የነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) እናት

አላህ የሙሳን (ዐ.ሰ) ጉዳት ይተርክልናል፦

﴿ وَأَصۡبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَٰرِغًاۖ إِن كَادَتۡ لَتُبۡدِي بِهِۦ لَوۡلَآ أَن رَّبَطۡنَا عَلَىٰ قَلۡبِهَا لِتَكُونَ مِنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ﴾ (القصص: ١٠)

"የሙሳም እናት ልብ፥ ባዶ ሆነ፤ ከምእመናን ትሆን ዘንድ ልቧን ባላጠነከርን ኖሮ ልትገልጸው ቀርባ ነበር።" 28፡10

በመጀመሪያ አላህ የሙሳ (ዐ.ሰ) እናት የነበረችበትን ሁኔታ ይነግረናል። ከልጇ ጋር መለየቷ ግድ ሲሆን "ልቧ ባዶ ሆኖ" ነበር ይለናል። ሆኖም አላህ ልቧን እንዴት "እንዳፀናላት"ም *(ረበጥና ዐላ ቀልቢሃ)* ገልጿል። ከልጇ ጋር መለያየቷ ስቃይ ሆኖባት ነበር። ይሁን እንጂ አላህ ልቧን አፀናላት። ብዙዎቻችን ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር መለያየት ግድ ሆኖብን ያውቃል። ሐዘን የሚበረታው ማንኛችንንም ሳይለይ ነው። ልቦችን የሚያፀናውና የሚያበረታው ደግሞ አላህ ብቻ ነው። ልባችሁ እንዲጠነክር ከሻችሁ ወደ አላህ ሽሹ። ወደ አላህ ሐዱና እርሱ የተሰባበሩትን ሽርፍራፊዎች ሰብስቦ ከበፊቱ የበለጥ ምሉዕና ውብ አድርጎ ይጠግነዋል። የተሰባበሩ ሽክላዎች ወደ ውብ ጥበብ እንደሚቀየሩበት የጃፓኖች ዕደ-ጥበብ ሁሉ። አላህ የልቦቻችሁን ስብርባሪዎች ገጣጥሞ በወርቅ ሊለብጥና ሊያሳምረው ይችላል። የነቢዩን ሙሳ (ዐ.ሰ) እናት ልብ እንዳደረገው። ልቧን ካጠነከረላት በኋላ ልጇንም መልሶላታል። አላህ አማኞችን ከተለዩዋቸው ወዳጆቻቸው ጋር በዚህ ወይም በቀጣዩ ዓለም እንደሚያገናኛቸውም ቃል ገብቷል፦

﴿ فَرَدَدۡنَٰهُ إِلَىٰٓ أُمِّهِۦ كَيۡ تَقَرَّ عَيۡنُهَا وَلَا تَحۡزَنَ وَلِتَعۡلَمَ أَنَّ وَعۡدَ ٱللَّهِ حَقّٞ وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَهُمۡ لَا يَعۡلَمُونَ ﴾ (القصص: ١٣)

"ወደናቱም፥ ዓይንዋ እንድትረጋ፥እንዳታዝንም፥ የአላህም የተስፋ ቃል እርግጥ መኾኑን እንድታውቅ፥ መለስነው፤ ግን አብዛኞቻቸው አያውቁም።" 28፡13

ሐዘን እና ነቢዩ መሐመድ (ሰ.ዐ.ወ)

ቁርአን ብዙውን ጊዜ የነቢዩ ሙሐመድን (ሰ.ዐ.ወ) የደረሰባቸውን ሐዘን በተመለከተ ይነግረናል። አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ فَلَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا۟ بِهَٰذَا ٱلْحَدِيثِ أَسَفًا ﴾ (الكهف: ٦)

