ጉዳይን አለመቋጨትና ተጨባጩን አለመቀበል

ፈውስን የሚያዘገይ ሌላው መንስኤ፣ ሁኔታዎችን አለመቋጨትና ተጨባጩን አለመቀበል ነው። የሥነ-ልቦና ባለሙያው ዶ/ር ጋይ፣ ዊንች *ሀው ቱ ፊክሰ ኤ ብሮከን ሸርት*፣ በሚለው መጽሐፉ እጮኛዋ ከእሷ ጋር በመለየቱ ምክንያት ለከፋ ችግር ስለተዳረገች አንዲት ታካሚው ጽፎ ነበር። የሴትዮዋን የመዳን ሒደት በእጅጉ ያዘገየው ግለሰቡ ለመለየቱ የሰጣትን ምክንያት ለመቀበል ፈቃደኛ አለመሆኗ ነው ይላሉ ዶ/ር ዊንች። ግለሰቡ የሰጣትን ምክንያት እንደወረደ ከመቀበል ይልቅ "ድብቅ ምክንያት ይኖራል" ስትል ደምደመች። ይህን ድብቅ ምክንያት ፍለጋም አሥራ ሁለት ወራትን ባጀች። ግለሰቡ ሲለያት ከእሷ ጋር ያለውን ግንኙነት ያቋረጠው፣ ለእሷ ያለው ስሜት ሊያድግ ባለመቻሉ እንደሆነ ነግሯት ነበር። የእሱ ምክንያት ቀላል ነበር። ነገር ግን እሷ ይህን ከመቀበልና የሐዘን እና የፈውስ ሒደቱን ከመጀመር ይልቅ፣ ሌላ ምክንያት ይኖራል በሚል እምነት ያንኑ ለማነፍነፍ መጣርን መረጠች። ለአንድ ዓመት ያህል፣ በግንኙነታቸው የመጨረሻ ሳምንት የፈፀመችውን ወይም በተለየ መንገድ ብታደርገው ኖሮ ግንኙነቷን ማስቀጠል ስለምትችልበት ነገር ታወጣና ታወርድ ነበር። ችግሩን በራሷ ላይ በማላከክ፣ "በዚህ በዚህ ረገድ እምብዛም ቆንጆ ወይም ጥሩ ስላልሆንኩ" ነው ብላ ማሰብ ጀመረች። ይህን ማድረጓ የፈውስ ሒደቷን ከማዘግየት ውጭ ፋይዳ አልነበረውም። አንድን የክስ መዝገብ ለመዝጋት ፈቃደኛ እንዳልሆነ የወንጀል መርማሪ ሆነች። ችግሯም እንዲሸር ያልፈለገቸው ከፍት ቁስል መሰለ። ጉዳዩን ከመቋጨት እና ከመቀበል ይልቅ ኃይሏን ሁሉ ፍንጮች ፍለጋ ላይ አባከና ነበር።

በመለኮታዊ ውሳኔ የማመን እስላማዊ እምነት

በእምነታችን ውስጥ እንዲከሰቱ መለኮታዊ ይሁንታን የማይቸሩ አንዳንድ ነገሮች እንዳሉ እና አላህ ይበልጥ የተሻለውን እንደሚያውቅ ማመን ይገኝበታል። ይህን እውነታ መቀበል የፈውስ ሒደቱን እጅግ ያፋጥነዋል።

የአላህን ቀዳሚ ውሳኔ (ቀደር) በሚመለከት ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

"ብዕሮቹ ተነስተዋል፤ ገጾቹም ደርቀዋል::" (ሰሒሕ አት ቲርሚዚ 2516)

በአላህ ቀዳሚ ውሳኔ ወይም በቀደር (እጣ-ፈንታ) ማመን መሠረታዊ ግዴታ ነው። ያ ማለት ግን በድንነትን መምረጥ ማለት አይደለም። ጥረት አልባ ሆኖ መቀመጥ ማለትም አይደለም። ይልቁንም ያቅምን ሁሉ ጥሮ ውጤቱ መለኮታዊ ውሳኔ መሆኑን መቀበል ነው።

አላህ በቁርኣኑ እንዲህ ይለናል፦

﴿ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ (البقرة: ٢١٦)

