የእውነተኛ ገጠመኞች ጥናት

ሳራ

ሳራን እንደምሳሌ እንውሰድ። ላለፉት አሥር ዓመታት፣ ክብረ-ነክ በሆነ የትዳር ግንኙነት ውስጥ ቆይታለች። በሚደርስባት ውርደት የተነሳም በፅኑ ድባቴና ጭንቀት ትሰቃያለች። ወደ ሐኪም ቤት ባመራች ጊዜ የፀረ ድባቴ እና ፀረ ጭንቀት መድኃኒት ተሰጣት። ምንም እንኳን የምትወስዳቸው እንክብሎች የሕመሟን ምልክቶች በማለዘብ ረገድ ቢጠቅሟትም፤ የችግሯ መሠረታዊ መንስዔ የሆነውን ነገር -አዋራጁን ከባቢ- ነክተው ነበርን? በፍፁም አልነኩትም። ይልቁንም የችግሯን ምልክቶች እያደነዘዙች በዚያው መርዛማ ጎጆ ውስጥ መኖሯን ቀጥላለች።

አሕመድ

የአሕመድን ምሳሌ ደግሞ እንመልከት። ላለፉት ስድስት ወራት በድባቴ ሲሰቃይ ኖሯል። ጓደኞቹና ቤተሰቡ ሊረዱት ይፈልጋሉ፤ በመሆኑም ኢማንህ ጠንካራ ቢሆን ኖሮ "ድባቴ ሊበግርህ አይችልም ነበር" ይሉታል። ሆኖም አሕመድ፣ ሰላቱን በመደበኛነት የሚሰግድና ጠንካራ ኢማን ያለው ሃይማኖተኛ ሙስሊም ነው። በዚህ ምክንያት ለምን አሁን ድረስ ድባቴ እንደሚሰማው አያውቅም። በእውነቱ ምንም እንኳን ቤተሰቦቹ ልቦናቸው ቀና ቢሆንም ምክራቸው ግን ጎዶሎ ነው። ትኩረታቸውን እጅግ ወሳኝ በሆነ የሰው ልጅ ሕላዌ (መንፈሳዊ) ገጽታ ላይ አድርገዋል። ሆኖም አሕመድ መንፈስ ብቻ አይደለም። አካልም አለው። የተወሰኑ የደም ምርመራዎችን ካደረገ በኋላ፣ የታይሮይድ ዕጢው በሚገባው መጠን የሚሠራ ባለመሆኑ ሳቢያ ለድባቴ እንደተዳረገ አወቀ።

ሊና

ሊና መልካም ሥራ፣ አፍቃሪ ባል እና የሚያበረታታ ቤተሰብ አላት። በዚያ ላይ ቆንጆ ቤትና ሁለት የሚያማምሩ ልጆችም ታድላለች። ቤተሰቧ፣ በማኅበረሰቡ ዘንድ ዕውቅናና ክብር ያለው ነው። ብዙውን ጊዜ ማኅበራዊ ግንኙነት የሚያባትላቸው ሲሆን፣ በየዓመቱ ውድና ተደጋጋሚ ሽርሽር ያደርጋሉ። በግሏ ደግሞ ጤናማ እና በራሷ የምትተማመን እንስት ነች። በአጠቃላይ ሊና "ሁሉ ነገር" ተሟልቶለታል።

ያም ሆኖ ከባዶነት ስሜት አላመለጠችም። ምክንያቱን ግን አታውቀውም።

ሊና ከአንዱ በቀር በሁሉም ሰብዓዊ አላባውያን "በልጽጋለች"። ሊና ሰላት አትሰግድም። አላህንም ሆነ ከእርሱ ጋር ስለመገናኘት አታስታውስም። በባህል ደረጃ ሙስሊም ብትሆንም፣ እምነቷ በዕለት ተዕለት ሕይወቷ ውስጥ ሚና የለውም። በመሆኑም ምንም እንኳን በአካል፣ በአእምሮ እና በማኅበራዊ ሕይወት "ጤናማ" ብትሆንም፣ መንፈሳዊ ረሀብ አለባት። የምታልመው ነገር ሁሉ ኖሯት ሳለ ሃይማኖታዊ ክፍተቷ ነው የሕመሟ መንስዔ።

