حرمين

رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

ትግርኛ | تجريني | الوَسَائِلُ المُفِيْدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيْدَةِ

ንሕጉስ ህይወት ጠቕሚ ዘለዎም መገድታት

ድርሰት
ሼኽ ዓብዱራሕማን ቢን ናሲር ኣ'ሳዕዲ
(ኣላህ ይርሓመሉ)

الوَسَائِلُ المُفِيْدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيْدَةِ

ንሕጉስ ህይወት ጠቅሚ ዘለዎም መገድታት

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ

رَحِمَهُ اللهُ

ድርሰት

ሼኽ ዓብዱራሕማን ቢን ናሲር ኣ'ሳዕዲ

(ኣላህ ይርሓመሉ)

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ንሕጉስ ህይወት ጠቕሚ ዘለዎም መንገድታት መእተዊ

ምስጋና ኩሉ ንዕኡ ንዝኾነ ኣላህ ዝተገበአ እዩ፡ ኣምልኾት ዝግበኦ ብዘይካ ኣላህ ካልእ ከምዘየለ፡ ንሱ በይኑ መሻርኽቲ ዘይብሉ ምዃኑ እምስክር፡ ከምኡ'ውን ሙሓመድ ባርያኡን ልኡኹን ምዃኖም እምስክር፡ ኣላህ ምውዳሱን ሰላምን ኣብ ልዕሊኦም፡ ከምኡ'ውን ኣብ ልዕሊ ስድራቤቶምን ብጾቶምን የውርድ።

ድሕሪ'ዚ፦ ብሓቂ ሩፍታ ልብን፡ ርግኣቱን ሓጎሱን፡ ከምኡ'ውን ምእላይ ጭንቀቱን ጓሂኡን፡ ናይ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ድሌት እዩ፤ ብእኡ ድማ ጽቡቕ ናብራ ይርከብ፡ ሓጎስን ደስታን ድማ ሙሉእ ይኸውን። ነዚ ድማ ሃይማኖታዊ ምኽንያታት፡ ባህርያዊ ምኽንያታት፡ ከምኡ'ውን ተግባራዊ ምኽንያታት ኣለዎ፤ እዚ ኩሉ ድማ ብዘይካ ንሙእሚን ንኻልእ ክእከብ ኣይክእልን እዩ። ብዘይካኦም ዘለዉ ግን፡ ለባማቶም ኣብኡ ብዝገብርዎ ጻዕሪ ብገሊኡ ሸነኽን ምኽንያትን እንተረኸብዎ እኳ፡ እቲ ዝያዳ ጠቓምን ነባርን ዝኾነ፡ ከምኡ'ውን ብኩነታቱን ብመወዳእታኡን ዝያዳ ዝሓሸ ሸነኻት ግና ሓሊፉዎም እዩ።

እንተኾነ ግን ኣብዘ መልእኽተይ እዚኣ፡ ነዚ ኩሉ ሰብ ዝጽዕረሉ ዝለዓለ ሸቶ ንምጭባጥ ካብቶም ዝተዘከሩኒ

ምኽንያታት ክጠቅስ እየ።

ካብኣቶም ብዙሕ ካብኡ ዝረኸበ እሞ ጥዑም ናብራ ዝነበረን ጽቡቕ ህይወት ዝመረሐን ኣሎ፡ ካባታቶም ድማ ኣብ ኩሉ ዝፈሸለ እሞ ሕሱም ናብራ ዝነበረን ህይወት መከረኛታት ዝመረሐን ኣሎ። ካብኣቶም ከኣ ብመሰረት እቲ ዝተወፈዮ ኣብ መንጎ መንጎ ዝኾነ ኣሎ። ኣላህ ድማ፡ ምንጪ ኩሉ ዓወት ኢዩ፣ ንኹሉ ሰናይ ንምግባርን ኩሉ ክፉእ ንምክልኻልን ድማ ሓገዝ ዝሕተተሉ ንሱ ኢዩ።

ምዕራፍ፡- ኢማንን ሰናይ ተግባርን

ናይ'ዚ ዝዓበየ ምኽንያት፡ መሰረቱን ሱሩን ድማ እምነትን ሰናይ ግብርን እዩ፣ ልዑል (ኣላህ) ከምዚ ኢሉ፡-

﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

{ካብ ወዲ ተባዕታይ ወይ ኣንስተይቲ ዝኣመነ ኮይኑ ሰናይ ዝሰረሐ ሰብ ብርግጽ ጽቡቕ ህይወት ክነንብሮ ኢና ዝሰርሑዎ ብዝነበሩ ሰናይ ግብሪ ውን ብዝበለጸ ዓስቦም ክንከፍሎም ኢና} [ኣ'ናሕል:97] ።

ልዑል ኣላህ እምነትን ሰናይ ስራሕን ንዘጣመረ ሰብ፡ ኣብዛ ዓለም ጹቡቕ ናብራ፡ ከምኡ'ውን ኣብዛ ዓለምን ኣብታ ቀጻሊት ዓለምን ሰናይ ዓስቢ ከምዝህልዎ ነጊሩን ቃል ኣትዩን።

ምኽንያት ናይዚ ድማ ንጹር ኢዩ፡ ብርግጽ እቶም ብኣላህ ቅኑዕ እምነት ዝኣመኑ ኣመንቲ፡ እቲ እምነቶም ሰናይ ግብሪ ዘፍርየሎምን፡ ንልቦምን ስነ-ምግባሮምን ምድረ ዓለሞምን

ኣኬራኦምን (መጻኢት ዓለሞምን) ዘዐርየሎምን ብምዃኑ፡ መሰረት ንኹሉ ዘጋጥሞም ነገራት፡ ካብ ጠንቅታት ሓጎስን ደስታን ይኹን፡ ወይ ድማ ካብ ጠንቅታት ጭንቀትን ጓህን ሽግራትን ዝቕበሉሉ መሰረታትን መትከላትን ኣለዎም።

ነቶም ዝፈትውዎምን ዘሐጉሱዎምን ነገራት ብምቕባልን፡ ብእኡ ብምምስጋንን፡ ኣብ ዝጠቅም ብምውዓልን ይቕበልዎም። በዚ መልክዕ እዚ እንተሰሪሖም ካኣ፡ ብእኡ ምሕጓስ፡ ምጽናሑን በረኸቱን ምምናይ፡ ከምኡ’ውን ዓስቢ ናይቶም ዘመስግኑ ተስፋ ምግባር ዝኣመሰሉ፡ ብሰናይ ነገራቶምን በረኸቶምን ነዞም ፍረታቶም ዝኾኑ ሓጎሳት ዝበልጹ ዓበይቲ ነገራት ይፈጥረሎም።

ነቲ ዘጋጥሞም መከራታትን ጉድኣትን፣ ከምኡ'ውን ጭንቀትን ጓሂን፡ ነቲ ክቃወምዎ ዝኽእሉ ብምቅዋም፣ ነቲ ከፍኩስዎ ዝኽእሉ ብምፍኳስ፣ ነቲ መዋጽኦ ዘይብሉ ድማ ብሰናይ ትዕግስቲ ይቕበልዎ። በዚ ድማ ካብ ሳዕቤን ናይቲ መከራታት ጠቓሚ ዝኾነ ተቓውሞን፣ ተሞክሮን ሓይልን ይረኽቡ። ካብ ትዕግስትን ዓስብን (ኣጅርን) ብምጽባይን ድማ፡ ነቲ መከራታት ዘህስስ ዓበይቲ ነገራት ይረኽቡ'ሞ፣ ኣብ ክንዳኡ ድማ ሓጐስን ሰናይ ተስፋን፣ ከምኡ'ውን ኣብ ጸጋ ኣላህን ዓስቡን ዘለዎም ሃረርታ ይትካእ። ከምቲ ነቢ ﷺ ኣብ'ቲ ሰሒሕ ሓዲስ ብዛዕባ እዚ ዝገለጽዎ፡ ከምዚ ክብሉ፡-

(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).

