ድብቁ ገዳይ

እና

የተሰፋው ጋሻ

ዝግጅት፡

አቡ ኹሉድ ጅላሉ ነዳ

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

መግቢያ

«ከድብቁ ገዳይ ማዶ ያለው ብርሃን»

በዚህ ዘመን ታላቅ ስውር ውጊያ እየተካሄደ ነው። ይህ ውጊያ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎችን እያጠቃ ያለ፣ ድምፅም ሆነ ታንክና መድፍ የሌለው፣ ነገር ግን የትውልድን አእምሮ፣ አካልና ስነ - ልቦና በምስጢር የሚያበላሽ «**ድብቁ ገዳይ**» ነው።

ወጣቱ ከአራት ግድግዳዎች በስተጀርባ፣ በዝግ ክፍል ውስጥ ከራሱ ነፍስያና ከቴክኖሎጂው ማዕበል ጋር ብቻውን ይጋፈጣል።

ከእያንዳንዱ የጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታ በስተጀርባ ከባድ ጸጸት፣ ድብርት እና “እኔ ቆሻሻ ነኝ” የሚል የስነ-ልቦና ስብራት ይከተላል። ሸይጧንም ይህንን ስብራት በመጠቀም ወጣቱን በቁጭት አውድሞ ከተስፋና ከፈጣሪው መንገድ ሊያርቀው በየቀኑ ይተጋል።

❊❊❊

ምዕራፍ አንድ

የድብቅ ጦርነት - ራስን በራስ የማርካት በሽታ መነሻ

1.1. ራስን በራስ ማርካት በሽታው፣ ትርጉሙና ስውር መነሻዎቹ፡

የድብቅ ጦርነቱ መከፈቻና የከፍሉ ምስጢር፡ ሰዎች ሁሉ ተኝተው፣ የከተማው ግርግር ፀጥ ብሎ፣ የክፍልህ በር በቁልፍ ከተዘጋ በኋላ በምድር ላይ አንተና የስልክህ ስክሪን ብርሃን ብቻ የምትቀሩበት አንድ ሰዓት አለ። በሰው ፊት ስትታይ አርማጅ፣ ስነ - ምግባር ያለህ፣ መስጊድ የምትመላለስና ማህበረሰቡ ትልቅ ተስፋ የሚጥልብህ ሃያል ወጣት ነህ። ነገር ግን ያቺ ማንም የማያይህ የብቸኝነት የጨለማ ሰዓት ስትመጣ፣ ነፍስያህ ወደ ከባድ የውስጥ ውጊያ ትገባለች።

ይህ ጦርነት - ራስን በራስ የማርካት ሱስ ነው። ይህ ድርጊት በጊዜያዊነት ነፍስያህን የምታታልልበት፣ ነገር ግን ከጀርባው ከባድ መርዝ ያዘለ፣ ማህበረሰባችን በሀፍረትና በባህል ሰበብ ደፍሮ የማይወያይበት የዘመናችን ትልቁ ስውር ወረርሽኝ ነው። በሽታው የሚጀምረው ይህንን ድርጊት እንደ ተራ ልማድ ሳይሆን፣ ከህይወት ማምለጫና ማደንዘዣ አድርገህ መውሰድ ስትጀምር ነው።

በሽታውና እውነተኛው ትርጉሙ

ይህ ድርጊት በተፈጥሮአዊና አላህ በፈቀደው የትዳር መስመር ውስጥ ከሚገኘው ማህበራዊ፣ ስነ-ልቦናዊና አካላዊ መስተጋብር ውጭ፣ የሰውን ልጅ ስሜት በሰው ሰራሽና በሀሰተኛ መንገድ ማነቃቃት ማለት ነው። በዘመናዊው የነርቭ ሳይንስ ጥናት መሠረት ይህ ሱስ የአካል ብቻ ሳይሆን ፍጹም **የአእምሮ እስራት** ነው።

ድርጊቱ በሚፈጸምበት ቅጽበት አእምሮህ በምናባዊ ቆሻሻ ምስሎችና ሃሳቦች ውስጥ እንዲዋኝ ይገደዳል። ይህ ደግሞ አንጎል እውነተኛውን ዓለምና በምናብ የሚፈጠርን ሀሰተኛ ዓለም መለየት እስከሚያቅተው ድረስ የስነ-ባህሪ መዛባትን ይፈጥራል። ነፃነትህን አጥተህ ለደቂቃዎች የምኞት ባሪያ እንድትሆን የሚያደርግህ የሰይጣን ስውር የማደንዘዣ ስልት ነው።

አእምሮ በዶፓሚን (Dopamine) ወጥመድ ውስጥ

በአሁኑ ዘመን የተደረጉ የኒውሮ - ባዮሎጂ (Neurobiology) ጥናቶች እንደሚያሳዩት፣ ይህ ሱስ ከአደገኛ እጾች (ለምሳሌ ኮኬይን) ጋር ተመሳሳይ የሆነ የአንጎል የሽልማት ማዕከል መዛባትን ያስከትላል። በሰዎች አእምሮ ውስጥ ዶፓሚን የተሰኘ የመሻትና የደስታ ስሜትን የሚቆጣጠር ኬሚካል አለ።

አንድ ወጣት ይህንን ድርጊት በሚፈፅምበት ቅፅበት፣ አንጎል በተፈጥሮአዊ መንገድ ሊያመነጭ ከሚችለው በላይ እጅግ ከፍተኛ የሆነ የዶፓሚን ጋጋታ (Dopamine Flood) በአንድ ጊዜ ይለቃል። ይህ መአበል ለአጭር ሰከንዶች የሐሰት እርካታን ቢሰጥም፣ ልክ ድርጊቱ ሲያበቃ የአንጎልን የዶፓሚን ተቀባይ ህዋሳት (Receptors) ያደነዝዛቸዋል። በዚህም ምክንያት አእምሮህ ለተራና ለተፈጥሮአዊ የሕይወት ደስታዎች፡ እንደ ማጥናት፣ መስገድ፣ ከቤተሰብ ጋር ማውራት ምላሽ መስጠት ያቆማል።

የስነ - ልቦና ጥናቶችና የሱስ ሽክርክሪት (The Addiction Cycle)

የስነ - ልቦና ባለሙያዎች ይህንን በሽታ **"የሱስ ሽክርክሪት"** (The Addiction Cycle) በማለት ይገልጹታል። ጉዞው የሚጀምረው በትሪገር (ቀስቃሽ ምክንያት) ነው፤ ከዚያም ወደ መሻት (Craving) ያድጋል፤ በመቀጠል ድርጊቱ ይፈጸማል (Ritual)፤ በመጨረሻም ድንገተኛ መውደቅና ከባድ ጸጸት (Guilt) ይከተላል።

ሳይንሳዊ ጥናቶች እንደሚያረጋግጡት፣ ከድርጊቱ በኋላ በአንጎል ውስጥ **ፕሮላክቲን (Prolactin)** የተባለ ሆርሞን በከፍተኛ ሁኔታ ይጨምራል። ይህ ሆርሞን ወዲያውኑ የድካም፣ የንቃት ማጣትና የድብርት ስሜትን ይፈጥራል። ወጣቱ በዚህ የጸጸትና የድብርት ጨለማ ውስጥ ሲወድቅ፣ አእምሮው ያንን ድብርት ለመርሳት ድጋሚ "ማደንዘዣ" ይፈልጋል። ያ ማደንዘዣ ደግሞ ድጋሚ ራሱን ማርካት ይሆናል። በዚህ መልኩ ወጣቱ ሊወጣው የማይችልበት አዙሪት ውስጥ ይቆለፍበታል።

ስውር መነሻዎች — የውስጥ ባዶነት፡-

ውጤት መበላሸት ወይም ስራ መበላሸት ውድቀትን ተከትሎ የመጣው የተስፋ መቁረጥ ማዕበልና የውስጥ ባዶነት ነው። ሰይጣን ይህንን የውስጥ ስብራት እንደ ትልቅ ዕድል በመጠቀም፣ ወጣቱን ብቸኛ ክፍል ውስጥ አስገብቶ የጥቂት ደቂቃዎችን የሀሰት ደስታ እንደ ብቸኛ የህመም ማስታገሻ ያቀርብለታል። በአላህ እዝነትና ውሳኔ ላይ ተስፋ መቁረጥ ደግሞ የልብ መታመም ምልክት ነው።

የማኅበራዊ ሚዲያ ስልተ - ቀመርና የእይታ መርዝ፡-

የቲክቶክና የቴሌግራም አልጎሪዝም የተሰራው የወጣቱን የስነ - ልቦና ድክመት አጥንቶ የሀራም ምስልና ቪዲዮዎችን ደጋግሞ ከፊቱ ላይ ለመደቀን ነው። ጌታችን በቁርአን ውስጥ አማኞች እይታቸውን እንዲሰበስቡ ሲያዝ እንዲህ ይላል፡-

﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا۟ مِنْ أَبْصَـٰرِهِمْ وَيَحْفَظُوا۟ فُرُوجَهُمْ﴾

«ለአማኝ ወንዶች ንገራቸው፦ አይታዎቻቸውን ይሰብስቡ፤ ብልቶቻቸውንም ይጠብቁ።» [አን-ኑር:30] ነቢዩም ﷺ አይታን በተመለከተ እንዲህ ሲሉ አስጠንቅቀዋል፦

«النَّظْرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ»

«እይታ ከኢብሊስ መርዛማ ቀስቶች መካከል አንዱ ቀስት ነው።»

ወጣቱ "ዝም ብዬ ነው" ብሎ በአይኑ የሚያስገባቸው እነዚህ ምስሎች በአንጎል የዕይታ ማዕከል ውስጥ የነርቭ መስመሮችን በመስራት የሱስ ፍላጎቱን በስውር ይቀሰቅሱታል።

የዓለም መርዛማ ስብስብና የልብ መደንዘዝ፦

ማህበራዊ ሚዲያ ላይ "የቀልድ" እየተባሉ የሚከፈቱ፣ ወጣቱን በብልግና ወሬዎችና በፎቶዎች በየቀኑ የሚመግቡ የቴሌግራም ግሩፖችና ቻናሎች በስውር ልብን ያደነዝዛሉ። ወጣቱ በእነዚህ ምናባዊ ስብስቦች ውስጥ ሲቆይ ድርጊቱ ወንጀል መሆኑ ቀርቶ እንደ ተራ ነገር መታየት ይጀምራል። ይህ መዘናጋት አላህ በቁርኣኑ የገሰጸውን ስህተት ያስከትላል፦

﴿يَسْتَخْفُونَ مِنَ ٱلنَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ ٱللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرْضَىٰ مِنَ ٱلْقَوْلِ﴾

«ከሰዎች ይደበቃሉ፤ ከአላህ ግን አይደበቁም፤ እርሱም በሌሊት ከንግግር የማይወደውን በሚያወሩበት ጊዜ ከእነሱ ጋር ነው።» [አን-ኒሳእ፡ 108]

ስውር መነሻዎች

የሰውን ልጅ ድምፅና ምስል በመቅዳት የሚሰሩ የሀራም ይዘቶችና ወጣቱን በምስጢር ብቸኝነት የሚያናግሩ የቦቶች መስፋፋት፣ ወጣቱ ከእውነተኛው ማህበራዊ ኑሮ እንዲሸሸ አድርጎታል። ይህ ማታለያ ወጣቱ በምናባዊ ዓለም ውስጥ እየዋኘ ፍላጎቱን በሀራም መንገድ እንዲያረካና ራሱን ይበልጥ እንዲያገል ምቹ መድረክ ፈጥሮለታል።

የንክኪ ቀላልነትና የቁጥጥር (ሙራቀባህ) መላላት፦

ትልቁ የዘመናችን ፈተና ወንጀሉ እጅግ በቀለለ ሁኔታ በሰው እጅ ውስጥ ባለችው ስማርት ስልክ አማካኝነት ያለ ምንም ከልካይና በነጻ ከክፍሉ ድረስ መምጣቱ ነው። በጥንት ዘመን አንድ ሰው ወንጀል ለመስራት ቦታ መምረጥና መንቀሳቀስ ነበረበት፤

ዛሬ ግን ወንጀሉ ወደ ክፍልህ መጥቷል። ይህ የንክኪ ቀላልነት አላህ ሁልጊዜ ተመልካች መሆኑን የመገንዘብ አቅምን ያዳክማል። ጌታችን አላህ እንዲህ ይላል፦

﴿أَلَمۡ يَعۡلَم بِأَنَّ ٱللَّهَ يَرَىٰ ١٤﴾

«አላህ የሚያየው መሆኑን አያውቅምን?» [አል-አለቅ፡ 14]

የትዳር መንገድ መክበድና የብቸኝነት ወጥመድ፦

በኑሮ ውድነትና በማህበረሰቡ የተጋነኑ መስፈርቶች ሰበብ የወጣቶች ትዳር መዘግየቱ ተፈጥሮአዊ ስሜትን መጫኛ ከባድ ዳገት ሆኗል። ነቢዩ ﷺ ለዚህ ችግር ግልጽ መመሪያ ሲሰጡ እንዲህ ብለዋል፦

«يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ؛ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ؛ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ». [رواه البخاري: (٥٠٦٦)، ومسلم: (١٤٠٠)]

«እናንተ ወጣቶች ሆይ! ከእናንተ መካከል የማግባት አቅም ያለው ያግባ፤ አይታን ሰብሰብ የሚያደርግ፣ ብልትንም የሚጠብቅ ነውና። ያልቻለ ግን መጾም አለበት፤ እርሱ ለእርሱ መከላከያ ጋሻ ነውና።»

ወጣቱ የትርፍ ጊዜውን በዕውቀትና በስፖርት ከመሙላት ይልቅ በብቸኝነት ሲያሳልፍ አእምሮው በከንቱ ምኞት ይያዛል። ሰለፎች “ነፍስህን በሐቅ ካልጠመድካት፣ በባጢል ትጠምድሃለች” እንዳሉት፣ ይህ የትዳር መዘግየትና የብቸኝነት ክፍተት ሰይጣን ወጣቱን የሚያድንበት ዋናው ሜዳ ሆኗል።

የሰንሰለቱ መቋጠሪያ — የትውልዱ መነቂያ፦

ዛሬ ይህንን በሽታ ስሙን ጠርተን፣ በሳይንሳዊና በስነ - ልቦናዊ ጥልቀት በጥናት አስደግፈን፣ ስውር መነሻዎች ከቁርአንና ከሐዲስ ማስረጃዎች ጋር አያይዘን በቁጥር በተርታ ያሳየንበት ምክንያት፣ ጠላታችንን በደንብ እንድንረዳው ነው።

በሽታውንና መነሻዎቹን በቅንነትና በግልጽነት ካላወቅን ጦርነቱን ማሸነፍ አንችልም። የትናንቱን የውድቀት ስብራትና የሱስ ቆሻሻነት አጥበን፣ ከዚህ ሰንሰለት ተፈተን አዲስ ማንነታችንን ለመገንባትና ወደ አዲስ ምዕራፍ ለመሻገር ቆራጥ አቋም የምንይዝበት የመጀመሪያው እርምጃችን ይህ ነው።

1.2. ወደ ራስን በራስ ማርካት ሱስ ከሚወስዱ ምክንያቶች

ወደ ራስን በራስ ማርካት ወጥመድ ውስጥ የሚወድቅ ማንኛውም ወጣት፣ ድርጊቱ የሚፈጸምበት የመጨረሻው ሰከንድ ላይ በድንገት አይከሰትም። ከዚያ አስከፊ ሰከንድ በስተጀርባ አእምሮን በስውር እያዘጋጁ፣ ነፍስያን እያለማመዱና መከላከያ ግንቦችን እያፈረሱ ወደዚያ የሚወስዱ ስውር ድልድዮችና ቀስቃሽ ምክንያቶች አሉ።

ይህንን የድብቅ ጦርነት ለማሸነፍ፣ ጠላትህ ወደ ምሽግህ የሚገባበትን በሮች ጠንቅቀህ ማወቅ አለብህ። በሮቹን ሳትዘጋ መከላከያ ለመገንባት መሞከር፣ ክፍት በር ትቶ ሌባ ለመከላከል እንደ መጣር ነው። በዚህ ክፍል፣ በዘመናዊው ሳይንስ "The Habit Loop" (የልማድ አዙሪት) የሚባለውንና በሸሪዓችን "የሰይጣን ፍሰቶች" (خطوات الشيطان) የምንላቸውን፣ ወደ ሱሱ የሚወስዱ ዋና ዋና መንገዶችን በዝርዝር እንፈትሻለን።

1) **የእይታ መዘናጋትና የስሜት ህዋሳት መርዘኛ ምግብ፦** ወደዚህ ሱስ ከሚወስዱ በሮች ሁሉ ትልቁና የመጀመሪያው በር የዓይን እይታ ነው። አእምሮህ የሚያስበውና የሚመኘው፣ ዓይንህ መግቦ ወደ ውስጣዊው የልብ ማህደር ያስገባቸውን ምስሎች ነው። ዛሬ ላይ ሆን ብለህ ፊልም ባታይም እንኳ፣ በማህበራዊ ሚዲያ (ቲክቶክ፣ ቴሌግራም፣ ፌስቡክ) ላይ በየሰከንዱ የሚመጡ አጫጭር የሀራም ቪዲዮዎች፣ የሴቶች ፎቶዎችና አለባበሶች የአንጎልን የስሜት ማዕከል በስውር ያነቃቁታል። አላህ በቁርኣኑ የሰይጣንን እርምጃዎች እንዳንከተል ያስጠነቅቀናል፦

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ وَمَن يَتَّبِعۡ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَإِنَّهُۥ يَأۡمُرُ بِٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِ ﴾

«እናንተ ያመናችሁ ሆይ! የሰይጣንን እርምጃዎች አትከተሉ፤ የሰይጣንንም እርምጃዎች የሚከተል ሰው (ይወቅ) እርሱ (ሰይጣን) በባለጌና በሚጠላ ነገር ያዛል» [አን-ኑር፡ 21] ይህ የቁርኣን አንቀጽ እንደሚያሳየው፣ ሰይጣን ሰውን በአንድ ጊዜ ትልቅ ወንጀል ላይ አይጥለውም፤ ይልቁንም በደረጃ ነው የሚወስደው። መጀመሪያ እይታን ያሳያል፣ ከዚያ ምኞትን ይጭራል፣ በመጨረሻም ወደ ሱሱ ይወስዳል።

2) **ባዶ ጊዜ (Boredom) እና የአእምሮ ስራ ፈትነት፦** ሳይንሳዊ የስነ - ልቦና ጥናቶች እንደሚያረጋግጡት፣ አእምሮ ስራ ሲፈታና የሚጠመድበት ግልጽ ግብ ሲያጣ፣ ወዲያውኑ ወደ ፈጣን እርካታ (Instant Gratification) ይሸሻል። "ምን ላድርግ?" የሚል የድብርትና የባዶነት ስሜት በሚሰማህ ጊዜ፣ አንጎልህ ያንን ባዶነት ለመሙላት ቀላሉንና በአቅራቢያው ያለውን ማደንዘዣ - ስልክህን - እንድታነሳ

ይገፋፋሃል። ነቢዩ ﷺ ሰዎች ዋጋ የማይሰጡዋቸውን ሁለት ትልልቅ ጸጋዎች ሲገልጹ እንዲህ ብለዋል፦

«نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ». [رواه البخاري: ٦٤١٢].

