رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

ለደስተኛ ሕይወት ጠቃሚ ዘዴዎች

አማርኛ | أمهري | الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

ሸይኽ ዐብዱረሕማን ቢን ናሲር አስሰዕዲይ
(አላህ ይዘንላቸው)

الوَسَائِلُ المُفِيدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيدَةِ

ለደስተኛ ሕይወት ጠቃሚ ዘዴዎች

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ

رَحِمَهُ اللهُ

አዘጋጅ፡-

ሸይኽ ዐብዱረሕማን ቢን ናሲር አስሰዕዲይ (አላህ ይዘንላቸው)

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ለደስተኛ ሕይወት ጠቃሚ ዘዴዎች

የሸይኹ መግቢያ

ምስጋና ሁሉ ምስጋና ባጠቃላይ ለተገባው ለአላህ ነው። ከአላህ በስተቀር በእውነት የሚመለክ አምላክ እንደሌለ፤ ብቸኛና አጋር የሌለው መሆኑን እመሰክራለሁ። ሙሐመድም ባሪያውና መልዕክተኛው መሆናቸውን እመሰክራለሁ። የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው፣ በተከታዮቻቸውና በባልደረቦቻቸውም ላይ ይስፈን።

ከዚህ በመቀጠል፡- የልብ ሀሴት፣ እርጋታንና ደስታን ማግኘትና የሀዘንና ጭንቀት መወገድ የእያንዳንዱ ግለሰብ ፍላጎት ነው። በእሱ አማካኝነት ያማረ ህይወት፣ ደስታና ፌሽታ ሙሉ ይሆናል። (ይህንንም ለማሳካት የተለያዩ ዘዴዎች ያሉ ሲሆን) አንዳንዶቹ ሃይማኖታዊ፣ ከፊሎቹ ተፈጥሯዊ ከፊሉ ደግሞ አካላዊ ናቸው። እነዚህ ሁሉ ዘዴዎች ሊጣመሩ የሚችሉት ለአማኞች ብቻ ነው። ከሙእሚኖች ውጪ የሆኑት ግን በአንድ በኩል በጠቢቦቻቸው ጥረት ወደ እነዚህ ዘዴዎች እንዲመሩ ተደርጎ በተወሰኑ ጉዳዮች ላይ ቢደርሱባቸው ራሱ በሌላ በኩል ግን ከዛ ይበልጥ ጠቃሚ የሆኑ፣ ይበልጥ ዘላቂና የተሻለ ውጤት የሚያመጡ ሌሎች በርካታ ዘዴዎች አምልጧቸዋል።

እኔም ታዲያ በዚህች አጭር መልዕክቴ እያንዳንዱ ሰው

የሚጥርለት ወደሆነው ወደዚህ ታላቅ አላማ የሚያዳርሱ ከሆኑ ዘዴዎች መካከል የቻልኩትን ያህል እጽፋለሁ።

ከሰዎች መካከል ከእነዚህ ዘዴዎች አብዛኛውን በመከተል ስኬታማ በመሆናቸው ጥሩ እና ደስተኛ ህይወት የሚኖሩ አሉ። የተወሰኑት ማናቸውንም የአስደሳች ህይወት ዘዴ መከተል ተስኗቸው እድለቢስነት የተጠናወተው አሳዛኝ ህይወት የሚኖሩም አሉ። ሌሎች ደግሞ ከዘዴዎቹ በተመሩት ልክ በሁለቱ መካከል የሚኖሩም አሉ። ወደ መልካም ነገር ሁሉ የሚመራው፤ ኸይር ነገርን ለማስገኘትና ክፋትንም ለማስወገድ ሁሉ እገዛ የሚለግሰውም አላህ ነው።

ምዕራፍ አንድ

1- ለዚህ መዳረሻ የሚሆነው እጅግ ትልቁ ዘዴና መሰረቱ እምነትና መልካም ሥራ ነው። የላቀው አላህ እንዲህ ብሏል፡-

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

"ከወንድ ወይም ከሴት እርሱ አማኝ ሆኖ በጎን የሰራ መልካም ኑሮን በእርግጥ እናኖረዋለን። ይሠሩትም ከነበሩት ነገር በመልካሙ ምንዳቸውን እንመነዳቸዋለን።" (ሱረቱ አን'ነሕል: አንቀጽ 97)

ስለዚህም የላቀው አላህ እውነተኛ እምነትንና በጎ ሥራን ያቆራኘ ሁሉ በቅርቢቱ ዓለም ጥሩና ያማረ ሕይወትን እንደሚኖር (እንዲሁም) በቅርቢቱም ሆነ በዘላለማዊም ዓለም መልካም ምንዳን እንደሚሰጠው ተናግሮ ቃልም

ገባ።

ከዚህ በስተጀርባ ያለው ምክንያትም በጣም ግልጽ ነው። ምክንያቱም በዱንያም በአኺራም ጥሩ ባህሪንና በጎ ምግባርን እንዲሁም የልቦና መስተካከልንም የሚያፈራ የሆነ ትክክለኛ ኢማን ያላቸው ምእመናን ከነሱ ጋር በህይወታቸው የሚያጋጥማቸውን ደስታ እና ፌሽታ እንዲሁም ፍርሀት፣ ሀዘንና ትካዜን ሁሉ የሚያስተናግዱበት መሰረቶችና መርሆችን ተጎናፅፈዋልና ነው።

የሚወዱትና የሚያስደስታቸው ነገር ሲገጥማቸው በመቀበል፣ አመስጋኝ በመሆንና በሚጠቅም ነገር ላይ በማዋል ያስተናግዱታል። በዚሁ መልክ ማዋላቸውም በእርሷ መደሰት እንዲዘልቅላቸውና በረካም እንዲኖረው ይበልጥ መጓጓትን፣ የአመስጋኞች ምንዳም እንዲያገኙ ተስፋ ማድረግን የመሰሉ በመልካምነታቸውና በበረከታቸው ካገኙት አስደሳች ነገርም የበለጡ ፍሬዎችን የሚያፈራላቸው ይሆናል።

በአንጻሩ ደግሞ የሚጠሉትና የሚጎዳቸው ሁኔታዎች፣ ሀዘንና ትካዜ ሲያጋጥማቸው መቋቋም የሚችሉትን በመቋቋም፤ ቀለል ማድረግ የሚችሉትን በማቅለልና ለመቋቋም አቅሙ በሌላቸው ነገር ደግሞ ያማረ ትዕግስትን በመላበስ በጽናት ያሳልፉታል። በዚህ አስከፊ ፋና ምክንያትም ጠቃሚ መቋቋምን፣ ልምድና አቅም ማጎልበትን፣ ትዕግስትን፣ ምንዳንና መልካም ለውጥን በአላህ ላይ ተስፋ ማድረግን የመሰሉ ነገሮችን ያጎለብታሉ።

