚህ ሁሉ በሰጠው ማጠቃለያም "በብዙ መጽናት" (2ቆሮ 6÷ 4-5) በእምነት መንፈስም እንዲህ አለ "ስለዚህ አንታክትም ነገር ግን የውጭው ሰውነታችን ቢጠፋ እንኳ, የውስጡ ሰውነታችን ዕለት ዕለት ይታደሳል" (2ቆሮ 4÷16) ስለደረሰበት መከራና ችግርም እንደሚከተለው በጥቂት ቃላት ገልጿል።። "የሚታየውን ባንመሰከት ቀላል የሆነ የጊዜው ችግራችን. . . " 2ቆሮ 4÷17

3. አውነተኛ እርጋታ ውጫዊ አይደለም የውስጥ እንጂ።። ይህ እርጋታ በውጭ የሚታይ ብቻ ባይሆን ከውስጥ እንደ አባተ ገሞራ የሚፈነዳ ነው ።። በተቃራኒው የሰው ውስጣዊው ሰላም በውጭ ለሚታየው መረጋጋት ምክንያቱና ምንጩ ነው ።። ስለዚህ ጉዳይ በሚቀጥሉት ገጾች ስለ ልብ ሰላም በምናይበት ጊዜ በሰፊው እንነጋገርበታለን።።

4. አውነተኛ እርጋታ እና በዘመኑችንት መካከል ልዩነቶች አሉ ይህም ሁሉን የሚያቃቅር የቀዝቃዛነት ምልክት ነው።። ረጋ ያለ ሰው እርሱ ሰላምን የሚወድ ትእግሥተኛነቱም ሰራሱ ብቻ ሳይሆን ሌሎችንና በዙሪያው ያሉትን ሁሉ የተረጋጉ እና በአካባቢያቸው ሰላም እንዲሰፍን የሚያደርጉ እንዲሆኑ ይየራል።። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ እንደሚሆነው አንዳንድ ጠንካራ ስሜት ያላቸው ሰዎች በተሳሳ የሚናደዱ ሰዎችን ሲያነጋግሩ በትዕግሥት ወይም ቀዝቀዝ ባለ ሁኔታ መልስ ቢሰጡም እንዳጣውም ስሜታቸው ያባሰ ሲባል ይችላል፡

ይህም በመከክላቸው የተፈጠረው አለመግባባት ለባሰ ጠንካራ ስሜቱ ሰው ለበሰጠ ፅሙናና እርጋታ ይጻርገዋል።። ይህም ጠንካራ ስሜት ያለው ሰው ኃደኛውን የበሰጠ የሚያናድድና በሌሎችም የበሰጠ እንዲጠቀስ ያደርገዋል።።

የዚህ ዓይነት እርጋታ መንፈሳዊ እርጋታ የምንለው ዓይነት አይደለም።።

መንፈሳዊ እርጋታ ያለው ሰው በትዕግሥቱ ሌላውን ሰው የሚያዋርድ መሆን የለበትም በተሳሳ የሚናደድ ሰው በእርሱ

እንክብክቤ ሥር ያለ በመሆኑ ስለዚህ የሰውዩውን ስሜት ለመጠበቅና ለሰምን እንዲያነኝ ለማድረግ ሃላፊነት አለበት።። ወንድሙን ለማናደድም አይችልም ምክንያቱም እሱ ራሱ ሰላም ወዳድ ስለሆነ ለሌሎችም ሰላምን መፈለግ አለበት።። ሰይጣን በሐሰት ድል" በማይመስል ሰላም " እንዲይዘው ወንድምህን አታድርገው በውሸትና በትዕቢት የበሰጠ መረጋትን በማጣት ሰይጣን የበሰጠ ይደሰታል።

በጠላቱ ላይ የንዴትና የመከፋት ስሜትን ማየትም ይወዳል።።

ስኬታማ ሰው የሌላው ውድቀት መንፈሳዊ እርካታን አይሰጠውም እንዳውም ከራሱ ሰላም በመነሳት ሰላም ለሁሉም እንዲደርስ ያደርጋል። የሚደማቱንም ሆነ የሚቃወሙትን ሁሉ በትዕግሥት ይገናኛል። አንድ ሰው ተናዶ (ተቆጥቶ) ቢያገኘው ለዘብ ባለ አነጋገር እንዲሰክን ያደርገዋል። ይህም ወደ ባለ ንዴት አንዳይገባ ይጠብቀዋል (ምሳ 15÷1)

5. ሰላማዊ ሰው በተፈጥሮ የተረጋጋ እንዲሆን ሁኖ የተወለደ ወይም እርጋታው የተገኘው ከጊዜ በኋላ ሊሆን ይችላል።።

በተፈጥሮ ትዕግሥተኛ የሆነው ለው በተረጋጋ ሁኔታ ውስጥ ለመቆየት ብዙ ጥረት ላያስፈልገው ይችላል። ምክንያቱም በተፈጥሮው ሰላማዊ ያልሆኑትን ነገሮች በመሉ ይቃወማል።።

በጥረት የተገኘ እርጋታ ብዙውን ጊዜ ልምምድና ፍላጉት እንደሚፈልግ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ወደ ኋላ እናያለን የሰላምን ሁኔታ ልንደርስበት ያስቻለን ማንኛውም ትግል የራሱ የሆነ ውጤት አለው።።

እርጋታን ከጊዜ በኋላ ለመላበስ የሚፈልግ ሰው ያን ሁኔታ ቆስ በቀስ ሲያገኘው ይችላል ነገር ግን ካገኘው በኋላ ምንም አደካሚ ትግል ማድረግ የለበትም ምክንያቱም በዚህ ወቅት በጥሩ ሁኔታ የተደራጀ ቋሚና ብዙ ልምድ ያለው ሰላማዊ ሕይወት የተሳበሰ ስለሆነ ነው ይህንንም ያገኘው እርሱ በሠራው ጠንካራ ሥራና በእግዚአብሔር ታላቅ ዕርዳታና ፈቃድ ነው።።

ቅዱስ ሙሴ ፀሊም እርጋታን (ትዕግሥትን) በልምምድ ላገኘ ለአንድ ሰው ጥሩ ምሳሌ ሊሆን ይችላል። እርሱ የተወሰደው እንደዚያ አልነበረምና ሕይወትን " ሀ " ብሎ መኖር የጀመረው ጨክኝ ነፍሰ ገዳይ በመሆን ነበር። የብህትውና ህይወትን በጀመረ ጊዜ ግን ስለ በእርጋታ ራሱን ማስተማር ጀመረ ስለ ትዕግስት ጥቅም በደንብ ካወቀ በኋላም ለቅስና በመብቃቱ በእሱኑ ተጠርቶ ነበር እሱኑም ሁኔታውን ሰማወቅና ለመፈተን ገዳሙን ለቆ እንዲሄድ አዘዙንት ነበር። ቅዱስ ሙሴ ግን በትዕግሥትና በፅሙና ራሱን አየውቀሰ በውስጡም ምንም ሳይሰማው ሄደ እንደገና ወደ በአቱ እንዲመለስ በተጠራም ጊዜ በኖውም እርጋታና ፀጥታ የራሱን መንፈስ ሳይጉዳ ተመልሶ መጣ ።። በዚህ ሁኔታ አንድ ቅዱስ በራዕይ መላዕክት ቅዱስ ሙሴን የማር እንጀራ ሲመግቡት ማየቱ አዲስ ነገር አይሆንም ።።

በተፈጥሮህ የተረጋጋህ ካልሆንክ "ምን ላድርግ? አኔ የተፈጠርኩት በዚህ ዓይነት ነው" በማለት አራስህን አታታልለው ።።

በዚህ ዓይነት መንገድ ብትወለድ እና መረጋጋትን ብታጣ እንኳ ወይም ከአናትህ ወይም ከአባትህ የወረስከው ባህሪ ቢሆንም ይህ እንደ ምክንያት ሊቀርብ አይችልም የወረስከውን ባህሪህን ልትሰውጠው

ትችላለህ። እንድ በተፈጥሮ እርጋታን ሊያገኝ ያልቻለ ሰው እራሱን በሚለማመድ እርጋታን ለማግኘት ይችላል ይህንንም ለማግኘት በጣም መልፋት አለበት። አንድ ሰው አብረውት የተወሰኑ ጥሩም ሆነ መጥፎ ነገሮች ሊሰወው የማይችሉ ቋሚ ህጮች አይደሉም ። ጥሩ አስተሳሰብና ፍላጐት ከተጨመረ ቸር የሆነው አምላክ አዲስ ልብን ይሰጥሃል። በውስጥህ የነበረውን ድንጋይ ልብ በማስወጣት ቃል በገባልህ መሠረት ስጋዊ ልብን ይሰጥሃል። ሕዝ 36÷26

ለህፃናት የወላጆች መጣላት እንደፈራረሰ ቤት ይታያቸዋል። በዚያን ጊዜ በቤት ውስጥ የእርጋታ ታላቅነት አይታይም እናትና አባት ቁጡዎች ይሆናሉ በግልፅም ይሰደዳባሉ ይደባደባሉ እያንዳንዱም የራሱን ትክክለኛነት ለመግለፅ ይጥራል። አንዱ ከሌላው የበለጠ ጉልበት እንዳለውም ለማሳወቅ ይጥራል አንዱ ከሌላኛው የበለጠ አውነተኛ መሆኑን፣የአንዱ መልስ ከሌላኛው እንደሚሻል ይገልጻል ። በዚህ ውጤት የተነሣም ወላጆች የልጆቻቸውን ፍቅር እና ክብር ያጣሉ ። በዚህ በሚታዩቸው በፈራረሰው ቤት ምክንያትና በሚያሳዩት ጠባይ መጥፎ ምሳሌ ይሆናሉ ። በተጨማሪም ወላጆች ከጉረቤት ጋር የነበራቸውን መልካም ስም ያጣሉ ። ለሰም ሊኖራቸውም አይችልም። በዚህም ጉረቤቶች "ያ ሰላም ያጣው ቤት" ይላሉ። የሚቀጥሉት ገጾች ስለ ትዕግሥት ማጣት እና አሉታዊ ተፅእኖዎቹ በሰፊው ያብራራሉ።

የእርጋታ ምሳሌዎች

ከሁሉ የሚልቀው ምሳሌ ራሱ እግዚአብሔር ነው ስሙ የተጠቀረ ይሁን እግዚአብሔር ዓለምን የፈጠረበትን ትእግስት እና

በፍጥረት ሣምንት በመጽሐፍ ቅዱስ የተገለፀውን ሰላም በጥልቅ እንድናስብ ያደርገናል።

ለምሣሌ መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል "እግዚአብሔርም ብርሃን ይሁን አለ ብርሃንም ሆነ እግዚአብሔርም ብርሃኑ መልካም እንደሆነ አየ እግዚአብሔርም ብርኃንንና ጨለማን ለየ " (ዘፍ1÷3) ይህም ግሩም የሆነ ድርጊት በአንድ ዐረፍተ ነገር ተገለፀ "ብርሃንም ሆነ"

የእግዚአብሔር ሰላም በኢአማንያንና ከአምልኮ በራቁት ዘንድ በጣም የሚያስገርም ነው የእግዚአብሔርን መኖር የማይቀበሉና በድንጋይ ለተቀረጸ ምስል የሚሰግዱ እነዚህን ኃጢአተኞች ለማጥፋት ከሰማይ የወረደ ቅጣት አልነበረም እግዚአብሔር ሊደጠፋቸው ከሰማይ አሳትን አላዘነበባቸውም ሰው በእግዚአብሔር ላይ ክፉ ቃላትን ይናገራል ግን እርሱ ትዕግሥተኛ ነው ። እነዚህ ክፉ ተናጋሪዎች በህይወት ይኖራሉ ምንም ነገር እንዳልተደረገ በመቁጠርም በደስታ ይራመዳሉ።

ሰው እግዚአብሔርን ለመጉዳት ብዙ ይጥራል ነገር ግን እርሱ ለጉዳቱ መልስ ለመስጠት አይፈልግም። አስከ መጨረሻው የፍርድ ቀን ድረስ ራሳቸው ንስሐ እንዲገቡና ከኃጢአታቸው እንዲመለሱ እድል በመስጠት ይተዋቸዋል።

ከዚህ የበለጠም መጽሐፍ ቅዱስ ስለ እግዚአብሔር እንዲህ ይላል "እርሱ በክፉዎችና በበጎዎች ላይ ዐሐይን ያወጣልና በጻድቃንና በዓመፀኞች ላይ ዝናብን ያዘንባልና"(ማቴ 5÷45) ይህም ማለት

ክፋዎችና ኃጢአተኞች ምንም ሕጉን እንዳልጣሱ በመቁጠር ከእውነተኞቹ ጋር መለኮታዊ በረከቱን እኩል ይክፈላሉ።

የእግዚአብሔርን እርጋታ ሰይጣንን በተመለከተም ምን ያህል ታላቅ ነበር? ይህ የክፋት አባት የእግዚአብሔርን መንግሥት የሚቃወምና በተንኰሉና በክፋቱ ሰውን ከእግዚአብሔር ለማራቅ በዓለም ክፋት እንዲሰፍን ለማድረግ የማይፈጽመው ተንኰል የለም ሆኖም ዓለም በተፈጠረች ጀምሮ ሰይጣን እስከ ዛሬ ድረስ አለ። እሱን ለማጥፋትና ከዓለም "ገጽ ለማስወገድ ኃይሉ ያለው በእግዚአብሔር እጅ ቢሆንም ይህንን ለማድረግ ግን አልፈለገም የሰይጣንን አለመታዘዝ በትዕግስት በማየት ለእርሱም እንደ ሌሎች ኃጢአተኞች እድል በመስጠት እስከ መጨረሻው የፍርድ ቀን ቅጣቱን እንዲቀበል አቆይቶታል።

አንዳንድ ጊዜ ሰይጣን ከሚገባው በላይ ይሄዳል በዚህ ጊዜ ግን እግዚአብሔር በእርጋታ ያቆመዋል ብዙውን ጊዜ ቸርና መሐሪ የሆነው አምላክ ረጋ ባለ ሁኔታ እኛ ሳናውቀው የሰይጣንን የክፋትና የሐሰት መረብ ከእኛ ያስወግዳል።

የጌታን ምስጢረ ሥጋዌ አስቲ በፅሙና ተመልከቱ ጌታ ወደዚህ ምድር የመጣው በፍፁም ፀጥታና ያለምንም አደብ ከመልአክት ዝማሬና ምስጋና ሳይደረግለት በቀዘቀዘ ሁኔታ ነበር በዚህም ምክንያት ሄሮድስ በፍፁም አላውቀም ነበር የት እንዳለም ለመገመት አልተቻለውም ነበር ነገር ግን ብዙ ሰዎች ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ በሚሄዱበት ጊዜ ሰዎች እንዲቀበሉዋቸው ሽርጉድ እንዲያበዙላቸው

ይፈልጋሉ ድምፃቸውም እንዲሰማና መምጣታቸው እንዲታወቅላቸው ይፈልጋሉ።

ከዚህም ሌላ እግዚአብሔር ተአምራትን እንዴት ባለ ፀጥታ እንደሚፈፅም ተመልከቱ ተአምራት ሁል ጊዜ የሚፈፀሙት ማንም ሳያይ በምስጢር ነው እግዚአብሔር ካልፈቀደ በስተቀር የሚታወቀውም ከተፈፀመ በኋላ ነው ብዙ ዓይነት ተአምራት በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ሳይጸፉ ተፈጽመዋል። " እያንዳንዱ ቢጽፍ ለተዓምራት መዓሕፍት ዓለም ራሱ ባልበቃቸውም ይመስለኛል"(ዮሐ 21÷25)

ለዚህ ምሳሌ፦ የሚሆነን የጌታ ቅዱሳን ቤተሰቦች ወደ ግብፅ በተሰደዱበት ጊዜ የተፈጸሙት ተአምራት ሳይገለፁና በወንጌልም ላይ ጎደጸፉ በዝምታ መፈጸማቸውን እኛም ጥቂቶችን ብቻ በታሪክ ላይ ተጽፈው እናገኛቸዋለን።

በተጨማሪም አስቲ የሰማይን ሰላማዊነት ተመልከቱ በቅዱሳንና በመላዕክት የተሞላ ነው። እነዚህም የእርጋት ጥሩ ምሳሌዎች ናቸው። በሰማይ ላይ ያሉ መላዕክት የእግዚአብሔርን ትዕዛዝ በፍጥነትና በፍፁምነት ይፈጽማሉ። "ያልከው ይፈፀማል" የሚለው ቃል መመሪያቸው ያደርጋሉ መላዕክት በምድር ላይ ከእኛ ጋርና በዙሪያቸን ይሰራሉ ስለ ሥራቸውና ስለ እነሱ እኛ በማናውቀው ፅሙና።

እንዲህ ቢሆን እንኳ "ሁሉ መዳንን ይወርሱ ዘንድ ስላላቸው ለማገዝ የሚላኩ የሚያገለግሉም መናፍስት አይደሉምን?" (ዕብ1÷14) በዚህ መንገድ ማለትም በተመለሳይ ፅሙና ቅዱሳንም ከእኛ ጋር

ይሠራሉ ትእግስትንና እርጋታን ከጌታችን ከኢየሱስ ክርስቶስ ተምረዋልና።

ጌታችን ከኢየሱስ ክርስቶስ እንደ ሰው በዚህ ዓለም በኖረበት ጊዜ ያሳየውን ፍፁም እርጋታ ማየት እንችላለን ስፈራሚዎቻንና ለሰዶቃውያን ለሲቃነ ካህናት እንዲሆም የህዝብ ሽማግሌዎች የመለሰላቸውን ሰላማዊ መልሶች እንዲሁም ላቀረቡት የህሰት ክስ ፤ ስድብ ፤ የሀሰት ዳኝነት ያሳየው ፍፁም ትእግስት እጅግ የሚገርም ነበር እነርሱ የሚናገሩትን ክፉ ቃል በትእግሥት በመተው እንዴት በጥበብ ይመልስላቸው እንደነበር ተመልክቱ እንዲህ ነበር ያሉት "ጋኔን አለበት" ቀጥለውም "እነሆ በሳተኛና የወይን ጠጅ ጠጪ የቀራጮችና የኃጢአተኞች ወዳጅ" (ማቴ 11÷18)

ከዚህ የበለጠ የሚገርመው ጌታ በተያዘ ጊዜ የታየበት መረጋጋት ነው ። እርሱ በሚያውቃት በዚያች ሰዓት በውስጡም ሆነ በውጪው በፍፁም ትእግሥት ጠበቃቸው በእርጋታም ቀረባቸው በፊታቸው ቆሞም "ማንን ትፈልጋላችሁ" አላቸው ። እነርሱም "የናዝሬቱን ኢየሱስ" አሉት እሱም መልሶ "እኔ እሱ ነኝ" አላቸው በመልሱም የትእግሥቱን ጥልቀት ወታደሮቹ አይተው ተደናግጠው ወደ ኋላቸው ሸሹ ወደ መሬትም ወደቁ(ዮሐ18÷4-8)

ከወዲው ይሁዳም ሊስመው በተጠጋው ጊዜ ስሜቱን ሳይገዛ በእርጋታ ተቀብሎት እንዲህ አለው "ወዳጅ ሆይ ለምን ነገር መጣህ?" ማቴ 26÷50

በዚህ የመከራ ጊዜ እንኳ የክርስቶስ መላ ባህርያት ትዕግሥትን የተላበሱ ነበሩ ለደቀመዛሙርቱም ድንገኝት ያሰብ ስለነበር ለወታደሮቹ " እንግዲህ እኔን ትፈልጉ እንደሆናችሁ እነዚህ ይሂዱ ተዋቸው" (ዮሐ18÷8) ደቀመዝሙሩ ቅዱስ ጴጥሮስ ጎይልን ሰመጠቀም ፈልጉ።

ሰይፍን በመምዘዝ የሰቀ ካህናቱ አሽከር የነበረውን ጀሮ ቆርጠው በዚህን ጊዜ መፍቀሬ ሰላም ክርስቶስ ሰላምን ሰማምጣት በማሰብሰይፍን የሚያነሱ ሁሉ በሰይፍ ይጠፋሉና ሰይፍህን ወደ ስፍራው መልስ" አለው ማቴ 26÷52

ጌታ በፍርድ አደባባይ በቆመ ጊዜም ፍፁም የተረጋጋ ነበር።" ሰመታረድ እንደሚነዳ ጠቦት በሸላኞቹም ፊት ዝም እንደሚል በግ እንዲሁ አፉን አልከፈተም።" (ኢሳ 53÷7) በአይሁድ ሸንጎ ብዙዎች ክሳቸውን እና የሐሰት ምስክርነታቸውን አቀረቡኣርሱ ግን ዝም አላቸው አንዳችም አልመለሰም።" (ማር 14÷61) የሐሰት ምስክሮቹ በራሱ ምስክርነታቸው የማይስማማ ነበር በጲላጦስ ፊትም ፍፁም ትዕግሥተኛ ነበር እርሱ በዝምታ ቆሞ ነበር መልስ

በሰጠም ጊዜ ገዢው በመልሱ ተደንቆ እንዲህ አለ። "ያደረገው ክፋት ምንድን ነው? ለምት የሚያደርሰው በደል አላገኘሁበትም "(ሱቃ 23÷22)

ኢየሱስ ክርስቶስ በተቀበረበት ጊዜ እና ከሙታን ተለይቶ በተነሣ ጊዜ የሚያስደንቅ ወጥታ ነበር። ሰዓቱንም ማንም የሚያውቅ አልነበረም ትንሣኤው ያለ ምንም ድምፅ ሲጠብቁት የነበሩ ወታደሮች ከእንቅልፋቸው እንኳ ሳይነቱ የተፈፀመ ነበር አይሁድም ስለ መነሣቱ

ምንም የሚያውቁት ነገር አልነበረም በዚህም ምክንያት አይሁድ ደቀመዛሙርቱ በሴሊት መጥተው ራሣውን ሰረቁት ብለው አወሩ (ማቴ 28÷13-18) በጣም የሚገርመው ነገር ግን ይህ ሁሉ በእንዲህ ያለ እርጋታ የተፈፀመ መሆኑን ለመናገር ጊዜ አለማግኘታችን ነው ::

ከዚህ የጌታችን ተምሳሌትነት የምንወስደው ይህን ፍፁምና ግሩም እርጋታ ነው በሚታሰብበት ጊዜ፤ ለፍርድ በሚቀርቡበት ጊዜ ፤ በሚንገላቱበት ጊዜ ፤ በአሥራት ጊዜያቸው ለሞት በተቃረቡበት ጊዜ ሁሉ በዚያች ሰዓት ብዙዎች በዚህ እርጋታ ወደ እግዚአብሔር ይወልያሉ ይዘምራሉ :: እግዚአብሔርን ያመሰግናሉ ልክ ጳውሎስና ሲላስ በእስር ውስጥ ሳሉና እግራቸው በሰንሰለት እንደታሰረ እንዳደረጉት (የሐሥ 16 ÷24-25) እንዱት ባለ ባፍፁም ትዕግሥትና በፍፁም ደስታ ሞትን ይጋፈጣሉንታዎክቸው ረጅምና ብዙ ምክንያቶች ያሏቸው ናቸው ናቸው እነዚህም ስለ ትእግሥት ግልፅ ስዕል የሚሰጡ መንፈሳዊ የሆኑና ሰላማዊነታቸው ከጠለቀ እምነት የተገኘ እና የተሻለ ሕይወት ከምት በኋላ እንደሚያገኙ ወይም ምን አልባትም በራዕይ የተገለፀላቸውን ሙሉ ዋስትና ለነፍሳቸው ከውስጣቸው የተሰጣቸው ናቸው።።

በቅዱሳን የገድል ታሪክ ውስጥ እንደምናነበው በሕይወታቸው እያሉ የነበራቸው የእርጋታ መንፈስ ረጅምና አስገራሚ ነበር ከነዚህም ውስጥ ጥቂቶቹን በምሣሌ መልክ እናቀርባቸዋለን።።

አባቶቻችን በበረሃ ውስጥ ይኖሩ በነበረበት ጊዜ ኑሮአቸው ሰላም የሰፈነበት ነበር ግሩም የሆነ የተፈጥሮ ሰላማዊነት በውስጡም የሚያሳዩት የነፍስ እፎይታ እንዲሁም የአእምሮ ሰላምና ተመስጠ

በተጨማሪም በበረሃ ውስጥ የሰይጣንን ጥቃት የሚጋፈጡበት መንፈሳዊ ዕቃ ጦር ትእግሥት ነበር። ይህ ትእግሥት ያለምንም ችግር እና ፍርሐት ሕይወታቸውን የሚመሩበት ነበር ስለዚህም ስማቸውን "ምድራውያን መላዕክት" ሰማያዉያን ሰዎች" አሰኝታቸዋል። የዚህም ዋናው ምክንያት በጥሩ ሁኔታ የሚመሩት ሕይወት የሚሰጣቸው እውነተኛ እርጋታና ትዕግሥተኛነት እንዲሁም የሚያሳዩት ፍፁም መረጋጋት ወይም አለመናደድ ነው :: ነገር ግን ብዙ ዓይነት የውጭ ጫናዎች ቢኖሩባቸውም ምንም ያህል ሰበድብ ቢጋለጡም ሆነ በውሸት ቢከሰሱም ሁሉንም በትዕግሥት ያልፉት ነበር።።

