የጣዶነት ስሜት

መንስዔውና ፈውሱ

በ ያስሚን ሙጃሂድ



ትርጉም፦ ሱለይማን ጠይብ

የጣዶነት ስሜት

መንስዔውና ፈውሱ

በ ያስሚን ሙጃሂድ

ትርጉም፡- ሱለይማን ጠይብ

ማውጫ

መቅድም 9

ባዶነት፡
መንስዔው

በመጀመሪያ 13

የሕመምና የስቃይ ልዩነት 17

ባዶነታችንን መሙላት 18

ስለምን እንታመማለን? 19

ስሜቶች ዓላማ ያላቸው መሆኑ 22

ጽናት 24

የስቶክዬል ምፀት 26

ከጽናት ባሻገር 30

ሒባዳ ወይም አምልኮ ሲያዳግተን 32

የፈተናዎች ዓላማ 35

ፈተና እንደፈውስ 35

ፈተናዎች ለነፍስ ምድገት ያላቸው ፋይዳ 39

የሚያነለብቱ ፈተናዎች እና የፈተናዎች ፋይዳ 40

ኢኽላስን (የዓላማ ፍፅምና) መታደል 41

ወደ አላህ የመመለስ ውስጣዊ ግፊት (ኢናባ) 43

የዚህችን ሕይወት ከንቱነት መገንዘብ 43

ከሌሎች ጋር ባሉን ግንኙነቶች ያለብን ፈተናዎች 46

ተጎጂነትን በተመለከተ ቁርኣን ምን ይላል? 48

መርየም (ዐ.ሰ) እና ዓኢሻ (ረ.ዐ) 49

የነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) እናት 51

ሐዘን እና ነቢዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) 52

ፍርሃት እና ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) 54

አርምጃ አንድ፡
ስቃዩን መመርመር

የስቃዩን ሥረ-መሠረት መመርመር 59

የሰው ልጅ አራት አላባውያን 61

ሥነ-ሕይወታዊ 61

ሥነ-ልቦናዊ/ አእምሯዊ 62

ከባቢያዊ 71

መንፈሳዊ 71

መሠረታዊውን ችግር መለየት አራቱንም አላባውያን መመርመር መሆኑ 72

የእውነተኛ ገጠመኞች ጥናት 74

ሳራ 74

ኢሕመድ 74

ሊና 75

ዩሱፍ 75

አርምጃ ሁለት፡
ፀረ ፈውስ ጋሬጣዎችን ማስወገድ

ሰብሮን በሚመለከት የተሠራጨ አፍራሽ (መርዘኛ) ትርክቶች 79

ስሜት አልቦነትንና አለማንባት ከሰብር ጋር የማምታታት ትርክት 80

ውርደትን ተሞክሎ መኖርን ከሰብር ጋር የማሳከር ትርክት 82

ዳተኝነትን ከሰብር ጋር የማማታት ትርክት 84
የሰብር እውነተኛ ትርጉም እና ምንጻው 86

አሉታዊ ሐሳብ 93
በሊሎች ጉዳይ አሉታዊ አስተሳሰብ መያዝ 94
አሉታዊ ግለ ጠማ 94
በድሮ በሬ ማረስ 95
ሞኙት 97

ሐፍረት 104
ሐፍረት ወይስ ጤናማ ፀፀት (የጥፋተኝነት ስሜት) 104
የአላህ ምሕረት እና የእኛ ሐፍረት 106

በራስ ላይ መጨከን 109

ጉዳይን አለመቋጨትና ተጨባጩን አለመቀበል 111
በመለኮታዊ ውሳኔ የማመን እስላማዊ እምነት 112
"ቢሆን ኖሮ" ለሰይጣን በር ይከፍታል 113

ያጣነውን ነገር አግዝፈን ማየት 115

መጨረሻን 116
ባህል 117
ተቀባይነት የማጣት ፍርሃት 117
የይቅርታን ጽንሰ-ሐሳብ አዛብቶ መረዳት 118
የተሳሳተ የሰብር ግንዛቤ 119

