Dark Psychology

The Practical Uses and Best Defenses of

Psychological Warfare in Everyday Life

Dark Psychology “ጨለማ ሳይኮሎጂ”

በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ የስነ-ልቦናዊ ጦርነት ተግባራዊ አጠቃቀሞች እና ምርጥ መከላከያዎች

ከማታለያ፣ ከማድረግ ተንኮል፣ ከ“ጨለማ ማሳመን” እና ከተደበቀ NLP እንዴት እንደሚጠበቅ እና እንዴት እንደሚታወቅ

መግቢያ

እንደ ሌሎች ሰዎች በሰው እጅ የሚንቀሳቀስ እንደ ቼስ ጨዋታ ብቻ እንደ ፒዮን (pawn) ተጠቃሚ እንደሆንክ ትሰማለህ?

በየጊዜው ሌሎች ሰዎች እንዲቆጣጠሩህ ተደክመሃል?

በሰዎች ስሜት ውስጥ እውነተኛ እና ሐሰት ስሜቶችን ለመለየት ብትችል እና ራስህን ከስሜታዊ ጥቃት እና ከማታለያ መከላከል ብትችል ትፈልጋለህ?

እንግዲያው ይህ መጽሐፍ ለአንተ ትክክል ነው።

“Dark Psychology: The Practical Uses and Best Defenses of Psychological Warfare in Everyday Life”

የሰው ባህሪን በመሠረታዊ ደረጃ ብቻ ሳይሆን ከውስጡ ጥልቅ ክፍል ወደ ማስተዋል ይመራሃል። በሰው አእምሮ ጨለማ ክፍሎች ውስጥ ያሉ ባህሪዎችን ይመረምራል እና ከእነዚህ ለመጠበቅ ተግባራዊ መንገዶችን ይሰጣል።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የምትማረው፦

- የ“dark psychology” መሠረታዊ እውነቶች
- በብልሃት በተሸፈነ የውሸት መረብ ውስጥ እንኳ እውነትን እንዴት መለየት እንደሚቻል
- በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ለማታለያ የሚያጋልጡ ነገሮች
- ከማታለያ ለመውጣት የ5 ደረጃ መርህ ግብር
- ከ“dark psychology” ተጽዕኖ እንዴት እንደሚጠበቅ

አንተ ወይም የምትወዳቸው ሰዎች ከስሜታዊ ጉዳት ተጎድታችሁ ከሆነ ወይም እንዲህ ዓይነት አስፈሪ ሁኔታ ውስጥ ካላችሁ፣ ይህ መጽሐፍ እጅግ አስፈላጊ ነው። “dark psychology” አዲስ ግኝት አይደለም፤ ነገር ግን ብዙ ጊዜ በዝምታ ይወያያል እና ብዙ መረጃ በማይገባ የሳይኮሎጂ ቃላት ውስጥ ተቀርቶ ይቀራል። ይህ መጽሐፍ ይህን ጉዳይ በቀላሉ የሚረዳ መንገድ ያቀርባል እና ራስህን ከእነዚህ ተጽዕኖዎች ለመጠበቅ የሚያስችል እውቀት ይሰጥሃል። እንግዲያስ ዝግጁ ከሆንክ ወደ ቀጣዩ ገጽ ተመልሰህ ሕይወትህን ለመለወጥ ተዘጋጅ።

ይህን መጽሐፍ ለምን ጻፍኩት?

በልጅነቴ ከእኛ ቤት ጎን አንዲት ብርቱ እና ሁልጊዜ ፈገግታ ያላት ሴት ትኖር ነበር። በአጠቃላይ ሁሉም ሰው ይወዳት ነበር። በልጆችም በአዋቂዎችም ዘንድ በጣም ደግ እና አሳታፊ ነበረች። ብቻዋን መኖር ይመስላል ነበር፤ ልጆች ወይም ባል አልነበራትም። ትንሽ የእጅ ሥራ ሱቅ ታካሂዳ ነበር እና በአካባቢው ታዋቂ ነበር። ከአያቴ ሞት በኋላ ለሳምንት በቀን ምግብ ታመጣ ነበር። ከዚያ በኋላ ከቤተሰብ በላይ ሆነችልን። ከሁለት ዓመት በኋላ እሷ ለመጋባት ትዘጋጅ ነበር የሚል ዜና ሰማን። ሰውዬው በጦር ግንባር ላይ የሚዋጋ እና በጣም የሚወዳት ነበር ተብሎ ተነገረ።

እሷ በጣም ደስተኛ ሆነች። ከሰርግ በፊት ቤቷን እና ሱቁን ሸጠች፣ ገንዘቡንም ለወዳጇ ላከች። ከዚያ በኋላ ከእሱ የሚመጣ መልዕክት ተቋርጧል። የሰርጉ ቀን ሲደርስ እሱ አልተገኘም። በመጨረሻ ሁሉ ነገር ወደ አሳዛኝ ሁኔታ ተቀየረ፤ ቤቷ ተቀናሽ ሆነ እና እሷ በስሜት ተሰበረች። በኋላ በአእምሮ ሕክምና ተቋም ውስጥ ተገባች። እኔም እንደ ልጅ ይህን አልተረዳሁትም ነበር። በኋላ ግን ይህ ኦንላይን ስካም እንደሆነ ተነገረን።

ኦንላይን ስካሞች እና የተደጋጋሚ ቅጥ

ኦንላይን ስካሞች በተለያዩ ደረጃዎች ይኖራሉ፣ ግን መሠረታዊ ቅጥ አንድ ነው። ፈጻሚዎቹ ተጎጂውን በተደበቀ መረብ ውስጥ ያጠምዳሉ፣ እምነት ያቀርባሉ፣ ከዚያም በቀስታ ያታልላሉ። በመጨረሻ ተጎጂው ከራሱ ላይ ስልጣን ያጣል።

እኛ በየቀኑ ሕይወት ውስጥ

ይህ ነገር በኦንላይን ብቻ አይቆምም። በየቀኑ ሕይወት ውስጥም እናያለን። በመጥፎ ግንኙነቶች፣ በጓደኝነት እና በቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ተጽዕኖዎች ተመሳሳይ ናቸው። ብዙ ጊዜ ችግኝ የሚታየው ውጤት ብቻ ነው፣ ነገር ግን የሚያስከትሉት የተደበቁ ቅጦች እንደማንታየው ይቀራሉ።

የመጽሐፉ አላማ

ይህን መጽሐፍ የጻፍኩት ሰዎችን እና የምወዳቸውን ለመጠበቅ ነው። በሁሉም ጊዜ የሚደጋገም አንድ ቅጥ እንዳለ ተመልክቻለሁ። ሰዎች ይቀየራሉ፣ ጊዜዎች ይቀየራሉ፣ ቴክኖሎጂ ይቀየራል፤ ግን ቅጦቹ አይቀየሩም። እነዚህ ቅጦች ሁሉ በ“dark psychology” ተብለው ይጠራሉ።

ክፍል አንድ

የጨለማ ሳይኮሎጂ መሠረታዊ እውነቶች

ጨለማ ሳይኮሎጂ ምንድነው?

“ሊታይ አይችልም፣ ሊሰማ አይችልም፣ ሊነካ አይችልም፣ ሊሸተው አይችልም። ከከዋክብት በስተጀርባ ይደበቃል፣ በተራሮች ስር እና ባዶ ጉድጓዶች ውስጥ ይሞላል። በመጀመሪያ ይመጣል እና በኋላ ይከተላል። ሕይወትን ይጨርሳል፣ ሳቅን ይገድላል።” – J.R.R. Tolkien, *The Hobbit*

አእምሮ እና የሰው ተፈጥሮ

የሰው አእምሮ ከሰው ተፈጥሮ እጅግ ውስብስብ ከሆኑት አካላት መካከል አንዱ ነው። የአእምሮ አሠራር ሰዎችን ከጥንት ጀምሮ የሚያስገርምና የሚያስተውል ጉዳይ ሆኖ ቆይቷል። ፈላስፎች፣ የሥነ-ልቦና ባለሙያዎችና ሳይንቲስቶች የአእምሮን ምስጢር ለመፍታት ብዙ ጥረት አድርገዋል።

በአጠቃላይ የሰው አእምሮ ባህሪያችንንና ድርጊቶቻችንን እንደሚቆጣጠር ይታመናል። ስለዚህ ሰዎች መልካምም ሆነ መጥፎ ድርጊት ከመፈጸማቸው በፊት በአእምሯቸው ውስጥ የሚካሄደውን ሂደት ለመረዳት ብዙ ጥናቶች ተደርገዋል። አንዳንድ የአእምሮ ጥናቶች በተለይ በአንጎል ላይ ትኩረት አድርገዋል። እነዚህ ጥናቶች መረጃ እንዴት እንደሚገኝ፣ እንዴት እንደሚሰራ፣ እንዴት እንደሚተረጎምና እንዴት እንደሚከማች ይመለከታሉ። ይህም አንጎል በሰው አስተሳሰብ ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ለመረዳት ያግዛል። እነዚህ ጥናቶች እንደ አልዛይመር፣ የማስታወስ ችግርና የማስተዋል እክሎች ያሉ በሽታዎችን ለመቆጣጠር ትልቅ እድገት እንዲኖር መንገድ ከፍተዋል።

ሥነ-ልቦናና ስሜታዊ ችግሮች

የሰው አእምሮን ለማጥናት ከሚታወቁት መስኮች አንዱ ሥነ-ልቦና (Psychology) ነው። በሕይወታችን ውስጥ አንድ ጊዜ ቢያንስ የሥነ-ልቦና ባለሙያ አማካሪ የጠየቅን ወይም ያንን የሚያደርግ ሰው የምናውቀው አለ። በብዙ ጊዜ የሕይወት ልምዶች በራሳችን ልንፈታቸው

በማንችልባቸው መንገዶች ያደክሙናል። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ችግሮች ከወላጆቻችን በወረስናቸው የባዮሎጂ ባህሪያት የሚመነጩ ሊሆኑ ይችላሉ። ድብርት፣ ጭንቀትና ፍርሃት የመሳሰሉ ስሜቶች ዕለታዊ ሕይወታችንን በጨለማ እንዲሸፍኑ ያደርጋሉ፣ እናም በተሟላ ሁኔታ መኖር እንዳንችል ያደርጉናል። በመድኃኒትና በሕክምና ሂደቶች ጥምረት ይህንን ውስጣዊ ጨለማ መቋቋም እንችላለን።

የሌሎች ውስጣዊ ጨለማ

ግን የሌሎች ሰዎች ውስጣዊ ጨለማ ምንድን ነው?

ሁላችንም ታላቅ መልካም ሥራ የማድረግ ችሎታ አለን። እንዲሁም ታላቅ ክፋት የመፈጸም ችሎታም አለን። ከሀዘን፣ ከድብርት፣ ከደስታና ከደስታ ስሜቶች በታች ሌሎችን ሆን ብለን እንድንጎዳ የሚያደርግ ጥልቅ ፍላጎት ይኖራል። እነዚህ ጨለማ ፍላጎቶች የሕይወታችንን ለማስቀጠል የሚያገለግሉ መሠረታዊ የመከላከያ ስሜቶች (Fight or Flight Response) ላይ የተመሠረቱ ናቸው።

አንዳንድ ጊዜ የሰው ምላሽ ለእነዚህ ጨለማ ስሜቶች የሚገልጸው አንድ ቃል ብቻ ነው፤ እርሱም "ክፋት" ነው።

የጨለማ ሥነ-ልቦና (Dark Psychology)

ክፍል 2: የሰው ተፈጥሮ ጨለማ ጎን

የጨለማ ሥነ-ልቦና ምንድን ነው?

የጨለማ ሥነ-ልቦና ማለት ሰዎች ሌሎችን ለመጠቀም፣ ለማታለልና ለመጉዳት የሚያነሳሳቸውን የስነ-ልቦና ባህሪያትና ሂደቶች የሚያጠና ዘርፍ ነው። በቀላል ቋንቋ ለመናገር፣ የጨለማ ሥነ-ልቦና ማለት ሰዎች በፈቃዳቸውና በዓላማቸው ሌሎችን የሚጎዱበትን የሰው ተፈጥሮ ክፍል ማጥናት ነው። እዚህ ላይ "አደን ማድረግ" የሚለው ሁልጊዜ አካላዊ ጥቃት ማለት አይደለም፤ ስሜታዊ፣ አእምሯዊ፣ ማህበራዊ ወይም ገንዘባዊ ጉዳትም ሊሆን ይችላል።

በውስጣችን ያለው ጨለማ"

በመጽሐፍትና በፊልሞች ውስጥ "በውስጣችን ያለው ጨለማ" የሚለውን ሐረግ ሰምተን ሊሆን ይችላል። ብዙ ታላላቅ ፈላስፎችም ይህንን ጉዳይ አንስተውታል። መጽሐፍ ቅዱስም "የሰው ልብ እጅግ ክፉ ነው" በማለት ይገልጸዋል። አንዳንድ ጊዜ በማህበራዊ ሁኔታ በጣም ጸጥተኛና የተገለለ ሰው በሚያስደንቅ መልኩ እጅግ ክፉ ድርጊት ሲፈጽም እናያለን። ይህንን

ድርጊት ከዚያ ሰው ጋር ለማያያዝ እንቸገራለን። አንዳንድ ጊዜ ይህ ሰው እኛ ራሳችን ልንሆን እንችላለን።

ጨለማ ስሜቶች እንዴት ይነሳሉ?

አንዳንድ ሁኔታዎች በውስጣችን ተደብቀው የነበሩ ጨለማ ስሜቶችን ሊያነሱ ይችላሉ። በተለምዶ ሰው ራሱን ሲቆጣጠር እነዚህ ስሜቶች ይጠፋሉ። ሆኖም ሁሉም ሰው አንዳንድ ጊዜ ተገቢው "ቁልፍ" ሲነካ ትንሽ ክፉ ወይም በጣም ክፉ ለመሆን የተደበቀ ዝንባሌ አለው። አንዳንድ ሰዎች ግን እነዚህን ጨለማ ስሜቶች በሙሉ ይቆጣጠራሉ። ይንከባከቧቸዋል፣ ያሳድጋቸዋል፣ እናም ለራሳቸው ጥቅም ሲያገለግሉ በሌሎች ላይ ይጠቀሙባቸዋል።

የማታለል ባህሪ ከሕፃንነት ይጀምራል

አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ባህሪያት ከሕፃንነት ጀምሮ ይገነባሉ።

አንድ ልጅ በተወሰነ መንገድ ሲያለቅስ ወላጆቹ ፈጥነው ፍላጎቱን እንደሚያሟሉለት ይማራል። ወላጆች ይህ ትክክል እንዳልሆነ በትክክል ካላስተማሩት፣ ልጁ ሰዎችን በመቆጣጠር የሚፈልገውን ማግኘት እንደሚችል እያሰበ ያድጋል። በኋላ እንባ እንደ መሳሪያ ቢቀርም፣ ሌሎችን በስሜት በማግባባት ወይም በማስፈራራት ማታለልን ይቀጥላል።

የጨለማ ሥነ-ልቦና ዓላማ

የጨለማ ሥነ-ልቦና እንደዚህ ያሉ ሰዎች እንዴት እንደሚያስቡ፣ ምን እንደሚያነሳሳቸው፣ ከድርጊታቸው በፊትና በኋላ ምን እንደሚከሰት ለመረዳት ይሞክራል። ሌሎችን ምን ያህል ህመምና ጉዳት እንደሚያደርሱ እያወቁ ድርጊታቸውን እስከ መጨረሻ እንዴት እንደሚፈጽሙ ይመረምራል። በአጠቃላይ የጨለማ ሥነ-ልቦና የሰውን ተፈጥሮ ጨለማ ጎን ያብራራል።

የጨለማ ሥነ-ልቦና (Dark Psychology) ተጽዕኖና ውጤቶች

"ሻማን ስታበራ፣ ጥላንም ትፈጥራለህ።"

– ኡርሱላ ኬ. ለ ጉዊን

የጨለማ ሥነ-ልቦናን በተመለከተ እስካሁን የተረዳነው ቢገደብም፣ አንዳንድ ከባድና አስደንጋጭ ወንጀሎች ከተወሰኑ የግለሰብ ባህሪያት ጋር የተያያዙ መሆናቸውን እናውቃለን። ነገር ግን ይህ ተጽዕኖ በወንጀል ብቻ አይገደብም፤ በእኛ ሁላችን ዕለታዊ ሕይወት ላይም ይታያል።

ጨለማ ሥነ-ልቦና በሰዎች ላይ የሚያሳድረው ተጽዕኖ

ጨለማ ሥነ-ልቦና የሚባለው በሰዎች አስተሳሰብ፣ ባህሪና ግንኙነት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ የሚፈጥር የስብዕና አቀራረብ ሲሆን በዋናነት በድርጊቱን በሚፈጽሙ ሰዎችና በተጎጂዎቻቸው ላይ ይታያል። ይህንን ተጽዕኖ ለመረዳት ናርሲሲዝም፣ ሳይኮፓቲ እና ማኪያቬሊያኒዝም የተባሉትን የጨለማ ስብዕና ባህሪያት መመርመር ያስፈልጋል። ናርሲሲዝም ያለበት ሰው ራሱን ከሌሎች በላይ ያያል፣ ልዩ መብት እንዳለው ያስባል፣ በሌሎች ስኬት ይቀናል እና ሰዎችን ለራሱ ጥቅም ለመጠቀም ይሞክራል። ሳይኮፓቲ ያለበት ሰው የጥፋት ስሜትና ርኅራኄ የለውም፤ ያልተቆጣጠረ ባህሪ ያሳያል፣ ራሱን ብቻ ያስባል እና ለድርጊቶቹ ኃላፊነት ለመውሰድ አይፈልግም። ማኪያቬሊያኒዝም ደግሞ ራስ ወዳድነት፣ ጨካኝነትና በማታለል ጥቅም የማግኘት ፍላጎትን ይገልጻል። እነዚህ ባህሪያት አንዱ ብቻ ቢኖርም ችግር ያመጣል፤ ነገር ግን ሦስቱም በአንድ ሰው ውስጥ ሲገናኙ የበለጠ ከባድ ጉዳቶችን ሊያስከትሉ ይችላሉ።

በሥራ ቦታ ውስጥ እንደዚህ ያሉ ሰዎች በብቃት መሥራት ይቸገራሉ፣ ከሌሎች ጋር መግባባት ስለማይችሉ የሥራ ሂደቶችን ያበላሻሉ፣ በሰዎች መካከል ተወዳጅ አይሆኑም እና የሥነ-ምግባር መሠረት የሌላቸው ውሳኔዎችን ይወስናሉ። ከፍተኛ አስተዳደራዊ ሥልጣን ከተሰጣቸው ደግሞ የፋይናንስ ማጭበርበርና ሌሎች የወንጀል ድርጊቶችን ሊፈጽሙ ይችላሉ።

በግል ግንኙነቶችም የሚያመጡት ተጽዕኖ ከባድ ነው። ሁልጊዜ ትኩረትና እውቅና መፈለጋቸው አጋሮቻቸውን ያደክማል፤ ስሜታዊ ወይም አካላዊ ማስገደድን ሊጠቀሙ ይችላሉ፤ በቃል፣ በስሜት ወይም በአካል ጥቃት ሌሎችን ሊጎዱ ይችላሉ። ከእንደዚህ ያሉ ሰዎች ጋር የሚኖር ግንኙነት ከፍተኛ ስሜታዊ ጉዳት፣ የመተማመን መቀነስ፣ ጭንቀትና ድብርት ሊያስከትል ይችላል።

ስለዚህ እንደዚህ ያለ ባህሪ ያለውን ሰው ካጋጠማችሁ ለአእምሯችሁና ለአጠቃላይ ደኅንነታችሁ ሲባል ከእርሱ መራቅና ድንበር ማስቀመጥ ጠቃሚ ነው። እነዚህ ባህሪያት በራሳችሁ ውስጥ ካሉ ደግሞ የሥነ-ልቦና ባለሙያዎችን ማማከርና ተገቢውን ሕክምናና ምክር መፈለግ አስፈላጊ ነው። በትክክለኛ እርዳታ ባህሪንና ሕይወትን ማሻሻል ይቻላል።

በአጠቃላይ የጨለማ ሥነ-ልቦና ትልቁ ተጽዕኖ የኪሳራ ስሜትን መፍጠር ነው። ሰዎች ንብረቶቻቸውን ሊያጡ ይችላሉ፣ ጠቃሚ ግንኙነቶቻቸውን ሊያጡ ይችላሉ፣ ራሳቸውን