"አላህም (የሚሻላችሁን) ያውቃል፥ ግን እናንተ አታውቁም።" 2:216

ይህ መርሕ ሕይወትን ቀያሪ ነው። ይህ አረዳድ ተአምራዊ ሰላም ያላብሳል፤ ግና በሁለት ነገሮች እርግጠኛ መሆንን ይጠይቃል። በአላህ ዕውቀት እና በምሕረቱ ወሰን አልባነት እርግጠኛ መሆን። አላህ እኛ የማናውቀውን ያውቃል። ዕውቀቱ የማይታየውን፣ የወደፊቱን እና ያለፈውን ከስተት ሁሉ ያካልላል። ለእኛ ይበልጥ የተሻለውን ወይም የሚያጠፋንን ያውቃል። ለአላህ ምሳሌ ማድረግ እንደማይገባ እንደተጠበቀ ሆኖ በሾተል ካልተጫወትኩ ብሎ የሚረብሸን ሕፃን እናስብ። እናቱ ሾተሉን ስትቀማው ከፍተኛ ቅሬታ ይሰማዋል። ሆኖም ሕፃኑ እናቱ እሱ የማያውቀውን ነገር እንደምታውቅ ቁብ የለውም። በተጨማሪም እናትዬው ለልጁ ጥልቅ ፍቅርና ርኅራኄ አላት። ልጁ ባይታየውም እንኳን፣ እናቱ የምትፈፅመው ድርጊት ለእርሱ ካላት ፍቅር እና ራሮት የመነጨ ነው። ምንም እንኳን ልጁ የፈለገውን ነገር ባለማግኘቱ ብቻ የሚታየው መነጠቁ ብቻ ቢሆንም። የእናቱ ድርጊቶች የራሮቷ ውልዶች ናቸው። የአላህ ርኅራኄ ደግሞ እናት ለልጇ ከምትሰጠው የትየለሌ እጥፍ ይበልጣል። አንዳንድ ጊዜ አላህ ከእኛ ነገሮችን የሚነጥቀን ሊጎዳን አይደለም። ሊያድነን ነው። በዚህ እውነታ ላይ ጽኑ እምነት መያዝ ለእኛ ፈዋሽ ነው።

"ቢሆን ኖሮ" ለሰይጣን በር ይከፍታል

የአላህ መልእክተኛ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፤-

> "ብርቱው አማኝ ከደካማው አማኝ ይልቅ የተሻለ እና አላህ ዘንድም ይበልጥ የተወደደ ነው -ሁለቱም መልካም ቢሆኑም ቅሉ። ለሚበጅህ ነገር ጣር፤ የአላህን ረድዔትም ፈልግ፤ አንዳች ነገር ሲደርስብህ 'ይህን አድርጌ በነበር፣ ያን አድርጌ በነበር' አትበል። ይልንቁንም 'ቀደረላሁ ወማሻአ ፈዐለ (አላህ የወሰነው ነው፣ የሻውንም አደረገ)' በል። ምክንያቱም 'ቢሆን ኖሮ' የሰይጣንን በር ይከፍታል።
> (ሱነን ኢብን ማጃህ፣ ቅጽ ፣ ምዕራፍ ፣ ሐዲሥ ቁጥር 79)

ይህ ሐዲሥ ለፈውስና ለውስጣዊ ሰላም የሚፈይድ ትልቅ መርሕ ይዟል። "ቢሆን ኖሮ" የሰይጣንን በር ይከፍታል። ይህም የምናመነዥጋቸውን ያለፉ ክስተቶች የሚመለከት ነው። ውጤታችንን ወይም ድርጊታችንን በተመለከተ አብዝተን ስለማሰብም ይነግረናል። ካለፉት ነገሮቻችን ትምህርት መቅሰም እንዳለብን አሌ አይባልም፤ ሆኖም ይህ ትምህርት ነገሮች የሚከሰቱት ለምክንያት እንደሆነ ከማወቅ ጋር መቀየጥ አለበት። ውድቀት ሲያጋጥመን፣ እንዲሁም የራሳችንንም ሆነ የሌሎችን መመዘኛዎች ማሟላት ሲሳነን ጭምር መሆን ያለበት ይህ ነው። ወደ ኋላ አንድ እርምጃ (ተራምደን) በውድቀታችን ውስጥ እንኳን ዓላማ መኖሩን መገንዘብ ያስፈልጋል። ሰው እንደመሆናችን መጠን ከሕይወት ግዙፍ እንቆቅልሽ ማየት የምንችለው ትንሹን ሽራፊ ብቻ ነው። ዕይታችን በእጅጉ የተገደበ ነው። ስለሆነም ከኛ የሚጠበቅብን ትምህርቱን ወስደን ወደፊት መቀጠል ብቻ ነው። ቁዘማ ስናበዛ ወይም "ይህ ቢሆን ኖሮ፣ ያ ቢሆን ኖሮ" ብለን ከሚገባው በላይ ስናብሰለስል ራሳችንን እያሸመደመድን ነው። ለሰይጣን በር እየከፈትን ነው። ይልቁንም *"ቀድደረላሁ ወማ ሻአ ፈዐለ"* የሚሉትን ቃላት በአንደበታችን እና በልባችን መደጋገም ፋይዳ አለው። አላህ ሁኔታው እንዲከሰት የፈቀደው ተሳስቶ ሳይሆን ሆነ ብሎና ለእኛው ጥቅም እንደሆነ፣ ብሎም የእርሱ ጥበብ መለኮታዊ ነውና ለጊዜው ግልፅ ባያደርገውም እንኳን ክስተቱ እንዲያልፍ የፈቀደበት አንዳች ዓላማ እንደሚኖር ለራስ መንገር ይበጃል።