ከእነርሱ ጋር ያስከፋቸው ነገር ትከስማለች፣ በምትኩ አስደሳችና መልካም ተስፈኝነት፣ በአላህ ችሮታና ትሩፋትም ይበልጥ እንዲጓጉ የሚያደርጓቸው የሆኑ ታላላቅ ባህሪያቶች ትተካለች። ልክ ነብዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ይህንኑ ሁኔታን በሶሒሕ ሐዲሥ እንዲህ በማለት እንደገለፁት ማለት ነው፡-

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ)

"የሙእሚን ጉዳዩ ምንኛ ድንቅ ነው?! ጉዳዩ ሁሉ ለርሱ መልካም ነው። ይህ ደግሞ የሚሆነው ለሙእሚን ብቻ ነው። መልካምን ባገኘ ጊዜ አላህን ያመሰግናል ያ ነገር ለርሱ መልካም ይሆንለታል። ችግርም ባጋጠመው ጊዜ ይታገሳል ያ ነገር ለርሱ መልካም ይሆንለታል።" (ሙስሊም ዘግበውታል።)

ነብዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) በዚህ ሐዲሥ እንደገለፁልን ሙእሚን በሚያጋጥመው አስደሳችም ይሁን አስከፊ ነገር ሁሉ የሚሸምተው ምንዳና መልካም ፍሬ እንዲሁም የስራው ውጤት እጥፍ ድርብ እንደሆነ ይፋ አደረጉ። ስለሆነም ሁለት ሰዎች በተመሳሳይ የህይወት ውጣ ውረድ አንዳች ጥሩ ነገር ወይም መጥፎ ነገር አጋጥሟቸው ካላቸው ኢማንና በጎ ሥራ ልዩነት አንፃር የሚያስተናግዱበት ሁኔታም እጅግ የተለያየ ሆኖ ታገኘዋለህ። ይህ ኢማን እና መልካም ስራ እንዳለው የገለፅነው የሚያጋጠመውን መልካምም ሆነ መጥፎ ነገር

በጠቀስነው መልካም ሁኔታ በማመስገን፣ በመታገስና ሌሎች አብረዋቸው ባሉ መልካም ባህሪያት ስለሚያስተናግድ ደስታና ፌሽታን አግኝቶ ከሀዘን፣ ከትካዜ፣ ከጭንቀት፣ ከልብ መጣበብና ከእድለቢስነት ነፃ ሆኖ በዚህ አለም ጥሩ እና ደስተኛ ህይወትን ይኖራል። ሌላው ደግሞ የሚያስደስተው እና የሚወደው ነገር ሲገጥመው ልክ እንደ እንስሳ ተስገብግቦ በትዕቢት፣ በእብሪት እና በአመፀኝነት ያስተናግደዋል። ይህ ከመሆኑም ጋር ልቦናው የተረጋጋ ሳይሆን በየአቅጣጫው የተበተነ ልብ ነው ያለው። በአንድ በኩል ያገኘው መልካም ነገር እንዳያጣው ስጋት አለበት፤ ካገኘውም ነገር አንፃር አብዛኛውን ጊዜ ብዙ ጋሬጣ አለበት፤ በሌላ በኩል ነፍሱ ባገኘችው የምትረካ አልሆነችለትምና ልቡ ሊያገኘውም ሊያጣውም ወደሚችለው ሌላ ነገር እየቋመጠችበት እረፍት አጥቷል፤ ቢያገኘው እንኳ ከፍ ብለን ከጠቀስናቸው በኩል ያለበት ክፍተት እረፍት ነፍጎት ለሚያጋጥመው ነገር በሀዘን፣ በትካዜ በጭንቀት እያስተናገደ የሚገኝ ነው። የሚኖርበትን እድለቢስነት የተጠናወተው ህይወት፤ ከሚያገኘውም የአዕምሮ እና የስነልቦና ህመም፤ በመጨረሻም አስከፊ መዘዝ የሚያመጣበት ከሆነው በውስጡ ከሰፈነው ስጋት አንፃር የሚኖረውን የህይወት ጭንቀት መጠን የሚያውቀው አላህ ብቻ ነው። ይህ የሆነበትም ምክንያት ከአላህ ምንዳን የማግኘት ተስፋ ስለሌለው፤ ራሱን የሚያፅናናበትና ህመሙንም የሚያቀልበት ትዕግስትም ስለሌለው ነው።

ይህ ሁሉ ሰዎች በተለምዶ የሚያውቁት ጉዳይ ነው። ለእንዲህ አይነቱ አንድ ማሳያም ነው። በሰዎች ላይ ተግባራዊ አድርገህ ብታየው ኢማኑ በሚያስፈርደው በሚሰራ ትክክለኛ አማኝ እና ከዛ ውጭ በሆኑ ሰዎች መካከል ሰፊ ልዩነትን የምታይበት ጉዳይ ነው። ምክንያቱም የእውነት ሃይማኖት በአላህ ሲሳይ እና ለባሮቹም በሚለግሳቸው ችሮታና ትሩፋት መርካት ላይ እጅጉን የሚያበረታታ በመሆኑ ነው።

ሙእሚን ህመም ወይ ድህነት ወይም ሌላ ማንኛውም ሰው ነፃ ከማይሆንባቸው መከራዎች መካከል አንዱም መከራ ቢገጥመው በተላበሰው የኢማን፣ የመብቃቃትና አላህ የወሰነለትን ወዶ ከመቀበል ባህሪው አንፃር አያማርርም። ልቡም ወዳልተወሰነለት አይቋምጥም፤ በቁሳዊ ሀብት የበታቾቹን ይመለከታል እንጂ የበላዩን አይመለከትም። በዚህም አለማዊ ፍላጎቱ ሁሉ ተሟልቶለትም ነገር ግን መብቃቃትን ከተነፈገው ሰው ይበልጥ ደስተኛ፣ የተረጋጋ እና ሰላማዊ ሊሆንም ይችላል።

በተቃራኒው ያ ኢማን በምታስፈርደው የማይሰራ ሰው በድህነት ወይም ሌላ ዓለማዊ ፍላጎቶቹን በማጣት ቢፈተን በፍፁም ተስፋ መቁረጥ እና መናጢነት ውስጥ ገብቶ ታገኘዋለህ።

ሌላው ምሳሌ፡- ሰዎቹ ስጋት ቢመጣባቸውና አስደንጋጭ ክስተት ቢገጥማቸው ትክክለኛ ኢማን ያለው ሰው ልቡ የፀና፣ ነፍሱ የተረጋጋች ሆና ጉዳዩንም በተረጋጋ መልኩ ቀለል

አድርጎ የሚያስኬድ ሆኖ ታገኘዋለህ። ይህም በገጠመው አስደንጋጭና አሳማሚ ጉዳይ በኩል ያለውን የአስተሳሰብ፣ የቃልም የተግባርም አቅም በሚችለው ልክ ከመጠቀሙ አንፃር ነው። ይህ ደግሞ የሰውን ልጅ የሚያረጋጋና ልቡንም የሚያፀናለት ጉዳይ ነው።