የመተማመን ስሜት ሊያጡ ይችላሉ፣ አንዳንድ ጊዜም ሕይወታቸውን እንኳን ሊያጡ ይችላሉ። በመሆኑም የጨለማ ሥነ-ልቦና ተጽዕኖ ጥልቅ፣ ከባድና በሰው ሕይወት ላይ ዘላቂ ተፅዕኖ ሊያሳድር የሚችል ነው።

"በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ የሚታዩ የጨለማ ሥነ-ልቦና ምሳሌዎች (Case Studies)"።

ቀን-በቀን የተለያዩ የ"ጨለማ ሳይኮሎጂ" ገጽታዎች ምሳሌዎች

"በውስጤ የሚኖረውን ይህን ጨለማ ነገር እፈራለሁ፤
ቀኑን ሙሉ የሚያሳምም ለስላሳ እንቅስቃሴውን እሰማለሁ፣ ክፋቱንም።"
– Sylvia Plath, Ariel

ጨለማ ባህሪ ሲባል ሲያስቡ ብዙዎቻችሁ የሚያስቡት በጋዜጣ መጀመሪያ ገጽ የሚወጡ ወይም በወንጀል ቻናል ፊልም የሚሆኑ ከባድ ወንጀሎች ብቻ እንደሆኑ ሊሆን ይችላል። እውነቱ ግን እንዲህ አይደለም። ማኅበረሰብ በአጠቃላይ ተቀባይነት ያገኙ ነገሮችንም ያካትታል፤ እኛ በግል እንኳ ብንወድድ ወይም ብንቀበል የማንፈልጋቸው ባህሪዎችን ጨምሮ። እነዚህን ተግባራት በቤታችን፣ በትምህርት ቤታችን፣ በቢሮዎቻችን እና በዘመናዊ ቴክኖሎጂ ምክንያት በኢንተርኔትም እናያለን። ይህን ርዕስ በግልጽ ለመረዳት እና እንዴት እነዚህ ነገሮች ወደ ቤታችን ቅርብ እንደሆኑ ለማሳየት አንዳንድ አስደንጋጭ የወንጀል ታሪኮችን እና በመጀመሪያ ትንሽ የማይታዩ የሆኑ ተግባራት ወደ ከፍተኛ ክፉ መጨረሻ እንዴት እንደሚያመሩ እጋራለሁ።

ኬዝ ጥናት አንድ

ዜና፡ 14 ዓመት ልጅ በጭካኔ መግደል

የፈጻሚው ባህሪ፡ ተቆጣጣሪ፣ አስጨናቂ፣ ማታለያ፣ ብቻውን የሚኖር

ቻናል፡ ኦንላይን ጌም

ይህ አሳዛኝ ታሪክ ከጥሩ ቤተሰብ የመጣ ወጣት ልጅን ይመለከታል። በዕድሜው እና በማኅበራዊ ክፍሉ እኩል የሆኑ ሌሎች ወጣቶች ያላቸውን ዕድሎች እሱም አግኝቶ ነበር። የሚደግፈው እናት እና ለልጁ ለመስጠት የሚጥር አባት ነበሩት። እናቱ ኢንተርኔት ከሚያመጣው አደጋ ልጁን ለመጠበቅ የሚያስፈልጉትን ሁሉ ጥንቃቄ ታደርግ ነበር።

ኦንላይን ጌም ለወጣት ወንዶች ተራ የሆነ መዝናኛ ነበር። በተገቢ ጊዜ ብቻ እንዲጫወት ከተደረገ አደጋ አይኖረውም ተብሎ ይታሰብ ነበር። ነገር ግን ፈጻሚው ከልጁ በ4 ዓመት

ብቻ የሚበልጥ ሆኖ ክፉ እቅዶች ነበሩት። በውሸት እና በማታለያ በልጁ ላይ በቀስታ ተጽዕኖ በመፍጠር ወደ ቤቱ እንዲመጣ አሳተፈው እና በዚያ ከባድ ወንጀል ፈጸመ። ይህ ከታሪኮቹ እጅግ የሚያስደንግጥ አንዱ ነበር። ከተጎጂው እና ፈጻሚው ዕድሜ ልዩነት እንኳ ቢሆን ፈጻሚው የ“ጨለማ ሳይኮሎጂ” ባህሪዎችን ሁሉ አሳይቶ ሕይወትን በቁጥጥር ለማሳየት ብቻ አጠፋ።

ኬዝ ጥናት ሁለት

ዜና፡ ከባድ የቤተሰብ ጥቃት ጉዳይ

የፈጻሚው ባህሪ፡ አካላዊ ጥቃት ፈጻሚ፣ ማታለያ፣ ተቆጣጣሪ

ቻናል፡ የግንኙነት ሕይወት

ፍቅር በእውነት ውብ ነገር ነው። ሰው ወደ ግንኙነት ሲገባ የሚፈልገው ፍቅርና እንክብካቤ ነው። በመጀመሪያ ይህ ግንኙነት እንዲሁ ነበር። ልጁን ብቻ የሚያሳድግ እናት አንድ ቆንጆ ሰው ተገናኘች። እሱ እሷ የምትጸልየው ዓይነት ሰው ይመስላት ነበር። እሱ ማራኪ፣ ተንከባካቢ እና ልጁንም እንደ እሷ ይወድ ነበር የሚመስል ነበር። እሱ ራሱን ለቤተሰቡ ሙሉ በሙሉ ለመስጠት ሥራውን ተውቶ ተንከባካቢ ሆነ። ነገር ግን በኋላ የእውነተኛ ጨለማ ባህሪው ተገለጠ። የእሷን ፍቅር በመጠቀም ከቤተሰቧ ሌሎች ሰዎች ለመለየት አሳተፋት። ሥራዋን እንዲያጣ አድርጎ ቤትዋን እንዲያጣ አደረገ። ከዚያም በራሱ ቤት አስቀምጦ ቀን እና ሌሊት በጭካኔ አሰቃየት ፈጸመባት። በጣም ከባድ የማታለያ ተጽዕኖ ስለነበረው እሷ ራሷን ሊገድሉት እንኳ እንዴት እንደምትፈልግ ታስብ ደርሳ ነበር። በመጨረሻ የዕድል እና የድፍረት እርምጃ እሷን አዳነች እና ፈጻሚው ተያዘ።

ኬዝ ጥናት ሶስት

ዜና፡ ታዋቂ የእግዚአብሔር አገልጋይ በታች ዕድሜ ልጆች ላይ የጥቃት ክስ

የፈጻሚው ባህሪ፡ ማታለያ፣ ተቆጣጣሪ፣ ራስ ወዳድ

ቻናል፡ ሃይማኖት

በሃይማኖት መሪዎች እና ተከታዮቻቸው መካከል ቅዱስ ግንኙነት አለ። መሪው ሰዎችን ትክክለኛ መንገድ ለመመራት የሞራል መመሪያ መሆን አለበት። ነገር ግን በብዙ ዓመታት የሃይማኖት መሪዎች ኃይላቸውን ተጠቅመው ተጎጂዎቻቸውን ተበድለዋል። ይህ መሪ ራሱን ትክክለኛ ለማሳየት ከእግዚአብሔር ቀጥታ መልዕክት እንደሚቀበል በማስታወቅ ተከታዮቹን አታለለ። በኋላ ራሱን እንደ እግዚአብሔር አወጣ እና 7 ድንግል ልጆች ጋር

መተኛት መብት አለኝ ብሎ ተናገረ። እነዚህም ታች ዕድሜ ልጆች ነበሩ። በኋላ በፍርድ ቤት ተከስሶ ተፈረደበት።

እነዚህ ሶስት ጉዳዮች አስደንጋጭ ቢሆኑም ምክንያታቸው ግን እንድናስተውል የሚፈልጉት ትምህርት ነው። እነዚህ ወንጀሎች በድንገት የተፈጸሙ አይደሉም። ተጎጂዎችን በቀስታ በመማረክ እና በመታለል የተዘጋጀ እቅድ ነበር። እነዚህ ሂደቶች እንደ አዳኝ እና እንስሳ መካከል የሚኖር ጨዋታ ይመስላሉ። መጀመሪያ ተጎጂው ይከታተላል እና ይመረምራል። ከዚያ በኋላ በተሰበሰበው መረጃ መሠረት ማታለያ ይጀምራል። እንደ ፍቅር እና እንክብካቤ ራሱን ያሳያል። ቀስ በቀስ እምነት ይፈጠራል።

ቀጣዩ ደረጃ ተጎጂውን በራሱ ላይ እንዲመስር ማድረግ ነው–የገንዘብ፣ የስሜት ወይም የሃይማኖት ጥገኝነት። ከዚያም ተጎጂውን ይለያያል። በመጨረሻ ይመታል። ይህ እንደ ቀድሞ የሚታዩ ወንጀሎች አይደለም፤ ከሩቅ የሚታይ አይደለም። እንደ ዘፈን እና የዳንስ ተውኔት ይመስላል እና አዳኙ ተጎጂውን በቀላሉ ይቆጣጠራል። በቀጣዩ ምዕራፍ ደግሞ እኛ ምን ያህል ተጋላጭ እንደሆንን እንወያያለን።

ለ“ጨለማ ሳይኮሎጂ” ምን ያህል ተጋላጭ ነን?

“ድክመትህን ማጋራት ራስህን ተጋላጭ ማድረግ ነው፤
ራስህን ተጋላጭ ማድረግ ግን ኃይልህን ማሳየት ነው።”
– Criss Jami

እኛ በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ የተጠቀሱትን የ“dark psychology” ተዕዕኖዎች የሚያሳዩ ኬዝ ጥናቶችን ከመመልከት በኋላ፣ የእኛ ተጋላጭነት ጉዳይ በመጀመሪያ ደረጃ ይታያል።

እነዚህ ፈጻሚዎች የተጠቀሙት ቻናሎች በመጀመሪያ አደገኛ የሚመስሉ አይደሉም። እንደ አንላይን ጌም ቻት ሩም፣ የፍቅር ግንኙነት ወይም ሃይማኖታዊ አካባቢ ያሉ ተራ እና የተቀባ አካባቢዎች ናቸው።

ተጋላጭነታችን ከየት ይመጣል?

በመጀመሪያ ኬዝ ጥናት፣ ልጁ ወደ ጌም ቻት የገባው ለመዝናናት ነበር። ነገር ግን በእሱ ውስጥ ያለው ፍላጎት እና ጓደኞች ለማግኘት ያለው ፍላጎት ተጠቃሚ ሆኖ ተጠቃሚው

በእሱ ላይ ተጠቃሚ ሆነ። በሁለተኛ ኬዝ ጥናት፣ ተጎጂዋ ፍቅር እና ስሜታዊ ግንኙነት ፍላጎቷ ተጠቃሚ ሆነ። ከፍቅር ወደ እራሷን አሳናቂ እና ዝቅተኛ ስሜት ተወርዷለች።
በሶስተኛ ኬዝ ደግሞ፣ ተጎጂዎች በሃይማኖታዊ እምነታቸው እና በመንፈሳዊ ፍላጎታቸው ተጠቃሚ ሆኑ።

ዋና ሀሳብ

እነዚህ ሁሉ ኬዝ ጥናቶች አንድ ተመሳሳይ ነገር ያሳያሉ፤ **የሰው ፍላጎትና ስሜት የተጋላጭነታችን መነሻ ናቸው።**

ይህ ማለት ግን ስሜታችንን ሙሉ በሙሉ መቆም አለብን ማለት ነውን? እንመልከት።

ስሜታችንን መግታት መፍትሄ ነውን?

እኛ ጠንካራ መሆን፣ ፍርሃታችንን አለማሳየት እና ተጋላጭ እንዳንመስል መማር ተማርነዋል። ነገር ግን ይህ ብዙ ጊዜ ተጋላጭነታችንን እንዳንታይ ያደርገናል ብለን እንማራለን።

በእውነት ግን የእኛ ሰውነት እና ሰውነታዊነታችን እኛን ኃይለኛ የሚያደርገን ነገር ሲሆን በተመሳሳይ ጊዜ ደግሞ ድክመታችን ነው።

ሰው መገናኘት የተፈጥሯዊ ፍላጎት ነው

ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር መገናኘት የተፈጥሯዊ ፍላጎት አላቸው። ያለ ይህ ግንኙነት ሰው በትክክል አይሰራም።

ምርምር እንደሚያሳየው፣ ሰዎች በብቸኝነት ሲኖሩ እንደ፦

- ጭንቀት ይጨምራል
- እንቅልፍ እና ምግብ ስርዓት ይቀየራል
- የእውነት ስሜት ይታወካል
- ፍርሃት እና ጥርጣሬ ይጨምራል

ማጠቃለያ

እኛ ሰዎችን ስንገናኝ የተለያዩ ዓላማዎች ያላቸው ሰዎች አሉ፤

- አንዳንዶች ጥሩ ግንኙነት ለመፍጠር
- አንዳንዶች ለጥቅም ለመጠቀም
- አንዳንዶች ደግሞ ለክፉ ዓላማ

ዋና ትምህርት

“እውቀት ይህን ጨለማ መንገድ ለመቆጣጠር ቁልፍ ነው።”

በተሳሳተ መልኩ ስሜታችንን መዝጋት መፍትሄ አይደለም። ይልቁንም ተጋላጭ እንደሆንን አውቀን እና በጥንቃቄ መኖር ነው የሚያስፈልገው።

በመጨረሻ፣ አንድ ነገር ማስታወስ አለብን፤

እኛ ተጋላጭ ነን፣ ግን ይህን ተጋላጭነት በመረዳት ወደ ኃይል መቀየር እንችላለን።

ክፍል ሁለት፡ የጨለማ ሳይኮሎጂ ትንተና

ማታለያ (Manipulation)

“በጥሩ ዓላማ የተነሳ ማታለያ በረከት ሊሆን ይችላል።

ነገር ግን በክፉ ሲጠቀም የአስማተኛ ካርማዊ ጥፋት መጀመሪያ ነው።”

– T. F. Hodge

በቀላሉ ሲባል፣ **ሰውን ማታለያ ማለት በብልሃት ወይም በማይገባ መንገድ ሰውን መቆጣጠር ወይም መንገድ ማስቀየር ነው።**

እንደምንም ብንል ሁላችንም አንዳንድ ጊዜ ሰውን ወይም ሁኔታን በሚፈልጉት ውጤት ለማግኘት እንሞክራለን።

ልጅነት ምሳሌ

በልጅነቴ በትምህርት ቤት መሄድ እንዳልፈልግ ስሆን ራሴን እንደምታመም አስመስል ነበር። መጀመሪያ ወላጆቼ በጣም ይጨነቁ ነበር። ከሁለት ጊዜ ወደ ሐኪም ከተሸከሙኝ በኋላ እናቴ እኔን መጠራጠር ጀመረች። ቀጣዮቹ ጊዜያት ቤት ብቻ እንድቆይ ፈቀደችኝ። ነገር ግን አንድ ቀን ጓደኞቼ ታዋቂ ተዋናይ ወደ ትምህርት ቤት መጥቶ እንደሚገናኝ አሳወቁኝ። በፍጥነት ወደ እናቴ ሮጬ “እባክሽ ወደ ትምህርት ቤት አስመልሺኝ” አልኩ። ግን እሷ አላመነችም። ከዚያ በኋላ እንደምታመም መሆኔን እንኳ ብቀበል አልሰማችኝም። በማግስቱ ትምህርት ቤት ሄድኩ እና ያሳለፉትን ደስታ ሲያሳዩኝ በጣም ተቆጥቻለሁ። ከዚያ በኋላ እንደ ታመምኩ ማስመሰል አቆምኩ።

ማታለያ በየቀኑ ሕይወት

ይህ ታሪክ እኛ ሰዎች ሁኔታን ለመቆጣጠር የምንጠቀምበት ብዙ ምሳሌዎች አንዱ ብቻ ነው። አንዳንድ አዋቂዎች እንኳ ከስራ ለመቀስቀስ ትንሽ ብስክ ማስመሰል ይጠቀማሉ። ይህ ሁሉ ሙሉ በሙሉ ክፉ አይደለም። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች በራሳቸው ጥቅም ላይ ለሚሆን መልካም ነገር ለማድረግ በቀላሉ ይታገዛሉ።

ማታለያ በሰው ተፈጥሮ ውስጥ ነው

ማታለያ የሰው ተፈጥሯዊ ክፍል ነው።

ነገር ግን ወደ “psychological manipulation” ሲቀየር ነገሮች ይጨልማሉ።

በዚህ ሁኔታ ሰው ያለ ምርጫ በማታለያ ይገዛል፤ እሱ የሚፈልገውን እንዲያደርግ ይገደዳል።

የማታለያ አይነቶች እና ምክንያቶች

ማታለያ የሚፈጽሙ ሰዎች የተለያዩ ዓላማዎች አላቸው፦

- ገንዘብ ለማግኘት
- በሥራ ቦታ ስልጣን ለማግኘት
- በግንኙነት ላይ ቁጥጥር ለማግኘት
- ከብስክ ወይም ከመዘናኛ የተነሳ ለማድረግ

የማታለያ ዋና ቴክኒኮች

1. **ውሸት** (Lying)

በግልጽ ወይም በተደበቀ መንገድ ውሸት መናገር።

2. **ጥፋት ማስማት** (Guilt-tripping)

“አንተ ስለዚህ እኔ እንዲህ ሆንኩ” በማለት ሰውን መጫን።

3. **ማሳፈር** (Shaming)

ሰውን በስሜት ማጥቃት እና ራሱን እንዲጠላ ማድረግ።

4. **እውነትን ማጠፋፋት** (Distortion)

እውነትን በመቀየር ራሳቸውን ትክክል ለማሳየት።

5. **ስሜት መጠቀም** (Seduction / Emotional leverage)

ፍቅር፣ ስሜት ወይም ፍላጎት በመጠቀም መቆጣጠር።

የተጎጂ ባህሪዎች

ማታለያ ቀላል የሚሆኑት ሰዎች፦

- ብቸኛ ሰዎች
- ዝቅተኛ ራስ እምነት ያላቸው
- ሰዎችን ለማስደሰት የሚፈልጉ (people pleasers)
- በፍጥነት ውሳኔ የሚወስዱ
- ገንዘብ ወይም ነገር በጣም የሚፈልጉ

አንዳንድ ጊዜ ግን እነዚህ ባህሪዎች ያላቸው እንኳ ሰዎች ሊታለሉ ይችላሉ፤ ምክንያቱም ፈጻሚዎች ድክመታቸውን በብልሃት ይጠቀማሉ።

ክፍል ሁለት፡ የጨለማ ሳይኮሎጂ ትንተና

ማታለያ (Deception) እና ሂፕኖሲስ (Hypnosis)

“አንድ ነገር እውነት አለመሆኑ ብቻ እሱ ማታለያ አይደለም ማለት አይደለም። ውሸታም ውሸቱን ያውቃል፤ ነገር ግን እውነትን በክፍል ብቻ በማቅረብ ሌሎችን ለማታለል ሚጠቀም ሰው የጥፋት ጥበብ ባለሙያ ነው።”

– Criss Jami

ማታለያ (Deception) ምንድነው?