«ሁለት ጸጋዎች አሉ፤ ከሰዎች አብዛኛዎቹ በእነሱ ይሸወዳሉ (ዋጋቸውን አያውቁም)፦ ጤና እና ትርፍ ጊዜ ናቸው።» [ቡኻሪ:2412] ትርፍ ጊዜህን በቁርኣን፣ በዕውቀት፣ በስራ ወይም በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ካልሞላኸው፣ ሰይጣን በምናባዊ ቆሻሻዎች ይሞላዋል።

3) **ስሜታዊ ቀውሶች፣ ጭንቀትና የስነ - ልቦና ማምለጫ** (Escapism)፦ ብዙ ወጣቶች ይህንን ሱስ የሚፈጽሙት የስሜት መነቃቃት ፈልገው ብቻ ሳይሆን፣ ከህይወት ጫናዎችና ከጭንቀት **ለማምለጥ** ነው። ለምሳሌ፦ የትምህርት ውጤት መበላሸት፣ የቤተሰብ ግጭት፣ የኢኮኖሚ መጣበብ ወይም የወደፊት ተስፋ ማጣት በሚኖርበት ጊዜ፣ ወጣቱ በከፍተኛ ውጥረት (Stress) ውስጥ ይወድቃል።

በዚህ ጊዜ በአንጎል ውስጥ **ኮርቲሶል** የተባለ የጭንቀት ሆርሞን ይጨምራል። አእምሮ ይህንን ከባድ ውጥረት ባጭር ጊዜ ለመቀነስ ሲል፣ የዶፓሚን ጋጋታ ወደሚገኝበትና ሁሉንም ነገር ለጥቂት ደቂቃዎች ወደሚያስረሳው የሀሰት ማደንዘዣ (ሱስ) ይመራሃል። ይህ ሳይንሳዊ ሂደት "የስነ-ልቦና ማምለጫ" (Escapism) ይባላል። ወጣቱ ችግሩን ፊት ለፊት ከመጋፈጥ ይልቅ ወደ ስልኩ ስክሪን ይሸሻል።

4) **ዲጂታል ብቸኝነትና የስልክ አጠቃቀም ልማድ፦** ብቸኝነት ለአእምሮ ትልቁ ቀስቃሽ ምክንያት ነው። በተለይ ማታ ማታ ስልክ ይዞ አልጋ ውስጥ መቆየት፣ ማንም እንደማያይህ ማሰብና በጨለማ ክፍል ውስጥ ብቻህን መሆን ለሰይጣን ምቹ ሜዳ ይፈጥርለታል።

የሳይንስ ተመራማሪዎች እንደሚሉት፣ አእምሮ ከተወሰኑ ቦታዎችና ሁኔታዎች ጋር ልማድን ያቆራኛል (Contextual Cue)። ስልክህን ሁልጊዜ አልጋህ ላይ በጨለማ የምትጠቀም ከሆነ፣ አእምሮህ ያንን ሁኔታ ልክ እንደ ትሪገር (ቀስቃሽ) ይወስደውና የሱስ ፍላጎትን ያነቃቃል። ነቢዩ ﷺ አንድ ሰው ብቻውን እንዳያድርና ብቻውን እንዳይጓዝ የከለከሉበት አንዱ ምስጢር ይህንኑ የብቸኝነትን ስነ - ልቦናዊ አደጋ ለመከላከል ነው፦

(أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَىٰ عَنِ الْوَحْدَةِ: أَنْ يَبِيتَ الرَّجُلُ وَحْدَهُ أو يُسَافِرَ وَحْدَهُ). [أحمد في مسنده: ٥٦٥٠]

(ነቢዩ ﷺ ብቸኝነትን ከልክለዋል፡- አንድ ሰው ብቻውን ማደርን ወይም ብቻውን መጓዝን።) (ኢማሙ አህመድ ሙስነድ: 565)

5) ***የሀራም ጓደኞችና የመጥፎ አካባቢ ተፅዕኖ፡-*** የምናገኘው ማኅበራዊ ስብስብና የምንሰማቸው ወሬዎች በአእምሯችን ላይ ትልቅ ተፅዕኖ አላቸው። ስለ ዱንያ ምኞት፣ ስለ ብልግና፣ ስለ ፊልሞችና ስለ ጾታዊ ነገሮች ብቻ የሚያወሩ ጓደኞች ባሉበት መሃል መገኘት፣ ወይም በእንደዚህ አይነት ወሬዎች የተሞሉ የቴሌግራም ግሩፖች ውስጥ አባል መሆን የውስጥ ስሜትን በየቀኑ የመቀስቀስ አቅም አለው።

ድርጊቱ በተደጋጋሚ ሲወራ ስትሰማ፣ አእምሮህ ወንጀሉን እንደ ቀላልና ሁሉም ሰው እንደሚያደርገው ተራ ነገር አድርጎ መቁጠር ይጀምራል (Normalization)። ነቢዩ ﷺ የመጥፎ ጓደኛን ተፅዕኖ ሲገልጹ ከባለ አንጥረኛ እሳት ጋር አመሳስለውታል፡-

«وَمَثَلُ جَلِيسِ السُّوءِ كَمَثَلِ كِيرِ الْحَدَّادِ: لَا تَعْدَمُ أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، أَوْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً». [رواه البخاري :(٢١٠١)، ومسلم: (٢٦٢٨)]

«የመጥፎ ጓደኛ ምሳሌ ልክ እንደ አንጥረኛ እሳት እፉኝት ነው፡- ወይ ልብስህን ያቃጥልሃል፣ ወይም ከእርሱ ዘንድ መጥፎ ሽታን ታገኛለህ።» [ቡኻሪ: 2101፣ ሙስሊም: 2628]

የማጠቃለያው መስቀለኛ መንገድ

እነዚህን አምስት ዋና ዋና ቀስቃሽ ምክንያቶች ማወቃችን፣ ሱሱ የሚጀምረው ከድርጊቱ በፊት በርካታ እርምጃዎች ቀድመው መሆኑን እንድንረዳ ያደርገናል። እይታህ፣ ትርፍ ጊዜህ፣ የጭንቀት አያያዝህ፣ የብቸኝነት ሰዓትህና ጓደኞችህ ናቸው ወደዚያ የሚወስዱህ። አሁን ጠላትህ የሚገባባቸውን በሮችና መንገዶች በሳይንሳዊና በሸሪዓዊ ማስረጃዎች ለይተህ አውቀሃል። ቀጣዩና ወሳኙ እርምጃችን፣ እነዚህን በሮች አንድባንድ የምንዘጋበትና ከዚህ የአእምሮ እስራት ሙሉ በሙሉ ነፃ የምንወጣበትን **የተግባርና የፈውስ ምዕራፍ** መድሀኒቶች ኢን ሻአ 'ላህ እናያለን!

1.3. በማህበራዊ ሚዲያና በቪዲዮዎች የሚለቀቀው ድምፅ አልባ ወረርሽኝ የስክሪኑ ስውር ወረርሽኝና የትውልዱ መበከል

ይህ የቴክኖሎጂ ዘመን ለሰው ልጅ ማለቂያ የሌላቸው ምቾቶችን ቢያመጣም፣ ከጀርባው ግን በሰው ልጅ ታሪክ ታይቶ የማይታወቅ ትልቅ የስነ - ልቦና ወረርሽኝ ይዞ መጥቷል። ይህ ወረርሽኝ እንደ ተላላፊ በሽታዎች በሰውነት ላይ የሚታይ ግልጽ ምልክት አያሳይም፤ አይጮኽም፣ ድምፅ የለውም፣ ነገር ግን በእያንዳንዱ ወጣት እጅ

ላይ ባለችው ስማርት ስልክ አማካኝነት ያለ ምንም ከልካይ ክፍል ድረስ ዘልቆ በመግባት ትውልዱን በቁም እያደነዘዘ ይገኛል። በማህበራዊ ሚዲያና የሚለቀቁት የሐራም ይዘቶች የወጣቱን ንጹህ አእምሮ የመበከል ትልቅ አቅም አላቸው።

አንድ ወጣት በሰው ፊት ሲታይ ስነ - ምግባር ያለው፣ ጠንካራና ማህበረሰቡ ትልቅ ተስፋ የሚጥልበት ሆኖ ሊታይ ይችላል። ነገር ግን ስልኩን ከፍቶ በእነዚህ ምናባዊ ምስሎችና ቪዲዮዎች ውስጥ በሚሰምጥበት ቅጽበት፣ ውስጣዊ ማንነቱና የመከላከል አቅሙ ሙሉ በሙሉ ይፈረካከሳል። ይህ ድምፅ አልባ ወረርሽኝ ሰውን ከእውነተኛውና ከተፈጥሮአዊው ዓለም ነጥሎ የብልግና ምስሎች ባሪያ የሚያደርግ፣ የማህበረሰባችንን ስነ - ልቦናዊና ስነ - ምግባራዊ መዋቅር በስውር የሚንድ የዘመናችን ትልቁ ስውር ወጥመድ ነው።

የአልጎሪዝም (Algorithm) ስውር ሴራና የአእምሮ ምርኮኝነት

የዘመናችን የቲክቶክ፣ የቴሌግራም፣ የኢንስታግራም እና የሌሎች ማህበራዊ ሚዲያዎች ስልተ - ቀመር (Algorithm) በአጋጣሚ የተሰራ ነገር አይደለም። እያንዳንዱ አልጎሪዝም የተነደፈው የወጣቱን የስነ - ልቦና ድክመት፣ ፍላጎትና ስሜት በትክክል አጥንቶ፣ እይታውን ወደፈለገበት አቅጣጫ ለመጠምዘዝ ነው። አንተ አንድን መጥፎ ምስል ወይም አጭር የቪዲዮ ክሊፕ በድንገት "ዝም ብዬ ነው" ብለህ ለጥቂት ሰከንዶች ብቻ ትኩር ብለህ ከተመለከትክ፣ ከጀርባው ያለው ድክመትህን ወዲያውኑ መዝግቦ ይይዛል።

ከዚያ በኋላ በሚቀጥለው ጊዜ ስልክህን ስትከፍት፣ ያ ከተመለከትከው መጥፎ ነገር ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ይዘቶች ደጋግሞ ከፊትህ ላይ ይደቅናል። በዚህ መንገድ ማህበራዊ ሚዲያው አንተን ምርኮኛው አድርጎ የሚይዝበትን ስውር ሰንሰለት ያጠባብቃል። ወጣቱ በራሱ ፈቃድና ምርጫ የሚንቀሳቀስ ቢመስለውም፣ እውነታው ግን በአልጎሪዝም በተዘጋጀለት የብልግና አዙሪት ውስጥ እየዋኘ የመወሰን ነፃነቱን በቁም እየተነጠቀ ይገኛል።

ሳይንሳዊ እውነታ - የኒውሮ - ባዮሎጂ መዛባትና የሐሰት ደስታ

በዘመናዊው የነርቭ ሳይንስ (Neuroscience) ጥናቶች መሠረት፣ ይህ ድምፅ አልባ ወረርሽኝ በአእምሮ ውስጥ ከፍተኛ የስነ-ባህሪ መዛባትን ይፈጥራል። አእምሯችን አዲስና አነቃቂ ምስሎችን በተመለከተ ቁጥር **ዶፓሚን (Dopamine)** የተባለውን የመሻትና የደስታ ሆርሞን በከፍተኛ ሁኔታ ያመነጫል። በማኅበራዊ ሚዲያ ላይ የሚለቀቁት አጫጭር ቪዲዮዎችና ምስሎች ደግሞ በየሰከንዱ አዲስ ነገር

ስለሚሰጡ፣ አንጎል በተፈጥሮአዊ መንገድ ሊያመነጭ ከሚችለው በላይ እጅግ ከፍተኛ የሆነ የዶፓሚን ጋጋታ በአንድ ጊዜ እንዲለቅ ያደርጉታል።

ይህ መአበል ለአጭር ደቂቃዎች የሐሰት እርካታን ቢሰጥም፣ ልክ ስልኩ ሲዘጋ በአንጎል ውስጥ ያለውን የዶፓሚን ተቀባይ ህዋሳት ያደነዝዛቸዋል። በዚህም ምክንያት አእምሮህ ለተራና ለተፈጥሮአዊ የሕይወት ደስታዎች - እንደ ማጥናት፣ መስገድ፣ ከቤተሰብ ጋር ማውራትና ለወደፊት ግብ መሥራት - ምላሽ መስጠት ያቆማል። ወጣቱ ሳያውቀው ለአጭር ሰከንዶች የሐሰት ደስታ ሲል አጠቃላይ የአእምሮ ሰላሙንና ንቃቱን አሳልፎ የሚሰጥበት ሳይንሳዊ እስራት ይሄ ነው።

ዲጂታል ጋሻና በኢላሂ እዝነት ወደ ብርሃን መሻገሪያ

ከዚህ በማህበራዊ ሚዲያ ከተዘረጋው ድምፅ አልባ ወረርሽኝ ለመውጣትና ማንነትን ለመታደግ መጀመሪያ ቆራጥ የሁኔታ ለውጥና የዲጂታል ጋሻ መገንባት ያስፈልጋል። ወደ ሱስ የሚገፋፉህን፣ በብልግና ወሬዎችና በፎቶዎች የተሞሉ የቴሌግራም ቻናሎችንና የቲክቶክ አካውንቶችን አሁኑኑ "Leave" እና "Unfollow" በማድረግ ከስልክህ ላይ ሙሉ በሙሉ አጽዳቸው። የአልጎሪዝምን ወጥመድ ለመስበር የእይታህን አቅጣጫ ወደ ጠቃሚ የዕውቀት፣ የትምህርት፣ የዲንና የልማት ገጾች በአስገዳጅነት አዙረው። ባዶ ጊዜህን በአካላዊ እንቅስቃሴና በመጽሐፍ ንባብ ሙላው።

ሰዎች ሁሉ በዲጂታል ዓለም ማታለያዎች ውስጥ በጠፉበት በዚህ ዘመን፣ ፈጽሞ የማይዘጋና እውነተኛ ሰላም የሚገኝበት አንድ ታላቅ በር አለ። እርሱም የጌታችን የአላህ የእዝነት በር ነው። ሰዎች ደካማነትህን ቢያውቁ በትናንት ውድቀትህ ሊፈርዱብህና ሊያገሉህ ቢችሉም፣ አላህ ግን እንደ ሰው አይደለም። እርሱ በጸጸትና በተውበት ወደ እርሱ በተመለስክ ቁጥር ይበልጥ ያቀርብሃል፤ ዛሬ አዲስ ነጭ ገጽ ይሰጥሃል። አሁኑኑ ስልክህን አርቀህ አስቀምጠው፣ ልብህን ወደ መሃሪው ጌታህ አዙርና “ኢላሂ! ያላንተ ማን አለኝ፣ ከዚህ ድምፅ አልባ ወረርሽኝ ጠብቀኝ” በማለት አዲሱንና ብሩሁን ማንነትህን በተስፋ ለመገንባት ተነስ።

1.4. የጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታና የሰይጣን ማታለያ ስልት በዕለታዊ ምኞቶች መታለልና የጥቂት ደቂቃዎች ወጥመድ

ሰይጣን ወጣቱን ወደ ጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታ ወጥመድ ውስጥ የሚጥለው በአንድ ጀምበር አይደለም። ይልቁንም በዕለታዊ ሕይወቱ ውስጥ መደበኛ የሆኑትን እንደ ስልክ አጠቃቀም፣ ብልጭልጭ ምኞቶችንና ማለቂያ የሌላቸውን ምናባዊ ሀሳቦች በውስጡ በማስረጽ የልቡን የመከላከል አቅም በሂደት እንዲያጣ

ያደርገዋል። ይህ ስውር የማታለያ መንገድ ወጣቱ ሳያውቀው ለአፍታ ለምትመጣ የሀሰት ደስታ እጁን እንዲሰጥ የሚያደርግ ስልት ነው።

ይህንን የነፍስያ መሸወድና የቅጽበት ማታለያ አስመልክቶ አላህ በቁርኣኑ የሰይጣንን የሐሰት ቃል ኪዳንና ምኞት ሲገልጽ እንዲህ ይላል፡-

﴿يَعِدُهُمۡ وَيُمَنِّيهِمۡۖ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ إِلَّا غُرُورًا ۝١٢٠﴾

«የተስፋ ቃል ይገባላቸዋል፤ ያመኛቸዋልም፤ ሰይጣንም ማታለልን እንጂ የተስፋ ቃል አይገባላቸውም።» [አን-ኒሳእ: 120] ስለዚህ ያቺ ለአፍታ የምትመጣ የሐሰት ደስታ በብዙ ስውርና ረቂቅ የዕለት ተዕለት መዘናጋቶች የተገነባች የሰይጣን የመጨረሻ ወጥመድ መሆኑን ተረድተህ፣ ገና ከጅምሩ የአስተሳሰብና የባህሪ በሮችህን በቁርጠኝነት መቆለፍ አለብህ።

ታላቁ ታቢዒይ ሐሰን አልበስሪ የሰይጣንን ረቂቅ ተንኮልና የሰውን ልጅ የመግዛት ስልት ሲያስጠነቅቁ ብለዋል፡- "ሰይጣን መጀመሪያ በአእምሮህ ውስጥ ምኞትን ይዘራል፤ ከዚያም ያንን ምኞት በተደጋጋሚ እንድታስበው በማድረግ የልብህን ጥንካሬ ይበላዋል። በመጨረሻም ያቺን የጥቂት ደቂቃ ወንጀል እንድትፈጽም ያደርግሃል።"