የቅድስት መርና እርጋታዋ እንደምሳሌ ሊቀርብ ይችላል :: ይሽውም በገሙት ምክንያት እንደ ወንድ ከእንዲት እንደ እርሷ ካለች ሴት አንድ ወንድ ልጅ መውለድዋ የሚያስገርም ነበር ከዚያም በኋላ ግን በንሰሐ ምን ያህል ጊዜ እንደቆየች ምንም እንኳን ኃጢአቱ የእርሷ ባይሆንም።።

እንደዚሁም የእንዲት ቅድስት ምሣሌ አለ ስምዋን አል ሀቢላ (ምኝ) ይሏታል በቅዱስ አባ ዳንኤል ጊዜ ይህች ቅድስት በኖረችው የሚደርስባትን ስድብና መከራ በሙሉ ችላ በደስታና በትእግሥት በራስዋ ላይ ዘውድ የሚጉባት እያስመሰሰች አላለፈችው ::

ምዕራፍ ሁለት

የእርጋታ ዓይነቶች

የጠባይ እርጋታ
የስሜት ሥሮች (Nerves) በመረጋጋት
እንደበትን መግራት
የልብና የሐሳብ መረጋጋት (ውስጣዊ ሰላም)
የገፅታ መረጋጋት
የሰውነትና የመነፈስ ፅሙና

እርጋታ በውስጡ ብዙ ዓይነት ነገሮች አሉት ከእነዚህም መካከል ዋና ዋናዎቹ ከላይ የተጠቀሱት ናቸው ከዚህም በላይ የአስተሳሰብ ትክክለኛነት ለእንቅስቃሴ፣ለገፅታ እንዲሁም ለውስጣዊ መረጋጋት ወሳኝነት አለው ። የነፍስ ሰላም ማግኘት ሌላው ነገር ነው። ይህም የሚመጣው በልቡናና በሐሳብ መረጋጋት ነው። የእንደበትና የጠባይ ትዕግሥት የሚገኘውም ከዚሁ ነው ።

በትክክል ረጋ ያለ ሰው በማንኛውም ነገር ታጋሽ ነው ። በጠባዩ ታጋሽ ነው ። ከሰዎች ጋር በሚያደርገው ግንኙነት ትዕግሥተኛ ነው ለሳሙን በውጭ እንደሚያሳየው የሚኖረው በውስጣዊ ሰላም ነው። ማኝኛውም ዓይነት ሰላም በውስጡ ካለ ይህም ሰላም በውጭ በግልጽ ይታያል።ሲናገርም የሚናገረው ሁሉ በተረጋጋ መንፈስ ነው ። የሌላውን ስህተት በሚያርምበት ጊዜ እንኳን ይህን ማድረግ የሚቀሰው በትዕግሥት ነው ።

ትዕግሥቱን የሚፈታተኑ ምንም ዓይነት ምክንያት ቢፈጠርም የሚያናድድ ውጫዊ ነገር ቢገጥመውም ታጋሽ የመሆን ልምድ አለው እርጋታ የጠባዩ አንድ አካል ነውና።

የጠባይ መረጋጋት አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሮ ወይም በባህርይ ከእርጋታ ጋር ሊወለዱ ይችላሉ ወይንም ከወላጆቻቸው በዘር ውርስ ያገኙታል አንዳንዶቹም እርጋታን በልምምድ ራሳቸውን በማሰልጠን ያገኙት እና የራሳቸው የተፈጥሮ ባህርይ (ጠባይ) አድርገው ይይዙታል።

ሌሎች ደግሞ በተቃራኒው ይሆናሉ ። ምንም ዓይነት ትዕግሥት አይኖራቸውም ይህም ማለት በተፈጥሮአቸው ተናዳጅ ይሆናሉ ። ።አንድ ቦታ በሚቆዩበት ጊዜ ያ ቦታ በጭንቀት ይመላል ሙቀቱም ይጨምራል። ከዚያም እረፍት ማጣት ይከተላል ። እነርሱም ሰሚነድ አንዲሁም በሚወረወርበት ጊዜ ለሚያቃጥልና ነበልባል ለሚተፋ እሳት የተጋለጡ ይሆናሉ ። ከነዚህም መካከል አንዱ አይታው ነበልባላዊ፣ ቃላቶች ፊንጂጆች ልመናዎች አንደ ትእዛዝ የሚቆጠሩ ማስፈራሪያው ወዲያውኑ አንዲፈጸም የሚፈልግ ይሆናል።

ነገር ግን አንድ ትዕግሥተኛ ሰው ሌላ ተናዳጅ ሰው ቢገጥመው ወዲያውኑ ያቀዝቅዝዋል ለሳምም እንዲሰማው ያደርገዋል።

ያንተስ ጠባይ ምን ይመስላል? ተናዳጅ ወይስ ሰላማዊ? የመጀመሪያውን ከሆንክ ወይም ቁጡ ተፈጥሮ ካለህ በማም አትበሳጭ ተስፋም አትቁረጥ አብሮህ የተፈጠረ ነገር ሁሉ የማይለወጥ መስሎ

አይታይህ ጠባይ ይለወጣል በልምምድም ቀስ በቀስ ወደ ተቃራኒው ይመጣል።

ቅዱስ ሙሴ ፀሲም በህይወቱ መጀመሪያ ጊዜ ክፉ አስፈሪና ነፍስ ገዳይ ጠባይ ነበረው ነገር ግን ከጊዜ በኋላ ተለወጠ ደግ ፣ ትዕግሥተኛ ሰውን ሁሉ የሚወድ፣ ሰዎችም እጅግ የሚወዱት ሰውን በትህትና የሚቀበል፣ ትሁትና ደስተኛ ሰው ሆነ ።

ቅዱስ ዮሐንስ ፍቁረ እግዚእ ሕይወቱን የጀመረው በዚህ ዓይነት አልነበረም እሱና ወንድሙ ያዕቆብ " ቦአኔርጌስ" የሚል ስም ተሰጥቷቸው ነበር ትርጉሙም የነጎድጓድ ልጆች ማለት ነው (ማር 3÷17) ክሳምራውያን መንደር ወደ አንዱ በገባ ጊዜ ጌታን አንቀበልም በማለታቸው ያዕቆብና ዮሐንስ ጌታን እንዲህ በማለት ጠየቁት"አሳት ከሰማይ ወርዶ ያጥፋቸው እንል ዘንድ ትወዳለህን" (ሉቃ 9÷54) ነገር ግን በጊዜና በመንፈስ ቅዱስ ሥራ አሳቱ ቀዘቀዘ ዮሐንስም ወደ ፍቁረ እግዚእ ዮሐንስ ተቀይሮ ስለፍቅር ያስተምር ጀመር።

ስለ እርጋታ ስናነሳ በሥሮች አፈጣጠር እና በግንድና በቅርንጫፎች አፈጣጠር መካከል ያለውን ልዩነት በማስተዋል እናያለን ። ቅርንጫፎች በተፈጥሯቸው በነፍስ ሲጉብጡና ሲታጠፉ ወደ ቀኝና ወደ ግራ በነፍሱ አቅጣጫ ሲወዛወዙ ቀሰል ያሰና ክበድ ያለ ድምፅ ይሰጣሉ ነገር ግን ሥሮች ያለምንም ድምፅ ወደ መሬት ውስጥ ይገባሉ ። ከዚያም አስፈላጊውን ምግብ በማውጣት እረፍት ለሌላቸው ቅርንጫፎች ይመግባሉ።

አሁን ከጠባይ መረጋጋት ወደ ሌላኛው ነጥብ እንሰማ።

የስሜት ሥሮች (Nerves) መረጋጋት

በጠባያቸው ትዕግሥተኛ የሆኑ አንዳንድ ሰዎች እንዳሉ ሁሉ ቁጡ ጠባይም ያላቸው አሉ። ትዕግሥተኛ ጠባይ ያላቸው ፈጥነው ወደ ብስጭት አይገቡም ቡተጨግሪም እንዲህ ዓይነት ሰዎች እንደማይንቀሳቀስ ተራራ ወይም እንደ ስድስቱ በወባይፏፏቴ ውስጥ ያሉት ታላላቅ ድንጋዮች በማዕበል ቢደበደቡም በትዕግሥት ከቦታቸው ጋር ተጣብቀው በአካባቢያቸው ያለውን ወጀብ ባለመፍራት እንደሚቆመጡት ዓይነት በዙሪያቸው ባሉ ነገሮች አይረበሹም።

ነገር ግን ሰሜቱ ስስ የሆነ ሰው በቀላሉ የሚሸነፈው በማይረባ ነገር ሁሉ የሚረበሸው ወይም ያሰምክንያት የሚጨነቀው በውስጡ በሚወለደው ጥርጣሬና አሉታዊ አመለካከት ነው ።

በጠባዩ ትዕግሥተኛ የሆነ ሰው ጠንካራ ነው ምንም ዓይነት ውጫዊ ምክንያቶች አያናድዱትም ባሰው ውስጣዊ ጠንካራ ስሜት ይከላከላቸዋል በዚህም የውስጥ ጎይል ምክንያት የሰዎችን ክብርና አድናቆትያገኛል።

በሌላ በኩል ስሜቱ ደካማ የሆነና የሚፈሙህ ሰው ሌሎች እንዲፈሩት ምንም ዓይነት ፈብሽ ቢፈጠር ቢሳደብና ቢያስፈራራ የማንንም ክብር አያገኝም የእርሱ እንቅስቃሴ የሚያሳየው የጠባዩን ደካማነት ወይም የተፈጥሮውን ድክመት ነው ።

አንድ ሰው የዚህን ደካማ ሰው ጉፍረት ሊጋልጥበት ይችላል።

ሰምሳሌ፡- ስሜቱ ደካማ የሆነ አንድን መምህር ብንወስድ ክተማሪው የሚሰነዘሩበትን ስህተቶቹን ወይም የሚሰጡትን አስተያየቶች ለመቀበል አይችልም በዚህ ጊዜም ተማሪው ለጓደኞቹ

እንዲህ ይላቸዋል፡፡ "ይህን መምህር ሳስጨንቀው ማየት ትፈልጋላችሁ ?"እርሱ በተማሪዎቹ ፊት ስህተቱን ማመን የተዋረደ ይመስለዋል፡፡ ስለዚህም ተማሪው በሚያውቀው መንገድ መምህሩን እስጨንቆ የሚሆነውን ቁጭ ብሎ ማየት ይጀምራል፡፡

የስሜት ሥሮች መረጋጋት የሚመሰኘው በሁለት ነገር ነው እነርሱም አካላዊ ሁኔታና ስነ ልቦናዊ ሁኔታ ናቸው፡፡ ብዙ ስነ ልቦናዊ ምክንያቶች በስሜት ሥሮች ውስጥ ቢኖሩም አሁን ሁሉንም ለማየት አንፃዝም ህሳባችንን ወደ አካላዊ ምክንያት ስንመልስ የምናገኘው የሰውን የስሜት ሥሮች ወይም የተሻሉ ሰዎች ስሜትም ሳይቀር የሚጉዳ ነገር ድክም ነው፡፡ ሰውነት በድካምና በጭንቀት ምክንያት ኃይሉ ሲሟጠጥ ከስሜቱ ምንም ነገር ማድረግ አይችልም፡፡

ላንተም የምመክርህ ምክር በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ራስህን ብታገኘው ረጅም ንግግር ውስጥ አትግባ በተለይም ግትር ከሆኑት ጋር እና በቀላሉም ልታሳምናቸው ከማትችላቸው ሰዎች ጋር ምንም ዓይነት ረጅም ውይይት አታድርግ በእንደዚህ ያለ ጊዜ በድካምህ ወቅት በጣም ጠቃሚ የሆኑ ጉዳዮችን ለመወሰን ወይም ሌላ ችግርን ለመፍታት አትምክር በዚህ ጊዜ ወደ ክርክር እንዳትገባ ጥንቃቄ አድርግ የጠባይ መረጋጋት አይናርህምና፡፡

ይህ የድካም ስሜት እንቅልፍ ወይም ይህ ካልሆነ ጥቂት እረፍትና መዝናናት ያስፈልገዋል በአጠገብህ የሚገኙትም ሰዎች የአንተን ድካም እንዲረዱልህ እና ወደ ተጨማሪ ውይይት እንዳይገፋፉህ ያስፈልጋል፡፡

ለስሜት ሥሮች መረጋጋት መፍትሔ ከሚሆኑት መንገዶች አንዱ መንገድ የደስታና የእርካታ መንፈስ ነው ። እርካታ በሰውነት ውስጥ የመዝናናት ሁኔታንና የስሜትን መነሳሳት ይፈጥራል፡፡ የደስታን ስሜት ጠባያቸው አድርገው የሚኖሩ ሰዎች የስሜት ሥሮች መረጋጋት ያላቸውና በቀላሉ የማይረቱ ናቸው፡፡ የሚያናድዱ ነገሮችን በደስታ ይቀበላሉ፡፡ ሲያናድድዋቸው

ሲቀርቡም በላቅና በፈገግታ በቀላሉ ነገሩ ሁሉ መጽሜ ያገኛል፡፡ አስተሳሰባቸው ጠባብ የሆነና አፈጋጭ የሆኑ ሰዎች ሳቅን እንደ ኃጢአት ይቆጥሩታል፡፡ ብዙውን ግዜ ስሜታቸው ውጥረት ውስጥ እንዳለ ታያላችሁ የሰውን ሀሳብ ለመቀበልም አደገኛ ሁኔታ ውስጥ ነው ያሉት የአየሩ ሁኔታ እርጋታውን እንዲያጣና ሁኔታው ሁሉ የተወላለሰበ እንዲሆን ያደርጉታል፡፡

ወደ ነጥቤ ስመለስ የአግዚአብሔር ፈቃድ ከሆነ መረጋጋትን ሊፈጥሩ የሚችሉ ምክንያቶችን ስናነሳ ወደዚህ ጉዳይ እንድንመለስ ተስፋ እያደረኩ ነገር ግን ትዕግስትን ያጣው ስሜት የሚያስከትለውን ጉዳት በግልፅ መንገድ መነጋገራችንን እንቀጥል፡፡

በቀላሉ የሚሸነፍ ሰው በቀላሉ ራሱን ሊጉዳ ይችላል፡፡ሌሎችንም እንደዚሁ እራሱን የሚጉዳው በአዕምሮ ህመም፣በልብ በሽታ በደም ብዛት እንዲሁም ሌሎች የሥነ ልቦና ህመሞች ሊሆኑ ይችላሉ ። እነዚህም የሚመጡት በሚያደርጋቸው አላግባብ የሆኑ እንቅስቃሴዎችና የቁጣ ጨዝቶች የእነዚህ ሁሉ ውጤቶች ናቸው፡፡

ለጊዜውም ቢሆን ስሜቱን ለማረጋጋት የህመም ማስታገሻና የእንቅልፍ መድኃኒት ለመውሰድ ይገደድ ይሆናል፡፡ነገር ግን ጭንቀቱ

ወዲያው ይመሰላል በውስጡ ያሉት ስነ ልቦናዊ ምክንያቶች እና በውጭ ያሉ ቀስቃሽ ሁኔታዎች ያስነሱብታል በዚህም ምክንያት እንደገና ወደ ህመም ማስታገሻ ይመለሳል በዚህም የስሜት ሥሮቹ እንደ ላስቲክ በቋሚነት ሲዘረጉና ሲወጠሩ ላስተከነታቸው ይቀርና ጉዳት ላይ ይወድቃል፡፡

እንደዚህ ዓይነት ሰው በስሜት ሥር/Nerve/ ህመም ወደ ከፍተኛ የችግር ማዕከል ውስጥ ራሱን ይከታል፡፡ ምንም እንኳን መድኃኒቶች ለችግሩ መፍትሔ ለመስጠት ቢሞክሩም በጣም አስፈላጊው ነገር ከስሜት ጋር ለተያያዘ ህመሙ ምክንያት የሆኑትን ማከም ነው በዚህም ጊዜ የሐኪሙ ዋናው ሥራ ታማሚው የተረጋጋ እንዲሆን ማሳመን ነው ። ታጋሽ ልብ በስሜት ሥር /Nerve/ ህመም አይጨነቅም ስለዚህም የማስታገሻ መድኃኒት አይፈልግም ምክንያቱም ከመጀመሪያው በተፈጥሮ ሰላማዊ ስለሆነ ነው

ስሜቱን የሚቆጣጠርና ራሱን ማረጋጋት የሚችል ሰው ከአፉ የሚወጡ ቃላቶችን ለመቆጣጠር ይችላል ። ስህተትም አይሠራም በዚህም መሠረት ጠባዩን ይቆጣጠራል የራሱም አዛዥ ይሆናል ። ስለዚህም በሚያጋጥመው የህይወት ፈተና ሁሉ ያሸንፋል፡፡ እንጂ አይሸነፍም ይህ ሁሉ የሚሆነው ጤነኛ መንፈሳዊ አመሰካከት እንዲሁም እያንዳንዱ ጠባዩን ትክክለኛነቱን እና ክብሩን በትእግሥት ለመጠበቅ የሚያስችለው ውስጣዊ እምነት ሲኖረው ነው፡፡

ማነኛውም ሰው የስሜት መታወክና የቁጣ ጨዝት ግልጽ ስህተት መሆኑን መረዳት አለበት ይህ በሌሎች ዘንድ ግልጽ ሆኖ የሚታይ ድክመት ነው ። ይህም የተጠቀሰው ሰው ድምፁን ከፍ

አድርጐ ሊጨቃጨቅ ችግሮቹን አሳማኝ በሆነ ምክንያትና ዘዴ በመጠቀም በትዕግሥት መፍታት አለመቻሉንና በዚህም ምክንያት ወደ ስሜታዊ ቁጡነት መለወጡን ያሳያል፡፡

ስሜቱ የታወከ ሰው የሚያሳየው ሁኔታ ሊከሳከለው የማይችል ክፉ መንፈስ እንዳያዘው ሰው ይመስላል ስለዚህም ነው ሐዋርያው እንዳሰው "ክፋውን በመልካም አሸንፍ እንጂ በክፉ አትሸነፍ" ሮሜ 12 ÷21

አንደበትን መግራት

በሰላማዊ አቀራረብ ንግግር የሚያደርግ ሰው በሁሉም ዘንድ የተወደደ ነው እረፍት የለሽ አንደበት ያለው ግን ራሱን ለብዙ ስህተቶች ይዳረጋል፡፡ ስለማይደርፍ አንደበት በውጭ የሚታዩ የተለያዩ ምልክቶች ከዚህ በታች እንደሚከተሉት ቀርበዋል፡፡

<u>ሰፍሳፊ ምላስ፡-</u> ይህ ምላስ ምን ጊዜም ከመናገር አይቆጠብም ወይም አያቆምም፡፡ መጽሐፍ ቅዱስ ስለዚህ ነገር እንደዚህ ይላል" በቃል ብዛት ውስጥ ኃጢአት ሳይኖር አይቀርም" (ምሳ10:19) በማንኛውም አርዕስት ሁልጊዜ በተከታታይ ሳያቋርጥ የሚናገረው ይኸው ምላስ ነው ራሱ ካለው ዕውቀትና ችሎታ በላይ የሆኑ ጉዳዮች ቢገጥሙት እንኳ ዝም ለማለት አይችልም በጥርሶቹና በከንፈሮቹ መካከል ሊቆጣጠራቸው አይችልም፡፡ ለመረዳት የሚያስቸግሩ አንዳንድ የሳይንስ እና የፖለቲካ ጉዳዮች ቢሆኑም አየወጣ መሰናሰሉን አያቆምም ዋናው ነገር መሰናሰሉ ብቻ ነው ይኸም በቱው ነው፡፡ ይህ እረፍት የለሽ መላስ ስለሰው ጉዳይ ስለሰው ሚስጥር ስለ ግል ጉዳዮች

ሳይቀር ያወራል። በዚህም ምክንያት ባለቤቱ (ባሰ ምላሱ) የራሱን አንደበት ሲቆጣጠረው ወይም ዝም ሲያሰኘው አይችልም።

ደቀመዝሙሩ እና ሐዋርያው ያእቆብ ስለዚሁ ጉዳይ "አንደበቱን ሳይገታ ልቡን እያሳተ እግዚአብሔርን የሚያመልክ የሚመስለው ማንም ቢኖር የእርሱ አምልኮ ከንቱ ነው"(ያዕ 1÷26) ስለዚህ ማንኛውም ሰው አንደበቱን በደንብ በመግራት ያለ አረፍት ከአንዱ ጉዳይ ወደ ሌላው እንዳይዘል ነፃነቱን መክለክል አለበት። ይህን ለማድረግ ካልቻለ ግን እንዲህ ብሎ መፀለይ አለበት።"አቤቱ ለአፌ ጠባቂ አትር የከንፈሮቼንም መዝጊያ ጠብቅ " መዝ 141÷3

አረፍት የለሽ አንደበት ስለታምና የሚረብሽ ድምፅ

ያወጣል። መጽሐፍ ቅዱስ በእግዚአብሔርና በነቢዩ ኤልያስ መካከል የተደረገው በትዕግሥት የተሞላ ንግግር እንደምሳሌ ያቀርባል። "ትልቅና ብርቱ ነፋስ ተራሮቹን ሰንጠቀ ዓለቶቹንም ሰባበረ እግዚአብሔር ግን በነፍሱ ውስጥ አልነበረም ከነፋሱም በኋላ የምድር መናወጥ ሆነ እግዚአብሔር ግን በምድር መናወጥ ውስጥ አልነበረም ከምድር መናወጥ በኋላም አሳት ሆነ እግዚአብሔር ግን በአሳቱ ውስጥ አልነበረም ከአሳቱ በኋላ ትንሽ የዝምታ ድምፅ ሆነ . . . ኤልያስም ያን በሰማ ጊዜ እነሆ ኤልያስ ሆይ በዚህ ምን ታደርጋለህ ? የሚል ድምፅ ወደ እርሱ መጣ።» (1ኛ ነገሥ 19 ÷11-13) ይህም ለኤልያስ የተናገረ የእግዚአብሔር ድምፅ ነበር።"

እርጋታን የተመላ ሰው የሚናገረው በዝግታ እና በቀላሉ እንደሚነፍሰው ነፋስ ነው አረፍት የለሽ ሰው ግን የሚናገረው በጩኸትና እንደተወጠረ ነፋስ ነው።

አንዳንድ ሰባኪ,ዎች ምእመናንን በሚያስተምሩበት ጊዜ ስለታምና ኃይለኛ ድምፅ ይጠቀማሉ ይህም የቀድሞ የህዝብ መሪዎች እንደሚያደርጉት አይነት የመቅደሱ ግድግዳዎች እስኪናጡ ድረስ ይጮሃሉ አድማጮችም በፍርሃት ወንበራቸው ጫፍ ላይ ይቀመጣሉ። እንደዚህ ዓይነት ስብከት መንፈሳዊ ትምህርት ከማግኘት ይልቅ ሰዎችን የበለጠ ይረብሻል።

መንፈሳዊ ሰባኪ ምእመናንን ትዕግሥት በተሳበሰ መንፈሳዊ ትምህርት በእርሱ ውስጥና በእነሱም ውስጥ በሚሰራው የመንፈስ ቅዱስ ኃይል የእግዚአብሔርን ፍቅር ያስተምራል እንጂ በሰውነት አንቅስቃሴ መንፈሳዊነት የሚገለፅ አይደለም ብዙ ሰዎች ስብከቱ በሚሰበክበት ጊዜ በሰባኪው ከመጠን ያለፈ የሰውነት አንቅስቃሴ ምክንያት ሊታወኩ ይችላሉ። ነገር ግን ከዚያ በኋላ ስለ ስብከቱም ሊረሱት ይችላሉ። በሌላ መንገድ ግን እርጋታን የተሳበሰ መንፈሳዊ ስብከት ቋሚና ለነፍስ ጠቃሚ ውጤት ይሰጣል።

አንዳንድ ጊዜ ከፍ ያለ ድምፅ ሰው በተሰበሰበበት ቦታ መልእክቱ እንዲሰማ ይረዳል ነገር ግን በግልና ለብቻ ለማደረግ ንግግር ድምፅን ማንሳት አስፈላጊ አይደለም ። እርጋታ ያለው ሰው ከሌላ ሰው ጋር በማነጋገርበት ጊዜ ሁሉ ድምፁን አያንሳም አድማጩ ከማፈልገው በላይ ድምፁን ከፍ አያደርግም ስለዚህም በንግግሩ ጊዜ ከፍ ያለ ድምፅ አይኖርም አንዳንድ ሰዎች በሚወያዩበት ጊዜ አላስፈላጊ

በሆነ ሁኔታ ድምፃቸውን ከፍ ያደርጋሉ አንደገናም የሚናገሩትን ያቋርጣሉ ይህን የሚያደምጡ ሰዎችም የሚጣሉ ይመስላቸዋል። በእርግጥም ሲናገሩ የሚጮኹ በዝግታም ቢያወሩ የሚንቀጠቀጡ አንዲሁም ሲናገሩ በፍጥነትና ድምፃቸውም ከፍ የሚያደርጉ አሉ።

በውጭ ከሚታዩና መረጋጋትን ላጣ ድምፅ ምልክቶች ከሚሆኑት መካከል ሌላው ሌሎችን የመጉዳት ዝንባሌ ወይም ክፉ ቃል ነው ።

አንዳንድ ንግግራቸው የከፋና አስቸጋሪ የሆነ ፣ ቃላቸው የሚጐመዝዝ ከአፋቸው የሚወጣው ቃል ልክ ከርኬት እንደተተኰሰ ጥይት የሚጐዳና የሚነድፍ ሰዎች ሲናሩ ይችላሉ ይህንም ሀሳብና ፍላጐት በተመሰሳሳይ ሁኔታ በታጋሽ ቃል ሊገለፅ ይችላል።