"በዚህም ንግግር (በቁርአን) ባያምኑ፤ በፊለጎቻቸው ላይ በቁጭት ነፍስህን አጥፊ ልትኾን ይፈራልሃል።" 18:6

ነቢዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) ሕይወታቸውን በሙሉ አያሌ ታላላቅ መከራዎችን አሳልፈዋል። ገና ሳይወለዱ አባታቸውን አጥተዋል። ገና ጨቅላ ሳሉም እናታቸውና ሲንከባከቧቸው የነበሩት አያታቸው ተከታትለው ሞተውባቸዋል። በገዛ ወገናቸውና የቅርብ ቤተሰባቸው ከሆኑ ሰዎች ሳይቀር ክብረ ነክ ዘለፋን አስተናግደዋል። በሕይወት ዘመናቸው በርካታ ባልንጀሮቻቸውን፣ እጅግ ውዷን ባለቤታቸውን ኸዲጃን (ረ.ዐ) እና ሲደግፏቸው የቆዩትን አጎታቸውን በሞት ተነጥቀዋል። እሳቸው በሞት ከመለየታቸው በፊት ከአንዷ ልጃቸው በቀር ስድስቱን ልጆቻቸውን ቀብረዋል።

በቁርአን ውስጥ፣ አላህ፣ የነቢዩን (ሰ.ዐ.ወ) የስቅየት አጋጣሚዎች እየጠቀሰ፣ ከዚያም እንዴት አመክሮ ይሰጣቸው እንደነበር በተደጋጋሚ ተገልጿል። አላህ ለህመሞቻችን ዕውቅና በመስጠት፣ እንዳየንና እንደተረዳን በማረጋገጥ፣ እንዲሁም መንገላታት የእኛ ስህተት አለመሆኑን በመግለፅ እና ክብር ሁሉ የአላህ በመሆኑ ማንም ሊያዋርደንና ሊያንቋሸሸን እንደማይችል ዋስትና በመስጠት ሕመሞቻችንን ያሽርልናል።

ለሕመማቸው ዕውቅና በመስጠት ማጽናናት

በዚህ የቁርአን አንቀጽ፣ አላህ ለህመማቸው ዕውቅና በመስጠት ያጽናናል፦

﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴾(الحجر: ٩٧)

"እንተም በሚሉት ነገር ልብህ የሚጠብ መኾኑን በእርግጥ እናውቃለን።" 15:97

እንዳየና እንደተረዳ በመግለጽ ማጽናናት

በዚህ አንቀጽም አላህ እያለፉበት የነበረውን መከራ፣ እንደሚያውቅና እንደሚረዳ በመግለጽ መጽናናትን ለግሷቸዋል፦

﴿ فَلَا يَحۡزُنكَ قَوۡلُهُمۡۘ إِنَّا نَعۡلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعۡلِنُونَ ﴾ (يس: ٧٦)

"ንግግራቸውም አያሳዝንህ፤ እኛ የሚደብቁትንም የሚገልጹትንም እናውቃለንና።" 36:76

ተጠቂው ተጠያቂ አለመሆኑን በማብሰር ማበርታት

በዚህ አንቀጽ ደግሞ አላህ ነቢዩን (ሰ.ዐ.ወ) እየደረሰባቸው የነበረው ዘለፋ የእሳቸው ስህተት ወይም ከርሳቸው ግድፈት የመጣ አለመሆኑን በመንገር አበርትቷቸዋል።

﴿ قَدۡ نَعۡلَمُ إِنَّهُۥ لَيَحۡزُنُكَ ٱلَّذِي يَقُولُونَۖ فَإِنَّهُمۡ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَٰكِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ بِـَٔايَٰتِ ٱللَّهِ يَجۡحَدُونَ ﴾ (الأنعام: ٣٣)

"እነሆ ያ የሚሉህ ነገር እንደሚያሳዝንህ በእርግጥ እናውቃለን፤ እነርሱም (በልቦቻቸው) አያስተባብሉህም፥ ግን በዳዮቹ በአላህ አንቀጾች ይክዳሉ።" 6:33

ክብር የአላህ ብቻ መሆኑን በመግለጽ ማጽናናት

አላህ ክብር ከእርሱ ብቻ እንደሚመነጭ በማውሳት፣ ብሎም የትኛውም አካል ሊያዋርድ እና ክብርን ሊገፍ እንደማይችል በመግለጽ፣ ብርታትን እንደሚሰጥ ተከታዩ የቁርአን አንቀጽ ያረጋግጣል፦