ሸንኮፉን ማንሳት 121
የሳይበር ሾተላይ 121
በየጊዜው ሕመሙን መቆስቆስ 122

በራስ መመካት 123

የሚጎበራዊ ድጋፍ አጠት 125

አርምጃ ሃ'ስት፡
ቁስሉን ማከም

ስሜታዊ ኃይል 129

ሥነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ 129

የሥነ-ጽናት ባለሙያዋ አመከሮ 130

በእያንዳንዱ ቅጽበት 3 ውሳኔዎችን አሳልፉ 134

ከሰዎች ጋር መስተጋብር ለመፍጠር የሚጠይቀውን ሁሉ ከፈሉ 136

ለራስ መራራት 137

ሌሎችን ማገልገል 137

የፐላቲኒየም ሕግ 138

ለዓላማ መኖር 139

የልብ ፈውስ 141

መንፈሳዊ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ መስጫ 141

መድኃኒት 1፡- መለኮታዊ ፈውስ ለተሰበረ ልብ 141

መድኃኒት 2፡- ምስጋና 142

መድኃኒት 3፡- በአላህ ላይ አወንታዊ አስተሳሰብ መያዝ እና በርሱ መመካት 146

መድኃኒት 4፡- አላህን መፍራትና በአርሱ መተማመን 148

መድኃኒት 5፡- በመከራ ጊዜ መለዘብ 151

መድኃኒት 6፡ ዱዓእ 153

መድኃኒት 7፡- የትኩረት አቅጣጫችሁን ወደ አላህ አድርጉ 161

መድኃኒት 8፡- ልብን ማጽዳት 168

መድኃኒት 9፡- አላህን ማስታወስ 169

መድኃኒት 10፡- ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ 176

መድኃኒት 11፡- ኢስቲኻራ (የአላህን ምሪት መሻት) 179

መድኃኒት 12፡- ተሀጁድ 182

አርምጃ አራት፡
ልቦናን መንከባከብ

ለነፍሳችሁ ቀለብ ዘብ ቁሙ 187

ለከባቢያችሁ ዘብ ቁሙ 190

አማኝ እንዴት ለመሳት እንደሚዳረግ 191

በዕለታዊ የውዳሴ መርሀ ግብራችሁን (የአዝካር ዊርዳችሁን) ዕኑ 195

የመንፈሳዊውን ልብ ከንቅዘት መታደግ 197

ሰዎችን በልቦናችን በማንገሣችን ምክንያት የሚከሰት የቀልብ ማደፍ 198

በዱንያ ውዴታ (ፍቅረ ንዋይ) ሳቢያ የሚከሰት የቀልብ መታወክ 200

የሌሎችን አስተያየት በማምለክ ሳቢያ የሚከሰት መታወክ 201

በባህል አምልኮ ምክንያት የሚከሰት የቀልብ መታወክ 202

ጤናማ ባልሆኑ ሳቢያ ቅርርቦች በልብ ላይ የሚፈጠር ንቅዘት 203

አንደበትን ባለመቆጣጠር እና ሌሎችን በቃላት በመሸንቆጥ ሳቢያ የሚከሰት የልቦና መታወክ (ብክለት) 210

ንጹሕ ልብ (ቀልበን ሰሊም) 214

ሕመሙን እንደ አዲስ መበየን

ጉዞ ወደ አላህ 219

በሁሉም ዓይነት ሁኔታ ወደ አላህ መጓዝ 220

ሰብአዊ ስሜት እና አምላክ 226

አስፈልጎቶቻችን እና የአላህ መልካም ባህሪያት 228

ዱንያዊ ቀመር ለስኬት 230

ንጽረተ ዓለማችሁን ቀይሩ 233

ሃይማኖትን የምታዩበትን መንገድ ቀይሩ 235

ፀጋዎችን የምናይበትን መንገድ መቀየር 236

እንቅፋቶችን የምናይበትን መንገድ መቀየር 237

የአላህ ረድዔት በሁሉም ሁኔታ ውስጥ ስለመገኘቱ 238
ረመዳን 238
የሕይወት ተሞክሯችንን የምናይበትን መንገድ መለወጥ 243
ነቢያዊ ቀመር ለፈውስ 245
ወደ አላህ ብቻ ማንጋጠጥ 246
ያለምንም መሸፋፈን ታማኝ መሆን 246
ተስፋ አለመቁረጥ 247
ተግባራዊ እርምጃ 248
ደረታችሁን ማስፋት እና ልባችሁን ማፅናት 248
ወደ ቤታችን መመለሻውን መንገድ መፈለግ 250