በሌላ በኩል ኢማን የሌለው ሰው የሚሰጠው ምላሽ የዚህ ተቃራኒ ነው። አስጊ ሁኔታዎች ሲገጥመው ልቡ ይደናገጣል (አዕምሮው ይወጠራል)፣ የደም ስሩም ይጨናነቃል፣ ሀሳቡም ይበታተናል፣ ውስጡም መስጋትና መጨናነቅ ብቻ ይሆናል። ውጫዊ ፍርሀትም ውስጣዊ ጭንቀትም መግለፅ ከሚቻለው በላይ ሆኖ ይነባበርበታል። እንዲህ አይነቶቹ ሰዎች በህይወት ልምዳቸው መስተካከል ያለባቸው የተወሰኑ ተፈጥሯዊ ሰበቦች ሳይሳኩላቸው ከቀሩ አቅማቸውም ይኮላሻል፤ ነርቮቻቸው ውጥረት ውስጥ ይገባሉ። ይህም የሆነበት ምክንያት በተለይም ችግር እና አስጨናቂ ሁኔታዎች በሚያጋጥም ጊዜ ወደ ትዕግስት የሚመራቸውን እምነት በማጣታቸው ነው።

በርግጥ ደጉም ይሁን ክፉው፤ አማኙም ይሁን ከሀዲው በጥረት የሚገኘውን ጀግንነትና ስጋትን የሚያከስምና የሚያቀል ወኔ በማምጣት በኩል ይጋራሉ። ነገር ግን ሙእሚን ባለው ብርቱ ኢማን፣ ትዕግስት፣ በአላህ ላይ ባለው መተማመንና መደገፍ እንዲሁም ከአላህ ዘንድ ምንዳ ለማግኘት ካለው ፍላጎት አንፃር የበለጠ ጀግንነትን የሚያተርፉለት፣ ያደረበትንም ስጋት የሚያቃልሉለትና

የመከራውን ህመም የሚያገሩለት ይሆናሉ። ልክ የላቀው አላህ እንዲህ እንዳለን፦

﴿إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ١٠٤﴾

"የምትታመሙ ብትሆኑ እናንተ እንደምትታመሙ እነሱም ይታመማሉ። የማይከጅሉትንም ከአላህ ትከጅላላችሁ።" (ሱረቱ አን-ኒሳእ: አንቀጽ 104) ከዚህም በተጨማሪ ምእመናን ከአላህ እርዳታ፣ ልዩ እገዛውና ወዳጅነቱ በኩልም ስቃታቸውን የሚያቃልልላቸው ያገኛሉ። የላቀው አላህ እንዲህ ብሏል፦

﴿...وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

"ታገሱም፤ አላህ ከትዕግስተኞች ጋር ነውና።" (ሱረቱ አል'አንፋል: አንቀጽ 46)

2. ሀሳብን፣ ትካዜንና ጭንቀትን ከሚያስወግዱ ዘዴዎች መካከል ለፍጡራን በቃልም ሆነ በተግባር መልካም ማድረግ፣ የትኛውም አይነት በጎ ውለታ መዋልና የመሳሰሉት ጥሩ ነገሮች ሁሉ ይጠቀሳሉ። በነሱ አማካኝነትም አላህ ጭንቀትንና ትካዜን ከክፉውም ከደጉም በየመጡኑ የሚያስወግድባቸው መልካም ነገሮች ናቸው። ሙእሚኑ ግን በተለየ መልኩ ይበልጥ የተሟላ ደረጃና ድርሻን ያገኛል። የሚለየውም መልካምነቱ ከኢኽላስ (ለአላህ ብሎ ከመሥራቱ) እና የአላህን ምንዳ ከመከጀል አንፃር በመሆኑ ነው።

ስለሆነም አላህ ለእርሱ ተስፋ ላደረገው መልካም ነገር በጎነትን ያገራለታል። በኢኽላሱና አላህንም ተስፋ በማድረጉም የሚጠላውን ነገር ያርቅለታል። የላቀው አላህ እንዲህ ብሏል፡-

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴿١١٤﴾﴾

"ከውይይታቸው በምጽዋት ወይም በበጎ ሥራ ወይም በሰዎች መካከል በማስታረቅ ከሚያዙ ሰዎች ውይይት በስተቀር በብዙው ውስጥ ደግ ነገር የለበትም። ይህንንም (የተባለውን) የአላህን ውዴታ ለመፈለግ የሚሠራ ሰው ታላቅ ምንዳን እንሰጠዋለን።" (ሱረቱ አን-ኒሳእ: አንቀጽ 114)

እነዚህ ነገሮች ማንም ቢሠራቸው መልካም ሥራዎች መሆናቸውን የላቀው አላህ ተናገረ። መልካም ነገር መልካም ነገር ነው የሚያመጣው። ክፋትንም ያስወግዳል። የአላህን ምንዳ ለሚከጅል እውነተኛ አማኝ አላህ ለእርሱ ታላቅ ምንዳ ይሰጠዋል። ከዚያ ታላቅ ምንዳ መካከል ሀዘንን፣ ትካዜን፣ ጭንቀትንና የመሳሰሉትን ማስወገዱ ይገኝበታል።

ምዕራፍ ሁለት

3. በነርቭ ውጥረት እና ልብ በአንዳንድ አስጨናቂ ጉዳዮች በመጠመዱ ምክንያት የሚመጣ ጭንቀትን ለማስወገድ ከሚረዱ መንገዶች መካከል፡- እራስን በአንድ ተግባር ወይም የተወሰኑ ጠቃሚ እውቀቶችን በመቅሰም መጥመድ

ይጠቀሳሉ። ምክንያቱም ያንን ማድረጉ ልብን በዛ ጭንቀት ውስጥ ከመስመጥ ይታደገዋልና ነው። አልፎ ተርፎም ሀዘን እና ጭንቀትን የፈጠሩበትን ጉዳዮች ረስቶ ነፍሱ ተደስቶ ወኔውን ይበልጥ ሊያነሳሱለት ይችላሉ። ይህ አማኙም ሌላውም የሚጋሩት ዘዴ ነው። ነገር ግን አማኙ በሚማረው ወይም በሚያስተምረው ዒልም፤ ወይም በሚሰራው መልካም ተግባር እራሱን ሲጠመድ ባለው ኢማንና ኢኽላስ የተለየ ነው። የተጠመደበት ነገር አምልኮ ከሆነም ያው አምልኮ ነው፤ ዓለማዊ ተግባር ከሆነ ደግሞ በአምልኮ ላይ የመታገዝ ዓላማን ሰንቆ ያደርገዋል። ይህ በራሱ ሀዘኑን፣ ጭንቀቶቹን እና ትካዜውን የማስወገድ ተጨማሪ ውጤት አለው። ብዙ ሰዎች ለጠና ህመም እስኪዳረጉ ድረስ በሀዘንና በዘውታሪ ጭንቀት ሲማቅቁ አይተናል፤ ለህመማቸው ፍቱን መድሐኒት (ለሃዘንና መከራ መንስኤ የሆነባቸውን ጉዳይ ረስተው አንዳች አሳሳቢ በሆነ ተግባር መጠመድ ሲሆን) አይተናል።

