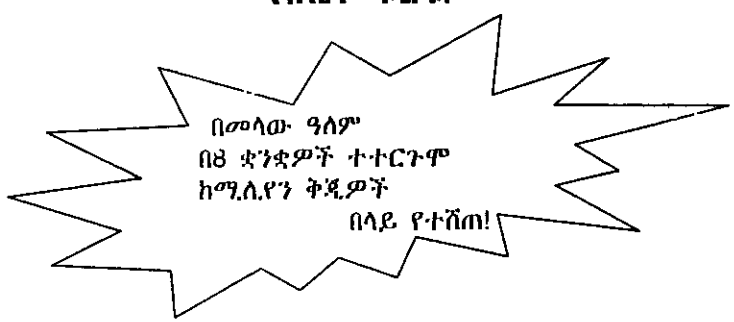
ሺቭ ኬራ

ለአሸናፊነት መገዛት

YOU CAN WIN

ማንኛውንም ሰው ሰድንቅ ስኬት የሚያበቃ የእርከን በርከን የስኬት ቁልፍ!



ትርጉም፡- ማኅሌት ጥላሁን
እና
ዳኜ መላኩ
አዲስ አበባ - 2001

© መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
All Rights Reserved.

ፍ

የመጀመሪያ እትም - ጥቅምት - 2001

ለአስተያየትም ✉ 21055/1000 - አ/አ

የኮምፒዩተር ትየባና ገፅ ቅንብር

- ነኢማ ይስሐቅ
- ቤተልሔም በረከት

ማውጫ

መቅድም ---------- 6

1. የአመለካከት ጠቀሜታ ---------- 9
   - በጐ አመለካከትን ማዳበር
   - አመለካከታችን በስኬታችን ላይ የሚኖረው ትልቅ ሚና
   - አመለካከታችንን የሚወስኑ ዋና ዋና ነጥቦች
2. በጐ አመለካከትን የሚገነቡ 8ቱ ደረጃዎች ---------- 21
   - አትኩሮትን መቀየር
   - ለራስ ከፍተኛ ግምት የመስጠትን ልምድን ማጐልበት
   - ከፀለምተኛ አስተሳሰቦች መራቅ
   - ቀኑን በበጐ ነገር መጀመር
3. የአሸናፊነት አስርቱ ስትራቴጂዎች ---------- ---------- 45
   - መሰናክሎችን ማለፍ
   - ሕይወት በምርጫዎች የተሞላችው እንዴት ነው?
   - ሕይወት በስምምነቶች የተሞላች የምትሆነው እንዴት ነው?
   - አንድን ሰው ለስኬታማነት የሚያበቁ መለያ ባህሪያት
4. ለስኬት እንዳንበቃ የሚያግዱን 20 ምክንያቶች ---------- 78
   - አደጋዎችን ለመጋፈጥ አለመድፈር
   - በፍጥነት ለመበልፀግ መፈለግ
   - ቅድሚያ መለጠት ያለባቸውን ጉዳዮች ለይቶ አለማወቅ
   - አቋራጭ መንገዶችን ማሰስ
   - አቋመ-ቢስነት
   - የተፈጥሮ ህግጋትን አለመረዳት
   - ለማቀድና ለመዘጋጀት አለመፈለግ
   - ምክንያት (ሰበብ) መደርደር
   - ¹ለሰፉ ¡ህተቶች አለመማር
   - መልካም አጋጣሚዎችን አለማጤን
   - ፍርሃት
   - ተስጥኦን መጠቀም አለመቻል

- የዲሲፕሊን ጉድለት
- ለራስ የሚሰጥ ዝቅተኛ ግምት
- የፅውቀት እጥረት
- ጉጂ/ ገዳይ አመለካከት
- የግብ አለመኖር
- ወኔ ማጣት

5. ራስንና ሌሎችን በየዕለቱ ማበረታታት ---------- 103
   - ተነሳሽነትን እንዴት ተግባር ላይ ማዋል ይቻላል?
   - በተነሳሽነትና በድርጊቶች መማረክ መሀል ያለ ልዩነት
   - ውስጣዊና ውጫዊ ተነሳሽነት
   - በስራ ላይ ተነሳሽነትን የሚያመክኑ አራት ደረጃዎች
     1. ውጤት የለሽ ተነሳሽነት
     2. ውጤታማ ተነሳሽነት
     3. ተነሳሽነት የጐደለው ውጤታማነት
     4. ውጤታማ ያልሆነ፣ ተነሳሽነትም የጐደለው

6. ራስን ማክበር ---------- 115
   - ራስን በቀና መልኩ መመልከት ራስን ማወቅ ነው
   - ራስን በቀና መልኩ መመልከት ያሉት ጠቀሜታዎች
   - ዝቅተኛ የራስ አመለካከት
   - የዝቅተኝነትና የበታችነት ስሜት ከምን ይመነጫል?
   - በሽንፈትና ውድቀት መሀከል ያለው ልዩነት
   - ለራስ የሚኖርን አዎንታዊ አመለካከት ለመገንባት የሚረዱ እርከኖች
   - ጉብዝና ላይ የተመሰረተ መሀይምነትን መማር

7. የእርስ በርስ ግንኙነት ክህሎቶች አስፈላጊነት ---------- 146
   - ማራኪ ሰብዕናን ማጐልበት
   - ህይወት እንደገደል ማሚቶ ነው
   - ህይወት ሽቅብ እንደሚተፋ ምራቅ ነው
   - አዎንታዊ ግንኙነቶችን ለማዳበርና ጠብቆ ለማቆየት እንቅፋት የሚሆኑ ምክንያቶች
   - በራስ-ኩራትና በመኩራራት መካከል ያለው ልዩነት
   - የራስ ኩራት - የሁሉን አውቃለሁ አመለካከት
   - ሽርጣን አስተሳሰብ

- ክባዶ እዕምሮ ይልቅ ክፍት እዕምሮን መያዝ
- መተማመንን የሚያጐለብቱ ምክኒያቶች

8. አዎንታዊ ሰብዕና ለማጐልበት የሚወሰዱ 25 እርምጃዎች --------- 156
   - ኃላፊነትን መቀበል
   - እሳቢነትን ማሳየት
   - ‹አሸንፋለሁ - አናንተም አሸንፉን› ማለብ

9. ውስጠ-ህሊናና ልምድ ---------- 196
   - ልምዶችን እንዴት እናዳብራለን?
   - የ‹ጂ.አይ.ጂ.ኦ› መርህ
   - ንቃተ-ህሊና እና ውስጠ-ህሊና
   - ተፈጥሮ፣ ወናነትን ትጠየፋለች
   - በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ምንድነው?
   - ውስጠ-ህሊናን ማዘጋጀት
   - በእይነ-ህሊና ማየት
   - አዎንታዊ ልማዶችን የሚዳበሪያ የ21 ቀናት ቀመር

10. ግብን መወሰን ---------- 210
    - ህልምን ወደ ገሀድነት መለወጥ የሚያስችሉ ቅደም ተከተሎች
    - በርካታ ሰዎች የተወሰነ ግብ የማይኖራቸው ለምንድነው?
    - ትርጉም የለሽ ግቦች

11. ዕሴቶች እና ራዕይ ---------- 223
    - ለትክክለኛ ምክኒያት ትክክለኛ ነገሮችን ማድረግ
    - የእስተሳሰብ ስርዓታችንን እንዴት እንዳኘዋለን?
    - ለመኖር ብለን የምናደርገውና በመኖራችን የምናደርገው
    - ትልቅ ለውጥ የሚያመጡት ትናንሽ ነገሮች ናቸው
    - ራስን ለአላማ ማስገዛት

ማጣቀሻዎች ---------- 239
ማጠቃለያ ---------- 254
ጥቂት ስለደራሲው ---------- 256

መቅድም

"ስኬት ሙድቀት የማያጋጥምበት ሂደት ማለት አይደለም። ስኬት ማለት የረጅም ጊዜ ዓላማዎቻችንን ከግብ ማድረስ ማለት ነው። ስኬት እያንዳንዱን ውጊያ በተናጠል ማሸነፍ ማለት ሳይሆን፣ አጠቃላይ ጦርነቱን በድል አድራጊነት መወጣት ነው።"

- ኤድዊን ሲ. ብሊስ

መቼም ሕይወታቸውን በዘፈቀደ የሚኖሩ ሰዎች አጋጥመዋችሁ ያውቃል። የነዚህ ሰዎች ሁኔታ ዕድል ኮሰጠቻቸው ጋር የተቆራኘ ነው ማለት ይቻላል። ዕድላቸው ያመጣላቸውን ሁሉ በፀጋ እየተቀበሉ ኑሯቸውን ይገፉታል። ጥቂቶቹ ባጋጣሚ የስኬት ባለቤት ይሆናሉ። የተረፉት አብዛኞቹ ግን ሕይወታቸውን በደስታ አጡት እየተሰቃዩ ያሳልፉታል።

ይህ መፅሐፍ የተፃፈው ለእነርሱ አይደለም። ሰምን ቢባል እነርሱ ለስኬት የሚከፈለውን ዋጋ ለመክፈልና ጊዜያቸውንና መላ አቅማቸውን አሟጠው ለመጠቀም ገና ዝግጁ አይደሉምና።

ለሰዚህ ይህ መፅሐፍ የተፃፈው ለእናንተ ነው። አሁንም ሰምን ቢባል ይህን መፅሐፍ ለማንበብ መነሳሳታችሁ በራሱ አሁን ካላችሁ ሕይወት፣ የተሻለ እንዲኖራችሁ እንደምትፈልጉ አመሳካች በመሆኑ ነው።

ይህ መፅሀፍ ደግሞ ያንን የተሻለ ሕይወት እንዴት እንደምት ጨብጡት በርግጠኝነት ወሰል አድርጉ ያሳያችኋል።

መፅሀፉ እንዴት ያለ ነው?

በአንድ በኩል ራሳችንን የምናነፅበት መመሪያ አድርገን ልንወስደው እንችላለን - በውስጡ ለስኬታማ ሕይወት አስፈላጊ የሆኑትን ዝርዝር

ሃሳቦችና ንድፎች ይዟልና። በውጤቱም የተሳካና የሰመረ አርክ ሕይወትን መገንባት ያስችለናል።

በሌላ በኩል መፅሀፉ እንደ ምግብ አዘገጃጀት መመሪያ መፅሀፍ ተደርጉ ሊወሰድ ይችላል። ምክንያቱም በውስጡ ለስኬታማና ደስተኛ ኑሮ አስፈላጊ የሆኑትን ቅመማ - ቅመሞችንና የአሰራር ቅደም ተከተሎችን በዝርዝር ያካተተ በመሆኑ ነው።

በአጠቃላይ ደረጃ በደረጃ የሚተገበሩ መመሪያዎችን የያዘ መፅሀፍ ነው። እነዚህ መመሪያዎችን እንደ ቅደም - ተከተላቸው በጥንቃቄ ከተገበርናቸው በርግጥም አመርቂ ለስኬታማ ኑሮ ሊኖረን ይችላል። ይህ መፅሐፍ ለሰ ለስኬት ከማለም ባለፈ አምቅ ክሕሎታችሁን በመጠቀም ለሕይወታዊ ለስኬት የምትበቁበትን ቁልፍ ይሰግላችኋል።

መፅሐፉ መነበብ ያለበት እንዴት ነው?

ይህ መፅሐፍ አዳዲስ የኑሮ ግቦችን እንድንነድፍ፣ ወደነዚያ ግቦች የሚያደርሱን መንገዶች የትኞቹ እንደሆኑ አብጠርጥረን እንድናውቅ እንዲሁም ለለወደፊቱ ህይወታችን አዳዲስ ጠቃሚ ሐሳቦችን ማፍለቅ እንድንችል የሚያደርገን መጽሐፍ ነው። አርዕስቱ እንደሚጠቁመው እንዴት አሸናፊ እንደምንሆንና ይህንን አሸናፊነታችንን እንዴት ዘለቂታዊ ማድረግ እንደምንችል ይመክረናል።

ሆኖም የዚህን መፅሐፍ ጭብጦች ለማግኘት ከተሰያዩ ምዕራፎች መርጦ ገረፍ፣ ገረፍ ማድረግ አሊያም አጠቃላይ መፅሀፉን በአንዴ እንደ ቢራ መጨለጥ ትክክለኛው አካሄድ አይሆንም። መፅሐፉ መነበብ ያለበት በዝግታና በጥንቃቄ እያንዳንዱን ምፅራፍ በቅደም ተከተል ነው። የፊተኛውን ምዕራፍ ዐቢይ ይዘት በጥልቀት ሳንረዳ ወደ ቀጣዩ ምዕራፍ መሸጋገር አይኖርብንም።

መፅሐፉን ልክ እንደ መሪ መፅሐፍ እንጠቀምበት። በግርጌውም ላይ የራሳችን ማስታወሻ ይኑረን። ከተቻለ ጠቃሚ ሀሳቦችን የያዙ ዓረፍተ ነገሮችን እናስምርባቸው።

አንዱን ምዕራፍ አንብበን በጨረስን ቁጥር ከመልካም የቅርብ ጓደኞችን አሊያም የትዳር አጋራችን ጋር ስለምዕራፉ ውይይት እናድርግ። እኛን አብጠርጥረው ከሚያውቁን ሰዎች የሚሰነዘር ግልፅ እና አመንታዊ አስተያየት ሰዕድገታችን የሚያበረክተው እገዛ ከፍተኛ ነው።

መርሐ-ፅቅድና መርሐ-ድርጊት ይኑረን!

የዚህ መፅሐፍ አንደኛው ዓላማ በተቀረው የህይወት ዘመናችንን የምንተገብረው ፍንትው ያለ ዕቅድ እንዲኖረን ማስቻል ነው። አስካሁን

እንዲህ ዓይነቱን ዕቅድ አቅደን የማናውቅ ከሆነ ይህ ዕቅድ ሊያሟላቸው ስለሚገባ ሶስት ቁምነገሮች ማወቁ እጅግ ጠቃሚ ነው፡-

1. ምን ምን ዓላማዎቻችንን ከግብ ለማድረስ እንፈልጋለን?
2. እንዴት ልናሳካቸው እንችላለን?
3. መቼስ እናሳካቸዋለን ብለን እናስባለን?

ስለዚህ ይህን መፅሐፍ በምናነብበት ወቅት ከእጃችን የማይለይ በሶስት ክፍሎች የተከፈለ ማስታወሻ ደብተር ሊኖረን ይገባል። በመጀመሪያው ክፍል ዓላማችንን፣ በሁለተኛው ደግሞ እንዴት ልናሳካው እንደምንችል የሚያሳይ ዝርዝር ዕቅዳችንን እና በመጨረሻው በሶስተኛው ክፍል ላይ ደግሞ መቼ ልናሳካው እንደምንፈልግ የሚጠቁም የጊዜ ገደብ እንመዝግብ።

መፅሀፉን አንብበን ስንጨርስ ያ የማስታወሻ ደብተር አዲስ ህይወትን ለመገንባት ወሳኝ ሚና የሚጫወትልን መሰረታችን ይሆናል።

በዚህ መፅሐፍ ውስጥ በዝርዝር የቀረቡት መርሆዎች እውነታ ዓለም-አቀፋዊ ስለሆኑ በየትኛውም ጊዜ፣ ወቅትና ቦታ መተግበር የሚችሉ ናቸው። በየትኛውም ሀገር የሚገኝ የማህበረሰብ ክፍል ሊጠቀምባቸው ይችላል። ይህም ፕሳቶ ባንድ ወቅት "እውነት ዘላለማዊ ናት!" ብሎ ከተናገረው አባባል ጋር የሚዛመድ ነው።

በመጨረሻ መፅሐፉ ብዙ ሰዎች ከስኬት ጉዳና ተንጠባጥበው የሚቀሩት በችሎታ ማጣት አሊያም ሰነፎች በመሆናቸው ሳይሆን ሰስኬት ጽኑ ፍላጐትና መስዋዕትነት የመክፈል ቁርጠኝነት እንዲሁም ስነ-ምግባር ስለሚጐድላቸው እንደሆነ ያምናል።

- 1 -

የአመለካከት ጠቀሜታ

በጐ አመለካከትን ማዳበር

ሰሕባናት ቀይ፣ ቢጫ፣ ሰማያዊና አረንጓዴ ባሉኖችን ከሌሎች ቀለማት ጋር በማሰባጠር በተገቢ ዋጋ እየሸጠ የሚተዳደር አንድ ግለሰብ ነበር። ሰውየው ንግዱ ቀዝቀዝ ሲልበት አንድን ባሉን ሂልየም ጋዝ በመሙላት ወደ ሰማይ ይለቀዋል። ህፃናቱ ይህንን ሲያዩ ተመሳሳይ ባሉን እንዲኖራቸው በመጓጓት እርሱ ዘንድ መጥተው ይዘምታል። ያን ጊዜ ገበያው ተመልሶ ሞቅ፣ ሞቅ ይልለታል።

አንድ ቀን ባሉን ሻጩ ልብሱ ከኋላው በኩል ሲጐተት ተሰምቶት ሲዞር፣ ከጀርባው ቆሞ የነበረ ህፃን ልጅ፣ "ሰመሆኑ ጥቁር ባሉንም እንደሌሎቹ በአየር ላይ መንሳፈፍ ይችላል?" ሲል ጠየቀው። ነጋዴው በሕፃኑ ጥያቄ ሳቅ ብሎ፣ "ልጄ፣ የማንኛውም ባሉን መንሳፈፍ አለመንሳፈፍ የሚወስነው በባሉኑ ቀለም ሳይሆን ውስጡ ባለው ነገር ነው" ሲል አስረዳው።

የባሉን ሻጩ መልስ በእኛም ሕይወት ውስጥ የጐላ ድርሻ አለው። ወደ ላይ ሽቅብ እንድንወጣ ወይም ወደታች ቁልቁል እንድንወርድ የሚያደርገን ውጪያዊ ገፅታችን ሳይሆን ውስጣችን ያለ የገዛ አመለካከታችን ነው። የሀርቫርድ ዩኒቨርስቲው ዊልያም ጀምስ በአንድ ወቅት፣ "የዚህ ዘመን ትውልድ የሳቀው ግኝት የሰው ልጆች የአዕምሮአቸውን አስተሳሰብ በመለወጥ ብቻ ህይወታቸውን መለወጥ መቻላቸው ነው" በማለት ተናግሮ ነበር።

አመለካከታችን በስኬታችን ላይ የሚኖረው ትልቅ ሚና

በሀርቫርድ ዩኒቨርስቲ የተደረገ አንድ ጥናት እንደሚያሳየው፣ ሰዎች አዲስ ሥራ ለማግኘት አሊያም ዕድገት ላይ ለመቆናጠጥ የሚያበቃቸው ሰማንያ አምስት በመቶ የሚሆነው ዋነኛ ምክንያት አመለካከታቸው ነው።

የተቀረው አስራ አምስት በመቶ ባላቸው ሙያና ጉብዝና ላይ የሚወሰን ነው። የሚያስገርመው ግን ሙሉ የትምህርት ወጪያችንና ጠቅላላ ጉልበታችን የሚባክነው ለዚህ አስራ አምስት ከመቶ ብቻ ለሚሸፍነው ሙያዊና አዕምሮአዊ ክህሎት ብቻ መሆኑ ነው።

ይሁንና አሸናፊነታችንና ስኬታችን ሙሉ በሙሉ የሚወሰነው በዚሁ ለማንያ አምስት በመቶ በሚሸፍነው አመለካከታችን የተነሳ ነው። አመለካከት (Attitude) የሚለው ቃል ቁልፍ ጠቀሜታ ያለው ቃል ነው። በእያንዳንዱ ሰው ሙያዊም ሆነ ግላዊ ህይወት ላይ የሚጫወተው ሚና የጐላ ነው። አንድ የሥራ ኃላፊ መልካም አመለካከት ላይኖረው እንዴት ጥሩ የስራ ኃላፊ ሊሆን ይችላል? አንድ ተማሪ ብሩህ አመለካከት ሳይኖረው እንዴት ውጤታማ ተማሪ ሊሆን ይችላል? መምህራን፣ ወላጆች፣ የሽያጭ ሰራተኞች፣ ቀጣሪዎችም ሆነ ተቀጣሪዎች በጐ አመለካከት ሳይኖራቸው ሥራቸውን በተገቢው መንገድ እንዴት ማከናወንና ስኬታማ መሆን ይችላሉ?

በየትኛውም የሥራ መስክ ላይ ብትሰማራም፣
የስኬታችሁ ብቸኛው መሠረት ስመለካከታችሁ ነው

እንግዲህ አመለካከታችሁ ለስኬታማ ኑሮአችሁ ይህን ያህል የጐላ ጠቀሜታ ካለው ካሁኗ ቅፅበት ጀምሮ አመለካከታችሁን መለስ ብላችሁ ለመፈተሽና እንዴት ከግባችሁ እንድትደርሱ ሲረዳችሁ እንደሚችል ለመመርመር አትጓጉምን?

ሐፌዝ ባለው ተደስቶ የሚኖር በአፍሪካ ውስጥ የሚኖር ገበሬ ነው። ደስተኛ የሆነው ባለው በመርካቱ ነው፤ ባለው መርካቱም የመነጨው ከዚሁ ደስተኛነቱ ነበር። ከዕለታት አንድ ቀን አንድ ብልህ ሰው እርሱ ዘንድ መጣና አልማዞችን መለብለብ ምን ያህል ኃይል ሊያጐናጽፈው እንደሚችል አጫወተው። "የአውራ ጣትህን የሚያክል አልማዝ ካለህ የምትኖርበትን ከተማ መግዛት ትችላለህ። የእጅህን ጭብጥ የሚያክል አልማዝ ካለህ ደግሞ ሀገሪቷን ጠቅልለህ መግዛት ትችላለህ!" በማለት አብራራለት።

ብልሁ ሰውዬ ትቶት ከሄደ በኋላ ሐፌዝ ያን ምሽት ጥሩ እንቅልፍ ሳይተኛ አደረ። ለመጀመሪያ ጊዜ ደስተኛ ያለመሆን ስሜት ወረረው። ደስተኛ ያልሆነው ባለው ነገር እርካታ ስላልተሰማው ነበር፤ ባለው ሊረካ ያልቻለውም ደስተኛ ስላልሆነ ነበር።

በነጋታው ሐፌዝ እርሻውን ለመሸጥ ሁኔታዎችን አመቻችቶ የቤተሰቡን ነገር ዳር ካስያዘ በኋላ አልማዞቹን ፍለጋ ለጉዞ ተሰናዳ። ጉዞው መላውን አፍሪካን ቢያካልልም አንዲት ቅንጣት አልማዝ ሊያገኝ አልቻለም።

ወደ አውሮፓ ተሻግሮ ባደረገው ከፍተኛ አሰላም ያገኘው ውጤት ተመሳሳይ ሆነ። ስፔን በደረሰበት ወቅት አካሉ ተጐሳቅሎ፣ አዕምሮው ዝሎ፣ መንፈሱ እጅግ ተሰብሮ ነበር። ከዚህ ሌላ ክፉኛ የገንዘብ እጥረት አጋጥሞት ነበር። ስለዚህም ካደረበት ጭንቀት ለመገላገል መፍትሔ መስሎ የታየው ባርሴሎና ወንዝ ውስጥ ተወረውሮ በመግባት ራሱን ማጥፋት ነበር። በተግባርም አደረገውና ለዘሳለሙ አንቀላፋ።

የሐፌዝን እርሻ የገዛው ሰውዬ አንድ ቀን በዚያ እርሻው ላይ ከሚያልፍ ወንዝ ግመሎቹን ውሀ በማጠጣት ላይ ሳለ የሆነ የሚያብረቀርቅ ድንጋይ አገኘና "ቤቴ ወስጀ ከእንግዳ መቀበያው ባኖረው ጌጥ ሲሆንልኝ ይችላል" ብሎ በማሰብ ያዘው።

ያን ዕለት ከለዓት በኋላ ብልሁ ሰውዬ እሱ ዘንድ መጣ። ድንጋዩንም ሲያብረቀርቅ አየው። "ሐፌዝ ተመልሷል እንዴ?" ሲል ጥያቄውን አቀረበ። "አይ፣ አልተመለሰም፤ ግን ለምን ጠየቅከኝ?" ሲል ባለ እርሻው ጥያቄውን በጥያቄ መለሰለት።

"ምክንያቱም ይህ የምታየው ድንጋይ አልማዝ በመሆኑ ነው። ስለዚህ ጉዳይ ለሐፌዝ አጫውቼው ነበር" አለው። "ታድያኮ ይህንን ድንጋይ ከወንዙ ዳር አምጥቼ እዚህ ያኖርኩት እኔ ነኝ" ሲል ባለ እርሻው ሰውዬ አብራራለት። "ና ላሳይህ፣ ሌሎችም አሉ" ሲል ብልሁ ሰውዬ ጋበዘው። በዚያው ዕለት ብዙ ተመሳሳይ ድንጋዮችን ከለቀሙ በኋላ የተወለኑትን ለምርመራ ባለሙያ ዘንድ ላኳቸው። በውጤቱም ሁሉም አልማዞች ሆነው ተገኙ። ያ የእርሻ ቦታ በአልማዝ ሀብት የበለፀገ መሆኑም ታወቀ።

የዚህ ታሪክ ቁም ነገሮች ምንድን ናቸው?

ስድስት ቁም ነገሮችን ማውጣት ይቻላል፦

1. አመለካከታችን አዎንታዊና ትክክለኛ ከሆነ፣ እያንዳንዳችን በአልማዝ ሀብት በበለፀገ ምድር ላይ እየተራመድን መሆኑን እንረዳለን። ዕድል ሁሌም አግራችን ስር ናት፤ እርሷን ለማግኘት የትም መሄድ አይጠበቅብንም። ማድረግ የሚገባን ይህንን ዕድል ለመገንዘብ መነቃት ብቻ ነው።
2. ሳር በየትኛውም አቅጣጫ ብናየውም ያው አረንጓዴ ነው።
3. እኛ ሳሩን ባንደኛው ጐን እያየነው ሳለ፣ በሌላኛው ጐኑ የሚያዩ ሌሎች ሰዎች መኖራቸውንና ምናልባትም እነዚህ ሰዎች የእኛን ቦታ ለመንጠቅና ከደጃፋችን ሀብት ሊያፍሱ ፅኑ ፍላጐት ሊኖራቸው እንደሚችል እናስተውል።
4. መልካም አጋጣሚን ለመገንዘብ ያልታደሉ ሰዎች ጥሩ ዕድል በራቸውን ሲያንኳኳ በንዴት ይጮሃሉ፤ ያለፈውን አሉታዊ ስሜታቸውን ስለሚቀሰቅሰውም ይረበሻሉ።

5. መልካም ዕድሎችና አጋጣሚዎች ከእጃችን ሲያፈተልኩ አንጂ በራችንን ሲያንኳኩ የመገንዘብ ዕድላችን እጅግ የጠበበ ነው።
6. ዕድል በራችንን የሚያንኳኳው አንዴ ብቻ ነው። ቀጣዩ ጊዜ የተሻለ ወይም የባሰ መጥፎ ሲሆን ይችላል። ስዚህም ነው ትክክለኛውን ውሳኔ በትክክለኛው ጊዜ መወሰን የሚኖርብን። ተገቢ ባልሆነ ጊዜ የምንወስነው ትክክለኛ ውሳኔ የተሳሳተ ውሳኔ ይሆናል።

ዳዊትና ጉልያድ

መቼም መፅሐፍ ቅዱስ ውስጥ ያለውን የዳዊትና ጉልያድ ታሪክ ብዙዎቻችሁ ታውቁታላችሁ። ጉልያድ በማንም ልብ ውስጥ ፍርሀትን ሊነዛ የሚያስችል ቁመናና ትልቀት የነበረው ግዙፍ ሰው ነበር። ዳዊት ደግሞ የአስራ ሰባት ዓመት ኮሳሳ ወጣት። ይህ ጉረምሳ ሰቤተስቡ ስንቅ ሊያደርስ ወደ ጦርነቱ ስፍራ በደረሰበት ወቅት ይህን ግዙፍ ሰው ተመለከተና "ለምንድነው ይህንን ሰውዬ ትግል የማትገጥሙት?" ሲል ወንድሞቹን ጠየቃቸው። "አታይም እንዴ ምን ያህል የሚያስፈራ ግዙፍ እንደሆነ?!" አሉት፣ ወንድሞቹ። ዳዊት ግን በመገረም፣ "አዎን፣ ግዙፍማ ግዙፍ ነው፣ ሆኖም ግዙፍነቱ ድንጋይ ወርውራችሁ እንዳትስቱት መልካም አጋጣሚ ይሆንላችኋል" አላቸው።

የተቀረው የታሪኩ ክፍል የአደባባይ ሚስጥር ነው። ዳዊት ጉልያድን ባንዲት የወንጭፍ ድንጋይ ከመሬት ዘረረው። በዚያ ወገን ሰውዬ የቀረበው አንድ ግዙፍ ሰው ብቻ ሲሆን በነዚህ ወገን ግን የቀረቡ ሁሰት የተሰየ አመለካከት ያላቸው ደቃቅ ሰዎች ነበሩ።

አመለካከታችን ችግሮችን እንዴት በጥቅሉ አንደምናያቸው ያስረዳናል። በጐ አመለካከታችን የስኬት መወጣጫ ደረጃችን ሲሆን ይችላል። በተቃራኒው መጥፎ አመለካከታችን ወደ ስኬት የምናደርገውን ጉዞ የሚገድብ ዕንቅፋት ሊሆንብን ይችላል። "Think and Grow Rich" (አስብና በሀብት በልዕግ) የሚሰው መፅሐፍ ደራሲ ናፖልዮን ሂል "አያንዳንዱ ችግር የራሱን መፍትሄ ይዞ ይመጣል" የሚሰውን እሳቤ ከሌሎች ምሁራን ጋር ይጋራዋል።

አመለካከት ስድርጅቶች ያለው ጠቀሜታ

ለመሆኑ አንዳንድ ድርጅቶች፣ ግለሰቦችና ሐገራት ከሌሎች አቻዎቻቸው በተሻለ ሁኔታ ሰምን ስኬታማና ብልፁግ ሆነው እንደተገኙ አስበንበት እናውቅ ይሆን? ነገሩ ሚስጥር አይደለም። ስኬታማ የመሆናቸው ምስጢር በውጤታማነት ላይ የተመሰረተ አስተሳሰብና ተግባር ስላላቸው ነው። ገንዘባቸውን በመላ የሚያፈስሱትም ባለቸው ውድ ሐብት ላይ ነው። ይህም ውድ ሐብታቸው ደግሞ የሰው ሃይላቸው ነው።

በመላው ዓለም ዝናቸው ከናኘ ኩባንያዎች የሥራ አመራሮች ጋር ባደረግሁት ውይይት ላይ ደጋግሜ የማነሳት እንዲት ጥያቄ አለችኝ። "ለመሆኑ የሆነ አስማታዊ ስልጣን ተሰጥቷችሁ ትርፋማነታችሁን፣ እምራችነታችሁንና የገበያችሁን ሁኔታ ሊያሻሽልላችሁ የሚችል አንድ ምትኃታዊ ድርጊት ፈፅሙ ብትባሉ ምን ታደርጋላችሁ?" የሁሉም መልስ በአብዛኛው ተመሳሳይ ነው። ፍላጐታቸው የሠራተኞቻቸውን አመለካከት መቀየር ነው። የተሻለ አመለካከት እንዲይዙላቸውና ምርታማ፣ ታማኞች፣ ጊዜ የማያባክኑ እንዲሆኑላቸው ይሻሉ። የዚያኔ ኩባንያቸው ምቹ የስራ ቦታ ይሆንላቸዋል።

ከልምድ መረዳት የቻልነው ነገር ቢኖር፣ የሰሰጠነ የሰው ኃይል ከማምረቻ መሳሪያዎች ወይም ከተቀማጭ ገንዘብ በላይ ዋጋ እንዳለው ነው። የዚያኑ ያህልም የሰው ኃይል በአግባቡ ካልተጠቀምንበት ትልቁ ኪሳራችንም ሊሆን ይችላል። በአግባቡ የተያዘ የሰው ኃይል ኃብት የመሆኑን ያህል በተቃራኒው የተያዘ የሰው ኃይል ከሳራ ነው።

ሰሠራተኞች የሚዘጋጁ የአሻሻጥ ስልቶች፣ የደንበኛ አያያዝና የዕቅድ አተገባበር ስልቶችን የተመለከቱ በርካታ የማሻሻያ ስልጠናዎችን እንደመከታተሌ የተረዳሁት አንድ ቁም ነገር ቢኖር፣ አብዛኛው ማለት ይቻላል ትክክለኛውን በስርዓት የተዋቀረ የሰው ኃይል አስካሳገኙ ድረስ ውጤታማነታቸው አጠራጣሪ መሆኑን ነው። ስዚህ ደግሞ የሚያስፈልገን ምርጥ የሰው ኃይል ስብስብ ነው። ለመሆኑ ምርጥ የሰው ኃይል ስብስብ ምንድነው? ስብስቡ ተሰጥዖ ያላቸው፣ ታማኞችና በጐ አመለካከት ያላቸውን ሠራተኞች ያቀፈ ከሆነ ምርጥ የሰው ኃይል ስብስብ ሊባል ይችላል።

በነገራችን ላይ የማሻሻያ ስልጠናዎቹ አስፈላጊ አይደሉም አያልኩ አይደሰም። እኔ የምለው ውጤታማ የሚሆኑት ትክክለኛውን ምርጥ የሰው ኃይል ስብስብ ሲያገኙ ነው። ለምሳሌ አንድ የተከታተልኩት የደንበኛ አያያዝ የማሻሻያ ስልጠና ላይ ሠራተኞቹን ‹እባክዎ› እና ‹እናመሰግናለን› ዓይነት አባባሎችን እየተጠቀሙ በትሕትና ደንበኞቻቸውን ማስተናገድ እንዳለባቸው ሲያስገነዝቡ ነበር። ይሁንና ደንበኞችን በትሕትና ለማስተናገድ ልባዊ ፍላጐት የሌለው ሰው ፊቱ ላይ የውሸት ፈገግታውን እየፈነጠቀ ምን ያህል ጊዜ መቆየት ይችላል? በዚያ ላይ ደንበኞቹ አስመሳይነትንና የውሸት ፈገግታን በቀላሉ መለየት ይችላሉ ብዬ አስባለሁ። ልባዊ ያልሆነ ፈገግታ ሲበዛ አሰልቺ ነው። አንደኔ መቅደም ያለበት ገፅታው ሳይሆን የሠራተኛውን ስብዕና መገንባቱ ነው። ትህትና ማስተማሩ ከዚያ ለጥቆ የሚመጣ ነው። አሁን እየተደረገ ያለው ግን የተገላቢጦሽ ነው። በእርግጥም ሠራተኞቹ ለደንበኞች ‹እባክዎን›ና ‹እናመሰግናለን› ማለትን ቢገባቸውም ይህ ትህትና ሥራ ለመሥራት በሚኖራቸው ፅኑ ፍላጐት የተጋዘ ወይም የታጀበ ሲሆን ይገባል።

በአንድ ወቅት አንድ ሰው ወደ ታዋቂው የፊረንሳይ ፈላስፋ ብሌዝ ፓስካል ተጠጋና "እንዳንተ ዓይነት አዕምሮ ቢኖረኝ የተሻለ ሰው በሆንኩ ነበር" አለው። ብሌዝ ፓስካልም ሊመልስ "የተሻለ ሰው ከሆንክ የኔን አዕምሮ ይኖርሃል" አለው።

የታላላቅ ድርጅቶች ጥንካሬ የሚገነባው በደመወዝ አከፋፈል አሊያም በሥራ ሁኔታዎች አይደለም። ይልቁንም የነዚህ ድርጅቶች ጠንካራ መሠረቶች የሚገነቡት በሰዎቹ አመካከትና መልካም የርስ በርስ ግንኙነቶች ነው። ሰራተኞቻቸው "ይህን ነገር ሚድረግ አልችልም" የሚሉ ከሆነ፣ የዚህ አባባል ትርጉም ሁሰት ዓይነት አንደምታ ይኖረዋል፦ የመጀመሪያው ሥራው እንዴት እንደሚሠራ አለማወቃቸውን መናገራቸው ሲሆን፣ ይህም እንደ ቴክኒካዊ ችግር ሊወሰድ ይችላል። ሁሰተኛው ደግሞ ሥራውን ለመስራት ጭራሹኑ አለመፈለጋቸውንና የአመለካከት ችግር እንዳለባቸው ተደርጐ ይወሰዳል። ወይ ለሥራው ደንታ የላቸውም፣ አሊያም ሥራውን መሥራት ይገባቸው እንደሆነ አያውቁም።

የካልጋሪ ማማ ርዝመት 190.8 ሜትር ነው። ከአጠቃላዩ 10,884 ቶን ክብደት ውስጥ 6,349 ቶን የሚሆነው (60 ከመቶ ማለት ነው) የሚገኘው ከመሬት በታች ነው። ይህ የሚያሳየን አንዳንድ ውብና የተዋጣላቸው ግዙፍ ሕንፃዎች ጥንካሬያቸው ያለው መሰረታቸው ላይ መሆኑን ነው። እኚህ ሕንፃዎች ጠንካራ መሰረት ላይ እንደቆሙ ሁሉ ስኬትም ጠንካራ መሰረት ላይ ሊገነባ ይገባል። የስኬት መሰረት ደግሞ አመለካከት ነው።

ሁሉን-አቀፍ አቀራረብ

እኔ በሁሉን-አቀፍ አቀራረብ አምናለሁ። እኛ እጆችና እግሮች፣ ዓይኖችና ጆሮዎች፣ ልብና አዕምሮ ብቻ አይደለንም። የተሟላ ሰውነት ያለን ሙሉ ሰዎች ነን። ይህ ሙሉው ሰው ጧት ከቤት ሲወጣ የነበረውን ሙሉነት እንደያዘ ማታም ከሥራው ወደቤቱ ይመለሳል። የቤታችንን ችግሮች ወደ ሥራችን፣ የሥራችንን ችግሮችም ወደ ቤታችን ይዘን አንሄዳለን። የዚህ ክስተት መዘዙ በሥራችን ላይ የውጤታማነት ማሽቆልቆልና የመሳሰሰው ሊሆን በቤታችንና ማኅበራዊ ሕይወታችን ላይም ችግር መፍጠሩ አይቀርም። የግል፣ ሙያዊና ማኅበራዊ ችግሮቻችን ሁሌም ቢሆን እንደተጋጨብን ነው።

አመለካከታችንን የሚወስኑ ዋና ዋና ነጥቦች

ለመሆኑ አመለካከቶች አብረውን የሚወለዱ ናቸው ወይንስ በልምድ እየበስልን ስንሄድ የምናዳብራቸው? አመለካከታችንንስ የሚቀርፁት ምን

አይነት ክስተቶች ናቸው? በአካባቢያዊ ተፅዕኖ የያዝነውን መጥፎ አመለካከት እንዴት መቀየር እንችላለን?

አብዛኛዎቹን አመለካከቶቻችንን የምንቀርፃቸው ከታዳጊነት የዕድሜ ዘመናችን ጀምሮ ነው።

ገና ስንወለድ ጀምሮ በምናደርገው ሕይወታዊ ጉዞ አመለካከቶቻችንን የሚቀርፁልን ሶስት ወሳኝ ነጥቦች አሉ።

1. Environment (አካባቢያዊ ሁኔታ)
2. Experience (ዘልማዳዊ ድርጊቶች)
3. Education (ትምህርት) ናቸው።

እስቲ እያንዳንዳቸውን በተናጠል አንድ በአንድ እንመልከታቸው፦

1. Environment (አካባቢያዊ ሁኔታ)

በአካባቢያዊ ሁኔታዎችን ውስጥ የሚካተቱት፦

1. ቤተሰብ (ጥሩም ሆነ መጥፎ ተፅዕኖዎች)
2. ትምህርት ቤት (የአቻ ጓደኞች ግፊት)
3. የሥራ ቦታ (አጋዥ አሊያም ከመጠን በላይ ተቆጣጣሪ አለቃ ያሰበት)
4. መገናኛ ብዙኃን (ቴሌቭዥን፣ ሬድዮ፣ ጋዜጦች፣ መፅሄቶችና ቴልግራሞች)
5. የባህል ተፅዕኖዎች
6. የኃይማኖት ተፅዕኖዎች
7. ልማዶችና ዕምነቶች
8. ማኅበረሰባዊ ሁኔታዎች
9. ፖለቲካዊ ከንዋኔዎች

እነዚህ አካባቢያዊ ሁኔታዎች ተደማምረው ባህልን ይፈጥራሉ። ሁሉም ቤተሰብ፣ ማኅበረሰብና ሀገር የራሱ ባህሎች አሉት። ሰምሳሌ ባንድ ወቅት ከአስተዳዳሪው ጀምሮ ሁሉም ሠራተኞች በትህትና የሚያስተና ግዱበት የንግድ ድርጅት አጋጥሞን ሊሆን ይችላል። አሊያም በሠራተኞች እየተገለመጥን የተሳቀቅንበት ስርዓት የለሽ ሱቅ (የንግድ ድርጅት) አጋጥሞን ሊሆን ይችላል።

ወዳንደ ቤተሰብ ሰጥየቃ ጉራ ብላችሁ ታላቅ ታናሹ የሚከባበሩበት ትህትና እና ሥነ ምግባር ያላቸው ሆነው አግኝታችኋቸው ሊሆን ይችላል። በተቃራኒው እንደ ድመትና ውሻ እየተባጨቁ ስላም የነሷችሁ ስርዓት የለሽ ቤተሰቦችም ገጥመዋችሁ ይሆናል።

ብዙ ጊዜ ታማኝ መንግሥት፣ ጥሩ ፖለቲካ እና ዲሞክራሲ በሰፈነበት ሀገር ውስጥ ነዋሪዎቹ ሕግ አክባሪዎችና ለመረዳዳት የፈጠኑ ምግባረ ሰናዮች ሆነው እናገኛቸዋለን። የዚህ ተቃራኒ ሁኔታዎች የስፈነበት

ሀገር ውስጥ የሚታየው ነገር ደግሞ የዚያ ተገላቢጦሽ ነው። በሙስና በተጠላለፈ ስርዓት ውስጥ ታማኝነቱንና ሃቀኝነቱን ለመጠበቅ የሚጣጣር ግለሰብ ፈታኝ ሕይወት እንደሚገጥመው ጥርጥር የለውም። በበጐ አካባቢያዊ ሁኔታዎች (በምቹና አመንታዊ ሁኔታዎች) ውስጥ ያለ ሠራተኛ ምርቱ እየጨመረ ሲሄድ፣ በተቃራኒው የሚገኝ ሠራተኛ ምን ቢለፋና ቢደክም ምርታማነቱ (ውጤቱ) እጅግ ቆለቆለ ይሄዳል። ባህል በየትኛውም ቦታ ሁሌ ከላይ ወደታች ይወርዳል እንጂ፣ ከታች ወደ ላይ አይወጣም። ከሁሉም በፊት ምን ዓይነት አካባቢያዊ ሁኔታዎችን እንደፈጠርን ልናስተውል ይገባናል። መጥፎ አካባቢያዊ ሁኔታዎች ከበዙ በጐ ነገር (ሰናይ ምግባር) መጠበቁ ይከብዳል። ሕግ ተላላፊነት በራሱ ሕግ በሚሆንባቸው እንዲህ ዓይነት አካባቢዎች፣ ሕግ አክባሪ ዜጐች አጭበርባሪ ቢሆኑ አይደንቅም።

አስቲ ያለንበት አካባቢያዊ ሁኔታ አመለካከታችን ላይ እንዴት ተፅዕኖዎችን ሊፈጥር እንደሚችልና እኛም የምንፈጥረው አካባቢያዊ ሁኔታ ሌሎቹ ላይ የሚያደርሰውን ተፅዕኖ ለማጤን ጥቂት የፅሞና ጊዜ ይኑረን።

2 Experience (ዘልማዳዊ ድርጊቶች)

ከተለያዩ ለምች ጋር እንደሚኖረን ተሞክሮ አንባር ባህርያችንም ያቀያይራል። ብዙ ጊዜ የሕይወታችን ማጣቀሻዎች አድርገን የምንጠቀመው ልምዶቻችንንና አጋጣሚዎቻችንን ነው። በጐ ተሞክሮ ካለን በጐ አመለካከት ይኖረናል፤ መጥፎ ተሞክሮ ካለንም እንደዚያው። ከዚህ በመነሳትም ስለ ወደፊቱ ሕይወታችን ድምዳሜ ላይ ለመድረስ ሁሉ እንወስናለን።

3. Education (ትምህርት)

ትምህርት ስንል መደበኛ በሆነ መልኩ ከትምህርት ቤት የምናገኛቸውንና ከኑሮዋችን ልምድ የምንቀስመውን ያካትታል። በመረጃ ውቅያኖስ ውስጥ እየቀዘፍን ቢሆንም ቅሉ የዕውቀትና ጥበብ ጥማችን አስካሁን አልረካም። ባጭሩ ለመገንዘብ እንዲረዳን ዕውቀት የሚለው ቃል ሲተረጐም ጥበብ ማለት ሲሆን ጥበብ የሚለው ቃል ደግሞ ለኬኑን ያመለክታል።

እዚህ ላይ ከምንም በላይ የመምህራን ሚና የጐላ ይሆናል። መምህራን በባህርያት ቀረፃ ላይ የሚያሳድሩት ተፅዕኖ የጐላ ነው።

ትምህርታችን ለመኖር ምን ማድረግ እንዳለብን ብቻ ሳይሆን እንዴት መኖር እንዳለብንም ሊያስተምረን ይገባል።

ሰመሆኑ በጐ አመለካከቶችን እንዴት መለየት እንችላለን?

አለመታመም ብቻውን የጤናማነት መለኪያ እንደማይሆን ሁሉ፣ አንድ ሰው መጥፎ አመለካከት ስላልያዘ ብቻ ጥሩ አመለካከት አለው ማለት አይደለም።

በጐ አመለካከት ያለው ሰው ከሌላው በቀላሉ የሚለይበት መለያ ባህርያት አሉት። እነዚህም በራስ መተማመኑ፣ አፍቃሪ መሆኑ፣ ትዕግስት ማሳየቱና ትህትናው ናቸው። ከራሱና ከሌላውም የሚጠብቀው ምርጡን ነው። ለራሱም ለሌላውም ከፍተኛ ግምት ይሰጣል፤ ሁሌም ቢሆን በጐውን ነው የሚመኘው።

በጐ አመለካከት ያለው ሰው ዓመቱን በሙሉ ፍሬ በሚያፈራ ተክል ይመሰላል። ሁሌም ቢሆን ተቀባይነት አለው።

በጐ አመለካከትን የሚዳበር ጥቅሞች

በጐ አመለካከትን ማዳበር ብዙ ጥቅሞች አሉት። እነዚህ ጥቅሞች ግልፅ ስለሆኑ ለመረዳትም ሆነ ለመለየት አያስቸግሩም። ግን ብዙውን ጊዜ በቀላሉ የምንገነዘባቸውን ነገሮች በቀላሉ እንዘነጋቸዋለን።

ከበጐ አመለካከት የምናገኛቸው ጥቅሞች፡-
- ❖ መስህብ ያለው ስብዕናን ያገናጽፈናል፣
- ❖ ኃይሳችንና ዓቅማችንን ያዳብርልናል፣
- ❖ በሕይወት የመርካት አጋጣሚውን ያበዛልናል፣
- ❖ በአካባቢያችን ያሉትን ሰዎች ወደ እኛ እንዲሳቡ፣ በኛ እንዲነቃቁ ያደርጋቸዋል፣
- ❖ ሰማኅበረሰባችን አስተዋጽኦ የምናበረክት ምርጥ ዜጋ እንድንሆን ያደርገናል።

ድርጅታችን ከበጐ አመለካከት የሚያገኛቸው ጥቅሞች፡-
- ❖ ምርታማነቱ ይጨምራል፣
- ❖ በጋራ የመሥራትን ስሜት ያጐለብታል፣
- ❖ ችግሮችን የሚፈታ ይሆናል፣
- ❖ ጥራቱን ከጊዜ ወደጊዜ እያሻሻለ እንዲሄድ ያደርጋል፣
- ❖ አሠሪ ክባቢን ይፈጥራል
- ❖ ታማኝነትን፣ ተወዳጅነትን ያቀዳጃል።
- ❖ ትርፍን ያሳድጋል፣

- ❖ በቀጣሪዎች፣ ተቀጣሪዎችና በደንበኞች መህከል ያለውን ግንኙነት የለመረ እንዲሆን ያደርጋል፣
- ❖ ጭንቀትንና ውጥረትን ይቀንሳል።

የመጥፎ (የአሉታዊ) አመለካከት መዘዞች

ሕይወት በራሷ እስቸጋሪና ጠመዝማዛ የመሆኗን ያህል እኛ ደግሞ መጥፎ አመለካከትን ስንደርብባት መዘዟ የከፋ ይሆናል። መጥፎ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ሥራቸውን፣ ወዳጆቻቸውን፣ የትዳር ጓደኞቻቸውንና በአጠቃላይ ሰብዓዊ ግንኙነቶቻቸውን ጠብቀው በቋሚነት ለመዝለቅ ሁሌም አንደተቸገሩ ነው። መጥፎ አመለካከት ወደሚከተሉት ሁኔታዎች ይመራናል፦

1. ምሬት (ንዴት)
2. ቅር መለኘት (አለመርካት)
3. ግብ የለሽ ህይወት መምራት
4. ጤና ማጣት
5. ከራስ እልፎ ተርፎም ለሌላው የሚተርፍ የጭንቀት፣ የውጥረት ድባብን መፍጠር

አሉታዊ አመለካከት በቤት ውስጥና በሥራ ቦታ ላይ አስደላች ያልሆነ አካባቢያዊ ሁኔታን ለለሚፈጥር በማኅበረሰቡ ላይ ከፍተኛ ጉዳት ያስከትላል። ሰዎች ይህን አሉታዊ አመለካከታቸውን ለቀጣዩ ትውልድም ሊያስተላልፉት ይችላሉ።

አሉታዊ አመለካከት እንዳሰን ከተገነዘብን በኋላ ስምን አንቀየርም?

የለው ባህርይ በተፈጥሮው ለለውጥ የተመቻቸ አይደለም። ማናቸውም ለውጦች አይመቹንም። ለበጐም ይሁን ለመጥፎ ለውጡ፣ ጊዜያዊ ውጥረትና ጫናን መፍጠሩ አይቀርም። ለበጐ ቢሆንም እንኳን አንዳንዴ የነበርንበትን ሁኔታ ከመውደዳችን የተነሳ መጥፎውን የምንመኝበት ጊዜ ይኖራል።

ቻርልስ ዲከንስ ባንድ ወቅት በደንጊዬን ውስጥ ለብዙ ዓመታት ታስሮ ለለነበር አስረኛ የፃፈው ታሪክ አለ። የእስር ጊዜውን ሊጨርስ አስረኛው ያቺን በጨለማ የተዋጠች ከፍሉን ለቅቆ ወደፀሀያማው ቀን ይወጣ ዘንድ ተነገረው። እጆቹ በሰንሰለት መታሰርን፣ እይኖቹም ጨለማውን ከመልመዳቸው የተነሳ ያገኘው የነፃነት አየርና ብርሃን ምቾት ነሳው፤ ፀሃያማው ውብ ቀን እጅግ አስጠላው። በአጠቃላይ የተጐናጸፈውን አዲስ ሕይወት ለሰዓታት እንኳን መቋቋም አቅቶት በቀጥታ ወደነበረበት እስር ቤት

እንዲመልሱትና ዕድሜ ልኩን በዚያው እንዲቀር በብርቱ ተማፀናቸው። ለዚህ አስረኛ ነፃ ከሆነው ብርሀናማ ዓለም ይልቅ እጆቹን የሚጠፈንገውን ጨለማ የዋጠው ዓለም መምረጡ ዋነኛ ምክንያት ከዚህኛው ሁኔታ ጋር በመላመዱ እና ምቾት የሚሰጠው ይኸኛው በመሆኑ ላቢያ ነው።

የዘመናችን አስረኞችም ተመላላይ ስሜት እንደሚሰማቸው የሚያመላክቱ ፍንጮችን እናያለን። ኃላፊነት የበዛበትን ይህን ዓለም መቋቋም ሲያቅታቸው ሆነ ብለው ሌላ ወንጀል ፈፅመው ወደለመዱት እስር ቤታቸው ይመለሳሉ። እዚያ ለመኖር የሚያደርጉት ትግል የለም፣ ስለዚህ ወህኒ ቤቱ ምርጫቸው ይሆንና ለእነሱ ትክክለኛ የሚመስለውን ነፃነት እዚያ ይጐናፀፉታል።

አመለካከታችን አሉታዊ ከሆነ ሕይወታችንም የተገደበ ይሆናል። የምናገኘው የስኬት ደረጃ፣ የጓደኞቻችን ብዛት፣ በህይወት የምናጣጥመው ደስታ ሁሉ የተገደበ ይሆናል።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ላይ እንዴት በጐ አመለካከትን መገንባት እንደምትችሉ ሃሳቦቼን አጋራችኋለሁ። እንድታምኑኝ የምፈልገው በለውጡ ጊዜ የሚለማችሁን የውጥረትና የጭንቀት ስሜት ተቋቁማችሁ ማለፍ ከቻላችሁ ይህ በጐ አመለካከት በማዳበር የምታገኙት ጥቅም የበለጠና አስደሳች እንደሚሆን ነው።

ተግባራዊ ዕቅድ

"ደርዘን ያህል ህልሞችን (ዕቅዶችን) ማግኘት ይቻላል። የህልሞች ዋጋ የሚለካው ግን ወደ ተግባር የተለወጡ እንደሆነ ነው።"

ቴዎዶር ሩዝቬልት

1. ቢያንስ ሁለት ችግሮቻችሁን ከታች አስፍሩና ከሁለቱ ችግሮች ውስጥ ያገኛችኋቸውን ጠቃሚ ጐን ጥቀሱ። ቢያንስ ከሁለቱ አንድ አንድ አዎንታዊ ክስተቶችን ለዩ።

ማሳሰቢያ፦ ይህን ማድረጉ ለብዙ ሰዎች ፈታኝ ተግባር ሊሆን ይችላል። ብዙዎቻችን ከችግሮች ውስጥ በጐ ክስተቶችን (ጠቃሚ ጐኖችን) ማስተዋልና ነቅሶ ማውጣት አልለመደብንም።

ችግር ቁ.1	ከችግሩ ያወጣችሁት በጐ ተስፋዎች
ችግር ቁ.2	ከችግሩ ያገኛችሁትን መልካም ዕድል/ዎች

2. ለወደፊት በሚገጥሟችሁ ችግሮችም ላይ ይህን ስልት ተጠቀሙበት።

- 2 -

በጐ አመለካከትን የሚገነቡ 8ቱ ደረጃዎች

"ስስኬታችንም ሆነ ስውድቀታችን ክፊት ስፊታችን ክተጋረጡት ማናቸውም ጉዳዮች ጋር ስንፅዕር በማይቀርብ መልኩ አመለካከታችን ወሳኙን ሚና ይጫወታል"

ናርማን ቪንስንት ፒል

እስከ ዕድሜያችን ማብቂያ ይዘናቸው የምንጓዛቸውን አመለካከቶች ማዳበር የምንጀምረው ከህፃንነት ዕድሜያችን ጊዜ ጀምሮ ነው። በተለይ በእነዚህ የታዳጊነት ዕድሜ ዘመናችን በጐ አመለካከቶችን ማዳበሩ ቀላል እንደሚሆን አይጠረጠርም። አብሮን የሚወለደው የአፍላ ወቅት የመሻት ዝንባሌያችን፣ ከሕፃንነት ልምዶቻችን ጋር ተጣምረው በጐ አመለካከትን ፈጥረውልን ከሆነ ዕድለኞች ነን ማለት ነው። ነገር ግን ከአፈጣጠራችንም ሆነ መጥፎ ልምዶች ካሳደሩብን ተፅዕኖዎች በመነሳት አሉታዊ አመለካከት እያጐለበትን እዚህ ደርሰን ከሆነ፣ "መለወጥ እንችል ይሆን?" የሚል ፍርሃት ቢያድርብን አይገርምም። ምላሹ ግን "አዎን ትችላላችሁ!" የሚል ይሆናል።

"ግን የምንለወጠው በቀላሉ ነው ወይንስ በትግል?" ካላችሁ የኔ ምላሽ "ከፍተኛ ትግል ያስፈልጋል" የሚል ነው። "እንዲያ በመታገላችን የኋላ ኋላ አንቆጭም ወይ?" የምትሉ ካላችሁ ደግሞ ላረጋግጥላችሁ የምፈልገው በፍፁም እንደማትቆጩበት ነው።

በጐ አመለካከትን ማዳበር የሚቻለው፦

- ❖ በጐ አመለካከት የሚገነቡትን መርሆዎች ጠንቅቆ በማወቅና መርሆዎቹን ለመተግበር ቁርጠኛ በመሆን
- ❖ አዎንታዊ ሰው መሆንን ከልብ በመሻት
- ❖ የቀና አመለካከት ዲሲፕሊኖችን በየዕለቱ ገቢራዊ ለማድረግ በመጣር

እንደ ዐዋቂ ሆነን ስናስበው አካባቢያችንን፣ ትምህርታችንንና ልምዶቻችን ሳንጨምር ለአመለካከታችን ማንን ተጠያቂ ልናደርግ ይቻለናል? ራሳችንን ካልሆነ በስተቀር ማንንም ተጠያቂ ልናደርግ አንችልም። ሁላችንም ለድርጊታችን የተጠያቂነት ስሜት ሊያድርብን ይገባል። አንዳንድ ሰዎች ከራሳቸው ውጪ እያንዳንዱን ሰው እና እያንዳንዱን ሁኔታ ተወቃሽ ያደርጋሉ። ነገር ግን ተጠያቂዎቹ ራሳቸው ናቸው። በየቀኑ ጠዋት ላይ የአመለካከታችንን አቅጣጫ ማስተካከል መቻሉ የእኛ ፋንታ ነው።

ጨለምተኛ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ ተጠያቂ የሚያደርጉት ጠቅላላውን ዓለም ነው። ወላጆቻቸውን፣ መምህራኖቻቸውን፣ ጓደኞቻቸውን፣ አለቆቻቸውንና የትዳር ጓደኞቻቸውን በሙሉ ይወቅሳሉ። ከተቻለም ክስቦቹን፣ መንግሥትንና የሀገራቱን ኢኮኖሚ የውድቀታቸው ምክንያት አድርገው ከማቅረብ ወደ ኋላ አይሉም።

እኛ ግን ራሳችንን ከትላንትናው ልማድ ማላቀቅ ይገባናል። የእግራችንን ትቢያ አራግፈን፣ ከዓላማ-የለሽ ወደ ዓላማ-መር የጉዞ መስመር መመለስ ይኖርብናል። ህልማችንን (ዕቅዳችንን) አደራጅተን ወደፊት መጓዛችንን እንቀጥል። ስለእውነት፣ ታማኝነትና መለል ነገሮች ማሰብ፣ አመለካከታችንን ወደ በጐና አዎንታዊ ሁኔታ ሊቀይረው ስለሚችል ሁሌ በጐ በጐውን እናስብ።

የአመለካከት ለውጥ ለማምጣት የሚረዱን ለምንት ደረጃዎች

በጐ አመለካከት እንዲኖረንና ይህን አመለካከት በዘላቂነት ጠብቆ ለማቆየት የሚከተሉትን ለምንት ደረጃዎች በጥንቃቄ መከተል ይኖርብናል።

ደረጃ - 1፦ አትኩሮትን መቀየር፣ በጐ ነገሮችን መፈለግ፦

ከውስጣችሁ ጥሩ ነገሮችን መፈለግ ይኖርባችኋል። ትኩረታችሁ በሕይወት በጐ ገፅታዎች ላይ ሊሆን ይገባል። በአንድ ሰው ላይ ወይም በሆነ ሁኔታ ላይ ስህተቶችን ለመንቀስ ከመጣደፍ ይልቅ በጐውን ገፅታ ለመመልከት ሞክሩ። ብዙውን ጊዜ በዘልማዳዊ ተፈጥሮአችን የሰመድነው

መጥፎውን ብቻ ነቅሶ ማውጣት ስለሆነ፣ በጐውን ሳናይ የምናልፍበት ጊዜ ይበዛል።

አንድሪው ካርኒጌ ከስኮትላንድ ጠፍቶ ወደ አሜሪካ ሊመጣ አፍላ ወጣት ነበር። ዝቅተኛ ሥራዎችን በመሥራት የጀመረው የአሜሪካ ሕይወቱ አሁን በአሜሪካ ውስጥ ካሉት ግዙፍ ብረት አምራቾች ሁሉ ቁንጮ ለመሆን አብቅቶታል። በአንድ ወቅት አብረውት የሚሠሩ አርባ ሶስት ሚሊየነሮች ነበሩት። በአሁኑ ዘመን አንድ ሚሊየን ዶላር ብዙ ነው ብላችሁ የምታስቡ ከሆነ በ1920ዎቹ አንድ ሚሊየን ምን ያህል ብዙ ገንዘብ እንደነበር መገመት አይከብዳችሁም።

ባንድ ወቅት አንድ ሰው ሚስተር ካርኒጌን ከሰዎች ጋር እንዴት እንደሚግባባ ጠይቆት ያገኘው ምላሽ የሚከተለው ነበር፦ "ከሰዎች ጋር ተግባብቶ መሥራት ወርቅን ለማግኘት መሬት ከመቆፈር ጋር ይመሳሰላል። አንዲት ግራም ወርቅ ለማግኘት በሚልየን ቶኖች ክብደት ያለው አፈር ዝቀን እናወጣለን። ሆኖም የቁፋሮው ግብ ወርቁ እንጂ አፈሩ ስላልሆነ የአፈር ክምሩን ሳናስተውል ወርቁን ፍለጋ እንቀጥላለን።"

የአንድሪው ካርኒጌ ምላሽ ጠቃሚ መልዕክቶችን ያዘለ ነው። በሁሉም ሰው ላይ በእያንዳንዱ ሁኔታ ውስጥ በጐ ነገሮች አሉ - ጐልተው ስለማይታዩ አናስተውላቸውም እንጂ። ስለዚህ እነዚህ በጐ ነገሮች ጐልተው እስኪታዩን ድረስ ቁፋሯችንን ማቆም አይገባንም።

የእናንተስ ግብ ምንድነው? ወርቁን ማግኘት አይደለምን? ከለምች ስህተትን የምትፈልጉ ከሆነ የትየለሌ ስህተቶችን ልታገኙ ትችላላችሁ። ግን እኮ ግባችሁ ወርቁን ማግኘት እንጂ የአፈር ክምሩን አይደለም። ስህተት ነቃሾች ከገነት ውስጥ እንኳን ስህተት እንደማያጡ መወራረድ እንችላለን። ደግሞም ማንኛውም ሰው መጨረሻ ላይ የሚያገኘው አጥብቆ የፈለገውን፣ ትኩረት የሰጠውን ነገር ነው።

አሉታዊ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ሁሌም ከመንቀፍና፣ ከመተቸት አይቦዝኑም። አንዳንድ ሰዎች ምንም ይሁን ምን፣ አንድን ነገር ለማጣጣል ሁሌ አፋቸው እንደሸለ ነው። አንድ ነገር ምን ያህል በጥራት እንደተሠራ ከማስተዋል ይልቅ ምን ያህል ስህተቶች (ጉድለቶች) እንዳሉት ማለላለል ይቀናቸዋል። ማጣጣሉና ማንቋሸሹን ሙያዬ ብለው የያዙት ይመስላሉ። አስተውሉ ለተመለከታቸው ይህን አድራጎታቸውን ሥራዬ ብለው የያዙት ልክ የሆነ ሽልማት እንደሚያገኙበት አድርገው ነው። በያንዳንዱ ሰውና በያንዳንዱ ሁኔታ ላይ የሚቀናቸው ስህተትን መንቀስ ነው። እነኚህን ሰዎች በየቤተሰቡ፣ በየቢሮውና በማናቸውም ቦታዎች ታገኟቸዋላችሁ። በየቦታው ችግሮችን ሲለቃቅሙ ይውሉና ስሚያገኙት ሰው ሁሉ ሁኔታዎች እንዴት እየተባባሱ እንደሆነና ዓለም በመላ ለእነዚህ ችግሮች ተጠያቂ እንደሚሆን ይለፈልፋሉ። እነኚህ ሰዎች በአጭሩ ኃይል

መጣጮች፣ ውጥረት እንጋሾች ናቸው ብል ይቀለኛል። ወደ አንዱ ካፍቴሪያ ሄደው 20 ስኒ ቡናና ሻይ ይጠጡና በላይ በላዩ ሲጻራ አስታትሰው እያቦነኑ ለመዝናናት እየጣሩ እንደሆነ አድርገው ይናገራሉ። እያደረጉ ያሉት ግን በተቃራኒው በራሳቸውና ባቅራቢያቸው በሚገኝ ሰው ላይ ጭንቀትንና ውጥረትን ማስፈን ነው። መጥፎ ዜናዎችን በማራባት መጥፎ ገፅታዎችን አጉልተው ሰማሳየት ሲሞክሩ ውሏው ያመሻሉ።

ሮበርት ፉልተን በእንፋሎት ኃይል የምትሰራ ጀልባ በፈለሰፈበት ወቅት ከእንደዚህ ዓይነቶቹ ሰዎች ጋር መጋፈጥ ግድ ሆኖበት ነበር። ጀልባዋን ለመከራ በሁድሰን ወንዝ ላይ ሲሰቃት ሲል በዚያ የነበሩት ጨለምተኞቹ ጀልባዋ መቼም ቢሆን በእንፋሎት ኃይል እንደማትሠራ ጉሮሮዋቸው እስኪሰነጠቅ ሲሰፈልፉ ነበር። ሆኖም ምኞታቸው ከንቱ ቀርቶ ጀልባዋ ተነስታ ጉዞዋን ጀመረች። ይሄን ጊዜ ሃሳባቸውን በመቀየር ጀልባዋ ከእንግዲህ መቼም እንደማትቆም መስፍሰፍ ያዙ። ታዲያ ይህን ዓይነቱን አመለካከት ምን ትሉታላችሁ?

አንድ አዳኝ፣ እንደ ወፍ የሚያደርገው ውሻ ገዛ። ውሻው ጠቅላላ አፈጣጠሩ እንደማንኛውም ውሻ ቢሆንም ከሌሎች እንስሳት ሰየት የሚያደርገው በውሀ ላይ መራመድ መቻሉ ነበር። አዳኙ ታድያ ጓደኞቹ ውሻውን እይተው እንዲያደንቁለት ፈሰገና አንድ ቀን አንድ ጓደኛውን ዳከዬ ለማጥመድ አብረው እንዲሄዱ ጋበዘው። ቀኑን ሙሉ በሰስ ቀንቷቸው ዳከዬዎችን መተው በጣሉ ቁጥር አዳኙ ውሻውን በውሀው ላይ እየተራመደ ግዳያቸውን ይዞላቸው እንዲመጣ ያዘዋል። አዳኙ ጓደኛው ስለውሻው የሆነ የአድናቆት አስተያየት ይሰግለኛል ብሎ ቢጠብቅም ጓደኛው ግን ቀኑን ሙሉ ምንም አስተያየት ሳይሰጥ ዋለ። በመጨረሻ በመልስ ጉዞ ላይ አዳኙ ጓደኛውን ከውሻው ያለተዋለው ያልተለመደ ነገር ካለ ይጠይቀዋል። ጓደኛው ትንሽ አሰብ አድርጉ፣ "አዎን ያልተለመደ ነገር አይቻለሁ. . . ታውቃለህ ያየሁት ያልተለመደና የገረመኝ ነገር. . . ውሻህ ዋና አለመቻሉን ነው" ሲል አስተያየቱን ሰጠው።

አንዳንድ ሰዎች ሁሉንም ነገር በትኩረት የሚያጤኑት በመጥፎ ጉኑ ላይ ብቻ ነው። እንዲህ ዓይነት ሰዎች የሚታወቁባቸው የተሰዩ ባህርያት እነዚህ ናቸው፡-

- ❖ የሚነቅፉት ነገር ሲያጡ ደስታ ይርቃቸዋል፣
- ❖ ጥሩ ስሜት ሲሰማቸው ከዚህ የባስ መጥፎ ስሜት ሲሰማኝ ይችላል በሚል ስጋት ፍርሃት ያድርባቸዋል፣
- ❖ አብዛኛውን የሕይወት ዘመናቸውን የሚያሳልፉት በመቃወምና ቅሬታ በማሰማት ነው፣
- ❖ ምን ያህል ጨለማ እንደሚሆን ለማየት ሲሉ መብራቱን ያጠፉታል፣

- ❖ በሕይወት መስተዋት ውስጥ ስንጥቅ ፍለጋ ሁሌም ይባዝናሉ፣
- ❖ ብዙ ሰዎች እልጋቸው ላይ መሞታቸውን ሲሰሙ በፍርሃት እልጋ ላይ መተኛትን ያቆማሉ፣
- ❖ ነገ እንታመም ይሆናል የሚል ከፍተኛ ስጋት ስለሚሰማቸው በዛሬው ጤንነታቸው ፍጹም ደስተኛ አይሆኑም፣
- ❖ እጅግ መጥፎ መፃዒ ነገሮች ይከሰታሉ ብለው ከማሰባቸውም በላይ የሁሉም ጥሩ ነገሮች ጅምር መጥፎ አጨራረስ ይኖረው ዘንድ ይተጋሉ።
- ❖ ከቦንቦሲኖው ላይ የሚታያቸው ቀዳዳው ነው፣
- ❖ ፀሀይዋ የምትወጣው ጥላ ለመፍጠር እንጂ ጨለማን ለመግፈፍ እንደሆነ አድርገው አያስቡም፣
- ❖ ባገኙት ነገር ከመደሰት ይልቅ ያጡት ነገር ሲያብከነክናቸው ይታያል፣
- ❖ ጠንከሮ መሥራት ማንንም እንደማይጐዳ ቢያውቁም፣ "ለምን የአርባ ቀን ዕድሌን አልጠብቅም?" በሚል ፅላቤ ጥረት ሲያደርጉ አይስተዋሉም።

ማሳሰቢያ - በጐ ነገሮችን መመልከት ማለት ስህተቶችን መናቅና ቸል ማለት አይደለም።

ቅን አሳቢ ሁኑ!

እንዴት ቅን አሳቢ ልንሆን እንችላለን? አንደሚከተለው ሲብራራ ይችላል። "የአዕምሮ ሰላማችሁን ማንም ሊያናውጠው እንዳይችል የሚያደርግ ጥንካሬ ይኑራችሁ። ለምታገኙት ሰው ሁሉ ጤንነትን፣ ብልፅግናን፣ ደስታን የሚፈጥር ነገር ብቻ አውሩ። ጓደኞቻችሁ መልካም ገፅታቸውንና ጥንካሬያቸውን የምታደንቁ መሆናችሁን ይወቁላችሁ። የሁሉም ነገር በጐ ገፅታው ይታያችሁ። የምታስቡትም ሆነ የምትሠሩት ለምርጥ ነገር ይሁን። ከሌሎቹም የምትጠብቁት ምርጥ ምርጡን ብቻ ይሁን። በገዛ ራሳችሁ ስኬት እንደምትደሰቱ ሁሉ የሌሎቹም ስኬት ያስደስታችሁ። ያለፉ ጥቃቅን ስህተቶችን በመርሳት አትኩሮታችሁን በቀጣይ ታላላቅ ድሎች ላይ አሳርፉ። ለሁሉም ሰው ፈገግታን ለግሱ። ያላችሁን ጊዜ በጠቅላላ ራሳችሁን በማሻሻሉ ላይ በማዋል የሌላውን ሥራ ለመንቀፍ ጊዜው እንዳይኖራችሁ አድርጉ። ለንዴት እና ለፍርሀት እጅ አትሰጡ!" *

"የበጐ ፅላቤዎች መመሪያ" በሚል ርዕስ በክርስቲያን ዲ ላርሰን ከተዛፈ መፅሐፍ የተወሰደ

ደረጃ - 2፦ አሁኑኑ ተግባራዊ የማድረግ ልምድን ማዳበር



"እስከ ጨረቃ ወልደት ድረስ ይተኛል፣ ቀን በፀሀይዋ ሙቀት ሲዝናና ይውሳል፣ ኑሮውን በሙሉ "ነገ እሠራዋለሁ" ሲል ያሳልፈዋል፣ ምንም ነገር ሳይሠራም ይሞታል።"

ጀምስ አልበሪ



ሁላችንም ብንሆን አንድን ነገር ላለመሥራት ስንፈልግ ሌላ ጊዜ እንሠራዋለን ብለን የማዘግየት ልማድ አለን። ቢያንስ እኔ እንዲህ ዓይነቱ ልምድ እንዳለኝና ብዙ ጊዜ በኋላ ላይ እንደምፀፀትበት አውቃለሁ። ነገሮችን ማዘግየት መጥፎ ወደሆኑ አስተሳሰቦች ይመራናል። ነገሮችን ማዘግየቱ ከመሥራቱ የባሰ ውስብስብ ስሜት ውስጥ ይከተናል።

የተጠናቀቀ ሥራ እርካታና ኃይልን የሚያጐናጽፍ ሲሆን ያልተጠናቀቀ ሥራ ግን ኃይልን ይመጥጣል፤ እርካታም ያሳጣል።

በጐ አመለካከትን ለማዳበር ፍላጐት ካለን ዕቅዶቻችንን መጠናቀቅ በሚገባቸው በተገቢው ጊዜ እያጠናቀቅን ሕይወትን ዛሬን ብቻ እንደምንኖራት አድርገን እንኑራት።

"ትልቅ ልጅ ስሆን ይህንንና ያንን አደርጋለሁ". . . ብሎ በህፃንነቱ ዕቅድ ያወጣ አንድ ሰውዬ ነበር። ትልቅ ልጅ ሲሆን ደስተኝነት የሚሰማው የኮሌጅ ትምህርቱን ሲያጠናቅቅ እንደሆነ ተናገረ። የኮሌጅ ትምህርቱን አንዳጠናቀቀ ደግሞ የመጀመሪያውን ሥራ እስካሳገኝ ድረስ ደስታ እንደማይሰማው ሲናገር ተደመጠ። ሥራ በያዘበት ቅፅበት ትዳር ካልያዘ በቀር እንዴት ደስተኛ እንደሚሆን እንቆቅልሽ እንደሆነበት አወጋ። ትዳር እንደያዘ ደግሞ ልጆቹ ትምህርታቸውን ሲጨርሱ ከማየት የበለጠ ደስታ እንደማይኖር መናገሩን ሰዎች ሰሙ። ልጆቹ ትምህርታቸውን ሲያጠናቅቁ ደስታ የሚያገኘው ጡረታ በወጣበት ቀን እንደሚሆን ተነበየ። ጡረታ የወጣ ጊዜስ ምን ይታየው ይሆን?

አንዳንድ ሰዎች ነገሮችን የማዘግየት መጥፎ ልምዳቸውን ኃይለኛና ጥልቅ በሆኑ ቃላት ጀርባ ሸሽገው ያዳብሩታል። ለምሳሌ "ጥናት እያደረኩበት ነው" በማለት ድክመታቸውን በውብ ቃል ይሸሽጉታል። እነኚህ ሰዎች ያልተረዱት ነገር ቢኖር በጥናት ተቀፅላ የመሆን በሽታ እየተሰቃዩ እንደሆነ ነው።

ሌላም "እየተዘጋጀሁበት ነው!" የሚል ዓይነት አባባል አለላችሁ። ከአንድ ወር በኋላም እየተዘጋጀ ነው። ስድስት ወራት ካለፉ በኋላም ምሳሌ

ያው "እየተዘጋጀሁ ነው!" የሚል ነው። ታድያ እኚህ ሰዎች "ስበብ የመፍጠር" በሽታ ሰለባ እንደሆኑ ሰው ካልነገራቸው በምን ማወቅ ይችላሉ?

ሕይወትኮ የምትገዙትን ልብስ እንደመሞከር ዓይነት አይደለችም። ስለ ሕይወት የፈለጋችሁን ፍልስፍና ብትከተሉም ከዚህ "ሕይወት" በተሰኘው ጨዋታ ውስጥ ያለን ዕድል አንድና በድጋሚ የማይገኝ ስለመሆኑ አትከራከሩም። ያንን ዕድል ማባከን የሚፈጥረው መዘዝ ከባድና እስከ ቀጣዩ ትውልድም ሲጓዝ የሚችል ነው።

አሁን ስንት ሰዓት ነው? የት ነው ያለነው? ለሚሉት ሁለት ጥያቄዎች ምላሾቹ አሁን እና እዚህ የሚሉት ቃላት ናቸው። ስለዚህ አሁኑኑ ያለንበትን ሁኔታ ምርጥና በጐ በማድረጉ ላይ እንትጋ። በነገራችን ላይ ስለ ወደፊቱ ማሰብ የለብንም እያልኩኝ አይደለም። ግን የአሁኑን ጊዜያችንን ምርጥ ካደረግነው ለቀጣዩ ሕይወታችን ምርጥ ዘር እየዘራን ነው ማለት ይቻላል።

በጐ አመለካከትን የማዳበር ፅኑ ፍላጐት ካለን ነገሮችን በይደር የማዘግየት ልምዳችንን እርግፍ አድርገን በመተው "አሁኑኑ የመሥራት!" ልምድ ማዳበር ይጠበቅብናል።

በሕይወት ውስጥ የመጨረሻዎቹ አሳዛኝ ንግግሮች፦

- "ቢሆን ኖሮ. . ."
- "ባላደርገው ኖሮ. . ."
- "ላደርገው እችል ነበር'ኮ. . ."
- "ባደርገው ጥሩ ነበር. . ."
- "ትንሽ ጠንቀቅ የማሉቱን ዕድል አግኝቼው ቢሆን ኖሮ. . ."



"ዛሬ ልትሠራው የምትችሰውን በፍፁም ስነገ አታሳድረው!"

ቤንጃሚን ፍራንክሊን



እርግጠኛ ነኝ ሁሉም አሸናፊዎች ነገሮችን ለነገ ማስተላለፍ ይገደዱ ነበር። ግን በፍጹም ለዚያ ስንፍና አልተንበረከኩም።

ሰዎች "ከሚቀጥሉት ቀናቶች ውስጥ ባንዱ አደርገዋለሁ" ሲሉ ከሰማችሁ በፍፁም እንደማያደርጉት እርግጠኛ መሆን ትችላላችሁ።

አንዳንድ ሰዎች ገና ከቤት ሳይወጡ መንገዱ ላይ ያሉት መብራቶች በሙሉ አረንጓዴ እንዲሆኑላቸው ይፈልጋሉ። ያ ደግሞ የሚሆን አይደለምና ገና ሳይጀምሩት ተሸናፊ ይሆናሉ። ተሸናፊነታቸው ገና ከመነሻው ላይ ነው።

"ሌላ ጊዜ አደርገዋለሁ" ማለትን አቁሙ! ነገሮችን ለሌላ ጊዜ ማስተላለፍን የምናቆምበት ትክክለኛው ወቅት አሁን ነው።

ደረጃ - 3፡- አመስጋኝ የመሆን ልምድን ማዳበር

ካጣነው ነገር ይልቅ ያገኘነውን እናስብ። ፅሬዳ አበቦችን ለማሸተቱም ጊዜ ይኑረን። መቼም ሰዎች በድንገተኛ አደጋ ሸባ ሲሆኑ አሲያም ዓይናቸው ሲታወርና በካላ ክፍያ ሚሲዮን ዶላሮችን ሲፈረድላቸው መስማት የተለመደ ነው። ታድያ ማናችን ነን በእነዚህ ሰዎች ምትክ ሆነን ለመገኘት የምንመኘው? እርግጠኛ ነኝ ብዙዎቻችን እንደዚያ ዓይነት መሆንን እንመርጥም። ስለሌሉን ነገሮች በጣም ከማማረራችን የተነሳ ያሉንን ፀጋዎች እብዝተን ረስተናቸዋል ማለት ይቻላል። ብዙ ለማመስገን የሚያበቁ ፀጋዎች እንዳሉን እንገንዘብ።

ስለሌለን ነገር አናማርር ማለት፣ ባለን ተደስተን ይብቃን ብለን እጃችንን አጣምረን እንቀመጥ ማለት አይደለም። ስላለን ነገር ማመስገን፣ በቃን ብሎ ከመቀመጥ ጋር በፍጹም አይያያዝም። ምናልባት በቃኝ ብሎ እንደመቀመጥ እድርጋችሁ ተረድታችሁኝ ከሆነ ወይ እኔ ሃሳቤን በማስተላለፍ በኩል ደካማ ነኝ፣ አሲያም እናንተ መርጦ አዳማጭ ናችሁ።

የሚፈልጉትን ብቻ መርጠው ስለሚያዳምጡ (ስለሚረዱ) ሰዎች የሰማሁትን የእንድ የህክምና ሀኪም ገጠመኝ ላስነብባችሁ። ሐኪሙ በመጠጥ ሱስ በተለከፉ ሰዎች መሀል ተገኝቶ ስለ መጠጥ አስከፊነት ትምህርታዊ ገለፃ እንዲሰጥ ይጋበዛል። በምሳሌ ለማስረዳት ይቀለው ዘንድ ሁለት የፈላሽ መያዣ የቤተ-ሙከራ ጠርሙሶች አዘጋጀና በአንደኛው ንፁህ ውሃ በሌላኛው ደግሞ አልኮልነት ያለው ፈላሽ ጨመረበት። ከዚያም ሁለት የመሬት ትሎችን በማምጣት አንደኛው ንፁህ ውሃ በያዘው ጠርሙስ፣ ሌላኛው ደግሞ አልኮል ባለበት ጠርሙስ ውስጥ ከተታቸው። ንፁህ ውሃ ውስጥ ያስገባው ትል እየዋኘ ወደጠርሙሱ አናት ሲወጣ፣ አልኮሉ ውስጥ የከተተው ትል ግን ወዲያውኑ ተበጣጥሶ ሞተ። የትምህርቱ ዓላማ አልኮል ምን ያህል ለሰውነታችን ጉጂ እንደሆነ ግልፅ መልዕክት ማስተላለፍ ቢሆንም፣ ሐኪሙ ከዚህ ክስተት ምን እንደተገነዘቡ የጠየቃቸው ጊዜ ከአንደኛው ተማሪው ያገኘው መልስ ግን ያልጠበቀው ነበር።

"አልኮል ስንጠጣ ሆዳችን ውስጥ የሚገኙትን ትላትሎች ይገድልልናል" የሚል ነበር የተማሪው መልስ። ችግሩ ከትምህርቱ አሰጣጥ ይሆን እንዴ? በፍፁም! ችግሩ ያለው ልንለማው የምንፈልገውን ነገር ብቻ መርጠን ከማዳመጥ ዝንባሌያችን ላይ ነው።

አብዛኞቹ ድብቅ ፀጋዎቻችንን (ሀብቶቻችን) የምናገኛቸው ልናመሰግንባቸው ከሚገቡንና ካሉን ነገሮች ውስጥ ነው። ስለዚህ የሌሉን ነገሮችን ማማረር ትተን ባሉን ነገሮች ሁሌም መደሰትን እንወቅበት።

ደረጃ - 4፡- ሁሌም በተከታታይነት ስመማር መትጋት፡-

አስቲ ዘወትር ከምናደርገው ከመደበኛው ክንዋኔ ወጣ እንበል። በመደበኛ ኮሌጆችና ትምህርት ቤቶች ውስጥ ትምህርት እንደሚሰጥ አሌ የማይባል ሐቅ ነው። በተለያዩ ሀገሮች እየተዘዋወርኩ በየሌሚናሮቹ ላይ በምሰጠው ገለፃ ላይ ለአድማጮቼ ደጋግሜ የማነሳው ጥያቄ፡- "በኮሌጆችና ትምህርት ቤቶች ውስጥ ተገቢውን ትምህርት በርግጥ እያገኘን ነውን?" የሚል ነው። ለዚህ ጥያቄ ጥቂት ለዎች አዎንታዊ ምላሽ ይኑራቸው እንጂ የብዙዎቹ እምነት በተቃራኒው አሉታዊ ነው። እዚህ ጋር አሁንም በተሳሳተ መንገድ እንዳትረዱኝ አደራ አላችኋለሁ። በርግጥ በትምህርት ቤቶችና ኮሌጆች ብዙ መረጃዎችን እንደምናገኝ ዕሙን ነው። እነዚህ መረጃዎች የተማረ የሰው ኃይል ለመሆን እጅግ ጠቃሚ ሲሆኑ ይችላሉ። ይሁን እንጂ የዚያኑ ያህል የትምህርትን ትክክለኛ ትርጉም ጠንቅቀን ማወቅም የግድ ነው።

አመክንዮ ላይ የተመሰረተ ትምህርት በቀጥታ ከአዕምሮ ጋር የተገናኘ ሲሆን፣ ስብዕና ላይ የተመሰረተ ትምህርት ግን በቀጥታ የሚገናኘው ከልብ ጋር ነው። እዚህ ላይ ልብ ማለት ያለባችሁ ልብን ያላካተተ፣ ልብን የማያለሰጥን ትምህርት እደገኛ መሆኑን ነው። በየቤተሰቡ፣ በየሥራ መስኩ እና በጠቅላላ በማኅበረሰቡ ውስጥ ሥነ-ምግባርን ማስፈን ከተፈለገ በሥርዓተ-ትምህርቱም ውስጥ ይህንን የማካተት ግዴታ አለብን። እንደ ታማኝነት፣ ቅንነት፣ ኃላፊነትን መቀበል፣ ትዕግስተኝነት እና ፈተናዎችን የመጋፈጥ ብቃት ዓይነቶችን መሰረታዊ ባህሪያትን ማነፅ የሚችል የትምህርት ፖሊሲ መዘርጋት እጅግ ጠቃሚ ነው።

ከቀለም ትምህርቶች በተጨማሪ የመልካም ሥነ-ምግባር ትምህርት ማግኘት በጣም ወሳኝ ነው። በቀለም ትምህርት በቂ ዕውቀት አግኝቶ የሥነ-ምግባር ትምህርት ባለማግኘቱ ሳቢያ በግብረ-ገብነት ከላሸቀው ሰው ይልቅ፣ በመልካም ሥነ-ምግባር የታነፀው ሰው በተሻለ ሁኔታ በስኬት ጉዳና ላይ ለመራመድ በቂ ዝግጅት አድርጓል ማለት ይቻላል። ስኬታማ መሆን የሚችለውም እሱ ነው።

"ዩኒቨርስቲዎቻችን ጓሳ ቀር ስዎችን የሚያፈልቁ ተቋማት ሆነዋል ማለት ይቻላል። ምክንያቱም ተማሪዎቹ አጥብቀው የሚፈልጉትን ስብዕናቸውን የሚገነባባቸውን ትምህርት አያስተምሯቸውም። የሚያስተምሯቸው ሴሳ ሴሳውን ብቻ ነው።"

ስቴቨን ሙሰር
የጆንስ ሆፕኪንስ ዩኒቨርሲቲ ፕሬዚዳንት

እውነተኛ ትምህርት አዕምሮንና ልብን ነው የሚያርቀው። ያልተማረ ሴባ ከባቡር ውስጥ ያገኘውን ሰርቆ ሊሰወር ቢችልም የተማረ ሴባ ግን ባቡሩንና ጠቅላላውን የባቡር ሀዲድ ሰርቆ አብስ ሊል ይችላል። መታገል፣ መፎካከር ያለብን የትምህርት ደረጃችንን ለማሻሻል ሳይሆን ዕውቀትንና ጥበብን ለማግኘት መሆን አለበት። ዕውቀት እውነታዎችን መቃረም ሲሆን ጥበብ ደግሞ ነጮችን ቀላል ማድረግ ነው። አንድ ሰው በከፍተኛ ነጥብ ዲግሪዎች ይዞ እንኳን በበቂ ሁኔታ የተማረ ሳይሆን የሚችልበት አንዱ ምክንያትም ይሄው ነው። ከምንማረው ነገር ሁሉ እጅግ ጠቃሚው ‹ለመማር መማር› ነው። ለዎች መማርን ከማስታወስ ወይ ከሽምደዳ ችሎታ ጋር ሲያምታቱት ይታያሉ። ያለ ሥነ-ምግባር በትምህርት ብቻ መጉበዝ የማንበረሰብ ብሎም የሀገር ቀውስን ሊያስከትል ይችላል።

ዕውቀት ኃይል አይደለም!

ብዙ ጊዜ ሊነገር የምንሰማው አባባል ዕውቀት ኃይል እንደሆነ ነው፤ እውነታው ግን የዚህ ተቃራኒ ነው። ዕውቀት መረጃ ነው፤ ዕውቀት የእምቅ ኃይል ማቀጣጠያና መነሻ ነው። ይህ ኃይል ወደ ሙሉ ኃይልነት መቀየር የሚችለው ደግሞ ተግባር ላይ የዋለ እንደሆነ ብቻ ነው።

ማንበብ በማይችልና ማንበብ እየቻለ በማያነብ ሰው መሀከል ያለው ልዩነት ምንድነው? መልሱን ከ ፍራንክሊን እንዲህ ሲል ባጭሩ አስቀምጦታል። "ምንም!!"

