የአዕምሮ ማሣጅ መፅሐፍ

A BOOK FROM A BESTSELLER

አልፈራም

ፍርሃትን መርቻ መንፈሳይንሳዊ ዕውቀት

ኢትፍርሑ

ሦስተኛ 3ኛ ዙር እትም

ከዐቢይ ይልማ

መምህር[illegible]ዜጠኛ

★★★★★★

በአሐዱ ሬዲዮ ላይ ሚሊዮኖች ከሚያፈቅሩት ሣድስ - ሚዲያ የቀረበ

Scanned by CamScanner

የአዕምሮ ማሣጅ መፅሐፍ

A BOOK FROM A BESTSELLER

አልፈራም

ፍርሃትን የማሸነፍ ሳይንስ

ኢትፍርሑ

በ1ዓመት ልዩነት ብቻ

3ኛ

መፅሐፍ

ከዐቢይ ይልማ

መምህርና ጋዜጠኛ

★★★★★★

ሚሊዮኖች ከሚወዱት ከአሐዱ ሬዲዮ የሣድስ - የሬዲዮ ዝግጅት የቀረበ ዕውቀ

Scanned by CamScanner

Copyright © 2021 በዐቢይ ይልማ ደምሴ (ጋዜጠኛና መምህር)

Illustrations ©2020 by ዐቢይ ይልማ ሚዲያ - ሣድስ

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

ሣድስ
RADIO I TV I MEDIA

አቢይ ይልማ ሚዲያ - ሳድስ
ቦሌ ክፍለ ከተማ ፣ ገርጂ
አዲስ አበባ,
ኢትዮጲያ
yabiy@yahoo.co.uk

አዲስ አበባ, ኢትዮጲያ ውስጥ ታተመ
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

የመጨረሻ አርትኦት	ዶ/ር. አሰፋው ይልማ
የገፅ ዲዛይን	ሳድስ ሚዲያ
የውስጥ ገፆች ግራፊክስ ዲዛይን	ዐቢይ ይልማ
ሕትመት	ኢድያመ ዮርዳኖስ ማተሚያ ፣ መሳለሚያ

አከፋፋይ
ሣድስ ሚዲያና መፅሐፍት

ወኪል አከፋፋይ
ዘውዱ መፀሐፍት

To place orders through Abiy Yilma Media - Saddis
Tel: +251 - 930 -306960 +251-945-030505
E-mail: yabiy@yahoo.co.uk

Significant discounts for bulk sales are available. Please contact us@ 09-30-306960. If the phone is not picked, please 'TEXT US!! We call you back!!

Scanned by CamScanner

እግዚአብሔር ይስጥልኝ !!

ከምንም ከማንም በላይ ሁል ጊዜ ፣ ዘመኔን ሙሉ ፣ ከልጅነት እስከ ዕውቀት የት ወጣ የት ገባ ፣
ልጄን ምን ገጠመው ፣ አይዞህ ታሸንፋለህ ....እያልክ ላሳደከኝ መልካሙ አባቴ
እግዚአብሔር አምላኬ ፣ መድሐኒተ-ዓለም ክርስቶስ
ምስጋና ሁሉ ላንተ ይሁን፡፡ ዘመኔን ሙሉ ወድሐለሁ፡፡

★★★

በመቀጠል ለዚህ መፅሐፍ እና ለአጠቃላይ የሬዲዮ የጠቅላላ ዕውቀት
ፕሮግራሞቼና መረጃዎቼ ስኬት አብራችሁኝ ለቆማችሁ
ዘመዶቼ ፣ ወዳጆቼና ጓደኞቼ
እግዚአብሔር ይስጥልኝ!!!

በመቀጠል
ለዚህ መፅሐፍ ስኬት እጅግ ቀናዒ እየሆንሽ ፣ ለአጠቃላይ የሣድስ ሚዲያ የቤት ሥራዎች
ኃላፊነቶች እጅግ እየተጋሽ እንዲሁም ለእኔ ያለሽን ተቆርቋሪነት በተግባር እያስመሰከርሽ ላለሽው
እንደ ታናሽ እህቴ ለሆንሽው
ቤዛዊት መለሰ
ዘመንሽ ይለምልም!!፣

★★★

በተጨማሪም
ለጠቅላላ ሚሊዮኖች ለምትሆኑ የሣድስ የሬዲዮ እና ቲቪ ፕሮግራም ፣
አዲስ አበባም ከፍላተ-ሐገራት ላላችሁ ፣ ሁሌ ለምታበረቱኝ
የሣድስ አድማጮ ቤተሰቦቼ
እግዚአብሔር ይስጥልኝ...ወዳችኋለሁ፡፡
እናንተን ባሰብኩ መጠን ነው ከዚህ በላይ እንድተጋና የተሻለ እንድሠራ የምበረታው፡፡

★★★

ዕውቀት ታላቋን ታከብራለች!!!

■ ታሕሳስ 2013 ዓ.ም ■ አዲስ አበባ ■ ኢትዮጲያ

ዘውዱ መጻሕፍት
ZEWDU BOOKS
0911587

Scanned by CamScanner

መግቢያ 01

ክፍል 1 10
የፍርሃት ስርዓቴን አበላሸቼዋለሁ። (የኔ ታሪክ)

ክፍል 2 26
ፍርሃት ምንድነው?

ክፍል 3 58
የእርሶ ፍርሃት የትኛው ነው? መንፈሳዊና ሳይንሳዊ ትንተና

ክፍል 4 86
ፍርሃት የዐዕምሮ ሕመም ወይስ የአዕምሮ ጤና ችግር?

ክፍል 5 106
ምናባዊ የፍርሃት ስዕሎች

ክፍል 6 126
ፍርሃት መረጃ ነው

ክፍል 7 142
የብርሃን ዕውቀትና የጨለማ የፍርሃት ዕውቀት

ክፍል 8 174
መንፈሳዊ የፍርሃተ ጨለማን ማሸነፍን በየዕለቱ መለማመድ

ክፍል 9 184
የፍርሃት ሳይንስና መፍትሔዎቹ

Scanned by CamScanner

የዚህ መጽሐፍ ማስታወሻነት

ከልጅነት ዕድሜ ጀምሮ "ዐቢይ ከዛሬ ነገ ይሞታል!"
እየተባልኩ በኖርኩበት የአንጀት-ጥበት ሕመም ፣ በዚያም
እየተሰቃየሁ በነበርኩባቸው በርካታ ዓመታት ውስጥ
አብረሽኝ ትሰቃዪ ለነበርሺው
ውዷ፣ ልዕልቷ እና ጀግናዋ እናቴ

ትክክል ልዑል-ሰገድ ወልድዬ

እንዲሁም

አሁን በሕይወት ለሌለኸው ፣
አንተን ባሰብኩ ቁጥር ወኔህ ፣ ለኢትዮጵያዬ ያለህን
ፍቅር ፣ ጀግንነትህንና እጅ አልሰጥ ባይነትህን
እንዳስታውስ የምታደርገኝና
"አልፈራም!!"
የሚለውን ቃል በፊደል ልክ ሳይሆን
በሕይወት ደረጃ ያለማመድከኝ
ጀግናው አባቴ

ይልማ ደምሴ ወ/ሰማያት

ምን አይነት አንበሳ ልጅ እንዳሳደክ ብታይ እጅግ
እጅግ ደስስ ይለኝ ነበር!!
እነሆም
ይህንን መጽሐፍ ማስታወሻ አድርጌልሃለሁ!!

ዐቢይ ይልማ ደምሴ

Scanned by CamScanner

የአዘጋጁ መልዕክት

ውድ ኢትዮጲያን ቤተሰቦቼ እና የዚህ መፅሐፍ አንባቢዎች፡፡ ዘወትር እንቅልፍ የሚነሳኝ ነገር ቢኖር ቀጣይዋ የምትመጣዋ ታላቋ ኢትዮጵያን ሳስብ ነው፡፡ "ግን ምን ያህል ተዘጋጅተናል....ምን ያህል ሰውስ አምላካችን ለኢትዮጵያ አስገራሚ በረከት እና ሐብት እንዳዘጋጀላት ተረድቶ-አል.. ??" እያልኩ አዘውትሬ አስባለሁ፡፡

ቀጣይዋ ኢትዮጵያ እጅግ በጣም ታላቅና ኃያል ሆና ለዓለም የምትቀሰቀስ ናት፡፡ በዚያ ልክ ግን ብዙ ሰዎች ተዘናግተዋል፡፡ ያ ቀን የሚመጣ ስላልመሰላቸው በጣም ብዙ ሰዎች በሐገራችን ያለፉት ዓመታት ውጥንቅጥ የተነሳ ተስፋ ቆርጠው በታላቅ የፍርሃት መንፈስ ሥር ወድቀው ፣ ተረትተው አሳልፈዋል፡፡ አሁንም ያልነቁ ብዙዎች ናቸው፡፡ ውድ ቤተሰቦቼ እመኑኝ ፣ ታላቅ የኃያልነት ቀን እየመጣ ነው፡፡

አትዘናጉ!! በብዙ ኃይል አስሮና ተብትቦ የሚያቆይን የፖለቲካ ቀውስ ፍርሃት ፣ ነገን የመፍራት ኃይል ፣ የኢኮኖሚ ፍርሃት ፣ የሞት እና የመሳሰሉ ፣ የነገ ተስፋችሁን እንዳታዩ እንደተራራ የሚጋርዱ የፍርሃት ኃይሎችን የመደረማመሻው ሰዓት አሁን እና ዛሬ ነው፡፡

ስለዚህም ይህ ሳይንሳዊና መንፈሳዊ (መንፈሳይንሳዊ) ዕውቀት በእጅጉ ያስፈልጋችኋል፡፡ እርግጠኛ ሆኜ ልነገራችሁ ፣ ይህንን መፅሐፍ ካነበባችሁ በኋላ በፍፁም እንደበፊቱ ልትሆኑ አትችሉም፡፡ የነገ የኢትዮጵያን ተስፋ በጥራት ትመለከታላችሁ፡፡ በዚያ ውስጥም የእናንተን የግላችሁን ተስፋ ታዩታላችሁ፡፡ ፍርሃት ተስፋን እንዳንመለከት የሚያደርግ ጋሬጣ ነው፡፡ ያንን ጋሬጣ ነቅለን ከኑሮዋችን ጥለን ፣ ከፍተኛ ፍርሃትን ተቆጣጠረነው ፣ የየዕለት የሥራ ፣ የቢዝነስ ፣ የትዳር ፣ የትምህርት ወዘተ ሕይወታችንን ደስስስ በሚል ንቃት መምራት እንድንችል ይህ መጽሐፍ በእጅጉ ያግዘናል፡፡

እነሆ ይህንን የዕውቀት ማዕድ ተመገቡልኝ ፣ እንደውሃም ጨልጡልኝ!!!
እወዳችኋለሁ!!

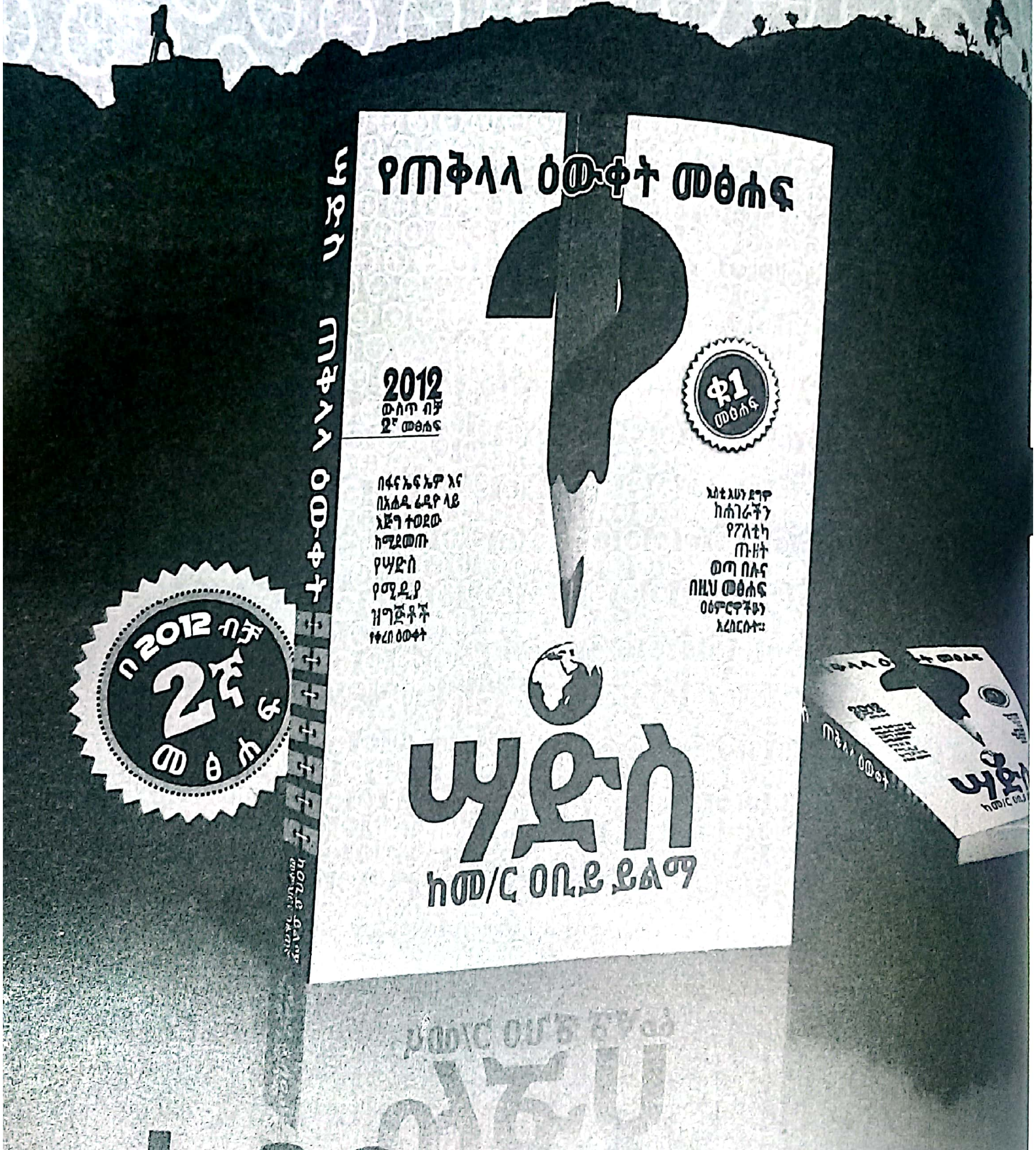
ዕውቀት ታላቋን ታከብራለች!!

ዐቢይ ይልማ

Scanned by CamScanner

ሣድስ

የጠቅላላ ዕውቀት መጽሐፍ



ከዐቢይ ይልማ

ጋዜጠኛና መምህር

0

መግቢያ

ፍርሃት ከተፈጥሮ ቢሆንም ፣ ሊቆጣጠረን ግን አንፈቅድለትም!!

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ፍርሃትን ተመልክቶ በጣም ማስመር ያለበት ነገር አለ፡፡ ይኸውም ፍርሃትም ፣ ጭንቀትም ቢሆኑ ፍፁም ለሕይወታችን አያስፈልጉም ወይም በፍፁም ሊገጥሙን አይችሉም እያልን እንዳልሆንን መታወስ አለበት፡፡ ፍርሃትም ጭንቀትም ሊኖሩ የግድ የሚልባቸውና የሚመጡብን ጊዜያት አልፎ አልፎ መከሰታቸው የተፈጥሮ ሕግ ነው፡፡

እያልን ያለነው ፍርሃትም ጭንቀትም ሊቆጣጠሩን አይገባቸውም ነው፡፡ ፈሪነት መገለጫችን ሊሆን አይገባንም፡፡ ልክ “ጥርስና አይን አለኝ” እንደሚባለው ሁሉ (እባብን ፣ አይጥን ፣ ውድቀትን.....እፈራለሁ!! እያልን) ፍርሃትንም “..አለብኝ!!” ብለን ተቀብለነው አለቃችን ሆኖ ሊገዛን አይገባውም፡፡

Scanned by CamScanner

ለሁለት ጌቶች መገዛት የለብንም

ለሁለት ጌቶች መገዛት የለብንም፡፡ ወይ መጽሐፍ እንደሚል ለሁለት ጌቶች መገዛት የለብንም፡፡ ወይ ለእምነት (ለፈጣሪያችን) አልያም ለፍርሃት (ለሰይጣን) ኃይል ነው መገዛትን መምረጥ ያለብን፡፡ የፍርሃትን ፣ የጨለማ ኃይልን ፣ መምረጥ ደግሞ ጤናማ አለመሆኑን ሳይንስ ያምናል፡፡ የብዙ ሰዎችን የሕይወት ጣዕም ያበላሸ ነገር ሊጠረግ ይገባዋል፡፡

በሚገርም መልኩ ለረጅም ጊዜ የሚዘልቅ ጭንቀትና ፍርሃት ፣ ይቅርና እምነታችንን ፣ ሥጋዊ አካላችንንም ጭምር ያጎሳቁልብናል፡፡ ለምሳሌ፡ ፍርሃትን ለመከላከል ብሎ ሰውነታችን የሚያመነጨው አድሬናሊን ሆርሞን ፣ ብዛቱ መጠኑን ካለፈ (ሳይንስ እንደሚያስረዳው) የደም ቧንቧዎችን ሳይቀር ሊያበላሽ ፣ የደም ግፊትን ሊጨምር ፣ የልብ ችግርን ወይም የስትሮክ በሽታን ሊያጠናክርብን ሁሉ ይችላል፡፡ ከባድ ፍርሃት ለከባድ የራስ ምታት እና ለእንቅልፍ እጦት ችግር ሊያጋልጠን ሁሉ ይችላል፡፡

ስለሆነም ፍርሃትን ዜሮ አድርገን ማስወገድ ሳይሆን በእኛ ላይ ጋጠ-ወጥ እንዳይሆን ልንቆጣጠረው ይገባናል፡፡ ያን ለማድረግ ደግሞ የአድሬናሊን ሆርሞን "ጋጋታንም" መቋቋም ከተለያዩ መንገዶችን አንደኛው መፍትሔ ነው፡፡

ደግሞም ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ልክ ኮሽ ባለ ቁጥር ያ የምትፈሩት ነገር እየመጣባችሁ ልባችሁ ድንግጥ ፣ ትርክክ እያለ የምትቸገሩ ከሆነ በከፍተኛ የፍርሃት ኃይል ግዞት ሥር እየወደቃችሁ ስለሆነ ንቁበት፡፡ ለምሳሌ ከቤተሰባችሁ ወደእናንተ ፣ ልክ ስልክ ሲደወል የምትወዱትን ሰው መርዶ የሚያሰማችሁ እየመሰላችሁ ልባችሁ ስንጥቅ የሚልባችሁ ከሆነ ፣ ሰውነታችሁ በቀላሉ የአድሬናሊን ሆርሞንን መርጨት ተለማምዶባችኋል ማለት ነው፡፡ ስለሆነም ብርቱ መፍትሄ ይፈልጋልና እስቲ እንዝለቅበት፡፡

መልካም ንባብ!!

1

የፍርሃት ስርዓቴን አበላሽቼዋለሁ

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ይህ የእኔ የወንድማችሁ ዐቢይ ይልማ እውነተኛ ታሪክ ነው።

የልጅነት ዘመኔን በጠቅላላ ፣ አስታውሳለሁ ከ12ኛ ዕድሜዬ ጀምሮ ላላቋረጡ 16 ዓመታት ከምግብ ሥርዓት ተለያይቼ ፣ እጅግ እጅግ በሚያሳዝን የልጅነት የሕይወት ዑደት ውስጥ ነው ያደግሁት፡፡ እኔና እንጀራ በ28ኛ ዕድሜዬ ላይ ነው የተገናኘነው፡፡ የበላሁት ማንኛውም ምግብ ሆዴ ውስጥ ለ10 ደቂቃ እንኳ ረግቶ መቀመጥ አይችልም ነበር፡፡ ሁለት ጉርሻ ጎርሼ ፣ ሙሉ ማስታጠቢያ ፈሳሽ ሆኖ ነው ተመልሶ በዋጥኩበት ጉሮሮዬ የሚወጣው፡፡ ምን አለፋችሁ የልጅነት የጨቅላ ሰውነቴ በሞትና በመኖር መካከል እየተናነቀ ነው ያደግሁት፡፡

ገና ብዙ ዓመታት ሳይኖሩ ፣ የሞት ፍርሃትን እየተናነቁ ማደግ ምንኛ እንደሚከብድ ባሰብኩት ቁጥር ልጅነቴ ያሳዝነኝና ዕምባዬ ይተናነቀኛል፡፡ በዕውነት ልጅነቴ ያሳዝነኛል፡፡ እንደታዳጊ ልጆች በአግባቡ እና በርግጥም ደግሞ እንደሚገባኝ ፣ እንደሚመጥነኝም

Scanned by CamScanner

በልቼ ፣ ተጫውቼ ፣ ሰውነቴ ፋፍቶ አይደለም ያደግሁት፡፡ በእኖር እምት ይሆን በሚሉ የሕይወት ውጥረቶች ነበር ዕድገቴ፡፡ የልጅነት አብዛኛ ጓደኛዬ ፣ መካሪዬ ፣ አሳዳጊዬ እና አባቴ እግዚአብሔር ፈጣሪዬ ነው፡፡ መድሐኔዓለምን በጣም ፣ እጅግ በጣም ብወደው አትገረሙብኝ፡፡

ልጅነቴን አብዛኛቸውን ዓመታት ታጥፌ መቀመጥ አንጀቴን ስለሚያቆስለው እና እጅግ ስለሚያመኝ ፣ ብሎኬት አድርጌ ፣ ብሎኬቱ ላይ ደብተር አስቀምጬ እዚያ ላይ ተንበርክኬ ነበር ትምህርቴን ስማር ያሳለፍኩት፡፡ ያኔ ያስተማሩኝ መምህራኖቼ አሁንም ድረስ ያስታውሳሉ፡፡ ለትምህርትና ዕውቀት እጅግ እጅግ ጥልቅ ፍቅር ስላለኝ ፣ የተመገብኳት ነገር ሙሉ ወጥታ ፣ ተዝለፍልፌ ወድቄ እንኳን ቢሆን ፣ እስከሞት ጫፍ ድረስ አሞኝ እንኳ ትምህርት ቤት በፍፁም በፍፁም አልቀርም፡፡ ጥናት ላይም ፍፁም ቀልድ አላውቅም፡፡ የደረጃ ተማሪ ሆኜ እስከሐይስኩል ደረስኩ፡፡ 12ኛ ክፍል የማትሪክ ፈተና ቀን በየሰዓቱ እየታመምኩኝ ተፈተንኩ ፣ ማትሪክ እንደጠበኩት 4 ነጥብ ስላልመጣ መምህርነት ሰለጠንኩኝ፡፡

የበሽታው ምንነት

ይህ የበሽታ ዝርያ በአብዛኛው ገና በተወለዱ ሕፃናት ላይ ነው የሚከሰተው፡፡ ነገር ግን ከ1000 አንድ ፣ በታዳጊ ልጆችም ላይ መከሰት ይችላል፡፡ በሳይንሳዊ አጠራሩ ሐይፐርትሮፊክ ፓይሎሪክ ስቴኖሲስ (Hypertrophic pyloric stenosis) ነው የሚባለው፡፡

ችግሩ የሚከሰተው የምግብ መፍጫ የሆድቃችን ትልቁ ጨጓራ ብለን የምንጠራው ክፍል ታችኛው ፣ ወደ ትንሹ አንጀት መግቢያው ላይ ነው፡፡ ልክ የብር መጠቅለያ ላስቲክ እንደሚለጠጥ ፣ እንደሚሰበሰብ

አይነት ተፈጥሮ ያለው ጡንቻ እዚህ ክፍል ላይ አለ፡፡ ፓይሎሪክ ስፊንክተር (Pyloric Sphincter) ይባላል፡፡

ምክኒያቱ ብዙም በማይታወቅበት መልኩ እጅግ አልፎ አልፎ በአንዳንድ ልጆች ላይ ልክ የ"ሃይላንድ ውሃ ማሸጊያ አፉ እንደማይለጠጠው ሁሉ ይህም ጡንቻ አልለጠጥ አልዘጋ ይላል፡፡ ስለዚህም ምግብ ጨጓራችን ውስጥ ከገባ በኋላ ወደ ትንሹ አንጀት ማለፍ ስለሚያቅተው ሆዳችን ውስጥ ይጠራቀም ፣ ይጠራቀምና ሆዳችንን ይነፉናል፡፡ ደስ የማይል ግሳት ያደጋግምና በስተመጨረሻም በከባድ ሁኔታ ያስመልሰናል፡፡

ይህ ችግር በአፋጣኝ በቀዶ ህክምና ብቻ ነው መስተካከል ያለበት፡፡ ልብ በሉ እኔ በዚህ በሽታ ፣ በየቀኑ 24 ሰዓታት ፣ 7ቱንም የሳምንቱ ቀናት ፣ 30ውንም የወራቱ ቀናት ፣ 365ቱምን የዓመቱን ቀናት ፣ ለ16 ዓመታት እያስመለስኩኝ ነበር የኖርኩት፡፡ ደረቅ የተባለ ምግብ ወደ አንጀቴ አይገባም ፤ ተልባ እና ውሃ ብቻ ነበር ምግቤ፡፡ ያልሄድኩበት የሕክምና ተቋም አልነበረም፡፡ ሁሉም ጨጓራ ነው እያሉ የሐገር አሜፐራዞል ሲያዙልኝ ነው የኖርኩት፡፡ በመጨረሻም ኮሪያ ሆስፒታል ሙሉ ችግሬን ካወቁልኝ በኋላ በ28ኛ ዕድሜ በቀዶ ሕክምና አስተካከሉልኝ፡፡ ከ16 ዓመታት በኋላ እንጀራና ወጥ በላሁ፡፡ የዚያን ቀን ያለቀስኩበትን የሰዓት ርዝመት አልረሳውም፡፡

ከሞት ጋር ትንቅንቅ

በሚገርማችሁ ሁኔታ ቤተሰቦቼ ፣ ቀኑን ሙሉ ባገኘው አጋጣሚ ሁሉ ስለሚያስመልሰኝ ፣ ከሰውነቴ ውስጥ ያሉ ንጥረ-ነገሮች ተሟጠው አልቀዋል፡፡ የሎንዶን ሮያል ኮሌጅ ሐኪሞች በየጊዜው በሚያሳትሙት የጤናና ሥነ-ዐዕምሮ መፅሔት ላይ "ታማሚ ሰው እና አመጋገብ"

ዋቢ Rohrschneider, WK; Mittnacht, H; Darge, K; Tröger, J (June 1998). "Pyloric muscle in asymptomatic infants: sonographic evaluation and discrimination from idiopathic hypertrophic pyloric stenosis". Pediatric Radiology. 28 (6): 429–34.

Scanned by CamScanner

የተሰኝ የ2002 ፅሑፍ ላይ ሲያስረዳ ፣ አንድ ሰው ለረጅም ጊዜያት በማያቋርጥ የማስመለስ ችግር ውስጥ ካለ በዋናነት ማዕድናትና ኤሌክትሮላይቶች ከሰውነቱ በእጅጉ ይሟጠጣሉ:: በተለይ ከማዕድናት እንደ ሶዲየምና ፖታሺየም በዋናነት መጠናቸው ይዳከማል ፤ ይላል:: እኔም በዚህም የተነሳ በሚገርማችሁ መልኩ በጣም በተደጋጋሚ የልብ ምት ስርዓቴ ልክ አልነበረም::

ዌብ ኤም.ዲ የተሰኘው አሜሪካዊ የጤና መፅሔት በማርች 2019 "የፖታሺየም ምንነት" በሚል ይዞት በወጣው ትንታኔ ላይ ፣ ፖታሺየም ለልብ ሥርዓት እጅግ ወሳኝ መሆኑን ያስረዳናል:: በተለይ ልባችን በቀን ውስጥ ከብዙ መቶዎች ጊዜ በላይ በሥርዓት እንዲመታ ፣ ደምን ወደየሰውነት ክፍሎቻችን ጭምቅ ዘርጋ እያለ ለመርጨት ፖታሺየም እጅግ ወሳኝ ማዕድን ነው:: በተጨማሪም ጡንቻዎቻችን እንዲንቀሳቀሱ ፣ ነርቮቻችን እንዲቀለጣጠፉ ፣ ኩላሊታችንም ደምን በአግባቡ እንዲያጣራ ፖታሺየም እጅግ እጅግ ወሳኝ ማዕድን ነው::

አሰባችሁት እኔ ለ16 ዓመታት የፖታሺየም መገኛ ከሆኑት እንደ ድንች ፣ ቲማቲም ፣ አቮካዶ ፣ ሙዝና መሰል ፍራፍሬዎች ፣ ጥቅል ጎመን ወዘተርፈ ተለያይቼ ነው የኖርኩት:: በተጨማሪም በየቀኑ በየሰዓቱ ያስመልሰኛል:: በዚህም የተነሳ በከፍተኛ ሁኔታ ፣ ለመኖር በማያስችል ደረጃ ፣ ለፖታሺየም እና መሰል ማዕድናት እጥረት ተጋልጫለሁ::

ሳይንስ እንደሚያስረዳው ለሞት በሚዳርግ ደረጃ የፖታሺየም እጥረት ሲከሰት ሃይፑኩሊሚያ (severe hypokalemia) የሚባል ሳይንሳዊ አጠራር ነው ያለው::

Zieg, J; Gonsorcikova, L; Landau, D (July 2016). "Current views on the diagnosis and management of hypokalaemia in children". Acta Paediatrica. 105 (7): 762–72. doi:10.1111/apa.13398. PMID 26972906. S2CID 19579505.

Scanned by CamScanner

ሜዲካል-ኒውስ-ቱዴይ የተሰኘ ዓለማቀፍ የጤና ጋዜጣ በ2019 ስለከፍተኛ የፖታሺየም እጥረት ያብራራል፡፡ የፖታሺየም እጥረት ለሞት በሚያጋልጥ ደረጃ በአንድ ሰው ውስጥ ሚከሰተው ከ2.5 ሚሊሞል/በሊትር (less than 2.5 mmol/L.) መጠን በታች ሲሆን ነው፡፡ በሚገረማችሁ መልኩ በመጨረሻዎቹ 3 ዓመታት የሕመም ዘመኔ ውስጥ የፖታሺየም ደረጃዬ ከ1.5 በታች ወርዶ ነው በሕይወት የሰነበትኩት፡፡ የቀዶ ሕክምናውን ለሰሩልኝ ሐኪሞች ይህ እጅግ ተዓምር ነበር የሆነባቸው፡፡

ሆኖም በዚህ ከፍተኛ **የሃይፐኩሊሚያ** ደረጃ የተነሳ ፣ ውድ ቤተሰቦቼ ፣ በተለይ ወደ መጨረሻዎቹ 5 ዓመታት እኔና ሞት በየቀኑ ተፋጠን ፣ ተናንቀን መዋል በተለይም ማደር ጀመርን፡፡

በየቀኑ ያስመልስ ፣ ያስመልሰኝና ተዝለፍልፌ ወድቃለሁ፡፡ ልቤ ምቱ ይዛባል፡፡ ጡንቻዎቼ ይደርቃሉ ፤ ይኮመታተራሉ፡፡ ዐይኔ ተሰክቶ ይቀራል፡፡ እጅ እግሮቼ መንቀሳቀስ አይችሉም ፤ ይደርቃሉ፡፡ አውውውው ክርስቶስ አምላኬ........፡፡ ሳስታውሰው ይዘገንነኛል፡፡ በአጠቃላይ "ሞተ" ተብሎ በሚለቀስ ደረጃ መድረስ ጀመርኩኝ፡፡ ወላጅ ቤተሰቦቼ ቀኑ መሽቶ ሲነጋ ስለመኖርና መሞቴ ነበር የሚያስቡት፡፡ በየቀኑ ....!!!!!!!

እኔ ግን እላለሁ

"አልሞትም ፣ አልሞትም ፣ አልሞትም......ለሐገሬ ኢትዮጵያ አስፈልጋታለሁ... ለሚሊዮኖች አስፈልጋለሁና አልሞትም..........!!!" እላለሁ፡፡ የሞት የጨለማ መልዓክ ደግሞ በየቀኑ ማታ "ገድልሃለሁ....." የሚለውን መንፈሱን በመኖሪያ ክፍሌ ውስጥ ይበትንብኛል፡፡ በሚገርማችሁ መልኩ በሽታዬ ለአስታማሚ እጅግ የሚያሰለች ስለሆነ በየቀኑ ብቻዬን መዋል ማደር መከረም ነበር ብቸኛ

Scanned by CamScanner

አማራጭ ያደረግሁት፡፡ ስለዚህ ማስታጠቢያ ሙሉ አስመልሰኝ ሲያበቃ ተዝለፍልፌ እወድቅና "አልሞትም ፣ አልሞትም ፣ አልሞትም" ብዬ የእግዚአብሔርን ስም እየጠራሁ ለብቻዬ ስጮህ ኃይሌ ይታደሳል፡፡

የሞት ፍርሃት እና ጠቅላላ ዕውቀት

ይገርማል!!! የመጀመሪያዎቹ የሞት ትንቅንቅ 7 ዓመታት ውስጥ "እሞት ይሆን??" የሚል ከፍተኛ ፍርሃት መኖሪያ ቤቴን ያጥለቀልቀው ነበር፡፡ የሞት ፍርሃት ፣ የሞት ፍርሃት.....በየዕለቱ ይከታተለኝ ነበር፡፡

የሚደንቀው በዚህ ሁሉ መዓት ውስጥ ግን ሥራዬን እሰራለሁ፡፡ ቀኑን ሙሉ ተማሪዎችን ለማትረክ እንደማዘጋጀት ባለው ደረጃ ሳስተምር እውላለሁ፡፡ ይህ ባሕሌ እስከ ኮሌጅ መምህርነቴ ቀጥሏል፡፡ ምግብ አልበላም ፣ ተልባ ዱቄት ይገፍ ነው የምዞረው፡፡ በጥብጬ እጠጣለሁ፡፡ ግን ስለማስተምር በጣም ይርበኛል፡፡ "የመጣው ይምጣ ፣ በልቼ ልታመም" እልና ዳቦ በሻሂ አበላለሁ፡፡ እርሱው በብዙ ተባዝቶ ሆዴን ይወጥረኝና ድብልቅልቅ ብሎ ይወጣል፡፡ ከፍል ውስጥ እያስተማርኩ ፣ ልክ ሊያመኝ ሲል ተማሪዎቼን አስፈቅጄ ወጣና ፣ ስወር ያለ ቦታ ሄጄ አወላልቄው መጣለሁ፡፡ እራሴን *"ዐቢይ ጀግና ነህ ....አይዞን!!"* እያልኩ አበረታና ምንም እንዳልተፈጠረ ማስተማር ቀጥላለሁ፡፡

ማታ ግን ሁለ ነገሬ ውልቅልቅ ይላል፡፡ መልሶ ሲያመኝ ፣ እራሴን እስታለሁ፡፡ ከዚያም ያ የሞት ፍርሃት ይመጣል፡፡ እንዲህ እያለ የመጨረሻዎቹ 7 ዓመታት ሲጋመሱ አካባቢ "ብሞትም ብኖርም እጅግ ይጠቅመኛል" ብዬ አንድ ዕድሜ ልኬን ለመግለጥ የምፈራውን መፅሐፍ ማንበብና ማጥናት ጀመርኩኝ፡፡ ትልቁ የሞት ፍርሃቴ የሚመጣው ከሞትኩኝ በኋላ ምን እንደምሆን ስለማላውቅ ነበር፡፡ የመፅሐፍ ቅዱስ ዋነኛ ዓላማው ደግሞ ከሞት በኋላ ስላለው ሕይወቴ

Scanned by CamScanner

ማስተማር መሆኑን ተረዳሁ፡፡ እጅግ እጅግ ደስስስ አለኝ፡፡ የሞት ፍርሃትንም አቀለለልኝ፡፡

ከዚያ በፊት ግን አብዛኛ ውሎዬ እና አዳሬ ለብቻዬ ስለነበር ፣ ብቸኛ ጓደኞቼን መፅሐፍትን ነው ያደረኩት፡፡ አለ-የለም የሚባል የዕውቀት ዘርፍን ሁሉ መጎልጎል ፣ ማንበብ ፣ ማንበብ ፣ ማንበብ ነበር ሥራዬ፡፡ በተለይ ጤናን ተመልከቶማ (ቤተሰቦቼ) ሐኪም መሆን ብቻ እስኪቀረኝ ማንበብ ብቻ ሳይሆን ፣ ማጥናትን ቀጠልኩኝ፡፡

ፊዚዮሎጂ የሥጋዊ ሕይወት ሳይንስ ነው፡፡ ሕይወት ያላቸው ነገሮች ከሴል (የአተምና ሞሎኪዩላር) ተግባራቶቻቸው አንስቶ ፣ መላ አካላቶቻቸው ተሰናስነው የሚሰሩበትንና ከአካባቢያቸው ጋር በተፅዕኖ የሚተሳሰሩበትን አጠቃላይ መካኒዝም የሚያጠና ዘርፍ ነው፡፡ ይህንን ፊዚዮሎጂያዊ ሳይንስ በጥልቀት ማጥናት ቀጠልኩ፡፡

ይህንንና መሰል ሳይንሳዊ ዕውቀቶችን መበታተኑን ተያያዝኩኝ፡፡

ለምሳሌ ሕይወት ባለን ፍጥረታት ውስጥ ያለውን የኬሚካላዊ ንጥረነገሮች ተፈጥሯዊ ሒደት የሚያጠናውን የባዮኬሚስትሪ ሳይንስ (ከማንበብም በላይ) ማጥናት ቀጠልኩ፡፡ ይህንን የማደርግበት ምክኒያት እንዴት መሞት እንዳልነበረብኝ ራሴን ለመርዳት ነበር፡፡ ለምሳሌ፡- በየቀኑ እጠቀመው ስለነበረው የተልባ ዱቄት ያለውን ሳይንስ እጅግ በታትኜ ማወቅ በጣም ትንሹ ነበር፡፡ በጥሬና በተቆላ ተልባ መካከል ያለው የኬሚካል ይዘትን ጨምሮ ፣ ለምን ሲቀቀል እንደሚዝለገለግ ፣ የጤና ጥቅሙ ወዘተ አጠና ነበር፡፡

እግረ መንገዴን ብነግራችሁ ፣ ይህ በሳይንሳዊ መጠሪያው ሊነም ኡንሲተቲሲመም የሚባለው ተልባ በውስጡ በኦሜጋ 3 እና በኦሜጋ 6 ፋቲ አሲድ የበለፀገ ዘይት ፣ እጅግ ጠቃሚ የሆኑ የፕሮቲን ዝርያዎች ፣ ዳያተሪ ፋይበር ፣ ካርቦሃይድሬቶች ፣ ፀረ-ካንሰር አቋም

Scanned by CamScanner

ያለው ሊግነንስ የተባለው ቃጫማ ተፈጥሮ ያለው ንጥረ-ነገርና መሰል እጅግ ወሳኝ የኬሚካል ቀመሮች እንዳሉት ተረድቼ እና ለሰውም በማስረዳት ደረጃ ነበር በዕውቀት የምጠቀመው::

ይህንን እና ሌሎች በጣም ብዙ ሳይንሳዊ ዕውቀቶችን በማጥናቴ የተነሳም ከዕውቀት ውጪ በመሆን እንዳልሞት ራሴን አግዝ ነበር:: ስለሆነም የሞት ፍርሃትን ለማቅለል ዕውቀት አንዱ መፍለሚያ መሆኑን ተረድቼያለሁ:: ምክኒያቱም ፍርሃት የሚፈጠረው አንድም በዐዕምሮዋችን ውስጥ ከምንፈጥረው ስዕል የተነሳ ነው:: ያንን ፍርሃትን ያመጣውን ስዕልን ደግሞ የምናጠፋበት ላጲስ መረጃና ዕውቀት ይባላል:: ስለዚህ ፍርሃት ለፈጠረብን ስዕል ማጥፊያ የሚሆን ዕውቀት ደጋግመን ወደ ዐዕምሯችን ስናስገባ ፣ ስዕሉ ይጠፋል ፣ በዚያም የተነሳ ያ ፍርሃት ይወገዳል:: ስለዚህም ዕውቀት እጅግ ረድቶኛል::

የሆኖ ሆኖ ግን የሞት ፍርሃት የፈጠረብኝ ስዕል በአዕምሮዬ ውስጥ ከ 20 ዓመታት በላይ በተደጋገመ ሕመም ምክኒያት ስለነበር የተሰራው ፣ ከስዕልነት አልፎ እንደ ጣዖት የቆመ ሐውልት ሆኖብኝ ነበር:: ስለዚህም ሐውልቱን በቀላሉ በዕውቀት ብቻ ማፍረስ አልቻልኩም ነበር:: በመሆኑም "ብሞትስ" የሚለው ሃሳብ ከመፅሐፍ ቅዱስ ጥናቴ በፊት በቀላሉ አልለቀቀኝም ነበር::

ታዲያም "ብሞትስ" ብዬ ሳስብ ደግሞ ከሞት በኋላ ስላለው ማንነቴ ማጥናት ቀጠልኩ:: ሥጋ ፣ ነፍስ እና መንፈሳዊ አካል ውህደት (ሁለንተና) ያለኝ ስለመሆኑ በትንታኔ ፣ በጥልቀት ተረዳሁ::

ሥጋዬ ከአፈር ተፈጥሮ እንደተገነባ ፣ ካወቅሁ አይቀር ደግሞ ስለከርሰምድር ሳይንስ (ጂኦሎጂ) ማጥናት ቀጠልኩ:: ጂኦሎጂ ስለዚህች ጠጣርና ግዑዝዋ መሬት ፣ ስለተገነባችበት ዓለታዊ ተፈጥሮ

እና እነዚህ ባሕሪያቶቿ በሒደታዊ ዝግመት ወደዚህ ምንነት የተለወጡበትን ሳይንስ የሚያብራራ ነው፡፡ ስለሆነም ብሞት ሥጋዊ አካሌ ከጂኦሎጂ ሳይንስ አንፃር ምን ተፈጥሮ እንደሚይዝ ተረዳሁ፡፡ ዋነኛው እኔነቴ ታዲያ የማይታየው መንፈሳዊና አእምሮዬ ናቸው ማለት ነው... ???

ስለዚህ ቀጥዬ ስለማይታዩት ዓለማት ማጥናት ጀመርኩ፡፡ በዚያውም ስለመሬት መናወጦች እና በየጊዜው ስለሚለጠጡና ሚኮማተሩት የከርሰምድር ሞገድ ዝርያዎች ስለሚያጠናው ሴይስሞሎጂ ሳይንስ በታትኜ ማጥናት ቀጠልኩኝ፡፡ ይህ ለብዙ ብዙ ነገር ጠቅሞኛል፡፡ በተለይ የማልረሳው የመሬት ማግኔታዊ (መግነጢሳዊ) ንቅናቄ ፣ እንደፓርኪንሰን በሽታ እና የሥነ-አዕምሯዊና የሥነ-ባሕሪያዊ ተፈጥሯችን ላይ ተፅዕኖ ሊኖረው እንደሚችል የሚያሳየውን በ2002 ዓ.ም ዶ/ር ኮርኔሊሰን አር. በተባለ ሰው የተሠራውን ጥናታዊ ጆርናልን ያኔ ነው ያጠናሁት፡፡ ይህ ሁሉ የሞት ፍርሃትን ለመዋጋት የሰበሰብኩት ዕውቀት ነበር፡፡

የተሳሳቱ አስተሳሰቦች

በተጨማሪ ፣ እኔ ያኔ ከነበሩኝ የተሳሳቱ አስተሳሰቦች አንዱ ገነት ወይም ሲያል ከእነዚህ ቢሊዮኖች ማሕበረ-ከዋክብት (ጋላክሲዎች) መካከል አንዱ አድርጌ መውሰድ ነበር፡፡ ለዚህ ስህተቴ መነሻ የሆነብኝ “ሰለስሺያል” (celestial) የሚለው ቃል ነበር፡፡ ይህ ቃል አንደኛ ትርጉሙ “መንግስተ-ሰማይ” የሚል ሲሆን ሌላኛውና ዋነኛው ደግሞ “ጠፈራማ...” የሚለው ትርጓሜው ነው፡፡ ስለሆነም የሕዋ ሳይንስ (Astronomy) የሚያጠናው ደግሞ እነዚህ ጠፈራማ-አካላት (celestial objects) እና ከስተታዊ ተፈጥሯቸውን ነው፡፡

ይህንን ለማጥናት ደግሞ ኬሚስትሪን ፣ ፊዚክስን ፣ የሒሳብ ቀመርን ስለሆነ ሳይንቲስቶቹ የሚጠቀሙት ፣ እኔም ይህንን ጥልቅ ዕውቀት ለመረዳት እነዚህን የሃይስኩል ትምህርቶች ተመልሼ ማጠነካከር

Scanned by CamScanner

ነበረብኝ፡፡ በተያያዥም ዘርፉ ስለፈለኮች ፣ ጨረቃዎች ፣ ኔቡላዎች ፣ ከዋክብት ፣ ማሕበረ-ከዋክብት ፣ ጅራታም-ኮከቦች ወዘተርፈ ማጥናቴን ቀጠልኩኝ፡፡ በድምዳሜው ግን ገነት የሚባለው ሥፍራ ለመንፈሳዊ አካላችን የተዘጋጀ የመንፈሳዊው ዓለም በአይን የማይታይ አካል መሆኑን ጠንቅቄ ተረዳሁኝ፡፡ ስለዚህ ይህ ሳይንስ የጠቀመኝ ፣ በሞት ፍርሃት መካከል አዕምሮዬን ለማፍታታት ስል ነበር፡፡

እንዲህ እያልኩ ፣ ምን አለፋችሁ ቤተሰቦቼ ፣ በዓለም ላይ ያለውን ዕውቀት ሁሉ መጠራረግ ተያያዝኩት፡፡ በየጊዜው ለዓላማ ስል የማነባቸው መፅሐፎችና ሌሎች ግብዓቶች ሁሉ የአዕምሮዬን አድማስ እነሆ ለዛሬ አዘጋጅተውልኛል፡፡ በተጨማሪም ባወቅሁዋቸው መረጃዎችና ዕውቀቶች የተነሳ የሞት የጨለማው መናፍስታዊው ዓለም እንደሚገድለኝ ፣ የሚሰማኝን የዛቻ እና ማስፈራሪያ የሚመስሉኝን ሁኔታዎችና አማራጮች በብዙ ጥንቃቄዎች የተነሳ ለመዘጋጋት የግሌን ጥረት አደረግሁ፡፡

ምን ማለቴ መሰላችሁ........ለምሳሌ ኮሮና ቫይረስ መጀመሪያ **"ኢትዮጲያ ውስጥ ተከሰተ"** በተባለበት ዕለት የተሰማኝ የፍርሃት መጠንና በኋላ ስለወረርሽኙ የጠለቀ ዕውቀት ማግኘታችን እየጨመረ በመጣ ቁጥር የሚሰማን የፍርሃት ስሜት መጠኑ ላይ እጅግ ልዩነት አሳይተንበታል፡፡

ለዚህ ምክኒያቱ **"እንዲህ ሆኜ ብሞትስ ፣ እንዲህ ተይዤ ብሞትስ..!!!"** ወዘተርፈ የሚሉ በርካታ የጨለማና የሞት ዓለም ጥያቄዎች ፣ በበርካታ የመኖርና የሕይወት ዓለም መልሶች ስለደረማመሰናቸው ነው፡፡ ስለዚህ በዕውቀት ለራሳችሁ ትጠነቀቃላችሁ ፣ የሞት ፍርሃትም ይቀንስላችኋል፡፡ በዚህ መልኩ ነበር ፣ የጨለማውን የሞት ዕውቀት ፣ በብርሃን ፈንጣቂ የመኖርና የህይወት ዕውቀት እየተካሁ የሞት ፍርሃትን የቀነስኩት፡፡

Scanned by CamScanner

ሆኖም ይህ ሁሉ ያጠናሁት ዕውቀት ይጠቅመኝ የነበረው ለሥጋዊ አካሌ እንጂ ፣ ለመንፈሳዊ አካሌ አልነበረም:: ስለሆነም ከሞት በኋላ ስላለው ኑሮዬና የት እንደምሄድ ካለማወቄ የተነሳ ሙሉ በሙሉ የሞት ፍርሃት አልለቀቀኝም ነበር:: ያንን የገፈፈልኝ መፅሐፍ ቅዱስን ማጥናት መጀመሬ ነበር::

እጅግ እጅግ ደስስ አለኝ

ታዲያ ይህንን ሁሉ የፍርሃትን ሞት ለመሻገር በግሌ የጣርኩትን ሁሉ አንዲት ዐርፍተ-ነገር ድባቅ አደረገችው……… **"እመን ብቻ እንጂ አትፍራ"** የሚለውን ትምህርት ከአንድ የሐይማኖት መምህር ስብከት አደመጥሁ::

ምዕራፍና ቁጥሩን ይገፎ ፣ ቤቴ ገብቼ ይህንን ጥቅስ ለማግኘት መፅሐፍ ቅዱስ ማንበብ ጀመርኩኝ:: አገኘሁኝ ፣ እጅግ ደስስ አለኝ:: እጅግ በጣም ሐሴት አዘለለኝ:: የሆነ ነገር ዐዕምሮዬ ውስጥ ሕይወት ሲዘራ ተሰማኝ:: አለቀስኩ ፣ አለቀስኩ አለቀስኩ:: የሞት ፍርሃት 98 በመቶ ለማለት በሚያስችል መልኩ ከላዬ ላይ አንድ የሆነ አሮጌ የተቦጫጨቀ ፣ የነተበ ፣ ድሪቶ የሆነ መንፈሳዊ ካፖርት ከላዬ ላይ ሲነሳ ተሰማኝ::

አሁን የ"እሞት ይሆን" የሚለው የሞት ፍርሃት ምናልባት በማግስቱ የቀረ ስሜት ይኖረው ይሆን ብዬ ነግቶ ባየው ስሜቱ የለም:: አነጋሁ ፣ ዋልኩ ፣ አመሸሁ ፣ አደርኩ …………አውውው ያ የሚያስፈራራኝ የሞት ፍርሃት ፍፁም ጠፍቶብኛል:: ስለዚህ አሁን የጀመርኳቸውን በመንፈሳዊም በምድራዊም ዕውቀት ራሴን የማጠነካከሪያ የንባብ ባህሎቼን ይበልጥ አደረጃጀሁዋቸሁ::

አሁን ቀጠልኩ:: የመኖርና የመቀጠል ተስፋ ስለተሞላብኝ ስለሐገሬ ኢትዮጲያ ፣ ስለአፍሪካ ፣ ስለዓለም ታሪኮች ማጥናት ቀጠልኩ::

Scanned by CamScanner

በሐገሬ ላይ እጅግ ትልቅ ማማ ላይ ሆኜ ስላየሁኝ ለጓደኞቼ ሁሉ መናገር ጀመርኩ:: ወደፊት ቀጠልኩ:: የሰው ልጅ እና የኔም የግሌ ጠላት ሆነው ስለኖሩት የሞት መናፍስቶችና ከእግዚአብሔር ጋር ስላላቸው ጥልና ተቃርኖ ማጥናት ቀጠልኩ::

ጥንት የነበራቸውንና አሁን ደግሞ በዚህ ዘመናዊ ዓለም ዓለምን በአንድ ጠቅልሎ ስለመግዛት ያላቸውን የ666 የጨለማ ጉጉት ብዙ ተረዳሁ:: ጥንት ከ2000 ዓመታት በፊት መናፍስቱ ጣዖት ቆሞላቸው (በግብፆቹ ፣ በባቢሎን ፣ በፋርስ ፣ በግሪኮቹ ፣ በሮማዎቹ ሥርወ-መንግስታት ዘንድ) በይፋ ይመለኩ ነበር:: አሁን በ21ኛው መ.ክ.ዘ ደግሞ እንደ ኢሉሚናቲ ባሉ ማሕበራት አማካይነት ዓለምን ጠቅልለው ለመግዛት ያላቸውን ሥልት በጥልቀት ተረዳሁ::

ስለዚህም ከዚያ የሞት ፍርሃት እና የሞት ትንቅንቅ የሳይንሳዊና የመንፈሳዊ ዕውቀትና ልምምድ ይዤ የእነዚህ ክፉ ፣ መጥፎ ፣ ጨካኝ ፣አረመኔና የማይራሩ አጋንንታዊ መናፍስቶች ያላቸው የ666 ሸር እያጋለጥኩኝ ይህችን የፈጣሪ የተስፋ ሐገር የሆነችውን ኢትዮጵያዬን እና ሕዝቦቿን መታደግ እንዳለብኝ ለራሴ በአምላኬ ፊት ቃል ገባሁ::

ሌሎች የፍርሃት አይነቶችንም የማጥራት ዝግጅት

እንደምታውቁት ፍርሃት የምንለው ነገር የሞት ፍርሃት ብቻ አይደለም:: እጅግ ልዩ ልዩ ፍርሃቶች በዙሪያችን ያንዣብባሉ:: የመታመም ፍርሃት ፣ የብቸኝነት ፍርሃት ፣ ገንዘብ የማጣት ፍርሃት ፣ መኪና የመንዳት ፍርሃት ወዘተርፈ::

ከእነዚህ ሁሉ ፍርሃቶች በላይ ትልቁ ፍርሃት የሞት ፍርሃት መሆኑን ግን እኔ እነግራችሁዋለሁ:: እንዴት የሚያስጠላ ስሜት መሆኑን እኔ በየቀኑ አይቼዋለሁ:: ታዲያ የተሻገርኩት ይህንን ፍርሃት ስለነበር ፣ ሌሎቹ ሁሉ ተራ ፍርሃት ሆነውብኛል:: ይህንን ይበልጥ የማረጋግጥበት አንድ ትልቅ ዕድል ይቀረኛል::

Scanned by CamScanner

አሁን በመጨረሻዎቹ የዚህ የበሽታ ስቃይ ላይ ደረስኩ

በ28ኛ ዕድሜዬ ላይ ይህ በሽታ ሕክምና እንዳለውና በኮሪያ ሆስፒታል ቀዶ ሕክምና ቢሰራልኝ እጅግ መልካም መሆኑን አንድ እጅግ መልካም ሐኪም ወዳጄ ከምርመራ በኋላ አሳሰበኝ። በወቅቱም ጋዜጤኝነት እሰራ ስለነበር የዓመት እረፍት ጠይቄ ወጣሁ። ሆስፒታል ተኛሁ።

በሚገርማችሁ መልኩ ውድ ቤተሰቦቼ የቀዶ ሕክምና በጣም የሚያስፈራ ተደርጎ ስለነበር የተሳለልኝ ፣ በፊት ሳስበው ገና በዚያው የምሔድ መስሎኝ በጣም እፈራ ነበር። የዚያን ዕለት ግን በፍፁም ልፈራ አልቻልኩም። ትንሽ የከበደኝ የነበረው በአፍንጫዬ በኩል ከትተውት ወደ ሆድቃዬ ለምግብ ማጣሪያ ሲባል ያስገቡት ቱቦ ነበር። ከዚያ ውጪ ለቀዶ ሕክምና እና ከዚያ በኋላ ስለሚቀጥለው ሕይወቴ ቀድሜ በንባብ የተደገፈ ጥናት አድርጌ ነበር።

የኔ የጤና ችግር የነበረው Hypertrophic Pyloric Stenosis የቀዶ ሕክምናው ሳይንስ ምን እንደሚመስል አስቀድሜ አጠናሁ። ዋናው የቀዶ ሕክምናው የሚከናወንበት የማደንዘዣ ሳይንስ ጠቅላላ አኔስቴዢያ (General anesthesia) ነው የሚባለው።

ይህ ማደንዘዣ በአብዛኛው ኢንትራቬነውስ በሚባሉ መድሐኒቶች (intravenous drugs) እና በትንፋሽ ስርዓት ወደ ውስጣችን በምንስባቸው ጋዞች (inhaled gasses) በተለይም በአንስቴቲክስ ባለሙያዎች በሚታገዝ መልኩ የሚሰጥ የሕክምናው አካል ነው።

ቢ *Pandya S, Heiss K (June 2012). "Pyloric stenosis in pediatric surgery: an evidence-based review". The Surgical Clinics of North America. 92 (3): 527–39,doi:10.1016/j.suc.2012.03.006. PMID 22595707.*

Rogers IM (December 2014). "Pyloric stenosis of infancy and primary hyperacidity--the missing link". Acta Paediatrica.

Scanned by CamScanner

በዚህ ማደንዘዣ የተነሳ ሙሉ በሙሉ የነቃ ዐዕምሯችን ስለማይሰራ (completely unconscious ደረጃ ላይ ስለምንሆን) ሆዳችንን ሲቀረድዱት ሲሰፉትም አይሰማንም፡፡ እንዲደነዝዝ የተደረገው የአንጎል ክፍል ለየትኛውም አይነት የሕመም ኤሌክትሪካዊ ንዝረቶች (pain signals or reflexes) ምንም ምላሽ መስጠት ስለማይችል ራሳችሁን በፍፁም አታውቁም፡፡ ስለዚህ ይህ በርግጥ ሲታሰብ በጣም ያስፈራል፡፡

ሆኖም እኔ ወንድማችሁ ከቀዶ ሕክምናው በፊት **"ድንገት በዚያው ብትሄድ....."** በሚል "ፈርም" ተብዬ ስፈርም እንኳ የልብ ምቴ ላይ ምንም አይነት ከፍርሃት የመነጨ ንዝረት ሳይሰማኝ ደስስስ ብሎኝ ነበር የፈረምኩት፡፡ ምክኒያቱም ሕይወቴ እንደምትቀጥል እርግጠኛ ነበርኩና አልፈራሁም፡፡ አንድም ፍርሃት የሚነግሰው ተስፋ ላይ ነውና በተስፋችሁ አትደራደሩ፡፡

ብቻ ቀዶ ሕክምናው ተጠናቀቀ፡፡ ነገር ግን መደበኛ ሰው መንቃት ካለበት 2፡00 ሰዓት ዘግየሁ፡፡ ቤተሰብ ተጨንቆ ያለቅስ ነበር፡፡ ምክኒያቱም ለቀዶ ሕክምና የገባው የዐቢይ ሰውነት ፍፁም የተጎሳቆለ ስለነበር ከሞት ይተርፍ ይሆን የሚል ስጋት በሁሉም ውስጥ ነበረ፡፡ ያለቅሱ ነበር፡፡ እኔ ግን የሞት ፍርሃቴ ከተገደለልኝ በኋላ ስለመሞት ማሰብ አቁሜ ነበርና በኋላ ለሚሆነው አስቀድሜ የፍርሃት ሳይሆን የእምነት ኃይሌን ገጥሜ ነበር የገባሁትና ብዘገይም በብዙ ፀሎት ነቃሁኝ፡፡

እንግዲህ ከዚያ ጊዜ ጀምሮ አዲስ ኑሮ አዲስ የሕይወት አቅጣጫ ላይ ነኝ፡፡ ወደፊትና ወደላይ ብቻ ነው ጎዞዬ፡፡ በፍፁም ፣ በፍፁም ፣ በፍፁም አልፈራም፡፡ የፍርሃት ሥርዓቴን ሁሉ አበለሻሽቼዋለሁ፡፡ ብቸኛ የምፈራው አምላኬን እግዚአብሔርን ብቻ ነው፡፡ እርሱን አምነዋለሁ ፣ እፈራዋለሁ እንጂ ሌላን ነገር አልፈራም፡፡ በፍፁም አልፈራም፡፡ በቃ ምን ላድርግ የፍርሃት ስርዓቴ ተበላሽቶብኛል፡፡

Scanned by CamScanner

ዛሬ የማይፈራ ፣ ደፋር ጋዜጠኛና እጅግ የተሳካልኝ ሰው ሆኛለሁ

በተለይ የፀረ-666 የምዕራባዊያኑን ሰይጣናዊ አጀንዳዎችንና የኢሉሚናቲ በከፋት የተሞላ በኢትዮጲያዬ ውስጥ የተያያዙትን የሸርና የሴራ ተግባራት በማጋለጡ ዙሪያ የተያያዝኩትን ትግል ፣ በጣም በድፍረት ፣ ያለፍርሃት እየተወጣሁት እገኛለሁ፡፡

ሐገሬን ከ666 እጅ አትርፌ ብሞት እንኳ ታላቅ ኩራትና ጀብዱ ይሰማኛል፡፡ ብዙ የሚዲያ ቤተሰቦቼ "እባክህን ዐቢይ ራስህን ጠብቅ" ይሉኛል ፤ በሬዲዮና በቴሌቪዥን ዝግጅቶቼ ሰዓት ሚሊዮኖች የሚሰጡኝ አስተያየት ይሄ ነው፡፡ ግን ለኔ ሞትም ቢሆን ጥቅም አለው፡፡

በሚገርማችሁ መልኩ ፣ የ666 አጋንንታዊ እና ዓለማቀፍ ፖለቲካዊ ቡድን ቢሊዮኖችን ማሸማቀቂያ ስልት አድርገው እየተጠቀሙበት ካሉት ዘዴዎቻቸው መካከል አንዱ ፍርሃት የተባለው ከፉ ኃይል ነው፡፡ ለምሳሌ እነርሱ በላቦራቶሪ ፈብርከው በለቀቁት በኮሮና ቫይረስ ምክኒያት ዓለም መላው ታስሮ ቤቱ እስኪቀመጥ በፍርሃት መንፈስ አጥምቀውት ፣ እነርሱ ባሻቸው መልኩ የዓለምን ፖለቲካዊ ፣ ማሕበራዊ ፣ ኢኮኖሚያዊ ፣ ሐይማኖታዊ ቅርጽ ለማስቀየር ምን ያህል እንደሰሩ የምናውቀው እውነታ ነው፡፡

ታዲያም ይህንን የፍርሃት ኃይል ሕያው በሆነ በሕይወት ልምዴ ፣ በንባብና ሳይንሳዊ ጥናትና ዕውቀቶች ፣ በዋናነትም በመንፈሳዊ ሰዋዊነት የተለወሰውን ምስጢር ላካፍላችሁ፡፡ በችግር ሰዓት ፣ ሞት ቢመጣባችሁ ፣ በከፍተኛ ሕመም ብትሰቃዩ ፣ ገንዘብ ብታጡ ወዘተ የሚደርስባችሁን የፍርሃት ስሜት ሙሉ በሙሉ ድል እንድታደርጉት ይህንን ሳይንሳዊ ትንተና እነሆ ጋበዝኳችሁ፡፡

አቢይ ይልማ
ጋዜጠኛና መምህር

Scanned by CamScanner

የማስታወሻ መያዣ ገ

ካነበባችሁት ውስጥ 10 ሊረሱ የማይገቡ ነጥቦችን እዚህ ጋ ለራሳችሁ

1

6

2

7

3

8

4

9

5

0

ተጨማሪ ካለ

Scanned by CamScanner

2

ፍርሃት ምንድነው?

እስቲ ይህንን የፍርሃት ሂደት አስቡት

ከቤትዎ ውጪ በጣም ሰፊ የሆነ ግቢዎ በጣም ድቅድቅ ያለ ጨለማ ወርሶታል፡፡ እጅግ ፀጥ ረጭ ያለ ሰፈር ነው፡፡ ልብ ይበሉ ፤ ግቢው ውስጥ ከርሶ ውጪ ማንም የለም፡፡ ውሻ እንኳ የለም፡፡ እርሱ ብቻ አይደለም ፤ በዚያ ሰፈር ውስጥ ያለው የእርሶ ብቻ ግቢ ነው፡፡ ከርሶ ግቢ ቀጥሎ ያሉት ቤቶች ትንሽ ራቅ ይላሉ፡፡ ከርሶ ቤት ዙሪያ ጫካ ነው ያለው፡፡

ታዲያ ከብዙ ዕለታት በአንደኛው ቀን ይህ ነው የሆነው፡፡ እርሶ ብቻዎን ብዙ ክፍሎች ባሉበት በዚያ ትልቅ ቤት ውስጥ ተቀምጠው ቴሌቪዥን እያዩ ነው፡፡ ታዲያም ፤ በጣም በቅፅበት የቤትዎ ጓሮ በር .....ቃቃቃቃ.....እያለ ተከፈተ፡፡ ጆሮዎት ውስጥ ይህ ድምፅ ገባ፡፡ የዚህን ጊዜ እርግጠኛ ነኝ ፤ ቴሌቪዥንዎን ነው የሚቀንሱት፡፡ ቤትዎ ቲቪውም እርሶም ፀጥ አሉ፡፡ ግን ያ በር እንደገና ቃቃቃቃ....ብሎ መዘጋት ጀመረ፡፡ ልብዎ ምን ያህል እንደሚደበድብ አስቡት፡፡ ይህ በዚህ ሳለ ....ያ በር በድንገት "ጓ!!!" ብሎ በጣም በኃይል ተዘጋ፡፡......አያስፈራም???