«ነገር ሙእሚን ዘገርም እዩ! ብርግጽ ኩሉ ነገሩ ጽቡቕ እዩ። ጸጋ ምስ ረኸበ የመስግን፣ እዚ ድማ ንዑኡ ጽቡቕ ይኾነሉ። መከራ ምስ ኣጋጠሞ ድማ ይዕገስ፣ እዚ ድማ ንዑኡ ጽቡቕ ይኾነሉ። እዚ ድማ ንሙእሚን እንተዘይኮይኑ ንኻልእ ኣይኮነን።» ሙስሊም ዘውረዮ።

ስለዚ ነቢ ﷺ ሙእሚን ኣብ ኩሉ ዘጋጥሞ ጸጋን መከራን፡ ረብሕኡን ሰናዩን ፍረታት ስርሑን ከምዝተዓጻጸፍ ሓቢሮም እዮም። በዚ ምኽንያት እዚ ድማ፡ ንክልተ ሰባት ሓደ ካብ ፍጻመታት ሰናይ ወይ እከይ የጋጥሞም እሞ፡ ኣብ ኣቀባብላኦም ብዓቢ ፍልልይ ክፈላለዩ ትረኽቦም፣ እዚ ድማ ብመሰረት እቲ ኣብ ኢማንን (እምነቶምን) ሰናይ ስራሕን ዘለዎም ፍልልይ እዩ። እዚ በዞም ክልተ ባህርያት ዝተገልጸ ሰብ፡ ነቲ ዘጋጥሞ ጽቡቕን ሕማቕን፡ በቲ ዝጠቐስናዮ ምስጋናን ትዕግስትን ከምኡ'ውን ብዝስዕቦምን ፈትዩ ይቕበሎ። በዚ ድማ ታሕጓስን ስምዒት ሓጎስን ይፍጠረሉ፣ ጭንቀትን፡ ጓህን፡ ስግኣትን፡ ጸበባ ልብን፡ መከራ ህይወትን ድማ ይእለየሉ፣ ኣብዛ ምድረ ዓለም ድማ ሰናይ ህይወት ይምልኣሉ። እቲ ካልእ ግን፡ ነቲ ዝፈትዎ ነገራት ብትዕቢትን ብድንፋዐን ብምዕማጽን ይቕበሎ። ስነ-ምግባሩ ይበላሾ እሞ፡ ከም'ቲ እንስሳታት ብምህራፍን ብስስዐን ዝቕበላኦ ገይሩ ይቕበሎ። ምስ'ዚ ኩሉ ግን፡ ልቡ ሩፍታ ኣይረክብን፤ የግዳስ ብብዙሕ መዳያት ዝተዘረገ እዩ፦ እቲ ዝፈትዎ ነገራት ከይጠፍኦ ብዝሓድሮ ፍርሂ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ካብኡ ብዝፍጠር ብዙሕ ግርጭታት፣ ከምኡ'ውን ነፍሲ ኣብ ሓደ

ደረት ጠጠው ስለ ዘይትብል፡ የግዳስ ወትሩ ክርከብን ዘይርከብን ንዝኽእል ካልእ ነገራት ሃረር እናበለት ብምቕጻላ ዝተዘረገ እዩ። እዚ ብግምትን ብሓሳብን እንተ ተረኸበ እኳ፡ በዚ ዝተጠቕሰ መዳያት ወትሩ ይጭነቕ እዩ። ነቲ ዘይፈትዎ ነገራት ከኣ፡ ብጭንቀትን ብስንባደን ብፍርሃን ብምምራርን ይቕበሎ። ስለዚ፡ ብዛዕባ እቲ ዘጋጥሞ መከራ ህይወት፣ ናይ ኣእምሮን ነርቭን ሕማማት፣ ከምኡ'ውን ናብ ዝበኣሰ ኩነታትን ናብ ዝኸፍአ ራዕድን ዘብጽሖ ፍርሂ ኣይትሕተት፤ ምኽንያቱ ንሱ (ካብ ኣላህ) ዓስቢ ኣይጽበን እዩ፣ ዘህድኦን ዘፋኹሰሉን ትዕግስቲ እውን የብሉን።

እዚ ኩሉ ብተመክሮ ዝረአ እዩ፡ ካብዚ ዓይነት ድማ ሓደ ኣብነት ወሲድካ ምስ ተስተንትኖን ኣብ ኩነታት ሰባት መዚንካ ክትዕዘቦ ከለኻን፡ ኣብ መንጎ እቲ ብመሰረት እምነቱ ዝሰርሕ ኣማኒን፣ ከምኡ ዘይኮነ ሰብን ዘሎ ዓቢ ፍልልይ ክትርኢ ኢኻ። ንሱ ድማ እዚ ዲን ብረዝቂ(ሽሻይ) ኣላህ፡ ከምኡ ውን በቲ ንባሮቱ ዝዓደሎም ዝተፈላለየ ጸጋታቱን ልግሱን ክዕገቡ ብብርቱዕ ስለ ዝድርኽ እዩ።

ስለዚ ሓደ ሙእሚን ሕማም ወይ ድኽነት፡ ወይ'ውን ከምኡ ዝኣመሰለ ኩሉ ሰብ ክቃላዓሉ ዝኽእል ሽግራት እንተ ኣጋጠሞ፡ በቲ እምነቱን በቲ ዘለዎ ዕግበትን፡ ከምኡ'ውን ነቲ ኣላህ ዝመቐለሉ(ዝቐሰመሉ) ፈትዩ ብምቕባልን ቅሱን ይኸውን። ብልቡ ነቲ ዘይተቐደረሉ(ዘይተጻሕፈሉ) ነገር ኣይደልን፡ ናብቲ ካብኡ ዝትሕት ይጥምት እምበር፡ ናብቲ ካብኡ ዝለዓለ ኣይጥምትን። ምናልባት'ውን ሓጎሱን

ታሕጓሱን ዕረፍቱን ካብ'ቲ ዕግበት ዘይተዋህቦ ኮይኑ ኩሉ ናይ ምድረ ዓለም ድሌታቱ ዝረኸበ ሰብ ንላዕሊ ክዛይድ ይኽእል እዩ።

ከምኡ ድማ ነዚ ብመሰረት እምነት ስራሕ ዘይብሉ ሰብ፡ ብገለ ድኽነት ምስ ዝፍተን ወይ ድማ ገለ ዱንያዊ ድሌታት ምስ ዝስእን፡ ኣብ ዝለዓለ ጭንቀትን መከራን ኮይኑ ትረኽቦ።

ካልእ ኣብነት ድማ፡- ምኽንያታት ፍርሒ ምስ ዝፍጠርን ንሰብ ኣጨነቕቲ ነገራት ምስ ዘጋጥሞን፡ ነቲ ቅኑዕ እምነት ዘለዎ ሙእሚን ልቡ ዝጸንዐን ርግኣት ነፍሲ ዘለዎን ኮይኑ ትረኽቦ፤ ነዚ ሃንደበት ዘጋጠሞ ጉዳይ ድማ በቲ ዝኽእሎ ዓቕሚ ብሓሳብ፡ ብቓልን ብግብርን ንምምሕዳሩን ንምምራሑን ብቑዕ ይኸውን፤ ምኽንያቱ ነዚ ዘጋጠሞ ኣጨናቒ ነገር ንነፍሱ ኣዳልዩዋ እዩ። እዚ ኩነታት እዚ ድማ ንሰብ ሩፍታ ዝህብን ልቡ ዘጽንዕን እዩ።

ከምኡ'ውን ብኣንጻር ናይዚ፡ እቲ ኢማን ዝጎደሎ ሰብ ዘፍርሕ ነገር ኣብ ዘጋጥመሉ እዋን ሕልንኡ ክርበሽ ትረኽቦ። ስምዒታቱ ይረባረብ፣ ሓሳባቱ ይበታተን፡ ኣብ ውሽጡ ኸኣ ፍርሕን ራዕድን ይኣቱ። እቲ ናይ ግዳም ፍርሕን እቲ መንነቱ ክግለጽ ዘይከኣል ናይ ውሽጢ ጭንቀትን ድማ ብሓባር ይእከበሉ። ከምዚኦም ዓይነት ሰባት፡ ነቲ ብዙሕ ልምምድ ዘድልዮ ገለ ተፈጥሮኣዊ መፍትሒታት እንተዘይረኺቦም፡ ዓቕሞም ይዳኸምን ስምዒታቶም ኸኣ ይረባረብን። እዚ ድማ ነቲ ናብ ትዕግስቲ ዝመርሕ ኢማን ብምስኣኖም እዩ፤ ብፍላይ ኣብቶም ኣጸገምቲ ኩነታትን፡ ዘሕዝኑን ዘጨንቑን

