የይቅርታን ጽንሰ-ሐሳብ አዛብቶ መረዳት

በሌላ ጊዜ ደግሞ፣ በውሸት ላይ በተመሠረተ የይቅርታ ጽንሰ-ሐሳብ ምክንያት ስሜቶቻችንን ሰንጫን እንታያለን። በመጀመሪያ ደረጃ ይቅርታን "ሌላኛውን ጉንጭ በመስጠት" የሚበይን የተሳሳተ አሳቤ አለ። ወይም ይቅርታን በደሉ እንዲቀጥል መፈቅድ አድርገው የሚረዱ ሰዎች አሉ። ይቅርታ የቀጠለን በደል እያዩ በዝምታ ማሳለፍ አይደለም። 'ይቅርታ' ማለት ላለፈ በደል ቅያሜን ማንሳትና ለወደፊቱ በደሉ እንዳይቀጥል ማድረግ ነው። ያለፈውን ችላ ብለን የወደፊቱን ለመቀየር እንሠራለን።

'ተበዳይ፣ በዳይን መውደድ አለበት' የሚለው ሌላው ሸፋፋ አሳቤ ነው። ይህ ፍፁም አብለት ነው። በእርግጥ በደለኛው ራሱን በማስተካከሉ እየወደዳችሁት ልትመጡ ትችላላችሁ። ለአብነት ዑመር (ረ.ዐ) የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ጠላት ከመሆን እጅግ ጥብቅ ወዳጅ ወደ መሆን ተለውጠዋል። እንዲህ ዓይነቱ አጋጣሚ ሁሌ ይከሰታል ማለት ግን አይደለም። አንዳንድ ጊዜ መፈወስ ማለት በዳይን መውደድ ወይም ለሱ ቅን ልቦና መያዝ ማለት ላይሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ፈውስ "በዳይን ትቶ አላህን መቀበል" ሊሆን ይችላል፦ አላህ እጅግ ፍትሐዊ መሆኑን በማወቅ ሰላምን ማግኘት። አላህ ስለእኛ ሆኖ እንደሚበቀል በማመን፣ ቁጣችንን ወይም የበቀል ስሜታችንን መተው ሊሆን ይችላል። ይህ ነው ነፃነት። ይህም ነው ፈውስ።

በአንድ ሴሚናር ማጠናቀቂያ፣ በከፍተኛ ጭንቀት ከተጠቃች አንዲት ሴት ጋር ተገናኝቼ ነበር። በወቅቱ እየተርበተበተች ነበር። ገለል ብዬ ሳናግራት የተቆጣችው በአንድ ምክንያት እንደሆነ አወቅሁ። ሲበድላት ለኖረው ሰው በመፀለይ ይቅርታ ማድረግ እንዳለባት አምና ነበር። በዚህ ምክንያት ምሉእ ከዋኔው ላይ ያልደረሰ ሕመምና ቁጣን ማመቅ ነበረባት። ይህ ደግሞ እየጎዳት ነበር። በዚህ ስቃይ ሳቢያ ነበር የምትርበተበተው።

የተሳሳተ የሰብር ግንዛቤ

ሰዎች ስሜታቸውን አምቀው የሚያስቀሩበት ሌላኛ ምክንያት፣ ከዚህ በፊት የጠቀስነው የተሳሳተ የሰብር ግንዛቤ ነው። እጅግ በጣም ብዙ ሰዎች፣ ሰብርን በሚመለከት በነበራቸው የተሳሳተ ግንዛቤ ሳቢያ፣ ተገቢ የሆነ የሐዘን ሒደት ማሳለፍ ሳይችሉ ቀርተዋል። ሰብር ስሜት አልቦነት አይደለም። የዕቁብ (ዐ.ሰ) ሰብሩን ጀሚል (መልካም ትዕግሥት)፣ የታደሉ ቢሆንም፣ ከልጃቸው ዩሱፍ ጋር በመለየታቸው ምክንያት ዐይኖቻቸው እስኪታወሩ አንብተዋል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ኸዲጃ (ረ.ዐ) እና ሌሎች የቅርብ ሰዎቻቸው በህልፈት በተለያቸው ጊዜ አዝነዋል።