መማር ልክ እንደመመገብ ነው። ይሁንና ቁምነገሩ ምን ያህል መጠን ምግብ ተመግበናል አይደለም - የተመገብነው ምን ያህል ተዋህዶናል እንጂ።

ዕወቀት እምቅ ኃይል ሲሆን ጥበብ እውነተኛው ተግባር ላይ የዋለ ኃይል ነው።

ትምህርት ብዙ ደረጃዎችን ያካተተ ነው። ዝም ብሎ የክፍል ደረጃዎችን መቁጠር አሊያም ዲግሪዎችን መሰብሰብ ብቻ አይደለም። መማር ማለት፦

1. ተለጥኦን መገንባት፣
2. ሥነ - ምግባርን ማነፅ፣
3. የማዳመጥ ክህሎትን ማዳበር፣
4. ተዘውታሪ በሆነ መልኩ ለመማር መጓጓት ነው።

አዕምሮአችን ልክ እንደ ጡንቻዎቻችን ነው። ይላላል፣ ይወጣጠራል። ጥንካሬው የሚወሰነው ባሠራነው መጠን ያህል ነው።

የተማረ መሆን ጠቃሚ ውሳኔ የማሰስፍ ብቃትን አይገልፅም

መንገድ ዳር የሥጋ ሳንድዊቾችን ይሸጥ ስለነበር አንድ ሰውዬ የሚነገር ታሪክ አለ። ሰውዬው ያልተማረ መሀይም በመሆኑ ጋዜጦችን አያነብም። ጆሮዎቹ የመስማት፣ ዓይኖቹም የማየት ድክመት ስለነበረባቸው ከሬድዮና ቴሌቭዥን እጠገብ ደርሶ አያውቅም። ግን ብዙ የሥጋ ሳንድዊቾች ይሸጥ ነበር። የትርፉ መጠን እያደገ ሲሄድ የተሻለ ምድጃ ለመግዛትና የሥጋውን አቅርቦት ከፍ ለማድረግ ውሳኔ ላይ ደረሰ።

ይህ በእንዲህ እንዳለ በቅርቡ የኮሌጅ ትምህርቱን ያጠናቀቀው ልጁ ከአባቱ ጋር ለመስራት ፈልጉ ወደ ንግድ ሥራው ተቀላቀለ።

ከጥቂት ቀናት በኋላ ያልተጠበቀ ነገር ተከሰተ። ልጁ "አባዬ፣ ለመሆኑ በሀገራችን እየተፈጠረ ያለውን የኢኮኖሚ ማሽቆልቆል ፣ያለተዋልክው ነውን?" ሲል አባትየውን ጠየቀው። "አረ በፍፁም! እስቲ ንገረኝ?" አለው አባትየው። "ዓለማቀፉ ችግር እየተባባሰ ነው። የሀገር ውስጡንማ በጣም ተባብሷል። ስለዚህ ለሚመጣው ችግር በቂ መሰናዶ ማድረግ አለብን!" ሲል ልጅ አባቱን ያስጠነቅቀዋል። አባትየው፣ ልጁ የኮሌጅ ምሩቅ ስለሆነና ሬድዮና ቴሌቭዥንም ስለሚከታተል ምክሩን ችላ ማለት ተገቢ እንደማይሆን አምኖበት ከሚቀጥለው ቀን ጀምሮ የሚያዘውን የሥጋ መጠን እንዲቀነስ አደረገ፤ ማስታወቂያውንም ግብር እንዳይከፍልበት ከተሰቀለበት አወረደው፤ በየሳንዱዊቾቹ የሚጨምረውን የሥጋ መጠንም ቀነሰው። በሥራ ተነሳሽነቱ መውደቅና በአቅርቦቱ ጥራት መጓደል ቅር የተሰኙት ደንበኞቹ ቀስ በቀስ ሸሹ።

እየዋለ እያደር የደንበኞቹ ቁጥር በክፍተኛ ሁኔታ አሽቆለቆለ። የውድቀቱን ትክክለኛ መንስዔ በቅጡ መገምገም የተሳነው አባት ገበያው እየቀዘቀዘ እንደሚሄድ አስቀድሞ ለመከረውና ምክሩን ተከትሎ የሚያዘውን የሥጋ መጠን በመቀነስ ከብዙ ኪሳራ ላዳነው ልጅ፣ "ልጄ፣ ትክክል ብለሃል፤ ያ ያልከው መዓት አሁን የመጣ ይመስለኛል። አስቀድሜ እንድጠነቀቅ ስላሳወቅከኝ እመሰግናለሁ" አለው።

ከዚህ ታሪክ የምንቀስመው ቁም ነገር ምንድነው?

- ይሆናሉ ወይ ይከሰታሉ ብለን የምንጠብቃቸው ነገሮች የራሳችንን "ትንበያ" ሊያረኩ እንደሚችሉ፣
- ብዙ ጊዜ ዕውቀትን ጥሩ ውሳኔ መወሰን ክመቻል ጋር እንደምናምታታው፣

- አንድ የተማረ ሰው አሰደናቂ ጉብዝናና ዕውቀት ቢኖረውም፣ ደካማ ውሳኔ ሊወሰን እንደሚችል፣
- በጥንቃቄ አማካሪዎችን መምረጥ እንደሚኖርብን፣ ሆኖም ምክራቸውን አመዛዝኖ ለመቀበልም ሆነ ላለመቀበል ወሳኞቹ ራሳችን ብቻ መሆን እንደሚገባን፣
- መደበኛውን ትምህርት ተማረም አልተማረም አንድ ሰው የሚከተሉትን "እምሰቱ ‹ሲ›ዎች" የሚል ቅፅል ስም ያተረፉትን ስብዕናዎች ካሚላ ስኬታማኚሆን እንደሚችል፣ እነዚህም፡-
    - Character - ባህርይ
    - Commitment - ቁርጠኝነት
    - Conviction - በነገሮች ፅኑ አቋምን መያዝ
    - Courtesy - ትህትና
    - Courage - ድፍረት (ወኔ) ናቸው።

አላዛኝ ነገር ከማንም በላይ ዕውቀትን የታደሉ፣ ነገር ግን በምስቅልቅል የኑሮ አረንቋ ውስጥ የሚዳክሩ ሰዎች መኖራቸው ነው።

ጉብዝና ዕውቀት-ተኮር ነገሮችን በፍጥነት የመረዳት ክህሎት ነው። ተሰጥኦ ችሎታ ነው። ፍላጐት፣ ጉጉትና ተሰጥኦ ያለውን ሰው ብቁና የተግባር ሰው ያደርገዋል። ችግሩ ብዙ ተሰጥኦ ያላቸው ሰዎች ብቁና የተግባር ሰው ሆነው አይገኙም። ችሎታ ወይም ተሰጥኦ ቢኖረን እንኳን ትክክለኛው አመለካከት ከሌለን ትርጉም አይኖረውም።

ማንን ነው የተማረ ብለን የምንጠራው?

የመጀመሪያው በየቀኑ የሚገጥሙትን መሰናክሎች ስገባብ ባለው መንገድ በመወጣት፣ ሁኔታዎችን አመዛዝኖ ውሳኔ በማስተላለፍ ተገቢውንና ትክክለኛውን ድርጊት በየዕለቱ የሚፈፅም ነው።

ሁለተኛው የተማረ ሰው ዓይነት ደግሞ ሰዎች ያለው ክብርና ሰብዓዊ ግንኙነቶቹ መልካም የሆነና ማናቸውንም የሚገጥሙትን ስሱታዊ ነገሮች በማመዛዘንና በማስታረቅ ሊደረግ የሚገባውን ሁሉ ምክንያታዊ ሆኖ የሚያደርግ ነው። በተሰደደ የደስታንም ሆነ የሐዘን ስሜቱን በመቆጣጠር ከስሜታዊነት የነፃ፣ በስሰቸጋሪ ሁኔታዎች የማይሸበር፣ በቆራጥነቱ ተመዳዳሪ የሌለው ዓይነት የተማረ ሰውም ስለሳችሁ። በሰኬታቸው ምክንያት ተኩራርተው ጣራ መንካት የማይቃጣቸውና በተሰደ በዕድል ካገኙት ስኬት ደልቅ በጥረታቸውና በማመዛዘን ችሎታቸው ስተጉናጸፉት ስኬት ቅድሚያ የሚሰጡ ሰዎች ተፈጥሯዊ ክህሎትን ታድስዋል ማለት ይቻሳል።
እኚህን ክላይ የተጠቀሱትን ባህርያት ስማምረው ሰመያዝ የታደሉ ናቸው እውነተኛውን ትምህርት ተምረዋል ወይም የተማሩ ሰዎች የሚባሉት።

ከክርስቶስ ልደት በፊት ከ470-399ዓ.ዓ የኖረው ሶቅራጥስ እባባል

በአጭሩ አንድ ሰው የተማረና ብልህ መሆኑን የምናውቀው በማናቸውም ወቅቶች የብልህ ውሳኔዎችን ማሳለፍ ከቻስ ብቻ ነው። ከሞኝነት ዐዋቂነትን፣ ከመጥፎ ጥሩን፣ ከጋጠ-ወጥነት መልካም ሥነ-ምግባርን መምረጥ ከቻለ ምንም ዓይነት የቀስም ትምህርት ባይኖረውም ያ ሰው የተማረ ነው።

ሁሉን-ዓቀፍ ትምህርት ምን ማለት ነው?

በዱር ውስጥ ይኖሩ የነበሩ እንሰሳት ተስባስበው ትምህርት ቤት ሊከፍቱ ወሰኑ። ተማሪዎቹም ዓሳ፣ ጥንቸል፣ ውሻ፣ ወፍ፣ ቀንድ አውጣና የአዕምሮ ዝግመት ያስበት እባብ መሳይ ዓሳ ሆኑ። ትምህርቱ ሁሉን-ዓቀፍ እንዲሆን ከስምምነት ላይ በመደረሱ የመቆፈር፣ የመዋኘት፣ የመብረርና፣ ዛፍ የመውጣት ችሎታን ማካተት ከተማሪዎች የሚጠበቅ መስፈርት ነው። ሁሉም ተማሪ ሁሉንም የትምህርት ዓይነቶችን እንዲከታተል በቦርዱ ተወሰነ።

በመብረሩ ረገድ የተዋጣለት ሆኖ የበረራ ትምህርትን "ኤ" ያገኘው ወፍ በቁፋሮ ትምህርቱ ላይ ግን መንቆሩና ክንፎቹ እየተሰበሩበት ስለተቸገረ በቂ ውጤት ማምጣት አልቻለም። ይባስ ብሎም በተከታዩ የበረራ ፈተና ውጤቱ አሽቆልቁሎ "ሲ" አገኘ። የዋናና ዛፍ መውጣት ትምህርቶች ላይ አንዲትም ነጥብ ሊያመጣ አልተቻለውምና "ኤፍ" ተሰጠው።

ቀንድ-አውጣው ደግሞ በዛፍ መውጣት ትምህርት "ኤ" ሲያገኝ በዋናው ትምህርት ነጥብ ማምጣት ተስኖት ወደቀ። በአንዓሩ በዋና የሚስተካከለው ያጣው ዓሳ ሰሕይወቱ አስጊ በመሆኑ ከውሃ ውስጥ መውጣት አልቻለምና በሌሎች ትምህርቶች ጠቅላላ "ኤፍ" አገኘ። ውሻው ትምህርቱን ላለመማር ከማመፁም በላይ ግብር ባለመክፈል ተቃውሞውን ገለፀ። ክትምህርት ቤት የቦርድ አባላት በተገናኘባቸው መድረኮች ላይ ሁሉ መምህን እንደ አንድ የትምህርት ዓይነት ይካተት ዘንድ መሚገቱን አልተወም። ጥንቸሉ በቁፋሮ ትምህርት "ኤ" ሲያስመዘግብ የዛፍ መውጣቱ ጉዳይ ችግር ፈጠረበት። አንድ ጊዜ ያደረገው ሙከራ በጭንቅላቱ እንዲከሰከስ አድርጉት የአዕምሮ መዛባት ጉዳት ስላደረሰበት የቁፋሮ ትምህርት ውጤቱም አሽቆለቆለ።

የአዕምሮ ዘገምተኛ የሆነው እባብ መሰሉ ዓሳ ግን ሁሉንም ትምህርቶች አማካይ በሚባል ውጤት በማለፍ የክፍሉ ቁንጮ ተማሪ ለመሆን በቃ። የትምህርት ቤቱ ቦርድም ተማሪዎቹ ሁሉን ዓቀፍ ትምህርት ማግኘት በመቻላቸው ተደሰተ።

እውነተኛው ሁሉንም ያካተተ ትምህርት ተማሪዎቹ ቀድሞ የነበራቸውን ብቃት ሳይቀንስ፣ ቀድሞ የጨበጡትን ክህሎት ሳይሰቁ ስተሻለ ብቃትና ክህሎት የሚያዘጋጅ ነው።

ሁላችንም ተፈጥሮ የሰገሰችን የራሳችን ጠንካራ ጉን አለን!

ከብደቱ ከአንድ አስረኛ የማይበልጠው የህሚንግ ወፍ፣ ተፈጥሮ ከሰገሰችው ድንቅ ችሎታዎቹ መሀከል ክንፎቹን በሴኮንድ ውስጥ ሰባ አምስት ጊዜ ማርገብገብ መቻል ይገኝበታል። ይህም በአየር ላይ እንዳሰ ከአበቦች ኔክታር መቅሰም ያስችለው እንጂ ከፍ ብሎ ሊበርበት፣ ሊዘልበት አሊያም ሊንሸራተትበት አይችልም። ሶስት መቶ ፓውንድ የሚመዝነው ሰጉን ከአዕዋፋት ሁሉ ግዙፍ ቢሆንም ለመብረር አልታደለም። ይሁን እንጂ በአነዚያ ቅልጥማም እግሮቹ በሰዓት ሀምሳ ማይሎችን ከመሮጥና በአንድ እርምጃ ከ12-15 ጫማዎችን ከመዝለል ማንም አላገደውም።

"አላዋቂነት፣ ነገሮችን በትክክለኛው መንገድ መተግበርን ስመማር ካለመፈለግ ጋር ሲነፃፀር ይህን ያህል አላፋሪ አይደለም"

ቤንጃሚን ፍራንክሊን

የተማረ መምሰል ዐዋቂነት አይደለም። ቂሎች ብዙ ጊዜ ከዐላዋቂነታቸው ብቻ የሚመነጭ በራስ መተማመን ይታይባቸዋል።

መሀይምነት በራሱ ብቻውን ስህተት የለውም፤ ግን በመሀይምነት ነገሮችን እያበለሻሹ መሄድ ትልቅ ስህተት ነው። አንዳንድ ሰዎች አለማወቃቸውን ከማወቅ ጋር ሲያያይዙት ይታያል። አለማወቃችሁ ደስተኛ እንድትሆኑ አያደርግም። በተቃራኒው የማጣት፣ የመከራ፣ የድህነትና፣ የስቃይን ስሜቶች ይፈጥራል። አለማወቅ ደስታ ቢሆን ኖሮ ብዙ ሰዎች ደስተኛ ሆነው ለማየት በበቃን ነበር። ትንሽዬ ዕውቀት አደገኛ ከሆነ ብዙ አለማወቅም ከዚያ በበለጠ አደገኛ ነው። አላዋቂነት ሲበዛ ወደ ግትርነት፣ ራስ ወዳድነት፣ ተፅዕኖ ፈጣሪነት ይመራናል። ጥበብ ማለት ከአላዋቂነት ከመራቅ የዘለለ ትርጉም የለውም።

የምንኖረው በመረጃ ዘመን ነው። የመረጃ ፍሰቱ በየዓመቱ በዕጥፍ እየጨመረ ይሄዳል ተብሎ ይታሰባል። ታድያ በአንዲህ ዓይነቱ የመረጃ ፍሰት መጠን መሃይምነትን ማጥፋት ቀላል ሊሆን ይገባል። የሚያሳዝነው ግን የቀለም ትምህርቶቻችን የማንበብ፣ የመፃፍና ሀሳብን የመግለፅ ትምህርቶችን በስፋት እየለጡ፣ ሰብዓዊ ብልፅግናን ለማጐልበት የሚረዱ የሥነ - ምግባር ትምህርቶችን አለመስጠታቸው ያሳዝናል።

ትምህርት ቤቶችን የዕውቀት ውሃ የሚሸጡባቸው ተቋማት አድርገን ልንወስዳቸው እንችላለን። የተወሰኑት በእፍታ ለመቅመስ፣ የተወሰኑት ለመጠጣት ይመጣሉ። የተቀሩት ደግሞ ተጉመጥምጠው ይተፉታል።

ተፈጥሯዊ ስሜት

ሁላችንም አምስት የስሜት ህዋሳት እንዳሉን እናውቃለን፤ የመንካት፣ የማሽተት፣ የማየት፣ የመስማትና የመቅመስ ስሜቶች። ስኬታማ ሰዎች ግን ስድስተኛ የስሜት ህዋስ አላቸው። ይህ የተፈጥሮ ስሜት የምንለው ነገሮችን ባሉበት ሁኔታ መረዳትንና በዛም ሁኔታ መተግበርን ያሳያል። ያለ ተፈጥሯዊ ስሜት የትምህርትና የዕውቀት ከህሎቶቻችን ዋጋ አይኖራቸውም።

ተፈጥሯዊ ስሜት በትምህርት ላይገኝ ይችላል። ምርጥ የተባለው ትምህርት ተፈጥሯዊ ስሜትን ካላካተተ ዋጋ አይኖረውም። የተትረፈረፈ ተፈጥሯዊ ስሜት ደግሞ ጥበብ ይሰኛል።

ለአምስት ዓመታት በሚሠራበት ኩባንያ በዛፍ ቆራጭነት ሊያገለግል የነበረው ጆን ዕድገት አግኝቶ አያውቅም። በቅርቡ የተቀጠረው ቢል ግን ገና በዓመቱ ዕድገት ማግኘቱ ለጆን ቅር የሚያሰኝ ከስተት ነበር። ስለዚህ አለቃውን ማነጋገር ግድ ሆነበት። ከአለቃው ያገኘው ምላሽ ታድያ "አንተ ከተቀጠርክበት ከዛሬ አምስት ዓመት ጊዜ ጀምሮ የምትቆርጠው የዛፍ ብዛት ተመሳሳይ ነው። ኩባንያችን ደግሞ ውጤት-ተኮር ነው፤ እናም ተጨማሪ ዛፎችን መቁረጥ ከቻልክ ዕድገት ልንሰጥህ ፈቃደኞች ነን" የሚል ነበር። ወደ ሥራው በመመለስ ከበፊቱ ጠንከሮ ቢሠራም፤ ምርቱ ሊጨምር አልቻለም። እናም በድጋሚ ወደ አለቃው ተመልሶ ችግሩን አጫወተው። አለቅዬው ቢልን እንዲያነጋግረው ጠቆመው። "ምናልባት ቢል እኔና አንተ ያላወቅነውን ዘዴ ያውቅ ይሆናል" የሚል አስተያየትም ጣል አደረገለት። ጆን ወደ ቢል አምርቶ ዘዴውን ጠየቀው። "ሁሌም እያንዳንዱን ዛፍ ገንድሼ ከጣልኩ በኋላ የሁለት ደቂቃዎች ዕረፍት በመውሰድ መጥረቢያዬን እስለዋለሁ። ለመሆኑ መጥረቢያህን ከሳልከው ምን ያህል ጊዜ ሆኖሃል?" አለው።

እናንተስ መቼ ነበር ለመጨረሻ ጊዜ መጥረቢያችሁን የሳላችሁት? የትናንት ከብርና ዕውቀት ለዛሬ ብዙም የሚፈይድልን ነገር የለውም። በየጊዜው መጥረቢያችንን መሳል ይጠበቅብናል።

አዕምሮን መመገብ፡-

ለውጥታችን በየቀኑ ተመጣጣኝ ምግብ ማግኘት እንደሚያስፈልገው ሁሉ አዕምሮዋችንም በየጊዜው ገንቢ በሆኑ አስተሳሰቦች መገንባት ይኖርበታል። ከዚህኛው ዓረፍተ ነገር ውስጥ ሁለቱ ቁልፍ ቃላት ገንቢ ምግቦችና ገንቢ ሐሳቦች የሚሉት ናቸው። ለውጥታችንን የማይረቡ ምግቦችን

ከመገብነው እንደሚታመም ሁሉ፣ አዕምሮዋችንም መጥፎ ሐሳቦችን ካስተናገድንበት ይታመማል። በሕይወት ሩጫ በትክክለኛው መስመር ላይ ለመሮጥ ከፈለግን አዕምሮዋችንን ገንቢ ሐሳቦች ልንመግበው የግድ ነው።

ለምሳሌ የማያቋርጥ ገንቢ ትምህርት በጉ ወደ ማሰብ ሊመራን ይችላል። በጉ አሳቢዎች በልምምድ ወቅት ውስጣዊ በራስ መተማመንንና የማሸነፍ ስሜትን በሚገነቡ አትሌቶች ይመሰላሉ። ልምምድ ካልሰሩ በውድድሩ ወቅት ብቁ ተወዳዳሪ መሆን አይችሉም። በራስ መተማመናቸውንና የማሸነፍ ስሜታቸውን የሚጨምረው የሠሩት ብርቱ ልምምድ ነው።

አንደ አትሌቶቹ ሁሉ በጉ አሳቢዎችም በየቀኑ በጉ ተግባራትን በማሰብ እና በመተግበር በራስ መተማመናቸውን ያዳብሩታል። አንዳንዴ ሊያጋጥሙን የሚችሉትን መጥፎ አጋጣሚዎች ለመቋቋም የምንችለው ውስጣችን በበጉ ኃይል የተሞላ ክሆነ ብቻ ነው። የዚያኔ መጥፎ አጋጣሚዎችን ተቋቁመን በድል እንወጣቸዋለን።

በጉ አሳቢዎች ሕይወታቸውን በዘፈቀደ የሚመሩ ሞኞች አይደሉም። ገደባቸውን በትክክል የሚያውቁና ለጠንካራ ጉናቸው ቀዳሚ ትኩረት ሰጥተው የሚንቀሳቀሱ ሰዎች ናቸው። ተሸናፊዎች ግን የሚያውቁት ጥንካሬያቸውን ሲሆን አትኩሮት ሰጥተው የሚንቀሳቀሱትም ደካማ ጉናቸው ላይ ነው።

ደረጃ-5፦ ስራስ ክፍተኛ ግምት የመስጠትን ልምድ ማጉልበት

ስራስ ክፍ ያለ ግምት መስጠት ማለት ምን ማለት ነው?

ለራስ ክፍ ያለ ግምት መስጠት ስለ ራሳችን የሚኖረንን ስሜት ይገልፀዋል። ስለ ራሳችን ጥሩ ስሜት ሲሰማን ብቃታችን ከመሻሻሉም በላይ በቤተሰባችን እና አካባቢያችን የሚኖረን መልካም ግንኙነት ይዳብራል፣ ዓለማችን እያማረች ትሄዳለች። ታድያ የዚህ ምክንያቱ ምንድነው? ዐቢይ ምክንያቱ በስሜታችንና በጠባያችን መሀከል ቀጥተኛ ግንኙነት መኖሩ ነው።

ስራስ ክፍ ያለ ግምት መስጠትንና ራስን በበጉ መልኩ መመልከትን እንዴት እናዳብረዋለን?

ለራስ ክፍ ያለ ግምት ሰጥቶ ራስን በበጉ መልኩ መመልከትን ለማዳበር ብቸኛው መንገድ ውለታን በምንም ዓይነት ሊመልሱልን ለማይችሉ ሰዎች ውለታ መዋል ነው።

ከጥቂት ዓመታት በፊት በበጉ ፍቃደኝነት ስለ አመለካከትና ለራስ ክፍ ያለ ግምት ስለመስጠት ትምህርት የምሰጣቸው አስረኞች ነበሩ።

የሚገርማችሁ ከነዚህ ሰዎች በጥቂት ሳምንታት ውስጥ የተማርኩት ትምህርት፣ በዓመታት ውስጥ ልማረው ከቻልኩት በላይ ነው።

ለሁለት ሳምንታት ያህል ትምህርቱን ከተከታተሉ በኋላ አንዱ አስረኛ ድንገት ንግግሬን አስቆመኝና፣ "እሺ፣ ክጥቂት ሳምንታት በኋላ ልፈታክ ነው!" አለኝ። እኔም ክምሰጠው ትምህርት የቀለመው ቁም ነገር ምን እንደሆነ ጠየቅሁት። ለጥቂት ደቂቃዎች በዝምታ ሊያስብ ቆይቶ ስለራሱ ጥሩ ስሜት እየተሰማው እንደሆነ ነገረኝ። እኔ ግን "ጥሩ የሚለው ቃል በቂ አይደሰም። ምን ዓይነት የባህሪይ ለውጥ እንዳመጣህ በዝርዝር ንገረኝ!" አልኩት። (የባህርይ ለውጥ ማምጣት አስካልቻሰ ደረሰ ሥርዓተ - ትምህርቱ ግቡን ይመታል ብዬ አላምንም)

ትምህርቱን መከታተል ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ መፅሐፍ ቅዱስ ማንበብ እንደጀመረና በዚህም ከቀድሞው በተሻለ ሁኔታ ስለራሱ ጥሩ ስሜት እየተሰማው እንደሆነ ገለፀልኝ። "ከተፈታህ በኋላ ምንድነው የምታደርገው?" ስል ጠየቅሁት። "ማንበረለቡን የሚያገለግል ጥሩ ዜጋ ለመሆን አሞክራለሁ" አለኝ። ይህንን ጥያቄ በድጋሚ ላቀርብለት አሁንም መልሱ ያንኑ ሆነ። ለሦስተኛ ጊዜ ስጠይቀው ግን "ማንበረለቡን የሚያገለግል ጥሩ ዜጋ እሆናለሁ!" ሲል በቁጣ መለሰልኝ። እኔም በመጀመሪያውና በሦስተኛው ምላሹ መህከል ልዩነት መኖሩን እንዲያጤን ጠቆምኩት። የመጀመሪያው ላይ ‹ለመሆን አሞክራለሁ› እንዳሰና በሦስተኛው ላይ ‹እሆናለሁ› እንዳለኝም አስታወስኩት። እንግዲህ ልዩነት የፈጠሩት ሁለቱ ቃላት ናቸው። የመጀመሪያው ቃል አርሱ ወደ አስር ቤት የመመለስ ዕድል እንዳለው ሲያመላክት ሁለተኛው ግን ለእሱ የአስር ቤት በር የተከረቸመ መሆኑን ያሳያል።

በወቅቱ ውይይታችንን ሲከታተል የነበረ ሌላ ታራሚ "እሺ፣ ይህንን ሁሉ የምታደርገው ተከፍሎህ ነው እንዴ?" ሲል ጠየቀኝ። አዚህ ያገኘሁት ልምድና ጥበብ በገንዘብ የማይተመን መሆኑን ነገርኩት። "እዚህ የምትመጣው ለምንድነው?" ሲል አሁንም ጠየቀኝ። "የምመጣው ለራሴ ጥቅም ስል ነው። አየህ፣ ዓለማችንን የተሻለች መኖሪያ እንድትሆን ማድረግ እፈልጋለሁ።"

አያችሁ፣ ይህ ዓይነቱ ለራስ ክፍተኛ ግምት መስጠት ጤናማ ዕብደት ሲባል ይችላል። ሁልጊዜም ቢሆን ለማንበረለቡ የምታበረክቱትን ያህል ነው መልሳችሁ የምታገኙት። (እንዲያውም አንዳንዴ የሚበልጥ ታገኛላችሁ)

ሌላ ታራሚ ደግሞ እንዲህ አለኝ፦ "ማንም ሰው እኮ ሰራሱ የሚመለክት ነገር ነው የሚያደርገው። ለምሳሌ ዕፅ ተጠቃሚ መሆን ክፈለገ፣ ያ የእሱ ችግር ነው። አንተ ምን አገባህ?"

"በእባባልህ ባልስማማም ሐሳብህን እቀበለዋለሁ። ግን ዕፅ ወስዶ መኪና የሚነዳ ሰው መኪናውን በትክክል እንደሚነዳት፣ በእኔ አሊያም በልጆቼ ላይ አደጋ ሊያደርስ እንደማይችል ዋስትና ልትሰጠኝ ትችላለህ? አይመስለኝም. . . ከዚህ አንዳር ካየኸው ጉዳዩ እኔንም ጭምር የሚመለከት ይሆናል። እንዲህ ዓይነቱን ሰው መኪና ከመንዳት ማገዱ የኔ ተግባር ሲሆን አይገባም ወይ?" አልኩት።

ይሄ "የኔ ሕይወት ነውና የፈለግሁትን አደርገዋለሁ" ዓይነት አስተሳሰብ ከመጠን በላይ ጉዳትን እያደረሰ ነው። ሰዎች እነርሱን ሊያላምናቸው በቻለ ማናቸውም ጉዳዮች ላይ እንዳላወቁ በመምሰል በማን አለብኝነት የሚጓዙ ከሆነ ለማንም አደጋ መሆናቸው አይቀሬ ነው። እንዲህ ዓይነቶቹ ራስ ወዳድ ሰዎች በአካባቢያቸው ላይ አሉታዊ ተፅዕኖ መፍጠራቸው አይቀርም።

እነኚህ ሰዎች በጎበረት እንጂምንኖር ረስተውታል ማለት ይቻላል። እኔ የማደርገው እያንዳንዱ ነገር እናንተን የመንካቱን ያህል፣ እናንተም የምታደርጉት ነገር እኔን ይነካኛል። ይህችን ፕላኔት በጋራ እየተጠቀምንባት እስከሆነ ድረስ የጋራ ኃላፊነት ሊሰማን ይገባል።

ዓለማችን ሁለት ዓይነት ሰዎችን ታስተናግዳለች፦ እነኚህም ለጪዎችና ተቀባዮች ናቸው። ተቀባዮች ጥሩ ምግብ ሲመገቡ (ለሆዳቸው ሊያድሩ) ለጪዎች ጥሩ ዕንቅልፍ ይተኛሉ (የኑሊና ሰላም አላቸው)። ለጪዎች ራሳቸውን በበጉ መልኩ በመመልከትና ለራሳቸው ከበሬታ በመስጠት የተዋጣለት ለብዕና ባለቤቶች ከመሆንም አልፈው ጎብረተሰቡን ያገለግላሉ። አንዲህ ለል ታድያ ጎብረተሰቡን እገለግላለሁ አያለ ራሱን ለለሚያገለግል ፖለቲከኛ እያወራሁ እንዳልሆነ ልብ በሉልኝ።

የለው ልጅ እንደመሆናችን መለጠትና መቀበል በተፈጥሮ የታደልነው ስጦታ ነው። ነገር ግን ለራሱ ከፍ ያለ በጉ ግምት የሚለጥ ለብዕና ያለው ለው መቀበል ብቻ ሳይሆን መለጠትም ይኖርበታል።

አንድ ሰው መኪናውን እያጠባት ሳለ ጉረቤቱ ብቅ ብሱ "እንዲህ ዓይነቱን መኪና ከየት አገኘህ ባክህ!" ሲል ባድናቆት ጠየቀው። ሰውዬው ኮራ ብሱ "ወንድሜ ነው የሰጠኝ" ሲል መለሰለት። ጉረቤቱም "እኔም እንዲህ ዓይነቷ መኪና እንድ ትኖረኝ እመኝ ነበር" ሲል ሰውዬው ቀበል አድርጉ፣ "መመኘት ያሰብህ የኔን ዓይነት ወንድም እንዲኖርህ ነው እንጂ" ይበዋል ይህን ጊዜ የጉረቤትየው ሚስት በመሰኮት ብቅ ብላ "እኔ ግን ወንድምየውን መሆን ብችል ደስ ይለኛል" ስትል ምኛቷን ገሰፀች።

ደረጃ - 6፦ ከፀለምተኛ አስተሳሰቦች መራቅ

በቀላሉ የሚታለል አዕምሮ በመገናኛ ብዙኃንና መለል ተፅዕኖ ፈጣሪዎች ለር በቀላሉ የመውደቅ ዕድሉ የለፋ ነው። የዕድሜ እኩያነት

ተፅዕኖዎችም በህፃናትና ታዳጊዎች ላይ ብቻ ሳይሆን በዐዋቂዎችም ዘንድ ይንፀባረቃል። ለራስ ዝቅተኛ ግምት መለጠት የሚንፈልገው ነገር ሲቀርብልን "እይ! ይቅርብኝ አመሰግናለሁ" ማለት እንዳንችልና ከጨለምተኛ አስተሳሰቦችም እንዳንርቅ ያደርገናል። ለመሆኑ ጨለምተኛ አስተሳሰቦች የምንላቸው ምንድን ናቸው?

የእንዲት ንስር ዕንቁላል በዶሮ ቤት ውስጥ ተገኘ። ዕንቁላሉ ሲፈለፈል ጫጩቱ የዶሮ ጫጩት ነኝ እያለ አደገ። መላ ሁኔታውም ልክ እንደ ሌሎቹ የዶሮ ጫጩቶች ነበርና ከፍ ብሎ ለመብረር አልታደለም። አንድ ቀን ንስር ከፍ ብሎ ሲበር ተመልከቶ "እንዴት የሚያምር ወፍ ነው?" ሲል ተደመጠ። የሌሎቹ ጫጩቶች ምላሽ ግን "ይህኮ ንስር የተባለው ምርጥ ወፍ ነው። እንተ የዶሮ ጫጩት ስለሆንክ እንደ ንስር ልትበር አትችልም" የሚል ሆነ። ያለበታው የተገኘው የንስር ጫጩትም ዕድሜውን በሙሉ እንደ ዶሮ ኖሮ እንደ ዶሮ ሞተ። ያሳዝናል! የተወለደው አሸናፊ ሆኖ ቢሆንም አጋጣሚዎች ተሸናፊ አደረጉት።

በርካታ ለዎችም ላይ የዚህ ዓይነቱ ተመሳሳይ ነገር ይስተዋላል። የሕይወት አሳዛኝ ገፅታን አሊቨር ዌንደል ሆልምስ እንዲህ በማለት ያገልፀዋል። "በርካታ ሰዎች በውስጣቸው ያለውን ዜማ አንድም ቀን ሳይዘፍኑት ወደ መቃብራቸው ይዘውት መጓዛቸው ያሳዝናል።" የወደፊቱን ለማየት የሚያስችለንን ብልጠት ባለመታደላችን ብቻ ስኬትን መጮናፀፍ ሊያቅተን ይታያል።

እንደ ንስር መብረር ስንፈልግ የንስርን የበረራ ቴክኒኮች ማጥናት ይጠበቅብናል። ስኬታማ ከሆኑ ሰዎች ጋር ጎብረትን ከፈጠርን በቀላሉ ሊሳካልን ይችላል። ከአሳቢዎች ጋር ስንወዳጅ አሳቢዎች፣ ከለጪዎች ጋር ስንውል ደግሞ ለጪዎች እንሆናለን። ከፀለምተኞች ጋር ከተጣመርንም ፀለምተኛ የመሆን ዕድላችንን እናሰፋዋለን።

ለዎች ስኬታማ ሕይወትን ሲጮናፀፉ ብዙዎቹ ጮትተው ሲያወርዷቸው ይፈልጋሉ። ከነዚያ ለዎች ጋር ካልታገላችሁ አሸናፊ ትሆናላችሁ። በማርሻል አርትስ ላይ እንድ ለው ዱሳ ሲሰነዝርባችሁ ዞር በላችሁ እንድታላልፉት ትመከራላችሁ። ይህ የሚሆነው መከላከሉ ኃይል ስለሚጠይቅ ነው። ለመከላከል የምታወጡትን ኃይል በሌላ ውጤታማ እንቅስቃሴ ላይ ልታውሉት ትችላላችሁ። ወደነርሱ ደረጃ ወርዳችሁ እንድትታዩ ከሚፈልጉ ለዎች ጋር በታገላችሁ ቁጥር ወደነርሱ ደረጃ ትወርዳላችሁ። የዚያኔ ከነርሱ ጋር አኩል ስለምትሆኑ ማንም የሚቃወማችሁ፣ ማንም የሚታገላችሁ፣ ማንም የሚጮትታችሁ አያኖርም።

ስለዚህ ፀለምተኞች ከደረጃችሁ ዝቅ ያደርጓችሁ ዘንድ አትፍቀዱላቸው። ምክንያቱም እነርሱ የሚፈልጉት የነሱን ምድብ እንድትቀላቀሉ ነው።

ማጨስ፣ ዕፅና መጠጥ

"የማልጠጣበትን አንድ ምክንያት ጥቀስ ካላችሁ ጥሩ ስሜት ሲሰማኝ አንዲታወቀኝ መፈሰጌ ሲጠቀስ ይችላል።"

ፍ ቤድ አስተር

"መጠጥ የአንድን ሰው ራሰን የመቆጣጠር ብቃት ስለሚያጠፋው ያን ሰው ትርዒት አንዲያሳይ ያደርገዋል።"

በተለያዩ ሐገራት ባደረግሁት ጉዞ መጠጥ የብዙዎቹ ጊዜ ማሳለፍያ አንደሆነ አንድረዳ አስችሎኛል። ካልጠጣችሁ የተሰየ ነገር አንዳለባችሁ አድርገው ነው የሚያስቡት። መፈክራቸውም "ጥሩ ሰኮች አሰከጠጣህ ድረስ አንግሊዘኛህ ቢወለጋገድም ምንም አይደል!" የሚል ነው። አንድ የባንክ ሠራተኛ መጥቶ ሀብታቸውን ቢጠይቃቸው ግን ሁለት የሰኮች ዊስኪ ጠርሙሶችን ሊያሳዩት ይችላሉ።

መጠጣትና ማጨስ ዛሬ ዛሬ ተወዳጅ አየሆኑ የመጡ ይመሰላሉ። ለምች ለምን እንደሚጠጡ አሊያም አንደሚያጨሱ ብትጠይቋቸው የተሰያዩ ምክንያት ታገኛላችሁ። ለመዝናናት፣ ችግሮችን ለመርሳት፣ ለመሞከርና ከሌላው ለመመሳለል ከምክንያቶቹ ጥቂቶቹ ናቸው። አንደ ፋሽን የሚከተሉት አሊያም የሚነግዱበትም አይታጡም።

ለምች ለአኩያ ግፊት በቀላሉ ይንበረከካሉ። ከሚያስገርሙኝ አባባሎች የተወለኑትን ላጋራችሁ። "ጓደኛዬ አይደለህም እንዴ?"፣ "አንድ ለመንገድ!"፣ "ለጤንነቴ አንጠጣ. . . !"

ትክክለኛውን መጠጥ ጠጪ የሚገልፅ አንድ ግጥም ላለንብባችሁ። ገጣሚው አይታወቅም።

በመሸታ ቤት ስጤንነትህ ስጠጣ ስጠጣ
በቤቴም ሆኜ ስጤንነትህ ስጠጣ ስጠጣ
በብዛት በመጠጣቴ እያልክ "ቺርስ ስጤንነትህ"
ሳሳወቀው የራሴን ጤንነት ገደልኩልህ

ጠጥቶ መንዳት ብዙ ሕይወቶችን እየቀጠፈ ነው። ጄሪ ጆንስን "ልጆቻችንን አየገደለ ነው" በሚል ርዕስ ባሳተመው መፅሐፉ "ወደ ሆስፒታል ለመታከም የሚመጡ ለምች በጠቅላላ ማለት በሚቻልበት ሁኔታ ከአልኮል ጋር የተያያዘ ችግር አለባቸው። በ1989 የወጣው የአሜሪካ ብሔራዊ የደንንነት ተቋም መረጃ በየስድሳ ለከንዱ አንድ ሰው ከመጠጥ ጋር በተያያዘ የመኪና አደጋ ለለባ ይሆናል" ሲል ጠቅሷል።

ወሲባዊ ትዕይንቶች

ወሲባዊ ትዕይንቶች በቀላሉ በህፃናትና ሴቶች ላይ አደጋ እያደረሱ ያሉ መሣሪያዎች ልንላቸው አንችላለን።

የወሲባዊ ትዕይንቶች ተፅዕኖዎች፡-

- የሴቶችን ክብር ይገፍፋል፣
- ልጆች ላይ ጉዳት ያደርሳል፣
- ትዳርን ያፈርሳል፣
- ወሲባዊ ጥቃቶችን ያባብሳል፣
- በሥነ-ምግባርና ሞራላዊ ተግባሮች ላይ አንዲሳለቁ ያደርጋል፣
- ቤተሰብን፣ ግለሰቦችንና ማኅበረሰቦችን ያቃውሳል።

በየአርባ ለድለት ሴኮንዶች አንዲት ሴት አሜሪካ ውለጥ ትደፈራለች። (የ1992 ብሔራዊ ተጠቂዎች/ የወንጀል ተጠቂዎች ማኅበር ያወጣው ጥናታዊ ጽሑፍ) ከአገድዶ ደፋሪዎች ውስጥ ሰማንያ ለድለት በመቶው ወሲባዊ ፊልሞችን አንደተመለከቱ ሲያምኑ ከነዚያ ውስጥ ሀምሳ ለባት በመቶው የሚሆኑት ለወሲብ ፊልሞቹ ትዕይንት ላይ ያዩትን ተግባራዊ ለማድረግ ሲጣጣሩ አንደነበር አልካዱም። (ዶ/ር ዊልያም ማርሻል፡- 1983)

በነዚህ ወሲባዊ ትዕይንቶች የመተዳደሪያ ገቢያቸውን የመሰረቱ ለምችን ለማስቆም የሚታገሉ ለምች ቁጥር አናሳ መሆኑ ያሳዝናል።

ዛሬ ዛሬ ልጆች ሥነ - ምግባራቸውንና አመለካከታቸውን አየቀረፁ ያሉት ከቴሌቭዥኖናችና ፊልሞች ነው ቢባል የተጋነነ አባባል አይሆንም። አሜሪካ ውስጥ አንድ ታዳጊ የከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርቱን አስኪያጠናቅቅ ድረስ ወደ ሀያ ሺህ ሰዓታት ያህል ቴሌቭዥን ይመለከታል ተብሎ ይገመታል። በነዚህ ሰዓታት ውስጥ ቢያንስ አስራ አምስት ሺህ ግድያዎችንና አንድ መቶ ሺህ ከመጠጥ ጋር የተቆራኙ ወንጀሎችን ይመለከታል። የቴሌቭዥን ፕሮግራሞች መጠጥ መጠጣት ደስታን አንደሚፈጥር፣ ማጨስ እርካታን አንደሚሰጥና ዕፅ መውሰድ ደግሞ ከሁሉም የተሻለ እንደሆነ የተዛባ መልዕክት ያስተላልፋሉ። ታድያ ይህ ነባራዊ እውነታ እንዳለ ሆኖ የወንጀል ቁጥር ማሻቀቡ ምን ያስገርማል?

የቴሌቭዥን አሜሞር ፊልሞችና የሆሊውድ ሲኒማዎች ከወንድና ሴት ግንኙነት ባለፈ የተለያዩ የወሲብ ትዕይንቶችን በሚለብ ሁኔታ ያስተላልፋሉ። ፍቺዎችና በትዳር መሀል መተማመን አለመኖር ቢበዛ ታድያ

ምኑ ያስደንቃል? በቀላሉ በሚስብ ዕይታ የሚታለሉ ለምች ራሳቸውን የሚቀርፁት በቴሌቭዥንና በመገናኛ ብዙኃን በሚከታተሉት ዓይነት ነው። አነለም በዛ ሁላችንም በተወለነ ደረጃ በእነዚህ ነገሮች መታለላችን አይቀርም።

ደረጃ 7:- መሠራት የሚገባቹውን ነገሮች በውዴታ መሥራትን መማር

"የግድ መሠራት የሚገባቸውን ነገሮች በመሥራት ጀምረ፣ ከዚያ የሚቻለውን ያህል መሥራት ጀምረ። የዚያኔ የማይቻለውን እየሠራችሁ እንደሆነ ትረዳላችሁ።"

የአሳሲው ቅዱስ ፍራንሲስ

አንዳንድ ነገሮች ወደድንም ጠላንም ሊተገበሩ የግድ ነው። ለምሳሌ የእናት ልጇን ተንከባከባ ማሳደግ የማይቀር ሥራዋ ነው። ምናልባትም ሥራዋ አስደሳች ላይሆንና በምትኩ ስቃይ ፈጣሪ ሊሆን ይችላል። ግን ተግባራዊ እያደረግነው ስንሄድ የማይቻለውን መቻል እንጀምራለን።

ደረጃ - 8:- ቀኑን በበጉ ነገር መጀመር

ጧት ገና ከእንቅልፋችሁ ስትነሱ በጉ የሆነ ነገር ለማንበብ አሊያም ከሬድዮ በጉ ዜና ለማድመጥ ሞክሩ። ለላማዊ እንቅልፍ አግኝተን ካደርን በኋላ አዕምሮዋችን የለጡትን የሚቀበልና እንደፈለግነው ልንቀርጸው የምንችል ይሆንልናል። በበጉ ነገር ቀናችን መጀመር ውሎዋችንም ብጉ እንዲሆን ከፍተኛውን ሚና ይጫወታል። በእርግጥ በጉ ነገሮችን በነሊናችን መቅረፅና በበጉ ምግባሮች ላይ በተደጋጋሚ በመሳተፍ የበጉ ልማድ ባለቤቶች መሆን ይኖርብናል። በየቀኑ የምናደርገው ልምምድም በጉ ሥነ-ምግባር የሕይወታችን አንድ አካል እንዲሆን መንገድ ይከፍታል።

የሐርቫርድ ዩኒቨርስቲው ዊልያም ጀምስ ባንድ ወቅት፣ "ሕይወትህን ለመለወጥ ፍላጐቱ ካለህ በፍጥነት ተግባራዊ አድርገው" ብሏል።

ከላይ የተጠቀሱትን ስምንት ደረጃዎች በጥንቃቄ ከተገበራችሁ አሸናፊ መሆን ትችላላችሁ።

አሸናፊና ተሸናፊ ሲነፃፀሩ

- አሸናፊ የመፍትሔ አካል ሲሆን፣ ተሸናፊ የችግሩ አካል ነው
- አሸናፊ ሁሌ በዕቅድ ሲንቀሳቀስ፣ ተሸናፊ ሰበብ ይደረድራል
- አሸናፊ "ልሠራው እችላለሁ" ሲል፣ ተሸናፊ "እኔን የሚመለከት ሥራ አይደለም" ይላል
- አሸናፊ ለአያንዳንዱ ችግር መፍትሔ ሲታየው፣ ተሸናፊ ከአያንዳንዱ መፍትሔ ችግር ይነቅሳል
- አሸናፊ "ሲከብድ ይችላል ግን ይሠራል" ሲል፣ ተሸናፊ "ይሠራል ግን በጣም ይከብዳል" ይላል
- አሸናፊ ሲሳሳት "ይቅርታ፣ ተሳስቼ ነው" ሲል፣ ተሸናፊ "የኔ ጥፋት አይደለም" ይላል
- አሸናፊ በቁርጠኝነት ሲነሳ፣ ተሸናፊ ቃል ሲገባ ይኖራል
- አሸናፊዎች ህልሞች ሲኖራቸው፣ ተሸናፊዎች ያሳቸው ሐፍረቶች ብቻ ነው
- አሸናፊዎች "የሆነ ነገር ማደረግ አለብኝ" ሲሉ፣ ተሸናፊዎች "የሆነ ነገር መደረግ አለበት" ይላሉ
- አሸናፊዎች የቡድኑ አካል ሲሆኑ፣ ተሸናፊዎች ከቡድኑ ይሸሻሉ
- አሸናፊዎች የተገኘውን ዕድል ሲመለከቱ፣ ተሸናፊዎች የተከፈለውን መስዋዕትነት ይመለከታሉ
- አሸናፊዎች መልካም ዕድልን ሲያማትሩ፣ ተሸናፊዎች ችግሮች ላይ ያነጣጥራሉ
- አሸናፊዎች ሁሌም የሠለጥኑ አሸናፊነትና ዕል ሲታያቸው፣ ተሸናፊዎች እነርሱ እንዲያሸንፉ ሌላው መሸነፍ እንዳለበት ያምናሉ
- አሸናፊዎች ስተገባራዊነቱ ተነሳሽነቱ ሲኖራቸው፣ ተሸናፊዎች ሥልፈውን ተግባር ብቻ ያስላስሳሉ
- አሸናፊዎች አስዘውና መርጠው ሲናገሩ፣ ተሸናፊዎች የሠማሳቱዋን ይናገራሉ
- አሸናፊዎች ስስስ ባሉ ቃላት ጠንካራ ሃሳቦችን ሲሰንዘሩ፣ ተሸናፊዎች ስማይረባ ጉዳይ ጠንካራ ቃላትን ይጠቀማሉ
- አሸናፊዎች በመሠረታዊ ጉዳዮች ላይ ፅኑ አቋማቸውን እንደጠበቁ በጥቃቅን ጉዳዮች ላይ ሲከራከሩ፣ ተሸናፊዎች ግን በጥቃቅን ጉዳዮች ላይ በዕናት ቅመው መሠረታዊ ነገሮች ላይ ይዋልላሉ
- አሸናፊዎች "ባንተ ላይ እንዲደረግ የማትፈቅደውን ሌሎች ላይ አታድርግ" የሚል እምነት ሲኖራቸው፣ ተሸናፊዎች "እንተ ላይ ሳያደርጉብህ በፊት ቀድመህ አደርግባቸው" የሚል እምነትን ይከተላሉ
- አሸናፊዎች ነገሮችን ሲፈጥሩ፣ ተሸናፊዎች ነገሮችን በራሳቸው ጊዜ እንዲፈጠሩ ይጠብቃሉ
- አሸናፊዎች ስማሸነፍ አቅደውና ተዘጋጅተው ይንቀሳቀሳሉ። ቁልፍ የሆነው ቃላቸው መዘጋጀት የሚለው ነው።

ተግባራዊ ደረጃዎች

"ባይሳካልህ ቅር ሲልህ ይችላል። ካልሞከርክ ግን ትረገማለህ።"

ቢቨርሊ ሲልስ

ይህንን ምዕራፍ ከላይ በዝርዝር ባየናቸው ስምንቱ ተግባራዊ ደረጃዎች ልቋጨው፦

- አትኩሮትን መቀየር፣ በጐ ነገሮችን መፈለግ፣
- አሁኑኑ ተግባራዊ የማድረግ ልምድን ማዳበር፣
- አመስጋኝ የመሆን ልምድን ማዳበር፣
- ሁሌም በተከታታይ ለመማር መትጋት፣
- ለራስ ከፍተኛ ግምት የመስጠትን ልምድ ማጐልበት፣
- ከፀለምተኛ አስተሳሰቦች መራቅ፣
- መሠራት የሚገባቸውን ነገሮች በውዴታ መሥራትን መማር፣
- ቀኑን በበጐ ነገር መጀመር፣

ተግባራዊ ፅቅድ

1. እነዚህን ተግባራዊ ደረጃዎች ሶስት በአምስት ኢንች በሆነ ካርድ ላይ አስፍሯቸውና ለሚቀጥሉት ሀያ አንድ ቀናት ቀን በቀን አንብቧቸው

በሚቀጥሉት ሰላሳ ደቂቃዎች ውስጥ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ

2. እያንዳንዱን ደረጃዎች
   → በቤት ውስጥ → በሥራ ቦታና → በማኅበራዊ ግንኙነቶች እንዴት ልትጠቀሙባቸው ትችላላችሁ?
3. ልትቀይሯቸው የምትፈልጓቸውን ነገሮች በዝርዝር ጻፉ።
4. ከዚያም እያንዳንዱ ለውጥ ለእናንተና ለሌሎች ለምን እንደሚጠቅሙ በዝርዝር ግለፁ።
5. በመጨረሻ የጊዜ ሰሌዳ አዘጋጅታችሁ ለለውጥ በቁርጠኝነት ተነሱ።

- 3 -

ስኬት

"የተሳካላቸው ሰዎች ውጤት የሌለውን ነገር ለሊያም መጨረሻቸው የማያምሪ ነገሮችን በማሰላሰል ጊዜያቸውን አያባክኑም። ሁልጊዜም ቢሆን ትኩረታቸው ሰውጤት ሲሆን የስስተሳሰብ ምጥቀታቸው ደረጃ ደግሞ ስኬታቸውን እንደሚወስነው ያውቃሉ።"

ዶክተር ሲይሞር ኢፕስቲይን

የአሸናፊነት አስርቱ ስትራቴጂዎች

አዕምሮአችሁ የሚጠቅማችሁን እንጂ የማይጠቅማችሁን ነገር በማሰብ እንዲጨናነቅ በጭራሽ መፍቀድ የለባችሁም።

ስኬት እንደ ድንገት በአጋጣሚ የሚመጣ ነገር ሳይሆን የአመለካከታችን ውጤት ነው። አመለካከታችንን ደግሞ መርጠን የምንይዘው ነገር ነው። ስለዚህ ስኬት የምርጫ እንጂ የዕድል ጉዳይ አይደለም ማለት ነው።

አንድ ቄስ መኪናቸውን ከከተማ ከልል ውጪ ሲያሽከረክሩ የተንጣለለ አጅግ ውብ ማሳ ይመለከቱና መኪናቸውን ዳር አስይዘው በማቆም ያንን የተትረፈረፈ ምርት የያዘውን ማሳ ያደንቁ ጀመር። በትራክተር ላይ ሆኖ ያርስ የነበረ የእርሻው ባለቤት ቄሱን እንዳየ አሳቸው ዘንድ መጣ። ቄሱም "እግዚአብሔር ምርጥ የሆነ እርሻ ባርኮ ስለሰጠህ

በሰፊው ልታመሰግነው ይገባል" አሉት። ገበሬውም "አምን፣ በርግጥ እግዚአብሔር የዚህ የተዋበ እርሻ ባለቤት ስላደረገኝ በጣም አመሰግነዋለሁ። ነገር ግን እግዚአብሔር የእርሻው ባለቤት በሚሆንበት ወቅት ይህን እርሻ መጥተው ቢያዩት እንዴት መልካም በሆነ!" ሲል ምላሽ ሰጠ።

ብዙ ተሸናፊዎች ዕድልን የሙጥኝ ብለው ይጠብቃሉ። ቢሆንም ያ ጉዞ መድረሻው ስኬት የመሆኑ አጋጣሚ ኢምንት ነው። አሸናፊዎች ካላቸው ሌላ ሰመጨመር ሲተጉ፣ ተሸናፊዎች ደግሞ ‹ያለኝን አታሳጣኝ› በማለት ደህንነትን አጥብቀው ይሻሉ፣ ወይም ዕድሎችን ሲጠባበቁ ኑሮአቸውን ይገፉታል።

ግን ሰምን ይሆን አንዳንዶቹ በስኬት ላይ ስኬትን እየደራረቡ ሲጓዙ ሌሎቹ ገና ከመነሻው ዕቅዳቸውን ሳያጠናቅቁ እጃቸውን አጣምረው የሚቀመጡት?

ሰምንድነው አንዳንዶቹ የሚገጥሟቸውን መሰናክሎች በአግባቡ እየተወጡ ወደ ግቦቻቸው ሲቃረቡ፣ ሌሎቹ በትግሉ ተሸንፈው የሚወድቁት?

ስስኬት ስሰምታደርጉት ጉዞ የምትወስዱት ትምህርት ላይ የእነዚህን ሁለት ጥያቄዎች መልስ ካካተታችሁ ሕይወታችሁን ባስገራሚ ሁኔታ እንደምትሰውጡ አትጠራጠሩ።

ስኬት ምንድነው?

"ስኬታማ የመሆን ከልባዊ ፍላጉት ካለን ተሸናፊዎች የማይደፍሯቸውን ሥራዎች መሥራትን መድፈር ይኖርብናል!"
ያልታወቀ

በስኬትና ውድቀት ምንነት ዙርያ በርካታ ጥናቶች ተካሂደዋል። የስኬት መንገዶችን ለማወቅ ስኬታማ የሆኑ ሰዎችን የሕይወት ተሞክሮ በማጥናት ትምህርት ማግኘት ይቻላል። ስኬታማ ሰዎች በየትኛውም ዘመን ቢኖሩ፣ በየትኛውም መስክ ቢሰማሩ የሚጋሯቸው ተመሳሳይ ባህሪያት አሏቸው።

ስኬት የሚታይ ነገር ነው። የስኬታማ ሰዎችን ባህሪያት ሰይተን መረዳት ከቻልን እኛም ስኬታማ የማንሆንበት ምክንያት የለም። በተመሳሳይ ሁናቴ ስኬታማ ያልሆኑ ሰዎች የሚጋሯቸውን የጋራ ባህሪያት አጥንተን ከእኛ ካራቅናቸው ውድቀትን አናስተናግድም። ስኬታማነት ረቂቅ ሚስጥር አይደለም። የተወሰኑ መሠረታዊ መመሪያዎችን መተግበር የመቻል ውጤት ነው። በተቃራኒው ውድቀትም የተወሰኑ ስህተቶችን በተደጋጋሚ

የመሥራት ውጤት ነው። ለአነጋገር ቀለል ያበል አንጂ እውነታው ይህ ብቻ ነው። ደግሞም ብዙ እውነታዎች ለመቀበል ይከብዱ ይሆናል እንጂ ለመገንዘብ እጅግ ቀላል ናቸው።

ስኬትን እንዴት እንተረጉመዋለን?

አንድን ሰው "የተሳካለት" ለማለት መስፈርቱ ምንድነው? ለአንዳንዶቹ ስኬታማነት በሀብት ሊሰካ የሚችል ሲሆን ለሌሎቹ ደግሞ ታዋቂነት፣ ጤናማነት፣ የመልካም ቤተሰብ፣ እርካታ፣ ደስታና የአዕምሮ ሰላም ባለቤትነት ሊሆን ይችላል። ይህ የሚያሳየን ሁሉም ሰው ስኬትን የሚመለከትበት የራሱ የሆነ የመመልከቻ መነፅር እንዳለው ነው። ስተለያዩ ሰዎች ቡተለያየ ዕይታ የተለያየ ትርጉም ይኖረዋል። እኔ ስኬትን እጅግ በተዋጣለት ሁኔታ ያብራራል የምለው ፍቺ የሚከተለው ነው፡-

"ስኬት ማለት ዋጋ ያለው ዓላማን በትክክል መረዳት መቻል ነው።"
- ኪርል ናይቲንጌል

እስቲ ትርጉመን አፍታትተን እንመልከተው።

‹ዓላማን በትክክል መረዳት መቻል› የሚለው ቃል ስኬት ጉዞ መሆኑን ያሳየናል። ይህ ጉዞ ግን የመድረሻ ጣቢያ የለውም። ከአንዱ ዓላማችን ስንደርስ ሌላ ዓላማ ሰንቀን ጉዞዋችንን እንቀጥላለንና።

‹ዓላማን በትክክል መረዳት መቻል› የልምድ ጉዳይ ነው። ሌላ የውጪ ኃይል መጥቶ ስለግባችን ሊያስተምረን አይችልም። በገዛ ራሳችን የምንደርስበት ነገር ነው። ጉዳዩ ውስጣዊ እንጂ ውጫዊ አይደለምና። ለዚህም ነው፣ ስኬታማነት ብዙ ጊዜ ውስጣዊ እርካታን ሲያጐናፅፍ የሚታየው።

"ዋጋ ያለው" የሚለው ቃል እኛ በውስጣችን ለዓላማችን የምንሰጠውን ዋጋ የሚያመለክት ነው። ወደ የትኛው መስመር ነው የምናቀናው? ሰበጉ ወይስ ለጉጂ ዓላማ ነው የምንሠራው? የዓላማችን ‹ዋጋ› የጉዟችን ጥራት ይወስነዋል። በርግጥም ጉዟችን ትርጉም ያለውና የተሟላ የሚሆነው እንዲህ ሲሆን ነው። የዓላማ መኖር የጉዞአችንን አቅጣጫ እንድናውቅ ይረዳናል።

"የስኬትን ቁልፍ በእርግጥ ስላውቅም። እኔ የማውቀው የውድቀት ቁልፍ ሁሉንም ሰማስደሰት መጣር እንደሆነ ነው።"

ቢል ኮዝቢ

ስኬታማነትና ደስተኝነት እጅ ለእጅ ተያይዘው የሚሄዱ ነገሮች ናቸው። ስኬት ማለት የምንፈልገውን ነገር ማግኘት ሲሆን ደስተኝነት ደግሞ የምናገኘውን ነገር መመኘት ማለት ነው።

ሕልውና በራሱ ብቻውን ስኬት አይደለም፤ ተጨማሪ ነገሮች ያስፈልጋሉ። ስለዚህ

ከተራ ሕልውና ሻል ያለ ነገር አድርጉ - ኑሩ!
ከመንካት ሳቅ ያለ ነገር አድርጉ - ይሰማችሁ!
ከመመልከት ሻል ያለ ነገር አድርጉ - አስተውሱ!
ከማንበብ ያለፈ ነገር አድርጉ - ተረዱ!
ከመስማት የተሻለ ነገር አድርጉ - አዳምጡ!
ከማዳመጥም ሻል ያለ ነገር አድርጉ - ተገንዘቡ!
- ዶን ኤች ሮደስ

በውንም ሆነ በሐሳብ ደረጃ ስስኬት መሰናክል የሚሆኑብን ነገሮች፦

- ስለራሳችን ያለን ከመጠን ያለፈ አመለካከት (እኔነት)፤
- የውድቀት ፍርሃት (የስኬትም ሊሆን ይችላል)፤ በራስ መተማመን ስሜት ማጣት፤
- የዕቅድ አለመኖር፤
- ግልጽ ዓላማ (ግብ) አለማስቀመጥ፤
- በሕይወት የሚገጥሙ ለውጦች፤
- ዕቅድን ማስተላለፍ /ማዘግየት (ነገ ከነገ ወዲያ ማለት)፤
- የቤተሰብ ኃላፊነት፤
- አስተማማኝ የገንዘብ አቅም ዕጦት፤
- ትኩረት ማጣት፤
- ገንዘብ የማግኘት ተስፋ የማጣት ስሜት፤

- ብዙውን ነገር ለብቻ ለመሥራት መሞከር፤ (በሌሎች አምነት ስስማሳደር)
- በሥራው ላይ በቂ ስልጠና አለማግኘት፤
- በነገሮች ለመግፋት ወኔ ማጣት፤
- ቅድሚያ የሚለጣቸውን ጉዳዮች አለመለየት/ ቅደም ተከተል አለማስያዝ

የማሸነፊያው መስመር

ከማሸነፊያው መስመር ላይ ለመድረስ ከኛ የሚጠበቀው ፍጹም በሆነ መልኩ መሥራትን ሳይሆን ከጊዜ ወደጊዜ የተሻለ ነገር የመስራት ጥረትን ማሳየት ነው። ፍጹም አድርጎ መሥራትን ማስብ የሚያስከትለው የአዕምሮ ችግርን ነው። የተዋጣለት ነገር ለመሥራት የአቅምን ያህል መታገል ግን ዕድገት ነው - ምክንያቱም በዚህ ዓለም ላይ ሊሻሻል ወይንም በድጋሚ ሊሠራ የማይችል ፍጹም ነገር የለምና።

የማሸነፊያውን መስመራችንን እጅግ ማራቅ የለብንም፤ በጥቂቱም ቢሆን ወደ መስመራችን ጠጋ ብለን መገኘት መቻል አለብን። በውድድሩ የተሸቀዳደሚው ፈረሳችን የማሸነፍ ዕድል ከአምስት አንድ እጅ ወይንም ከአስር አንድ እጅ ሊሆን ይችላል። ይህ ማለት ፈረሳችን ከሌሎች ፈረሶች በአምስት ወይም በአስር እጅ ይፈጥናል ማለት አይደለም። ምናልባት የሚፈጥነው በክፍልፋዮች እጅ ሊሆን ይችላል። የሚያገኘው ውጤት ግን ከአምስትና አስር እጅ በላይ መሆኑ አይቀርም።

እና ይሄ ተገቢ ነወይ? ተገቢ ሆነ አልሆነ ማን ያጨነቃል? እነዚህ የጨዋታው ሕጐች ስለሆኑ ማንም ግድ አይሰጣቸውም። በሕይወታችንም ላይ ተመሳሳይ የጨዋታ ሕጐች አሉ። ስኬታማ ሰዎች ከሌሎች አስር እጅ ይበልጥ ብልህ ናቸው ማለት አይደለም። ብልህነታቸው በክፍልፋዮች ደረጃ የሚበልጥ ቢሆንም፤ ውጤቱ ከአስር እጅ በላይ ነው።

በየትኛውም የሕይወት መስክ ላይ 1000 ከመቶ መሻሻል ማሳየት አይጠበቅብንም። ማድረግ ያለብን በሁሉም የህይወታችን መስኮች በአንድ ከመቶ የደረጃ መሻሻሎችን ማሳየት ነው። ከሁሉም ቀለል የሚለው ይህ መንገድ ከማሸነፍያው መስመር ያደርስናል።

"ብዙ አሸናፊ ግለሰቦች ስውጤት ከመብቃታቸው በፊት አልህ አስጨራሽ ትግሎችን ማስፍ እንደነበረባቸው ታሪክ ዘግቦታል። ስአሸናፊነት የበቁት ሽንፈትንና ተስፋ መቁረጥን በፀጋ መቀበል ባስመፈስጋቸው ነው።"

ቢ.ሲ ፎርብስ

የሕይወት ገጠመኞች እንደ አያያዛችን አስደሳች ወይም አሳዛኝ ሊሆኑ ይችላሉ። አስደሳች የሚሆኑልን ግን ጥረት ካደረግን ብቻ ነው።

የባዮሎጂ መምህሩ በቤተ-ሙከራ ውስጥ ዕፅ እንዴት ወደ ቢራቢሮነት ሊቀየር እንደሚችል ለተማሪዎቹ በማሳየት ላይ ነበር። ዕጩ ወደ ቢራቢሮነት ከመቀየሩ በፊት የተሸፈነበትን ልባስ ሰብሮ ለመውጣት ለሰዓታት ያህል እልህ አስጨራሽ ትግል እንደሚያደርግ ከነገራቸው በኋላ፣ ማንም ተማሪ ቢራቢሮውን ከመርዳት ሊታቀብ እንደሚገባ አስጠንቅቋቸው ሄደ።

ካፍታ ቆይታ በኋላ መምህሩ እንደተናገረው ዕጩ ወደ ቢራቢሮነት ለመቀየር ከልባሱ ጋር ትንቅንቅ ያዘ። በዚያው ቅፅበት አንደኛው ተማሪ ሁኔታው በእጅጉ አሳዝኖት የመምህሩን ትዕዛዝ በመጣስ ከወንበሩ ላይ ተነስቶ የላይኛው ልባስ ሰበረለት። እናም ዕጩ ያለምንም ትግል ከልባሱ ወጥቶ ቢራቢሮ መሆን ቻለ። ይሁን እንጂ ቢራቢሮው በሕይወት አልቆየም፣ ወዲያውኑ ሞተ።

መምህሩ ከጉዳዩ ተመልሶ ሲመጣ የተፈጠረው ነገር ተነገረውና እያዘነ፣ ዕጩ ወደ ሙሉ ቢራቢሮነት ለመቀየር ከልባሱ ጋር የሚያደርገው ትግል ሰውነቱን የሚያጠነክርለት የተፈጥሮ ሕግ መሆኑን አብራራላቸው። በዚያ የትግል ወቅት ክንፎቹንና ጡንቻዎቹን ያጠነክራል። በዚህ ሁኔታ በገዛ ራሱ ልባሱን ሰብሮ ካልወጣ ግን የውጪውን ዓለም ሊቋቋመው አይችልም። በዚህም ምክንያት ተማሪው በህዘኔታ ስቢራቢሮው ያደረገለት ዕርዳታ መጥፊያው ሆኖ ለሞት ሊዳረግ እንደቻለ አስረዳቸው።

በሕይወታችንም ላይ ይህ ዓይነቱ ኹነት የሚከሰትባቸው ወቅቶች አሉ። ሕይወት የትግል መድረክ እንደመሆኗ ሳንታገል አንዳች ነገር ማግኘት አንችልም። ወላጆች ብዙውን ጊዜ ልጆቻቸውን ሰንካላ የሚያደርጉት ልጆቹ በራሳቸው ጥረውና ታግሰው የፈለጉትን እንዲያገኙ ዕድል ከመስጠት ይልቅ በህዘኔታ ሁሉንም ነገር ስለሚያደርጉላቸው ነው።

መሰናክሎችን ማሰፍ

መሰናክሎችን ታግሰው የሚያልፉ ሰዎች ጭራሹኑ መሰናክል ካልገጠማቸው ሰዎች በተሻለ ሁኔታ ጠንካሮች ናቸው። ሁላችንም ችግሮች ያጋጥሙናል። ተሸናፊዎች በችግሮች ተስፋ ሲቆርጡ አሸናፊዎች ግን ተስፋ ቆርጠው አይቀሩም - ልምድ ይቀስሙባቸዋል እንጂ።

የቆየ የእንግሊዞች አባባል ላጋራችሁ፦ "ፀጥተኛ ባሕር አንድን መርከበኛ ምርጥ ሊያደርገው አይችልም!" የትኛውንም ነገር መጀመሪያ ላይ ስንጋፈጠው የሁለተኛው ጊዜን ያህል አይቀሰንም። ስለዚህ ከሚያጋጥሙን ችግሮች መሸሽ አይኖርብንም። ተሸናፊዎች ብቻ ናቸው ተስፋ ቆርጠው እጃቸውን የሚሰጡት።

"ብዙ ሰዎች ተስፋ የሚቆርጡት ስኬታማ ስመሆን ጫፍ ላይ የደረሱ ጊዜ ነው። በቃ አንድ ሜትር ሲቀራቸው እጃቸውን ይሰጣሉ። በመጨረሻዋ ደቂቃ ከማሸነፈያው መስመር ባንድ እርምጃ ርቀት ላይ ሆነው ተስፋ ይቆርጣሉ።"

ኤች. ርስ ፕርት

ስኬትን እንዴት እንሰካዋለን?

እውነተኛ ስኬት የሚሰካው ሥራውን በጥራት በመሥራታችን በሚሰማን ስሜትና ዓላማችን ከግብ ሲደርስ ነው።

ስኬት በሕይወት ውስጥ በደረስንበት ደረጃ አይሰካም። የሚሰካው እዚያ ደረጃ ላይ ስመድረስ ባደረግነው ትግል ነው።

ስኬታችን የሚሰካው አንድን ሥራ ከሌሎች ይልቅ ለየት ባለ መንገድ እንደሠራነው በማነፃጸር ሳይሆን፣ እኛ ራሳችን መሥራት ከምንችልበት አቅም ጋር በማነጻጸር ነው። ስኬታማ ሰዎች የሚወዳደሩት ከራሳቸው ጋር ብቻ ነው። የራሳቸውን ውጤት ባሻሻሉ ቁጥር ስኬታቸውም እየተሻሻለ ይሄዳል።

በሕይወት ውጣ ውረድ ውስጥ የቱንም ያህል ሽቅብ ወደ ላይ ብንወጣ ይህ የስኬታችን መለኪያ አይሆንም። ስኬት የሚሰካው ከላይ ቁልቁል ወርደን በወደቅን ቁጥር ለመነሳትና ተመልሰን ወደ ላይ ስመፈናጠር በምናደርገው ትግል ነው። ወድቆ የመነሳት ብቃት የስኬት መለኪያ ሊሆን ይችላል።

እያንዳንዱ የስኬት ታሪክ የታላቅ ውድቀት ታሪክም ነው

ውድቀት የስኬታችን አቋራጭ መንገድ ሊሆን ይችላል። የአይ. ቢ. ኤሙ ሰር ቶም ዋትሰን እንዲህ ብሏል። "ስኬታማ ለመሆን ከፈለጋችሁ የውድቀታችሁን መጠን በዕጥፍ አብዙት!"

ታሪክን ልብ ካልን የብዙዎቹ ስኬታማ ሰዎች ታሪኮች የታላቅ ውድቀት ታሪኮችም ናቸው። ግን ብዙ ሰዎች የውድቀቶችን ታሪክ ልብ አይሉም። እንዲሁ የመጨረሻውን ውጤት በማየት ብቻ ያ ለው እንዴት

ዕድለኛ ሲሆን እንደቻለ ማለብን ይመርጣሉ። በደፈናው "በተገቢው ሰዓት እና በተገቢው ቦታ ላይ ስለተገኘ ነው ስኬታማ የሆነው" ማለት ይቀናቸዋል።

አንድ ዝነኛ የሆነ ታሪክን አስቲ ላካፍላችሁ. . . ይህ ሰው ገና በ21 ዓመቱ በንግዱ ዓለም ኪሳራ ደረሰበት። በ22 ዓመቱ ከህግ ትምህርቱ ተሰናበተ። 24 ዓመት ሲሞላው ደግሞ ሁለተኛውን የንግድ ኪሳራ አስተናገደ። በ26 ዓመቱ ፍቅረኛውን በሞት ተነጠቀ። 34 ዓመት ሲሆነው ለምክር ቤት ተወዳድሮ ሳይሳካለት ቀረ። በ45 ዓመቱ ለሴናተርነት ተወዳድሮ ተሸነፈ። በ47 ዓመቱ ምክትል ፕሬዚዳንት ለመሆን ያደረገውን ውድድር በሽንፈት አጠናቀቀ። 49 ዓመት ሲሞላው ለሴናተርነት በድጋሚ ተወዳድሮ አሁንም ተሸናፊ ሆነ። በመጨረሻ በ52 ዓመቱ ግን የአሜሪካ ፕሬዚዳንት ለመሆን በቃ። ይህንን ሰውዬ መቼም አታጡትም ብዬ አስባለሁ። ሰውዬው አብርሃም ሲንከን ነው።

እዚህ ጋ ሊንከንን የውድቀቶች ተምሳሌት ልናደርገው ይቻለናልን? ገና በመጀመሪያው ውድቀቱ አንገቱን አንደ ደፋ ራሱን ከውድድሩ አግልሎ ወደ ሕግ ትምህርቱ መመለስ ይችል ነበር። ግን ለሊንከን ሽንፈት የስኬት መለሳል አንጂ የውድቀት መጨረሻ አልሆነውም።

በ1913 ሲ ዲ ፎረስት የተባለው የትሮይድ ቲዩብ ፊልሳፊ በወረዳው ባለስልጣን ክስ ተመስርቶበት ነበር። የክሱ ጭብጥ የአትላንቲክ ውቅያኖስን አቆራርጦ ድምፅ ሊያስተላልፍ የሚችል መሣሪያ አሠራለሁ ብሎ ለዎችን በማጭበርበር አክሲዮኖችን አንዲገዙ ለማድረግ ሞክሯል የሚል ነበር። በወቅቱ ሰውየው በጎብረተሰቡ ዘንድ ክፉኛ ተወግዞ ነበር። አስቲ አሁን ይሄ ቴክኖሎጂ ባይኖር ምን ይውጠን አንደነበር አስቡት?

የታህሳስ 10፣ 1903 የኒውዮርክ ታይምስ አትም በርዕሰ - አንቀጹ የራይት ወንድማማቾች በቀጣዩ ሳምንት ከአየር የሚከብድ ብረት ሆኖ ሳለ በአየር ላይ አንዲበር አቅደው ስለፈጠሩት ማሽን፣ "ፍጹም የማይሳካ የበረራ ሙከራ" የሚል ይዘት ያለው ፅሑፍ አውጥቶ ነበር። ከሳምንት በኋላ ግን የራይት ወንድማማቾች፣ በኪቲ ሀውክ ያንን መቼም የማይረሳ የተሳካ የበረራ ሙከራቸውን ለማድረግ በቅተዋል።

በ65 ዓመት ዕድሜው ኮሎኔል ሳንደርስ የነበረው አንጡራ ሀብት አንዲት የወላለቀች መኪናና ከጡረታ የተረፈ የአንድ መቶ ዶላር ቼክ ብቻ ነበር። ምን ሲሠራ እንደሚችል ሲያስብ የአናቱ ስጋ መጥበሻ ምድጃ ታወሰው። ያንን ከሠራ በኋላ የመጀመሪያውን ሽያጭ ለማካሄድ ግን በግምት ከአንድ ሺህ በላይ በሮችን አያንኳኳ ለሰዎች የምድጃውን ጠቀሜታ ማስረዳት ነበረበት። እኛ ብንሆን ኖሮ ግን ምናልባትም ከሶስት ወይም ከአስር አለያም ከመቶ ሙከራዎች በኋላ የምንችለውን ሁሉ አድርገናል ብለን እንተወው እንደነበር እናስብ።

ካርቱኒስቱ ዋልት ዲዝኒ ከብዙ ጋዜጣ አሳታሚዎች ምንም ተለጥአ የለህም የሚሉ በርካታ ተስፋ አስቆራጭ ምላሾች ደርሰውታል። አንድ ቀን ከአንድ ቤተ-ክርስቲያን አቅራቢያ ቀለም በመቀባት ላይ ሳለ በቤተ-ክርስትያኗ ቁስ የተወሰኑ የካርቶን ስዕሎችን ይሠራ ዘንድ ተጠየቀ። ያንን በመሥራት ላይ ሳለ ያጋጠመችው አስገራሚ ዓይጥ ለሚኪ ማውዝ ፊጠራ ከፍተኛውን እገዛ አድርጋለታለች።

ስኬታማ ሰዎች ታሳሳቅ ሥራዎችን አይሠሪም፤ ትናንሽ ነገሮችን በታሳቅ መንገዶች ይሠሯቸዋል አንጂ

አንድ ቀን በክፊል መስማት የተሳነው የአራት ዓመት ህፃን ልጅ ከመምህሩ የተሰጠውን ማስታወሻ ፅሑፍ ይዞ ወደቤቱ ተመለሰ። እናትየው ማስታወሻውን ገልጣ ስታነበው "ያንቺው ቶሚ ለመማር ብቁ ያልሆነ ደደብ ነውና ለምን ከትምህርት ቤቱ አታስወጪውም?" ይላል። እናትየውም ምላሽ ሰጠች። "የኔው ቶሚ ደደብ አይደለም። እኔው ራሴ አስተምረዋለሁ!" ከዚያን ቀን ጀምሮ ራሷ እያስተማረች አሳደገችውና ዓለም ታሳቁን ዝነኛ የፊጠራ ሰው ቶማስ ኤዲሰንን ለማግኘት በቃ። ቶማስ ኤዲሰን መደበኛ ትምህርት የተከታተለው ለሶስት ወራት ብቻ ነው።

ጄንሪ ፎርድ የዛሬን አያድርገውና በፈለሰፋት የመጀመሪያ መኪና ላይ ኩሽኔት ሲያስገባ ግጣሚን ረስቶ ሳያስገባ ቀርቷል።

ታዲያ የእነኚህን ሰዎች ውድቀቶች ታስተውሏቸዋላችሁ? ያውድቀት አርአያ ትሏቸዋላችሁ? ስኬታማ መሆን የቻሉት ችግሮቻቸውን ተጋፍጠው ሲፈቷቸው በመቻላቸው ነው። ሰፀለምተኛ ሰዎች ግን እነኚህ ሰዎች የተሳካላቸው. . . በቃ ዕድል ፊቷን ስላዞረችላቸው ነው።

ሁሉም የስኬት ታሪኮች የትላልቅ ውድቀት ታሪኮች ናቸው። ልዩነቱ ስኬታማ ሰዎች በወደቁ ቁጥር ነጥረው መነሳት መቻላቸው ብቻ ነው። ይህ ወደ ፊት መውደቅ ተብሎ ይጠራል፤ ወደ ኋላ ሳይሆን አንድ እርምጃ ወደፊት መውደቅ። ከውድቀት እየተማሩ ወደፊት መገስገስ።

በ1914 የ67 ዓመት የዕድሜ ባለፀጋ የነበረው ቶማስ ኤዲሰን ፋብሪካው በእሳት ቃጠሎ ሳቢያ ወደመበት። የኢንሹራንስ ክፍያው አዚህ ግባ የሚባል አልነበረም። አዛውንቱ ኤዲሰን ዕድሜውን በሙሉ የለፋበት ሀብት ንብረቱ ሲወድምበት የለጠው ምላሽ አጅግ አስገራሚ ነበር። "በመከራም ውስጥ እንኳን ትልቅ ድል አለ። ሁሉም ስህተቶቻችን እዚህ ወድመውልናል። አግዚአብሔር ይመስገንና አሁን እንደ አዲስ መጀመር እንችላለን" ያለው ኤዲሰን ከሦስት ሳምንታት በኋላ ፎኖግራፍን ሊፈለስፍ በቅቷል። ቀና አመለካከት ማለት ይሄ ነው!

ከዚህ ለጥቆ ከበርካታ የወድቆ መነሳት ትግል በኋላ ስኬትን የተጐናፀፉ የሌሎች ሰዎች አጫጭር ምሳሌዎች ቀርበዋል።

- ቶማስ ኤዲሰን ብርሃን ሰጪ አምፖል ከመፈልሰፉ በፊት ቢያንስ አንድ ሺህ ጊዜ ሙከራዎችን እድርጎ እልተሳካለትም።
- ሄንሪ ፎርድ በአርባ ዓመት ዕድሜው መናጢ ድሀ ነበር።
- ሲ ኢያኮካ በሀምሳ አራት ዓመቱ በሄንሪ ፎርድ ሁለተኛ ከሥራ የመባረር ዕጣ ገጥሞት ነበር።
- ቤትሆቨን ወጣት ሳለ የሙዚቃ ተሰጥኦ በሞራሽ እንደሌለው ተነግሮት ነበር። ሆኖም ዓለም እጅግ በጣም ምርጥ የሆኑ ሙዚቃዎችን ከማበርከት እልቦዘነም።

ውድቀትን ማስቀረት አይቻልም። ነገር ግን እንደ መንደርደሪያ ኃይል ልንጠቀምበት እንችላለን። ትሁትነትንም ልንማርበት እንችላለን። በውድቀታችን ጊዜ ብርታትንና ችግርን የመቋቋም ታላቅ ፅናትን እናገኛለን። ስለዚህ እሸናፊዎች እንጂ ተሸናፊዎች ላለመሆን እንጣር። ፍርሃትና ጥርጣሬን እናስወግድ። ፍርሃትና ጥርጣሬ አዕምሯችን በሙሉ አቅሙ እንዳይሰራ እንቅፋት ሊሆኑበት ይችላሉና።

ከአያንዳንዱ ሽንፈታችሁ በኋላ ምን እንደተማራችሁ ራሳችሁን ጠይቁ። የዚያን ጊዜ ብቻ ነው በእንቅፋትነት የተጋረጡባችሁን ነገሮች እንደ ድንጋይ መወጣጫ መሰላል ልትጠቀሙባቸው የምትችሉት።

የምታስቡ ከሆነ፦

- ተሸንፈያለሁ ብላችሁ የምታስቡ ከሆነ በርግጥም ተሸንፋችኋል።
- ሰልችልም ብላችሁ የምታስቡ ከሆነ በርግጥም ሰችችልም።
- ማሸነፍ ፈልጋችሁ እንደምትሸነፉ ማሰብ ከጀመራችሁ በርግጥም ከዚች ቅፅበት ጀምሮ መሸነፍ ጀምራችኋል።
- ምርጥ ነኝ ብላችሁ የምታስቡ ከሆነ በርግጥም ምርጥ ናችሁ።

በዚህ ዓለም ስኬትን የምናገኘው ከሀሳባችን ውስጥ ስናመነጨው ነው፣ ስለዚህም፦

- ትልቅ ከመሆናችሁ በፊት ትልቅ ስለመሆን ማሰብ አለባችሁ።
- ስለራሳችሁ ሁሴም ቢሆን እርግጠኛ ልትሆኑ ይገባል። የዚህ ነው የሕሸናፊነቱን ስልጣት የምታገኙት።
- የሕይወት ትግል የሕሸናፊነት ስልጣት ለጠነካራና ፈጣን ሰው ሳይሰርሰው ይችላል። ሆነም ቀረ ስልጣቱን የሚጠይሰው ፈጣንና ጠንካራ ነኝ ብሎ የሚያስበው ሰው ነው።

በዓለማችን ካሉ ፍጡራን በአጠቃላይ የሰው ልጆችን የሚያክል አካላዊ አፈጣጠሩ ያልተሟላ ፍጡር አይገኝም። የሰው ልጅ እንደ ወፍ መብረር አይችልም፣ በሩጫም ከነብር ጋር አይመጣጠንም፣ የእዞን ያህል መዋኘት፣ የጦጣን ያህል ዛፍ መውጣት አይችልም፣ የንስርን ዓይነት የዕይታ ችሎታ የለውም። የሰው ልጅ ከየትኛውም ፍጡር የባሰ ደካማ እንደመሆኑ ትንሿ እንኳ ነድፋ ስሞት ልታበቃው ትችላለች። ነገር ግን ተፈጥሮ ሚዛናዊ ናትና ለሰው ልጅ የማሰብ ችሎታን ችራዋለች። ስለዚህ የሰው ልጅ አካባቢውን መፍጠር ሲችል እንስሳት ግን አካባቢያቸውን ተላምደው ለመኖር ይገደዳሉ።

ይህንን ታላቅ ስጦታ (የማሰብ ኃይልን) ሙሉ በሙሉ የሚጠቀሙበት የለው ልጆች ግን እጅግ በጣም ጥቂቶች ናቸው።

ውድቀት ሁለት ዓይነት ነው። እንደኛው ድርጊቶችን ያለምንም ጥልቅ ቅድመ - እሳቤ በመከወን የሚከሰት ውድቀት ሲሆን፣ ሁለተኛው መልካም ነገሮችን ለመከወን እለበው ሳይተገብሩት ሲቀሩ የሚከሰት ውድቀት ነው። በሕይወት ጉዳና ላይ የማሰብ ችሎታን ሳይጠቀሙ መጓዝ ልክ ሳያነጣጥሩ እንደመተኮስ ይቆጠራል።

ሕይወት ልክ እንደ ምግብ ቤት ናት። ሳህናችንን ይዘን ያሻንን የምግብ ዓይነት እንመርጥና በመጨረሻ እንከፍላለን። መክፈል እስከቻልን ድረስ በሕይወታችንም የፈለግነውን ነገር ማግኘት እንችላለን። ምግብ ቤቱ ካለንበት ድረስ እንዲመጣልን የምንጠባበቅ ከሆነ ዕድሜ ልካችንን ሳንመገብ እንችላለን። በሕይወትም ላይ የምትፈልጉትን ከመረጣችሁ በኋላ ለለኬት ለመብቃት ተገቢውን (ተመጣጣኝ) ዋጋ መክፈል ይኖርባችኋል።

ሕይወት የምርጫዎችና የስምምነቶች መድረክ ናት!

"የሕይወት ጉዳና የዕድል ጉዳይ ሳይሆን የምርጫ ጉዳይ ነው። መዳኒ ሕይወታችን ቆመን የምንጠብቀው ሳይሆን በትጋት የምናሰመልመው ነው።"

ዊልያም ጄኒንግስ ብራያን

ይህ የዊልያም ጄኒንግስ ብራያን አባባል እርስ በርሱ የሚቃረን ይመስላል። ሕይወት የምርጫዎችና የስምምነቶች መድረክ መሆኗ የሚቃረን ይምስል እንጂ እይደለም። ሕይወት በምርጫ የተሞላች ከሆነች ስምምነቱ አስፈላጊ የሚሆነው የቱ ላይ ነው? ግን ስምምነትም በራሱ ምርጫ ነው። እንደሚከተለው እናየዋለን፦

ሕይወት በምርጫዎች የተሞላችው እንዴት ነው?

ምግብ አብዝተን ስንበላ ወፍራም የመሆንና ጤናን የማጣት ምርጫን መረጥን ማለት ነው፤ መጠጥ አብዝተን ስንጠጣ በነጋታው ጠዋት ራስ ምታት እንዲይዘንና ቀስ በቀስ የጤና መታወክ እንዲደርስብን መረጥን ማለት ነው፤ ጠጥተን ካሽከረከርን ሊሚፈጠረው አደጋ የመሞት አሊያም ለው የመግደል ምርጫን መረጥን ማለት ነው፤ ለዎችን በሕመማቸው ጊዜ ካስታመምናቸው እኛም ስንታመም ተመሳሳዩን አገልግሎት ለማግኘት መረጥን ማለት ነው፤ ለሌሎች ሰዎች ማለብ ካቆምን ሌሎችም እንዳያስቡልን መረጥን ማለት ነው።

ምርጫዎች ሁሉ የራሳቸው ጣጣ አላቸው። ምርጫዎችን ለመምረጥ ነፃ ብንሆንም ቅሉ ከዚያ በኋላ ምርጫችን እኛኑ ይቆጣጠረናል። አኩል ያለመሆን አኩል ዕድል ነው ያለን። መምረጡ የእኛ ፋንታ ነው። ሕይወት የፈለገውን ዓይነት ቅርጽ እየሠራ ከሚኖር ሽከላ ሠሪ ጋር ትነፃፀራለች። እኛም ሕይወታችን የፈለግነውን ቅርጽ እንዲይዝ መምረጥ እንችላለን።

ሕይወት በስምምነቶች የተሞላች የምትሆነው እንዴት ነው?

