የልብ ፈውስ፦
መንፈሳዊ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ መስፍሴ

ለፈውስ የሚረዱን አያሌ የሥነ-ልቦና ትሩፋቶች ያሉን ሲሆን፣ ከነዚህም የሚልቁ አላህና መልእከተኛ (ሰ.ዐ.ወ) ያበረከቱልን መንፈሳዊ ሃብቶች አሉን። እነዚህ ፍቱን መመሪያዎች፣ በአግባቡ እስከተጠቀምንባቸው ድረስ ሕይወታችንን እና ለህመም አፀፋ የምንሰጥበትን መንገድ የመቀየር ብቃት ተችረዋል። ዕውቀት ኃይል ነው፤ ይህ የሚሆነው ግን ስንኖረው፣ ከውስጥም ሆነ ከውጭ ሲቀናጅ ብቻ ነው። ከመምህሮቼ አንዱ፣ *"ዕውቀት መረጃ ሳይሆን ለውጥን ከሳች ነው"* ይል ነበር። አንዳንድ ሰዎች መላውን ቁርአንን በቃላቸው ሊወጡ ይችላሉ። ሆኖም ልባቸውም ሆነ ሕይወታቸው ላይ የተጽዕኖው ፋና አይታይም። አንዳንዶች እንዲያውም፣ ሃይማኖታዊ ዕውቀትን ሌሎችን ለመቆጣጠሪያነት ሲጠቀሙበት ይታያሉ። ለነዚህ ሰዎች፣ አምልኮ ተራ ልማድ ሲሆን ዕውቀት ደግሞ ወደ በላይነት መወጣጫ መሰላል ነው። መማር ይበልጥ ከፉ ያደርጋቸዋል። ሃይማኖታዊ ዕውቀት ውስጣችንን ማለዘብ ከተሳነው፣ ዕውቀቱ ወደ ልባችን ውስጥ ዘልቆ አልገባም ማለት ነው።

መድኃኒት 1፦ መለኮታዊ ፈውስ ለተሰበረ ልብ

አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ وَلَقَدۡ نَعۡلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدۡرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۝٩٧ فَسَبِّحۡ بِحَمۡدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ ۝٩٨ ﴾

"እንተም በሚሉት ነገር ልብህ የሚጠብ መኾኑን በእርግጥ እናውቃለን። ጌታህንም ከማመስገን ጋር አጥራው፤ ከሰጋጆቹም ኹን።" 15:97-98

ሌሎች ሰዎች በተናገሯቸው ቃላት ሳቢያ ለተፈጠረው ሕመም ዕውቅና ከሰጠ በኋላ፣ አላህ ማርከሻውንም አሟል። "ጌታህንም ከማመስገን ጋር አጥራው፣ ከሰጋጆቹም ኹን።"

ለተሰበረ ልብ የታዘዘው መለኮታዊ ፈውስ፣ በሁለት መሠረታዊ ክፍሎች ተመድቧል። ልብ ያዘነው በፍጡራን ሳቢያ በመሆኑ፣ ማርከሻውም ከፍጥረታት ከፍ ማለትና ፈጣሪን ማወደስ ነው፡- "ጌታህንም ከማመስገን አጥራው (አፊዕም)።" ሁለተኛው ክፍል ደግሞ በስግደት ከመሬት ላይ መደፋት ነው፡- ራስን ለአላህ ማዋረድ እጅ መስጠት።

መድኃኒት 2፡- ምስጋና

አላህ በሐዘንና በትካዜ ወቅት የምንድንበትንና ልባችንን የምናፀናበትን ምስጢር በቁርኣን አስተምሮናል። ባለፉት ጊዜያት፣ ችግሮች ሲገጥሙን አላህ እንዴት እንዳዳነን መለስ ብለን እንድናስታውስ ይገስፀናል።

