የባደነት ስሜት

መንስዔውና ፈውሱ

በ ያስሚን ሙጃሂድ

ትርጉም፡- ሱለይማን ጠይብ

© መብቱ ለነጃሺ ማተሚያ ቤት
በሕግ የተጠበቀ ነው።

መጋቢት 2017

የባዳነት ስሜት

መንስዔውና ፈውሱ

በ ያስሚን ሙጃሂድ

ትርጉም፡ ሱለይማን ጠይብ

ነጃሺ ማተሚያ ቤት
☎ 011 1577357/ 011 2765027
nejashipress@gmail.com
50514 - አዲስ አበባ

ማውጫ

መቅድም 9

ባዶነት፣ መንስዔው

በመጀመሪያ 13

የሕመምና የስቃይ ልዩነት 17

ባዶነታችንን መሙላት 18

ስለምን እንታመማለን? 19

ስሜቶች ዓላማ ያላቸው መሆኑ 22

ጽናት 24

የስቶክዴል ምፀት 26

ከጽናት ባሻገር 30

ዒባዳ ወይም አምልኮ ሲያዳግተን 32

የፈተናዎች ዓላማ 35

ፈተና እንደፈውስ 35

ፈተናዎች ለነፍስ ምድገት ያላቸው ፋይዳ 39

የሚያጎለብቱ ፈተናዎች እና የፈተናዎች ፋይዳ 40

ኢኽላስን (የዓላማ ፍፅምና) መታደል 41

ወደ አላህ የመመለስ ውስጣዊ ግፊት (ኢናባ) 43

የዚህችን ሕይወት ከንቱነት መገንዘብ 43

ከሌሎች ጋር ባሉን ግንኙነቶች ያሉብን ፈተናዎች 46
ተጎጂነትን በተመለከተ ቁርአን ምን ይላል? 48
መርየም (ዐ.ሰ) እና ዓኢሻ (ረ.ዐ) 49
የነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) እናት 51
ሐዘን እና ነቢዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) 52
ፍርሃት እና ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) 54

እርምጃ አንድ፣
ስቃዩን መመርመር

የስቃዩን ሥረ-መሠረት መመርመር 59
የሰው ልጅ አራት አላባውያን 61
ሥነ-ሕይወታዊ 61
ሥነ-ልቦናዊ/ አእምሯዊ 62
ከባቢያዊ 71
መንፈሳዊ 71
መሠረታዊውን ችግር መለየት አራቱንም አላባውያን መመርመር መሆኑ 72
የእውነተኛ ገጠመኞች ጥናት 74
ሳራ 74
አሕመድ 74
ሊና 75
ዩሱፍ 75

እርምጃ ሁለት፣
ፀረ ፈውስ ጋሬጣዎችን ማስወገድ

ሰብርን በሚመለከት የተሠራጩ አፍራሽ (መርዘኛ) ትርክቶች 79
ስሜት አልቦነትንና አለማንባት ከሰብር ጋር የማምታታት ትርክት 80
ውርደትን ተቀብሎ መኖርን ከሰብር ጋር የማሳከር ትርክት 82

ዳተኝነትን ከሰብር ጋር የማማታት ትርከት..84
የሰብር እውነተኛ ትርጉም እና ምንዳው 86
አሉታዊ ሐሳብ..93
በሌሎች ጉዳይ አሉታዊ አቋም መያዝ...94
አሉታዊ ግለ ወግ 94
በድሮ በሬ ማረስ...95
ጭንቀት 97
ሐፍረት 104
ሐፍረት ወይስ ጤናማ ፀፀት (የጥፋተኝነት ስሜት)...104
የአላህ ምሕረት እና የእኛ ሐፍረት 106
በራስ ላይ መጨከን 109
ጉዳይን አለመቋጨትና ተጨባጩን አለመቀበል 111
በመለኮታዊ ውሳኔ የማመን እስላማዊ እምነት...112
“ቢሆን ኖሮ” ለሰይጣን በር ይከፍታል 113
ያጣነውን ነገር አግዝፈን ማየት...115
መጭጫን...116
ባህል..117
ተቀባይነት የማጣት ፍርሃት 117
የይቅርታን ጽንሰ-ሐሳብ አዛብቶ መረዳት...118
የተሳሳተ የሰብር ግንዛቤ 119
ሸንኮፉን ማንሳት 121
የሳይበር ሾተላይ 121
በየጊዜው ሕመሙን መቆስቆስ 122
በራስ መመካት...123
የማኅበራዊ ድጋፍ እጦት 125

እርምጃ ሦስት፡
ቁስሉን ማከም

ስሜታዊ ኃይል 129

ሥነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ 129

የሥነ-ጽናት ባለሙያዋ አመክሮ 130

በእያንዳንዱ ቅጽበት 3 ውሳኔዎችን አሳልፉ 134

ከሰዎች ጋር መስተጋብር ለመፍጠር የሚጠይቀውን ሁሉ ክፈሉ 136

ለራስ መራራት 137

ሌሎችን ማገልገል 137

የፕላቲኒየም ሕግ 138

ለዓላማ መኖር 139

የልብ ፈውስ 141

መንፈሳዊ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ መስጫ 141

መድኃኒት 1፦ መለኮታዊ ፈውስ ለተሰበረ ልብ 141

መድኃኒት 2፦ ምስጋና 142

መድኃኒት 3፦ በአላህ ላይ አወንታዊ አስተሳሰብ መያዝ እና በርሱ መመካት 146

መድኃኒት 4፦ አላህን መፍራትና በእርሱ መተማመን 148

መድኃኒት 5፦ በመከራ ጊዜ መለዘብ 151

መድኃኒት 6፡ ዱዓእ.. 153

መድኃኒት 7፦ የትኩረት አቅጣጫችሁን ወደ አላህ አድርጉ 161

መድኃኒት 8፦ ልብን ማጽዳት 168

መድኃኒት 9፦ አላህን ማስታወስ 169

መድኃኒት 10፦ ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ 176

መድኃኒት 11፦ ኢስቲኻራ (የአላህን ምሪት መሻት) 179

መድኃኒት 12፦ ተሀጁድ 182

እርምጃ አራት፡
ልቦናን መንከባከብ

ለነፍሳችሁ ቀለብ ዘብ ቁሙ 187

ለከባቢያችሁ ዘብ ቁሙ 190

አማኝ እንዴት ለመሳት እንደሚዳረግ 191

በዕለታዊ የውዳሴ መርሀ ግብራችሁን (የአዝካር ዊርዳችሁን) ፅኑ 195

የመንፈሳዊውን ልብ ከንቅዘት መታደግ 197

ሰዎችን በልቦናችን በማንገሣችን ምክንያት የሚከሰት የቀልብ ማደፍ 198

በዱንያ ውዴታ (ፍቅረ ንዋይ) ሳቢያ የሚከሰት የቀልብ መታወክ 200

የሌሎችን አስተያየት በማምለክ ሳቢያ የሚከሰት መታወክ 201

በባህል አምልኮ ምክንያት የሚከሰት የቀልብ መታወክ 202

ጤናማ ባልሆኑ ሳቢያ ቅርርቦች በልብ ላይ የሚፈጠር ንቅዘት 203

አንደበትን ባለመቆጣጠር እና ሌሎችን በቃላት በመሸንቆጥ ሳቢያ የሚከሰት የልቦና መታወክ (ብክለት) 210

ንጹሕ ልብ (ቀልበን ሰሊም) 214

ሕመሙን እንደ አዲስ መበየን

ጉዞ ወደ አላህ 219

በሁሉም ዓይነት ሁኔታ ወደ አላህ መጓዝ 220

ሰብአዊ ስሜት እና አምላክ 226

አስፈልጎቶቻችን እና የአላህ መልካም ባህሪያት 228

ዱንያዊ ቀመር ለስኬት 230

ንጽረተ ዓለማችሁን ቀይሩ 233

ሃይማኖትን የምታዩበትን መንገድ ቀይሩ 235

ፀጋዎችን የምናይበትን መንገድ መቀየር 236

እንቅፋቶችን የምናይበትን መንገድ መቀየር 237

የአላህ ረድዔት በሁሉም ሁኔታ ውስጥ ስለመገኘቱ 238
ረመዳን 238
የሕይወት ተሞክሯችንን የምናይበትን መንገድ መለወጥ 243
ነቢያዊ ቀመር ለፈውስ 245
ወደ አላህ ብቻ ማንጋጠጥ 246
ያለምንም መሸፋፈን ታማኝ መሆን 246
ተስፋ አለመቁረጥ 247
ተግባራዊ እርምጃ 248
ደረታችሁን ማስፋት እና ልባችሁን ማፅናት 248
ወደ ቤታችን መመለሻውን መንገድ መፈለግ 250

መቅድም

ከዚህ በታች የግል ገጠመኜን አነሳለሁ።

ከዓመታት በፊት ፊቴ በኬሚካል የተለበለበበት አጋጣሚ ተፈጥሮ ነበር። የፊቴ ጠባሳ አንድ ቀን የፊት መዋቢያ ቅባት ተጠቅሜ ለረዥም ጊዜ ሳላፀዳው በመቆየቴ በተፈጠረ አሉታዊ አጸፋ ሳቢያ የመጣ ነበር። በእርግጥ ሕይወት ዑደቷ አያቋርጥምና በማስተማር ተግባሬ መቀጠሌ ግድ ሆነ። ክስተቱ የተፈጠረው ትምህርት ከምሰጥባቸው የረመዳን መርሐግብሮች በአንዱ እንደነበር አስታውሳለሁ። ሁሌም በረመዳን በማዘጋጀው ሁነት ወይም የገቢ ማሰባሰቢያ መርሐ ግብር ላይ እንደማደርገው፤ በታዳሚዎቼ እና ለእነሱ በተሰናዳው የኢፍጣር ማዕድ መካከል፣ ከአትሮነሱ ጀርባ ተሰይሜአለሁ። ፀሐይ እየጠለቀች በነበረችበት ወቅት አንዳች የማይዘነጋኝ ገጠመኝ ተከሰተ። በመስኮት በዘለቀው የፀሐይ ጨረር ዘሐዎች የፊቴ አንዱ ከፊል ላይ ብቻ አትኩረው ደማቅ ብርሃናቸውን መርጨት ጀመሩ። ያውም ጠባሳ የታተመበትን የፊቴን ከፊል ለይተው። በዚያው አፍታ ይህም ቢሆን ያልፋል የሚል መልእክት እንደደረሰኝ በማሰቤ ውስጤ በሚደንቅ ደስታ ተሞላ። ጠባሳዬ እንደሚድንልኝም አመንኩ።

በሒደት ጠባሳዬ መወገዱ አልቀረም። በሕይወቴ እጅግ አስቸጋሪ የነበረው ወቅትም አለፈ፤ አልሐምዱሊላህ። ደግሞም አልፎ አልፎ ተመሳሳይ ነገር በተደጋጋሚ ያጋጥማል።

የፀሐይ ጨረር ፊቴ ላይ ያርፋል። በዚያው ቅጽበት፣ አሁን የገጠመኝ መከራም እንዲሁ እንደሚያልፍ እገሰፃለሁ። ምክንያቱም ጽልመቱ ያሻውን ያህል ቢበረታ፣ ሁሌም ቢሆን ጀንበር ወጥታ ብርሃኗን መፈንጠቋን አታቋርጥምና።

ባዶነት፥ መንስዔው

በመጀመሪያ

የህላዌያችን መሠረት አላህ ነው። እሱን እናውቅና እንወድ ዘንድ ልቦና እና ነፍስ ፈጥሮልናል። እርሱ ዘንድ ሳለን ሁሉ ምሉእ ነበርን። ከዚያም በአንድ አጋጣሚ ከእርሱ ጋር የለያየን ክስተት ተፈጠረ። ይህን ተከትሎ ወደ አዲስና ወደ ተለየ ዓለም ጉዞ ማድረግ ነበረብን። ወደዚህች ዓለም ለመምጣት ተመረጥን። በእርግጥ ይህ የሰውን ልጅ የመቅጫ በትር አልነበረም። ይልቁንም ታላቅ ገፀ-በረከት እንጂ። በምድር ላይ የአላህ እንደራሴ ለመሆን መታጨት ክብር ነው። አላህ ለመላእክት፣ በምድር ላይ የእሱን እንደራሴ (ኸሊፋ) እንደሚሾም አስቀድሞ አውጆ ነበር። ታዲያስ የአላህ እንደራሴና ወኪል፣ የእርሱን ብርሃንና ፍቅር ከመሰቅ የላቀ ክብር ከወዴት ይገኛል?!

በዚህች ምድር ላይ ስንኖር፣ አላህ ለእኛ አይታይም። ይህ ግን ለዐይነ-ሥጋችን ብቻ መሆኑ ይሰመርበት። በዐይነ ልቦናችን እርሱን ማየት እንችላለን። በነፍሶቻችንም እሱን ልናውቅ ይገባል። ግን፣ ግን ይህች ዓለም እንደመጀመሪያዋ ቤታችን ፍፅምናን አልታደለችም። አንዳንድ ጊዜ ትጨልማለች። የምትቀዘቅዝባቸው ጊዜያትም አሏት። አንዳንዴም ፅልመትን ከርዝመት ያጣመሩ ሌሊቶች አይጠፏትም። ቁሩ፣ ማዕበሉም ሆነ ሕመሙ መኖሩ የግድ ነው። በዚህች ዓለም ስንኖር መድማት አይሻሬ ሕግ ነው። ትስብዔ (ስብእ) በምሉእ እና ሁለንተናዊ አንድምታው የተሸከማቸውን ጉድለቶች መቅመስ ግድ ነው። ከስሑነትና ተሰባሪነት፣ እንዲሁም ከጎዶሎነትና በአላህ ላይ ጥገኛ ከመሆን ስሜቶች ማምለጥ አይቻልም። ይህ ስሑነትም ነው ካልነበርንበት ምንምነት፥ ሕልውናን አድሎ ካስገኘን አምላክና አዳኛችን አላህ ጋር የሚያስተሳስረን ሲባጎ።

እንድንማለን።

ወደዚህች ምድር ከመጣን በኋላ፣ መውደቅ ግድ እንደሆነው ሁሉ አፈር ልሶም ቢሆን ዳግም የመነሳትን አቅም ተችረናል። እንደ መቁሰል መድማቱ ሁሉ የመዳን ዕድልም

ተችረናል። መከራን የመቋቋም ክህሎቱ ከሕልውናችን ንድፍ ጋር ተጋምዷል። እናልፈዋለን። በማዕበል ውስጥም ቢሆን በሽልም መውጣት እንችላለን። ጽልመትን ተቋቁመን አልፈን ወደ ብርሃን የመዝለቅ ብርታቱ አለን። ቁርን የሚቋቋም ቅስምም ታጥቀናል። በተሰበርን ቁጥር ተጠጋግነን መነሳት ብቻ ሳይሆን፤ የጥግኖቻችን ፋናዎችም ይበልጥ ውብ ሆነው የሚታዩበት ተፈጥሮ ታድለናል።

አላህ የሕይወትን አላባውያን ሁሉ -መልካሙንም፣ ቅስም ሰባሪውንም- ለመቅዘፍ የሚያስችሉንን መታገገ ግብዓቶች ሁሉ አድሎናል። ወደ ምድረ ዓለም ከመጣን በኋላ፣ ወደ አላህ የምትመራን ኮምፓሳችን ደግሞ ይህችው ልባችን ናት። በዚህች ዓለም ሕይወት ጭጋግና ውዥንብር ውስጥ ሁሉ የሚመራን ብርሃንም ልኮልናል። ከዘመነ አቡጊዳ አንስቶ እስከ አሁን እስከደረስንበት (ቅፅበት) ድረስ፣ ከዚህ ዓለም ጭለማ ታድገው ወደ ምሪት ፍካት የሚያሻግሩንን መልእክተኞች ልኮልናል።

ቁርኣን እንዲህ ይላል፡-

﴿قَالَ ٱهۡبِطَا مِنۡهَا جَمِيعَۢاۖ بَعۡضُكُمۡ لِبَعۡضٍ عَدُوّٞۖ فَإِمَّا يَأۡتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدٗى فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشۡقَىٰ﴾ (طه: ١٢٣)

"አላቸው፡- ከሷላችሁም ለከፊሉ፥ ጠላት ሲኾን ሁላችሁም፥ ከርሷ ውረዱ። ከኔም የኾነ መሪ ቢመጣላችሁ፥ መሪዬን የተከተለ፥ አይሳሳትም፤ አይቸገርምም።" 20፡123

የባይነት ስሜቱን ማከም

ይሁን እንጂ በዚህ ጉዞ ሁሉ የመጀመሪያው ጠባሳ አይሽርም። ይህም ከአላህ ጋር በመለየታችን ሳቢያ የታተመብን ጠባሳ ነው። አላህ፣ እጅግ ጠሊቅ የሆነውን ይህን ቁስላችንን እንዲያሽርልን፣ የማይካድ መሻት በንቃተ ሕሊናችን አኑሮልናል። ይህ የትንሳኤ ሰብ አስኳሉ፤ መሠረታዊ ጥማታችንም ነው። የፍቅር ጥማት። የመስተጋብር ጥማት፤ የደህንነት ጥማት፤ ይሁንታን የማግኘት ጥማት፤ የአድናቆትን ጥማት ሰው እንዲረዳን የመከጀል ጥማት። ከሰዎች ዋጋ እንዲሰጠን የመፈለግ ጥማት። እነዚህ ጥማቶቻችንና አስፈልጎቶቻችንም ለምናደርጋቸው ነገሮች ሁሉ መግፍዔዎቻችን ናቸው።

ከአላህ ጋር እስክንገናኝ ድረስ። ይሁን እንጂ፣ ከእያንዳንዱ ጥማትና አስፈልጎታችን ጀርባ ወደ አስገኛችን የምንጮኸው የጭንቅ ጥሪ አለ። ወደ አዳኝና ታዳጊያችን።

ወደ አላህ የምናቀርበው እሪታ።

ያም ሆኖ ከጅምሩ አንስቶ፣ የሰው ልጅ ይህን ቅድመ ታሪክ ቁስል ለመፈወስ ሁሉን ነገር ተጠቅሞ ሞክሯል - ከአላህ በቀር። ምሉዕነትን ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ውስጥ ወይም በሃብታችን ወይም በኑሮ ደረጃችን (status) ውስጥ ፈልገነዋል። ክፍተታችንን በአደንዛዥ እንክብሎች፣ በአልኮል (አስካሪ) መጠጦች አሊያ በሥጋዊ እርካታ በማስታገስ ለመሙላት ጥረናል። በምድር ላይ ሕልውናን የተጎናፀፍንበትን ጊዜ ለሚስተካከሉ ዘመናት ግለ-ፈውስ ፍለጋ ባጅተናል። ባዶነቱን የሚሞላልንን ፍለጋ ያልረገጥነው ቦታ፣ ያልፈነቀልነው ድንጋይ የለም።

ግና ይህን ሊያሳካልን የቻለ ነገር አልተገኘም።

ነፍሶቻችን ለአላህ፣ በአላህ የተፈጠሩ ናቸው። እሱን ካላወቅን በቀር እውነተኛ ሰላምን አናገኝም። ያለ እርሱ፣ ምሉዕነት የሕልም እንጀራ ነው። አዳኙ እርሱ ነው። ውስጣዊው ቁስላችን፣ ከመለኮት ጋር በመለያየታችን ሳቢያ የተፈጠረ ቁስለት ሆኖ ሳለ እንዴት ሆኖ በቁሳዊ ነገር ሊፈወስ ይችላል?

ብዙዎቻችን፣ በዚህች ዓለም ሕይወት መንገዳችንን ስተናል። የተወሰኑ ሰዎች ከሕመማቸው መዳኛ ፈውስን፣ ከችግሮቻቸው መውጫ መፍትሔዎችን፤ እንዲሁም ከውድቀቶቻቸው መነሻ አማራጮችን ማየት ተስኗቸው ለቀቢፀ ተስፋ እጅ ሰጥተዋል። ሌሎች ደግሞ ለዓመታት ሐፍረትንና ራስጠልነትን ተሸክመው ኑሮን ይገፋታል።

ሌሎች ደግሞ ከመደንዘዛቸው ብዛት መጥፋታቸውን እንኳ አላስተዋሉም።

ግና ተስፋ አለ። ተስፋ ሁሌም አለ። መመለሻ መንገድም እንዲሁ አለ። ነፍሳችን በሥጋችን ውስጥ እስካለች ድረስ የመድኅን፣ የተስፋ እና የምሕረት በር ምንጊዜም ክፍት ነው። አላህ እያንዳንዳችን እንድን ዘንድ፣ ምሉእነትን እንላበስና ሰላምን እናጣጥም ዘንድ ይሻል። ግና ከዚህ ግብ ለመድረስ ከፈለግን፣ ጉዞውን አሻፈረን ማለት የለብንም።

እናም ወደ መጀመሪያው ቤታችን መጓዝ ይኖርብናል። በሁለመናችን።

በግል ጉዞዬ ረጅም ዓመታትን በትግል ባጅቻለሁ። በወጣትነቴ የሚያስተክዙኝ የትየለሌ ምክንያቶችን ነበሩኝ። ምክንያቱም ይህ ነበር፡- ባልወደድኩት ነገር ሁሉ ላይ ለረዥም ጊዜ በመቆዘም የራሴን መከፋት በገዛ እጄ እፈጥር ነበር። ይህንን ስልም፣ ፍፁም ባልሆኑ የሕይወቴ ገፆች ላይ እቆዝም ነበር ማለቴ ነው። ለሥጋትና ለመከፋት በሚዳርጉኝ ነገሮች ላይ እጠመድ ነበር ማለት ነው። በዙሪያዬ ካሉ ሰዎች ጋር ባለኝ ግንኙነት ቅር በሚያሰኙኝ ጉዳዮች ላይ ማተኮር፣ እንዲሁም በጎዱኝ ቅጽበቶች ላይ ብቻ በመቆዘም ሙጭጭ እል ነበር ማለቴ ነው። በትናንት ቅርቃር ውስጥ ተሸጉጬ እሰነብት ነበር ማለቴ ነው። መልካሙን ግን ፈፅሞ አላስበውም። ትኩረቴ አሉታዊው ገፅታ ብቻ ላይ ነበር። ይህም ማለት ተበድያለሁ ወይም ተከድቻለሁ ወይም ተጎድቻለሁ ብዬ በማስባቸው ቅጽበቶች ላይ ብቻ እቸከ ነበር ማለቴ ነው። ትኩረት የማደርግበትን ነገር እመርጥ ነበር። ይሁን እንጂ በመልካም ሁኔታ ለይ ስለነበሩ ሁነቶቼ አላስብም ነበር። ምክንያቱም ትኩረቴን የተበላሹ ነገሮቼን "በመጠገን" ላይ እገድብ ስለነበር። ይህን የማደርገው አሉታዊ ለመሆን ፈልጌ አልነበረም። ይህን የማደርገው ከዚህ በእጅጉ በተለየ ምክንያት ነበር። ይህን አደርግ የነበረው፣ ብዙዎቻችንን በሚያነቃቃን እና በተመሳሳይ ጊዜም ጭንቀትና ትካዜ ውስጥ በሚከተን ነገር ምክንያት ነው። ይኸውም "ነገሮችን የማስተካከል" አባዜ ነው።

ነገርንና ሰውን ሁሉ "ፍፁም እንከን የለሽ በማድረግ" ፣ዋጋቢስና ጣጠኛ ዝንባሌ ውስጥ የመዳከር ጥንውት ነበረብኝ። አልተረዳሁትም እንጂ የራሴን ቁዘማ በገዛ እጄ እየሸመንኩ ነበር። በራሴ ሾተል ላይ ተንጠልጥዬ እደማ ነበር። ያን መልቀቅ ደግሞ አልፈቅድም። በሕይወት ውስጥ ያሉ መልካም ነገሮችን የመዘንጋትና በተቃራኒው በሥጋትና በፍርሃት በሚሸብቡን ነገሮች ሁሉ ላይ የማተኮር ሰብዓዊ ልማድ "የሚታደገን" ይመስለናል። ባለፈው ጊዜ በተበላሹብን ነገሮች እና ወደፊት ሊበላሹብን በሚችሉ ነገሮች ላይ መቆዘም፣ ተጨማሪ መከራ እንዳይመጣ ይከላልናል ብለን እናስባለን። ሆኖም ለማምለጥ የምንለፋለትን መከራ እራሳችን ፈጥረነው እናርፋለን።

የሕመምና የስቃይ ልዩነት

በሕመምና በስቃይ መካከል ጉልህ ልዩነት አለ። ይህን መለየቱ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። በሕይወታችን የተወሰነ ሕመም ከማስተናገድ አናመልጥም። ከስቃይ ግን መዳን ይቻላል። ሕመም ዓላማው የከፋ ጉዳት እንዳይደርስብን ማድረግ ነው። ስቃይ ደግሞ ሕመሙ ያስከተለብንን ምልክቶች ችላ የማለታችን ውጤት ነው።

ዛሬ ያለብን ትልቁ ፈተና፣ የምንኖርበት ዓለም ይህን ልዩነት የሚረዳ አለመሆኑ ነው። በዚህ ሳቢያ ዋጋ መክፈላችን አልቀረም። ዘመናዊው ባህላችን፣ ለህምም መኖር ዕውቅና አይሰጥም። ሕመምን እንደ ፈጣሪ ስህተት ይቆጥራል። ሕይወት ባለ አንድ ገቢር (ክስተት) ብቻ ናት ተብሎ በሚታመንበት ባህል፤ ይህች ዓለም ፍፁምና ከሕመም የፀዳች እንድትሆን ይጠበቃል። ሕይወት በዚህች ምድር ላይ የምትጠናቀቅ ቢሆን ኖሮ፣ ፍፁም መሆን አለባት ብሎ መሞገት ትክክል ሊሆን ይችላል። የምንጓጓለትን መፈቀር፣ በሌሎች ዘንድ ይሁንታን ማግኘት፣ ሥልጣን፣ ወረት እና ውበትን በመቀዳጀት ባዶነታችንን እንሞላ ይሆናል።

ባዶነታችንን መሙላት

በምንኖርበት ዓለም፣ ሕምም በተሰማን ቅጽበት ሕመማችንን ለማስወገድ ቃል የሚገቡና የሚንተገቱን ህልቆ መሳፍርት ማደንዘዣዎች አሉ። ፍትወተ ሥጋ፣ አደንዛዥ እፅ፣ አስካሪ መጠጦች፣ ቁሳዊ ፍጆታ፣ ሸማችነትና በላተኛነት፤ ሕመም ከፈጠሩብን ነገሮች ራሳችንን ለማዘናጋት ከምንጠቀማቸው ማምለጫዎች ጥቂቶቹ ናቸው። ሌሎቻን ደግሞ ተጨማሪ ማደንዘዣዎችን እንወስዳለን። የተወሰን ነው በሥራ እና በሙያችን ውስጥ ራሳችንን እንጠምዳለን። ሌሎቻችን በበይነመረቡ ዱር እንሸፍታለን። ራሳችንን ከገሃዱ ዓለም ነጥለን ማኅበራዊ ሚዲያው፣ ቴክኖሎጂው ወይም በኤሌክትሮኒክሱ ዓለም ውስጥ እንሰጥማለን። በማኅበራዊ ሚዲያው ላይ በሚገኘው አላፊና እና ጊዜያዊ ማኅበራዊ ቅቡልነት ሱስ ውስጥ እንደበቃለን። በላይኮች (ማበረታቻ ምልክቶች) እና የማኅበራዊ ሚዲያ ተከታዮች ብዛት ሱስ በመጠመዳችን፤ የሰዎችን አስተያየትና ሙገሣ ለማግኘት፣ እንዲሁም ፍፁም በማናውቃቸው ሰዎች ጭምር ለመታየት ስንል እጅግ ግላዊ የሆኑ ጉዳዮቻችንን ሳይቀር አደባባይ ላይ እናሰጣለን።

ይህ ሁሉ ሆኖ ግን ባዶነታችን እየሰፋ፣ ብቸኝነታችን እየከፋ ከመምጣቱ ውጭ ያገኘነው መፍትሔ የለም።

በአሜሪካ በሚታተመው፣ *'ፕሪቬንቲቭ ሜዲስን'* መጽሔት ላይ ይፋ የሆነ አንድ ጥናት፤ በማኅበራዊ ሚዲያ ላይ የበለጠውን ሰዓት የሚያጠፉ ሰዎች፣ በድባቴ የመጠቃት ዕድላቸው ከሌሎች በሦስት እጅ እንደሚልቅ ጠቁሟል። *በሶሻል ሴንድ ክሊኒካል ሳይኮሎጂ'* መጽሔት ላይ የወጣ ሌላ ጥናት ደግሞ፥ የጥናት ናሙና ቡድን አባላትን በአቦሰጥ በምምረጥ የማኅበራዊ ሚዲያ አጠቃቀማቸውን ወደ 30 ደቂቃ (10 ደቂቃ ፌስ ቡክ፣ 10 ደቂቃ ኢንስታግራም፣ 10 ደቂቃ ስናፕ ቻት) ብቻ እንዲገድቡ አድርጎ ጥናቱን ካካሔደ በኋላ ባገኘው ውጤት፥ የማኅበራዊ ሚዲያ አጠቃቀምን መቀነስ ድባቴን፣ ጭንቀትንና ብቸኝነትን

የሚቀንስ መሆኑን አረጋግጧል። ከዩኒቨርሲቲ ኦቭ ፔንሲልቫኒያ የተላከው የዚህ የጥናት ወረቀት ተባባሪ ፀሐፊ የሆኑት ጆርዲን ያንግ፣ "በጥናታችን ያገኘነው፣ በደምሳሳው ሲቀመጥ ማኅበራዊ ሚድያ አጠቃቀምህ ባነሰ ቁጥር ድባቴህም ሆነ የብቸኝነት ስሜትህ ያነሰ እንደሚሆን አረጋግጧል። ይህም በጤንነትህ ላይ ለታየው አወንታዊ ለውጥ መንስዔው፤ የማኅበራዊ ሚዲያ ፍጆታህን መቀነስህ መሆኑን የሚጠቁም ነው" ሲሉ ጽፈዋል። ይህም በአንድ በኩል በማኅበራዊ ሚዲያ አጠቃቀም ልማድ፣ በሌላም በኩል በድባቴ፣ ጭንቀት እና ባይተዋርነት መጠቃት መካከል፣ የምክንያትና ውጤት ግንኙነት መኖሩን የጠቆመ የመጀመሪያው ጥናት ነው።"

ስለምን እንታመማለን?

ከሕመማችን ለመደበቅ ማኅበራዊ ሚዲያን መጠቀማችን ተቃራኒ ውጤት አለው። ሕመምን በመሸሽ የሚያምነው ባህላችን ዋነኛው ችግሩ፣ ሕመሙም በራሱ አዎንታዊ ዓላማ እንዳለው ዕውቅና አለመስጠቱ ነው። ሕመም መልእክተኛ ነው። ብዙውን ጊዜም ከከፋ ጉዳት መከላከያ እርምጃ ነው። በሕይወታችን፣ በነፍሶቻችንና በግንኙነቶቻችን መካከል ማሻሻል የሚገቡንን ነገሮች ይጠቁመናል። ልንተዋቸው የሚገቡ ልማዶችን ይነግረናል። የከፈልነውን ከፍለን ልማድ ልናድርጋቸው የሚገቡ ነገሮችንም ያሳየናል። ብዙውን ጊዜም፣ ሕመም፣ ፈውስ የሚያስፈልጋቸው ድብቅ ቁስሎቻችንን እንድናከም ይሻል።

በቶሮንቶ ዩኒቨርሲቲ የሥነልቦና (የሳይኮሎጂ) ፕሮፌሰር የሆኑት ጆፍ ማክዶናልድ እንደገለፁት:- "ሕመም ትኩረትን በማዛባት መቅረፍ ያለብህ መጥፎ ልማድ ላይ ብቻ እንድታተኩር ያደርጋል።" ከ500 በላይ የኒውሮሳይንስ ጥናቶች ላይ በተሠራ ዳሰሳ፣ የቅስም መሰበር አካላዊ ሕመም በሚያነቃቃቸው የአእምሮ ክፍሎች ሁሉ ላይ ተመሳሳይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ታውቋል። ይሁን እንጂ፣ ልክ እንደ አካላዊ ሕመም የቅስም መሰበር ሕመምንም ዘለቄታዊ መፍትሔ ከመስጠት ይልቅ ለመርሳትና ለማደንዘዝ እንጥራለን።

ከጥቂት ዓመታት በፊት፣ ዛሬ ድረስ ልረሳው ያልቻልኩት አንድ መጣጥፍ አንብቤ ነበር። መጣጥፉ፣ ጥርሱን ታሞ ወደ ጥርስ ሐኪም ቤት በሔደ አንድ ሰው ገጠመኝ ላይ ያተኩራል። ዶክተሩ ለታማሚው፣ ፅኑ ሕመም ያስከተለበት ኢንፌክሽን እንደ ሆነ በመንገር ሁለት ዓይነት መድኃኒቶችን አዘዘለት። ከመድኃኒቶቹ አንዱ፣ የሚጠዘጥዘውን ሕመም የሚያስታግሥ እንክብል ነበር። ሌላኛው ደግሞ ኢንፌክሽኑን የሚፈውስ ፀረ-ተሕዋስ መድኃኒት ነው። ይሁን እንጂ ሰውዬው፣ ሁለቱንም መድኃኒቶች የመግዛት አቅም ስላልነበረው ብዙዎቻችን የምንመርጠውን መድኃኒት ብቻ ገዛ። የመረጠውም የህመም ማስታገሻውን ነበር። በዚህም ሕመሙን ውጤታማ በመሆነ መልኩ ማስወገድ ችሏል። ሆኖም ኢንፌክሽኑ፣ ወዲያውኑ አድጎና ተስፋፍቶ ወደ አንጎሉ ደርሶ ነበርና በዚሁ ጠንቅ ግለሰቡ ለህልፈት በቃ።

ሊፈወስ የሚችል የነበረው ቀላል ኢንፌክሽን፣ ሰውዬውን ሊገድለው በቃ። ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ? ለምንስ ሆነ? ጥርሱ ላይ ሲሰማው የነበረው ሕመም እሱን ለመጠበቅ የተወጠነ ነበር። ውስጡ አንዳች እክል በመፈጠሩ አፋጣኝ መፍትሔ እንዲሰጠው በጩኸት እየነገረው ነበር። የሕመሙ ዓላማ፣ ሰውዬው ችግር መኖሩን ተረድቶ ከሥር መሠረቱ እንዲቀርፈው የሚያነቃ ደወል በውስጡ ማሰማት ነው። እሱ ግን፣ የሕመሙን መሠረታዊ እክል ከመቅረፍ ይልቅ፣ ሕመሙ ብቻ እንዲታገስለት ማደንዘዝን ነበር የመረጠው። በዚህ ሳቢያ ኢንፌክሽኑ ለሞት አበቃው።

አብዛኞቻችን ከስሜት ጋር የተያያዙ ሕመሞቻችንን የምንይዘው በዚህ መልክ ነው። መሠረታዊ ምክንያቱን አንቀርፍም። በተቃራኒው አደንዛዥና አስታግሦ ማድበስበሱን እንመርጣለን። የጥርስ ታማሚው፣ መሠረታዊ ሕመሙ የጥርዙ መጠዝጠዝ አልነበረም። መሠረታዊ ችግሩ ኢንፌክሽኑ ነበር። የጥርሱ መጠዝጠዝ ምልክት ብቻ ነበር። ሰውዬው ሲያክም የነበረው መታከም ያልነበረበትን እክል ነበር።

'ዘ ሮድ ሌስ ትራቭልድ' የተሰኘው መጽሐፍ አዘጋጅ የሆኑት ኤም. ስኮት ፔክ እንዲህ ሲሉ ጽፈዋል፦ "ምልክቶች ህመም ሳይሆኑ የፈውሱ መጀመሪያ ናቸው። የማይፈለጉ መሆናቸውም ፀጋ ወይም መለኮታዊ ስጦታ ያደርጋቸዋል፤ ሕክምና እንጀምር ዘንድ ንቁ ካልሆነው የአእምሮ ክፍል የሚላኩ መልእክቶች ናቸው።"

ሕመማችን፣ በጭስ እንደሚነቃቃ የእሳት አደጋ ማንቂያ ደወል ሊቆጠር ይችላል። ጩኸቱን እንዲያቆም ብንፈልግም ዓላማ አለው። ይህ ማንቂያ ሲጮህ ባትሪውን ብናወጣበት ዝም ማለቱ አይቀርም። ይህም ከፈጠረው ሁከት ጥቂት ፋታ ይሰጠና ይሆናል። የዚህ ማንቂያ ዓላማ ግን ቤታችን ውስጥ እሳት መነሳቱን መጠቆም ነው። እሳቱ ጥቂት ሆኖ ንብረት ማውደሙን የሚጀምር ሲሆን፣ ማንቂያውንም ሆነ መሠረታዊ ችግሩን በቸልታ ካለፍናቸው *'ትንሽ ምላጭ፣ አገር ትላጭ'* እንደሚባለው ጥቂት ፍም ሆኖ የጀመረው እሳት ቤቱን ሙሉ ሊያወድም ይችላል።

ብዙዎቻችን ለስቃይ የምንዳረገው በዚህ ምክንያት ነው። የስሜት ወይም የሥነ-ልቦና ሕመም ሲገጥመን፣ የምንደነዝዝበትን እንጂ ፍፁም ፈውስ የሚሰጠንን መድኃኒት አንፈልግም። ብዙውን ጊዜ ከሕመም አላርማችን ላይ "ባትሪን መንቀል" ብቻ እንመርጣለን። ዝም ለማሰኘት ብቻ። እንዲሔድ ብቻ። ከላይኛው ገፅታ አልፈን በጥልቀት ወደ ውስጥ በመግባት መሠረታዊ ችግሩን በርብረን ከማግኘትና ከማከም ይልቅ ቁስለቱን ማስታገሥን ብቻ እንመርጣለን።

ጠልቆ መቃኘቱ ወኔና ታማኝነትን ይጠይቃል። ከባድም ነው። ምቾት ይነሳል። በዚህ ምክንያት የፈለገውን ያህል ቢያስከፍለንም እንኳን ከእሱ መሸሽ እንፈልጋለን። ቀላሉን እንመርጣለን። ነገር ግን ምፀቱ ለስቃይ የሚዳርገንም ይኸው መሆኑ ነው። ስቃይን የሚወልደው ሕመማችን የሚልክልንን ምልክቶች በተደጋጋሚ ችል ማለት ነው። ስቃይ ህመምተኛው የጥርሱን ጥዝጠዛ ችላ ሲልና መሠረታዊውን ችግር (ኢንፌክሽኑን) ለመቅረፍ ሲሰንፍ ተከስቷል። በሌላ አገላለፅ፣ ስቃይ የማንቂያ ደወሉን ድምጽ ለማፈን ስንሞክርና ቤታችን እንዲወድም ስንፈቅድ የሚከሰት ነው።

አልፎ አልፎ ባዶነት ሲሰማን ነፍሳችን እያነባች እንደሆነ፣ አላህን መራቧን አንረዳም። ከዚህ ይልቅ በሌሎች ነገሮች፣ ሰዎች ወይም ድርጊቶች ራሳችንን ማዘናጋት እንመርጣለን።

አካላዊ ሕመሞች፣ አይቀሬ የሕይወት እውነታዎች እንደሆኑ ሁሉ፤ ስሜታዊና ሥነልቦናዊ ሕምሞችም አይቀሬ ናቸው። ልጆቻችንን ምን ብንወድ፣ የቻነውን ያህል ብንንከባከባቸው መውደቃቸው፣ ለሕመም ተጋላጭ መሆናቸው፣ በአንዳች ስለት መቆረጣቸው ወይም ከአካላቸው ክፍል አንዱ መሰበሩ አይቀርም። ይህ አይቀሬ የዱንያ አካል ነው።

በተመሳሳይም የተወሰነ ሐዘን፣ ፍርሃት፣ ኪሣራ፣ ትካዜ እና ጭንቀት ማጋጠሙ የሕይወት ሕግ ነው። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّـٰبِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٥)

“ከፍርሃትና ከረኃብም በጥቂት ነገር፥ ከገንዘቦችና ከነፍሶችም ከፍራፍሬዎችም በመቀነስ እንሞክራችኋለን፤ ታጋሾችንም (በገነት) አብስር።” 2፡155

ስሜቶች ዓላማ ያላቸው መሆኑ

በርግጥ በተወሰነ መልኩ፣ አሉታዊ ስሜትን ማስተናገድ አይቀሬ ብቻ ሳይሆን አስፈላጊም ነው። አንድ ሰው ምንም ዓይነት የሐዘን አለያ የፍርሃት አሊያ የቁጣ ስሜት ካላስተናገደ፣ ለአእምሮ ሕመም እንደተዳረገ ወይም ያላገገመበት ጉዳት ላይ መሆኑን ይጠቁማል። አንዳችም ዓይነት ሐዘን፣ ወይም ቁጣ አለያ የፍርሃት ስሜትን አለማንፀባረቅ ጤናማ አይደለም። በተወሰነ መልኩ ፈተናዎችን ማስተናገድ የሰብኣዊ ስሜት አካል ነው። ጤናማ በሆነ መልኩ ለፈተናዎች አጸፋ መስጠት ልቦችን ያለዝባል። ይበልጥ ትሑትና ጭምትም ያደርጋል። ለሌሎች ያለንን የተቆርቋሪነትና የርኅራኄ ስሜት ይስላል። እንዲሁም በአላህ ላይ ያለንን የመመካት ስሜት ይሞርዳል። አላህ የሚያደርገው ነገር ሁሉ የራሱ ዓላማ አለው። ስሜትን ጨምሮ ማለት ነው። አዎንታዊም ሆኑ አሉታዊ ስሜቶቻችን የተፈጠሩበት የየራሳቸው ዓላማዎች አሏቸው። ራሳችንንም ሆነ በዙሪያችን ያለውን ዓለም ለማረቅ ለመግራት ያነሳሱናል። ኢ-ፍትሓዊነት የማያስቆጣን ቢሆን ምን ሊከሰት እንደሚችል አስባችሁታል? አደጋ ሊያስከትል የሚችል ነገር ፍርሃት ባይነዛብን ምን ይከሰታል? ራሳችንንም ሆነ በዙሪያችን ያሉ ወገኖችን ሁሉ፣ ከዚህ ለመታደግ እርምጃ መውሰድ እንችል ነበር? አላህ እንዲረዳንና እንዲታደገን ዘንድ እንማፀነው ነበርን? ፍርሃት ባይሰማን ኖሮ ወደ አላህ ተዋርደን እንመለስ ነበር?

የልብ ሕመም፣ ደረት ላይ የውጋት ስሜት ባይፈጥር ኖሮ ለቀዶ ጥገና ሕክምና ዶክተር ዘንድ እንቀርብ ነበርን?

እኛ የምንሰቃየው በአሉታዊ ስሜቶች ምክንያት አይደለም። ወደ ስቃይ የምንገባው፣ እነዚህን ስሜቶች ሳንቆጣጠር ስንቀር ወይም ስሜቶቹ እኛን መጉዳትና ማሽመድመድ ሲጀምሩ ነው። ስሜት በዐቅል ወይም በአእምሮ ቁጥጥር ሥር እስከዋለ ድረስ ተፈጥሯዊና ጤናማ ነው። በዐረብኛ ቋንቋ “ዐቅል” ማለት “አንድን ነገር ማሠር” የሚል ፍቺ አለው። ስለሆነም የዐቅላችን ተግባር ስሜቶችና አምሮቶቻችንን መለጎም ነው። ስሜቶች ልክ እንደ መኪና ውስጥ ሞተር ሲሆኑ አቅል ደግሞ እንደ ፍሬን ነው። ሞተሩ ወደፈለግነው ቦታ ለመንቀሳቀስ ይጠቅመናል። ሞተሩ ከተበላሸ (ሰውዬው ስሜት ከሌለው) መኪናው ባለበት ይቆማል። ሆኖም በተጨማሪነት የሚሰራ ፍሬንም ያስፈልገናል። ሞተሩ የሚሠራና ብልሹ ፍሬን (ብልሹ ዐቃቤ-ስሜት ወይም ዐቅል) ያለው መኪና ካለን ደግሞ መጋጨታችን አይቀሬ ነው።

ጽናት

በጣም ከሚማርኩኝ አባባሎች አንዱ፣ አልበርት ካሙ ጽናትን በሚመለከት የሰነዘረው ሐሳብ ነው፡- “በጥላቻ መካከል በውስጤ የማይበገር ፍቅር እንዳለ አወቅሁ። በእንባዎቼ መካከል በውስጤ የማይበገር ፈገግታ እንዳለ ተረዳሁ። በውጥንቅጥ መካከል በውስጤ አይበገሬ መረጋጋት እንዳለ ተገነዘብኩ። ...በክረምቱ መካከል ሳለሁ ውስጤ የማይበገር ፀደይ እንዳለ ገባኝ። ይህ ደግሞ ደስታ ይሰጠኛል። ምክንያቱም፣ ዓለም ያሻትን ያህል ብትገፋኝ ውስጤ ይበልጥ ብርቱና የላቀ፣ በቅፅበት የሚመክት ኃይል እንዳለ ይነግረኛል።”

የምንኖርበት ዘመን ከዚህ ቀደም ታይቶ አያውቅም። ባለፉት ዘመናት ሕዝቦች ፈተናዎችን አሳልፈዋል። በቅርብ ጊዜ ታሪክ ውስጥ በዓለም ላይ አንድን አካባቢ ብቻ ሳይነጥል የተከሰተ ፈተና አጋጥሟል። የኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ፣ ጥቃቱ ዓለምን ያካለለ ነበር። ዓለም ሁሉ መወሸብ ነበረበት። ሞት በሰዎች መካከል በምንም ዓይነት መስፈርት ልዩነት ሳያደርግ በርካቶችን ወስዷል። ባለፀጋና ድሃው፣ ኃይለ ብርቱም ሆነ ደካማው በዚሁ መከራ ውስጥ አልፈዋል።

ምንም እንኳን፣ በሃብት እና ለሕክምና ባለ ተደራሽነት ረገድ ልዩነት ቢኖርም ቅሉ፤ ዓለምን ሁሉ በተግባር የፈተነ ተግዳሮት ሆኖ አልፏል። ከፍተኛ ደረጃ ላይ የደረሰ ጭንቀት እጅግ ተስፋፍቶ ነበር። የማይቋረጥ ፍርሃትና ጥርጣሬ ነግሶም ነበር። ሰዎች ነንና ከጥርጣሬ ጋር ብርቱ ትግል ለማድረግ ተገደናል። ምክንያቱም ጥርጣሬ፣ ሰዎችን የአቅም አልቦነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል። መጪው ጊዜ ምን እንደሰነቀ ካላወቅን፣ ይኸው ጥርጣሬያችን ለከፋ ሥጋትና ጭንቀት ይዳርገናል። ሰዎች ከቤት መውጣት በተከለከሉ ጊዜ ብዙዎች ለድባቴና ለሌሎች የአእምሮ ጤና ተግዳሮቶች ተዳርገው ነበር። ይህን ተከትሎም የቤት ውስጥ ጥቃት ክስተቶች ተበራከቱ። ይህም የጽናትን ጉዳይ እጅግ አንገብጋቢ አድርጎታል።

የአሜሪካ የሳይኮሎጂ (ሥነ-ልቦና ጥናት) ማኅበር በሰጠው ብያኔ መሠረት "ጽናት፣ "በመከራ፣ በጉዳት፣ በሐዘን፣ በሥጋት እና ጭንቀት ወቅት ራስን የማረጋጋት ሒደት፣" ነው።

ሰዎች ባላቸው የጽናት አቅም ይለያያሉ። የሰደድ እሳት ሁሉም ዕጽዋት ላይ ዕኩል ተጽዕኖ የለውም። ለአብነት 'ሴኮያ' የሚባለውን የዛፍ ዓይነት እንውሰድ። ሴኮያ ለእሳት አይበገርም። ጥያቄው "ግን የእኛስ ልቦች እንደ ሴኮያ መሆን ይችላሉ ወይ?" የሚለው ነው። ይበልጥ በጥልቀት ለመመልከት፣ ሰው እንደመሆናችን በሕይወት ከመቆየት ከፍ ብለን ማሰብ እንችላለን ወይ? የጽናትን ብያኔ ስንመረምር፣ ፈተናን መቋቋምና በሕይወት መቀጠል እንደሆነ አውቀናል። ግና ከዚህ የላቀ ፋይዳ ቢኖርስ? ሰዎች ከመከራ በኋላ ከመቋቋምና በሕይወት ከመቀጠል የተሻለ ነገር ማግኘት ይችሉ እንደሆነስ?

የገጠመንን ማዕበል ተቋቁመን ስንወጣ ይበልጥ መጎልበትና መዳበር ብንችልስ? ከጽናት የላቀ ነገር ቢኖርስ?

ስልክን በምሳሌነት እንውሰድ። ስልካችሁ ከእጃችሁ አምልጦ ቢወድቅ፣ ጠንካራ የመከላከያ ሽፋን ካለው ጉዳት ሳይደርስበት ይተርፋል። "አስጨናቂውን ሁኔታ" ያልፈዋል። አይሰበርም። ግና ያድጋል? በመውደቁ ምክንያት ፍጥነቱና ብቃቱ ይጨምራል? በመውደቁ ብቻ አንዳች ነገር ያተርፋል? አለመጨመሩ ወይም አለማትረፉ አያስገርምም። ያም ሆኖ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ስልኩ ጽኑ ነበር እንላለን። ተርፏል፤ ግን ይበልጥ አልጎለበተም።

ሰብዓዊ ፍጡራን እንደመሆናችን፣ ከስልካችን የተሻልን የመሆን አቅም አለን። አስጨናቂ ሁኔታዎችንም ይሁን ተግዳሮቶችን ተቋቁመን ማለፍ ብቻ ሳይሆን፣ በአስጨናቂ ሁኔታዎች ውስጥ ማደግና መጎልበት እንችላለን። ይህ ነው የሰው ልጆችን ልዩ የሚያደርገን ባሕሪ። ከስልኩ በተቃራኒ፣ የተፈጥሮ የመከላከል አቅማችንን እንደ ምሳሌ እንውሰድ። ለምን ኮቪድ 19 በተወሰኑ ሰዎች ላይ ቀላል በተወሰኑት ላይ ደግሞ ከባድ ምልክቶች እንዳሳየ አስባችሁ ታውቃላችሁ? አንድ የጭንቀት መንስዔ (ቫይረሱ) ሁለት ሰዎች ላይ እንዴት ተጽዕኖው ሊለያይ ቻለ? ሁለቱን ሰዎች የሚለያቸው ምንድን ነው? መልሱ ወደ አንድ ነገር ይጠባል - የተፈጥሮ የመከላከል አቅም ጥንካሬና ታማሚው ለበሽታው የሚሰጠው ምላሽ። ወደ ግለሰቡ የመቋቋምና የመፋለም እንዲሁም በመጨረሻም የማሸነፍ አቅም።

ከዚያም ያሸነፉት ህሙማን ድላቸው በሕይወት መቆየት ብቻ አልነበረም፤ ይልቁንም በፈተናው ምክንያት ይበልጥ ጠንክረዋል። ቫይረሱን የሚከላከሉበት ተፈጥሯዊ

የመከላከል አቅም አዳብረዋል። የክትባት ጽንሰ-ሐሳብ ማለት ይህ ነው። ክትባት በሽታውን ለሰውነታችን በአነስተኛና በደከመ መጠን ያስተዋውቃል። በክትባት አማካኝነት፣ ሰውነታችን በሽታውን እንዲያውቀው በማድረግ ከዚያ ልምድ፣ ከዚያ ተግዳሮት በፊት ከነበረው የተሻለ ጥንካሬ ይዞ መውጣት እንዲችል፣ አልፎ ተርፎም እንዴት እንደሚነለብትና ራሱን እንዴት ማበርታት እንደሚችል እናሠለጥነዋለን። እንደነበረ ሆኖ አይወጣም። ሌሎችን የገደለው በሽታ እነዚህን ሰዎች አጠንክሯል። ይህ በጣም ጥልቅ ነው። መንፈሳዊና ሥነልቦናዊ የተፈጥሮ መከላከያችን የተገነባው መንፈሳዊና ሥነልቦናዊ ተግዳሮቶችን እንዲቋቋምና እንዲረታ ብቻ አይደለም። በልጽጎና አድጎ መውጣት እንዲችል ጭምር ሆኖ ነው።

የስቶክዴል ምፀት

የስቶክዴል ምፀት ጽንሰ-ሐሳብ ፈተናችን ምን ይሁን ምን በመጨረሻ እንደምናሸንፍ ማመን እንደሚገባን፣ አሁን ያለንባቸው እጅግ አስከፊ ሁነቶች ምንም ይሁኑ ምን መጋፈጥ እንዳለብን ይሞግታል። ይህ ጽንሰ-ሐሳብ ስያሜውን ያገኘው በቪየትናም ጦርነት ወቅት፣ “በሃኖይ ሂልተን” የጦር እስረኞች ካምፕ ውስጥ ታሥረው ከነበሩ የዩናይትድ ስቴትስ የጦር መኮንኖች፣ እጅግ ባለከፍተኛው ማዕረግ መኮንን ከነበሩት አድሚራል ጂም ስቶክዴል ስም ነበር። ስቶክዴል በስምንት ዓመት የእሥር ቆይታቸው ከሃያ ጊዜ በላይ አካላዊ ቅጣት ተፈጽሞባቸዋል።

ጂሚ ኮሊንስ፣ *‘ጉድ ቱ ግሬት’* በሚለው መጽሐፉ አድሚራሉ ከእሥር ከተፈቱ በኋላ የሰጡትን ቃለ-ምልልስ መሠረት ያደረገ ሐሳብ አካቶ ነበር። ኮሊንስ፣ አድሚራሉ ያንን መከራ እንዴት ተቋቁመው መውጣት እንደቻሉ ጠይቋቸው ነበር። እንዲህ አሉ፦ “በታሪኩ አጨራረስ ላይ እምነት አጥቼ አላውቅም ነበር። ከእስር እንደምፈታ ብቻ ሳይሆን በስተመጨረሻም ይህንን ልምድ ወደ ሕይወቴ በያኝ ቅጽበት እንደምቀይረው አልተጠራጠርኩም። ወደ ኋላ ተመልሼ ልለውጠውም አልፈልግም።”

ከዚያም ኮሊንስ፣ “ከዚያ መከራ መውጣት ያልቻሉ ምን ዓይነት ሰዎች ነበሩ?” ሲል ጠየቀ።

“ቀላል ነው፣” አሉ ስቶክዴል። “ከዚያ መውጣት ያልቻሉት “አሁን ለገና እንለቀቃለን፣” ይሉ የነበሩ ናቸው። ገና አልፎ ገና ይተካል፤ እነሱ ግን ከእስር አልተፈቱም። ከዚያም ደግሞ “ይህን ፋሲካማ አናልፍም፣” ይላሉ። ሳይፈቱ ፋሲካ አልፎ ሌላ ፋሲካ ይተካል። ከዚያ መውጫችን የምስጋና ቀን ነው ይላሉ። ከዚያም መልሰው የገና በዓል ነው ይላሉ። በስተመጨረሻ ቅስማቸው ተሰብሮ ይሞቱ ነበር። ይህ እጅግ ወሳኝ ትምህርት ይሰጣል። ልታጣው የማይገባህና በስተመጨረሻ እንደምታሸንፍ የያዝከውን እምነትህን አሁን ያለህበትን ጨካኝ ተጨባጭ ከምትጋፈጥበት ዲሲፕሊንህ ጋር በፍፁም ልታምታታው አይገባም።”

አድሚራሉ፣ ሌሎችን እንዴት ይመክሩ እንደነበር ገልፀዋል፡- “ለገና አንፈታም፤ ይህን እውነታ መቀበል አለባችሁ!”

አድሚራል ስቶክዴል ያጋጠማቸው ብርቱ ክስተት ነበር። ፍፁም ተስፋ አልቆረጡም። በሳይኮሎጂ ይህ “የስቶክዴል ምፀት” ይሰኛል። በኢስላም ደግሞ ሰብር (ትዕግሥት) ከተስፋ ጋር ተዳብሎ ነው። አማኝ በመከራ ጊዜ እንዲህ ነው።

ከነቢያት አንድ ምሳሌ ብንመለከት በዚህ ፍፁማዊ መመዘኛ ላይ ግንዛቤ ይኖረናል። የነቢዩ አዩብ (ዐ.ሰ) ተማጽኖ፣ የዚህ መሰሉ ክስተት ዓይነተኛ ምሳሌ ነው። አዩብ (ዐ.ሰ) እጅግ በጣም ተስፋ የቆረጡበት ቅጽበት ነበር። ጤናቸውን፣ ሃብታቸውንና ቤተሰባቸውን ሁሉ አጥተዋል። ለአሥራ ስምንት ዓመታት ታግሠው ሁኔታው ከሚችሉት ሊያልፍ ሲቃረብ እንዲህ ሲሉ ወደ አላህ ጮኹ፡-

﴿وَأَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ﴾ (الأنبياء: ٨٣)

“አዩብንም (ኢዮብን) ጌታውን፡- እኔ መከራ አገኘኝ፤ አንተም ከአዛኞች ይበልጥ አዛኝ ነህ፥ ሲል በተጣራ ጊዜ (አስታውስ።)” 21፡83

ከነቢዩ አዩብ (ዐ.ሰ.) ዱዓእ በርካታ ጥልቅ ፍሬ ነገሮችን መቅሰም ይቻላል። በመጀመሪያ ደረጃ ህመማቸውን ከአላህ አልደበቁም። ሕመማቸውን ማደንዘዝ (ማሥታገስ) አልመረጡም ወይም ሕመሙ ጭራሽ የሌለ አላስመሰሉም። ከእውነታው አልሸሹም። ከነህመማቸው፣ ግልጽና አቅመ-ቢስ እንደሆኑ ወደ አላህ ተመለሱ። ወደ ፈውስ የሚወስደው የመጀመሪያ እርምጃ ይህ ነው። ቁስለትን መቀበል እና አላህ

ያድነው ዘንድ ወደ እርሱ ማቅረብ። ሆኖም የነቢዩ አዩብን ምላሽ ይበልጥ ኃይል የሚያላብሰው፣ እጅግ በጣም ፍቱን በሆኑበት ቅጽበት ተስፋን መሰነቃቸው ነው፡- **"አንተም ከአዛኞች ይበልጥ አዛኝ ነህ።"**

በመከራ ወቅት የአማኝ ባህሪ ይህ ነው። ጨለማ ከቧቸው ሲያዩ የጽልመቱን ሕልውና በመካድ "ቀቢፀ ተስፋን አላንፀባረቁም"። የምሽቱን ፀሊምነት ይቀበሉና በተመሳሳይ ወቅት ፀሐይ ደግማ እንደምትወጣ ሙሉ ተስፋና እርግጠኝነት ይሰንቃሉ። የመጨረሻው ተስፋቸው ደግሞ አላህ ነው፡- **"አንተም ከአዛኞች ይበልጥ አዛኝ ነህ።"**

አማኙ ልመናው ተቀባይነት አግኝቶ ተፈፃሚ የሚሆንበት የጊዜ ገደብ አለማስቀመጡ እጅግ አስፈላጊ ነው። ሰብር (ትዕግሥት)፣ እኛ ለምንወስነው ሳይሆን አላህ ለሚያስቀምጠው የጊዜ ገደብ እጅ መስጠትን ይጠይቃል።

አማኙ ይህን ሒደት ሲከተል አላህ ያድነዋል። ምን ጊዜም ቢሆን፡-

﴿فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ فَكَشَفۡنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرّٖۖ وَءَاتَيۡنَٰهُ أَهۡلَهُۥ وَمِثۡلَهُم مَّعَهُمۡ رَحۡمَةٗ مِّنۡ عِندِنَا وَذِكۡرَىٰ لِلۡعَٰبِدِينَ﴾ (الأنبياء: ٨٤)

"ለርሱም ጥሪውን ተቀበልነው፤ ከጉዳትም በርሱ ላይ የነበረውን ሁሉ አስወገድን፤ ቤተሰቦቹንም ከነሱም ጋር መሰላቸውን፥ ከኛ ዘንድ ለችሮታና ለተገዢዎች ለማስገንዘብ ሰጠነው።" 21፡84

ለአማኝ፣ የአላህ እገዛ ምንጊዜም አይቀሬ ነው። ሆኖም ሁል ጊዜ እኛ በጠበቅነው ቅርጽና አኳኋን ይመጣል ማለት እንዳልሆነ መገንዘብ ያሻል። አንዳንዴ አላህ በሽታውን ሳያነሳ በታማሚው ልብ ውስጥ እርጋታን ሊያሰፍን ይችላል። አሊያም ሁኔታውን ከውጭ ሳይቀይረው በምትኩ የእኛን ልብ ይቀይር ይሆናል።

ይህ ክስተት ስለ "ቀቢፀ ተስፈኝነት" ወይም "መንፈሳዊ አቋራጭ" አይደለም። ስለ እውነተኛ የአላህ እገዛ ነው። ይኸው እገዛ የሚመጣውም በዚሁ ሕይወታችን ነው። ይህም መለኮታዊ ሕግ ነው። ‹ኢንነ መዐል ዑስሪ ዩስራ›፡ ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ **"ከችግር ጋር በእርግጥ ምቾት አለለ።"** 94:6። ምቾቱ በውል የታወቀን መከራ በማስወገድ ላይሆን ይችላል (ለምሳሌ የሞተው አይነሳ ይሆናል፣ የታመመውም አይድን ይሆናል።)

ምቾቱና የአላህ እገዛ በሌሎች የሕይወት ገፆችና በእኛ ውስጥ ይመጣም ይሆናል። አላህ የነቢዩ ሙሳ እናትን ልብ አጠንክሯል፤ ከልጇ መለየቷ ግን ግድ ነበር። አሲያ (ዐ.ሰ) አካላዊ ሰቅየት ደርሶባት ነበር፤ ሆኖም የጀነት መኖሪያዋን እንድታይ ተደርጓል፤ በዚህ ምክንያት ከመሞቷ አስቀድማ ፈገግ ትል ነበር። መርየም (ዐ.ሰ)፣ ሞቶ መረሳትን ባስመኛት የምጥ ሕመም ብትፈተንም መጽናኛ እንዲሆናት ከአላህ ዘንድ ተምር ተልኮላታል። የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ባልደረቦች በጦርነት፣ በህልፈተ ሕይወት፣ በአካላዊ ቅጣት፣ እና በጠኔ በተፈተኑ ግዜ አላህ እንዲህ ብሎ ነበር፡-

﴿ إِذۡ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةٗ مِّنۡهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيۡكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءٗ لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذۡهِبَ عَنكُمۡ رِجۡزَ ٱلشَّيۡطَٰنِ وَلِيَرۡبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمۡ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلۡأَقۡدَامَ ﴾ (الأنفال: ١١)

"ከርሱ በኾነው ጸጥታ (በጦር ግንባር) በእንቅልፍ በሸፈናችሁና ውሃውንም በርሱ ሊያጠራችሁ፣ የሰይጣንንም ጉትጎታ ከናንተ ሊያስወግድላችሁ፣ ልቦቻችሁንም በትዕግስት ሊያጠነክርላችሁ፣ በርሱም ጫሞችን (በአሸዋው ላይ) ሊያደላድልላችሁ፣ በናንተ ላይ ከሰማይ ባወረደላችሁ ጊዜ (አስታውሱ)።" 8፡11

በኡሑድ ጦርነት ወቅት፣ ሙስሊሞች ከላይ የተጠቀሰው ዓይነት አደጋ ተጋርጦባቸው ነበር። (ቁርኣን 3፡154) በሁለቱም ክስተቶች ሳቢያ ለብርቱ ፍርሃትና ርእደት መዳረጋቸው የሚጠበቅ ቢሆንም፥ አላህ የሰሓቦችን ልብ በከፍተኛ ሰላምና መረጋጋት ከመሙላቱ የተነሳ ሸለብ አድርጓቸው ሁሉ ነበር።

አንዳንድ ጊዜ የአላህ ተድላ፣ እንዳንስት እግራችንን በማጽናት እና ውስጣዊ ሰላም በመቸር ይገለፃል። ለአብነት 'ሱረቱል ቡሩጅ' ላይ እንደተጠቀሱት አማኞች፣ በጨቋኝ ገዥ ከእሳት ጉድጓድ ውስጥ ተጥለው እንዲገደሉ ተደርጓል። እነዚህ አማኞች መሞታቸው አልቀረም፤ ሆኖም የአላህ እገዛና ችሎታ ጫማዎቻቸውን በማደላደል (በኢስቲቃማ) እውን ሆኖ ጠንካራ እምነታቸውን እንደያዙ ሞተዋል። በአንዳንድ ዘገባዎች እንደተጠቀምነው፣ አንዲት አራስ ልጇን ያዘለች ሴት ለማፈግፈግ ቃጥቷት ነበር። ከዚያም አላህ፣ ልጇን አንደበት አውጥቶ በእውነት ላይ እንደሆነች እንዲነግራትና እንዲያበረታታት አድርጓል። ለእነዚህ ሰዎች የአላህ እገዛ የመጣው በጨቋኝ መሪ ፊት ልቦቻቸውን በማጽናት ነበር። አላህ ለአማኞች በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም ምቾትን

ያድላል። አማኝን ሞት ሲወስደውና ነፍሱ ስትወጣ፣ በቀብርና በዕለተ ትንሳዔ ምቾት ይሰማዋል።

ሦስት ልጆቿ፣ ኤም.ፒ.ኤስ. በሚባል ያልተለመደ የዘረመል መዛባት ምክንያት ዐይኗ እያየ የሞቱባት የቅርብ ጓደኛ አለችኝ። በዚህ መከራ ውስጥ ስታልፍ "በፀጋ እንደተዋጠች" ትነግረኝ ነበር። የአፍ ልማድ ሳይሆን፣ አላህ ልቧ ውስጥ አንዳች ተአምር ሠርቷል። ይህ ነው ችሮታው። ይህም ነው ተዓምሩ!!

ከጥቂት ዓመታት፣ በፊት፣ ዶ/ር ጂትሙድ ከሚባል ቀድሞ በማስትምርበት ት/ቤት ውስጥ ርእሰ-መምህሬ ከነበረው ሰው ጋር በድጋሚ ተገናኝቼ ነበር። እየተጨዋወትን ሳለ፣ ልጁ በቅርቡ ፒዛ ቤት ለቤት የማደል ሥራ እያከናወነ ባለበት ወቅት እንደ ተገደለበት ተረዳሁ። ርእሰ-መምህሬ በመቀጠል የተናገረው ነገር እጅግ አስደንግጦኝ ነበር። ዶ/ር ጂትሙድ የልጁን ገዳይ አግኝቶ ይቅርታ እንዳደረገለት ሊነግረው፤ እንዲሁም ስለ ኢስላም ነግሮት በዕለተ ትንሳዔ፣ "ከልጁ ጋር በጀነት አንድ ላይ እንዲሆኑ" እንደሚፈልግ ነገረኝ።

እነዚህ ገጠመኞች ተረት አይደሉም። በእውኑ የተከሰቱ እንጂ። በዚህ ሕይወታችን፣ የአላህ እገዛ ምን እንደሚመስል የሚጠቁሙ ናሙናዎች ናቸው። እውነተኛ እምነትና በአላህ መመካት ልብ ውስጥ የሚፈጥሩትን ተዓምር ማሳያዎችም ናቸው።

ከጽናት ባሻገር

መከራ፣ ምን ዓይነት ተጽዕኖ እንደሚያሳድርብን ስንመረምር ሁሉም ሰው በእኩል ደረጃ እንደማያልፈው እንረዳለን። አንድ የንፋስ ሽውታ፣ አያሌ ዛፎችን ከሥራቸው ሊገረስሳቸው፣ ሌሎችን ደግሞ እንዲፀኑና ይበልጥ እንዲያድጉ ሊተዋቸው ይችላል።

የእሳትን ታላቅ ተአምር (አያህ) እንመልከት እስኪ። የእሳት ሰደድ ለደኑ ሕልውና መቀጠል አስፈላጊ ነው። እሳቱ ከደኑ ወለል ላይ የደረቁ ቅጠሎችን እና ተፎካካሪ ዕጽዋትን በማስወገድ ተፈጥሯዊው የዕድገትና ዳግም የማንሰራራት ዑደት እንዲቀጥል ድጋፍ ያደርጋል። እሳቱ የታመሙ፣ የደከሙ ዛፎችና አራሙቻዎችን በማጽዳትና

የምግብ ንጥረ ነገሮችን በመሰባበርና ወደ አፈሩ በመመለስ ለጠንካራ ዛፎች መደላድል ይፈጥራል።

ችግሩ ከእሳቱ አይደለም። ይልቁንም እሳቱ ለደኑ ሕልውና መቀጠል እጅግ አስፈላጊ ነው።

ችግር የሚሆነው፣ እሳቱ ከቁጥጥር ውጭ ወጥቶ ማቃጠል ከለበት በላይ ሲፈጅ ነው። ታዲያ የሥነ-ልቦና እሳቶቻችን፣ ከቁጥጥር ውጭ ሆነው ማቃጠል ከሚገባቸው በላይ ካቃጠሉ ምን ይከሰት ይሆን? የሚሰሙን ስሜቶች ሚዛን ያልጠበቁ ሲሆኑ ምን ይከሰታል? ተራ ሕመም ወደ ስቃይ እንዳይጎለብት እንዴት መከላከል እንችላለን?

