
አርምጃ አራት፡
ልቦናን መንከባከብ

ለነፍሳችሁ ቀለብ ዘብ ቁሙ

የስቃያችንን መሠረታዊ ምክንያት፣ መርምረን ካወቅንና ከፈውሳችን አንፃር ያሉ ጋሬጣዎችን ካስወገድን፣ ብሎም ቁስሉን ካከምን በኋላ፣ ወደፊት ሊያጋጥሙ ከሚችሉ ብከለቶች ልባችንን መጠበቅ አስፈላጊ ይሆናል። ለዚህ እጅግ ዓይነተኛው መንገድ ደግሞ ለልብ መዳረሻዎች ማለትም ለዐይን፣ ለጆሮ እና ለአንደበት ልጓም ማበጀት ነው። "አንተ ማለት የምትመገበው ምግብ ነህ (የምትመገበውን ምግብ ንገረኝ ማንነትህን እነግርሃለሁ)" የሚሉ ሰዎች አሉ። ይህ "የነፍስን ምግብም" በሚገባ የሚገልፅ ብሒል ነው። ልብና ነፍሳችን በዐይኖችና በጆሮዎቻችን የምንወስደው ምግብ፣ እንዲሁም በአንደበቶቻችን የምንናገረው ነገር ውጤት ይሆናሉ። "የነፍሳችን ቀለብ" መርዛማ ሲሆን ልባችን ዋጋ ይከፍላል። የምናየው፣ የምንሰማው ወይም የምናገረው ነገር ሁሉ በቀጥታ ወደ ልብ ሔዶ ይታተምበታል። ያለማቋረጥ አንዳች ሐራም ነገር ስንመለከት ወይንም ስንሰማ መርዝ እየተጎነጨን እንደሆነ ልናውቅ ይገባል። ከጊዜ በኋላ ልባችን ቁርኣን "ራን" ብሎ በጠራው ዝገት ይሸፈናል። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾

"ይከልከል፤ ይልቁንም፥ በልቦቻቸው ላይ ይሠሩት የነበሩት (ኃጢአት) [ዝገትን] ደገደገባቸው።" 83፡14

ከምናየው እና ከምንሰማው ነገር ተጽዕኖዎች አንዱ፣ ያየነው ወይም የሰማነው ነገር የትኩረት ነጥባችን እንዲሆን ማድረጉ ይገኝበታል። ልባችን ውስጥ ይፋፋል። ለምሳሌ፣ የምንኖረው በማስመሰል (appearances) ዓለም ውስጥ ነው። ዙሪያችን በሙሉ ነገሮች ምን እንደሚመስሉ እንድናተኩር በሚያደርጉ ሁኔታዎች ተከበናል። ማኅበራዊ ሚዲያ፣ ፊልሞች፣ መጽሔቶች፣ ወዘተ. የነገሮችን ላእላይ ገጽታ ያመልካሉ። እናም ሁል ጊዜ

የነገሮችን ብልጭልጭነት፣ ቁሳዊነት፣ እና ላእላይ ገጽታ አተኩረን ስንመለከት፣ ስንሰማ እና ስናወራ በዓይናችን ላይ ሞገሥን እያገኘ ይመጣል። የማኅበራዊ ሚዲያ ገፃችን ላይ የምናየው ስለፋሽን፣ ስለመዋቢያዎች፣ ሰዎች ስለሚለብሱት እና ስለሚመገቡት፣ እንዲሁም ማን ከማን ጋር ስለመለያቱ በሚገልፁ ልጥፎች ከተሞላ፤ ለዓይናችን የሚሞላውን ወይም ትኩረታችንን የሚቆጣጠረውን ነገር ይወስናል። የእነዚህን ነገሮች አስፈላጊነት አጉልቶና አጋኖ ያሳየናል። መልክ፣ ፋሽን፣ ማኅበራዊ አቋም (ስታተስ)፣ ሥልጣን፣ ዝና እና ዱንያ በየዕለቱ ስለምናተኩርባቸው ብቻ፣ ልባችን ውስጥ ልዕልናና ሞገሥን ያገኛሉ። ይህ ነው "የነፍሳችን ቀለብ።"

