ውስን

ውስኑ የጉዳት መጠን ብያኔ አዎንታዊ ነው፤ ምክንያቱም ችግሮች ሲያጋጥሙ የሚያካልሉት ውስን የሕይወት አላባውያንን ብቻ እንደሆነ መረዳት ነው። ለምሳሌ ፈተናው ከትዳር አጋር ጋር ባለ ግንኙነት የተከሰተ ከሆነ፤ *ውሰን* የጉዳት ልክ ብያኔ መገለጫቸው የሆኑ ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር ወዳሏቸው ግንኙነቶቻቸው ወይም ወደ ሌሎች የሕይወታቸው ገጽታዎች (ለምሳሌ ሥራ፣ ሃብት ወይም ጤና) አያሰፉትም። እንዲህ ዓይነት ግለሰቦች ሰፊ የአስተሳሰብ አድማስ ያላቸው ከመሆኑ በላይ፣ በአንዱ የሕይወታቸው ገጽታ ላይ የተከሰተ ፈተና በሁለንተናዊ ሕይወታቸው ላይ እንዲያጠላ አይፈቅዱም። ይህም ትኩረት ማድረግና ሕይወታቸውንም ሆነ ገጠመኞቻቸውን የሚያዩበትን ብሌን ለማስፋት ነው። ይህ በእጅጉ እስላማዊ የሆነ መርህ ነው። አላህ በቁርኣን፣ **"በእርግጥ ከችግርም ጋር ምቾት አለ፤"** (94:5) ሲል ነግሮናል።

ምቾት ከችግር በኋላ ብቻ አይመጣም። ምቾትና መለኮታዊ በረከቶች ከፈተናው ጋር ሁሌም አሉ። በአንዱ የሕይወት ገጽታችን ብንፈተንም እንኳን፣ አላህ በሌሎች የሕይወታችን ገጽታዎች ደግሞ ሥፍር አልባ ፀጋዎችና ተድላን ያድለናል። ከመከራ ጋር ምቾት አለ።

ወስዋስ (ጉትጎታዎች) እና የአስተሳሰብ ዘይዎች

አማኞች እንደመሆናችን መጠን፣ ሰይጣን እሳቤያችን ላይ ተጽዕኖ ማሳረፍ እንደሚችል እናውቃለን። የውስወሳ (ጉትጎታ) ሒደት፣ በአስተሳሰባችንና ለዓለም ባለን አተያይ ላይ ጥልቅ ተጽዕኖ ሊያሳርፍ ይችላል። ለምሳሌ አንድ ሰው ስህተት ቢሠራ፣ ሰይጣን በሐፍረት ሊያሰምጠው ይችላል። ሰውዬውን በዋጋ-ቢስነትና በቀቢፀ-ተስፋ አስተሳሰብ ሸብቦ ልምሻ ሊያደርገው ይጥራል።

አላህ ከሸይጣን ጉትጎታ እንዲጠብቀን እንለምን ዘንድ በቁርኣን አዞናል።

አላህ እንዲህ ይላል:-

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ۝٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ۝٣ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ۝٤ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ۝٥ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ۝٦﴾ (الناس)

"በል፦ በሰዎች ፈጣሪ እጠበቃለሁ። የሰዎች ሁሉ ንጉሥ በኾነው፤ የሰዎች አምላክ በኾነው። ብቅ እልም ባይ ከኾነው፤ ጎትጓች (ሰይጣን) ክፋት፤ ከዚያ በሰዎች ልቦች ውስጥ የሚጎተጉት ከኾነው። ከጋኔኖችም ከሰዎችም (ሰይጣናት እጠበቃለሁ፤ በል።)" 114:1-6

ሸይጣን፣ ዕድሜ ዘመኑን ሁሉ እኛን ሊያታልልና ከቀጥተኛው መንገድ ሊያስተን ይሞክራል። ይህን ለማሳካት ደግሞ አንዳች ዓይነት የክፋት ስልት አለው። ክፉ ሐሳብ ያንሾካሹክና የራሳችሁ እሳቤ እንዲመስላችሁ ሰወር ይላል። ያኔ የእናንተ እምነት፣ አስተያየት ወይም ሐሳብ ይመስላችኋል። ብዙዎቻችን ሰይጣን ከነዛብንና ከራሳችን የመነጩ ከሚመስሉን አያሌ ሐሳቦች፣ አስተሳሰቦችና እምነቶች ጋር እየኖርን ነው። አልፎ፣ አልፎ እነዚህን አምታች ሐሳቦች በጥልቀት ከመቀበላችን የተነሳ የራሳችን ብለን የምናስበው "ማንነታችን" አካል እስከመሆን ይደርሳሉ።