Scanned by CamScanner

ይህ ድንጋጤን እና ፍርሃት ማለፍ ይችላሉ??አዎን ማለፍ ይቻላል:: እንዴት....?? እስቲ ወደ ጀመርኩላችሁ ሐሳብ ልውሰዳችሁ:: ይህንን ፍርሃት ለማስተናገድ ልብዎ እየደበደበ ፣ በጣም ደንግጠው "ማነው??..እ....ማን ልበል??....ምነው??..." እያሉና ፣ የመጣ ይምጣ ሲሉ ወደ ሥፍራው ለመሄድ ወሰኑ:: ቀስስ ብለው ፣ በእጅዎ ያገኙትን ዱላ ይዘው ወደዚያ ወደተከፈተው የጓሮ በር ፣ አይጥ ለመያዝ እንደምታደባ ድመት ፣ ተቃረቡ ፤ ማንም የለም:: ምንም የለም::

በጣም በሚገርም መልኩ ቆም ብለው ፣ ከድንጋጤ ወጥተው ሲያስታውሱ ፣ ቅድም ለካስ በሩን አልዘጉትም ነበር:: አአአውው.....ያንን ገርባባ ከፍተት ተጠቅሞ መጀመሪያ ቃቃቃ አድርጎ የከፈተው ፣ በኋላም በኃይል የዘጋው ለካስ ንፋስ ነው::

ሆሆሆሆ........ይገርማል!!! በመጀመሪያው ያ ፍርሃት ከመከሰቱ በፊት ድንጋጤ ነው የተፈጠረው:: ከድንጋጤው በፊት ደግሞ አካባቢው ጨለማ እና አናነት ፣ በቤት ውስጥ ብቻ የመቀመጥ የቀድሞ ዕውቀት/መረጃም አለ:: (ለምሳሌ፡ ከዚህ ቀደም ሰፈር ውስጥ ሌላ በድፍረት ዘው ብለው ገብተው ጥቃትና ዝርፊያ ያከናወኑ ዘራፊዎችን የተመለከተ መረጃ) ሊኖር ይችላል:: ከዚያም ጋር ተያይዞ "እንድ ቀን እንዲህ ቢከሰትስ...??" የሚል የዘወትር ስጋትም በዐዕምሮ ውስጥ ስዕል መፍጠሩ አይቀርም:: እነዚህን ሁሉ ሂደቶች አልፎ ነው ፤ በሩ በንፋስ የተጋጨውና ድንጋጤ የተፈጠረው::

ታዲያም ልክ ድንጋጤው ከተፈጠረበት ከዚያች ደቂቃ ጀምሮ የፍርሃት ስሜት እያደገ ፣ እየበረታ ይመጣና ሰውነታዊ አካል ላይ ምልከት ማሳየት ይጀምራል:: ሕይወት አደጋ ውስጥ እንደገባች ስለሚጠረጠር ፣ አንጎላችን (ልክ ወደ መተንፈሻ አካላችን ውስጥ ባዕድ ነገር እንደገባ ሲሰማው በማሳልና በማስነጠስ እንዲወጣ ትዕዛዝ እንደሚያስተላልፈው ሁሉ) ለዚህም አደጋ ለመሰለው ነገር Fight or Flight የተሰኘ ምላሽ መስጠት ይጀምራል::

Scanned by CamScanner

ይህም በስነልቦናው ዓለም “ተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ (fight-or-flight)” የተሰኘው አካላዊ ምላሽ ነው፡፡ አንጎላችን ይተገብረዋል፡፡

የዚህኔ ነው የልብ ምታችን መጨመር ፣ የእጅ መብረክረክ ፣ ከአናት እስከ እግራችን በጣም የሚወር ስሜትና የመሰሉት ተግባራት የሚስተዋሉት፡፡ ሆኖም ይህ ሁሉ አልፎ ግን የፈራን የራድንለት ነገር ሊኖርም ላይኖርም ይችላል፡፡ ማለትም ጉዳዩ ሥነ-አዕምሯዊ (psychological) ወይም አካላዊ ይዘቶች (physical properties) ያሉት መሆኑን ልብ ይሏል፡፡ ታዲያም ይህንን ሁሉ ነገር ያቀፈው የፍርሃት ስሜት ምን እንደሆነና ለመከሰቱም ምክኒያት የሆኑትን ነገሮች በጥልቀት እናጠናለን፡፡

■ የፍርሃት ምንነት ከተለያዩ ፅንፎችና ብያኔዎች

ውድ ቤተሰቦቼ “ፍርሃት ምንድን ነው??” የሚለውን ጥያቄ ከመመለሳችን በፊት እስቲ መጀመሪያ በተለያዩ ዓለማቀፍ ሳይኮሎጂስቶች ፣ መፅሐፍት ፣ ተቋማት እና ሐይማኖታዊ አስተምህሮቶች የሰጡትን ብያኔዎችን ነቅሼ ላውጣ፡፡

1ኛ/ ፍርሃት እንደ ሰንሰለታዊ ፅግበራ

ዶ/ር ጁሊያ ሌይተን “ሃው-ስታፍ-ዎርክስ” ለተባለ መፅሔት ፣ በሰጡት ትንተናዊ ፅሑፍ ላይ ፍርሃትን እንዲህ ይበይኑታል፡፡

ፍርሃት በአንጎል ውስጥ የሚከናወን ሰንሰለታዊ ፅግበራ (a chain reaction) ሲሆን ፣ ከአጨናናቂ ቀስቃሽ ሁኔታ ወይ አካል (ለምሳሌ፦ እባብ) መነሻውን ያደርግና በዚህም ውጤት የተነሳ ፣ ኬሚካሎች ወደ ሰውነት ክፍሎቻችን ይረጫሉ። የኬሚካሎቹም መበተን ፣ የልብ ምት እንዲጨምር ፣ አተነፋፈስ እንዲፋጠን ፣ የጡንቻዎቻችን ባሕሪ እንዲለዋወጥ በማድረግ እና በመሳሰሉት (ተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ የምንላቸውን) ባሕሪያት በማከታተል የሚከሰት ሰንሰለታዊ ፅግበራ ነው ፤ በሚል ያስረዱናል።

---

1 JULIA LAYTON (2019) What is Fear? How Fear Works. https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/fear.htm

Scanned by CamScanner

እንደምታውቁት ውድ ቤተሰቦቼ ፣ አንጎል እጅግ ውስብስብ ሰውነታዊ አካል ነው፡፡ ከ100 ቢሊዮን በላይ በሆኑ የነርቭ ሴሎች የተገነባና ፣ የተወሳሰበ የግንኙነት ኔትዎርክ/መረብ ያለው ነው፡፡ ይህም ውስብስብ የሴሎች መረብ ነው 5ቱ የስሜት ሕዋሳቶቻችንን እንድንጠቀም ፣ መረጃ እንድናሰላስል ፣ በእጆቻችን እንድንሰራ ፣ በእግሮቻችን እንድንራመድ ወዘተ የሚያደርገን፡፡ የሚቀለጣጥፉልን በዚህ መረብ ነው፡፡

ታዲያም እነዚህ የአንጎል ሴሎች በሕብረትና በትስስር (በግንኙነት መረባቸው) አማካይነት እነዚህን ሁሉ ተግባራት በሁለት አቅጣጫ እንድንከውናቸው ያስችሉናል፡፡ ***አንደኛው*** - የሴሎቹ የትስስር መረብ እንድንከውናቸው ያስችሉናል፡፡ በምንለው ፣ ሕሊናችን ንቁና ፣ "**ሆን-ተብሎ**" (conscious) በምንለው ፣ ሕሊናችን ንቁና ዝግጁ በሆነ መልኩ ፣ ተግባራትና ሐሳቦች እንዲተገበሩና እንዲለቀቁ ያደርጋቸዋል፡፡ ***ሁለተኛው*** - የአንጎል ሴሎች በትስስር የመስራት የግንኙነት ኔትዎርካቸው ደግሞ ከዚህ በተለየ መልኩ ተግባራትና ሐሳቦች ወደ ሥጋዊ አካላችን ላይ እንዲገለጥ ያደርጉታል፡፡ ይኸውም **አስቀድሞ ባልታቀደ መልኩ** የሚመጡ ሐሳቦችና ተግባራት ላይ እርምጃ ለመውሰድ (ለautonomic responses ሲባል) የተዘጋጀ የትስስር መረብ ነው፡፡

አውቶኖሚክ ስርዓትና ፍርሃት

ታዲያም የፍርሃት ስሜት የዚህ የሁለተኛው የሴሎች የትስስር ሥርዓት ውስጥ የሚያልፍ መሆኑን ነው ዶ/ር ጁሊያ ሴይተን የሚያስረዱት፡፡ እርሳቸው እንደሚሉት ለፍርሃት ስሜት የምንሰጠው አፀፋዊ ምላሽ በጠቅላላ ፣ ሆን ብለን እስከሪብቶ ፈልገን ለመፃፍ እንደምንዘጋጀው አይነት ምላሽ አይደለም፡፡ ሙሉ በሙሉ ለማለት በሚያስችል መልኩ ቅፅበታዊ ፣ ያልተዘጋጀንበት (entirely autonomic) ምላሽ የሚሰጥበት የአንጎል ስርዓት ነው፡፡ ማለትም ፣ ሆን ብለን ተዘጋጅተንበት አይደለም የምንፈራው፡፡

Scanned by CamScanner

ስለሆነም ፣ ይህ ማለት ትርጓሜው ግልፅ ነው፡፡ እንደፍርሃት አይነት ያሉ ያልተዘጋጀንባቸው (አውቶኖሚክ የሆኑ) ስሜቶች ሲከሰቱ ፣ ሙሉ በሙሉም ይሁን በከፊል "....ምላሽ መስጠት አለባችሁ ፣ ይህ የእናንተ ኃላፊነት ነው....." ተብለው የተመደቡ የአንጎል ክፍሎች አሉ ማለት ነው፡፡ በዚህም መሰረት፡-

- ✔ **ታላመስ** (Thalamus) - በአይናችን ፣ በጆሮዋችን ፣ በአፋችን ፣ ወይ በቆዳችን በኩል የገባው ፍርሃትን የፈጠረብን የስሜት ሕዋሶቻችን መረጃ (sensory data) ቀጥሎ ወደየት ማለፍ እንዳለበት የሚወስን የአንጎል ክፍል ነው፡፡

- ✔ **ሴንሰሪ ኮርቴክስ** (Sensory cortex) - በስሜት ሕዋሶቻችን የገቡትን (ለምሳሌ፡ በጆሮዋችን ሰምተን ያስገባነውን የቦንብ ፍንዳታ ድምፅ) ፍርሃት የፈጠሩብን ማናቸውንም መረጃዎች ላይ ምንነቱን እንድረዳው ትርጓሜ የመስጠት (interpreting sensory data) ሥራ የሚከውን የአንጎል ክፍል ነው፡፡

- ✔ **ሂፖውካምተስ** (Hippocampus) - ከዚህ ቀደም (ለምሳሌ ከተማው በተረበሸ ቁጥር የገቡብንን የቦምብ ፍንዳታ እና መሰል ድምፆች እና) የተጠራቀሙ መሰል በንቁ ዐዕምሮዋችን የምናስታውሳቸውን ትውስታዎች (conscious memories) ይኖራሉ፡፡

እነዚህን መረጃዎች የማጠራቀም እና የፍርሃት ስሜቱ በተሰማን ቁጥር ከተጠራቀመበት በማውጣት የፍርሃት ስሜታችንን እንድናስተውለው እንዲቆጣጠረንና እንድናስታውሰው ብሎም ፍርሃት የሚፈጥርብንን ሁኔታና ዐውድ የሚመሰርት የአንጎል ክፍል ነው፡፡ ለምሳሌ፡- "በኢትዮጵያ አመፅ ተነሳ" የሚል ዜና በተሰማ ቁጥር ፣ በፊት በተመሳሳይ መልኩ አመፆች በተለያዩ ከተሞቻችን ውስጥ ሲቀሰቀሱ የሚሞተውን የሰው ብዛት እና

የንብረት ውድመት መረጃዎችን በማጠራቀምና ከተጠራቀመበት በማውጣት ፍርሃት እንዲሰማን የሚያደርገው ሒፖውካምፓስ የተባለው የአንጎል ክፍል ነው፡፡

- **አሚይግዳላ** (Amygdala) - ይህ ዋነኛ ክፍል ነው፡፡ የፍርሃትን ጥልቅ ስሜት ትርጉም እንድንሰጠው (ለ emotions decoding የሚያግዘን) ክፍል ነው፡፡ በተጨማሪም ከዚህ ቀደም (ለምሳሌ፡- በፖለቲካ ብጥብጥ) ከተፈጠረብን ፍርሃት ጋር ተያይዞ ቀጣይ ተመሳሳይ ስሜቶችን ሊፈጥሩብን የሚችሉ የምንጠረጥራቸው ሁኔታዎችን የመለየትና የመገመት ሥራንም ይከውንልናል፡፡ የፍርሃትን ትውስታዎችንም የሚያጠራቅምም ክፍል ነው፡፡

- **ሃይፖታላመስ** (Hypothalamus) - ከተፈጠረብን ፍርሃት የተነሳ "ተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ" (fight or flight) የሚለውን ምላሽ የሚሰጥልን የአንጎል ክፍል ነው፡፡

እንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ ይህንን መሰረት በማድረግ ነው ፤ "ፍርሃት የውስብስብ የአንጎል ነርቭ ሴሎች ፅግበራ (ሪአክሽን) ውጤት ነው" በሚል ቀደም ብሎ የተሰጠው የፍርሃት ትርጉም የተብራራው፡፡

የመጀመሪያውን ትርጓሜ ለመጠቅለል

በመጀመሪያ አጨናናቂ ቀስቃሽ (stimulus) ሁኔታ ወይ አካል (ለምሳሌ፡- "ብጥብጥ ሊነሳ ነው" የሚል ዜና) ይሰማል፡፡ የዚህን ጊዜ ከቅድሞቹ አንጎል ክፍሎች መካከል እነ አሚይግዳላ ሥራቸውን ይጀምራሉ፡፡ በመሐልም ሽንታችንንና ላባችንን የሚያመጡ የአንጎል ሥራዎች ይከወናሉ፡፡ በስተመጨረሻም በእነ ሐይፖታላመስ የተነሳ "ሁኔታውን ተጋፈጥ ፤ ካቻልክ አምልጥ" የሚለው ምላሽ ይስተናገድበታል፡፡ ታዲያም ፤ ይህንን ተከታታይነትና ትስስር ያለውን የአንጎል ተግባር/ፅግበራ ነው ፍርሃት የምንለው ፤ በማለት የመጀመሪያው ትርጓሜ ያብራራልናል፡፡

Scanned by CamScanner

2ኛ ፍርሃት እንደ ባዮኬሚካል ግብረ-መልስ

እነ ዶ/ር ሊዛ ፍሪትሸር እና ዶ/ር ዳንዔል ቢ.ብሎክ በ2020 ለቬሪዌል መፅሔት ባቀረቡት ሳይንሳዊ ትንተና መሰረት ፣ ፍርሃት እጅግ ተፈጥሮዋዊ ፣ ኃይለኛና ከሰው ዘር ግንድ ጋር አብሮ ያደገና የኖረ ከስሜታዊነት ጋር የተያያዘ የሰው ልጅ ባላንጣ ኃይል ነው:: ግብረ-መልሱንም የሚሰጠው ባዮ-ኬሚካላዊ በሆነ ስልት እንዲሁም ከፍተኛ ስሜታዊ ምላሽ (emotional response) የምንሰጥበት ደረጃ መሆኑን ነው ይህ አተረጓጎም የሚያስረዳን::

ከዚህ ብየና ውስጥ ነጥለን አውጥተን ልናስተውላቸው የሚገቡን ነጥቦች አሉ:: ከእነዚህም በዋነኝነት:-

ሀ/ ፍርሃት ተፈጥሯዊ መሆኑን እናስተውላለን

ማንኛውም የሰው ልጅ ሲወለድ ጀምሮ ይህችን ምድር ይጠራጠራታል ፤ በስጋት ይመለከታታል ፤ አያምናትም ወዘተ..... ስለዚህ ይፈራታል:: ተፈጥሮም በሰው ልጅ ላይ ስለምታምፅ ፣ ሰውም ለሰው ክፉ ስለሚሆን ፣ ሰውም ለራሱ ሩህሩህና ታማኝ ስላልሆነ ወዘተ... ከውስጥም ከውጪም ኃይላት ጋር ግጭት ስላለ ውጤቱ ለማንም ሰው ፍርሃት የተባለ ዱካውን የሚከታተል ተፈጥሯዊ ኃይል ተመድቦበታል::

ነጥቡ ግን ለዚህ እንደጥላ ለሚከተለን "ፍርሃት" የተባለ ክፉ የጠላት ኃይል እጅ እንሰጣለን ፤ ወይስ እናንበረክከዋለን....??? ነው ዋናው ጉዳይ:: ይህም ነው ስኬታማና ስኬታማ ያልሆኑ ፣ ጀግናና ተፍታፋ ሰዎችን ፣ መሪዎችንና ተመሪዎችን የከፈላቸው:: እጅግ ስኬታማ ሰዎች ፣ እጅጉን ፍርሃትን የገደሉ ወይም በቁጥጥራቸው ስር ያደረጉ ሰዎች ናቸው::

Lisa Fritscher Daniel B. Block (2020) . ቬሪዌል መፅሔት

Conroy, D.E.; Elliot, A.J. (2004). "Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the Issue of the chicken and the egg". Anxiety, Stress & Coping. 17 (3): 271–85. CiteSeerX 10.1.1.643.3752

Scanned by CamScanner

አንበሳን ያላመዱና በቤተ-መንግስቶቻቸው በእግራቸው ስር አስቀምጠው ፎቶ አብረውት ይነሱ የነበሩት የሐገራችን ነገሥታት ፣ አንበሳውን ሳይሆን ፍርሃትን በእግራቸው ሥር የረገጡ መሆኑን አትርሱ::

ለ/ ፍርሃት የሚፈጠረው ባዮ-ኬሚካላዊ መስተጋብርን ባስተባበረ መልኩ መሆኑንም ከዚህ ብያኔ እንረዳለን::

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ዶ/ር ቲዬሪ ስቴይመር "የፍርሃትና አላፊ ጭንቀት" የሚዛመዱበት ባዮሎጂ" በሚለው መፅሐፋቸው ላይ ያሰፈሩት ኃሳብ ለዚህ ጥሩ ትንተና ይሰጠናል:: ፍርሃት በርግጥ ተፈጥሯዊ ስሜትነኪ እና አደጋን ተቋቁመን በሕይወት ለመቆየት ትልቅ አንቂ ደውል ነው:: "ሕይወትን ያሸነፈ" ስንባል ምኑን ነው ታዲያ ያሸነፍነው?? እንደፍርሃት ያሉ ከፉ ኃይሎችን መሆኑ መረሳት የለበትም:: ያለያማ ሕይወት አትጣፍጥም::

ታዲያም ይህንን የሕይወት አሸናፊነት ለማግኘት ሰውነታዊ አካላችን ሁልጊዜ ለአደጋ ጊዜ ሲል የሚያዘጋጃቸው ባዮ-ኬሚካላዊ ምላሾች አሉት::

ባዮ-ኬሚካላዊ ስንል የባዮሎጂካል ኬሚስትሪ ሳይንስ ማለታችን ነው:: ሕይወት ባላቸው ነገሮች ውስጥ ወይም ከነርሱ ጋር ተያይዞ የግድ የኬሚካል ፅግበራዊ ሒደት (chemical processes) መኖር አለበት:: ለምሳሌ:- እንደ ካርቦሃይድሬት ፣ ፕሮቲን ፣ ቅባት ወዘተ በሰውነታችን ውስጥ ከመግባታቸው በፊት በሌሎች ሕይወት ባላቸው ነገሮች (ለምሳሌ: ተክሎች) ውስጥ የሚሰሩ ፣ የሚገነቡ ፣ ቀጥሎም ሰውነታችን ውስጥ የሚቀነባበሩ ባዮ-ኬሚካላዊ ውህዶች ናቸው::

Thierry Steimer, PhD (2019) . The biology of fear- and anxiety-related behaviors . The Swiss Natio Science Foundation. 32-51187-97

Scanned by CamScanner

ታዲያም በፍርሃት ሰዓት እነዚህ ባዮኬሚካላዊ ተግባራት የግድ ይከሰታሉ፡፡ ዳቪድሰን ጄ.አር ፣ "አፍቃሪ ስሜት ፣ ሙድና ጭንቀት" በሚል በ2018 ዓ.ም ባሳተሙት መፅሐፋቸው ላይ ሲያስረዱ እነዚህ ከባዮሎጂ ጋር የተያያዙ ኬሚካላዊ ውህደቶች ለምሳሌ የአንጎል ኬሚካሎች በፍርሃት ሰዓት የግድ ይስተዋላሉ፡፡

ለምሳሌ፡- ኒዩሮትራንስሚተሮች ፣ የሆርሞን ኬሚካሎች ወዘተ በፍርሃት ሰዓት ይተገባበራሉ፡፡በፍርሃት ሰዓት ላብ በላብ የሚደርገን ፣ የልብ ምታችንን የሚጨምርብን ፣ ሽንታችን የሚከሰተውም ለዚህ ነው ይላሉ፡፡

ሐ/ ፍርሃት ከስሜታዊነት ጋር የተያያዘ አፀፋዊ ምላሽ (emotional response) መሆኑንም ከተራ ቁጥር 2 አተረጓጎም/ብያኔ እንረዳለን፡፡

ዶ/ር ካኖን ደብሊዩ.ቢ ፣ "በሕመም ፣ ረሃብ ፣ ፍርሃትና ቁጣ ሰዓት ያሉ አካላዊ ለውጦች" በተሰኘ የ1991 ጥናታዊ ፅሑፋቸው ላይ እንዲሁም በመሰል የዘመናችን ሳይኮሎጂስቶች ዘንድ ብዙ የሚብራሩ የውስጣዊ ስሜት ቲዎሪዎች ("theories of emotion") የሚባሉ አሉ፡፡

ከአስርት ዓመታት በፊት ፣ በእነ ቻርለስ ዳርዊን (1870ዎቹ) በስሜት ዙሪያ የነበሩ አስተምህሮቶች ይልቅ በዚህ በዘመናዊው ዓለም በጣሙን ተቀይረዋል፡፡ በዚህ ዘመን ስሜትን በአንጎል ደረጃ ማጥናት የሚችሉ እንደ MRI እና FMRI ያሉ ኮምፒዩተራዊ ማሽኖች ብዙ እገዛ ያደረጉበት ሳይንስ ነው ያለን፡፡ ስለሆነም አሁን ላይ ስሜት (emotion) ዝም ብሎ የሚሰማን ነገር ("feelings") ወይም አዕምሮዋዊ ክስተት ብቻ አይደለም፡፡

ዋቢ Cannon WB. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. New York, NY: Appleton; 1915

Scanned by CamScanner

ውስጣዊ የስሜት ምላሽ (ለምሳሌ ፍርሃትን ብናይ) እጅግ ውስብስብ ተግባር ነው:: ማለትም 3 ዋነኛ ውቅሮች የተዋሐዱበት ነው::

አንደኛ:- ከባሕሪያችን / behavioral/
ሁለተኛ:- እንደልብ ምት ያለ ከማንቆጣጠረው (autonomic) የነርቭ ሥርዓት እንዲሁም
ሦስተኛ:- እንደ ሆርሞናዊ ኬሚካሎች ያሉ ተግባራት ተጋግዘው በአንድነት የሚገለጡበት የስሜት ዝርያ ነው:: ለዚህ ነው በፍርሃት ሰዓት የሚሰማንን ስሜት ለማብራራት የሚያስቸግረን:: ይህንን በሌላ አገላለፅ ማሳየት ይቻላል::

ፍርሃት ስሜት ነው ስንል እንዲህ ነው

የባዮሎጂያዊ (ሥነ-ሕይወታዊ ለምሳሌ የነርቭ ሥርዓት) ፣ **አዕምሯዊ** (ለምሳሌ:- ማሰብ መጨናነቅ) ፣ **ባሕሪያዊ** (ለምሳሌ የፊት መጨማደድ ፣ የእጅ መወራጨት) ፣ **መንፈሳዊ** (ለምሳሌ:- ፀሎት የማድረግ አቅም ማጣት) ወዘተ ለውጦችን አከታትሎ የሚያመጣ አንዳች የኃይል ንዝረት ነው::

ስለሆነም "ፍርሃት ከስሜታዊነት ጋር የተያያዘ አፀፋዊ ምላሽ ነው" ስንል ስለዚህኛው ውስብስብ ተግባራዊ እያወራን ነው:: ለምሳሌ: አንድ ሰው "እናቴ ትሞትብኝ ይሆን...??" የሚል ፍርሃት ከተቆጣጠረው ፣ በሌላ አነጋገር ስሜታዊ አካሉ ላይ ጉዳት እየደረሰበት ነው:: ይህም ጉዳት መጤ ጥቃት መሆኑን ሥጋዊ አካሉ ያውቀዋል:: ይህንንም መጤ ስሜት ሰውነቱ ለመከላከል ይዘጋጃል::

የሚከላከለውም ስሜታዊ ምላሽ በመስጠት ነው:: ይህም ስሜታዊ ምላሽ ቅድም ያልኳችሁን 3ቱን (ባሕሪያዊ ፣ አውቶኖሚክ የነርቭ ሥርዓትና ሆርሞናዊ/ኬሚካላዊ) ትብብር ያለበትን ተግባር ወደ ሥጋዊ

Scanned by CamScanner

አካላችን ላይ መገለፅ ይጀምራል፡፡ የዚህን ጊዜ የእናታችንን ሞት ስናስብ ልባችን ይደበድባል ፤ ላብ ላብ ይለናል ወዘተ የተደበላለቀ ስሜት ይገለፅብናል፡፡

ትልቁ ነጥብ ይህ ነው፡፡ ይህንን ውጥንቅጡ የወጣ ፤ የተወሳሰበ ስሜታዊ ምላሽ የምንገልፅበትን ቋንቋ ስሙን/መጠሪያውን "ፍርሃት" ብለን ሰይመነዋል፡፡ ልክ አፍንጫችን ውስጥ መጤ ነገር ሲገባ አንጎላችን ይህንን ባዕድ ነገር የሚያስግድበት መንገድ ስያሜውን "ማስነጠስ" እንደምንለው......ያንን ደግሞ ፍርሃት ነው የምንለው፡፡ ይህ የፍርሃት ሁለተኛው አተረጓጎም ነው፡፡

3ኛ መንፈሳዊ አተረጓጎም

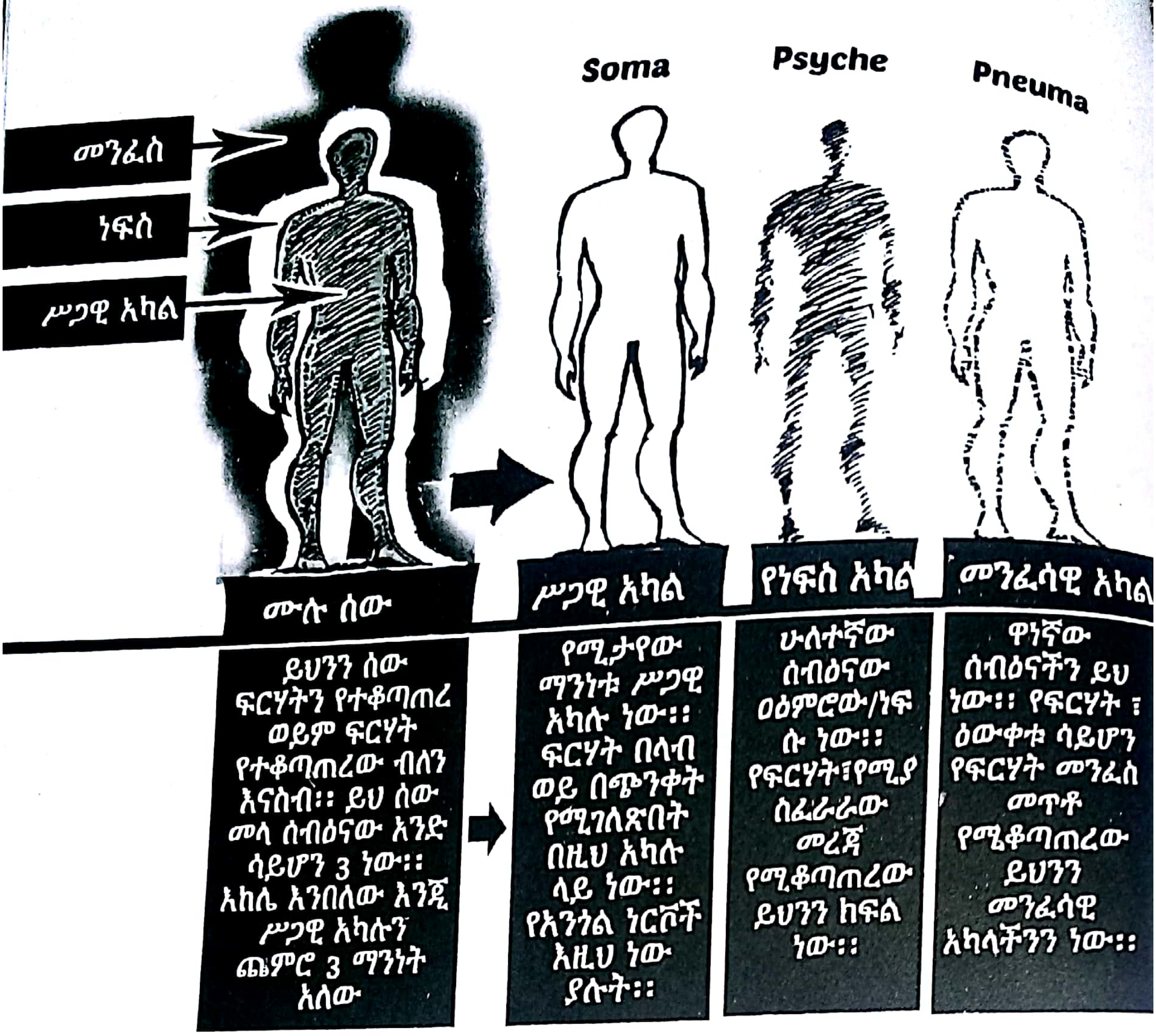
ዶ/ር ጂም ቱሬል "መንፈስ ፣ ነፍስና ሥጋ፡ የአዕምሮ ሳይንስና ሐይማኖታዊ የአተያይ ልዩነት" በተባለው መጽሐፋቸው ውስጥ እንዳካተቱት በግሪኮች አስተምህሮት ውስጥ የሚጠኑትን፡

- Pneuma - ኒዩማ (መንፈሳዊ አካል ፣ የፈጣሪ እስትንፋስ) ፣
- Soma - ሶማ (ሥጋዊ አካላችን ፣ ከአፈር የተሰራው ማንነታችን)
- Psyche - ሳይኪ (አዕምሮዋችን ፣ ነፍሳችን ፣ ልበ-ሙሉ የምንለው አካላችን ፣ ሳይኮሎጂያዊ ማንነታችን) ተደምረው ነው ሰው የሚባለውን ፍጡር ከሌሎች ፍጥረታት የለየው፡፡

Dr. Jim Turrell (2019) . Spirit, Soul, and Body: How Science of Mind is Different from other Religions By Dr. Jim Turrell. Newyork.

Bremmer, Jan (1983). The Early Greek Concept of the Soul. Princeton: Princeton University Press. ISBN 978-0-691-03131-6. Retrieved 16 August 2007.

Scanned by CamScanner



እነ ኤሊሰን ሲ.ጂ እና ዶ/ር ፋን ዲ. “የየዕለት መንፈሳዊ ልምምድ እና ሳይኮሎጂያዊ መልካም ቁመና በአሜሪካ” በተሰኘው የ2018 ጥናታዊ ጽሑፋቸው ውስጥ እንዳረጋገጡት ፣ መንፈሳዊ ሰዎች ፣ መንፈሳዊ ሕይወት ከሌላቸው ይልቅ ፣ እንደሞት ያሉ ታላላቅ ፍርሃቶች ሳይቀሩ የተቀዛቀዙላቸው ሆነው ተገኝተዋል፡፡

ተጨማሪ የጥናት ውጤቶች እንደሚያሳዩት ደግሞ በመንፈሳዊነት ልምምድና ተግባራት ወቅት ፣ በአንጎላችን ውስጥ ፣ በፍርሃት ሰዓት ተግባር የሚከውኑ የአንጎል ክፍሎች እና ኬሚካሎች ሲቀዛቀዙ ፣ በተነፃፀሮ ደግሞ የእምነትና የድፍረት ፈጣሪ የአንጎል ተግባራት ሲነቃቁ ተስተውለዋል፡፡

Scanned by CamScanner

ከዚህ አንፃር ፍርሃት እንዲሁም ጭንቀት-አልባ ሕይወትና መንፈሳዊ ማንነት ተቆራኝቶት እንዳላቸው መረዳት እንችላለን፡፡

ቀደም ብለን ካየናቸው ከ3ቱ (**ኒዩማ/መንፈሳዊ ፣ ሶማ/ሥጋዊ እና ሳይኪ/አዕምሯዊ**) የሰውልጅ አካላት መካከል ፍርሃትና እምነት ዋነኛ መቀመጫ ቦታቸው ደግሞ የቱ እንደሆነም መለየት አለብን፡፡ ያንን እንድንለይ ደግሞ እስቀድመን ፍርሃትን ከመንፈሳዊ ተቋማት አንፃር ያለውን ትርጓሜውን ማየት የግድ ይለናል፡፡

3.1 ፍርሃት ከእስልምና አስተምህሮት አንፃር ያለው ትርጓሜ

ከእስልምና አስተምህሮት አንፃር (በመሸነፍ ስሜትነቱ) ፍርሃት በአላህ ያልተፈጠረ ኃይል ነው፡፡ አላህን መፍራት ግን በውስጣችን በአስፈላጊነት ደረጃ በሰው ውስጥ የተቀመጠ ኃይል ነው፡፡ ያንም አላህ ያመቻቸው ከአደጋ ራሳችንን እንድንጠብቅ ለማድረግ እንደሆነ ነው ፤ በእስልምና የሚታመነው፡፡ ፋጢማ አልታፍ በ2017 ባስነበቡት ፣ "ፍርሃት ፣ ትዕግስትና መራር ሃዘን በቅዱስ ቁርዓን ውስጥ" በተሰኘ ዳሰሳዊ ጥናታዊ ፅሑፋቸው ውስጥ ያስረዱበትን ትንታኔ እንደዋቢ ልጥቀስላችሁ፡፡ በእኒህ እስላማዊ ምሁር ትንታኔ መሰረት በቅዱስ ቁርዓን ውስጥ የተለያዩ የፍርሃት አይነቶች ተስተስውለዋል፡፡

1ኛ/ ፈጣሪን መፍራት በእስልምና

ለይላ አደም (2013) *"ከአላህ ጋር ፍርሃትን መቋቋም"* በሚለው መፅሐፏ ላይ እንዳሰፈረችው ፣ በቅዱስ ቁርዓን ላይ አላህን መፍራት (ልክ ሶፍትዌር አፕልኬሽኖች ሞባይል ላይ ተጭነው እንደሚፈበረኩት እንደዚያ ሁሉ) የሰው ልጅ ላይ ፈሪሐ-ፈጣሪ

Leila Adam (November 2013). WITH ALLAH, COPING WITH FEAR . https://hadithoftheday.com/coping-with-fear/

Ellison CG, Fan D. Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults. Social Indicators Research. 2008;88(2):247–71. doi: 10.1007/s11205-007-9187-2..

Scanned by CamScanner

በማንነታችን ላይ ተካትቶበት (installed ሆኖበት) ነው የተፈጠረው:: ለዚህ ምክኒያቱ ደግሞ የሰውልጅ ሐጥያት ሲሰራ ንስሐ (ተውበት) እንዲገባ ወይም ፈፅሞ ሐጥያት እንዳይሰራ ፈጣሪ ለሰው አስቦ ያደረገው ስጦታ መሆኑን እስልምና ያምናል:: ለዚህም የሚሆኑ ማስረጃዎች አሉ:: ለምሳሌ፡

በሱራ አል-ሙልክ (ማለትም 67ኛ ምዕራፍ) 17ኛ አያ ላይ፡ "........ወይም በሰማይ ውስጥ ያለን በእናንተ ላይ ጠጠርን ያዘለች ንፋስን ቢልክባችሁ ትተማመናላችሁን?? (አትፈሩምን?)..... " በሚል ቅዱስ ቁርዓን የፈጣሪን ቁጣ ስለመፍራት ትክክለኝነትና ተገቢነት ያስተምራል::

በቅዱስ ቁርዓን መሰረት አላህ/ፈጣሪ ፍፁም የፍቅር አምላክ (አልዋዱድ) እንዲሁም እጅጉን መሐሪ (አል-ራህማን) ነው:: ስለዚህም ይወደዳል ፤ ግን እጅግ እጅግ ይፈራልም::

የሰውልጅ ግን ከፉ ስለሆነ የሚፈራው አካል ፣ ያውም ፈጣሪ ፣ ሲኖረው ብቻ ነው ሥርዓት የሚኖረው::

በተጨማሪም ፈጣሪ የምንፈራው እንጂ የፍርሃት ኃይል በመንገዱ ላይ የለችም ፤ **ስለዚህ እርሱን የሚከተል አሸናፊነት እንጂ ፍርሃት እንደማታገኘውም** ቅዱስ ቁርዓን ያስተምራል:: ሌላው በቁርዓን ላይ የተቀመጠው የራሱ የፈጣሪ ቃልና ትዕዛዛት በመሆኑ ቅዱስ ቁርዓንን መፍራት እንደሚገባ በሱራ አል-አንፋል አያ 8 ላይ ሰፍሮ እናገኘዋለን::

Lyke J. Associations among aspects of meaning in life and death anxiety in young adults. Death studies. 2013;37(5):471–82. doi: 10.1080/07481187.2011.649939.

Scanned by CamScanner

2ኛ/ ሌሎች ፍርሃቶች ከእስልምና አንፃር

ሞሮኮዊቷ ዝነኛ እስላማዊ ፀሐፊ ፋቲማ ሜርሲሲ "እስልምና እና ዲሞክራሲ፡ ዘመናዊውን ዓለም መፍራትና መራቅ" በሚለው መፅሐፏ ውስጥ ዋነኛ በእስልምና ውስጥ ዕውቅና የሚሰጣቸው ፍርሃቶች ሁሉ ሐይማኖታዊ ሥርዓቱን እና ፈጣሪን ከማክበር ጋር የተያያዙ መሆናቸውን ታስረዳናለች፡፡

በመፅሐፉ ውስጥ ከተካተቱት ፍርሃቶች መካከል ዋነኞቹን በምዕራፍ በምዕራፍ ከፋፍላ አስቀምጠዋለች፡፡ በዋናነት የምዕራባዊያኑን አስተሳሰብ መፍራት ፣ ዲሞክራሲ የሚያመጣውን መዘዝ መፍራት ፣ ነፃ አስተሳሰብ የሚባለው የምዕራባዊያኑን ፕሮጀክት መፍራት ፣ የግለኝነት አስተምህሮትና አስተሳሰብን መፍራት መጠንቀቅ እንዲሁም የመሳሰሉ ከአስተሳሰብ ጋር የተያያዙ ሁኔታዎችን ከሐይማኖታዊ መስመር እንዳያስወጡ በሚል መፍራትና መጠንቀቅ እንደሚገባ በእስላማዊ መርህ ታስተምራለች፡፡

3ኛ/ ጀሐነምን መፍራት በእስልምና

በቅዱስ ቁርዓን ውስጥ ጀሃነም ከ77 ጊዜ በላይ ፣ አል-ናር (እቶን) በሚል መጠሪያ ስም ደግሞ 125 ጊዜ ፣ እንዲሁም አል-ጃሂም (የሚንተገተግ ወላፈን) በሚል ይዘት ደግሞ ከ23 ጊዜ በላይ ተጠቅሷል፡፡ ይህን ጀሃነምን በመፍራት መኖር በምድር ሳሉ ፈጣሪን የሚያስደስት ሥራ እየሰሩ ለመኖር እንደሚያስችል ፣ አሊ አብዱላህ ዩሱፍ በ2001 ዓ.ም ያሳተመው "ቁርዓን" በሚል ርዕስ የሰራው ትንታኔያዊ መጽሐፍ ያስረዳል፡፡

በተጨማሪም ፣ "የሲያል እሳት ማብራሪያ" በሚል ርዕስ በ2014 ዓ.ም በድጋሚ ተጨማምሮበት የታተመ የእስልምና ሐይማኖት ማስተዋወቂያ

Fatima Mersissi (2017) . Islam and Democracy: Fear of the Modern World. Morrocco. Islamic Printing Press.

A Description of Hellfire (part 1 of 5): An Introduction. Religion of Islam. Retrieved 23 December 2014. *No one will come out of Hell except sinful believers who believed in the Oneness of God in this life and believed in the specific prophet sent to them (before the coming of Muhammad).*

Scanned by CamScanner

ዶክመንት ላይ ሲያስረዳ ፣ ከቁርዓን ላይ በተጨመረው ሃዲስ (Hadith) ላይም ነብዩ ሙሐመድ ስለ ጀሐነም (ሲዖል) ተጨማሪ የተብራራ መረጃ በመስጠት አማኞች ያንን ሥፍራ እንዲፈሩና እንዲርቁት ፣ ይልቁን ወደ ፈጣሪ እንዲቀርቡ ያስተምራሉ፡፡

ለምሳሌ፡ ሲዖል (ጀሐነም) ምን ያህል የጨለማ ጥልቅ መሆኑን ለማስረዳት ፣ አንድ ድንጋይ ቢወረወርበት ታች ወለሉ ላይ ለመድረስ 70 ዓመታት እንደሚፈጅበት ሐዲስ ያስተምራል፡፡ በተጨማሪም የጀሐነም እሳት ምድር ላይ ከሚያቃጥለው እሳት 70 እጥፍ የሚንቦገቦግ መሆኑንም ነቢዩ ሙሐመድ አስተምረዋል፡፡

ይህ ደግሞ እጅግ የሚያስፈራ ሥፍራ ሆኖ በአማኞች አዕምሮ ውስጥ ስዕል ይከስታል፡፡ በዚህም ሰዎች መልካም እንዲሰሩ ያደርጋቸዋል ፣ በሚል ይታመናል፡፡ ይህንንም ቅዱስ ቁርዓን ሲጠቀልለው (በሱራ አል-በቀራ (2)፡24ኛ ቁጥር ላይ) "......ያችን መቀጣጠያዋ ሰዎችና ድንጋዮች የሆነችውን እሳት ተጠበቁ (ፍሩ) ፣ ለከሐዲዎች ተደግሳለች....." በማለት ያስተምራል፡፡

የእስልምናን የፍርሃት ይዘት ለመጠቅለል

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ በእስልምና የሚፈሩት እነዚህ ብቻ አይደሉም፡፡ ለምሳሌ 7ቱ ትላልቅ ሐጢያቶች (al-Kaba'ir sins)ከሚባሉት መካከል አንደኛው ሺርክ (ከአላህ ጋር የሚወዳደር ማንኛውንም አምልኮ ለሌላ መስጠት) እጅግ እጅግ የከፋ ቅጣት ያለው ሐጥያት መሆኑን ሙሐመድ ቢን ኡስማን "ዋነኞቹ ሐጥያቶች - አልካቢራህ" የተሰኘው ጥናታዊ ፅሑፍ ይናገራል፡፡ በመሆኑም እስካሁን እንዳየነው በእስልምና ፣ በዋናነትም በቁርዓን መሰረት "ፍርሃት ለፅድቅ በሚያስፈልገው ልክ የታየ ነው፡፡ ፈጣሪንና ሕግጋቱን በመፍራትና በማክበር ከዘላለማዊ ቅጣት አማኞች እንዲያመልጡ ነው ሐይማኖቱ የሚስተምረው፡፡ ሌላ ደግሞ ጀሐነምን መፍራት ከከሐዲነት እንደ

Scanned by CamScanner

ሚጠብቅም እስልምናዊ አስተምህሮት መሆኑንም እናስተውላለን፡፡ ይህ ማለት እንግዲህ "ፍርሃት" በሁለተኛው (ማለትም በአስፈላጊነቱ ደረጃ) ያለውን ትርጓሜ ያሳየናል፡፡ በአስፈላጊነቱ ደረጃ ማለት፡-

- ፈጣሪን በመፍራትና በማክበር መኖር ፣
- ሐጥያትንና ሲያልን ደግሞ መፍራትና በመሸሽ መጉዋዝ
- ከሚወዱት ሰው ጋር ላለመለያየት ሲባል ጥልን መፍራት
- ከፉ ቀናት እንዳይመጡ (ለምሳሌ፡ "ኮሮና ቫይረስ እንዳይዘኝ")

በሚል ለጥንቃቄ የሚረዳ "ፍርሃት" (በዚህ አውዱ "ስጋት") በመያዝ ደረጃ የሚኖሩ ፍርሃቶች በጣም ጠቃሚ ናቸው፡፡ ታዲያም በዚህ በእስልምና አስተምህሮታዊ ቅርፁ እጅግ ትልቅ ቦታ የሚሰጠው "ፈሪሐ-ፈጣሪ" እና እሱን አይነት ፍርሃቶች ለዚህ ለሁለተኛው የፍርሃት ትርጉም በጣም ጠቃሚ ምሳሌ ሆኖ እናገኘዋለን፡፡

በኋለኛው የዚህ መጽሐፍ ክፍሎች ላይ ይህንን ደግመን እንመለስበታለን፡፡ እስከዚያው ድረስ እንዳትረሱ የምፈልገው ግን ይህንን ነው፡፡ ፈጣሪን መፍራት (ፈሪሐ-ፈጣሪ) ወደ ክብር የሚወስድ መሆኑን ፣ በተነፃፅሮ ያለው ፈሪና ጭንቀታም የሚያደርገው እና የሚያርበተብተው ፣ ድፍረትና በራስ መተማመን የሚያሳጣው ፍርሃት ግን ወደ ውድቀት (በመንፈሳዊ ትንተና ደግሞ ወደ ሰይጣን ቁጥጥር የሚወስድ) መሆኑን ፣ እንዲሁም (ሁለቱም የተቃራኒ ፅንፍ) ጎዳናዎች መሆናቸውን እንዳትረሱ ወዳለሁ፡፡ ከብዙ ንባባዊ ጥናት የተረዳሁት ይህንን ነው፡፡

ግስታ ወሻ

ስለሆነም ከዚህ መጽሐፍ አንፃር "አልፈራም!!" የሚለው ቃል (ርዕስ) ትርጓሜው ግልፅ ነው፡፡ "አልፈራም!" "ፈሪ አልሆንም ፣ አልርበተበትም ፣ አልንተፋተፍም ፣ ከፉ ይመጣል ብዬ ብሰጋ እንኳ ይህ ፍርሃት ሆኖ በቁጥጥር ሥር እንዲያደርገኝ አልፈቅድለትም (ፈጣሪዬን አምነዋለሁ) ፣ በፍርሃት ቁጥጥር ስር አልወድቅም ፣ በሰዎች ፊት (ለምሳሌ፡- መድረክ ላይ) ቆም መናገር አልፈራም ፣ ደግሞም እባብ ፣ ሸረሪት ፣ አይጥና መሰል ፍጥረታትን አልፈራም".....ወዘተርፈ የሚሉ ትርጓሜዎችን ነው "አልፈራም!!" የሚለው የመጽሐፋችን ርዕስ አንድምታ የሚያደርገው፡፡

Scanned by CamScanner

3.2 ፍርሃት ከክርስትና እምነት (ከመፅሐፍ ቅዱስ) አንፃር

ውድ ቤተሰቦቼ "ፍርሃት" የሚለው ቃል ከግዕዝ የተወለደ ነው:: ለምሳሌ "ኢትፍርሑ" የሚለው "አትፍሩ" በሚል ወደ አማርኛ ይተረጎማል:: ሆኖም ሁሉም የኢትዮጵያ ቋንቋዎች ፍርሃትን እንደ ግሪክ ፣ አረብኛ ወይም እንደ ዕብራይስጥ ቋንቋዎች ለመግለጽ የሚያስችል የመዝገበ-ቃላት ብዛት የላቸውም:: ለዚህ ነው መጽሐፍ ቅዱስ እና ቅዱስ ቁርዓን በእነዚህ ቋንቃዎች የተፃፉት::

ለዚህ የሚሆን አንድ ጥሩ ምሳሌ ላሳያችሁ:: እኛ "ፍቅር" ብለን የምንጠራውን ቃል ለሁሉም ነገር ነው የምንጠቀመው:: ለአምላክ ያለን ፍቅር ፣ የገንዘብ ፍቅር ፣ የእናት ፍቅር ፣ የሐገር ፍቅር ፣ ለትዳር አጋራችን ያለን ፍቅር.....ወዘተርፈ ሁሉንም አንዲት "ፍቅር" በምትባል ቃል ነው የምንወክላት:: ለዚህ እኮ ነው ፣ አንዲት ዘፋኝ ሴት ፍቅረኛዋን "ለአንተ ያለኝ ፍቅር....." ብላ ለአምላኳ መስጠት የሚገባትን ውዳሴ "ነፍሴን ውሰዳት" እያለች ሰውን የምታወድሰው:: በዚያ አምላክ እጅግ ያዝናል::

በግሪኮች ወይም በእብራይስጥ ቋንቋ ግን እንደዚያ አይደለም:: ዘፋኟ ስለየትኛው ፍቅር እየዘፈነች መሆኑን ቃሉን ስንሰማ ብቻ እናውቃለን:: "የግሪክ-እንግሊዝኛ ቃላተግምጃ / ሌክሲኮን" የሚለው የእነ ሊደን ሔነሪ-ጆን መዝገበ-ቃላት ላይ እንደምንመለከተው "ፍቅር" ብለን እኛ የምንጠራው ቃል በግሪክ ከ7 በላይ በሆኑ የተለያዩ ቃላት ነው የሚወከለው::

ለምሳሌ:- ስለአምላክ ፍቅር ወይም ሰብዓዊ ፍጥረትን አምላክ እንደሚወደው የምናፈቅር መሆናችንን ስለመግለፅ ከሆነ የምናወራው ፣ ያ ፍቅር በግሪክ "አጋፔ" *(Agape, or love for everyone)* በሚባል

Liddell, Henry George; Scott, Robert (eds.). "ἀγάπη". *A Greek-English Lexicon. Perseus.* Tufts University.

Liddell, H. G.; Scott, Robert (October 2010). *An Intermediate Greek-English Lexicon: Founded upon the seventh edition of Liddell and Scott's Greek-English Lexicon.* Benediction Classics. p. 4. ISBN 978-1-84902-626-0.

"Greek Lexicon". GreekBible.com. *The Online Greek Bible.* Retrieved 24 August 2014.

Scanned by CamScanner

ስያሜ ይጠራል:: በተመሳሳይ ሁኔታ ስንመለከት:-

- **ፊሊያህ** (Philia / φιλία) የሚለውን ቃል በንግግራቸው ውስጥ ግሪኮች ከተጠቀሙ እያወሩ ያሉት ለአንድ ጓደኛህ /ወዳጅህ ያለህን ፍቅር ለመግለፅ ነው:: እኛ ግን ይህንን "የጓደኝነት ፍቅር" ብለን ነው የምጠራው::

- **ኤሮስ** (Éros) ደግሞ በግሪክ ፍትወት ከሚፈፅሙት ሰው ጋር የተያያዘ ፍቅር የሚመስልን ስሜት ይገልፃል:: እኛ ዘንድ ግን "ከሴተኛ አዳሪዋ ጋር የፍትወት ፍቅር ይዞታል::" ብለን ፍቅርን የሚያህል ቃል ይህንን ተግባር እንዲወክል ሆኖ እንጠቀመዋለን::

- **ስቶርጅ** (στοργή storgē) በቤተሰብ ፣ በትዳር ፣ በወላጅና ልጆች መካከል ያለውን "ፍቅር" ለመወከል ይጠቀሙታል:: ራስን ማፍቀር ደግሞ **ፊሎውሺያ** (Philautia / φιλαυτία) በሚል ቃልና ቃላት እየወከሉ ነው የሚጠቀሙት::

ከዚህ አንፃር "ፍርሃት" የሚለው ቃል በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ

እናም "ፍርሃት" የሚለውም ቃል በእኛ ዘንድ እንዲሁ ነው አጠቃቀማችን ላይ ክፍተት ያሳየንበት:: በእኛ ሐገር መዝገበ-ቃላት ውስጥ "ፍርሃት" የሚለውን ቃል ስንጠራ "ፈጣሪን ስለመፍራት እና መሰል ጠቃሚ የጥንቃቄ ፍርሃቶች ይሁን ፣ ወይም በፈሪነትና እርብትብትነት ሥር ስለሚጥለን ፍርሃት እያወራን ይሁን አይሁን በግልፅ አንለየውም:: ለምሳሌ፡

- *ት/ኢሳ. 41 ፡ 10 ላይ ..... "እኔ ከአንተ ጋር ነኝና <u>አትፍራ</u>፤ እኔ አምላክህ ነኝና አትደንግጥ፤ አበረታሃለሁ፥ እረዳህማለሁ፥ በጽድቄም ቀኝ ደግፌ እይዝሃለሁ።" .. (እዚህ ጤናማ ያልሆነው "ፍርሃት" ተነግሯል)*

- *ኦሪት ዘሌዋውያን 19፡14 ላይ....."ደንቆሮውን አትስደብ፥ በዕውርም ፊት ዕንቅፋት አታድርግ፥ ነገር ግን አምላክህን <u>ፍራ</u>፤ እኔ እግዚአብሔር ነኝ።" (እዚህ ጤናማ የሆነው "ፍርሃት" ተነግሯል)*

Scanned by CamScanner

ሀ/ ጤናማ ያልሆነው ፍርሃት በመጽሐፍ ቅዱስ

ሲጀመር የሰው ልጅ ሲፈጠር ዘፍጥረት 9፡2 "አስፈሪነታችሁና አስደንጋጭነታችሁ በምድር አራዊት፥ በሰማይም ወፎች፥ በምድር ላይ በሚንቀሳቀሱትም ፥ በባሕር ዓሦችም ሁሉ ላይ ይሁን ፤ እነርሱም በእጃችሁ ተሰጥተዋል።" በሚል የሰውልጅ አስፈሪ እንጂ ፈሪ ሆኖ እንዳልተፈጠረ ይናገራል፡፡ ሆኖም የሰውልጅ ከገነት ከተባረረ በኋላ ግን በፊት እንዲፈሩት የተፈጠሩት እንስሳት ሁሉ አሁን ሊያስፈሩሩት እንደሚችሉ "አንበሳው አገሣ ፤ የማይፈራ ማን ነው?" ሲል በት/አሞጽ 3፡8 ላይ ይገልፃል፡፡ ገዢ ሆኖ የተፈጠረው ሰው ፤ አሁን ተገዢ ሆነ፡፡

ያ ብቻ አይደለም ፤ የሰው ልጅ በከፉቱ ማየል የተነሳ እርስ በርስ ይፈራራም ቀጠለ፡፡ ይህንንም ተመልክቶ በዘፍጥረት 26፡7 ላይ "እኅቴ ናት አለ፤ የዚህ ስፍራ ሰዎች ለርብቃ ሲሉ እንዳይገድሉኝ ብሎ ሚስቴ ናት ማለትን ፈርቶአልና፤ እርስዋ ውብ ነበረችና፤" በማለት ይገልፀዋል፡፡ ከግለሰብ ሲዘል ደግሞ ፍርሃት ሐገርንም ጭምር የሚቆጣጠር ከፉ ኃይል መሆኑን በ2ኛው መጽሐፈ-ሳሙኤል 10፡19 ላይ "ለአድርአዛርም የሚገብሩ ነገሥታት ሁሉ በእስራኤል ፊት እንደ ተሸነፉ ባዩ ጊዜ ከእስራኤል ጋር ታረቁ፥ ገበሩላቸውም። ሶርያውያንም ከዚያ ወዲያ የአሞንን ልጆች ይረዱ ዘንድ ፈሩ..." በማለት ይናገራል፡፡፡

ጦርነትን ስለመፍራት ደግሞ በዘፀዓት 14፡10 ላይ እስራዔላዊያኑ ላይ ፈርዖን ጦሩን ይዞ በቀረበ ጊዜ " የእስራኤል ልጆች ዓይናቸውን አነሡ፥ እነሆም ግብፃውያን በኋላቸው ገሥግሰው ነበር ፤ የእስራኤልም ልጆች እጅግ ፈሩ፥ ወደ እግዚአብሔርም ጮኹ፤ " በማለት ያስረዳናል፡፡

ለምሳሌ ሐገራችን ኢትዮጵያ በጠላት ሐገራት ልትፈራ እንደምትችል ለማየት ከፈልግን ጠቃሚ ማስረጃን ከመጽሐፍ ቅዱስ እናገኛለን፡፡ በዘዳግም 2፡4 ላይ እግዚአብሔር ሕዝቡንም እንዲህ ብለህ አዞዋቸው "በሴይር ላይ በተቀመጡት በወንድሞቻችሁ በዔሳው ልጆች አገር ታልፉላችሁ ፥ እነርሱም ይፈሩአችኋል፡፡"....ለእኛም ይህ ይሁንልን!

Scanned by CamScanner

ምንም እንኳ ጠላቶች ብዙ እና ኃያላን ቢሆኑ (ለምሳሌ፡ ምን ግብፅ ከኢትዮጵያ ብታይል ፣ ሐገራችን በፈጣሪ እስከታመነች ድረስ መፍራት እንደሌለባት ለማወቅ ከፈለግን ዋቢ አለ:: በዘዳግም 7:17-21 ላይ "በልብህም ፣ እነዚህ አሕዛብ ከእኔ ይልቅ ይበዛሉና አስወጣቸው ዘንድ እንዴት እችላለሁ? ብትል፥ **አትፍራቸው**.....አምላክህ እግዚአብሔር፥ ታላቅና የሚያስፈራ አምላክ ፥ በመካከልህ ነውና ከእነርሱ የተነሣ **አትደንግጥ..፤**" በሚል ይናገራል:: ከጠላቶቻችን የሚመጣ የፍርሃትን ጦር የምንመከተው አምላክን በመፍራት መሆኑን ያስረዳናል::

የሞት ፍርሃትንም ተመልክቶ መጥፎ መንፈስ መሆኑን ለማወቅም የያዕቆብና የጨካኝ ወንድሙ ዔሳውን የጥል ውጤት በዘፍጥረት መጽሐፍ 32:7-11 ላይ አይተን መረዳት እንችላለን:: "..ያዕቆብም እጅግ ፈርቶ ተጨነቀ...ያዕቆብም አለ ፤ የአባቴ የአብርሃም አምላክ ሆይ፥ የአባቴም የይስሐቅ አምላክ ሆይ ፣ ወደ ምድርህ ተመለስ ፥ በጎነትንም አደርግልሃለሁ ያልኸኝ እግዚአብሔር ሆይ ፤...ከወንድሜ ከዔሳው እጅ አድነኝ ፤ መጥቶ እንዳያጠፋኝ ፥ እናቶችንም ከልጆች ጋር እንዳያጠፋ እኔ እፈራዋለሁና።" ይህ ፣ ከባድ የፍርሃት መንፈስን የማስወገጃ ፀሎት እንደሆነ መረዳት እንችላለን::

ሌላው **ከድንገተኛ አደጋ** አምላክ እንደሚጠብቀን ከተማመንን ልንፈራ እንደማይገባን በመፅሐፈ-ምሳሌ 3:23-26 ላይ "....የዚያን ጊዜ መንገድህን ተማምነህ ትሄዳለህ ፥ እግርህም አይሰነካከልም። በተኛህ ጊዜ አትፈራም ፤ ትተኛለህ ፥ እንቅልፍህም የጣፈጠ ይሆንልሃል። ድንገት ከሚያስፈራ ነገር፥ ከሚመጣውም ከኃጥአን ጥፋት አትፈራም ፤ እግዚአብሔር መታመኛህ ይሆናልና ፥ እግርህም እንዳይጠመድ ይጠብቅሃልና ፤" ይላል::

ብዙውን ጊዜ ሰዎች በደስታ ጊዜ አብረዋችሁ ይሆኑና **በመከራ ግዜ** ሸከማችሁ ወደ እነርሱ እንዳይሄድ ፈርተው ይሸሹዋችኋል:: ይህ ፍርሃት ጤናማ እንዳልሆነ በመጽሐፈ-እዮብ 6:21 ላይ ፣ እዮብ እንዲያ በቁስል ሲነፍር ወዳጆቹን "አሁንም እናንተ እንደዚሁ ሆናችኋል፤ መከራዬን አይታችሁ ፈራችሁ..." በማለት ይገልፀዋል።

Scanned by CamScanner

እርግጥ ነው ፤ ሌሎቹን ጤናማ ፍርሃቶችን ልናስቆማቸው እንችላለን። **ከብዙ የሰው ልጆች አቅም በላይ የሆነ የፍርሃት ኃይል** ግን አለ። ያውም የምንሞትበትን ቀንና የዘመን ፍፃሜ ወቅት መሆናቸውንም በመጽሐፈ መክብብ 12: 1-5 ላይ "የጭንቀት ቀን ሳይመጣ በጉብዝናህ ወራት ፈጣሪህን አስብ..." እያለ ይቀጥልና ".......ከፍ ያለውን ደግሞ **ሲፈሩ ፥ ድንጋጤም በመንገድ ላይ ሲሆን፤** ለውዝም ሲያብብ፥ አንበጣም እንደ ሸክም ሲከብድ፥ ፈቃድም ሲጠፋ ፤ ሰው ወደ ዘላለም ቤት ሲሄድ ፥ አልቃሾችም በአደባባይ ሲዞሩ፤......" እያለ ያንን ለብዙዎች የማይቀርላቸውን ፍርሃት ይገልፀዋል። በርግጥ እኒህን የሞትና የዘመን ፍፃሜ ፍርሃቶችን የሚቆጣጠሩ ሰዎችም እንዳሉ መታወቅ አለበት።

እነዚህን ጤናማ ያልሆኑ ኃይሎች ለመቆጣጠር

መጽሐፍ ቅዱስ እነዚህን ሁሉ እና እዚህ ያልጠቀስኩላችሁ በርካታ ፍርሃቶችን መቆጣጠሪያ መንገዶችንም ይናገራል። ሁሉም መንገዶች ግን በሁለት ይጠቃለላሉ።

1 "**አትፍራ ፣ እኔ አብሬህ ነኝ**" የሚለው ማፅናኛ እና ማበርቻ ቃል በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እጅግ ብዙ ተገልጧል። "አትፍራ ፣ አትፍራ ፣ አትፍራ ፣ አትፍራ ፣ አትፍራ.......ይልና "እኔ አምላክህ አብሬህ ነኝ!!" በሚለው ኃይለ-ቃል ያረጋግጠዋል። ለምሳሌ: ዘፍጥረት 15:1 ላይ "አትፍራ እኔ ለአንተ ጋሻህ ነኝ!" ሲል በራዕይ 1:17 "አትፍራ ፤ ፊተኛውና መጨረሻው ሕያውም እኔ ነኝ ፤" ብሎ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ዮሐንስን ሲያበረታው እናያለን።

2 "**እመን ብቻ እንጂ ፣ አትፍራ፤**"
የሚለው ደግሞ ዋነኛው ኃይለ-ንግግር ነው። ይህ ማበርቻ ደግሞ ከቀድመው የሚለየው "አትፍራ" ያለበት ምክኒያት ነው። በመጀመሪያው "አብሬህ ነኝ" የሚል ነው። ይኸኛው ደግሞ "ፈርቻለሁ፤ ግን ፈጣሪ እርቆኛል ፤ አጠገቤ የለም" ብለው ለሚያምኑ ሰዎች የእምነታችሁን ቻናል አስተካክሉት ፤ እያለ ነው። ምን በሐጥያት ብትዝሉ ፣ ብትወድቁ........ "ፈጣሪያችሁን **በእምነት**

Scanned by CamScanner

ከጠበቃችሁት ፣ እርሱን በተመስጦ ካመናችሁትና በእምነት ከለመናችሁት "ፍርሃት ከፉ ኃይል ነውና መልካሙ ኃይል ሲመጣ ካጠገባችሁ ድራሹ ይጠፋል....፤" የሚል አንድምታ እንዳለው በማርቆስ ወንጌል 5:36 ላይ እናነባለን::

ለ/ ጤናማው ፍርሃት በክርስትናና አይሁድ– ፓሃድና ይራህ

ውድ ቤተሰቦቼ ቀደም ብለን እንዳየነው ጤናማ ያልሆነው "አልፈራም!!" ልንለው የሚገባንን ፍርሃት መጽሐፍ-ቅዱስ በሚገባ "አትፍራ" ብሎ እንዳስተማረ ያሳየናል:: ይህ ጤናማ የሆነው ፍርሃት ግን እጅግ ጠቃሚ መሆኑንም ክርስትና ያስተምራል:: ክርስትና ብቻም ሳይሆን እስልምናም የአይሁድ እምነትም እንዲሁ ያስተምራል::

ፓሃድ - በፈጣሪ ፊት መንቀጥቀጥና ድንጋጤ

ጄፍ በነር በ2011 ዓ.ም ባሳተመው "ሕይወት ያላቸው ቃላት" በተሰኘው ቅፅ 1 መጽሐፉ ላይ ፣ የዕብራይስጥ ቋንቋ "ፍርሃት" የሚለውን ቃል ምን ያህል በብቃት እንደገለፀው ያሳየናል:: እኛ "ፍርሃት" የምንለውን ቃል በእብራይስጥ ከ8 በላይ በሆኑ ቃላት ይወከላል:: ከዚህ መነሻ **"ጤናማ የሆነው"** በሚል በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያስቀመጥነውን ፍርሃት ፣ የእብራይስጡ መጽሐፍ ቅዱስ "ፓሃድ" (pahhad) እያለ ነው በአንደኛው ትርጓሜው ይጠራዋል:: ለምሳሌ:-

> በመጽሐፈ-እዮብ (4:14) ላይ "አጥንቴን ሁሉ ያናወጡ ***ድንጋጤና መንቀጥቀጥ*** ወደቁብኝ....." በሚለው ላይ ያለውን "ድንጋጤና መንቀጥቀጥ" ሚለውን ሐረግ ፣ በእንግሊዝኛው..."*<u>Fear</u> came upon me, and trembling, and caused all my bones to shake....*" ነው የሚለው:: በእብራይስጡ (ኦሪጂናል) መጽሐፍ ቅዱስ ላይ ግን "ፓሃድ" (pahhad)" እያለ እንደሚገልፀው የጄፍ በርነር መጽሐፍ ይነግረናል::

እዮብ ድንጋጤና መንቀጥቀጥ ያገኘው ግን በመከራና ችግር ፊት ሳይሆን

ዋቢ

Jeff Benner (June 5, 2011). *The Living Words - Volume 1 : The stusy of Hebrew words and concepts from The Old and New Testament.* English and Hebrew edition. ISBN 978-1-60264-114-3. New York.

Ancient Hebrew Research Center . Analysis on the book: The Living Word Wordhttps://www.ancient-hebrew.org/living-words/the-living-words-fear.htm

Scanned by CamScanner

የፈጣሪው የአምላክ ቅዱስ መንፈስ በፊቱ ስላለፈ ብቻ ነው:: እንግዲህ ይህንን ነው ጤናማው ፍርሃት የምንለው:: ፈጣሪ በክብሩ ተገልጦ ቀርቶ ስለርሱ ለማውራት በራሱ ታላቅ "ፓሃድ" ይፈልጋል:: የፈጣሪ ክብርና ሞገሱ ከፀሐይ 7 እጥፍ በላይ ያበራል:: ፀሐይ እንኳ "ሙሉ እሳቷን ልትለቅ ነው" ቢባል በፍርሃት የማንቀጠቀጥ ከሰው ማን አለ..? የማይጨነቅስ..?

ይህ ፍርሃት ግን ፀሐይ አጥፊ ከመሆኗ የሚመጣ ጤናማ ያልሆነው ፣ መጥፎ ስሜት የሚፈጥርብን ፍርሃት ነው:: ፈጣሪን እምንፈራው ፣ ቢገለጥ የምንንቀጠቀጥለት ግን እርሱ አጥፊና ከፉ ያረገናል ብለን ሳይሆን ፣ በዋናነት ስለክብሩና ስለሞገሱ ነው:: እርሱ የፍቅር አምላክ ነው:: ፍቅር በራሱ መጠኑ ሲገዝፍ ያስፈራል:: አንድ ሰው እንኳ እጅግ ሲያፈቅራችሁ አትፈሩም..? ስለሆነም ፈጣሪን የምንፈራው ስለፍቅሩ ኃያልነትና ስለክብሩ እንጂ አንበሳን ፣ ጅብን ፣ ሰይፍን ፣ ሞትን ፣ ኮሮና ቫይረስን ወዘተ በምንፈራቸው መልኩ አይደለም::

በርግጥም ቁጣውም ያስፈራል

አምላክ ሲቆጣ እንፈራዋለን:: ሆኖም ሲቆጣ እንደ አንበሳ ስለሚዘነጣጥለን አይደለም የምንፈራው:: ሲቆጣ ፊቱን ነው የሚያዞርብን ፤ ጠባቂነቱን ይተውብናል ፤ ፍቅርና ርህራሄውን ይሸሽግብናል ፤ ባዶነት ይሰማናል:: ሚያስፈራውም ይኸው ነው:: ልክ ፈጣሪ ተቆጥቶ ፊቱን ሲያዞርብን የዲያብሎስ ጭፍሮች እንደፈለጉ ይዘነጣጥሉናል:: ደማችንን ይመጡታል:: በበሽታ ፣ በገንዘብ እጦት፣ በችግር ፣ በእስራት ፣ በድህነት ፣ በጭንቀት ወዘተ እንዘፈቃለን:: ይህ እጅግ ያስፈራል:: ለዚህም የፈጣሪን ቁጣ እጅግ እንፈራለን:: በባለፉት 40 ዓመታት በኢትዮጵያ ውስጥ የሆነውም ይኸው ነው::

ይህንን በጥሩ ሁኔታ የሚገልፅ ምሳሌ ልስጣችሁ:: አንድን እጅግ ምርጥ አባታችሁን አስቡት:: ሲያሳድጋችሁ እየመከረ ፣ በተሰፋ ብቃት እየኮተኮተ ፣ በሥነምግባርና በታማኝነት እየገራ ነው ያሳደጋችሁ:: በአርጩሜ ከመግረፍ ይልቅ "ልጄ እጅግ አምንሻለሁ ፤ አምንሃለሁ......

Scanned by CamScanner

መጥፎ ቦታ ፣ ከመጥፎ ጓደኞች ጋር በፍፁም በፍፁም አትውይም ፣ እጅግ እጅግ .....አምንሃለሁ" እያለ ነው ከአለንጋ ይልቅ በምክር ያሳደገን:: ሆኖም ይህ ቢሆንስ:: የዚያን መልካም አባት ልፋት ረስተን ፣ በማይፈልገው ፣ በፍፁም በማይጠብቀው ቅስሙን በሚሰባብርበት ስፍራ ሐሸሽ በሚጤስበት ቡድን ውስጥ ቢያገኘን ምንድነው ስሜታችን?? **አትፈሩም ፣ አትደነግጡም ፣ አትርበተበቱም??** በትክክልም ይኸው **"ፓሃድ"** ነው የሚከሰተው:: ይህ "ፓሃድ" የሆነው ግን አባታችሁ ቤት ከገባችሁ በኋላ በአለንጋ ስለሚገርፋሁ ሳይሆን ፊቱን ስለሚያዞርባችሁ ነው:: የፍቅር አባት ፊቱን ሲያዞር በጣም ያስፈራል:: ይህንን ፍርሃት ነው እብራይስጥ ቋንቋ "ፓሃድ" የሚለው::

"ይራህ" ጥበብን የሚጨምር ፍርሃት

በዘወትር ሕይወታችሁ እንደምታውቁት ለጥንቃቄ ስትሉ የምታመነጩት ፍርሃት አላችሁ:: ለምሳሌ፡ ከኮሮና ቫይረስ ወረርሽኝ ለመትረፍ ስትሉ እጃችሁን ስትታጠቡ ፣ የአፍ መሸፈኛ ስታጠልቁ የኖራችሁት ቫይረሱ የሚያመጣውን ኪሳራ ስግታችሁበት ነው:: ይህ ጥበብ ያለበት ፍርሃት በእብራይስጥ "ይራህ" ነው የሚባለው::

እርግጥ ነው ብዙዎች ግን ከዚህ ከ"ይራህ" ፍርሃት አልፈው ፣ ጤናማ ወዳልሆነው ፍርሃት ሲገቡ ነው ኮሮና ገና ሳይነካቸው ሸባ ሆነው የወደቁት:: "ይራህ" ጥበብ ያለበት ፍርሃት ግን እንደዚያ አይደለም:: አያዋርድም ፣ አያወርድም - ከፍ ያደርጋል:: አያስቀርም ፣ ያሻግራል:: እንዝላል ሳይሆን ፣ ጥንቁቅ ያደርጋል:: መጽሐፈ-ምሳሌ ላይ ጠቢቡ ሰሎሞን ምዕራፍ 9፡10 ላይ የገለፀውም ፍርሃት ይህንን ነው::

> *"የጥበብ መጀመሪያ እግዚአብሔርን መፍራት ነው፤*
> *ቅዱሱንም ማወቅ ማስተዋል ነው።"*

ይህንን መረዳት የግድ ይላል:: በዚህ ዐ. ነገር ላይ ያለውን "መፍራት" የሚለውን ቃል የእብራይስጡ መጽሐፍ ቅዱስ "ይራህ (yirah)" ሲል ነው የሚገልፀው:: እንግሊዝኛው ደግሞ " *The fear (yirah) of the LORD is the beginning of wisdom*" ይለዋል::

Scanned by CamScanner

ግሮስማን አይ. በ2017 ዓ.ም "ጥበብ በዓውድ ውስጥ" በሚል መጠሪያ ባሳተመው አነስተኛ የጥናት ውጤቱ ውስጥ ሲያስረዳ ፣ "ጥበብ" የሚለውን ቃል በእንግሊዝኛ "wisdom, sapience, or sagacity" በሚሉ ቃላት እንደሚወከሉ ይናገራል።

የአማርኛው "ጥበብ" አቻ የሆነው የእንግሊዝኛው "wisdom" ሲይብራራ ደግሞ "ዕውቀትን ፣ ልምምድን ፣ ልምድን ፣ የመገንዘብ አቅምን ፣ ዘለማዳዊ ስሜትንና ነገሮችን የምናይበት አተያዮችን በመጠቀም አንድን ነገር የምናስብበትና የምንተገብርበት ብቃት ነው። በማለት ዎልሽ አር በ2015 ያሳተመው "ጥበብ ምንድነው?" በሚለው መጽሐፉ ከገፅ 178 ጀምሮ ያስረዳናል።

እንግዲህ "የጥበብ መጀመሪያ..." በሚለው ሐረግ ውስጥ የምንረዳው "አንድ ሰው በሚገርም ውስብስብ የአዕምሮ ብቃት አንድን ዕውቀት ከማሰቡ በፊትና ለመተግበር ሲነሳ (ለምሳሌ፡ አንድ ሳይንቲስት አውቶሚክ ቦምብ ለመስራት ከመጀመሩ በፊት) አስቀድሞ "ፈጣሪን" ፈርቶና አክብሮ ነው መጀመር ያለበት።

ምክኒያቱም ያ ጥበብ የሳይንቲስቱ አይደለም ፤ ቀድሞውኑ ሳይንሱ በፀሐይ ፍንዳታ ባህሪ ውስጥ ሆኖ በፈጣሪ ተሰርቷል። የአዕምሮው ንብረት ባለቤት (ኮፒ ራይቱ) የፈጣሪ ነው። ስለሆነም ፈጣሪን ፈርቶና አክብሮ ስለሆነ የሚጀምረው ለኤሌክትሪክ ኃይል እንጂ ሰውን ለመፍጀያነት አይደለም ያንን የፍንዳታ ኃይል የሚጠቀመው። ይህንን ፍርሃት ነው "ይራህ" ያልኳችሁ።

Grossmann, I. (2017). "Wisdom in context". Perspectives on Psychological Science. 21 (12): 1254–1266. doi:10.1177/1745691616672066. PMID 28346113. S2CID 26818408

Walsh R. (June 2015). "What Is wisdom? Cross-cultural and cross-Disciplinary Syntheses". Review of General Psychology. 19 (3): 178–293.

ጠቢቡ ሰሎሞን "አንድ ሰው ጥበብን (ዊዝደምን) ከመጀመሩ አስቀድሞ ፈጣሪን የሚፈራ ከሆነ ምን ምን ሽልማቶች እንደሚኖሩት በዚያው በመፅሐፈ-ምሳሌ 9፡11 ጀምሮ አስፍሮታል፡፡

> *ዘመንህ በእኔ ይበዛልና ፥ የሕይወትህም ዕድሜ ይጨመርልሃልና። ጠቢብ ብትሆን ለራስህ ጠቢብ ትሆናለህ፥ ፌዘኛም ብትሆን ፌዘኛነትህን ለብቻህ ትሸከማለህ።*

ስለሆነም ፈጣሪን እንደመፍራት ያለ ፍራቻ (ይራህ) የሚበጫጭቅ አያጅቦን እንደመፍራት አይደለም፡፡ ይህ በጥበብና ማስተዋል የተሞላበት ሽልማት ያለው ፣ የምናሸንፍበት ፣ የሚጥለን ሳይሆን የሚያሻግረን ፍርሃት ነው፡፡ ለይራህ ዋነኛ ምሳሌ በሆነው "ፈሪሐ-እግዚአብሄር" የተነሳ ፣ ፈጣሪን ስላከበርንና ስለፈራን ብቻ ዕድሜያችን ይረዝማል ፤ ዘመናችንም ይበዛል፡፡

ይህንን በዚያ ተወዳጅ በፍቅርና በተግሳፅ ልጆቹን እንዳሳደገው ድንቅ አባት እንመስለው፡፡ ይህንን አባት የሚፈራና የሚያከብር ተወዳጅ ልጅ ፣ ቃሉንና እምነቱን ከዶ በሐሸሸ አሜሽ ቡድን ውስጥ አይገኝም፡፡ የአባቱ ቅስም እዳይሰበር የሚጠነቀቅ እጅግ ፣ እጅግ ታማኝ ልጅ ነው፡፡ በዚህ ልክ አባቱን ስለሚፈራም (ይራህ ስላለውም) ይህ ተወዳጅ ልጅ ላይ አባቱ ፊቱን ሊያዞርበት አይችልም፡፡ ቢታመም ፣ ቢቸገር ፣ ቢጎዳ አባት ፈጥኖ ይደርስለታል፡፡ ሁሌ ይመርቀዋል፡፡ ስለዚህም ዕድሜው ይረዝማል፡፡ በአባቱ ፊት ተወድዶ የመቆያ ዘመኑም ይጨምርለታል፡፡

ለዚህ ተጨማሪ መረጃዎችንም ማከል እንችላለን፡፡ ሪያን ሻሮን "ዊዝደም" በሚለው የ2018 መጽሐፉ ላይ ሲስረዳ ፣ እኛ በአማርኛ "ጥበብ" የሚለውን ቃል በእብራይስጥ "ከሆክማህ" (Chokmah) ፣ በግሪክ ሶፊያ (Sophia) ፣ በላቲን ሳፒዬንሺያ (Sapientia) በአረብኛ

Ryan, Sharon (2018), "Wisdom", in Zalta, Edward N. (ed.), The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2018 ed.), Metaphysics Research Lab, Stanford University, retrieved 17 August 2019

Scanned by CamScanner

ደግሞ "ሂክማ" (ḥikma) ነው ትርጓሜው:: ለምሳሌ: "ሂክማ" በቅዱስ ቁርዓን ውስጥ በጣም ብዙ ጊዜ ተጠቅሷል:: "የጥበብ መጀመሪያ እግዚአብሄርን መፍራት ነው.." የሚለውን ሐሳብ እና የዚያን ሽልማትን ደግሞ በዚህ መልኩ (ከሂክማ) አንጻር ከቅዱስ ቁርዓን ማጣቀስ እንችላለን::

በሱራ 2:268-269

"...ሰይጣን እንዳትለግሱ ድህነትን ያስፈራራችኋል:: በመጥፎም ያዛችኋል:: አላህም ከርሱ የሆነን ምህረትንና ችሮታን ይቀጥራችኋል:: አላህም ችሮታው ሰፊ አዋቂ ነው:: ለሚሻው ሰው ጥበብን (ሂክማ) ይሰጣል....."