ሕይወት ደስታና ጭፈራ ብቻ አይደለችም፤ ሕመምና ስቃይም ጭምር ናት። ያልተጠበቁ ነገሮች በድንገት ይከሰታሉ። ሳይታሰብ ሁሉም ነገር ግልብጥብጡ ይወጣል። መጥፎ ክስተቶች ጥሩ ለዎች ላይ ይከሰታሉ። በድንገት የሚከሰቱ አካላዊ ጉዳቶች እና የተፈጥሮ አደጋዎች ከአቅም በላይ የሆኑ ክስተቶች ናቸው። ወላጆቻችንን አሊያም የምንወልድበትን ሁኔታ መምረጥ አንችልም። ኳሷ ወደማትፈልጉት አቅጣጫ ተወርውራ ከሆነ ከልብ አዝናለሁ። ሆኖም አሁን ካላችሁበት ሁኔታ ተነስታችሁ ሕይወታችሁን እንዴት ለመቀጠል አስባችኋል? በማማረር ወይስ ኳሷን ካለችበት አንስታችሁ ወደ ምትፈልጉት አቅጣጫ በመወርወር ከኳሷ ጋር መሮጥ? ይህን የመወሰን ምርጫው የናንተ ነው።

ቀኑ ፀሀያማና የጠራ ከሆነ ሀይቁ ላይ በተለያየ አቅጣጫ የሚንሳፈፉ በመቶዎች የሚቆጠሩ መርከቦችን ማየት ይችላል። ምንም እንኳን ነፋሱ የሚነፍለው ወዳንድ አቅጣጫ ቢሆንም፣ መርከቦቹ የሚነጉዱት በተለያየ አቅጣጫ ነው። አቅጣጫቸው የሚወሰነው ደግሞ እንደ ሸራ አወጣጠራቸው ነው። በሕይወታችንም ላይ እንዲሁ። የነፋሱን አቅጣጫ መወሰን ባንችልም፣ የምንሄድበትን አቅጣጫ የመወሰኑ ምርጫ የራሳችን ነው።

> "ጤና፣ ደስታና ስኬት የሚገኙቡት በእያንዳንዱ ሰው የመታገል ብቃት ላይ ነው። በሕይወታችን የሚገጥሙን ክስተቶች በራሳችው ትልቅ አይባሱም- ትልቅ የሚሆኑት ስለሚገጥሙን ክስተቶች የምናደርጋችው ነገሮች ናቸው።"
>
> ጆርጅ ሸለን

የሚያጋጥሙንን ክስተቶች መቆጣጠር ባንችልም እንኳን አመለካከታችንን መቆጣጠር (መወሰን) እንችላለን። ምርጫው ድል አድራጊ አሊያም ተጠቂ እንድንሆን የመምረጥ ጉዳይ ነው። ዕጣ-ፈንታችንን የሚወሰነው አሁን ያለንበትን ሁኔታ ሳይሆን ከአሁን ወዲህ የምንወስዳቸው ሕይወታዊ እርምጃዎች ናቸው።

ቀስተ ደመናን ለመፍጠር የዝናብና የፀሀይ መኖር ግድ ነው። በሕይወታችንም ላይ ደስታና ሀዘን፣ ጥሩና መጥፎ ገጠመኞች መከሰታቸው አይቀሬ ነው። መጥፎውን ገጠመኞችንን በጥሩ ሁኔታ ከተወጣነው ያጠነክረናል። በሕይወታችን ዙሪያ የሚከሰቱትን ክስተቶች መቆጣጠር ባንችልም፣ አነዚህን ክስተቶች እንዴት በአግባቡ ለመያዝ እንደምንችል መወሰን እንችላለን።

የሰው ልጆች ልክ እንደ የዝግባ ዛፍ ምርጫ የሌላቸው አይደሉም። የዝግባ ዛፍ ትልቅ ዛፍ የመሆን አሊያም የቀንድ አውጣ ምግብ ያለመሆን ምርጫ የለውም። የሰው ልጆች ግን ምርጫዎች አሏቸው። ለምሳሌ ተፈጥሮ ሉሚ ስትለጠን ወይ ማማረር አሊያም የሉሚ ጭማቂ መሥራት ዓይነት ምርጫዎች ይኖረናል።

አንዳንዴ እንደሚከሰተው ነገሮች ሲበላሹ ኃላፊነት በተሞላበት መንገድ አግባብ የሆነ ነገር ማድረግ፣ አሊያም በዘፈቀደ የማስተናገድ ምርጫው የአናንተ ነው።

አንድን ሰው ስኬታማነት የሚያበቁ መሰያ ባህሪያት

1. ልባዊ መሻት (ፍላጉት)

ስኬታማ ለመሆን ያስን ጉጉት አንድን ዓላማ ከግብ ለማድረስ ካለን ጠንካራ ፍላጉት ይመነጫል። ናፖልዮን ሂል እንዲህ በማለት ጽፏል፦ "የሰው ልጅ አዕምሮ አገኘዋለሁ ብሎ ያመነበትን ማንኛውም ነገር ያገኘዋል።"

በአንድ ወቅት አንድ ወጣት ሶቅራጥስን የስኬት ምስጢር ምን እንደሆነ እንዲነግረው ጠየቀው። ሶቅራጥስ ከወጣቱ ጋር ዘንጋታው ዝዋት ከመንዙ ዳርቻ ስመገናኝት ቀጠሮ ያዘ። በነጋታው ሁለቱም እየተሬመዳ ወደ መንዙ ገቡ። ውሃው አንገታቸው ላይ ሲደርስ በድንገት ሶቅራጥስ ልጹን ጉሮ ውሀው ውስጥ ደፈቀው። ልዳ ስመጡጣት ቢታገልም፣ ጉልበቱ ከሶቅራጥስ ጋር ሲመጣጠን ስላልቻለ ጥረቱ አልተሳካለትም። በመጨረሻ ወጣቱ ሬቱ ወደ ሰሚያዊነት መቀየር ሲጀምር ለቀቀው። ልጹ አየር ስቦ ከተረጋጋ በኋላ ሶቅራጥስ ጥያቄውን አቀረበለት። "ስመሆኑ ውሃ ውስጥ ሳለህ ከምንም ነገር ዘላይ አስፈልጉህ የነበረው ነገር ምንድነው?" ልዳ ሳያመታ "አየር!" ሲል መለሰለት። "የስኬትም ምስጢር ይህ ነው። ልክ አየር የፈለግከውን ያህል ስኬትንም ፈልገህና ታገኝዋለህ። ሌላ ምስጢር የለውም" አለው ሶቅራጥስ። ትክክል ብላል - ሌላ ምንም ምስጢር የለውም።

ክልብ መሻት የውጤታማ ጉዞ ዋነኛ መነሻ ነጥብ ነው። በፍንጣሪ እላት በቂ ሙቀት ማግኘት እንደማይቻል ሁሉ ደካማ ፍላጉትም ታላቅ ውጤትን ሊያስገኝ አይችልም።

2. መስዋዕትነት መክፈል፡-

"ስኬታማ ስመሆን መጣሪን ተውና ተፈላጊ እሴት ያስውን ሰው ሁን!"
አልበርት አንስታይን

ቁርጠኝነትን ለመገንባት የሚያስፈልጉን ሁለት ቋሚ ምሰሶዎች ታማኝነትና ጥበብ ናቸው። ይህንን አባባል ይበልጥ ለማብራራት አንድ ሥራ አስኪያጅ ለበታች ሠራተኛው የተናገረውን እዚህ ጋር መጥቀስ ይኖርብናል። "ደንገኝነት ማለት ኪሳራ እየደረሰብህም ቢሆን መስዋዕትነት መክፈል ሲሆን ጥበብ ደግሞ አንዲህ ዓይነቱን የሞኝነት ተግባር አለመፈፀም ነው።"

የተዋጣለትና ስኬታማ ሰው መሆን የሚቻለው ከአስተሳሰባችንና ከምናደርጋቸው ውሳኔዎች በመነሳት ነው። ምን ዓይነት አስተሳሰብ ሕይወታችንን እንደሚለውጠው መወሰኑ የእኛ ፋንታ ነው። ከላይ እንደተጠቀሰው ስኬት በድንገት የሚከሰት ሳይሆን የእመለካከታችን ውጤት ነው።

ለማሸነፍ መጣር መስዋዕትነትን ይጠይቃል

ላለመሸነፍ መጫወትና ለአሸናፊነት መጫወት እጅግ የተለያዩ ነገሮች ናቸው። ለአሸናፊነት መጫወት የሚፈጥረው ጉጉትና በጨዋታው ወቅት የሚከፈለው መስዋዕትነት ለየት ያለ ነው። በተቃራኒው ላለመሸነፍ ስንጫወት የምንጫወተው ከደካማነት በመነሳት ይሆናል። ላለመሸነፍ ስንጫወት ዋነኛው ዓላማችን ውድቀትን መሸሽ ነው። ሁላችንም የምንፈልገው ማሸነፍን ይሁን እንጂ ለዚያ ቅድመ - ዝግጅት የሚከፈለውን መስዋዕትነት ለመክፈል የተዘጋጁ ጥቂቶች ናቸው። ለአሸናፊነት የምንጫወተው በልባዊ ቁርጠኝነትና በተነሳሽነት መንፈስ ሲሆን ላለመሸነፍ የምንጫወተው ግን በነገሩ ይህን ያህል ላንመሰጥ (የግብር ይውጣ ዓይነት) ነው።

ሀሳባዊ መሰናክሎች እዚህ ላይ አይኖሩም፣ መቼም ቢሆን አይኖሩም። የጉዞዋችን መዳረሻ ነጥብ መልህቅን ጥሎ ጉዞን በማቆም አሊያም አንዲሁ በውሃ እየተነዱ በመጓዝ አይደረስበትም። መድረስ የምንችለው በነፋሱ አቅጣጫም ሆነ በተቃራኒው ጉዞዋችንን ሳናቋርጥ በመጓዝ ብቻ ነው።

ማንኛውንም አሰልጣኝ ስታገኙ በምርጥና ምርጥ ባልሆነ ቡድን መሀከል ያለውን ልዩነት ጠይቁት። በተጫዋቾቹ አካላዊ ብቃት፣ ተሰጥኦና ችሎታ ላይ የሚኖረው ልዩነት በጣም ትንሽ እንደሆነ ይነግራችኋል። ትልቁ ልዩነት የሚከሰተው በተነሳሽነት ስሜት ላይ ነው። ምርጡ ቡድን ለማሸነፍ ማንኛውንም መስዋዕትነት ለመክፈል ቁርጠኛ መሆኑ ተጨማሪ ኃይል ሰጥቶታል። ለማሸነፍ ያላቸው ቁርጠኝነት ይህ ነው አይባልም። ለማሸነፍ ቁርጠኛ የሆነ ቡድን ግጥሚያው ከበድ ባለ ቁጥር፡-

- ✓ ለጨዋታው የሚለጠው ግምትም ይበልጥ ይጨምራል፣
- ✓ የማሸነፍ ፍላጉቱ በዚያው ልክ ይንራል፣
- ✓ የቡድኑ ብቃትም በዚያው ልክ ከፍ ይላል
- ✓ በመጨረሻ ድሉም እጅግ ጣፋጭ ይሆናል

አዳዲስ መሰናክሎች (ፈተናዎች) እዳዲስ ብቃቶችን ይፈጥራሉ። የብዙ አትሌቶች ከፍተኛ ብቃት ጉልቶ የሚታየው የማሸነፍ ዕድላቸው እጅግ ጠባብና እዳጋች መስሎ በሚታይበትና ከባድ ፉክክር ባለበት ውድድር ላይ ነው። ያን ጊዜ ነው አትሌቶቹ ወደ ተከማቸው ውስጣዊ ኃይላቸው በጥልቀት የሚዘምቱት።

"ልምምዱ አዝሱኝ ስማቆም ሲዳዳኝ በአዕምሮዬ ብልጥ የሚበው ተጋጣሚዬ በዚህች ቅፅበት ምን እያደረገ እንደሆነ ነው። እርሱ ልምምዱን አጠናክሮ እየሠራ መሆኑን ሳስብ እኔም ጠንክሬ ለመሥራት ወደ ልምምዴ እመለሳለሁ። ዕረፍት እያደረገና ሻወር እየወሰደ ነው ብዬ ካሰብኩኝማ የበለጠ ጠንክሬ ልምምዴን እሠራለሁ።"

ዳን ጋብል - በፈለሲንግ (ነፃ ትግል)
የኦሎምፒክ ሻወርቅ ሜዳሊያ ተሸላሚ

ስኬት የደረሻ ዕድገት አይደለም። ግን በደረሻ ዕድገት ውስጥ ስኬት አለ። አንዳንድ ሰዎች የመሸነፍ ፍርሀት ስለሚያድርባቸው ቀድሞውንም መሞከሩን አይደፍሩም። እነዚህ ሰዎች ባሉበት ደረሻ መቆየትም አይፈልጉም። ምክንያቱም ከሌላው ወደ ኋላ መቅረት ይመስላቸዋል። በሁለቱም በኩል ስጋቱ እንዳለ ነው። በገላጣው ባህር ላይ የሚጓዙ መርከቦች የማዕበል ስጋት እንዳለባቸው ይታወቃል። ሆኖም ይህን ስጋት በመፍራት ወደቡ ጋር እንደቆሙ ቢቆዩ መዛጋቸውና መበላሸታቸው አይቀርም። መጀመሪያውኑ መርከቦቹ የተሰሩት ለመቆም አይደለም። ለአሸናፊነት በመጫወትና ላለመሸነፍ በመጫወት መሀከል ያለው ልዩነት ተገቢውን መስዋዕትነት ከመክፈልና መፃዒ አደጋዎችን ከመጋፈጥ ጋር ይያያዛል። ለማሸነፍ የሚጫወቱት በተለያዩ ጫናዎች ውስጥ በማለፋቸው እየጠነከሩ ሊሄዱ፣ ላለመሸነፍ የሚጫወቱት ግን እንዴት ስኬታማ እንደሚሆኑ ላያውቁት ይቀራሉ።

የተለያዩ ጫናዎች (መሰናክሎች) ለማሸነፍ የሚጫወቱ ሰዎችን ይበልጥ እንዲጠነክሩ ያደርጓቸዋል፤ ላለመሸነፍ የሚጫወቱትን ግን ጉልበታቸውን በመምጠጥ ደካማ (ብቃት የለሽ) ያደርጓቸዋል። ለማሸነፍ ፅኑ ፍላጐት ቢኖራቸውም እንኳን ብቃታቸውንና ኃይላቸውን አሟጠው እንዳይጨርሱ ይሰጋሉ። ስለዚህ ለማሸነፍ በመጣጣር ላይ አትኩሮታቸውን ከማሰባሰብ ይልቅ በሚያጧቸው ነገሮች ስጋት የያዙትንም እያጡ ይሄዳሉ።

ተሸናፊዎች ሁሌም ቢሆን ደጎንኑቱ የተጠበቀ (ዋስትና ያለው) ነገር ላያ ሊያተኩሩ፣ አሸናፊዎች አጋጣሚዎች ላይ ያተኩራሉ። ተሸናፊዎችን ከሞት በላይ መኖር ያስፈራቸዋል።

መሸነፍ (መውደቅ) ወንጀል አይደለም፤ የማሸነፍ ብቃትን ማጣት ግን ወንጀል ሊሆን ይችላል።

"በየትኛውም የሙያ መስክ ላይ ቢሆን የሁሉም ሰው ሕይወታዊ ስኬት የሚወሰነው ስላቀ ምርጥ ሕይወት በሚከፍለው መስዋዕትነትና ባለው ቁርጠኝነት ላይ ተመስርቶ ነው።"

ቪንስ ሉምባርዲ

በአቋም መፅናት ወደ ቁርጠኝነት ይመራናል

በምርጫዎችና ግዴታዎች መሀከል ለፊ ልዩነት አለ። ምርጫዎች ለድርድር ሊቀርቡ ይችላሉ፤ ግዴታዎች ግን አይቀርቡም። ምርጫዎች የራሳቸው የሆነ ጫና ቢኖራቸውም የግዴታዎች ጫና ግን ከፍተኛ ነው። ለዚህም ነው ግዴታዎች ዋጋ ይኖራቸው ዘንድ ጠንካራ የሆነ የእሴት ስርዓት የሚያስፈልገን። ግዴታዎች አቋመ-ፅኑ ሲያደርጉን አቋመ-ፅኑነታችን ቡተዘዋዋሪ ቁርጠኝነታችንን ይጨምራል።

3. ኃላፊነትን መቀበል፡-

"ከልብ በምንፈልገውና በምንወደው ተግባር ላይ ስንሰማራ ውጤታማነታችን በጣም የጐላ ነው።"

ጆርጅ ግሪተር

መልካም ሥነ-ምግባር ያላቸው ሰዎች ኃላፊነትን ይቀበላሉ። ጥሩ ጥሩ ውሳኔዎችን በመወሰንም ሕይወታቸውን በስርዓት ይመራሉ። ኃላፊነትን መቀበል መፃኢ አደጋን መጋፈጥና ተጠያቂነትን ስለሚያስከትል አንዳንዴ ላይመቸን ይችላል። ስለዚህ ብዙ ሰዎች ከኃላፊነት በመሸሽ በራሳቸው ምቹ ዓለም ውስጥ መኖሩን ይመርጣሉ። በሕይወታቸው ውስጥ ነገሮችን ከመፍጠር ይልቅ በራሳቸው ጊዜ እንዲከሰቱ ይጠብቋቸዋል። ኃላፊነትን መቀበል ማለት በጥንቃቄ አስቀድሞ የታሰበባቸውን መፃኢ አደጋዎች በሞኝነት ላይሆን በብልህነት መጋፈጥ ማለት ነው። አስፈላጊውን ነገር ግራ-ቀኙን አይቶ በጥንቃቄ ከመዘኑ በኋላ ውሳኔ መወሰንን አሊያም ወደ ተግባር መሸጋገርን ያመለክታል። ኃላፊነት የሚሰማቸው ሰዎች ራሳቸውን የዓለማችን ባለዕዳ ወይም ሸክም አድርገው አይመለከቱም።

- ቀጠሮን በማዳከም ብስጭግናን ማምጣት አይገልም፣
- ደካማውን ለማዘንከር ጠንካራውን ማዳከም መሬትሐ አይሆንም፣
- ዘወታውን ደብ ማድረግ ደህወን ዘዘታም አይደርገዘም፣
- ደሞዝ ከፋዩን በመጭረድ ደሞዝ ተቀባዩን ማሳደግ አትችልም፣
- የአንደን ሰው ፈጣሪነትንና ነፃነትን በመንደብ መልካም ሥነ - ምግባርን ማስፈን አይገልም፣
- የዘመደብ ልዩነትን በመስበክ ዐሰዎችን መንደማማንነት ማጉልበት አይገልም።
- ሰዎች ሪሳቸው ሲሠሩት የማችሉትን ሥራ እኛ ስለሰራንላቸው ብቻ በቃሚነት እርዳታ አበረክትንላቸው ማለት አይደለም።

- አዘርሀም ሲንሰን

በበረዶ የተገነባ ተራራ እየወጣችሁ ወይንም ጦርነት ውስጥ እያላችሁ የምትፈፅሙት ትንሽ ስህተት ሰሞት ሊያበቃችሁ ይችላል። ነገር ግን ብዙዎቻችን ሰምንሰራቸው ስህተቶች የምንሰጣቸው እፀፌታዎች ከስህተቶቹ በላይ ጠቃሚ ናቸው። ኃላፊነት የሚሰማቸው ሰዎች ስህተታቸውን መቀበል ብቻ ሳይሆን ይማሩባቸዋል። አንዳንድ ሰዎች ግን ከስህተቶቻቸው አይማሩም። ስለስህተቶቻችን ልናደርግ የምንችላቸው ሦስት እማራጮች አሉ፦

- እንቀበላቸዋለን፣
- እንክዳቸዋለን፣
- እንቀበላቸውና ከነርሱ በመማርም ዳግመኛ ላለመሳሳት እንጠነቀቃለን።

ሶስተኛው አማራጭ ምንም እንኳ የሚከብድ ቢሆንም ውጤታማ መሆኑ እያጠራጥርም። ያለበለዚያ ድክመቶቻችንን የምንሸፋፍን ከሆነ እነሱን የህይወታችን ዋና ማዕከል እናደርጋቸዋለን፣ ከማሸነፍ ይልቅ የድክመቶቻችን ጥገኛ እንሆናለን። ነገሮች በስህተት ሲከወኑ ፀለምተኞች የነቃፊነት ሥራቸውን ይጀምራሉ።

የአንድ ኩባንያ የቀድሞ ሥራ አስኪያጅ በጡረታ ሲገለሉ ለተተኪያቸው አዲሱ ሥራ አስኪያጅ ሁለት የታሸጉ ፖስታዎችን በስጦታ ያበረክቱለትና፣ "በጣም ከባድ የአስተዳደር ችግር ውስጥ እንደገባህ ከገመትክ ይህንን ቁ.1 የተሰኘውን ፖስታ ከፍተህ ውስጡ ያለውን አንብብ። እንደገና

ሌላ እጅግ በጣም ከባድ ችግር ከገጠመህ ደግሞ ይህንን ቁ.2 የተሰኘውን ፖስታ ክፈተው" ብለው ተሰናብተውት ሄዱ።

ከጥቂት ዓመታት በኋላ ሥራ አስኪያጁ ከበድ ያለ ችግር ገጠመውና በተመከረው መስረት ቁ.1 ፖስታን ከካዝናው አውጥቶ ከፈተው። በውስጡ ያገኘው ትንሽ ወረቀት ላይ "ስተፈጠረው ችግር የቀድሞውን ሥራ አስኪያጅ ተጠያቂ አድርግ!" የሚል ፅሁፍ ተጽፎበታል። እንደገና ጥቂት ዓመታት እንዳለፉ ሁለተኛው ከበድ ያለ ችግር ተከሰተና ቁ.2 ፖስታን ማንበቡ ግድ ሆነ። ፖስታው ውስጥ የተገኘው ፅሁፍ "ስቀጣዩ ተተኪህ የምታበረክትለትን ሁለት ፖስታዎችን አዘጋጅ!" ይላል።

4. ጠንክሮ መሥራት

"ዕድል? ስለዕድል ቅንጣት ታህል አስቢ አላውቅም። በዕድል ላይ ጥገኛ ሆኜ አላውቅም። እንዲያውም ስለ ዕድል ስሚያስቡ ሰዎች እፈራላቸዋለሁ። ለእኔ ዕድል ጠንክሮ መሥራት ይመስለኛል። ተጨማሪ ትርጉም ካስፈለገም መልካም አጋጣሚንና መጥፎውን ለይቶ ማወቅ ማለት ነው - ዕድል።"

- ኦሲል ቦል

በድጋሚ ስኬት በድንገት የሚከሰት አለመሆኑን ላስታውሳችሁ። በሥነ-ምግባርና ቅድመ-ዝግጅት የምናገኘው ነገር ነው። ሁሉም አሸናፊ መሆንን ቢፈልግም በቅድመ-ዝግጅቱ መሰናዶ ወቅት መስዋዕትነትን ለመክፈል ዝግጁ የሆኑት ጥቂቶቹ ብቻ ናቸው። ስኬት መልካም ሥነ-ምግባርንና መስዋዕትነትን ይጠይቃል። ጠንክሮ መሥራትን ሊተካ የሚችል አቋራጭ መንገድ በፍፁም የለም። ሄንሪ ፎርድ፣ "ጠንክረህ በሠራህ ቁጥር ዕድለኛነትህ እየጨመረ ይሄዳል" ብሏል።

ዓለማችን በምርጫዎች የተሞላች ናት። አንዳንዶቹ ጠንክረው ለመሥራት ሲፈቅዱ ሌሎቹ ደግሞ እነዚህን ሰዎች ዳር ሆነው ለማየት ብቻ ይፈቅዳሉ።

"በቀን ውስጥ አስራ ሁለት ሰዓታት ብቻ ብሠራ ደስ ይለኛል። ነገር ግን የመጀመሪያዎቹን ይሁን የመጨረሻዎቹን አስራ ሁለት ሰዓታት ግድ የለኝም።"

ኬመንስ ዊልሰን
የሆሊዴይ ሲን ሆቴል ሥራ አስኪያጅ

አንድ ሰው መዝገበ-ቃላት ስላሰው ብቻ ጥሩ ቃላት ዐዋቂ እንደማይሆን ሁሉ ጠንክሮ ሳይሠራም ብቃት ሊኖር አይችልም። ባለሙያዎች ነገሮችን በቀላል መንገድ የሚሠሩበት ምክንያት የሚሠሩትን ማንኛውም ሥራ ስረ-መሠረቱን ጠንቀቅው በማወቃቸው ሳቢያ ነው።

"እንዲህ የተዋጣለት ስዓሊ ስለመሆን ምን ያህል ጠንክሬ መሥራት እንደነበረብኝ ሰዎች ቢያውቁ ኖሮ ሥራዎቼ ይህን ያህል ባላስደነቂቸው ነበር።"

ሚካኤል አንጀሎ

"መካከለኛ ደረጃ ላይ ያለ ሰው ካለው ኃይል፣ ጉልበት ወይም ችሎታ ዘጠ አምስት በመቶውን ብቻ ስሥራው ያውላል። ከዘምላ በመቶ በላይ ኃይላችውን ስሚያፈስሱ ሰዎች ዓለም በሞላ ባርኔጣውን ያነሳላችዋል። ስእነዚያ ጥቂት ስሆኑትና መቶ ዘመቶ ኃይላችውን ሥራችው ላይ ስሚያፈሱ ሰዎች ግን ሁሉም በሞንቅላቱ ይቆምላችዋል።"

አንድሪው ካርኒጊ

ስኬታማ ሰዎች የሚጠይቁት ምን ያህል ብዙ ሥራ እንዳሰ እንጂ ምን ያህል ጥቂት ሥራ እንደሆነ አይደሰም። ደግሞም ብዙ ሰዓታትን ስመሥራት እንጂ ጥቂት ሰዓታትን ስመሥራት አይጓጉም። ምርጥ ሙዚቀኞች በየቀኑ ሰብዙ ሰዓታት ልምምድ ያደርጋሉ። አሸናፊዎች ድሳቸውን ያገኙት ጠንክረው ስረዥም ጊዜ በመሥራታቸው እንደሆነ ያውቃሉ፤ በጥንካሬያቸውም ጥርጣሬ የላቸውም።

ማንኛውም የምንደሰትበት ነገር ሁሉ የረዥም ጊዜ ልፋትና የጠንካራ ሥራ ውጤት ነው። ሥራው የሚታይ ሆነም ረቂቅ ጠቀሜታው እኩል ነው። ስሰዚህ በሥራችን መኩራት ብቻ ሳይሆን የሌሎችንም የሥራ ውጤት በአክብሮት እንመልከት። በርትተን በመሥራት የዕቅዳችንን እውን መሆን አሻግረን እንይ። አንዳንዴ በሥራችን ሌሎቹ ሊያደንቁን ቢችሉም አድናቆታቸው ተጨማሪ ደስታን ቢሰግሰን እንጂ ዋነኛው ደስታችን የሚፈልቀው ከውስጥ ነው።

አንዳንድ ሰዎች መሥራት የሚያቆሙት ሥራ ባገኙበት ቅፅበት ነው። ስለ ሥራ አጦች የሚያትተውን አሀዛዊ መረጃ ወደጉን እንተወውና

ከልባቸው፣ በሙሉ አቅማቸው የሚሠሩ ጥሩ ሰዎችን ማግኘት በጣም አስቸጋሪ ነው።

ብዙ ሰዎች በባከነ ጊዜና በመዝናኛ ጊዜ መሀል ያለውን ልዩነት አያጤኑትም። የባከነ ጊዜ ማለት የተሰረቀ፣ የጠፋና ሥራ ላይ ያልዋለ ጊዜ ነው። የመዝናኛ ጊዜ ግን ከሥራ በኋላ የሚደረግ ጥቅም ያለው የዕረፍት ጊዜ ነው። የዕረፍት ጊዜ ኃይላችንን ሲያድሰው፣ የባከነ ጊዜ ኃይላችንን ይመጥጠዋል። ዛሬ ነገ ማለት በራሱ የባከነ ጊዜ ነው።

የተሳካ ሥራ በዕድል አይገኝም፤ የሚገኘው ጠንክሮ በመሥራት ብቻ ነው። ጠንክሮ በትጋት መሥራት በማንኛቸውም የሥራ መስኮች ውጤታማ ያደርገናል።

"ሁልጊዜም ቢሆን ሕይወት ልትሰጠን የምትችለው ድንቅ ስልማት ዋጋ ሳለው ነገር ጠንክሮ የመሥራትን ፍሳጉትና ዕድል ነው"

- ቴዎዶር ሩዝቬልት

ጠንክሮ መሥራት የነገሮች ጅማሬና ፍፃሜ ነው። ማንም ጠንክሮ የሚሠራ ሰው ጥሩ ስሜት ይሰማዋል። ጥሩ ስሜት የሚሰማው ሰው ደግሞ ጠንክሮ መሥራቱ አይቀሬ ነው። የቱንም ያህል ምርጥ ሐሳብ (ዕቅድ) ቢኖረን ካልተገበርነው በሀሳብነቱ ብቻ ይቀራል። የቱንም ያህል ምርጥ ችሎታ ብንታደልም የመሥራት ፍሳጉት ከሌለን ዋጋ አይኖረውም።

ከተሬጥሮም መማር እንችላለን። ዳክዬ ከላይ ስትታይ ረጋ ባለ ሰላማዊ ሁኔታ የምትንሳፈፍ ትምስል እንጂ ከውሀው ሥር እግሮቿ ያለማቋረጥ በትጋት እየቀዘፉ ናቸው።

በአንድ ወቅት ታዋቂው ታላቁ ዩሳዮሲን ተጫዋች ፍሪትዝ ክሪስለር ኮንሰርቱን ሰቅርቦ ሲያጠናቅቅ አንዲ አድናቂው ተዘጋውና "አንተ እንደምትጫወተው ሳዮሲን ስመጫወት ሕይወቴን አሰጣስሁ!" አለው። የፍሪትዝ ሳጭር መልስ "እኔም እኮ የሰጠሁት ሕይወቴን ነው" የሚል ነበር።

ስስኬት ምንም ዓይነት አሰማታዊ ዘንግ አያስፈልግም። ስኬት የሚገኘው በገሀዱ ዓለም በርትተው ለሚሠሩቱ እንጂ ጥግ ሆነው ስሚታዘቡት አይደለም። ጋሪ የሚስብ ፈረስ እንጂ የሚራገጥም። የሚራገጥ ፈረስም ጋሪ አይስብም። ስለዚህ መራገጣችንን አቁመን ጋሪ መሳብ እንጀምር።

ጠንክረን እስካልሠራን ድረስ ስኬትን አንጉናፀፍም!

ተፈጥሮ ለወፎች ምግባቸውን የምትለግስ ቢሆንም ጎጆዋቸው ድረስ ሄዳ አታኖርላቸውም። ምግቡን ጉጆዋቸው ድረስ ለማምጣት ወፎቹ ጠንክረው መሥራት ይጠበቅባቸዋል። ምንም ነገር በቀላሉ አይገኝም። ሚልተን "ፓራዳይዝ ሉስት" የተሰኘውን ድርሰቱን ለመፃፍ በየቀኑ ከሌሊቱ አስር ሰዓት ላይ ከእንቅልፉ መነሳት ነበረበት። ኖህ ዌብስተር፣ የዌብስተር መዝገበ-ቃላትን አጠናቅቆ ለገበያ ለማብቃት ሠላሳ ስድስት ዓመታት ፈጅቶበታል።

ጥቃቅን ውጤቶች እንኳን ጠንክሮ መሥራትን ሊጠይቁ ይችላሉ። ጥቃቅን ውጤቶች ከታላላቅ ዲስኩሮች/ይልቃሉ።

5. ሥነ-ምግባር

ሥነ-ምግባር የአንድ ሰው ዕምነት፣ ሰብዕናና አሌቶች ድምር ውጤት ነው። በባህርያችንና ቡተግባራችንም ይገለፃል። እጅግ ውድ ከሚባል ጌጥ በላይ ልንጠብቀው ይገባናል። አሸናፊ ለመሆን ሥነ-ምግባር ወሳኝነት አለው። ጆርጅ ዋሽንግተን ባንድ ወቅት "የእንደ ታማኝ ሰው ጽናትና ሰናይ ምግባራት ይኖሩኝ ዘንድ ሁሌም እተጋለሁ" ብሏል።

የታሪክን እሽክርክሪት የሚቆጣጠረው የሕዝብ አስተያየት (ድምፅ) ላይሆን የመሪው ሥነ - ምግባርና ባህርይ ነው። በታማኝነት ውስጥ ጥያቄን የሚጭር ምንም ነገር የለም። ወደ ስኬት የሚደረግ ጉዞ ብዙ እንቅፋቶች ቢኖሩት፣ በእነዚያ እንቅፋቶች ተሰናክሎ ላለመውደቅ ሰናይ ምግባርና ከፍተኛ ጥረት አስፈላጊ ናቸው፤ ተገቢ ባልሆነ ትችት ተሸመድምዶ ላለመውደቅ ጠንካራ ሆኖ መገኘትን ግድ ይላል።

ለምንድነው ብዙ ሰዎች ስኬትን ወደው ስኬታማ ሰዎችን የሚጠሉት? አንድ ሰው በስኬት ከፍ፣ ከፍ ባለ ቁጥር እሱን ጉትቶ ለማውረድ የሚለለፉት ሰዎች ብዛት የትየለሌ ነው። በከፍተኛ ተራራ አናት ላይ የቆመ ሰው ስናይ እዚያ የደረሰው እንዲሁ በድንገት (በዕድል) ሳይሆን፣ ተጋግጦና ታግሎ መሆኑ ትዝ ሊሰን ይገባል። በየትኛውም የሙያ መስክ ውጤታማ የሆኑ ሰዎች ስኬታማ ባልሆኑ ሰዎች መንቋሸሻቸው የተለመደ ነው። ማንጓጠጥ ሥራ የማይሠሩ ሰነፍ ሰዎች ዋነኛ ባህሪይ ነው። እጃቸውን አጣምረው በመቀመጥ የሚሠራውን ሰው ምንና እንዴት መሥራት እንዳለበት ሊነግሩት ይሞክራሉ።

ዘለፋዎች ከግባችሁ እንዲያደናቅፏችሁ እትፍቀዱ! ለዘለፋ፣ ለሃሰ እጅ አትስጡ! ብዙ ሰዎች ወቀሳን በመፍራት ምንም ነገር አይሠሩም። ካልሠሩ ደግሞ በነዚያ ሰዎች እንዴት መሥራት እንዳለባቸው ወቀሳ አያደርስባቸውም። የበለጠ እየሠራችሁ በሄዳችሁ ቁጥር ግን ብዙ ጠላት፣ ብዙ ተቺና ወቃሽ በዚያው ልክ ያጋጥማችኋል።

ማንም ሰው መተቸትን አይወድም። ሆኖም ከቅን ሂስ ራሳችንን የምናሻሽልበትን ትልቅ ትምህርት ልናገኝ እንችላለን። በትችት ላለመጉዳት ጠንካራ ልብ እንደሚያስፈልግ ሁሉ ጠቃሚ ትችትን ተቀብሎ ተግባራዊ ማድረግም ጠንካራ ስብዕናን ይጠይቃል። ሆን ተብሎ በምቀኝነት የሚሰነዘር ትችትን ከቅን ትችት መለየት እጅግ አስፈላጊ ነገር ነው። የስኬታማ ሰው መለያም ይሄ ነው። የተቺን ሰው መነሻ ምክንያት መገምገም የዚህ ጥበብ አንደኛው አካል ነው። ሌላኛውና ዋነኛው አካል የራስ ግንዛቤ ነው። ስኬታማ ሰው ራሱን ጠንቅቆ ስለሚያውቅ ተገቢ የሆነውንና ያልሆነውን ትችት መለየት አያቅተውም።

እንደ ሌላው ሰው ሁሉ ስኬታማ ሰዎችም መተቸትን አይወዱም። ከሌላው ሰየት የሚያደርጋቸው ትችቱ አግባብነት አለው ብለው ያመኑ ጊዜ ጆሮዋቸውን ከፍተው በሥርዓት ለማዳመጥ መሞከራቸው ነው። እንዴት ሊሻሻሉ እንደሚችሉም ራሳቸው አስተያየት ይጠይቃሉ። በተሰይ በጣም ከሚተማመኑባቸው ሰዎች ጋር ከሆኑ አስተያየት በመጠየቅ የሚወዳደራቸው ሰው የለም። ሁሌም ቢሆን "እንዴት እያደረግሁ ነው?" አሊያም "እንዴት መሻሻል እችላለሁ?" በማለት ይጠይቃሉ።

ሥነ-ምግባር የባሕሪያት ውህደት ነው

ሥነ-ምግባር የታማኝነት፣ ራስን ብቻ ያለመውደድ፣ መረዳት፣ መስዋዕትነት የመክፈል (ቁርጠኛ የመሆን) ብርታትና የአክብሮት ውህደት ነው።

ከሥነ-ምግባር ውስጥ መስህብ ያለው ስብዕና ምንድነው?

- በራሱ ምርጥ የሆነ፣
- እርጋታ የተሞላው፣
- ራሱን የሚቆጣጠርና በራሱ የሚተማመን፣
- አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ተቋቁሞ የሚጓዝ፣
- ሰሌሎች አሳቢ፣ ሩህሩህና ሌሎቹን ላለመጉዳት የሚጠነቀቅ፣
- ነገሮችን በይበልጥ የሚረዳ፣
- ለበብ የማይደረድር፣
- ጥሩ ባህርይ ያለው ሰው ለመሆን በየጊዜው ጥቂት ጥቂት መስዋዕትነትን መክፈል እንዳለበት የሚያውቅ፣
- ካለፈው ስህተቱ ትምህርት የሚወስድ፣
- ምርጥ ሰው፣ የባሳባት ዘር ነኝ ብሎ የማይመካ፣ በህብቱ መጠን ጉራውን የማይነዛ፣
- ሌላውን በመጉዳት ለመበልፀግ የማያስብ፣
- በቃሉ የሚገኝ ቁምነገረኛ፣

- ከቱንሎዎቹ ጋር ቢመደብም ልዩ ነኝ ብሎ ሳይኮፈስ ከሁሉም ጋር የሚስማማ፣
- በንግግር ሰውን የማያስቀይም፣ ጥሩ አመለካከትና ውስጣዊ ፈገግታ የሚሰማስ፣
- ከአምባገነናዊ ድርጊቶች የፀዳ፣
- ከራሱና ከሌሎች ጋር የተመቻቸ፣
- የማሸነፍያውን ገመድ በመቆጠስ የሚገኝን አርካታ የሚያጉናፀፍ፣
- ግርምትን መፍጠር የሚችል፣
- ተዐምራትን የሚቀዳጅ፣
- አሱን ማወቅ እንጂ መግለጽ የሚያዳግት፣
- ኃላፊነትን የሚቀበል፣
- ትሕትና የተላበሰ፣
- ሲያሸንፍም ሲሸነፍም ግርማ ሞገስ ያለው፣ ታላቅነቱን የማያጣ፣
- በታዋቂነትና በሀብት የማይለካ፣
- የግድግዳ ጌጥ ዓይነት ያልሆነ፣
- ረቂቅ፣ የማይዳሰስ፣
- ለሁሉም አክብሮት ያለው፣
- ትህትና ባይጉድለውም የተጋነነ አክብሮት ማሳየት የማይችል፣
- ባለው የሚኩራራ ቢሆንም ትምክህተኝነት የማይታይበት፣
- መልካም ባህርይና ዕውቀትን የተላበሰ፣
- ራስን በመቻል የሚገለፅ፣
- አሸናፊነቱንም ተሸናፊነቱንም በልክ የሚቀበል፣ ክስተቶቹ የሚማር፣ ተሸናፊዎችንም የሚረዳ ነው።

> "ልክ ከሰኬት አፋፍ ሳይ ስንደርስ የሚይዘን የሆነ ተፈጥሮአዊ ነገር ያስ ይመስለኛል። ሰኬታማ ሰው ሰትሆን የማመዛዘን፣ መስዋዕት የመሆንና የተግባቢነትህን ምግባሮች ሳስማጣት መጠንቀቅ አለብህ።"
>
> ኤች.ሮስ ፐሮት

ስኬታማ ለመሆን ክምናደርገው ትግል በላይ ፈታኙ ስኬትን ጠብቆ ማቆየቱ ነው። ብዙ ሰዎች እንዴት ስኬታማ መሆን እንደሚችሉ ይወቁ እንጂ ስኬትን እንዴት ለዘለቄታው ማቆየት እንዳለባቸው አያውቁም። ለዚህም ነው ችሎታና ሥነ-ምግባር አይነጣጠሉም የሚባለው። ችሎታ

ስኬታማ ሲያደርግ ሥነ-ምግባር ደግሞ ስኬቱ ዘላቂነት ያለው እንዲሆን ያደርጋል።

ራሳችንን ፈልገን አናገኝም። ነገር ግን ራሳችንን በመገንባት ምን ዓይነት ሰው እንደምንሆን መወሰን እንችላለን።

ሥነ-ምግባርን ማጉልበት ከውልደት አስከሞት ድረስ የማያቋርጥ ሂደት ነው። ለዚህ ሂደት ስኬት አያስፈልገውም። በራሱ ስኬት ነው። አትክልተኛ የአትክልቱን ሕይወት የሚያጨልመውን አረም ነቅሎ ማስወገድ እንዳለበት ሁሉ፣ እኛም ከስኬት የሚገድቡንን መጥፎ ሥነ - ምግባሮች እንደ አረሙ ነቅሰን መጣል ይጠበቅብናል።

ፈታኝ ክስተቶች ሥነ-ምግባርን ያንፃሉ

ፈታኝ በሆኑ ወቅቶችና በአስጨናቂ ክስተቶች ወቅት አንዳንድ ሰዎች አስደናቂ ውጤት ሲያስመዘግቡ ሌሎቹ ግን ወድቀው ይቀራሉ። ጆን ኤፍ ኬኔዲ ባንድ ወቅት "ሰዎች ፈታኝ በሆኑ ጊዜያት ውስጥ የሚያሳዩት ባህርይ የማንነታቸው መገለጫ ነው" በማለት ተናግሯል። ሁኔታዎች ቀና በሚሆኑበት ወቅት ምክንያታዊ፣ ትሁት፣ ደግና ታላቅ ሰው መሆን በጣም ቀላል ነው። ሁኔታዎች ፈታኝ በሚሆኑበት አስጨናቂ ጊዜያት ግን ሰዎች በትክክል ማሰብ ስለሚሳናቸው በሌላው ላይ በመጮህ ችግሮችን ያባብሳሉ። ሆኖም ስኬታማ ሰዎች በእነዚህ አስቸጋሪ ጊዜያትም አስተሳሰባቸው አይዛባም፤ አይርበተበቱም፤ አጠገባቸው ባለው ሰው ሳይም አይጮሁም፤ በተገቢ ሁኔታ በትሕትና ያስተናግዱታል እንጂ። በችግርና በፈታኝ ወቅት የለው ባህሪይ ፈጥጦ ይወጣል።

ሩሲያውያን "መዶሻ የጋለ ብረትን ቀጥቅጦ ቅርፅ ያስይዘዋል፤ መስተዋትን ግን ይሰባብረዋል" የሚል አባባል አላቸው። ይህ አውነታን የሚያንፀባርቅ ታላቅ አባባል ነው። ታድያ እኛ ብረት ነን ወይንስ መስተዋት? መዶሻው እንደሆነ ያው መዶሻ ነው።

በብረቱ ውስጥ ያለ ንጥረ ነገር የብረቱን ጥራት እንደሚገልፅ ሁሉ፣ ሥነ-ምግባርም (ፀባይም) የሰው ልጅን ማንነት ይገልፃል።

6. በጎ ነገር ማመን (በጎ ዕምነቶችን ማዳበር)

በጎ ነገር ማሰብና በጎ ነገር ማመን ልዩነታቸው ምንድነው? የምናስበው በመላ በጎ ነው ወይንስ አሉታዊ? አዕምሮአችንን የቃኘነው ለስኬት ነው ለውድቀት? የምናስብበት መንገድ ለስኬት አሊያም ለውድቀት ወሳኝ ድርሻ አለው፤ በተግባራችንም ላይ ትልቅ ተፅዕኖ ያሳርፋል።

በጎ አመለካከትን ማዳበርና ለዚያም መነቃቃት በየዕለቱ ልንመርጣቸው የምንችላቸው ምርጫዎችን ናቸው። በጎ የሆነ ሕይወትን

መምራት ቀላል ባይሆንም በተቃራኒው በአሉታዊነት ሕይወትን መምራት የበለጠ ይከብዳል። ይሁንና በጐ አስተሳሰብ ያለንን አቅም ሙሉ በሙሉ እንድንጠቀም ያደርገናል፡

> በበጐ ነገር ማመን በጐ ነገር ከማሰብ ዐቅሻለ ነው።
> በጐ ነገር ማሰብ አንድን ነገር የሚያዋጣ መሆን አለመሆኑን ማወቅ ማለት ነው። በበጐ ነገር ማመን ግን ከቅደመ-ዝግጅት ዘለግ የሚገኝ በራስ የመተማመን መንፈስ ነው

በጐ አመለካከትን ማዳበር ጥረት ካልታከለበት ልክ ውብ ህልም አልሞ እንደመንቃት ይቆጠራል። የሚከተለው ታሪክ በጐ ነገር ማመንን በደንብ ያብራራዋል።

ከብዙ ዓመታት በፊት ሎክሂድ የተባለ አውሮፕላን አምራች ኩባንያ L-1011 የተባለ ትሪስታር አውሮፕላን ለገበያ አቅርቦ ነበር። አውሮፕላኗ ለገበያ ከመቅረቧ በፊት ጥንካሬዋንና አስተማማኝነቷን ለማረጋገጥ የሀይድሮሊክ መስመር፣ ኤሌክትሮኒክ ሴንተርና ኮምፒዩተር ተገጥሞላት ለአስራ ስምንት ወራት ያህል ተፈትሻለች። በዚህም ጊዜ 1.5 ቢሊዮን ዶላር ወጪ ወጥቶባታል። ይህም የአውሮፕላኗን የግልጋሎት ዘመን ወደ 35,000 በረራዎች (የአንድ መቶ ዓመታት አገልግሎት ማለት ነው) እንደሚያደርሰው በሺህ የሚቆጠሩ ሙከራዎች በማረጋገጣቸው በመጨረሻ ለገበያ ልትቀርብ ቻለች።

የሎክሂድ ኩባንያ በጐ እምነትን የያዘ ስለመሆኑ ትጠራጠራላችሁ እንዴ? በፍፁም! አሁን አውሮፕላኗ ላይ ለመላፈር የሚለማን ስጋት አይኖርም። ምክንያቱም የሎክሂድ ኩባንያ አውሮፕላኗን ሲፈበርክ አገልግሎት ከመጀመሩ በፊት ያደረገው ሙከራና ከፍተኛ ጥንቃቄ አስተማማኝ ነውና። ይህም ከአምንታዊ እምነቱ የመነጨ ነው።

7. ከምናገኘው በላይ መስጠት

ዛሬ ዛሬ ስኬት ቀላል አየሆነ ነው። ለመቅደም ከፈለጋችሁ ተጨማሪውን ማይል መጓዝ ይጠበቅባችኋል። በተጨማሪ ማይሉ ላይ ተፎካካሪ አይኖርባችሁም። ታድያ ከሚከፈላችሁ ትንሽ በለጥ ያለ ሥራ ለመሥራት ዝግጁ ናችሁን? ከሚከፈላቸው ከፍያ በላይ ሥራ ለመሥራት ፈቃደኛ የሆኑ ሰዎች ታውቃላችሁን? እንደዚህ ዓይነቶቹን ሰዎች ማግኘቱ አዳጋች ሳይሆን አይቀርም።

በርካታ ሰዎች የሚከፈላቸውን ያህል እንኳን ለመሥራት ፈቃደኛ አይሆኑም። ጥቂቶቹ ደግሞ ፈቃደኛ የሚሆኑት የሚከፈላቸውን ያህል ብቻ ለመሥራት ነው። ይህም ቢሆን ከሥራ ሳለመባረር፣ በሥራቸው ላይ ለመቆየት ሲሉ ብቻ የሚያደርጉት ነው። ከሚከፈላቸው የበለጠ ለመሥራት ፈቃደኝነታቸውን የሚያሳዩት ጥቂት፣ እጅግ በጣም ጥቂት ሰዎች ብቻ ናቸው። ግን ለምን?

ከሚከፈላችሁ በላይ ስትሠሩ የሚከተሉትን ጥቅሞች ታገኛላችሁ፡-

- ❖ በየትም ቦታ ይሁን፣ ምንም ዓይነት ሥራን ሥሩ፣ ተፈላጊ ሠራተኛ ትሆናላችሁ፣
- ❖ በራስ መተማመንን ትጐናጸፋላችሁ፣
- ❖ ሌሎች እናንተን እንደ መሪ ማየት ይጀምራሉ፣
- ❖ ሌሎች ሰዎች በእናንተ ላይ እምነትን ያሳድራሉ፣
- ❖ ከበላይ አለቆቻችሁ አክብሮትን ትቀዳጃላችሁ፣
- ❖ ከበታች ሠራተኞቻችሁም ሆነ ከበላይዎቻችሁ አለቆች ታማኝነትን ታተርፋላችሁ፣
- ❖ የትብብር ስሜትን ትፈጥራላችሁ፣
- ❖ ኩራትንና ውስጣዊ እርካታን ትቀዳጃላችሁ፣

ተጨማሪውን ማይል ለመጓዝ ስንፈቅድ ተወዳዳሪ አይኖርብንም!

> "በሰው ተቀጥራችሁ የምትሠሩ ከሆነ ስለ እግዚአብሔር ብላችሁ ቀጣሪያችሁን በሙሉ አቅምና ልብ አገልግሉ!"
>
> ኪም ሀባርድ

ጠንካራ ሠራተኞች የዕድሜና የትምህርት ደረጃ ወይንም በዘርፉ ያላቸው ልምድ ሳይገድባቸው የትም ቦታ ቢሆን ተፈላጊዎች ናቸው። ጠንካራ ሠራተኞች፡-

- ❖ ያለ ተቆጣጣሪ፣ በራስ ተነሳሽነት መሥራት አይሳናቸውም፣
- ❖ ሥርዓት ያላቸው፣ የሥራ ሰዓትን የሚያከብሩና ሚዛናዊ ናቸው፣
- ❖ ቦጥንቃቄ ስለሚያዳምጡ መመሪያዎችን በትክክል ይተገብራሉ፣
- ❖ እውነቱን ይናገራሉ፣
- ❖ በድንገተኛ ጊዜ ሲፈለጉ ሰበብ ሳይደረድሩ እቦታው ይገኛሉ፣
- ❖ ሥራ ተኮር ሳይሆኑ ውጤት ተኮር ናቸው፣
- ❖ ደስተኛ፣ ትሁቶችና ተግባቢዎች ናቸው።

ሁልጊዜም ቢሆን የትዳር ጓደኛችሁን፣ ደንበኞቻችሁን፣ ወላጆቻችሁንና ልጆቻችሁን ከሚጠበቅባቸው በላይ እንዲሰጡ ለማድረግ

ሞክሩ። ምንም ነገር ብታደርጉ ሁሌም ቢሆን "የምስራውን ሥራ ከዚህ አስበልጬ እንዴት ልሠራው እችላለሁ?" በማለት ማሰብ ይኖርባችኋል።

ወደ ስኬት የሚያንደረድራችሁ ቁልፍ በቀጣዮቹ ቃላት ሊገለፅ ይችላል። አሸናፊዎች ሁልጊዜ የሚጠበቅባቸውን አድርገው ካጠናቀቁ በኋላ በተጨማሪ ሌሎች ሥራዎችን በፈቃደኝነት ያከናውናሉ። አሸናፊዎች ሩህሩሆችና ደጎች ናቸው፤ ከዚያም በላይ ለመስጠት አያመነቱም።

በመልካም ሥነ-ምግባር ያልተደገፈ፣ ኃላፊነትን መሸከም የማይችልና ከጊዜው ጋር የማይጣጣም ችሎታ ዕዳ ነው።

ለምን ይሆን ጥሩ የትምህርት ደረጃ አያላቸው አንዳንድ ሰዎች መካከለኛ ወይም ከዚያ በታች የሆነ ኑሮ ሊኖሩ የሚታዩት? ምክንያቱም ነገሮችን እንዴት እንደሚሳኩ ሳይሆን ለምን እንደማይሳኩ ብቻ ጠንቅቀው ስለሚያውቁና ፀለምተኛ አስተሳሰብን ያዳበሩ በመሆናቸው ነው። የሚከፈላቸውን ያህል እንኳን አይሠሩም። "ለኑሮ ያህል ከተገኘ በቂ ነው" የሚል አቋም አላቸው። ስለዚህ የውድቀት ምሳሌዎች መሆናቸው አያስገርምም። ከሚከፈለን በላይ ለመሥራት ፈቃደኛ ስንሆን ፉክክሩን ከኛ አራቅነው ማለት ነው። እንዲያውም የምንፎካከረው ራሳችን ከራሳችን ጋር ይሆናል። ይሄ ከምሁርነት አሊያም ከዲግሪ የበለጠ ጠቀሜታ ያለው ነገር ነው።

8. በሸቋም መፅናት

"በሸቋም መፅናትን ምንም ነገር አይተካውም፤ ተሰጥዖ እንኳን አይተካውም። ተሰጥዖ እያሳቸው ሰኬታማ ያልሆኑ ሰዎችን እንደ መመልከት የተሰመደ ሴላ ነገር የለም። ጠቢብነትም ቢሆን በሸቋም መፅናትን አይተካውም። ተግባራዊ መሆን ያልቻለ ጠቢብነት ከተረትነት አይዘልም። ትምህርት ራሱ በሸቋም መፅናትን አይተካውም። ዓለማችን በተማሩ ጉዳና ተዳዳሪዎች የተሞላት ሆናለች። በሸቋም መፅናት በተሰጀ ቆራጥነት ሲታከልበት ምንም የማይሳነን ያደርገናል።"

ኬልቪን ኩሲጅ

ውጤታማ ለመሆን የሚደረገው ጉዞ አልጋ በአልጋ አይደለም። በመሰናክሎች የተሞላ አባጣ ጐርባጣ ጉዞ ነው። አሸናፊዎች ግን ከአያንዳንዷ

ውድቀታቸው በተደጋጋሚ በመነሳት ብቃታቸውን ጨምረው የመጓዝ ክህሎትን አዳብረዋል።

ተስፋ አትቁረጥ!

ሁሉም ነገር ‹እምቢ› ስልሳካ ቢልህ፣
ጉዞህ ዳገት ብቻ ስደካሚ ቢሆንብህ።
በችግር ሳይ ችገር
በዕዳ ሳይ ዕዳ
ተደራርበውብህ ስይዞህ ሳይ ብታጣ፣
ስስፍታ ዕረፍት አ'ርግ አንጂ መቼም አትቁረጥ ተስፋ
ህይወት ውጣ ውረዷ የበዛ መሆኑን ከተም አትዘንጋ።
ከጫፍ ተንደርድረህ ቁልቁል ብትወድቅም፣
ውድቀቱ የስኬት መገስጫ እንጂ ፍፁም ሴላ አይሆንም።
ርምጃህ ቢቀንስ ወደ ኋላ ብትንዝ፣
ተስፋ አንዳትቆርጥ ከተ መንገድህን ብቻ ያዝ፣
አንድ ቀን ስይቀርምና በስኬት ጉዳና መንዝ።
ክስኬት ጉዳና እጅግ የራቅክ መስሎ ቢሰማህም፣
ስኬት የውድቀት ግልባጭ ነውና. . .
ምን ያህል እንደተቃረብክ አንኳን ስይታወቅህም።
ለስዚህ. . . ማን ያውቃል?. . . ከተስ ማን ያውቃል?
ወደዋናው የፍልሚያ ሜዳ ደርሰህኮ ይሆናል!
ታድያ በዚህ ቅርበት ሳይ ሆነህ ለምን ትቆርጣለህ ተስፋ?
ሂድ፣ ገስግስ፣ ፍጠን. . .
ለስደናቂ ለኬትን እስከትጉናጸፍ በይፋ!
አዎን፣ ገስግስ፣ ሳትታክት ተንዝ፣
ተስፋ መቁረጥ ገድለህ፣ ተስፋን ብቻ ያዝ
አንድ ቀን ስይቀርምና በስኬት ጉዳና መንዝ።

ታዋቂው የቫዮሊን ተጨዋች ፍሪትዝ ክሪስር በአንድ ወቅት፣ "እንዴት እንዲህ አሳምረህ ልትጫወት በቃህ? ዕድለኛ ነህን?" የሚል ጥያቄ ቀረበለት። እርሱም ሲመልስ "ይህ የዕድል ጉዳይ አይደለም፣ የልምምድ ውጤት ነው። ለምሳሌ አንድ ወር ያህል ሳልለማመድ መድረክ ላይ ብወጣ አድማጩ ያውቅብኛል፣ አንድ ሳምንት ያህል ሳልለማመድ ብቀር ሚስቱ ታውቅብኛለች። ለአንድ ቀን ሙሉ ሳልለማመድ ከዋልኩ ደግሞ እኔ ራሴ ልዩነቱን አውቀዋለሁ" አለ።

በመትጋት የሚፈጠረው የአቋም ፅናት ቁርጠኝነትን ይወልዳል። በፅናት ውስጥ ሁሌም እርካታ አለ። አትሌቶች ለዓመታት ከፍተኛ ልምምድ

የሚያደርጉት ለጥቂት ደቂቃዎች ግፋ ቢል ለሁለት ሰዓታት ውድድር ሲሉ ነው። ይህን ያህል ከፍተኛ ጥረት የሚያደርጉትም ስኬትን በመሻት ነው።

በእቋም መፅናት የጀመርነውን የመጨረስ ውሳኔ ነው። ሲደክመን መተዉ ወይም ማቆሙ ቀላል ሆኖ እናገኘዋለን። አሸናፊዎች ግን በፅናታቸው ይቀጥላሉ። ጉበዝ አትሌትን ብትጠይቁ ድካሙን፣ ሕመሙንና ብርቱ ፍልሚያውን ተቋቁሞ በፅናት ሩጫውን እንደሚጨርስ ይነግራችኋል። ብዙ ተሸናፊዎች አጀማመራቸው ያማረ ቢሆንም ፍፃሜው ላይ አይደርሱም። አቋመ-ፅኑነት ያሻመነጨው ከዓላማ ነው። ያለ ዓላማ መኖር ከባድና አስቸጋሪ ነው። ዓላማ የሌለው ሰው ስብዕናው የተሟላ አይደለም።

9. በራስ ብቃት መኩራት

በአሁኑ ዓለም በራስ ብቃት ለመኩራት ጠንክሮ የመሥራት ብርቱ ፍላጐት አጅግ አስፈላጊ ነው። በርካታ ሰዎች ግን ይህ ብርታት ሲጐድላቸው አቋራጭ መንገዶችን መፈለጉ ይቀናቸዋል። ሆኖም ፈተናው የከፋ ቢሆን እንኳን ይህን አስተሳሰብ መተው ይጠበቅብናል። ኩራት የሚፈልቀው ከውስጥ ሲሆን ወደ ማሸነፍያው ጠርዝ የሚያደርሰን መሰላልም ነው።

በራስ ብቃት መኩራት ስለራሳችን ያለንን አመለካከት አይገልፅም። የሚገልፀው ትህትናን የተላበሰ አርካታን ነው። ሥራ ሠሪውና የሥራው ጥራት ተነጣጥለው የሚታዩ ነገሮች አይደሉም። በመጠራጠር መንፈስ በግማሽ ልብ የሚሠራ ሥራ ግማሽ ውጤትን አያስገኝልንም። የሚያስገኘው ባዶ ውጤትን ነው።

ሦስት ሰዎች ሸክላ በማምረት ተግባር ላይ ተሰማርተው ሳለ አንድ ሰውዬ መጥቶ "ምን እያደረጋችሁ ነው?" ሲል ጠየቃቸው። የመጀመሪያው ሲመልስ "ለመተዳደሪያዬ እየሠራሁ እንደሆነ አይታይህም?" አለ በቁጣ። ሁለተኛው ደግሞ "ሸክላ እያመረትኩኝ መሆኑ አይታይህም?" አለ በተመሳሳይ ቁጣ። ሦስተኛው ሰው ግን "ታሪካዊ ሀውልት እየነገባሁኝ ነው" አለ በኩራት። እንግዲህ እዚህ ጋር ሦስት ተመሳሳይ ሥራ የሚሠሩ፣ ነገር ግን ስለሥራቸው ያላቸው አመለካከት ፍጹም የተለየ ሰዎችን እናገኛለን። ለመሆኑ ይህ አመለካከታቸው የሥራቸውን የአፈፃጸም ብቃት አይወስነውም ብላችሁ ታስባላችሁ? . . . አትጠራጠሩ!

ምርጥ ሥራ የሚሠራው ሠሪው በሚሰራው ነገር ሲኮራና የቻለውን ያህል ሲተጋ ብቻ ነው። እያንዳንዱ ምርት የፈለገውን ዓይነት ቢሆን

የሠራውን ማንነት ይገልፃል። ስራው መኪና ማጠብም ይሁን ቤት መጥረግ አሊያም ቀለም መቀባት ለውጥ አያመጣም።

ሥራችሁን ከመጀመሪያው አንስቶ ሁሌም ቢሆን በደንብ ሥሩት። ስለ ነገው ስራችሁ ዋስትና የሚሆናችሁ ዛሬ የምትሰሩት ሥራ መሆኑን አትርሱ።

ሚካኤል አንጀሎ በአንድ ሐውልት ሥራ ላይ ብዙ ጊዜውን አውሎ ነበር። አያንዳንዷን ጥቃቅን ስህተት ለማስተካከል ብዙ ጊዜ ፈጅቶበታል። ቆሞ ሲመለከተው የነበረ አንድ አላፊ አግዳሚ ተመልካች ሚካኤል አንጀሎ ለነዚያ ጥቃቅን ስህተቶች ያጠፋውን ጊዜ በከንቱ እንዳባከነ አድርጐ አስተያየቱን ሲሰጥ ሚካኤል አንጀሎ "የጥቃቅን ስህተቶች መወገድ ሥራውን ምርጥ ያደርገዋል። ምርጥ ከሆነ ደግሞ በከንቱ የባከነ ጊዜ የለም ማለት ነው" ሲል መልሶለታል።

> "አንድ ሰው ሥራው ጉዳናዎችን የመጥረግ ሥራ ከሆነ፣ መጥረግ የሚገባው ማይክል አንጀሎ ስዕል በሚሰልበት ጥራት ስሊያም ቤትሆቨን ሙዚቃዎችን በሚያቀናብርበት ዓይነት ወይንም ሼክስፒየር ፅሁፎችን በሚፅፍበት መልኩ ሲሆን ይገባዋል። እንደዚህ በመጥረግም ስላፊ አግዳሚውም ሆነ በስማየ ሰማያት ያሉ ሰዎች ‹ባንድ ወቅት እዚህ ቦታ ምርጥ አድርጉ ይጠርግ የነበረ ታማኝ ሠራተኛ ይኖር› ብለው እንዲያሰታውሱት ያደርገዋል።"
>
> ማርቲን ሉተር ኪንግ ጁንየር

አንድ ሥራ በደንብ ስለመሠራቱ የሚሰማን ስሜት በራሱ ሽልማት ነው። ብዙ ነገሮችን አለባብሶ ከመሥራት ይልቅ ጥቂት ነገሮችን በጥራት ማከናወን ተመራጭ ነው።

10. ሁሌም ስመማር ዝግጁ መሆን - መምህር መፈለግ

አግዚብሔርና መምህር መንገድ ላይ አብረው ቆመው ተማሪ ቢያገኛቸው ቀድሞ ሰላምታ ማቅረብ ያለበት ለማን ይመስላችኋል? እንደ ህንዶች መልሱ ለመምህሩ የሚል ነው። ምክንያቱም መምህሩ ባያስተምረው ተማሪው አግዚአብሔርን ሊያውቀው ባልቻለ ነበር።

መምህር የሚለው ቃል፣ አንድ በውስጡ ያዘላቸውን ዕውነታዎች ለአናንተ ቀጣይ ሕይወት ሊጠቅሙ በሚችሉበት ሁኔታ ሊያስተምራችሁ

የሚችልን ለው ይገልፃል። ስለዚህ ይህን ሊያስተምራችሁ የሚችል ለው ማግኘት ይኖርባችኋል። ግን ይህንን ለው መምረጥ ያለባችሁ በጥንቃቄ ነው። ጥሩ መምህር ጥሩ መንገድ እንደሚያስይዛችሁ ሁሉ ጥሩ ያልሆነ መምህርም አቅጣጫችሁን ሊያስታችሁ ይችላል። ለመምህራችሁ አክብሮትን አሳዩ። ለመማር ፍላጐት ያለው ተማሪ መሆናችሁን በተግባር ግለፁለት። ለመማር ፍላጐት ያለው ተማሪ ከመምህሩ ምርጥ ምርጡን የማግኘት ዕድሉ የሰፋ ነው።

ምርጥ መምህራን ስንፍሳችሁ ጥማት ሙላ ማቅረብ ብቻ ሳይሆን ነፍሳችሁ በየጊዜው እንደተጠማች እንድትቀይ የማደረጉ ብቃት አላቸው። ሁሌም መፍትሔዎችንና ዕውነቶችን ፈላጊ እንድትሆኑ ያደርጓችኋል።

ስኬታማ ስመሆን የሚያስፈልገውን ስንቅ በሙሉ ይዛችኋል?

ሁላችንም ስኬታማ ለመሆን የሚያስፈልገውን የጥራት መስፈርት አሟልተን እንገኝ ይሆን? አንዳንድ ሰዎች መስፈርቱን የሚያሟሉ አይመስላቸውም። ባሉበት መርገጥን ይመርጣሉ። የሚወድቁትም ለዚህ ነው። ግን እንደዚያ ሊሆኑ አይገባቸውም። ሁላችንም በዚህ ምዕራፍ የተዘረዘሩት አስር የብቃት መስፈርቶችን ማሟላት እንችላለን። ምናልባት የጥራት መስፈርቶቹን እንደሚፈለገው መጠንና ደረጃ አላጐለበትናቸው ይሆናል እንጅ በውስጣችን አለ። በውስጣችን ስለመኖራቸው እስካሁን ባናውቅም እንኳን ልክ ያወቅን ጊዜ ብቃታችን ይጨምራል።

ይሄ ማለት አንድ ሚሊዮን ዶላር ከጓሮአችን ተቀብሮ እኛ ስለጉዳዩ ምንም ሳናውቅ ስንቀር ማለት ነው። ካላወቅን ልንጠቀምበት አንችልም። ባወቅንበት ቅፅበት ግን አስተሳሰባችንና ባህርያችን ይቀየራሉ። ድብቅ ሀብት አንዳለንም እናውቃለን። የዚያኔ ማድረግ የሚገባን ድብቅ ሀብታችንን ይፋ አውጥተን በተገቢው መንገድ ሥራ ላይ ማዋል ነው።

ተግባራዊ ዕቅድ

"ስኬት ከተግባር ጋር የተያያዘ ነው። ስኬታማ ሰዎች ደግሞ የተግባር ሰዎች ናቸው፤ ሁሌም በተግባራዊነቱ እንደተጉ ነው። ስህተት ይሠሩ ይሆናል። ግን ጥሰው አይሸሹም።"

ኮንራድ ሂልተን

1. ስኬታማ ለመሆን ጠቃሚ ዓላማ ልትይዙ ይገባል። አስቲ ጠቃሚ ዓላማዎቻችሁን በዝርዝር ጻፉዋቸው።

---

2. ስኬትን ለመጉናፀፍ ውድቀትን በአሸናፊነት መወጣት ይኖርባችኋል። አስቲ እስካሁን በአሸናፊነት የተወጣችኋቸውን ውድቀቶቻችሁን በዝርዝር ዓፏቸው።

---

3. ቤን ፍራንክሊን 13 ጠቃሚ ነጥቦችን ለይቶ በማውጣት ለአስራ ሶስት ሳምንታት ያህል ሊሠራባቸው ቆይቶ ባስራ አራተኛው ሳምንት ይህንን ሂደት እንደገና ሀ ብሎ ጀምሮታል። አስቲ እናንተ እነዚህ አስር የስኬት ቁልፍ ነጥቦችን እንዴት ተግባራዊ እንደምታደርግዋቸው ወስኑ?

* ልባዊ መሻት (ፍላጐት)
* ቁርጠኝነት (መስዋዕትነት)
* ኃላፊነትን መቀበል
* ጠንክሮ መሥራት
* ሥነ - ምግባር
* በበጐ ነገር ማመን
* ከምናገኘው በላይ መስጠት
* በአቋም መፅናት
* በራስ ብቃት መኩራት
* ሁሌም ለመማር ዝግጁ መሆን (መምህር መፈለግ)

- 4 -

"የነገ ሕልማችን ዕውንነት የምናረጋግጠው ዛሬ ባሉን ፐርጣሪዎች ላይ ተመርኩዘን ነው።"
ፍራንክሲ ደ.ሩዝቬልት

ለስኬት እንዳንበቃ የሚያግዱን 20 ምክንያቶች

ለመሆኑ የመኪናችሁን ፍሬን ግጥም አድርጋችሁ እንደረገጣችሁ ለመንዳት ብትሞክሩ ምን የሚፈጠር ይመስላችኋል? ፍሬኑ የመኪናችሁን ፍጥነት ስለሚገድበው በምትፈልጉት ፍጥነት ለመጓዝ ይቸግራችኋል። በዚያ ላይ መኪናችሁ እጅግ ግላ ከነጭራሹ ልትቆም ትችላለች። ባትቆም እንኳ የፍሬኑ ግፊት ሞተሩ ላይ ጉዳት ማድረሱ አይቀርም። ስለዚህ አሁን ከምትፈልጉበት ቦታ ለመድረስ ከሁለት ምርጫዎች የግድ አንዱን መምረጥ ሊኖርባችሁ ነው። ወይ ፍሬኑን በጋይል እንደረገጣችሁ በመጓዝ የሚመጣውን አደጋ መጋፈጥ፣ አሊያም ፍሬኑን በመልቀቅ በምትፈልጉት ፍጥነት መጓዝ።

ይህ ከህይወታችን ጋር በንጽጽር ማስቀመጡ ተገቢነት አለው። ምክንያቱም ብዙዎቻችን በሕይወት መስመር የምንጓዘው የስሜቶቻችንን ፍሬን እንደረገጥን ነው። ስኬታማ እንዳትሆኑ ሊገድቧችሁ የሚፈልጉ ብዙ የሕይወት ፍሬኖች አሉ። ለምሳሌ ፍርሃት፣ ‹ነገ አደርገዋለሁ› በማለት ሥራን ማዘግየት፣ ራስንና ችሎታን ዝቅ አድርጉ መመልከት የመሳሰሉት ተጠቃሾች ናቸው። እነዚህን የስሜት ፍሬኖቻችሁን በመልቀቅ በፍጥነት መጓዝ የምትችሉት - በጉ (አዎንታዊ) አመለካከትን፣ ኃላፊነት የመውሰድ ስሜትንና ለራስ ከፍተኛ ግምት መስጠትን ስታጎለብቱ ነው።

"ህይወት ልክ እንደ ባለስለር ማርሾች ብስክሌት ናት።
ብዙዎቻችን ከናካቴው የማንጠቀምባቸው በርካታ ማርሾች አሉን።"
ቻርልስ ሹልዝ

ለውድቀት ሊዳርጉዋችሁ የሚችሉ ሀያ ምክንያቶች አሉ። እነዚህን ውጤት የለሽ የሚያደርጓችሁን ምክንያቶች ለማስወገድ ጠንክራችሁ ከሰራችሁ ለስኬት እንቅፋት የሆኑትን የስሜት ፍሬኖቻችሁን በመልቀቅ በፍጥነት ውጤታማ መሆን ትችላላችሁ።

1. ከታሰበው ግብ ጋ ለመድረስ ሲባል የሚያጋጥሙ አደጋዎችን ለመጋፈጥ አለመድፈር፡-

ስኬታማ ከምንሆንባቸው መንገዶች አንደኛው አደጋዎችን መጋፈጥን ያካትታል። ከታሰበው ግብ ጋር ተያያዥ የሆኑ መጻኢ አደጋዎችን መጋፈጥ ማለት ግን ዝም ብሎ በሞኝነት ቁማር መጫወት አሊያም ኃላፊነት የማይሰማው ሰው መሆን ማለት አይደለም። ሰዎች አንዳንዴ ኃላፊነት የጎደለው ያልተጠና አጉል ርምጃ መውሰድ አደጋ መጋፈጥ ይመስላቸዋል። በዚህም ለአሉታዊ ውጤት ይዳረጉና በዕድለ-ቢስነታቸው ያላብባሉ።

አደጋን (አስጊ ሁኔታን) መጋፈጥ አንባራዊ ነው። ይህን ሁኔታ በመገንዘብ ረገድ ከሰው ሰው እንደየልምዱ ይለያያል። ተራራ የመውጣት ልምድ ላለውም ሆነ ለሌለው ሰው፣ ተራራ መውጣት ሁሌም አደጋን መጋፍጥ ነው። ነገር ግን ልምድ ያለው ሰው ተራራን የመውጣት አደጋ የሚጋፈጠው ኃላፊነት በጎደለው መልኩ አይደለም። ማንም ኃላፊነት የሚሰማው ሰው አስጊ ሁኔታን የሚጋፈጠው ልምዱን፣ ችሎታውን እና ሰሁኔታው የሰጠውን ጥንቁቅ አተኩሮት ግምት ውስጥ በማስገባት ነው። በዚያ ላይ በራስ መተማመንና የብቃት ስሜት ሲታከሉበት ፍርሀትን ማሸነፍ የሚችልበትን ብርታት (ድፍረት) ይሰጡታል። እርግጥ አደጋዎችን ለመጋፈጥ የማይሞክር ሰው ስሕተት የመሰራት ዕድል አይኖረውም። ይሁን እንጂ አለመሞከር ሞክሮ ከመውደቅ የላቀ ስሕተት ነው።

መወሰን አለመቻል እያደር ልምድ የሚሆን ተጋቢ በሽታ ነው። ብዙ ዕድሎችና ሕይወትን የሚለውጡ አጋጣሚዎች የሚታጡት በዚህ በወላዋይነት የተነሳ ነው። ስለዚህ ሰዓላማችሁ መሳካት ስትሉ አስጊ ሁኔታዎችን (አደጋዎችን) ተጋፈጡ፣ ሆኖም በፍጹም እትቀምሩ! ለስኬት ሊባል አደጋን ለመጋፈጥ የሚደፍሩ ሰዎች ዓይናቸውን ከፍተው (በማገናዘብ/ በጥንቃቄ) ዒላማቸው ላይ ሊያነጣጥሩ፣ ቁማርተኞቹ ግን ዓይናቸውን ጨፍነው በነሲብ በጨለማ ይተኩሳሉ።

በአንድ ወቅት አንድ ገበሬ በዚህ የምርት ዘመን ስንዴ ዘርቶ እንደሆነ ተጠየቀ። "ጭራሽ ላይዘንብ ይችላል ብዬ በመስጋት አልዘራሁም" አሰ ገበሬው።

"በቆሎስ ዘርተሃል?"

"የለም፣ ነፍሳት በቆሎውን በልተው ይጨርሱብኛል የሚል ስጋት አድሮብኝ አልዘራሁም።"

"ምንድነው ታድያ የዘራኸው?"

"ምንም፣ ይህን ዓመት ያለ ኪሳራ ማላለፍን መርጬ ያለ ሥራ ተቀምጫለሁ።"

- መሳቅ እንደ ሞኝ፣ ማልቀስ እንደ ስሜተ-ስስ፣ ተጨማሪ ነገር መፈለግ እንደ ስግብግብ የመታየት አደጋ አላችሁ።

ግልጽ መሆን - ማንነትን አጋልጦ የመስጠት፣ ሃሳብን መግለጽ - የመቀደም ወይም የመበለጥ፣ መኖር - የመሞት፣ ተስፋ ማድረግ - የተስፋ መቁረጥ፣ መሞከር - የውድቀት አደጋዎች አሏችሁ።

እንደዚያም ሆኖ አደጋን መጋፈጥ ግድ ነው - ምክንያቱም በሕይወት ምንም አደጋን አለመጋፈጥን የመሰለ አስከፊ ነገር የለምና። አደጋን የማይጋፈጥ ሰው ምንም ነገር ካለመስራቱም በላይ ምንም የሌለው ምንም ፍጡር ነው።

ሰዎች አደጋን ባለመጋፈጥ ሀዘንንና መብሰልሰልን ማስቀረት ይችሉ ይሆናል። ግን ልምድን፣ ማደግን፣ መሰወጥን፣ ማፍቀርን . . . ሊያውቁ አይችሉም። በዚህ አመለካከታቸው የታሰሩ፣ የዚህ አመለካከታቸው ባሮች ናቸው። ነፃነታቸውን ሽጠውታል። ነፃነት ያለው፣ አደጋን የሚጋፈጥ ሰው ብቻ ነው።

2. እስከመጨረሻው በፅናት የመጋፈጥን ወኔ ማጣት

ችግሮች በርትተው የማንወጣቸው መስሎ የታየን ጊዜ እጅ መስጠት ቀላሉ መውጫ መንገድ ይመስለናል። ይህ በዕለታዊ ስራችን፣ በትዳር ህይወታችን፣ በማንኛውም የርስ በርስ ግንኙነታችን ላይ የሚንጸባረቅ ግልጽ እውነታ ነው። አሸናፊዎች ጊዜያዊ ሽንፈትን ያስተናግዱ እንጂ ለውድቀት እጃቸውን አይሰጡም። ሁላችንም ሽንፈትን (ተደጋጋሚ ውጤት

አልባነትን) አስተናግደን እናውቃለን። ይህ ግን ተሸናፊዎች ሆነን እንድንቀር አያደርገንም። ሰጊዜው ስኬታማ አለመሆን ማለት ውድቀት ማለት አይደለምና።

አስከ መጨረሻው በፅናት በመጋፈጥና በግትርነት መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው? ሁለቱም የሚወክሉት ከፍተኛ የማድረግ (የመከወን) ፍላጐትን ነው። ይሁንና ልዩነታቸው ግትርነት የተመሰረተው አሉታዊ በሆነ ዕሳቤ ላይ መሆኑ ብቻ ነው።

አብዛኞቹ ሰዎች ስውድቀት የሚዳረጉት ባለማወቅ አሊያም በችሎታ ማነስ ላይሆን ተስፋ ቆርጠው መሞከርን በማቋረጥ ነው። የስኬት ምስጢር ሙሉ ለሙሉ በፅናትና በቁጥብነት ላይ የተመሰረተ ነው። አንደኛው አደጋን (ኪሳራን) መጋፈጥ ሲሆን ሌላው ያልተገባ ድርጊት ላለማድረግ ራስን የመግታት ብቃት ነው። መደረግ ያለበትን እስከ መጨረሻው ማድረግ፣ መደረግ የሌለበትን ነገር ላለማድረግ ደግሞ ራስን የመቆጣጠር ብቃት ሊኖራችሁ ይገባል።

"አንድ ሰው ሳቅ ያለ ጀግንነትን የሚቀዳጀው ከሌሎች በላይ ለሰጀገነ ሳይሆን ከሌሎቹ ጀግኖች የበለጠ ለሰለቀየ ነው።"

ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን

3. በፍጥነት ለመበልፀግ መሻት

ሰው ሁሉ በአንድ ሌሊት ሚሊየነር ለመሆን ያለው ፍላጐት የሎተሪ ቢዝነስ በእጅጉ እንዲስፋፋ አድርጓል። የምንኖርበት ዘመን በፍጥነት የመበልፀግ ምኞት የተንሰራፋበት ዘመን ነው። በዚህ በቀላሉ ርካታ በጠፋበት ዘመን እንቅልፍ ለመተኛትና ከእንቅልፍ ለመንቃት እንከብሎችን መውሰድ እየተለመደ መጥቷል። ሰዎች ችግሮቻቸውንና ጭንቀቶቻቸውን ለመርሳት ክኒኖችን መዋጥ ልምድ አድርገውታል። የዚያኑ ያህል በፍጥነት ለመበልፀግ ካላቸው ጉጉት የተነሳ በትጋት የመስራት ፍላጐታቸው ተሟጦ ብዙ አቋራጭ መንገዶችን ሊጠቀሙ ይታያሉ።

አንድ ሰው በአቋራጭ ለመበልፀግ ሲነሳ፣ የሚያስበው ጊዜያዊ ደስታዎችን መሸመቱ እንጂ መሰናክሎችንና መጻኢ አደጋዎችን እንደማያስብ (እንደማያስተውል) አስታውሱ።

የዚህ ዘመን ትውልድ ላይታክት በየቀኑ የአካል አንቅስቃሴ ከማድረግ ይልቅ በአንድ ቀን እንቅስቃሴ ወይም በምኞት ብቻ ክብደቱን ለመቀነስ የሚፈልግ ዓይነት ነው። ይህ ትውልድ የልደት በዓል ለማዘጋጀት

ወጪ ማውጣትን ባይፈልግም፣ የልደት ስጦታዎችን አንዲቀርበት ግን አይሻም።

የአጭር ጊዜ ዕቅድን የምታቅዱ ከሆነ ራዕያችሁ ውስን ይሆናል። ራዕያችሁ ውስን ወይ የተገደበ ሊሆን ደግሞ ዘለቄታዊ ጠቀሜታ ያላቸው አጅግ ህይወትን ለዋጭ ግቦች አይኖሩዋችሁም ማለት ነው።

4. ቅድሚያ መስጠት ያስፈቸውን ጉዳዮች ለይቶ አስማመቅ

ለምች ቅድሚያ ሊደረግ የሚገባውን ነገር በመተው ቅድሚያ መስጠት ለሌሰበት ነገር ቅድሚያ ሊሰጡ ይስተዋላሉ። ለምሳሌ ለፍቅራዊ ግንኙነት ፍቅር በመስጠት ፈንታ ገንዘብና ስጦታዎችን ይሰጣሉ። አንዳንድ ለምች ለትዳር አጋሮቻቸው ወይ ለልጆቻቸው በቂ ጊዜ በመስጠት ከነሱ ጋር በፍቅር ከማሳለፍ ይልቅ ለኑሮ የሚያስፈልጓቸውን ቁሳዊ ነገሮችን በማሟላት ከቤት የመቅረታቸውን ነገር ለማካካስ ሲሞክሩ ይታያሉ።

ቅድሚያ ሊሰጠው የሚገባውን ጉዳይ መለየት ካልቻልን ጊዜን ያለ አግባብ እናባክናለን። የባክነ ጊዜ ደግሞ የባክነ ህይወትን ያመላክታል። ቅድሚያ መስጠት እንደ ሁኔታውና ዓውዱ በደመነፍስ የሚከወን ሳይሆን የራሱ የሆነ ጥብቅ ዲሲፕሊን አለው። በአሁኑ ጊዜ ለስኬት ከፍተኛ ትኩረት ቢሰጥም፣ ከስኬት ለመድረስ የሚያስፈልገውን ይህን መሰሉ ጥብቅ ዲሲፕሊን የተዘነጋ ይመስለናል።

ለመሆኑ ችግሮችንና ውጤት አልባነትን የምትቋቋሚቸው እንዴት ነው? ለዚህ ጥያቄ የምትሰጡት ምላሽ ባህርያችሁን በሚገባ ያሳያል። የስኬት ምስጢር ቁልፍ ከሆኑት ነገሮች አንዱ ቅድሚያ መስጠት ያለበትን ነገር በጥልቅት መረዳት ነው። አንዳንድ ለምች ለገንዘብ፣ ለስልጣን፣ ለዝና እና ለንብረት ቅድሚያ ይሰጣሉ። እኛስ? በሕይወታችን ውስጥ ቅድሚያ የምንለጣቸውን ነገሮች ለይተን እናውቅ ይሆን? ስኬትን መጉናጸፍ የሚቻለው የስኬት ፅንሰ-ሀሳቦችን በማንበብና በማስታወስ ብቻ ሳይሆን ቅድሚያ መሰጠት ላለባቸው ነገሮች ቅድሚያ በመስጠት ለተግባራዊነቱም በትጋት በመንቀሳቀስ ጭምር ነው።

5. አቋራጭ መንገዶችን መፈለግ

ንጉሱ ጠቢባኖቹን ስብሰቦ ለመጪው ትውልድ ሊተላለፍ የሚችል ካለፉት ትውልዶች የቀሰሙትን የላቀ ጥበብ ፅፈው እንዲያመጡ አዘዛቸው። ከጥልቅ ምክርና ከብዙ ልፋት በኋላ ጠቢባኖቹ ባለ ብዙ ቅፅ መጽሐፍ አዘጋጅተው ለንጉሱ አቀረቡ። ንጉሱ ሆዬ መጪው ትውልድ እነዚህን ሁሉ

ቅጾች ሊያነባቸው ስለማይችል አሳጥረው እንዲያቀርቡት ነገራቸው። ጠቢባኖቹም ከጥልቅ ምክክርና ከብዙ ትጋት በኋላ ባለ አንድ ቅፅ ምርጥ ዕውቀት ብቻ በመያዝ ንጉሱ ዘንድ ቀረቡ። ንጉሱ አሁንም ይሄ ቅፅ እንደረዘመ ስለነገራቸው አንድ ምዕራፍ ምርጥ ዕውቀትን ብቻ ፅፈው ንጉሱ ፊት ቀረቡ። ንጉሱ አንድ ገፅ እንኳን ይረዝማል በማለቱ በመጨረሻ ጠቢባኖቹ አንድ ዐረፍተ ነገር ብቻ ዕፈው አቀረቡለት። ንጉሱ እጅግ ደስ ብሎት የተቀበለውና ለመጪው ትውልድ የሚያስተላልፈው አንድ ከፍተኛ መልዕክት ያለውን ዕውቀት ገና አሁን እንዳገኘ የነገራቸው ይህ ዓረፍተ ነገር "ነፃ ምሳ የሚባል ነገር የለም!" የሚል ነበር።

በመሰረቱ "ነፃ ምሳ የለም!" ማለት ምንም ሳትጥሩና ሳትሰጡ የምታገኙት ነገር የለም ማለት ነው። የምታገኙት የለጣችሁትን ያህል ነው። የማትተጉና መከፈል ያለባችሁ ዋጋ የማትከፍሉ ከሆነ የምታገኙት ነገር አይኖርም። በርግጥ በየማህበረሰቡ ውስጥ ምንም ሳይጥሩ ብዙ ነገሮችን ማግኘት የሚፈልጉ ሰዎች አሉ። እነዚህ የማህበረሰቡ ሸክሞች ናቸው።

አንዲት ጫካ ውስጥ የምትኖር ባለ ብዙ ላባዎች ዘማሪ ወፍ ነበረች። አንድ ቀን አንድ ገበሬ ላጥን ሙሉ ትላትሎችን እንደያዘ ዘማሪዋ ወፍ ፊት ቀረበ። ወፏም ገበሬውን "ላጥንከ ውስጥ የያዝከው ነገር ምንድ ነው?" ብላ ጠየቀችው። ገበሬው ትላትሎችን እንደያዘ ከነገራት በኋላ እነዚህን ትላትሎች በወፍ ላባዎች ለመለወጥ ወደ ገበያ ሊሄድ እንደሆነ ገለፀላት። ወፏ አፍታም ሳትቆይ "እኔ ብዙ ላባዎች አሉኝ። አንዱን ላባ ስለጥህ በቂ ትላትሎችን ከለጠኸኝ ቀለቤን ለማግኘት ከመልፋት ዳንኩ ማለት ነው" አለችው። ገበሬው በሃሳቧ በመስማማት ዘማሪዋ ወፍ እንዳለችው አደረገ። በየቀኑም እየመጣ ገበያ መሄድ ሳያስፈልገው የተወሰኑ ትላትሎችን ለዘማሪዋ ወፍ በመስጠት የዘማሪዋ ወፍን ላባዎች መውለዱን ተያያዘው። ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ዘማሪዋ ወፍ ያለምንም ላባ ቀረች። የንግድ ልውውጡም ቀረ። ያ ውብ ለውነቷ አስቀያሚ ከመሆኑም በላይ መብረር ተስኗት ትላትሎችን ለቅማ መብላት ስላልቻለች ከቀናት በኋላ በረሀብ ሞተች።

የዚህ ታሪክ ጭብጥ ግልፅ ነው። ዘማሪዋ ወፍ "ምግብ ለማግኘት ቀላልና አድካሚ ያልሆነ አጋጣሚን አግኝቻለሁ" ብላ በማሰብ የከወነችው ተግባር ለከፍተኛ ጉስቁልናና ሕልፈት ዳርጓታል።

ይህ ዓይነቱ አጋጣሚ በሕይወታችን ውስጥ ተከስቶ አያውቅ ይሆን? ቀላልና አቋራጭ መንገዶችን በማሰብ በተደጋጋሚ ለእደጋ የተጋለጥንባቸው አጋጣሚዎች የሉምን? አንዳንድ ጊዜ ቀላል መስሎ የሚታሰብ ነገር የኋላ ኋላ ከባድና የማይወጡት ማጥ ሆኖ ይገኛል።

ተሸናፊዎች ቅፅበታዊ መፍትሔን ይሻሉ

በአትክልት ስፍራችሁ ላይ ያሉትን አረሞች ለማስወገድ ሁለት አማራጮች አሏችሁ። አንደኛው አማራጭ አረምና ሳር መከርከሚያ መሳሪያን በመጠቀም የሚከወን ቀላሉ መንገድ ነው። በዚህ ዘዴ የአትክልት ስፍራው ሰተወሰነ ጊዜ መፍትሔ ያገኝ ቢመስልም መፍትሔው ዘለቄታዊ አይደለም። ሁለተኛው አማራጭ ደአትክልት ስፍራው ውስጥ የሚገኘውን እያንዳንዱን አረም ያለ መታከትና መሰልቸት ከስር መሰረቱ በእጅ መንቀልን ይጠይቃል። ይህ መንገድ ከባድነቱና አድካሚነቱ አንዳሰ ሆኖ ዘለቄታዊ መፍትሔን በመስጠት ረገድ ግን የተዋጣለት ነው።

ይህ በእኛም ህይወት ላይ ይንፀባረቃል። አንዳንድ ሰዎች በሕይወታቸው የምሬትና የቅሬታ አመለካከቶችን ሲያንፀባርቁ ይቆዩና መልሰው የሚያጭዱት እነዚያን አመለካከቶቻቸው ይሆናል።

የዛሬ ሰዎች አቢይ ችግር ለሁሉም ነገር ቅፅበታዊ መልሶችንና መፍትሔዎችን መፈለግ ነው። ለሁሉም ነገር በደቂቃ ውስጥ መፍትሔን ይሻሉ። አንዴ ፉት እንደሚሉት ቡና በቅፅበት ደስታን ለማግኘት ይፈልጋሉ። ይህ አመለካከታቸው አውን ሳይሆን ሊቀር ብርቱ የመከፋት ስሜት ይወርሳቸዋል።

6. ራስ - ወዳድነትና ስስታምነት

የራስ ወዳድነት አመለካከት ያላቸው ግለሰቦችና ድርጅቶች ዕድገትን መጠበቅ የለባቸውም። ምክንያቱም ለሌሎች ደህንነትና ውስጣዊ ሰሜት ሳይጨነቁ የሚፈልጉትን የማግኘት አባዜ ተጠናውታቸዋል። ስስት ሁልጊዜም አትጠረቃም። ፍሳጐቶች ሲሟሉ ቢችሉም ስስታዊ ፍሳጐት ማርካት አይቻልም[redacted]። ሰብዓዊ ግንኙነቶችን ያበላሻል።

የስስታምነት መንስዔ በውሸት ኩራትና በማስመሰል የጐለበተ ዝቅተኛ የራስ ግምት ነው። ከስስታምነት መሳቀቅ የሚቻለው ያለን ነገር መብቃቃትን በመልመድ ነው። ባለ ነገር መብቃቃት ማለት ግን አለመጓጓትና ምኞተ-ቢስ መሆን ወይም የበለጠ ለማግኘት አለመጣርን ማለት አይደለም።

አንድ ሀብታም ገበሬ ጐህ ስትቀድ ጀምሮ በአርምጃ ወይም በሩጫ ያካለለው የመሬት ወሰን እንደሚሰጠው ተነገረው። ሆኖም ልክ ፀሃይ ስትጠልቅ የተነሳበት ቦታ ላይ መመለስ እንዳለበት ተነግሮታል። ገበሬው ያገኘውን ዕድል በማመስገን ጥዋት ጐህ እንደቀደደ ሰፊ መሬትን ለማግኘት በማቀድ ወደፊት በሩጫ ገሰገሰ። እጅግ ደክሞት የነበረ ቢሆንም ምንም ዕረፍት ሳይወስድ ከሰዓት በኋላም ወደፊት መሮጡን ቀጠለ። እንደአሉ አስተሳሰብ ይህ ዓይነቱ ዕድል ተመልሶ ስለማይገኝ የቻለውን ያህል መሬት አካሉ ከፍተኛ ሀብትን ማጋበስ አለበት።

አመሻሽ ላይ ይህን ያካለለውን መሬት ሊያገኝ የሚችለው ፀሀይ ከመጥለቋ በፊት የተነሳበት ቦታ ላይ ሊገኝ እንደሆነ አስታወሰ። እጅግ ሰፊ መሬት የማግኘት ስስቱ ከተነሳበት ቦታ እጅግ አርቆታል። ዓይኑን እያዘቀዘቀች ያለችው ፀሃይ ላይ በማድረግ የመልስ ሩጫውን በጥድፊያ ተያያዘው። ፀሀይዋ ባዘቀዘቀች ቁጥር ገበሬው ፍጥነቱን እየጨመረ ወደ ተነሳበት አቅጣጫ ገሰገሰ። እጅግ ትንፋሽ እያጠረው ልክ ፀሀይ ከመጥለቋ በፊት የተነሳበት ቦታ ላይ እንደደረሰ ተዝለፍልፎ ወደቀ። ድካሙ እጅግ በርትቶበትና በትንፋሽ እጥረት ሳቢያ ሟች የተነሳበት ቦታ ላይ ለሕልፈት በቃ። ገበሬው ሰፊ መሬት አካልሎ በተሰጠው ጊዜ ገደብ ውስጥ ወደ ነበረበት ቦታ መመለስ ቢችልም፣ ያ ሁሉ ያካለለው መሬት የግሉ ለማድረግ አልቻለም - የግሉ ማድረግ የቻለው የተቀበረበት ሶስት ከንድ የመሬት ስፋት (በሰውነቱ ልክ) ብቻ ሆነና አረፈው።

ይህ አስረጅ ብዙ ጠቃሚ መልዕክቶች አሉት። ታሪኩን በአግባቡ ከተረዳነው የምንማረው ብዙ ነገር አለ። የትኛውም ስስታም ሰው መጨረሻ የሚያገኘው ምንም (ባዶ) ነው።

7. አቋመ-ቢስነት

> አቋመ ቢስ ሰዎች መሃል መንገድ ላይ ይቀራሉ። መሃል መንገድ ላይ የቀሩ ሰዎች ደግሞ ከጓሳ በሚመለጡት ይተዋጣሉ

በሚያደርጉት ነገር ፅኑ እምነት የሌላቸው ሰዎች የራሳቸው አቋም የሳቸውም። በራስ መተማመንና ውስጣዊ ብርታት ስለሌላቸው ሌሎች የሚያደርጉት ስህተት እንደሆነ እያወቁም ቢሆን ተቀባይነትን ለማግኘት የሌሎችን አስተሳሰብና ድርጊት ይደግፋሉ።

አንዳንድ ሰዎች ስህተት እንደተሰራ እያወቁ ስሑት ድርጊቱን ለመቃወም ስለማይደፍሩ እነዚያ ሰዎች ራሳቸውን የተሻሰ አድርገው በመቁጠር አስተሳሰባቸውን ይገፉበታል። አንድን ድርጊት ስህተት እንደሆነ እያወቃችሁ ካልተቃወማችሁት ድርጊቱን አየደገፋችሁት እንደሆነ ልታውቁ ይገባል።

የስኬት ምስጢር ከሚባሉት ነገሮች አንዱ፣ አንድን ነገር በቀጥታ ከመቃወም ይልቅ የሌላ ነገር ደጋፊ ሁን፣ የችግሩ አካል ከመሆን የመፍትሔ አካል ሁን ቢባልም በዚህ ቅኝት መሄዱ አግባብነት የለውም። የራስ የሆነ ፅኑ አቋም ሁሌም ያስፈልጋል። ታድያ ይሄም ቢሆን ጥበብን ይሻል።

ደካማ አቂም እምነትን ያጠፋል

"እምነት ያለ ተግባር ፋይዳ ቢስ ነው። እምነት ተዓምራትን ያፈጥራል እንጂ አስኪፈጠሩ አይጠብቅም። እትሳሰሁም አልችልም ብላችሁ ካስባችሁ በሁስቱም በኩል ትከክል ናችሁ!"