እንዲሁም ውድቀት በራሱ፣ ብዙ እንደሚያስተምረን ማስታወስ ያሻል። በመጀመሪያ ውድቀት ትሕትናን እና ፍፁም አለመሆናችንን እንድንቀበል ያስተምረናል። ይህም ለበጎ ነው። ውድቀት ባይኖር ኖሮ ለራሳችን የመራራትን እጅግ አስፈላጊ መርህ ባልተማርን ነበር።

ውድቀት፣ በቀጣይ ጊዜ እንዴት የተሻለ መሥራት እና የተሻልን ሰዎች መሆን እንደምንችል የምንማርበት ማሰልጠኛ ነው። ውድቀት ገጥሟቸው የማያውቅ ልጆች አዳዲስ ተግዳሮቶችን ለመሞከር እንደሚያመነቱ በጥናት ተረጋግጧል። መውደቅና መነሳት ወኔንና ሰብዕናን ይገነባል። ውድቀት በአላህ ሙተማመንን ያላምዳል። አንድ ሁኔታ እኛ በፈለግነው መልኩ ሳይሔድልን መቅረቱ፣ ከራሳችን ይልቅ የአላህን መሻት ለመቀበል ያስገድዳል።

<u>የአላህ ወይስ የእኛ ውሳኔ</u>

ያለፈውን ጊዜ በ"ቢሆን ኖሮ" ከማመስኳት ራሳችንን የምንጠብቅበት አንደኛው መንገድ፤ በነፍሳችን ምሪት ውሳኔዎችን ከማላለፍና ድርጊቶችን ከመፈፀም ይልቅ የአላህን ምሪት መሻት (መማፀን) ነው።

'በአላህ ምሪት ውሳኔዎችን ማሳለፍ' ማለት፣ በውሳኔችንም ሆነ በተግባራችን አላህ አቅጣጫ እና መመሪያ እንዲሰጠን መለመን ነው። በውሳኔያችንም ሆነ በድርጊታችን ይበልጥ የተሻለውን መንገድ አናውቅም። ስለሆነም አላህ ምሪት እና እርዳታ እንዲሰጠን እንማጸነዋለን። ኢስቲካራ የሚባለው ይህ ነው። በተጨማሪም ዐውቆ በመተግበር ረገድ ከፍተት እንዳለብን የማወቅ ጥልቅ ትሕትና ያስፈልጋል። ስንወስንና ስንተገብርም በአላህ ላይ ጥልቅ እምነት ሊኖረን ይገባል።

'ነገሮችን በራስ መፈፀም' ማለት፣ "እጅግ የተሻለውን አማራጭ" ለማወቅ በራስ መተማመን ማለት ነው። አንዳች ነገር ስንወስንና ስንፈፅም በራሳችን ችሎታ እና ዕውቀት ተመክተን ይሆናል። ይህም ዐይንን በጨርቅ ሸፍኖ መኪና ከመንዳት አይለይም። እጅግ አደገኛ ነገር ነው። መገልበጣችን አይቀርም። ውሳኔያችንን "ቢሆን ኖሮ" ይከተለዋል። ፀፀትም ማሳረጊያው ይሆናል።