በአንፃሩ ልባችንን፣ የምርም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን የሚመለከቱ መረጃዎችን ብንመግበው ወይም አላህን እና ትልቁ ግባችንን የሚያስታውስ ቀለብ ብናቀርብለት ልባችን ላይ ይህ እንዲገዝፍና ሞገሥ እንዲያገኝ ያደርገዋል። እናንተ ማለት የምትመገቡት ምግብ ናችሁ። "አመጋገባችሁ" ጤናማ ከሆነ፣ እናንተም ጤናማ ትሆናላችሁ። በየዕለቱ በማኅበራዊ ሚዲያ ሒሳቦቻችሁ የምታዩዋቸውን ልጥፎች፣ የምታነቧቸውንና የምትመለከቷቸውን መረጃዎች፣ እንዲሁም በአጠቃላይ በበይነ መረብ የምትከታተሏቸውን ነገሮች በማቀዝቀዣችሁ እንዳስቀመጣችኋቸው የምግብ ዓይነቶች ቁጠሯቸው። በዚያ ዕለት የምትመገቡት እነዚህን ነው። "ይህ ምግብ ለጤና ተስማሚ ነው ወይስ አይደለም?" ስትሉ ራሳችሁን ጠይቁ። ከዚህም በባሰ ማቀዝቀዣችሁን የሞላው መርዝ ቢሆንስ? የምታነቧቸው፣ በስክሪኖቻችሁ ላይ የምታዩዋቸው ነገሮች፣ የምትነጋገሩባቸው ርእሶች፣ የምታዳምጧቸው የድምጽ ቅጂዎች፣ አጥብቃችሁ የወደዳችኋቸው ነገሮች ጤናማ መሆናቸውን ማረጋገጥ አለባችሁ። ምክንያቱም የምትመገቡት እነዚህኑ ነውና። ልባችሁን የምትቀልቡት መንፈሳዊ ክህሎች እነዚህ ናቸው።

ፍርሃትን በሚመለከት ያለው መርህም ከዚህ አይለይም። እጅግ በርካታ ሰዎች፣ በአፍራሽ እና አሉታዊ ወሬዎች ፍቅር የተነደፉት በዚህ ምክንያት ነው። በዓለም ላይ አንዳች መጥፎ ነገር ሲከሰት፣ በአሉታዊው ክስተተ ዜና ሱስ ከተጠመዳችሁ ጭንቀታችሁ እጅጉን የበረታ ይሆናል። በማኅበራዊ ሚዲያ ሒሳቦቻችሁ የምታዩዋቸው ወይም የምትወያዩባቸው መረጃዎች ስለ አሉታዊ ሁነት ወይም ችግር ከሆኑ፤ ከክስተቱ ጋር የተያያዘው ፍርሃት ሊያስጨንቅና ሊያሽመደምዳችሁ ይችላል። ትኩረታችሁን ከጽልመቱ ላይ እስክትነቅሉ ድረስ ጭጋጋማነቱ ይጎላል። ጭለማ

ሲገጥማቸው ሻማ ለኩሱ። ስለጽልመቱ ማንበብ፣ መወያየት፣ መናገርና ማሰብ ጽልመቱን አያስወግደውም። ሌሎች ነገሮችን ማየት እስኪሳናችሁ ድረስ ለዐይኖቻችሁ አግዝፎ ቢያሳያችሁ እንጂ። ሰርክ ለአሉታዊ ወይም ለመጥፎ ዜና ተደራሽ መሆን፣ አስደንጋጭ ዜናዎች እና ስለ ጎጢአት ስንሰማ የመደንገጥን ተፈጥሯዊ ዝንባሌ ይገድላል።

ለከባቢያችሁ ዘብ ቁሙ

ልቦናን ለመጠበቅ እና ፈውስን ለማስቀጠል እጅግ አንገብጋቢ ከሆኑ ነገሮች መካከል፤ ከባቢን በንቃት ማጤን ይጠቀሳል። ይህም መልካም ሰዎች ጋር መወዳጀት ማለት ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> "ሰው በቅርብ ወዳጁ ሃይማኖት ውስጥ ነው፤ ስለሆነም እያንዳንዳችሁ የሚወዳጃቸውን ሰዎች ሲመርጥ ይጠንቀቅ።" (አቡ ዳዉድ)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የሁነኛ ባልንጀራን የጥራት መስፈርቶችም ዘርዝረውልናል፡-