ያ ማለት እንግዲህ "ገንዘብን ለሰው ብዙ በሰጠሁ ቁጥር ካለኝ ላይ እየቀነስኩ ስለሆነ ፤ ብደኸይስ...." የሚለው ፍራቻ ጤናማ ያልሆነው ፍራቻ ነው:: ጥበብ የለበትም:: ሃሣቡ የመጣው ከሰይጣን መሆኑን እዚህ ጋ እንረዳለን:: አላህን መፍራት ግን ቸርና ደግ ነው የሚያደርገው:: ስለሆነም "አላህ ከርሱ የሆነን ምህረትንና ችሮታን ፤ እንደፍላጎታችን ደግሞ ሂክማን/ጥበብን ይጨምርልናል ፤ በሚል ነው እስልምና የሚያስተምረው::

ሰይጣናዊ ማስፈራሪያ

እስካሁን እንዳየነው ጤናማው ያልሆነው ፍርሃትን እንድናስወግድ ፤ በምትኩ እንደ ፈሪሐ-አምላክ ያሉትን ደግሞ እንድንጨምር ሐይማኖታዊ አስተምህሮቶች ይመከሩናል:: ምክኒያቱ ደግሞ (ለምሳሌ ገንዘብ ያጥረኛል ብሎ በመፍራት እንደ-አለመመፅወት ያሉት ፍርሃቶች) የድህነት ፍርሃት ፤ እታመም ይሆን ብሎ መፍራት ፤ ውድቀትን መፍራት ፤ በፖለቲካ ፈርቶ መጨነቅ ፤ የኢኮኖሚ ጭንቀትን መፍራት ወዘተርፈ በፍፁም ከአምላክ እንዳልሆኑ ፤ ይልቁኑ ሰይጣናዊ ማስፈራሪያዎች መሆናቸውን እናስተውላለን::

ይህ ጤናማ ያልሆነው ፤ ክፉ ስሜት ያለው ፍርሃት የተቆጣጠረን አዳምና ሔዋን / አደምና ሐዋ ከጀነት ከተባረሩ በኋላ ነው:: የሰውልጅ

Scanned by CamScanner

ሲፈጠር ያለፍርሃት እንዲኖር ፣ ነገር ግን ፈጣሪ አምላኩን ብቻ እያከበረና እየፈራ እያመሰገነ እንዲዘልቅ ነበር። ስለዚህም በገነት ፍጥረታት ሁሉ (አንበሳና ጅብ ሳይቀሩ) ለሰውልጅ ይገዙለት ፣ ይፈሩ ፣ ይንቀጠቀጡለት ፣ ይተታዘዙለት ነበር። በዘፍጥረት 1 ላይ

26 ፤ እግዚአብሔርም አለ። ሰውን በመልካችን እንደ ምሳሌአችን እንፍጠር፤ የባሕር ዓሦችንና የሰማይ ወፎችን፥ እንስሳትንና ምድርን ሁሉ፥ በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትንም ሁሉ ይግዙ።
28 ፤ እግዚአብሔርም ባረካቸው፥ እንዲህም አላቸው። ብዙ፥ ተባዙ፥ ምድርንም ሙሉአት፥ ግዙአትም፤ የባሕርን ዓሦችና የሰማይን ወፎች በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትንም ሁሉ ግዙአቸው

ብሎ አስቀምጦታል። እነአንበሳ ለሰውልጅ ይገዙ የነበሩት ሰው ስለሚያስፈራ ነበር። አዳም አንበሳን "ና" ሲለው ይመጣ "ሂድ" ሲለው ይሄድ ፣ ይታዘዝለት ነበር ማለት ነው። ልክ አንድ የሐገር መሪ (ለምሳሌ መንግስቱ ኃ/ማርያም) ይፈራ እንደነበረው ፣ አንበሳ የሰውን ልጅ ይፈራ ነበር። የሰውልጅም ያንን የመፈራት ኃይል አስጠብቆ ለመዝለቅ ፣ እርሱም በተራው "ፈሪሐ-አምላክ" ሊኖረው ይገባ ነበር። ፈሪሐ-አምላክን የሚገልፀው ደግሞ ለትዕዛዛቱ በመገዛት ነበር። "ይህንን ፍሬ እንዳትበላ!!" ያለውን ዘላለማዊ ትዕዛዝ መጠበቅ ነበር መስፈርቱ።

የሰውልጅ ግን ታላቅ ስህተት ሰራ። ትዕዛዛቱን በማንአለብኝነት ሻረ። ከሰይጣን ጋር ተባበረ። በአምላክ ላይ አብሮ አመፀ። ፈሪሐ-አምላክ የሆነ ኃይሉን አስወገደውና ፍሬውን በላ። አምላክም ከገነት ፍሬ ጎድሎበት ሳይሆን ፣ ክብሩን ስለተላለፈበትና ስለተዳፈረ ብቻ ፣ ለቃሉ ታማኝ ስለሆነ ብቻ ፣ የሰውን ልጅ ከገነት አባረረው።

የዚህን ጊዜ ያኔ በገነት ሳለን ይፈሩን ፣ ይንቀጠቀጡልን ፣ ይገዙልን የነበሩት ፍጥረታት ሁሉ ተበቀሉን። በተራቸው ይገዙን ጀመር። በፊት ይገዛልን የነበረው አንበሳ ፣ አሁን ያስፈራን ጀመረ። ውሻ አሳደደን ፤ ወባ አስፈራችን ፤ መሬት "ፍሬ ትሰጠን ይሆን?" ብለን እስክንፈራ ደረሰን።

Scanned by CamScanner

የዚህን ጊዜ ፤ ከገነት ሰንባረር ያ ከፉ ጤናማ ያልሆነው ፍርሃት ተቆጣጠረን ማለት ነው:: የአጋንንቱ ዓለምም ይህንን "ፍርሃት" የተባለውን ኃይል እኛን ለመግዢነት ይጠቀሙበት ጀመሩ:: ልክ ሐጥያት ሰርተን ፤ ፈጣሪ ፊቱን ሲያዞርብን ሰይጣናቱ ይመጡና ያስፈራሩናል:: "በቃ ካንሰር ሊይዝህ ነው፤ ኢትዮጵያ ልትበታተን ስለሆነ መድረሻህ የለህም ፤ ቢዝነስሽ ሊከስር ስለሆነ ዋጋ የለሽም ፤ ከፍተኛ ትኩሳት እያየለብሽ ስለሆነ ኮሮና ቫይረስ ይዞሻል ማለት ነው....." ወዘተርፈ የሚል ማስፈራሪያ ይልኩብናል::

የወለዱት ይወርሳል ፤ የፈሩት ይደርሳል

አበው እንደሚሉት ደግሞ "የወለዱት ይወርሳል፤ የፈሩት ይደርሳል":: እኛም ያንን አጋንንታዊ ማስፈራሪያ ማሰላሰል እንጀምራለን:: "እውነትም ይህ ነገር ካንሰር ይሆን???....በህመም ብሰቃይስ???...ብሞትስ ???.." በማለት በየዕለቱ ያንን ከፉ ዜና ማሰላሰል ፤ ማውጣት ማውረድ ስንጀምር ወደ ጭንቀት እንገባለን:: የዚህን ጊዜ ገዢ የነበርነው እኛ የችግር ተገዢ መሆን እንጀምራለን::

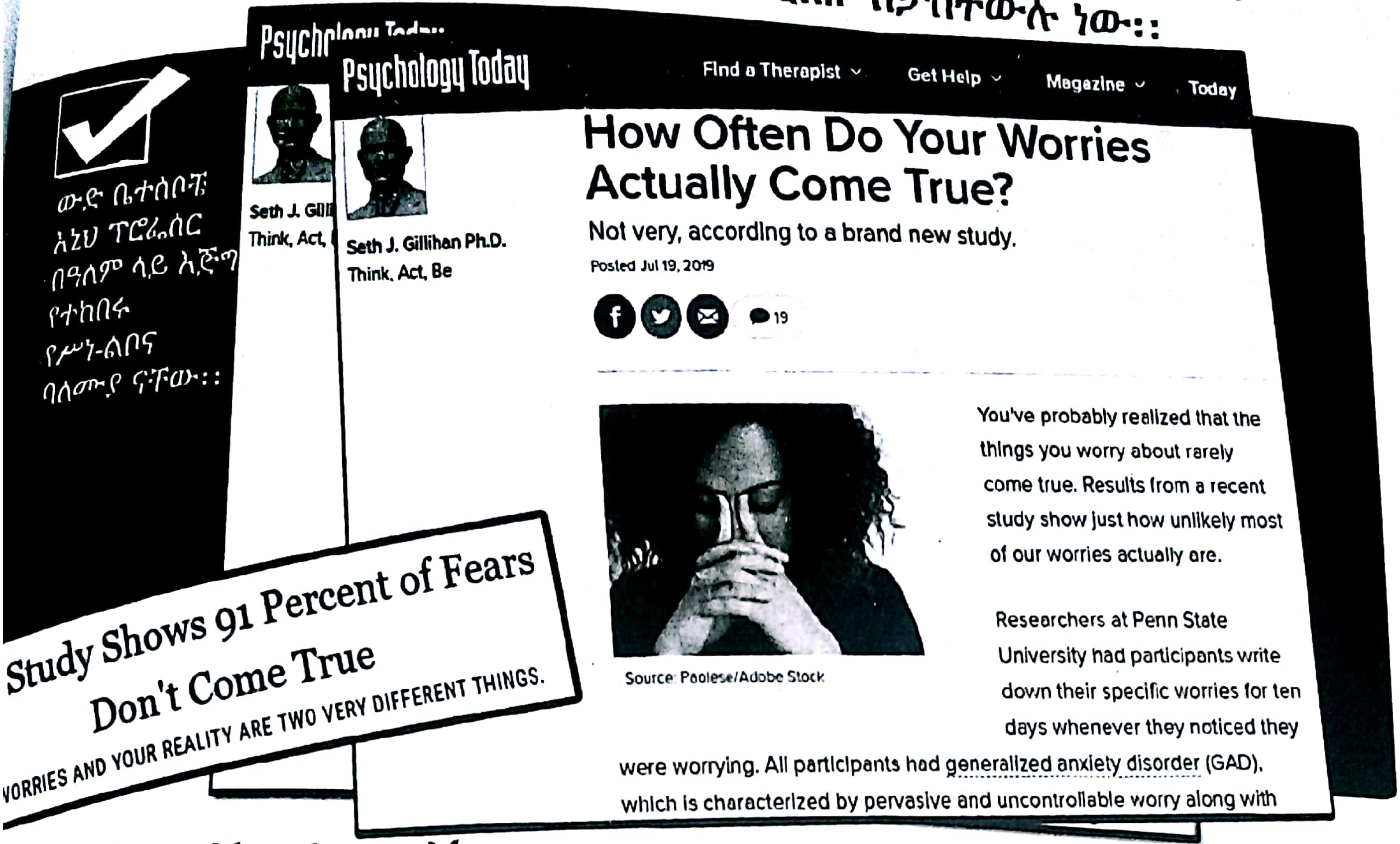
በሚገርማችሁ መልኩ ሁሉም ማስፈራሪያዎች በርግጥም ሲሆኑ አይታዩም:: በቃ ማስፈራሪያዎች ናቸው:: ሆኖም ከፈራንባቸው ጉዳዮች መካከል በጣም በጣም ልንላቀቀው ያልቻልነው ፤ ልክ እንደ ቁርስ ፣ ምሳ ፣ እራት የምናላምጠው ማስፈራሪያ ግን ወደ ሰብኮንሸስ የአዕምሮ ማንነታችን ውስጥ ገብቶ ሐውልት ሰርቶ ይቆጣጠረናል:: በጣም በሒደትም እውነትም የፈራነው ያ ካንሰር ያገኘናል:: የፈራነው ይደርስብናል::

ይህንን እውነታ የቅርብ ጊዜ ሳይንስ በጥራት አረጋግጦታል:: ዶ/ር ሴትጄ. ጊሊሃን በአሜሪካ ፔንሲልቫኒያ ዩኒቨርሲቲ በ2019 ዓ.ም ውስጥ

Seth J. Gillihan Ph.D. (2018), "Think, Act, Be", How Often Do Your Worries Actually Come True? the Psychiatry Department at the University of Pennsylvania.

LaFreniere, L. S., & Newman, M. G. (2019). Exposing worry's deceit: Percentage of untrue worries in generalized anxiety disorder treatment. Behavior Therapy. doi:10.1016/j.beth.2019.07.003

በስሩት እና ይፋ ባደረጉት ጥናታዊ ውጤታቸው ላይ "በርግጥም 91 በመቶ በየዕለቱ የሚመጡብን ፍርሃቶች በገሃዱ ዓለም ላይ አይታዩም" ብለው አረጋግጠዋል:: ሆኖም 9 በመቶ የሚሆኑት ሲከሰቱ ፍርሃቶች ግን የእውነትም ወደ ገሃዱ ዓለም ወጥተው ታይተዋል:: ይህንንም ለማረጋገጥ ከፈለጋችሁ "እንደፈራሁት አይደለም!!" የምትሏቸው ነገሮች እንደሚበዙ ስታስተውሉ ነው::



ኮሮና ቫይረስ "ይዞኝ ይሆን??" ብሎ 100 ሰው ተጨንቋል:: ነገር ግን የተያዘው ከመቶ 1 ሰው ሊሆን ይችላል:: እስቲ ሳምንቱን ሙሉ የፈራቻኋቸውን (የተጨነቃችሁባቸውን) ነገሮች ፃፏቸውና በሳምንቱ መጨረሻ ላይ ገምግሙዋቸው:: ምን ያህሎቹ ፍርሃቶች ናቸው የተጨበጡት?? በጣም ትንሹ ነው::

ታዲያ የዩኒቨርሲቲው የጥናት ውጤት እንዳረጋገጠው ፣ እነዚያ የሚጨበጡት ፍርሃቶች እጅግ በጣም የተቆጣጠሩን ናቸው:: "የተቀሩትስ ታዲያ??" እነርሱማ ማስፈራሪያዎች ናቸው:: "ማስፈራሪያዎቹስ ከየት ነው የሚመጡት??" የሚለውን ጥያቄ ሳይንስ

Scanned by CamScanner

በበቂ ሁኔታ መመለስ አልቻለም:: ለዚያ ነው አሁንም ጥናቱ የቀጠለው:: ለዚያ ደግሞ የሐይማት ተቋማት (መጽሐፍ ቅዱስም ሆነ ቅዱስ ቁርዓን) መልስ አላቸው:: ሳምንቱን ሙሉ እጅግ መጥፎ ስሜት ፈጣሪ ፍርሃቶችን (በየዕለቱ) የሚያዘንቡብን አጋንንታዊ ኃይሎች መሆናቸውን ያስተምራሉ:: ከእኛ የሚጠበቀው:-

1ኛ ፈጣሪ እንደሚረዳን ማመን እንጂ አለመፍራት
2ኛ ልንፈራው የሚገባን ፈጣሪንና ትዕዛዛቱን እንጂ ፣ የአጋንንቱን ዓለም ማስፈራሪያዎች ሊሆን እንደማይገባ ማመን
3ኛ ለእነዚያ ማስፈራሪያዎች የልባችንን ጆሮ ከፍተን አለማዳመጥ
4ኛ ከውስጣችን በተፈጥሮ የተሰጠንን የማሸነፍ ሃይል በየዕለቱ በመቀስቀስ ማሰራት ፤
5ኛ ጨለምተኛ ከመሆን ብርሃናማ የአሸንፋለሁ ንግግሮችን በየዕለቱ ወደ አየራችን ላይ መልቀቅ
6ኛ "ዋጋ የለህም!!" ብሎ የሚያስፈራራንን አጋንንታዊ ንግግር ከማሰላሰል ይልቅ "አትፍራ ፤ አጠገብህ ነኝ!!" የሚለውን የፈጣሪን ንግግር ማሰላሰል
7ኛ "ተስፋ" የተባለውን መንፈሳዊ ኃይል መለማመድ
8ኛ ፍርሃትን የሚፈጥሩት "አጋንንታዊ ይዘት ያላቸው መረጃዎች ናቸውና እነዚያን መረጃዎች ፣ አምላካዊ በሆኑ መረጃዎች መተካት እና የመሰሳሰሉት ዘዴዎች ፍርሃትን የምናስወግድ እና የምንቆጣጠርባቸው መንገዶች እንደሆኑ ነው ቅዱሳን መጽሐፍቱ የሚያስተምሩት::

ወደቀደመ ክብር መመለስ

የሰውልጅ ከገነት ከመባረሩ በፊት ወደነበረው ክብር አዕምሮዋቸውን የመለሱ ሰዎች አሁንም አንበሳን የቤት እንስሳ አድርገው እየገዙ ነው:: በሽታ አይገዛኝም ስለሚሉ አይታሙም:: በድህነት ፍርሃት አይዝሉም:: ገንዘብ ቢያጡ እንኳ ፣ ችግርን አይፈሩም:: ነገ እንደሚያገኙ ሙሉ ተስፋና እምነት አላቸው እንጂ ለግዜያዊ መከራ እጅ ሰጥተው ሴተኛ አዳሪ የማይሆኑ ጀግና ሴቶች ፣ የማይርበተበቱ ጀግና ወንዶች አሉ::

3

የእርሶ ፍርሃት የትኛው ነው?

የፍርሃት አይነቶች - እርሶ ምንድነው የሚስፈራዎ?

እነ ጁሊያ ሩሴል በ2016 በካምብሪጅ ዩኒቨርሲቲ አማካይነት ያሳተሙት የሳይኮሎጂ ኮርስ-ቡክ ፣ ጤነኛ ያልሆነ ፍርሃት (Phobias) የአብዛኛ አሜሪካዊያን እጅግ ቋሚ የአዕምሮ ህመም እየሆነ መጥቷል ሲል ያስነብበናል፡፡ ለምሳሌ፡ 8 በመቶ ጎልማሶች በአንድ የሆነ ከፉ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር የወደቁ ናቸው፡፡ አይገርምም?? ለካስ በገንዘብ ማደግ ከፉ ፍርሃት (ፎቢያ)ን ለማስወገድ ዋስትና አይደለም፡፡ ለዚህ ነው "ገንዘብ ውስጣዊ ሰላምን መግዛት አይችልም ፤" የምንለው፡፡

መጽሐፉ የሐገሪቱን ብሔራዊ የአዕምሮ ሕመም ኢንስቲቲዩትን ጠቅሶ እንዳተመው ፣ ይህ ችግር አሜሪካ ውስጥ ከጊዜ ወደ ጊዜ እያየለ ከመምጣቱ የተነሳ የአሜሪካ የሳይኮሎጂ ማህበር የተለያዩ የከፉ ፍርሃት(Phobias) አይነቶችን ዝርዝር አውጥቷል፡፡ በተጨማሪም እያንዳንዱ የፍርሃት አይነት በተናጥል እያጠናበት ይገኛል፡፡

Russell, Julia; Lintern, Fiona; Gauntlett, Lizzie (1 September 2016). Cambridge International AS and A Level Psychology Coursebook. Cambridge University Press. p. 144. ISBN 9781316605691. Retrieved 2 March 2017.

Hall, G. Stanley (1997). "A Study of Fears". American Journal of Psychology. University of Illinois Press. 8 (2): 157. doi:10.2307/1410940. JSTOR 1410940.

Scanned by CamScanner

የዶ/ር ጂ. ስቴንሊ ሆል የ1997 "የፍራቻዎች ጥናት" የተሰኘው የሳይኮሎጂ ጆርናል እንደሚያስነብበን ደግሞ ፣ የአሜሪካ ሳይኪያትሪክ ማሕበር (APA) እነዚያን ሁሉ የተለያዩ የከፉ ፍርሃት ዝርያዎችን በ4 ዋነኛ ቡድኖች ውስጥ ይሰገስጋቸዋል፡፡

1	ከተፈጥሮና ማህበረሰብ ጋር የተያያዙ ፍርሃቶች *Fears of the natural environment*
2	ከእንስሳትና ፍጥረታት ጋር የተያያዙ ፍርሃቶች *Fears related to animals*
3	ከሕክምና ፣ ጤንነት/ደህንነት ጋር የተያያዙ ፍርሃች *Fear related to medical treatments or issues*
4	ከሆነ አንድ ራሱን ከቻለ ሁኔታ ጋር የተያያዘ ፍርሃት *Fears related to specific situations*

በሆነ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር መውደቃችንን ለማረጋገጥ

ሆኖም ሁሉም ኃይለኛ የፍርሃት አይነቶች እንደ ማቅለሽለሽ-መሳይ አይነት ስሜት ፣ መርበትበት ፣ መንቀጥቀጥ ፣ እንደ ልብ ምት መጨመር ያለ አካላዊ ባሕሪ ፣ በዚያ በሚፈሩት ነገር ዙሪያ የሚያያዙ ነገሮችን የመጥላትና የመሸሽ አይነት ችግሮችና መሰል ባሕሪያትን ያሳያሉ፡፡ የነዚህን ባሕሪያት መነሻ ሳይንሳዊ ምክኒያቶች በቀጣይ ምዕራፎች ውስጥ አሳያችኋለሁ፡፡

እስከዚያ ግን በአንድ ምሳሌ ላብራራላችሁ፡፡ ልክ ያ የምትፈሩት ስሜት ሲከሰት መላ አካላችሁን መጥፎ የፍርሃት ስሜት ሲቆጣጠራችሁ ይሰማችኋል፡፡ ለምሳሌ፡ ሞትን የሚፈራ ሰው ፣ ወይ ደምን የሚፈራ ፣ ልክ ስለሞት ወሬ ፣ ወይም ስለመኪና አደጋ ሲወራ (ገና ደም አላየም እኮ ግን ልክ በአደጋ የሞቱ ሰዎችን እያዩ እንዳሉ ሰዎች) አይነት ስሜት ይቆጣጠረዋል፡፡

Scanned by CamScanner

የፍርሃት (ፎውቢያ) አይነት	የፍርሃት (ፎውቢያ) አይነት
የሞት ፍርሃት (ሞትና የሞት ወሬ)	ሰው እንዲህ ቢያደርገኝስ ብሎ መፍራት
ኪሳራ / አዋረድ ይሆን ብሎ መፍራት	ሰውን ማየትን መፍራት / ዐይነ-አፋርነት
ብቸኝነትን / ሰውን ማጣትን መፍራት	ትዳርን መፍራት
የአስቀያሚነትን ስሜት መፍራት	የፖለቲካ ቀውስን መፍራት
የጨለማ ፍርሃት	ውፍረትንና ከሳትን መፍራት
የሆነ ብሄርን / ሐይማኖትን መፍራት	ገደላማ ቦታዎችን መመልከትን መፍራት
ቁጡ ሰዎችንና ቁጣን መፍራት	ሐይለኛ ጨለማማ ዝናብን መፍራት
እንደ ውሻ ያሉ እንስሳትን መፍራት	የማፍቀርን ስሜት መፍራት
እባብ/ አይጥን/ሸረሪት ወዘተ መፍራት	ሰው አትኩሮ ሲያየን መፍራት
በውሃ መታጠብን መፍራት	መጥፎ ሕልምን ፈርቶ መተኛትን መፍራት
የገንዘብ እጦትን መፍራት	በሰው ፊት ቆሞ ማውራትን መፍራት
አደጋዎችን መፍራት	አዲስ ሥራ መቀየርን መፍራት
ደም መመልከትን መፍራት	በሰው እጅ መነካትን መፍራት
በአውሮፕላን መሄድ ፍራቻ	ሐኪም ቤትንና ሐኪሞችን መፍራት
በሽታንና ሕመምን መፍራት	ለየት ያለ ተፈጥሮ ያለውን ሰው መፍራት
ፎቅ መውጣትን መፍራት	ፅንስ የመገላገል ሒደትን መፍራት
ሕዝብ የተሰበሰበበትን ቦታ መፍራት	ሰፊ/ባዶ ቤት ውስጥ መቀመጥ መፍራት
እንሽላሊቶችን መፍራት	ከኤሌክትሪክ ጋር የተያያዘ ፍራቻ
የመብረቅን ድምፅ / ብልጭታ መፍራት	እታመም ይሆን ብሎ መፍራት
ሒሳብና የቁጥር ትምህርቶችን መፍራት	ፍጥነትን (ምሳ:- መኪና ሲፈጥን) መፍራት
ዘልግልጋ ነገሮችን መፍራት	ስለሰይጣን ሲወራ መፍራት

ውድ ቤተሰቦቼ መረሳት የሌለበት ነገር ቢኖር ፡ የፍርሃት አይነቶች እነዚህ ብቻ አይደሉም ፤ ምናልባትም በብዙ መቶዎች ሊቆጠሩ ይችላሉ:: ሆኖም ዋነኞቹ እዚህ አስቀምጬላቸዋለሁ::

Scanned by CamScanner

አዲስ ዘመን ጋዜጣ በ2011 የሕክምና ባለሙያዎችን ጠቅሰ እንደተነተነው **ፎውቢያን ለመቋቋም እስከ ሕክምና የሚያደርስ መፍትሔ ሊጠይቅ ይችላል ፡፡** በፍራቻዎ ምክንያት እራስዎን እንዳያስሩ ባለሙያዎች የሚያደርጉሎት ምክርና ህክምና ከችግሩ እንዲወጡ ያግዙዎታል ፤ ይልና ቀጣዮቹን ምክሮች ይለግሳል።

- **የሚፈሩትን ቦታዎች/ነገሮች መሸሽ አይገባም፡** — ለዚህም ቤተሰብዎ፣ ጓደኞችዎና ባለሙያዎችዎ ሊያግዙዎት ይችላሉ።
- **መድሃኒትዎን በታዘዘልዎ መሰረት መውሰድ፡-** የህክምና መድሃኒትዎን የህክምና ባለሙያዎን ሳያማክሩ ያለማቋረጥ
- **ለራስዎ እንክብካቤ ማድረግ፡-** በቂ ዕረፍት ማግኘት፣ጤናማ አመጋገብ መከተልና የአካል እንቅስቃሴ ማድረግ.....የሚል ምክር

አለው፡፡ የዚህ የኛ መፅሐፍ ዋነኛ ዓላማ ግን በፎውቢያና ፍርሃት ምክኒያት ሆስፒታል እንዳትሄዱ ቀድማችሁ ስለችግሩ በሙሉ ዕውቀት ራሳችሁንም ሰውንም እንድትታደጉ ማብቃት ነው፡፡ ደግሞ ይቻላል!!

አዲስ ዘመን (ቅዳሜ ግንቦት 17/2011). ፍራቻ ምንድ ነው? (Phobia) Fear and Courage. አዲስ አበባ . ኢትዮጵያ

Scanned by CamScanner

1 ተለምደዊው ፍርሃት (Fear) እና ጥላቻ ያለበት ፍርሃት (Phobia)

ሳይኮሎጂስቶች "ፍርሃት" እና "የጥላቻ ስሜት ያለው ፍርሃት" (fears and phobia) ተመልክቶ በሚገባ ሳይንሳዊ ትንታኔ ሰጥተውታል:: ከዚህ አንፃር በተደጋጋሚ የሚያጠቃዎ የፍርሃት አይነት ከሁለቱ የትኛው እንደሆነ መለየት እጅግ ይጠቅምዎታል:: ለዚህ የሚሆን ጥሩ ዋቢ ዶክመንት ባደርግላችሁ ደስ የሚለኝ የአሜሪካ ሳይኪያቲክ ማህበር በ 2013 ያሳተመውን ጥናታዊ ጥራዝ ነው::

"ተለምዷዊው ፍርሃት" (fear)

በአጭሩ አገላለፅ "ተለምዷዊው ፍርሃት" (fear) በእውነተኛው ዓለም የምንጨብጠው ፣ የምናገናዝበው የሚስፈራራ ነገርን የምንሸሽበት ፣ የምንደነግጥበት ስሜታዊ ምላሽ ነው:: በእውነትም የሚያስፈራው ወይም የሚያስፈራራው ነገር አለ ፤ ሄዶ ማየትና መንካት ይቻላል:: ፍርሃት ፈጣሪ ነገሮች በርግጥም በማህበረሰቡ ውስጥ (የሚጎዱ ወይም የማይጎዱ ሆነው ያሉ) ናቸው:: ለምሳሌ፡ ብዙ የህብተረሰብ ክፍሎች እባብ ፣ ወይም ሸረሪት ይፈራሉ:: በርጥም ደግሞ እባቡም ሸረሪቱም በሕያውነት ያሉ ነገሮች ናቸው:: እንደ የህብረተሰብ ክፍል አባላት እባቡን ወይም ሸረሪቱን ባያችሁ ወይ ስለነርሱ በሰማችሁ ቁጥር ልትፈሩ እና ልትጨናነቁ የሚስችል ሁኔታ ይኖራል:: ይህ የሚፈጠረው ፍርሃት ግን የተለመደው አይነት ፍርሃት ነው::

በጥላቻ የተሞላው ፍርሃት(phobia)

በጥላቻ የተሞላው ፍርሃትም(phobia) ፣ ከዚህ ከተለመደው ፍርሃት ጋር ተመሳሳይነት አለው:: ሆኖም ዋነኛ ልዩነታቸው ግን ስለሚፈሩት ነገሮች የሚፈጠርብን የጭንቀት (anxiety) ብዛት እጅግ የተጋነነ እና

ዋቢ American Psychiatric Association (2013), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.), Arlington: American Psychiatric Publishing, pp. 190, 197–202, ISBN 978-0890425558

Scanned by CamScanner

ሙሉ በሙሉ የተቆጣጠረን በሆነበት ደረጃ ነው፡፡ በሕይወታችን ኣሉታ ላይ እንዲሁም የመስራትና የኑሮ ዘይቤያችን ላይ ሁሉ ሳይቀር አጅግ ኃያል ተፅዕኖ ያሳድርብናል፡፡

ይህ ከፍተኛ ፍርሃት ከመደጋገሙ የተነሳ ያየነው ነገር ሁሉ ሽረሪት ወይም እባብ ይመስለናል፡፡ በዚህም የተነሳ ያ የፈራነውን ነገር እጅግ እስከመጥላትና ስለርሱ ባሰብን ቁጥር ጤናችን እስኪታወክ ባለ ደረጃ ላይ ሆነን ነው የምንሸሸው፡፡

ይህ በጥላቻ የተሞላ ፍርሃት (ፎውቢያ) ስለምንፈራው ነገር በአዕምሯችን ላይ ያለው ስዕል እጅግ በተጋነነ መልኩ የተበለሻሸ እና እጅግ የተወለጋገደ ነው፡፡ እንግዲህ ይህ ማለት ምን እንደሆነ ግልፅ ነው፡፡ ብዙ የሕብረተሰብ ክፍል ሸረሪትን ይፈራል፡፡ ነገር ግን ወደ ጥላቻ ደረጃ የተላለፈ የሸረሪት ፍርሃትን የሚያስተናግዱ ግን ጥቂቶች ናቸው፡፡

<u>ጥሩ ምሳሌ</u>፡ ዜኖፎቢያን (xenophobia) መውሰድ እንችላለን፡፡

ዜኖፎቢያ የመጤ ሰዎች ጥላቻ ነው፡፡ ለምሳሌ ነጭ አሜሪካዊያን ፣ "ወደምድራችን መጥተው ችግር ፣ ሸክም ሆነውብናል……." ብለው የሚያስቡዋቸውን ላቲኖችን ፣ ጥቁር አሜሪካዊያኑን ፣ ሜክሲኮዋዊያኑን እንዲሁም ሩቅ-ምስራቃዊያኑ ላይ ዜኖፎውቢያ አለባቸው፡፡ መጤ የአሜሪካ ዜጎች ላይ ያላቸው ጠማማ አመለካከት ፣ አድሎ ፣ ዘረኛነት ፣ አግላይነት ፣ በነጭ አሜሪካዊያኑ አዕምሮ ውስጥ አድጎ አድጎባቸው "የመጤ ጥላቻ/ዜኖፎውቢያ" ደረጃ ላይ ደርሶባቸዋል፡፡

የደቡብ አፍሪካዊያኑም የመጤ ሰዎች ጥላቻ (ዜኖፎውቢያም) እንዲሁ ነው፡፡ ከ1994 ዓ.ም በፊት ከኢትዮጵያ ፣ ከናይጄሪያና ሌሎች ዓለማት የሄዱ እነርሱ "መጤ" የሚሏቸው ሰዎች ላይ ደቡብ አፍሪካዊያኑ በጣም የማግለልና የአድሎ ተግባር ፈፅመውባቸዋል፡፡ ከ1994ቱ የሐገሪቱ ፓርቲ የሥልጣን ኃይል በኋላ ግን "መጤ" በሚሏቸው ሰዎች ላይ የጥቅም ግጭት ላይ መሰረት ያደረገ ዜኖፎውቢያ እያደገ መጥቷል፡፡

Scanned by CamScanner

ታስታውሱ እንደሆነ በ2008 ዓ.ም 62 ሰዎች የተገደሉበት የጥላቻ-ፍርሃት የወለደው ግጭት እና ያን የመሳሰሉ ፀያፍ ተግባራት ተፋፍመው ቀጥለዋል::

ሎሳንጀለስ ታይምስ የተሰኘው ሚዲያ ፣ ፔው-ሪሰርች የተሰኘ አሜሪካዊ ተቋምን ጠቅሶ በ2018 ይዞት በወጣው ሪፖርት ላይ እንዳሳየው (ለምሳሌ አሁን በአሜሪካ ያለው) የመጤ ሰዎች ጥላቻ መነሻዎቹ 4 ናቸው ::

- ☑ የሆነ ነገርን (መሬትን ፣ ኢኮኖሚን...) የመነጠቅ ፍራቻ ፣
- ☑ የሥራ ኃይልና ፍላጎት ሽሚያ ፍራቻ ፣
- ☑ የጥቅማጥቅሞችና የመኖሪያና የመጠለያ ፍላጎት ዙሪያ ያለ (እኔ ገና መኖሪያ ሳይኖረኝ እርሱ ከኋላዬ መጥቶ ሊንደላቀቅብኝ ነው.....የሚል) ፍራቻ እንዲሁም
- ☑ የመጤ ቡድን መብዛት የሥነልቦና የበላይነት እንዳያገኝ ከመስጋት ጋር የተያያዙ ፍርሃቶች ተደምረው ነው ዜኖፎውቢያን የሚያመጡት::

ዜኖፎውቢያ ፣ ጥላቻ ስላለበት ፍርሃት ምን ያስተምረናል??

አንድሪያስ ዊመር በ1997 በፃፈው "ዜኖፎውቢያና ዘረኝነት ሲበራሩ" በተሰኘው መጽሐፉ ላይ ይህንን የፍርሃት ሳይንስ በደንብ ተንትኖታል::

ዜኖፎውቢያ (Xenophobia) የሚለው ቃል ፣ ዜኖስ (xénos) ከሚለው እና "ፎውቦስ" (phóbos) ከሚሉት ከ2 የግሪክ ቃላት የተወለደ ነው:: "ዜኖስ" ማለት "መጤ ፣ እንግዳ ፣ የውጪ ሐገር ዜጋ" (stranger" or "foreigner") እንዲሁም "ፎውቦስ" ደግሞ "ፍርሃት/fear") የሚል ትርጓሜ አላቸው::

Los Angeles Times. 17 April 2015. "Attacks on foreigners spread in South Africa; weekend violence feared". . Retrieved 18 April 2015.

Scanned by CamScanner

ዜኖፎውቢያ እንደ አጠቃላይ ትርጓሜው ደግሞ "መጤ-ፍራቻ" የሚል ቢሆንም ከዚያ የዘለለ ትንተና ግን ይሰጠዋል:: ይህንን የፍርሃት በጥልቀት የማሳያችሁ ምክኒያት ችግሩ በሐገራችን በኢትዮጵያም ውስጥ በብሄር ብሔረሰቦች መካከልም ውስጥ ስላለ ነው::

በሐገራችን ውስጥ ከጊዜ ወደ ጊዜ እያደገ በመጣው ዜኖፎውቢያ ውስጥ "ከክልሌ ፣ ከሰፈሬ ውጣልኝ" የሚለው ጭካኔ እንዴት ከሰው ይልቅ የእንስሳዊነት ባሕሪ መሆኑን ላሳያችሁ:: ቀደም ብዬ በጠቀስኩላችሁ የአንድሬው ዊመር መጽሐፍ ላይ እንደተቀመጠው በመጤ-ፍራቻ ውስጥ እነዚህ ነገሮች ይስተዋላሉ::

ደረጃ 1፡ ተለምዶዋዊው ፍርሃት

ልክ ነው ማንኛውም ሰው ሌላ ሰው "በምጠቀምበት ሥፍራዬ ላይ መጥቶብኛል" ብሎ ሲያስብ የሚሰማው የተለመደው የመበለጥ ፍርሃት ይኖራል:: ይህ ግን ተግቶ እንዲሰራ ፣ እንዲፎካከር ሊያደርገው ነው የሚገባው:: እንጂ ፣ ፍርሃቱ ወደ ጥላቻ ካደገበት ግን አሁን በሽታው እዚህ ጋ ይጀምራል::

ለምሳሌ፡-የአ.አ የቀድሞ ነዋሪዎች ከየክፍላተ-ሐገራቱ አዳዲስ በሚመጡ ሰዎች ላይ ጥላቻ ከማዳበር ይልቅ ፣ የበለጠውን ሊተጉ ፣ ሊለወጡ ፣ በእንዳልበለጥ ስሜት ሊፎካከሩ ይገባቸዋል:: ይህ የተለመደው ፍርሃት የሚያመጣው ውጤት ነው::: ከዚህ ደረጃ ካለፈ ግን ይህ ፍርሃት አድጎ አድጎ ቅንዓትና ምቀኝነትን ይወልዳል::

ደረጃ 2፡ የምቀኝነት ስሜት

አሜሪካን በምታክል አደገች በምትባል ሐገር ውስጥ እንደ እነ ትራምፕ አይነት "ጤናማ አዕምሮ የሌላቸው የሚመስሉ" መጤ-የሚፀየፉ መሪዎችን የወለደው ይህ የዜኖፎውቢያ ደረጃ ነው::

የተለመደውን ፍርሃት በጣም አትደጋግሙት ፣ አይቆጣጠራችሁ:: ያ እየሆነ በመጣ ቁጥር አጋንንታዊ ኃይሎች ሰዋዊ ባሕሪያችሁንና ኳሊታችሁን እየነጠቋችሁ ፣ እየነጠቋችሁ ይመጡና ያልተለመደ የናንተን ያልሆነ ባሕሪ ማሳየት ትጀምራላችሁ::

ምን ማለት መሰላችሁ:: እምነት የሚወስዳችሁ ወደ እግዚአብሄር መንገድ ሲሆን ፍርሃት ደግሞ ወደ አጋንንታዊው መንገድ ነው የሚመራችሁ:: ለዚያ ነው "እመን ብቻ እንጂ አትፍራ" ያለው ቅዱስ መጽሐፍ:: የፍርሃት ተቃራኒ ለፈጣሪ ያለን እምነት ነው::

ስለሆነም ልክ አንድ ማሕበረሰብ "መጤ" ያለውን ሕዝብ እየፈራ ፣ እየፈራ ፣ እየፈራ እየመጣ ነው ማለት ፣ ከመተማመን ይልቅ (ከመያያዝ ይልቅ) ሁለቱ ቡድኖች እየተፈራሩ ፣ እየተራራቁ ፣ እያልተማመኑ ይመጣሉ ማለት ነው:: አብሮ የመብላት የመጠጣት ፣ አብሮ የመኖር እግዚአብሔራዊ ባሕሪያት ከሰዎች እየተላቀቁ ፣ በምትኩ አጋንንታዊ ባሕሪያት እየተቆጣጠሩዋቸው ይመጣሉ::የዚህን ጊዜ ሰዎች (በተለይም መጤ-ፍርሃት የተቆጣጠራቸው ሰዎች) ወደ ምቀኝነት ስሜት እየገቡ ይመጣሉ::

ስለዚህ ምቀኝነት እያደገ በመጣ ቁጥር ምን እንደሚከሰት ግልፅ ነው::

ደረጃ 3፡ እንደ ዘረኝነት ፣ የበታችነት ወይም የንቀት ወዘተ ኃይሎች መቀስቀስ

እንግዲህ ምቀኝነት እያደገ ሲመጣ ፣ "መጤ" የተባሉት የሕብረተሰብ ክፍሎች ሲሰሩ ፣ ሲያድጉ ፣ ሲለወጡ ፣ ሐብታም ሲሆኑ ማየት የንገበግባቸዋል:: ይህንን ኃይል ሲያሰላስሉት ፣ ሲያወጡ ሊያወርዱትም ይኖራሉ:: ሌሎች አጋንንታዊና አውሬያዊ ባሕሪያት ነየሰዉ መቀስቀስ ይጀምራሉ:: በተለይ የዘረኝነት ኃይል ማደግ ሊጀምር ሌሎችም አጋንንታዊ ባሕሪያት በየሰዉ አዕምሮ ውስጥ

Scanned by CamScanner

መተረማመሳቸውን ይቀጥላሉ፡፡ እዚህ ጋ ወይ የበታችነት ወይ የበላይነት/የንቀት ኃይሎችም (Inferiority & Superiority complexes) ማደጋቸው የግድ ነው፡፡ ለምሳሌ በአሜሪካ እና በደቡብ አፍሪካ ውስጥ የታዩት ፣ በዚህ በሐገራችን ውስጥም ያሉት የመጤ-ፍራቻ ስሜቶች የዚህ ስነልቦና ውድቀት ውጤቶች ናቸው፡፡

ከሳይኮሎጂ ውስጥ የሳይኮአናሊቲክ ዘርፍ እንሚያጠናው ደግሞ የበታችነትና የበላይነት/የንቀት ስሜት የስነልቦና ኪሳራዎችና በሽታዎች መሆናቸውን ጭምር ነው፡፡ የካምብሪጅ የሳይኮሎጂ መዝገበ-ቃላት ላይ ካለው አተረጓጎም ለመረዳት እንደምንችለው ፣ የበታችነት ስሜት ውስጥ የተዘፈቀ ሰው ከተፎካካሪው አካል ጋር መወዳደር እንደማይችል ራሱን ያሳመነ (ያሳመነ ብቻ ሳይሆን ልክ ፈጣሪን እንደማመን በተቃራኒው ይህንን ውድቀት እያመነ የሚኖር) ነው፡፡

ከዚያም ከፉ እምነት ማደግ የተነሳ ፣ ይህ መጽሐፍ እንደሚለው ፣ አካላዊ የበታችነት ወይም አዕምሮዋዊ ዝቅጠት (physical or psychological deficiency) ይገጥመዋል፡፡ ተያይዞም በመጨናነቅ / የጭንቀት ስሜት (depression) ተገዢ ይሆናል፡፡

በስተመጨረሻም በርግጥም ለረጂም ዓመታት ሲቆጣጠረው የኖረው የውድቀት ኃይል በእውነተኛው ዓለሙ በአካሉ ላይ መገለጥ ሲጀምር በርግጥም የበታች ሆኖ ፣ በአስተሳሰብ የዘቀጠ ፣ በድርጊትም አፀፋዊ ምላሹ አዕምሮውን ሳይሆን እንደ እንስሳ ሥጋውን የሚጠቀም ሆኖ (እንደ ውሻ በጥርሱ የሚናከስ ፣ እንደ ጅብ የሰው ሥጋ የሚነጭ ፣ እንደ ሚዳቋ የሚበረግግ.....) ሆኖ ራሱን ያገኘዋል፡፡

The Cambridge dictionary of psychology. Matsumoto, David Ricky. Cambridge, UK: Cambridge University Press. 2009. p. 255. ISBN 978-0-511-63499-4. OCLC 495092218.

Akdoğan, Ramazan; Çimşir, Elif (2019-10-15). "Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial medi… Personality and Individual Differences. 149: 14–20. doi:10.1016/j.paid.2019.05.028 – via …

ይህ የመጤ-ፍራቻ ሳይኮሎጂ ውድቀት 3ኛው ደረጃ ነው። እዚህ ላይ ዘረኝነት ፣ ቡድንተኝነት ወዘተርፈ ሲቀላቀሉ ደግሞ ማሰብ ነው።

"ብዙ ተባዙ ምድርንም ሙሉዋት"

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ አንድ ልነግራችሁ የምወደው ነገር ቢኖር ዘረኝነት እና ቡድንተኝነት በፍፁም ከሰው ይልቅ አውሬያዊ ባሕሪያት መሆናቸው ነው። የሰውልጅ የተፈጠረው "ብዙ ተባዙ" ተብሎ እንጂ "ጠባብ ፣ አናሳ ሁኑ" ተብሎ አይደለም። "ብዙ" የሚለው ቁጥራችሁ ይጨምር ማለት ሲሆን ፣ "ተባዙ" ማለት ደግሞ "ተዳቀሉ ፣ ተቀላቀሉ ፣ ተዋሀዱ" ማለት ነው። ለምሳሌ፡ ቁጥሮች እርስ በርስ ይባዛሉ ማለት 1 ከ 2 ጋር 2ትም ከ1 ጋር ይባዛሉ ማለት እንጂ 1 ሁልጊዜ ከ1 ጋር ብቻ (አማራ ሁልግዜ ከአማራ ጋር ብቻ) ወይም 2 ሁልጊዜ ከ2 ቁጥር ጋር (ኦሮሞ ከኦሮሞ ጋር ብቻ) ይባዛሉ ማለት አይደለም። "ተባዙ" ማለት "ተቀላቀሉ" ማለት ነው።

ስለዚህ ዘረኝነት ወደ አንድ ቡድን ተወስኖ ራስን የማባዛት አጋንንታዊ እንጂ እግዚአብሄራዊ ዕቅድ አይደለም። ለዚህ ነው ዘረኝነት ዋጋ የሚያስከፍለው። በመሆኑም መጤ-ፍራቻ (ዜኖፎውቢያም) የዘረኝነት አንዱ ውጤት መሆኑንም እንመለከታለን። አሁን ልብ ማለት ነው። ይህ ፍራቻ አድጎ አድጎ አድጎ ወደ የት እንደመጣ አያችሁ አይደል!! ወደ እንስሳዊ ባሕሪ።

ደረጃ 4 ፡ ከሰዋዊ ባሕሪ ወደ አውሬያዊ ባሕሪ መቀየር

እንግዲህ እስካሁን ያየነው የመጤ-ፍራቻ እድገት ደረጃው ሰውን ወደ አውሬነት ሲቀይረው እናያለን። ቀደም ብዬ እንዳሳየሁዋችሁ ፍርሃት በግዜው ካልቀጨነው አድጎ አድጎ ሲያበቃ ፣ እግዚአብሄርን አምኖ በርሱ ላይ ከመተማመን ይልቅ ወደ አጋንንቶች ፍላጎት ውስጥ ነው ወርውሮ በቁጥጥራቸው ሥር የሚጥለን። እንደ አውሬ ፣ አራዊቶች

Scanned by CamScanner

ነው የሚደርገን። እንስሳት ሁሉ አውሬዎች አይደሉም። የቤት እንስሳትም ስላሉን።

እንስሳት ወደ አውሬነት የተቀየሩት አዳም ከገነት ከተባረረ በኋላ ነው

ልክ አጋንንቶች የሰውልጅን (የአዳምን) አዕምሮ ወይም ነፍስ መቆጣጠር እንደጀመሩት ሁሉ ፣ የእስሳቱንም ደመ-ነፍስ ሲቆጣጠሩ ወደ አውሬነት ቀየሩዋቸው። ደም መጣጭ ፣ አረመኔ አደረጉዋቸው። እንጂ አዳም እስ በገነት በነበረ ሰዓት አንድም አውሬነት ያለው እንስሳ አልነበረም። አንበሳ ፣ ነብር ፣ ጅብ ሳይቀር የአዳም (የሰውልጅ) የቤት እንስሳ እኮ ነበሩ። አዳም በግን ፣ ፍየልን እንደሚጠራቸው እንደሚነዳቸው ፣ እነ-አያጅቦ እነ ነብር ለአዳም ,ይታዘዙለት ይገዙለት እኮ ነበር።

ሆኖም ልክ የሰውልጅ በእምነት ኃይል ተሳሰሮት ይኖረው ከነበረው ፈጣሪ አምላኩ ጋር ሲጣላ ፣ ያጣላው ሰይጣን በእንስሳቱ ደመነፍሳዊ "አዕምሮ" ውስጥ ሲገባባቸው ፣ የቤት እንስሳ የነበሩት እነነብር በሰው ልጅ ላይ ጥርሳቸውን ለዝንጠላ ከፈቱ። የሰውልጅ ጠላት ሆኑ። ወደ አውሬነት ተቀየሩ ፤ የሰውን ደም መጠጡ። የሰው ደም የሚጠማውም አጋንንቱም በአውሬዎቹ አማካይነት የሰውን ልጅ ደም አብሮ ከእነጅብ ጋር መጠጠ።

ዘረኝነትም እንዲህ ነው ሰውን ወደ አውሬነት የሚቀይረው።

የአውሬዎችን ባሕሪ ካየነው ማስፈራራትና መፍራት ልማዳቸው ነው። ጅብም አንበሳም አውሬዎች ናቸው ፤ ሁለቱም ግን እርስበርስ ቡድንተኞችና ዘረኞች ፣ ጎጠኞች ሆነው ይዘነጣጠላሉ። አንዱ (ለምሳሌ፡ የአንበሳው ብሄረሰብ) ከሌላኛው (ለምሳሌ፡ ከጅቦቹ ብሄረሰብ) ጋር አይቀላቀሉም ፤ አይባዙም። ጅብና አንበሳ አይባዙም።

ስለዚህ "ብዙ ተባዙ" ከሚለው መካከል 50 በመቶውን ሕግ ያፈርሳሉ። "ይበዛሉ ፣ ይዋለዳሉ ፤ <u>ግን አይባዙም</u>። እኛም ዘረኛ ስንሆን ወደ አውሬነት የምንቀየረው በዚህ መልኩ ነው። ልክ ነው እንደ አውሬዎቹ

Scanned by CamScanner

በብሄረሰባችን ውስጥ ዘራችንን መርጠን እንበዛለን ፣ እንዋለዳለን:: ይህ 50% ሕግ ነው:: ቀሪውን 50% ግን ማሟላት ይሳነናል ፤ ማለትም "ተባዙ" የሚለውን እግዚአብሄራዊ ሕግ እንደ አጋንንቱ እንጥሰዋለን:: መጣስ ብቻ አይደለም እንደ አጋንንቱ በፈጣሪ ሕግ ላይ እናምፅበታለን:: ኦሮሞው ከአማራው ፣ አማራው ከወላይታው ጋር ብሄሬ ስላልሆነ..." በሚል "አልባዛ" ማለት ይጀምራሉ:: ይህ ሰዋዊ ሳይሆን አውሬያዊ ባሕሪ ነው:: አውሬነት የሆነው ደግሞ አጋንንቱ ተጣብተውን ነው::

ከዚህ በተጨማሪ ይህ ዘረኝነት ወይም የበታችነት ስሜት የተቀላቀለበት የፍርሃት ደረጃ ልክ አውሬዎች በጫካ ውስጥ እርስበርስ በድንበር እንደሚነካከሱት ሁሉ እኛም በዚህ የፍርሃት ደረጃ ውስጥ ስንገባ መነካከስ እንጀምራለን::

አውሬዎቹ የሚነካከሱት በዚሁ በመጤ-ፍራቻ (ዜኖፎውቢያ) ቀውስ ምክኒያት ነው:: አያ ጅቦን ሁልጊዜ ነብርን ባሰበ ቁጥር የሚመጣበት ሐሳብ "ወደ ድንበሬ መጥቶ የሜዳ አህያን ሊጋራኝ እኮ ነው!!....." በሚል የቅንዓት ስሜት ነው:: ይህም ቅንዓት አድጎ አድጎ የአውሬዎቹ "ማንነት" እና መገለጫ ሆኖባቸዋል:: በተመሳሳይ ሁኔታ የመጤ-ፍራቻ ስነልቦናም በዚሁ መልኩ ነው የእኛ የኢትዮጵያዊያንን አዕምሮ የተቆጣጠረብን::

ይህ መሆኑ ደግሞ የሚያስከትለው ነገር ግልፅ ነው:: አውሬዎቹ ባገኙት አጋጣሚ ሁሉ ፣ ጅብና ነብር ይዘነጣጠላሉ:: ሰፈሩ የጅቦቹ ከሆነ ነብሩን ሊዘነጣጥሉት ይሰባሰቡበታል ፤ ይደራጁበታል::

እኛም በመጤ-ፍራቻ መንፈስ ቁጥጥር ሥር ስንወድቅ የምንሆነው እንዲሁ ነው:: ደግሞም እንዲሁ ነን:: ስለዚህም በመጤ-ፍራቻ የተጠቁ ኢትዮጵያዊያን አንድ ቀን ባገኙት አጋጣሚ የእነዚያን "መጤ" ያሏቸውን ሰዎች ሐብት ንብረት እስከማቃጠል ፣ እስከመዝረፍ ፣ እስከማውደም ፣ ሲዘል ደግሞ ግለሰቦቹን ዘነጣጥሎ እስከመግደል ፣ የቁልቁሊት ሰቅሎ

Scanned by CamScanner

እስከማቃጠል ፣ ነፍሰ-ጡር ሴትን ከነፅንሷ መቆራረጥ ኢጋንንታዊና አውሬያዊ ባሕሪ ድረስ ይዘልቃሉ::

በ2008 እአአ በደቡብ አፍሪካ የታየው የዜኖፎውቢያ ውጤትና ከ2010 - 2012 ዓ.ም (እ.ኢ.ት.አ) በሐገራችን ውስጥ በሶማሊያ ፣ በአማራ ፣ በኦሮሞ ፣ በደቡብ ፣ በቤኒሻንጉል ወዘተ ሥፍራዎች ውስጥ ያስተዋልናቸው በዓለማችን ታሪክ ውስጥ ታይተው የማይታወቁ ወንጀሎች ግድያ ፣ ዘረፋ ፣ ንብረት ውድመቶች የተከሰቱት በዚህ የዜኖፎውቢያ ደረጃ ላይ ሰዎች ሲዘፈቁ ነው:: ይህ ከበታችነት ስሜት ጋር የተዳቀለ የመጤ-ፍራቻ ደረጃ ነው::

ራስን "ከመቆለል" እና "ከኔ ውጪ ሰው የለም" ከሚለው (Superiority complex) ጋር ለተዳቀለው ዜኖፎውቢያ ጥሩው ማሳያ ደግሞ የእነትራምፕ የዘረኝነት መንፈስ ነው:: (ነጭ ዘረኛ አሜሪካዎቹም "እባክህን አትግደለኝ!!" እያለ የሚለምናቸውን ጥቁር ሰው በላዩ ላይ ሽንቱን እየለቀቀ ሲሞት አንገቱን አንቀው የገደሉትም በዚሁ በመጤ-ፍራቻ የስነልቦና ቀውስ የተነሳ ነው::

ደረጃ 5፡ ራስን ማጣት እና እርስበርስ መጠፋፋት

ይሄ የመጨረሻው ደረጃ ነው:: የመጤ-ፍራቻ መንፈስ የተጠናወታቸው ሰዎች መጨረሻቸው በፍፁም የሚያምር ሆኖ አላየነውም ፣ ልናየውም በፍፁም አንችልም:: አንደኛው የመጨረሻ ውጤት እርስበርስ መጠፋፋት (የዘር ማጥፋት) ወንጀል ፣ ሁለተኛው ውጤት ደግሞ ራስን ማጣትና ማጥፋት ይታከሉበታል:: ይህ በእኛም ታሪክ ውስጥ ታይቷል::

ቬሪዌል-ማይንድ የተሰኘው መጽሔት በ2020 ዓ.ም "ዜኖፎውቢያ ምንድነው....." በሚል ርዕስ በዶ/ር ሊዛ ባስተነተነው ጥናታዊ ዘገባ ላይ

VeryWell-Mind Magazine . What Is Xenophobia? By Lisa Fritscher. Medically reviewed by Steven Gans, MD Updated on September 17, 2020
https://www.verywellmind.com/xenophobia-fear-of-strangers-267189...

እንዳሳየው የመጤ-ፍራቻ (Xenophobia) የዓለማችን ታሪክ ላይ ፍፁም አይረሴ ዘግናኝ የዘረኝነት ወንጀሎች እንዲከሰቱ ያደረገ የሥነ-አዕምሮ ኪሳራ ሆኖ ተመዝግቧል:: ማግለል ፣ መድሎ ፣ ዘር ለይቶ የተፈፀሙ ግድያዎች ሁሉ ያሉበትን ደረጃዎች ዘለቆ ይህ ክፉ መንፈስ እስከ ዘር ማጥፋት ወንጀሎችን አስመዝግቧል:-

- የሁለተኛው የዓለም ጦርነት የአይሁድ ሕዝቦች ላይ ከጀርመን ናዚ ዘረኛ መንግስት የደረሰባቸው የዘርማጥፋት ወንጀል (The World War II Holocaust) ፣

- የሩዋንዳው የዘርማጥፋት ወንጀል፣

- የሆሎዶሞሩ የዘር ማጥፊያ ረሃብ (Ukrainian Genocide) የሚባለው ፣ ማለትም:- ከ1932-33 ሆን ተብሎ ታስቦበት የዩክሬይናዊያንን ዘር ለማጥፋት እነ ስታሊን ከ3-12 ሚሊዮን ሕዝቦችን የፈጁበት ታላቅ ዘግናኝ ወንጀል ፣

- የካቦዲያ የዘር ማጥፋት ወንጀል (The Cambodian genocide) ከ1975 ዓ.ም ጀምሮ ለ3 ዓመታት ከ8 ወራት የቆየውና ከ 1.5 – 2 ሚሊዮን ካምቦዲያዊያንን (በወቅቱ ከነበራቸው ሕዝብ 3/4 ኛውን) የፈጀው የዘር ማጥፋት እጅግ አጋንንታዊ የሆነ ወንጀል ይገኙበታል::

እነህና መሰል ወንጀሎች ሁሉ የተወለዱት የመጤ-ፍራቻ መንፈስ አድጎ አድጎ ሲያበቃ በመጨረሻው ደረጃ ላይ ሲደርስ ካለው ሰብዓዊ ውድቀትና ኪሳራ (እንስሳ ከመሆን ደረጃ ሲያልፍ) ነው:: ይህ ደረጃ

በዚህች በሐገራችን በኢትዮጵያ እስካሁን አልተከሰተም:: ነገር ግን ያ እንዳይሆን ነው አሁን እንደዚህ አይነት አስተምህሮቶች የሚያስፈልጉት:: ፍርሃት የመጨረሻ ደረጃው ላይ ሲደርስ የአዕምሮ በሽታ መሆኑን ብዙ ሰው ስለማይረዳው ነው ይህንን ያልኩት::

Scanned by CamScanner

በዚህ በመጨረሻው የመጤ-ፍራቻ ደረጃ ላይ የሚታየው የመጨረሻ ፍፃሜው ደግሞ ሌላውን አጥፍቶ ራስን ማጣት ፣ ማጥፋት ፣ ራስን መኮነን ፣ ወንጀለኝነት ወዘተርፈ ይካተቱበታል::

እነ ኢሳዩ ሲ.ኤ እና ፔተርማን ኤፍ (1999) በማሕበራዊ ፍርሃት ዙሪያ በሰሩት ጥናታዊ ሕትመት ላይ እንዳሳዩት እርግጥ ነው "ዜኖፎውቢያ" የሚለው ቃል ከሕክምና ሳይንስ አጠራሮች ውስጥ አይመደብም:: ነገር ግን የዚህ የመጤ-ፍራቻ የመጨረሻው ደረጃ ግን እንደ አዕምሮ ጤና መዛባት ተደርጎ እየታየ ይገኛል:: በተለይም ማንነት ከመምታታት የአዕምሮ ሕመም ፣ ከማንነት ኪሳራ (delusional disorder) ጋር ወይም ከሳይኮሲስ ("psychosis") ችግር ጋር የተያያዘ የአዕምሮ ሕመም ደረጃ መሆኑን አረጋግጠዋል::

በዚህም የተነሳ ነው ፣ ሁሉም በዓለማቀፍ ደረጃ የዘርማጥፋ ወንጀል ላይ የተሳተፉት መሪዎች ሁሉ የዕድሜያቸው መጨረሻ በጣም በሚያስጠላ ደረጃ እና ውርደት የተጠናቀቀው:: ለዚህ ጥሩ ማሳያው ሒትለር ነው:: አሟሟቱ ራሱ ግራ በሚያጋባና በተወዘጋገበ ደረጃ ክብር ባጣ መልኩ ታሪኩ የተደመደመው ለዚህ ነው::

ስለሆነም ይህ የመጤ-ፍራቻ መንፈስ በግዜ መፍትሄ ካላገኘ እጅግ አስቀያሚ ኪሳራ የሚያስከትል የፍርሃት ከፍተኛ ደረጃ መሆኑን እንገነዘባለን:: ያ ከሆነ ደግሞ "ፎውቢያ" የሚባሉትን ችግሮች ከዚህ በጣም ወሳኝ ምሳሌ አንፃር ማነፃፀርና መቃኘት ትችላላችሁ!!

- አይጥ ወይ አባብን የመፍራት ፣ ድህነትን የመፍራት ፣ ከናንተ ውጪ ያለን የሐይማኖት ተቋም የመፍራት ፣ ፎቅ ላይ መውጣትን የመፍራት ወዘተርፈ
- ሁሉም ትናንሽ የሚመስሉ ጥላቻ የተሞላባቸው ፍርሃቶች ሁሉ እስከ እነዚህ 5 ደረጃዎች የሚዋረዱባችሁ ከሆኑ ፣ መጨረሻችሁን እንደሚያመሰቃቅሉት ይህ ዜኖፎውቢያ ጥሩ ምሳሌ ይሆናችኋል ብዬ ነው ነጥዬ ያሳየሁዋችሁ::

Essau, C. A.; Conradt, J.; Petermann, F. (1999). "Frequency and comorbidity o… and social fears in adolescents". Behaviour Research and Thera… doi:10.1016/S0005-7967(98)00179-X. PMID 10458047

ሁለተኛ ምሳሌ ልጥቀስላችሁ - ባዶ ቤትን መፍራት

ለምሳሌ አንድ ሰው ብቻውን በአንድ ቤት ውስጥ ማደርን እጅግ ሁኔታውን እስከመጥላት ድረስ (በፎውቢያ ደረጃ) የሚፈራ ከሆነ ፣ እነዚያ ደረጃዎች እያለፈ ነው::

ደረጃ 1፡ ተለምዷዊው ፍርሃትን ማስተናገድ ነው::

የመጀመሪያው ደረጃ ፣ ማለትም ማንም ሰው የተባለ ሁሉ አድሮበት የማያውቀውም ሆነ የሚያውቀውም ቤት ውስጥ ለመጀመሪያ ጊዜ ብቻውን ሲያድር ሊፈራ ይችላል:: እናም ከዚህ የተራ ፍርሃት ነው የሚነሳው:: ግን እዚህ ደረጃ ላይ ነው መቆጣጠር የሚያስፈልገው::

ደረጃ 2፡ አዕምሮ ውስጥ መጥፎ ሥዕልን በጣዖት ደረጃ መሳልና ያንን የሚያስፈራንን ነገር እየደጋገሙ ማምለክ

አንድ ሰው ይህንን ደረጃ 1 ፍርሃትን በቁጥጥር ሥር ማዋል ካልቻለ (በዜኖፎውቢያ/መጤ ፍርሃት 2ኛ ደረጃ ላይ እንደሚያዳብረው የምቀኝነት ስሜት አይነት) ለየት ያለ ስሜት እዚህም ማስተናገድ ይጀምራል::

"ይሄ ቢከሰትስ.....???" ፣ ለምሳሌ፡ የሆነ ሰው መጥቶ ቢያፍነኝስ?? ፣ ሌባና ዘራፊ ሰብሮ ቢገባስ??....በተለይ ሴት ልጅ ከሆነች ደግሞ ፣ "አንዱ መጥቶ ቢያፍነኝና ቢደፍረኝስ....??..." ወዘተርፈ የሚሉ ስሜቾን ማውጣት ማውረድ ማሰላሰል ፣ በዐዕምሯ ውስጥም የሆነ እጅ መጥቶ ሲያፍናት...... ብቻ መጥፎ "ከለርፉል" ስዕሎችን መሳል ትጀምራለች!!!

ከዚህ በፊት የምታውቀው ግድግዳ ላይ የተሰቀለውን ልብስ ራሱ መሰቀሉን ትረሳውና ፣ ልብሷን እራሱ በጨለማ ውስጥ የሆነ ሊያፍናት

Scanned by CamScanner

የቆመ ሰው ነው የሚመስላት:: ፍርሃት እውነተኛውን ስዕል አጥፍቶ ሐሰተኛውን ስዕል እውነት አድርገን እንድንስለው ያደርገናል::

ልክ በሰላም ማታ በተቀመጥንበት ቤት ውስጥ ድንገት መብራት ድርግም ብሎ ከሔልፓ ሲጠፉ ፣ ወዲያውኑ የፍርሃት ሃይል መገለጥ ይጀምራል:: የምታውቁት ዕቃ ሳይቀር የሆነ ፍጥረት ሆኖ ዘልሎ የሚያንቃችሁ ይመስላችኋል:: መብራቱ ተመልሶ ሲመጣ ግን ያንን ስዕል መልሳችሁ አታገኙትም:: ስለዚህ የፍርሃት ኃይል በዐዕምሮ ውስጥ የሚቀመጠው በሥዕል ደረጃ ሲሆን የሚገዛነን ደግሞ ወደ ጣዖትነት ሲያድግ ነው::

ታዲያ ይህ ምን ማለት ነው?? ፍርሃት በአዕምሯችሁ ላይ የሳላችሁት ሐሰተኛ ስዕል እውነት መስሎ ተከስቶባችሁ እንጂ ፣ የእውነትም ሥጋዊ አካል የለበሰ ኃይል አይደለም:: አዕምሯችሁ ያተኮረበትን መጠን ያህል ፍርሃት ይፈጥርባችኋል:: የሆነ ሰው በሐሳብ እልም ብሎ በሄደበት ሰዓት በእጃችሁ ነካታችሁት እንኳ ላይሰማው ይችላል:: በእውነተኛው አውድ እኮ ነክታችሁታል:: ነገር ግን የእጃችሁን ንኪ እውነት አድርጎ የሰውዬው ዐዕምሮ ስላልተቀበለው ነው:: ፍርሃትም እንደዚያ ነው::

የሌለን ነገር እንዳለ አድርጎ መሳል

ይህ በተቃራኒው ያለ ሥዕል ነው:: በዚያ ባዶ ቤት ውስጥ ብቻችሁን ማደር የፈራችሁበት ምክኒያት ከዚህ አንፃር ግልፅ ነው:: በሐሳብ ጭልልጥ ባላችሁበት ሰዓት አዕምሯችሁ ፣ ያ **በእውነትም ያለውን የእጅ ንኪ እንደሌለ እንደቆጠረው ሁሉ** ፣ ለብቻችሁ ስታድሩም የፈራችሁበት ምክኒያት **አዕምሯችሁ የሌለውን ነገር እንዳለ አድርጎ ስለሳለው ብቻ ነው::**

በነገራችን ላይ የሌለን ነገር እንዳለ አድርጎ መሳልን ለአዕምሯችሁ ማለማመድ ተገቢ የሆነበት ሰዓትም አለ:: ያውም ስኬትንና መልካም (ፖስቲቭ) ኃይልን ተመልክቶ ነው:: ለግዜው ገንዘብ ኪሳችሁ ላይኖው ይችላል ፣ ግን እንዳለ አድርጋችሁ በመደጋገም ለአዕምሯችሁ ትዕዛዝ ስጡት:: ከሆኑ ወራቶች በኋላ ያ ገንዘብ በእጃችሁ ሲገባ ታዩታላችሁ::

ፍርሃትንም በዚህ በተቃራኒው መልኩ በልምምድ ማስወገድ ይቻላል

1 ያ የሚያስፈራራችሁን **ስዕል ደጋግማችሁ** ወደ ዐዕምሯችሁ እንዳስገባችሁት ሁሉ ፤ እንደሌለ አድርጋችሁ ደጋግማችሁ አዕምሯችሁን አሰልጥኑት:: በመልካሙ ስዕል ይተካል::

2 **ያንን ስዕል ተጋፈጡት::** እስቲ "የመጣ ይምጣ!!!!!!" ብላችሁ በዚያ ጨለማ ሰዓት ወደ ስፍራው ሂዱ ፤ ቦታው ላይ ምንም ነገር የለም:: አዕምሯችሁ ውስጥ ግን ስዕሉ አለ:: ስለዚህ ችግሩ ያለው አዕምሯችሁ ውስጥ መሆኑን በመረዳት ፤ ስዕሉን ደጋግማችሁ አጥፉት::

3 **በመንፈሳዊ** (በተለይም ከመፅሐፍ ቅዱስ) አስተምህሮት አንፃር ከሆነ ደግሞ ፤ ያ በዚያ ባዶ ቤት ውስጥ ስታድሩ የሚያስፈራራችሁ **"የጨለማ ኃይል"** በሚል ስያሜ የተሰጠው አጋንንታዊ የርግብቢት ኃይል ነው::

ያ ከሆነ ያንን አጋንንታዊ ኃይል ደጋግማችሁ ስትስቡት እንደሚመጣው ሁሉ ደጋግማችሁ ስትቃወሙት ካጠገባችሁ ይሄዳል:: ደጋግማችሁ የምትስቡበት መንገድ ደግሞ ተደጋጋሚ ንግግር በማድረግ እና አዘውትራችሁ በማሰላሰል ነው:: ለራሳችሁም ይሁን ለሰው......."*እኔ ጨለማ ክፍል ብቻዬን እፈራለሁ.....እፈራለሁ.....እፈራለሁ....*" እያላችሁ በደጋገማችሁ (በራሳችሁ ላይ ድግምት በሰራችሁ) መጠን ፤ ያንን አጋንንታዊ ኃይል ደጋግማችሁ እየጠራችሁት ፤ እየሳባችሁት ነው::

የዚህን ግዜ ያ አጋንንታዊ መንፈስ የፍርሃት ጣዖት ሆኖ በምናባችሁ ውስጥ ይተከላል:: ስለዚህ የሣላችሁት አፋኝ ፤ ዘራፊ ፤ ደፋሪ ሌባ በሚጨበጠው ዓለም ላይ (በዚያ ባዶ ቤት በዚያ ምሽት) ባይኖርም ፤ በአዕምሯችሁ ውስጥ ግን ያ አጋንንታዊ ኃይል ጣዖት ሆኖ ተተክሎ አለ:: ስለሆነም ማፍረስ ያለባችሁ የምናባችሁን ያንን ጣዖት ነው:: ያ ደግሞ እጅግ ቀላል ነው:: ግንብን የምታፈርሱት ደጋግማችሁ በመዶሻ ስትመቱት እንደሆነ ሁሉ የአጋንንቶችን የፍርሃት ኃይል የምታፈርሱት "የኃይል ቃልን ፤ "አልፈራም!!!"...ወዘተ ሚለውን በመደጋገም ነው::

Scanned by CamScanner

ታዲያ እንዴት ነው ያ ጣዖት የሚፈርሰው?

ቀላል ነው:: ያንን ደጋግማችሁ እየሳባችሁት ሁሉ ፣ መልካሙን የአምላክን ኃይል ፣ በዙሪያችሁ ሊጠብቁዋችሁ የተላኩትን የቅዱሳን መላዕክትን ኃይላት ደጋግማችሁ ስታንቀሳቅሱ ያ የከፉት ኃይል በአጠገባችሁ መቆም እንደማይችል ነው መጽሐፍ ቅዱስ የሚስተምረው::

የሲሚንቶ ሐውልት በዱላ አይፈርስም:: ከሲሚንቶ በበለጠ ጠንካራ (ለምሳሌ: ከብረት በተሰራ) መዶሻ ነው የሚፈርሰው:: ስለሆነም ደጋግማችሁ በምናባችሁ ላይ የሰራችሁት የዲያብሎስ የፍርሃትን ጣዖት የምታፈርሱት (ከሳይንሳዊ ምክር በተሻለ) ከዲያብሎስ ኃይል በሚበልጠው በአምላካዊ የፈጣሪ ኃይል ነው:: ምድሪቱን ከሚሞላው የዲያብሎስ ማስፈራሪያ ይልቅ ፣ አንዲትዋ የእግዚአብሔር **"አትፍራ ፣ አምላክህ ከጎንህ ነኝ!!!"** የምትለዋ ኃይለ-ቃል ኃያል ጉልበት እንዳላት መጽሐፍ ቅዱስም ፣ መንፈሳዊ ልምምድ ያላቸው ሰዎችም ይናገራሉ::

ጀምስ ዊሊያም የተባለ አይሁዳዊ መንፈሳዊ መምህር በ1902 ዓ.ም በፃፈውና የተለያዩ የሐይማኖት ተቋማት አስተምህሮቶች የሚተነትነው መጽሐፉ ላይ ስለዚህ ነጥብ በደንብ አብራርቶታል::

በያዕቆብ መልዕክት 4:7 ላይ "እንግዲህ ለእግዚአብሔር ተገዙ ፤ ዲያብሎስን ግን ተቃወሙት ከእናንተም ይሸሻል..." በሚል ተቀምጧል:: እግዚአብሔር እዚህ ጋ ያስተላለፈልን መልዕክት ግልፅ ነው:: አንድ ሰው በእኩል ሰዓት ለሁለት ኃይሎች መገዛት አይቻለውም:: ለእግዚአብሔር ሕግ ስንገዛ ፣ የዲያብሎስ ኃይል (የፍርሃት ኃይል) ከእኛ ይሸሻል::

በተቃራኒው ደግሞ ለአምላካችን ያለን እምነት እየደከመ ሲመጣ እና ከርሱ እየሸሸን ስንመጣ ፣ በተቃራኒው ለዲያብሎስ የጦር ኃይል ለሆነው የፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ስር እየወደቅን እንመጣለን ማለት ነው::

Scanned by CamScanner

ለዚህ ነው "ለአምላክ እየተገዛችሁ በመጣችሁ ቁጥር ፣ ዲያብሎስን ደጋግማችሁ የምትቃወሙበትን ብርታት ታገኛላችሁ" የተባለው:: ዲያብሎስ እናንተን ሲሸሽ ደግሞ የፍርሃት ኃይሉንም ይዞት ይሔዳል ማለት ነው::

የዚያን ጊዜ ያ በዚያ ሰፊ/ጨለማ ቤት ውስጥ ለብቻችሁ ማደር መፍራት ታቆማላችሁ:: ምክኒያቱ ደግሞ አሁን አብሯችሁ የሚያድረውን የፈጣሪያችሁን ቅዱስ ኃይል ፣ እናንተን እንዲጠብቁዋችሁ የተመደቡላችሁን መላዕክት ሲራዱዋችሁ በአዕምሮዋችሁ ውስጥ መሳል መጀመራችሁ ነው:: ስለዚህም የአዕምሯችሁን ስዕል ከፍርሃት ኃይል ወደ ፈጣሪያችሁ የእምነት ኃይል ቀይሩት ፣ ፍርሃት በዚህ መልኩ እንደሚጠፋ ቅዱስ መጽሐፍ ያስተምራል::

3 በስበት ኃይል ሕግ (the Law of Attraction) ሳይንሳዊ አስተምህሮትም ነገርዬው ተመሳሳይ ነው::

ዶ/ር ዋይታከር ኤስ "ምስጢራዊ ስበቶች" በተባለው ድንቅ መጽሐፉ ላይ ይህንን የስበት ኃይል (ስውዶ-ሳይንሳዊ) ሕግ አብራርቶታል:: **ፖስቲቭ ሐሳብን መደጋገም** መልካም ሆነው የሚገለጡ ተግባራትን ፣ በተቃራኒው **ኔጋቲቭ ሐሳብን መደጋገም** ደግሞ በዚህኛው ሥጋዊ ኑሮዋችን ላይ ጠማማ ውጤቶች እንዲገለጡብን ያርጋሉ:: ያ ማለት መልካሙ መልካሙን ፣ ጠማማው ሐሳብ ደግሞ ጠማማውን ተግባር እንደሚስቡ (እንደሚሳሳቡ) ነው ሳይንቲስቶቹ የሚያስረዱት::

ከዚህ ስውዶ-ሳይንስ አንፃር *like energy attracts like energy* ማለትም ተመሳሳይ የኃይል እርግብግቢት ፣ ተመሳሳዩን (እርሱን የሚመስለውን ኃይል) ነው ስቦ ጎትቶ የሚያመጣው የሚል ነው:: ለዚህ

James, William (1902). The Varieties of Religious Experience. Longmans Green & Co. p. 94. ISBN 978-1439297278. Retrieved 12 November 2015.

Whittaker, S. Secret attraction Archived 4 March 2016 at the Wayback Machine, The Montreal Gazette, 12 May 2007.