በአላህ ውሳኔ (ቀደር) ማመን እና መተማመን እጅግ ብርቱ መድኃኒት ሲሆን የጭንቀት ማርከሻም ነው።

ያጣነውን ነገር አግዝፈን ማየት

ያጣነውን ነገር አግነን ማየት ፈውስን ያስተጓጉላል። ይህም ያጣነውን ነገር አሉታዊ ጎኖች ዘንግቶ፣ አወንታዊ ገጽታዎቹን ብቻ ማስታወስ ማለት ነው። እጅግ የሚያሳዝን ምዕት ቢኖር፣ አንድ ነገር እጃችን ላይ ሲሆን ወርቅ ቢሆንም እንኳን ከመዳብ እንቆጥረዋለን። አዎንታዊ ጎኖቹን ዘንግተን በአሉታዊዎቹ ላይ ብቻ እንቆዝማለን። በሌላም በኩል አንድን ነገር ስናጣ ደግሞ አፀፋችን በተቃራኒው ይሆናል፦ አዎንታዊ ጎኖቹ ላይ ብቻ አትኩረን እናገዝፋቸዋለን። እነዚህ ሁለት ልማዶች የጤና አይደሉም፤ የመጀመሪያው ልማድ፣ አንዳች ነገር ሲኖረን ምስጋና ቢስ እና ምጸተኞች (ፀለምተኞች) ያደርገናል። ሁለተኛው ልማድ ደግሞ ያንን ነገር ስናጣው የፈውስ ሒደታችንን ያዘገያል።

ያጣነውን ነገር አግዝፎ ማየት፣ አእምሯችን በራሳችን ላይ የሚጫወተው ጨዋታ ነው። በዚህ ወጥመድ ውስጥ ስንወድቅ፣ ባለፈው ጊዜ የተፈፀመብንን በደል እስከ መርሳት እንደርሳለን። የሥነ-ልቦና ባለሙያው 'ዶ/ር ጋይ ዊንች' ታካሚዎቻቸው ቅስማቸውን የሰበሩባቸውን ግለሰቦች መጥፎ ገጽታዎች ዝርዝር እንዲይዙ ይመክራሉ።

ዶ/ሩ መልካም ባል ብታገባም ሲበድላት ለነበረው የቀድሞ ባሏ የነበራትን ጥሩ ስሜት ስለቀጠለች አንዲት ሴት ጉዳይ አብራርተዋል። ዶ/ሩ የዚህን ምክንያት ሲያስረዱ፣ አእምሮ አሉታዊ ነገሮችን ስለሚያደበዝዝና አንዳንዴም ጭራሽ ስለሚደመስስ መሆኑን ገልፀዋል። ያጣነው ነገር የሌሉትን በጎ ባሕሪያት ልንፈጥር ሁሉ እንችላለንም ብለዋል። ስለሆነም ዶ/ሩ ታካሚዎቻቸው የተለዩት ሰው ምን ዓይነት ባህሪ እንደነበረው እንዲጽፉ ይጠይቃሉ። እናም አእምሯቸው፣ አሻጥሩን እንደ መጀመር ሲያደርገው የከፋፉን ዝርዝር አውጥተው እንዲያነቡ ይመክራሉ። ይህም ታካሚውን ወደ እውነታው ለመመለስ ያግዛል።

መጭጫን

ሌላኛው ፈውስን የሚያስተጓጉለው ምክንያት ስሜትን መጭጫን ወይም መጨቆን ነው። ዶ/ር ጋይ ዊንች እንደሚገልፁት፣ ስሜትን መጭጫን እንዲወገድ ከማድረግ ይልቅ ያባብሰዋል። በሌላ አገላለፅ፣ ጥይት ያቆሰላችሁን ቦታ በፋሻ ብትጠቀልሉት ቁስሉን አያስወግደውም። ይልቁንም ያባብሰዋል። ስሜትንም መጭጫን ወደ ምሬት ወይም ወደ መርዘኛ ቁጭት ይቀይረዋል። የምንጫናቸው ስሜቶች ልክ እንደ አሳተ-ጎመራ ናቸው፤ አይጠፉም። ይዋልም ይደር መፈንዳታቸው አይቀርም። ባይፈንዱም እንኳን ቀስ በቀስ መፍሰሳቸው አይቀርም። የደፈቅናቸው ስሜቶች ከውስጥ ሆነው ቀስ-በቀስ ይጎዱናል። ምሉአ ከዋኔው ላይ ያልደረሰ አሉታዊ ስሜት፤ ወደ አካል ወይም ወደ ሥነ-ልቦና በሽታ መቀየሩ አይቀሬ ነው። የታመቀ ስሜት ወይም ያልዳነ ሥነ-ልቦናዊ ወለምታ የአእምሮ ሕመም፣ ከባድ ፍርሃት፣ ስር የሰደደ ደዌ፣ ከምግብ መብላላት ጋር የተያያዘ ችግር፣ ማይግሪን፣ ኧልሰር ወይም ካንሰር ጭምር ሆኖ ብቅ ሊል ይችላል።