የአንደበት መገራት ከሚገለፅባቸው መንገዶች አንዱ በውይይት መካከል የሚገኝ ትእግስት (መደማመጥ) ነው።

የተረጋጋ ሰው የሚወያየው በዝግታ ነው በዚህም ሌሎችን ያሸንፋል። እውሩ ዳዲሞስ አንዳደረገው ከፈላስፎችና ከማያምኑ ሰዎች ጋር ያደረገው ክርክር በፍፁም ትንሃ፣ትህትና እና መደማመጥ ነበር ። ይህ በደውም እነሱን ለማሸነፍ እና ለመሳብ እንጂ ለማሳፈር ወይም ሊጐዳቸው አልነበረም።

እረፍት የሌለው ተናጋሪ ግን ውይይቱን ወደ ግጭትና ወደ ጠብ ለውጦ ሁኔታውን ወደ ክፉ አሳትነት ይተይረዋል። ዘሰ የማነት አዝማምያም ይታይበታል። አንድን አስተያየት ሙሉ በሙሉ

ሳይረዳ መልስ ለመስጠት ይፈልጋል። ከአንተም ጋር ሲነጋገር ሲረዳህ ወይም ከአንተ

ጋር ወደ እውነት ለመድረስ አይጨነቅም ። በክርክሩ አንተን ለማድረቅ ለማሸነፍና የአንተን ድክመት ለማሳየት ይጥራል። በውይይት ጊዜ አንተን ለማዋረድና መሳቂያ እንድትሆን ለማድረግ ልክ እንደ ጠላቱ ሲጐዳህ ይፈልጋል።

በሌላ በኩል ግን ከአንተ ጋር በተረጋጋ መንፈስ ሊወያይ የሚፈልግ ሰው በውይይቱ ወቅት ጓደኛው ስለሚያደርግህ በቀላሉ ያሸንፍሃል። የሚናገረውም በተረጋጋና ትክክለኛ በሆነ መንገድ ስታወራ ሳያቋርጥህና ግለኛም ሳይሆን በፍፁም መደማመጥ ነው። በጣም ስሜታዊ ብትሆን እንኳ ያረጋጋሃል።

እንዲህ ዓይነት ሰው ሐሳቡን እንድትቀበለው ያግባባሃል። ስለሆነም አንተም በእርሱ ሀሳብ ትስማማለህ ምክንያቱም ተረተህ እንደሄድክ እንድታስብ ያደርግሃልና የእርሱ መረጋጋት ተቃውሚው ሆነህ እንድትታይ አያደርግህም ይልቁንም እናንተ ሁለት ጓደኛሞች እውነትን ፍለጋ አብራችሁ የምትጥሩ ያደርጋችኋል። ከዚህ በተቃራኒው ችኩል ተናጋሪ በውይይት ጊዜ ዓይኑ ይቀላል ድምፁ ከፍ ያለ ይሆናል ። ተቃውሞን የሚያሳው በብስጭትና ትህትና በጐደለው ሁኔታ ነው። ከዚህም በላይ የሚጠቀምባቸው ቃላት ስድብን ያዘሉ ይሆናሉ።

ትዕግሥት የሌላቸው ሰዎች በውይይታቸው ጊዜ አንዱ ሌላውን ያቋርጣል።አምስት ሰዎች በውይይት ላይ ያሉ እንደሆነ አራቱ በአንድ ጊዜ በማውራት ምን አልባት አንዱ ብቻ ጨዝታቸውን

ይሰማል ማንም ከእነርሱ ውስጥ ሌላውን ለማድመጥ አይዘጋጅም አንዱ ሌላውን ያቋርጣል።ነገር ግን አንድ መቶ አርጋታን የተሳበሱ ሰዎች ውይይት ቢያደርጉ ምንም ድምፅ ሳይሰማ በመልካምና በጥብቅ ሥነ ሥርዓት ይጠናቀቃል።

ብዙ ሀሳቦች እርስ በእርስ ቢጋጩም አንድ እውነት ይኖራል እያንዳንዱ። ሰው እውነት የግል አይታ ነው ብሎ ያምናል። መረጋጋት ካለ ከብዙ ሰዎች ጋር አንድ ላይ መወያየት ይቻላል። ምንም አይታቸው የተለያየ ቢሆንም ፍቅር የተሳበሰ ውይይት ይሆናል።

<u>ስለ ውይይት ስንሰው የነበረውን እንደገና ለማረጋገጥም እንሰዋለን</u>:- ዝግ ያለ ወቀሳ ወደ ሰላም ይመራናል። ጨኽት ግን መከፋፈልንና ብቸኝነትን ይፈጥርብናል። ለዚህ የሚስማማ አንድ መልካም ምሳሌ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ለጴጥሮስ ከትንሣኤው በኋላ የገለፀውን እናነሳለን። ጌታ ቅዱስ ጴጥሮስን እንዲህ አላለውም "አንተ ከሀዲ ወደዚህ ና ያቺን አንዲት ገረድ በመፍራት አየማልክና አየረገምክ <u>የምትይውን አላውቀውም</u>" ያልክ ይህ ነበር መጀመሪያ እንዲህ ከማለትህ በፊት የገባልኝ ቃል?"ሁሉም ቢሰናከሉ እኔ ግን ከቶ አልሰናከልም"

ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ግን እንዲትም የምትጠቀ ቃል አልተናገረውም ነገር ግን በአርጋታ እንዲህ ብሎ ነበር የጠየቀው "የሰና ልጅ ስምዖን ሆይ ከእነዚህ ይልቅ ትወደኛለህን "አሉም መለሰለት "አዎን ጌታ ሆይ እንድወድህ አንተ ታውቃለህ"እንዲህም አለው"ግልገሎቼን አሰማራ"ለሁለተኛ ጊዜም እንደዚህ አለው "የሦና ልጅ ስምዖን ሆይ ትወደኛለህን?" "ጠቦቶቼን ጠብቅ" "በጉቼንም

አሰማራ" (ዮሐ 21÷15 -17) ጥያቄውን ሶስት ጊዜ መላለሰበት ጴጥሮስ እስኪገባው ድረስ ቅሬታው ትርጉም ነበረው የጴጥሮስ ልብ ላይቆስል ፍቅር ተመሥርታል።

ምላስ ትዕግሥተኛ እንዲሆን ብቻ አይደለም አስፈላጊው ከዚያም በላይ ሴሎችንም የሚያበርድ እንዲሆን ጭምር ነው:- ሴሎችን ስለሚያበርድ ንግግር ከመጽሐፍ ቅዱስ የምንወስደው ምሳሌ አሰኖየለዘበች ምላስ ቁጣን ትመልሳለች" (ምሳ15:1)

ሌላው <u>ምሳሌ</u> የተረጋጋ የንስሓ አባት ነው። የንሳሒውን (ንስሓ የሚገባውን) ልብ የሚያይ ሰልቡ ሰላምን የሚሰጥ በኃጢአቱ ምክንያት የልቡን አሰማረፍ የሚፈታ ነው። በተቃራኒውም የሚታይ የንስሓ አባት አሰ ንስሓ ተቀባዩን የሚመልሰው ሰላሙን እንዳጣ በኃጢአት በጭንቀት ምክንያት ወደ አዘቅት የወደቀ እንዲመስለው የሚያደርግ ነው።

የትዕግሥተኛ ሰው አርጋታው ወደ ሌሎችም ይተላለፋል። በተከፉ ጊዜም ያጽናናቸዋል አረፍት የለሽ ሰው ግን በችኩልነቱ ይጉዳቸዋል እንዳይረጋጋና ትዕግሥተኛ እንዳይሆኑ ያደርጋቸዋል።

ውስጣዊ ሰላም

አንድ ሰው በውጭው ስታይ በንግግሩ አርጋታን የተላበሰ መሆኑ ብቻ በቂ አይሆንም ነገር ግን ውስጡ የተረጋጋ መሆን አለበት መንፈሱም ሰላማዊ መሆን ይገባዋል። ውጫዊ አርጋታ የሚፈልቀው በውስጥ ከሚገኘው ከነፍሱ መረጋጋት ነው በውስጥ ያለው ልብ በሚፈላበት ጊዜ የትም ቦታ ይቀመጥ አለመረጋጋት ይመጣል ሙ-ቱም ይጨምራል። ወደዚህና ወደዚያ እንደተወረወረ እላት

ነበልባሉ እየተሠራጨ ይቆያል። እንደዚህ ዓይነት ሰው በእንዲ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ሲገባ ያዩ ሰዎች እየተንሸ,ሸኩ የሚሉት « ጌታ ሆይ እርዳን » ነው ::

ነገር ግን በውስጡ የተረጋጋ ሰው የምናየው የውስጥ ሰላሙ በግልጽ ወደ ውጭ ሲፈስ ነው ድምፁ ረጋ ያለ ነው አረማመዱም ግርማ አለው ጠባዩም ሆነ ውይይቱ ትዕግሥተኛና አረፍት ያለው ነው ሁሉን ቻይ በመሆኑ ምክንያት አይጮህም አይጣላም። ከሰው ጋር ያለው ግንኙነትም መልካም ነው ከሰው ጋር ለመከራከርም ሆነ ክፉ ነገር ለማድረግ አያስብም ይኸም በውጭው በግልፅ የሚታየው ነው።

ውስጡን በተመለከተም የተረጋጋ ሐሳብ ሰላማዊ ልብ ይኖረዋል። አረፍት የሌለው ሰው ግን ብዙ ሐሳቦች በወስጡ የተረበሹ የሚያቋርጡ የሚሄዱና የማመጡ የማያርፉ ናቸው :: አንድ ሐሳብ ወደ አንድ ወገን ሲስበው ሌላኛው ደግሞ ወደ ሌላ መንገድ ይስበዋል። አስተሳሰቡ ሁልጊዜ እንደተሰዋወጠ ነው። ሐሳቡም በአንድ የፀና ባለመሆኑ ይጉዳል።

አረፍት የሌለው ሰው አርጋታን በማጣት ስሜት ሁልጊዜ ይጨነቃል ስሜቱና ሐሣቡ አረፍት የላቸውም ፍላጐቱና ተስፋው የተወሰነ አይደለም ምኞቱ አንዳንድ ጊዜ ሲደርስበት ወደ ማይችለው ከፍታ ይስቡታል ነገር ግን ትክክለኛው ሐሳቡ ከምኞቱ ወደ ራቀው ወደ አውነታው ያወርደዋል። በፍላጐትና በእውነታ መካከል ግራ እንደገባው ይቀራል። ስሜቶቹም ይረብሹታል ሰብዙ ስነ ልቦናዊ ችግሮችም ሊ,ጋለጥ ይችላል። ለዚህ ብዙ ምሳሌ,ዎችን ማንሳት እንችላለን። በጭንቀት በመኖሩ ምክንያት የአእምሮ ሰላምን እንዳጣው

ሰው ዓይነት። ጭንቀት ለፍርሃት መንገድ ይክፍታል። የሚጨነቅ ሰው ሐሳቡ የተረጋጋ ወይም ቋሚ አይሆንም።

ጭንቀትና ስጋት አለማመንን ሊ,ጋብዙ ይችላሉ። አለማመንም የልብን ሰላም አያመጣም የማያምንለው ምን ጊዜም በውስጡ ትዕግሥተኛ ሊሆን አይችልም። ምን ጊዜም ትክክለኛ እንደሆነ ወይም እንደተሳሳተ ራሱን ይጠይቃል ጥርጣሬው እውነተኛ እንደሆነ ወይም እንዳልሆነ ለማረጋገጥ ይሞክራል ሐሳቡም መረጋጋትን በማጣት ያደክመዋል :: ከፍተኛ ስነልቦናዊ ስቃይም ያደርስበታል። ይህ ደካሙ አርጋታ ማጣቱን ይጨምርበታል ይህም አለማመን ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነትም ያዳክመዋል።

ብዙ የጥርጣሬ ዓይነቶች አሉ። ሁሉም ግን ሰላምን ይነሳሉ ስለ እውነትና ስለ ግለሰብ ያለው ጥርጣሬ በግንኙነት መካከል ያለው አለመተማመን ስለ ሃይማኖትና ስለ እግዚአብሔር ስለ ራሱ መጠራጠር አንዳንድ ጊዜ የሰው ጥርጣሬ ከፍ ብሎ ስለራሱ የወደፊት ሁኔታና በራሱ የሚደርስበትን እንኳ አያውቅም :: ግን በማንኛውም መንገድ አለማመን ካለ ጭንቀት ይጠብጣል ነፍስም ትረበሻለች ::

ምንም ሁኔታ ውስጥ ቢሆን ሰላማዊ ልብ ሰላማዊ ሐሳብን ያፈልቃል። የአንድ ሰው ልብ የተገናና እና ሰላማዊ ከሆነ ሐሳቡም እንደዚሁ የተገናና እና ሰላማዊ ይሆናል ነገር ግን ልቡ የተጨነቀች ከሆነ ሐሳቡም እንደዚሁ ይጨነቃል። የአስተሳሰብ ሁኔታ በልብ ሁኔታ ይወሰናል። ማዕበልና አማተገሙራ በልብ ውስጥ ካሉ ሐሳብም ልክ በገበያ ውስጥ እንደሚሸጥና እንደሚገዛ ዕቃ ይራወጣል። ነገር ግን ልብ በውስጡ ሰላም ካለ ሀሳብም ሰላማዊ ይሆናል።

አንዳንድ መረጋጋታቸው በጣም ደነማ የሆኑ ግለሰቦች አሉ ። እነዚህ በሚረባውም በማይረባውም ምክንያት ጭንቀት ውስጥ ይገባሉ በይሆናል ብቻ ያለ በቂ ምክንያት ይበሳጫሉ በዚህ ውጥንቅጥ ሁኔታ ልቡናቸው ትዕግሥቱ ይሟጠጣል ሐሳባቸውም መረጋጋቱን ያጣል በተጨማሪም ውስጣዊ ሰላማቸው ይጠፋል። አንዲሁም ጠባያቸው እረፍትን ያጣል።

የአስተሳሰብ እረፍት ማጣት አንዱ ምልክት ትኩረት የለሽ ሁኔታና የሀሳብ መቀያየር ነው ። የተረጋጋ ሀሳብ የሚገለፀው ባዘለው አስተያየት ነው ። ነገሮችን አዙሮ የማየት ጥልቅ ባህሪ አለው ነገር ግን ሰላም የሌለው ሀሳብ ከአንድ ምክንያት ወደ ሌላው ዙርያውን ይዞራል።

ከአንዱ ውሳኔም ወደ ሌላው ይዘላል። ልክ ለጸሎት በቆመ ጊዜ ሐሣቡ እንደማይሰበሰብለት አንድ ምስኪን ሰው ዓይነት ነው። አንድ አባት እንዳስቀመጡትም "ሞእላት ምግብ ነዳጅ ከሆነ የአዕምሮ ምግብ ጥቂት ተረቶች ናቸው።"

ምን ጊዜም የማያርፍ ሀሳብ ሁልጊዜ ተረትን ለማግኘት ይጥራል ከአንዱ መረጃ ወደ ሌላው ከአንድ ታሪክ ወደ ሌላ ታሪክ ከአንድ ሰው ወደ ሌላው እንዲያውም ከአንዱ ኩተማ ወደ ሌላ ኩተማ ያለ አንዳች እርጋታ ይዞራል በጸሎትም ጊዜ ተመሳሳይ ነው። ይህ ስለሰይጣን አንድ ነገር ያስታውሰናል። "ምድርን ሁሉ ዞርሁአት በእርስዋም ተመላለስኩ" (ኢዩ፲፥7)

ሌላው የአስተሳሰብ እርጋታን ማጣት ምክንያት ስህተትን የመፈለግ አመለካከት ነው ። እንደዚህ ዓይነት አስተሳሰብ ያለው ሰው

በምንም ነገርና በማንም ሰው አይደሰትም ሁልጊዜ በሁኔታዎች ያምማል እውነትም ጠፍቷል ብሎ ያስባል ስለዚህም ጸፉት ሌቱ የሚመጣውን ሁሉ ይነቅፋል ምንም እሱን የሚመለከት ባይሆንና ወይም ስለ ነገሩ ያላጠናና የማይገባው ቢሆንም ፅውፉም ነገር ይጨነቃል በሁሉም ላይ ያተረመርማል። በዚህም ፍውም መረጋጋትንና ሰላሙን ያጣል።

አስተሳሰብ እርጋታውን ጣጣ ጊዜ በሌሎች ጭንቅላት እርጋታ ማጣትን ያሰራጫል ይህንኑ አረፍት የለሽ እና ጭንቀት ፈጣፊ ሀሳቡን ወደ ሌሎች ጆሮ ይረጫል ሁሉም በሱ ላይ እንዲያተኩሩና ሌሎች ሰዎች ወደ እርሱ እንዲመጡ በማጓጓት። እንዲህ ያለ ሰው ሀሳቡ የሚቀናሰት ሲሆንም ላይሆንም ይችላል? አረፍት የለሽ አይታውን ሲያሰራጭ የማይቀናው ከሆነም በተምታታ ሐሣቡ ምክንያት የውይይቱን ሰላም ይጠብቃል።

ሌላው የአረፍት የለሽ አስተሳሰብ ዓይነት ልጓም የሌለው ሐሣብ ነው ። ልጓም የለሽ ሐሣብ ሰይጣን የሚወጋበት አንዱ መሣሪያ ነው ። ምክንያቱም መንፈሣዊ ሐሣቦች ዘወትር ሰላማዊያን ናቸው የማይቆሙ ሀሳቦች ግን ችግር የሚፈጥሩ ናቸው ። ምክር ለማግኘትና ለመጸለይ ሰለው አድል አይሰጡም ወይም ነገርን ለመመርመርና ለመወያየት ለሌላው ምንም አድል አይሰጡም። በአጠቃላይ በኃይልና በጉልበት ብቻ ለመጠቀም ይፈልጋሉ።

ከተለያዩ የአረፍት የለሽ አስተሳሰብ ዓይነቶች መካከል ቶሱ ቶሱ የሚቀይሩ ሀሳቦች ሌሎቹ ናቸው አንድን ሀሳብ መፍጠርና መልሶ ደግሞ ወደ ተቃራኒው መለወጥ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በአንዳንድ

ነገሮችመስማማትና በሌላ ጊዜ መቃወም ። አንዳንድ ጊዜ ለሆነ ለአንድ ነገር መስገብገብ በሌላ ጊዜ ደግሞ ፍላጐት ማጣት አንዲህ ዓይነት ሀሣብ ልክ እንደ ባሕር ማዕበል

ያለ አረፍት ሲመጣና ሲሄድ እንደሚናረወ ያለ ነው ። ይህ ነው እንግዲህ ባለቤቱን ያለሰላምና ያለሚዛን የሚያስቀረው መቋጫ የሌላውና ያልተወሰነ ሐሳብ።

ፍፁም ሰላማዊ የሆኑ ሀሳቦች በሌላ አስተያየት ልክ መስመራቸውን ጠብቀው በአርጋታ አንድ እቅጣጫ ይዘው ያለምንም ግራ መጋባት ወደ ግራ ወይም ወደ ቀኝ ሳይለ እንደሚቀዝፉ መርከቦች ናቸው አረፍት የለሽ ሀሳብ የልብን መረጋጋት ያሳጣል እንደዚሁም አረፍት የለሽ ልብ ሀሳብን ያስጨንቃል አንዳንድ ጊዜ ልብ አረፍት የለሽ የሚሆነው በውስጡ ከሚሰማው ስሜት እንዲሁም ከዚሁ ጋር ተያይዘው በማፈጥሩት አንዳንድ ሁኔታዎች ነው ። ለምሳሌ በህዘን፣ ፍርሀት ፍቅር ፣ በመጨመጨት ፣ በድካም ፣ በቁጣ ፣ በምቀኝነት እና በቂም በቀል ፣ የሌሎችን በመውረስና የበላይ ሆኖ በመኖር ፍላጐት።

እንደዚህ ዓይነት ስሜት ያለው ሰው ልቡ ሰላማዊ ሊሆን አይችልም ሀላቡም ጭምር ገን ልብ መረጋጋቱን እንዲያጣ ያደረገው ምንድነው?ከሁሉም በላይ ፍላጎትና ያም ፍላጐት በአስቸኳይ እንዲፈፀም መፈለግ ናቸው። በአስቸኳይ ልመፈጸምም እውነታው ያንን አጋጣሚ እንዲፈፀም ስለማያደርገው ልብም መረጋጋት አይቻሰውም ሰላማዊ ልብ ሁሉን የሚፈጽመው በትዕግሥት ነው ። ስለዚህ በምንም ነገር አይረበሽም።

አረፍት የሌሰው ልብ ግን ሁሉን የሚያየው ችግር ፈጣሪ በማድረግ ነው ለዚህም ነው የሚረበሽውና ሁልጊዜ በደረሰበት ሁሉ ችግር የማይለየው ሰላማዊ ልብ በውጫዊ ችግር ምክንያት አይታወክም ሁሉንም በትዕግሥት ይቀበሳል። በምክንያትም ይመዝናቸዋል። በዝግታም መልሳቸውን ያገኝዋል። ውጫዊ ሁከት ወደ ውስጥ ገብቶ የነፍሱን አረፍት እንዲነጥቀውና ሰላሙን እንዲያሳጣው አይፈቅድለትም።

አንድ ሰው የተረጋጋ ልብ ካለው በችግሮች አይጨነቅም ችግሩንም ከራሱ በላይ አድርጐ አያይም ራሱን ከችግሩ በላይ አድርጐ ይመለከታል እንጂ ለራሱም እንደዚህ ይላል። "ይህ ችግር እንዲያሸንፈኝ እንዲያናድደኝ፣ እንዲጨንቀኝ ወይም እንዲያበጣጭ አልፈልግም ወይም የራሴን የአዕምሮ ደህንነት እንዳጣ የሚያደርግ ይህ ሁሉ ችግር በውጪ እንዲቀር እንጂ ወደ ውስጥ ወደ ነፍሴ እንዲገባ አልፈልግም"

ሰላማዊ ልብ ጥልቅ ባሕር ነው ችግሮች በላዩ ሲንሳፈፍ ይችላሉ። ነገር ግን እርጋታውን ሊያውኩ አይችሉም። ወደ ውስጥ ከጠለቁም ከመስመጥና ከመጥፋት አያመልጡም። አንድ ሰው በውስጡ ከታወከና ትዕግሥቱ ከተሟጠጠ የራሱን ችግር ለመፍታት ችሎታ አይኖረውም ችግሮቹም ከበው ያስጨንቁታል። በአዕምሮውም ሆነ ከሰዎች ጋር በሚፈጽማቸው ሁኔታዎች ሁሉ እርጋታ ማጣቱ በግልፅ ይታያል።

ሰላም የሞላበት ልብ ለመንፈሳዊ ተግባር ተስማሚ ነው ሆኖም አንዳንድ ሰው በልቡ ሰላምን ካጣ ለማሰብም ያዳጋተዋል ለመፀለይ

ቢፈልግ እንኳ ሀሳቡ ይበታተናል ። መጽሐፍ በሚያነብበት ጊዜም ሀሳቡ ወደ ሌላ ይሄድበታል ለዚህ ነው አባቶቻችን ሰላምንና ፀጥታን የሚሹት መንፈሳዊ ተግባራቸውንም የሚፈጽሙት ሰላም በሰፊነበት አየርና በፀጥታ ቦታ ብቻ የሚሹት መንፈሣዊ ተግባራቸውንም የሚፈጽሙት ሰላም በሰፊነበት ዓየር እና ፀጥታ በሰፈነበት ቦታ ብቻ ነው።

ሰላማዊ ልብ ሰላሙን ሰውነት በሙሉ ያደርሳል የተረጋጋ ልብም የሀሳብን እርጋታ የስሜት ሥሮችን እርጋታ የተግባርንም እርጋታ ይፈጥራል። እስከ አሁን ስለ አስተሳሰብ እርጋታ ስለ ስሜት ሥሮች መረጋጋት አይተናል አሁን ደግሞ ስለ ገፅታ መረጋጋት እናያለን።

የገፅታ መረጋጋት

ጥቂት ሰዎች የፊት ገፅታቸውን ሊቆጣጠሩ ይችላሉ ብዙውን ጊዜ ግን ገፅታዎች የልብን ሁኔታ ያንፀባርቃሉ ሰውዬው ይወደው ወይም ይጠላው እንደሆነ ያሳብቃሉ። ልቡ በተጨነቀ ጊዜም ጭንቀቱ በገፅታው ይታያል ። በተናደደ ፣ግራ በገባው፣በፈራ ጊዜ፣ይህ ሁሉ ሁኔታ በፊቱ ወይም በፀይን አስተያየቱ ይገለጻል ።

በውይይት መካከል ሐሣቡ ሲሰረቅ እንኳ ገፅታው ያጋልጠዋል። የሰው ገፅታው በውስጣችን የሚገኘውን ፍላጐት በትክክል የሚገልፅ ነው። አንድ ሰው ምንም እንዳልተቸገረ ሊከድ ይችላል ነገር ግን እውነት እንዳልተናገረ ገፅታው ይገልጽበታል።

አንዳንድ ሰው ራሱን መቆጣጠር ያቅተውና ሰዎች ምክንያቱን ሊጠይቁት ይከጫል ነገር ግን የድምፁ ለዛ፣የዓይኑ አተያይ፣ የእጁ እንቅስቃሴ ምናልባትም የክንፉሩ ንቅናቄ፣የመልኩ ቀለም ሁሉም ያለ ሐሰት የውስጡን ይናገሩበታል።