ማዕበሉ ሕይወታችንን እንዳያውክ ማድረግ አንችልም። ሞገዶቹን የመከላት አቅምም የለንም። በአየሩ ሁኔታ ላይ የማዘዙ ሥልጣን የእኛ አይደለም። ሆኖም አላህ መጠለያን ለግሦናል። የሕይወት አድኑን ጀልባም ሰጥቶናል። ተፈጥሯዊ የሆነ የመንፈሳዊና ሥነ-ልቦናው መከላከያ ሥርዓት አድሎናል።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ይህን መርህ አስተምረውናል፦

> “አላህን በተድላ ጊዜ ዕወቀው፤ በመከራህ ጊዜ እርሱ ያውቅሃል፡፡ ያለፈህ ነገር ሊያገኝህ የሚችል አልነበረም፡፡ ያገኘኸው ነገር ደግሞ ሊስትህ የሚችል አልነበረም፡፡ ድል ከትዕግሥት ጋር፣ እፎይታ ከመከራ ጋር፣ እንዲሁም ተድላ ከሰቆቃ ጋር እንደሚመጡ ዕወቅ፡፡” (የነወዊ ሐዲሥ 19)

በሌላ ሐዲሥ ደግሞ ረሱል (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

> “አላህ በመከራና በችግር ጊዜ ልመናውን እንዲሰማ የሚፈልግ በተድላ ጊዜ አብዝቶ ይለምነው፡፡” (ሰሒሕ ቲርሚዚ 3382)

በምቾታችን ጊዜ ወደ አላህ ይበልጥ በመቅረብ የመከላከል አቅማችንን እናፈረጥማለን። እያንዳንዷ ሰላት፣ የምናነባት እያንዳንዷ ቁርአናዊ አንቀጽ (አያህ) እያንዳንዷ ሱጁድ፣ እያንዳንዱ ዱዓእ፣ እያንዳንዱ ለሌሎች የሰጠነው አገልግሎት፣ እያንዳንዱ ምጽዋት፣ መከራ ሲወድቅብን የሚታደጉን የዚህ የመከላከያ አቅማችን መገንቢያ ጡቦች ናቸው። መምጣቱ እርግጠኛ የሆነው ፈተና ሲመጣ።

በሕይወታችን ስንቀጥል፣ አሕካም ሸርዒይ (እስላማዊ ሕግጋት) እና አሕካም ከውኒይ (የፍጥረተ ዓለማዊ ሕግጋት) የሚባሉ ሁለት መርሆች አሉ። በሃይማኖታዊ መርሆዎች ለፀኑ፣ አላህ በፍጥረተዓለማዊው ውሳኔዎች ሰብርን (ትዕግሥትን) ይለግሣቸዋል። ኢብኑል ቀዩም እንዲህ ብለዋል፡- "የአላህን ውጫዊ የአምልኮ ትእዛዛት (ዑቡዲያህ) ለመፈፀም የሚተጋ፣ በጌትነቱ (ሩቡቢያህ) በሚያሳልፋቸው ውሳኔዎቹ ላይ ለመታገሥ (ለመፅናት) የሚያስችለውን ሰብር ይሰጠዋል።"

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَقَدۡ ظَلَمَ نَفۡسَهُۥۚ ﴾ (الطلاق: ١)

"የአላህንም ሕግጋት የተላለፈ ሰው፥ በእርግጥ ነፍሱን በደለ፤" 65፡1

በሕይወታችን፣ የአላህን ትእዛዛት ስንጥስ የምንጎዳው አላህን ሳይሆን ራሳችንን ነው። አንድ ታማሚ፣ ከታዘዘለት መድኃኒት ይልቅ መርዝን መጠጣት በመምረጡ ሐኪሙን አይጎዳም። ራሱ እንጂ።

ዒባዳ ወይም አምልኮ ሲያዳግተን

ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ የአላህን ትእዛዛት መፈፀም ሲሳነንና ስንንገታገት እናገኛለን። ያዳግተን ሰላት መስገድ፣ የሒጃብን ሕግጋት መጠበቅ ወይም ከውጉዝ ነገሮች መታቀብ ያዳግተን ይሆናል። ኢማናችን እንደ ዛፍ መሆኑን መገንዘብ ይጠቅማል። ድርጊቶቻችን የዚህ ዛፍ ፍሬዎች ናቸው። የአንድ ዛፍ ፍሬ ከተበላሸ ወይም ቅርንጫፎቹ ጤናማ ካልሆኑ፣ ቅርንጫፎቹንም ሆነ ፍሬዎቹን ማከም አንችልም። ማዳን ያለብን ሥሮቹን ነው። የአፈሩን ጤንነት ማረጋገጥ አለብን። ራሳችንን የአላህን ትእዛዛት መፈፀም ሲሳነን አለዚያም አንድ የአምልኮ ተግባር የሚከብደን ከሆነ፣ ከአላህ ጋር ያለንን ግንኙነት ከሥረ መሠረቱ መፈተሽ ይኖርብናል። ለምሳሌ የሒጃብን ሥርዓቶች መጠበቅ ወይም ሰላት መስገድ ካዳገተን፣ የአካላችንን ገዥ የሆነው ልቦናችንን መመርመር የግድ ይሆናል።

ዓኢሻ (ረ.ዐ) እንዲህ ብላለች፡- *“በመጀመሪያ የወረዱት የቁርኣን ምዕራፎች፣ ስለጀነትና ስለጀሀነም ይጠቅሳሉ። ሰዎች ኢስላምን ከተቀበሉ በኋላ ደግሞ፣ ፍቁድና ክልክል ነገሮችን የያዙ ምዕራፎች ተከተሉ። መጀመሪያ የተወረደው አንቀጽ “አስካሪ መጠጥ አትጠጡ” የሚል ቢሆን ኖሮ ሰዎች “አስካሪ መጠጥ መጠጣት አንተውም” ባሉ ነበር። “ዝሙትን አትቅረቡ” የሚል ቢሆን ኖሮም “እኛ ዝሙትን አንተውም ባሉ ነበር።”* (ሰሒሕ አል ቡኻሪ 4993)

እናታችን ዓኢሻ፣ እጅግ አስፈላጊ ጽንሰ-ሐሳብ አብራርታለች። አንድ ሰው ኢስላሙን በሙሉ ልቡ ከተቀበለና ለአላህ እጅ ከሰጠ ሕግጋቱን መከተል ይቀለዋል። ቅርንጫፎችን ከማከም በፊት ሥሩን ማከም መቅደም አለበት። የአላህን ሕግጋት መታዘዝ ከጠናን ሥሩንና አፈሩን መመርመር ግድ ይለናል። ከአላህ ጋር ያለንን የፍቅር ትሥሥር፣ በእርሱ ላይ ያለንን ተስፋ እና ለእርሱ ያለንን ፍራቻ ልንፈትሽ ይገባል። ይህ ሁሉ ጤናማ ከሆነ ፍሬዎቹ እና ድርጊቶቹም ጤናማ ይሆናሉ።

ሁለት ነገሮች፣ የኢማን ሥር እንዲደከምና ጤናማ እንዳይሆን ያደርጋሉ።

<u>የጠቃሚ ንጥረ-ነገሮች እጥረት</u>

የአፈር ምክነት፣ የመጀመሪያው መንስዔ የጠቃሚ ንጥረነገሮች እጥረት ወይም ገፍላ (ዝንጉነት) ይሰኛል። ሕይወታችን በዚክር (ሰላት፣ አዝካር፣ ቁርኣን) ኦክሲጅን እጥረት ከተጠቃ ዛፉ ይጎዳል፤ በሚገባው ልክም አይፋፋም። ውጤቱንም ጤናማ ያልሆነ ወይም የበሰበሰ ፍሬ (ድርጊት) ሆኖ እናያለን። መፈወሻው ደግሞ አላህን ማስታወስ ነው።

<u>አራሙቻ ወይም የአፈር መመረዝ</u>

የአፈር ጤና ማጣት፣ ሁለተኛው መንስዔ የአራሙቻ መብዛት ወይም የአፈር መመረዝ (አሲዳማነት) ነው። መሬታችን (ልባችን) በኀጢአት አረም ተወሮ ወይም እንደ መጥፎ ጓደኛና አጓጉል ልማዶች ወይም በዐይን፣ በጆሮና በአንደበት በሚፈፀሙ ወንጀሎች ተበክሎ፤ የድርጊታችን ፍሬዎች መልካም ሊሆኑ አይችሉም። የዚህ ችግር መፍትሔ ኢስቲግፋር (ንስሓ ደግሞ አራሙቻዎቹን መንቀል ነው) እና ጤናማ ከባቢ፣ መልካም

ጓደኝነት፣ ጥሩ ልማዶች እና በዓይን፣ በጆሮና በምላስ መልካም ነገርን ብቻ መሥራት (እነዚህ የአፈሩ ምግቦች ናቸው) ናቸው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አንድ መቶ ሰዎችን ስለገደለ ግለሰብ ነግረውናል፤ ከአቡ ሰዒድ (ረ.ዐ) እንደተዘገበው ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> "ከእስራኤል ልጆች መካከል፣ አንድ ሰው የዘጠና ዘጠኝ ሰዎች ሕይወት አጥፍቶ ነበር። ከዚያም (ንስሐ ቢያደርግ ተቀባይነት ይኑረው አይኑረው ለመጠየቅ) ተንቀሳቀሰ። ከዚያም አንድ ባህታዊ አግኝቶ ንስሐው ተቀባይነት ይኖረው እንደሆነ ጠየቀው። ባህታዊውም አሉታዊ መልስ ሰጠውና ሰውዬው እሱንም ገደለው። ሰውዬው አሁንም ይጠይቅ ነበርና አንድ ሰው ወደ አንዲት መንደር እንዲሔድ ነገረው። (ወደዚያው ተንቀሳቀሰ)፤ ሆኖም በመንገዱ ላይ ሳለ ሞት ቀደመው። በሚሞትበት ወቅት ደረቱን (ለንስሓዬ ተቀባይነት አገኝባታለሁ ብሎ ወዳሰበባት) ወደዚያች መንደር አቅጣጭቶ ነበር። በመሆኑም የምሕረት እና የቅጣት መላእክት በእሱ ጉዳይ ሙግት ውስጥ ገቡ። አላህ፣ የሚሔድባትን ከተማ ወደ እሱ እንድትቀርብ፣ የለቀቃትን ከተማ ደግሞ እንድትርቅ ካደረገ በኋላ፣ መላእክቱ በሰውዬው በድን እና በከተሞቹ መካከል ያለውን ርቀት እንዲለኩ አዘዛቸው። ወደሚሔድባት ከተማ አንድ ጋት ቀርቦ ተገኘ። በዚህም ምክንያት ምሕረት ተለገሠው።" (ሰሒሕ አል ቡኻሪ 3470)

ከዚህ ሐዲሥ በርካታ ቁምነገሮችን መቅሰም ይቻላል። በመጀመሪያ ኀጢአት እጅግ ከማብዛታቸው የተነሳ፣ ከአላህ ምሕረት ተስፋ ለቆረጡ ወይም እጅግ መንገድ ከመሳታቸው የተነሳ ወደ አላህ አሊያ ወደ ሃይማኖት ከመመለስ ተስፋ ላጡ ተስፋን ይለግሳል። ይህ ግለሰብ መቶ ሰዎችን ገድሏል። እሱም ቢሆን ግን ምሕረትን አግኝቷል። ሌላኛው መሠረታዊ ትምህርት የጤናማ ከባቢን ፋይዳ የሚያሳይ ነው። ይህ ሰው፣ ንስሓ ለመግባት በወሰነ ጊዜ በኀጢአት የኀደፈበትን ከባቢ ለቆ እንዲሔድ ተነግሮታል።

የፈተናዎች ዓላማ

ሁላችንም በተለያየ መልኩ እንፈተናለን። አንዳንዶቻችን በጤናችን፣ ሌሎቻችን ደግሞ በሃብታችን። ጤና ሲሰጠን እንዴት ነው የምንጠቀምበት? ሃብት ሲሰጠን በምን ላይ እናውለዋለን? ጤናችን ወይም ሃብታችን ቢጓደልብንስ ምን ዓይነት አፀፋ እንሰጣለን? ፈተናዎቻችን በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም የሚያሳኳቸው እጅግ የበዙ ዓላማዎች አሏቸው። ፈተናዎቻችን ሊታደጉን፣ ሊያፀዱንና መሆን ወደሚገባን ማንነት ሊመልሱን ይችላሉ። አላህን ባማሩ ልቦች እንድናገኘው ያዘጋጁናል። ልቦቻችን በአያሌ ጠባሳዎች ይሸፈኑ ይሆናል፤ ሆኖም ጠባሳዎቹ ሕይወት ልታሸንፈን ብትሞክርም አለመቻሏን ያሳያሉ።

ፈተና እንደፈውስ

ልብ በሉ! ብዙ ሰዎች አላህ ምን እንደምናደርግ ለማየት ብቻ እንደሚፈትነን ያስባሉ። አዎን። የምንሰጠውን አፀፋ ያያል። ሆኖም በማንኛውም ቅጽበት የምንሰጠውን ምላሽ አስቀድሞ እንደሚያወቅ አትርሱ። ከእኛ በፊትም ሆነ በኋላ ያለውን ሁሉ ያውቃል። እርሱ የጊዜም ፈጣሪ ነውና። ስለሆነም በጥልቀት ልትመለከቱ ይገባል። የፈተናዎች ዓላማ ማንነታችንን ለአላህ ማሳየት አይደለም። የፈተናዎች ዓላማ እኛን ለራሳችን መግለጥ ነው። ልቦቻችን ውስጥ የተቀበሩ ድብቅ በሽታዎች፣ የተዳፈኑ ድክመቶች ካሉ ፈተናዎች ይፋ ያደርጓቸዋል። በአሥራዎቹ ዕድሜዬ ሳለሁ፣ የስኳር ህመምተኛ የነበረው አባቴ የደረት ሕመም ያስቸግረው ጀመር። ሐኪሙ ዘንድ በተደጋጋሚ ቢመላለስም፣ “የአየር ቧንቧ መጥበብ” ነው የሚል የተሳሳተ የምርመራ ውጤት በመንገር የአየር መተንፈሻ ኢንሄለር ብቻ አዝዞለት አሰናበተው። ለአራት ዓመታት አባቴ ውስጡ ምን እንደተሰበረ

አያውቅም ነበር። በ1998 የበጋ ወራት በአንዱ ቀን "ስትረስ ቴስት" አድርጎ ነበር። ያን ዕለት አባቴ፣ ከደም ቧንቧዎቹ ወደ ሙቶ በሙቶ የሚጠጉት መዘጋታቸውን አወቀ። ዶክተሮቹ ከሆስፒታል እንዲወጣ ሳይፈቅዱ ወዲያውኑ አራት ድንገተኛ ባይፓስ ቀዶ ጥገናዎች አደረጉለት።

አንድ የልብ ታማሚ፣ ዶክተር ዘንድ ሲቀርብ "ስትረስ ቴስት" (የጭንቀት ምርመራ) እንዲያደርግ ይገደዳል። ይህም፣ አካል በተለይም ደግሞ ልብ የት ቦታ ላይ መዘጋት እንዳጋጠመው ለማወቅ "በአስጨናቂ" ሁኔታ (የመሮጫ መሳሪያ) እንዲያልፍ ይደረጋል። ችግሩ ከተለየ መታከም ይችላል። ታዲያ በዚህ ዓይነቱ ምርመራ እንድናልፍ ያደረገንን ዶክተር ምን እንለዋለን? "ጨካኝ" ስንል እንፈርጀዋለን? እንቆጣዋለን? በፍፁም። ይልቁንም ለዚህ አድራጎቱ እንከፍለዋለን። በተጨማሪም በአስጨናቂ ምርመራ ስላሳለፈን እናመሰግነዋለን። ምክንያቱም ምርመራው ሕይወታችንን ታድጎልናል።

ፈተና ድብቁን ይፋ ያወጣል። ፈተና በተጋረጠባችሁ ጊዜ ራሳችሁን ተከታተሉ። የምታዩት ውስጥ ተዳፍኖ የነበረውን ነው። ታዲያ አላህ ለምን ይፋ ያደርገዋል? አላህ ስውሩን በሽታ በመጀመሪያ እኛ ብቻ እንድናውቀው ማድረጉ ከርኅራኄው የመነጨ ነው። ይፋ የሚያደርገውም እንድናክመው ነው። ሐኪም የፈውስ ሒደት ከመጀመሩ አስቀድሞ ተገቢውን ምርመራ ያካሒዳል። ፈተናዎች የመንፈሳዊው ልብ ራጅ ናቸው። ውስጣችን ተቀብረው ያሉ በሽታዎችን እንድናይ ያግዛሉ። እንጠግናቸው ዘንድ ንቃቃቶቻችንን ያሳያሉ።

ፈተናችን ስለእኛም ሆነ በዙሪያችን ስላሉ ሰዎች ምን ይጠቁመናል? ቁርኣን የምንፈተነው አላህ **"በልቦቻችን ውስጥ ያለውን ሊገልፅ"** እንደሆነ ይነግረናል (3፡154) ። ስለሆነም፡- ይህ ፈተና ስለ እኔ ምን አጋልጧል? ብለን መጠየቅ አለብን። መንፈሳዊ (ፈተናን) የመቋቋም አቅሜ ምን ያህል ዳብሯል? አላህ ፈተና በማምጣት ሊያሳውቀን የሚሻው ይህንኑ ነው። በመጀመሪያ ለእኛ። ለሌሎችም ይፋ ያደርገናል።

የኮሮና ቫይረስ ምን እንዳጋለጠ እንመልከት። አንዳንድ ሰዎች ሌሎችን ሆነ ብለው በቫይረሱ ለማስያዝ ሲሞክሩ ታይተዋል፤ በተቃራኒው ደግሞ፣ የራሳቸውንም ሆነ የቤተሰባቸውን ሕይወት አደጋ ላይ ጥለው ሌሎችን ለማዳን የጣሩም ነበሩ። አንዳንዶች

ኢጋጣሚውን የሽቀጦችን ዋጋ እነደፈለጉት ለማናር ተጠቅመውበታል። ሌሎች ደግሞ ገንዘብና ጊዜያቸውን ሌሎችን ለማገልገል እንዲውሉ አድርገዋል።

በዚህ ዓለምአቀፍ ቀውስ ሳቢያ አብዛኛው የዓለም ኗሪ ቤቱ ውስጥ ለማሳለፍ ተገዶ ነበር። በኦስትሪያ፣ ብሪታንያ እና ቤልጂግ ሳይንቲስቶች ጥናት መሠረት፣ በቤት ውስጥ የማሳለፍ ዝንባሌ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ደርሶ በነበረበት በሚያዝያ ወር 2020፤ በድባቴና በጭንቀት ተጠቅተናል ብለው ሪፖርት ያደረጉ ሰዎች ምጣኔ፤ 52 በመቶ ሲሆን ከኮቪድ በፊት ከነበረው 17 በመቶ በሦስት እጅ ይበልጣል።

ይህ ዓለምአቀፍ ፈተና፣ እንደግለሰብም ሆነ በወል ውስጣችን የነበረውን “ንቃቃት” ለአደባባይ አብቅቶታል። የአሜሪካ ብሔራዊ የቤት ውስጥ ቆይታ በታወጀበት ወቅት፤ የቤት ውስጥ ጥቃት በከፍተኛ መጠን ጨምሮ እንደነበር ዘግቧል። ይህን የፈጠረው ቀውሱ ነው ሲል የሚሞግት ይኖር ይሆናል። ምናልባትም ቀውሱ ችግሮቹን አልፈጠራቸውም ይሆናል። የተሸሸጉትን ችግሮች ብቻ ይሆናል ያወጣው። ፈተናዎቻችን ተሸሽገው (ተድበስብሰው) የከረሙ ችግሮቻችንን እናከማቸው ዘንድ ወደ ላዕላዩ ገጽ አውጥተዋቸዋል። እንዲድኑ።... ቡጉንጅ ከቆዳ ሥር የሚፈጠር ቁስለት (ኢንፌክሽን) ነው። ቡጉንጅ መብቀል እንደጀመረ ቅላት ያለው እብጠት ይሆናል። ቀስ በቀስም በነጭ መግል ይሞላል። ከጥቂት ቀናት በኋላ ወደ ነጭነት ተቀይሮ መግሉ ለመፍረጥ ዝግጁ ይሆናል።

አላህ እየተሰቃየን እንድንቀጥል አይፈልግም። በልባችንም ሆነ በሕይወታችን ውስጥ ተቀብሮ ያለ ቁስለት ካለ እርምጃ ወስደን እንድናድነው ይሻል። ፈተናዎች የሕይወታችን ትልልቅ አጉሊ መነጽሮች ናቸው። ደህንነታችንን የሚያሰጋ በሽታ ከፈተና ማጉያ መነጽር አይሰወርም።

በእነዚህ የወልም ሆኑ የነፍስወከፍ ፈተናዎች አማካኝነት፣ በመከላከያ አቅማችንና በዓለማችን የወል የመቋቋም አቅም ላይ ያሉ ደካማ ትስስሮች ላይ ብርሃን ይፈነጥቃል። ታክሞ ይድን ዘንድ ሕመምን መጠቆም ግልጽ የሆነ መለኮታዊ ራሮት ነው። የተሰበረ ይጠገን ዘንድ ሰባራን መጠቆምም መለኮታዊ እዝነት ነው። ከዚያም ይበልጥ የጠነከረ ይሆናል። ጥያቄው ይህ ነው:- ከችግሮቻችን መውጣት ብቻ ሳይሆን እንዴት ይበልጥ በቅተን እንወጣለን? የሚለው ነው።

“ፀረ-ስሱነት” እና የጃፓኖች ጥበብ

ኧርነስት ሔሚንግዌይ እንዲህ ሲል ጽፏል፦ “ዓለም ሁሉን ሰው ትሰብራለች። ከዚያ በኋላም ብዙዎች ጥግን ቦታዎቻቸው ላይ የበለጠ ጠንካራ ይሆናሉ።”

ጃፓኖች *‘ኪንትሱጊ’* የሚባልና ሰባራ ገሎችን በወርቅ፣ በጠገራ ብር ወይም በፕላቲኒየም ዱቄት የሚጠግኑበት ጥበብ አላቸው። ይህም፣ አንድ ነገር ተሰብሮ ከተጠገነ በኋላ ይበልጥ ውብ ይሆናል ከሚል እምነት የመነጨ ሲሆን፣ ጥግናቶቻችን የታሪካችን አካላት እንጂ በሃፍረት የምንሸሽጋቸው አይደሉም ከሚል መነሾ ነው። የሰው ልጅ ልብም እንደዚህ የጃፓኖች ጥበብ የመሆን እምቅ ብቃት አለው።

ነሲም ኒኮላስ ጣሊብ *Anti-Fragile: Things That Gain from Disorder* በሚሰኘው መጽሐፉ፣ አንድ ጥልቅ ጽንሰ-ሐሳብ አንስቷል። “ፀረ-ስሱነት” የሚለውን ቃል ከነውጥ፣ ከተሰባሪነት እና ጥርጣሬ ማትረፍና መሻሻል ሲል በይኖታል። የሰው ልጆች፣ በአጠራጣሪ ሁኔታዎች እና በተግዳሮቶች ውስጥ ሲያልፉ፤ ተቋቁመው የማለፍ ብቻ ሳይሆን የመጎልበትና የማደግ አምላክ-ሰጥ አቅም አላቸው።

የድኅረ ጉዳት ጉልምስና

በፈተና ውስጥ የመለምለም ክስተት “የድሕረ-ጉዳት ዕድገት” በመባል ይታወቃል። በፊት፣ በፊት የድኅረ-ጉዳት ጭንቀት አስተዳደርን በሚመለከት በርካታ ሥራዎች ይወጡ ነበር። የድኅረ-ጉዳት ጭንቀት “ጉዳት አስከታይ ከሆኑ ክስተቶች፣ ለምሳሌ፣ ከፍልሚያ፣ ወንጀል፣ ድንገተኛ አደጋ ወይም የተፈጥሮ አደጋ በኋላ፣ አንዳንድ ሰዎች ላይ የሚታይ የጭንቀት ዓይነት ነው።” የዚህ ችግር ሰለባዎች ባልተፈለጉ ትውስታዎች፣ ምልሰቶች እና ቅዠቶች አማካኝነት ክስተቶቹን ዳግም ይኖሯቸዋል። በተጨማሪም አደጋውን የሚያስታውሳቸው ምንም ዓይነት ነገር የማይፈልጉ ሲሆን ሕይወታቸውን የሚያውክ ጭንቀትም አለባቸው።

እነዚህ ጥናቶች፣ ከአደጋ በኋላ እንዴት ሕይወትን በተገቢ መልኩ መምራት እንደሚቻል ተመልክተዋል። ይሁን እንጂ በድኅረ-ጉዳት መሻሻል ላይ የተደረገ አዲስ ጥናት፣ አንዳንድ ሰዎች ለሕይወት ያላቸው አድናቆት ታድሶ እንደሚወጡ አረጋግጧል። የድኅረ-ጉዳት

ዕድገት መዝገብ፣ ሰዎች ለሰብዕናቸው ዕድገት እንዲበጅ ለመከራ ምን ዓይነት አፀፋ እንደሚሰጡ ይቃኛል። ትኩረቱንም በአምስት አንፃሮች ላይ ቀንብቧል፦ አዳዲስ ዕድሎች፣ ከሌሎች ጋር በሚኖር መስተጋብር፣ የግል ጥንካሬ፣ ሕይወትን መውደድ፣ እና መንፈሳዊ ለውጥ ናቸው። አላህ እና መልእክተኛው (ሰ.ዐ.ወ) ስለ ድኅረ-ጉዳት ዕድገት በቁርኣንና በሐዲሥ ነግረውናል።

ፈተናዎች ለነፍስ ምድገት ያላቸው ፋይዳ

ፈተናዎች፣ እኛን ከኀጢአት ለማጽዳት የሚከሰቱበት ጊዜ አለ። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

> “አንድን ሙስሊም ድካም፣ ህመም፣ ትካዜ፣ ሐዘን፣ ወይም ጉዳት -የእሾህ መውጋት ቢሆንም እንኳን- አይደርስበትም፤ አላህ የተወሰነውን ኀጢአቱን የሚያብስለት ቢሆን እንጂ።።” (ቅጽ 7፣ ምዕራፍ 70፣ ቁጥር 545)

አንድ ታላቅ ገጣሚ እንዳለውም፦ “አንድ ሰው ምንጣፍ ሲደበድብ ውጥኑ ምንጣፉ አይደለም። ምንጣፉ ውስጥ ያለው አቧራ እንጂ።” አንጥረኛ ወርቅን የሚቀጠቅጠው ሊያጠፋው አይደለም። ሊያፀዳው ነው። አላህም ምእመናንን ለማጽዳት ልክ ወርቅ በእሳት እንደሚፈተን በፈተና እንደሚያፀዳቸው በቁርኣን ነግሮናል። ወርቅ በእሳት ሲለበለብ ጉድፎቹ ይወገዱለታል። የአማኝ ልብ በፈተና እንዲያልፍ ሲደረግም የቀልብ ላይ እድፎች ይወገዳሉ።

አላህ እንዲህ ያላል፦

﴿وَلِيُمَحِّصَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَيَمۡحَقَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴾ (طه: ١٢٣)

“አላህም እነዚያን ያመኑትን (ከኀጢአት) ሊያነጻና ከሓዲዎችንም ሊያጠፋ ነው።” 3፡141

የሚያጎለብቱ ፈተናዎች እና የፈተናዎች ፋይዳ

ፍጥረትን ስናጠና የአላህን ሱንና (ስልት) የተመለከቱ በርካታ እውነታዎችን እናገኛለን። ለምሳሌ፣ አጥንታችን ሲሰበርና መልሶ ሲድን፣ አጥንቱ ተሰብሮ የዳነበት ጥግን ቦታ ላይ የበለጠ ጠንካራ ይሆናል። ዓለማዊ ፈተናዎቻችንም ተመሳሳይ ባህሪ አላቸው። ከታላላቅ የሱና ምሁራን አንዱ የሆኑት አል-ዒዝ ኢብን ዐብዱሰላም *"ፈተናዎችና 17 ፋይዳዎቻቸው"* የሚሰኝ ዕውቅ ድርሰት አላቸው።

በዚህ ሥራቸው ሸይኹ፣ ፈተናዎች የአላህን የኃያልነት (ሁሉን ቻይነት) ልክ እንድንረዳ እንደሚያደርጉ አብራርተዋል። ብዙውን ጊዜ የሕይወታችን መሪዎች ራሳችን እንደሆንን እናስባለን። ሕይወታችንን ራሳችን የምንሾፍር ይመስለናል። ሁሉን ነገር የማበጀት እና ሰባራን ሁሉ የመጠገንን ከባድ ኃላፊነት ለመወጣት እንጥራለን። ኃላፊነትን እና ብሃሊነትን እናምታታለን። ይህ ደግሞ መከራ ውስጥ ይከተናል። ዘና ማለት አንችልም። እንቅልፍ ካይናችን ይሸሻል። ሰላምም አናገኝም። ራሳችንን እንደ "መድኅን" ስንቆጥርና የሁሉን ሰው ችግርም ሆነ የተሰበረ ነገርን ሁሉ መጠገን የኛ ኃላፊነት እንደሆነ ስናስብ ሰባብሮ የሚጥለን የጭንቀት ስሜት ይፈጠራል።

ብዙዎች፣ ሁኔታዎች ላይ ሥልጣን አለን ብለው በማሰባቸው ምክንያት ውስጣዊ ሰላምን አያገኙም። በሕይወታችን ላይ የተለገሥነውን ውሳኔ የማሳለፍ ክህሎት ትክክለኛ ሥልጣን አድርገን እንቆጥረዋለን። ፈተናዎችና መከራዎች ደግሞ አላህ በእኛ ላይ የማይገሠሥ ሥልጣን ያለው መሆኑን እንድናስታውስ ያስገድዱናል። አላህ አል-ቀሃር (አስገዳጅ) እና አል-ዐዚዝ (አሸናፊ) ነው። እናም ይህ ዕውቀት ወደሚያድነንንና ድህነታችንን በማስታወስ አላህን እንድንከጅል ወደሚያደርገን ግንዛቤ ይመራናል። ከአላህ ፊት መልካም የመዋረድ (ማርገድ) ስሜት ውስጣችን ያሰርፃል። "በአላህ ቢሆን እንጂ ኃይልም ሆነ ብልሃት የለም፣" የሚለውን ወርቃማ መርህ በገቢር ያስተምረናል። ሰዎችን ሁሉ ወይም ሁሉንም ነገር የምናድን እኛ አለመሆናችንን ይዘክረናል። የምናስተካክለው እኛ እንዳልሆንን፣ ኃላፊነትም እንዳልተጣለብን ያስገነዝበናል። ይህ ኃላፊነት የአላህ መሆኑን ጭምር።

ይህ ግንዛቤ ሕይወታችንን መታደግ የሚችል ነው። ከሰዎች ጋር ያሉንን ግንኙነቶች ማረቅ ይችላል። የሰው ልጅ ልቦና የዓለምን ክብደት እንዲሸከም አልተበጀም። ይህን

ክብደት መሸከም የሚችል አላህ ብቻ ነው። ይህን ጭነት ለሰማይና ለምድር ባለቤት እስካላስረከብን ድረስም ይህን ከንቱ ክህሎታችንን በሚያፈርስ ጫና ሥር ስንሰቃይ መኖራችን አይቀርም።

ኢኽላስን (የዓላማ ፍፅምና) መታደል

ሸይኽ አል-ዒዝ ኢብን ዐብዱሰላም የጠቀሱት የፈተና ሌላኛው ፋይዳ፣ ልባችን ውስጥ የኢኽላስ (የዓላማ/ውጥን/ ፍፅምና) መጎልበት ነው። በፈተና ውስጥ ስናልፍ ጥልቅና ተጨባጭነት ያለው ኢኽላስ እናዳብራለን። የሰዎችን ይሁንታ ለመጎናፀፍ ያለን ጉጉት ሲቀንስ፣ በአንፃሩ የአላህን ይሁንታ ለማግኘት ያለን ጉጉት ጨምሮ ይገኛል፤ ብቸኛው የትኩረት ነጥባችንም ይሆናል። እጅግ ፈታኝ ከሆኑ የመንፈሳዊው የልቦና እክሎች መካከል ሁለቱ ‹ሑቡል ጃህ› (ልወደድ ባይነት) እና ‹ሪያእ› (የይዩልኝ የአምልኮ ሥራ) ናቸው።

ሰው እንደ መሆናችን መጠን የሰዎችን ልብ (ፍቅርና አድናቆት) ለማግኘት እንጓጓለን። እንደየዝንባሌያችን ይህን ፍቅርና አድናቆት ለማግኘት የተለያዩ ሥልቶችን እንጠቀማለን። ሃይማኖታዊ ካልሆንን ዱንያችንን (ጃህ ወይም ማኅበራዊ አቋማችንን) በማሳየት “ይሁንታን (ላይኮችን) ለማጋበስ" እንጥራለን። የሃብትና የማኅበራዊ አቋም ተምሳሌቶችን በማነፍነፍ የሰዎችን አድናቆት ለማግኘት እንጓጓለን።

ሃይማኖታዊ ከሆንን ደግሞ፣ “ይሁንታን (ላይኮችን) የምንሰበስበው” ሃይማኖትን ተጠቅመን ይሆናል። በመሆኑም ከአምልኮ እና ከዲን ጋር የተያያዙ ነገሮችን ለታይታን እንጠቀማለን። ይህ ሪያእ (ስውሩ ሺርክ) ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

> “አቡበክር ሆይ፣ ከጉንዳን ዱካ የረቀቀ ሺርክ በመካከላችሁ አለ፡፡” አቡበክርም “ከአላህ ውጪ ሌላ አምላክ ከመያዝ ሌላ ሺርክ አለ እንዴ?” ሲሉ ጠየቁ። ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ)፣ “ነፍሴ በእጁ በሆነችው አምላክ እምላለሁ! ከጉንዳን ዱካ ይልቅ የረቀቀ ሺርክ አለ፡፡ ከትልቁም ሆነ ከትንሹ ዓይነት ሺርክ ልትጠበቅበት የምትችለውን ነገር ላስተምርህን? ‘አላህ ሆይ፣ ሆነ ብዬ እና እያወቅኩ በአንተ አምልኮ ላይ ሌላን

ከማጋራት በአንተ እጠበቃለሁ፤ ሳላውቅ በአንተ ላይ የፈፀምኩትን ማጋራት ደግሞ እንድትምረኝ እለምንሃለሁ፡፡’’ (አል-አደብ አል-ሙፍረድ፣ 716 ሰሒሕ)

አላህ (ሱ.ወ) ይህን በሚመለከት በቁርኣን አስጠንቅቆናል፡-

﴿فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ۝٤ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ ۝٥ ٱلَّذِينَ هُمۡ يُرَآءُونَ ۝٦﴾

“ወዮላቸው፥ ለሰጋጆች፤ ለነዚያ እነሱ ከስግደታቸው ዘንጊዎች ለኾኑት፤ (ሰጋጆች)። ለነዚያ እነሱ ይዩልኝ ባዮች ለኾኑት፤” 107፡4-6

ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

“ከሐሳዊው መሲሕ (ደጃል) ይበልጥ የምሰጋላችሁ ነገር ልንገራችሁን? ድብቁ ሺርክ (ሪያእ) ነው፡፡ አንድ ሰው እየሰገደ ለተመልካች ብሎ ሰላቱን ማሳመሩ ነው፡፡’’ (ኢብን ማጃህ)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ሲሉ ያስጠነቅቁናል፡-

“በበጎች መንጋ መካከል በነፃነት የሚንቀሳቀሱ ተኩላዎች የሚያደርሱት ጥፋት፥ ሃብትና ክብር የማግኘት ጉጉት በአንድ ሰው ዲን ላይ ከሚያደርሰው ጥፋት ያነሰ ነው፡፡’’ (ሱነን አት-ቲርሚዚ 2376 ሰሒሕ)

እዚህ ላይ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ከሁለት እጅግ አደገኛ ባህሪያት እያስጠነቀቁን ነው፡- ከፍቅረ ነዋይ (ማል) እና ከልወደድ ባይነት (ጃህ)።

በፈተናዎች አማካኝነት የሚገኘው ሌላ በረከት፣ የልቦቻችን የትኩረት አቅጣጫ ከሰዎች ይልቅ አላህን ወደ መከጀል፣ ከሰዎች ይበልጥ በአላህ ወደ መታየት፣ መወደስና መደነቅ መሽጋገሩ ነው። ይህ ነው ኢኽላስ (የዓላማ ፍፅምና)። የእኛን ፍላጎቶች ሁሉ መመለስ የሚችሉትን የአላህ ባህሪያት ማመዛከር ጉልህ ተጽዕኖ አለው። ለምሳሌ ፍላጎታችን መታየት ከሆነ፣ አላህ አል-በሲር (ሁሉን ማየት የሚችል) ነው። ፍላጎታችን መደነቅ ከሆነ አላህ አሽ-ሽኩር (አድናቆትና ምስጋና የሚቸር) ነው።

ወደ አላህ የመመለስ ውስጣዊ ግፊት (ኢናባ)

ሸይኽ ዒዝ ኢብን ዐብዱሰላም ከጠቀሷቸው ፋይዳዎች መካከል አንዱ፣ ‹ኢናባ› ወይም ወደ አላህ የመመለስ ውስጣዊ ግፊት ነው። ‹ኢናባ› ወደ አላህ መመለስ ነው፤ ግና እንደ ‹ተውባህ› (ንስሓ) በራሳችን ብቻ መመለስ አይደለም። ‹ኢናባ› እስከ ሁሉ ነገራችን (ቤተሰብን፣ ሥራን፣ ገንዘብን፣ ክህሎትን፣ ወዘተ. ጨምሮ) ወደ አላህ መመለስ ነው። ነቢዩላህ ኢብራሂም ‹ሙኒብ› (የሥር-ነቀል ምልሰት ባሕሪ የተላበሱ) እንደሆኑ ተገልጿል።

ዑለሞች ሰዎች ‹ሙኒብ› (በሁለንተናቸው ወደ አላህ ተመላሽ) ሊሆኑባቸው የሚችሉ አራት መንገዶችን ጠቁመዋል። አላህ ወደ እሱ እንድንመለስ የሚያደርግበት አንደኛው መንገድ ስጦታዎቹንና ፍቅሩን በመለገሥ ነው። ሁለተኛው ምፀት መሰል ሲሆን፣ ሰውዬው ለኃጢአት ከተዳረገ በኋላ በመዋረድ መንፈስ ንስሓ በመግባት ሙሉ በሙሉ ወደ አላህ የሚመለስበት ነው። በሦስተኛነት ደግሞ፣ አላህ እንዲያሟላልን በምንሻቸው ሰብዓዊ ፍላጎቶቻችን አማካኝነት ወደ እሱ ሙሉ በሙሉ ሊመልሰን ይችላል። እናም መከራዎችና ፈተናዎችም እኛ ወደ አላህ የመመለስ ኃይል አላቸው።

እጦታችንን ከመገንዘብ ጎን የአላህን ብርታት በምንረዳ ጊዜ፤ እውነተኞች ከሆንን ወደ ኢናባ እንመራለን። ባለን ነገር ሁሉ ፍፁም ወደ እሱ እንመለሳለን። የኢናባ አላባውያን ሁሉ በፈተናዎችና በመከራዎች ተለኩሰው ይንቦገቦጋሉ። ከትጋትም እንዲሁ።

የዚህችን ሕይወት ከንቱነት መገንዘብ

ፈተናዎችና መከራዎች "ኢንና ሊላሂ ወኢንና ኢለይሂ ራጂዑን (እኛ የአላህ ነን፣ ወደ እርሱም ተመላሾች ነን)" የሚለውን ገለፃ በጥልቀት ወደ መረዳት ይመሩናል። ይህ ግንዛቤም፣ አንዳችንም ነገር አለመቆጣጠር ብቻ ሳይሆን፣ ምንም ዓይነት ነገር በእኛ ይዞታ ሥር እንዳልሆነ መረዳት ነው። ይዞታችን የሆነ ነገር ሁሉ ትክክለኛ ባለቤቱ አላህ ነው። ያለን ነገር ሁሉ ደግሞ በስተመጨረሻ ወደ አላህ ይመለሳል። ይህ ግንዛቤ ነፃ ያወጣናል። አስከፊ የተባለውን ኪሣራ እንኳን ተቋቁመን እንድናልፍ ያግዛል።

የምንወዳቸው ሁሉ የአላህ ናቸው። ይዞታችን የሆኑ ንብረቶችም የአላህ ናቸው። ችሎታችን ጭምር የአላህ ነው። የእኛ የሆኑት በእርሱ ችሮታ ነው። ወደ እርሱ መመለሳቸውም አይቀርም። ለዚህ ነው አላህ በቁርአን እንዲህ ያለው፡-

﴿ وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦ ﴾ (البقرة)

"ከፍርሃትና ከረኃብም በጥቂት ነገር፥ ከገንዘቦችና ከነፍሶችም ከፍራፍሬዎችም በመቀነስ በእርግጥ እንሞክራችኋለን፤ ታጋሾችንም (በገነት) አብስር። እነዚያን መከራ በነካቻቸው ጊዜ፥ እኛ ለአላህ ነን፥ እኛም ወደርሱ ተመላሾች ነን የሚሉትን፥ (አብስር)።" 2፡155-156

ይህ አገላለፅ እንዲሁ በአንደበት የሚነበነብ ብቻ አይደለም። ሁለንተናዊ አስተሳሰብ ነው። የንጽረተ ዓለም ዓይነት ነው። በነዚህ አንቀጾች፣ አላህ በዚህች ዓለም ለሚገጥሙን መከራዎች (ፍርሃት፣ ረሀብ፣ ሞት) እንድንዘጋጅ አድርጓል። ከዚያም ሰብር (ትዕግሥትና ጽናት) ላላቸው ባሮቹ ብሥራትን አስተላልፏል።

መከራ ወይም እጦት ላጋጠመው ሰው እንኳን ደስ አለህ ማለት የተለመደ ባለመሆኑ ይህ የሚደንቅ ነው። አላህ እንዲህ ዓይነቱን ሰው ነው እያበሰረ ያለው። በርግጥም አላህ የሚወዱትን ነገር ወይም ሰው ላጡ ሰዎች ነው የምሥራች እያለ ያለው። ለምን? ምክንያቱም ታጋሾች፣ በዋጋ የማይተመኑ ሦስት ስጦታዎችን ያገኛሉ። የ‹ኢንና ሊላሂ ወኢኘና ኢለይሂ ራጂዑን› ሰዎች መለኮታዊ በረከት፣ ምሕረትንና ምሪትን ይሸለማሉ፡-

﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ ﴾ (البقرة: ١٥٧)

"እነዚያ በእነርሱ ላይ ከጌታቸው የኾኑ ምሕረቶች ችሮታም አልሉ፤ እነርሱም (ወደ እምነት) ተመሪዎቹ እነርሱ ናቸው።" 2፡157

ሁሉም ነገር የአላህ መሆኑን መገንዘብ የፈውስ ማግኛው የመጀመሪያ እርምጃ ነው። አንድ ቸር ወዳጃችን መኪናውን አዋሰን እንበል። ከቸርነቱ ብዛትም መኪናው ከኛ ዘንድ ለአሥር ዓመታት እንዲቆይ ፈቀደ። በእነዚያ አሥር ዓመታት በዝንጋቴ ተጠቅተን ኖሮ፣ እውነተኛ ባለቤቱን ዘነጋን ይባል። ያ መልካም ወዳጃችን መኪናውን ለመውሰድ ሲመጣ

በዝንጋቴ የተጠቃው በቁጣና በቁጭት ምላሽ ይሰጣል። ምናልባትም “ምን በድዬህ ነው?” “መኪናዬን ለምን ትወስዳለህ?” “ተገቢ አይደለም!” ሊል ይችላል።

ይህ ለምን ይሆናል? ይህ የሚሆነው ተዋሹ ሰው የመኪናው ትክክለኛ ባለቤት ማን እንደሆን በመዘንጋቱ ምክንያት ነው። ይህ ሰው የመዘንጋት ህመም ተጠቂ ባይሆንና በትክክልም መኪናው የቸሩ ጓደኛው መሆኑን ቢያስታውስ ኖሮ፤ ባለቤቱ መኪናውን ለመውሰድ ሲመጣ ምላሹ ምን ይሆን ነበር? “ያንተው ነበርና ወዳንተው ይመለሳል።” ከመኪናው በመለየታችን እናዝን ይሆናል፣ ነገር ግን የኋላኋላ መኪናው የዚህ ወዳጃችን ንብረት መሆኑ ይታወቃል። እንግዲህ የ‹ኢ ንና ሊላሂ ወኢ ንና ኢለይሂ ራጂዑን› ትርጉም ይህ ነው። የትዳር አጋሮቻችን፣ ልጆቻችን፣ ገንዘባችን ወይም ጤናችን የአላህ ናቸው። ሁሌም የአላህ ነበሩ፤ ወደ እሱም ይመለሳሉ። በዚህ መልኩ አፀፋ መስጠትም በቀላሉ በማይተመን መለኮታዊ በረከት እና ስጦታ ያንበሽብሻል።

ስመ-ጥሩው ብዕረኛ ሲ. ኤስ. ሌዊስ፣ የሁለተኛው የዓለም ጦርነት ከፈነዳ በሁለት ወሩ በኦክቶበር 1939፤ ለኦክስፎርድ ዩኒቨርሲቲ ተማሪዎች ባደረገው ንግግር ተመሳሳይ ጽንሰ-ሐሳብ አንስቶ ነበር። ንግግሩን፣ “ሕይወታችንና የአውሮፓ ነፃነት አደጋ ላይ ሆነው ሳለ ሕይወት እንደወትሮዋ መቀጠል እንዴት ትችላለች?” ሲል በመጠየቅ ጀመረ። በምላሹም፣ “ጦርነቱ አዲስ ሁኔታ አይፈጥርም፡- ቋሚ የሆነን ሰብኣዊ ሁኔታ ችላ እንዳንል ብቻ ያደርጋል። ሰብኣዊ ሕይወት ሁሌም ሲኖር፣ የቆየው በገደል አፋፍ ላይ እንደሆነ ነው፣” ብሎ ነበር።

ሌዊስ ሐሳቡን ይቀጥላል፡- “ጦርነት በሞትና በሕመም ያስፈራራናል። ሰው ሁሉ ባጠቃላይ፣ በተለይም ደግሞ ጌትሰማኔን የሚያስታውስ አንድም ክርስቲያን የነዚህን ነገሮች ልዩነት በፀጋ መቀበል አይችል ይሆናል፡- ሆኖም ከምናባችን ቅዠቶች ራሳችንን መጠበቅ አይሳነንም። ጦርነት ሞትን ምን ያደርገዋል? በርግጠኝነት ድግግሞሹን አይጨምረውም፤ ሁላችንም (እናልፋለን) እንሞታለን፤ ይህ መቶኛ ሊጨምር አይችልም። ጦርነት ሞትን ለእኛ እውን ያደርገዋል፡- ይህን ደግሞ ቀደምት ክርስቲያኖች እንደ ፀጋ ይቆጥሩት ነበር። ሟችነትን ሥርክ ማስታወሱ ለእኛ መልካም እንደሆነ ያምኑ ነበር። ትክክል ነበሩ ብዬ ወደ ማመን እየተዘነበልኩ ነው። በእኛ ውስጥ ያለው የእንስሳነት ሕይወት፣ ይህችን ዓለም ማዕከሉ ያደረገ የደስታ ውጥናችን ሁሉ ማሳረጊያቸው አሳዛኝ ነው። ይህንንም በደጉ ጊዜ ጠቢባን ብቻ ይረዱታል። አሁን ግን

እጅግ ቂሉ እንኳን ያውቀዋል። ስንኖርበት የቆየነውን ፍጥረተ ዓለም በማያሳስት መልኩ እያየነው ነው። ስለሆነም ይህን እውነታ ተቀብለን መኖር ይገባናል።”

ከሌሎች ጋር ባሉን ግንኙነቶች ያሉብን ፈተናዎች

ከሌሎች ጋር ባሉን ግንኙነቶች ስንፈተን፣ እንደዚህ ዓይነቶቹ ፈተናዎች የሚያሳኳቸው በርካታ ዓላማዎች አሏቸው።

ሌሎችን ማገልገል

አላህ እንደ ዕወቀት ወይም ሙያ እና ክህሎት በስጦታ መልክ ሲያበረክትልን እነዚህ ስጦታዎችም ፈተናዎች መሆናቸውን መገንዘብ ያሻል። ለእኛ ክብር እንደሚሰጡን ሁሉ ሌሎችን መርዳት፣ ማገልገልና መታደግ የምንችልበት ቦታ ላይ ያስቀምጡናል። እነዚህን ስጦታዎች ለዚህ ዓላማ ካዋልን፣ *ሰጪው* አብዝቶ ይሰጠናል።

በተመሳሳይ መልኩ (የሚወዱን ሰዎች፣ ሃብት፣ ክብር እና ሥልጣን) ሲሰጡን በፍቅርም እንፈተናለን። ብዙ ሰዎች ስጦታውን (ፀጋውን) ከ*ሰጪው* በላይ ማፍቀር ሲጀምሩ በፈተናው ይወድቃሉ። ይህ ሲሆን ስጦታው ወደ አላህ የሚያደርስ መንገድ መሆኑን ትቶ በእኛ እና በአላህ መካከል የተጋረጠ ግድግዳ ይሆናል።

ለሌሎች ምሳሌ እና አስተማሪ መሆን

በቁስልም እንፈተን ይሆናል። እነዚህ ቁስሎች በሌሎች አማካኝነት የመጡብን ሊሆኑም ላይሆኑም ይችላሉ። ሆኖም አንዳንድ ጊዜ፣ ለእነዚህ ጉዳቶች የምንሰጠው አፀፋ ሌሎችን ሊያድኑና ምሳሌ ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ አንዳንድ ሰዎች፣ ሌሎች ጉዳት ደርሶባቸው ቆራጥነት የታከለበት አጸፋ ሲሰጡ በመመልከት ወደ አላህ ሲቃረቡ ይታያል። ይህ ዓይነቱ ክስተት በሥነጽሑፍ እና በቅኔ በብዛት ተገልፆ ይታያል። ለአብነት ምሕረት ማድረግ አንድን ሰው ነፃ ያወጠበት አጋጣሚ ተከስቷል። ቪክቶር ሁጎ “ምንዱባን/መከረኞች” በሚለው ድርሰቱ ይህን ክስተት በተመለከተ ጽፏል። በዚሁ ሥራው፣ ‘ዣን ቫልዣ’ የሚባልና በቀድሞው ጥፋቱ የሚታወቅ ወንጀለኛን የሚመለከት

ገለፃ አካቷል። 'ዣን ቫልዣ' ከተወሰኑ ዓመታት አስቀድሞ በረሀብ ስትሰቃይ የነበረች የእህቱን ልጅ ለመታደግ ሙልሙል ሰርቆ ነበር። ከዚያ በኋላ በስርቆት ተግባሩ የሚታወቅ ሲሆን ይህን ማምለጥ አይችልም።

አንድ ዕለት አንድ ጳጳስ፣ ዣን ቫልዣ እቤታቸው እንዲያድር ይፈቅዱለታል። ያን ምሽት ዣን ቫልዣ በቀቢፀ ተስፋ ከጳጳሱ ቤት ሰርቆ ለመሰወር ይሞክራል። ፖሊሶች፣ ዣን ቫልዣን ይዘው ከነሰረቀው የጠገራ ብር ዕቃ ወደ ጳጳሱ ቤት ይመልሱታል። ዣን ቫልዣ የሚቀየረው እዚህ ነጥብ ላይ ነበር። ጳጳሱ ያላቸውን አቅም ለዣን ቫልዣ ሊያሳዩ ወሰኑ። ያን ለማሳየት ደግሞ ዣን ቫልዣ ይቅርታን ማግኘት አለበት። ጳጳሱ ለዣን ቫልዣ ምሕረት ከማድረግ አልፈው ተጫማሪ ከብር የተሠሩ ዕቃዎች አክለው እንዲህ አሉት፣ "ወንድሜ ዣን ቫልዣ፣ አንተ ከክፋት ወገን አይደለህም። በነዚህ የብር መገልገያዎች ነፍስህን ለውጫለሁ። ከፍርሃትና ከጥላቻም ተቤዥቼሃለሁ። ወደ ፈጣሪም መልሼሃለሁ።" ከዚያን ቀን በኋላ ዣን ቫልዣ ተለወጠ። ታማኝና የተከበረ ሰው በመሆን በችግር ላይ ያሉ ሰዎችን ለመርዳት ቁርጠኛ አቋም ወሰደ።

ተጎጂነትን በተመለከተ ቁርኣን ምን ይላል?

አላህ በቁርኣን ውስጥ፣ በአያሌ አንቀጾች ላይ ስለሚገጥሙን የስሜትና የሥነ-ልቦና ጉዳቶች አውስቷል። እነዚህን ቁስሎች እንዴት እንደምናክምም ተናግሯል። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِم مِّنْ غِلٍّ تَجْرِي مِن تَحْتِهِمُ ٱلْأَنْهَٰرُ ۖ وَقَالُوا۟ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِى هَدَىٰنَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِىَ لَوْلَآ أَنْ هَدَىٰنَا ٱللَّهُ ۖ لَقَدْ جَآءَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِٱلْحَقِّ ۖ وَنُودُوٓا۟ أَن تِلْكُمُ ٱلْجَنَّةُ أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾(الأعراف: ٤٣)

“በደረቶቻቸው ውስጥ ያለውንም ጥላቻ እናስወግዳለን፤ ወንዞች በሥሮቻቸው ይፈስሳሉ፤ ለዚያም ወደዚህ (ላደረሰን ሥራ) ለመራን አላህ ምስጋና ይገባው፤ አላህ ባልመራንም ኖሮ አንመራም ነበር፤ የጌታችን መልክተኞች በውነት ላይ ሲኾኑ፥ በእርግጥ መጥተውልናል ይላሉ፤ ይህቻችሁም ገነት ትሠሩት በነበራችሁት ተሰጣችኋት በማለት ይጠራሉ።” 7፡43

እዚህ ላይ አላህ አማኞች እንኳን የስሜታዊ ጉዳት ቅሪት ይዘው እንደሚቆዩ ጠቁሟል።

አት-ተውባህ ምዕራፍ፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እና ባልደረቦቻቸው በከሓዲዎች ስለደረሱባቸው በደሎች ከተወሱባቸው የቁርኣን ምዕራፎች አንዱ ነው። በዚህ ምዕራፍ አላህ ከአማኞች ልብ ቁጭትን እንደሚያስወግድ ገልጿል፡-

﴿وَيُذۡهِبۡ غَيۡظَ قُلُوبِهِمۡۗ وَيَتُوبُ ٱللَّهُ عَلَىٰ مَن يَشَآءُۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾(التوبة: ١٥)

"የልቦቻችሁንም ቁጭት ያስወግዳል፤ አላህም ከሚሻው ሰው ላይ ጸጸትን ይቀበላል፤ አላህም ዐዋቂ ጥበበኛ ነው።" 9:15

አላህ ነቢያትና ቀናኢ ባሮች፣ ስለተፈፀሙባቸው በደሎች በርካታ ምሳሌዎችን ጠቅሷል። እነዚህ ቅን ሰዎች ሰዎች ነበሩና ሰብዓዊ ስሜቶች ይሰሟቸው ነበር። እንደኛው አፍቅረዋል፣ አጥተዋል፤ ተቀባይነትን ማጣትና ሕመምንም ቀምሰዋል። አላህን ሁኔታዎች ምንም ጨለማ ቢመስሉም አማኞችን እንደሚታደግ ለማሳየት በምሳሌነት አንስቷቸዋል። የእነሱን ሕይወት ማጥናት ለልቦቻችን ጥንካሬና ቁርጠኝነትን ያላብሳል። አላህ ታሪካቸውን ያወሳልንም በዚህ ምክንያት ነው።

﴿وَكُلًّا نَّقُصُّ عَلَيۡكَ مِنۡ أَنۢبَآءِ ٱلرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِۦ فُؤَادَكَۚ وَجَآءَكَ فِي هَٰذِهِ ٱلۡحَقُّ وَمَوۡعِظَةٌ وَذِكۡرَىٰ لِلۡمُؤۡمِنِينَ﴾ (هود: ١٢٠)

"ከመልክተኞቹም ዜናዎች፥ (ተፈላጊውን) ሁሉንም ልብህን በርሱ የምናረካበትን እንተርክልሃለን፤ በዚህችም (ሱራ) እውነቱ ነገር፥ ለምእመናን ግሳጼና ማስታወሻ መጥቶልሃል።" 11:120

መርየም (ዐ.ሰ) እና ዓኢሻ (ረ.ዐ)

መርየምም (ዐ.ሰ) ሆነች የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ባለቤት ዓኢሻ (ረ.ዐ)፣ በሐሰት በዝሙት ተወንጅለው ነበር። መርየም (ዐ.ሰ) የተሰማትን የልብ መሰበር አስመልክቶ አላህ በቁርአን ውስጥ በአንደበቷ ገልፆልናል፡-

﴿فَأَجَآءَهَا ٱلۡمَخَاضُ إِلَىٰ جِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ قَالَتۡ يَٰلَيۡتَنِي مِتُّ قَبۡلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسۡيًا مَّنسِيًّا﴾

"ምጡም ወደ ዘንባባይቱ ግንድ አስጠጋት፤ ዋ ምኞቴ! ምነው ከዚህ በፊት በሞትኩ፤ ተረስቼም የቀረሁ በሆንኩ፤ አለች።" 19:23

አላህ ሕመሟን እንድንመለከት በጥቂቱ አሳይቶናል። የተሰማትን ስሜት አውስቶልናል። በአካልም በመንፈስም ብርቱ ሕመም ገጥሟት ነበር። ሆኖም አላህ እንዴት እንዳዳናትም ጠቅሷል። ሲሳዩን ለግሦ ተድላና እፎይታንም አድሏታል። አላህ እንዲህ ይላል:-

﴿ فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ أَلَّا تَحْزَنِى قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَـٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِىٓ إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَـٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾ ﴾ (مريم: ٢٤-٢٦)

"ከበታቿም እንዲህ ሲል ጠራት፦ አትዘኝ፤ ጌታሽ ከበታችሽ ትንሽን ወንዝ በእርግጥ አድርጓል። የዘምባባይቱንም ግንድ፥ ወዳንቺ ወዝውዢት፤ ባንቺ ላይ የበሰለን የተምር እሸት ታረግፍልሻለችና። ብይም፥ ጠጭም፥ ተደሰችም፤ ከሰዎችም አንድን ብታይ፥ እኔ ለአር-ረሕማን ዝምታን ተስያለሁ፤ ዛሬም ሰውን በፍጹም አላነጋግርም፥ በይ።" 19:24-26

አላህ (ሱ.ወ)፣ መርየም ከማንም ጋር እንዳትነጋገር አዟት ነበር። የእሷ መላ አንዳችም አይፈይዳትም ነበር። ዓኢሻም (ረ.ዐ) በሐሰት በዘማዊነት በተወነጀለች ጊዜ፣ ‘አልፈፀምኩም’ ብትል የሚያምናት ባለማግኘቷ ምክንያት ዝምታን እንደመረጠች ተናግራለች። የሁለቱም ሴቶች ስቃይ ተተርኮልናል። ከዚያም አላህ እንዴት እንደደገፏቸውና እንደረዳቸው አሳይቶናል።

﴿فَأَتَتْ بِهِۦ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُۥ ۖ قَالُوا۟ يَـٰمَرْيَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْـًٔا فَرِيًّا ﴿٢٧﴾ يَـٰٓأُخْتَ هَـٰرُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ ٱمْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا ﴿٢٨﴾ فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ ۖ قَالُوا۟ كَيْفَ نُكَلِّمُ مَن كَانَ فِى ٱلْمَهْدِ صَبِيًّا ﴿٢٩﴾ قَالَ إِنِّى عَبْدُ ٱللَّهِ ءَاتَىٰنِىَ ٱلْكِتَـٰبَ وَجَعَلَنِى نَبِيًّا ﴿٣٠﴾ ﴾(مريم)

"በርሱም የተሸከመቺው ሆና ወደ ዘመዶቿ መጣች፤ መርየም ሆይ! ከባድን ነገር በእርግጥ ሠራሽ አሏት። የሃሩን እኅት ሆይ! አባትሽ መጥፎ ሰው አልነበረም፤ እናትሽም አመንዝራ አልነበረችም አሏት። ወደርሱም ጠቀሰች። በአንቀልባ ያለን ሕጻን እንዴት እናናግራለን! አሉ። (ሕጻኑም) አለ፡- እኔ የአላህ ባሪያ ነኝ፤ መጽሐፍን ሰጥቶኛል፤ ነቢይም አድርጎኛል።" 19:27-30

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 ሒዱና እርሱ የተሰባበሩትን ሽርፍራፊዎች ሰብስቦ ከበፊቱ የበለጠ ምሉዕና ውብ አድርጎ ይጠግነዋል። የተሰባበሩ ሸክላዎች 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 ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ)

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

﴿ فَلَعَلَّكَ بَـٰخِعٌ نَّفۡسَكَ عَلَىٰٓ ءَاثَـٰرِهِمۡ إِن لَّمۡ يُؤۡمِنُواْ بِهَـٰذَا ٱلۡحَدِيثِ أَسَفًا ﴾ (الكهف: ٦)

"በዚህም ንግግር (በቁርኣን) ባያምኑ፥ በፈለጎቻቸው 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።

በቁርኣን 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 ሊያንቋሽሸን እንደማይችል ዋስትና በመስጠት ሕመሞቻችንን ያሽርልናል።

<u>ለሕመማቸው ዕውቅና በመስጠት ማጽናናት</u>

በዚህ የቁርኣን አንቀጽ፣ አላህ ለህመማቸው ዕውቅና በመስጠት ያጽናናል፦

﴿ وَلَقَدۡ نَعۡلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدۡرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴾(الحجر: ٩٧)

"አንተም 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 يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ ۘ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴾ (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።

﴿ قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُۥ لَيَحْزُنُكَ ٱلَّذِى يَقُولُونَ ۖ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَـٰكِنَّ ٱلظَّـٰلِمِينَ بِـَٔايَـٰتِ ٱللَّهِ يَجْحَدُونَ ﴾ (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 يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ ۘ إِنَّ ٱلْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۚ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾(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)

በቁርኣን 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።

ቁርኣን፣ የነቢዩ ሙሳን (ዐ.ሰ) ፍርሃት እንዴት እንደታደጋቸው በተደጋጋሚ ገልጿል። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ فَأَصۡبَحَ فِي ٱلۡمَدِينَةِ خَآئِفٗا يَتَرَقَّبُ فَإِذَا ٱلَّذِي ٱسۡتَنصَرَهُۥ بِٱلۡأَمۡسِ يَسۡتَصۡرِخُهُۥۚ قَالَ لَهُۥ مُوسَىٰٓ إِنَّكَ لَغَوِيّٞ مُّبِينٞ ﴾(القصص: ١٨)

“በከተማይቱም ውስጥ ፈሪ፥ የሚጠባበቅ ሆኖ አደረ፤ በድንገትም ያ ትላንት እርዳታን የጠየቀው ሰው በጩኸት እርዳታን ይጠይቀዋል፤ ሙሳ ለርሱ፦ አንተ በእርግጥ ግልጽ ጠማማ ነህ አለው።” 28፡18

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

﴿ قَالَ رَبِّ ٱشۡرَحۡ لِي صَدۡرِي ٢٥ وَيَسِّرۡ لِيٓ أَمۡرِي ٢٦ ﴾ (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 ገዥ 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 የንድፍ ስህተት አይደለም። ስሜታዊ እና ሥነ ልቦናዊ ቁስሎች እንዲያጋጥሙን መደረጉ የመለኮታዊው ንድፍ 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።

እርምጃ አንድ፡

ስቃዩን መመርመር

የስቃዩን 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 በጄሶ ማሸግና ክራንች 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።

የሰው ልጅ አራት አላባውያን

የሕመማችንን መንስዔ ሥረ-መሠረት መመርመር፣ የሰው ልጅ የተሠራባቸውን አራት አላባውያን በጥልቀት መመርመርን ያካትታል። ከስቃያቸው ጀርባ ያለውን መንስዔ ለማወቅ፣ የሰው ልጆች ውስብስብ ፍጡራን መሆናቸውን መረዳት ያስፈልጋል። ሰዎች አካል ብቻ አይደለንም። የሰው ልጅ አራት ዐበይት አላባውያን አሉት። እነዚህም፦ ሥነ-ሕይወታዊ፣ ሥነ-ልቦናዊ፣ ከባቢያዊ፣ እና መንፈሳዊ ናቸው። የሰው ልጅ በሁለንተናው ጤናማ እና ደስተኛ እንዲሆን ከተፈለገ፤ እነዚህ አራት አላባውያን ሊሟሉላቸው የሚገቡ የየራሳቸው አስፈልጎቶች አሏቸው።

ሥነ-ሕይወታዊ

የሰው ልጅ ሥነ-ሕይወታዊ ፍላጎት እንደ አካል፣ ኦርጋኒኮች፣ ሆርሞኖች እና እንደ ዶፓሚን እና ሴሮቲን ያሉ የነርቭ አስተላላፊዎችን ያካትታል። በሥነ-ሕይወታዊው የሰው ልጅ ገጽታ ላይ የሚከሰት ሕመም መፍትሔ ካልተሰጠው፤ ለሕመምና በሒደትም ለስቃይ የሚዳርግ ብልሽት ይፈጥራል። ለምሳሌ በታይሮይድ ዕጢ ላይ የሚፈጠር ቀውስ፣ ወደ ፅኑ ድባቴ እና ኃይል እጦት ይመራል። የሰው ልጆች ሥነ-ሕይወታዊ ገጽታ ኦክሲጅን፣ ምግብ እና ውሃ የሚፈልግ ሲሆን በዚህ ረገድ እጦት ከተከሰተ መሟላት ይኖርበታል። የአካል ክፍሎች፣ ኬሚካሎች፣ ሆርሞኖች፣ ወዘተ. የየራሳቸውን ሚና በአግባቡ መወጣት ያለባቸው ሲሆን፤ አንዳች መስተጓጎል ከተከሰተ መስተካከል አለበት።

ኮንቬንሽናሉ የድባቴ ሕክምና፣ ብዙውን ጊዜ በሰው ልጅ ሥነ-ሕይወታዊ ገጽታ ላይ የሚያተኩር ሲሆን ከሱም ላይ ንዑስ ክፍሉን ብቻ ነጥሎ የሚቃኝ ነው። እንደ ድባቴ

እና ጭንቀት ባሉ ከባድ ስሜታዊ እና ሥነ-ልቦናዊ ሕመም የተጠቁ ሰዎች፤ የችግራቸው መንስዔ አንጎላቸው ውስጥ በተፈጠረ የንጥረ ቅመሞች (ኬሚካሎች) ሚዛን መዛባት እንደሆነ ይነገራቸዋል። በርግጥ የንጥረ ቅመሞች መዛባት ያለ ነው። ቢሆንም ግን ይህ ገለፃ፣ የክስተቱን ኢምንት ክፋይ ብቻ የዳሰሰ ነው። ለምሣሌ በዶ/ር ኧርቪንግ ከርሽ የተደረገ የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ አንድ ጥናት፤ የእንቅልፍ ዑደትን ማሻሻል ድባቴን በሃሚልተን መመዘኛ ስድስት ነጥብ ያሻሻለ ሲሆን፤ ፀረ ድባቴ መድኃኒቶች ግን በአማካይ 1.8 ነጥብ ብቻ ማሻሻል ችለዋል። ይህም የንጥረ ነገሮች ሚዛን የሚዛባበት አጋጣሚ የለም ማለት ሳይሆን፤ ይህ አካሔድ የእይታ አድማሱ እጅግ የተገደበ ነው ለማለት ነው። በሥነ ሕይወታዊው ክበብ፣ እንኳን፣ ለድባቴ አስተዋጽዖ ያላቸው በርካታ ነገሮች አሉ፤ ለምሳሌ፣ ያልተስተካከለ አመጋገብ፣ የአንጀት ሽንቁሮች መስፋት፣ የእንቅልፍ መዛባት፣ ከወሊድ በኋላ የሚከሰቱ ለውጦች፣ የታይሮይድ ሆርሞን መብዛት፣ የቫይታሚን ዲ እና የቫይታሚን ቢ-12 እጥረት ተጠቃሽ ናቸው።

ያም ሆኖ አያሌ "የሕክምና" ዓይነቶች የሰውን ልጅ እንደ ሰባራ ማሽን ይቆጥራሉ። ብዙውን ጊዜ ህሙማን፣ በአግባቡ የማይሠራና ተፈላጊ ንጥረነገሮችን በትክክለኛ መጠን ማምረት የማይችል አንጎል እንዳላቸው ይነገራቸዋል። መደበኛው ሥነ-ሕይወታዊ የአእምሮ ጤና ሕክምና፣ በዚህኛው ንዑስ የሰው ልጅ ገጽታ ላይ ብቻ በማተኮር፤ ብዙውን ጊዜ ሌሎች መሠረታዊ ምክንያቶችን ይስታል። ይህ ብልሹ መንገድ፣ በአብዛኛው መሠረታዊ ምክንያቶችን ሳያክም የስሜታዊ ህመሞችን ምልክቶች ብቻ ያክማል ወይም ያስታግሣል።

ሥነ-ልቦናዊ/ አእምሯዊ

ሥነ-ልቦናዊው ወይም አእምሯዊው የሰው ልጅ ገጽታ አስተሳሰባችንን፣ የአስተሳሰብ ልምዳችን (ፓተርን) እና ስለ ዓለም ያለንን አእምሯዊ የዕውቀት ዳራ ይመለከታል። በሌላ አገላለፅ፣ ይህ ራሳችንንና ዓለምን የምናይበት አቅጣጫ፣ እንዲሁም በዙሪያችን ያለውን ዓለም የምንረዳበት መንገድ ነው። ይህ ገጽታ ጤና መሆኑ ግድ ነው፤ አለዚያ የከፋ ሕመምና ስቃይ መፍጠሩ አይቀርም።

ዓለም-አቀፍ ዕውቅና ባተረፉትና የሕክምናና የሥነ ጉዳት ባለሙያ በሆኑት ዶ/ር ጋቦር ሜት ገለፃ መሠረት፤ በአእምሮ እና በአካል ጤንነት መካከል ቀጥተኛ ግንኙነት አለ። ዶክተሩ ኤዲ.ኤች.ዲ.፣ ጭንቀት፣ ዲቨሎፐመንታል ሳይኮሎጂ፣ እና ሱስን በሚመለከት በርካታ ድርሳናት አዘጋጅተዋል። በዚህም የስሜት ውጥረት፣ ከካንሰር አንስቶ እስከ አውቶኢሚዩን ሕመሞች እና ሌሎች ሥር የሰደዱ የጤና እክሎችን ጨምሮ፣ ታላቅ የአካላዊ ሕመም መንስዔ መሆኑን አሳይተዋል። ስሜቶችን የሚከውኑ አእምሯዊና አካላዊ ሥርዓቶች ከሆርሞኖች መዋቅር፣ ከነርቭ ሥርዓት እና በተለይም ከተፈጥሯዊ በሽታን የመከላከል አቅም ጋር ጥብቅ ቁርኝት አላቸው።

ጉዳት፣ አንድን ውጫዊ ክስተት ተለይተው ከሚታወቁ ውጤቶቹ ጋር ከውስጣዊ ሥነ-ልቦናዊ ተጨባጭ ጋር እንደሚያስተሳስር “መስተጋብራዊ” ቃል ሊቆጠር ይችላል። በዊስኮንሲን-ማዲሰን ዩኒቨርሲቲ ፕሮፌሰር እንደሆኑት አርኖልድ ኩፐር ገለፃ፤ ሥነ-ልቦናዊ ጉዳት “ዝቅተኛ የደህንነት ስሜት እና ያልዳነ ጉዳት፣ በአብዛኛው ጤናማ ላልሆነ አእምሯዊ ሁኔታ እና ግለ-ግንዛቤ ይዳርጋል።...”

የስሜት ቁስል፣ ከተጨማሪ ሕመምና የጤና እክል ለመዳን፥ እንደማንኛውም አካላዊ ቁስለት መታከምና መዳን ይኖርበታል።

የጉዳት መጠንን የመበየኛ ዘይቤዎች

የምናስብበትን መንገድ ማረቅ አሉታዊ አስተሳሰቦችን፣ የዳራ ዕውቀቶችን እና የጉዳት መጠንን የመበየኛ ሥልቶችን ወደ አዎንታዊነት ለመቀየር የሚያስችል ሕክምና ይፈልጋል። ለምሳሌ ታላላቅ የሥነ-ልቦና ባለሙያዎቹ ሴሊግማን፣ አብራምሰን እና ሌሎች ያካሔዱት አንድ ጥናት (ውስጣዊ፣ ዘላቂ፣ ሁለንተናዊ ሲሉ የመደቧቸውና) የጉዳታቸውን ልክ በአሉታዊና ፀለምተኛ መንገድ የሚበይኑ ሰዎች፣ በድባቴ የመጠቃት ዕድላቸው ከፍተኛ መሆኑን አረጋግጠዋል። ለዚህ እንደ አብነት የሚጠቀሰው፣ የአካል ክፍል ንቅለ ተከላ የተደረገላቸው ታካሚዎች ከህክምናቸው በኋላ በተደረገ ምርመራ፣ አዎንታዊ የብያኔ ስልት መከተላቸው፣ ከዖታም ይሁን ከዕድሜ ይልቅ የተሻለ ሕይወት መቀጠል እንዳስቻላቸው ታውቋል። ይህንንም በቀላሉ ስናስቀምጠው፣ ከአቅም በላይ የሆነ አሉታዊ ሁነት ሲፈጠር፤ ጉዳታቸውን በፀለምተኛ ሁኔታ የሚተነትኑ ሰዎች ወቀሳቸውን ወደ ውስጣቸው ይመልሳሉ (ውስጣዊ ተብለው የተመደቡት ለዚሁ ነው)፤ እንዲሁም ‘የአሉታዊው ገጠመኝ

መንስዔዎች አይሻሻሉም (ዘላቂ ናቸው)' የሚል እምነት ይይዛሉ። የጉዳታቸው መጠንም 'የሕይወታቸውን ሁለንተናዊ ገፆች የሚያካልል (ሁለንተናዊ) ነው።' ሲሉም ያስባሉ። ይህ ዓይነቱ ባህሪ ያላቸው ሰዎች፣ አወንታዊ ሁነት በሚገጥማቸው ጊዜ ደግሞ፣ መንስዔዎቹን የሚበይኑበት አግባብ የተገላቢጦሽ ነው። (ውጫዊ፣ አላፊ፣ ውስን አድርገው ያያሉ።) አወንታዊ ሁነቶችን ዘላቂነት እንደሌላቸው እና በ"ዕድል" እንደገጠሟቸው ያስባሉ (ውጫዊ)። አወንታዊ ክስተቶች ጊዜያዊ (አላፊ) እና ወሰናቸውም የተገደበ (ውስን) እንደሆነ ያምናሉ። እንዲህ ዓይነቶቹ ብልሹ የአስተሳሰብ ቅርፆች፣ ችግሩን የሚያፋፍሙ የአሉታዊ እሳቤዎችን ዑደት በመደጋገም ድባቴን ያባብሳሉ።

በአንፃሩም አወንታዊ የጉዳትን ልክ የመበየኛ ሥልት (ውጫዊ፣ አላፊ፣ ውስን) ያላቸው ግለሰቦች፣ ከአቅም በላይ የሆኑ አሉታዊ የሕይወት ገጠመኞችን የሚያዩበት የተለየ መንገድ አላቸው። ያልተጠበቀና ከአቅም በላይ የሆነ አሉታዊ ክስተት ሲገጥማቸው፣ ኃላፊነቱን ራሳቸው ላይ አያላክኩም (ውጫዊ ያደርጉታል)። ክስተቱ ጊዜያዊ (አላፊ) መሆኑንና ሁሉንም የሕይወታቸውን ገፅታ የማያካልል (ውስን) መሆኑን ያምናሉ። አወንታዊ የብያኔ ዘይቤ ከከፍተኛ ትጋት፣ ውጤት እና አካላዊ ደህንነት፣ እንዲሁም አነስተኛ የድባቴ ምልክቶች ጋር የተያያዘ ነው። ለምሳሌ ያህል፣ 'ኖሌን-ሆክሴማ፣ ጊርገስ እና ሴሊግማን' በመካከለኛ ደረጃ ተማሪ ሕፃናት ላይ ያካሄዱት ጥናት፤ ጨለምተኛ አስተሳሰብን ወደ አወንታዊ አመለካከት እንዲቀይሩ በማሠልጠን፤ የድባቴን ክስተት መቀነስ እንደተቻለ አመልክቷል።

<u>የጉዳት መጠንን በያኝ እስላማዊ ዘይቤዎች</u>

በቁርኣንና በሱና የተቀመጡትን ርዕዮተ-ዓለማት ስንመረምር፣ አወንታዊ አተያዮች የሞሉባቸው መሆናቸውን እንገነዘባለን።

<u>ውጫዊ</u>

አላህ እና መልእክተኛው (ሰ.ዐ.ወ)፣ አንዳንድ ክስተቶች እኛ የማንቆጣጠራቸው በመሆናቸው ተጠያቂነቱን በራሳችን ላይ ማላከክ እንደማንችልና እንደማይገባን አስተምረውናል። እንደሚታወቀም በቀደር (ዕጣ-ፈንታ) ማመን የእምነታችን መሠረት ነው።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ۝٢٢ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۝٢٣﴾(الحديد)

"በምድርም፥ በነፍሶቻችሁም፥ መከራ (ማንንም) አትነካም፥ ሳንፈጥራት በፊት በመጽሐፍ ላይ የተመዘገበች ብትኾን እንጅ፤ ይህ በአላህ ላይ ገር ነው። (ይህ ማሳወቃችን) ባመለጣችሁ ጸጋ ላይ እንዳታዝኑ፥ አላህም በሰጣችሁ ነገር (በትዕቢት) እንዳትደሰቱ ነው፤ አላህም ኩራተኛን፥ ጉረኛን ሁሉ አይወድም።" 57፡22-23

ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

"አላህን ጠብቀው (አስታውሰው)፤ ከፊት ለፊትህ ታገኘዋለህ። በደህንነትህ (ተድላ) ጊዜ አላህን ዕወቀው (አስታውሰው)፤ በመከራህ ጊዜ ያውቅሃል (ያስታውስሃል)። ያለፈህ ነገር ምንም ቢሆን ሊያገኝህ ይችል እንዳልነበር ዕወቅ። ያገኘህ ነገር ደግሞ ሊስትህ ይችል እንዳልነበር ተገንዘብ። ድል ከትዕግሥት፣ እፎይታ ከመከራ፣ ተድላም ከችግር ጋር እንደሆነ ዕወቅ።" (ከአን-ነወዊ አርባ ሐዲሦች 19ኛው ሐዲሥ)

ቀደርን (የአላህን ቀዳሚ ውሳኔ) በሚመለከት ደግሞ፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በሐዲሣቸው እንዲህ ብለዋል፡-

"ብዕሮቹ ተነስተዋል፤ ገጾቹም ደርቀዋል።" (አት-ቲርሚዚ 2516)

በሕይወታችን ዙሪያ የሚገጥሙንንና ከቁጥጥራችን ውጭ የሆኑ ሁነቶችን በትክክል መረዳት፣ አማኙ በመከራ ጊዜ ሰላምን እንዲያገኝ ይረዳዋል።

<u>አላፊ</u>

አንዳች አሉታዊ ክስተት በሚገጥመን ጊዜ፣ አላህና መልእክተኛው ነገሮች የተሻሉ እንደሚሆኑ ተስፋ እንድናደርግ ይመክሩናል። ቁርኣንን ማጥናትን እጅግ አስደሳች የሚያደርገውም ይኸው ነው። አንድን ታሪክ ስታነቡ ወይም ስትሰሙ፣ "ይህ ከእኔ ጋር

አይያያዝም” ትሉ ይሆናል። ሆኖም የዐይናችሁን ብሌን አስፍታችሁ ትልቁን ምስል ስታስተውሉ፣ ታላላቆቹ ተምሳሌቶቻችን ያለፉባቸውን ታሪኮችና ገጠመኞችን ስታጠኑ፤ እጅግ ጥልቅ የሆነ ፍሬ ነገር ትገነዘባላችሁ። በእነሱ ታሪክ ውስጥ ራሳችሁን ታገኛላችሁ። እያንዳንዳችን፣ ራሳችንን በእነሱ ታሪክ ውስጥ ማግኘት እንችላለን።

በጥልቀት ስናስተውል፤ አላህ የእነሱን ሕይወት ሁለንተናዊ ገጽታ አልነገረንም። ነገር ግን ከእያንዳንዱ ታሪክ፣ አንዱን ገጽታ ብቻ እንድናይ አድርጓል። አላህ ሁልጊዜም ከሕይወታቸው እጅግ ፈታኙን ክፍል እና የግለሰቦቹን ምላሽ ቀንጭቦ አሳይቶናል።

እንዴት እንዳለፉትም ጭምር።

መርየም (ዐ.ሰ)፣ በራሷ ሕዝቦች የተካደች ብቸኛ እናት ነች። ዩሱፍ (ዐ.ሰ) በባርነት ከመሸጣቸውም በላይ፣ ወንድሞቻቸው ጉድጓድ ውስጥ ከጣሏቸው በኋላ ለእሥርም ተዳርገው ነበር። አሲያ (ዐ.ሰ) ያሰቃያትን ክፉ ባል አግብታ ነበር። ኑሕ (ዐ.ሰ) እምነትን እምቢ ያለና ዐይናቸው እያየ ውሃ ውስጥ የሰጠመ ልጅ ነበራቸው። ዓኢሻ (ረ.ዐ) ስሟ በሐሰት ጎድፎ ነበር። ኢብራሂም (ዐ.ሰ)፣ አባታቸው የጣዖት ቀራፂ የነበረ ሲሆን፣ ሕዝቦቻቸው ደግሞ ሊገድሏቸው ሞክረው ነበር። ሉጥም (ዐ.ሰ) በእሳቸው ያላመነችና የከዳቻቸው ሴት ጋር ተጋብተው ነበር። አደም (ዐ.ሰ) ሌላኛውን ልጃቸውን የገደለ ምቀኛ ልጅ ነበራቸው። የዕቁብ (ዐ.ሰ) ከልጃቸው ጋር በመለያየታቸው ሳቢያ፣ ዐይኖቻቸው እስኪታወሩ አንብተዋል። የሙሳ (ዐ.ሰ) እናት፣ ልጇን ከጨቋኙ ፈርዖን ለመታደግ እንድትጥለው ታዛ ነበር። አዩብ (ዐ.ሰ) በሕመምና በእጦት ተፈትነዋል። ዩኑስ (ዐ.ሰ) በዓሣ ነባሪ ተውጠዋል። ሙሳ (ዐ.ሰ) ሊያሥራቸው ከሚፈልግ በጣም ጨቋኝ ገዥ ማምለጥ ነበረባቸው። ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) የቲም የነበሩ ሲሆን፣ ባለቤታቸውንና ከአንደኛዋ በቀር ሁሉንም ልጆቻቸውን ቀብረዋል።

እነዚህ ጀግኖች ሐዘንን በጥልቀት ያውቁ ነበር። በሕመም ማቅቀዋል። ድህነትም ጎብኝቷቸዋል።

ይህ ለእኛ ምልክት እና ትምህርት ስለሚሆን እጅግ አስፈላጊ ነው። ከእነዚህ ጀግኖች ጋር የምንጋራው የሕይወት ክፍላቸውም ይህ ነው። ተፈትነዋል። እኛም እንፈተናለን። ሕመምን፣ ይሁንታ ማጣትንና ሽንፈትን ቀምሰዋል። አዝነዋል። እጦትን አይተዋል። ለእነሱ ቅርብ በሆኑ ሰዎች ተጠቅተዋል። አንዳንዴም በራሳቸው ልጆች (ኑሕ)። አንዳንዴ

በትዳር አጋሮቻቸው (ሉጥ)። አንዳንዴ በገዛ ወላጆቻቸው (ኢብራሂም)። ዩኑስ (ዐ.ሰ) በዓሣ ነባሪ የመሰልቀጥ ፈተና አሳልፈዋል። ኑሕ (ዐ.ሰ) የተጠቂነት ስሜት ተሰምቷቸዋል። የዕቁብ (ዐ.ሰ) አዝነዋል። እጅግ የተከበሩ ፍጡራን ነበሩ፤ እንዲያም ሆኖ ግን ሰዎችም ናቸው።

ስለሆነም በታሪካችን ወይም ባጋጠሙን አሳዛኝ ክስተቶች ሳቢያ ባይተዋርነት ሊሰማን አይገባም። አላህ መጽናናትንና ተምሳሌትን እናገኝ ዘንድ ታሪካቸውን አጋርቶናል። ምክንያቱም አላህ፣ ሕመምና ፈተናዎቻቸውን ብቻ ሳይሆን መድኅን ማግኘታቸውን ጭምር ጠቁሞናል።

አላህ ያለፉበት መንገድ፣ ምን አስከፊ ቢሆን፣ ፈተናዎቻቸውን በማሳየት ድላቸውንም ጠቁሞናል። መርየም (ዐ.ሰ)፣ ከጻድቃን ሴቶች አንዷ የመሆን ክብርን የተጎናፀፈች ሲሆን በእርሱ አንደበት ተኣምራዊ በሆነ መልኩ የተሟገተላት ነቢይ እናት ሆናለች። ዮሱፍ (ዐ.ሰ) ባሪያ እና እሥረኛ ከመሆን ወጥቶ የአገር መሪ ረዳት (ሚኒስትር) እስከመሆን ደርሰው፤ ከአባታቸውና ከወንድሞቻቸው ጋር ተገናኝተዋል። አሲያ ገና በሕይወት ሳለች በጀነት የተገነባላትን ቤት የማየት ዕድልን ተችራለች። ከጻድቃን ሴቶች አንዷ የመሆንን ክብርም ተጎናጽፋለች። ኑሕ (ዐ.ሰ) ከተከተሏቸው ሕዝቦቻቸው ጋር ተአምራዊ በሆነ መልኩ ከታላቁ የውሃ መቅሰፍት ድነዋል። ኢብራሂም (ዐ.ሰ) በእሳት መሐል ተጥለው አንኳን አላህ እሳቷን ቀዝቃዛና ሰላማዊ እንድትሆን በማዘዝ አድኗቸዋል። ሉጥ (ዐ.ሰ) እና የተከተሏቸው ሰዎች ከትልቅ ቅጣት ድነዋል። አደም (ዐ.ሰ) ነቢይና የሰው ልጆች ሁሉ አባት ሆነዋል። የዕቁብ (ዐ.ሰ) ከልጆቻቸው ጋር ዳግም ተገናኝተዋል። የሙሳ (ዐ.ሰ) እናትም ከልጇ ጋር ተገናኝታለች። አዩብ (ዐ.ሰ) ጤናቸው፣ ሀብታቸውና ቤተሰባቸው ከአላህ ምሕረት ከመነጨ ጭማሪ በረከት ጋር ተመልሰውላቸዋል። ዩኑስ ከዓሣ ነባሪ ሆድ ተርፈው ሕዝቦቻቸውም እምነትን ተቀብለው ድነዋል። አላህ ሙሳን (ዐ.ሰ) ባሕሩን በመክፈል ከፈርዖን ታድጓቸዋል። ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) ደግሞ የአላህ ተወዳጅና የነቢያት መደምደሚያ ሆነዋል።

ሁሉም በሕይወት መከራዎች ውስጥ አልፈዋል። ሁሉም ደግሞ ድነዋል።

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፤ ***ውስን*** የጉዳት ልክ ብያኔ መገለጫቸው የሆኑ ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር ወዳጇቸው 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 ዘዬዎች