ከእይታ ወደ ጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታ መውረድ

የዓይን እይታ ወደ ልብ የሚወስድ መርዘኛ ቀስት ነው። ሰይጣን ያቺን የጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታ በአእምሮህ ውስጥ ውብና ማራኪ አድርጎ ለማሳየት መጀመሪያ እይታህን በሐራም ምስሎች ያጠምደዋል። ይህንን የእይታ መዘናጋት ተከትሎ አእምሮህ በዶፓሚን ማዕበል ይናወጥና ለጥቂት ደቂቃዎች ስሜት ስትል የረጅም ጊዜ ንቃተ ህሊናህንና የአእምሮ ሰላምህን አሳልፈህ እንድትሰጥ ያደርግሃል።

ይህንን የእይታ መዘናጋትና የሰይጣንን የማታለያ መስመር አስመልክቶ የአላህ መልእክተኛ ﷺ ያስተላለፉት መመሪያ በሐዲስ መጽሐፍት ውስጥ ሰፍሯል፡-

سَأَلْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ عَنْ نَظَرِ الْفُجَاءَةِ فَأَمَرَنِي أَنْ أَصْرِفَ بَصَرِي. [رواه مسلم: ٢١٥٩]

«የአላህን መልእክተኛ ﷺ ስለ ድንገተኛ እይታ ጠየቅኳቸው፤ ዓይኔን እንድመልስ አዘዙኝ።» [ሙስሊም: 2159] ዓይንህን ከስክሪኑ መርዝ ላይ ስትሰበስብ፣ ያንን የጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት አዙሪትና የሰይጣንን ወጥመድ ገና ሳይጀምር በቁርጠኝነት ትሰብረዋለህ።

ታላቁ አሊም ኢብኑ ቀይም አል-ጀውዚያህ ስለ እይታና ስለ ቅጽበታዊ ማታለያ አደጋ ሲጽፉ እንዲህ ብለዋል፡- “እይታ በልብ ውስጥ ፍላጎትን ይዘራል፤ ፍላጎት ደግሞ ወደ ሀሳብ ያድጋል፤ ሀሳብ ደግሞ ወደ ቁርጠኝነት ይለወጣል፤ ቁርጠኝነት ደግሞ ወደ ተግባር ይመራል፤ ይህም ሁሉ የሆነው ለአፍታ ዓይንን ባለመልቀቅና በሰይጣን የጥቂት ደቂቃ የሀሰት ደስታ በመታለል ነው።”

የሰይጣን ስውር ማታለያዎችና የሹክሹክታ (ወሥዋሣ) ወጥመድ

ሰይጣን ወጣቱን ለጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት ደስታ ለማጥመድ የሚጠቀምበት ዋነኛው ስልት ድክመቱንና የትርፍ ጊዜ ክፍተቱን ማጥናት ነው። አእምሮህ ባዶ በሚሆንበት ጊዜ፣ ሰይጣን በውስጥህ ስውር የሆኑ መጥፎ ሀሳቦችንና ምኞቶችን ያበቅላል። ይህንን የስውር ሹክሹክታ አደገኝነትና ሰይጣን ሰውን ለማጥፋት የሚዘረጋቸውን የተለያዩ የተንኮል መንገዶች የአላህ መልእክተኛ ﷺ እንዲህ በማለት አስገንዝበዋል፡-

«إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرَىٰ الدَّمِ». [رواه البخاري: (٣٢٨٣)، ومسلم: (٢١٧٤)].

«ሰይጣን በሰው ልጅ የሰውነት ክፍል ውስጥ ልክ እንደ ደም ፍሰት ይጓዛል።» [ቡኻሪ: 3283 ፣ሙስሊም: 2174] ይህ ሐዲስ የሚያሳየው ሰይጣን በአስተሳሰብህና በስሜትህ ውስጥ ዘልቆ በመግባት ያቺን የጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት እርካታ እንደ ትልቅ የደስታ ምንጭ አድርጎ እንዴት እንደሚያቀርብልህ ነው። ጠላትህ ወደ ውስጥህ ሰርጎ የሚገባበትን ይህንን ስውር አሰራር በሚገባ ከተረዳህ፣ የሰይጣንን መተላለፊያ መንገዶች በሙሉ መቆለፍ ትችላለህ።

ኢማም አሕመድ ኢብኑ ሐንበል የሰይጣንን ስውር ማታለያና የአጭር ደቂቃ ደስታን ምንነት አስመልክቶ እንዲህ ብለዋል፡- “ሰይጣን ከአንተ የሚፈልገው አንድ ጊዜ ብቻ እጅ እንድትሰጥ ነው፤ ያቺን የጥቂት ደቂቃ የሀሀ›ሰት እርካታ ከቀመስክ በኋላ የልብህን መከላከያ ሰብሮ ይገባል፤ ከዚያም በፈለገው መንገድ ያሽከረክርሃል።”

የወጥመዱ መደምደሚያና የልብ ንቃት

ይህ የጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት ደስታና የሰይጣን ማታለያ ስልት የመጨረሻው ግቡ ሰውን ወደ ተስፋ መቁረጥና ወደ ልብ መደንዘዝ መውሰድ ነው። ድርጊቱ ከመፈጸሙ በፊት ያቺን አጭር ቅጽበት እንደ ብቸኛ እረፍት አድርጎ የሚያሳየው ሰይጣን፣ ድርጊቱ ካለቀ በኋላ ግን ከባድ የጸጸት፣ የውርደትና የጭንቀት ጨለማን በአእምሮህ ላይ ይጭናል። ይህ የጠላትህ ትልቁ የስነ - ልቦና ጦርነት መሆኑን ማወቅ

አለብህ። ስለዚህ ያቺ የጥቂት ደቂቃ የሀሰት ማታለያ ስትመጣ፣ ከአንተ የሚጠበቀው የአስተሳሰብና የባህሪ በሮችህን አጥብቀህ መዝጋት ነው።

ስልክህን ማራቅ፣ አይታህን መሰብሰብና አእምሮህን በሌላ ጠቃሚ ስራ መጥመድ ሰንሰለቱን በቁርጠኝነት ይሰብረዋል። የሰይጣንን ወጥመድ ስለማሸነፍና ልብን ስለመጠበቅ የተናገሩት ድንቅ አባባል አለ፦ (ሰይጣን በሰው ላይ ስልጣን የሚኖረው ሰውየው የራሱን ድክመትና የትርፍ ጊዜ ክፍተቱን አሳልፎ ሲሰጠው ብቻ ነው፤ ልቡን ንቁ አድርጎ የጥቂት ደቂቃውን የሀሰት እርካታ የተፋለመ ሰው ግን የሰይጣንን ተንኮል መና ያስቀረዋል።)

❊❊❊

ምዕራፍ ሁለት

የበሽታው ክፉ ጥፍሮች (በአካል፣ በአእምሮና በትዳር ላይ ያለው ጉዳት)

2.1. በአካልና በጤና ላይ የሚደርስ መዛባት፡- የሳይንስ እውነታ ማዕከላዊ የነርቭ ስርአትና የአካል ኃይል መሟጠጥ

ይህ የሱስ አዙሪት በሰው ልጅ አካላዊ መዋቅር ላይ የሚያሳርፈው ጠባሳ እጅግ ጥልቅና የሰፋ ነው። ብዙዎች ይህንን ድርጊት ለአፍታ የሚከሰት የወሲብ መነቃቃትና የፍላጎት ማስታገሻ አድርገው ቢቆጥሩትም፣ የህክምና ሳይንስ ግን በተደጋጋሚ የሚቀሰቀስ ሰው ሰራሽ እርካታ በማዕከላዊ የነርቭ ሥርዓት (Central Nervous System) ላይ ከባድ ውጥረትና መዛባትን እንደሚፈጥር ያረጋግጣል።

በዝርዝር ሲታይ፣ በተፈጥሮአዊ መንገድ ሊለቀቅ ከሚገባው በላይ በተደጋጋሚና ያለ እረፍት የሰውነት ወሳኝ ፈሳሾችን ማባከን፣ ለሰውነት ግንባታና ለንቃት እጅግ አስፈላጊ የሆኑትን እንደ ዚንክ፣ ሌሲቲን፣ ፎስፈረስ እና ሴሊኒየም ያሉ ማዕድናትን ያሟጥጣል። በዚህም ምክንያት ወጣቱ ገና በለጋ ዕድሜው የሚከተሉትን አካላዊ ጉዳቶች ማስተናገድ ይጀምራል፡-

1) ***ሥር የሰደደ የጡንቻ መዛል፡-*** ማዕድናቱ በመሟጠጣቸው ምክንያት መላው አካል የመቆጣጠርና የመንቀሳቀስ ብቃቱ ይዳከማል።

2) **የጀርባና የጉልበት ህመም፡-** ከነርቭ ጫፎች መጫንና መዛል ጋር ተዳምሮ የጀርባ አጥንት አካባቢ ከባድና የማያቋርጥ የቁርጥማት ስሜት ይፈጠራል።

3) **የእጅ መንቀጥቀጥና የአይን ብዥታ፡-** የነርቭ ስርዓቱ መረጋጋት ሲያጣ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን በሚያደርጉበት ወቅት የእጅ መንቀጥቀጥና የትኩረት ማጣት ምልክቶች በግልጽ ይስተዋላሉ።

4) **የሆርሞን ሥርዓት መናጋትና የድካም አዙሪት፡-** የሰውነታችን የውስጥ እጢዎችና የሆርሞን ማምረቻ ሥርዓት (Endocrine System) እርስ በርሱ የተቆራኘ ስስ የባዮሎጂ ሰንሰለት ነው። ያቺን የጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት ደስታ ፍለጋ በሚደረግ የሱስ ግፊት፣ በአንጎልና በሰውነት መካከል ያለው የኬሚካሎች ሚዛን ሙሉ በሙሉ ይፈራርሳል። አንጎል በተደጋጋሚ በሚፈጠር ሰው ሰራሽና ከልክ ያለፈ የእይታ ማነቃቂያ ሲወጠር፣ አካልን ለአደጋ ዝግጁ የሚያደርገውን ኮርቲሶል (የጭንቀት ሆርሞን) የተባለውን ኬሚካል በከፍተኛ መጠን እንዲያመርት ይገደዳል። ይህ ሂደት በጤና ላይ የሚከተሉትን ቀውሶች በዝርዝር ያስከትላል፡-

1) **የቴስቶስትሮን ሆርሞን መውረድ፡-** የወንዶች ዋነኛ የጥንካሬ፣ የድፍረትና የወንድነት መገለጫ የሆነው የቴስቶስትሮን (Testosterone) ሆርሞን የተፈጥሮ ሚዛን በአስደንጋጭ ሁኔታ ያሽቆለቁላል።

2) **የበሽታ የመከላከል አቅም መዳከም፡-** የሆርሞኖች መበላሸት የሰውነትን ተፈጥሮአዊ የመከላከል ጋሻ (Immunity) ስለሚሰብረው፣ ወጣቱ በቀላሉ በተላላፊ በሽታዎች የመጠቃት እድሉ ይጨምራል።

3) **የምግብ መፈጨት መታወክ፡-** የጭንቀት ሆርሞኖች በሰውነት ውስጥ መንገሳቸው ከጨጓራና አንጀት እንቅስቃሴ ጋር በቀጥታ በመጋጨት የምግብ መፈጨት ስርአትን ያናጋል።

የስሜት ህዋሳት መደንዘዝ ከአንጎል እስከ አካል

ሳይንሳዊና ሕክምናዊ ጥናቶች እንደሚያሳዩት፣ ይህ ሱስ በአካላዊ የስሜት ህዋሳት ላይ ከፍተኛ የመደንዘዝ (Desensitization) አደጋ ያመጣል። በተደጋጋሚና በኢ - ተፈጥሮአዊ መንገድ የሚፈጠር አካላዊና ሜካኒካዊ ግፊት፣ በሰውነት ላይ ያሉትን ረቂቅ የነርቭ ጫፎች (Nerve Endings) ያደነዝዛቸዋል። ይህ አካላዊ መደንዘዝ የሚያስከትላቸው የጤና እና የአካል ጉዳቶች በዝርዝር የሚከተሉት ናቸው፡-

* **ከተፈጥሮአዊ ማነቃቂያዎች መራቅ፡-** አእምሮ በተደጋጋሚ ከስክሪን በሚያገኛቸው የሀሰትና የተጋነኑ ምስሎች በመርካቱ የተነሳ፣ የተለመዱና መደበኛ የሆኑ የተፈጥሮ ማነቃቂያዎችን ሙሉ በሙሉ መቀበል ያቆማል።

* **የአካል ብቃት ማጣት (Sexual Dysfunction)፡-** ይህ አካላዊ መደንዘዝ ወጣቱ ወደፊት ወደ እውነተኛው የትዳር ህይወት በሚገባበት ጊዜ ሊሸከመው የማይችለውን ከባድ የአካል ብቃት ማጣትን ይዞበት ብቅ ይላል። አካል ለተፈጥሮአዊ ግንኙነት ተገቢውን ምላሽ መስጠት እስከሚያቅተው ድረስ መዛባቱ በጤናው ላይ ስር ይሰዳል።

* **ዘላቂ የአካል ስብራት፡-** ለአጭር ደቂቃ ሰው ሰራሽ ማደንዘዣ ተብሎ የሚከፈለው አካላዊ ዋጋ፣ መላውን የሰውነት የደም ዝውውር ሥርዓትና የወደፊት የተፈጥሮ አወቃቀርን አደጋ ላይ የሚጥል ነው።

የወቅቱ የአካል ውድመትና የንቃት ማጣት መደምደሚያ

ይህ በአካልና በጤና ላይ የሚደርስ መዛባት መጨረሻው ወጣቱን በቁም ማገትና የህይወት ጉልበቱን መዝረፍ ነው። ፊቱ ላይ የነበረው ብሩህነትና የወጣትነት ወዝ ጠፍቶ ድብርት፣ ገርጣጭነትና ከዓይን በታች መጥቆር ይተካዋል። የልብ ምት መዛባት፣ የደም ግፊት መለዋወጥና ትኩረት የማድረግ አቅም ማጣት የዕለት ተዕለት

መታወቂያው ይሆናሉ። በጤና ላይ የሚደርሱትን እነዚህን ሳይንሳዊ እውነታዎች ጠቅለል አድርጎ መረዳት የሱስን አስከፊነት ፊት ለፊት ለማየት ይረዳል፦

* **የእንቅልፍ መዛባት** (Insomnia)፦ የአንጎል ኬሚካሎች በመዛባታቸው ምክንያት አካል ተፈጥሮአዊና ጥልቅ እንቅልፍ ማግኘት ያቅተዋል።

* ***ሥር የሰደደ የድካም ስሜት፦*** ወጣቱ ጠዋት ከእንቅልፉ ሲነቃ ጀምሮ ምንም ዓይነት ከባድ ሥራ ሳይሠራ ሙሉ ቀኑን በከፍተኛ ዝለትና ድካም ያሳልፋል።

ወጣቱ በህክምና ሳይንስ የሚረጋገጠውን ይህንን አካላዊ ውድመትና የጤና መናጋት በሚገባ ተገንዝቦ ከሱስ አዙሪቱ ካልወጣ፣ አካሉን ለዘላቂ ስብራት አሳልፎ ይሰጣል። ነገር ግን ዛሬውኑ ውሳኔ ወስኖ የሰውነትን በሮች አጥብቆ መዝጋት፣ አካላዊ እንቅስቃሴን ማዘውተርና አእምሮን ከዚህ መርዛማ አዙሪት ማራቅ አካል ራሱን በራሱ መልሶ እንዲያድስ (Recovery) ትልቅ በር ይከፍታል። ይህንን እውነታ ተረድቶ አካልን ከተደገሰለት ውድመት መታደግ የትውልዱ ትልቁ የነፃነት እርምጃ ነው።

2.2. በአእምሮ ብቃት፣ በትኩረት ማጣትና በማስታወስ ላይ የሚኖረው ተጽዕኖ የአእምሮ ብቃት መዛባት፣ የዶፓሚን መድረቅና የትኩረት ማጣት

ይህ የሱስ አዙሪት በሰው ልጅ አእምሯዊ መዋቅርና በንቃተ ህሊና ላይ የሚያሳርፈው ጠባሳ እጅግ ረቂቅና አደገኛ ነው። የሰው ልጅ አእምሮ ነገሮችን ለማቀድ፣ ለማስታወስና በትኩረት ለመከታተል የዶፓሚን (Dopamine) የተባለውን የተፈጥሮ የደስታና የማበረታቻ ኬሚካል ሚዛን ይጠብቃል። ሆኖም ከተደጋጋሚ የእይታ ማነቃቂያዎችና ሰው ሰራሽ እርካታዎች የተነሳ አንጎል በአንድ ጊዜ ሊሸከመው ከሚችለው በላይ ከፍተኛ የኬሚካል ማዕበል እንዲያመርት ይገደዳል።

ይህ መደበኛ ያልሆነና የተጋነነ መነቃቃት፣ በአንጎል ውስጥ ያሉትን የዶፓሚን ተቀባይ ህዋሳት (Receptors) በሂደት ያደነዝዛቸዋል። በዚህም ምክንያት አእምሮ ለተራና ለተፈጥሮአዊ የህይወት ስኬቶች — እንደ ማጥናት፣ መሥራትና ለወደፊት ግብ ማቀድ — ምላሽ መስጠት ያቆማል። ወጣቱ በአእምሮው ላይ ከባድ ጭጋግ (Brain Fog) ይጋረድበታል፤ በአንድ ነገር ላይ ከአምስትና ከአሥር ደቂቃ በላይ ትኩረቱን መሰብሰብ ያቅተዋል። የማስታወስ ብቃቱ በከፍተኛ ሁኔታ እየቀነሰ መጥቶ፣ የቅርብ ጊዜ ሁነቶችንና መረጃዎችን እንኳ በቀላሉ የመርሳት ሥር የሰደደ ችግር ያጋጥመዋል። በቀላሉ ሲሀፍዘው የነበረው ቁርአን ተራራ ይሆንበታል።

ከድብርትና ከስልቹነት (Anhedonia) ጋር ያለው ቀጥተኛ ትስስር

ይህ የአእምሮ ኬሚካሎች መድረቅ በቀጥታ ወደ ስነ - ልቦናዊ ቀውስ ይለወጣል። አእምሮ ከተፈጥሮ ውጪ በሆኑ ማነቃቂያዎች ከለመደው ከፍተኛ የደስታ ጣሪያ አንጻር፣ መደበኛው የዕለት ተዕለት ሕይወት እጅግ አሰልቺና ትርጉም አልባ ሆኖ መታየት ይጀምራል። ሳይንስ ይህንን ሁኔታ «አንሄዶኒያ» (Anhedonia) ወይም ቀደም ሲል ደስታ ይሰጡ ከነበሩ ማኅበራዊና ዕለታዊ እንቅስቃሴዎች ፍጹም እርካታ ማጣትን ይለዋል።