ሊጠመዱበት የሚገባው ነገር እራስን የሚያስደስት እና የሚናፈቅ ጉዳይ መሆን አለበት። ይህም የተፈለገውን ግብ ለማሳካት ይበልጥ ውጤታማ የሚያደርገው ነውና። አላህ ይበልጡን ያውቃል።

4. ጭንቀትንና ትካዜን ከሚከላከሉ ዘዴዎች መካከል ትኩረቱን ባጠቃላይ የቀኑ ስራ ላይ ሰብስቦ ስለወደፊት ከመጨነቅ ወይም ባለፈ ጉዳይ ከመተከዝ ሀሳብን ማቀብ ነው። ስለዚህም ነው (ቡኻሪ እና ሙስሊም በዘገቡት ሐዲሥ

እንተደተላለፈው) ነቢዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ከጭንቀት እና ከሀዘን የአላህን ጥበቃ የተማፀኑት። በመሆኑም መመለስና መታደግ በማይቻል ባለፈ ጉዳይ መጨነቅ እርባና ቢስ ነው። ስለወደፊት መጨናነቅም እንዲሁ የሚጎዳ ነገር ነው። ስለሆነም የትኛውም ባርያ የዕለቱ ልጅ ሆኖ አቅሙንም ጥረቱንም የዛሬ ጉዳዩን የአሁኑን በማስተካከል ላይ ሊሰበስብ ይገባዋል። ምክንያቱም ልበናውን በዚህ መልኩ መሰብሰቡ እያደረገ ያለውን ነገር አሟልቶ እንዲያከናውን ራሱንም ከጭንቀትና ከትካዜ የሚከላከልበት ጉዳይ ነውና። ነቢዩም (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ከአላህ የሆነ ነገር ሲጠይቁ ወይም ማህበረሰባቸውን ከአላህ ዘንድ የተወሰነ ነገር እንዲጠይቁ ሲያስተምሩ በአላህ እርዳታና ችሮታውን በመከጀል እየተማፀኑበት ያለውን ጉዳይ በትጋትና በቁርጠኝነት ሰበቡን እያደረሱ እውን ለማድረግ እንዲጥሩ ነበር የሚመክሩት። እንዲወገድ የሚማፀኑበትን ጉዳይ ደግሞ መራቅን ነበር የሚመክሩት። ምክንያቱም አላህን መለመን ከተግባር ጋር ነውና። በመሆኑም የትኛውም ባርያ በዱኒያም በአኺራም ለሚበጀው ነገር እየጣረ አላህም ፍላጎቱን እውን እንዲያደርግለትና በጉዳዩም እገዛውን እንዲቸረው ይማፀነዋል። ልክ ነቢዩ(የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) እንዲህ እንዳሉት፡-

(احْرِصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ باللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَآ أَصَابَكَ شَىْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَـٰكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَآءَ فَعَلَ، فَإِنَّ "لَوْ"

تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

"በሚጠቅምህ ነገር ላይ ጉጉት ይኑርህ፤ በአላህም ታገዝ አትሳነፍ። አንዳች ነገር ቢገጥምህ እንኳ: "እንዲህ... እንዲህ... ባደርግ ኖሮ እንዲህ... በሆነ ነበር" አትበል። ይልቁንም "አላህ ወሰነ የሻውንም ፈፀመ" በል። ምክንያቱም ቢሆን ኖሮ ማለትህ ለሸይጧን በር ይከፍትለታልና።" (ሙስሊም ዘግበውታል) በዚህ ሐዲስ ላይ ነብዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ሁለት ነገሮችን አቆራኝተው ገለፁ፡ ለሚጠቅመን ነገር በየትኛውም መልኩ እየጣሩ የአላህንም እርዳታ እየጠየቁ ከስንፈት ማለትም ጎጂ ከሆነው ቸልተኝነት ራስን መታደግ እና ያለፉ ጉዳዮችን ለአላህ ሰጥቶ የአላህን ውሳኔ እና ፍርድ ማሰብን አቆራኝተው ገልፀዋል።

ነብዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ጉዳዮችን ለሁለት ከፈሏቸው፡ የመጀመሪያው ባሪያው ሙሉ በሙሉ ወይ በከፊል ሊያከናውናቸው የሚችላቸው ወይም ሙሉ በሙሉ ሊርቃቸው የሚችሉትን ወይም ቢያንስ ሊያቀልላቸው የሚችላቸው ጉዳዮች ናቸው። እንዲህ አይነቱ ባሪያው የተቻለውን ያህል ጥረት ማድረግ እና የአምላኩን እርዳታ መጠየቅ ያለበት ነው። ሁለተኛው ደግሞ ባሪያው ምንም ሊያደርግ የማይችልባቸው ጉዳዮች ናቸው። እንዲህ አይነቱን ባሪያው ራሱን በማረጋጋት የመጣለትን ተቀብሎ (ለአላህ) እጅ መስጠት የሚጠበቅበት ጉዳይ ነው። ይህን መሰረት መጠባበቅ ደስታን ለማግኘት እና ጭንቀትን እና ትካዜን ለማስወገድ አይነተኛ ዘዴ መሆኑ ምንም ጥርጥር

የሌለው ነው።

ምዕራፍ ሦስት

5. ልብን ለማስፋትና እርጋታን ለማግኘት ከሚጠቀሱ ታላላቅ ዘዴዎች መካከል አላህን አብዝቶ ማውሳት በዋናነት ተጠቃሽ ነው። ምክንያቱም ይህ አላህን ማውሳቱ ልብ እንዲሰፋና እንዲረጋጋ ጭንቀትና ሀዘንም እንዲወገድ አስደናቂ ተፅዕኖ አለውና። የላቀው አላህ እንዲህ ብሏል፡-

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

(ንቁ! አላህን በማውሳት ልቦች ይረካሉ።) (ሱረቱ አር'ረዕድ: አንቀጽ 28) በመሆኑም አላህን ማውሳት በራሱ ይህንን አላማ በማሳካት ትልቅ ተፅእኖ አለው። ይህም ባሪያው መልካም ምንዳና ሽልማት ከአላህ በኩል ተስፋ የሚያደርግበት ስለሆነ ነው።