ሐዘን የሰብኣዊነት አካል ነው። የሐዘን ሒደት ደግሞ የፈውሱ አካል ነው። ሐዘን በአግባቡ ተከውኖ ተፈጥሯዊ መደምደሚያውን ካላገኘ፣ ብዙውን ጊዜ ወደ አደገኛ የቁጠኝነት ዝንባሌ ይቀየራል። ምግብን ኩሽና ውስጥ ባለ መሳቢያ ውስጥ ለሳምንታት፣ ለወራት እንዲሁም ለዓመታት እንደማቆየት ነው። ሳንዱች ወይም ጣፋጭ ኬክ ሆኖ የተቀመጠው ምግብ በጊዜ ብዛት መርዝ ይሆናል። በውስጣችን የሚከሰተውም ነገር ከዚህ አይለይም።

ተፈጥሯዊ ፍፃሜው ላይ ያልደረሰ ስሜት ይመረዛል። ትካዜው ወይም ሐዘኑ በራሱ መርዘኛ አይደለም። መርዘኛ የሚያደርገው ተፈጥሯዊ መደምደሚያውን አለማግኘቱ ነው። ስሜቶች ፍፃሜያቸውን ማግኘት አለባቸው። በሌላኛው በራቸው መውጣት እንችል ዘንድ በውስጣቸው ልናልፍ ይገባል። ለመዳን ደግሞ ሕክምና ያስፈልገን ይሆናል። ያመቅናቸው ጊዜ ግን ይመርዙንና ወደ ቁጣ ይቀየራሉ። በዚህ ሳቢያ በድን እና ስሜት አልባዎች እንሆናለን።

ይህ ቁጣ ደግሞ፣ በዓለም ላይ ብቻ ሳይሆን ወደ አላህም የተቅጣጨ ሊሆን ይችላል። በስሜቶቻችን ሳቢያ ሌላ ስሜት ውስጥ መግባት የለብንም። ብዙውን ጊዜ እንድናዝን አንፈልግም። በማዘናችን ምክንያት እንበሳጫለን። ከመበሳጨት ባለፈ በመበሳጨታችን ድጋሚ እንበሳጫለን። ስሜቶቻችንን ከፍፃሜ ለማድረስ አንጥርም። ምክንያቱም በስሜት ላይ ስሜት በመደረት የተጠመድን ስለሆንን፣ ስሜታችንን ከማዳመጥና ተገቢ መቋጫው ላይ ለማድረስ ከመጣር ይልቅ ስሜታችንን መፈረጅ ይቀለናል።

ለመዳን ከፈለግን፣ ራሳችንንም ሆን የሌሎችን ስሜት ያለ ፍረጃ ወይም ግትርነት ለማድመጥ ዕድል መስጠት አለብን። ያን ጊዜ ብቻ እውነተኛ ፈውስ ይገኛል። ሰው መሆን አያሳፍርም። ሰው እንድንሆን አድርጎ የወጠነን አላህ ነው። እርሱ ደግሞ አይሳሳትም። አላህ የወጠነው የሰው ልጅ ንድፍ፣ ተፈጥሮው የሚያዘውን እንዲሆን ለራሳችን ርኅራኄ ልናሳይ ይገባል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ)፣ እንባን አላህ አማኞች ልብ ውስጥ ያኖረው ራሮት ነው ብለዋል። ይህን የሩሩነት ጠባይ መቀበል አለብን። እንጠቀመው። እንዳን። ዳግም እናንሰራራ።

ሸንኮፉን ማንሳት

እንደማንኛውም አካላዊ ቁስል ስሜታዊ ቁስሎቻችንም እንዲድኑ መታጀል አለባቸው። ቁስሉን ካሸግነው በኋላ ሸንኮፉን ማንሳት አይገባም። በአካላዊ ቁስል ላይ ሸንኮፍ የፈውሱ አካል የሆነ ተፈጥሯዊ የመከላከያ ልባስ ነው። ቁስሉን ከባክቴሪያ እና ከተጨማሪ ጉዳት ወይም ቁስለት (ኢንፌክሽን) ይጠብቀዋል። ከቁስሉ ላይ ሸንኮፉን በተደጋጋሚ የምናስወግድ ከሆነ፣ የመዳን ሒደቱን እናዘገያለን። በተመሳሳይ መልኩ አንዳንድ ባህሪያት ከስሜት ቁስሎቻችን ላይ "ሸንኮፉን ይነቅላሉ"።