ሙሳን (ዐ.ሰ) እንደ ምሳሌ እንውሰድ። አላህ ሙሳን (ዐ.ሰ) ሲያጽናና፣ ባለፉት ጊዜያት ያደረገላቸውን እንክብካቤ በማስታወስ ነበር። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ وَلَقَدْ مَنَنَّا عَلَيْكَ مَرَّةً أُخْرَىٰٓ ﴿٣٧﴾ إِذْ أَوْحَيْنَآ إِلَىٰٓ أُمِّكَ مَا يُوحَىٰٓ ﴿٣٨﴾ أَنِ ٱقْذِفِيهِ فِي ٱلتَّابُوتِ فَٱقْذِفِيهِ فِي ٱلْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ ٱلْيَمُّ بِٱلسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِّي وَعَدُوٌّ لَّهُۥ ۚ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَىٰ عَيْنِيٓ ﴿٣٩﴾ ﴾ (طه)

"በሌላም ጊዜ ባንተ ላይ በእርግጥ ለግሰናል፤ ወደናትህ በልብ የሚፈሰን ነገር ባሳወቅን ጊዜ፤ (ሕፃኑን) በሳጥኑ ውስጥ ጣይው፤ አርሱንም (ሳጥኑን) በባሕር ላይ ጣይው። ባሕሩም በዳርቻው ይጣለው፤ ለኔ ጠላት፣ ለርሱም ጠላት፣ የኾነ ሰው ይይዘዋልና፣ በማለት (ባሳወቅን ጊዜ ለገስንልህ)፣ ባንተ ላይም ከኔ የሆነ መወደድ ጣልኩብህ፤ (ልትወደድና) በኔም ጥበቃ ታድግ ዘንድ፤" 20:37-39

ነቢያችንን (ሰ.ዐ.ወ) ሲያፅናናም በተመሳሳይ መንገድ ነው። እንዲህ ይላል፦

﴿ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ۝ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ۝ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ۝ ﴾ (الضحى)

"የቲም ኾነህ አላገኘህምና አለስጠጋህምን? (አስጠግቶሃል)። የሳትክም ኾነህ አገኘህ፤ መራህም። ድኻም ኾነህ አገኘህ፤ አከበረህም።" 93:6-8

ከነኝህ አናቅጽ በፊት በወረዱት የአል-ሙደሢር እና የአል-ሙዘሚል ምዕራፎች፣ አላህ ነቢዩን (ሰ.ዐ.ወ) "ቁም" እና "ተነሳ" የሚል መመርያ ሰጥቷቸው ነበር። ስለሆነም ራሳችሁን በመከራ ወይም ቀቢፀ-ተስፋ ውስጥ ስታገኙ፣ አላህ ከዚህ በፊት የዋለላችሁን ውለታ እና ያዳናችሁን አስታውሱ። ይህ ያድናችኋል። ያጠነክራችኋል። ዳግም "እንድትቆሙ" ይደግፋችኋል።

ምስጋና የድባቴ እና የምቀኝነት መድኃኒት፣ የበረከትና የፀጋ ደግሞ መዝሪያ ነው። ማመስገንን የሚያዘወትሩ ሰዎች፣ በሕይወታቸው ተስፈኝነት፣ አዎንታዊ አመለካከት እና እርካታ እንደሚያሳዩ ጥናቶች አረጋግጠዋል። አዎንታዊ የሥነ-ልቦና ጥናት አመስጋኝነትን ከበዛ ደስታ ጋር በጥብቅና በዘላቂነት ተቆራኝቶ እንደሚገኝ አመልክቷል። አመስጋኝነት ሰዎች የበዙ አዎንታዊ ስሜቶች እንዲሰሟቸው፣ መልካም ገጠመኞችን እንዲያጣጥሙ፣ ጤናቸው እንዲሻሻል፣ ፈተናን እንዲቋቋሙ እና ከሌሎች ጋር የጠነከረ መስተጋብር መፍጠር እንዲችሉ ያግዛል።

ዶ/ር ሮበርት ኤ. ኤመንስ እና ዶ/ር ሚካኤል ኢ. ማከኩሎ የተባሉ የካሊፎርኒያ እና የሚያሚ የኒቨርሲቲዎች የሥነ-ልቦና ባለሙያዎች፣ አመስጋኝነትን በሚመለከት የበረከቱ ጥናቶች አካሒደዋል። በአንዱ ጥናታቸው፣ ተሳታፊዎች በታወቁ ርእሶች ላይ የተወሰኑ ዐ/ነገሮችን እንዲጽፉ አድርገው ነበር።