- ሄንሪ ፎርድ

ሁሳችንም ሽንፈት የቀመስንባቸው ቅፅበቶች አሉን። በነዚያ ቅፅበቶች የስሜት ጉዳት ደርሶብናል። ራሳችንን የምንጠራጠርበትንና በድርጊቶቻችን የምናዝንበትን በርካታ አጋጣሚዎች አሳልፈናል። ዋናው ቁም ነገር እነዚህን አሉታዊ ስሜቶች አሸንፎ እንደገና እምነትን ማጠንከሩ ነው።

በዚህ ዓለም ሶስት ዓይነት ሰዎች አሉ፦
1. ነገሮችን የሚከውኑና የሚያሳኩ ሰዎች
2. ነገሮችን ሲከወኑና ሲሳኩ የሚታዘቡ ሰዎች
3. ምን እየተከናወነ (እየተከሰተ) እንደሆነ ጭራሽ የማያውቁ ሰዎች

እናንተ የምትገኙት በየትኛው ምድብ ውስጥ ነው?

8. የተፈጥሮ ሕግጋትን አስመረዳት

"ቢንጃሚን ፍራንክሲን ስመብረቅ ዘሳቂ መፍትሔን ከመሰጠቱ በፊት መብረቅ ሰንት ጊዜ ታይቶ ይሆን? ኒውተን ትከክስኛ የመሬት ሰበት ስሌተ-መፍትሔን ከማወቁ በፊት ከዛፍ ሳይ የወደቁ ስንት ፍሬዎች ስምን ያህል ጊዜ ጭንቅሳቱን መተውት ይሆን? ተፈጥሮ ሁሌም መንደርደሪያ (መነሻ) ዕውቀቶችን እንደጠቆመችን ነው። እናም ይህን ዕውቀት በአንድ አጋጣሚ ደንገት ደከስትልናል።"

- ርበርት ፍርስት

ስኬት የተፈጥሮን ሕግጋት በተገቢው መንገድ የመረዳትና የመተግበር ጉዳይ ነው። ለውጥ የተፈጥሮ ሕግ ነው። ሁሌም ወደፊት አሊያም የኋሊት እየተጓዝን ነው፤ እየገነባን አሊያም እያፈረስን ነው። ቀናናዊ ነገር የለም።

ለውጥ ሁሌም ይኖራል። ሁሉም ዓይነት መሻሻል ለውጥ ሊሆን ሁሉም ዓይነት ለውጥ ግን መሻሻልን አያመለክትም። ለውጡን ምክንያታዊ በሆነ መልኩ ከመዘንን በኋላ ገንቢ ከሆነ በዚያው መቀጠል ይኖርብናል። ያለ ምክንያታዊ ምዘና የምንቀበለው ለውጥ፤ በራስ የመተማመን ስሜት እጦትና ዝቅተኛ የራስ ግምት ምልክት ነው።

ስለዘልማድ ብዙ ማለት ይቻላል። ለዕድገት ሲባል ብቻ ማደግ የካንሰር ሕዋስ ፍልስፍና ነው፤ ለጥፋት የመስፋፋትና የማደግ አሳቤ ነው። ይህ ዕድገት ሳይሆን ጥፋት ነው። ዕድገት ትርጉም እንዲኖረው አምንታዊና ገንቢ ሊሆን ይገባል።

ስኬት ሕግጋትን ጠብቆ የመንዝ እንጂ የእድል ጉዳይ አይደለም

የመንስኤና የውጤት ሕግ

ስኬታማ ለመሆን የመንስኤና የውጤት ሕግን እንዲሁም በድርጊቶችና ውጤቶች መካከል ያለውን ዝምድና መረዳት ይኖርብናል።

ለእያንዳንዱ ውጤት አንድ መንስኤ ይኖረዋል። የመንስኤና የውጤት ሕግ ከዘርቶ ማጨድ ሕግ ጋር ተመሳሳይ ነው። ዘርቶ የማጨድ ሕግጋት ተከታዮቹ ናቸው።

1. የመዝራት ፍላጐት ሊኖራችሁ ይገባል። ፍላጐት መነሻው ነጥብ ነው።
2. የምታጭዱት የምትዘሩትን ነው። ድንቾችን ከዘራችሁ የምታጭዱት ድንቾችን እንጂ ተማቲሞችን አይደለም።
3. ከማጨዳችሁ በፊት መዝራት ይኖርባችኋል - መዝራት ከማጨድ ይቀድማልና። ከመቀበላችሁ በፊት መስጠት አለባችሁ። እሳት ማንደጃ ውስጥ እንጨቶችን ሳትጨምሩ እሳቱ እንዲቀጣጠል መጠበቅ የለባችሁም። አንዳንድ ሰዎች ከመስጠታቸው በፊት መቀበልን ይፈልጋሉ። ሆኖም ይህ አይሰራም።
4. መልካም ዘሮችን ከዘራችሁ አስደሳችና አመርቂ ምርት ይኖራችኋል። ከተፈጥሮ ሕግጋት ውጪ የሚንዙ ሰዎችን መመልከት ያልተለመደ አይደለም።

5. ገበሬው በአንድ ቀን ዘርቶ እንደማያጭድ ያውቃል - ለሁሉም ተገቢ ጊዜ አለውና።
6. ጥቂት ዘሮችን ከዘራችሁ ጥቂት ምርት ታገኛላችሁ፤ አብዝታችሁ ከዘራችሁ ደግሞ ብዙ ምርት ታፍሳላችሁ።

ይህ ልክ እንደ ፊዚክስ ሕግ ነው። ለአያንዳንዱ ድርጊት አንድ ተመጣጣኝና ተግራሪ አፀፌታ አለው። አንዳንድ ሰዎች ድርጊቶቻቸውን ምንም ሳይለውጡ የተለየ ውጤትን ሲማግኘት ሲታገሉ ይስተዋላሉ።

ስታደርጉት የነበረውን ነገር ያስ ምንም ሰውጥ የምታደርጉ ከሆነ ስታገኙ የነበረውን ታገኛላችሁ። አዕምሯችሁን አስታዊ ወደም አዎንታዊ ነገሮችን ስትመግቡት በመገባችሁት ነገር ደሞላል

ዋሻ ውስጥ የኖሩ በርካታ ሰዎች ጀምስ አለን መፅሐፉ ውስጥ ያስቀመጠውን አባባል አስቀድመው ብለውታል፤ "ሰው እንደ ሐሳቡ ነው።" የለው አዕምሮ እንደ አትክልት ስፍራ ነው። ጥሩ ዘሮችን ከዘራንበት መልካም ምርትን የሚሰጥ የአትክልት ስፍራ በአዕምሯችን ውስጥ ይኖረናል። ሆኖም በአዕምሮአችን የአትክልት አፀድ ውስጥ ምንም ዘር ካልዘራን አረም እናፈራለን። ይህ የተፈጥሮ ሕግ ነው።

በሕይወታችንም ተመሳሳይ እውነት አለ። እንደውም እኔ አንድ ነጥብ ማከል አፈልጋለሁ። መልካም ዘሮችን ብንዘራ እንኳን አረሞች ከመሃል መብቀላቸው አይቀርም። አረምን የማረሙ ሂደት ለዘለቄታው መቀጠል አለበት።

ብርጭቆ ውስጥ ያለን ውሃ ከዜሮ ዲግሪ በታች በሆነ የሙቀት መጠን ውስጥ ብናስቀምጠው ይቀዘቅዛል። ይህ የተፈጥሮ የማይለወጥ ሕግ ነው።

ሐሳቦቻችን መንስኤዎች ናቸው
ሐሳብን ስትዘራ ድርጊትን ታጭዳላችሁ
ድርጊትን ስትዘራ ልማድን ታጭዳላችሁ
ልማድን ስትዘራ ቁሚ ጠባይን ታጭዳላችሁ
ቁሚ ጠባይን ስትዘራ ፅጣ-ፈንታን ታጭዳላችሁ
ሁሉም ነገር የሚጀምረው ግን ከሐሳብ ነው።

የመሳሳብ ሕጉት

ወደኛ የምንስበው የምንፈልገውን ሳይሆን የሆንነውን ነው። "አንድ ዓይነት ላባ ያላቸው ወፎች አንድ ላይ ይበራሉ" የሚለው ጥንታዊ አባባል ዘላቂ አውነትነት አለው።

መጥፎ አሳቢዎች አደገኛ ናቸው። ሌሎች መጥፎ አሳቢዎችን ይስባሉ። በሚያገኙት መጥፎ ውጤትም ምንም ዓይነት የመከፋት ስሜት አያድርባቸውም።

በአንድ ማህበረሰባዊ ኘሮግራም ላይ ስኬታማ ሰዎች እንዴት ስኬታማ ሰዎችን እንደሚስቡ ታውቃላችሁ? ስኬታማ ያልሆኑ ሰዎች አቻዎቻቸውን በመሰብሰብ በጋራ ሰውድቀታቸው ሰበብን ያበዛሉ።

"ዓይኛቻችን እንደምንፈልገው ስይሆኑልንም - እኛ የሆንነውን እንጂ"

9. ሰማቀድና ስመዘጋጀት አስመፈስግ

"እያንዳንዱ ሰው የአሸናፊነት ፍላጉት አለው።
ሆኖም ሰአሸናፊነት የሚዘጋጁትና ቅድመ-ዝግጅት
የሚያደርጉት ጥቂቶች ብቻ ናቸው።"
- ቪንስ ሱምባርዲ

በርካታ ሰዎች ስለመፃኢ ሕይወታቸው ከማቀድ በበለጠ ፌሽታን፣ መዝናኛ ስፍራዎችንና ፓርቲዎችን በማቀድ ጊዜያቸውን ያባክናሉ።

ይሁንና በራስ መተማመን የሚመጣው ከማቀድና ከመተግበር በሚጉለብተው የዝግጁነት ስሜት ነው። አሸናፊዎች ራሳቸው ላይ ጫና ይፈጥራሉ። ይህ ጫና የተፈጠረው ሰማሸነፍ ከሚናር ብርቱ ፍላጉት ነው።

በትንሹ ከተዘጋጀን በራስ መተማመናችንም አናሳ ይሆናል። በለኬትና በውድቀት መካከል ያለው ልዩነት ለለኬት የሚያበቁ ነገሮችን በፍፁምነት ወይም በተቀራራቢ ትክክለኝነት መፈፀም ነው።

አዕምሯዊና አካላዊ ቅደመ-ዝግጅት የተሟላ የሚሆነው መስዋዕትነትን በመክፈልና በገንቢ ስነ-ምግባር በመለወን ነው። አማካይ ሰው

መሆን ቀላል ቢሆንም ምርጥ ወይም ከሁሉም የላቀ ለመሆን ከፍተኛ ጥረትን ይጠይቃል። አማካይ ስዎች ሁሌም ቀላሉን መንገድ ሲመርጡ ይስተዋላሉ።

በየትኛውም የሕይወት መስክ ስኬታማ ለመሆን ቅድመ-ዝግጅት አጅግ አስፈላጊ ነው።

ዝግጁነት= ዓላማ + ፅንሰ-ሐሳብ + ዕቅድ + ተግባር + ትዕግስት + ኩራት

ኖ

ዝግጁነት በራስ ወደ መተማመን ይመራል

ዝግጁነት ማለት ሽንፈትን ባይቀበሉትም በራስ ላይ ሊደርስ መቻል (መቀበል) ማለት ነው። ዝግጁነት ማለት ምንም የተሸናፊነት ስሜት ሳይኖር ሽንፈትን መቀበል ማለት ነው።

ዝግጁነት ከሰራነው ስሕተት መማር ማለት ነው። ስህተት መስራት ከፋት አይደለም። ሁላችንም እንሳሳታለን። ግን ሞኝ ሰው የሰራውን ስህተት ደጋግሞ ይፈፅማል። ስህተት ሰርቶ ስህተቱን የማያስተካክል ሰው በበኩሉ የላቀ ስህተትን ሰርቷል።

- ስህተትን ለገንቢ ፋይዳ ለማዋል፦
  - ስህተት መስራትን ፈጥኖ በማመን
  - ስህተቶች ላይ የሙጥኝ ብሎ ባለመብሰክሰክ (ስህተቶችን መርሳት)
  - ከስህተቶች በመማር
  - የሰሩትን ስህተት በፍፁም ባለመድገም
  - ለስህተቶች ለበቦችን ባለመደርደር

ጫና የሚፈጠረው ቅድመ-ዝግጅት ባለማድረግ ነው። ዝግጁነትን፣ ተግባርንና ታታሪነትን የሚተካ አንድም ነገር የለም። ፍላጉትና አጉል ምኞት ምትክ አይሆኑም። ቅድመ-ዝግጅት ባለማድረጉ ጫና የበዛበት ሰው ለስፍተኛ አደጋ ይጋለጣል፤ ጫናው አሽመድምዶ ሽባ ሊያደርገው ይችላል።

ሠላ የተቀዳደሰትን ቦይ እንደሚከተል ሁሉ ስኬትም የሚከተለው ለስኬታማ ለመሆን ዝግጁ የሆኑ ሰዎችን ነው

ፅናት ተከታዮቹን ነገሮች ይወክላል፦

- ግብ
- ዝግጁነት
- ትዕግስት
- ፅንሰ-ሐሳባዊ የሕይወት አመለካከቶች
- ቀና አስተሳሰብ
- ዕቅድ
- ኩራት (በብቃት)
- ተግባር
- መስዋዕትነት

ተከታዮቹን ጥያቄዎች ለራሳችሁ መልሱ

- በግልፅ የተቀመጡ ግቦች አሏችሁ?
- ለዚህ ግብ መሳካት የመርሃ-ድርጊት ዕቅድ አዘጋጅታችኋል?
- ዝግጁ ለመሆን ምን ዓይነት ጥረቶችን እያደረጋችሁ ነው?
- ምን ያህል መስዋዕትነትን ለመክፈል ተዘጋጅታችኋል? አስፈላጊውን ዋጋ እየከፈላችሁስ ምን ያህል ትቀጥላላችሁ?
- ግቡ አስኪሳካ ድረስ የመቆየት ፅናትን አዳብራችኋል?
- ምርጥ ውጤት ለማስመዝገብና የላቀ ደስታን ለመጐናፀፍ ብርቱ ፍላጉት አላችሁ?
- በፅኑ የምትቆሙለት የሕይወት አመለካከት አላችሁ?
- በብቃታችሁ ትተማመናላችሁ?
- ‹አችላለሁ› የሚለው ቋሚ አመለካከት አላችሁ?

10. ምክንያት መደርደር

ለውድቀቶች ምክንያቶችን በማቅረብ ለበቦችን ማብዛት የአሸናፊዎች ባሕሪይ አይደለም። ተሸናፊዎች ለምን ለስኬት እንዳልበቁ ሲጠየቁ መፅሀፍ ሙሉ ለበቦችን ሊደረድሩ ይችላሉ። ተከታዮቹን ለበቦች ተዘውታሪ በሆነ መልኩ ከተሸናፊዎች እንደበት የሚደመጡ ናቸው፦

- ዕድለኛ ባልሆን ነው
- ኮከቤ ስኬትን የሚጋብዝ አይደለም
- ዕድሜዬ ገፍቷል
- አካል ጉዳተኛ ነኝ
- ብልሀ አይደለሁም
- አልተማርኩም
- ጥሩ ቁመና (መልክ) የለኝም
- ለዎችን አላውቅም (ከለዎች ጋር አልቀራረብም)
- በቂ ገንዘብ የለኝም
- የአገሪቱ ኢኮኖሚያዊ ሁኔታ የተንኮታኮተ ነው
- አጋጣሚውን ባገኝ ኖሮ . . .
- ቤተሰብ ባይኖረኝ ኖሮ . . .
- ደጋፊ የትዳር አጋር ባገኝ ኖሮ . . .

የሰበብ ዝርዝር በዚህ መልኩ ይቀጥላል። ስኬትን የሚወስኑ ሁለት ነገሮች ለበቦችና ውጤቶች ናቸው። ሆኖም ለስኬት የሚያስፈልገው ሁለተኛው ነው።

በሕንድ ዝንጀሮ አዳኞች ከላይ የዝንጀሮ እጅን እንዲያስገባ በዝንጀሮው እጅ መጠን የተዘጋጀ ከፍተት ያለውን ወጥመድ ያዘጋጁና ወጥመዱ ውስጥ ኦቾሎኒዎችን ያስቀምጣሉ። ዝንጀሮው ኦቾሎኒዎቹን ፍለጋ እጁን በወጥመዱ የሳይኖሜ ከፍተት ሲያሾልክ ወጥመዱ ተዘግቶ ዝንጀሮውን ወደየትም እንዳይንቀሳቀስ ያደርገዋል። ዝንጀሮው ሁለት ምርጫ አለው - ወጥመዱ ውስጥ የተቀመጡትን ኦቾሎኒዎች በመተው ከወጥመዱ መራቅ ወይም ኦቾሎኒዎቹን ለማግኘት እጁን ወደ ወጥመዱ የሳይኖው ከፍተት መስደድ። ዝንጀሮው አብዛኛውን ጊዜ የትኛውን የሚመርጥ ይመስላችኋል? ዝንጀሮው ብዙ ጊዜ የሚመርጠው ሁለተኛውን አማራጭ ስለሆነ አዳኞቹ በቀላሉ ይይዙታል።

እኛም በዚህ ረገድ ከዝንጀሮዎች ብዙ አንለይም። በሕይወት ጉዳና ወደፊት ከሚያራምዱን ይልቅ የኋሊት የሚጉትቱን ‹የኦቾሎኒ ወጥመዶች› አንመርጣለን። "ይህን ማድረግ አልችልም። ምክንያቱም . . . " በማለት የሚጠበቅብንን በመከወን ፈንታ ለበቦችን እንደረድራለን። "ምክንያቱም . . ." በማለት የምንጀምራቸው አላስፈላጊ ዝባዝንኬዎች ወደ ኋላ የሚጉትቱን ኦቾሎኒዎች ናቸው።

ስኬታማ ሰዎች ለበብ አያበዙም። ለመውደቅ ቀላሉ ምክር፡- ምንም አትጠይቁ! አታስቡ! አታዳምጡ! ዝም ብላችሁ ብቻ ለበቦችን ደርድሩ!

11. ካስፋ ስህተቶች አስመማር

> "አንዱ ሰው በበታችነት ስሜትና ላስመሳሳት ማድረግ ያለበትን ተግባር ከመከወን ሲወላውል ሴሳኛው ስህተቶችን አብዝቶ በመስራት የበላይነትን ይቀዳጃል።"
>
> - ሔንሪ ሲ.ሲንክ

ከታሪክ ትምህርት የማይቀስሙ ሰዎች የተረገሙ ናቸው። ትክክለኛው አመለካከት ካለን ከስህተቶቻችን እንማራለን። ውድቀት የሁሉ ነገር ማብቂያ አይደለም። ልምድ ለስህተቶቻችን የምንሰጠው ስያሜ ነው።

አንዳንድ ሰዎች ከሕይወት ልምዳቸው ሲማሩ ሌሎቹ ዝም ብለው እንዲሁ ይኖራሉ። ብልሆች ከራሳቸው ስህተቶች ይማራሉ። ብልህ ልሂቃን

ደግሞ ከሌሎች ሰዎች ስሕተቶች ይማራሉ። ከራሳችን ስህተቶች ብቻ መማርን ተፈጥሮ አትፈልግም።

12. መልካም አጋጣሚዎችን አስማጢን

ሕይወትን ለዘሰቂታው የሚለውጡ መልካም አጋጣሚዎች የሚመጡት በመሰናከልና በችግር መልክ ነው። ለዚህም ነው አብዛኞቹ ሰዎች እነዚህን መልካም አጋጣሚዎች በዋዛ ፈዛዛ ሳያጤኗቸው የሚቀሩት። መሰናክሉ በበረታ ቁጥር ሕይወት የሚለውጠው አጋጣሚም እየሰፋ እንደሚሄድ አስታውሱ!

13. ፍርሃት

ፍርሃት እውን (ተጨባጭ) ወይም ምናባዊ (ሃሳባዊ) ሊሆን ይችላል። ፍርሃት ሰዎች እንግዳ የሆነ ነገርን እንዲከውኑ ያደርጋቸዋል። ፍርሃት የሚመነጨው ነገሮችን በተገቢው መንገድ ከመረዳት ችግር ነው። በፍርሃት መኖር ማለት በስሜት አስር ቤት ውስጥ መኖር ማለት ነው።

ፍርሃት በራስ የመተማመንና የደህንነት ስሜትን ከማላጣቱም በላይ በውሳኔ ላይ ወሳዋይ ያደርጋል። ፍርሃት እምቅ ብቃትንና ከሀሎትን ያጠፋል። ፍርሃት ከተሰማን በተገቢው መንገድ ማሰብ ይሳነናል። ፍርሃት ጤናችንን ያታውሳል፣ ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነቶችንም ያበላሻል።

አንዳንድ ዘልማዳዊ ፍርሃቶች፡-

- የውድቀት ፍርሃት
- የማይታወቅ ነገር ፍርሃት
- ዝግጁ የመሆን ፍርሃት
- የተሳሳተ ውሳኔን የመወሰን ፍርሃት
- የተቃውሞ ፍርሃት

አንዳንድ ፍርሃቶችን መግለፅ ሲቻል አንዳንዶቹ ውስጣዊ ስሜትን ብቻ ይፈጥራሉ። ፍርሃት ጭንቀትን በማስከተል ምክንያታዊ ወዳልሆነ አስተሳሰብ ይመራል። ይህ ደግሞ ለችግሮች ምክንያታዊ መፍትሔ የምናቀርብበትን ከሀሎት ያዳምናል። ለፍርሃት ጤናማው አፀፌታ ሽሽት ነው። ሽሽት የፍርሃት ስሜትን ለጊዜው አስወግዶ የምኞት ቀጠና ውስጥ ያስቀምጠናል። በሃሳብ የተፈጠሩ ፍርሃቶች እውነተኛውን ችግር ያገዝፋሉ። ፍርሃት ከቁጥጥር ውጪ ከሆነ ደስታንና መልካም ግንኙነቶችን የማንኮታኮት ዓቅም አለው።

ውድቀትን መፍራት ከራሱ ከውድቀት ይከፋል። ፍርሃት በአንድ ሰው ላይ ሊደርስ ከሚችል መጥፎ ነገር እጅግ የከፋው ነገር አይደለም።

የማይሞክሩ ሰዎች ከመሞከራቸው በፊት ወድቀዋል። ሕፃናት ቆመው ለመራመድ ሊፈልጉ በተደጋጋሚ ይወድቃሉ። ሆኖም ይህ ለነሱ ትምህርት እንጂ ውድቀት አይደለም። በመውደቃቸው የሞራል ጉዳት ቢደርስባቸው ኖሮ ለመራመድ ባልቻሉ ነበር።

14. ተስፖን መጠቀም አለመቻል

አልበርት እንስታይን በአንድ ወቅት "በሕይወት ዘመን ቆይታዬ ክብቃቱ 25 ከመቶውን የተጠቀምኩ ይመስለኛል" ብሏል።

እንደ ዊልያም ጀምስ አመለካከት "የሰው ልጆች ከብቃታቸው ውስጥ የሚጠቀሙት ከ10-12 በመቶውን ብቻ ነው።"

የአብዛኞቹ ሰዎች ሕይወት አሳዛኙ ነገር እምቅ ብቃታቸውን ሳይጠቀሙበት ለህልፈት መብቃታቸው ነው። በሕይወት እየኖሩ አልኖሩም ማለቱ ይቀላል። አልቀው አልፈዋል በማለት ፈንታ ዝገዋል ማለቱ ሳይሻል አይቀርም። በሕይወት አሳዛኙ ነገር ሰሞት በሚቀርቡበት ወቅት "ይኼን ማድረግ ነበረብኝ" የሚሉበት ቅፅበት ነው።

መዛግ ከመታገስ ጋር በመያያዝ ሊያምታታን አይገባም። ትዕግስት ፅናትንና እይበገሬነትን የሚያካትት ፕንቢ ግብዓት ነው። መዛግ ሥራ ፈትነትና ኋላ-ቀርነትን የሚወክል አፍራሽ ሁኔታ ነው።

አንድ ሰው በዕድሜ የገፋ አዛውንትን "የሕይወት ከባዱ ሸክም ምንድ ነው?" ብሎ ጠየቃቸው። አዛውንቱ ሰው በማዘን "ምንም ነገር አለመሸከም" አሉት።

15. የዲሲፕሊን ጉድለት

> "ሕይወት ውስጥ ምርጫዎች አሏችሁ። በሥነ-ምግባር የታነፀ ሰመሆን ተገቢውን ዋጋ መክፈል ወይም በፀፀት መኖር።"
>
> - ቲም ኮነር

እንዳንድ ሰዎች ከግባቸው ለምን እንደማይደርሱ ለማወቅ ትፈልጋላችሁ? ሰዎች ችግሮችና እለመግባባቶች ሊገጥሟቸው ለምን ይበሳጫሉ? አንዳንድ ሰዎችን ውድቀት በተደጋጋሚ ሊጐበኛቸው ሌሎች ለምን ስኬታማ እንደሆኑ ለረጅም ጊዜ ይዘልቃሉ? በስፖርቱ፣ በትምህርቱ፣ በንግዱም ሆነ በማንኛውም የሕይወት ዘርፍ ለስኬት የበቃ ሰው ለዚህ የበቃው ያለ ዲሲፕሊን አይደለም።

ዲሲፕሊን የሌላቸው ሰዎች ማንኛውንም ነገር ቢሞክሩም ጠብ የሚልላቸው ለኬት አይኖርም። አንዳንድ ነፃ ሐሳባዊያን ነን የሚሉ ሰዎች የዲሲፕሊን ጉድለትን እንደ ነፃነት መገለጫ አድርገው ተርጉመውታል። በእውሮፕላን ስበር እሱ ማድረግ የሚፈልገውን ሳይሆን ማድረግ የሚጠበቅበትን በመልካም ሥነ-ምግባር የሚከውን ፓይለትን አፈልጋለሁ። "እኔ ነፃ አብራሪ ነኝ። ማንም ሰው ከመቆጣጠሪያው ክፍል ሆኖ እንዲያዘኝ አልፈልግም" የሚል ፓይለትን አልፈልግም።

አንድ ተግባርን በተደጋጋሚ በኃላፊነት ስሜት አለማከናወን የዲሲፕሊን ጉድለት ነው። ዲሲፕሊን መስዋዕትነትን፣ ራስን መቆጣጠርንና ውስጣዊ አሉታዊ ስሜቶችን በቁጥጥር ስር ማዋልን ይጠይቃል። ዲሲፕሊን ማለት በተግባር ላይ ላሉ ተግባሩ ላይ በሙሉ ትኩረት መቆየት ማለት ነው። እንፋሎት በጠባብ ማለፊያ ውስጥ እንዲያልፍና እንዲታመቅ እስካልተደረገ ድረስ ሞተሩን አያንቀሳቅስም። የኒያግራ ፏፏቴ በተገቢው መንገድ ባይገደብ ኖሮ የኤሌክትሪክ ኃይልን ማመንጨት ባልቻለ ነበር።

ሁላችንም የዔሊዋንና የጥንቸሏን ታሪክ እናስታውሳለን። ጥንቸሏ በፍጥነቷ ተማምና ጉራ በመንዛት ኤሊዋን ለውድድር ትጋብዛታለች። ኤሊዋ ለመወዳደር ተስማማች። ሁለቱም ቀበሮን በዳኝነት ሾሙ። ውድድሩ ሲጀመር ኤሊዋ ተፈጥሮአዊ እንቅስቃሴዋን ቀጠለች። ጥንቸልዋ ረጅም ርቀትን በፍጥነት በመንዝ ዔሊዋን በብዙ ርቀት እንደቀደመቻት ስታውቅ ትንሽ ለመተኛት በማሰብ ጋደም አለች። ዔሊዋ ውድድሩን በመቀጠል በተቻላት ተፈጥሮአዊ ፍጥነት "መሮጧን" ተያያዘችው። ጥንቸልዋ እንቅልፏን ለጥጣ፣ ለጥጣ ድንገት ስትነቃ ውድድር ላይ እንደሆነች ታወሳትና መሮጡን ቀጠለች። ሆኖም ዔሊዋ ላይ ልትደርስባት አልቻለችም - ዔሊዋ ውድድሩን በእሽናፊነት አጠናቅቃው ኖራለችና!

በያንዳንዱ ተግባር ላይ በሙሉ ትኩረትና በፅናት መንዝ መልካም ዲሲፕሊን እንደመሆኑ በጣም ጠቃሚ ነው።

ዲሲፕሊንና ፀፀት ምቹ ለሜትን የማይፈጥሩ ነገሮች ናቸው። ሰዎች ከሁለቱ እንዱን መምረጥ ይችላሉ። የትኛው የበለጠ ምቾትን እንደማይፈጥር እስኪ ገምቱ?

መረን በለቀቀ ልቅ ነፃነት ያደጉ ህፃናት ወላጆቻቸውንና ማህበረሰቡን ባለማክበር የዲሲፕሊን ጉድለትን ያሳያሉ። በዚህም ኃላፊነትን ለመቀበል ይከብዳቸዋል።

16. ስራስ የሚሰጥ ዝቅተኛ ግምት

ለራስ የሚሰጥ ዝቅተኛ ግምት የሚመጣው ራስን ካለማክበርና ራስን እንደ እርባና-ቢስ ሰብአዊ ፍጡር ከመመልከት ነው። ራስን ማክበር (ለራስ ከፍተኛ ግምት መስጠት) ሁሌም የመሪነቱን ሚና ይጫወታል።

በተለይ ውሳኔዎች የሚወለኑት ከሚያስገኙት ጠቀሚታ አንፃር ሳይሆን ራስን የማክበር ስሜትን ከማርካት አንፃር ነው። ለራሳቸው ዝቅተኛ ግምት ያሳቸው ሰዎች በአብዛኛው የማንነት (የስብዕና) ቀውስ ያለባቸው ናቸው። ራሳቸውን ለማግኘት ብርቱ ፍለጋ ላይ ናቸው። የራስ ማንነት ደግሞ የሚፈጠር እንጂ የሚገኝ ነገር አይደለም።

ሥራ-ፈትነት፣ ስንፍናና ለበቦችን ማብዛት ለራስ ከሚኖር ዝቅተኛ ግምትና ራስን ካለማክበር የሚመነጩ ነገሮች ናቸው። ሥራ-ፈትነት ጠንካራ ብረትን ቀስ በቀስ በልቶ እንደሚጨርስ ዝገት ነው።

17. የዕውቀት እጥረት

> "ከስልሳ ዓመታት በፊት ሁሉንም ነገር አውቅ ነበር፤ አሁን ግን ምንም አላውቅም። ትምህርት ሂደት በሂደት መሳይምነታችንን የምናውቅበት ረጅም ጉዞ ነውና።"
> - ዊል ዱራንት

የዕውቀት የመጀመሪያው እርከናዊ እርምጃ የማናውቃቸውን ነገሮች መገንዘብ ነው። አንድ ሰው ዕውቀቱ እየጨመረ በሄደ ቁጥር የት የት መስኮች ላይ ዕውቀት እንደሚያንሰው መለየት ይቻለዋል። ሁሉንም ነገር እንደሚያውቅ የሚያስብ ሰው ገና እጅግ ብዙ መማር የሚያስፈልገው ሰው ነው።

መሳይም ሰዎች መሳይማን እንደሆኑ አያውቁም፤ አለማወቃቸውን አያውቁም። ከመሳይምነት የከፋው ነገር ደግሞ አያወቁ የዕውቀትን ብዥታ ተጠቂ መሆን ነው። ይህ ዓይነቱ ሰው የሕይወት ውሳኔዎቹ እርስ በርሳቸው የሚጣረሱ ይሆናሉ።

18. ጉጂ/ገዳይ አመለካከት

አጉል የሕይወት አመለካከት ሰዎች መዓሚ አደጋዎችን በመፍራት ኃላፊነትን እንዳይቀበሉ ያደርጋቸዋል። ጉጂ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ስኬትንና ውድቀትን ከዕድል ጋር ያያይዛሉ፤ ‹በዕጣ-ፋንታቸው› ያላክሳሉ። በሥነ-ከዋክብት ኮከባዊ ትንበያ ላይ ተመርኩዞ የተነገራቸውን መዓሚ ሕይወታቸውን ‹አሜን› ብለው ይቀበላሉ። ይህ እምነታቸው ለሕይወታቸው ስኬት ምንም ዓይነት ጥረትና ትጋት እንዳያደርጉ የምኞት ቀጠናን ይፈጥርላቸዋል። ነገሮችን ለማሳካት ከመጣር ይልቅ ነገሮች በራሳቸው ጊዜ

ሲሳኩ ማየትን ይናፍቃሉ። ስኬት የዕድል ጉዳይ እንደሆነ ለማወቅ ውድቀትን ጠይቁት።

ደካማ አስተሳሰብ ያላቸው ሰዎች የኮከብ ቆጣሪዎችን፣ የዕድል ነጋሪዎችንና ‹ፈጣሪ ነን› የሚሉ አካላትን አመለካከት በጭፍንነት ይቀበላሉ። በጥንቆላ የሚያምኑ ይሆናሉ። (አንዳንድ ሰዎች የጥንቸል እግርን እንደ ገድ ይመለከታሉ። ሆኖም ለጥንቸሏ ‹ገድ› አልሆነላትም። ሆኖላታል እንዴ?)

ስኬታማ ላለመሆን ከፈለጋችሁ በዕድል እመኑ! ስኬታማ ለመሆን ከፈለጋችሁ በመንስዔና መፍትሔ ፅንሰ-ሐሳባዊ ሕግጋት በማመን ሕይወታችሁን ለዘለቂታው የሚቀይር ‹ዕድልን› ፍጠሩ። ሳሙኤል ጉልድዊን እንዳለው "በትጋት በሰራሁ ቁጥር ዕድለኝነቴን አጨምራለሁ!"

አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሮአቸው ዕድለኛ እንዳልሆኑ ያስባሉ

አንድን ድርጊት በግማሽ ልባቸው የሚከውኑ ሰዎች እንዲህ ይላሉ፦

- እስቲ ልሞክረው
- የሚሳካ ከሆነ አያለሁ
- አስብበታለሁ
- ምንም የማጣው ነገር አይኖርም
- ለማንኛውም ብዙ ጉልበትና ብዙ ገንዘብ አላፈስስትም . . .

እንደዚህ የምታስቡ ከሆነ ለድርጊቱ ቁርጠኝነትና ፍላጐት ስለማይኖራችሁ ከመነሻው ውድቀትን አስተናጋጃችሁ ማለት ነው። ይህ ዓይነቱ አስተሳሰብ ብርታት፣ ቁርጠኝነትና በራስ መተማመን ስሜቶች አለመኖራቸውን ያሳያል።

> በግማሽ ልብ ነገሮችን ማከናወን ውድቀትን እየጠበቁ ውድቀትን ማግኘት ነው

ለውየው የውድድር ፈረስ ገዝቶ ጋጣው አስገባውና በፈረሱ ላይ ‹በዓለም እጅግ ፈጣኑ ፈረስ!› የሚል ምልክት ለጠፈበት። እናም ፈረሱን ምንም ሳያለማምደውና ሳያሰለጥነው ለውድድር አቀረበውና የመጨረሻውን ደረጃ አገኘ። የዚያኔ ለውዬው የመጀመሪያውን ምልክት በማንሳት በምትኩ ‹ለፈረሱ እጅግ ፈጣኑ ዓለም› የሚል ምልክት አጠለቀበት።

ያለብርታት፣ ራዕይና ፅናት የሚነዳ ህይወትም በጭፍኑ የሚጓዝ ነው። ለነፍና ደካማ የሆነ አዕምሮ ሁሌም ብዙ ድካም የማይጠይቀውን ቀላሉን መንገድ ይመርጣል።

አትሌቶች ለደቂቃዎች ሰሚያደርጉት ሩጫ የዓመታት ልምምድ ያደርጋሉ። እልህ አስጨራሽ ልምምድ ያደረገ አትሌት ከልምምድ በኋላ ምን እንደሚሰማው ጠይቁት። በኃይል መሞላቱን ይነግራችኋል። ይህ ዓይነቱ ስሜት ካልተሰማው ግን በጥሩ ሁኔታ ልምምድ አላደረገም ማለት ነው።

ተሸናፊዎች ህይወት በራሷ አድሉአዊ እንደሆነች ያስባሉ። ዘወትር የሚያስቡት ስለሚያጋጥማቸው ውድቀት ነው። እነዚህ ውድቀቶች (እንቅፋቶች) በበቂ ቅድመ ዝግጅትና ተግባራዊ ድርጊት የኋላ ኋላ ስኬታማ ሰሆነም ሰው አጋጥመውት እንደነበርና ድባቅ መትቶ እንዳሸነፋቸው አይረዱም። ልዩነታቸው ይህ ነው። እንቅፋቶች፣ ችግሮች ወይም ውድቀቶች በማንም ላይ ይደርሳሉ። ይሁን እንጂ አሸናፊዎች ሩቅ አላሚዎች ስለሆኑ በቀላሉ ተቋቁሚቸው ያልፋሉ።

ዕድል የምትረዳው ራሳቸውን የሚረዱትን ነው

ከተማዋ የውሃ መጥለቅለቅ ስጋት ላይ ወድቃለችና ሁሉም ሰው መጠለያ ፍለጋ ይራወጣል። አንድ ሰው ግን "አምላኬ ያድነኛል። ዕምነት አለኝ!" ብሎ ከመኖሪያ ቤቱ ሳይወጣ ቀረ። ደራሽ ውሃው ምድሪን ሸፍኖ የቤቱን ግድግዳ ማልበስ ሲጀመር አንድ ዲንጋ መኪና ሲያድነው መጣ፤ የሰውዬው ምላሽ ግን አሁንም "በአምላኬ ላይ የበኖ እምነት አለኝ፣ እሱ ያድነኛል" የሚል ሆነ። ውሃው ከአንደኛው ፎቅ አልፎ ወደ ሁለተኛው ፎቅ ሲወጣ አንደገና አንድ ደልዛ ሲያድነው ወደቤቱ ተጠጋ። ሰውዬው አሁንም አምላኩ ብቻ እንደሚያድነው በመግለፅ ዕርዳታውን ተቃወመ። ውሃው ሁለተኛውንም ፎቅ ሙሉ ለሙሉ ያለበለው ጊዜ ሰውዬው ሸሽቶ ወደ ቤቱ ጣራ መውጣት ግድ ሆነበት። ይሄኔ አንድ ሄሊኮፕተር ሊረዳው ተጠጋ። እሱ ግን አሁንም "በእምነቴ አምላኬ ያድነኛል!" በማለት እርዳታውን ተከላከለ። በመጨረሻ ከቤቱ ጋር አብሮ ሰመጠ።

አምላኩ ጋር እንደደረሰም "ባንተ ላይ ፍፁም የሆነ አምነት ነበረኝ። እንዴት እንዲህ ጉድ ትሰራኛለህ?" ሲል ጠየቀው። አምላኩም "ስመሆኑ ዲንጋ መኪናዋን፣ ደልዛውንና ሄሊኮፕተሩን የላክልህ ማን ይመስልሃል?" ሲል ጥያቄውን በጥያቄ መለሰለት።

ዕድሌ ነው እያሉ ከማማረር መዳን የሚቻለው ኃላፊነትን በመቀበልና ከዕድል ይልቅ በመንስዔና ውጤት በማመን ነው። ከመጠበቅ፣ ከመመኘትና ከማማረር ምንም ጠብ የሚል ነገር የለም። ግቦችን ለማሳካት ተመራጩ መንገድ ማቀድ፣ መዘጋጀትና መተግበር ነው።

ዕድል የምታደላው ለሚገባቸው ሰዎች ብቻ ነው!

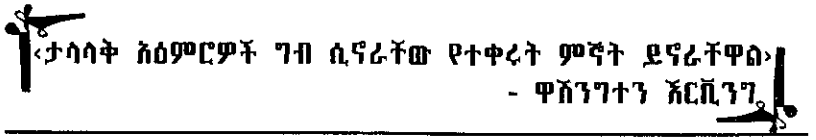
አሌክሳንደር ግራሀም ቤል በከፊል መስማት ለተሳናት ውድ ባለቤቱ የማዳመጫ መሳሪያ ለመስራት በአያሌው ጥሮ ነበር። ይህ ዓላማው አይሳካለት እንጂ ስልክን የመሰለ የቴክኖሎጂ ውጤት ለዓለም ለማበርከት ችሏል። ታድያ እንዲህ ዓይነቱን ሰው ዕድለኛ ትሉታላችሁ?

ጥሩ ዕድል የሚገኘው ዝግጅትና አጋጣሚ የተገጣጠሙ ጊዜ ነው። ያለ ጥረትና ቅድመ-ዝግጅት ጥሩ የሆኑ አጋጣሚዎችን እንኳን ማግኘት ይከብዳል።

ዕድል

ቀን ከሌት ያለዕረፍት
ደስራል ያለመታከት ያለመሰልቸት።
መዝናናትን አቁሞ
ምቾትን ቀንሶ
ከመጠበቅ፣ መመኘት፣ መመረር
ማቀድን፣ መዘጋጀትን፣ መተግበርን መርጦ
ደስራል - ደጥራል ታትሮ
ደረቅ መጻህፍትን ያነባል
አዳዲስ ክስተቶችን ይማራል
ሰኪትን ፍለጋ ሁሌ ወደፊት ይጓዛል።
በዚህ ሁኔታ ኑሮውን ለማሸነፍ ጥሮ ግሮ
ግቡንም ለማሳካት ጽናትን አንግቦ
እንዲህ እንዲህ እያለ ተግባሩን ሲከውን ጠንክሮ
የኋላ ኋላ ያሸነፈ እንደሆነ ዕድል ለእሱ አድልታ
ሰዎች "ይሄማ ዕድል ነው፣ ዕድለኛ ነው" አሉታ!

19. የግብ አለመኖር



አስክፊ የአካል ጉዳት ደርሶባቸው ችግራቸውን ለማሸነፍ የበቁ ሰዎችን ታሪክ ስናነብ ሰዎቹ ለዚህ ስኬት ያበቃቸው ከዚያ ሰቃይ የመላቀቅ ልባዊ መሻታቸው መሆኑን እንረዳለን። ለስኬት ያበቃቸው "አትችሉም!" የተባሉትን ነገር በማድረግ በእርግጥም እንደሚችሉ ለማሳየት የነበራቸው ፅኑ ፍላጐት ነው። ይህ ፅኑ ፍላጐት (ዓላማ) ነው የአካል ጉዳተኛዋን ዊልማ ሩዶልፍን በሩጫው መስክ በ1960 ኦሎምፒክ ላይ የሰሰት የወርቅ ሜዳሊያ ተሸላሚ እንድትሆን ያደረጋት።

ሰዎች ግብና አቅጣጫ ከሌላቸው ምንም ዓይነት አጋጣሚ አይኖራቸውም። አንድ ሰው መድረስ ያሚፈልግበት ዓላማ ካለውና ወደዚያ የሚያደርሰውን አቅጣጫ ካወቀ እንዲሁም በፅናት ለመንገዝ ፍላጐትና ጥሩ ስነ-ምግባር (ዲሲፕሊን) ካለው ጠንክሮ በመሰራት ስኬትን ሊጐናፀፍ ይችላል። አቅጣጫና ግብ ከሌለው ግን ሌላ የፈጠገ ነገር ቢኖረው ክስኬት አይደርስም።

20. ወኔ ማጣት

ስኬታማ ሰዎች ተዓምራትን አይጠብቁም። ቀላሉን አቋራጭ መንገድም አይጠብቁም። ፍላጐታቸው ዕንቅፋቶቻቸውን የሚወጡበት ብርታትና ጥንካሬ ነው። የሚያዩት ምን ያህል እንደቀራቸው እንጂ ምን ያህል እንዳጡ አይደለም። ምኞቶች ብቻቸውን ዕውን አይሆኑም። ምኞቶች ዕውን የሚሆኑት ወይም ለውጤት የሚበቁት ከፅናትና ጥረት ጋር ነው። ፀሎት ተሰሚነት የሚኖረው ወኔ በተሞላበት ድርጊት ሲታጀብ ነው። ወኔና ሥነ-ምግባር (ዲሲፕሊን) ለስኬት አስፈላጊ ቅመሞች ናቸው። ልዩና ተራ በሚባሉ ሰዎች መካከል ያለው ልዩነትም ይህ ነው።

አዕምሮአችን በወኔ (በብርታት) ሊሞላ ፍርሀታችንን ረስተን መሰናክሎችን ተጋፍጠን እናልፋለን። ወኔ ፍርሃትን ማስወገድ ማለት አይደለም - ፍርሃትን ማሸነፍ እንጂ። ባህርይ (ፍትህዊነትና ሐቀኛነት) ያለ ወኔ ብቻውን ውጤታማ አይሆንም፤ ወኔም እንዲሁ ያለ ባህርይ ክግብ አያደርስም!

ለስኬት የሚያስፈልጉ ዋነኛ ነገሮች

ስኬት ልክ ኬክ እንደመጋገር ነው። አስፈላጊውን ጥሬ ዕቃ ሁሉ አስካላሟላን ድረስ የምንፈልገውን ጣፋጭ ኬክ አናገኝም። ጥሬ ዕቃዎቹ ትክክለኛና የተመጠኑ ሊሆኑ ይገባል - መብዛትም ማነስም የለባቸውም። ምክንያቱም ሊጋገር አንዴ ከተበላሸ የተበላሸውን በድጋሚ ለመጋገር ዕድሉን

አናገኝም። ትክክለኛውን ጥሬ ዕቃ በተፈላጊው መጠን ካዘጋጀን በኋላ ከበቂ ልምምድና በየጊዜው ከሚገጥሙን ገጠመኞች በመነሳት በመጨረሻ በአግባቡ ልንጋግረው እንችላለን።

ጥሬ ዕቃው እንደሆነ አለን። ነገር ግን የመጠቀሙና ያለመጠቀሙ ምርጫ የእኛ ነው።

ለስኬት የሚረዱ ጥቅል ነጥቦች

- ለአሸናፊነት እንጂ ለተሸናፊነትም ጭምር አለመጫወት
- ከሌሎች ሰዎች ለህተት መማር
- መልካም ሥነ-ምግባር ካላቸው ለምች ጋር መወዳጀት
- ከምናገኘው በላይ መስጠት
- ያለ ጥረት ውጤትን አለመጠበቅ
- ሁሌም በተልቁ ማቀድ
- ጠንካራ ጐንን ይበልጥ ማጐልበት
- ከመወሰን በፊት ለዚያ ጉዳይ በአዕምሮ ትልቅ ምስልን መያዝ
- በትጋት ከመስራት አለመቦዘን፤ አቋራጭ መንገድ አለማማተር

ተግባራዊ ዕቅድ

1) ስራችሁን በብቃት፣ በፍጥነትና በውጤታማነት ለመከወን ማድረግ የሚገቧችሁን ሶስት ነገሮች ጥቀሱ?

1. _____
2. _____
3. _____

2) የስኬት መርሆችን በያንዳንዱ የህይወታችሁ ክፍል እንዴት ተግባራዊ ልታደርጓቸው እንደምትችሉ ሶስት ምላሌዎችን ዘርዝሩ?

1. በስራ ቦታ _____
2. በቤተሰብ _____
3. በማህበረሰብ _____

3) በዲሲፕሊን ጉድለት ተጐድታችሁ ከሆነ በየትኛው የህይወታችሁ ክፍል ላይ ምን ጉዳት እንዳደረሰባችሁና ያጣችሁትን ነገር ግለፁ?

_____

_____

_____

4) በቀጣዩ ጊዜ ሽንፈት ሲያጋጥማችሁ ቆም ብላችሁ ተከታዮቹን ሁለት ጥያቄዎች ራሳችሁን ጠይቁ።

ሀ. ከዚህ ፈተና ምን እማራለሁ?

ለ. ይህንን ሽንፈት ወደ መልካም አጋጣሚ ልቀይረው የምችለው እንዴት ነው?

- 5 -

"መልካም ነገሮች በትዕግስት ስጠበቃቸው ይመጡስታል፤
ነገር ግን የሚመጡስት ወኔ የተሞሳበት ፈጣን
እንቅስቃሴ ከሚያደርጉቱ የተረፉትን ብቻ ነው።"
አብርሀም ሊንከን

ራስንና ሌሎችን በየዕለቱ ማበረታታት

በቀጣዮቹ ሁለት አስተሳሰቦች የፀና ዕምነት አለኝ። ሀ) ብዙ ሰዎች ጥሩ ቢሆኑም ከዚህ የተሻለም ጥሩ መሆን ይችላሉ። ለ) ብዙ ሰዎች ህይወታቸውን ለማሻሻል ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ያውቃሉ፤ ጥያቄው "ታድያ ለምን አያደርጉትም?" የሚል ነው።

እነዚህ ሰዎች በዋነኝነት የሚጐድላቸው ተነሳሽነት ነው። አንዳንድ ራስን ለማሻሻል የሚያግዙ መፅሐፍት ለንባብ የሚበቁት፤ ምን ማድረግ እንደሚገባን በሚጠቀም አቀራረብ ነው። እኔ ግን ከዚያ የተለየ አቀራረብ በመምረጥ ለምን አታደርጉትም? እያልኩ አጠይቃቸኋለሁ። በየጐዳናው የምታገኟቸውን ሰዎች ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ብትጠይቋቸው ሁሉም ትክክለኛውን መልስ ይሰጡዋችኋል። ነገር ግን በተግባር እየፈፀሙት እንደሆነ ብትጠይቋቸው መልሳቸው አሉታዊ ሆኖ ታገኙታላችሁ። የጐደላቸው ምንድነው ብትሉ መልሱ ‹ተነሳሽነት› ነው።

ጠንካራው የተነሳሽነት ስሜት የሚፈጠረው ከውስጣችን ከማመነጭ ዕምነት ነው። አንድን ነገር ለማድረግ ቀድሞውኑም በዚያ በምናደርገው ነገር ላይ ዕምነት ሊኖረን ይገባል። ስለህይወታችንም ኃላፊነትን መውሰድ መቻል አለብን። ስባህሪያቶቻችንና ድርጊቶቻችን እኛው ራሳችን ኃላፊነትን መውሰድ ስንጀምር ስለህይወት ያለን አመለካከትም የተሻለ (በጐ) ይሆናል። በግል ህይወታችንም ሆነ በሙያችን የበለጠ ውጤታማ እንሆናለን፤ ቤትም ሆነ

ቢሮ ውስጥ ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ይሻሻላል፤ በአጠቃላይ ህይወት ትርጉም ያለውና የተሟላ ይሆንልናል።

የሰው ልጅ ቁሳዊ ፍላጐቱን ቢያሟላም ስሜታዊ ፍላጐቶቹ ዋነኛ አነሳሽ ኃይሎች ሆነው ይገኛሉ። አያንዳንዱ የተነሳሽነት ባህሪይ የሚመነጨው ከህመም ወይም ትርፍ መርህ አንፃር ነው። ህመሙ ከሚገኘው ትርፍ ልቆ ከተገኘ መቀጣጫ ይሆነንና እንማርበታለን፤ ትርፉ ከህመሙ የላቀ ከሆነ ደግሞ ያ በራሱ ተነሳሽነትን ይፈጥርልናል። ትርፍ ሲባል እንደ የገንዘብ ሽልማት፣ የእረፍት ሽርሽር፣ ስጦታዎችና ሌሎች ሊጨበጡ (በዓይን ሊታዩ) የሚችሉ መሰል ነገሮች፤ ወይም እንደ ዕውቅና ማግኘት፣ አድናቆት፣ የስኬታማነት ስሜት፣ ዕድገት፣ እርካታ፣ ለራስ ዋጋ መስጠትና ዕምነት ያሉ በዓይን የማይታዩ ነገሮች ሁሉ ሊያጠቃልል ይችላል።

ተነሳሽነት ምንድ ነው?

ተነሳሽነት ለድርጊት የሚያነሳሳ፣ አሊያም ስሜትን የሚቀሰቅስ ገፋፊ ኃይል ተደርጐ ሲገለፅ ይችላል። ተነሳሽነት መነቃቃት (መጓጓት) ወይም መበረታታት ማለት ነው። ተነሳሽነት ጭል ጭል የምትል ብርሃንን ፏ ብላ እንድታበራ ማድረግ መቻል ነው።

ተነሳሽነት እኛን በማላመንና ወደ ድርጊት በመገፋፋት ህይወታችን ላይ ሰውጥ ሊፈጥር የሚችል ታላቅ ገፋፊ ኃይል ነው።

ተነሳሽነት ሰምን ያስፈልገናል?

ተነሳሽነት የሚያስፈልገን የህይወታችን ዋነኛ አንቀሳቃሽ ኃይል በመሆኑ ነው። የሚመሰረተውም ለስኬት ባለን ፍላጐት ላይ ነው። ያለስኬት በህይወት እምብዛም ደስተኛ አንሆንም። በሥራም ሆነ በቤታችን እርካታ አይኖረንም። የዚያኔ ህይወታችን በአባጣ ጐርባጣ (ኮርኮንች) መንገድ ላይ እንደሚሽከረከር ገጣባ መኪና መንገጫገጭ ዕጣ-ፈንታው ይሆናል።

የተነሳሽነት ዋነኛ ጠላት ባለ (በሆንከው) ነገር ረክቶ መቀመጥ ነው። ባለው ረክቶ የሚቀመጥ ሰው ጥረቱ የተገደበ ነው። በዚህም ዕድገት አይኖረውም - አይሻሻልም። ምክንያቱም ሰሕይወቱ ይበልጥ ጠቃሚ የሆነውን ነገር (ይበልጥ ህይወቱን የሚያሻሽልለትና ሁነኛ መንገድ) ለይቶ ማወቅ ስለማይችል ነው።

ተነሳሽነትን እንዴት ተግባር ላይ ማዋል ይቻላል?

ተነሳሽነትን የሚፈጥርልን ምን እንደሆነ አንዴ ካወቅን ራሳችንን በማነሳሳት ግባችንን ማሳካት ይቻለናል። በዚያው ሌሎችንም እንዲነሳሱ መገፋፋት (ማበረታታት) እንችላለን - ተነሳሽነት በቀላሉ ከሰው ለሰው የሚጋባ ነገር ነውና።

ውስጣዊ ተነሳሽነታችን የሚመራልን አመለካከታችን ነው። ከሌሎች ማግኘት ለምንፈልገው ምላሽ ዋነኛው ቁልፍ አመለካከታችን ነው።

ታድያ አንድ ሰው አትኩሮቱን ለብስቦና ተነሳሽነቱን ጠብቆ መዝለቅ የሚችለው እንዴት ነው? ዋነኛው ተመራጩ መንገድ በየቀኑ ራስን በራስ ማስታወስ ነው። በሌላ አገላለጽ በበጐ መልኩ ሁሌ ከራስ ጋር መነጋገር ማለት ነው። ለምሳሌ በሆነ ድርጅት ውስጥ ተቀጥረን ገና ጀማሪ ሰራተኛ ብንሆን በየቀኑ "በራስ የመተማመን ስሜቴ ዕለት ተዕለት እየዳበረ ነው" በማለት የገዛ ራሳችንን ልናስታውሰው እንችላለን። ወይም ደግሞ ለምሳሌ ነገረ-ስራው ሁሉ የሚያበሳጭ አፍላ ታዳጊ ልጅ ቢኖረን "ልጄን ሳናግር መረጋጋትና ትዕግስተኛ መሆን ይጠበቅብኛል" በማለት በተደጋጋሚ ራሳችንን ልናሳስብ እንችላለን።

በተነሳሽነትና በድርጊቶች መማረክ (መገፋፋት) መሀል ያለ ልዩነት

ዓለም አቀፍ የሆኑ ውይይቶችን በምመራበት ወቅት ከተሳታፊዎች በተደጋጋሚ የሚቀርብልኝ ጥያቄ፣ "ሌሎችን ማነሳሳት ትችላለህ ወይ?" የሚል ነው። የኔም ተዘውታሪ መልስ "አልችልም" የሚል ነው - ምክንያቱም ለዎች ተነሳሽነትን የሚፈጥሩት ራሳቸው ነው፤ ሌላ ማንም አይፈጥርላቸውም። እርግጥ ራሳቸውን ማነሳሳት እንዲችሉ መገፋፋት ይቻላል - ሰዎች ተነሳሽነትን የሚፈጥር አካባቢያዊ ሁኔታን መፍጠር አያሳናቸውምና። ለምሳሌ እኔ በማከናውናቸው ውጤታማ ድርጊቶች ወይም በደረሰኩበት ስኬት አማካይነት ሌሎች ለዎች ተነሳሽነትን ያድርባቸው ዘንድ ልማርካቸው (ልገፋፋቸው) እችላለሁ።

ሰዎች ገንዘብ ለማግኘት ይሯሯጣሉ፤ ስልጣን ላይ ለመቆናጠጥ ወይም ኃይል ለማግኘት ደግሞ ይበልጥ ይማስናሉ። ከሁሉም በላይ እጅግ የሚተጉት ግን ላመኑበት ነገር (ለዕምነታቸው) ነው። ሰዎች ላመኑበት ነገር ህይወታቸው እስከመስጠት ሊደርሱ ይችላሉ።

ተነሳሽነት ልክ እንደ እሳት ነው፤ ከሰር ስር ተቀጣጣይ ነገር ካልጨመርንለት ይከስማል። የእኛም ነዳጅ የሚወሰነው በውስጣዊ እሴታችንና እምነታችን ልክ ነው። ለውስጣዊ እሴታችን በምንሰጠው ዋጋ እምነታችን እየፀና የሚሄድ ከሆነ፣ ተነሳሽነታችንም ሁሌ እንደተቀጣጠለ ይዘልቃል።

ውስጣዊና ውጫዊ ተነሳሽነት

ተነሳሽነት ውስጣዊና ውጫዊ ተብሎ በሁለት ይከፈላል።

1. ውጫዊ የተነሳሽነት ኃይል:-

ይህ ከውጭ ሊመጣ የሚችል ተነሳሽነት ሲሆን፣ ከውጫዊ አነሳሽ ኃይሎች መካከል ገንዘብ፤ የማህበረሰብ ድጋፍ፣ ዝና፣ ፍርሃት (በወላጆች

የመቀጣት አሊያም ከስራ የመባረር ስጋት) እና የመሳሰሉት ተጠቃሾች ናቸው።

ከፍርሃት የሚመነጭ ተነሳሽነት

አንድ ኩባንያ የሰራተኞች የጡረታ አበል ዕቅድ ነደፈ። ዕቅዱ ተፈፃሚ የሚሆነው ሁሉም ሰራኞች ተስማምቶበት ፊርማውን ያኖረበት እንደሆነ ነው። የረቀቀው ዕቅድ የሁሉንም ሰራተኛ ቀልብ የማረከና ጥቅማቸውንም የሚያስከብር በመሆኑ፣ ከጆን በስተቀር ሁሉም ሰራተኛ ተስማምቶበት በአባልነት ፈርሞበታል። ይሁንና ዕቅዱ ተግባራዊ ሊሆን የሚችለው የግድ ጆንም ሊፈርምበት ነውና የጆን የቅርብ አለቃን ጨምሮ ሁሉም ሰራተኞች ሊያግባቡት በእጅጉ ጣሩ። ጆን በሃሳቡ ፀንቶ አልፈርምም በማለቱ ግን ጥረታቸው ፍሬ አልያዘም።

የኩባንያው ባለቤት ይህንን እንደሰማ ወዲያውኑ ጆንን ወደ ቢሮው አስጠርቶ፣ "ጆን፣ የጡረታ አበል የክፍያ ዕቅድ የያዙት ወረቀቶች እና አስኪብሪቶ ይኸው እዚህ ቀርበውልሃል። ሁሉም ፈርሞ የቀረኸው አንተ ብቻ ነህ። አሁን የግድ መፈረም አለብህ፣ ካልፈረምክ ከዚች ደቂቃ ጀምሮ ከስራ እንደተባረርክ እወቀው" አለው።

ጆን አንዲትም ቃል ሳይተነፍስ ከመቅዕበት አስኪብሪቶውን አንስቶ ፈረመ። የኩባንያው ባለቤት በእጅጉ ተገረመ፣ ለምን ቀደም ብሎ እንዳልፈረመም ጠየቀው። "ምክንያቱም . . . " አለ ጆን ሲመልስ። "ማንም ሰው ልክ እንደ አንተ የዕቅዱን ጠቀሜታ ግልጽ አድርጉ ያብራራልኝ ሰው አስካሁን ባለማግኘቴ ነዋ!።"

ደን ውስጥ አዳኝና ታዳኝ እንስሳት ሲሯሯጡ ማየት የተለመደ ነው። የሁለቱም ሩጫ ተመሳሳይ ነው። ልዩነታቸው የሩጫው ዓላማ ነው። አዳኙ የሚሮጠው ምግቡን ፍለጋ ሲሆን፣ ታዳኙ ግን የሚሸመጥጠው ህይወቱን ለማትረፍ ነው።

ከፍርሃት የሚመነጭ ተነሳሽነት ጠቀሜታዎች፦

- ሥራው በፍጥነት እንዲከወን ያደርጋል።
- ቀነ - ገደብን (ቀጠሮን) በመተላለፍ የሚከሰት ኪሳራን ያስቀራል።
- ባጭር ጊዜ ውስጥ የሰራተኛውን ብቃት ያሳድጋል።

ከፍርሃት የሚመነጭ ተነሳሽነት ጉጂ ገፅታዎች፦

- ተነሳሽነቱ ውጫዊ ነው። ይህ ማለት ተነሳሽነቱ የሚቀጥለው አነቛሹ እስካለ ድረስ ብቻ ነው። አነሳሹ ከሌለ ተነሳሽነቱም የለም።
- ጊዜ በረዘመ ቁጥር ብቃትም እየወረደ ይሄዳል።

- ውጥረትን ያስፍናል።
- ብቃት የሚወስነው፣ አነሳሹ እንዲሰራለት በሚፈልገው መጠን ወይም አሰሪው እስከሚረካበት ልኬት ድረስ ነው።
- ፈጠራን ያቀጭጫል።
- ለምች ‹ዱላውን› ወይም ‹ግሳጼውን› ይለማመዱትና ከዚያ የበረታ ፍርሃት የሚስቅባቸው ነገር ካሳገኙ በስተቀር መስራት ሊያዳግታቸው ይችላል።

ከሥራ ላለመባረር ሲሉ ብቻ ሥራቸውን የሚከውኑ ሰዎች ራሳቸውንም ሆነ ህብረተሰቡን አይጠቅሙም!

አንድ ደንበኛ ሰራተኛውን "ለመሆኑ መች ነው እንዲህ ጠንክረህ መስራት የጀመርከው?" ሲል ጠየቀው።

"እንደሚያባርሩኝ ካስፈራሩኝ ወዲህ!"

በማበረታቻዎች የሚፈጠር ተነሳሽነት

ከውጫዊ አነሳሽ ኃይሎች መሀከል ማበረታቻዎች፣ ጉርሻዎች፣ ዕውቅና ማግኘትና የመሳሰሉት ተጠቃሾች ናቸው። የዚህ አነሳሽ ኃይል ጠቀሜታ ማበረታቻው በቂ ሆኖ እስከተገኘ ድረስ ጥሩ ውጤት ማስገኘት መቻሉ ነው። እስከ ከፊት ለፊቱ የተንጠለጠለ የሳር ክምር እያየ ጋሪን የሚጉትት አህያ አለቡ። እዚህ ላይ ማበረታቻው በቂ የተነሳሽነት ኃይል ሊፈጥር የሚችለው አህያው በበቂ ሁኔታ የተራበና ጭነቱም ቀላል የሆነ እንደሆነ ነው። እዚህ ላይ አህያው ጋሪውን መጉተቱን እንዲቀጥል በየተወሰነ ጊዜ ከሳሩ በትንሽ ትንሹ እየተቆነጠረ እንዲቀምስ ማድረግ ያስፈልጋል - አለዚያ ተስፋ ቆርጦ አልንቀሳቀስ በማለት ቆሞ ሊቀር ይችላል። በአንፃሩ ከሳሩ በባ ተደርጉ ከተሰጠው ሆዱ ይሞላና ጋሪውን ለማንቀሳቀስ ግፊት የሚፈጥርለትን ሌላ አነሳሽ ኃይል (ዱላም ሊሆን ይችላል) ማቅረብን ወይም እንደገና አስኪራብ ድረስ መጠበቅን የግድ ይላል።

በንግዱ ዓለምም የሚታየው ተመሳሳይ ክስተት ነው። የሽያጭ ሰራተኞች የሚበቃቸውን ያህል ኮሚሽን ያገኙ እንደሆነ ስራ ያቆማሉ። የዚህ ዋነኛ ምክንያት ተነሳሽነትን የሚፈጥርላቸው ኮሚሽን የማግኘት ፍላጐታቸው በመሆኑ ነው። ኮሚሽን ደግሞ ውጪያዊ አነሳሽ ኃይል እንጂ ዘላቂነት ያለው ውስጣዊ አነሳሽ ኃይል አይደለም።

2. ውስጣዊ የተነሳሽነት ኃይል፦

ውስጣዊ ተነሳሽነት የሚመነጨው ከውስጣችን ነው። የራስ ክብር፣ የኃላፊነት ስሜት፣ ዕምነትና ስኬታማነት ተጠቃሽ ናቸው።

ውስጣዊ ተነሳሽነት የሚገልፀው ውስጣዊ እርካታን ነው። ይህ እርካታ የሚገኘው ከነገሮች ስኬትና አሸናፊነት ይልቅ በድል ከመፈፀም ውስጣዊ እርካታ ነው። የጐላ ጠቀሜታ ወይም ቀጣይነት የሌለውን አንድን ግብ ማሳካት ውስጣዊ ሙሉነትንና እርካታን አይፈጥርም። ውስጣዊ ተነሳሽነት ከውስጥ የሚመነጭ ነውና በውስን ስኬት ተገድቦ አይቀርም - ዘላቂነት ይኖረዋል።

ታድያ ተነሳሽነቱ ዘላቂነቹ እንዲኖረው፣ በውስጣችን በግልጽ ተሰይቶ የሚታወቅና ስኬታማነትን የሚያጐናጽፈን መልኩ በተከታታይነት ሊዳብር የሚችል ሊሆን ይገባል።

ከውስጣዊ አነሳሽ ኃይሎች መሀል ወሳኞቹ ዕውቅና ማግኘትና የኃላፊነት ስሜት ናቸው። ዕውቅና ማግኘት ማለት መደነቅን፣ በክብር የመታየት ፍላጐትን እንዲሁም የባለቤትነትን ስሜት ይገልፃል። ዕውቅና ከሌሎች የምናገኘው ነገር እንደመሆኑ ውጫዊ አነሳሽ ኃይል ይሁን እንጂ መገለጫ ስሜቶች ውስጣዊ ናቸው። የኃላፊነት ስሜት ግን ሙሉ ለሙሉ ከውስጥ የሚመነጭ አነሳሽ ኃይል ነው።

የኃላፊነት ስሜት እንደ ዕውቅና ማግኘት ሁሉ ከባለቤትነት ስሜት ጋር የተያያዘ ነው። አንድን ነገር እንደራሳችን ንብረት በመቁጠር ስንንከባከበው የኃላፊነት ስሜት ተሰምቶናል ማለት ነው። ይህ ስሜት ከሌለ ተነሳሽነቱም አይኖርም።

እስቲ የጂልን ታሪክ በምሳሌነት እንውሰድ። የአንድ ኩባንያ የደንበኞች አገልግሎት ሰራተኛ በመሆን ለስድስት ዓመታት ያህል አገልግላለች። ሥራው አሰልቺ ከመሆኑ አንፃር ለበርካታ ሰራተኞች እንደ ጂል ለስድስት ዓመታት ያህል ሥራው ላይ መቆየት የማይታሰብ ነው። ጂልም ይህን ያህል ጊዜ የቆየችው ደንበኞችን ማስተናገድና ችግራቸውን መፍታት ስለሚያስደስታት ነው። አንድ ቅር ያሰኛት ነገር ቢኖር ከሁለት ዓመት ያነሰ የሥራ ልምድ ያላቸው ሰራተኞች ጋር እኩል የስራ ደረጃ (እርከን) ያላት መሆኑ ነው። ከዚህ ሌላ ብዙዎቹ ጀማሪ ሰራተኞች ከእርሷ ልምድ ለመቅሰም ፍላጐት የሌላቸው መሆኑ እጅግ ያበሳጫታል። ምንም እንኳ እሷ በቀላሉ ልትፈታላቸው ዝግጁና ፈቃደኛ ብትሆንም እነሱ ግን አስቸጋሪ ጉዳይ ሲገጥማቸው እርዳታ የሚጠይቁት የሷን ያህል ልምድ የሌለውን አሰልቺውን ነው።

አሰልቺው የስራ ብቃቷ ከቀደሙት ዓመታት አየወረደ መምጣቱንና በስራዋም ደስተኛ አለመሆኗን ለመረዳት ጊዜ አልፈጀበትም። እንደሷ ያለውን ልምድ ያካበተ ሰራተኛ ማጣት ባለመፈለጉም ዕድገት እንድታገኝ አደረገ። ነገር ግን እሁንም የጂል የቀድሞ የሥራ ብቃት ሊመለስ አልቻለም። ጠቀም ያለ ደሞዝ ማግኘት ጥሩ ነገር ቢሆንም የጂል ዋነኛ ፍላጐት ግን ከበሬታ ማግኘትን ነበር። አሰልቺ አነጋገሯት በግልጽም ባይሆን በተዘዋዋሪ መንገድ

ይህንን ፍላጐቷን ከተገነዘበ በኋላ የሰራተኞቹ የበላይ አለቃ አድርጐ ሾማት። በተጨማሪም ከአንግዲህ ሰራተኞቹ በሥራ የሚያጋጥሟቸው ማናቸውንም ችግሮች ለጂል በማሳወቅ መፍታት እንደሚኖርባቸው የሚደነግግ መመሪያ አወጣ። ጂል አሁን ከበሬታ የማግኘት ዋነኛ ፍላጐቷ በመሟላቱና በተሰጣት ተጨማሪ ኃላፊነት የተነሳ የተነሳሽነት ኃይሏ ይበልጥ ተቀጣጥሎ የስራ ብቃቷም ከበፊቱ እጅግ በላቀ ሁኔታ ተሻሻለ፣ ትጋቷም ጨመረ።

የገንዘብ ሽልማቶች ጊዜያዊና የአጭር ጊዜ አነሳሽ ኃይሎች ናቸው። የረዥም ጊዜ የመንፈስ እርካታን አናገኝባቸውም። ባንዳሩ አንድን ነገር ለፍፃሜ በቅቶ ማየት በራሱ ስሜታዊ እርካታን ያጐናፅፋል። ምክንያቱም ትክክለኛውን ነገር የማድረግ ሽልማት በራሱ አነሳሽ ኃይል ነውና።

ቶሮንቶ እያለሁ የሁለት ወንድማማቾችን ታሪክ ሰምቼ ነበር። አንዱ የዕፅ ሱሰኛና ጠጪ ሲሆን ቤተሰቡንም በዱላ ያሰቃያል። ሌላኛው ደግሞ በማህበረሰቡ ዘንድ የተከበረና የሚያስቀና ፍቅር ያለው ቤተሰብ የመሰረተ ግለሰብ ነው። ለመሆኑ ሁለቱ ወንድማማቾች በአንድ ቤተሰብና አካባቢያዊ ሁኔታ ውስጥ እድገው ሲያበቁ እንዴት በዚህ መልኩ የተለያየ ባህሪይና እኗኗር ሊኖራቸው ቻለ?

አንደኛው ወንድም፣ "ለምን እንደዚህ ታደርጋለህ? እንዲህ እንድትሆን ያስገደደህ ነገር ምንድነው? በነጋ በጠባ ቤተሰብህን ትደበድባለህ፣ በዚያ ላይ የዕፅ ሱሰኛና ጠጪ ነው። ለዚህ ያነሳሳህ ምክንያት ምንድ ነው?" ተብሎ ተጠየቀ። "ምክንያቴማ . . ." አለ። "አባቴ የዕፅ ሱሰኛ እና ጠጪ ስለነበር ነው፣ ቤተሰቡንም ያሰቃይ ነበር። ታድያ ይህንን እያየ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ያደገ ልጅ ምን እንዲሆን ትጠብቃላችሁ? በቃ እኔም የሆንኩት ልክ እንደ አስተዳደጌ ነው።"

ሌላኛው ወንድም ተጠየቀ። "በባህሪም ሆነ በሥራ እንዴት እንዲህ የተዋጣልህ ልትሆን ቻልክ? የዚህ ምክንያት ምን ይመስልሀል?"

"የዚህ ምክንያቱ አባቴ ነው" አለ ሁለተኛው ወንድም። ልጅ ሳለሁ አባቴ እኔን ጨምሮ ቤተሰቡን በጠቅላላ ሲያሰቃይ እመለከት ነበር። ጠጪና የዕፅ ሱሰኛ ነበር። ስለዚህ ሳድግ እንደዚያ በመሆን እንደ እሱ ራሴንም ሆነ ቤተሰቤን ማሰቃየት እንደሌለብኝ በመወሰን ራሴን አሳመንኩት።"

ሁለቱም ወንድማማቾች ተነሳሽነቱን ያገኙት ከአንድ ምንጭ ቢሆንም አንደኛው እንደ መጥፎነቱ እንዳለ ተግባር ላይ ሲያውለው፣ ሁለተኛው በተቃራኒው መልኩ ለበጐ ተግባር አውሎታል። አፍራሽ ሚና የሚጫወት ተነሳሽነት ሲጀመር ቀላል በመስልም ለማቆም እጅግ ከባድ ነው። መውጫ ከሌለው ማጥ ውስጥ ሊዘፍቀን ይችላል።

በስራ ሳይ ተነሳሽነትን የሚያመክኑ ስራት ደረጃዎች

ሰዎች ብዙውን ጊዜ ሥራ የሚጀምሩት በተነሳሽነትና ተወዳዳሪነት ስሜት ነው።

1. ውጤት የለሽ ተነሳሽነት

ሰመሆኑ አንድ ተቀጣሪ በስራ ዓለም ከፍተኛ ተነሳሽነት የሚታይበት መች ይመስላችኋል? ምላሹ ገና ሲቀጠር የሚል ነው። ሰቀጣሪው እርሱን በመቅጠሩ ትክክለኛ ውሳኔ እንደወሰነ ሊያረጋግጥሰት ስሰሚፈልግ የተቀጠረ ሰሞን ከፍተኛ ተነሳሽነትና ትጋት ይታይበታል። ይሁንና ሰስራውና አካባቢው አዲስ እንደመሆኑ ውጤታማነቱ ያን ያህል የጉሳ አይሆንም።

ስለዚህ አንድ አዲስ ተቀጣሪ ሰራተኛ አዳዲስ ነገሮችን ሰመቀበል ፈጣን ስሰሆነና በስራውም ትጋት ስሰሚያሳይ ከተቀጠረበት ድርጅት የአሰራር ሁኔታ ሰመላመድ የሚያደርገው ስልጠና ትኩረት ሊደረግበት ይገባል። በዚያ ወቅት የሚያገኛቸው ስልጠናዎችና ልምምዶች እጅግ ውጤታማ ይሆናሉና።

ብዙዎቹ ልምድ የሌሳቸው ድርጅቶች በሰራተኛ ቅጥር ወቅት ስለስራው በቂ ማብራሪያና ስልጠና አይሰጡም፤ ቢሰጡም ስልጠናው እጅግ ደካማ ስለሚሆን በቂ አይሆንም። የመጀመሪያው የሥራ ቀን ሳይ ተቆጣጣሪው የአዲሱን ሰራተኛ የስራ ቦታ አሳይቶት እንዴት መስራት እንዳሰበት በአጭሩ ከነገረው በኋላ ጥሎት ይሄዳል። ስሰዚህ ተቀጣሪው መጥፎውንም ጥሩውንም ክስተት በራሱ ጊዜ በሂደት መማርና መላመድ ይጠበቅበታል። ተቆጣጣሪው የሰጠነው በዚያ ዓይነት ሁኔታ ስሰሆነ አይፈረድበትም። ስለዚህም ድርጅቱ ሰራተኛውን ወደሚፈሰገው ብቃት የማድረስ ዕድሉን ያጣል ማለት ነው።

ልምድ ያሰው ድርጅት ግን አዳዲስ ተቀጣሪዎቹን በጥንቃቄ በማሰልጠንና ስለሥራው ሁኔታ በቂ ማብራሪያ በመስጠት የሰራተኞቹን ብቃት ያሳድጋል። በመጀመሪያው ቀን ሳይ ሰተቀጣሪዎቹ ከሚያብራራሳቸው ነገሮች መሀል የሰራተኞችን የስልጣን ተዋረድ፣ ክእያንዳንዱ ሰራተኛ የሚጠበቅ ውጤት፣ በድርጅቱ ውስጥ መደረግና መደረግ ስሰሌሰባቸው ነገሮች፣ እስክምን መጓዝና እንዴት መጓዝ እንደሚቻል፣ ለስራው የሚያገለግሉ ምንጮችና ሌሎች ተያያዥ ነገሮች ይገኙባቸዋል።

ለመሆኑ አንድ ሰው የሚጠበቅበትን በዝርዝር እስካላወቀ ድረስ እንዴት ለሥራ ተነቃቅቶ በሙሉ እቅሙ ብቃቱን ማስመስከር ይችላል? በቅጥር ወቅት ስልጠናዎችና ማብራሪያዎች በተገቢው መንገድ የሚከናወኑ ከሆነ የችሎታ (የብቃት) ጉዳይ መቼም ቢሆን አጀንዳ አይሆንም።

2. ውጤታማ ተነሳሽነት

ይህ ደረጃ ተቀጣሪው ምን ማድረግ እንዳለበትና እንዴትስ እንደሚደረግ የሚያውቅበትና በኃይል ተሞልቶ የሚነቃቃበት ወቅት ነው። አሁን የንግድ ስርዓቱን ስላወቀው ሥራው ሳይ ብቃቱ ጉልቶ ይንፀባረቅ ይጀምራል። ከዚያ ወደ ቀጣዩ ደረጃ ይሸጋገራል።

3. ተነሳሽነት የጐደሰው ውጤታማነት

ከተወሰነ ጊዜ ቡኋላ የተቀጣሪው ተነሳሽነት እየቀዘቀዘ ይሄዳል። ምክንያቱም አሁን የንግዱን ባህርያትና ዘዴዎች ተክኖባቸዋል። ይሄ ሰራተኛው ያሰ ተነሳሽነት ውጤታማ ሆኖ የሚገዝበት ወቅት ነው። አሁን የሚሰራው ቀጣሪው እንዳያባርረው የሚያበቃ ያህል ነው። ለዚህ ደግሞ ተነሳሽነት አያሻውም።

ይህ ደረጃ የዕድገት እንቅፋት ነው ብዙ ሰዎች የሚወድቁት እዚህኛው ደረጃ ሳይ ሲደርሱ ነው። ተነሳሽነት ያሰው ለራተኛ የንግዱን ስርዓት ተክኖ ሌላውን የማጭበርበር ስልት ሰአጭበርባሪዎቹ ይተውሳቸዋል። ተነሳሽነት የጐደሰው ሰራተኛ ግን ኩባንያውን ሰመበዝበዝ አሻጥር መስራት ይጀምራል። የሚያረካ ስራ ካለመስራቱም በተጨማሪ በሌሎች ብቁ ሰራተኞች ሳይ ያሾፋል፤ አዳዲስ ሃሳቦችን ያጣጥላል። ጨሰምተኛ ሃሳቦችን ግን አፈቀላጤ በመሆን ያሰራጫል።

ዋነኛው ዓላማችን ለራተኞቻችንን ከሦስተኛው ደረጃ ወደ ሁሰተኛው መመስስ ነው። ያለበለዚያ ሰራተኞቻችንን በሶስተኛው ደረጃ ላይ ረዘም ላለ ጊዜ እንዲቆዩ ካደረግን ውጤታማ ወደሚሆኑበት ሁለተኛው ደረጃ ከመመስስ ይልቅ ወደ ቀጣዩ አራተኛ ደረጃ ማሰፍ የሚችሉበትን ሰፊ ዕድል እናመቻችላቸዋለን።

4. ውጤታማ ያልሆነና ተነሳሽነትም የጐደሰው

በዚህ ወቅት ቀጣሪው ተቀጣሪውን ከማባረር የዘሰሰ ብዙም ምርጫ አይኖረውም። በዚህ ደረጃ ላይ ላለ ሰራተኛ ደግሞ እርምጃው ተገቢ ነው።

ቀጣሪዎችም እንደተቀጣሪዎች የራሳቸው ፍላጐት እንዳላቸው አትርሱ። እነሱም ንግዳቸውን ማሳደግና ማሻሻልን ይፈልጋሉ። በዚህም ራሳቸውን ተፈሳጊ ያደረጉ ብቁ ለራተኞችን ከጉናቸው በማሳሰፍ የራሳቸውን ስኬት ይቀዳጃሉ።

ተነሳሽነትን የሚገድሉ ምክንያቶች

- ተገቢ ያልሆነ ወቀሳ
- ገንቢ ያልሆነ ትችት
- በህዝብ ፊት መዋረድ

- የሥራ ብቃትም ሆነ ችሎታ የሌላቸውን ወይም አልማሎችን መሸለም (ደሄ ችሎታና ብቃት ናሬቸው በትጋት ስሚሰሩ ሰዎች እንደ ስድብ ሲቆጠር ይቻላል)
- ውድቀት አሊያም የውድቀት ስጋት
- ስኬት (ያልኝ ይብቃኝ ወደሚል ስስተሳሰብ ከመራን)
- አቅጣጫን መሳት
- ዋጋ ያላቸው ግልጽ ግቦች አለመኖር
- ስለ ራስ በጐ አመለካከትን አለማዳበር
- ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ጉዳዮች አለማወቅ
- ራስን መውቀስ
- የቢሮ ውስጥ የስልጣን ሹኩቻ
- ቸል መባል
- ግብዝነት/መመሳደቅ
- ዝቅተኛ ግምት
- ፈጣን ለውጦች
- ስልጣን (ጥቅም) አልባ ኃላፊነት . . . የመሳሰሉት ናቸው።

እርካታ የተጐናፀፈ ለው ሁሉ ተነሳሽነት አለው ማለት አይደለም። አንዳንድ ሰዎች በትንሹ ይረካሉና። ተነሳሽነት የሚገኘው ከጠንካራ ጉጉት ነው። ጠንካራ ጉጉት የሚገኘው ደግሞ ሙሉ ጊዜን በመለዋትና በአደርገዋለሁ ቁርጠኝነት የታገዘ እንደሆነ ነው።

ተነሳሽነትን የሚገድሉ ምክንያቶች እስካልተወገዱ ድረስ ተነሳሽነትን ለመፍጠር የምንጠቀምባቸው ዘዴዎች ሁሉ ውጤታማ አይሆኑም። ተነሳሽነትን የሚገድሉ ምክንያቶችን ማስወገድ ግን ብቻውን ብዙውን ጊዜ ተነሳሽነትን ይፈጥራል።

አነሳሽ ምክንያቶች

ከምንም በላይ የራስ ተነሳሽነት ከግባችን ሊያደርሰን የሚችል መንገዳችን ሊሆን ይገባዋል። ለዎች ለአኛ ሳይሆን ለገፃ ጥቅማቸው ሲሉ የሚሰሩ ከሆነ ውጤታማ ይሆናሉ፣ ተነሳሽነታቸውም ዘላቂነት ይኖረዋል።

ከሁሉም የላቀው አነሳሽ ኃይል ዕምነት መሆኑን አትዘንጉ። ለባህርያቶቻችንና ድርጊቶቻችን የተጠያቂነት መንፈስን ማዳበር ይኖርብናል። ለዎች ኃላፊነትን መቀበል ሲጀምሩ ሁሉም ነገር መስተካከል ይጀምራል። ጥራት፣ ምርታማነት፣ የለመረ ግንኙነትና የቡድን ስራ የተጠናከረ ይሆናል።

ሴሎችን ስማነሳሳት የሚረዱ አንዳንድ ነጥቦች

- ዕውቅና መስጠት
- አክብሮት ማሳየት
- በውዴታ አንዲለሩ ሁኔታዎችን ማመቻቸት
- ጥሩ አድማጭ መሆን
- ግቦቻቸውን ለይተው አንዲያውቁ ማበረታታት
- የዕድገት ዕድሎችን መፍጠር
- ማለልጠን
- የውድድር ስሜትን ማሳደር
- ሰዎችን መርዳት (ነገር ግን ራሳቸው ሲያደርጉት የሚችሉትን ነገር አስማድረግ)

ማጠቃለያ

‹ሰዎች አንድን ነገር የሚያደርጉት ስራሳቸው ሲሉ አንጂ ለሌላ ለው ብለው አይደሰም።› ይህ አባባል ከራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን ታሪክ ጋር ይዛመዳል። ባንድ ወቅት ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን ከልጁ ጋር በመሆን አንዲትን ጥጃ ወደ በረት ውስጥ ስማስገባት ትግል ጀመሩ። ጥጃዋ የፊት አግሮቿን ተክላ ንቅንቅ አልል በማለቷ ግን ሁለቱም አባትና ልጅ ከድካም በቀር ውጤት ላይ መድረስ አቃታቸው። ይኸኔ ባጠገባቸው ስታልፍ የነበረች አንዲት ህፃን ልጅ ልትረዳቸው ጠጋ አለችና ጣቷን ጥጃዋ አፍ ውስጥ ከተተችው። ልክ ጥጃዋ ጣቷን መጥባት ስትጀምር ልጅቷ በዝግታ ወደበረቱ ማቅናት ጀመረች። ጥጃዋም ተከትላት ገባች።

ተግባራዊ ዕቅድ

"መታጠቢያ ቤት (ሽንት ቤት) ውስጥ ሆኖ የማያስብ
ሰው መቼም ሾይናርም። ነገር ግን ሰውዮን
የሚፈጥረው የራስ ፀጉሩን አደራርቆና ልብሱን
ሰባብሶ ከዚያ ከወጣ በኋላ ሃሳቡን
ስመተግበር በቁርጠኝነት የሚንቀሳቀስው
ሰው ብቻ ነው"

ናሳን ቡሽነል

- ✓ በስልጠና በሥራ መኩራትን አዳብሩ
- ✓ አመርቂ ብቃትን አድንቁ/ሸልሙ
- ✓ ግልፅና በዝርዝር የተቀመጠ ግብ ይኑራችሁ
- ✓ ትልቅ ነገርን ጠብቁ
- ✓ እያንዳንዱ እንቅስቃሴያችሁ የተለካና የተጠና ይሁን
- ✓ የሌሎችንም ፍላጐት አስተውሉ
- ✓ ሌሎችንም የእናንተ ትልቅ ሐሳብ ተጋሪ አድርጓቸው
- ✓ አርዓያ በመሆን ተጨባጭ ምሳሌ ሁኑ።
- ✓ ሌሎች ለራሳቸው ከፍተኛ ግምት እንዲሰጡ የራሳቸውን ክብር ገንቡላቸው።

-6-

ራስን ማክበር

"የአንድ ሰው የወደፊት ዕጣ-ፈንታ የሚወሰነው
ስስራሱ በሚናሩት ዕሳቤዎች ነው"
ሄንሪ ዴቪድ ቶሮ

አንድ ለማኝ ከፊት ለፊቱ አርሳሶች የተሞላበት ሳህን አሰቀምጦ ይለምናል። አንድ ወጣት ሥራ አስኪያጅ በአጠገቡ ሲያልፍ አንድ ዶላር ጣል አደረገለትና ወደ ባቡር ጣቢያው እየተጣደፈ ሄዶ ተሳፈረ። ባቡሩ ሊንቀሳቀስ ሴኮንዶች ሲቀሩት ግን በድንገት ከባቡሩ ዘልሎ በመውረድ ወደ ለማኙ ተመለሰና ከሳህኑ ላይ አርሳሶችን አነሳ። "ጥቂት አርሳሶችን አወስዳለሁ። ዋጋው ቅድም ከሰጠሁህ ዶላር ጋር እኩል ነው። ይመስለኛል፣ አንተም እንደኔው የንግድ ሰው ነህ።" ይህን ካለው በኋላ ወደ ባቡሩ ተመልሶ ተሳፈረ።