የሳይበር ሾተላይ

ከቁስላችን ላይ ሸንኮፉን በመንቀል የገዛ ራሳችንን የመዳን ሒደት ከምናስተጓጉልባቸው መንገዶች አንዱ፣ ያጣነውን ሰው በሳይበሩ ዓለም ማሳደድ ነው። ነገሩ ጉዳት አልባ ይመስላል። ግን አይደለም። የቀድሞ ወዳጃችንን በሳይበር መከታተል የራሳችንን የማገገም ሒደት ያዘገያል። ከማኅበራዊ ሚዲያ መስፋፋት ጋር ተያይዞ፣ የአንድን ሰው የግል ገጽታወዎች መከታተል እጅግ ቀላል እየሆነ መጥቷል። ዛሬ ላይ የግል መርማሪ መቅጠር አያስፈልገንም። የሚያስፈልገን፣ የኤሌክትሮኒክ መሣሪያ እና የበይነ መረብ ግንኙነት ብቻ ነው። ማንም ደግሞ ይህን ማወቅ የለበትም። ይህ ልክ የአደንዛዥ ቅመም ሱሰኛ በየተወሰነ አፍታው ከቅመሙ እንደሚወስደው ነው። ይህ ሲባል ለተለዋጭ ዘይቤ ሳይሆን፣ ቃል በቃል ተመሳሳይ መሆኑን ለመጠቆም ነው። አንድ ሰው "ፍቅር ሲይዘው" አደንዛዥ ቅመም እንደሚወስድ ሰው፤ በዶፓሚን የበለፀጉ የአንጎል ከፍሎቹ ንቁ እንደሚሆኑ በአንጎል ምስሎች ላይ በሚደረግ ጥናት ይታወቃል። የፍቅር ግንኙነቱ ሲቋረጥ፣ የዶፓሚን መጠኑ በድንገት ስለሚቀንስ የመገለል ስሜት መታየት ይጀምራል። አንድ የአደንዛዥ ቅመም ሱሰኛ፣ በየተወሰነ ጊዜው የፀረ-መመረዝ (ዲቶክሲፊኬሽን) ሕክምና እንደሚደረግለት ሁሉ፤

እኛም በተመሳሳይ ሒደት ውስጥ ማለፍ ያስፈልገናል። የኢደንዛዥ ቅመም ሱሰኛ ከሱሱ እንዲፀዳ፣ የፀረ-መመረዝ ሕክምና ሲደረግለት ከኢደንዛዥ ቅመሙ ፍፁም እንዲታገድ በማድረግ ነው። ዲቶክስ ፈታኝ (ለስቅየት የሚዳርግ) ሒደት ቢሆንም፣ ከሱስ ለማናጠብና ለማዳን ሁነኛ ስልት ነው። አንድ የመጠጥ፣ ሱሰኛ፣ ያለማቋረጥ በየዕለቱ ጥቂት መጠጥ ቢወስድ ከሱሱ መላቀቅ አይችልም። በሳይበሩ ዓለም የቀድሞ ፍቅረኛችን ላይ ሾተላይ ስንሆን የሚፈጠረውም ከዚህ አይለይም።

የሔሮይን ሱሰኛ ሙሉ በሙሉ ከሔሮይን ይርቃል። የአልኮል ሱሰኛም አልኮል በደረሰበት እንዳይደርስ ይደረጋል። ከፍቅር ሱስ እየዳነ ያለ ሰውም፣ ከተለየው ሰው ጋር ፍፁም መራራቅ አለበት። ያንን ሰው በየጊዜው "ሾተላይ ሆኖ መከታተል" ጊዜያዊ እርካታ ይሰጥ ይሆናል። ሆኖም ለዘለቄታው የመዳን እና ከመርዙ የመጽዳቱን ሒደት ያጓትተዋል። ይህ በራስ ላይ የሚፈፀም የማደናቀፍ ተግባር ነው። እንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ "ዱካከ" ቢያስከትልም ቅሉ፣ ከሳይበር ጓደኝነት ማገድ፣ መሰረዝ፣ ወይም ጉድኝትን ማቆም ለድርደር አይቀርብም። ግድ ነው። የማወቅ ጉጉትን ከማርካት ይልቅ ደህንነታችን ቅድሚያ ሊሰጠው ይገባል። ልክ እንደ አደንዛዥ ቅመም ሱስ፣ ቁርጠኛ አቋም ልንይዝበት ግድ ይላል። አንድን ሰው በማኅበራዊ ሚዲያ ስንከታተለው የምናያቸው ምስሎች እና የግለሰቡ የሕይወት ቅጂ በፎቶሾፕ የተቀናበረ መሆኑን መገንዘብ ያሻል።