6. ከነዚህም መካከል ግልፅም ድብቅም የሆኑ የአላህ ፀጋዎችን ማውሳት ተጠቃሽ ነው። የአላህን ቸሮታና ፀጋዎች ማወቅና ማውሳት አላህ ሀሳብና ትካዜን የሚያስወግድበት እና ባርያው ቢታመም፣ ወይም ቢደኸይ ወይም በሌላ በየትኛውም አይነት ፈተና ላይ ቢሆን እንኳ ለከፍተኛው የሰብር ደረጃ ማለትም በፈተናው በኩል አላህን ለማመስገን ያበረታታዋል። በእርሱ ላይ የተዋለለትን ገደብ የለሽ እና ተቆጥሮ የማይዘለቅ የአላህ ፀጋ በእርሱ ላይ ከሰፈነው የጠላው ነገር አንፃር ሲመለከተው ለንፅፅር እንኳ የማይቀርብ ሆኖ ነው የሚያገኘው።

ኸረ እንደውም የተፈተነበት ፈተናው እና መከራው ራሱ ባሪያው የሚጠበቅበትን የትዕግስት ኃላፊነት፣ ወዶ መቀበል እና እጅ መስጠት ከተወጣ የመከራው ጎልቶ መታየት ይከስማል፤ ህመሙም ይቀንሳል። በዛ በኩል ከአላህ የሚያገኘውን ምንዳና ሽልማት ተስፋ ማድረጉ፣ ወዶ በመቀበል የትዕግስት ኃላፊነቱን መወጣቱ መራራውን ጣፋጭ ያደርግለታል። የትዕግስቱ ምሬት በምንዳው ጣዕም ይጣፍጥለታል።

7. በዚህ ርዕስ ረገድ በጣም ጠቃሚ ከሆኑ ዘዴዎች መካከል የነቢዩን (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) በተከታዩ ሰሒሕ ሐዲሥ ያስተላለፉትን አስተምህሮ ተግባራዊ ማድረግ ተጠቃሽ ነው፡-

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنكُمْ، وَلَا تَنظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَلَّا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

"ከበታቻችሁ ወዳለ ተመልከቱ እንጂ የሚበልጣችሁን አትመልከቱ፤ ይህንን ማድረጋችሁ አላህ የዋለላችሁን ፀጋ ከማናናቅ ሊታደጋችሁ ይበልጥ የተገባ ነውና።" (ቡኻሪ ዘግበውታል።) ባሪያው ይህን የተከበረ ትምህርት ፊት ለፊቱ አድርጎ ቢያስተውል የፈለገ ነገር ቢገጥመው በጤንነትና ተያያዥ ጉዳዮች፣ በሲሳይና ተያያዥ ጉዳዮች በኩል ከብዙ ሰዎች በላይ ምን ያህል የተሻለ እንደተደረገለት ይገነዘባል። ይህን ሲያደርግ ጭንቀቱም፣ ሀሳብና ትካዜውም ይወገዳል፤ እንዲሁም ከእርሱ በታች ካሉት ከብዙዎች በላይ የተሻለ በተደረገበት ፀጋ ምክንያት በአላህ ላይ ያለው ተስፈኝነት፣

ውዴታ እና ደስታው ይጨምራል።

ባርያው ጌታው የዋለለትን ድብቅም ግልጽም፤ ዱኒያዊም ሃይማኖታዊም ፀጋ ባስተዋለ ቁጥር ጌታው አላህ ብዙ ፀጋዎችን ውሎለት ከብዙ ክፉቶችም የታደገው መሆኑን ያስተውላል። ይህ ደግሞ ሀሳብና ጭንቀትን አስወግዶ ደስታንና ፌሽታን የሚያስገኝ መሆኑ ጥርጥር የለውም።

ምዕራፍ አራት

8. ደስታን ለማስገኘትና ሀዘንን እና ጭንቀትን ለማስወገድ ከሚረዱ ዘዴዎች መካከል ደስታን የሚያስገኙ ሰበቦችን እያከናወኑ ሀዘንና ጭንቀትን የሚያመጡ ሰበቦችን ማስወገዱ ተጠቃሽ ነው። ይህም ተከስቶ ያለፈውን ጉዳይ በመርሳት፤ በነዚህ ጉዳዮች መጠመዱ ከንቱ፣ ቂልነትና እብደት መሆኑን በማወቅ ነው። ስለዚህም ልቦናው በነዚህ ጉዳዮች እንዳይጠመድና ስለወደፊቱ ህይወቱም ከድህነት፣ ከስጋትም ከሌላም በኩል የሚመጣበትን መጥፎ እሳቤ እንዳይጨናነቅበት ራሱን ይታገል። ወደ ፊት ስለሚሆነው ነገር በጎም ይሁን መጥፎ ተስፋም ይሁን ህመም ማንም እንደማይያውቅ ማወቅ አለበት። ይህም በአላህ እጅ ስለሆነ ባሪያው ለወደፊት የሚጠቅመውን ለማሳካት መታገል እና ከጉዳት መራቅ ብቻ እንጂ ሌላ የሚጠበቅበት ነገር እርሱ በእጁ የሆነ ነገር የለም። እንዲሁም ባሪያው በጉዳዮቹ ስለ ወደፊት ከመጨነቅ አእምሮውን ሰብስቦ አላህ እንዲያስተካክልለት በአላህ ላይ ቢመካ እና አላህም እንደሚያደርግለት ቢተማመን ይህንን በማድረጉ ልቦናው

ተረጋግቶ፤ ሁኔታውም ተስተካክሎለት ሀሳብና ትካዜውም ይወገድለት ነበር።

9. የወደፊትን ጉዳይ በሚመለከት ልንሰራቸው ከሚገቡት ጠቃሚ ነገሮች መካከል ነብዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) እንዲህ ይሉት የነበረውን ዱዓእ ማድረግ ተጠቃሽ ነው፡-

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِيَ آخِرَتِيَ الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِّي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِّي مِن كُلِّ شَرٍّ)

"አልላሁመ አስሊሕ ሊ ዲኒ አልለዚ ሁወ ዒስመቱ አምሪ: ወአስሊሕ ሊ ዱኒያየ አለቲ ፊሃ መዓሺ: ወአስሊሕ ሊ አኺረቲየለቲ አለይሃ መዓዲ: ወጅዓሊል ሓያተ ዚያደተን ሊ ፊ ኩሊ ኸይር: ወልመውተ ራሐተን ሊ ሚን ኩሊ ሸር" (ትርጉሙም: የጉዳዬ ሁሉ መሰብሰቢያ የሆነውን ሃይማኖቴን አስተካክልልኝ፤ መኖርያዬ እርሷ ዘንድ የሆነችውን ዱኒያዬንም አስተካክልልኝ፤ ወደ እርሷው መመለሻዬ የሆነችውን አኺራዬንም አስተካክልልኝ፤ ህይወቴን መልካምነትን ሁሉ የምጨምርበትን ዕድል አድርግልኝ፤ ሞትንም ከክፋት ሁሉ የምድንበትን እረፍት አድርግልኝ።) (ሙስሊም ዘግበውታል) እንዲሁም ተከታዩ ንግግራቸው፡-