﴿ وَلَا يَحۡزُنكَ قَوۡلُهُمۡۘ إِنَّ ٱلۡعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًاۚ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلۡعَلِيمُ ﴾(يونس: ٦٥)

"ንግግራቸውም አያሳዝንህ፤ ኃይል ሁሉ በሙሉ፥ የአላህ ብቻ ነውና፤ እርሱ ሰሚው ዐዋቂው ነው።" 10:65

ስለሆነም አላህ፣ እነዚህን ታሪኮች የሚያወሳልን፣ ለእኛ፣ ለህመሞቻችንና ለጉዳቶቻችንም እንደሚፈይዱ ለመጠቆም እንደሆነ መገንዘብ ያሻል። አላህ ለመልእክተኛው በሚሰጠው መጽናኛ እኛንም ያጽናናል ይፈውሰናልና።

ፍርሃት እና ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ)

በቁርአን ውስጥ ገድላቸው በስፋት ከተተረኩ ነቢያት ውስጥ አንዱ ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) ናቸው። ነቢዩ ሙሳም አያሌ ጉዳቶችን አስተናግደዋል። የተወለዱት ፈርዖን አዲስ የሚወለዱ ወንድ ሕፃናትን የመግደል ሕግ ባወጀበት ወቅት ነበር። በዚህ ምክንያት፣ አላህ በችሮታው ዳግም እስካገናኛቸው ድረስ ከእናታቸው መለየት ነበረባቸው። ከዚያም የዐዋቂነት ዕድሜ በደረሱ ጊዜ በስህተት ሰው በመግደላቸው፣ ከጨቋኙ ፈርዖን ሸሽተው ሕይወታቸውን ማዳን ነበረባቸው። በዚህ ሁኔታ በሽሽት ከተሰደዱ በኋላ፣ ከአላህ ውጭ አንድም አጋር ሆነ ንብረት አልነበራቸውም።

ቁርአን፣ የነቢዩ ሙሳን (ዐ.ሰ) ፍርሃት እንዴት እንደታደጋቸው በተደጋጋሚ ገልጿል። አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ فَأَصْبَحَ فِي ٱلْمَدِينَةِ خَآئِفًا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا ٱلَّذِي ٱسْتَنصَرَهُۥ بِٱلْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُۥ ۚ قَالَ لَهُۥ مُوسَىٰٓ إِنَّكَ لَغَوِيٌّ مُّبِينٌ ﴾(القصص: ١٨)

"በከተማይቱም ውስጥ ፈሪ፥ የሚጠባበቅ ሆኖ አደረ፤ በድንገትም ያ ትላንት አርዳታን የጠየቀው ሰው በፊቱ እርዳታን ይጠይቀዋል፤ ሙሳ ለርሱ፦ አንተ በእርግጥ ግልጽ ጠማማ ነህ አለው።" 28:18

ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ)፣ በፈርዖን እጅ አያሌ መከራዎችን ካሳለፉ በኋላ ጨቋኙን ገሸሽ የመታገል ኃላፊነት ተጥሎባቸዋል። ይህን ፈታኝ ተልዕኮ ከመጀመራቸው በፊት ደግሞ እጅግ ብርቱ ዱዓእ አድርገው ነበር። ያሉት እንዲህ ነበር፦

﴿ قَالَ رَبِّ ٱشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝ وَيَسِّرْ لِيٓ أَمْرِي ۝ ﴾ (طه)