አንደኛው ቡድን የጻፈው፣ በዚያ ሳምንት ውስጥ ስላጋጠማቸውና አመስጋኝ ስለሆኑባቸው ጉዳዮች ነበር። የሁለተኛው ቡደን አባላት፣ በየዕለቱ ያበሳጩና ያስከፏቸውን ነገሮች በሚመለከት ሲጽፉ፣ የሦስተኛው ቡድን አባላት ደግሞ ተጽዕኖ ያሳደሩባቸውን ነገሮች (አወንታዊም ሆኑ አሉታዊ ሳይለዩ) እንዲከትቡ ተደረገ። ከአሥር ሳምንታት በኋላ፣ ስለ ምስጋና የጻፈው ቡድን አባላት የበለጠ ተስፈኛነት የታየባቸው ከመሆኑ በቀር በሕይወታቸውም ደስተኞች ነበሩ። በሚገርም መልኩም፣

የበለጠ የአካል እንቅስቃሴ ያደረጉም ሲሆን ወደ ሕከምና ተቋማት የነበራቸው ምልልስም ባበሳጫቸው ጉዳዮች ላይ ካተኮሩት ሰዎች ያነሰ ነበር።

በዚህ ዘርፍ፣ ሌላ ቀዳሚ ተመራማሪ የሆኑት ዶ/ር ማርቲን ኢ. ሴሊግማን፣ የተለያዩ አወንታዊ የሥነ-ልቦናዊ ፈውስ መንገዶችን፣ በ411 ሰዎች ላይ በመሞከር የድሮ ትዝታዎቻቸውን በሚመለከት ጽሑፍ እንዲያዘጋጁ አድርገው ነበር። ጭብጡ በአግባቡ ላላመሰገኑት ሰው የምስጋና ደብዳቤ አዘጋጅተው በአካል እንዲሰጡ በሆነበት ሳምንት፣ የጥናቱ ተሳታፊዎች በደስታ መለኪያ ነጥቦች ግዙፍ ዕድገት አሳይተው ነበር። ይህ የፈውስ መንገድ፣ ተጽዕኖው ከሌሎቹ ሁሉ እጅግ የላቀ ከመሆኑ ብዛት፣ ጠቀሜታው እስከ አንድ ወር የዘለቀ ነበር።

ትኩረት የሰጠነው ነገር ያድጋል። አመስጋኝነትን ማዘውተር፣ ትኩረታችንን በሕይወታችን ውስጥ ከማንወዳቸው ነገሮች ወደምንወዳቸው ነገሮች ይቀይራል። ስለሆነም የምንወደው ነገር ይፋፋል። ይህን ተከትሎም፣ ሥነ-ልቦናዊ ሁኔታችን ብቻ ሳይሆን ዓለምን የምናይበት መነጽራችን ጭምር ይለወጣል። "ዓለምን በሮዝ የተቀለመ መነጽር ማየት" የሚለውና በተደጋጋሚ የሚጠቀሰው አባባል፤ ዓለምን ሮዝ ቀለም ባለው ሌንስ የሚመለከት ሰው ዓለምም ተመሳሳይ ቀለም ይዛ ስለሚያስተውል ነው። ብሩህ እና አወንታዊ ትሆናለች። በአንፃሩ፣ ሁሌም ጥቁር መስተዋት ያለው መነጽር የሚያጠልቀውን ሰው አስቡት። ዓለም በደመቀች ሰዓት እንኳ ደንግዛ ያያታል። ምንም እንኳን ዓለም በተጨባጭ እጅግ በጣም ውብ ብትሆንም እንኳን፤ ይህ ሰው መነጽሩ ጥቁር በመሆኑ ሳቢያ ሁሉን ነገር አጨልሞ ያያል። ከሥነ-ልቦና ሳይንስ አኳያ፣ ጉዳዩ የመነጽርን የሌንስ ቀለም የመቀየር ጉዳይ ነው። ከመንፈሳዊ ጎን አንፃርም ሌንሱን የማጽዳት ጉዳይ ነው። ይህ ልብን የማጽዳት ተግባር አካል ነው። ይህን ስታደርጉ ዓለምን የምታዩበት መንገድ ይቀየራል።