> "መልካም ጓደኛ ስታየው አላህን የሚያስታውስህ፣ ስታወራው ዕውቀትህን የሚያካብትልህ፤ እንዲሁም ድርጊቶቹ መጪውን ዓለም የሚዘክሩህ ነው።" (አል ሙሓሲቢ)

ይህ በትዳር የምንጣመረውን ሰውም ይመለከታል። የምታገቡት ሰው እጅግ የቅርብ ወዳጃችሁ ይሆናል። ይህ ሰው (ይህች ሴት) ለልጆቻችሁ አርአያ ይሆናል (ትሆናለች)። ስለሆነም የትዳር አጋራችሁን ስትመርጡ ብልህ ልትሆኑ ይገባል። አንዲት ሴት የትዳር አጋሯን ስትመርጥ፣ ልጇ እንዲላበስላት የምትፈልገውን ባህሪ ከግምት አስገብታ መሆን አለበት። በተመሳሳይም አንድ ወንድ የትዳር ተጣማሪውን ሲያጭ፣ ሴት ልጁ ምን ዓይነት ሰብእና እንዲኖራት እንደሚፈልግ አስቦ ሊሆን ያሻል። "እያደር ይለወጣል" በሚል ተስፋ፣ አጉል ሰው ላይ እንዳትወድቁ ተጠንቀቁ። በተቻላችሁ መጠን ለራሳችሁ መልካም የትዳር አጋር፣ ለልጆቻችሁ ደግሞ መልካም እናት/አባት የመምረጥ ግዴታ አለባችሁ። አላህ ማን ይህንን መስፈርት እንዳሟላ ፍንጭ ከሰጣችሁ፣ እመኑት። የአንድን ሰው "ትክክለኛ ማንነት ወይም እውነተኛ ቀለም" ያያችሁ ከመሰላችሁ፤ ይህን ስሜት ችላ አትበሉ። ይሆናል ብላችሁ ለምትገምቱት ነገር ስትሉ፤ በተጨባጭ የምታውቁትን ነገር

ቸል አትበሉ። ይህ ቅዠት እና ተጨባጭን መካድ ነው። የቅርብ ሰዎቻቸውን ጨምሮ አያሌዎችን በልቷል። ብዙ ሰዎች ትዳርን ሲያስቡ፣ የሰዎችን ብልሹ ባህሪ እንዳላዩ በማለፍ፣ ለውጫዊ ገጽታ እና ለ "ለቁሳዊ ተድላ" ትኩረት ሲሰጡ ይታያሉ። ይህ የጥፋት ቀመር ነው። ሰላት የማይሰግድን ሰው "ለወደፊቱ ይጀምራል" ማለት ተምኔት ነው። ሰዎች ድንቅ ባህሪያቸው የሚታይባቸው በሚተጫጩበት ወቅት ነው። እናም ለወደፊቱ ይሻሻላል (ትሻሻላለች) ብሎ ማሰብ ቂልነት ነው። ሰዎችን ማግባት ያለባችሁ በተጨባጭ ያላቸውን ሰብእና አይታችሁ ሊሆን ይገባል። "የወደፊት ዕድልን" አታግቡ።

አላህ፣ መጥፎ ጓደኞች በዕለተ ትንሳዔ ባላንጣዎች እንደሚሆኑ እንደነገረን መዘንጋት አያስፈልግም፦

﴿ٱلۡأَخِلَّآءُ يَوۡمَئِذِۭ بَعۡضُهُمۡ لِبَعۡضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلۡمُتَّقِينَ﴾ (الفرقان)

"ወዳጆች በዚያ ቀን ከፊላቸው ለከፊሉ ጠላት ነው፤ አላህን ፈሪዎች ብቻ ሲቀሩ፤" 43:67

አላህ፣ በዕለተ ቂያማ ለፀፀት ከሚዳርጉ ነገሮች ሁሉ የበለጠው ምን እንደሆነም ነግሮናል፦

﴿يَٰوَيۡلَتَىٰ لَيۡتَنِي لَمۡ أَتَّخِذۡ فُلَانًا خَلِيلٗا ۝٢٨ لَّقَدۡ أَضَلَّنِي عَنِ ٱلذِّكۡرِ بَعۡدَ إِذۡ جَآءَنِيۗ وَكَانَ ٱلشَّيۡطَٰنُ لِلۡإِنسَٰنِ خَذُولٗا ۝٢٩﴾ (الفرقان)