እዋናት።

ጻድቕን ዓማጺን፣ ከምኡ'ውን ኣማኒን ካሓዲን ብጻዕሪ ጀግንነት ኣብ ምጥራይን፣ ንፍርሒታት ኣብ ዘህድእን ዘቃልልን ተፈጥሮኣዊ ባህሪ ማዕረ ይሰተፉ'ዮም። ኣማኒ ግና ብድልዳለ ኢማኑ፣ ብትዕግስቱ፣ ኣብ ኣላህ ተወኩል ብምግባሩን ኣብኡ ብምምርካሱን፣ ከምኡ'ውን ጹቡቕ ዓስቡ(ኣጅሪ) ብምጽባዩን ይፍለ'ዩ። እዚኦም ድማ ጀግንነቱ ዝውስኹ፣ ጽዕነት ፍርሒ ዘቃልሉሉን ጸገማት ዘፎኽሱሉን ነገራት እዮም፣ ከምቲ ልዑል ኣላህ ዝበሎ፡

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَۗ...﴾

{...እትቕንዘዉ እንተኾንኩም፡ ንሳቶም እውን ከምቲ ንስኹም እትቕንዘዉዎ ይቕንዘዉ እዮም፡ ካብ ኣላህ ድማ ነቲ ንሳቶም ተስፋ ዘይገብርዎ ተስፋ ትገብሩ ኢኹም...} [ኣ'ኒሳእ፡104] ካብ ደገፍ ኣላህን፡ ፍሉይ ሓገዙን ረድኤቱን ድማ ንፍርሒ ዝብትን ይረኽቡ። ልዑል ኣላህ ከም'ዚ ይብል፡-

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

{...ተዓገሱ፣ ብርግጽ ኣላህ እኮ 'ብምሕጋዝን ምሕላዉን' ምስቶም ትዕግስተኛታት ኢዩ ዝኸዉን} [ኣልኣንፋል፡46]።

ንፍጡራት ብቃልን ተግባርን ሰናይ ምግባር ካብቶም ጭንቀትን ጓሂን ሻቕሎትን ዝቕንጥጡ ምኽንያታት፡ ንፍጡራት ብቃልን ብተግባርን ጽቡቕ (ኢሕሳን) ምግባር፡ ከምኡ'ውን ኩሉ ዓይነታት ሰናይ ተግባራት ምውዓል ኢዩ።

እዚ ኩሉ ድማ ሰናይን ጽቡቕን ኢሕሳንን ክኸውን ከሎ፡ ኣላህ ድማ በዚ ምኽንያት ካብ ጻድቕ ይኹን በደለኛ ጭንቀትን ጓሂን ከከም መጠኑ የልግሰሎም። እንተኾነ ግን ሓደ ሙእሚን ካብ'ዚ ምሉእ ዝኾነ ዕድልን ብጽሒትን ኣለዎ፡ እዚ ድማ እቲ ዝገብሮ ኢሕሳን ንኣላህ ጥራይ ብምግባርን ዓስቡ ብምጽባይን ዝነቀለ ብምዃኑ ይፍለ።

ኣላህ ድማ በቲ ዝጽበዮ ሰናይ ዓስቢ፡ ሰናይ ስራሕ ምፍጻም የቃልለሉ፣ ብንጽህናኡን ዓስቡ ብምጽባዩን ድማ ሽግራት ካብኡ የርሕቀሉ፣ ልዑል ኣላህ ኣብ ቁርኣን ከም'ዚ ይብል፡

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ١١٤﴾

{ኣብ ብዙሕ ካብ ሕቡእ ዝርርቦም ሰናይ የብሉን፡ ብዘይካ እቲ ብምጽዋት ወይ ብሰናይ ወይ ኣብ መንጎ ሰባት ብምዕራቕ ዝኣዘዘ፡ ነዚ ፍታው ኣላህ ደልዩ ዝገብሮ ድማ፡ ዓብዪ ዓስቢ ክንከፍሎ ኢና} [ኣ'ኒሳእ፡114]

ኣላህ ተዓላ ድማ ከምዝሓበሮ፡ እዚ ኩሉ ነገራት ካብ'ቲ ዝፈጸሞ ሰብ ጽቡቅ (ኸይሪ) እዩ፣ ኸይሪ ድማ ኸይሪ የምጽእ፡ ሕማቕ ድማ ይከላኸል። እቲ ዓስቡ (ኣጅሩ) ካብ ኣላህ ዝጽበ ሙእሚን ድማ ኣላህ ዓቢ ኣጅሪ ይህቦ፣ ካብቲ ዓቢ ኣጅሪ ድማ፡- ጭንቀትን ጓሂን መከራን ካልእ ከምኡ ዝኣመሰሉን ምእላይ እዩ።

ክፍሊ፡- ኣብ ሓደ ካብ ስራሓት ወይ ካብቶም ዝጠቅሙ ፍልጠታት ምውፋር።

ካብቶም ብምውጣር መትኒን ቀልቢ ብገለ ዘረብሹ ነገራት ብምጽማዱን ዝፍጠር ጭንቀት መወገዲ ምኽንያታት፡- ብሓደ ካብ ስራሓት ወይ ብሓደ ካብ ጠቓምቲ ፍልጠታት ምጽማድ እዩ፤ ምኽንያቱ እዚኣቶም ነቲ ቀልቢ ካብቲ ዘጨንቖ ጉዳይ ምጽማድ የዘናግዕዎ እዮም። ምናልባት'ውን በዚ ዝተላዕለ ነቲ ጭንቀትን ጓሂን ዘስዓበሉ ምኽንያታት ይርስዖ ይኸውን'ሞ፡ ነፍሱ ትሕጎስ፡ ንጥፈታቱ ድማ ይውስኽ። እዚ ምኽንያት እዚ'ውን ኣብ መንጎ ሙእሚንን ካልኦትን ሓባራዊ እዩ። ግናኸ ሓደ ሙእሚን ኣብ'ቲ ዝመሃሮ ወይ ዝምህሮ ፍልጠት፡ ከምኡ'ዉን ኣብ'ቲ ዝሰርሖ ጽቡቕ ስራሕ ኣብ ዝዋፈረሉ ግዜ፡ ብእምነቱን ብንጽህናኡን ካብ ኣላህ ዓስቢ ብትጽቢት ምግባሩን ፍሉይ ይኸውን ኢዩ። እቲ ዝሰርሖ ዒባዳ (ኣምልኾ) እንተኾይኑ ዒባዳ እዩ፡ ናይ ዱንያ (ምድረ ዓለም) ስራሕ ወይ ልማድ እንተኾይኑ ድማ ጽቡቕ ኒያ (ድሌት) የሰንየሉ ። በዚ ኸኣ ንኣላህ ንምእዛዝ ከም ሓገዝ ክጥቀመሉ ይሓስብ። ስለዚ ድማ እዚ ጭንቀትን ጓህን ሓዘንን ኣብ ምእላይ ኣዝዩ ልዑል ጽልዋ ኣለዎ። ክንደይ ሰብ እዩ ብጭንቀትን ብቖጻሊ ጓህን ተፈቲኑ፡ ዝተፈላለየ ሕማማት ዘጋጠሞ እሞ፣ እቲ ኣድማዒ ፈውሱ ድማ (ነቲ ዘጕሃዮን ዘጨነቖን ምኽንያት ብምርሳዕ፡ ኣብ ሓደ ካብቲ ኣገዳሲ ዝኾነ ስርሑ ምውፋር) ኮይኑ ዝተረኽበ።

እቲ ዝሰርሖ ስራሕ፡ ነፍሲ እትፈትዎን እትህንጠየሉን

ክኸውን ይግባእ፡ ምኽንያቱ እዚ ነዚ ጠቃሚ ዝኾነ ዕላማ ንምርካብ ዝያዳ ዝሕግዝ ስለዝኾነ፡ ወላሁ ኣዕለም (ኣላህ ድማ ዝበለጸ ይፈልጥ)።