ማታለያ ማለት በተለይ ጥቅም ለማግኘት እውነትን መደበቅ ወይም መሸፈን ነው። ይህ ከ“manipulation” ጋር ተመሳሳይ ቢመስልም ልዩነት አለ። ማታለያ ብዙ ጊዜ የማታለያ ሂደት አንዱ ክፍል ነው። ማታለያ ዋና ዓላማው ሌላውን ሰው ማታለል እና ማሳሳት ነው። ነገር ግን ማታለያ በብዙ ጊዜ በማታለያ ስር የሚሰራ አንድ መሳሪያ ነው። ውሸት በብዙ ጊዜ ረጅም ጊዜ ቢደበቅም፣ በሚገለጥበት ጊዜ የሚያስከትለው ጉዳት ከባድ ነው።

የቤተሰብ ምሳሌ

አንድ ሰው ከ25 ዓመት በላይ ተጋብቶ የነበረ ቤተሰብ ነበረው። 3 ልጆች ነበሩት። ይወታቸው ደስ የሚል ነበር። ባለቤቱ ከብዙ ዓመት ትጋት በኋላ ሀብት አግኝቷል። ነገር ግን አንድ ቀን ትልቁ ልጅ አደጋ ገጠመው። የሕይወት አድናቂ ቀዶ ጥገና ያስፈልገው ነበር። አባቱ እንደ ልጁ ሕይወት ለማዳን አካል ለመስጠት ተዘጋጀ። በዚህ ሂደት ግን አስደንጋጭ እውነት ተገለጠ። ልጆቹ የእሱ አይደሉም ነበር። በእርግጥ ሁሉም ልጆች ከሌላ ሰው ነበሩ። ይህ ማታለያ የብዙ ዓመታት ሕይወትን አፈረሰ። ቤተሰቡ ተበተነ፣ ሀብቱ ተጠፋ፣ ሰውዬውም ሕይወቱን አጠፋ።

ሌላ ምሳሌ፡ የስራ ቦታ ማታለያ

አንድ የጀማሪ ኩባንያ አካውንታንት ቀጠረ። መጀመሪያ ታማኝ እና ብቃት ያለው ነበር። ቀስ በቀስ ከፍተኛ ኃላፊነት ተሰጠው። ነገር ግን በኋላ ተገለጠ፤ በዓመታት ሂደት ገንዘብ እየሰረቀ ነበር። ኩባንያው ወደ ችግኝ ገባ፣ 43 ሰዎች ሥራ አጡ፣ ኩባንያውም ተዘጋ።

ዋና ሀሳብ

ማታለያ የተመሠረተው በእምነት ነው። እምነት በጣም ሲጠነክር ክህደት ደግሞ በጣም ይጎዳል። ማታለያ ሲፈጠር በተለምዶ ከሁለት ሰዎች በላይ ይጎዳል።

ራስን ማታለያ (Self-deception)

ማታለያ ሁልጊዜ ከሌላ ሰው አይመጣም። አንዳንድ ጊዜ እኛ ራሳችንን እናታለላለን።

- “ትንሽ ውሸት ነው” ብለን እንደምንሰራ
- እውነትን ለማስደሰት እንደምንደብቅ

- እኛን ለመጠበቅ ብለን እንደምንዋሽ

ትንሽ ውሸት ምሳሌ

ለምሳሌ አለቃህ የሰራውን ሥራ እንደማይወድ በግልጽ ተናግሯል። አንድ ባልደረባህ ግን ይህን ሲጠይቅህ እውነቱን ብትናገር ጉዳት ይፈጥራል። ስለዚህ ትንሽ ትዋሸ።

የማታለያ እና ግንኙነት

ማታለያ በሰው ግንኙነት ላይ ተመስርቶ ይሰራል። እምነት ሲፈጠር ማታለያ ደግሞ ይቀላቀላል።

ዘመናዊ ማታለያ

አዲስ የማታለያ አይነት ደግሞ “deceptive affection” ነው። ሰዎች የማይሰማቸውን ፍቅር እንደሚሰማቸው ይገልጻሉ። ይህ ተጎጂውን በፍቅር፣ በእምነት እና አንዳንድ ጊዜ በገንዘብ ለመቆጣጠር ይጠቀማል።

ሂፕኖሲስ (Hypnosis)

“የነገ ሳይንሳዊ አምባገነን ሰው የማሳሰቢያ ማሽኖችን ይጠቀማል…” – Aldous Huxley

ቀድሞ ሂፕኖሲስ እንደ ምናባዊ ነገር ተቆጥሯል። ግን ዛሬ በሳይኮሎጂ ውስጥ እውነተኛ ነገር ነው። ሰው በሂፕኖሲስ ስር ሲገባ በተግባር የተመራ ሁኔታ ውስጥ ይገኛል። ሙሉ ቁጥጥር አይጠፋም፣ ግን በጥልቅ ማሳሰቢያ ይንቀሳቀሳል።

የሂፕኖሲስ ስህተቶች

1. ሙሉ ቁጥጥር አይደለም
2. ከሂፕኖሲስ መውጣት ይቻላል
3. አስማት አይደለም
4. ያለ ፈቃድ አይሰራም
5. ችሎታ ይጨምራል ብለን ማሰብ ሙሉ አይደለም

ዋና ማጠቃለያ

ሂፕኖሲስ እና ማታለያ በማዕከላዊ ነገር ይገናኛሉ።

የማሳሰቢያ ኃይል እና የቃላት ተደጋጋሚነት

ፖለቲከኞች እንኳ በንግግራቸው “ለውጥ” እና “የተሻለ ሕይወት” የሚሉ ቃላት በመጠቀም ሰዎችን ይነካሉ።

መደምደሚያ

አንዳንድ ጊዜ ሰው እንደ “በአስማት ተያዘ” ይባላል። ይህ በእውነት የሂፕኖሲስ ኃይል ነው። አባቶች እንኳ ቤተሰባቸውን ትተው ንብረታቸውን ለሌሎች ሰዎች ሰጥተዋል በዚህ ተፅዕኖ።

ችግር ያለው ባህሪ (PROBLEMATIC BEHAVIOR)

“ቴክኖሎጂያዊ እድገት በፓቶሎጂካል ወንጀለኛ እጅ ውስጥ ያለ መጥረቢያ እንደሆነ ነው።” – አልበርት አይንስታይን

የወንጀል ባህሪ ጉዳይ ይህ መጽሐፍ ዋና ትኩረት ባይሆንም፣ ከ“ጨለማ ሳይኮሎጂ” ጋር በቅርብ የተያያዘ ስለሆነ መተው አይቻልም። ፕሮፋይለሮች (profilers)፣ ክሪሚኖሎጂስቶች እና የሕግ አካላት የወንጀል ባህሪን ማጥናት በጣም ይጠቅማቸዋል። በሳይኮሎጂ ውስጥ “ወንጀል መፈጸም” ብቻ ሰውን በቀጥታ “ወንጀለኛ” አያደርገውም የሚል የተለመደ አስተያየት አለ። ይህ ርዕስ በብዙ ውይይት የሚነሳ ቢሆንም፣ እዚህ ግን ዋና ትኩረታችን ሰው ወንጀል ለምን እንደሚፈጽም የሚያስገድዱት ነገሮች ላይ ነው።

በተለይ እኛ ለምን አንዳንድ ሰዎች ጨለማ ሳይኮሎጂን ተጠቅመው ሌሎችን ለመጉዳት እንደሚሞክሩ ማብራሪያ እንፈልጋለን። ይህ ጉዳት አካላዊ ሊሆን ይችላል ወይም ስሜታዊ።

ሰዎች ለምን ይጎዳሉ?

ከዚህ በፊት ግን አንድ አስፈላጊ ነገር መረዳት አለብን። አንዳንድ ሰዎች ነገር ሲያደርጉ ብቻ “ስለሚችሉት” ያደርጉታል። ሁልጊዜ የልጅነት ጉዳት፣ የበቀል ፍላጎት ወይም የተለየ ታሪክ ስለሆነ አይደለም። ብቻ ስለሚችሉት ነው። ሰው በተፈጥሮ ሁልጊዜ “ለምን?” ማለት ይፈልጋል፤ ነገሮችን ማብራራት ይፈልጋል። ግን አንዳንድ ጊዜ እውነቱ ቀላል ነው—አንድ ሰው ሌሎችን ለመጉዳት የሚያስደርገው የግል ፍላጎት ብቻ ሊሆን ይችላል።

እንደዚህ አይነት መጽሐፍ ሲያነቡ ሰዎች ሁልጊዜ መልስ ይፈልጋሉ። ግን አንዳንድ ጊዜ ሰው በቀላሉ “መጥፎ” ወይም እጅግ እንኳ “ክፉ” ሊሆን ይችላል የሚለውን እውነት መቀበል ያስፈልጋል።

የወንጀለኞች ምልክቶች

አንድ ሰው ወንጀል ለመፈጸም የሚያደርጉትን ባህሪያት አስቀድሞ ሊያሳዩ ይችላሉ። ይህ ብቻ መልክ ላይ መፍረድ አይደለም፤ ብዙ ጊዜ እነዚህ ሰዎች በጣም ጥሩ ማሳያ እና መሸፈኛ አላቸው። እነሱ እርስዎን ሲያሳድሩ ከዚያ በፊት ያስተማሩ እንደሆነ ይታያሉ። በቀጥታ ሰዎች እንደእኛ ተመስለው ይኖራሉ፤ ግን የሚፈልጉት የግል ጥቅም ነው። እኛ ስለ መንገዶቻቸው ስለ manipulation፣ deception እና hypnosis አሁን ብዙ እንረዳለን፤ ስለዚህ አደገኛ ሰዎች ሁልጊዜ ውጭ አይደሉም። አንዳንድ ጊዜ በጣም ቅርብ ናቸው።

ሰውን ለመገምገም 4 ዋና ነጥቦች

1. ቤተሰብ እና ጓደኞች

“ጓደኞችህን አሳየኝ እና አንተ ማን እንደሆንህ እነግርሃለሁ” የሚለው አባባል እዚህ ትርጉም አለው። አንድ ሰው የሚገናኝበት ክልል ምን እንደሆነ ተመልከቱ። ከቤተሰቡ ጋር ግንኙነቱ እንዴት ነው? ጓደኞቹን ተገናኝታችኋል? ጓደኞች ከሌሉት ወይም ከቤተሰብ ጋር ከፍተኛ ችግር ካለ ይህ የማስጠንቀቂያ ምልክት ሊሆን ይችላል።

2. የቀድሞ ታሪክ

ሰው ሊለወጥ ይችላል፤ እውነት ነው። ግን መጥፎ ታሪክ ያለው ሰው እንደገና ሊደግም ይችላል የሚለውን አይቀርም። ቀድሞ በግንኙነት ውስጥ ተግባራዊ ጥቃት ካደረገ ሰው፣ እርስዎንም በዚያ መንገድ ሊያደርግ ይችላል–እንደ ሕክምና ካልተሻሻለ በስተቀር።

3. የቁጥጥር ችግር

ራሱን መቆጣጠር የማይችል ሰው በቁጣ ጊዜ ሌሎችን ሊጎዳ ይችላል። ቁጥጥር መተው የማይችሉ ሰዎችም በሚያጣ ጊዜ በቅርብ ያለውን ሰው ሊያፈናቅሉ ይችላሉ።

4. አንቲ-ሶሻል ባህሪ

ሰው ከሌሎች ጋር እንዴት እንደሚኖር ተመልከቱ። ሁሉም ሰው የማይወደው ከሆነ ይህ ምልክት ነው። ሁሉም እንዲወዱት አይጠበቅም፣ ግን በብዙ ጊዜ እርካታ የሌለው፣ ጨካኝ እና ሰውን የማይገናኝ ከሆነ አደጋ ሊኖር ይችላል።

5. የንጥረ ነገር መጠቀም (አልኮል/ዕፅ)

የአልኮል ወይም ዕፅ መጠቀም ሰው ችግር እንዳለበት የሚያሳይ ግልጽ ምልክት ነው። እነዚህ ንጥረ ነገሮች የአስተሳሰብ ችሎታን ያዳክማሉ፣ ውሳኔ መውሰድን ያበላሻሉ። እንዲህ ሰው ግንኙነትን በቅድሚያ ሊያይ አይችልም።

መደምደሚያ

እነዚህ ምልክቶች 100% የሚያሳዩ ነገሮች አይደሉም፤ ሁልጊዜ ተለዋዋጭ እና እርስ በርስ የሚያስተዋውቁ ሁኔታዎች አሉ። ግን ትልቁ ስህተት የሚደርሰው እነዚህን ምልክቶች በማየት እንኳ ሰውን መስተካከል መጀመር ነው። “ማንም ፍጹም አይደለም” ብለን ስለሌሎች ሁልጊዜ ምክንያት እንሰጣለን። ግን ይህ አስተሳሰብ አንዳንድ ጊዜ አደጋ ውስጥ ሊገባን ይችላል። እውቀት አግኝ፣ ተጠንቀቅ፣ እና በተገቢ መረጃ መሠረት ውሳኔ አድርግ። ይህ 100% ከአደጋ አያድንህም፣ ግን ከእውቀት እጥረት የተነሳ ስህተት እጅግ ይቀንሳል።

መልስ በተቃራኒ ሳይኮሎጂ (REVERSE PSYCHOLOGY)

“አንዳንድ ጊዜ እገፋሃለሁ…

እንዲቀርብኝ በውስጤ ተስፋ እያደረግሁ ነው።”

– ያልታወቀ ሰው

Reverse psychology (ተቃራኒ ሳይኮሎጂ) ከ“manipulation” የተሻሻለ የቁጥጥር ዘዴ ነው። በቴክኒክ መልኩ፣ አንድ ሰው የሚፈልገውን ነገር በተቃራኒው መናገር ወይም ማሳየት ሲሆን፣ ሌላው ሰው እንዲፈልገው የሚያደርግ ውስጣዊ ግፊት መፍጠር ነው። ቀላል በሆነ ቋንቋ ሲባል፣ ሰው ራሱ እየመረጠ እንደሚያደርግ ይሰማዋል፣ ግን በእውነቱ በሌላ ሰው ተጽእኖ ውስጥ ተገድዶ ነው የሚያደርገው። ይህ የ“choice illusion” ይባላል– ምርጫ አለኝ የሚል ቅዠት።

በልጆች እና በቤተሰብ ውስጥ አጠቃቀሙ

Reverse psychology ብዙ ጊዜ በወላጆች ይጠቀማል። ለምሳሌ ልጅ አንድ ነገር እንዳያደርግ በቀጥታ ማስከልከል ሲከብድ፣ ወላጅ በተቃራኒ ቃል ሊጠቀም ይችላል። ይህ በልጅ ውስጥ ተቃዋሚ ስሜት ያነሳሳል እና እሱ ራሱ ያለፈቃድ የተፈለገውን ነገር ያደርጋል። እንዲህ ዓይነት ዘዴ በውጭ በኩል አደጋ የሌለው ቢመስልም፣ በስነ-ልቦና ላይ ግን ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል።

በስራ እና በንግድ ውስጥ

ንግድ ሰዎች እና ማርኬተሮች ይህን ዘዴ ብዙ ጊዜ ይጠቀማሉ። ደንበኛውን በቀጥታ ማስገደድ ሳይሆን፣ እሱ ራሱ እንደ ወሰነ የሚሰማውን ሁኔታ ይፈጥራሉ። ለምሳሌ፣ ሻጭ አንድ ምርት በቀጥታ አትግዛ ብሎ አይልም፤ ነገር ግን ምርቱን በመጠን እና በትንሽ ተቃራኒ መልእክት በማቅረብ ደንበኛው ራሱ እንዲወስን ያደርጋል።

በፍቅር ግንኙነት

በፍቅር ውስጥ ደግሞ reverse psychology በብዙ ጊዜ ይታያል። ሰዎች አንዳንድ ጊዜ “አልፈልግህም” ወይም ራሳቸውን የሚያስርቁ ባህሪ ያሳያሉ። ይህ ሌላውን ሰው የማግኘት ፍላጎት ይጨምራል። ግን ይህ ብዙ ጊዜ ሊበላሽ ይችላል። አንድ ሰው ለረጅም ጊዜ ራሱን ካሳሰበ ሌላው ሰው ይደክማል እና ግንኙነቱ ይቆማል።

ክፍል 3፡ በሕይወታችን ውስጥ ያሉ ዋና አደጋ የሚያደርጉ አካባቢዎች

ፍቅር እና ግንኙነት (LOVE AND RELATIONSHIPS)

“ፍቅርን የሚፈልጉ ሰዎች ብዙ ጊዜ ራሳቸው ፍቅር እንደሌላቸው ያሳያሉ።

ፍቅር የሌላቸው ግን ፍቅርን አያገኙም።

ፍቅር ያላቸው ብቻ ፍቅርን ያገኛሉ።"

– D. H. Lawrence

ከጨለማ ሳይኮሎጂ አደገኛ ክፍሎች በኋላ፣ እዚህ ጉዳዩን ወደ ቀላል እና ቅርብ ሕይወት እንመልሳለን። ምክንያቱም ብዙ ሰዎች "ይህ ለእኔ አይነካኝም" ብለው ያስባሉ። ግን እውነቱ ይህ ነው—ጨለማ ሳይኮሎጂ በብዙ ጊዜ በፍቅር ግንኙነት ውስጥ ይታያል። ፍቅር ሰው በተፈጥሮ የሚፈልገው ነገር ነው። መውደድ እና መወደድ ለሰው ሕይወት መሠረት ነው። ግን ይህ ተፈጥሯዊ ፍላጎት በቀላሉ ሊበደር እና ሊተገዛ ይችላል።

ፍቅር እንዴት ወደ ቁጥጥር ይለወጣል

"ያለህን ተጠቅመህ የምትፈልገውን አግኝ" የሚለው አባባል በቢዝነስ ውስጥ ይሰራል። ግን በፍቅር ውስጥ ብዙ ጊዜ "manipulation" ይባላል። ምሳሌ እንመልከት፦ አንድ ሴት የፍቅር አጋሯ በእሷ በጣም እንደሚሳብ ታውቃለች። እሷ የምትፈልገው ነገር እሱ ቤት ስራ እንዲረዳ ነው። ግን በቀጥታ "አድርግ ወይም ፍቅር አይኖርም" ብላ አትናገርም። እሷ በተቃራኒ መንገድ ትጠቀማለች፤ ሲሰራ እያየችው ያወድሳታል፣ እንደ "በቤት ስራ ሲሰራ በጣም ይማርካኛል" ትላለች። ከዚያ በኋላ ፍቅር ትሰጠዋለች። በጊዜ ሂደት ሰውዬው ይማራል—"ቤት ስራ ካደረግሁ ፍቅር እገኛለሁ" ብሎ። እንዲሁ በቀስታ በቁጥጥር ውስጥ ይገባል።

አደገኛ ግንኙነት (Dave እና Maya)

Dave እና Maya የተለያዩ ባህሪ ያላቸው ጥንዶች ናቸው። Maya ከፍተኛ ማህበራዊ ሕይወት ያላት እና ነፃ ሰው ናት። Dave ግን ቤት ውስጥ መቆየት የሚወድ ሰው ነው። በመጀመሪያ ልዩነታቸው ሚዛናዊ እንደሆነ ታየ። ግን በኋላ Dave እሷን ለመቆጣጠር ጀመረ። ቀጥታ ኃይል መጠቀም አይችልም ስለዚህ በቀስታ ይጀምራል።

- ልብስዋን ይተች
- አካልዋን ይነቅፋል
- ጓደኞቿን ይከራከራል
- "እነሱ አይወዱሽም" ብሎ ይናገራል

በጊዜ ሂደት Maya ከጓደኞቿ ትለያለች። እምነቷ ይቀንሳል። በመጨረሻ Dave ብቻ እንደሚወዳት ትሰማለች። እሱ ደግሞ እሷን ሙሉ በሙሉ በቁጥጥር ውስጥ ያደርጋታል።

መደምደሚያ

በሁለቱም ምሳሌዎች እንደምን እንመለከታለን፣ ፍቅር የሚገናኝበት ቦታ ከሆነ ብዙ ጊዜ ወደ ቁጥጥር እና ማታለል ሊቀየር ይችላል። ሰዎች የሚያደርጉት ከፍቅር ምክንያት ነው፤ ግን ይህ ፍቅር ሊተገዛ ይችላል።

የችግኝ ባህሪ (PROBLEMATIC BEHAVIOR)

“የቴክኖሎጂ እድገት በፓቶሎጂካል ወንጀለኛ እጅ ያለ መጥረቢያ ይመስላል።” – አልበርት አይንስታይን

የወንጀል ባህሪ ጉዳይ በዚህ መጽሐፍ ዋና ትኩረት ባይሆንም፣ ከ“ጨለማ ሳይኮሎጂ” ጋር በቀጥታ የተያያዘ ስለሆነ መተው አይቻልም። የሰው ባህሪን የሚመረምሩ ፕሮፋይለሮች፣ ክሪሚኖሎጂስቶች እና የፖሊስ አካላት የወንጀል ባህሪን በጥልቅ ማጥናት ብዙ ጥቅም ያገኛሉ። በሳይኮሎጂ ውስጥ “ወንጀል ባህሪ” ብዙ ጊዜ በቀጥታ አይጠቀምም፣ ምክንያቱም ወንጀል እርሱ ባህሪ ነው ተብሎ ይታወቃል፤ ግን ወንጀል መፈጸም ሰውን በቀጥታ “ወንጀለኛ” አያደርገውም የሚል አስተያየት አለ። ይህ በጣም የሚወዳደር ርዕስ ቢሆንም፣ እኛ ግን በዚህ ላይ ወደ ጥልቅ ውይይት አንገባም።

እኛ ዋና ትኩረታችን ሰዎች ለምን ጨለማ ሳይኮሎጂ በመጠቀም ሌሎችን እንደሚጎዱ ማብራራት ነው። ይህ ጉዳት ስሜታዊ (emotional) ወይም አካላዊ (physical) ሊሆን ይችላል።

ሰዎች አንዳንድ ጊዜ “ምክንያት ስለሌለ” ብቻ ይጎዳሉ

ከፍተኛ እውነታ አንዱ ይህ ነው፤ አንዳንድ ሰዎች ሌሎችን ስለሚጎዱት በግልፅ ምክንያት ሳይሆን “ስለሚችሉት ብቻ” ያደርጉታል። ልጅነት ጉዳት፣ በቀል ፍላጎት ወይም ሌላ ታሪክ ሳይኖር፣ ብቻ ሃይል ስላላቸው ሊጎዱ ይችላሉ። ሰው በተፈጥሮ ምክንያት ለማወቅ ይፈልጋል፤ “ለምን እንዲህ ሆነ?” ብሎ ሁልጊዜ ይጠይቃል። ግን አንዳንድ ጊዜ እውነቱ ቀላል ነው፤ ሰውየው ብቻ ሌሎችን ለመጎዳት ይፈልጋል።

የአደገኛ ሰዎች መለያያት

ከባድ ወንጀለኞች ብዙ ጊዜ እንደ መደበኛ ሰው ይመስላሉ። ይማርኩሃል፣ ያስታውቁሃል፣ ከዚያም ይጎዱሃል። ስለዚህ “ሰውን በፊቱ ብቻ አትፍረድ” የሚለው ቃል እውነት ነው።

ሰዎችን ለመጠበቅ 5 ዋና መለያያት

1. ቤተሰብና ጓደኞች

ሰውየው ከማን ጋር ይገናኛል? ቤተሰቡ ጋር ግንኙነቱ እንዴት ነው? ጓደኞቹ አሉት ወይስ የለውም?