ዩሱፍ

ዩሱፍ መልካም ሥራ እና አፍቃሪ ቤተሰብ አለው። በቂ ገቢ ከማግኘቱም በላይ በሥራ ባልደረቦቹም ሆነ በማኅበረሰቡ ዘንድ ይከበራል። ዩሱፍ ሁሌም የሚያልመውን ዓይነት ኑሮ እየኖረ ነው። ሆኖም ዩሱፍ ፅኑ ድባቴ እና ጣልቃ-ገብ እሳቤዎች ተጠቂ ነው። ብዙ ሰዎች ዩሱፍ ሕፃን ሳለ የጥቃት ሰለባ እንደነበር አያውቁም። በዚህ ጥቃቱ ሳቢያ፣ ዩሱፍ ፍቅርና ክብር ይገባኛል ብሎ አያምንም። አብዛኛውን የቀኑን ክፍልም በግለ-ጥላቻ እና አሉታዊ ግለ ወግ ያሳልፋል። ዩሱፍ መድኃኒት የታዘዘለት ቢሆንም ያለፈውን ጉዳቱን አልፈወሰለትም፤ አለዚያም ስለራሱና ስለ ዓለም ጤናማ እሳቤ ሊያዳብር የሚችልበትን መንገድ አላስተማረውም።

ስብራቱ ከአንድ በላይ በሆኑ አላባውያን ላይ ሊከሰት እንደሚችልና አራቱም አላባውያን እርስበርስ የተሳሰሩ መሆናቸውን አትዘንጉ። ብዙውን ጊዜ በአንዱ ገጽታ ወሰን ውስጥ የተከሰተ ስብራት፣ በሌሎቹ አላባውያን ወሰኖች ውስጥም ስብራት እንዲከሰት ያደርጋል። ለምሳሌ በልጅነት የሚደርስ ጥቃት፥ በአንድን ሰው አንጎል መዋቅር ላይ በኋለኛው ሕይወቱ ለድባቴ፣ ለጭንቀትና ለሱስ ተጋላጭ የሚያደርጉት ለውጦች እንዲከሰቱ እንደሚያደርግ ጥናቶች አሳይተዋል። ወይም ደግሞ ለምሳሌ በመንፈሳዊነታችን ላይ ያለ ስብራት የአስተሳሰብ ዘይቤያችንን እና መረዳታችንን ጤናማ እንዳይሆን ያደርጋል። መንፈሳዊው ልባችን ዓለምን "የምናይበትና" የምንከውንበት መሳሪያ ወይም መነጽር ነው።

አራቱንም የሰው ልጅ ሕላዌ አላባውያን ከመረመርንና ጉድለቱ ያለው የትኛው ላይ እንደሆነ ከለየን በኋላ፣ ወደ ሁለተኛው እርምጃ መሻገር አለብን። ይኸውም ፈውሱን የሚያግዱ ጋሬጣዎችን ማስወገድ ነው።


እርምጃ ሁለት፡
ፀረ ፈውስ ጋሬጣዎችን
ማስወገድ

ሰብርን በሚመለከት የተሠራጩ አፍራሽ (መርዘኛ) ትርክቶች

እንደማንኛውም ቁስል፣ ለሥነ-ልቦናዊ ቁስል ፈውስ የሚረዱ እና ፈውስን የሚያግዱ መንስዔዎች ይኖራሉ። ለምሳሌ፣ በአንድ ቁስል ላይ ቆሻሻን ማድረግ ወይም ቁስሉን ለባክቴሪያ ማጋለጥ የፈውሱን ጊዜ ሊያራዝም ወይም ጭራሽ ፈውሱን ሊያደናቅፍ ይችላል። ወደፊት ከመጓዝ የሚያግዱንን፣ ውስጣችንም ሆነ ከእኛ ውጭ ያሉ ጋሬጣዎችን ማስወገድ አለብን። ወደ ውስጣችን፣ ወደ ሕይወታችን ወይም ወደ ልማዶቻችን እውነተኛ ምልከታ ማድረግ እጅግ ወሳኝ ኃላፊነት ነው። ሆኖም ከእሳቱ የሚያድነው ይኸው መንገድ ነው። በእርግጥ ብዙዎቻችን፣ ለውጥን ፍራቻ ሕይወታችንን በሰንሰለት እንደ ተቀየድን እየኖርን እንገኛለን። በዚሁ ሁኔታ በኑሯችን የምንቀጥል ሲሆን ሰንሰለቶቹ የሚያስከትሏቸውን ሕመሞች በማዘናጊያዎች ወይም በማሥታገሻዎች እንሸነግላለን። ከሌሎች ጋር ብቻ ሳይሆን ከራሳችን ጋር ጭምር አኩኩሉ እንጫዎታለን። የእሳት አደጋ ጠቋሚውን አላርም አጥፍተን፣ በመንደድ ላይ ቤት ውስጥ ተረጋግተን እንቀመጣለን።