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፡-

﴿ قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝١ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ۝٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ۝٣ مِن شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ ۝٤ ٱلَّذِي يُوَسۡوِسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ ۝٥ مِنَ ٱلۡجِنَّةِ 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 بِمُصۡرِخِيَّۖ إِنِّي كَفَرۡتُ بِمَآ أَشۡرَكۡتُمُونِ مِن قَبۡلُۗ إِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ ﴾(إبراهيم: 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 ቀቢፀ ተስፋን ይጠቀምበታል

አንድ አማኝ ኀጢአት 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 ወሁወ 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 ኀጢአት 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 የተፈፀሙብን 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 ክፍል 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፡-

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّـٰثَـٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ۝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 ምልክቶቹን እያድበሰበስን አሊያም ሕመሙን እያስታገሥን ነው። ሆኖም ትክክለኛውን የህመሙን መንስዔ ማወቅ ሆነ ማከም አንችልም።

የእውነተኛ ገጠመኞች ጥናት

ሳራ

ሳራን እንደምሳሌ እንውሰድ። ላለፉት አሥር ዓመታት፣ ክብረ-ነክ በሆነ የትዳር ግንኙነት ውስጥ ቆይታለች። በሚደርስባት ውርደት የተነሳም በፅኑ ድባቴና ጭንቀት ትሰቃያለች። ወደ ሐኪም ቤት ባመራች ጊዜ የፀረ ድባቴ እና ፀረ ጭንቀት መድኃኒት ተሰጣት። ምንም እንኳን የምትወስዳቸው እንክብሎች የሕመሟን ምልክቶች በማለዘብ ረገድ ቢጠቅሟትም፤ የችግሯ መሠረታዊ መንስዔ የሆነውን ነገር -አዋራጁን ከባቢ- ነክተው ነበርን? በፍፁም አልነኩትም። ይልቁንም የችግሯን ምልክቶች እያደነዘዘች በዚያው መርዛማ ጎጆ ውስጥ መኖሯን ቀጥላለች።

አሕመድ

የአሕመድን ምሳሌ ደግሞ እንመልከት። ላለፉት ስድስት ወራት በድባቴ ሲሰቃይ ኖሯል። ጓደኞቹና ቤተሰቡ ሊረዱት ይፈልጋሉ፤ በመሆኑም ኢማንህ ጠንካራ ቢሆን ኖሮ “ድባቴ ሊበግርህ አይችልም ነበር” ይሉታል። ሆኖም አሕመድ፣ ሰላቱን በመደበኛነት የሚሰግድና ጠንካራ ኢማን ያለው ሃይማኖተኛ ሙስሊም ነው። በዚህ ምክንያት ለምን አሁን ድረስ ድባቴ እንደሚሰማው አያውቅም። በእውነቱ ምንም እንኳን ቤተሰቦቹ ልቦናቸው ቀና ቢሆንም ምክራቸው ግን ጎዶሎ ነው። ትኩረታቸውን እጅግ ወሳኝ በሆነ የሰው ልጅ ሕላዌ (መንፈሳዊ) ገጽታ ላይ አድርገዋል። ሆኖም አሕመድ መንፈስ ብቻ አይደለም። አካልም አለው። የተወሰኑ የደም ምርመራዎችን ካደረገ በኋላ፣ የታይሮይድ ዕጢው በሚገባው መጠን የሚሠራ ባለመሆኑ ሳቢያ ለድባቴ እንደተዳረገ አወቀ።

ሊና

ሊና መልካም ሥራ፣ አፍቃሪ ባል እና የሚያበረታታ ቤተሰብ አላት። በዚያ ላይ ቆንጆ ቤትና ሁለት የሚያማምሩ ልጆችም ታድላለች። ቤተሰቧ፣ በማኅበረሰቡ ዘንድ ዕውቅናና ክብር ያለው ነው። ብዙውን ጊዜ ማኅበራዊ ግንኙነት የሚያባትላቸው ሲሆን፣ በየዓመቱ ውድና ተደጋጋሚ ሽርሽር ያደርጋሉ። በግሏ ደግሞ ጤናማ እና በራሷ የምትተማመን እንስት ነች። በአጠቃላይ ሊና "ሁሉ ነገር" ተሟልቶለታል።

ያም ሆኖ ከባዶነት ስሜት አላመለጠችም። ምክንያቱን ግን አታውቀውም።

ሊና ከአንዱ በቀር በሁሉም ሰብዓዊ አላባውያን "በልጽጋለች"። ሊና ሰላት አትሰግድም። አላህንም ሆነ ከእርሱ ጋር ስለመገናኘት አታስታውስም። በባህል ደረጃ ሙስሊም ብትሆንም፣ እምነቷ በዕለት ተዕለት ሕይወቷ ውስጥ ሚና የለውም። በመሆኑም ምንም እንኳን በአካል፣ በአእምሮ እና በማኅበራዊ ሕይወት "ጤናማ" ብትሆንም፣ መንፈሳዊ ረሀብ አለባት። የምታልመው ነገር ሁሉ ኖሯት ሳለ ሃይማኖታዊ ክፍተቷ ነው የሕመሟ መንስዔ።

ዩሱፍ

ዩሱፍ መልካም ሥራ እና አፍቃሪ ቤተሰብ አለው። በቂ ገቢ ከማግኘቱም በላይ በሥራ ባልደረቦቹም ሆነ በማኅበረሰቡ ዘንድ ይከበራል። ዩሱፍ ሁሌም የሚያልመውን ዓይነት ኑሮ እየኖረ ነው። ሆኖም ዩሱፍ ፅኑ ድባቴ እና ጣልቃ-ገብ እሳቤዎች ተጠቂ ነው። ብዙ ሰዎች ዩሱፍ ሕፃን ሳለ የጥቃት ሰለባ እንደነበር አያውቁም። በዚህ ጥቃቱ ሳቢያ፣ ዩሱፍ ፍቅርና ክብር ይገባኛል ብሎ አያምንም። አብዛኛውን የቀኑን ክፍልም በግለ-ጥላቻ እና አሉታዊ ግለ ወግ ያሳልፋል። ዩሱፍ መድኃኒት የታዘዘለት ቢሆንም ያለፈውን ጉዳቱን አልፈወሰለትም፤ አለዚያም ስለራሱና ስለ ዓለም ጤናማ እሳቤ ሊያዳብር የሚችልበትን መንገድ አላስተማረውም።

ስብራቱ ከአንድ በላይ በሆኑ አላባውያን ላይ ሊከሰት እንደሚችልና አራቱም አላባውያን እርስበርስ የተሳሰሩ መሆናቸውን አትዘንጉ። ብዙውን ጊዜ በአንዱ ገጽታ ወሰን ውስጥ የተከሰተ ስብራት፣ በሌሎቹ አላባውያን ወሰኖች ውስጥም ስብራት እንዲከሰት ያደርጋል። ለምሳሌ በልጅነት የሚደርስ ጥቃት፥ በአንድን ሰው አንጎል መዋቅር ላይ በኋለኛው ሕይወቱ ለድባቴ፣ ለጭንቀትና ለሱስ ተጋላጭ የሚያደርጉት ለውጦች እንዲከሰቱ እንደሚያደርግ ጥናቶች አሳይተዋል። ወይም ደግሞ ለምሳሌ በመንፈሳዊነታችን ላይ ያለ ስብራት የአስተሳሰብ ዘይቤያችንን እና መረዳታችንን ጤናማ እንዳይሆን ያደርጋል። መንፈሳዊው ልባችን ዓለምን "የምናይበትና" የምንከውንበት መሳሪያ ወይም መነጽር ነው።

አራቱንም የሰው ልጅ ሕላዌ አላባውያን ከመረመርንና ጉድለቱ ያለው የትኛው ላይ እንደሆነ ከለየን በኋላ፣ ወደ ሁለተኛው እርምጃ መሻገር አለብን። ይኸውም ፈውሱን የሚያግዱ ጋሬጣዎችን ማስወገድ ነው።

እርምጃ ሁለት፣

ፀረ ፈውስ ጋሬጣዎችን ማስወገድ

ሰብርን በሚመለከት የተሠራጩ አፍራሽ (መርዘኛ) ትርክቶች

እንደማንኛውም ቁስል፣ ለሥነ-ልቦናዊ ቁስል ፈውስ የሚረዱ እና ፈውስን የሚያግዱ መንስዔዎች ይኖራሉ። ለምሳሌ፣ በአንድ ቁስል ላይ ቆሻሻን ማድረግ ወይም ቁስሉን ለባክቴሪያ ማጋለጥ የፈውሱን ጊዜ ሊያራዝም ወይም ጭራሽ ፈውሱን ሊያደናቅፍ ይችላል። ወደፊት ከመጓዝ የሚያግዱንን፣ ውስጣችንም ሆነ ከእኛ ውጭ ያሉ ጋሬጣዎችን ማስወገድ አለብን። ወደ ውስጣችን፣ ወደ ሕይወታችን ወይም ወደ ልማዶቻችን እውነተኛ ምልከታ ማድረግ እጅግ ወሳኝ ኃላፊነት ነው። ሆኖም ከእሳቱ የሚያድነው ይኸው መንገድ ነው። በእርግጥ ብዙዎቻችን፣ ለውጥን ፍራቻ ሕይወታችንን በሰንሰለት እንደ ተቀየድን እየኖርን እንገኛለን። በዚሁ ሁኔታ በኑሯችን የምንቀጥል ሲሆን ሰንሰለቶቹ የሚያስከትሏቸውን ሕመሞች በማዘናጊያዎች ወይም በማሥታገሻዎች እንሸነግላለን። ከሌሎች ጋር ብቻ ሳይሆን ከራሳችን ጋር ጭምር አኩኩሉ እንጫዎታለን። የእሳት አደጋ ጠቋሚውን አላርም አጥፍተን፣ በመንደድ ላይ ቤት ውስጥ ተረጋግተን እንቀመጣለን።

ደግሞም በሚያሳዝን ሁኔታ ብዙውን ጊዜ የምንማረው ይህንኑ እንድናደርግ ነው።

ከፈውስ ከሚያግዱን መንስዔዎች አንዱ፣ ስለ ሰብር የቀሰምነው የውሸትና መርዘኛ ብያኔ ነው። እጅግ የተለመዱ ሁለት የሰብር ፉርሽ ትርክቶች እነዚህ ናቸው፡- አንድም ሰብር ማለት ስሜት አልቦነት፣ ሁለትም ድንዙዝ እና ፍዝ መሆን (being passive) ማለት ነው።

ስሜት አልቦነትንና አለማንባት ከሰብር ጋር የማምታታት ትርክት

እጅግ ከተለመዱና ሰብርን ከሚመለከቱ የተሳሳቱ እሳቤዎች አንዱ፣ ሰብር ስሜት አልቦነት (ወይም ስሜታዊነትን አለማንፀባረቅ ነው) የሚለው ነው። ሰብር 'ሮቦት' መሆን ነው የሚለው ሐሰተኛ ጽንሰ-ሐሳብ ነው። የአንድ ቤተሰብ አባላት የሆኑ ሁለት ሰዎች፣ ለቅሶ ቤት ተገኝተው አንዱ ሲያነባ ሌላው አንዳችም ዓይነት ስሜት አይታይበትም። ብዙዎቻችን የሚያለቅሰውን ሰው ‹ሰብር› እንዲያደርግ እንገስፃለን፤ የሌላኛውን "ሰብረኝነት" ደግሞ እናወድሳለን። ሰብር ምንም ዓይነት ሰሜት አለመሰማት ወይም አለማሳየት ማለት አይደለም። በእርግጥም እጅግ ጥልቅና ድንቅ ሰብርን የታደሉ ሰዎች ስሜትም ይታይባቸው ነበር።

ለምሳሌ ልጃቸውን ዩሱፍን (ዐ.ሰ) እና በኋላም ላይ ቢንያሚንን ያጡትን ነቢዩላህ የዕቁብን እንውሰድ። በቁርኣን ውስጥ 'ሰብረን ጀሚል' (መልካም ትዕግሥት) በማድረጋቸው ተወድሰዋል። ሆኖም የዕቁብ (ዐ.ሰ) ዐይኖቻቸው እስኪታወሩ አንብተዋል። ስለሆነም እንባን ማዝራት ከሰብር ጋር የሚጣረስ እንዳልሆነ እንገነዘባለን።

ነቢዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ)፣ ልጃቸው ሊሞት ሲቃረብ አንብተው ነበር። አነስ ኢብን ማሊክ በዘገቡት ሐዲሥ፡-

> "ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ኢብራሂምን አንስተው ይስሙና ጠረኑን ይምጉ ነበር። ከዚያ አቡ ሰይፍ ቤት ገባን። በዚያን ወቅት ኢብራሂም የመጨረሻዎቹን እስትንፋሱን እየተነፈሰ ነበር። ዐብዱረሕማን ኢብን ዐውፍ፡- "የአላህ መልእክተኛ ሆይ! እርስዎም ያለቅሳሉን?" አለ። ከዚያም ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንደገና አነቡና እንዲህ አሉ፡- "ዐይኖች ያነባሉ፤ ልብም ያዝናል፤ ሆኖም አላህ ከሚወደው ውጭ ምንም አንናገርም፡፡ ኢብራሂም ሆይ አንተ ከእኛ በመለየትህ እናዝናለን!"' (ሰሒሕ አል ቡኻሪ 1303)

'ስሜትና ለቅሶ የድክመት ምልክት ናቸው' የሚለው አመለካከት ፍፁም እብለት ነው። ድክመትም ሆነ የመለኮታዊ ንድፍ ጉድለት አይደለም። ይልቁንም ራሮት ነው። በመሆኑም ይህን የተፈጥሮ የፈውስ አካል መካድ ጉዳት አለው። እንባዎቻችንን ከመፍሰስ ካቀብን፣ የፈውሱን ሒደት እናዘገያለን። ከራሳችን ፈውስ አኳያ ደንቃራ እንሆናለን።

ይህ የአላህ መለኮታዊ ንድፍ ነው። እናዝንና እንፀዳ ዘንድ እንባን አድሎናል። የፈውሳችን ሒደት አካል ነው እንባ።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ)፣ ባለቤታቸውና አጎታቸው ባለፉበት ዓመት፣ 'የሐዘን ዓመት' ተብሎ ተሰይሞ ነበር። ነቢያትና ደጋግ ጎዋርያታቸው ስሜት ነበራቸው። ስሜትም አንፀባርቀዋል። በጀነት ቃል ከተገባላቸው የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ባልደረቦች መካከል አንዱ አቡበክር (ረ.ዐ) ሲሆኑ አል-በከካእ (አልቃሻው) የሚል ቅጽል ስም ነበራቸው። በእርግጥ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ወደ ላዕላዩ ዓለም የመሸጋገርያቸው ጊዜ ሲቃረብ፣ አቡበክር ኢማም እንዲሆኑ ፈልገው ነበር። ሆኖም ዓኢሻ (ረ.ዐ) አልቃሻነታቸው ያሳስባት ነበር፤-

> "ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ወደ ላዕላዩ ዓለም የሔዱበትን ሕመም በታመሙ ጊዜ፣ አንድ ሰው መጥቶ የሰላት ሰዓት መድረሱን አስታወሳቸው። እሳቸውም (ሰ.ዐ.ወ) አቡበክርን እንዲያሰግዱ እንዲነግራቸው አዘዙት። እኔም 'አቡበክር ሆደ-ባሻ እንደሆኑና በልቅሶ ብዛት ቁርአንን በአግባቡ ለማንበብ እንደሚቸገሩ ተናገርኩ። ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ)፣ "አቡበክር ሰላቱን እንዲመራ ንገረው!" አሉ። እኔም መጀመሪያ ላይ ያልኩትን ደገምኩ። እሳቸውም (ተመሳሳዩን ትእዛዝ ደገሙና) በሦስተኛው ወይም በአራተኛው ላይ፣ "እንደ ዩሱፍ ባልደረቦች ናችሁ" ካሉ በኋላ፣ "አቡበክር ሰላቱን እንዲመራ ንገረው" አሉ።" (ሰሒሕ ቡኻሪ፣ 680)

በቆፍጣና ጠባያቸው የሚታወቁት ዑመር እንኳን፣ ፊታቸው ላይ የእንባ ፈለግ ነበረባቸው። በወንድነትና በለቅሶ መካከል ተቃርኖ እንደሌለ ሁሉ፤ በእንባና በሰብር መካከልም ተቃርኖ የለም። የተሰበረውን ልብ ማየት፣ መጋፈጥ፣ ማድመጥና ለሕመሙ ዕውቅና መስጠት ታላቅ ጀግንነት ይጠይቃል። ትልቅ ጥንካሬና እምነት ይሻል። ያሻውን ያህል ስብራት ቢሰማን፣ የቱንም ያህል ብንፈራ አላህ እንደሚያነሳን፣ እንደሚጠግነን እና ከዚያ ፈተና እንደሚያወጣን ማመን ይሻል። ለእርሱ ከጥናቱ የተነሳ ለመፈወስ የሚሳነው ቁስል፣ ከመጥናቱ የተነሳ መፈወሱ የሚያቅተው ሕመም የለም። ነቢያት ያደረጉትም ይህን ነበር።

ውርደትን ተቀብሎ መኖርን ከሰብር ጋር የማሳከር ትርክት

ከአነስ (ረ.ዐ) እንደተዘገበው ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “ወንድምህን ሲበድልም ሆነ ሲበደል እርዳው፡፡” ሰዎችም እንዲህ አሏቸው፡- “የአላህ መልእክተኛ ሆይ፣ ሲበደል መርዳት ያለ ነው፤ ሲበድል ግን እንዴት ነው መርዳት ያለብን?” ረሱልም (ሰ.ዐ.ወ)፣ “ሌሎችን እንዳይበድል በማቀብ” አሉ፡፡” (ሰሒሕ አል-ቡኻሪ 2444)

አንዳንድ ጊዜ፣ “ለልጆች ስንል” ውርደትን ተቀብለን በመቀጠል ራሳችንን “መስዋዕት ከፋይ” ወይም “ራስ ወዳድ ያልሆንን” አድርገን እንቆጥራለን። የሚያዋርደንን ሰው እየረዳን ወይም ሁኔታውን እያበጀን እንደሆነ እናምናለን። ሆኖም ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ያስተማሩን፣ ተቃራኒውን ነው። እሳቸው (ሰ.ዐ.ወ) ያስተማሩን፣ በደለኛውን በትክክል መርዳት የምንችለው ከበደል ድርጊቱ በማቀብ እንጂ፣ ጭቆናውን በማስቀጠል ወይም “ሌላኛውን ጉንጭ በማመቻቸት” እና ‹ሰብር› ብሎ በመሰየም አይደለም። ልጆቹም የአላህ አደራ በመሆናቸው እነሱን ለመጠበቅ ምን እንዳደረግን መጠየቃችን አልቀረም። ብዙ ሰዎች “ለልጆች ሲሉ” ውርደት በነገሠበት ቤት ውስጥ ለመኖር ይገደዳሉ። ሆኖም ልጆች፣ ወላጆች ከሚለያዩ ይልቅ ውርደት ባለበት ቤት ውስጥ በመኖራቸው ይበልጥ እነደሚጎዱ መረጃዎች ያሳያሉ። በሚያሳዝን ሁኔታ፣ እነዚህ ልጆች በቤታቸው በሚያጋጥማቸው ጉዳት ምክንያት ከበርካታ የአእምሮ ጤና እክሎች ጋር ለመኖር ይገደዳሉ። ብዙዎቹም ከክፉው ሰው ጋር እንዲኖሩ ባስገደዳቸው ደህነኛው ወላጃቸው ላይ ቅያሜ ያሳድራሉ። አንዳንዶቹ ልጆች ሲያድጉ ሃይማኖታቸውን እስከመለወጥ (እስከመተው) ይደርሳሉ። “እናቴ ሁሌም ስትሰግድና ቁርአን ስትቀራ ባያትም ሕይወቷ በመከራ የተሞላ ነው” በሚል ከኢስላም ስላፈነገጠ ልጅ ታሪክ ሰምቻለሁ።

ወላጆቻቸው በአንድ ጣሪያ ሥር ስለኖሩ ብቻ ልጆች ጤናማ ሆነው አያድጉም። ልጆች ጤናማ ሆነው የሚያድጉት፣ ጎጆው ጤናማ ሲሆን ብቻ ነው። ምን እንኳን በቤቱ ከወላጆች አንደኛው ብቻ የሚኖርበትም ቢሆን። ያ ማለት፣ ቤተሰቡ ሁለት ቤቶች ውስጥ ተከፍሎ መኖር አለበት ማለት ቢሆንም። ልጆች ጤናማ የሚሆኑት፣ ወላጆቻቸውን ጤናማ እና ደስተኛ ሆነው ሲያዩ ነው። ከወላጆቹ አንዱ ሲሰቃይ ወይም ሲዋረድ ከማየት የበለጠ ጉዳት ልጅ ላይ አይደርስም። ከወላጆቹ አንደኛው የሌላኛውን በትዳር ላይ

መወስለት ተቀብሎ የሚኖር ከሆነ፣ ልጆቹ ትዳር ሲይዙ በተመሳሳይ ውስልትናን በፀጋ እንዲቀበሉ ማስተማር ነው። ልጆች እንዴት እንደሚኖሩ የሚመርጡት? ከእኛ በተማሩት መሠረት ነው። እናቶቻቸው ሲያደርጉ ስላዩ ብቻ ብዙ ሴቶች የባሎቻቸውን ውስልትና በፀጋ ተቀብለው ሲኖሩ ገጥሞኛል። ለራሳችንም ሆነ ለልጆቻችን ስንል ይህን የበደል ኡደት መስበር አለብን። ሃይማኖትን ለበደል መደገፊያ መጠቀምን ማቆም ይገባናል። ይህን ልማድ ካልሰበርነው ዑደቱ ይቀጥልና ወደ ቀጣዩ ትውልድ እንዲሸጋገር ድጋፍ ሰጪ እንሆናለን።

አላህ ፍቺን ሐላል ያደረገበት ምክንያት እንዳለው ማስታወስ ያስፈልጋል። ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ፣ እጅግ የተሻለው አማራጭ ሆኖ ሊገኝ ይችላል። ፍቺ ሁሌም መጥፎ ቢሆን ኖሮ ሐራም ይደረግ ነበር። አንድ ነገር ሁሌም መጥፎ ሆኖ ከተገኘ ሐራም ይደረጋል። አስካሪ መጠጥ መጠጣት ሁሌም መጥፎ ነው፤ በዚህ ምክንያት ሐራም ተደርጓል። ቁማር ሁሌም መጥፎ ነው፤ በዚህም ሳቢያ ክልክል ተደርጓል። አመንዝራነት ሁሌም መጥፎ ነው፣ በመሆኑም እርም ተደርጓል።

ብዙውን ጊዜ ሲጠቀስ የምንሰማው፣ "አላህ ዘንድ ከማይበረታቱ ሐላል ነገሮች እጅግ የማይመከረው (የተጠላው) ፍቺ ነው፣" የሚለው ሐዲሥ በዘጋቢዎቹ ሰንሰለት ላይ ድክመት ያለበት ነው በሚል ተፈርጇል። ያም ሆኖ ጋብቻው የሚቀጥልበት ሁኔታ ጎጂ እንኳን ቢሆን ያለማሰለስ ይጠቀሳል። ቁርኣን ፍቺን በሚመለከት ከልማዳዊው ተረክ በተለየ ሁኔታ ያወሳል።

﴿ ٱلطَّلَٰقُ مَرَّتَانِ ۖ فَإِمۡسَاكُۢ بِمَعۡرُوفٍ أَوۡ تَسۡرِيحُۢ بِإِحۡسَٰنٍ ۗ وَلَا يَحِلُّ لَكُمۡ أَن تَأۡخُذُواْ مِمَّآ ءَاتَيۡتُمُوهُنَّ شَيۡـًٔا إِلَّآ أَن يَخَافَآ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ ٱللَّهِ ۖ فَإِنۡ خِفۡتُمۡ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ ٱللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيۡهِمَا فِيمَا ٱفۡتَدَتۡ بِهِۦ ۗ تِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَعۡتَدُوهَا ۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ﴾ (البقرة: ٢٢٩)

"ፍች ሁለት ጊዜ ነው፤ (ከዚህ በኋላ) በመልካም መያዝ፥ ወይም በበጎ አኳኋን ማሰናበት ነው፤ የአላህንም ሕግጋት አለመጠበቃቸውን ካላወቁ በስተቀር፥ ከሰጣችኋቸው ነገር ምንንም ልትወስዱ፥ ለናንተ (ለባሎች) አይፈቀድላችሁም፤ የአላህንም ሕግጋት አለመጠበቃቸውን ብታውቁ፥

በእርሱ (ነፍሷን) በተበዠችበት ነገር በሁለቱም ላይ ኀጢአት የለም፤ ይህች የአላህ ሕግጋት ናት፤ አትተላለፏትም፤ የአላህንም ሕግጋት የሚተላለፉ፥ እነዚያ እነርሱ በዳዮች ናቸው።" 2:229

አላህ ሴቶች የፍቺ ጥያቄ ቢያቀርቡ "ኀጢአት የለባቸውም" ሲል ገልጿል። ማኅበረሰቡ ግን ብትበደልም እንኳን ወቀሳውን በሷ ላይ ያደርጋል። ይህ አንቀጽ ባልዬው በደለኛ ቢሆንም ባይሆንም በሚስት አነሳሽነት ስለሚፈፀም ፍቺ (ስለ ኹላእ) የሚገልፅ ነው። አላህ በደል በሌለበት አኳኋን እንኳን ፍቹን የሚመርጡ ሴቶችን "ኀጢአት የለባቸውም" ካለ፣ ሰውየው በዳይ ከሆነ ጉዳዩ ምን ሊሆን ይችላል?

ዳተኝነትን ከሰብር ጋር የማማታት ትርክት

ብዙውን ጊዜ "ትዕግሥት" ማለት፣ እሳት ላይ ቢጣዱ እንኳን ረግቶ መቆየት ነው። በዚህ ምክንያት በበደል፣ በጠንቀኛ ከባቢ እና በመርዘኛ ግንኙነት ውስጥም እንኳን ቢሆን ዳተኝነትን እንመርጣለን። ከዚያም ራሳችንን እንደ "ታጋሽ" እና "ጻድቅ" እንቆጥራለን።

> "ከእናንተ መካከል ክፋትን ያየ በእጁ ያርመው፤ ይህን ካልቻለ በምላሱ ያርመው፤ ይህንን ያልቻለ ደግሞ በልቡ ይጥላው - ይህ እጅግ ደካማው (የ)ኢማን (መኖር ማሳያ) ነው።" (ሰሒሕ ሙስሊም 49)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በጎነትን በምላሽ አልቦነት አልበየኑም። እንዲያውም የሚናገሩት ተቃራኒውን ነው። በኢማንና በበደል ላይ እርምጃ በመውሰድ መካከል ግንኙነት እንዳለ እየነገሩን ነው፤ ምክንያቱም ዝቅተኛው የኢማን ደረጃ በደልን ቢያንስ በልቦናችን መጥላት ነው።

እውነታው ይህ ቢሆንም፣ ብዙዎች አንዳንድ ሰዎች እስኪድኑ ድረስ በዳተኝነት ሆነው ይጠብቃሉ። ብዙ ሰዎችም የሰብር ትርጉም ይህ ይመስላቸዋል። ግና ሀጀራ ኢብራሂም (ዐ.ሰ) ከሕፃኑ (ዐ.ሰ) ጋር በረሃ ላይ ትተዋት በሄዱ ጊዜ ምን ነበር ያደረገችው? ለጭንቀትና ለጥበት ስትዳረግ ተኝታ ከሰማይ ዝናብ እንዲወርድላት ጠበቀች? ድኅነት (መዳን) እስኪመጣላት ተቀምጣ ቆየች?

በፍፁም!! ወዲያና ወዲህ ተሯሩጣለች።

ጥረት ታደርግ ነበር። አሁን እያንዳንዱ ሙስሊም የሐጅ ተግባሩ እንዲሟላ ማድረግ የሚጠበቅበትን -ሰዕይ (ጥረት)- አድርጋ ነበር። በሰፋ እና መርዋ ጋራዎች መካከል ተመላልሳለች። አንዴ ብቻ አልነበረም። ወይም ሁለቴ። ምንም እንኳን ሁሉንም ጊዜ ያገኘችው ባዶ ጋራዎችን ቢሆንም እጅ አልሰጠችም ወይም ተስፋ አልቆረጠችም። በጥረቷ ገፍታ ነበር። በተስፈኝነት ፀንታ ነበር። ሰባት ጊዜ ጥረት ካደረገች በኋላ ነበር አላህ ያዳናት፤ ተአምራዊ በሆነ መልኩ ውሃ ከአሸዋ ሥር ፈለቀላት።

በሕይወቴ ‘ፍፁም ተሸንፌአለሁ’ የሚል ስሜት የተሰማኝ አንድ ወቅት አልፏል። በዚያ ቅጽበት እጅ ልሰጥ ተቃርቤ ነበር። በሁሉ ነገር። ሁሉን ነገር።

ሀጀራ (ዐ.ሰ)፣ የጋራው ጫፍ ላይ ደርሳ ምንም ማድረግ ባልቻለች ቁጥር ምን ተሰማት ብዬ አስብ ነበር። በተደጋጋሚ ምንም ነገር አለማግኘት። ተጨማሪ ቀቢፀ ተስፋ። ቀቢፀ ተስፋ የለም ብዬ እጠረጥራለሁ። ሆኖም ለመቀጠል የሚያስችላትን ቁርጠኝነት ከየት አመጣችው ብዬ እገረማለሁ። በድጋሚ ተመልሳ ጋራውን ለመውጣት ያስቻላትን ብርታት ከየት አመጣችው እያልኩ አስባለሁ። መነሳት፤ እንደገናም መሮጥ። ምናልባትም ዝንባሌዋ ማቆም ብቻ ቢሆንም።

በርካታ ወና የገደል አፋፎች ገጥመውኛል ብዬ አምናለሁ። እጅግ በተወሰኑት ላይ ቆሜ አንብቻለሁ። አልፎ አልፎም ተንበርክኬ ነበር። በተወሰኑት ጊዜያት ደግሞ በጉልበቴ ወድቄአለሁ። የሚፈለገውም ይኸው ነበር። እኛነታችንን የሚበይኑት ውጣ-ውረዶች አይደሉም። ከዚያ በኋላ የምናደርገው ነገር እንጂ። እንዴት በጥረታችን እንደምንቀጥል። የሀጀራን ጉዞ የበየነው በድኑ ጋራ አልነበረም። አንዱ፣ ሁለቱ ወይም ስድስቱ ከንቱ ተስፋዎች አልነበሩም። ለሰባት ኢታካች ጊዜያት ለራሷ እና ለአምላኳ እሷም ሆነች የዚህች ዓለም ሕይወት ፍፁም እንዳልሆኑ መንገሯ ነው። ዱንያ በተስፋ አስቆራጭ ሁኔታዎች፣ እንዲሁም በሲራብዶም እና በቅዠት የተሞላች መሆኗን ማስረገጧ ነው። ሊጎዱን የሚችሉ ነገሮች መኖራቸው እንደማይቀር መንገሯ። አንዳንድ ጊዜ በረሃ ላይ በውሃ ጥም ልንሞት የምንችል መሆናችንን። አንዳንድ ጊዜ አንዳችም ነገር እንደማናገኝ። በተደጋጋሚ ጥረን፣ ጥረን፣ ጥረን አመድ አፋሽ እንደምሆን።

ያን ጊዜ 'ለካስ ችግሩ ከእኔ ነው ብለን ማሰብ እንጀምር ይሆናል። ምናልባት ችግሩ እኔ እሆናለሁ። ውስጤ የተሰበረ ወይም የሳሳ ነገር ይኖር ይሆናል። ምናልባትም ሳይኖር አይቀርም። ፍፅምናን አልታደልንም ይሆናል። በሕፀፆች የተሞላን እንሆን ይሆናል። ግን አላህ ሆይ፣ እስካሁን እየሮጥን ነው። አሁንም እየዳከርን ነው። ከወደቅንበት እንነሳለን። የመነሳት ተስፋ አለን፤ ምክንያቱም ሰውነቱ የማይታዘዝለት ሰው እንኳን በዐይኑ እየጠቀሰ መስገድ ይችላል።

መናገር የማይችል ዲዳ እንኳን በልቡ መጮህ ይችላል። ሁሉን ለሚሰማው አምላክ፣ ደግሞ ድምፅ አልባ ጩኸቶች እንኳን እጅግ ጉልህ ናቸው።

የሰብር እውነተኛ ትርጉም እና ምንዳው

<u>ሰብር - የመጨረሻ ትልቁ ሲሳይ</u>

ሰብር የአላህ ስጦታ መሆኑን ማወቅ አስፈላጊ ነው። ከየትኛውም ሰው ጋር አብሮ አልተፈጠረም። እንዲያውም ሰብአዊ ተፈጥሯችን ወደ ትዕግሥት አልቦነት ያደላ ነው። ይህን ብልሹ ዝንባሌ ለመፃረር የሚታገሉ ብቻ ናቸው የሰብርን ስጦታ የሚሸለሙት። ይህን ዕድል አገኘን ማለት ደግሞ፣ ሊሰጠን ከሚችለው ስጦታ ሁሉ እጅግ ትልቁን አግኝተናል ማለት ነው።

የአላህ መልእክተኛ እንዲህ ይላሉ፡-

> "ትዕግሥተኛ ለመሆን የሚጥር ሰው አላህ ትዕግሥተኛ እንዲሆን ያደርገዋል። ከትዕግሥት የተሻለና የተሟላ ስጦታ የለም።" (ሰሒሕ አል ቡኻሪ 1469)

<u>ሰብር ለልቅና እና ለነፍስ ጽዳት ያለው ፋይዳ</u>

በሕይወታችን የምንወደው ሰው ህልፈት፣ ወይም የማይድን ሕመምና የአካል ጉድለትን ከመሳሰሉ ፈተናዎች ጋር ያሉ ሁኔታዎችን መቀየር የማንችልባቸው ጊዜያት ይኖራሉ። በነዚህ ሁኔታዎች፣ ሰብር (ትዕግሥት) ማለት ክስተቱን በፀጋ መቀበል ነው። በነዚህ ፈተናዎች ሰብር በማሳየት እንመጥቃለን፤ እንፀዳማለን።

ከሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት፣ በሚደርስብን ጉዳት የተነሳ ልንመነደግ የምንችልበት አጋጣሚ አለ። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች፤ የምንለሰልስና የምንፀዳባቸው “የብርጭቆ ወረቀቶች” ሆነው ይገኛሉ። ይህ ሲባል ግን፣ በደል ወይም ማንገላታት በሚያጋጥም ጊዜ እንዳልሰማና እንዳላየ ሆነን እናሳልፍ ማለት አይደለም። ከኢ-ፍትሓዊነትና ከበደል አንፃር እርምጃ እንድንወስድ ታዘናል። ይህ ሁሉ ሆኖም ግን፣ በሌሎች የምንጎዳበትና የምንበደልበት አጋጣሚ ይኖራል። ያን ጊዜ የምንፀዳበት ሰበብ በደል የሚፈፅምብን ግለሰብ ሊሆን ይችላል። በመፈተናችን ጭምር የሰብርን ስጦታ እንታደላለን። በዚህ ስጦታ አማካኝነትም በአስከፊው እጦታችን ወይም (ማምለጥ በማይቻለው) ኢ-ፍትሓዊነት ምክንያት ኀጢአታችን ሊማር ይችላል።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

> “አንድን አማኝ ድካም፣ በሽታ፣ ትካዜ፣ ሐዘን፣ ተስፋ መቁረጥ አያገኘውም አላህ በዚሁ ሰበብ ምክንያት ወንጀሉን የሚምርለት ቢሆን እንጂ።” (ሰሒሕ ቡኻሪ 5641፣ 5642)

﴿ قُلۡ يَٰعِبَادِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمۡۚ لِلَّذِينَ أَحۡسَنُواْ فِي هَٰذِهِ ٱلدُّنۡيَا حَسَنَةٞۗ وَأَرۡضُ ٱللَّهِ وَٰسِعَةٌۗ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجۡرَهُم بِغَيۡرِ حِسَابٖ ﴾ (الزمر: ١٠)

> **“ (ጌታችሁ) እናንተ ያመናችሁ ባሮቼ ሆይ! ጌታችሁን ፍሩ፤ ለነዚያ በዚህች በቅርቢቱ ዓለም መልካም ለሠሩት፥ መልካም ምንዳ አላቸው። የአላህ ምድርም፥ ሰፊ ናት፤ (ብትቸገሩ፥ ተሰደዱ)፤ ታጋሾቹ ምንዳቸውን የሚሰሰጡት ያለግምት ነው፤ (ይላል) በላቸው።”** 39፡10

ይህ አንቀጽ ተጽዕኖው እጅግ ብርቱ ነው። በጎ ነገር በምንከውን ጊዜ፣ በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም መልካም ነገር እንደምናገኝ ያስተምራል። የሰብር ምንዳ ደግሞ፣ አላህ ያለ ገደብ እንደሚመነዳ የገለፀ በመሆኑ፥ ከእሱ ጋር የሚስተካከል ምንም ነገር የለም።

የሰብር ምንዳ፣ የጀነትን ላዕላይ ቦታዎችን (ግዛቶችን) ለመታደል እና ሰላም እንደሆነ ቁርኣን ጨምሮ ይነግረናል፡-

﴿ أُوْلَٰٓئِكَ يُجۡزَوۡنَ ٱلۡغُرۡفَةَ بِمَا صَبَرُواْ وَيُلَقَّوۡنَ فِيهَا تَحِيَّةٗ وَسَلَٰمًا ﴾ (الفرقان: ٧٥)

"እነዚያ በመታገሳቸው የገነትን ሰገነቶች ይመነዳሉ፤ በርሷም ውስጥ ውዳሴንና ሰላምታን ይሰሰጣሉ።" 25:75

ፈተናዎች፣ ሰብርና የአመራር ጥበብ

ከሰብርና ከፅኑ እምነት በኋላ

በእውነተኛ የአመራር ጥበብ፣ ልቅና የሚረጋገጠው ሰብር ከተከተላቸው ፈተናዎች በኋላ እንደሆነም ቁርኣን ይነግረናል፡-

﴿ وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا ۖ وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ ﴾ (السجدة: ٢٤)

"በታገሱና በተአምራታችን የሚያረጋግጡ በኾኑም ጊዜ፥ ከነርሱ በትእዛዛችን የሚመሩ መሪዎችን አደረግን፤" 32:24

በዚህ አንቀጽ፣ አላህ የአመራር ብቃት፣ ከሁለት ነገሮች መሟላት በኋላ እንደሚገኝ ይነግረናል፡- ሰውዬው ተፈትኖ ከታገሠ እና በአላህ ተአምራት ላይ እርግጠኛ እምነት (የቂን) ከያዘ በኋላ።

በሌላ አንቀጽ እንዲሁ፣ አላህ ሁነኛ የአመራር ክህሎትን የሚሰጠው ለእሱ ትእዛዛት ተገዥ ከተሆነ በኋላ እንደሆን አስተምሮናል፡-

﴿ وَإِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ فَأَتَمَّهُنَّ ۖ قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا ۖ قَالَ وَمِن ذُرِّيَّتِي ۖ قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ ﴾ (البقرة: ١٢٤)

"ኢብራሂምንም ጌታው በቃላት (በሕግጋት) በፈተነውና በፈጸማቸው ጊዜ፥ (አስታውስ)፤ እኔ ለሰዎች መሪ አድራጊህ ነኝ አለው፤ ከዘሮቼም (አድርግ) አለ፤ ቃል ኪዳኔ በዳዮችን አያገኝም አለው።" 2:124

ሰብር እና ስኬት

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (آل عمران: ٢٠٠)

“እናንተ ያመናችሁ ሆይ! ታገሱ፤ ተበራቱም፤ (በጦር ኬላ ላይ) ተሰለፉም፥ ትድኑም ዘንድ አላህን ፍሩ።” 3፡200

በዚህ አንቀጽ አላህ ምእመናን እያናገረ ሲሆን፣ የመጨረሻው ስኬት የሚገኝበትን ቀመር አመላክቷቸዋል። ቀመሩ አራት ክፍሎች አሉት፡-

ኢስቢሩ፡- ታገሱ፣

ሳቢሩ፡- በሰብር እና የነፍስያችሁን ክፉ ዝንባሌዎች በመታገል ሌሎችን ብለጡ፤

ራቢጡ፡- ጸንታችሁና ዝግጁ ሆናችሁ ተሰለፉ

ወተቁ፡- (አላህን) ፍሩም።

እነዚህን አራት ክፍሎች ስትመረምሩ፣ ከአራቱ የስኬት ቀመር ክፍሎች ሦስቱ ከሰብር ጋር የተያያዙ መሆናቸውን ትገነዘባላችሁ።

ሰብር እንደሁኔታው ይለያያል

ሰብር እንደሁኔታው ሊለያይ ይችላል። አላህ አንዳች ነገር ካዘዘ ሰብር ማለት ያንን ትእዛዝ በመተግበር መጽናት ይሆናል። አላህ አንዳች ነገር ሲከለክል ደግሞ ሰብር ራስን ከዚህ ነገር ማቀብ ይሆናል። አላህ መቀየር የማንችለውን ነገር ከወሰነ ሰብር ያንን ውሳኔ ያለ ምንም ቅሬታ መቀበል ነው።

የአላህን ትእዛዛት በመፈፀም ሰብር ማድረግ

አላህ ትእዛዝ ባስተላለፈበት ጉዳይ፣ ሰብር ማለት መታዘዝ ነው። ለምሳሌ አላህ በቀን አምስት ጊዜ ሰላት እንድንሰግድ አዟል። በዚህ ረገድ፣ ሰብር ሰላቶቻችንን ሁሉ በየተወሰኑላቸው ጊዜያት መስገድ ነው። አላህ ኢ-ፍትሓዊነትና በደል ላይ እርምጃ እንድንወስድ አዞናል። በመሆኑም በዚህ ሁኔታ ሰብር ራሳችንንም ሆነ ሌሎችን ከበደል ለመታደግ መታገል ይሆናል። ሰብር መደንዘዝ አይደለም። ሰብር በጦር ሜዳ ሲታገሉ ለነበሩት የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ባልደረቦች ግዴታ እንደሆነ ሁሉ፤ እኛም በሕይወታችን ለምናደርገው ትግል እና ፀረ-በደል ፍልሚያም ግዴታ ነው።

አላህ በከለከላቸው ነገሮች ላይ ሰብር ማድረግ

አላህ በከለከለው ጉዳይ ላይ መሰብበር (ሰብር ማድረግ) ሲባል፣ እርም ከተደረገው ነገር ራሳችንን ማቀብ የሚል ፍቺ ይይዛል። ለምሳሌ አላህ ክልክል የሆኑ ነገሮችን እንዳናይ አግዷል። በመሆኑም ያለምንም ወለም ዘለም፣ እይታችንን ማቀብ ከእኛ ይጠበቃል። በተመሳሳይ መልኩም፣ አላህ በረመዳን የቀን ክፍለጊዜያት ከምግብ፣ ውሃ እና ሩካቤ እንድቆጠብ አዟል። በጾም ወቅት ራሳችንን ከነዚህ ነገሮች መቆጠብ ግድ ይለናል።

ልንቀይራቸው በማንችላቸው የአላህ ውሳኔዎች ላይ ሰብር ማድረግ

አንድን ሁኔታ መቀልበስ የማንችል ሲሆን -ለምሳሌ ሞት ወይም የአካል ጉድለት- ሰብር ሁኔታውን መቀበል ማለት ይሆናል። ይህም አላህ ላይ ከማማረር ነፍስን ማቀብ ማለት ነው። ስሞታችንን ለአላህ እናቀርባለን እንጂ በአላህ ላይ ስሞታን አናቀርብም።

ለአላህ ስሞታ የማቅረብና በአላህ ላይ ስሞታ የማቅረብ ልዩነት

ነቢዩላህ የዕቁብ (ዐ.ሰ) ችግር ሲያገኛቸው ወደ አላህ ተመለሱ። ለእርሱም ስሞታ አቀረቡ።

﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَشۡكُواْ بَثِّي وَحُزۡنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعۡلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ (يوسف: ٨٦)

“ጭንቀቴንና ሐዘኔን የማሰሙተው ወደ አላህ ብቻ ነው፤ ከአላህም በኩል የማታውቁትን ነገር ዐውቃለሁ አላቸው።” 12:86

ለአላህ ስሞታ በማቅረብና በአላህ ላይ ስሞታ በማቅረብ መካከል ጉልህ ልዩነት አለ። በአላህ ላይ ስሞታ ማቅረብ፣ በእርሱና በውሳኔው ላይ ቅዋሜ እና ቅሬታን ማንፀባረቅ ነው። ለአላህ ስሞታ ማቅረብ ግን፣ ነቢያቱ ሲያደርጉት የነበረው ነገር ነው። ወደ አላህ ተመልሰው በመዋረድና በመሰባበር ረድዔቱን ለምነዋል። መተማመናቸውንም በእርሱ ላይ እንጂ በራሳቸው ላይ አላደረጉም።

ባለቤታቸውንና አጎታቸውን ባጡበት የሐዘን ዓመት፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ድጋፍ ፍለጋ ወደ ጣኢፍ አቅንተው ነበር። ሆኖም ድጋፍ መስጠት ቀርቶ በተቃራኒው የነቢዩን (ሰ.ዐ.ወ) ክብር በሚያጎድፍ መልኩ በመንካት ኃይል ጭምር በመጠቀም ከከተማዋ አባረሯቸው።

ከብዙ ዓመታት በኋላ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ለባለቤታቸው ዓኢሻ የጣኢፉ ፈተና በሕይወታቸው ላይ እጅግ ብርቱው ፈተና እንደነበር አውግተዋታል። በዚያ አስቸጋሪ ቅጽበት ያን ሁሉ መከራ ከተቀበሉ በኋላ ነቢዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ሲሉ አላህን ተማጸኑ፡-

> “አላህ ሆይ፣ የኃይሌን መድከም፣ የብልሃቴን ማነስ፣ ከሰዎች ዘንድ መቅለሌንም ወደ አንተ አሰሙታለሁ፡፡ እጅግ ርኅሩኅና በጣም መሓሪ የሆንከው አላህ ሆይ፣ አንተ የግፉአን ጌታ ነህ፤ የኔም ጌታዬ ነህ፡፡ ለማን ትተወኛለህ? በጠላትነት ለሚያስተናግደኝ የሩቅ ሰው? ወይስ በኔ ላይ ሥልጣን ለሰጠኸው ጠላቴ? አንተ እስካልተቆጣህብኝ ድረስ የሚደርስብኝ ሁሉ አይገደኝም፡፡ የአንተ ዓፊያ (ሰላምና ደህንነት) ለእኔ እጅግ የተትረፈረፈ ነው፡፡ ቁጣህ በእኔ ላይ ተገቢ ከመሆን ወይም ቁጣህ በእኔ ላይ ከመውረዱ፤ ሰማያትና ምድርን ባበራው፣ እንዲሁም በሱ ምክንያት ጨለማ ሁላ በተወገደውና የዚህም ሆነ የመጪው ዓለም ጉዳይ የተበጀበት በሆነው የከበረው ፊትህ ብርሃን እማፀንሃለሁ፡፡” (ጠበራኒ)

በዚህ ኃያል ዱዓእ፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ወደ አላህ ስሞታ አቀረቡ እንጂ፤ በእርሱ ላይ አላሰሞቱም። ለርሱ አጎብድደውና ድህነታቸውን አምነው ወደ አላህ ዞሩ። ስሞታቸው በራሳቸው ላይ እና በ “ሰብአዊ ድክመታቸው” ላይ ነው። መጠለል የፈለጉት ደግሞ በአላህ ብርሃን ነበር። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የልባቸውን ትኩረት ያደረጉት እጅግ ወሳኝ በሆነ ነጥብ ላይ ነበር፦ ይኸውም በማንኛውም ሁኔታ የአላህን ውዴታና ይሁንታ (ሪዳ) ማግኘት ነው። “አንተ እስካልተቆጣህብኝ ድረስ የሚደርስብኝ ሁሉ አይገደኝም” ብለዋል። ይህም ሆኖ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አላህ ምሕረቱን ይቸራቸው ዘንድ ተማፅነዋል። “የአንተ ዓፊያ (ሰላምና ደህንነት) ለእኔ እጅግ የተትረፈረፈ ነው፡፡”

አላህን ዓፊያን (መድኅንን) እንጂ ሰብርን አትጠይቁ

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በጣኢፉ ዱዓቸው አላህን የጠየቁት “ዓፊያን” እንጂ “ሰብርን” አልነበረም። ይህ እጅግ በጣም አስፈላጊ ጽንሰ-ሐሳብ ነው። ዓፊያ (መድኅን)፣ ተድላ እና ከመከራ ነፃ መሆኑን ያቀፈ እምቅ ቃል ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የሚመክሩንም ሰብርን ሳይሆን ዓፊያን እንድንጠይቅ ነው፡-

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አንድ ሰው እንዲህ ሲል ሰሙ፡- “አላህ ሆይ፣ ሰብርን (ትዕግሥትን) እንድትለግሠኝ እማፀንሃለሁ።” ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ አሉ፡- “አላህ መከራ እንዲያመጣብህ እየተማፀንከው ነው፡፡ ይልቁንም ደህንነትን (ዓፊያን) እንዲሰጥህ ተማፀነው፡፡” (ቲርሚዚ 3527)

በመከራ ወቅት መታገሥ፣ ስለሚያስገኘው እጅግ የገዘፍ አጅር እናውቃለን። ይሁን እንጂ አላህን የምንማፀነው ተድላን እንዲለግሠንና ከመከራ እንዲታደገን መሆን አለበት።

አሉታዊ ሐሳብ

አሉታዊ አስተሳቦች ውስጥ ስንሳተፍ፣ አሉታዊ አስተሳሰባችንን ስንቆሰቁስ ፈውሳችንን እና ደስታችንን እናደናቅፋለን። አስተሳሰቦች ሁሌም “የአእምሯችንን በር ያንኳኳሉ”። ሐሳቦቻችን በራችንን እንደሚያንኳኩ እንግዶች ናቸው። እንዲያው በራችሁ ቢንኳኳና በቀዳዳ አጮልቃችሁ ስታዩ ጎሮቤታችሁ አበባና ምግብ ተሸክሞ አስተዋላችሁ ብለን እናስብ። በዚህ ሁኔታ በሩን ከፍታችሁ እንደምታስገቡት ይታመናል። ይህም ብቻ ሳይሆን፣ እንዲቀመጥ በመጋበዝ የሚቀማምሰው ነገር ከማቅረብም አትሰንፉም።

በአንፃሩ በራችሁ ተንኳኩቶ፣ በማጮለቂያው ስታጮልቁ ክላሽ፣ ጩቤ እና የእጅ ቦንብ የያዘ ሰው ብታዩ ምን ታደርጋላችሁ? በሩን ትከፍቱለታላችሁ? እንዲገባ ጋብዛችሁ ሻይና ኩኪስ ታቀርቡለታላችሁ? ጥቂት አረፍ ብሎ እንዲጫወት ትጋብዙታላችሁ? ይህን እንደማታደርጉ እርግጥ ነው። የሚያሳዝነው ግን አሉታዊ ሐሳብ የአእምሯችንን በር ሲያንኳኳ የምናደርገው ይህንን መሆኑ ነው። አሉታዊ ሐሳቦች በራችን ላይ ከነትጥቁ እንደቆመው ሰውዬ ናቸው። የግለሰቡ አመጣጥ ሊያጠቃን ነው። አበባና ምግብ ሊያበረክትልን ወይም ብሥራት ሊነግረን አይደለም። እኛንም ሆነ የቤታችንን ክብር ሊያወድም የመጣ ነው። ሆኖም ብዙዎቻችን እንደሻው እንዲሆን እንፈቅድለታለን። አሉታዊ አስተሳሰብ ሲኖረንና የአእምሯችንን በር ሲያንኳኳ በራችንን ወለል አድርገን እንከፍትለታለን። አድሮ እንዲሔድም እንፈቅድለታለን።

በሌሎች ጉዳይ አሉታዊ አቋም መያዝ

ለምሳሌ አሉታዊ ሐሳባችን፣ ስለሌላ ሰው ሲሆን ብዙውን ጊዜ ምን እናደርጋለን? ሑስን አዝ-ዘን (መልካም ጥርጣሬ) በማሳደር እናባርረዋለን? ወይስ ሐሳቡ እንዲገባና እንዲባባስ እናደርጋለን? አንድን ነገር ስታባብሱት ምን ይከሰታል? ይፋፋል። ከዚያም አእምሯችን ውስጥ ግዙፍ አውሬ ይሆናል። ብዙውን ጊዜ አፍራሽ እሳቤዎች ውስጥ ከመሳተፍ አልፈን እናጣጥማቸዋለን። በአእምሮ እና በልቦናችን ውስጥ፣ ጊዜና የተወሰነ ሥፍራ እናዘጋጅላቸዋለን።

አሉታዊ ግለ ወግ

ሌላኛው የአእምሯችንን በር "የሚያንኳኳ" የአሉታዊ ሐሳብ ዓይነት፣ አውዳሚ ግለ ወግ ነው። ለራስ ያለ አሉታዊ ጽንሰ-ሐሳብ (የራስን ገጽታ በሚመለከት አሉታዊ አመለካከት መያዝ) የፈውስን ሒደት ያራዝማል። ለምሳሌ አንድ ሰው ቢርቀን ወይም ቢለየን፣ አሉታዊ ግለ-ምልከታ ያለው ሰው፣ መንስዔውን "ተወዳጅ ካለመሆን" ወይም "ዐይነ ግቡ (ማራኪ) ካለመሆን" አሊያም "ዋጋ ቢስነት" ጋር በማያያዝ ይበይናል። እነዚህ አሉታዊ ግንዛቤዎች የገዛ ድነታችሁን በማደናቀፍ ለአሉታዊ ግለ ወግ ያጋልጧችኋል። እንዲያው አሉታዊ ግለ-ወግ የአእምሯችሁን በር ቢያንኳኳና እምብዛም ብቁ እንዳልሆናችሁ ቢነግራችሁ ምን ታደርጋላችሁ? እነዚህን መሰል ሐሳቦች ቦታና ነዳጅ ትሰጧቸዋላችሁ? ወይንስ በራችሁን ትዘጋላችሁ? ከሌሎች ጋር የምንጠቀማቸው ቃላት ሊገድሉ ወይም ሊያነሱ እንደሚችሉ እናውቃለን። ግና ከራሳችን ጋር በምናደርገው ግለወግ የምንጠቀማቸው ቃላት ተመሳሳይ ጉዳት ሊያደርሱ እንደሚችሉ አስባችሁ ታውቃላችሁ? አፍራሽ ግለወግ እጅግ በጣም አውዳሚ ከሆኑ የሥነልቦና እና የመንፈስ ኃይሎች ውስጥ አንዱ ነው።

ሐሳቦቻችንን እና ውስጣዊ ወጋችንን ወደ በራችን ጋር እንደመጣ እንግዳ መቁጠር ተገቢ ነው። ቤታችንን እና ንብረታችንን እንዴት በንቃት እንደምንጠብቅ አስቡት። ቁልፍ፣ የደህንነት ሥርዓት እና አጥር ጭምር እንጠቀማለን። ለመጣ ሁሉ በራችንን አንከፍትም። የታጠቀ ሰርሳሪ ሌባ ቢመጣብን፣ በፈቃደኝነት በራችንን አንከፍትለትም።

ማንም እንዲገባ ጋብዞ፣ አብልቶና ሻይ አጠጥቶ እንዲያድር አይጋብዘውም። በተመሳሳይ ልቦናና አእምሯችንን የሚያንኳኩ አሉታዊ ሐሳቦችን በሚመለከትም ማድረግ ያለብን እንዲሁ ነው። ማን (የቤታችንንም ሆነ የአእምሯችንን) በር እንደሚያንኳኳ መቆጣጠር ባንችልም ማንን ማስገባት፣ መመገብ ወይም ማሳደር እንዳለብን ግን መምረጥ እንችላለን።

ቤታችን ጥብቅ ቦታችን እንደሆነ ሁሉ፣ አእምሯችንም እንደዚያው መሆን አለበት። በዚህ የግል ይዞታ አፍራሽ ሐሳቦች ገብተው ጎጆ እንዲቀልሱ ልንፈቅድ አይገባም። ይህን ካደረግን እነዚህ አፍራሽ ሐሳቦችና አሉታዊ ግለወጎች ከባድ ጉዳት ማድረሳቸው አይቀርም። አሉታዊ ግለወግ መርዛማ ነው። አሉታዊ ሐሳብ ስናስብ ወይም ለራሳችን መራራት ሲሳነን መርዝ እየጠጣን ነው። ስለሆነም በአስተሳሰባችን እና ከራሳችን ጋር በምደናደርገው ንግግር መጠንቀቅ ግድ ነው። ግለወጋችን ራስን በማንቋሸሽ ላይ የተመሠረተ ከሆነ አቁመን ይበልጥ ጤናማ እና ራሮት ወደ ታከለበት ወግ መቀየር ይኖርብናል። "እኔ እኮ ውዳቂ ነኝ" የሚሉ ዓይነት ሐሳቦቻችንን "እየጣርኩ ነው፤ እንደገና መሞከርም እችላለሁ" በሚሉ አበረታች ሐሳቦች እንተካ። ከራሳችን ጋር ስናወጋ፣ "ከምወደው ሰው ጋር ብሆን እንዲህ ነበር የማወራውን?" ብለን መጠየቅ አለብን። በእንዲህ ዓይነቱ አኳኋን ከጓደኛ፣ ከትዳር አጋር ወይም ከአለቃ ጋር ብናወራ በመካከላችን ያለው ግንኙነት እንደሚበጠስ ጥርጥር የለውም። ግን በሚያሳዝን ሁኔታ፣ ብዙዎቻችን ከራሳችን ጋር ያለንን መስተጋብር በገዛ እጃችን እያወከን መሆኑን ልብ አንልም።

በድሮ በሬ ማረስ

አንዳንድ ጊዜ፣ አሉታዊው የአእምሯችን እንግዳ ከድሮው ዘመን የመጣ ሊሆን ይችላል። በሚያሳዝን ሁኔታም በድሮ በሬ እያረስን፣ ላለፈ ክረምት ቤት እየሠራን ቁስላችን እንዲያመረቅዝ እናደርጋለን። አንድም ጋት ወደፊት ሳንንቀሳቀስ ባለንበት እንረግጣለን። እንደ ፀፀት፣ ጉዳት እና የአእምሮ ሕመም ያሉ ከድሮው ዘመን ጋር የሚበይዱን ጉዳዮች በርካታ ናቸው። በኀጢአት ወይም ባለፈ ስሕተት (የተሳሳተ) ውሳኔ ምክንያት ፀፀት ካመከነን በሙሉ አቅም ወደፊት መቀጠል ይሳነናል።

በኀጢአት መፀፀት

ፀፀታችን 'በኀጢአት የመጣ ከሆነ፣ ትኩረታችን በፈፀምነው ኀጢአት ላይ መሆን የለበትም። ይልቁንም አትኩሮታችን፤ ወደ እውነተኛ ንስሓ ማተኮር እና ኀጢአታችን እንደተማረልን ሙሉ ተስፋ ይዘን ወደ ፊት በመቀጠል ላይ መሆን አለበት። ትኩረታችንን ከኀጢአታችን ግዝፈት ላይ በማንሳት በምትኩ በአላህ ምሕረት ስፋት ላይ ማሳረፍ አለብን። ከሠራነው አንድ ኀጢአት ልባዊ ንስሓ ከገባን፣ ኀጢአቱ ከመዝገባችን መፋቅ ብቻ ሳይሆን ወደ መልካም ሥራ ምንዳ እንደሚቀየርልን አላህ በቁርአን ነግሮናል።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُوْلَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ (الفرقان: ٧٠)

"ተጸጽቶ የተመለሰና ያመነ፥ መልካምንም ሥራ የሠራ ሰው ብቻ ሲቀር፤ እነዚያም አላህ መጥፎ ሥራዎቻቸውን በመልካም ሥራዎች ይለውጣል፤ አላህም እጅግ መሓሪ አዛኝ ነው።" 25፡70

በአሉታዊ ውጤቶች ሳቢያ መፀፀት

የፀፀታችን ምንጩ ያሳለፍነው ብልሹና ስሁት ውሳኔ ከሆነ፣ ላለፈው ጊዜ ትምህርት እንወስዳለን፤ ምንም ቢሆን ግን እዚያው ላይ ተጣብቀን አንቀርም። እዚያው መሰንበት አንችልም። ሮይ ቲ. ቤኔት እንደጻፈውም፡- "ያለፈው ጊዜ ምልክት የሚሆነን ቦታ ነው፤ የመማሪያ እንጂ የመኖሪያ ስፍራችን አይደለም።" አንድ ሰው ባለፈው ዘመን በገጠመው ህመም ወይም ቅዠት ላይ ተቸንክሮ ከቀረ፣ ለፈውስም ሆነ ለዕድገቱ ጋሬጣ ይሆንበታል። አንዳንድ ሰዎች፣ ከባለፈው ሕይወታቸው የተወሰነውን ክፍል ዳግም የሚኖሩት ወይም የሚመለከቱት በመሆኑ፣ ወደ ፊት ለመንቀሳቀስ ደንቃራ ሲሆንባቸው ይታያል።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

"አንዳች መከራ ሲያገኝህ፣ 'እንዲህ፣ እንዲህ አድርጌ ቢሆን ኖሮ' አትበል፤

ይልቁንም፣ ‘ቀደረላሁ ወማሻአ ፈዐለ’ (አላህ ውሳኔውን አሳልፏል፤ የሻውንም አደረገ) ’ በል፡፡ ‘ቢሆን ኖሮ’ የሚለው ቃል ለሰይጣን (ሥራ) በር ይከፍታል፡፡”

(ሰሒሕ፣ ሱነን ኢብን ማጃህ 79)

ጉዳት ወይም የአእምሮ ሕመም

ያለፈውን ዘመን ዳግም የምንኖርበት ምክንያት፣ እስካሁን ባልዳነና ለመዳንና ወደ ፊት ለመቀጠል ሕክምና በሚያስፈልገው የጉዳት ውጤት ሳቢያ የሚሆንበት ጊዜም ያጋጥማል። ከድሮ ዘመን አስከፊ የጉዳት ውጤት ሕክምና መፈለግ የሚያሳፍር ነገር መሆን የለበትም። እንዲያውም ሕክምና መፈለግ፣ እንደ መልካም ሥራ ተቆጥሮ ምንዳ የሚያስገኝ ነው። አንዳንደ ጊዜ ጣልቃገብ ሐሳቦች መነሻቸው እንደ ‘ኦብሴሲቭ ኮምፐልሲቭ ዲዞርደር’ (OCD) ባሉ የአእምሮ ሕመሞች ምክንያት የመጣ ሊሆን ይችላል። አንዳንዴ ተጠናዋች ሐሳቦች ሲበራከቱ በመደበኛ ተግባሮች ላይ ጣልቃ ሊገቡ ይችላሉ (ለምሳሌ ዉዱእ ለማድረግ ከግማሽ ሰዓት በላይ መፍጀት ወይም ስለሞት እጅግ አብዝቶ ማሰብ ወዘተ.)። እነዚህ ነገሮች የOCD ምልክት ስለሆኑ ለመዳን ሕክምና ይሻሉ። እያንዳንዱ ሰው የሚፈተነው በተለያየ መልክ ነው። አንዳንዶች ፈተናቸው ድህነት ነው። የሌሎች ፈተና ሕመም ነው። ለአንዳንዶች ደግሞ ፈተናቸው የአእምሮ ሕመም ይሆናል። ከወታደሮቹ ለውስጣዊ እና ውጫዊ ፍልሚያዎች ማንን እና እንዴት እንደሚመድብ የመወሰን ሥልጣን የአላህ ነው። በሚፈትናቸው ሰዎች ላይ እንዴት ምሕረቱን፣ ረድዔቱን እና ምንዳውን እንደሚያወርድ የሚወስነውም እርሱው ነው።

ጭንቀት

የአእምሯችንን በር የሚያንኳኳ ሌላኛው አሉታዊ ሐሳብ ፍርሃት ነው። የአእምሯችንን በር የሚቆረቁረው ፍርሃት ሲሆን ምን ይከሰታል? መጀመሪያ ላይ ፍርሃቱ መጠነኛ ሊሆን ይችላል። ግና አስገብተን ስንመግበው ምን ይፈጠራል? ሊከሰቱ የሚችሉ መጥፎ ውጤቶችን በሙሉ በአእምሯችን ስንስልና ስንኖረው ምን ይከሰት ይሆን? እነዚህን አስፈሪ ነገሮች ሁሉ ተከትለው ሊከሰቱ ስለሚችሉ ትዕይንቶች በአእምሯችን ስንተውን ምን ይከሰታል? ይህ ለፍርሃትና ጭንቀት መጠናችን ምን አንድምታ

ሊኖረው ይችላል? አካላችንስ ላይ ምን ተጽዕኖ አለው? እነዚህ ሁሉ አስፈሪ "ቢሆንስ-ኦች" በእርግጥም የጭንቀት አፀፋን በሰውነታችን ውስጥ ቆስቁሰው "በሞት ወይም ሽረት" ሁኔታ ውስጥ ይከቱታል። በሐሳባችን አማካኝነት አስፈሪውን ውጤት እንደተከሰተ አድርገን እንኖረዋለን። በዚህ ምክንያት የልብ ምታችን ምጣኔ ያሻቅባል፣ አተነፋፈሳችን ይቀየራል፣ የደም ስኳርና የደም ግፊት መጠኖቻችንም ይመነደጋሉ፣ ይህ ሁሉ የሆነው በተጨባጭ በተፈጠረ ነገር ሳይሆን፣ አካላችን ለሐሳቦቻችን በሰጠው አፀፋ ሳቢያ ብቻ ነው።

ፍርሃትን ለማስወገድ የሚያግዝ ጤናማ ስልት

በተፈጥሮ ፍርሃት ይሰማናል። የተወሰኑ ውጤቶችን መፍራት ተፈጥሯዊ ነው። ታዲያ ፍርሃትን ለማስወገድ የሚያግዙ ጤናማ መንገዶች ይኖሩ ይሆን? ፍርሃት ወይም ጥርጣሬ በራችሁን ቢያንኳኳ ምን ማድረግ ይኖርባችኋል?

እርምጃ 1፡- ዱዓእ ማድረግ

ለፍርሃት በራችሁን ከመክፈት ይልቅ የፈራችሁት ጉዳይ ፈር እንዲይዝ ዱዓእ አድርጉ። አእምሯችሁንና ልባችሁን ዘግታችሁ ከፈራችሁት ነገር እንድትጠበቁ ዱዓእ አድርጉ። የተወሰነ ውጤትን የምትፈሩ ከሆነ፣ አላህ እናንተንም ሆነ ቤተሰባችሁን ከዚያ ውጤት እንዲጠብቃችሁ ለምኑት። አንዳንዴ ፍርሃት ልባችን ላይ የሚያንኳኳው ዱዓእ እንድናደርግ ለማነሳሳት ሲሆን፣ በዚህ ዱዓችን በረከት ከጉዳቱ እንጠበቃለን። ፍርሃቱ ዱዓእ እንድናደርግ ያነሳሳናል፣ ዱዓው ደግሞ አላህ ይታደገን ዘንድ ምክንያት ይሆናል።

እርምጃ 2፣ ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ

"ከምፈራው ነገር፣ እራሴንም ሆነ ሌሎችን ለመከላከል መውሰድ ያለብኝ ተግባራዊ እርምጃ ይኖር ይሆን?" ብላችሁ ራሳችሁን ጠይቁ። መልሱ "አዎን" ከሆነና እርምጃው ደግሞ ሐላል፣ ሕጋዊ እና ጤናማ እስከሆነ ድረስ ለመተግበር ወደ ኋላ አትበሉ።

እርምጃ 1 እና እርምጃ 2 ከተወሰዱ በኋላ ያንን ፍርሃት ፊት አትስጡት። ደጃችሁ ላይ ለመቆየት ተፈቅዶለት የነበረው ሰዓት አብቅቷል። በራችሁን አትክፈቱለት። አታስገቡት፤

አትቀልቡት። በቀጣይ ጊዜ ሹክክ እያለ ከመጣ እርምጃ አንድ እና ሁለትን ድገሟቸው። ከዚያም አባራችሁ በራችሁን እንደዘጋችሁ ቆዩ።

የፍርሃት በረከት

ሰይጣን ፍርሃትን በእኛ ላይ እንደ ትጥቅ ይጠቀመዋል። በፍርሃት እና በቀቢፀ ተስፋ ወህኒ ውስጥ ቀፍድዶ ሊያስቀረን ይሞክራል። ፍርሃት ትርጉም ያለው ሕይወት እንዳንኖር ወይም ወደ አላህ እንዳንቀርብ ሸብቦ የሚይዘን ሰንሰለት ይሆናል። ሆኖም እነዚህን ሁለት እርምጃዎች (ዱዓእ + ተግባራዊ እርምጃ) ከወሰድን ፍርሃት የሰይጣን ትጥቅ ከመሆን ተወግዶ ወደ አላህ ይበልጥ የመቃረቢያ እና በእርሱ የመተማመኛ መሣሪያ ይሆነናል። ፍርሃት በተሰማችሁ ቁጥር ከአላህ ረድዔትን ለመፈለግ አውሉት። እናም ፍርሃት ራሱ ወደ አላህ መቃረቢያ ይሆናል ማለት ነው። ፍርሃቱ ከሰይጣን ውስወሳ የመነጨ ከሆነ እንኳን፣ ወደ አላህ እያቃረባችሁ መሆኑን በማየት ውትወታውን ያቆማል።

የእጦት (ያለመርካት) እሳቤ

አላህ በቁርኣን እንዲህ ይላል፦

﴿ ٱلشَّيۡطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلۡفَقۡرَ وَيَأۡمُرُكُم بِٱلۡفَحۡشَآءِۖ وَٱللَّهُ يَعِدُكُم مَّغۡفِرَةٗ مِّنۡهُ وَفَضۡلٗاۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٞ ﴾ (البقرة: ٢٦٨)

"ሰይጣን (እንዳትለግሱ) ድኽነትን ያስፈራራችኋል፤ በመጥፎም ያዛችኋል፤ አላህም ከርሱ የኾነን ምሕረትና ችሮታን ይቀጥራችኋል፤ አላህም ችሮታው ሰፊ ዐዋቂ ነው።" 2:268

ሰይጣን እኛን ለማምከን፣ ፍርሃትን እና የእጦት እሳቤን ይጠቀማል። የእጦት አስተሳሰብ፣ በአንድ ነገር እጦት አእምሯችሁ ሲወጠርና በሌላ በምንም ጉዳይ ላይ ማተኮር ሲሳነው የሚከሰት አእምሯዊ ሁኔታ ነው። በእጦት አስተሳሰብ ሐሳቦቻችሁና ድርጊቶቻችሁ ከፍርሃት መሬት ላይ ይበቅላሉ። የእጦት እሳቤ፣ በሌለን ወይም አይኖረንም ተብሎ በሚሠጋው ነገር የመጠመድ ዝንባሌ ነው። በሃብታችሁ ሳይሆን በድህነታችሁ ላይ ማተኮር ነው። እናንተን ስጉ በማድረግ ኃይላችሁን ይነጥቃል። የእጦት ወይም የሞትሽረት እሳቤ አእምሮ ላይ ተጽዕኖ በማሳደር በተለየ መልኩ

እንዲሠራ እስከማድረግ ጭምር ሊደርስ ይችላል። ምክንያቱም አንጎል፣ አንዳች (የእጥረት ወይም ጭራሽ የማጣት) ሥጋት እንዳለ ስለሚያምን የጭንቀት አፀፋ ያሰናዳል። ያለመርካት እሳቤ በተለይም ሁለት ነገሮችን ያስተጓጉላል - ምክንያታዊነትንና ቸርነትን።

<u>በምክንያታዊነት አትንቀሳቀሱም ወይም ችግር አትፈቱም</u>

የጭንቀት አፀፋ፣ አንድን ሰው በምክንያታዊነት እንዲንቀሳቀስ አይፈቅድለትም። የሰው ልጅ በሞትሽረት ሁኔታ ላይ በሚያልፍበት ጊዜ የአንጎሉን የፊተኛውን ክፍል አይጠቀምም። ይልቁንም ለሕልውና ጥያቄ ውስጥ ስለሚዳረግ "አሮጌውን የአንጎሉን ክፍል" ይጠቀማል። ከፍተኛውን የማሰቢያ ብቃታችንን የማንጠቀም ከሆነ ብልሹ አማራጮችን እንወስዳለን። በምክንያታዊነት ማሰብም ሆነ መወሰን ያዳግተናል። እነዚህ ብልሹ አማራጮች ራሳቸውን በራሳቸው የሚያደነቃቅፉ ይሆናሉ። የሞትሽረት ሁኔታ ሰውዬውን "የዋሻ ርእይ (tunnel vision)" ሰለባ ያደርገዋል። ወይም በሌላ አገላለፅ ሰውዬው በዚሁ ፍርሃት ላይ አትኩሮ ይቀርና ዙሪያ ገባውን ለማየት ይቸገራል። በዚህ ምክንያት ሚዛን የጎደለው ውሳኔ ይወስናል። በፍርሃት የሚነዳ ሰው ሚዛናዊ ሊሆን አይችልም። ፍርሃት የአእምሯችሁን ተግባር ያስተጓጉላል። የአይበቃኝም እሳቤ ችግሮችን ለመፍታት፣ መረጃ ለመያዝ እና በአመክንዮ ለማሰብ ያላችሁ ክህሎት ላይ ተጽዕኖ ያሳርፋል። የአእምሮአችሁን የውሳኔ አሰጣጥ ሒደት ላይም ጫና ያደርጋል። የእጥረት እሳቤ የማቀድ፣ የማተኮር እና አዲስ ፕሮጀክት ወይም ተግባር የመጀመር አቅማችሁን ይገድባል። ምክንያቱም አእምሯችሁ በሌላችሁ ነገር ላይ ትኩረቱ ተቀይዷል። በእርግጥ የእጥረት አስተሳሰብ መኖር አይኪዋችሁን እስከ 14 ነጥብ ሊቀንስ ይችላል። ያላችሁ አይኪው አማካይ ከሆነ በ13 ወይም በ14 ነጥብ ሲቀንስ ጉድለት ያለበት ምድብ ውስጥ መግባታችሁ አይቀርም።

ዳንኤል ጎልማን የሚባል የሥነ-ልቦና ባለሙያ፣ በ1995 በጻፈው መጽሐፉ ለጭንቀት የሚሰጠውን ለከት ያለፈ አፀፋ *"የአሚግዳላ ጠለፋ"* ሲል ሰይሞታል። በአስጨናቂ ሁኔታዎች ውስጥ ስትሆኑ አሚግዳላ (ስሜታዊው የአእምሮ ክፍል) የምትሰጡትን አፀፋ ይቆጣጠራል። *አሚግዳላ* የፊተኞችን የአንጎል ክፍሎች *ሥራ* እንዲያቆሙ በማድረግ የሞትሽረት አፀፋን ንቁ ያደርጋል። የፊተኛውን የአንጎል ክፍል ሳትጠቀሙ አጥርታችሁ

ማሰብ፣ ምክንያታዊ ውሳኔ ማሳለፍም ሆነ የምትሰጡትን አፀፋ መቆጣጠር አትችሉም። ይህን የመቆጣጠር አቅማችሁ በአሚግዳላ “ተጠልፏላ”።

“አስፈሪ ሁኔታ” ሲገጥማችሁ፣ *ታላመስ* የተሰኘው የአንጎላችሁ ክፍል ለአሚግዳላ እና ለኒዎኮርቴክስ ሴንሰሪ መረጃዎችን ያስተላልፋል። አሚግዳላ አንዳች አደጋ አለ ብሎ ካመነ፣ ኒዎኮርቴክሱ ያንን ለመሻር የሚያስችለው ጊዜ ሳያገኝ በሰከንድ ክፍልፋዮች ውስጥ የሞት ሽረት አፀፋ ያነሳሳል።

ይህ የክስተቶች ቅደም-ተከተል፣ ኤፒንፍራይንን (አድሬናሊን ተብሎም ይታወቃል) እና ኮርቲሶልን ጨምሮ የጭንቀት ሆርሞኖች እንዲመነጩ ያደርጋል። ኮርቲሶል (የጭንቀት ሆርሞን) የተፈጥሮ መከላከያን እና የምግብ መፈጨት ዑደትን የሚደፍቅ ሲሆን የደም ግፊትን፣ የልብ ምትን እና የደም ስኳር መጠንን ይጨምራል። የጭንቀት አፀፋ ለተወሰነ ጊዜ ጉዳት አልባ ሆኖ ሊቆይ ይችላል። ይሁን እንጂ ሥር ሲሰድ ስኳርን፣ የልብ ህመሞችን፣ አልሰሮችን እና ካንሰርን ጨምሮ አያሌ የጤና ቀውሶችን ያስከትላል።

ቸር መሆን አትችሉም

በተጨማሪም፣ በሞትሽረት ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች ቸር መሆን አይችሉም። ደመነፍሳቸው ስስታምና ራስወዳድ ያደርጋቸዋል። የዚህ ዓይነቱን ጽንፍ የወጣ ምሳሌ፣ ቁርኣን በትንሳዔ ቀን የሰዎችን ሁኔታ ገለፃ ሲያቀርብ ጠቅሶታል። በዚያን ዕለት በሚከናወነው እጅግ አስጨናቂ ሁነት የተነሳ ሰዎች የገዛ ልጆቻቸውን፣ ሚስቶቻቸውንና ውዶቻቸውን ጭምር ቤዛ አድርገው ራሳቸውን ሊድኑ ይፈልጋሉ ይፈልጋሉ።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ يُبَصَّرُونَهُمْ ۚ يَوَدُّ ٱلْمُجْرِمُ لَوْ يَفْتَدِى مِنْ عَذَابِ يَوْمِئِذٍۭ بِبَنِيهِ ۝١١ وَصَٰحِبَتِهِۦ وَأَخِيهِ ۝١٢
وَفَصِيلَتِهِ ٱلَّتِى تُـْٔوِيهِ ۝١٣ وَمَن فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ يُنجِيهِ ۝١٤ ﴾ (المعارج)

“(ዘመዶቻቸውን) ያዩዋቸዋል፤ አመጸኛው ከዚያ ቀን ስቃይ፥ (ነፍሱን) በልጆቹ ሊበዠ ይመኛል። በሚስቱም፥ በወንድሙም። በዚያችም በምታስጠጋው ጎሳው። በምድርም ላይ ባለው ሁሉ፥ (ሊበዠ)፥ ከዚያም ሊያድነው፥ (ይመኛል)።” 70፡11-14