" (ሙሳም) አለ፦ ጌታዬ ሆይ! ልቤን አስፋልኝ። ነገሬንም ለኔ አግራልኝ።" 20:25-26

ይህን ዱዓእ በጥልቀት ብንመረምረው፣ እጅግ ረቂቅ ነው። ሙሳ (ዐ.ሰ) ይህን ታላቅ ኃላፊነት የመወጣት ግዴታ ተጥሎባቸው ነበር። ፈርዖን የሙሳን ሕዝቦች ሲገዛ እና ሲገድል የቆየ ጨቋኝ ጎሠር ነው። እናም ይህን ሰው ማናገር ነበር የተጣለባቸው ግዴታ። ፊቱ ቆመው ማናገር። ታዲያ ሙሳ (ዐ.ሰ) አላህን ምን ተማፀኑ? ልቦናቸውን እንዲያሰፋላቸው። ተግባራቸውን እንዲያገራላቸው። በርግጥም ይህ ጥልቅ ተማጽኖ ነው። የልባቸው መስፋት ፈተናውን አያስቀረውም። እንቅፋቱንም አያነሳውም። የልባቸው መስፋት እንቅፋቱን ቢያጠበው። አሊያ ችግሩንም ቢያቀለው ነው። የሙሳ (ዐ.ሰ) ዱዓእ ፈርዖንን አላጠፋውም። የተጣለባቸውን ኃላፊነት አላስወገደም። የዱዓቸው ይሁንታን ማግኘት የሙሳን ልቦና ከማስፋት ሌላ፣ ግዴታቸውን በብቃት እንዲወጡት ማድረግ አስችሏል።

ብዙውን ጊዜ የሚያስፈሩን ነገሮች፣ ሐዘናችን እና ችግሮቻችን በሙሉ እንዲቀረፉ እንመኛለን። ይህች ሕይወታችን ግን የጀነት ኑሮ አይደለችም። ይህች ሕይወት ስትወጠንም ፍፁም አይደለችም። አንድ ሰው ያሻውን ያህል ሃብት፣ ሥልጣን፣ ማኅበራዊ ማዕረግ ቢኖረውም ሕይወቱ ፍፁም (የተቃና) ሊሆን አይችልም። በአንድ ወቅት በአንዳች የሚያሰጋው ነገር መፈተኑ አይቀርም። ሐዘንም ያጋጥመዋል። የተወሰነ ኪሳራ እና ሕመም ያገኘዋል። ወጀብ ሁሌም አይቀሬ ነው። ሆኖም ወጀቡን ማለፍ የሚቻልበት መንገድ አለ።

በዚህ ዓለም ስንኖር ለልቦቻችን ስሱ ተደርገው ተፈጥረዋል። ይህ ግን የጉድፍ ስህተት አይደለም። ስሜታዊ እና ሥነ ልቦናዊ ቁስሎች እንዲያጋጥሙን መደረጉ የመለኮታዊው ጉድፍ አካል ነው። የዕድገታችንና የነፍስ ጽዳታችን አካል ነው። ወደ አላህ ለመመለስ በምናደርገው ጉዞ የዕድገታችን አካል ነው። እናም ቁስሎቻችን የዚህ ጉዞ አካል እንዲሆኑ ተደርገው የተቀኙ እንደሆን የፈውሱን መንገድ በጥልቀት መረዳት አስፈላጊ ነው። ፈውሱ አራት አስፈላጊ እርከኖች ያሉት ሲሆን፣ እነርሱም የሚከተሉት ናቸው:- የሕመሙን መሠረታዊ መንስዔዎች መመርመር፣ ከፈውሱ አኳያ ያሉ ጋሬጣዎችን ማስወገድ፣ ቁስሉን ማከም እና ልብን መንከባከብ ናቸው።


አርምጃ አንድ፣
ስቃዩን መመርመር

የሰቃዩን ሥረ-መሠረት መመርመር

በዚህ ዓለም ስንኖር መድማታችን አይቀሬ ነው። አንዳንድ ጊዜም እንጎዳለን። በዚህም ምክንያት ቅስማችን ይሰበራል። ያም ሆኖ፣ ምንጊዜም የመዳኛ እና ይበልጥ አስተማማኝና ሁነኛ የመውጫ መንገድ አለ። የፈውሱ ቀዳሚ እርምጃ ደግሞ፡- የህመሙን ሥረ-መሠረት ማወቅ ነው።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ﴾(الرعد: ١١)