የአመስጋኝነት ተግባር፣ የአመስጋኝነት መነጽር እንድናጠልቅ ያግዘናል። ለዓለም ያለንን አተያይ በመለወጥ ራዳራችን ትኩረቱን እንዲቀይር ያደርጋል። እናም፣ አወንታዊ ነገሮችን ብቻ ለመመልከት እንቸገራለን። ችግሮችና ጉድለቶች ላይ ከማተኮር ይልቅ ፀጋን አነፍንፎ መመልከት ይቀናናል።

ይህን ስታደርጉ አላህ ፀጋዎችን ያበራከትላችኋል። አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (ابراሂም:፯)

"ጌታችሁም ብታመሰግኑ በእርግጥ እጨምርላችኋለሁ፤ ብትክዱም (እቀጣችኋለሁ)፤ ቅጣቴ በእርግጥ ብርቱ ነውና፡ በማለት ባስታወቀ ጊዜ (አስታውሱ)።" 14:7

እዚህ ጋ፣ አላህ የፀጋ ብዛትና አመስጋኝነት ተዛማጅ መሆናቸውን እያስተማረን ነው። ሰዎችም ጋር ያለውን ነገር እንዲሁ ሆኖ ታገኛላችሁ። አንድ ሰው ለእናንተ የሚያሳየው በጎ ባህሪ እንዲቀጥል ወይም እንዲጨምር ስትፈልጉ፣ እስካሁን ላሳያችሁ ባህሪው የምታሳዩት የአመስጋኝነትን ነው ወይስ ተቃራኒውን? ለዚህ ሰው ላሳያችሁ መልካም መስተጋብር ምስጋናችሁን በጨመራችሁ ቁጥር ይህ ባህሪው ይበልጥ እየጎለበተ ይመጣል። ይህ ለትዳር አጋርም ይሠራል፤ ለልጆች፣ ለሥራ ባልደረቦች እና ለጓደኞችም ጭምር። አንድ ሰው ላደረገው ነገር መመስገኑ የበለጠ ለመለገስ ያነሳሳዋል። ለአብነት ልጆችን እንውሰድ:- ትችት አያተጋቸውም፤ ልጆችን የሚያተጋው አድናቆትን መቸር ብቻ ነው።

ከአመስጋኝነት እና ከመንፈሳዊነት ጋር በተያያዘ ሕይወትን የሚቀይር ነገር ተምሬአለሁ። ብዙዎቻችን በበቂ ሁኔታ እየሠራን እንዳልሆነ ይሰማናል። እኛም ሆንን ቤተሰቦቻችን፣ ጓደኞቻችን፣ የምንወዳቸው ሰዎች ተስፋ ያደረግነውን ያህል ባለመፈፀማችን ብቁ ያለመሆንና የቀቢፀ ተስፋ ስሜት ይሰማናል።

ይህ ተከስቶ ስናይ፣ ምላሻችን በእኛ ወይም በሌሎች ጥረት ላይ "የጎደለውን" ነገር መፈለግ ይሆናል። እንዲጨምርልን በመጓጓት፣ ትኩረታችንን በጎደለው ነገር ላይ ብቻ እናጥረዋለን። ይህም ብዙዉን ጊዜ በመንፈሳዊ ጉዳዮች ላይ፣ በተለይም በረመዳን ወር በምናደርጋቸው የአምልኮ ተግባራት ስናዝን ይከሰታል። ግን ሙሉ በሙሉ የተለየ አቀራረብ ብንጠቀምስ? ይህ የቁርአን አንቀጽ የጠቆመውን አቀራረብ ብንከተልስ:- **"ጌታችሁም ብታመሰግኑ በእርግጥ እጨምርላችኋለሁ፤"** 14:7?