ደግሞም በሚያሳዝን ሁኔታ ብዙውን ጊዜ የምንማረው ይህንኑ እንድናደርግ ነው።

ከፈውስ ከሚያግዱን መንስዔዎች አንዱ፣ ስለ ሰብር የቀሰምነው የውሸትና መርዘኛ ብያኔ ነው። እጅግ የተለመዱ ሁለት የሰብር ፉርሽ ትርክቶች እነዚህ ናቸው፦ አንድም ሰብር ማለት ስሜት አልቦነት፣ ሁለትም ድንዙዝ እና ፍዝ መሆን (being passive) ማለት ነው።

ሰሚት አልቦነትንና አለማንባት ከሰብር ጋር የማምታታት ትርክት

እጅግ ከተለመዱና ሰብርን ከሚመለከቱ የተሳሳቱ እሳቤዎች አንዱ፣ ሰብር ስሜት አልቦነት (ወይም ስሜታዊነትን አለማንፀባረቅ ነው) የሚለው ነው። ሰብር 'ሮቦት' መሆን ነው የሚለው ሐሰተኛ ጽንሰ-ሐሳብ ነው። የአንድ ቤተሰብ አባላት የሆኑ ሁለት ሰዎች፣ ለቅሶ ቤት ተገኝተው አንዱ ሲያነባ ሌላው አንዳችም ዓይነት ስሜት አይታይበትም። ብዙዎቻችን የሚያለቅሰውን ሰው ‹ሰብር› እንዲያደርግ እንገሰፃለን፤ የሌላኛውን "ሰብረኝነት" ደግሞ እናወድሳለን። ሰብር ምንም ዓይነት ሰሜት አለመሰማት ወይም አለማሳየት ማለት አይደለም። በእርግጥም እጅግ ጥልቅና ድንቅ ሰብርን የታደሉ ሰዎች ስሜትም ይታይባቸው ነበር።

ለምሳሌ ልጃቸውን ዩሱፍን (ዐ.ሰ) እና በኋላም ላይ ቢንያሚንን ያጡትን ነቢዩላህ የዕቁብን እንውሰድ። በቁርኣን ውስጥ 'ሰብረን ጀሚል' (መልካም ትዕግሥት) በማድረጋቸው ተወድሰዋል። ሆኖም የዕቁብ (ዐ.ሰ) ዐይኖቻቸው እስኪታወሩ አንብተዋል። ስለሆነም እንባን ማዝራት ከሰብር ጋር የሚጣረስ እንዳልሆነ እንገነዘባለን።

ነቢዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ)፣ ልጃቸው ሊሞት ሲቃረብ አንብተው ነበር። አነስ ኢብን ማሊክ በዘገቡት ሐዲሥ፦

> "ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ኢብራሂምን አንስተው ይስሙና ጠረኑን ይምጉ ነበር። ከዚያ አቡ ሰይፍ ቤት ገባን። በዚያን ወቅት ኢብራሂም የመጨረሻዎቹን እስትንፋሱን እየተነፈሰ ነበር። ዐብዱረሕማን ኢብን ዐውፍ፦ "የአላህ መልእክተኛ ሆይ! እርስዎም ያለቅሳሉን?" አለ። ከዚያም ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንደገና አነቡና እንዲህ አሉ፦ "ዐይኖች ያነባሉ፤ ልብም ያዝናል፤ ሆኖም አላህ ከሚወደው ውጭ ምንም አንናገርም። ኢብራሂም ሆይ አንተ ከእኛ በመለየትህ እናዝናለን!"' (ሰሒሕ አል ቡኻሪ 1303)