2. ታሪኩ (History)

ያለፈ ታሪኩ አስቸጋሪ ከሆነ ይህ የመመለስ አደጋ ሊኖረው ይችላል።

3. የራስ መቆጣጠር ችግኝ

ቁጣ ሲመጣ ራሱን መቆጣጠር የማይችል ሰው ሌሎችን ሊጎዳ ይችላል።

4. ማህበራዊ ባህሪ

ሰውየው ከሌሎች ጋር እንዴት ይገናኛል? ብዙ ጊዜ የማይወደድ ከሆነ አስጠንቀቅ ነው።

5. የአልኮል/እጽ መጠቀም

የእጽ ወይም አልኮል ሱስ የአስተሳሰብ ችሎታን ያዳክማል።

ዋና መልእክት

ሰዎችን ለመለየት እነዚህ ምልክቶች ብቻ አይበቁም፤ ግን እውቀት ካለህ ራስህን በተሻለ መንገድ መጠበቅ ትችላለህ።

ራስን "ሰዎችን ማስተካከል" ማስታወሻ

አንዳንድ ሰዎች የተሰበሩ ሰዎችን ለማዳን ይፈልጋሉ። "በፍቅር እንድንቀይር እንችላለን" ብለው ያስባሉ። ግን ብዙ ጊዜ ይህ አይሰራም። ብዙ ጊዜ ራስህ ትጎዳለህ።

ተመልሶ ሳይኮሎጂ (REVERSE PSYCHOLOGY)

"አንዳንድ ጊዜ እኔ እገፋሃለሁ... ነገር ግን በውስጤ ትቀርበኝ ብዬ እፈልጋለሁ።" – አይታወቅም

Reverse psychology ማለት ሰውን የሚፈልጉትን ነገር በተቃራኒ በመናገር እንዲያደርግ ማድረግ ነው። ሰውየው እንደ ምርጫ እንደሚያደርገው ይመስለዋል ግን በእውነት ተመራማሪ ተጽዕኖ ውስጥ ነው።

ምሳሌዎች

- ወላጆች ልጆችን ለማስተካከል ይጠቀሙበታል
- ኩባንያዎች ሽማቾችን ለመሳብ
- በፍቅር ግንኙነት "አትገናኝኝ" ብሎ ሰውን ለመሳብ

ፍቅር እና ግንኙነት (LOVE AND RELATIONSHIPS)

ፍቅር የሰው ልጅ ተፈጥሯዊ ፍላጎት ነው። ሁሉም ሰው መውደድ እና መወደድ ይፈልጋል። ግን ይህ ፍላጎት በቀላሉ ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

ምሳሌ 1

አንዲት ሴት የባሏን ፍላጎት በመጠቀም እንዲሰራ ትገፋዋለች። እርሱ በስራ ላይ ሲሆን በፍቅር ትሞግተዋለች። በመጨረሻ እርሱ ስራ ሲሰራ ፍቅር እንደሚከተለው ይማራል።

ምሳሌ 2

“Dave እና Maya” ታሪክ ውስጥ Dave ማያን በቀስታ ይቆጣጠራታል። ጓደኞቿን ይለያት፣ ራሷን ያሳነሳት፣ በመጨረሻም ሙሉ በሙሉ በእሱ ስር ትወድቃለች።

ዓይነተኛ መልእክት

ፍቅር በተለያዩ ጊዜ ለመቆጣጠር መሣሪያ ሊሆን ይችላል።

የተደነቀ እምነት (BLIND FAITH)

እምነት በራሱ መጥፎ አይደለም። ግን ሰው በሙሉ ሳይመርመር ሲያምን ይህ “blind faith” ይባላል።

ሰዎች የሚጠቀሙበት መንገድ

- ሃይማኖታዊ መሪዎች
- ሐሰተኛ መንፈሳዊ ሰዎች
- የሳይንስ ስም የሚጠቀሙ ማታለያዎች

እውነታ

ሰዎች በችግኝ ጊዜ በቀላሉ ይታለላሉ። ፍርሃት ሲኖር ሰው ምክንያታዊ አይደለም።

ማህበራዊ ስርዓት (SOCIAL CONDITIONING)

ማህበራዊ ስርዓት ማለት ህብረተሰቡ በሰው አስተሳሰብ ላይ ያለው ተጽዕኖ ነው።

እንዴት ይሰራል?

- ባህል
- ሀብት
- ቴክኖሎጂ
- ሚዲያ

አደጋ

ፈጣን ዘመን ሰዎችን “በፍጥነት ሀብታም መሆን” ይፈልጋሉ። ይህ ደግሞ Ponzi scheme እንደሚባሉ ማታለያዎች ይጠቀሙበታል።

Ponzi Scheme ምሳሌ

ሰዎች ገንዘብ ያስገባሉ፣ መጀመሪያ ትርፍ ይቀበላሉ፣ ከዚያ ብዙ ሰዎች ያስገባሉ፣ በመጨረሻ ግን ሁሉ ይጠፋል።

የመጨረሻ መልእክት

ጨለማ ሳይኮሎጂ የሰው ፍላጎት፣ እምነት እና ፍቅር ይጠቀማል። እውቀት ካለህ ግን ራስህን በተሻለ መጠበቅ ትችላለህ።

AMBITION AND PERSONAL ASPIRATIONS

“ከፍተኛ የሆነ እምነት (ambition) የታላቅ ባህሪ ፍቅር ነው። ይህን የሚያገኙ ሰዎች በጣም ጥሩ ወይም በጣም መጥፎ ተግባራት ሊፈጽሙ ይችላሉ። ሁሉም ነገር የሚመራቸው መርሆች ላይ ይመሰረታል።” – ናፖሊዮን ቦናፓርት

እኛ ሁላችንም የምንሰራበት የተዘረዘረ የተግባር ዝርዝር አለን። አንዳንድ ጊዜ ይህ ዝርዝር በቀን ውስጥ ሊያስፈጽምን የሚረዳ ቀላል የተግባር ስብስብ ብቻ ነው። አንዳንድ ጊዜ ግን ወደፊት ለመድረስ የምንፈልገውን ሕይወት እቅድ ነው።

ለምሳሌ የገበያ ዝርዝር ቀኑን ለመጨረስ ብቻ ይረዳናል፤ ምግብ ለመስራት የሚያስፈልጉ ነገሮችን እንዲያገኙ ያግዛል። ነገር ግን የንግድ እቅድ ማዘጋጀት ሌላ ዓለም ነው፤ ወደፊት የገንዘብ ስኬት ለማግኘት እና ለሰዎች የሚጠቅም አገልግሎት ለመፍጠር ነው። እምነት (Ambition) ወደ እነዚህ ግቦች የሚያንቀሳቅስ ኃይል ነው። ሰው አንድ ነገር ሲፈልግ እርሱን ለማግኘት ይጥራል፤ ከዚያም ሲሳካ ደግሞ ከፍ ያለ ግብ ይዘጋጃል። እምነት በሰው ውስጥ የሚያምር ባህሪ ነው፤ ወደፊት ለመሻሻል ያነሳሳል።

ነገር ግን እምነት ከመጠን በላይ ሲሆን ሰውን ሊያጋጥም የሚችል አደጋ አለ። እጅግ ከፍ ያለ እምነት ሰውን በቀላሉ ሊያጋልጥ ይችላል፤ ምክንያቱም ሰው ሲያስፈልገው እርሱን ለማሳካት ማንኛውንም ነገር ሊያደርግ ይችላል። ይህ ሁኔታ ሌሎች ሰዎች እንዲጠቀሙበት መንገድ ይከፍታል።

Aspirations (የሕይወት ምኞቶች) ደግሞ ከእምነት ጋር ተመሳሳይ ቢሆኑም በጥልቀት ይለያያሉ። እምነት በተግባር የተያያዘ ግብ ሲሆን፣ ምኞት ግን ሰው ራሱን ለማሻሻል የሚያስችለው ከፍ ያለ ሐሳብ ነው። እነዚህ ሁለቱ በተለምዶ ጉዳት አያመጡም፤ ግን በሌሎች አውድ ሲገቡ ሊጠቀሙባቸው የሚችሉ መሳሪያዎች ይሆናሉ። ብዙ ድርጅቶች እምነት እጅግ የሚፈለግ ባህሪ ነው ብለዋል። እምነት ያላቸው ሰዎች ሥራን ለማሳካት ብዙ ይጥራሉ፤ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ይህ እንቅስቃሴ ሌሎችን ሊጎዳ ይችላል። ውጤት ሲመጣ ግን ተቀጣሪዎች ሊጎዱ ይችላሉ።

ከትልቅ አደጋዎች አንዱ የሚከሰተው ሰው እምነቱን ሳይቆጣጠር ሲኖር ነው። እንዲህ ሰዎች በቀላሉ ሊገደዱ እና ሊጠቀሙባቸው ይችላሉ። ምሳሌ ለማብራራት፣ አንድ በሥራ ላይ የተሳካ ሰው ስሙን ለማስጠበቅ ማንኛውንም ነገር ሊያደርግ ይችላል። ማንም ሰው በቀጥታ በግድ አይገደድም፤ ግን በስሜት እና በሐሳብ ሊገደድ ይችላል። ሰው ምኞቱን ሲከተል ሌላ ሰው ይህን ተጠቅመው ሊያጠቁት ይችላሉ።

በመጨረሻ፣ እምነትና ምኞት በራሳችን ሕይወት የሚመራ ኃይል ናቸው፤ ግን በትክክል ካልተመራ ሊያጋጥሙን ይችላሉ።

EMOTIONAL SCARS (የስሜት ጠባሳዎች) – ዝርዝር ትርጉም

“ጊዜ ሁሉንም ቁስል ይፈውሳል ተብሏል። እኔ ግን አልስማማም። ቁስሎቹ ይቀራሉ። ጊዜ ሲያልፍ አእምሮ ራሱን ለመጠበቅ በጠባሳ ብረት ይሸፍናቸዋል እና ህመሙ ይቀንሳል፤ ነገር ግን ፈጽሞ አይጠፋም።” – ሮዝ ፊትዝጄራልድ ኬኔዲ

በሕይወታችን ውስጥ ከምንያጋጥማቸው ልምዶች ትልቁ የሚቀር ውጤት ስሜት ነው። “ልምድ የተሻለ መምህር ነው” ተብሏል። እኔም ከሰው ባህሪ ለመረዳት ብዙ ዓመታት ከተሞክርኩ በኋላ ይህን አስተሳሰብ እጅግ እስማማበታለሁ። አንድ ጊዜ በተለየ ሁኔታ የተከሰተ ተሞክሮ አለኝ። በዚያ ጉዞ ውስጥ ከቱሪስት ቦታዎች ብዙ የማይጎበኙ ነገር ግን እጅግ የሚያስደንቁ ቦታዎችን ለመመልከት እሄዳለሁ። በዚያ ጊዜ ከአንድ ነገድ ሰዎች ጋር ነበርኩ፤ እነሱ ዓመታዊ የሃይማኖታዊ ጉዞ ሲያደርጉ ነበር። እኔ አምልኮተኛ አልነበርኩም ግን ከእነሱ ጋር መጓዝ ፈቅደውልኝ ነበር። በሌሊት በእሳት አጠገብ ተቀምጠን ሳለን እነሱ በማላስተውለው ቋንቋ ይነጋገሩ ነበር። አስተርጓሚዬ አንዳንድ ጊዜ ብቻ ይተረጉም ነበር። እኔ ግን ብዙ ጊዜ በዝምታ እመለከት ነበር።

ከዚያ በኋላ አንድ ትንሽ ልጅ አየሁ—ከ8 ወይም 9 ወር እድሜ ያለ ይመስለኝ ነበር። ልጁ ወደ እሳቱ እየተንቀሳቀሰ ነበር። አንድ ሰው እንኳን አልተጠነቀቀለትም። እኔ ግን ልጁን ለመከላከል ልንቀሳቀስ አሰብኩ፣ ግን በፍጥነት ተከለከልኩ። አስተርጓሚዬ “ይህ ልጅ አስፈላጊ ትምህርት ሊማር ነው” ብሎ አስታወቀኝ። እሳቱ ከሩቅ ትንሽ ሙቀት ብቻ ነበር ግን አሁንም እንጨቶች ይቃጠሉ ነበር። ልጁ ቀስ ብሎ ተጠግቶ እጁን ወደ እሳቱ ዘረጋ፤ እንዲሁም በፍጥነት መለሰው። ፊቱ የድንጋጤ ምልክት አሳየ፤ ከንፈሩም መንቀሳቀስ ጀመረ። እኔ በጣም ተጨንቄ ልሄድ አሰብኩ ግን እንዲቆይ ተነገረኝ።

ልጁ በድጋሚ እጁን ሲዘረጋ አለቀሰ። ሰዎቹ ግን ሳቁ። እናቱ የሚመስል አንዲት ሴት በፍጥነት መጥታ ልጁን ወሰደችው። እኔ ተቆጣሁ። “ለምን እንዲህ አደረጋችሁ?” ብዬ ጠየቅኩ። መሪው በአስተርጓሚው በኩል መልስ ሰጠ። እሱ እንዲህ አለ፦ “ከሩቅ ሆነህ

እሳትን በመመልከት አደገኛ እንዳልሆነ ማሰብ ቀላል ነው። ግን አንዳንድ ጊዜ እጅ ብቻ ነው የሚያሳምን፤ ዓይን አይበቃም። ይህ ልምድ ነው።" ይህ ቃል በእኔ አእምሮ ውስጥ ተቀረ። በእውነት ሁሉንም ነገር ከልምድ ብቻ እንማራለን። እያንዳንዱ ልምድ ግን የስሜት ጠባሳ ይተወናል።

አንዳንድ ተሞክሮዎች "እንደገና ፈጽሞ አልደግምም" የሚል ስሜት ያስነሳሉ። እነዚህ ተሞክሮዎች በአእምሮ ውስጥ በጣም ጥልቅ ተቀምጠው ይቀራሉ። በኋላ ተመሳሳይ ምልክቶች ሲታዩ አእምሮአችን እንደ አደጋ ያቆጣጠራል። ይህ የ"fight or flight" ምላሽ ነው። ሰውነታችን አደጋ ሲሰማው ራሱን ለመከላከል ይዘጋጃል። ግን ስሜት ብቻ አይደለም የሚነካው፤ እንደ ፍቅር፣ ቁጣ ወይም ደስታ ያሉ ስሜቶችም በተሞክሮ ሊቀሰቅሱ ይችላሉ። ለምሳሌ አንዲት ሴት የሚወደውን ሰው ሽታ በጣም ትወዳለች፤ ከዚያ ሰው ጋር ካለው ግንኙነት በኋላ ያ ሽታ ሲታወስ ደስታ ወይም ሀዘን ይነሳል። እኔም በታናሽነቱ የተከሰተብኝ የመስጠም ተሞክሮ ምክንያት ውሃ ሲቀርብ እጅግ እፈራለሁ።

አእምሮ እያንዳንዱን ተሞክሮ ከስሜት ጋር ያጣምራል። ለዚህ ምክንያት የተለመዱ ነገሮች እንኳን ወደ ትዝታ ሊመልሱን ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ የገበያ እና የማስታወቂያ ኩባንያዎች ይህን እውቀት ይጠቀማሉ። ምርቶቻቸውን ከስሜት ጋር ያያያዙበት ትዕይንት ይፈጥራሉ። ለምሳሌ የባርቤኪው ግሪል ሲሸጥ ደስታ የተሞላ ቤተሰብ በጓሮ የሚጋገር ምግብ ይታያል። ሰው ሳይገነዘብ ይህን ምርት ከዚያ ደስታ ጋር ያጣምራል። ይህ በራሱ አደገኛ አይመስልም፤ ግን ሌሎች ሰዎች ስሜታችንን በመጠቀም ሊያጠቁን ይችላሉ። ሰው በስሜት በቀላሉ ሲነካ የተሳሳተ ውሳኔ ሊወስን ይችላል። መጨረሻ ላይ፣ የስሜት ጠባሳዎቻችን ሕይወታችንን በጥሩ ወይም በመጥፎ መንገድ ሊቀይሩ ይችላሉ። እነሱ እኛን ሊጠብቁን ይችላሉ፣ ግን በተመሳሳይ ጊዜ ሊያታልሉንም ይችላሉ።

SOCIAL CONDITIONING (ማህበራዊ ቅርጸ-ባህሪ ተፅዕኖ) – ዝርዝር ትርጉም

"ፍትሕ በሚከለከልበት፣ ድህነት በሚገደድበት፣ እውቀት በሚጠፋበት እና አንድ የማህበረሰብ ክፍል ሌላውን ለመግደብ፣ ለመበዝበዝ እና ለማዋረድ ተደርጎ በተዘጋጀ ሁኔታ ውስጥ ሲኖር፣ ሰዎችም ሆኑ ንብረት ደህንነት አይኖራቸውም።" – ፍሬድሪክ ዳግላስ

በትምህርት ዘመኔ በአንድ የውይይት መድረክ ላይ አንድ ሰው "እኛ የምንሆነው የማህበረሰባችን ውጤት ነን" ብሎ በጣም በኃይል ተናገረ። እኔ በዚያ ጊዜ ይህን ሃሳብ ልቀርበው ፈልጌ ነበር፣ ምክንያቱም በራሱ ጥረት ከማህበረሰብ ተለይተው የተሳካ ሰዎችን

አውቁ ነበር። ግን በእድሜ ሲጨምር እና በሕይወት ልምድ ሲጨምር ይህ ሐሳብ እውነት እንዳለው ተረዳሁ።

ማህበረሰብ በሰው ሕይወት ላይ ታላቅ ተፅዕኖ አለው። እኛ የምናስብበት፣ የምንኖርበት እና የምንወስንበት መንገድ በማህበረሰቡ ተቀላቅሎ ይቀየራል። ይህ ተፅዕኖ ደግሞ በ“dark psychology” ሊጠቀምበት የሚችል አንዱ መስክ ነው።
ማህበራዊ ቅርጸ-ባህሪ ማለት ማህበረሰቡ በሕይወታችን ላይ የሚያሳድር አጠቃላይ ተፅዕኖ ነው። ይህ በገቢ፣ በመኖሪያ ሁኔታ እና በሕይወት ደረጃ ብቻ አይደለም፤ እምነቶቻችንን፣ ሃይማኖታችንን እና አስተሳሰባችንንም ይቀየራል። አንዳንድ ባህሎች በተለይ ቀናትን እንደ ቅዱስ ይቆጥራሉ፤ በእነዚህ ቀናት ሥራ ማድረግ ሊከለከል ይችላል። እኛ ደግሞ በዚህ ማህበራዊ መዋቅር ውስጥ በቀጥታ ወይም በተዘዋዋሪ እንገናኛለን። ብዙ ሰዎች የተሻለ የተደጋጋሚ ማህበረሰብ ውስጥ መኖር ማለት ከባህል ተፅዕኖ ነፃ መሆን ነው ብለው ያስባሉ። ግን ይህ እውነት አይደለም። በእውነቱ ብዙ ጊዜ የበለጠ ተጋላጭ እንሆናለን።