ከስድስት ዓመታት በኋላ ለማኙና ስራ አስኪያጁ ባንድ ግብዣ ላይ ተገናኙ። አሁን የለማኙ አለባበስ ተቀይሮ ሙሉ ሱፉን ከነከረባቱ ግጥም አድርጐ ለብሷል። ሥራ አስኪያጁን እንዳየው በቀጥታ ወደርሱ አመራና "ምናልባት አታስታውሰኝ ይሆናል፣ እኔ ግን አስታውስሃለሁ" ብሎ የባቡር ጣቢያውን ገጠመኛቸውን አወጋው። ወጣቱ ሥራ አስኪያጅ በመደነቅ "ታድያ በትክክል ካስታወስኩኝ የዚያን ጊዜ አየለመንክ ነበር። አሁን እዚህ ምን ታደርጋለህ?" ሲል ጠየቀው። የቀድሞው ለማኝም "የዚያን ቀን ያደረግከልኝን ብታውቅ ትደነቅ ነበር። የችሮታ ገንዘብ ከመስጠት ይልቅ ክብርን ለጠኸኝ። ጥቂት አርሳሶችን አንስተህ ‹ቅድም ከሰጠሁህ ዶላር ጋር ዋጋቸው እኩል ነው። ይመስለኛል፣ እንደኔ የንግድ ሰው ነህ› ብለኸኝ ስትሄድ ወዲያውኑ ከራሴ ጋር ሙግት ገጠምኩ። ‹እዚህ ምን እያደረግሁ ነው? ለምንስ አለምናለሁ?› ስል ደጋግሜ ራሴን ጠየቅኩ። እናም የዚያኑ ዕለት ሕይወቴን በተሻለ ሁኔታ እንደገና መገንባት አለብኝ ብዬ በመወሰን በዛችው ቅፅበት ቦርሳዬን አንግቤ በመነሳት ጉዞ ጀመርኩኝ። በዚህም ይኸው

ዛሬ እዚህ ስመገኘት በቅቻለሁ" ሲል መለሰለትና ንግግሩን በመቀጠል "በዚያን ወቅት ክብሬን መልሰህ ስለሰጠኸኝ እጅግ አመሰግንሃለሁ። ባታውቀውም ቅሉ ሕይወቴን ቀይረህልኛል" አለው።

ለመሆኑ የለማኙን ሕይወት የቀየረው ምንድነው? የለማኙን ሕይወት የተቀየረው ስለ ራሱ ያለው አመለካከት ከፍ በማለቱ ነው። ራስን በበጐ መልኩ ከፍ አድርጐ መመልከት እንዲህ ዓይነት ተዐምር ሲሰራ ይችላል።

ራስን በበጐ መልኩ ከፍ አድርጐ መመልከት ስለ ራሳችን ከሚሰሙን ስሜቶች እጅግ የተሻለው ነው። ስለ ራሳችን ያለን አመለካከት ከስራ ብቃታችን ጀምሮ በሰብዓዊ ግንኙነቶቻችንና ቤተሰባዊ ኃላፊነቶቻችን ላይ ከፍተኛ ሚና ይኖረዋል፤ ስኬታችንንም ሆነ ውድቀታችንን ሊወሰነው ይችላል። ስለራሳችን ያለን አመለካከት ጤናማና ቀና ከሆነ ደስተኛ፣ ውጤታማና ዓላማ ያለው ሕይወት ይኖረናል። ዋጋ ያለው ሰው ስለ መሆናችን ዕምነቱ ከሌለን ለራሳችን ጥሩ አመለካከት የለንም ማለት ነው። ስለ ራሳችን በጐ አመለካከትን ስናዳብር ውስጣዊ የመነቃቃት ኃይል ይኖረናል። የዓለማችን ታላላቅ መሪዎችና ጠቢባን "አንድ ሰው ለኬታማ የሆነ ሕይወትን ለዘለቄታው እንዲመራ ውስጣዊ ተነሳሽነት ሊኖረው ይገባል" በሚለው ሐሳብ ይስማማሉ።

ለዎች ስለ እኛ የሚኖራቸው ግምት እኛ ስለ ራሳችን ከሚኖረን ግምት ይመነጫል። በታዳጊነታቸው ስለራሳቸው በጐ አመለካከት የሚያዳብሩ ለዎች አቋመ-ፅኑ፣ ብቁ ተወዳዳሪና የትኛውንም ኃላፊነት ለመቀበል የማያመነቱ ናቸው። ሕይወትን በጥሩ መንገድ የሚኖሩ ከመሆናቸውም ባሻገር ከለዎች ጋር ያላቸው ግንኙነት የሰመረ ነው። ለሕይወታዊ ክስተቶችም ስሜታዊ ናቸው። የሥራና ከሥራ ጋር ተያያዥ የሆነ መዓዛ አደጋን የመጋፈጥ ብቃታቸውም ከጊዜ ወደጊዜ እየጨመረ ይሄዳል። ለአዳዲስ ሀሳቦችና ፈተናዎች ዝግጁ ናቸው። ሊተቹም ሆነ ትችትን ሊቀበሉ በሥርዓት ማስተናገድ ይችሉበታል።

ራሱን በበጐ መልኩ ከፍ አድርጐ መመልከት መልካም ነገሮችን ከመገንዘብና ከመተግበር የሚመጣ ክስተት ነው።

ራስን በበጐ መልኩ መመልከት ራስን ማመቅ ነው

ይህ በአርሻው ላይ ዱባ ያበቅል የነበረው የአንድ ገበሬ ታሪክ ነው። ባንድ ወቅት ያላንዳች ምክንያት አንድን የዱባ ዘር በትንሽዬ ብርጭቆ ውስጥ አኖረ። በምርት ስብሰባ ወቅት ብርጭቆውን አስታውሶ ሲያየው ዱባው መፍራቱን ተመለከተ። ነገር ግን የዱባው መጠን ከትንሽየው ብርጭቆ ልክ አላለፈም። እኛም ስለራሳችን በሚኖሩን ማናቸውም አስተላላቦች ታጥረን ከተቀመጥን የኑሮ ልኬታችንም ከዚሁ አጥር አይወጣም።

ራስን በቀና መልኩ መመልከት ያሉት ጠቀሜታዎች

በሰዎች ዘንድ በውስጣዊ ስሜቶቻቸውና በምርታማነታቸው መሀከል ቀጥተኛ ግንኙነት አለ። ራሳችንን በተመለከተ በጐ አመለካከት ሲኖረን የሌሎች ግለሰቦችን ንብረት፣ ሕግጋት፣ ወላጆችና ሀገርን ማክበር እንጀምራለን። የተገላቢጦሹም ቢሆን ውጤቱ እንደዚያው ተቃራኒ ይሆናል።

ራስን በበጐ መልኩ ከፍ አድርጐ መመልከት ካሉት ጠቀሜታዎች፦

- ፅኑ አቋም ለመያዝ ይረዳል
- ኃላፊነትን ለመቀበል በጐ ፈቃደኝነትን እንዲኖር ያደርጋል
- ለሕይወት-ነክ ነገሮችና ተፈጥሮ በጐ አመለካከት እንዲኖረን ያደርጋል
- ወደ አምንታዊ ሰብዓዊ ግንኙነቶችና የተሟላ ሕይወት ይመራል
- ስለ ሰዎች እንድናስብና እንድንጨነቅ ያደርገናል
- ተነሳሽነትንና ዓላማዎችን ከግብ የማድረስ ብርቱ ፍላጐትን ይገነባል
- መልካም አጋጣሚዎችንና አዳዲስ መለናክሎችን እንድንጋፈጥ ይረዳናል
- ብቃትን በማሳደግ መዓዛ የተሰላ አደጋን ለመጋፈጥ እንድንችል ያደርጋል
- ትችትንና ተቃውሞን በእግባቡ ለመግለፅም ሆነ ለመቀበል ይጠቅማል
- ከንዋያዊ ኪሳራና የታማኝ ወዳጅ ዕጦት የመጀመሪያውን እንድንመርጥ ያደርገናል። ምክንያቱም ታማኝ ሰው በምንም ያህል ገንዘብ ሊተመን አይችልም።

ዝቅተኛ የራስ አመለካከት

ስለ ራሳቸው ዝቅተኛ አመለካከት ያላቸው ለዎችን እንዴት እንለያቸዋለን? እነዚህ ለዎች ምን ዓይነት ባህርያት አሏቸው? ካሏቸው ባህርያት ውስጥ በጣም ጥቂቶቹ እንደሚከተለው ተዘርዝረዋል፦

- ሀሜተኞች ናቸው
- መተቸት ያበዛሉ። ሊተቹትም ልክ የትችት ውድድር ላይ ያሉ በሚያስመስልባቸው አኳኋን ነው።
- ለሰዎች አስተያየት ከፍተኛ ግምት ይሰጣሉ። ጉረኞች ከመሆናቸውም በላይ ሁሉን ነገር እንደሚያውቁ መስለው ለመታየት ይሞክራሉ። ከእነዚህ ለዎች ጋር በአብሮነትም ሆነ ለነርሱ ተቀጥሮ መስራት ይከብዳል። የበላይነት ስሜታቸውን ለመጠበቅ ሲሉ ሌሎችን ይጨቁናሉና።
- ጠባብ አስተሳሰብ አላቸው፤ ራሳቸውን ያለማከስ ነገር አይጥማቸውም።

- ለውድቀታቸው ሁልጊዜም ሰበብ እንደደረደሩ ነው
- ኃላፊነትን መቀበል አይችሉም። በምትኩ ለሚሰሩት ስህተትና ጥፋት ሌሎችን ተጠያቂ ያደርጋሉ
- በዕድል አጥብቀው ስለሚያምኑ ነገሮች በራሳቸው ጊዜ እስኪፈጠሩ መጠበቅን ይመርጣሉ
- በተፈጥሯቸው ምቀኞች ናቸው
- ገንቢ ትችት ፍፁም አጅጥማቸውም። ራሳቸውን መከላከል ያዘወትራሉ
- ብቻቸውን ሲሆኑ ስለሚደብራቸው አይመቻቸውም
- ፀባያቸው እያደር እየተበላሸ ይሄዳል። እንዲህ ዓይነት ሰዎች በጥሩና በመጥፎ ጠባይ መሃከል ያለውን ልዩነት አያውቁትም። ሰዎች ለጨዋታ ብለው መጠጥ ሲጉነጩ ቀልዶች መሰንዘራቸው አይቀርም። ሆኖም ይበልጥ በጠጡና ወደ ስካር ባመሩ ቁጥር ቀልዶቻቸውም የበለጠ አስቀያሚ እየሆኑ ይሄዳሉ
- ራሳቸው ታማኝ ስላልሆኑ ታማኝ ጓደኛ ማፍራት አይሳካላቸውም
- እንደማይፈፅሙት እያወቁ ቃል መግባት ያዘወትራሉ። እንዲህ ዓይነቱ ሰው ጨረቃን ሰሽያጭ አቀርባለሁ ሊል ይችላል። የማይጠበቁ ቃል-ኪዳኖች ታማኝነትን ያጠፋሉ
- ባህርያቸው የማይጥምና ለዛ-ቢስ ነው። ካንዱ ጫፍ ወደ ሌላው ጫፍ የመዋለል ሁኔታም ይታይባቸዋል። ዛሬ ማርና ስኳር ሆነውላችሁ ደውሉና በነጋታው ጉሮሮአችሁን ለመቁረጥ ሊመጡ ይችላሉ። ሚዛናዊነት ይጉደላቸዋል
- በራሳቸው ጊዜ ከሰዎች ይነጠሉና በብቸኝነታቸው ያማርራሉ
- በተፈጥሮ ስሜተ-ስሉ ናቸው። አንድ ሰው ማንኛውንም ነገር የተናገረ እንደሆነ ንግግሩን ከራሳቸው ጋር ስለሚያይዙት ስሜታቸው ወድያው ይነካና ይከፋሉ
- በነገራችን ላይ በስሜታዊነትና የስሜት በቀሳሱ መነካት መሀከል ያለው ልዩነት ምንድነው? ስሜታዊነት ልከ እንደ እሾህ ነው። ስትነኩት ትጉዳሳችሁ። ሰብዓዊ ቢሆን መልኩ የስሜት መነካት ማለት ግን ሰሰዎች ማዘን ማለት ነው። ይህ በጉ እመስካከት ነው። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ ሰዎች ሁስቱን ደባልቀው ይመስከቷቸዋል። በንግግራቸው መሀከል ‹ስስብቦት!› ሲሉ ስሜታቸው ተነከተ ሳይሆን ስሜታዊ ሆነው ነው። ስሜታቸው ተነከቶ ስሰው ሲያዝኑ ግን በትክክል ስሰው እያሰቡ ነው።
- ስለራሳቸውም ሆነ ስለሌሎች ያላቸው ግምት መጥፎ ነው። ብዙውን ጊዜ ይህ አስተሳሰባቸው ቅር ያሰኛቸዋል።
- በራስ-መተማመን ይጉድላቸዋል።

1. ሁልጊዜም የሌሎችን ማረጋገጫ ይሻሉ። (ማረጋገጫ መፈስግና ስስተያየት መጠየቅ ስሊያም ማማከር ይስያያሱ።)
2. ስለራሳቸው ክልከ ባለፈ ብዙ ያወራሉ። ይህም የሆነበት ምክንያት በራስ መተማመን ስለሌላቸው ነው።
3. ብርታት ይጉድሳቸዋል። ለአሉታዊ ነገሮች በቀሳሉ እጃቸውን ይሰጣሉ። ስለ አፈጣጠራቸው እንኳን ሰበብ ከመደርደር ወደኋላ አይሉም። ሁሌም ቢሆን ራሳቸውን ዝቅ አድርገው እንደተመለከቱ ነው። ይህ ከራስ የመተማመን ስሜት ጉድስት ከሚመነጨው የበታችነት ስሜት ይለያል። ይህ በራስ የመተማመን ስሜት ጉድስቱ በቀሳሉ ይታወቀና ከሌሎች አክብሮትን ይነፍጋል።
4. ገንቢ ንግግር ማድረግ አይችሉበትም። ለዕምነታቸው ጠንከረው መከራከር አይሆንሳቸውም። በሌሳ በኩል ደግሞ የሌሳውን ሐሳብ በማንጓጠጥ ተወዳዳሪ አይገኝሳቸውም። በእርጋታ መነጋገር ተገቢ በሚሆንበት ቦታ ሳይ ማንጓጠጡ አስፈሳጊ አይደለም።
5. በራስ መተማመን ጉድስታቸው ይበልጥ የሚንፀባረቀው ከሌሎች ማረጋገጫ በማፈልጉበት ቅፅበት ነው። "ሌሳው ሁሉ የሚያደርገው ከሆነ እኔም አደርገዋስሁ" የሚል አስተሳሰብ አሳቸው። በዕስት ተዕስት ኑሮዋችን፣ በእኩያ ግፊት ብቻ ተቀባይነትን ስማግኘት ሲሉ ሌሎች የሚያደርጉትን ድርጊት ሆነ ብስው የሚከውኑ ሰዎችን እናያስን። ‹ከስው መቀሳቀል› የሚል አባባል አሳቸው። በራሳቸው ምርጫ ስስማይተማመኑ የሌሳ የውጭ ሰው ማረጋገጫ ይፈልጋሱ።
6. ይህ ‹ከሰው ማነስ የስብኝም› የሚስው እሳቤያቸው ያለ አቅማቸው አሰከሚፈፅሙት ድርጊት ሊቀጥል ይችላል። ሰዎች መኖሪያ ቤት፣ መኪና፣ ልብሶች የመሳሰሉትን ሲገዙ ያዩ እንደሆነ ገንዘብ ባይኖራቸውም ተበድረው ይገዛሱ። ይህ አደራጉታቸው ብዙውን ጊዜ አይወደድሳቸውም።
7. ‹እዩኝ እዩኝ› ያበዛሱ። አትኩሮትን ስመሳብ ሲሉ ብቻ ተገቢ ያልሆነ ድርጊት ሊፈፅሙ ይችሳሱ። ብዙውን ጊዜም ሰዎች በተሳሳተ ሁኔታ ይረዷቸዋል። አንዳንዶቹማ አትኩሮትን ለመሳብና ከሰው የተስየ ሆኖ ስመቅረብ ሲሉ የተሳሳተ ድርጊት ይፈፅማሱ። ከመጠን በሳይ የሚጉርሩ እና ትንግርታዊ አሰባበስ የሚሰብሱ ሰዎች ስዚህ ጥሩ ምሳሌዎች ናቸው።

- ውሳኔ ሰጪነትንና ኃላፊነትን ይሸሻሉ። ብርታት ማጣትና ሂስን መፍራት ስዚህ ዋነኛ መንስኤዎች ናቸው።
- ከፍ ያለ ስልጣን ባሳቸው ሰዎች ሳይ ሁሌም ተቃውሞቻቸውን ያሰማሉ። በነገራችን ሳይ ሰሳማዊ ተቃውሞና ከበታችነት ስሜት የሚመነጭ ተቃውሞ ይለያያሉ። ብዙ የዓሰማችን ታሳሳቅ መሪዎች በአንድ ወቅት ተቃዋሚዎች ነበሩ። ማርቲን ሉተር ኪንግን፣

ማህተመ ጋንዲንና አብርሀም ሊንከንን መጥቀስ ይቻላል። ሁሉም ከዕኑ ዓላማቸው ተነስተው ነው ተቃውሞዋቸውን የገለፁት። የበታችነት ስሜት ያላቸው ለዎች ግን ባለስልጣኑ ትክክል ቢሆን አንኳን ባለስልጣን ስለሆነ ብቻ ይቃወሙታል

- ማኅበራዊ ተሳትፏቸው አናሳ ነው። ብዙውን ጊዜ ይገለላሉ
- አቅጣጫቸውን አያውቁትም። የማን-አለብኝነት አመለካከት በባህሪያቸው ላይ ይንፀባረቃል።
- ሌላውን ማድነቅም ሆነ የሌላውን አድናቆት መቀበል እይሆንላቸውም። አድናቆታቸውን የማይገልፁበት ምክንያት ለዎች በትክክል የሚረዷቸው ስለማይመስላቸው ነው። ከሌላው አድናቆት ሲሰጣቸው አደናቆቱ የሚገባቸው አይመሰላቸውም። የእርባና ቢስነትና ዋጋየለሽነት ስሜት ትህትና አይደለም።
- አስተሳሰባቸው ቁሳዊ ነው ቢባል ይቀላል። ማንኛውንም ሰው የሚመዝኑት ባለው ንብረት ላይ ተመርኩዘው ነው እንጂ በሰውነቱ አይደለም። የሚያዩት ምን አይነት መኪና እንደምትነዱ፣ ምን ዓይነት ቤት አንዳላችሁና ምን ዓይነት ልብስ እንደምትለብሱ ነው። ቁሳዊ ነገሮችን ሁሉ የፈጠሩት ለዎች እንደሆኑ አይታሰባቸውም። ቁሳዊ ነገሮች ለዎችን የፈጠሯቸው ይመስላቸዋል። ለራሳቸው ዝቅተኛ አመለካከት ያላቸው ለዎች ከስብዕና ይልቅ ገንዘብ ለሚገባው ነገር አፅንኦት ይሰጣሉ። ለቁሳዊ ነገሮች ቀዳሚ ትኩረት መስጠት የሕይወት ፍልስፍናቸው ነው። ያላቸውን ንብረቶች ከወሰዳችሁባቸው በሐፍረት ብቻ ሊሞቱ ይችላሉ። ኑሯቸው በአጠቃላይ ቁሰተኮር ነው። ሊሊ ቶምሊን አንዲህ ብላለች "የአይጦች ውድድር ላይ አሸናፊ ልትሆን ብትችልም ችግሩ አሁንም አይጥ ከመሆንህ ላይ ነው።"
- በራሳቸው መልካም ተግባር ኩራት አይሰማቸውም። አንደበታቸው ያልታረመ ነው።
- ተቀባዮች አንጂ ለጪዎች አይደሉም።

ለራስ የሚኖር ዝቅተኛና አሉታዊ አመለካከት ሌሎች የተለያዩ መገለጫ ባህርያትም አሉት። ሆኖም ለራሱ በጐ አመለካከት ያለው ለው እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ባህርያት በጭራሽ የሉበትም ማለት አይደለም። ነገር ግን በተለያዩ አጋጣሚዎች አንዳንዶቹን ባህርያት ሊያላይ ይችላል። ለምሳሌ ለመነጠል ሊል ብቻ ብቸኝነትን ሊመርጥ ይችላል። ስለ ራሱ ዝቅተኛ አመለካከት ያለው ለው ግን ብቸኝነትን የሚመርጠው የኅብረት ስራ ስለማይጥመው ብቻ ነው።

አስቲ ሁሉቱን ተቃራኒ ባህሪያት ለንፅፅር እናቅርባቸው

ስለ ራሱ ዝቅተኛ አመለካከት ያለው ሰው	ስለ ራሱ እምንታዊ አመለካከት ያለው ሰው
• ስለ ለዎች ያወራል	• ስለ ሐሳቦች ያወራል
• ትችት ያበዛል	• ለዎችን ይንከባከባል
• ጉረኛ ነው	• ትሁት ነው
• ባለስልጣኖችን ይቃወማል	• ባለስልጣኖችን ያከብራል
• ተቀባይነትን ለማግኘት ይወላውላል	• ፅኑና ብርቱ ነው
• ግራ የገባው ነው	• በራስ መተማመኑ የዳበረ ነው
• ለዎች ምን ይሉኝ ይሆን? በማለት ይጨነቃል	• ለሥነ-ምግባሩ ይጨነቃል
• ማንጓጠጥ ዓይነተኛ ችሎታው ነው	• ለዕምነቱ ቀናኢ ነው
• ዓለሙን በጠቅላላ ተጠያቂ ያደርጋል	• ኃላፊነትን ይቀበላል
• እጅግ ራሱ-ወዳድ ነው	• የራሱን ፍላጐት ያስቀድማል
• ፀለምተኛ ነው	• ተሰፈኛ ነው
• ለስታም ነው	• ለውን ይረዳል
• ሁሉን አውቃለሁ ባይ ነው	• ለመማር (ለመሻሻል) ፍላጐት አለው
• ስሜታዊ ነው	• ስሜቱ በቀላሉ ይነካል
• ብቸኛ ነው	• ማኅበራዊ ተሳትፎው አመርቂ ነው
• ይጨቃጨቃል	• በውይይት ያምናል
• ለገንዘብ እንጂ ለለብዓዊ እሴቶች ደንታ የለውም	• ለራሱ የሚያስቀምጠው እሴተ-ዋጋ ጤናማ ነው
• የሚጓዝበትን አቅጣጫ አያውቅም	• የሚጓዝበትን አቅጣጫ ያውቃል
• ምግባረ-ብልሹ ነው፣ እንደ ልቡ በመናገሩ ነፃ የሆነ ይመስለዋል	• ባለ-መልካም ሥነ-ምግባር ነው
• ከውጭ የሚገፋውን ኃይል ይፈልጋል	• ውስጣዊ ተነሳሽነት አለው
• ሌሎቹን ዝቅ አድርጐ ይመለከታል	• ሌሎችን ያክብራል
• መጥፎ ጠባይ አለው	• መልካም ጠባይ አለው
• ገደቡን አያውቅም፤ እንዳሻውና ለክት-የለሽ ነው	• ገደቡ የት ድረስ እንደሆነ ያውቃል
• ይቀበላል እንጂ አይሰጥም	• ለጪ ነው

የዚህ ዝርዝር ዋነኛ ግብ የጥፋተኝነት ስሜትን መፍጠር ላይሆን ራሳችንን የምንመዝንበትን መለኪያዊ ግንዛቤን ለማስጨበጥ ነው። ራሱን በቀና መልኩ የሚያይን ሰው ሁሉንም ባህሪያት ማሟላቱ የግድ አስፈላጊ አያደለም። አንዳንድ ባህርያት ደረጃቸው ያነሰ ወይንም የጐላ ሆነው ሊገኙ ይችላሉ። ዓላማዎቻችንን የምናውቅ እስከሆንን ድረስ ለመሻሻል የምናደርገው ጥረት ምንጊዜም ለኬታማ ይሆናል።

ስምን ሞንብሷ እናጠልቃለን?

አንድ ስለ ራሱ ዝቅተኛ አመለካከት ያለው ሥራ አስኪያጅ የደረጃ ዕድገት አግኝቶ ወደሌላ የተሻለ ቢሮ ቢዛወርም አዲሱን ቢሮውን ሊላመደው አልቻለም። ቢሮው ተቀምጦ ሳለ በሩ ተንኳኳ። ይህን ጊዜ በሥራ የተጠመደ ለመምሰል ስልኩን አንስቶ መቀበጣጠር ጀመረ። የአንግዳውን መቆም ምንም ላይመስለውም የስልኩን እጀታ ከጆሮው እንደለጠፈ በተደጋጋሚ "ምንም ችግር የለም! በአኔ ይተማመኑ" ሊል ቆየና በመጨረሻ "ደህና ይሁኑ!" በማለት የስንብት ቃል አሰምቶ ስልኩን ከዘጋ በኋላ እንግዳውን "ምን ልታዘዝ?" አለው። እንግዳውም "እኔ እንኳን የመጣሁት ስልኩን ለመስራት ነው" ብሎት ቀጥታ ወደ ስራው ገባ።

ከዚህ ምን እንማራለን? ማስመሰሉ ለምን አስፈለገ? ምን ለማሳየት ወይም ምን ለማግኘት ብለን ነው እንዲህ የሆንነው? መዋሸት ምን ይጠቅመናል? በሀሰት ጠቃሚ ሰው ብንመስል ምን እናተርፋለን? ሁሉም እንደዚህ ዓይነት ለሜቶች የሚመነጩት ራስን ዝቅ አድርጐ ከመመልከት ነው።

ስምን እናስመስላለን?

ባህርያቶቻችን የሚመዘኑት በምናደርጋቸውና በማናደርገቸው ነገሮች አሊያም በምንወዳቸውና በማንወዳቸው ነገሮች ናቸው። ለምሳሌ፦

- አብረውን በሚውሉ ለዎች
- ለሌሎች ባለን አመለካከትና አያያዝ - በተለይ ታሳሳቆቻችንን፣ አለቆቻችንንና አካለ ስንኩላንን በምናስተናግድበት ሁኔታ
- በመፅሐፍት፣ ፊልሞችና ሙዚቃዎች ምርጫዎቻችን
- በምንስቅባቸው ቀልዶች. . . ባህሪያችን ይመዘናል።

በእያንዳንዱ እንቅስቃሴያችን ማንነታችንን መገለፁ ላይቀር ማስመሰሉ ለምን አስፈለገ? እኔ እንደማምነው አንድ ሰው ስሜቱ የሚነካ፣ ተባባሪና አቋመ ጽኑ ከሆነ ሌሎችን በጥረቱ ማላካት ይችላል። የዚህ ሰው ስብዕና የተገነባው ለራሱ ባለው አክብሮት ነውና።

ስራስ የሚሰጥ አዎንታዊ ያሳችው	ስራስ የሚኖር አሉታዊ አመለካከት አመለካከት ያሳችው
1. ራሳችውን ያክብራሉ	1. ራሳችውን ይንቃሉ
2. በራስ መተማመን አሳችው	2. ራሳችውን ይጠራጠራሉ
3. ስራሳችው ዋጋ ይሰጣሉ	3. ራሳችውን እንደ አርባና-ቢስ ይቆጥራሉ
4. ማንነታችውን ይቀበላሉ	4. ራሳችውን ይክዳሉ
5. ራሳችውን ይወዳሉ	5. ከራሳው ውጪ ሌሳው አይታያቸውም
6. ራሳችውን ያውቃሉ	6. ራሳችውን ያታልሳሉ
7. መልካም ሥነ-ምግባር አሳችው	7. መጥፎ ሥነ-ምግባር አሳችው

በበጐ መልኩ ራስን ከፍ አድርጐ መመልከት፣ ስለ ራሳችን የሚሰማን ስሜት ነው። ወደ ራስ መመልከት ከዚህ ይለያል። በጐ ስሜት ሲሰማን ዓለማችን አምራና የተሻለች ሆና ትታያለች። ለብዓዊ ግንኙነቶቻችንም ይሻሻላሉ። በተቃራኒው መጥፎ ስሜት ሲሰማን ተቃራኒ ነገሮች ይታዩናል።

ራስን በበጐ መልኩ መመልከት ከጥሩና መጥፎ ስሜት ጋር አይዛመድም። አንድ ሰው ውስጣዊ ሰላም ከሌለው ከሌሎች ጋር ሰላም ሊፈጥር አይችልም። የሌለንን ነገር ለሌሎች ልንሰጥ አይቻለንም። ስለዚህ ለራሳችን አዎንታዊ (በጐ) አመለካከት ከሌለን ሌሎችን በበጐ አመለካከት ልንቀርብ አንችልም፣ ወይም ይህን የሌለንን አመለካከት ከሌሎች ጋር ልንጋራው አንችልም። በቅድሚያ ይህንን አመለካከት ገምግመን ራሳችንን በዚህ አመለካከት ልናደራጀው ይገባል።

የአውሮፕላን የአደጋ መከላከል ስርዓት የሚያስተምረን በአደጋ ጊዜ የራሳችንን የአየር መተንፈሻ ሳናጠልቅ ለልጆቻችን እንኳን ለማጥለቅ እንዳንሞክር ነው። እናም ለሌሎች አካላዊም ሆነ አዕምሯዊ ዕርዳታን ከማበርከታችን በፊት የራሳችንን ማስተካከል ይጠበቅብናል።

የዝቅተኝነትና የበታችነት ስሜት ከምን ይመነጫል?

ከራሳችን ጋር በተከታዩ መልክ ስንነጋገር የዝቅተኝነት ስሜት ይሰማናል ማለት ነው፦

- የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው
- በሂሳብ ጥሩ ውጤት አምጥቼ አላውቅም
- እኔክ ሯጭ አይደለሁም
- ደከሞኛል

እንዲህ ዓይነቶቹ አባባሎች የመሥራት ብቃታችንን ያቀንሳሉ። ብዙም ሳያቆይ እዕምሮአችን ይቀበላቸውና ባህሪዮቻችንም በዚያው አንባር ይቃኛሉ። ለራስ ጊዜያዊ ደስታን የሚያጉናፅፉ ተራ ግብዓቶች ይሆናሉ።

አካባቢ/ ቤት

ወላጆች ለልጆቻቸው ሊሰጧቸው ከሚችሉት ስጦታዎች ምርጡ ጤናማ አስተዳደግ ነው። የቤተሰብ ቅኑ ስረ-መሠረት አስተዳደግ ነው። አንድ መምህር የትንሿን ልጅ ብርቱነት እና ትህትና አይቶ አደነቀና "ለመሆኑ ማን ነው ያስተማረሽ?" ብሎ ቢጠይቃት "ማንም... ይህ በቤተሰባችን የተለመደ ነው" ስትል መልሳለታለች።

ግልፅነት

"የተወደዳችሁ ዜጐች! ግን ለምንድ ነው ሀብት ንብረት ለማፍራት እያንዳንዱን ድንጋይ ስትፈነቅሱ ይህን የምታፈሩትን ሐብት ስምትተወሳችው ልጆች ስብዓዊ ብልፅግናና ዕድገት ተገቢወን ፕንቃቄ የማታደርጉት?"

ሶቅራፕስ

ልጆቻችንን በጥሩ ሥነ-ምግባር ታንፀው ያድጉ ዘንድ ጊዜያችንን፣ ገንዘባችንንና ጉልበታችንን በከፍተኛ ሁኔታ መስዋዕት ማድረግ ይኖርብናል። በዐዋቂነት የዕድሜ ክልል ውስጥ ካለ መሀይም ይልቅ ለአንድ ታዳጊ መማር ይቀለዋልና።

ወላጆች ስለ ራሳቸው ቀናና አምንታዊ አመለካከት ካላቸው ልጆቻቸውን በጉ አመለካከትን፣ ዕምነትንና መልካም ሥነ-ምግባሮችን እያስተማሩ ያሳድጋሉ። በተቃራኒው የሚገኙትም ወላጆች ተቃራኒውን እያስተማሩ ያሳድጓቸዋል።

ታማኝ የሆኑ ወላጆች ቅርሶች ናቸው። በማጭበርበር ተግባር ተሰማርተው የሚገኙ ወላጆችም ልጆቻቸውን ወደ ተመሳሳይ መጥፎ ሁኔታዎች ይመሯቸዋል።

መምህራችን አሊያም ተምሳሌት አድርገን የምንወስደው ሰው በራሱ ወላጅ፣ ዘመድ አሊያም መምህር/ አስተማሪ ሊሆን ይችላል። በታዳጊነት የዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናት ዐዋቂዎችን ተምሳሌቶቻቸው ያደርጓቸዋል። በዐዋቂነት የዕድሜ ክልልም ሆነን በስልጣን የሚበልጡንን ለምች ተምሳሌት ስናደርጋቸው እንታያለን።

አንድ ታዳጊን ሪብሽኛ የሚያደርጉት ክስተቶች

- ሁሉም ነገር ላይ የዋጋ ተመን እንዲያኖር ከነገርነው ስብዕናውን ለሽያጭ ያቀርባል፣
- ፅኑ አለመሆንን ካስተማርነው በሁሉም ነገር ይወድቃል፣
- ብቸኛው ተፈላጊ ነገር ማሸነፍ መሆኑን ከነገርነው ሓጭበርብሮም ቢሆን ለማሸነፍ ይሚሚታል፣
- ከህፃንነቱ ጀምሮ የሚፈልገው በሞላ እያሚላን ካሳደግነው ዓለም ባለዕዳው እንደሆነችና ሁሌም የሚፈልገውን በቀላሉ እንደሚያገኝ እያሰበ ያድጋል፣
- መጥፎ ቃላቶችን ሲጠቀም ከሳቅንለት ጥሩ የሰራ ይመስለዋል፣
- ምንም ዓይነት ሥነ-ምግባር አናስተምረውና ህያ አንድ ዓመት ሲሞላው አስተሳለቡን እንጠይቀው፣
- አቅጣጫዎችን ሳንጠቀም ምርጫዎችን ከሰጠነው፣ እያንዳንዱ ምርጫ የራሱ የሆነ ውጤት እንዳለው ካላሳወቅነው፣ ስህተት ሲሠራ እንዳጠፋ ካልነገርነው ምናልባትም ካደገ በኋላ የሆነ ጥፋት አጥፍቶ ቢታሰር ጎብረተሰቡን በሞላ በርሱ ላይ ያደመ ይመስለው ይሆናል፣
- የሚያዝረከርካቸውን ነገሮች በሞላ እንለቃቅምለት፣ ጥሏቸው የሚሄደውን ጫማዎችና መፅሐፍት የመሳሰሉትን እንሰብስብለት፣ የዚያኔ ኃላፊነትን ለሰዎች ማስተላለፍን እየተለማመደ ይሄዳል፣
- ያሻውን ሁሉ እንዲያነብና እንዲያይ እንፍቀድለት። አዕምሮው በማይረቡ ዝባዝንኬ ነገሮች ሲሞላም በዝምታ እንመልከት፣
- በእኩዮቹ ተወዳጅ ይሆን ዘንድ እነርሱ የሆኑትን እንዲሆን፣ ያደረጉትን እንዲያደርግ እንፍቀድለት፣
- በእርሱ ፊት ሁሌም እንጣላ። በዚህ መንገድ ለወደፊቱ እቤት ውስጥ ፀብ ሲኖር እንዳይደነብር እናለማምደዋለን፣
- የፈለገውን ያህል ገንዘብ እንስጠው እንጂ የገንዘብን ዋጋ አናስተምረው። ገንዘብ ለማግኘት እንደኛ መልፋት እንደሌለበትም እናሳየው፣
- ቡቻለን መጠን የምግብ፣ መጠጥና ምቾት መጓደል እንዳይኖር እናድርግ። ይህ ሁኔታ ወደ ብስጭት ሊመራው ይችላል፣
- ከመምህራኖቹና ከጉረቤቶቹ ጋር ሲጣላ ሁሌም እርሱን እየደገፍን እንከራከር፣
- ትልቅ ችግር ውስጥ ሲገባ "የተቻለኝን ያህል ብጣጣርም ከእርሱ ጋር ምንም ነገር መከወን አልቻልኩም" ብለን ራሳችን እናጽናናው፣
- ጥገኝነትን ለማስተማር የቴሌቪዥን የርቀት መቆጣጠርያውን ከወላጅ ቁጥጥር ጋር እያነፃፀርን እናስረዳው፣

ልጆች የሚማሩት ኑሮዋቸውን ነው

- ከነቃፊዎች ጋር የሚኖር ልጅ ነቃፊ ይሆናል፣
- ከአመስጋኞች ጋር የሚኖር ልጅ አመስጋኝና አድናቂ ይሆናል፣
- በፀብ ዓለም የሚኖር ልጅ ተደባዳቢ ይሆናል፣
- ከታጋሾች ጋር የሚኖር ልጅ ትዕግስተኛ ይሆናል፣
- በዓይናፋሮች ዓለም የሚኖር ልጅ ዓይናፋር ይሆናል፣
- በሚያበረታታ ዓለም የሚኖ ልጅ በራስ መተማመኑ ይጮለብታል፣
- በዕፍረት ዓለም ውስጥ የሚኖር ልጅ የጥፋተኝነት ስሜት የሚለማው ይሆናል፣
- ከአስተዋዮችና ተስፈኞች ጋር የሚኖር ልጅ ስለራሱ ጥሩ ስሜት የሚለማው ይሆናል፣
- በፍትሃዊ ዓለም የሚኖር ልጅ ፍትህን ይማራል፣
- ደህንነቱ በተጠበቀ ዓለም የሚኖር ልጅ ዕምነት ያድርበታል፣
- ተቀባይና ወዳጃዊ ዓለም ውስጥ የሚኖር ልጅ ፍቅርን ያገኛል፣

ልጆች የሚያገኙትን ለማጎበረሰቡ መልሰው ይሰጣሉ።

ትምህርት

መሠይምነት አያሳፍርም። የሚያሳፍረው ለመማር ፈቃደኛ አለመሆን ነው። አርአያ የሆኑ ሰዎች ምሳሌ በመሆን ሊያስተምሩ ይችላሉ። በታዳጊነት ዕድሜያቸው ስለትጋት የሚማሩ ህፃናት ትምህርቱን በቀላሉ ከመረዳታቸውም በላይ የዕድሚ ልክ ሀብታቸው ይሆናል። በየትኛውም የሙያ መስክ ለምሳሌ በምሕንድስና፣ በጥበቃ፣ በሒሳብ መዝገብ አያያዝ፣ በፖለቲካ፣ በጥብቅናም ሆነ ዳኝነት ትጉህነት በአቢይነት ይፈለጋል። የታማኝነት ስነ-መለረትም ነው።

ታዳጊዎች የስሜታቸው ተገዢዎች ናቸው። እንደ ሞዴል የሚመለከቷቸው ወላጆች ወይም መምህራን አሊያም የፖለቲካ መሪዎች ሲያታልሉና ስለማጭበርበራቸው ሲደሰኩሩ (ለምሳሌ ከሆቴል ፎጣ፣ አሊያም ከምግብ ቤት ቢላዋ አንደ መስረቅ ያለ ነገር) ሲለሙ ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ሲፈጠር ይችላል፦

1. ቅር ይሰኛሉ
2. ለተምሳሌቶቻቸው ያላቸው አክብሮት ይገፋፋል
3. ከዚያ ወዲህ ተምሳሌቶች በነርሱ ዘንደ ተቀባይነት አይኖራቸውም

ደካማ ስርዓያነት ያሳችው ሰዎች

የከፍል አስተማሪ አንደ ትንሽ ልጅን አባቱ ምን እየሠራ እንደሚተዳደር ጠየቀው። ልጁም፣ "አላውቅም፣ ግን እንደኔ ግምት ብዕሮቹን፣ እርሳሶችን፣ የአምፖል ማቀፍያዎችን እና የሽንት ቤት ወረቀቶችን የሚያመርት ይመስለኛል። ምክንያቱም ሁሌ ማታ ማታ በምሳ ላህኑ ውስጥ ይዟቸው ይመጣልና" አለ።

ተገቢ ያልሆነ ንፅፅር

ተገቢ የሆኑ ንፅፅሮች መልካም ናቸው። ነገር ግን የማይመጣጠኑ ነገሮችን ማወዳደር አንድን ሰው የበታችነት ስሜት እንዲያድርበት ያደርጋል። ራስን ከሌላው ጋር ማነፃፀር ሌላውን ለው ለመብለጥ ውድድር ውስጥ መግባትን ይፈጥራል። ራሳቸውን በበጉ መልኩ ከፍ አድርገው የሚመለከቱ ለዎች የሚወዳደሩት ከራሳቸው ጋር ስለሆነ የሚተጉት ብቃታቸውን ለማሻሻል ነው። ብቃታቸውን ከመስራት አቅማቸው ጋር ያወዳድሩታል።

ስኬት ወደንም ውድቀት፦ ወሳኙ ፕሮጊያ መንገድ

"ስኬት ስኬትን፣ ውድቀትም ውድቀትን ይወልዳል" የሚለው አባባል እውነታን ያዘለ ነው። ለምሳሌ በስፖርት ዓለም የአንድ ቡድን ሞራል ዝቅተኛ ሲሆን አለልጣኙ በፍፁም ከኃይለኛ ቡድን ጋር ለግጥሚያ አያለልፈውም። ምክንያቱም ሽንፈትን ከቀመለ የቡድኑ ሞራል ከፉኛ ስለሚያሽቆለቁል ነው። እንዲያውም በራስ መተማመናቸውን ይበልጥ ይዳብር ዘንድ አስልጣኙ በመጀመሪያ ቡድኑን ለግጥሚያ የሚያለልፈው ዝቅተኛ ብቃት ካለው ቡድን ጋር ነው። ሲያሸንፉ በራስ መተማመናቸው ይጮለብታልና። እንዲህ እንዲህ እያለ ደረጃ በደረጃ ትንሽ ጠንከር ከሚል ቡድን ጋር አያጋጠመ የቡድኑን ሞራል በደንብ ከገነባ ቡኋላ ነው ቡድኑ ከኃይለኛው ቡድን ጋር እንዲጫወት የሚያደርገው።

ከእያንዳንዱ ስኬት በኋላ በራስ መተማመንም ስለሚጮለብት ቀጣዩ ስኬት በቀላሉ የሚገኝ ይሆናል። ለዚህም ነው ብዙውን ጊዜ ወላጆች፣ መምህራን፣ ወይም አለልጣኞች ሲያለማምዱ ቀለል ካለው ነገር የሚጀምሩት። ህፃን ልጅ እያንዳንዱን ቀለል ያለ ተግባር በፈፀመ ቁጥር ለቀጣዩ ከበድ ያለ ድርጊት ዝግጁ ይሆናል። በራስ መተማመኑም ይጮለብታል። በዚያው ላይ ወላጅ በጉ አመለካከትንና ብርታትን ካስተማረው ያ ታዳጊ ራሱን በቀና መልኩ መመልከትን ያዳብራል። ኃላፊነታችን የውድቀትን ለንለለት መበጣጠስና ከልጆቻችን ጋር በስኬት ጉዳና እንድንራመድ ማስቻል መሆን ይኖርበታል።

በሽንፈትና ውድቀት መሀከል ያለው ልዩነት

"ለኬት ዘጠና ዘጠኝ በመቶ የተገነባው ከሽንፈት ነው"
ሶይቺሮ ሆንዳ
(የሆንዳ ሞተር ኮርፖሬሽን መሥራች)

በርካታ ሰዎች ጊዜያዊ ሽንፈትን ሲያስተናግዱ ልባቸው ይነካና ራሳቸውን እንደ ተሸናፊ ይቆጥሩታል። ምክንያቱም ሽንፈት ውድቀት እንዳልሆነ አይገነዘቡም። "ሰኀዜው ሽንፈት ገጥሞኝ ሊሆን ይችላል እንጂ ተሸናፊ አይደለሁም። ሰኀዜው ልሞኝ እችላለሁ እንጂ ሞኝ አይደለሁም" ተስፋ ስትቆርጡ ብቻ ነው ተሸናፊ የምትሆኑት።

አንድ ህፃን በስርተፊኬቱ ላይ በአምስት የትምህርት ዓይነት መቶ አምጥቶ በአንድ ትምህርት ዓይነት ብቻ ዘጠና ነጥብ ቢያገኝ፣ መጀመሪያ ወላጆቹ የሚሰጡት አስተያየት፣ "ምነው ይህንን ዘጠና አመጣህ?" የሚል ይሆናል። እንደ እውነቱ ከሆነ ወላጆቹ ይህንን ከመጠየቅ ይልቅ መጀመሪያ ከፍተኛ ነጥብ ያስመዘገበባቸውን የትምህርት ዓይነቶች ማድነቅ አይገባቸውም ነበር?

በአምስት የትምህርት ዓይነቶች መቶ ነጥብ ያመጣን ልጅ የሚያስፈልገው ነገር አድናቆትና ማበረታታትን ብቻ ነው። ምናልባት ወላጆቹ ስለ አምስቱ የትምህርት ዓይነቶች አድናቆታቸውን ከገለፁለት በኋላ ለወደፊቱ በስድስተኛው የትምህርት ዓይነትም መቶ እንዲያመጣ አስፈላጊውን እገዛ እንደሚያበረክቱለት ቃል መግባት ነው የሚኖርባቸው። የምዘና ደረጃችንን ዝቅ ካደረግን በሚቀጥለው ጊዜ ዝቅ ያለ ብቃት የማግኘት ዕድላችን የሰፋ ነው።

በሥራም ቦታ ቢሆን አንድ ተቀጣሪ መቶ ነገሮችን በትክክል ሠርቶ አንድ ነገር ሲያበላሽ ይችላል። አለቃው ታድያ ስለ ሠራው ሳይሆን ስላጠፋው ነገር ነው የሚወቅሰው? ይህ ተገቢ ነወይ? ስለዚህ የምዘና ደረጃችንን ዝቅ ሳናደርግ ጥረቶችን እናድንቅ።

የሥነ-ምግባር ጉድለት

ሥነ-ምግባር ምንድን ነው?

ለመሆኑ ሥነ-ምግባር ማለት የሆነ ችግር ከተፈጠረ በኋላ የምናደርገው ርትዐዊ የሆነ ወይንም ያልሆነ ድርጊት ነውን? የግድ የሚጫን ነገር ነው? ጥቃት ነውን? ነፃነትን ይጋፋልን?

ለሁሉም ጥያቄዎች ምላሹ አሉታዊ ነው። ሥነ-ምግባር አንድ ሰው ቀበቶ አንስቶ ልጆችን ሲገርፍ ማለት አይደለም። ይህ ዕብደት ነው። ሥነ-ምግባር በፅኑነት ማፍቀር መቻል ነው። ሥነ-ምግባር አቅጣጫን ማለየት ነው። ሥነ-ምግባር ችግር ከመፈጠሩ በፊት መከላከል መቻል ነው። ሥነ-ምግባር እምቅ ኃይልን ለተሻለ ምርጥ ብቃት ማዘጋጀት መቻል ነው። ሥነ-ምግባርን ለማንም የምንሰጠው ሳይሆን ለምናስብላቸው ሰዎች የምናበረክተው ውድ ስጦታ ነው።

ሥነ-ምግባር ፍቅርን ይገልፃል። አንዳንዴ ደግ ለመሆን ስንል ክፉ እንሆናለን። አብዛኞቹ መድኃኒቶች መራር ቢሆኑም ይፈውሱናል። አብዛኞቹ የቀዶ ህክምናዎች ከፍተኛ ህመም ያለባቸው ቢሆኑም ፈዋሽ ናቸው። ከተፈጥሮ ልንማር ይገባናል። መቼም ቀጭኔን የማያውቅ የለም። እናትየው ቀጭኔ ልጇን የምትገላገለው እንደቆመች ነው። ህፃኑ ቀጭኔ ከእናቱ ማህፀን እንደወጣ መሬቱ ላይ ይወደቃል። የዚያኔ እናት ቀጭኔ ከኋላው ትዘርና አንዴ በእርግጫ ትመታዋለች። ልጁ ለመነሳት ቢሞክርም አግሮቹ ስላልጠነከሩ ተውተርትሮ ተመልሶ ይወድቃል። እናትየው አሁንም ጠንክር አድርጋ ትረግጠዋለች። ልጁ እንደገና ይሞከርና አሁንም ይወድቃል። በዚህ ሁኔታ እርግጫው ሲበዛበት እንደምንም መራመድ ይጀምራል። እናት ቀጭኔ ልጇ እርሱን ለማጥቃት ከሚፈልጉ አዳኝ አንስሶች ተርፎ በሕይወት ሲቆይ የሚችለው ጠንካራ አግሮች ኖረውት ሮጦ ማምለጥ ሲችል እንደሆነ ታውቃለች። አለበለዚያ መጨረሻው የአዳኞቹ የርሃብ ማስታገሻ መሆን ነው።

አሁን "ይህ ፍቅር ይባላል?" የሚል ጥያቄ ብጠይቃችሁ ምን ትላላችሁ? እንዴታ እንደምትሉኝ አልጠራጠርም።

"ልጆች በጥሩ ሥነ-ምግባር ታንፀው ፍቅር በተሞላበት ቤተሰብ ካደጉ ወደፊት ወላጆቻቸውን የሚያከብሩና የሚኖሩበትን ህገር ሕግ የሚያስከብሩ ዜጐች ይሆናሉ። በተቃራኒው ካደጉ ደግሞ ውጤቱም ተቃራኒ ይሆናል።"

ሥነ-ምግባር ነፃነት ይሰጣል

ብዙ ጊዜ እኛ የምናስበው ውጤቱ ምንም ይሁን ምንፈልገውን ነገር ማግኘታችን ነው። አንድ ታዳጊ ካርቶን መሉ ቼኮሌት እንዲበላ ስንፈቅድለት ልጁ ከዚያ በኋላ እንደሚታመም አስቀድመን ልናውቅ ይገባል። በየጊዜው አንድ ወይም ሁለት ቼኮሌቶችን እንዲበላ ካደረግን ግን በጣፋጩነቱ የሚያገኘውን ደስታ ለረዥም ጊዜ እንዲያጣጥመው አደረግን ማለት ነው።

"ነፃነት ማለት ምኞትህን ሙሉ በሙሉ በማሳካት መደሰት ሳይሆን ለምኞትህ ገደብ ማበጀት ነው"
ኤፒክቴተስ

"ነፃነት ማለት የፈለግከውን ማድረግ ነው" ብለው በማሰብ የሚሳሳቱ ሰዎች አሉ። ሁሌም የምንመኘውን ማግኘት አይቻለንም። በጥሩ ሞራሎችና ሥነ-ምግባሮች የሚገኙ ጥቅሞችን ብዙውን ጊዜ እንረዳቸውም። እንዲያውም በተቃራኒው መሥራት የበለጠ አሳማኝ፣ አትራፊና አስደሳች ይመስለናል። ማድረግ ደስብን የሥነ-ምግባር ጉድለት ብዙ ሰዎችን ለስኬት እንዳይበቁ እንዳደረገ የሚያረጋግጡ አስረጆችን መመልከት ነው።

የስነ-ምግባር ጉድለት ከስኬት ተራራ ጫፍ እንደሚያወርደን ሁሉ መልካም ሥነ-ምግባርም ወደ ስኬት ተራራው ጫፍ እንድንደርስ ያደርገናል።

እንድ ልጅ ከአባቱ ጋር ሆኖ ተንሳፋፊ ፊኛ በገመድ አስሮ ወደ ላይ በማንላፈፍ እየተጫወተ ሳለ አባቱን እንዲህ ሲል ጠየቀው። "ምንድን ነው ይህን ፊኛ የሚያንሳፍፈው?"

"ገመዱ ነው" አለው አባትየው።

"ገመዱማ ፊኛውን ወደታች እየጐተተው ነው" በማለት ልጁ ተቃውሞውን ገለፀ። አባትየው ግን በተግባር ለማሳየት ስለፈለገ "አሁን ገመዱን ስቆርጠው ተመልከት" አለውና ገመዱን ቆረጠው። ምን የተፈጠረ ይመስላችኋል? ፊኛው ወደታች ወረደ። አንዳንድ ጊዜ ወደታች ይጐትቱናል ብለን የምናስባቸው ነገሮች ወደ ላይ እየገፉን ሊሆን ይችላል። ሥነ-ምግባር ማለት ይህንን ይመስላል።

ነፃ መሆን እፈልጋለሁ

ይህን ዐረፍተ-ነገር በተደጋጋሚ እንሰማዋለን። "ነፃ መሆን እፈልጋለሁ!" ባቡርን ከሀዲዱ ብናስቅቀው ነፃ ይሆናል። ግን ወዴት ይሄዳል? ሁሉም እሽከርካሪ የራሱን ሕግ ፈጥሮ በየራሱ መንገድ ቢያሽከረክር መንገድ ላይ ምን ይፈጠር ይመስላችኋል? ያንን ምስቅልቅል ነው ነፃነት ብላችሁ የምትጠሩት? ነፃነትን የምናገኘው በመልካም ሥነ-ምግባር ህግጋቱን በመጠበቅ ነው።

ሥነ-ምግባር መልካም ባሕሪያትን መውደድ ነው

ይህንን ጥያቄ በበርካታ ውይይቶችና ገለፃዎች ላይ አንስቼዋለሁ። "ልጃችሁ መቀቱ 105°F (ዲግሪ ፋራናይት) የሆነ ትኩሳት ቢይዘውና ሀኪም ቤት መሄድ ባይፈልግ ምን ታደርጋላችሁ?" አብዛኞቹ "ባይፈልግም የግድ እንወስደዋለን" ሲሉ ነበር የመለሱልኝ። ለምን ቢሉ ለህፃኑ የሚበጅ ተግባር ስለሆነ ነዋ!

አንድ ዳኛ በስርቆት ተጠርጥሮ የተያዘ ሰው ላይ የአስራት ብይን ካሳለፈ በኋላ በመጨረሻ የሚናገረው ነገር እንዳለ ጠየቀው። "እባክዎን ክቡር

ዳኛ፣ ወላጆቼም ከእኔ ጋር እስር ቤት ይታሰሩልኝ?" ሲል ጠየቀ - ግለሰቡ። "ለምን?" በማለት ዳኛው ሊጠይቁት፣ "ህፃን እያለሁ ለመጀመሪያ ጊዜ ከት-ምህርት ቤት እርሳስ ሰርቄ ወደቤት ይዤ ስሄድ እያወቁ ዝም ስላሉኝ። በተደጋጋሚ ከጉረቤትና ሌሎች ቦታዎች እየሰረቅሁ መምጣቴን ስቀጥል አሁንም በዝምታ ስለተመለከቱኝ። ስለዚህ አሁን ከእኔ ጋር እስር ቤት መግባት የሚገባቸው ሰዎች ካሉ ዋንኞቹ ወላጆቼ ናቸው" በማለት አብራራ።

ግለሰቡ ትክክል ነው። በእርግጥ ስለ ራሱ ሊሰማው ይገባው የነበረው ኃላፊነት እንዳለ ሆኖ ወላጆቹ ግን ግዳጃቸውን በእግባቡ አልተወጡም።

ለልጆች ምርጫዎችን መስጠት ተገቢ ቢሆንም አቅጣጫ አለማሳየት ግን ወደ ችግር ይመራቸዋል። የተሟላ አካላዊና አዕምሯዊ ቅድመ-ዝግጅት በቀጥታ ወደ መስዋዕትነት እና ሥነ-ምግባር ይመራናል።

> "ወላጆች ብላምንት ጊዜ ውስጥ ከልጆቻቸው ጋር ጠቃሚ ውይይት የሚያደርጉት ግፋ ቢል ስአስራ አምስት ደቂቃዎች ያህል ነው። በተረፈ እነዚህ ልጆች ሥነ-ምግባራቸውንና ሞራላቸውን ከቴሌቭዥንና ከሴሎች አኩዮቻቸው እንዲማሩ ሆነዋል።"
>
> የአሜካው ቤተሰብ ማህበር ጋዜጣ

እስቲ ራሳችሁን እንዲህ በማለት ጠይቁ። ያለ መልካም ሥነ-ምግባር፦

1. እንድ ካፒቴን መርከብን በጥሩ ሁኔታ ሊነዳ ይችላል?
2. እንድ ሯጭ ውድድርን ሊያሸንፍ ይችላልን?
3. እንድ ቫዮሊኒስት የሙዚቃ ዝግጅት ላይ ጥሩ ሊጫወት ይችላልን?

ለእያንዳንዱ ጥያቄ መልሱ "በፍፁም እይችልም!" የሚል ይሆናል። ታድያ መልካም ሥነ-ምግባር ለጥሩ ባህርይ አሊያም ጥሩ ደረጃ ለማግኘት ወሳኝ ስለመሆኑ ለምን ጥያቄ እናነሳለን? ብናነሳም መልሱ "አዎን ወሳኝ ነው!" የሚል ይሆናል።

የዘመናችን ፍልስፍና "ጥሩ መስሎ ክተሰማህ አደርገው!" የሚል ነው። እኔ በርካታ ወላጆች "ልጆቼ በሚሰሩት ነገር ሁሉ ደስተኛ እስከሆንኩ ድረስ የሚሰሩት ነገር አያስጨንቀኝም" ሲሉ ሰምቻለሁ። ታድያ "ምን እንደሚያስደስታቸውስ ለማወቅ አትፈልጉም?" ብዬ እጠይቃቸዋለሁ። ለልጆችን መንገድ ላይ ማጀራታቸውን እየተመቱ ንብረታቸውን መዝረፍ

ከሆነ የሚያስደስታቸው ወላጆቻቸው ለዚህ እኩይ ተግባር ድጋፍ መስጠት የለባቸውም።

ደስታን የምናገኝባቸው መንገዶች ክራሱ ከደስታችን የማይተናነስ ጠቀሜታ አላቸው። ባህሪያችንን፣ ሥነ-ምግባራችንንና ኃላፊነታችንን ይገልፁታል።

"የፈለግከውን አድርግ" የሚለውን አባባል በተደጋጋሚ እንሰማዋለን። ተቃራኒው አባባልም እውነታን ያዘለ ነው። "የምትሰራውን ነገር ውደደው" ብዙውን ጊዜ መሠራት የሚገባቸውን ነገሮች ለመሥራት የምንገደድበት ጊዜ ይበዛል።

አንድ እናት በሥራ ዝላ ወደ ቤቷ ስትመጣ ሌላ ሥራ ይጠብቃታል። የቤቷን ሥራ መከወንና ልጆችን መንከባከብ አለባት። ስለዚህ ወደ መኝታዋ ያበልጥ ተዳክማ ትሄዳለች። እንደገና በደረቅ ሌሊት የህፃን ልጅ ሰቀሰ ሲቀሰቅሳት ይችላል። እናትየው መነሳት ባትፈልግም የግዷን ተነስታ ልጇን ታባብላለች። ለምን?

* ፍቅር * ግዴታ * ኃላፊነት

ሕያወታችንን በስሜት ብቻ ልንኖረው እንችልም። መልካም ሥነ-ምግባርን ልናክልበት ይገባናል። ይህ የትኛውም የዕድሜ ክልል ላይ ብንሆን የግድ ነው። አሸናፊነትን የምናገኘው የምንፈልገውን ሁሉ በማድረግ ሳይሆን መደረግ የሚገባውን በማድረግ ነው። ይሄ ደግሞ መልካም ምግባርን የሚጠይቅ ሁኔታ ነው።

ትክክለኛውን ሞራል መገንባት

ብዙውን ጊዜ ሳናውቀው በየዋህነት ትክክል ያልሆኑ መረጃዎችን ለልጆቻችን፣ ቤተሰቦቻችንና ማኅበረሰቦቻችን እናደርሳለን። ለምሳሌ ልጆቻችንን አሊያም ተቀጣሪዎቻችንን ለእኛ እንዲዋሹልን እናደርጋለን።

- እዚህ እንደሌለሁ ንገራቸው...
- ቼኩ ፖስታው ውስጥ ነው ...

ሁላችንም ወላጆቻችን፣ መምህራኖቻችንና አለቆቻችን ትጉህነትን እንዲያስተምሩን እንጠብቃለን። ግን ብዙውን ጊዜ ቅር እንሰኝባቸዋለን። እነዚህን ጥቃቅን ውሸቶች ስንደማምራቸው ደንበኛ ውሸታም ያደርጉናል። ሌሎች ለዎችን እንዲዋሹልን ስናደርግ ለዎቹ ነገ እኛንም ይዋሹናል። ለምሳሌ ለእኛ ጉዳይ ስትዋሽ የከረመች ፀሀፊ ለራሷ ጉዳይ ገበያ መሄድ ስትፈልግ ሳትታመም እንደታመመች ሆና ፍቃድ ትጠይቃለች። ውሸትን

በደንብ ስናለማጥናት ከርመናልና ለእኛው ለራሳችን ብትዋሽን የሚያስገርም እይሆንም።

ስራስ የሚናርን አምንታዊ አመለካከት ስመገንባት የሚረዱ እርከናች

እስኪ መጥፎውን ሁኔታ ወደጥሩ፣ ችግርን ወደ ጥቅም፣ አደናቃፊ ድንጋዮች ወደ መወጣጫ ደረጃዎች ስለቀየሩ ሰዎች ታሪክ አንብቡ። እነኚህ ሰዎች ለሽንፈትና ጊዜያዊ ውድቀት ተስፋ በመቁረጥ ስሜት እጅ ስላልለጡ ስኬታማ ለመሆን በቅተዋል።

ምርጥ ተብለው ከሚታወቁ የሙዚቃ ስራዎች የተወሰኑ የቤትሆቨን ናቸው። ታድያ ይህ ሰውኮ ደንቆሮ ነበር። በዓለማችን ምርጥ ከተባሉት ግጥሞች የተወሰኑትን የፃፋቸው ሚልተንም ዓይነ ስውር ነበር። ከዓለማችን ታላላቅ መሪዎች አንዱ የሆነው ፍራንክሊን ዲ ሩዝቬልት በዊልቸር የሚንቀሳቀስ የአካል ጉዳተኛ ነበር።

ዊልማ ሩዶልፍ በቴነሲ ግዛት ውስጥ በምትገኝ የድሀ ጉጆ ውስጥ ነበር የተወለደችው። በአራት ዓመት ዕድሜዋ የስካርሌት ትኩሳትና የፖሊዮ ተጠቂ ሆነችና በውጤቱም እግሮቿ ሽባ ሆኑ። እግሮቿ ላይ ሽባ ከማጥለቋም ባሻገር ሐኪሙ ዕድሜ ልኳን መራመድ እንደማትችል ተንብዮ ነበር። ይህ አባባል ያልተዋጠላት እናት ግን ልጇን እግዚአብሔር በሰጣት ችሎታ ዕኑ አቋም ከያዘችና ዕምነት ካላት ማድረግ የምትፈልገውን ሁሉ ከማድረግ የሚገድባት ነገር እንደሌለ ትመክራት ጀመር። ዊልማም "በዓለም ፈጣኗ ሯጭ መሆን እፈልጋለሁ" በማለት ፍላጐቷን ገለፀችላት። ዘጠኝ ዓመት ሊሆናት የሀኪሙን መመሪያ በመጣስ ሽባውን አውልቃ መቼም መሬት አይነካም የተባለውን እግሯን ከመሬት አላረፈችው። አስራ ሶስት ዓመት ሲሞላት ለመጀመሪያ ጊዜ በሩጫ ውድድር ተሳትፋ የመጨረሻውን ደረጃ አገኘች። ከዚያም በየጊዜው ባደረገቻቸው ውድድሮች ደረጃዋን በማሻሻል በመጨረሻ የአንደኝነትን ደረጃ ልታገኝ በቃች።

በአስራ አምስት ዓመቷ ቴነሲ ዩኒቨርስቲ ስትገባ ኤድ ቴምፕል ከተባለ አሰልጣኝ ጋር ተዋወቀችና "በዓለም ፈጣኗ ሯጭ ልሆን እፈልጋለሁ" ስትል ድብቅ ምኞቷን አካፈለችው። እርሱም "ታሳኪዋለሽ! ማንም ሊያቆምሽ አይቻለውም። በተጨማሪም እኔ እረዳሻለሁ" አላት።

ከጊዜ በኋላ ዊልማ የምርጦች ሁሉ ምርጥ ከሚወዳደርበት የኦሎምፒክ መንደር ልትገኝ በቃች። የእርሷ ሌላኛዋ ተወዳዳሪ የሆነችው ጁታ ሂይን ከዚህ ቀደም ተሸንፋ የማታውቅ ምርጥ ሯጭ ነበረች። በመጀመሪያው የ100 ሜትር ሩጫ ላይ ጁታ አሸንፋ የመጀመሪያዋን የወርቅ ሜዳሊያ አጠለቀች። በ200 ሜትሩ ሩጫ ላይ የአሸናፊነቱ ተራ የዊልማ ሆነና እርሷም የወርቅ ሜዳሊያውን አጠለቀች። ቀጣዩ ውድድር የ400

ሜትር የዱላ ቅብብል ነበር። በዚያ ውድድር ላይ የመጨረሻውን መቶ ሜትር የሚሮጡት የየቡድኑ ምርጥ ሯጮች ነበሩ። እንደምትገምቱት ጁታና ዊልማ የየቡድናቸው ምርጥ ሆነው ተመረጡ። በውድድሩም የመጀመሪያ ዎቹ ሦስት ተወዳዳሪዎች ግዳኛቸውን ተወጥተው ዱላው ለዊልማ ደረሳት። እርሷ ግን ዱላውን ጥላ ጁታ የእርሷ ቡድን ሯጮች እስኪደርሱላት መጠባበቅ ጀመረች። ልክ ጁታ የራሷን ዱላ ተቀብላ መሮጥ ስትጀምር ዊልማም ዱላውን ከጣለችበት በማንሳት እንደ ማሽን ሮጣ ቀደመቻትና ሰሁለተኛ ጊዜ አሸንፋ የወርቅ ሜዳሊያዋን በማጥለቅ ታሪክ አስመዘገበች። ያቺ ሽባ ልጅ በ1960 ኦሎምፒክ የወርቅ ሜዳሊያዎች ባለቤት መሆን ቻለች።

ከዊልማ ምን እንማራለን? የምንማረው ዋነኛው ነገር ስኬታማ ሰዎች ለስኬት የሚበቁት በርካታ ችግሮችን በፅናት ከተጋፈጡና ከብርቱ ትጋት በኋላ መሆኑን ነው።

ችግሮችንና ጉዳቶችን ወደ ተዋጣለት ስኬት የቀየሩ ሰዎችን ታሪክ ስንሰማ እኛም እንደነርሱ እንሆን ዘንድ ተነሳሽነትን አይፈጥርብንም? እንደነዚህ ዓይነት ግለ-ታሪኮችን በማንበቡ ረገድ ከበረታን ተነሳሽነታችን ለዘለቂታው አብሮን ሊቆይ ይችላል።

ጉብዝና ሳይ የተመሰረተ መሣይምነትን እንማር

ትምህርት ማድረግ የምንችለውን ብቻ ሳይሆን ማድረግ የማንችለውንም ያስተምረናል።

> "ገቢራዊ መደረግ የማይችሉ በርካታ ነገሮችን በማወቁ ረገድ የትየለሌ ክሕሎት ያሳችሙን ሰዎች እየፈለግኩኝ ነው"
>
> ሄንሪ ፎርድ

ሄንሪ ፎርድ ለዚህ ዓለም ቪ. 8 ሞተርን አበርክቷል። ነገር ግን መደበኛ ትምህርቱን በተገቢው ሁኔታ አልተከታተለም። እንዲያውም ከአስራ አራት ዓመቱ ወዲህ የትምህርት ቤትን ደጃፍ ረግጦ አያውቅም። ቪ.8 ሞተር ለኩባንያው ከፍተኛ እመርታ እንደሚሆን ቢያውቅም እንዴት እንደሚገነባ አያውቅም ነበር። ስለዚህ ያሉትን የተማሩ ሰዎች ሰብስቦ እንዲገነቡለት ጠየቃቸው። እንደርሱ ምላሽ ከሆነ ቪ.8 ሞተር የሚሠራ ቀርቶ የሚታሰብ አልሆነም። ነገር ግን ሄንሪ ፎርድ ህሳቡን ሊቀይር ስላልቻለ የሙከራ ተግባሩ ተጀመረ። ከጥቂት ወራት በኋላ ምን ሳይ እንደደረሱ ሲጠይቃቸው "እኛኮ የሚሠራንና የማይሠራን ለይተን የምናውቅ

ሰዎች ነን። ቪ.8 ሞተር ደግሞ ከማይሰራው ይመደባል" አሉት። ለተከታታይ ወራቶች የነርሱ ምላሽ ይህ ቢሆንም ሄንሪ ፎርድ "ቪ.8 ሞተር እፈልጋለሁ" ከሚለው እቋመ ፍንክች ሳይል ቀረ። ከዚያ በኋላ በመጡት ጥቂት ወራቶች ውስጥ ግን ቪ.8 ሞተር ተሠርቶ ለመጠናቀቅ በቃ።

ለምን? እነርሱ የመሥራት መጠነ-ልኬት የቀለም ትምህርታቸው ገድበታል። የቀለም ትምህርት ማድረግ የምንችለውን እንደሚያስተምረን ሁሉ አልፎ አልፎም መደረግ ለሚችሉ ነገሮች "ሊደረጉ አይችሉም" የሚል ገደብን ይጭንብናል።

አንዳንዴም ከተፈጥሮ ልንማር ይገባል። ፀጉራማ ንብን ያየን እንደሆነ ክንፎቹ በጣም ትንሽ ሆነው ከበድ ያለው ሰውነቱን ተሸክመው ለመብረር የሚችሉ አይደሉም። እርሱ ግን ይሄን ሳያውቅ ይበራል።

ሌላው ያስቀመጠላችሁን ገደብ ሳታውቁ ስትቀሩ አልፋችሁ የትና የት ትጓዙና በመጨረሻ ትደነቃላችሁ። ከዚያ ከመነሻውም ገደብ ያስፈልጋችሁ እንደሆን ራሳችሁን መጠየቅ ትጀምራላችሁ። አንድ ሰው በራሱ ገደብ ያስፈልገኛል እስካላለ ድረስ ለማናቸውም ድርጊት ገደብ አይኖረውም። እባካችሁ የቀለም ትምህርት እንዲገድባችሁ አትፍቀዱለት።

ውስታን መመሰስ ለማይችሉ ሰዎች ውስታ እንዋልባቸው

በዓለም ታዋቂ የሆነው ሳይካትሪስቱ (የአዕምሮ ጠቢቡ) ዶክተር ካርል ሜኒንግር ባንድ ወቅት እንዲህ ተብሎ ተጠየቀ "አንድ ሰው ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ሊያድርበት ከሆነ ምን ትመክረዋለህ?" እርሱም እንዲህ በማለት መልስ ለጠ፡- "እኔ ያንን ሰው ከሚኖርበት መንደር ራቅ ብሎ በመሄድ የተቸገረ ሌላ ሰውን እንዲረዳ እመክረዋለሁ። ያንን በማድረግ ውስጣዊ ሰላምን እንቀዳጃለን።"

አብዛኛውን ጊዜ ሙሉ ትኩረታችን በራሳችን ሕይወት ላይ ብቻ እንደመሆኑ ሌሎች የኛ እገዛ የሚያስፈልጋቸውን ሰዎች እንዘነጋለን።

በጐ ፈቃደኞች ብንሆን ለራሳችን ያለን ዋጋ ከፍ ይላል። ሌሎች እንዲረዷችሁ እንደምትፈልጉ እናንተም ሌሎችን ስትረዱ ከፍተኛ የሆነ የጎሊና እርካታን ትጐናፀፉላችሁ። በምላሹ ምንም ነገርን ሳይጠብቁ ለሌሎች መልካም ማድረግ ለራስ የሚኖርን አወንታዊ አመለካከት ያጐለብታል።

ጤናማ ስብዕና የመቀበልን ብቻ ሳይሆን የመስጠትንም ክህሎት ያጣመረ ነው።

አድናቆት መስገስንና መቀበልን ልመዱ

አድናቆት መለገስ ተገቢ በሆነበት አጋጣሚ ሁሉ አድናቆታችሁን ለግሱ! አስታውሱ! ቁልፉ ቃል አክብሮት የሚለው ነው። ሌሎችም እንደዚሁ ከክብር የመነጨ አድናቆትን ሲቸሯችሁ በሚከተለው ቃል ተቀበሏቸው። ‹አመሰግናለሁ!› ይሄ የትህትና ምልክት ነው።

ኃላፊነትን መቀበል

ሰድርጊታችንም ሆነ ሰምናሳየው ባህርይ ኃላፊነትን መውሰድ ይገባናል። ልክ ትምህርቱን የወደቀው መምህሩን ስላልወደደው እንደሆነ አድርጉ እንደሚያስበው ተማሪ ዓይነት አስተሳሰብ ሊኖረን አይገባም። ይሄ ተማሪ ማንን እየጉዳ ይመስላችኋል? ለእኛ ጥፋት ሌሎቹን ተወቃሽ ማድረግ የለብንም። ራሳችንን ተወቃሽ ስናደርግ ነው ሕይወታችን የሚሻሻለውና ውጤታማነታችን የሚጨምረው።

"መብቶቻችን ከግዴታዎቻችን አይበልጡም።
መብቶቻችን ሲጠበቁ የሚችሉት ግዴታዎቻችን ሰማሚሳት
በሚኖረን ብቃት ሳይ ተመርኩዘው ነው።"

ጆን ኤፍ ኬኔዲ

ሰበብ መደርደር ችግሮችን የበለጠ ያባብሳል። ኃላፊነት ሊኖረን የሚገባው

- ሰራላችን
- ለቤተሰባችን
- ለስራችን
- ለማኅበረሰባችን
- አካባቢያችን

ለተፈጥሮ አረንጓዴነት ሣፎችን በመትከል ወይንም አፈር እንዳይሸረሸር ጊዜያዊና ዘለቂታዊ ብልሃቶችን በመቀየሰ የበኩላችንን አስተዋፅአ ማድረግ እንችላለን።

ልክ ይህቺ ዓለም ሊበታት የምንሄድበት ሌላ ዓለም እንዳለ አስበን መኖር አንችልም። በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ዓለማችንን የተሻለች የሚያደርግ ተግባር ልንከውን ይገባል። ለሚቀጥለው ትውልድ የሰመረ ዓለምን የማስረከብ ኃላፊነት አለብን። ታድያ ኃላፊነት ካልተሰማን የሚቀጥለው ትውልድ እንዴት ይቅር ሊለን ይችላል?

የአንድ ሰው አማካይ የዕድሜ ዘመን ሰባ አምስት ዓመት ቢሆንና አሁን የዚህ ሰው ዕድሜ አርባ ዓመት ቢሆን ለውየው ከእንግዲህ 365X35 ቀናቶችን በዚህ ምድር ላይ ያሳልፋል። አስቲ ራሳችሁን "በዚህ ሁሉ ጊዜ ምን እሠራለሁ?" ብላችሁ ጠይቁት። የኃላፊነት ስሜት የሚሰማን ከሆነ የተሻለና ዋጋ ያለው ሰው እንሆናለን።

መልካም ሥነ-ምግባርን ገቢራዊ አናድርግ

ሥነ-ምግባር ደስታችንን ከማጥፋት ይልቅ ይጨምረዋል። አንዳንድ ሰዎች ክህሎቱ እያላቸው ሰኬታማ መሆን ሊያቅታቸው ታያላችሁ። በዚህ ስለሚበሳጩ ይህ ባህሪያቸው በንግዳቸው፣ ጤናቸውና ሰብዓዊ ግንኙነቶቻቸው ላይ አሉታዊ ተፅዕኖን ሲያሳድር ይስተዋላል። ደስተኛ ስለማይሆኑም ይህ ሁሉ በዕድላቸው ሳቢያ እንደመጣባቸው ያስባሉ። ነገር ግን የስነ-ምግባር ጉድለት ብዙ ችግሮችን ሊፈጥርባቸው እንደሚችል ውል አይልባቸውም።

ግቦችን በግልፅ አናስቀምጥ

በግልፅ የተቀመጡ ግቦች ካሉን የመንገዳችንን አቅጣጫ በደንብ እናውቃለን ማለት ነው። ከግባችን ሰንደርስም ድልን ስንቀዳጅ የሚሰማን ዓይነት የደስታ ስሜት ይሰማናል። ከግባችን በላይ ግን የምንኖርለት ዓላማ እንዲሁም ራዕይ መኖሩ የበለጠ ጠቃሚ ነው። የነዚህ ነገሮች መኖር ሕይወትን የተሟላ ያደርገዋል።

ዓላማዎቻችንን ከማሳካቱ የበለጠ ዋናው ነጥብ ግን የምንሆነው ነገር ነው። የምንፈልገውን ለመሆን የምንጓዝበት ጉዳና ላይ ስንሆን ጥሩ ስሜት ይሰማናል። ስለራስ በጐ ስሜት ተሰማን የሚባለውም የዚህን ጊዜ ነው።

ግቦችን ስንተልም ከእውነታው ጋር መራራቅ የለብንም። ከእውነታው የራቀ ግብ ኖሮን ድልን ልንቀዳጅ አይቻለንም። እንዲያውም ስለራሳችን መጥፎ ስሜት ይሰማናል። ከእውነታው ጋር ተጣጥመን ግባችንን ስንተልም ግን ብርታትን ከማግኘታችን ባሻገር ስለራሳችን የሚሰማንም ስሜት በጐ ይሆናል።

ከፍተኛ ሞራል ካላቸው ሰዎች ጋር ጥምረትን እንፍጠር

"ሰዎች ከፍተኛ ግምት እንዲሰጡህ ከፈለግክ
መልካም ሥነ-ምግባር ካላቸው ሰዎች ጋር ጥምረትን
ፍጠር። ከመጥፎ ሰዎች ጋር ከመጉዳኘት ይልቅ
ብቸኝነት የተሻለ ነው።"

ጆርጅ ዋሽንግተን

መጥፎ ተፅዕኖዎች ብዙውን ጊዜ የሚመጡት ከአኩያ ግፊት ነው። ሰዎች ብዙ ጊዜ "ጓደኛዬ አይደለህም እንዴ?" ሲሉ ይደመጣሉ። ግን ማስታወስ ያለባችሁ መልካም ጓደኛችሁ እናንተ እንድትጉዱበት በፍፁም የማይፈልግ መሆኑን ነው።

እኔ ጓደኛ ቢኖረኝና ይህ ጓደኛዬ ከመጠን በላይ ጠጥቶ ሳለ መኪና ስማሽከርከር ሲሞክር ካየሁት፣ ያለኝን ኃይል ሁሉ ተጠቅሜ እንዳይነዳ አከለክለዋለሁ - ምክንያቱም ጓደኛዬን በሞት ወይም በሌላ አደጋ ሲጉዳ ከማይ ጓደኝነቱን ባጣው ይሻለኛል።

ብዙውን ጊዜ ሰዎች የተሳሳተ ድርጊት እየፈፀሙ "ምንም አይደለም" በማለት ራሳቸውን ሲያፅናኑ ይታያሉ። ችግሩ ግን እየፈፀሙት ያለው ስህተት ከምንም የበለጠ መሆኑ ነው።

የአኩያ ግፊት እየበዛ ሲሄድ የጓደኝነት መለኪያ እስከመሆን ያደርሳል። ለመሆኑ ችግር ውስጥ ስትዘፈቁ እነርሱ የት ይሆናሉ? እናንተን ለመርዳት እስከምን ድረስ ሊሄዱ ይችላሉ? ከሁሉ የሚበልጠው ዋነኛው ጥያቄ ግን ዛሬ እናንተን የመርዳቱን እዝማሚያ ካሳሳዩ ነገ እንዴት ሊረዱዋችሁ ይችላሉ? የሚል ነው። መልካም ሥነ-ምግባር ካላቸው ሰዎች ጋር መጐዳኘት ግን ለራሳችሁ የሚለማችሁት በጐ ስሜት ይበልጥ ያሻሽለዋል።

የአኩያ ግፊት

ለምታምኑበት ዓላማ በፅናት ከመቆም ይልቅ ከለው ጋር የመቀላቀል ፍላጐታችሁ የበለጠ ሲሆን ጥሩ ሥነ-ምግባርና ብርታት ይጐድላችኋል ማለት ነው። ሰው እንደሆነው ሆኖ መጓዝ በእርግጥ ለጊዜው ተመራጭ መንገድ ሲሆን የማንም መጠቋቆሚያና መሳቂያ ከመሆን ያድናል። ነገር ግን ስለ ራሳቸው ጥሩ ስሜት የሚሰማቸውን ሰዎች የሚለየው መስመር የሚለመረው እዚህ ላይ ይሆናል። ይሄ ነው አዋቂዎችንና ልጆችን የሚለያቸው።

ምሳሌዎች

- ተማሪዎች በሌሎች ተማሪዎች እንዲሳቅባቸውና መጠቋቆሚያ እንዲሆኑ አይፈልጉም።
- ምናልባት በሌሎች እንዳይሳቅባቸው ሲሉ ጥያቄዎችን መመለስ ይፈራሉ።
- የፋብሪካ ሠራተኞች የሥራ ብቃታቸውን የሚለኩት ሌላው ለራተኛን ባስደሰተበት ልክ ነው።

ብዙ ሰዎች "ሁሉንም ማየት/መሞከር ጥሩ ነው። ትንሽ ልየውና እተወዋለሁ" ሲሉ ለምታችሁ ይሆናል። አሁን ዋናው ጥያቄ ‹መሞከር› በእርግጥ ተገቢ ነውን? የሚል ይሆናል። ለምሳሌ ማጭበርበርን ልንሞክረው ይገባልን? መዋሸትን፣ ስርቆትን፣ አደንዛዥ ዕፅ መጠቀምን፣ በፍቅረኛ ላይ ሌላ መደረብን... በርግጥ ልንሞክረው ይገባልን?

አንዳንድ ሰዎች ለበብ ሲፈጥሩ "ለፈልግ ልተወው እችላለሁ" ይላሉ። አንድ ያላወቁት ነገር ቢኖር አሉታዊ ተፅዕኖዎች ‹አደርገዋለሁ› ከሚለው ውስጣዊ ኃይል በላይ ጉልበት ያላቸው መሆኑን ነው።

ውስጣዊ ተነሳሽነት ይኑረን! በውጫዊ ኃይል አንመራ!

እንበል አንድ ቀን የሆነ ሰው ከመኝታው በቀኝ ጐኑ ተነስቶ ወደኔ ስልክ በመደወል "እንተ በጣም ታላቅ ሰው ነህ። ታላቅ ተግባርን እየከወንክ ስለሆነም አንተን ጓደኛዬ ብዬ በመጥራቴ ክብር ይሰማኛል" ቢለኝ ለዚያ ሰው ያለኝ አክብሮትና ስሰራሉ የሚሰማኝ ለሜት ይበልጥ ይጨምራል። ነገር ግን ይኸው ሰውዬ በሌላ ቀን ከመኝታው በግራ ጐኑ ተነስቶ ስልክ ቢደውልልኝና "አንተ ከሀዲ፣ እጭበርባሪ፣ ሌባ! በከተማው አንዳንተ ባስጌ በፍፁም የሰም!" ቢለኝ ለሰ ራሴ ምን ይለማኛል ብላችሁ ትገምታላችሁ? መጥፎ ስሜት ነዋ!

እንግዲህ የመጀመሪያው ቀን ላይ ሲያወድሰኝ ጥሩ ስሜት የተሰማኝ ለውዬ ሁለተኛው ቀን ከፍና ዝቅ እድርጐ ሲያዋርደኝ ስሜቴ በአንዴው ካሽቆለቆለ አሁን የኔን ስሜት የሚቆጣጠረው ማነው ማለት ነው? በእርግጠኝነት መልሳችሁ እርሱ ነዋ! የሚል ይሆናል። ግን ይህ ህይወቴን ልመራበት የምፈልገው መንገድ ነው እንዴ?... በፍፁም ሊሆን አይችልም። በውጫዊ ግፊት መመራት አይኖርብኝም።

መመራት የምፈልገው ከውስጤ በሚመነጭ ግፊት ነው። ለውዬው ደውሎ መልካም ሰው እንደሆንክ ከነገረኝ መደሰቱም አይቀር። ይሁንና ለውዬው ቡተቃራኒው ስለኔ መጥፎ ቢናገር ስለራሴ ያለኝ አመለካከት ጥሩ ስለሆነ ደስታዬን ሊነጥቀኝ አይገባም። ለሰዎች "ታበሳጨኛለህ" የሚሉና መለል አባባሎችን ሲናገሩ ግፊቱ ውጫዊ መሆኑን በቀላሉ መረዳት ይቻላል። ነገር ግን በዚያ ሩንታ "ተበሳጭቻለሁ" ካሉ ብስጭቱ በውስጣዊ ግፊት የተፈጠረ ነው። "መበሳጨትን መርጫለሁ" ካሉም ይህም ከውስጣዊ ግፊት የሚመነጭ አባባል ነው።

"አንተ እስካልተፈቀድከስት ድረስ ማንም ሰው
የበታችነት ስሜት እንዲሰማህ ሲያደርግ አይችልም!"
ኤሲያናር ሩዝቬልት

በአንድ ወቅት አንድ መንገደኛ በአፀያፊ ስም የሚጠራው አንድ ሕንዳዊ ጠቢብ ሰው ነበር። ይህ መንገደኛ የሚችለውን ያህል ተሳድቦ ቃላቶች አስክያልቁበት ድረስ ጠቢቡ ምንም ሳይረበሽ አዳመጠው። በመጨረሻም መንገደኛው ስድብ ሊያልቅበት ጠቢቡ አንድ ጥያቄ አቀረበለት። "ለመሆኑ አንድ ነገር ሲሰጥ ተቀባዩ ካልፈለገው ያ ነገር የማን ይሆናል?" መንገደኛውም "ያው የሰጪው ይሆናላ" ሲል መሰሰ። "እንግዲያውስ አንተ የሰጠኸኝን በሙሉ አልፈልገውም" አሉና ጠቢቡ ትቶት ሄደ። መንገደኛውም የሰደበው አፀያፊ ስድብ ተመልሶ ለራሱ እንደሚሆን በአንደበቱ መመስከሩን አያሰበ ተደነቀ። ጠቢብ ሰውስጣዊ አምነቱ ቅድሚያ ትኩረት ሰጠ እንጂ በመንገደኛው የስድብ ውርጅብኝ (ውጫዊ ግፊት) ቅንጣት ስሜት አልተሰማውም።

ለውድቀቶቻችን እንደ ሰበብ የምንጠቀመው ውጫዊ ግፊቶችን ከሆነ ረዳት የለሽ አስክምሆን ድረስ ውድቀታችን ይቀጥላል። ሰራላችን ድክመቶች እኛኑ ተጠያቂ አስካላደረግን ድረስ መሰወጥ አንችልም። ሰመሰወጥ የመጀመሪያው ደረጃ ራስን የሚከተሉትን ጥያቄዎች መጠየቅ ነው፡-

- ቀድሞውንስ ምን አበላጨኝ?
- ሰምን ተናደድኩኝ?
- ለምንድነው የምጨነቀው?