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَىٰ نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ)

“አልላሁምመ ረሕመተከ አርጁ ፈላ ተኪልኒ ኢላ ነፍሲ ጠርፈተ ዐይኒን ወአስሊሕ ሊ ሸእኒ ኩለህ: ላ ኢላሀ ኢላ አንት” (ትርጉሙም: አላህ ሆይ! እዝነትህን ከጃይ ነኝና ለአይን ጨረፍታ ያህል እንኳ ለራሴው አትተወኝ፤ ጉዳዬንም ሁሉ አስተካክልልኝ፤ ከአንተም ውጭ በእውነት አምልኮ የሚገባው የለም።) (አቡ ዳውድ በሶሒሕ ዘገባ ዘግበውታል) የትኛውም ባርያ ይህንን በሃይማኖታዊም ሆነ በዱንያዊ ጉዳዮቹ የነገውን መሻሻል የሚያመጣለት የሆነውን ዱዓእ በተመስጦ፤ በትክክለኛ ሃሳብ፤ እውን የሚያደርገውንም ሰበብ በማድረስ ያደረገው እንደሆነ ያ የተማፀነበት፣ ተስፋም አድርጎ ሲለፋበት የነበረው ጉዳይ እውን ሆኖ ያገኘዋል። ጭንቀቱም በደስታና ፌሽታ ተለውጦለት ያገኘዋል።

ምዕራፍ አምስት

10. መከራ ያጋጠመውን ሰው ጭንቀትን እና ትካዜን ከሚያስወግዱ እጅግ ጠቃሚ ዘዴዎች መካከል ሊደርስበት ይችል የነበረን የከፋ ነገር በማሰብ ያጋጠመውን ደግሞ ለማሻሻል በቁርጠኝነት መታገል እና ለመታገስ መሞከር ነው። ይህንንም ካደረገ በኋላ ችግሩን ለማቃለል በተቻለ መጠን አካላዊ ትግል ያድርግ። በዚህ ቁርጠኝነትና ጠቃሚ ትግሉም ሀሳብና ጭንቀቱ ይወገድለታል። ጠቃሚ ጥረቱም የሚበጀውን በማምጣት ይውላል፤ የሚጎዳውን ደግሞ እንደሰውኛ በሚችለው ልክ የሚያስወግድ ይሆናል።

ስለዚህም አንዳንድ የስጋት፣ የህመም፣ የድህነት እና

የትኛውም የሚወደውን ነገር የማጣት ፈተና ሲያርፍበትም ከዛም በላይ የሆነ ክፉት ቢመጣበት እንኳ በሚያስተናግድበት ልክ በተረጋጋ እና ነፍሱንም ቆፍጠን አድርጎ ችግሩን ለመቋቋም ይሞክር። ምክንያቱም የሚያስከፋ ነገር በየትኛውም ጊዜ ሊመጣ እንደሚችል አስቦ ራስን ቆፍጠን አድርጎ ማዘጋጀት ተፅዕኖውንና ጭንቁን ቀለል ያደርገዋልና ነው። በተለይም ይህ ቆፍጠን ማለቱ በተቻለ መጠን ችግሩን ከመቅረፍ ጋር፤ ራስን ማፅናናት በመከራው ከመጨነቅ በሚያዘናጋ እንቅስቃሴ ተጠምዶ፤ የጠላውን ነገር የማስወገድ አቅሙን እንዳዲስ አጎልብቶ፤ በዚህም አላህ ላይ ተመክቶና እምነቱን በአላህ ላይ አድርጎ ከሆነ ይህንን ማድረጉ ልቦናውን በማስደሰትና ፈታ በማድረግ፣ ከአላህ በኩል የሚከጅለው ፈጣንም የሚዘገየውም መልካም ምንዳ ጋር ተነባብሮ የራሱ የሆነ መልካም ውጤት እንደሚያስገኝለት ምንም ጥርጥር የለውም። ይህም እጅግ ብዙ ጊዜ ተሞክሮ የተረጋገጠ ሲሆን ተጨባጩንም ሞክሮ ያየው በተደጋጋሚ ጊዜ የሚያውቀው ጉዳይ ነው።

ምዕራፍ ስድስት

11. ለአእምሮ መታወክም ይሁን ለሌሎች አካላዊ ህመሞችም ታላላቅ ከሆኑ ፈውሶች መካከል የልብ ጽናት እና ከመጥፎ እሳቤ በሚመጡ ሀሳቦችና ጭንቀቶች አለመሸበር የሚጠቀስ ነው። ምክንያቱም ማንኛውም ሰው ለአጉል እሳቤ ተገዢ በሆነና እንደ በሽታ፣ ስጋት፣ ወይም መሰል በሆኑ

አንዳንድ አሉታዊ ተፅዕኖ ስር በወደቀ ቁጥር በትካዜ፣ በመሸበር፣ በመከራ በብስጭት፣ በመታወክ፣ መጥፎ ነገር እንደሚመጣ የሚወደው ነገር ደግሞ እንደሚወገድ መስጋት በመሳሰሉት ወስዋሶች ለመረበሽ በሩን በከፈተው ልክ ሀሳብና ጭንቀት ላይ፤ አካላዊም ልቦናዊም በሽታዎች ላይ፤ የከፋ ውጤቱን ብዙዎች ያስተዋሉት በሆነው ህዋሳዊ መታወክ ላይ ይወድቃል።

12. ልቦና በአላህ ላይ በተመካና በተደገፈ ቁጥር፣ ልቡን ለከንቱ እሳቤዎች ካልሰጠ፣ መጥፎ ጥርጣሬዎችም ካልተቆጣጠሩት፣ በአላህ ላይም ከተማመነ ችሮታውንም ከከጀለ ሀዘንና ትካዜው ይወገድለታል። ልቦናዊም አካላዊም ህመሞቹ ይቀረፉለታል፤ ልቡም በቃላት ሊገለፅ የማይችል አቅም በማጎልበት ከጭንቅ መውጣትና ደስታን ይጎናፀፋል። ስንቱ ሆስፒታል በአእምሮ ቅዠትና በብልሹ እሳቤ ህመምተኞች ተሞልቷል! ደካማውስ ይቅርና ስንቱ ብርቱ ልቦናው በነዚህ ህመሞች ተለክፏል! ስንቱንስ ለቂልነትና እብደት ዳርጓል! ጤናማ ማለት ልቦናውን ያጠነክርለት ዘንድ የሚበጀውን ዘዴ ለማስገኘት ጭንቀትን ደግሞ ለማስወገድ ጥረት ያደርግ ዘንድ አላህ ገጥሞት ጤናማ ያደረገው ነው። የላቀው አላህ እንዲህ ብሏል፡-

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

"በአላህም ላይ የሚጠጋ ሰው እርሱ በቂው ነው።" (ሱረቱ አጥ'ጠላቅ፡ አንቀጽ 3) በዲናዊም በዱንያዊም ህይወቱ በሚያስጨንቀው ነገር ሁሉ አላህ በቂው ነው ማለት