የዚህ ቀውስ ውጤት ወጣቱን ወደ ከባድ የስልቹነትና የድብርት (Depression) ማጥ ውስጥ ይከተዋል። ሱስ ተጠቃሚው ከሰዎች ጋር መገናኘትን ይጠላል፤ ብቸኝነትን ይመርጣል፤ አዳዲስ ነገሮችን የመማርና የመሞከር ፍላጎቱ ሙሉ በሙሉ ይሞታል። ያቺ የጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታ በአእምሮ ውስጥ የምትተወው ባዶነትና የጭንቀት ሆርሞኖች መበራከት፣ ወጣቱ ሁልጊዜ በሕይወቱ ላይ ተስፋ እንዲቆርጥና ምንም ዓይነት የመነሳሳት (Motivation) መንፈስ እንዳይኖረው አድርጎ አእምሮውን በቁም ያደነዝዛቸዋል።

ከዒባዳና ከማህበራዊ ህይወት ማገድ

ይህ የአእምሮ ዝለትና የመደንዘዝ ቀውስ የሰውን ልጅ መንፈሳዊ ጥንካሬና ዕለታዊ ተግባራት በቀጥታ በማጥቃት በቁም ይለጉማል። በአእምሮ ውስጥ የሚፈጠረው ከባድ ስልቹነት ወጣቱን ከታላላቅ የሕይወት እሴቶችና ከዒባዳ ብርሃን በማራቅ የሚከተሉትን ከባድ መሰናክሎች በዝርዝር ይፈጥራል፦

* **ቁርኣን ከመቅራትና ዚክር ከማድረግ ማገድ፦** አእምሮ በከፍተኛ የዶፓሚን ማዕበል ስለሚዝል፣ ትዕግሥትና እርጋታን የሚጠይቁትን እንደ ቁርኣን መቅራትና አዘውትሮ ዚክር ማድረግን የመሰሉ ዒባዳዎችን ማከናወን እጅግ ከባድና አሰልቺ ሸክም አድርጎ እንዲያስብ ያደርገዋል። ልብ የዒባዳን ጥፍጥናን ማጣጣም ያቅታታል።

* **ደርሶችን ከመማርና ዕውቀት ከመቅሰም ማራቅ፦** የትኩረት ማጣትና የአእምሮ ጭጋግ (Brain Fog) ተማሪው ወይም ወጣቱ በደርሶችና በትምህርቶች ላይ ሙሉ አእምሮውን ሰብስቦ እንዳይከታተል እንቅፋት ይሆናል። የማስተዋልና የመረዳት አቅም ስለሚደነዝዝ ከእውቀት ማዕድ ራሱን እያገለለ ይሄዳል።

* **ከሰዎች ጋር ወደ መስጂድ ሂዶ ከመስገድ ማስተጓጎል፦** ይህ ሱስ በውስጡ የሚፈጥረው የብቸኝነትና የማህበራዊ ፍርሃት ስሜት፣ ወጣቱ ወደ መስጂድ በመሄድ ከሰዎች ጋር በህብረት ከመስገድ ይልቅ በቤቱ ጥግ ተሸሽጎ እንዲሰንፍ ያደርገዋል። የእግሮች መክበድና የመንፈስ ስንፍና መስጂድ የመሄድን ጉልበት ይሰልባሉ።

***ራስን የመጥላት፣ የመውቀስና የውስጥ ስብራት አዙሪት፡-** ከሁሉም በላይ የዚህ ሱስ አስከፊው የስነ - ልቦና ጥፍር በሰውየውና በራሱ መካከል የሚፈጥረው መራራ ጦርነት ነው። ከእያንዳንዱ ድርጊት ማብቂያ በኋላ፣ ያቺ የጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት እርካታ ወዲያውኑ ተኖ ስትጠፋ፣ በአእምሮ ውስጥ የሚቀረው አስፈሪ የጸጸት፣ የውርደትና የባዶነት ስሜት ነው። ወጣቱ ራሱን በቁም መውቀስና «ለምን ይሄንን አደረግኩ?» እያለ በውስጣዊ የጥፋተኝነት ስሜት ራሱን መግረፍ ይጀምራል።

ይህ ተደጋጋሚ ጸጸትና የአላህ ግዴታዎችን መወጣት አለመቻል፣ ቀስ በቀስ ወደ ራስን መጥላትና በራስ መተማመንን (Self - Esteem) ሙሉ በሙሉ ወደ ማጣት ያድጋል። ወጣቱ ራሱን እንደ ደካማ፣ ፍላጎቱን መቆጣጠር እንደማይችልና ዋጋ እንደሌለው ፍጡር አድርጎ ማየት ይጀምራል። የሚገርመው ግን፣ አእምሮ ይህንን የጸጸትና ራስን የመጥላት ድብርት ለመሸሽግና ለማደንዘዝ ሲል፣ ድጋሚ መሸሸጊያ ፍለጋ ወደዚያው ሱስ እንዲመለስ ይገፋፋዋል። ይህ የሱስ አዙሪት (Cycle of Addiction) በአእምሮ ላይ የሚፈጥረው ትልቁ ስብራት ሲሆን፣ ይሄንን ሰንሰለት ሰብሮ ለመውጣት መጀመሪያ የአእምሮን መርዝና ስውር አካሄድ ፊት ለፊት ነቅቶ መገንዘብ ያስፈልጋል።

2.3. በትዳር ሕይወትና በነገው የቤተሰብ መሥራችነት ላይ የሚጥለው ጥላ የሐላል አስተሳሰብ መሸርሸር

ትዳር የሰው ልጅ ነፍስ የምታርፍበት፣ የዕለት ተለት ውጥረት የሚረግብበትና ንጽህና የሚጠበቅበት ታላቅ መለኮታዊ ተቋም ነው። ታላቁ ፈጣሪያችን አላህ በቅዱስ ቁርአኑ የነፃነትንና የስኬትን መንገድ ሲያበስር፣ እውነተኛ አማኞችን በትዳራቸውና በንጽህናቸው እንዲህ ሲል ይገልጻቸዋል፡-

﴿وَٱلَّذِينَ هُمۡ لِفُرُوجِهِمۡ حَٰفِظُونَ ۝٥ إِلَّا عَلَىٰٓ أَزۡوَٰجِهِمۡ أَوۡ مَا مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُهُمۡ فَإِنَّهُمۡ غَيۡرُ مَلُومِينَ ۝٦ فَمَنِ ٱبۡتَغَىٰ وَرَآءَ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡعَادُونَ ۝٧﴾

«እነዚያም ብልቶቻቸውን ጠባቂዎች የሆኑት፤ በሚስቶቻቸው ወይም እጆቻቸው በማረኳቸው ላይ ካልሆነ፤ እነርሱ የማይወቀሱ ናቸውና። ከዚያም ወዲያ የፈለገ ሰው፣ እነዚያ ወሰን አላፊዎች ናቸው።» [ሱረቱል ሙእሚኑን፡- 5-7]

ሆኖም ይህ ስውር ሱስ ወጣቱ ገና ወደ ትዳር ዓለም ሳይገባ በነገው የቤተሰብ መስራችነት ማንነቱ ላይ ከባድና ጨለማ ጥላ ይጥላል። ትልቁ አደጋ የሚጀምረው «ሐላልን ከመፈለግና ሐላልን ከማሰብ» መካከል በሚፈጠረው ሰፊ ስምጥ ሸለቆ

ነው። ወጣቱ በተፈጥሮው የትዳርን ሃዲድ ይናፍቃል፤ ይፈልጋል። ነገር ግን አእምሮው በተደጋጋሚ በሚመለከታቸው የሐራም ምስሎችና ቪዲዮዎች ስለሚበከል፣ ስለ ትዳርና ስለ ሴት ልጅ ያለው «አስተሳሰብ» ሙሉ በሙሉ ይደባለቃል።

ትዳርን እንደ ትልቅ መንፈሳዊና ማህበራዊ ኃላፊነት፣ የልብ ትስስርና የእዝነት ማረፊያ አድርጎ ማሰብ ያቅተዋል። ይልቁንም ሴት ልጅን በተኩላ ዓይን እንደ ዕቃ ወይም እንደ ስሜት ማስተናገጃ ብቻ እንዲመለከት አእምሮው ይቃኛል። ይህ የተበላሸ አስተሳሰብ ወጣቱ ወደ ሐላል ለመጠጋት የሚኖረውን መንፈሳዊ ድፍረትና ንጹህ ምኞት ቀስ በቀስ እየገደለበት ይሄዳል።

ከሐላል አጋር ጋር የሚፈጠር መሻከርና የምናብ ምርኮኝነት

አላህ በሰፊው እዝነቱ በሩን ከፍቶ፣ ነገ ወጣቱ የወደፊት ሐላል ሚስቱን አግኝቶ በትዳር ዓለም ውስጥ ቢቀመጥ እንኳ፣ የሱስ ጠባሳው በቀላሉ አይለቀውም። በትዳር መጀመሪያ ቀናት ላይ ከትዳር አጋሩ ጋር የሚፈጠር ከባድ የልብ መሻከር (Emotional Distance) መከሰቱ አይቀሬ ይሆናል።

ይህ መሻከር የሚመነጨው «ከምናባዊ ምርኮኝነት» ነው። በሐራም ዓለም ውስጥ ሰው ሰራሽ፣ የተቀነባበሩና የሐሰት ፈጠራዎችን አይቶ የለመደው የአይን ነርቭና አእምሮ፣ ወደ እውነተኛውና ወደ ተፈጥሮአዊው የሐላል ትዳር ሲመጣ የሚፈልገውን የሐሰት ጣሪያ ማግኘት ያቅተዋል። በዚህም ምክንያት፦

- **የንጽጽር ወጥመድ፦** ወጣቱ ሳያውቀው የሐላል ሚስቱን ከተመለከታቸው የሐራም ምስሎች ጋር ማነጻጸር ይጀምራል። ይህ ደግሞ በውስጡ የመሰልቸት፣ የመርካት ማጣትና የትዳር አጋሩን የማሳነስ ክፉ በሽታ ይወልዳል።
- **የልብ መራራቅ፦** በትዳር ውስጥ ሊኖር የሚገባው ረቂቅ ፍቅርና መተሳሰብ ተኖ ይጠፋል። ባልና ሚስት በአንድ ጣሪያ ስር ቢኖሩም፣ የባህሪ መለዋወጥ፣ ያለምክንያት መበሳጨትና የውስጥ ምናባዊ መከዳዳት በመካከላቸው ሰፊ የጥል ግድግዳ ይገነባል።

ታላቁ ኢማም ኢብኑል ቀይም ﷺ ስለዚህ አስከፊ የእይታና የልብ በሽታ ሲናገሩ እንዲህ ይላሉ፦ “የእይታ መዘናጋት በልብ ውስጥ የቁጭትና የሀዘን ፍም ይጭራል። ሰውየው ሊደርስበት የማይችለውንና በሐላል ያልተፈቀደለትን ነገር በተመለከተ ቁጥር ልቡ በትካዜና በመሻከር ይቆስላል።”

የትዳር መደፍረስ፣ የአካል ብቃት ማጣትና የቤተሰብ መበተን

የዚህ ሱስ የመጨረሻው ክፉ ጥፍር የቤተሰብን ምሰሶ ነቅንቆ ትዳርን ወደ መደፍረስና ወደ ፍቺ ጨለማ መግፋቱ ነው። ችግሩ ከአእምሯዊ መሻከር አልፎ ወደ ከባድ አካላዊና ሥነ - ልቦናዊ ቀውስ ይሸጋገራል።

ከተፈጥሮ ውጪ በሆነ መንገድ ራሱን ሲያባክን የኖረ አካል፣ ወደ ትክክለኛ የትዳር ግንኙነት በሚገባበት ጊዜ ከባድ የሆነ የአካል ብቃት ማጣትን (Sexual Dysfunction) ያስተናግዳል። አካል ለተፈጥሮአዊ ምላሽና እርካታ መገዛት ያቅተዋል። ይህም በትዳር አጋሩ ላይ ከባድ የሥነ - ልቦና ስብራት፣ የንቀትና የብቸኝነት ስሜት ይፈጥራል።

የትዳር ሚስጥርና ዋናው ዓላማ የሆነው የሁለቱ ወገን መከባበርና መታቀብ (ዒፋህ) ሲደፈርስ፣ ትዳሩ እንደ መኖሪያ ቤት መሆኑ ቀርቶ እንደ እስር ቤት መታየት ይጀምራል። በመካከላቸው የነበረው የሰላም አየር ይጠፋል። ጭቅጭቅ፣ ጥርጣሬና አለመተማመን ቤቱን ይሞላዋል። ይህም በመጨረሻ ሰላማዊ የነበረውን የትዳር መርከብ ሰብሮ፣ ነገ የሚመጣውን ትውልድ ያለ መጠለያ በትኖ፣ በትዳር መደፍረስ -- ፍቺ - እንዲደመደም ያደርጋል።

ሌላው ታላቁ ዓሊም ፉዶይል ብኑ ዒያድ ﵀ የኃጢአትንና በትዳር ላይ የሚመጣውን መዘዝ አስመልክተው የተናገሩት ድንቅ አባባል አለ፦ "እኔ አላህን ባመፅኩት ጊዜ፣ የዚያን ወንጀል መጥፎ ውጤት በሚስቴና በጋላቢ እንስሳዬ ባህሪ ላይ (ሲለዋወጡና ሲሻክሩ) አየዋለሁ።"

ስለዚህ ወጣቱ ሆይ! የነገው የቤተሰብ መስራችነት ክብርህና የትዳርህ ብሩህ ተስፋ ዛሬ በገዛ እጅህና በስክሪን ጀርባ እንዳይበላሽ ነቅተህ መቆም አለብህ። ይህንን ክፉ ጥፍር ዛሬውኑ አውቀህ፣ በቅንነትና በተውበት ወደ አላህ መመለስ የትዳርህንም ሆነ የነገ ማንነትህ የደህንነት ዋስትና ነው።

2.4. በስራ ምርታማነትና በዕለት ተዕለት ተነሳሽነት ላይ የሚያመጣው ስንፍና የስራ ተነሳሽነት መክሰም (Loss of Motivation) እና የእቅዶች መርገፍ

ይህ ስውር ሱስ በሰው ልጅ የስራ ኡደትና በዕለት ተዕለት የምርታማነት ጉልበት ላይ የሚጥለው ሰንሰለት እጅግ የበረታ ነው። አንድ ሰው ጠዋት ከእንቅልፉ ሲነቃ ወደ ሥራ ለመሰማራት፣ አዳዲስ የፈጠራ ሀሳቦችን ለማመንጨትና የተጣለበትን ኃላፊነት በንቃት ለመወጣት «ዶፓሚን» የተባለውን የአንጎል መነሳሳት ኬሚካል ይፈልጋል። ሆኖም ይህ ሱስ በአንጎል ውስጥ ያለውን ተፈጥሮአዊ የፍላጎትና የቁርጠኝነት ሥርዓት ሙሉ በሙሉ ያናጋዋል።

ወጣቱ በስክሪን ጀርባ በሚያባክነው ጉልበትና አእምሮአዊ ዝለት የተነሳ፣ እውነተኛ የሥራ ስኬት የሚያስገኘውን ረዥም የልፋት መንገድ የመጓዝ ትዕግሥቱ ይከስማል። በዝርዝር ሲታይ፦

❁ **የዕለታዊ ተነሳሽነት መሞት፦** አልጋ ላይ የመቅረት፣ የመኘታ ሰዓትን የማዛባትና ቀኑን ሙሉ በከፍተኛ ስንፍና የማሳለፍ አባዜ ይወርሰዋል። ሥራዎች ይከማቻሉ፤ አዳዲስ ዕቅዶችን ማውጣት እንኟ ማስፈጸም የማይቻልበት የባዶ ምኞት እስረኛ ይሆናል።

❁ **ጊዜን በከንቱ ማቃጠል (Procrastination)፦** «ነገ እሠራዋለሁ፣ ከሰዓት እጀምረዋለሁ» በሚሉ የራስ ማታለያ ሰበቦች ጊዜንና እድሎችን በከንቱ ማባከን የዕለት ተዕለት መታወቂያው ይሆናል። ሱስ አዙሪቱ የአካልን ጥንካሬ ስለሚሰልበው፣ ተራና ጥቃቅን የቤት ውስጥም ሆነ የስራ ቦታ ኃላፊነቶች እንኳ እንደ ተራራ የከበዱ ሸክሞች ሆነው ይታዩታል።

❁ **በስራ ቦታ ላይ የሚከሰት ውድቀትና የፈጠራ አቅም መድረቅ፦** ችግሩ በግለሰብ ስንፍና ብቻ ሳያበቃ፣ ቀስ በቀስ ወደ ስራ ቦታና ወደ ማህበራዊ ምርታማነት ውድቀት ይሸጋገራል። ወጣቱ በትምህርት ገበታውም ሆነ በሥራው ዓለም ላይ ሊያበረክት የሚችለው የፈጠራ አቅም (Creativity) እና የውሳኔ ሰጪነት ብቃት በአስደንጋጭ ሁኔታ ይደርቃል። ይህ አካሄድ በምርታማነት ላይ የሚከተሉትን ከባድ ቀውሶች በተግባር ያስከትላል፦

* **የትኩረት ማጣትና ስህተቶች መብዛት፦** በአእምሮ ጭጋግ (Brain Fog) የተነሳ በሥራ ገበታ ላይ በትክክል መገኘትና ዝርዝር ጉዳዮችን ማጤን ያቅተዋል። ይህም በተደጋጋሚ የሚፈጠሩ የሥራ ስህተቶችን፣ የሥራ ሰዓት ማክበር አለመቻልንና ከሥራ ባልደረቦች ጋር የሚፈጠርን አለመግባባት ይወልዳል።

* **በራስ መተማመንን ማጣትና ጥገኝነት፦** የሥራ ምርታማነት ሲቀንስና ስንፍና ሲነግሥ፣ ግለሰቡ በራሱ ጥረትና ላብ ራሱን ችሎ ለመኖር ያለው ተስፋ ይጨልማል። በሰዎች ላይ ጥገኛ የመሆን፣ የወደፊት የኢኮኖሚ ህይወቱን አደጋ ላይ የመጣልና በቁም የመለገም አደጋ ይጋረድበታል።