ባጓደልነው ሥራ ላይ ከመቆዘም ይልቅ፣ አላህ እስካሁን ላደለን መንፈሳዊ ስጦታዎቹ ብናመሰግነውስ? ሌሊቱን ሙሉ በአምልኮ ተግተን ባናድርም፣ አላህ ልባዊ የሆነ ዱዓእ እንድናደርግ ወይም ከሌሊቱ የተወሰነውን ክፍል በአምልኮ እንድናሳልፍ ይሁንታውን ችሮን ሊሆን ይችላል። ወይም የተቸገረ ሰው እንድንረዳ አሊያ ቤተሰቦቻችንን እንድናገለግል

ፈቅዶልን ይሆናል። ላበረከተልን ስጦታዎቹ ስናመሰግነው ይጨምርልናል። መልካም ነገር ሁሉ ምንጩ ከአላህ ነው። የእኛ ስግደት ሆነ ጸሎት ለአላህ የምናቀርበው ዳረጎት አይደለም። እርሱ ለእኛ የሚቸረን ስጦታው ነው።

አመሰጋኝነት የምቀኝነት ማርከሻ መድኃኒትም ነው። ብዙውን ጊዜ በሐዘን የሚያስቆዝመን፣ የራሳችንን ሕይወት ስናጤን የምናተኩረው በፀጋዎቻችን ላይ ሳይሆን በችግሮቻችን ላይ መሆኑ ነው። ምቀኛ የሚያደርገን ደግሞ፣ ከሌሎች አኳያ የኛን ተቃራኒ ስናደርግ ነው። የሌሎችን ሕይወት ስናስተውል ችግሮቻቸውን ቸል ብለን ትኩረታችን የታደሏቸው ፀጋዎች ላይ ብቻ ይቀነበባል። ማኅበራዊ ሚዲያው ደግሞ፣ ለዚህ የተፋለሰ አትኩሮት አመቺ መድረክ ነው። መድረኩ፣ ችግሮቻቸውን ሸሽገው ፀጋዎቻቸውን የሚያስተዋውቁ ሰዎች መናኸሪያ ነው። ፀጋዎቻችን ላይ የምናተኩር ከሆነ ከሌሎች ጋር ራሳችንን ስናነፃፅር "ድህነት አይሰማንም።"

መድኃኒት 3፦ በአላህ ላይ አወንታዊ አስተሳሰብ መያዝ እና በርሱ መመካት (ተወኩል)

እጅግ በጣም አስፈላጊ እና ለለውጥ ከሚያነሳሱ የልብ ተግባራት መካከል፣ 'ሑስኑ ዞን ቢልላህ' ወይም ምንጊዜም አላህን በሚመለከት አወንታዊ አስተሳሰብ መያዝ እና በእርሱ ላይ ተስፋ ማሳደር ይገኝበታል። ይህ እሳቤ ራሱን ሊገልፅ የሚችለው አላህ ለሚያደርጋቸው ነገሮች አወንታዊ ትርጉም ስንሰጥ ነው። ይህም ማለት አላህ በሕይወታችንም ሆነ በዓለም ላይ የሚያደርገውን ነገር ሁሉ በአወንታዊ መነጽር መመልከትና ገንቢ አመለካከት መያዝ ነው። ይህ መንፈሳዊ ልምምድ ለሕይወታችን የምንሰጠውን አፀፋ ሙሉ ለሙሉ የመቀየር ብቃት አለው።

ይህን ምሳሌ እንመልከት፦ እናታችሁ በመኪና ልትወስዳችሁ መጣች። መኪናዋን ማሽከርከር እንደጀመረች ወዴት እንደምትሔዱ ጠየቃችኋት። "አትጨነቅ/ቂ፤ ታየዋለህ/ታይዋለሽ" ብላ መለሰች እንበል። በዚህ ጊዜ ፈርታችሁ ፖሊስ ትጠራላችሁ? በእርግጥ አትጠሩም፤ ሆኖም ጥያቄው ለምን እንደማትጠሩ ነው? የምትሔዱበትን መንገድ ባታውቁትም ለምን ፈርታችሁ ድረሱልኝ አትሉም? ታክሲ ውስጥ ሆናችሁ