ዛሬ ዓለም በቴክኖሎጂ በጣም ፈጣን ሆኗል። ገንዘብ በአንድ ቁልፍ ይተላለፋል፣ ንግድ በሰከንዶች ይፈጸማል። ይህ ፍጥነት ጥሩ ቢሆንም አደገኛ ነገሮችንም ያመጣል። አንዱ ትልቅ አደጋ “በፍጥነት ሀብታም መሆን” የሚል ሐሳብ ነው። ይህ ሐሳብ ሰዎችን ወደ ፖንዚ ስኬም (Ponzi scheme) ያመጣል። ተስፋ የማይኖረው ኩባንያ ትልቅ ትርፍ ተስፋ በመስጠት ሰዎችን ይሳበያል። መጀመሪያ ትንሽ ትርፍ ይሰጣል፣ ከዚያ ሰዎች ተጨማሪ ገንዘብ ያስገባሉ፣ ከዚያም ሌሎችን ያመጣሉ። በመጨረሻ ግን ሁሉም ይጠፋል። ይህ ሁሉ የሚከሰተው ሰዎች በማህበራዊ ተፅዕኖ ምክንያት በፍጥነት ሀብት ለማግኘት በሚፈልጉበት ምክንያት ነው።

እንዲሁም ሰዎች በማህበረሰብ እምነት በጣም ይተማመናሉ። እህትህ ወይም ወዳጅህ አንድ ነገር አስተያየት ሲሰጥ እርስዎ በቀላሉ ትቀበላላችሁ። ይህን ተፅዕኖ ደግሞ ተጠቃሚ ሰዎች ይጠቀሙበታል። ከዚህ በተጨማሪ ሶሻል ሚዲያ የዘመናችን ትልቅ ተፅዕኖ ሆኗል። ሰዎች “likes” እና “followers” ብዛት ላይ ሕይወታቸውን ይመስርታሉ። ይህ ደግሞ ከእውነተኛ ሕይወት ግንኙነቶች ሊያርቃቸው ይችላል።

BLIND FAITH AND RELIGIOUS BELIEFS

(የታላቅ እምነት እና ሃይማኖታዊ እምነቶች) – ዝርዝር ትርጉም

“በቀድሞ ጊዜ መጽናኛ ሲፈልጉ፣ በሰው ስርዓቶች ውስጥ ደህንነት እንደሚኖር ሲያምኑ፣ ስሜት መርከብ ሲሆን ታላቅ እምነት ግን ማስተናገድ ነው።” – Sting

“Blind faith” ማለት ሃይማኖታዊ እምነት ብቻ አይደለም። ሳይንስንም ጨምሮ ማንኛውም እምነት ከተጠናከረ እና ከመጠን በላይ ሲሆን አእምሮን ሊያዘጋጅ ይችላል። ይህ ደግሞ ሰውን ወደ የተሳሳተ ውሳኔ ያመጣል። ሰው ከቀድሞ ጊዜ ጀምሮ ከማይገለጽ ነገር ለመጠበቅ እምነት ፈጥሯል። የተፈጥሮ ክስተቶችን ለማብራራት ሰው ከፍ ያለ ኃይል እንዳለ ያምናል። ነገር ግን ይህ እምነት በአንዳንድ ጊዜ የእውነት እይታን ይዘጋል። ሰው ሲፈልግ መጽናኛ ለማግኘት እውነታን ሊተው ይችላል።

ሃይማኖታዊ መሪዎች ብዙ ጊዜ በሕዝብ ላይ ታላቅ ተፅዕኖ አላቸው። ነገር ግን አንዳንዶች ይህን ተፅዕኖ ለግል ጥቅም ሊጠቀሙበት ይችላሉ። በሐሰት ትርጓሜ፣ በሐሰት ራዕይ ወይም በፍርሃት ተጠቅመው ሰዎችን ይገዛሉ። እንዲሁም ሳይንስን የሚያምኑ ሰዎችም ከዚህ አይደሉም። በአስቸጋሪ ጊዜ ሰው የሚያምነውን ነገር ይደግፋል፤ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የማይረጋገጡ መድሃኒቶች ወይም ሐሰት ቴክኖሎጂ ይከተላሉ።

በመጨረሻ፣ ሰዎች በጣም በሚያስፈልጋቸው ጊዜ እና በችግኝ ሁኔታ ሲኖሩ በጣም ተጋላጭ ይሆናሉ። ይህን ጊዜ ደግሞ ተጠቃሚ ሰዎች ለማታለል ይጠቀሙበታል።

ተስፋ እና የግል ምኞቶች (Ambition and Personal Aspirations)

“ታላቅ ተስፋ የታላቅ ባህሪ ፍላጎት ነው። በዚህ የተሞሉ ሰዎች ጥሩ ወይም መጥፎ ድርጊቶችን ሊፈጽሙ ይችላሉ። ሁሉም የሚመራቸው መርሆዎች ላይ ይመሰረታል።” – ናፖሊዮን ቦናፓርት

እያንዳንዳችን የምንደርስበት የተዘጋጀ የተግባር ዝርዝር አለን። አንዳንድ ጊዜ ይህ ዝርዝር ቀን በቀን ሕይወታችንን ለማስተካከል ብቻ የሚረዳ ቀላል ዝርዝር ነው። ሌላ ጊዜ ግን ወደፊት የምንደርስበትን አቅጣጫ የሚያሳይ ስትራቴጂ ነው። ለምሳሌ የገበያ ዝርዝር ቀንህን ለመደበኛ ፍላጎቶች ለማሟላት ብቻ ይረዳሃል። ነገር ግን የንግድ ፕላን መዘጋጀት ማለት ወደፊት የፋይናንስ ነጻነት ለማግኘት የሚያደርግ እቅድ ነው። ይህ የ“ታላቅ እርምጃ” ነው።

ተስፋ (Ambition) ምንድነው?

ተስፋ የሰውን ሕይወት ወደ የሚፈልገው አቅጣጫ የሚያንቀሳቅስ ኃይል ነው። አንድ ሰው ነገር ሲፈልግ ለማግኘት ይጥራል፤ ተስፋ ያለው ሰው ደግሞ ሲያሳካ እንኳን ይቀጥላል። ተስፋ በሰው ባህሪ ውስጥ ተወዳጅ ባህሪ ነው። ሰዎች በወደፊት ላይ አሳሳቢ ምክንያት ያላቸውን ሰዎች ይወዳሉ። ሰው በማይቆይ እና በማይተኛ ሕይወት ሳይኖር ስራ የሚሰራ ሰው ጋር መኖር ይፈልጋሉ። ነገር ግን ተስፋ ከመጠን በላይ ሲሄድ አደጋ ሊያመጣ ይችላል። በጣም ተስፋ ያለው ሰው እራሱን ሳይቆጣጠር ሊሄድ ይችላል፤ ይህም እንደ ድክመት ሊሆን ይችላል።

ምኞቶች (Aspirations)

ምኞቶች የሰው የውስጥ እሴቶች ናቸው። ተስፋ ከተግባር ጋር ተያይዞ ሲሄድ ምኞት የሚባለው ነገር ይፈጠራል። ምኞት በብዛት የሰውን ራስን ማሻሻል የሚያሳይ ነው። ተስፋ እና ምኞት አደጋ በብዙ ድርጅቶች ተስፋ ያለው ሰው ተወዳጅ ነው። እነሱ ስራን በፍጥነት ለማስፈጸም ይረዳሉ። ግን ከፍተኛ ተስፋ የሰውን ሞራል ሊያበላሽ ይችላል። በጣም ተስፋ ያለው ሰው ለዓላማው ሲል ስነምግባርን ሊያሳጣ ይችላል። እንዲሁም በጥቅም ላይ ለመድረስ ሌሎችን ሊጎዳ ይችላል።

የማታለል መንገድ

ማታለል በግልጽ ግድያ አይደለም፤ በብልሀነት የሚፈጸም ድርጊት ነው። ማታለያው የሰውን ምኞት በመጠቀም ይሰራል። ሰው የሚፈልገውን ነገር እንደ መንገድ ይጠቀማል እና ወደ እሱ ይመራዋል።

የስሜት ጠባሳ (Emotional Scars)

“ጊዜ ሁሉን ቁስል ይፈውሳል ተብሏል። እኔ ግን አልስማማም። ቁስሎች ይቀራሉ። ጊዜ ሲያልፍ ብቻ አእምሮ በጠባሳ ይሸፍናቸዋል። ህመሙ ይቀንሳል ግን ፈጽሞ አይጠፋም።” – ሮዝ ፍትዝጌራልድ ኬኔዲ

ስሜት ምንድነው?

በሕይወት ውስጥ እኛ የምናገኘው ትልቁ ትምህርት ከልምድ ነው። ልምድ ስሜት ይፈጥራል፤ ስሜት ደግሞ የድርጊታችን መንገድ ይወስናል።

ምሳሌ ከሕይወት አንድ ጊዜ በጉዞ ላይ ሳለሁ ከአንድ ነገድ ጋር ተጓዝኩ። ልጅ ከእሳት አጠገብ ሲጫወት አየሁ። እሳቱ አደገኛ ነበር። ነገር ግን አልተከለከለም፤ ልጁ እጁን እሳት ላይ አድርጎ ተሞክሮ አደረገ። ተቃጠለ እና አለቀሰ። አሁን የእኔ ሀሳብ ልጁን ለመከላከል ነበር። ግን አስተማሪው አለኝ፤ “ይህ ትምህርት ነው” አለ። እሳት አደገኛ መሆኑን በራሱ ልምድ እንዲማር ተደርጓል።

የስሜት ጠባሳ እንዴት ይፈጠራል?

አንድ ክስተት ሲፈጠር አእምሮ ከስሜት ጋር ያያይዘዋል። ስለዚህ አንዳንድ ነገሮች ሲደገሙ እኛ በፍጥነት እንደ አደጋ እንቆጥራቸዋለን። ለምሳሌ በፍቅር ውስጥ የተቆረጠ ሰው ከቀድሞ ልምዱ የተነሳ እንደገና ለመተማመን ይፈራል።

ስሜት እና ንግድ

የማስታወቂያ ኩባንያዎች ስሜትን በመጠቀም ምርቶችን ይሸጣሉ። ሰው እንዲሰማ የሚያደርጉ ምስሎችን ያሳያሉ። ሰው ሳይወድ እንኳን ምርት ሊገዛ ይችላል።

መደምደሚያ

የስሜት ጠባሳ ሰውን ሊጠናክር ወይም ሊያዳክም ይችላል። በስሜታዊ ሁኔታ በቀላሉ የሚነካ ሰው በቀላሉ ሊታለል ይችላል።

ክፍል አራት፡ እውነታችንን መለየት እና መረዳት

ራሳችን የምንነግረውን ውሸቶች መገንዘብ

“ከሁሉ በላይ ራስህን አትዋሽ።

ራሱን የሚዋሽ ሰው እና የራሱን ውሸት የሚሰማ ሰው በመጨረሻ እውነትን ከራሱ ስጥም ከዙሪያውም መለየት አይችልም፤ እና በዚህ ምክንያት ራሱንና ሌሎችን ማክበር ያቆማል። ማክበር ሲጠፋ ፍቅርም ይጠፋል።”

– ፊዮዶር ዶስቶየቭስኪ

በየቀኑ ብዙ አይነት ውሸቶች እንሰማለን። አንዳንድ ጊዜ ውሸቱ እኛን ከሚጎዳ ነገር ለመጠበቅ ይነገራል። ለምሳሌ የልደት ድንገተኛ ድግስ እንዳይታወቅ ለመሸፈን የሚነገር ቀላል ውሸት። አንዳንድ ጊዜ ግን ውሸቶች ከክፉ አሳብ አይመነጩም። ለምሳሌ አንድ ሰው ባለቤቱ እየከደደው እንዳለ ሲያውቅ ማንኛውንም ሁኔታ ለመደበቅ የሚደረግ ውሸት። ነገር ግን ከሁሉ በላይ አደገኛው ውሸት ሌሎች የሚነግሩን አይደለም፤ እኛ ራሳችን የምንነግረው ውሸት ነው።

ራስን ማታለል (Self-deception)

ራስን ማታለል ብዙ መልኩ ይታያል። ከእነሱ መካከል በጣም የተለመደው “መካድ” ነው። አንድ አደጋ እየተከሰተ እንዳለ ሳለ እኛ እንደሌለ እንወስናለን። አንዳንድ ጊዜ ይህ መካድ በ“ተስፋ” መልክ ይታያል። በእውነት አደጋ ላይ ሳለን እኛ ነገሩ ይሻላል ብለን እንወስናለን። ወይም በጥሩ ሁኔታ ሳለን እኛ ነገሩ መጥፎ ነው ብለን እንከላከላለን።

“ተኩላ በበግ ልብስ” ምሳሌ

“ተኩላ በበግ ልብስ” የሚባለውን ምሳሌ እንሰማለን። ተኩላው ራሱን በበግ ሲያሳይ በጎቹ አደጋውን እያዩ እንኳን ሊከተሉት ይችላሉ፤ ምክንያቱም እውነቱን ማመን አይፈልጉም።

ምክንያት ማቅረብ (Rationalization)

ሌላ የራስን ማታለል መንገድ ምክንያት ማቅረብ ነው። ችግር እንዳለ እያወቅን እኛ ለመቀጠል ምክንያቶች እንፈጥራለን። ለምሳሌ፣ በጤናማ ያልሆነ ግንኙነት ውስጥ ያለ ሰው ይህን ግንኙነት ለመተው እንደማይችል ይለያያል። “ሕይወት ከባድ ነው” ወይም “ሌላ መንገድ የለም” ብሎ ራሱን ያስታል።

የስራ ቦታ ማታለል

አንዳንድ ሰዎች በከባድ ሁኔታ የሚሰሩበት ስራ ቦታ ውስጥ እንኳን ስለሚቆዩ ይህን ሁኔታ እንደ "መደበኛ" ይቆጥራሉ። እነሱ ራሳቸውን እንዲህ ይናገራሉ፦ "ስራ ማግኘት ከባድ ነው፣ እንዲህ ብቻ መቀጠል አለብኝ።"

ራስን ማታለል ጥሩ ጎን

ነገር ግን ትንሽ የራስን ማታለል አንዳንድ ጊዜ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ሰው እራሱን በመንታ ቃል በማበረታታት ከችግር ላይ ሊወጣ ይችላል። ለምሳሌ አንድ ሰው እሱን ከሚፈልጋት ሴት ጋር ለመነጋገር ሲፈልግ ራሱን "እችላለሁ" ብሎ ያበረታታል።

እውነትን መገንዘብ

ነገር ግን ከdark psychology መጠበቅ ከፈለግን እውነቱን ማወቅ አለብን። ስሜታችን ሲነቃ እንደ አደጋ መሆኑን ለመጠየቅ እንጂ ለመካድ አይደለም።

መደምደሚያ

ራስን ማታለል ሰውን ወደ ውሸት ሕይወት ይወስዳል። እውነቱን ባለማወቅ የምንወስደው ውሳኔ ብዙ ጊዜ ወደ ጉዳት ይመራናል። ስለዚህ እውነትን መቀበል ብቻ አይደለም፤ ራስን መስማት እና ራስን መጠየቅ ደግሞ አስፈላጊ ነው።

PART FIVE: DARK PSYCHOLOGY ከራስ ለመጠበቅ እና ለመከላከል (PROTECTION AND DEFENSE)

መግቢያ

"ራስህን ካልጠበቅክ ማንም አይጠብቅህም።"

በሰው ሕይወት ውስጥ ከባድ እውነት አንዱ ይህ ነው። የdark psychology ትምህርቶችን ከተማርን በኋላ የሚቀጥለው ጥያቄ ይህ ነው፤ "እንዴት እራሳችንን እንጠብቅ?" የሰው አእምሮ ብዙ ጊዜ በስሜት ይመራል፣ በፍላጎት ይታጠቃል፣ በተስፋ ይታለላል። እነዚህ ሁሉ ግን ሲቆጣጠሩ ሰውን ወደ መጠቃት ያመራሉ። ስለዚህ መከላከል ማለት የሌሎችን መጥፎ እርምጃ መቆጣጠር ብቻ አይደለም፤ ከራስህ ጀምሮ ማስተዋል ነው።

1. ራስን ማወቅ (Self-Awareness)

ከdark psychology ለመጠበቅ የመጀመሪያው መከላከያ ራስን ማወቅ ነው። ብዙ ሰዎች ሌሎችን ለመረዳት ይጥራሉ፣ ግን ራሳቸውን አያውቁም።

ራስን ማወቅ ማለት፦

- ስሜትህ እንዴት እንደሚሰራ ማወቅ
- የፍላጎትህ ድክመት የት እንደሆነ መለየት
- ማን እንደሚቆጣጠርህ መረዳት

ሰው ራሱን ካላወቀ ሌላ ሰው በቀላሉ ይጠቀምበታል።

2. የመጀመሪያ ምልክቶችን መለየት (Recognizing Early Signs)

Manipulation በአንድ ጊዜ አይጀምርም። በትንሽ ትንሽ ምልክቶች ይጀምራል።

እነዚህ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ፡

- በጣም ፈጣን መቀራረብ (too fast emotional bonding)
- በቀላሉ እርስዎን ለመቆጣጠር መሞከር
- የሌሎችን ሰዎች ሁሉ መንቀሳቀስ
- እርስዎን ከሌሎች ማለያየት መጀመር

ብዙ ሰዎች እነዚህን እንደ "ፍቅር" ይቆጥራሉ። ግን ብዙ ጊዜ ይህ የመቆጣጠር መጀመሪያ ነው።

3. የድንበር መዘርጋት (Setting Boundaries)

ድንበር የሌለው ሰው በሌላ ሰው ሕይወት ውስጥ በቀላሉ ይጠፋል።

ድንበር መዘርጋት ማለት፡

- "እሺ" እና "አይ" ማለትን መቆጣጠር
- ስሜትህን ማክበር
- ሌሎች ሰዎች እንዲቆጣጠሩህ አለመፍቀድ

Manipulators በጣም የሚፈሩት ነገር ግልጽ ድንበር ነው። ድንበር ያለው ሰው ቀላል አይቆጣጠርም።

4. ስሜታዊ ብልሃት (Emotional Intelligence)

ሰው ስሜቱን ካልተቆጣጠረ ሌላ ሰው ይቆጣጠረዋል።

Emotional intelligence ማለት፡

- ስሜትህን መረዳት
- በተግባር ሳይሆን በማስተዋል መመለስ
- በፍጥነት አለመወሰን

Dark psychology ብዙ ጊዜ ስሜትን በመነሳት ይሰራል። ስሜት ከተቆጣጠረ ማንም አይቆጣጠርህም።

5. ጤናማ ግንኙነቶች መገንባት (Healthy Relationships)

ግንኙነት ፍቅር ብቻ አይደለም፤ ክብር እና እምነትም ነው።

ጤናማ ግንኙነት ውስጥ፡

- ሁለቱም ወገን እኩል ይከበራሉ
- ፍርሃት አይኖርም
- መቆጣጠር አይኖርም

Manipulative relationships ግን በተቆጣጠር ላይ ይተካሉ።

6. **ከራስ ማስተካከል** (Breaking Self-Deception)

ብዙ ጊዜ እኛ እኛን እንዋሻለን።

“እሱ እንደዚህ አይደለም”

“እሷ ትለወጣለች”

“እኔ እችላለሁ ለመቀየር”

ግን እውነቱ ይህ ነው፤ ሰው ለመለወጥ ዝግጁ ካልሆነ አይለወጥም።

እውነትን መቀበል ከባድ ነው፣ ግን ነፃነት ይሰጣል።

7. **ከመጠቃት በኋላ መፈወስ** (Recovery After Manipulation)