ልቡ ሁሉንም በምስጢር የሚይዝ የተቆለፈ ካዝና አይምሰላችሁ ሁል ጊዜ የሚታይና በገፅታው የሚገለጽ ነው ። የሰው ዓይን ብዙውን ጊዜ እንደመስታወት የውስጥ ስሜቱ የሚታይበት ሀሳቡም በግልጽ የሚነበብበት ይሆናል። አስተዋይ ሰው በቀላሉ ሊያየው ይችላል ለዚህም ነው አንዳንድ ሰዎች ጥቁር የዓይን መነጽር የሚያዳርጉት ፍላጐታቸውና ስሜታቸው በዓይናቸው ውስጥ እንዳይታወቅ ለማድረግ ነው።

ሰላማዊ ልብ ያለው ሰው የተዝናና እና የተረጋጋ ገፅታ አለው። የሚያስገርም እርጋታው ከልቡ እየፈሰሰ ፊቱን ሲያጥለቀልቀው በጥልቅ መረዳት ስታዩ ከእርሱ ጋር መቀመጥና ፊቱን መመልከት ትወዳላችሁ ይህ የሚገርም አይደለም ። አንድ መናኝ ሰቅዱስ አባ አንቶንዮስ እንዲህ ብሏል "አባቱ ፊትህን ብቻ ማየት ለእኔ በቂ ነው" በቅዱሱ ፊት ላይ ያየው በውስጥ የተሳበሰውን ሰላሙንና ልቡ የያዘውን ንፅህና ነው።

እረፍት የሌለው ልብ የያዘ ሰው ግን ደረቅ ገፅታ አለው በንዴት ስሜት ውስጥ ስለአሉ ወይም በሀዘንና በማጣት የውስጥ ሰላምና ትዕግሥት ስላጠ ያልተዝናና ገፅታ ያላቸው ሰውችም አሉ። ይህ ሁሉ በፊት ገፅታቸው ይታያል ሁኔታቸውም ከቆይታ በኋላ ገፅታቸው የተምታታ እና ብዙ ጊዜ ለማየት የማይቻል ይሆናል። ምክንያቱም አገላለፃቸው የደረቀ ለሚያያቸውም መረጋጋትን የማያሳዩ ናቸው።

ስለዚህ ገፅታውን ለመቆጣጠርና እርጋታን የተሳበሰ ለማድረግ ለአንድ ሰው አስቀድሞ ልቡን መፈተሽና የተረጋጋ ማድረግ የተሻለ ነው ከዚያ በኋላ ገፅታው የተረጋጋ ይሆናል።

የሰውነትና የመንፈስ ፅሙና

ሰውነታቸው እረፍት የሌለውና በአንድ ቦታ ላይ ሲረጉ የማይችሉ ሰዎች አሉ ለመምጣትና ለመሄድ ለመቆምና ለመቀመጥ ለመግባትና ለመውጣት ይፈልጋሉ። በቢታቸው ውስጥ እንኳ ለረጅም ጊዜ አርፈው የማይቀመጡ ጉብኝነትን ፣ ወደ ውጭ መውጣትን፣ ሰውነታቸውን ማዝናናት፣ ከቦታው ወደ ቦታ መንቀሳቀስ የሚወዱ እነዚህ ሰዎች ተለዋዋጭና እረፍት የሌለው ሰውነት አላቸው እንደ እነዚህ ዓይነት ሰዎች የሰውነት ፅሙናን (መረጋጋትን)ሰራሳቸው ከሚያሰለጥኑት መነኩሳት ተቃራኒዎች ናቸው ። የዘኑ መነኩሳት (መናኝያን) ከሚኖሩበት ሳይወጡ ለቀናት ወይም ለሳምንታት ቦታቸውን ሳይለቁ ይቀመጣሉ። አስፈላጊ ለሆነ ነገር ብቻ ይንቀሳቀሳሉ።

በሁሉቱ መካከል ትልቅ ልዩነት አለ። ሰውነታቸውን በማያንቀሳቅሱትና ያለ ምክንያት በሚንቀሳቀሱት ። አንድ ብቻውን የተኮመጠ እረፍት የሌሰው ሰው ብታገኙ ሰውነቱ ያለማቋረጥ ሲንቀሳቀስ ታዩታላችሁ። በሚናገርበት ጊዜ ሁሉ በእጅ ምልክት ያሳያል። ወይም ጣቶቹን ይተስራል ወይም ደግሞ ያለማቋረጥ እጆቹን ያወናጭፋል።ሁለት ሰዎች በሚወያዩበት ወቅት እስቲ እኛቸውን ዝም ብላችሁ ተመልከቱ እጆቻቸው ያለማቋረጥ ይንቀሳቀሳሉ ይህ ከወታደር ሥነ ተቃራኒ ነው ወታደር በሚናገርበት ጊዜ ፍፁም እንቅስቃሴ አይኖረውም እጁን እንኳን ቢያነቃንቅ"እትንቀሳቀስ" ይባላል።

አንዳንድ ጊዜ አነስተኛ የሰውነት እንቅስቃሴ (Body Language) የውስጥ ስሜትን ለመግለፅ አስፈላጊ ነው ግን ያለማቋረጥና እረፍት የሌለው መሆን የለበትም።

የብዙ ሰው እንቅስቃሴ እርጋታ ማጣትን ያሳብቃል። እንደዚህ ዓይነት ሰው ሲገባም ሆነ ሲወጣ በር ሲዘጋና ሲከፍት ድምፅ ካላሰማ አይሆንለትም ሲራመድ ድምፅ አያሰማ ሲጠጣ እንኳ በክንፉሩ ድምፅ ሳያሰማ አይሆንለትም ሻይ ለመጠጣት ስኳር ሲያማስልም ደውል የሚደውል ሊመስላችሁ ይችላል። በእንቅስቃሴው ውስጥ ፊጽም ዝግታ አይታይም እርጋታን የተሳበሰ ሰው ግን ዝግ ያለ ነው ባለበት ቦታ ሁሉ ድምፅ አይሰማም።

በተረጋጋና ሰላም በሰፊነበት ሀገር የተቃውሞ ሰልፍ እንኳ እርጋታን የተሳበሰ ነው ሰላማዊ ሰልፍ ማለት በእኛ መዝገበ ቃላት ፍቺ መሠረት እዚህና እዚያ ጩኸትና ድምፅ የበዛበት ነው ሰለሳማዊ ሰልፍ የተሰበሰበው ህዝብ የተረጋጋ ካልሆነ በጩኸትና በተቃውሞ መዝሙር እጆቻቸውንም በማወዛወዝ እና ማንኛውንም ሰው በማንገላታት ልክ የእርስ በእርስ ጦርነት እንደተነሣ ያስመስላሉ። ነገር ግን እርጋታን በተሳበሰ ሀገር ሰላማዊ ሰልፍ ሲካሄድ ሁሉም ሰሜታቸውን በጽሑፍ ይገልፃሉ። የሚፈልጉትንና ሀሳባቸውን በባነር ፅፈው ይዘው ይጓዛሉ። ከአንዱ መንገድ ወደ ሌላው ፅሑፋቸውን በመያዝ ያለምንም ድምፅ ያልፋሉ።

የሰውነት አርጋታ የስሜት መረጋጋትን ይከተላል። የስሜት መረጋጋት ባለቤቱ በአርጋታ እንዲያስብ ይረዳዋል የማሰት፣የመሰማርና የማሻተት አማራጭ ስሜቶች ሀሳብን ይፈጥራሉ። ሀሳብም ለልብ ስሜት መልክም መሆን ጠቀሜታ አለው። በሰዚህ አንድ በስብሰባ ላይ የተቀመጠ ሰው ዓይኑ አንድ ቦታ ላይ ብቻ አያርፍም ወደዚህና ወደዚያ እየተቅበዘበዘ የሚሰራውን ያያል።

አንድ ሰው በሚያየውና በሚሰማው ሁሉ ሊሳብ ይችላል። ከጠረጴዛ ጎላ ከተቀመጠም ዓይኑ ዙሪያውን ይቃኛል ሁሉም የሚበላለው ዓይነት ለማየት እንደሚበላም ለማየት ከዚያም ብዙ ዓይነት ሀሳቦች ይመጡበታል። ለዚህ ነው የበረሐው አባት እንዲህ ያሉት«ወደ ውንድምህ ቤት ከገባህ በውስጡ ያለውን ለማየት አትሞክር ። ከጠረጴዛም ጎላ ከተቀመጥህ ዓይንህ ፊት ለፊት የተቀመጠልህን ብቻ ይመልከት»

የሌላውን ምስጢር ለማወቀ የስሜት ፍላጐት ካደገና ጥያቄ ከበዛ የብልግና ስሜት ይባላል። መስማት የሌለበትን ጆሮ ለመስማት ከፈለገ የበረሃ አባቶች«ጆሮ ብልግና»ይሉታል እንዲህ ያለ ጆሮ መረጋጋትን እንደአጣ ይቆጠራል። ዓይንም ማየት የሌለበተን ለማየት ከፈለገ ያ ስሜት አረፍት ያጣ ስሜት ነው ተግባሩም ልክ እንደ ሰይጣን ይሆናል።«በምድርም ላይ ዘርሁ በእርስዋም ተመላለስሁ» አሮ 2 ÷2

ተለዋዋጭና አረፍት የሌለው ሀሳብ ለስሜት ሥሮች መታወክ መሠረት ነው ይህ እውነት ነው። በተለይም ጆሮ የማያስደንና አስደሳች ወሬ ለማግኘት ዙርያውን ሲዞር ዓይንም የማያስገመ

እይታ ለማግኘት እፍም ሁል ጊዜ «የሚወራው ምንድን ነው?» ብሎ እንደሚጠይቅ ይህን በማድረግም ስሜት የእያንዳንዱን ልብ፣ጆሮ እና አስተሳሰብ በማድክም የእዕምሮ ሰላሙን እንዲያጣ ያደርገዋል።

እንግዳው ነገር በፀሎት ጊዜም ቢሆን መረጋጋት ላይኖር መቻሉ ነው። ዓይን ወዲህና ወዲያ ለማየት ዙሪያውን ይቅበዘበዛል። በዚህም ምክንያት ከእግዚአብሔር ጋር እያደረገው ያለውን ግንኙነት ያቋርጣል። በተጨማሪም ጆሮ በፀሎት ሰዓት ማንኛውንም ነገር ለመስማት ሲቆም ይችላል። ይህ ሀሳብን በፀሎት ላይ ትኩረት እንዳያደርግ ያደርጋል። ይህ ሁሉ የሚሆነው ስሜት አረፍት የለሽ ሆኖ ሰውነትና ሀሳብን አረፍት የለሽ ያደርጋቸዋል። ምንም እንኳን ለሜት ለሰውነት አንዱ ችግሩ ቢሆንም ብቸኛው ችግር ግን አይደለም የሰውነት አረፍት ማጣት ከፍላጐት ሊመጣ ይችላል።

የሰውነት አረፍት ማጣት የሚመጣው በውስጡ ከሚነሳው ከምግብ አክሳዊ ፍላጐትና ከሥጋ አምሮት የተነሣ ነው። ይህም ሰውነትን መረጋጋት ያሳጣዋል። ይህንንም ፍላጐትን ለማርካት ከእንዱ ቦታ ወደ ሌላው ቦታ ይዞራል። አባቶች ስለዚሁ ጉዳይ ሲጽፉ የዚህን ዓይነት ፍላጐት ህመም ወይም የሥጋ መታወክ ይሉታል። ሰውነት አረፍት የሚያጣው በነጠሊት ምክንያት ከሚወጣ ጭንቀት ነውና። የሰውነተ አረፍት ማጣት ምን አልባት ከጤና ማጣትም ሊመጣ ይችላል።

የተረጋጋ ጠባይና ችግርን መፍታት፡-

የተረጋጋ ሰው ችግሩን ረጋ ባለ ሁኔታ ይፈታዋል። በጣም አስቸጋሪ በሆኑ ሁኔታዎች እንኳ አርጋታው አይጓደልም

በገዘግታ፣ሚዛናዊና ምክንያታዊ በሆነ መንገድ ራሱን ይመራል። አስተሳሰቡ ጤናማ ተቀባይነት ያለው ለጠብ የማይነሳሳ ባህሪ አለው።

አንድን ነገር ሲቃወም እንኳ ተቃውሞውን በተረጋጋ መንፈስ እንዲሁም በሚታይና በሚያሳምን መንገድ የለምንም የስሜት ሥሮች ውጥረት ያደርገዋል በዚህ መንገድ በሁኔታዎች ሁሉ ከተቃዋሚዎቹ ጋር ሳይጎታረክ ለመፍትት እድል ይኖረዋል።

በሌላም መንገድ ደግሞ አንድ ሰው ተቃውሞውን የሚያሰማው እየጮኸ እየረበሸ ሌላውን ወገን በክፉ መንገድ እየከሰሰ የሰውን ፍላጐትና ድርጊት በክፋት እያየ ይሆናል። እሰቲ ተመልከቱ እንዲህ ያለው ሰው እንዴት በቀላሉ ስህተት ውስጥ እንደገባና መጥፎ ሁኔታ ውስጥ እንደተክረ።

ሰላማዊ ሰው ከሥራው ቢሰናበት እንኳ ከእርጋታው ጋር ይሄዳል። ክንደኞቹ ጋር ለመግባባት ቢያቀተውም ያለምንም ችግር በዙርያቸው ያለውን እየር ሳያበላሽ እራሱን ያገላል። ነገር ግን እረፍት የሌለው ሰው ከሥራ ቢሰናበት ሥራበማጣቱ ምድር አትበቃውም የሚያስጮህ ነገር ቢያጣ እንኳን በቁጣ እንዲህ ይላል «እንዴት ከሥራ ተሰናብቼ ሁሉም ነገር እንደነበረ ይቀራል ?እነ እገሌና እነ እገሌ እኔ ከሥራ በመሰናበቴ ምክንያት እንዴት አይናደዱም? እኔንስ አይረዱኝም? ሌሎችስ እንደኔ ሰምን አልሆኑም?»

በጠባዩ ረጋ ያለ ሰው በአቀራረቡ ለሌሎች ምሳሌ ነው ከእርሱ ሰላማዊነትን መልክም መንፈስንም ከእርሱ ለመማር ይችላሉ ። ስለ ችግሮች አፈታት እንዲሁም ከለው ጋር ስለማኖር መልክም ግንኙነት ጥሩ ልምድ ከሱ ያተርፋሉ። የሐዋርያውንም ቃል ያስተውሳሉ።

«ስእናንተ ጥበበኛና አስተዋይ ማነው?በመልካም አነዋወሩ ሥራውን በጥበብ የዋህነት ያሳይ ነገር ግን መራራ ቅንአተና አድመኝነት በልባችሁ ቢኖርባችሁ አትመኩ። በእውነትም ላይ አትዋሹ ይህ ጥበብ ከላይ የሚወርድ አይደለም ነገር ግን የምድር ነው የሥጋም ነው የአጋንንትም ነው ቅንዓትና አድመኝነት ባሉበት ሶርሪ ሁክትና መጥፎ ነገር ይኖራል።»ያዕ 3÷13

ቅዱስ ጳውሎስም ስለ ሌሎች ስህተት ሲናገር እንዲህ ብሏል «ወንድሞች ሆይ ሰው በማንኛውም በደል ቢገኝ መንፈሣውያን የሆናችሁ እናንተ እንደዚህ ያለውን ሰው በየውሃት መንፈስ አቅኑት» ገላ 6÷1

ምዕራፍ ሦስት

የአረፍት ማጣት ምክንያቶች

- ውስጣዊ ምክንያቶች
  - ተናዳጅ ጠባይ(ጨለምተኝነት)
  - የአስተሳሰብ ሁኔታ
  - የተዳከሙ የስሜት ሥሮች
  - የሥነ ልቦና መታወክ
- ውጫዊ ምክንያቶች
  - ከሰውነት ጋር የተያያዘ ምክንያት
  - ከአእምሮ ጋር የተያያዘ ምክንያት
  - ከነፍስ ጋር የተያያዘ ምክንያት

ሰው ትዕግሥቱን የሚያጣበት የተለያዩ ምክንያቶች አሉ። አንዳንዶቹ ከነፍስ ውስጥ ሲመነጩ ሌሎቹ ደግሞ በውጫዊ ምክንያቶች ይመጣሉ።

ውስጣዊ ምክንያቶች

ይህ የሰውን ጠባይ ተናዳጅ እንደሆነና ወይም ረጋ ያለ ተፈጥሮ እንዳለው ወይም በተለይ የጎታት ሁኔታውንም ያካትታል ። የአስተሳሰቡን ሁኔታ እንዲሁ ይመለከታል ። ወይም የደከመ የስሜት ሥሮቹንም እንዲሁ ።

ከዚህ በተጨማሪም ሌሎች ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ ። ለምሳሌ የሥነ ልቦና አለ-መረጋጋት እንዲሁም እንደ ፍርሀት ፣

መረበሽ ፣ ጭንቀት ፣ ፍላጐትና ንዴትን የመሳሰሉ የሥነ ልቦና ችግሮች። ከዚህም ሌላ ከሚረብሽ ድምፅ ጋር የተያያዙ የእረፍት ማጣት ሌሎች ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ።

ጠባይ፡- የሰው ጠባይ በመረጋጋቱ ወይም ባለመረጋጋቱ ላይ ከፍተኛ ተፅእኖ አለው። አንዳንድ ሰዎች ሰላማዊ ተፈጥሮ ያላቸው ሲኖሩ ሌሎች ደግሞ በቀላሉ የሚደነግጡ አሉ። አለበለዚያም በሁሉቱ መሀከል ይሆናሉ። የተረጋጋው ተፈጥሮ በፍፁም አይደነግጥም የሚያስደነግጥ ነገር ቢገጥመውም በትዕግሥት ያልፈዋል። «ድንገጥ ተፈጥሮ» ያለው ግን ያለምንም ምክንያት ዝም ብሎ ይሰፋል ይህን ድንገጥ ጠባይ ያልነውን «ተናዳጅ ተፈጥሮ» ይሉታል። በአጠቃላይ ሰላማዊነትን በፍፁም አይወድም ከርሱ ጋር አብሮ ለመኖር አይቻልም። ሰላማዊ አየር ካገኘ ወዲያው ይለጠፍጠውና ወደ እሳትነት ይለውጠዋል። እንደዚህ ዓይነት ጠባይ ያለው ሰው በፍፁም ትዕግሥተኛ ሊሆን አይችልም እረፍት ማጣቱ ውጫዊ ምክንያት አይደለም ከራሱ ተፈጥሮ አለመረጋጋት የተነሳ ነው ሁልጊዜ ይበሳጫል ቶሎ ተቆጪ እና ስሜታዊ ነው።

የእንድ ሰው ተፈጥሮ በተከታታይ ክፉ አሳቢ ወይም ጨለምተኛ ሊሆን ይችላል እንደዚህ ዓይነት ሰው ሁል ጊዜ ሁሉንም ነገር የሚያየው በመንፈሽሽ ነው ። መጪውንም ነገር የሚጠበቀው በሁሉም ሁኔታ በመጥፎ መንገድ ነው በአካባቢው ያሉትን ሁሉ አመለካከታቸውን ይጠራጠራል ምን እንደሚያስቡም ይጨነቃል የሚሠሩትም ሥራ ያስፈራዋል።«ውል የሌለው ቋጠሮን መፍታት»

የሚሉት ተራ ነገር ውስጥ ይዘፈቃል። በዚህ አሉታዊ አመለካከቱና በጨለምተኝነቱ ፍፁም መረጋጋቱንና ሰላሙን ያጣል።

እንደዚህ ዓይነት ተፈጥሮ ያለው ሰው ለዚህ ጨለምተኛ አመለካከቱ ብዙ ምክንያቶች አሉት ቁጥ 13 ወይም የዚህ ብዜት ስለሆነ ብቻ ወይም ቁን መቁጠሪያው የአረቦች ወይም የክርስቲያኖች ስለሆነ በጭንቀት ናላው ይዞራል በዚህ ጊዜ «አግዚአብሔር ሆይ አንተ እርዳኝ»ማለቱንም ይቀጥላል። በተጨማሪም ይህንኑ ቁጥር እንደገና ሲጠራው ለአድራሻ ለመታወቂያ ቁጥር፣ ለወንበር ቁጥር፣ ለአውቶብስ ወይም ለቴሌፎን ቁጥር ወይም እድሜው የዚህ ብዜት ውጤት ከሆነ በዚህም ሁሉ ሰላሙን ያጣል። እንደዚሁም ጉጉት ስትጮህ ከሰማ ወይም ይህ ድምፅ መጥፎ እድል ነው ብሎ የሚያምን ሰው ካጋጠመው አእምሮው እረፍት የለሽ ይሆናል። የእንድ ሰው ስም ከደረሰበት ነገር ጋር የሚገናኝ መስሎ ከታየው እንደዚሁ መረጋጋቱ ከእርሱ ጋር አይኖርም ከዚህም ሌላ ስለ ሰው ኮከብ ከሚናገረው የጋዜጣ ወይም የመጽሔት አምድ ላይ መጥፎ እድል ካነበበም እንቅልፍ አይኖረውም።

ልታረጋጋው ትሞክራለህ ነገር ግን ድካምህ ሁሉ ዋጋቢስ ይሆናል። ይህ በተፈጥሮ በውስጡ ተቀብሮ ያለው ነገር ያለማቋረጥ በተከታታይ ጭንቀትና የአዕምሮ መረበሽን ይፈጥርበታል ይህም በምንም ኃይል ሊወገድ ሀሳቡም ሊቀየር አይችልም።

ሰው በጣም ስሜታዊ በሆነ ጊዜ ጨዋነቱንና እርጋታውን ሊያጣ ይችላል። ለምሳሌ ስለ ክብሩም ሆነ ስለመብቱ የሚያስብና በጣም ስሜታዊ የሆነ ሰው የሌላው ሰው ቃላትና ተግባር ሁሉ ጥቅሙንና ክብሩን የተበረረው ይመስለዋል በውስጡም ሲረበሽ

ይታያችኋል። ስሜቱ ይነካና ወዲያው ቁጡ ይሆናል። በዚህ ሁሉ ምክንያት የውስጥ ሰላሙን ያጣል ከሰው ሁሉ ጋርም ወደ መጣላት ይደርሳል።

የአስተሳሰብ ሁኔታ፡- አንዳንድ ሰው ሲያስብ በተረጋጋ መንፈስ ነው ። ሌላው ደግሞ ሲያስብ ግራ በተጋባና በንዴት መንገድ ነው ። ይህ ከሆነ ፍፁም ወደ መፍትሔ አይመራውም ነገር ግን በአንዳፍ የውስጥ ሰላሙን ይነሳዋል። ስለዚህ አዎንታዊ አስተሳሰቡ ወይም አሉታዊ አስተሳሰቡ እዚህ ጋር ጥያቄ ውስጥ ይገባል ሁል ጊዜ በአዎንታዊ መልኩ የሚያስብ ሰው የተፈጠረውን ነገር እና ስለ ሰማው ነገር ሁሉ በውስጡ በአርጋታ ያስባል። ሁሉም ነገር በሰላም እንዲያልፍ ያደርጋል። ነገር ግን ሀሳቡ ወደ ተቃራኒው ሁኔታ የሚያመራ ሰው እርጋታውን ያጣል። አስተሳሰቡም እረፍት ማጣቱን ያሳድገዋል። ያለ አንዳች መፍትሔም ከአንዱ ወደ ሌላው ያለ እረፍት ይዘላል።

ከዚሁ አሉታዊ አስተሳሰብ ጋር የእንድ ሰው አስተሳሰብ ምን አልባት በጥርጣሬ ወይም ራሱን በሚያደክም ማጠቃለያ ምክንያት ችግር ውስጥ ሊገባ ይችላል። እነኝህ ሁሉ የተሳሳቱ ማጠቃለያዎች የሚመነጩት ከጭንቀቱና ሰላም ከማጣቱ ነው።የእውነት ጥላ በአንዳቸውም ላይ ሊኖር አይችልም በዚህ ጊዜም እንዲህ በማለት በመገረም ልትጠይቁት ትችላላችሁ።

«ለምን በዚህ መንገድ አሰብክ?ለምንስ በዚህ መንገድ ቃላቶችን ተረጐምካቸው?»