"አላህ በሕዝቦች ዘንድ ያለውን ጸጋ፣ በነፍሶቻቸው ያለውን (ኹኔታ) እስከሚለውጡ ድረስ አይለውጥም፤" 13፡11

አካላዊ ቁስለት ቢያጋጥመን ምን እንደሚከሰት እናውቃለን። መታከም እንደሚያስፈልገውና ሐኪም ጋር መሔድ እንዳለብን እንረዳለን። ያ ቁስል ጨርሶ እስኪያገግም ድረስ በተወሰነ ሒደት ማለፍ እንዳለበትም አይጠፋንም። አለመታደል ሆኖ፣ አንድ ሰው ስሜታዊ ወይም ሥነ-ልቦናዊ ቁስል በሚገጥመው ጊዜ፤ ብዙዎች ተመሳሳይ ግንዛቤ አይይዙም። ለመዳን የሚያስፈልገውን ሒደት ለማሟላት የሚበጅ ትዕግሥትም ይሁን ርኅራኄ የላቸውም።

ከዚህ ይልቅ ሰውዬው "ይወጣዋል" ብቻ ብለው ያስባሉ። ሆኖም እግሩን የተሰበረን ሰው "እንዲሁ ሒድበት" የሚለው የለም። በቂ ኢማን እና ሰብር ካለህ ትድናለህ፤ ሐኪም ጋር መሔድ ወይም በጂሶ ማሸግና ከራንች መያዝ አያስፈልግህም የሚለው የለም። ስሜታዊና ሥነ-ልቦናዊ ቁስሎችን በማከም ረገድ ግን ሚዛናችን የተለየ ነው። ብዙዎቻችን ለፈውስ የሚሆነው ቁስ እና ድጋፍ የለንም። ጥይት ያቆሰለውን አካል በፋሻ

ብቻ በማሸግ “ጊዜ ያድነዋል” ብለን ብንተወው ምን ሊከሰት ይችላል? ስለጠቀለልነው ብቻ ቁስሉ አይድንም። እንዲያውም በጊዜ ያልታከመ ቁስል ይበልጥ እንዲያመረቅዝ ያደርጋል። ይበልጥ ተባብሶ ሌላውን የአካል ክፍልም ሳይበክል አይተውም።

ብዙዎቻችን፣ የስሜት ቁስሎቻችንን በእነዚህ መሰል የቸልተኝነት ሥልቶች መፈወስን እንመርጣለን። ያለንበት ዘመን የማኅበራዊ ሚዲያ ዘመን ሲሆን፣ ፍፅምናን የሚጠይቅ ብቻ ሳይሆን ለብዙኀን እይታ ማቅረብንም የሚፈልግ ነው። በዚህ ሳቢያ፣ ከጥልቅ እና በአብዛኛውም በቆዩ ስሜታዊ ጉዳቶች የሚማቅቁ አያሌ ሰዎች፤ ጭንብል አጥልቀው ያልሆኑትን ሆነው ለዓለም ለመታየት ብርቱ ጥረት ሲያደርጉ ይስተዋላል። ይሁን እንጂ ለቀረው ዓለም፣ በማኅበራዊ ሚዲያና በሌላ መንገድ ፍፁም ሆኖ የመታየቱ ፕሮጀክት እጅግ አድካሚ ነው። ሕመሙን ለማዳን መዋል ይችል የነበረውን አቅም ሁሉ ይበላዋል። አያሌ ሰዎች፣ ጥይት ያደማውን ቁስላቸውን በፋሻ እንደጠቀለሉ ዓመታትን ይባጃሉ። አንዳንድ ሰዎች፣ ረዥም ርቀት ተጉዘው ፋሻውን በማስጌጥ ራሳቸው፣ ሕይወታቸው እና ቤተሰቦቻቸውም ፍፁም ደህና እንደሆኑ እስከማስመሰል ይደርሳሉ። የማኅበራዊ ሚዲያ አውታሩ ደግሞ፣ ለዚህ ማስመሰል ምቹ መድረክ ነው። ታዲያ ይበልጥ የሚጎዳው ማን ነው?! ከቁስሉ ጋር የሚኖረው ሰው ነው። ያልሻረ ጉዳት እስኪሸር ድረስ ሁሉን ነገር ማወኩ አይቀርም።