ኩሉ ሓሳባትካ ኣኻኺብካ ኣብ ናይ ሎሚ መዓልቲ ስራሕ ተገዳስነት ምግባር፣ ካብቲ ጭንቀትን ሻቕሎትን ዘርሕቕ ነገራት፡ ኩሉ ሓሳባትካ ኣብ ስራሕ ናይዚ ሕጂ ግዜ ብምእካብ ምግዳስ፣ ብዛዕባ መጻኢ ግዜ ካብ ምግዳስ ምቑራጽ፣ ከምኡ'ውን ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ካብ ምሕዛን ምቑራጽ እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ነቢ (ሰለላሁ ዓለይሂ ወሰለም) ካብ ጭንቀትን ሓዘንን ዑቕባ ሓቲቶም(ተዓዊዞም) እዮም። ነቲ ክምለስን ክርከብን ዘይከኣል ዝሓለፈ ነገራት ምሕዛን ኣይጠቅምን እዩ፣ እቲ ብሰንኪ ፍርሂ መጻኢ ዝፍጠር ጭንቀት 'ውን ክጎድእ ይኽእል'ዩ። ስለዚ ሓደ ሙስሊም ወዲ መዓልቱ ክኸውን፣ ኣብ ምምሕያሽ ናይዛ ሎሚ መዓልቱን ናይዚ ሕጂ ግዜኡን ድማ ጻዕሩን ትግሃቱን ብምእካብ ጸዓርዓር ክብል ይግባእ። ልቢ ኣብ'ዚ ምስ ዝእከብ ድማ፡ ነቲ ስራሕ ብምሉእነት ንክፍጸም ይገብር፡ ሓደ ባርያ ድማ ብእኡ ካብ ጭንቀትን ሓዘንን ይጸናናዕ። ነቢ ﷺ ሓደ ዱዓ (ጸሎት) እንተገይሮም ወይ ንኡመቶም ናብ ሓደ ዱዓ እንተመሪሖም፡ ምስ'ቲ ብኣላህ ምሕጋዝን ኣብ ብልጸቱ (ፈድሉ) ሃረር ምባልን፡ እቲ ብዱዓ ዝሓትዎ ነገር ብግብሪ ንኽረጋገጽን ንኽርከብን ኣብ ጻዕርን ትግሃትን እዮም ዘተባብዑ። ካብ'ቲ ከውግዶ ዱዓ ዝገብረሉ ዝነበረ ነገራት ድማ ምርሓቕ፤ ምኽንያቱ ዱዓ ምስ ግብሪ ዝተኣሳሰር ኢዩ፡ ስለዚ እቲ ባርያ

ኣብ'ቲ ንዲኑን ዱንያኡን ዝጠቅሞ ጻዕሪ ይገብር፡ ንዓወት ዕላማኡ ድማ ንጎይቱኡ ይሓትትን ይልምንን፡ ኣብ'ዚ ድማ ካብኡ ሓገዝ ይደሊ፡ ከም'ቲ (ነቢ) ﷺ ዝበልዎ፡-

(احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

(ኣብ ዝጠቕመካ ነገር ተገደስ፡ ብኣላህ ተሓገዝ፡ ኣይትዳኸም። ሓደ ነገር እንተ ኣጋጠመካ ኸኣ፡ 'ከምዚ እንተዝገብር ኔረ፡ ከምኡ ምኾነ ኔሩ' ኣይትበል። እንታይ ደኣ፡ 'ፍጻመ (ቀደር) ኣላህ እዩ፡ ዝደለዮ ድማ ገይሩ' በል። ምኽንያቱ እታ 'እንተ' እትብል ቃል ናይ ሸይጣን ስራሕ ትኸፍት ኢያ) ሙስሊም ዘውረዮ። ስለዚ ነቢ (ሰለላሁ ዓለይሂ ወሰለም) ኣብ መንጎ እቲ ኣብ ኩሉ ኩነታት ኣብ ዝጠቕሙ ነገራት ምግዳስ፡ ብኣላህ ምሕጋዝን ነቲ ጎዳኢ ታህክቲ ዝኾነ ስንፍና ዘይምግዛእን እዮም ዝእዝዙ ትእዛዝ፣ ከምኡ'ውን ኣብ መንጎ ንዝሓለፉን ዝተፈጸሙን ነገራት ምቕባልን ውሳነ ኣላህን ቀደሩን ምዕዛብን ኣወሃሂዶም እዮም።

ንነገራት ድማ ኣብ ክልተ ክፋል ገበሮም፡- ሓደ ክፋል፡ እቲ ባርያ ንምርካቡ ወይ ካብኡ ነቲ ዝከኣል ንምርካብ፡ ወይ ንምክልኻሉ ወይ ንምፍኳሱ ጻዕሪ ክገብር ዝኽእል ኮይኑ፡ ኣብዚ እቲ ባርያ ጻዕሩ የርኢ፡ በቲ ዝምለኾ ድማ ሓገዝ ይሓትት። እቲ ከምኡ ክኸውን ዘይክእለሉ ክፋል ድማ፡ በዚ እቲ ባርያ ይረጋጋእ፣ ይዓግብን ይቕበልን፤ ነዚ መሰረት እዚ

ምሕላው ድማ ምኽንያት ሓጎስን ምእላይ ጭንቀትን ጓሂን ምኳኑ ጥርጥር የብሉን።

ምዕራፍ፡- ንኣላህ ምዝካር ምብዛሕ

ካብቶም ንልቢ ዘደስቱን ርግኣት ዝህቡን ዓበይቲ ምኽንያታት፡- ብብዝሒ ንኣላህ ምዝካር እዩ፡ ምኽንያቱ እዚ ንልቢ ኣብ ምድሳትን ርግኣት ኣብ ምሃብን፡ ከምኡ'ዉን ጭንቀትን ጓህን ኣብ ምእላይ ዘገርም ጽልዋ ኣለዎ። ልዑል ኣላህ ከም'ዚ ይብል፦

﴿أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ...﴾

{...ብርግጽ ድማ ዝኾነት ልቢ ንኣላህ ብምዝካር ርግኣት ትረክብ} [ኣ'ራዕድ፡28] ስለዚ ንኣላህ ምዝካር፡ ብፍሉይ ባህሪኡን ከምኡ'ውን ሓደ ባርያ(ናይ ኣላህ) ተስፋ ብዝገብረሉ ክፍሊቱን ዓስብን ምኽንያት፡ እዚ ዝድለ ዘሎ ኣብ ምርካብ ዓቢ ጽልዋ ኣለዎ።

ብዛዕባ ግልጽን ሕቡእን ጸጋታት ኣላህ ምዝራብ፡ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ግልጽን ስዉርን ጸጋታት ኣላህ ምዝራብ፤ ምኽንያቱ ንዐኦን ምፍላጥን ብዛዕባኦን ምዝራብን ኣላህ ብእኡ ገይሩ ጭንቀትን ጓህን የውግድ፡ ዋላ'ኳ እቲ ባርያ ኣብ ኲነታት ድኽነት፡ ሕማም ወይ ካልኦት ዓይነታት መከራ ዝርከብ እንተኾነ፡ ነቲ ባርያ ናብ'ቲ ዝለዓለን ዝከበረን ደረጃ ዝኾነ ምስጋና ይድርኾ። ምኽንያቱ ኣብ መንጎ እቲ ቁጽርን ስፍርን ዘይብሉ ኣብ ልዕሊኡ ዘሎ ጸጋታት ኣላህን፡ ኣብ መንጎ እቲ ዘጋጠሞ ሽግርን እንተደኣ ኣነጻጺሩ፡ እቲ ሽግር ምስቲ

ጸጋታት ክነጻጸር ከሎ ዝኾነ ሚዛን ኣይህልዎን'ዩ።

የግዳስ ሕሱም ነገርን ሽግራትን ኣላህ ንሓደ ባርያ ምስ ዝፍትኖ፡ ኣብኡ ድማ ግቡእ ትዕግስቲ ምስ ዝገብር፡ ፈትዩ ተቐቢሉ ሙሉእ ብሙሉእ ምስ ዝእዘዝን፡ እቲ ጸቕጢ ናይቲ ሽግር ይፈክሰሉ፡ ጾሩ ድማ ይቐልሎ። እቲ ባርያ ነቲ ዓስቡን ኣጅሩን ምትስፋዉን፡ ትዕግስቲ ብምግባርን ፈትዩ ብምቕባልን ንኣላህ ምግዛኡን ድማ፡ ነቲ መሪር ነገር ምቁር ይገብሮ'ሞ፡ እቲ ምቁርነት ናይ'ቲ ኣጅሪ ድማ ነቲ ናይ ምዕጋስ ምረት ከምዝርስዖ ይገብሮ።

ናብቶም ትሕቴና ዘለዉ ምጥማት፡ ከምኡ'ውን ኣብዚ መዳይ እዚ ካብ'ቲ ኣዝዩ ጠቓሚ ዝኾነ ነገር፡ ነቲ ነቢ (ሰለላሁ ዓለይሂ ወሰለም) ኣብ ሳሒሕ ሓዲስ ዝሓበሩና ምጥቃም እዩ፣ ከምዚ ይብሉ:

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ).