Scanned by CamScanner

ምክኒያቱ ደግሞ የሰውልጅ መንፈሳዊ ሐይልና የሰው እነዚያ ሁሉ የአዕምሮ ሐሳቦች ከተመሳሳይ ንፁህ የኃይል አቅርቦት "pure energy" ነው የሚቀዱት፡፡

የሰው መሰረታዊ ኃይሎች መልካም ናቸው፡፡

የሠው ልጅ ገና እንደተወለደ በንፁህ ኃይሎች ተሞልቶ ነው የሚመጣው፡፡ ነገር ግን ሰው ዕድሜው በጨመረ ቁጥርና ከዚህም ተያይዞ አዕምሮው እያደገ በመጣ ቁጥር አዳዲስ መጤ ኔጋቲቭ ኃይሎችን ወደ ውስጡ መጋበዝ ይጀምራል፡፡

የዚህን ጊዜ እንደ ከፋት ፣ መጥፎ ተግባራት ያሉ ከፉ ኃይሎች ወደ ውስጡ እየገቡና ስፍራ እየያዙ እየበረቱ ይመጡበታል፡፡ ስለሆነም እንዴውኑ በውስጡ የተጠቀጠቁት ከተፈጥሮው ውጪ የሆኑ ኃይሎች ደግሞ ሌሎች ተመሳሳይ እንደ ፍርሃት ያሉ ኃይሎችን መሳብ ፣ መሳብ ፣ መሳብ ይቀጥሉና ያንን ሰው በፍርሃት መንፈሳዊ ኃይል ቁጥጥር ሥር ይጠቀልሉታል፡፡

ለዚህ ጥሩ ምሳሌ የሚሆኑት ልጆች ናቸው፡፡

ሕፃናት ገና የተወለዱ ሰሞንና በሕፃንነት ዕድሜያቸው ሁሉ ፣ ይዘውት በመጡት ንፁህ-ኃይልን (pure energy) አማካኝነት (ተመሳሳይ ተመሳሳዩን ይሳትታልና) በዙሪያቸው በሰዎች እንደመውደድ ያሉ ኃይሎችን ነው የሚስቡት፡፡ ፍቅር ስለነበሩ መፈቀርን ይስባሉ፡፡

ሕጻናቱ ስለዚህች ምድር ምንም የሚያውቁት መረጃ/ሥዕል ስለሌላቸው (ለምሳሌ፡ ውሻ የሚናከስ ፍጥረት መሆኑን የተመለከተ) መረጃ ስለሌላቸው ፣ ውሻን በፍፁም አይፈሩም፡፡ እጃቸውን ወደ ሚንቦገቦግ እሳት ውስጥ ሁሉ ሊልኩት ሁሉ ይችላሉ፡፡ ምንም አይፈሩም፡፡

Scanned by CamScanner

ሆኖም ውሻ እንደሚናከስ ፣ እሳትም እንደሚያቃጥል "እፉፉ ነው....ውሻዉ ሃም ያደርግሃል...." እየተባለ በአዕምሯቸው ውስጥ እየተሳለባቸው ፣ እየተነገራቸው በመጡ ቁጥር ፣ አሁን የፍርሃት ኃይል እየተቆጣጠራቸው መምጣት ይጀምራል::

በትንሹ የምናስፈራራቸው ከሆነ ፣ መጠነኛው ፍርሃት (fear) እንዲሁም በሕልማቸው እስኪያቃዣቸው ድረስ የምናስፈራራቸው ከሆነ ጥላቻ እስከተሞላበት ፍራቻ (ማለትም አሁን እያወራንበት እስካለነው ፎውቢያ ለምሳሌ፡ አርክኖፎውቢያ /arachnophobia ሸረሪትን በጥላቻ እንደመፍራት) ያሉ ፎውቢያዎች ይቆጣጠሩዋቸዋል::

ሸረሪትን በእጃቸው ላይ እያስኬድንባቸው ፣ በእጃቸው እያስጨበጥናቸው ያሳደግናቸው ከሆነ ግን ደጋግመው የሳቡት የአሸናፊነትን እንጂ የፍርሃትን ኃይል ስላልሆነ ሸረሪትን በፍፁም ሊፈሩ አይችሉም ማለት ነው::

ስለዚህ ፎውቢያ የምንለው ፍርሃት በአዕምሯችን ውስጥ ስለአንድ ነገር በጠማማና በከፋትነቱ (ጣዖት እስኪሆን ድረስ) የሳልነው ወልጋዳ ስዕል መሆኑን ልብ ይሏል::

ደረጃ 3፡ በጨለማ ሥፍራ ለብቻ መቀመጥ የሚያስከትለውን የፍርሃት ኪሳራ የሚያቀለጣጥፉ ተጨማሪ ኃይሎችን መቀስቀስ

ልክ በዜኖፎውቢያ 3ኛው ደረጃ ላይ ፣ በመጤ ሰዎች ዕድገት ላይ እንደ ምቀኝነት አይነት ተጨማማሪ ቤንዚኖች እንደሚጨማመሩ እና ከሰውነት ደረጃ ሊያወርዱ እንደሚዘጋጁት አይነት ነው - በዚህም ፎውቢያ ውስጥ የሚከሰቱት::

አሁን አንደኛውኑ ይህ በጨለማ ውስጥ (ለምሳሌ፡- መብራት ሲጠፋ)

Scanned by CamScanner

ብቃችንን መቀመጥን መፍራት በመጀመሪያዎቹ ወራት ውስጥ ማቆም ካልቻልን አሁን ወደዋነኛው የጨለማ ፍርሃት ይወስደናል።

ሳይንስ ይህንን የጨለማ ፍርሃት ደረጃ ኒክቶፎውቢያ (Nyctophobia) በሚል ነው የሚጠራው። ሚኪዩለስ ዊሊያም በ 1985 ዓ.ም በልጆችና በቤተሰቦቻቸው ዙሪያ በፃፈው መጽሐፉ ላይ ስለኒክቶፎውቢያ በጥልቀት አብራርቶታል። እጅግ ከፉ የጭንቀት ስሜትን አከታትሎ የሚያመጣ መጥፎ ጨለማን የመፍራት ደረጃ ነው።

በኒክቶፎውቢያ ደረጃ ላይ አዕምሯችን ጨለማን የሚረዳው "መብራት አለመኖር" ብሎ አይደለም። የተዘበራረቀ እና የተወለጋገደ ምስልን (brain's disfigured perception) ጭምር ነው የሚከስትብን። በዚያ ጨለማ ውስጥ ስንቀመጥ ከጀርባችን አንድ መጥፎ እጅ መጥቶ ሲያፍነን ፣ የሆነ ሰው ሊገድለን እንደቆመ ፣ ከዚህ በፊት በፊልም ያየናቸው ዘግናኝ ሰዎች ሲቀረጣጥፉን ወዘተ አስመስሎ ፣ ሰው ሲይዘን ሁሉ እንዲሰማን አድርጎ አንጎላችን ሐሰተኛና የተበላሸ (disfigured) መልዕክት ይሰጠናል። ይህም በርግጥም በጣም ያስጨንቃል።

ታዳጊ ልጆችም በዚህ ይጠቃሉ። ዝነኛው የዓለማችን ሳይኮሎጂስት ሲግመን ፍሩድ "በሳይኮአናሊሲስ" የመጀመሪያ መጽሐፉ ላይ አንድ የሚያውቀው የአካባቢው ልጅ ከጨለማ ፍርሃት የተነሳ ምንም በሌለበት እየጮኸ "ድረሱልኝ!" በሚል በከባድ ሲቃ ፍርሃቱን ሲገልፅ እንደሰማው ጠቅሶ ፣ ያንን መሰረት በማድረግ ብዙ ትምህርት ሰጥቶበታል።

የጨለማ ፍርሃት ኒክቶፎውቢያ ደረጃ ከደረሰብን ፣ እጅግ የሚያሳዝነው የየዕለት ኑሮዎችን ላይ ከፍተኛ ጉዳት ያደርስብናል። ከዚያ ከፉ ስሜት ጋር የተያያዙ ነገሮችን ሁሉ (ለምሳሌ፡ ገና ምሽት የሚባለው ነገር ሲመጣ እጅግ ወደሆነ ጭንቀት ውስጥ ሁሉ ይከተናል።

Mikulas, William L. "Behavioral Bibliotherapy and Games for Treating Fear of the Dark." Child & Family Behavior Therapy 7.3 (1985): 1-7.

ዋቢ

Sigmund Freud (1916). Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse [Introduction to Psychoanalysis]. I once heard a child who was afraid of the darkness call out: 'Auntie, talk to me, I'm frightened.' 'But what good will that do? You can't see me?' To which the child replied: 'If someone talks, it gets lighter.'

Scanned by CamScanner

እንግዲህ ወደዚህኛው የጨለማ ከባድ ፍርሃት (ኒክቶፎውቢያ) ደረጃ ከወረድን አሁን በልጆቻችን ፊት እንኳ ሳይቀር የምንዋረድበት ጭንቀትና ሰቀቀን ውስጥ ነው የምንገባው:: ታዲያም ይህ የጨለማ ፍርሃት ወደ ከባዱ ኒክቶፎውቢያ ደረጃ የሚያደገው በአንድ ግዜ አይደለም::

ችግሩ ከልጅነት ዕድሜ ነው የሚጀምረው

ሲግመን ፍሩድ ሲናገር ጉዳዩ ከልጅነት ዕድሜ ጀምሮ ነው እንደው እንደቀላሉ ሳይፈታ በመቅረቱ በዚያው የሚያድገው:: በተለይ ከ3-6 ዓመት የሕፃንነት ዕድሜ ላይ ነው የሚበረታው:: በዚህ ዕድሜያቸው ላይ ልጆች እንደ ቅዱሳን መላዕክት ፣ ክፉ መናፍስትም ፣ ለእኛ የማይታዩ ነገሮችን ለብቻቸው (በተለይ በጨለማ ውስጥ ሲሆኑ) የማየት የመሳሰሉ ልምምዶች አሉባቸው:: ይህ ነገር ደግሞ ፍርሃትን ይፈጥርባቸዋል:: ሆኖም ይህ ጉዳይ በዚያው ዕድሜያችን ላይ ቤተሰቦቻችን እያለማመዱንና እያበረታታቱን ካላለማመዱን በቀር አብሮን ያድግና የኒክሮፎውቢያ መንፈስ ይቆጣጠረናል::

ዶ/ር ሉዊስ ኔአል በ2006 "ስኮቶፎውቢን" በሚል በፃፉት የጥናት ውጤት ጥራዛቸው ላይ ፣ ከባድ የጨለማ ፍርሃት የየዕለት ኑሮዋችን ላይ ከባድ ተፅዕኖ ማድረስ በሚጀምር ሰዓት በተለይም ጨለማ ውስጥ የምንሞት ያህል ጭንቀት የሚገጥመን ከሆነ ወደ ሥነ-ዐዕምሮ ሐኪም ዘንድ መሄድ እንዳለብን ይመክራሉ:: በራሳችን ጥረት ለማከም ግን ቀጣዮቹ መንገዶችን ነው የዘርፉ ባለሞያዎች የሚመከሩት

- ከትንሽ ግዜ ቆይታ እና ከትንሽ መጠን ጀምሮ ባሉ ጨለማማ ቦታዎች ላይ በየግዜው በመቀመጥ ራስን ማለማመድ
- በጨለማ ድፍረት ዙሪያ ከሰዎች ጋር የመወያያ ፣ ከሐኪሞች ጋር የመማማሪያ ህክምና ፣ ስለጨለማ መጥፎነት ከማውራት ይልቅ በምሽት ሰዓት ስለሚኖሩ መልካም ጥቅሞች ደጋግሞ ማውራት ፣ ጥናቶችን ማንበብ ይጠቅማል:: በርግጥም ደግሞ ፈጣሪ አምላክ

Irwin, Louis Neal (October 2006). Scotophobin: Darkness at the Dawn of the Search for Memory Molecules (paperback). Hamilton Books. ISBN 0761835806. Retrieved 5 July 2017.

Adele Pillitteri (1995). Maternal and Child Health Nursing. ISBN 0397551134.

Scanned by CamScanner

ምሽትን የሰራልን ስለሚጠቅመን ነው:: ያለ ምሽት ፣ ያለ እንቅልፍ ሰዓት የሰውልጅ በሕይወት መኖር አይችልም:: እኒህን መሰል ሕክምናዎች (therapies) የግድ ያስፈልጋሉ:: ከምሽት ሰዓት ጋር ተስማምተን መኖር እንዳለብን በመረዳት እና ይህ ችግር ጠርዝ ካለፈ በሽታ መሆኑን አምኖ ለማስወገድ መዋጋት ግድ መሆኑን ማመንና ማሳመን ይፈልጋል::

አዕምሮን የማዝናናትና ውጥረትን የማላላት (Relaxation treatment) መጠቀም በእጅጉ ይረዳል:: ለምሳሌ፡ በመጠነኛ ጨለማ ውስጥ ቁጭ ብሎ በጆሮ ላይ ማዳመጫ (ኢርፎን) አድርጎ መዝሙር ወይም መንዙማ እያዳመጡ ዐይንን ለመተኛት በሚመች መልኩ መክደን ፣ በዚያው እንቅልፍ ይዞ እልም ይላል:: ይህን መደጋገም ውጤታማ ያደርጋል:: ከአተነፋፈስ ሕክምና ጋር የተያያዙ ተግባራትን መከወንንም ሳይንስ ይመክራል::

በነገራችን ላይ ውድ ቤተሰቦቼ ሰው ጨለማማ ቦታን መፍራቱ የተመደ እና የሚጠበቅ ሊሆን ይችላል:: ነገር ግን አዕምሮን በቁጥጥር ሥር እስኪያደርግ የሚቆጣጠረን ከሆነና ይህንን ማሸነፍ እስካልቻልን ድረስ ሳይንስ ሊረዳን የሚችለው ከኒን እስከማዋጥ ነው:: ፀረ-ጭንቀት (Anti-anxiety and antidepressant) መድሃኒቶች ናቸው የሚታዘዙልን:: ካልሆነ በእንቅልፍ እጦት ሰውነታችን ሊላሽቅና የአዕምሮዋችንን ከሰው መደበኛ አቅም ውጪ ሊያደርገው ይችላል:: ይህም 4ኛው ደረጃ ነው::

4ኛው ደረጃ፡- ከሰው መደበኛ የአዕምሮ አቅም ያስወጣናል

ልክ የመጤ ፍራቻ 4ኛው ደረጃ ሰውን ከሰውኛ አስተሳሰብ አውጥቶ እንደእንስሳት እንዲያስብ እንደሚያደርገው ሁሉ ፣ የጨለማ ፍርሃትም እንዲሁ የሰው ያልሆነ ፣ ያልተለመደ ባሕሪ እንዲቆጣጠረን ያደርገናል:: ልክ የቀን እንስሳት (ለምሳሌ፡ በግና ላሞች) ሌሊት እንደማይንቀሳቀሱት ሁሉ እኛንም ከሰው ተራ ያወጣና ወደነርሱ ኋሊቲ ያወርደናል:: ሰው

Scanned by CamScanner

ግን የተፈጠረው በቀንም በማታም መስራት በሚችል ተፈጥሮ ነው፡፡ ታዲያም የማታውን የምንፈራው ከሆነ ከእነጦጢት በምን እንለያለን፡፡ ይህ ፍርሃት ከሰው ተራ ያስወጣናል፡፡ በዚህ ከቀጠለ ደግሞ መጨረሻው የአዕምሮ በሽተኛ መሆን ነው፡፡

ደረጃ 5፡ ራስን እና አዕምሮን ማጣት

ልክ በመጤ-ፍርሃት የመጨረሻው ደረጃ ራሳችንን እንድናጣ እንደሚያደርገን ሁሉ ፣ ይህም ከፍተኛ የጨለማ ፍርሃት ሁሉንም ደረጃ አልፎ ወደዚህኛው ዝቅታ የሚያወርደን ከሆነ እስከ አዕምሮ በሽታ ሊያደርሰን እንደሚችል ዊሊያም ላዮንስ (1985) በፃፈው "ውስጣዊ ስሜት" በተሰኘው መጽሐፉ ላይ አስፍሮታል፡፡

የመጤፍራቻንና የጨለማ ፍርሃትን ከሸረሪት ፍርሃት ጋር

ለማነፃፀር እንዲያመች እስቲ ይህንን ቀጣዩን ሰንጠረዥ ተመልከቱት፡፡ በገባህበት የፍርሃት በር ተመልሰህ ለመውጣት ይረዳል፡፡ ከ1ኛው ደረጃ ወደታችኛው እንደገባኸው ፣ ከታች ወደላይ መውጫው መንገድ ነው፡፡

ACTIVITY	FEAR LEVEL (0-100)
ስለሸረሪት ደጋግሞ ማሰብ ማሰላሰል	10 አጅ ፍርሃት ይተዋል
የሸረሪትን ፎቶ ደጋግሞ መመልከት	25 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪትን በአካል ደጋግሞ መመልከት	50 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪትን የታገተችበትን ላስቲክ በእጃችን መያዝ	60 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪትን በአካል ጠረጴዛችን ላይ መልቀቅና ማየት	70 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪቷን በጫማችን ላይ እንድትሄድ ማድረግ	80 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪቷን በሱሪያችን ላይ እንድትሄድ ማድረግ	90 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪቷን በሸሚዛችን ላይ እንድትሄድ ማድረግ	95 አጅ ፍርሃት ይተዋል
ሸረሪቷን በእጃችን ላይ ማስኬድ/መያዝ	100አጅ ፍርሃት ይተዋል

ቢ. William Lyons (1985). Emotion. p. 75. ISBN 0521316391.

Mikulas, William L. "Behavioral Bibliotherapy and Games for Treating Fear of the Dark." Child & Family Behavior Therapy 7.3 (1985): 1-7.

Scanned by CamScanner

የማስታወሻ መያዣ ገፅ

ካነበባችሁት ውስጥ 10 ሊረሱ የማይገቡ ነጥቦችን እዚህ ጋ ለራሳችሁ ፃፉ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

ተጨማሪ ካለ

Scanned by CamScanner

4

ፍርሃት
የዐዕምሮ ሕመም
ወይስ የአዕምሮ ጤና ችግር?

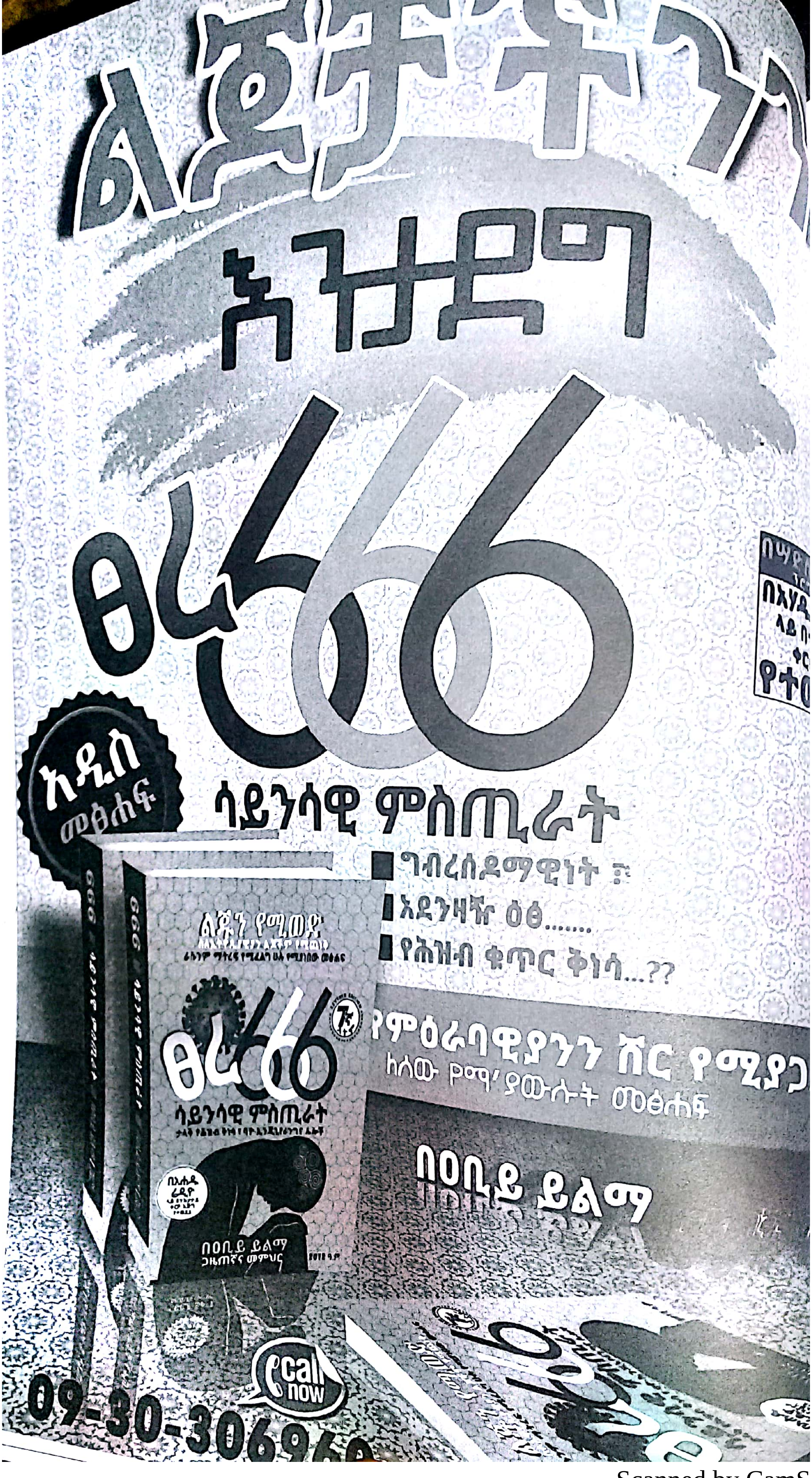
1 ከሆነ ሁኔታ ጋር የተያያዘ ፍርሃት(Conditional Phobia)

ዳቪስ ኬ.ኤም (2007) "ፍርሃትን የማጥፊያ ዘዴዎች" በተሰኘ መጽሐፉ ላይ እንደሚያስረዳው ፤ ይህ አይነት ፍርሃት የሚከሰተው ፤ ያንን የሆነ ሁኔታ ባያችሁ ወይ ስለሁኔታው የሆነ መረጃ በሰማችሁ ሰዓት ነው:: ለምሳሌ:- "በአዳራሽ ውስጥ ለተሰበሰበ 1000 ሰው ገለጻ ልታደርግ ነው ፤ ተዘጋጅ/ተዘጋጂ..." ተብሎ ከሳምንት በፊት ገና ሲነገረን (አዳራሹ መድረክ ላይ መቆም የሚባለው ነገር ሳይመጣ ገና) ልባችን ትርትር ይላል ፤ እጅ እግራችን ሊንቀጠቀጥ ሁሉ ይችላል:: ከዚያ "አረ እኔ አልፈልግም ፤ ይቅርብኝ.....በጣም ፈራሁ.........የተሰበሰበ ሰው እጅግ ፈራለሁ" ሲሉ መልስ መስጠት

ዋቢ Davis, K. M. (2007). "Mechanisms of fear extinction". Molecular Psychiatry. 12 (2): 120–150. doi:10.1038/sj.mp.4001939. PMID 17160066. ProQuest 221163409.

Rachman, S.J. (1978). Fear and Courage. San Francisco: WH Freeman & Co.

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

በጣም የተለመደ ነው:: ከዚያ የሚቀጥለው ነገር ፣ ያንን ሁኔታ ደግመን የማንሰማበትን መንገድ መፍጠር ይከታተልበታል::

ይህ ሁኔታ (situation) የምንለው ነገር ቁስ ፣ ወይ እንስሳ ፣ ወይ ሰው ሳይሆን ከአንድ ቁሳዊ አካል ዙሪያ ያለ የማይጨበጥ የማይዳሰስ ኃይል ነው::

- መከራ ፣ ደስታ ፣
- ከሁለት ሥራ አንዱን የመምረጥ አዝማሚያ ፣
- የትዳር ሕይወት ጭቅጭቅ ያለበት ነው በሚል ሳያገቡ መፍራት ፣
- የሐገሪቱ የፖለቲካ ሁኔታ መፍራት ፣
- ኃይለኛ የዝናብ ሁኔታ መፍራት ፣
- በፈጣን መኪና የመሳፈር ፣
- በጨለማ ፣ ሰፊ ቤት ውስጥ ብቻ መቀመጥን መፍራት
- የሆነ ምግብ በልቶ እታመም ይሆን ብሎ መፍራት
- ሰውነት ሲከሳ ወይ እላፊ ሲወፍር ደስስ የማይል የፍርሃት ስሜት

እና ወዘተርፈ እጅግ ጥቂት ምሳሌዎች ናቸው::

በሚገርም መልኩ ፣ የሆኑ ሰዎች የሐገራችንን የፖለቲካ ሁኔታ ሲሰሙ ፣ ገና ከዚሁ ተስፋ ይቆርጣሉ ፤ እጅግ ይፈራሉ:: ሌሎች ደግሞ ከዚህ ከሁኔታው በላይ ፣ ሁኔታ (ከረምት ፣ በጋ ፣ ገንዘብ ማጣት ማግኘት) የማይቀይረው ፈጣሪ አምላክ ስለሚረዳኝ አምነዋለሁ.....አልፈራም!!!!" እያሉ ከሥራቸውና ከስኬታቸው ዓላማ ዝንፍ ሳይሉ ይቀጥላሉ::

የሚገርመው እነዚያ ፈሪና ሰነፎች አሁን በሕይወታቸው ላይ ገንዘብ ማጣት የሚባል ፣ በዕዳ የዘፈቃቸው ከባድ ሁኔታ ስላለ ብቻ "በ5 ዓመት ውስጥ እደርስበታለሁ..." ብለው ከያዙት ዕቅዳቸው ሲንተፋተፉና ፣ በፍርሃት ብቻ ፣ ዕቅዳቸውን ሲያስተጓጉሉ ይታያሉ:: "ኢትዮጵያ ልትፈርስ ነው ፣ በቃ..." እያሉ ሲያላዝኑ ፣ ከ5 ዓመቱ ዕቅዳቸው ላይ 2 ዓመታት ሙሉ በፖለቲካ ወሬ ብቻ ገድለውታል::

Scanned by CamScanner

እነዚያ የሁኔታን የፍርሃት ኃይል "አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!!" እያሉ ዛሬ ላይ በርግጥም ባለው በኢትዮጵያ የፖለቲካ ጡዘት ፣ ተስፋ በሚያስቆርጥ ሁኔታ መካከል ውስጥ ሆነውም ስራቸውን ስኬታቸውን አያቋረጡም። የ5ት ዓመቱ ራዕይ ሕልማቸውም አይቋርጥም። ይቀጥላል።

ከዚያ ከዓመታት በኋላ የኢትዮጵያ ፖለቲካ ወደ ሥርዓቱ ሲመለስ ፣ ሰነፎቹ ፈሪዎች ሲዘገዩ ፣ "አልፈራም!!" ያሉቱ ግን ቀዳሚ ሆነው ይገኛሉ። ይሄ እጅግ ግድ ነው። ስለሆነም ሁኔታን በፍፁም አትፍሩ!!

እኔ በበኩሌ በፍፁም አልፈራም!!

የሁኔታ ፍርሃት መጨረሻው የአዕምሮ መታወክ በሽታ (Mental Disorder) ነው

ውድ ቤተሰቤ ፣ ይህ እጅግ ወሳኝ ሐሳብ ነው። አልፎ አልፎ የሚከሰተውን ፍርሃት ማለታችን ሳይሆን ፣ እጅግ በቁጥጥር ሥር ያደረገንን የሁኔታ ፍርሃት (ፎውቢያ) በሳይኮሎጂስቶች ዘንድ በፍፁም እንደ ጤናማ የአዕምሮ ደረጃ አይደለም የሚወሰደው።

ሚካዔል ሆትችኪስ በፃፈው መሰረት ፣ ከአምስት አንዱ አውስትራሊያዊ የአዕምሮ ሕመም ያጋጥመዋል። ብዙዎቻችንም በሕይወታችን ውስጥ የአዕምሮ ሕመም ችግር ይደርስብናል። የአዕምሮ ሕመም የብዙ የተለያዩ በሽታዎች አጠቃላይ መጠሪያ ነው። ለምሳሌ የልብ በሽታ ሲባል ልብን የሚያጠቁ የተለያዩ በሽታዎች የጋራ መጠሪያ እንደሆነው ማለት ነው።

ከዚህ አንፃር በከፍተኛ ደረጃ እንደ ገንዘብ እጦት ፣ በሽታ ፣ ፖለቲካ ፣ አናና ጨለማ ሥፍራ ያሉ ሁኔታዎችን እንደመፍራት የመሳሰሉት ከፍተኛ የሁኔታ ፍራቻዎችም በአዕምሮ መታወክ በሽታ ሥር የተካተቱ ናቸው።

Michael Hotchkiss (Oct. 20, 2015). Reality bites: Big gap between real life and ideals weighs heavily. Office of Communications/ Princeton University Press

Scanned by CamScanner

ምክኒያቱም የሚጨበጥ የሚዳሰስ "ጦር የያዘ" አካል ሳይኖር ባዶ አየርን (ሁኔተን) መፍራት ምንኛ የአዕምሮ ህመም ነው?? ለምሳሌ በጨለማ ውስጥ የቆመ ሰው ሳይኖር ከኋላችን አንቆ የሚገድለን ዘራፊ እየተከተለን እንደሆነ አድርገን የማመን ሁኔታ አጅግ እየበረታብን ከመጣ ፣ ሳይንስ ለአዕምሮ ህመም እየተዳረግን እንደሆነ ነው እየነገረን ያለው::

የአዕምሮ ሕመም (Mental Illness) እና የአዕምሮ የጤና ችግር

የአዕምሮ ሕመም (Mental Illness) አንድ ሰው የሚሰማዉን ስሜት ፣ ሃሳቡን ፣ ጸባዩንና ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት በከፍተኛ ደረጃ የሚወስን የጤና ችግር ነው። ይህንንም ለመመርመር የተወሰኑ መመዘኛዎች አሉ። የአዕምሮ መታወክ በሽታ (Mental Disorder) የሚለው ቃል ይህን የጤና ችግር ለማመልከት ነው።

የአዕምሮ የጤና ችግር ደግሞ ከዚህ ከአዕምሮ ህመም ዝቅ ይላል:: የአዕምሮ የጤና ችግር (Mental Health Problem) ሰዎች እንዴት እንደሚያስቡ ፣ በስሜታቸውን እና በጠባያቸው ላይ ጣልቃ ይገባል። ሙሉ በሙሉ ሕይወታቸውን ግን አይቆጣጠረውም:: ለምሳሌ አንድ ሰው በአንድ በሆነ ሁኔታ (ከፉ ሰዎችን በመሸሽ) ደረጃ ጤናማ የሆነ ፍርሃት ሊሰማው ይችላል::

ስለዚህ የተካዳችሁ ሰሞን የአዕምሮ ጤናችሁ ይታወካል:: ሙዳችሁ ይነካል:: ከዚያ ከሳምንት በኋላ ወደ ነበረው ጤናችሁ እና የሥራ መነቃቃት ትመለሳላችሁ:: ይህ ነው የአዕምሮ ጤና መታወክ:: የአዕምሮ ህመም ግን እንደዚህ አይደለም:: ከዚህ ይልቃል::

አንበልና በአመናችሁት ሰው የተካዳችሁ ሰሞን ቶሎ የአዕምሯችሁን ጤና በአጭሩ መቆጣጠር ካልቻላችሁ እና ችግሩ ገደቡን ፣ ድንበሩን ከጣሰ

ዋቢ. Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:
https://embracementalhealth.org.au/sites/default/files/2019-04/Amharic_Mental.pdf

ወደ የአዕምሮ ህመም ይዟቸሁ እየገባ ነው፡፡ ለምሳሌ በዚህ ከሀዷት የተጠቃችው አህታችን ከሆነች ፣ ኋላ ላይ ሰው የተባለን ፍጥረት ሁሉ መጠራጠር ፣ አለማመንን የዘወትር ሕይወቷ ታደርገዋለች፡፡ የቀረባት ወንድ ሁሉ ጉድ ሰርቷት እንደሚሄድ ማመን ብቻ ሳይሆን ፣ እጅግ እርግጠኛ ያደርጋታል፡፡ እርግጠኛ መሆን ብቻ ሳይሆን ፣ ሰው የመቅረብ መንፈሳዊ የፍርሃትን ጣዖት (ሮማዎች ያደርጉ እንደነበረው) ማምለክ የዘወትር ሥራዋ ታደርገዋለች፡፡

የፍርሃት መንፈስን የማምለክ በሽታ እንግዲህ ይህ ነው

የፍርሃት መንፈስ ውስጥ በተመሰጠ ወቅት ፣ ከዚያ የሰውልጅ አምልኮ መንፈስ ውስጥ በተመሰጠ ወቅት ፣ ከዚያ ከሚያመልከው ኃይል ውጪ ሌላ ነገር ማየት እንደማይችለው ፣ ሰውን ባለማመን ፍርሃት ውስጥ በጥልቀት የተመሰጠ ሰው ያንን የፍርሃት መንፈስ እያመለከው እርሱም ሙሉ በሙሉ እየተቆጣጠረው ይኖራል፡፡

በዚህ ሰውን ያለማመን የሁኔታ ፍርሃት የተነሳ ፣ ሳያገቡ ዕድሜ የሄደባቸው ፣ መጨረሻ ዘመናቸውን ከብቸኝነት ጋር ከተያያዘ የአዕምሮ ጭንቀት (ዲፐረሽን) ቁጥጥር ሥር የሚኖሩ ብዙዎች ናቸው፡፡ ከዚያ ሲያልፍ ደግሞ ባመኑት ከመካድ የተነሳ ፣ ወንድን ሁሉ መፍራት ፣ ከዚያም ተያይዞ ወደ ሴት ፆታ አክራሪነት ገብተው ፣ በስተመጨረሻ ከሴት ግብረ-ሰዶማዊነት ጋር ለተቆራኘ የአዕምሮ ህመም የተጋለጡም ይገኛሉ፡፡

የአዕምሮ ጤና ችግሮች እንደ አዕምሮ በሽታዎች የከፉ አይደሉም፡፡

ይሁን እንጂ በቂ ሕክምና ካልተደረገ ፍርሃት የሚፈጥረው የአዕምሮ ጤና መታወክ ወደ አዕምሮ ሕመም ሊለወጥ ይችላል። የአዕምሮ ሕመም በሽተኛውን እጅግ በከፋ ሁኔታ ያሰቃያል። ለምሳሌ፡ ከፍታ ሥፍራ ላይ መውጣት የሚፈሩ ሰዎች ፣ በትንሽ ደረጃ ከሆነ ከፍታ ባጋጠማቸው ቁጥር አዕምሮዋቸው ሊረበሽ ይችላል፡፡ ችግሩን ግን መቆጣጠር ካልተቻለ ፣ ወደ ከፋው ወደ አዕምሮ ሕመም ደረጃ ሊሸጋገር ይችላል ፣ በሚል የዘርፉ ምሁራን ያስረዳሉ፡፡

Scanned by CamScanner

ችግሩ በተጨማሪም እየተባባሰ የሚሄድ ሆኖ ነው የሚታየው። ዓለም አቀፍ የጤና ድርጅት እንደገለጸው 2020 ዓም በዓለም ላይ የጤና ችግሮች ከሆኑት ውስጥ ጭንቀትና ፍርሃት ትልቁን ቦታ ይይዛሉ።

የአዕምሮ ሕመም ዓይነቶች (Types of Mental Illness)

የአውስትራሊያ መንግስታዊ የአዕምሮ ሕክምና ጋር የተያያዘ ኃላፊነት ያለው MHWD የተባለ ተቋም የአዕምሮ ሕመሞች የተለያዩ እና የሚያስከትሉትም የሕመም ደረጃ እንዲሁ የተለያየ ነው ፤ ሲል ያስረዳል። ዋና ዋናዎቹ ፤

- ጭንቀት ፣
- መረበሽ ፣
- በጭንቅላት ውስጥ ድምጽ መስማት
- ባይ ፖላር ሙድ ዲስኦርደር ፣
- የጠባይ መታወክ በሽታ እና
- የመብላት ችግር ናቸው። የሚገርመው እነዚህና መሰል የሕመም

አይነቶች ሰዎች በፍርሃት መንፈስ ቁጥጥር ሥር ሲወድቁ የሚሰማቸው ምልከቶች ናቸው፡፡

ከእነዚህ ውስጥ ፣ ብዙ ጊዜ የተለመዱት የአዕምሮ ሕመሞች የመረበሽና የመጨነቅ ፣ የመታወከ ምልከቶች ናቸው። እርግጥ ነው ፤ ሁሉም ሰው አልፎ አልፎ የአዕምሮ ውጥረት ፣ ፍርሃት ፣ ወይም የሀዘን ስሜት ይሰማዋል። በዚህ ደረጃ ሳሉ ፣ እነዚህ ምልከቶች የአዕምሮ ሕመም ምልከትነት ደረጃ ደርሰዋል ልንላቸው እንደማንችል ነው መረጃዎቹ የሚያስረዱት፡፡

እነዚህ ስሜቶች በጣም የሚረብሹ እና ሙሉ በሙሉ የየዕለት ተግባርን የሚቆጣጠሩ ከሆነ ነው የአዕምሮ ሕመም ደረጃ የሚባሉት፡፡ ማለትም ፣ (ለምሳሌ) አንድ ሰው በሌላ ሰው የመካድ የፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ሥር ከወደቀና በዚህም ሥራ መስራት ፣ በረፍት ጊዜ ከሰው ጋር መዝናናትና

Mental health in Australia: a quick guide (14 February 2019).PDF version [292KB] . Lauren Cook/Social Policy Sectionhttps://www.aph.gov.au/About_Parliament/Parliamentary_Departments/Parliamentary_Library/pubs/rp/rp1819/Quick_Guides/MentalHealth

Scanned by CamScanner

መወዳጀት ሲሳነው ፍርሃቱ የአዕምሮ ሕመም ደረጃ ላይ ደርሶበታል ማለት ነው። ይህ የፍርሃት መንፈስ (ለምሳሌ፡ ብቸኝነትን የሚፈሩበት ደረጃ) በጣም የተባባሰባቸውና ይህም የአዕምሮ ጭንቀት የሆነባቸው ሰዎች ከአልጋቸው ውስጥ መውጣትም ሆነ ራሳቸውን መንከባከብ እስኪሳናቸው ድረስ እንክትክት ሊሉ ሁሉ ይችላሉ።

በከፍተኛ ፍርሃት የተነሳ የመረበሽ እና የመበጥበጥ ሕመም ያለባቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ ወደሚፈሩት ነገር ቀርበ መጋፈጥ ፣ ለምሳሌ የመኪና አደጋ የሚፈሩ ከሆነ ፣ መንገድ መሄድ ፣ ውጭ መውጣት ይፈሩ ይሆናል፡፡ አልያም ፍራቻቸውን ለመጋፈጥ ("ድፍረት ለማግኘት") በሚል እንደ አደንዛዥ ዕፅ እስከመጠቀም ያለ የአዕምሮ ቀውስ ውስጥ ሊገቡም ይችሉ ይሆናል።

ለምሳሌ፡ በሰዎች ፊት ድፍረት ለማግኘት ብለው ሱስ የሚጠቀሙ (ራሳቸውን የሚያታልሉ) ሰዎች እንዳሉ አይካድም፡፡ አንድ የኮሌጅ ተማሪዬ በአንድ ወቅት የሆነ የሆነ ሰዓት መጠጥ መጠጥ እየሸተተ ይመጣ ነበር፡፡ "ለምንድን ነው.....??`` ብዬ ስጠይቀው "እርሷን ለማናገር የማልፈራው ከጠጣሁ ነው..!!" ያለኝ አይረሳኝም፡፡ በጣም ከፉ ችግር!!

ሳይኮሲስ (Psychosis) ያለበት የአዕምሮ ሕመም

ኬሊ ኤቬልይን በ2001 ዓ.ም "እስኪዞፈርኒያን መቋቋም" በተሰኘው መጽሐፉ ላይ ሲያስረዳ ፣ ሳይኮሲስ ያለበት የአዕምሮ ሕመም ብዙም የተለመደ አይደለም፡፡ ሳይኮሲስን ሲተረጉም ደግሞ እውነተኛ የሆነን እና እውነተኛ ያልሆነን ሁኔታና ነገርን ቁርጡን ለይቶ ለመወሰን የሚቸገርበት ጤናማ ያልሆነ የአዕምሮ ሁኔታ (ደረጃ) ነው፡፡ ለዚህ ጥሩ ምሳሌ መሆን የሚችሉት የሞት ፍርሃት ያለባቸው ሰዎች ናቸው፡፡

Kelly, Evelyn B. (2001). *Coping with schizophrenia* (1st ed.). New York: Rosen Pub. p. 25. ISBN 978-0-8239-2853-8.

Solomon, S., Greenberg, J., and Pyszczynski,T. (2015). The Worm at the Core: On the Role of Death in Life. NY: Random House. p. 210 ff.

የሞት ፍርሃት እንደ ሳይኮሲስነት

ካለፈው ገፅ ከሥረኛው ሥፍራ ላይ ካስቀመጥኩላችሁ ዋቢዎች መካከል የእነ ዶ/ር ሶሎሞን "The Worm at the Core: On the Role of Death in Life" የተሰኘው አስደናቂ መጽሐፍ ከሞት ፍርሃት ጋር አያይዞ ስለዚህ ጉዳይ በደንብ ተንትኖ ያስረዳል፡፡

በሞት ፍርሃት የተጠቁ ሰዎች ኃይለኛ የሆነ ሳይኮሲስ ሊያጠቃቸው ይችላል፡፡ ሳይኮሲስ ማንነትን የሚያሳጣ የአዕምሮ ሕመም ደረጃ ነው፡፡ ሳይኮሲስ ብሎ ሳይንስ የሚሰይመው ችግር የአዕምሮዋችንን እና የአንጎላችንን የመረጃ ፍሰት ባሕሪ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳርፍ ሁኔታ ነው፡፡

ከእውነታ ጋር እንድንለያይ ያደርገናል፡፡ ፈፅሞ ለሰዎች "ዕብደት" የሚባሉ ስህተት የሆኑ ነገሮችን እኛ እውነት አድርገን እንድንቀበለው ያደርገናል፡፡ ለሌላ ሰው እውነት ያልሆኑ ነገሮችን እንደቀመስን ፣ ለሌላ ሰው የማይታየውን ነገር "አየን" እንድንል ፣ ለሌላ ሰው የማይሰማን ነገር እኛ እየተሰማን እንደሆነ አድርገን እንድንቆጥር ፣ ያንንም እንድናምን ያደርገናል፡፡ ይህ ግን ደስስ በሚል ሳይሆን በሚያስጨንቅ ፣ መቀበዣዠር በምንለው ደረጃ ነው፡፡ ይህ ችግር በዋናነት ሰዎች አደንዛዥ ዕፅ ሲወስዱ የምናየው አይነት ችግር መገለጫው ነው፡፡

እንግዲህ ሳይኮሲስ በራሱ ሕመም አይደለም ማለት ነው

ሳይኮሲስ የሚባሉት የሆነ ሳይኮሎጂያዊ ችግር መገለጫ የመቀበዣዠር ምልክቶች ናቸው፡፡ ለምሳሌ በመኪና አደጋ አንጎሉ የተጎዳ ሰው ማንም ሰው በሌለበት "ወይኔ ሊገድሉኝ መጡ!!" እያለ ሲጮህ ሁሉ ይችላል፡፡ እንደዚሁ ሁሉ አደንዛዥ ዕፅ በከፍተኛ ደረጃ ሰው ሲጠቀም ባዶ አየር እየተመለከተ ከትትት ብሎ ሲስቅ ሁሉ ልናየው እንችላለን፡፡

ቀደም ብዬ ለዋቢነት ስል የጠቀስኩላችሁ የእነ ዶ/ር ሰሎሞን መጽሐፍ

Scanned by CamScanner

እንደሚያስረዳው ደግሞ በተመሳሳይ መልኩ የሞት ፍርሃትን በጊዜው በቁጥጥር ሥር ማድረግ እስካልቻልን ድረስ ለከፍተኛ የጭንቀት በሽታ ከዳረገን ለእነዚህ የሳይኮሲስ ምልክቶች ሊያጋልጠን ሁሉ ይችላል። በሐሸሽ የጦዘ ሰው ጤናማ ነው?? በፍፁም ጤናማ እንዳልሆነው ሁሉ የሞት ፍርሃት በቁጥጥር ሥር ያዋለውም ሰው እንዲሁ ጤናማ ያልሆነ ፣ ለሌላ ሰው እውነት ያልሆኑ ምልክቶችን ሲያሳየን እናያለን።

ትንሽ አየር ሲያፍነው ከሞት ውጪ በፍፁም የሚታየው ነገር የለም። ትንሽ ሲታመም በዚያው የሚሄድ እየመሰለው በተስፋ መቁረጥ ስሜት ውስጥ ይዘፈቃል።

እውነታው ትንሽ ሕመም ለሞት አያደርስም የሚል ነው። በሳይኮሲስ ደረጃ የሞት ፍርሃትን ለተጋፈጠ ሰው ግን ትንሽ ሕመም እንደሚሞት አድርጎ እንዲያምን ነው የሚያደርገው። ይህ ሰው ትንሽ አሞት ሆስፒታል ሲገባ የሚጠይቀው የመጀመሪያ ጥያቄ "ዶ/ርዬ በናትህ አድነኝ ...ልሞት ነው!!" እያለ ነው የሚያቃስተው። ዶክተሩም "አረ አንተ ሰው ምን ነክቶሃል!! ይሄ እኮ ትንሽ በሽታ ነው!!....አይዞህ አትሞትም ..." እያለ ነው የሚቆጣው። ሰው "ምን ነክቶሃል!!" የሚልበት ምክኒያቱ ደግሞ ግልፅ ነው ፤ እውነታ አይደለማ።

እስኪዚፈርኒያ ፣ ባይ ፖላር ሙድ ወዘተ የሚባሉ ችግሮች የሳይኮሲስ አይነቶች ናቸው። በእነዚህ አይነት የሥነልቦና ችግር የተጠቁ ሰዎች የሚያስቡትን ፣ የሚይዛቸውን ስሜትና አካባቢያቸውን መረዳት ይሳናቸዋል። የሳይኮቲክ አንዱ ክፍል ከንቱ ስሜት ለምሳሌ "ሰዎች ሊገድሉኝ ይዝታሉ" ብሎ እንቅልፍ አጥቶ መዋል ማደር ፣ "ጥቃት ደርሶብኛል" ብሎ ማመን ፣ ጸጸት ወይም የትልቅነት ስሜትን ጭምር ያካትታል። የሚጨበጥ የሚዳሰስ "ጦር የያዘ" አካል ሳይኖር ባዶ አየርን (ሁኔታን) መፍራት ምንኛ የአዕምሮ ህመም ነው??

Dane Easden (October 2016) An Exploration of Fear of Death and Psychosis Proneness: Positive Schizotypy as a Function of Death Anxiety and Maladaptive Coping. Australian National University

Scanned by CamScanner

ከሞት ፍርሃት ጋር የተያያዙ የሳይኮሲስ አይነቶች

1. ራስን-ገዳይ የሆነ ውዥንብር (persecutory delusions)

ዴን ኢስደን በ2016 በጻፈው "የሞት ፍርሃትን መርምሮ መረዳት" በተሰኘው የአውስትራሊያ ዩኒቨርሲቲ ጆርናል ላይ በታተመው ጥናታዊ ጽሁፉ ላይ ሲያስረዳ ከፍተኛ የሞት ፍርሃት የሚያገኛቸው ሰዎች የሳይኮሲስ ችግርንም ሲያንፀባርቁ ይስተዋላሉ::

ከእነዚህ ከሞት ከፍተኛ ፍርሃት ጋር የተያያዙ የሳይኮሲስ ችግሮች መካከልም በዋናነት ራስን-ገዳይ የሆነ ውዥንብር (persecutory delusions) ይገኝበታል:: አንዱን ይህንን ችግር ብቻ ለምሳሌነት ወስጄ የሞት ፍርሃት ምን አይነት ከፉ በሽታ መሆኑን እና መፍትሔውንም ጭምር ላሳያችሁ::

አንድ ራስን-ገዳይ በሆነ ውዥንብር ውስጥ የገባ ሰው እውነተኛውን ሐቅ መረዳት ይሳነዋል::

ሁል ጊዜ ከቀን እስከ ማታ የሚያስቡት የሆነ ቡድን ፣ መንግስታዊ ሰላዮች ፣ "እንገልሃለን" ብለው ያስፈራሩት ሰዎች ወዘተርፈ "ሊገድሉኝ ነው!!" በሚል ጭንቀት ውስጥ ስለሚጠመቅ ፣ እርሱን አትኩሮ የተመለከተውን ሰው ሁሉ እየደተደነባበረበት እና እየፈራው የመኖር የሥነ-ልቦና ክስረት ነው::

እርግጥ ነው ይሄ ችግር እንደ ሲዞፌርኒያ (schizophrenia) ያሉ የአዕምሮ ሕመሞች ተገልጠው በአካላዊ ማንነታችን ላይ ሲስተዋሉ የሚመጣም ምልክት ጭምር እንደሆነ ነው የምርምሩ ውጤት የሚያስረዳን::

---

^{0}. Dane Easden (October 2016). An Exploration of Fear of Death and Psychosis Proneness: Positive Schizotypy as a Function of Death Anxiety and Maladaptive. Australian National University. DOI: 10.13140/RG.2.2.32966.93765

Scanned by CamScanner

ስለሆነም አንድ ሰው ፣ "ልገደል ነው!!" እያለ ማሰብ ችግር ላይሆንበት ይችላል:: ነገር ግን "ልገደል ነው!!" እያለ በሞት የፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ሥር ከወደቀ ፣ በርግጥም ሰዎቹ መጥተው ባይገድሉትም እርሱ የሞት ያህል ራሱን ሊያጠፋ ወይም ከሰውነት ተራ ሊወጣ ሁሉ ይችላል ማለት ነው::

ራስን-ገዳይ ውዥንብር (persecutory delusions) ከዚህም በላይ ነው::

አንድ ሰው በዚህ የአዕምሮ ሕመም ተጠቅቷል ለማለት የግድ የሞት ፍርሃት ሲኖርበት ማለት ብቻ አይደለም:: ማንኛውንም ተራ ሁኔታ ዙሪያ "ልጠቃ ነው!!" እያለ በፍርሃት ከተጠመቀ ፣ ምንም ተጨባጭ ማስረጃ ሳይኖረው በመጠራጠር ብቻ "በመርዝ ቢገድሉኝስ ፣ መተት ሳያሰሩብኝ አይቀርም ፣ ሊዘርፉኝ ይችላሉ..." ወዘተ እያለ ማሰብም ጭምር ነው:: ጥንቃቄ ማድረግ ሳይሆን በከፍተኛ ፍርሃትና ጭንቀት ውስጥ የሚዘፈቅ ፣ የሚጨነቅ ፣ ላገኘው ሰውና የሕግ አካላት "ሊያጠቁኝ ነው!!" እያለ የሚወነጅል ሰው **ለፐርሰኪዩተሪ ዴሉዥን** ተጋልጧል ማለት ነው::

በነገራችን ላይ በዚህ አይነት ጭንቀት እና ፍርሃት የተነሳ ብቻ ሐገር ለቀው የሄዱ ሰዎች በጣም ብዙ ናቸው:: ይህ ከበድ ሲል ነው ፤ ቀለል ካለ ልምምድ የሚያስጀምረን ከሆነ ፐርሰኪዩተሪ ዴሉዥን በተከታዮቹ ችግሮች ላይም ሊመሰረት ይችላል::

- የሥራ ከባልደረቦቼ መካከል ለምን እንደሆነ አላውቅም ኢሜይሌን የሚጎረጉር አለ:: "ከሥራ ሊያስባርሩኝ ነው...." እያሉ እንቅልፍ አጥቶ ማደር
- "ጎረቤቶቼ ቤቴን ሊያዘርፉኝ ይፈልጋሉ ፤ ድግምት እያሰሩብኝ ነው" የሚል ተጨባጭ ያልሆነ በፍርሃት ላይ የተመሰረተ ክስ
- "ሁሉም ሰው ለምን እንደሚጠላኝ አላውቅም ፤ ሊጎዱ ፣ ሊያሳስሩኝ

Scanned by CamScanner

ይፈልጋሉ..." ወዘተርፈ እያሉ ጭንቀትን መለማመድን በእንጭጩ ማስቆም ካልቻልን የሞት ፍርሃት ቁጥጥር ሥር እስከመውደቅ ድረስ ይዞን ሊያዘግም ፣ ብሎም በርግጥም በሕይወት ሊያጠፉን ሁሉ ይችላል::

የፐርስኪዩተሪ ዴሉዢን መፍትሔዎቹ

የኪራን ሲ እና ቻውድኸሪ የ2009 ዓ.ም "ዲሉዢንን መረዳት" በሚል የተፃፈ መጽሐፍ ፣ የመቀበዣዠር / ስህተት ወይም ከንቱ ስሜት (delusional disorder) በወቅቱና በአግባቡ የአዕምሮ ሕክምና ማግኘት ካልቻለና ፣ ተጠቂው ሰው በከፍተኛ ("ልሞት ነው" በሚሉ አይነት) የተሳሳቱ እምነቶች ውስጥ ከተጠመቀ መጨረሻው እጅግ ጉዳት እንደሚሆን ያስረዳል::

ከዚህም የተነሳ ይህ ታላቅ የፍርሃት መንፈስ:-

- ☑ ማሕበራዊ ግንኙነታችንን ይበጠበጥብናል:: ሰውን ሁሉ (በመርዝ የሚገድለን ስለሚመስለን) መጠራጠር እንጀምራለን፤
- ☑ በዚህም ከማሕበረሰቡ ራሳችንን የማግለል ፣ ወይም "ምን እኔ ነፍሰ-ገዳይ መሰልኩት እንዴ!!" በሚል ሰዎችን ያርቅብናል፤
- ☑ "እርሷ አይደለም ጎረቤትዋን ጥላዋን አታምንም!!" እያሉ ሰዎች ከእኛ ጋር ያላቸውን ማህበራዊ ግንኙነት ያደፈርሱብናል፤
- ☑ ይህም በሥራችን አቅም ላይ ሳይቀር አቅማችንን እና ሥኬታችንን ያወርድብናል
- ☑ እየባሰ ሲመጣ ደግሞ ("ከፉ በዝቷል!! ፤ ዘመኑ ከፍቷል!!" እያልን ራሳችንን ንፁህ አድርገን ሰውን ወደ መኮነን ስብዕና ውስጥ ስለሚዘፍቀን) ሰው የተባለ ፍጥረትን ሁሉን ወደ መፍራትና መራቅ ያመጣናል:: በንግዳችን ፣ በሥራ ቦታ ላይ በሚነሳ የመገለል

ዋቢ Chandra Kiran (January 2009). Understanding delusions. Industrial Psychiatry Journal 18(1):3-18. Narsee Monjee Institute of Management Studies

ምክኒያት ሥራ እስከማጣት ፣ የገንዘብ ዕጥረት ውስጥ እስከመዘፈቅ ፣ በቀላሉ ብስጩ እስከመሆን ፣ በጥባጭና ተናዳጅ ሰው የመሆን ባሕሪን የግላችን እናደርግና በስተመጨረሻም ፣ አልረባም ፣ ዋጋ የለኝም ወዘተ ለሚል የአዕምሮ ጭንቀት እንጋልጣለን፡፡

■አሁን ችግሩን ካወቅነው መፍትሄው ቀላል ነው

ሲጀምር ይህ ራስን-ገዳይ ውዥንብር እጅግ ቅጥ የሌለው ሆኖ ከተገኘ እስከ አዕምሮ ሕክምና ድረስ ሊወስድ ይችላል፡፡ ሆኖም ይህንን “ልሞት ነው ፣ ልገደል ነው” እያሉ በትልቁ ፣ “እሷ ለኔ አትተኛልኝም!!” እያሉ በትንሹ ደረጃ በፍርሃት ውስጥ መጠመቅ የሚበዛ ከሆነ ግን ችግሩ ፐርሰኪዩተሪ ዴሉዢን ነውና እነዚህን መፍትሄዎችን መለማመድ መልካም ነው፡፡

1ኛ/ አምኖ መቀበል፡-

ይህ ጉዳይ በራሱ የሥነ-ልቦና (የሳይኮሎጂ ችግር) መሆኑን አምኖ መቀበል፡፡ ሰው ያለበትን ግላዊ ችግር ጠንቅቆ የሚረዳና ያንንም የሚቀበል ከሆነ ብቻ ነው መፍትሄ ሲነገረው ለማድመጥ ልቡን የሚከፍተው፡፡

2ኛ/ ጥንቃቄን ያለፍርሃት

በርግጥም እንደተባለው ሰዎች ሊገድሉን ፣ ሊያጠፉን የሚከታተሉን ከሆነ ፣ መተትና ጥንቆላ ሊያሰሩብን እየዶለቱ ከሆነ ፣ ኢሜይላችንን እና አካውንታችንን እየበረበሩ ከሆነ ፣ ብቻ አድብቶ ሊያጠቃን የተዘጋጀ ሰው በርግጥም ካለ መፍትሄው በፍርሃት መጠመቅ አይደለም፡፡ መፍትሄው ያለፍርሃት ጥንቃቄ ማድረግ ትልቁ ሕክምና ነው፡፡

Kiran C, Chaudhury S (2009). "Understanding delusions". 18(1). Industrial Psychiatry Journal. doi:10.4103/0972-6748.57851. PMID 21234155. Retrieved 10 May 2020.

Naasan, George. "The Anatomy of Delusions". In Lehner, T; Miller, B; State, M (eds.). Genomics, Circuits, and Pathways in Clinical Neuropsychiatry. Elsevier Science. pp. 366–369.

Scanned by CamScanner

ምን መሰለዎ ውድ ቤተሰቤ ፣ ልክ በሌለው ፍርሃት ውስጥ መዋኘት መፍትሄ አልባ ያደርገናል። አንድ በከፍተኛ ፍርሃት እየራደ ያለ ሰው ስለመፍትሄ ስትነግሩት አይሰማችሁም። "እስቲ ተረጋግተሽ አድምጪኝ!!" የምትሏት ለዚያ ነው። ስለዚህ መረጋጋት ፣ ራሳችንን ማድመጥ ትልቁን ቦታ ይይዛል።

3ኛ/ ከራሳችን ጋር መተራረቅ ሌላው ዋነኛ ነገር ነው።

ሰው ሁል ጊዜ ከራሱ ጋር የጥሞና ጊዜ እየወሰደ ውስጡን ፣ ደመ-ነፍሱን የሚያዳምጥ ከሆነ ከሰዎች ጋር የመጋጫ ችግሮቹን እየቀረፈ ይመጣል። ከሰው ጋ የእውነት ካልተጋጨንና ቂም ካልተያያዝን ደግሞ "ሊገድሉኝ ነው!!" የሚለው የፍርሃት ዜና መጥቶ አይቆጣጠረንም።

ከራሳችን ጋር (የውስጠኛው ማንነታችን ከዚህ ከሥጋዊ አካላችን ጋር) የሚተራረቅ ከሆነ ቀጥሎ የሆነ አደጋ እንደታሰበብን ወይም እንዳልታሰበብን የውስጠኛው ማንነታችን ከማይታየው ዓለም ጋ ግንኙነት (ኔትዎርክ ስላለው) እኛ በዚህ ጭቃማ ዐይናችን ያላየነውን ሰው በስውር ያሰበብንን ተንኮልም ሆነ የመግደል ጥንስስ ውስጠኛው ሰብዕናችን እያጋለጠ ይነግረናል። ይህንን ነው ሳይንስ ፣ ደመ-ነፍስህን አድምጥ (listen to your intution) ብሎ የሚመክረን።

ሲጀመር ከራሳቸው ጋር የታረቁ ሰዎች ከሰው ጋር ለመጣላት ወይም ቂም ለመያያዝ ወደሚያስችል ችግር ውስጥ አይዘፈቁም።

ስለዚህም "ምን ክፋት ታስቡብኝ ይሆን!!" እያሉ አይጨነቁም አይፈሩም። ነገር ግን ራሳቸውን የማያደምጡ ሰዎች በየደቂቃው ውስጠኛው (መንፈሳዊው እና ነፍሳዊው) ማንነታችን "ተው እንዲህ አታድርግ!!" የሚለውን ምክር ሲመከሩት መስማት ፣ ማድመጥ ፣ መጠንቀቅ አይቻለውም። ስለዚህ በየሄደበት ከሰው ጋር ይጋጫል።

Scanned by CamScanner

ብዙ ስህተቶችንም ስለሚሰራ ፣ ብዙ ክፍተቶች አሉበት:: ብዙ ሰዎችንም ሳያውቅ ፣ ሳያስተውል አስቀይሟል ፤ በላዩ ላይ ቂም አስቋጥሯል:: ስለሆነም አድብተው የሚያጠቁትን ሰዎች አደላድሎ አስቀምጧል:: ከዚህም መነሻነት በርግጥም ሊያጠቁት የሚችሉ ጠላቶች ይኖሩታል:: ይህም ለከፍተኛ ፍርሃትና ጭንቀት ይዳርገዋል::

ራሱን በየሰከንዱ ማድመጥን የተለማመደስ??...

ውጤቱ ግልፅ ነው:: ራሱን በየሰከንዱ እያረመ እያረመ የሕይወት ጉዞውን ይቀጥላል:: ውስጠኛው ማንነቱ እንከን አልባ የሆነ ፣ እንደ ወንፊት የማያንጠባጥብ ፣ ከዳን እንዳለው የጦርሜዳ የውሃ ኮዳ ጥንቅቅ ያለ ሰብዕና ይኖረዋል::

ምን በፍጥነት ቢሮጥ ፣ ምን በሕይወት ጦርነት ውስጥ ቢታኮስ የሕይወቱን ውሃ አያፈሰውም:: ስለዚህ ባሰኘው ሰዓት የኮዳውን ክዳን (የመንፈሳዊ ሕይወት ዕውቀቱን) ከፈት አድርጎ ግጥም ያደርገዋል:: ስለዚህ "በኋላ ምን እጠጣ ይሆን" ብሎ አይፈራም::

ጥንቃቄ ማለት ይህ ነው:: ቀደም ብዬ እንዳልኩት ደግሞ "መጠንቀቅ እንጂ ፣ ሞትን መፍራት አያስፈልግም ፤ ጤናማም አይደለም::"

በነገራችን ላይ ውስጠኛ ማንነታቸውን ፣ የነፍሳቸውን ምክር "ተው ይቅርብህ ፣ ይህ ፈጣሪህን እጅግ ያሳዝነዋል!!" የሚሉትን አይነት ንግግሮች እያደመጡ በየደቂቃው ራሳቸውን "*አፕዴት*" ያደረጉ ሰዎች ቢጠራጠሩት ፣ ቢጠነቀቁበት እንጂ ሞትን አይፈሩትም::

Scanned by CamScanner

4ኛ/ ለፐርስኪዩተሪ ዴሉዥን መድሃኒቱ ይቅርታ ነው

ራስንም ሰውንም ይቅር ማለትን ፣ ለራስ መራራት ለሰውም ቅን ልቦና መያዝ ፐርስኪዩተሪ ዴሉዥን (የመቀበዣዠር / ስህተት ወይም ከንቱ ስሜትን) ለማስወገድ ቆንጆ ሥነ-ዐዕምሯዊ መድሐኒት ነው፡፡

እንዴት ማለት ጥሩ ነው፡፡ ሰውን ይቅርታ የምንጠይቅ ከሆነ ፣ በውስጣቸው ስለኛ የያዙትን (ቢያደርጉብንስ..) ብለን የምንፈራበትን ፣ የምንሰጋበትን ስውር እጅ የምንሰባብርበት ታላቅ ጥበብ ነው፡፡ ራሳችንን ይቅር የምንል ከሆነ ደግሞ የውስጠኛው እና ሥጋዊ ማንነቶቻችን ስለማይኮራረፉ ፣ የውስጠኛው ማንነታችን ለአንጎላችን በጥሩ መልኩ መረጃ ያፈስለታል፡፡ ስለዚህ አንቀበዣዥርም፡፡

መቀበዣዠር የውስጥና የውጨኛው ማንነቶቻችን አንዱ በግራ አንዱ በቀኝ ካልሄድኩ ፣ ካልተለያየን እያሉ (በመሃል ፒያሳ አስፋልት ላይ እንደተጣሉ እና ተለያይተው እንደሚሄዱ ባልና ሚስት) ሲገነጣጠሉ የሚመጣ ችግርም ጭምር ነው፡፡ ለዚህ ጥሩ ምሳሌ በሐሽሽ "የቀዠበረ" ፣ ወይም በስካር መንገድ ዳር የሚወለጋገድ ሰው ነው፡፡ ለብቻው ይስቃል፡፡ ምክኒያቱም ይህኛው ዐይኑ የሚያየውና ለሰዎች ሁሉ ትክክል የሆነው ዛፍ ፣ ለርሱ በቦክስ ሊመታው የቆመ ጎረምሳ ነው፡፡ ስለዚህም ለብቻው ከዚያ ዛፍ ጋ ሲሰዳደብ ወይም ዘሎ ሲረግጠው ልናየው ሁሉ እንችላለን፡፡ ይህ መቀዠባበር (delusion) ነው፡፡

የሞት ፍርሃትም እንዲሁ ነው፡፡

በእውነታው ከሆነ የበላነው ምግብ ሲያስመልሰን ሲያስመልሰን ቢቆይ እንኳ አቅም ሊያሳጣን ይችላል እንጂ እንዲሁ በቀላሉ በአንድ ጊዜ ሊገድለን አይችልም፡፡ ነገር ግን የሞት ፍርሃት ላለባቸው ሰዎች ሲያስመልሳቸው እንኳ በዐይነ-ሕሊናቸው የሚመጣባቸው ሞት ነው፡፡

Scanned by CamScanner

ስለዚህም ይህንን አይነት የሞት ፍርሃት ለማስወገድ በየዕለቱና በየሰዓቱ ይቅርታን ለራሳችንም ለሰውም ማድረግን መለማመድ መልካም ነው።

ይቅርታን ለራሳችን ስናደርግ ከውስጣችን ጋ እንታረቃለን ፤ "ይቅርታ" ብለን ሰውን ስንጠይቅ ከሰው ጋ እንታረቃለን። አጉል እልህን እናስወግድ። የዚያኔ ምግብ በልተን እያስመለስን እያለ የውስጠኛው ማንነታችን "አይዞህ ፣ ጠንክር ፣ በርታ ፣ ትወጣዋለህ.." ...እያለ ስለሚያበረታታን ማሸነፍ ስለሚሰማን የሞት ፍርሃት ካጠገባችን ይወገዳል። ስናስመልስ የምንፈራ ከሆነ የውስጠኛው እኛነታችን ሥጋዊ ማንነታችንን አኩርፎ ተቀምጧል ማለት ነው። ከውስጥ ሆኖ የሚያግዘን የሚያበረታን ኃይላችን ሞቷል ማለት ነው። ስለዚህ የሞት ፍርሃት ይሰማናል።

በሕይወታችን ያስከፋነው ፣ በተለይ "ሊያጠፋኝ ይችላል!!" እስከሚል ስጋት ውስጥ በከተተን መጠን ያስቀየምነው ሰው ካለ ፣ ትልቅ ፐርስኪዩተሪ ዴሉዢን ቢያጋጥመን አይደንቅም።

ምክኒያቱም የአንዱ የመሰላል እግር ተሰብሯልና ነው። አንድ መሰላል የሚቆመው ሁለቱም እግሮቹ በርብራቦቹ አማካኝነት ተወጥረውና ተጠነካክረው ሲቆሙ ነው።

ልክ እንደዚያ ሁሉ እኛም ያለ ሰው መቆም "አንችልም" ባይባል እንኳ እጅግ እጅግ ከባድ ይሆንብናል። የግድ አንደኛው እግራችንን የሚሆንልን ሰው በሕይወታችን ሊኖረን ይገባል። አንደኛው የሕይወት እግራችን የሆኑ ሰዎች ጋር የሚያስተሳስሩን ደግሞ (ልክ እንደ መሰላሉ ርብራቦች ያሉ) ማሕበራዊ ግንኙነታችን ናቸው። እነዚህ ማሕበራዊ ርብራቦቻችን ከወላለቁ አንደኛው የኑሮ እግራችን ከሆኑት (ከማሕበረሰቡ ፣ አጠገባችን ካሉ) ሰዎች ጋ መለያየት እንጀምራለን። የዚህን ጊዜ ጠንክሮ መቆምን እንፈራዋለን!!

Scanned by CamScanner

ታዲያ እዚህ ጋ የይቅርታ ኃያልነት ምን ያህል ነው??

ስለሆነም መሰላሉ ፤ መሰላል ያለመሆን ሁኔታ (የመቆም ፍርሃት) እንደሚገድለው ፤ እኛንም ከሰዎች ጋር ስንለያይ ለብቸኝነትና ለጭንቀት ይዳርገናል::

በብቸኝነት ከፍተኛ ስሜት የተጎዱ ሰዎች ደግሞ ስለሁሉም ነገር ይፈራሉ:: በታመምን ሰዓት ሰው አጠገባችን ሲኖርና ሳይኖር ይለያያል:: አስታማሚ አጠገባችን ሲኖር ከበሽታ የማገገም ፍጥነታችን ይጨምራል:: ሰው አልባ በከፍተኛ ብቸኝነት ስሜት የተጠቃን ሰዎች ለሞት ፍርሃት ይጋለጣሉ:: የሚረዳኝ ሰው አጠገቤ የለም ስንል ደግሞ **ፐርስኪዩተሪ ዴሉዢን** (ሊያጠፉኝ ነው ፤ ሊጎዱኝ ይፈልጋሉ...ወዘተ) የሚሉ ፍርሃቶች ሊያይሉብን እንደሚችሉ ግልፅ ነው::

ሌላኛው ትልቁ የይቅርታ ልምምድ ንስሐ ነው:: ለዚህ መጽሐፍ ስል ባደረኩት ዳሰሳዊ ጥናት ላይ በሦስተኛ ደረጃ የተቀመጠው ብዙሐን የሚፈሩት "የንስሐ ሞት ሳላገኝ ወደዚያኛው ዓለም ብሄድስ!!" የሚል ነው::

ንስሐ ፈጣሪን ስለሰራነው በደልና ሐጥያት ሳናቋርጥ ይቅርታውን መጠየቅ ነው:: እርሱ ደግሞ ሳይሰለቸው መሐሪ ስለሆነ እኛ ሳንሰለች ይቅርታ እንጠይቀዋለን:: ንስሐን አምላካችን ከኛ የሚፈልገው ሊያፀድቀን በቂ መስፈርት ሆኖ ሳይሆን የይቅርታ ልባችንን ስለሚፈልገው ነው::

እንደምታውቁት ዲያብሎስ ከፈጣሪያችን ጋር የተጣላው ልቡ የማይፀፀት ደንዳና እና ግትር ፤ የፈርዖን ልብ ስለሆነ ነው:: ፈጣሪ ደግሞ የይቅርታ ልብ ይወዳል ፤ ደንዳና የማይፀፀት ልብን ይፀየፋል:: ስለሆነም ንስሐን እንደ ይቅርታነቱ በየቀኑ መለማመድ ከከፍተኛ የሞት ፍርሃት ራሳችንን የምንታደግበት መንገድ መሆኑን መርሳት አያስፈልግም::

Scanned by CamScanner

የማስታወሻ መያዣ ገፅ

ካነበባችሁት ውስጥ ነው ለእናንተ የሚጠቅሙ ነጥቦችን እዚህ ጋ ለራሳችሁ [illegible]

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

ተጨማሪ ከለ

5

ምናባዊ የፍርሃት ስዕሎች

የፍርሃት ኢማጂኔሽን

ፍርሃት የምናብ ጨለማ ስዕል ነው።

በዚህ መጽሐፍ መግቢያ ላይ እንደተቀመጠው ያ... "ቃቃቀቃቀቃ....እያለ ሲከፈት የነበረው የጓሮ በር ሁለት ሁኔታዎች አሉበት፡፡

1ኛው/ እውነተኛው ሁኔታ (The Real life situation)

2ኛው/ ምናባዊ ሁኔታ (The Ideal life situation)

በሚካዔል ሆችኪስ የ2015 በእውነተኛና ምናባዊ ሕይወት እጅግ የሰፋ ልዩነት ዙሪያ የሰራው ጥናታዊ ጆርናል ላይ ከተካተተው መስፈርት አንፃር ይህንን የፍርሃት አይነት እንበታትነው፡፡

በእውነተኛ ሁኔታው ፣ ያ በዚያ ሰፊ ቤት ውስጥ ብቻውን ተቀምጦ ቲቪ ይመለከት የነበረው ሰው ፣ ያ የጓሮ በሩ በኃይል ተከፍቶ ሲዘጋበት እጅግ ፈርቶ ወደ ሥፍራው ሲሄድ የጠበቀው ነገር ቢኖር ፣ በንፋስ ኃይል ተከፍቶ የተወረወረ በር ነው፡፡ እውነተኛው ሁኔታ ይህ ነው፡፡ ይህንንም ሄዶ ሲመለከተው አረጋግጦታል፡፡

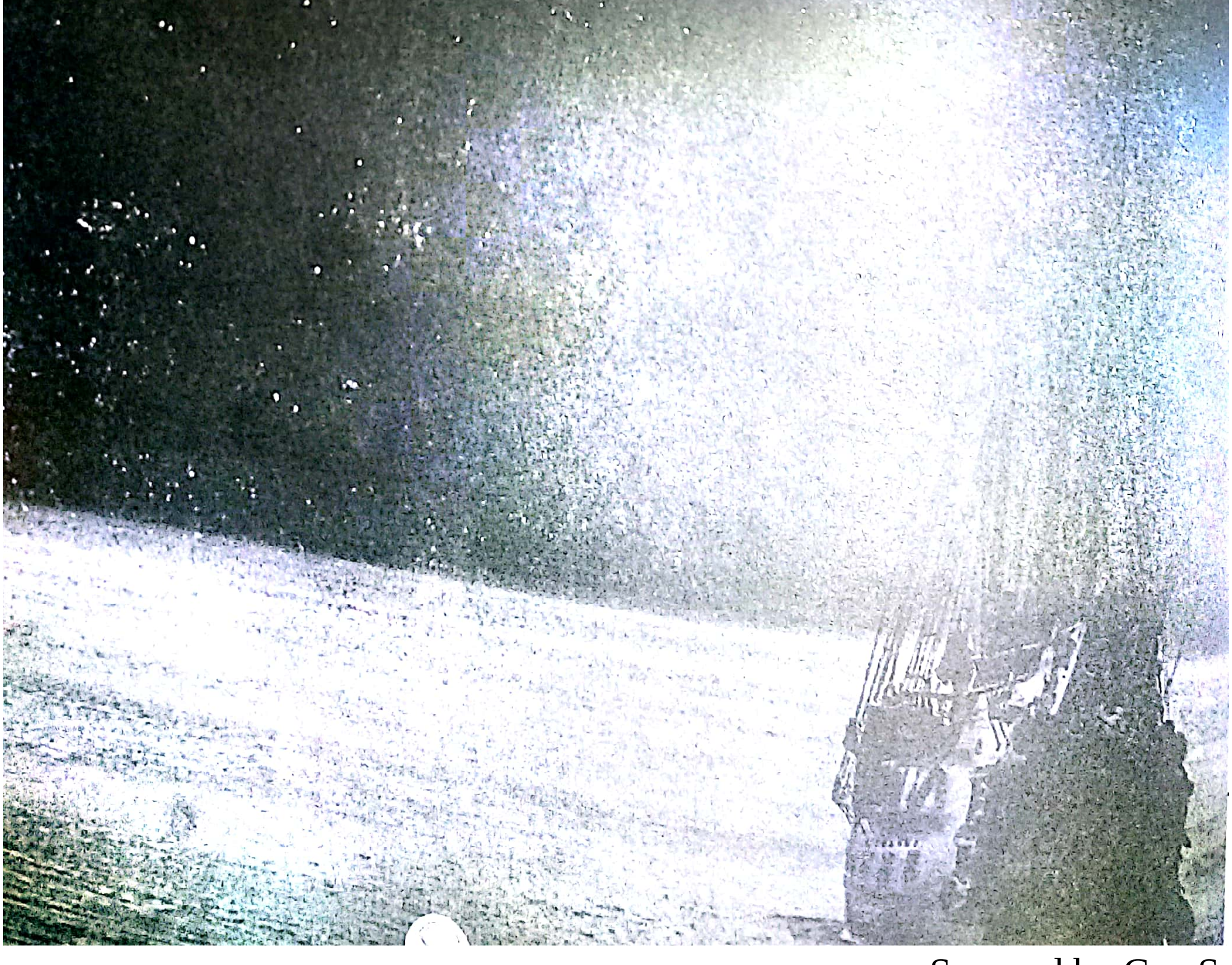
ዋቢ. Michael Hotchkiss (Oct. 20, 2015). Reality bites: Big gap between real life and ideals weighs heavily. Office of Communications/ Princeton University Press

በጣም የምወደው የአልበርት ኤነስታይን አባባል ነው።

ኢማጂኔሽን ከዕውቀት በላይ በጣም አስፈላጊ ነው። (ምክኒያቱም) ዕውቀት የተገደበ ነው። ኢማጂኔሽን ግን ዓለምን ሙሉ በክበብ መዞር ይችላል።

IMAGINATION IS MORE ***IMPORTANT*** THAN ***KNOWLEDGE.*** KNOWLEDGE IS ***LIMITED.*** IMAGINATION **ENCIRCLES THE WORLD.**

-ALBERT EINSTEIN



Scanned by CamScanner

ምናባዊው ሁኔታ ደግሞ ይህ ነው፡፡ ሰፈሩ እጅግ ጫካማ ስለሆነና በየጊዜው ስለዘራፊ ሰዎች ይወራ የነበረው ነገር ሥዕል ፈጥሮበታል፡፡ ስለዚህ በዚያ ሰፊ ግቢው ውስጥ ብቻውን ያለው ያ ሰው የጓሮው በር በኃይል ተከፍቶ ሲወረወርበት ..."ማነው!!" ብሎ የፈራበት ምክኒያት በምናቡ ውስጥ ሲስለው ሲስለው ሲስለው የኖረው ስዕል ነው፡፡ ስዕል ከመሆኑ አልፎ "አንድ ቀን ዘራፊዎች ቢገቡስ..." የሚለውን ስዕል ጣዖት አድርጎ እያመለከው ኖሯል ማለት ነው፡፡

ስዕል ሲሳልና ጣዖት ሲቀረፅ

እንደምታውቁት ውድ ቤተሰቦቼ አንዲት መስመር ብቻዋን ስዕል አትሆንም፡፡ መስመሮች ተደጋግመው ፣ ተደጋግመው ስርዓት ባለው መልኩ ሲሳሉ ነው "ሥዕል" የሚከሰተው፡፡ ጥቁር የፊታችን ላይ ያለን ጥላን ለመሳል እንኳ እርሳስ ተደጋግሞ ነው የሚቸከቸከው፡፡

ይህ የወረቀት ስዕል እንዲህ ከተሳለ ፤ የምናብ ስዕላችንም እንዲሁ ነው፡፡ ሁል ጊዜ ስለአንድ ሁኔታ መጥፎነት ተደጋግሞ ተደጋግሞ ሲነገራችሁ ጥንቃቄ አድርጉ ፤ መጥፎ ስዕል በምናባችሁ ላይ እየተሳለ ነው፡፡ ስለአንድ ብሄረሰብ መጥፎነት ተደጋግሞ ተደጋግሞ የሚነገራችሁ መረጃ ፣ በምናባዊ እርሳስ ተቸከቸኮ ፣ ተቸከቸኮ ጥላሸት ያለበት (Black & White) የሆነ ስዕል አእምሮዋችሁ ላይ ይከስትባችኋል፡፡

እንደምታውቁት የመጀመሪያው በከፊል የተሳካው የካሜራ ፎቶግራፍ የተነሳው በጥላሸታማ ባለአንድ ቀለም ሆኖ በ1816 በፈረንሳዊው ኒሴፎር ኒይፕስ ነበር፡፡ ባለ3 ቀለም ፎቶ ደግሞ በ1855 በስኮትላንዳዊው ክለርክ ማክስዌል ታቅዶ ነው ፣ በ1861 በቶማስ ሱቶን የተመረተው፡፡ ታዲያም ካሜራ ጥላሸታማ ፎቶ (Black & White Picture) ማንሳት ትቶ ወደ ባለሙሉቀለም (fullcolour) ወደመሆን የሄደው በፍጥነት መሆኑን እናያለን፡፡ ለዚህ ምክኒያቱ ደግሞ ባለጥቁር ምስል የጠራ ሥዕል ስለማይሰጥ ነው፡፡ ሁኔታዎችን መፍራትም እንዲሁ ነው፡፡

ዋቢ. Maxwell, James Clerk (1855). "Experiments on colour, as perceived by the eye, with remarks on colour-blindness". Transactions of the Royal Society of Edinburgh. XXI part II. Archived from the original on 2014-07-14. Retrieved 2014-07-06.