ይህ ሁሉ በሰውየው የአስተሳሰብ ሁኔታ ሊሆን ይችላል። ይህ ሰው እንዲያርምና እንዲያስተካክለው አስተሳሰቡንም ለማሰልጠንና ረጋ ያለ እንደሆነ ሌላ ሰው የግድ ያስፈልገዋል፡

ከአስተሳሰብ ችግሮች መካከል አንዱ ችግርን ማጋነን ነው ። ብዙ ዓይነት ሁኔታዎችን ከችግሩ ጋር በማያያዝ የማይሰማና አደገኛ ውጤት እንዳላቸው በማሰብ እንዲሁም የሚፈጠሩትን አደጋዎች እንዳይከሰቱ አዲስ ሀሳብ በመፍጠር ዘወትር የሚሰፋ ሰው የሚኖረው ኑሮ በፍርሃትና መረጋጋትን ባጠ ሁኔታ ነው።

የተጋነሙ የስሜት ሥሮች፡- ለላማዊ የስሜት ሥሮች አንድን ሰው በትዕግሥትና በፍፁም ሰላም እንዲያስብ ያደርጉታል ነገር ግን የስሜት ሥሮቹ መድከም ወደንዴትና ለላም ማጣት እንዲሁም ወደ አለመቻቻል ይመራል። ይህ ድካም የሚመጣው ከሰውነት መድከም ፣ ከበሽታ፣ከሥነልቦና ምክንያት፣ብዙ ከማሰብ እንደዚሁም ያለ እረፍት ለረጅም ጊዜ በማንበብ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ጥሩ የሚሆነው በዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ካሉ ወደ ሚያጨቃጭቅ ትኩስ ክርክር ውስጥ አለመግባት በተጨማሪ የስሜት ሥሮች ሆነው ችግሮችን ለመፍታት አለመሞከር በኃላፊነት ሥራ ላይ አንኳ ያሉ ቢሆንም በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ካሉ ማንኛውንም ከባድ ውሳኔ መወሰን አስፈላጊ አይደለም።

የተጨነቀ ሰው ባገኛችሁ ጊዜ አብራችሁ አትከራከሩ ምክንያቱም በዚህ ሁኔታ ውይይቱን በደንብ ስለማይሰማና ቶሎ ስለሚናደድ ጭምር ነው ። በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይም መልስ አንዲሰጥ አታስገድዱት ሰው አንዲጫነው ስለማይፈልግ አንዲሁም

መልሱን ለመመለስ የማሰብ አቅም ስለ ሌለው አይቀበላችሁም። ስለሆነም ንግግሩን ለማቆም አስቀያሚ ቃላትን ይጠቀማል።

ባል ከሥራው ደክሞት ቢመለስ ለምሳሌ ይህ ድካሙ ለሚስት ስሜት አይሰጣት ይሆናል። እረፍት መፈለጉም በሀሳብዋ አይመጣላት ይሆናል። በዚያን ጊዜ ልታነጋግረው ብትፈልግም በንዴት ፊቱን ሊያዞርባት ይችላል። ይህን ሲያደርግ መጥፍፎ ሁኔታ ውስጥ እንዳለ በስህተት ታስባለች መረዳት የሚኖርባት ግን የማይለማመዋ ወይም ምቹ ያልሆነ ጊዜን ለማናገር መምረጥዋን ነው።

አንድ ሰው መረጋጋቱን የሚያጣበት ሌላው ምክንያት የስነ ልቦና ችግር እና በዚህ ምክንያት አለመረጋጋት ነው ስለዚህም የሚከሰው ተጽዕኖል።

ፍርሀትና መደናገር፡- አንድ ሰው ሲፈራ አርጋታውን ያጣል አርጋታውን ካጣ ፍርሃት ይመጣበታል። በፍርሃት ወቅት ሰው ቢፈጠሩም ባይፈጠሩም ስለችግርና አደጋ ብቻ ያስባል በዚህም ይረበሻል። ስለ እነዚህ ችግሮች የበለጠ ሲያስብ የበለጠ ይፈራል ። የባለም ይጨነቃል። እነዚህ ሁሉ የፍርሃት ዓይነቶች አራት የፈጠራቸው ናቸው።

የተረጋጋ መንፈስ ያለው ሰው አስቸጋሪ ነገር በአካባቢው ቢፈጠርም ልክ በዓሳት ላይ እንደተሰራው ቤት ፈጽም አይናወጥም ጌታ እንዳለው«ዝናብም ወረደ ጉርፍም መጣ ነፋስም ነፈሰ ያንም ቤት ገፋው በዓለት ላይም ስለተመሠረተ አልወደቀምም»ማቴ 7÷25

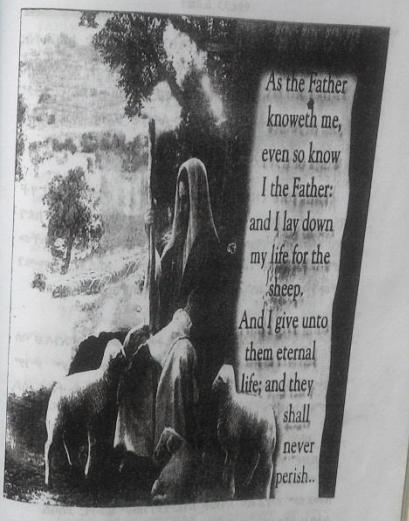
ሐዋርያው ቅዱስ ጴጥሮስ ሄሮድስ ሊገድለው ባሰበ ጊዜ ወደ እሥር ቤት ተወርውሮ ነበር ነገር ግን በዚያን ወቅት በዚያ ሁኔታ

ውስጥ እርሱ ለላማዊ እንቅልፍ ተኝቶ ነበር ሊያድነው የመጣው መልአክ ጉኑን መትቶ ከእንቅልፍ አስኪያነቃው ድረስ (የሐዋ 12 ፥3-7)

በሌላ በኩል የፈራና የተረበሸ ሰው የአእምሮውን ሰላም ያጣል በፍርሃቱና በተጨነቀ ስሜቱ ጤናማና የተረጋጋ አስተሳሰብ ሊፈጥር አይችልም በፊት ስፈቱ ያሉ ነገሮች ሁሉ የተወሳሰቡ ሊፈቱ የማይችሉ መስለው ይታዩታል ። በዚህ ጊዜ ሁሉ ፍፁም መረጋጋቱን ያጣል። ይህን እርጋታውን ለመመለስ የውጭ ዕርዳታ ያስፈልገዋል። ለእርሱ የሚሆን መፍትሔም ይፈልጋል መፍትሔ ካገኘ ፍርሃቱ ይቀንስለታል ሊጠፋም ይችላል።

በዚህ ሁኔታ ፀሎትና ምክር ማግኘት በጣም ጠቃሚው ነው በጸሎት ከመለኮታዊ ኃይል ይገናኛል። ችግሩም ይፈታል። ከዚያም ፍርሐት አይኖርም ምክር ከመጠየቅም ብልህና ተወዳጅ ልብ በውስጡ ያኖራል። መፍትሔ በማቅረብም በእምነት ከእርሱ ጋር ይወያያሉ ስለዚህም አይፈራም እርጋታውን ያላድጋል እንጂ።

አንዳንድ ሰዎች ሞትን ስለሚፈሩ ሰዎች ይጠይቃሉ። አንደ አውነቱ ከሆነ ሞትን የሚፈሩ የበለጠ መፍራት ያለባቸው ከሞት በኃላ የሚደርስባቸውንና ወዴትስ እንደሚሄዱ ነው ነገር ግን በእግዚአብሔር ፍቅር የሚያምኑ አውነተኛ ክርስቲያኖች ሁል ጊዜ ለትልቁም ሆነ ለትንሹ ነገር ንስሃ ስለሚገቡ ሞትን አይፈሩም ። ይልቁንም



ከሐዋርያው ከቅዱስ ጳውሎስ ጋራ እንዲህ ይሉሱ፡፡«ልሄድ ከክርስቶስ ጋር ልኖር እናፍቃለሁ ፡፡ ከሁሉ ይልቅ እጅግ የሚሻል ነውና» (ፊልጵ 1÷23) ስለሆነም ጠንካሮች ክርስቲያናውያን ሳይረበሹ እና በደስታ ተሞልተው በሚሞቱበት ሰዓትም በጣም ሰላማዊ ሆነው ሞትን ፊት ለፊት በደስታ ያዩታል፡፡

ይህ ማለት አንዳንድ ቅዱሳን ስለሞት ቡተወሰነ ፍርሃት ሲናገሩ ስህተት ነው ማለት አይደለም ፡፡ ይህም የሚሆነው ከደግ ሰብዕና እና ከትህትናናቸው የተነሣ ነው ፡፡ ምክንያቱም በአምልኮአቸው ወይም በሥራቸው መጠን የተዘጋጀላቸውን አክሊል ለመጫን ልባቸውን ወደ ላይ ከፍ ከፍ ማድረግ ስለማይገባቸው ነው፡፡

ምኞት ወይም ፍላጐት፡- ቅዱስ አውጉስቲን እንዲህ ባለ ጊዜ ትክክል ነበር፡ «ምንም ነገር እንደማልፈልግ ወይም ምንም እንደማልፈራ በተጠመኘ ጠዚያ ጊዜ ውስጥ በዓለም ትልቁ ተራራ ላይ ተቀምጬአለሁ፡፡»

ከእነዚህ ፍላጐቶች ጋር የሚኖር ሰው ምን ጊዜም ደክማና የእነዚህም ፍላጐቶች ባሪያ ይሆናል፡፡ ግራ መጋባትንም በውስጡ ይፈጥሩበታል፡፡ ሁልጊዜ በውስጡ ሰልቡ የሚያስደስተውን ነገር ለመፈጸም ይጥራል፡፡ እንዴት እንደሚያገኘውም ዘወትር ያስባል ስለዚህ እነዚህን ጉጓቶች እንዴት ይፈጽማቸዋል? ምን ዓይነት ችግሮች ከፊት ለፊታቸው ተጋርጠዋል ?

የእነዚህስ ተቃራኒዎች እነማን ናቸው? ሲያሸንፏቸው የሚችሉውስ እንዴት ነው ወይንም ምን አልባት ምን ዓይነት የማታለል መንገድ ቢጠቀም ነው እነዚህን ፍላጐቶች ማሟላት የሚችለው? ይህ ነው እንግዲህ ሠማቡን እና ስሜቱን እንዳይረጋጋ የሚያደርገው የምኞት ባርነት፡፡

የሰው ፍላጐት ወሰን ወይም ገደብ የለውም ምን ጊዜም ሊያልቅ አይችልም፡፡ አንድ ነገር ቢያስፈልገውና ፍላጐቱ ቢፈጸምለት ወዲያውኑ በሌላ ፍላጐት ይተካል፡፡

ሰላምን በእውነተኞች ምእመናንና መንክሳት (መናንያን)ልብ ውስጥ የምናገኘው ራሳቸውን ክፍላጐት ያጹ ስለሆነና በልባቸው ንፁሓን ስለሆኑ ነው፡፡

ንጉሥና ስሜታዊነት፡- ስሜታዊነትና ንዴት እነዚህ ሁለቱ ምክንያትና ውጤት ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ አንድ ሰው ስሜቱን መቆጣጠር ካቃተው መረጋጋቱንም ያጣል አንድ ሰው እርጋታ ከሌለው ደግሞ በቀላሉ የሚበሳጭ ይሆናል እንዲሁም ከሰውም በሚነጋገርበት ጊዜ ንግግሩ ሁሉ በሚያስከፋ ይሆናል፡፡

በተረጋጋ ሰው ግን በቸኩላ ወደ ንዴት የሚገባና ተናጻጅ አይሆንም ስለ ችግሮቹ ከሰው ጋር በነጋገርም በተረጋጋ መንፈስ እና ደስታን በተሞላ ፊት ነው የውስጥ ሰላሙ በውጫዊ ጠባዩ ይገለጻልና፡፡

ጨኽትና ብጥብጥን መውደድ

አንዳንድ ወጥታን የማይወዱና በጨኽት ውስጥ ብቻ የሚኖሩ ሰዎች አሉ ፡፡ በሚሄዱበት ሥፍራ ሁሉ ረብሻ ይቀድማቸዋል፡፡ መኖራቸውን ለመግለጽ የሚጠቀሙበት የጨኽት ድምፅንና የሚሰጩ

ጓደኞችን ነው ፀጥ ያለ ቦታ ከተቀመጡ በቶሎ ይሰለቻሉ ፡፡ ከዚያ ቦታም ይርቃሉ፡፡ ዝም ብለው ከሚቀመጡ ሰዎች ጋር የሆኑ እንደ ሆነ አንዱ ከመካከላቸው በጨኽት እንዲህ ይላል፡፡«ለምንድነው ዝም ብለኽሁ የተቀመጣኽሁት?ሀዘን አለ እንዴ?»

እንደዚህ ያሉ ሰዎች ሁልጊዜ ለመደሰት ችግርን ይፈልጋሉ፡፡ የአንድ ክሰብ ወይም ድርጅት አባል ከሆኑ መኖራቸው እንዲረጋገጥላቸው አንድ ነገር እንዲፈጠር ምክንያት ይሆናሉ ፡፡ የሆነ አንድ ችግር እንዲፈጠርና አየሩን እንዲሞላው ያደርጋሉ፡፡ ይህም ደስታን ይፈጥርላቸዋል፡፡ በአንድ ስብሰባ ላይ ቡተቀመጡ ጊዜም ድምፃቸው የግድ እንዲሰማ ለማድረግ የመቃወሚያ ሀሳብ ይፈልጋሉ ፡፡ ችግርን ያሰፋሉ፡፡ ቡተጨማሪም በማይረባ ምክንያት ግጭቶችን ያነሳሉ፡፡ በአንድ የኃላፊነት ቦታ ላይ ከተቀመጡ የበታቾቻቸውን በአላስፈላጊ ትዕዛዞችና ምርመራዎች ያደክማሉ ጠቃሚ ባለሆኑ ጉዳዮች ውስጥ ብዙ ሥራ በመስጠት ውጥረት ውስጥ ይከታቸዋል፡፡ አነርሱ አንድን ነገር ሲመረምሩ ስህተት ካገኙ ግን በንዴት መላው ዓለም ይናጋል፡፡

እርጋታ የሰፊነት አየር ህልውናው በሰው ሰላምን መውደድ ላይ ጥገኛ ነው፡፡ ሰላምን የማይወዱ ሰዎች በማያደርጉት ድርጊተ ሁሉ ይታወቃሉ፡፡ የጋብቻ ሥነ ስርዓታቸው ጨኽት የተሞላበትና ክፍት ቦታ የሚሰማ ይሆናል፡፡ ከፍ ባለ ድምፃቸው ፣ በዘፈናቸው ፣ በፉጨታቸው አንዳንድ ጊዜም በሚያቀጣጥሉት እሳት ይታወቃሉ፡፡ ቱቦራቸውም እንደዚሁ በጨኽት ይከናወናል፡፡ ከመካከላቸው አንዱ

ቢሞት ከተማዋም ሆነ አገሪቷ በአንድ እግርዋ እንድትቆም ያደርጓታል፡፡

እነርሱ እንደሚያስቡት ሌሊቱን በሙሉ ሲያለቅሱ ካላደሩ በከፍተኛ ድምፅ ካላዘኑ ለሟች የሚገባውን ክብር እንዳልሰጡት ይቆጠራሉ፡፡ ይኽም ሁሉ ግን በቀላሉ ሌሎች ሀዘናቸውን እንዲካፈሉ ለማድረግ ነው፡፡

በአርግጥ የሐዘን ስሜቶችን መካፈል ለሰው በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ ነገር ግን ይህ ሐዘን ከመጠን በላይ ሲሆን እውነተኛውን እርጋታ የማጥፋት ዕድል አለው፡፡ ሆኖም በሐዘን ለተቀመጡትም ሆነ ለሚያዕናኑት ለሁሉቱም ወገኖች የሚረዱ ክፍ የሰ ድምፅ ላያወጡ በሰላማዊ መንገድ የሚገለጡ የሐዘን መግለጫ መንገዶች አሉ ለምሳሌ በዕሙና ማዘንና በገሠግሥ እንባን ማፍሰስ ዓይነት ጥልቅ ሐዘንን መግለጫ መንገዶች አሉ፡፡

ውስጣዊ ምክንያቶች መረጋጋትን እንዴት እንደሚያጠፉ አስከ አሁን አይተናል ከውጭ ያሉትን ምክንያቶች ደግሞ ቀጥሎ እናያለን፡፡

ውጫዊ ምክንያቶች

ለአንድ ሰው የአእምሮ ሰላሙንና መረጋጋቱን የሚነጥቁት እንዲሁም ፈገግታውን እንዲያጠና ደስተኛ እንዳይሆን የሚያደርጉት ውጫዊ ምክንያቶች አሉ መንፈሳዊ ሰው ግን እነዚህን ውጫዊ ምክንያቶች ሊቋቋም ይችላል፡፡ ይህን ወደ ኋላ በሰፊው እናየዋለን፡፡ እነዚህ ዋና ዋናዎቹ ውጫዊ ምክንያቶች የሚሠሩት በስውነት፣በስሜት እንዲሁም በአእምሮና በመንፈስ ላይ በመሆን ነው፡፡

ሀ. የስሜት ተቃራኒ በመሆን

ለውጭነት አርጋታውን ለማጣቱ ብዙ ምክንያቶች አሉት ከእነዚህም አንዱ የስሜት መድከም ነው። ይህንንም በንል በቀጥታ ከቤታችን ጋር በተያያዘ ምክንያት ነው። በድምፆች፣ በብርሃንና የቀለም ዓይነቶች ፣በቴሌፎንና በሌሎችም ምክንያቶች ሊሆን ይችላል።

አካባቢ

የተጨናነቀ ከተማ ወይም ማንኛውም ከተማ በጨዬትና በድምፅ ስሜቶቻችንን ያጨናንቃቸዋል ። በተለይም በመገበያያ መንገዶች ላይ ፣ ሰዎች በከተሞች ውስጥ ለማብይት በሚሰበሰቡት ሥፍራ እንደዚሁም ብዙ ፋብሪካዎች የመሥሪያ ቦታዎች ፣ ዩኒቨርሲቲዎች ፣ ትምህርት ቤቶች ፣ ሆስፒታሎች ባሉት ሥፍራ ወይም ማንኛውም አገልግሎት በሚሰጥበት ቦታ ሁሉ ይህ ነገር ተመሣሣይ ነው።

ከዚህ በማስከተልም እንደምናየው ብዙ ቁጥር ያላቸው የትራፊክ መስመሮች የሚፈጥሩት ድምፅና ረብሻ በጣም ከፍተኛ ነው። ይህ በተለይ የሚሆነው ሰዎች ሊገበያዩ በሚሄዱበትና ቢሮዎች በሚከፈቱበትና በሚዘጉበት ሰዓት ነው ይህን ጊዜም«የውጥረት ሰዓት» ያሉታል ይህ በሽታዎች የሚቀጠሩ ሠራተኞች ተማሪዎችና የቢሮ ሠራተኞች ሥራቸውን ሰቀው ሲሄዱ ወይንም ሲገቡ በግል መኪናም ሆነ በአውቶቡስ ወይም የታክሲ ፍለጋ ጊዜ ነው። በዚህ ጊዜ ውስጥ የከተማው መጨናነቅ ዘከፍተኛ ሁኔታ ጭመረ ይታያል። ይህም ነው አንዱ ሰላምን የሚወዱ ሰዎችን የሚያደክምና የስሜታቸውን ሰላም የሚነሳቸው።

በሰው ብዛት የተነሣም የትራፊክ መስመር እንዲጨረጥ ይደረጋል በተለይም ሰዎች በጣም ተጨናንቀው በሚኖሩባቸው ቦታዎች ይህ ሁኔታ ከፍተኛ ችግር ይፈጥራል፣ያበሳጫል የአንዳንድ ሰዎችን የሥራ ቦታ ይዘጋል። ሰዓትም ይገድላል። በዘህም የተነሣ ጥቂት ሰዎች ከከተማ ዳር ወጣ በለው መኖርን ይመርጣሉ። የሎንዶን ከተማ ሕዝብ ከ12 ሚሊዮን በላይ ነው ስለዚህም አብዛኛው ነዋሪ ከከተማው ውጭ ለመኖር ይፈልጋል። (የካይሮ ሕዝብ ብዛትም እንደዚሁ ነው)ሰዎች ከከተማ ውጭ ለመኖር ባይችሉም እንኳ የሳምንቱን የእረፍት ቀናቸውን ለእረፍትና ለመዝናናት እንዲሁም የከተማውን ጩኸት ለመሸሽ ጊዜያቸውን ከከተማው ውጭ ያሳልፋሉ።

አንዳንድ አገሮች ሰላምን ፍለጋ ሰዎች ባገኙት ቦታ ሁሉ ቤታቸውን እንዲይገነቡ የሚያዝ ሕግ አውጥተዋል። በአንዳንድ ከተሞች መሬት ደግሞ የላቸው ሰዎች ቤት እንዲሠሩበት የሚፈቀድላቸው ቦታ የመሬቱን ግማሽ ወይንም አንድ ሶስተኛውን ብቻ ነው ሌላውን ግን ለአበባና ለመሳሰሉት እንዲተው ያደርጋሉ ይኸም ቦታው ስፋት እንዲኖረው ከማድረጉም በላይ አረንጓዴ እንዲሰበስና የስሜት ሥሮችን (Nerves) እና መንፈሰን እርጋታ እንዲላበሱ ይረዳል ቦታውም በሰው እንዲጨናነቅና ድምፅ አልባ እንዲሆን ይረዳል። አንዳንድ አገሮች ደግሞ የመኖሪያ ህንፃውን ቁመት ወይም ርዝመት ይወስናሉ እስከ 12 ሜትር ወይም እስከ አራት ፎቅ ድረስ በማለት ወጥተኛና ሰላማዊ የከተማ አካባቢ በዘህ ዓይነት የመኖርያ ቤት ይለካል።

በአሁኑ ጊዜ በሚታየው የመሬት መግዣ ዋጋ መናር እንዲሁም በነዋሪው መብዛትና በቤት መጥፋት ምክንያት ምቹና ፀጥተኛ ቤት ማግኘት በጣም ያስቸግራል ይህን ለማድረግ የገንዘብ አቅም ሳላቸውና ሰላምና ፀጥታን ለሚወዱት ካልሆነ በስተቀር።

እነዚህን እጥረቶች ለመቋቋም ይረዳቸው ዘንድ አንዳንድ ከተሞች የሕዝብ መዝናኛና የመዋያ ስፍራ እንዲሆኑ አንዳንድ ቦታዎችን አዘጋጅተዋል። ነገር ግን እነዚህ ሥፍራዎች ህዝቡ ከመዝናኛና ቦታቸው ይልቀ ጊዜያዊ ደስታን ማግኛ ቦታዎች አድርጎ ስለሚያያቸው ጤናማና ለእይታ አስፈላጊ መሆናቸው ቀርቶ የጨዝትና የሁከት ስፍራዎች ሆነዋል።

በዘህም ምክንያት መፍቅርያነ ሰላም (ሰላምን የሚወዱ ሰዎች) አረፍት ለማግኘት ሰላምና ፀጥታ ወደ ለፈነባቸው ገዳማት ይሄዳሉ። ምንም እንኳን እነዚህ ገዳማት ፀጥታን የተላበሱ ሥፍራዎች ቢሆኑም ሊገብኙዋቸው በሚሄዱት ሰዎች ብዛት ምክንያት የነበራቸውን ሰላም አጥተዋል። ስለዚህም ጥብቅ ደንብ ማውጣትና ገዳማቱ ሰላማቸውን እንዲጠብቁ ማድረግ ተገቢ ነው። ለእረፍትና በረከት ለማግኘት ወደ ገዳማት ከሚሄዱ እስከ ሃ(ዓምሣ) ከሚደርሱ ብዙ ሰዎች መካከል ትልቅ ልዩነት አለ ። ይኸም እንዳንዶቹ በሚያደርጉት ጉዞ እና እዚያ በሚያገኙት ያልተለመደ እርጋታ ምክንያት እረፍት አጥተው ሲሰፈልፉ ሌሎች ጥቂቶች ደግሞ የአምልኮና የሰላም ጊዜያቸውን ወደ ገዳም ሄደው ሰብቾቸው ሱባኤ በመያገ ያሳልፋሉ።

የእነዚህን ገዳማት የተረጋጋ አየር ለመጠበቅ የገዳማት አስተዳዳሪዎች (አበው ምኔት) ለጉብኝዎች የተወሰነ ቦታ ቢከልሱና መኝሰሳት ከሚኖሩበት ዋሻ እንዲሁም ሱባዔ በመያዝ ከሚያዝባቸው ቦታዎች ራቅ ያለ እንዲሆን ቢደረግ መልካም ነው ለጉብኝዎችም የገዳሙን ፀጥታ ይለማመዱታል።በሌላ በኩል አንዳንድ መነኮሳት የበለጠ ፀጥታ ካስፈለጋቸው በተለየ ክፍል ውስጥ ወይም በበረሃ ዋሻ ውስጥ መኖር ይጀምራሉ። ከእንግዶች ሁከት ከሌሎችም መነኮሳት መኖሪያ ስፍራ የራቀና ብቸኝነትና ሰላም የለፈነበት አንዲሁም ከሌሎች መነኮሳት አንድነት ተለይተው በብህትውና መኖር ይችላሉ።

የምርት መሣሪያዎች

ሰላምን ከሚበጠብጡት ነገሮች መካከል ሌሎቹ የምርት መሣሪያዎች ናቸው። ምንም እንኳን የዓለምን ምርቶች በቀላሉ የሚቀርቡና ሥልጣኔን የሚያስፋፉ ቢሆንም ዓለም ፍፁም ሰላምዋን እንድታጣ አድርገዋታል። የድምፅ ፀጥታ በጣም በፍጥነት በመጥፋቱም ዓለምን ፀጥታዋን ነስቷታል የስሜት ሥሮች (Nerve) መረጋጋትም አጥር ጠፍታል።

የማምረቻ መሣሪያዎች በእኛ የእጅ ሥራ ዘመን በጥራትና በፍጥነት ይሠራሉ። በእነዚህ መሣሪያዎች ላይ የሚሠሩ ባለሙያዎችም በአሰቸኳይና በተመጠነ ሁኔታ ይቆጣጠሩዋቸዋል። በዚህ ምክንያት ባለሙያዎች የስሜት ሥሮቻቸው ዘወትር እንደታሰሩ ነው። ምናልባት ስህተት እንዳይሠሩ ወይም ማምረቻ መሣሪያው አንድ አደጋ በመፍጠር በጉጡቱም በምርቶቻቸው፣በንሮአቸውና በሥራቸው ላይ ለውጥ እንዳይመጣ ጥንቃቄ ስለሚያደርጉ ነው።

ብዙውን ጊዜ የምርት መሣሪያዎች ለሥራ እጦት ምክንያት ይሆናሉ። አንድ ማምረቻ መሣሪያ ከ ፩፭ (ከሃያ አስከ ሃምሣ) ሠራተኞች ሊሠሩ የማይችሉትን ሥራ ሊሠራ ይችላል።

የምርት መሣሪያዎች መታየት የጀመሩት ከአምስት ምዕተ ዓመታት በፊት የኢንዱስትሪ አብዮት ተብሎ በታሪክ ይጠራ በነበረው ወቅት ነበር በአሁኑ በአኛ አድሜ ግን የሳይንስ አውቀት (Technology) ምን ያህል ትልቅ እድገት አሳይቷል!