ነው።

በአላህ ላይ የሚመካ ሰው ቅዠታማ ሀሳብ የማይለክፈው፣ በዛ መሸነፍ የነፍስ ደካማነት፣ ተጨባጭነት የሌለው እንቶፈንቶ ስጋት መሆኑን በማወቁ ክስተቶች የማያናጉት ልበ ብርቱ ነው። ከዚያም ባሻገር አላህ በእርሱ ለሚመካ በቂው እንደሆነ ጠንቅቆ የሚያውቅ ስለሆነ በአላህ ይተማመናል፤ በቃል ኪዳኑም ይረጋጋል፤ ስለዚህም ሀሳብና ጭንቀቱ ይወገድለታል፤ ችግሩም መፍትሄ፣ ሀዘኑም ደስታ፣ ስጋቱም ደህንነት ይሆንለታል። አላህ እርሱ ላይ ለሚመኩ መልካምን ሁሉ እንደሚቸር ክፋትና መጥፎንም እንደሚያስወግድ ኃላፊነት እንደወሰደው ሁሉ እርሱ ላይ ሙሉ በሙሉ ከሚመኩት አድርጎ ጤናማና ልበ ብርቱ እንዲያደርገን እንማፀነዋለን።

ምዕራፍ ሰባት

13 - በተከታዩም የነቢዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ቃል፡-

(لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ)

"አንድ አማኝ ሴቷን አማኝ አይጥላት፤ የሆነ ባህሪዋን ቢጠላም ሌላ የሚወድላት ባህሪ አላትና።" (ሙስሊም ዘግበውታል) የምንማራቸው ሁለት ጠቃሚ ቁምነገሮች አሉ፡-

የመጀመሪያው፡ ሚስቶችን፣ ቤተሰቦችን፣ ጓደኞችን፣ የስራ ባልደረቦችን እና ከእነርሱ ጋር ግንኙነት ወይም ቁርኝት

ያለህ ማናቸውም ሰዎችን በተመለከተ መመሪያ ይሰጣል። ይኸውም ማናቸውም ቢሆኑ አንዳች ነውር ወይም እንከን ወይም አንተ የምትጠላባቸው ነገር እንዳላቸው አውቀህ ይህንኑም ካገኘህባቸው አንተ በሚጠበቅብህ ወይም ከእነርሱ ጋር ሊኖርህ በሚገባው ቁርኝት ግምት ውስጥ አስገብተህ ያላቸውን መልካምነት፣ ጥቅልም ሆነ ልዩ እሳቤያቸውን እያነፃፀርክ ተመልከተው። በዚህ መጥፎ ባህሪያትን በመዘንጋት መልካም ባህርያትን ደግሞ በማስታወስ ወዳጅነት ይጠነክራል፤ እርካታም ይገኛል።

ሁለተኛው ትምህርት: ሀዘንን እና ጭንቀትን አስወግዶ መመቻቸት እንዴት እንደሚቻል፤ በሁለቱም በኩል ግዴታ የሆነውም ግዴታ ያልሆነውንም ኃላፊነትን በመወጣት በሁለቱም በኩል እርካታን እንዴት ማስገኘት እንደሚቻል የሚያስተምር ነው። ይህንን የነብዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) አስተምህሮ ተግባራዊ የማያደርግ እና ጭራሽ በተቃራኒው የሰውን መጥፎ ባህሪያቱን እያስተዋለ በጎውን ችላ የሚል ሰው ጭንቀት እና ትካዜ እንደሚይዘው ጥርጥር የለውም። በእርሱና በሚወዳቸው ሰዎች መካከል ያለው የፍቅር ትስስርም እንደሚደፈርስና ሁለቱም ሊጠባበቁት የሚገባቸውን የእርስ በርስ መብት ችላ እንደሚባባሉና እንደሚቆራረጡም ምንም ጥርጥር የለውም።

ምጡቅ ሀሳብ ያላቸው በርካታ ሰዎች ከባድ አደጋዎች እና ችግሮች ሲገጥማቸው በትዕግስት እና በመረጋጋት

ለመቋቋም ራሳቸውን ያዘጋጃሉ። ነገር ግን ጥቃቅን እና ተራ ጉዳዮች ሲያጋጥሟቸው ይጨናነቃሉ፤ ምቾት ይነፍጋቸዋል፤ ይህ የሆነበት ምክንያትም ራሳቸውን ያዘጋጁት ለከባባድ ጉዳዮች ብቻ ስለነበር ጥቃቅን ጉዳዮች ላይ ሲደርሱ የተዘጋጁበትን እየተው ነው። እውነተኛው ጠንካራ ሰው በከባባድም ይሁን በተራ ጉዳዮች ላይ ራሱን አዘጋጅቶ በዚያ ላይ አላህ ለአይን ጨረፍታ ያህል ለራሱ እንዳይተወው የአላህን እርዳታ የሚማፀን ነው። ያኔ ከባዱን ቀለል እንዳደረገው ቀላሉንም ከቁብ ሳይቆጥረው ይቀራል። በዚህም የነፍስ እርካታና የልቦና እርጋታን ከእረፍት ጋር ይጎናፀፋል።

ምዕራፍ ስምንት

14. አስተዋይ ሰው እውነተኛ ህይወቱ ማለት በደስታ እና በመረጋጋት የኖረው ህይወቱ እንደሆነ እና ያም በጣም አጭር እንደሆነ ያውቃል። በመሆኑም በሀሳብና በቅዠት ህይወቱን ሊያውክ አይገባውም። ምክንያቱም ይህን ማድረጉ እውነተኛ ህይወቱን መቃረን ነውና አብዛኛው የህይወቱን ክፍል በጭንቀትና በትካዜ ከመዘረፍ ሊሳሳለት ይገባል። በዚህ ረገድ በጥሩ እና በመጥፎ ሰዎች መካከል ምንም ልዩነት የለም። ይሁን እንጂ ሙእሚን ይህንን እውነታ ተጨባጭ በማድረግ በኩል በጊዜያዊም በዘለቄታዊም ከፍተኛና ጠቃሚ ድርሻ አለው።

15. እንዲሁም የሚጠላው ነገር ሲገጥመውና ስጋት ሲያድርበት ያገኘውን ዱኒያዊም ሃይማኖታዊም ፀጋ

ከገጠመው አስከፊ ነገር አነፃፅሮ ማየት ይገባዋል። አወዳድሮ በሚመለከትበት ጊዜ ካጋጠመው ክፋት አንፃር ያገኘው መልካም ፀጋ እጅግ በርካታ መሆኑን ይገነዘባል።