መቅድም

ከዚህ በታች የግል ገጠመኜን አነሳለሁ።

ከዓመታት በፊት ፊቴ በኬሚካል የተለበለበበት አጋጣሚ ተፈጥሮ ነበር። የፊቴ ጠባሳ አንድ ቀን የፊት መዋቢያ ቅባት ተጠቅሜ ለረኽርም ጊዜ ሳላፀዳው በመቆየቴ በተፈጠረ አሉታዊ አጸፋ ሳቢያ የመጣ ነበር። በአርግጥ ሕይወት ውደታ አያቋርጥምና በማስተማር ተግባሬ መቀጠሌ ግድ ሆነ። ከስተቱ የተፈጠረው ትምህርት ከምሰጥባቸው የረመዳን መርሐግብሮች በአንዱ እንደነበር አስታውሳለሁ። ሁሌም በረመዳን በማዘጋጀው ሁነት ወይም የገቢ ማሰባሰቢያ መርሐ ግብር ላይ እንደማደርገው፤ በታዳሚዎቼ እና ለእነሱ በተሰናዳው የኢፍጣር ማዕድ መካከል፣ ከአትሮነሱ ጀርባ ተሰይሜአለሁ። ፀሐይ እየጠለቀች በነበረችበት ወቅት አንዳች የማይዘነጋኝ ገጠመኝ ተከሰተ። በመስኮት በዘለቀው የፀሐይ ጨረር ዘሐዎች የፊቴ አንዱ ከፊል ላይ ብቻ አትኩረው ደማቅ ብርሃናቸውን መርጨት ጀመሩ። ያውም ጠባሳ የታተመበትን የፊቴን ከፊል ለይተው። በዚያው አፍታ ይህም ቢሆን ያልፋል የሚል መልእክት እንደደረሰኝ በማሰቤ ውስጤ በሚደንቅ ደስታ ተሞላ። ጠባሳዬ እንደሚድንልኝም አመንኩ።

በሒደት ጠባሳዬ መወገዱ አልቀረም። በሕይወቴ እጅግ አስቸጋሪ የነበረው ወቅትም አለፈ፤ አልሐምዱሊላህ። ደግሞም አልፎ አልፎ ተመሳሳይ ነገር በተደጋጋሚ ያጋጥማል።

የፀሐይ ጨረር ፊቴ ላይ ያርፋል። በዚያው ቅጽበት፣ አሁን የገጠመኝ መከራም እንዲሁ እንደሚያልፍ እገሰፃለሁ። ምክንያቱም ጽልመቱ ያሻውን ያህል ቢበረታ፣ ሁሌም ቢሆን ጀንበር ወጥታ ብርሃኗን መፈንጠቋን አታቋርጥምና።


ባዶነት፣
መንሰዔው

በመጀመሪያ

የህላዌያችን መሠረት አላህ ነው። አሱን እናውቅና አንወድ ዘንድ ልቦና እና ነፍስ ፈጥሮልናል። እርሱ ዘንድ ሳለን ሁሉ ምሉአ ነበርን። ከዚያም በአንድ ኢጋጣሚ ከእርሱ ጋር የለያየን ከስተት ተፈጠረ። ይህን ተከትሎ ወደ አዲስና ወደ ተለየ ዓለም ጉዞ ማድረግ ነበረብን። ወደዚህች ዓለም ለመምጣት ተመረጥን። በእርግጥ ይህ የሰውን ልጅ የመቅጫ በትር አልነበረም። ይልቁንም ታላቅ ገፀ-በረከት አንጂ። በምድር ላይ የአላህ አንደራሴ ለመሆን መታጨት ከብር ነው። አላህ ለመላእክት፣ በምድር ላይ የአሱን አንደራሴ (ኸሊፋ) አንደሚሾም አስቀድሞ አውጆ ነበር። ታዲያስ የአላህ አንደራሴና ወኪል፣ የእርሱን ብርሃንና ፍቅር ከመሰቅ የላቀ ክብር ከወዴት ይገኛል?!