Scanned by CamScanner

አንደኛው ስዕል - "ብላክ-ኤንድ-ዋይት"

ቀለም-አልባ ስዕል ጥርት ያለና ግልጽ የሆነ ምስልን አይሰጠንም:: በተመሳሳይ ሁኔታ ለምን ስለአንድ ሁኔታ እንደምንፈራ እንኳ ግልፅ የሆነ ስዕል የሌለን ሰዎች ብዙ ነን:: "አይጥ በጣም እፈራለሁ..." ለሚል ሰው "ለምን..." ተብሎ ሲጠየቅ "ያው መልኳ ፣ ቅርፅዋ.....እኔ እንጃ ብቻ በጣም እጠላታለሁ..." ሲል ነው በአብዛኛው የሚሰማው እንጂ የተብራራ ምላሽ ፣ ሳይንሳዊ ትንታኔ ያለው ፍርሃትን የሚገልፅ ሰው ብዙ አይደለም:: ይህ እንግዲህ ልክ እንደ "ብላክ-ኤንድ-ዋይት" ፎቶ አይነት ምስል የከሰትንበት ወይ በዐዕምሯችን የሳልንበት ደረጃ ነው::

ሁለተኛው ስዕል - ባለሙሉቀለም / "ከለር-ፉል"

ሌላኛው የፍርሃት ስዕል ደግሞ ባለሙሉ ቀለም ምስል በአዕምሯችን ውስጥ የምንስልበት ነው:: ስለዚያ ስለምንፈራው ነገር/ሁኔታ እጅግ የተሟላ ማብራሪያ ፣ ለምን በዚያ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር እንደወደቅን የምንተነትንበት ዕውቀት ያለን አይነት የፍርሃት ሥዕል ነው::

ለምሳሌ:- "የመኪና አደጋ ፣ ደም ወዘተ ሳይ በጣም እፈራለሁ...." የሚሉ በጣም ብዙ ሰዎች ለዚያ ፍርሃት የፈጠሩት ምናባዊ ሥዕልን ተመልክቶ ሲጠየቁ ምናልባትም..... "ምን መሰለህ....በልጅነቴ በጣም አደገኛ የመኪና አደጋ ገጥሞኝ ነበር....ከኔ ጋር በአንድ ሚኒባስ ውስጥ የነበሩ ሰዎች እጅ እግራቸው ብትንትን ብሎ ተጨፈላልቀው ሲሞቱ....እኔ እና ሌሎች 3 ሰዎች ነበርን የተረፍነው...." ወዘተርፈ የሚል በጣም በቂ ማብራሪያ ይሰጡናል::

ማብራሪያ መስጠት ብቻ አይደለም ፤ ከእነርሱ አልፎ በእኛ በምንሰማውም ሰዎች አዕምሮ ውስጥ ያንን የፍርሃት ስዕል እስኪከስቱብን ድረስ ኃይል አላቸው:: እርግጥ ነው በእኛ በአድማጮቻቸው ውስጥ

የሚከሰቱብን ስዕል "ብላክ-ኤንድ-ዋይት" ስዕል ሲሆን በእነርሱ አዕምሮ ውስጥ ግን ስዕሉ ባለሙሉ ቀለም ፎቶ መሳይ ደረጃ ላይ ሆኖ ነው የሚታያቸው:: ገና ሲስቡት ሁሉ በቀጥታ ያ "ከለርፉል" ቪዲዮ የምናባቸው "ቴሌቭዥን" ላይ መጫወት ይጀምራል:: ወዲያውም ያ የፍርሃት መንፈስ ዳግም መጥቶ ሊቆጣጠራቸው ሁሉ ይችላል:: እነርሱም ከዚያ ስሜትና ፍርሃት ለመውጣት ሲታገሉም እንመለከታለን::

ሦስተኛው - ምናባዊ ጣዖት

ሦስተኞቹ የፍርሃት ምናባዊ የሚከሰቱብን ምስሎች ግን ከዚህ ደረጃ ያልፋሉ:: ከባለሙሉ-ቀለም ስዕል /ከከለርፉል ምስል/ አልፎ እስከ ምናባዊ ሐውልት ወይም ጣዖት ግንባታ የሚገቡ የፍርሃት መንፈስ የተቆጣጠራቸው ሰዎችም አሉ:: በፍፁም በምሽት ሰዓት ከቤታቸው ጓሮ እንኳ መሄድ አይችሉም ፤ ብቻቸውን በምሽት ቤት ውስጥ መቀመጥ አይችሉም ፤ የመኪና አደጋን የሚያሳይን ፎቶ አንኳ ለአንድ ሰከንድ ያህል ማየት አይቻላቸውም::

እንዲህ አይነት ሰዎች ያንን ከፍተኛ የፍርሃት ፈጣሪ ኃይል ሲያስቡት የሚታያቸው ነገር ቢኖር ሙሉ በሙሉ ሕያው መስሎ በአጠገባቸው ላይ በፊት ለፊታቸው እንደቆመ ጣዖት ነው::

በርግጥም ደግሞ የአንድ አስቀያሚ ሰው እጅ በዚያ ጨለማ ክፍል ውስጥ ሲይዛቸው ይሰማቸዋል ፤ "የሰው እጅ ሊያንቀኝ ነበር...!!" ብለው ሊጮሁ ሁሉ ይችላሉ:: የመኪና አደጋን ፎቶ ጋዜጣ ላይ እንዳዩ ወዲያው ይታመማሉ:: ሊያጥወውላቸው ፤ ሊያስመልሳቸው ሁሉ ሊደርስ ይችላል:: በዚያች ቅፅበት ፣ በዚያ በፎቶ በተመለከቱት የመኪና አደጋ ውስጥ እንዳሉና አብረው እንደተጨፈለቁ ፣ እንደሞቱ ነው የሚሰማቸው::

በቃ ልክ ለዚህ ጥሩ ምሳሌ ልስጣችሁ:: 7D ሲኒማ ለማየት ኤድናሞል

Scanned by CamScanner

ገብታችሁ የምታውቁ ከሆነ ፣ ያ 7D ሲኒማ አይናችሁ ላይ ባጠለቃችሁት መነፅር የተነሳ የሚያሳያችሁ የአዞ አፍ ውስጥ ሲከታችሁ ፣ አንድ አስፈሪ አውሬ ሊውጣችሁ ሲያሳድዳችሁ ወዘተ ነው የሚያሳያችሁ:: የዚህ ሲኒማ የፍርሃት ስሜት በጣም ነው የሚያስጠላው:: ለዚያ ነው ነፍሰጡር ሴት ማየት የለባትም የሚባለው::

ታዲያም ይህ አይነት ፍርሃት ለ3ኛው ጣያታዊ ፍርሃት ጥሩ ምሳሌ ነው:: ጣያታዊው የፍርሃት ስሜት በተመሳሳይ ደረጃ ነው የሚቆጣጠረን:: በዚያች ሰከንድ ውስጥ በእውነተኛ ደረጃ በመኪና አደጋ የሞትን ያህል እንዲሰማን ስለሚያደርገን በጣም አደገኛ ደረጃ ነው::

ሳይንስ ስለ ፍርሃት አዕምሯዊ ስዕል ይህን ይላል

ዶ/ር ዜዜልኩን ስቴፋን በ2018 ዓ.ም በፃፈው "ስሜት ፍጠር ፣ አሰላስል ፣ ወደተግባር ግባ" በተሰኘ መጽሐፉ ላይ ሲያስረዳ ዐይነ-ሕሊናዊ / ምናባዊ ስዕል (Imagination) ፣ የአዕምሮ ልዩ ችሎታ ነው::

ምናብ ማለት ከአሁን ቀደም ወደ አዕምሯችን ያስገባናቸውን የቁሳዊ ዓለም መረጃ ፣ በ5ቱ የስሜት ህዋሳት ወደ ውስጣችን ያስተላለፍናቸውን ዳታዎች ፣ ሐሳቦችንና መሰል ኃይሎችን ፣ አሁን ላይ ምንም አይነት በጆሮ ወይም በአይን የሚገባ መረጃ ሳያስፈልገው ፣ አዕምሮ በራሱ ጊዜ እነዚያን (አንዴውኑ የተቀመጡትን) መረጃዎች ፣ ልክ አሁን እንዳየ ወይ እንደሰማ ያህል ስዕል የመከሰት ብቃቱ ነው::

ይህንን ተመልክቶ ላውረንስ ጎልድማን (1998) የሕፃናትን የኢማጂኔሽን ብቃት ምሳሌ ያደርጋል:: ሕፃናት በፍጹም በምናባቸው ላይ የሚስሉት

Szczelkun, Stefan (2018-03-03). SENSE THINK ACT: a collection of exercises to experience total human ability. Stefan Szczelkun. ISBN 9781870736107.

Laurence Goldman (1998). Child's play: myth, mimesis and make-believe. Oxford New York: Berg Publishers. ISBN 978-1-85973-918-1. "Basically what this means is that the children use their make-believe situation and act as if what they are acting out is from a reality that already exists even though they have made it up.imagination comes after story created.

ሁሉ ከእውነተኛው ዓለም እውነተኛ ስዕል የተለየ አይደለም:: ብስኩትን ሲፈልጉ እና "ኬክ ግዙልኝ!!" ብለው ሲጮኹ ፣ የኬኩን መልክ ፣ ቀለም ፣ ጣዕም በምናባቸው ላይ የሚስሉት ኬክ ቤት መስታወት ውስጥ ባለበት ተፈጥሮው ይዘት ደረጃ ተመልክተውት ነው:: የሚቀላቀልባቸው ስዕል የለም:: ጥርት አድርገው ነው ኢማጂን የሚያደርጉት::

ይህንን ከፍርሃት ስዕሎች ጋር ብናነፃፅረው 3ኛው ደረጃ የፍርሃት ምናባዊ ስዕል ግልባጩ /ተቃራኒው እንደማለት ነው::

ሕፃናት በፍፁም እምነት ነው ኢማጂን የሚያደርጉት:: ብስኩቱ ይገዛልኝ ብለው ሲጮኹ "ባይገዛልኝስ!!" ብለው በፍፁም አያስቡትም ፤ በፍፁም:: አባት ሳንቲም ይያዝ ፣ አይያዝ እርሱ አይመለከታቸውም:: ብቸኛ የተመለከቱት የኬኩን ምናባዊ ስዕልና ጣዕም ነው:: ደግሞም እንደማይገዛላቸው ለሰከንድ እንኳ አይጠራጠሩም:: በቃ አማኞች ናቸው::

ሕፃናት አባታቸውን በፍፁም ልባቸው አምነውት ነው በምናባቸው ላይ የኬኩን ስዕል ያስቀመጡት:: ያደጉ ልጆች ቢሆኑ ግን የኬኩን ምናባዊ ስዕል ሲመገቡት ብቻ አይደለም ኢማጂን የሚያደርጉት:: የአባታቸውንም ኪስ (ገንዘብ አለመኖርንም) ጭምር ነው በምናባቸው ውስጥ የሚስሉት:: ስለዚህ የኬኩን ስዕል አደብዝዘውት ወይም እርግጠኝነትን እና እርግጠኛ አለመሆንን አቀላቅለው ነው የሚስሉት:: ይህ የሁለተኛው ባለሙሉ ቀለም የፍርሃት ስዕል ተቃራኒ ነው::

አዋቂዎች ቢሆኑ ደግሞ ከታዳጊ ልጆች የኬክ ስዕል በራቀ ደረጃ ነው በምናባቸው ላይ ፍላጎታቸውን የሚስሉት:: አንደኛ ሰውን ግዛልኝ ከማለት ይልቅ "ምን ያስለምነኛል....እኔ አልገዛም እንዴ!!" ፣ ሲዘል ደግሞ "ጣፋጭ ማብዛት የለብኝም!!" ብለውም ነው የሚያስቡት:: እንዲሁም በብዙ ታላላቅ ምናባዊ ስዕሎች መካከል የኬክ ስዕል በአዋቂዎች አዕምሮ ውስጥ ይዋጣል:: ስለሆነም የኬኩ ስዕል ይህንም ያህል በምናባቸው ላይ ትልቅ በጣም ግዙፍ ፣ ፍፁማዊ የሆነ ስዕል አይሆንም::

Scanned by CamScanner

ይህንን የአዋቂዎችን በኬክ ዙሪያ ያላቸውን የምናብ በጣም ደብዛዛ ስዕል ከፍርሃት ብላክ-ኤንድ-ዋይት ስዕል ጋር በተቃራኒ ደረጃ ማነፃፀር እንችላለን:: አዋቂዎች ምን ኬክ በጣም ቢወዱ እንኳ ፣ አግኝተው ባይበሉ ይህንም ያህል አገር ምድሩን አይረብሹትም:: ስዕሉን በቀላሉ ማጥፋት ይችላሉ:: በተነፃፃሪ የመጀመሪያው "ብላክ-ኤንድ-ዋይት" የፍርሃት ስዕልን በቀላሉ ማጥፋትና መቆጣጠር ይቻላል ማለት ነው::

ሕፃናት ግን በፍፁም ልባቸው ነው አምነው ኬኩን ኢማጂን የሚያደርጉት:: ስለሆነም በቀላሉ ያንን ስዕል ከአዕምሯቸው ማጥፋት አንችልም:: በኃይለኛ የእምነት ኃይል ነው ስዕሉን ያጣበቁት:: አሁን እንደምንም ኬኩን ብናስረሳቸው እንኳ ፣ በኋላ ወይም ነገ ፣ ብቻ ሁል ቀን ስለዚህ ኬክ ነው የሚያስቡት:: በቃ ሙሉ በሙሉ ውስጣቸው ጣዖት ሆኖ ያመልኩታል:: በጣም ኃይለኛ አማኞች እግዚአብሄርን እንደዚህ አምነውት ነው በምናባቸው ላይ መለኮታዊ ገፅታውን ኢማጂን የሚያደርጉት::

ያቺ ድንቅ የእምነት ኃይል ያላት ሴት

ያቺ በመጽሐፍ ቅዱስ (ማቴዎስ 9) ላይ የተነገረላት የክርስቶስን "የልብሱን ጫፍ ብነካ ብቻ ደሜ ይቆማል ፤ እፈወሳለሁ..." ብላ ያመነችው ሴት እንደ ሕፃናቱ ነው መፈወስዋን ኢማጂን ያደረገችው:: በፍፁም እምነቷ ፈውስን በምናቧ ላይ ስትስል ፣ ስትስል ነው የኖረችው

ሕፃናት ኬኩን ኢማጂን ባደረጉበት መጠን ደሟ ሲቆም ደጋግማ አይታለች:: በአዕምሯ ላይ ያለው ስዕል "ብላክ-ኤንድ-ዋይት" አልነበረም:: የፍርሃት ምናባዊ ጣዖትን እንደገነቡት ሰዎች ፣ እርሷ ደግሞ የፈጣሪዋን የፈዋሽነት ኃይል በምናቧ ላይ ተክላዋለች:: ከፀሐይ ላይ ብርሃን ሲወጣ በዚህ አይኗ እንደምትመለከተው ሁሉ ከክርስቶች ልብስ ኃይል ሲወጣ በአይነ-ሕሊናዋ (በኢማጂኔሽን) ተመልክተዋለች:: ስለዚህም በፍፁም ልቧ እንደምትፈወስ አምናለች:: እጅግ ፈሪ ሳትሆን እጅግ አማኝ ናት::

Scanned by CamScanner

ስለሆነም አንድ ቀን በብዙ ሰዎች መካከል እንደምንም ተጋፍታ የልብሱን ጫፍ ነካችው ፤ በቅፅበትም ለዓመታት ያለማቋረጥ ይፈስ የነበረው የወር አበባ ደሟ ቀጥ አለ:: ክርስቶስም በጣም ተደንቆ "እምነትሽ አድኖሻል!!" ነው ያላት:: የፈወሳት የእምነቷ መጠን ነበር ማለት ነው:: የእምነቷ መጠን ማለት ደግሞ በአይነ-ሕሊናዋ ውስጥ የሳለችው የአምላክን የፈዋሽነት ስዕል (የኢማጂኔሽን) ግዝፈቷን ያህላል::

ሕፃናትም እንዲሁ ያንን ኬክ በዚያ የኢማጂኔሽን ግዝፈት መጠን ነው የሚስሉት:: በጣም ስኬታማ ሰዎችም ስኬታቸውን ፣ በ10 ዓመት ውስጥ የሚሰሩትን 10ኛ ፎቅ ቤት ኢማጂን የሚያደርጉት በዚያ መጠን ነው::

ፍርሃት የእምነት ተቃራኒ መሆኑን አትርሱት

ከዚህ በተቃራኒ የፍርሃት ጣዖታዊ ምናባዊ ስዕልም የዚህ ግልባጭ ምናባዊ ስዕል ነው:: ቀደም ብለን እንዳያነው ደግሞ ፍርሃት የእምነት ተቃራኒ ነው:: ሕፃናቱ በፍፁም ልባቸው ኬኩን ሲበሉት ኢማጂን እንዳደረጉት ነው:: ያቺም ሴት ስትፈወስ በምናቧ ትልቅ የእምነት ግንብ ገንብታ እንደጨረሰች ሁሉ ፣ ***በ3ኛው የፍርሃት የምናብ ስዕል ቁጥጥር ሥር የወደቁ ሰዎችም በፍፁም ልባቸው ነው ያንን የመኪና አደጋ ፣ ወይም በዚያ በጨለማ ቤት ውስጥ አንቆ የሚገላቸውን ሰው ኢማጂን የሚያደርጉት::***

በጣም በሚያሳዝን መልኩ በከፍተኛ የፍርሃት ቁጥጥር ሥር የወደቁ ሰዎች ከፍተኛ የፍርሃት አጋንንታዊ ኃይልን ምሽት በመጣ ቁጥር ፣ ብቻቸውን በሆኑ ሰዓት ሁሉ ፣ ከሹፌር አጠገብ ተቀምጠው መኪናው ፈጠን ባለ ቁጥር ሁሉ ወዘተርፈ በከፍተኛ (ልክ እንደ ጣዖት በገዘፈ መጠን) ያህል ያሰላስሉታል:: እናም ያ መኪና ፈጠን ብሎ ሲነዳ ፣ የሚመጣባቸው ስዕል የሚሞቱ ያህል እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል:: ይጨነቃሉ ፤ የልብ ምታቸው ይጨምራል ፤ ይታመማሉ:: ስለሆነም መፍትሄው በገቡበት በር ተመልሶ ወደ ኋላ መውጣት ነው::

Scanned by CamScanner

መፍትሔው – በገቡበት በር ተመልሶ ወደ ኋላ መውጣት

እንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ የዚህ የፍርሃት ምናባዊ ስዕል ግንባታ "ከብላክ-ኤንድ-ዋይት" ተነስቶ ወደ ባለሙሉ ቀለም ፣ ሲዘል ደግሞ ጣዖትን ገንብቶ ፍርሃትን እስከማምለክ እንደደረስነው ሁሉ ከዚያ ለመውጣት ደግሞ ወደ ኋላ በገባንበት በር ተመልሰን መውጣት ነው::

1ኛ/ እንደ ሕፃናት በእምነት ኃይል ለመሞላት ወደ ልጅነት መመለስ

የፍርሃት ምናባዊ ስዕል ፣ ያለመንግስት ፈቃድ እንደተገነባ የጨረቃ ቤት ነው:: ያለፈጣሪ አምላክ ፈቃድ በምናባችን ውስጥ የምንገነባው ከፉ ጣዖት ነው:: በጨረቃ ቤት ውስጥ ሰዎች ተሸማቀው እንደሚኖሩት ሁሉ ፣ በፍርሃት ጣዖታዊ የምናብ ቤት ውስጥ የሚኖሩም ሰዎች እንደዚያው ተሸማቀው ፣ ጥላቸውን እንኳ ሲያዩ እየደነገጡ ነው የሚኖሩት::

ስለዚህ መንግስት ይመጣና ያንን የጨረቃ ቤት ራስህ እንደገነባኸው አፍርሰው እንደሚለን ሁሉ ይህንንም ከፉ ኃይል እንደገነባነው ራሳችን ነን ማፍረስ ያለብን:: ደግሞም እንችላለን:: ቀላል ነው:: ከእምነት ኃይል ቀስ በቀስ እየተላቀቅን በመጣን ቁጥር ነው ወደ ፍርሃት ኃይል ውስጥ ሰምጠን የምንገባው:: ስለሆነም እንደሕፃናት አማኝ ወደሚያደርገን የእምነት ኃይል ተመልሰን ለመምጣት ወደ ገባንበት በር ማፈግፈግ ነው መፍትሔው::

አልፈራም (በዐቢይ ይልማ)

Scanned by CamScanner

2ኛ/ ኢማጂኔሽን በራሱ ሕክምና ነው

በተለይ በአሁኑ ሰዓት ኢማጂኔሽን (በአይነ-ህሊና ምስል መከሰትን) ተመልከቶ ዓለማቀፉ የሳይንስ ማህበረሰብ እጅግ ተደጋጋሚና ተመሳሳይ የጥናት ውጤት እያሳየ ይገኛል:: ያውም "በአይነ-ሕሊና ምስል መከሰትን/ኢማጂኔሽንን በመጠቀም ራሱ ፍርሃትን በቁጥጥር ሥራችን ማድረግ እንችላለን" ፤ የሚል ነው::

እነ ዶ/ር ማሪያኔ ኩሜላ ፣ ቶር ዴዛርትና ቡድኖቻቸው በ2018 ስለ ኒውራል ሳይንስና ኢማጂኔሽንን በተመለከተ በፃፉት ጥናታዊ ጥራዛቸው ላይ ይህንን ሳይንስ በሚገባ አብራርተውታል::

ይህ አስገራሚ የኢማጂኔሽን ሳይንስ ጥናታዊ ውጤት ይህ ነው!!

አንድን ተግባር ልክ በእውነተኛው ዓለም እየከወንነው እንዳለን አድርገን በምናባችን ጥርት ባለ ሥዕል የምንከሰተው ከሆነ በሚገርም ሁኔታ ያንን ተግባር ለመተግበር ኃላፊነት የሚወስደው የአንጎላችን ክፍል ልክ በሚጨበጠው ዓለም እየተገበረ እንዳለ ያህል እንዲነቃቃና እንዲበረታታ ያደርገዋል::

ለዚህ ጥሩ ምሳሌ እንበልና አንድ ሰው አልጋ ላይ ጋደም ብሏል:: ሆኖም በምናቡ ምስስጥ ብሎ የሚያሰላስለው ግን ልክ ሰፋ ያለ አንድ ሆቴል ውስጥ ጥግ ላይ ቁጭ ብሎ ፒያኖ እየተጫወተ እንደሆነ አድርጎ ከሆነ ፣ አንጎሉ የሚከውናቸው ተግባራት ሁሉ በእውነትም ያንን ፒያኖ እየተጫወተ እንዳለ እያሰበ ነው:: አዕምሮ በዚያ ኢማጂኔሽን ይታለላል ፤ ያንን ፒያኖ ለመጫወት ጥቅም ላይ የሚውሉ (ለምሳሌ፡ የእጅ ጣቶችን በፒያኖ ጨዋታ ሰዓት የሚያነቃቁ) የአንጎል ክፍሎችና ነርቮች ሁሉ ሙሉ በሙሉ በዚያ ምናባዊ ምስጠት ሰዓት ሥራ ላይ ናቸው::

ዋቢ.

Marianne Cumella Reddan, Tor Dessart Wager, Daniela Schiller. *Attenuating Neural Threat Expression with Imagination.* Neuron, 2018; 100 (4): 994 DOI: 10.1016/j.neuron.2018.10.047

University of Colorado at Boulder. "Your brain on imagination: It's a lot like reality, study shows." ScienceDaily. ScienceDaily, 10 December 2018. <www.sciencedaily.com/releases/2018/12/181210144943.htm>.

Scanned by CamScanner

በኢማጂኔሽን የአሸናፊነትን ሐውልት መገንባት

የኮሎራዶ ዩኒቨርሲቲ በ2018 ለዚህ የሚሆን "አዕምሮህ በምናባዊ ስዕል ሰዓት" የተሰኘ እጅግ ወሳኝ ጥናታዊ ጆርናል አሳትሟል፡፡

ብዙ ሰው በፍርሃት እና ፎውቢያ ቁጥጥር ሥር የወደቀበት ዋነኛው ምክኒያት ውሻ ሲነክሰው ፣ የሆነች ሸረሪት በላዩዋ ላይ ስትሄድባት ፣ በጨለማ ክፍል ውስጥ ቫምፓየር የሆነ ሰው ዘሎ ሲያንቃትና ደሟን ሲመጣት ፣ ገና ያልከፈተው ቢዝነሱ ከስሮ ሲዘጋበት የሚታየውን ሸንፈት እና ወዘተርፈ በአዕምሮው ላይ ልክ እንደሆነ የቆመ ጣዖት እየተመለከተው / እየተመለከተችው / ስለሆነ ነው፡፡

በተለይ እንደመኪና አደጋ ያለ ክስተትን የተመለከተ እና ያ ስዕል ልክ እንደ ቪዲዮ በምናቡ ላይ ተጣብቆበት የኖረ ሰው ያንን ስዕል በየጊዜው ስለሚደጋግመው በቃ እውነት አድርጎታል፡፡ ስለሆነም ያ ሰው ያንን አደጋ ባስታወሰው ቁጥር (አደጋ በሚከሰት ሰዓት) በፍንዳታ ደረጃ ምላሽ የሚሰጠው የአንጎል የነርቭ/የኤሌክትሪክ ስርዐት አሁንም ይፈነዳበታል፡፡ በኢማጂኔሽን ሰዓት ከፍተኛ "ኤሌክትሪካዊ ፍንዳታ" ይፈጥራል፡፡ ስለዚህም ያ ሰው በዚያ የአደጋ የፍርሃት ስሜት ቁጥጥር ሥር ይወድቃል፡፡ ኃያል ፍርሃት ውስጥ ይወድቃል፡፡

ስለዚህ መፍትሄው በጣም ቀላል ነው፡፡

ችግሩ ኢማጂኔሽን እንደሆነ ሁሉ አሁንም ወደ ገባንበት በር እንመለስ ፣ መፍትሄው ኢማጂኔሽን ነው፡፡ ያ የመኪና አደጋ ፍርሃት የተቆጣጠረን ፣ የመኪና አደጋን ደጋግመን ኢማጂን ስላደረግን ነው፡፡ ስለሆነም የመኪና አደጋን ፣ ያንን ጨለማ ቤት <u>አለመፍራትን</u> በምናባችን ላይ ደጋግመን እስቲ እንሳለው፡፡ እስቲ ፍርሃቱን ፈርቶ በመሸሽ ደረጃ ሳይሆን የሚያስፈራራንን ኃይል በመጋፈጥ ደረጃ ኢማጂን እናድርገው፡፡ ይህንን እስቲ ደጋግሙት፡፡ <u>ያ ምናባዊ ጣዖት ፈርሶ የአሸናፊነት ምናባዊ ሐውልት ተገንብቶ</u> ታዩታላችሁ፡፡ ይህ ምን ማለት እንደሆነ ላሳያችሁ!!

Scanned by CamScanner

ምናባዊ ጣዖትን አፍርሶ ፣ ምናባዊ የአሸናፊነትን ሐውልት መገንባት

ኢማጂኔሽን ከፍተኛ ኃይል ነው ያለው:: የዣን ፖል ሳርትሬ የ1995 "የምናባዊ ስዕል ሳይኮሎጂ" በተሰኘ መጽሐፉ ላይ ያሰፈረውን ሳይንስ ማየት ይቻላል::

ሀ/ የመጋፈጥ ሕክምና / exposure therapy /

ያንን የምትፈራውን ሁኔታ ፣ ክስተት ወይም ቁስ ደጋግመህ ወደ ምናብህ እያመጣህ አስበው:: ያ ጨለማ ክፍል ውስጥ ብቻሽን ተቀምጠሽ አሰላስይው:: እጅግ የምትወጂው የቤተሰብ አባልሽ በሞት ሲለይሽ አሰላስዪው:: በጣም ያስፈራል አይደለም!!

አዎን ያስፈራል:: ሆኖም አይዞን..!! አሁን ያ የምታሰላስለው ፍርሃት የፈጠረብህ ጣዖት እንደሚያሸንፍህ ፣ በጨለማ ውስጥ ጫካ አቋርጠህ ስታልፍ ከኋላህ አንቆ እንደሚገድልህ ዘራፊ አድርገህ አይደለም:: ልብ እንበል <u>የምናሰላስለው በተቃራኒው ነው</u>:: ያንን ከፉ ሲያስፈራራን የኖረውን አጋንንታዊ የፍርሃት ጣዖት የምናሰላስለው ፣ በአዕምሮዋችን ውስጥ ስዕሉን የምንከስተው / ኢማጂን የምናደርገው እንዲህ ነው::

> **ይዘሽ በአፍጢሙ ስንገለብጪው ሳዪው ፤ ማንም እኮ በአጠገብሽ የለም:: ግን ለብቻሽ ያ በጨለማ ክፍል ውስጥ ተቀምጠሽ የሚያስፈራራሽን መንፈስ ጮክ ብለሽ እየተናገርሽ "አልፈራም! አፈርስሃለው!" በይው....እደረምስሃለሁ..." በለው ፤ አትፍራ በለው:: አይከፈልበት...ጠንካራ ኃይለ-ቃልን አየር ላይ ልቀቅ!! በሚገርምህ ሁኔታ አዕምሮህ የሚያውቀው ያንን ምናባዊ ስዕል እየደረመሰከው እያሸነፍከ መሆኑን ብቻ ነው::**

ሳይንስ አሳምሮ ይህንን እውነት አረጋግጦልናል::

Tateo, L. (2015). Giambattista Vico and the psychological imagination. Culture and Psychology, vol. 21(2):145-161.

Sartre, Jean-Paul (1995). The psychology of imagination. London: Routledge. ISBN 9780415119542. OCLC 34102867.

Wilson, John G. (2016-12-01). "Sartre and the Imagination: Top Shelf Magazines". Sexuality & Culture. 20 (4): 775–784.

Scanned by CamScanner

ለ/ የአሸናፊነት ተፅዕኖ / The Winner Effect

በሚገርም ሁኔታ አዕምሮ በአንጎላችን ውስጥ አንድ ሰው እየተደባደበ ሳለ አሸናፊ እንዲሆን የሚያስችሉትን ሆርሞኖች ያመነጫል፡፡ ለፍልሚያ አሸናፊነት የሚያገለግሉ እንደ ኮርቲሶል እና ቴስቶስቴሮን (testosterone) ያሉ ኬሚካሎችን ያመርታል፡፡

እንደ ማስረጃነት ብናይ እነ ካሚሊ ስዊኒ እና ጆሽ በ2016 ዓ.ም ለአብሰርቨር ሚዲያ በፃፉት ሳይንሳዊ ትንታኔ ላይ (ከሰሩት ጥናታዊ ዘገባቸው አንፃር) ሲተነትኑት ፣ የቴስቶስቴሮን ሆርሞን ምርት በአሸናፊ እና በተሸናፊ ሰዎች መካከል ልዩነት እንደሚያመጣ ዓለማቀፍ በጣም ብዙ ሳይንቲስቶች በጥናቶቻቸው ላይ አረጋግጠውታል፡፡ አይገርምም??

ይህንን ኒዩሮሳይንስ ሳይኮሎጂስቶች "የአሸናፊነት ተፅዕኖ The Winner Effect ብለው ነው ስያሜ የሰጡት፡፡ ይህ ምን ማለት እንደሆነ ለመረዳት ከፈለጋችሁ ሮቤርትሰን ኢያን ኤች. በ2012 ያሳተመው "The Winner Effect: The Neuroscience of Success and Failure" የተሰኘ መጽሐፍ አለው፡፡ገራሚ ዶክመንት ነው፡፡

እዚያ ላይ ሲያስረዳ ትልቅ ማሳያ የሚያደርገው ፍጥረተ-ዓለሙን በተለይም እንስሳቱን ነው፡፡ ከእንሽላሊት ፣ ከውሻ እና ድመት ጀምሮ እንስሳት ፣ በተመሳሳይና በዋናነት ደግሞ የሰው ልጅ በድብድብና በጥል ሰዓት አሸናፊ ለመሆን በከፍተኛ ደረጃ የሚረጨው ዋነኛው ሆርሞን ቴስቶስቴሮንን ነው፡፡ ይህም ሆርሞን ልክ በሰውነት ክፍሎቻችን ውስጥ እንደተበተነ፡-

- መላ አካላዊ ቁመናችንና ጡንቻዎቻችን ያጠነካክሩልናል
- ሰውነታችን ከወትሮው እንዲፈጣጥን ያደርጉልናል
- ከምንም በላይ የፍርሃትን ኃይል ደረማምሶ ይጥልልናል ፤ ወዘተ

Camille Sweeney and Josh Gosfield are the authors of The Art of Doing: How Superachievers Do What They Do and How They Do It So Well.

Robertson, Ian H. (2012). The Winner Effect: The Neuroscience of Success and Failure. New York: Thomas Dunne Books. ISBN 978-1-250-00167-2.

ስለሆነም ከሁለቱ ተፋላሚ በከሰኞች ከፍተኛ የቴስቶስቴሮን ሆርሞንን ያለማቋረጥ ማምረትን ቀድሞውኑ የተለማመደው ተደባዳቢ በአስደናቂ መልኩ ከፍተኛ የዚህን ኬሚካል ምርት ብዛት በሰውነቱ ውስጥ ያበዛዋል፡፡ አንዳንዴ እስከ 1000 እጥፍ ሊያበዛው እንደሚችል ሳይንቲስቶች አረጋግጠዋል፡፡ በዚህም የተነሳ ይህንን ሆርሞን በዝቅተኛ ደረጃ ካመረተው ተፋላሚ ይልቅ አሸናፊው በተሻለ መልኩ ሰውነቱ ይጠነካከራል ፤ ፍርሃትን ይጥላል ፤ ስለዚህ አሸናፊ ይሆናል፡፡

የሚገርመው ደግሞ ከዚህ በላይ ያለው ነው፡፡ ያ በዚህኛው "የአሸናፊነት ተፅዕኖ (ዊነርስ ኢፌክት) ያሸነፈው ሰው ፣ ወይም ውሻ ፣ አልያም ድመት (በሚደንቅ መልኩ) ሌላ ጊዜ ከዚያው ተመሳሳይ ተፋላሚ ጋር ድብድቡን ሊገጥሙ ሲዘጋጁ ፣ ያ ቴስቶስቴሮን ሆርሞን አሁንም መልሶ በሺህ እጥፍ ተባዝቶ ዝግጁ ሆኖ ይቀመጣል፡፡ ስለዚህም ያ አሸናፊ አሁንም ደግሞ የማሸነፍ ዕድሉ ከፍ ያለ እንደሚሆን መጽሐፉ አብራርቶ ያስረዳዋል፡፡

ሐ/ ዊነርስ ኢፌክት እና ኢማጂኔሽን

ስለዚህ አሁን ትንተናው ግልፅ ነው፡፡ አንድ ሰው ያንን ታላቅ ፍርሃት (ገንዘብ አጣ ይሆን .....እደኸይ ይሆን......በኮሮና ብታመመስ ወዘተርፈ የሚሉትን ፍርሃቶች) የመሰረተው እና እስከ የሚመለክ ጣዖትነት ደረጃ ደርሶ ሲያመልካቸው የኖሩት ፍርሃቶቹን በምናባቸው ላይ ሲስል ፣ ሲስል ፣ ሲስል.......ስለኖረ ነው፡፡ ኢማጂኔሽን ታላቁን ስፍራ ይይዛል፡፡

ስለሆነም በተቃራኒው ያንን የጨለማ የፍርሃት ኃይል እንደምናሸንፈው (አንድ ቀን ሳይሆን) በምናባችን ውስጥ ምስል እየከሰትን የምንደጋግም ከሆነ ፣ አዕምሯችን የሚያውቀው ከአንድ ተፋላሚ (የፍርሃት ፈጣሪ ኃይል) ጋር እጅ ለእጅ ተናንቀን ስንፋለመውና ስናሸንፈው ነው የሚያውቀው፡፡ ስለዚህም በኢማጂኔሽን ብቻ ቴስቶስቴሮን ሆርሞኖችን ያለማቋረጥ ፣ በብዛት ፣ በሺህ እጥፍ መመረታቸው ይቀጥላል፡፡

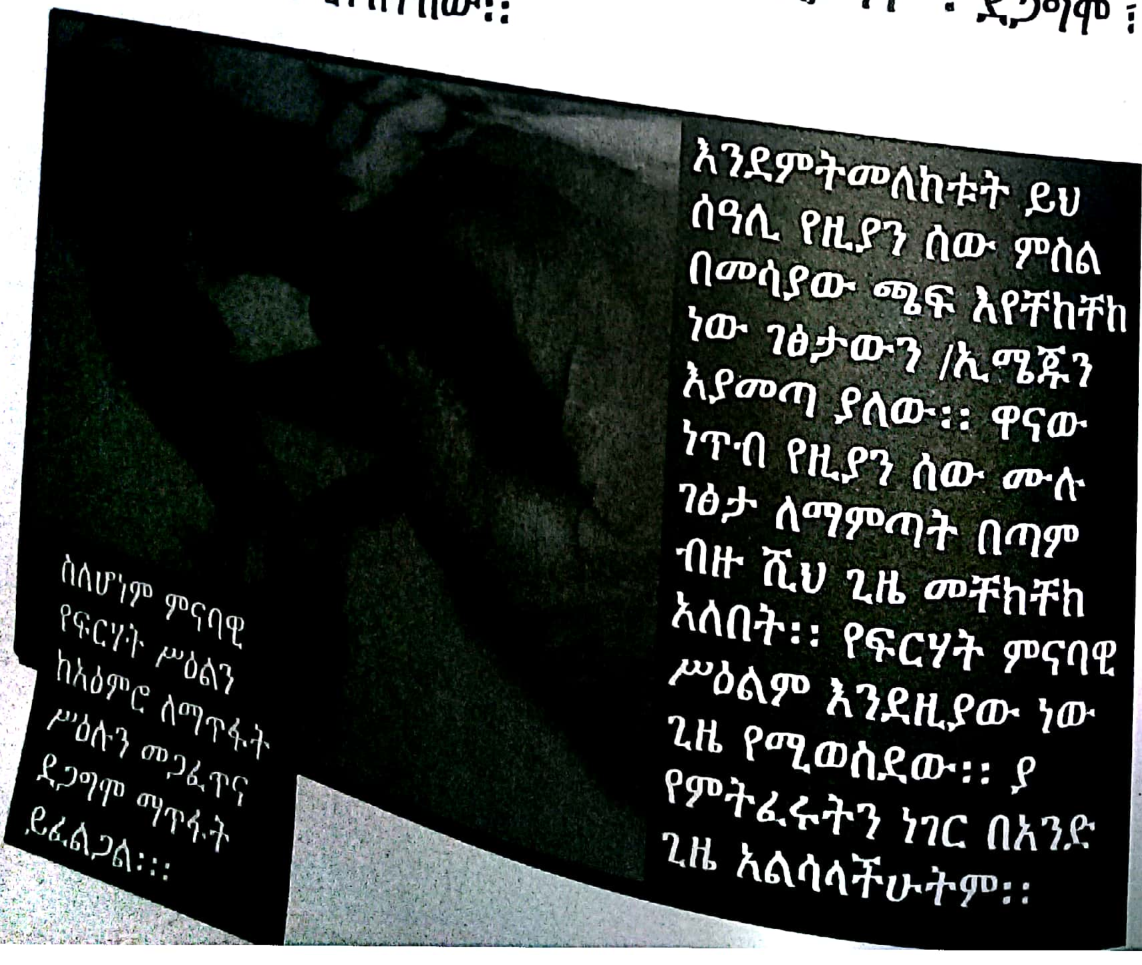
Scanned by CamScanner

ከዚያም አንድ ቀን ፣ ሙሉ በሙሉ ያ የጭለማ ክፍል ውስጥ ፣ አሁን በምናብ ሳይሆን ፣ በአካል ተገኝተን ስናድርበት ምንም አይነት የሚያፈራራን ኃይል ሳይኖርብን ጧ...... ያለ እንቅልፍ ወስዶን ራሳችንን በአሸናፊነት ጠዋት እናገኘዋለን፡፡

ይሄ በነገራችን ላይ የሁሉም የፍርሃት አይነቶች ላይ ሁሉ ይሰራል፡፡ የአይጥና አባብን ፍርሃት ለማስወገድ ፣ አይጥዋን በምናብህ ተጋፈጣት እና በእጅህ ስትይዛት ፣ ቀጥለህም ጨምቀህ ይዘሃት ወርውረህ ስትፈጠፍጣት ሳለው፡፡ በእጅሽ እኮ አትይዛትም ፤ ነገር ግን በምናብሽ ውስጥ ይህንን የአሸናፊነት ተፅዕኖ "ዊነርስ ኢፌክት" በመጠቀም ፣ አይጧን ደጋግመሽ አሸንፊያት፡፡ በእውኑ ዓለም ታሸንፊያታለሽ ፤ ጭራሽ አንድ ቀን በእጅሽ ይዘሻት ስትፈጠፍጪያት ራስሽን ታገኚዋለሽ፡፡

መ/ ሥዕል እንዴት ነው 'ሚሳለው?....ሲጠፋም እንደዚያው ነው!!

ውድ ቤተሰቦቼ እንደምታውቁት አንድ ሰው አንድን ሥዕል "ልሳል" ብሎ ሲነሳ እንዲያው በአንድ ሰከንድ ቁጭ ችክችክ አድርጎት አይደለም ብድግ የሚለው፡፡ ረጂም ጊዜ ይወስድበታል፡፡ ደጋግሞ ፣ ደጋግሞ ፣ ደጋግሞ ፣ ደጋግሞ ...... ነው የሚቸከችከው፡፡



Scanned by CamScanner

ምን ማለት መሰላቹሁ??

የምናብ ሥዕል በኢማጂኔሽን ነው የሚመጣው፡፡ "ኢማጂኔሽን" በሚለው ቃል ውስጥ ደግሞ "ኢሜጂንግ /imagining/ የሚል ቃል እናገኛለን፡፡ ኢሜጂንግ ማለት ደግሞ የሆነን ምስል "መሳል ፣ መሳል ፣ መሳል ፣ መሳል...." መደጋገም ፣ መደጋገም የሚባል ነገር አለበት፡፡

ለምሳሌ የኢትዮጵያ የፖለቲካ ሁኔታ ለከፍተኛ ፍርሃት ዳርጎህ ከሆነ ዝም ብሎ በአንድ ጊዜ የመጣ አይደለም፡፡

የሚያስፈራሩ የፖለቲካ ዜናዎችን ስትሰማ ፣ ስትሰማ ፣ስትሰማ... ምናባዊ የፍርሃት ጣዖት እየገነባህ ነው፡፡"ዛሬ ምን ተባለ...." እያልክ...ፌስ ቡክ እና የሚረባ የማይረባውን ሐቅ አልባ የዩቲዩብ የፖለቲካ ፈጠራ ዜናዎችንና ቢዝነስ መስሪያ "አለቀልን!!" የሚሉ ተረቶችን ሳታይ ሳትሰማ ስለማታድር በየዕለቱ ከፍተኛ የፍርሃት ጣዖታዊ ምስልን በአዕምሮህ ውስጥ እየገነባህ ነው፡፡

ስለሆነም ስዕል እንዴት በመደጋገም እንደሚሳል ካሰብህ ፣ በመደጋገም ያንን ምናባዊ ስዕል አጥፋው፡፡ አንተ የፍርሃት ኃይል "አልፈልግህም ፣ አትችለኝም ፣ አሸንፍሃለሁ ፣ እኔን ልትቆጣጠረኝ አትችልም...." እያላችሁ ደጋግሙት ፣ ደጋግሙት ፣ ደጋግሙት .....ያ የምናባዊ ስዕል ይጠፋል፡፡

ሠ/ መዝሙረ ዳዊትን እንደመድገም ፣ መንፈሳዊነትን መደጋገም

እኔ ደግሞ የማውቃቸው ሰዎች አሉ፡፡ ብዙ ጊዜያቸውን የሚያጠፉት መጽሐፍ ቅዱስ በማንበብ ፣ ቅዱሳን ገዳማት በመሄድ ፣ ጥሞና በመውሰድ ፣ "ፖለቲካው ምን ይላል???``.....ከሚለው ይልቅ "እግዚአብሔር ምን ይላል???"....የሚለውን የሚያተኩሩ ናቸው፡፡

እነዚህ ሰዎች በሚገርማችሁ ሁኔታ ምንም ጥያቄ የለውም የኢትዮጵያ

Scanned by CamScanner

መፃኢ ጊዜ ሊያስፈራቸው ይችላል:: ለዚያ ደግሞ ፈጣሪ አምላክን "ሐገሬን አደራ!!" እያሉ የሚያስፈራራቸውን ነገር በእምነት ኃይል ስለሚያጠፉት በቀላሉ የፍርሃት መንፈስ አይቆጣጠራቸውም::

እንደነዚህ አይነት መንፈሳዊ ሰዎች በአዕምሯቸው ላይ የሚስሉት የፈጣሪያቸውን አዳኝነት ፣ ኃያልነት እንጂ ፣ "ኢትዮጵያ ትፈርሳለች!!" የሚለውን ሰይጣናዊ ፍላጎትና ዜና አይደለም:: ስለዚህ ኢማጂን የሚያደርጉት አሸናፊውን ኃይል ከመሆኑ የተነሳ አልፎ አልፎ እንደሰው ቢፈሩ እንኳ ፣ በፍፁም የፍርሃት ጣዖትን በምናባቸው ላይ እስኪገነቡ አይደርሱም::

የሚታያቸው አምላክ ከዚህ ሁሉ የፍርሃት አጋንንታዊ የጨለማ ኃይል ሊያድናቸው መስቀል ላይ እንደተሰቀለላቸው ነው::

"መስቀል ኃይልነ ፣ መስቀል ቤዛነ ፣ መስቀል ሰላምነ!!" እያሉ ነው በምናባቸው ላይ የክርስቶስን አዳኝነት የሚስሉት:: የሚስሉት ደግሞ ለአንድ ቀን አይደለም:: ይህንን አምላካዊ ኃይል በየቀኑ ጠዋት ለጸሎት ፣ ማታ ለምህላ በተንበረከኩ መጠን ይህንን ፖሰቲቭ ኃይል ነው ኢማጂን የሚያደርጉት::

ይደጋግሙታል ፣ ይደግሙታል ፣ ይደግሙታል ፣ ይደግሙታል:: በየገዳማቱ ያሉ አባቶች መዝሙረ ዳዊትን እንጂ የሚደጋግሙት ፣ የኢትዮጵያ የፖለቲካ ፍርሃትን አይደለም::

መንፈሳዊው ሙስሊም ደግሞ የአላህን አዳኝነት ፣ ቸርነት ፣ ቅዱስ ቁርዓንን ፣ መንዙማውን ነው የሚደጋግመው:: ወንጌላዊ አማኙ ደግሞ የእነ ዘማሪ መስፍን ጉቱን መዝሙሮች ነው ቀኑን ሙሉ "ሃሌሉያ!!" እያለ የሚደጋግመው:: ስለዚህ ሞት ሽንፈት ፣ ፍርሃት አይታየውም:: የሚታየው የአምላክ አዳኝነት ነው::

Scanned by CamScanner

አማኝ የሆነውም ሙስሊም ኢማኗን የሚያደርገው ደግሞ የአላህን አስፈሪነት እንጂ የፖለቲካውን አስፈሪነት አይደለም:: የፖለቲካ አስፈሪነት ፣ ከአላህ ግርማሞገስና አስፈሪነት በላይ ሊሆን ቀርቶ ሊታሰብበት የማይችል መሆኑን ይህ መንፈሳዊ ሙስሊም ጠንቅቆ ያውቀዋል:: ስለዚህ አይፈራም::

እያወራሁት ያለሁት ስለአማኝ ክርስቲያንና ሙስሊሞች እንጂ አማኝ ስላልሆኑ ሙስሊምና ክርስቲያኖች አይደለም:: በስም ክርስቲያን አለ ግን ቀኑን ሙሉ እግዚአብሔርን ሳይሆን ዘረኝነትን ፣ኦሮሞነትን አማራነትን ፣ ፖለቲካውን ነው በምናቡ ላይ የሚስለው::

በስም ሙስሊም አለ ፣ ግን መንፈሳዊ ሕይወቱ ጠፍቶበታል:: በየደቂቃው በምናቡ ላይ የሚስለው የፖለቲካ ፣ የመፈረካከስና የዘረኝነትና ኃይማኖተኝነትን እንጂ የአላህን አዳኝነት አይደለም::

ስለዚህ እነዚህ የስም ሙስሊም ክርስቲያኖች በፍርሃት አጋንንታዊ መናፍስቶች ቁጥጥር ሥር መውደቃቸው የግድ ነው የሚሆነው::

ምክኒያቱም

የፍርሃት መንፈስ የሚቆጣጠረን እምነት (አማኝነት) በታውን ሲለቅ ነው::

Scanned by CamScanner

የማስታወሻ መያዣ ገፅ

ካነበባችሁት ውስጥ 10 ሲረሱ የማይገቡ ነጥቦችን እዚህ ጋ ለራሳችሁ ፃፉዋቸው፡፡

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

ተጨማሪ ካለ

Scanned by CamScanner

6

ፍርሃት መረጃ ነው

መረጃ አዕምሮን ይሰራል ፤ መረጃ አዕምሮን ያፈርሳል፡፡

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ሌላ ምንም ትርጉም ልንሰጠው አንችልም ፤ ፍርሃት በዐዕምሯችን ውስጥ ያለ የመረጃ ብዛት ነው፡፡ የምንፈራባቸው ነገሮች ምን ያህል ዐዕምሯችንን ተቆጣጥረውታል....?? ያን ያህል ነው ፈሪ የምንሆነው፡፡ ይህንን በጥራት ስንረዳው ፣ ቀጥሎ የምናደርገው ነገር ግልፅ ነው ፤ በአዕምሯችን ውስጥ ያሉ የፍርሃት መረጃዎችን ማፅዳት እንጀምራለን፡፡ ያን ጊዜ ያ ክፉ የፍርሃት መንፈስ ለቆን ይሄዳል፡፡

ሔዋን የተሳሳተችው በመረጃ ነው

እንደምናውቀው ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ሔዋን መጀመሪያ ፍሬውን በልታ ነው ለአዳም የሰጠችው፡፡ ያ ከመሆኑ በፊት መጠየቅ ያለብን አንድ መሰረታዊ ጥያቄ አለ፡፡ ሰይጣን በምን ስልጣኑ ገነት ገብቶ ነው ሔዋንን ያሳታት ?? ለዚህ ጥሩ ምላሹ ይህ ነው፡፡ ሰይጣን ገነት ውስጥ የመኖር መብትም ፣ ኋሊቲም የለውም፡፡ ከእግዚአብሔር ክብር የተባረረ ፣ የተጣለ ፣ የወደቀ ፣ የተረገመ ፍጥረት ነው፡፡

Scanned by CamScanner

በተጣለው በዚህ የሳጥናዔል ነገድ ፈንታ ደግሞ የሰው ልጅ ተፈጥሯል፡፡ ከዚህም የተነሳ ለሰይጣን ትልቁ ጠላት የሰው ልጅ ነው፡፡

እርሱ እንደተጣለ ሁሉ የሰው ልጅም ከእግዚአብሔር ክብር ጎድሎ እንዲጣል ይፈልጋል፡፡ ስለሆነም ኢጋንንታዊ ጥበብ አዘጋጀ ፤ አዳምን ከገነት ማስባረር፡፡ አዳምና ፈጣሪው የተሳሰሩት ደግሞ እምነት በሚባል ገመድ ነው፡፡

የእምነት ገመዱ የተሳሰረው ደግሞ በመረጃ ነው፡፡ መጽሐፍ ቅዱስ እና ቅዱስ ቁርዓን እንደሚነግሩን ደግሞ ፣ ፈጣሪ አምላክ ለአደም "ሞትን እንዳትሞት ይህንን ፍሬ አትብላ" ብሎ መረጃ ነው የሰጠው፡፡ መረጃው እምነትን የሚያጠነካክር ነው፡፡

"እመነኝ ፤ ልመንህ!!.....ቃሌንና ትዕዛዛቴን ስትጠብቅ ብቻ ነው ከእኔ ጋር የምትኖረው፡፡ እኔ ቃሌ ከሚያልፍ ሰማይና ምድር ቢያልፉ የሚቀለኝ ፣ ለቃሌ ፍፁም ታማኝ የሆንኩ አምላክ ነኝ!!....." የሚል ትርጓሜ እና መረጃ በውስጡ ያለበት ትዕዛዝ ነበር ለአዳም የተሰጠው፡፡

ስለሆነም ይህንን የመረጃ አሰጣጥ አካሄድ የኮረጀው ሰይጣን ፣ ለአዳም ሌላ ጠማማ መረጃ እንዲደርሰው አደረገው፡፡

ሰይጣን ገነት ውስጥ ምንም አይሰራም፡፡

ተባርሯል፡፡ ነገር ግን መረጃውን ለሔዋን የላከው በእባብ አዕምሮ ውስጥ አስቀምጦት ነው፡፡ በወቅቱ ደግሞ ሔዋንም መንፈሳዊ ዕውቀቷ ስለነበር የበላይነት ያለው ፣ ከሁሉም ፍጥረታት ጋር በየቋንቋቸው ትግባባቸው ነበር፡፡ ስለሆነም የእባብንም ቋንቋ ትናገር ትግባባው እንደነበር ግልፅ ነው፡፡

በጣም የሚገርማችሁ ውድ ቤተሰቦቼ ሳይንስ በራሱ ይህ አሁን ያለው እባብ በጥንት ዘመን እግሮች እንደነበሩት አረጋግጧል፡፡

የፍሎሪዳ ዩኒቨርሲቲ ሳይንቲስቶች በ2016 ዓ.ም **How Snakes Lost Their Legs** በሚል መጠሪያ በሰሩት ምርምር ላይ ፣ እባብ አሁን በሆዱ መሄድ ከመጀመሩ ከሚሊዮን ዓመታት በፊት አራት እግሮች እንደነበሩት የዲኤንኤ ጥናት ውጤቱ እንደሚያሳይ አረጋግጠዋል፡፡ በመጽሐፍ ቅዱስም ላይ እነሒዋንን ካሳተ በኋላ በሆዱ እየተሳበ እንዲሄድ በፈጣሪ አምላክ እርግማን እንደደረሰበት ያስረዳናል፡፡

በዚህም መሰረት ፣ እባቡ መጣና ለሔዋን ይህንን መረጃ አቀበላት

"እባብም እግዚአብሔር አምላክ ከፈጠረው ከምድር አውሬ ሁሉ ይልቅ ተንኰለኛ ነበረ። ሴቲቱንም ፣ በውኑ እግዚአብሔር ከገነት ዛፍ ሁሉ እንዳትበሉ አዝዞአልን? አላት።

ሴቲቱም ለእባቡ አለችው። በገነት ካለው ከዛፍ ፍሬ እንበላለን ፤ ነገር ግን በገነት መካከል ካለው ከዛፉ ፍሬ፥ እግዚአብሔር አለ። እንዳትሞቱ ከእርሱ አትብሉ አትንኩትም። እባብም ለሴቲቱ አላት። ሞትን አትሞቱም ፤ ከእርስዋ በበላችሁ ቀን ዓይኖቻችሁ እንዲከፈቱ እንደ እግዚአብሔርም መልካምንና ክፉን የምታውቁ እንድትሆኑ እግዚአብሔር ስለሚያውቅ ነው እንጂ....." በሚል የገሐነም ዕውቀት ፣ መረጃ አደረሳት፡፡

ሔዋንም እጅግ ደንግጣለች ፤ ምክኒያቱም በፊት ከምታውቀው ውጪ ሌላ አዲስ ዕውቀት ገባባት፡፡ ስለሆነም እርግጠኛ ነኝ እሺ ብላ በአንድ ቀን ያንን ፍሬ ገምጣ አትበላውም፡፡ ለተወሰኑ ጊዜያት ታወጣለች ታወርዳለች ፣ ታሰላስለዋለች፡፡ ይህንንም ታላቁ መጽሐፍ ሲያስረዳ

Doug Bennett Author (OCTOBER 21, 2016). *How Snakes Lost Their Legs*. University of Florida researchers find genetic change that caused snakes to lose legs. University of Florida, Gainesville, FL 32611

Scanned by CamScanner

ሴቲቱም ዛፉ ለመብላት ያማረ እንደ ሆነ ፥ ለዓይንም እንደሚያስጎመጅ ፥ ለጥበብም መልካም እንደ ሆነ አየች ፤ ከፍሬውም ወሰደችና በላች ፤ ለባልዋም ደግሞ ሰጠችው እርሱም ከእርስዋ ጋር በላ....” ይለዋል።

እንግዲህ እዚህ ጋ እንደምናየው ፣ ከብዙ ማሰላሰል በኋላ ፍሬውን በላችው። ለአዳምም ያንን አዲስ ክፉ ዕውቀት በንፁህ አዕምሮው ውስጥ ጨመረችበት ፤ እርሱም ከብዙ ማሰላሰል በኋላ በልቶታል። ማሰላሰል መረጃን የመቀበያ ባሕሪ መሆኑ መታወቅ አለበት።

ታዲያም ልክ ያ መረጃ የእነአዳምን አዕምሮ እንደተቆጣጠረ ፣ ቀጥሎ የሚሆነው ነገር ይህ ነው። በአዳምና በአምላክ መካከል ያያዛቸው የእምነት መረጃ ነው። እምነት ደግሞ የፍርሃት ተቃራኒ መሆኑን አይተናል። ስለሆነም የእምነት ማያያዣው የመረጃ ገመድ ሲበጠስ ፣ ከእግዚአብሔር በቀጥታ ለአዳም በነፃ ይፈስለት የነበረው የዘላለም ሕይወት ኃይል ተቋረጠበት። ይህ በመሆኑ የተነሳ የአዳምን አዕምሮ እምነት አጣ ፤ የፍርሃት ፣ የጨለማው ዓለም ዕውቀት ተቆጣጠረው።

ልክ እንዲህ እንደማለት ነው። እያንዳንዳችን የመብራት ኃይልን ከኢትዮጵያ ኤሌክትሪክ ኃይል ባለሥልጣን የምናገኘው አንድን እምነት (ታማኝነትን) እስከጠበቅን ድረስ ነው።

የማን"ቀጣው አታድርጉ የተባልነውን እስካላደረግን ድረስ ነው።

“አታድርጉ!” የተባልነው ደግሞ “የመብራት ከፍያን ዘግይታችሁ እንዳትከፍሉ!!” የሚል ነው። “እመኑኝ ፣ ልመናችሁ” ይለናል መብራት ኃይል። “እመኑኝ እኔ መብራት እለቅላችኋለሁ.....እናተም ታመኑኝ ፤ ወቅቱን ጠብቃችሁ የመብራት ከፍያውን ከፈሉኝ። ይህን ትዕዛዛቴን ካልጠበቃችሁ ግን የመብራት ኃይልን አታገኙም።

Scanned by CamScanner

ከመብራት ኃይል ባለሥልጣን ጋር ያላችሁ የብርሃን ኑሮዋችሁ ይቋረጣል....” የሚል ትንታኔ በውስጡ አለበት:: ይህ እንግዲህ መሰረታዊው መረጃ ነው:: ታዲያም ይህንን የመብራት ኃይል ባለሥልጣንን መረጃ የናቀና በወቅቱ የመብራት ክፍያ ያልከፈለ ማንም ሰው ፣ ድርጅቱ (ወይም ሲስተሙ) ወቅቱን ጠብቆ መብራት ያቋርጥበታል:: ያ መብራት የተቋረጠበትም ቤት በጨለማ ውስጥ ይወድቃል::

በሰው ልጅም አዕምሯዊ ሕይወት ውስጥም የሆነው ይኸው ነው

ልክ ያ መብራት የተቋረጠበት ቤት በጨለማ ውስጥ ሲወድቅ ፣ የቤቱ ባለቤት ጨለማውን እንደሚፈራ ነው ነገርዬው:: እኛ የሰውልጆችም ከፈጣሪያችን ከአምላካችን የማያቋርጥ የዘላለም ሕይወትና ብርሃን ነበር በነፃ እየተሰጠን በገነት ውስጥ የምንኖረው:: ሆኖም ልክ ያንን የእምነት ቃል (የእምነት መረጃ) በማናናቃችን የተነሳ ከእግዚአብሔር ያለክፍያ በነፃ እናገኝ የነበረው የዘላለም ብርሃን ተቋረጠብን::

በዚህም የተነሳ ዐዕምሯዊ ሕይወታችን ውስጥ የጨለማ መረጃ ብቻ ገባብን:: ስለዚህም ልክ ያ ቤት መብራት ሲቋረጥበት ጨለማው ፍርሃት እንደሚፈጥርብን ሁሉ ፣ በዐዕምሯዊ ሕይወታችን ውስጥ ጨለማ ወረሰን:: በዚህም የተነሳ ፍርሃት ተቆጣጠረን:: የአዕምሯችን ጓዳው ውስጥ ስንገባ ፍርሃት ፣ የአዕምሯችን ሳሎን ውስጥ ፍርሃት ፣ የአዕምሯችን መኝታ ክፍል ውስጥ ስንገባ ፍርሃት ብቻ ሆነብን:: የእምነት (የአምላካችን) ኃይል በለቀቀው ቦታ የፍርሃት (የሰይጣን) ኃይል ተተከቶ ነው:: ያስለቀቅነውም እኛ ሰዎች በገዛ እጃችን ነው::

ነገን መፍራት ጀመርን

ጥንት በገነት ውስጥ ሳለን ነገን አንፈራትም ነበር:: ምክኒያቱም የነገ ዕውቀት ብርሃን ብቻ ስለነበረ ነው:: ስለነገ እርግጠኞች ነበርን:: ከፈጣሪያችን የምናገኘው የዘላለም ብርሃን ሲቋረጥብን ግን ነገን

Scanned by CamScanner

አሻግረን የምናይበት አይናችን ፊት ጨለማ ወደቀ ፤ ስለዚህም ነገን መፍራት ጀመርን::

እንዲህ እንደማለት ነው:: አንድ የመኪና ሹፌር እጅግ ረጂም ጫካን አቋርጦ እየሄደ ከሆነና በድንገት በጫካው መሃከል የመኪናው ባትሪ ኃይሉን ጨርሶ መኪናዋን አላንቀሳቅስ ፣ መብራቷንም አልሰጥም ቢል ብለን እናስብ:: ምን ያህል እንደሚያስፈራ አሰባችሁት:: በርግጠኝነት ሹፌሩ ቀጣዩን ፣ ከፊቱ ያለውን (በአዕምሮ ሕይወት "ነገ" የምንለውን) መንገድ እጅግ ይፈራል:: ልክ እንዲሁ ነው ለሰውልጅ በጠቅላላ ነገን መፍራት የሚባለው::

ደግሞም በየሁኔታው ፍርሃት የሕይወታችን መርህ እስኪሆን ድረስ መፍራት ጀመርን:: በሽታን እንፈራለን ፤ እንስሳትን እንፈራለን:: ትንሽዋ የወባ ትንኝና ንብ እንኳ ሳይቀሩ ያስፈራሩናል:: በአይን የማትታየዋ አሜባ ሽባ ስለምታደርገን ታስፈራናለች:: አአአአው... ለካስ ከእግዚአብሔር ጋር መለያየት ነው ፍርሃትን የሚያመጣው::

ከፈጣሪያችን ኦሪጂናል የኃይል አቅርቦት ፣ ከመንገዱ ምን ያህል ርቀናል???....... ያን ያህል ነው ፍርሃት የሚቆጣጠረን::

ከፈጣሪያችን የምንርቀው ደግሞ በዋናነት በአካላዊ ሥጋችን አይደለም:: በዋነኛው በአዕምሯችን መራቅ ነው:: ለዚህ እኮ ነው አንዳንድ ሰው ቤተመቅደስ በሥጋው ቆሞ ቅዳሴ እያስቀደሰ በአዕምሮው "ማይንድ አፕሰንት" እንደሚሉት የሚሆነው::

መስጂድ አዛን እያደረሰ ነው ፤ ነገር ግን በሥጋው ነው እዚያ ያለው:: በአዕምሮው ግን ከቤተ-መስጂድ ወጥቶ እሩቅ እየባተለ ሲሆን ይችላል:: ያ ነው ከአምላክ መራቅ የሚባለው:: በሥጋዊ አካል ቤተክርስቲያን ቆምን ማለት በአምላካችን ፊት ነን ማለት አይደለም::

Scanned by CamScanner

ስለሆነም በሥጋዊ አካላችን ቅዳሴ ፣ አምልኮ እንደቆምነው ሁሉ ፣ በዐዕምሯዊ ሕይወታችንም በዚያች በአምልኮ ሰዓት ሳንነቃነቅ መቅደሱ ውስጥ መቆም አለብን ማለት ነው:: ያ ነው ምስጠት (ሜዲቴሽን) የሚባለው::

አዕምሯዊ ሕይወት ማለታችንም ይህንኑ ነው

አዕምሯዊ ሕይወታችን ፀንቶ የሚቆመው በመልካም መረጃዎች ብዛት ነው:: ልክ ሥጋዊ አካላችን ብርቱ ሰራተኛ ሆኖ ቀኑን ሙሉ የሚቆመው በመልካም መልካም ምግቦች ስንጠቀጥቀው እንደሆነ ሁሉ ፣ አዕምሯዊ አካላችንንም አፅንተን የምናቆመው በጥሩ ጥሩ ፣ ከፈጣሪ ጋር መልሰው በሚያስተራርቁን መረጃዎች (ቅንነት ፣ መልካምነት ፣ ፍቅር ፣ ሰላማዊነት ወዘተ) ባላቸው መረጃዎች ስንጠቀጥቀው ነው::

ጥንት በገነት ሳለን በአዕምሯዊ ሕይወታችን ውስጥ የነበሩን መረጃዎች እነዚሁ ነበሩ:: ቅንነት ፣ መልካምነት ፣ ፍቅር ፣ ብሔርተኛ ያልሆነ ማንነት ፣ ክፋት አልባ የሆኑና መሰል በቢሊዮን የሚቆጠሩ መረጃዎች ነበር በእምሯችን ውስጥ የተጠቀጠቁት::

እነዚህ የቅድስና መረጃዎች ደግሞ ነገን እንድንፈራ አያደርጉንም:: ቅን ልብ ያለው ሰው ፣ ሰውን ሁሉ የሚወድድ የፍቅር ሰው የሆነ ማንም ቢኖር " ሰው ይገለኝ ይሆን!!" በሚል የፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ሥር አይወድቅም:: በክፋት ሕይወት ውስጥ እስካልተጠመቅህ ድረስ ምን ያስፈራሃል!!!

ሰውን ሁሉ የማስለቀስ ፣ የመበደል ፣ የዘራፊነት ፣ የሙስና ፣ የክፋት መረጃንና ዕውቀትን በአዕምሮው ውስጥ የጠቀጠቀ ሰው ደግሞ ያንኑ ክፋት ከመፈፀም ወደኋላ አይልምና ሁል ጊዜ "........እታሰር ይሆን

Scanned by CamScanner

.....ቢገድሉኝስ.....በተንኮል ቢተበትቡኝስ.....!!!" እያለ በፍርሃት መንፈስ ውስጥ ተጠቅልሎ መኖሩ የግድ ነው:: ስለሆነም የፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ውስጥ የወደቀ ሰው ሁሉ በማወቅም ይሁን ባለማወቅ ፣ የብርሃን ዕውቀት ከአዕምሯዊ ሕይወቱ ውስጥ ተጠርጋ እየጠፋችበት ነው::

በፀረ-666 መጽሐፌ ላይ እንዳሰፈርኩላችሁ ፣ ሕይወት የምንለውን ቃል በግሪኮች ባዮስ (ሥጋዊ ሕይወቶች) ፣ ዞኢ (መንፈሳዊ ሕይወቶች) እና ሳይኪ (አእምሯዊ ሕይወቶች) በሚል በ3 ይከፈላሉ::

- ✔ ሥጋዊ ሕይወታችን በ5ቱ የስሜት ሕዋሳት ይዳኛል ፣ በምግብ በመጠጥ ፣ በኦክሲጂን ወዘተ ፀንቶ ይቆማል:: የሚበላ የሚጠጣ ካላገኘ ይደርቃል ፣ ይከሳል ፣ ይገረጣል ፣ በሽተኛም ይሆናል::

- ✔ መንፈሳዊ ሕይወታችን ደግሞ የእግዚአብሔርን (በቁርዓን ወይ በመጽሐፍ ቅዱስ ቃል) በመስማት ፣ በፆም በፀሎት ፣ በመዝሙር / በመንዙማ ፣ በየገዳማቱ በመሄድ ፣ ቸርች ሔዶ በማምለክ ወዘተርፈ ይኖራል:: እኒህን ካጣ እሳታማ ተፈጥሮው (ልክ ሊጠፋ እንዳለ የጧፍ መብራት) እየደበዘዘ እና ኃይል እያጣ ይመጣል:: ስለሆነም እንደ ዲፕረሽን ያሉ ችግሮች ይገጥሙናል:: ዲፕረሽንን ፣ ሙዳችንን ለማስተካከል ተብሎ ደግሞ ወደ ሱስ አደንዛዥ ዕፅ ይገባል::

- ✔ አዕምሯዊ / ሳይኪ ሕይወታችን ደግሞ በመረጃ ፣ በዕውቀት ነው የሚገነባው:: ይሕ ክፍል ደጋግሜ እንደማስተምረው ነፍስ / አዕምሮ የሚባለው ነው:: ዕውቀት ፣ ስሜት ፣ ነፃ ፈቃድ እና ሕሊና ያለበት ነው::

1ኛ/ ሳይኪ ሕይወት መረጃ ያጠረውን ያህል ፍርሃት ይቆጣጠረናል

ይህ ምን ማለት እንደሆነ ግልፅ ነው:: ልክ ሥጋዊ ቁመናችን ምግብ ያጣውን ያህል እንደሚከሳው እንደሚገረጣው ሁሉ ፣ አዕምሮዋችንም የድፍረት ፣ የእምነት ፣ የአሸናፊነት ወዘተ መረጃዎች ያጣውን ያህል (የጎደለውን ቦታ ያህል) ፍርሃት ይቆጣጠረናል:: ለዚህ የሚሆኑ ምሳሌዎችን ላሳያችሁ:-

ምሳሌ 1፡ አዲስ የሥራ ተቀጣሪ

አንድን አዲስ ሥራ የቀጠራችሁትን ሰው ምን ያህል ነው የምታውቁት...?? የምታውቁት 10 በመቶ ከሆነ 90 በመቶ ስለዚያ ሰው መረጃ የላችሁም ማለት ነው:: ስለዚህ 90 በመቶ ትጠራጠሩታላችሁ ወይም አታምኑትም ማለት ነው:: እምነት ደግሞ ፍርሃትን ዘርሮ የሚጥል ኃይል ነው:: ስለዚህ ያንን ያህል አታምኑትም ማለት ደግሞ 90 በመቶ ያህል "ንብረቶቼን ዘርፎ ቢጠፋስ!!" እያላችሁ ትፈሩታላችሁ ማለት ነው::

ምሳሌ 2፡ አዲስ የመኖሪያ ሰፈር

አንድን አዲስን ሰፈር ገና የገባችሁበት ሰሞን መግቢያ መውጫውን ስለማታውቁት አምሽታችሁ እቤታችሁ መግባት የምትፈሩት ለዚያ ነው:: ስለሰፈሩ ምን ያህል ነው መረጃ የሌላችሁ ??