አንዳንድ ጊዜ ሰው ቢጠቃም መፈወስ ይችላል።

መፈወስ ማለት፡

- ራስን መመለስ
- ከተሳሳቱ ግንኙነቶች መውጣት
- እምነትን ቀስ በቀስ መመለስ

ሰው ተሰብሮ ሊቆይ አይገባም። ሰው ተሰብሮ ይፈወሳል።

መደረሻ

Dark psychology ማወቅ ለፍርሃት አይደለም፤ ለጥበቃ ነው። ሕይወት ሁሌ በሌሎች እንዲቆጣጠር አይገባም። እውቀት፣ ማስተዋል እና ራስን ማወቅ የእውነተኛ መከላከያ መሳሪያዎች ናቸው።

PART SIX: መፈወስ፣ ራስን ማጠናከር እና ጠንካራ አእምሮ መገንባት

(HEALING, STRENGTHENING IDENTITY AND BUILDING A STRONG MINDSET)

መግቢያ

“ሰው ሊሰበር ይችላል፣ ግን እንደገና ሊገነባ ይችላል።”

በdark psychology ላይ የተማርነው ነገር አንድ እውነት አሳያል፤ ሰው ሊቆጣጠር ይችላል፣ ሊታለል ይችላል፣ ሊጎዳ ይችላል። ግን ከዚህ በኋላ ሕይወት አያበቃም። በተቃራኒው እውነተኛ ጥንካሬ የሚጀምረው ከዚያ ነው። መፈወስ ማለት ያለፈውን መርሳት ብቻ አይደለም፤ ከዚያ ተሞክሮ በኋላ እንደ አዲስ ሰው መቆም ነው።

1. **የስሜት ፈውስ** (Emotional Healing)

ሰው ሲጎዳ በመጀመሪያ የሚጎዳው ልቡ ነው። እነዚህ ቁስሎች በቀላሉ አይታዩም ግን በጥልቅ ይኖራሉ።

Emotional healing ማለት፡

- ያለፈውን ልምድ መቀበል
- ስሜትን መግለጽ (አለመደበቅ)
- በራስ ላይ ደግነት ማሳየት

ሰው ስሜቱን ካልፈታ አእምሮው አይፈታም።

2. እራስን መመለስ (Rebuilding Identity)

Manipulation ብዙ ጊዜ የሰው ማንነትን ይበላል። ሰው ራሱን ይጠፋል፣ "እኔ ማን ነኝ?" ብሎ ይጠይቃል።

እራስን መመለስ ማለት፡

- የራስ እሴቶችን መልሶ መግንዘብ
- የራስ ድንበሮችን ማጠናከር
- ከሌሎች አስተያየት በላይ ራስን መቆም

ሌሎች ሰዎች እንዲገልጹህ አትፍቀድ፤ እራስህ ነህ የሚለውን ማንነት መልሰህ መገንባት አለብህ።

3. ጠንካራ አእምሮ መገንባት (Building a Strong Mindset)

ጠንካራ አእምሮ ማለት ሁሉንም ነገር መቆጣጠር አይደለም፤ የሚቆጣጠር ነገር እና የማይቆጣጠር ነገር መለየት ነው።

Strong mindset ያለው ሰው፡

- በቀላሉ አይታለልም
- እውነትን ይፈልጋል
- በስሜት አይወሰንም
- ከስህተቱ ይማራል

ጠንካራ አእምሮ የሚገነባው በተሞክሮ እና በማስተዋል ነው።

4. የአእምሮ ነፃነት (Mental Freedom)

Dark psychology ዋና ግብ አእምሮን መቆጣጠር ነው። ስለዚህ መከላከል ማለት ነፃ አእምሮ ማግኘት ነው።

Mental freedom ማለት፡

- ራስን በራስ ማስተዳደር
- ከፍርሃት መለየት

- በሌሎች አስተያየት አለመታጠብ

ነፃ አእምሮ ያለው ሰው ማንም በቀላሉ አይቆጣጠረውም።

5. የሕይወት ትምህርት መለወጥ (Turning Pain into Wisdom)

ስህተት እና ህመም ካልተማርንበት ብቻ ነው ከንቱ የሚሆነው።

ጥሩ አእምሮ ያለው ሰው፡

- ከህመም ትምህርት ይወስዳል
- ከስህተት እድገት ይፈጥራል
- ከተጎዳ ቦታ ጥንካሬ ይገነባል

Pain without learning is just suffering.

Pain with learning becomes power.

6. የራስ እምነት መመለስ (Restoring Self-Trust)

Manipulation ሰውን እራሱን እንዳይታመን ያደርጋል።

Self-trust መመለስ ማለት፡

- ውሳኔህን ማክበር
- ስሜትህን መስማት
- እራስህን እንደ ምንጭ መታመን

እራስህን ካላመንክ ማንንም በቀላሉ ትከተላለህ።

7. መደረሻ (Final Message)

Dark psychology እንደ መሳሪያ ነው፤ በእጅ ያለ መሳሪያ እንደሚሆን ሊጠቀም ወይም ሊጎዳ ይችላል። ነገር ግን እውነተኛ ጥንካሬ ከውጭ አይመጣም፤ ከውስጥ ይጀምራል። ራስን ማወቅ፣ ራስን መጠበቅ እና እውነትን መቀበል የነፃ ሰው መሠረቶች ናቸው።

ክፍል አራት (PART FOUR)

እውነታችንን መለየት እና መገንዘብ

የራሳችንን የምንነግራቸው ውሸቶችን መቀበል

“ከሁሉም በላይ ራስህን አትዋሽ።

ራሱን የሚዋሽ ሰው እውነትን ከውስጡም ከውጭም መለየት አይችልም፤

በመጨረሻም ራሱን እና ሌሎችን መክበር ይተዋል። ከዚያም ፍቅርን ያጣል።”

– Fyodor Dostoevsky

በየቀኑ ሕይወታችን ውስጥ ብዙ አይነት ውሸቶችን እንሰማለን። አንዳንዶቹ ውሸቶች ከክፉ አሳብ የተነሱ አይደሉም፤ ለምሳሌ አንድን ሰው ለሚያስደንግጥ ነገር ከመጠበቅ ወይም

ለስሜት መጠበቂያ የሚነገሩ ናቸው። ነገር ግን በጣም አደገኛው ውሸት ሌሎች የሚነግሩን ሳይሆን ለራሳችን የምንነግራቸው ውሸቶች ናቸው።

ራስን ማታለል ብዙ መልክ አለው። ከሁሉም የታወቀው ግን "መካድ" ነው። አንድ አደጋ እየተከሰተ እንዳለ እያወቅን እንኳን እንዳልተከሰተ ማስመሰል እንጀምራለን። ለምሳሌ ፈጣን መኪና እየመጣ ሲሆን እንደ "እኔ በፍጥነት እሻገራለሁ" ብለን ራሳችንን ማሳመን። ይህ የራስ ማታለል ነው።
አንዳንድ ጊዜ መካድ በጥሩ አስተሳሰብ መልክ ይመጣል፤ ነገር ግን እውነትን እንዳንቀበል ያደርገናል። ሌላ የራስ ማታለል መልክ ደግሞ "ማስረጃ መፍጠር" ነው። የሚያሳዝን ሁኔታን እንኳን እንደ "ትክክል ነው" ብለን ራሳችንን እናሳመናለን። ለምሳሌ በመጥፎ ግንኙነት ውስጥ ያለ ሰው እያለው እንኳን "እሱ ይወደኛል ብቻ አንዳንድ ጊዜ ይቆጣል" ብሎ ይናገራል። ወይም በመጥፎ ስራ ውስጥ ያለ ሰው "ስራ አልተገኘም" ብሎ ይቆያል። እነዚህ ሁሉ የራስ ማታለል ምሳሌዎች ናቸው።

ነገር ግን በአንዳንድ ሁኔታ ትንሽ ራስን ማታለል ሊያግዝ ይችላል፤ ለምሳሌ ራስን ለማበረታታት ሲሆን። ነገር ግን እውነትን ሙሉ በሙሉ መካድ አደገኛ ነው። መልዕክቱ ግልፅ ነው፡ እውነትን እየተጋፈጥን መኖር አለብን። ሌሎች የሚነግሩንን ውሸቶች መተው
ሁሉም ሰው በሕይወቱ ውስጥ ውሸት ተጋጥሚል። ነገር ግን አንድ ውሸት ብቻ አይቆምም፤ አንዱ ውሸት ሌላ ውሸት ይወልዳል። በመጨረሻም ሰው በውሸት ውስጥ ይጠለፋል። የምንወዳቸው ሰዎች ሲዋሹን ብቻ አይደለም የሚያሳዝነን፤ የሚያሳዝነን ዋናው ነገር እኛ የታመንነው ሰው በፈቃዱ እንደ ዋሸን ማወቃችን ነው። ሰዎች ውሸትን ለምን ይቀበላሉ? ብዙ ጊዜ እኛ ራሳችን ለማመን ስለምንፈልግ ነው። ለምሳሌ ፖለቲካ ወይም ፍቅር ውስጥ እኛ የምንፈልገውን የሚያረጋግጥ ውሸት በቀላሉ እንቀበላለን። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ የራሳችን ፍላጎት እውነትን ይደብቃል። አንድን ሰው ስለምንወደው እውነቱን ብናውቅም እንኳን ማመን እንመርጣለን።

የሌሎች ውሸት የራሳችንን ስሜት ማስተናገድ

አንዳንድ ውሸቶች እውነትን ለማቀየር አይደሉም ብቻ፤ የራሳችንን ስሜት ለመቆጣጠር ናቸው። ለምሳሌ አንድ ሰው ራሳችንን እንዳንታመን ሲያደርግ፣ በቀስታ ራሳችንን እንከብዳለን።
ማኒፑሌሽን የሚሰራው በትንንሽ ቃላት ነው፤ ቀላል ትችት፣ ወይም ስሜት የሚነካ ንግግር። በመጨረሻ ሰው ራሱን ይጠራጠራል።

በድሮ ህይወት መኖር (DWELLING ON THE PAST)

“ያለፈው ጊዜ የተጠናቀቀ ነው፤ ወደ ኋላ መመለስ አይጠቅምም።” – Beryl Markham

በሩጫ ውድድር ውስጥ ተሳታፊ ሰው ወደ ኋላ አይመለከትም። ሕይወትም እንደዚሁ ነው። ያለፈውን በብዙ መጠን ማስታወስ የአሁኑን ሕይወት ይዘግያል። ሰው ብዙ ጊዜ በትዝታ ውስጥ ይጠለፋል፤ ይህን ሳይገነዘብ የአሁኑን ሕይወት ይጠፋል። ሳይኮሎጂስቶች ይህን “rumination” ይሉታል።

አንዳንድ ጊዜ ጥሩ ትዝታዎችም አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። “የቀድሞ ጊዜ ይሻላል” ብሎ መኖር ሰውን ከአሁኑ ይለያል።

መደምደሚያ

ያለፈው እንዳለፈ ነው፤ የወደፊቱ ደግሞ አስተያየት ብቻ ነው። እኛ በእጃችን ያለው ነገር የአሁኑ ጊዜ ብቻ ነው።

ስለዚህ መልዕክቱ ግልፅ ነው፡

- ከራስህ አትዋሽ
- የሌሎች ውሸት በእውነት ተመልከት
- በያለፈው አትቆይ
- በአሁኑ ጊዜ ኑር

ክፍል አምስት (PART FIVE)

ስሜታዊ ቁስሎች (EMOTIONAL SCARS)

“ጊዜ ሁሉንም ቁስል ይፈውሳል” ተብሏል።

እኔ ግን አልስማማም።

ቁስሎቹ ይቀራሉ፤ ጊዜ ግን በላዩ በቀስታ ጠባሳ ይሸፍናል።

ህመሙ ይቀንሳል ነገር ግን ፈጽሞ አይጠፋም።– Rose Fitzgerald Kennedy

ሰው በሕይወቱ ውስጥ የሚያሳልፋቸው ተሞክሮዎች ሁሉ ስሜታዊ ትምህርት ይተዉበታል። እኛ “ተሞክሮ ትምህርት ነው” እንላለን። በሰው ልምድ ውስጥ ይህ እውነት ነው። ሰው በሚያሳየው እና በሚሰማው ነገር የስሜት ጠባሳ ይቀራል። እነዚህ ጠባሳዎች የእኛን የመውሰድ መንገድ ይቀይራሉ።

ሕይወት የስሜት ትውስታ እንዴት እንደሚፈጥር አንድ ተሞክሮ ሲከሰት አእምሮ ያንን ተሞክሮ ከአንድ ስሜት ጋር ይያያዛል። ለምሳሌ ፍርሃት፣ ደስታ ወይም ቁጣ። ለዚህ ምክንያት አንድ ቀላል ሽታ እንኳን እኛን ወደ ልጅነታችን ሊመልስ ይችላል። አእምሮ ተሞክሮን ከስሜት ጋር ያገናኛል።

ፍርሃት እና ስሜታዊ ጠባሳ

አንዳንድ ተሞክሮዎች በጣም ጠንካራ ስሜት ይተዉብናል። እነዚህ ስሜቶች በኋላ በተመሳሳይ ሁኔታ ሲያጋጥሙን ወዲያውኑ ምላሽ እንሰጣለን። ለምሳሌ አንድ ሰው ከእሳት ጋር አሳዛኝ ተሞክሮ ካለው በኋላ እሳት ሲያይ ፍርሃት ይሰማዋል። ይህ የአእምሮ መከላከያ ስርዓት ነው።

ስሜታዊ ጠባሳ እንዴት እንደሚቆጣጠር ሰውን ሰው በቀድሞ ተሞክሮዎቹ ምክንያት በአሁኑ ሕይወት ላይ ይገደባል። ለምሳሌ በፍቅር ውስጥ ተጎዳ ሰው በኋላ ለሌሎች መታመን ይፈራል። ስለዚህ ያለፈው ተሞክሮ የአሁኑን ውሳኔ ይቆጣጠራል።

አደገኛ የስሜት ንግድ (Marketing Manipulation)

ብዙ ኩባንያዎች ይህን ሳይኮሎጂ ይጠቀማሉ። ለምሳሌ ምርታቸውን ከደስታ ትዝታ ጋር ያገናኛሉ።

- የቤተሰብ መዝናኛ
- የበዓል እሳት ጭፈራ
- የልጅነት ደስታ

አእምሮ ይህን ስሜት ከምርቱ ጋር ያገናኛል። ይህም ሰውን እንዲገዛ ያነሳሳል። ስሜታዊ ጠባሳ እና የማታለል አደጋ ሰዎች በስሜታቸው ቀላል ከሆኑ ይታለላሉ። ሰው በፍቅር፣ በፍርሃት ወይም በትዝታ ሲነካ ውሳኔው ይደክማል። ስለዚህ ስሜታዊ ጠባሳ እንደ ብልሽት በአእምሮ ላይ ይሰራል። እኛ ሳንገነዘብ ውሳኔ እንዲቀይር ያደርገናል።

መደምደሚያ

ስሜቶች የሰው ልምድ አካል ናቸው። እነሱ ያለ እኛ አእምሮ ውሳኔ አይደርስም። ነገር ግን ባለፈው ስሜት መጠለፍ አደገኛ ነው።

 መልዕክቱ ግልፅ ነው፡

- ትዝታህን ተረዳ
- ነገር ግን አትቆይበት
- አሁኑን ኑር
- ስሜት ቢነካህ እንኳን እውነትን ፈልግ

ክፍል ፩: ሌሎች የሚነገሩን ውሸቶችን እንዴት መርምር እና መቃኘት

ሌሎች የሚነገሩን ውሸቶችን አትቀበል

“ውሸትና ምስጢር…

በነፍስ ውስጥ እንደ ካንሰር ናቸው።

ጥሩውን ነገር ቀስ በቀስ ይበላሉ

እና መጨረሻ የሚቀረው ጥፋት ብቻ ነው።"

– Cassandra Clare

ሁላችንም በሕይወታችን ውስጥ በአንድ ጊዜ ወይም በሌላ ጊዜ በውሸት ተጎድተናል። ይህ ማለት ግን ወደ እኛ የቀረቡ ሰዎች ሁሉ በክፉ ዓላማ ውሸት እየተናገሩ ነበር ማለት አይደለም። አንዳንድ ጊዜ እውነት በራሱ እንኳን ከክፉ ዓላማ ጋር ቢቀርብ ከውሸት የበለጠ ጉዳት ሊያመጣ ይችላል። ውሸት የሚመጣው ከማንም ሊሆን ይችላል–ከቅርብ ጓደኛ፣ ከወላጅ ወይም ከስራ ቦታ ያለ ሰው። ነገር ግን የሚያጠፋው ነገር ሁሉ ውሸቱ ራሱ ብቻ አይደለም፤ አንድ ሰው በእርግጥ ሊያምንበት የነበረውን ሰው ሲያታልል የሚመጣው የእምነት መሰበር ነው።

አንዳንድ ውሸቶች በመናገር ሳይሆን በመዝለፍ ይፈጸማሉ። ሰዎች "ካልተናገርኩ ውሸት አልሆነም" ይላሉ። ነገር ግን እውነት ይህ ነው–እንደ "በመተው ውሸት" (lie by omission) የሚታወቀው ዓይነት ውሸት ነው። ውሸት አንድ ብቻ ሆኖ መቆም ብዙ ጊዜ አይቻልም። አንድ ውሸት ሌላ ውሸትን ይወስዳል፣ ከዚያም ሌላ ይከተላል። በመጨረሻ ሁለቱም–ውሸት የሚናገረው ሰውና የሚታለለው ሰው–በውሸቶች ድር ውስጥ ይያዛሉ። ይህ ድር እስከ ውሸቱን ከእውነት መለየት የማይቻልበት ደረጃ ድረስ ሊደርስ ይችላል። ውሸት ሰውን ይለውጣል–እና ይህ ለውጥ ሁልጊዜ ጥሩ አይደለም።
ለምን ውሸትን እንቀበላለን?

ሰዎች ውሸትን የሚቀበሉበት ብዙ ምክንያቶች አሉ። አንዱ ትልቁ ምክንያት ግን–"እኛ ልናምነው እንፈልጋለን" የሚለው ነው።ለምሳሌ የፖለቲካ እምነት ካለህ እና ያንን የሚደግፍ ውሸት ካገኘህ፣ እውነት መሆኑን ሳታረጋግጥ ልታምነው ትችላለህ። ምክንያቱም ያ ውሸት የምታምነውን ነገር ይደግፋል።በፍቅር ግንኙነትም ይህ ይከሰታል። ሰው የፍቅር ስለሚሰማው ምን እንደሚመስል አንድ አስተያየት አለው። አንድ ሰው ያንን ምስል ሲመስል ሌሎች የማስጠንቀቂያ ምልክቶችን ችላ ብሎ ሊቀበለው ይችላል።

ሌላ ምክንያት ደግሞ "ግል ጥቅም" ነው። ሰው ውሸቱ እውነት እንደሆነ ማመን ሲፈልግ እና የራሱ ፍላጎት ከእውነት ጋር ሲጋጠም፣ እውነትን ሳይሆን ውሸትን መምረጥ ይችላል።

ራስን ስለማታለል ውሸት

አንዳንድ ውሸቶች ሌሎች ሰዎች ስለ እኛ የሚናገሩት ብቻ አይደሉም። ከሁሉ የከፋው ውሸት ራሳችን ለራሳችን የምንነግረው ነው። ለምሳሌ አንድ አደጋ በፊትህ እየተመጣ

እንደሆነ ታውቃለህ፤ ነገር ግን ራስህን ታሳምናለህ–“እኔ ከእሱ በፍጥነት እሻገራለሁ” ወይም “አይደለም እሱ እንደሚመስለው አይፈጥንም” ብለህ። ይህ ራስን ማታለል ነው። ብዙ ጊዜ የሚከሰተው ዋናው ምሳሌ “መካድ” (denial) ነው። አደጋ እንደሌለ ራሳችንን እናሳምናለን፣ እና የሚጎዳንን ውሳኔ እንወስዳለን።

እውነትን አለመቀበል እና ማስረጃ መፍጠር

መካድ እና ምክንያት መፍጠር (rationalization) በአብዛኛው አንድ ላይ ይሰራሉ። ለምሳሌ፣ አንድ ሰው በአደጋ ግንኙነት ውስጥ እያለ እና በዚያ ሁኔታ እየተጎዳ ቢሆንም፣ “እሱ እኔን ይወዳል ነገር ግን ቁጣ ሲያጋጥመው ብቻ እንዲህ ይሆናል” ብሎ ራሱን ሊያሳምን ይችላል። በስራ ቦታም ሰዎች የሚጎዱበት አስቸጋሪ ሁኔታ ቢኖርም ስራ አልባ መሆን እንደሚያስፈልግ በመፍራት ይቀጥላሉ። በዚህ መንገድ ሰዎች ውስጣዊ እስር ውስጥ ይገባሉ–እነሱ ራሳቸው የፈጠሩት እስር።

ሌሎች የሚነገሩ ውሸቶች እንዴት ይጎዱናል

አንዳንድ ጊዜ ውሸት የሚጎዳን በቀጥታ አይደለም፤ በማስተዋል እና በእውቀታችን ላይ በመግባት ነው። ለምሳሌ አንድ ሰው የራስህን እምነት እንዲያቀና ይጀምራል። እሱ በቀጥታ አይሳደብህም፣ ግን በቀላሉ የሚያሳይ ነገር እንደ “አንተ አትችልም” ወይም “እንዲህ ነገር አይሆንህም” ይሆናል። በጊዜ ሂደት ይህ በራስ መተማመንን ይቀንሳል፣ እና ሰውዬው ራሱን እንደ ደካማ ሰው ማየት ይጀምራል።

ከዚህ ምን እንማራለን?