በዚህች ምድር ላይ ስንኖር፣ አላህ ለእኛ አይታይም። ይህ ግን ለዐይነ-ሥጋችን ብቻ መሆኑ ይሰመርበት። በዐይነ ልቦናችን እርሱን ማየት እንችላለን። በነፍሶቻችንም አሱን ልናውቅ ይገባል። ግን፣ ግን ይህች ዓለም አንደመጀመሪያዋ ቤታችን ፍፅምናን አልታደለችም። አንዳንድ ጊዜ ትጨልማለች። የምትቀዘቅዝባቸው ጊዜያትም አሏት። አንዳንዴም ፅልመትን ከርዝመት ያጣመሩ ሌሊቶች አይጠፏትም። ቁሩ፣ ማዕበሉም ሆነ ሕመሙ መኖሩ የግድ ነው። በዚህች ዓለም ስንኖር መድማት አይሻሬ ሕግ ነው። ትስብዔ (ሰብአ) በምሉአ እና ሁለንተናዊ አንድምታው የተሸከማቸውን ጉድለቶች መቅመስ ግድ ነው። ከስሱነትና ተሰባሪነት፣ እንዲሁም ከጎዶሎነትና በአላህ ላይ ጥገኛ ከመሆን ስሜቶች ማምለጥ አይቻልም። ይህ ስሱነትም ነው ካልነበርንበት ምንምነት፣ ሕልውናን አድሎ ካስገኘን አምላክና አዳኛችን አላህ ጋር የሚያስተሳስረን ሲባት።

አንድንማለን።

ወደዚህች ምድር ከመጣን በኋላ፣ መውደቅ ግድ እንደሆነው ሁሉ አፈር ልሶም ቢሆን ዳግም የመነሳትን አቅም ተችረናል። አንደ መቁሰል መድማቱ ሁሉ የመዳን ዕድልም

ተችረናል። መከራን የመቋቋም ከህሎቱ ከሕልውናችን ንድፍ ጋር ተጋምዷል። እናልፈዋለን። በማዕበል ውስጥም ቢሆን በሽልም መውጣት እንችላለን። ጽልመትን ተቋቁመን አልፈን ወደ ብርሃን የመዝለቅ ብርታቱ አለን። ቁርን የሚቋቋም ቅስምም ታጥቀናል። በተሰበርን ቁጥር ተጠጋግነን መነሳት ብቻ ሳይሆን፤ የጥግኖቻችን ፋናዎችም ይበልጥ ውብ ሆነው የሚታዩበት ተፈጥሮ ታድለናል።

አላህ የሕይወትን አላባውያን ሁሉ -መልካሙንም፣ ቅስም ሰባሪውንም- ለመቅዘፍ የሚያስችሉንን መታገዣ ግብዓቶች ሁሉ አድሎናል። ወደ ምድረ ዓለም ከመጣን በኋላ፣ ወደ አላህ የምትመራን ኮምፓሳችን ደግሞ ይህችው ልባችን ናት። በዚህች ዓለም ሕይወት ጭጋግና ውዥንብር ውስጥ ሁሉ የሚመራን ብርሃንም ልኮልናል። ከዘመነ አቡጊዳ አንስቶ እስከ አሁን እስከደረስንበት (ቅፅበት) ድረስ፣ ከዚህ ዓለም ጭለማ ታድገው ወደ ምሪት ፍካት የሚያሻግሩንን መልእክተኞች ልኮልናል።