ከዚያ ችግሮቻችንን ለይተን ስናውቅ መፍትሄያቸውም አብሮ ይገለፅልናል። ደስታ የሚመነጨው በጉ ስሜትን ለራሳችን ከማዳበር ነው። ብዙ ሰዎችን ምን ያስደስታችኋል? በማለት ብትጠይቋቸው ከወሲብ ጀምሮ የተለያዩ ምላሾቻቸውን ታገኛላችሁ። ነገር ግን እውነታው ደስታ የሚመነጨው በምንሆነው ነገር እንጂ ባሰን ነገር አለመሆኑ ነው። ብዙ ሀብት ያከማቹ፣ ነገር ግን ደስተኛ ያልሆኑ በርካታ ሰዎች አሉ። በተቃራኒው ምንም ሳይኖራቸው ደስተኛ ሕይወት የሚመሩም ሰዎች አሉ።

ደስታ የሚመነጨው ከውስጥ ነው። ደስታና ቢራቢሮ ይመሳሰላሉ። ከኋላቸው የምንሮጥ ከሆነ በርረው ይጠፉብናል። ቀጥ ብሰን ከቆምን ግን መጥተው ትከሻችን ላይ ያርፋሉ።

ደስታን የሚፈጥር አመለካከት ይኑረን

ምሬት በስሜት መሸነፋችሁን የሚያላይ ነገር ነው። መልካም ነገር የመስራት አቅማችሁን ሰንክላ ያደርገዋል። ለራሳችሁ ጥሩ መመዘኛዎችን አውጡ። ለራሳችሁ ታማኝ ሁኑ። የምትወዳደሩትም ከራሳችሁ ጋር ይሁን። የሚከተሉትን ገቢራዊ አድርጉ፡-

- በአያንዳንዱ ሰውና ሁኔታ ላይ በጉ ነገሮችን ብቻ ፈልጉ።
- ደስተኛ ሁኑ
- ሚዛናዊ በሆነ መልኩ ራሳችሁን የምትገመግሙበትን ስልት ፍጠሩ

- መጥፎ ትችቶችን የምትቋቋሙበትን ብቃት አዳብሩ
- በአያንዳንዱ ጥቃቅን ነገር ደስታን ለመፍጠር ሞክሩ
- ሁሌም ተመሳሳይ ነገርን አትጠብቁ። ውጣ ውረድ የሕይወት አንድ ክፍል ነው።
- አያንዳንዱ ሁኔታ ምርጥ ይሆን ዘንድ የተቻላችሁን አድርጉ።
- ጊዜያችሁን ገንቢ በሆነ ተግባራት ላይ ብቻ አሳልፉ። በሥራ ብዛት ሰአላስፈላጊ ነገሮች ጊዜ እንዳይኖራችሁ አድርጉ!
- ከናንተ ያነሰ ሕይወት የሚመሩ ሰዎችን የመርዳቱ ልምድ ይኑራችሁ
- ነገሮችን በጊዜ የማጠናቀቅ ልምድን አዳብሩ። ስራዎችን ለነገ በማለት አታሳድሩ
- ራሳችሁንም ሆነ ሌሎችን ይቅር የማለት ልምዱ ይኑራችሁ። ባለፉ ጠባሳዎች ላይ መብከንከኑ ዋጋ የለውም።

በየጊዜው ሰለ ራሳችሁ በጉ የሆኑ አስተያየቶችን ሰንዝሩ

በየጊዜው ራሳችሁን በጉ በሆነ መልኩ የማነጋገር ልምድ ይኑራችሁ። ሰራላችሁ የምትሰግሉት መልካም አስተያየት ተዘውታሪ በሆነ መልኩ ሲተገበር የአዕምሮአችንን ልቡሰ-ጥሳ ሕይወታዊ አመለካከት በጊዜ ሂደት ይቀራል።

ባሕሪያችሁ እምነታችሁን ያንፀባርቃሉ። ሰራላችሁ የምትሰጡት ገንቢ አስተያየት አሉታዊ እምነቶቻችሁን በመሞረድ ባህርያችሁን ያስተካክሰዋል። ራሳችሁን ምሉዕ የምታደርጉበትን መንገድም ትፈጥሩበታላችሁ።

ለምሳሌ - እችሰዋለሁ፣ አደርገዋለሁ፣ በሂላብ ጐበዝ ነኝ፣ ጥሩ የማስታወስ ብቃት አሰኝ፣... የመሳሰሉት ይገኙበታል።

ዋነኛው ጥንካሬያችን ዋነኛው ድክመታችን ሆኖ ሲገኝ ይችላል

መጠኑን ያሰፈ ማንኛውም ጥንካሬ ድክመት ይሆናል። ሰምሳሌ በሽያጭ ዓለም አንደበተ-ርቱዕነት ዋነኛው መስፈርት ሊሆን ይችላል። ግን በርካታ ሰዎች ብዙ በማውራታቸው ምክንያት የተሳካ ሽያጭ መፈፀም ሲያቅታቸው የምናይባቸው አጋጣሚዎች አሉ። ዋነኛው ጥንካሬያቸው መጠኑን ስላሰፈ ድክመታቸው ሆኖ ይገኛል።

ማደመጥ አንደኛው የጥሩ ብቃት መገለጫ ቢሆንም በበቂ ሁኔታ ላይናገር በዝምታ ለሚያዳምጥ ሰው ግን ይህ ድክመቱ ተደርጐ ሲቆጠር ይችላል።

በቢዩ ድክመታችን ዋነኛ ፕንካሪያችን ሆኖ ሲገኝ ይችላል

ንዴት ትልቅ ድክመት ነው። ይህንን እንዴት ወደ ጥንካሬ መቀየር እንችላለን? እንዲት ሴት እጅግ በመናደድ እስደናቂ ጥንካሬን ፈጥራለች። ይህች ሴት አንድ ሰክሮ መኪና ያሽከረክር የነበረ አሽከርካሪ ልጇን ሲገጭባት እና ሲገድልባት በኃይል ከመናደዷ የተነሳ አንደርሱ ዓይነቶቹን አሽከርካሪዎች እስከወዲያኛው ለመቆጣት ለክረው የሚያሽከረክሩ ባለመኪናዎችን የሚቃወሙ የእናቶች ማኅበር አቋቁመች። የአሜሪካ ሕዝብ በጠቅላላ የዚህ ማህበር አባል ሆኖ ለክረው የሚያሽከረክሩ ሹፌሮችን እስከመጨረሻው እንዲቃወም ከፍተኛ ጥረት አድርጋለች። የማኅበሩ አባላት ቁጥርም በሺዎች መቆጠር ሲጀምር ማኅበሩ በምክር ቤቶች ውስጥ ከፍተኛ ተፅዕኖ በመፍጠር ሕግጋትን እስከማሻሻልና ረቂቆችን እስከማስቀየር የሚደርስ ጉልበትን ለመቀዳጀት በቅቷል። ይሄ እንግዲህ ንዴትን ወደ በጎ ጥንካሬ በመቀየር በኩ ተግባራትን መከወን እንደሚቻል የሚያሳይ ጥሩ ምሳሌ ነው።

ትዕግስት ይኑራችሁ

"ትዕግስት በራስ መተማመንን፣ ወሳኝነትንና
ሚዛናዊነትን በመፍጠር ወደ ስኬት ይመራናል"
ብሪያን አዳምስ

አንዳንድ ሰዎች ከጥሩም ይሁን መጥፎ ድርጊቶች ጋር ተቆራኝተው ተፅዕኖ እንደማይፈጥርባቸው ሲናገሩ ይደመጣሉ። ይሄ ግን ትክክል አይደለም። ማንኛውም ነገር በዓይን የሚታይ አሊያም ረቂቅ ተፅዕኖ በኛ ላይ ይኖረዋል።

በቻይና የሚገኝ አንድ ባምቡ የተሰኘ ዛፍ አለ። ይህ ዛፍ የመጀመሪያዎቹን አራት ዓመታት ውሃ እያጠጡና እየተንከባከቡ ሲያቆዩት ምንም ዓይነት የዕድገት ምልክት አንኳን አያሳይም። ነገር ግን አምስተኛው ዓመት ላይ ይህ ዛፍ በስድስት ሳምንታት ጊዜ ውስጥ ብቻ ወደ ዘጠና ጫማ ያህል ባንዴ ያድጋል። አሁን ይህ ዛፍ ሰማደግ ስድስት ሳምንታት ነው እምስት ዓመታት የፈጀበት? ይህ የባምቡ ዛፍ ለአራት ዓመታት ያህል

ዕድገት ባያሳይም ቅሉ ሲለማና ውሀ ሲጠጣ ባይቆይ ኖሮ አሁን በስድስት ሳምንታት ጊዜ ይህን ያህል ሊያድግ ይቻለው ኖሯል? በፍፁም! አንዲያውም ለሞት ይዳረግ ነበር።

የዚህን ምሳሌ ውስጠ-ቁምነገር መረዳቱ አስፈላጊ ነው። ትዕግስትና ዕምነቱ ኖሯችሁ ትክክለኛውን ድርጊት ስትክውኑ ክቆያችሁ ውጤቱ የሚታይም ይሁን የማይታይ ካንድ ውጤት መድረሳችሁ እይቀርም።

ማሳሰቢያ - ትዕግስትንና ስንፍናን ለይተን ማወቅ ይገባናል። አንዳንድ ለምችን ማከናወን የሚገባቸውን ድርጊት ሳይፈፅሙ ይቀሩና ስንፍናቸውን ትዕግስት በሚል ለበብ ለመሸፋፈን ይሞክራሉ።

"ጥሩ አጀማመር ያለው ነገር
ጥሩ ፍፃሜ ይኖረዋል"
የእንግሊዞች አባባል

የመመዝገብ ልማድ ይኑራችሁ!
ፕንካሬዎቻችሁንና ድክመቶቻችሁን ለይታችሁ መዝግቡ

ስኬታማ ሰዎች ገጸባቸውን ስለሚያውቁ በጥንካሬዎቻቸው ላይ ነው ራሳቸውን የሚገነቡት። እነዚህን ጥንካሬዎቻችንን ለይተን አስካላወቅናቸው እንዴት ራሳችንን በነሱ ላይ መገንባት ይቻለናል? መሆን የምትፈልጉትንና ማድረግ የምትፈልጉትን በዝርዝር በማስፈር በነርሱ ላይ አተኩሩ!

ፕንካሬዎቻችሁ	ድክመቶቻችሁ
----------	----------
----------	----------
----------	----------

ራሳችሁን በበጉ መልኩ ለማየት ዕንቅፋት የሚሆኑባችሁን ነገሮች በይበልጥ የሚገልጿቸው የአብርሀም ሊንከን ቀጣይ ቃላቶች ናቸው።

"ዓለም ሆይ! ልጄ ዛሬ መማር ይጀምራል!

"ዓለም ሆይ ዛሬ የልጄን እጅ ተቀብልና ያዝልኝ። ልጄ መማር ይጀምራል።

"ስመጀመሪያ ገዜ አዲስና እንግዳ እንደሚሆንበት አስጠራጠርም። ስለዚህም ዘና የሚያደርግ አቀባበል ልታደርጉለት ይገባል። አያችሁ፣ አስከ ዛሬ የቤቱና የጓሮው ንጉስ ሆኖ ነው የቆየው። ቁስሉን ስማስታመምና ሽንፈቱን ስመጠገን ክስረ ክስር ተስይቼው አሳውቅም።

"ዛሬ ግን ነገሮች ሲቀያየሩ ነው። በጠዋቱ የቤቴን መግቢያ ደረጃዎች መርዶ አጅችን በማዘዛወዝ ይሰናበተንና የሕይወቱን ታሳቅ የጀብዱ ገዞ ይጀምራል። እርግጠኛ ነኝ፣ ይህ ገዞው ሥርነትን እንዲዙም አሰታዊና አሳዛኝ ክስተቶችን ያዘለ ነው።

"በዚያኛው ዓለም ስመኖር የግድ ፍቅርን፣ ዕምነትንና ብርታትን ሲሰንቅ ይገባዋል። ስለዚህ ዓለም ሆይ! አዳን ይዛችሁ ስትመረት እኔህን ሲያውቃቸው የሚገባቸውን ነገሮችን ዘይንብ እንድታስተምረት አደራ እሳትኋለሁ። ስታስተምረትም ዘና ባለ መልኩ ይሁን።

"በመቼም ሁሉም ሰው፣ ሁሉም ወንድና ሴት እውነተኛ ስመሆኑን ማወቅ ይገባዋል ብዬ አምናለሁ። አሳካችሁ ለእያንዳንዱ ሕይወቱ ሁሉም ሰው የየራሱ ጀግና እንዳለው ስስተምረት። ለእያንዳንዱ ጠላት የየራሱ ጓደኛ እንዳለውም አስተምረት።

"መልሐቼች ሙስጥ ያለውን ድንቅ ዓለም አስጉበኙት። በሰማይ የሚበረንን ወፎች፣ አዘጣ ዘሚቀስሙትን ነቦችና ዘስረንጓዲ መስክ ስሳት አበቦች ምስዘር ገለዙለት። ከማጥፎርዘር ይልቅ ሽንፈት በጣም የተከበረ መሆኑን አስረዳት። ሁሉም ሰው ሠሳሳቱን ቢነገረውም ቅሉ ዘራሱ አስተሳሰብ ሳይ ልኑ እምነት እንዲያድርበት አስተምረት።

"ልጄ ሰው ሁሉ በተንጋጋበት አዘር እንዳይነጉድ ጥንካሬን ለሳብሱት። ሲሳውን እንዲያደምጥ፣ ነገር ግን የሰማውን ሁሉ ሳያጣራ እንዳይቀዘል ምክሬት። ማጣራት የሚገባውም ከእውነት አንፃር መሆኑንና ጥሬ ነገር የሚገኘውም ከዚያ አንፃር ብቻ መሆኑን አስጠንቅቂት።

"በፍፁም ሲሳ ሰው በገንዘብ አንዲገዛው መፍቀድ እንደሌለበት ንገሪት። ስሠዋፎ ችቶች ጅርውን መድፈን እንዳለበትና ሳመነበት ነገር መዋደቅ እንደሚኖርበት አስተምረት። ስታስተምረት ግን ዘና ባለ መልኩ ይሁን - ምክንያቱም ብረትን ብረት የሚያደርገው እሳት ነውና . . ."

"ይሂ ትልቅ ትዕዛዝ ነው። ዓለም ሆይ! ምን ማድረግ እንደምትችስ በጥንቃቄ አስተውስ! አያችሁ! ልጄ በጣም ጥሩ ሰው ነው።"

አብርሀም ሊንከን

ተግባራዊ ዕቅድ

1. መጥፎ ገጠመኝን ወደ መልካም ሕይወት የቀየሩ ሰዎችን ታሪክ አንብቡ። እንደነዚህ ዓይነት ጥሩ ታሪኮችን ማንበብና መስማት የዕለት ተዕለት ክንዋኔያችሁ ይሁን!
2. ምንም ዓይነት የገንዘብ ክፍያ ሳትጠይቁ ለበጉ አድራጉት ተግባሮች የተወሰነ የአረፍት ጊዜያችሁን መድቡ!
3. ከመጥፎ ተፅዕኖዎች ሁሌም ራቁ! በአኩያ ግፊት አትነዱ!
4. ክልባዊ ክብር የመነጨ አድናቆትን የመለገስና የመቀበል ልምድ ይኑራችሁ!
5. ለሁሉም ድርጊታችሁና ባህሪያችሁ ኃላፊነቱን ውሰዱ! ለናንተ ስህተትና ጥፋት ሌሎችን ተጠያቂ አታድርጉ!
6. ምቹ የማይሆንበት አጋጣሚ ቢኖርም ሁሌም የመልካም ሥነ-ምግባር ባለቤት ለመሆን ትጉ!
7. ክመልካም የሞራል ሰዎች ጋር ዘለቄታዊ ጓደኝነትን ፈጠሩ!
8. ድክመታችሁን ወደ ጥንካሬ ለመቀየር የሚያስችል የፈጠራ ክህሎት ይኑራችሁ!
9. ውጤቱ የሚታይ ባይሆንም እንኳን ትዕግስት ይኑራችሁ!

- 7 -

የእርስ በርስ ግንኙነት ክህሎቶች አስፈላጊነት

"ከፀሃይ በታች ከየትኛውም ችሎታ ይልቅ ከሰዎች ጋር ስመግባባት የሚያስችለኝን ችሎታ ለመቀዳጀት ስል የቱንም ያህል ገንዘብ እከፍላለሁ።"
ጆን. ዲ. ፎክፌለር

ማራኪ ስብዕናን ማጐልበት

አብዛኞቹ የንግድ ሥራ እንቅስቃሴ ችግሮች በእርስ በርስ ግንኙነት የሚፈጠሩ ችግሮች ናቸው። ከሰዎች ጋር ያሉንን ችግሮች ስንፈታ፣ የስራ ችግሮቻችን ተጨባጭ መፍትሔ ያገኛሉ። ሰዎችን ጠንቅቆ ማወቅ ዕቃዎች እንዴት እንደሚመረቱና እንደሚሸጡ ከማወቅ የበለጠ አስፈላጊ ነው። ለዚህም ነው ስኬታማ ሰዎች አስደላች ማራኪ ስብዕና የተላበሱ ሆነው የምናገኛቸው። ግርማ ሞገስ የሚያላብሳቸው ይኸው ስብዕናቸው ሲሆን፣ ከሌሎች ዘንድ ቀና ትብብር ለማግኘትም ይረዳቸዋል።

ማራኪ ስብዕና በእንድ ሰው አነጋገር፣ በድምጹ ቃና፣ በንቁ ባህሪው እና በራስ የመተማመን ስሜቱ የተሰዋዋጭነት ደረጃ በግልጽ ይለያል። ማራኪ ስብዕና የዚያ ሰው አመለካከት፣ ባህሪይና አነጋገር ህብር ነው። ይህ ስብዕና ከውጫዊ ገጽታችሁና ከውስጣዊ ማንነታችሁ የሚንቆረቆር እስከሆነ ድረስ በየትኛውም ዕድሜ ላይ ብትሆኑ ይህን ማራኪነታችሁን በፍጹም አታጡትም። ማራኪ ስብዕናን መላበስ ሌላ ማንኛውንም ነገር ከመላበስ የበለጠ አስፈላጊ ነው። የአንድን ሰው ስብዕና ከሽቅርቅር አሰባበስና

ከሚያብረቀርቅ ጫማ በላይ ብዙ ይናገራል። ደካማ ባህሪን ሸፋፍኖ ከላይ ከላይ ደስ የሚያሰኙ ጨዋ ፀባዮችን ማላየት ለጊዜው ያስኬድ ይሆናል፣ ይሁንና ያ እውነተኛ ባህሪይ በፍጥነት መገለጡ አይቀሬ ነው። በይምሰል ስብዕናና በተሰጥኦ ላይ ብቻ የተመሰረቱ ግንኙነቶች ህይወትን የተመለቃቀለ ያደርጉታል። ተፈጥሮአዊ ባህሪይ የሌለው ግርማ ሞገስ፣ ሕይወት እንደሌለው የአሻንጉሊት ውብ መልክ ነው። ዘላቂ የሆነ አስደሳች ግንኙነት እውነተኛ ባህሪይንም፣ ውስጣዊ ግርማ ሞገስንም በእጅጉ ይጠይቃል።

"ሰዘሱም ሰው ትሁት ብትሆንም ከጥቂቶች ጋር ብቻ ተወዳጅ፣ ስነዚህ ጥቂት ሰዎችም ቢሆን ምስጢርህን ከማካፈልህ በፊት በሰገባቡ ፈትሻቸው። እውነተኛ ወዳጅነትቀስ ብሎ የሚያድግ ተክል በመሆኑ፣ ደህንን ክብር ከመጉናጸፉ በፊት በመከራ ውስጥ ማለፍና የፈተናን ኃይል መቋቋም ይገባዋል።"
- ጆርጅ ዋሽንግተን፣ ጥር 15 - 1783 ዓ.ም

ህይወት እንደ ገደል ማሚቶ ነው

አንዲት ትንሽ ልጅ በእናቷ ትናደድባትና ‹አልወድሽም!› ብላ ትጮሃለች። እንዳትገስባትም ፊርታ በሩጫ ከቤቷ ወጥታ ርቃ ትሄዳለች። ገደል አፋፍ ላይ ደርሳ አሁንም ‹አልወድሽም! አልወደሽም!› ብላ ስትጮህ የገደል ማሚቶም ‹አልወድሽም! አልወድሽም!› በማለት አስተጋባ። ከዚህ በፊት የገደል ማሚቶ ድምፅ ሰምታ ባለማወቋ በሁኔታው እጅግ ትደናገጥና ታድናት ዘንድ ተመልሳ ወደ እናቷ በመሮጥ በገደሉ ውስጥ ‹አልወድሽም! አልወድሽም!› እያለች የምትጮህ መጥፎ ልጅ እንዳለች ትነግራታለች። እናትየው ሁኔታው ስለገባት ሰልጂ ተመልሳ ወደ ገደሉ በመሄድ ‹እወድሻለሁ! እወድሻለሁ!› ብላ እንድትጮህ ነገረቻት። ልጅቱም ተመልሳ በመሄድ እናቷ እንዳሰቻት ‹እወድሻለሁ! እወድሻለሁ!› እያለች ስትጮህ የገደል ማሚቶውም ያለችውን አስተጋባ። በዚህ አይነት ትንሿ ልጅ አንድ ትምህርት አገኘች - ህይወታችን የገደል ማሚቶ መሆኑን። የምናገኘው የሰጠነውን ነውና።

ህይወት ሽቅብ እንደሚተፋ ምራቅ ነው

ቤንጃሚን ፍራንክሊን "ለሌሎች መልካም ስትሆኑ ሰገዛ ራሳችሁ ከዚያ በላቀ መልካም ትሆናላችሁ" ብሏል። ይህ ማለት መልካምነታችሁን የኋላ ኋላ ተመልሶ እናንተ ዘንድ ይመጣል ማለት ነው።

ከስኬት መሰላል ወደ ላይ በወጣችሁ ቁጥር ሰዎችን በአክብሮት ቅረቧቸው - ምክንያቱም ወደታች በምትወርዱበት ጊዜ እነሱኑ መልሳችሁ ማግኘታችሁ አይቀርምና

የሚከተለው ታሪክ ከ‹‹ ቤስቶ ኦፍ . . . ቢትስ ኤንድ ፒሰስ›› መጽሐፍ የተወሰደ ነው።

ከብዙ አመታት በፊት ሁለት ወጣቶች በስታንፎርድ ዩኒቨርስቲ በመማር ላይ ነበሩ። እነዚህ ወጣቶች ገንዘባቸው በጣም እየተመናመነ በመሄዱ ከኢግናሲ ፓደሪውስኪ ጋር የፒያኖ ሙዚቃ ትርኢት በማዘጋጀት ጥቂት ገንዘብ የማሰባሰብ ሃሳብ መጣላቸው። በዝግጅቱ የሚገኘውን ገንዘብም ለትምህርትና ለምግብ ወጪ መሸፈኛ ሊጠቀሙበት አሰቡ።

ለታላቁ ፒያኒስት ማናጀር ሀሳባቸውን ሲያማክሩት የ2000 ዶላር ዋስትና ጠየቃቸው። በዚያን ዘመን ይህ ገንዘብ እጅግ ብዙ የነበረ ቢሆንም ወጣቶቹ ግን የተጠየቁትን ሂሣብ ሰመክፈል ተስማምተው ዝግጅቱን ማስተዋወቅ ያዙ። ብዙ የደከሙ ቢሆንም በመጨረሻ ሲያገኙ የቻሉት ገንዘብ 1,600 ዶላር ብቻ ነበር።

ከትርኢቱ በኋላ ሁለቱ ወጣቶች ለታላቁ አርቲስት መጥፎውን ዜና ነገሩት። ያገኙትን 1600 ዶላር በጠቅላላ ከአንዲት ማስታወሻ ጋር አያይዘውም ሰጡት። በወረቀቷ ላይ ቡቻላቸው መጠን በቅርብ ጊዜ ውስጥ ገንዘብ ለማግኘት እንደሚሞክሩና ቀሪውን 400 ዶላር እንደሚልኩለት በመግለፅ ይህንኑ ለማረጋገጥ ፊርማቸውን አኑረው ነበር። የኮሌጅ ህይወታቸውም ሊገባደድ ከጫፍ የደረሰ መሰሰ።

ፓደሪውስኪ ሁኔታቸውን ባየ ጊዜ ልቡ በጣም ስለተነካ "ልጆች እንደዚህማ መሆን የለበትም" አላቸውና የሰጡትን ወረቀት ለሁለት ቀዶ በመጣል ገንዘቡን ከመለሰላቸው በኋላ "አሁን ከዚህ ከ1600 ዶላር ውስጥ ያወጣችሁትን ወጪ በሙሉ ቀንሱና ከተቀረው ሂሳብ ላይ ለሰራችሁት ስራ ለእያንዳንዳችሁ አስር በመቶ ቆርጣችሁ የተቀረውን ገንዘብ ለእኔ ስጡኝ" ብሎ ነገራቸው።

አመታት አለፉ። አንደኛው የአለም ጦርነት ተካሂዶም ሰላም ሰፈነ። በዚያን ጊዜ ፓደሪውስኪ የፖላንድ ጠቅላይ ሚኒስትር ሆኖ በትውልድ ሀገሩ የሚገኙትን በሺዎች የሚቆጠሩ የተራቡ ሰዎች ለመመገብ ጥረት በማድረግ ላይ ነበር። ያኔ ሊረዳው የቻለው ብቸኛው ሰው ደግሞ የዩናይትድ ስቴትስ የምግብና የእርዳታ ቢሮ ሀላፊ የነበረው ሽርበርት ሁቨር ነበር። ሁቨር ምላሽ

በመስጠቱ ብዙም ሳይቆይ በብዙ ሺህ ቶኖች የሚቆጠር ምግብ ወደ ፖላንድ ተላከ።

የተራቡት ሰዎች ምግብ ካገኙ በኋላ ፓደሪውስኪ ለተላከለት እርዳታ ለሁቨር ምስጋና ለማቅረብ ወደ ፓሪስ ተጓዘ።

በተገናኙም ጊዜ ሁቨር ለምስጋናው የሰጠው ምላሽ "ሚስተር ፓደሪውስኪ ምንም አይደለም" የሚል ነበር። "ከዚህ ሌላ እርስዎ ባያስታውሱትም ቅሉ እኔ የኮሌጅ ተማሪ በነበርኩበትና ችግር ባጋጠመኝ በአንድ ወቅት እርስዎ ረድተውኝ ነበር።"

‹‹ማንኛውም ሰው ቢሆን እራሱን ሳይረዳ በቀናነት ሌሳውን ሰው ስመርዳት ስመሞከር አስመቻሱ በጣም ምርጥ ከሆኑት የህይወት ካሳዎች ውስጥ አንዱ ነው።››

- ራልፍ ዋልዶ ኢመርሰን

መልካምነት ተመልሶ የሚመጣበት መንገድ አለው፤ ነገር ግን አንድ ሰው መልሶ ለማግኘት በመፈለግ መልካም ነገር ማድረግ አይገባውም። መልካም ነገር በገዛ በራሱ ይሆናል።

አዎንታዊ ግንኙነቶችን ስማዳበርና ጠብቆ ስማቆየት እንቅፋት የሚሆኑ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

አብዛኞቹ ምክንያቶች በራሳቸው ግልፅ የሆኑ ወይም በኋላ ላይ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ በዝርዝር የሚብራሩ ናቸው።

1. ራስ ወዳድነት
2. ይሉኝታ ማጣት
3. ግድ የለሽነት
4. ቃልን አለመጠበቅ
5. ዋልጌነት
6. ሀቀኛና ታማኝ አለመሆን
7. የራስን ፍላጐት ብቻ ማስቀደም
   (በገዛ ራሱ ፍላጐት ብቻ የተደቦነ ሰው በጣም ትንሽ ጥቅል ይወጣዋል።)
8. ትዕቢት
   (ትዕቢተኛ ሰው በራሱ አመሰካከትና እውቀት ደጠግባል። ይኼ ደግሞ ለዘላቂ ድንቁርና ዋስትና ይሰጠዋል።)
9. ኩራት /ንቀት/

(ተፈጥሮ ወና ነገርን ስለምትፀየፍ ባዶ ጭንቅላትን በኩራት (በጉራ) ትሞሳዋስች)

- አሉታዊ አመለካከት
- ዝግ አእምሮ
- ማዳመጥ አለመቻል
- የተጠራጣሪነት ባህሪይ
- አሌቶችን አለማክበር (የገብረ - ገጯ መጉደል)
- የስነ-ስርአት ጉድለት
- ርህራሄ ማጣት (ጭካኔ የደካማነት ምልክት ነው።)
- ትዕግስት ማጣት
- ብስጭት

(ንዴት አንደን ሰው ችግር ውስጥ ሲከተው የራስ ኩራት በዚያ ያስቀረዋል።)

- የአምታችነት ባህሪይ
- ከእውነታ የመሸሽ ባህሪይ
- በቀላሉ የመቆጣት ዝንባሌ
- ስርዓት አልበኝነት
- አውነትን ለመቀበል ፈቃደኛ አለመሆን
- ያለፈ ጊዜ መጥፎ ተሞክሮ
- ስለ ሌሎች ያለመጨነቅ ዝንባሌ (ችልተኝነት በወን እስማሰብን ያሳያል።)
- ስስት (ስግብግብነት፣ እንደ ባህር ውሃ ነው፣ በጠጡት ቁጥር የበለጠ ያስጠማል)

ይህ ሁሉን-አካታች ዝርዝር አይደለም። አብዛኞቻችን ከላይ የተጠቀሱት ጥቂት ባህሪያት ሊኖሩን ይችላሉ። ጥቂቶቹ ላይ አንዱ ባህሪይ ከሌላው ሰው የበለጠ ጉልቶ ሊታይባቸው ይችላል። ዋናው አላማ በነዚህ ዙሪያ ራሳችንን መገምገሙና ማረቁ ነው።

በራስ-ኩራት እና በመኩራራት መካከል ያለው ልዩነት

አምንታዊ ግንኙነት ለማጐልበት በጣም ትልቅ መሰናክል የሚሆነው የራስ-ኩራት ነው። የራስ-ኩራት ‹ለክሮ አሳካሪ› ነው። የራስ-ኩራት ትዕቢትን የሚያስከትል ጤናማ ያልሆነ መኩራራት ነው። ጤናማ የመኩራራት ስሜት የስራ ውጤት የሚፈጥረው፣ ትህትና ያልተለየው እርካታ ነው።

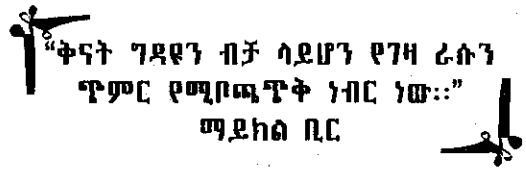
የራስ-ኩራት የሚያሳብጠው ጭንቅላትን ሲሆን፣ መኩራራት ደግሞ ልብን ይሞላል። ትልቅ ጭንቅላት ትርፉ ትልቅ ራስ ምታት ሲሆን፣ ትልቅ ልብ ደግሞ ትህትናን ያስገኛል።

የአንድ ሰው የስኬት መጠን የቱንም ያህል ቢሆን፣ ይህ ጭንቅላቱን የሚያሳብጥበት ሰበብ ሊሆነው አይችልም። መኩራራቱ ይሁን። ጭንቅላቱ ግን በምንም ምክንያት አያብጥም።

የራስ-ኩራት - የ‹ሁሉን አውቃስሁ› አመለካከት

በራስ ወዳድነት እና በራስ ፍላጐት መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ ያስፈልጋል። ራስ ወዳድነት አሉታዊና ጐጂ ነው። በአሉታዊ አሌቶች ላይ የተመሰረተ በመሆኑም ግንኙቶችን ያሻክራል። በማግኘት - ማጣት (አኔ ላግኝ ሌላው ይጣ) መርህም ያምናል። የራስ ፍላጐት ግን አዎንታዊ ነው። ብልፅግና፣ የአእምሮ ሰላም፣ መልካም ጤናና ደስታን አጁን በሰፊው ዘርግቶ ይቀበላቸዋል። የራስ ፍላጐት በማግኘት - ማግኘት (አኔም ላገኝ፣ አንተም አግኝ) በሚል መርህ ያምናል።

ምቀኝነት /ቅናት - ሸርጣን አስተሳሰብ



"ቅናት ግዳዩን ብቻ ሳይሆን የገዛ ራሱን ጥምር የሚቦጫጭቅ ነብር ነው።"
ማይክል ቢር

የሸርጣን* አስተሳሰብ ምንድን ነው? ጥቂት ሸርጣኖችን ከላይ ክፍት የሆነ ሳጥን ውስጥ ብትከታቸው ሸርጣኖቹ ከሳጥኑ ውስጥ ሳይወጡ እንደሚቆዩዋችሁ ታውቃላችሁ? ሸርጣኖቹ በቀላሉ ተስበው ከሳጥኑ ውስጥ በመውጣት ነፃ ለመሆን ቢችሉም፣ ይህንን አያደርጉም። ምክንያቱም የሸርጣን አስተሳሰብ የዚህ አይነቱ ነገር ይሆን ዘንድ አይፈቅድም። አንዱ ሸርጣን ወደ ላይ ተስቦ ለመውጣት መሞከር ሲጀምር፣ ሌሎቹ ቁልቁል ስለሚጐትቱት አንዳቸውም ከሳጥኑ ውስጥ መውጣት ሳይችሉ እዚያው ይቀራሉ። ሁሉም በቀላሉ ነፃ ለመውጣት ቢችሉ ኖሮ መጨረሻቸው ምን የሚሆን ይመስላችኋል? ሁሉም ባሉበት ይሞታሉ።

ቅናተኞችም ልክ እንደ ሸርጣኖቹ ናቸው። በህይወት ውስጥ ወደፊት ተራምደው አያውቁም። ሌሎችንም ስኬታማ አንዳይሆኑ ወደኋላ ይጐትታሉ። ቅናት ለገዛ ራስ የሚሰጥ ዝቅተኛ ግምት ምልክት ነው።

* ሸርጣን- በቅርፊት የተሸፈነ ጠፍጣፋ ክብ ቅርፅና አምስት ጥንድ እግሮች ያሉት ስጋው የሚበላ የባህር ውስጥ እንስሳ

ከዚህም ሌላ ዓለም አቀፍ ስጋት ነው። ከሁሉ የላቀ ችግር የሚፈጠረው ደግሞ ቅናት የአንድ ህዝብ (ሀገር) ባህሪይ አካል ሲሆን ነው። ያኔ አደገኛ መዘዞች ይከተላሉ። ቅናት ህዝብንና ሀገራትን ያጠፋል።

ከባዶ አእምሮ ይልቅ ከፍት አእምሮን መያዝ

ፍ

በባዶ አእምሮ እና በከፍት አእምሮ መካከል ያለው ልዩነት ምንድ ነው? ከፍት አእምሮ ለዘብተኛ ነዉ፣ ሃሳቦችንና ፅንሰ-ሃሳቦችን በሚኖራቸው መልካም ውጤት ተንተርሶ በመገምገም ሊቀበላቸው ወይም ሊያጣጥላቸው ይችላል። ባዶ አእምሮ ግን የጥሩና የመጥፎ ነገሮች መድፊያ ጉድጓድ ነው። ነገሮችን ሳይገመግም እንዳለ ይቀበላል።

ነገሮችን እንደሆኑት ሳይሆን ከራሳችን አንፃር ማየታችን

አንድ አፈ-ታሪክ አለ። በዚህ አፈ-ታሪክ መሰረት አንድ ብልህ ሰው ደጃፉ ላይ ተቀምጦ ዐሣይ ሲሞት በመንደሩ በኩል የሚያልፍ መንገደኛ መጣና "አሁን የምኖርበትን አካባቢ በመልቀቅ በሌላ ቦታ መኖር አፈልጋለሁ። ለመሆኑ በዚህ መንደር የሚኖሩት ምን አይነት ሰዎች ናቸው?" ሲል ይጠይቀዋል። ብልሁም ቀበል አድርጉ "በአንተ ሰፈር የሚኖሩት ሰዎች ምን አይነት ናቸው?" ብሎ ጥያቄውን በጥያቄ ሲመልስለት፣ መንገደኛውም "ስግብግብ፣ ጨካኝና ዋልጌ ናቸው" በማለት ነገረው። ብልሁም ሰውዩ "በዚህ መንደር ውስጥ የሚኖሩትም ሰዎች እንደዚያ ናቸው" አለው።

ከጥቂት ጊዜ በኋላ አንድ ሌላ መንገደኛ መጥቶ ብልሁን ሰው ተመሳሳይ ጥያቄ አቀረበለት። "ለመሆኑ በአንተ ሰፈር የሚኖሩት ምን አይነት ሰዎች ናቸው?" ብልሁም ሰውዩ ለመጀመሪያው ሰውዩ ያቀረበለትን ጥያቄ ደግሞ ጠየቀ። "እኔ በምኖርበት ሰፈር የሚኖሩት በጣም ደግ፣ ጨዋ፣ ትሁትና ጥሩ ሰዎች ናቸው" በማለት መለሰ - መንገደኛው። በዚህ ጊዜ ብልሁ ሰው "እዚህ ሰፈር የምታገኛቸውም እንደዚያ አይነት ሰዎች ናቸው" አለው ይባላል።

በአጠቃላይ ዓለምን የምናየው እንደ ዓለምነቱ ሳይሆን እንደ ራሳችን ነው። አብዛኛውን ጊዜ የሌሎች ሰዎች ባህርይ የገዛ ራሳችን ባህርይ የመልስ ምት ይሆናል። አነሳሳችን በቅን ልቦና ከሆነ የሌሎችም አነሳስ ቅን እንደሆነ

እድርገን እናስባለን። አስተሳሰባችን መጥፎ ከሆነ የሌሎችም አስተሳሰብ እንደዚያ እንደሚሆን እንገምታለን።

መተማመን

ግንኙነቶች ሁሉ የመተማመን ግንኙነቶች ናቸው። በአለሪና ሰራተኛ፣ በወላጅና ልጅ፣ በባልና ሚስት፣ በተማሪና መምህር፣ በገዢና ሻጭ እንዲሁም በደንበኛና አሻሻጭ መካከል ያሉት ግንኙነቶች በሙሉ የመተማመን ግንኙነቶች ናቸው። ያለ ሀቀኝነት እንዴት መተማመን ሊኖር ይችላል? በመሠረቱ መተማመን የለም ማለት እውነት የለም ማለት ነው። መተማመን ከመታመን ነውና የሚመጣው።

መተማመንን የሚያጉሰብቱ ምክንያቶች

- ታማኝ መሆን - በልበ ሙሉነት ለመናገር የሚያስችል ሲሆን ቃልን ከመጠበቅ የሚገኝ ነው።
- አሰማመላመል - በራስ - መተማመንን ያዳብራል።
- አክባሪነት - ለራስም ሆነ ለሌሎች ከበሬታ መስጠት ሲሆን በጥንቃቄ የማሰብን አመለካከት ያሳያል።
- ሚዛናዊነት - ፍትሀዊነትና ሀቀኝነትን ይጠይቃል።
- ግልፅነት - ለማድመጥና አመለካከትን ለመጋራት ፈቃደኛ መሆንን ያመሳክታል።
- ‹ኩታ-ገጠምነት› - በቃልና በተግባር አንድ ሆኖ መገኘት። እንድ ሰው አንድ ነገር እየተናገረ በተግባሩ የተለየ ሆኖ ከተገኘ፣ ከዚያ ሰው ጋር እንዴት መተማመን ይቻላል?
- ብቁነት - አንድ ሰው ችሎታና የአገልጋይነት አመለካከት ሲኖረው የሚመጣ ነው።
- ሀቀኝነት - ለመተማመን ወሳኝ የሆነ ቅመም ነው።
- ተቀባይነት - ለመሻሻል ብዙ ጥረት እያደረግን ብንገኝም እርስ በርሳችን ደካማና ጠንካራ ገፅታችንን መቀበል ያስፈልገናል።
- መልካም ባህሪይ - አንድ ሰው የሚፈለገው ብቃት ሁሉ ሲኖረው ቢችልም መልካም ባህሪይ ከጐደለው ልንተማመንበት አንችልም።
- ድፍረት - ድፍረት የሚጐድለው ሰው በችግር ጊዜ ጥሎአችሁ በመሄድ ቅሬታን ይፈጥርባችኋል።

መተማመን በብዙ መልኩ ሲታይ ከፍቅር የበለጠ የሳቀ የድርጊት መግለጫ ነው። የምናፈቅራቸው፣ ነገር ግን ልንተማመንባቸው የማንችል አንዳንድ ሰዎች አሉ። ግንኙነቶች ልክ እንደ ባንክ ሂሳብ ደብተር ናቸው። ባስቀመጥን ቁጥር ተቀማጩም የዚያኑ ያህል ያድጋል። ስለዚህ የበለጠ አውጥተን ልንጠቀምባቸው እንችላለን። ይሁንና መጀመሪያ ተቀማጭ

ሳይኖረን አውጥተን ለመጠቀም ብንሞክር ትርፋችን ብስጭትና ተስፋ መቁረጥ ብቻ ይሆናል።

አብዛኛውን ጊዜ ከተቀማጫችን የበለጠ የተጠቀምን ይመስለናል። ይሁንና እውነታው፣ ማስቀመጥ ከሚገባን ያነሰ ማስቀመጣችን ሊሆን ይችላል።

ከዚህ በታች መጥፎ ግንኙነቶችና የመተማመን ጉድለት የሚያስከትላቸው ጥቂት መዘዞች ተዘርዝረዋል፦

- ውጥረት
- መስተጋብር መጓደል
- መቆጣት
- ጠባብ አስተሳሰብ
- የቡድን መንፈስ አለመኖር
- የተአማኒነት ጉድለት
- የራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት
- ጥርጣሬ
- ምርታማ አለመሆን
- መገለል
- የጤና መጓደል
- አለማመን
- ብስጭት
- ተገቢ ያልሆነ ጥላቻ
- የሞራል ድቀት
- ተባባሪ ያለመሆን ባህርይ
- ግጭት
- ጭንቀት
- ደስታ ማጣት

ተግባራዊ ዕቅድ

1. ለጥቂት ጊዜ ወደ ሌሎች የምታስተላልፏቸውን መልዕክቶች ገምግሙ። የምታስተላልፏቸው መልዕክቶች አዎንታዊ ናቸው ወይስ አሉታዊ? አሉታዊ ከሆኑ ወደ አዎንታዊነት ለመለወጥ ብርቱ ጥረት አድርጉ። መልካም ነገሮችን መፈለግ ብትጀምሩ ብዙም ሳትደክሙ እዚያው ታገኟቸዋላችሁ።
2. የሚከተሉትን አዎንታዊ ግንኙነቶችን ሰማዳበርና ጠብቆ ለማቆየት አንቅፋት የሚሆኑ ምክንያቶች ደጋግማችሁ አጢኗቸው። ከእነዚህ ባህርያት ውስጥ አንዱን ወይም ሁሉንም ካሉባቸው በየሳምንቱ አንድ አንድ እያላችሁ ልታስወግዷቸው ጥረት አድርጉ።

- ራስ - ወዳድነት
- ደስኝታ ማጣት
- የገድ የለሽነት ባህርይ
- ቃልን አለመጠበቅ
- ዋልጌ ባህርይ
- ሀቀኛና ታማኝ አለመሆን
- የራስን ፍላጉት ብቻ ማስቀደም
- ትዕቢት
- ኩራት /ንቀት

- 8 -

አምንታዊ ስብዕና ለማጐልበት የሚወሰዱ 25 እርምጃዎች

‹አንድ ቀን መብረርን ለመማር የሚያስብ ሰው በቅድሚያ መቆምና መራመድን እንዲሁም መሮጥን መማር አለበት::›
- ፍሬድሪክ ኒቼ

እርምጃ 1: ሀላፊነትን መቀበል

‹ሀላፊነቶች ሊሸከማቸው የሚችል ጫንቃ ወዳለው ሰው ያመራሉ::›
- አልበርት ሁባርድ

ለምኞ ተጨማሪ ሀላፊነት ሲቀበሉ ለገዛ ራሳቸው እድገትን ያስገኛሉ::

ሀላፊነት የሚለማው ባህርይ ተጠያቂነትን ይቀበላል:: ይኼ ደግሞ ብስለትን ያመለክታል:: ሀላፊነትን መቀበል የአመለካከታችንና የምንሰራበት ሁኔታ ነፀብራቅ ነው:: ብዙ ሰዎች በአግባቡ ከተከናወነ ነገር ጋር ስማቸውን ለማስጠራት ይፈጥናሉ:: ይሁንና ነገሮች በተበላሹ ጊዜ ፈጥነው ሀላፊነቱን የሚቀበሉት በጣም ጥቂቶች ናቸው:: ሀላፊነትን የማይቀበል ለው በሀላፊነት ከመጠየቅ ነፃ አይሆንም:: አይነተኛ አላማችሁ ሀላፊነት የሚለማው ባህርይ ማዳበር ነው::

የማመካኘት ጨዋታችሁን አቁሙ

- ‹ሌላው ለው ሁሉ ያደርገዋል›፣
- ወይም ‹ይህንን ማንም ለው አያደርግም›፣ አሊያም
- ‹ይኼ የአንተ/ የአንቺ/ የአናንተ ጥፋት ነው› እና የመሳለሉትን አባባሎች አስወገዱ::

ሀላፊነትን የማይቀበሉ ሰዎች ተጠያቂነትን በወላጆች፣ በመምህራንና በተፈጥሮ በራሄያት (ጂኖች) ላይ ያላክካሉ:: አምላክን፣ አጣ ፋንታን፣ እድልን ወይም ከዋክብቱን ተጠያቂ ያደርጋሉም:: ሀላፊነት የሚለማው ባህርይ ገና ከልጅነት ጀምሮ መስረፅ ይገባዋል:: በተወሰነ ደረጃ ታዛዥነት ሳይኖር ይህንን ባህርይ ማስተማር አይቻልም::

ጆኒ ለእናቱ "እማ፣ ጄኬ ዲሚ መስኮቱን ሰበረው" ሰላት:: እናትዮውም "እንዴት አድርጐ ሰበረው?" ብላ ስትጠይቀው ጆኒ "ድንጋይ ስወረውርበት ጊዜ ጉንበስ ብሎ ስወደኝ" ብሎ መለሰላት::

ሀላፊነትን ሳይቀበሉ በመብታቸው የሚጠቀሙ ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ ለሀ መብታቸውን ያጣሉ::

ሀላፊነት የለስተውሎት ተግባርን ያስከትላል::

አላስፈላጊ ነገሮች ላይ ማተኮር ኃላፊነታችንን ያስዘነጋናል

አስቡበት እስኪ - በማይረባ ነገር ላይ የሚያተኩር አእምሮ መከናወን የሚገባቸውን ነገሮች ከማድረግ ይልቅ ሀላፊነትን በሌላው ላይ በማላከክ ይባትላል::

ጥንታዊ የህንዳዊያን ጥበብ የመጀመሪያው ሀላፊነታችን ላለንበት ማህበረሰብ፣ ሁለተኛው ለቤተሰባችን፣ ሶስተኛው ደግሞ ለገዛ ራሳችን መሆኑን ያስተምረናል:: ይህ ተዋረድ ከተገላበጠ፣ ማህበረሰብ መፍረክረክ ይጀምራል:: ማህበራዊ ኃላፊነት የአያንዳንዱ ዜጋ የሞራል ግዴታ መሆን ይገባዋል:: ሀላፊነት እና ነፃነት ጐን ለጐን ይሄዳሉ:: የመልካም ዜጋ አይነተኛ መለያው ተገቢውን የስራ ድርሻውን ለመወጣት ፈቃደኛ ሆኖ መገኘቱ ነው::

‹የዘያልነት ዋጋው ሀላፊነት ነው›
- ዊኒስተን ቸርችል

ማህበረሰቦች ብዙ ጥፋት የሚደርስባቸው ወስላቶች በሚፈፅሟቸው ተግባራት ሳይሆን በመልካም ሰዎች መፍዘዝ የተነሳ ነው። እንዴት ያለ እርስ በርሱ የሚጋጭ ሀሳብ ነው! መልካም ሰዎች ፈዝዘው ጥፋትን እንዳሳዩ ሆነው ሰማሰፍ ከቻሉ እንዴት መልካም ሲሆኑ ይችላሉ? ጥያቄው ያለው ማህበራዊ ሀላፊነታቸውን እየተወጡ የሚገኙ መሆናቸው ላይ ነው።

‹ከፋት እንዲያቆጠቁጥ መልካም ሰዎች ምንም ነገር ማድረግ የለባቸውም - ያን ጊዜ ክፋት ያብባል።›
- ኤድመንድ ቡርክ

እርምጃ 2፡ አሳቢነትን ማሳየት

አንድ የአስር አመት ልጅ ወደ አይስክሬም መሸጫ ሱቅ ይሄድና ወንበር ከያዘ በኋላ አስተናጋጇን "ሾጣጣ አይስክሬም ዋጋው ስንት ነው?" ብሎ ይጠይቃታል። አስተናጋጇም ሰባ አምስት ሳንቲም መሆኑን ትነግረዋለች። ልጁ በእጁ ላይ ያሉትን ሳንቲሞች ከቆጠረ በኋላ አንድ በአነስተኛ ስኒ የሚሸጥ አይስክሬም ዋጋው ስንት እንደሆነ ይጠይቃል። አስተናጋጇ እያመናጨቀችው "ስልሳ አምስት ሳንቲም ነው!" ብላ መለሰችለት። ልጁም "በአነስተኛ ስኒ የሚሸጠውን አይስክሬም ስጪኝ" ብሎ ያዛትና የመጣለትን አይስክሬም በልቶ ሂሳቡን ከፍሎ ይወጣል። አስተናጋጇ ባዶውን የአይስክሬም ማቅረቢያ እቃ ለማንሳት በመጣች ጊዜ ልቧ በጣም ተነካ። ከእቃው ስር በጉርሻ መልክ አስር ሳንቲም አስቀምጦላት ነበር። ትንሹ ልጅ አይስክሬም ከማዘዙ በፊት ለአስተናጋጇ አስቦላት ነበር። በዚህም ለሰዎች ያለውን አዛኝነትና አሳቢነት አመልክቷል። ከራሱ በፊት ለሌሎች አሰቧል።

ሁላችንም እንደ ትንሹ ልጅ ብናስብ ኖሮ የምንኖርባት ዓለም እንዴት ያለች ታላቅ የመኖሪያ ስፍራ በሆነችልን ነበር። አሳቢነት፣ ጨዋነትና ትህትና አይለያችሁ። አስተዋይነት የአሳቢነትን አመለካከት ያሳያል።

እርምጃ 3፡ ‹አሸንፋለሁ - አናንተም አሸንፉ›ን አስቡ

አንድ ሰውዬ ይሞትና ቅዱስ ጴጥሮስ ከመንግስተ - ሰማያትና ከገሀነመ እሳት ወደ የትኛው መሄድ እንደሚፈልግ ይጠይቀዋል። ሰውየው ውሳኔ ላይ ከመድረሱ በፊት ሁሰቱንም ቦታዎች ለማየት ይችል እንደሆነ

ጥያቄ ያቀርባል። በጥያቄው መሠረት ቅዱስ ጴጥሮስ መጀመሪያ ወደ ገሀነም ይዞት ይሄዳል። በዚያም ብዙ አይነት የተትረፈረፉ ምግቦች የተደረደረበት ረጅም ጠረጴዛ ያሰበት ትልቅ አዳራሽ ያያል። በሀዘን የተኮማተረ ከሲታ ፊት ያላቸው ሰዎች በጠረጴዛው ዙሪያ በተርታ ተቀምጠዋል። ሰዎቹ በረሀብ የተዳከሙ ከመሆናቸው ሌላ እንዳቸውም አይስቁም። ከዚህ ቡኋላማሪም አንድ ሌላ ነገር ተመልክቷል፤ በሰዎቹ እጆች ላይ አራት ጫማ ርዝመት ያላቸው ሹካዎችና ቢላዎች የታሰሩ ሲሆን ሰዎቹ ጠረጴዛው ላይ ያለውን ምግብ በማንሳት ወደ አፋቸው ሰመክተት ብርቱ ጥረት ይዘዋል። ይሁንና አንዳቸውም አልተሳካላቸውም።

በመቀጠል ቅዱስ ጴጥሮስ ሰውየውን ወደ መንግስተ - ሰማያት ወሰደው። እዚያም በርካታ የምግብ አይነቶችን የያዘ ረጅም ጠረጴዛ ያሰበት ትልቅ አዳራሽ አየ። ከጠረጴዛው ጐን በሁሰቱም አቅጣጫ አራት ጫማ ርዝመት ያላቸው ሹካዎችና ቢላዎች እጆቻቸው ላይ የታሰሩባቸው ሰዎች በተርታ ተቀምጠዋል። ይሁንና እነዚህ ሰዎች እርስ በርሳቸው እየተነጋገሩ የሚሳሳቁ ከመሆናቸው ሌላ በደንብ የጠገቡ ጤናማ ሰዎች ናቸው። ምክንያቱም ሰዎቹ በጠረጴዛው እያሻገሩ እርስ በርስ ይጉራረሳሉ። ስሰገፃ ራሳቸው ብቻ የማያስቡ በመሆናቸውና ‹አንተም እኔም እናሸንፍ›ን ስሰሚያስቡ በዚህ የተነሳ ደስታ፣ ብልፅግና፣ መዝናናትና እርካታን ያገኛሉ።

ህይወታችንም ልክ እንደዚህ ነው። ደንበኞቻችንን፣ ቤተሰባችንን፣ አሰሪዎቻችንንና ሰራተኞቻችንን ስናገለግል ያለምንም ጥርጥር እናሸንፋለን።

እርምጃ 4፡ ቃላትን በጥንቃቄ መምረጥ

የፈሰገውን ነገር እንደመጣለት የሚናገር ሰው፣ መጨረሻው የማይፈልገውን ነገር መስማት ይሆናል። ብልህተኛ ሁኑ። ብልህት ቃላትን በጥንቃቄ መምረጥንና እስከምን ድረስ እንደሚኬድ ማወቅን ያካትታል። ከዚህ ሌላ ብልህነት ሲባል ማሰት የሚገባንንና ሳንል ልንተወው የሚገባንን ነገር ምንነት ማወቅ ነው። ተሰጥኦ ያለ ብልህት ሁልጊዜም ጠቃሚ ሆኖ ላይገኝ ይችላል። ቃላት እመሰካከትን ያንፀባርቃሉ፤ ቃላት ስሜትን በመጉዳት ግንኙነትን ያበላሻሉ። ከየትኛውም የተፈጥሮ አደጋ በበለጠ ተገቢ ባልሆኑ የቃላት ምርጫ ብዙ ሰዎች ተጐድተው ሊሆን ይችላል። የመረጣችሁትን ነገር ከመናገር ይልቅ የምትናገሩትን ነገር ምረጡ። በጥበብና በቂልነት መካከል ያሰው ልዩነት ይኸው ነው።

ከልክ ያለፈ ወሬ መስተጋብር አይደለም። ትንሽ በማውራት ብዙ ተናገሩ።

ቂል ሳያስብ ይናገራል፣ ብልህ ሰው ግን ከመናገሩ በፊት ያስባል።

በምሬት የሚወጡ ቃላት ሊጠገን የማይችል ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር የሚነጋገሩበት መንገድ የልጆቹን የወደፊት ዕጣ ፈንታ ይቀይሳል።

የምላስ ወለምታ. . .

አንድ ገበሬ የጉረቤቱን ስሜ በክፉ ያነሳና መሳላቱን በተረዳ ጊዜ ለሀጢአቱ ንስሀ ለመግባት ወደ ነፍስ አባቱ ዘንድ ይሄዳል። የነፍስ አባቱም አንድ አቅማዳ ሙሉ ላባ በመያዝ ከተማ መሀል ወስዶ እንዲጥለው ይነግሩታል። ገበሬውም የተባለውን ያደርጋል። ከዚያ በኋላ የነፍስ አባቱ ተመልሶ ወደ ከተማው እንዲሄድና የጣለውን ላባ አንድ በአንድ ሰብስቦ እንደገና አቅማዳውን ሞልቶ እንዲመጣ ያዙታል። ገበሬው የታዘዘውን ለመፈፀም ቢሞክርም ላባዎቹ በንፋስ ስለተበታተኑ ሊሳካለት አልቻለም። ባዶውን አቅማዳ ይዞ በተመለሰ ጊዜም የነፍስ አባቱ "አንተ የተናገርካቸውም ቃላት ልክ እንደ ላባዎቹ ናቸው። እንደዋዛ ከአፍህ ወጥተው የነበረ ቢሆንም መልሰህ ልትውጣቸው አትችልም። ስለዚህ ሰሌላ ጊዜ ከአፍህ የሚወጡትን ቃላት ተጠንቅቀህ መምረጥ ይኖርብህል" አሉት።

እርምጃ 5፡ አስመንቀፍና አስማማሪር

ነቀፌታ ሊባል አሉታዊ ነቀፌታን ለማመልከት ነው። አንድ ሰው ሲነቀፍ ራሱን ለመከላከል ይዘጋጃል። አብዛኛውን ጊዜ ነቀፌታን የሚለነዝር ሰው ከኋላ ወንበር ላይ ተቀምጦ ሾፌሩን ወደ አብደት እንደሚነዳ ሾፌር ነው። ይኼ ማለት ‹በጭራሽ መንቀፍ አይገባም፣ አምንታዊ ነቀፌታ መለንዘርም አይቻልም› ለማለት ይሆን?

አምንታዊ ነቀፌታ

እንዴት ገንቢ የሆነ ትችት ማቅረብ ይቻላል? ተገቢ ያልሆነ አስተያየት በመስጠት ቅሬታን ከመፍጠር ይልቅ ለመርዳት ዝግጁ በሆነ መንፈስ ንቀፉ። ሰውዬውን ሳይሆን ባህርዩን ንቀፉ። ምክንያቱም ሰውዬውን ስንነቅፍ ሰውዬው ለራሱ የሚሰጠውን ግምት እንጉዳበታለን። የመንቀፍ መብት ለመርዳት ካለን ከፍተኛ ፍላጐት የሚመነጭ ነው። የነቀፋው ተግባር ለነቃፊው ደስታን አስካልሰጠው ድረስ መንቀፉ ችግር የለውም። መንቀፉ ደስታን የሚለጥ በሚሆንበት ጊዜ ግን ወዲያውኑ መቆም አለበት።

ሌሎችን የሚያነቃቃ ነቀፌታ ለመሰንዘር የሚያገለግሉ ጥቂት ሀሳቦች፦

- አሰልጣኝ መሆን - ሌሎችን ለመርዳት ዝንባሌ አሳድሮ መንቀፍ። አሰልጣኝ የሚነቀፈው የአትሌቷን ችሎታ ለማሻሻል እገዛ ለማድረግ ነው።
- መግባባት እና መተሳሰብ እንደ አነሳሽ ሆኖ ያገለግላል።
- አመለካከት መቀጣጫ ከማድረግ ይልቅ ስህተትን ወደማረም ማዘንበል ይገባዋል።
- ‹አንተ ሁልጊዜም ---- ነህ› ወይም ‹በፍፁም ---- አትሆንም› እና የመሳሰሉትን ነገሮች ከማለት ይልቅ ለይቶ መናገር ያስፈልጋል። ግልፅ ያልሆነ ነቀፌታ ቅሬታን ያስከትላል።
- እውነታውን በትክክል ማስቀመጥ፡- በፍጥነት ማጠቃለያ ላይ አትድረሱ። ሁላችንም አመለካከቶቻችንን የመግለፅ መብት ቢኖረንም እውነታዎችን የማሳሳት መብት ግን አልተሰጠንም። ለመንቀፍ አትቸኩሉ።
- በሀሳባችሁ ብትሆኑም ተረጋጊታችሁ ቆዩ።
- ለማሳመን እንጂ ለማስፈራራት አትንቀፉ።
- ቅሬታን ስለሚፈጥር አሸሙረኛ አትሁኑ።
- ነቀፌታ በአግባቡ ከተሰነዘረ የመደጋገምን አስፈላጊነት ይቀንሳል።
- በግል እንጂ በይፋ አትንቀፉ። ‹ለምን?› ቢባል በግል የሚሰነዘር ነቀፌታ የወዳጅነት ስሜትን ጠብቆ የሚያቆይ ሲሆን ዘለደባባይ መንቀፍ ግን ያዋርዳል።
- ለለላው ሰው ሀሳቡን እንዲገልፅ እድል መስጠት።
- ስህተቱ ቢታረም እንደት ተጠቃሚ እንደሚሆኑ ማሳየት።
- ስህተቱ ባለመታረሙ የደረሰውን ኪሳራ መጠቆም።
- የማሻሻያ መንገዶችን ከመንገር ይልቅ ሀሳባቸውን መጠየቅ።
- ድርጊትን እንጂ ሀሳብን ጥያቄ ውስጥ አስግብት። ሀሳብ ጥያቄ ውስጥ ከገባ ግንኙነቱ ቢቋረጥ የተሻለ ነው።
- የድርጊቱን አፈፃፀም እንጂ የድርጊቱ ፈፃሚን አለመንቀፍ።
- የግል ቅራኔን አለመግለፅ።
- ነቀፌታችሁን በሚገባ አስቡበት። ከልክ አታሳልፋት። ነቀፌታ (ትችት) መድሀኒት እንደመሰጠት ነው። መድሀኒቱ በተገቢው መንገድ መዋሀድና የአወሳሰድ መጠኑም እንክን የሌለው ሊሆን ይገባል። ከበዛ ጉጂ ጉዳት ይኖሩታል፣ ካነሰም ውጤታማ አይሆንም። አምንታዊ በሆነ መልኩ በተገቢው መጠን ከተሰጠ ተአምር ሊፈጥር ይችላል።
- አንድ ሰው ስህተቱን አምኖ በመቀበል ይቅርታ ከጠየቀ ነብሩን አትንኩበት።
- አደናቅፉን በመግለፅ አምንታዊ አስተያየት ሰጥቶ መለያየት።

ነቀፌታን መቀበል

አንዳንድ ጊዜ አግባብነት ያላቸው፣ በሌላ ጊዜ ደግሞ ተገቢነት የሌላቸው ነቀፌታዎች የሚሰነዘሩባችሁ አጋጣሚዎች ይኖራሉ። በዓለም ያሉ ታላላቅ ሰዎች ነቀፌታዎች ይሰነዘሩባችኋል። አግባብነት ያለው ነቀፌታ በጣም ጠቀሜታ ሊኖረው ስለሚችል በአምንታዊ መልኩ እንደ ማስተካከያ (አስተያየት) መወሰድ ይገባዋል። ተገቢ ያልሆነ ነቀፌታ ደግሞ በእርግጥም የማሳሳቻ አስተያየት ነው። በአማካይ ከታየ ሰዎች አሸናፊዎችን ይጠላሉ። ሰዎች ስኬታማ ካልሆኑና የሚያወሩት ነገር ካጡ እናንተን ኢላማቸው ያደርጓችኋል።

በፍፁም ልትነቀፉ የማትችሉበት ብቸኛው መንገድ ምንም ነገር ላታደርጉ፣ ላትናገሩ ወይም ሳይኖራችሁ ሲቀር ነው። የዚያን ጊዜ ትልቅ ‹ምንሞች› ሆናችሁ ታርፉታላችሁ።

ተገቢነት የሌለው ነቀፌታ ከሁለት ነገሮች ይመነጫል፦

1. ድንቁርና፦ ነቀፌታ ከድንቁርና ሊመነጭ የእውነታን ግንዛቤ በማጉደልበት በቀላሉ ሊወገድ ወይም ሊስተካከል ይችላል።
2. ቅናት፦ ከቅናት የመነጨ ነቀፌታ ሊሰነዘርባችሁ እንደ ማሳሳቻ አስተያየት ውሰዱት። አላግባብ ነቀፌታ የተሰነዘረባችሁ ሌላው ሰው በእናንተ ቦታ ለመሆን በመፈለጉ ነው። ደግሞም ብዙ ፍሬዎችን ያፈራ ዛፍ ፍሬዎቹን ለማውረድ ሲባል ብዙ ድንጋይ እንደሚወረወርበት ማስታወስ ያሻል።

ሌሎች እራሳቸውን መርዳት እስከሚችሉበት ድረስ እነሱን ለመርዳት ፍቃደኛ የሆኑ ሌሎች በአይነታቸው ልዩ የሆኑ ሰዎች አሉ። ይሁንና እነዚህ ሰዎች እራሳቸውን ለመርዳት እንደቻሉ በተቻላቸው መጠን ህይወትን መከረኛና ምቾት - የለሽ ያደርጋሉ። ይህ የህይወት አካል በመሆኑ ስኬታማ መሆን ካለብን እነሱ የፈለጉትን ቢሉ የፈለግነውን ነገር ማድረግ ይኖርብናል። የዚህ አይነቱ ባህርይ የቅናት ውጤት ነው።

ገንቢ ነቀፌታን ለመቀበል አለመቻል ሰራስ የሚሰጥ ግምትን ዝቅተኛነት ያመለክታል።

ነቀፌታን ለመቀበል የሚያገለግሉ ህሳቦች፦

- በትክክለኛ መንፈስ መቀበል፡ ከማጉረምረም ይልቅ በደስታ ምላሽ መስጠት
- እእምሮን ከፍቶ ነቀፌታውን መገምገምና ጠቃሚ ሆኖ ከተገኘ መቀበል፣ ትምህርት በመውሰድ ተፈፃሚ ማድረግ።
- ራስን እስመከላከል፡- ገንቢ የሆነ ነቀፌታን ያለምንም ማመንታት አፅንኦት ሰጥቶ መቀበል። ይህንን ማድረጉ ሌላውን ሰው ያበርደዋል። አለበለዚያ ሊያስቆጣውና ሰወደፊቱም ገንቢ ነቀፌታ እንዳያቀርብ ያደርገዋል። ይህንን አካሄድ ለማምለጫነት የምንጠቀመው ከሆነ ከአንድ ጊዜ በላይ

አይሰራልንም። በቀና መንፈስ ከተገለገልንበት ግን ሁልጊዜም ውጤታማ ይሆናል።

- ገንቢ ነቀፌታ የሰነዘረ ሰው የልቡን ስለሚናገር እና ጠቀሜታ ስላለው ሊመሰገን ይገባዋል።
- ለራሱ ከፍተኛ ግምት የሚሰጥ ሰው አምንታዊ ነቀፌታን ስለሚሰጥ እራሱን ያሻሽላል እንጂ አይማረርም።

የብዙ ሰዎች ችግር በገንቢ ነቀፌታ ስህተታቸው ከሚነገራቸው ይልቅ በህሰተኛ ሙገሳ ጉዳት ቢደርስባቸው መምረጣቸው ነው።

ስሞታዎች

የአንዳንድ ሰዎች የስሞተኞነት አመል ስር የሰደደ ነው። ትንሿ ሙቀት በጣም ትወብቃቸዋለች። ትንሿ ቅዝቃዜ ቆፈን ታስይዛቸዋለች። እያንዳንዱ ቀን ለእነሱ መጥፎ ቀን ነው። ሁሉም ነገር በጥሩ ሁኔታ እየሄደም እንኳን ያማርራሉ። ስሞታው ሰምን አስፈለገ? ምክንያቱም 50 በመቶ የሚሆኑት ሰዎች ስለ ሌላው ሰው ችግር ግድ የላቸውም። የተቀሩት 50 ከመቶዎቹ ደግሞ ሌሎች ችግር ስላጋጠማቸው ደስተኛ ናቸው። የማማረሩ ጥቅም ምንድ ነው? ምንም ጥቅም የለውም። ብቻ ስሞታ የስብዕና መገለጫ ባህርይ ይሆናል። ይህ ሲባል በፍፁም ማማረር ወይም ስሞታዎችን መቀበል የለብንም ለማለት ይሆን? በፍፁም እንደዚያ ለማለት አይደለም። እንደነቀፌታ ሁሉ በአምንታዊ መልኩ ከቀረቡ ስሞታዎችም በጣም ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

ገንቢ ስሞታዎች፦

ሀ) የስሞታ አቅራቢውን አሳቢነት ያሳያሉ።

ለ) ስሞታ የቀረበለትንም ሰው እራሱን እንዲያርም ሁለተኛ እድል ይሰጡታል።

እርምጃ 6፡ ፈገግታ እና ደግ መሆን

*ፈገግታ **

- ፈገግታ ምንም ባያስከፍልም ብዙ ነገሮችን ይፈጥራል።
- ሰጪ ጆቹን ሳያደክይ ተቀባዮችን ያበለፅጋል።
- ከመቅፅበት ተከስቶ ትዝታው ለዘለአለም ይዘልቅ ይሆናል።
- ያለፈገግታ ለመኖር ችሎ የበለፀገ ማንም ሰው የለም፣ ፈገግታ በሚያስገኛቸው ጥቅሞች የበለጠ መበልፀግ እንዳልቻለ ሰው የሚደክይም ማንም ሰው የለም።

*ከ «ዘ ቤስት ኦፍ ... ቢትስ ኤንድ ፒሰስ» የተወሰደ፣ ኢኮኖሚክ ፕሬስ፣ ፌርፊልድ፣ አንጂ፣ 1994፣ ገፅ 170

- ፈገግታ በቤት ውስጥ ደስታን ይፈጥራል፣ በስራ ዓለም ወዳጅነትን ያሳድጋል፣ የጓደኞች ማረጋገጫ ፊርማም ነው።
- ፈገግታ በድካም ለዛሉ ማረፊያቸው፣ ተስፋ ለቆረጡ የቀን ብርሃናቸው፣ ላዘኑ የማሰዳ ፀሃያቸው ሲሆን ለተፈጥሮ ደግሞ አይነተኛ የችግር ማርከሻ መድሀኒቷ ነው።
- ለማንም ሰው ቢሆን ወጥቶ እስኪሰጥ ድረስ ምንም አይነት ጥቅም ለለሌለው በልመና ሊገኝ፣ ሊገዛ፣ ቂበደር ወይም ሊሰረቅ አይችልም።
- በዕለት ውሎዋችሁ ውስጥ አንዳንድ የልብ ወዳጆቻችሁ ፈገግታን ሊለግሷችሁ በጣም ይደክማቸው ይሆናል። እናንተ ግን ፈገግታችሁን አትንፈጓቸው። ምንም የሚለጡት ነገር የሌሳቸውን ሰዎች ያህል ፈገግታ የሚያስፈልገው ማንም ሰው የለም።

ፍልቅልቅነት ከመልካምነት ተነስቶ የሚፈስ ጅረት ነው። ፈገግታ ማስመለያ ወይም ከልብ የመነጨ ሊሆን ይችላል። ቁልፉ ያለው ከልብ የመነጨ ፈገግታ ላይ ነው። ክመኮሳተርና ፊትን ክማጨፍገግ ይልቅ ፈገግ ማለት ይቀላል። መኮሳተር ከፈገግታ የበለጠ ብዙ ጡንቻዎችን ማለራትን ይጠይቃል። ፈገግታ የፊትን ውበት ያሻሽላል። ክነጭናጫ ሰው አጠገብ መሆን የሚሻ ማን ነው? ከባለበት ነጭናጫ ለው በስተቀር ማንም ይህን አይፈልግም! ፈገግታ ተዛማች ክመሆኑም ሌላ የፊትን ገፅታ ለማሻሻል የሚቻልበት ቀላል ዘዴ ነው። ፈገግታ የተላበሰ ፊት ሁልጊዜም ተቀባይነትን ያገኛል።

እርምጃ 7: ሰሌሎች ሰዎች ባህሪይ አምንታዊ ፍቺ መስጠት

በቂ እውነታ በሌለበት ጊዜ ለዎች በደመ-ነፍስ ለሌሎች ለዎች ድርጊቶች ወይም ስንፍናዎች አሉታዊ ፍቺ ይለጣሉ። አንዳንድ ለዎች በ‹ፓራኖያ› (ሰዎች ሁሉ ጠላቶች ናቸው ብሎ የማሰብ በሽታ) ስለሚለቃዩ ዓለም ሁሉ ሊበላቸው ያለፈለፈ ይመስላቸዋል። ይህ እውነት አይደለም። በአምንታዊ አስተሳሰቦች በመጀመር መልካም ግንኙነቶችን የሚያመጣ አስደሳች ስብዕና የማጉልበት የተሻለ እድል አለን።

ለምሳሌ ለአንድ ሰው ደጋግመን ስልክ ብንደውልለትም ለሁለት ቀናት ያህል ምላሽ ካልሰጠን በአእምሯችን የሚመጣልን የመጀመሪያው ሀሳብ ‹ብፍፁም ለእኔ ሰመደወል አስቦ አያውቅም› ወይም ‹አውቆ ችላ ብሎኝ ነው› የሚል ይሆናል። ይኼ አሉታዊ አስተሳሰብ ነው። የደወልንላቸው ለዎች ምናልባት፦

- ስልክ ሊደውሉልን ቢሞክሩም ሊያገኙን አልቻሉም ይሆናል።
- ለእኛ ባይደርሰንም መልዕክት ትተዉልን ይሆናል።
- አስቸኳይ ጉዳይ አጋጥሟቸው ሊሆን ይችላል።
- የተውንላቸው መልእክት ላይደርሳቸውም ይችላል።

በርካታ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ስለዚህ ጥርጣሬውን ለሌላኛው ትቶ በአምንታዊ አስተሳሰብ እንደገና መሞክሩ ዋጋ ይኖረዋል።

እርምጃ 8: ጥሩ አድማጭ መሆን

አብዛኛውን ጊዜ የንግግር ጥበብ እየሞተ መሆኑን እናነባለን። ይሁንና ጥሩ አድማጭ መሆን ክዚያ የበለጠ ጠቀሜታ እንዳለውና ለመቀዳጀትም አስቸጋሪ እየሆነ መሄዱን አትስማሙበትም ይሆን?

እስቲ የገዛ ራሳችሁን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቁት። ለዎች እንዲያዳምጧችሁ ስትፈልጉ እነዚህ ሁኔታዎች ቢፈጠሩ ምን ይሰማችኋል?

- ክማዳመጥ ይልቅ ብዙ ቢያወሩስ?
- ገና መናገር ስትጀምሩ በሀሳባችሁ አለመስማማታቸውን ቢገልፁላችሁስ?
- በየደቂቃው ጣልቃ እየገቡ ቢያቋርጧችሁስ?
- ትዕግስት በማጣት እያንዳንዱን የጀመራችሁትን ዓረፍተ ነገር እነሱ ቢጨርሱላችሁስ?
- በአካል አብረዋችሁ ቢሆኑም በእእምሮ ክእናንተ ጋር ባይሆኑስ?
- ቢሰሟችሁ ነገር ግን ባያዳምጧችሁስ? እያዳመጧችሁ ባለመሆኑም አንድን ነገር ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ መደጋገም ቢኖርባችሁስ?
- ክእውነታው ጋር የማይገናኙ ድምዳሜዎች ላይ ቢደርሱስ?
- ተያያዥነት የሌላቸው ከርዕሰ - ጉዳያችሁ ውጪ የሆኑ ጥያቄዎችን ቢጠይቋችሁስ?
- ቢቁነጠነጡና ቢረበሹስ?
- እያዳመጧችሁ ወይም ትኩረት እየሰጧችሁ አለመሆናቸው በግልፅ ቢያስታውቅባቸውስ?

እነዚህ ሁሉ ነገሮች ለተናጋሪው ሰው ወይም ለርዕሰ ጉዳዩ ፍላጉት ማጣትን የሚያመለክቱ ሲሆን ሙሉ በሙሉ ጨዋነት የጉደላቸው ተግባራት ናቸው።

የሚከተሉት ቃላት የአለመደመጥን ስሜት ይገልፁት ይሆን?

- መዘንጋት
- ውድቅ መደረግ
- መክፋት
- መናቅ
- አላስፈላጊነት
- ትንሽነት
- ችላ መባል
- መንኳለስ
- መበሳጨት

- ደደብነት
- ዋጋ ቢስነት
- ቅር መሰኘት
- ተነሳሽነት ማጣት
- ተስፋ መቁረጥ

እስቲ ሁኔታውን በተገላቢጦሽ እናስበው አንድ ሰው እንዲያዳምጣችሁ ፈልጋችሁ እያለ የሚከተሉት ሁኔታዎች ቢፈጠሩስ?

- አድማጩ እንዲመቻችሁ ቢያደርጋችሁስ?
- ባልተከፋፈለ እአምሮ በፅሞና ቢያዳምጣችሁስ?
- ተገቢና ተያያዥ ጥያቄዎችን ቢያቀርብላችሁስ?
- በጉዳያችሁ ላይ ፍላጐቱን ቢያሳያችሁስ?

የሚከተሉት ቃላት የመደመጥን ስሜት ይገልፁት ይሆን?

- አስፈላጊነት
- መደሰት
- መርካት
- ጠቃሚነት
- አሳቢነት
- ጥሩነት
- ደስተኛነት
- መደነቅ
- መበረታተት
- መነቃቃት

- ውጫዊ መሰናክሎች	- ውስጣዊ መሰናክሎች
አካላዊ	የሀሳብ መበተን፣ በሀሳብ መጠመድ ወይ መዘንጋት
ጫጫታ	ጭፍን ጥላቻ፣ ለምችን አስቀድሞ መፈረጅ፣
ድካም	ለጉዳዩ ወይም ለተናጋሪው ፍላጐት ማጣት

እንደቋንቋ፣ የመረዳት ችሎታ ወዘተ ያሉ አእምሯዊ መሰናክሎችም ሊኖሩ ይችላሉ። ሌሎችን እንዲናገሩ ለማነቃቃት ጥሩ አድማጭ መሆን ያስፈልጋል።

ማዳመጥ አሳቢነትን ያመለክታል። ለሌላ ሰው የአሳቢነት ዝንባሌ ስታሳዩ ሰውየው አስፈላጊ እንደሆነ ይሰማዋል። የተፈላጊነት ስሜት

ሲሰማው ምን ይፈጠራል? የበሰጠ ስለሚነቃቃ ሀሳባችሁን በተሻለ ይቀበላችኋል።

‹የተከፈተ ልብ ብቸኛ አሳማኝ ምልክት
የተከፈተ ጆሮ ነው።›
- ዴቪድ ኦግስበርገር

ጥሩ አድማጭ ለመሆን፡-

- ተናጋሪውን እንዲያወራ አበረታቱት።
- ጥያቄዎችን ጠይቁ። ይህን ማድረግ ለማድመጥ ፍላጐት እንዳላችሁ ያመለክታል።
- ጣልቃ ገብታችሁ ንግግር አታቋርጡ።
- መግባባትና አክብሮት አሳዩ።
- ርዕሱን አትለውጡ።
- ሙሉ ትኩረታችሁን ለጥታችሁ በጥሞና አዳምጡ።
- የሀሳብ መበታተንን አስወግዱ።
- ችግሮችን እንደራሳችሁ ችግር ማየታችሁን አሳዩ።
- እአምሯችሁን ክፍት አድርጉት። ቅድመ - ግንዛቤዎች እና ጭፍን ጥላቻዎች ከማድመጥ እንዳይከለክሏችሁ አድርጉ።
- በሚተላለፈው መልዕክት ላይ እንጂ በአቀራረቡ ላይ አታተኩሩ።
- እንደ ፊት ገፅታ፣ የአይኖች እስተያየት ወዘተ ያሉ እፋዊ ያልሆኑ መስተጋብሮችን ለይታችሁ አወቁ። እነዚህ ነገሮችን ከአፋዊው መልዕክት የተለየ ፍቺ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።
- ቃላትን ብቻ ላይሆን ስሜቶችንም አድምጡ።

እርምጃ 9፡ ከፍተኛ ጉጉት

‹የትኛውም ታላቅ ነገር ያለ ከፍተኛ ጉጉት ተገኝቶ አያውቅም።›
- ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን

ከፍተኛ ጉጉት እና ድል ጐን ለጐን የሚሄዱ ቢሆኑም ጉጉት ቀዳሚውን ስፍራ ይይዛል። ከፍተኛ ጉጉት በራስ መተማመንን ያጭራል፣ ሞራልን ከፍ ያደርጋል፣ ታማኝነትን ይገነባል፣ ዋጋውም የሚተመን አይደለም። ከአንድ ሰው አነጋገር፣ አካሄድ ወይም እጅ አጨባበጥ በመነሳት

የጉጉቱን ከፍተኛነት ማወቅ ትችላላችሁ። ከፍተኛ ጉጉት ሰዎች ሊካኑበትና ሊሰማመዱት የሚችሉት ልምድ ነው።

ከብዙ ምዕተ አመታት በፊት በስመት የአንድ ሚልዮን ዶላር ደመወዝ ያገኝ የነበረው ቻርልስ ሽዋብ የዚህ አይነቱ ከፍተኛ ደመወዝ የሚከፈለው የተሰየ ብረት የማምረት ችሎታ ስላለው እንደሆነ ተጠይቆ ነበር። ቻርልስ ሽዋብ ይህንን ጥያቄ ሲመልስ "ታላቅ ግምት የምሰጠው ችሎታዬ እንደ ላቀ ህብቶቼ በምቆጥራቸው ሰራተኞቼ ውስጥ ከፍተኛ ጉጉት ማጫሬን ነው። በሰዎች ዘንድ ይህን አይነቱን ጉጉት የማዳበሪያው መንገድ ደግሞ አድናቆትን መግለፅና ማበረታታት ነው" ብሏል።

ሀያው ሆናችሁ ኑሩ። ከመሞታችሁ በፊት አትሙቱ። ‹እዚህ ግቡ› የማይባሉ ተራ ነገሮችን ‹የምርጦች ምርጥ!› የሚያደርጋቸው ከፍተኛ ጉጉትና የጋለ ፍላጐት ናቸው። በአንድ ዲግሪ ሌልሸስ የሙቀት መጠን ልዩነት ውሀ ወደ እንፋሎትነት ይለወጣል። ከዚያም እንፋሎቱ በዓለም ላይ ትላልቅ የሚባሉትን ሞተሮች ማንቀሳቀስ ይችላል። ከፍተኛ ጉጉት በህይወታችን ውስጥ የዚያን አይነት ነገር እንድናደርግ ይረዳናል።

እርምጃ 10፡ ትክክለኛ እና ልባዊ አድናቆትን መግለፅ

ታዋቂው የስነ - ልቦና ባለሙያ ዊልያም ጀምስ "ከሰው ልጆች ጥልቅ ፍላጐቶች አንዱ የመደነቅ ፍላጐት ነው። የአለመፈለግ ስሜት ጐጂ ነው" ብሏል።

ውድ ጌጣጌጦች እውነተኛ ስጦታዎች አይደሉም፤ ይልቅስ የጉድለት መሸፋፈኛዎች ናቸው። ብዙውን ጊዜ ከሰዎች ጋር አብረን በቂ ጊዜ ባለማሳለፋችን ይህንን ለማካካስ ስንል ውድ ስጦታዎችን እንገዛላቸዋለን። እውተኛ ስጦታ አራስን ከፍሎ መስጠት ነው።

ልባዊ አድናቆት አንድ ሰው ለሌላ ሰው ከሚሰጣቸው ታላላቅ ስጦታዎች አንዱ ነው። ከልቡ የመነጨ አድናቆት አንድን ሰው የተፈላጊነት ስሜት እንዲሰማው ያደርጋዋል። በአብዛኛው የሰው ልጅ ዘንድ ተፈላጊ የመሆን ፍላጐት ከታላላቅ ጉጉቶች አንዱ ነው።

> ‹ባስንበት ዘመን ከሁሉ የሳቀው ትልቁ በሽታ ስጋ-ደዌ ወይም የሳንባ ነቀርሳ ሳይሆን ተፈላጊ ያለመሆን ስሜት ነው›
>
> - እማሆይ ቴሬዛ

አድናቆትን መግለፅ ውጤታማ እንዲሆን የተወሰነ ቅድመ - ሁኔታዎችን ማሟላት ይኖርበታል፦

1. **ተስይቶ መገለፅ አለበት፡** ለአንድ ሰው ጥሩ ስራ መስራቱን ነግረነው ከፊቱ ዞር ብንል ሰውየው ምን ያስባል? "ምን ጥሩ ነገር ሰራሁ?" በማለት

ያስባል፤ ግራ ይጋባልም። ይሁንና "ያንን አስቸጋሪ ደንበኛ በጥሩ ሁኔታ ነበር ያስተናገድከው" ካልነው ለምን እንዳደነቅነው ያውቃል።
2. **ወዲያውኑ መገለፅ ይኖርበታል፡** አንድ ሰው የሚያለመሰግነው ነገር ከሰራ በኋላ ስድስት ወር ገደማ ከርመን አድናቆታችንን ብንገልፅለት ውጤታማነቱ ይቀንሳል።
3. **ልባዊ መሆን ይገባዋል፡** አድናቆት ከልብ መመንጨት አለበት። አያንዳንዷ ቃል እውነተኛ ሀሳብን መግለፅ ይኖርባታል። ከልብ ያለመሆኑ ሊያስታውቅ ስለሚችል የምራትሁን ካልሆነ አድናቆታችሁን ባትገልፁ ይሻላል።
4. **ምስጋናችሁ በ‹ነገር ግን...› የታደበ ስደሁን፡** ‹ነገር ግን...› የሚሰውን አያያዥ ቃል ሰንጠቀም አድናቆታችንን እንሰርዘዋለን። ከዚያ ይልቅ ‹እና›፣ ‹ከዚያ በተጨማሪ› ወይም ሌላ ተገቢ ማያያዣ ቃላትን ተጠቀሙ። "ጥረትህን በጣም አደንቅልሀለሁ። ነገር ግን..." ከምትሉ ይልቅ "ጥረትህን በጣም አደንቅልሀለሁ። እናም እባክህን ..." በማለት ቀጥሉ።
5. **አድንቆታችሁን ከገለፃችሁ በኋላ ምላሽ ወይም ምስጋና መጠበቅ አያስፈልግም፡** አንዳንድ ሰዎች በምላሽነት አስተያየት እንዲሰጣቸው ይፈልጋሉ። የአድናቆት መግለፅ አላማው ይህ አይደለም።

ሰዎች አድናቆታቸውን ሲገልፀላችሁ አመስግናችሁ በደስታ ተቀበሏቸው።

ከልብ ካልመነጨ የአንገት በላይ አድናቆት ይልቅ እውነተኛ ተቃውሞን ማስተናገድ ይቀላል። ቢያንስ ሰውየው የት ቦታ ላይ እንዳለ ያውቃል። ልባዊ አድናቆታችሁን የምትገልፁበት የትኛውም አጋጣሚ እንዳያመልጣችሁ። አድናቆትን መግለፅ ሌላው ሰው ለራሱ የሚሰጠውን ግምት ስለሚያጐለብት የዚያኑ ያህል እናንተ ራሳችሁም ስገዛ ራሳችሁ የሚኖራችሁ ግምት ከፍ ይላል። በይፋ አድናቆትን መግለፅ እውቅና ማግኘት ነው።

ማስጠንቀቂያ፡- ግልፅ የሆነ ምክንያት ሳይኖር አድናቆትን መግለፅ ቅሬታን ሊያስከትል ይችላል።

በአድናቆትና በሽንገላ መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

ልዩነቱ ቀናነት ነው። አንደኛው የልብ ሲሆን፣ ሌላው የአፍ ነው። አንዱ ከልብ የመነጨ ሲሆን፣ ሌላው ደግሞ የተሰወረ ምክንያት አለው። እንዳንድ ሰዎች ልባዊ ምስጋና ከማቅረብ ይልቅ መሸንገል ይቀላቸዋል። ለምችን አትሸንግሉ፣ በሽንገላም አትታለሉ።

ሽንገላ የቂሎች ቀሰብነቱ
መች አስፈበትና እንደተረትነቱ
አሁንስ ቢሆን የዘመናችን አዋቂዎች
የት ተዋችሁት አትቀምሱት እየቀነጠራችሁ

ጆናታን ስዊፍት

ከአንገት በላይ የሆነ ከልብ ያልመነጨ አድናቆት በበረሀ ውስጥ እንደሚታይ ጥብርብር ራዕይ ነው፤ ሸቀረባችሁት ቁጥር የሌለ ምስል እንጂ ሌላ ነገር ስለማይሆንባችሁ በጣም ታበሳጫላችሁ። ለምች ለመሸሸጊያነት ግንባራቸው ላይ ቅንነትን ይለጥፋሉ።

አርምጃ 11፡ ስህተትን መቀበልና ማስፍ

"ስሳሳት፣ በቀላሉ ልስመጥበት፣ ትክክል ክሆንኩኝ፣
በዚያው እንድቀጥል አድርጉኝ። ይኼ ጥሩ የስኗኗር ፍልስፍና ነው።"

አንዳንድ ለምች እየኖሩ ሊማሩ ሌሎች ግን ቢኖሩም በፍፁም አይማሩም። አንድ ሰው ሊሰራቸው ከሚችላቸው ስህተቶች ሁሉ የላቀው ሰህተቱን መድገሙ ነው። ስህተታችሁን በሌላ ላይ በማላከክ የማስተባበያ ሰበቦች አትፈልጉ። በስህተታችሁ ውስጥ አትኑሩ። ስህተታችሁን ስትገነዘቡ ስህተታችሁን ተቀብላችሁ ሀላፊነቱን ብትወስዱና ይቅርታ ብትጠይቁ ጥሩ ይሆናል። ስህተታችሁን አትሸፋፍኑ። ‹ለምን?› ቢባል ስህተትን መቀበል የሌላውን ለው ቁጣ ያበርዳልና ነው።

አርምጃ 12፡ መወያየት እንጂ አስመጪቃጪቅ

ጭቅጭቅን በማስወገድና ትንሽ ጥንቃቄ በመውሰድ የልብ ሰብራትን መከላከል ይቻላል። በጭቅጭቅ አሸናፊ የመሆኛው የተሻለ ዘዴ ጭቅጭቁን ማስወገድ ነው። በጭቅጭቅ በፍፁም አሸናፊ መሆን አይቻልም። ብታሸንፉ እንኳን ትሸነፋላችሁ፤ ከተሸነፋችሁም ትሸነፋላችሁ። በጭቅጭቅ አሸናፊ ሆናችሁ ብትገኙና ጥሩ ሰራችሁን፣ ደንበኞችሁን፣ ጓደኞችሁን ወይም ትዳራችሁን ብታጡ ይኼ ምን አይነት ድል ነው? ባዶ ድል! ጭቅጭቅ የሚመነጨው ከተወጠረ የራስ - ኩራት ነው።

መጨቃጨቅ የተሸነፉበትን ጦርነት እንደመዋጋት ነው። ብናሸንፍ እንኳን ኪሳራው ድሉ ከሚያስገኘው ዋጋ የበለጠ ሊሆን ይችላል። አሸናፊ ሆናችሁ ብትገኙ እንኳን የስሜት ጦርነቱ በውስጣችሁ የጥላቻ አተላ ይተዋል።

በጭቅጭቅ የሚሳተፉት ሁሉቱም ለምች የመጨረሻዋን ቃል ለመናገር ይሞክራሉ። ጭቅጭቅ የጨኸት ውድድር የሚያመጣ የራስ-ኩራቶች ጦርነት እንጂ ሌላ ምንም አይደለም። ከለየለት ጅል የሚበልጠው ትልቁ ጅል ከእሱ ጋር የሚጨቃጨቀው ነው!

ዋጋ ይኖረው ይሆን?

በብዙ ጭቅጭቆች አሸናፊ እየሆናችሁ በሄዳችሁ ቁጥር የጓደኞቻችሁ ቁጥር የቢያኑ ያህል እየቀነሰ ይሄዳል። ትክክል ብትሆኑም እንኳን መጨቃጨቅ ይገባችኋልን? መልሱ በጣም ግልፅ ነው። በጭራሽ መጨቃጨቅ አይገባችሁም። እንዲህ ሲባል አንድ ሰው ከሌላ ሰው ጋር የሚጋጭን ነጥብ ማንሳት አይገባውም ማለት ነውን? ከሌሎች ሀሳብ ጋር የሚጋጭ ነገር ካለን በእርጋታና በዘዴ ገለልተኛ አገላለፆችን በመጠቀም ለምሳሌ "ባለኝ መረጃ መሰረት..." እያልን ሀሳባችንን ማብራራት ይገባናል። ሌላው ሰው ተጨቃጫቂ አይነት ቢሆንብንስ፣ መሳሳቱን ለማረጋገጥ ብንችል እንኳን ያንን ማድረጉ ዋጋ ይኖረው ይሆን? - አይመስለኝም። ሀሳብችንንስ ለሁለተኛ ጊዜ ማብራራት ይኖርብናል? በበኩሌ እንደዚያ አላደርግም። ለምን? ምክንያቱም ጭቅጭቁ የተነሳው የትኛው ሀሳብ ትክክለኛ እንደሆነ ከማሳየት ይልቅ ማን ትክክል እንደሆነ ለማረጋገጥ እየሞከረ ከሚገኝ ዝግ አእምሮ በኩል ነው።

ለምሳሌ ለምች በተሰባሰቡበት አንድ የማህበራዊ ኑሮ አጋጣሚ ላይ በተለይ ትንሽ መጠጥ ከተቀመሰ፣ አንዱ ድንገት ከመሬት ተነስቶ ጉዳዩ እንደሚመለከተው ባለስልጣን ሆኖ "ያለንበት አመት የውጪ ንግድ ገቢ መጠን 50 ቢልዮን ዶላር ነው" ሊለን ይችላል። የአጋጣሚ ነገር ሆኖ መረጃው የተሳሳተ መሆኑንና ትክክለኛው የገቢ መጠን 45 ቢልዮን ዶላር እንደሆነ አውቃችኋል። ይህን ጉዳይ በጠዋቱ ጋዜጣ ላይ አንብባችሁት ወይም ወደዚያ ስፍራ እየመጣችሁ እያለ በሬዲዮ ሲነገር ሰምታችሁ ይሆናል። ማረጋገጥ ካስፈለጋችሁም ትናንት የገዛችሁትን መፅሄት ከመኪናችሁ ውስጥ አምጥታችሁ ልታሳዩ ትችላላችሁ። እናስ ይኼ ሁሉ መረጃ ስላላችሁ ሀሳባችሁን ትገልፃላችሁ? በእርግጥም "የውጪ ንግድ ገቢ መጠኑ 45 ቢልዮን ዶላር ለመሆኑ መረጃ አለኝ" በማለት ሀሳባችሁን ትገልፃላችሁ። የዚህ ጊዜ ሰውዬው "ሰለምን እንደምታወሩ አታውቁም። እኔ የምናገረውን ነገር በትክክል አውቃለሁ። የውጪ ንግድ ገቢ መጠኑ 50 ቢልዮን ዶላር ነው" በማለት የአፀፋ ምላሽ ይሰጣል።

ይህን ጊዜ በርካታ አማራጮች አሏችሁ።

ሀሳባችሁን በድጋሚ በመግለፅ ጭቅጭቅ ትጀምራላችሁ።

1. በሩጫ ወደ መኪናችሁ ሄዳችሁ መፅሄቱን በማምጣት መሳሳቱን በይፋ ታረጋግጣላችሁ።

2. ትወያያላችሁ እንጂ አትጨቃጨቁትም።
3. ትተዉታላችሁ።

ትክክለኛዎቹ አማራጮች 3 እና 4 ናቸው።

አንድ ሰው በሀይውቱ ታላላቅ ተግባራትን ከፍፃሜ ለማድረስ ከፈለገ ብስለትን መለማመድ አለበት። ብስለት ማለት አላስፈላጊ በሆኑ ነገሮችና በተራ ጭቅጭቅ ውስጥ ገብቶ አለመደናበር ነው።

በጭቅጭቅና በውይይት መካከል ያለው ልዩነት ምንድ ነው?