በቃ ያን ያህል ነው ያንን ሰፈር የምትፈሩት:: ግን ልክ ስለዚያ ሰፈር መግቢያ መውጫ ፣ በሰፈሩ ውስጥ ብዙም የማጅራት መቺ ፣ ወይም ዘራፊ ፣ ወይ ደፋሪ እንደሌለ መረጃውን እያገኛችሁ ፣ እያዳበራችሁ ፣ እየተላመዳችሁ በመጣችሁ ቁጥር ያንን ሰፈር ስትላመዱት መፍራት ታቆማላችሁ ፤ ወይ ትቀንሳላችሁ::

Scanned by CamScanner

ምሳሌ 3:- እንደ አይጥ ያሉትን ፍጥረታት መፍራት

አንድን እንስሳ (አይጥን ፣ እባብን ፣ አንበሳን ፣ ሌሎች አውሬዎችን) የሚፈሩ ሰዎችን ደግሞ ከናሽናል ጂኦግራፊክ ጋዜጠኞች ጋር አነፃፅሬ ላሳያችሁ::

ብዙ ሰዎች የሚፈሩዋቸው እንደ አይጥ ያሉ ፍጥረታትን ሌሎች ደግሞ ጭራሽ በእጆቻቸው ሲጫወቱባቸው እናያለን:: ለዚህ ምክኒያቱ አሁንም ግልፅ ነው:: እነዚህን ፍጥረታት ልንላመዳቸው የማያስችል ልምጥምጥና ሙልጭልጭ ተፈጥሯቸው በአዕምሯችን ውስጥ ተስለውብን ስላሉ ነው::

ሆኖም የዘርፉ ሳይንቲስቶች ግን እነዚህን ፍጥረታት አይፈሩዋቸውም:: እንደ ናሽናል ጂኦግራፊክ ባሉ የተፈጥሮ ወዳድ ቻናሎች ላይ እንደምናየው ነው:: እባቦችን እና እፉኝቶችን በእጃቸው ይዘው መርዞቻቸውን ፈልቅቀው የሚያወጡ ፍርሃት-አልባ ሰዎችን ነው የምናየው:: እነርሱ ስለእነዚህ ፍጥረታት መርዛማነት ፣ ደስ የማይል ተፈጥሯቸው በቂ ዕውቀት ስላላቸው እንደሆነ እናስተውል::

ምሳሌ 4:- ታላቅ የሞት ፍርሃት

ሞትንም እጅግ የምትፈሩት በተመሳሳይ መልኩ ነው:: 100 ፐርሰንት ከሞታችሁ በኋላ ምን እንደምትሆኑ ዕውቀቱ ወይም መረጃው ከሌላችሁ 100 ፐርሰንት ሞትን ትፈሩታላችሁ:: "ከሞትኩ በኋላ ገነት ነው የምገባው" ብለው በመፅሐፍ ቅዱስ አስተምህሮት መሰረት የሚተማመኑ ሰዎች ደግሞ ስለነገት ሕይወት መረጃ ፣ ዕውቀት ስለሚኖራቸው ፣ መሞትን ያን ያህል አይፈሩትም::

ቅዱሳን ሰማዕታት ታዲያ ስለክርስቶስ ስም በመጥረቢያ ሲከተከቱ ምንም ያልፈሩት እኮ ለዚያ ነበር:: ነቢዩ ሙሐመድ "የጥቃት ዓመት" በሚባለው በ619 እ.ኤ.አ. ከባድ መከራ የተቋቋሙትም ለዚያ ነበር::

Scanned by CamScanner

ስለሆነም ሞትን መፍራት የማትፈልጉ ከሆነ ከሞት በኋላ ስላለ ኑሮ ከመጽሐፍ ቅዱስና ከቅዱስ ቁርዓን አንፃር እያነበባችሁ በጥልቀት ለመረዳት ሞክሩ፡፡ ይህንን የተረዳችሁበት የዕውቀት ጥልቀት መጠን ያህል ሞትን መፍራት እያቆማችሁ ትመጣላችሁ፡፡ እኔን የረዳኝ ይህ ዕውቀት ነው፡፡

ለምሳሌ ብናይ ፤ አቡነ-ተክለሐይማኖት የኖሩት 1215 – 1313 ነበር፡፡ ስለርሳቸው ገድል ሳነብ የተረዳሁት ነገር ቢኖር መጽሐፍ ቅዱስ እጅግ በጣም እንደሚወዱ ብቻ ሳይሆን ሕይወታቸው እንደነበረም ነው፡፡ ለዚያም ነው "ተክልዬ የወንጌል አርበኛ!!.....ተክልዬ ሰባኪ-ወንጌል.....ተክልዬ ለዓለም ሁሉ የወንጌልን ብርሃን አብሳሪ ሐዲስ ሐዋርያ...." የሚባሉት፡፡ በሰሜን ሸዋ ጽላልሽ ልዩ ስሙ ኢቲሳ በተባለ ቦታ የተወለዱት ጻድቁ ተክለ ሃይማኖት በ13ኛው መቶ ክፍለ ዘመን የተነሡና በኢትዮጵያ አርቶዶክስ አስተምህሮት መሰረት ወንጌልን/መጽሐፍ ቅዱስን ከየመን እስከ ኬንያ ከሶማሌ እስከ ሱዳን ድረስ እየሄዱ ያስተምሩ እንደነበር ተፅፏል፡፡ ወንጌል ደግሞ የመጽሐፍ ቅዱስ ዋናው ክፍል ነው፡፡ ለዚያ ነው ለካ አቡነ-ተክለሐይማኖት ፍርሃት የሚባል የሌላቸው ፤ ፍርሃትን ገድለው መቃብሩ ላይ የቆሙት ለዚያ ነው፡፡

በተመሳሳይ መልኩ ቅዱስ ቁርዓንን ሳጠና እና ስለነቢዩ ሙሐመድ የተጻፉ መዛግብቶችን ሳነብ ደግሞ የተረዳሁት ይህንኑ ነው፡፡ ነቢዩ ሙሐመድ እጅግ አስደናቂ ፍርሃት አልባ መንፈሳዊ ሰው እንደነበሩ ተረድቻለሁ፡፡ ይህም ነቢዩ (ዐሰወ) መጻህፍትን የማንበብ መንፈሳዊ ፀጋ በቅዱስ ገብርዔል አማካይነት ከወረደላቸው በኋላ እንደኖረ እንረዳለን፡፡ ነቢዩ ሙሐመድ (ዐሰወ) ማንበብና መፃፍ አይችሉም ነበር። ቁርዓን ስለዚሁ ሲናገር "ከእርሱ በፊትም መጽሐፍን የምታነብ በቀኝህም የምትጽፈው አልነበርክም፡፡ ያን ጊዜ አጥፊዎቹ በእርግጥ በተጠራጠሩ ነበር፡፡" (አንከቡት 48) በማለት ነቢዩ ማንበብና መፃፍ አያውቁ እንደነበር ይናገራል፡፡ ፀጋው ከተሰጣቸው በኋላ ነበር ማንበብ የቻሉት፡፡ ፍርሃት አልባ የሆኑትም ፤ ያለፍርሃት ጣዖታትን ይቃወሙ የነበሩት ከቅዱሳን መጻሕፍት መረዳት በኋላ ነው፡፡

በዚህ መጽሐፍ መግቢያዬ ላይ እንደነገርኳችሁም ፤ እኔ በየደቂቃው እኖር የነበረው ከሞት መንፈስ ጋር ነበር፡፡ በከፍተኛ የሞት የፍርሃት መንፈስ ቁጥጥር ውስጥ ወድቄ ነበር የምኖረው፡፡ ታዲያም ልክ ከሞትኩ በኋላ

Scanned by CamScanner

ስላለው ኑሮዬ ፣ ያንን ዕውቀት ከቅዱሳን መጽሐፍት ከተረዳሁ በኋላ በቃ የሞት ፍርሃት አበቃለት:: ዛሬ ስለ 666 አጋንንታዊ የሸር ተግባር እያጋለጥኩ እየሰራሁ ፣ ሰዎች "አረ ዐቢይ ራስህን ጠብቅ...!!" ይሉኛል:: እኔ ግን በፍፁም ፣ በፍፁም አልፈራም:: ሞትን ለሰከንድ እንኳ አልፈራትም:: በቃ አለቀ!! የጠቀጠቅሁት መረጃ ይኼ ነው:: በፍፁም አልፈራም! አልፈራም!

ምሳሌ 5:- አዲስ ቢዝነስ የመጀመር ፍርሃት

አዲስ ቢዝነስ መጀመር የሚፈሩ ሰዎችም ስለጉዳዩ የሚፈሩት ስለሥራው በቂ መረጃ እና ዕውቀት እስኪያገኙበት እንደሆነ ግልፅ ነው:: ቢዝነሱን በጀመሩና በተላመዱት በጥቂት ጊዜ ውስጥ ፣ ወይም ልምድ ያላቸው አማካሪዎችን በቀረቡና በቂ ልምምድን ባዳበሩ ልክ ፣ ያን ያህል መጠን ፍርሃታቸው እየተወገደላቸው ይመጣል::

ምሳሌ 6:- የኢትዮጵያ ፖለቲካ ፍርሃት

የኢትዮጵያን ፖለቲካ የሚፈሩ ሰዎችም ለዚህ ፖለቲኮፎውቢያ የተጋለጡበት ዋነኛው ምክኒያት ቀጣዩ የኢትዮጵያ እጣ ፈንታ ዙሪያ በቂ መረጃ እና ዕውቀት ስለማይዙበት እንደሆነም ግልፅ ነው:: እኒህ ሰዎች በየጊዜው ፌስቡካቸው ላይ "ኢትዮጵያ ወደየት ወደየት እየሄደች ነው.....ያስፈራል!!" እያሉ ነው "ፖስት" የሚያደርጉት:: ግን የፖለቲካውን አቅጣጫ እና ኢትዮጵያ ፈፅሞ ልትበታተን የምትችል ሐገር አለመሆኗን እየተረዱ ፣ እየተረዱ በመጡ ቁጥር ፣ የመበታተን ፖለቲካ ፍርሃታቸው እየለቀቃቸው ሲመጣም አይተናል::

ምሳሌ 7: እንደ ኮሮና ቫይረስ ያሉ በሽታዎችን መፍራት

እንደ ኮሮና-ቫይረስ ያሉ በሽታዎች ሰዎችን በፍርሃት ቁጥጥር ሥር የሚይዙትም በተመሳሳይ መልኩ ነው:: ይረሳችሁ እንደሆን አላውቅም ፤ ግን ኮሮና ቫይረስ ኢትዮጵያ ውስጥ "በአንድ ጃፓናዊ ምክኒያት ገብቷል!" በተባለ ዕለት በእያንዳንዱ ሰው ላይ የወደቀው ፍርሃት እጅግ እጅግ እጅግ ያስፈራ ነበር:: ያ ሰበር ዜናን አሐዱ ሬዲዮ

Scanned by CamScanner

ላይ የተለቀቀ ሰዓት እኔ "ላይቭ" በቀጥታ ስርጭት ስቱዲዮ ውስጥ ነበርኩ:: በኔ አየር ሰዓት ወቅት ነበር የተለቀቀው:: እና አስታውሳለሁ ምን ያህል ምድሪቱ በድንጋጤ ፀጥ ረጭ እንዳለች::

ታዲያ አሁን ምን ተገኝቶ ነው ያ ሁሉ የኮሮና ቫይረስ ፍርሃት የጠፋው ፣ ቢባል ፣ መልሱ አሁን ቀላል ነው:: ሰው ሁሉ ስለበሽታው እና ኢትዮጵያ ውስጥ ስላለበት የስርጭት አቅም በቂ መረጃና ዕውቀት ማግኘት በመቀጠሉ ነው:: ሰው ሁሉ ይጠነቀቃል ፣ ፈራ ይልበታል እንጂ በፍርሃቱ ቁጥጥር ሥር ሊወድቅ ግን አይቻለውም::

በተነፃፀሮ ካያችሁ ደግሞ ሐኪሞች አብዛኛ በሽታዎችን ከሚፈሩ ይልቅ ሲጠነቀቁበት ነው የምናየው:: ለዚህ ምክኒያቱን በተመሳሳይ ስናየው ስለአያንዳንዱ በሽታ በቂ መረጃ እና ስለቁጥጥሩም በቂ ዕውቀት ስላላቸው መሆኑን እናያለን:: ብዙ ሰው ደም ሲያይ እጅግ ይፈራል:: እነርሱ ግን ስለዚያ ነገር በቂ መረጃ ስላላቸው በደም እየተጨመላለቁ ሰዎችን ቀዶ ሕክምና እየሰጡ ሲረዱዋቸው እናያለን:: ይጠነቀቃሉ እንጂ በከፍተኛ ፍርሃት ሥር አይወድቁም::

ስለዚህ ከዚህ ሁሉ ምሳሌ ላሳያችሁ የምፈልገው ፣ ፍርሃት ምን ያህል በመረጃ ላይ እንደሚመረኮዝና ሳይኪ ሕይወትን ምን ያህል እንደሚቆጣጠር ነው::

2ኛ/ ሳይኪ ሕይወት ውስጥ የሚረብሽ ዕውቀት የገባበትን ያህል ፍርሃት ይቆጣጠረናል

አንድ ጊዜ በሆነ በከባድ በሽታ ተይዞ የዳነን ሰው እንደምሳሌ እንመልከተው:: ያ በሽታ ያጠቃው ሥጋዊ አካሉን (ባዮስ ሕይወቱን) ነው:: ግን ከብዙ ስቃይ እና የአልጋ ቁራኛነት ተላቆ ከሽታው ድኖዋል:: ሆኖም ምንም እንኳ ሥጋው ከዚያ ስቃይ ቢያገግምም ፣ የበሽታው እና የስቃዩ መረጃ ግን በአዕምሮው (ማለትም በሳይኪ ሕይወቱ) ውስጥ ታጭቆ ይቀመጣል::

Scanned by CamScanner

ስለሆነም ከዳነ በኋላም ቢሆን “ተመልሶ ይመጣብኝ ይሆን” ብሎ መፍራቱ የግድ ነው፡፡ መረጃው በአዕምሮው ውስጥ አለና ነው፡፡ ስለሆነም ምናልባት አንድ ቀን ያንን በሽታ ተመሳሳይ ምልክት ሲሰማው ፣ ማለትም በሳይኪ ሕይወቱ ውስጥ የሚረብሽ መረጃ ሲቀሰቀስበት ወይም ሲመጣበት አሁን ያ ታላቅ የበሽታ ፣ የሞት የፍርሃት ኃይል አዕምሮውን ሊቆጣጠርበት ይጀምራል፡፡

ለዚህ የሚሆኑ ተመሳሳይ ምሳሌዎችን ማየት ይቻላል፡፡

- ☑ በቃ ሐገር ተረጋግታለች ባልንበት ሰዓት ፖለቲካው መረበሹን የተመለከቱ ዜናዎች የፖለቲካ ፍርሃትን ማስከተላቸው እጅግ የሚጠበቅ ነው፡፡

- ☑ በተደጋጋሚ በሕመም የሚሰቃይ የቤተሰባችንን አካል ተመልክቶ “በሕይወት አጣው ይሆን!!” እያልን ስንሰጋ ባለንባቸው ወቅቶች ስልክ ከቤት በተደወለልን ቁጥር መርዶ የምንሰማ እየመሰለን ስንረበሽ ፣ ስንፈራ የምንወደውን የማጣት ፍርሃት ሊቆጣጠረን ይችላል፡፡

- ☑ ከዚህ በፊት በሰዎች ምክኒያት ተደጋጋሚ ክህደት ከተፈጠረብን ፣ ዛሬ ላይ በፍቅር የቀረብነው ሰው የሆነ ተመሳሳይ ምልክት ጫፏን እንኳ ያሳየ ሲመስለን ያ የሚረብሽ የመካድ መረጃ ይቀሰቀስና ሰውን ያለማመን ፍርሃት ሊነቃቃብንም ይችላል፡፡

- ☑ አዲስ በጀመርነው ቢዝነስ ላይ አስበነው የማናውቀውን የኪሳራ ስጋትን እና ፍርሃትን የሚጨምርብንን የሚረብሽ መረጃ ከምናውቀውና ከምናምነው ሰው ከሰማንማ በቃ አከተመ!! “ምን አቅብጦኝ ይህንን ቢዝነስ ጀመርኩ” እያልን በፍርሃት ልንጨመላለቅም እንችላለን፡፡

Scanned by CamScanner

3ኛ/ የሳይኪ ሕይወታችን ዕውቀት የሌለውን ያህል ፍርሃት አይመጣብንም

ይህ ምን ማለት እንደሆነ ግልፅ ነው:: በአንድ ነገር ላይ በቂ መረጃ ወይም ምንም ዕውቀት ከሌለን ፣ ያንን ከፍተት ያህል በዚያ ዙሪያ ፍርሃት አይዘንም:: ስለጉዳዩ ምን ያህል ነው መረጃ የሌለን... ?? በቃ ያን ያህል ፍርሃት ላይዘን ይችላል:: ይህ የቁጥር አንዱ ተቃራኒ ነው:: ለዚህ በቂ ምሳሌዎችን በጥቂቱ እንግለፅ::

ምሳሌ 1፡ የመንገድ ጉዞ መካከል ያለ ፍርሃት

ወደ ሆነ የከፍለ-ሐገር መንገድ ለሥራ እየሄዳችሁ ነው:: በሌሊቱ በሰላምና በደስታ ነው የወጣችሁት:: ስለመንገዱ ምንም የሰማችሁት መረጃ የላችሁም:: ስለዚህ ምንም ስጋትና ፍርሃት የላችሁም:: ነገር ግን እንበልና ከ100 ኪ.ሜ ጉዞ በኋላ "መንገዱ በፖለቲካ ውጥንቅጥ ምክኒያት ተበጥብጧል እንበል:: "ድንጋይ እየተወረወረ ፣ መኪናዎች እየተቃጠሉ ነው!!" የሚል መረጃ ቢደርሳችሁ በከፍተኛ ፍርሃት ውስጥ አትወድቁም?? ለዚህ ምንም ጥርጥር የለውም እጅግ ትፈራላችሁ::

ታዲያ ቅድም ከቤት ስትወጡ ለምን በዚህ የፖለቲካ ውጥንቅጥ ዙሪያ አልፈራችሁም?? ለምን ቢባል መልሱ ግልፅ ነው ፤ በወቅቱ ምንም መረጃ ስላልነበራችሁ ነው::

ምሳሌ 2፡ የሕጻናት ፍርሃት አልባነት ምስጢሩ

ሕፃናት ውሻ እንደሚናከስ ፣ እሳት እንደሚያቃጥል ፣ ኤሌከትሪክ እንደሚይዝ ወዘተ በማያውቁ (ማለትም ሳይኪ ሕይወታቸው ስለጎጂ ጉዳዩ ዕውቀት ባልያዘላቸው ልክ ፣ ያን ያህል መጠን ፣ ፍርሃት

Scanned by CamScanner

የለባቸውም:: ቀጥለን እኛ ነን መረጃ የምንሰጣቸው:: "ውሻ ሃም ያደርግሃል ፤ እሳት እሩፉ ያደርግሻል ፤ ኤሌክትሪክ ዝዝዝ ያደርጋችኋል ፤ ....." ወዘተርፈ እያልን ልክ መረጃ ስናቀብላቸው ፣ ወይም እሳቱ አቃጥሏቸው ካዩ ከዚያ ጊዜ ጀምሮ የሳይኪ ሕይወታቸው የሚረብሽ መረጃ/ዕውቀት ስለሚገባበት በጉዳዩ ዙሪያ ፍርሃት ይቆጣጠራቸዋል::

የብርሃን ዕውቀት እና የጨለማ ዕውቀት

እንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ ፣ እንደምታውቁት ዕውቀት ከክፉቱም ዓለም ትመጣለች ፤ ከእውነተኛው ዓለምም ትገለጣለች:: ደግሞም እንደምታውቁት ማንኛውም ነገር ***ኔጋቲቭም ፖዘቲቭም*** ይዘት አለው:: ጨለማና ብርሃን ፣ ጥቁርና ነጭ ፣ አጭርና ረጂም እንዳለ ሁሉ ፣ ዕውቀትም የብርሃን እና የጨለማ በሚል ትከፈላለች::

በብርሃን ዓለም ሥር :- የቅንነት ፣ የመልካምነት ፣ የሰላማዊነት ፣ የፍቅር ፣ የትዕግስት ፣ የእውነተኛ ደስታ ፣ የታላቅ እምነት ወዘተርፈ የዕውቀት ኃይሎች ይገኛሉ:: በተቃራኒው ደግሞ ***በጨለማው ዓለም*** ውስጥ ፡ ሰውን የመግደል ፣ የክፋት ፣ የጭንቀት ፣ የበሽታ ፣ የጦርነት ፣ የውሸት ፣ የዘረኝነት ክፋት ፣ (ከእነዚህም መካከል ደግሞ) ***የፍርሃት ዕውቀት*** ወዘተርፈ ይካተቱበታል::

ስለሆነም የጨለማውን ዓለም የዕውቀት ሞገድ (ርግብግቢት) በብርሃኑ ዓለም ሞገድና ርግብግቢት ማከሰም ይቻላል::

ልክ የእሳትን ቃጠሎ በእሳት መከላከያ ልብስ ተከላክለን ማስቀም እንደምንችለው ፣ እንዲሁም አንድ ሰው ከጨለማው ዓለም የሚመጣውን (ለምሳሌ) የኮሮናን ጉልበትና መረጃ ፣ በመድሃኒት ፣ በፀበል ፣ በፀሎት ማስወገድ እንደሚችለው ሁሉ ***የፍርሃትንም ኃይል*** እንዲሁ በብርሃን ዓለም መከላከያ ዕውቀት ማስቀም እንችላለን::

Scanned by CamScanner

7

የብርሃን ዕውቀት እና የጨለማ ዕውቀት

የፍርሃትን መነሻ ማወቅ ፣ ምንጩን ለማድረቅ ይረዳል።

አንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ እንደምታውቁት ዕውቀት ከከፋቱም ዓለም ትመጣለች ፤ ከእውነተኛው ዓለምም ትገለጣለች። ደግሞም እንደምታውቁት ማንኛውም ነገር ኔጋቲቭም ፖዘቲቭም ይዘት አለው። ጨለማና ብርሃን ፣ ጥቁርና ነጭ ፣ አጭርና ረጂም እንዳለ ሁሉ ፣ ዕውቀትም የብርሃን እና የጨለማ በሚል ትከፈላለች።

በብርሃን ዓለም ሥር ፡- የቅንነት ፣ የመልካምነት ፣ የሰላማዊነት ፣ የፍቅር ፣ የትዕግስት ፣ የእውነተኛ ደስታ ፣ የታላቅ እምነት ወዘተርፈ የዕውቀት ኃይሎች ይገኛሉ። በተቃራኒው ደግሞ በጨለማው ዓለም ውስጥ ፡ ሰውን የመግደል ፣ የከፋት ፣ የጭንቀት ፣ የበሽታ ፣ የጦርነት ፣ የውሸት ፣ የዘረኝነት ከፋት ፣ (ከእነዚህም መካከል ደግሞ) የፍርሃት ዕውቀት ወዘተርፈ ይካተቱበታል።

ስለሆነም የጨለማውን ዓለም የዕውቀት ሞገድ (ርግብግቢት) በብርሃኑ ዓለም ሞገድና ርግብግቢት ማክሰም ይቻላል። ልክ የእሳትን

Scanned by CamScanner

ቃጠሎ በእሳት መከላከያ ልብስ ተከላክለን ማስቆም እንደምንችለው፣ እንዲሁም ልክ አንድ ሰው ከጨለማው ዓለም የሚመጣውን (ለምሳሌ) የበሽታን ጉልበትና መረጃ፣ በመድሃኒት፣ በፀበል፣ በፀሎት ማስወገድ እንደሚችለው ሁሉ የፍርሃትንም ኃይል እንዲሁ በብርሃን ዓለም መከላከያ ዕውቀት ማስቆም እንችላለን፡፡

"እገድልሃለሁ!!" የሚል ማስፈራሪያን መፍራት

ለምሳሌ እንመልከት፡ ከአንድ ሰው ጋ በቼክ ምክኒያት ተጣልታችሁ፣ "እገድልሃለሁ!!" እያለ የሚያስፈራራችሁ ከሆነ አሁን ራሳችሁን መፈተሽ የሚገባችሁ ሰዓት ነው፡፡ ለዚህም ይረዳን ዘንድ እነዚህን ሕግጋት አስታውሱዋቸው፡፡

ሕግ 1 ፡ የጨለማን ዕውቀት በጨለማ ዕውቀት ማሸነፍ አይቻልም፡፡

ብዙ ሰዎችን ያታለለ "እሾህን፣ በእሾህ!!" የሚለው ስነ-ቃል ነው፡፡ ያ በግድያና በሸር በተንኮል የሚያስፈራራችሁ ሰው የያዘው ዕውቀት የጨለማውን ዓለም ዕውቀት መሆኑን አትርሱ፡፡ ስለዚህም እርሱ በመጣበት የከፋት ዕውቀት ልክ እናንተም ፍርሃቱን ለማስወገድና ለመቋቋም የጨለማውን ዓለም ዕውቀት፣ ሸር፣ እልህ፣ ተንኮል የምትወጥኑ ከሆነ፣ ልክ ነው "እሾህን በእሾህ" ማውጣት ይቻል ይሆናል፡፡

ትክክል ነው ይቻላል፡፡ ነገር ግን መጀመሪያ የወጋችሁ እሾህ ውስጥ መርዝ፣ አሲዳማነት፣ ባክቴሪያ ወዘተርፈ እንዳለበት ግን አትርሱ፡፡ ታዲያ ሌላ ባክቴሪያ፣ መርዝ፣ አሲዳማነት ያለው ተመሳሳይ ኔጋቲቭ ቫይብሬሽን / ችግር ያለውን) እሾህ ለምን መምረጥ አስፈለጋችሁ???

Scanned by CamScanner

አግራችሁ ውስጥ የገባውን እሾህ ለማውጣት ለምን በእሳት የተቃጠለ መርፌ አትጠቀሙም፡፡ እሳቱ ባክቴሪያውን ይገድልላችኋል፡፡

እሾሁን በእሳት አቃጥላችሁ ላዩ ላይ ያለውን ባክቴሪያ ገድላችሁ ለመጠቀም ከሆነ ያሰባችሁት ፣ ስህተት ነው ፤ እሾሁ በእሳቱ ይነዳል፡፡ ስለዚህ እሾህን በእሾህ ፣ ተንኮልን በተንኮል ፣ የጨለማን ዕውቀት በጨለማ ዕውቀት ፣ ማስፈራራትን በማስፈራራት ፣ "እገድልሃለሁ" በ"እገድልሃለሁ!!" ይቅርባችሁ፡፡

የጨለማን ዓለም ዕውቀት በጨለማው ዓለም ዕውቀት ማሸነፍ አይቻልም፡፡ ጦርነትን በጦር ኃይል ልናሸንፍ እንችላለን፡፡ ነገር ግን ጦርነቱን አሸነፍን ማለት የሰውን ሁሉ አዕምሮ አሸነፍን ማለት አይደለም፡፡ ስለዚህ ከአሸነፍነው ጦርነት በኋላ የተሸነፈውን ሕብረተሰብ አዕምሮ የሚማርክ (የጨለማው ዓለም የሸርና የተንኮል ዕውቀትን ተጠቅመን ሳይሆን) በፍቅር ፣ በታጋሽነት ፣ በጥበብ ፣ በፍፁም ቅንነት ፣ በታማኝነት መማረክና ማሸነፍ መቻል ይኖርብናል፡፡

ለዘላቂነት (ጦርነቱ ዳግም እንዳይቀሰቀስ በሚያደርግ ደረጃ) የጦርነት ፍርሃትን የሚያስወግድልን ብቸኛው ጥበብ የተሞላበት መንገድ ይኸው ነው፡፡ ያ የእልህና የበቀለኝነት "ጥበብ" ግን ለጊዜው መፍትሄ እና ማስታገስን ሊያመጣላችሁ ፣ ለጊዜው ፍርሃትን ሊያቀልላችሁ ይችላል፡፡ ነገር ግን ዘላቂ መፍትሔን ማምጣት ግን አይቻለውም፡፡ ጦርነቱ ዳግም ማገርሸቱ አይቀርም፡፡

ይህንን የሐገራት የጦርነት ፍርሃትን የማስወገጃ አካሄድን ወደየግል ሕይወታችሁም መመለስና መመልከት ትችላላችሁ፡፡ ያ በገንዘብና በቼክ ስሕተት ምክኒያት "ብሬን ካልሰጠኸኝ በሽጉጥ አጠፋሃለሁ!!" እያለ የሚያስፈራራችሁን ሰው ፣ ወይም እንደ ሳጥናዔል ጠላት

Scanned by CamScanner

የሆናችሁን የሥራ ባልደረባችሁን ፣ ጓደኛ ጎረቤታችሁንም ፣ ትዳራችሁን ሳይቀር መታደግ የምትችሉበት ጥበብ ይኸው ነው:: የብርሃን ዓለማቱን ስልቶች ፣ መረጃዎችና ዕውቀቶችን ከጠዋት እስከማታ በማሰላሰል በመተግበር የዛን ሰው ልብ በማራራት ተከታታይነት ያለውን የዛቻ ፍርሃት ማስወገድ ትችላላችሁ::

ስለዚህ ፍርሃትን ለዘለቄታው ከአዕምሯችሁ ሳሎን ውስጥ ለማባረር ብቸኛው አማራጭ የብርሃን ዓለማቱን ዕውቀቶች ደጋግሞ መጠቀም ነው::

ሕግ 2 ፡ በብርሃን ዕውቀት ፣ የጨለማን ዕውቀት ማፍረስ ይቻላል

How Do Thoughts and Emotions Affect Health? የሚለው የሚኔሶታ ዩኒቨርሲቲን የ2019 ዓ.ም የጥናት ውጤት ይህንን የኔጋቲቭና የፖዘቲቭ ኃይሎች ሳይንስ በሚገባ ይረዳዋል::

ቀደም ብለን እንዳየነው የጨለማ ኃይሎች መካከል ፍርሃትና ጭንቀት አንድ ቡድን ውስጥ ይመደባሉ:: የእነዚህ ኃይሎች ምንጫቸው ደግሞ የአጋንንቱ ዓለም መሆኑን መርሳት አያስፈልግም:: በሳይንሳዊ አገላለጽ ደግሞ የኔጋቲቭ ኃይሎች (negative forces) የሚባሉት አይነቶች ናቸው::

በዚህ የዩኒቨርሲቲው ጆርናል ላይ ከተካተተው ከዚህ ሳይንስ ቀጣዩን መረዳት ይቻላል:: ኔጋቲቭ የፍርሃት ኃይሎችን (ለምሳሌ፡ ጨለማን መፍራትን) በየቀኑና በየሰዓቱ ማውጣት ማውረድ ለተስፋ-መቁረጥ ስሜት ይዳርጋል:: ይህ ከፉ ስሜት ደግሞ ፍርሃት-ወለድ ጭንቀትን ያስከትላል:: ይህ ጭንቀት መከተሉ ደግሞ ቀጣዮቹን አከታትሎ እንደሚያመጣ የዩኒቨርሲቲው ጆርናል ያትታል::

Scanned by CamScanner

1ኛ/ የሆርሞን አለመመጣጠን (hormone imbalance) ይፈጥራል፡፡

ይህ በመሆኑ ከፍርሃት ጋር ተያይዞ በውስጣችን የሚከሰተውን ደስ የማይል ፣ ልብን ስንጥቅጥቅ የሚያደርግ (ማጥወልወል የሚመስለውን አይነት) ስሜቶችን ይፈጥርብናል፡፡

2ኛ/ ለደስታ ስሜታችን እጅግ አስፈላጊ የሆኑ የአንጎል ኬሚካሎችን መጠን በእጅጉ ይጎዳብናል፡፡

ለዚህም በፍርሃት ሰዓት ምን ሺህ ኮሜዲያን ሊያስቀን ቢሞክር እንኳ ደስታችንን እንደበፊቱ ማምጣት ይከብደናል፡፡ ለምሳሌ፡ ልክ ከገንዘብ ኪሳራ ወይም እጦት ጋር የተያየዘ የፍርሃት ኃይል ሲቆጣጠረን የሥራ ሙዳችንን ሁሉ ይመታብናል፡፡

3ኛ/ የእነዚህን የፍርሃት ኔጋቲቭ ኃይሎች እንዲቆጣጠሩን መፍቀድ በድምር ውጤቱ የበሽታ የመከላከል አቅማችንን ሁሉ ሳይቀር ያሟጥጥብናል፡፡

በሕይወት ውስጥ በፍርሃት ኔጋቲቭ ኃይሎች ቁጥጥር ሥር ሙሉ ለሙሉ የወደቁና ይህም ዕድሜያቸውን የያዘባቸው ሰዎች በብዙ ስቃይና ተስፋ-መቁረጥ ውስጥ ስለሚዘፈቁ ፣ ከጤናማዎቹ ይልቅ በሕይወት የመቆየት አቅማቸው የቀዘቀዘ ሆኖ መገኘቱን የዩኒቨርሲቲው ሳይንሳዊ ሪፖርት ያስረዳል፡፡

ከእነዚህና መሰል አካላዊ ውጥረቶች የተነሳ የከፍተኛ የፍርሃት ስሜት እጅግ ደስ የማይል ስሜትን አከታትሎ ያመጣል፡፡

Scanned by CamScanner

ሕግ 3፡ ሰው የዘራውን ያንኑ ያጭደዋል!!

ታዲያም ሰው የዘራውን እንደሚያጭድ ይታወቃል:: ስለሆነም የጨለማው ዓለም እንደነፍርሃት ያሉ መረጃዎችን የሚያወጣ የሚያወርድ ፣ በእነዚህ መረጃዎች ቁጥጥር ሥር የወደቀ ማለትም እነዚህን መረጃዎች ብቻ በሕይወቱ ላይ በየጊዜው የሚዘራ ማንኛውም ሰው - በተለምዶ ጭንቀት ፣ በሽታ ፣ ካንሰር ፣ ድህነት ወዘተ ያሉትን ፍሬዎችን ማጨድ የግድ ይሆንበታል::

በተቃራኒው ደግሞ በየዕለቱ የብርሃኑን ዓለም መረጃዎች የሚዘራ ሰው ነው እጅግ የሚጠቀመው::

ለምሳሌ አንዳንድ ሰው የሆነ የሚወደውን ሰው በሞት እንዳያጣው በየዕለቱ ይፈራል ፣ ይፈራል ፣ በየዕለቱ የሞት ፍርሃትን ይዘራል:: አይመስላችሁም እንጂ በየዕለቱ የምታስቡዋቸው የምታሰላስሉዋቸው ነገሮች ማለት ፣ (ሕይወት አትታይምና) በማይታየው ሕይወታችሁ የእርሻ ማሳ ውስጥ የፍርሃት እና የጭንቀት መንፈሳዊ መረጃዎችን እየዘራችሁ ነው::

ነገር ግን በየዕለቱ በቃላችሁ የምታወሩዋቸውም ሆኑ የምታስቡዋቸው ነገሮች ላይ ጥንቃቄ አድርጉ::

ደጋግማችሁ የብርሃኑን ዓለም ዕውቀት ፣ ተስፋ ፣ የእችላለሁ ስሜትን ፣ (የምትወዱትን ሰው እያሰባችሁ) እርሷ ምን እንኳ በሽታው ቢጠናባትም "አትሞትም !! አትሞትም !! ገና ብዙ ዕድሜ ትኖራለች!!..." እያላችሁ አየሩ ላይ አውጁበት:: አየሩ ላይ ፣ ለብቻችሁ ቤታችሁ ውስጥ ባላችሁበት ፣ ይህ የፍርሃት ክፉ ሐሳብ በመጣባችሁ ቁጥር ፣ "አልፈራም !! አልፈራም!! አልፈራም!!" እያላችሁ አየሩ ላይ የብርሃኑን ዓለም ኃይል ልቀቁበት::

Scanned by CamScanner

የዚያን ጊዜ የብርሃኑ ዓለም የመረጃ ኃይሎች የጨለማውን ዓለም የፍርሃት ፈጣሪ ሰይጣናዊ ኃይሎችን ይዋጉላችኋል:: ይዋጉላችኋል ማለቴ ደግሞ ልክ በጦርሜዳ እጅግ ጎበዝ የወዳጅ ጦር ኃይል ፣ ወራሪን የጠላት ሰራዊት እግር እግሩን እየተከታተለ ፣ ዱካ ዱካውን እያደባ ከወረረው ወረዳ እየቀጠቀጠ እንደሚያስወግደው አድርገው ይዋጉላችኋል::

የብርሃን ዓለም የሠላም ፣ የእፎይታ ፣ የደስታ ፣ የእምነት ፈጣሪ መንፈሳዊ ኃይሎችን በየቀኑ በምትፈሩት ነገር ላይ አውጁበት:: የዚያኔ በዚያ የመንፈሳዊ ዓለም ጦርነት ላይ የፍርሃትና የጭንቀት ፈጣሪ መንፈሳዊ ኃይሎች ድምጥማጣቸው ይጠፋል:: በዚህ ስልት ብቻ እንኳ ፍርሃትን ማስወገድ ትችላላችሁ::

ሕግ 4: የጨለማን ዓለም የፍርሃት ዕውቀት ለመሸኘት ማሰብ ብቻ በቂ አይደለም!!

ከሰው ጋ ሻይ እየጠጣችሁ ባላችሁበት ሰዓት ላይ አንድ የፍርሃት አጋንንታዊ ኃይል መጥቶ ሊያስፈራራችሁ ቢሞክር ፣ አብራችሁ ያላችሁትን ሰው "መጣሁ!!" ብላችሁ ወደ አንድ ሥፍራ ሒዱ:: ስልካችሁን አውጡና ልክ ከሆነ አካል ጋ በስልክ እንደምታወሩ ሆናችሁ ፣ በስልክ "አልፈራም!!! አልፈራም!! አልፈራም!!" በሉት::

ሕግ 5: በጨለማው ዓለም "እባብ" መንፈሳዊ አካል ነው

በሚገርማችሁ መልኩ ውድ ቤተሰቦቼ በዚህ በሚጨበጠው ዓለም ላይ የምትፈሩዋቸው ነገሮች ሁሉ በመንፈሳዊው ዓለም በዚያው ቅርፅ ይገኛሉ:: ለምሳሌ: የአይጥም ሆነ የእባብ የማይታየው ዓለም ውስጥ ውክልና የሚሰጣቸው አካል አላቸው:: አዳም በገነት ውስጥ በነበረ ሰዓት አብረውት እኮ እባብም አይጥም ይኖሩ ነገር:: ነገር ግን እባብ

Scanned by CamScanner

የምንለው ይኸኛው የሚጨበጠው እባብ ማለት አይደለም:: በኳንተም የእርግብግቢት ደረጃ የነበረ አካል ነው ያ ሔዋንን ያሳሳታት እባብ የነበረው አካላዊ ማንነት::

ታዲያም አዳም ከገነት ከተባረረ በኋላ ይህ ነው የሆነው

እነዚያም የመንፈሳዊው ዓለም ውክልና አካል ያላቸው እነ እባብ ፣ አይጥ ፣ ሸረሪት ወዘተርፈ በዚህኛውም ዓለም (አዳም ቆፍሮ ፣ ዘርቶ ፣ አጭዶ በሚበላበትም ዓለም በሚጨበጥ በሚዳሰስ ቅርፃቸው አብረውት ቀጠሉ:: በገነት ሳለ እነዚህን ፍጥረታት ለማስገዛትና በቁጥጥሩ ሥር ለማድረግ የሚለፋበት ምንም ምክኒያት አይኖረውም::

እነዚያ ሁሉ ፍጥረታት ፣ ጅብ ፣ አንበሳ ፣ እባብ ፣ አይጥ ወዘተ አዳም ሲመጣ ይሰግዱለት ይገዙለት ነበር:: ነገር ግን ከገነት ከተባረረ በኋላ እነዚህ ፍጥረታት ውስጥ አጋንንቱ መንፈሳቸውን ይዘው ሲገቡባቸው ፣ ወደ አውሬነት ተቀየሩበት :: በቀን መንቀሳቀስ ትተው በማታ እያደቡ እነ አያጅቦ የአጋንንትን መንፈስን ጭነው የሰውልጅ ጠላት ሆኑ::

እኛም እነርሱን ገና ስናስብ የምንፈራቸው ለዚያ ነው:: ብዙ ሰው እባብን በአይኑ ሳያይ እኮ ነው እባብን የሚፈራው:: እባብን ፣ ጅብን በአይኑ አይቶ የማያውቅ ሰው እነዚህን ነገሮች እንዴት ሊፈራ ቻለ....ብላችሁ ብትጠይቁ በቂ መልሱ ይኸው ነው:: እነዚያ ሁሉ ፍጥረታት በማይታየው በመንፈሳዊው የጨለማ ዓለም ውስጥ በኳንተም ደረጃ ውክልና አላቸው::

ለዚህም ምንም እንኳ እባብን በዚህኛው ዓለም በአይናችሁ አይታችሁት ባታውቁም ፣ መንፈሳዊ አካላችሁ ግን በማይታየው

Scanned by CamScanner

ዓለም ውስጥ ያውቃቸዋል፡፡ ያ ማለት ደግሞ በውስጠኛው በማይታየው ማንነታችሁ የምታዩትን መንፈሳዊውን እባብ ትፈሩታላችሁ ማለት ነው፡፡

እንግዲያው ውጊያችሁ በዚያኛው ዓለም በሥጋ የሚልመጠመጠው እባብ ጋር አይደለም ማለት ነው፡፡ መንፈሳዊ ውክልና ከወሰደው ኳንተም የእባብ የማይታይ አካል ጋር መንፈሳዊ ውጊያ ላይ ተሸንፋችኋል ማለት ነው፡፡ ማለትም ከእባብ ውክልና ካለው ከዚያ አጋንንታዊ ኃይል ጋ ፣ በዚያ የሥጋና የደም ባልሆነው ጦርነት ላይ ስለተሸነፋችሁ ነው ፣ በዚህ ዓለም ላይ እባብን የምትፈሩት፡፡

እባብን ፣ አይጥን በዚህኛው ዓለም ላይ ማሸነፍ ከፈለጋችሁ

ስለሆነም እባብን ፣ አይጥን በዚህኛው ዓለም ላይ ማሸነፍ ከፈለጋችሁ ፣ ጦርነቱን ማድረግ ያለባችሁ ከእባብ ሥጋና ደም ጋር አይደለም፡፡ ወደ ውስጣችሁ ግቡና በመንፈሳዊ ኃይላችሁ እባብን ተዋጉት፡፡ በቀላሉ በምትደጋግሙት የብርሃን ዓለም ሐሳባችሁና ዕውቀታችሁ ብቻ ታሸንፉታላችሁ፡፡

ራሳችሁን ጥንት ገነት በነበራችሁበት (በአደምና በሐዋ) ደረጃ አስቀምጡ፡፡ ገነት የናንተ እኮ ነበር ፣ አሁንም ካወቃችሁበት ማንም አይከለክላችሁም፡፡ ገነት ለእኛ መኖሪያነት የተፈጠረ ነው፡፡ ፈጣሪ አምላካችን ብቻውን መኖር የሚፈልግ አምላክ አይደለም፡፡ ሁላችንንም ልጆቹን ሁሉ በገነት ውስጥ በአይኑ እያየን ለመኖር የሚሳሳልን እጅጅጅግ ቅን አምላክ ነው፡፡ እኛ ነን ለአባትነቱ ዕውቅና አንሰጥ ብለን የራቅነው፡፡

ታዲያም ገነት ውስጥ ያለን ሰዓት የምናሰግደውን የእባብን ውክልና የሚሰጠውን መንፈሳዊ አካል ልክ እንደ ድሮው ሁሉ ስታሰግዱት ፣ ሲገዛላችሁ ፣ ሸኮናችሁን ሲያሳድድ ሳይሆን ፣ ልክ እናንተ ስትመጡበት መግቢያ ቀዳዳ ሲያጣ ፣ አይቷችሁ ሲርድ በእምነት በአዕምሯችሁ ላይ

Scanned by CamScanner

ሳሉት:: ስዕሉን የምትስሉት ግን ልብ በሉ በአዕምሯችሁ ሆናችሁ በእምነት ነው:: እምነት ማጣት ነው ፍርሃትን የሚፈጥረው ብለናል:: ስለዚህ እምነታችሁን አበርቱት::

በእምነት ያንን መንፈሳዊ እባብ እዚያ መንፈሳዊው ዓለም ላይ "ሂድ ከዚህ!!" በሉት:: ፈጣሪያችሁ ሲፈጥራችሁ ገና (በአርያው በአምሳሉ ስለፈጠራችሁ) እርሱ በቃሉ ላይ ስልጣን እንዳለው ሁሉ ፣ እናንተንም ቃላችሁ ላይ ታላቅ ሥልጣን አስቀምጦ ነው የፈጠራችሁ::

ስለዚህ የቃላችሁን ሥልጣን (ልክ አንድ ጄኔራል ወታደሮቹ ላይ "ሂዱ!!" የሚል ቃል ሲያወጣ እንደሚሄዱት ፣ "አትሂዱ!!" ሲል ለቃሉ ታዘው እንደማይሄዱት ያለ የቃል ሥልጣን በአንደበታችሁ ላይ ፈጣሪ አስቀምጧል::

ስለዚህም ያንን የእባብ መንፈሳዊ ውክልና ያለውን አካል ፣ በየዕለቱ የፈጣሪያችሁን ስም እየጠራችሁ ፣ አውግዙት ፣ አውግዙት ፣ አውግዙት .....ያንን ፍርሃት ፈጣሪ ኃይል ባሰባችሁት ቁጥር አውግዙት ....ከአጠገባችሁ ይሸሻል:: መሸሽ ግዴታው ነው:: ሌላ አማራጭ የለውም::

የሰውልጅ ሁሉ ያ የሐሳብና የቃል ሥልጣን አብሮት እንዳለ ስለዘነጋ ፣ ወይ ስላላወቀ ከፍተኛ ፍርሃት ገዛው:: የአጋንንቱ ዓለም እነዚህን የሞት ፍርሃት ፣ የኮርናቫይረስ የበሽታ ፍርሃት ፣ የገንዘብ እጦት ፍርሃትን ፣ የእባብና አይጥ ፍርሃት ፣ የጦርነት ፍርሃት ፣ የዕውቀት ፍርሃት ፣ የኢኮኖሚ ፍርሃት ፣ የማያቋርጥ ፍርሃት ፍርሃት ፍርሃት...... እየረጬበት በአምላኩ ላይ ያለውን የእምነት ኃይል እየነጠቁት በማስፈራራት ብቻ የሰውን ልጅ የሚገዙት የሚቆጣጠሩት::

Scanned by CamScanner

ለዚህ አንድ ትልቅ እገዛ የሚያደርግ ነገር ላሳያችሁ:: ኢዙትሱ ቶሺሂኮ "የብርንና ጨለማ አስደናቂ ተፃራሪ ምስጢራት" በሚል የተጻፈውን መጽሐፍ ስታነቡ ስለጨለማ እና ብርሃን መንፈሳዊና ዐለማዊ ምስጢራቱን በደንብ ትረዱታላችሁ::

የእንስሳት ፍርሃት እና ውክልናቸው በመንፈሳዊው ዓለም

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ቀደም ብዬ እንዳሳየሁዋችሁ ፣ እዚህ ምድር ላይ በአካል ወይ በምስል የምናውቃቸው እንስሳትና ፍጥረተ-ዓለሙ በአብዛኛው በመንፈሳዊው ዓለምም ውክልና አላቸው:: ይህንን ለማወቅ ጥሩ እና ቀላል ምሳሌ የሚሆነን በእስልምናም በክርስትናም የሚታወቁት የእንስሳት ውክልናዎች ናቸው::

እንስሳት በእስልምና

በኢስላም ውስጥ እንስሳትን ማሠቃየት እንደ ኃጢአት ይቆጠራል::

በቁርአን ውስጥ እንደተመዘገበው ከነብዩ ሙሐመድ (ሰ.ዐ.ወ) ውስጥ በቁርዓን ምሪት ሙስሊሞች እንዴት እንስሳትን መያዝ እንዳለባቸው ብዙ ምሳሌዎችን እና መመሪያዎችን ይሰጣሉ.::

ቅዱስ ቁርዓን ለእንስሳት ታላቅ ክብር ከመስጠቱ የተነሳ ለሰውልጅ እንደምናዝነው በእኩል ልንመለከታቸው እንደሚገባ (ቅ/ቁርኣን 6:38 ላይ) "በምድር ላይ የሚንቀሳቀስ እንስሳም በክንፎቹ ውስጥ የሚበርም ሰው እንጂ ሌላ አይደለም:: እንደዚሁ ከእርሷ ዘንጊዎች ብትኾኑ (በትንሣኤ ቀን) ወደኛ ማዞር ይገባችኋል» ባሉ ጊዜ (አስታውስ)...." በማለት ያስተምራል::

Izutsu, Toshihiko. "The Paradox of Light and Darkness in the Garden Mysteries of Shabastarī."

Scanned by CamScanner

እነዚህ እና መሰል የቅዱስ ቁርዓን ምዕራፍና ቁጥሮች ፣ እንስሳት ከስሜትና ከመንፈሳዊው ዓለም ጋር ስሜትና ግንኙነት ያላቸው ፍጥረታት እንደሆኑ ህይወታቸውም ጠቃሚ እና የተወደደ እንደሆነ አድርገው ሙስሊሞች እንዲመለከቱ ያዝዛሉ:: በእስልምና እንስሳቶች እንደ ሰው ናቸው:: በእንስሳት ላይ የተሠራ መልካም ድርጊት ለሰው ልጅ እንደ ተደረገ መልካም ተግባር ይቆጠራል::

አምላካችን አላህ በምድር ያለውን ሁሉ ለእኛ የፈጠረ ነው:: በቅዱስ ቁርዓን (2÷29) ላይ "....እርሱ ያ በምድር ያለውን ሁሉ ለእናንተ የፈጠረ ነው..." በማለት ይናገራል:: በሌላ ክፍል (36÷71) ላይ ደግሞ ሰው በእንስሳት ላይ ንጉሥ እንደሆነ ያስተምራል:: "...እኛ እጆቻችን ከሠሩት ፣ ለእነርሱ እንስሳዎችን መፍጠራችንን አያውቁምን? እነርሱም ለእርሷ ባለ መብቶች ናቸው......" ይላል::

እንግዲህ ቀደም ብለን እንዳየነው በእስልምና ውስጥ እንስሳት መንፈሳዊ ክብር አላቸው:: ምክኒያቱም :-

1ኛ/ ፈጣሪን የሚያመሰግኑ እና ለፈጣሪ የሚገዙ አካላት ስለሆኑ ነው::
2ኛ/ ደግሞ እንስሳት በእስልምና እንደ ሰው ክብር የሚሰጣቸው የአላህ ድንቅ ፍጥረታት ተደርገው ስለሚወሰዱ ነው::
3ኛ/ ደግሞ እንስሳት ለሰውልጅ የተፈጠሩ ስለሆኑ ነው::

ታዲያ ያ ከሆነ ውሻ ግን የተለየ መንፈሳዊ ትርጓሜ እንዴት እንደተሰጠው ማየት እንችላለን:: ይህንን ስንመለከት አብረን የምናየው ነገር ቢኖር እንደ ውሻ ያሉ እንስሳት ከሚሰጣቸው መንፈሳዊ ትርጓሜ የተነሳ አንዳንድ የእስልምና ትክክለኛው አስተምህሮትን ያልተረዱ ሰዎች ውሻን ከመጠላት አልፎ የፍርሃት መነሻ ስለሆነባቸውም ጭምር ነው::

Scanned by CamScanner

ውሻ ለምን በእስልምና ነጃሳ ተባለ?

የኡስታዝ ሳዲቅ ሙሐመድ (አቡ ሃይደር) ዳዕዋዎች ስብስብ እንደሚያስረዳን ፤ "ውሻ በኢስላም የተጠላ ነው!!" ......በሚል የሚናገሩ ሰዎች አንድም ሃይማኖታዊ ማስረጃ ከቅዱስ ቁርኣንም ሆነ ከሐዲሥ ማቅረብ አይችሉም ፤ ይለናል፡፡

የኡስታዝ ሳዲቅ ሲያስረዱ ይህ ተራ አሉባልታ ነው፡፡ ኢስላም ውሻን መጥላትን በፍፁም እንደማያስተምር ያስረዳል፡፡ ይልቅ እስልምና የሚያስተማረው ፤ አንድ ሙስሊም ውሻን በምን አይነት መልኩ ማሳደግን እንዳለበት እና ገደብ በማበጀት ብቻ መሆን እንዳለበት ነው፡፡

ነገር ግን ውሻ ነጃሳ የተባለበት ዋነኛው መንፈሳዊ ትርጓሜው መሆኑን ነው የኡስታዝ ሳዲቅ ጽሁፍ የሚያትተው፡፡ እኔም እያልኩ ያለሁት ይህንኑ ነው፡፡ ውሻን መፍራት ፤ ወይም አንበሳን ሲያዩ መራድ ፤ ወይ የእባብን ስም ገና ሲጠራ መበርገግ ምስጢሩ የእባብ ወይ የኃይለኛ ውሻ ሥጋዊ አካል ስለታየ አይደለም፡፡

ምስጢሩ መንፈሳዊ መሆኑን ነው እዚህ ጋ እየተረዳን ያለነው፡፡ ምሥጢሩ መንፈሳዊ መሆኑን ከተረዳን ደግሞ፣ እንስሳትን ለመፍራት የማይፈልግ ሰው መፍትሔውን ከመንፈሳዊው ዓለም ነው መፈለግ ያለበት ማለት ነው፡፡

የኡስታዝ ሳዲቅ ጽሁፍ ፤ ከውሻ አፍ የሚወጣው ልጋግ የሰው ልጅን የሚጎዱ ጀርሞችን ስለያዘ ከዚህ ነገር እንድንታቀብ እስልምናችን ያዘናል በሚል ያስተምራል። ያ ማለት፡

1/ የውሻ ልጋግ ነጃሳ መሆኑን ይህ ሐዲስ ያመላክታል።
2/ ውሻ ከእቃ ውስጥ ከጠጣ ወይም ከተመገበ ልጋጉ እቃውን ስለሚነካው እቃው ይነጃሳል።

Scanned by CamScanner

3/ የውሻ ልጋግ ያረፈበትን ነገር ሰባት ጊዜ ማጠብ ግዴታ ነው።

4/ በአፈር መፈግፈግ ግዴታ ነው። ይኸውም በመጀመሪያ በአፈር ከፈገፈጉ በኋላ ሰባት ጊዜ በውሃ ማጠብ ፣ በውሃ ሰባት ጊዜ ካጠቡ በኋላ በአፈር መፈግፈግም ይቻላል።

5/ ይህ ሐዲስ እንዲሁ ኢስላም ለንጽህና የሰጠውን ከፍተኛ ትኩረት ያመለክታል።

6/ የውሻ ልጋግ ነጃሳ ከመሆኑ አኳያ ውሻን ያለ ምክንያት በቤት ውስጥ ማስቀመጥ ክልክል ነው።

በመሆኑም ከዚህ የምንረዳው የውሻን ልጋጉን መጥላት ማለት ውሻን መጥላት ማለት አይደለም:: "ነጃሳ" ስለሆነ ነው:: ኢትዮ-ሙስሊም የተባለ ድሕረ-ገፅ ስለነጃሳ በደንብ ይተነትናል:: ነጃሳ ማለት:- ሙስሊም ሊጠነቀቀው የሚገባ እና ሰውነቱን፣ አካሉን ወይም የሚሰግድበትን ቦታ ከነካ ሊያፀዳው የሚገባ ቆሻሻ ማለት ነው።

ኢስላም አንዳንድ ነገሮችን ነጃሳ ናቸው ብሎ ፈርጇል። እነዚህ ነጃሳዎች ከፊሎቹ ከሰዎች አካል የሚወጡ ናቸው። ሽንት፣ ዓይነ-ምድር፣ መዝይ፣ ወድይ፣ የወር አበባ ደም፣ ከሰዎች የሚወጣ ብዛት ያለው ደም፣ .....የሚጠቀሱ ናቸው።

አንዳንዶቹ ህይወት ካላቸው ነገሮች የሚወጡ ናቸው። ስጋቸው የሚበሉ እንስሳት ሽንት፣ ፋንዲያ ፣ በህይወት ካለ እንስሳ ላይ የተቆረጠ አካል፣ የውሻ ጭላጭ... ተጠቃሽ ናቸው። ህይወት ካላቸው ነገሮች መካከልም የአሳማ ስጋ ይነሳል::

የሚጠሉትን እንስሳ መፍራት

እንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ይህ የሚያሳየን ደግሞ በእነዚህ ነገሮች መነጀስ **መንፈሳዊ ኳሊቲን** ስለሚያበላሽ ነው በስግደት ሰዓት መታጠብ የግድ የሚሆነው:: ታዲያም እነዚህ የሚጠሉ ነጃሳዎችን ሰዎች ወደ አለመቅረብና <u>መፍራት</u> ቢገቡ አይደንቅም ማለት ነው::

Scanned by CamScanner

የማይከለከሉት ወይም ሕግ የሚላላቸው እንስሳት ያ ማለት እንግዲህ ፣ በመንፈሳዊው ዓለም የሚሰጣቸው ውክልና ነጻሳ ወይም መጥፎ እንዳልሆኑ ነው። ያ ማለት እንግዲህ (በሥነ-ልቦና ሳይንስ መሰረት) የማይጠሉ ነገሮች የመፈራት ሁኔታቸው አነስተኛ መሆኑን እንረዳለን።

ሻፒሮ ኤል.ጄ በ2016 "የምንፈራውን እንጠላዋለን" በሚል ርዕስ በፃፈው መፅሐፉ ላይ እንዳስቀመጠው ፣ አብዛኛዎቻችን በዙሪያችን ያሉ ሳናውቅም አውቀንም ቢሆን እንድንጠላቸው የተደረጉ ነገሮችን ፣ ሁኔታዎችንም ሆነ ሰዎችን ሳናውቀው እንፈራቸዋለን። ለምሳሌ፡ ብዙ ሙስሊም እህቶቻችን ውሻን ከተሰጠው ትርጓሜ አንፃር ይጠሉታል። ስለሚጠሉት ደግሞ በጣም ይፈሩታል።

እኔ ሞያሌ ኢትዮጵያና ኬንያ ለ1ዓመት የመኖር ዕድል አግኝቼ ነበር። በዚያ ስፍራ እጅግ ብዙ ሙስሊሞች አሉ። በዚያ ስፍራ ውሻ "ኩፋር" የሚል ስያሜ ነው የሚሰጠው። እና እጅግ የሚገርመኝ ፣ ልክ አንድ ውሻ በአንድ የገበያ ስፍራ የሚያልፍ ከሆነ የሚደርስበት ውርጅብኝ ይገርመኝ ነበር። ነገር ግን ሙስጠፋ የሚባል አንድ ጓደኛዬ ፣ ለምን እንደሆነ አብራርቶ ሲነግረኝ ነው የገባኝ። ምክኒያቱ ያው ቀደም ብዬ ያልኩት ነው።

ሆኖም ሁሉም ሙስሊሞች አይደሉም ውሻን በመፍራት ደረጃ የሚጠሉት። ከለሐጬ ጋር ግንኙነት እስከሌላቸው ድረስ አያቀርቡትም ግን አይጠሉትም። ስለዚህም አይፈሩትም። ይህንን በብዙ እንስሳት ማየት እንችላለን። ብዙ ሰዎች ለአይጥ እና ለእባብ ወይ ለእንሽላሊት መልከ ፣ ተፈጥሮና ቅርፅ ጥላቻ ስላላቸውም ጭምር ነው የሚፈሩዋቸው።

Shapiro, J. L. (2016). We hate what we fear: Interpersonal hate from a clinical perspective. In K. Aumer (Ed.), The psychology of love and hate in intimate relationships (p. 153–177). Springer International Publishing AG.

Scanned by CamScanner

የዚህን መንፈሳዊ አንድምታ ደግሞ ካየን ግልፅ ይሆንልናል ፤

የውሻ አፉ አካባቢ ዝልግልግነት ያለውን ተፈጥሮ ከእባብ ዝልግልግ ፣ ልምጥምጥ ፣ ሙልጭልጭ መሳይ ተፈጥሮው ጋር እንዲሁም ከአይጥ ልምጥምጥ ፣ ሙልጭልጭ ባሕሪያት ጋር አስተ አነጻፅሩት:: እንዲህ አይነት ተፈጥሮ ያላቸውን ፍጥረታት ሰዎች በአይናቸው በብረታቸው አይተው እኮ አይደለም:: ይልቅ በምናባዊ አይናቸው አይተዋቸው ነው የሚጠሉና የሚፈሩዋቸው::

ሰው እባብን ለመጥላት የግድ በአይኑ ማየት አይጠበቅበትም ማለት ነው:: በምናባዊ መንፈሳዊ አይኑ ያውቀዋል:: የመንፈሳዊው አጋንንታዊ ዓለም ውክልና ከሚወስዱ ባሕሪያት መካከል ሙልጭልጭነት ፣ አድርባይነት ፣ አሽቃባጭነት ፣ አስመሳይነት ፣ ከሐዲነት ፣ ዛሬ ያዝኩት ስትሉት ነገ ከእጃችሁ መቼ እንደወጣ አለማወቅ ወዘተ ይካተትበታል:: የእባብ ይህ አካላዊ ሥጋዊ ከመቼ ከዐይናችሁ ስልብ እንደሚል አያስታውቃችሁም::

በተመሳሳነት ካየነው "ሰላቢ" የሚባል አጋንንታዊ መንፈስ አለ:: ዛሬ ሰራሁ ፣ ገንዘብ አጠራቀምኩኝ ስትሉ ነገ ከመቼው ከዐይናችሁ ያ የገንዘብ ክምራችሁ እንደተሰለበ አያስታውቃችሁም:: እባብም ፣ የውሻም ዝልግልግ "ኩፋር" ለሐጭም እንደዚያው ነው:: ለዚህ ነው በእስልምና የውሻ ለሐጭ ፣ በክርስትናም በእስልምናም የእባብ ሙልጭልጭ ተፈጥሮ የሚጠላው::

የሰውን ከፋት ፣ ሙልጭልጭነት እፈራለሁ

አሁን አንድ ነገር ግልፅ እንደሆነላችሁ እረዳለሁ:: ለዚህ ነው እንግዲህ ብዙ ሰው "የሚታመን ሰው በርግጥም ጠፋ" በሚል ሰውን መቅረብ የሚፈራው:: ሰው ሁሉ ከዳተኛ ፣ የማይታመን ፣ ሙልጭልጭ ፣

Scanned by CamScanner

አስመሳይ ፣ ከሐዲ ፣ ዛሬ አለ ስትሉት ነገ የሚከዳ.... ወዘተ እየሆነ በመቸገራቸው ብዙሐን ሰውን የመቅረብ ፎውቢያ ይዞዋቸዋል፡፡ ይህ ደግሞ በእባብ ሥጋዊ አካል ላይ ያለ ተፈጥሮ ሲሆን በተመሳሳይ የዚህ እባብ መንፈሳዊ አካሉም አንድምታው ሰይጣናዊ ባሕሪ መሆኑንም ጨምረን እናስተውላለን፡፡

እንግዲህ ይህ ምሳሌ ስለሆነ እንጂ በጣም በርካታ ነገሮች የዚህ ማሳያ ናቸው፡፡ ለምሳሌ በዘር በብሔረሰባችን ምክኒያት ሌላውን ብሔረሰብ እንድንጠላ ከተደረግን ፣ ያንን ብሔረሰብ አባል መቅረብ እስከንፈራ ድረስ ሊሰራብን ይችላል፡፡ ቀደም ብዬ በጠቀስኩላችሁ መፅሐፍ ላይ ይህ እንደ ሥነልቦና ችግር ተደርጎ ነው የተወሰደው፡፡ ፍፁም ጤናማ እንዳልሆነ መታወቅ ይኖርበታል፡፡

የእንስሳት ውክልና በክርስትና

ውድ ቤተሰቦቼ ይህንን መንፈሳዊ ምስጢር ማየታችን የሚጠቅመን ዋነኛው ነገር ይህ ነው፡፡ የሰውልጅ ሁላችንንም ጨምሮ ከቤት እንስሳት ውጪ ያሉ ፍጥረታትን እንፈራለን፡፡

ጅብ ፣ አንበሳ ፣ እባብ ፣ አይጥ ወዘተርፈ እጅግ ይፈራሉ፡፡ የዚህ ምክኒያቱ ደግሞ (ቀደም ብዬ እንዳሳየሁዋችሁ) እንስሳቱ ከዚህ ሥጋዊ አስፈሪ አካላቸው ይልቅ ፣ እነርሱን የሚወክለው መንፈሳዊ አንድምታቸው መሆኑን ነው ያየነው፡፡

ታዲያ ያ ከሆነ በርግጥም እንስሳት ከዚህኛው ከሚጨበጠው ዓለም ውጪ የሚሰጣቸውን መንፈሳዊ ትርጓሜ በጥቂት ምሳሌ ማየት የተሻለ ነገርዬውን እንድንረዳው ያደርገናል፡፡

Scanned by CamScanner

ዐርባዕቱ እንስሳ
በኢትዮጵያ ኦርቶዶክስ ተ/ቤ/ ክርስቲያን አስተምህሮት መሰረት
(ሰው ፣ ንስር ፣ ላምና አንበሳ)

ቅዱሳን ገዳማት በማኅበረ ጽዮን ወላሊበላ መንፈሳዊ የጉዞ ማኅበር የተባለ ኦርቶዶክሳዊ ማህበር ይዞት በወጣው መረጃ መሰረት ፣ እግዚአብሔር ቅዱሳን መላእክትን ሲፈጥራቸው በነገድ መቶ (100) ፣ በክፍለ ነገድ አሥር (10) አድርጉዋቸዋል:: አቀማመጣቸውንም በ3 ሰማያትና በ10 ከተሞች (ዓለማት) አድርጉዋል:: መላእክት ያሉባቸው ከተሞች ከታች ወደ ላይ፡ ኤረር ፣ ራማና ኢዮር ይባላሉ::

አሥሩ ክፍለ ነገድ ደግሞ ከነ አለቆቻቸው ይህንን ይመስላሉ::

1ኛ/ አጋእዝት (የቀድሞ አለቃቸው ሳጥናኤል: አሁን የተረፉት በቅዱስ ሚካኤል ሥር ናቸው)::
2ኛ/ ኪሩቤል (አለቃቸው ኪሩብ) ፣
3ኛ/ ሱራፌል (አለቃቸው ሱራፊ) ፣
4ኛ/ ኃይላት (አለቃቸው ሚካኤል) ፣
5ኛ/ አርባብ (አለቃቸው ገብርኤል) ፣
6ኛ/ መናብርት (አለቃቸው ሩፋኤል) ፣
7ኛ/ ስልጣናት (አለቃቸው ሱርያል) ፣
8ኛ/ መኳንንት (አለቃቸው ሰዳካኤል) ፣
9ኛ/ ሊቃናት (አለቃቸው ሰላታኤል) ፣
10ኛ/ መላእክት (አለቃቸው አናንኤል) ናቸው::

ከእነዚህም አጋእዝት ፣ ኪሩቤል ፣ ሱራፌልና ፣ ኃይላት መኖሪያቸው በኢዮር (በ3ኛው ሰማይ) ነው:: አርባብ ፣ ፣ መናብርትና ስልጣናት ቤታቸው ራማ (2ኛው ሰማይ) ነው:: መኩዋንንት ፣ ሊቃናትና ፣ መላእክት ደግሞ የሚኖሩት በኤረር (በ1ኛው) ሰማይ ነው::

Scanned by CamScanner

መላእከት ተፈጥሯቸው "እምነበ አልቦ ኀበ ቦ ነው"...አይራቡም ፣ አይጠሙም ፤ አይዋለዱም ፤ አይሞቱም፡፡ተፈጥሯቸውም ረቂቅ ነው፡፡ ግብራቸው "ቅዱስ: ቅዱስ: ቅዱስ" እያሉ ፈጣሪያቸውን ማመስገን ነው፡፡ ምግባቸውም ይኸው ነው፡፡ ዕረፍት ብሎ ነገርን አያውቁም፡፡ "አኮቴቶሙ ዕረፍቶሙ ፤ ወዕረፍቶሙ አኮቴቶሙ" እንዲል፡፡ በተጨማሪም መልአክ ማለት ተላላኪ (አገልጋይ) ነውና ከፈጣሪ ወደ ሰው ልጆች ለምሕረትም ለመዓትም ይላካሉ፡፡

ከእነዚህ ቅዱሳን መላእክት መካከል ደግሞ ትልቁን ሥፍራ ነገደ ኪሩቤል **(ዐርባዕቱ እንስሳ) ይይዛሉ፡፡** መንፈሳውያን ከመሆናቸው በላይ መንበረ ጸባኦትን እንዲሸከሙ ስላደላቸው ክብራቸው ታላቅ ነው ስትል ቤተክርስቲያን ታስተምራለች፡፡

ኦርቶዶክስ ቤ/ክ እንደምታስተምረው መላዕክት ዘወትርም ስለ ፍጥረታት (ሰዎች ፣ እንስሳት ፣ አራዊትና አዕዋፍ) ምሕረትን ይለምናሉ፡፡ ለዚህም ነው በ4 እንስሳት **(በሰው ፣ በንስር ፣ በላምና በአንበሳ)** መልክ የተሳሉት፡፡ ቅዱስ መጽሐፍም ስለ እነርሱ ብዙ ይላል፡፡ (ሕዝ. 1:5 ፣ ራዕ. 4:6 ፣ ኢሳ. 6:1)

ለምሳሌ በዮሐንስ ራዕይ 4፡6 ላይ ያለውን ስናይ

"...በዙፋኑም ፊት ብርሌ የሚመስል የብርጭቆ ባሕር ነበረ። በዙፋኑም መካከል በዙፋኑም ዙሪያ፥ በፊትና በኋላ ዓይኖች የሞሉአቸው <u>አራት እንስሶች ነበሩ።</u> ፊተኛውም እንስሳ አንበሳን ይመስላል፥ ሁለተኛውም እንስሳ ጥጃን ይመስላል፥ ሦስተኛውም እንስሳ እንደ ሰው ፊት ነበረው፥ አራተኛውም እንስሳ የሚበረውን ንስር ይመስላል። አራቱም እንስሶች እያንዳንዳቸው ስድስት ክንፎች አሉአቸው፥ በዙሪያቸውና በውስጣቸውም ዓይኖች ሞልተውባቸዋል ፤ ቅዱስ፥ ቅዱስ፥ ቅዱስ፥ የነበረውና ያለ የሚመጣውም ሁሉንም የሚገዛ ጌታ አምላክ እያሉ ቀንና ሌሊት አያርፉም...."