ቁርኣን እንዲህ ይላል፦

﴿قَالَ ٱهۡبِطَا مِنۡهَا جَمِيعَۢاۖ بَعۡضُكُمۡ لِبَعۡضٍ عَدُوّٞۖ فَإِمَّا يَأۡتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدٗى فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشۡقَىٰ﴾ (طه: ١٢٣)

"አላቸው፦ ከፊላችሁም ለከፊሉ፥ ጠላት ሲኾን ሁላችሁም፥ ከርሷ ውረዱ። ከኔም የኾነ መሪ ቢመጣላችሁ፥ መሪዬን የተከተለ፥ አይሳሳትም፤ አይቸገርምም።" 20:123

<u>የባዶነት ስሜቱን ማከም</u>

ይሁን እንጂ በዚህ ጉዞ ሁሉ የመጀመሪያው ጠባሳ አይሸርም። ይህም ከአላህ ጋር በመለየታችን ሳቢያ የታተሙበን ጠባሳ ነው። አላህ፣ እጅግ ጠሊቅ የሆነውን ይህን ቁስላችንን እንዲያሽርልን፣ የማይካድ መሻት በንቃተ ሕሊናችን አኑሮልናል። ይህ የትንሳኤ ሰብ አስኳሉ፤ መሠረታዊ ጥማታችንም ነው። የፍቅር ጥማት። የመስተጋብር ጥማት፤ የደህንነት ጥማት፤ ይሁንታን የማግኘት ጥማት፤ የአድናቆትን ጥማት ሰው እንዲረዳን የመከጀል ጥማት። ከሰዎች ዋጋ እንዲሰጠን የመፈለግ ጥማት። እነዚህ ጥማቶቻችንና አስፈልጎቶቻችንም ለምናደርጋቸው ነገሮች ሁሉ መግፍዔዎቻችን ናቸው።

ከአላህ ጋር አስከንገናኝ ድረስ። ይሁን እንጂ፣ ከአያንዳንዱ ጥማትና አስፈልጎታችን ጀርባ ወደ አስገኙችን የምንራጮኽው የጭንቅ ጥሪ አለ። ወደ አዳኝና ታዳጊያችን።

ወደ አላህ የምናቀርበው አሪታ።

ያም ሆኖ ከጅምሩ አንስቶ፣ የሰው ልጅ ይህን ቅድመ ታሪክ ቁስል ለመፈወስ ሁሉን ነገር ተጠቅሞ ሞክሯል - ከአላህ በቀር። ምሉዕነትን ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ውስጥ ወይም በሃብታችን ወይም በኑሮ ደረጃችን (status) ውስጥ ፈልገነዋል። ከፍተታችንን በሊደንዛዥ እንከብሎች፣ በአልኮል (አስካሪ) መጠጦች አሊያ በሥጋዊ አርካታ ቦማስታገስ ለመሙላት ጥረናል። በምድር ላይ ሕልውናን የተጎናፀፍንበትን ጊዜ ለሚስተካከሉ ዘመናት ግለ-ፈውስ ፍለጋ ባጅተናል። ባዶነቱን የሚሞላልንን ፍለጋ ያልረገጥነው ቦታ፣ ያልፈነቀልነው ድንጋይ የለም።

ግና ይህን ሊያሳካልን የቻለ ነገር አልተገኘም።

ኑፍሶቻችን ለአላህ፣ በአላህ የተፈጠሩ ናቸው። አሱን ካላወቅን በቀር እውነተኛ ሰላምን አናገኝም። ያለ አርሱ፣ ምሉዕነት የሕልም እንጀራ ነው። አዳኙ አርሱ ነው። ውስጣዊው ቁስላችን፣ ከመለኮት ጋር በመለያየታችን ሳቢያ የተፈጠረ ቁስለት ሆኖ ሳለ እንዴት ሆኖ በቁሳዊ ነገር ሊፈወስ ይችላል?