የሥራ እጦት በአርማጭኝነት የዓለምን ለላማዊነት ሊጉዳ ይችላል። ስለ ራሳቸው ዕጣፊንታ እና ኑሮ ብቻ የሚያስቡ ብዙ ሠራተኞች ያሉበት ክፍለ ዓለም ቢኖርም መሀተመ ጋንዲ ግን የማምረቻ መሣሪያን በመጥላት ህዝቡ ሁሉ የሚሠራውን ሥራ በእጁ እንዲሠራ ይጥሩ ነበር።

የጊዜውን ልዩነት ተመልከቱ አንድ ገበሬ የአርሻውን መሬት ውሃ ሲያጠጣ በተረጋጋ እና በደስታ ስሜት ውሃውን እየተከተለ ሠለዓም ሜጻውን ሲዞር በሌላ ጊዜም ውኃው በፍጥነትና በጉልበት ሲፈስና እሱም ከኋላው ሲደርስበትና ከእንዱ ወደ ሌላው መደብ ለማዛወር በኃይል ከመፍሰሱ የተነሣም መፈቱን ከማጥለቅለቁ በፊት በተጻከመና በተጣደፈ ስሜት ሆኖ ሲሯሯጥ።

በዚህ መጽሐፍ የሳይንስ አውቀትን (Technology) ከምጣኔ ሐብት ጥቅሙ አንፃር ለማየት እንፈልግም የዚህ በእጃችሁ የሚገኘው ጽሑፋችን ዓላማም አይደለም ዓላማው እነዚህ የምርት መሣሪያዎች በአርጋታችን ላይ የሚያስከትሉትን አዎንታዊ ወይም አሉታዊ ውጤት በቀላሉ ማሣየት ነው በሚያወጡት ድምፅ ምክንያት በስሜታችን ላይ

የሳቸው እንዲሁም በሥራ እጦት ላይ በሚደርሱት ተጽእኖ ምክንያት ወይም የአየር ጠባዩን በጤስም በጋዝ እንዴት እንደሚበክሉት መመልከት ይቻላል። እንዲሁም በሚያደርሱት የጤና መታወክ አያንዳንዱን ሰው ሰላሙን ይነሱታል።

፦ ድምፅ ብርሃንና ቀለም

ከፍተኛ ድምፅ ሰላምን ይነሳል ከባቡርም ይምጣ ከመኪና፣ከማንቱያ ደወልም ይምጣ ከሞተር ብስክሌት ከአይሮፕላንም ይምጣ በድግስና በስብሰባ ጊዜ ከሚጠቀሙበት የድምፅ ማጉያ በመንገድ ላይ ከሚያልፉ ሰዎችና ሰው በበዛባቸው ገበያ ያሉ ሻጮች በሚያሰሙት ጽምፅ ሳይቀር ሰዎች ይረበሻሉ።

በከተማ ውስጥ የሚሰማ የድምፅ ጩኸት ሰዎችን የመረጋጋት ስሜት ያሳጣቸዋል በተለይም ድምፁ ከፍ ያለ የማያቋርጥና የማይቆጣጠሩት ከሆነ ። በሰዎች መካከል የሚደረግ ማንኛውም ውይይት እንኳ አንደንዱ ቀስ ብሎና ድምፁ በደንብ የማይሰማ ተናጋሪ ሲሆን አንዳንዶች ደግሞ ድምፃቸው ከፍ ያለና በሚናገሩበት ጊዜ አካባቢው ሰላምን ያጣል። አድማጮችም ከርከር የገጠመ ወይም በጥል ላይ ያሉ ይመስላቸዋል።

ሰንማግር የተረጋጋ አቀራረብ ማለት ተናጋሪው ሰው የሚናገረው አድማጩ በማሰማው መጠን ነው ባሳስፈላጊ ሁኔታ ድምፁን ከፍ ሳያደርግ ይናገራል። ይህ ነው የተረጋጉ ሰዎች የሚያደርጉት። ሰላምን የሚጠዱ ሰዎች ጠጣርና የሚጮህ ድምፅ ባለበት ስፍራ ስሜታቸውን ስለሚረብሻቸው ሊዝናኑ አይችሉም።

አንዳንድ ጊዜ ቴሌፎን ሰው አርጋታን እንዲያጣ የሚያደርግ አንዱ ምክንያት ነው። አንድ ሰው ለረጅም ጊዜና ያለማቋረጥ ከተጠቀመ የማሰብ ኃይሉ ሊጉዳና የጊዜን ጠቃሚነት ሊያስረሳው ይችላል። የአእምሮውን ሰላምም ያጣል ሥራውም ውጤት የሌለው ይሆንበታል ስለዚህም ጊዜያቸውን በዐጥታ ለማሳለፍ የሚፈልጉ ከስልክ መራቅና አለመጠቀምም ያስፈልጓቸዋል። ያለበለዚያም በጥቂቱና አስፈላጊ ለሆነ ጉዳይ ብቻ መሆን አለበት።

ቀለምም እንዲሁ በነፍስ ላይ የተወሰነ ተፅእኖ አለው ። ቀለማት ለሚመለከተቸው ሰው የተለያየ ስሜትን ሊፈጥሩ ይችላሉ። አረንጓዴ ቀለም ለምሳሌ ሰላማዊ ቀለም ነው ውሃ ለማያዊው ከቀይ ጋር ከተደባለቀ ከማንፀባረቁ በስተቀር ውበት ያለው እይታ ይሰጣል።

ለዚህ ነው ብዙ ሰዎች ለቤታቸው ግድግዳ ዓይን ሊያርፍባት የሚችለውን ቀለም የሚመርጡት ለቤት ውስጥ ዕቃዎችም እንደዚሁ ነው። ለልብስም ጭምር። ለግቢያቸው የአትክልት ቦታም ለአበቦች የሚሆኑ ቀለማትን ይመርጣሉ።

ስለ ቀለማት እንዳጎነነው ሁሉ ስለ ብርሃንም እንዲሁ አንድ አንድ ነገሮችን እናነሳለን። ኃይለኛ ብርሃን የስሜት ሥሮችን እና ዓይንን ያሳምማል የደከማልም ከፍተኛ የመኪና የፊት ለፊት መብራት ። ለምሣሌ በተቃራኒ አቅጣጫ የሚመጣ በሌላ መኪና ውስጥ ያለ ሹፌር በሚለቀቅበት ብርሃን ዓይኑ ይደክማል። በአንዳንድ ታላላቅ ከተሞች የተገጠመላቸው የመንገድ መብራቶች ቀለል የሉ ለሰላም ብርሃንና የተለየ ቀለም ያላቸውን ነው ይህም ለዓይን የማይጉዳ ቢጫ ቀለም ያላቸው ናቸው።

እንደዚሁም አብያተ ክርስቲያናት ሻማ በበራባቸው ጊዜ የተረጋጋ አየር ይኖራቸዋል ። ከሌላው ሰው ሰራሽ መብራት የተሻለ አከብሮትና ሰላምን ይፈጥራሉ።

ለሰሜት መረጋጋት ተቃራኒ ሆነው ስለሚከሰከሱ ሁኔታወች እስከ አሁን ብዙ ተናግረናል አሁን ደግሞ ሰላምን ስለሚረብሹ ሌሎች ሁኔታወች ለማየት እንሞክር።

ለ. የመንፈስ እርጋታ ተቃራኒ በመሆን

የመንፈስ እርጋታን የሚረብሹ ብዙ ሁኔታወች አሉ። ከአነዚህም መካከል የሌሎች ስህተት አንዱ ነው። ፀብ ሜሪና ተንኳሽ የሆኑ ወይም ሌላውን የሚያስጨንቁ ሰዎች ጠባያቸው ሲጉዳ ይችላል። ውጤቱም ሰላምን ማጣት ይሆናል። ስህተቶቻቸው በእውነታው ዓለም ጉጂ ሊሆኑ ይችላሉ ይህም ወደ ጥልና ወደ ትግል የሚያመራ ወደ አለመግባባት የሚወስድ ይሆናል ። ስለዚህ ሰው የሚጣላ ጉረቤት ከገጠመው በሥራ ላይ የማይግባባ ጓደኛ ወይም በቤተክርስቲያን ውስጥ ላይቀር ክፉ ባልንጀራ ካገኘ ለላሙን ሊያጣ ይችላል። ይህ የሚሆነው የሌሎች ሰህተት በመንፈሱ ላይ ጉዳት አድርሳባት ወይም ከእነዚህ ስህተቶች በመነጨ ችግሮች ሁልጊዜ ስለሚረበሽ በማያቋርጥ ሜና ውስጥ በመውደቁ ነው።

አንድ መምህር በተማሪው ጠባይ ምክንያት እርጋታውን ሊያጣ ይችላል። አባት ወይም እናት በልጃቸው ግድለት ምክንያት መረጋጋታቸውን ሊያጡ ይችላሉ። አንዳንድ ሰው በሰዎች መካከል በሚያሳየው ጠባይ የጠቅላላ ማንበረሰቡን ሰላም ሊጉዳ ይችላል።

አንድ ሰው እርጋታ ከሌለው ሰው ጋር ቢኖር እርሱም መረጋጋት አይኖረውም የሚጨነቅ የተረበሸ፣የሚፈራ ሰው ካጋጠመው በዚህ ሰው ስህተት ምክንያት ተፅእኖ ውስጥ ይወድቃል ። የዚያ ሰው ፍርሃትና መረበሽ ወደዚህኛው ሊተላለፍ ይችላል። በሌላ መንገድ ከተረጋጋና ትዕግስተኛ ከሆነ ሰው ጋር መኖር ፍፁም የሆነ የመንፈስ እርጋታን ያመጣል።

አንድ ሰው ከሌላው የሚወስዳቸው ጥሩም የሆነ መጥፎ የሆኑ ብዙ የሥነ ልቦና አቅጣጫዎች አሉ ። አንድ የታወቀ የጽሑፍ ሰው እንደ ጸፈው «ጓደኛህ ማን እንደሆነ ንገረኝና አንተ ማን እንደሆንክ እነግርሃለሁ»

ስለዚህ አንተ በአንድ ቦታ ለረጅም ጊዜ ከቆየህ በዚያም ቦታ ላይ የሚረብሽና የሚያስጨንቅ ወፊ ከሌሎች ሰዎች ስትሰማ ከቆየህ በኋላ የብስጭት ስሜት ቢሰማህ ይህ ላንተ አዲስ ነገር አይሆንም። በተመሰሳይ ሁኔታም ከሌላ የሚናገረው ካልተረጋገጠና ሐሰተኛ ከሆነ ሰው ጋር ከኖርክም የርሱ ውሸት ወደ አንተ ልብ ውስጥ ቀስ በቀስ ይገባል። ሀሳብህም አንተ ባልፈለግኸው መንገድ ይጓዛል።

የሰውን የሰላም ስሜት ከማያጉድሉ ምክንያቶች መካከል ወሬና የወሬ ማስረጫዎች ሌሎች ናቸው። የሬድዮና የቴሌቪዥን ጣቢያ፣ጋዜጦችና መጽሔቶች እንዲሁም የተለያዩ የህትመት ውጤቶች የሚያቀርቡት አስጨናቂ ዜናዎች ምን ያህል ሰዎችን እንደሚረብሹ ተመልክተዋል አስተሳሰባቸውንና ስሜታቸውን ሁሉ ይነክል። አንዳንዶች እንዳውም የዓለም ፍፃሜ ሊሆን መሆኑን መከራ መቅረቡን ይገልፃሉ።

እነዚህ የዜና ገለፃዎች የሚተላለፉት በፍጥነት ነው አንድ ሰው የሚያሳዝን ዜና እንዲሰማ ወዲያውኑ ሌላው አሳዛኝ ዜና ይከተላል። ስለዚህ ሰው በሚያቋርጥ ስጋት ውስጥ ይኖራል።

አንዳንድ ጋዜጠኞች የሚያስከ፡ት አስደንጋጭ ወሬ ለዜና ስርጭት ጠቀሜታ እንደለው ነው ስለዚህም በሰዎች ልብ ውስጥ የሚያሳድረውን ተጽእኖ ከግምት ውስጥ ሳያስገቡ አስደንጋጭና የሚያስገርመ ወሬዎችን እና የዜና እርእስትን ይመርጣሉ።

ይህም በተመሰሳይ ሁኔታ ወሬን የሚወዱ ሰዎች እርስ በእርስ በሚያደርጉት ንግግር መካከል ይታያል። ስለ ችግሮቻቸው፣ ስለ መጥፎ ጊዜዎቻቸው ስለ ህመማቸው በአጠቃላይ ሁኔታ ስለግልና ስለቤተሰብ ሁኔታ ብሚናገሩበት ጊዜ አንዳንዶች የሚያቀርቡት በጣም በተጋነነ ቲያትር መልክ ስለሆነ የአድማጩን ስሜት ከመንካቱም በላይ በጣም ይረበሻቸዋል።

ሰዎች የሚኖሩት በሚከታተሉት ዜና ሁሪጊዜ ወደዚህና ወደዚያ ሲሳቡና ሲታገሉ ነው ስለዚህ አንድ ሰው በሰላም ለመኖር ከፈለገ ከአንደዚህ ዓይነቱ ዜና በተቻለው መጠን ርቆ መኖር አለበለዚያም እነዚህን የሚያስከፋ ዜናዎችን አለመከታተልና በራሳቸው ቁጥጥር ሥር እንዲያውሉት መድረግ ነው። የግል ችግሮች ለአንድ ሰው የአእምሮ ደህንት በጣም አሳሳቢ ነገሮች ናቸው።

የወጣቶች አዕምሮ በትንሽ ችግር ምክንያት ይጎዳል። ጎልማሶች ግን የሚረበሹት ሲፈቱ የማይችሉ በሚመስሏቸው ችግሮች ምክንያት ነው። ችግራቸው መፍትሔ ሲያገኝ ግን ወዲያውኑ አዕምሮአቸው እርጋታውን ያገኛል።

አረፍት የሌለው ሰው በአካባቢው የሱ ሰዎች ሁሉ እንዲጨነቁ እና የበለጠ እንዲረበሹ ያደርጋል። ችግሩ እያየለ ሲመጣ እንደዚህ ይላል። «ይህን ነገር እንዲህ እንዳለ አልተወውም ምን እንደማደርግ እኔ ራሴ አውቃለሁ» ስለዚህም ይህ መጥፎ መንፈስ ከበፊቱ የበለጠ ሌላ ችግር እንዲፈጠር ያደርጋል። ሰው በራሱ ችግር ምክንያት ወይም በጠቅላላው ህበረተሰቡን በሚጉዳ ችግር ሰላሙንና እርጋታውን ሊያጣ ይችላል። ለምሳሌ የመጓጓዣ ችግር አሰልቺ የሆነ የዘውትር ሥራ የምጣኔ ሐብት ችግር እና የዋጋ ንረት ። ለሳምን ከሚረብሹ ሁኔታዎች ሦስተኛዉን ከዚህ ቀጥሎ እናያለን።

ሐ. የነፍስ እርጋታ ተቃራኒ በመሆን

ኃጢያት የሰውን መንፈሳዊ እርጋታ ያውክል «ለክፉዎች ሰላም የላቸውም ይላል እግዚአብሔር» (ኢሳ 48 ÷22) «ክፉዎች ግን እንደሚቀሳቀስ ባህር ናቸው ጸጥ ይል ዘንድ አይችልምና ውኖቹም ጭቃና ጉደፍ ያወጣሉና ለክፉዎች ሰላም የላቸውም ይላል ጌታ» ኢሳ 57÷20-21

ኃጢአተኛ ሰው የሚኖረው ሰላም በማይሰጠው የውስጥ ትግል ነው። ኀጢአቱን ለመፈጸም ሲዘጋጅ እና ሲያስብ ከኀጢአቱ በፊት የነበረውን ሰላም ያጣል ኀጢአቱን ከፈጸመ በኋላም በፈርሃት ምክንያት ሰላሙን ያጣል። ኃጢአቱ እንዳይገለጥበት በመፍራት ፣ ቅጣትን በመፍራትና ስሙም እንዳይጠፋ በመፍራት ጭምር አበዝቶ ይጨነቃል።

ቃየል ወንድሙ አቤልን ከገደለው በኋላ ሰላሙን አጣ እንዲህም አለ «ኀጢአቴ ልሸከማት የማልችላት ታላቅ ናት. . . የሚያገኝም ሁሉ ይገድለኛል» (ዘፍ 4÷13-14)

ውስጣዊ መረጋጋትን ከሚረ፡ሹ ነገሮች መካከል አብዛኞቹ ከኀጢአተና ከስህተት ጋር የተየያዙ ናቸው ከእነዚህም መካከል ፍትወተ ሥጋ፣ፍርሐትና አሰሚመን፣ጥቂቶቹ ናቸው። መንፈሳዊ ሰው ግን ዘወትር በሰላማዊነቱ ይታወቃል። ከመንፈስ ፍሬዎችም በቅደሚያ የምናገኛቸው «ፍቅር፣ደስታና ሰላም» (ገላ 5 ÷22) በደስታና በሰላም መረጋጋት ይገኛሉና።

ሌላው ኃጢአተኛውን የሚያረጋጋውና ሰላሙን የሚያሳጣው ምክንያት የናቪድ ፍርሃት ነው። መልካምና ደስ የሚያሰኝ ኑሮን ለመኖር የሚመኙ የእግዚአብሔር ልጆች የደስታ የወደፊት ኑሮን በተስፋ አንዳናሩ «ጠተስፋ ደስ ይላቸዋል» (ሮሜ12÷12) የሐዋርያው የቅዱስ ዮሐንስን ቃል እንደለመኑትም «አሁንም ልጆች ሆይ በሚገለጥበት ጊዜ እምነት እንዲሆንልን በመምጣቱም በእርሱ ፊት እንፍናፍር በእርሱ ኑሩ»(1ዮሐ 22÷8) ኃጢአተኞች ግን ሁልጊዜ ከሞት በኋላ ያለውን ህይወት ባለቡ ጊዜ ሁሉ በፍርሃት ይርዳሉ። ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ እንዳለው«ጌታ በሕዝቡ ይፈርዳል። በሕያው እግዚአብሔር እጅ መውደቅ የሚያስፈሪ ነው።» ዕብ 10÷31

መንፈሳዊ ሰው ከእግዚአብሔር ጋር መልካም የሆነ ግንኙነት አለው ነገር ግን ኃጢአተኛው ሰው ሁል ጊዜ ከእግዚአብሔር ጋር ሰማያና ሲታገል ይገኛል። በዚህም እርጋታው ከእርሱ ጋር እንዳይኖር ያደርገዋል። ስለሞት ፣ ከሞት በኋላ ስላለው ሕይወትና ስለ ፍርድ

መናገር በጣም ይረብሸዋል፡፡ይህ ሊሰማው የማይችለው ቃል ነው፡፡ አንዳንድ ጊዜ ከቃሉ ለማምለጥ ይሞክራል ከያዙትና አንዲናገር ከገፋፉትም ልቡ ከመንፈሳዊነት ርቆ ይገኛል፡፡

ሌላው መረጋጋትን የሚረብሽ መንፈሳዊ ስህተት የበዛ ተጠራጣሪና የማያርፍ አዕምሮ ነው የዚህ ዓይነት አዕምሮ ያለው ሰው በእርጋታ ለመኖር አይችልም፡፡ ይህ አዕምሮ «ትንኝን የምታጠሩ» (ማቴ 23÷24) ክፋትን በሌሰበት ያስበዋል ወይም የጎጢአትን ክብደት ከነበረበት የበለጠ ያደርገዋል አንዲህ ዓይነት አዕምሮ ሁልጊዜ አንደተሰቃየ ነው፡፡ በማመንታትና በጥርጣሬ ይኖራል፡፡ ይህም ፍፁም ውስጣዊ እርጋታውን ይነጥቀዋል፡፡

ምዕራፍ አራት

እርጋታን እንዴት ልናገኝ እንችላለን?

1. እርጋታን መውደድ
2. የተፈጥሮ እርጋታ
3. የልብ ሰላማዊነት
4. በቀላሉ አለመናደድ
5. እምነት
6. ከተረጋጉ ሰዎች ጋር መኖር
7. ደስታና ፈገግተኝነት
8. ትህትናና ጨዋነት
9. እርጋታን መለማመድ

እርጋታን ለማግኘት የሚረዱ ብዙ መንገዶች አሉ ነገር ግን ከተዘረዘሩት መካከል መጀመሪያ የምናደርገው ስለጥቅሙም የምናወራው እርጋታን መውደድ ይሆናል፡፡

እርጋታን መውደድ

ሰላም ለመኖር ትክክለኛው መንገድ መሆኑን በጽኑ አስከአመንክ ድረስ በሰላም ልትኖር አትችልም፡፡ ለዚህም ነው እምነትህ ያሰምንም ጥያቄ ጠባይህን የሚነክው ስለዚህ ጉዳዮችን ለመጨረስ ወይም ችግሮችን ለመፍተት የሚያስፈልገው

በጉልበት፣በብስጭት፣በመረበሽ ፣በፍርሃት ወይም በመጨነቅ አለመሆኑን ማመን አለብህ ። በተቃራኒው የተረጋጋ ሰው የሚያስበውና ለችግሮቹ መፍትሔ የሚያገኘው ሚዛናዊ በሆነ መንገድ ብቻ ነው አንድ ጊዜ እርጋታውን ካጣ ይረበሻል ለችግሮቹም መፍትሔ ለማግኘት አይችልምና፡፡

አንዳንድ አስደነጋጭ እና የሚያሳዝን ዜና ወይም ድርጊት ሲፈጠር በሽታ ላይ የሚወድቁ ሰዎች አሉ፡፡ለምሳሌ አንደ ሰኳር፣ደም ብዛት ፣ደም ማነስ፣የሆድ ቁርጠት ወይም የሥነ ልቦና ባለሙያ ወይም ጠቅላላ ሐኪም የሚያስፈልጋቸው በስሜት ሥሮች(Nerves)ላይ የሚያደርሱ የተሰያዩ አደጋዎች፡፡

ይህ ሰላም ማጣታቸው አንዳንድ ጊዜ ራሳቸውን ከመጉዳት በላይ ለሌሎች ሐዘን ምክንያት በመሆን አረፍት የለላቸው ሰዎች ሌሎችንም ሊጉዱ አስኪችሉ ድረስ ረዘም ላለ ጊዜ ከአነርሱ ጋር ሊቆይ ይችላል፡፡

እርጋታን ማጣት የሚጉዳ ሁኔታን አንደሚፈጥር ካመንክ ሁልጊዜ ረጋ ያልክ ለመሆን ሞክር ወደ ሰላም የሚያመሩህን መንገዶች ተከተል በተረጋጋ መንፈስ የሚያስቡ ሰዎች ሀሳባቸው ግልፅና ጠንክራ አንደሆነ አንደዚሁም አስተሳሰባቸው አንድን ነገር ለመረዳት እና ውሳኔ ላይ ለመድረስ አንድን ርዕስ ለመያዝና ለችግሮች መፍትሔ ለመስጠት

የሚያስችላቸው መሆኑን ተረዳ፡፡ ምክንያቱም ሰላም ያለው ልብ ሰላማዊ መፍትሔ ይሰጣል ችግርንም ከቶ አይፈጥርም፡፡

2. የተፈጥሮ እርጋታ

ተፈጥሮ በራሱ የተረጋጋ በመሆኑ ለመንፈስ እርጋታን ይሰጣል፡፡ የተፈጥሮ እርጋታ ሰለው ጠባይ መረጋጋትን ይፈጥራል፡፡ ይህን በማሰብ ነው ሰዎች የተፈጥሮን ደስታ ለማግኘት ወደ መናፈሻና የአተክልት ስፍራ የሚሄዱት ። ይህን ሁል ጊዜ ሊያደርጉ ባይችሉ እንኳ በጥቂቱ ከሥራ በኋላ እረፍት ባላቸው ጊዜ እንደ ልምድ ሊያደርጉት ይችላሉ አንዳንድ ሰዎች በእረፍታቸው ወቅት መልካም እይታ ወዳለበት ወደ ገጠር አከባቢ ይሄዳሉ ሌሎች ሰዎችም በቤታቸው ደስ ሊያሰኙ የሚችሉ ዓይነት አበባዎችን በማስቀመጫ ያስቀምጣሉ ወይም የቤታቸውን ግርግዳ በሚያምሩና ተፈጥሯዊ በሆኑ ነገሮች ያስውባሉ፡፡

አንዳንድ ሰዎች የሚኖሩበት ቤት ወጥታ ያለበት ቦታ አንዲሆን ሰው የማይበዛበት መንገዱ እና በአከባቢው ላይም የማረቻ መሣሪያዎች፣ መኪናዎች፣ ከፋብሪካ የሚወጣ ድምፅ እና በየሱቁ ያለው ጩኸት በማይኖርበትና ሰላማቸውን በማያውክ ቦታ አንዲሆን ይመርጣሉ፡፡