- ጭቅጭቅ ትኩሳትን ሲረጭ፣ ውይይት ብርሃን ይረጫል።
- አንዱ ከራስ ኩራትና ከዝግ አእምሮ ውስጥ የሚበቅል ሲሆን፣ ሌላኛው ከክፍት አእምሮ ይወለዳል።
- ጭቅጭቅ የድንቁርና ልውውጥ ሲሆን፣ ውይይት እውቀትን ያለዋውጣል።
- ጭቅጭቅ የቁጣ መግለጫ ሲሆን፣ ውይይት የተጠየቅ መግለጫ ነው።
- ጭቅጭቅ ማን ትክክል እንደሆነ ለማሳየት ሲሞክር፣ ውይይት የትኛው ሀሳብ ትክክል እንደሆነ ለማመልከት ይጥራል።

ሚዛናዊ ባልሆነ አስተሳሰብ ማለረዳት አርባና አይኖረውም፣ ያላችሁትን ነገር አላማኝ ሆኖ ስላላገኘው በግድ እንዲገባው ልታደርጉት አትችሉም። አብዛኛውን ጊዜ ጠባብ አእምሮና ሰፊ አፍ ዋጋ ወደሌለው ጭቅጭቅ ይመራሉ።

ለመወያየት ካስፈለገ ሌላው ሰው አለተያየቱን ማንም ሰው ሳያቋርጠው እንዲገልፅ እድል ሊሰጠው ይገባል። ያለውን ሀሳብ በሙሉ አንጠፍጥፎ ይናገር። በሚለው ነገር ሁሉ መሳሳቱን ልታረጋግጡለት አትሞክሩ። ወደ ራሱ ሀሳብ እንድትመጡለት ያስገድዳችሁም ዘንድ አትፍቀዱለት። አቀራረባችሁ ትህትናና አክብሮት አይለየው። ይሄም ግራ ያጋባዋል።

በየትኛውም የዚህ አይነት አጋጣሚ ሀሳቡን በተለያየ አቅጣጫ ለመመልከት የተሻለ የሚሆነው መንገድ፦

1. በትዕግስት ማዳመጥ
2. ወገብን አጥብቆ ለጭቅጭቅ አለመጋበዝ ወይም የመልስ ምት አለመስጠት - ይህን ማድረግ ለጠብ የተዘጋጀውን ሰውዬ ግራ ያጋባዋል።
3. የይቅርታ ጥያቄ አለመጠበቅ - ምክንያቱም አንዳንድ ሰዎች ስህተት ቢሰሩም እንኳን ይቅርታ መጠየቅ ይቸግራቸዋል።

ውይይት በተገቢው ሰአት ተገቢውን ነገር መናገርን ብቻ ሳይሆን መነገር የሌለበትን ሳይናገሩ መተውንም ይጠይቃል።

ሀሳናት ሲማሩት የሚገባቸው ሀሳብን ገልጾ የመናገርን ጥበብ እንጂ ለንግግር መልስ መስጠትን አይደለም። ጉልማሶች ሳንከፋ ያለመስማማትን ጥበብ መማር ይኖርብናል።

አንድ ሰው ጭቅጭቅ ውስጥ በገባ ጊዜ አጋጣሚውን የሚያስተናግድበት መንገድ አስተዳደጉን ያንፀባርቃል።

"ከአሳማ ጋር ትግል መግጠም እንደሌሰብኝ የተማርኩት ከረጅም ጊዜ በፊት ነበር። እንደዚያ ካደረጋችሁ ትቆሽሻላችሁ፣ በዚህ ሳይ አሳማ ትግል ይወዳል።"

- ሳይረስ ቺንግ

ውይይት ለመጀመር መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

1. አእምሯችሁን አስፉት
2. ጭቅጭቅ ውስጥ አትግቡ
3. ጣልቃ አትግቡ
4. አመለካከታችሁን ከመግለፃችሁ በፊት የሌላውን ሀሳብ አድምጡ
5. ያልገባችሁን ነገር እንዲብራራላችሁ ጠይቁ። ደህን ማድረጉ ሌላውን ሰው በደበልዋ እንዲያስብ ያዘጋጀዋል።
6. አታጋንኑ
7. የማለመን ጉጉት ይኑራችሁ፣ ሀይለኛ አትሁኑ
8. መረታት ካለባችሁ እጅ ለመስጠት ፈቃደኛ ሁኑ
9. በተራ ነገሮች ላይ ለዘብተኛ ሁኑ፣ በመርሆች ላይ ግን የፀና እቋም ይኑራችሁ
10. ክብርን የሚነካ ጉዳይ አታንሱ
11. ተቀናቃኛችሁ ክብሩ ሳይጉዳ ገሰል የሚልበት ደስ የሚያሰኘው መንገድ ጥረጉለት። ማሙገዝ ሊጉዳው ይችላል
12. ከጠጣር ቃላትና ለስላሳ የመከራከሪያ ነጥቦች ይልቅ ለስላሳ ቃላትና ጠጣር የመከራከሪያ ነጥቦችን ተጠቀሙ

አንድን አላዋቂ በጭቅጭቅ ድል መንሳት አይቻልም። ጠንካራ እና መራራ ቃላቱ ደካማ ጉኑን ያመሳክታሉ።

በውይይት ጊዜ "አንደሚመስለኝ..."፣ "ምናልባት ተሳስቼ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን..." እና የመሳሰሉትን አባባሎች መጠቀም ጥሩ ሊሆን ይችላል።

ጭቅጭቅን የማምክኛው ሌላው መንገድ አላዋቂነትን ማለየትና ከዚህ በታች ያሉትን አይነት ጥያቄዎች መጠየቅ ነው፦

- ለምን የዚያ አይነት ስሜት ይሰማሀል?
- ትንሽ ልታብራራልኝ ትችላለህ?
- ለማለት የፈለግኸውን ሀሳብ ለይተህ ልትነግረኝ ትችላለህ?

የማይሆን ሆኖ ከተገኘም በትህትናና በርጋታ በጨዋ ደንብ ላለመስማማት መስማማቱ ጠቃሚ ሳይሆን አይቀርም።

እርምጃ 13: አሉባልተኛ ሸክመሆን

አሉባልታ የሚነግሯችሁ ሰዎች አናንተ በሌላችሁበት ስለእናንተ አሉባልታ እንደሚነዙ አትርሱ።

አሉባልታ መንዛትና ውሸት መናገር የቀረበ ዝምድና አላቸው። አሉባልተኛ በጥድፊያ አዳምጦ በእርጋታ የሰማውን ደግሞ ይናገራል። አሉባልተኛ ስለገዛ ራሱ ጉዳይ አይጨነቅም። ምክንያቱም አእምሮም ሆነ ስራ የለውም። አሉባልተኛን ከሰማው ይልቅ ሳይሰማው የቀረው ያሳስበዋል። አሉባልታ አንድም ሳያስቀሩ በማውራት ምንም ነገር ያለመናገር ጥበብ ነው።

አንድ የሆነ ሰው በሚገባ እንደገለፀው፡-

> "ትናንሽ ሰዎች ስለ ሌሎች ሰዎች ያወራሉ፣ ተራ ሰዎች ስለ ነገሮች ያወራሉ፣ ታላላቅ ሰዎች ስለሀሳቦች ያወራሉ።"

አሉባልታ ወደ ስም ማጥፋትና ዝናን ወደማጉደፉ ሊመራ ይችላል። አሉባልታ የሚያዳምጡ ሰዎች የአሉባልተኞቹን ያህል ጥፋተኛ ናቸው።

አሉባልተኛ አብዛኛውን ጊዜ በገዛ ራሱ የአፍ ወጥመድ ይያዛል። አሉባልተኛ ሰፍትህ ክብር የለውም። አሉባልታ ልብ ይሰብራል፣ የብዙዎችን ህይወት ያበላሻል፣ በዚህ ላይ ብልጣ ብልጥና ተንኮለኛ ነው። ምስኪኖችንም ለሰባ ያደርጋል። አሉባልታ መልከና ስም ስለሌለው ሰመከታተል ያስቸግራል። አሉባልተኞች ዝናን ያጉድፋሉ፣ መንግስታትን ይገለብጣሉ፣ ትዳር ያፈርሳሉ፣ የልብ ስብራትና አንቅልፍ የለሽ ሌሊቶችን ያስከትላሉ፣ ንፁሃንን ደም እንባ ያስለቅሳሉ፣ የስራ ህይወትን ያጠፋሉ።

በሚቀጥለው ጊዜ አሉባልታ ውስጥ ስትዘፈቁ ራሳችሁን እነዚህን ጥያቄዎች ጠይቁት፤

- እውነት ነው?
- መልካምና ደግ ነገር ነው?
- አስፈላጊ ነገር ነው?
- ሀሰተኛ ወሬ እየነዛሁ ነው?

- ስለ ሌሎች አምንታዊ ነገሮችን እየተናገርኩ ነው?
- ሌሎች ሀሰተኛ ወሬ እንዲነዙ እያደረግሁና እያበረታታኋቸው ነው?
- ከመናገሬ በፊት ‹ለማንም ሰው አትናገሩ› ብዬ ነው የምጀምረው?
- ሚስጥሬን የሚጠብቅልኝ ሳገኝ እችላለሁ?

ክአሉባልታ ሸሹ። ትናንሽ ወሬ የሚመነጨው ከትላልቅ አፎች ውስጥ መሆኑን አስታውሱ።

እርምጃ 14: ቃልን አክብር ተፈፃሚ ማድረግ

ቃል በመግባትና ቃልን በመጠበቅ መሀል ያለው ልዩነት ምንድ ነው? ቃልኪዳን የአላማ መግለጫ ነው። የተጠበቀ ቃል የፈሰገ ነገር ቢመጣ ተፈፃሚ የሚሆን ቃልኪዳን ነው። ህገ-ወጥና ግብረ-ገብነት የጐደለው ካልሆነ በስተቀር በማንኛውም መንገድ ቃል መጠበቅ አለበት። ቃልን ማክበር ከጥሩ ምግባር የሚመነጭ ሲሆን ወደ ፀና እምነት ይመራል።

ሰዎች የገቡትን ቃል ባይጠብቁ ዓለማችን ምን አይነት ትሆን እንደነበር መገመት ትችላላችሁ? በባልና ሚስት፣ በአሰሪና ሰራተኛ፣ በወላጆችና፣ ልጆች፣ በተማሪዎችና፣ መምህራን፣ በሻጮችና ገዢዎች... መካከል ያለው ግንኙነትስ ምን ያጋጥመው ነበር?

ውላቸው ያልለየ ግንኙነቶች ግልብና ባዶ ናቸው። በምኞት ላይ የተመሰረቱ በመሆናቸው ጊዜያዊ ናቸው። ቃል ሳይጠበቅ ዘላቂ ነገር ተፈጥሮ አያውቅም።

የተጠበቀ ቃል ‹በማይተነበየው የወደፊቱ ጊዜ ውስጥ ልተነበይ እችላለሁ› ይላል።

ብዙ ሰዎች ቃል መግባትን እንደ እስራት ይቆጥሩታል። ይሄ በመሰረቱ ትክክለኛ አስተሳሰብ አይደለም። ቃል መግባት ነፃነትን አይገፍም፣ እንዲያውም የመተማመንን መንፈስ ስለሚፈጥር የበለጠ ነፃነትን ያቀዳጃል።

አስከዛሬ ከገባነው ቃል ሁሉ በላቀ አስፈላጊ የሚሆነው ለራሳችን የገባነው ቃል ነው። ለዚህም ነው የመልካም አሌቶች ስርአት የግድ የሚያስፈልገን። ለምሳሌ በጂላ ላይ የአደንዛዥ ዕፅ ነጋዴ የሚሆን መሪን ለመደገፍ ለራሴ ቃል ብገባ፣ ቃሌን ማክበሬን እቀጥልበታለሁ? በፍፁም አላደርገውም!

ቃልን መጠበቅ በደስታም ሆነ በመከራ ጊዜ ወደ ማይናወጥ ፅኑ ግንኙነት ይመራል። ቃል መግባት የሰውን ስብዕናና ከሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት ገልጦ ያሳያል።

አርምጃ 15: ስመስጋኝ እንጂ ምስጋና ጠባቂ ስስመሆን

ምስጋና ደስ የሚል ውብ ቃል ነው። ምስጋና ሰሜት ነው። ስብዕናችንን አሻሽሎ ምግባርን ያጐለብታል። ምስጋና ትህትና የሚያለማው ተክል ነው። ለሌሎች አመስጋኝ ሆኖ የመቅረብ ሰሜት ነው። ይህ ሰሜት ለሌሎች በሚኖረን አመለካክት አማካይነት የሚተላለፍ ሲሆን ባህሪያችንንም ያንፀባርቃል። ምስጋና ማለት ለመጪም ተግባር ሌላ መልካም ተግባር መመለስ አይደለም። ምስጋና መለገስና መቀበልም አይደለም። ደግነትን፣ መግባባትንና ትዕግስትን መልሶ - መክፈል አይቻልም። ምስጋና ምን ያስተምረናል? ምስጋና የመተባበርና የመግባባት ጥበብን ያስተምረናል። ምስጋና ልባዊ መሆን አለበት። ትንሿ ልባዊ ምስጋና አስገራሚ ነገር መፍጠር ትችላለች። አብዛኛውን ጊዜ በጣም የሚቀርቡን ሰዎች - ለትዳር ጓደኞቻችን፣ ለዘመዶቻችን፣ ለጓደኞቻችን - ምስጋና ማቅረብን እንረሳለን። የአንድ ሀቀኛ ሰው ምግባርና ስብዕና ከሚመሰረትባቸው ተቀዳሚ ባህርያት ውስጥ ምስጋና የመጀመሪያውን ደረጃ ይይዛል። የራስ ኩራት ምስጋናን ለመግለፅ ጋሬጣ ይሆናል። ቀና አመለካከት የህይወት አተያያችንን ይለውጥልናል። በመሰረቱ ትክክለኛ ተግባራት የሚከናወኑትን በምስጋናና ትህትና ነው።

ምስጋና ይበቃል ሊባል የማይችል የህይወት ዘዬ መሆን አለበት። በፈገግታ ወይም በቃል ወይም አድናቆትን በሚያሳይ የፊት ገፅታ ሊገለፅም ይችላል።

አጅግ በጣም ውድ ስለሆኑ ሀብቶቻችሁ አሰቡ። ልዩ ያደረጋቸው ምንድን ነው? አብዛኛውን ጊዜ የሰጣታ ዋጋ ከሰጪው ያነሰ ነው። ስላሉን ነገሮች እምብዛም ምስጋና አናቀርብም።

ወደ ኋላ መለስ ብላችሁ በህይወታችሁ ውስጥ አምንታዊ ተፅዕኖ ስላሳደሩባችሁ ሰዎች አስቡ። እነዚህ ሰዎች ወላጆቻችሁ፣ መምህራኖቻችሁ ወይም እናንተን ለመርዳት ተጨማሪ ጊዜያቸውን ያቃጠሉ ሊሆኑ ይችላሉ። ምናልባት ይህን ያደረጉት ስራቸው ስለሆነ ብቻ ሊመስለን ይችላል። እንደዚያ ስለሆነ ግን አይደለም። እነዚህ ሰዎች በፈቃደኝነት ገንዘባቸውን፣ ጊዜያቸውን፣ ጉልበታቸውንና ሌሎች በርካታ ነገሮችን ለእናንተ መስዋዕት አድርገዋል። ይህን ያደረጉት እንድታመሰግኗቸው ሳይሆን ለእናንተ ክነበራቸው ፍቅር የተነሳ ነው። በአንድ የሆነ ጊዜ እኛን ለመርዳት የፈለሰው ጉልበት የወደፊት ህይወታችንን ለመቅረፅ እገዛ እንዳደረገልን እንገነዘባለን። ምናልባትም እነሱን ለማመስገን በጣም ዘግይተን ይሆናል።

የክርስቶስ ታሪክ

በዚህ ታሪክ ላይ ክርስቶስ ስስር የስጋደዋ ህሙማንን እንደፈወሰና ጥቂት ቆይቶ ቢፈልጋቸው እሱን ለማመስገን ትህትናውን ከሚፈቅድለት

ከአንዱ በስተቀር ሁሉም በስፍራው ስስመኖራቸው ይነገራል። ክርስቶስ በቦታው የቀረውን ሰው ባመሰገነው ጊዜ "ምንም ነገር ሳላደረግሁልህም" ብሎታል። የታሪኩ ፍሬ ነገር ምንድ ነው?

1. የሰው ልጆች አመስጋኝ አይደሉም።
2. በለጋሾች ዘንድ አመስጋኝነት የተለመደ ባህሪይ አይደለም።
3. ኢየሱስ ሰህሙማኑ አዲስ ህይወት የሰጣቸው ቢሆንም "እኔ ምንም ነገር አላደረግሁም" ብሏል።
4. እንደክርስቶስ ሁሉ ምስጋና መጠበቅ አይገባንም።

ይህ በባህርይና በስብዕናችን ውስጥ እንዴት ይተረጐማል? አንድን ሰው ለጥቂት ቀናት ከመገብነው ወይም መጠለያ ከሰጠነው "ለዚህ ሰው ምን እንዳደረግሁለት ተመልከቱ" እንላለን። መስጠታችን ከገዛ አእምሯችን በላይ ይገዝፍብናል። ሰዎች "እኔ ባልኖር ኖሮ ይህ ሰው መንገድ ላይ ያድር ነበር" ሲሉ መስማቱ ብዙም ያልተለመደ አይደለም።

‹በነገራችን ላይ›

ለሎች ሌሎች የሆነ ነገር እንዲያደርጉላቸው ሲጠይቁ "በነገራችን ላይ እንደዚህ ያለ ነገር ልታደርግልኝ ትችላለህ?" የሚለውን ሀረግ ይጠቀማሉ። በዚህም የማድረጉን ወይም አለማድረጉን አስፈላጊነት ያሳንሱታል። ለማንኛውም ሰው ቢሆን አንድ የሆነ ነገር ስናደርግ ‹በነገሮች ላይ ተመስርተን› አይደለም። ማድረግ ወይም አለማድረጋችን ሁልጊዜም ከ‹ነገሮቹ ውጪ› ነው።

በአድራጊው አስተሳሰብ ይሄ ውለታ እንደመስራት አይቆጠርም። አንድ ሰው ሌላ ሰውን ለመርዳት ተብሎው ሲደረጉ የሚችሉ ነገሮችን ካላደረገ በጣም ያሳዝናል። በበኩሌ ‹በነገራችን ላይ› የሚባል ነገር እንደሌለ አምናለሁ። ማድረግ አለማድረጋችን ሁልጊዜም ቢሆን ‹ከነገራችን ውጪ› ነው። ደግሞም እንደዚያ መሆን ይገባዋል።

አርምጃ 16: በሰዎች ላይ እምነት ማሳደርና ታማኝነትን መለማመድ

"አንድ ወቂት ታማኝነት ከአንድ ፓውንድ ታታሪነት የበለጠ ዋጋ ያወጣል" የሚለው ጥንታዊ አባባል በሁሉም ዘንድ ተቀባይነት ያለው ዘላለማዊ እውነት ነው።

ችሎታ አስፈላጊ ቢሆንም በለጋሾች ላይ እምነት ማሳደር በጣም ወሳኝ ነው። አንድ ሰው የፈለገውን ያህል ችሎታ ቢኖረው አምነት ሊጣልበት ካልቻለ የቡድናችሁ አባል አንዲሆን ትፈልጉታላችሁ? በፍፁም አትፈልጉም።

በትምህርት ቤትና በክሌጅ አብረው የተማሩ እና በኋላም ላይ አንድ ላይ ውትድርና የተቀጠሩ የልጅነት ጓደኛሞች ነበሩ። ጦርነት በመቀስቀሱም በአንድ ክፍለጦር ውስጥ ተመድበው እየተዋጉ ነበር። በአንደ ሌሊት ምሽጋቸው ድንገተኛ ጥቃት ተከፈተበት። በዙሪያቸው የጥይት አረሮች እየተወናጨፉ ሳለ በጨለማው ውስጥ "ሀሪ፣ አባክህን ወደዚህ መጥተህ እርዳኝ?" የሚል ድምፅ ተሰማ። ሀሪ ድምፁ የልጅነት ጓደኛው የቢል ድምፅ መሆኑን ወዲያውኑ ተገነዘበ። እናም ቅርበ አባጉን መሄድ ይችል እንደሆነ ይጠይቀዋል። ሻምበሉ ግን፣ "አይሆንም፣ አንድትሄድ ልፈቅድልህ አልችልም። ብዙ ወታደሮችን ጎላጣሁ ከዚህ በኋላ አንድም ሰው እንዲጐዳብኝ አልፈልግም። በዚህ ላይ ከድምፁ እንደተረዳሁት ቢል የሚተርፍ አይመስለኝም" አለው። ሀሪ በዝምታ ተዋጠ። "ሀሪ አባክህን ወደዚህ መጥተህ እርዳኝ?" እንደገና የቢል ድምፅ ተሰማ። ሀሪ ሻምበሉ እንዲሄድ ስላልፈቀደለት በድጋሚ ዝምታን መረጠ። ድምፁ ግን በተደጋጋሚ ተሰማ። ሀሪ በዚህ ጊዜ ራሱን መቆጣጠር ባለመቻሉ "ሻምበል፣ ቢል እኮ የልጅነት ጓደኛዬ ነው። ሄጀ ልረዳው ይገባል!" ብሎ ነገረው። ሻምበሉም እያመነታ እንዲሄድ ፈቀደለት። ሀሪ በጭለማው በደረቱ እየተሳበ በመሄድ ቢልን እየጐተተ ወደ ምሽጉ ጉድጓድ አመጣው። ቢል ግን ህይወቱ አልፎ ነበር። ይሄን ጊዜ ሻምበሉ በጣም ተናደ "እንደማይተርፍ ነግሬህ አልነበር? ሞቷል። አንተም ራስህ ልትገደል ትችል ነበር። እኔንም ቢሆን አንድ ሌላ ተጨማሪ ሰው ታሳጣኝ ነበር። ስህተት ሰርተሃል!" በማለት አንባረቀበት። ሀሪ ግን "ሻምበል፣ ያደረግሁት ትክክለኛውን ነገር ነበር። አጠገቡ በደረስኩ ጊዜ ቢል በህይወት ነበር። ለመጨረሻ ጊዜ የነገረኝም ‹ሀሪ፣ እንደምትመጣ አውቅ ነበር› የሚሉትን ቃላት ነው" በማለት መለሰለት።

መልካም ግንኙነት ለመመስረት አስቸጋሪ ቢሆንም ግንኙነትን አንድ ጊዜ ካደገም በኋላ ይበልጥ መጐልበት ይኖርበታል።

አብዛኛውን ጊዜ ህልማችንን እንድንኖረው ተነግሮናል። ይሁንና በሌሎች ጫንቃ ህልማችንን ልንኖረው አይገባም። እንደዚያ የሚያደርጉ ሰዎች ይሉኝታ ቢሶች ናቸው። በግላችን ለቤተሰቦቻችን፣ ለጓደኞቻችን፣ ለምናስብላቸውና የእኛ ጥገኛ ለሆኑ ለሰዎች መስዋዕትነት መክፈል ያስፈልገኛል።

ኦርምጃ 17: ቂም አስመያዝ

ቆሻሻ ለቃቃሚ አትሁኑ! "ይቅር ለማለት እንጂ ለመርሳት አልችልም" የሚለውን አባባል ለምታችሁ ታውቃላችሁ?

አንድ ሰው ይቅር ማለትን ከተቃወመ አንድ ቀን ሊከፍታቸው የሚያስፈልጉትን በሮች እየቀረቀረ ነው። ቂም ስንይዝና ቅሬታ ሊያድርብን የበለጠ የምንጐዳው ማንን ነው? ራሳችንን ነው።

ጂም እና ጆሪ ከልጅነታቸው ጀምሮ ጓደኞች የነበሩ ቢሆንም ባልታወቀ ምክንያት ግንኙነታቸው ለስተቋረጠ ለ25 አመታት ተነጋግረው አያውቁም። ጂም ክፉኛ ታሞ አልጋ ላይ ውሎ እያጣጣረ እያለ ቂም የቋጠረ ልብ ይዞ ወደ ዘላለማዊው ዓለም መሄድ አልፈለገም። ስለዚህ ለጂም ስልክ ደውሎ ይቅርታ ይጠይቀውና "ይቅርታ እንባባል፣ የድሮውን ጥላቸንን እንርሳው" ይለዋል። ጂም ሀሳቡ መልካም እንደሆነ ስለገባው ጆሪን ለመጠየቅ ሆስፒታል ሄደ።

ባለፉት ሃያ አምስት አመታት ያሳለፏቸውን ነገሮች እየተጫወቱ፣ ልዩነቶቻቸውንም ለማጥበብ እየሞከሩ ጥቂት ሰዓታትን አሳለፉ። በኋላ ላይ ጂም ጆሪን ተሰናብቶ ወደ ቤቱ ለመሄድ ከሀኪም ቤቱ እየወጣ ሳለ፣ ጆሪ ጮክ ብሎ "ጂም ምናልባት ካልሞትኩኝ ይቅር መባባላችን ዋጋ እንደማይኖረው አስታውስ" አለው።

ህይወት ቂም ይዞ ለመዞር በጣም ታጥራለች። በመሆኑም ቂም መያዝ ተገቢ አይደለም።

ቂም መቋጠር አግባብነት ባይኖረውም በተደጋጋሚ ልንበደልም አይገባንም። "አንድ ጊዜ ካታለላችሁኝ አፍርባችኋለሁ፣ ሁለት ጊዜ ካታለላችሁኝ ግን አፈሩብኝ" ተብሏል አይደል?

ጆን ኤፍ. ኬኔዲ አንድ ጊዜ "ሰዎችን ይቅር በሏቸው፣ ስማቸውን ግን አትርሱ" ብለው ነበር። እዚህ ላይ ለማስተላለፍ የፈለጉት መልዕክት አንድ ሰው ሁለት ጊዜ መታለል እንደማይገባው መሆኑን እርግጠኛ ነኝ።

ኦርምጃ 18: ታማኝነት፣ ሀቀኝነትና ቀናነትን መልመድ

ታማኝነት ሲባል እውነትና ገሀድ ነገር፣ ከሀሰትና ከፈጠራ ወሬ ጋር የሚያደርጉት ፍጥጫ ነው።

እምነት የሚጣልባችሁ ሆናችሁ ጥሩ ስም አትርፉ። ቦቤት፣ ቦስራ ወይም በማህበራዊ ህይወት ውስጥ ባሉ በየትኛውም አይነት ግንኙነት ውስጥ ገንቢ ሚና የሚኖረው ነገር አለ ከተባለ ይህ ነገር ሀቀኝነት ይሆናል።

ቃልን አለማክበር ከአታላይነት ባህርይ ጋር እኩል ነው።

ታማኝነት ግልፅነትን፣ አስተማማኝነትንና የዋህነትን ይቀሰቅሳል። ለገዛ ራስና ለሌሎች የሚለጠውን ከበሬታ ያላያል። ታማኝነት መሆን እንጂ መምሰል አይደለም። ሀለት ፍጥነት ሊኖረው ቢችልም እውነት ደግሞ ዕናት አለው። ሀቀኝነት የሚገኘው በአንድ ሰው ምግባር ውስጥ እንጂ በኩባንያዎች በራሪ ወረቀቶች ወይም ማዕረጐች ውስጥ አይደለም።

ሀቅን ይዞ በመንገታገት የማሸነፈያውን አቋራጭ መንገድ መከተሉ ጠቀሜታ አለው። እውነትን ሳያውቅ ዋንጫ የተሸለመ ሰው በፍፁም ደስተኛ ሊሆን አይችልም። ዋንጫ ከመሸለሙ በበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው ጥሩ የሰው ልጅ መሆኑ ነው።

አንድ ኪሱ ቅቤ ሰዳቦ ጋጋሪ የሸጠ ገበሬ ነበር። አንድ ቀን ዳቦ ጋጋሪው ገበሬው የሚሸጥለት ቅቤ በትክክል አንድ ኪሎ መሆኑን ለማረጋገጥ ቅቤውን ሲመዝን ይመለከታል። እናም ቅቤው አንድ ኪሎ አለመሆኑን ይደርስበታል። በዙኔታው በጣም ስለተበሳጨ ገበሬውን ሰፍርድ ቤት ይከሰዋል። ዳኛው ገበሬውን የሚሸጠውን ቅቤ እንዴት እንደሚመዝን በጠየቁት ጊዜ "የተከበሩ ዳኛ፣ እኔ ኋላ ቀር ገጠሬ ነኝ። ስለዚህ በቤቴ ውስጥ ሚዛን እንጂ የሚዛን ድንጋይ የለኝም" በማለት መለሰ። "ታዲያ ቅቤውን እንዴት ነው የምትመዝነው?" በማለት ዳኛው ጠየቁት። በዚህ ጊዜ ገበሬው "የተከበረ ዳኛ፣ ገበሬው ከእኔ ሳይ ቅቤ መግዛት ሳይጀምር በፊት ከእሱ ሳይ አንድ ኪሎ ዳቦ እገዛው ነበር። እናም ሰእሱ ቅቤ መሸጥ ስጀምር በየቀኑ ዳቦውን ይዞልኝ ሲመጣ የገዛሁትን ዳቦ ሚዛን ሳይ በማስቀመጥ እኩል ክብደት ያለው ቅቤ መዝኜ እሸጥስታለሁ። ለስዚህ ስችግሩ ተጠያቂ መደረግ ያለበት እኔ ሳልሆን ዳቦ ጋጋሪው ነው" በማለት መልስ ሰጠ። በህይወት ውስጥ የምናገኘው ስሌሎች የሰጠውን ነገር ነው።

አንድን ተግባር በምትፈፅሙበት ጊዜ ሁሉ "አገኘዋለሁ ብዬ ተስፋ ለማደርገው ክፍያ ወይም ገንዘብ፣ ተገቢውን ዋጋ እየሰጠሁት ይሆን?" በማለት ራሳችሁን ጠይቁ።

ታማኝነት እና ታማኝ አለመሆን ልማድ ይሆናሉ። አንዳንድ ሰዎች ታማኝ አለመሆንን ስለሚለማመዱ ከፊታቸው ላይ ሳያስታውቅባቸው መዋሸት ይችላሉ። ሌሎች ደግሞ በጣም ብዙ ስለሚዋሹ እውነት ምን እንደሆነ ገና ድሮ ጠፍቶባቸዋል። ግን - ማንን እያታለሉ ነው? ከማንም በበለጠ የገዛ ራሳቸው!

ታማኝነትን በእርጋታ ማስረዳት ይቻላል። አንዳንድ ሰዎች ታማኝነታቸውን በጭካኔ በማሳየታቸው ይኩራራሉ። ከታማኝነታቸው ይልቅ በጭካኔያቸው ከፍተኛ እርካታ የሚያገኙ መስለው ይታያሉ። ታማኝነትን ለመግለፅ ቃላትን መምረጥና ብልህነት ያስፈልጋል።

ሁልጊዜ ልትሰሙት የምትፈልጉት ነገር እውነት ሆኖ ላይገኝ ይችላል!

አንድ ሰው ያለ ጭካኔ እውነተኛ መሆን ቢችልም፣ የዚህ አይነቱ ሁኔታ ሁልጊዜም ላያጋጥም ይችላል። የታማኝ ጓደኛ በጣም አስፈላጊ የሆነ ግዴታው እውነተኛ መሆን ነው። አንዳንድ ሰዎች የሚጉዳቸውን እውነት ላለመቀበል ሲሉ መስማት የሚፈልጉትን ብቻ የሚነግሯቸውን ጓደኞች ይመርጣሉ። በውስጣቸው እውነተኛ አለመሆናቸው ጠልቆ ቢሰማቸውም ራሳቸውን ያታልላሉ። እውነተኛ ነቀፌታ ሊጉዳ ይችላል። ብዙ የምትቀራረቧቸው ሰዎችና ጥቂት ጓደኞች ካሏችሁ አሁኑኑ ወደኋላ አፈግፍጋችሁ የግንኙነታችሁን ጥልቀት ፈትሹ።

ታማኝ አለመሆን አንዳንድ ጊዜ ከብልሆች፣ ከህዝብ ግንኙነቶች ወይም ከፖለቲከኞች ጋር በተያያዘ ይነሳል። በእርግጥ ይኼ እውነት ነው?

የመዋሸት አይነተኛ ችግሩ የተነገሩትን ውሸቶች ማስታወስን የሚጠይቅ መሆኑ ነው።

ታማኝነት በሀሳብ መፅናትና ቃልን መጠበቅን ይጠይቃል። ሁላችንም ብንሆን፦

- ተራ ውሸት በመዋሸታችን፣
- ሰዎችን በመሸንገላችን፣
- እውነታን ሳንናገር በመቅረታችን ወይም
- ከፊል እውነት በመናገራችን ወይም
- በዝምታ ተሸብበን ታላላቅ ውሸቶችን ቢመናገራችን ምን ያህል ጊዜ ተፀፅተናል?

‹እራሳችሁን ታማኝ አድርጉ። የዚያኔ በዓለማችን ላይ ያሉትን ቀጣፊዎች ቁጥር በሰንድ ስመቀነሳችሁ እርግጠኛ መሆን ትችሉ ይሆናል።›

- ቶማስ ካርላይን

ተአማኒነት

ሁላችንም ብንሆን ተኩላ እንደመጣበት እየጮኸ ስለሚናገረው እረኛ እናውቃለን። ልጁ በመንደሩ ሰዎች ጥቂት ሲስቅባቸው ያስብና "ተኩላ! መጣብኝ! እርዱኝ! ድረሱልኝ!" በማለት ይጣራል። የመንደሩ ነዋሪዎች ስለለመኑት እየሮጡ ሊያድኑት ይመጣሉ። በደረሱ ጊዜ ግን በቦታው ተኩላ አልነበረም። እንዲያውም ልጁ እያሾፈ ይስቅባቸዋል። እነሱም በጣም አዝነው ወደየስራቸው ይመለሳሉ። በቀጣዩም ቀን ልጁ በተመሳሳይ መልኩ ያታልላቸውና በድጋሚ ተመሳሳይ ሁኔታ ይፈጠራል።

ከዚያ በኋላ አንድ ቀን ልጁ በጐቹን እየጠበቀ እያለ በአርግጥም ተኩላ ያመጣበትና ይጮሃል። የመንደሩ ሰዎች ጩኸቱን ቢሰሙትም እንዳቸውም ሊያስጥሉት ወደ እሱ አልሄዱም። ሌላ የማሾፊያ ዘዴ ስለመሰላቸው አላመኑትም። በመሆኑም ተኩላው በጐቹን ይበላበታል።

የታሪኩ ፍሬ ነገር ምንድን ነው?

- ውሸት ስትናገሩ ተአማኒነት ታጣላችሁ።
- አንድ ጊዜ ተአማኒነት ካጣጅሁ እውነት ብትናገሩም እንኳን የሚያምናችሁ አይኖርም።

የመልካም ምግባር መገለጫው ታማኝነት ነው።

እውነት በሁለት መንገዶች የተዛባ ትርጓሜ ሊሰጠው ይችላል፦

1. ባልተሟላ እውነታ ወይም መረጃ
2. በግነት

ከከፊል እውነት ወይም ለእውነት የተዛባ ትርጓሜ ከመስጠት ተቆጠቡ

በአንድ ጀልባ ላይ ሰላሳ አመታት የሰራ ባህረኛ ነበር። በአንድ ምሽት መጠጥ ጠጥቶ በጣም ይሰክራል። እንደዚያ የሰከረው ለመጀመሪያ ጊዜ ነበር። የጀልባዋ ካፒቴን "ባህረኛው ዛሬ ሌሊት ሰክሮ ነበር" በማለት ማስታወሻ ደብተሩ ላይ ይመዘግባል። ባህረኛው ይህንን በማንበቡ እስተያየቱ የሰራ ህይወቱ ላይ ጉዳት እንደሚያመጣበት ስላወቀ ካፒቴኑ ዘንድ በመሄድ ይቅርታ ከጠየቀ በኋላ የዚያ እይነት አጋጣሚ የተፈጠረው አንድ ቀን ብቻ እንደሆነ ጨምሮ እንዲፅፍለት ይለምነዋል። ምክንያቱም የተሟላው እውነታ የዚያን ሌሊት ብቻ መስከሩ ነበር። ካፒቴኑ ግን ሀሳቡን በመቃወም "በማለታወሻ ደብተሬ ላይ የፃፍኩት እውነቱን ነው" ይለዋል።

በቀጣዩ ቀን በማስታወሻ ደብተሩ ላይ የእለቱን ውሎ የመመዝገቡ ተራ የባህረኛው ነበር። እሱም "ዛሬ ካፒቴኑ ሰክሮ ራሱን ስቶ ነበር" ብሎ ፃፈ። ካፒቴኑ አስተያየቱን ያነብና ባህረኛውን የፃፈውን ነገር እንዲቀይር ወይም እውነታውን እሚልቶ የሚገልፅ ዝርዝር እንዲፅፍ ይጠይቀዋል። ምክንያቱም የተፃፈው ነገር ካፒቴኑ ዘወትር ማታ የሚሰክር መሆኑን የሚያመለክት ነበር። ባህረኛው ግን በማስታወሻው ላይ የፃፈው እውነቱን መሆኑን ለካፒቴኑ ነገረው።

ሁለቱም አረፍተ ነገሮች እውነት ቢሆኑም አሳሳች መልእክት ያስተላልፉ ነበር።

ግነት

ማጋነን ሁለት ነገሮችን ያስከትላል፦

1. ሀሳባችንን ተቀባይ እሳጥቶ እኛንም ተአማኒነት ያሳጣናል።
2. ልክ እንደሱስ ልማድ ይሆንብናል። አንዳንድ ሰዎች ሳያጋንኑ እውነትን መናገር አይችሉም።

ቀናነት

ቀና አስተሳሰብ ከአእምሮ ሀሳብ ጋር የተያያዘ በመሆኑ ለማረጋገጥ ይቸግራል። ሌሎችን ለመርዳት ቀና ፍላጐት ካለን እላማችንን ከግብ ልናደርስ እንችላለን።

ከይስሙላ መራቅ

አንድን የተቸገረ ጓደኛ "ላደርግልህ የምችለው ነገር ይኖራል?" ብሎ መጠየቅ በጣም ቅር ያሰኛል። ይህን ማድረጉ በቀናነት እገዛ ማድረግ ከመጠየቅ ይልቅ የያስሙላ ጥያቄ ይመስላል። መርዳት ከፈለጋችሁ ልታደርጉት የምትችሉትን ተገቢ ነገር አስቡና ተግባራዊ አድርጉት።

ብዙ ሰዎች የቀናነትን ካባ የሚለብሱት አንድ ቀን ከሰዎች እርዳታ የማግኘት መብት ሊኖራቸው እንደሚችል ተስፋ በማድረግ ነው። ይሄ ደግሞ ቁም ነገር ለመስራት ካላቸው ጉጉት የመነጨ ሳይሆን የራስ ወዳድነታቸው ነፀብራቅ ነው። ከማይረቡ እና ከሀሰተኛ የቀልድ አነጋገሮች ተጠበቁ።

ማሳሰቢያ፦ ቀናነት የመልካም አስተሳሰብ መለኪያ አይደለም። አንድ ሰው ቀና አስተሳሰብ ቢኖረውም ቅሉ ሊሳሳት ይችላል።

ድርጊቶች ከቃላት በበለጠ ጮክ ብለው ይናገራሉ

ማናችሁ ይሆኑ በጣም የሚወዷት?

ትንሹ ልጂ ጆን
"ወድሻለሁ፣ እማ" ብቻ ብሏት
ስራውን ዘንግቶ ባርኔጣውን አቀብሏት
እንጨቱን ሳይሰብር ሙሃ ላይቀዳባት
እ-ፍ-ስ- ወደ ጨዋታው አሷን በዚያ ትታት።
ትንሿ አበባዋ - ነልም በተራዋ
ገና እንዳገኝችት
"ወድሻለሁ እማ - የኔ እናት" አሰቻት
"እማምዬ እማማ - ወደሻለሁ እውነት
ፍቅርሽን ለመግለፅ ቃላትም አላገኝ ዘበት"
እንዲህ - እንዲህ - ብላት
አያኮረፈችት እያፈዘችባት
የጨዋታ ጊዜ ስለረፈደባት
የእናት ነገር ሆኖ - ምን ሆድ ቢብላት
ልክ እንደ ወንድሟ ጨዋታው አጓጉቷት
አሷም ሂ-ድ-ት አሰች ለብቻዋ ፕሳት
ህፃን ልጂ ፋንስ መቼ ክእነሱ እንሶ
እሱም "ወድሻለሁ" አላት መልሶ

"ሳገዝሽ መዋል ነው የዛሬው ዕቅዴ፣ እማ
በጣም ዕድሰኛ ነኝ ዛሬ ትምህርት የስማ!"
ሲሳት እሷ ግን ምን ታርገው?
ስውነቱ ዝሎ እንቅልፍ ቢጫነው
እሹሩሩ ብላ ስስተኛችው አባብላ
ከዚያም እንዳትቀሰቅሰው እጅግ ተጠንቅቃ
ከጉኑ ተነስታ - ያውሟ በቀስታ
ስልጋዋን አንጥፋ - ወሽሱን ስፀድታ
ቤቷን ቤት ስስመስሰችው እንደገና ስበጃጅታ::
በዚህ ሁኔታ ቀኑን ሙሱ ስራ - ሳይተከቱ መልፋት
እኮ እንዲት ተደርጉ - እሷን ደህ ሲያስከፋት?
ደልቅስ እንደ ልጅ ደስታው ስስቦረቃት
ሶስቱ ህፃን ልጆቿስ ገና መች በቃቸው?
ከጪዋታ፣ ከዕንቅልፍም መልስ ስደቀርም እሷን መውደዳቸው
እናም ስልጋ ሳይ ሲወጡ አግራቸውን ታጥበው
እንደጠበቀችው ሁሉ "እማ እንወድሻስን" ስሳት እንዳንድ ሆነው
በመጨረሻም እናትየው ደኸነ ታስባት
ማናቸው ደሆኑ በጣም የሚወዷት?

- ጆይ ሲስሰን *

ሀቅን ይዞ መቆየት

የጥንታዊያን ጥበብ "ማንኛውም የሚገባ ወይም የሚሸጥ ነገር ሲነገድ የማይችል፣ ምስጢራዊ የሆነ፣ ዋጋው የማይተመን ቅመም ከሌለው ጥቅም የለውም" ይሰናል:: ሲነገድ የማይችለው ቅመም ምንድ ነው? የአያንዳንዱ ምርት ምስጢራዊ የሆነ ዋጋው የማይታመን ቅመሙ ተስማሊነቱ፣ የእቃው አምራች ታማኝነትና ሀቀኝነት ነው:: ይህ ያንን ያህል ሚስጥር ባይሆንም ዋጋው በገንዘብ የሚተመን አይደለም::

የሀቀኝነት ሌላው ገፅታ - አጠራጣሪነት

ሶስት ባለስልጣናት የምላ ሃሳብ ለመከፈል ይጨቃጨቃሉ:: አንዱ "የቀረጥ ቅናሽ ሲደረግልኝ ስለሚችል እኔ ልከፈል" ሲል፣ ሌላው "የምለራበት መስሪያ ቤት ያወጣሁትን ወጪ ተመላሽ ስለሚያደርግልኝ እኔ እንድከፍል ፍቀዱልኝ" አለ:: ይህን ጊዜ ሶስተኛ ሰውዬ "በሚቀጥለው ላምንት የድርጅቱን መከሰር በይፋ ስለማሳውቅ እኔ ከፋይ ልሁን" አላቸው::

ምንጭ:- «ዘ ቡክ ኦፍ ቨርችስ»፣ አርታኢ ዊልያም ዴቢኔት፣ ሳይመን ኤንድ ሹስተር፣ ኒውዮርክ፣ 1993፣ ገፅ 204

አርምጃ 19: ትህትናን መለማመድ

ትህትና ያልተላበሰ በራስ መተማመን ትዕቢት ነው:: ትህትና የአሌቶች ሁሉ መሰረት ነው፣ የታላቅነት ምልክትም ነው:: ትህትና ራስን ከማሳነስ ጋር እኩል የሚሆን እራስን ዝቅ የማድረግ ዝንባሌ አያደለም:: ልባዊ ትህትና ይስባል፣ ሀሰተኛ ትህትና ግን ዋጋ ያሳጣል::

ከብዙ አመታት በፊት አንድ ፈረስኛ ትልቅ ግንዲላ ለማንሳት በሚሞክሩ ወታደሮች አጠገብ ሲያልፍ አንዳልተሳካላቸው ያያል:: አስር አለቃው አጠገባቸው ቆሞ ከግንዲላው ጋር ሲታገሉ በዝምታ ይመለከታቸው ነበር::

በዚህ የተበሳጨው ፈረሰኛ አስር አለቃውን ሰምን ወታደሮቹን አንደማያግዛቸው ጠየቀው:: እሱም "አስር አለቃ ስለሆንኩ ስራዬ እነሱን ማዘዝ ነው" በማለት መለሰለት:: ፈረሰኛው ከፈረሱ ወረደና ወደ ወታደሮቹ ዘንድ ሄዶ ግንዲላውን አንዲያነሱ ረዳቸው:: በእሱ አገዛም ግንዲላውን ለማንቀሳቀስ ቻሉ:: ከዚያም በኋላ ፈረሰኛው በፀጥታ ፈረሱ ላይ ወጣና ወደ አስር አለቃው በመሄድ "በሚቀጥለው ጊዜ ወታደሮችህ አርዳታ ሲያስፈልጋቸው አዛዡን አስጠራው" አለው:: ፈረሰኛው ይህን ተናግሮ ከሄደ በኋላ ወታደሮቹና አስር አለቃው ጆርጅ ዋሺንግተን መሆኑን አወቁ::

መልዕክቱ ግልፅ ነው:: ስኬትና ትህትና ጉን ለጉን ይሄዳሉ:: ሌሎች ጥሩንባችሁን ሲነፉላችሁ ድምፁ ርቆ ይሰማል:: እስቲ አስቡት፣ የዋህነትና ትህትና የታላቅነት ሁለት መለዮዎች ናቸው::

አርምጃ 20: ተግባቢነትና አሳቢነት

በግንኙነት (በመስተጋብር) ወቅት ሁላችንም ስህተት እንሰራለን:: አንዳንዴም የሌሎችን ፍላጐት፣ በተለይ በጣም የምንቀርባቸውን ሰዎች ፍላጐት ስማወቅ አንጥርም:: ይሄ ሁሉ ነገር ወደ ቅሬታና ብስጭት ይመራል:: ቅሬታን ለመቋቋም አይነተኛው መፍትሄ መግባባት ነው::

ግንኙነት የሚፈጠረው ሰዎች ፍፁም በመሆናቸው አይደለም:: ግንኙነት የሚፈጠረው በመግባባት ነው::

በደፈናው ጥሩ ሰው ከመሆን ይልቅ አሳቢ ሰው መሆን ያስደስታል:: አሳቢነት አንድ ሰው ሊኖሩት ከሚችሉት ዋስትናዎች ሁሉ የተሻለውን ዋስትና እና ወጪ የማያስወጣውን ወዳጅነትን ያጐለብታል::

አንዳንድ ሰዎች ገንዘብን በአሳቢነትና በተግባቢነት ይተካሉ:: መግባባት ከገንዘብ የበለጠ አስፈላጊ ሲሆን፣ የተሻለው የመግባቢያ መንገድ

ደግሞ ሌሎችን መረዳት ነው። የአውነተኛ መስተጋብር መሠረቱ መግባባት ነው።

ስጋስነትን መለማመድ

ለጋስነት የስሜትን ብለለት የሚያመለክት ሲሆን ለጋስ መሆን አላቢነትና ሳይጠየቁ ለለ ሌሎች ማለብ ነው። ለጋሶች፣ ራስ ወዳድ ለው አንኳንስ በውኑ በህልሙም አይቶት የማያውቀውን የህይወትን ብልፅግና ያጣጥማሉ።

ለለዎች አላቢ ሁኑ፣ ራስ - ወዳድ መሆን የገፃ ራሱ ጉዳት አለው። የሌሎችን ስሜት በቅርበት ለመከታተል ቻሉ።

ብልህነት

በየትኛውም ግንኙነት ብልሀት በጣም አስፈላጊ ነው። ብልህነት ሌላን ለው ሳያገሉ አራስንም ተጠቃሚ የማድረግ ችሎታ ነው።

ደግነት

ገንዘብ ትልቅ ውሻ ሊገላ ቢችልም ውሻውን ጭራውን እንዲያወዛውዝ የሚያደርገው ደግነት ነው። ደግነትን ለመግለፅ ገና ነው የሚባልበት ጊዜ የለም። ምክንያቱም በቅርቡ ሊያልፍብን አለመቻሉን አርግጠኛ አይደለንም።

ደግነት ደንቆሮ የሚለማው፣ አውር የሚያየው ቋንቋ ነው። ጓደኞችንን ሊሞት በመቃብሩ ላይ አበባ ከማስቀመጥ ይልቅ በህይወት እያለ በደግነት ብንቀርበው ይሻለናል።

የደግነት ተግባር ለአድራጊውም ሆነ ለተደረገለት ለው ጥሩ ለሜትን ይፈጥራል። የደግነት ቃላት ምላስን አይጐዱም።

አርምጃ 21: ይሉኝታን በየዕለት ህይወት ውስጥ መለማመድ

ይሉኝታ ማለት ለሌሎች ከማለብ የሚበልጥ አይደለም። በሌላ በምንም ነገር የማይከፈቱ በሮችን ይከፍታል። በጣም ብልጥ ያልሆነ ይሉኝተኛ ለው በህይወት ውስጥ ከይሉኝታ ቢስ ጮሌ ለው የበለጠ ይሄዳል።

ትላልቅ ልዩነቶችን የሚፈጥሩት ትናንሽ ነገሮች ናቸው። ዝሆን ነክሷችሁ ያውቃል? መልላችሁ "አያውቅም" እንደሚሆን ግልፅ ነው። ቢንቢስ ነክሷችሁ ያውቃል? አብዛኞቻችንን ነክሶን ያውቃል። ትዕግስትን የሚፈትኑት ትናንሽ የማያበሳጩ ነገሮች ናቸው። ይሉኝታ ከበርካታ ትናንሽ ለጥታዎች የተለራ ነው።

ትንሽ ይሉኝታ አንድን ለው ከታታሪነት የበለጠ ታስኬደዋለች። ይሉኝታ የጥልቅ ግብረ - ገብ ባህርይ ዘርፍ ነው። ምንም ሳያስወጣም ጥሩ ገቢ ያስገኛል።

ማንም ለው ቢሆን ይሉኝታን ለመለማመድ ሊተልቅ ወይም ሊባትል አይችልም። ይሉኝታ ማለት ወንበርን ለአላውንቶች ወይም ለአካል ጉዳተኞች ብሎ መልቀቅ ነው። ይሉኝታን ሞቅ ባለ ፈገግታ ወይም በምስጋና ቃል መግለፅ ይቻላል። ትንሽ አስወጥቶ ብዙ ገቢ የማፈሻ መንገድም ነው። ሌሎች ለራላቸው የሚለጡትን ዋጋ ያሳድጋል። ይሉኝታ ትህትናን ይጠይቃል። ለዎች ያለመታደል ሆኖባቸው ከአምንታዊ የተፈጥሮ ባህሪያቸው አፈንግጠው አስጠሊታ ይሆናሉ።

በቻላችሁበት ቦታ ሁሉ የይሉኝታን ዘር ዝሩ። አንዳንዶቹ ዘሮች ቀንቷቸው ይበቅሉና በሌሎች አይን ውስጥ ሆነው እናንተን ይለኳችኋል።

መልካም ፀባይ

ይሉኝታ አና መልካም ፀባይ ጐን ለጐን ይሄዳሉ። ለውጪ ለው ብቻ ሳይሆን ቤት ውስጥ ላሉት ለዎች ጭምር መልካም ፀባይ ማላየት ያስፈልጋል። ቤት ውስጥ አላቢነትንና መልካም ፀባይን ማላየት ደስ የሚያለኝ የተቀባይነት ስሜት ይፈጥራል። ይሉኝታ ማለት መልካም ፀባይን መለማመድ ነው።

ከዚህ በተጨማሪ በትህትናና በይሉኝታ ራስን መቆጣጠር ከዋልጌ ባህርያት የበለጠ ጠቀሜታ አለው። ይህንን ሳስብ ብዙ ለዎች ይሉኝታን ለምን እንደማይለማመዱ እገረማለሁ። ዋልጌና ይሉኝታ ቢስ ለዎች የአጭር ጊዜ ውጤት ሊያገኙ ይችላሉ። ብዙ ለዎች የዚህ ዓይነቱን ባህሪይ ስለማይፈልጉ በጊዜ ብዛት ዋልጌዎች ይጠላሉ። ህፃናት እያደጉ ሲሄዱ እንዲበስሉና በጉልምስና ዘመናቸው ለለዎች አላቢ መሆን እንዲችሉ ገና ከልጅነታቸው ጀምሮ የይሉኝታ ባህሪያት መማር አለባቸው። የይሉኝታ ባህርይ አንድ ጊዜ ከተማሩት በመላው የህይወት ዘመን አብሮ ይዘልቃል። ይህም ለሊሎች አላቢ መሆንንና የሌሎችን ስሜት በቅርበት የመከታተልን ዝንባሌ ያመለክታል። ተራና አላስፈላጊ መስለው ቢታዩም እንደ ‹አባክህን›፣ ‹አመሰግናለሁ›፣ ‹ይቅርታ›... ይሉት ትህትና ገላጭ ቃላት ረጅም ርቀት ይወስዳሉ።

ይሉኝተኛ መሆን ይሉኝታነትን ያስፋፋል። በተቻላችሁ መጠን በአግባቡ ይሉኝተኛ መሆንን ተለማመዱ። ከመነሻው በጥቂቱ ትኩረት ቢፈልግም ጥረቱ የኋላ ኋላ ጠቀሜታ ይኖረዋል።

ትሁት መሆን የጨዋነት መለያ ነው። ይሉኝታ የትህትና ሴላ ስሙ ነው። ለግለሰብም ሆነ ለድርጅት ብዙ ሳያስወጣ ከፍተኛ ገቢ ያስገኛል።

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ቀልድ ሲያወሩ የሌላውን አድማጭ ትኩረትን ለመሳብ ክወንበሩ በመነሳት ተገቢ ያልሆነ ነገር ሲያደርጉ አይታችሁ ታውቃላችሁ? ቀልዱን ከተናገሩም በኋላ የት አንዳነበቡት ይናገራሉ። ይህንን ማድረጉ የላቀ አውቀትን ሲያሳይ ቢችልም የባህርይ ማነስን ያመለክታል።

ኖ

ይሉኝታ መልካም አስተዳደግን ይሳያል

ብዙ ጉበዝና ተሰጥኦ ያላቸው ሰዎች በይሉኝታና መልካም ባህርይ ጉድለት የገባ ራሳቸውን ስኬት ያበላሻሉ። ትህትናና ይሉኝታ የጨዋነት ምልክቶች ናቸው። ዋልጌነትና ይሉኝታ ቢስነት የጨዋነትን ጉድለት ያሳያሉ። ሌሎችን አክብራችሁ በትህትና ቅረቧቸው።

"ዋልጌነትን ደካማ ሰው ጠንካራ መስሎ
የሚታይበት ባህርይ ነው።"
- ኤሪክ ሆፈር

አርምጃ 22: ቀልደኝነትን ማዳበር

አንዳንድ ሰዎች በቀልድ የተጉዱ ናቸው። የቀልድ ለዛ ያላቸው ሰዎች በገባ ራሳቸው የመሳቅ ችሎታ አላቸው። የቀልድ ስሜት ሰውን ተወዳጅና ማራኪ ያደርገዋል።

አስተማማኝ ቀልድ በመሆኑ በራሳችሁ ላይ መቀለድን ተማሩ። በገባ ራስ ላይ መሳቅ ያስፈነድቃል። ሳቅ በመላው አለም የሰዎች የተፈጥሮ ማደንዘዣ ሆኖ ያገለግላል። ቀልድ የሚተላለፈውን መልዕክት ባይሰውጠውም የአባቡን መርዝ ሲያስተፋው እንደሚችል እርግጥ ነው።

የቀልድ የፈዋሽነት ሀይል

‹አናቶሚ አፍ ኢልነስ› የተባለው መፅሀፍ ደራሲ ዶክተር ኖርማን ኮዝነስ፣ ሰው ራሱን ክከፋ ህመም ለመፈወስ እንደሚችል አይነተኛ ምሳሌ ናቸው። የመዳንና የማገገም እድላቸው ‹ከ500 አጅ 1› ብቻ ነበር። ኮዝነስ ግን አእምሮ የማይሰራው ነገር አለመኖሩን ለማረጋገጥ ስለፈለጉ ሀሳባቸውን እውን አደረጉ። አሉታዊ ስሜት በሰውነታችን ውስጥ አሉታዊ ኬሚካሎችን እንደሚያስከትል ከተረጋገጠ ተገላቢጦሹም አውነት መሆን እንደሚገባው አመኑ። ክሆስፒታል ወጥተው ወደ ቤታቸው በመሄድ አስቂኝ ፊልሞችን እየተከራዩ በማየትም ራሳቸውን በሳቅ ፈወሱት። በአርግጥ የህክምና እርዳታ

በጣም አስፈላጊ ነው። ይሁንና የህመምተኛው የመኖር ፍላጐት ያንኑ ያህል እንዲያውም በይበልጥ አስፈላጊ ነው። አስቂኝ ቀልድ ህይወትን ሲያድን ይችላል። በተጨማሪም የህይወትን መክራዎች በቀላሉ ለመቋቋም ያስችላል።

አርምጃ 23: አሽሙረኛ አለመሆንና ሰሌሎች ዝቅተኛ ግምት አለመስጠት

አሉታዊ ቀልድ አሽሙርን፣ ንቀትንና ጉጂ አስተያየቶችን ያጠቃልላል። በሌሎች የሚያስቅ የትኛውም የአሽሙር ቀልድ ለዛው አይጣፍጥም። ከስድብ ይልቅ ቁስል በቀላሉ ይሸራል።

"ሰውን አሳፍሮ ፊትን በርበሬ የሚያስመስል፣ ሴላ ሰውን
በሀዘን የሚያሳምም፣ የተቀደሰን ተግባር የሚያራክስ፣
የሰዎችን ደካማ ጉን ገልጦ በማሳየት የሚያስቅ፣ አስቂኝ
እንዲሆን በብልግና ቃሳት መነገር ያስበት፣ ህፃናትን
የሚያስስቅስ ወይም ሁሉንም ሰው ሲያስቅ የማይችል
ከሆነ ደሄ ጭቁን ቀልድ ነው።"
- ክሲፍ ቶማስ

ሰዎችን በማሰቃየት የሚረካ ሰው በሌላው ላይ የሚደረግ ማንኛውም ነገር ያስቀዋል። ህፃናት ለማሳቅ ሲሉ እንቁራሪቶች ላይ ድንጋይ ሲወረውሩ ማየቱ የተለመደ ነገር ነው። ልጆቹ በሳቅ ሲፈርሱ እንቁራሪቶቹ ይሞታሉ። ይሄ ለእንቁራሪቶቹ ቀልድ አይደለም።

ቀልድ አብሯችሁ እየሳቀ እንዳለው ወይም እንደምትስቁበት ሰው ቢለያይም ጠቃሚ ወይም ጉጂ ሊሆን ይችላል። ቀልድ በውስጡ በሌሎች ላይ የማሳቅ ወይም ሌሎችን የማጃጃል መንፈስ ካለው ጥሩ ለዛ የማይኖረው ከመሆኑ ሌላ ንፁህ ቀልድ ሲሆን አይችልም። የሰውን ስሜት መጉዳት ጭካኔ ነው። አንዳንድ ሰዎች ለሌሎች ዝቅተኛ ግምት መስጠት ያስቃቸዋል። አሽሙር ሰዎችን ያርቃል። የአሽሙር ቀልድን ማስወገድ ጉዳቱም መቀነስ ይገባል።

አርምጃ 24: ጓደኛ ለማግኘት ጓደኛ መሆን

ጥሩ አለሪ፣ ጥሩ ሰራተኛ፣ ጥሩ የትዳር ጓደኛ፣ ጥሩ ወላጅ፣ ጥሩ ልጅ... እንዲኖረን እንፈልጋለን። እኛም ራሳችን ጥሩ መሆን እንደሚገባን እንረሳለን። ልምዳችን እንከን የሌለው ፍፁም ሰው፣ ፍፁም ሰራ፣ ፍፁም የሆነ የትዳር ጓደኛ... አለመኖሩን ያሳየናል። ፍፅምናን ስንፈልግ ቅሬታ ይገባናል። ምክንያቱም የምናገኘው ነገር ሁሉ የሚመጣው አንዱ ችግራችንን

በሌላው ስንለውጥ ነው። ለ20 አመታት በምዕራቡ አለም እንደመኖሬ የፍቺን መጠን መጨመሩን ታዝቤያለሁ። ለዎች ለሁለተኛ ጊዜ ትዳር ከመለረቱ በኋላም በአዲሶቹ ጓደኞቻቸው ላይ የበፊቶቹን አይነት ችግር ባያገኙባቸውም አዳዲስ ችግሮች መፈልፈላቸው አይቀርም። ሰዎች ስራ ይቀይራሉ ወይም አዲስ ለራተኛ ሲቀጥሩ ፈልገው ያሏቸው ለራተኞች ያባርራሉ። ይሁንና ይህንን ሁሉ አድርገውም ችግራቸው በአዲስ መልክ ይወለዳል እንጂ ሙሉ በሙሉ አይቋረፍም። ስለዚህ እነዚህ ፈታኝ ነገሮች ሲያጋጥሟችሁ በይበልጥ አስባችሁባቸው መፋታትን ወይም ለራተኛን ማባረርን የመጨረሻ እንጂ የመጀመሪያ አማራጭ አታድርጉት።

መስዋዕትነት

ጓደኝነት መስዋዕትነት ይጠይቃል። ጓደኝነት እና ግንኙነትን ማጐልበት መስዋዕትነት፣ ታማኝነትንና ብስለትን ይፈልጋል። መስዋዕትነት ከአቅም በላይ መሄድን የሚጠይቅ ነገር ሲሆን፣ በአጋጣሚም አይፈጠርም። ራስ ወዳድነት ጓደኝነትን ያጠፋል። የአጋጣሚ ወዳጅነት በቀላሉ የሚፈጠር ሲሆን፣ ንፁህ ጓደኝነት ግን ለመጐልበት ጊዜ ከመውሰዱ ባሻገር ጥረትን ይጠይቃል። ጓደኝነት ፈተና ቢበዛውም፣ ዕኑ ሆኖ ከቆየ የበለጠ ይጠነክራል። እውነተኛ ጓደኛ ጓደኞቹ እንዲጐዱ አይፈልግም። አስመላዮችን ለይተን ማወቅ ይገባናል። እውነተኛ ጓደኝነት ከሚቀበለው የበለጠ ከመስጠቱም በላይ መከራን ይቋቋማል።

በቀላሉ የሚፈታ ጓደኛ

> በቀላሉ የሚፈታ ጓደኛ ፀሃይ ሲወጣ ጃንጥላውን የሚያወሰ ዝናብ ከዘነበ ወዲያውኑ የሰጠውን ጃንጥላ መልሶ የሚወስድ ባሰባንክ ነው።›

ሁለት ጓደኞሞች በጫካ ውስጥ ሲጓዙ ድብ ያገኛሉ። አንደኛው በፍጥነት ዛፍ ላይ ለመውጣት ሲችል፣ ሌላኛው ግን እንደዚያ ለማድረግ ባለመቻሉ መሬት ላይ የሞተ በመምሰል ይተኛል። ድቡ ጆሮው ስር ያሸተውና ትቶት ይሄዳል። በዚህ ጊዜ ዛፍ ላይ የወጣው ለውዱ ወደመሬት ይወርድና "ድቡ ምን አለህ?" ብሎ ይጠይቀዋል። እሱም "በአደጋ ጊዜ ትቶህ የሚሄድ ጓደኛ እንዳታምን ብሎ ነገረኝ" ይለዋል። መልዕክቱ ግልፅ ነው።

የጋራ መተማመንና በራስ መተማመን የጓደኝነት ሁሉ የመሰረት ድንጋይ ነው።

ለዎች ጓደኛ የሚይዙት ለተለያዩ ምክንያቶች ነው፦

1. **ጓደኝነት ለደስታ፦** ግንኙነታችሁ አዝናኝና አስደላች አስከሆነ ድረስ ጓደኞቸው ትሆናላችሁ። ደስታው ሲጠፋ ጓደኝነታችሁም አይኖርም።

2. **ጓደኝነት ለምቾት፦** ለዎች የሆነ ነገር ለማግኘት ሲሉ ጓደኞችን ይይዛሉ። የዚህ አይነቱ ጓደኝነት ዘላቂነት የለውም። ሶስት የዚህ አይነት ጓደኞች አሉ፦
   - ሀ. **በቦታ ቅርበት፦** ጐረቤት ካለኝ፣ በማህበራዊ ኑሮ ስንገናኝ ምቾት ይለጠኛል። አብረን እየሳቅን ያለንን አንጋራለን። አደጋ ቢፈጠር ከቤቴ አጠገብ አገኝዋለሁ። አብሮ መሆን ምቾትን ይለጠናል። የቦታ ቅርበት ከሌለ ጓደኝነት አይኖርም።
   - ለ. **በጠቃሚነት** - ለውየው ብዙ ነገር የሚያውቅ፣ በገንዘብ የበለፀገ፣ ዘዴኛ ሀኪም ወይም ጠበቃ ነው። ግንኙነታችሁን ዘላቂ ካደረጋችሁትና ካዳበራችሁት አንድ ቀን ይጠቅማችሁ ይሆናል። ጠቃሚነት ከሌለው ግን ጓደኝነታችሁ ያበቃለታል።
   - ሐ. **በጋራ ጠላት** - "የወዳጂ ጠላት ጠላቴ ነው" የሚል አባባል አለ። የጋራ ጠላት ሲጠፋ ጓደኝነትም አብሮ ይጠፋል።
3. **እውነተኛ ጓደኝነት** - በጋራ መከባበር ላይ ተመስርቶ ይጐለብታል። የዚህ አይነት ለዎች በልባቸው እርስ በርስ የሚተሳሰቡና በዚያ መለረት መልካም ነገሮችን የሚያደርጉ ናቸው። የዚህ አይነቱ ጓደኝነት በምግባርና ቃልን በማክበር ላይ ይመለረታል። በሁለቱም ወገን ዘላቂ የሆነ መልካምነት አለ። የዚህ አይነት ጓደኝነት ለዘመናት ይዘልቃል።

ብልዕግና ጓደኞችን የሚያስገኝ ሲሆን መከራ ማንነታቸውን ገልያ ያላያል። በቀላሉ የሚፈታ ጓደኝነት በዚህ ግጥም ውስጥ በጥሩ ሁኔታ ተገልያል፦

በደስታህ ቀን ሰዎች እንደሚፈልጉህ
በመከራህ ጊዜ የግድ ይሄዳሉ አይተው እንዳሳዩህ
የእነሱማ ምኞት - የቤት የቀን ህልማቸው
እርካታህን አገላብጠው - በሚዛን ስመስፈር ነው።
ህዘንህንማ ማን ፈልጐት!
ዘመደ - ብዙ ብትሆንም ስትደሰት
ሁሉንም ታጣስህ ያስቀስክ'ሰት።
ተጋበዙልኝ ካልክ ወደንህን
በማር በወሰላ የጠመቅከውን
የሚግደረደር አይኖርም ሞኝ አትሁን።
ግና መራራውን የህይወት ህሞትህን
አንተው እራስህ ጋተው ስብቻህን።

ሼላ ዊስር ዊልኮክስ

አውነተኛ ጓደኞች በጥሩ መንፈስ እርስ በርስ ቢረዳዱም ያደረጉትን ነገር እንደ ውለታ አይቆጥሩም። ድርጊታቸው የጓደኝነታቸው አጋጣሚ የፈጠረው እንጂ የተሰየ አላማ ያሰው አይደለም። መረዳዳት ካሰባቸውም አላማቸው በጓደኛነት ላይ የተመሰረተ ነው። አሰበሰዚያ አላማቸው ከግብ ከደረሰ ጓደኛነታቸው ያበቃሰታል።

ግንኙነቶች በእርግጠኛነት ቼፈርሱ አይገባም። ግንኙነቶች አንድ ጊዜ ከተመሰረቱ፣ ያሰማቋረጥ መጐልበት ያሰፈልጋቸዋል። ማንም ሰው ቢሆን ፍፁም አይሆንም። ፍፅምናን መጠበቅ እራስን ሰብስጭት ማዘጋጀት ነው።

ሰላማዊ ትብብር

የሌሎች ሰላማዊ ትብብር ሳይታክልበት ስኬትን መጐናፀፍ ያስቸግራል። አስደሳች ስብዕና፣ ሰዘብተኛና እርጋታን ተላብሶ ሲለመድ ይችላል። ሰዘብተኛነት ማለት ስሜተ-ስስ ወይም በቀላሱ የሚጐዳ ባህርይ አይደለም። ይልቅስ በአንድ የተወሰነ አጋጣሚ ነገሮችን በአግባቡ መርምሮ በተገቢው ጊዜ ተገቢውን ምላሽ መስጠት ነው። ሰዘብተኛነት ወደ መርሆችና እሴቶች አይሰጠጥም።

እርምጃ 25: ግልፅነት ማሳየት

በሌሎች ላይ የተሳሳተ ነገር ስናደርግ የሚደርስብን ጉዳት በተሰያየ መንገድ የሚመዘን ይሆናል። ግልፅነት በራሱ ሰብቻው ሲታይ አምንታዊ ስብዕና ለመፍጠር በጣም አስፈላጊ የሆነ ባህርይ ነው። ግልፅ የሆኑ ሰዎች እራሳቸውን "አንድ ሰው እኔን በዚህ መልኩ ቢቀርበኝ ምን ይሰማኛል?" ብለው ይጠይቃሱ።

አንድ ልጅ የውሻ ቡችላ ለመግዛት ወደ ቤተ እንሰሳት መሸጫ ሱቅ ይሄዳል። ዋጋቸው 50 ዶላር የሆነ አራት ቡችሎች በአንድ ላይ ተቀምጠው አየ። ከእነዚህ በተጨማሪ ጥግ ላይ ሰብቻው የተቀመጠ ሴላ አንድ ቡችላ ነበር። ልጁ ቡችላውን ተመልክቶ ሲያበቃ ከሌሎቹ ጋር አብሮ የተወለደ ስለመሆኑ፣ የሚሸጥ መሆን አለመሆኑን እንዲሁም ሰምን ሰብቻው እንደተቀመጠ ጠየቀ። የሱቁ ባለቤት ቡችላው ከተቀሩት ቡችሎች ጋር አብሮ የተወሰደ መሆኑንና አካሰ - ጉደሉ በመሆኑ እንደማይሸጥ ነገረው።

ልጁ የአካል ጉዳቱ ምን እንደሆነ ሲጠይቅ ባለቤቱ ቡችላው የኋላ እግር ታፋ የሌለውና አንድ እግር የጐደለው መሆኑን ነገረው። በዚህ ጊዜ ልጁ "ታዲያ ይህንን ቡችላ ምን ልታደርገው ነው?" ሲል ጠየቀው። ባለቤቱ እንደሚያስተኛው ነገረው። ልጁም ለቡችላው በጣም ስላዘነለት ሲያጫውተው መፈለጉን ተናገረ። የሱቁ ባለቤት አላንገራገረም - ፈቀደለት። ልጁ ቡችላውን

ወደ ላይ አንስቶ ሲያቅፈው ቡችላው ጆሮውን ላሰው። ይኼኔ ልጁ ቡችላውን ሲገዛው ወሰነ። የሱቁ ባለቤት ግን እንደማይሸጥ ስሰነገረው አጥብቆ ጠየቀው።

የሱቁ ባለቤት በመጨረሻ ላይ ለመሸጥ ተስማማ። ልጁ ከኪሱ ሁሰት ዶላር አውጥቶ ሰጠና የተቀረውን 48 ዶላር ለማምጣት ወደ እናቱ ሄደ። ተመልሶ በመጣ ጊዜ የሱቁ ባለቤት "ለዚህ ቡችላ በምታወጣው ገንዘብ ጤናማ ቡችላ መግዛት እየቻልክ ሰዚህኛው ይህን ያህል ለመክፈል የፈለግህበት ምክንያት አልገባኝም?" አለው። ልጁ አንድም ቃል ሳይተነፍስ ሱሪውን ወደ ላይ ሰብሰቦ በግራ እግሩ ላይ የታሰረውን ብረት አሳየው። ወዲያው የሱቁ ባለቤት "አሁን ገብቶኛል። በቃ ውሰደው" አለው።

መግባባት ማለት ይሄ ነው።

ሩህሩህ መሆን

ሀዘን ሲጋሩት ይቀላል፣ ደስታ ሲጋሩት ይበዛል።

በርህራሄ እና በግልፅነት መካከል ያለው ልዩነት ምንድ ነው?

> ርህራሄ "ምን አይነት ሰሜት እንደተሰማህ ደገባኛል" ይሳል፤ ግልፅነት ደግሞ "እንዳንተ አይነት ስሜት ይሰማኛል" ይሳል። ርህራሄም ሆነ ግልፅነት አስፈላጊ ናቸው። ይሁንና በእርግጠኝነት ስመናገር ከሁስቱ የበሰጠ አስፈላጊ የሚሆነው ግልፅነት ነው።

ከደንበኞቻችን፣ ከአሰሪዎቻችን፣ ከሰራተኞቻችንና ከቤተሰቦቻችን ጋር በግልፅ ስንቀራረብ ግንኙነታችን ምን ይሆናል? - ይሻሻላል። *መግባባት፣ ታማኝነት፣ የአእምሮ ሰላምና ከፍተኛ የስራ ተነሳሽነትን ያመነጫል።*

ዩአንድን ሰው አሊያም ማህበረሰብ ወይም ሀገር ምግባር እንዴት መመዘን ትችላላችሁ? በጣም ቀላል ነው። ሰውየው ወይም ማህበረሰቡ ከሚከተሱት ሰዎች ጋር እንዴት እንደሚቀራረብ አጢኑ።-

1. ከአካል ጉዳተኞች ጋር
2. ከአድሜ ባለፀጐች ጋር
3. ከምንዝሮቻቸው ጋር

እነዚህ ሰዎች ስለ መብቶቻቸው በእኩልነት ቆመው ሲከራከሩ አይችሱም።

የተሻለ ሰው መሆን

‹ህፃናትን ስመንከባከብ፣ ስአዛውንት ስመራራት፣ ስተራቡ ስማዘን እንዲሁም ደካሞችንና ስህተተኞችን በትዕግስት ስማስፍ ወስኑ - ምክንያቱም በህይወታችን በአንድ ወቅት እኛም እንደእነዚህ ሰዎች ሆነን ልናውቅ እንችል ይሆናል።›

ኖ - ሌይድ ሲረር 1986

ተግባራዊ ዕቅድ

1. ስምትፈፅሙት ተግባር ሀላፊነቱን ስመቀበል ቃል ግቡ።
2. ታላቅ ሀላፊነት የምትቀበሉበትን እያንዳንዱን ሁኔታ ለይታችሁ አስቀምጡ

ሀ. በቤት ----------

ለ. በስራ ----------

ሐ. በማህበራዊ ኑሮ ----------

3. ይህንን ምዕራፍ አንብባችሁ ስትጨርሱ ልትለማመዷቸው የወሰናችሁትን ሶስት ነገሮች ፃፉ።

ሀ. ----------

ለ. ----------

ሐ. ----------

ቃል የገባችሁትን ነገር ፃፉና ለቀጣዮቹ 21 ቀናት በየቀኑ አንብቡት።

-9-

ውስጠ-ሀሊና እና ልምድ

"ሰዎች በተደጋጋሚ የምናደርገውን ነገር ነን። ምርጥ ችሎታ የሚኖረን ከልምድ እንጂ ከተግባር አይደለም።"
- አሪስቶትል

አዎንታዊ ልምድ እና ምግባር ማዳበር

ሁላችንም ብንሆን የተወለድነው ስኬታማ ህይወት ለመምራት ነው። ይሁንና ተላምዶ ወደ ውድቀት ይመራናል። የተወለድነው ለአሸናፊነት ቢሆንም የተሸናፊነት ተላምዶ አለን። ብዙ ጊዜ "እገሌ በጣም ዕድለኛ በመሆኑ እመድ ቢደፍለ ወርቅ ይሆንለታል" ወይም "እንቶኔ ዕድለ ቢስ ስለሆነ የነካው ነገር በሙሉ አመድ ይሆንበታል" አሊያም ከዚህ ጋር የሚመሳሰሉ አስተያየቶችን እንሰማለን። በማንኛውም ሰው ላይ የሚሰነዘሩ የዚህ አይነት አስተያየቶች እውነትነት የላቸውም።

አስተያየቶቹ የሚሰነዘሩባቸውን ዕድለኛ እና ዕድለ - ቢስ ግለሰቦች ህይወት ብትመረምሩ ስኬታማ የሆነው ሰው በእያንዳንዱ አጋጣሚ ተገቢውን ነገር እያደረገ እንደሚገኝና፣ ያልተሳካለት ደግሞ በተደጋጋሚ ተመሳሳይ ስህተት እየሰራ መሆኑን ትደርሱበታላችሁ። ልምምድ ሁሉ ፍፁም አያደርግም። ፍፁም የሚያደርገው ፍፁም የሆነ ልምምድ ብቻ ነው። በተደጋጋሚ የምታደርጉት ማንኛውም ነገር በልምምድ አማካይነት ዘላቂ ይሆናል። አንዳንዶቹ ስህተቶቻቸውን መላመዳቸውን ስለሚገፉበት እነዚህን ስህተቶች ያለምንም እንከን - በፍፅምና - ይሰሯቸዋል። ስህተቶቻቸውም እንከን የማይወጣላቸውና ያለማንም አነሳሽነት በራሳቸው የሚፈፀሙ ይሆናሉ።

አንድን ልምድ ማጐልበት መፈጠን ለእርሻ እንደማዘጋጀት ሁሉ የተወሰነ ጊዜ ይወስዳል። ልምዶች ሌሎች ልምዶችን ያመነጫሉ። አንድን ድርጊት የሚያስጀምረን የመንፈስ መነቃቃት ነው። ከዚያ ተነሳሽነታችን ድርጊቱን እንድንቀጥልበት ያደርገናል። እናም ልምድ ድርጊቱን ያለማንም አነሳሽ በራሱ እንዲከናወን ያደርገዋል።

ሊኖሩን ከሚገባቸው ባህርያት ሁሉ የበለጠ ዋጋ የሚሰጣቸው መከራ ሊያጋጥም ድፍረትን የማሳየት፣ ፈተና ሲጋረጥ ራስን - መግዛት የሚቻል መሆኑን የማሳየት፣ ስሜትን የሚጐዳ አጋጣሚ ሲከሰት ደስታን የመምረጥ፣ በተስፋ አስቆራጭ ሁኔታ ውስጥ መልካም ምግባርን የማሳየት እንዲሁም መሰናክሎች ሲፈጠሩ የማምለጫ አጋጣሚዎችን የመፍጠር ችሎታዎች ናቸው። ነገር ግን እነዚህ ባህርያት ድንገት ከመሬት ተነስተው የሚከሰቱ ሳይሆን በአእምሮም ሆነ በአካል ያላሰለሰ ዘላቂ ልምምድ ከማድረግ የሚመጡ ናቸው። በመከራ ጊዜ የሚኖረን አዎንታዊም ሆነ አሉታዊ ባህርይ የልምምድ ውጤት እንጂ የሌላ አይሆንም። በተወሰኑ አጋጣሚዎች እንደ ፈሪነት ወይም አታላይነት ያሉ አሉታዊ ባህሪያትን ብንላመድና ወሳኝ የሆኑ አጋጣሚዎችን በአዎንታዊ መልኩ ለማስተናገድ ተስፋ ብናደርግ፣ ስላልተላመድነው እንዳሰብነው አይሆንልንም።

የገዛ ራሳችንን እንድ ጊዜ ውሸት እንድንናገር ከፈቀድንለት፣ ለሁለተኛና ለሶስተኛ ጊዜ ከመጀመሪያው የበለጠ በጣም በቀላሉ እንዋሸና የኋላ ኋላ ልምድ ይሆንብናል። ስኬት የሚገኘው ‹በመቀበል እና በመታቀብ› ፍልስፍና ውስጥ ነው። ልታደርጉት የሚያስፈልጋችሁን በመቀበል ከዚህ ጋር እስክትላመዱ ድረስ ከሚጐዳችሁ ነገር ታቀቡ። የሰው ልጆች ከምክኒያታዊነት የበለጠ ስሜታዊነት ያጠቃቸዋል። ታማኝነትና ሀቀኝነት የእምነት ስርዓታችንና የልምምድ ውጤት ናቸው። ለረጅም ጊዜ የተላመድነው ማንኛውም ነገር ስርዓታችን ውስጥ ስር እየሰደደ ሄዶ ልምድ ይሆናል። አንድ ሰው ብዙ ጊዜ በታማኝነት ሲኖር ቆይቶ ቢዋሽ ገና በመጀመሪያ ሙከራው ይጋለጣል። በአታላይነት ብዙ ጊዜውን ያሳለፈው ሰው ግን ገና በመጀመሪያ ሙከራው የሚጋለጠው እውነትን ሲናገር ነው።

ለራስም ሆነ ለሌሎች ታማኝ መሆን ወይም ያለመሆን ልምድ ይሆናል። ምርጫው በተላመድነው ባህርይ ላይ የተመሰረተ የገዛ ራሳችን ነው። የትኛውንም ምላሽ ብንመርጥ የእስተሳሰብ ስርአታችን እንደልማዳችን ይሆናል። እኛ ልምድን ስናዳብር ልማድ ደግሞ ምግባርን ያዳብራል። ልምዱ እንዳሰን ከመገንዘባችን በፊት ልምዱ ይዞናል።

በአንድ ወቅት የሆነ ሰው "ሀሳቦቻችን ወደ ተግባር ሲመሩን ተግባሮች ወደ ልምዶች ይመሩንና ልምዶቹ ምግባርን ያዳብራሉ" ብሏል። ምግባር ወደ እጣ ፋንታ ይመራል። በትክክል የማሰብ ልምድን አዳብሩ።

ጥሩ ልምዶችን ማዳበር

አብዛኛው ባህርያችን የተሰመደ በመሆኑ ሳናስበው በገዛ ራሱ ይፈጠራል። ምግባራችን የልምዶቻችን አጠቃላይ ድምር ውጤት ነው። አዎንታዊ ልምዶች ካሉን መልካም ምግባር ይኖረናል። በተቃራኒው አሉታዊ ልምዶች ካሉን ምግባር እንደሚጐድለን እንረዳለን። ልምዶች፣ ከስነ-አመክንዮና አስተሳሰብ አጅግ ሲበዛ የጠነከሩ ናቸው። በልምድ የማዳበር የህይወት ኡደት ውስጥ አንድ ልምድ ከነመኖሩም እንኳን ስማወቅ የሚያስቸግር በጣም ደካማ ሆኖ ይጀምርና የኋላ ኋላ ሰመነቀል በጣም የሚከብድ ሆኖ ይጠነክራል። ልማድ ነገሮችን ለማድረግ ባሰመቻል ወይም በቆራጥነት ሊዳብር ይችላል። የትኞቹን ባህርያት ማዳበር እንዳለብን ካልወሰንን ማድረግ ያለብንን ባሰማድረጋችን መጥፎ ልማዶችን አዳብረን እናርፈው ይሆናል።

ልምዶችን እንዴት እናዳብራለን?

በተደጋጋሚ የምናደርገው ማንኛውም ነገር ልምድ ይሆናል። አንድን ነገር የምንማረው በማድረግ ነው። በድፍረት መልካም ነገሮችን ስንፈፅም ድፍረትን እንማራለን። ታማኝነትና ሚዛናዊነትን ስንለማመድ እነዚህን ባህርያት እንማራለን። እነዚህ ባህርያት ስንማራቸው እንካንባቸዋለን። በተመሳሳይ መልኩ እንደ አታላይነት፣ አግባብ ያልሆነ ባህርይ ወይም የስነ ስርአት ጉድለት ያሉትን አሉታዊ ባህርያት ስንላመድ እንጠበብባቸዋለን። ዝንባሌዎች ልማዶች ናቸው። ልማዶች ወደ ባህርይ ስርአት ይመራሉ። የአእምሮ መንግስት ሆነው የአፀፋ ድርጊቶቻችንን በበላይነት ይገዛሉ።

ተሳምዶ

ተላምዶ አርስ በርሳቸው ተጉዳኝተው ከሚከሰቱ የተሰዩ ሁኔታዎች ጋር የምንተዋወቅበት፣ ወይም የምንላመድበት ስነ-ልቦናዊ ሂደት ነው። በጣም ታዋቂ የሆኑት የተላምዶ ምሳሌዎች የፓቭሎቭ ውሾች ናቸው። ሩሲያዊው ሳይንቲስት ፓቭሎቭ ሰውሾቹ ምግብ በሰጠ ቁጥር ደውል ይደውላል። ይህን ጊዜ ውሾቹ ምግባቸውን ሲያዩ አፋቸው በምራቅ መሙላቱ አይቀርም። ፓቭሎቭ ሰተወሰነ ጊዜ ያህል ይህን ሲያደርግ ከቆየ በኋላ ምግብ ሳያቀርብ ደውል ደወሰ። እንደዚያም ሆኖ ውሾቹ አፋቸው በምራቅ ተሞላ። ምክንያቱም ከደውሉ ድምፅ ጋር ምግባቸውን እንዲቀርብላቸው መጠበቅን ተላምደው ነበር።

አብዛኛው ባህርያችን የተላምዶ ውጤት ነው። ሁላችንም ብንሆን በአካባቢያችንና በመገናኛ ብዙሀን አማካይነት ከሁኔታዎች ጋር ስሰምንላመድ

ልክ እንደ ሮቦት መሆን ጀምረናል። የገዛ ራሳችንን ከአምንታዊ ምግባር ጋር የማላመድ ሀላፊነትን አለብን።

ማንኛውንም ነገር በጥሩ ሁኔታ ለማድረግ ከፈለግን ድርጊቱ በራሱ ጊዜ የሚመጣ መሆን ይገባዋል። ሆነ ብለን ትክክለኛ ነገር ለማድረግ ማሰብ ካለብን መቼም ቢሆን ያንን ማድረግ አንችልም። ይህም ሲባል ለማድረግ ያለብነውን ነገር ልማድ ልናደርገው ይገባል ማለት ነው።

የማርሻል አርት ጥበብን በምንማርበት ጊዜ ባለጥቁር ቀበቶዎች ሳይቀሩ መሰረታዊ የሆኑትን የመሠንዘር/ የመከላከል አንቅስቃሴዎች እንደሚለማመዱ ታዝቤያለሁ። ምክንያቱም እነዚህን አንቅስቃሴዎች ለመጠቀም ከፈለጉ በገዛ ራሳቸው መምጣት ይኖርባቸዋል።

ሙያተኞች ነገሮችን በቀላሉ ሲያከናውኑ የሚታዩት የሚያደርጉትን ነገር መሠረታዊ መመሪያዎች ጠንቅቀው ስለሚያውቁ ነው። ብዙ ሰዎች መልካም ስራ የሚሠሩት በአእምሯቸው ውስጥ ስለስራ አደገት እያብሰለሰሉ ነው። ይሁንና የስራ አድገት ማግኘት የሚገባው መልካም ስራን ልማድ ያደረገው ሰው ነው።

መልካም ልማዶችን ለማግኘት ቢያስቸግሩም ለመሸከም ቀላል ናቸው። መጥፎ ልማዶች በቀላሉ ቢገኙም ለሸክም ይከብዳሉ።

እንዴት እንላመዳለን?

በኩንቢው ብቻ ከብደቱ በብዙ ቶኖች የሚመዘንን ነገር ሊሸክም ስለሚችለው ሀይለኛ ዝሆን አስቡ። አንድ ዝሆን በቀላሉ ችካሉን ነቅሎ ወደፈለገበት መሄድ እየቻለ በቀጭን ገመድ ከአንድ ችካል ጋር ታስሮ በአንድ ቦታ ላይ መቆየትን የተላመደው እንዴት ነው? የዚህ ጥያቄ መልስ ዝሆኑ በትንሽነቱ በጠንካራ ስንሰሰት ከትልቅ ዛፍ ጋር ይታሰር የነበረ መሆኑ ነው። ትንሹ ዝሆን ከመታሰር ጋር ስላልተዋወቀ ለንሰሰቱን እየሳበና እየገተተ ለመበጠስ በከንቱ ይደክም ነበር። በዚህ መሀል መላቡና መጉተቱ እንደማያዋጣው የሚገነዘብበት ቀን መጣና መፍጨርጨሩን አቁሞ ቀጥ ብሎ መቆም ጀመረ። ይኼን ጊዜ ተላምዷል ማለት ነው።

እናም ትንሹ ዝሆን ሙሉ በሙሉ እድገቱን ጨርሶ ሀይለኛና ግዙፍ ሲሆን በቀጭን ገመድ ከትንሽ ችካል ጋር ያታሰራል። ዝሆኑ አንድ ጊዜ ብቻ በመገተት ችካሉን ነቅሎ ወዳሻው ስፍራ በነፃነት ለመሄድ ቢችልም የትም አይሄድም። ምክንያቱም እንዲላመድ ተደርጓል።

አውቀነውም ይሁን ሳናውቀው፦

- እንደየምናነባቸው የመፅሀፍት አይነቶች፣
- እንደየምንመለከታቸው የቴሌቪዥን ፕሮግራሞችና ፊልሞች፣
- እንደየምናደምጣቸው የሙዚቃ አይነቶች፣

- እንደየሚኖሩንና አብረውን እንደሚውሉት ሰዎች በሚኖረን ተጋልጦ ደሰማለሰለ ከሁኔታዎች ጋር እንላመዳለን።

ወደ ስራችሁ መኪናችሁን እያሽከረከራችሁ ስትሄዱ በተከታታይ ሰበርካታ ቀናት በየቀኑ አንድ አይነት ሙዚቃ ብቻ የምታዳምጡ ከሆነ የመኪናችሁ ቴፕ ሲበላሽ ጆሮዋችሁ ውስጥ የምትሰሙት ሙዚቃ ምን አይነት እንደሚሆን አትገምቱም ይሆን?