ሾፌሩን ባታውቁትና ተመሳሳይ ነገር ቢላችሁ ምላሻችሁ፣ የተለየ ይሆን ነበርን? መልሱ ቀላል ነው። አሽከርካሪዋ እናታችሁ ስትሆን ያልፈራችሁት እሷን ስለምታምኗት ነው። ምንም እንኳን መንገዱን ባታውቁትና ተሽከርካሪው በእናንተ ቁጥጥር ሥር ባይሆንም ለእናታችሁና ለድርጊቷ አወንታዊ አስተያየት አላችሁ። "ይህ ሑስኑ ዞን" ይሰኛል። እሷ ትጎዳናለች ብላችሁ አትጠረጥሩም። ገደል ውስጥ ጥላችሁ እንደማትመጣ እርግጠኞች ናችሁ። እንዴት እንደምታሳካው ባታውቁም ድርጊቷ ለእናንተ የተሻለውን ነገር ለማድረግ እንደሆነ ታውቃላችሁ። ሾፌሯን ስለምታምኗት አትሸበሩም። ስለ አላህም በዚህ መልኩ ብናስብ ኖሮ፣ ወዴት እየወሰደን እንደሆነ ባለማወቃችን አንሸበርም ነበር። አላህን በመልካም መጠርጠር ለነገሮች የምንሰጠውን ምላሽ ይቀይረዋል። ባይገቡንም እንኳ፣ የአላህ ድርጊቶች እኛን ለመጉዳት የተወጠኑ ሳይሆኑ ለእኛ ይበልጥ የሚጠቅመንን ከመምረጥ እንደሆነ እርግጠኛ ስለምንሆን አሉታዊ አፀፋ አንሰጥም። ይህም 'መንገዱን ባላውቀውም፣ እንዲሁም ነገሩ ሁሉ የጠመመ ቢመስልም እንኳ፣ አላህ ላይ እጅግ ጥልቅ የሆነ አወንታዊ አስተሳሰብ እይዛለሁ' ማለት ነው።

ይህ፣ አላህ በእኔ ሕይወት ውስጥ የሚፈፅመው ነገር ሁሉ ለገዛ ራሴ ጠቀሜታ መሆኑን የማወቅ አንድምታ አለው። ይህ እጅግ አስፈላጊ ብቻ ሳይሆን የሚለውጠንም ነው። ለዚህ ጥሩ አብነት የሚሆነው ዶ/ር ነው። ዶክተር ሕይወታችሁን ለማዳን የቀዶ ጥገና ሕክምና እንደሚያስፈልጋችሁ ሲነግራችሁ፣ በቢላው ለመቀደድ ከመስማማታችሁ በፊት በሁለት ነገር እርግጠኛ መሆን ይኖርባችኋል። በዶክተሩ ዕውቀት እና በቅን ልቦናው መተማመን ይገባችኋል። ዶክተሩ፣ ከሕክምና ት/ቤት አለመመረቁን ወይም ብልሹ እና ገንዘብ ወዳድ ሰው መሆኑን ብታውቁ፣ ለቀደ ጥገና ሕክምናው በፍፁም ዝግጁ አትሆኑም። ይሁን እንጂ ዶ/ሯ እናታችሁ ብትሆንና እሷም አገር ውስጥ በዘርፉ ላይ ካሉ ሁሉ የላቀች ከሆነች በሙሉ እምነት ለመቀደድ ትዘጋጃላችሁ። ይህ ከሆነ የአላህ ዕውቀትና ርኅራኄ፣ ከዶክተርም ሆነ ከእናት የትየለሌ እጥፍ የላቀ መሆኑን መገንዘብ አለባችሁ።

ሆኖም ጥያቄው፣ "በአላህ ላይ እንተማመናለን ወይ?" ነው። ዕውቀት አለው ብላችሁ ታምናላችሁ? እርሱ ለእኛ የተሻለውን ነገር እንደሚሻልን እናምናለን? ለነዚህ ጥያቄዎች የምንሰጠው ምላሽ፣ ሕይወታችንንም ሆነ መከራ ሲደርስብን የምንሰጠውን አፀፋ ሥር ነቀል በሆነ መልኩ የሚቀይር ነው። ለአላህ ፍላጎት እና መለኮታዊ ጥበብ እጅ ሰንሰጥ፣ በችግር ውስጥ ብንሆንም እንኳን ውስጣዊ ሰላምን እንቀዳጃለን።