"ዋ ጥፋቴ! እገሌን ወዳጅ ባልያዝኩ ኖሮ እመኛለሁ፤ (የእምነት ቃልን) ከመጣልኝ በኋላ ከማስታወስ በእርግጥ አሳሳተኝ፤ (ይላል)፤ ሰይጣንም ለሰው አጋላጭ ነው።" 25:28-29

አማች እንዴት ለመሰት እንደሚዳረግ

እጅግ ፈታኙ የእጦት ወቅት፣ በዕለተ ትንሳዔ የሚከሰት ነው። ያን ዕለት እያንዳንዳችን በሲራጥ ድልድይ ላይ መሻገር የግድ ይለናል። ለጥቂቶች፣ ያ ድልድይ በጽልመት የተሸፈነ ይሆናል። አላህ ይህንን ትዕይንት በቁርአን አውስቷል፦

﴿ يَوْمَ يَقُولُ ٱلْمُنَٰفِقُونَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتُ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱنظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِن نُّورِكُمْ قِيلَ ٱرْجِعُوا۟ وَرَآءَكُمْ فَٱلْتَمِسُوا۟ نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَّهُۥ بَابٌۢ بَاطِنُهُۥ فِيهِ ٱلرَّحْمَةُ وَظَٰهِرُهُۥ مِن قِبَلِهِ ٱلْعَذَابُ ﴿١٣﴾ يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُن مَّعَكُمْ ۖ قَالُوا۟ بَلَىٰ وَلَٰكِنَّكُمْ فَتَنتُمْ أَنفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَٱرْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ ٱلْأَمَانِىُّ حَتَّىٰ جَآءَ أَمْرُ ٱللَّهِ وَغَرَّكُم بِٱللَّهِ ٱلْغَرُورُ ﴿١٤﴾ ﴾ (الحديد)

"መናፍቃንና መናፍቃት፥ ለነዚያ ለአመኑት፥ ተመልከቱን፤ ከብርሃናችሁ እናበራለንና፥ የሚሉበትን ቀን (አስታውስ)። ወደ ኋላችሁ ተመለሱ፤ ብርሃንንም ፈልጉ ይባላሉ፤ በመካከላቸውም፥ ለርሱ ደጃፍ ባለው አጥር ይከለላል፤ ግቢው በውስጡ ችሮታ (ገነት) ያለበት፥ ውጭውም ከበኩሉ ስቃይ (እሳት) ያለበት የኾነ (ደጃፍ ባለው አጥር)። ከናንተ ጋር አልነበርንምን? በማለት ይጠሯቸዋል፥ እውነት ነው፤ ግን እናንተ ነፍሶቻችሁን አጠፋችሁ፤ (በነቢዩ አደጋዎችን) ተጠባበቃችሁም፤ ተጠራጠራችሁም፤ የአላህም ትእዛዝ እስከመጣ ድረስ፥ ከንቱ ምኞቶች አታለሏችሁ፤ አታላዩም (ሰይጣን) በአላህ (መታገስ) ሸነገላችሁ፤ (ይሏቸዋል)።" 57:13-14

የዚህ እውነታ እጅግ አስፈሪው ክፍል፣ በመጀመሪያ የአማኞች ማኅበረሰብ አባል ሆነው ሳለ ውሎ አድሮ ያፈነገጡ ሰዎች ሁኔታ የተገለፀበት ነው። ከአማኞች ጋር የነበሩበት ወቅት ነበር። "ከእናንተ ጋር አልነበርንምን?" ሲሉ ይጠይቃሉ። አማኞችም ይህን እውነታ ያረጋግጡላቸዋል። ይሁን እንጂ፣ አንዳች ነገር መንገድ አስቷቸው በዕለተ ትንሳዔ ብርሃን አልቦ ሆነው ተቀስቅሰዋል። ምን ይሆን ለዚህ ያበቃቸው? አላህ ይህን እውነት በቅደም ተከተል ገልፆታል።