አላህ እንዲህም ብሏል፡-

﴿ فَإِذَا جَآءَتِ ٱلصَّآخَّةُ ۝٣٣ يَوۡمَ يَفِرُّ ٱلۡمَرۡءُ مِنۡ أَخِيهِ ۝٣٤ وَأُمِّهِۦ وَأَبِيهِ ۝٣٥ وَصَٰحِبَتِهِۦ وَبَنِيهِ ۝٣٦ لِكُلِّ ٱمۡرِيٕٖ مِّنۡهُمۡ يَوۡمَئِذٖ شَأۡنٞ يُغۡنِيهِ ۝٣٧ ﴾ (عبس)

"አደንቋሪይቱም (መከራ) በመጣች ጊዜ፥ ሰው ከወንድሙ በሚሸሽበት ቀን፥ ከናቱም፥ ካባቱም፥ ከሚስቱም፥ ከልጁም፥ ከነርሱ ለየሰው ሁሉ፥ በዚያ ቀን (ከሌላው) የሚያብቃቃው ኹነታ አልለው።" 80፡33-37

አስፈሪነቱ ያነሰ ሌላ ትዕይንት እንመልከት። በረመዳን በሚዘጋጁ ታላላቅ የኢፍጣር መሰናዶዎች ሰዎች ለማፍጠሪያ የተሰናዳው ማዕድ በቂ ሆኖ ካልታያቸው ምን ዓይነት ባህሪ ያሳያሉ? እጅግ ትሑት የሚባሉት ሰዎች እንኳን ራስ ወዳድነት ይታይባቸዋል። የጠናባቸው ደግሞ ምግብ ያጋብሳሉ። በኮቪድ 19 ወረርሽኝ የቤት ውስጥ ቆይታ አስገዳጅ በነበረበት ወቅት ተመሳሳይ ክስተት አስተውለናል። ለወትሮው ሰዎች የሚገዙት ምግብ ለቤተሰባቸው የሚበቃቸውን ያህል ብቻ ነበር። ሆኖም እጥረት አለ ብለው ስላመኑ በፍርሃት ተነድተው በራስ ወዳድነት ምግብ ማከማቸት ጀመሩ። ለዓርብ ቀናት እንኳን "አይበቃም" በሚል እሳቤ ወይም እንዳያልቅባቸው (ድህነት) በመሥጋት ገበያ ቦታዎች ላይ ሁከት ሊፈጠር ሁሉ ይችላል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በአንድ ጥልቅ ሐዲሥ የዚህ ዓይነቱ አስተሳሰብ መንስዔ፣ ትኩረትን ከአኺራ ይልቅ ዱንያ ላይ መገደብ መሆኑን ጠቁመውናል፡-

> "ጭንቀቱ የቀጣዩ ዓለም ሕይወት የሆነን ሰው፣ አላህ ልቡ ውስጥ መረጋጋትን ያሰፍናል፤ ጉዳዮቹን ያቀናጅለታል፤ ዱንያም -እያመነታችም ቢሆን እንኳ- ወደ እሱ ትመጣለች:: ጭንቀቱ የዚህች ዓለም ሕይወት የሆነ ሰው ደግሞ፣ አላህ ድህነትን በዐይኖቹ መካከል ያደርግበታል፤ ጉዳዮቹን ያንሰራፋበታል፤ ከዚህች ዓለምም አላህ ከጻፈለት ውጪ አያገኝም::" (ሱነን አት ቲርሚዚ 2465)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ይህችን ዓለም ዋነኛ ጭንቀታችን የማድረግ አንዱ ውጤት "ዱንያን በዓይኖቻችን መካከል ማድረግ" እንደሆነ አስተምረውናል። አንድ ነገር በዐይኖቻችን መካከል ሲውል ምን ይከሰታል? ነገሮውን አለማየት እንችላለን እንዴ? ዐይኖቻችንን ወዳሻን አቅጣጫ ብናዞር ማየት የምንችለው ዓይናችን መካከል የተደነቀረውን ነገር ብቻ ነው። በመሆኑም በዚህ ሁኔታ ደግሞ ወደፈለግነው አቅጣጫ ብንዞር "የምናየው"

ድህነትን ብቻ ይሆናል ማለት ነው። በሌላ አገላለፅ፣ ሰውዬው የፈለገውን ያህል ቢተርፈው ሁሌም "በቂ አይደለም" ብሎ ያስባል።

ሁሌም "እጦት" ይሰማዋል። አንድ ሰው እጦት የሚሰማው ከሆነ ደግሞ፣ ሊቸር አይችልም። ለሌሎች ከማካፈል ይልቅ ለራሱ ተጨማሪ ሃብት ለማጋበስ ይጓጓል።

<u>ፍርሃት ይሸብበናል</u>

ሰይጣን ይህንን ቀመር በመጠቀም፣ በፍርሃት በመሸበብ ከምንፈራው ነገር (ድህነት፣ እጦት፣ ወዘተ.) ለማምለጥ ብለን ጋጠወጥ እና ንፉግ እንድንሆን ያደርገናል። ሆኖም የጋጠወጥነትም ይሁን የንፉግነት የመጀመሪያ እርምጃ ፍርሃት ነው። ፍርሃት አንዴ ከተጠናወተን የምንግዜም እሥረኛው ያደርገናል። ከዚያም ከሥነ ምግባር እና ከመርሆቻችን ተቃራኒ የሆኑ ድርጊቶችን መፈፀም እንጀምራለን። አንድ ሰው ፍርሃት የተጠናወተው ከሆነ፣ የአላህን ወይም የማኅበረሰቡን ደንቦች ከመጣስ ወደኋላ አይልም። በደምሳሳው ሰይጣን የሰው ልጆች ከሥነ-ምግባር እንዲያፈነግጡ ለማድረግ ፍርሃትን በመሣሪያነት ይጠቀማል።

ሐፍረት

ሐፍረት ወይስ ጤናማ ፀፀት (የጥፋተኝነት ስሜት)

ፈውስን የሚያስተጓጉል ሌላ ምክንያት ሐፍረት ነው። ቁርኣን በሱረቱል-በቀራ (268ኛ) አንቀጽ ላይ እንደሚገልፀው፣ ሰይጣን በእጦት እሳቤ ውስጥ ከከተተን በኋላ "ራሳችንን ለማዳን" ወደ ጋጠወጥነትና ኢ-ግብረ ገባዊነት ይጠራናል። በፍርሃት ተሸብበን በሞት ሽረት ሁኔታ ውስጥ ስንገባ ከሥነ-ምግባርና ከመርህ ለማፈንገጥ እንቀርባለን። የፍርሃቱ ልክ ባየለ መጠን የእኛም ሥጋት ይበረታና ራሳችንን ለመጠበቅ ወሰን እናልፋለን። ትኩረታችን "ዱቄቱ" ላይ በሆነ ቁጥር የትም ይፈጭ እንጂ ለመውሰድ ራሳችንን እናሳምናለን። እናም ጨዋነት በጎደለው መልኩ እንንቀሳቀሳለን። ጨዋነት በጎደለው መልኩ አንዳች ነገር ከፈፀምን ደግሞ ሐፍረት ውስጥ የመግባት ዕድላችን የሰፋ ነው።

አንድ ጊዜ ሐፍረት ውስጥ ከገባን ብዙውን ጊዜ ተስፋ ወደ መቁረጥ ያመራናል። የአላህን ፍቅር፣ ምሕረት ማርታ ለማግኘት ብቁ አይደለንም ብለን እስከ ማመን እንደርሳለን። ይገባናል ብለን ባለማመናችን ምክንያት፣ የአላህን ውዴታና ቅርበት ለማግኘት የምናደርገው ጥረት አይኖርም። በሱረቱል-በቀራ (268ኛ) አንቀጽ አላህ ፍርሃትና ጋጠ-ወጥነት ላይ የተመሠረተውን ይህንን የሰይጣን ሴራ ከአላህ ምሕረት ፀጋ መትረፍረፍ ጋር ያነፃፅረዋል። የሐፍረት መርዝ ማርከሻው ምሕረት ርኅራኄ ነው። የእጦት እሳቤ ማርከሻ ደግሞ የአላህ ፀጋና በረከት መትረፍረፍ ነው።

በሂዩስተን ዩኒቨርሲቲ ተመራማሪ የሆኑት፣ ብሬን ብራውን እንደሚገልፁት፡- ሐፍረት "ከባድ ችግር ያለብን በመሆኑ መፈቀርም ሆነ የኔነት ስሜት የማይገባን መሆኑን የምናምንበት እጅግ በጣም አስከፊ ስሜት ወይም ገጠመኝ ነው።"

በጤናማ ፀፀት (የጥፋተኝነት ስሜት)ና በሐፍረት መካከል ያለው ልዩነት፣ ጤናማ ፀፀት “መጥፎ ድርጊት ፈፅሜአለሁ” የሚል እምነት ማሳደር፣ ሐፍረት ደግሞ “እኔ መጥፎ ነኝ” የሚያሰኝ መሆኑ ነው። ፀፀት ባህሪ ላይ፣ ሐፍረት ደግሞ ማንነት ላይ ያተኩራሉ። ፀፀት በሌሎች ስሜት ላይ እንድታተኩሩ ሲያደርግ፣ ሐፍረት ግን በራሳችሁ የዋጋ ቢስነት ስሜት ላይ ብቻ እንድትጠመዱ ያደርጋል። ሐፍረት ወደ ተስፋቢስነት ይመራል። በመሆኑም ለለውጥ አያነሳሳም። ራሴን መጥፎ አድርጌ የማምን ከሆነ፣ ነገሮችን ለማሻሻል ሳስብ የአቅመ ቢስነት ስሜት ይሸብበኛል። በዚህ ምክንያት ሐፍረት እንደ ሱስ፣ ድባቴ፣ ነውጠኝነት እና አጥቂነት ከመሳሰሉ እክሎች ጋር ተዛምዶ አለው። ሐፍረት ከችግሩ እንድትሸሹ ያደርጋል፤ ፀፀት ደግሞ ችግሩን እንድታስተካክሉ ያነሳሳል።

ከመንፈሳዊነት አንፃር ሐፍረት እጅግ አደገኛ ነው። ምክንያቱም ወደ አላህ ዞራችሁ ምሕረቱን ከመለን እና እንደገና ከመሞከር ይልቅ፣ ከእርሱ እንድትሸሹ ያደርጋችኋል። ለዚህም ነው የሰይጣን ሁነኛ መሣሪያ የሆነው። ያፈሩ ሰዎች ራሳቸውን “እኩይ” እና “ከንቱ” አድርገው ያምናሉ። ወደ በለጠ አመፅ እና ጋጠወጥነት ይመራሉ። በዚህ ምክንያት ግለሰቡ፣ በሱስና በመሳሰሉት ነገሮች ውስጥ ራሱን ይደብቃል። ወይም ስለራሱ ካለው አፍራሽ አመለካከት ጋር ተስማሚ የሆኑ ባህሪያትን ያሳያል። በዚህ ምክንያት አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ ٱلشَّيۡطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلۡفَقۡرَ وَيَأۡمُرُكُم بِٱلۡفَحۡشَآءِۖ وَٱللَّهُ يَعِدُكُم مَّغۡفِرَةٗ مِّنۡهُ وَفَضۡلٗاۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٞ ﴾(البقرة: ٢٦٨)

“ሰይጣን (እንዳትለግሱ) ድኽነትን ያስፈራራችኋል፤ በመጥፎም ያዛችኋል፤ አላህም ከርሱ የኾነን ምሕረትና ችሮታና ይቀጥራችኋል፤ አላህም ችሮታው ሰፊ ዐዋቂ ነው።” 2፡268

ሐፍረት እና የእጦት እሳቤ ለከፋ ብልሹነት ያነሳሳሉ፤ ፀፀትና ተስፋ ግን ወደ መዳን እና ንስሐ ይገፋፋሉ።

የአላህ ምሕረት እና የእኛ ሐፍረት

ፈጣሪን ለማወቅ እጅግ ተመራጩ ውጤታማው መንገድ፣ የእርሱን ፍጥረታት በቅርበት ማጥናት ነው። ለምሳሌ ሰዎችን እና ሌሎች ሰዎች ስህተት በሚፈፅሙ ጊዜ የሚሰጡትን አፀፋ እንውሰድ።

በክላሲክ *ሥነ-ጽሑፍ* ጸሐፍት፣ ብዙውን ጊዜ ይህንን የሰው እና የማኅበረሰብ ተፈጥሮ ተመራምረውበታል። ለምሳሌ ናትናኤል ሀውዘርን፣ ከተመሠረተች ብዙም ባልቆየችውና በሀይማኖት ጥብቅ በነበረቸው ዩናይትድ ስቴትስ ኦቭ አሜሪካ ስለኖረች አንድ ሴት፣ *ዘ ስካርሌት ሌተር* በተሰኘው ልቦለድ መጽሐፉ ተርኮ ነበር። ሴትዮዋ በትዳሯ ላይ አመንዝራ ስለነበር ማኅበረሰቡ ዘማዊነትን የሚወክለውን “ዘ” ፊደል እንደተወሳች ቀሪውን ዕድሜዋን እንድትገፋ ፈርዶባት ነበር። ይህ የተወጠነው፣ ኀጢአቷን ለተመልካች ሁሉ እንድታሳይ በማድረግ ቀሪውን ዕድሜዋን በሐፍረት ተሸማቃ እንድትገፋ ለማድረግ ነበር።

ማሳፈርን ከሚጠቀመው ከዚህ የማኅበረሰብ ባህል በተቃራኒ፣ ከአላህ ስሞች መካከል አንዱ ‘አስ-ሳቲር’ ወይም (ኀጢአትን እና ገመናን) የሚሸፍነው መሆኑን ማስታወስ ያስፈልጋል። አላህ እንደ ምሕረት የለሾቹ ይቅርታ እንደማያውቁት የሰው ልጆች አይደለም። ኀጢአትን ይቅር ከማለቱ በላይ ገመናን ሸሻጊ ነው።

እጅግ ተጽዕኖ ፈጣሪ የሆነውን ዱዓእ ለአብነት እናንሳ። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “ይህን ዱዓእ ባደረገ ምሽት ሕይወቱ ያለፈ ሰው ጀነት ይገባል:: ይህን ዱዓእ ባደረገ ዕለት የሞተም ሰው ጀነት ይገባል፦ *‘አላህ ሆይ አንተ ጌታዬ ነህ፣ ከአንተ በቀር አምልኮ የሚገባው አካል የለም፣ ፈጥረኸኛል፣ ስለሆነም ባሪያህና ነኝ፣ በተቻለኝ አቅም የገባሁትን ቃል ኪዳንህን አከብራለሁ፤ ከሰራኋቸው ነገሮች ሁሉ ክፋት በአንተ እጠበቃለሁ፣ ለዋልክልኝ ፀጋዎች ሁሉ ዕውቅና እሰጣለሁ፤ ኀጢአቴንም ለአንተ እናዘዛለሁ፣ ስለሆነም ምሕረትህን ለግሠኝ፤ ከአንተ በቀር ለኀጢአት ምሕረትን የሚለግሥ የለምና::”* (ሰሒሕ አልቡኻሪ 6306)

በዚህ ዱዓእ ማጠናቀቂያ ላይ፣ *“ፊግፊር ሊ ፈኢንሁ ላ የግፊሩዝ-ዙኑበ ኢልላ አንተ (ምሕረትህን ለግሠኝ፤ ከአንተ በቀር ኀጢአትን የሚምር የለምና፣)”* እንላለን።

በእርግጥ ይህ እጅግ ጥልቀት ያለው ተማጽኖ ነው። “ኀጢአት” ለሚለው ቃል አቻ የሆኑ በርካታ ቃላት አሉ፡- “ኢሥም”፣ “ሰዪአት”፣ “መእሲያህ”፣ “ፈሕሻእ”፣ “ሙንከር”። እዚህ ጋር ጥቅም ላይ የዋለው ቃል ግን “ዙኑብ” የሚለው ነው። ይህ ቃል በዐረብኛ ‘ጅራት’ ከሚል ሥርወ-ቃል ይመዘዛል ። በሌላ አገላለፅ፣ ኀጢአታችን ጅራት ሆኖ እንደ ሰካርሌት ሌተሩ ፊደል “ዘ” ሲከተለን ይኖራል ማለት ነው። ሰዎች ጨርሰው አይረሷቸውም፤ አይሰርዟቸውም። እንዲያውም የተወሰኑ ሰዎች ሰርክ እየጠቀሱ በማስታወስ ያሸማቅቁናል። አላህ ግን እንዲህ አይደለም። አላህ ንስሓ ከገባን በኋላ ኀጢአቶቻችንን አያነሳብንም። *“ከአንተ በቀር ለኀጢአት (“ጅራት”) ምሕረትን የሚለግሥ የለምና”* ከንስሓ በኋላ በምንፀፀትበት ያለፈ ወንጀላችን አይዳኘንም። አላህ ያለፈውን ዳግም አያነሳብንም። አያሳፍረንም። የወንጀላችንን ጭርሱን ይሽረዋል። ደብዛውን ማጥፋት ብቻ አይደለም ያንኑ ኀጢአት ወደ መልካም ሥራ ይቀይርልናል።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُوْلَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ (الفرقان: ٧٠)

“ተጸጽቶ የተመለሰና ያመነ፣ መልካምንም ሥራ የሠራ ሰው ብቻ ሲቀር፤ እነዚያም አላህ መጥፎ ሥራዎቻቸውን በመልካም ሥራዎች ይለውጣል፤ አላህም እጅግ መሓሪ አዛኝ ነው።” 25:70

ፍጡር እንዲያላግጥ ምክንያት የሆነው ነገር፣ አላህ ዘንድ የክብር ምክንያት ይሆናል። በእርግጥም ከእርሱ ውጭ ለኀጢአት ምሕረትን የሚለግሥ የለም። ሌላው ቢቀር በዚህ ብቻ ልንወደው ይገባል። ምንም እንኳን ፍጥረታት ለዘልዓለም የኀጢአታችንን “ባጅ” በአንገታችን አንጠልጥለን እንድንኖር የሚያስገድዱን ቢሆንም፣ አላህ ግን ከንስሓ በኋላ ክብርን ይቸረናል።

በሰሒሕ ሙስሊም ውስጥ በተጠቀሰ አንድ ሐዲሥ፣ አንዲት ሴት ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ዘንድ መጥታ በትዳሯ ላይ ዝሙት መፈፀሟን በመግለፅ ቅጣቱ እንዲፈፀምባት ጠይቃ ነበር።

በመጨረሻ ቅጣቱ እንዲፈፀምባት ትእዛዝ አስተላለፉ። ከሞተች በኋላ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የጀናዛ ስግደቷን እየመሩ አሰገዱ። ኋላ ላይ ዑመር (ረ.ዐ)፣ "የአላህ መልእክተኛ ሆይ! ዝሙት ፈፅማ ሳለ በእሷ ላይ የጀናዛ ሰላት ይሰግዳሉን?" ሲሉ ጠየቁ። ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ሲሉ መለሱ፡- "በእርግጥ ይህቺ ሴት ንስሓ ገብታለች፡፡ የእሷ ንስሓ ለሰባ የመዲና ሰዎች ቢከፋፈል እንኳ፣ ሊተርፍ የሚችል ነው፡፡" (ሰሒሕ ሙስሊም)

ምንም እንኳን ይህቺ ሴት በትዳሯ ላይ ብትወሰልትም፣ ሰዎች እንዲዘልፏት አልፈቀዱም። ከንስሐዋ በኋላ ክብሯ መጠበቁን አረጋግጠው ነበር።

በራስ ላይ መጨከን

የፈውስ ሒደትን ከሚያዘገዩ ነገሮች መካከል ለራስ ሐዘኔታ ማጣትም ይካተታል። መጥፎ ነገሮች ሲከሰቱ፣ ነገሮች ፈር ሳይዙልን ሲቀሩ፣ ወይም የምንወደውን ነገር ስናጣ፣ ብዙዎቻችን ችግሩን የራሳችን እናደርገዋለን። ችግሩን “ራሳችሁ ላይ ብቻ መለደፍ” ወይም አሉታዊው ሁነት በራሳችሁ ችግር ብቻ እንደተከሰተ ማማን የፈውስ ሒደትን ያዘገያል።

በእርግጥ የሰብዕና ዕድገት ወደ ውስጥ ማየትንና የተጠያቂነትን ስሜት ማሳደርን ይሻል። ይሁን እንጂ ይህ ሲደረግ፣ በምሕረት እና ሚዛኑን በጠበቀ አኳኋን ሊሆን ግድ ይላል። ማንም ሰው ፍፁም መልካም አይደለም። ፍፁም እኩይ ሰውም የለም። ስሕተት ሠርተን ከሆነ ወይም ውስጣችን መስተካካል ያለባቸው አላባውያን ካሉ ልንይዛቸው የሚገባው በርኅራኄ ነው። አላህ ፍፁም አድርጎ አልፈጠረንም። ስለዚህ ፍፅምናን ከእኛ አይጠብቅም።

ሁላችንም ሕፀፆች አሉብን። እጅግ ብጹአን የሚባሉት ሰዎች እንኳን “ጉድለት አልባዎች” አይደሉም። ራስን እንደጉድለት አልባ መቁጠር ትምክህት የታከለበት ግብዝነት (ጉሩር) ነው። ከሰዎች መካከል እጅግ መልካሞቹ፣ ሰብኣዊ ፍጡራን መሆናቸውን ተረድተው ራሳቸውን በእዝነት ተጠያቂ የሚያደርጉት ናቸው። ጉድለት እንዳለባቸው ይቀበላሉ። በተመሳሳይ ወቅትም ለመሻሻልና ለማደግ ይሞክራሉ። በአላህና በነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የተተወልን ተምሳሌት ይህ ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

> “ሁሉም የአደም ልጆች ስሕተት ይፈጽማሉ፤ ከስሕተት ፈጻሚዎች እጅግ የተሻሉት ንስሓ የሚገቡት ናቸው፡፡” (ሱነን ቲርሚዚ 2499)

‘ፍጹም ነን’ ወይም ‘ፍጹም ልንሆን እንችላለን’ የሚል እሳቤ፣ የሰይጣን ወጥመድ ነው። ይህ አስተሳሰብ የትዕቢት ሆነ የቀቢፀ ተስፋ መንስዔ መሆኑ ምፀት ነው። ፍጹም ነን ብለን ማመን ራስን መሸንገል (ጉሩር) ነው። መታበይም (ዑጅብ) ነው። ፍጹም ወይም ኀጢአት አልባ መሆን አለብን የሚል እምነት ከያዝን፤ ባዳለጠን ቁጥር ለተስፋ ቢስነት እንዳረጋለን። ይህም ለሰይጣን ሥርግ እና ምላሹ ነው። በኩራት እና በተስፋ መቁረጥ ጽንፎች መሐል እንድንዋልል ይሻል። አንድም እጅግ በጣም ጥሩ ከመሆናችን የተነሳ ይህን መሞከር እንደሌለብን ሹክ ይለናል። አሊያም እጅግ በጣም “መጥፎዎች” ወይም “ከንቱዎች” ስለሆንን ጥረታችን ዋጋ እንደ ሌለው እንድናምን ይጎተጉታል። ኢስላም “ሁሉም ወይም የትኛውም” የሚል ሃይማኖት ነው ብለን እንድናምን ይፈልጋል። ኀጢአት ከመፈፀማችን በፊት የአላህን የመሓሪነት ጥግ ይሰብከናል። ኀጢአቱን ከፈፀምን በኋላ ደግሞ የአላህ ምሕረት ያን ያህልም እንደማይሰፋ ይነግረናል። ጥቂት ሽርተት ብለን ካገኘን፣ “ሒጃብ መልበስ ወይም መስገድ ሆነ ወደ መስጊድ መመላለስ ምን ረብ አለው? ሙናፊቅ እኮ ነኝ” ብለን እንድናስብ ያደርገናል።

ሆኖም ስሕተቱ በፍፅምና ከማመናችን የሚመነጭ ነው። ትዕቢት ወይም ቀቢፀ-ተስፋው የሚከተለው ይህን የተሳሳተ መላምት ነው። ፍፅምናን መሻት ከመነሻው ስህተት ነው፤ በመሆኑም ውጤቱም አውዳሚ ነው።

ጉዳይን አለመቋጨትና ተጨባጩን አለመቀበል

ፈውስን የሚያዘገይ ሌላው መንስኤ፣ ሁኔታዎችን አለመቋጨትና ተጨባጩን አለመቀበል ነው። የሥነ-ልቦና ባለሙያው ዶ/ር ጋይ፣ ዊንች *ሀው ቱ ፊክስ ኤ ብሮክን ኸርት፣* 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 የከስ መዝገብ ለመዝጋት ፈቃደኛ እንዳልሆነ የወንጀል መርማሪ ሆነች። ችግሯም እንዲሽር ያልፈለገቸው ክፍት 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 ክስተት ሁሉ ያካልላል። ለእኛ ይበልጥ የተሻለውን ወይም የሚያጠፋንን ያውቃል። ለአላህ ምሳሌ ማድረግ እንደማይገባ እንደተጠበቀ ሆኖ በሾተል ካልተጫወትኩ ብሎ የሚረብሽን 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 1፣ ምዕራፍ 1 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 እያሽመደመድን 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 መተማመንን ያላምዳል። አንድ ሁኔታ እኛ በፈለግነው መልኩ ሳይሔድልን መቅረቱ፣ ከራሳችን ይልቅ የአላህን መሻት ለመቀበል ያስገድዳል።

የአላህ ወይስ የእኛ ውሳኔ

ያለፈውን ጊዜ በ"ቢሆን ኖሮ" ከማመስኳት ራሳችንን የምንጠብቅበት አንደኛው መንገድ፤ በነፍሳችን ምሪት ውሳኔዎችን ከማሳለፍና 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። ኢስቲኻራ የሚባለው ይህ ነው። በተጨማሪም ዐውቀ በመተግበር ረገድ ክፍተት 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 ምፀት 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 የክፋቱን 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 እሳተ-ጎመራ ናቸው፤ አይጠፉም። ይዋልም ይደር መፈንዳታቸው አይቀርም። ባይፈንዱም እንኳን ቀስ በቀስ መፍሰሳቸው አይቀርም። የደፈቅናቸው ስሜቶች ከውስጥ ሆነው ቀስ-በቀስ ይጎዱናል። ምሉእ 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 እሳቤ አለ። ሴት ለቤተሰብ ክብር "የመስዋዕት በግ" እንድትሆን ትመከራለች። ሕልሟ፣ ፍላጎቷ፣ ሕመሟ፣ ስሜቷ "ለቤተሰብ እና ለልጆች ሲባል" ወደ ጎን ገሸሽ መደረግ አለበት። ክብር ያለው መስዋእትነት መከፈል 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 ዑደቱ 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።

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 እሳቤ 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 ሽፋፋ እሳቤ ነው። ይህ ፍፁም እብለት 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 ፍትሓዊ 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 ተገናኘቼ ነበር። በወቅቱ እየተርበተበተች ነበር። ገለል ብዬ ሳናግራት የተቆጣችው በአንድ ምክንያት እንደሆነ አወቅሁ። ሲበድላት ለኖረው ሰው በመፀለይ ይቅርታ ማድረግ እንዳለባት አምና ነበር። በዚህ ምክንያት ምሉእ ክዋኔው 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 የሰብአዊነት 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 ሆነ 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 የኑሩነት ጠባይ መቀበል አለብን። እንጠቀመው። እንዳን። ዳግም እናንሰራራ።

ሸንኮፋን ማንሳት

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

የሳይበር ሾተላይ

ከቁስላችን ላይ ሸንኮፋን 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 ክፍሎቹ 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። የአደንዛዥ ቅመም ሱሰኛ ከሱሱ እንዲፀዳ፣ የፀረ-መመረዝ ሕክምና ሲደረግለት ከአደንዛዥ 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 ፍቅረኞችን 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 "ዱካክ" 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 መቆስቆስ

የምናፈቅረው ሰው በሞት ከተለየ፣ ጤናማ የሐዘን ጊዜ እንዲኖር ማድረግ ያሻል። እርማችንን ካወጣን በኋላ ቁስሉን መነካካት ረብ የለውም። ቁስሉን መነካካት ደግሞ ሟቹን የሚያስተውሱ ነገሮችን የሙጥኝ ማለት ነው። ሕይወትን መቀጠል የምትወዱትን ሰው "ረሳችሁት" ማለት አይደለም። የሞተብንን ሰው ለማክበር 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 ድክመት 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፣ በኀጢአታችን ምክንያት በራሳችን ላይ ያመጣነው ጉዳት ቢሆንም እንኳን፤ ማርከሻው በእርሱ ላይ መመካት ነው። እርሱ መዳኛ እና ፈውሳችን ይሆናል።

የማኅበራዊ ድጋፍ እጦት

አላህ የመጨረሻው የፈውስ ምንጫችን መሆኑ የሚታወቅ ሲሆን፣ በዚህ ዓለም ሕይወታችን በተለያዩ መንገዶች (አስባብ) እገዛ ያደርግልናል። እጅግ ጠቃሚ ከሆኑት መንገዶች መካከል ማኅበራዊ መደጋገፍ አንዱ ነው። ይህ ድጋፍ ከአእምሮ ሐኪም፣ ከመምህር፣ ከምሁር፣ ከቤተሰብ ወይም ከጓደኛ ሊገኝ ይችላል። የማኅበራዊ ድጋፍ ብርታት፣ ለሌላ ሰው የፈውስ ምክንያት መሆን እንደምንችል ምስክር ነው። ቃላታችን ለአንድ ሰው የመዳኛ ሰበብ ወይም መጥፊያ ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ምንም እንኳን እኛ በራሳችን የአንድ ሰው የፈውስ ወይም የመዳን ምንጭ ባንሆንም፣ በአንድ ሰው የመዳን ሒደት ገንቢ አለያ አውዳሚ መሣሪያ ልንሆን እንችላለን።

በጡት ካንሰር በተጠቁ 500 ሴቶች ላይ የህመማቸውን ደረጃ ያጠና አንድ አስደንጋጭ ጥናት ተካሒዶ ነበር። አስጨናቂ ሕይወት ገጠመኝ በተከሰተባቸው ሴቶች ላይ፣ እብጠቱ ለሞት የሚዳርግ መሆኑን የሚጠቁም ነገር አልታየም። የስሜት ብቸኝነት ባለባቸው ሴቶችም ላይ እንዲሁ፣ ለሞት የሚዳርግ እንደሆነ ፍንጭ አልታየም። ሆኖም አስጨናቂ ሁነት እና ስሜታዊ መገለል በአንድነት ያጋጠማቸው ሴቶች ላይ ግን ህመሙ ገዳይ የመሆን ዕድሉ ዘጠኝ እጥፍ ጨምሮ ተገኝቷል።

ጤናማ ማኅበራዊ ድጋፍ ትልቅ ፀጋ ነው። ታዲያ ልናገኘው ካልቻለን ምን ማድረግ አለብን? በመጀመሪያ ማኅበራዊ ድጋፍ ኖረንም አልኖረንም ምንጊዜም ወደ አላህ መመለስ ይገባናል። ወደርሱ ከተመለስን አላህ ሁልጊዜም ሊረዳን ዝግጁ ነው። አላህ የሚረዱን መልካም ሰዎች እንዲሰጠን ልንጠይቀው እንችላለን። ኢማን ወይም በአላህ ላይ መመካት ድክመት አይደለም። አላህ ነቢዩላህ ሃሩንን (ዐ.ሰ) ለነቢዩላህ ሙሳ (ዐ.ሰ) ረዳት እንዲሆኑ ልኳቸዋል።

ቁርኣን ሙሳ (ዐ.ሰ) እንዲህ ማለታቸውን ይተርካል፡-

﴿ قَالَ رَبِّ ٱشۡرَحۡ لِي صَدۡرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرۡ لِيٓ أَمۡرِي ﴿٢٦﴾ وَٱحۡلُلۡ عُقۡدَةٗ مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفۡقَهُواْ
قَوۡلِي ﴿٢٨﴾ وَٱجۡعَل لِّي وَزِيرٗا مِّنۡ أَهۡلِي ﴿٢٩﴾ هَٰرُونَ أَخِي ﴿٣٠﴾ ٱشۡدُدۡ بِهِۦٓ أَزۡرِي ﴿٣١﴾ وَأَشۡرِكۡهُ فِيٓ
أَمۡرِي ﴿٣٢﴾ كَيۡ نُسَبِّحَكَ كَثِيرٗا ﴿٣٣﴾ وَنَذۡكُرَكَ كَثِيرًا ﴿٣٤﴾ إِنَّكَ كُنتَ بِنَا بَصِيرٗا ﴿٣٥﴾ ﴾ (طه)

“(ሙሳም) አለ፡- ጌታዬ ሆይ! ልቤን አስፋልኝ። ነገሬንም አግራልኝ። ከምላሴም መኮላተፍን ፍታልኝ። ንግግሬን ያውቃሉና። ከቤተሰቦቼም ለእኔ ረዳትን አድርግልኝ። ሃሩንን ወንድሜን። ኃይሌን በርሱ አበርታልኝ። በነገሬም አጋራው። በብዙ እናጠራህ ዘንድ። በብዙም እንድናወሳህ። አንተ በእኛ ነገር ዐዋቂ ነህና።” 20፡25-35

እርምጃ ሦስት፣

ቁስሉን ማከም

ስሜታዊ ኃይል፦
ሥነ-ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ

ብዙ ሰዎች ስለ አካላዊ ህመሞች ፈውስ ግንዛቤ አላቸው። አጥንታችን ቢሰበር ወይም ቢላዋ ቢያቆስለን፣ ይህንኑ ለማዳን የሚያስፈልገውን ሒደት ጠንቅቀን እናውቃለን። ሕክምና ማግኘትና ሐኪም ዘንድ መቅረብ እንዳለብን አይጠፋንም። የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ለማድረግ የሚያግዙ ቁሳቁሶችም አናጣም። ሆኖም ብዙዎቻችን፣ የመጀመሪያ ደረጃ ስሜታዊ እና መንፈሳዊ ሕክምና ከማድረግ አኳያ ዝግጁነት ይጎድለናል።

የሕመማችንን መሠረታዊ መንስዔ ካወቅን፣ እንዲሁም ከፈውሳችን አኳያ ያሉ መርዘኛ ልማዶችን ካስወገድን፣ ወደ ስሜታዊ እና መንፈሳዊ ማገገም መሸጋገር እንችላለን። ሕመም አይቀሬ የሕይወት አካል ነው። ሆኖም አላህ በፈተናችን ጊዜ ለብቻችን አይተወንም። በፈተናችን ድነን ብቻ ሳይሆን ጠንክረን መውጣት እንድንችል ጭምር ሌሎች መታገዣዎችን ይለግሰናል።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

> “እያንዳንዱ ህመም ፈውስ አለው፡፡ አንድ ሕመም መድኃኒት ቢደረግለትም በሽታው የሚድነው በአላህ ፈቃድ ነው፡፡" (ሰሒሕ ሙስሊም 2204)

ሕመም እውነት ነው። ከህመም ለመዳን የሚጠቅሙን ነገሮችም እውነታዎች ናቸው።

የራሳችንን ሁኔታ ለማሻሻልና ሕመማችን ወደዘላቂ ስቃይ እንዳይቀየር እርምጃ እንድንወስድ ታዟል። ከዚህ ዓለም ፈተና አናመልጥም። የአላህ ውሳኔ አልፏል። ሆኖም ደንዝዘን ተቀምጠን እንድንሰቃይ እንዳልተወሰነብን መገንዘብ ያሻል። ፈውስን የሚያግዱ

ነገሮች እንዳሉ ሁሉ፣ የፈውስ ሒደታችንን የሚደግፉና ከዚያም አልፈው የሚያፋጥኑ ሥነልቦናዊ እና መንፈሳዊ ነገሮችም አሉ።

የሥነ-ጽናት ባለሙያዋ አመክሮ

ስሜታዊ እና አእምሯዊ ጥንካሬን የሚያጎለብቱ ሥነ-ልቦናዊ ምክንያቶችን በሚመለከት በርካታ ጥናቶች ተከናውነዋል። ሉሲ ሆን የተባለች አንዲት የደህንነትና የሥነ-ጽናት ባለሙያ፣ በዚህ ረገድ ያከናወነችው ሥራ እየተወያየንበት ካለው ጉዳይ ጋር ተያያዥነት አለው።

ለበርካታ ዓመታት ሌሎችን ስለ ጽናት ስታሰለጥን የነበረቸው ሉሲ፤ የመፈተኛዋ ጊዜ ደረሠ። አንድ ዕለት ቤተሰቧ በመዝናናት ላይ ሳለ የ12 ዓመት ሴት ልጇ በመኪና አደጋ ለሕልፈት ተዳረገች። *'Resilient Grieving'* የሚል መጽሐፍ የጻፈችው ሉሲ፤ ከአሳዛኝ ገጠመኙ በብርታት መውጣት እንድትችል ያስቻሏትን ሦስት ስልቶች አስቀምጣለች፡-

1. ተስፋ የምናደርግበትን ነገር መለወጥ

ሉሲ "ግን ለምን በእኔ ላይ ሆነ?" ስትል ያልጠየቀችበትን ምክንያት ታብራራለች። አስደንጋጭ ነገሮች፣ ሁሉም ሰው ላይ የሚደርሱ በመሆናቸው የእሷ ሐሳብ ይበልጥ "እኔስ ላይ ለምን አይደርስም?" ወደሚለው ያደላ ነበር። ምድር ይህን እውነታ ረስተን ፍፁም አስደሳች የሆነ ሕይወት እንደሚገባን አድርገን የምንኖርባት ዓለም እየሆነች መምጣቷን ታብራራለች። የሌሎች ሰዎች "ፍፁም አስደሳች ሕይወቶች" በኦንላይን ሲተላለፉ በመመልከት ረዥም ሰዓታትን ስለምናሳልፍ፣ ብዙዎች የዚህ ተምኔት ተገዦች ሆነናል። እናም አስቸጋሪ ነገር ሲገጥማቸው ብዙ ሰዎች "አድልዎ ተፈፅሞብኛል" ሲሉ ያስባሉ። "ሌሎች ፍፁም አስደሳች ሕይወት እየመሩ ነው' ብላችሁ ካመናችሁና እናንተም ያ ሕይወት እንደሚገባችሁ ካሰባችሁ፤ ፈተና ሲገጥማችሁ "ይህማ ፍትሓዊ አይደለም" ማለታችሁ አይቀርም። ሉሲ፣ ስለሕይወት ለእውነታ የቀረበ ግንዛቤና ተስፋ በመያዟ ልጅ የማጣትን አሳዛኝ ገጠመኝ በተሻለ ሁኔታ መቋቋም ችላለች።

አስገራሚው ነገር፣ ከምንሠራቸው ስህተቶች ሁሉ አስከፊው፣ ዱንያ ላያ ከፍተኛ ተስፋ አሳድረን በአላህ ላይ ያለንን ተስፋ ማሳነሳችን ነው። ይህችን ዓለም ፍፁምና አምሳለ ገነት እንድትሆን እንጠብቃለን። ዘላለም የምትቆይ፣ መሻታችንን ሁሉ የምታሟላ አድርገን አጉል ተስፋ እናሳድራለን።

አላህን ሲሆን ደግሞ፣ አሉታዊ እሳቤ እንይዛለን። ስንፈተን እየቀጣን እንደሆነ እንገምታለን። የምንፈልገውን ነገር ካላገኘን፤ አላህ የነፈገን ይመስለናል። ዱንያ ላይ ተምኔታችን፣ ፍቅርና ቸርነት ማግኘት እና የሚያስከፋ ነገር እንዳይደርስብን ነው።

አላህን ሲሆን ደግሞ፣ ቁጣውን ብቻ እንጂ ፍቅርና ራሮቱን አናስታውስም። አላህ “መንፈጉን” ብቻ እናያለን እንጂ በርሱ ጥበብ እና ፍቅር ላይ እምነት አላሳደርንም።

በዱንያ ላይ ልናሳድር የሚገባው ተስፋ፥

“ሐያቱ ዱንያ” የሚለው ሐረግ ቃል በቃል ሲተረጎም “ምድራዊት ሕይወት” የሚል ፍቺ ይሰጣል። አእምሯዊ ጥንካሬ ለመፍጠር የመጀመሪያው እርምጃ፣ ይህን እውነታ በሙሉ ልብ መቀበል ነው። ስለዚህች ዓለም የምንገነዘባቸው አንዳንድ እውነታዎች አሉ። ለምሳሌ የአየሩን ሁኔታ መቆጣጠር እንደማንችል እናውቃለን። የአየሩ ሁኔታ እኛ በምንፈልገው መልኩ እንደማይቆይም እንዲሁ። ሆኖም በማይቀር መልኩ መጥፎ የአየር ሁኔታ ለቀናት፣ ለሳምንታት፣ ለወራት ወይም ለዓመታት ጭምር ሊዘገይ ይችላል። የሕይወታችን የአየር ሁኔታም ከዚሁ አይለይም።

በአላህ ላይ ልናሳድር የሚገባን ተስፋ፥

አላህ (ሱ.ወ) እንዲህ ብሏል፦ “ባሪያዬ በጠረጠረኝ ሁኔታ ያገኘኛል። በሚያወሳኝ ጊዜ ከጎኑ እሆናለሁ። ለብቻው ሆኖ ካወሳኝ እኔም ለብቻዬ አነሳዋለሁ፤ በህብረት ሆኖ ካነሳኝ ከእሱ ቁጥሩ ከበዛ ሠራዊት ጋር አወሳዋለሁ። በስንዝር ከቀረበኝ በክንድ እቀርበዋለሁ፤ በእርምጃ ወደ እኔ ከመጣ እኔ በፍጥነት ወደ እሱ እሔዳለሁ።’” (ሐዲሥ ቁድሲ)

ስለሆነም፣ ስሜታዊ ጥንካሬን ለማዳበር የመጀመሪያው እርምጃ የዱንያን ልኳን ማወቅና በአላህ ላይ አወንታዊ ተስፋ ማሳደር ነው።

2. የትኩረት ነጥብን መቀየር

ሰው ነንና አደጋ በመሰለን ነገር ሁሉ እንድንደነብር ተደርገን ተቀርፀናል። ነብር ተወርውሮ እየመጣብን የዛፍን ውበት ማድነቅ አንችልም። ሆኖም "እባብ ያየ፣ በልጥ በረየ" እንዲል ብሂል፣ የብዙዎቻችን ችግር እየኖርን ያለነው አእምሯችን ውስጥ ሁሉም ነገር "ነብር" ተብሎ በተመዘገበበት ቦታ ነው። በዚህ ምክንያት በማይቋረጥ የከፍተኛ ማስጠንቀቂያ (በሞት ሽረት) ሁኔታ ውስጥ ነን። ሰውነት የጭንቀት አፀፋ በሚሰጥበት ቅፅበት ከፍተኛ መጠን ያለው ኮርቲሶል ይመነጫል። ኮርቲሶል፣ ጊዜያዊ አደጋን ለመጋፈጥ እንዲያስችለን የደም ግፊትን እና የደም ውስጥ የስኳር መጠንን ከፍ የሚያደርግ ሲሆን፣ የሰውነት የመከላከል አቅምን ያሳንሳል። የምግብ መብላላት ሒደትን ደግሞ ያስተጓጉላል። ሆኖም ሰውነታችን፣ አብዛኛውን ሕይወታችንን እንደ ሥጋት ከቆጠረ ለጭንቀት የሚሰጠው አፀፋ ሥር የሰደደ ይሆንና ጭንቀትን፣ ድባቴን፣ የልብ ሕመምን፣ ስኳርን እና ካንሰርን ሳይቀር ሊያስከትል ይችላል።

ሉሲ ትኩረቷን በመቀየር ብቻ፣ ያንን ወቅት እንዳለፈችው ገልፃለች። መቀየር የማትችለውን ወይም አሉታዊውን ነገር በመተው ፈቅዳና መርጣ በአዎንታዊው ላይ ማተኮርን መረጠች። ለራሷ እንዲህ አለቻት፦ "ይህ ችግር አፉን ከፍቶ እንዲውጥሽ አትፍቀጂለት። የምትኖሪለት ብዙ ነገር አለሽ። ላጣሽው ነገር ስትዪ ያለሽን እንዳታጪ።"

ይህ አካሔድ በሥነ-ልቦና ሳይንስ "ፋይዳ ተኮርነት" ይሰኛል።

እንዲህ ስትል ጽፋለች፦ "በአዲሱ ዓለሜ ፈጣሪዬን የማመሰግንባቸውን ነገሮች ለማግኘት መጣር ይገኛል። ቢያንስ፣ ልጃችን፣ በብርቱ ረዥም ጊዜ በዘለቀ ሕመም አልሞተችም። በድንገትና በፍጥነት በመሞቷ እኛንም ሆነ እሷን ከከፋ ስቃይ ታድጎናል። ከዘመድ ወዳጆቻችን አስቸጋሪውን ጊዜ እንድናልፍ ያገዘንን ከፍተኛ መጠን ያለው ማኅበራዊ ድጋፍ አግኝተናል። ከሁሉ በላይ ደግሞ ያለ እኛ መኖር የማይችሉና በተቻለ መጠን የተለመደውን ሕይወታችንን ልናስቀጥልላቸው የሚገባ ሁለት ድንቡሽቡሽ ወንዶች ልጆች አሉን። አስቸጋሪ ጊዜ ሲገጥማችሁ፣ አመስጋኝ ለመሆን አስታዋሽ ወይም ፈቃድ አያሻችሁም። ኩሽናችን ውስጥ ሐምራዊ ቀለም ያለው ፖስተር አለ፤ እንዲህ ይላል፦ "መልካሙን ሁሉ ተቀበሉ።"

ሉሲ፣ "ምንም ነገር ስትሠሩ ሆነ ብላችሁና ፈቅዳችሁ በዓለማችሁ ውስጥ ያለውን መልካም ነገር ለማጣጣም የማይቋረጥ ጥረት አድርጉ" ስትል ትመክራለች።

"ያልታሰበ ውበት" የሚባል ጽንሰ-ሐሳብ አለ። "ያልታሰበ/ድንገተኛ ጉዳት" የሚባለው ዒላማውን ስቶ ሌላ ነገር ሲመታ የሚከሰት ነው። "ያልታሰበ ውበት" ግን የዚህ ተቃራኒ ነው። ይህ ውበት ሕመማችንን የከበበው ውበት ነው። ሉሲ ያንን ፈታኝ ጊዜ የተወጣቸው በየዕለቱ ይህን ውበት በመመልከት ነበር። ይህን ስታደርጉ የትኩረት ነጥባችሁ እየሰፋ ይመጣል። ሕይወታችሁን መልካሙን ነገር በመፈለግና እሱ ላይ በማትኮር ስትኖሩት መልካሙ ነገራችሁ እየሰፋ ይመጣል። ባለፀግነት ይሰማችኋል። አመስጋኝ ትሆናላችሁ። አመስጋኝነትን ሆነ ብላችሁ ስትፈልጉት አመስጋኝ ትሆናላችሁ። ይህም ማለት የምታመሰግኑባቸውን ነገሮች መፈለግ ማለት ነው። በየዕለቱ ፈጣሪያችሁን ልታመሰግኑባቸው የምትችሉ ሦስት ነገሮችን እያሰባችሁ መጻፍ፣ ድባቴን በከፍተኛ መጠን እንደሚቀንስ በሥነ-ልቦና ሳይንስ ዘርፍ የተሠሩ ጥናቶች ይጠቁማሉ።

አልበርት አንስታይን እንዲህ ብሎ ነበር፡- "ሕይወትን የምትኖሩባት ሁለት መንገዶች አሉ። አንደኛው ሕይወት ምንም ዓይነት ተአምራዊ ነገር እንደሌላት አድርጎ መኖር ነው። ሁለተኛው ዓይነት ደግሞ፣ ሕይወት በሁለንተናዋ ተአምራዊ እንደሆነች ማሰብ ነው።" በመረጥነው መንገድ ዓለማችንን እናያለን። መነጽር ስናደርግ ጥቁር ይሁን ነጭ ሌንሱን መርጠን ነው። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرٗا ﴾ (شرح: ٦)

"ከችግር ጋር በእርግጥ ምቾት አልለ።" 94፡6

ስለሆነም በተመሳሳይ ጊዜ፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችም ፀጋዎችም ይኖሩናል። ጥንድ ሆነው ይመጣሉ። በየትኛው ላይ ማትኮር እንደሚገባን መምረጥ የእኛ ፈንታ ነው። ያን ሁሉ ልዩነት የሚፈጥረውም ይህ ምርጫችን ነው።

3. "ይህ ነገር ጠቃሚ ነው ወይስ አይደለም?" ብሎ ራስን መጠየቅ

ሉሲ ሆን ልጇ ከሞተች በኋላ ብዙውን ጊዜ የድሮ ፎቶዎቿን ታገላብጥ ነበር። አንድ ጊዜ ግን "ይህ ነገር እየጠቀመኝ ነው ወይስ እየጎዳኝ ነው?" ስትል ራሷን ጠየቀች። አንዳንድ ጊዜ የመዳን ሒደታችንን የሚያደናቅፉ የአስተሳሰብና የባህሪ ልማዶች ይኖሩናል።

ለምሳሌ ሉሲ፣ ልጇን ገጭቶ የገደለው ሾፌር ፍርድ ቤት በሚቀርብበት ዕለት፣ በችሎቱ ላይ ተሳትፋ ሰውየውን ማየቷ አስፈላጊ መሆን አለመሆኑን ራሷን ጠይቃ ነበር። ሆኖም ጉዳዩ ሊጎዳት እንደሚችል በመረዳት መቅረትን መርጣለች። በምናደርገው ነገር ሁሉ ላይ ይህን ጥያቄ ማንሳት አስፈላጊ ነው። አስተሳሰባችን፣ ልማዳችን ወይም ድርጊታችን እየረዳን ወይም ይጎዳን እንደሁ ራሳችንን መጠየቅ ብልህነት ነው። በራሳችን የፈውስ ሒደት የነቃ ተሳትፎ ማድረግ አለብን። ይህ ለራስ የመራራት አካል ነው።

በእያንዳንዱ ቅጽበት 3 ውሳኔዎችን አሳልፉ

የሕይወት ክህሎት አሠልጣኝ የሆኑነት ቶኒ ሮቢንስ እንደሚገልፁት፣ የአኗኗራችንን ጥራት ማሳደግ ከፈለግን፣ በእያንዳንዱ ቅጽበት ሦስት ውሳኔዎችን ማሳለፍ አለብን። ትኩረት የምናደርግበትን ነገር፣ ለነገሩ የምንሰጠውን አንድምታ እና ምን እርምጃ መውሰድ እንዳለብን።

1. *<u>በምን ላይ እንደምታተኩሩ</u>*

ስለ ደህንነት እና የስሜት ጤንነት የሚደረጉ ውይይቶች ሁሉ፣ ለትኩረት አጽንዖት ይሰጣሉ። ትኩረት ሁሉ ነገር ነው። የምንይዘው እና የምንንቀሳቀስበት አቅጣጫ ነው። ትኩረት በሕይወታችን ውስጥ ትልቅ ቦታ የምንሰጠውን ነገር ይወስናል። ትኩረት መላ ሕይወታችንን ያቀልማል። ቀለሙ ደማቅ ይሁን ፈዛዛ የምንመርጠው ደግሞ እኛው ነን።

2. *<u>የነገሩን አንድምታ መወሰን</u>*

መወሰን ያለብን ሁለተኛው ቁልፍ ውሳኔ፤ በሕይወታችን ውስጥ ለሚከሰተው ነገር የምንሰጠው ትርጉም ነው። አላህ ለእኛ የሚያደርገው ነገር በጎ ነው ብለን እናስባለን? አላህ በሚመርጠው ነገር ውስጥ መልካምን ታያላችሁን? የማትፈልጉት ነገርም ቢሆን? በሕይወታችሁ የሚከሰት ነገር ሁሉ ለእናንተ እየሆነባችሁ ሳይሆን እየሆነላችሁ እንደሆነ ታስባላችሁን?

"የአማኝ ነገሩ ያስደንቃል፣ ነገር ሁሉ ለእሱ መልካም ነው፤ ይህም ከአማኝ በቀር ለማንም አይደለም። መልካም ነገር ሲገጥመው ያመሰግናል፣ መጥፎ (ተብሎ የሚታሰብ ነገር) ሲደርስበት ይታገሳል፤ ይህም መልካም ይሆንለታል።" (ሰሒሕ ሙስሊም 2999)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህም ብለዋል፡-

"የአማኝ ጉዳይ ይደንቀኛል። አላህ ለእሱ በጎ ከሆነ ነገር ውጭ አይወስንበትም።" (ሙስነድ አሕመድ 12495)

አማኞች ከሆንን፣ የሚገጥመን ነገር ሁሉ በተጨባጭ ለእኛ የሚበጀን መሆኑን ከነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ንግግሮች መገንዘብ እንችላለን። ስለሆነም አማኝ ተስፋ ሊሰንቅና ለሕይወት ገጠመኞች ሁሉ አወንታዊ ትርጉም የሚሰጥ መሆን ይኖርበታል። ልዩነቱን የሚፈጥረውም ይህ ነው።

3. <u>ምን ዓይነት እርምጃ እንደምትወስዱ</u>

ብዙ ሰዎች፣ "ዕውቀት ኃይል ነው!" ብለው ያምናሉ። ቶኒ ሮቢንስ ግን የተለየ አቋም አላቸው። "ዕውቀት (በራሱ) ኃይል አይደለም፤ ኃይል ለመሆን የሚያስችል እምቅ አቅም ግን አለው፣" ባይ ናቸው።

በሌላ አነጋገር፣ 'አዲስ ነገር መማር ወይም መነቃቃት እንዲሰማን ማድረግ ያስፈልጋል' እያሉን ነው። ሆኖም ያንን ዕውቀት ወደ ተግባር እስካልመነዘርነው ድረስ ጠቀሜታ አይኖረውም። አላህ በቁርኣኑ **"እነዚያ ያመኑና በጎ ሥራዎችን የሠሩ"** እያለ በተደጋጋሚ አውስቷል። እምነት ሌጣውን በቂ አይደለም። ያ እምነት በተግባር መተርጎም አለበት። በዱንያም ይሁን በዲን ዐውዶች፣ ብዙ ሰዎች መደረግ ያለበትን ነገር ያውቃሉ፤ ግና አይፈፅሙትም።

ሮቢንስ እንደሚሉን፣ "ብዙም ጊዜ ሳላባክን ወደ ተግባር ካልለወጥኩት በቀር፣ አንድን ነገር መማርም ሆነ ዋጋ ስላለው አንድ ውሳኔ መወሰን አልፈቅድም። ለውጥ የሚፈልግ ሌላ ሰው ተመሳሳዩን ማድረግ አለበት... ምክንያቱም ካመነታችሁ፣ እልፍ አዕላፍ ማዘናጊያዎች መጥተው ትኩረታችሁን ይሰርቋችኋል ወይም ወኔያችሁ ይቀዘቅዛል።"

ከሰዎች ጋር መስተጋብር ለመፍጠር የሚጠይቀውን ሁሉ ክፈሉ

የሀርቫርድ ዩኑቨርሲቲ፣ ደስተኝነትን በሚመለከት እጅግ በጣም ረዥም ዓመታት የፈጀውን ጥናት አካሒዶ ነበር። ተመራማሪዎቹ የጥናት ናሙናዎችን ሰማንያ ዓመታትን ሙሉ ተከታትለው ሃብት፣ የሥራ ሁኔታ፣ ጤና እና ከሰዎች ጋር ያላቸውን መስተጋብር ጨምሮ የደስታቸውን መጠን ለክተው ነበር። የተሳታፊዎችን ሕይወት የደስተኝነት ሁኔታ ለ80 ዓመታት ካጠኑ በኋላ የተገኘው ውጤት አስገራሚ ሆኗል።

ጥናቱ ከሰዎች ጋር የጠበቀ መስተጋብር መፍጠር፣ ከነዋይ ወይም ከዝና ይበልጥ ሰዎችን ደስተኛ አድርጎ እንደሚያኖር አረጋግጧል። የምንፈጥራቸው መስተጋብሮች ከሕይወት አስከፊ ሁኔታዎች እንደሚታደጉን፣ የአእምሯዊና እና አካላዊ ልሽቀትን እንደሚያዘገዩና ለብዙ ዓመታት የመኖርን ሁኔታ ከማኅበራዊ አቋም፣ ከአይ.ኪው (I.Q) ሆነ ከዘረመል ይልቅ ለመተንበይ እንደሚያግዙም ጥናቱ ጠቁሟል።

እውነታው ይህ ቢሆንም፣ ያለንበት ባህል ወደ ተቃራኒው አቅጣጫ የሚገፋ ነው። ብዙውን ጊዜ 'ለሥራ ዕድገት' በሚል ቤተሰብንም ሆነ የቅርብ ጓደኝነትን ችላ ማለት አስፈላጊ ተደርጎ ይወሰዳል። ወደ ገንዘቡ ወይም ወደ ዝናው ዓለም ዘልቆ መግባት ደስተኛ እንደሚያደርገን ይታሰባል። ማኅበረሰባችን፣ ስኬትን በቁስ አካል የሚለካበትን ይህን አመለካከት ያራምዳል። ባለፀጋና ታዋቂ ከሆናችሁ፣ ደስተኛም እንደምትሆኑ ይነገራችኋል። በሥራ ቦታ ብልጫ ማሳየትም የተድላ መሰላል ተደርጎ ይቆጠራል። ደስታ በዚህ ወረት ብቻ እንደሚሸጥልን ይነገረናል። ይሁን እንጂ ይህ ጥናት የደስታችን ልክ ከፈጠርናቸው መስተጋብሮች ጋር መሳ ለመሳ እንደሆነ አሳይቷል። ይበልጥ የሚያስደንቀው ደግሞ፣ የጥናቱ ተሳታፊዎች የመስተጋብር ጥንካሬ ከአካላዊ ጤንነት ሁኔታቸው ጋርም ቀጥተኛ ተዛምዶ እንዳለው ጥናቱ ማሳየቱ ነው። የዚህ ጥናት ዳይሬክተርና በሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ የሥነ-ልቦና ትምህርት ክፍል ፕሮፌሰር የሆኑት፣ ሮበርት ዎልዲንገር እንዲህ ሲሉ ገልፀዋል፦ "በ50 ዓመታቸው በፈጠሩት መስተጋብር እጅግ ደስተኛ የነበሩ ሰዎች በ80ኛ ዓመታቸውም እጅግ ጤነኞቹ እነሱ ሆነው ተገኝተዋል።"

ለራስ መራራት

የአካል ሕመም እንኳን፤ ርኅራኄ በተሞላበት ግንዛቤ እና መቀበል ሊለዝብ እንደሚችል ጥናቶች ያሳያሉ። የአካልም ይሁን የስሜት ህመሞቻችንን ያለ አንዳች ፍረጃ እና እምቢታ በመቀበል ሕመምን ማስወገድ ይቻላል። "አስገራሚው ነገር ሕመማችንን ስንቀበልና ርኅራኄ በታከለበት አረዳድ ስንይዘው ወይም በደምሳሳው ለህመሙ የምንሰጠውን አፀፋ በመቀየር ብቻ ልናለዝበው የሚቻል መሆኑ ነው።" ይላሉ በዚህ ዙሪያ በርካታ *ሥራዎችን* ያቀረቡልን ግሌን አር. ሺራልዲ።

ሌሎችን ማገልገል

ሌሎችን ማገልገል (የመፍቀሬ ማኅበረሰብ ዝንባሌ) ደስታንና ጤንነትን ለማለምለም ከሚረዱ ነገሮች አንዱ መሆኑ ታውቋል። የአሜሪካ *ፕሪቬንቲቭ ሜዲሲን ጆርናል* ይፋ ያደረገው ጥናት፣ በመደበኛነት የበጎ ፈቃድ አገልግሎት መስጠት ደስታን እና ረዥም ዕድሜን እንደሚለግሥ አመልክቷል። በሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ፣ የቻን የማኅበረሰብ ጤና ትምህርት ቤት የሊድ ሪሰርች ጸሐፊ የሆኑት ዶ/ር ኤሪክ ኪም፣ "የደረስንባቸው ውጤቶች በአረጋዊነት ዕድሜ የሚሰጥ የበጎ ፈቃድ አገልግሎት፣ ማኅበረሰብን በማጠናከር ብቻ ሳይወሰን ከሌሎች ጋር ያለንን ትሥሥር በማጎልበት ሕይወታችንን ያዳብራል። ለዓላማ የመኖርና የጤናማነት ስሜት እንዲሰማን ያደርጋል፤ እንዲሁም ከባይተዋርነት፣ ድባቴ እና የተስፋ ቢስነት ስሜቶች ይታደገናል፣" ይሉናል።

ሌሎችን መርዳት በኢስላም *ሥር* የሰደደ መሠረት አለው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

> "አላህ ዘንድ እጅግ የተወደዱ ሰዎች ለሌሎች ጠቃሚ የሆኑት ናቸው፡፡ አላህ ዘንድ እጅግ የተወደደ ሥራም ሙስሊምን ማስደሰትህ፣ ወይም ከችግሮቹ አንዱን ማስወገድህ ወይም ዕዳውን ይቅር ማለትህ፣ አሊያ በተራበ ጊዜ መመገብህ ነው፡፡ በአንድ ወንድሜ ጉዳይ ላይ መባተሌ ለአንድ ወር በዚህ (የመዲና) መስጊድ ለአምልኮ ከመገለል ይበልጥብኛል፡፡ ቁጣውን የሚቆጣጠር አላህ ገመናውን ይሸፍንለታል፡፡ መበቀል እየቻለ ቁጭቱን የሚገታ ሰው፣ በዕለተ ትንሳዔ አላህ ልቡን ያረጋለታል፡፡ በወንድሙ ጉዳይ ላይ አብሮት የተጓዘ፣ በሲራጥ ድልድይ ላይ እግሮች

በሚንሻተቱበት ዕለተ ትንሳዔ አላህ እግሮቹን ያጸናለታል፡፡" (ሶሒሕ፣ አል ሙዕጀም አል አውሰጥ 6026)

ይህ ሐዲሥ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በመስጂድ አን-ነበዊ ለአንድ ወር ለአምልኮ ከመገለል በወንድም ጉዳይ ላይ መተባበር እንደሚበልጥ የገለፁበት በመሆኑ ተፅዕኖው ጥልቅ ነው።

የፕላቲኒየም ሕግ

ቁርኣንና ሐዲሥን በደንብ ስናጠናቸው፣ አንድ ታላቅ መርህ ግልፅ ይሆንልናል፡- ይኸውም፣ አላህ እኛን የሚይዘን ሌሎችን በምንይዝበት አኳኋን መሆኑ ነው። ይህም ወደ ሌላ ታላቅ መርህ ይወስደናል። "ወርቃማው ሕግ" እንዲህ ይላል፡- "ሌሎች አንተን እንዲይዙህ በምትፈልገው አኳኋን አንተም ሌሎችን ያዝ።" ሌላ መርህ አለ፤ ካስፈለገ "የፕላቲኒየም ሕግ" ብለን እንሰይመው፡- "አላህ አንተን እንዲይዝህ በምትፈልገው መንገድ ሌሎችን ያዝ።"

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

"በምድር ላይ ላሉ የማይራራ አላህ ርኅራኄን አያሳየውም፡፡" (አልሙዕጀም አልከቢር 3847)

አላህ (ሱ.ወ)፣ አቡበክር (ረ.ዐ) የዓኢሻን (ረ.ዐ) ስም በማጉደፍ ለተባበረው ዘመዳቸው በጎ በማድረግ እንዲቀጥሉ በገሰጸበት አንቀጽ እንዲህ ብሏል፡-

﴿ وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٌ ﴾ (النور: ٢٢)

"ይቅርታም ያድርጉ፤ (ጥፋተኞቹን) ይለፉም፤ አላህ ለእናንተ ሊምር አትወዱምን?" 24፡22

አቡበክር (ረ.ዐ)፣ ዓኢሻ (ረ.ዐ) ላይ የተቃጣውን የሐሰት ውንጀላ ያሠራጨ ዘመዳቸውን ድጋፍ ያደርጉለት የነበረ ቢሆንም፣ በዚህ ድርጊቱ ተቆጥተው አቋርጠውበት ነበር። ሆኖም ይህን አንቀጽ ከሰሙ በኋላ፣ ድጋፋቸውን ከመቀጠላቸውም በላይ መጠኑንም አሳድገውለት ነበር።

ሙሳ (ዐ.ሰ) (በስህተት ሰው ገድለው ከፈርዖን በሸሹ ጊዜ) እጅግ ተቸግረው የነበሩ ቢሆንም፣ ሁለቱን ሴቶች ከብቶቻቸውን በማጠጣት ረድተዋቸው ነበር። ዝቅ ባልንበት ጊዜ ከፍ ለማለት ፈጣኑ መንገድ፣ ሌላ ዝቅ ያለን ሰው ከፍ እንዲል መርዳት መሆኑ በአላህ ብልሃት የተቸርነው ፀጋ ነው።

ለዓላማ መኖር

ሕይወታችንን የምንባጀው ደስታን በማነፍነፍ ነው። የምንኖርበት ዓለምም ራሳችን ያማከለ ሕይወት እንድንገፋ፣ ደስታችንንም የመጨረሻው ግብ እንድናደርግ ያስተምረናል። የግል ደስታችንን ግባችን ካደረግን፣ ሳንደርስበት እንደማንቀር ሰርከ ይነገረናል። ሆኖም ደስታ የመድረሻው ቦታ (destination) አይደለም። ደስታ የሚገኘው በመንገዱ ላይ ነው። የግል ደስታችንን የመጨረሻው የሕይወት ግባችን ካደረግን ደስታን ልናገኝ አንችልም። ሆኖም የመጨረሻ ግባችንን አላህን ማስደሰትና የእርሱን ውዴታን ማግኘትን ካደረግን አላህ ደስታን ይለግሠናል። በምድር ላይ የመኖራችን ዓላማ ደስታን ማሳደድ አይደለም። እዚህች ምድር ላይ የመምጣታችን ዓላማ፣ የሕይወትን ትርጉም እና ዓላማ ለማግኘት ነው። የመልካም ሕይወት ትክክለኛ ትርጓሜም ይህ ነው።

አላህ (ሱ.ወ) እንዲህ ይለናል፡-

﴿ مَنۡ عَمِلَ صَٰلِحٗا مِّن ذَكَرٍ أَوۡ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤۡمِنٞ فَلَنُحۡيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةٗ طَيِّبَةٗۖ وَلَنَجۡزِيَنَّهُمۡ أَجۡرَهُم بِأَحۡسَنِ مَا كَانُواْ يَعۡمَلُونَ ﴾ (النحل: ٩٧)

"ከወንድ ወይም ከሴት፥ እርሱ አማኝ ኾኖ በጎን የሠራ፥ መልካም ኑሮን በእርግጥ እናኖረዋለን፤ ይሠሩትም ከነበሩት ነገር በመልካሙ ምንዳቸውን እንመነዳቸዋለን።" 16፡97

ይህ አንቀጽ "የመልካም ሕይወት" እውነተኛ ትርጓሜ ላይ መድረስ የሚቻልበትን ሁኔታ ያብራራል። መልካም ሕይወት፣ የተረጋጋ ሕይወት ሆኖ በሥነ-ምግባሮቻችንና በመርሆቻችን መሠረት ከፍ ላለ ዓላማ ስንኖር የምንደርስበት ነው።

በሥነ-ልቦና ሳይንስ ጥናቶች፣ ብዙ ልጆችን መውለድ ደስታን እንደማይጨምርና እንዲያውም እንደሚቀንስ ተረጋግጧል። ሆኖም ልጆችን መውለድ የሕይወትን ትርጉም ያጎላል። የሕይወት ትርጉም መጉላት ደግሞ እውነተኛ እርካታን የሚሰጠን ሲሆን፤ አጠቃላይ የጤንነት ሁኔታችንንም ያሻሽለዋል። በኮቪድ-19 ወረርሽኝ ዘመን በብዙ ባሕሎች ውስጥ የተሠሩ ጥናቶች፤ የሕይወት ትርጉም መጨመር በአእምሮ ጤና ላይ ጥልቅ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር አሳይተዋል። እነዚህ ጥናቶች፣ የሕይወት ትርጉም መጉላት ጽናትን ለማሳደግ፣ ድባቴን እና ጭንቀትን ለመቀነስ፣ እንዲሁም የተሻለ እንቅስቃሴ እንዲኖር ማስቻሉን አረጋግጠዋል። ይህም ብቻ ሳይሆን፣ ሆነ ብሎ የሕይወትን ትርጉም ማጉላት ጽናትን ያጎለብታል። ከዚህ አንቀጽ በታች የተቀመጠውን መልእክት በየዕለቱ ለአንድ ሳምንት ያህል መላክ፣ የመልእክቱን ፋይዳ (meaning salience) መጨመሩን ተመራማሪዎች አረጋግጠዋል። ይህ መልእክት የደረሳቸው ታካሚዎችም፣ ገለልተኛ ሐሳብ ከደረሳቸው ታካሚዎች ይልቅ የሥጋት፣ ድባቴ እና ጭንቀት መጠን ቀንሶላቸው ተስተውሏል። መልእክቱ የደረሳቸው ታካሚዎች ማኅበራዊ መገለልን በተሻለ ደረጃ መቋቋም ችለውም ነበር።

መልእክት፡

"ቀጣዮቹን ጥቂት ሰዓታት ስታሳልፉ፣ በምትሳተፉባቸው ተግባራት በአትኩሮት ተሳተፉ። በተጨማሪም እያንዳንዷ ቅፅበት ምን ያክል ትርጉም ያላት እንደሆነችም አስታውሱ። ማምሻውን በሚኖረን የዕለት ውሎ ግምገማ ላይ፣ እያንዳንዷን ቅጽበት በምን አኳኋን እንዳሳለፋችሁ የምንጠይቃችሁ ይሆናል።"

የልብ ፈውስ፦
መንፈሳዊ የመጀመሪያ
የሕክምና እርዳታ መስጫ

ለፈውስ የሚረዱን አያሌ የሥነ-ልቦና ትሩፋቶች ያሉን ሲሆን፣ ከነዚህም የሚልቁ አላህና መልእክተኛ (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 ቁርኣንን 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 ﴾

“አንተም 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 አዟል። **"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 (አፈፅም)።" 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፡-

﴿ وَلَقَدۡ مَنَنَّا عَلَيۡكَ مَرَّةً أُخۡرَىٰٓ ٣٧ إِذۡ أَوۡحَيۡنَآ إِلَىٰٓ أُمِّكَ مَا يُوحَىٰٓ ٣٨ أَنِ ٱقۡذِفِيهِ فِي ٱلتَّابُوتِ فَٱقۡذِفِيهِ فِي ٱلۡيَمِّ فَلۡيُلۡقِهِ ٱلۡيَمُّ بِٱلسَّاحِلِ يَأۡخُذۡهُ عَدُوّٞ لِّي وَعَدُوّٞ لَّهُۥۚ وَأَلۡقَيۡتُ عَلَيۡكَ مَحَبَّةٗ مِّنِّي وَلِتُصۡنَعَ عَلَىٰ عَيۡنِيٓ ٣٩ ﴾ (طه)

"በሌላም ጊዜ ባንተ ላይ በእርግጥ ለግሰናል፤ ወደናትህ በልብ የሚፈስን ነገር ባሳወቅን ጊዜ፤ (ሕፃኑን) በሳጥኑ ውስጥ ጣይው፤ እርሱንም (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 ۝٦ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ۝٧ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ۝٨ ﴾ (الضحى)

"የቲም ኾነህ አላገኘህምና አላስጠጋህምን? (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. ማክኩሎ 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 ሕክምና ተቋማት የነበራቸው ምልልስም ባበሳጪቸው 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 ያበራክትላችኋል። አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (ابراهيم:٧)

"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 የቁርኣን 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።

አመስጋኝነት 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 ስንሰጥ፣ በችግር ውስጥ ብንሆንም እንኳን ውስጣዊ ሰላምን እንቀዳጃለን።

በተስፋ መቁረጥ ውስጥ ብንሆንም እንኳ። የሕክምና ዕውቀታችን ውስን በመሆኑና ራሳችን ላይ የቀዶ ጥገና ሕክምና መከወን ስለማንችል ራሳችንን አሳልፈን ለዶክተር እንሰጣለን። ሆኖም ከረበል ዓለሚን ጋር ሲሆን ግን፣ እርሱ የሚያውቀውን ሁሉ እንደምናውቅ ሆነን እንቀርባለን። ምፀት ሆኖ ከአላህ ይልቅ ዶ/ር ዘንድ ይበልጥ ትሑት ነን።

አላህ ከማንኛውም አካል ጋር ለንፅፅር የማይቀርብ ፍፁም ነው። ዕውቀቱ ከማንኛውም ዶክተር እጅግ በማይሰፈር መልኩ የረቀቀ፣ ርኅራኄውም ከማንኛዋም እናት ስሱነት የትየለሌ እጥፍ የሰፋ ነው።

መድኃኒት 4፡- አላህን መፍራትና በእርሱ መተማመን

በአላህ ስንመካና ተቅዋ ሲኖረን የእርሱ ጥበቃ ዋስትና ተሰጥቶናል፤ አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ﴿٢﴾ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ
فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمۡرِهِۦۚ قَدۡ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَيۡءٖ قَدۡرٗا ﴿٣﴾ ﴾ (الطلاق)

"አላህንም የሚፈራ ሰው ለእርሱ መውጫን ያደርግለታል። ከማያስበውም በኩል ሲሳይን ይሰጠዋል፤ በአላህም ላይ የሚጠጋ ሰው፥ እርሱ በቂው ነው፤ አላህ ፈቃዱን አድራሽ ነው፤ አላህ ለነገሩ ሁሉ የተወሰነ ጊዜን በእርግጥ አድርጓል።" 65:2-3

ተቅዋ ምንድን ነው? እንዴትስ ልናዳብረው እንችላለን?