Scanned by CamScanner

በተለይ ግርማቸው እንደሚያስፈራ ተጽፏል:: "ምሉዓነ ዐዕይንት ዐይንን የተሞሉ ይላቸዋል:: ይህንንም መተርጎም በራሱ "ምሥጢር አዋቂነትንና ግርማቸውን ማወቅ ይጠይቃል" ሲሉ ሊቃውንት ተርጉመውታል::

ዐርባዕቱ እንስሳን 4 ሆነው በስዕል ብናያቸውም "ከመ ርዕየተ እለ ቄጥሩ" እንዲል እያንዳንዱ ከወገብ በላይ አራት በመሆናቸው ተሸካሚዎቹ 16 መልክ አላቸው:: በ2 ክንፋቸው ፊታቸውን ፣ በ2ቱ እግራቸውን ሸፍነው ፣ በ2 ክንፋቸው ይበራሉ:: ይህም ብዙ ምሥጢር ሲኖረው ዋናው ግን አርአያ ትእምርተ መስቀል ነው::

"4ቱ" እንስሳ (ኪሩቤል) በሐዲስ ኪዳንም ልዩ ክብር አላቸው

እንግዲህ የአርባዕቱ እንስሳት መንፈሳዊ ትርጓሜን ስናይ ይህ ነው:: 4 ቱ የክርስቶስ ወንጌል ሲጻፉ 4ቱ ሐዋርያት እየተራዱ ስላጻፉ በስማቸው ተሰይሟል::

- ☑ ቅዱስ ማቴዎስን የሰው መልክ (ገጸ ሰብእ) ፣
- ☑ ቅዱስ ማርቆስን የአንበሳ መልክ (ገጸ አንበሳ) ፣
- ☑ ቅዱስ ሉቃስን የላም መልክ (ገጸ ላህም) እንዲሁም
- ☑ ቅዱስ ዮሐንስን የንስር መልክ (ገጸ ንስር) እየተራዱ

ስላጻፏቸው እነሆ እስከ ዛሬ ድረስ 'ዘብእሲ ማቴዎስ' ፣ 'ዘአንበሳ ማርቆስ' ፣ 'ዘላሕም ሉቃስ' ና 'ዘንስር ዮሐንስ' እየተባሉ ይጠራሉ::

እነዚህ ቅዱሳን መላእከት የሰው ልጆችን ስለ መራዳታቸውም በብዙ ገድላትና ድርሳናት ላይ ተጽፏል:: የራሳቸውን 'ድርሳነ ዐርባዕቱ እንስሳን' ጨምሮ በገድለ አባ መቃርስና በገድለ አባ ብስንድዮስ ላይ በስፋት ግብራቸው ተጽፏል::

ቤተሰቦቼ ፣ ይህንንና መሰል መፅሐፍ ቅዱሳዊ ምስጢራት የገባቸው የፍርሃትን ፣ የተስፋ መቁረጥና እና የጭንቀትን ኃይል ድባቅ ይመታሉ:: ስለዚህም ይህ የብርሃናት ዓለም ዕውቀትን እንዳትረሱት:: ያንን የጨለማው ዓለም መንፈሳዊ ቅርፁን ስትፈሩት ነው አንድን ነገር በዚህኛው ዓለም የሚጨበጠው መልኩን የምትፈሩት::

የአርባዕቱ - እንስሳትና የፍርሃት ወይም የአክብሮት አንድምታ

እንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ ቀደም ባለው የዐርባዕቱ (የ4ቱ) እንስሳት አንድምታ መንፈሳዊ መሆኑ እንዳስተዋላችሁ አልጠራጠርም:: ይህንን ለጥሩ ምሳሌነት ነው ያነሳሁላችሁ:: ቀደም ብዬ እንዳሳየሁዋችሁ ፣ በዚህ ምድር ያሉ ሥጋዊ አካል የለበሱ እንስሳት (እርግጥ ነው እንደሰው መንፈስ የላቸውም ነገር ግን) መንፈሳዊ ውክልና ግን አላቸው::

አስተውለን እንደሆን ዮሐንስ በራዕይ መጽሐፉ ላይ ያስቀመጣቸው እነዚህ አርባዕት እንስሳት መካከል የሰው መልክ ያላቸው አሉበት:: እዚህ ጋ መረዳት ያለብን የሰው መልክ ያላቸው እንጂ ሰዎች አይደሉም:: በተመሳሳይ የአንበሳ መልክ ያላቸው እንጂ አንበሳ ፣ የላሕም መልክ ያላቸው እንጂ ላም ፣ የንስር መልክ ያላቸው እንጂ ንስር አይደሉም:: እነዚያ መንፈሳዊ ውክልናዎች መሆናቸውን እንረዳለን::

አንበሳን ብቻ እንኳ ወስደን መንፈሳዊ ውክልናውን ካየን ይህ ግልፅ ይሆንልናል:: ይህ በጫካ ውስጥ ያለውን አንበሳ እንፈራዋለን እንዲሁም እናከብረዋለን:: ስለዚህም ነው አንበሳ የፍርሃትና የአክብሮት ውክልና ሆኖ "ክርስቶስ የይሁዳው አንበሳ" የምንለው:: "አንበሳው አገሳ!!" የሚልም የጀግና አገላለፅ ያለውም ለዚህ ነው:: አንበሳ ጅብን አይደለም:: ጅብ እና እባብ ላይ ሆኖ የሚያስፈራራንና

Scanned by CamScanner

የሚያስጨንቀን አጋንንታዊ መንፈስ ስላለ ፣ እነዚህ ፍጥረታት ያስፈራሩናል እንጂ አናከብራቸውም፡፡ ጅቡ ላይ ያለውን መንፈስ ካስደነገጣችሁትና ጅቡን ለቆ ሲጠፋ ፣ አያ ጅቦ ብቻውን እጅግ ፈሪ ነው፡፡

አንበሳ ላይ ያለው እንድንፈራው የሚያደርገን ኃይል ግን ግርማ ሞገሱ ነው፡፡ ስለዚህም አንበሳን ስንፈራው እያስጨነቀን አይደለም ፣ እያከበርነው ነው፡፡ በርግጥ አንበሳ አውሬ ነውና የአጋንንትን አውሬያዊ ኃይልንም ተካፍሏል፡፡ ለዚህ ነው ደም የሚጠጣው፡፡ ሆኖም ጥንት አዳም የነበረውን የግርማ-ሞገስ መንፈስን አንበሳ እንደወረሰ ግን እናስተውላለን፡፡ ለዚህ እኮ ነው ጀግናን ሰው "አንበሳ" ብለን የምንገልፀው፡፡

እንግዲህ ከዚህ ጠቅላላ እይታ የምንገነዘበው ነገር ይህንን ነው፡፡

1ኛ/ የሚያስጨንቅ የእንስሳት ፍራቻ ውክልና

በዚህ ምድር የምንፈራቸውና የሚያስጨንቁን ፍጥረታትና እንስሳት ሁሉ በመንፈሳዊው ዓለም አጋንንታዊ የመንፈስ ውክልና ያላቸው መሆናቸውን እንረዳለን፡፡ እባብ ፣ አይጥ ፣ ጅብ ፣ ሸረሪት ፣ የባክቴሪያ ወይ የ(ኮሮና)ቫይረስ በሽታ ወረርሽኝ ወዘተርፈ መንፈሳዊ ውክልናቸው ሰይጣናዊ ነው፡፡ ስለዚህም የምንፈራቸው እየተጨነቅን እንጂ እያከብርናቸው አይደለም፡፡

ስለዚህም ይህንን አይነት ፍርሃት ለማስወገድ ደጋግማችሁ ይህንን የጨለማ መንፈሳዊ ኃይል መቃወም ያለባችሁ፡፡ ደጋግማችሁ ፣ "አይጥን አልፈራም!! እባብን አልፈራም!! ሰይጣንን አልፈራም!!........ጅብን አልፈራም!! አይጥን አልፈራም!! እባብን አልፈራም!! ሰይጣንን አልፈራም!!........ጅብን አልፈራም!! አይጥን

Scanned by CamScanner

አልፈራም!! እባብን አልፈራም!! ጅብን አልፈራም!! አይጥን አልፈራም!! እባብን አልፈራም!! ሰይጣንን አልፈራም!!.......ጅብን አልፈራም!! አይጥን አልፈራም!! እባብን አልፈራም!! ጅብን አልፈራም!! ሰይጣንን አልፈራም!!........" እያላችሁ ለ40 ቀናት ደጋግሙት:: ያ የከፋት ኃይል ከናንተ ይሸሻል::

2ኛ/ የማያስጨንቅ የእንስሳት ፍራቻ ውክልና

ቀደም ብዬ በአርባዕቱ እንስሳት ላይ ያየነው መንፈሳዊ ውክልና የዚህ መገለጫ ነው:: ከእንስሳት መካከል እንደ አንበሳ ፣ ላምና ንስር በርግጥም ያስፈራሉ ፤ ነገር ግን እያስጨነቁን አይደለም::

እያከበርናቸው ነው የምንፈራቸው:: ላም በቀንዷ ብትወጋንስ ብለን እየተጠነቀቅን እንፈራታለን:: ንስርንም እንዲሁ የተሸከምኩትን ቅርጫ ሥጋ ፣ የምጠብቃትን ጠቦት ለመንጠቅ ሲል መጥቶ ጉዳት ቢያደርስብኝስ ብለው (ንስር በሚበዛበት አካባቢ ያሉ) ሰዎች እጅግ ይፈሩታል:: ግን ፍርሃቱ እያስጨነቃቸው አይደለም የሚከተላቸው::

ይህ አይነት ፍርሃት እንግዲህ ፈጣሪያችንን የምናከብርበት "ፈሪሐ-ግዚአብሔር!!" የምንለው ውክልና ነው:: ለዚህ ነው እንግዲህ እነዚህ 4 የእንስሳት ዝርያዎች ውክልና ሆነው በቅድስት ሥላሴ ሥዕለ አድህኖ ላይ የምንመለከታቸው::

3ኛ/ አውሬዎች የሚያስፈራሩን በከፉ መናፍስት ውርስ ነው

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ጥንት በሰውልጅ የፍጥረት ዘመን ወቅት ፣ አዳም (ሰው) ብቻ ነበር የመግዛት ሥልጣንን ከፈጣሪ ተሰጥቶት የነበረው:: እንስሳት ሁሉ ፣ ፍጥረታቱ በጠቅላላ (ሰይጣንን ጨምሮ) የሰው ተገዢዎች ብቻ እና ብቻ ነበሩ:: አዳም በቀጥታ ተጠሪነቱ ለፈጠረው

Scanned by CamScanner

አምላክ ብቻ ነበር፡፡ "ብዙ ተባዙ ፤ ምድርንም ግዙዋት!!" የምትለው ትዕዛዝ አዳም ላይ ኃያል ነበረች፡፡ "…ግዟት…!!" የሚለው የአዳምን ሁለንተናዊና (በምድር ላይ) ገደብ አልባ ገዢነትን አረጋግጦለት ነበር፡፡

ሆኖም ይህ ገዢነት የሚፀናው "አትብላ!!" የተባለውን ትዕዛዝ እና እምነት አፅንቶ ሲይዝ ብቻ እንደነበር በዚህ መፅሐፍ ላይ አፅንዖት እንዲሰጥበት በድጋሚ ለማስታወስ ወዳለሁ፡፡ ይህ ትዕዛዝ "እምነት" በምትባለዋ ሰንሰለት የተያያዘ የነበረ ነው፡፡ ነገር ግን አዳም ያንን ትዕዛዝ ሲያፈርስ ፣ ያ የእምነት ሰንሰለት ተበጠሰ፡፡ ስለዚህም ገዢው የሠውልጅ ተገዢ ሆነ፡፡ የእምነቱ ኃይል ተዳከማ የፍርሃት ኃይል ተቆጣጠረው፡፡

በዚህም የተነሳ የሰውልጅ ላይ አንበሳ በጥርሱ ፣ እባብ በመርዙ ፣ አይጥ በክፋቷ ፣ ወባ በንድፊያዋ ፣ ባክቴሪያ በበሽታ የሠውን ልጅ ይገዙት ቀጥለዋል፡፡ ጥንት በፍፁም ምልዓት ይገዛለት የነበረው ውሻ እንኳ ሳይቀር ምን የቤት እንስሳ እና ለማዳ ቢሆን እንኳ እስካሁን በሰውልጅ ላይ በንክሻ መንፈስ የበላይነት እና ገዢነትም ጭምር አለው፡፡

የሰውልጅ ወደዚህ ተገዢነት ደረጃ የዘቀጠበት ምክኒያት ትዕዛዝ እና እምነት ማፍረሱ ነው፡፡ ፈጣሪ አምላክ ከዚያ ጊዜ ጀምሮ የሠውን ልጅ በፍፁም አያምነውም ፤ የሠውልጅ የሚታመን ፍጥረት መሆኑ ተሸሯል፡፡ እርግጥ ነው ከዓመተ-ምህረት በኋላ ይህ የእምነት ደረጃን ለማሻሻል ፈጣሪ አምላካችን አዲስ ኪዳንን ከሰውልጅ ጋር እንዳደረገ ይታወቃል፡፡

የሠውልጅ ይህንን እምነት እንዲያፈርስ ያደረገው ደግሞ የሰይጣናቱ ዓለም ነው፡፡ ምክኒያቱም የሰውን የገዢነትና የበላይነት በትረ-ስልጣን

አታልለው ለመውሰድ ሲሉ ነው፡፡ እንዲህ እንደማለት ነው ፤ እናንተ ለቤተሰባችሁ አባል ራሱን እንዲከላከልና ቤት ንብረት እንዲጠብቅ ብላችሁ ሽጉጥ ሰጥታችሁታል እንበል፡፡

እንግዲህ የዚህ ሰው የገዢነት ኃይል (ማለትም ሌባ ቤት ሰብሮ ሲመጣ "እጅ ወደላይ!!" ብሎ) ሌባውን ሊገዛበትና ሊያንበረክክ የሚችልበት ሥልጣንና ኃይል ያለው በሽጉጡ ላይ እንደሆነ ግልፅ ነው፡፡ ነገር ግን አንድ ክፉ ሌባ አዛኝና ወዳጅ መስሎ መጥቶ ከዚህ ሰው ላይ ሽጉጡን አታልሎ ቢቀማው ፣ አሁን ይህ ዘመዳችሁ ተገዢ ሆነ አልሆነም?? ተገዢ ሆኗል፡፡

አያችሁ የአዳምን የገዢነት በትረ-ሥልጣን ሰይጣን የነጠቀው እንደዚህ አድርጎ ነው፡፡ አዳምም ከዚያ ሥልጣኑን ካስነጠቀና ከመኖሪያው ሐገር ከገነት ከተባረረ በኋላ ፣ ሰይጣን ለ5500 ዓመታት በቀጥታ ገዝቶት ኖሯል፡፡

ለዚህ ነበር ከክርስቶስ ውልደት በፊት በግብፃዊያኑ ፈርዖኖች ፣ በአሦራዊያኑ ፣ በባቢሎን ሥርወ-መንግስታት ፣ በፋርስ ፣ በግሪኮቹ ፣ ቀጥሎም በሮማዊያኑ ሥርወ-መንግስታት ወቅት ለሰይጣናቱ ሐውልት ፣ ፒራሚድ ፣ ናቡከደነፆር እንዳሰራው አይነት ጣዖት እየቆመላቸው በቀጥታ ይመለኩ ፣ የሰውን ልጅ ያለከልካይ ያሰግዱ የነበሩት፡፡ ይህ እስከ ክርስቶስ ውልደትና ሞት ዘመን ድረስ ቀጥሏል፡፡

ከዛሬ 2000 ዓመታት ጀምሮ ግን ሰይጣናቱ በቀጥታ የሠውን ልጅ መግዛት የሚችሉበት ኃይላቸው ተነጠቀባቸው፡፡ በቅድስት ድንግል ማሪያም በኩል ኢየሱስ ክርስቶስ ተወልዶ ለዓለም ከሞተ በኋላ ዓመተ-ምህረት ሆነ፡፡ ሰይጣናት በቀጥታ ጣዖት አስቁመው ማስገድና የሠውንልጅ የመግዛት በትረ-ሥልጣናቸው ተነጠቀ፡፡ ይሁን እንጂ ሰይጣናቱ የሰውልጅ ዕውቀት እንዳያገኝ እያደረጉ አሁንም በቀጥታ ሳይሆን በተዘዋዋሪ ይገዛሉ፡፡

Scanned by CamScanner

ይህንን ግዞት የሚያስፋፉበት ትልቁ መሳሪያቸው "ፍርሃት" ይባላል፡፡ ይህንን የጨለማው ዓለም በትረ-ሥልጣን የሆነውን ከፍተኛ ፍርሃትን በመጠቀም ለመግዛት ደግሞ ሰይጣናት በርካታ የፍርሃት መፍጠሪያ መንገዶችን ይጠቀማሉ፡፡

4ኛ/ ራሳቸው አጋንንቱ በቀጥታ በእጃቸው ላይ የቀረውን የማስፈራራት ምገድ በሰው ልጅ ላይ ይለቃሉ፡፡

ከፍተኛ የፍርሃት ኃይልን እየለቀቁ የሰውንልጅ በሞት ፍርሃት ፣ በጤንነት ፍርሃት ፣ በሰላም እጦት ፍርሃት ፣ የጨለማ ፍርሃት ፣ የመከሰር የመዋረድ ፍርሃት ወዘተ ይለቃሉ፡፡ ከዚያም በዚያ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር መውደቅ የቻሉላቸውን ሰዎች በዚህ ተዘዋዋሪ ሥልጣን በመጠቀም ወደ ፈለጉት አቅጣጫ ይመሩዋቸዋል፡፡ ለዚህ እኮ ነው ብዙ ሰዎች ሌሎች ሰዎች "በጠንቋይ ያስደግሙብኛል!!" ብለው ፈርተው (ደፍረው አላልከኳችሁም....ፈርተው) እዚያው ሰይጣን ቤት የሚመላለሱት፡፡ በፈጣሪያቸው ላይ ያላቸውን የእምነት ኃይል ሲያጡ የሰይጣንን ማስፈራሪያ ተቀብለው ለጠንቋይ ይሰግዳሉ፡፡

ሌላው ትልቁ የሰይጣናት ቀጥተኛ ያልሆነ የሠውን ልጅ ለማንበርከክና በማስፈራራት ለመግዛት የሚጠቀሙበት ሥልት የእንስሳትንና የፍጥረታትን አካል መጠቀም ይገኝበታል፡፡

ይህ እጅግ ወሳኝ መንገዳቸው ነው፡፡ በአይጥ እና በእባብ አካል ውስጥ በመሆን የሰውን ልጅ ሲያስፈራሩ ኖረዋል፡፡ ለዚህ እኮ ነው ብዙ ሰው አይጥን "ሰላቢ ናት!!" እያለ የሚገልፃት፡፡ በርግጥም አይጥ የሰውልጅ አይነት ተፈጥሮ እና ሥጋዊ የአካል ውቅር ስላላት ፣ እኛ ለላቦራቶሪ ምርምር እንደምንጠቀማት ሁሉ ፣ ሰይጣናቱም እኛን ለማስፈራራት እንደሚጠቀሙባት አትዘንጉ፡፡ የእባብንም አካል ሰይጣናቱ በመጠቀም እንዲሁ ያስፈራራሉ፡፡

Scanned by CamScanner

ሌላው ደግሞ የትላልቅ እንስሳትን የእነ ጅብ እና መሰል ፍጥረታትን ወደ አውሬነት በመቀየራቸውም የተነሳ አጋንንቱ ብዙሐንን ያስፈራራሉ::

እንግዲህ ፣ ቀደም ሲል ለማስረዳት እንደሞከርኩት ፣ እነዚህ እንስሳት እነ ጅብ ፣ ነብርና አንበሳ ጥንት አዳም በገነት ሳለ የቤት እንስሳት ነው የነበሩት:: አዳም ግን በትረ-ሥልጣኑን ለሰይጣናቱ ካስረከበ በኋላ ፣ አጋንንቱ በቀጥታ የአዳም የቤት እንስሳት የነበሩት ፍጥረታት አካል ውስጥ ሁሉ ዘልለው መግባት ሲጀምሩና ሲቆጣጠሩዋቸው ነው እነ ጅብ ወደ አውሬነት የተቀየሩት::

ከቀን እንስሳነት ወደ ጨለማ ፍጥረትነት ተቀየሩ:: ሰይጣናቱ በእነዚህ አውሬዎች ጥርስ እየተጠቀሙ የሰውንም የሌላውንም ደም ይጠጣሉ:: የወባ ትንኝንም ሳይቀር ተጠቅመው ሰይጣናት የሰውን ደም ይጠጣሉ:: የሰውልጅ አዕምሮ ሲቆጣጠሩ ደግሞ ፣ ይህ ሞኝ ኢትዮጵያዊ እንደሚያደርገው በዘርና ብሔረሰብ እየከፋፈሉ ፣ አንዱ አንዱን እንዲያርድ እንዲገድል እያደረጉ የሰውን ልጅ ደም ይጠጣሉ:: እንግዲያው እነዚህንና መሰል ነገሮችን እና ሁኔታዎችን በመፍራት ነው ብዙ ሰው በፍርሃት መንፈስ ቁጥጥር ሥር የወደቀው::

አይዞዋችሁ አትፍሩ የፈጠራችሁ ስለእናንተ ያውቃል:: ሰይጣናት ማስፈራራትን መሳሪያ አድርገው እንደተጠቀሙ ከተረዳችሁ ታዲያ ምን ትፈልጋላችሁ::

ለፍርሃት መፍትሄው ቀላል መሆኑን ትረዳላችሁ ማለት ነው:: ምክኒያቱም ከዓመተ-ምህረት በኋላ ሰይጣናት የተሸነፉ ፍጥረታት ናቸው:: ሊገዙዋችሁ አይችሉም:: ብቸኛ የሚችሉት ማስፈራራት ፣ ወይም የፍርሃት ኃይልን መልቀቅ ነው:: ታዲያ የሚያስፈራራ ሰው ወይ መንፈሳዊ አካል እኮ ውሸታም ነው:: ልብ ያለው በቀጥታ ሳያስፈራራ ነው መጥቶ ሚያንቃችሁ እንጂ አይደነፉም::

Scanned by CamScanner

ፈሪ እኮ ነው ሌላውን የሚያስፈራራው!!!

"እገድልሃለሁ!!....ስራልሻለሁ!!" የሚለው ሁሉ ፈሪ እኮ ነው። ብቸኛ የሚችለው ማስፈራራት ነው።

ከእናንተ የሚጠበቀው ብቸኛው ነገር ፣ ለበሽታ ፍርሃት ፣ ለቢዝነስ ኪሳራ ፍርሃት ፣ ለጨለማ ፍርሃት ፣ ለሞት ማስፈራሪያ የሥጋንም ሆነ የልብ ጆሮዋችሁን አለመስጠት ብቻ ነው። ልክ የበላችሁት ምግብ "የተበከለ ነው!!" የሚል ዜና እንደሰማችሁ ወዲያው ፍርሃት ሊሰማችሁ ይችላል። ነገር ግን ያንን ዜና ብዙ አታውጡ አታውርዱት ፣ አታሰላስሉት። ይህንን ካደረጋችሁ የፍርሃትን መንፈስ እየጎተታችሁት ነው።

ጀግና ሰዎች የሚያደርጉት ይህንን ነው። በፍፁም ለፍርሃት ተደጋጋሚ የሥልክ ጥሪ ምላሽ አይሰጡም። አጋንንቶች ፍርሃትን እንደፉጨት ነው ወደናንተ የሚልኩት። አንዴ ሲያፏጩ ወዲያው ፊታችሁን ታዞራላችሁ። አንዴ የፍርሃት ኃይልን ሲለቁ ልክ ነው ወዲያው ድንግጥ ልትሉ ትችላላችሁ። ነገር ግን ያፏጨት ዱርዬ ልጆች መሆናቸውን ካወቃችሁ በኋላ ደጋግመው ሲያፏጩ ፊታችሁን አታዞሩላቸው።

ሰነፎች ወይም ብልህ ያልሆኑ ሰዎች እንዲህ ነው የሚያደርጉት። እነዚያ ዱርዬ ፣ ተሳዳቢና ዘራፊ ልጆች ደጋግመው ሲያፏጩ "ቆይ ለምን ቆሜ የሚሉኝን አልሰማም" ይሉና ይቆሙላቸዋል።

ወዳጄ ዱሪዬ እና ዘራፊ በፉጨት ጠርቶህ ከቆምክለት እና ጆሮ ከሰጠኸው ታዲያ ምን ልትጠብቅ ነው። ይመጡና ወግረው ቀጥቅጠው ሞባይልህን ነጥቀው ፣ ወይም በትንሹ ደግሞ በስድብ አውርደውህ እንደሚሄዱ ለምን ትረሳለህ።

የፍርሃትንም ፉጨት እንዲሁ አድርገን እናስተውለው:: ፍርሃት ለመጀመሪያ ጊዜ ሲመጣ ልክ ነው ልባችሁ ትርትር ሊል ይችላል::

"እናትሽ ታመሙ!!" የሚል ዜናውን እንደሰማሽ ፣ ልክ ነው ፣ ልብሽ ትርትር ሊል ይችላል:: ነገር ግን "ብትሞትብኝስ!!" የሚል ስሜትን ደጋግሞ ፣ ደጋግሞ ፣ ደጋግሞ ማሰላሰል ግን እናትን በሕይወት ወደማጣት ፍርሃት ቁጥጥር ሥር ይከተናል::

ከዚያ የመናፍስቱ ዓለም አሁን እኛን በቀላሉ የሚቆጣጠሩበት ስልት አገኙ:: በዚህ እያስፈራሩዋቸው ብቻ ብዙዎችን ትዳር እንዳይዙ ፣ እናታቸው ጥግ ተቀምጠው ዕድሜያቸውን የጨረሱባቸው ሰዎች ብዙ ናቸው::

ስለዚህ በማስፈራሪያና ዛቻ ብቻ በፍርሃት ቁጥጥር ሥር አትውደቁ:: የሚያስፈራራ ውሸታምና ራሱ ፈሪ ነው::

የጨለማን ፍርሃት ደግሞ በዚህ ዕውቀት በጣጥሱት

ጨለማን መፍራት ፣ በጨለማ መጓዝ ፣ በጨለማ ቤት ውስጥ ለብቻ መቀመጥን ብዙ ሰው ይፈራል:: ልብ እንድትሉ የምፈልገው ውድ ቤተሰቦቼ መንፈሳዊ የጨለማው ዓለም ማለት እንደዚህኛው ዓለም - መብራት የሌለበት ጨለማ ማለት አይደለም::

ማለትም መንፈሳዊው የጨለማ ዓለም ቀለሙ ጥቁር አይደለም ማለት ነው:: መንፈሳዊው የጨለማ ዓለም ማለት - ጭንቀት ፣ ውጥረት ፣ ፍርሃት ፣ የበሽታና የሕመም ስቃይ ፣ የበታችነት ስሜት ፣ ክፋት ፣ ጉስቁልና ፣ የብቸኝነት የቁዘማ ስሜት ፣ ሐዘን ፣ የድህነት መንፈስ ወዘተርፈ ማለት ነው::

Scanned by CamScanner

በነገራችን ሲያል ማለትም ይኸው ነው:: እስቲ አስቡት ፣ ለአንድ ቀን ሙሉ እጅግ የተጨነቃችሁበትን ወቅት እስቲ አስቡት:: ምን ያለ ስቃይ ነው::

ታዲያ ሲያል ማለት እኮ በዓለም ላይ ያለ ሁሉ ፣ አጋንንቶች በእጃቸው ላይ ያለን ሁሉ ጭንቀትና ፍርሃትን ሲያሸከሙዋችሁ ማለት ነው:: መከራ እጅግ በጣም በዝቶባችሁ ፣ "........አምላኬ ሆይ መቼ ነው ይህ ሁሉ ፈተና ግን የሚያልፈው..." እያላችሁ እጅግ የታመማችሁበትንና የተጨነቃችሁባቸውን ቀናቶች አስቡ::

እነዚያ ሁሉ መከራዎችን ሁሉ የተሸከማችሁት ለአመታት ሊሆን ይችላል:: ሰይጣናቱ የሚያሸከሙዋችሁ ስቃዮች (ጨለማዎች) ግን ለአንድ ዓመት እኮ አይደለም ፣ ለአንድ መቶ ዓመትም አይደለም ፣ ለአንድ ሺህ ዓመትም አይደለም ፣ ለአንድ ሚሊዮን ዓመትም አይደለም ፣ ለአንድ ቢሊዮን ዓመትም ብቻ እኮ አይደለም:: ለዘ-ለ-ዓ-ለ-ም ፣ ለዘ-ለ-ዓ-ለ-ም ፣ ለዘ-ለ-ዓ-ለ-ም ፣ ለዘ-ለ-ዓ-ለ-ም ፣ ....ነው ይህንን የፍርሃትና የጭንቀት ኃይል ፣ ያንን ሁሉ እየጠቀጠቁ ፣ እየከመሩ የሰውን ልጅ የሚያሰቃዩት::

ለአንዲት ሰዓት በከባድ የሆድ ቁርጠት ፣ የራስ ምታት ሕመም መሰቃየት እንዴት ነው እጅግ የሚከብደው:: አሰባችሁት ለዘ-ለ-ዓ-ለ-ም ይህ ስቃይ ሲሆንባችሁ::

ታዲያ ከዚህ በላይ ምን ጨለማ አለ:: ከዚህም በላይ ሲያል የለም:: ስለሆነም ይህ ጨለማ ብለን የምንፈራው መብራት ፣ ባውዛ ያልበራበት አንድ ሰፈር ወይ አንዲት 4 በ4 ቤት አይደለችም:: ጨለማ ብለን የምንፈራው ይህኛው ጨለማ ቤት ፣ የዚያኛውን መንፈሳዊውን የጨለማ ዓለም ውክልና የሚይዝ ስለሆነ ነው የፈራችሁት:: እዚህኛው አራት በአራት ቤት ፣ በዚህኛው በተገነባ ቤት በጨለማ ውስጥ

መቀመጥን ትፈራላችሁ ማለት ፣ ያኛውን መንፈሳዊውን የጨለማ የሲያል ዓለምን ማሸነፍ አልቻላችሁም ማለት ነው።

ስለሆነም ይህንን የጨለማ ፣ ባውዛ መብራት የሌለበትን ሰፈር በድፍረት አቋርጣችሁ የማለፍ ድፍረት ማግኘት ከፈለጋችሁ በተከታዩ ክፍል (በክፍል 8) ያለውን አስተምህሮት በአንክሮ ውሰዱት።

ስዕላዊ መረጃ | ፍርሃት እና በስጋት የመረበሸ በሽታ

FEAR IS A RESPONSE TO THREATS HERE AND NOW

ANXIETY IS FUTURE-FOCUSED FEAR.

ይህ ፍርሃት ነው
This is Fear

በዋናነት ያ የሚያስፈራራን ነገርን ወይም ሁኔታን በአሁኑ ሰዓት ፣ በዚህችም ደቂቃ በርግጥም (ለምሳሌ፡ አይጧን ያየናት ከሆነ) ስሜቱን እያስተናገድን ፣ እየፈራን ከሆነ ሳይንስ ይህንን ፍርሃት በእንግሊዝኛው Fear ነው ብሎ የሚጠራው።

ይህ ደግሞ በስጋት የመረበሸ በሽታ ነው
This is an Anxiety Disorder

ነገ ስለሚሆነው ፣ ወይ ገና ለገና ይደርስብኛል እያልን (ለምሳሌ፡ በአጠገባችን የሌለችውን አይጥ) በማሰብ ብቻ አሁን በፍርሃት ውስጥ የምንጠመቅ ከሆነ ሳይንስ ይህንን ፍርሃት በእንግሊዝኛው Anxiety Disorder ነው የሚለው።

በእኛ ሐገር ቋንቋ ግን የአሁኑንም የሚመጣውንም "ፍርሃት" እያልን የምንገልፀው መሆኑን እንድታስታውሱት ነው ይህንን ያካፈልኳችሁ።

Scanned by CamScanner

የማስታወሻ መያዣ ገፅ

ካነበባችሁት ውስጥ 10 ሲረሱ የማይገቡ ነጥቦችን እዚህ ጋ ለራሳችሁ ፃፉዋቸው፡፡

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

Scanned by CamScanner

8

መንፈሳዊ ጨለማን ማሸነፍን በየዕለቱ ተለማመዱ

መንፈሳዊ ጨለማን ላሸነፈ ፣ ፍርሃት ይሸነፍለታል!!

ውጊያችሁን ፣ ጦርነቱን ፣ ከጨለማው ዓለም ጋ አድርጉት፡፡ ጠንካራ የብርሃኑን ዓለም ዕውቀት አየራችሁ ላይ ፣ በዙሪያችሁ ባለው የኦክሲጂን ፣ የካርቦንዳይኦክሳይድ ጋዝ ከምር ውስጥ በየዕለቱ ጠቅጥቁዋቸው፡፡

እነዚህ የለቀቃችሁት ከፈጣሪ ዓለም የወሰዳችሁዋቸው የብርሃን ዓለም "አልፈራም!! አልፈራም!! እችላለሁ!! ፈጣሪዬ አብሮኝ ነው!! እኔ ለፈጣሪ ምርጥ ፍጥረት ነኝ!!...." ወዘተ የሚሉ መንፈሳዊ ኃይሎችን ልቀቁዋቸው፡፡

የማይታየውን የመንፈሳዊውን ዓለም የጨለማ ኃይሎች እያሳደዱ ያስወግዱላችኋል፡፡ ያ በዚህኛው ዓለም አቋርጣችሁ ማለፍ የምትፈሩት ጨለማ ሰፈር ወይም ቤት በብርሃን ዓለማት መረጃ ሲሞላ ያንን ጨለማ ሰፈር ብቻችሁን መቀመጥን በፍፁም አለመፍራት ትጀምራላችሁ፡፡

መንፈሳዊው የጨለማ ዓለም ማለት ይህ ነው

እንግዲህ መንፈሳዊው የጨለማ ዓለም ማለት አምፖል የሌለበት ምድራ ፣ ጥቁር ቀለም ያለው አካባቢ ማለት ካልሆነ መንፈሳዊውም የብርሃን ዓለም ማለት - አምፖል ፣ የፀሐይ ብርሃን ፣ ባውዛ ያለበት ውጋግ ያለ ምድራ ማለት እንዳይደለ በተቃራኒው እንረዳለን፡፡

ያ ቢሆንማ ኖር በኤሌማዝ ብርሃን በተንቆጠቆጠ ፣ አጅግ በሚያምር በውድ ውድ የመብራት ጌጦች በተንቦገቦገና ባጌጠ ቪላ ቤት ውስጥ ባለሐብት ሰዎች እየኖሩ ፣ በጭንቀት እና በብቸኝነት ፣ እርካታ ባጣ ፣ በሱሱርና ደምግፊት እየተሰቃዩ አይኖሩም ነበር፡፡ በብርሃን ባጌጠ ቤት ውስጥ የሚኖሩ ብዙ ሰዎች በጨለማ ሕይወት ፣ በጭንቀትና ድብርት ውስጥ እየተሰቃዩ ይዘልቃሉ፡፡

ስለዚህም የመንፈሳዊው የብርሃን ዓለም ፣ በተለምዶ ገነት ብለን የምንጠራው ምድራ ማለት እምነት ፣ ተስፋ ፣ ደስታ ፣ እፎይታ ፣ መንፈሳዊ ፍቅር ፣ መንፈሳዊ ሰላም ፣ (የፍትወት ወይም የአደንዛዥ ዕፅ ያልሆነ መንፈሳዊ እርካታ ፣ ታላቅ ታጋሽነት ያለበት መጠባበቅ ፣ (ለሰው ታይታ ሳይሆን) ለራስ የሚረኩበት ቸርነት ፣ የዋህነት ፣ ጭንቀት አልባ ሕይወት ፣ የበሽታ ሲቃይ የሌለበት ፣ የጉስቁልናና የድህነት መንፈስ ያልተቆጣጠረው እውነተኛው ዓለም ነው ይህ መንፈሳዊ የብርሃን ዓለም፡፡ እንጂ መብራት የበራበት ማለት አይደለም፡፡

ምክኒያቱም መብራት የሚያስፈልገው ለዚህኛው ለሥጋዊው ዐይናችን እንዲያግዘው ሰበል ነው፡፡ ከሞትን በኋላ ግን ይህ ሥጋዊ አይናችን አፈር ውስጥ ስለሚበሰብስ አሁን የምናየው ጣራ ቆርቆሮ የለምና የፀሐይ ብርሃን አያስፈልገንም፡፡ አሁን ከሞትን በኋላ የምንኖርበት ዓለም ውስጥ እንደ ተስፋ ያሉ መንፈሳዊ ኃይሎች ናቸው ያሉት፡፡

Scanned by CamScanner

እነዚህ እነ ተስፋን ለማየት ደግሞ መንፈሳዊ ዓይን ነው የሚያስፈልገን:: ያ ዕዝነ-ልቦናችንና ፣ መንፈሳዊ ዓይናችን ደግሞ የሚያይበት ብርሃን እንደ ፍቅር እና እምነት ያሉ አጉሊ መነፅሮችን ነው የሚፈልገው:: ይህ ነው መንፈሳዊው የብርሃን ዓለም ፣ ወይም አዘውትረን ገነት ፣ መንግስተ-ሰማያት እያልን የምንጠራው::

ስለዚህም ያንን መንፈሳዊ የብርሃናት ዓለምን ዛሬ ላይ ምድር ላይ እያላችሁ ነው መለማመድ ያለባችሁ::

በዚህ ሥጋችሁ ለ80 እና 90 ዓመታት እንድትኖሩ የተደረገበት ዋነኛው ምክኒያት ይህ ነው:: በዚያ መንፈሳዊው የብርሃን ዓለም ውስጥ ለዘለዓለም እንድትኖሩ ከፈለጋችሁ እዚህ ምድር ላይ ሆናችሁ እንድትለማመዱትና እንድትዘጋጁበት ሲባል ነው:: ስለዚህ የተሰጣችሁን ቀሪ 20 እና 40 ዓመት አታባክኑት ፣ ለዘለዓለሙ የመንፈሳዊው የብርሃን ዓለም ራሳችሁን አዘገጃጁበት::

ያንን የጨለማ መንፈሳዊ ዓለም ፣ በዚህ በመንፈሳዊው የብርሃን ዓለም ኑሮ ዛሬ ላይ እያሸነፋችሁት ተለማመዱበት:: አንድ በክሰኛ የቦክስ ሜዳ ላይ አሸናፊ ሆኖ ለመገኘት በየዕለቱ ታስሮ የተንጠለጠለ ቋስ እየደበደበ ነው አሸናፊነትን የሚለማመደው:: ከዚያ እዚያ የስፖርቱ የቦክስ ሜዳ ላይ በአሸናፊነት መቆሙ የግድ ነው::

ልክ እንደዚያ ሁሉ ከእነዚያ ሁሉ መንፈሳዊ የጨለማ ኃይሎች መካከል ዋነኛ የሆነውን የፍርሃትን የመረጃ ኃይል ዛሬ ተዋጉና አሸንፉት:: በሲያል ውስጥ ሐይለኛ ተዋጊ በመሆን ፣ ከዚያ እስር ቤት አሸንፋችሁ መውጣትን እየተለማመዳችሁ ነው:: ልብ እንድትሉ የምፈልገው ውድ ቤተሰቦቼ እምነት ወደ ፈጣሪያችን እንደሚያቀርበን ሁሉ ፍርሃት ደግሞ ወደ አጋንንቱ ዓለም ነው የሚያስተሳስረን::

Scanned by CamScanner

ያንን ጨለማ ሕይወት ለማሸነፍ ደግሞ መንፈሳዊ መፅሐፍትን አንብቡ

ሙስሊሞች ከሆንን ቅዱስ ቁርዓንን - ክርስቲያኖች መጽሐፍ ቅዱስን ማንበብን በፍፁም አትርሱ:: እነዚህ መጽሐፍት ማለት የመንፈሳዊው የብርሃን ዓለም ማኑዋል ማለት ናቸው::

ልክ አንድ የዲጂታል ሕትመት ማሽን እንዴት እንደሚሰራ ማኑዋል ታትሞ እንደሚዘጋጅለት ፣ እናንተም ያንን ማኑዋል እያነበባችሁ ሕትሙቱን እንምታመርቱት ሁሉ የዘላለም የብርሃን ዓለም ኑሮ ምን እንደሚመስል እንዴት እንደምትኖሩበት የሚያስነብቡዋቸው ማኑዋሎች ቢኖሩ ቅዱሳን መፅሐፍት (መጽሐፍ ቅዱስ ፣ ቅዱስ ቁርዓን) ናቸውና አንብቡቧቸው::

ይህንን የምታደርጉበት ዐቢይ ምክንያቱ ፣ ፍርሃት የሚባለውን የጨለማ መንፈሳዊ ጉልበት የምትሰባብሩት በዕውቀት ስለሆነ ነው:: ፍርሃት በመረጃ ይገባና ይቆጣጠራችኋል:: እርሱን ለማፈራረስ ደግሞ መጽሐፍ ቅዱስ የሚሰጣችሁ መንፈሳዊ የዕውቀት ትጥቅ አለ:: ስለዚህ ቀድሞ የገባውን የፍርሃት ዕውቀት በዚህኛው በቅዱሳን መጽሐፍት ዕውቀት በመደጋገም ይወጣል::

ቀደም ብሎ እንዳሳየሁዋችሁ ፣ ፍርሃት የሚፈጠረው በመረጃ ነው::

ለምሳሌ፡ አንድ ሰው መጥቶ ፣ ለዓመታት አብራችሁት የምትወዳጁትን ሰው በተመለከተ "እርሱን ሰው ተጠንቀቀው!!" የሚል መረጃ ብቻ ነግሯችሁ ቢሄድ ፣ በእርግጠኝነት የምነግራችሁ ፣ ከዚያች ሰዓት ጀምሮ ያንን ሰው ወደ መጠራጠር ትወሰዳላችሁ:: ይህንን የጥርጥር መንፈስ በወቅቱ መቅረፍ ወይም መቆጣጠር ካልቻላችሁና እያደር ከሄደ በሒደት ያንን ሰው "እንደተባለውም

ቢያጠቃኝስ...ሆሆ ጠላት ከእሩቅ አይመጣም አሉ!!" ወዘተ እያላችሁ ያንን ሰው መፍራት ትጀምራላችሁ፡፡

ስለዚህ ይህ ፍርሃት እንዴት እንደተከሰተ ለማወቅ ቀላሉ መንገድ እንዴት ነበር ፍርሃቱ የገባባችሁ...የሚለውን ማወቅ ይበጀናል፡፡ ፍርሃቱ የገባው በአጠራጣሪ ክፉ የጨለማው ዓለም መረጃ ነው፡፡ ከሆነ ከብርሃናት መንፈሳዊ ዓለም የተቀዳን ዕውቀት ወደ ዐዕምሯችሁ ስታፈሱት ያፍርሃት በነፍሳችሁ ውስጥ የያዘውን ሥፍራ እየለቀቀ ወደ ድፍረት እና እምነት ኃይል ይቀይርላችኋል፡፡

በመንፈሳዊ ድካምና ስንፍና ባላችሁበት ሰዓት የጨለማን ፍርሃት ለማስወገድ

በተለይ ይህ ለብዙ ሰዎች ይሆናል፡፡ ብዙ ሰው በመንፈሳዊ ውድቀት ውስጥ በሚሆን ሰዓት ፣ ማለትም ሐጥያትን በሐጥያት ላይ እየከመረ በመኖሩ የተነሳ ከፈጣሪው ጋር እንደተቀያየመ ፣ እንደተጣላ ሲረዳ ፣ ኩነኔ በኩነኔ ይሆንና የእምነት ኃይሉ እየተራገፈበት ይመጣል፡፡ "ፈጣሪ ይረዳኛል!!" የሚለው የእምነቱ ኃይል ስለምትጠፋበት ለከፍተኛ ፍርሃት ይዳረጋል፡፡

ቤተክርስቲያን ሊያስቀድስ ወይል ቤተ-መስጂድ ሊያመልክ መሄድ ይሳነዋል፡፡ በዚያው ከዓውደ-ምህረቱ መጥፋት ይቀጥላል፡፡

የዚህን ጊዜ የፍርሃት ፈጣሪ ኔጋቲቭ ኃይሎች እንደፈለጉ ሜዳ ላይ ያገኙታልና ያሰቃዩታል ፣ ያስፈራሩታል፡፡ በአይጥንና በእባብ አምሳል እየመጡ ያስፈራሩታል፡፡ ጨለማን ፣ በሰው መከዳትን ፣ ጦርነትን ፣ የኢኮኖሚ ሁኔታውን ፣ በተለይ ነገን ወዘተርፈ ሁሉንም መፍራት ይጀምራል፡፡

Scanned by CamScanner

ስለዚህ ለዚህ ትልቁ ጊዜያዊ የፍርሃት መቋቋሚያ መንገድን ልጠቁማችሁ፡፡ አንድ ሰው ደጋግሜ እንደማስተምረው የመንፈስ ፣ የአዕምሮ (ነፍስ) እና የሥጋ ድምር ነው፡፡

ለዚህ የሚሆን "የሥጋ ፣ የነፍስና የመንፈስ ሳይኮሎጂ" የሚለውን የሩዶልፍ ስቴይነር መጽሐፍ እንድታነቡት እጋብዛችኋለሁ፡፡ ሩዶልፍ ስቴይነር፡-

- አንትሮፖሶፊ(Anthroposophy) ፣
- ሳይኮሶፊ (Psychosophy) እና
- ኒዮማቶሶፊ (Pneumatosophy) የተባለውን ይህንን

ሳይንስ በጥልቀት ያብራራልናል፡፡

ይህንን ሳይንስ ከፈጣሪ በራቅንበት ሰዓት ፍርሃትን ለመቋቋም በሚያስችል መልኩ ከዚህ ዕውቀት ጨልፈን እንጠቀመው፡፡ እንግዲህ ጉዳዩ እንዲህ ነው የሚሆነው፡፡

1ኛ/ የአንትሮፖሶፊ የበላይነት

ሐጥያት በሥጋ (በ5ቱ የስሜት ህዋሳት) ፣ ወይም በነፍሳችሁ (በዕውቀታችሁ) አልያም በመንፈሳችሁ (ለምሳሌ፡ ጠንቆይን በማመን) ከ3ቱ በአንዱ በኩል ገብቶ ሊቆጣጠራችሁ ይችላል፡፡ ሐጥያት በተቆጣጠረን ሰዓት ታዲያ የመንፈሳዊ ሕይወታችን የበላይነትን አያገኝም፡፡ ሥጋዊ (አንትሮፖሶፊ) ሕይወታችን የበላይነቱን ይይዛና፡፡ "የበሰበሰ ዝናም አይፈራም!!" እንዲሉ መጥፎ

Rudolf Steiner (2009) .A Psychology of Body, Soul, and Spirit: Anthroposophy, Psychosophy, Pneumatosophy. Berlin, Germany.

Woodward, John B. Man as Spirit, Soul, and Body: A Study of Biblical Psychology. Pigeon Forge, TN.: Grace Fellowship International, 2007.

Scanned by CamScanner

ተግባራትን በመጥፎው ላይ እየደራረብን ከፈጣሪያችን መንገድ እየራቅን ፣ ከዐውደ-ምህረቱ እየሸሸን እንመጣ እና ዓለማዊ የሚባል ሰው ወደመሆን እንዘልቃለን::

2ኛ/ የኒዮማቶሰፊ የበላይነት

ነገርግን ንስሐ ስትገቡ እና ወደ ፈጣሪያችሁ መንገድ ተመልሳችሁ ስትገቡ ፣ ፈጣሪ በመንፈሳችሁ ውስጥ ኃይሉን ይሰጣችኋል:: የዚያኔ መንፈሳዊ እርካታ ታገኛላችሁ::

በሥጋ በኩል ከሚገባው ምግብ መጠጥ ፣ ፍትወት ወዘተ ከምትረኩበት ይልቅ በመንፈሳዊ ልምምዳችሁ (ቤተክርስቲያን ማለዳ ለኪዳን ፣ ምሽት ለምህላ) ፣ ዘወትር አሁድ ቸርች ለአምልኮ ፣ በቀን 3 ት ጊዜ ለእስልምናዊ ስግደት ግዜ በመስጠት ነፍሳችሁን እና መንፈሳችሁን ታረሰርሱታላችሁ:: ትበረታላችሁ ፣ አምላካችሁ አብሮዋችሁ በመንፈሳዊ አካላችሁ ውስጥ እንዳለ ስለሚሰማችሁ እጅግ እጅግ ጠንካራ ነገሮችን በእምነት የመሸነፍ ኃይል ይቆጣጠራችኋል:: ስለዚህም በፍፁም አትፈሩም:: የዚህን ጊዜ የበላይነት የሚይዘው የኒዮማቶሰፊ (የመንፈሳዊ) አካላችን ነው::

3ኛ/ የኒዮማቶሰፊ አካላችን ውድቀትና ፍርሃት

አሁን ዋነኛው ችግር እዚህ ጋ ይከሰታል:: በዚያ የሚያምር መንፈሳዊ (ኒዮማቶሰፊ) ሕይወት የበላይነት እየተመራችሁ በፍፁም ሰማያዊ ደስታ እየተመራችሁ በመኖር ላይ ባላችሁበት ሰዓት አንድ ቀን ታላቅ ስህተት ትፈፅማላችሁ:: አንድ የበፊት ጓደኞችን ይመጣና የበፊት የሱስ ሕይወታችንን ያስታውሰናል:: ይህም የሐጥያት /የውድቀት ትውስታችን የተቀሰቀሰው እንድናስተውሰው በሚያደርገን መረጃ ነው::

Scanned by CamScanner

አሁን ያን ሰሞን ያ ያኔ የተውነውን ሱስ ወደ መደጋገም ስንገባ አሁን ታላቅ መንፈሳዊ ውድቀት እየበረታብን ይመጣል:: ጭራሽ አንድ እሁድ ቅዳሴ ፣ ወይም አንድ ሳምንት መስጂድ መዝለል እንቀጥላለን:: የዚያኔ የኒዮማቶሶፊ ሕይወታችን የበታች ፣ የበታች እየሆነ ይመጣል::

በዚህን ሰዓት የእምነት ኃይላችን እየደበዘዘ ፣ ሲልም እየሞተ ይመጣና የፍርሃት ኃይል ሊቆጣጠረን ይጀምራል:: በሽታን ፣ ሁኔታን ፣ ኪሳራን ፣ ሰዎችን ፣ ጨለማን በተለይም ሞትን መፍራት እንጀምራለን:: ምክኒያቱም የእምነት ኃይላችን ሞቷላ!! በፊት ቢሆን ስንታመም መዝሙር ወይ ፀሎት ስናከታትልበት ነበር የሚሻለን:: አሁን ግን ጨለማ ዕውቀት ስለሆነ የተቆጣጠረን ፍርሃት ይወርሰናል:: ለፀሎት ወይ ለዱዓ/ለሶላት ልንበረከክ ስንል የበፊቱ አይነት ኃይል አይኖረንም:: ስለዚህ ከእምነት ኃይል ይልቅ የፍርሃት ኃይል የበላይ ሆኖ አዛዥ ፣ ፈላጭ ቆራጭ ሆኖ ይቆጣጠረናል::

ስለዚህ በዚህ አይነት አጋጣሚ ይህንን መፍትሔ አድርጉ:: በፍጥነት ወደ ንስሐ (repitance) ወይም ወደ ተውባ መመለስ ያስፈልገናል:: ለምሳሌ በቅዱስ ቁርዓን ሱራ 24 (አል-ኑር) አያ 31 ላይ መመልከት ይቻላል::

የአንትሮፖሶፊ ነዳጅን የመጠቀም ዘዴ

እስከዚያ ግን ይህንን በአዕምሯችሁ ያዙ:: እርግጥ ነው ፣ አሁን መንፈሳዊ ጉልበታችሁ ተዳክሟል:: ነገር ግን በደህና ጊዜ በመንፈሳዊ አካላችሁ ውስጥ ያጠራቀማችሁት መንፈሳዊ ነዳጅ አለና እርሱን ተጠቀሙት:: ልክ (ለምሳሌ) በጨለማ ሰፈር አቋርጣችሁ ስትሄዱ የኒዮማቶሶፊ አካላችሁ አብሯችሁ እንዳለም እንዳትረሱ:: ምን በሐጥያታችን ምክኒያት የፈጣሪያችን ቅዱስ መንፈስ ቢርቀንም ፣

ለብቻችን ትቶን አይሄድም፡፡ በንሰሐ እስክንመለስ ድረስ ለአጭር ጊዜ በውስጣችሁ ያለው መንፈሳዊ ነዳጅ እስኪያልቅ ድረስ ያንን ጨለማ ለብቻችሁ ስትሆኑ የሚያስፈራራችሁን ኃይል ይዘርርላችኋል፡፡

ታማችሁ እንደሆን ያ ውስጣችሁ የተሞላው ነዳጅ ለፈውሳችሁ እገዛ እያደረገላችሁ ይቀጥላል፡፡ ይህንን ጎስቋላ በሕመም ፣ በጭንቀት ፣ በፍርሃት የናወዘውን ሥጋዊ (አንትሮፖሶፊ) አካላችሁን ብቻ እየተመለከታችሁ ተስፋ አትቁረጡ፡፡

ልክ ጨለማ ውስጥ ያለችን ሻማ

በሥጋችሁ ዙሪያ ልክ ጨለማ ውስጥ ያለችን ሻማ ብርሃኗ እንደሚከብባት፡፡ የራሳችሁ መንፈሳዊ አካልን በዚህኛው ዐይናችሁ ኢታዩትም እንጂ በዙሪያችሁ ከቧችኋል፡፡ ስለዚህ ያንን ጨለማ ሰፈር አቋርጣችሁ ስትራመዱ የሆነ የማይታይ እጅ መጥቶ እንደሚያፍንና እንደሚገድላችሁ በአድርጋችሁ እንደምታስቡት ሁሉ ፣ የማይታየው አንትሮፖሶፊ አካላችሁ አብሮዋችሁ ስላላ ያንን የማይታይ የሚያስፈራራችሁን አጋንንታዊ ኃይል በቆንጆ ቡጢ መትቶ ሲዘርርላችሁ በማሰብ በአይነ ሕሊናችሁ እየሳላችሁ ያንን የጨለማ ሰፈር በእግራችሁ አቋርጡት፡፡ አትፍሩ!!

በብቸኝነት ፍርሃት ውስጥም ገብታችሁ ከሆነ ይህንን አሰላስሉት፡፡ ከአጠገባችሁ ያ መንፈሳዊ (አንትሮፖሶፊ) አካላችሁ አብሮዋችሁ እያስታመማችሁ እንደሆን አድርጋችሁ አስቡ፡፡ ደግሞ በማሰብ ደረጃ ብቻ ያለ አይደለም ፤ እውነተኛ ነገር ነው፡፡ መንፈሳዊ አካል አላችሁ፡፡

ሆኖም ይህንን የአንትሮፖሶፊ ነዳጅን የመጠቀም ዘዴ የሚቀጥለው ለተወሰነ ጊዜ ነው፡፡ በደህና ጊዜ በፆም ፣ በፀሎት ፣ በዝማሬዎች ፣ በአምልኮ ፣ በመንፈሳዊ ልምምዶች ፣ በቅዱሳን መፅሐፍት ንባብ

Scanned by CamScanner

ወዘተርፈ በአንትሮፖሶፊ አካላችሁ ውስጥ ከአምላክ ስትቀበሉት የኖራችሁትና ያጠራቀማችሁት መንፈሳዊ ነዳጅ የሚያገለግላችሁ ለተወሰነ ጊዜ መሆኑን ግን አትርሱ ፡፡

ስለዚህ ወደንስሐ በመግባትና ወደ መንፈሳዊ ሕይወታችሁ በመመለስ በፍጥነት መንፈሳዊ ነዳጃችሁን ሙሉት፡፡ ካልሆነ የሕይወት መኪናችሁ ሄዶ ሄዶ በነዳጅ እጥረት ከመንገድ ያስቀራችኋል፡፡ በመንገድ ላይ ፣ በጭለማ ሰፈር ደግሞ ዘራፊ ፣ ገራፊው ስለሞላ "እሞት ይሆን!!" በሚል ታላቅ ፍርሃት ውስጥ ይዘፍቃችኋል፡፡

Scanned by CamScanner

9

የፍርሃት ሳይንስ እና የችግሩ ሳይንሳዊ መፍትሔዎች

የፍርሃትን ሳይንስ ስንረዳ ፣ ፍርሃት አይዳፈረንም።

እንግዲህ ውድ ቤተሰቦቼ እስካሁን እንዳሳየኋችሁ ፍርሃት ከሰው ልጅ ሊለይ የማይችል የዘወትር ባሕሪ ነው፡፡ ነገር ግን ከቁጥጥራችን ውጪ ወጥቶ ጭራሽ እኛን በሚቆጣጠር ደረጃ ላይ ሲደርስ እጅግ አደገኛ አጋንንታዊ ኃይል ነው፡፡ ስለሆነም በዕውቀት ልንቆጣጠረው ይገባናል፡፡

ልንቆጣጠረው ካልቻልን ግን የሕይወታችንን ጣዕም በእጅጉ ይጎዳዋል፡፡ ደስታ እናጣለን ፤ "ሙዳችን" ይመታል ፤ ተስፋ ያስቆርጠናል ፤ ራዕያችንን ማየት እንዳንችል እንደ ግንብ ይጋርደናል ፤ የስኬታችንን ኃይል ያጎሳቁልብናል፡፡ ከዚህ ሁሉ መጨረሻ ተራ ሰዎች እንድንሆን ያደርገናል፡፡ ስለሆነም በዕውቀት እና በመረጃ ይህንን ከፉ ኃይል ልንቆጣጠረው ይገባናል፡፡

Scanned by CamScanner

ከዚህ አንፃር በፍርሃት ሰዓት የሚከሰቱብንን በርካታ አካላዊ ባሕሪያት ምንነት ሳይንስ እንደሚከተለው ይተነትናቸዋል፡፡

ድንጋጤ እና ፍርሃት

ልክ እንደማንኛውም መሰረታዊ መንፈሳዊ ስሜት ሁሉ ፍርሃትም አካላዊ ምላሽን የምንጠብቅበት ነው፡፡ ፍርሃት በመጀመሪያ ደረጃ የሚቆጣጠረው መንፈሳዊ አካላችንን ነው፡፡ ሆኖም ወደዚያ ደረጃ ከመሔዱ በፊት መጀመሪያ ድንጋጤ ሆኖ ሊገባ ይችላል፡፡ ለምሳሌ አንድ ሰው "ጃስ!!" ብሎ ድንገት ሲያስደነግጣችሁ ፣ ድንጋጤ እንጂ ፍርሃት አይከሰትም፡፡

ድንጋጤ የሚለውን ቃል አቢሲኒካ መዝገበ-ቃላት ሲተረጉመው shock, flurry of alarm, consternation, dismay, dread, frightfulness, numbness, panic, terror በሚሉ የተለያዩ የእንግሊዝኛ ቃላት ይገልፀዋል፡፡

Shock የሚለውን ቃል የምንጠቀመው የተከሰተው ድንጋጤ የሚያናድድና ልብን ትርትር የሚያደርግ ፣ መደነቅም የተቀላቀለበት ሲሆን ነው፡፡ የሰውነት አካላት በቂ የደም ፍሰት እንዳያገኙ በሚያደርግና ለሕይወት አስጊ በሆነ ደረጃ የሚያጋጥም ድንገተኛ የጤና አደጋም በዚህ ቃል ሁለተኛ ትርጉሙ ሥር ይጠቃለላል፡፡

Consternation የሚለውን ድንጋጤ ምንጠቀመው ፣ በድንጋጤው ሰዓት የመጨናነቅ ፣ ከው ማለት እና የግራ መጋባት ስሜት ሲታይ ነው፡፡

Conroy, D.E.; Elliot, A.J. (2004). "Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg". Anxiety, Stress & Coping. 17 (3): 271–85. CiteSeerX 10.1.1.643.3752

Scanned by CamScanner

flurry of alarm የሚለው ሐረግ ደግሞ ለምሳሌ ድንገተኛ አንግዳ ቤታችን በሚከሰትብን ሰዓት የሚፈጠር መርበትበትን ፣ ምቾት ማጣትን ፣ መጨናነቅን ፣ መቻኳኮል ወዘተ ያለበት ድንጋጤ ነው፡፡

Dismay የሚለውን ቃል የምንጠቀመው ደግሞ በድንጋጤ ሰዓት ልፍስፍስ ስንሆን ፣ ብርታትና ጥንካሬ ስናጣ ፣ መፍትሔ ሲጠፋብን ፣ ቆራጥነት ስናጣ ፣ በከፍተኛ የተስፋ መቁረጥ ቅሬታ ውስጥ ስንወድቅ ያለውን ሁኔታ ለመግለፅ ነው፡፡ ይህንን ድንጋጤ / ከው ብሎ የመቅረት ስሜት ለመግለፅ **Dismay** የሚለውን ቃል ተጠቅመናል ማለት ቀጥሎ የሚያበረታንን ፣ የሚያጠነክረንን አካል እየፈለግን ነው ማለት ነው፡፡

Dread የሚለው ቃል የሚወክለው ደግሞ የድንጋጤ እና የፍርሃት ስሜቶች መቀላቀልን ሲሆን ፣ ቀጥሎ ሊከሰት የሚችልን ነገር በፍርሃትና በልብ ትርትርታ ስሜት መጠባበቅን ነው፡፡ ለምሳሌ፡ ለተማሪዎች የመውደቅ ወይ የማለፍ ውጤት ተራ በተራ እየተነገረ ባለበት ሰዓት ፣ ካሁን አሁን ስሜ ተጠራ በሚል ስሜት ተመሳሳይ "ዐቢይ" የሚል ስም ሲጠራ ልብ ስንጥቅ እያለ የመጠባበቅ ስሜትና የድንጋጤ አይነት ነው፡፡

Fright / frightfulness የሚለውን ቃል የምንጠቀመው ደግሞ በርግጥም ፍርሃትን ለመግለጽ ነው፡፡ ነገር ግን የፍርሃት ስሜቱ በዚያ በአንድ በሆነ ሁኔታ ወቅት ሙሉ በሙሉ ሲቆጣጠረን ነው፡፡ ለምሳሌ፡ በስብሰባ አዳራሽ ውስጥ መድረክ ላይ ቆሞ ለመናገር ዕቅድ በተሰጠን ሰዓት ፣ መድረክ ላይ በቆምን በዚያ ቅጽበታዊና ሁኔታዊ ሰዓት ላይ የሚቆጣጠረን የፍርሃት አይነት ነው፡፡ ከዚያ ከመድረኩ በፊት እኮ "አልፈራም!!" እያልን ስንዝት ነበር ፣ ምንም የፍርሃት ስሜት አልነበረንም ፣ በዚያ በመድረኩ ሰዓት ግን ያ **Fright** ይቆጣጠረናል፡፡

Scanned by CamScanner

Numbness የሚለው ቃል የሚወክለው የድንጋጤ አይነት ደግሞ ይህ ነው:: ያ አስደንጋጭና እጅግ አናዳጅ ሁኔታ በተከሰተ ሰዓት ማሰብ ሲሳነን ፣ የሰውን ንግግር ሁሉ የመስማትና መሰል ስሜት ሲጠፋብን ፣ ምን ማድረግ እንዳለብን እንኳ ለማሰላሰል ሲያቅተን ፣ ቃል ሲጠፋብን ፣ አፋችን ሲተሳሰር ወዘተ ያለውን ሁኔታ ለመግለጽ ነው የምንጠቀመው::

Panic የሚለው ቃል የሚወክለው የፍርሃት እና የድንጋጤ አይነት ደግሞ እጅግ እጅግ ከፍ ያለ ነው:: እጅግ አስደንጋጭ ሁኔታ በተከሰተ ሰዓት ልንቆጣጠረው የማንችለው አጠቃላይ የውሳኔ ፣ የአስተውሎት ፣ የድርጊት ፣ የዕውቀት ወዘተ አቅማችን ፍፁም ሽባ የሚሆንበት ደረጃ ነው::

ራሳችንንና የምናደገውን በፍፁም የማናውቅበት ደረጃ ነው::

ለምሳሌ: "ቦምብ! ቦምብ!!..." የሚል ጩኸት ስንሰማ ከመደንገጣችን (ከPanic) የተነሳ ከአነ ከራቫትና የተከበረ ልብሳችን ጎርፍ ውስጥ እየተንቦረጫጨቅን ልንሮጥ ሁሉ እንችላለን:: ከዚህ ፍፁም ሎጂካል ካልሆነ አደገኛ ድንጋጤና ፍርሃት የተነሳ በስቴዲየም ውስጥ ያሉ ሰዎች ሮጠው ለማምለጥ ሲሉ ብዙዎች ተረጋግጠው ሊሞቱ ሁሉ ይችላሉ:: ይህ አይነቱ ነው Panic የሚባለው ፍርሃት::

Terror የምንለው ደግሞ ብዙሐንንም ሆነ ግለሰብን የሚያሸብር ፍርሃት ሲሆን ነው:: ከterrorism ጋር ይያያዛል:: ሰዎችን ለማሸበር ሲባል የማስፈራራት ፣ የዛቻ አካሄድም አለበት::

Ledoux, J. (2003). "The emotional brain, fear, and the amygdala". Cellular and Molecular Neurobiology. 23 (4–5): 727–38. doi:10.1023/A:1025048802629. PMID 14514027. S2CID 3216382.

Scanned by CamScanner

To intimidate፡ ይህ የእንግሊዝኛ ቃል የሚወክልልን የፍርሃት አይነት ደግሞ ዋነኛ ግቡ ሰዎችን በማስጨነቅ ፣ በማስፈራራትና በዛቻ ደረጃ የሆነ ዓላማን (ለምሳሌ፡ ሰዎች የሆነ የምንፈልገውን ነገር) እንዲፈፅሙልን ማድረግ ወይም በማስፈራራት በሰዎች ላይ የበላይነትን ማግኘት ነው።

To scare፡ የምንለው ደግሞ ሰዎች የሚፈሩበትን (በፍርሃት ቁጥጥር ሥር የሚወድቁበትን) ሁኔታ ሆን ብለን ማመቻቸት ነው።

Afraid የምንለው ደግሞ የፍርሃትን ፣ ራሱን ያ የስሜት ሂደት ሲሰማን ነው።

ሌሎች በርካታ ከፍርሃትና ድንጋጤ ጋር የተያያዙ ቃላትን በእንግሊዝኛው መዝገበ-ቃላት ውስጥ እናገኛቸዋለን። ነገር ግን በእኛ ሐገር ቋንቋዎች በተለይም በአማርኛ ውስጥ ፍርሃት ፣ ድንጋጤ ፣ ክው ማለት ፣ የልብ ትርክክ ማለት ወዘተ የሚሉት ቃላት በጣም ውስን እና ተደራራቢ ትርጓሜ እንዳላቸው ነው የምንረዳው።

■ በፍርሃት ሰዓት በአንጎል ውስጥ ምን እየተከናወነ ነው

ውድ ቤተሰቦቼ ቀደም ባለው ክፍል ውስጥ እንደተመለከትነው የፍርሃት ስሜት ከዐዕምሯችን ወደ ሥጋዊ አካላችን ከመጣ በኋላ በቀጥታ ሥራውን የሚጀምረው የአንጎል ክፍሎቻችን ውስጥ ነው። ከአንጎል ክፍሎቻችንም ዋነኛው አሚይግድላ (amygdala) የሚባለው ውስጥ ነው።

Amunts, K.; Kedo, O.; Kindler, M.; Pieperhoff, P.; Mohlberg, H.; Shah, N.J.; Habel, U.; Schneider, F.; Zilles, K. (2005). "Cytoarchitectonic mapping of the human amygdala, hippocampal region and entorhinal cortex: Intersubject variability and probability maps". Anatomy and Embryology. 210 (5–6): 343–52. doi:10.1007/s00429-005-0025-5. PMID 16208455. S2CID 6984617.

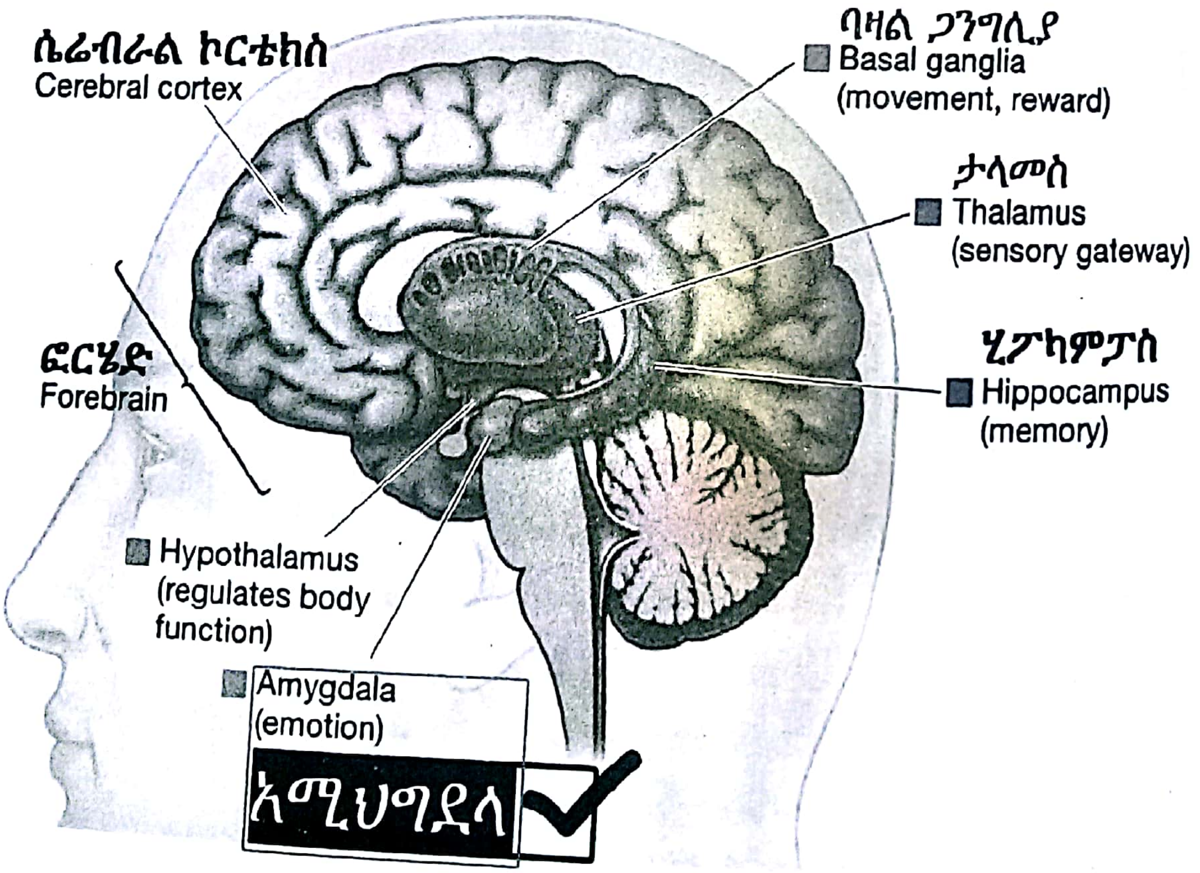
Scanned by CamScanner

እንደ ስሚዝሶኒያን መጽሔት ከሆነ የተወሰኑ አንጎል ክፍሎችን ደርሶ ሲያበቃ የፍርሃት ኃይል አሚይግዳላን ከነካ በኋላ ወዲያው እኛ የፍርሃት ምልክቶች የምንላቸው አካላዊ ምላሾች መስተዋል ይጀምራሉ።

ይህ አሚህግደላ የሚሰኘው የአንጎላችን ክፍል ወዲያውኑ ከዚህ አደጋ "ወይ-አምልጥ-ወይ-ተጋፈጥ" (fight or flight) የሚሉ አካላዊ የእንቅስቃሴ ሥርዓቶችን ወደ ሚያነቃቃቸው ደረጃ ይሸጋገራል።

ያ ብቻ አይደለም ፣ በፍርሃት ሰዓት የሚሰማንን ጭንቀትና ጭንቀት መሳይ ስሜቶችን የሚፈጥሩ አጨናናቂ ሆርሞኖች (stress hormones) እንዲመረቱና ወሳኝ የሚባሉ የነርቭ ሥርዓቶች እንዲነቃቁ ፣ ብሎም ወደ ሥራ እንዲገቡ የሚያደርግ ኃላፊነትን መወጣት ይጀምራል።

በፍርሃት ሰዓት ተሳታፊ የሆኑ የአንጎል ክፍሎች



Scanned by CamScanner

እንግዲህ በዚህ "ተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ" በሚለው ስሜት መከሰት የተነሳ ነው በርካታ አካላዊ የፍርሃት ምልክቶችን የምናየው::

- የአተነፋፈስ ሥርዓታችን ይፋጠናል ፤
- ላብ በላብ ልንሆን ፤
- ሽንታችንም ሊመጣ ሁሉ ይችላል::
- የልብ ምታችን ይጨምራል ፤
- ወደተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻችን ዘንድ በቂ ኦክሲጂንና ንጥረ-ነገሮችን ለማድረስ በሚል በቆዳዎቻችን ሥር ያሉ የደም ቧንቧዎች ላይ ሳይቀር የመወጣጠር ለውጥች ይከሰታሉ ፤
- በደማችን ውስጥ ያለው የግሉኮስ መጠን ይንራል ፤

እንዲሁም የመሳሰሉት አካላዊ ለውጦች ይከሰታሉ::

የካልሺየምና የነጭ የደም ሴሎችም ብዛት በደም ፍሰት ሥርዓታችንም ውስጥ በተመሳሳይ መልኩ ከፍ ሊሉ እንደሚችሉ ነው መፅሔቱ የሚያብራራው:: እስቲ ከእነዚህ ሒደቶች መካከል የተወሰኑትን በተናጥል እናጥናቸው::

1ኛ/ በፍርሃት ሰዓት ልባችን ለምድነው በፍጥነት የሚመታው

እነ ዶ/ር ብሮስኮት ጄ.ኤፍ በአንድ የዓለማቀፍ የሳይኮሎጂ ጆርናል ላይ "የልብምት" በሚል ርዕስ ይዘውት በወጡት የጥናት ውጤት ላይ በዚህ ዙሪያ በቂ ማብራሪያ ይዘዋል::

በመሰረቱ ሰውነታዊ አካላችን ጭንቀት ፤ የዕዕምሮ ጫና ፤ ፍርሃት ፤ ውጥረት እና እንደ መወዛገብ ያሉ ስሜቶች ሁሉ በሚፈጠሩበት ሰዓት "አምልጥ-ወይ-ተጋፈጥ" በሚለው ሥርዓት (the "fight or flight" system) መመራት መጀመሩ የግድ ነው:: ለዚህ ሥርዓት መተግበር ሲባል ደግሞ ሰውነታችን በተደጋገመ መልኩ ሆርሞኖችን መልቀቅ ይጀምራል::

Scanned by CamScanner

እነዚህም ሆርሞኖች ለማምለጥ-ወይ-ለመጋፈጥም የሚሆኑ ናቸው:: ለማምለጥም ሆነ ለመጋፈጥ ደግሞ ኃይል የግድ ነው:: ለዚህም እጅግ ንቁ ፣ ወደ አንድ አቅጣጫ የማተኮር አቅማችንን የሚሰጡ እንዲሁም ኃይልና ብርታትን ለግዜው እንድናገኝ የሚያደርጉ ሆርሞኖች ናቸው የሚለቀቁት::

ታዲያም እነህ ኬሚካሎች መበተን ሲጀምሩ ደግሞ የልብ ምታችን ይጨምራል ፣ የአተነፋፈስ ስርዓታችንም ይፋጠናል ፣ ብሎም ሰውነታችንን የማላብ ፍጥነቱም ያይላል:: ይህ የሚሆንበት ሳይንስ ደግሞ እንዲህ ነው:: ልክ አደጋ ተከሰተ ብሎ ሲያምን ፣ አንጎላችን ወደየሰውነት ክፍሎቻችን "ራሳችንን እናድን....እንተጋገዝ!!" የሚል ማንቂያ ደወል (ሲግናል) ይበትናል::

በዚህ ሰዓት ነው ዝነኛው አድሬህናህሊን (Adrenaline) ወይም በሌላ ሥሙ ኢፒኔፍሪን (epinephrine) ተሰኘው የሆርሞን ዝርያ በሰውነታችን ውስጥ የሚበተነው:: አድሬህናህሊን ሆርሞን የሚመረተው ከአድሬህናህሊን ዕጢ እና ከጥቂት የአንጎል የነርቭ ሴሎች መሆኑን የእነ እነ ዶ/ር ብሮስኮት ፅሁፍ ያስረዳናል:: ይህ አድሬህናህሊን ሆርሞን ዋነኛ ጥቅሙ ንቃት ፣ ኃይልና አካላዊ ብርታትን መስጠት ነው::

ይህ እጅግ ንቁ መሆናችን ደግሞ በዋነኝነት በአደጋ ጊዜ የሚጠቀመው "አምልጥ-ወይ-ተጋፈጥ" ላልነው ተፈጥሯዊ ሒደት ነው:: አድሬህናህሊን ሆርሞን ይህንን የሚያደርገው ደግሞ (ለምሳሌ) የደም

Brosschot, J.F.; Thayer, J.F. (2003). "Heart rate: response is longer after negative emotions than after positive emotions". International Journal of Psychophysiology. 50 (3): 181–87. doi:10.1016/s0167-8760(03)00146-6. PMID 14585487.