* **ከስራ ሀላፊና ከሥራ ባልደረቦች ጋር የሚፈጠር መሻከር፦** ይህ ሱስ በአእምሮ ውስጥ የሚተወው ብስጭትና የጸጸት ስነ - ልቦና፣ በሥራ ቦታ ላይ ከሰዎች ጋር በሚኖረው ማህበራዊ ግንኙነት ላይ ከባድ መሻከርና ውጥረትን ይወልዳል። ወጣቱ ከራሱ ጋር ሰላም ስለማይሆን፣ ያ የውስጥ ጨለማና መረበሽ ከሀላፊዎቹና ከሥራ ባልደረቦቹ ጋር ወዳለው ግንኙነት ይሻገራል።

* **ከሀላፊ ጋር የሚፈጠር ግጭትና እምነት ማጣት፡-** በሱስ ምክንያት የሚመጣው የስራ መደራረብ፣ የተሰጡ ኃላፊነቶችን በወቅቱ አለማጠናቀቅና የንቃት ማነስ ከሀላፊ ጋር ቀጥተኛ ግጭት ውስጥ ይከታል። ከሀላፊው ትዕዛዝ በተሰጠው ቁጥር ወጣቱ ነገሩን እንደ ጫናና እንደ ስድብ ስለሚቆጥረው፣ በውስጡ የማመፅና የማኩረፍ ባህሪ ይፈጠራል። ይህም በሥራ ገበታው ላይ ያለውን አመኔታ ሙሉ በሙሉ ያጠፋዋል።

* **ከሥራ ባልደረቦች ጋር የሚፈጠር መራራቅና ጥርጣሬ፡-** የዚህ ሱስ ተጠቃሚዎች የቡድን ሥራዎችን (Team work) የመሸሽ አባዜ ያጠቃቸዋል። በውስጣቸው ባለው ስውር የውርደት ስሜት የተነሳ፣ ባልደረቦቻቸውን በጥርጣሬ ዓይን ይመለከታሉ፤ ከሰዎች ጋር በጤናማ ሁኔታ መግባባትና ሀሳብ መለዋወጥ ይከብዳቸዋል። በትናንሽ ነገሮች መበሳጨትና መነጫነጭ በመካከላቸው ያለውን ማህበራዊ መተሳሰብ ሰብሮ፣ ስራ ቦታውን ወደ ጭቅጭቅ ዓለም ይቀይረዋል።

የሰለፎች ጀግና ወጣቶች አርዓያነትና ኡማውን የማገልገል ጥሪ

እስልምና ለወጣትነት እድሜ የሰጠው ስፍራ እጅግ የላቀ ነው። እስልምናን ከፍ ያደረጉት፣ ምድርን በእውቀትና በፍትህ የሞሏት ወጣት ሆነው ትልልቅ ኃላፊነቶችን የተሸከሙ የሰለፎች አርዓያ የሆኑ ጀግኖች ናቸው። የዚህን ኡማ ታሪክ ስንገረም፡-

* **የኡሳማህ ብኑ ዘይድ ጀግንነት፡-** ገና የ18 ዓመት ወጣት በነበረበት ዕድሜ፣ እንደ አቡ በክር እና ዑመር ﵄ ያሉ ታላላቅ ሶሓባዎች ያሉበትን ግዙፍ የእስልምና ጦር እንዲመራ በአላህ መልእክተኛ ﷺ ተመርጦ ኡማውን አገልግሏል።

* **የሙሐመድ ብኑ ቃሲም ገድል፡-** ገና በ17 ዓመት እድሜው የምሥራቁን ዓለም (ህንድን) ለእስልምና ብርሃን የከፈተ፣ ታላቅ ወታደራዊ መሪና የኡማው ኩራት የነበረ ወጣት ነው።

* **የኢማም አጥ-ጦበሪና የኢማም አን-ነወዊ ትጋት፡-** ገና በለጋ እድሜያቸው ሌሊትና ቀንን ለእውቀት በመገዛት፣ ለኡማው እስከ ቂያማ የሚጠቅሙ ታላላቅ የዕውቀት ማዕዶችን አስቀምጠው አልፈዋል።

የሰለፎች ወጣቶች ምኞታቸው አላህን ማምለክ፣ ዲናቸውን ከፍ ማድረግ፣ ሰዎችን መርዳትና በምድር ላይ ምርታማ ሆኖ ማለፍ ነበር። ስሜታቸውን ለታላቅ ዓላማ አገሩት፤ አእምሯቸውን በንጽሕና ጠበቁ፤ በዚህም ምክንያት ታሪክ የማይረሳቸው የብርሃን ፋኖሶች ለመሆን በቁ።

የሙስሊሙ ወጣት መስነፍ፣ መዋረድና የውድቀት መደምደሚያ

ዛሬ ግን ያንን ታላቅ አርዓያነት መከተል ሲያቅት፣ የሙስሊሙ ወጣት በዚህ ስውርና ረቂቅ ስክሪን ሱስ ተጠልፎ ሲወድቅ የሚከሰተው ውርደትና መለገም እጅግ ያማርራል። ኡማው ዛሬ ላይ እውቀት ያላቸው፣ በሥራቸው የበለጸጉ፣ ማህበረሰባቸውን የሚታደጉና ጠንካራ ወጣቶችን አጥብቆ በሚፈልግበት ወቅት፣ ወጣቱ በትራስ ጀርባ የሱስ እስረኛ ሆኖ ይማቅቃል። ይህ ስንፍና በኡማው ላይ የሚያመጣው ውድቀት እንዲህ ይገለጻል፦

1) **የማንነት መላሸቅና የመንፈስ መዋረድ፦** ወጣቱ አላህ የሰጠውን የለጋነት ዕድሜና ንጹህ አእምሮ በረከት በሌለው መርዛማ ድርጊት ሲያባክን፣ የውስጥ ክብሩና የወንድነት ወኔው ይሞታል። ለዲኑም ሆነ ለዱንያው የማይጠቅም፣ የትውልድ ሸክም የሆነ ስነፍ ስብዕና ይዞ ይገኛል።

2) **የሙስሊሙ ማህበረሰብ ድክመት፦** የአንድ ማህበረሰብ ጥንካሬ የሚለካው በወጣቶቹ ንቃትና ምርታማነት ነው። ወጣቱ ትኩረቱንና ጊዜውን በሐራም ምስሎችና በሱስ ሲነጠቅ፣ ኡማው መሪዎቹን፣ የኢኮኖሚ አቅሙንና የእውቀት ምሰሶቹን ያጣል። በዚህም ምክንያት ማህበረሰቡ ለሌሎች እጅ የሚሰጥ፣ በበታችነትና በውርደት አዙሪት ውስጥ የሚሰምጥ ይሆናል።

ስለዚህ ወጣቱ ሆይ! ካለህበት የአእምሮና የአካል ስንፍና ባንነህ መነሳት አለብህ። የጀግኖች ሰለፎችህን ፈለግ ተከትለህ፣ ራስህንና ኡማህን የምታገለግልበትን የሥራና የንቃት ጋሻ አንሥተህ ይህንን የሱስ ሰንሰለት ዛሬውኑ መስበር የነፃነትህና የክብርህ ማረጋገጫ ነው።

❊❊❊

ምዕራፍ ሶስት

የውስጥ ስብራት (በስነ - ልቦና፣ በማህበራዊ ኑሮና በኢኮኖሚ ላይ ያለው ጉዳት)

3.1. ከድርጊቱ በኋላ የሚከተለው ከባድ ቁጭት ጸጸትና የውስጥ ባዶነት ያቺ የጥቂት ሰከንዶች የሀሰት ደስታና አስፈሪው የጸጸት ማዕበል

የዚህ ሱስ አወቃቀርና በሰው ልጅ ስነ - ልቦና ላይ የሚተውት ጠባሳ እጅግ ተንኮለኛና አታላይ ነው። ድርጊቱ ከመፈጸሙ በፊት አእምሮ በከፍተኛ ጉጉት፣ በቅዠትና በሀሰት ተስፋዎች ይሞላል። ሱስ ተጠቃሚው ያቺን የጥቂት ሰከንዶች የሀሰት እርካታ ለማግኘት ሲል መላው ዓለምን፣ የያዛቸውን ዕቅዶችና የውስጥ እሴቶቹን ሙሉ በሙሉ ዘንግቶ ለስሜቱ ይገዛል።

ነገር ግን ያቺ አጭር ደቂቃ አልፋ ድርጊቱ እንደተጠናቀቀ፣ በአንጎል ውስጥ የነበረው የኬሚካሎች ማዕበል በአንድ ጊዜ ቁልቁል ያሽቆለቁላል። በዚያው ቅጽበት የሐሰት ደስታው ተኖ ይጠፋና ቦታውን አስፈሪ ለሆነ የጸጸት (Guilt) እና የቁጭት ማዕበል ያስረክባል። ወጣቱ ገና ካለበት ሳይነሳ «ለምን ይሄንን አደረግኩ? እንዴት እዚህ ጉድጓድ ውስጥ ደግሜ ወደቅኩ?» እያለ በራሱ ላይ መራራ የፍርድ ቃል ማስተላለፍ ይጀምራል። ይህ ከድርጊቱ ማግስት የሚከተለው ጸጸት ተራ የስሜት መለዋወጥ ሳይሆን፣ የሰውየውን ንጹህ ተፈጥሮ (ፊጥራ) እና ስብዕና የሚቀጠቅጥ ከባድ የውስጥ ጦርነት ነው።

የልብ መድረቅ፣ የውስጥ ባዶነት (Void) እና የውድቀት አዙሪት

ይህ ተደጋጋሚ ጸጸት ቀስ በቀስ ወደ አስፈሪ የውስጥ ባዶነት (Void) ያድጋል። ወጣቱ በህይወቱ ላይ ምንም አይነት ጣዕም፣ ትርጉምና ሰላም ማግኘት ያቅተዋል። ልቡ ልክ እንደ በረሃ ደርቃና ጠውልጋ ትቀራለች። ይህ የውስጥ ባዶነት ስሜት ግለሰቡን የትም ቢሄድ፣ ከማንም ጋር ቢቀመጥ የማይለቀው ስውር ስቃይ ይሆናል። ይህ ሥነ - ልቦናዊ ቀውስ በዝርዝር የሚከተሉትን የውስጥ ስብራቶች ያስከትላል፦

✍ **የመንፈስ ክንፍ መሰበር፦** ከድርጊቱ በኋላ የሚመጣው ውርደት ወጣቱ ራሱን እንደ ረከሰና ዋጋ እንደሌለው ፍጡር አድርጎ እንዲያስብ ያደርገዋል። ፊቱን ታጥቦ ከሰዎች ጋር ለመቀላቀል እንኳ የፊት መተማመን ያጣል፤ ራሱን ዝቅ አድርጎ የመመልከት (Low Self - Esteem) በሽታ ይወርሰዋል።

✍ **የሱስ መርዛማ አዙሪት (The Vicious Cycle)፦** የሚገርመውና አስከፊው የስነ - ልቦና ወጥመድ እዚህ ላይ ነው። አእምሮ በዚህ ከባድ ጸጸት፣ ድብርትና የውስጥ ባዶነት ሲወጠር፣ ይህንን መራራ ስሜት ለማደንዘዝ ሲል ድጋሚ መሸሸጊያ መፈለግ

ይጀምራል። ያኔ ሳያውቀው መውጫ ፍለጋ ድጋሚ ወደዚያው ሱስ ይመለሳል። በዚህም ሱስ - ጊዜያዊ ማደንዘዣ - ከባድ ጸጸት - የውስጥ ባዶነት - ድጋሚ ሱስ የሚል አስፈሪ ሰንሰለት ውስጥ ይዘፈቃል።

ይህንን የውስጥ ስብራት ሰብሮ ለመውጣት መጀመሪያ የሱስን አታላይ ባህሪና ከጀርባው የሚተወውን ጨለማ ፊት ለፊት ነቅቶ መረዳት ያስፈልጋል። ያንን ስውር ሰንሰለት ቆርጦ በመጣል፣ በቅንነትና በተውበት ወደ ፈጣሪ መመለስ ልብን መልሳ የምታብብበትንና የውስጥ ሰላምን የምታገኝበትን ብሩህ መንገድ ይከፍታል።

3.2. "እኔ ቆሻሻ ነኝ"፦ ራስን የመጥላትና የድብርት ሰንሰለት በሰው ፊት የመቆም ማሸማቀቅና የማንነት መሸሽ

ይህ በምስጢርና በስክሪን ጀርባ የሚፈጸም ወንጀል በሰውየው ላይ የሚተወው ትልቁ ጠባሳ፣ ግልጽ በሆነ የማህበራዊ መተማመን ስብራት ላይ የሚታይ ነው። ድርጊቱ የተፈጸመው በብቸኝነትና ማንም በማያይበት ስውር ቦታ ቢሆንም፣ ውጤቱ ግን ግለሰቡን በብርሃንና በሰው ፊት በሚቆምበት ጊዜ በከፍተኛ ሁኔታ ያሸማቅቀዋል። ወጣቱ ወደ ማህበረሰቡ፣ ወደ ጓደኞቹ ወይም ወደ ቤተሰቦቹ ሲቀላቀል የውስጥ ሰላም ያጣል። በዚህም ምክንያት፦

* **የዓይን ግንኙነትን** (Eye Contact) **መፍራት፦** ከሰዎች ጋር ፊት ለፊት ሲነጋገር ዓይን ለዓይን ለመጋጠም እጅግ ይሸማቀቃል። በውስጡ ባለው ስውር የጥፋተኝነት ስሜት የተነሳ፣ ሰዎች ሁሉ የእርሱን ምስጢር ያወቁበት፣ በንቀትና በትዝብት የሚመለከቱት ይመስለዋል። ይህ ስሜት በሰው ፊት ቀና ብሎ እንዳይቆም አንገቱን ያስደፋዋል፤ ማህበራዊ ግንኙነቶችን የመሸሽ እና የማግለል አባዜን ይወልዳል።

* **ማንነት ጭንብል፦** በሰው ፊት በሚቆምበት ጊዜ ሁልጊዜ የተጨነቀና የተሸማቀቀ እንዳይመስል ሲል፣ ሰው ሰራሽ የሆነ የውሸት በራስ መተማመን ጭንብል ለማድረግ ይገደዳል። ይህ ደግሞ በውስጡ ሌላ ከባድ የስነ - ልቦና ድካምና የፍርሃት ጫና (Social Anxiety) ይፈጥርበታል።

* **ራስን የመጥላትና የውስጥ ፍርድ ቤት አዙሪት፦** ይህ ወንጀል ከሰው ፊት ማሸማቀቅ አልፎ ግለሰቡ ከራሱ ጋር በሚያደርገው ግንኙነት ላይ ከባድ መርዝ ይረጫል። ድርጊቱ በተደጋገመ ቁጥር ወጣቱ በራሱ ላይ ያለው እምነትና ክብር ፈጽሞ ይናዳል። «እኔ ቆሻሻ ነኝ፣ ዋጋ የለኝም፣ ፍላጎቱን እንኳ መቆጣጠር የማይችል ደካማ ፍጡር ነኝ» የሚል አስከፊ የማንነት ስብራት በውስጡ ይነግሣል። ይህ ራስን የመጥላት በሽታ ቀስ በቀስ ወደ ስር የሰደደ ድብርት ያድጋል።

*** የውስጥ ፍርድ ቤት መቅረት፦** ወጣቱ ከድርጊቱ በኋላ በራሱ ላይ ዳኛና ጅራፍ ይዞ ይቆማል። ራሱን ያለ ማቋረጥ ይወቅሳል፤ ይገርፋል። ይህ የውስጥ ጥላቻ «እኔ ቀድሞውኑ ቆሻሻ ከሆንኩ ዒባዳዬ ምን ይረባል? ዱዓዬስ የት ይደርሳል?» በሚል ተስፋ አስቆራጭ አስተሳሰብ ራሱን ከመልካም *ሥራዎችና* ከመስጂድ ያርቃል።

*** የአዙሪቱ እስረኛ መሆን፦** ይህ የስነ - ልቦና ወጥመድ እጅግ ረቂቅ ነው። ወጣቱ ራሱን በጠላና በደበረው ቁጥር፣ ያንን መራራ የስብራት ስሜት ለአፍታም ቢሆን ለማደንዘዝ ሲል ድጋሚ መሸሸጊያ ፍለጋ ወደዚያው የሱስ አዙሪት ውስጥ ይዘፈቃል። ራሱን ይጠላል - ይደብረዋል - ለማደንዘዝ ይደግመዋል - ድጋሚ ራሱን የባሰ ይጥላል። ውዱ ወንድሜ ሆይ! ይህ የሰው ፊት የመቆም ማሸማቀቅና የ«እኔ ቆሻሻ ነኝ» አስተሳሰብ ካንተ ንጹህ ተፈጥሮ ጋር የሚጋጭና ሙሉ በሙሉ ተስፋ እንድትቆርጥ በሸይጧን የተደገሰልህ ትልቅ ወጥመድ ነው። አንተ አላህ ያከበረህ፣ ውብ አድርጎ የፈጠረህና በንስሃ እንድትጸዳ በር የከፈተልህ ክቡር ባሪያ ነህ እንጂ ቆሻሻ አይደለህም!

የልብ ሐኪም የሆኑት ኢብኑል ቀይም ﵀ በወንጀል ምክንያት ስለሚመጣው የውስጥ ውርደትና ራስን የመጥላት ስሜት ሲናገሩ እንዲህ ይላሉ፦

”وَمِنْ عُقُوبَاتِ الذُّنُوبِ: الْوَحْشَةُ الَّتِي تَحْصُلُ لِلْعَاصِي فِي قَلْبِهِ، بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللهِ، وَبَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ .حَتَّىٰ لَوْ طَابَتْ لَهُ الدُّنْيَا كُلُّهَا لَمْ تَفِ بِتِلْكَ الْوَحْشَةِ. وَهَذِهِ الظُّلْمَةُ تُضْعِفُ الْبَدَنَ، وَلَا مَخْرَجَ مِنْهَا إِلَّا بِالرُّجُوعِ إِلَىٰ اللهِ.“

“ከኃጢአት ቅጣቶች መካከል፦ ወንጀለኛ ሰው በልቡ ውስጥ፣ በእርሱና በአላህ መካከል፣ እንዲሁም በእርሱና በሰዎች መካከል የሚሰማው ከባድ ብቸኝነትና መረጋጋት ማጣት ነው። መላው ዓለም እንኳ ብትደላለት ይህችን የውስጥ ብቸኝነትና ጭንቀት ሊያቃልልለት አይችልም። ይህ የውስጥ ጨለማ አካልንም ያደክማል፤ ከዚህ ጨለማ ለመውጣት ግን ወደ አላህ መመለስ ብቻ ነው መውጫው!”