ተቅዋ አላህን ከማስከፋት ራስን መከለል ነው። በሁሉም ነገራችን አላህ ሁሉን-ዐወቅ እና ሁሉን ተመልካች መሆኑን ተገንዝቦ ጥንቁቅ መሆን ነው ተቅዋ። አላህ ተቅዋ ያላቸውን ሰዎች ባህሪ እንዲህ ገልጾታል፡-

﴿ لَّيۡسَ ٱلۡبِرَّ أَن تُوَلُّواْ وُجُوهَكُمۡ قِبَلَ ٱلۡمَشۡرِقِ وَٱلۡمَغۡرِبِ وَلَٰكِنَّ ٱلۡبِرَّ مَنۡ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ
ٱلۡأٓخِرِ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةِ وَٱلۡكِتَٰبِ وَٱلنَّبِيِّـۧنَ وَءَاتَى ٱلۡمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ ذَوِي ٱلۡقُرۡبَىٰ وَٱلۡيَتَٰمَىٰ

وَٱلْمَسَٰكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَٱلسَّآئِلِينَ وَفِي ٱلرِّقَابِ وَأَقَامَ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَى ٱلزَّكَوٰةَ وَٱلْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَٰهَدُواْ ۖ وَٱلصَّٰبِرِينَ فِي ٱلْبَأْسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَحِينَ ٱلْبَأْسِ ۗ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ صَدَقُواْ ۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُتَّقُونَ ﴾ (البقرة: ١٧٧)

"መልካም ሥራ፥ ፊቶቻችሁን ወደ ምሥራቅና ምዕራብ አቅጣጫ ማዞር አይደለም፤ ግን መልካም ሥራ በአላህና በመጨረሻው ቀን፥ በመላእክትም፥ በመጻሕፍትም፥ በነቢያትም ያመነ ሰው፥ ገንዘብንም ከመውደዱ ጋር ለዝምድና ባለቤቶችና ለየቲሞች፥ ለምስኪኖችም፥ ለመንገደኞችም፥ ለለማኞችም፥ ለጫንቃዎችም (ማስለቀቅ) የሰጠ ሰውና ሰላትንም ደንቡን ጠብቆ የሰገደ፥ ዘካንም የሰጠ፥ ቃል ኪዳንም በገቡ ጊዜ በኪዳናቸው የሞሉ (ሰዎች ሥራ) ነው፤ በችግር፥ በበሽታና በጦር ጊዜም ታጋሾችን (እናወድሳለን)፤ እነዚህ እነዚያ እውነትን የያዙ ናቸው፤ እነዚያም ተጠንቃቂዎቹ እነርሱ ናቸው።" 2:177

በሱራህ አልበቀራህ የመጀመሪያ አንቀጾች ተጨማሪ ገለፃ ሰጥቷል፡-

﴿ ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ وَٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَآ أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِٱلْءَاخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ ۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾ ﴾ (البقرة)

"ይህ መጽሐፍ (ከአላህ ለመኾኑ) ጥርጥር የለበትም፤ ለፈራህያን መሪ ነው። ለነዚያ በሩቁ ነገር የሚያምኑ፥ ሰላትንም ደንቡን ጠብቀው የሚሰግዱ፥ ከሰጠናቸውም ሲሳይ የሚቸሩ ለኾኑት፤ እነዚያም ወደ አንተ በተወረደው የሚያምኑ፥ በመጨረሻይቱም (ዓለም) እነርሱ የሚያረጋግጡ ለኾኑት፥ (መሪ ነው)። እነዚያ ከጌታቸው በመመራት ላይ ናቸው፤ እነዚያም እነሱ ፍላጎታቸውን ያገኙ ናቸው።" 2:2-5

ከተቅዋ ሰዎች ባሕሪያት መካከል በማይታየው ዓለም ማመን ይገኝበታል። እንዲያውም ይህ አላህን የመፍራትና በእርሱ የመተማመን መሠረት ነው፡፡ ከሚጋርዱን ጭጋጎች አሻግረን የመመልከት ክህሎት ሊኖረን ይገባል። በምሽቱ መካከል ሆነን የንጋትን ወጋገን የማየት ተሰጥዖ ማዳበር አለብን። በማዕበል ወጀብ እየተላጋን ባለንበት ወቅትም ቢሆን

እንኳ፣ የረጋውን ባሕር የምናይበት ውስጣዊ ዐይኖች ሊኖሩን ግድ ይላል። በሽንፈት ውስጥ ሆነን ድልን መመልከት መቻልም እንዲሁ።

ወጀቡ ካለፈ በኋላ አይደለም። ውስጡ ሳለን።

ምክንያቱም የንጋቱ ወጋገን፣ የረጋው ባህር እና ድሉ ገይብ (የማይታዩ ምስጢራት) በመሆናቸው።

በረቂቅ እውነታ ማመን፣ አንድ አማኝ በዚህ ዓለም ሕይወቱ የሚያገኘው ስኬት መሠረት ነው። አላህም እንዲህ ይላል፡ **"እነዚያም እነሱ ፍላጎታቸውን ያገኙ ናቸው።"** 2:5

'ተወኩል' ማለት፣ ደግሞ አላህ ያድነኛል ብላችሁ በእርሱ ላይ ሙሉ መመካትን ማሳደራችሁ ነው። አላህ ቁርኣን ውስጥ በምድር ላይ እጅግ ታላቁ ፈላጭ ቆራጭ መሪ በነበረው ፊርዖን ማስፈራራት ስለደረሰበት አንድ ግለሰብ ገድል ይነግረናል። ይህ ግለሰብ፣ በመከራው ውስጥ ሳለ በአላህ ላይ ሙሉ በሙሉ መመካትን በማሳደሩ አላህ ታድጎታል። ይህ ሰው እንዲህ ብሎ እንደነበር አላህ ይነግረናል፡-

﴿ فَسَتَذْكُرُونَ مَآ أَقُولُ لَكُمْۚ وَأُفَوِّضُ أَمْرِىٓ إِلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرٌۢ بِٱلْعِبَادِ ﴿٤٤﴾ فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُوا۟ۖ وَحَاقَ بِـَٔالِ فِرْعَوْنَ سُوٓءُ ٱلْعَذَابِ ﴿٤٥﴾ ﴾ (غافر)

"ወደ ፊትም፥ ለናንተ የምላችሁን ምክር፥ (ቅጣትን በምታዩ ጊዜ) ታስታውሳላችሁ፤ ነገሬንም ሁሉ ወደ አላህ አስጠጋለሁ፤ አላህ ባሮቹን ተመልካች ነውና። ከመከሩዋቸውም መጥፎዎች አላህ ጠበቀው፤ በፈርዖን ቤተሰቦችም ላይ ክፉ ቅጣት ሰፈረባቸው።" 40:44-45

ይህ ሰው ጉዳዮቹን ሁሉ ለአላህ በመስጠቱ ሁነኛ ተገን አግኝቷል። በአንፃሩ እኛ፣ ፈታኝ ሁኔታዎች ሲገጥሙን በቁጥጥራችን ሥር ልናደርጋቸው በከንቱ እንለፋለን። በራሳችንም ሆነ በሌሎች ላይ የደረሱ ችግሮችን፣ ኃላፊነት ከመውሰድና የሕይወትን ጀልባ በገዛ ራስ ለመቅዘፍ ከመሞከር የከፋ አደጋ አይታየኝም። እንዴት ያለ አፍራሽ (አውዳሚ) ሸክም መሰላችሁ። አስፈሪ ውጥን ነው። ከእኛ ድክመቶችና ውስንነቶች ጋር እስኪ አስቡት። ከነሕፀፆቻችንና ዝንባሌዎቻችን። የወደፊት ክስተቶችን ወይም

ከዕይታችን ባሻገር ወይም ከግንዛቤያችን፣ ከተሰወሩ እውነታዎች አንፃር ፍፁም እውር ከመሆናችን ጋር።

አላህ እንዲህ ማለቱ የሚያስፈራቸው ሰዎች አሉ፡-

﴿ وَٱللَّهُ غَالِبٌ عَلَىٰٓ أَمۡرِهِۦ وَلَٰكِنَّ أَكۡثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعۡلَمُونَ ﴾ (يوسف: ٢١)

"አላህም በነገሩ ላይ አሸናፊ ነው፤ ግን አብዛኞዎቹ ሰዎች አያውቁም።" 12:21

በእኔ አተያይ ግን እነዚህ እጅግ አጽናኝ ቃላት ናቸው። ይህ ማለት እኮ "ሁሉ ነገር በኔ ጫንቃ" ላይ አይደለም ማለት ነው። እኔ ኃላፊነት የለብኝም ማለት ነው። ነገሮች በአንዳች መልክ እንዲከሰቱ የማድረግ ግዴታ የለብኝም ማለት እኮ ነው። የዓለምን ጭንቀት ከጫንቃዬ ላይ ማውረድ እችላለሁ ማለትም ነው። የወደፊቱን በሚመለከት ያሉብኝን ስጋቶች ከትከሻዬ የማራገፍ መብት ሰጥቶኛል። ነገሮች በአንዳች መንገድ "አይሳኩ ይሆን?" የሚለውን ፍርሃቴን ጭምር። ይህ ማለት የራሴ አለቃ አይደለሁም ማለት ነው። ውጤቶችን እኔ አልወስንም። ስለሆነም እጅ መስጠት አለብኝ።

እጅ በመስጠቴም ብቻ ነው ሰላምን የማገኘው። የምድነውም ጭምር።

መድኃኒት 5፡- በመከራ ጊዜ መለዘብ

ብዙውን ጊዜ ጠንካራ ለመሆን ሻከር ማለት የግድ ይመስለናል። ሌሎች ሰዎች አስቸጋሪ ሁኔታዎች ሲገጥሟቸው ጠንከር እንዲሉ እንመክራለን።

ይሁን እንጂ ረሱል (ሰ.ዐ.ወ) ጥንካሬን በተለየ መለክ በይነውታል፡-

> "የአማኝ ባህሪ እንደ ለጋ እና እርጥብ ዛፍ ነው፤ ንፋስ በየትኛውም አቅጣጫ ቢነፍስ ያስጎነብሰዋል፤ ሆኖም ንፋሱ እንደሰከነ ተመልሶ ይቆማል። አማኝ በብዙ መከራዎችም ይፈተናል፤ (ሆኖም አላህ መከራውን እስኪያነሳለት በትዕግሥት ይጠብቃል)። አመፀኛ ሰው ደግሞ አላህ በሻ ጊዜ እስኪቀጨው ድረስ ግትር ብሎ እንደሚቆም የጥድ ዛፍ ነው።" (ሰሒሕ አል ቡኻሪ 5644)

ይህን ሐዲሥ አስተውላችሁ ስታጤኑ አስደናቂ እውነት ይገለፅላችኋል፡- ጥንካሬ የሚመጣው ከውስጣዊ ልዝብነትና ገራምነት እንጂ ከግትርነት አይደለም። "ለጋው ዛፍ" ምን እንደሚሆን አስተውሉ፡- ንፋሱ ያጎብጠዋል፤ ግና አይሰብረውም። ይልቁንም የሚሰበረው ግትሩን የጥድ ዛፍ ነው። በመከራ ወቅት ግትር ስንሆን ራሳችንን ለጉዳትና ለመቀጨት እያመቻቸን ነው። ልክ እፍጋትን ለበርካታ ዓመታት ችሎ ቆይቶ በስተመጨረሻ እንደሚፈነዳ እሳተጎመራ መሆን ነው።

አላህ በቁርአን እንዲህ ብሏል፡-

﴿ وَلَا تَهِنُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَنتُمُ ٱلۡأَعۡلَوۡنَ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ ﴾ (آل عمران: ١٣٩)

"እናንተም የበላዮች ስትኾኑ፥ምእመናን እንደኾናችሁ አትስነፉ፤አትዘኑም።" 3:139

በኣለ ዒምራን ውስጥ የሚገኘው ይህ አንቀጽ፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እና ባልደረቦቻቸው (ረ.ዐ) ከገጠሟቸው እጅግ አስቸጋሪ ወቅቶች በአንዱ ላይ የወረደ ነበር። አንቀጹ የተወረደው፣ በርካታ አማኞች ሕይወታቸውን ባጡበትና ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ራሳቸውም በቆሰሉበት የኡሑድ ጦርነት ወቅት ነበር።

በአንቀጹ የተጠቀሰው ቃል ‹ሑዝን› የሚል መሆኑም የራሱ ፋይዳ አለው። ቃሉ ብዙውን ጊዜ "ሐዘን" የሚል ፍቺ ይሰጠዋል። እዚህ ላይ አላህ "ሐዘን አይግባችሁ" ብቻ አላለም። አንቀጹ የሚለው "ሐዘን አይኑራችሁ" ነው። ‹ሑዝን› የሚለው ቃል ‹ሐዘነ› ከሚል ሥርወቃል የወጣ ሲሆን ሥርወ ቃሉ የግትርነትና ኃይለኝነትን አላባውያንን ይዟል።

ችግር ወይም ፈተና ሲገጥመን ዝግጁ የሆነው አፀፋችን ጠንከር፣ ደደር ማለት ሊሆን ይችላል። መንገድ የሳትን ሊመስለንና "ትክለኛው መንገድ" ምን እንደሆነም ይጠፋን ይሆናል። ችግሮቻችን፣ ትክክለኛ መልሶቻቸውን እንደማናውቃቸው ፈተናዎች ሊመስሉ ይችላሉ። ያን ጊዜ ወጀቡን፣ ውስጣችንን በማጠንከር እና በራሳችን በመተማመን ለማለፍ እንጥራለን። ሆኖም "ትክክለኛው ምላሽ" የዚህ ተቃራኒ ነው። አላህ ወደ እርሱ በመመለስ፣ በእርሱ በመመካት እና በመተማመን ለዘብ እንድንል ይሻል። ይህ ነው "ትክክለኛው አፀፋ።"

ወጀቡን ለመቋቋም ሁለት ዓይነት መንገዶች አሉ። አንድም "ዕጣ ፈንታን በመራገም" መፋለም። ወይም መሸነፍ እና ከለላ መፈለግ። ኤፍ. ስኮት ፊትዝገሬራልድ እንዲህ

ጽፈዋል፡- “በነገሮች አካሔድ ሳቢያ እንዳበደ ውሻ ትክለፈለፉ ይሆናል። ልትሳደቡና ዕጣፈንታንም ልትራገሙ ትችላላችሁ። ሆኖም በስተመጨረሻ እጅ መስጠት ግድ ይላችኋል።”

ብዙውን ጊዜ አላህ እጅግ በጣም ርኅሩኅ መሆኑን እዘነጋለን። አላህ ‹አል-ቀሃር›ም (አሸናፊውም) ነው። ብዙውን ጊዜም የአላህ ውሳኔዎች በመጋፈጣችን ምክንያት ራሳችንን እንጎዳለን። አላህ ኃይሉን (ቀህሩን) ሲያሳየን አፀፋችን መሆን ያለበት እጅ መስጠትና መቀበል ነው። መጋፈጥ አያዋጣም። በእርግጥ ተግባራዊ እርምጃ የምንወስድበትና የእኛን ሚና የምንወጣበት ጊዜ ይኖራል። ሆኖም፣ ያን ሁኔታ ለመለወጥ ማድረግ የምንችለው ነገር ከሌለ ያን ጊዜ ዒባዳችን በፀጋ መቀበል ነው። ይህ ነው የሰብር ትርጉሙ። ይህ ሕመም ቢኖረውም እንኳን በአላህ ውሳኔ ላይ ማጉረምረም ተገቢ አይደለም። ይሁን እንጂ፣ ለአላህ ቅርብ የበነሩት ደጋግ ባሮቹ በትካዜያቸው ወቅት ስሞታቸውን ለራሱ ለአላህ አቅርበዋል። አላህ እንዲያግዛቸውና እንዲፈውሳቸው ወደ አላህ ዞሩ። “ይህ ለምን በኔ ላይ ደረሰ?” “ይህ ፍትሐዊ አይደለም!” “አላህ፣ እንዴት እኔ ላይ ይህን ታደርጋለህ?!” እያሉ በአላህ ላይ ስሞታ ከማቅረብና የእርሱን ውሳኔ ከመቃወም ጋር እጅግ መሠረታዊ ልዩነት አለው።

በአላህ ላይ ማጉረምረም ወጀቡ ላይ እንደመጮኽ፣ እንዲሁም ንፋሱን እና ዝናቡን እንደ መርገም ያለ ቂልነት ነው። ይህን ማድረግ አየሩን ላይቀይረው ወይም ወጀቡን ላይቀንሰው ነገር። ወጀቡን አያሸንፈውም፤ ይልቁንም ወጀቡ እኛን ድል እንዲነሳን ቢያደርግ እንጂ። የወጀቡን ሕልውና መካድም ወጀቡ እንዲወገድ አያደርግም። ለመዳን የሚመረጠው ብቸኛ መንገድ፤ የወጀቡን ህላዌ መቀበልና ጥላ ከለላ መፈለግ ብቻ ነው።

መድኃኒት 6፡ ዱዓእ

እኛን ከወጀቡ መታደግ የሚችል ብቸኛው ከለላችን አላህ ነው። ስብርብር ብሎ ወደ አላህ መመለስ ብቸኛው የፈውስ መንገድ ነው። ዱዓእ ስታደርጉ፣ ከአላህ ጋር ለመጀመሪያ ጊዜ እንደተገናኛችሁ አትሁኑ። ስብርብር ብላችሁ፣ እና በጉልበታችሁ ተንበርክካችሁ ስትማፀኑት፤ ከዚህ በፊትም ያዳናችሁ እርሱ እንደነበር አስታውሱ። ከዚህ

በፊትም ተስፋ ቆርጣችሁ አግኝቶ የታደጋችሁ እርሱ ነበር። ተሰብራችሁ አግኝቶ ጠግኖ የመለሳችሁ እርሱው ነው። አጥታችሁ አግኝቷችሁ በፀጋ አንበሸብሾ መልሷችኋል። ተሸብራችሁ አግኝቶ አረጋግቷችኋል። ባዷችሁን አግኝቶ በክብረት ሸኝቷችኋል። መንገድ ስትስቱ አቅጣጫ ያስያዛችሁ እርሱ ነው። ደክማችሁ አግኝቶ ያበረታችሁም እርሱው ነው።

ፈተና ሲገጥማቸው፣ ወደ አላህ ከመመለስ ይልቅ በራሳቸው ለመወጣት የሚሞክሩ ሰዎች ቁጥር ቀላል አይደለም። በዚህ ምክንያት አላህ በፈተናቸው ቁጥር ለብቻቸው ይሰቃያሉ። ሸክሙን ለብቻቸው ይጫኑታል። አላህን "እንዲያጠነክራቸው" ወይም "ሰብር" እንዲሰጣቸው እንጂ መከራውን እንዲያነሳላቸው አይጠይቁም። በራሳቸው "ጥንካሬ" እና "ክህሎት" ላይ ብቻ እምነት ያሳድራሉ። "ይሄ አለኝ" ሲሉ ያስባሉ። "ብርቱ ነኝ" "እወጣዋለሁም" ይሰኛሉ።

ይህ ግን ስሁት ምላሽ ነው።

ወደ አላህ ተመልሰን ረድዔቱን በመጠየቃችን ብቻ ወጀቡ የመጣበትን ምክንያት አሟልተናል። አንዳንዴ ፈተናው የሚመጣበት ምክንያት፣ አላህን ወደ መለማመን ሊገፋን ነው። የወጀቡ መምጣት ዓላማ፣ ወደ መጠለያ ፍለጋ ሊያሯሩጠን ነው። ወደ አላህ መጠለያ። በፍፁም ድህነት እና መተናነስ ወደ እርሱ እንዞር ዘንድ። ‹ተደሩዕ› መሸቆጥቆጥ (ማርገድ) ይህ ነው።

﴿ وَمَآ أَرۡسَلۡنَا فِي قَرۡيَةٖ مِّن نَّبِيٍّ إِلَّآ أَخَذۡنَآ أَهۡلَهَا بِٱلۡبَأۡسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ لَعَلَّهُمۡ يَضَّرَّعُونَ ﴾

"በከተማ አንድንም ነቢይ አልላክንም፥ ሰዎችዋን ይዋደቁ [ይተናነሱ] ዘንድ በድህነትና በጉዳት የያዝናቸው ብንኾን እንጂ።" 7:94

ብዙዎቻችን "ደህንነት" በሚሰማን ጊዜ፣ በራሳችን የምሉዕነት ስሜት እንኮፈሳለን። አላህ "እንደሚያስፈልገን" መዘንጋት እንጀምራለን። "በግለ ፍፅምና" ቅዠት የሰከርን ትዕቢተኞች እንሆናለን። በዚህ ምክንያት አላህ ከቸርነቱ በመነጨ ፀጋ በወጀቦች አሳልፎ ወደ እርሱ ይጎትተናል። ምክንያቱም፣ በየብስ ላይ ተረጋግተን ሳለ የምናደርገው ዱዓእ፣ ውቅያኖስ ውስጥ ወጀብ ሲያላጋን እንደምናደርገው ዓይነት አይደለም።

ለአላህ ቅርብ የሆኑ ሰዎችን ሕይወት በምናጠና ጊዜ፣ ሁሉም በወጀብ በኩል እንዳለፉ እናያለን። አንዳቸውም ሳይቀር ከወጀቡ ለመዳን የበቁት ወደ አላህ በመዞር እንረዳለን። ዩኑስ (ዐ.ሰ) ለቀናት በዓሣ ነባሪ ሆድ ውስጥ እንደተሰለቀጡ ከርመዋል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በባለቤታቸው ሕልፈት እና በጣኢፍ ሕዝቦች ጥቃት ፈተናን ተቀብለዋል። አዩብ (ዐ.ሰ) በጽኑ ሕመም እና በኪሣራ ተግዳሮት ገጥሟቸዋል። የዕቁብ (ዐ.ሰ) ከሁለት ልጆቻቸው ጋር በመለያየት በሐዘን ማቀዋል። ነቢዩም ሙሳም (ዐ.ሰ) አንድ ሰው በስሕተት በእጃቸው ሕይወቱ በማለፉ በስደት ተንሳቁለዋል።

እስኪ እያንዳንዳቸው ያደረጉትን ዱዓእ አጢኑ። ሁሉም ተመሳሳይ ናቸው። የመሸቆጥቆጥና የእጦት ስሜት በጉልህ ይታይባቸዋል። ይህም ብቻ ሳይሆን ዱዓቸው ተቀባይ እንደሚሆን ተስፋ መሰነቃቸውን ታዩባቸዋላችሁ። በራሳቸው ወይም በሌላ አካል ላይ ሳይሆን፣ በአላህ ላይ ሙሉ መመካትን አሳድረዋል። "ይህ አለኝ፣ ያ አለኝ" የሚል ሐሳብ ውል አላለባቸውም። ፍፁም የሆነ ተውሒድ እና ተገዥነት ይሏል ይህ ነው።

ዩኑስ (ዐ.ሰ) እንዲህ ነበር ያሉት፡-

﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٧)

"የዓሳውንም ባለቤት ተቆጥቶ በኼደ ጊዜ፥ (አስታውስ)፤ በርሱም ላይ ፈጽሞ የማንፈርድበት መኾናችንን ጠረጠረ፤ (ዓሳም ዋጠው)፤ በጨለማዎችም ውስጥ ኾኖ ከአንተ በቀር ሌላ አምላክ የለም፤ ጥራት ይገባህ፤ እኔ በእርግጥ ከበዳዮቹ ነበርኩ በማለት ተጣራ።" 21:87

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ይህንን የዩኑስን ዱዓእ በሚመለከት እንዲህ ብለዋል፡-

"ማንም ሙስሊም ይህን ዱዓእ አያደርግም፤ አላህ ለጥሪው ምላሽ የሚሰጠው ቢሆን እንጂ።" (ቲርሚዚ)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ጣኢፍ ላይ መከራ ከደረሰባቸው በኋላ በዚህ ዱዓእ አላህን ተለማምነዋል፡-

"አላህ ሆይ፣ የኃይሌን መድከም፣ የብልሃቴን መኮሰስ፣ ከሰዎች ዘንድ መቅለሌንም ወደ አንተ አሰሙታለሁ (አቤቱ እላለሁ)። እጅግ ርኅሩኅና በጣም መሓሪ የሆንከው

አላህ ሆይ፣ አንተ የግፉአን ጌታ ነህ፤ የኔም ጌታዬ ነህ። ለማን ትተወኛለህ? በጠላትነት ለሚቀበለኝ ባዕድ ሰው? ወይስ በእኔ ላይ ኃይልን ለሰጠኸው ጠላቴ? አንተ እስካልተቆጣህብኝ ድረስ የሚደርስብኝ ሁሉ አይገደኝም። የአንተ ዓፊያ (ሰላምና ደህንነት) ለእኔ እጅግ ሰፊ ነው። ቁጣህ በእኔ ላይ ተገቢ ከመሆን ወይም ቁጣህ በእኔ ላይ ከመስፈኑ ሰማያትና ምድርን ባበራው፣ እንዲሁም በሱ ምክንያት ጨለማ ሁላ በተወገደውና የዚህም ሆነ የመጪው ዓለም ጉዳይ የተበጀበት በሆነው የተከበረው ፊትህ ብርሃን እማፀንሀለሁ።" (ጠበራኒ)

የአዩብ (ዐ.ሰ) ዱዓእ፦

﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٣)

"አዩብንም (ኢዮብን) ጌታውን፦ እኔ መከራ አገኘኝ አንተም ከአዛኞች ሁሉ ይበልጥ አዛኝ ነህ፥ ሲል በተጣራ ጊዜ (አስታውስ።)" 21:83

የየዕቁብ (ዐ.ሰ) ተማፅኖ፦

﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّي وَحُزْنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (يوسف: ٨٦)

"ጭንቀቴንና ሐዘኔን የማሰሙተው ወደ አላህ ብቻ ነው፤ ከአላህም በኩል የማታውቁትን ነገር ዐውቃለሁ አላቸው።" 12:86

ሙሳ (ዐ.ሰ) ደግሞ እንዲህ ብለዋል፦

﴿ فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰٓ إِلَى ٱلظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَآ أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ﴾ (القصص: ٢٤)

"ለሁለቱም አጠጣላቸው፤ ከዚያም ወደ ጥላው ዞወር አለ፤ ጌታዬ ሆይ! እኔ ከመልካም ነገር ወደ እኔ ለምታወርደው ፈላጊ ነኝ፥ አለ።" 28:24

ሁላቸውም ብሶታቸውን ወደ አላህ አቅርበዋል። ከመካከላቸው አላህን የወቀሰ የለም። በመዋረድና በሙሉ ተስፋም ወደ አላህ ተመልሰው ነበር።

ከዚህ ቀጥሎ የቀረቡት ደግሞ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) መከራ የገጠማቸው ሰዎች እንዲጠቀሙባቸው ያዘዙዋቸው ዱዓዎች ናቸው፦

ዱዓእ 1፦ በመከራ ጊዜ የሚደረግ ዱዓእ

“ላ ኢላሀ ኢልለላህ አል-ዐዚሙል ሐሊም፣ ላ ኢላሀ ኢልለላሁ ረቡል ዐርሺል ዐዚም፤ ላ ኢላሀ ኢልለላሁ ረብቡስ-ሰማዋቲ ወረብቡል አርዲ ወረብቡል ዐርሺል ከሪም፡፡ (አሸናፊ እና ታጋሽ ከሆነው አላህ ውጭ አምልኮ የሚገባው የለም፡፡ የታላቁ መናገሻ (ዐርሽ) ጌታ ከሆነው አላህ በቀር አምልኮ የሚገባው የለም፡፡ የሰማያትና የምድር፣ እንዲሁም የቅዱስ መናገሻ (ዐርሽ) ጌታ ከሆነው አላህ በቀር አምልኮ የሚገባው የለም፡፡) " (ሰሒሕ ቡኻሪ 8:154)

ዱዓእ 2፦ ነገሮችን ሁሉ ፈር ለማስያዝ የሚደረግ ዱዓእ

“አላሁምመ ረሕመተከ አርጁ ፈላ ተኪልኒ ኢላ ነፍሲ ጦርፈተ ዐይኒን፣ ወአስሊሕ ሊ ሸእኒ ኩልለሁ፣ ላ ኢላሀ ኢልላ አንተ፡፡ (አላህ ሆይ እዝነትህን እከጅላለሁ፡፡ ለጥቂት አፍታም ቢሆን ለራሴ አትተወኝ፡፡ ነገሮቼን ሁሉ አበጃጅልኝ፡፡ ከአንተ በቀር አምልኮ የሚገባው አንድም የለምና፡፡) ” (ሱነን አቢዳዉድ 5090)

ዱዓእ 3፦ በአላህ ላይ እንዳናጋራ ለመታገዝ የሚደረግ ዱዓእ

“አላሁ፣ አላሁ ረብቢ፤ ወላ ኡሽሪኩ ቢሂ ሸይአን፡፡ (አላህ፣ አላህ ጌታዬ ነው፡፡ በእርሱ አምልኮ ላይ ማንንም አላጋራም)፡፡" (ሱነን አቢዳዉድ 1525)

ዱዓእ 4፦ አላህ መከራን እንዲቀልልን የሚደረግ ዱዓእ

“አላሁምመ ላ ሰህለ ኢልላ ማ ጀዐልተሁ ሰህለን፣ ወአንተ ተጅዐሉል-ሐዝነ ኢዛ ሺእተ ሰህለን፡፡ (አላህ ሆይ፣ አንተ ካቀናኸው በቀር ገር የሚሆን ነገር የለም፡፡ አንተ ከሻህ ከባዱን ነገር ታገራዋለህ)፡፡" (ኢብን ሒብባን 2427)

ዱዓእ 5፡ አላህ የሻውን ሠሪ ነው

“ቀደሩላሂ ወማ ሻአ ፈዐለ፡፡ (ይህ የአላህ ውሳኔ ነው፤ እርሱ የሻውንም ያደርጋል)፡፡" (ሰሒሕ ሙስሊም 2664)

ዱዓእ 6፡ ትካዜና ጭንቀትን ለማስወገድ

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፦

“በጭንቀትና በትካዜ የተፈተነ ሰው ይህን ዱዓእ አያደርግም፤ አላህ ተስፋ መቁረጥና ጭንቀቱን በደስታ የሚተካለት ቢሆን እንጂ፦

"አላሁምመ ኢንኒ ዐብዱከ፣ ወብኑ ዐብዲከ፣ ወብኑ አመቲከ፣ ናሲየቲ ቢየዲከ፣ ማዷን ፊ ሑክሙከ፣ ዐድሉን ፊ ቀዳኡከ፣ አስአሉከ ቢኩልሊ ኢስሚን ሁወ ለከ ሰምመይተ ቢሂ ነፍሰከ፣ አው አንዘልተሁ ፊ ኪታቢከ፣ አው ዐለለምተሁ አሐደን ሚን ኸልቂከ፣ አው ኢስተእሠርተ ቢሂ ፊ ዒልሚል ገይቢ ዒንደከ፣ አን ተጅዐለል ቁርኣነ ረቢዐ ቀልቢ፣ ወኑረ ሰድሪ፣ ወጀላአ ሑዝኒ፣ ወዘሃበ ሀምሚ፡፡ (አላህ ሆይ ባሪያህ ነኝ፣ የወንድ ባሪያህም ልጅ ነኝ፣ የሴት ባሪያህም ልጅ ነኝ፤ አናቴ (ሕልውናዬ) በእጅህ ነው፤ ያንተ ትእዛዝ በኔ ላይ ምንጊዜም ተፈፃሚ ነው፤ በኔ ላይ የወሰንከውም ተገቢና ልክ ነው፤ ቁርኣንን ለልቤ ሕይወትን የሚዘራ፣ የደረቴ ብርሃን እንዲሆን የጭንቀቴ ማስወገጃ ታደርግልኝ ዘንድም ራስህን በሰየምክበት፣ ወይም በመጽሐፍህ ይፋ ባደረግከው፣ ወይም ከፍጥረታትህ ለአንዱ ባስተማርከው፣ አሊያ አንተ ዘንድ በስውር ባቆየኸው ስምህ እለምንሃለሁ)፡፡" (ሙስነድ አሕመድ 3528)

ዱዓእ 7፡- በአላህ ቢሆን እንጂ ብልሃትም ሆነ ኃይል የለም

"ላ ሐውለ ወላ ቁውወተ ኢልላ ቢልላህ፡፡ (በአላህ ቢሆን እንጂ ብልሃትም ሆነ ኃይል የለም፡፡)"

የአላህ መልእክተኛ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

"ላ ሐውለ ወላ ቁውወተ ኢልላ ቢልላህ" ለሚል ሰው ከ99 ዓይነት ህመሞች ፈውስ ያገኛል፡፡ ከነዚህ ህመሞች እጅግ ቀላሉ ደግሞ ሐዘን/ትካዜ) ነው፡፡" (ሱነን ኢብን ማጃህ 3825)

ዱዓእ 8፡- አላህ ከመከራ ስለጠበቀን የምናቀርበው ምስጋና

አንዳንዴ የሚታየው፣ የራሳችን መከራ ሳይሆን በዙሪያችን ያሉ ሰዎች ችግር ይሆናል። ሌሎች ተፈትነው በምናይ ጊዜ እነሱ በደረሰባቸው መከራ እኛን ላልፈተነን አላህ ምስጋና ማቅረብ ይገባናል። ሌሎች ተፈትነው ስናይ ከዚህ በታች የቀረበውን ዱዓእ ማድረግ ያስፈልጋል። በተጨማሪነት አላህ ፈተናውን እንዲያስወግድላቸው መለመንም ይገባል፡-

"አልሐምዱ ሊላሂ አልለዚ ዓፋኒ ሚምማ ኢብተላከ ቢሂ ወፈድደለኒ ዐላ ከሢረን ሚምመን ኸለቀ ተፍዲላ፡፡ (አንተን ከፈተነህ ነገር የጠበቀኝንና ከፈጠራቸው ፍጡራን ከአብዛኞቹ ያላቀኝን አላህን አመሰግነዋለሁ)፡፡" (ጃሚዑል ቲርሚዚ 3431)

ዱዓእ 9፦ ዓፊያህ

የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አጎት የሆኑት ዐብባስ (ረ.ዐ) ለነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ አሏቸው፤ "የአላህ መልእክተኛ ሆይ! አንድ ዱዓእ ያስተምሩኝ።" ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ)፦

"አላሁምመ ኢንኒ አስአሉከል ዓፊያህ (ኣላህ ሆይ! ዓፊያህ ለግሠኝ)" በል አሏቸው።

ዐብባስ (ረ.ዐ) ጥቂት ቆይተው፣ ወደ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በመምጣት እንዲህ አሉ፦ የአላህ መልእክተኛ ሆይ፣ ይህ ዱዓእ አጭር ነው፤ እኔ የምፈልገው ረዥም ዱዓእ ነው" አሏቸው። ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) ሲመልሱ እንዲህ አሉ፦

"የተከበርኸው አጎቴ ሆይ፣ አላህን ዓፊያህ እንዲቸርህ ለምነው፤ በአላህ እምላለሁ፣ ከዓፊያ የተሻለ ነገር ልታገኝ አትችልም።" (ሪያዱስ-ሳሊሒን፣ ሱነን ቲርሚዚ)

ዓፊያህ ምቾትን፣ ከመከራዎች መዳንን፣ ጤንነትን፣ በቂ ገንዘብ ማግኘትን፣ ልጆች ደህና መሆናቸውን፣ ምሕረት መለገስን፣ ከቅጣት መዳንን ወዘተ. ሁሉ ይጨምራል። ስለሆነም ይህን ዱዓእ ስታደርጉ፣ አላህን እየጠየቃችሁት ያላችሁት እንዲህ ብላችሁ ነው፦

"አላህ ሆይ፣ በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም ከሕመምና ከስቃይ ታደገኝ።"

"አላህ ሆይ! ከስቃይ፣ ከሐዘን፣ ከመከራ፣ ከጉዳት እና ከፈተና፣ ወዘተ. ጠብቀኝ"

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ባዘዙልን በዚህ ዱዓእ ውስጥ፣ ከላይ የተዘረዘሩት እና ሌሎች ያልተጠቀሱ ጉዳዮች ሁሉ ተካተዋል።

ዱዓእ 10፡ ለተለየን ወዳጅ

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፦

"አላህ እንዲህ ብሏል፦ 'የሚወደውን ወዳጁን (ወይንም ዘመዱን) በሞት ነጥቄው የታገሠ እና (ምንዳውን ከእኔ የከጀለ)፣ ከጀነት ያነሰ ምንዳ አልከፍለውም።'" (አል-ቡኻሪ)

በዚህ ዓለም ላይ እጅግ መራር ከሆኑ ፈተናዎች አንዱ የልጅ ሞት ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፦

"የአንድ ሰው ልጅ ሲሞት አላህ ለመላእክቱ እንዲህ ይላቸዋል፦ 'የባሪያዬን ልጅ ወሰዳችሁበትን?'

እነሱም 'አዎን' ይላሉ።

እርሱም 'የዐይኑን ማረፊያ ነጠቃችሁትን?' ይላል።

እነሱም 'አዎን' ይላሉ።

እርሱም እንዲህ ይላል፦ 'ታዲያ ባሪያዬ ምን አለ?'

እነሱም አንተን አመስግኖ 'ኢንና ሊልላሂ ወኢንና ኢለይሂ ራጂዑን (እኛ የአላህ ነን፣ ወደ እርሱም ተመላሾች ነን) አለ' ይሉታል።

አላህም 'ለባሪያዬ በጀነት ቤትን ገንቡለት እና የምስጋና ቤት ብላችሁም ሰይሙት ይላል።" (ቲርሚዚ 942፣ አልባኒ በሲልሰላህ አል ሰሒሐህ ሐሰን ሲሉ የፈረጁት)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፦

"የሞቱባቸው ትንንሽ ሕፃናት የጀነት ሕፃናት (ደዓሚስ) ናቸው። ከእነሱ አንዳቸው፣ አባቱን (ወላጆቹን) ሲያገኝ ልብሱን (እጁን) አሁን ልብስህን እንደያዝኩት ይይዙና አላህ ጀነት እንዲገቡ እስኪያደርግ ድረስ አይለቁም።" (የሙስሊም ዘገባ 2635)

ኡሙ ሰለማህ (ረ.ዐ) እንዲህ ስትል ዘግባለች፦ የአላህ መልእክተኛ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ሲሉ ሰምቻለሁ፦

"አንድ ሰው መከራ አግኝቶት 'ኢንና ሊልላሂ ወኢንና ኢለይሂ ራጂዑን፣ አላሁምመ እጁርኒ ፊ ሙሲበቲ ወኽሉፍኒ ኸይረን ሚንሃ (እኛ የአላህ ነን ወደ እርሱም ተመላሾች ነን፤ አላህ ሆይ! በመከራዬ ምክንያት ምንዳህን ለግሠኝ፤ ከእርሱ በተሻለም ተካኝ)' ካለ አላህ ምንዳ እና የተሻለ በመቸር ይክሰዋል።" (ሰሒሕ ሙስሊም)

ኡሙ ሰለማ፣ ባለቤቷ በሞት በተለያት ጊዜ ይህን ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ያስተማሯትን ዱዓእ ትመላልስ ነበር። ኋላ ላይ ረሱል (ሰ.ዐ.ወ) ለማግባት በቅታለች።

“የተሻለው ነገር” በብዙ ዓይነት መልክ ሊመጣ ይችላል። ይህ ሲባል፣ የትዳር አጋራችን ወይም ልጃችን በሞት ሲለየን “ምትክ” እናገኛለን ወይም የተሻለ የትዳር አጋር ወይም ልጅ ይሰጠናል ማለት አይደለም። አላህ ከነሳን ነገር “የተሻለውን” እርሱ በሻው መልኩ ሊሰጠን ይችላል። አንዳንዴ በቀጣዩ ዓለም ሊሆን ይችላል። በሌላ ጊዜ ደግሞ፣ እርሱ ዘንድ ያለንን ማዕረግ ወይም ቅርበት ያልቅልን ዘንድ ሊሆን ይችላል። ይህን ቀመር ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የሰጡት በባሏ ሐዘን ለተጎዳች ሴት ነበር። ይሁን እንጂ ዱዓው፣ ለማንኛውም ዓይነት እጦት ያገለግላል። አንዳች ነገር ስናጣ ይህን ዱዓእ ካደረግን፣ አላህ ምንዳውን ከመክፈል አልፎ፣ በአንድ ወይም በሌላ መልክ ካጣነው ነገር በተሻለ ነገር ይክሰናል።

መድኃኒት 7፦ የትኩረት አቅጣጫችሁን ወደ አላህ አድርጉ

ትኩረትን ወደ አላህ ማድረግ፤ የመንፈሳዊ ጤና እና የደስታ እጅግ ወሳኝ ቅመም ነው። ሰዎች እንደመሆናችን መጠን፣ በአንድ ጊዜ “መመልከት” የምንችለው ወደ አንድ አቅጣጫ ብቻ ነው። ልባችን በአንድ የተወሰነ ጊዜ “የምታየው” ነገር ሌሎች ነገሮችን ሁሉ አስረስቶ የእኛ ትልቁ ደንታችን ይሆናል። የእኛ የትኩረት ነጥብ ፍጡራን ሲሆኑና ምን ያስባሉ፣ ምን ይላሉ? ወይም ያደርጋሉ? እያልን የምንጨነቅ ከሆነ፤ የከፋ ስቃይ ውስጥ እንገባለን። ባሮች እንሆናለን። በዚህ ምክንያት ጭቀናና በደል በተሞላበት አግባብ እንንቀሳቀሳለን። ከሁሉ አስቀድመን የምንጨቁነውና የምንበድለው ደግሞ ራሳችንን ነው። የሌሎች ሰዎች አስተያየቶች ባሪያ ስንሆን፣ ራሳችንን የእነሱ ሎሌ እናደርጋለን።

“በምን ይሉኝ ስሜት”፣ ሴት ልጆቻቸውን ወደ በዳይ ባሎቻቸው ቤት የመለሱ አያሌ ቤተሰቦችን ጉዳይ አውቃለሁ። ይህ ባርነት ነው። ራስንም ሆነ ሌሎችን መበደል ነው። አንድን ነገር መፈፀም አለመፈፀማችን፣ በሌሎች ሰዎች ግምገማና ምዘና የሚዘወር ከሆነ፣ የሌሎችን ሰዎች አስተያየቶች እያመለክን መሆኑን ማወቅ ያስፈልጋል። የሌሎች ሰዎችን አስተያየት የመሰለ መናኛ እና መሠረት የለሽ ነገር ከማምለክ የበለጠ በደል የለም። አንድ ቀን ይሁንታን ችረው በሌላኛው ቀን ይነፍጓችኋል። አንድ ነገር አንድ ሰሞን “ፋሽን” ወይም “ከፖለቲካ አኳያ ትክክል” ሊሆንና በማግሥቱ ደግሞ፣

ተቃራኒውን ሊሆን ይችላል። ራሳችንን ከሌሎች ሰዎች አስተያቶች ጋር ማቆራኘት ማለት፣ እራሳችንን ዐይነ-ሥውር ከሚነዳው መኪና ኋላ በሰንሰለት አስረን እንዲጎትተን መፍቀድና፣ በዚህ ምክንያትም ለሕልፈት እንደመዳረግ ነው።

መሠረታዊ ውስጣዊ ለውጥ ለማምጣት አንቅስቃሴ ስንጀምርና አላህን የትኩረታችን ማዕከል ስናደርግ እነዚህን ሰንሰለቶች እንበጥሳለን። ማኅበራዊ ፍረጃን ፍራቻ፣ አንድን ነገር ከመፈፀም ይልቅ፣ አላህ እንድናደርግ የሚፈልገውን ብቻ እናደርጋለን። እውነተኛ ልበ-ሙሉነት እና የሥነ-ምግባር ጥንካሬ የሚመጣው ከዚህ ነው። ከአላህ ውጭ ካለ ነገር ጋር ያለን ግንኙነት በመበጠስ እና ከአላህ ጋር ግንኙነትን መቀጠልን ይሻል። የላ ኢላሀ ኢልለላህ (የከሊማ) መሠረታዊ ዓላማ ይህ ነው። ይህም ማለት፣ የመጨረሻው የትኩረት ነጥባችሁ እና አለቃችሁ ሰዎች፣ ባሕል፣ ፋሽን ወይም ዝና አይሆንም። አላህ ብቻ ይሆናል። የከሊማ (የቃለ ተውሒድ) ቋንቋዊ መዋቅርም ቢሆን ተሻጋሪ (ትራንስፎርማቲቭ) ነው። “ላ ኢላሀ” (የትኩረት ማዕከል መሆን የሚገባው አካል የለም) በሚል አፍራሽ ዐረፍተ ነገር ይጀምራል። በዚህም፣ ከሁሉ አስቀድሞ ሰሌዳውን ፍፁም ንጹሕ ያደርጋል። በመቀጠልም፣ አንዱንና ብቸኛውን እውነተኛ ኢላህ (የትኩረት፣ የአምልኮ እና የታዛዥነት ማዕከል) የሆነውን አላህ ያስተዋውቃል። ይህ ነው። ሌላ አይደለም። ሃብት፣ ሰዎች፣ የፖለቲካ ትክክለኝነት፣ ዝና፣ ፋሽን፣ ሥልጣን፣ ወይም ሌላ አካል አይደለም። የራሳችንን ነፍሶች እና ፍላጎቶችም ጭምር አይደሉም።

ሁላችንም አምሮቶች አሉን። ሁላችንም ዝንባሌዎች አሉን። እነዚህ አምሮቶችና ፍላጎቶቻችን ከአላህ ሕግጋት ጋር ስምሙ (የሚጣጣሙ) ሊሆኑም ላይሆኑም ይችላሉ። አማኞች እንደመሆናችን መጠን፣ የኢስላም ዋነኛ ጉዳዩ መታዘዝ መሆኑን እናውቃለን። ሙስሊም እንደመሆናችን መጠንም በሙሉ ልብ ለአላህ እና ለትእዛዛቱ ማደርን መርጠናል። አምሮትና ዝንባሌዎቻችንን፣ ሳይሆን የአላህን አምልኮ ያለማመንታት ተቀብለናል። ይህም አምሮቶቻችን ወይም ዝንባሌዎቻችን ከአላህ ትእዛዛት ጋር ሲቃረኑ የምንታገለው ዝንባሌዎቻችንን እንጂ የአላህን ትእዛዛት አይሆንም ማለት ነው። የሙጃሀደተን-ነፍስ (ከነፍስ/ኤጎ) ጋር የሚደረገው ትግል አስኳልም ይህ ነው። ይህን ታላቅ ትግል የማናካሒድ ከሆነ፣ የአምሮትና የነፍሳችን ትእዛዛት ባሮች ሆነናል ማለት ነው።

ለምሳሌ አንድ ሰው የአስካሪ መጠጥ አምሮት ቢኖረው ምን ይከሰታል? ሰዎች የትዳር አጋሮቻቸው ላልሆኑ ሰዎች ፍላጎት ቢያሳዩ ምን ይከሰታል? የፍላጎቱ መኖር በራሱ፣ አልኮል መጠጣቱን ወይም ዝሙት መፈፀሙን ከሥነ-ምግባር አኳያ ተቀባይነት ያለው ያደርገዋል? በፍፁም! እኛ አምሮት ስላደረብን ብቻ አንጠየቅም። ሁላችንም አምሮቶች አሉን። ተጠያቂ የምንሆነው፣ አምሮቶቻችንን በሚመለከት በምንፈፅመው ድርጊት ነው። አዛዡ ማን ነው? አምሮቴ ወይስ አምላኬ? ለአምሮታችን እጅ በመስጠት እንዳሻው እንዲያደርገን እንፈቅድለታለን? ወይንስ ለአላህ ስንል ይህንን አምሮት እንታገለዋን? ፍላጎታችንን ለአላህ ብለን ከታገልን ለዚህ ትግላችን ምንዳ እናገኛለን። ልክ አንድ ሰው በስካር ወይም በአደንዛዥ ዕጽ ምርቃና ላለመረታት በመታገሉ ምንዳ እንደሚያገኘው ሁሉ። ሰዎች የትዳር አጋራቸው ካልሆኑ ሰዎች ጋር ዝሙት የመፈፀም አምሮታቸውን በመታገላቸው እንደሚመነዱት። አምሮቶች ሥነ-ምግባርን አይበይኑም። ሰዎች አልኮል መጠጥን ወይም ዝሙትን ከሥነ-ምግባር ያፈነገጠ እንደሆነ የሚያምንን ሰው አይፈርጁም። ማንም ሰው "በፀረ-አልኮልነት" ወይም "ፀረ-ዝሙትነት" አይወነጅሉም። ምንም እንኳን ሌሎች ከእኛ እምነት ጋር ባይስማሙም፣ ሰዎች አለ አንዳች መገለልና መገደድ አልኮልም ሆነ ዘማዊነት ኢ-ሥነ ምግባራዊ መሆናቸውን እንዲያምኑ ይፈቀድላቸዋል።

ዘመን አመጣሹ 'ሃይማኖት'

ሆኖም "ዘመን አመጣሹ 'ሃይማኖት'" ትዕግሥት የለውም። እራሳችሁን እና ደመነፍሳዊ መሻታችሁን (ሐዋአችሁን) -የነፍሳችሁን ፍላጎት- አስተያየታችሁን፣ ዝንባሌዎቻችሁን፣ አሬንቴሽናችሁን እንድታመልኩ ያዛችኋል። ከአላህ ወይም ከላቁ የሥነ-ምግባር መርሆች ወይም የሃይማኖት መጻሕፍት ይልቅ፥ እነዚህ አምሮቶቻችሁ፣ አስተያየቶቻችሁ፣ አሬንቴሽኖቻችሁ የመጨረሻው መሪ ኃይሎቻችሁ ይሆናሉ። የመጨረሻዎቹ ሕጎች እና ደንቦች የየራሳችሁ ፍላጎቶች እና የምትሰጧቸው ብያኔዎች ይሆናሉ። *ሐዋአ (ደመ-ነፍስ) ኢላህ* (አምላክ) ይሆናል። አላህ በቁርኣን የጠቆመንም ይህንኑ ነው:-

﴿ أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَٰوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِنۢ بَعْدِ ٱللَّهِ ۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴾ (الجاثية: ٢٣)

"ዝንባሌውን አምላኩ አድርጎ የያዘውን፥ አላህም ከዕውቀት ጋር ያጠመመውን፥ በጆሮውና በልቡ ላይም ያተመበትን፥ በዓይኑም ላይ ሽፋን ያደረገበትን ሰው አየህን! ታዲያ ከአላህ በኋላ የሚያቀናው ማነው? አትገሠጹምን?" 45:23

ማንም በዚህ "ዘመን አመጣሹ 'ሃይማኖት'" የመካድ መብት የለውም። በኢስላም፡-

﴿ لَآ إِكۡرَاهَ فِي ٱلدِّينِۖ ﴾ (البقرة: ٢٥٦)

"በሃይማኖት (በሕይወት መንገድ) ማስገደድ የለም፤" (2፡256)

እንዲሁም፡-

﴿ لَكُمۡ دِينُكُمۡ وَلِيَ دِينِ ﴾ (الكافرون: ٦)

"ለእናንተም ሃይማኖታችሁ አልላችሁ፤ ለኔም ሃይማኖቴ አለኝ።" 109፡6

እንድንል ታዘናል። ዘመን አመጣሹ 'ሃይማኖት' ግን ይህን አያውቅም። ነፃነትም ሆነ የመኗኗር ብሂል አይገባውም። በእርሱ እንድትመሩ ትገደዳላችሁ። ልታምኑበት ግድ ይላችኋል። ከመስማማት ውጭ ምርጫ የላችሁም። በዚህ የማትስማሙ ከሆናችሁ በብዙ መንገድ ጥቃት ይከፈትባችኋል፡- በሕዝብ አስተያየት ፍርድ ቤት፣ በሥራችሁ እና እምነት የሚጣልባችሁ በመሆናችሁ በኩል ትጠቃላችሁ፤ እጅ እስክትሰጡ ድረስ። ዘመን አመጣሹ 'ሃይማኖት' እምነቶችን "ለመልቀቅ" (sign off ለማድረግ) ትገደዳላችሁ። ልጆቻችሁን ከዚህ የተለየ ነገር እንኳን ማስተማር አትችሉም። 'የአዲሱ ዘመን ሃይማኖት' ሰባኪዎች ልጆቻችሁ ት/ቤት ድረስ መጥተው ሥርዓተ ትምህርቱን በመቀየር "የተፈቀደውን" ቀኖና ብቻ እንዲማሩ ያስገድዳሉ። ሰዎች በእነሱ እምነት እንዲያምኑ ለማስገደድ፣ ከአፀደ ሕፃናት ዕድሜ ይጀምራሉ። ከዚያ ውጭ ያለ ነገርን ሁሉ አይታገሱም። መገናኛ ብዙኀን የጠመቃ ተልዕኮው ማዕከል ናቸው። በ'ኔትፍሊክስ' የሚስተጋባው 'የአዲሱ ሃይማኖት ሰበካ' ልጆቻችሁ ከአዲሱ ሃይማኖት ተቃራኒ እምነት የያዘን ሰው ሁሉ "በጽንፈኝነት" እና "ጠሌነት (phobe)" እስኪፈርጁ ድረስ ያደናግራቸዋል። የቁርኣን አብዛኛው ክፍል፣ ከአስገዳጁ "የአዲሱ ዘመን ሃይማኖት" ጋር ስለማይገጥም እንደገና መተርጎም እና መጻፍ አለበት ይሰኛሉ።

ጥልቅ ኩሬ ውስጥ ገብተናል። ልጆቻችን ደግሞ ውስጡ እየሰጠሙ ነው።

ለዚህ የወል መደናገር መፍትሔው፣ አላህን የትኩረት ማዕከላችን ማድረግ ነው። የምን ማኅበረሰብ፤ የምን የፖለቲካ ልከኝነት፤ የምን ባሕል፤ የምን ፋሽን፤ የሌሎች አስተያየትና ፍረጃ ጥንቅር ይበል። የራሳችን ዝንባሌዎችም ጭምር። አላህን ብቻ የትኩረት ማዕከላችን እናድርግ።

<u>ከቀቢፀ ተስፋ መዳኛ</u>

አላህን የትኩረታችን ማዕከል ማድረግ፣ ከጥልቅ ውዥንብር ብቻ ሳይሆን ከቀቢፀ ተስፋም ሊታደገን ይችላል። በሕይወታችን ለሚያጋጥሙን ፈተናዎች ከምንሰጣቸው ምላሾች ሁሉ እጅግ ጠንቀኛው፣ አላህን በክፉ መጠርጠር ነው። አላህ “ይጠላኛል” ወይም እየፈተነኝ ያለው “ስለተቆጣብኝ” ነው ብላችሁ ማሰባችሁ ልባችሁን ይመርዛል። ጥንካሬያችሁንም ይሰልባል። በእርግጥም ጥፋት የሠራ ሰውስ ጉዳይ ምን ይሆናል? ክቡድ ኀጢአት ፈፅማችሁ ቢሆንስ? በኀጢአት ምክንያት መከራ ሊመጣ አይችልምን? መልሱ አዎን ይችላል ነው። አንዳንድ ጊዜ ችግር የሚገጥመን በገዛ በፈፀምነው እጆቻችን ጥፋት ምክንያት ይሆናል። እንዲያም ቢሆን እንኳን ፈተና ችሮታ ሊሆን ይችላል። አፍቃሪ ወላጆችን እንደ ምሳሌ እንውሰድ። የሚወዱት ልጃቸው፣ አንዳች ስህተት ወይም ራሱን የሚጎዳ ጥፋት ቢሠራ ምን ያደርጋሉ? ምን እርምጃ ይወስዳሉ? ወላጆች የልጃቸው መጨረሻ የማይገዳቸው ከሆነ፣ ምንም ዓይነት እርምጃ ላይወስዱ ይችላሉ። ሆኖም ለልጃቸው ከምር የሚሳሱለት ከሆኑ፣ አንዳች የእርምት እርምጃ ይወስዳሉ። ታዲያ የዚህ እርምጃ ዓላማ ምን ሊሆን ይችላል? አፍቃሪዎቹ ወላጆች ልጃቸውን የሚቀጡት “ስለሚጠሉት” ነውን? ወይንስ ለልጃቸው ካላቸው ሃዘኔታ እሱን ለማነጽ በማሰብ? በእርግጥም አፍቃሪዎቹ ወላጆች ልጃቸው ላይ የእርምት እርምጃ የሚወስዱት ወደፊትም የከፉ ችግሮች ላይ እንዳይወድቅ በማሰብ ነው። ስለሆነም ምንም እንኳን ልጁ ቅጣቱ “የሚገባው” ቢሆንም ወላጆቹ ያደረጉትን ነገር ምን ብለን እንሰይመዋለን? በእርግጥም ርኅራኄ ነው የምንለው።

﴿ وَلَنُذِيقَنَّهُم مِّنَ ٱلْعَذَابِ ٱلْأَدْنَىٰ دُونَ ٱلْعَذَابِ ٱلْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾ (السجدة: ٢١)

“ይመለሱ ዘንድም፥ ከትልቁ ቅጣት በፊት (በዚህ ዓለም) ከትንሹ ቅጣት በእርግጥ እናቀምሳቸዋለን።” 32:21

“ስህተት በሠራን” ጊዜ እንኳን ስለአላህ አሉታዊ አስተሳሰብ መያዝ የለብንም። አላህ ሲነሳ እንኳን እየቸረ ነው። ሲፈትንም ነፍስን እያፀዳ ነው። ለአማኝ ባሮቹ በጎን እንጂ አይሻም። የእርሱ በጎ ውጥን ዘላቂና ስፍር በሌለው መጠን እናት ለልጇ ከምታስበው የሚልቅ ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “ነፍሴ በእጁ በሆነው አላህ እምላለሁ፣ ኀጢአት ባትሠሩ፣ አላህ እናንተን አስወግዶ ኀጢአት የሚሠሩና ምሕረቱን የሚከጅሉ ሰዎችን ይፈጥርና ይምራቸው ነበር።” [ሰሒሕ ሙስሊም]

የትኩረት ማእከላችንን ከራሳችን ማራቅ

ስህተት ብንሠራ እንኳን የትኩረት ዒላማችንን ከራሳችን ዘወር ማድረግ አለብን። አንዳች ነገር ባበላሸን ጊዜ፣ በአብዛኛው ትኩረታችን በስህተተታችን ላይ ወይም “በፈጠርነው” ብልሽት ላይ ተወስኖ ይቀራል። በሠራናቸው ስህተቶች እና በሚያስከትሉት ጣጣ ላይ እንቆዝማለን። በደካማነታችንና በሚሰማን የዋጋ ቢስነት ስሜት ላይ እናተኩራለን። ማድረግ ያለብን ግን፣ ትኩረታችንን ከራሳችን ላይ ማስወገድ ነበር። ትኩረታችሁን ከራሳችሁ ድክመት ላይ አንስታችሁ በአላህ ብርታት ላይ አሳርፉት። አትኩሮታችሁን ከስህተታችሁ አንስታችሁ ወሰን ወደ ሌለው የአላህ ራሮትና ምሕረት ላይ አኑሩት። ይህን ስታደርጉ፣ ከጥበት ወደ ስፋት፣ ከሽባነት ወደ እንቅስቃሴ እና ዕድገት ታመራላችሁ።

ሁላችንም ተሳሳቾች ነን። አላህ የነደፈን በዚህ መልክ ነው። በስህተቶቻችን ላይ በማተኮር ሙጭጭ ማለት ግን የተፈጥሯችን አካል አይደለም። ይህ ሰው የመሆን ጣጣ ነው። ወደ ስህተታችን እንድናይ የሚጠበቀው እንድናስተካክላቸው ዘንድ ብቻ ነው። ሆኖም ትኩረታችን በራሳችን፣ በስህተታችን ወይም በድክመታችን ላይ መሆን የለበትም። ትኩረታችን መሆን ያለበት አላህ ላይ ነው። በደግነቱና ምሕረቱ ላይ። ብርቱው ኃይሉ ላይ። ያን ጊዜ ብቻ በስህተታችን ምክንያት ከመጥፋት ይልቅ እንለማለን። ያን ጊዜ ብቻም ድክመታችንን ወደ ብርታት መቀየር እንችላለን።

ያን ጊዜ ብቻ የሰይጣንን መሣሪያ ወደራሱ እናዞርበታለን። ሸይጣን የሚሻው ጉድለትና ስህተታችሁ ላይ ብቻ እንድታተኩሩና ተስፋ ቢስ፣ ልፍስፍስና ደካማ እንድትሆኑ ነው።

በድክመታችሁ ላይ ተቸንክራችሁ መላወስ እንዳትችሉ ነው። እንዲሁም ንስሓ እንዳትገቡና ዳግም እንዳትሞክሩ ነው። እውነታው ግን ምሕረቱ ሁሉን የሚያካልል ጌታ አላችሁ። **"ችሮታዬም ነገሩን ሁሉ ሰፋች፤"** (ቅዱስ ቁርአን 7:156)

ድክመቶቻችሁ ሁሉ ቢደመሩ ከአላህ ብርታት እንደሚልቁ ታምናላችሁን?! ኀጢአቶቻችሁ በሙሉ ቢደመሩስ ከአላህ ራሮትና ምሕረት ይሰፋሉ? እንዲህ ከሆነ የአላህን ትክክለኛ ማንነት መለስ ብላችሁ ለማወቅ መጣር አለባችሁ። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿قُلۡ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسۡرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمۡ لَا تَقۡنَطُواْ مِن رَّحۡمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ (الزمر: ٥٣)

"በላቸው፦ እናንተ በነፍሶቻችሁ ላይ ድንበር ያለፋችሁ ባሮቼ ሆይ! ከአላህ እዝነት ተስፋ አትቁረጡ፤ አላህ ኃጢአቶችን በመላ ይምራልና። እነሆ እርሱ መሓሪው፣ አዛኙ ነውና።" 39:53

በሐዲስ ቁድሲ (34) አላህ ይህንን ነግሮናል፤ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አላህ እንዲህ ማለቱን ተናግረዋል፡-

> "የአደም ልጅ ሆይ፣ እስከጠራኸኝና እስከከጀልከኝ ድረስ ስሕተትህን ይቅር እላለሁ፣ በዚህም ምንም አይገርመኝም፤ የአደም ልጅ ሆይ፣ ኀጢአትህ ተነባብሮ የሰማይ ደመናዎች ጋር ቢደርስ አንኳን ማርታን እስከለመንከኝ ድረስ ምሕረትን እለግሥሃለሁ። የአደም ልጅ ሆይ፣ ምድርን የሚሞላ ኀጢአት ፈፅመህ በእኔ አምልኮ ላይ ማንንም ሳታጋራ ወደ እኔ ከመጣህ የወንጀልህን ያህል ምሕረት እለግሥሃለሁ።" (ቲርሚዚ እና አሕመድ)

አላህን የትኩረት ማዕከል ማድረግ ነፍስን ከቀቢፀ ተስፋ እና እግር ተወርች የቀፈደዱንን የሕይወት ሰንሰለቶች ለመበጣጠስ ሁነኛ ብርቱው መሣሪያ ነው። ለሕይወት ገጠመኞቻችን የምንሰጠውን አፀፋ፣ ሥር-ነቀል በሆነ መልኩ መቀየር የምንችለውም ብርቱ ሆነን በማለፍ ነው። በሕመም ወይም በፈንጠዝያ እንቆቅልሽ ወይም ቅዠት ሰጥመን አለመቅረት። ይህ ሁሉ ነገር ከማን እንደመጣ ለማየት። ይህ ሁሉ ነገር የመጣብን እጅግ ርኅሩኅ ከሆነው አምላክ መሆኑን ማስተዋላችን፣ ልባችንን አለዝቦ ፈተናውን እንድንቀበልና እንድናጣጥመው ያደርገናል።

መድኃኒት 8፡- ልብን ማጽዳት

ልብን ማጽዳት፣ ለመንፈሳዊና ለስሜታዊ ጤና እጅግ ያስፈልጋል። ሆኖም ብዙ ነገሮች ልብ እንዲያድፍና እንዲጎድፍ ያደርጋሉ። በዚህ ምክንያት ልብን ሳያሰልሱ ማጽዳት እጅግ አስፈላጊ ነው።

የአላህን ምሕረት መለመን (ኢስቲግፋር)

ነፍስ የምትፀዳበት አንዱ መንገድ፣ የአላህን ምሕረት በመለመን (በኢስቲግፋር) ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> "የአላህን ምሕረትን መማፀን የሚያዘወትር ሰው፣ ከጭንቀቶቹ ሁሉ መውጫን ያበጅለታል፣ ችግሮቹን ያስወግድለታል፣ ካላሰበው አቅጣጫ ደግሞ ሲሳይን ይለግሰዋል።" (አሕመድ)

ልቦና ከኀጢአት እድፍ ያለማሰለስ እንዲጸዳ ሲደረግ፣ ጤናማ በሆነ መልኩ መሥራት ይጀምራል። ልብ የመነጽር መስተዋት ነው። መነጽር፣ መስተዋቱ ካደፈ ዓለምን አዛብቶ ያሳያል። አጨልሞ የሚያሳይ ስለሆነ፣ ትክክለኛውን ከተሳሳተው ለመለየት አያስችልም። የመነጽሩ መስተዋት ጭጋጋማ ሲሆን እውነተኛው ምስል ጭጋጋማ ይመስላል። ዐይነ ልቦናችን (በሲራ) ብሩህ እና ስል እንዲሆን መስተዋቱ (ልብ) መጽዳት አለበት።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ أَفَلَمۡ يَسِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَتَكُونَ لَهُمۡ قُلُوبٞ يَعۡقِلُونَ بِهَآ أَوۡ ءَاذَانٞ يَسۡمَعُونَ بِهَاۖ فَإِنَّهَا لَا تَعۡمَى ٱلۡأَبۡصَٰرُ وَلَٰكِن تَعۡمَى ٱلۡقُلُوبُ ٱلَّتِي فِي ٱلصُّدُورِ ﴾ (الحج: ٤٦)

"ለነርሱም፥ በነርሱ የሚያውቁባቸው ልቦች፥ ወይም በነርሱ የሚሰሙባቸው ጆሮች፥ ይኖሯቸው ዘንድ፥ በምድር ላይ አይሔዱምን? እነሆ ዓይኖች አይታወሩም ግን እነዚያ በደረቶች ውስጥ ያሉ ልቦች ይታወራሉ።" 22:46

<u>ቂምን መሻር</u>

ልቦና ከአላህ ጋር የምንቆራኝበት ቦታም ነው። ልባችን ንጹሕ ካልሆነ፣ ከአላህ ጋር ያለን ግንኙነት ይታወካል። ልብ በኅሚ እና በቂም ከተሞላ፣ ከአላህ ጋር ለመገናኘት የሚያስችል በቂ ቦታ አይኖረውም። በተጨማሪም ቂም ስንቋጥር፣ ለሌላ ሰው የበዛ ሥልጣን እየሰጠንና ከአላህ ሌላ ያለን ነገር የትኩረት ማዕከላችን እያደረግን ነው። ቂምን ለመሻር እጅግ ውጤታማው መንገድ፣ ቻል ማለት እና አላህን መያዝ ነው። አላህ ሁሉን እንደሚያይ እና አላህ እጅግ ፍትሓዊ መሆኑን በማስተዋል ሰላምን አግኙ። አላህ ፍትሕ እንደሚሰጣችሁ አውቃችሁ ሰላምን ሹ። ልባችሁን በማጽዳት ለጎዷችሁ ሰዎች ልባችሁ ውስጥ ኩርማን ቦታም እንኳን ቢሆን ንሱ።

መድኃኒት 9፦ አላህን ማስታወስ

ከስሜታዊ ወጀቦች ከለላ የምናገኘው፣ ወደ አላህ ስንመለስ ብቻ ነው። ዙሪያ ገባው በሚናወጥ ጊዜ ደህንነት ወደ እርሱ በመጠጋት ብቻ ይገኛል። መዳን ማለት፣ ሕይወታችሁ በሥጋት በተሞላበት ጊዜ በአላህ ቃልኪዳን ላይ እርግጠኛ መሆን ነው። አላህን በማስታወስ ጥላ ሥር ተጠለሉ። አላህን በማውሳት ውስጥ ልቦች ውስጥ ላሉ ሕመሞች ሁሉ ፈውስ ይገኛል። እውነተኛ ፍስሐ፣ አላህን በማስታወስ ብቻ እንጂ አይገኝም። አላህ ሰላትን ባዘዘበት እና የእያንዳንዱን ሰላት ክፍለ ግዜ፣ በወሰነበት የቁርኣን አንቀጽ ማገባደጃ ላይ ፍስሐ እና ውስጣዊ እርካታን ልንጎናፀፍ የምንችለው በሰላት እንደሆነ ጠቅሷል።

﴿ فَٱصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ ٱلشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ ءَانَآيِٕ ٱلَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ ٱلنَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴾ (طه: ١٣٠)

"በሚሉትም ላይ ታገስ፤ ጌታህንም፥ ፀሐይ ከመውጣቷ በፊት፥ ከመግባቷም በፊት የምታመሰግን ኾነህ አጥራው፤ (ስገድ)። ከሌሊት ሰዓቶችም፥ ከቀን ጫፎችም፥ አጥራው፤ (በሚሰጥህ ምንዳ) ልትወድ ይከጀላልና።" 20:130

ሕይወት ያደለንን አላህን ማስታወስ ብቻ ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

"አላህን የሚያወሳ እና አላህን በማያወሳ ሰው ምሳሌ፤ የሕያው እና የሙት ዓይነት ነው፡፡ " (ሰሒሕ አልቡኻሪ 6407)

እንዲህም ብለዋል፡-

"አላህ የሚወሳበት ቤት እና አላህ የማይወሳበት ቤት፤ እንደ ሕያው እና እንደ ሙት ያለ ነው፡፡" (ሰሒሕ ሙስሊም 779)

ረሱል (ሰ.ዐ.ወ) አላህን ስናስታውስ እርሱም በአጸፋው እንደሚያስታውሰን አስተምረዋል።

ረሱል (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

"አላህ እንዲህ ይላል፡- እኔ ባሪያዬ በጠረጠረኝ አኳኋን እገኛለሁ፡፡ ባስተወሰኝ ጊዜ እሱ ዘንድ እሆናለሁ፡- በግሉ ሲያወሳኝ በግሌ አወሳዋለሁ፤ በህብረት ሆኖ ሲያወሳኝ ከእሱ ከሚበረክት ሠራዊት ጋር አወሳዋለሁ፡፡ በስንዝር ወደ እኔ ሲቀርብ እኔ በክንድ ወደ እሱ እቀርባለሁ፤ በክርን ሲቀርበኝ ደግሞ በእቅፍ እቀርበዋለሁ፤ ወደ እኔ በእርምጃ ሲመጣ እኔ ደግሞ ወደ እሱ በጥድፊያ እቀርባለሁ፡፡'" (ቡኻሪ እና ሙስሊም)

አላህን ከመዘከር የሚታቀቡ ደግሞ፣ ከትንሳዔ ቀን አስቀድሞ በዚሁ ዓለም ሕይወታቸው ይሰቃያሉ። አላህ እንዲህ ባማለት ያስጠነቅቃል፡-

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴾ (طه: ١٢٤)

"ከግሣጼዬም የዞረ ሰው፥ ለርሱ ጠባብ ኑሮ አልለው፤ በትንሣኤም ቀን ዕውር ኾኖ እንቀሰቅሰዋለን።" 20:124

አላህን መዘከር (ማውሳት) ፈውስ ብቻ ሳይሆን መጥጠበቂያም ነው። በየዕለቱ የማይቋረጥ የዚክር ጊዜ መመደብ ይገባናል። ከዚህ በታች፣ እጅግ አስፈላጊ እና ሦስት ክፍሎች ያሉት ዕለታዊ የዚክር መድኃኒት አዝላችኋለሁ፡-

1. ሰላት

በየዕለቱ እንድንሰግድ የታዘዝናቸው የአምስት ክፍለ ጊዜያት ሰላቶች፣ የልባችን አክሲጅን (እስትንፋስ) ናቸው። ሰላት የተውን ጊዜ መተንፈስም ትተናል። አካላዊው ልባችን ያለ ኦክሲጅን መኖር እንደማይችለው ሁሉ፣ መንፈሳዊው ልባችንም ያለ ዚክር (በተለይም ያለ ሰላት) ሕያው ሊሆን አይችልም። የሰላት መድኃኒት በታወቁ (ተለይተው በተወሰኑ) ሰዓቶች እንዲወሰድ በአላህ የታዘዘው ያለ ምክንያት አይደለም። ልክ አንድ ሐኪም እንደሚያዘው መድኃኒት፣ የሰላትን ክፍለ ጊዜ ጠብቀን መስገድ አለብን። ምክንያቱም ሐኪሙ (አላህ) ያን ያደረገበት እርሱ ብቻ የሚያውቀው ምክንያት አለው። ለአላህ ከዶክተር ጋር የማይነፃፀር እጅግ የላቀ መገለጫ እንዳለው ሳይዘነጋ። የፈጅር ሰላት፣ ፀሐይ ከመውጣቷ ጥቂት ቀደም ብሎ እንዲሰገድ ሲወስን ያን ያደረገበትን ምክንያት ያውቃል። ሐኪም ያዘዘልንን ሕይወት አድን መድኃኒት በየዕለቱ የተወሰነውን እየተውን ብንወስድ ምን ይከሰታል? በቀን አምስቴ እንድንወስድ የታዘዝነውን መድኃኒት፣ ማታ ከመኝታ በፊት አምስቱንም ብንወስድ ምን ይፈጠራል? መቼም መድኃኒቱ በታዘዘው ሰዓት መወሰድ የሚኖርበት እኛን በሕይወት እና በጤና ለማቆየት እንደሆነ አይጠፋንም።

ሰላት የልባችን አክሲጅን ነው። ሕያው ሆነን እንድንቆይ ያደርጋል። ሆኖም ሰላትን በሚመለከት ሰበባሰበብ ከመፍጠር አንቦዝንም። ሆኖም "አሁን ሥራ በዝቶብኛል ማታ እተነፍሳለሁ" ወይም "አሁን ሞል ውስጥ ወይም አየር ማረፊያ ውስጥ ነኝ፣ ስለዚህ ቤት ከሔድኩ በኋላ እተነፍሳለሁ" ብንል ምን ሊከሰት እንደሚችል እስኪ አስቡት። አክሲጅን በሕይወት እንደሚያቆየን ስለምናውቅ በእስትንፋስ ጉዳይ ቀልድ አናውቅም። ሰላትም በሕይወት እንደሚያቆያችሁ ዕወቁ። የሰላትን ፋይዳ ከዚህ በተሻለ ሁኔታ የምናስቀምጥበት መንገድ የለም።

እውነታው ይህ ቢሆንም፣ ለብዙ ሰዎች የነፍስ አስፈልጎቶች የሚሰጣቸው ቦታ ከሥጋ አስፈልጎቶች ቀጥሎ የሚመጣ ነው። "የግብር ውሃ መውጣት" ቢኖርብን ከእሱ ለመገላገል የማንፈነቅለው ድንጋይ አይኖርም። ስብሰባ፣ ፈተና፣ ትምህርት ወይም ሥራ ላይ ብንሆን እንኳን አቋርጠን ወጥተን ወደ መፀዳጃ ቤት መደሔዳችን አይቀርም። ከሌሊቱ አስር ሰዓት ላይም ቢሆን ከእንቅልፋችን ነቅተን፣ አሊያም በጉዞ ላይ ብንሆን እንኳን መኪናችንን አቁመን መፀዳጃ ቤት እንጠቀማለን። ግና ሰላት ለመስገድስ? ይህን

ያህል ርቀን እንጓዛለን? በረመዳን ፈጅር ቢያመልጠን እጅግ እንፀፀታለን። ገና ከእንቅልፋችን እንደነቃን ፀሐይዋን ስናይ እጢያችን ዱብ ይላል። ለምን? ምክንያቱም ሱሑር እንዳመለጠን ስለምናውቅ። ስለሆነም በዓመት ውስጥ ለአንድ ወር ፈጅር እኛን ማምለጡ አሳዛኝ ተውኔት ነው። በቀሩት 11 ወራት እንቅልፍ አብዝተን ፈጅር ሲያመልጠን ለምን አናዝንም? አካላችን አንድ የምግብ ወቅት ሲያልፈው እያዘንን ነፍሳችን በጠኔ ስትመነምን ውልፍት የማንለው ለምንድን ነው?!