(ናብቶም ካባኹም ዝትሕቱ ረኣዩ፣ ናብቶም ካባኹም ዝለዓሉ ድማ ኣይትርኣዩ፤ እዚ ነቲ ኣብ ልዕሌኹም ዘሎ ጸጋ ኣላህ ምእንቲ ከይተነኣእሱ ዝበለጸ እዩ) ሙስሊም ዘውረዮ። ሓደ ሰብ ነዚ ዓቢ ዝኾነ ትዕዝብቲ ኣብ ቅድሚ ኣዒንቱ እንተድኣ ኣንቢሩዎ፡ ኩነታቱ ኣብ ዝኾነ ደረጃ ይሃሉ ብዘየገድስ፡ ኣብ ጥዕናን ምስኡ ዝተኣሳሰርን፡ ከምኡ'ውን ኣብ ሪዝቅን (ሽሻያት) ምስኡ ዝተኣሳሰርን ካብ ብዙሓት ፍጡራት ከም ዝበልጽ ንነብሱ ይርእያ። በዚ ድማ ጭንቀቱን ጓሂኡን

ሓዘኑን ይእለ፤ በቲ ንሱ ካብቶም ኣብ ትሕቲኡ ዝኾኑ ካልኦት ሰባት ዝበለጸሉ ናይ ኣላህ ጸጋታት ድማ ሓጎሱን ዕግበቱን ይውስኽ።

ሓደ ሰብ ኣብ'ቲ ግሁድን ስዉርን፡ ከምኡ'ዉን ሃይማኖታውን ናይ ምድረ ዓለምን ዝኾነ ጸጋታት ኣላህ ንነዊሕ ግዜ ብዕምቆት ብዘስተንተነ መጠን፡ ፈጣሪኡ ሰናይ ነገር ከምዝሃቦን ካብ ዝተፈላለየ ሕማቕ ነገራት ድማ ከምዝሓለዎን ይግንዘብ። እዚ ድማ ንጭንቀትን ጓሂን ኣርሒቑ፡ ሓጎስን ደስታን ከምዘምጽእ ጥርጥር የለን።

ምዕራፍ፡ ጭንቀት ዘምጽኡ ምኽንያታት ኣብ ምውጋድን፡ ታሕጓስ ዘምጽኡ ምኽንያታት ኣብ ምርካብን ምጽዓር።

ካብ'ቶም ሓጎስ ዘምጽኡን ጭንቀትን ጓህን ዘወግዱን ምኽንያታት ድማ፡ ነቶም ጭንቀት ዘምጽኡ ምኽንያታት ንምውጋድን፡ ነቶም ሓጎስ ዘምጽኡ ምኽንያታት ንምርካብን ምጽዓር እዩ፤ እዚ ድማ ነቲ ክመልሶ ዘይክእል ዝሓለፎ ጸበባታት ብምርሳዕ፡ ሓሳቡ ኣብኡ ምጽማድ ከንቶን ዘይከኣልን ነገር ምዃኑ፡ ከምኡ’ውን እዚ ተግባር እዚ ዕሽነትን ዕብዳንን ምዃኑ ብምፍላጥ፡ ልቡ ብዛዕባኡ ከይሓስብ ይቃለሶ። ከምኡ’ውን ብዛዕባ እቲ ኣብ መጻኢ ህይወቱ ዘጋጥሞ ኢሉ ዝግምቶን ብኣእምሮኡ ዝስእሎን ከም ድኽነትን፡ ፍርሕን፡ ወይ ካልኦት ጸበባታት ብምሕሳብ ልቡ ከይጭነቕ ይቃለሶ። ስለዚ ኣብ'ቲ መጻኢ ጉዳያት ዝፍጸም ካብ

ጽቡቕ ይኹን ሕማቕ፡ ተስፋታትን ስቓያትን ዘይፍለጥ ምዃኑ፤ እዚ ድማ ኣብ ኢድ እቲ ዕዙዝን ጥበበኛን (ሓኪም) ዝኾነ ኣላህ ምዃኑ፤ ኣብ ኢድ ባሮት ከኣ ነቲ ጽቡቕ ንምርካብን ነቲ ጉድኣት ንምክልኻልን ምኽንያት ካብ ምግባር ሓሊፉ ካልእ ዋላ ሓንቲ ከምዘየለ ይፈልጥ። እቲ ባርያ ኣተሓሳስብኡ ካብ'ቲ ብዘዕባ መጻኢ ጉዳያቱ ዘለዎ ጭንቀት እንተድኣ ኣልዩ፡ ነቲ ጉዳዩ ንምስትኽኻል ኣብ ኣላህ እንተ ተወኪሉ፡ ኣብኡ ድማ ርግኣትን ቅሳነትን እንተረኺቡ፤ ከም'ዚ ምስ ዝገብር ልቡ ርግኣት ከምዝረክብ፡ ኩነታቱ ከምዝስተኻኸል፡ ጓሂኡን ጭንቀቱን ድማ ካብኡ ከምዝእለ ይፈልጥ እዩ።

ዱዓ ምጥቃም፣ ካብ'ቲ ንመጻኢ ጉዳያት ኣብ ምዕዛብ ኣዝዩ ጠቓሚ ዝኾነ ነገር፡ እቲ ነቢ ﷺ ዝጽልይሉ ዝነበሩ ዱዓ ምጥቃም እዩ፡-

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

«ኣላሁመ ኣስሊሕ ሊ ዲኒየ ኣለዚ ሁወ ዒስመቱ ኣምሪ፡ ወኣስሊሕ ሊ ዱንያየ ኣለቲ ፊሃ መዓሺ፡ ወኣስሊሕ ሊ ኣኺረቲየ ኣለቲ ኢለይሃ መዓዲ፡ ወጅዓሊል ሓያተ ዚያደተን ሊ ፊ ኩሊ ኸይሪን፡ ወልመውተ ራሓተን ሊ ሚን ኩሊ ሸር» ሙስሊም ዘውረዮ። ከምኡ'ዉን ከም'ዚ ይብሉ፡

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا

إِلَهَ إِلَّا أَنتَ).

«ኣላሁመ ራሕመተከ ኣርጁ ፈላ ተኪልኒ ኢላ ነፍሲ ጠርፈተ ዓይኒን ወኣስሊሕ ሊ ሻእኒ ኩለሁ፣ ላ ኢላሃ ኢላ ኣንተ» ኣቡ ዳውድ ብቕኑዕ ሰነድ ዘዉረይዎ። ስለዚ ሓደ ሰብ ነዚ መጻኢ ሃይማኖቱን ናይ'ዛ ምድረ ዓለም ህይወቱን ዘማዕርየሉ ዱዓ፡ ትኩር ብዝኾነ ልብን፡ ብንጽህናን ቅኑዕ ኒያን ብብዝሒ እንተዳኣ ኣዘውቲሩ፡ ከምኡ'ውን ነዚ ንምርግጋጽ ብትግሃት እንተዳኣ ሰሪሑ፡ ኣላህ ነቲ ዝለመኖን፡ ተስፋ ዝገበሮን፡ ዝሰርሓሉን ጉዳያት የማልኣሉ እዩ፡ ጭንቀቱ ድማ ናብ ሓጎስን ዓቢ ደስታን ይልወጠሉ።