ስለዚህ ዛሬውኑ ይህንን የሰው ፊት የመሸማቀቅና የራስን የመጥላት ሰንሰለት በጥሰህ ጣለው! ራስህን በቁም መግረፍህን አቁመህ፣ ከእናት በላይ ተንከባካቢና አዛኝ ወደሆነው ጌታህ በተውበት ተመለስ። አንተ ዛሬ ውሳኔ ወስነህ ስትነሳ አእምሮህ ይነቃል፣ ልብህ በብርሃን ትሞላለች፣ የጠፋው በራስ መተማመንህና ማህበራዊ ንቃትህ

በአላህ ፈቃድ ይመለሳል። ተስፋ አትቁረጥ፣ አንተ ለመንጻትና ለመንገስ የተፈጠርክ ውድ የኡማው አካል ነህ!

3.3. የዕድሜ፣ የጊዜና የገንዘብ በረካ መርገፍና መባከን፡ በረካ ምንድን ነው?

የስውሩ መርገፍ መቅድም፡ በረካ ማለት በአንድ ነገር ላይ መልካም ነገር መብዛት፣ መረጋጋትና ያ ነገር ለባለቤቱ የሚሰጠው ጥቅም ዘላቂ መሆን ማለት ነው። ይህ በምስጢር የሚፈጸም የባህሪ ውድቀት ግን በመጀመሪያ የሚመታውና የሚያወድመው የሰውን ልጅ የህይወት ምሰሶዎች የሆኑትን የዕድሜን፣ የጊዜንና የገንዘብን በረካ ነው። ወጣቱ የዕድሜው ርዝማኔ እየጨመረ ቢሄድም፣ በሕይወቱ ላይ ግን ምንም ዓይነት ፍሬያማ ነገር ሳይሠራ ቀናቱና ዓመታቱ እንደ ጉም በኖ ሲጠፉ ያስተውላል። ጊዜው ይረግፋል፤ ገንዘቡ ያለ ምንም ቁም ነገር እንደ ውኃ ይፈስሳል። ይህ የበረካ መርገፍ ወጣቱን በቁም የኪሳራ ማዕበል ውስጥ የሚከት መቅሰፍት ነው።

አላህ በቁርኣኑ ውስጥ በረካና ስኬት የሚገኘው በአምልኮና በንጽሕና፣ ውድቀትና ኪሳራ ደግሞ መንገድ በመሳት እንደሚመጣ እንዲህ ሲል ይገልጻል፡-

﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ ٱلْقُرَىٰٓ ءَامَنُوا۟ وَٱتَّقَوْا۟ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَـٰتٍ مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ وَلَـٰكِن كَذَّبُوا۟ فَأَخَذْنَـٰهُم بِمَا كَانُوا۟ يَكْسِبُونَ ٩٦﴾

«የከተማይቱም ሰዎች ባመኑና አላህን ፈሪዎች በሆኑ ኖሮ፣ በእነርሱ ላይ ከሰማይም ከምድርም በረካዎችን በከፈትንላቸው ነበር፤ ነገር ግን አስተባበሉ፤ በዚያም ይሠሩት በነበሩት ወንጀል ምክንያት ያዝናቸው።» [አል - አዕራፍ፡- 96]

የጊዜና የዕድሜ መባከን በነብያዊው ብርሃን ሲፈተሽ

ወጣቱ በስክሪን ጀርባ በሚያሳልፋቸው ረዥም ሰዓታት የተነሳ፣ ለአምልኮና ለስኬት የሚሆን ጊዜ ያጣል። ሌሊቱን በሐራም ሲያነጋ አድሮ፣ ቀኑን ሙሉ እንቅልፍና ስንፍና ውስጥ ሲማቅቅ ውድ የሆኑት የወጣትነት ቀናቱና የዕድሜው በረካ ሙሉ በሙሉ ይበዘበዛሉ። የአላህ መልእክተኛ ﷺ ሰዎች ዋጋ የማይሰጧቸውን፣ ነገር ግን የበረካ መርገፍ ትልቁ ማሳያ የሆኑትን ሁለት ጸጋዎች ሲገልጹ እንዲህ ብለዋል፡-

«نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ». [رواه البخاري: ٦٤١٢]

«ሁለት ጸጋዎች አሉ፤ ከሰዎች አብዛኛዎቹ በእነርሱ ይከስራሉ፦ እነርሱም ጤና እና ትርፍ ጊዜ ናቸው።» [ቡኻሪ፦ 6412] በሌላ ሐዲስ ላይ ደግሞ የእድሜና የጊዜ ተጠያቂነት በቂያማ ቀን ምን ያህል ከባድ እንደሆነ እንዲህ አስጠንቅቀዋል፦

«لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ».

[سنن الترمذي: ٢٤١٧]

«የአንድ ባሪያ እግሮች በቂያማ ቀን ከአላህ ፊት አይንቀሳቀሱም፤ በአራት ነገሮች ላይ እስካልተጠየቀ ድረስ፦ ዕድሜውን በምን ላይ እንዳጠፋው፣ ወጣትነቱንስ በምን ላይ እንዳረጀው.።» [ሱነን አት - ቲርሚዚ፡ 2417]

የሰለፎች ድንቃድንቅ ንግግሮች ስለ ጊዜና ገንዘብ በረካ

የቀደሙት ደግ ቀደምቶቻችን ከአላህ የሚሰጠውን የበረካ ምስጢር በሚገባ የተረዱ ሐኪሞች ነበሩ። ወንጀልና ኃጢአት የኢኮኖሚና የህይወትን በረካ እንዴት እንደሚያወድም ጠቅሰው አልፈዋል። ታላቁ ሶሓቢይ ኢብኑ መስዑድ ﵁ እንዲህ ይላሉ፦

"إِنِّي لَأَحْسَبُ الرَّجُلَ يَنْسَى الْعِلْمَ كَانَ يَعْلَمُهُ بِالذَّنْبِ يُصِيبُهُ، وَإِنِّي لَأَمْقُتُ الرَّجُلَ أَنْ أَرَاهُ فَارِغًا لَا فِي عَمَلِ دُنْيَا وَلَا فِي عَمَلِ آخِرَةٍ".

"አንድ ሰው ያውቀው የነበረውን እውቀት የሚረሳው በሚሠራው ወንጀል ምክንያት እንደሆነ አስባለሁ። እንዲሁም አንድን ሰው ለዱንያውም ሆነ ለአኺራው ሥራ ሳይሆን በባዶነት (በስንፍና) ተቀምጦ ስመለከተው እጅግ እጠላዋለሁ።"

የልብ ሐኪሙ ኢብኑል ቀይም ﵀ ስለ በረካ መርገፍ እንዲህ ይላሉ፦

"وَمِنْ عُقُوبَاتِ الذُّنُوبِ: مَحْقُ بَرَكَةِ الْعُمُرِ، وَمَحْقُ بَرَكَةِ الرِّزْقِ، وَمَحْقُ بَرَكَةِ الْعِلْمِ، وَمَحْقُ بَرَكَةِ الْعَمَلِ".

"ከኃጢአት ቅጣቶች መካከል፦ የዕድሜ በረካ መርገፍ፣ የሪዝቅ በረካ መጥፋት፣ የዕውቀት በረካ መድረቅና የሥራ በረካ መሰለብ ናቸው። የወንጀለኛ ሰው ዕድሜ

ረዥምም ቢሆንም እንኳ ጥቅሙ የበሰበሰ ነው።" ታላቁ ዛሂድ ሐሰን አል - በስሪ ﵀ እንዲህ ይላሉ:-

"يَا ابْنَ آدَمَ، إِنَّمَا أَنْتَ أَيَّامٌ، فَإِذَا ذَهَبَ يَوْمٌ ذَهَبَ بَعْضُكَ".

"የአደም ልጅ ሆይ! አንተኮ የተቀጣጠሩ ቀናት ስብስብ ነህ፤ አንድ ቀን ባለፈ ቁጥር ያንተም አንድ አካል አብሮ አልፏል (ወደ ቀብርህ ተቃርበሃል)።" የሰለፎች ድንቅ የመንቂያ ስንኝና የተስፋ ጥሪ፡

إِنَّا لَنَفْرَحُ بِالأَيَّامِ نَقْطَعُهَا وَكُلُّ يَوْمٍ مَضَىٰ يُدْنِي مِنَ الأَجَلِ
فَاعْمَلْ لِنَفْسِكَ قَبْلَ المَوْتِ مُجْتَهِدًا فَإِنَّمَا الرِّبْحُ وَالْخُسْرَانُ فِي الْعَمَلِ

ቀናትን ስንሸኝ በደስታ እንፈነድቃለን፣
የቀኑ ማለፍ ግን ወደ ቀብር ይወስደናል፤
ከሞት መምጣት በፊት በትጋት ሥራልህ፣
ትርፍና ኪሳራው በሥራህ ነውና የሚለካህ

ውዱ ወንድሜ ሆይ! እስካሁን የባከነው እድሜህ፣ የረገፈው የጊዜና የገንዘብ በረካ ሊቆጭህ ይገባል፤ ነገር ግን ተስፋ ልታቆርጥ አይገባም። ዛሬውኑ ውሳኔ ወስነህ ከዚህ የምስጢር ወንጀል ስትታቀብ፣ አላህ የባከነውን ዘመንህን በበረካ ይተካሃል። በሰገጃህ ላይ የምታፈሰው እያንዳንዱ የንስሀ እምባ፣ የሕይወትህን ብሩህ ምዕራፍ እንደገና ይከፍታል። ተነሳ! የሰለፎችን ታላቅነት አርዓያ አድርገህ ዕድሜህን፣ ጊዜህንና ገንዘብህን ለአላህ ዲንና ለህይወትህ ስኬት አውለው!

3.4. የሰይጣን ትልቁ ስልት፡- ወጣቱን በጸጸት አውድሞ ከተስፋ ማራቅ የሸይጧን ባለ ሁለት ምዕራፍ ተንኮል

የሰው ልጅ ጠላት የሆነው ሰይጣን ወጣቱን ወደ ውድቀት ለመክተት የሚጠቀምበት ስልት እጅግ ረቂቅና መርዛማ ነው። ይህ ስልት ሁለት ተቃራኒ የሚመስሉ ነገር ግን እርስ በርሳቸው የተሳሰሩ ምዕራፎች አሉት። ወጣቱ ከመውደቁ በፊት እና ከወደቀ በኋላ ሸይጧን የሚጫወተው ሚና ሙሉ በሙሉ ይለወጣል።

✓ **የመጀመሪያው ምዕራፍ (ከድርጊቱ በፊት)፡-** ሸይጧን ወንጀሉን እጅግ አሳምሮ፣ አቅልሎና አጓጊ አድርጎ ያቀርባል። «አንዴ ብቻ እየው፤ ምን ችግር አለው? አላህ እኮ መሐሪ ነው፤ ነገ ትቶብታለህ» እያለ ወጣቱን በሀሰተኛ መተማመንና በምኞት ያደፋፍራል። የወንጀሉን መዘዝ ከአእምሮው ላይ ሙሉ በሙሉ ይጋርደዋል።

✓ **ሁለተኛው ምዕራፍ (ከድርጊቱ በኋላ)፡-** ወጣቱ በስሜት ተሸንፎ ድርጊቱን እንደፈጸመ የሸይጧን ዜማ ወዲያውኑ ይቀየራል። ያ ያቀለለው ሰይጣን አሁን መጥቶ «አንተ የረከሰክ ቆሻሻ ነህ! አላህ ላንተ ብሎ ጀነትን አይሰጥህም፤ ከአሁን በኋላ ተውበትህን አይቀበልም» እያለ ልቡን በጭንቀትና በተስፋ መቁረጥ ማዕበል ይገርፈዋል። የሸይጧን ዋና ዓላማ ወጣቱን ማሳሳት ብቻ ሳይሆን፣ ካሳሳተው በኋላ በተስፋ መቁረጥ ሰንሰለት አስሮ ከጌታው በር ሙሉ በሙሉ ማባረር ነው። አላህ፡ የሸይጧንን ተንኮልና ተስፋ አስቆራጭ ባህሪ ሲገልጽ እንዲህ ይላል፡-

﴿ٱلشَّيۡطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلۡفَقۡرَ وَيَأۡمُرُكُم بِٱلۡفَحۡشَآءِۖ وَٱللَّهُ يَعِدُكُم مَّغۡفِرَةٗ مِّنۡهُ وَفَضۡلٗاۗ﴾

"ሰይጣን ድህነትን (ውድቀትንና ተስፋ መቁረጥን) ያስፈራራችኋል፤ በክፉ ነገርም ያዝዛችኋል፤ አላህ ግን ከእርሱ በሆነው ምሕረትንና ትርፍን ቃል ይገባላችኋል።" [ሱረቱል በቀራህ፡- 268] ታላላቅ የሰለፍ ሊቃውንትም የሸይጧንን ስውር ስልት በሚገባ ነቅተውበት ነበር። ታላቁ ታቢዒይ ሐሰን አል - በስሪ ﵀ እንዲህ ይላሉ፡-

"وَدَّ الشَّيطَانُ لَوْ ظَفِرَ مِنْكُمْ بِهَذِهِ :أَنْ تَعصُوا اللَّهَ ثُمَّ لَا تَسْتَغْفِرُوا".

"ሰይጣን ከእናንተ ዘንድ ይህችን ድል ማግኘት እጅግ ይወዳል፡- አላህን እንድታምፁት፣ ከዚያም (ተስፋ ቆርጣችሁ) ምሕረትን እንዳትጠይቁ ማድረግን።"

ኢብኑል ቀይም ﵀ የሰይጣንን ሴራ ሲያጋልጡ እንዲህ ይላሉ፡-

"أَحَبُّ شَيْءٍ إِلَى الشَّيطَانِ حُزْنُ الْمُؤْمِنِ لِيَقْطَعَهُ عَنْ سَيْرِهِ".

"በሰይጣን ዘንድ እጅግ የተወደደው ነገር የሙእሚን ልብ ማዘኑ ነው፤ ይህንን የሚያደርገው ወደ ጌታው የሚያደርገውን ጉዞ ለማቋረጥና ተስፋ ለማስቆረጥ ነው።"

ሸይጧን ወጣቱን በጸጸት አውድሞ የይቅርታን በር ሲዘጋበት፣ ከሰማያት በላይ ሆኖ የባሮቹን መመለስ የሚናፍቀው አምላካችን አላህ ግን ተስፋን የሚዘራ ታላቅ

የፍቅርና የእዝነት ጥሪ ያደርጋል። ይህ የቁርኣን አንቀጽ የተስፋ መቁረጥን ሰንሰለት ሙሉ በሙሉ የሚበጣጥስ የመለኮት ብርሃን ነው፡-

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ ﴾

“በላቸው፡- «እነዚያ በነፍሶቻቸው ላይ ወሰን ያለፉችሁ ባሮቼ ሆይ! ከአላህ እዝነት ተስፋ አትቁረጡ፤ አላህ ኃጢአቶችን ሁሉ ይምራልና፤ እነሆ እርሱ መሐሪው አዛኙ ነውና።»” [ሱረቱ ዙመር፡- 53] ይህ አንቀጽ የሚነግረን ወንጀላችን ምንም ያህል የበዛና የከበደ ቢሆንም፣ የአላህ እዝነት ግን ከዚያ በላይ ሰፊ መሆኑን ነው። ሸይጧን «አትማርም» የሚለው የራሱን ውድቀት ላንተም ለማጋራት ሲል ብቻ ነው።

ውዱ ወንድሜ ሆይ! ከድርጊቱ በኋላ የሚሰማህ መራራ ጸጸት በራሱ ሁለት መልክ አለው። ጸጸቱ ተውበት አድርገህ ወደ አላህ እንድትመለስና እንድትጠነክር ካደረገህ፡- ይህ **ዒባዳዊ ጸጸት** ነው። ነገር ግን ጸጸቱ «እኔ መመለስ አልችልም» ወደሚል ጭንቀትና ስንፍና ከገፋህ፡- ይህ **የሰይጣን ወጥመድ** ነው።

ሸይጧን ያንተን መውደቅ ሳይሆን፣ ወድቀህ እዚያው ጉድጓድ ውስጥ እንድትቀርና ተስፋ እንድትቆርጥ ነው የሚፈልገው። ዛሬውኑ ውሳኔ ወስነህ ስትነሳ፣ ሰገጃህ ላይ ወድቀህ እምባህን ስታፈስ ሸይጧን በከፍተኛ ሁኔታ ይዋረዳል፤ ድልም ያንተ ይሆናል።

የቀደሙት ሰለፎች እንዳሉት፡- “ወንጀል ሰርቶ ተስፋ ከሚቆርጥ ባሪያ ይልቅ፣ ወንጀል ሰርቶ በየቀኑ ተውበት የሚያደርግ ባሪያ አላህ ይወደዋል።” ተነስ! የሰይጣንን መርዛማ ስልት በተስፋና በተውበት ጦር አውድመህ ወደ ጌታህ ብርሃን ተመለስ! አንተ የአላህ ክቡር ባሪያ ነህና።

❊❊❊

ምዕራፍ አራት

የሰንሰለቱ መበጠስ ከሱስ ለመውጣት የሚረዱ የስነ - ልቦና ብልሃቶች

4.1. **እውነተኛ መድኃኒቶቹና የስነ - ልቦና መውጫ ስልቶች ነብያዊው መፍትሔዎቹ፡** የሕይወትን ሰንሰለት ለመበጠስና ወደ ቀጥተኛው መንገድ ለመመለስ የምናደርገውን ጉዞ እጅግ ውብና ተስፋ ሰጪ በሆነው በነብዩ ﷺ ብርሃናዊ ንግግር እንጀምረዋለን። የአላህ መልእክተኛ ﷺ ለማንኛውም አይነት አካላዊም ሆነ መንፈሳዊ በሽታ መፍትሔና መድኃኒት እንዳለው እንዲህ ሲሉ አብስረውናል፡-

«لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ جَلَّ وَعَلَا». مسلم: ٢٢٠٨

«ለማንኛውም በሽታ መድኃኒት አለው፤ የበሽታው መድኃኒት በሚገኝበት ጊዜ በአላህ ፈቃድ ይድናል!» [ሙስሊም፡ 2208] ይህ ትልቅ ሐዲሥ የሚነግረን አሁን ያለህበት የባህሪ ውድቀትና የሱስ አዙሪት ፍጹም የማይሻር የእድሜ ልክ እስር ቤት አለመሆኑን ነው። አላህ መድኃኒቱን አስቀምጦታል። በሽታውን አምኖ መቀበልና መፍትሔ ፍለጋ መነሳት የፈውስ ሁሉ መጀመሪያ ነው።