ልክ እንደዚሁ በእሱ ላይ ሊደርስ የሚሰጋው ስጋት ሊድን የሚችልባቸውን እድሎች ያነፃፅር። ክፉ ነገርን የሚያሳስበው ደካማ እድል የበለጠ ጠንካራ እና ብዙ ከሆነው መልካም እድል በላይ እንዲያመዝን መፍቀድ የለበትም። በዚህም ፍርሃቱና ስጋቱ ይጠፋለታል። እንዲሁም ቢከፋ ሊከሰትበት የሚችለውን ችግርም በማሰብ ቢከሰት ለመቋቋም ራሱን ማዘጋጀት መቻል አለበት። ያልተከሰተውን እንዳይከሰት የተከሰተውን ደግሞ ቢቻል ለማስቀረት ካልሆነ ቢያንስ ለማቅለልም የሚቻለውን ማድረግ ይጠበቅበታል።

16. ማወቅ ካለብህ ጠቃሚ ቁምነገሮች መካከል ሰዎች በስድብ ማስቸገራቸው የሚጎዳው አንተን ሳይሆን ተሳዳቢዎቹን ራሳቸውን ነው። አንተን ሊጎዳ የሚችለው ስድባቸውን በማብሰልሰል ከተጠመድክና ስሜትህንም እንዲቆጣጠር በሩን ከከፈትክ ብቻ ነው። ያኔ ልክ እነርሱን እንደጎዳቻቸው አንተንም የሚጎዳህ ይሆናል። ምንም ቦታ ካልሰጠህው ግን በምንም መልኩ አይጎዳህም።

17. ሕይወትህ የሀሳብህ ተከታይ መሆኑንም እወቅ። ሀሳብህ ለሃይማኖትህ እና ለዓለማዊው ህይወትህ በሚጠቅምህ ነገር ላይ የተጠመደ ከሆነ ሕይወትህ መልካም እና ደስተኛ ትሆናለች። አለበለዚያ ግን በተቃራኒው ይሆናል።

18. ጭንቀትን ከሚያስወግዱ በጣም ጠቃሚ ከሆኑ

ዘዴዎች መካከል ሌላኛው ከአላህ ካልሆነ በስተቀር ምስጋና ከማንም አለመጠበቅ ተጠቃሽ ነው። ባንተ ላይ መብት ላለው ወይም መብት ለሌለውም ሰው መልካም ብትሰራ ይህ ከአላህ ጋር ያለህ መስተጋብር እንደሆነ ነው ማወቅ ያለብህ። ስለሆነም ውለታ ስለዋልክለት ሰው ምስጋና አያሳስብህ። ይህም አላህ ከፍጡራኑ መካከል የላቁ ስለሆኑት ሲናገር እንዲህ እንዳለው ነው:-

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ۝٩﴾

"የምናበላችሁ ለአላህ ውዴታ ብቻ ነው። ከእናንተ ዋጋንም ማመስገንንም አንፈልግም።" (ሱረቱ አል'ኢንሳን: አንቀጽ 9)

በተለይም ይህ ከቤተሰብ፣ ከልጆች ወይም ከእርስዎ ጋር በጥብቅ የተገናኘ ማንኛውም ሰው ሲሆን ይበልጥ የተገባ ይሆናል። ክፋት እንዳታደርስባቸው ራስህን ባሰለጠንክ ጊዜ አንተም እነርሱም እረፍት ታገኛላችሁ። ህይወትን ቀለል ከሚያደርጉ ዘዴዎች መካከል ጥሩ ስራዎችን ለመስራት በምታደርገው ጥረት ቀለል ያለውን መንገድ መከተል እና በጎ ስራን ለመስራት አስቸጋሪውን መንገድ መርጦ በሀፍረት ከመመለስ ማቀብ ነው። ይህ ሁሉ ጥበብ ነው። እንዲሁም የችግር ጊዜዎችን ወደ ጥሩ ነገር ለመቀየር መሞከር ይገባል። በዛም የደስታ ጣፋጭነትም ይበዛል ችግርም ይቀረፋል።

19. ጠቃሚ የሆኑ ነገሮችን ማግኘት ላይ በማተኮር፤ እነርሱን ለማግኘት በመትጋትና ለጎጂ ነገሮች ትኩረት

ባለመስጠት ሀዘን እና ትካዜ ከሚያመጡ ነገሮች ራስን ማራቅ ተገቢ ነው። አስፈላጊ ተግባራትን ለማከናወንም የትርፍ ጊዜ እና የአእምሮ ትኩረትን መሰብሰብ ይገባል።

20. ከጠቃሚ ዘዴዎች መካከል ሥራዎችን በሰዓቱ መጨረስና እረፍትን ከሥራ በኋላ ማድረግ ይጠቀሳል። ምክንያቱም የትኛውም ኃላፊነት በሰአቱ ካልተከናወነ ኃላፊነቱ እየተከማቸ የወደፊቱም እየተደራረበ ይሄድና ማከናወኑ የሚከብድበት ደረጃ ይደርሳል። ሁሉም በጊዜው ከተከናወነ ግን የወደፊት ኃላፊነትን በጥሩ እይታና በጥሩ አሰራር መስራት የሚቻል ይሆናል።

21 - ከጠቃሚ ሥራዎች መካከል ይበልጥ አንገብጋቢውን መምረጥ (ለሥራዎች ቅደም ተከተል መስጠት) ተገቢ ነው። ነፍስህ የምታዘነብልበትንና ፍላጎትህ የሚጠናበትን ለይተህ እወቅ። ምክንያቱም ተቃራኒው ከሆነ መሰላቸት መታከት ሊያስከትልብህ ይችላልና ነው። ለዚህም በጤናማ አስተሳሰብና በማማከር ታገዝበት። አወያይቶ የገባ አይፀፀትም ይባላል። ልትሰራው ያሰብከውን ነገር በጥንቃቄና በደንብ ካጠናሀው በኃላ በውስጧ ያለውን መልካም ነገር አረጋግጠህ ከወሰንክ በአላህ ላይ ተመካ አላህም በእርሱ ተመኪዎችን ይወዳልና።

ምስጋናም ሁሉ ለዓለማት ጌታ ለአላህ የተገባ ነው።

የአላህ ሰላትና ሰላም በመሪያችን ሙሐመድ፣ በቤተሰቦቻቸው እንዲሁም በባልደረቦቻቸውም ላይ ሁሉ ይስፈን።

❋❋❋

ማውጫ

ለደስተኛ ሕይወት ጠቃሚ ዘዴዎች..2
አዘጋጅ፡-...1
ሸይኽ ዐብዱረሕማን ቢን ናሲር አስሰዕዲይ (አላህ ይዘንላቸው). 1
የሸይኹ መግቢያ 2
ምዕራፍ አንድ...3
ምዕራፍ ሁለት..10
ምዕራፍ ሦስት 14
ምዕራፍ አራት 16
ምዕራፍ አምስት..18
ምዕራፍ ስድስት 19
ምዕራፍ ሰባት...21
ምዕራፍ ስምንት 23

❊❊❊

رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and the Prophet's Mosque in languages.