ሰላት፣ በዕለተ ትንሳዔ መጀመሪያ የምንጠየቅበት ነገርም ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

"የቂያማ ለት የሰው ልጅ መጀመሪያ የሚጠየቀው ሰላቱን በሚመለከት ነው፡፡ ሰላቱ ምሉእ ሆና ከተገኘች በዚያው አግባብ ትመዘገባለች፤ አንዳች ጉድለት ከተገኘባት ደግሞ ግዴታ ሰላቶቹ ላይ የታዩ ጉድለቶች፣ በውዴታ ከሰገዳቸው ሰላቶች እንዲሟላለት ይደረጋል፡፡ ሌሎቹም ሥራዎቹ በዚሁ መንገድ ይተሳሰባሉ፡፡" ሱነን ነሳኢ ኪታብ ሰላት፣ ሐዲሥ 466)

አላህ በቁርኣኑ የሰው ልጅን ተፈጥሮ ውስጠ ምስጢር ገልጾ እናገኛለን፡-

﴿إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ١٩ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلۡخَيۡرُ مَنُوعًا ٢١﴾ (المعارج)

"ሰው ቅጠ ቢስ ኾኖ ተፈጠረ። ክፉ ነገር ባገኘው ጊዜ ብስጪተኛ። መልካምም ነገር (ድሎት) ባገኘ ጊዜ ከልካይ፥ (ኾኖ ተፈጠረ)።" (70:19-21)

ይህን ሰብዓዊ ተፈጥሮ ከገለፀልን በኋላ፣ ይህ የማይገልፃቸው ሰዎች መኖራቸውንም ያስረዳል። ከዚህ ከንቱ ባህሪ ከፍ ያለ ምድብ ውስጥ ያሉ ሰዎች አሉ ይለናል። እዚህ ስብስብ ውስጥ ያሉ ሰዎች በመከራ ግዜ የማይሸበሩ፣ ፀጋ ሲያገኙ የማይሰስቱ ናቸው።

እነሱን በሚመለከት አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿إِلَّا ٱلۡمُصَلِّينَ ٢٢ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَلَىٰ صَلَاتِهِمۡ دَآئِمُونَ ٢٣﴾ (المعارج: ٢٢-٢٣)

"ሰጋጆቹ ብቻ ሲቀሩ። እነዚያ እነሱ በስግደታቸው ላይ ዘውታሪዎች የኾኑት።" 70:22-23

ሰላት በራሷ ከመሸበር ከንፉግነት ትጠብቃለች። አላህ ነቢዩ ሙሳን (ዐ.ሰ) ባናገረ ጊዜ፣ በመጀመሪያ የሰጣቸው መመርያ አላህን ለማስታወስ ሰላትን እንዲሰግዱ ነበር። አላህ እንዲህ አላቸው፡-

﴿ وَأَنَا ٱخۡتَرۡتُكَ فَٱسۡتَمِعۡ لِمَا يُوحَىٰٓ ﴿١٣﴾ إِنَّنِيٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعۡبُدۡنِي وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكۡرِيٓ ﴿١٤﴾ ﴾ (طه)

"እኔም መረጥኩህ፤ የሚወረድልህንም ነገር አዳምጥ፤ እኔ አላህ እኔ ነኝ፣ ያለ እኔ አምላክ የለምና ተገዛኝ፤ ሰላትንም (በርሷ) እኔን ለማውሳት ስገድ።" 20:13-14

የታዘዝነው ሰላት እንድንሰግድ ብቻ አይደለም። የታዘዝነው ሰላትን ቋሚ የሕላዌያችን አካል አድርገን አንድንይዛት ጭምር ነው። ይህም ሰላትን መስገድ ያለብን ሲመቸን ወይም "ነሸጥ ባልን ግዜ" ብቻ እንዳልሆነ ያሳያል። ሰላት አልፎ አልፎ ብቻ መፈፀም ያለብን ግዴታ አይደለም። በረመዳን ወይም በሌሎች ታላላቅ ሁነቶች ወይም፤ በዓላት ወቅት ብቻ መስገድ የሚጠበቅብን ኃላፊነትም አይደለም። ደስ ሲለን ወይም በተቃራኒው ተስፋ ስንቆርጥና ከአላህ አንዳች ነገር ስንከጅል ብቻ መስገድም የለብንም። "መንፈሳዊነት ሲሰማን" ብቻ ሰግደን ያ ስሜት ሲጠፋ የምናቆመው ነገርም አይደለም። ሰላትን ማዘውተር (ኢ.ቃሚስ-ሰላት) ዘለቄታ ያለው መሆኑኑ ጠቋሚ ነው። በሕይወታችን ውስጥ ለድርድር የማይቀርብ ነገር ነው። ልክ እንደ አክሲጅን። ልክ እንደ እስትንፋስ። ስንደሰትም ሆነ ስንከፋ እንተነፍሳለን። የሻነውን ነገር ስናገኝም ሆነ ስናጣ እንተነፍሳለን። ከሥራ ነፃ ስንሆን ሆነ በሥራ በተጠመድን ግዜ መተንፈስ አናቆምም። በሕይወት ለመቆየት ስንል እንተነፍሳለን። ይህ ለድርድር አይቀርብም። የ"አቂሚስ-ሰላት" (ሰላትን የማዘውተር) ትርጉም ይህ ነው።

ሰላትን ቋሚ የሕይወታችን አካል ስናደርግ፣ የተለየ ጥንካሬን ተችረናል። ሰላት ከሰይጣን እና ከነፍሲያ የምትጠብቀን ጋሻ ናት። ከኀጢአት መጠበቂያችን ናት። ሰላት ንጽሕና ናት። ልዩ ዓይነት ጽናትም ታላብሳለች። በመከራ ጊዜ፣ የሰው ልጅ ተፈጥሯዊ ባህሪ መሸበር ሲሆን ሰላትን አዘውትረው የሚሰግዱ ግን ይህ ባህሪ አይታይባቸውም። ሰላትን አዘውትሮና ደንቡን ጠብቆ የሚሰግድ፣ በተግዳሮትና በፈተና ወቅት አምላክ-ሰጥ ጽናትን ይላበሳል። ሰላት መንፈሳዊ የተፈጥሮ መከታ ነው። አላህን በምቾት ጊዜያቸው የሚያስታውሱ በመከራ ጊዜ ከመንሸራተት ይታደጋቸዋል። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن تَنصُرُواْ ٱللَّهَ يَنصُرۡكُمۡ وَيُثَبِّتۡ أَقۡدَامَكُمۡ﴾ (محمد: ٧)

"እናንተ ያመናችሁ ሆይ! አላህን (ሃይማኖቱን) ብትረዱ ይረዳችኋል፤ ጫማዎቻችሁንም ያደላድላል።" 47:7

2. አዝካር

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ቀኑን ሙሉ አላህን የማውሳትን ጥልቅ ፋይዳ በሚመለከት ሳያስተምሩን አላለፉም። ዓለማዊንም ሆነ መንፈሳዊውን ጨምሮ፤ ለመላው ሕይወታችን የሚበጁ ዱዓዎችን አስተምረውናል። ስለሆነም ሳናሰልስ የምንተገብረውና በየዕለቱ ምድብ ሰዓት የተወሰነለት፣ የአዝካር መርሐ-ግብር (ዊርድ) ሊኖረን ይገባል።

የአዝካር (የውዳሴ) ዊርድ ሊኖረን ከሚገባው ሰዓት መካከል፣ ንጋት ላይ ከፈጅር ሰላት በኋላ ያለው ሰዓት ነው። ይህ የጠዋት የውዳሴ መርሐ-ግብር (አዝካረ ሰባሕ) ተብሎ ይታወቃል። ይህን ማድረግ፣ በቀረው የቀኑ ክፍለጊዜ ጥበቃ እንድናገኝ ዋስትና ይሆናል። ከፉትን ሁሉ የሚመልስ ጋሻ (ሒስን) ይሆነናል። (ታዋቂው የውዳሴ መጽሐፍ ‘ሒስኑል ሙስሊም’ በሚል ርዕስ የተሰየመው በዚህ መነሻነት ነው።) የምናነበንባቸው አዝካሮች፣ ይህን ሚና ይጫወቱልናል። የአላህን ጥበቃ እንድናገኝ ያደርጋሉ። እሳቤያችንን እና ሕይወታችንን ይቀይራሉ።

ሁለተኛው አዝካር ልንመድብለት የሚገባው ጊዜ፣ አመሻሽ ላይ ከዐስር ሰላት በኋላ ያለው ክፍለ ጊዜ ነው። ይህ ደግሞ እስከንጋት ባለው ጊዜ ጥበቃ እንድናገኝ ዋስትና ነው። ሦስተኛው ዓይነተኛ የዚክር ውቅት ደግሞ፣ ከመተኛታችን በፊት ያለው ነው። ይህም በመኝታ በምናሳልፈው ቆይታችን ውስጥ መጠበቂያ ይሆነናል። ከነዚህ ሦስት አስፈላጊ ክፍለ ጊዜዎች በተጨማሪ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በተለያዩ ሁኔታዎች ያደርጓቸው የነበሩ ፀሎቶች እና ውዳሴዎች አሉ። ከቤት ስንወጣ፣ ምግብ ከመመገባችን በፊት፣ ከተመገብን በኋላ፣ በጉዞ ወቅት፣ እንዲሁም ከሩካቤ ሥጋ ግንኙነት በፊት ጭምር የምናከናውናቸው ውዳሴዎችና ጸሎቶችን አስተምረውናል። ይህን ሱና የሕይወታችን አካል ስናደርግ፣ የበለጠ ሰላማዊ ሕይወት ከመምራት ባለፈ ልቦቻችንም ይበልጥ ይጠነክራሉ።

ዛሬ ላይ በቃላችን ያልተወጣናቸውን ዱዓዎች፣ ማግኘት የምንችልባቸው መተግበሪያዎች አሉ። ጥቂትም ቢሆን እንኳን፣ በቋሚነት አዝካሮችን ማለት በሕይታችንም ሆነ

በአእምሯችን ላይ አዎንታዊ ተጽዕኖ አለው። ዘላቂታ ባለው መልኩ በጥቂቱ የሚደረግ ዚክር፤ ካለፍ አገደም በብዛት ከሚከወነው የተሻለ ነው። ለምሳሌ በየዕለቱ 1500 *ሲት አፕ (ቁጭ ብድግ)* ከመሥራት ይልቅ፣ በቀን 50 *ሲት አፕ* ለአንድ ወር መሥራት የበለጠ ውጤት አለው።

አላህ ጥቂትም ቢሆኑ በዘላቂነት የሚከውኑ ሥራዎችን ይወዳል።

ዓኢሻ (ረ.ዐ) እንዲህ ብላለች፡-

> "አንድ ቀን ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አንዲት ሴት አጠገቤ ተቀምጣ ሳለ መጡ። ከዚያም፣ "ማን ናት?" ሲሉ ጠየቁኝ። "እገሊት" ናት አልኹና ዒባዳ እንደምታበዛ ጨምሬ ነገርኳቸው። "የምትችሉትን ያህል መልካም ነገር ሥሩ (ከአቅማችሁ በላይ አትጨነቁ)። በእርግጥ አላህ (ምንዳችሁን ለመስጠት) አይደክምም፤ ሆኖም እናንተ መድከማችሁ አይቀርም። ደግሞም አላህ ዘንድ የተወደደው (የአምልኮ) ሥራ በመደበኛነት የሚከወነው ነው።" (ሰሒሕ ቡኻሪ፣ ሐዲሥ 42)

3. <u>ቁርኣን</u>

ከአላህ መጽሐፍ ጋር ዘላቂ የሆነ ዕለታዊ መስተጋብር መፍጠር አስፈላጊ ነው። ቁርኣን በራሱ ልቦናን ለሚያውኩ ሕመሞች ፈውስ ነው። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا۟ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ ﴾

"እላንተ ሰዎች ሆይ! ከጌታችሁ ግሳጼ፥ በደረቶችም ውስጥ ላለው (የመጠራጠር በሽታ) መድኃኒት፥ ለምእመናንም ብርሃንና እዝነት፥ በእርግጥ መጣችላችሁ። በአላህ ችሮታና በእዝነቱ (ይደሰቱ)፥ በዚህም ምክንያት ይደሰቱ፤ እርሱ ከሚሰበስቡት ሀብት በላጭ ነው፤ በላቸው።" 10:57-58

ከቁርኣን ጋር ሊኖረን የሚገባው ግንኙነት፣ የለውጥ እንጂ እንዲሁ የማነብነብና የማንቆለጳጰስ መሆን የለበትም። ብዙዎቻችን ከቁርኣን ጋር ያለን ግንኙነት የባይተዋርነት ነው። ለአንዳንዶቻችን፣ ይህ መስተጋብር ልማዳዊ (ሪቹዋሊስቲክ) ነው። ግባችንን "ከማኽተም" ጋር እናያይዘዋለን። ብዙውን ጊዜም በረመዳን ብቻ የምናነበው ሲሆን ከዚያ

ውጭ እጅግ ውስን የንባብ ጊዜ ብቻ እንሰጠዋለን። አንዳንዶቻን ደግሞ መደበኛ የንባብ ጊዜ ይኖረንና -በቃላችን የተወጣነው (የሐፈዝነውም) ልንሆን እንችላለን- የሚነግረንን ቁምነገር ግን አንረገዳም። ብዙ ሰዎች ልጆቻቸው ቁርአንን ማንበብና በቃላቸው መወጣት እንዲችሉ የስተምራሉ፤ ይሁን አንጂ ትርጉሙን አይረዱም። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ቁርኣን በሚያማምሩ ሰሌዳዎች ላይ በሚማርክ የቁም ጽሑፍ ተከትቦ ለማስጌጫነት ይውላል። አሊያም ደግሞ በአንገት ሀብሎች ላይ ተቀርፆ “ለመጠበቂያነት” የሚጠቀሙበትም አሉ።

አልፎ አልፎም ቁርኣን ሰው ሲሞት ብቻ ይነበባል። ይሁን እንጂ ቁርኣን የተወረደው የእኛን ሕይወት ለመለወጥ ነው። መልእክቱ፣ ከ1400 ዓመታት በፊት ለነበረው ትውልድ የነበረው ረብና ፋይዳ ዛሬም ድረስ አልተለየውም። የአላህን መጽሐፍ ለመረዳት፣ ጥቂት እውነተኛ እርምጃ ብትወስዱ ራሳችሁን ታዩበታላችሁ። የራሳችሁን ታሪክ ተከትቦ ታገኙበታላችሁ። ቁርኣን እናንተን ማናገር ይጀምራል። ከሕመማችሁ ጋር ወግ ይይዛል። ትግላችሁን ያወራዋል። ለዚህ ግን የመጀመሪያውን እርምጃ መውሰድ ያለባችሁ እናንተ ናችሁ።

መድኃኒት 10፦ ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ

ሁለት ዓይነት ተግባራዊ እርምጃዎች አሉ፡- ልባዊና አካላዊ።

ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) ቀይ ባህር አቅራቢያ ቆመው ሳለ፣ ፈርዖን እና ሠራዊቱ ደረሱባቸው። ሙሳ (ዐ.ሰ) እና ሕዝቦቻቸው ወጥመድ ውስጥ የገቡ ይመስሉ ነበር። በዚህ ምክንያት ሕዝቦቻቸው ተስፋ ቆረጡ። ሆኖም ሙሳ (ዐ.ሰ) ከአስጨናቂው ሁነት አሻግረው በመመልከት ትኩረታቸውን አንድ ነገር ላይ አደረጉ፡- አላህ ላይ። ልባቸው በአላህ ላይ ብቻ ተወስኖ ማተኮር በመቻሉ፤ ፈተናቸው እጅግ በከፋበት ሰዓት ብርታት ሊያገኙ ችለዋል።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ فَلَمَّا تَرَٰٓءَا ٱلۡجَمۡعَانِ قَالَ أَصۡحَٰبُ مُوسَىٰٓ إِنَّا لَمُدۡرَكُونَ ۝٦١ قَالَ كَلَّآۖ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهۡدِينِ ۝٦٢ ﴾

“ሁለቱ ጭፍሮችም በተያዩ ጊዜ፥ የሙሳ ጓዶች እኛ (የፈርዖን ሰዎች) የሚደርሱብን ነን፥ አሉ። (ሙሳ)፡- ተዉ.ዉ! ጌታዬ ከእኔ ጋር ነው፤ ይመራኛል፤ አለ።” 26:61-62

ሙሳ (ዐ.ሰ) በአላህ ላይ የማይናወጥ እምነትና መመካት ነበራቸው። ሆኖም እጃቸውን አጣምረው አልተቀመጡም። ልባቸው በአላህ ላይ በመመካት ውስጣዊ የተግባር እርምጃ ሲወስድ፣ አላህ ደግሞ ውጫዊ የተግባር እርምጃ እንዲወስዱ አዘዛቸው።

﴿ فَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْبَحْرَ ۖ فَٱنفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَٱلطَّوْدِ ٱلْعَظِيمِ ﴾

“ወደ ሙሳም ባሕሩን በበትርህ ምታው ስንል ላክንበት፤ (መታውና) ተከፈለም፤ ክፍሉም ሁሉ እንደ ታላቅ ጋራ ኾነ።” 26:63

ሀጀርን (ዐ.ሰ) ሆነች ሙሳን (ዐ.ሰ) አላህ ያዳናቸው፣ ይፋዊ አቋም ከያዙ በኋላ ነበር። ሆኖም መዳንና ፈውስ ከድርጊቱ ከራሱ እንደማይመነጩ መገንዘብ አስፈላጊ ነው። መዳን ከኛ ጥረት አይወለድም። ባህሩ በሙሳ (ዐ.ሰ) ድርጊት አልተከፈለም። ውሃም ከዚያ ምድረበዳ በሀጀር ጥረት ሳቢያ አልፈለቀም። ማንኛችንም እጅግ ትልቅ በትር አንስተን ውቅያኖሱን ልንደበድብ እንችላለን። ልንከፍለው ግን አንችልም። ከመካከላችን አንድ ሰው ተነስቶ፣ በሁለት ጋራዎች መካከል ሶምሶማ ሊሮጥ ይችላል። ይህ ድርጊቱ ግን ከአሸዋ ሥር ውሃ አያመነጭለትም። ይሁን እንጂ ራሳችንን ሆነ ሌሎችን ለማዳን የሚያስችል ኃይል ባይኖረን ኖሮ፣ ለምን ተግባራዊ እርምጃ እንድንወስድ እንታዘዛለን ብሎ መጠየቅም አስፈላጊ ነው። ተግባራዊ እርምጃ እንድንወስድ የታዘዝነው፣ አላህን የማምለክና የመታዘዝ አካል ስለሆነ ነው።

ሕይወታችን ውስጥ ያሉ ክፍተቶች መነሻቸው ከአላህ ነው። ከአላህ ብቻ። ክፍተቶቹ ተግተን ከመሥራታችንና ከጥረታችን አይመጡም። መሣሪያዎቻችን ረዳቶቻችን ናቸው። ይህን እውነታ መገንዘብና ውስጣችን ማስረፅ የተውሒዳችን አካል ነው። ይህን እውነታ አንዴ ውስጣችን ካሰረፅን የተጫነንን ሸክም ያቀለዋል። ይህ የተውሒድ ጽንሰ-ሐሳብ፤ ከተሸከምናቸው ተራራዎች ትልልቆቹን እንኳን ለመናድ የሚያስችል እምቅ ኃይል አለው። ብዙዎቻችን ሰላምና የሌት እንቅልፍ ያጣነው፣ መሸከም የሌለብንን ጭነቶች በመሸከማችን ምክንያት ነው። ችግርን ሁሉ የመቅረፍ፣ የምንወዳቸውን ሁሉ የማዳን፣ በዙሪያችን የተሰበረን ነገር ሁሉ የመጠገን ጭነት ተሸክመናል። ግና አንወጣውም። ምንም ነገር ቢሆን መቅረፍ ወይም ማዳን ወይም መጠገን አንችልም።

ይህን ማድረግ የሚችል አላህ ብቻ ነው።

ስለሆነም የተሸከምናቸውን የኃላፊነት ተራሮች አውርደን እንጣል። ነፍስን የሚሰባብሩ ጭንቀቶቻችንን እናስወግድ። አዳኙ እኛ አይደለንም። በተለይም ሴቶች፣ ይህ ከንቱ የአዳኝነት አባዜ ሳንነጋገር የተጋባነው ቃልኪዳናችን ሆኗል። እኛ "የምናስፈልገውን ሰው" ትተን የመሔድ ፍራቻችን፣ ብዞዎቻችንን በደል የበዛባቸውና የታወኩ ግንኙነቶች እና ከባቢዎች ምርኮኛ አድርጎናል። ይህ ፍርሃት ግን በቅዠት ላይ የተመሠረተ ነው። ይህ ቅዠት ራስ ወዳዱን፣ ግብዙንና በደል የሚፈጽምብንን ሰው "አድነዋለሁ" የሚል እሳቤ ነው። እየሰጠመ ያለውን፣ ሆኖም መዳን የማይሻውን ሰው "እናድነዋለን" ብለን እናምናለን። በዚህ መሰል ቅዠት እስካመንን ድረስ ስቃያችን ይቀጥላል። በስተ መጨረሻም በመስጠም ላይ ያለውን ሰው አናድነውም። ባይሆን አብረነው እንሰጥማለን።

አላህ ለተወዳጁ ነቢይ (ሰ.ዐ.ወ) ያስተማራቸውን ትምህርት አጢኑ። አላህ እንዲህ ብሏል፡-

﴿إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَهْدِي مَن يَشَآءُ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ﴾

"አንተ፥ የወደድከውን ሰው ፈጽሞ አታቀናም፤ ግን አላህ የሚሻውን ሰው ያቀናል፤ እርሱም ቅኖቹን ዐዋቂ ነው።" 28:56

አለላህ ለነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህም ብሏል፡-

﴿ لَعَلَّكَ بَٰخِعٌ نَّفْسَكَ أَلَّا يَكُونُوا۟ مُؤْمِنِينَ ﴾ (الشعراء: ٣)

"አማኞች ባለመኾናቸው፤ (በቁጭት) ነፍስህን ገዳይ መኾን ይፈራልሃል።" 26:3

እነዚህ አናቅጽ ጥልቅ ትምህርት ያስተላልፋሉ። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የፍጥረታት ሁሉ ዓይነታ ናቸው። እንደዚያም ሆኖ፣ እሳቸው የሚወዷቸውን ሰዎች ማዳን ከተሳናቸው፣ እኛ እንዴት እንችላለን?

ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ ዒባዳ መሆኑ

ይህ እውነታ የተውሒድ አካል መሆኑን መረዳት እንዳለብን ሁሉ፣ ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ ዒባዳህ (አምልኮ) መሆኑንም መረዳት ያስፈልጋል።

በአንድ ወቅት ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) አንድ ባላገር (አርብቶ አደር) ዐረብ (ቤድዊን) ግመሉን ሳያስር እንደተወው ተመለከቱ። እናም፣ "ግመልህን አታስርም ኖሯል?" ሲሉ ጠየቁት። ግለሰቡም እንዲህ ሲል መለሰ፡- "መመካቴን በአላህ ላይ አድርጌያለሁ።" ለዚህ መልስ ሲሰጡ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ አሉ፡- "ግመልህን አሥረህ በአላህ ላይ ተመካ፡፡" (ቲርሚዚ)

በሕመም ላይ በምንሆንበት ወቅት፣ "ግመላችንን ማሠር" ማለት መጀመሪያ ውስጥን ጠልቆ መቃኘት ነው። የሕመሙን መንስኤ ለማግኘት የሚደረገው ይህ ጥረት እና ውስጠ-ምልከታ የባለሙያ እገዛ ሊፈልግ ይችላል። የባለሙያ እገዛን መፈለግ፣ በምንም መልኩ ሃይማኖታዊም ሆነ መንፈሳዊ እፍረት ሊያስከትል እንደማይገባ መገንዘብ ያሻል። እንዲያውም የባለሙያ እገዛ መፈለጉ የአምልኳችን አካል (ግመሏን ማሰር) ሊሆን ይችላል። ይህ የመጀመሪያ እርምጃ ጀግንነት እና እውነተኝነትን ይፈልጋል። ይህም ማለት፣ ወደ ራሳችን እና ሕይወታችን እውነተኛና ታማኝነት የታከለበት ምልከታ ለማድረግ መድፈርን ይጠይቃል ማለት ነው። ከዚያም ተግባራዊ እርምጃ ለመውሰድ፣ ጥንካሬ እና ተወኩል (በአላህ ላይ መመካት) ሊኖር ያስፈልጋል። የሚወሰደው ተግባራዊ እርምጃም ከአላህ ጋር እና ለአላህ መሆን አለበት። ግመላችንን ከማሠራችን በፊት፣ እያሠርን ሳለን እና ካሠርን በኋላ ባሉት ሒደቶች ሁሉ፤ የአላህን ረድኤት እና ምሪት መከጀል አለብን። በምናደርገው ጉዞ ሁሉ።

መድኃኒት 11፡- ኢስቲኻራ (የአላህን ምሪት መሻት)

ኢስቲኻራ (ለመወሰን ባመነታንባቸው ጉዳዮች ላይ አላህ እንዲያግዘን መለመን)፣ አንድ አማኝ ወደ አላህ ለመቅረብ የሚያደርገው ጉዞ ጥልቅ እና አስፈላጊ አካል ነው። የኢስቲኻራ ዱዓእ፣ ለተወሰኑ መሠረታዊ እውነታዎች ዕውቅና በመስጠት ይጀምራል፡-

1. የአላህን ቻይነት እና የእኛን አቅመ ቢስነት
2. የአላህን ዐዋቂነት እና የእኛን አላዋቂነት
3. አላህ በስውር እውነታዎች ላይ ፍፁማዊ ዕውቀት ያለው መሆኑ

ይህ እውነታ፣ የኢስቲኻራ ዓብይ ባህሪ ነው።

አንድ ሕፃን ልጅ፣ ዐይኑን እንደታሠረ መኪና እየነዳ ነው እንበል። ይህ ምሳሌ፣ እኔ እና እናንተ የሕይወታችንን አቅጣጫ ለመለወጥ፤ ያለ አንዳች መለኮታዊ ምሪት ከምናደርገው ጥረት ጋር ሊነፃፀር ይችላል። የማሽከርከር ክህሎት የሌለን ከመሆኑ ሌላ፤ ሰዋራ ሁነቶችን በሚመለከት ዐይኖቻችን ታውረዋል። ወደፊት የሚከሰተውንም ይሁን፣ በሌሎች ሰዎች አእምሮ፣ ልብ እና ውጥኖች (ኒያ) ውስጥ የተደበቀውን ነገር አናውቅም። የትኛው አቅጣጫ፣ አማራጭ ወይም ሰው መልካምን ይዞልን እንደሚመጣና የትኛው ደግሞ እንደሚጎዳን አናውቅም። ስለሆነም የሕይወታችንን መኪና ዐይናችን እንደታሠረ ለመንዳት መሞከር የለብንም። አላህ "የማሽከርከሩን ሚና ይወጣልን ዘንድ" መጠየቅ አለብን። ኢስቲኻራ የሚሠራልን ይህንን ነው። አላህ ቻይ፣ እኛ ደግሞ አቅመ ቢሶች መሆናችንን በማመን የሚጀምር ዱዓእ ነው -ኢስቲኻራ። እርሱ ዐዋቂ እኛ አላዋቂ መሆናችንን እንጠቅሳለን። ከዚያም አላህ ጉዳያችንን ፈር እንዲያስይዝልን እና ውጤቱን እንዲመራ እንማፀነዋለን። የምንጠይቀው፣ በሕልም ወይም በአንዳች ምልክት ጥቆማ እንዲሰጠን አይደለም። አላህን የምንጠይቀው የሕይወታችንን መሪ እንዲዘውርልን ነው።

ኢስቲኻራና ስግደት አፈፃፀሙ

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> "ከመካከላችሁ አንዱ፣ አንድ ሥራ (ድርጊት) ለመጀመር ከመወሰኑ በፊት ሁለት ረከዓ ተጨማሪ ሰላት ይስገድ እና (ከሰላቱ በኋላ) እንዲህ ይበል፡-
>
> "አላህ ሆይ! ከዕውቀትህ ምሪትን፣ ከኃይልህ ብርታትን እንዲሁም ከታላቁ ፀጋህ ትቸረኝ ዘንድ እለምንሃለሁ፡፡ አንተ ቻይ ነህ፣ እኔ ችሎታ የለኝም፡፡ አንተ ዐዋቂ ነህ፣ እኔ ዕውቀት የለኝም፡፡ አንተ ድብቆችን ነገሮች ሁሉ የምታውቅ ነህ፡፡ አላህ ሆይ! ይህ ጉዳይ ለሃይማኖቴ፣ ለኑሮዬ እና ከሞት በኋላ ላለው ሕይወቴ የሚበጀኝ ከሆነ (ለአሁኑ እና ለወደፊቱ ፍላጎቴቼ የሚበጅ የሚልም ዘገባ አለ) ወስንልኝ እና ለእኔ ገር አድርግልኝ፣ በርሱም ባርክልኝ፡፡ ይህ ጉዳይ ለሃይማኖቴ፣ ለኑሮዬ እና ከሞት በኋላ ላለው ሕይወቴ የማይበጀኝ ከሆነ ደግሞ (ወይም ለአሁኑ እና ለወደፊቱ ፍላጎቴቼ የማይበጅ ከሆነም በሚል ተዘግቧል) ከእኔ አርቅ፣ እኔንም ከእሱ አርቀኝ፡፡ የተሻለ የሚሆንልኝንም ወስንልኝ፣ በእሱ እንድረካም አድርገኝ፡፡" (ሰሒሕ አልቡኻሪ 1166)

ይህ ዱዓእ ሲደረግ፣ "ሀዘል አምር (ይህ ጉዳይ)" ከማለት ይልቅ፣ ጉዳዩን በውል ለይቶ መጥቀስ ይኖርበታል።

ኢስቲኻራን አስመልክቶ የሚነገሩ የተሳሳቱ ሐሳቦች

ኢስቲኻራን በሚመለከት የተሠራጩ አፈታሪኮች አሉ። ከእነሱም መካከል ጥቂቶቹ፡-

ስሁት ሐሳብ 1፡ - ምላሹን (እልባቱን) በህልም ማየት

ብዙ ሰዎች፣ የኢስቲኻራ ዱዓእ "መልሱ" በህልም የሚመጣ አድርገው ያስባሉ። ይህ እጅግ ተሠራጭተው ካሉ የኢስቲኻራ አፈታሪኮች አንዱ ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ሆኑ ሰሐቦች፣ እንዲሁም የመጀመሪያዎቹ ስምንት የሊቃውንት ትውልዶች ኢስቲኻራን ከህልም ጋር አላያያዙም። ለዚህ በርካታ ምክንያቶች አሉ። የታወቁ መልእክተኞች (ወሕይ) በሕልም የሚመጣላቸው ነቢያት ብቻ ናቸው። እኛ ደግሞ ሕልምን፣ ከሦስት ምንጮች በአንዱ አማካኝነት ልናይ እንችላለን፡-

1. ከግዛራስ (ነፍስ) የሚመነጩ ሕልሞች፡- ከሐሳቦቻችን፣ ከገጠመኞቻችንና ከግላዊ መሻታችን የሚመነጩ ሕልሞች አሉ። እነዚህ እውነተኛ ሕልሞች አይደሉም።
2. ከሰይጣን የሚመነጩ ሕልሞች፡- እኛን ለመረበሽ፣ ለማስፈራራት፣ ለማበሳጨት ወይም መንገድ ለማሳት ከሰይጣን የሚመነጩ ሕልሞች አሉ። እነዚህ እውነተኛ ሕልሞች አይደሉም። አላህ ከነዚህ እንዲጠብቀን እንማፀነው ዘንድ ታዘናል።
3. ምንጫቸው ከአላህ የሆኑ ትክክለኛ ሕልሞች (ሩእያ)፡- እነዚህ እውነተኛ ሕልሞች ሲሆኑ የሚገለፁልን ከአላህ ነው።

የሕልሞቻችንን ምንጭ መለየትም ሆነ፣ እውነተኛ መልእክታቸውን ማወቅ አንችልም። ስለሆነም በሕልም ላይ ተመሥርተን ውሳኔ መወሰን ወይም የኢስቲኻራችንን ውጤት መተርጎም የለብንም።

ስሁት ሐሳብ 2፡ - ለኢስቲኻራችን ምላሽ የሚሆን "ምልክት" ለማየት መጠበቅ

ብዙ ሰዎች የኢስቲኻራቸው ምላሽ በተኣምራዊ "ምልክት" ወይም በ"ስሜት" መልክ የሚመጣላቸው ይመስላቸዋል። ልቦቻችንን አንድን አማራጭ ሊወዱት ወይም ሊጠሉት

ይችላሉ። ሆኖም ዝንባሌዎቻችን በምናምነው ወይም በምንፈልገው ነገር ተጽዕኖ ሥር ሊወድቁና የግድ አላህ ወደሚፈልገውና ለእኛ ወደ ተሻለው ላያዘነብሉ ይችላሉ።

ስሁት ሐሳብ 3 : - ሌሎች ኢስቲኻራ እንዲያደርጉልን መወከል

በብዙ ባህሎች፣ ሰዎች "ቅዱስ" የሚባሉ ሰዎች ኢስቲኻራ እንዲሰግዱላቸው ይጠይቃሉ። ሌሎች ሰዎች ኢስቲኻራ እንዲሰግዱላቸው ክፍያ የሚከፍሉ ጭምር እንዳሉም ይነገራል። ይህ የነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) ሆነ የደጋግ ተከታዮቻቸው ልማድ አይደለም። ኢስቲኻራ መለኮታዊ ምሪትና አቅጣጫ ጥቆማ የምንፈልግባቸው ማናቸውም ጉዳዮች ሲኖሩን በግል የምንፈፅመው ሰላትና ዱዓእ ነው።

የኢስቲኻራን መልስ እና እውነተኛ ትርጓሜ መረዳት

የኢስቲኻራ ዱዓን ትርጉም በሚገባ ካጤናችሁት፣ ሕልም፣ የተለየ ምልክት ወይም ስሜትን አይጠይቅም። ከዚህ ይልቅ፣ ዱዓው አላህ ምሪትና ምቾት እንዲሰጥ እና አቅጣጫ የምንጠይቅበትን ጉዳይ እንዲባርክልን የሚከናወን ተማፅኖ ነው። ሁኔታው ወይም ጉዳዩ በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም፤ ለእናንተ መልካም ከሆነ እንዲሳካ፣ እንዲያገራውና እንዲባርከው ይለመንበታል። በአንፃሩ ጉዳዩ፣ በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም ለእናንተ መልካም ካልሆነ ከእናንተ እንዲያርቀው እና ለእናንተ መልካም የሆነና የምትወዱት ነገር እንዲለግሳችሁ የምትጠይቁበት ነው። የኢስቲኻራ ሒደት፣ ጉዳዩን በሚመለከት ከምናካሒደው ጥናት እና ታታሪነት እንዲሁም፣ በዙሪያው ዕውቀትና ልምድ ያላቸውን ሌሎች ሰዎች ከማማከር ጎን ለጎን መከወን ያለበት ነው።

መድኃኒት 12፦ ተሀጁድ

ለጤናማ ልቦና እና ፈውስ እጅግ በጣም አስፈላጊ ከሆኑ መታገዣዎች መካከል አንዱ፣ በሌሊቱ የመጨረሻ ክፍለ ጊዜ የሚሰገደው ሰላት ነው። የሌሊቱ የመጨረሻ ሲሶ አላህ ወደ እኛ ይበልጥ የሚቀርብበትና ሰዎች ይለምኑት ዘንድ የሚያበረታታበት ወቅት ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፦

“በየሌሊቱ የመጨረሻ ሲሶ ጌታችን አላህ፣ ወደ ዝቅተኛዋ ሰማይ በመውረድ እንዲህ ይላል፡- “የሚለምነኝና እንድመልስለት የሚከጅል ማን ነው? የሚጠይቀኝና እንድሰጠው የሚፈልግ ማን ነው? ማርታዬን የሚጠይቅና እንድምረው የሚሻስ ማን ነው?”’ (ሰሒሕ አልቡኻሪ 1145፣ ሰሒሕ ሙስሊም 758)

አላህ እንቅልፋቸውን ሰውተው፣ የሚለማመኑትን ባሮቹን በሚመለከት እንዲህ ይገልፃል፡-

﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ۝١٦ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِىَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءًۢ بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ۝١٧ ﴾ (السجدة)

“ጌታቸውን ለመፍራትን ለመከጀል የሚጠሩት ኾነው ጎኖቻቸው ከመጋደሚያ ስፍራዎች ይራራቃሉ፤ ከሰጠናቸውም (ጸጋ) ይለግሳሉ። ይሠሩትም በነበሩት ለመመንዳት፥ ከዓይኖች መርጊያ ለነሱ የተደበቀላቸውን (ጸጋ)፥ ማንኛይቱም ነፍስ አታውቅም።” (32:16-17)

ይህ እጅጉን ተጽዕኖ የሚያሳድር አንቀጽ ነው። እነዚህ ሰዎች አላህን ለመለመን ከመኝታቸው ይገለላሉ። ከዚያም ይህን አስፈላጊ ልማድ ይገልፅና፣ በዚህ ምክንያት የሚቀዳጁትን ፍስሐ ያስከትላል።

ፍርሃት እና ተስፋ

አላህ አማኞች ሁለት እጅግ አስፈላጊ ባህሪያት እንዳሏቸው ገልጿል፡- አማኞች አላህን ይፈራሉ፤ በአርሱም ተስፋ ያደርጋሉ። ታላቅ ክብር የተቸራቸው፣ የቀደምት ትውልድ ምሑር የሆኑት ኢብኑል ቀዪም (ረሒ.ዐ) እንዲህ ሲሉ ጽፈዋል፡-

“የሰው ልብ ወደ አላህ የምታደርገው ጉዞ በወፍ ይመሰላል። ፍቅር ራሷ፣ ፍርሃት እና ተስፋ ደግሞ ሁለቱ ክንፎቿ ናቸው። የወፏ ራስ ደህና ሲሆን ሁለቱ አክናፏ በተስተካከለ ሁኔታ ይበራሉ። ወፏ የራስ ቅሏ በተቆረጠ ጊዜ ትሞታለች። ከሁለቱ ክንፎቿ አንዱ ጉዳት ሲደርስበት ደግሞ፣ ለአዳኝ እንስሳ ሲሳይ ትሆናለች።” (መዳሪጀስ-ሳሊኪን)

ኢብን ቀዩም (ረሕ.ዐ) በዚህ ጥልቅ ገለፃቸው፣ አማኝ በዚህ ዓለም ሕይወቱ የሚያደርገውን ጉዞ ፍሬ ሐሳብ አቅርበውልናል። “እጅግ ብርቱው ገፊ ኃይላችን፣ ለአላህ ያለን ፍቅር ነው። በተጨማሪነት ደግሞ፣ በአላህ ፍራቻና አክብሮት የለዘብ ተስፋ ሊኖረንም ይገባል። የወፏ ራስ ከአካሏ ላይ ከተቆረጠ ለአፍታም ሳትቆይ ትሞታለች። ለአላህ ያለን ፍቅር ሲቆረጥ መንፈሳዊ ሞት እንሞታለን። ከወፏ ክንፎች አንደኛው ቢሰበር ደግሞ ሚዛኗን ጠብቃ መብረር አትችልም። በተመሳሳይ መልኩ ለአላህ ያለን ተስፋም ይሁን ፍራቻ ወይም አክብሮት ከተዳከሙ፤ መንፈሳዊ ጉዟችን ሚዛኑን የጠበቀ አይሆንም። በዚህ ምክንያት መንገድ እንስታለን። ወደ ጽንፎች በመገፋት አደጋ ውስጥ እንወድቃለን።” ከዕለታት አንድ ዕለት ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ)፣ አንድን በፃእረ ሞት ላይ የሚገኝ ወጣት ሊጎበኙ መግባታቸው በጃሚዑ አት-ቲርሚዚ ላይ ተዘግቧል፡-

‘‘ምን ይሰማሃል? አሉት" ወጣቱም እንዲህ ሲል መለሰ፡- የአላህ መልእክተኛ ሆይ! በአላህ ተስፋ አለኝ፣ በኀጢአቴ ምክንያት ደግሞ ፍርሃት እየተሰማኝ ነው።" የአላህ መልእክተኛ በአጸፋው እንዲህ አሉ፡- ‘‘በአንድ አማኝ ውስጥ እነዚህ ሁለት ስሜቶች (ተስፋና ፍርሃት)፣ አይጣመሩም፤ አላህ ተስፋ ያደረገውን ቢለግሰው ከፈራው ነገር ደግሞ የሚታደገው ቢሆን እንጂ፡፡" (ጃሚዑል ቲርሚዚ 983)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ተከታዩን ዱዓእ ያደርጉ እንደነበር የሚገልጽ የሐዲሥ ዘገባ አለ፡-

> ‘‘አላህ ሆይ፣ ፊቴን ለአንተ አስታዘዝኩ፣ መላ ማንነቴንም በተስፋ እና በፍርሃት ወደ አንተ አቀረብኩ፡፡" (ሰሒሕ ሙስሊም 2710)

እርምጃ አራት፡

ልቦናን መንከባከብ

ለነፍሳችሁ ቀለብ ዘብ ቁሙ

የስቃያችንን መሠረታዊ ምክንያት፣ መርምረን ካወቅንና ከፈውሳችን አንፃር ያሉ ጋሬጣዎችን ካስወገድን፣ ብሎም ቁስሉን ካከምን በኋላ፣ ወደፊት ሊያጋጥሙ ከሚችሉ ብክለቶች ልባችንን መጠበቅ አስፈላጊ ይሆናል። ለዚህ እጅግ ዓይነተኛው መንገድ ደግሞ ለልብ መዳረሻዎች ማለትም ለዐይን፣ ለጆሮ እና ለአንደበት ልጓም ማበጀት ነው። “አንተ ማለት የምትመገበው ምግብ ነህ (የምትመገበውን ምግብ ንገረኝ ማንነትህን እነግርሃለሁ)” የሚሉ ሰዎች አሉ። ይህ “የነፍስን ምግብም” በሚገባ የሚገልፅ ብሒል ነው። ልብና ነፍሳችን በዐይኖችና በጆሮዎቻችን የምንወስደው ምግብ፣ እንዲሁም በአንደበቶቻችን የምንናገረው ነገር ውጤት ይሆናሉ። “የነፍሳችን ቀለብ” መርዛማ ሲሆን ልባችን ዋጋ ይከፍላል። የምናየው፣ የምንሰማው ወይም የምናገረው ነገር ሁሉ በቀጥታ ወደ ልብ ሔዶ ይታተምበታል። ያለማቋረጥ አንዳች ሐራም ነገር ስንመለከት ወይንም ስንሰማ መርዝ እየተጎነጨን እንደሆነ ልናውቅ ይገባል። ከጊዜ በኋላ ልባችን ቁርኣን “ራን” ብሎ በጠራው ዝገት ይሸፈናል። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴾

“ይከልከል፤ ይልቁንም፥ በልቦቻቸው ላይ ይሠሩት የነበሩት (ኃጢአት) [ዝገትን] ደገደገባቸው።” 83፡14

ከምናየው እና ከምንሰማው ነገር ተጽዕኖዎች አንዱ፣ ያየነው ወይም የሰማነው ነገር የትኩረት ነጥባችን እንዲሆን ማድረጉ ይገኝበታል። ልባችን ውስጥ ይፋፋል። ለምሳሌ፣ የምንኖረው በማስመሰል (appearances) ዓለም ውስጥ ነው። ዙሪያችን በሙሉ ነገሮች ምን እንደሚመስሉ እንድናተኩር በሚያደርጉ ሁኔታዎች ተከበናል። ማኅበራዊ ሚዲያ፣ ፊልሞች፣ መጽሔቶች፣ ወዘተ. የነገሮችን ላእላይ ገጽታ ያመልካሉ። እናም ሁል ጊዜ

የነገሮችን ብልጭልጭነት፣ ቁሳዊነት፣ እና ላእላይ ገጽታ አተኩረን ስንመለከት፣ ስንሰማ እና ስናወራ በዓይናችን ላይ ሞገሥን እያገኘ ይመጣል። የማኅበራዊ ሚዲያ ገፃችን ላይ የምናየው ስለፋሽን፣ ስለመዋቢያዎች፣ ሰዎች ስለሚለብሱት እና ስለሚመገቡት፣ እንዲሁም ማን ከማን ጋር ስለመለያቱ በሚገልፁ ልጥፎች ከተሞላ፤ ለዓይናችን የሚሞላውን ወይም ትኩረታችንን የሚቆጣጠረውን ነገር ይወስናል። የእነዚህን ነገሮች አስፈላጊነት አጉልቶና አጋኖ ያሳየናል። መልክ፣ ፋሽን፣ ማኅበራዊ አቋም (ስታተስ)፣ ሥልጣን፣ ዝና እና ዱንያ በየዕለቱ ስለምናተኩርባቸው ብቻ፣ ልባችን ውስጥ ልዕልናና ሞገሥን ያገኛሉ። ይህ ነው "የነፍሳችን ቀለብ።"

በአንፃሩ ልባችንን፣ የምርም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን የሚመለከቱ መረጃዎችን ብንመግበው ወይም አላህን እና ትልቁ ግባችንን የሚያስታውስ ቀለብ ብናቀርብለት ልባችን ላይ ይህ እንዲገዝፍና ሞገሥ እንዲያገኝ ያደርገዋል። እናንተ ማለት የምትመገቡት ምግብ ናችሁ። "አመጋገባችሁ" ጤናማ ከሆነ፣ እናንተም ጤናማ ትሆናላችሁ። በየዕለቱ በማኅበራዊ ሚዲያ ሒሳቦቻችሁ የምታዩዋቸውን ልጥፎች፣ የምታነቧቸውንና የምትመለከቷቸውን መረጃዎች፣ እንዲሁም በአጠቃላይ በበይነ መረብ የምትከታተሏቸውን ነገሮች በማቀዝቀዣችሁ እንዳስቀመጣችኋቸው የምግብ ዓይነቶች ቁጠሯቸው። በዚያ ዕለት የምትመገቡት እነዚህን ነው። "ይህ ምግብ ለጤና ተስማሚ ነው ወይስ አይደለም?" ስትሉ ራሳችሁን ጠይቁ። ከዚህም በባሰ ማቀዝቀዣችሁን የሞላው መርዝ ቢሆንስ? የምታነቧቸው፣ በስክሪኖቻችሁ ላይ የምታዩዋቸው ነገሮች፣ የምትነጋገሩባቸው ርእሶች፣ የምታዳምጧቸው የድምጽ ቅጂዎች፣ አጥብቃችሁ የወደዳችኋቸው ነገሮች ጤናማ መሆናቸውን ማረጋገጥ አለባችሁ። ምክንያቱም የምትመገቡት እነዚህኑ ነውና። ልባችሁን የምትቀልቡት መንፈሳዊ ክህሎች እነዚህ ናቸው።

ፍርሃትን በሚመለከት ያለው መርህም ከዚህ አይለይም። እጅግ በርካታ ሰዎች፣ በአፍራሽ እና አሉታዊ ወሬዎች ፍቅር የተነደፉት በዚህ ምክንያት ነው። በዓለም ላይ አንዳች መጥፎ ነገር ሲከሰት፣ በአሉታዊው ክስተተ ዜና ሱስ ከተጠመዳችሁ ጭንቀታችሁ እጅጉን የበረታ ይሆናል። በማኅበራዊ ሚዲያ ሒሳቦቻችሁ የምታዩዋቸው ወይም የምትወያዩባቸው መረጃዎች ስለ አሉታዊ ሁነት ወይም ችግር ከሆኑ፤ ከክስተቱ ጋር የተያያዘው ፍርሃት ሊያስጨንቅና ሊያሽመደምዳችሁ ይችላል። ትኩረታችሁን ከጽልመቱ ላይ እስክትነቅሉ ድረስ ጭጋጋማነቱ ይጎላል። ጭለማ

ሲገጥማቸሁ ሻማ ለኩሱ። ስለጽልመቱ ማንበብ፣ መወያየት፣ መናገርና ማሰብ ጽልመቱን አያስወግደውም። ሌሎች ነገሮችን ማየት እስኪሳናችሁ ድረስ ለዐይኖቻችሁ አግዝፎ ቢያሳያችሁ እንጂ። ሰርክ ለአሉታዊ ወይም ለመጥፎ ዜና ተደራሽ መሆን፣ አስደንጋጭ ዜናዎች እና ስለ ኀጢአት ስንሰማ የመደንገጥን ተፈጥሯዊ ዝንባሌ ይገድላል።

ለከባቢያችሁ ዘብ ቁሙ

ልቦናን ለመጠበቅ እና ፈውስን ለማስቀጠል እጅግ አንገብጋቢ ከሆኑ ነገሮች መካከል፤ ከባቢን በንቃት ማጤን ይጠቀሳል። ይህም መልካም ሰዎች ጋር መወዳጀት ማለት ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፦

> "ሰው በቅርብ ወዳጁ ሃይማኖት ውስጥ ነው፤ ስለሆነም እያንዳንዳችሁ የሚወዳጃቸውን ሰዎች ሲመርጥ ይጠንቀቅ::" (አቡ ዳዉድ)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የሁነኛ ባልንጀራን የጥራት መስፈርቶችም ዘርዝረውልናል፦

> "መልካም ጓደኛ ስታየው አላህን የሚያስታውስህ፣ ስታወራው ዕውቀትህን የሚያካብትልህ፤ እንዲሁም ድርጊቶቹ መጪውን ዓለም የሚዘክሩህ ነው::" (አል ሙሓሲቢ)

ይህ በትዳር የምንጣመረውን ሰውም ይመለከታል። የምታገቡት ሰው እጅግ የቅርብ ወዳጃችሁ ይሆናል። ይህ ሰው (ይህች ሴት) ለልጆቻችሁ አርአያ ይሆናል (ትሆናለች)። ስለሆነም የትዳር አጋራችሁን ስትመርጡ ብልህ ልትሆኑ ይገባል። አንዲት ሴት የትዳር አጋሯን ስትመርጥ፣ ልጇ እንዲላበስላት የምትፈልገውን ባህሪ ከግምት አስገብታ መሆን አለበት። በተመሳሳይም አንድ ወንድ የትዳር ተጣማሪውን ሲያጭ፣ ሴት ልጁ ምን ዓይነት ሰብእና እንዲኖራት እንደሚፈልግ አስቦ ሊሆን ያሻል። "እያደር ይለወጣል" በሚል ተስፋ፣ አጉል ሰው ላይ እንዳትወድቁ ተጠንቀቁ። በተቻላችሁ መጠን ለራሳችሁ መልካም የትዳር አጋር፣ ለልጆቻችሁ ደግሞ መልካም እናት/አባት የመምረጥ ግዴታ አለባችሁ። አላህ ማን ይህንን መስፈርት እንዳሟላ ፍንጭ ከሰጣችሁ፣ እመኑት። የአንድን ሰው "ትክክለኛ ማንነት ወይም እውነተኛ ቀለም" ያያችሁ ከመሰላችሁ፤ ይህን ስሜት ችላ አትበሉ። ይሆናል ብላችሁ ለምትገምቱት ነገር ስትሉ፤ በተጨባጭ የምታውቁትን ነገር

ቸል አትበሉ። ይህ ቅዠት እና ተጨባጭን መካድ ነው። የቅርብ ሰዎቻቸውን ጨምሮ አያሌዎችን በልቷል። ብዙ ሰዎች ትዳርን ሲያስቡ፣ የሰዎችን ብልሹ ባህሪ እንዳላዩ በማለፍ፣ ለውጫዊ ገጽታ እና ለ "ለቁሳዊ ተድላ" ትኩረት ሲሰጡ ይታያሉ። ይህ የጥፋት ቀመር ነው። ሰላት የማይሰግድን ሰው "ለወደፊቱ ይጀምራል" ማለት ተምኔት ነው። ሰዎች ድንቅ ባህሪያቸው የሚታይባቸው በሚተጫጨበት ወቅት ነው። እናም ለወደፊቱ ይሻሻላል (ትሻሻላለች) ብሎ ማሰብ ቂልነት ነው። ሰዎችን ማግባት ያለባችሁ በተጨባጭ ያላቸውን ሰብእና አይታችሁ ሊሆን ይገባል። "የወደፊት ዕድልን" አታግቡ።

አላህ፣ መጥፎ ጓደኞች በዕለተ ትንሳዔ ባላንጣዎች እንደሚሆኑ እንደነገረን መዘንጋት አያስፈልግም፦

﴿ٱلْأَخِلَّآءُ يَوْمَئِذٍۭ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلْمُتَّقِينَ﴾ (الفرقان)

"ወዳጆች በዚያ ቀን ከፊላቸው ለከፊሉ ጠላት ነው፤ አላህን ፈሪዎች ብቻ ሲቀሩ፤" 43:67

አላህ፣ በዕለተ ቂያማ ለፀፀት ከሚዳርጉ ነገሮች ሁሉ የበለጠው ምን እንደሆነም ነግሮናል፦

﴿يَٰوَيْلَتَىٰ لَيْتَنِى لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَّقَدْ أَضَلَّنِى عَنِ ٱلذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَآءَنِى ۗ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِلْإِنسَٰنِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾﴾ (الفرقان)

"ዋ ጥፋቴ! እገሌን ወዳጅ ባልያዝኩ ኖሮ እመኛለሁ፤ (የእምነት ቃልን) ከመጣልኝ በኋላ ከማስታወስ በእርግጥ አሳሳተኝ፤ (ይላል)፤ ሰይጣንም ለሰው አጋላጭ ነው።" 25:28-29

አማኝ እንዴት ለመሳት እንደሚዳረግ

እጅግ ፈታኙ የእጦት ወቅት፣ በዕለተ ትንሳዔ የሚከሰት ነው። ያን ዕለት እያንዳንዳችን በሲራጥ ድልድይ ላይ መሻገር የግድ ይለናል። ለጥቂቶች፣ ያ ድልድይ በጽልመት የተሸፈነ ይሆናል። አላህ ይህንን ትዕይንት በቁርኣን አውስቷል፦

﴿ يَوْمَ يَقُولُ ٱلْمُنَٰفِقُونَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتُ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱنظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِن نُّورِكُمْ قِيلَ ٱرْجِعُوا۟ وَرَآءَكُمْ فَٱلْتَمِسُوا۟ نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَّهُۥ بَابٌۢ بَاطِنُهُۥ فِيهِ ٱلرَّحْمَةُ وَظَٰهِرُهُۥ مِن قِبَلِهِ ٱلْعَذَابُ ﴿١٣﴾ يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُن مَّعَكُمْ ۖ قَالُوا۟ بَلَىٰ وَلَٰكِنَّكُمْ فَتَنتُمْ أَنفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَٱرْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ ٱلْأَمَانِىُّ حَتَّىٰ جَآءَ أَمْرُ ٱللَّهِ وَغَرَّكُم بِٱللَّهِ ٱلْغَرُورُ ﴿١٤﴾ ﴾ (الحديد)

"መናፍቃንና መናፍቃት፥ ለነዚያ ለአመኑት፥ ተመልከቱን፤ ከብርሃናችሁ እናበራለንና፥ የሚሉበትን ቀን (አስታውስ)። ወደ ኋላችሁ ተመለሱ፤ ብርሃንንም ፈልጉ ይባላሉ፤ በመካከላቸውም፥ ለርሱ ደጃፍ ባለው አጥር ይከለላል፤ ግቢው በውስጡ ችሮታ (ገነት) ያለበት፥ ውጭውም ከበኩሉ ስቃይ (እሳት) ያለበት የኾነ (ደጃፍ ባለው አጥር)። ከናንተ ጋር አልነበርንምን? በማለት ይጠሯቸዋል፥ እውነት ነው፤ ግን እናንተ ነፍሶቻችሁን አጠፋችሁ፤ (በነቢዩ አደጋዎችን) ተጠባበቃችሁም፤ ተጠራጠራችሁም፤ የአላህም ትእዛዝ እስከመጣ ድረስ፥ ከንቱ ምኞቶች አታለሏችሁ፤ አታላዩም (ሰይጣን) በአላህ (መታገስ) ሸነገላችሁ፤ (ይሏቸዋል)።" 57:13-14

የዚህ እውነታ እጅግ አስፈሪው ክፍል፣ በመጀመሪያ የአማኞች ማኅበረሰብ አባል ሆነው ሳለ ውሎ አድሮ ያፈነገጡ ሰዎች ሁኔታ የተገለፀበት ነው። ከአማኞች ጋር የነበሩበት ወቅት ነበር። "ከእናንተ ጋር አልነበርንምን?" ሲሉ ይጠይቃሉ። አማኞችም ይህን እውነታ ያረጋግጡላቸዋል። ይሁን እንጂ፣ አንዳች ነገር መንገድ አስቷቸው በዕለተ ትንሳዔ ብርሃን አልባ ሆነው ተቀስቅሰዋል። ምን ይሆን ለዚህ ያበቃቸው? አላህ ይህን እውነት በቅደም ተከተል ገልፆታል።

<u>አንደኛ እርከን፦ ራሳቸውን ለፊትና (ፈተና) ይዳርጋሉ</u>

ራሳቸውን ለእንድልጫ ወይም ለኀጢአት ወይም ለብልሹ ዝንባሌ ለሚያጋልጡ ሁኔታዎች ይዳርጋሉ። በገዛ እጃቸው ራሳቸውን ለፊትና ያጋልጣሉ። አላህን ከማውሳት የሚያዘናጉ ጓደኞች ይዘው ነበር። ኀጢአትን፣ አስካሪ መጠጥን፣ አደንዛዥ ዕጽን፣ ቅድመ ጋብቻ ዝሙትን፣ ድሕረ ጋብቻ አመንዝራነትን (ውስልትናን) ወዘተ. ቀላልና የተለመደ የሚያደርግ የጓደኞች ስብስብ ነበራቸው። እንዲሁም ትኩረታቸው፣ ዱንያ ላይ ብቻ ያነጣጠረ ጓደኞች ይዘው ነበር። ጭንቀታቸው ፈንጠዝያ፣ ቁሳዊ ሃብት፣ ሥልጣን፣ ማኅበራዊ አቋም፣ ዝና፣ ፋሽን እና መዝናናት ብቻ የሆኑ ሰዎች ጋር ጉድኝት ነበራቸው።

ሁለተኛ እርከን፦ ከእምነት ጋር የተያያዙ ኃላፊነቶችን በይደር ያዘገያሉ

የነዚህ ሰዎች ጓደኞቻቸው እምነት የለሾች ናቸው። በዚህ ምክንያት እነሱም ሃይማኖታዊ ግዴታዎቻቸውን በይደር ያቆያሉ። ይህም እምነትን፣ ሰላት መስገድን ወይም የሒጃብን ሥርዓትን የመጠበቅ ግዴታቸውን ለወደፊት እንዲያቆዩ ያስገድዳቸዋል። ራሳቸውንና ሕይወታቸውን የማጽዳትን ኃላፊነት፣ ንስሓ መግባትን እና ወደ አላህ መመለስን ለነገ እንዲያሳድሩ ያደርጋቸዋል። ይህን ተግባር ባዘወተሩ ቁጥር፣ ግዴታዎችን በይደር በመያዛቸውና በሚከተሉት የሕይወት ዘይቤ ሳቢያ፣ ልቦቻቸው ከእምነት ጉዳዮች ጋር የተያያዙ ጥርጣሬዎች ይጸንሳሉ። የኀጢአት ሕይወትን በቀላሉ እንዳዩት ሁሉ፣ የዲንን ትክክለኛነት መጠራጠርንም ትክክል አድርገው መቁጠር ይጀምራሉ። ይህም ወደ ሦስተኛው እርከን ያሸጋግራቸዋል።

ሦስተኛ እርከን፦ በጥርጣሬ የሚዋልሉ

አላህን የማስታወስን ጋሻ ስንጥል፣ አእምሯችን እኛው ላይ አሻጥር መሥራት ይጀምራል። ነገሮችን በትክክለኛ ተፈጥሯቸው ማየት ያዳግተናል። ነገሮች ሁሉ በአፍጢማቸው ይደፋሉ። መልካሙን መጥፎ፣ መጥፎውን መልካም አድርጎ ያሳየናል። ጋሻችንን ጥለናልና እነሆ ሰይጣን አእምሮና ልባችን ውስጥ ሁነኛ ማረፊያ አግኝቷል።

አላህ እንዲህ ይለናል፦

﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾ حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَنَا قَالَ يَٰلَيْتَ بَيْنِى وَبَيْنَكَ بُعْدَ ٱلْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ ٱلْقَرِينُ ﴿٣٨﴾ ﴾ (الزخرف)

"ከአር-ረሕማን ግሣጼ (ከቁርኣን) የሚደናበርም ሰው፥ ለርሱ ሰይጣንን እናስጠጋለን፤ ስለዚህ እርሱ ለርሱ ቁራኛ ነው። እነርሱም (ተደናባሪዎቹ) ተመሪዎች መኾናቸውን የሚያስቡ ሲኾኑ እነርሱ (ሰይጣናት) ከቀጥተኛው መንገድ በእርግጥ ያግዷቸዋል። (በትንሣኤ) ወደኛ በመጣም ጊዜ (ቁራኛዬ ሆይ!) በኔ እና ባንተ መካከል የምሥራቅና የምዕራብ ርቀት በኖረ ወይ ምኞቴ! ምን የከፋህ ቁራኛ ነህ ይላል።" 43:36-38

እርከን አራት፦ በማይጨበጥ ተስፋ ተሸንግለዋል

ብዙዎች፣ ውስጣዊ ግጭቶቻቸውንና የጥፋተኝነት ስሜታቸውን ለማስታገስ፣ የማይጨበጥ ተስፋ ለመሰነቅ ይሞክራሉ። ራሳቸውንም ሆነ ሕይወታቸውን ለማነጽና ለማጽዳት ተገቢውን ጥረት ሳያደርጉ፣ በአላህ መሓሪነት ጽንሰ-ሐሳብ ላይ ይንጠለጠላሉ። እየሠሩት ያለው ኀጢአት ያን ያህልም ከቡድ እንዳልሆነና ሌሎች ከእነሱ በከፋ ኀጢአት ውስጥ እንደተዘፈቁ ራሳቸውን ሊያሳምኑ ይችላሉ። ለምሳሌ የሒጃብን ሥርዓት ባለመጠበቋ ምክንያት ከጥፋተኝነት ስሜት ጋር እየታገለች ያለች እህት፤ ሒጃብ በምታዘወትር እህት የኀጢአት ተግባራት ላይ በማተኮር፣ የራሷን የጥፋተኝነት ስሜት ለማድበስበስ ትጥር ይሆናል። አሊያም በኀጢአት የተሞላ ሕይወት የሚገፋ ሰው፣ "አንድ ቀን ንስሓ እገባለሁ" ብሎ እንደሚያስበው ሊሆን ይችላል።

እርከን አምስት፦ ሰይጣን አላህን በሚመለከት ሸንግሏቸዋል

ሰይጣን ከሁሉም አቅጣጫ በማጥቃት ሊያታልለን እንደሚሠራ ምሎ ተገዝቶ ተናግሯል።

አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ قَالَ فَبِمَآ أَغۡوَيۡتَنِي لَأَقۡعُدَنَّ لَهُمۡ صِرَٰطَكَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ١٦ ثُمَّ لَأٓتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيۡنِ أَيۡدِيهِمۡ وَمِنۡ خَلۡفِهِمۡ وَعَنۡ أَيۡمَٰنِهِمۡ وَعَن شَمَآئِلِهِمۡۖ وَلَا تَجِدُ أَكۡثَرَهُمۡ شَٰكِرِينَ ١٧ ﴾ (الأعراف: ١٦-١٧)

"ስለአጠመምከኝም ለነርሱ በቀጥተኛው መንገድ ላይ በእርግጥ እቀመጥባቸዋለሁ አለ።" 7:16-17

ሰይጣን ማታለያውን ተግባር ላይ ለማዋል እንዲጥር አላህ ነፃነት ሰጥቶታል፦

﴿ وَٱسۡتَفۡزِزۡ مَنِ ٱسۡتَطَعۡتَ مِنۡهُم بِصَوۡتِكَ وَأَجۡلِبۡ عَلَيۡهِم بِخَيۡلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكۡهُمۡ فِي ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَوۡلَٰدِ وَعِدۡهُمۡۚ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ إِلَّا غُرُورًا ﴾ (الإسراء: ٦٤)

"ከነሱ የቻልከውንም ሰው፥ በድምጽህ አታል፤ በነሱም ላይ በፈረሰኞችህ፥ በእግረኞችህ፥ ኾነህ ለልብ፤ በገንዘቦቻቸውም፥ በልጆቻቸውም፥ ተጋራቸው፤

ተስፋ ቃልም ግባላቸው፤ ሰይጣንም ማታለልን እንጂ ተስፋ ቃልን አይገባላቸውም።" 17:64

በመጀመሪያ ሰይጣን፣ አባታችን አደምን (ዐ.ሰ) ለማሳሳት እና ከተከለከለችው ዛፍ እንዲመገቡ ለማድረግ ስለ አላህ ሀሰተኛ ነገር ሹክ ብሏቸዋል። በአደም ልጆችም ላይ ይህንኑ ስልት ይጠቀማል። ለምሳሌ፣ ኀጢአት ከመፈፀማችን በፊት የኀጢአቱን ኢምንት መሆን (ቅለት) እና የአላህ መሓሪነት ይነግረናል። ኀጢአቱን ከፈፀምነው በኋላ ግን የኀጢአቱን አስከፊነት እና የአላህን ምሕረት ውሱንነት በማንሾካሾክ ተስፋ እንድንቆርጥ ያደርገናል። ችግር ሲገጥመን ደግሞ መከራው የደረሰብን አላህ ስለተቆጣን እና "ስለጠላን" መሆኑን ያሳምነናል። ይህን የሚያደርገውም ጥረታችንን እንድንገታ ነው። ተስፋ እንድንቆርጥ ነው። ራሳችንን እንድንጠላ ነው። የሐፍረት ማቅ አንድንለብስና በራስ-ጠልነት እንድንዘፈቅ ነው። ወይንም ደግሞ በእብሪት እንድንወጠር አድርጎ ሊሸነግለንም ይችላል። ይህን ሁሉ የማታለያ መንገድ የሚጠቀመው ደግሞ፣ ከቀጥተኛው መንገድ ሊያስለቅቀን ነው።

በዕለታዊ የውዳሴ መርሀ ግብራችሁን (የአዝካር ዊርዳችሁን) ፅኑ

ልቦናን ከመጠበቅ አኳያ፣ ብዙዎች ልብን ማደንደን ከሕመም የሚታደገው ይመስላቸዋል። ይሁን እንጂ፣ ልብን ማደንደን ሊያደርገው የሚችለው ብቸኛ ነገር እኛን ከደስታ ማገድ ነው። ልብ የተፈጠረው ልዝብ ሆኖ እንዲኖር ነው። ልብ በለዘበ እና በለሰለሰ መጠን፣ ጽናቱም ያን ያህል ይጨምራል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) የሰጡትን ምሳሌ አጢኑ። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) መከራ የወደቀበትን አማኝ ልብ፣ በለጋ ዛፍ በመመሰል ከጠንካራ የጥድ ዛፍ ጋር በንጽጽር አቅርበውታል። ንፋስ በሚነፍስ ጊዜ ለጋውና ልዝቡ ዛፍ አጎንብሶ በማሳለፍ ወደ ነበረበት ሁኔታው ሲመለስ፣ ደዳሩ የጥድ ዛፍ ግን ቋ ብሎ ይሰበራል።

ስለሆነም ልብን መጠበቂያው ዓይነተኛ መንገድ፣ ማለዘብ እና በዙሪያው ያለውን ምሽግ ማጠናከር ነው። ምሽጉ የሚገነባው ደግሞ፣ በዚክር (አላህን በማስታወስ) ነው። ልብ በአዝካር እስትንፋስ ማዕድ ትፋፋለች። በእያንዳንዱ ዕለት ከላይ የጠቀስናቸውን የዚክር

መድኃኒቶች፣ ማለትም የሰላት፣ የአዝካር እና የቁርኣን አንክብላችንን መውሰድ ይገባል። ይህም ወሩን ሙሉ መቀጠል አለበት። ሴቶች በወር አበባ ክፍለ ጊዜያቸው፣ ሰላት መስገድ ባይፈቀድላቸውም፣ የዚክር (የአዝካር፣ የዱዓእ እና የቁርኣን) ዊርዳቸውን ማስቀጠል ይኖርባቸዋል። ወደ ፊቅሃዊ ውይይት ጠልቀን ሳንገባ፣ እጅግ ጥብቅ የሚባለው መዝሀብ እንኳን ሴቶች በወር አበባ ላይ ሳሉ ቁርኣን ማዳመጥና ትርጉሙን በተፍሲር መጽሐፍ መከታተል እንደሚችሉ ይፈቅዳል። በወር አበባ ወቅት ዱዓእ እና አዝካር ማድረግን የከለከለ ምሁራዊ አስተያየት አልተገኘም።

የመንፈሳዊውን ልብ ከንቅዘት መታደግ

ልብ የአካል ንጉሥ ሲሆን፣ የሰፈነግነት (የስፖንጅነት) ባህሪ አለው። የሚወደውን ነገር ወደ ማዕከላዊ ክፍሉ ያሰርጋል። የሰውን ልጅ የሚቆጣጠረውም ይኸው ልብ ወደ ማዕከሉ ያዘለቀው ነገር ነው። ወደ ልብ ውስጥ ሰርገው ገብተው የሚያነቅዙና የሚያበላሹት ነገሮች በርካታ ናቸው። መኪናችንን ወደ ነዳጅ ማደያ ወስደን ከነዳጅ ይልቅ የብርቱካን ጭማቂ ቀዳንበት ብለን እናስብ። መኪናው ምን ይሆናል? መኪናው መሥራቱን ከማቆም አልፎ ይሰበራል። የነዳጅ ማጠራቀሚያው ነዳጅ እንጂ የብርቱካን ጭማቂ ለማቆር አልተሠራም። በተመሳሳይ፣ የልብ ማዕከላዊ ክፍልም ለአላህ እንጂ ለፍጡራን አልተበጀም። እንደ ነዋይ፣ ሥራ፣ ማኅበራዊ አቋም (ስታተስ)፣ ወይም ሰዎችን ወደ ልባችን ማዕከላዊ ክፍል ውስጥ ስናስገባ ልብም መታወኩ አይቀሬ ነው። ሌላው ቀርቶ፣ የገዛ ቤተሰባችን ወይም ልጆቻችን ሳይቀሩ ልባችን ውስጥ ያልተገባ ቦታ ከሰጠናቸው ልብ ይታወካል። አንዳንድ ጊዜ፣ አላህ፣ በችሮታው “ከነዳጅ መያዣችን ውስጥ” የብርቱካን ጭማቂውን ዝገት ሊያፀዳልን በማሰብ ፈተና ይልክብናል። መፈተናችን “የልባችንን ስፖንጅ” በመጭመቅ ተመጠው የገቡ የውሸት ፍቅር “ጣዖታትን” ቦታ ያስለቅቃል።

አላህ እንዲህ ሲል ያስጠነቅቀናል፡-

﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ ٱللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ ٱللَّهِ ۖ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ ۗ وَلَوْ يَرَى ٱلَّذِينَ ظَلَمُوٓاْ إِذْ يَرَوْنَ ٱلْعَذَابَ أَنَّ ٱلْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعَذَابِ ﴾

“ከሰዎችም፥ ከአላህ ሌላ፥ ባላንጣዎችን (ጣዖታትን) አላህን እንደሚወዱ የሚወዷቸው ኾነው የሚይዙ አልሉ፤ እነዚያ ያመኑትም፥ አላህን በመውደድ (ከነርሱ) ይበልጥ የበረቱ ናቸው፤ እነዚያ የበደሉት ሰዎች፥ ቅጣትን

(በትንሣዔ ቀን) ባዩ ጊዜ፥ ኀይል ሁሉ ለአላህ ብቻ መኾኑንና አላህም ቅጣቱ ብርቱ መኾኑን (በአዱኛ ዓለም) ቢያውቁ ኖሮ፥ (ባላንጣዎችን በመያዛቸው በተጸጸቱ ነበር)። " (2:165)

በአንቀጹ ውስጥ ‹ሓንዳደን› ተብሎ የተጠቀሰው ቃል ባላንጣ (ተቀናቃኝ) የሚል ፍቺ አለው። አንቀጹ እየነገረን ያለው ደግሞ በፍቅር ረገድ ስላላ ባላንጣነት ነው። አላህን መውደድ ባለብን ልክ አንድን ሰው ወይም አንድን ነገር ስንወድ፤ ፍቅራችንን የሰጠነው ግለሰብ ወይም ነገር በእኛ እና በአላህ መካከል አጥር ይሆናል። ጥልቅ ለሆነ ስቃይም ይዳርገናል። የምናፈቅራቸው ነገሮች በተለያየ ቅርጽ ወደ እኛ ሊመጡ ይችላሉ።

ሰዎችን በልቦናችን በማንገሣችን ምክንያት የሚከሰት የቀልብ ማደፍ

ለአንዳንድ ልቦች፣ የሰው ፍቅር የአላህን ፍቅር ሊቀናቀን ወይም ባላንጣ ሊሆንባቸው ይችላል። አላህ እንዲህ ሲል አስጠንቅቋል።

﴿ قُلْ إِن كَانَ ءَابَآؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ وَإِخْوَٰنُكُمْ وَأَزْوَٰجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَٰلٌ ٱقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَٰرَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَٰكِنُ تَرْضَوْنَهَآ أَحَبَّ إِلَيْكُم مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ وَجِهَادٍ فِى سَبِيلِهِۦ فَتَرَبَّصُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦ ۗ وَٱللَّهُ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلْفَٰسِقِينَ ﴾ (التوبة: ٢٤)

"አባቶቻችሁና ወንዶች ልጆቻችሁ፥ ወንድሞቻችሁም፥ ሚስቶቻችሁም፥ ዘመዶቻችሁም፥ የሰበሰባችኋቸው ሀብቶችም፥ መክሰሩዋን የምትፈሩት ንግድም፥ የምትወዷቸው መኖሪያዎችም፥ እናንተ ዘንድ ከአላህና ከመልክተኛው፥ በርሱ መንገድም ከመታገል፥ ይበልጥ የተወደዱ እንደኾኑ፥ አላህ ትእዛዙን እስከሚያመጣ ድረስ ተጠባበቁ በላቸው። አላህም አመጸኞች ሕዝቦችን አይመራም።" 9:24

በዚህ አንቀጽ አላህ የምንወዳቸውን ስምንት ነገሮች ጠቅሶልናል። ሁሉም ደግሞ ሐላል (በሸሪዓው የተፈቀዱ) ናቸው። የወንድ ወይም የሴት ጓደኛ መያዝን፣ ወይም አልኮል መጠጣትን አልጠቀሰም። በባላንጣነት ተፈርጀው የተጠቀሱት፣ በሸሪዓው የተፈቀዱና

ለዚያውም እንደ ወላጆች፣ ልጆችና ዘመድ አዝማዶች ልንወዳቸውና ፍቅር ልንሰጣቸው የሚጠበቅብን አካላት ናቸው። ሆኖም ለውድቀት የሚዳርገን፣ በደፈናው ፍጥረታትን ማፍቀራችን አይደለም። ስህተቱ፣ ፍጥረታትን ትክክለኛ ባልሆነ መንገድ ማፍቀራችን ነው።

ለብዙ ወላጆች፣ (በተለይም ለእናቶች) ተገቢ ያልሆነ ፍቅር የምትቸሩት፣ ለገዛ ልጆቻችሁ ሊሆን ይችላል። በልማድ እንደሚታየው፣ ብዙ እናቶች ወንድ ልጆቻቸውን የሕይወታቸው ማዕከል እንዲያደርጉ ትምህርት ይሰጣቸዋል። በዚህ ምክንያት፣ ሕይወታቸው በልጃቸው ሕይወት ዙሪያ ብቻ ይሽከረከራል። እንዲያውም ብዙውን ጊዜ የትዳር ሕይወታቸውን እንኳን ወደ ጎን በመተው ልጃቸውን የትኩረታቸው ማዕከል ሲያደርጉም ይታያል። ባልና ሚስቱ አባትና እናት ከመሆን አይዘሉም። ከትዳሩ ይልቅ፣ ልጆቹ የቤተሰቡ መስህብ ስለሚሆኑ፣ የቤተሰቡ አጠቃላይ መዋቅር ይፋለሳል። የአንድ ቤተሰብ መዋቅር የሚጠነከረው፣ መሠረቱ ትዳሩ እንጂ ልጆች ሲሆኑ አይደለም።

ብዙዎቻችን ልጆች ከወለድን በኋላ፣ ሁሉ ነገራችን ለእነሱ መሰዋት ያለበት ይመስለናል። ለራሳችን ማሰብ እንኳን "ራስወዳድነት" እየመሰለን፤ በትዳራችን ላይ "ኢንቨስት" ማድረግ እንኳን እናቆማለን። "መልካም እናት" ወይም "መልካም አባት" ለመሆን ከምናደርገው ጥረት የተነሳ፣ ከልጆች በቀር ያለው ነገር ሁሉ እንደ ትርፍ ይታያል። ይህ ደግሞ ቤተሰባዊ መዋቅሩ የታወከ እና ያልተረጋጋ እንዲሆን ያደርጋል። ልጆቹ የትኩረት ነጥብ መሆናቸው፣ ተጋቢዎቹ ያሏቸውን መብቶች እንኳን ከመጠቀም ያግዳቸዋል። ይህ ኢ-ፍትሓዊ፣ ሚዛኑን የሳተና ዘላቂነት የሌለው አተያይ ነው። ጤናማ ያልሆኑ አያሌ ውጤቶችን ማስከተሉም አይቀርም።

ለምሳሌ አንዲት እናት፣ ሁሉን ነገር ዘንግታ ሕይወቷን ለልጇ ስትሰጥ፣ ሥር የሰደደና ጤናማ ያልሆነ ቅርርብ ይፈጠራል። ልጇ ዕድሜው ደርሶ ሲያገባና ከቤት ሲወጣ፣ እናቱ ይህን እውነታ ጤናማ በሆነ መልኩ ለመቀበል ትቸገራለች። ከዚህ ይልቅ በምራቷ ጉዳይ ስጋት ሊገባትና አጓጉል የሥልጣን ፉክክር ውስጥ እስከመግባት ሊያደርሳት ይችላል። በአማቶችና በምራቶች መካከል የሚፈጠሩት አብዛኞቹ ችግሮች፣ ለአያሌ ዐሥርት ዓመታት በሚቆውየውና ሥር በሰደደው የእናትና ልጅ ቅርርብ ምክንያት የሚፈጠሩ ናቸው። ችግሩ፣ ከአላህ ሌላ ያለን ነገር (ልጃችንን) የሕይወታችን ማዕከል አድርገን በእሱ ዙሪያ ‹ጠዋፍ› ማድረጋችን ነው።

በዚህ ሒደት የምንጎዳው፣ ራሳችንን እና ትዳራችንን ብቻ ሳይሆን ልጁንም ጭምር ነው። የትኩረት ማዕከል ሆነው ከሚያድጉ ልጆች አብዛኞቹ፤ ስለራሳቸው ጤናማ የሆነ አመለካከት አያዳብሩም። ሁሌም የትኩረት ማዕከል መሆንን ሊለምዱ እና ከትዳር አጋራቸውም ሆነ በዙሪያቸው ካሉ ሌሎች ሰዎች ተመሳሳይ ትኩረት የማግኘት መብት እንዳላቸው ሊያስቡ ይችላሉ። ስለሆነም በዚህ አካሔድ የምንጎዳው ራሳችንን፣ ትዳራችንን እና ሕይወታችንን ብቻ አይደለም። ጦሱ ለልጁም ጭምር ይተርፋል። በዚህ አግባብ የምናሳድገው፣ ዓለም ሁሉ እናቱ ታደርግለት እንደነበረው ሁሉ በእሱ ዙሪያ መሽከርከረ እንዳለበት የሚያምን፣ ራስወዳድና ግብዝ (ናርሲሲስት) ግለሰብ ነው። ቤት ውስጥ ምንም ዓይነት ኃላፊነት ሳንሰጥ የምናሳድጋቸው ልጆች፣ ትልቅ ሲሆኑ ወንዳወንዶች እና መሪዎች ሆነው አያድጉም። ሁሉን ነገር እኛ እያደረግንላቸው በማሳደግ ፍቅርን እየመገብናቸው ይመስለናል። ግና በሚያሳዝን መልኩ ዕድገትና ብስለታቸውን እየገታን ነው። ጠንካራ፣ በራሳቸው የሚተማመኑና ኃላፊነት የሚሰማቸው ወንዶች እንዳይሆኑ ያደርጋል። ከአላህ በቀር ማንም የሕይወታችን ማዕከል ሊሆን አይገባውም። በፍጡር ዙሪያ መሽከርከር አግባብ አይደለም። ይህን የምናደርግ ከሆነ መሰቃየታችን አይቀርም። በዙሪያችን ያሉ ሁሉ ይሰቃያሉ።

በዱንያ ውዴታ (ፍቅረ ንዋይ) ሳቢያ የሚከሰት የቀልብ መታወክ

ወደ ልባችን ማዕከል ሰርጎ ገብቶ ልብን የሚያጠቁር ሌላኛው ንቅዘት፣ ዱንያን አለቅጥ መውደድ (ዓለማዊነት) ነው። የዱንያ መብለጭለጭ ያታልላል። እንወዳታለን። ብልጭልጭነቷ ሲከስም ደግሞ እርካታ አጥተን እንጠላታለን። በሒደት እየበሰልን ስንመጣ፣ ለዱንያን ትክክለኛ ቦታዋን እንሰጣለን። እሷን መውደድም ሆነ መጥላት እንደሌለብን ለአንዳች ጥቅም እንደምንገለገልባት ነገር ብቻ ማየት እንጀምራለን። አላህ ዱንያን ‹መታዕ› ሲል ይገልፃታል። ‹መታዕ› ከሚለው ቃል ትርጉሞች መካከል መጠቀሚያ ወይም መገልገያ የሚለው ይገኝበታል። መጠቀሚያ ለአንድ አይነት አገልግሎት የምናውለው ነገር ነው። ሁለት ስለት አለው። ሊጠቅመን ወይም ሊገድለን ይችላል። ዱንያ ወደ ቤታችን ለመመለስ የምንሸጋገርባት ድልድይ ናት። ከድልድይ ጋር ጥብቅ ቁርኝት የሚፈጥር ማን ነው? ብዙውን ጊዜ ድልድዩን በመውደድ ወይም

በመጥላት፣ ዋናውን መዳረሻ ፍፁም እንዘነጋለን። የትኩረት ነጥባችን ድልድዩ አይደለም። ትኩረታችን ከድልድዩ ባሻገር ያለው ነገር ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “የዚህችን ዓለም ፍቅር ያጣጣመ በሦስት ነገሮች ይቸገራል፡- በማይለቅ ችግር፣ በማይተው ንፍገት፣ በማያሳካቸው ከንቱ ሕልሞች። ዱንያ ፈላጊና ተፈላጊ ነች። ዱንያን የፈለገ ሞት መጥቶ እስኪወስደው ድረስ አኺራ ታሳድደዋለች። አኺራን የሚሻ ግን የድርሻውን ሲሳይ ተጠቅሞ እስኪያበቃ ድረስ ዱንያ ታሳድደዋለች።”
> (አል ሙዕጀመል-ከቢር 10328, ጠበራኒ)

የሌሎችን አስተያየት በማምለክ ሳቢያ የሚከሰት መታወክ

ሰዎች፣ አላህን መውደድ በሚገባቸው መጠን የሚወዱት ሌላ “ነገር”፣ ሌሎች ሰዎች የሚሰጡትን አስተያየት ነው። አንዳንድ ሰዎች፣ ሌሎች ስለ እነሱ የሚያስቡትን ነገር ያመልካሉ። ይህን የሕይወታቸው ማዕከል በማድረግ፣ የሌሎች ሰዎች አስተያየት ባሮች እስከመሆን ይደርሳሉ። ሕይወታቸውን በሌሎች ዘንድ ስለሚኖራቸው ገጽታ በመጨነቅ የሚባጁ ጥቂቶች አይደሉም። ማኅበራዊ ሚዲያው “ፍፅምናቸውን” የሚያሻሽጡበት መድረክ ይሆናል። ምን ያህል “ፍፁም” ቤተሰብ፣ ልጆች፣ ትዳር እና ሕይወት እንዳላቸው ያሳዩበታል። “ፍፁም ያልሆነውን” ነገር ደግሞ ፍፁም አስመስሎ ለማቅረብ “ፎቶ ቆርጦ የመቀጠልን ጥበብ (ፎቶሾፕ)” ይጠቀማሉ። ፍፅምናቸውን ለዓለም ለማሳየት ከፍተኛ ጥረት ከማድረጋቸው የተነሳ፤ ለማደግም ሆነ እውነተኛ ችግሮቻቸውን ለመቅረፍ የሚተርፍ እንጥፍጣፊ ኃይል እንኳን አይኖራቸውም። ለምሳሌ አንዳንድ ወላጆች፣ ሰዎች “ልጃቸው ተፋታች እንዳይሏቸው” በማሰብ ብቻ፣ ወደሚበድላት ባሏ ለመመለስ አያመነቱም። ይህ ባርነት ነው። ፍፁም በደልና ጭቆና ነው።

ለመሆኑ ይህ ለምን ይሆናል? ለምን በዚህ መልኩ ራሳችን ተበድለን ሌሎችንም እንበድላለን? ይህ ጭቆና የሚከሰተው፣ በልባችንም ሆነ በሕይወታችን ውስጥ ለአላህ

መስጠት የሚገባንን ቦታ ለሌሎች በማዋላችን ነው። ራሳችንን የሌሎች ባሪያ አድርገን ሌሎችን ደግሞ የእኛ ባሮች ስናደርግ ነው።

አላህ በቁርአን እንዲህ ይለናል፡-

﴿ وَإِذۡ قَالَ لُقۡمَٰنُ لِٱبۡنِهِۦ وَهُوَ يَعِظُهُۥ يَٰبُنَيَّ لَا تُشۡرِكۡ بِٱللَّهِۖ إِنَّ ٱلشِّرۡكَ لَظُلۡمٌ عَظِيمٞ ﴾

“ሉቅማንም፥ ለልጁ እርሱ የሚገሥጸው ሲኾን፡- ልጄ ሆይ! በአላህ (ጣዖትን) አታጋራ፤ ማጋራት ታላቅ በደል ነውና ያለውን፥ (አስታውስ)።” 31:13

በባህል አምልኮ ምክንያት የሚከሰት የቀልብ መታወክ

ወደ አላህ ለመቅረብ ከሚደረግ ጥረት አኳያ፣ እንቅፋት ከሚሆኑ ነገሮች መካከል ሌላኛው ባላንጣ ባህል ነው። የአላህን ወይም የመልእክተኛውን (ሰ.ዐ.ወ) መመርያ የሚፃረር ሆኖ እስካልተገኘ ድረስ፣ በየራሳችን ባህላዊ ሥርዓቶች ላይ መሳተፍ ፍፁም ተቀባይነት አለው። ኢስላም ባህላዊ ሥነ ሥርዓቶችን፣ አለባበስን፣ አመጋገብን፣ ወዘተ. ለማጥፋት አልመጣም። ኢስላም የመጣው ሊመራቸውና ዕውቀትን ሊቸራቸው ነው። ይሁን እንጂ ሰዎች ባህላቸውን ወደ ማምለክ ሲሸጋገሩ፣ ከአላህ ሕግጋት ይልቅ ለባህላቸው ዕውቅና መስጠት ይጀምራሉ። ይህ አቋም፣ ቁረይሾች ከባህላችን ወይም “ከአባቶቻችን ልማድ ጋር” ይቃረናል በሚል መነሻ፣ የዲንን ትእዛዛት ከመፃረራቸው ጋር ይመሳሰላል።

ይህ ለምዕራባውያን ባህልም ይሠራል። ለምሳሌ አለባሳችን ከአላህ ሕግጋት ጋር የሚፃረር እንዲሆን ያዘናል። ብዙውን ጊዜ ማኅበረሰብ (ባህል)፣ ውበትን በሚመለከት የሚያስቀምጠው መለኪያ፣ ከአላህ መለኪያ (ሐያእ/ጨዋነት) ጋር ይለያያል። እንዲህ ዓይነት አማራጭ ከፊታችን ስናገኝ፣ እውነተኛው አምላካችን ማን እንደሆነ መወሰን ይገባናል። ለምሳሌ ሒጃብ ማለት፣ ራሳችን ላይ ጣል የምናደርገው እራፊ ጨርቅ ብቻ አይደለም። ሒጃብ የአምልኮ ተግባር ነው። ፋሽንን ሳይሆን አላህን እንደምንገዛ ልባችንና አካሎቻችን የሚሰጡት ምስክርነት ነው። ሒጃብ መልበስ ማለት ግን ፍፁም መሆን ማለት አይደለም። በተመሳሳይም ሒጃብ ለመልበስ ፍፁም እስክንሆን ድረስ መጠበቅም

የለብንም። ይህ የሸይጣን መደለያ (ማዘናጊያ) ነው። መቼም ፍፁም እንደማትሆኑ ስለሚያውቅ፣ ይህን ማምታቻ እንቅፋት ያደርግባችኋል። ሒጃብ የመላእክት ልብስ አይደለም። ሁሌም ወደ አላህ ለመቅረብ የሚተጉ እንከናማ ውብ ሰብዓዊ ፍጡራን መጎናፀፊያ ነው። በዚህ ትግል ውስጥ ድንቅ ተወህቦ አለ። ይህን ደግሞ አላህ ያየዋል። የትኛውንም የፍቅር መግለጫ እና የአምልኮ ተግባር አትናቁ። አላህ የሚቀበለው እንዲህ ዓይነቱን ተግባር ሊሆን ይችላል። በዚሁ ሳቢያ ሌሎች ስህተቶቻችሁን ይቅር ይል ይሆናል።

የአምልኮ አስኳሉ ታዛዥነት ነው። የታዛዥነት ሥሩ ደግሞ ፍቅር ነው። ስለሆነም እጅግ በጣም የምንወደው ምን እንደሆነና ምን ነገር ወደ መታዘዝ እንደሚመራን ራሳችንን መጠየቅ አለብን። ባህል ነው? ማኅበረሰብ ያስቀመጣቸው መለኪያዎች ናቸው? ፋሽን ነው? የሌሎች ሰዎች አመለካከት እና አተያዮች ናቸው?