ከላይ አንደተገለፀው በአንዳንድ ቦታዎች የመኖሪያ ቤት ሀሳቦች ሲገነቡ ጠቅላላ ቦታውን አንዳይወስዱ ይከለክላሉ፡፡ የቤቱም

ርዝመት የተወሰነ እንዲሆንና በቤቱ ዙርያ ያለው ቦታ ለአትክልት ለሣጮችና ለአበቦች እንዲቀር ያደርጋሉ ። በዚህ ምክንያት ነዋሪው የነፍስ መረጋጋትን ያገኛል ። በሥፍራው የለው መብዛት ከሌላ ድምዕም ይቀንሳል።ይህም አንዱ ፀጥታንና ሰላምን የማግኛ መንገድ ነው።

እንደዚህ ባለው ሰላማዊ ሥፍራ ለመኖር የማይችሉ ሰዎች የስሜት ሥሮቻቸው (Nerves) መረጋጋትን እንዲያገኙ ለጥቂት ጊዜ እረፍት አነዲወስዱና ከቦታው እንዲሰዩ ይመክራል።

በአንድ ወቅት አንዳነብክት በጦርነት ጊዜ አይዘንሃወር (Eisenhower)የአሜሪካን ፕሬዝዳንት በነበረ ጊዜ ዓመት በዓልን ለማክበር ወደ አንድ ሐይቅ ይሄዳል በዚያን ጊዜም ዓሣ ሲያጠምድ ፎቶ ያነሱታል ከፍተኛ ኃላፊነት ቢኖርበትም ራሱን ያዝናና ነበር ነገር ግን እሱ በዚያን ጊዜ የስሜት ሥሮችን (Nerves) መረጋጋት በማግኘት ሲዝናና ሃላፊነቱን መወጣት እንዲችል እንደሚረዳው በሚገባ ያውቅ ነበር። በተጨማሪም ለአስተሳሰቡ ጥንካሬን ለልቡም ሰላምን አግኝቷል።

ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስም ደቀመዛሙርቱን ከሌሎች ሰዎች ለይቶ ራቅ ወዳሉና ሰላም ወደሰፈነባቸው ሥፍራዎች ይወስዳቸው ነበር እንዳንድ ጊዜ ወደ ሚዳና አትክልት ወደ በዛበት ሥፍራ በሌላም ጊዜ በባህር ዳርቻና በሌላበሙ

በሚገኙት ተራሮች ወይም ኮረብታዎች ላይ ያስተምራቸው ነበር። የአምስት እንጀራና የሁለት ዓሣ ተአምርም የተከናወነው እንዲህ ባለ ስፍራ ነው። ማንኛውም ሰው ስለተፈጥሮ ቢያነብና የክርስቶስ ኢየሱስንም ከተፈጥሮ ጋር ያለውን ወዳጅነት ቢያውቅ በወደድኩ ነበር።

ገዳማት:- የበረሃ አባቶች ዘወትር በበረሃ ሰላም ውስጥ ይኖራሉ ስለዚህም በሰላማዊነት ምንም ውጫዊ ምክንያትና ብጥብጥ ፣ጫሌበት ምንም ረብሻ በማይኖርበት ሁኔታ ውስጥ ኑረዋል። ስለዚህም አኗኗራቸው ሁል ጊዜ ሰላማዊ የሃሳብና የልብ እረፍት ያለበት እንዲሁም ሁኔታዎችን በተመስጠና በጥልቀት የሚስቡበት የአእምሮ ሰላም አላቸው። በዚህም ምክንያት የአነርሱን አርዳታና ምክር ለማፈልጉ ሁሉ ረጋ ያለ እና መልካም ምክርን ሊሰጡ ይችላሉ። ይህን የገዳም መመሪያም ከፊታቸው ያስቀምጣሉ።

«በሰውነት ፅመ.ና ምክንያት የነፍስን ሰላም እናገኛለን።»

በገዳም መመሪያ መሠረት አስፈላጊውን ሰላም ለማግኘት ያልቻለ መናኝ ጥልቅ የእርጋታ መንፈስና የሰላም ስሜቶችን ወደሚያገኝበት ወደ ዋሻ ውስጥ ወይም ወደ ኮረብታው መኖርያ ቤቱነት እንዲኖር ያደርጋል። ለዚህ ነው አንዳንድ አባቶች የነገሥታን ኑሮ «ያእርግማ (ሆዝምታ) ሕይወት» ብለው የሚጠሩት አባቶች ከቀኑ ጨዝት ይልቅ የሌሊቱን እርጋታ

ይመርጣሉ ፀሎታቸው በሌሊት ፀጥታ የበለጠ በተመስጠና በጥልቅ የሚከናወን ይሆናል በቀኑ ዓይንን በሚወጋ ብርሃን ከሚያደርጉት የተሻለ ሁኖም ይገኛል ሶርያዊው ቅዱስ ይስሐቅ እንዲህ ብሏል «ሌሊት ለፀሎት የተሰጠ ጊዜ ነው» የመዝሙር ጸሐፊውም ያለው «በእምሳካችን ቤት አደባባዮች የምትቆሙ አናንተ የእግዚአብሔር ባርያዎች ሁላችሁ በሌሊት በቤተ መቅደስ ውስጥ እጆቻችሁን አንሱ እግዚአብሔርንም ባርኩ» (መዝ134) አንድ ሌሊት በተራራ ውስጥ በሚገኝ ዋሻ ውስጥ ሳለው በማስታወሻዬ ላይ የፃፍኩትን የሚከተሉትን መስመሮች አስታውሳለሁ ። ዘመኑ 1960 ይመስለኛል!!

«ዋሌሊቱ ሰላም ጥዑም ዜማ ነው የነፋስ ድምፅ ዜማውን ወደ ጆሮዬ እንደሚያደስ ምስጢራት በዝግታ ለእኔ ይንሹክሹክሉ።»

እንደ አድል ሆኖ አንዳንድ ከተሞተ የሌሊቱን እርጋታ ያበላሻሉ በምትኩ ሌሊቱን ጩኸት የሞሳባቸው ግብዣዎችና የሌሊት ጭፌራ ቤቶች ከነመስተንግዶአቸው ስለሚከሄድባቸው ሌሊትን ከሰላምና ከእግዚአብሔር ያርቃሉ።

ስለዚህ ሰላምን ለማደስ ገዳማት ሱባዔ መያዣና ለወች አረፍት የሚያገኙባቸውን የግል ቤቶች ማዚጋጀት አለባቸው ይህም ወጣቶች ከከተማው ጨኸትና ሁካታ እንዲሁም ነፍስን

ከፍና ዝቅ ከሚያደርጓት ነገሮች በመራቅ የፀሙና ጊዜያቸውን በፀሎትና በተመስጠ፣ በብቸኝነት እንዲያሳልፉ በማሰብ ነው። በዚህ ጊዜ መንፈሳዊ ኃይላቸውን በማጠናከርና ልባቸውን በማደስ የውስጥ እርጋታቸውን እንደገና ለመገንባት ይቻላቸዋል።

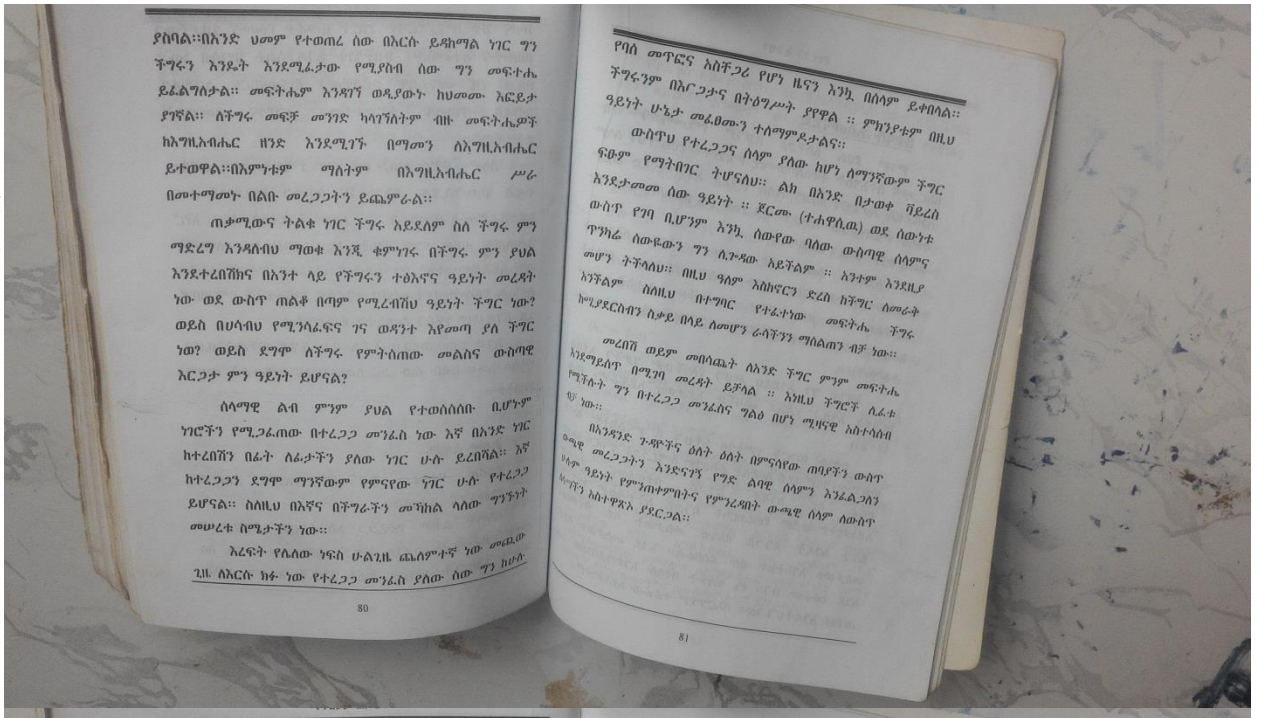
ሰላምና ፀጥታ ፍለጋ ወደ ገዳም የሚሄዱ ሰዎች ወደዚህ ቅዱስ ቦታ ሲሄዱ ደንንነቱንና ሰላሙን የሚያበላሽ ነገር እንዳይፈጽሙ ይመክራሉ ። ጉዞው እንደቀላል ነገር አየር ለመለወጥ ወይም ደግሞ በረከትን ከዚህ ከተባረከ ስፍራ ለማግኘ ብቻ አይደለም። ነገር ግን ሌሎችም መንፈሳዊ ጥቅሞች አሉት። ለምሳሌ የጸሎት ፤የተመስጠ፤መንፈሳዊ መዓሕፍትን የማንበቢያ ጊዜ እንዲሁም ነፍስን ለመፈተን ይጠቅማል።

አንድ ሰው ወደዚህ ቅዱስ ቦታ ሲሄድ ብቻውን ቢሆን ጥሩ ነው። ከብዙ ሰው ጋር ለመወያየትና ለማውራት መሆን የለበትም።

፭ ልባዊ ሰላም

በሰፈው የተከፈተ ልብ ብዙ ነገሮችን ያስማንም ማመንታት ይቀበላል።

ሰላማዊ ልብም የተረጋጋ አስተሳሰብንና ትዕግሥታዊ ባህሪን ይፈጥራል።አንዳንድ ችግሮች በሚገጥሙት ጊዜ ስለ ነገሮቹ አስከፊነት ከማሰብ ይልቅ አንዱት እንደሚፈታቸው



ያስባል።በአንድ ህመም የተወጠረ ሰው በእርሱ ይዳከማል ነገር ግን ችግሩን እንዴት እንደሚፈታው የሚያስብ ሰው ግን መፍትሔ ይፈልግስታል። መፍትሔም እንዳገኘ ወዲያውኑ ከህመሙ እፎይታ ያገኛል። ለችግሩ መፍቻ መንገድ ካሳገኘለትም ብዙ መፍትሔዎች ከእግዚአብሔር ዘንድ እንደሚገኙ በማመን ለእግዚአብሔር ይተወዋል።በእምነቱም ማለትም በእግዚአብሔር ሥራ በመተማመኑ በልቡ መረጋጋትን ይጨምራል።

ጠቃሚውና ትልቁ ነገር ችግሩ አይደለም ስለ ችግሩ ምን ማድረግ እንዳለብህ ማወቁ እንጂ ቁምነገሩ በችግሩ ምን ያህል እንደተረበሸና በእንተ ላይ የችግሩን ተፅእኖና ዓይነት መረዳት ነው ወደ ውስጥ ጠልቆ በጣም የሚረብሽህ ዓይነት ችግር ነው? ወይስ በሀሳብህ የሚንሳፈፍና ገና ወዳንተ እየመጣ ያለ ችግር ነው? ወይስ ደግሞ ለችግሩ የምትሰጠው መልስና ውስጣዊ እርጋታ ምን ዓይነት ይሆናል?

ሰላማዊ ልብ ምንም ያህል የተወሰሰሰበ ቢሆኑም ነገሮችን የሚጋፈጠው በተረጋጋ መንፈስ ነው እኛ በአንድ ነገር ከተረበሸን በፊት ለፊታችን ያለው ነገር ሁሉ ይረበሻል። እኛ ከተረጋጋን ደግሞ ማንኛውም የምናየው ነገር ሁሉ የተረጋጋ ይሆናል። ስለዚህ በእኛና በችግራችን መካከል ላለው ግንኙነት መሠረቱ ስሜታችን ነው።

እረፍት የሌለው ነፍስ ሁልጊዜ ጨለምተኛ ነው መጪው ጊዜ ለእርሱ ክፉ ነው የተረጋጋ መንፈስ ያለው ሰው ግን ከሁሉ

የባሰ መጥፎና አስቸጋሪ የሆነ ዜናን እንኳ በሰላም ይቀበላል። ችግሩንም በእርጋታና በትዕግሥት ያየዋል ። ምክንያቱም በዚህ ዓይነት ሁኔታ መፈፀሙን ተሰማምዶታልና።

ውስጥህ የተረጋጋና ሰላም ያለው ከሆነ ሰማንኛውም ችግር ፍፁም የማትበገር ትሆናለህ። ልክ በአንድ በታወቀ ቫይረስ እንደታመመ ሰው ዓይነት ። ጀርመ. (ተሐዋሲዉ) ወደ ሰውነቱ ውስጥ የገባ ቢሆንም እንኳ. ሰውየው ባለው ውስጣዊ ሰላምና ጥንካሬ ለውዱውን ግን ሊጉዳው አይችልም ። አንተም እንደዚያ መሆን ትችላለህ። በዚህ ዓለም እስክኖርን ድረስ ከችግር ለመራቅ አንችልም ስለዚህ በተግባር የተፈተነው መፍትሔ ችግሩ ከሚያደርስብን ስቃይ በላይ ለመሆን ራሳችንን ማሰልጠን ብቻ ነው።

መረበሽ ወይም መበሳጨት ለአንድ ችግር ምንም መፍትሔ አንደማይሰጥ በሚገባ መረዳት ይቻላል ። እነዚህ ችግሮች ሊፈቱ የሚችሉት ግን በተረጋጋ መንፈስና ግልፅ በሆነ ሚዛናዊ አስተሳሰብ ነው።

በአንዳንድ ጉዳዮችና ዕለት ዕለት በምናሳየው ጠባያችን ውስጥ ውጫዊ መረጋጋትን እንድናገኝ የሚድ ልባዊ ሰላምን እንፈልጋለን ሀሳም ዓይነት የምንጠቀምበትና የምንረዳበት ውጫዊ ሰላም ለውስጥ ሳ-ንችን አስተዋጽኦ ያደርጋል።

በቀላሉ አለመናደድ

ምንም ያህል አስቸጋሪ ቢሆንም የሚመጣውን ሁሉ በእርጋታና በትእግስት ተቀበል።ውጫዊ ምክንያቶች የውስጥህን ሰላም እንዲረብሹ አታድርግ ወይም በቀላሉ የሚረታ እና የሚናደድ ወይም በቀላሉ የሚሸነፍ ሰው አትሁን። ረጋ ያልክ ሁን በውስጣዊ ሰላም እና በልብ ፀጥታ ራስህን አሠልጥን።

አንዳንድ ሰው አንድ አስገራሚ ነገር ስትነግሩት በገፅታው፣በዓይኑ፣በድርጊቱ፣በድምፁ ውስጥ የድንጋጤ ምልክት ይታያል። በዚህ ጊዜ እንዲህ ትሉታላችሁ «አታስብ ምንም አልተጠፈጠረም» ወይም ደግሞ ንግግራችሁን ሳትጨርሱ ታቆማላችሁ።

እናንተ ግን እንደዚህ መሆን የለባችሁም ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ እንዲህ ይላል። «ልባችሁ አይታወክ አይፍራም» (ዮሐ 14÷21)

በቀላሉ በነገሮች የምትጎዳ አትሁን ። ምናልባትም ጭንቅ ውስጥ ብትገባም ገደብ አበጅስት ራስህንም ለማረጋጋት ምክር። በአንድ ተራራ ላይ አንዲት ድንጋይ ብትወረውር ተራራው አይነቃነቅም።ወይም የወረወርካት ድንጋይ አትጉዳውም ነገር ግን ይቺን አንዲት ድንጋይ በአንድ መስታወት ላይ ብትወረውር መስታወቱ እንክትክት ብሎ ይሰበራል። እንደ መሰታወቱ ሳይሆን እንደ ተራራው ሁን። የኔ ፍላጉት በቀላሉ እንደማይበገረው ተራራ ጠንክራ እንድትሆን ነው። በእርግጥም ተራራው አይነቃነቅም።

የተሰኰሰ ክብሪት በሜድ ላይ ቢጣል ይነዳል በውኃ ላይ ቢጣል ግን አይነድም እንዳውም ወዲያውኑ ይጠፋል አንተ የትኛውን ትመስላለህ?

እምነት

በችግሮች መካከል እንኳ. ሰው ከእምነቱ የተነሣ የተረጋጋ ይሆናል በእግዚአብሔር መኖር፣ አዳኝ ፣ መሪ ፣ ቸርጠባቂና ሁሉንቻይ መሆኑንና በተጨማሪም ክፉ አድራጊዎችን የሚቀጣ መሆኑን እስክመጣ ድረስ ። (መዝ146÷6) እግዚአብሔር በችግሩ መሀል ገብቶ በፍትር መፍትሔ እንደሚሰጠው እንዲሁም በእውነተኛ ጽኑነቱ በመሀል ገብቶ ጭንቀቱን ከእርሱ ላይ እንደሚያስወግድለት እምኖ የጌታን ቃል እራቱ ካስቀመጠው «አልጥልህም አልተውህም» (ኢያሱ 1÷5)

ስለዚህ ሁሉንም ነገር ለእግዚአብሔር ይተወዋል። ስለ እርሱ እግዚአብሔር በሚያደርገው ሁሉ በመተማመን የሚፈራውና የሚያስችግረው ነገር አይኖርም።

በእግዚአብሔር ሥራ የሚያምኑና ጥበቃውን የሚማልዱ ሁሉ ምን ጊዜም አይጨነቁም በእግዚአብሔር መተማመናቸው ውስጣዊ ሰላም ይሰጣቸዋልና። እንደ እውነቱ ከሆነ እምነታቸው ሁሉን ነገር በመልክም ጉኑ እንዲያዩ ያደርጋቸዋል። አስከፊና አስቸጋሪ መሰለው የሚታዩትን እንኳ. እግዚአብሔር ወደ መልክም ነገር እንደሚለውጣቸው ያምናሉ። በእግዚአብሔር ባላቸው ፅኑ እምነት የኖሩም ሰርሰ በመዝጣትና በውስጣዊ ሰላም ይኖራሉ።

የእምነት ትርጓሜ የማይሠራ ሐሣብን ዝም ብሎ ማጠራቀም ማለት አይደለም ነገር ግን በተቃራኒው ሰው የሚችሰውን ሁሉ ምንም ሳይጨምት ይፈጽማል ማለት ነው ይህም ከመጀመሪያው እሰከቶ ሁሉንም ጉዳይ በእግዚአብሔር እጅ በመተውና ከዚያም የመጽሐፍ ቅዱስን ቃል መመሪያው በማድረግ እንዲህ ይላል። «ብሰው ዘንድ የማይቻል በእግዚአብሔር ዘንድ ይቻላል» (ሉቃ 18÷27) ሁሉንም የሚያይ እግዚአብሔር ለሁሉ መልካም ነገርን ያደርጋል ስለዚህ ለምን እርጋታን እናጣልን? ።

አንድ ሰው በችግር ምክንያት የልቡን ሰላም ካጣ በልቡ ውስጥ እርዳታ የሚያስፈልገው አንድ እንክን መፍጠሩን ያመለክታል። ይህም እንክን ፣ጉፋቄን የሚያስከትል እምነት ማጣት ሊሆን ይችላል። ከዚያ በኋላ ፍርሐትና ግራ መጋባት ይከተላሉ ። ይህ ሁኔታ ወደ እምነት ፍሬዎች እስኪመለስ ድረስ ይቀጥላል። ከእነዚህም የእምነት ፍሬዎች መካከል ውጤታማና እውነተኛ ጸሎት አንዱ ነው ። ጸሎት በሚያምኑት ዘንድ ፍርሃትና ግራ መጋባትን ያስወግዳል።

በምትፀልይበት ጊዜ ብቻህን እንዳልሆንክ ይሰማሃል። እንተን በሚረዳህ በመለኮት ኃይል ተከበሃልና ስለዚህም የተረጋጋህና ሰላማዊ ስሜት የሚሰማህ ትሆናለህ።

እርጋታን ከተላበሱት ሰዎች ጋር መኖር

ከተረጋጉ እና ፍፁም ሰላማዊ ከሆኑ ሰዎች ጋር የሚኖር ሰው የእነርሱን እርጋታ የመውረስ ዝንባሌ ሲኖረው ከሚረብሹና ፀብን ከሚዋጉ ሰዎች ጋር የሚኖር ሰው ግን በባህሪያቸው የመጣጣት ዝንባሌ ይታይበታል ስለሆነም በአጠቃላይ የሥነ-ልቦና መዛባት አስር

በቅርበት በመኖር ሊተላለፍ ችሏል ስለዚህ በዚህ መንገድ ፍርሃት፣ጥርጣሬ ወይም ጭንቀት ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ሊተላለፍ ይችላል።

በሌላም በኩል እርጋታን ከተላበሱ ሰዎች ጋር መኖር ጥርጣሬን በማራቅ እምነትንና ሰላ ምን ያስገኛል ሰምሳሴ አንተ አንዳንድ የሚያስደነግጡ ዜናዎችን ልታነብና ልትጨነቅ ትችላለህ ከዚያም ይሽንኑ ዜና የለማ አንድ የተረጋጋ ሰው ያጋጥምሃል እርሱ ግን ዜናውን የሚቀበለው በፍፁም እምነት ምንም ነገር እንደማይፈፀም አድርጉ ነው ይህን እምነቱን ሲገልጽልህም የእርሱ እምነት ወደ አንተ ይጋባል ከዚያም አእምሮህ ቀስ በቀስ መረጋጋትን ያገኛል።

ከተረጋጉ ሰዎች ጋር ስትኖሩ እምነታቸውን ትወስጻላችሁ ሰላማቸውንም ታገኛላችሁ ስእነሱ የውስጥ ሰላምም እውነተኛ ሰላምን ሰራላችሁ ታደርጋላችሁ።

ከዚህም በላይ የእነርሱን መረጋጋት እንደ መልካም ምሳሌና እንደምደል /Model/ ትወስጻላችሁ በተግባርም ለመፈፀም ትሞክራላችሁ ምክንያቱም ትወዱአቸዋላችሁና። እነርሱም ደስታና ም ኛት እንዲሰማችሁ ያደርጋችኋል እናም እነከንና ችግር ሲገጥማችሁ እነደ እነሱ ማሰብ ትጀምራላችሁ ። አእምሮአችሁ እንዴት አንድን ነገር እንደሚቀበልና እንደሚያዋህደው ከአስተሳሰባቸው ትማራላችሁ ነገሮች ግልፅ እንደሚሆኑና ችግሮች እንዴት መፍትሔ እንደሚያገኙ እንዲሁም ችግሮች የሚፈቱበት የተሻለ መንገድ ልታገኙ ትችላላችሁ ።ከዚህ በተጨማሪም ከእምነታቸው ፣ ከትዕግሥታቸውና

የሚቆዩት ችሎታቸው ብዙ ለመማር ይቻላል። ስለዚህ ከእነሱ ጋር መኖር የእርጋታን ተግባራዊ ምንጭ ሊያስተምረን ይችላል።

ከተረጋጉ ሰዎች ጋር መኖር መልካምና የተሻለ ዓይነት ሰላማዊነት ነው እነርሱ በመረጋጋት ውስጥ ሰላማዊ ነፍሳት ናቸው ። በዚህ ላይ የምንጨምረው ሌላው ነገር እርጋታን ገንዘቡ ያደረገ የንስሓ አባት ዘንድ አንድ የተጨነቀ ነፍስ መጥቶ ከተናዘዘ በኋላ ደኅኘዉ እረፍት ነው።

ካህኑ መረጋጋትን ለማግኘት አንዱ መንገድ ነው ከእርሱ በመገናኘት ከሸከምህ ታርፋለህ። እርጋታንም ገንዘብህ ታደርጋለህ።

ደስታና ፈገግተኝነት

የደስተኝነት መንፈስና የፈገገ ፊት ለሰው አዕምሮ እርጋታንና መዝናናትን ይሰጣል ችግርና ጫናን ያስወግዳል ምንም እንኳን በጨኸት የተሞላና ዝምታ የሌለው አካባቢ ቢሆንም ሰው በውስጡ እውነተኛ ደስታና ፈገግታ ካለው በአካባቢው ያሉትን ሁሉ በቀላል ቀልድ ያስቆቸዋል ወይም ይህ ባይሆን እንኳ በደስታ ፊታቸውን ያበራል በደስታውም የጉረበጠውን አየር ያስወግዳል አዚህ ላይ የቅዱስ መጽሐፍን ጥቅስ እናስታውስ «የሰቅሶ ጊዜና የሳቅ ጊዜ» አለ የመሰቅያ ጊዜ አለ ምን አልባት ውጥረትን ከሰው ለማስወገድ ወይም ከግለሰብም ቢሆን ንዴትን ለማስወገድ ።