አካላዊ ሕመም እንኳን በእዝነታዊ ንቃት እና ችግሩን አምኖ በመቀበል ሊድን እንደሚችል ጥናቶች አረጋግጠዋል። በሌላ አነጋገር፣ ሕመምን ያለፍረጃ ወይም አመፅ መቀበል፤ የሚሰማንን የአካላዊ ሕመም መጠን በተጨባጭ ይቀንሰዋል። አንድ ተመራማሪ፣ "በሚደንቅ መልኩ ሕመምን ስንቀበልና በርኅራኄ ስንይዘው ለሕመሙ የምንሰጠውን ምላሽ በመቀየራችን ብቻ ሕመሙ እንደሚቀንስ" አረጋግጧል። ተመሳሳይ መርሕ ለስሜታዊ ሕመምም ይሠራል።

ያም ሆኖ ብዙዎቻችን ስሜቶቻችንን በተለያዩ ምክንያቶች ማመቃችንን ቀጥለናል፦

ባህል

ስሜትን በአጠቃላይ፣ በተለይም ደግሞ አሉታዊ ስሜቶችን ማመቅ የሚያበረታቱ በርካታ ባሕሎች አሉ። በተለይም ለሴት "መርዝ እንኳን ከጠጣች በኋላ ፈገግ ማለት አለባት" የሚል መርዘኛ አሳቤ አለ። ሴት ለቤተሰብ ክብር "የመስዋዕት በግ" እንድትሆን ትመከራለች። ሕልሟ፣ ፍላጎቷ፣ ሕመሟ፣ ስሜቷ "ለቤተሰብ እና ለልጆች ሲባል" ወደ ጎን ገሸሽ መደረግ አለበት። ክብር ያለው መስዋእትነት መክፈል በዲናችን የሚበረታታ ሲሆን ጭቆና ግን አይደገፍም። በደል እና ኢ-ፍትሐዊነትን በዝምታ ማለፍ፣ ከዲናችን አይደለም። በደልን "ለልጆች ጥቅም ሲባል" በዝምታ ማለፍ ተቀራኒውን ያስከትላል። ምክንያቱም በደል በበዛበትና በተመረዘ የመኖሪያ ቤት የሚያድጉ ልጆች፤ የበለጠውን ስቃይ ያስተናግዳሉ። እንዲህ ዓይነት ልጆች እንደ ድባቴ፣ ጭንቀት እና እራስን ማጥፋት እና በመሳሰሉት የአእምሮ ችግሮች እንደሚሰቃዩ፣ ጥናቶች አመላክተዋል። ልጆቻችን በደል በተንሰራፋበት መስተጋብር ውስጥ በመቆየታቸው ምክንያት፤ በደል ተቀባይነት ያለው ነገር እንደሆነ እያመኑ ሊያድጉ ይችላሉ። በመሆኑም እኛ ካለፍን በኋላም እንኳን የበደል ውድቱ መቀጠሉ አይቀርም።

ተቀባይነት የማጣት ፍርሃት

አንዳንድ ጊዜ፣ ተቀባይነት ማጣትን በመፍራት ወይም 'ሰዎች አይረዱንም' በሚል ምክንያት ስሜቶቻችንን እናምቃለን። ሆኖም የሚሰማንን ስሜት እና የሚያስፈልገንን ነገር በውስጣችን በማመቅ ደስታችንንም እየተጫንን መሆኑን መገንዘብ ያሻል። የምንጫን ያለነው ጥልቅ መስተጋብርንና እርካታችንን ነው። ተቀባይነት ማጣትን መፍራታችን ከቅርብ ሰዎቻችን ይበልጥ ይነጥለናል።