ብዙዎቻችን፣ በዚህች ዓለም ሕይወት መንገዳችንን ስተናል። የተወሰኑ ሰዎች ከሕመማቸው መዳኛ ፈውስን፣ ከችግሮቻቸው መውጫ መፍትሔዎችን፤ እንዲሁም ከውድቀቶቻቸው መነሻ አማራጮችን ማየት ተስኗቸው ለቀቢፀ ተስፋ እጅ ሰጥተዋል። ሌሎች ደግሞ ለዓመታት ሐፍረትንና ራስጠልነትን ተሸክመው ኑሮን ይገፉታል።

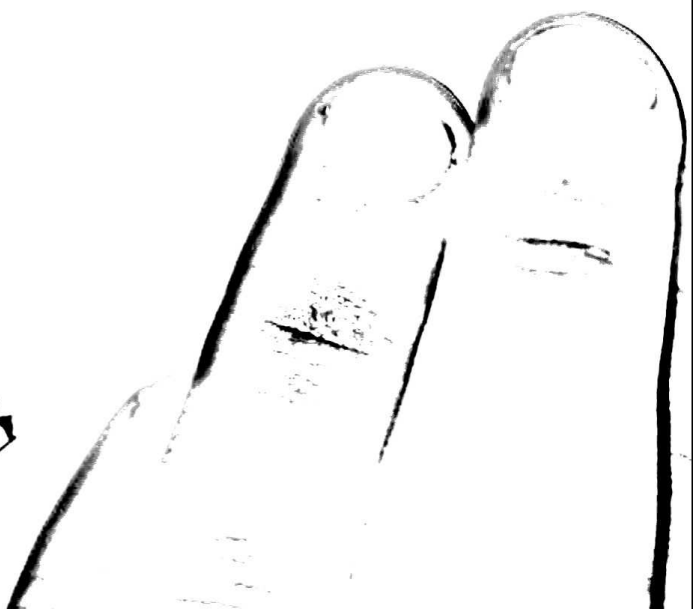
ሌሎች ደግሞ ከመደንዘዛቸው ብዛት መጥፋታቸውን እንኳ አላስተዋሉም።

ግና ተስፋ አለ። ተስፋ ሁሌም አለ። መመለሻ መንገድም እንዲሁ አለ። ነፍሳችን በሥጋችን ውስጥ አስካለች ድረስ የመድኅን፣ የተስፋ እና የምሕረት በር ምንጊዜም ከፍት ነው። አላህ አያንዳንዳችን እንድን ዘንድ፣ ምሉእነትን እንላበስና ሰላምን እናጣጥም ዘንድ ይሻል። ግና ከዚህ ግብ ለመድረስ ከፈለግን፣ ጉዞውን አሻፈረን ማለት የለብንም።

እናም ወደ መጀመሪያው ቤታችን መጓዝ ይኖርብናል። በሁለመናችን።

በግል ጉዞዬ ረጅም ዓመታትን በትግል ባጅቻለሁ። በወጣትነቴ የሚያስተከዙኝ የትየለሌ ምክንያቶችን ነበሩኝ። ምክንያቱም ይህ ነበር፦ ባልወደድኩት ነገር ሁሉ ላይ ለረዥም ጊዜ በመቆዘም የራሴን መከፋት በገዛ እጄ እፈጥር ነበር። ይህንን ስልም፣ ፍፁም ባልሆኑ የሕይወቴ ገፆች ላይ እቆዝም ነበር ማለቴ ነው። ለሥጋትና ለመከፋት በሚዳርጉኝ ነገሮች ላይ እጠመድ ነበር ማለት ነው። በዙሪያዬ ካሉ ሰዎች ጋር ባለኝ ግንኙነት ቅር በሚያሰኙኝ ጉዳዮች ላይ ማተኮር፣ እንዲሁም በጎዱኝ ቅጽበቶች ላይ ብቻ በመቆዘም ሙጭጭ እል ነበር ማለቴ ነው። በትናንት ቅርቃር ውስጥ ተሸጉጬ እሰነብት ነበር ማለቴ ነው። መልካሙን ግን ፈፅሞ አላስበውም። ትኩረቴ አሉታዊው ገፅታ ብቻ ላይ ነበር። ይህም ማለት ተበድያለሁ ወይም ተከድቻለሁ ወይም ተጎድቻለሁ ብዬ በማሰባቸው ቅጽበቶች ላይ ብቻ እቸከ ነበር ማለቴ ነው። ትኩረት የማደርግበትን ነገር እመርጥ ነበር። ይሁን እንጂ በመልካም ሁኔታ ለይ ስለነበሩ ሁነቶቼ አላሰብም ነበር። ምክንያቱም ትኩረቴን የተበላሹ ነገሮቼን "በመጠገን" ላይ እገድብ ስለነበር። ይህን የማደርገው አሉታዊ ለመሆን ፈልጌ አልነበረም። ይህን የማደርገው ከዚህ በእጅጉ በተለየ ምክንያት ነበር። ይህን አደርግ የነበረው፣ ብዙዎቻችንን በሚያነቃቃን እና በተመሳሳይ ጊዜም ጭንቀትና ትካዜ ውስጥ በሚከተን ነገር ምክንያት ነው። ይኸውም "ነገሮችን የማስተካከል" አባዜ ነው።