ወይስ አላህ ነው?

ጤናማ ባልሆኑ ሳቢያ ቅርርቦች በልብ ላይ የሚፈጠር ንቅዘት

እያንዳንዱ ፍጡር የተፈጠረበትን ዓላማ ለማሳካት ይናፍቃል። ዐይኖች ማየት ይናፍቃሉ። ጆሮዎች ለመስማት ይጓጓሉ። ሆድ መመገብ ያሰኘዋል። ልብ ፍቅርን ይናፍቃል። ሁላችንም ውስጥ አላህ የፈጠረው ነገር አለ። እጅግ ታላቅ ነገር። እሱም የፍቅር፣ የታማኝነት እና የቀናዒነት ግዘፍ ነው። የተፈጠረውም ለዓላማ ነው። የተፈጠረውም ለሌሎች እንዲሰጥ ሲሆን፣ መሰጠት ያለበት ደግሞ በታወቀ መንገድ እና በውል በተለየ ቦታ ነው። ይህን ግዙፍ ነገር ተጠቅመን ለማድረግ ወይም ላለማድረግ የምናካሒደው ምርጫ በዚህም ሆነ በቀጣዩ ዓለም የሚኖረንን ሁኔታ ይወስናል።

ራሳችንን ለአንድ ነገር ለመስጠት ያለን ውስጣዊ ግፊት የሚጫነን ሲሆን፣ የብርቱ ኃይል ሚና አለው። እንድንወድ፣ እንድናካፍል እና ግንኙነት እንድንፈጥር የሚገፋፋን ተፈጥሮ አለ። አስተዋጽዖ እንድናደርግ፣ ፈሰስ እንድናደርግና እንድንለውጥ የሚጎተጉተን ኃይል አለ። ይህ ገፊ ኃይል፣ እጅግ ብርቱ ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ ምንነቱን እንኳን

አንረዳውም። በአብዛኛው የዚህን ውስጣዊ ግዙፍ ነገር ተፈጥሮ መረዳት እና ለምን ዓለማ ማዋል እንደሚገባን አንገነዘብም። በዚህ ምክንያት አንዳንዶቻችን የሙጥኝ እንይዘዋለን። ሊሰጥ የሚገባን ነገር ይዞ ማቆየት፣ በልባችን ውስጥ ጊዜውን ጠብቆ የሚፈነዳ ፈንጂ እንደመቅበር ነው። ቦምቡ በስተመጨረሻ ውስጣችን ሲፈነዳ ታላቅ የባዶነት ሽንቁር ይተዋል። የምንፈነዳው በዚህ መልኩ ነው።

ሌሎቻችን ደግሞ እንሰጠዋለን። ሆኖም የምንሰጠው በተሳሳተ መንገድ ነው። ለማይገባቸው እጆች እናድለዋለን። የተወሰንነው እስከ መጨረሻው እንጥፍጣፊ ለሥራችን ልንሰጠው እንሞክራለን። “ለፍቅረኞችን” ልንቸረው የምንጥርም አለን። ለዱንያ ሊሰጡት የሚተጉም እንዲሁ።

የዚህን ግዘፍ ሁለንተና፣ ከፈጠረው ጌታ ውጭ ላለ አካል ማበርከት ታይቶ የማይታወቅ ቅጣትና ውስጣዊ ጉዳት ያስከትላል።

አላህ በቁርኣን እንዲህ ሲል ይነግረናል፦

﴿ لَوۡ كَانَ فِيهِمَآ ءَالِهَةٌ إِلَّا ٱللَّهُ لَفَسَدَتَاۚ فَسُبۡحَٰنَ ٱللَّهِ رَبِّ ٱلۡعَرۡشِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴾ (الأنبياء: ٢٢)

“በሁለቱ (በሰማያትና በምድር) ውስጥ ከአላህ ሌላ አማልክት በነበሩ ኖሮ፥ በተበላሹ ነበር፤ የዐርሹ ጌታ አላህም ከሚሉት ሁሉ ጠራ።” 21:22

በዚህ አንቀጽ አላህ፣ በሰማያትና በምድር ውስጥ ከአንድ በላይ አምላክ ቢኖር ኖሮ ከጥፋትና ውድመት በቀር እንደማይከሰት ያስረዳናል። ሰማያትና ምድር ይህን ያህል ግዝፈት ይዘው፣ ከአንድ በላይ አምልኮ የሚገባቸው አካላት ቢኖሩ መፍረሳቸው አይቀሬ ከሆነ፣ ስሱዋ የሰው ልጅ ልብስ ምን ይውጣት ይሆን?

ከአንድ በላይ የምታፈቅር፣ የምትፈራ፣ ተስፋ የምታድርግና የምትገዛ ልብ መጨረሻዋ ምን ይሆን? ይህን ያህል ግዙፍ ነገር ከፈጣሪው ሌላ ለሆነ አካል የሚሰጥ ሰውስ ዕጣው ምን ይሆናል? በልቡ ውስጣዊ እልፍኝ ከአላህ ሌላ የሚነግሥ ሰው ምን ይውጠዋል? ልክ ሰማያትና ምድር ውስጥ ከአላህ ጋር ሌሎች አማልክቶች ቢኖሩ ውድመት እንደሚከሰተው ሁሉ ልብም ሌላ አምላክ ስትይዝ መፍረስ አይቀርላትም።

የዚህን ጣልቃ ገብነት ውጤት ለመገንዘብ፣ ልብን እንደ እስፖንጅ አድርጋችሁ ሳሏት። ልብ፣ የዱንያ አካል የሆነ አንዳች ነገር ሲቀርብላት ልትቀበል ወይም እንቢ ልትል ትችላለች። ሆኖም ልብ ጥበቃ ከተደረገላትና የቀረበላትን ለመቀበል አሻፈረኝ የሚያሰኝ ብርታት ከተጎናፀፈች ደሕንነቷ ይረጋገጣል። በተቃራኒው ጥበቃ ካልተደረገላት፣ እንደ ስፖንጅ ሁሉን ነገር መምጠጥ ያሰኛታል። ይህንንም ወደ ውስጣዊ ክፍሏ ታስገባለች። ይህ ሒደት ከተከሰተ በኋላ ወደ ውስጥ የዘለቀውን ነገር ማስወጣቱ የዋዛ አይሆንም። እጅግ ያማቅቃል። ልክ ስፖንጅን ለማጽዳት እጅግ አሰልቺ እና የማያቋርጥ ጨመቃ ማካሔድ እንደሚገባው፣ ልብ ውስጥ የዘለቀን ነገር ማስወገድም አድካሚ ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “ፈተናዎች ልክ የሸንበቆ ስንጣሪዎች አንድ በአንድ ተሰባጥረው እንዳበጁት ሰሌን ወደ ልቦች ይቀርባሉ፡፡ እነዚህን ፈተናዎች የሚያሰርግ ልብ ጥቁር ምልክት ይደረግበታል፡፡ ፈተናዎችን ለማስተናገድ እንቢኝ ያለች ልብ ደግሞ ነጭ ምልክት ይደረግባታል፡፡ በውጤቱም ልቦች ሁለት ዓይነት ይሆናሉ፤ አንደኛዋ እንደ በሀድንጋይ ነጭ ስትሆን፣ ሰማይና ምድር እስካሉ ድረስ ለፈተና አትበገርም፤ ሌላኛዋ ዓይነት ልብ ደግሞ ጥቁር እና እድፋማ ስትሆን በአፉ እንደተደፋ ማሰሮ ስለምትሆን እውነትን ለመቀበል፣ ክፋትን ለመታቀብ አትችልም፡፡ ይልቁንም በፍላጎቷ ትከበባለች፡፡” (ሙስሊም 144)

ኢብኑል ቀዩም (ረሒ.ዐ)፣ ይህን ሐዲሥ በሚመለከት በሰጡት ማብራሪያ፣ ለልብ የሚቀርቡ ፈተናዎች ሁለት መሆናቸውን ገልፀዋል፤ እነሱም፡- *“ሸህዋት (ሥጋዊ አምሮቶች) እና ሹቡሃት (ውዥንብሮች) ናቸው። የመጀመሪያው ውጥኖችን (ኒያዎች) እና ፍላጎቶችን ያበላሻል። ሁለተኛው ዕውቀት እና እምነትን ያጠፋል።”* (ኢጋሡቱል ሉሕፋን፣ ገጽ 40)

የነፍሲያ መሻቶችና የጥርጣሬ ፊትናዎች ተቀባይነት አግኝተው ወደ ልባችን ልብ ውስጥ ሲዘልቁ ሁለት አስከፊ ውጤቶች ይከተላሉ።

በመጀመሪያ፣ ልብ መልካምና መጥፎ ነገሮችን በእውነተኛ ተፈጥሯቸው የመለየት ብቃቷን ታጣለች። ልብ ሙሉ ለሙሉ በጽልመት ስትዋጥ ደግሞ፣ ነገሩ የተገላቢጦሽ ሆኖ ያርፈዋል። መልካምን መጥፎ፣ መጥፎን መልካም አድርጋ መመልከት ትጀምራለች። በድንገት ሐራሙ ነገር ውብ፣ ሐላሉ ደግሞ ብልሹ መምሰል ይጀምራል። ይህ ልብ በጽኑ

የመታወኳ ውጤት ነው። በሽታው ሊከሰት የቻለበት ምክንያት ደግሞ፣ ልብ ሥጋዊ መሻት እና የጥርጣሬን ፈተናዎች እንድታሰርግ በመደረጉ ነው።

በሁለተኛነትም ልብ፣ የአላህን ምሪት ከመከተል ይልቅ በደመ-ነፍስና በነፍሲያ ዝንባሌ መመራት ትጀምራለች። እንዲህ ዓይነቷን ልብ የያዘ ሰው፣ የአላህ ባሪያ ከመሆን ይልቅ የገዛ ዝንባሌው ሎሌ ሆኖ ያርፈዋል። ከአላህ ውጭ ላለ ማንኛውም አካል በባርነት ማደር፣ ከጭቆና ሁሉ የከፋ ጭቆና፣ የበደልም ሁሉ በደል ነው።

የእስራኤል ልጆች ከፊርዖን ምርኮኝነት ነፃ ቢወጡም፣ ግዞተኝነታቸው ግን አላበቃም ነበር። በልቦናቸው ውስጥ ያሰረጓቸው ሌሎች ጣዖቶች እስረኛ ሆነው ከርመዋል። እነዚህ ጣዖታት ልቦናቸው ውስጥ ሰርፀዋል።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ وَإِذۡ أَخَذۡنَا مِيثَٰقَكُمۡ وَرَفَعۡنَا فَوۡقَكُمُ ٱلطُّورَ خُذُواْ مَآ ءَاتَيۡنَٰكُم بِقُوَّةٖ وَٱسۡمَعُواْۖ قَالُواْ سَمِعۡنَا وَعَصَيۡنَا وَأُشۡرِبُواْ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلۡعِجۡلَ بِكُفۡرِهِمۡۚ قُلۡ بِئۡسَمَا يَأۡمُرُكُم بِهِۦٓ إِيمَٰنُكُمۡ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ ﴾ (البقرة: ٩٣)

"የጡርንም ጋራ ከበላያችሁ ያነሳን ስንኾን (በኦሪት ሕግ እንድትሠሩ) ኪዳናችሁን በያዝን ጊዜ (አስታውሱ)። የሰጠናችሁን በኀይል ያዙ፤ ስሙም፤ (አልን)፤ ሰማን፥ አመጽንም አሉ፤ የወይፈኑንም ውዴታ በክሕደታቸው ምክንያት በልቦቻቸው ውስጥ ተጠጡ፤ አማኞች እንደኾናችሁ እምነታችሁ በርሱ የሚያዛችሁ ነገር ከፋ! በላቸው።" 2:93

ትክክለኛውን መንገድ ባልተከተለው አምልኳቸው ሳቢያ፣ ጥጃው ልባቸው ውስጥ ሰርፆ ነበር። በአንቀጹ ውስጥ "ኡሽሪቡ" የሚለው ቃል፣ "እንደ ስፖንጅ መምጠጥ/መጠጣት" የሚል ፍቺ አለው። ይህ ስፖንጅ ልባችን ነው። ዛሬ ጥጃውን የምናመልክ ባንኖርም "የጥጃውን" በርካታ አምሳያዎች እያመለክን እንገኛለን። የነዋይ፣ የሥልጣን፣ የማኅበራዊ ደረጃ እና የግለሰቦች አምላኪዎች ሆነናል። እጅግ ጥልቅ የሆነውን ፍቅር፣ ፍራቻ፣ ተስፋ እና ቀናኢነት የለገሥናቸው ነገሮች፣ ወደ ልባችን ስፖንጅ ተመጠው ይገባሉ። በዚህ ምክንያት አላህ በቁርአን እንደገለፀው፣ ልቦቻችን ብልሹ እና የነቀዙ ይሆናሉ።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ فَلَا تَدۡعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَـٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ ٱلۡمُعَذَّبِينَ ﴾ (الشعراء: ٢١٣)

"ከአላህም ጋር ሌላን አምላክ አትግገዛ፤ ከሚቀጥጡት ትኾናለህና።" 26:213

ለዚህ ነው የቅስም መሰበር አስከፊ ህመም የሆነው። ከሁሉ በፊት እጅግ ፈታኙ ሕመም፣ ከአላህ ወዲያ ያለን ነገር ወደ ልባችን እምብርት ውስጥ መጠን በማስገባታችን ይከሰታል። ይህም ራሷን ልብን ይሰብራታል። በልቦቻችንም ሆነ በሕይወታችን ለአላህ ብቻ በሚገባው ቦታ ላይ ሌላ አካል ማኖር የእውነተኛ ስቃይ መንስዔ ነው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ልብ ስትዝግ የሚከተለውን ነገር አስጠንቅቀውናል፡-

> "ንቁ! አካል ውስጥ አንዲት ሙዳ ሥጋ አለች፤ እሷ ከቀናች፣ መላው አካል ይቀናል፤ እሷ ከታወከች ደግሞ መላው አካል ይታወካል፡፡ ንቁ! ይህች ሙዳ ሥጋ ልብ ናት፡፡" (ቡኻሪ እና ሙስሊም)

እናስ ታዲያ ይህን የቀልብ መታወክና ማደፍ፣ እንዲሁም እሱን ተከትሎ የሚመጣውን የመላ ሰውነት ንቅዘት እንዴት መመከት ይቻል ይሆን? የመጀመሪያው መንገድ አስቀድሞ መከላት ነው። ከኢስላም ድንቅ መርሆች መካከል አንዱ፣ ከማከም ይልቅ አስቀድሞ ለመከላከል ትኩረት መስጠቱ ነው። ለምሳሌ አላህ፣ ዝሙትን በሚመለከት 'ዝሙት አትፈፅሙ' ብሎ ከመከልከል ይልቅ፣ ጭራሽ ወደ ዝሙት መዳረሻዎች እንዳንቃረብ ማስጠንቀቅን መርጧል።

ቁርአን እንዲህ ይላል፡-

﴿ وَلَا تَقۡرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَـٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾ (الإسراء: ٣٢)

"ዝሙትንም አትቅረቡ፤ እርሱ በእርግጥ መጥፎ ሥራ ነውና፤ መንገድነቱም ከፋ!" 17:32

አላህ 'ዝሙትን አትፈፅሙ' ብሎ ብቻ አልከለከለም። ይልቁንም ወደ ዝሙት የሚያዳርሱ ነገሮችን ሁሉ እንድንርቅ ከማስጠንቀቁም በላይ፣ ወደሱ መቅረብ እንዳንችል ለማድረግ በርካታ መሰናክሎችን አስቀምጧል፡- ዐይንን ተቃራኒ ጾታን ከመመልከት ማቀብ፣

ጨዋነት የታከለበት የአለባበስ ሥርዓትን መተግበር፣ ከተቃራኒ ጾታ ጋር በአሳቻ ሥፍራ መገኘትን፣ ወዘተ. መደንገጋቸው ለዚሁ ነው።

ልባችንን እንጠብቅ ዘንድ፣ አላህ መድኃኒትም አዞልናል። አላህን ማውሳት (ዚክር) ልብን የሚከላከል ሽፋን ይሠራል። ሰላትም የራሱን ሽፋን ያበጃል። ቁርአንም የራሱን መከላከያ ያደርጋል። የአዝካር ዊርዶቻችንም (የዱዓእ እና የውዳሴ የየዕለት ድርሻዎቻችንም) የበኩላቸውን ዘብ ያቆማሉ። አላህን ማውሳታችን በበዛ ቁጥር የልባችን ዋስትና ይጠናከራል። ዚክር ለተውሒዳችን ወይም ለልባችንን ጤንነት ሥጋት የሆኑ ነገሮች ልብ ውስጥ ከመግባታቸው አስቀድሞ ይከላከላል።

ይህ ሁሉ ሆኖ ሳለ፣ ልባችን ከታመመችና ካደፈች ግን መታከምና መጽዳት አለባት። ልብን ከመጠጠችው ክፋት ለማላቀቅ በመጽዳት ሒደት እንድታልፍ ማስገደድ ያስገልጋል። መጀመሪያ ላይ ይህ ሒደት፣ ልክ ከስፖንጅ ላይ ቀለምን እንደማላቀቅ አስቸጋሪ ይሆናል። ይሁንና በጽናት እና በትዕግሥት ልብ ዳግም ልታንሠራራና ነፍስ ልትዘራ ትችላለች። አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا۟ كَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَـٰبَ مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ ٱلْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ ۖ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَـٰسِقُونَ ﴾ (الحديد: ١٦)

"ለነዚያ ለአመኑት፥ ለአላህ ተግሳጽና ከቁርኣንም ለወረደው ልቦቻቸው ሊፈሩ፥ እንደነዚያም በፊት መጽሐፍን እንደ ተሰጡትና በነርሱ ላይ ጊዜ እንደረዘመባቸው፥ ልቦቻቸውም እንደ ደረቁት ላይኾኑ፥ (ጊዜው) አልቀረበምን?" 57:16)

አላህ በዚህ አንቀጽ፣ ከርሱ ውዳሴ እና መወድስ በመዘናጋት ሳቢያ ስለሚከሰት የቀልብ መደንደንና ሞት ይገልጽልናል። በዚህ አንቀጽ ተከታይ ደግሞ እንዴት አላህ ለሙታን ሕይወት እንደሚለግሥ ይተርካል፡-

﴿ ٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّ ٱللَّهَ يُحْىِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۚ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ ٱلْـَٔايَـٰتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ (الحديد: ١٧)

"አላህ ምድርን ከሞተች በኋላ ሕያው የሚደርጋት መኾኑን ዕወቁ፤ ታውቁ ዘንድ አንቀጾችን ለናንተ በእርግጥ አብራራንላችሁ።" 57:17

ይህ ለእኛ ምልክት ነው። አላህ የሞተችን ምድር ሕያው ማድረግ ከቻለ፣ ለሞቱ ልቦቻችንም ዳግም ሕይወት መስጠት አይሳነውም። ስለሆነም ከዱንያ አንዳች ነገር ወደ ልባችሁ ሰርጎ እንዲገባ ፈቅዳችሁ ከነበር፣ አይዟችሁ፣ ሁሌም ተስፋ አለ።

እጅግ ከተለመዱና ወደ ልብ ውስጥ ከሚዘልቁ "ቀለማት" መካከል ሰዎች ይጠቀሳሉ። ለምሳሌ ልታገቡት የማትችሉት ሰው ሆኖ ወደ ልባችሁ ዘልቆ ሊሆን ይችላል። ያገባችሁት ሰውም ሆኖ ለአላህ ብቻ የሚገባውን ቦታ ሰጥታችሁት ሊሆን ይችላል። ይህን ዓይነቱን ሰው ከልብ ማውጣት የአደንዛዥ ዕጽ ሱስን እንደማከም ነው።

አብራችሁ ልትኖሩት የማይችል ዓይነት ሰው ከሆነ፣ ራሳችሁን ከዚህ ሰው ሙሉ በሙሉ መለየትና መስተጋብራችሁን ማቋረጥ ይኖርባችኋል። የስልክ አድራሻዎችን፣ ኢሜሎችን እና የማኅበራዊ ሚዲያ ሒሳቦችን እስከማገድ ቢደርስም እንኳን፣ ሁሉንም ዓይነት ተግባቦትና ትዝታ ቀስቃሽ ነገሮችን ማስወገድ አለባችሁ።

መርዙን ከውስጣችሁ የሚያፀዳላችሁ (detox) ይህ ነው።

በሁለተኛነት ይህን ጣዖታችሁን በተሻለ ነገር ተኩ። የምታደርጉትን ዚክር አበራክቱና ይበልጥ ወደ አላህ ቅረቡ። ሰላታችሁን በአግባቡ የማትሰግዱ ከሆነ አስተካክሉ። ሁሉንም ሰላት በወቅታቸው ስገዱ። ተህጁድን በሦስተኛው የሌሊቱ ሲሶ ስገዱ። ዱዓእ አዘውትሩ፤ ንስሓ ግቡ፤ አላህ እንዲያድናችሁ አልቅሱና ለምኑት።

ሕክምናችሁ ይህ ነው።

ሕክምናው ውጤት ማሳየት እንደጀመረ፣ ልባችሁ በአላህ ፈቃድ ታገግማለች። ልብ አንዴ ካገገመች በኋላ፣ ወደ ሚዛናዊነትና ወደ ተፈጠረችበት አላህን ከምንም ነገር በላይ የመውደድ ዓላማ ትመለሳለች። እንዲህ ዓይነቱ ልብ ለፍጡራን የመስጠት አቅሟን ዳግም ትጎናፀፋለች። ሆኖም አሁን የምትሰጠው ጤናማ በሆነና ከራስ ወዳድነት እና ከጥገኝነት በፀዳ አኳኋን ነው። ይህች ዓይነቷ ልብ የምትለግሰው እጅግ ለምትወደው አምላኳ ብላ እንጂ ለነፍስያ ዝንባሌ ብላ አይደለም። ሕክምናው ውጤቱ መታየት ከጀመረ በኋላ ለውስጣዊው የፍቅር፣ የቀናኢነት እና ታማኝነት ግዘፍ፤ ተገቢውን ቦታ መስጠት ትጀምራላችሁ። ተገቢው ቦታ ያልተሰጠው ከሆነ ጊዜውን ጠብቆ የሚፈነዳ የሰዓት ፈንጂ መሆኑን አትዘንጉ። በተመሳሳይ መልኩ የተሳሳተ ቦታ ከተሰጠውም ጊዜውን ጠብቆ የሚፈነዳ ፈንጂ ይሆናል።

ስጡ፤ ግን በአግባቡ። ወደ ልባችሁ አስገቡ፤ ሆኖም ደረታችሁ ውስጥ በሚገኘው ቅዱስ ሥፍራ ላይ መኖር ለሚገባው ብቻ ይሁን። ይህን ሚዛን ዳግም ካገኛችሁ፣ ልባችሁ በተገቢው መልኩ ማየት፣ ማፍቀር፣ መስጠት እና መውሰድ ችላለች። እውነተኛዋ ዓይናችሁ ልባችሁ ናት። የመላ አካላታችሁ ንግሥትም ናት። የተፈጠረችበት ዓላማ ትኩረትን ሳይስብ ሊቀር የማይችል ቅዱስ ዓላማ ነው። ቤተ መንግሥቷም እጅግ የታፈረ አዳራሽ በመሆኑ፣ ያለ ጥበቃ መተው የለበትም። ስለሆነም ዘብ ቁሙለት። በአግባቡም ጠብቁት... ምክንያቱም እያንዳንዱ የተፈጠረ ነገር የተፈጠረበትን ዓላማ ለማሳካት ይናፍቃልና።

አንደበትን ባለመቆጣጠር እና ሌሎችን በቃላት በመሸንቆጥ ሳቢያ የሚከሰት የልቦና መታወክ (ብክለት)

አላህ በቁርኣን እንዲህ ይላል፡-

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

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

በመጀመሪያ ደረጃ፣ አላህ ለሕመሙ መኖር ዕውቅና ሰጥቷል። ይህ በራሱ ፈውስ ነው። በእርግጥ በሥነልቦና አመክሮ ሒደት፣ እጅግ አስፈላጊ ከሆኑ የፈውስ መንገዶች መካከል ለሕመሙ ዕውቅና መስጠትና ሕመምን መረዳት ይገኝበታል። ሕመማችንን ያየልን ሰው መኖሩ፣ ለብቻችን አለመሰቃየታችንና የሚርረዳን ሰው መገኘቱ በራሱ፣ የፈውስን ሒደት ያፋጥናል። እነዚህ እጅግ ብርቱ ፈዋሽ ኃይሎች ናቸው። ያየን፣ ለሕመማችን ዕውቅና የሰጠ እና የተረዳን ሰው ሳይሆን፣ የዓለማት ጌታ ሲሆን ደግሞ ስሜቱ ምን ሊሆን እንደሚችል አስቡት። ይህ ብቻውን የተሰበሩ ልቦችን ይጠግናል። አላህ፣ የነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ልብ በተሰበረ ጊዜ ይህን ነበር ያደረገላቸው። አላህ ለእኛም ይህን ያይልናል። ሕመሜን ያይልኛል። ሕመማችሁን ያይላችኋል። በደረቶቻችን

ውስጥ ተዳፍኖ ያለውን ነገር ሁሉ ያውቃል። የተሰበሩ ቅስሞቻችንን ያስተውላል። እያንዳንዷን ንቃቃት ያውቃታል። ከዓለም የሸሸግነው ሁሉ ለእርሱ ይፋ ነው። ከራሳችን የመሠጠርናቸውን ነገሮች እንኳን ሳይቀር ይመለከታል።

ከላይ በተጠቀሰው አንቀጽ ውስጥ፣ ነቢዩን (ሰ.ዐ.ወ) ያስጨነቀውን ጉዳይ ማጤን አስፈላጊ ይሆናል። ነቢዩ፣ ልባቸው የተጠበበችው በጦርነት ወይም በአካላዊ ጥቃት ሳቢያ አልነበረም። በቃላት እንጂ። በቃላት ብቻ። ቃላት እንዲህ ያለ ኃይል አላቸው። ቃላት አንድም ይገድላሉ -አንድም ያነሳሉ። ይሰብሩማል። ለዚህ ነው በኢስላም አንደበታዊ ድርጊቶች ክቡድ ተደርገው የሚታዩት።

የአላህ መልእክተኛ እንዲህ ብለዋል፡-

> “በሁለቱ ከናፍሩና በሁለቱ እግሮቹ መካከል ያሉትን አካላቱን (ማለትም ምላሱን እና የመራቢያ አካሉን) የጠበቀ ጀነት የመግባትን ዋስትና እሰጠዋለሁ፡፡” (ሰሒሕ አልቡኻሪ 6474)

> ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ለባልደረቦቻቸው እንዲህ ሲሉ ጠየቁ፡- “የከሠረ ማለት ማን እንደሆነ ታውቃላችሁን? እነሱም፣ “ንብረት ወይም ገንዘብ የሌለው ነው፣” ሲሉ መለሱ።” ነቢዩም (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ አሉ፡- በእርግጥም ከሕዝቦቼ መካከል በዕለተ ትንሳዔ ሰላት፣ ጾም፣ እና ዘካ ይዘው የሚመጡ አሉ፡፡ ግና ደግሞ ሌሎችን ሰድብዋል፣ ዘልፈዋል፣ መዝብረዋል፣ ደም አፍስሰዋል፣ አጥቅተዋል፡፡ ተበዳዮች ከበዳዩ መልካም ሥራ ምንዳዎች ተቀንሰው ይሰጧቸዋል፡፡ ተበዳዮቹ ሙሉ በሙሉ ከመካሳቸው በፊት የበዳዩ የመልካም ሥራ መዝገቡ ባዶ ከሆነ፣ ከእነሱ የወንጀል መዝገብ ተቀንሶ ወደ እሱ ይደረጋል፤ ከዚያም ወደ ጀሀነም ይጣላል፡፡” (ሰሒሕ ሙስሊም 2581)

ምንም እንኳን እነዚህን መሰል መሠረታዊ አስተምህሮዎች ቢኖሩም፣ ብዙዎቻችን ዲናችንን ተቃርነናል። ብዙዎች ለውጫዊ ሥርዓቶች ትኩረት በመስጠት ከሌሎች ጋር እንዴት መልካም መስተጋብር መፍጠር እንዳለባቸው ዘንግተዋል። ይህ የሚጀምረው ደግሞ ከገዛ ቤተሰባችን ነው። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “እጅግ ምሉዕ የሆነ ኢማን ያላቸው፣ በሥነ ምግባር የላቁ አማኞች ናቸው፡፡ ከመካከላችሁ መልካሞቹ ለሚስቶቻቸው ይበልጥ በጎ የሆኑት ናቸው፡፡” (ጃሚዕ አት-ቲርሚዚ 1162)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በዚህ ሐዲሥ፣ የልቅናን መሥፈርት አስቀምጠዋል፤ ይኸውም መልካም ሥነ-ምግባር እና በይበልጥም ደግሞ ቤተሰባችንን የምንይዝበት አግባብ ነው። ሆኖም ብዙዎቻችን የላዩን ወደታች፣ የታቹን ወደ ላይ አድርገናል። እንሰግዳለን፤ እንፆማለን። ከመስጂድ አንጠፋም። እስላማዊ አለባበሶችንም እናዘወትራለን። እርድ መከናወን ስለሚገባበት መንገድ እንሟገታለን። በተመሳሳይ ጊዜ ግን ለቤተሰቦቻችን ክፉዎች ነን። ለሌሎችም እንዲሁ።

ቃላታችን ጠጣር ኃይል ታጭቀዋል። አላህ የቃላትን ኃይል በተመለከተ የገለፀበትን ሁኔታ ተመልከቱ፡-

﴿ إِذۡ تَلَقَّوۡنَهُۥ بِأَلۡسِنَتِكُمۡ وَتَقُولُونَ بِأَفۡوَاهِكُم مَّا لَيۡسَ لَكُم بِهِۦ عِلۡمٞ وَتَحۡسَبُونَهُۥ هَيِّنٗا وَهُوَ عِندَ ٱللَّهِ عَظِيمٞ ﴾ (النور: ١٥)

“በምላሶቻችሁ በምትቀባበሉት ጊዜ፥ ለናንተም በርሱ ዕውቀት በሌላችሁ ነገር በአፎቻችሁ በተናገራችሁና እርሱ አላህ ዘንድ ከባድ ኀጢአት ኾኖ ሳለ፥ ቀላል አድርጋችሁ ባሰባችሁት ጊዜ፥ (ከባድ ቅጣት በነካችሁ ነበር)።” 24:15

አንድ ዕለት፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ለባልደረቦቻቸው (የራሳቸውን ምላስ በእጃቸው ይዘው) እንዲህ አሏቸው፡-

> “ይህቺን ተቆጣጠሩ!” ይህን ጊዜ ሙዓዝ ኢብን ጀበል እንዲህ ሲል ጠየቀ፡- “የአላህ መልእክተኛ ሆይ፣ በምንናገረው እንጠየቃለን እንዴ?” ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ አሉ፡- “…ታዲያ ሰዎች ገሀነም ውስጥ በሸንጎበታቸው የሚደፉት በአንደበታቸው ተግባር እንጂ በምን ሆነና?” (ቲርሚዚ የዘገቡት፣ ሰሒሕ)

አንዳችን ሌላችንን ለመገንባት ወይም ለመስበር እጅግ ብርቱ ኃይል አለን። አንዲት አስፈሪ አደጋ የገጠማት ሴት አውቃለሁ። ልጇ ገና የስድስት ዓመት ልጅ ሳለ፣ ከደጅ ላይ ለሥጋ መጥበሻነት የተያያዘ እሳት፣ ከቁጥጥር ውጭ ወጥቶ በእሳት ተቃጠለ። በዚህም ሳቢያ ሕይወቱ አለፈ። ሴትዮዋን አናገርኳትና ሕመሟን አጋራችኝ። ዘላቂ ጉዳት ያስከተለባትን ነገር ስትነግረኝ ተደንቄያለሁ። ዘላቂውን ጉዳት ያደረሰባት የልጇ ህልፈት ሳይሆን በዙሪያዋ ያሉ ሰዎች ባህሪ ነበር። ማኅበረሰቡ በሐዘኗ ከመደገፍና

ከማጽናናት ይልቅ ቸል እንዳላት ታምናለች። በሐዘኗ ጊዜ ተገልላ ነበር። ጊዜ ባለፈ ቁጥር ይበልጥ የጎዷት የሰዎች ድርጊቶችና ቃላት ነበሩ።

አላህ አንዳችን በሌላኛችን ላይ ትልቅ ኃይል እንዲኖረን አድርጎ ፈጥሮናል። ታላቅ የመግደል ወይም የማዳን ኃይል ሰጥቶናል። አላህ አደምን እንደሚፈጥር ሲገልጽላቸው መላእክት ይህን ኃይል በሚመለከት ጠይቀውት ነበር፡-

﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّى جَاعِلٌ فِى ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوٓا۟ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ ٱلدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۖ قَالَ إِنِّىٓ أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: ٣٠)

“(ሙሐመድ ሆይ!) ጌታህ ለመላእክት፡- እኔ በምድር ላይ ምትክ አድራጊ ነኝ፤ ባለ ጊዜ (የኾነውን አስታውስ፤ እነርሱም) እኛ ከማመስገን ጋር የምናጠራህ፥ ላንተም የምንቀድስ ስንኾን በርሷ ውስጥ የሚያጠፋንና ደሞችንም የሚያፈርስን ታደርጋለህን? አሉ፤ (አላህ) እኔ የማታውቁትን ነገር ዐውቃለሁ አላቸው።” 2:30)

መላእክት፣ ከሰው ልጅ ተፈጥሮ ውስጥ አፍራሽ የሆነውን ገጽታ ያውቁ ነበር። ሆኖም ከነዚህ ተግባራት ተቃራኒ ለሚፈፅሙ፣ ሰዎችን ለሚያስደስቱና ለሚደግፉ ሰዎች እጅግ የበዛ ምንዳ የተዘጋጀው፤ ምናልባትም በዚህ ምክንያት ሊሆን ይችላል። እነዚህ ሰዎች የሌሎችን ሕመም የሚያዩ፣ ብሎም ሕመማቸውን ለማስወገድና ፍላጎታቸውን ለማሟላት የሚጥሩ ሰዎች ናቸው።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

“አላህ ዘንድ እጅግ የተወደዱት ለሌሎች ሰዎች ጠቃሚ የሆኑት ናቸው:: አላህ ዘንድ እጅግ የተወደደ ሥራ ሙስሊምን ማስደሰት፣ ወይም ችግሩን ማስወገድ፣ ወይም ዕዳውን ይቅር ማለት፣ አሊያ ሲርበው መመገብ ነው:: በወንድሜ ጉዳይ ማስፈፀም ላይ አብሬው መሆኔ፣ በመዲና መስጊድ ለአንድ ወር ኢዕቲካፍ ከመግባት (ለአምልኮ ገለል ከማለት) ይበልጥብኛል:: ቁጣውን የተቆጣጠረ አላህ ገመናውን ይሸፍንለታል:: ቢፈልግ ኖሮ የመበቀል አቅም እንዳለው እያወቀ ቁጭቱን ገትቶ ይቅር ላለ፣ አላህ በዕለተ ትንሳዔ ለልቡ መረጋጋትን ይለግሠዋል:: የወንድሙን ጉዳይ

ለማሳካት አብሮት የተጓዘ፣ በዕለተ ትንሳዔ በሲራጥ ላይ እግሮች ሲያድጣቸው አላህ የእሱን እግሮች ያጸናለታል::'' (አል ሙዕጀም አል አውሰጥ 6/139)

በዚህ ሐዲሥ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ወሳኝ ነጥብ አንስተዋል። ለአንድ ወር መስጊድ ውስጥ ኢዕቲካፍ ከመቀመጥ (ለአምልኮ ራስን ከማግለል) ይልቅ የሰውን ጉዳይ ማስፈፀም እንደሚመርጡ ገልፀዋል። የጠቆሙትም ተራ መስጂድ አይደለም። በመዲና የሚገኘውን መስጂዳቸውን ነው። አንድ ጊዜ የማየት ዕድል ብናገኝ ብለን ዕድሜያችንን ሙሉ ገንዘብ የምንቆጥብለት መስጊድ ነው ይህ መስጊድ። በዚህ መስጊድ አንድ ሰላት መስገድ፣ በሌላ መስጊድ 1000 ሰላት ከመስገድ ይበልጣል።

ሐዲሡ በተጨማሪነት ሌላ መሠረታዊ መርህ ይጠቁመናል። ይኸውም ሌሎችን ስንረዳ፣ አላህ እኛን ለመርዳት የሚቆም መሆኑን ነው። የአላህን ረድዔትና ድልን (ነስርን) ለማግኘት አቋራጩ መንገድ ሌሎችን ማገልገል ነው። ሕመም ውስጥ ስንሆን በአጭር ጊዜ ውስጥ ከህመማችን መዳኛው መንገድ የሌሎችን ሕመም ማስወገድ ነው። ይህ መለኮታዊ መርሕ ነው፡- አላህ ለእኛ የሚያደርገው ለሌሎች የምናደርገውን ነገር ነፀብራቅ ነው። ስለሆነም ለአላህ ፍጥረታት በጎ በመሆኑ የእርሱን ረድዔት መከጀል ይኖርብናል።

ንጹሕ ልብ (ቀልበን ሰሊም)

እውነተኛ ስምረት፣ በዕለተ ትንሳዔ አላህን በንጹሕ ልብ (ቀልበን ሰሊም) መገናኘት ነው። ይህች ልብ የውሸት አማልክትን ያልያዘች ወይም በአላህ ላይ ተቀናቃኞችን ያላደረገች ልብ ናት። ከሁሉም የሺርክ ዓይነቶች የፀዳች። "በነዳጅ መያዣዋ ውስጥ የብርቱካን ጭማቂ ያላቆረች" ቀልብ ናት። በዕለተ ትንሳዔ፣ ዛሬ የምንራኮትበት ቁሳዊ ሀብት ወይም ሥልጣን አይፈይዱንም። ያን ዕለት ፋይዳ የሚኖረው ልብ ያለችበት ሁኔታ ነው።

ነቢዩ ኢብራሂም (ዐ.ሰ)፣ ይህን ተማጽኖ ማድረጋቸው በቁርኣን ተገልጿል፤-

﴿ وَلَا تُخۡزِنِي يَوۡمَ يُبۡعَثُونَ ٨٧ يَوۡمَ لَا يَنفَعُ مَالٞ وَلَا بَنُونَ ٨٨ إِلَّا مَنۡ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلۡبٖ سَلِيمٖ ٨٩ ﴾ (الشعراء)

“በሚቀሰቀሱበት ቀንም አታዋርደኝ፤ ገንዘብም ልጆችም በማይጠቅሙበት ቀን፤ ወደ አላህ በንጹሕ ልብ የመጣ ቢኾን እንጅ።” 26:87-89

ሕመሙን
እንደ አዲስ መበየን

ጉዞ ወደ አላህ

ሁላችንም ወደ አላህ መመለሳችን አይቀሬ ነው። ይኸውም የልብ ጉዞ ነው። ወደ ዘለዓለማዊው ዓለም የምንጓዘው፣ አካሎቻችንን ቀብር ውስጥ አራግፈን አሁን ያለንን ልብ እና ነፍስ ብቻ ይዘን ነው። አካል አላፊ ሲሆን ልብ እና ነፍስ ግን ዘላለማዊ ናቸው። ሆኖም በዚህች አጭር የሕይወት ዘመን፣ በዘላለማዊ ነፍሳችን ኪሳራም ቢሆን የጊዜያዊውን አካላችንን ፍላጎት ለማሟላት የምናደርገው ጥረት ከትኩረታችን መካከል የአንበሳውን ድርሻ ይወስዳል።

ይህ በእርግጥም አሳዛኝ ነገር ነው። ምክንያቱም አካል በየዕለቱ ወደ ሞት ይጓዛል። በአንፃሩ ነፍስ ሕያው ናት። ከእኛ ጋር ትቆያለች። ብትሻሻገት፣ ብትራብ ወይም ብትታመም ከእኛ ጋር መሰንበቷ አይቀሬ ነው። ለዘለዓለም። እንደ አካላችን ትተናት አንጓዝም። ከቀብር አንስቶ እስከ ዘላለም ትከተለናለች። ከዚህች ሕይወታችን ከተለየን በኋላ ነፍሳችንን ለመመገብ መመለስ አንችልም። ከርክሰት ልናፀዳት የመልስ ጉዞ ማድረግ አንችልም። ያንን ማድረጊያ ጊዜያችን ውስን ነው። እናም በዚህ ዓለም፣ ለልብ እና ለነፍሳችን የምናደርገው ነገር በዘልዓለማዊው ዓለም ይታያል። እውነታው ይህችን ሕይወት ድንቅ ያደርጋታል። ግና ምክንያቱ እኛ እንደምናስበው አይደለም። ለሀብት፣ ለዝና ወይም ለሥልጣን አይደለም። ለአላፊ ነገሮች አይደለም። ለምናሳድደው ከንቱ ነገር አይደለም። የዚህች ዓለም ሕይወት ክቡድ ዋጋ፣ በእሷ አማካኝነት የምናከናውነው ነገር ዘላለማዊ አንድምታና ውጤት ስላለው ነው። በእርግጥም ይህ ትልቅ ነገር ነው። ሁለንተናዊ ትኩረታችንን ይሻል።

እኔም ሆንኩ እናንተ፣ በዚህች አጭር ሕይወት ዕድል ተሰጥቶናል። መጨረሻችን ወደ አላህ መመለስ ነው። በስተመጨረሻ ሁላችንም ወደ ቀብር እና ወደ ቀጣዩ ዓለም ዘልዓለማዊ መኖሪያችን ተጓዦች ነን። የተወሰንነው፣ ይህን ቤታችንን በእምነትና

በሥራችን እናንፀዋለን። ሌሎቻችን ደግሞ በዚህ ዓለም ሕይወታችን፣ ይህን ቤታችንን በገዛ እጃችን እንንደዋለን። እዚያው መኖራችን አይቀርም። ግና ብቸኛው ጥያቄ “በምን ሁኔታ?” የሚለው ነው። ቤታችን እንደ ምን ያለ ይዘት ይኖረዋል? ገንብተነዋል? ወይስ አጋይተነዋል?

አላህን በምን ዓይነት አኳኋን እንገናኘው ይሆን? በንጹሕ ልብ እና ነፍስ? ወይስ ባደፈች ነፍስ?

በሁሉም ዓይነት ሁኔታ ወደ አላህ መጓዝ

ወደ አላህ መመለስን በተመለከተ የሚናፈስ አንድ የተለመደ፣ ግን የተሳሳተ ሐሳብ፣ መንፈሳዊነት የሚከሰተው “ፍፁም”፣ “ፀጥተኛ” እና “ሰላማዊ” በሆነ ሁኔታ እንደሆነ የሚገልፀው ነው። ወደ አላህ መመለስን ስናስብ፣ በአእምሯችን አንድ ጠቢብ በሰላማዊ ተራራ ላይ ሆኖ ይታየን ይሆናል። ወይም አምልኮ የሚገራለት ሰው መስጊድ ውስጥ ተቀምጦ ሊታየን ይችላል። ምንም እንኳን በእነዚህ አላፊ ሁኔታዎች ውስጥ አላህን ማግኘታችን እሙን ቢሆንም፣ ወደ አላህ የሚደረገው ጉዞ ሁሌም በሰላማዊ ሁኔታዎች ውስጥ ብቻ አይከሰትም። ወደ አላህ የሚደረገው ጉዞ አንዳንድ ጊዜ በወጀብ መካከል እየሮጥን፣ አንዳንዴም እየተራመድን፣ በሌላ ጊዜ ደግሞ በእንብርክክ እየዳህን ሊሆን ይችላል። ስብር እንዳልን። የሚያድነንም አላህ ነው። ያልተሰበሩ ወጌሻ አያሻቸውም። አላህ ባለንበት ሁኔታ፣ ካለንበት ቦታ ሆነን ወደርሱ እንድንመለስ ይፈልጋል። ለዚህም ነው በተለያዩ ሁኔታዎችን እና ክስተቶችን ውስጥ እንድናልፍ የሚያደርገን።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ رَبَّنَا مَا خَلَقۡتَ هَٰذَا بَٰطِلٗا سُبۡحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾ (آل عمران: ١٩١)

“(እነርሱም) እነዚያ ቆመው፥ ተቀምጠውም፥ በጎኖቻቸው ተጋድመውም አላህን የሚያወሱ፥ በሰማያትና በምድር አፈጣጠርም የሚያስተነትኑ፡-

ጌታችን ሆይ! ይኸን በከንቱ አልፈጠርከውም፤ ጥራት ይገባህ፤ ከእሳትም ቅጣት ጠብቀን የሚሉ ናቸው።" 3:191)

አላህን የማውሳቱ ተግባር፣ በጥሩ አየር እና ሁኔታ ውስጥ ብቻ ስንሆን የምንፈጽመው ነገር አይደለም። በሁሉም ሁኔታ -ቆመን፣ ተቀምጠንም ሆነ ተንጋለን- ልንፈጽመው ይገባል። ብርቱ ደስተኛ፣ የደከምንና ያጣን ሆነን እንዲሁም፣ ፍጹም ተሰባብረንና ጠፍተን ሳለን መፈፀም ያለብን ነገር ነው።

እስኪ የአላህን ውድ ባሮች ሕይወት ተመልከቱ። ነቢያት (ዐ.ሰ) ሁሉንም ዓይነት የሕይወት ሁኔታዎች እንዲቀምሱ ተደርገዋል። ለምሳሌ ነቢዩላህ ዩሱፍን (ዐ.ሰ) እንውሰድ። ከቤተሰባቸው አባላት ዘንድ ተጠልተዋል። ለባርነት ተገዝተዋል፣ ተተንኩሰዋል፣ በሐሰት ተወንጅለዋል፣ ታስረዋል፣ ተፈተዋል፣ እንዲሁም ለታላቅ ሹመት በቅተዋል። ሁሉንም ዓይነት የሕይወት ገጠመኞች አጣጥመዋል። እናም ለሁሉም ሁኔታዎች ሲሰጡ የነበሩትን አፀፋ ማጥናት ያስፈልጋል። በጣም በተከፉ ጊዜ፣ ሙሉ በሙሉ ወደ አላህ አንጋጠው ነበር። ሲደላቸውም ፍፁም ወደ አላህ ተመልሰዋል። ‹ላ ኢላሀ ኢልለላህ›። ተውሒድ በሰላሙ ጊዜ ብቻ የሚተገበር ጽንሰ-ሐሳብ አይደለም። የፍጥረተ ዓለሙ ሕግ አስኳል ነው። ልናመልጠው አንችልም። በየትኛውም አቅጣጫ ብናማትር፣ በምንም ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ብንገኝ አናመልጠውም። ወደድንም ጠላን፣ ‹ላ ኢላሀ ኢልለላህ›ን መመስከር ግድ ይለናል። በሁሉም ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ሆነው ‹ላ ኢላሀ ኢልለላህ›ን የመሰከሩ ነቢያትን እጅግ የላቀ ሞገስና ክብር አግኝተዋል። እስከ ዘልዓለሙም በአርዓያነታቸው ይታወሳሉ። እንደ ፈርዖን በተውሒድ ለመመስከር አሻፈረኝ ያሉትም እንኳን፣ ከተውሒድ ጋር መጋፈጣቸው አልቀረም፤ ሆኖም ተንቀውና ተዋርደው ነው።

በሰንሰለት እንደታሠሩ።

የነቢዩ ሙሐመድን (ሰ.ዐ.ወ) አርዓያነት ደግሞ እንቃኝ። ፈተና የጀመራቸው ከጨቅላነታቸው አንስቶ ነበር። ወላጅ አባትን ማጣት፣ ድህነት፣ በገዛ ሕዝቦቻቸው ዘንድ ተቀባይነትን ማጣት፣ ከገዛ ቤታቸው መባረር፣ ግዞት፣ በጦርነት መጠቃት። በሌላ በኩል ደግሞ ጠላቶቻቸውን ድል ነሥተዋል፤ ሥልጣን፣ ኃይል እና ፍቅርና ታማኝ ተከታዮችንም ታድለዋል። ሕመምን፣ ደስታን፣ ፍቅርን፣ ጓደኝነትን፣ ባልደረባነትን፣ ባይተዋርነትን፣

ፍርሃትን፣ ጥንካሬን፣ እንባን እና ሳቅን አይተዋል። እኛም እሳቸው ያለፉባቸውን ነገሮች እና ነቢያዊ ተምሳሌትነታቸውን እናልፍባቸዋለን።

ለአብነት ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እጅግ ተከፍተውበት የነበረበትን አጋጣሚ እንይ። ዓኢሻ (ረ.ዐ) እጅግ አስከፊው የሕይወታቸው ገጠመኝ የትኛው እንደነበር ስትጠይቃቸው፣ ጣኢፍ እንደሆነ ነግረዋት ነበር። ተዘልፈው መባረራቸው ሳይበቃ ጫማዎቻቸው እግሮቻቸው ላይ እስኪጣበቁ ድረስ በደም ተጠምቀው ቆስለው ነበር። በዚህ አዋራጅ አኳኋን ለብዙ ኪሎ ሜትሮች ለመጓዝ ተገደው ነበር። ሆኖም በዚህ ሁኔታ እንከዋን ምላሻቸው ምን እንደነበር ተመልከቱ። መላእክት፣ እሳቸው ከፈለጉ፣ የጣኢፍን ሕዝቦች በጠቅላላ በተራሮች መሐል አፍገው ሊያጠፏቸው እንደሚችሉ ገልፀውላቸው ነበር። ሆኖም እሳቸው ፈቃደኛ አልነበሩም። በእዝነትና በርኅራኄ መለሱ። “ምናልባት ከእነሱ መካከል አላህን ብቻ የሚያመልኩ ትውልዶች ሊፈጠሩ ይችላሉ” ብለው ነበር። እንዳሉትም ሆኗል።

‘የሐዘን ዓመት’ ሲሉ በሰየሙት ዓመት፣ ውዷን ባለቤታቸውን እና አጎታቸውን በሞት ባጡ ጊዜ ያደረጉትን ዱዓእ ተመልከቱ። ዱዓቸው፣ በተከፉ ጊዜ ልባቸው ምን እንደ ተሰማውና የሰጡትን ምላሽ ይመሰክራል። ተውሒድ ነበር። ተውሒድ እና ፍፁም በአላህ መመካት። እንዲህ ብለው ነበር፡-

> “አንተ እስካልተቆጣህብኝ ድረስ የሚደርስብኝ ሁሉ አይገደኝም፡፡ የአንተ ዓፊያ (ሰላምና ደህንነት) ለእኔ እጅግ ሰፊ ነው፡፡ ቁጣህ ተገቢዬ ከመሆን ወይም ቁጣህ በእኔ ላይ ከመውረዱ፣ ሰማያትና ምድርን ባበራው እንዲሁም፣ በሱ ምክንያት ጨለማ ሁላ ለተወገደውና የዚህም ሆነ የመጪው ዓለም ጉዳይ የተበጀበት በሆነው የከበረው ፊትህ ብርሃን እማፀንሃለሁ፡፡ አንተ እስክትወድልኝ ድረስም ለአንተ እተጋለሁ፡፡ በአንተ ቢሆን እንጂ ኃይል ያለው የለም፡፡”

ሚስታቸው ዓኢሻ፣ በሐሰት በዝሙት በተወነጀለች ጊዜ የሰጡትን ምላሽ አስተውሉ። ብዙ ሰዎች በዚህ ሁኔታ ውስጥ በከዳተኝነት መንፈስ፣ በኩራት እና በነፍሲያ (ኤጎ) መዋጣቸው አይቀርም። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ዋና ጭንቀታቸው፣ ኋላ ላይ አላህ ንጽሕናዋን ላረጋገጠላት ሚስታቸው ነበር። ትልቁ ትኩረታቸው፣ የሚስታቸው ክዳት በእሳቸው ላይ

የሚያስከትለው መዘዝ አልነበረም። የእሳቸው ጭንቀት፣ እሷ ከአላህ ጋር ያላት ግንኙነት ነበር።

“ዓኢሻ ይህን ነገር ስለአንቺ ሰማሁ። ከውንጀላው ነፃ ከሆንሽ፣ አላህ ነፃ መሆንሽን እንደሚያውጅልሽ ተስፋ አደርጋለሁ። ሆኖም ኀጢአቱን ፈፅመሽ ከነበር ወደ አላህ በንስሓ መመለስና ምሕረቱን መለመን አለብሽ። አንድ ባሪያ ኀጢአቱን ካመነና በንስሓ ወደ እርሱ ከተመለሰ፣ አላህ ይምረዋል።”

አሁን ደግሞ እጅግ ብርቱ በነበሩበት ወቅት፣ ስለ ሰጡት አፀፋ እንመልከት። መካን በድል በከፈቱ ጊዜ፣ ሥልጣንና ኃይላቸውን እሳቸውም ሆነ አማኞች ላይ ግፍ የፈፀሙ ሰዎችን ለመበቀል አልተጠቀሙም። ትዕቢትና ትምክህትን አላንፀባረቁም። ከተማዋን ከተቆጣጠሩ በኋላ ነዋሪዎቿ ሁሉ ከነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ፊት ተሰበሰቡ። እሳቸውም በለዘብታ እንዲህ ሲሉ ጠየቁ፡- “ቁረይሾች ሆይ፣ ምን ያደርገናል ብላችሁ ትጠረጥራላችሁ?” እነሱም እንዲህ አሉ፡- “አንተ ቸር ወንድማችን፣ የቸር ወንድማችን ልጅ ነህ። ከመልካም በቀር ከአንተ አንጠብቅም።” ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ልብ አንጠልጣዩን ቅጽበት እንዲህ ሲሉ ቋጩት፡- “እኔ የምላችሁ፣ ዩሱፍ ለወንድሞቻቸው ያሏቸውን ነገር ብቻ ነው፡-

﴿ قَالَ لَا تَثۡرِيبَ عَلَيۡكُمُ ٱلۡيَوۡمَۖ يَغۡفِرُ ٱللَّهُ لَكُمۡۖ وَهُوَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ (يوسف: ٩٢)

“ዛሬ በናንተ ላይ ወቀሳ የለባችሁም፤ አላህ ለናንተ ይምራል፤ እርሱም ከአዛኞች ሁሉ ይበልጥ አዛኝ ነው አላቸው።” 12: 92

ለአላህ ቅርብ ከሆኑ ሰዎች አርዓያነት በመነሳት፣ በማንኛውም ሁኔታ ወደ አላህ መቅረብ እንዳለብን እንገነዘባለን። በሁሉም ሁኔታ ከአላህ ጋር መሆን ቻልን ማለት ደግሞ፣ አላህም በተራው በሁሉም ዓይነት ሁኔታ ከእኛ ጋር ሆነ ማለት ነው።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن تَنصُرُواْ ٱللَّهَ يَنصُرۡكُمۡ وَيُثَبِّتۡ أَقۡدَامَكُمۡ ﴾ (محمد: ٧)

“እናንተ ያመናችሁ ሆይ! አላህን (ሃይማኖቱን) ብትረዱ ይረዳችኋል፤ ጫማዎቻችሁንም ያደላድላል።” 47:7

“አላህን መርዳት” ማለት ምን ማለት ነው? አላህን መርዳት ማለት በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ቅድሚያ ለእርሱ መስጠት ማለት ነው። በሁሉም ሁኔታ ውስጥ ከአላህ ጋር መሆን ነው። ከየቆማችሁበት ቦታ አላህን ፈልጉ። አላህን ከቆያችሁበት ቦታ ሁሉ ሆናችሁ ፈልጉት። መጀመሪያ ሌላ ቦታ ለመሔድ አትሞክሩ። ይህ የሰይጣን ወጥመድ ነውና። ተከፍታችሁ ከሆነ በዚያው ሁኔታችሁ ወደ አላህ ተመለሱ። “ቀና እስክትሉ” ድረስ አትጠብቁ። ፈርታችሁ ከሆነም በዚያው ሁኔታ አላህን ፈልጉ። ፍርሃቱ እስኪወገድ ጊዜያችሁን አትባጁ። ኀጢአት ከሠራችሁ ወዲያውኑ ወደ አላህ ተመለሱ። “ፍፅምናን” እስክትላበሱ እና ወደርሱ ለመመለስ “ብቁ” እስክትሆኑ ድረስ አትጠብቁ።

ወደ አላህ የሚያደርሰው በር ሰርክ ክፍት ነው። ተስፋ ስንቆርጥ እርሱ ጋር የተስፋ በር አለ። በኀጢአት ስንጨቀይም ወደ እርሱ የሚያደርሰን የንስሐና የምሕረት በር አለ። ችግር ከገጠመን የዱዓእ በር ክፍት ነው። መንገድ ከሳትን የእርሱን ምሪት የምንጠናበትን በር መጠቀም እንችላለን። ብንሰበር የጥገናው (ጀብር) በር ወለል ብሏል። አላህ አልጀባር ነውና ይጠግነናል። ልባችሁ ተከድቶ ከታሰረና ከተጎዳ፣ የአዳኙ (የአል-ሻፊ) በር ከልካይ የለውም።

ስንሸነፍም ሆነ ስናሸንፍ፣ ስንጠነክርም ሆነ ስንደክም፣ የምንፈልገውን ስናገኝም ሆነ ስናጣ፣ ሰዎች ሲወዱን እና ሲቀበሉን፣ ይሁንታቸውን ሲቸሩንም ይሁን ሲያጨበጭቡልን፣ ሲገፉንም ሆነ ሲያጠቁን፣ ክብረት ስናገኝም ሆነ ደሕይተን ስናጣ፣ ደስተኛና የረካን ስንሆንም ሆነ ስናዝንና ተስፋ ስንቆርጥ፣ ከችግር መውጫው በር ሲታየንም ሆነ ፍፁም ተስፋ ቢስነት ሲሰማን ወደ አላህ ልንመለስ ይገባል።

የመከበብ ስሜት ሲሰማን ጭምር።

ሙሳ (ዐ.ሰ)፣ አንድ ጊዜ የመከበብ ስሜት ተሰምቷቸው ነበር። ከቀይ ባሕር ፊት ለፊት ሆነው ማምለጫ መንገድ አጥተው ነበር። ከኋላቸው ደግሞ እጅግ ኃያል ጦር ተከትሏቸዋል። በዙሪያቸው ያሉ ሰዎች ተስፋ ቢቆርጡም፣ ሙሳ (ዐ.ሰ) ግን ፍንከች አላሉም።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ فَأَتْبَعُوهُم مُّشْرِقِينَ ﴿٦٠﴾ فَلَمَّا تَرَٰٓءَا ٱلْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَٰبُ مُوسَىٰٓ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ﴿٦١﴾

قَالَ كَلَّآۖ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهۡدِينِ ﴿٦٢﴾ فَأَوۡحَيۡنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ ٱضۡرِب بِّعَصَاكَ ٱلۡبَحۡرَۖ فَٱنفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرۡقٖ كَٱلطَّوۡدِ ٱلۡعَظِيمِ ﴿٦٣﴾ ﴾ (الشعراء)

"ጸሐይዋ ስትወጣም፥ ተከተሏቸው። ሁለቱ ጭፍሮችም በተያዩ ጊዜ፥ የሙሳ ጓዶች እኛ (የፈርዖን ሰዎች) የሚደርሱብን ነን፥ አሉ። (ሙሳ) ተዉዉ! ጌታዬ ከእኔ ጋር ነው፤ በእርግጥ ይመራኛል፤ አለ። ወደ ሙሳም ባሕሩን በበትርህ ምታው ስንል ላክንበት። (መታውና) ተከፈለም፤ ክፍሉም ሁሉ እንደ ታላቅ ጋራ ኾነ።" 26:60-63)

አላህ፣ አንዳንድ ሰዎች አየሩ መልካም ሲሆን ብቻ ወደ እርሱ እንደሚመለሱ ስለሚያውቅ በስጦታ ያንበሸብሻቸዋል። አንዳንዶች ደግሞ፣ ሲጨነቁ ብቻ ወደ እርሱ ስለሚመጡ ወጀቡን ያበዛባቸዋል። አንዳንዶች አምልኮ በማብዛት ወደ አላህ ይቀርባሉ። የተወሰኑት ደግሞ በመሰባበርና በመዋረድ ወደ አላህ ይመጣሉ። አንዳንዶች እጦትና ድህነት ወደ አላህ ይመልሷቸዋል። አንዳንዶች ደግሞ ለሌሎች በሚያሳዩት ርኅራኄ፣ ይቅር ባይነትና ምሕረት አላህን ይቀርቡታል። አንዳንዶች መጠጊያ የሚያስፈልጋቸው ፍርሀት ነው ወደ አላህ የሚመልሳቸው። አንዳንዶች በቸርነትና ለሌሎች እጃቸውን በመዘርጋት ይቀርቡታል። አንዳንዶች ደግሞ ኀጢአት ከፈፀሙ በኋላ በንስሓ በር ወደ አላህ ይገባሉ።

ኢብኑል ቀዪም መዳሪጅ አስ-ሳሊኪን ውስጥ እንዲህ ብለዋል፤

ከሰለፎች አንዱ እንዲህ አሉ፦ *"አንድ ሰው ኀጢአት ፈፅሞ በእርሱ ምክንያት ጀነት ይገባል። ወይም አንድ የአምልኮ ሥራ ሠርቶ በእርሱ ምክንያት ጀሀነም ይገባል።"*

ሰዎች *"ይህ እንዴት ሊሆን ይችላል?"* ሲሉ ጠየቋቸው።

እንዲህ ሲሉ መለሱላቸው፦ *"ሰውዬው ኀጢአት ሠርቶ ቆሞም ሆነ ተቀምጦ ስለ ኀጢአቱ ሊያስብና በዚህ ምክንያት እፍረት ሊሰማው እና ንስሓ ሊገባ፣ አላህንም ምሕረት ሊጠይቅ ይችላል። ይህም መድኅን ለማግኘቱ ምክንያት ይሆነዋል። ወይም መልካም ሥራ ይሠራና ስለእሱ ማሰቡን ይቀጥላል። ተቀምጦም ሆነ ቆሞ ስለ በጎ ሥራው ሲያስብ፣ በራስ መደነቅና ኩራት ውስጡ ይገባል። ይህም የመኮነኛ ምክንያት ይሆነዋል። እናም ኀጢአቱ ወደ አምልኮ እና ወደ መልካም ሥራዎች ሊመራው፣ ብሎም ባሕሪውን አሻሽሎ አላህን እንዲፈራና እንዲያፍር፣ ብሎም እርሱ ፊት እንዲጨምት ያደርገዋል። እነዚህ የኀጢአቱ ተጽዕኖዎች፣ አንድ ሰው መልካም ሠርቶ በትዕቢት*

ከመወጠር፣ ከመኮፈስ እና ሰዎችን በንቀት ዐይን ከማስተዋሉ ይበልጡለታል። ያለምንም ጥርጥር ይህ ኀጢአት፣ መልካም ሥራ ሠርቶ በራሱ ከሚደነቅ እና ሌሎችን አሳንሶ ከሚመለከት ሰው ይልቅ፤ አላህ ፊት የተሻለ እና ከቅጣት ሊያድነው የሚችል ነው። ግብዙ ሰው የተለዩ ቃላትን በአፉ የሚተፋ ቢሆንም እንኳን አላህ ልቡ ውስጥ ያለውን ነገር ያውቃል። እንዲህ ዓይነቱ ሰው፣ ሰዎች ካላከበሩት እና ራሳቸውን እሱ ፊት ዝቅ ካላደረጉ ሊጠላቸው ይችላል። ራሱን በታማኝነት ቢገመግም ይህን ባህሪውን ማየት አይሳነውም።" (መዳሪጅ አስ-ሳሊኪን 1:299)

ወደ አላህ በሩጫ፣ ሆነ በእርምጃ፣ ሌላው ቀርቶ በዳዴ እንኳን ለመሔድ የማይፈቅዱ ሰዎች አሉ። ስለሆነም በሰንሰለት ታስረው ይቀርቧታል። እንደ ፈርዖን ያሉት ወደ አላህ የሚሔዱት ተዋርደው እና ክብራቸው ተገፎ ነው።

ፈለግንም አልፈለግንም በስተመጨረሻ ወደ አላህ መመለሳችን አይቀርም። ይሁን እንጂ በምን ዓይነት መንገድ እና ሁኔታ ወደ እርሱ መጓዝ እንደምንችል መምረጥ እንችላለን። እናስ ወደ አላህ የምንሔደው መርጠን፣ ቀና እንዳልን፣ በመሽቆጥቆጥ ክብራችንን እንደጠበቅን ነው? ወይስ አሻፈረኝ ብሎ ክብሩ ተዋርዶ እና ተሸንፎ ወደ አላህ በተመለሰው ፈርዖን መንገድ?

ሰብኣዊ ስሜት እና አምላክ

የእኛን ስሜቶች በሚመለከት አንድ ምስጢር አለ። ለምሳሌ ፍርሃትን እንውሰድ። አንድም እንድንፈራ፣ እንድንሰስትና እንድንፋለም ወደ ውጭ ይገፉናል። ሁለትም ከለላ፣ እርጋታ እና ደህንነት እንድንፈልግ ወደ ውስጥ ይጫኑናል።

ሁላችንም ብንሆን ስንፈራ፣ የትኛውን አቅጣጫ እንከተላለን? በቁጣና በጭንቀት ተገፍተን በዙሪያችን ያሉትን እናጠቃለን? ሰስተን ለራሳችን እንቆጥባለን ወይስ ሌሎችን ለመርዳት እጃችንን እንዘረጋለን? ፍርሃታችን ተከላካይ አድርጎናል ወይስ ከፍ ብለን አስበን እርምጃ ወስደናል? ራስ ወዳድነታችን ወይስ እዝነታችን ነው ያየለው?

የምንኖርባት ዓለም፣ ነገሮች በነሲብ የሚከሰቱባት እንዳልሆነች አስታውሱ። ሁሉም ነገር የሚከሰተው በዓላማ እና በመለኮታዊ ዕቅድ ነው። ይህ ነው ተውሒዳዊ እሳቤ። አላህ አውቆት ቢሆን እንጂ አንዲትም ቅጠል አትረግፍም። ጤና ፍጡር ነው። በሽታም ፍጡር ነው።

ስሜትም እንደዚሁ ፍጡር ነው። የተፈጠረውም ለዓላማ ነው። ፍርሃት ሲሰማችሁ ከስሜቱ አትሽሹ። ተጠቀሙበት።

ፍርሃት ሽቅብ ወደ ላይ እንዲገፋችሁ ተጠቀሙበት። ጠለላ ልታገኙበት ወደምትችሉበት ብቸኛ ቦታ ሽሹ። የደህንነት ምንጭ ወደ ሆነው አልሙእሚን ሽሹ። ደህንትን በአላህ አግኙ። ይህን ስታደርጉ፣ በፍርሃት ውስጥ ሆናችሁ እንኳን ሰላምን ትጎናፀፋላችሁ። በውዥንብር መካከል እንኳን መረጋጋትን ታጣጥማላችሁ። በወጀቡ መካከል ብትሆኑ እንኳን ተጠለሉ።

ብዙ ሰዎች፣ ዝግጁና ብቁ የሆኑ ስለማይመስላቸው እስካሁን ወደ አላህ መጓዝ አልጀመሩም። ይህ እጅግ ሸንጋዩ የነፍሲያ እና የሰይጣን ተንኮል ነው። አንዳንድ ሰዎች ወደ አላህ ለመመለስ ከመሞከራቸው በፊት፣ ፍፁም መሆን እንዳለባቸው ያስባሉ። ያበቃላቸውና የለየላቸው ኀጢአተኛ ስለሆኑ መሞከር እንደማይገባቸው ያምናሉ።

ሆኖም አላህ በሐዲሥ ቁድሲ እንዲህ ይላል፦

> አላህ (ሱ.ወ) እንዲህ ብሏል፤- “ባሪያዬ በጠረጠረኝ ሁኔታ ያገኘኛል፡፡ በሚያወሳኝ ጊዜ ከጎኑ እሆናለሁ፡፡ ለብቻው ሆኖ ካወሳኝ እኔም ለብቻዬ አነሳዋለሁ፤ በህብረት ሆኖ ካነሳኝ ቁጥሩ ከበዛ ጭፍራ ጋር አወሳዋለሁ፡፡ በስንዝር ከቀረበኝ በክንድ እቀርበዋለሁ፤ በእርምጃ ወደ እኔ ከመጣ እኔ በፍጥነት ወደ እሱ እሔዳለሁ፡፡” (ሐዲሥ 15፣ 40 ሐዲሥ ቁድሲ)

ከዚህ ሐዲሥ እጅግ ጠቃሚ ትምህርት ይቀሰማል። የመጀመሪያው፣ አላህ ፍፅምናን ከኛ አይጠብቅም፣ አይጠይቅምም። እርሱ ከኛ የሚሻው ጥረትን ነው፤ አንድ እርምጃ። ሁለተኛው ወሳኝ ትምህርት ደግሞ፣ ጥቂት ጥረትን እንኳን አላህ እንደሚያበዛት ነው። ከዚህ ጋር የሚመሳሰል ትምህርት ቀጥሎ በተጠቀሰው ሐዲሥ ውስጥም እናገኛለን።

“አንድ ሰው አንድን መልካም ሥራ ለመሥራት ወጥኖ ሳይፈፅመው ቢቀር፣ አላህ እንደተሟላ አንድ መልካም ሥራ ይቆጥርለታል፡፡ አንድን መልካም ሥራ ለመከወን ወጥኖ ከፈፀመው ደግሞ፣ ከአሥር እስከ ሰባት መቶ እና ከዚያም በላይ አባዝቶ ይመዘግብለታል፡፡ አንድን መጥፎ ሥራ ለመሥራት ወጥኖ ሳይፈፅመው ከቀረ፣ አላህ እንደ አንድ ምሉእ መልካም ሥራ ይመዘግብለታል፡፡ እንዲሁም አንድን መጥፎ ሥራ ለመሥራት ወጥኖ ከፈፀመው ደግሞ እንደ አንድ መጥፎ ሥራ ብቻ ይመዘግበዋል፡፡” (ቡኻሪ እና ሙስሊም)

የአላህ ምሕረት ከቁጣው ጋር እኩል አይደለችም። በማይለካ እጥፍ ትሰፋለች።

አስፈልጎቶቻችን እና የአላህ መልካም ባህሪያት

ስሜቶቻችን ለዓላማ እንደተፈጠሩ ሁሉ፣ ሰብኣዊ አስፈልጎቶቻችንም ለአንዳች ዓላማ ተፈጥረዋል። የአላህ ባህሪያት በሙሉ ከአንድ የሰው ልጅ አስፈልጎት ጋር ይጣመራሉ። ፍቅር ያስፈልገናል፤ አላህ ‹አል-ወዱድ› ወይም እጅግ በጣም አፍቃሪ እና የፍቅር ምንጭ ነው። የሚያየን እና የሚረዳን እንፈልጋለን፤ አላህ ‹አል-በሲር› (ሁሉን ተመልካች) እና ‹አል-ዓሊም› (ሁሉን ዐወቅ) ነው። ደህንነትን እንፈልጋለን፤ አላህ ደግሞ ‹አል-ሙእሚን› ወይም የደህንነት ምንጭ ነው። ፍትሕን እንሻለን፤ አላህ ‹አል-ዐድል› (እጅግ በጣም ፍትሓዊ) ነው። ሲሳይም ያሻናልና አላህ ደግሞ ‹አር-ረዛቅ› ወይም ሲሳይን ለጋሹ ነው።

ስለሆነም አላህ፣ አስፈልጎቶቻችንን የፈጠረው ለመለኮታዊ ግብ መሆኑን ከዚህ እንረዳለን። ወደ አላህ የሚገፉንም እነዚህ አስፈልጎቶቻችን ናቸው። እናም ብልሆች፣ አላህን ሁሉ ነገር ውስጥ ያያሉ። በሁሉም ሁኔታ ውስጥ። ሲለግሥ፣ የለገሰውንም ሲነሳም። ሕያው ሲያደርግም፣ ሲገድልም። በምቾትም፣ በችግርም።

ከአላህ የሆነ ሁሉ ለበጎ ነው። ይህም ጉዳዮቻችንን ሁሉ በአላህ እጅ ላይ ማስቀመጥ የስኬት ብቸኛው መንገድ መሆኑን ይጠቁማል። ለራሳችን በምንመርጥ ጊዜ የምንመርጠው ድክመትና እውርነትን ተመርኩዘን ነው።

አላህ በቁርኣን እንዲህ ብሏል፡-

﴿ يُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْۚ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَٰنُ ضَعِيفًا ﴾ (النساء: ٢٨)

"አላህ ከናንተ ሊያቃልልላችሁ ይሻል። ሰውም ደካማ ሆኖ ተፈጠረ።" 4:28

ሰዎች ከህሎታችን ውስን ነው። ዕውቀታችንም ኢምንት ነው። ረቂቅ እውነታዎቻችንን ሁሉ አናውቅም። ይህም የወደፊቱን መመልከት እንደማንችል ያስገነዝባል። ውስን ከሆኑ ነገሮች ውጭ፥ አሁን እየተካሔደ ስላለው ነገር ዕውቀት እንደሌለንም ያስረዳል። በተወሰነ መልኩ ከምንሰማው፣ ከምናየውና ከምንረዳው ውጪ፣ ፍፁም እውር ነን ማለት ይቻላል። በአሁኗ ቅፅበት አጠገባችን ባለው ክፍል ወይም ሕንፃ አሊያ ከተማ ወይም አገር አንዳች አሳዛኝ ወይም አስደሳች ነገር እየተከሰተ ሊሆን ይችላል። እኛ ግን ዕውቀቱ የለንም። ስለሆነም ለራሳችን ስንወስን፣ የምንወስነው በቁንፅል ወይም በምንም መረጃ ላይ ተመሥርተን ነው። በጨለማው የምንዳክር ሸውራራና እውሮች ነን። እውር የሚመራን እውሮች። ዐይኑ በተሸፈነ ብላቴና ሕይወታችንን የምናስሸከረክር። በየአፍታው ብንላተም አይደንቅም። ቤተሰቦች፣ ማኅበረሰቦችና አገሮች ሁሌም ቢላተሙ አይገርምም። በአቅጣጫ ፍለጋችንም ሆነ በአስተውሎታችን አላህን የማንይዝ ከሆነ ሁሌም እንጋጫለን።

ቁርአን በተአምራት የተሞላ መጽሐፍ ነው። ሆኖም አብዝተን ትኩረት የምንሰጠው፥ ባህርን በበትር እንደ መሰንጠቅ፣ በትርን ወደ እባብ እንደ መለወጥ፣ ሙታንን ሕያው እንደማድረግ እና ዐይነ-ስውርን ዐይናማ እንደማድረግ ላሉ፣ በአላህ ፈቃድ ለተከሰቱትና ለሚታዩ ተኣምራት ነው።

ይሁን እንጂ የተለየ ባህሪ ያላቸውን ተኣምራት እምብዛም አናስተውላቸውም። እጅግ ረቂቅ የሆኑትን። የልብን ተኣምራት እንዘነጋለን። ለምሳሌ በነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ) ዘመን፣ የአስማተኞቹን እምነት መልለወጥ መጥቀስ ይቻላል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በጣኢፍ ያሳዩት ትዕግሥትስ እንዴት ይዘነጋል? እናትን ልጇን ወንዝ ውስጥ እስከ መጣል ያስደፈራት ከህሎትስ? እንዲሁም አንድ ሰው፣ ሊገድሉት አሲረውበት ለነበሩ ወንድሞቹ ይቅርታን የለገሰበት ክስተትስ?