Chou, C.Y.; Marca, R.L.; Steptoe, A.; Brewin, C.R. (2014). "Heart rate, startle response, and intrusive trauma memories". Psychophysiology. 51 (3): 236–46. doi:10.1111/psyp.12176. PMC 4283725. PMID 24397333

ዋቢ

Scanned by CamScanner

ፍሰት ለየጡንቻዎቻችን በፍጥነትና በብቃት እንዲዳረስ በማድረግ ነው፡፡ ለዚህ የደም ተዳርሶት ደግሞ ልባችን ወደ ፈጣን ምት ይገባል፡፡

ያ ብቻ አይደለም፡፡ ልክ አድሬህናህሊን በደማችን ውስጥ በሚረጭበት በተመሳሳይ ሰዓትና ሒደት እንደ ቅባት እና ስኳር ያሉትም ንጥረ-ነገሮች አብረው ነው ለሰውነታችን ክፍሎች የሚዳረሱት፡፡

እነዚህ ቅባትንና ስኳሮችን ለማስተናገድ ደግሞ ልብ ተጨማሪ ሥራዎችን ይከውናል፡፡ ያውም የሁለቱም የሳምባ ክፍሎች አየር ማስገቢያ ቱቦዎች ከነበራቸው ሥፋት ጨምረው አየር እንዲያስገቡ ያደርጋቸዋል፡፡ ይህ ደግሞ ቶሎ ቶሎ እንድንተነፋፍስ ያደርገናል፡፡ የተጨማሪ አክሲጂን መግባት ካርቦንዳይኦክሳይድ መውጣትን ለመቆጣጠር በሚል ደግሞ ልባችን ምቱን ያፋጥነዋል፡፡

በዋናነት በእነዚህ ምክኒያቶች የተነሳ ነው በፍርሃት ሰዓት ልባችን የምት መጠኑ የሚጨምረው ፤ በማለት የሕክምና ሳይንስ ዶክመንቶቹ በደንብ ያብራራሉ፡፡

2ኛ/ በፍርሃት ሰዓት የሚከሰቱ የተለያዩ አካላዊ ለውጦች

የሊዶውክስ ጄ. የ1992 ዓ.ም በውስጣዊ ስሜቶች ዙሪያ በሰራው መጽሐፉ ላይ ሲፅፍ በዋናነት 4 አይነት መሰረታዊ የሚባሉ መንፈሳዊ ስሜቶች (basic emotions) ስለመኖራቸው ይናገራል፡፡ እኒሁም ደስታ ፣ ሐዘን ፣ ፍርሃት እና ብስጭት/ንዴት መሆናቸውን የሳይኮሎጂ ሳይንስን ጠቅሶ ያብራራልናል፡፡

LeDoux J. Brain mechanisms of emotion and emotional learning. Current Opinions in Neurobiology. 1992;2:191–197. [PubMed] [Google Scholar]

Davis M. The role of the amygdala in conditioned fear. In: Aggleton J, editor. The Amygdala: Neurobiological Aspects of Emotion, Memory and Mental Dysfunction. New York: Wiley-Liss; 1992. pp. 255–305. [Google Scholar]

Scanned by CamScanner

እነዚህን ውስጣዊ ስሜቶችን ከሚያስከትሉት ውጤት አንፃር ስንመለከታቸው ይህንን ይመስላሉ፡፡

- ደስታ የሽልማት መንፈሳዊ ስሜት ነው
- ሐዘን ደግሞ የአሉታዊ ኃይል የመቀጣት፣ የመጎዳት ውጤት ነው
- ፍርሃት እና ብስጭት ደግሞ እንደ ጭንቀት ፈጣሪ ኃይሎች ተወስደው ይተነተናሉ፡፡

ልክ እንደ ሌሎቹ ውስጣዊ ስሜቶች ሁሉ ፍርሃትም በአካላዊ ተፈጥሯችን ላይ ለውጦችን ያስከትላል፡፡ ወይም አካላዊ ተፈጥሯችን ላይ ስሜታችንን እንድናሳይ ያስገድደናል፡፡ ለምሳሌ፡ የሚናከስ ውሻን እንዳየን ፍርሃት ፣ የአንጎል ተፈጥሮ ላይ በተለይም ቀደም ብለን እንዳልነው አሚህግደላህ (Amygdala)በሚባለው የአንጎል ክፍል ላይ ነው በኃይል ቁጥጥር እና "ወታደራዊ" የጠላት ወረራ ማድረግ የሚጀምረው፡፡

አሚህግደላህም ለመጣው አደጋ እንደ ጦርሜዳ ዋነኛ አዛዥ ሆኖ ያገለግላል፡፡ ለምሳሌ፡ ለዚያ ኃይለኛ ውሻ ድንጋጤ ፣ ምላሽ የሚሆኑ ወይ-እንድንጋፈጥ-ወይ-እንድንሮጥ *(fight or flight mode)* የሚያደርጉ የሰውነት ክፍሎቻችንንና ጡንቻዎቻችንን ሳይቀር መዘጋጀት አለባቸው፡፡

ካርዲዮቬስኩዩላር ተግባራት

እነዚህን የሚያዘጋጁ የአንጎልና መሰል አካላትን " ሁሉም ነገር ወደ ጦር ግንባር!!" ብሎ የመከላከያ ሰራዊቱ ዋና አዛዥ የሚሆነው አሚህግደላህ በጣም ለበርካታ አካላዊ ምላሾች ትዕዛዝ ይሰጣል፡፡ ፍርሃቱን ለመጋፈጥ ሲባል በሚደረጉ ተግባራት ምክኒያት የተለያዩ አካላዊ ስሜቶችን እናስተውላለን፡፡

አብዛኛዎቹ አካላዊ ምልክቶች የሚከሰቱት ደግሞ በካርዲዮቬስኩዩላር ተግባራት (ማለትም የልብና የደም ቧንቧ ምላሾች) ጋር እንደሚያያዙ ነው የእነ ዶ/ር አንደርሰን ዲ. እና አዶልፍስ አር. የ2014 የውስጣዊ ስሜት ጥናት ላይ ያተኮረ የጆርናል ጥናታቸው የሚተነትነው፡፡

የልብና የደም ቧንቧ ስርዓት ስንል ደግሞ ልብ ፣ በዚያ አገልግሎት ዙሪያ ያሉ የደም ቧንቧዎች እና ደምንም ያካትታል፡፡ ደም የሚይዛቸው ሰውነታችን በሕይወት እንዲቆይ የሚረዱ እንደ ኦክሲጂንና ንጥረ-ምግቦች ያሉትም የዚህ ሥርዓት ግብዓቶች ናቸው፡፡

ታዲያም በፍርሃት ሰዓት እነዚህ አካላትና ግብዓቶች ላይ ተፅዕኖ ስለሚፈጠር፡

- የልብ ምት ይጨምራል
- የደም ቧንቧዎች ይኮመታተራሉ ፤ ይጨማመቃሉ
- የአተነፋፈስ ሒደታችን ይፈጣጠናሉ፤
- እንደ ጉበትና ጣፊያ ያሉ አካላትም የላቀ ተሳትፎ ያሳያሉ፤
- አድሬናሊን ሆርሞን መጠን በራሱ በደማችን ውስጥ ይጨምራል፡፡

በከፍተኛ ፍርሃት ወቅት ለመጋፈጥ-ወይ-ለማምለጥ ዝግጅት ሲሉ ጡንቻዎቻችን ይወጣጠራሉ፡፡ ሌላው ቀርቶ በፀጉሮቻችን ቀዳዳዎች ዙሪያ ያሉ ጡንቻዎቻችን ስለሚወጣጠሩ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት የፀጉሮቻችን ዘለላዎች ሳይቀሩ ተገታትረው ሊቆሙ ሁሉ ይችላሉ፡፡

ለዚህ እኮ ነው .....ለተከታታይ ረጂም ሰዓት የተጨነቅንና በፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ሥር ወድቀን የቆየን ከሆነ.....የሰውነት ጡንቻዎቻችን ላይ ልክ "ስትራፖ" የመሰለ ሕመም መሰል ነገር የሚሰማን፡፡

ዋቢ

Davis M. The role of the amygdala in conditioned fear. In: Aggleton J, editor. The Amygdala: Neurobiological Aspects of Emotion, Memory and Mental Dysfunction. New York: Wiley-Liss; 1992. pp. 255–305.

በጣም የሚገርመው ቀደም ሲል በተቀመጡት ማጣቀሻ ጥናታዊ ፅሁፎች ውስጥ ስንመለከት ስለፍርሃት የሚገራርሙ ሳይንሳዊ መረጃዎችን እናገኛለን::

አስተውላችሁ ከሆነ አንድ ሰው ለረጂም ቀናትና ሰዓታት በተከታታይ በፍርሃት ጭንቀት ቁጥጥር ሥር ከወደቀ ፣ ቁርጥምጥም የሚል ስሜት ያለው የሚመስል ሕመም ሁሉ ሊሰማው ይችላል::

ለዚህ ምክኒያቱን ሲያብራሩት ፣ ፍርሃት የንጥረ-ነገሮች መዋሃድ (metabolic) ሂደት ላይ ፣ ለምሳሌ የጉሉኮስ መጠን በደማችን ውስጥ እንዲጨምር በሚያድርግ መልኩ ሊሰራም ይችላል::

ሃይፐርግላይሴሚያ በፍርሃት ምክኒያት

ይህ ከሆነ ደግሞ ከፍተኛ የደም ስኳር መጠን ሃይፐርግላይሴሚያ (Hyperglycemia (High Blood Sugar)) አስከትሏል ማለት ነው:: ስለዚህም በዚህ ምክኒያት የተነሳ ደግሞ የከፍተኛ ተከታታይ ፍርሃት:

- የውሃ ጥምን ይጨምራል፤
- የራስምታት ያስከትላል ፤
- የማተኮር አቅማችንን ያዳክምብናል ፤
- ዐይናችን ጥርት አድርጎ ነገሮችን ለማየት እንዲቸገር (ብዥታ እንዲኖረው) ያደርገዋል ፤
- ቶሎ ቶሎ ውሃ ሽንት እንዲመላለስብን ያደርገናል ፤
- ምንም ሳንሰራ የመደካከምና የመደበር ፣ የመጫጫን ስሜት ይፈጥርብናል ፤

በሒደትም የክብደት መጠናችንን እያሳሳብን የሚያመጣውም ለዚህ መሆኑን ነው ሳይንቲስቶቹ የሚያስረዱን::

Scanned by CamScanner

ስለዚህ ፍርሃት በደማችን ውስጥ ያለ የስኳር መጠን ላይ ተፅዕኖ አለው ማለት ነው ??

የአሜሪካ ኖርዝቤይ የጤና ማዕከል የጥናት ውጤት እንደሚያረጋግጠው ፣ አዎን ተፅዕኖ አለው:: በተለይ ከፍተኛ ፍርሃት (ለምሳሌ፡ አንድ ተማሪ ማትሪክ ለማለፍ ሲል ከፈተናው አስቀድሞ በሚሰማው ፍርሃትና ውጥረት ሰሞን ሰውነቱ) እንደ ኮርቲሶል ባሉ ሆርሞኖች በስፋት እንዲታጨቅ ይሆንበታል::

እነ ኮርቲሶል (cortisol) ደግሞ ጭንቀት ፈጣሪ ብቻ ሳይሆኑ በደማችን ውስጥ የስኳር መጠናችንን የማናር አቅም አላቸው:: የሚገርመው ምግብ ባልበላንበትም ሰዓት ቢሆን ፍርሃት የስኳር መጠናችንን ሊጨምረው ይችላል::

ሌላም አለ:: በሰውነታችን ውስጥ ለአደጋ ጊዜ ኃይል አቅርቦት ሲባል የተጠራቀመ የስኳር መጠን እንደሚኖር ይታወቃል:: ታዲያ እነዚህ አጨናናቂ ሆርሞኖች ፣ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት ፣ ይህንን የተጠራቀመ የስኳር መጠንን ሳይቀር ከግምጃ ቤት እያስወጡ (ለተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ ሂደቱ) እንዲረዳ ሲሉ በደም ስርዓታችን ውስጥ እንዲበተን ያደርጉታል::

ስለዚህ የስኳር ሕመምተኞች ከፍርሃት ራሳቸውን መጠበቅ አለባቸው ማለት ነው??

አዎን:: ሳይንስ ለዚህ እጅግ ጥሩ ትንታኔ ይሰጣል:: ሔልዝላይን መጽሔት Tips for Dealing with Anxiety and Diabetes በሚለው የኦክቶበር 2018 የድህረ-ገፅ ሳይንሳዊ ትንታኔው ላይ በደንብ ማየት ትችላላችሁ::

Scanned by CamScanner

መፅሔቱ እንዳረጋገጠው በጣም በርካታ ጥናቶች በስኳር ሕመምና በጭንቀት ፈጣሪ ፍርሃት መካከል ጠንካራ ግንኙነት ሊኖር ይችላል:: እንደውም አንድ የተጠቀሰ ጥናት ፣ የስኳር ሕመምተኛ የሆኑ አሜሪካዊያን ካልሆኑት ይልቅ 20 በመቶ ከፍርሃትና ጭንቀቶች ጋር በተያያዙ ችግሮችም ጭምር የተጠቁ ሆነው ሊገኙ እንደሚችሉ ነው ያረጋገጠው::

ጥናቱ ጨምሮ ያረጋገጠው ሌላ ነገርም አለ:: የስኳር ሕመምተኞች ፣ በፍርሃት የሚጠቁ ከሆነ በዋናነት ከሌሎች ፍርሃቶች ይልቅ ሊያጠቃቸው የሚችለው ፣ ከበሽታው ጋር በተያያዘ ለሚከሰት ከአሁን አሁን "...እታመም ይሆን?? .....እሞት ይሆን...??" የሚሉ አይነት ፍርሃቶች ናቸው ሊሆኑ የሚችሉት::

ስለዚህም የስኳር ሕመምተኞች ፍርሃትን መቆጣጠርን በከፍተኛ ደረጃ ሊለማመዱት ይገባቸዋል ማለት ነው:: ፍርሃቱ በራሱ የስኳር መጠንን በመጨመር ደረጃም ተፅዕኖ ስለሚኖረው ይህንን መጠንቀቅ እንደሚኖርባቸው ሳይንቲስቶቹ ይመከራሉ:: ያንን አለማድረግና ከመጠን በላይ በከፍተኛ ፍርሃት ኃይል ቁጥጥር ሥር ለረጂም ወራት ለመጠቃት መፍቀድ አደጋ አለው::

ራስን በራስ እጅ ለማጥፋት መፍቀድ መሆኑን መረዳት ያስፈልጋል:: በሚገርማችሁ ደረጃ (ጥናቶቹ እንደሚያሳዩት) በተለይ የስኳር መጠናችንን ከማናር ጋር ተያይዞ ፣ ከፍተኛ ፍርሃት ለረጂም ወራት ሲዘልቅብን እስከ ልብ በሽታ ፣ የኩላሊት በሽታ ፣ ለአይታ መጠን መቀነስ ችግር እና ለመሳሰሉት ችግሮች ልንጋለጥ እንደምንችል በአግባቡ ተረጋግጧል::

Julie Ryan Evans (October 4, 2018). Tips for Dealing with Anxiety and Diabetes. ttps://www.healthline.com/health/diabetes

ዋቢ

Li C, et al. (2008). Diabetes and anxiety in US adults: Findings from the 2006 Behavioral Risk Factor Surveillance System. DOI: 10.1111/j.1464-5491.2008.02477.x

Scanned by CamScanner

የአድሬናሊን ጋጋታ (Adrenaline Rush) ምንድነው??

ይህንን ከመመለስ በፊት ፣ አድሬናሊን ወይም በሌላ መጠሪያው ኢፒኔፍሪን (epinephrine) እጅግ ወሳኝ የሆርሞን ዝርያ መሆኑን ማስታወስ ያስፈልጋል፡፡

በዋናነት ከኩላሊቶቻችን አናት አካባቢ ከሚገኙት የአድሬናል ዕጢዎች እንዲሁም ከተወሰኑ የአንጎል ነርቭ ሴሎች (ኒዩሮኖች) ነው የሚመረቱት፡፡ እንደምታውቁት ኩላሊቶቻችን አናት ላይ ያሉት አድሬናል ዕጢዎች አድሬናሊን ሆርሞኖችን ብቻ ሳይሆን እንደ አልዶስቴሮን እና ኮርቲሶል ያሉ ሆርሞናዊ ኬሚካሎችንም ጭምር ነው የሚያመርቱት፡፡

አድሬናሊን ሆርሞን የ"አምልጥ-ወይ-ተጋፈጥ" ኬሚካል ነው በሚል ይታወቃል፡፡

አድሬነናሊን የሚለቀቀውም በጭንቀትና ውጥረት ፣ በመደነቅ ጥልቅ ስሜት ሰዓት ፣ በአደገኛ እንዲሁም በከፍተኛ ፍርሃትና ለሕይወት አደጋ በሆነ ሰዓት ላይ ነው፡፡ እነዚህ አይነት ሁኔታዎች ሲከሰቱ ፣ ሰውነታችን አፋጣኝና ቀልጣፋ ምላሽ ሰጥቶ ከአደጋው እንዲያመልጥ ወይ እንዲጋፈጥ የሚያደርገው ይኸው የአድሬናሊን ኬሚካል በሰውነታችን ውስጥ መበተን መሆኑን በድጋሚ ላስታውሳችሁ፡፡

ለዚህም ቀደም ብዬ እንዳሳየሁዋችሁ ፣ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት ፣ አድሬናሊን ፣ ልባችንን በፍጥነት ያስመታዋል ፤ የደም ፍሰታችንን ወደ አንጎላችንና ጡንቻዎቻችን ዘንድ ይጨምርና ያፋጥነዋል ፤ ሰውነታችን ያጠራቀመውን የስኳር ኃይል በፍጥነት አውጥቶ ለነዳጅነት እንዲገለገልበት ያግዘዋል ፤ ወዘተርፈ፡፡

Scanned by CamScanner

ይህንን ማድረጉ ባልከፋ:: ሆኖም አድሬናሊን በከፍተኛ ፍጥነት ፣ ብዛትና ተከታታይነት በደማችን ውስጥ ተበትኖ ያለአግባብ ሲጠራቀም የአድሬናሊን ጋጋታ (Adrenaline Rush) ለተባለ ሁኔታ ይዳርገናል::

ከዚያ በፊት ግን የአድሬናሊን አመራረት የዕዝ ሰንሰለት

የዶ/ር በኔት ኤም.ኤች (የ2010) "ሃይፐርአሮውዛል እና የእንቅልፍ እጦት ችግር" የሚለው መፅሐፉ ላይ እንዳሰፈረው የአድሬናሊን አመራረት የትዕዛዝ ሰንሰለት የሚጀምረው ከአንጎልን ከመቆጣጠር ነው::

የአመራረቱም የትዕዛዝ ሰንሰለት እንዲህ ነው::

ደረጃ 1፡ አስደንጋጭ ሁኔታ

ለምሳሌ፡ በጨለማ ውስጥ ሰው ሲያስደነግጠን ፣ ይህ አስጨናቂ የፍርሃት መንፈስ ኃይሉን በቀጥታ ለአንጎላችን አሚህግደላህ ያደርሳታል:: ማለትም አሚህግደላህ ናት የድንጋጤውን ፣ የዚያን የሚያስፈራውን የመልዕክት ሞገድ የምትቀበለው

ደረጃ 2፡ አሚህግደላና ሐይፖታላመስ

አሚህግደላህ በርግጥም ይህ ያስፈራራን ኃይል በትክክልም ለጤናችን ፣ ለአካላችን ፣ ለሕይወታችን አደገኛ እንደሆነ ሁኔታውን መርምሮ

Adrenal disorders. (n.d.). my.clevelandclinic.org/health/diseases/16717-adrenal-disorders

Bonnet MH, et al. (2010). Hyperarousal and insomnia: State of the science [Abstract]. DOI: 10.1016/j.smrv.2009.05.002

How cells communicate during fight or flight. (n.d.). learn.genetics.utah.edu/content/cells/fight_flight/

Scanned by CamScanner

ካረጋገጠ ፣ በቀጥታ ወደ ሌላኛውና ወሳኙ ሐይፖታላመስ (hypothalamus) ወደተባለ የአንጎል ክፍል "ሔሎ!....ሚስተር ሐይፖ.....ከፍተኛ (ጅብ የተባለ የአውሬ) ኃይል ስለመጣ ፣ በፍጥነት ሰውነት ወይ-እንዲጋፈጥ-ወይ-እንዲያመልጥ ለሰውነት ክፍሎች ሁሉ መልዕክት አስተላልፍ!!.....ፍጠኑ ጓዶች!!..." ብሎ ሲግናል ፣ መልዕክት/ሞገድ ያስተላልፋል::

ደረጃ 3፡ ሐይፖታላመስ ለሁሉም የሰውነት አካላት

አሁን ወሳኙ እርምጃ ተጀመረ:: ሐይፖታላመስ የትዕዛዝ ወሳኝ ክፍል (የሬዲዮ ኦፕሬተር) ነው:: በቀጥታ ለእያንዳንዳቸው (እንደ እግር ፣ እጅ ፣ ጡንቻዎች ወዘተ ላሉ) የማምለጫ-የመጋፈጫ የሰውነት ክፍሎች **ሲምፓቴቲክ በሚባል የነርቭ ሥርዓት** አማካኝነት የአደጋ ጊዜ መልዕክቱን ያስተላልፋል::

እዚህ ጋ መረዳት የሚያስፈልግ ነገር አለ:: ሲምፓቴቲክ እና ፓራሲምፓቴቲክ የነርቭ ሥርዓቶች የሚባሉ ስላሉ ከዚህ ቀጥዬ አሳያችኋለሁ::

ግን በአጭሩ ***ፓራሲምፓቴቲክ የኤሌክትሪክ ስርዓት*** የሚባለው ከአንጎል (ከዋናው የኤሌክትሪክ ቆጣሪ) ወደተለያዩ የሰውነት ክፍሎቻችን ኤሌክትሪካዊ መልዕክቶች ተላለፉ ማለት ትርጉሙ "የሰውነት ክፍሎች ሆይ ተረጋጉ-ተመገቡ-እረፍት አድርጉ..." የሚል ትዕዛዝ የያዘ ነው:: ስለዚህም ዐይናችን ዕንቅልፍ ዕንቅልፍ ፣ ወይ ደግሞ ሆዳችን ለምሳ ዕረፍት ፣ ዕረፍት ሊል ይችላል ማለት ነው::

ሁለተኛው ደግሞ ***ሲምፓቴቲክ የነርቭ (የኤሌክትሪክ) ክሮች*** ናቸው:: ወደ እያንዳንዱ የሰውነት ክፍሎቻችን ይዘዋቸው የሚሄዱት

Scanned by CamScanner

መልዕክቶች ይዘታቸው በተቃራኒው ያለው ነው:: አደጋ የመሰለን ነገር (ለምሳሌ፡ አባብን) በዐይናችን ልክ እንዳየን ፣ ወይም ልክ በጆሮዋችን (ለምሳሌ፡ የጅብ ድምፅ) ስናደምጥ .....በሲምፓቴቲክ የነርቭ ክሮች አማካይነት መልዕክት ለማምለጥ-ወይ-ለመጋፈጥ ሲባል ለእያንዳንዱ የሰውነት ክፍል ይደርሳል ማለት ነው::

ስለዚህ ወደ አድሬናል ዕጢዎች መልዕክት የሚላከው በሲምፓቴቲክ የኤሌክትሪክ ስርዓት አማካይነት ነው ያልኩት ግልፅ ነው ማለት ነው:: ይሄንን ነጥብ ያዙልኝ::

ደረጃ 4፡ ለአድሬናል ዕጢዎች ወሳኝ መልዕክት

ትልቁ ሥራ ይሄ ነው:: ምን ሐይፖታላመስ መልዕክቱን "ለሚመለከተው ሁሉ" ብሎ ቢበትንም ፣ በዚህ ደረጃ ላይ ሳለ እንደ አድሬናል ዕጢዎች ግን ወሳኝ የቤት ሥራን የሚቀበል የለም::

ሐይፖታላመስ በቀጥታ የተለየ ሚሽን ይዘው መልዕክት በሚያደርሱ የነርቭ ክሮች አማካኝነት ወደ ሁለቱም ኩላሊቶች (በተለይም በጫፎቻቸው ዘንድ ወዳሉት) አድሬናል ዕጢዎች ዘንድ መልዕክት በወሳኝነት ይልካል::

ልክ ይህ ኤሌክትሪካዊ የአደጋ ጥሪ የሆርሞን (የኬሚካሎች) ማምረቻ ፋብሪካ ወደሆኑት አድሬናል ወደሚባሉት ዕጢዎች እንደደረሰ ቀጥሎ የሚከሰተው ነገር ግልፅ ነው::

ደረጃ 5፡ በቃ አሁን አድሬናሊን ሆርሞን ሥራውን ጀመረ!!

እንግዲህ ይህ ነው ወሳኙ:: በቃ አድሬናሊን ሆርሞን ሥራውን ጀመረ!! ወደ ደም ሥርዓታችን ውስጥ መበተን ይጀምራል ማለት ነው:: ልክ

Scanned by CamScanner

አድሬናሊን በደም ሥርዓት ውስጥ ተበተነ ማለት ደግሞ የሚሆነው ይሄ ነው፡፡

ምሳሌ 1፡ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት በቀጥታ ወደ ጉበት ይሄዳሉ፡፡ በጉበት ውስጥ "እንግዳ ተቀባይ" **(receptors)** አሉ፡፡

እነዚያ አድሬናሊን ሆርሞኖች ከእነዚህ "እንግዳ ተቀባዮች" ጋ ሔደው በሴል ውስጥ ይጣበቃሉ፡፡ በዚያም ግላይኮጂን የተባሉ የስኳር ንጥረ-ነገሮችን ወደላቀ ደቃቅነት ይሰባብሯቸውና ወደ ግሉኮስ ይቀይሩዋቸዋል፡፡ ይህ ግሉኮስ ደግሞ በፍጥነት ለኃይል አቅርቦትነት ነው የሚጠቅመው፡፡

ስለዚህም አሁን የሰውነት ጡንቻዎቻችን ፣ እግር እጆቻችን (ለምሳሌ፡ ከዚያ አጠገባችን ከቀረበው ጅብ) ሮጠን ለማምለጥ የሚያስችል ግሉኮስ የተባለውን ነዳጅ በፍጥነት አገኙ ማለት ነው፡፡ እንግዲያው ይህ የሆነው በአድሬናሊን ሆርሞኖች አማካይነት ነው፡፡

ምሳሌ 2፡ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት አድሬናሊን ሆርሞኖች በተመሳሳይ መልኩ ሳምባችን ጡንቻዎች ውስጥ ወዳሉ ሴሎች ውስጥም ይገቡና በሚተገብሩት ሥራ የተነሳ ሳምባችን በፍጥነት አየር እንዲያስገባ እንዲያስወጣ ያደርጉታል፡፡

ምሳሌ 3፡ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት አድሬናሊን ሆርሞኖች በተመሳሳይ ወደ ልባችን ውስጥም ይገቡና በሚተገብሩት ሥራ የተነሳ ልባችንን በፍጥነት ደም እንዲቀዳ እንዲመልስ ያደርጉታል፡፡ የደም ቧንቧዎች እንዲታጠፉ እንዲዘረጉና በዚያም ደምን ወደየጡንቻዎችና አንጎል ክፍሎች እንዲያዳርሱ ፣ ከዚያም ወደ ልብ እንዲመልሱ ለማድረግም አድሬናሊን ሆርሞኖች ይሰራሉ፡፡

Scanned by CamScanner

ደግሞ ወደየቆዳዎቻችን እነዚሁ ሆርሞኖች ይሄዱና በላብ ሥርዓት ከሰውነታችን ውሃና ጨው እንዲወገድ ያደርጋሉ:: እና (ለምሳሌ: በፍርሃት ሰዓት በግንባራችን ላይ ከፍተኛ ላብ) እንዲወጣ በማድረግ፣ ከውጪው አየርና ንፋስ ጋር ቆዳችንን በማገናኘት በውስጥ የሰውነት ክፍል ውስጥ ቅዝቃዜና የአየር መመጣጠን እንዲፈጠር በማድረግ ትልቅ ሥራን ይከውናሉ::

እንግዲህ ልብ በሉ ውድ ቤተሰቦቼ፣ ይሄ ሁሉ ጉድ የሚከናወነው፣ በዚያች በደነገጥንበትና እየፈራን ባለንበት ቅፅበት ነው:: ተፈጥሮ ምን ያህል ተዓምረኛ ተደርጋ በፈጣሪያችን እንደተዘረጋችልን ግን አስተውሉልኝ::

አሁን ስለ አድሬናሊን ጋጋታ ማውራት እንችላለን

በርግጥ እንግዲህ ይህ አድሬናሊን ጋጋታ የምንለው በቀላል አገላለጽ ይህ ነው:: ቀደም ብለን ላየናቸው ጥቅሞች ሲባል በሰውነታችን የደም ሥርዓት ውስጥ ተለቆ ተለቆ የተጠራቀመውንና፣ በደም ሥርዓታችን ውስጥ እየተዘዋወረ የተቀመጠውን የአድሬናሊን ኬሚካልን ብዛት ነው በጋጋታ የምንገልጸው::

እንደምታውቁት "ይሄ ሁሉ የሠው ጋጋታ ምንድነው...??" ተብሎ ሲጠየቅ ምን ማለታችን እንደሆነ ግልፅ ነው::

ከሚፈለገው የሰው ቁጥር በላይ ትርፍ ሰው በሥፍራው ላይ መጠራቀሙን፣ ያም አሉታዊ መሆኑን ነው የሚያስረዳን:: ለአድሬናሊንም ተመሳሳይ ነው:: አስተውላችሁ እንደሆነ፣ ለምሳሌ በከባድ ዶፍ ከባድ ንፋስ በተቀላቀለበት ከፍተኛ ዝናብ ውስጥ መኪና እየነዳችሁ ወይም መኪና ውስጥ ሆናችሁ ሳለ፣ ምንም በማያነጋግር መልኩ፣ በጣም እየፈራችሁ እና እየተጠነቀቃችሁ ነው የምትነዱት::

Scanned by CamScanner

ታዲያም የዚህን ጊዜ የሚሆነው ይህ ነው:: በዚያ ጥቁር ኃይለኛ ዝናብ ውስጥ ድንገተኛ የመኪና አደጋ ቢከሰት በፍጥነት ወይ-ለማምለጥ-ወይ ለመጋፈጥ ብሎ ፣ የአድሬናሊን ሆርሞን ፣ ተመርቶ ተመርቶ ተመርቶ በደም ሥርዓታችሁ ውስጥ መጠራቀሙን ይቀጥላል:: የዚህኔ ነው የአድሬናሊን ጋጋታ የሚፈጠረው ማለት ነው::

በተመሳሳይ መልኩ የአድሬናሊን ጋጋታ የሚፈጠርባቸው ሁኔታዎች ብዙ ናቸው:: ለምሳሌ ያህል:-

- ለረጂም ሰዓት የሆረር ፊልም እያያችሁ ስትቀመጡ
- በአውሮፕላን የረጂም ሰዓት ጉዞ በምታደርጉ ሰዓት
- አውሬዎች የበዙበትን ትልቅ ጫካ ፣ ወይም ጥቅጥቅ ያለ ረጂም የጨለማን መንገድ በእግራችሁ እያቋረጣችሁ ስትሔዱ ወይም ለረጂም ሰዓት በጨለማ ቤት ውስጥ ስትቀመጡ
- ለሳምንታት በከፍተኛ በሞትና በሕይወት መካከል ባለ ሕመም (ለምሳሌ፡ በኮሮና ቫይረስ ተይዞ ከኳራንቲን በሚቀመጡበት) ሰዓት ወዘተርፈ የአድሬናሊን ጋጋታ በደማችሁ ውስጥ ሊከሰት ይችላል::

ታዲያ ጋጋታው በመፈጠሩ ምን ችግር ይኖራል??

ችግር አለው:: ፍርሃት እንዲቆጣጠራችሁና በየቀኑ ፈሪ ሆናችሁ እንድትቀመጡ ያደርጋችኋል:: ልክ አንድ ፀረ-ባክቴሪያ መድሃኒትን ሆዳችሁን ትንሽ ሕመም በተሰማችሁ ቁጥር ስትጠቀሙት ባክቴሪያዎቹ መድሃኒቱን እንደሚለማመዱት ሁሉ አድሬናሊን ጋጋታም ያንን አይነት ነገር ያደርጋል::

ዋቢ
https://www.healthline.com/health/adrenaline-rush
Adrenaline Rush: Everything You Should Know. Medically reviewed by Debra Sullivan, Ph.D., MSN, R.N., CNE, COI — Written by Jacquelyn Cafasso — Updated on November 1, 2018

Scanned by CamScanner

እርግጥ ነው አድሬናሊን ለተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ አካላዊ ምላሽ እጅግ ጠቃሚ ነው:: ነገር ግን ለረባውም ላልረባውም ፍርሃት ፈጣሪ ኃይል ሁሉ አድሬናሊን እየተለቀቀ ሰውነታችሁን እንዲያጥለቀልቅባችሁ አትፍቀዱለት:: ፍርሃትን ገና አሚህግደላህ ላይ እንዳለ መቆጣጠርን ተለማመዱት::

የመቆጣጠር ልማድ ካልተቻለ ግን በተጨማሪ የሚሆነው ይህ ነው

- ☑ ልክ አድሬናሊን ጋጋታ ሰውነታችሁን ባጥለቀለቀባችሁ ሰዓት ጭንቀት ፈጣሪ እንደሆኑት እንደ እነኮርቲሶል ያሉ ሆርሞኖችንም ጭምር ማንጋጋትን ሰውነታችሁ ቋሚ ሥራው ያደርግባችኋል::

  ለዚህ ነው በጣም ኃይለኛና ቁጡ ተማቺ አባት ልጆቹን በቀላሉ ገና ድምፁን ሲሰሙት ብቻ የሚያሸማቅቃቸው:: እነርሱ በቀላሉ ለአድሬናሊን ጋጋታ ይጠቃሉ:: ልክ አባታቸውን ድምፅ ከውጪ እንደሰሙ መግቢያ ቀዳዳ የሚያጡት ለዚህ ነውበተመሳሳይ መልኩ ሰራተኞቹን የሚያሸማቅቅም አለቃ ፣ ሚስቱን በጭቅጭቅና ቅንዓት በፍርሃት የሚያሸማቅቃት ባል ወዘተርፈ ለዚህ አድሬናሊን ጋጋታ የሚያጋልጡዋቸው ሰዎችና ሁኔታዎች ናቸው::

- ☑ አድሬናሊን ጋጋታን የተለማመደ ሰው አስፈሪው ነገር ፣ ሰው ወይ ሁኔታ ካጠገቡ ሔዶ እንኳ የፍርሃቱ ስሜት በቀላሉ የማይለቀውም ለዚህ ነው:: ምክኒያቱም በደማችሁ ውስጥ የአድሬናሊን ጋጋታ ፣ ትርፍ ምርት አለና ነው:: ያ ሁሉ ትርፍ አላስፈላጊ አድሬናሊን በመኖሩ የተነሳ ሰውነታችንን ረፍት አልባ እንዲሆን ፣ ያልተረጋጋ እንዲሆን ፣ በቀላሉ እንቅልፍ እንዳይወስደን ያደርገናል::

Scanned by CamScanner

ከከፍተኛ ድንጋጤ በኋላ እጃችን የሚንቀጠቀጠው ለዚህ ነው

ከከፍተኛ ፍርሃት በኋላ ሰውነታችን በአድሬናሊን ጋጋታ ተጥለቅልቆ ሲያበቃና ፍርሃቱም ከሄደ በኋላ ፣ ሰውነታችን ከዚያ ንረት የሚያገግመው በአንድ ጊዜ አይደለም:: ልክ ስካር በአንድ ጊዜ እንደማይለቀውና ያሰከሩ ኬሚካሎች ከሰውነት ተወግደው የሚያልቁት ቀስበቀስ እንደሆነው አይነት ነው::

በደማችንም ውስጥ በፍርሃት ወቅት ኃይል ለመስጠት በሚል የተበተኑት አድሬናሊን ኬሚካሎች ፣ አሁን ከፍርሃት በኋላ ቀስበቀስ ሲወገዱ ይህ ነው የሚሆነው:: እጃችን ይንቀጠቀጣል ፣ እግሮቻችንም ከከፍተኛ ፍርሃት በኋላ የሚዝሉት ፣ የሚደካከሙትም ለዚህ ነው::

የጫት ምርቃና አይነት የአድሬናሊን ጋጋታ ጉዳት

በነገራችን ላይ ፣ ሰውነታችን በከፍተኛ የፍርሃት ኃይል የምንሸነፍ (ለአድሬናሊን ጋጋታ በቀላሉ የምንጋለጥ ከሆነ) ሰውነታችን ቀጣዮቹን ምልክቶች የሚያሳየው ለዚህ ነው::

የአድሬናሊን ጋጋታ (An adrenaline rush) አንዳንዴ ሰዎች ጫት ቅመው በአርቴፊሺያል እና በሂደት እጅግ በሚጎዳ መልኩ የሰውነት ኃይላቸውን ለጊዜው እንደሚያንሩት ("እንደሚመረቅኑት") አይነት ነው ተፈጥሮው:: ልክ በከፍተኛ ፍርሃት ሰዓት አድሬናሊን በደማችን ውስጥ ሲንጋጋ

- የልብ ምት ይፋጠናል ፣
- ላብ በላብ ያደርገናል ፣
- የስሜቶቻችን ንቃት ይጨምራል ፣
- አተነፋፈሳችን ፍጥነቱ ይጨምራል ፣
- ሕመም መሳይ ነገሮችን (....ሰው ቢቆነጥጠን እንኳ) ምንም

Scanned by CamScanner

እንዳይሰማን ያደርገናል:: ልክ የመረቀነ ሰው ለረጅም ሰዓት ቁጭ ብሎ ፕሮጀክት ፕሮፖዛል ታግሶ እንደሚሰራው ፤ በዚያ የአድሬናሊን ብዛት ሰዓት ለጊዜው የጥንካሬና የከዋኔ አቅማችን ይጨምራል::

ልክ ሰው በምርቃና ሰዓት ዐይኑ እንደሚፈጥጠው ሁሉ ፤ በፍርሃትም ሰዓት አድሬናሊን በሰፋት በደማችን ውስጥ ሲበተን ነው በተመሳሳይ መልኩ በጣም የፈራ ሰው ዐይኑ የሚፈጥጠው (dilated pupils የሚኖረው)

በአደንዛዥ ዕፅ የሚመጡት ድፍረቶች እንደዚሁ ናቸው

እነዚህና መሰል ምልክቶች በርግጥ ከአድሬናሊን በተፈጥሮ የሚሰጡን ስለሆነ ፤ በአርቴፊሺያል መልኩ ዕፅን መለማመድ ትክክል እንዳልሆነ ትረዳላችሁ:: እንደምታውቁት አንዳንድ ሰዎች ለዚያ ነው (ለምሳሌ: በሰዎች ፊት አዳራሽ ውስጥ መቆም ሲፈሩ) አነቃቂ ዕፆችን ተጠቅመው የሚደፋፈሩት::

ምክኒያቱ አሁን ግልፅ ይሆንላችኋል:: በጫት (Catha edulis) ውስጥ ያሉት cathinone and cathine የተባሉት ኬሚካሎች ልክ እንደ የአድሬናሊን መሳይ (Epinephrine-like) ተፅዕኖና ተግባር ነው ያላቸው:: ይህንን ለመረዳት ከፈለጋችሁ እነ John M. Corkery ከጫት ጋር በተያያዙ ያሉ ሞቶች እና በጎጂነቱ ዙሪያ የፃፉትን ሪሰርች ከታች ሕዳጉ ላይ አስቀምጬላችኋለሁ ፤ ልታነቡት ትችላላችሁ::

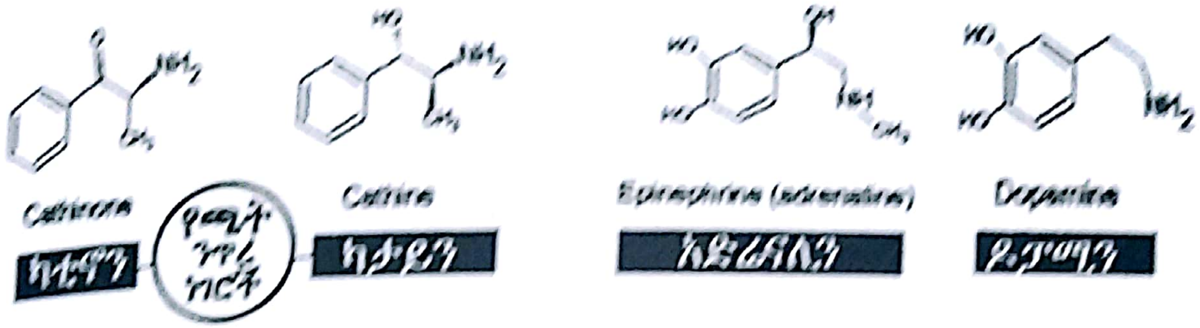
ዋቢ

John M. Corkery, Fabrizio Schifano, Adenekan Oyefeso (2011) . Overview of literature and information on "khat-related" mortality: a call for recognition of the issue and further research. St George's University of London, London, United Kingdom. Vol. 47, No. 4: 445-464 445 .DOI: 10.4415/ANN_11_04_17

Kalix P. Catha edulis, a plant that has amphetamine effects. Pharm World Sci 1996; 18(2):69-73.

Scanned by CamScanner

የእነ ካታይንና (የጫት) እና የኢፒኔፍሪን (አድሬናሊን) ኬሚካላዊ ውቅራቸው ተቀራራቢ መሆኑን ባለሙያዎቹ ያስረዳሉ::



እንግዲህ ዋናው ነጥቡ ያለው እዚህ ጋ ነው:: አንድ ሰው ድፍረት ለማግኘት ብሎ ዕፅ እየተጠቀመ ነው ማለት ፣ በትንሹም በትልቁም ፍርሃት እጅ እየሰጠ ሰውነቱ አድሬናሊን የተፈጥሮ ኬሚካልን እንዲለማመድ አድርጎታል ማለት ነው::

ስለዚህም አሁን አድሬናሊን ለሌላ ከበድ ላለ ፍርሃት የኃይል አቅሙ በዚህ ሰው ላይ እየተዳከመበት ይመጣል:: ስለዚህም ተጨማሪ ከውጪ ወደ ውስጥ የሚገባ እንደ ጫትና አደንዛዥ ዕፅ ያሉ ኬሚካሎችን ሲጠቀም ነው እየተደፋፈረ የሚመጣው ማለት ነው:: ደግሞም ልክ በሆነ ጫት እንደማይመረቅነውና ሌላ ከፍ ያለ የካታይን አቅም ያለውን ጫት ካልቃመ እንደማይመረቅነው አይነት መሆኑ ነው:: በጣም ፈሪ ሰዎች ሰውነታቸውን እንደዚያ ነው::

የአድሬናሊንን ምርት እንዴት ነው ልንቆጣጠረው የምንችለው??

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ በጣም ማስመር የሚያስፈልገው ነገር አለ:: ይኸውም ፍርሃትም ጭንቀትም ቢሆን ፍፁም ለሕይወታችን አያስፈልጉም ወይም በፍፁም ሊገጥሙን አያስፈልገንም እያልን እንዳልሆንን መታወስ አለበት:: ፍርሃትም ጭንቀትም ለኖሩ የግድ የሚልባቸውና የሚመጡብን ጊዜያት አልፎ አልፎ ይኖራሉ::

Scanned by CamScanner

እያልን ያለነው ፍርሃትም ጭንቀትም ሊቆጣጠሩን አይገባቸውም:: ፈሪነት መገለጫችን ሊሆን አይገባንም:: ልክ "ጥርስ አይን አለኝ" እንደሚባለው ሁሉ (እባብን ፣ አይጥን ፣ ውድቀትን.....እፈራለሁ!! እያልን) ፍርሃትንም "..አለብኝ!!" ብለን ተቀብለነው አለቃችንና ጌታችን ሆኖ ሊገዛን አይገባውም::

ለሁለት ጌቶች መገዛት የለብንም!!

ወይ ለእምነት (ለፈጣሪያችን) አልያም ለፍርሃት (ለሰይጣን) ኃይል መገዛትን ነው መምረጥ ያለብን:: የፍርሃትን የጨለማ ኃይል መምረጥ ደግሞ ጤናማ አለመሆኑን ሳይንስም ሐይማኖትም ያምናል:: የብዙ ሰዎችን የሕይወት ጣዕም ያበላሸ ነገር ሊጠረግ ይገባዋል::

በሚገርም መልኩ ለረጂም ጊዜ የሚዘልቅ ጭንቀትና ፍርሃት ፣ ያንንም ለመከላከል ብሎ ሰውነታችን የሚያመነጨው አድሬናሊን ሆርሞን ብዛት መጠን ካለፈ እጅግ ጥሩ ያልሆነ ውጤት ነው ያላቸው::

(ከታች ሕዳጉ ላይ ያሉት ዋቢ ሳይንሳዊ ጥናቶች እንደሚያስረዱት) የደም ቧንቧዎችን ሳይቀር ሊያበላሽ ፣ የደም ግፊትን ሊጨምር ፣ የልብ ችግርን ወይም የስትሮክ በሽታን ሊያጠናክርብን ይችላል:: ከባድ ፍርሃት ለከባድ የራስ ምታት እና ለእንቅልፍ እጦት ችግር ሊያጋልጠን ሁሉ ይችላል ፤ በማለት ሳይንቲስቶቹ ያስጠነቅቃሉ::

ስለሆነም ፍርሃትን ዜሮ አድርገን ማስወገድ ሳይሆን በእኛ ላይ ጋጠ-ወጥ እንዳይሆን ልንቆጣጠረው ይገባናል:: ያን ለማድረግ ደግሞ

Medically reviewed by Debra Sullivan, Ph.D., MSN, R.N., CNE, COI — Written by Jacquelyn Cafasso — Updated on November 1, 2018 . Adrenaline Rush: Everything You Should Know https://www.healthline.com/health/adrenaline-rush

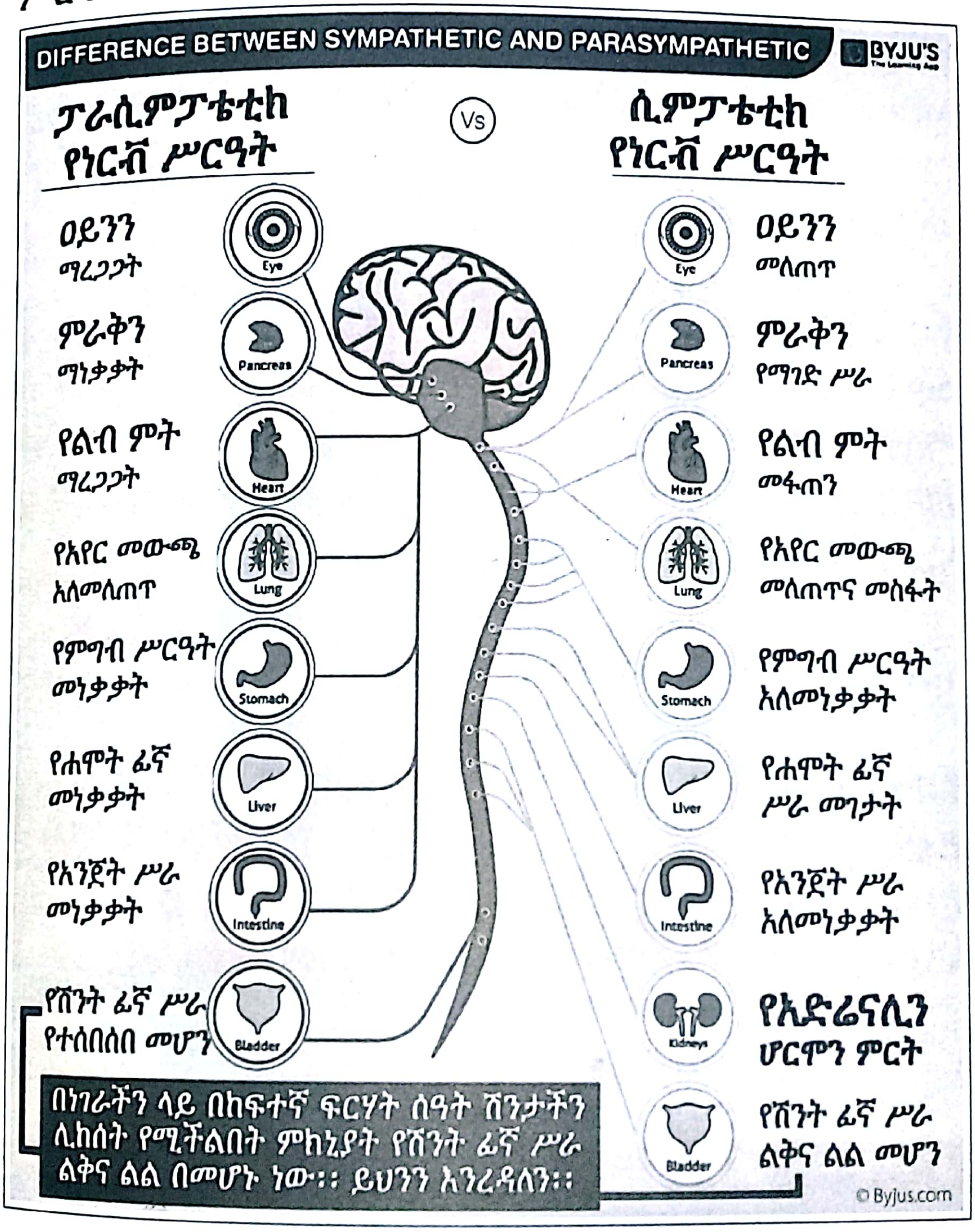
Adrenal disorders. (n.d.). my.clevelandclinic.org/health/diseases/16717-adrenal-disorders

Scanned by CamScanner

የአድሬናሊን ሆርሞንን ጋጋታ መቋቋም ከተለያዩ መንገዶችን አንደኛው መፍትሔ ነው::

ብልሐት 1፡ ፓራሲምፓቴቲክ የነርቭ ሥርዓታችንን ማንቀሳቀስ

ቀደም ብለን እንዳየነው ፓራሲምፓቴቲክ የነርቭ ሥርዓታችን “ተረጋጋ-እና-አላምጥ” (“rest-and-digest) የሚል ሲስተም ነው:: “ተጋፈጥ-ወይ-አምልጥ” ከሚለው እና ሲምፓቴቲክ ከሚባለው የነርቭ የትዕዛዝ ሲስተም ተቃራኒ ነው:: የአድሬናሊን ሆርሞን ምርት ጋጋታ የሚፈጠረው ደግሞ በዋናነት የሲምፓቴቲክ ሥርዓት የበላይነቱን ሲያገኝ ነው::



Scanned by CamScanner

ስለዚህ ፍርሃትን የመቆጣጠር ብልሐትን የፈለገ ሰው ፣ የፓራሲምፓቴቲክ ሲስተምን መቀስቀስ አለበት ማለት ነው:: ይህንን ማድረግ አካላዊ የነርቭ ሥርዓቶች ተመጣጥነው እንዲሰሩና ሰውነታችንን እንድናረጋጋ ያደርገናል::

ይህንን ግን ልብ በሉ!!

ውድ ቤተሰቦቼ ፣ ልክ ኮሽ ባለ ቁጥር ያ የምትፈሩት ነገር እየመጣባችሁ ልባችሁ ድንግጥ ፣ ትርክክ እያለ የምትቸገሩ ከሆነ ፣ ለምሳሌ ከቤተሰባችሁ ወደእናንተ ስልክ ልክ ሲደወል የምትወዱትን ሰው መርዶ የሚያሰማችሁ እየመሰላችሁ ልባችሁ ስንጥጥቅ የሚልባችሁ ከሆነ ፣ በፍርሃት ኃይል የተቆጣጠራችሁን የትዳር አጋራችሁን ወይም አለቃችሁን ልክ እንዳያችሁት በፍርሃት ልባችሁ ስንጥቅ የሚል ከሆነ......ምን ማለት እንደሆነ ታውቃላችሁ?? ሰውነታችሁ በቀላሉ የአድሬናሊን ሆርሞንን መርጨት ተለማምዶባችኋል ማለት ነው::

ይህ ደግሞ ጤናማና ልክ ያልሆነ ነው:: ለዚህ ነው የአድሬናሊን ምርት ልቅ እንዳይሆን ልትቆጣጠሩት የሚገባው:: ይህንን እያደረጋችሁ ነው ማለት ፣ ፍርሃትን የመቆጣጠር አቅማችሁ በእጅጉ ጨምሯል ማለት ነው:: ይህንን ልምምዳችሁን አጠናክራችሁ ለመቀጠል ከፈለጋችሁ እኒህን ዘዴዎች ፍርሃት በተሰማችሁ ቁጥር ተለማመዱዋቸው::

ብልሐት 2 ፡ አየር ማስገባት ማስወጣት

ደጋግማችሁ አየር ማስገባት ማስወጣትን ተለማመዱ:: ይህ የልብ ምትና የአየር ቱቦዎቻችሁን ለማረጋጋት የሚጠቅም እንዲሁም የፓራሲምፓቴቲክ የነርቭ ሥርዓትን የበላይ የሚያደርግ ዘዴ ነው:: እንደነዚህና መሰል ሳይንሳዊ ዘዴዎችን መጠቀም ይመከራል::

Scanned by CamScanner

ብልሐት 4፡ ፀሎት እና ሜዲቴሽን ልምምድ፡

ይህ እጅግ እጅግ በጠንካራው የሚመከር ስልት ነው፡፡ እንደኔ የፀሎት ልምምድ ያላችሁ ሰዎች ፍርሃትን ለመቆጣጠር እጅግ በጣም የተሻለ ውጤት ታስመዘግባላችሁ፡፡ ለምሳሌ እኔ ወንድማችሁ በጣም በብዙ የሚያስፈራሩ ሁኔታዎች የተከበብኩ ነኝ፡፡ በተለይ በፀረ-666 አስተምህሮቶቼ "እንገድልሃለን!!" የሚሉ ማስፈራሪያዎች በየጊዜው መስማት ለምጄዋለሁ፡፡

ነገር ግን ጠላቴ የሆነው የአጋንንቱ የፍርሃት ፈጣሪ ኃይልና የእርሱን መልዕክት ተሸክመው የሉሲፈርን ግብረ-ሰዶማዊና ሰይጣናዊ እምነት በኢትዮጵያዬ ውስጥ ለማስፋፋት የሚሰሩ ፣ እንደኔ ሥጋ የለበሱ ሰዎች ፣ ያልተገነዘቡት ነገር ቢኖር እኔን ማግኘት እንደማይችሉ ነው፡፡

ውጊያው መንፈሳዊ ነው ፤ ሥጋዊ አይደለም፡፡ እኔ ደግሞ በመንፈሳዊ አካሌ በመንፈስ ዓለም ውስጥ በእግዚአብሔር ጥበቃ ውስጥ በአካል ሳይሆን በእምነት ተሰውሬያለሁ፡፡ ታዲያ እንዴት ሊያገኙኝ ይችላሉ፡፡

የፍርሃት ፈጣሪ አጋንንታዊ ኃይሎችን የተጠቀጠቁ ሥጋዊያን ሰዎች ፣ "እንገላችኋለን!!" እያሉ እየዛቱ ነው እንበል፡፡ ነገር ግን አጠገባችሁ ሆነው በሥጋ አይናቸው እንኳ እስከጠፉባቸው ድረስ አለመገኘት ትችላላችሁ፡፡ ዶ/ር ዐቢይ አሕመድን እኮ ጠላቶቹ ለመግደል በየቀኑ ይዝታሉ፡፡ እርሱ ደግሞ አትክልት እያጠጣ ፣ ከተማ ውስጥ "ዎክ" እያደረገ ያዩታል፡፡ ግን ለመግደል አልቻሉም፡፡

ለምን ብሎ መጠየቅ ጥሩ ነው፡፡ ምክኒያቱም የግድያ ማስፈራሪያ (የሞት ፍርሃት ፈጣሪ ሰይጣናዊ ኃይል) መንፈሳዊ አካል ነው፡፡ ስለዚህ ሥጋዊ አካላችሁን በጥይት (በሰው እጅ አስገድሎ) ከመጣሉ በፊት መጀመሪያ የሚያደርገው ፣ እርሱ ይህንን መንፈሳዊ አካላችሁን

Scanned by CamScanner

በቁጥጥሩ ሥር ማድረግ ነው:: መንፈሳዊ አካላችሁን በመንፈሳዊ እስር ቤት መከተት የሚችልበት ዘዴ ደግሞ በሚለቅባችሁ ከፍተኛ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር ሲያደርጋችሁ ብቻ ነው::

ልብ በሉ.... ልክ በከፍተኛ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር ወድቃችኋል ማለት በዚያ በምትፈሩት ነገር የመሞት ወይም ባትገደሉ እንኳ በዚያ በምትፈሩት አካል ሥጋዊ ባርነት ሥር መውደቃችሁን እንዳትጠራጠሩ::

ለዚህ ነው የሐገሬ ሰው "የፈሩት ይደርሳል ፤ የወለዱት ይወርሳል!!" የሚለው::

በቃ በየቀኑ የተቆጣጠራችሁ የፍርሃት መንፈስ ካለ ፣ መጨረሻው ዕቅዱን በመንፈሳዊ ዓለም ቢያሳያችሁ ፣ በዚያው ነገር ነው ከዚህች ምድር በሞት የሚለያችሁ:: ለምሳሌ: በጣም ብዙ ሰዎች በመኪና አደጋ ከመሞታቸው በፊት ዕድሜ ልካቸውን ሙሉ የመኪና አደጋ አይደለም አይተው ፣ ወሬውን ሲሰሙ እንኳ ልባቸው የሚርድባቸው ናቸው::

ያ ማለት የሰይጣናቱ ዓለም በሆነ ፍርሃት ቁጥጥር ሥር ሲጥሉን ማለት ፣ ልክ እኛ ወፍን በወጥመድ እንደምንይዘው አይነት ማለት ነው:: ወፍን በወጥመድ የምትይዟት እኮ እንዳትበር እንዳትሄድ ነው:: ታዲያ ለረጂም ጊዜያት እንዳትበር እንዳታመልጣችሁ በወጥመድ ይዛችሁ ብታቆዩዋት ምንድነው የምትሆነው?? መልሱ ግልፅ ነው:: ትሞታለች::

ስለዚህም የወፊቱ መሞቻዋ ወጥመዷ እንደሆነ ሁሉ የእኛም ልንሞት ወይም ልንጠፋበት የታቀደልን መንገድ ማለት በከፍተኛ ሁኔታ የተቆጣጠረን የፍርሃት ኃይል እንደሆነ እንዳትዘነጉ:: ከዚያ ከፉና ከፉ

Scanned by CamScanner

ኃይል ነፃ ውጡ፡፡ ራሳችሁን ነፃ ከምታወጡባቸው መንገዶች መካከል ዋነኛው ደግሞ መፀለይ ፣ መፀለይ ፣ መፅለይ ነው፡፡

እኔ እንደማደርገው ፣ ልክ ያ የምትፈሩት የሚከታተላችሁ መረጃ ፣ ሰው ፣ ሁኔታ ፣ ወይ ነገር እንደገጠማችሁ፡፡ በልባችሁም ይሁን በቃላችሁ ፀሎት አድርጉ፡፡ የፈጣሪያችሁን ኃይል እየጠራችሁ ተቃወሙት ፣ ከእናንተ ይሸሻል፡፡

ለምሳሌ፡ በሞት ማጣት ማትፈልጉት ሰው ካለና ከዚያ ሥፍራ ስልክ ወደእናንተ ሲደወል ልባችሁ ትርክክ የሚልበት ሰዓት ሲመጣ ፣ ያንን የምትወዱትን ሰው እያሰባችሁ (ስሙን እየጠራችሁ) "....አይሞትም!! አትሞትም!! ...አንተ ክፉ የፍርሃት ኃይል ከእኔም ከእናቴም ላይ በፈጣሪዬ ኃይል አዝሃለሁ.....ተነሳ!!" ብላችሁ በእምነት ፀልዩ፡፡ ያ የሞት ኃይል ይሄዳል፡፡

ብልሐት 5፡ የቃል ሥልጣናችሁን ተጠቀሙበት

ማወቅ ያለባችሁ ነገር ፣ እናንተን አጋንንቶች በጣም የሚፈሩዋችሁ አንደኛው ምክኒያት "የቃል ሥልጣን" የሚባል ኃይል ስላላችሁም ጭምር ነው፡፡ የቃል ሥልጣን ማለት ደግሞ እናንተ በአርዓያ ሥላሴ ፣ ሙስሊሞችም እንደሚያምኑት በአምሳለ አላህ የተፈጠራችሁ ስለሆነ ነው፡፡

አጋንንቶች የቃል ሥልጣን የላቸውም

ቃልና ንግግር ማውጣት ከናፍሮች ፣ ምላስ ፣ ጥርሶች ፣ ላንቃ ወዘተርፈ ሲኖር የሚመጣ ነው፡፡ አጋንንቶች ደግሞ ምላስ ከንፈር የላቸውም፡፡ ስለዚህ ማሰብ እንጂ መናገር አይችሉም፡፡ እናንተ ደግሞ ታስባላችሁም ትናገራላችሁም፡፡ አጋንንቶች ሞት ጥፋትን አሰቡላችሁ

Scanned by CamScanner

አይደል?? ስለዚህ እናንተ ምን ትጠብቃላችሁ የቃል ፣ የንግግር ሥልጣናችሁን ተጠቀሙት እንጂ::

እንዲህ እንደማለት እኮ ነው:: እናንተ የተሸከማችሁት ቃልና ንግግር እንደ ሚሳዔል የጦር መሳሪያ ነው:: አጋንንቶቹ ደግሞ ሚሳዔል የመስራት ሐሳብ ነው ያላቸው::

ታዲያ ማን ይበልጣል?? ቃላችሁን (ሚሳዔላችሁን) ተኩሱት እንጂ:: የጠላታችሁን ሰፈር አፈረካክሱት::

እንዴ ፣ አትርሱ እንጂ የሰው ልጅ እኮ በቃሉ ሥልጣን ብቻ እኮ ዓለምን ማፈረካከስም ፣ ማስተካከልም ይችላል:: አሁን እንበልና አንድ የአሜሪካ ፕሬዚደንት ተነስቶ “በቃ ሩሲያ ላይ ሚሳዔል ለቅቀናል!!” ብሎ ይህችን 5 ቃላት ያለባትን ንግግር ብቻ ተናግሮ በሚዲያ ቢለቅቅ ፣ የሚሆነውን አሰባችሁት?? የ3ኛው የዓለም ጦርነት አይቀሰቀስም ብላችሁ ነው?? ብቻ ዓለማችን በአንድ ሰው በባለ-5-ቃላት ንግግር ብቻ በትንሹ ትታመሳለች::

ደግሞም በሌላ ምሳሌ እናዋዛው:: ቢልጌትስ ኢትዮጵያ ለጉብኝት መጥቷል እንበልና አዲስ አበባን ተመለከታት:: ቀጥሎም አንድ ንግግር አወጣ እንበል “አዲስአበባ ላይ በዓለም ትልቁን ሰማይ ጠቀስ ፎቅ ገነባለሁ!!” ብሎ ባለ 8 ፊደል ሐሳብ ቢናገር ብቻ ፎቁ አይገነባም ፣ ይገነባል?? ....ይገነባል::

ቃሉን ካፈረሰ ደግሞ በዓለም ደረጃ እምነት ያጣል:: ስለዚህ በዚያች በተናገራት ባለ-8-ቃል ንግግር ብቻ ቢሊዮኖችን ዶላሮች ያወጣና ቃሉ ሥጋ ለብሶ የዓለም 1ኛው ሰማይ ጠቀስ ፎቅ መሆን ይችላል ማለት ነው:: ስለዚህ እናንተም እንደ ቢልጌትስ ሰው ናችሁና የቃል ሥልጣን አላችሁ::

Scanned by CamScanner

በዓለም ላይ ወይም በኢትዮጵያ እጅግ ስኬታማ የሆኑና ባለጠጋ ፣ ተፅዕኖ ፈጣሪ ፣ መሪ ወዘተ የሆኑና ያልሆኑ ሰዎችን ስናነፃፅር ብቸኛ ልዩነታቸው የቃል ሥልጣንን የተጠቀሙና ያልተጠቀሙ ናቸው የሚሆኑት::

ስኬታማዎቹ ምንም ሳይኖራቸው ገና "እኔ የሐገር መሪ እሆናለሁ!!" እያሉ ደጋግመው ቃል ያወጣሉ:: ደግሞም ሰነፎች አይደሉም ፤ አየር ላይ ለለቀቁዋቸው ላወጡዋቸው ቃላት ታማኝ ይሆኑና ለቃላቸው ሥልጣን ይገዛሉ:: ይሰራሉ ፤ ቃላቸውን ይደጋግሙታል ፤ ይሰራሉ ፤ ቃላቸውን መልሰው ያፀኑታል ፤ ይሰራሉ.......መጨረሻም እንዳሉትም የሐገር መሪ ፣ ቢሊየነር ፣ ዝነኛ ፣ ስኬታማ ሆነው ያሳያሉ::

ሰነፎች ደግሞ የቃል ስልጣናቸውን ማዕረጋቸውን ተሸክመው ይዞራሉ:: አያዝዙበትም::

ሸጉጥ ተሸክመው እየዞሩ በዘራፊ ይደበደባሉ:: በፍርሃት ይርዳሉ:: በሕይወታቸው ላይ ጠንካራ ቃል አያወጡም:: በርግጥ ለአለቆቻቸው ቃል ለትዕዛዛቸው ይገዛሉ:: ለራሳቸው ቃል ሥልጣን ግን አይታመኑም::

በየጊዜው ይህንን እሆናለሁ ብለው የሚናገሩት ነገር በጥርጥር የተሞላ ነው:: አልያም ትላንት "እሆናለሁ!!" ያሉትን ዛሬ አይደግሙትም:: ሐሳብ ቀይረው ፣ ቀያይረው ነው የምታገኙዋቸው::

"ትላንት እንዲህ ሆናለሁ!!....ስትል አልነበር እንዴ?? .....ምነው ሐሳብህን ቀየርከው??..." ተብለው ሲጠየቁ በፍፁም ማመካኛ ሰበብ አያጡም:: "....ምን እባክህ ኮሮና ቫይረስ ገብቶ በቃ ሕልሜን ሁሉ አበለሻሸብኝ!!" ይላሉ:: በትልቁ .....በቫይረስ ፣ በኢትዮጵያ ፖለቲካ ቀውስ ለማሳበብ ዝግጁ ናቸው:: እነኚህ ሰነፎች ኮሮና ቫይረስ ካለፈ

Scanned by CamScanner

በኋላም ሰበብ አያጡም በትንሹ "ጉንፋን አሞኝ ተኝቼ ዕድሉ አመለጠኝ!!" እያሉ የሚሳብቡ ናቸው:: የቃላቸውን ሥልጣን ረስተውታል:: ምነው አይከፈልበት....ለምን ጠንካራ ቃል አታወጣም ፣ አታወጪም??

ስኬታማዎቹ ሰዎች ግን የቃል ሥልጣናቸውን የፍርሃትን ኃይል ሰባብሮ ለማለፍ ሁሉ ይጠቀሙታል:: ሁልጊዜ ከባድ ፍርሃት ሲገጥማቸው "አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራል!!..." እያሉ ልክ እንደ ባለሥልጣን ንግግር ይደጋግማሉ::

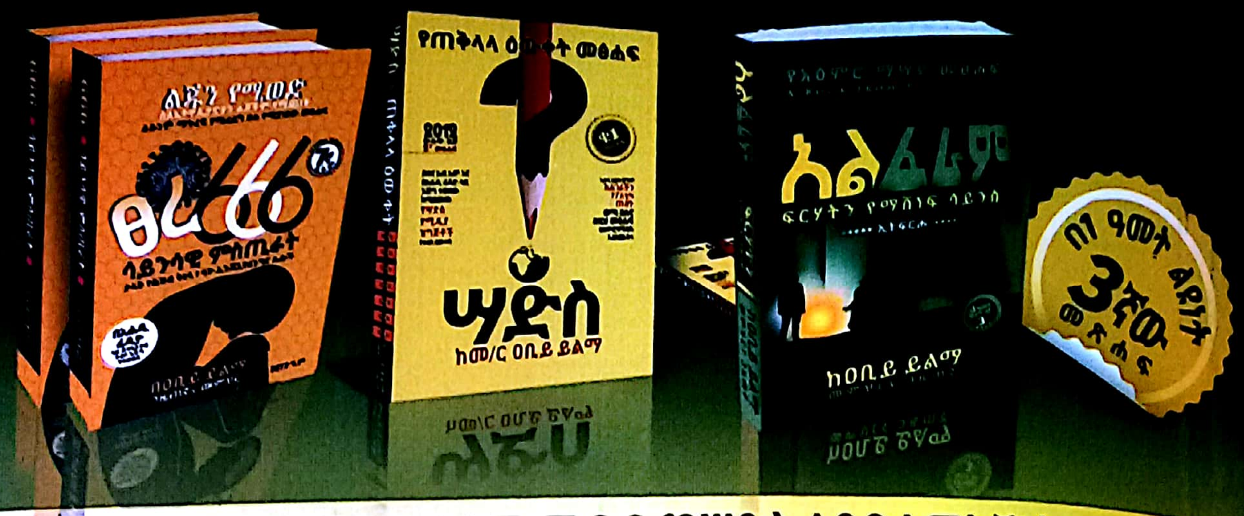
ባለሥልጣን ሰው ባለሥልጣን መሆኑን የምታውቁት ደጋግሞ የሥልጣን ንግግር ስለሚሰነዝር ነው:: ልክ እንደዚያ ሁሉ እናንተም የቃል ሥልጣን አላችሁ:: በፍርሃት ኃይል ላይ ተናገሩበት "አልፈራም!! ፍርሃትን አስፈራዋለሁ!! አልፈራም!! ፍርሃትን አስፈራዋለሁ!! አልፈራም!! ፍርሃትን አስፈራዋለሁ!! አልፈራም!! ፍርሃትን አስፈራዋለሁ!! አልፈራም!! ፍርሃትን አስፈራዋለሁ!! አልፈራም!! ፍርሃትን አስፈራዋለሁ!!" እያለችሁ ተጋገሩ::

አሁንም ደጋግሙት "አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!! " እያላችሁ ደጋግሙት:: ልክ የጠላት ሰራዊት ላይ ደጋግማችሁ በከባድ መሳሪያ ስትደበድቡት ፈርቷችሁ ጥሏችሁ ፣ ሸሽቶዋችሁ እንደሚሄደው ሁሉ ፣ የፍርሃት ኃይልም "አልፈራም!! አልፈራም!! አልፈራም!!" እያላችሁ በቃላችሁ ኃይል (በሚሳዔል) ስትደበድቡት አቅማችሁን አይተቶ ተስፋ-ቆርጦ ሸሽቶ ጥሏችሁ ይሄዳል!!

ያድርግላችሁ!!

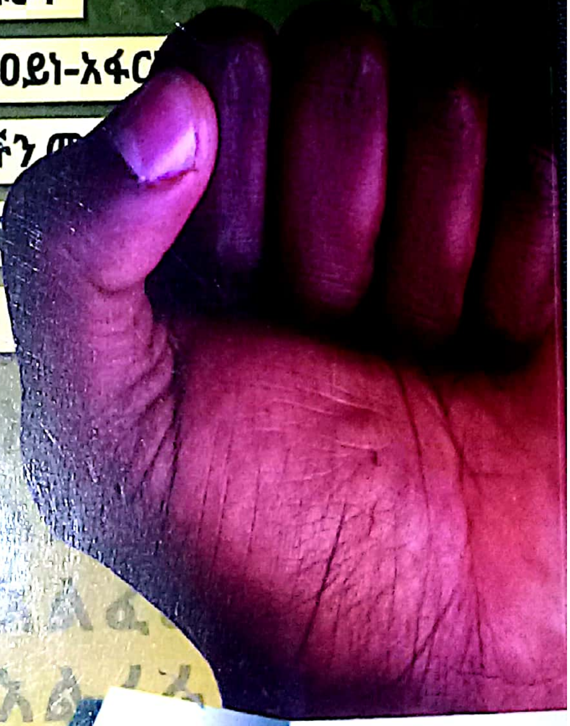
ዐቢይ ይልማ

Scanned by CamScanner



ለዚህ መጽሐፍ ሲባል ዐቢይ ይልማ ሚዲያ (በሣድስ ሬዲዮ አማካኝነት) ባደረገው ዳሰሳዊ ጥናት መሰረት ፣ በአሁን ሰዓት በሐገራችን ከፍተኛውን ቦታ የሚይዙት ፍርሃቶች ተከታዮቹ ናቸው ፤ በየደረጃቸው ተቀምጠዋል።

- ✓ ከኢትዮጵያ የብሔር ፖለቲካ ጋር የተያያዘ ፍርሃት
- ✓ ክህደት ፣ ጨካኝነት ፣ ክፋት በመጨመሩ የተነሳ የሰውን ልጅ መፍራት
- ✓ የበሽታ ፍርሃት ፣ ከንስሐ ሞት እና ከሲዖል ጋር የተያያዘ ፍርሃት
- ✓ ሥራ ከመልቀቅና ከመቀየር ፣ ከገንዘብና ከቢዝነስ ፣ ከብድር ጋር የተያያዘ ፍርሃት
- ✓ የሚወዱትን ቤተሰብ ፣ የፍቅር አጋርን በሕይወት/በሞት የማጣት ፍርሃት
- ✓ እንደ እባብ ፣ አይጥ ፣ ውሻ ያሉ ፍጥረታትን መፍራት
- ✓ በተሰበሰቡ ሰዎች ፊት ቆሞ የማውራት ፍርሃት / ዐይነ-አፋር
- ✓ የቁጥር ፣ የሒሳብ ፣ ፊዚክስና መሰል ትምህርቶችን መ
- ✓ ብቸኝነትን ፣ ጨለማና ኦና/ጭር ያለ ሥፍራን መፍ
- ✓ አደጋን ፣ ደም ሲፈስ ፣ ቁስልን የማየት ፍርሃት
- ✓ ፎቅ የመውጣት ፣ ገደል ማየትን ፍርሃት



አልፈራም

ፍርሃትን የማሸነፍ ሳይንስ

ሣድስ TV
ABIY YILMA

210 ብር
PRICE
20 USD

Scanned by CamScanner