ነገርንና ሰውን ሁሉ "ፍፁም እንከን የለሽ በማድረግ" ፣ዋጋቢስና ጣጠኛ ዝንባሌ ውስጥ የመዳከር ጥንውት ነበረብኝ። አልተረዳሁትም እንጂ የራሴን ቁዘማ በገዛ እጄ እየሸመንኩ ነበር። በራሴ ሾተል ላይ ተንጠልጥዬ እደማ ነበር። ያን መልቀቅ ደግሞ አልፈቅድም። ቢሕይወት ውስጥ ያሉ መልካም ነገሮችን የመዘንጋትና በተቃራኒው በሥጋትና በፍርሃት በሚሸብቡን ነገሮች ሁሉ ላይ የማተኮር ሰብዓዊ ልማድ "የሚታደገን" ይመስለናል። ባለፈው ጊዜ በተበላሹብን ነገሮች እና ወደፊት ሊበላሹብን በሚችሉ ነገሮች ላይ መቆዘም፣ ተጨማሪ መከራ እንዳይመጣ ይከላልናል ብለን እናስባለን። ሆኖም ለማምለጥ የምንለፋለትን መከራ አራሳችን ፈጥረነው እናርፋለን።



የሕመምና የስቃይ ልዩነት

በሕመምና በስቃይ መካከል ጉልህ ልዩነት አለ። ይህን መለየቱ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። በሕይወታችን የተወሰነ ሕመም ከማስተናገድ አናመልጥም። ከስቃይ ግን መዳን ይቻላል። ሕመም ዓላማው የከፋ ጉዳት እንዳይደርስብን ማድረግ ነው። ስቃይ ደግሞ ሕመሙ ያስከተለብንን ምልክቶች ችላ የማለታችን ውጤት ነው።

ዛሬ ያለብን ትልቁ ፈተና፣ የምንኖርበት ዓለም ይህን ልዩነት የሚረዳ አለመሆኑ ነው። በዚህ ሳቢያ ዋጋ መክፈላችን አልቀረም። ዘመናዊው ባህላችን፣ ለህምም መኖር ዕውቅና አይሰጥም። ሕመምን እንደ ፈጣሪ ስህተት ይቆጥራል። ሕይወት ባለ አንድ ገቢር (ክስተት) ብቻ ናት ተብሎ በሚታመንበት ባህል፤ ይህች ዓለም ፍፁምና ከሕመም የፀዳች እንድትሆን ይጠበቃል። ሕይወት በዚህች ምድር ላይ የምትጠናቀቅ ቢሆን ኖሮ፣ ፍፁም መሆን አለባት ብሎ መሞገት ትክክል ሊሆን ይችላል። የምንጓጓለትን መፈቀር፣ በሌሎች ዘንድ ይሁንታን ማግኘት፣ ሥልጣን፣ ወረት እና ውበትን በመቀዳጀት ባዶነታችንን እንሞላ ይሆናል።