በየጊዜው ሕመሙን መቆሰቆስ

የምናፈቅረው ሰው በሞት ከተለየ፣ ጤናማ የሐዘን ጊዜ እንዲኖር ማድረግ ያሻል። እርማችንን ካወጣን በኋላ ቁስሉን መነካካት ረብ የለውም። ቁስሉን መነካካት ደግሞ ሚቹን የሚያስተውሱ ነገሮችን የሙጥኝ ማለት ነው። ሕይወትን መቀጠል የምትወዱትን ሰው "ረሳችሁት" ማለት አይደለም። የሞተብንን ሰው ለማከበር የምንጠቀመው እጅግ አስደሳች ዘዴ ዱዓእ ማድረግ ነው። ከምናደርግላቸው ዱዓእ ሊደርሳቸውና ቀብራቸው ውስጥ ሳሉ ሊፈይዳቸው ይችላል።

በራስ መመካት

በሕመም ላይ ሆነን ፈውሳችንን ከሚያዘገዩ ግድፈቶች አንዱ ከአላህ ይልቅ በገዛ ክህሎታችን መመካታችን ነው። 'ነገሮችን መቆጣጠር እንችላለን' በሚለው ተምኔታችንና በ"አለኝ" እሳቤ ራሳችንን በመሸንገል ጥቂት መጽናናት እናገኝ ይሆናል። እውነታው ግን፣ አንዳችንም አለን የምንለው ነገር የሌለ መሆኑ ነው። በራሳችን ከአንድም መከራ አናመልጥም። በእርግጥም ከነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ዱዓዎች መካከል አንዱ፣ "አላህ ሆይ! የዐይን እርግብግቢት ለሚያክል ቅጽበትም እንኳን ለእራሴ አትተወኝ" የሚል ነው። የዐይን እርግብግቢት እዚህ ግባ የሚባል ርዝመት ያለው ጊዜ ባይሆንም አሸረፈል ኸልቅ ግን ለዚያኑ ያህልም ቢሆን ለራሳቸው እንዳይተዋቸው ተማጽነዋል። ከሁላችንም በተሻለ ሁኔታ የአላህ ረድዔትና ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ይረዳሉ። በራስ መመካት አደገኛ ወጥመድ ነው። የፈውስ መንገድ በአላህ መመካት ነው። ፈጣኑ የፈውስ መንገድ ደግሞ ወደ አላህ መመለስ ነው። እንባ ድከመት አይደለም -ርኅራኄ እንጂ። ቁርአን መድኃኒት ነው። ዱዓእ መድኅን ነው። ሱጁድም ማገገም ሲሆን የሌሊቱ የመጨረሻ ሲሶ ደግሞ የድንገተኛ ሕክምና ክፍላችን ነው። የልቦቻችሁን ስብራት ለአላህ ተዉለት፤ እርሱ ይጠግናቸዋልና።

አንዳንድ ሰዎች፣ የአላህን ፈተና እንደ ዩኒቨርሲቲ ፕሮፌሰር ፈተና ስለሚቆጥሩት ወደ አላህ አይመለሱም። የዩኒቨርሲቲው ፕሮፌሰር ፈተናውን ሲሰጣችሁ ረዳት የላችሁም። እጃችሁን አውጥታችሁ እንዲያግዛችሁ መጠየቅ አትችሉም። "ኩረጃ" ይሆንባችኋል። አንዳንድ ጊዜ በሕይወታችን ስንፈተን ስለ አላህ ተመሳሳይ እሳቤ እንይዛለን። በፈተናው "ለብቻችን" የሆንን ይመስለናል። "መጠንከር" ወይም "ፈተናውን ማለፍ" ማለት ደረቅና እኛ ዘንድ ባለ ነገር መመካት ማለት አይደለም። አላህ እንደ መምህራን አይደለም። እንዲያውም በተቃራኒው፣ አላህ ፈተናውን ለእኛ የሚሰጥበት ምክንያት "እጃችንን

አሳይተን (አንስተን)" እንድንጠይቀው ነው። ፈተና ወደ አላህ ተመልሰን ረድዔቱን እንድንጠይቅ የማስገደድ ዓላማ አለው። ይህ ነው የእኛ ምጥቀት። ወደ አላህ በመመለስና በእርሱ ብቻ በመመካት እርሱ ዘንድ ያለን ማዕረግ ይመነደጋል።

ሕመማችን፣ በጎጢአታችን ምክንያት በራሳችን ላይ ያመጣነው ጉዳት ቢሆንም እንኳን፤ ማርከሻው በእርሱ ላይ መመካት ነው። እርሱ መዳኛ እና ፈውሳችን ይሆናል።