የቀስቃሽ ሁኔታዎች ቁጥጥር እና ማምከን

ከዚህ ስውር አዙሪት ለመውጣት የመጀመሪያውና ትልቁ የስነ - ልቦና መድኃኒት «ቀስቃሽ ነገሮችን መለየትና ማምከን» ይባላል። ማንኛውም የባህሪ አዙሪት ከመከሰቱ በፊት መነሻ የሆኑ ቀስቃሽ ሁኔታዎች አሉት። እነዚህን ቀስቃሾች ነቅቶ ማከም ያስፈልጋል፡-

✍ **ውጫዊ ቀስቃሾች፡-** ብቸኝነት፣ ዝግ በር፣ ስልክ ይዞ አልጋ ላይ መተኛትና ማታ የሰዓት ገደብ የሌለው ዲጂታል አጠቃቀም ናቸው።

መድኃኒቱ፡- ስልክን ከአልጋ አርቆ ቻርጅ ማድረግ፣ የክፍል በርን ክፍት ማድረግና በብቸኝነት የምናሳልፈውን ጊዜ ወደ ዜሮ ማውረድ ነው።

✍ **ውስጣዊ ቀስቃሾች፡-** ድብርት፣ መሰላቸት፣ ውጥረት ወይም ድካም ሲሰማን አእምሯችን በቀላሉ ወደ መሸሸጊያነት ያዘነብላል።

መድኃኒቱ፡- እነዚህ ስሜቶች ሲመጡ ወዲያውኑ ውሳኔን ማዘግየትና ቦታን መቀየር። ለምሳሌ፡- ውዱእ አድርጎ መስጂድ መሄድ ወይም ሰዎችን መቀላቀል ነው።

የአምስት ሰከንድ ህግና የአእምሮን ማሸነፍ

ሁለተኛው የስነ - ልቦና መድኃኒት «የውሳኔ ፍጥነትና የ5 ሰከንድ ህግ» ነው። ሸይጧን ወይም የስሜት ፍላጎትህ ወደ መጥፎው ነገር፡ "አንዴ ብቻ ከፈተውና እይ" እያለ ሲገፋፋህ፣ አእምሮህ በዚያ ሀሳብ ላይ ተወያይቶ እንዲሸነፍ ጊዜ አትስጠው።

ሀሳቡ ወደ አእምሮህ በመጣ በ5 ሰከንድ ውስጥ፦ 5፣ 4፣ 3፣ 2፣ 1 ብለህ በመቁጠር በአካልህ ፈጣን እንቅስቃሴ አድርግ! ስልክህን አጥፋው፣ ከአልጋህ ተነሳ ወይም ከክፍልህ ውጣ። ይህ ስልት አእምሮህ ወደኋላ ሳቢና አውዳሚ ሀሳቦች ውስጥ ሰምጦ ሳይሸነፍ በፊት ፈጣን ተግባራዊ ምላሽ እንድትሰጥ ያግዝሃል።

ባዶነትን በበጎ ተግባራት መተካት

ሦስተኛው መድኃኒት፡ «ባዶነትን በአዎንታዊና ፍሬያማ ልማዶች መተካት» ነው። አእምሮህ ለረዥም ጊዜ ከተላመደው ፈጣንና ሐራም የደስታ ሆርሞን ሲላቀቅ ከባድ የባዶነት ስሜት ሊሰማው ይችላል። ያንን ክፍተት በጥሩ ነገሮች ካልሞላኸው፣ አእምሮህ ድጋሚ ወደ ኋላ መንተቱ አይቀሬ ነው።

ኢብኑል ቀይም ﷺ ይህንን እውነታ ሲገልጹ እንዲህ ይላሉ፦ "ነፍስህን በእውነትና በመልካም ሥራ ካልጠመድካት፣ እሷ በውሸትና በሐራም ነገር ትጠምድሃለች።" ስለዚህ ያንን የጊዜ ክፍተት ቁርኣን መቅራት፣ ጠቃሚ መጽሐፍትን በማንበብ፣ ስፖርታዊ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ እና ማህበራዊ ግንኙነቶችን በማጠናከር መተካት እውነተኛውና ዘላቂው የስነ - ልቦና መድኃኒት ነው።

የጥበብ ምክሮች

ታላቁ ዓሊም ሱፍያን አሥ-ሠውሪ ﷺ እንዲህ ይላሉ፦ "የልብህን መበላሸት የምታክመው በብቸኝነት ጊዜህ አላህን በመፍራትና አእምሮህን በጥሩ ዕውቀት በመጠመድ ብቻ ነው።" ኢማም አሽ-ሻፊዒይ ﷺ ስለ ጊዜ ቁጥጥር እንዲህ ይላሉ፦ "ጊዜ ሰይፍ ናት፤ አንተ ካልቆረጥካት እሷ ትቆርጥሃለች።"

የውሳኔ ብርሃን

ተነሳ ወንድሜ የድል ቀንህ ይሁን፣
በምስጢር ሰንሰለት አትማርከ እድሜህን።
አላህ መዳኒቱን በእጅህ ሰጥቶሃል፣
በ5 ሰከንድ ቁርጠኝነት ጠላትህ ይወድቃል፤

ተውበትህን ይዘህ ዛሬውኑ ቁረጥ፣
ከልብ ብርሃን ጋር ወደ ማማው እርገጥ።
ለበሽታ ሁሉ ፈውስን ያወረደ፣
ላንተም መውጫ አለው ልብህ የለመደ፤
ብቸኝነትን ሽሽ ዝጋው ያን ቀዳዳ፣
የወጣትነት ወር በከንቱ እንዳይጎዳ፤
ባምላክህ እምነት ላይ ጽናትህን አድስ፣
የሰይጣን ሰንሰለት ዛሬውኑ አፍርስ።

ውዱ ወንድሜ ሆይ! በሽታው ምንም ያህል ሥር የሰደደ ቢሆንም፣ የነብዩ ﷺ ሐዲሥ እንዳረጋገጠልን መድኃኒቱ በእጅህ ላይ ይገኛል። ዛሬ የምትወስናት አንዲት ጠንካራ ውሳኔ፣ ነገ የምታሸንፍበት የድል መሠረት ናት። ሂደቱ በአንድ ጀምበር ላይጠናቀቅ ይችላል፤ አልፎ አልፎ መውደቅና መደናቀፍም ሊኖር ይችላል። ነገር ግን ዋናው ቁልፍ: ተስፋ አለመቁረጥና በየቀኑ መታገል ነው። አላህ የታጋዮችን ጥረት ፈጽሞ አያባክንም። የሰለፎችን ጽናት ስንቅ አድርገህ ተነሳ፣ መድኃኒቶቹን በተግባር ተርጉም፤ ሰንሰለቱ በአላህ ፈቃድ ዛሬውኑ ይበጠሳል!

4.2. ብቸኝነትን በእውቀት በስፖርትና ጠቃሚ በሆኑ ተግባራት መተካት የባዶነት ስነ - ልቦና እና የሱስ ሰንሰለት

ከየትኛውም አይነት አውዳሚ የሱስ አዙሪት ውስጥ ለመውጣት በሚደረገው ጉዞ ላይ ትልቁና ከባዱ ፈተና «ብቸኝነት» ነው። አንድ ሰው ሱስን ሲተው በህይወቱ ውስጥ ሰፊ የጊዜና የልብ ክፍተት ይፈጠራል። ቀደም ሲል ከሱስ ጓደኞች ጋር ያሳልፍ የነበረው ሰዓትና አእምሮውን በሱስ ይሞላበት የነበረው ባዶ ቦታ አሁን ክፍት ሆኖ ይጠብቀዋል። አእምሯችን ባዶ ቦታን አይወድም።

ያንን የተፈጠረውን ትልቅ የብቸኝነትና የባዶነት ክፍተት በፍጥነት በጥሩ ነገሮች ካልሞላነው፣ የድሮው የሱስ ፍላጎትና የብቸኝነት ጭንቀት ድጋሚ መጥተው ያንን ባዶ ቦታ መውረሳቸው አይቀሬ ነው። የሱስ ሰንሰለትን ለመበጠስና ብቸኝነትን ለማሸነፍ ሦስት ታላላቅ የተግባር መድኃኒቶችን እንጠቀማለን።

አንደኛው መድኃኒት:- አእምሮን በእውቀት ማደስ

ብቸኝነትንና የሱስ ትውስታን ለመዋጋት የመጀመሪያው ጋሻ **እውቀት** ነው። መጻሕፍትን ማንበብ፣ የዲን እውቀትን መቅሰም እና አዳዲስ ጠቃሚ የህይወት

ክህሎቶችን መማር አእምሮህ በከንቱና በሱስ ሀሳቦች እንዳይወጠር ያደርጉታል። እውቀት የብቸኝነት ምርጥ ጓደኛ ነው፤ ምክንያቱም ስታነብና ስትማር ብቻህን አይደለህም - ከታላላቅ ጸሐፍትና ሊቃውንት ሐሳብ ጋር እያወራህ ነውና።

ታላቁ ዓሊም ዐብዱላህ ብኑል ሙባረክ "ለምንድን ነው ብቻህን የምታሳልፈው? አይደብርህም?" ተብለው ሲጠየቁ የሰጡት ምላሽ ለሱስ ማገገሚያ ትልቅ መመሪያ ነው፡- "እንዴት ብቻዬን እሆናለሁ? እኔኮ ከነብዩና ከባልደረቦቻቸው ጋር እየኖርኩ ነው፤ ታሪካቸውንና ሐዲሳቸውን እያነበብኩ ነውና"

ሁለተኛው መድኃኒት፡- አካልን በስፖርት መገንባት

ሁለተኛውና እጅግ ፍቱን የስነ - ልቦና መውጫ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ነው። ሱስ በአእምሮ ውስጥ የሚፈጥረውን የውሸት የደስታ ስሜት ለመተካት ስፖርት ተፈጥሯዊና ፍጹም ጤናማው መንገድ ነው። በምናደርገው እንቅስቃሴ ምክንያት አእምሯችን ድብርትንና ውጥረትን የሚያስወግዱ፣ በራስ መተማመንን የሚጨምሩ ተፈጥሯዊ የደስታ ሆርሞኖችን ያመነጫል።

የሰውነትን አቅም ማደስ፣ በየቀኑ የተወሰነ ሰዓት ወስዶ መስራት፣ ድካምንና ስነፍ ማንነትን ያባርራል። አካልን ለበጎ ተግባር ማዘጋጀትና በስፖርት መጠመድ፣ የሱስ ፍላጎት ሲቀሰቀስ አቅጣጫ ለመቀየር የሚያገለግል ትልቅ የተግባር ሜዳችን ነው።

ሦስተኛው መድኃኒት፡- ፍሬያማና ጠቃሚ ተግባራት

ብቸኝነትንና የባዶነት ስሜትን የምናጠፋበት ሦስተኛው መንገድ ጊዜን ጠቃሚ በሆኑ ማህበራዊና መንፈሳዊ ተግባራት መሙላት ነው። ይህም ማለት፡- ቁርኣን መቅራት፣ መሐፈዝ እንዲሁም ትርጉሙን ማስተንተን፣ የበጎ አድራጎት ሥራዎች ላይ መሳተፍና ሰዎችን መርዳት፣ አዳዲስ ቋንቋዎችን ወይም ዲጂታል ክህሎቶችን ማዳበር። ጊዜህን በበጎ ሥራ ላይ ካላዋልከው በከንቱ ሀሳቦች ይጠናወርሃል። ሰዓትህን በተግባር ስታጠበው፣ የብቸኝነትና ወደኋላ የመመለስ ስሜት እየጠፋና በራስህ የመኩራት አቅምህ እያደገ ይመጣል።

ውዱ ወንድሜ ሆይ! የሱስ ጓደኞች መራቃቸውና ብቸኝነትህ የህይወትህ መጨረሻ አይደለም። ይህ አላህ ለአንተ የሰጠህ አዲስ የነፃነት እድል ነው። አእምሮህን በእውቀት ስታድሰው፣ አካልህን በስፖርት ስታጠነክረውና ጊዜህን ጠቃሚ በሆኑ ተግባራት ስትሞላው፣ ያ የነበረው የሱስና የድብርት ጨለማ ተገፎ እውነተኛውና ብሩሁ ማንነትህ ብቅ ይላል። መድኃኒቶች ታጅቧል። ተስፋ አትቁረጥ፣ በየቀኑ በቁርጠኝነት ተነሳ፤ አላህ ካንተ ጋር ነው፣ የነገው ቀንህም እጅግ ያማረ ይሆናል!

4.3. የመጥፎ ጓደኞችንና አካባቢዎችን ሰንሰለት በቆራጥነት መበጠስ፤ የማህበራዊ አካባቢ ተፅዕኖና የሱስ ስነ - ልቦና

ከማንኛውም አይነት አውዳሚ ሱስና መጥፎ ልማድ ለመውጣት በሚደረገው ትግል ውስጥ፣ የግል ቁርጠኝነት ብቻውን በቂ የማይሆንበት አንድ ትልቅ ምስጢር አለ። እርሱም፦ የምንውልበት አካባቢና የምንቀርባቸው ጓደኞች ናቸው። የሰው ልጅ ማህበራዊ ፍጡር በመሆኑ፣ በዙሪያው ባሉ ሰዎች የመቀረጽና የመበከል ዕድሉ እጅግ ከፍተኛ ነው።

አእምሮህ ከሱስ ለማገገም ሺህ ጊዜ ቢወስንም እንኳ የድሮዎቹ የሱስ ጓደኞችህ መሃል ከተገኘህ ወይም ሱስን ወደሚያስታውሱህ የውሎ አካባቢዎች ድጋሚ ካቀናህ፣ ያ ያደረግከው ውሳኔ በጥቂት ሰከንዶች ውስጥ ሊፈርሥ ይችላል። ሱስን መተው ማለት ሱሱን ብቻ ሳይሆን፣ ወደ ሱሱ የሚወስዱትን ማህበራዊ መንገዶችና ሰንሰለቶች በሙሉ መበጠስ ማለት ነው። አካባቢህንና ጓደኞችህን ሳትቀይር፣ ራስህን መቀየር ፈጽሞ የማይታሰብ የቅዠት ጉዞ ነው።

መጥፎ ጓደኞችን የመለየትና የመራቅ ቆራጥነት

መጥፎ ጓደኛ ማለት፡ አንተን ለወንጀል፣ ለሱስና ለጊዜ ማባከን የሚያበረታታህ፣ ለአኺራህም ሆነ ለዱንያህ ስኬት ምንም የማይጨነቅልህ ሰው ነው። እነዚህን ሰዎች ፈርቶ፣ ተለማምጦ ወይም የይሉኝታ ሸክም ተሸክሞ አብሮ መቀጠል ራስን ለአደጋ አሳልፎ ከመስጠት አይቆጠርም። የሱስ ሰንሰለትን ለመበጠስ በመጀመሪያ «አይሆንም!» የማለትንና ከእነዚህ ሰዎች የመለየትን ቆራጥነት ማዳበር አለብህ። የአላህ መልእክተኛ ﷺ የመልካምና የመጥፎ ጓደኛን ምሳሌ ሲገልጹ እንዲህ ብለዋል፦

«مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوْءِ، كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ وَكِيرِ الْحَدَّادِ، فَصَاحِبُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَكِيرُ الْحَدَّادِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً». [صحيح البخاري: ٥٥٣٤]

«የመጥፎ ጓደኛ ምሳሌ ልክ እንደ አንጥረኛ ወናፍ ነው፤ ወይ ልብስህን ያቃጥልሃል፣ ካልሆነም መጥፎ ሽታውን ያጋባብሃል።» [ሶሒሕ አል-ቡኻሪ: 5534] ልብስህ ሳይቃጠልና መጥፎው የሱስ ሽታ በነፍስህ ላይ ሳይሰርጽ በፊት፣ ከእነዚህ ሰዎች ጋር ያለህን ግንኙነት ዛሬውኑ በቆራጥነት ማቋረጥ ይኖርብሃል።

የውሎ አካባቢዎችን በንቃት መቀየር

ጓደኞችን ብቻ መቀየር በቂ አይደለም፤ ሱስን የሚቀሰቅሱ አካባቢዎችን ጭምር በንቃት መለየትና መራቅ ያስፈልጋል። ቀደም ሲል ሱስ ውስጥ ትዘፈቅባቸው የነበሩ ካፌዎች፣ ሰፈሮች፣ መንገዶች ወይም ክፍሎች አእምሮህ ውስጥ የተቀመጡ የሱስ ማነቃቂያ ቁልፎች ናቸው። ወደዚያ አካባቢ በሄድክ ቁጥር አእምሮህ የድሮውን ትውስታና የደስታ ሆርሞን ፍላጎት በከፍተኛ ሁኔታ ማመንጨት ይጀምራል።

የቀደሙት ሰለፎች ለአንድ ሰው ተውበት መስተካከልና ከኃጢአት መውጣት ትልቁ መፍትሔ «አካባቢን መቀየር» መሆኑን በሚገባ ያውቁ ነበር። መቶ ሰዎችን ገድሎ ተውበት ስለገባው ሰው በተነገረው ታዋቂ ሐዲሥ ላይ፣ ያ አዋቂው ዓሊም የሰጠው ትልቁ መመሪያ ይህ ነበር፦

«انْطَلِقْ إِلَىٰ أَرْضِ كَذَا وَكَذَا، فَإِنَّ بِهَا أُنَاسًا يَعْبُدُونَ اللهَ فَاعْبُدِ اللهَ مَعَهُمْ، وَلَا تَرْجِعْ إِلَىٰ أَرْضِكَ، فَإِنَّهَا أَرْضُ سَوْءٍ». [صحيح مسلم: ٢٧٦٦]

«አንተ ካለህበት መጥፎ ምድር ውጣ፤ ወደ እገሌ ሀገር ሂድ፣ እዚያ አላህን የሚያመልኩ ደግ ሰዎች አሉና ከእነርሱ ጋር አላህን አምልክ፤ ወደ መጥፎው ምድርህም በፍጹም አትመለስ።» [ሶሒሕ ሙስሊም: 2766]

የአዲስ ማህበራዊ ህይወት ግንባታ

ውዱ ወንድሜ ሆይ! የመጥፎ ጓደኞችንና አካባቢዎችን ሰንሰለት ስትበጥስ መጀመሪያ ላይ የብቸኝነት ወይም የመገለል ስሜት ሊሰማህ ይችላል። ይህ ስሜት ግን የነፃነትህ ዋጋ እንጂ የውድቀትህ ምልክት አይደለም። አሮጌውንና አውዳሚውን ሰንሰለት ሳትበጥስ፣ አዲሱንና ብሩሁን ማንነትህን መገንባት አትችልም።