ምዕራፍ፡ ዝኸፍአ ተኽእሎታት ምግማት

ኣብ ልዕሊ ሓደ ባርያ ገለ ካብ ሽግራት ምስ ዘጋጥሞ፡ ጭንቀትን ሻቕሎትን ንምውጋድ ካብ ዘገልግሉ ኣዝዮም ጠቐምቲ ምኽንያታት ሓደ፡ ነቲ ጉዳይ ክበጽሖ ዝኽእል ዝኸፍአ ኩነታት ብምግማትን ንነፍሱ ድማ ነዚ ክትቅበል ብምድላውን፡ ነቲ ሽግር ንምፍኳስ ምጽዓር እዩ። ከምኡ ምስ ዝገብር ኸኣ፡ ነቲ ክፈኩስ ዝኽእል ኩሉ ብዝከኣሎ መጠን ንምፍኳስ ይጽዓር። በዚ ንነፍሲ ምድላውን በዚ ጠቓሚ ጻዕርን ድማ ጭንቀቱን ጓሂኡን ይውግድ፤ እቲ ዝገብሮ ጻዕሪ ኸኣ ረብሓታት ኣብ ምርካብን፡ ነቲ ኣብ ዓቕሚ እቲ ባርያ ዝኾነ ጉድኣት ኣብ ምክልኻልን ይኸውን።

ስለዚ ጠንቅታት ፍርሕን፡ ጠንቅታት ሕማማትን፡ ከምኡ'ውን ጠንቅታት ድኽነትን ነቲ ዝፈትዎ ዝተፈላለየ

ነገራት ምስኣንን ምስዘጋጥሞ፡ ነዚ ብርግኣትን ነፍሱ ንዕኡ ብምልማድን ክቕበሎ ኣለዎ፤ ብኣንጻሩ እኳ ደኣ በቲ ክኸውን ዝኽእል ዝኸበደ ደረጃ እዩ ክቕበሎ ዘለዎ። ምኽንያቱ ነፍሲ ነቲ ዘይትፈትዎ ነገር ንምጽዋር ምልማድ፡ ነቲ ነገር የቃልሎን ከቢድነቱ ድማ የልግሶን፤ ብፍላይ ድማ ነፍሱ ዓቕሙ ብዝፈቕዶ መጠን ንዕኡ ብምክልኻል ምስ ዘዋፍራ። በዚ ድማ ኣብ ልዕሊኡ ነፍሲ ምልማድን፡ እቲ ብሽግራት ካብ ምጬናቕ ዘልግስ ጠቓሚ ጻዕርን ይእከበሉ፤ ነቲ ዘይፈትዎ ነገራት ዘለዎ ሓይሊ ተጻዋርነት ንምሕዳስ ድማ ንነፍሱ ይቃለሳ፤ እዚ ኹሉ ድማ ኣብ ኣላህ ብምምርኳስን ኣብኡ ጽቡቕ ምትእምማን ብምግባርን ይኸውን። እዚ ነገራት እዚ ሓጎስ ኣብ ምርካብን ደረት ኣብ ምግፋሕን ዓቢ ረብሓ ከምዘለዎ ድማ ጥርጥር የብሉን፤ ምስቲ ሓደ ባርያ ካብዚ ቀረባ ዓለም(ኣዱንያ)ን ካብ ኣኼራን ዝጽበዮ ዓስቢ ተደሚሩ። እዚ ድማ ዝተራእየን ዝተፈተነን እዩ፡ ፍጻሜታቱ ድማ ካብቶም ዝፈተንዎ ኣዝዩ ብዙሕ እዩ።

ክፍሊ፡ ድልዳለ ቀልብን ዘይምርባሹን ስምዒታዊ ዘይምኧኑን

ካብ'ቲ ቀንዲ መድሃኒት ናይ ልቢ ነርቫዊ ሕማማት፣ ብተወሳኺ'ውን ናይ ኣካላዊ ሕማማት፡ ድልዳለ ልቢ፡ ከምኡ'ውን በቲ ሕማቕ ሓሳባት ዘምጸኦ ባዶ ጥርጣረታትን ዘይጬቡጥ ሓሳባትን ዘይምርባሽን ኣብ ስምዒት ዘይምእታውን እዩ። ቁጥዓን ምርባሽን ካብቶም ዘሳቕዩ ምኽንያታት፣ መከራ ክወርድ ትጽቢት ካብ ምግባርን

ፍትዋት ነገራት ካብ ምስኣንን ዝብገሱ ኮይኖም፡ እዚ ድማ ንሰብ ኣብ ጭንቀትን ጓህን፣ ሕማማት ልብን ኣካልን፣ ከምኡ’ውን ኣብቲ ሰባት ብዙሕ ጉድኣቱ ዝረኣይዎ ሕማቕ ሳዕቤናት ዘለዎ ናይ ነርቭ ምሽብባር የውድቖ።

ናብ ኣላህ ምውካል፣ ልቢ ኣብ ኣላህ ምስ እትምርኰስን፡ ኣብኡ ምስ እትውከልን፡ ንውዱቕ ግምታት ኢድ ምስ ዘይትህብን ሕማቕ ሓሳባት ምስ ዘይቈጻጸራን፡ ከምኡ'ውን ብኣላህ ምስ እትተኣማመንን ኣብ ጸጋኡ ተስፋ ምስ እትገብርን፤ በዚ ድማ ጭንቀትን ጓሂን ካብኣ ይርሕቕ፡ ብዙሕ ኣካላውን ልባውን ሕማማት ከኣ ካብኣ ይውገድ። እታ ልቢ ድማ ብቓላት ክግለጽ ዘይክእል ሓይልን፡ ርግኣትን ደስታን ትረክብ። ክንደይ ሆስፒታላት ብሕሙማት ናይ ውዱቕ ግምታትን ብልሹው ሓሳባትን መሊኦን ዘለዋ! እዞም ነገራት እዚኦም ኣብ ድኹማት ግዳ ኸመይ፡ ኣብ ልቢ ብዙሓት ሓያላት'ውን ክንደይ ኮን ጽልዋ ኣሕዲሮም! ናብ ዕሽነትን ዕብዳንን ከኣ ክንደይ ኮን ኣስዒቦም! ጥዑይ ማለት ድማ እቲ ኣላህ ጥዕና ዝሃቦን፡ ነቲ ንልቢ ዘሕይልን ንጭንቀታ ዘርሕቕን ጠቓሚ ምኽንያታት ንምርካብ ንነፍሱ ክቃለስ ዘስለጦን እዩ። ልዑል ኣላህ ከም'ዚ ይብል፡-

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ...﴾

{...ናብ ኣላህ ተወኪሉ ዝገበረ ባዕሉ ኣላህ ይኣኽሎ (ማለት ነቲ ጉዳዩ ኣላህ ባዕሉ ይፍጽመሉ)} [ኣ'ጠላቕ:3] ማለት ንኹሉ እቲ ዘገድሶ ጉዳያት ሃይማኖቱ ይኹን ዓለማዊ ህይወቱ ኣላህ

ይኣኽሎ እዩ።

እቲ ናብ ኣላህ ተወኩል ዝገብር ሰብ ሓያል ልቢ ኣለዎ፤ ጥርጣረታት ኣይጸልዎን፣ ዘጋጥሞ ፍጻመታት'ውን ኣይጨንቆን፤ ምኽንያቱ እዚ ካብ ድኻምነት ነፍሲ፣ ከምኡ'ውን መሰረት ካብ ዘይብሉ ስንፍናን ፍርሕን ዝመጽእ ምዃኑ ስለዝፈልጥ እዩ። ምስ'ዚ ኩሉ ድማ፡ ልዑል ኣላህ ነቲ ናብኡ ተወኩል ዝገበረ ሰብ ባዕሉ ምሉእ ብምሉእ ከምዝኣኽሎ ይፈልጥ እዩ፤ ስለዚ ብኣላህ ይተኣማመን፣ ብመብጽዓኡ ድማ ርግኣትን ሩፍታ ናይ ነፍስን ይረክብ። ጭንቀቱን ጓሂኡን ይእለ፣ ጸገሙ ናብ ራህዋ፣ ሓዘኑ (ጓሂኡ) ናብ ሓጎስ፣ ፍርሑ ድማ ናብ ሰላምን ድሕነትን ይቕየር። ስለዚ ንልዑል ኣላህ ዓፍያ ክህበና፣ ሓያልን ጽኑዕን ልቢ ክዕድለና፣ ከምኡ'ውን በቲ ኣላህ ነቶም ተወኩል ዝገብሩ ባሮቱ ኩሉ ጽቡቕ ነገር ንምሃብን ካብ ኩሉ ዘይፈትዎ ነገርን ጉድኣትን ንምክልኻልን ውሕስነት ዝኣተወሎም ምሉእ ተወኩል ክህበና ንልምኖ።