እውነትን ከውሸት ለመለየት ዋናው መንገድ የራስህን ስሜት ማዳመጥ ነው። ነገር ካልተስማማህ ጥያቄ ጠይቅ። እውነቱን ፈልግ። ውሸትን በማመን ራስህን አትጎዳ።

ክፍል: በፊት የነበረውን ሕይወት መቆየት (DWELLING ON THE PAST)

“ከአንድ ቦታ መሄድ ካለብህ በፍጥነት ሂድ...
የቀድሞ ቀናት የተረፉ ደህና ይመስላሉ፣ ግን ሕይወት በአሁኑ ጊዜ ነው።”
– Beryl Markham

በሩጫ ውድድር ላይ አትሌቶች ወደ ፊት ብቻ ይመለከታሉ። ወደ ኋላ መመልከት ከጀመሩ ይወርዳሉ። ሕይወትም እንደዚሁ ነው–በፊት ላይ ብቻ መተኮር አለብን።

የቀድሞ ልምድ እና ስሜታዊ ቁስል

አንዳንድ ጊዜ አእምሮ የቀድሞ ልምዶችን በጣም ጠንካራ ሁኔታ ይመልሳል። ሰው በአሁኑ ጊዜ እያለ እንኳን በቀድሞ ትውስታ ውስጥ ሊጠፋ ይችላል። ይህ ሂደት “rumination” ተብሎ ይታወቃል–ሰው ያለፈውን ነገር ደጋግሞ በአእምሮ ውስጥ መመልስ። እንደ ከብት የሚበላውን እንደገና እንደሚያጨምር እኛም ያለፈውን ልምድ እንደገና እንዘውርለናል።

በፊት መቆየት ለምን አደገኛ ነው?
በቀድሞ ሕይወት መቆየት ሰውን ከአሁኑ ጊዜ ይለያል፣ እና ወደ ፊት መሄድን ያቆማል። ፍርሃት በዚህ ውስጥ ትልቅ ሚና አለው–“እንደዚህ ቢሆን እንዴ?” የሚለው ፍርሃት። ሰው አንድ ግንኙነት ወይም ስራ ሊተው አይፈልግም ምክንያቱም ከፊት የሚመጣውን ነገር ይፈራል።
ማጠቃለያ

በፊት ያለውን መተው ቀላል አይደለም፣ ግን እውነቱ ይህ ነው–ያለፈውን መቀየር አንችልም። ወደ ፊትም በትክክል ማወቅ አንችልም። እኛ የምንቆጣጠረው ነገር አሁን ነው። የተሳሳተ እምነት (Blind Optimism) “እኔ በዓይነ ልቡና ተሞልቶ ተስፋ ላይ አልፈልግም፣ ነገር ግን በትግል የተሸነፈ ተስፋ እፈልጋለሁ። ይህ በጨለማ ውስጥ ገብቶ ‘ይህ በቂ አይደለም’ የሚል ተስፋ ነው።” – ኮለም ማክካን

በሕይወት ውስጥ ኃላፊነቶችን ስንወስድ በጉጉትና በእርግጠኝነት እንጀምራለን። ነገር ግን ሕይወት ሁሉ እንደሆነ ችግኝ እንገናኛለን፤ እነዚህም ከቀላል እንቅፋቶች እስከ እጅግ ከባድ የጥፋት አውሎ ነፋሶች ሊደርሱ ይችላሉ። በእነዚህ ጊዜያት ያለን ጉጉትና ተነሳሽነት ሊደክም ይችላል። ከመተው የሚያድንን እና በእነዚህ ከባድ ጊዜያት ውስጥ የሚያስችለን ነገር ተስፋ ነው። ነገር ግን ተስፋ የተለያዩ ደረጃዎች አሉት፤ ሁሉም እኩል አይደሉም። አንዳንድ ተስፋ ከእውነታ የሚያርቅ ነው፤ ይህም “ዓይነ ልቡና ያለው ተስፋ (Blind optimism)” ተብሎ ይጠራል። ከዚህ በፊት ግን ሰው በከባድ ሁኔታ ውስጥ እንኳ የሚያስችለው የተስፋ ስር ያለውን የሰው ተፈጥሯዊ ግፊት መረዳት አለብን። ሰው በተፈጥሮ ተስፋ የሚያደርግ ፍጡር ነው።

ይህ እምነት በየቀኑ ሕይወታችን ውስጥ ይታያል። ምሳሌ ለምሳሌ፣ ቀኑ በጥቂት ቀናት ያለፈ ምግብ እንኳ አንዳንድ ሰው እንዳይጎዳ ተስፋ በማድረግ ይበላዋል። ወይም መኪና መብራት ሲቀይር በፍጥነት በመሄድ ከመቆም በፊት ማለፍ እንደሚችል ይተስፋል። ወይም

ለሰው ፍቅር መግለጫ በመስጠት እርሱ እንዲመልስ ተስፋ ያደርጋል። ይህ የስሜት ተፈጥሯዊ ምላሽ ነው።

ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ይህን ተስፋ በጣም ከፍ ይወስዱታል። የሚፈልጉት ውጤት እንደሚፈጠር በፍጹም ይተማመናሉ፣ እና የሚቀጥለውን አደጋ አያስቡም። ይህ አይነት እምነት ከእውነታ መራቅ ያመጣል እና የተጠናከረ ውሳኔ ማድረግን ያደክማል። ተስፋ በጤናና በስሜት ብዙ ጥቅሞች አሉት። ተስፋ ያላቸው ሰዎች በሕመም ጊዜ በፍጥነት የሚድኑ መሆናቸው በሳይንስ ተጠናቀቀ ነው። ነገር ግን ተስፋ ከእውነታ ተለይቶ ሲሆን አደገኛ ይሆናል።

ዓይነ ልቡና ያለው ተስፋ እንደ ራስን ማታለል ነው። ሰው አደጋ እንዳይመጣ በፍጹም ያምናል እና ስለዚህ ራሱን አያዘጋጅም። እውነታ ቢታይም እንኳ ለመከላከል እርምጃ አይወስድም። ይህ ሁኔታ ሰውን ከአደጋ ጋር በቀጥታ ይጋጥማል። እንዲሁም ዓይነ ልቡና ያለው ተስፋ ሰውን እውነታ ለመቀበል አያስችለውም፤ እና ችግኝን በመካከል በመተው የተሳሳተ ውሳኔ ያመጣል። ሰው እውነታ ከሚጎዳው ስሜት ለመሸሽ ተስፋውን ይጨምራል። ነገር ግን እውነታን መጋፈጥ ቢያሳም እንኳ ነፃነትን ያመጣል። እውነቱ ይጎዳል ግን በመጨረሻ ይፈውሳል። ሰው ራሱን በእውነት መጋፈጥ አለበት እና ከሐሰት ተስፋ መራቅ አለበት።

የክፉ ዙር (The Vicious Cycle)

“ነገሮች ዘላለማዊ እንደሆኑ ማመን በጀመርክ ጊዜ፣ መውጫ በሌለው ዓለም ውስጥ ትጠመዳለህ።” – ጄኔሲስ ፒ. ኦሪጅ

ሰውን በማታለልና በሐሰተኛ እውነታዎች ውስጥ የሚያስሩት አራት ግድግዳዎች አሉ፤ እነሱም ለራሳችን የምንናገራቸው ውሸቶች፣ ሌሎች የሚነግሩን ውሸቶች፣ በአለፈው ሕይወት ላይ መቆየት እና ዓይነ ልቡና ያለው ተስፋ ናቸው። እያንዳንዱ በራሱ ከባድ ተፅእኖ ሊያሳድር ቢችልም፣ እነዚህ ሁሉ በአንድ ላይ ሲሰሩ የሚያመጡት ጥፋት እጅግ ከባድ ይሆናል። በተደጋጋሚ በስነ-ልቦናዊ ማጭበርበር ውስጥ የኖሩ ወይም ከዚህ ነፃ የወጡ ሰዎች በከፍተኛው የማጭበርበር ዘመን ከእነዚህ አካላት ቢያንስ ሶስቱ በአንድ ጊዜ ሲሰሩ እንደነበሩ ያስተውላሉ።

እንደ ሁሉም ማታለያዎች፣ ይህ ክፉ ዙር በትንሽ ውሸት ይጀምራል። በመጀመሪያ ይህ ውሸት በቀላሉ አይታወቅም። በውስጥህ ምናልባት “አንድ ነገር ትክክል አይደለም” የሚል ስሜት ይኖርህ ይሆናል፣ ነገር ግን ስሜትህን የሚደግፍ በቂ ማስረጃ ስለሌለ ውሸቱን

ለመቀበል ትመርጣለህ። ይህ ውሳኔ ግን በቀላሉ አይደለም፤ ውሸቱን ለመቀበል መጀመሪያ ራስህን ማሳመን ይኖርብሃል። ለራስህ "ነገሩ እንደሚታየው መጥፎ አይደለም፤ ይህ ሰው ለመዋሸት ምክንያት የለውም" ትላለህ። በዚህም መንገድ የውስጥ ስሜትህን ስህተት ነው ብለህ ራስህን ታሳምናለህ።

ከዚያም ውሸቱን ለማጠናከር የማይጨበጥ ተስፋን በ"አምንታዊ አመለካከት" ስም ታክላለህ። ይህ ዓይነ ልቡና ያለው ተስፋ ትክክለኛ ፍርድህን ይደክማል፤ ከዚያም የቀድሞ ልምዶችህን በመጠቀም የአሁኑን ምርጫህን ለማጽደቅ ትሞክራለህ። ከዚያ በኋላ ግን ነገሮች ወደ ታች መውረድ ይጀምራሉ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ነገሮች በዚህ ቅደም ተከተል ላይመጡ ይችላሉ፣ ግን ዓላማቸው አንድ ነው፤ ሰውን ማጥመድና ማታለል።
ይህ ክፉ ዙር በስራ ላይ ሲሆን አጭበርባሪው እንደ አሻንጉሊት አስተዳዳሪ ይሆናል፤ አንተ ደግሞ እንደ አሻንጉሊት ትሆናለህ። የሚጎትትህ ገመዶች ስሜቶችህ ናቸው። በእነዚህ ስሜቶች ተጠቅሞ የፈለገውን እንድታደርግ ያስገድድሃል። ነገር ግን ሰውን ማታለል የሚችል ሰው ሁልጊዜ በክፉ እቅድ የተሞላ ሰው አይደለም። እንደ ሌባ ውጭ የተተወን ውድ ንብረት ሲያገኝ እንደሚወስደው፣ አጭበርባሪዎችም የሌሎችን ስሜት ተጠቅመው ለራሳቸው ጥቅም ማዋል ተፈጥሯቸው ሆኗል። ስሜቶች ለእነሱ አስማተኛ የሚጠቀምበት ዘንግ እንደሆነ ሁሉ፣ ለአጭበርባሪዎችም ዋነኛ መሳሪያቸው ናቸው።

ይህን ሲረዳ ሰው "ስሜቶቼን ሁሉ አጥፋለሁ" ብሎ ሊያስብ ይችላል። ነገር ግን ስሜቶችን ማደንዘዝ መፍትሄ አይደለም። ስሜቶችን ለማስወገድ የሚደረግ ሙከራ ሰውን ወደ አልኮል፣ ዕፅ ወይም ሌሎች የማምለጫ መንገዶች ሊገፋ ይችላል። ከዚህም በላይ መጥፎ ስሜቶችን ለማጥፋት በመሞከር ደስታን፣ ሰላምንና ፍቅርን ጭምር ታጣለህ። ስሜቶች የሰውነታችንን ዋጋ ከሚጨምሩት ነገሮች መካከል አንዱ ናቸው፤ እነሱን ማጥፋት ቀለም የሌለው ዓለም ውስጥ እንደመኖር ነው። ስለዚህ እነሱን ከማጥፋት ይልቅ መቆጣጠርን መማር ይሻላል።

ይህ ወደ ሌላ አስፈላጊ ርዕስ ያመጣናል፤ እርሱም "ቁጥጥር" ነው። አጭበርባሪዎች ትልቁ መሳሪያቸው ስሜቶቻችንን ብቻ ሳይሆን እኛ ምንም ቁጥጥር እንደሌለን እንድናምን ማድረግ ነው። ይህ ታላቅ ማታለያ እኛን ደካማና ረዳት የሌለን እንደሆንን እንድናስብ ያደርገናል። ነገር ግን ከመጀመሪያው እስከ አሁን ድረስ የተገለጸውን ብትመለከት አንድ ነገር ታስተውላለህ፤ የሁሉም ማዕከል አንተ ራስህ ነህ። እነሱ ዕቅዳቸውን ለማሳካት ከአንተ የተወሰነ ፈቃድ ያስፈልጋቸዋል።

ይህ ሁሉ የደረሰብህ ጥፋት የአንተ ጥፋት ነው ማለት አይደለም፤ ነገር ግን እንደምታስበው ያለ ኃይል አይደለህም። የዚህ መጽሐፍ ዋና ዓላማ በጨለማ ስነ-ልቦና ተጽዕኖ ውስጥ የሚገኙ ሰዎች ከዚህ እንዲወጡ መርዳት ነው። ይህም የሚጀምረው በራስህ ውስጥ ያለውን ኃይል በመቀበል ነው። ስሜቶችህ ደካማ ሊያደርጉህ ቢችሉም፣ በትክክለኛ እውቀት ከተጠቀምክባቸው ታላቅ አጋሮችህ ሊሆኑ ይችላሉ።

ምርጫ አለህ፣ ድምፅም አለህ። ማንም ሰው ከዚህ በተቃራኒ እንዲያሳምንህ አትፍቀድ። ራስህን በመስታወት እንደምትመለከት ወደ ውስጥህ ተመልከት። ፍርሃትህን፣ ቁጣህን፣ ህመምህን ተቀበል፤ እነዚህ ሁሉ የአንተ ክፍሎች ናቸው። ፍጹምነትን ለጊዜው ወደ ጎን አስቀምጥ፤ የሚሰማህን ስሜት ተመልከት። ጥሩ ይሁን መጥፎ፣ ለራስህ የተሻለ ነገር እንዲሆን ምርጫ አድርግ። ነገሮች በአንድ ሌሊት አይቀየሩም፤ እንዲያውም ከመሻሻላቸው በፊት የበለጠ ሊከፉ ይችላሉ። ነገር ግን ይህን ምርጫ ስታደርግ ለሚመጣው በአእምሮህ ትዘጋጃለህ።

ከረጅም ጊዜ ጀምሮ ለሌሎች ኖረሃል፤ ፍላጎትህን ለሌሎች ፍላጎት አስማምተሃል፤ ራስህን ወደ ኋላ አስቀምጠሃል። ግን ከአሁን በኋላ ይህ አይቀጥልም። አሁን የራስህን ጥቅም መጠበቅ የሚገባህ ጊዜ ነው፤ በዚህም ምንም ጎፍረት የለም። አጭበርባሪው ወይም በውስጥህ ያለው አሉታዊ ድምፅ “ራስ ወዳድ ሆነሃል” ሊልህ ይችላል። ነገር ግን በእውነት መልስ፤ ሌሎችን ለመንከባከብ በመጀመሪያ ራስህን መንከባከብ ያስፈልጋል። ስለዚህ አሁን ለራስህ ትኩረት መስጠት “ራስ ወዳድነት” ሳይሆን፣ በእውነተኛ መልኩ ለሌሎች የሚያገለግል ሰው ለመሆን የሚወሰድ በጣም አስፈላጊ እርምጃ ነው።

ችግር እንዳለብህ መቀበል

“አዲስ ሰው መሆን አይደለም የሚያስፈልገው፤ ይልቁንም ሊሆን የተፈጠርከውን ሰው፣ እንዲሁም በውስጥህ አስቀድሞ ያለውን እውነተኛ ማንነትህን ማወቅና መኖር ነው።”
– Heath L. Buckmaster

ብዙ ጊዜ ሰዎች ስለ ራሳቸው ከሚያስቡት ይልቅ ሌሎች ስለእነሱ ምን እንደሚያስቡ በጣም ያስጨንቋቸዋል። ዓለም እንዴት እንደሚያያቸው ወይም እነርሱ ዓለም እንዲያያቸው የሚፈልጉትን ምስል ለመጠበቅ ይጥራሉ። የዘመናችን ሕይወት አንድ ታዋቂ መርህ አለው፤ **“እስክትሳካ ድረስ ስኬታማ መስለህ ኑር”** የሚል። ይህ አቀራረብ ከእውነታ ጋር ያለንን ግንኙነት ያሳንሳል። ለሌሎች የምናሳየውን ምስል በመጠበቅ እንደዚያ ያለ ጭንብል

ለመልበስ እንለምዳለን፤ እስከሚያደርስም ድረስ ብቻችንን ስንሆን እንኳ ያንን ጭንብል ማውለቅ አንችልም።

ይህ ዓይነት ራስን ማታለል በጥልቅ ሊሰርግ ይችላል። አንድ ቀን እንኳን ከብዙ ዓመታት በኋላ በጣም የምናስተዋውቀውን የሐሰት ዓለም የሚቃረን እውነታ በፊታችን ቆሞ ሊገኝ ይችላል፤ እኛም በጣም እንደነቃን ሰው እንደምንደነግጥ እንሆናለን። በእርግጥ ለራሳችን ታማኝ ከሆንን፣ የሌሎች ውሸት ሁልጊዜ በድንገት አያገኘንም። በውስጣችን የሆነ ነገር ችግር እንዳለ እናውቃለን። የሚያስደንገን ነገር የሚያመጣው ሕመም እንጂ ውሸቱ ራሱ አይደለም።
ከዚህ ለመውጣት የመጀመሪያው እርምጃ እውነታውን መጋፈጥና ሁሉንም ሐሰተኛ ምስሎች መሰባበር ነው። በሐሰት ዓለም ተከብበህ እየኖርክ ወደፊት መሄድ አትችልም። አንተ ምርጫ እንዳለህ ተገንዘብ። ከዚያም ነገሮችን እንደሆኑ ለማየት በንቃት ውሳኔ አድርግ። እውነት ለመሆን በጣም ጥሩ የሚመስል ጉዳይ ምናልባት በእርግጥ እውነት ለመሆን በጣም ጥሩ ሊሆን ይችላል።

ከዚያ በኋላ የራስህን ውስጣዊ ስሜት ታመን። አንዳንድ ጊዜ ውሸት በብልህነት ስለሚቀርብ እውነት ይመስላል። ነገር ግን በልብህ ውስጥ የሆነ ያልተስማማ ነገር እንዳለ ትሰማለህ። የሚታይ ማስረጃ ላይኖር ይችላል፤ ሆኖም “አንድ ነገር ትክክል አይደለም” የሚል የውስጥ ድምፅ ይኖራል። ብዙ ሰዎች ይህንን ድምፅ ለመተው ይመርጣሉ፤ ምክንያቱም ጨካኝ ወይም ጥርጣሬ ያለባቸው ሰዎች መስለው መታየት አይፈልጉም። ነገር ግን የውስጥ ስሜትህን መታመን በጊዜ እና በልምምድ የሚጠነክር ችሎታ ነው።

ከዚያም ራስህን ጠይቅ። ለምን እንዲህ እንደምትሰማ ለመረዳት ሞክር። ከአሁኑ ሁኔታህ ጋር ለምን እንደማትደሰት ራስህን ጠይቅ። ስሜቶች ሰውን ደካማ ሊያደርጉት ቢችሉም፣ ጠፍተህ በምትሰማበት ጊዜ መመሪያ ሊሆኑህም ይችላሉ። ከራስህ ውስጥ መልስ ካላገኘህ፣ ውጭ ያሉ ሰዎችን ጠይቅ። ነገር ግን በቀጥታ ወደሚያታልልህ ሰው መሄድ አያስፈልግም። ከሁኔታው ጋር በቀጥታ ጥቅም የሌለውን፣ ታማኝና እውነተኛ ምክር የሚሰጥህን ሰው ፈልግ።