አላህ፣ ሰይጣን እጅግ ከረፈደ በኋላ በቂያማ ዕለት የሚሰጠውን አስፈሪ ምስክርነት ይነግረናል፦

﴿ وَقَالَ ٱلشَّيۡطَٰنُ لَمَّا قُضِيَ ٱلۡأَمۡرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمۡ وَعۡدَ ٱلۡحَقِّ وَوَعَدتُّكُمۡ فَأَخۡلَفۡتُكُمۡۖ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيۡكُم مِّن سُلۡطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوۡتُكُمۡ فَٱسۡتَجَبۡتُمۡ لِيۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓاْ أَنفُسَكُمۖ مَّآ أَنَا۠ بِمُصۡرِخِكُمۡ وَمَآ أَنتُم بِمُصۡرِخِيَّ إِنِّي كَفَرۡتُ بِمَآ أَشۡرَكۡتُمُونِ مِن قَبۡلُۗ إِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ ﴾(ابراهيم: ٢٢)

"ነገሩም በተፈጸመ ጊዜ ሰይጣን ይላቸዋል፦ አላህ እውነተኛውን ቃል ኪዳን ገባላችሁ፤ ቃል ኪዳንም ገባሁላችሁ፤ አፈረስኩባችሁም፤ ለኔም በናንተ ላይ ምንም ሥልጣን አልነበረኝም፤ ግን ጠራኋችሁ፤ ለኔም ታዘዛችሁ፤ ስለዚህ አትውቀሱኝ፤ ነፍሶቻችሁንም ውቀሱ፤ እኔ የምረዳችሁ አይደለሁም፤ እናንተም የምትረዱኝ አይደላችሁም፤ እኔ ከአሁን በፊት ለአላህ ተጋሪ በአደረጋችሁት ነገር ካድኩ፤ በዳዮቹ ለነርሱ በእርግጥ አሳማሚ ቅጣት አልላቸው።" 14:22

ሰይጣን ቀቢዐ ተስፋን ይጠቀምበታል

አንድ አማኝ ጎጢአት በሚፈፅም ግዜ፣ ሰይጣን ራሱን እጅግ ዋጋ ቢስ አድርጎ እንዲያይ ከማድረጉ የተነሳ፣ ወደ አላህ ለመቃረብ የሚያደርገውን ጥረት ሊያቆም ይችላል። ሰይጣን "አንቺ መጥፎ ነሽ፤ ገና ሒጃብ ማድረግ መተውሽ አይቀርም፣" ወይም "አሁን ይህን ኃጢአት ፈፅመህ ሰላት ለመስገድ ወደ መስጊድ ልትሔድ? አንተ ሙናፊቅ ነህ፣" እና የመሳሰሉ ሐሳቦችን ሊጠቀም ይችላል።

ሰዎች ዋጋ ቢስ እንደሆኑና የአላህን ምሕረት ሊታደሉ ወይም ወደ እሱ ለመቅረብ እንደማይችሉ ለማሳመን ሰይጣን ሐፍረትን እንደ ሁነኛ ትጥቁ ይጠቀማል።

ከሸይጣን ማደናገሪያ ለመዳንና ራሳችንን ለመጠበቅ፣ እያንዳንዱ ሰው ፍፁም አለመሆኑን እና አላህ አፈጣጠሩን የወጠነው፣ ከጉድለት ጋር መሆኑን መገንዘብ ያስፈልገናል። አላህ ፍፁሞች አድርጎ አልፈጠረንም፤ ታዲያ እንዴት ከእኛ ፍፅምናን ሊጠብቅ ይችላል? አላህ ከእኛ የሚጠብቀው ሰርክ በንስሓና ምሕረትን በመለመን ወደ እርሱ እንድንመለስና ራሳችንን እና ልቦናችንን እንድናድስና እንድናጸዳ ነው። አንድ ሰው የአላህን ምሕረት ማርታ በሚመለከት ይህንን ጤናማ አረዳድ ከታጠቀ፣ ሰይጣን አእምሮው ላይ የሚፈፅመውን ጥቃት መመከት አይሳነውም።