ምዕራፍ፡ ጉድለታት ካልኦት ክትጸወር ንነፍስኻ ምድላው

ኣብ ቃል ነቢ ﷺ ድማ፡

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

«ኣማኒ ን ኣማኒት ኣይጽላእ፣ ካብኣ ሓደ ጠባይ እንተጸልአ ብካልእ ጠባያ ክፈቱ(ክረዲይ) እዩ» ሙስሊም ዘውረዮ።

ክልተ ዓበይቲ ጠቕምታት:

ሓዲኣን፡ ኣብ ኣተሓሕዛ በዓልቲ ቤትን፡ ዘመድን፡ ብጻይን፡ መሳርሕትን፡ ከምኡ'ውን ዝኾነ ርክብን ዝምድናን ዘለካ ሰብ ማዕዳ ምግባር እዩ። ከምኡውን ኣብ'ቲ ሰብ ግድን ኣበር፡ ጉድለት ወይ እትጸልኦ ነገር ክህሉ ምዃኑ ንነፍስኻ ከተእምና ይግባእ። ነዚ ምስ እትረክብ ድማ፡ ነቲ ኣብኡ ዘሎ ሰናያት ነገራትን፡ ፍሉይን ሓፈሻዊን ዕላማታትን ብምዝካር፡ ኣብ መንጎ እዝን ኣብ መንጎ እቲ ርክብ ንምድልዳልን ፍቕሪ ንምዕቃብን ኣብ ልዕሌኻ ግዴታ ዝኾነ ወይ ዝግባእ ነገራትን ኣነጻጽሮ። በዚ ኸምዚ ድማ ነቲ ሕሱማት ነገራት ዕሽሽ ብምባልን ነቲ ሰናያት ብምዕዛብን፡ ምሕዝነትን ርክብን ይቕጽል፡ ቅሳነት ድማ ይመልእን ንዓኻ ይረጋገጽን።

ካልኣይ ረብሓ፡ ንሱ ድማ ጓህን ጭንቀትን ምእላይ፡ ንጽህና ምጽናሕ፡ ነቶም ግዴታን (ዋጅብን) ፍቱዉን (ሙስተሓብን) መሰላት ብቐጻልነት ምፍጻም፡ ከምኡ’ውን ኣብ መንጎ ክልቲኦም ወገናት ሩፍታ ምርካብ እዩ። እቲ በዚ ነቢ ﷺ ዝጠቐስዎ መምርሒ ዘይተመርሐ - የግዳስ ነቲ ጉዳይ ብኣንጻሩ ብምግባር፡ ነቲ ሕማቕ ጐድኒ ጥራይ ዝተዓዘበን ካብቲ ጽቡቕ ጐድኒ ድማ ዝዓወረን - ምጭናቑ ዘይተርፍ እዩ፤ እቲ ኣብ መንጎኡን ኣብ መንጎ እቲ ዝተኣሳሰሮ ሰብን ዘሎ ፍቕሪ ምብልሻውን ድማ ዘይተርፍ ኮይኑ፡ ብዙሕ ካብቶም ክልቲኦም ክሕልውዎም ዝግበኦም መሰላት ድማ ይቋረጽ።

ብዙሓት ካብቶም ልዑል ቆራጽነት ዘለዎም ሰባት፡ ሓደጋታትን ኣጨነቕቲ ነገራትን ምስዘጋጥሞም፡ ንነብሶም ኣብ ትዕግስትን ህድኣትን የላምድዋ። እንተኾነ ግና ኣብቶም

ዘይረብሑን ቀለልትን ጉዳያት ይጮነቑን ህድኣቶም ይዝረግ፤ ምኽንያት ናይዚ ድማ ንነፍሶም ኣብ ዓበይቲ ጉዳያት ስለ ዘለማመድዋን፡ ኣብ ንኣሽቱ ጉዳያት ግና ስለ ዝገደፍዋን ኢዩ፡ ስለዚ ድማ ይጎድኦምን ኣብ ሩፍታኦም ከኣ ጽልዋ ይገብራን። እቲ ጽኑዕ ግና ንነፍሱ ኣብ ዝኾነ ንእሽቶ ይኹን ዓቢ ጉዳይ የለማምዳ፡ ኣብኡ ሓገዝ ክረክብ ድማ ንኣላህ ይሓትት፡ ወላ ንቅጽበት ዓይኒ እኳ ናብ ነፍሱ ከይሓድጎ ይልምኖ፤ ሽዑ ኸኣ ከምቲ እቲ ዓቢ ዝቐለሎ፡ እቲ ንእሽቶ 'ውን ይቐለሉ። መንፈሱ ዝሃድአ፣ ልቡ ዝረግአን ዝዓረፈን ኮይኑ ይጸንሕ።

ምዕራፍ፡ ደድሕሪ ጭንቀታት ዘይምስዓብ

ሓደ ለባም ሰብ፡ እታ ቅንዕቲ ሂወቱ ሂወት ሓጐስን ቅሳነትን ከምዝኾነትን፡ ከምኡ'ውን ኣዝያ ሓጻር ምኳናን ይፈልጥ ኢዩ። ስለዚ ብጭንቀትን ኣብ ሽግራት ብምጥሓልን ከሕጽራ ኣይግባእን፡ ምኽንያቱ እዚ ኣንጻር ናይ'ታ ቅንዕቲ ሂወት ስለ ዝኾነ። መብዛሕትኡ ክፋል ሂወቱ ግዳይ ጭንቀትን ሽግራትን ኮይኑ ከይባኽን ብሂወቱ ኣዚዩ ክጥንቀቕ ይግባእ። ኣብዚ ጉዳይ'ዚ ድማ ኣብ መንጎ ጻድቕን ሓጥእን ፍልልይ የለን፣ ይኹን እምበር ሓደ ሙእሚን ነዚ ባህሪ'ዚ ኣብ ምጭባጥ ዝለዓለ ብጽሒት ኣለዎ፡ ከምኡ'ውን ኣብ'ዛ ምድረ ዓለም ኮነ ኣብ ምጽኣተ ዓለም ዝጠቅም ዓስቢ ይረክብ።

ኣብ መንጎ ጸጋታት ናይ ኣላህን ዘጋጥሞ ሽግርን ምውድዳር፡ ብተወሳኺ'ውን ሓደ ሰብ ሕማቕ ነገር ምስ ዘጋጥሞ ወይ ካብኡ ምስ ዝፈርህ፡ ኣብ መንጎ እቶም ዝተረፉ ዘለዉዎ ናይ ዲን ይኹን ናይ ምድረ ዓለም ጸጋታት፡

ከምኡ'ውን ኣብ መንጎ እቲ ዘጋጠሞ ሕማቕ ነገር ከነጻጽር ይግባእ። ኣብ እዋን ምንጽጻር ድማ ብዝሒ ናይቲ ዘለዎ ጸጋታትን፡ ምህሳስ ናይቲ ዘጋጠሞ ሽግራትን ብንጹር ይፍለጥ።

ከምኡ'ዉን ኣብ መንጎ እቲ ኣብ ልዕሊኡ ክወርድ ዝፈርሆ ጉድኣትን እቲ ካብኡ ናይ ምድሓን ብዙሕ ተኽእሎታትን የነጻጽር፡ ስለዚ ነቲ ድኹም ተኽእሎ ነቲ ብዙሕን ሓያልን ተኽእሎታት ክዕብልሎ ኣይሓድጎን፡ በዚ ድማ ጭንቀቱን ፍርሑን ይእለ፡ ከምኡ'ውን ነቲ ከጋጥሞ ዝኽእል ዝዓበየ ተኽእሎታት ይግምት እሞ፡ እንተ ኣጋጢሙ ዘሎ ነፍሱ ንኽትቅበሎ የዳልዋ፡ ነቲ ዘየጋጠመ ንምክልኻል፡ ነቲ ዘጋጠመ ድማ ንምልዓሉ ወይ ንምፍኳሱ ይጽዕር።