አንድ ሰው ሌላው መጥፎ ነገር ሲናገር ቢሰማ ከመናደድ ይልቅ በቀልድ መልስ ቢሰጥ የተሻለ ይሆናል ይህ ቢሆን ሁለቱም በቀልዱ ይስቃሉ ንዴቱም ይጠፋል ስለዚህ ደስተኛ ሰው በሁሉም

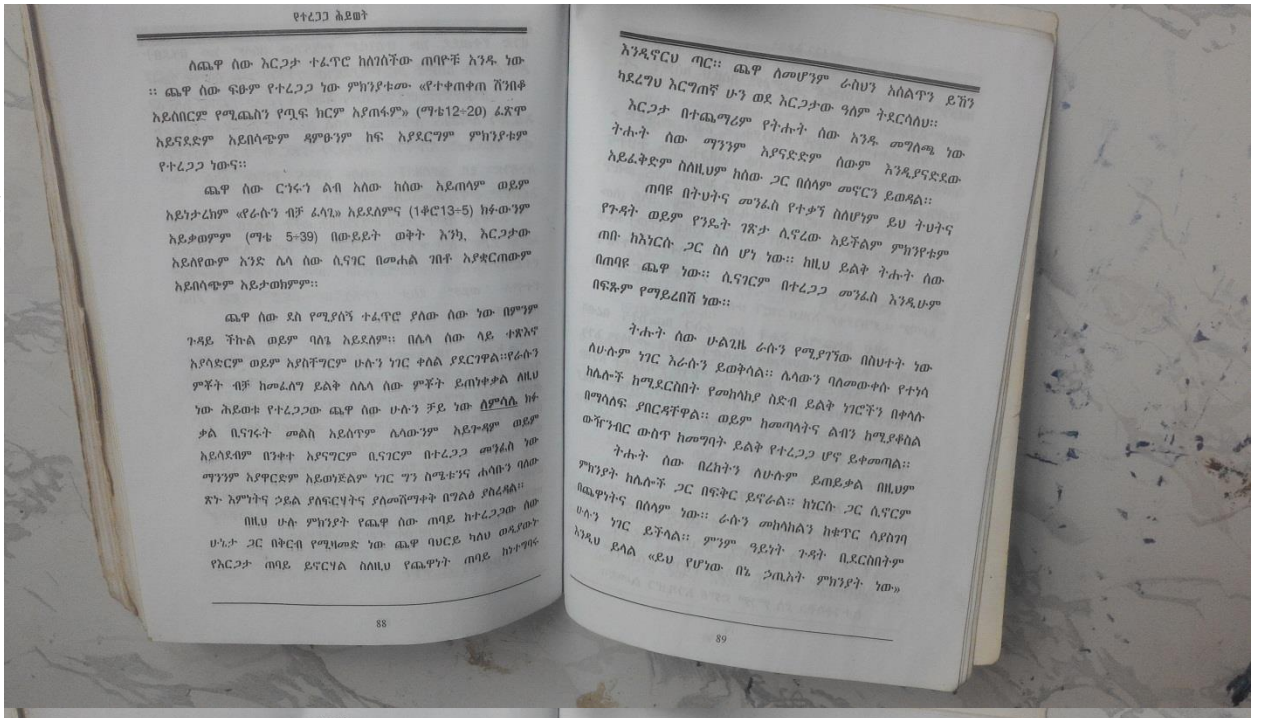
ዘንድ የተወደደ ነው ሁለገቢም የሚኖረው በሰላም ነው በሄደበት ሥፍራ ሁሉ ከሰዎች ጋር የሚያደርገው ግንኙነት ሁሉ ሰላማዊ ነው። በደስተኞነት የሚኖሩ ሰዎች ፍፁም የተረጋጋ ተፈጥሮ አላቸው እነርሱን ለማወከና ለማበሳጨት ቀላል አይደለም ስራሳቸው የተረጋጉ ብቻ አይደሉም ሌሎችንም እንዲረጋጉ ያደርጋሉ እንጂ ደስተኞነት አንዳንድ ጊዜ «የለዘበች መልስ» አንዱና ዋነኛው አካል ነው። እርስዋም ቁጣን ትመልሳለች ምሳ 15÷1

አንዳንድ ሰዎች ጋዜጣ በሚያነቡበት ወቅት ሁልጊዜ ከመዝናኛው አምድ ይጀምራሉ። ምክንያቱም የደስተኞነት ስሜት እንዲሰማቸውና የተረጋጉ እንዲሆኑ ስለማረጻቸው ነው። በአንዳንም በቀመንገር የተሞሉ ወይም ደስታ የጉደሏቸው ዜናዎች ያን ያህል አልጭጸቸውም።

አንዳንድ ጊዜ ከመናገሩ በፊት እንኳ ቢሆን የሚያስፈግግህ ዓይነት ሰው አሰ ምክንያቱም መጀመሪያውኑ አንድ የሚገርም ነገር ወይም አንተን የሚያስደስት ነገር እንደሚናገር ስለምትጠብቀው ነው በተቃይ እንደዚህ ዓይነቱን ሰው በቀኑ መጀመሪያ ሰዓታት ላይ ባታገኘው ደስ የሚል ስሜት ይሰማሃል።

ዘወትር ፈገግታና ደስ የሚል ፊት እንዲኖርህና ያንተ እርጋታ በሌሎች ላይ እንዲሠራጭ ያስፈልጋል ። ሰዎች የማያስደስትና ሙንትኛ ወይም የተጉዳ ፊት ማየት ደስ አይላቸውም መረጋጋታቸውንና ውስጣዊ ሰላማቸውን ያሳጣቸዋል።

ትህትናና ጨዋነት



የተረጋጋ ሕይወት

ለጨዋ ሰው እርጋታ ተፈጥሮ ከሰጠቸው ጠባዮቹ አንዱ ነው ። ጨዋ ሰው ፍፁም የተረጋጋ ነው ምክንያቱም «የተቀጠቀጠ ሸንበቆ አይሰበርም የሚጨስን የጧፍ ክርም አያጠፋም» (ማቴ12÷20) ፊጽሞ አይናደድም አይበሳጭም ጸምፀንም ከፍ አያደርግም ምክንያቱም የተረጋጋ ነውና።

ጨዋ ሰው ርጉሩን ልብ አለው ከሰው አይጠላም ወይም አይነታረክም «የራሱን ብቻ ፈላጊ» አይደለምና (1ቆሮ13÷5) ክፋውንም አይቃወምም (ማቴ 5÷39) በውይይት ወቅት እንኳ, እርጋታው አይለየውም አንድ ሴላ ሰው ሲናገር በመሐል ገበቶ አያቋርጠውም አይበሳጭም አይታወክምም።

ጨዋ ሰው ደስ የሚያሰኝ ተፈጥሮ ያለው ሰው ነው በምንም ጉዳይ ችኩል ወይም ባለጌ አይደለም። በሌላ ሰው ላይ ተጽእኖ አያሳድርም ወይም አያስቸግርም ሁሉን ነገር ቀስል ያደርገዋልል።የራሱን ምኞት ብቻ ከመፈለግ ይልቅ ለሌላ ሰው ምኞት ይጠነቀቃል ለዚህ ነው ሕይወቱ የተረጋጋው ጨዋ ሰው ሁሉን ቻይ ነው ለምሳሌ ከፉ ቃል ቢናገሉት መልስ አይሰጥም ሌላውንም አይጉዳም ወይም አይሰዳብም በንቱት አያናግርም ቢናገርም በተረጋጋ መንፈስ ነው ማንንም አያዋርድም አይመኝልም ነገር ግን ስሜቱንና ሐሳቡን ባለው ጽኑ እምነትና ኃይል ያለፍርሃትና ያለመሸማቀቅ በግልፅ ያስረዳል።

በዚህ ሁሉ ምክንያት የጨዋ ሰው ጠባይ ከተረጋጋው ሰው ሁኔታ ጋር በቅርብ የሚዛመድ ነው ጨዋ ባህርይ ካለህ ወዲያውኑ የእርጋታ ጠባይ ይኖርሃል ስለዚህ የጨዋነት ጠባይ ከንተማር

አንዲኖርህ ጣር። ጨዋ ለመሆንም ራስህን አሰልጥን ይሽን ካደረግህ እርግጠኛ ሁን ወደ እርጋታው ዓለም ትደርሳለህ።

እርጋታ በተጨማሪም የትሑት ሰው አንዱ መግለጫ ነው ትሑት ሰው ማንንም አያናድድም ሰውም አንዲያናድደው አይፈቅድም ስለዚህም ከሰው ጋር በሰላም መኖርን ይወዳል።

ጠባዩ በትህትና መንፈስ የተቃኘ ስለሆነም ይህ ትህትና የጉዳት ወይም የንዴት ገጽታ ሲኖረው አይችልም ምክንያቱም ጠቡ ከእነርሱ ጋር ስለ ሆነ ነው። ከዚህ ይልቅ ትሑት ሰው በጠባዩ ጨዋ ነው። ሲናገርም በተረጋጋ መንፈስ አንዲሁም በፍጹም የማይረበሽ ነው።

ትሑት ሰው ሁልጊዜ ራሱን የሚያገኘው በስህተት ነው ለሁሉም ነገር እራሱን ይወቅሳል። ሌላውን ባለመውቀሱ የተነሳ ከሌሎች ከሚደርስበት የመከላከያ ስድብ ይልቅ ነገሮችን በቀላሉ በሚላሰፍ ያበርጻቸዋል። ወይም ከመጣላትና ልብን ከሚያቆስል ውዥንብር ውስጥ ከመግባት ይልቅ የተረጋጋ ሆኖ ይቀመጣል።

ትሑት ሰው በረከትን ለሁሉም ይጠይቃል በዚህም ምክንያት ከሌሎች ጋር በፍቅር ይኖራል። ከነርሱ ጋር ሲናርም ቁጪዎነትና በሰላም ነው። ራሱን መከላከልን ከቁጥር ሳያስገባ ሁሉን ነገር ይችላል። ምንም ዓይነት ጉዳት ቢደርስበትም እንዲህ ይላል «ይህ የሆነው በኔ ኃጢአት ምክንያት ነው»

የተረጋጋ ሕይወት

ከዚያም ዝም ይላል በነገሩም አያምፅም ስለዚህ ከሰዎች ጋር በሰላም ይኖራል።

የእርጋታ ማጣት ዋነኛ ምክንያት < ራስን መውደድ > ነው። በራስ ዙሪያ የሚሽከረከረው ብዙ አሳቢነት ነው ትህትና ራስን መውደድ የለበትም ከራስ የራቀ መሆን ነው።በትህትና ውስጥ ራስን መከዳት አለ ማንኛውም ሀሣብ ከራስ ክብርና መብት በላይ (ሰው ትሑት ካልሆነ ሰላሙን የሚያጣባቸው ነገሮች እነዚህ ናቸው) በፍቁ ይቀመጣል። ትሑት ሰው ከግል ክብሩ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች እንደማይጨንቀው ሁሉ በእነዚህ ነገሮች ምክንያት እርጋታውን አያጣም ። ምክንያቱም እነዚህ ነገሮች ሁሉ ያልፋሉና።

ከዚህ በተጨማሪ ትሑት ሰው ራሱን በጨዋነትና በረብሻ እንዳከበብ አያደርግም ይህም ጨዋነት ሌሎች ለትንሽ ሙገሳም እንኳ ሊሰባበሩ የሚነሳ ረብሻ ነው። ስለ እርጋታ ማጣት ምክንያቶች እንብቡ እነዚህንም ከትህትናና ከጠባዩ ጋር ያላቸውን ልዩነት አነግፅሩ። ከዚያ በኋላ ትህትና ለእርጋታ ምን አስተዋጽኦ እንደሚያደርግ ታያላችሁ ከዚህም ሴላ ትህትናውን ያጣ

የእርጋታ መንፈሱን እንደሚያጣ ታያላችሁ።

9. እርጋታን መለማመድ

1 ከቢትህ ስትወጣና ስትገባ የእርጋታ ልምድ እንዲኖርህ አድርግ። ምንም ድምፅ ሳታሰማ በርህን መክፈትና መዝጋት በክፍልህም ውስጥ ዕቃዎችህንና ሴሎችም ነገሮች ስታንቀሳቅስ ያለ ምንም ድምፅ እንዲሆን ልመድ።

2 እረማመድህ ችርጋዳ (የሚያምርብህ) ይሁን ሳትሮጥ ያለምንም ፍርሐትና ጭንቀት አንዳንድ ሰዎች እነርሱ ከመታየታቸው በፊት የጫማዎቻቸው ድምፅ (ኩቴአቸው) እንደሚሰማ ሁሉ ጫማዎችህ ምንም ድምፅ ሳያሰሙ ተራመድ።የአባቶች መልዕክት እንዲህ ይላል። «በገሃግታ ተንቀሳቀስ ቀለል ባለ ድምጽ» በቀስታ የመናገር ጠባይን አዳብር ቃላቶችህን አታስቸኩላቸው ድምፅህንም አታሹል የመርመሪና በከፍተኛ ድምፅ የመናገር ልምድ አንዳይኖርህ ተጠንቀቅ ቃላቶችህ ሰላማዊ ይሁኑ መጥፎ ቃላትና ባለጌ ቃላት ከመናገር ምላስህን ግታው አትናገረውም የሚያመጣውን መጥፎ ውጤትም አስብ።

3 ሴሎችን የሚያስቆጣ ደብዳቤ ከጻፍክ ለመላክ አትቸኩል ለአንድ ወይም ለሁለት ቀን አቆየው ከዚያም አንብበው በውስጡ መቀየር ያለባቸውን ቀይራቸው።

4 በቶሎ አንድትፈጽም የሚያስገድድህን ሐሣብ አተቀበል ሁሉንም ከየአቅጣጫዉ በእርጋታ መንፈስ አስክትፈትሸው ድረስ አቆየው።

5 ከችሎሳና ባለመስክን ከሚፈጸሙ ነገሮች ለመራቅ ራስህን አሠልጥን ትእግሥትን ማጣት ለሰው ልጅ ውስጣዊ ለሳም መጥፋቱን አመሳካች መሆኑን በሚገባ ተረዳ ። የተረጋጋ ሰው ታጋሽ ነው። አንድ ሰው ከተበሳጨ የመረጋጋት

ችሎታውን ያጣል። ትንሽ መጠበቅም አይችልም ማንኛውንም ነገር አሁኑኑ ማድረግ ወይም አሁኑኑ መናገር ይፈልጋል። ወይም ምንም ነገር ለመወሰን ምንም ትዕግሥት አይኖረውም።

አንድ ሰው እንዲህ ቢልህ «የትእግሥትን ሥነ ምግባር አጣሁ» አንተም እንዲህ በሰው «አንተ ዳግመኛም የእርጋታን መልካም ባህርያት አጥተሃል»ምክንያቱም ሁሉቱም አንድ ላይ የሚሄዱ ናቸውና።

6 ለሰውነትህ እረፍት ስጠው በድካም ላይ ያለ የሰው የስሜት ሥሮች (Nerves) ኃይላቸው ዝቅተኛ ነው ። ስለዚህም እንደዚህ ዓይነት ሰው ለላሙን ለማጣት በጣም ቀላል ይሆንበታል ተናዳጅም ይሆናል። የስሜት ሥሮቹም በማይረባ ምክንያት ስሜታዊና ቁጡዎች ይሆናሉ። ስለዚህ በደከመህ ጊዜ ወደ ረጅም ውይይት አትግባ።

7 የጾም ወቅቶችን ለላማዊ ለመሆን ተጠቀምባቸው ።መጽሐፍ ቅዱስ የሚለው «ጾምንም ቀድሱ ጉባኤውንም አውጁ » (ኢዮኤ 2÷15) ጌታችን ኢየሱስ ክርቶስስስቶስ ለእርባ ቀናት በተራራው ላይ በፍፁም ለላም እንደጸመ አስታውስ(ማቱ 4) የእኛ ችግር ግን ምንም የበዙ የጾም ቀናት ቢኖሩም በሁሉም ወገን በጨኸትና በረብሻ መከበባችን ነው

ስለዚህም ተፈላጊውን የተሟላ ጥቅም ከጸሙ ልናገኝ አልቻልንም።

8 ማንነታችሁን የሚያለጣችሁ አነቃቂና አደንዛዥ ነገሮችን ከአጠገባችሁ በተቻለ መጠን አርቁ አናንተን የሚያስጨንቁ ነገሮችንም አስወግዱ ። ራሳችሁን መቆጣጠር ካቃታችሁ ወይም በእርጋታ ማጣት ብትጠቁ የዚህ ምክንያት ከውስጥ ይሁን ከውጭ አስተውሱ።በተለይም ከሴሎች ጋር ስትገናኙ እንደዚህ ዓይነት ነገሮችን የሚፈጥሩ ሁኔታዎችን አስወግዱ አንድ አባት እንደ አስቀመጡት «ጠላትህ በከፈተብ ጦርነት አጀ ባለበት ሰው ላይ ምንም ነገር አታድርግ» ከደረቅ ውይይት ራስህን አርቅ ጠበቡ ያለውን በመታዘዝ «ከቁጡ ሰው ጋር ባልንጀራ አትሁን ከወፈፌም ጋር አትሂድ መንገዱን እንዳትማር ለነፍስህም ወጥመድ እንዳታገኝ » ምሣ 22÷24-25

9 ድምፅ ከበባበት በታም ራሳችሁን አስወግዱ እንዲሁም የአእምሮ ሰላማችሁን ከሚያለጣችሁ ወይም የሚያናድጿችሁን እና የሚያበሳጫችሁን ዜናዎች ከመስማትና ከማንበብ ተቆጠቡ።

10. ሰዎችን ሁል ጊዜ ፍፁማንና ትክክለኛ አሳቢዎች አድርገህ አትውሰዳቸው ከእነርሱም ብዙ አትጠብቅ ሌሎች ስህተት ቢሠሩ፣አትጨነቅ ሰዎች እንደዚያ ናቸው። ጥሩ ወይም

መጥፎ ሊሆኑ ይችላሉ።ከመላዕክትቼ ከቅዱሳን ጋር እየተነጋገርክ እንደሆነ አታስብ ነገር ግን ከተራው የሰው ልጅ ጋር እንጂ የእነርሱ ስህተት ወደ አንተ መጥቶ እንዲያስጨንቅህ ማድረግ መልካም አይሆንም።

11. በተናደድክ ጊዜ ለማንም መልስ አትስጥ ነገር ግን ራስህን በትዕግሥት ይዘህ የተረጋጋህ መሆን አስክትችል ድረስ ጠብቅ ከዚያም ወደ ውይይቱ ተመለስ ወይም ለሌላ ጊዜ ለመቀየር ካልቻልክ ዝም በል ለራስህም እንዲህ በሰው ፊርጋታ ስለሌለኝ በአሁኑ ለዓት አሱን ማነጋገር ለእኔ መልካም አይሆንም»

12. የተረጋጋህ ለመሆን መድኃኒት አትጠቀም ለምሳሌ እንደ የህመም ማስታገሻ፣የእንቅልፍ ክኒን፣አልኮል ወይም የተለያዩ ዕጾች ምክንያቱም እነዚህ ነገሮች ችግርህን ላይፈቱ ወደ ሌላ ችግር ይመሩሃል። ችግርህን ለመፍታት በውስጥህ መፍትሔ መፈለግ ወይም በመንፈሳዊ መንገድ ብቻ ለመፍታት ምክር። መድኃኒት የመውሰድ ልምድ ያደረገ ሰው

ባሪያቸው እንደሚያደርጉት አትጠራጠር በትክክል ይጉዱታል በየጊዜው የበለጠ እንዲወስድ ያስገድዱታል ከእነርሱም ሊነቃ የሚችለው ቆይቶ ሲሆን ድካሙ

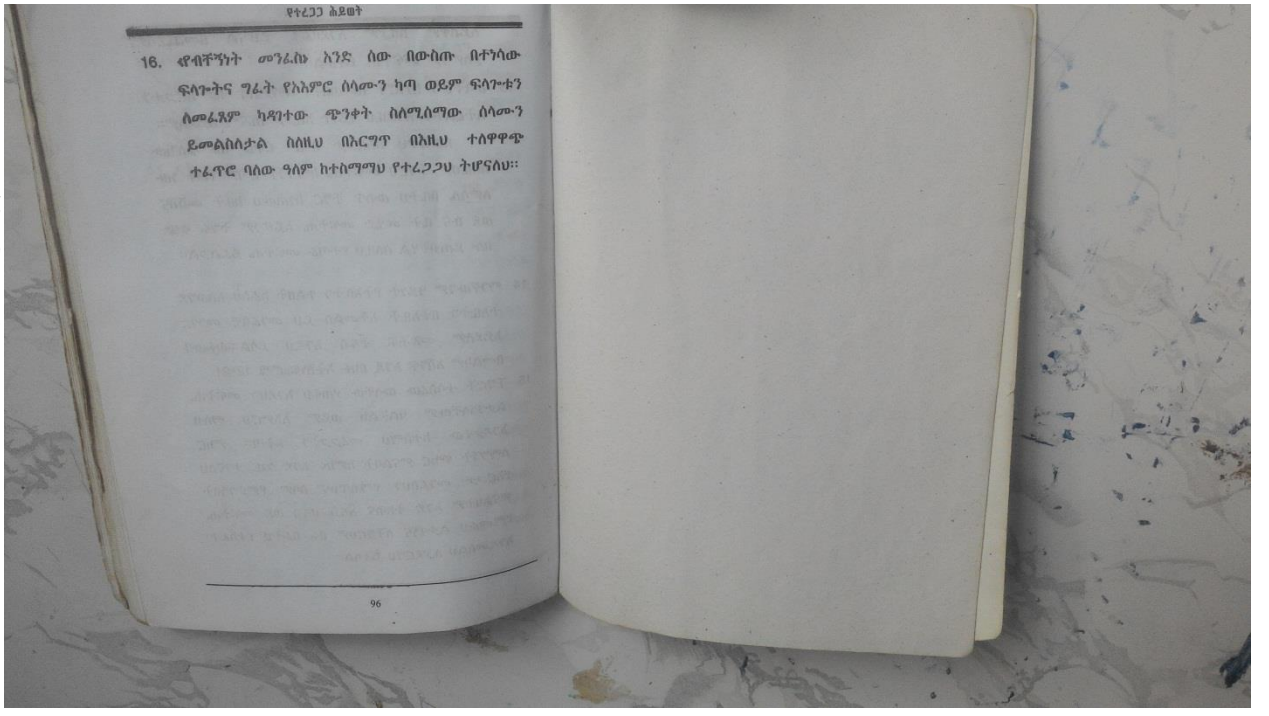
አይለቅም ክዚያም እንደበፊቱ ይሆናል በመጨረሻም ያለምንም መፍትሔ ይቀራል።

13. ራሳችሁን ከነገሮች ለመጠበቅና ለማምለጥ ብቻ እርጋታን አትፈልጉት እንደዚህ ዓይነት እርጋታ ጤናማ አይደለም።

በውስጥህ ከእርጋታ በጣም ርቀህ ነው ያለኸው ስለዚህም ችግርህ መፍትሔ ከማግኘት በጣም የራቀ ነው ለምሳሌ በቤትህ ውስጥ ችግር ከገጠመህ ከቢት መሸሸና ወደ ቡና ቤት መሄድ መፍትሔ አይሆንም ችግሩ ቁጭ ብሎ ይጠብቅሃል ስለዚህ የተጣራ መፍትሔ ይፈልጋል።

14. ማንኛውንም ዓይነት የትእቢትን ጉልበት ከራስህ አስወግድ ትእቢትን በትእቢት አትመልስ ይህ መንፈሳዊ መንገድ አይደለም መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል።«ክፉውን በመልካም አሸንፍ እንጂ በክፉ አትሸነፍ»ሮሜ 12÷21

15. ችግሮች ተሳስረው ውላቸው የጠፋህ እንደሆነ መፍትሔ ልታገኝላቸውም ካልቻልክ ወይም አእምሮህ ማሰብ አንዳቃተው ከተሰማህ መረጋጋትን አትጣ። ምክር ለማግኘት ምክር ምናልባት ከምክሩ አንድ ነገር ታገኛለህ የእርጋታ መንፈስህን የሚሰጥህና ሰላም የምታገኝበት ምናልባትም አንድ ትኩስና አዲስ ሀሳብ ወደ መፍትሔ የሚመራህ ልታገኝና ለችግርህም በሩ በፊትህ የተከፈተ እንዲመስልህ ሊያደርግህ ይችላል።



16. ፍፁምነት መንፈስ አንድ ሰው በውስጡ በተነሳው ፍላጐትና ግፊት የአእምሮ ሰላሙን ካጣ ወይም ፍላጐቱን ለመፈጸም ካዳገተው ጭንቀት ስለሚሰማው ሰላሙን ይመልስለታል ስለዚህ በእርግጥ በእዚህ ተስፋዋጭ ተፈጥሮ ባለው ዓለም ከተስማማህ የተረጋጋህ ትሆናለህ።