ጋሻ

አላህን ማስታወስ (ዚክር፣ ቁርአን፣ ሰላት) ከሰይጣን ጉትጎታዎች መከላከያ ጋሻ እንደሆኑ ተምረናል። ለምሳሌ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፦

> "ላ ኢላሀ ኢልለልላህ ወሕደሁ ላ ሸሪከ ለህ ለሁል ሙልኩ ወለሁል ሐምዱ ወሁዋ ዐላ ኩልሊ ሸይኢን ቀዲር" (ከአላህ በቀር አምልኮ የሚገባው የለም፣ እርሱ አንድ ነው፣ ምንም ተጋሪ የለውም፣ ንግሥና ሁሉ የእርሱ ነው፤ ምስጋናም ሁሉ ለእርሱ ይገባዋል፤ ሁሉን ነገር በማድረግ ላይ ቻይ ነው) የሚለውን ውዳሴ፣ በቀን አንድ መቶ ጊዜ ያለ ሰው አሥር ባሪያዎችን ነፃ እንዳወጣ ይቆጠርለታል፤ አንድ መቶ ምንዳ ይከተብለታል፤ አንድ መቶ ጎጢአት ከመዝገቡ ላይ ይፋቅለታል፤ በዚያን ዕለት ከሰይጣን ጥበቃ ይደረግለታል።" (ሰሒሕ ቡኻሪ፣ ሐዲሥ፦ 3293፣ እንዲሁም ሰሒሕ ሙስሊም፣ ሐዲሥ፦ 2691)

ከባቢያዊ

ከባቢያዊው የሰው ልጅ ገጽታ ማኅበራዊ ከበባችንን፣ የምንኖርባቸው፣ የምንሠራባቸውን እና ጊዜያችንን የምናሳልፍባቸውን ሁኔታዎች ይመለከታል። በዙሪያችን ያሉ ሰዎችን እና እንደ አመጋገብና የእንቅልፍ አተኛኘታችን ጨምሮ የምናዳብራቸውን ልማዶች ያካትታል። ጤናማ ከባቢ የአጠቃላይ ደህንነታችን ወሳኝ ክፍል ነው። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የሚያሳዩትን የጉዳት ምልክት፣ በማየት እንደተሰበሩ አድርገን እንቆጥራለን። ሆኖም የተበላሸው ከባቢያቸው ነው። በደል ያለበት ቤት ወይም ግንኙነት፣ ለአንድ ሰው ስሜታዊና ሥነ ልቦናዊ ጤና ጠንቅ ነው።

አልፎ አልፎ ደግሞ፣ በከባቢያችን ውስጥ ያለው መርዝ በዘመን ወደ ኋላ የሚመለስ ሊሆን ይችላል። በልጅነት ዕድሜያችን የተፈፀመብን በደል (አዋቂ እስክንሆን ድረስ ሊከተለን ይችላል። በጀርመን ሀገር ካሰል ዩኒቨርሲቲ ውስጥ የተሠራ ጥናት፣ በጽኑ ድባቴ ከተጠቁ ተሳታፊዎች መካከል 75 በመቶ የሚሆኑት፣ በልጅነታቸው የደረሰባቸውና ከሕክምና አንፃር ክብደት ባለው ስሜታዊ/ሥነ-ልቦናዊ) ጉዳት እንደተጠቁ መጠቆማቸውን አመልክቷል። ታክሞ እንደማያውቅ አካላዊ ቁስል ሁሉ፣ የተበከለ ከባቢ (የቆየም እንኳን ቢሆን) ሕክምና የሚሻ ቁስል ትቶ ሊያልፍ ይችላል። ግለሰቡ ስሜታዊ፣ መንፈሳዊ፣ እና ሥነልቦናዊ ጤንነት እንዲኖረው ከተፈለገ ይህ ቁስል መፈወስ አለበት።