'ስሜትና ለቅሶ የድከመት ምልክት ናቸው' የሚለው አመለካከት ፍፁም እብለት ነው። ድክመትም ሆነ የመለኮታዊ ንድፍ ጉድለት አይደለም። ይልቁንም ራሮት ነው። በመሆኑም ይህን የተፈጥሮ የፈውስ አካል መካድ ጉዳት አለው። እንባዎቻችንን ከመፍሰስ ካቀብን፣ የፈውሱን ሒደት እናዘገያለን። ከራሳችን ፈውስ አኳያ ደንቃራ እንሆናለን።

ይህ የአላህ መለኮታዊ ንድፍ ነው። እናዝንና እንፀዳ ዘንድ እንባን አድሎናል። የፈውሳችን ሒደት አካል ነው እንባ።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ)፣ ባለቤታቸውና አጎታቸው ባለፉበት ዓመት፣ 'የሐዘን ዓመት' ተብሎ ተሰይሞ ነበር። ነቢያትና ደጋግ ጎዋርያታቸው ስሜት ነበራቸው። ስሜትም አንፀባርቀዋል። በጀነት ቃል ከተገባላቸው የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ባልደረቦች መካከል አንዱ አቡበክር (ረ.ዐ) ሲሆኑ አል-በክካእ (አልቃሻው) የሚል ቅጽል ስም ነበራቸው። በእርግጥ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ወደ ላዕላዩ ዓለም የመሸጋገርያቸው ጊዜ ሲቃረብ፣ አቡበክር ኢማም እንዲሆኑ ፈልገው ነበር። ሆኖም ዓኢሻ (ረ.ዐ) አልቃሻነታቸው ያሳስባት ነበር፤-

> "ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ወደ ላዕላዩ ዓለም የሔዱበትን ሕመም በታመሙ ጊዜ፣ አንድ ሰው መጥቶ የሰላት ሰዓት መድረሱን አስታወሳቸው። እሳቸውም (ሰ.ዐ.ወ) አቡበክርን እንዲያሰግዱ እንዲነግራቸው አዘዙት። እኔም 'አቡበክር ሆደ-ባሻ' እንደሆኑና በልቅሶ ብዛት ቁርኣንን በአግባቡ ለማንበብ እንደሚቸገሩ ተናገርኩ። ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ)፣ "አቡበክር ሰላቱን እንዲመራ ንገረው!" አሉ። እኔም መጀመሪያ ላይ ያልኩትን ደገምኩ። እሳቸውም (ተመሳሳዩን ትእዛዝ ደገሙና) በሦስተኛው ወይም በአራተኛው ላይ፣ "እንደ ዩሱፍ ባልደረቦች ናችሁ" ካሉ በኋላ፣ "አቡበክር ሰላቱን እንዲመራ ንገረው" አሉ።" (ሰሒሕ ቡኻሪ፣ 680)

በቆፍጣና ጠባያቸው የሚታወቁት ዑመር እንኳን፣ ፊታቸው ላይ የእንባ ፈለግ ነበረባቸው። በወንድነትና በለቅሶ መካከል ተቃርኖ እንደሌለ ሁሉ፤ በእንባና በሰብር መካከልም ተቃርኖ የለም። የተሰበረውን ልብ ማየት፣ መጋፈጥ፣ ማድመጥና ለሕመሙ ዕውቅና መስጠት ታላቅ ጀግንነት ይጠይቃል። ትልቅ ጥንካሬና እምነት ይሻል። ያሻውን ያህል ስብራት ቢሰማን፣ የቱንም ያህል ብንፈራ አላህ እንደሚያነሳን፣ እንደሚጠግነን እና ከዚያ ፈተና እንደሚያወጣን ማመን ይሻል። ለእርሱ ከጥናቱ የተነሳ ለመፈወስ የሚሳነው ቁስል፣ ከመጥናቱ የተነሳ መፈወሱ የሚያቅተው ሕመም የለም። ነቢያት ያደረጉትም ይህን ነበር።