<u>አንደኛ እርከን፦ ራሳቸውን ለፊትና (ፈተና) ይዳርጋሉ</u>

ራሳቸውን ለእንድልጫ ወይም ለኀጢአት ወይም ለብልሹ ዝንባሌ ለሚያጋልጡ ሁኔታዎች ይዳርጋሉ። በገዛ እጃቸው ራሳቸውን ለፊትና ያጋልጣሉ። አላህን ከማውሳት የሚያዘናጉ ጓደኞች ይዘው ነበር። ኀጢአትን፣ አስካሪ መጠጥን፣ አደንዛዥ ዕጽን፣ ቅድመ ጋብቻ ዝሙትን፣ ድሕረ ጋብቻ አመንዝራነትን (ውስልትናን) ወዘተ. ቀላልና የተለመደ የሚያደርግ የጓደኞች ስብስብ ነበራቸው። እንዲሁም ትኩረታቸው፣ ዱንያ ላይ ብቻ ያነጣጠረ ጓደኞች ይዘው ነበር። ጭንቀታቸው ፈንጠዝያ፣ ቁሳዊ ሃብት፣ ሥልጣን፣ ማኅበራዊ አቋም፣ ዝና፣ ፋሽን እና መዝናናት ብቻ የሆኑ ሰዎች ጋር ጉድኝት ነበራቸው።

ሁለተኛ እርከን፡- ከእምነት ጋር የተያያዙ ኃላፊነቶችን በይደር ያዘገያሉ

የነዚህ ሰዎች ጓደኞቻቸው እምነት የለሾች ናቸው። በዚህ ምክንያት እነሱም ሃይማኖታዊ ግዴታዎቻቸውን በይደር ያቆያሉ። ይህም እምነትን፣ ሰላት መስገድን ወይም የሒጃብን ሥርዓትን የመጠበቅ ግዴታቸውን ለወደፊት እንዲያቆዩ ያስገድዳቸዋል። ራሳቸውንና ሕይወታቸውን የማጽዳትን ኃላፊነት፣ ንስሓ መግባትን እና ወደ አላህ መመለስን ለነገ እንዲያሳድሩ ያደርጋቸዋል። ይህን ተግባር ባዘወተሩ ቁጥር፣ ግዴታዎችን በይደር በመያዛቸውና በሚከተሉት የሕይወት ዘይቤ ሳቢያ፣ ልቦቻቸው ከእምነት ጉዳዮች ጋር የተያያዙ ጥርጣሬዎች ይጸንሳሉ። የጎጢአት ሕይወትን በቀላሉ እንዳዩት ሁሉ፣ የዲንን ትክክለኛነት መጠራጠርንም ትክክል አድርገው መቁጠር ይጀምራሉ። ይህም ወደ ሦስተኛው እርከን ያሸጋግራቸዋል።

ሦስተኛ እርከን፡- በጥርጣሬ የሚዋልሉ

አላህን የማስታወስን ጋሻ ስንጥል፣ አእምሯችን እኛው ላይ አሻጥር መሥራት ይጀምራል። ነገሮችን በትክክለኛ ተፈጥሯቸው ማየት ያዳግተናል። ነገሮች ሁሉ በአፍጢማቸው ይደፋሉ። መልካሙን መጥፎ፣ መጥፎውን መልካም አድርጎ ያሳየናል። ጋሻችንን ጥለናልና እነሆ ሰይጣን አእምሮና ልባችን ውስጥ ሁነኛ ማረፊያ አግኝቷል።

አላህ እንዲህ ይለናል፡-

﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾ حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَنَا قَالَ يَٰلَيْتَ بَيْنِى وَبَيْنَكَ بُعْدَ ٱلْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ ٱلْقَرِينُ ﴿٣٨﴾ ﴾ (الزخرف)

"ከአር-ረሕማን ግሣጼ (ከቁርኣን) የሚደናበርም ሰው፥ ለርሱ ሰይጣንን እናሰጠጋለን፤ ስለዚህ እርሱ ለርሱ ቁራኛ ነው። እነርሱም (ተደናባሪዎቹ) ተመሪዎች መኾናቸውን የሚያስቡ ሲኾኑ እነርሱ (ሰይጣናት) ከቀጥተኛው መንገድ በእርግጥ ያግዷቸዋል። (በትንሣኤ) ወደኛ በመጣም ጊዜ (ቁራኛዬ ሆይ!) በኔ እና ባንተ መካከል የምሥራቅና የምዕራብ ርቀት በኖረ ወይ ምኞቴ! ምን የከፋህ ቁራኛ ነህ ይላል።" 43:36-38