ጥያቄዎችን ከጠየቅህ በኋላ መልሶቹን በእውነት ማዳመጥ አለብህ። ብዙ ጊዜ የምንፈልገውን መልስ ብቻ እንሰማለን፤ የሚሰጠንን እውነተኛ መልስ ግን እንተዋለን። ከሐሰት የተሰራውን ግድግዳ ብትሰብርም፣ አንድ ክፍልህ አሁንም ያንን የሐሰት ምቾት ሊያስቀጥል ይፈልጋል። ስለዚህ ከስሜቶችህ በትንሹ ራቅ ብለህ እውነታውን በግልጽ አእምሮ መቀበል ይኖርብሃል።

እንዲህ በማድረግ ነገሮችን በስሜት ሳይሆን በአመክንዮ ማስተናገድ ትችላለህ። ቁጣ፣ ሕመም፣ ቅሬታ እና ብስጭት ተፈጥሯዊ ቢሆኑም በእነሱ ተነስተህ ውሳኔ አትስጥ። መጀመሪያ ሁኔታውን በጥበብ አስተካክል፤ ከዚያም ስሜቶችህን በሰላም አስተናግድ።

በፍጥነት እርምጃ ውሰድ

"አስፈላጊው የድርጊቱ ፍሬ ሳይሆን ድርጊቱ ራሱ ነው። ትክክለኛውን ነገር ማድረግ አለብህ። ውጤቱ መቼ እንደሚታይ በአንተ እጅ ላይ ላይሆን ይችላል፤ ነገር ግን ምንም ካላደረግህ ምንም ውጤት አይኖርም።" – Mahatma Gandhi

የሁኔታህን እውነታ መገንዘብ በጣም ከባዱ እርምጃ ነው፤ ነገር ግን ይህ መጨረሻ አይደለም። ችግሩ በራሱ እንዲጠፋ ተስፋ ማድረግ አይበቃም። እርምጃ ካልወሰድህ ምንም ነገር አይቀየርም። ከተታለልክበት ሁኔታ ለመውጣት ከወሰንክ በኋላ ብዙ ኃይለኛ ስሜቶች ይመጣሉ። እነዚህ ስሜቶች ዳግም ወደ መካድ ሊመልሱህ ይችላሉ። ስለዚህ ፈጣን እርምጃ መውሰድ አስፈላጊ ነው። ትልቅ እርምጃ መሆን አያስፈልገውም፤ እውነታውን ለታመነ ጓደኛ መንገር እንኳን ወደ ነፃነት የሚወስድ ሂደት ሊጀምር ይችላል።

ከማታለያው ጋር ለመለየት ከወሰንክ በኋላ ሌሎች ሰዎች በመካከል ገብተው ውሳኔህን ለመቀየር ሊሞክሩ ይችላሉ። ጓደኞች፣ ቤተሰቦች ወይም ሃይማኖታዊ መሪዎች እንኳን ሳያውቁ የሌላ ሰው መሣሪያ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ በወሰንከው ውሳኔ ጸንተህ መቆም ያስፈልጋል። አታላዮች ኃይላቸውን ሲያጡ በስሜቶችህ ላይ ተመልሰው ይጫወታሉ። ማስፈራሪያ፣ ብላክሜይል፣ ወይም ቀድሞ የተካፈላቸውን ሚስጥሮች ለመጠቀም ይሞክራሉ። በዚህ ጊዜ በቁጣ ምላሽ መስጠት አይጠቅምም። አእምሮህን ግልጽ አድርግ፤ ራስህን ጠብቅ።

በተቻለ መጠን ከሚያታልልህ ሰው በአካል ራቅ። ይህ ጊዜ ለማሰብና የተፈጠረውን ግንኙነት በግልጽ ለማየት ይረዳሃል። አታላዮች በተያዙ ጊዜ በጣም ትሁት፣ ይቅርታ ጠያቂና እንደተለወጡ የሚመስሉ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ነገር ግን ይህ ደግሞ ሌላ የማታለያ መንገድ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ውሳኔህ ሲደክም ቢሰማህም፣ ቢያንስ ከእነዚህ ሰዎች ራቅ። ያ እርምጃ ብቻ እንኳን በሕይወትህ ላይ ታላቅ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል።

ችግር እንዳለ መቀበል (Accept That You Have a Problem)

ብዙ ጊዜ ሰዎች ሌሎች ስለእኛ ምን እንደሚያስቡ እና ለዓለም ራሳችንን እንዴት ማሳየት እንደምንፈልግ ብዙ ትኩረት እንሰጣለን። "እስኪሳካልህ ድረስ ተውነትህን ደብቅ" የሚለው የዘመናችን አመለካከት እውነታን ከመቀበል እንድንርቅ ያደርገናል። እንደማንሆን ሆነን

ለመታየት በጣም ስንጥር፣ እኛ ብቻችንን በምንሆንበት ጊዜ እንኳን ጭምብሉን ማውለቅ እንቸገራለን። ይህ የራስን ማታለል በጥልቀት ሲሰርጽ አንድ ቀን እውነታው ከሠራነው የሐሰት ዓለም ጋር ሲጋጭ እጅግ የሚያስደነግጠን ሁኔታ ውስጥ ራሳችንን እናገኛለን።

እውነቱን በሙሉ ብንናገር፣ ሰዎች ሲዋሹን ፈጽሞ ያልጠበቅነው ነገር አይደለም። በውስጣችን የሆነ ክፍል ሁኔታውን ያውቃል። የሚያስደነግጠን እና የሚያቆስለን ነገር ግን የሕመሙ ጥልቀት ነው። ይህንን ሕመም ለማስወገድ ስንሞክር ችግሩን እንሸሻለን። ነገር ግን ከዚህ አዙሪት ለመውጣት የመጀመሪያው እርምጃ እውነታውን በቀጥታ መጋፈጥ እና የሐሰት ግንባታዎችን ማፍረስ ነው። ምርጫ እንዳለህ እመን፣ ከዚያም ነገሮችን እንደሆኑ ለማየት በንቃት ወስን። እጅግ የሚያምርና ከእውነት በላይ የሚመስል ነገር በእርግጥም “እጅግ ጥሩ ስለሆነ የማይሆን” ሊሆን ይችላል።

ከዚያም የውስጥ ስሜትህን መታመን ተማር። አንዳንድ ጊዜ ውሸት በጥበብ ተጠቅሶ እውነት ይመስላል፤ ነገር ግን በውስጥህ አንድ ነገር ትክክል እንዳልሆነ ይነግርሃል። ይህንን ስሜት ችላ ማለት ቀላል ቢሆንም በጊዜ ሂደት ስሜትህን መታመን ማዳበር ይቻላል። እንዲሁም ከቤት ስትወጣ የሆነ ነገር ለማረጋገጥ ወደ ውስጥ እንድትመለስ የሚገፋፋህን ስሜት ወይም አንድን ሰው ልትደውልለት የሚያሳስብህን ሀሳብ ማዳመጥ የዚህ ልምምድ መጀመሪያ ነው። ከዚያ በኋላ ትክክለኛ ጥያቄዎችን ጠይቅ። መጀመሪያ ራስህን ጠይቅ፤ ለምን እንደዚህ እንደምትሰማ ለማወቅ ሞክር። የስሜትህን ምንጭ ፈልግ። መልሱን በራስህ ውስጥ ካላገኘህ፣ የምታምነውን ሰው ፈልግ። ከችግሩ በቀጥታ ያልተያያዘ ሰው እውነታውን የመናገር እድሉ የበለጠ ነው።

ጥያቄ ከጠየቅህ በኋላ መልሱን በእውነት መስማት አለብህ። አንዳንድ ጊዜ የምንፈልገውን መልስ ብቻ እንሰማለን፤ እየተነገረን ያለውን እውነት ግን እንዘነጋለን። ስለዚህ ከስሜትህ ትንሽ ርቀህ መረጃውን በአመክንዮ ማስተናገድ አስፈላጊ ነው። ቁጣና ሕመም ምንም እንኳን ተገቢ ቢሆኑም ውሳኔህን እንዲመሩ መፍቀድ አይገባም። መጀመሪያ ችግሩን ፍታ፤ ከዚያ በኋላ ስሜቶችህን አስተናግድ።

በፍጥነት እርምጃ ውሰድ (Act Quickly)

እውነታውን መጋፈጥ ከባድ እርምጃ ቢሆንም በዚያ ላይ አያበቃም። ችግሩ በራሱ እንዲጠፋ መጠበቅ አይበቃም። ምንም አለማድረግም ራሱ አንድ ምርጫ ነው፤ እናም ምንም ካላደረግክ ምንም ውጤት አይኖርም። ከማታለል አውታረ መረብ ለመውጣት የጀመርከው ጉዞ ከፍተኛ

ስሜቶችን ያስከትላል፤ ይህም ወደ ክህደት እንድትመለስ ሊያደርግህ ይችላል። ስለዚህ ዘግይተህ ከመግባት ይልቅ በፍጥነት ትንሽ እርምጃ እንኳን ውሰድ። ለቅርብ ጓደኛህ እውነታውን መንገር እንኳን ነፃነትህን ወደሚያመጡ ለውጦች መጀመሪያ ሊሆን ይችላል። የተታለልክበት ሰው በቀላሉ አይተውህም። ቤተሰብ፣ ጓደኞች፣ እንኳን መንፈሳዊ መሪዎችን በመጠቀም እንደገና ሊገዛህ ይሞክራል። ሌላ ጊዜ ግን የስሜትህን ድክመት በመጠቀም ሊያስፈራህ ወይም ሊያግዝህ ይችላል። በዚህ ጊዜ በቁጣ መልስ መስጠት ሁኔታውን ያባብሰዋል። ስለዚህ በሎጂክና በጥንቃቄ መንቀሳቀስ አለብህ። ደህንነትህ ከሁሉ በፊት ነው። ከተቻለ ጊዜያዊ ርቀት መፍጠር አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ጊዜ ቦታን መቀየር ብቻ ከተጨማሪ ማታለል ያድንሃል።

ተጋላጭ ሰዎች እንደተገለጡ ሲሰማቸው በጣም ርህራሄ ያላቸው እንደሆኑ ሊታዩ ይችላሉ፤ ይቅርታ ይጠይቃሉ፣ እንባ ሊያፈሱ ይችላሉ፣ እና ልብህን እንደገና ለማሸነፍ ሁሉንም ይሞክራሉ። ነገር ግን ይህ እውነተኛ መጸጸት ሳይሆን ሌላ የማታለል ስልት ሊሆን ይችላል። ከልብህ ድክመት ቢጀምርም ቢያንስ ከዚያ ሁኔታ መውጣት የመጀመሪያውና አስፈላጊው እርምጃ ነው።

በውስጥ ስሜትህን እመን (Trust Your Instincts)

“የልብህን ጥቆማዎች እመን፤ ብዙ ጊዜ ከንቃተ ህሊናህ በታች ተቀምጠው በሚገኙ እውነታዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው።” በማለት ዶክተር ጆይስ ብራዘርስ እንደተናገሩት፣ ከጥቁር ሳይኮሎጂ እና ከማታለያ ስልቶች ለመጠበቅ ከሚያገለግሉ ታላላቅ መከላከያዎች አንዱ የውስጥ ስሜት ወይም የተፈጥሮ ስሜት ነው። አእምሮ እውነታዎችን፣ ሎጂክንና ልምዶችን በመጠቀም ሲያስተናግድ፣ ልብ ግን በስሜት መነጽር መረጃን ያጣራል። የውስጥ ስሜት ግን ሁለቱም ሳያስተውሉት የሚያመለክቱትን ምልክቶች ይሰማል። ይህንን ድምፅ መለየትና መከተል ከተማርክ፣ በማታለያ ሰዎች እጅ የመውደቅ እድልህ ይቀንሳል።

ይህንን ድምፅ መለየት ግን ቀላል አይደለም። በሕይወታችን ውስጥ የጥርጣሬ፣ የራስን ማዋረድ እና የሌሎች ተቺዎች ድምፆች በጣም ስለሚበዙ፣ እውነተኛው የውስጥ ድምፃችን ተሸፍኖ ይቀራል። ይህ የውስጥ ስሜት ግን ለመኖርና ለመጠበቅ በተፈጥሮ የተሰጠን ነው። አንዳንዶች “ኢንቱዊሽን” ሲሉት ሌሎች “ተፈጥሯዊ ስሜት” ይሉታል፤ በእርግጥ ግን ሁለቱም አንድ ናቸው።

የውስጥ ስሜትህን ለማመን በመጀመሪያ ሁሉንም ነገር በሎጂክ ብቻ ማብራራት እንደማይቻል መቀበል ያስፈልጋል። አንዳንድ ጊዜ ብቻህን በክፍል ውስጥ ሳለህ አንድ ሰው እንደሚመለከትህ ስሜት ሊሰማህ ይችላል። ከኋላህ ዓይን የለህም፣ ማንም በክፍሉ ውስጥ የለም፣ ነገር ግን በሰውነትህ ላይ ትንሽ ቅዝቃዜ ታስተውላለህ፣ "አንድ ነገር አለ" የሚል ድንገተኛ እውቀትም ይመጣል። ይህ በትክክል የውስጥ ስሜትህ ነው።

የውስጥ ስሜትህን ለመስማት አእምሮህን ከተደራረቡ ድምፆች ማጽዳት ያስፈልጋል። ማሰላሰል ወይም ዝምታ ይህንን ሊረዳ ይችላል። "እሱ አለ፣ እሷ አለች" የሚሉ ጫጫታዎችን በመተው፣ የራስህን ድምፅ ለመስማት ሞክር። ከዚያም ሀሳቦችህን አስተውል። ለምን ስለ አንድ ሰው እንዲህ ታስባለህ? ለምን ከጥቂት ቀናት በኋላ እንኳን ለአንድ ሰው ጥልቅ ስሜት ትሰማለህ? ስለሌላ ሰው የማይጠፋ ጥርጣሬ ለምን አለህ? እነዚህን ሀሳቦች በጥልቀት በማሰብ ከውስጥ ስሜትህ ጋር በበለጠ ትተዋወቃለህ።

ነገር ግን የውስጥ ስሜትህን ለማመን ራስህንም ሆነ ሌሎችን መታመን መማር አለብህ። ፍርሃትና ጥርጣሬ ካሉ የሚነሳው የውስጥ ስሜት ሳይሆን ፍርሃት ነው። ፍርሃት ትንሽ ነገርን እንደ ትልቅ አደጋ ያሳያል። ስለዚህ ፍርሃትን በመተው እምነትን በማበርታት የውስጥ ድምፅህን በተሻለ ሁኔታ መስማት ትችላለህ።

ከዚህ በተጨማሪ ቅድሚያዎችህን እንደገና ማስተካከል ይገባል። ገንዘብና ንብረት ብቻ በአእምሮህ ከሆኑ፣ ሁሉንም ግንኙነት እንደ ጥቅም ለማግኘት የሚደረግ ጥረት ብቻ ታያለህ። ይህም በመጨረሻ እውነታ ሆኖ ይታይሃል። ስለዚህ በአዲስ ወይም በነባር ግንኙነቶችህ ውስጥ ክፍት ልብ ይዘህ ቅረብ። አትጠራጠር፣ ግን ተጠንቀቅ። የውስጥ ስሜትህ ሁልጊዜ "ሽሽ!" ብሎ አይጮህም፤ ብዙ ጊዜ ቀላል የሆነ ግፊት ወይም ስሜት ብቻ ይሆናል።

አንድ ጊዜ በጉዞ ላይ ሳለሁ ታክሲ ውስጥ ገባሁ። ሾፌሩ የሚያስፈራ ነገር አልነበረበትም፤ ነገር ግን በውስጤ የማይገለጽ የመውጣት ፍላጎት ተፈጠረ። በብርሃን ቦታ ሲደርስ ወረድሁ፤ ከጥቂት ጊዜ በኋላ ፖሊሶች መጥተው በዝርፊያና በጠለፋ ጉዳይ እንደሚፈለግ አወቁት። የውስጥ ስሜቴ "እሱ ጠላፊ ነው" አላለኝም፤ በቀላሉ "እዚህ ቦታ ላይ መቆየት አይገባህም" የሚል ስሜት ብቻ ሰጠኝ። እንደዚሁም የውስጥ ስሜትህ በራስህ ቋንቋ ያነጋግርሃል። አንዳንድ ጊዜ የሰውነት ቅዝቃዜ፣ የቆዳ መቆስቆስ ወይም ድንገተኛ የመሸሽ ፍላጎት ሊሆን ይችላል። በተደጋጋሚ ልምምድ ይህንን ድምፅ መለየትና መታመን ትማራለህ።

በሁሉም ግንኙነቶችህ ውስጥ ትክክለኛ መርሆችን ተግብር (Employ the Best Practices in All Your Dealings)

ክርስቲያኖች “የዘራኸውን ታጭዳለህ” ይላሉ። ይህ ከመጽሐፍ ቅዱስ ቃል በላይ የሕይወት እውነትን የሚገልጽ መርህ ነው። ሰዎች ሲጎዱህ ራስህን ከሌሎች ለመዝጋት እና በሁሉም ግንኙነቶች ውስጥ በላይነትን ለመያዝ ልትፈልግ ትችላለህ። ነገር ግን ይህ ሌሎች ያደረጉብህን ህመም ለንፁሃን ሰዎች እንድታስተላልፍ ሊያደርግህ ይችላል።

ምንም እንኳን በተመሳሳይ መንገድ መመለስ ጊዜያዊ እርካታ ቢሰጥህም፣ በረጅም ጊዜ ግን ከባድ ጉዳት ያስከትላል። ስለዚህ የሕመም አዙሪቱ በአንተ ላይ እንዲቆም ወስን። ይህ ቀላል አይደለም፣ ግን እውነተኛ ነፃነት የሚገኘው ከበቀል ሳይሆን ከጥበብና ከመልካም ምርጫ ነው።

ሕይወት በራሷ ፍትሕን ታመጣለች። ስለዚህ ራስህን የፍርድ አስፈጻሚ ለማድረግ አትሞክር። ከተማርከው ትምህርት ጋር ተጠናክረህ ሁልጊዜ የተሻለውን ሰው ለመሆን ጥረት አድርግ። “መልካምህ የተሻለ እስኪሆን፣ የተሻለህም ምርጥ እስኪሆን ድረስ አትቁም” እንደተባለው፣ ሁኔታዎች ምንም ቢሆኑ ምርጥ ሰው ለመሆን ቀጥል።

መደምደሚያ (Conclusion)

የሰው ልብ ክፉነትን ሊያደርግ የሚችል እንደሆነ ብዙ ጊዜ ይነገራል። ሰዎች በውስጣቸው ያለውን ሐሳብ የሚያሳይ መሣሪያ የለም። ስለዚህ ማድረግ የምንችለው የራሳችንን ስሜትና አስተሳሰብ በመረዳት በእሴቶቻችን መሠረት መኖር ነው። ነገር ግን ሰዎች ሊያታልሉን ይችላሉ ብለን በፍርሃት ብቻ መኖር የለብንም።

እውነት እንደሆነው፣ አንድ ሰው ቢጎዳህ ሌሎች ብዙ ሰዎች ግን መልካም ለማድረግ ዝግጁ ናቸው። ይህ መጽሐፍ ሰዎችን እንድትፈራ ለማድረግ አልተጻፈም፤ ይልቁንም በግንኙነቶችህ ውስጥ የተሻሉ ውሳኔዎችን እንድታደርግ እና ከተደረሰብህ ጉዳት እንድትፈወስ ለመርዳት ነው።

ስለዚህ መጽሐፉን ብትዘጋውም ልብህንና አእምሮህን ክፍት አድርግ። በጥልቅ ውደድ፣ ብዙ ፈገግ በል፣ ከሁሉም በላይ ግን የሚያቆስሉህን ነገሮች ልቀቅ። ሕይወት እጅግ ውድና ድንቅ ናት፤ በፍርሃትና በቁጣ ለማሳለፍ አይገባም። ሁልጊዜም ራስህን በዚህ አስታውስ፦ **“ከሕይወት የተሻለውን ሁሉ ለማግኘት ይገባኛል።”**