ናይ ሰባት ጉድኣት ኣብ ልዕሊኦም እዩ፡ ንስኻ ብእኡ ክሳብ ዘይተጸመድካ፡ ካብቶም ጠቓምቲ ነገራት ድማ፡ ሰባት ንዓኻ ዘውርድዎ መጉዳእቲ፡ ብፍላይ ድማ ሕሱም ቃላት፡ ንዓቶም እምበር ንዓኻ ከምዘይጎድኣካ ምፍላጥ እዩ። እንተድኣ ነፍስኻ ብእኡ ኣብ ምግዳስ ኣዋፊርካያን ስምዒታትካ ክቆጻጸር ፈቒድካሉን ግና፡ ሽዑ ከምቲ ንዓኦም ዝጎድኦም ንዓኻ እውን ክጎድኣካ እዩ። ምንም ኣቓልቦ እንተዘይሂብካዮ ግና ዝኾነ ነገር ኣይጎድኣካን እዩ።

ህይወትካ ብዝጠቅም ሓሳባት ኣጽብቕ፡ ሂወትካ ኣብ ኣተሓሳስባኻ ዝተመርኮሰት ምኳና ፍለጥ፤ ሓሳባትካ ኣብቲ ንሃይማኖትካ ወይ ንምድረ-ዓለምካ ዝጠቕመካ ነገር እንተደኣ ኾይኑ፡ ሂወትካ ምቾት ዘለዋን ሕጉስትን ትኸውን፤

እንተዘይኮይኑ ግን እቲ ነገር ብኣንጻሩ ኢዩ ዝኸውን።

ተግባር ንኣላህ እምበር ንፍጡራት ዘይኮነ ክኸውን፣ ካብቶም ጭንቀት ንምውጋድ ኣዝዮም ጠቐምቲ ዝኾኑ ነገራት፡ ነፍስኻ ብዘይካ ካብ ኣላህ ካብ ካልእ ምስጋና ከምዘይትደሊ ጌርካ ከተለማምዳ እዩ። ኣብ ልዕሌኻ ግቡእ ንዘለዎ ይኹን ግቡእ ንዘይብሉ ሰብ ሰናይ ምስ እትገብር፡ እዚ ምስ ኣላህ እትገብሮ ዘለኻ ርክብ ምዃኑ ፍለጥ። ስለዚ በቲ ጸጋ ዝለገስካሉ ሰብ ምስጋና ግዲ ኣይሃሉኻ፤ ከምቲ ልዑል ዝኾነ ኣላህ ብዛዕባ ፍሉያት ፍጡራቱ ዝበሎ፡

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا ۝٩﴾

{ንሕና እነዕንግለኩም ምእንቲ ኣላህ ኢልና ጥራይ ኢና፡ ካባኻትኩም ዓስቢ ይኹን ምስጋና ኣይንደልን ኢና} [ኣል ኢንሳን፡9]።

እዚ ድማ ኣብ ኣተሓሕዛ ስድራቤትን ውሉዳትን፣ ከምኡ’ውን ምስቶም ጽኑዕ ርክብ ዘለካ ሰባትን ብዝያዳ ይረጋገጽ። ስለዚ ካብእቶም እኩይ ነገር ንምርሓቕ ነፍስኻ ምስ እተለማምድ፡ ንዓኣቶም ኣዕሪፍካን ንስኻ’ውን ሩፍታ ትረክብ ። ካብ ጠንቅታት ሩፍታ ድማ፡ ብመሰረት ባህርያዊ ድራኽ ነብሲ ክቡር ጠባያት ምሓዝና ኣብኡ ምዕያይን እዩ፤ ብዘይካ'ቲ ዘጨንቀካ ምግዳድ፣ ምኽንያቱ ጠዋይ መንገዲ ስለ ዝተኸተልካ፡ ሰናይ ጠባያት ካብ ምርካብ ተስፋ ቆሪጽካ ንድሕሪት ክትምለስ ኢኻ። እዚ ድማ ካብ ጥበብ እዩ፡ ካብ ጽንኩር ነገራት ድማ ጽሩይን ጥዑምን ነገራት ክትገብር፤ በዚ

ድማ ጽሬት ጣዕምታት ይውስኽ፡ ጭንቀታት ድማ ይእለ።

ብጎዳኢ ዘይኮነ ጠቅሚ ብዘለዎ ነገር ምትሓዝ፣ ነቶም ዝጠቕሙ ጉዳያት ኣብ ቅድሚ ዓይንኻ ግበሮም፣ ንምዕዋቶም ድማ ስራሕ፣ ናብቶም ጎዳእቲ ጉዳያት ድማ ቆላሕታ ኣይትሃብ፤ ምእንቲ በዚ ኣቢልካ ካብቶም ጭንቀትን ሓዘንን ዘምጽኡ ጠንቅታት ክትርሕቕ። ኣብቶም ኣገደስቲ ስራሓት ድማ ብዕረፍትን ነፍስኻ ብምእካብን ተሓገዝ።

ስራሓት ብኡንብኡ ምውዳእ፣ ካብቶም ዝጠቕሙ ጉዳያት፡ ስራሓት ብኡንብኡ ምዝዛምን፣ ንመጻኢ ድማ ነጻ ምኳንን ኢዩ፤ ምኽንያቱ ስራሓት እንተዘይተዛዚሞም፡ እቶም ዝተረፉ ናይ ሕሉፍ ስራሓት ይእከቡኻ፣ እቶም ዝስዕቡ ስራሓት ድማ ይውሰኹዎም እሞ ጸቕጦም ይበርትዓካ። ኩሉ ነገር ኣብ ግዚኡ እንተ ዛዚምካዮ ግና፡ ንናይ መጻኢ ጉዳያት ብሓይሊ ኣተሓሳስባን ብሓይሊ ስራሕን ትገጥሞም።

ቀዳምነታት ምስራዕ ምስ ምምኽኻር፣ ካብ ጠቓምቲ ስራሓቲ ነቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ኣቀዲምካ ክትመርጽ ይግባእ፣ ነፍስኻ ናብኡ ንዝዘምብለሉን ድሌትካ ኣብኡ ዝዓዝዘሉን ነገር ድማ ፍለዮ፣ ምኽንያቱ ኣንጻሩ ታህኪትን ስልችውታን ጭንቀትን የስዕብ እዩ። ኣብዚ ድማ ብትኽክለኛ ኣተሓሳስባን ብምምኽኻርን ተሓገዝ፣ ዝተማኸረ ሰብ ኣይጠዓስን እዩ። ክትገብሮ ዝደለኻዮ ነገር ድማ ብደቂቕ ኣጽንዓዮ፣ ረብሓኡ እንተደኣ ተረጋጊጹልካን ቆራጽ ውሳነ እንተ ወሲንካን ኸኣ ኣብ ኣላህ ተወከል(ተወከስ)፣ ምኽንያቱ ኣላህ ነቶም ኣብኡ ዝውከሉ(ዝዉከሱ) ይፈትዎም እዩ።

ኩሉ ምስጋናን ዉዳሰን ንኣላህ ጎይታ ዓለማት ይኹኖ።

ኣላህ ኣብ ልዕሊ ሰዪዲና ሙሓመድን ከምኡ'ውን ኣብ ስድራኦምን ብጾቶምን ውዳሰን ሰላምን የውርድ።

❋❋❋

ዝርዝር ትሕዝቶ

ንሕጉስ ህይወት ጠቅሚ ዘለዎም መንገድታት...............2
መእተዊ 2
ምዕራፍ፡- ኢማንን ሰናይ ተግባርን 3
ክፍሊ፡- ኣብ ሓደ ካብ ስራሓት ወይ ካብቶም ዝጠቅሙ ፍልጠታት ምውፋር። 10
ምዕራፍ፡- ንኣላህ ምዝካር ምብዛሕ 13
ምዕራፍ፡ ጭንቀት ዘምጽኡ ምኽንያታት ኣብ ምውጋድን፡ ታሕጓስ ዘምጽኡ ምኽንያታት ኣብ ምርካብን ምጽዓር። ...15
ምዕራፍ፡ ዝኸፍአ ተኽእሎታት ምግማት 17
ክፍሊ፡ ድልዳለ ቀልብን ዘይምርባሹን ስምዒታዊ ዘይምኽኑን...18
ምዕራፍ፡ ጉድለታት ካልኦት ክትጻወር ንነፍስኻ ምድላው .20
ምዕራፍ፡ ደድሕሪ ጭንቀታት ዘይምስዓብ.......................22

❇❇❇

ti21v2.1 - 26/09/2026

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