መንፈሳዊ

የሰው ልጅ መንፈሳዊ ገጽታ፣ ቀልብን (መንፈሳዊውን ልብ) የሚመለከት ነው። ይህ የሰው ልጅ ዘለዓለማዊ ክፍል ነው። ወደ ቀብርና ከሞት በኋላ ወዳለው ዓለም ተከትሎት ይሔዳል። ይህኛውም፣ የሰው ልጅ ከፍል መሠረታዊ አስፈልጎቶች ያሉት ሲሆን፣ እነዚህ አስፈልጎቶቹ ችላ ከተባሉ ግለሰቡን ለከፋ ሕመም ይዳርጉታል። ልብ እና ነፍስ መንፈሳዊ አየርና ምግብ ያስፈልጋቸዋል። ልክ እንደ አካል ጽዳትና እንክብካቤም ይፈልጋሉ።

ስውር

የሰው ልጅ ሁኔታ ላይ ተጽዕኖ የሚያሳድር፣ የመንፈሳዊው ዓለም ቁልፍ ገጽታ ስውሩ ወይም የማይታየው ነው። ከማይታየው ዓለም ውስጥ ሰይጣን፣ የሰው ዐይን (ዐይነን-ናስ)፣ ምቀኝነት እና ድግምት ይገኙበታል። አላህን አዘውትሮ ማስታወስ፣ የማይታዩ ነገሮች ሁሉ መከላከያና መፈውስ ነው።

አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلۡفَلَقِ ۝١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِي ٱلۡعُقَدِ ۝٤ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥ ﴾ (المسد)

"በል፦ በተፈልቃቂው ጎህ ጌታ፥ እጠበቃለሁ፤ ከፈጠረው ፍጡር ሁሉ ክፋት። ከሌሊትም ክፋት፥ ባጨለመ ጊዜ፤ በተቋጠሩ (ክሮች) ላይ ተፊዎች ከኾኑት (ደጋሚ) ሴቶችም ክፋት፤ ከምቀኛም ክፋት፥ በተመቀኘ ጊዜ፤ (እጠበቃለሁ በል።)" 113፡1-5

እንደ አካላዊ የሰው ልጅ ሕይወት አላባውያን ሁሉ፣ ረቂቅ (የማይታዩት) አላባውያንም ከአላህ ጥበቃና ፈውስ ውጭ ጉዳት የሚያስከትሉ ናቸው።

መሠረታዊውን ችግር መለየት አራቱንም አላባውያን መመርመር መሆኑ

አንድ ሰው አንዳች ችግር ካጋጠመው፣ (ለምሳሌ ከባድ የስሜት ወይም የሥነ-ልቦና ሕመም ቢገጥመው) መሠረታዊ ችግሩን በአራቱም አላባውያን ውስጥ መፈለግ ይኖርብናል። በነዚህ ምድቦች በአንዱ ላይ ስብራት ካለ፣ የሰው ልጅ ላይ ሕመም ያስከትላል። ይህ ህመም ዓላማው፣ ችግሩ በተከሰተበት የሕይወታችን ገጽታ ላይ ስብራት መኖሩን መጠቆም ነው። አሊያ ችላ ሲባል ወደ ስቃይነት ይጎለብታል። ለአብነት አንድ ሰው በድባቴ ወይም በጭንቀት ቢጠቃ፤ የህመሙን ሥረ-መሠረት ለማግኘት አራቱንም አላባውያን መፈተሽ ይገባናል ማለት ነው። ሥነ-ሕይወታዊውን

ገጽታ ብቻ የምንመረምር ከሆነ፣ ከሰው ልጅ አራት አላባውያን ሦስት እጁን ችላ ብለናል። በዚህ ምክንያት አካሔዳችን ምሉዕ አይሆንም። ስብራቱ የተከሰተው ከሦስቱ በአንዱ ወይም ከዚያ በላይ በሚሆኑ አላባውያን ላይ ከሆነ፣ በመድኃኒት ወይም በሌላ አግባብ ምልከቶቹን እያድበሰበሰን አሊያም ሕመሙን እያስታገሥን ነው። ሆኖም ትክክለኛውን የህመሙን መንስዔ ማወቅ ሆነ ማከም አንችልም።