የባህሩ መሰንጠቅ የአላህ ተአምር መሆኑን እናውቃለን። ግና አላህ ለሙሳ እናት የሰጣትን ተአምራዊ ጽናትስ? ልቧን "ያጠነከረበትን" መንገድ ማለት ነው።

የአስማተኞቹን ልቦች የቀየረበትንስ? ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) በጣኢፍ ያሳዩትን አዛኝነትስ? በዩሱፍ (ዐ.ሰ) ልብ ውስጥ ያኖረውን ይቅር ባይነትስ?

አላህ እነዚህን ታሪኮች ለእኛ የተረከበትን ዓላማ ይገልፅልናል፡-

﴿ وَكُلاًّ نَّقُصُّ عَلَيۡكَ مِنۡ أَنۢبَآءِ ٱلرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِۦ فُؤَادَكَۚ وَجَآءَكَ فِي هَٰذِهِ ٱلۡحَقُّ وَمَوۡعِظَةٌ وَذِكۡرَىٰ لِلۡمُؤۡمِنِينَ ﴾ (هود: ١٢٠)

"ከመልክተኞቹም ዜናዎች፥ (ተፈላጊውን) ሁሉንም ልብህን በርሱ የምናረካበትን እንተርክልሃለን፤ በዚችም (ሱራ) እውነቱ ነገር፥ ለምእመናን ግሳጼና ማስታወሻ መጥቶልሃል።" 11:120

አላህ እነዚህን ታሪኮች ለነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እና ለሁላችንም ማውሳቱ፥ የእሳቸውንም ሆነ የእኛን ልቦና ለማጽናትና ለማጠንከር ነው።

ዱንያዊ ቀመር ለስኬት

ልቦቻችንን የማጠንከርና ስኬት ላይ የማድረስ ሒደት፣ እጅግ ጥልቅ እና ምሉእ በሆነ ሐዲሥ ተጠቃሎ ተጠቅሷል፤

የአላህ መልእክተኛ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ይላሉ፡-

"ምንም እንኳን ሁለቱም መልካም ቢሆኑም፣ ኀይለ ብርቱው አማኝ ከደካማው አማኝ ይልቅ አላህ ዘንድ የተወደደ ነው። ለጠቃሚ ነገር ትጋ፤ በአላህም ታገዝ፤ ደካማነት አይሰማህ። አንዳች ነገር ከገጠመህ 'ይህን ወይም ያንን ነገር አድርጌ ቢሆን ኖሮ' አትበል። ይልቁንም 'ቀደረላህ ወማ ሻአ ፈዐለ' (አላህ ውሳኔውን አሳልፏል፤ የተከሰተው አላህ የሻው ነገር ነው) በል። 'ቢሆን ኖሮ' ማለት ለሰይጣን ሥራ በር ይከፍታል።" (ሰሒሕ ሙስሊም 2664)

ኃይለ ብርቱው አማኝ

በዚህ ሐዲሥ፣ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ጠንካራ እንድሆን አበርትተውናል። እምነት ትኑ እና ፍዝ ሊያደርገን አይገባም። ይልቁንም የጥንካሬ ምንጭ መሆን አለብን።

እርባን ላለው ነገር መጣር

ብርቱ ጥረት ማድረግ አለብን። በዙሪያችን ነገሮች እስኪከሰቱ አፋችንን ከፍተን መጠበቅ ተገቢ አይደለም። ሀጀር በረሀ ውስጥ ስትቸገር፣ እጆቿን አጣጥፋ አልተቀመጠችም። ብርቱ ጥረት አድርጋ ነበር።

የአላህን እገዛ ፈልጉ

አላህ ካልረዳን በቀር አቅመ ቢሶች ነን። “ላ ሐውለ ወላ ቁወተ ኢልላ ቢላህ (በአላህ ቢሆን እንጂ ኃይልም ሆነ ብልሃት የለም)” የሚለው መርህ አንኳር ጭብጥ ይህ ነው። ብዙዎቻችን ችግር በገጠመን ግዜ የምንወድቅበት ወጥመድ፣ ከአላህ ይልቅ በራሳችን መመካታችን ነው።

ረዳት አልቦነት አይሰማችሁ

አላህ በቁርኣን እንዲህ ይለናል፡-

﴿ وَلَا تَهِنُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ (آل عمران: ١٣٩)

> **“እናንተም የበላዮች ስትኾኑ ምእመናን እንደሆናችሁ አትስነፉ፤ አትዘኑም።”** 3:139

የስኬት ቃልኪዳን ለአማኞች የተሰጠ ነው። ከእኛ የሚጠበቀው እውነተኛ አማኞች መሆናችንን ማረጋገጥ ብቻ ነው።

የ“ቢሆን ኖሮ”ን አስተሳሰብ ማስወገድ

ከአስከፊነቱ አንፃር ጸጸትን የሚወዳደረው ስሜት የለም። ብዙ ሰዎች የከፋ ስቃይ የሚደርስባቸው፣ “ቢሆን ኖሮ” ብለው በሚቆዝሙባቸው ጉዳዮች ሳቢያ ነው። እዚህ ጋር ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ)፣ “ቢሆን ኖሮ” ለሰይጣን በር እንደሚከፍት ያስጠነቅቁናል። አእምሯዊ ሕመም እንዲያስከትልብን ዕድል መስጠት ነውና።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَكُونُواْ كَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ وَقَالُواْ لِإِخْوَٰنِهِمْ إِذَا ضَرَبُواْ فِى ٱلْأَرْضِ أَوْ كَانُواْ غُزًّى لَّوْ كَانُواْ عِندَنَا مَا مَاتُواْ وَمَا قُتِلُواْ لِيَجْعَلَ ٱللَّهُ ذَٰلِكَ حَسْرَةً فِى قُلُوبِهِمْ ۗ وَٱللَّهُ يُحْىِۦ وَيُمِيتُ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾ (آل عمران: ١٥٦)

“እናንተ ያመናችሁ ሆይ! እንደነዚያ እንደ ካዱትና ስለ ወንድሞቻቸው በምድር ላይ በተጓዙ ወይም ዘማቾች በኾኑ ጊዜ፥ እኛ ዘንድ በነበሩ ኖሮ ባልሞቱም ባልተገደሉም ነበር እንደሚሉት አትኹኑ፤ አላህ ይህንን በልቦቻቸው ውስጥ ጸጸት ያደርግባቸው ዘንድ (ይህንን አሉ)። አላህም ሕያው ያደርጋል፤ ይገድላልም። አላህም የምትሠሩትን ሁሉ ተመልካች ነው።” 3:156)

አማኞች ከሆንን፣ የሚከሰተው ነገር ሁሉ የአላህ ዕቅድ አካል ስለመሆኑ ሙሉ እምነት ሊኖረን ይገባል። ከስህተቶቻችን እንማራለን እንጂ ውስጣቸው ሰጥመን አንቀርም።

ንጽረተ ዓለማችሁን ቀይሩ

አላህ በቁርኣን እንዲህ ይላል፡-

﴿ الٓر ۚ تِلْكَ ءَايَٰتُ ٱلْكِتَٰبِ وَقُرْءَانٍ مُّبِينٍ ﴾ (الحجر: ١)

"ይህች (አናቅጽ) ከመጽሐፉ አንቀጾችና ገላጭ ከኾነው ቁርኣን ናት።" 15:1

ይህ እጅግ ጥልቅ መልእክት ያለው አንቀጽ ነው። ቁርኣን ለሰው ልጆች የግልጽ ምሪት ምንጭ ነው። ሌላም እጅግ ወሳኝ ዓላማ አለው። ቁርኣን ዓለምን በትክክለኛ ተፈጥሮዋ ለማየት የሚያስችል መነጽር ነው። በዙሪያችን የከበበንን እውነታ ፍንትው ብሎ እንዲታየን የሚያግዝ ብርሃን ነው።

'ቁርኣን በራሱ በምልክቶች (አያት) የተሞላ ነው' ማለታችን ነው። በቁርኣን መነጽር በሰማያት፣ በምድር እና በገዛ ሕይወታችን ውስጥ ያሉ ምልክቶችንና ተዓምራትን ልናይበት እንችላለን። ቁርኣን ብዥታዎችን በማጥራት ዓለምን በእውነተኛ ተፈጥሮዋ የሚያሳየን መነጽር ነው። ከጌጣጌጦች፣ ብልጭ እልም ከሚሉ የጌጥ መብራቶች እና ከአንፀባራቂ መዋቢያዎች አልፎ እውነታውን ያሳየናል። ከሕመምና ደስታ -ከትርፍና ኪሳራ- አሻግረን እውነቱን "እንደወረደ" እንድናይ ያስችላል። ከሥርዓት አልቦነት ቅዠት ባሻገር ያለውን ሥርዓት፣ ከውጥንቅጡ ባሻገር ያለውን ትርጉም አንጥሮ ያሳየናል።

ብዙዎች፣ የላእላይ ገጽታን ብቻ ሲያዩ ቁርኣን ጥልቀት ያለውን ትርጉም ያመላክተናል። ቁስ አምላኪ በሆነ ዓለም ውስጥ የማይታየውን ዓለም ምስል ይከስታል።

ሌሎች እጦትን ብቻ ሲያስተውሉ፣ ጸጋዎችን መመልከት የሚቻለው በቁርኣን ብቻ ነው። አላህ ፍኖታችንን ካላበራልን በቀር ጠፊዎች ነን። በራሳችን አቅጣጫችንን ስንነድፍና እራሳችን ስንመርጥ በጭለማ የምንዳክር ዕውራን እንሆናለን። አላህ ሁሉን

የሚያይ እና እጅግ ርኅሩኅ ጌታ ነው። አላህ ለእኛ ያለው ርኅራኄ እናት ለሕፃን ልጇ ካላት ሐዘኔታ በእጅጉ ይልቃል። ስለሆነም በማይለካው ዕውቀቱና እዝነቱ ሁሌም እየሰጠ ነው -የነፈገ በሚመስልበት ወቅትም እንኳ። ብልህ አማኝ የተወሰደበት ከሚያስመስለው ቅዠት ይልቅ በተሰጠው ፀጋ ላይ ያተኩራል።

ከጥቂት ዓመታት በፊት፣ እኔና ባለቤቴ የፀደይ አበቦችን ለማየት በመኪናችን ወደ ተራራ ወጥተን ነበር። የምንፈልገው ቦታ ስንደርስ ጀንበር ጠልቃለች። ቦታው እጅግ ከመንገድ እጅግ የራቀ ስለነበር የመንገድ መብራት የለም። በዚህ ምክንያት ዙሪያችን በድቅድቅ ጨለማ ተውጧል። በመኪናችን መብራት እየታገዝን፣ ለማየት የቻልነው ጫማዎች ርቆ የሚገኘውን የመንገዱን የተወሰነ ክፍል ብቻ ነበር። ከዚያ ውጭ ምንም አይታይም።

በቀጣዩ ማለዳ፣ በዋዜማው ምሽት በተጓዝንበት መንገድ መኪናችንን እናሽከረክር ነበር። ያየነው ነገር እጅግ አስደነገጠን። አጅግ ውብ እና ትልቅ በሆኑ ተራሮችና ሕያው ሕብረቀለማት ተከበናል። እያየን የነበረው ተመሳሳይ ትዕይንት ቢሆንም፣ አንድ ነገር ግን ለውጦት ነበር- ብርሃን። ምሽቱን ስናይ የነበረው ይህንኑ የምድር ገጽ ቢሆንም፣ ማየት የቻልነው ግን ጽልመት ብቻ ነበር። ሆኖም በብርሃን ታግዘን አስደናቂ ግርማ ሞገሥ ያለው ውበት ማየት ቻልን። ፊታችን ግዙፍ ሰንሰለታማ ተራራ ሊኖር ይችላል፤ ያለብርሃን ግን አናስተውለውም። ይህ በሕይወት ውስጥም እውነት ነው።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

﴿ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ أَعۡمَٰلُهُمۡ كَسَرَابِۭ بِقِيعَةٖ يَحۡسَبُهُ ٱلظَّمۡـَٔانُ مَآءً حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَهُۥ لَمۡ يَجِدۡهُ شَيۡـٔٗا وَوَجَدَ ٱللَّهَ عِندَهُۥ فَوَفَّىٰهُ حِسَابَهُۥۗ وَٱللَّهُ سَرِيعُ ٱلۡحِسَابِ ٣٩ أَوۡ كَظُلُمَٰتٖ فِي بَحۡرٖ لُّجِّيّٖ يَغۡشَىٰهُ مَوۡجٞ مِّن فَوۡقِهِۦ مَوۡجٞ مِّن فَوۡقِهِۦ سَحَابٞۚ ظُلُمَٰتُۢ بَعۡضُهَا فَوۡقَ بَعۡضٍ إِذَآ أَخۡرَجَ يَدَهُۥ لَمۡ يَكَدۡ يَرَىٰهَاۗ وَمَن لَّمۡ يَجۡعَلِ ٱللَّهُ لَهُۥ نُورٗا فَمَا لَهُۥ مِن نُّورٍ ٤٠ ﴾

"እነዚያ የካዱት ሰዎች ሥራዎቻቸው (መልካሞቹ) በበረሃ ሜዳ እንዳለ ሲራብዱ፥ የጠማው ሰው፥ ውሃ ነው ብሎ እንደሚያስበው፥ በመጣውም ጊዜ ምንም ነገር ኾኖ እንደማያገኘው ነው፤ (ከሓዲው) አላህንም እሥራው ዘንድ ያገኘዋል፥ ምርመራውንም (ቅጣቱን) ይሞላለታል፤ አላህም ምርመራው ፈጣን ነው። ወይም (መጥፎ ሥራዎቻቸውን) ከበላዩ ደመና ያለበት ማዕበል፥ በሚሸፍነው ጥልቅ ባሕር ውስጥ፥ እንዳሉ ጨለማዎች ነው፤ (እነዚያ)

ከፊላቸው ከከፊሉ በላ ድርብርብ የኾኑ ጨለማዎች ናቸው፤ (በዚህች) የተሞከረ (ሰው) እጁን ባወጣ ጊዜ ሊያያት አይቀርብም፤ አላህም ለርሱ ብርሃንን ያላደረገለት ሰው ለርሱ ምንም ብርሃን የለውም።" 24:39-40)

በየመንገዱ እጅግ ብዙ ተጣሪዎች ይኖራሉ። የተለያዩ ተጣሪዎች "ኑ በእኔ መንገድ ተጓዙ" ይሉናል። የነፍሶቻችን ዝንባሌዎች ጥሪ ያደርጉልናል። ማኅበረሰባችንም ይጠራናል። ወደ እነሱ እንሔድ ዘንድ ባሕላችን፣ የምንወዳቸው ሰዎች፣ ፍርሃቶቻችን፣ ጥርጣሬዎቻችን እና አስፈልጎቶቻችን ሁሉ ይጋብዙናል። ያለ ብርሃን እና ምሪት በሕይወት ጥልፍልፍ መንገዶች ውስጥ ቀጥተኛውን ጎዳና ማግኘት አንችልም። ያለ ተስፋ እና ያለ ድፍረት ጨለማን አሻግረን ብርሃን ማየት አንችልም። በዚህ ምክንያት እንደተደነቃቀፍን እንቆያለን።

ሃይማኖትን የምታዩበትን መንገድ ቀይሩ

ሃይማኖትን የምናይባቸው አያሌ መንገዶች አሉ። ለአንዳንድ ሰዎች ሃይማኖት፣ በሕይወታቸው ውስጥ ያለ ቅዱስ ክፍል ነው። ለሌሎች ደግሞ ከዚህ የላቀ አንድምታ አለው። የተቀደሰ መነጽር ነው።

ለመጀመሪያዎቹ ሃይማኖት ዓርብ ወይም ሠርክ እሑድ ወይም በበዓል ቀናት ብቻ የሚጎበኙት አንድ ክፍል ነው። ከዕለት ተዕለት ኑሮ የተነጠሉ ሥርዓቶችን የሚከውኑበት የማግለያ ቦታ። የመጀመሪያውን ንጽረተ ዓለም የሚከተሉ፣ ብዙውን ጊዜ የሰብዕና መከፈል ስሜት ይሰማቸዋል። ለነሱ ሕይወት፣ ከብዙ ጥቃቅን ቁርጥራጮች የተሠራች በመሆኗ ሚዛን ለመጠበቅና ሥርዓት ለማስያዝ ብርቱ ትግል ያደርጋሉ። ይህም መንገድ የመሳት ወይም አቅጣጫ እና ግብ አልቦነት እንዲሰማቸው ሊያደርግ ይችላል። በገዛ ሕይወታቸው ውስጥ ተበጣጥሰዋል።

ሌሎች ደግሞ ሃይማኖትን እንደ ሕይወታቸው አንድ ክፍል ሳይሆን፣ ራሳቸውን፣ ሕይወታቸውን እና ዓለምን በጠቅላላ እንደሚያዩበት መነጽር ይቆጥራሉ። መንፈሳዊውን እና ዓለማዊውን በአንድ ማቀናጀት ችለዋል። አልተበጣጠሱም ወይም ውስጣዊ ክፍፍል አይሰማቸውም። በሁሉ ነገር ውስጥ አቅጣጫ እና ትርጉምን ያያሉ።

ለእነሱ የሕይወት ክፍሎች ሁሉ መልካሞቹም ሆኑ መጥፎዎቹ፣ እንዲሁም ዓለማዊዎቹ እንደ ከፍተኛ ዕቅድ እና ግብ ክፍል ትርጉም አላቸው።

ደስታውንም ሕመሙንም ጨምሮ የሕይወት ልምዶቻቸውን ሁሉ ተቀብለው ለማደግ እና ለሌሎች ለማካፈል መጠቀም የሚችሉት እነዚህ ሰዎች ብቻ ናቸው። እነዚህ ሰዎች፣ በራሳቸው ሕይወት የመባከን ስሜት አይሰማቸውም። ይልቁንም ለመማርና ለማደግ ዝግጁነት ያላቸው ተማሪዎች ይሆናሉ። ወድቀው ለመነሳት ዝግጁ ናቸው። ይበልጥ ጠንክረው ለመቆም ብቃት አላቸው። ለሌሎች ለማካፈል አይሰንፉም። አንድ አሉታዊ ውጤት ከትልቁ ዓላማቸው እንዲያዘናጋቸው አይፈቅዱም። ከወደቁ በኋላ ዳግም ይሞክራሉ። ምክንያቱም፣ በሕይወታቸው ትልቁን ትምህርት የሰጧቸው ውድቀቶቻቸው እንጂ ስኬቶቻቸው እንዳልሆኑ ያውቃሉ። ውሃ ውስጥ በመውደቃቸው ብቻ እንደማይሰጥሙ ይረዳሉ። የሚሰጥሙት እዚያው ሲቆዩ ብቻ መሆኑንም ይገነዘባሉ።

እዚህ ሁኔታ ላይ መድረስ የምትችሉት፣ ዓለምን የምታዩበትን መነጽር አውልቃችሁ በመለኮታዊ አሐዳዊነት መነጽር ስትተኩ ብቻ ነው። ይህ ነው ተውሒድ። የ‹ላ ኢላሀ ኢልለላህ›። ትኩረት፣ ማጠንጠኛ እና ግብ ሁሉ አላህ ብቻ እንደሆነ መረዳት። ትርጉም ሁሉ ከርሱ እንደሚመነጭ መረዳት። ጥንካሬና ስኬት በሙሉ ከእርሱ እንደሚፈልቅ መገንዘብ። በእሾኽ የታጠሩ ቢሆኑም እንኳን፣ ወደርሱ የሚወስዱ ፍኖቶች ሁሉ ስኬት መሆናቸውን፣ እንዲሁም ምቹ ቢሆኑም እንኳ፣ ከርሱ የሚያርቁ መንገዶች ሁሉ ውድቀት መሆናቸውን ማመን።

ፀጋዎችን የምናይበትን መንገድ መቀየር

ሁሉ ነገር ሊጠፋ የሚችል መሆኑን አውቃችሁ ተንቀሳቀሱ። ለእያንዳንዷ ዕለት፣ እያንዳንዷ ደቂቃ፣ ለትዳር ጓደኞችን፣ ለልጆቻችን፣ ለጤናችን፣ ለእምነታችን፣ ለሃብታችን፣ ለአእምሮ እርጋታችን፣ ለክህሎቶቻችን ሁሉ፣ ለብቃታችን ሁሉ፣ ላሉን የአካል ክፍሎች ሁሉ አመስጋኝ መሆን እንደሚገባን ተረዱ። ምስጋና አብዙ። ፈገግታ አይለያችሁ። ሳቁ። አላህንም ሆነ በሕይታችሁ ውስጥ ያሉ ሰዎችን በሙሉ አመስግኑ። ከአላህ የተሰጠን ነገር

ሁሉ ገፀ በረከት ነው። ሁሉ ነገር የተሰጠን ስለሚገባን ወይም መብታችን ስለሆነ አይደለም። ከሪሙ እጅግ ቸር ስለሆነ እንጂ።

እንቅፋቶችን የምናይበትን መንገድ መቀየር

ብዙውን ጊዜ እንቀፋት ሲገጥመን፣ እንቅፋቱ እኛን ለመጉዳት ባለው "ኃይል" ላይ እናተኩራለን። ወይም እንቅፋቱ ባደረሰብን ጉዳት ላይ እንቆዝማለን። አተያያችንን ሙሉ በሙሉ ብንቀይረውስ? እንቅፋቱ መገልገያ ቢሆንስ? ሊያሰላን፣ ሊቀርጸን እና ሊያሳድገን የታለመ መሣሪያስ ቢሆን? መምህሬ በተደጋጋሚ "አቡ ጀህል ባይኖር ኖሮ ቢላልም ባልኖረ" ይል ነበር። ትክክል አይደል? ይበልጥ ወደ አላህ የምንጠጋባቸው እስከሆኑ ድረስ፣ የሰይጣን መኖር እና ክፉቶቹ ተቃራኒ ውጤት ሊኖራቸው ይችላል። ይህ የሚሆነው ግን ኃይል ያለው ጠላትም ሆነ ወዳጅ ዘንድ እንዳልሆነ ልብ ስንል ነው። ኃይል ሁሉ የአላህ መሆኑን እና የሚገጥሙን ጠላቶችም ሆኑ ወዳጆች መጠቀሚያ መሆናቸውን ስንገነዘብ ነው። ነቢ ሙሳን (ዐ.ሰ) ከለላ ፍለጋ ወደ አላህ ያሸሻቸው ፊርዖንን መፍራታቸው አይደል? በዚህ ሒደትስ እንዲጠናከሩና እንዲመጥቁ አልሆኑምን? ከፊርዖን ጋር በነበራቸው ግብግብ የማገባደጃ ምዕራፍ ላይ ያለ ፍርሃት መተናነቅ እና ያለ ማመንታት እንዲህ ማለት አልቻሉምን:-

﴿ قَالَ كَلَّآ ۖ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ ﴾ (الشعراء: ٦٢)

" (ሙሳ) ተዉዉ! ጌታዬ ከኔ ጋር ነው፤ በእርግጥ ይመራኛል፤ አለ።" 26:62)

ባህሩም የተከፈለው ያን ጊዜ ነበር።

የአላህ ረድዔት በሁሉም ሁኔታ ውስጥ ስለመገኘቱ

ብዙውን ጊዜ፣ የመለያያ ሰዓት ስውር አካባቢ የሐዘን ስሜት ይሰማኛል። በነገሮች የማጠናቀቂያ ምዕራፍ ላይ። ጸደይ ሲሰናበት። ወይም ከምወዳቸው ስለይ። ወይም የማውቀውን ለቅቄ ወደማላውቀው ስገባ። ወይም የበዓል ቀናት ሲገባደዱ። ወይም ደግሞ ውብ ቦታዎች እና ወቅቶች መባቻ ላይ። የሕይወት ፈታኙ ክፍል ይህ ነው። የማይገታው እንቅስቃሴ። ዑደቱ።

ግና ይህ ለምን ያማል? የዚህ መንስዔው የምናውቀውን ነገር አጥብቀን መያዛችን፣ የማናውቀውን ደግሞ መፍራታችን ነው። በምናውቀው ነገር ውስጥ ተድላ እና ደህንት እናገኛለን። ነገሩን በዚህ መልኩ ባናየውስ? ክረምትም የራሱ ውበት እንዳለው ዐውቀን ሁሉን ነገር ብንተውስ? ያሻውን ያህል ብንፈራ እና እርግጠኛ ባንሆን እንኳን ብቻችንን አለመሆናችንን ከልባችን ብናምንስ? በሁሉም ወቅቶች ውበት እንዳለ ብንረዳስ? አላህ እኛ የምናውቃቸውን ብቻ ሳይሆን፣ ሁሉንም ቅጽበቶች ማስጌጥ እንደሚችል ብናምንስ? እኛ የምናውቃቸውን ብቻ ሳይሆን፣ ሁሉንም የጉዞውን አካላት ማስጌጥ እንደሚችል ቁርጠኛ እምነት ላይ ብንደርስስ?

ረመዳን

ለምሳሌ፣ (እ.ኤ.አ) በ2020 በዓለም አቀፍ ደረጃ ተከስቶ በነበረው የኮረና ወረርሽኝ ዘመን፣ ረመዳን ሲመጣ የነበረውን ታይቶ የማይታወቅ ክስተት እንመልከት። ብዙዎቻችን አንዳች ነገር እንዳጣን አስበን ነበር። በሕይወታችን ለመጀመሪያ ጊዜ

ለተራዊሕ እና ለቂያም መስጊድ መሔድ አልቻልንም ነበር። ቤተሰባዊም ሆነ ማኅበራዊ የማፍጠሪያ ዝግጅቶችን አልታደምንም። በዚህ ምክንያት፣ ብዙዎቻችን ረመዳናችን ምሉእ መሆኑ ሳይሰማን ቀርቷል። ከነዚህ ዝግጅቶች፣ ራሳችንን ሆነ ብለን አቅበን ቢሆን ኖሮ፣ በእርግጥም ጉዳዩ እንደዚህ በሆነ ነበር። ጉዳዩ የአላህ ውሳኔ (ቀደር) ሲሆን ግን፣ ምሉእነቱ አይጓደልም። ይህ ጥልቀት ያለው ነገር ነው። ለአማኞች ምንጊዜም የአላህ ውሳኔ መልካም እንደሆነ አስታውሱ።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “የአማኝ ነገሩ ያስደንቃል፤ ነገር ሁሉ ለእሱ መልካም ነው፤ ይህም ከአማኝ በቀር ለማንም አይደለም፤ በጎ ነገር ሲገጥመው ያመሰግናል፣ ክፉ (ተብሎ የሚታሰብ ነገር) ሲደርስበት ይታገሳል፤ ይህም መልካም ይሆንለታል።” (ሰሒሕ ሙስሊም 2999)

በሌላ ሐዲሥ ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

> “የአማኝ ጉዳይ ይደንቀኛል። አላህ ለእሱ በጎ ከሆነ ነገር ውጭ አይወስንበትም።” (ሙስነድ አሕመድ 12495፣ ሐሰን)

አላህ የመረጠው ነገር ሁሉ፣ የአማኝ ምላሽ የሆኑነትን ትዕግሥትን እና ምስጋናን እስከ ሰጠን ድረስ፣ ለእኛ በጎ መሆኑን ከዚህ መረዳት ይቻላል። አንዳንድ ጊዜ ስጦታዎች በእጦት እና በመከራ ተጠቅልለው ይመጣሉ። አንዳንድ ጊዜ ዳግም መቅሰፍት በብልጭልጭ ነገሮች እና በደስታ ተሸፍኖ ይመጣል።

አላህ እንዲህ ይላል፡-

> ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـًٔا وَهُوَ خَيۡرٌ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ (البقرة: ٢١٦)

> **“አንዳች ነገርን እርሱ ለናንተ የበለጠ ሲኾን የምትጠሉት መኾናችሁ ተረጋገጠ፤ አንዳችንም ነገር እርሱ ለናንተ መጥፎ ሲኾን የምትወዱት መኾናችሁ ተረጋገጠ፤ አላህም (የሚሻላችሁን) ያውቃል፥ ግን እናንተ አታውቁም።”** 2:216

ነገሮች ብዙውን ጊዜ የሚመስሉትን አይደሉም። ይሁን እንጂ ብዙ ሰዎች፣ ትልቁ

ሥጋታቸው እጦትን፥ ቅጣት ወይም በአላህ ያለመወደድ ምልክት አድርገው ከመቁጠራቸው ይመነጫል።

ነገሩ ከዚህም የጠለቀ ነው። አማኙ አላህ ተቆጥቶበት ቢሆን እንኳ፣ መነፊግ ፀጋ ሊሆንለት ይችላል። እጦት አማኙን ጎንትሎ በማንቃት ወደ ንስሓ (ተውባ) እና ምሕረትን ወደ መለመን (ኢስቲግፋር) ይገፋዋል። ከዚያም ራሱን እንዲያርም ያነሳሳዋል። ስለሆነም እጦት ለአማኝ መልካም ነው ማለት ነው። አላህ ቸር ነው። አላህ ከሁሉ በላይ ቸር ነው። ንፍገቱ እንኳን ችሮታ ነው። አላሁ አክበር!!

ስለ አላህ አሉታዊ አስተሳሰብ ልንይዝ አይገባም። እርሱ ሁሌም እንደቸረ ነው።

ጥያቄው፣ "እኛ እንቀበላለን ወይ?" ነው።

ይህን እውነታ ከልባችን እንረዳዋለን? ወይስ ግትሮች ሆነን የአላህን ስጦታዎች እኛ በምንፈልጋቸው ማሸጊያዎች እስካልተሸፈኑ ድረስ ለመቀበል አሻፈረን እንላለን? በገባን ወይም በለመድናቸው ማሸጊያዎች ካልታሸጉ ላንቀበል ነው? የአላህን ውሳኔ የምንቀበለው የምንፈልገው ዓይነት ሲሆን ብቻ ነው?

እንደ ሁሉም ፈተናዎች፣ አላህ አንድን ነገር በተሻለ ልዋጭ እና በወቅቱ በምንፈልገው ነገር ለመተካት አስቦ ሊወስድብን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ አላህ፣ አንድን ነገር በመውሰድ ሰብር እንድናሳይ ምንዳ ሊሰጠን ይሻል። አንዳንዴ ደግሞ አላህ ሊያጠራን ሲሻ አንድን ነገር ይነጥቀናል።

በኮቪድ 19 ወረርሽኝ ዘመን፣ አላህ ከቤተሰቦቻችን ጋር ያለንን ግንኙነት ማጠናከር እንችል ዘንድ ማኅበረሰባዊ ኢፍጣሮች ላይ የመሳተፍን ጸጋ ነፍጎን ነበር። ምናልባትም የጀማዓ ዒባዳ ከመሥራት አቅቦን የነበረውም፣ የተናጠላዊ አምልኮን (ዒባዳን) ለዛ እናጣጥም ዘንድ ይሆናል። ከመስጊድ ያገደንም ምናልባት፣ አላህ በጊዜ እና በቦታ የተቀነበበ አለመሆኑን እንድናስታውስ በመሻቱ ሊሆን ይችላል። አላህ ሁሌም ቅርብ ነው። ከደም ሥራችን ይልቅ እርሱ ይቀርበናል። የትም ቦታ ሆነንና በሻነው ሰዓት ልንጠራው እንችላለን።

እንድናሳየው የፈለገውን ዕድገትና የነፍስ ጽዳት እውን ካደረግን በኋላ፣ ምናልባትም መስጂድ ብንሔድ እናገኘው የነበረውን ምንዳም አስቦልን ይሆናል።

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

"የአላህ ባሪያ ከታመመ ወይም በጉዞ ላይ ከሆነ፣ በቋሚ መኖሪያው ወይም ጤናማ ሳለ ያከናውናቸው የነበሩ የመልካም ሥራ ምንዳዎች ይመዘገቡለታል፡፡" (ሰሒሕ አልቡኻሪ 2996)

ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) ለእናታችን ኡሙ ሰለማ (ረ.ዐ) ያስተማሯትን ነገር አስታውሱ፡- አላህ ሲወስድብንም እንኳን ይሰጠናል። ነቢዩ (ሰ.ዐ.ወ) እንዲህ ብለዋል፡-

"አንድ ሙስሊም መከራ አግኝቶት 'ኢንና ሊላሂ ወኢንና ኢለይሂ ራጂዑን፣ አላሁምመ ኡጁርኒ ፊ ሙሲበቲ ወኽሉፍኒ ኸይረን ሚንሃ (እኛ የአላህ ነን ወደ እርሱም ተመላሾች ነን፤ አላህ ሆይ! በመከራዬ ምክንያት ምንዳህን ለግሠኝ፤ ከእርሱ በተሻለም ተካልኝ) ካለ፤ አላህ ምንዳ እና የተሻለ በመስጠት ይክሰዋል፡፡" (ሙስሊም 918)

መነጽራችንን ስንለውጥ ብቻ ነው በዙሪያችን የምናየው ነገር መለወጥ የሚጀምረው። የምንመርጠው እኛ ነን። ከፈለግን ባጣነው እና በሌለን ነገር ላይ መቆዘም ልንቀጥል እንችላለን። አሊያ በጥልቀት የመመልከት ምርጫ አለን።

ኢብኑል ቀዪም እንዲህ ጽፈዋል፡- *"ለአላህ በጎነት ፍፅምና ማሳያ የሚሆነው፣ ባሪያው የመጠገንን ለዛ ከማጣጣሙ በፊት የመሰበርን ምሬት እንዲቀምስ ማድረጉ ነው። ሊጠግነው እንጂ አላህ አማኝ ባሪያውን አይሰብርም። ሊቸረው ቢሆን እንጂም አንድን ነገር አይነፍገውም። ሊፈውሰው ቢሻ እንጂ አያማቅቀውም።"*

አላህ አማኝን በፍፁም አይነፍገውም። ለአማኝ ሁሌም እንደቸረው ነው። ይህ ስለአላህ ያለን ግንዛቤ መሠረት መሆን መቻል አለበት። ይህ ዕውቀት ልባችን ውስጥ በጸና መሠረት ላይ መታነጽ አለበት። አንዳች ሁኔታ፣ በአላህ ፍላጎትና ውሳኔ መሠረት ከተከሰተ፣ እኛ በማንወደው ዓይነት መጠቅለያ ተሸፍኖ ቢመጣም እንኳን ለኛ መልካም ነው። ብዙውን ጊዜ እጅግ መራራ መድኃኒት ነው ፈውስ ሆኖ የሚገኘው።

ስለሆነም ወጀቡን መፈራት የለብንም። በእርግጥ ወጀብ እንዲመጣ አንለምንም። ሆኖም በሕይወታችን ውስጥ ወጀብ ከተከሰተ፣ አላህ እንደሚያሻግረን በማመን መረጋጋት መቻል አለብን። ችለን እንድንሸከመው የሚያስችል አቅም ይሰጠናል። እኛን ከማዳን አልፎ ልባችን ከመሰበሩ በፊት ከነበረው ውበት ይልቅ እንዲያምር ያደርገዋል። ተድላን (ዩስር) ከማደል አልፎ እግረመንገዱንም በረከትን ያከልልናል (ያልታሰበ ፀጋ)።

በፈተናው ስናልፍም ነፍሳችንን ያፀዳል፤ ያጠነክረናል (ድህረ ጉዳት ዕድገት)። ከዚህ ሁሉ በኋላ ደግሞ የማይቋረጥ ምንዳ ይለግሰለናል (የሰብር ምንዳ የማይሰፈር መሆኑን ልብ ይሏል)።

አንዳንድ ጊዜ አላህ በጣም ተአምራዊ በሆነ መንገድ ከሕመም ያሽራል። ረመዳን እጅግ ተአምራዊ ከሆኑ መንገዶቹ አንዱ ነው። ራሳችንን በራሳችን ላይ ከምናመጣው ጥፋት ሊታደገን ዓመታዊ ዑደቱን ጠብቆ ይመጣል። የተወሰንነው የአላህ ረድዔት መች ይመጣ ይሆን እያልን ለቀቢፀ ተስፋ ተዳርገናል። አንዳንዶቻችን በኀጢአት ተዘፍቀናል። ከፊሎቻችን እጅ ለመስጠት ተቃርበናል። ለብዙዎቻችን ሌሊቱ እጅግ ከመርዘሙ የተነሳ ንጋት የሚመጣ ሁሉ ላይመስለን ይችላል።

አላህ እንደሚረዳን ቃል የገባ በመሆኑ፣ የትኛውም ዓይነት ጽልመት ለዘላለም አይቆይም። አላህ ረመዳንን ከረዥም ምሽት በኋላ እንደምትወጣ ጀንበር ይልከዋል። እኛን ከእኛው ጥፋት ሊታደገን ዘንድ፣ ይህን የምሕረት ወር ይሰደዋል። በቀቢፀ ተስፋ የታሠሩ ልቦቻችንን አርነት ያጎናጽፍ ዘንድ፣ እንዲሁም በኀጢአት የታሠሩ ልቦቻችንን ያስፈታ ዘንድ ይልከዋል። ከመከራ ጋር ተድላ መኖሩን በገቢር ያሳየን ዘንድ፣ የአላህ ውሳኔ ፍጡን እና አይቀሬ በመሆኑ፣ የትኛውም ጽልመት ለዘላለም እንደማይቆይ ያስታውሰን ዘንድ ይሰደዋል። ስለሆነም እንሰግዳለን። ለኃያሉ አላህ እንሰግዳለን። ለአዛኙ አምላካችን እንሰግዳለን። ላበረከተልን ስጦታዎች፣ እርሱን ለማመስገን ይህን ዕድል እንጠቀማለን።

ሁልጊዜም ቢሆን ረመዳንን የመታደሻ፣ የሽግግር እና የለውጥ፣ ሕይወታችንን እና ራሳችንን ማደሻ፣ ለአላህ መስማትና መታዘዛችንን ማሳያ፣ እንዲሁም መብልና መጠጣችንን የምንወድ ሳለን፣ ግና እርሱን ይበልጥ እንደምናፈቅር የማስመሰክርበት አጋጣሚ እንዲሆንልን ያሻል።

ረመዳንን አንድ ተጨማሪ ዓመት በሕይወት፣ በጤና እና በኢማን የመኖር ዕድል በመለገሳችን፣ ምስጋና የምናቀርብበት አጋጣሚ እናድርገው። ብዙዎች የተነፈጉትን ይህን ወር የማየት ዕድል በማግኘታችን አላህን እናመስግንበት። ለራሳችንንም ሆነ ለሌሎች የምንራራበትና የምናገለግልበት አገልግሎትን የምንሰጥበት ወር እናድርገው። ደግነትን ከቤተሰቦቻችን ጀምረን ወደ ሌሎችም እናዛምተው። ምክንያቱም ከመካከላችን እጅግ ምርጦቹ ለቤተሰቦቻቸው እጅግ ምርጥ የሆኑት ናቸውና።

በመጨረሻም፣ ረመዳን ካለፈው ጊዜ ገጠመኞች ማለትም፣ ከሕመሞቻችን፣ ከስህተቶቻችንና ከፀፀቶቻችን ጋር እጅ ተወርች ካሠሩን ሰንሰለቶች የምንላቀቅበት ወር ይሁንልን። ከቂም እና ከቁጣ ራሳችንን ነፃ እናውጣ። ሁሉን ትተን አላህን እንያዝ። የተሰበረውን ጠግነን እንደ አዲስ እንጀምር። ጨረቃዋን እንደ አዲስ ጅማሮ እንቁጠራት። ለሁላችን። የምንተውበት አዲስ ዕድል እናድርጋት። የመዳን እና የትንሳዔ ብስራት አድርገን እንያት።

የሕይወት ተሞክሯችንን የምናይበትን መንገድ መለወጥ

ከሕመማችን በኋላ ከከፍታው ጫፍ ለመገኘት፣ ህመምን የምናይበትን መንገድ መለወጥ አለብን። በሕይወት ስንኖር ብዙውን ጊዜ፣ ነገሮች ለምን ተከሰቱ በሚለው ላይ ስለምናተኩር ምን ዓይነት አፀፋ መስጠት እንዳለብን ከማሰብ እንዘናጋለን። የሕይወት ገጠመኞችን ሁሉ ወደ በረከትነት መለወጥ የምንችልበት አስደናቂ ስልት አለ። ይህ ሥልጣን በእኛ እጅ ወርቅ ነው። በምንሰጠው ምላሽ ዓይነትም ይወሰናል። ቁርኣን እና ሱንና እንዳስተማሩን፣ እያንዳንዱ የሕይወት ገጠመኝ የሚከሰተው፣ ከእነዚህ ሦስት ምክንያቶች በአንዱ፣ ወይም ከዚያ በላይ በሚሆኑት አማካኝነት ነው፦ አንድም መዐት ነው፣ አለዚያም ፀጋ ነው፣ ወይም ደግሞ ፈተና ነው።

እነዚህን ሁሉ የመሆን ዕድሎች ብንመረምርና ተገቢ በሆነ መልኩ አጸፋ ብንሰጥ፤ ሁሉም የሕይወት ገጠመኞች -ቀላሎቹም ይሁኑ ብርቱዎቹ- ፀጋ የመሆን አቅም አላቸው።

<u>ቅጣት</u>

አንዳች ነገር ሲገጥመን፣ አእምሯዊና ስሜታዊ ኃይላችንን ገጠመኙ ለምን እንደተከሰተ በመጠየቅ ከማድከም እና እየተቀጣን መሆኑን በማሰብ ፈንታ፣ ትኩረታችንን ልንሰጠው በሚገባው ምላሽ ላይ ማድረግ ይበልጥ አዋጭ ነው። ወደ አላህ በንስሓ ብንመለስ፣ በቅጣት መልክ የመጣብንን ጨምሮ፣ ማኛኛውም ዓይነት ገጠመኝ ወደ ፀጋ ይቀየራል። የመንፈሳዊ ንጽሕና መንስዔ ይሆናል።

ፀጋ

አላህ የሚሰጠንን ነገር ሁሉ ወደ ፀጋ መለወጥ የምንችልበት ሌላው ሥልት፣ ምስጋና በማቅረብ ነው። አመስጋኝነትን ማንፀባረቅ (ሹክር) በረከትን የሚያበዛ መሆኑን ቁርኣን ይገልፃል። አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (إبراهيم: ٧)

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

ፈተና

የሕይወት ገጠመኞቻችን ፈተና የሚሆኑበት ጊዜ አለ። አላህ ሰዎችን እና የሕይወት ሁነቶችን ወደ ሕይታችን የሚልከው እንድንታገሥ፣ አገልጋይ እንድንሆን፣ እንድንጠገን እና እንድንደምቅ ነው። ሰብር እናሳይ ዘንድ። እያንዳንዱ የሕይወት ገጠመኝ ዕድል ነው። የሕይወታችንን ሁለንተናዊ ገጽታዎች በመመርመር ከመጠመድ ይልቅ፣ ያለንን ኃይል ሁሉንም የሕይወታችንን ገጽታዎች ለማሻሻል ልንጠቀምባቸው እንችላለን።

የአላህን ሚና ከመጫወት እና መለኮታዊ ውጥኑ እንዴት እንደሚሠራ ለመረዳት ከመባዘን፣ እያንዳንዱን እንቅፋት ለመወጣጫነት መጠቀም ይበጃል። ሁሌም በንስሓ፣ በምስጋና፣ እና በትዕግሥት የታጀበ የሕይወት ዘይቤ በመከተል፣ የሚገጥመንን እንቅፋት ሁሉ መጠቀሚያ በማድረግ፣ መንፈሳዊና ሥነ ልቦናዊ ዕድገት የተሞላበት ሕይወት ልንመራ እንችለለን።

ነቢያዊ ቀመር ለፈውስ

የነቢያትን አርዓያነት ስናጤን፣ ለፈውስ የሚያግዘን መለኮታዊ ምሪት እናጣም። ሁሉም ነቢያት፣ አማኞች በመከራ ወቅት ምን መምሰል እንዳለባቸው ተግባራዊ ምሳሌ ትተው አልፈዋል። ለአብነት አዩብ (ዐ.ሰ) ልጆቻቸውን፣ ወረታቸውን እና ጤናቸውን ሁሉ አጥተው የስቃያቸው የመጨረሻ ከፍታ ላይ በደረሱ ጊዜ፣ የነበራቸውን ሁኔታ እንመልከት።

﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ (الأنبياء: ٨٣)

"አዩብንም (ኢዮብን) ጌታውን፡- እኔ መከራ አገኘኝ አንተም ከአዛኞች ሁሉ ይበልጥ አዛኝ ነህ፥ ሲል በተጣራ ጊዜ (አስታውስ)።" 21:83)

ምንም እንኳን ነቢዩ አዩብ (ዐ.ሰ) ቢታመሙም ቅሉ፥ በአላህ ላይ ሙሉ ተስፋ ነበራቸው። የነቢዩ የዕቁብን (ዐ.ሰ) ሕይወት ስናጠናም ተመሳሳዩን ትምህርት እናገኛለን። ሁለት ልጆቻቸውን እና የዓይናቸውን ብርሃን አጥተው ነበር። በሀመማቸው መካከል ወደ አላህ እንዲህ ሲሉ ተጣሩ:-

﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّي وَحُزْنِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ يَٰبَنِيَّ ٱذْهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيْـَٔسُواْ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ (يوسف)

"ጭንቀቴንና ሐዘኔን የማሰሙተው ወደ አላህ ብቻ ነው፤ ከአላህም በኩል የማታውቁትን ነገር ዐውቃለሁ አላቸው። ልጆቼ ሆይ! ኺዱ፤ ከዩሱፍና

ከወንድሙም (ወሬ) ተመራመሩ፤ ከአላህም እዝነት ተስፋ አትቍረጡ፤ እነሆ ከአላህ እዝነት ከሓዲዎች ሕዝቦች እንጂ ተስፋ አይቆርጥም (አለ)።" 12:86-87

ከእነዚህ የናሙና ፍሬ ሐሳቦች፣ ለፅኑ ህመም እና እጦት በምንዳረግ ጊዜ፣ ለመፍትሔ የሚረዳ ብርቱ ቀመር መንደፍ እንችላለን፤

ወደ አላህ ብቻ ማንጋጠጥ

በመጀመሪያ፣ ሁላቸውም መከራ ሲገጥማቸው በሙሉ ልብ የዞሩት ወደ አላህ ብቻ እንደነበር እናያለን። አላህ ታላቁና እና ብቸኛው የረድዔትና የመጽናናት ምንጫቸው ነበር። የመጨረሻውና ብቸኛው ትኩረታቸውም ነበር። ይህ መሠረታዊ ጉዳይ ነው። ከአላህ ውጭ ወዳለ አካል፣ በሙሉ ልብ ያዘነበልን እንደሆነ፥ ስቃያችን ይበልጥ ይከፋል። ከዚህ ድርጊት ታቅበን እስክንመለስና ንስሐ እስክናደርግ ድረስ ስቃያችን ይቀጥላል። ኢኽላስ፣ በፍጡር ከመመካት ጉድለት የፀዳ ፍፁም አላህን ብቻ መከጀል ነው። እውነተኝነት (ሲድቅ) ደግሞ በነፍስያ ፍላጎት ያልጎደፈ አላህን ብቻ መሻት ነው።

ያለምንም መሸፋፈን ታማኝ መሆን

ለራሳችሁም ሆነ ለአላህ ታማኝ ከመሆን ውጭ ፈውስ አይገኝም። አንድን ቁስል ሸፍነን እና እንደሌለ እያስመሰልን እንዴት ልናድነው እንችላለን? በጥይት ቆስለን ሳለ፣ ሐኪም ቤት ሔደን ጥቂት ጭረት ብቻ እንዳገኘን ብናስመስል፣ ምን ሊከሰት እንደሚችል አስባችሁታል?

ለአላህም ሆነ ለራሳችን ጥሩርና ጭንብላችንን አውልቀን፣ በእውነተኛ ማንነታችን መገለጥ አለብን። አዩብ (ዐ.ሰ) አላስመሰሉም። ሕመማቸውን በሚመለከት እውነተኛ ነበሩ። ***"መከራ ነክቶኛል"*** ሲሉ ተጣሩ። የዕቁብም (ዐ.ሰ) ብሶታቸውን በሚመለከት ታማኝ ነበሩ። ***"ሕመሜንና ሐዘኔን የማሰሙተው ለአላህ ነው"*** አሉ። ሐዘናቸውን ለራሳቸውና ለአላህ ብቻ ተናዘዙ።

ተስፋ አለመቁረጥ

የአላህ ድንቅ ባሮች፣ በሕይወታቸው፣ በቤተሰባቸውና በጤናቸው ተፈትነው እንደነበር እናውቃለን። ፈተናቸው ብርቱ ነበር። ሕመማቸውም ጥልቅ ነበር። እያንዳንዱ ነቢይ፣ ፈታኝ መከራዎችን አሳልፏል። ሆኖም ማናቸውም ቢሆኑ፣ ከአላህ ራሮት እና ከምሕረቱ ተስፋ አልቆረጡም። የትኩረት ነቁጣቸው ይህ ነበር። ሁኔታዎች እንዳሻቸው ቢሆኑም፣ ሊለቁት ያልፈቀዱት መለኮታዊ ገመድ ይህ ነው። የገጠሟቸው ወጀቦች ብርቱ ቢሆኑም የመለኮታዊ ተስፋን ዘለበት ስለጨበጡ አልሰጠሙም።

ስቃያቸው ከፍተኛውን ደረጃ በደረሰበት ጊዜ እንኳን፣ አዩብ (ዐ.ሰ) አትኩሮታቸውን ከአላህ ምሕረት ላይ አልነቀሉም። ***"አንተ ከአዛኞች ሁሉ ይበልጥ አዛኝ ነህ"*** ነበር ያሉት። የየዕቁብ (ዐ.ሰ) ሐዘን እጅግ ጥልቅ ከመሆኑ የተነሳ፣ ዓይኖቻቸው እስኪታወሩ አንብተዋል። በዚህ ላይ ከሁለተኛ ልጃቸውም ተለዩ። ሆኖም በዚህ ሁሉ ሐዘን መካከል እንኳን በአላህ ላይ ተስፋ አልቆረጡም። ልጆቻቸውን እንዲህ አሉ፤-

﴿ يَـٰبَنِىَّ ٱذْهَبُوا۟ فَتَحَسَّسُوا۟ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَا۟يْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَا۟يْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَـٰفِرُونَ ﴾ (يوسف: ٨٧)

"ልጆቼ ሆይ! ኼዱ፤ ከዩሱፍና ከወንድሙም (ወሬ) ተመራመሩ፤ ከአላህም እዝነት ተስፋ አትቍረጡ፤ እነሆ ከአላህ እዝነት ከሓዲዎች ሕዝቦች እንጂ ተስፋ አይቆርጥም . . .።" 12:87

በሐዘን ምክንያት የዐይን ብርሃናቸውን ያጡ አረጋዊ ነበሩ። አንደኛው ልጃቸውን ተነፍገው ሳለ፣ ሌላኛው ልጃቸውን የተነጠሉ ደካማ አዛውንት ነበሩ። ዩሱፍ (ዐ.ሰ) ከተለዩዋቸው ከአርባ ዓመታት የተቆጠሩ ቢሆንም፣ የዕቁብ (ዐ.ሰ) ግን ዳግም ከመገናኘት ተስፋ አልቆረጡም።

ተግባራዊ እርምጃ

የዕቁብ (ዐ.ሰ) ተስፋ አልቆረጡም። ፍፁም ወደ አላህ ተመለሱ። ለራሳቸውም ሆነ ለአላህ እውነተኛና ታማኝ ነበሩ። ሆኖም ልጆቻቸው ከጥረት እንዳይቦዝኑ በማዘዝ፣ ስቃያቸውን ለመቀነስ ተግባራዊ እንቅስቃሴ ከማድረግ አልሰነፉም። እንዲህ አሉ፦ **"ልጆቼ ሆይ! ኺዱ፤ ከዩሱፍና ከወንድሙም (ወሬ) ተመራመሩ፤"** 12:87

ደረታችሁን ማስፋት እና ልባችሁን ማፅናት

ነቢዩ ሙሳ (ዐ.ሰ)፣ በሕይወታቸው እጅግ ትልቁን ተግዳሮት ከመጋፈጣቸው አስቀድመው አላህን፣ **"ልቤንም አስፋልኝ"** ሲሉ ተማፅነው ነበር። ይህ ግን ችግሩን አላስወገደውም። ፈርዖንን መጋፈጥ ነበረባቸው። ሆኖም አላህ፣ ካደላቸው የደረት ሰፊነት (ሆደ ሰፊነት) እና ረድዔት አኳያ ኃላፊነታቸው እዚህ ግባ የሚባል አልነበረም። የሙሳ (ዐ.ሰ) እናት በሕይወቷ እጅግ ብርቱውን ፈተና ስትጋፈጥ አላህ ልቧን አጠንክሮላት ነበር *-‹ረበጥና ዐላ ቀልቢሃ›።* ከዚህ በኋላም ቢሆን ልጇን ወደ ወንዝ መጣል ነበረባት። ሆኖም አላህ በዚህ ፈተና ውስጥ ልቧን አበርትቶላት ነበር። በኋላ ላይም ልጇን መልሶላታል።

የሕይወታችሁን ትልቁን ፈተና ስትጋፈጡ፣ አላህ ደረታችሁን እንዲያሰፋ እና ልባችሁን እንዲሰበስብላችሁ ለምኑት። አላህ ይህንን ሲያደርግ ተራራው አይንቀሳቀስም፤ ሆኖም እንድትወጡት ያደርጋችኋል። እሳቱ አይጠፋም፤ ይልቁንም ለነቢዩላህ ኢብራሂም (ዐ.ሰ) እንዳደረገው *ቀዝቃዛና ሰላማዊ ያደርገዋል።* ያሳልፋችኋል። ተራራው ኮስሶ በአንፃሩ የእናንተ አቅም ይበረታል። እሳቱ ቀዝቅዞ ውስጣዊ ሰላማችሁ ይጎለብታል። ይህ የአላህ ረድዔት ነው። አላህ ለአማኞች በሕይወታቸው ወጀብ እንደማይገጥማቸው ቃል አልገባም። ወጀቦች አይቀሩም። ሆኖም ባሮቹ ወደርሱ ከተመለሱ፣ በወጀቦች መካከል እንደሚያሳልፋቸው ቃል ገብቷል።

ልባችሁ ቋት መሆኗን አስታውሱ። እንባችሁን ካላፈሰሳችሁ ቋታችሁ ትፈነዳለች። ከዚህ በፊት ይህ እንደገጠማችሁ አስታውሱ። ይህን ልብ በሉ። እናም በሁሉም ጊዜ አላህ ታድኳችኋል።

ከዶፍ ዝናብ በኋላ የእፎይታ ጊዜ ይሰፍናል። ሰማይ እንኳን በማንባቱ ቀለል ይለዋል። ሆኖም በራሳችሁ መመካት የለባችሁም። ተራራውን ለብቻችሁ መሸከም አትችሉም። ይጨፈልቃችኋል። ሁነኛው አማራጭ የተራራውን ሸክም ለአላህ መተው ነው። የትኛውም ተግዳሮት ለሰማይና ለምድር ፈጣሪ ሸክም አይሆንም። ተግዳሮት ራሱ ፍጡር ነው።

ወደ ቤታችን መመለሻውን መንገድ መፈለግ

መምጫችን ከአላህ ነው። ወደ እርሱም እንመለሳለን። በጀነት የሚገኘውን ቤታችንን ለቀን፣ በዚህች ዓለም ሕይወት መንፈሳዊ ጉዞ ጀምረናል። ትልቁ ግባችን ወደ ቤታችን የሚመልሰንን መንገድ መፈለግ እና በንጹሕ ልቦና ወደ አላህ መመለስ ነው።

ሆኖም በምድራዊ ሕይወታችን፣ ሁሉም ዓይነት ወጀብ ይገጥመናል። እነዚህ ወጀቦች ሁሉ ደግሞ እኛን የመጨፍለቅ ወይም እንድንሆን የሚፈለግብንን ሰብዕና የምንይዝበትን ቅርጽ መስጠት የሚችሉበት አቅም አላቸው። *'ኤክስ-ሜን'* ከሚሰኘው ፊልም ውስጥ ከሚማርኩኝ ጥቅሶች አንዱ ዉልቨሪን የሚባለው ገፀ-ባህሪ ሲፈጠር የተናገረው ነበር፡- "እንዳትጠፋ እናደርጋለን፤ በቅድሚያ ግን እናጠፉሃለን።"

ተግዳሮቶቻችንን ካለፍን በኋላ ብቻ ስለምናገኘው ጽናት እና ዕድገት አንዳች ነገር መባል አለበት። ከዚህ ጋር በተያያዘ፣ ሲንታያ ኦቼሊ እንዲህ ጽፋለች፡- "አንድ የእህል ዘር ትልቁን ውበቱን ከማሳየቱ አስቀድሞ ሙሉ በሙሉ መፍረስ አለበት። ቅርፊቱ ተሰብሮ ውስጣዊ ይዘቱ ይወጣል። በዚህ ምክንያቱ ሁሉ ነገሩ ይለወጣል። ስለ ዕድገት የማያውቅ ሰው ይህን ቢያስተውል ፍፁማዊ ውድመት ሊመስለው ይችላል።"

መንገዳችን ቀላልና ከህመም የጠራ እንዲሆን ሁላችንም እንመኛለን። ይሁን እንጂ አንድ መሠረታዊ መርህን እንዘነጋለን። የግል አሰልጣኛችሁ እንዲያጠነክራችሁ ብትጠይቁት ሶፋ ላይ እንድትቀመጡ አይፈቅድላችሁም። "እንዲመቻችሁ" አያደርግም። ብዙ አዋኪ እና አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ይጨምርባችኋል። ይህን መርህ፣ በገሀዱ ዓለም እንረዳዋለን -የምናድገው ምቾት በማጣት እንደሆነ ይገባናል። ጥንካሬ በማንሳት፣ ጽናት ደግሞ ከተግዳሮት እንደሚወለዱ እናውቃለን። በገሃዱ ዓለም ይህ "የመቋቋም ብቃት ስልጠና" ተብሎ ይታወቃል።

እነሆ ወደ ቤታችን ለመመለስ በምናደርገው ጉዞ መካከል ላይ እንገኛለን። አሰልጣኛችን አላህ ሲሆን፣ ጂምናዚያማችን ደግሞ ሕይወት ናት። ቲዮዶር ሩዝቬልት አንድ ጊዜ እንዲህ ብለው ነበር፡- “ዋጋ ያለው ኀያሲው አይደለም፤ ወይም ጠንካራው ሰው እንዴት ይንገዳገድ እንደነበር የሚጠቁመው አይደለም፤ ወይም አንድን ሥራ የሠራ ሰው ይበልጥ ሊያሻሽልባቸው የሚችሉ ሁኔታዎችን የሚጠቁመው ሰውም አይደለም። አድናቆት የሚገባው፣ የውድድር መድረኩ ላይ ሆኖ ፊቱ በአቧራ፣ በላብ እና በደም ለጨቀየው፣ በጀግንነት ለሚታገለው፣ ለሚሳሳተው እና በተደጋጋሚ ለሚገድፈው፣ ውጥኑ በሰመረለት ጊዜ የጥሩ ሥራን ፍሬ ለሚያጣጥመው፣ ሳይሳካለት ሲቀርና ሲወድቅ ደግሞ በድፍረት እየለፋ ለሚወድቀው ሰው ነው።”

እኛ መሆን ያለብን እንደዚህ ነው። በውድድሩ መድረክ ላይ እንዳሉ ወንዶች እና ሴቶች። ሁሌም ነገሮችን በቀላሉ የማናገኝ ሰዎች፣ ዓለም ብትከዳን እንኳን እንዴት ተስፋ ሳንቆርጥ መቀጠል እንዳለብን ተምረናል። መንቀሳቀስ ባንችል እንኳን ዱዓእ ማድረግ አይሳነንም። አሁንም እየሞከራችሁ እንደሆነ ለአላህ ንገሩት። ይበልጥ እየቀለላችሁ ይመጣል። ሰልጣኞች ናችሁ። እመኑኝ፤ አንዳንዴ ስልጠና ይጎዳል። ሁሌም እየሰለጠንን ነው። በተድላና እና በፈተና። ታዲያ ፍፅምናን ከእኛ ከማይጠብቅ አሰልጣኝ ርኅራኄ የበለጠ ምን ውብ ነገር አለ?

በሕይወታችን ተራራ ላይ ፍፅምናን መጠበቅ የጉዞውን ዓላማ መሳት ነው። የጉዞው ዓላማ መታገል፣ መንሸራተት፣ መድማት፣ መጋጋጥና አልፎ አልፎም መሰበር ነው። ከዚያም መነሳት። ቀጥሎም መሮጥ፣ መራመድ ወይም መዳህ ነው። ሆኖም ዳግመኛ መነሳት ነው የዚህ ሁሉ ዓላማ። ብርቱዎቹ እናንተ ሳትሆኑ አላህ ነው። ጠንካራው ዓላማችሁ ነው። የምትፈልጉት ድንቅ ከሆነ፣ እናንተም ድንቅ ሁኑ። የምትሹት ጠንካራ ከሆነ፣ እናንተም ጠንከሩ። ሆኖም በራሳችሁም ሆነ በጉዞው ውስጥ ፍፅምናን የምትሹ ከሆነ ምድረ በዳ በገጠማችሁ ቁጥር ተስፋ ትቆርጣላችሁ።

ይህ ጉዞም ሆነ ተጓዡ ፍፁም አይደሉም። ይህ የሆነው ግን በመለኮታዊው ንድፍ ምክንያት ነው። መሆን ያለበትም እንዲዚያ ነው። ውጥኑ ተጓዡ ጉዞውን እንዲቀጥል ማድረግ ነው። በፍለጋችሁ ግፉ። በትግልና ተስፋ በማድረግ ጽኑ። አላህ ሁላችንም እንድንመጣ ነግሮናል። በጋራው አናት ላይ ያሉትም ሆኑ በሸለቆው የሚገኙት እንዲመጡ ተጣርቷል። አጥንታችን የተሰበረብንንም ሆነ ጉልበታችን የተላጠብንን ሁሉ አላህ

ይፈልገናል። ሰባራ ቢሆንም እንኳን ተጓዥ መቆም የለበትም። መንገዱና ተጓዡ ፍፁም ባይሆኑም እንኳ መድረሻው ፍጹም ነው። ማድረግ የምትሹት ማቆም በሆነ ጊዜ እንኳን በጉዟችሁ እንድትጸኑ ሊያደርጋችሁ የሚገባውም ይህ ነው።

ሀጀር የሮጠችው አንድ ጊዜ ብቻ አልነበረም። መጀመሪያ ላይም "ውጤቱን" አላየችም ነበር። በ‹ሰፋ› እና በ‹መርዋ› ተራሮች መካከል ሰባት ጊዜ ሮጣለች። "ውጤቱን" ያየችው ከሰባተኛው ሩጫ በኋላ ነው። ታዲያ የመጀመሪያዎቹ ስድስት ዙር ሩጫዎቿ ዋጋ ቢስ ነበሩ ማለት ነው?

ለመሆኑ ለምንድን ነው፣ በሃይማኖታችን ከታላላቅ የአምልኮ ተግባራት አንደኛውን ለማሟላት በ‹ሰፋ› እና በ‹መርዋ› መካከል እንድንሮጥ የታዘዝነው? ‹ሰዕይ›አችን (ትግላችን) ከአሸዋው ውስጥ ውሃ ያፈልቃል? ሙስሊሞች ምንም ዓይነት "ውጤት" የማያመጣ (ከአሸዋ ውስጥ ዘምዘም የማያፈልቅ) ድርጊት እንዲፈፅሙ የታዘዙት ለምንድን ይሆን?

አላህ፣ ሒደቱን ግብ እንዲሆን በማድረግ፣ ሒደቱ እንጂ ውጤቱ በራሱ አምልኮ እንዳልሆነ እያስተማረን ነው። ግብ ውጤቱ አይደለም። ሐጅ እና ዑምራ ታላቅ ምንዳ የሚያስገኙ የአምልኮ ተግባራት ናቸው። ‹ሰዕይ› የሌለበት ሐጅም ሆነ ዑምራ ደግሞ ተቀባይነት የለውም። ስለሆነም፣ የሀጀርን ውጤት ሳይሆን ሒደቷን በመድገም ትልቅ ምንዳ ይከፈለናል።

በሕይወታችንም ‹ሰዕይ› የምናደርግባቸው አጋጣሚዎች ጥቂት አይደሉም፤- ተግባራዊ እርምጃ እንወስዳለን፤ እንፋለማለን፤ እንዲሁም ተደጋጋሚ ጥረቶችን እናደርጋለን። አንዳንድ ጊዜ "ውጤቱን" ቶሎ አናየው ይሆናል። ብዙውን ጊዜ ጥረቱ ራሱ ከንቱ ይመስለን ይሆናል። ሆኖም የሀጀር (ዐ.ሰ) እና የእሷን ጥረት መሠረት አድርጎ የተደነገገው ሃይማኖታዊ ግዴታ ጥልቅ ትምህርት ይሰጠናል። ሒደቱ ራሱ ነው አምልኮ። የምናያቸው ውጤቶች እንኳን ሒደት ይፈልጋሉ።

"ውድቀት" የሚባሉት ሙከራዎቻችን ሳይቀሩ የሒደቱ አካላት ናቸው። ቶማስ ኤዲሰን፣ የብርሃን አምፖል ለመፍጠር አንድ ሺ ያልተሳኩ ሙከራዎችን አድርጎ ነበር። አልበርት አንስታይን አራት ዓመት እስኪሞላው ድረስ ዲዳ የነበረ ሲሆን፣ መምህራኑ ዋጋ ይኖረዋል ብለው አያምኑም ነበር። ቢልጌትስ በመጀመሪያ የንግድ ሥራው ሲከሥር፣

ዎልት ዲዝኒ ደግሞ የበቃ የፈጠራ ክህሎት የለህም በሚል ተባሯል። ስቴፈን ስፒልበርግ፣ በአንድ የፊልም ጥበብ ት/ቤት ሁለት ጊዜ ተባሮ ነበር። ስቴፈን ኪንግም እጅግ ዝነኛው መጽሐፉ ለሕትመት ከመብቃቱ በፊት፣ ሠላሳ ጊዜ በአታሚዎች ውድቅ ተደርጎበታል። በዚህ ምክንያት በእጁ የጻፈውን ረቂቅ ቆሻሻ ገንዳ ውስጥ እስከመጣል ደርሶ ነበር። ዛሬ፣ ከ35 በላይ የልቦለድ መጽሐፍት ያሉት ሲሆን ከ350 ሚሊዮን በላይ ቅጂዎች ሸጧል።

ሆኖም ይህ ንጥል ክስተት አይደለም። በ1962 ቪክቶር ጎርትዜል የሚባሉ የሥነ-ልቦና ባለሙያና ባለቤታቸው፣ በ400 የሀያኛው መቶ ክፍለ ዘመን ዝነኛ ሰዎች የልጅነት ሕይወት ላይ ያተኮረ መጽሐፍ አሳትመው ነበር። ለዚህ ሥራቸው ለማኅበረሰብ ከፍተኛ አስተዋጽዖ ያበረከቱ ታዋቂ ግለሰቦችን መርጠው ነበር። በጥናታቸው ያገኙት ውጤት የሚደንቅ ነው። ከመካከላቸው 75 በመቶ የሚሆኑት በወላጆቻቸው መጣል፣ ድህነት፣ ጥቃት፣ ወይም ህመምን ጨምሮ መጥፎ አጋጣሚዎችን ያስተናገዱ ነበሩ። ባለሙያው "ተራው ሰው ለዝና የሚበቃ ዕጩ አይደለም" ሲሉ ጽፈዋል።

ዕድሜያቸው ከ18-101 በሚደርስ፣ ሁለት ሺ በላይ ሰዎች ላይ የተሠራ ሌላ አስደናቂ ጥናት አንዳች መከራ ያጋጠማቸው ግለሰቦች፥ ውጤታማ ሠራተኞች እና በሕይወታቸውም ደስተኛ እንደሆኑ አረጋግጧል።

ዲ.ኤች. ሎውረንስ እንዲህ ጽፈዋል፦ "ያለንበት ዘመን በመሠረቱ አሳዛኝ ዘመን ነው። ስለሆነም በአሳዛኝነቱ ልንቀበለው አልፈቀድንም። መቅሰፍቱ ከወረደ ቆይቷል፤ ፍርስራሹ መካከል ነን፣ ጥቂት ተስፋዎች ቢኖሩን በሚል፣ አዳዲስ መኖሪያዎችን መገንባት እንጀምራለን። ጥቂት ከበድ የሚል ሥራ ነው፤ ወደ መጪው ዘመን የምንሸጋገርበት ምቹ መንገድ የለም፦ እንዞራለን ወይም እንቅፋቶቹ ላይ ቧጠንም ቢሆን እንወጣለን። የፈለገውን ያህል ሰማያት ቢወድቁብንም እንኳን መኖር አለብን።"

ወደ አላህ ለመመለስ በምናደርገው ጉዞ፣ አያሌ ሰማያት ሊደፉባችሁ ይችላሉ። ሆኖም በምንም መልኩ ፍፃሜው አድርጋችሁ አታስቡ። ሰማይ ሲደፋባችሁ ወጀቡን በሙሉ ልብ ለመቋቋም ታስቡ ይሆናል። በራሳችሁ ልትወጡትም ልትወጥኑ ትችላላችሁ። "መጠንከር" እንደሚገባችሁ እና እራሳችሁ እንደምታበጁትም ታምኑ ይሆናል። ያን ጊዜ ልትሰበሩ ትቀርባላችሁ። እዚህ ላይ ስትደርሱ፣ ስኬታችሁን የሚወስን ውሳኔ ማሳለፍ ይገባችኋል። ወይም ውድቀታችሁን የሚወስን። ውስጣችሁ ያሉ ሕዋሳት ሁሉ ተስፋ

ስለመቁረጥ ይለፍፋሉ። ሰይፋችሁን ጥላችሁ ፍልሚያችሁን እንድታቆሙ ይወተውታሉ። ሁሉም ነገር ልፋታችሁ ፋይዳ እንደሌለውና ውጤት እንደማያመጣ፣ ነገሮች እንደማይለወጡ ይነግራችኋል። ያኔ ነው መድረሳችሁን የምታወቁት። ቀጥሎ ምን ማድረግ እንደሚገባችሁ የምታውቁት በዚህ መልኩ ነው።

በጥንቃቄ አዳምጡ።

እዚህ ጋር ነው ዝቅ ብላችሁ አውሎ ነፋሱን ማሳለፍ ያለባችሁ። ሆኖም እንዳትሰበሩ። ጉዟቸውን የሚቀጥሉትንና የሚሰጥሙትን የሚወስነው ይህ ነው። የሚሰጥሙት ለመጎንበስ እና ለመንበርከክ እምቢኝ የሚሉት ናቸው። እዚህ ነጥብ ጋር ስትደርሱ መጎንበስ ያስፈልጋችኋል። ተሸነፉና ከትሕትና ጥንካሬያችሁን አግኙ። “ጠንካራ” ለመሆን የምታደርጉትን ጥረት አቁሙ። ራሳችሁ ለመዘወር የምታደርጉትን ሙከራ ግቱ። ልጓሙን ለአላህ አስረክቡ። በግንባራችሁ እንደተደፋችሁ (ሱጁድ እንደወረዳችሁ) ቆዩ። ታዲያ በአካላችሁ ብቻ አይደለም። በሙሉ ልባችሁ እንጂ። በሕይወታችሁም ውስጥ በሱጁድ ላይ ቆዩ። እጅ ስጡ። ስገዱ። ሰውነታችሁን መሆናችሁን ተቀበሉ። ከጃይነታችሁን እመኑ። ጥገኝነታችሁን ተረዱ። ለአላህ ኃይልም ዕውቅና ስጡ። እርሱ ጌታ፣ እናንተ ፍጡራን መሆናችሁን ተገንዘቡ። ሊያድናችሁ እንደፈጠራችሁ ተረዱ። ወጀቡንም የፈጠረው እናንተን ከእሱ ሊጠብቃችሁ ነው።

ይህ ጥልቅ ጽንሰ-ሐሳብ ነው።

አስደሳች ድክመት ያለባችሁ ሰብአውያን ፍጡራን ሆይ፣ ከድክመታችሁ ውስጥ ብርታትን ፈልጉ። አስፈልጎትም ሆነ ድክመት፣ ለሌለበት አምላክ ካላችሁ አስፈልጎት ብርታትን ከጅሉ። ሰብኣዊ እና ውብ፣ ደካማ እና ንቁ በመሆናችሁ፣ በእርሱ ብርታት ውስጥ ብርታትን ከጅሉ። መለኮታዊ ንድፍ ሁሌም ፍፁም ነው። ምንጊዜም! ይህን ንድፍ መስበርም ሆነ ማሻሻል አትችሉም። ሰዎች ሆይ፣ ደካሞች የሆናችሁት እንዲያ እንድትሆኑ ስለተወጠናችሁ ነው። በዚህ መልኩ የተነደፋችሁት ደግሞ፣ ድክመት በሌለበት አምላክ ላይ ፍፁም በመመካት ጥንካሬና ውበትን ትጎናጸፉ ዘንድ ነው።

ፍፅምናን ውስጣችሁ መፈለግ ነጥቡን መሳት ነው። ውስጣችሁ ያለው ነገር ሁሉ የተነደፈው እርሱን እንድትሹ ተደርጎ ነው። እናንተን ዳግም ወደ እርሱ ለመግፋት። በዚህ ዓለም ላይ ያለ ነገር ሁሉ የተነደፈው እርሱ ዘንድ የነበራችሁን ቤት እንድትፈልጉ

ለማስገደድ ነው። “ፍፁም” ብትሆኑ ኖሮ የእርሱን ፍፅምና ባልከጀላችሁ። ይህች ዓለም ፍፁም ብትሆን ኖሮም፣ የቀጣዩን ዓለም ፍፅምና ባላነፈነፋችሁ ነበር።

የዚህ ዓለም ሕይወት እና ጉዟችን በአጠቃላይ የመጨረሻ አይደሉም። አላህ ልቦቻችንን ለመቅረጽ ሆነ ብሎ ያስቀመጠው ሒደት ነው። ነፍሶቻችንን ከእርሱ ጋር ላለን የመጨረሻ ግንኙነት ሊያሰናዳ ያደረገው ነው። ሒደቱ እንዲያጠራችሁ ፍቀዱለት። ዳግመኛ ያበጃችሁ ዘንድ በጄ በሉት። አዎን፣ ሕመም አለው። ብዙውን ጊዜም የመጨረሻው ሊመስል ይችላል። ሆኖም ፍፃሜው አይደለም። ጉዟችሁ ቀጣይ ነው። ከሕመማችሁም መዳን ብቻ ሳይሆን ጠንክራችሁ ትወጣላችሁ።

በመጨረሻም፣ ድላችሁን የሚወስነው በፀሐይ የተጓዛችሁበት ሳይሆን ወጀቡን የተቋቋማችሁበት ሁኔታ ነው። እንዴት እንደሮጣችሁም አይደለም። እንዴት እንደወደቃችሁና እንዴት ዳግም እንደቆማችሁ ነው። በብርሃን እንዴት እንዳበራችሁ አይደለም። ይልቁንም ውስጣችሁም ሆነ ውጭ ያለውን ጽልመት እንዴት እንደ ተፋለማችሁ እንጂ።

ከዚህ በኋላ የድሮ ፎቶዎችን አልፈራም። ዐይኖቼ ውስጥ ባለው ባዶነት አልደነግጥም። በያዝኩት ሕመም ሳቢያ አልሰጋም። እነዚህ ሁሉ በጦርነት አጋጣሚ የተፈጠሩብኝ ቁስሎች ናቸው። ጦርሜዳ እንደነበርኩ ማረጋገጫ ናቸው። ለመኖሬ፣ ስቁይ ለመሆኔ ምስክር ናቸው። አዎን። ሆኖም አልሞትኩም። ተርፌአለሁ። ተነስቼ ጉዞዬን ቀጥያለሁ። ሁሌም። እነሳለሁ።

ምክንያቱም በስተመጨረሻ፣ ጉዳዩ ስለእኔ ወይም ስለእናንተ ድል አይደለም። ሽንፈትን እንዴት እንደተቀበልኩ፣ እንደተቀበላችሁ ነው። ጠንካራ ሳላችሁ ምን እንደሠራችሁ ሳይሆን፣ ታሥራችሁና ተሰብራችሁ ሳለ ምን እንዳደረጋችሁ ነው። መራመድ ስለመቻላችሁም አይደለም። ተስፋ-ቢስ ብትሆኑም እንኳን ለመዳኽ ፍላጎት አላችሁ ወይ የሚለው ነው። ያሸነፋችሁ ጊዜ ምን እንዳደረጋችሁ አይደለም። ከተሸነፋችሁ በኋላ ስለሚታየው ሰብዕና እንጂ። በድጋሚ ስለመጣራችሁ።

ሰብዕና በባህሩ ዳርቻ ላይ አይገነባም። ሰብዕና የሚገነባው በሞገዶች መሐል ነው። ያውም ብርቱ ሆነው በሚያላጉን ሞገዶች መሐል።

ጥረታችሁን እንድታቋርጡና መሞከር እንደማይፈይድ በሚነግሯችሁ ሞገዶች መሐል።

ውቅያኖሱ፣ እጅግ ብርቱ በመሆኑ ልታልፉት እንደማትችሉ በሚነግሯችሁ የሞገድ ዓይነቶች መሐል።

አያችሁ፣ ጀግኖች ባገኟቸው ዋንጫዎች ብዛት አይታወሱም። ባሉባቸው ጠባሳዎች ብዛት እንጂ።