ካረጁት የሱስ ጓደኞችህ ስትለይ፣ አላህ በመስጂድ፣ በእውቀት እና በመልካም የሥራ ቦታዎች ላይ ካሉ ሷሊሕና ደግ ጓደኞች ጋር ያገናኝሃል። ነፍስህን በመልካም ማህበረሰብ ውስጥ ስትተክላት፣ የማገገም ጉዞህ ፈጣንና አስተማማኝ ይሆናል። ዛሬውኑ በቆራጥነት ተነሳ፤ ስልኮቻቸውን ዝጋ፣ አካባቢያቸውን ራቅ፣ ወደኋላህም በፍጹም አትመልከት። አላህ ካንተ ጋር ነው፣ የነፃነትህ ብርሃን ቅርብ ነው።

4.4. በየቀኑ የመውደቅና የመነሳት ጥበብ (የጽናትና ትዕግሥት ሕግ)

ከማንኛውም አይነት ስር የሰደደ ሱስ ለመውጣት በሚደረገው ጉዞ ላይ ብዙ ሰዎች የሚሳሳቱበት አንድ ትልቅ የማህበረሰብ አመለካከት አለ። እርሱም፦ «ከሱስ መውጣት ማለት በአንድ ጀምበር ቀጥ ብሎ የሚሄድ፣ ምንም መሰናከል የሌለበት መስመር ነው» ብሎ ማሰብ ነው። ይህ ፍጹም ስህተት ነው። ከሱስ የመውጣት ጉዞ ልክ እንደ ተራራ ዳገት ውጣ ውረድ የበዛበት፣ አንዳንድ ቀን የምትበረታበት፣ ሌላ ቀን ደግሞ ድንገት ልትደናቀፍ የምትችልበት የረጅም ጊዜ ሂደት ነው።

ብዙዎች አንዴ ሲደናቀፉ ወይም ወደኋላ ሲመለሱ፡ «እኔ አበቃልኝ፣ ፈጽሞ መለወጥ አልችልም» በማለት ሙሉ በሙሉ እጃቸውን ይሰጣሉ። የስነ - ልቦና ሊቃውንት ይህንን የከሸፈ አመለካከት፣ የመቆጠብ መጣስ ተፅዕኖ ይሉታል።

እውነተኛው ጥበብ ግን በፍጹም አለመውደቅ ሳይሆን፣ በወደቅክበት ቅጽበት ፈጥነህ የመነሳት፣ ትቢያህን አራግፈህ ጉዞህን የመቀጠል ጽናትና ትዕግሥት ላይ የተመሠረተ ነው። አንድ ሰው በሱስ አዙሪት ውስጥ ደጋግሞ ሲወድቅ ሰይጣን አእምሮው ውስጥ የሚተክለው ትልቁ አውዳሚ መርዝ፡ «አንተ የረከሰክ ወንጀለኛ ነህ፤ አላህ አይምርህም» የሚል ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ነው። አላህ ﷻ ግን በወንጀልና በሱስ የዛሉትን፣ ነፍሳቸውን የበደሉትን ባሮቹን በቀጥታ በመጥራት ታላቅ የተስፋና የይቅርታ በር ይከፍትላቸዋል። በቁርኣኑ ላይ እንዲህ ይላል፦

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ۝٥٣ ﴾

“በላቸው፦ «እናንተ በነፍሶቻችሁ ላይ ወሰን ያለፋችሁ ባሮቼ ሆይ! ከአላህ እዝነት ተስፋ አትቁረጡ፤ አላህ ወንጀሎችን በሙሉ ይምራልና። እነሆ እርሱ መሀሪው አዛኙ ነውና።»” [አዝ-ዙመር: 53] ይህ አንቀጽ የሚነግርህ የወደቅክበት የሱስ ጉድጓድ ምንም ያህል ጥልቅ ቢሆንም፣ የአላህ እዝነት ግን ከዚያ በላይ መሳብ እንደሚችል ነው። ተስፋ መቁረጥ የሰይጣን እንጂ የሙእሚን ባህሪ አይደለም።

መደናቀፍን እንደ መማሪያ መነጽር መጠቀም

አንድ ቀን ድንገት ፍላጎትህ ቢያሸንፍህና ብትወድቅ እንኳ፣ ያ ውድቀትህ የጉዞህ ማከተሚያ ሳይሆን የት በትክክል እንደተደናቀፍክ የምታይበት መማሪያ መስታወት

ነው። ራስህን ከመውቀስና ተስፋ ከመቁረጥ ወጥተህ በጥንቃቄ ማስተንተን አለብህ፡፡ «የወደቅኩት በምን ምክንያት ነው? የብግነት ስሜት (Trigger) የቀሰቀሰብኝ ነገር ምንድን ነው? ብቸኝነት አጥቅቶኝ ወይስ መጥፎ ጓደኛ ጋር ተገኝቼ?»

ይህንን ስትረዳ ውድቀትን እንደ ስኬት መረማመጃ ደረጃ ትጠቀማለህ። የቀደሙት ሰለፎችም የሰው ልጅ ስህተትና መደናቀፍ ተፈጥሯዊ ባህሪው መሆኑንና ዋናው ቁልፍ መፍትሔው በፍጥነት ወደ አላህ መመለስና ተስፋ አለመቁረጥ መሆኑን ያስተምሩን ነበር። የአላህ መልእክተኛ ﷺ እንዲህ ብለዋል፦

«كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ» [سنن الترمذي: ٢٤٩٩].

«የአደም ልጅ ሁሉ ተሳሳች ነው፤ ከተሳሳቾች ሁሉ በላጮቹ ደግሞ ፈጥነው ወደ ንሥሐ የሚመለሱት ናቸው።» [ሱነን አት-ቲርሚዚ: 2499] የአላህ ባሮች በመንፈሳዊ ጉዟቸው ላይ መደናቀፍ ሲገጥማቸው ተስፋ ሳይቆርጡ እንዴት በትግሥትና በጽናት መታገል እንዳለባቸው ያስቀመጧቸው ምክሮች የሚከተሉት ናቸው፦

1) ኢብኑ ዐባስ ﷺ እንዲህ ይላሉ፦ “ከማይቋረጥ ንሥሐ (እስቲግፋር) ጋር ትልቅ ወንጀል የለም፤ በመደጋገም በሚሠራ ወንጀል ላይ ደግሞ ትንሽ ወንጀል የለም። ዋናው ነገር ወንጀሉ ሳይሆን የአንተ በተውበት የመቀጠል ጽናትህ ነው።”

2) አንድ ሰው ሐሰን አል-በስሪን እንዲህ ሲል ጠየቃቸው፦ “አንዳችን ጌታውን ይለምናል፣ ይሳሳታል፣ ደግሞ ይመለሳል፣ ደግሞ ይሳሳታል ... ይህ እስከ መቼ ነው?” ኢማሙም መለሱ፦ “ሰይጣን እናንተን ተስፋ በማስቆረጥ እስኪያሸንፋችሁ ድረስ ነው፤ ስለዚህ ተስፋ በማስቆረጥ ሰይጣንን አሸንፉት (አትሰልቹ)።”

ውዱ ወንድሜ ሆይ! ዛሬ የወደቅክበት ቀን ነገ በደስታ የምትነሳበት መሠረት ሊሆን ይችላል። ሰይጣን ትልቁን ድል የሚያገኘው አንተን ሱስ ውስጥ ሲከትህ ሳይሆን፣ «ከአሁን በኋላ አትስተካከልም» ብሎ ተስፋ ሲያስቆርጥህና ከደጁ ሲያባርርህ ነው። በየቀኑ መታገልህን አታቁም። ዛሬ ከተሸነፍክ ነገ አዲስ ቀን ነው፤ ተውበትን አድስ፣ ውሳኔህን አጥብቅ፣ እንደገና ቁም!

4.5. ራስን መቆጣጠርና የአዲስ ማንነት ግንባታ

ከሱስና ከመጥፎ ልማዶች ሰንሰለት ተላቆ በአዲስ ማንነት ለመገንባት ትልቁና ወሳኙ ምሰሶ ራስን መቆጣጠር መቻል ነው። ራስን መቆጣጠር ማለት ስሜትንና ጊዜያዊ ፍላጎትን ጨፍልቆ ማጥፋት ማለት አይደለም፤ ይልቁንም በውስጥህ

የሚቀሰቅሰውን አውዳሚ የሱስ ስሜት በንቃት ተመልክቶ፣ ለዚያ ስሜት ወዲያውኑ ምላሽ ከመስጠት መቆጠብና አእምሮን ወደ ሌላ ጠቃሚ ነገር ማዞር መቻል ማለት ነው። በስነ - ልቦና ጥናት ውስጥ ራስን መቆጣጠር ልክ እንደ ሰውነት ጡንቻ ይታያል። በመጀመሪያ ላይ ትንሽና ደካማ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን በየቀኑ ፍላጎትህን እምቢ ባልክ ቁጥርና ራስህን በስርዓት ውስጥ ባሳደግከው ልክ ያ የቁጥጥር ጡንቻህ እየጠነከረና እየዳበረ ይሄዳል። አሮጌውንና ሱስ - ናፋቂውን ማንነትህን የምትቀብረው፣ በየሰከንዱ የምታደርጋቸውን ጥቃቅን የራስ ቁጥጥር ውሳኔዎች ድምር ውጤት በመጠቀም ነው።

አላህ ﷻ የሰውን ልጅ ተፈጥሮ ሲገልጽ ነፍስያ ሁልጊዜም ወደ መጥፎ፣ ወደ ሰንፍና፣ ወደ ጊዜያዊ ተድላ፣ ወደ ሱስ የምታዘነብል መሆኗን ይነግረናል። ነገር ግን ይህንን የነፍስያን ፍላጎት ተቆጣጥሮ፣ አውቆና ጨክኖ «እምቢ!» ላለ ሰው ታላቅ ስኬትንና የጀነትን ብሥራት ቃል ገብቷል። በቁርኣኑ ላይ እንዲህ ይላል፡-

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ۝٤٠ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ۝٤١﴾

“በጌታው ፊት መቆምንም የፈራ፣ ነፍሱንም ከከንቱ ፍላጎት የከለከለ ሰው፤ መኖሪያው በእርግጥ ጀነት ናት።” [አን-ናዚዓት: 40 - 41] ይህ አንቀጽ የራስ ቁጥጥር ትልቁ ነዳጅ፡ «አላህን መፍራትና ማሰብ» መሆኑን ያስተምረናል። ስሜትህ መጥፎውን ነገር በምታስገደድህ ቅጽበት፣ የጌታህን ታላቅነትና ክብር ማስታወስ ከምንም በላይ ብርታትንና ጥንካሬን በውስጥህ ይዘራል።

የአዲስ ማንነት ግንባታ ስልቶች

የባህሪ ሳይንስ ሊቃውንት እንደሚያስረዱት፣ ዘላቂ ለውጥ ለማምጣት «ሱስን ትቻለሁ» ከሚል መፈክር መነሳት የለብህም። ይልቁንም «እኔ አሁን አዲስና ጤናማ ሰው ነኝ» ከሚል የማንነት ለውጥ መጀመር አለብህ። ሱስን ሙሉ በሙሉ ለመቅበርና አዲስ ማንነት ለመገንባት እነዚህን ሶስት ነጥቦች በተግባር ተርጉማቸው፡-

1) **ክፍተቱን በበጎ ነገር መተካት**፡- ሱስን ስትተው አእምሮህ ውስጥ ትልቅ የጊዜና የትኩረት ክፍተት (ባዶነት) ይፈጠራል። ይህንን ባዶነት በአዲስና ጠቃሚ ልማዶች፡ በሶላት፣ በዚክር፣ መጽሐፍ በማንበብ፣ አካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግና በሥራ ካልሞላኸው፣ አእምሮህ በራሱ ጊዜ ወደ አሮጌው የሱስ ትውስታ ይመለሳል።

2) ጥቃቅን ድሎችን ማክበር፡- «ለዘላለም እተዋለሁ» ብለህ ራስህን አታስጨንቅ። ይልቁንም «የዛሬዋን ቀን ራሴን ተቆጣጥሬ በሰላም እውላለሁ» በማለት የዕለቱን ድል ተቆጣጠር። በየቀኑ የምታገኘው ጥቃቅን ድል በራስ የመተማመን ስሜትህን ይገነባዋል።

3) ከቁርአንና ከእውቀት ጋር መቆራኘት፡- አእምሮህንና ልብህን በየቀኑ በቁርአን ብርሃንና ጠቃሚ እውቀቶች ማደስ የውስጥ ማንነትህን በከፍተኛ ሁኔታ ይለውጠዋል። አሮጌውና በሱስ የተሸበበው ማንነትህ ዛሬ ያበቃለታል። አንተ ባሪያ እንጂ የሱስ ምርኮኛ አይደለህም። ራስህን ለመቆጣጠር በምታደርገው በእያንዳንዱ ሰከንድ ትግል ውስጥ ትልቅ ምንዳና የእድገት ሚስጥር አለ።

የመቀየር ጉዞህ ዛሬ ካደረግካት ጥቃቅን እምቢተኝነት ይጀምራል። የድሮ ስልኮችን ዝጋ፣ አሮጌ አስተሳሰቦችን ቅበር፣ የአዲሱን ማንነትህን በር በቁርጠኝነት ክፈት። አላህ ካንተ ጋር ነው፤ የነፃነትህና የክብርህ ብርሃን ካሰብከው በላይ እጅግ ቅርብ ነው።

መዝጊያ

አላህ ሆይ! የሸይጧንን ስውር ማታለያዎች የምናሸንፍበትን፣ ያንን የጥቂት ደቂቃዎች የሀሰት ደስታና የተሰፋ መቁረጥ ሰንሰለት የምንበጥስበትን ሙሉ ጥንካሬና ጽናት ስጠን። አላህ ሆይ! አይኖቻችንን፣ አእምሯችንን እና ስሜቶቻችንን ከማህበራዊ ሚዲያና ከቪዲዮዎች ድምፅ አልባ ወረርሽኝ ከሀራም እይታ ጠብቅልን። ከድርጊቱ በኋላ ከሚከተለው ከባድ ቁጭት፣ ጸጸት፣ የውስጥ ባዶነትና የድብርት ሰንሰለት አንተ አውጣን።

አላህ ሆይ! በወንጀል መደጋገም ልባችን እንዳይታወር፣ ተስፋችንም እንዳይሞት በአንተ ሰፊ እዝነት ጥላ ስር አስጠጋን። አላህ ሆይ! በአካላችን ላይ ጤናን፣ በአእምሯችን ላይ ብሩህ ትኩረትን ማስታወስን ስጠን። ጊዜያችንን፣ እድሜያችንንና ገንዘባችንን በረካ አድርግልን። አላህ ሆይ! ብቸኝነታችንን በእውቀት፣ ጠቃሚ በሆኑ ተግባራት የምንተካበትን ጥበብ ስጠን። ኣሚን።

❋❋❋

ተፈፀመ።

አቡ ኹሉድ ጅላሉ ነዳ

ሙሐረም 1448 ሂ

ሰኔ 2018

ማውጫ

መግቢያ 2

ምዕራፍ አንድ... 3

1.1. ራስን በራስ ማርካት በሽታው፣ ትርጉሙና ስውር መነሻዎቹ፡......................3

1.2. ወደ ራስን በራስ ማርካት ሱስ ከሚወስዱ ምክንያቶች...........................7

1.3. በማህበራዊ ሚዲያና በቪዲዮዎች የሚለቀቀው ድምፅ አልባ ወረርሽኝ የስክሪኑ ስውር ወረርሽኝና የትውልዱ መበከል 9

1.4. የጥቂት ደቂቃዎች የሐሰት ደስታና የሰይጣን ማታለያ ስልት በዕለታዊ ምኞቶች መታለልና የጥቂት ደቂቃዎች ወጥመድ 11

ምዕራፍ ሁለት..14

2.1. በአካልና በጤና ላይ የሚደርስ መዛባት፡- የሳይንስ እውነታ ማዕከላዊ የነርቭ ስርአትና የአካል ኃይል መሟጠጥ..15

2.2. በአእምሮ ብቃት፣ በትኩረት ማጣትና በማስታወስ ላይ የሚኖረው ተጽዕኖ የአእምሮ ብቃት መዛባት፣ የዶፓሚን መድረቅና የትኩረት ማጣት (Brain Fog)...17

2.3. በትዳር ሕይወትና በነገው የቤተሰብ መሥራችነት ላይ የሚጥለው ጥላ የሐላል አስተሳሰብ መሸርሸር...19

2.4. በስራ ምርታማነትና በዕለት ተዕለት ተነሳሽነት ላይ የሚያመጣው ስንፍና የስራ ተነሳሽነት መክሰም (Loss of Motivation) እና የእቅዶች መርገፍ 21

ምዕራፍ ሶስት..24

3.1. ከድርጊቱ በኋላ የሚከተለው ከባድ ቁጭት ጸጸትና የውስጥ ባዶነት ያቺ

የጥቂት ሰከንዶች የሀሰት ደስታና አስፈሪው የጸጸት ማዕበል...............25

3.2. "እኔ ቆሻሻ ነኝ"፡- ራስን የመጥላትና የድብርት ሰንሰለት በሰው ፊት የመቆም

ማሸማቀቅና የማንነት መሸሸ..26

3.3. የዕድሜ፣ የጊዜና የገንዘብ በረካ መርገፍና መባከን፡ በረካ ምንድን ነው?....28

3.4. የሰይጣን ትልቁ ስልት፡- ወጣቱን በጸጸት አውድሞ ከተስፋ ማራቅ የሸይጧን

ባለ ሁለት ምዕራፍ ተንኮል...30

ምዕራፍ አራት..33

4.1. እውነተኛ መድኃኒቶቹና የስነ - ልቦና መውጫ ስልቶች ነብያዊው

መፍትሔዎቹ 33

4.2. ብቸኝነትን በእውቀት በስፖርትና ጠቃሚ በሆኑ ተግባራት መተካት የባዶነት

ስነ - ልቦና እና የሱስ ሰንሰለት 35

4.3. የመጥፎ ጓደኞችንና አካባቢዎችን ሰንሰለት በቆራጥነት መበጠስ፤ የማህበራዊ

አካባቢ ተፅዕኖና የሱስ ስነ - ልቦና 37

4.4. በየቀኑ የመውደቅና የመነሳት ጥበብ (የጽናትና ትዕግሥት ሕግ)..............39

4.5. ራስን መቆጣጠርና የአዲስ ማንነት ግንባታ 40