የአእምሮ መታወክ ተመሳሳይ የሆነን ነገር መላልሶ ማድረግና የተለየ ውጤት መጠበቅ ማለት ነው። ስታደርጉት የነበረውን ነገር ማድረጋችሁን ከገፋችሁበት ያላችሁን ነገር በማግኘታችሁ ትገፉታላችሁ። ልምድን በመሰወጡ ረገድ ከሁሉ የላቀው አስቸጋሪ ነገር የማይሰራ (የማይጠቅም) ነገርን መርሳትና አዎንታዊ ልማዶችን መማር ነው።

የ‹ጂ. አይ. ጂ. ኦ› መርህ

የኮምፒውተር ምህፃረ ቃል የሆነው "ጂ.አይ.ጂ.ኦ" (ጋርቤጅ ኢን፣ ጋርቤጅ አውት - ቆሻሻ ማስገባት፣ ቆሻሻ ማስወጣት) በጣም ጥልቅ ፍቺ አለው።

እሉታዊነትን ማስገባት፣ እሉታዊነትን ማስወጣትን፣

አዎንታዊነትን ማስገባት፣ አዎንታዊነትን ማስወጣትን፣

መልካም ነገርን ማስገባት፣ መልካም ነገርን ማስወጣትን ያተርፋል።

‹ግብአት› እና ‹ውጣት› እኩል ናቸው። ውስጠ - ህሊናችን እያዳላም። በአእምሮአችን ውስጥ ልናስገባው የመረጥነውን ማንኛውንም ሀሳብ ውስጠ-ህሊናችን ይቀበለውና ባህርያችን በዚያ መሰረት ይንፀባረቃል።

ቴሌቪዥን በእሴቶቻችን፣ በእስተሳሰባችንና በባህላችን ላይ ተፅዕኖ የማሳደር አቅሙ በጣም የጉላ ነው። ይህ በርካታ መረጃዎችን የሚያቀብለን ቴሌቪዥን፣ ለዛችንን በማሳካት፣ እሴቶቻችንን በማበላሸት እንዲሁም የወጣት አጥፊዎችን ቁጥር በመቀነሱ በኩል ከፍተኛውን ድርሻ ይይዛል። አንድ ህፃን እድሜው 18 እመት በሚሞላበት ጊዜ በቴሊቪዥን ከ200,000 የሚበልጡ ሀይል የተቀላቀለባቸው ድርጊቶችን ያያል። *

የማስታወቂያ ባለሙያዎች ታዳሚዎቻቸውን በማላመዱ በኩል የተዋጣላቸው ናቸው። በአንድ ወሳኝ እጋጣሚ ወቅት ኩባንያዎች ለሰላሳ ለኮንድ ማስታወቂያ ወደ 1 ሚልዮን ዶላር ገደማ ያወጣሉ። ውጤት የሚያገኙበት መሆኑ እጠያያቂ አይደለም። አንድን አይነተኛ የለስላሳ መጠጥ ወይም የጥርስ ሳሙና ማስታወቂያ ስናይ ወደ ሱፐር ማርኬት ሄደን የዚያኑ

*‹ለስ ኢን ሴሊንግ ጋወር›፣ ናሽናል ታይምስ፣ መጋቢት 1996፣ ገፅ 40

አይነት እቃ እንሸምታለን። በማስታወቂያ ያየነውን ካልሆነ በስተቀር ሌላ የለስላሳ መጠጥ ለመግዛት እንፈልግም። ለምን? ምክንያቱም እንደ ለስት ስለተሞላን በዚህ መሠረት እናደርጋለን።

አንድን ማስታወቂያ በቴሌቪዥን ስንመለከት ወይም በራዲዮ ስናዳምጥ ህሊናችን አያዳምጥም። ይሁንና ውስጠ-ህሊናችን ክፍት በመሆኑ የሚደፋበትን ሁሉ ለመቀበል ይገደዳል። ኩቴሌቪዥን ጋር ተከራክራችሁ ታውቃላችሁ? በእርግጥም አትክራከሩም።

ፊልም ቤት ስንገባ እንስቃለን፣ እናለቅሳለን - ምክንያቱም ስሜታዊ ግብአት ቅፅበታዊ የሆነ ስሜታዊ ውጣት ስላለው። ግብአቱን ከለወጣችሁት ውጣቱም ይለወጣል።

ንቃተ-ህሊና እና ውስጠ-ህሊና

ንቃተ - ህሊና የማሰብ ችሎታ አለው። መቀበል ወይም ውድቅ ማድረግ ይችላል። ውስጠ-ህሊና ግን ተቀባይ ብቻ ነው። ለአእምሯችን የፍርሃት፣ የጥርጣሬና የጥላቻ አስተሳሰቦችን ከመገብነው የገዛ ራሳችን እእምሮ የሚያቀርባቸው ሀሳቦች ተቀስቅሰው እነዚህን ነገሮች ወደ ገሀድነት ይተረጉሟቸዋል።

ውስጠ-ህሊና እንደ መረጃ ማከማቻ ማዕከል ነው። ውስጠ-ህሊና እንደ መኪና፣ ንቃተ-ህሊና ደግሞ እንደ ሾፌር ነው። ከሁሉ የበለጠ ሀይል ያለው ውስጠ-ህሊና ነው። ጉልበት ያለው መኪናው ቢሆንም መቆጣጠሪያው ሾፌሩ ጋ ነው።

ውስጠ-ህሊና ሊጠቅመን ወይም ሊጎዳን ይችላል። ምክንያታዊም አይደለም። ስኬታማ ካልሆንን ውስጠ-ህሊናችንን እንደገና መመሳት ያስፈልገናል።

ውስጠ-ህሊና እንደ አትክልት ስፍራ ነው፣ የምንተክልበት ዕፅዋት ምንነት አያሳስበውም። ገለልተኛ በመሆኑ ምንም አይነት ምርጫ የለውም። መልካም ዘሮችን ከዘራን፣ መልካም የአትክልት ስፍራ ይኖረናል። አሰበሰዚያ የማይፈለጉ እረሞች የበቀሉበት ሜዳ ይሆናል። ከዚህ ባሻገር መልካም ዘር ዘርተንም እንኳን አረሞች ማደጋቸው ስለማይቀር የማረሙ ሂደት ያለማሰለስ መቀጠል ይኖርበታል ባይ ነኝ።

የለው ልጅ አእምሮም ከዚህ በምንም አይለይም። አዎንታዊና አሉታዊ እስተሳሰቦች በአንድ አይነት ጊዜ አእምሮን ሊቆጣጠሩ አይችሉም።

ስኬታማ ለመሆን በአዎንታዊ መልኩ መሞላት (ፕሮግራም መደረግ) ያስፈልገናል።

እንዴት እንሞላለን?

እንዴት ብስክሌት መጋለብ እንደተማርን አስታውሱ። በዚህ ሂደት አራት ደረጃዎች አሉ። የመጀመሪያው ደረጃ ‹የማይታወቅ ችሎታ -

የለሽነት› ይባላል። በዚህ ደረጃ ላይ አለማወቃችንን አናውቅም። ትንሽ ልጆች ሆነን ብስክሌት ስለመጋለብ (የማይታወቅ) ካለማወቃችን ሌላ ብስክሌት መጋለብ አንችልም (ችሎታ-የለሽነት)። ይህ የማይታወቀ ችሎታ - የለሽነት ደረጃ ነው።

በሁለተኛው ደረጃ ላይ - ‹በሚታወቅ ችሎታ-የለሽነት› ልጁ ብስክሌት ስለመጋለብ ያውቃል። ይሁንና አራሱ ብስክሌት መጋለብ አይችልም። በመሆኑም እያወቀም ችሎታ-የለሽ ይሆናል።

ከዚህ በኋላ መማር ይጀምርና ወደ ሶስተኛው ደረጃ ማለትም ወደ ‹ሚታወቅ ቻይነት› ይሸጋገራል። በዚህ ጊዜ ብስክሌት መጋለብ ይችላል። ነገር ግን በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ሂደት ላይ ትኩረት ማድረግ ይኖርበታል። ስለዚህ ልጁ ሆነ ብሎ እያሰበበትና እየጣረ ብስክሌት መጋለብ የሚችል (ቻይ) ይሆናል።

ሀሳኑ ልጅ ስራዬ ብሎ ሰብዙ ጊዜ ብስክሌት መጋለብ ከተለማመደ ስለ እያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ሂደት ማሰብ ላያስፈልገው ይችላል። በዚህ ጊዜ ወደ አራተኛ ደረጃ - ወደ ‹የማይታወቅ ቻይነት› ሂደት ይሸጋገራል። አጠቃላይ የእንቅስቃሴው ሂደት በገዛ ራሱ የሚከናወን ይሆናል። ልጁም ብስክሌት እየጋለበ ከለምች ጋር ማውራትና አጁን በማወዛወዝ ሰላምታ መስጠት ይችላል። አሁን የሚታወቅ ቻይነት ደረጃ ላይ ደርሷል። በዚህ ደረጃ ላይ በእንቅስቃሴዎች ማተኮርም ሆነ ስለ ሂደቱ ማሰብ አያስፈልገውም። ምክንያቱም የባህርይ ስርዓቱ የገዛ ራሱን ይመራል።

እኛም ማናቸውንም አዎንታዊ ልምዶቻችን ሁሉ አዚህ ደረጃ ላይ እንዲደርሱ እንሻለን። ያለመታደል ሆኖ ምናልባት የማይታወቅ ቻይነት ደረጃ ላይ ያሉና ለእርምጃችን ጉጂ የሆኑ ጥቂት አሉታዊ ልምዶችም ይኖሩን ይሆናል።

ተፈጥሮ፣ ወናነትን ትጠየፋለች

የቴኒስ ስፖርት ወዳጆች የሆኑ ሁለት የወንድሜ ልጆች አሉ። አንድ ቀን አባታቸው "ይኼ ጨዋታ በጣም ብዙ ገንዘብ እያስወጣኝ ነው። ራኬቶችና የኳሶች መግዣ ገንዘቡ እና የሜዳ ኪራዩ ሳያንስ አሁን ደግሞ አሰልጣኝ አስቀጠሩኝ። ይኼንን ሁሉ ገንዘብ ማውጣቱ ከብዶኛል" አለኝ። እኔም "ከምን ጋር አነፃፅረኸው ነው ብዙ ገንዘብ የሚያስወጣ ሆኖ ያገኘኸው?" ስል ጠየቅሁት። ልጆቹን ቴኒስ መጫወት አስቁም ጥቂት ገንዘብ ማዳን ይችላል። ይሁንና ጨዋታውን ካቆሙ እና ከነሙሉ ጊዜና ጉልበታቸው ጋር ከትምህርት ቤት ወደ ቤት ከተመለሱ በኋላ ምን ይሠራሉ? በዝምታ ተውጦ ለጥቂት ጊዜ ሲያስብ ቆየና "እንዲቀጥሉ ባደርጋቸው የሚሻል ይመስለኛል። በዚያ መልኩ ካየነው ብዙ ገንዘብ አያስወጣም" አለኝ። ልጆቹን አዎንታዊ በሆነ ተግባራት ተሳታፊ እንዲሆኑ

ማድረጉ የሚኖረውን ጠቀሜታ ተገንዘበ። አለበለዚያ ተፈጥሮ ወናነት (ባዶነት) ስለሚቀፋት ወደ አሉታዊ ነገሮች ይላባሉ። ነገሮች አሉታዊ ወይም አዎንታዊ ናቸው፤ በዚህ አለም ምንም አይነት ግሉል ጉዳይ የለም።

መልካም ምግባር ልምድ ይሆናል። አስደሳች ስብዕና ማጉልበት ከፈለግን ልምዶቻችንን በጥልቀት መመርመር አለብን። በመጀመሪያ ላይ አልፎ አልፎ የምንገዛለት ተግባር የኋላ ኋላ ቋሚ ሆኖን ያርፈዋል። ራሳችሁን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቁት፡-

1. የሥራዬን ጥራት እንዲበላሽ እፈቅዳለሁኝ?
2. ለአሱባልታ እገዛለሁኝ?
3. ቅናትና የራስ ኩራት የዘወትር ወዳጆቼ ናቸውን?
4. የሠዎችን ችግር እንደ ራሴ አድርጌ ማየት ያቅተኛልን?

ሁሌ የልምድ ፈጣሪዎች እኛ ነን። አንድን ነገር ከማድረጋችን በፊት ያለማቋረጥ ማሰብ ካለብን፤ በጭራሽ ምንም ነገር ለማድረግ አንችልምና የልምድ ፈጣሪዎች መሆናችን መልካም ነው።

ከሀሣቦቻችን የበለጠ በራስ - ተገዢነታችንን በማጠናከር ልምዶቻችንን መቆጣጠር አንችላለን። የውስጠ-ሀሊናችንን ሀይል መቆጣጠር ያስፈልገናል። በልጅነታችን የጉልምስና ዕድሜ ምግባራችንን የሚያጐለብቱ አዎንታዊ ልምዶችን ማዳበር አለብን። አሁንም ብንጀምረው በጣም ዘገየን አያስብለንም። ለአዎንታዊም ሆነ አሉታዊ ነገሮች መጋለጥ በእያንዳንዱ ክስተት (ተጋልጦ) ላይ ልዩነት ያመጣል። አዳዲስ አዎንታዊ ልምዶችን መማር ጊዜ ቢወስድም፤ አዎንታዊ ልምዶችን አንድ ጊዜ አጥብቆ መያዝ ከተቻለ ለህይወት አዲስ ትርጉም ይሰጡታል።

ለሁኔታዎች ያለን ተስፋ የማድረግም ሆነ ተስፋ የመቁረጥ አመለካከት ልምድ ነው። ልምዶች በስቃይና በእርካታ መርህ ላይ የተመሠረቱ ናቸው። ነገሮችን የምናደርገው ስቃይን ለማስወገድ ወይም እርካታን ለማግኘት ነው። የምናገኘው እርካታ ከስቃዩ እስከበለጠ ድረስ በልማዱ እንገፋበታለን። ስቃዩ ከእርካታው በላይ ከሆነ ግን ልምዱን እንተወዋለን። ለምሳሌ አንድ ሀኪም ለህመምተኛው ሲጋራ ማጤስ እንዲያቆም ቢነግረው፤ አጫሹ ህመምተኛ "ዶክተር፤ ላቆም አልችልም! የሚያስደስተኝ ልምድ እኮ ነው!" ብሎ ሊመልስና ማጨሱን ሊቀጥልበት ይችላል። ሲጋራ በማጨሱ የሚያገኘው እርካታ ከስቃዩ ይበልጥበታል። አንድ ቀን በጣም ትልቅ የጤና ችግር ባጋጠመው ጊዜ ሀኪሙ በድጋሚ "ለመኖር ከፈለግህ አሁኑኑ ሲጋራ ማጨስ ብታቆም ይሻልሀል!" ይለዋል። በዚህ ጊዜ አብዛኞቹ አጫሾች ያቆማሉ። ለምን? አሁን ስቃዩ ከእርካታው በልጧል።

የመለወጥ ቅስም

ሠዎች አሉታዊ ልምዶች እንዳሏቸው ሲገነዘቡ ወይም ሲያውቁ ለምን አይለወጡም? የማይለወጡበት ምክንያት ህላፊነትን ለመቀበል ፍቃደኛ ስላልሆኑ ነው። በልምዳቸው መቀጠላቸው የሚለጣቸው አርካታ ከስቃዩ ይበልጣል። ምናልባትም፦

- የመለወጥ ፍላጐት ይጐድላቸዉ፣
- ሰለውጡ ራሳቸውን የማስገዛት አቅም ያንሳቸው፣
- ለመለወጥ ስለመቻላቸው እምነት አይኖራቸው፣ አሊያም
- የለውጡን አስፈላጊነት በተመለከተ ግንዛቤ ይጐድላቸው ይሆናል።

እነዚህ ሁሉ ለበቦች አሉታዊ ልምዶቻችንን እንዳናስወግድ ይከላከሉናል። በዚህ ጊዜ አንድ አማራጭ ይኖራል። አሉታዊ ባህሪይን ችላ በማለት በራሱ ጊዜ እንደሚወገድ ተስፋ ማድረግ። (ይህ በግልፅ የሚታየውን እውነት ለመቀበል ፍቃደኛ አለመሆን ነው) - አሊያም ፊት ለፊት ተጋፍጠነው ለአድሜ ልክ እናስወግደዋለን። ባህሪይን ማስተካከል አጉል ፍርሃትን አስወግዶ ከምኞት ቀጠና ውስጥ ከመውጣት የሚመጣ ነው። ፍርሃት ከልምድ የምንማረው ባህሪይ ሊሆን ፍርሃትን መርሳት እንደሚቻል አስታውሱ።

አሉታዊ ልምድን ላለመለወጥ በሰበብነት የሚቀርቡት በጣም የተለመዱ መግለጫዎች የሚከተሉት ናቸው፦

1. ሁሌም እንደዚያ ሳደርግ ቆይቻለሁ፣
2. በፍፁም እንደዚያ ያለውን ነገር አድርጌ አላውቅም፣
3. ይኼ የእኔ ስራ አይደለም፣
4. ልዩነት ይፈጥራል ብዬ አላስብም፣
5. በጣም ስራ ይበዛብኛል።

አዎንታዊ ልምዶችን ማዳበር

አንድ ለው በየትኛውም የእድሜ ክልል ላይ ይገኝ፣ በልምዱም ለፈለገው ያህል ጊዜ ቢቆይ፣ ለመለወጥ በፍጹም አልዘገየም። መለወጥ የሚገባውን ልምድ በመገንዘብ የባህርይ ማስተካከያ ዘዴዎችን በመጠቀም ልንለወጥ እንችላለን። ላረጀ ውሻ አዲስ ተንኮል ማስተማር አይቻልም የሚለው የድሮ ተረት ስህተት ነው። እኛ ለዎች እንጂ ውሾች አይደለንም። የተንኮል ተግባር እያከናወንን አይደለንም። አራስን የሚጐዱ ባህርያትን በመርሳት አዎንታዊ ባህርያትን መማር እንችላለን።

ኧርል ናይቲንጌል እንዳሉት የስኬታማ ሰዎች ምስጢር፣ ስኬታማ ያልሆኑት ለማድረግ የማይወዷቸውንና የማያደርጓቸውን ነገሮች የማድረግ ልምድ ማዳበራቸው ነው። ያልተሳካላቸው ለዎች የማያደርጓቸውን ነገሮች

አስቧቸው። እነዚህን ነገሮች ስኬታማዎቹም ሲያደርጓቸው አይፈልጓቸውም። ይሁንና እንደዚያም ሆኖ ያደርጓቸዋል። ለምሳሌ ስኬታማ ያልሆኑ ሰዎች የልምምድ ስርአትን፣ አድካሚ ስራን ወይም ቃልን መጠበቅን አይወዱም። ስኬታማ ለዎችም ቢሆኑ የልምምድ ስርአትንና አድካሚ ስራን አይወዱም (አንድ አትሌት በየቀኑ በጠዋት ተነስቶ የመሮጥን የልምምድ ስርአት አይወደውም፣ አይፈልገውም። ነገር ግን ምንም ባይወድና ባይፈልገውም ያደርገዋል።) መልካም ልምዶችን ለላዳበሩ የፈለገው ነገር ቢመጣ እነዚህን ነገሮች ከማድረግ ወደኋላ አይሉም።

ልምዶች ሁሉ አንደ ቀልድ ይጀመራሉ። የኋላ ኋላም ለማቆም በጣም አስቸጋሪ ሆነው ያርፉታል። ዝንባሌዎች ልምዶች በመሆናቸው ለለወጡ ይችላሉ። ጥያቄው ያለው አሮጌዎቹን አሉታዊ ልምዶች በማስወገድ በአዳዲስ አዎንታዊ ልምዶች መተካቱ ላይ ነው።

መጥፎ ባህሪያትን ከማስወገድ ይልቅ መከላከሉ የበለጠ ይቀላል። መልካም ልማዶች የሚገኙት ፈታኝ ነገሮችን ከማስወገድ ነው።

መደሰት እና መከፋት ልምዶች ናቸው። ምርጥ ችሎታ አንድ ባህሪይ ወይም ዝንባሌ ልምድ አስኪሆን ድረስ ሆን ተብሎ ከሚደረግ ተደጋጋሚ ጥረት የሚገኝ ውጤት ነው።

በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ

በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ምንድን ነው? ለመሆን የምትፈልጉትን ለው አስመልክታችሁ ከአሁን ጊዜ› የምታስቡት ሃሳብ ነው። በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ስለ ‹ገዛ ራስ› ‹ለገዛ ራስ› አንደሚሳፍ የንግድ ማስታወቂያ ነው። የዚህ አይነቶቹ ሀሳቦች በንቃተ-ህሊናችሁም ሆነ በውስጠ-ህሊናችሁ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ሲሆን፣ አነሱም በተራቸው ዝንባሌና ባህሪይ ላይ ተፅዕኖ ያሳድራሉ።

በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ውስጠ-ህሊናችሁን የምትሞሉባቸው መንገዶች ናቸው፣ አዎንታዊ ወይም አሉታዊም ሊሆኑ ይችላሉ።
አሉታዊ የሆኑ በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ምሳሌዎች፦

- ደክሞኛል።
- እኔ አትሌት አይደለሁም።
- የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው።
- በሂሳብ ትምህርት ደካማ ነኝ።

ለራሳችሁ አሉታዊ የሆኑ በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦችን ስትሰጡት ውስጠ ህሊናችሁ አምኖ ስለሚቀበላቸው የሚጠበቀውን ነገር አውን ለማድረግ ባህሪያችሁ ውስጥ ይንፀባረቃሉ። ለምሳሌ አንድ ለገዛ ራሱ "የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው" የሚል በገዛ ራስ የሚሰነዘር ሀሳብ የሚያቀርብ ለው፣ ከሌላ አዲስ ለው ጋር ቢተዋወቅ "የማስታወስ ችሎታዬ

ደካማ በመሆኑ ለማስታወስ ብሞክር እንኳን ምንም አይጠቅመኝም" ብሎ ለራሱ ስለሚነግረው የሰውዬውን ስም ለማስታወስ ምንም አይነት ጥረት አያደርግም። አናም በእርግጠኝነት በሚቀጥለው ጊዜ ሲገናኙ የሰውዬውን ስም አያስታውሰውም። ይሽኔ በድጋሚ "የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው" ብሎ ለራሱ ይነግረዋል። ይኼ በጭራሽ ማብቂያ የለሽ የሆነ ኡደት - የሚጠበቀውን ነገር እውን የሚያደርግ ሂደት - ነው።

አንድ ሰው በተደጋጋሚ በሆነ*ነገር ላይ እምነት ካሳደረ፣ ይህ ነገር ወደ ውስጠ-ህሊናው ዘልቆ ገሀድ ይሆናል። በተደጋጋሚ የተነገረው ውሸት አብዛኛውን ጊዜ እንደ እውነት ሆኖ ታቀሳይነት ያገኛል።

ለምን አምንታዊ ሃሳቦች አይኖሩንም? ምክንያቱም አእምሯችሁ ውስጥ ልትፈጥሩት የምትፈልጉት ምስል እንዲኖራችሁ የምትፈልጉትን እንጂ የሌላችሁን አይደለም። አእምሯችሁ ውስጥ የቀረፃችሁት የትኛውም ምስል ገሀድ ይሆናል። በገፃ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች የድግግሞሽ ሂደት ናቸው። አንድን ሃሳብ በጣም ከደጋገማችሁት አብዛኛውን ጊዜ ወደ ውስጠ ህሊናችሁ ዘልቆ ይገባል። ለምሳሌ ለገፃ ራሳችሁ "ዘና ብያለሁ። ራሴን የምቆጣጠር፣ መንፈሌ የረጋ ሰው ነኝ" ብትሉ፣ ለሁኔታዎች እራሳችሁን ተቆጣጥራችሁ የተረጋጋ ምላሽ ትሰጣላችሁ።

በገፃ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች አሉታዊ መሆን አይገባቸውም። "ዝርክርክ ነኝ" አትበሉ። ከዚያ ይልቅ "ሁልጊዜም ዝግጁ ነኝ" በሉ። በገፃ ራስ በሚቀርብ ሃሳብ ውስጥ አሉታዊ ቃል ሊኖር ልናስወግደው የምንፈልገው አሉታዊ ምስል ይፈጥራል። "ስለ ለማያዊ ዝሆኖች እታስቡ" ተቡ ብነግራችሁ ወዲያውኑ በአእምሯችሁ ውስጥ የአንድ ለማያዊ ዝሆን ምስል ብቅ ማለቱ አይቀርም።

በራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች እምንታዊ መሆን ይገባቸዋል። ምክንያቱም የምናስበው በምስሎች እንጂ በቃላት አይደለም። "እናት" ብል አእምሯችሁ ውስጥ ምን ይፈጠራል? አብዛኛውን ጊዜ የእናታችሁ ምስል ፊታችሁ ላይ ድቅን ይልባችኋል እንጂ ‹እናት› የሚለው ቃል አይመጣላችሁም።

በገፃ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦቻችሁ በአሁኑ ጊዜ ግለጹ። ለምን? ምክንያቱም አእምሯችን በእውነተኛ ተሞክሮና በሀሳብ ወለድ ተሞክሮ መካከል ያለውን ልዩነት መናገር አይችልማ። ለምሳሌ ወላጆች ልጃቸው ምሽት 3:30 ላይ ወደ ቤት እንዲመጣ ቢጠብቁትም እሱ ገና አልመጣም። አሁን ደግሞ ሌሊት 7:00 ሆኗል። በወላጆቹ አእምሮ ውስጥ ምን እየፈጠረ ሊሆን ይችላል? ምናልባት ሁሉም ነገር በጥሩ ሁኔታ እየተከናወነ መሆኑን ተስፋ ሊያደርጉ ይችላሉ። "አደጋ እንዳልገጠመው ተስፋ አለኝ" ብለው ቢያስቡ ምን ይፈጠራል? የደም ግፊታቸው ያሻቅባል! ይኼ ሀሳብ ወለድ ተሞክሮ ነው። እውነታው ልጁ በፓርቲው ዝግጅት እየተዝናና የሚገኝ መሆኑና ያልመጣውም ግድ የለሽ ስለሆነ ሊሆን ይችላል።

ልጁ በእርግጥም ምሽት 3:30 ላይ ወደ ቤቱ እየመጣ እንደነበረና ነገር ግን አደጋ እንዳጋጠመው ብናስብስ - ምን አይነት ሁኔታ ይፈጠራል? ልክ እንደ በፊቱ ሁሉ የደም ግፊታችን ያሻቅባል! በመጀመሪያ ሀሳብ - ወለዱ ተሞክሮ እውነት አልነበረም። በሁለተኛው ጊዜ ግን እውነት ሆኗል። በሁለቱም አጋጣሚዎች የለውነት አፀፋ - ምላሽ አንድ እይነት ነው። ውስጠ ህሊናችን እውነተኛ እና ሀሳብ ወለድ ተሞክሮዎችን አይለይም።

ውስጠ-ህሊናን ማዘጋጀት

በገፃ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች አሉታዊ ልምዶችን ለማስወገድና አምንታዊዎቹን ለማጉልበት ሊጠቅሙ ይችላሉ። ሁላችንም ብንሆን ሳይታወቀን እነዚህን ሀሳቦች እንጠቀምባቸዋለን። ለምሳሌ ጠዋት ቀደም ብለን በመነሳት የምንሄድበት ቦታ ካለን ማታ ስንተኛ ለራሳችን በ12:00 መንቃት እንዳለብን እንነግረዋለን። እናም አብዛኛውን ጊዜ (የሚቀለቅሰን ድምፅ የሚያለማ ለዓት እንኳን ሳይኖረን) በለአቱ ከእንቅልፋችን እንነቃለን።

በገፃ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ አእምሯችንን የምንጠብቀውን ነገር እውን ያደርግ ዘንድ ቃል እንዲገባ የምንሞላበትና የምናላምድበት መንገድ ነው።

በገፃ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ለውስጠ-ህሊናችን ወደ ገሀድነት የሚተረጉሙ አምንታዊ ሃሳቦችን የምናቀርብበት ተደጋጋሚ ሂደት ነው። ድግግሞሹ በጥልቅ ሀይለኛ ስሜቶች ካልታገዘ በስተቀር ብቻውን በቂ አይሆንም።

በገፃ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ በእይነ ህሊና የማይታይ ከሆነ ውጤት አይኖረውም። ከአእምሯችን ለመጀመሪያ ጊዜ በገፃ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ሊቀበል፣ ሀሳቡን ውድቅ ያደርገዋል። ምክንያቱም ከአምነት ስርአታችን ጋር የሚቃረን፣ ከሌላ ቦታ የመጣ ባዕድ ሀሳብ ነውና። ስኬት ትኩረት በማድረግና ሂደቱን በመደጋገም ችሎታችን ላይ ይመሰረታል።

በአይነ-ህሊና ማየት

በአይነ ህሊና ማየት እንዲኖረን ወይም እንድናደርገው የፈለግነውን ነገር እሊያም ምን አይነት ሰው መሆን እንደፈለግን በአእምሮ ውስጥ ምስል የመፍጠር እና የማየት ሂደት ነው። በአይነህሊና ማየትና ለገፃ ራስ ሀሳብ ማቅረብ አብረው ይሄዳሉ። በአይነ ህሊና ማየት ሳይኖር ለገፃ ራስ ሀሳብ ማቅረብ ብቻውን ሚካኒካዊ ድግግሞሽ ስለሚሆን ውጤታማ አይሆንም። ውጤቶችንና ጥልቅ ሀይለኛ ስሜቶችን ለማየት ካስፈለገ ለራስ የሚቀርበው ሀሳብ በአይነ ህሊና በማየት መታገዝ ይኖርበታል።

ማስጠንቀቂያ! በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ባዕድ ሀሳቦች በመሆናቸው መጀመሪያ ላይ አእምሯችን ዘንድ ተቀባይነት አያገኙ ይሆናል። ለምሳሌ ላለፉት ጥቂት አስርት አመታት የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ መሆኑን አምኜ ቆይቼ፣ አሁን በድንገት ለገዛ ራሴ ጥሩ የማስታወስ ችሎታ እንዳለኝ ብነግረው አእምሮዬ "አንተ ቀጣፊ! የማስታወስ ችሎታህ ደካማ ነው" በማለት ሀሳቡን ውድቅ ያደርገዋል። ምክንያቱም እስካሁን ድረስ ይህንን አምኜበት ነው የቆየሁት። ይህንን ሀሳብ ለማስወገድ 21 ቀናት ይፈጃል። ለምንድ ነው 21 ቀናት የሚፈጀው? ምክንያቱም አንድን ልምድ ለመፍጠር ወይም ለማስወገድ ካስፈለገ ቢያንስ ለ21 ቀናት በአከታታይ ስራዬ ብሎ ዘላቂ ልምምድ ማድረግ ያስፈልጋል። ለሀያ አንድ ቀናት አንድ ካሴት ብታዳምጡና ከዚያ በኋላ ቴፓችሁ ቢበላሽ በጆሮዋችሁ ውስጥ ምን አይነት ዜማ እንደሚያቃጭልባችሁ ገምቱ።

እዚህ ላይ አንድ ትልቅ ጥያቄ ይነሳል፦ ለአድሜ ልክ የሚበጅ የተሻለ ለውጥ ለማምጣት ስራዬ ብሎ ለ21 ቀናት ጥረት ማድረግ ይከብድ ይሆን? በእርግጠኝነት አይከብድም። ይሁንና ያንን የሚያደርጉት ቃላቸውን የሚያከብሩ ሰዎች ብቻ ናቸው። ለገዛ ራስ ሀሳብ የማቅረቡ ሂደት ተራ መስሎ ሲታያ ቢችልም ቅሉ ቀላል አይደለም። ነገር ግን ልታደርጉት ትችላላችሁ። በቀጣዩ ክፍል የቀረቡትን አርምጃዎች በመከተል ለገዛ ራሳችሁ የምታቀርቧቸውን ሀሳቦች ወደ ገሀድነት ቀይሯቸው።

አዎንታዊ ልማዶችን የማዳበሪያ የ21 ቀናት ቀመር

1. ወደ ማትረበሹበት አንድ ቦታ ሂዱ።
2. ለገዛ ራሳችሁ የምታቀርቧቸውን ሀሳቦች ዘርዝራችሁ ፃፉ። ሀሳቦቻችሁ አዎንታዊና የአሁን ጊዜ መሆናቸውን አረጋግጡ።
3. ለገዛ ራሳችሁ የምታቀርቧቸውን ሀሳቦች በየቀኑ ቢያንስ ሁለት ጊዜ ደጋግማችሁ አንብቧቸው፦ (ጠዋት ከእንቅልፋችሁ ስትነሱ እና ማታ ልትተኙ ስትሉ።) ጠዋት አእምሯችሁ ንፁህና ለመቀበል የተዘጋጀ ነው። ማታ ስትተኙ ደግሞ ሌሊቱን ስራውን እንዲሰራላችሁ አዎንታዊ የሆነ ምስል በውስጠ-ህሊናችሁ አከማቹ። እያንዳንዱን ለራሳችሁ የምታቀርቡትን ሀሳብ በጥቂት ትናንሽ የሚጣበቁ የማስታወሻ ወረቀቶች ላይ መፃፍም ትችላላችሁ። እነዚህን ወረቀቶች ቀኑን በሙሉ በምታዩዋቸው ቦታዎች ላይ (በመታጠቢያ ቤታችሁ መስታወት ላይ፣ ከመኪናችሁ መሪ አጠገብ ባለው መቆጣጠሪያ ሰሌዳ ላይ፣ አጀንዳችሁ ውስጥ፣ በቢሮ መሳቢያዎቻችሁ ውስጥ) ለጥፏቸው። ቀኑን ሙሉ ማስታወሻዎቹን ማየታችሁ ሀሳቦቹን ደጋግማችሁ እንድታነቧቸው ያደርጋችኋል።
4. ለገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ለብቻቸው ውጤታማ ስለማይሆኑ በአይነህሊና የማየትን ዘዴም ተጠቀሙ።
5. ሀሳቡ ልምድ እስከሚሆን ድረስ ቢያንስ ለ21 ቀናት ይህንን አድርጉ።

ተግባራዊ ሰቅድ

አንድ ወቄት ተግባር ከአንድ ቶን ንድፈ-ሀሳብ የበለጠ ዋጋ አለው።»
- ፍሬድሪክ ኤንግልስ

አስፈላጊ፦ ለገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ እና በአይነ ህሊና ማየት የተወሰነ ጊዜ የሚወስድ ግብ-ተኮር የተግባር እቅድን በማገዝ ይሰራሉ (አንጂ አይተኩትም)።

1. ሁላችንም ብንሆን ቁልቁል የሚጐትቱን አሉታዊ ልምዶች አሉን። ለ15 ደቂቃ በማትረበሹበት ቦታ ሰብቻችሁ ሆናችሁ በማሰብ ቁልቁል የሚጐትቷችሁን አሉታዊ ልምዶች በሙሉ ዘርዝራችሁ ፃፉ።

_____

_____

2. ለ15 ደቂቃ በማትረበሹበት ቦታ ሰብቻችሁ ሆናችሁ በማሰብ ልታጐለብቷቸው የምትፈልጓቸውን አዎንታዊ ልምዶች በሙሉ ዘርዝራችሁ ፃፉ።

_____

_____

3. ከላይ የዘረዘራችኋቸውን አዎንታዊ ባህሪያት ለማጐልበት ለራሳችሁ ልታቀርቧቸው የምትችሏቸውን በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦችን ዘርዝራችሁ ፃፉ።

_____

_____

4. ሀሳቦቹን በአይነ ህሊናችሁ እያያችሁ የ21 ቀን መርሃ ግብሩን ተከተሉ።

_____

_____

- 10 -

ግብን ‘መወሰን

‹በህይወት ጉዳና ላይ ስትጓዙ
አይናችሁን ከግባችሁ ላይ አትንቀሉ::
ትኩረታችሁ በቦምቦሲናው ላይ እንጂ
በቀዳዳው ላይ አይሁን::›
ምንጩ ያልታወቀ

ግብን መወሰንና ከዳር ማድረስ

መድረሻችሁን አስካወቃችሁ ድረስ እውቀት አዚያ እንድትደርሱ ይረዳችኋል::

በድሮ ጊዜ አንድ ህንዳዊ መንፈሳዊ ሊቅ ደቀ-መዛሙርቱን የቀስት ውርወራ ያስተምር ነበር:: ለዚህም ከእንጨት የተሰራ የወፍ ቅርፅ አስቀምጠ ደቀ-መዛሙርቱን በወፉ አይን ላይ እንዲያነጣጥሩ ነገራቸው:: ከዚህ በኋላ የመጀመሪያው ደቀ-መዝሙር ምን እንደሚታየው እንዲያብራራ ተጠየቀ:: እሱም "ዛፎቹን፣ ቅርንጫፎቹን፣ ቅጠሎቹን፣ ሠማዩን፣ ወፉንና የወፉን አይኖች እያየሁ ነው" በማለት መለሰ::

መንፈሳዊው ሊቅም ይህንን ደቀ-መዝሙራቸውን ትዕዛዛቸውን እንዲጠባበቅ ካደረጉ በኋላ ሌላውን ደቀመዝሙራቸውን ተመሳሳይ ጥያቄ አቀረቡለት:: እሱም "የሚታየኝ የወፉ አይን ብቻ ነው" በማለት መለሰ:: ይኸኔ መንፈሳዊው ሊቅ "በጣም ጥሩ! አሁን ቀስታችሁን ወርውሩ!" ሊሉ አዘዙ:: የሁለተኛው ደቀ-መዝሙር ቀስት በቀጥታ ወደ ወፉ አይን ተወንጭፎ ተሰካ::

ካሳተኮርን በስተቀር ግባችንን ከዳር ለማድረስ አንችልም:: ሀሳብን በአንድ አለባለቦ ማተኮር አስቸጋሪ ቢሆንም እንኳን ይህንን ክህሎት በጥረታችን ልንማረው እንችላለን::

አይናችሁን ከግባችሁ ላይ አትንቀሉ

ሀምሌ 4 ቀን 1952 ዓ.ም ፍሎሪንስ ቻድዊክ የካታሊናን ቦይ በዋና ያቋረጠች የመጀመሪያዋ ሌት ለመሆን ጥቂት ቀርታት ነበር:: ከዚያ በፊት የእንግሊዝ ቦይን በዋና ማቋረጥ ችላለች:: መሳው አስም እየተከታተላት ነው:: ቻድዊክ ጥቅጥቅ ካለው ጭጋግ፣ አጥንት ድረስ ዘልቆ ከሚገባው ቅዝቃዜ እንዲሁም ከሻርኮች ጋር ትግል ገጥማለች:: ወደ ባህሩ ዳር ለመድረስ የተቻሳትን ሁሉ እያደረገች ቢሆንም በመነፅሯ አሻግራ ባየች ቁጥር ማየት የቻለችው ጥቅጥቅ ያለውን ጭጋግ ብቻ ሆነ:: እናም የባህሩን ዳርቻ ለማየት ባለመቻሏ ተረታች፣ መዋኘቷን አቆመች::

በመጨረሻ ባህሩ ዳር ለመድረስ የቀራት ግማሽ ማይል ብቻ እንደነበር ባወቀች ጊዜ በጣም ተበሳጨች:: ያቆመችው ወኔ-ቢስ ስለነበረች ሳይሆን ግቧን ለማየት ባለመቻሏ ነበር:: መጥፎ የነበረው የአየር ሁኔታ አላቆማትም:: ይህንንም "ሰበብ እየፈጠርኩ አይደለም:: ደረቁን መሬት አይቼው ቢሆን ኖሮ ሊሳካልኝ ይችል ነበር" በማለት ገልፃዋለች::

ከሁለት ወራት በኋላ ተመልሳ ወደ ስፍራው በመሄድ የካታሊናን ቦይ በዋና አቋርጣለች:: በዚህ ጊዜ የአየሩ ሁኔታ መጥፎ የነበረ ቢሆንም ግቧን በአእምሮዋ ውስጥ ቀርፃው ስለነበር ያለበትቱን ዳር ከማድረሷ በተጨማሪ የወንዶችን ሪኮርድ በሁለት ሰአታት አሻሽላለች::

ግቦች ለምን አስፈላጊ ሆኑ?

ደማቅ የፀሀይ ብርሃን ባለበት ቀን በጣም ከፍተኛ ሀይል ያለው የማጉሊያ መነፅር ቢኖራችሁ እንኳን የመነፅሩን ሌንስ ማንቀሳቀሳችሁን ካላቆማችሁ በስተቀር ትንሿን ቁራጭ ወረቀትም ቢሆን በእሳት ለማያያዝ አትችሉም:: በመነፅሩ አልፎ የሚወጣውን ብርሃን በአንድ ቦታ እንዲሰባሰብ ካደረጋችሁትና ሌንሱን ካላንቀሳቀሳችሁት ግን ወረቀቱ ይነዳል:: ትኩረትን የማሰባሰብ ሀይልም እንደዚሁ ነው::

አንድ ሰውዬ በእግሩ እየተጓዘ እያለ መንታ መንገድ ላይ ሲደርስ ቆመና በአቅራቢያው ሲያልፉ የነበሩትን አንድ አዛውንት "ይህ መንገድ ወደ የት ይወስዳል?" ሲል ጠየቃቸው:: አዛውንቱም "ወደ የት ለመሄድ ትፈልጋለህ?" በማለት ጠየቁት:: "እኔ እንጃ?" አለ ሰውየው::

"እንግዲያውስ ዝም ብለህ በአንደኛው መንገድ ሂድ:: ደግሞስ መንገዱ የትም ይውሰድ ምን ልዩነት ያመጣል?" አሉት አዛውንቱ::

አውነታቸውን ነው:: "አሊስ አን ዎንደር ላንድ" በተባለው ፊልም ውስጥ የቼሻየሯ ድመት አሊሰን "ወደ የት እየሄድሽ እንደሆነ ሳታውቂ ስትቀሪ የትኛውም መንገድ መሄድ ወዳለብሽ ቦታ ይወስድሻል" ብላታለች::

አንበልና የአንድ እግር ኪስ ቡድን አባላት በሙሉ ያሰ የሌሰ ወኔያቸውን አለባለበው ተጋጣሚያቸውን ለመርታት በመጓጓት ጨዋታ

ስመጀመር ተዘጋጅተዋል። በዚህ ጊዜ አንድ ያልታወቀ ሰው የጉሉን ቋሚዎች አንስቶ መስመሮቹን ቢያጠፋቸው ምን ይፈጠራል? ሜዳው ውስጥ ምንም የቀረ ነገር አይኖርም። እንዴት አድርገው ጉል ያስቆጥራሉ? ወደ ተቃራኒ ቡድን የግብ ክልል መድረሳቸውንስ እንዴት ያውቃሉ? አቅጣጫ የሌለው ጉጉት እንደ ሰደድ እሳት በመሆኑ ሰጭንቀት ይዳርጋል። ግቦች አቅጣጫ ያስይዛሉ።

የሚሄድበትን ሳታውቁ ባቡርም ወይ አውሮፕላን ላይ ትሳፈራላችሁ? በፍፁም አትሳፈሩም። ታዲያ ሰዎች ምንም አይነት ግብ ሳይኖራቸው ሰምን በህይወት መንገድ ላይ ይጓዛሉ?

ህልሞች

ታላላቅ አእምሮዎች፣ አሳማዎች ሲኖሯቸው
ሴሎቹ ደግሞ
ምኞቶች ብቻ ይኖሯቸዋል።›
- ዋሺንግተን ኧርቪንግ

ሰዎች ግቦችን ከህልሞችና ምኞቶች ጋር ይምታታባቸዋል። ህልሞችና ምኞቶች ከፍላጐቶች ያለፉ ነገሮች አይደሉም። ፍላጐቶች ደካሞች ናቸው። ፍላጐቶች የሚጠነክሩት፦

* በአቅጣጫ
* በቁርጠኝነት
* ለአላማ በመስዋት
* በሰነ-ስርአት
* በተቆረጡ (ገደብ በተበጀላቸው) ቀናት ሲታገዙ ነው።

ፍላጐትን ከግብ የሚለዩት እነዚህ ነገሮች ናቸው። ግቦች የተቆረጠ ቀንና የተግባር ዕቅድ ያላቸው ህልሞች ናቸው። ግቦች ዋጋ ያላቸው ወይም የሌላቸው ሊሆኑ ይችላሉ። ብቻ ህልሞችን ወደ ገሀድነት የሚለውጣቸው ምኞት ሳይሆን ሀይለኛ ጥልቅ ሰሜት ነው።

ህልምን ወደ ገሀድነት መስወጥ የሚያስችሉ ቅደም ተከተሎች፦

1. የተወሰነና ግልፅ የሆነ በጽሑፍ የሰፈረ ግብ መኖር፣
2. ግብን ከዳር የሚያደርስ ዕቅድ ነድፎ በፅሑፍ ማስፈር፣
3. ግብንና ዕቅድን በየቀኑ ሁለት ጊዜ ማንበብ (ማጥናት)

ብዙ ሰዎች የተወሰነ ግብ የማይኖራቸው ሰምንድ ነው?

"ምንም ነገር ሰመሰራት ሳይሞክሩ ከተሳካላቸው ይልቅ
አንድ ነገር ሰማድረግ ሞክረው ያልተሳካላቸው
ሰዎች ያስጥርጥር የተሻሉ ናቸው።

-ሱይድ ጆንሰ

ሰዎች ግቦቻቸውን የማይወስኑት በበርካታ ምክንያቶች ሲሆን ከእነዚህ ውስጥ የሚከተሉት ይጠቃሰላሉ፦

1. **ተስፋ ስስቆራጭ እመሰካከት** - ከአማራጭ መንገዶች ይልቅ አንቅፋቶችን መፈሰግ
2. **የውድቀት ስጋት** "ምናልባት ባይሳካልኝስ?" **ብሎ ማሰብ** - ሰዎች ሳይታወቃቸው የተወሰኑ ግቦች ከሌሏቸው ውድቀት ሊያጋጥማቸው እንደማይችል ይሰማቸዋል። ይሁንና የግቦች አለመኖር የውድቀት ምልክት ሰሰሆነ ያልተሳካላቸው መሆናቸው አይቀርላቸውም።
3. **የስኬት ስጋት** - ራስን ዝቅ አድርጐ ማየት ወይም የተጠበቀውን ስኬት የመቀበል ስጋት በአንዳንድ ሰዎች ዘንድ የስኬት ስጋትን ያስከትላል።
4. **የጉንት ማጣት** - የአስተሳሰብ ስርአታችን ውጤት ሲሆን ደስተኛ ህይወትን የመኖር ፅኑ ፍላጐት ማጣት ነው። የአስተሳሰባችን ውስን መሆን ሰዕድገታችን መሠናክል ይሆነናል።

ዓሶችን በያዘ ቱጥር ትናንሾቹን ብቻ በማስቀረት ትላልቆቹን ዓሶች መልሶ ወደ ወንዝ የሚጨምር ዓሳ አጥማጅ ነበር። ይህንን ያልተሰመደ ባህርዩን የተመለከተ አንድ ሰው ዓሳ አጥማጁን ሰምን እንደዚህ እንደሚያደርግ ቢጠይቀው፣ ዓሳ አጥማጁ "ይህን የማደርገው መጥበሻዬ ትንሽ በመሆኑ ነው" ሲል መልሶለታል።

ብዙ ሰዎች በህይወታቸው ተሳክቶላቸው የማያውቀው ትንሽ መጥበሻ ይዘው ስለሚዞሩ ነው። ይህ ትንሽ መጥበሻ የአስተሳሰብ ውስንነት ነው።

5. **ተቀባይነት የማጣት ስጋት** - "ባይሳካልኝ ሌሎች ሰዎች ምን ይሉኛል?" ብሎ መጨነቅ።
6. **ዛሬ፣ ነገ ማለት "እንድ ቀን ግቦቼን እመስናለሁ" ብሎ ማሰብ** - ይህ ከጉጉት ማጣት ጋር ይያያዛል።
7. **ስራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት** - አንድ ሰው በውስጡ ግፊት ካሳደረበትና መንፈሱን የሚያነቃቃው ነገር ከሌለው ለራሱ ዝቅተኛ ግምት ይሰጣል።

8. **የግቦችን አስፈላጊነት አስማወቅ** - ማንም ሰው ስለ ግቦች ካላስተማረን ግብ የማዘጋጀትን አስፈላጊነት በፍፁም አናውቅም።
9. **ግብን ስሰመወሰን እውቀት ማጣት** - ሰዎች ግቦችን የመወሰንን ሂደት አያውቁም። በመሆኑም አንድን የተወሰነ ስርአት መከተል ይችሉ ዘንድ ደረጃ በደረጃ የሚመሩበት መመሪያ ያስፈልጋቸዋል።

ግብን መወሰን ተከታታይ አሰራሮችን በቅደም ተከተል ተግባራዊ ማድረግን ያጠይቃል። የአውሮፕላን ትኬት ስትገዙ በትኬቱ ላይ ምን የሚል ፅሁፍ ታገኛላችሁ?

* መነሻ
* መድረሻ
* ማዕረግ
* ዋጋ
* ትኬቱን ለመጠቀም የመጀመሪያው ቀን
* የትኬቱ አገልግሎት የሚያበቃበት ቀን

ብዙ ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ ወሳኙ አላማቸው ምን እንደሆነ ቢጠየቁ ምናልባት ግራ የሚያጋባ መልስ ሊሰጡ ይችላሉ። ሰምሳሉ፦ "ስኬታማና ደስተኛ ሆኜ ጥሩ ኑሮ እኖራለሁ" ሊሉ ይችላሉ። በቃ! አላማቸው ይሽው ነው። እነዚህ ደግሞ ምኞቶች እንጂ አንዳቸውም በግልፅ የተቀመጡ ግቦች አይደሉም። ግቦች SMART (የእንግሊዝኛ ምህፃረ ቃል) መሆን ይገባቸዋል።

1. S - specific (ውስን - ተሰይተው የተቀመጡ) "ክብደቴን መቀነስ አፈልጋለሁ" ብንል፣ ይህ የምኞት ሀሳብ (የህልም እንጀራ) ነው። ሀሳባችሁን "በ90 ቀናት ውስጥ ክብደቴን በ10 ፓውንድ እቀንሳለሁ" ብላችሁ በዝርዝር ብትገልፁት ግን ይህ ግብ ሊሆን ይችላል።
2. M - measurable (ለመለካት የሚቻል) መሆን አለበት። ግባችሁን ለመለካት ካልቻላችሁ ከዳር ልታደርሱት አትችሉም። መለካት አድገትን የመቆጣጠሪያ ዘዴ ነው።
3. A - achievable (ሊሳካ የሚችል) ሊሳካ የሚችል ሊባል ግባችሁ ፈታኝ ሊሆን የሚችል ቢሆንም ከዳር ሊደርስ የማይችል ሊሆን አይገባውም ስማለት ነው። አሊያ ግባችሁን ተከትላችሁ ወደ ተግባር መንቀሳቀሱ ተስፋ አስቆራጭ ይሆንባችኋል።
4. R - realistic (እውነታን ያገናዘበ) ግባችሁ በ30 ቀናት ውስጥ 50 ፓውንድ ለመቀነስ ከሆነ ተጨባጭነት የሌለውና እውነታን ያላገናዘበ ነው።
5. T - time - bound (ጊዜን መሰረት ያደረገ) ግባችሁን ከዳር ለማድረስ ጥረታችሁን የምትጀምሩበትን ቀንና የመጨረሻው ቀን መቁረጥ ይኖርባችኋል።

ግቦች፦ 1. የአጭር ጊዜ - እስከ አንድ አመት
2. የመካከለኛ ጊዜ - እስከ ሶስት አመታት
3. የረጅም ጊዜ - እስከ አምስት አመታት ሊሆኑ ይችላሉ።

ግቦች ከአምስት አመታት የበለጠ ጊዜ ሊወስዱ የሚችሉ ሊሆን የዚያን ጊዜ ግብነታቸው ቀርቶ የህይወት አላማ ይሆናሉ። የአላማ መኖር ደግሞ በጣም አስፈላጊ ነው። ያለ አላማ ከኖራችሁ ግባችሁን ከዳር ማድረሳችሁ ብቻ አያስጨነቃችሁ አጠቃላይ ነገሮችን ከማገናዘብ ይልቅ ነጠላ የሆነ አመለካከት ማጉልበታችሁ አይቀርም። ግቦች ተሸንሽነው በትንሽ በትንሹ ከተከፋፈሉ በጣም በቀላሉ ከዳር ይደርሳሉ።

ህይወት በእርምጃ ብትመተር፣
ስእግሩም ችግር ነው - የት ሲሰነዘር?
ከተፅኳት ግን በጣቶች ስንዝር፣
ሲምንት'ኮ ናት - ደቃቃ ነገር።

ጂን ጉርደን

ግቦች ልካቸው መስተካከል አለበት

ህይወታችን 6 ስፖክዮች አንዳሉት ጉማ ነው።

1. **የቤተሰብ** - የምንወዳቸው ሰዎች የመኖራችንና በህይወት የመቆየታችን ምክንያቶች ናቸው።
2. **ገንዘብ ነክ** - የስራ ህይወታችንንና ገንዘብ ሊገዛልን የሚችላቸውን ነገሮች ይወክላል።
3. **ጤካላዊ** - ጤና ከሌላችሁ ምንም ነገር የላችሁም።
4. **አእምሯዊ** - እውቀትንና ጥበብን ይወክላል።
5. **ማህበረሰባዊ** - እያንዳንዱ ግለሰብና ድርጅት ማህበራዊ ሀላፊነት አለው፣ ያለ ማህበራዊ ሀላፊነት፣ ማህበረሰብ መሞት ይጀምራል።
6. **መንፈሳዊ** - የአስተሳሰብ ስርአታችሁ ሰግብረ ገብነትና ለስነ-ምግባር ይቆማል።

ከእነዚህ ስፖክዮች ውስጥ አንዱ ቢያፈነግጥ ህይወታችሁ ሚዛኑን ይስታል። ለጥቂት ደቂቃዎች አስቡት። ከእነዚህ ስድስት ስፖክዮች ውስጥ አንዱ ቢጠፋ ህይወታችሁ ምን ሊመስል ይችላል?

የህይወት ሚዛን

በ1923 ዓ.ም በአለማችን አሉ የሚባሉት ስምንት ቱጃሮች ተገናኝተው ነበር። አጠቃላይ የሀብታቸው ድምር በዚያን ዘመን ከነበረው የዩናይትድ ስቴትስ መንግስት ጠቅላላ ሀብት ይበልጥ እንደነበር ይገመታል።

አነዚህ ለምች በእርግጥም አንዱት መኖርና ገንዘብ ማከማቸት እንደሚቻል በሚገባ ያውቁ ነበር። ነገር ግን እስቲ ከ25 አመታት በኋላ ምን እንደገጠማቸው እንመርምር፡-

1. የግዙፍ ብረት አምራች ኩባንያ ኘሬዝዳንት የነበረው ቻርልስ ሽዋብ ሰአምስት አመታት በብድር ካፒታል ሲንቀሳቀስ ከቆየ በኋላ ለኪሳራ ተዳርጉ ሞተ።
2. የግዙፍ ጋዝ አምራች ኩባንያ ኘሬዝዳንት የነበረው ሀዋርድ ሀብሰን በመጨረሻ ቀወሰ።
3. ከአሰማችን ታላላቅ የሸቀጥ ነጋዴዎች አንዱ የነበረው አርተር ከተን ቤላ ቤስቲን ሳይተርፈው በእዳ ተዘፍቆ ሞተ።
4. የኒውዮርኩ ስቶክ ገበያ ኘሬዝዳንት ሪቻርድ ዊትኒ ዘብጥያ ወረደ።
5. የኘሬዝዳንቱ ካቢኔ አባል የነበረው አልበርት ፎል በሰላም ቤቱ ውስጥ ህይወቱ እንዲያልፍ በሚል በምህረት ከአስር ተፈታ።
6. የፆል ስትሪቱ ታላቁ ስርአት-አልበኛ ጀሲ ሊቨርሞር ራሱን አጠፋ።
7. የአሰማችን ታላቁ ሞኖፖሊ ኘሬዝዳንት ኢቫን ክሩገር ራሱን አጠፋ።
8. የኢንተርናሽናል ሌትልመንት ባንክ ኘሬዝዳንት ሊአን ፍሬሰር ራሱን አጠፋ።

አነዚህ ለምች የጠፉባቸው እንዴት ህይወትን እንደሚኖሯት ነበር! ለአንባቢ ገንዘብ የከፋት ሁሉ ምንጭ እንደሆነ በማሳሰብ የተሳሳተ ግምት እንዲኖራቸው የሚያደርጉት የዚህ አይነቶቹ ታሪኮች ናቸው። ይሄ እውነተኛ አተያይ አይደለም። በሰዎቹ ላይ ችግር ያስከተሰባቸው ገንዘብ አልነበረም። ገንዘብ ሰተራቡ ምግብን፣ ለታመሙ መድሀኒትን፣ ለታረዙ ደግሞ ልብስን ያስገኛል። ገንዘብ ሌላ ሳይሆን የመለዋወጫ ዘዴ ነው። እንዲያውም የውድቀታቸው መንስኤ ገንዘብን በተመለከተ ሲከተሉት የነበረውን መንገድ ከሌሎቹ አምስቱ ስፖክሮዎች የተነጠለ መሆኑ ነው።

ሁለት አይነት ትምህርቶች ያስፈልጉናል - አንደኛው ስለ ኑሮ፣ ሌላው ደግሞ ስለ ህይወት ያስተምረናል። በስራ ህይወታቸው ከፉኛ በመማረካቸው ቤተሰባቸውን፣ ጤናቸውንና ማህበራዊ ሀላፊነቶቻቸውን የረሱ ሰዎች አሉ። እነዚህ ሰዎች ለምን እንደዚህ እንደሚያደርጉ ቢጠየቁ ለቤተሰባቸው ሊሉ መሆኑን ይናገሩ ይሆናል። ይኼ በእውነቱ ምፀት ነው።

ሌሊት ከቤት ስንወጣ ልጆቻችን ገና ከእንቅልፋቸው አይነሱም፣ ሌሊት ወደ ቤታችን ስንመጣም ልጆቻችን እንቅልፋቸውን አያጋመሱ ናቸው። በዚህ አይነት ሁኔታ ከሀያ አመታት በኋላ ፈታችንን አዙረን

ብንፈልጋቸው እንዳቸውም ከአጠገባችን አይኖሩም። እንድም ቤተሰብ በዙሪያችን አይቀርም። ይኼ በእውነቱ በጣም አሳዛኝ ህይወት ነው።

ብዛት ሳይሆን ጥራት

ዋናው ቁምነገር ያለው ከቤተሰባችን ጋር የምናሳልፈው ጊዜ ብዛት ሳይሆን ጥራት መሆኑን መስማቱ ያልተለመደ አይደለም። እስቲ አስቡት - ይህ በእርግጥ እውነት ነውን?

እንበልና በእንግሊዝ አገር በትዕዛዝ በተሰራ ሹካና ማንኪያ፣ ከፈረንሳይ ሀገር በመጣ ሳህን፣ ስዊዘርላንድ የተመረተ ቸኮላት እያቀረቡ ከወተት የነጣ ልብሳቸውን የለበሱ አስተናጋጆች ‹ጠብ አርግፍ› እያሱ ወደሚያስተናግዱበት በከተማው ምርጥ ወደሚባል ምግብ ቤት ሄዳችሁ። ከዚያ በወርቅ የተለበጠውን የምግብ ዝርዝር አንስታችሁ የዶሮ ጥብስ አዘዛችሁ። አስተናጋጁ በደቂቃ ውስጥ እጅግ ጣፋጭ የሆነ በጥንቃቄ የተዘጋጀ ቁራጭ የዶሮ ጥብስ አቀረበላችሁ። ይህችን ከጥርስ የማታልፍ ስጋ ከቀመሳችሁ በኋላ "በቃ ይኼው ነው ምግባችሁ?" ብላችሁ ጠየቃችሁ። በዚህ ጊዜ አስተናጋጁ "ዋናው ቁም ነገር ብዛት ሳይሆን ጥራት ነው" በማለት መለሰላችሁ።

መልዕክቱ ግልጽ እንደሆነ ተስፋ አደርጋለሁ። ቤተሰቦቻችን ጥራትም፣ ብዛትም ያስፈልጋቸዋል።

ጥራት ያለው ጊዜ ለማሳለፍ ሀላፊነቱን ልትወስዱ አትችሉም። "አሁን አንድ ላይ ሆነን ጥራት ያለው ጊዜ እናሳልፋለን" ልትሉ አትችሉም። ጥራት ያላቸው ቅፅበቶች የሚፈጠሩት ከብዙ ተሞክሮ ነው። ጉልማሶች የሚወዱትን የልጅነት ዘመናቸውን ትዝታዎች እንዲያስታውሱ ሊጠየቁ የሚታወሳቸው እናታቸው ቀዝቃዛ መጠጥ ያቀረቡላቸውና ታመው በነበር ጊዜ ታሪኮችን ያነበቡላቸው ጊዜ ነው። ከጓደኞቻቸውና ከቤተሰብ አባላት ጋር በአለማዊ ሁኔታዎች ካሳለፏቸው ጊዜያት ጥሰጥ ሃሳቦችን ወይም ቀልዶችን የተጋሩባቸው፣ አስፈላጊ በሆነ ጊዜ የማበረታቻ ፈገግታዎችን የተቀበሉባቸው ወይም በአስቸጋሪ ጊዜያት ለጓደኛ እርዳታ የሰገሱባቸው የተከበሩ አጋጣሚዎች ይኖራሉ።

ጤና

ገንዘብ በማግኘቱ ሂደት ጤናችሁን ብታጡ፣ ከዚያ በኋላ ጤናችሁን መልሳችሁ ለማግኘት በምታደርጉት ሙከራ ገንዘብን ታጣላችሁ።

ማህበራዊ ሀላፊነት

ገንዘብ በማግኘቱ ሂደት ማህበራዊ ሀላፊነታችንን በመዘንጋት ማህበረሰቡ እንዲበላሽ ብናደርግ እኛ ራሳችንም ሰለባዎች እንሆናለን።

ግቦቻችሁን በጥንቃቄ መርምሩ

ምንም ነገር ሳይ ያላነጣጠረ ሰው ስቶ አያውቅም። ሰዎች የሚሰሩት ትልቁ ስህተት አላማቸውን ዝቅ አድርገው መመልከት ነው።

> አሸናፊዎች አላማዎችን ያያሉ፤ ተሸናፊዎች ደግሞ መሰናክሎችን ያያሉ

ግቦች መንፈስን ለማነሳሳት ያህል ፈታኝ መሆን ቢገባቸውም፣ ተስፋ መቁረጥን ለማስወገድ እውነታን ያገናዘቡ መሆን ይገባቸዋል። የምናደርገው ማንኛውም ነገር ወደ ግባችን የበለጠ ያቀርበናል ወይም ከግባችን ያርቀናል።

እያንዳንዱ ግብ ከሚከተሉት ጥያቄዎች አንዳር መገምገም አለበት፦

1. እውነታው ይህ ነውን?
2. ከሚመለከታቸው ሁሉ አንዳር ሲታይ አግባብነት አለውን?
3. የወዳጅነት መንፈስ ያስገኛልን?
4. ጤና፣ ሀብትና የአእምሮ ሰላም ይሰጣልን?
5. ከሌሎቹ ግቦቼ ጋር አብሮ ይሄዳልን?
6. ራሴን አሳልፌ ልሰጠው እችላለሁን?

የሚከተሉት ምሳሌዎች ፈተናውን አያልፉም

ሀ. የአንድ ሰው ግብ ገንዘብ የማይገኝበት ጥሩ ጤናን ብቻ ቢያካትት፣ በዚህ ሁኔታ በህይወት ሰመቆየት አስቸጋሪ እንደሚሆን ግልፅ ነው። በመሆኑም ከሌሎች ግቦች ጋር አብሮ አይሄድም።

ሰ. አንድ ሰው በአለም ሳይ ያለውን ገንዘብ ሁሉ ሊያግበሰብስ ቢችል ቤተሰብና ጤናውን ካጣ ገንዘቡ አንዳች ፋይዳ አይኖረውም።

ሐ. አንድ ሰው አደንዛዥ ዕፅ በመሸጥ በሚልዮኖች የሚቆጠር ዶላር ሊያካብት ይችላል። ይሁንና ቀሪውን የህይወት ዘመኑን ከህግ እንደሸሸ፣ እንደተሳቀቀና እንደበረገገ ይኖራል። የዚህ አይነቱ ባህሪይ በማህበረሰቡ ዘንድ የሚያስከፋ፣ ህገ-ወጥ እንዲሁም የአእምሮ ሰላምንና የወዳጅነት ስሜትን የሚነሳ ነው።

እያንዳንዱን ግባችሁን ከላይ የቀረቡትን ስድስቱን ጥያቄዎች ከግምት በማስገባት ፈትሹና ገምግሙት። ግቦቻችሁ በሙሉ ከስድስቱ ጥያቄዎች ጋር የሚጣጣሙ መሆናቸውንም አረጋግጡ።

> ግቦች ያለ ተግባር ባዶ ህልሞች ናቸው። ተግባር ህልምን ወደ ግብነት ይለውጠዋል። አንድ ሰው ግቡን ባያሳካ እንኳን ይህ መሆኑ ያልተሳካለት ሰው አያደርገውም። መዘግየት መረታት አይደለም። ከዚያ ይልቅ ሲሳሳትንን ክዳር ለማድረስ ዕቅዳችንን መክለስ እንደሚገባን ያመለክታል

አንድ ካሜራ ጥሩ ፎቶግራፍ ያነሳ ዘንድ የብርሃን ጨረሮችን በተለያየ መልኩ የሚያሰባስብ ሌንስ እንደሚያስፈልገው ሁሉ እኛም ውጤታማ ህይወት እንዲኖረን ግቦች ያስፈልጉናል።

> ‹አንድን ነገር ለማከናወን የሚወስድባችሁን ጊዜ በመፍራት በጉዟችሁ ላይ አንቅፋት እንዲሆንባችሁ አትፍቀዱለት። ጊዜው እንደሆን ማለፉ አይቀርም። ደግሞም ምናልባት እያለፈ ያለውን ጊዜም በተሻለ መልኩ ጥቅም ላይ ልናውለው እንችል ይሆናል።›
>
> - ኸርል ናይቲንጌል

ግቦች ከእሴቶቻችን ጋር አብረው መሄድ ይገባቸዋል

ግቦች ህይወትን ወደ አላማ ይመሩታል። ግብ የስኬት የመጀመሪያ (የመነሻ) ነጥብ ነው። ጨረቃ ላይ አነጣጥሩ። ብትስቷት እንኳን ከከዋክብቱ መካከል አንዱን ትሆናላችሁ።

> "መሰናክሎች፣ አይናቻችሁን ከግባችሁ ላይ በነቀላችሁ ጊዜ የምታዩዋቸው አስፈሪ ነገሮች ናቸው።"
>
> - ሄንሪ ፎርድ

በአለም ላይ የምንኖር ለዎች ሁሉ በህይወት ውስጥ አላማ አለን። በእርግጥ አላማው ከለው ለው ይለያያል። ሁሉም ለው አንድ አይነት የሙዚቃ መሳሪያ የሚጫወት ቢሆን ኖሮ ኦርኬስትራው በጣም አሰልቺ ይሆን ነበር።

"ትናንሽ አቅዶችን አታውጡ። ቁናንሽ አቅዶች የሰዎችን የልብ ምት የሚያጣድፍ አስማት የሳቸውም። ትሳልቅ አቅዶችን በመንደፍ በተስፋና በስራ ተንጠራርታችሁ አልሙ።"

- ዳንኤል ሔች በርንሀም

ያለንበት ቦታ ችግር አይፈጥርም። አሳሳቢው ነገር እየገለገስንበት ያለው አቅጣጫ ነው።

ጥረትና ድፍረት ያለ አላማ ይባክናሉ። ጭንቀት አሉታዊ ወደሆነ የግብ ውሳኔ ይመራል። ጭንቀት እንዲከሰቱ ስለማትፈልጓቸው ነገሮች ማሰብ ነው።

እንቅስቃሴና የስራ ውጤት አንድ አደደሉም

"አንቅስቃሴ እና መሻሻልን አታምታቿቸው። ልጆች የሚጫወቱበት ተወዛዋዥ የእንጨት ፈረስ መነቃነቁን ባይተውም ምንም አይነት ስውን አያመጣም።"

- ስልፍሬድ ኤ. ምንታፐርት

በእንቅስቃሴ እና በውጤት መካከል ትልቅ ልዩነት አለ። ፋብር የተባለው ፊረንሳዊ ሳይንቲስት ይህንን ልዩነት አሳይቶናል። ይህ ሳይንቲስት በለልፍ በተደረደሩ አንበጦች ሳይ ሙከራ አድርጉ ነበር። እነዚህ አንበጦች በደመነፍስ ከፊታቸው ያለውን አንበጣ ይከተላሉ። ፋብር አንበጦቹን በአበባ መትከያ ማለሮ ክፈፍ ሳይ በክብ ቅርፅ ደረደራቸው። በዚህ መለሪት የመጀመሪያው አንበጣ ከመጨረሻው ጏላ ሆነ። ከዚህ በጏላ በማለሮው መህል ሳይ ምግብ (የአናናስ ቅጠል) አስቀመጠላቸው። አንበጦቹ ያለማቋረጥ በማለሮው ክፈፍ ዙሪያ በክብ ቅርፅ መንቀሳቀሳቸውን ቀጠሉ። በመጨረሻ ለአንድ ላምንት ያህል ዙሪያውን ሲሽከረከሩ ቆይተው አጠገባቸው ምግብ ቢቀመጥላቸውም በርሃብና በድካም እየሞቱ ተፈነገሉ።

ከአንበጦቹ ትምህርት መውሰድ ይገባናል። አንድን ነገር እያደረጋችሁ ስለሆናችሁ ብቻ የሆነ ደረጃ ላይ እየደረሳችሁ ነው ማለት አይደለም። አንድ ለው ስራው ውጤታማ ይሆን ዘንድ ሁሌ አንቅስቃሴውን መገምገም ይኖርበታል።

ለውዬው ከባለቤቱ ጋር ሆኖ መኪና እያሽከረክረ እያለ ባለቤቱ "የኔ ማር፣ በተሳሳተ መንገድ ሳይ ነው እያሽከረከርክ ያለኸው" ስትለው ባለቤቷ "ምን ችግር አለው ታድያ? አሪፍ ጊዜ እያሳለፍን ነው!" ብሎ መለሰለት።

እንቅስቃሴና ውጤት ከተምታታብን ጥሩ ጊዜ ልናሳልፍ እንችል ይሆናል። ነገር ግን የትም እንደርስም።

ትርጉም የለሽ ግቦች

አንድ ገበሬ መንገድ ዳር ተቀምጦ በአካባቢው የሚያልፉትን መኪኖች በዓይነ ቁራኛ የሚጠብቅ ውሻ ነበረው። አንድ መኪና ሲመጣ ካየ ወዲያውኑ ወደ መንገዱ እየሄደ በመጮህ ሊደርስበት ይሞክራል። አንድ ቀን ጐረቤቱ "ውሻህ መኪና የሚይዝ ይመስልሀል?" ብሎ ቢጠይቀው፣ "እኔን የሚያስጨንቀኝ እሱ ሳይሆን መኪና መያዝ ቢችል ምን ሊያደርገው እንደሚችል ነው" በማለት ገበሬው መልሶለታል። ብዙ ለዎች በህይወታቸው ውስጥ ትርጉም የለሽ ግቦችን እንደሚያሳድድ ውሻ ይሆናሉ።

ተግባራዊ ዕቅድ

"አሁን በሥራ ላይ ይዋሰ ጥሩ አቅድ በሚቀጥለው ሳምንት በሥራ ላይ ከሚውል እንከን የሌለበት አቅድ የተሻለ ነው።"
- ጄኔራል ጆርጅስ ኤስ - ፓተን፣ ትንሹ

1. ስኬትን ፍቱ - ስኬት ለአናንተ ምን ትርጉም ይሰጣችኋል?

_____

_____

2. ወደ ስኬት የሚመሯችሁን አቅዶች ዘርዝሩ። እነዚህ ግቦች አስፈላጊ የሚሆኑት ለምንድ ነው?

_____

_____

3. በአንድ ወር፣ በአንድ አመት፣ በሶስት አመታት እንዲሁም በአምስት አመታት ውስጥ ልታከናውኗቸው የምትፈልጓቸውን አይነተኛ ግቦች ሰይታችሁ ግለፁ። ለእያንዳንዱ ግብ አሁን ጀምራችሁት ከዳር ልታደርሱት የሚያስችሏችሁን አነስተኛ የተወሰኑ ሊሰካ የሚችሉ እርምጃዎች ዘርዝሩለት። በእያንዳንዱ እርምጃችሁ ላይ ቀነ - ገደቦችንም ጭምር ግለፁ።

_____

_____

ግብ - የግብን ተልዕኮ በቀኑ ከዳር ለማድረስ የሚያስፈልጉ ተግባራት

አንድ ወር _____

_____

አንድ አመት _____

_____

ሦስት አመት _____

_____

አምስት አመት _____

_____

- 11 -

ዕሴቶች እና ራዕይ

"አሁን ያለብን ሀሳፊነት ያለፈውን እንከናችንን ማረቅ ሳይሆን የወደፊቱን አቅጣጫችንን ማረቅ ነው።"
- ጆን ኤፍ. ኬኔዲ

ለትክክለኛ ምክንያት ትክክለኛ ነገሮችን ማድረግ

አንድ ህፃን ሲወለድ ደስ የሚሰኘው ማን ነው? - ወላጆች፣ ዘመዶችና ጓደኞች ናቸው። የሚያሰቅለውስ ማን ነው? - ህፃኑ። ስንሞት ደግሞ የተገላቢጦሽ ይሆናል፤ ሲሆንም ይገባል። ለአለማችን ተገቢውን አስተዋፅኦ አድርገን አለምን ስንቀላቀላት ካገኘናት በመጠኑም ቢሆን የተሻለች ቦታ አድርገናት ስለምንሰናበታት ልንደሰትና እርካታ ሊኖረን ይገባል። አለም አንድ ጥሩ ነፍስ በማጣቷና በመደህየቷ እንድታለቅስ ተውዋት!

በዚንዲዎች ፍልስፍና ጥሩ ሰዎች ከዚህ አለም ሲለዩ እንደማይሞቱ ይታመናል። ስማቸው በመልካም ስራቸው ለማካይነት ለዘለአለም ሲነሳ ይኖራል። ለመጨረሻ ጊዜ ስሞተ ሰው የሚቀርብ እንጉርጉሮ የሰማችሁበትን ጊዜ አስታውሱ። ሰዎች ለመታን ያላቸውን ክበሬታ ሲገልፁ አብዛኛውን ጊዜ የሚነገርላቸው የተለመዱት ነገሮች ሚች በህይወት ዘመኑ የፈፀማቸው ትንሽ የደግነት ተግባራቱ ናቸው። ትናንሽ የደግነት ተግባራት ከእይታ የሚሰወሩ አይደሉም። እንዲያውም ሚች ከዚህ አለም ከተሰየ በኋላ የሚኖራቸው ህይል የበለጠ ከፍተኛ ይሆናል። ሰዎች እነዚህ ትናንሽ የደግነት ተግባራት ለእነሱ ምን ያህል ዋጋ እንደሚኖራቸው የሚገነዘቡትም በዚያን ጊዜ ነው።

‹ማንም ሰው ሰተቀበለው ነገር ከበሬታ ተሰጥቶት አያውቅም። ሰው የሚከበረው በሰጠው ነገር ነው።›

- ካልቪን ኩሊጅ

የአስተሳሰብ ስርዓታችንንኤእንዴት እንዳኘዋለን?

እንደ ማህተማ ጋንዲ አገላለፅ ለባቱ በጣም መጥፎ ሀጢአቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ያለስራ የተገኘ ሀብት
- ህሊና የማይቀበለው ደስታ
- ምግባር ያልታከለበት እውቀት
- ግብረ - ገብ የጐደለው ንግድ
- ለብአዊነት የሌለበት ሳይንስ
- መሰዋዕትነት የማይከፈልበት ሀይማኖት
- መርህ የሌለው ፖለቲካ

እያንዳንዳቸው እነዚህ መዛባቶች የአሴቶችን መጓደል ያንፀባርቃሉ።

የአስተሳሰብ ስርአታችንን እንዴት እንፈትሸዋለን? ይህንን ለማድረግ ሁለት አይነት መፈተሻ ዘዴዎች ብቻ እንዳሉ አምናለሁ።

ከነዚህ ውስጥ የመጨረሻው መፈተሻ የ‹እማማ ፈተና› ነው። በቤት ውስጥ ወይም በስራ፣ ለብቻችሁም ሆናችሁ ከአንድ ሰው ጋር አንድ የሆነ ነገር እያደረጋችሁ እያለ ዕሴቶች ጥያቄ ላይ ሲወድቁ ራሳችሁን "እናቴ ይህንን ሳደርግ ብታየኝ በእኔ በልጇ ኩራት ተሰምቷት ‹ይኼ ነው፣ የኔ ልጅ!› ትለኝ ይሆን ወይስ በሀፍረት ተሸማቅቃ ራሷን ትደፋ ይሆን?" ብላችሁ ጠይቁ። በዚህ ጊዜ በፍጥነት አስተላለባችሁ ይጠራል። የእማማን ፈተና አልፋችሁ ሌላውን ፈተና በሙሉ ብትወድቁ አልፋችኋል፣ የእማማን ፈተና ወድቃችሁ ሌላውን ፈተና በሙሉ ብታልፉ ወድቃችኋል።

የእማማ ፈተና ካልለራሳችሁ ‹የአባባ ፈተና› የምለው ሌላ ፈተና አለኝ። በቤት ወይም በስራ ቦታ፣ ለብቻችሁም ሆናችሁ ከአንድ ሰው ጋር አንድ የሆነ ነገር እያደረጋችሁ እያለ አሴቶች ጥያቄ ላይ ቢወድቁ ራሳችሁን "ልጅቼ እያደረግሁ ያለሁትን ነገር ቢያዩልኝ ደስ ይለኝ ይሆን ወይስ አከፋለሁ?" ብላችሁ ጠይቁ። በዚህ ጊዜም ቢሆን እንደ በፊቱ ሁሉ በፍጥነት ዳመናው ስለሚገፈፍ መልሶች ታገኛላችሁ።

እነዚህ ሁለት ፈተናዎች (መፈተሻዎች) የአንድን ሰው ሀሳብ ካላጠሩ - ሌላ ምን ሊያጠራው ይችላል?

የአስተሳሰብ ስርዓታችን እንዴት ይለወጣል?

ያላለለስ ተጋልጦ ካለ ለመቀበል አስቸጋሪ የሚሆነው ነገር ተቀባይነት ያገኘና የኋላ ኋላ ወደ ተግባራዊነት ይለወጣል። ለመቀበል ያዳገታችሁን ነገር ወደ መተግበር ስትሸጋገሩ ምክንያት መስጠት ይኖራል።

ስለ ወጣቱ ትውልድ የሞራል መላሸቅ እንጨነቃለን። መጨረሻቸው ምን ይሆን? ጣታችንን ወደ እነሱ ከመቀለራችን በፊት ተወቃሹ ማን እንደሆነ እንገምግም።

እሴቶች እና መልካም ባህሪያት በዘር የሚወረሱ ሳይሆኑ የምንማራቸው ናቸው። በቀጣዩ ትውልድ ላይ አዎንታዊ ተፅዕኖ ማሳረፍ ካለብን በትክክለኛው መንገድ ቀዳሚ ሆነን መገኘት ይኖርብናል።

ስመኖር ብለን የምናደርገውና በመኖራችን የምናደርገው

ለሁሉም አይነት ስራ ገንዘብ አይከፈልም። ወላጆች ልጆቻቸውን ሲያሳድጉ በአእምሯቸው ውስጥ ስለ ክፍያ አያስቡም። ብዙ ለዎች ብዙ ገንዘብ ቢኖራቸውም በጣም ድሆች ናቸው። አላማችን ገንዘብ እንዲኖረንና ባለፀጐችም እንድንሆን ሊሆን ይገባዋል። ህይወት ከየትኛውም ጊዜ በላቀ እድለ - ቢስ የምትሆነው ለዎች ሳይሰሩ ገንዘብ ለማግኘት ሲፈልጉ ነው።



"በአሰልጮ ሳይ ያሉት ከሁሉ የተሻሉቱ ምርጥና በጣም ቆንጆ የሆኑ ነገሮች ሲታዩ ወይም ሲዳሰሱ አይችሉም። የዚህ አይነቶቹን ነገሮች በልባችን ልንሰማቸው ይገባል።"

ሔለን ኬለር



ታታሪነት ለአንድ ሰው የገንዘብን ዋጋ ያስተምረዋል። ወላጆች ለልጆቻቸው ይህንን ትምህርት መስጠት ያስፈልጋቸዋል። ያለ እሴቶች ገንዘብን ብቻ ለሚወርሰው ለወጣቱ ትውልድ በጣም አዝናለሁ። አብዛኛውን ጊዜ ትምህርትና ምክር ስለሌለ ወጣቶች ሁሉንም ነገር በገንዘብ ይመነዝሩታል። ሁሉም ነገር ሊገዛና ሊሸጥ የሚችል ይመስላቸዋል። በርግጥም ይህ እውነት አይደለም።

ጥሩ ምግባር በገንዘብ አይተመንም

‹ኢንዲሰንት ፕሮፖዛል› የተባለው ፊልም ይህንን ሁኔታ በግልፅ አሳይቶታል። በፊልሙ ላይ እንደሚታየው አንድ የዝሙት ተግባር ያለምንም ውጣ ውረድ አንድ ሚልዮን ዶላር አውጥቷል። ለምች በአንድ ሌሊት ውስጥ ህሊናቸውን ሸጠው ስኬታማ ለመሆን ቢፈልጉም እንደዚያ አይሆኑም። ምክንያቱም እውነኛ እሴቶች ዋጋቸው በገንዘብ አይተመንም። እሴቶች ዋጋ ሲወጣላቸው ወዲያውኑ ዋጋቸውን ያጣሉ። የሚገኘው ማንኛውም ነገር ያንን ኪሳራ ሊያካክለው አይችልም።

ገንዘብና ገንዘብ የሚገዛቸው ነገሮች ቢኖሩን ጥሩ ነው። ደሀንና በህይወት ያሉትን ከምንም ነገር በላይ የከበሩ ውድ ነገሮች ገንዘብ ሲገዛቸው አይችልም

ገንዘብ የማይገዛቸው ነገሮች

ገንዘብ አፍ አውጥቶ ቢያወራ ኖሮ መቼም ቢሆን ትርጉም የሚሰጥ ነገር አይናገርም። ሁሉም ሰው ዋጋ እንዳለው መስማቱ የተሰመደ ነው። የዚያን እያነቱን ቋንቋ የሚናገሩት ሰዎች በእርግጥም ራሳቸውን ለሽያጭ ያቀረቡ ናቸው። ምግባር ያላቸው፣ ሀቀኞችና ትክክለኛ እሴቶች ያሏቸው ሰዎች ራሳቸውን አይሸጡም።

ገንዘብ፡-

- ጨዋታን አንጂ ደስታን፣
- አልጋን አንጂ እንቅልፍን፣
- መፅሐፍን አንጂ እውቀትን፣
- ሰዓትን አንጂ ተጨማሪ ጊዜን፣
- ጊዜያዊ ወዳጅን አንጂ ጓደኛን፣
- የክት ልብስና ጌጣጌጥን አንጂ ውበትን፣
- ምግብን አንጂ የምግብ ፍላጐትን፣
- መጠለያን አንጂ ቤትና ቤተሰብን፣
- መድኃኒትን አንጂ ጤናን፣
- ቀለበትን አንጂ ትዳርን . . . አይገዛም።

በህይወት ውስጥ ሁለት አለቃቂ ትዕይንቶች አሉ

1. የፈለግነውን አለማግኘት

ምክር - ስተጉዱ

የፈቀድኩትን ሁሉ አፈፅም ዘንድ ያሻኝን፣
ብርታት እንዲሰጠኝ ጠየቅሁት ፈጣሪዬን፣
ግን አራሴን ዝቅ አድርጊ መታዘዝን መች ሰወቅሁት?
አናም ደካማ ፍጡር እድርጉኝ አረፍኩት።
የት ሲበቃኝ? - ‹ጤና ስጠኝ› ስልኩት እንደገና፣
ታሳሳቅ የተባሉ ነገሮችን ሳደርግ ንጓሁና።
እሱ የተሻለ ነገር ማድረጊያው ዘዴ መች ሲጠፋው?
ደባስ ብሎ አካሌንም አጉደለው።
በማለክተል ምናልባት'ንኳ ደስተኛ ቢያደርገኝ፣
ሀብት ስማግኘት ማመልከቻ አስገባሁኝ፣
ግና ድል ሆኜ ታየሁት መሰለኝ፣
ብልህ ብሆን የድህነትን ቀንበር አሸከመኝ።
የት ስታረም? በሰዎች ዘንድ ተወደሼ ስመክበር፣
ስልጣን ጠየኩት መልሼ እንደገና ምንም ሳሳፍር።
አሰማፈሪ እሱን መች ሲደንቀው?
ምናልባት ብሎ የእሱን አስፈላጊነት ብረዳው፣
ምስኪን ተገዢ እደረገኝና አረፈው።
በመስጠቅ በደስታ ከናርኩ ብዬ በህይወት፣
አንድም ሳይቀር ሁሉን እንዲሰጠኝ ወተወትኩት፣
እሱ ግና ሁሉም ነገር አንዲጥመኝ፣
ህይወትን ራሷን ላይቅጥብ ሰገሰኝ።
ከስመንኩት ውስጥ አንዱንም ባሳገኝ ቅሉ፣
የቀረኝ የስም ሞልተልኛል አንዳሰብኩት ሁሉ።
አንደ ገዛ ራሴ ፍላጉት ባይሆንም፣
የፀሎቴ ምላሽ ደርሶኛል ምንም አልተንደስብኝም።
ክሰው ፍጡር ሁሉ በአስም ካሰው፣
አንደእኔ ፀጋውን ያሳበሰው፣
የተባረክ ከተ ማነው!

- ምንጩ ያልታወቀ

2. የፈለግነውን ማግኘት

የአስተሳሰብ ስርአቶችን ግልፅ ካልሆኑ የፈለግነውን ማግኘታችን በራሱ ታላቅ አሰቃቂ ትዕይንት ሊፈጥርብን ይችላል። የንጉስ ሚዳስ ታሪክ የሚያሳየን ይህንኑ ነው።

ሁላችንም ብንሆን ሚዳስ የተባለውን ስስታም ንጉስ ታሪክ እናውቃለን። ንጉሱ በጣም ብዙ ወርቅ የነበረው ሲሆን ብዙ ወርቅ ባገኘ ቁጥር የበለጠ ለማግኘት ይስገበገብ ነበር። ቀን-ቀን ጊዜውን የሚያሳልፈው ለንዱቁ ውስጥ ያከማቸውን ወርቅ መልሶ መላልሶ በመቁጠር ነው።

አንድ ቀን ለሀገሩ አንግዳ የሆነ ሰው ወደ ቤተ-መንግስቱ ዘለቀና ምኞቱን እንደሚያሳካለት ነገረው። ንጉስ ሚዳስ እጅግ ከመደሰቱ ብዛት ሰሰውዬው ፍታም ሳይሰጠው "በጣቶቼ የነካሁት ነገር ሁሉ ወደ ወርቅነት እንዲለወጥልኝ እሻለሁ" በማለት ምኞቱን ገለፀ። አንግዳውም "ንጉስ ሆይ! አርግጠኛ ነዎትን?" ሲል ጠየቀው። ንጉሱ ያሰምንም ማቅማማት "አዎን!" ብሎ መለሰለት። እንግዳው ለውዬ የንጉሱን አርግጠኛ መሆን ሲያረጋግጥ "የተከበሩ ንጉስ ሆይ! እንግዲያውስ ከነገ ጠዋት ጀምሮ ልክ የመጀመሪያው የፀሃይ ጨረር አንደታየ ጣቶችዎ ያረፈበት ማንኛውም ነገር ወደ ወርቅነት ይለወጥሎታል" አለው።

ንጉስ ሚዳስ የለማውን ነገር እውነት ነው ብሎ ማመን አልቻለም። ተኝቶ የሚያልም መሰለው። ይሁን እንጂ በማግስቱ ከእንቅልፉ ሲነቃ አልጋውን በጣቶቹ ሲነካው ወደ ወርቅነት ተለወጠ። የሚነካቸው ነገሮች በሙሉ ወደ ወርቅነት የሚለወጡ መሆናቸው እውነት ነበር ለካ! በመኝታ ቤቱ መስኮት በኩል አሻግሮ ወደ ውጪ ሲመለከት ሴት ልጁ በአትክልት ስፍራው ውስጥ አየተጫወተች አየ። በዚህ ጊዜ በአዲሱ ችሎታው ልጁን ቢያስደንቃት እንደምትደሰት አሰበ። ወደ አትክልቱ ስፍራ ከመሄዱ በፊት ግን መፅሀፍ ሊያነብ ፈለገ። መፅሀፉን በጣቶቹ ገና ሲነካው ወደ ወርቅነት ስሰተለወጠበት ሊያነብ አልቻለም። ቁርሱን ለመብላት ገበታ በቀረበ ጊዜም ጠረጴዛው ላይ ያሉትን ፍራፍሬዎችና ብርጭቆ ውስጥ የነበረው ውሀ ገና ሲነካቸው ወደ ወርቅነት ተለወጡበት። በጣም ርቦት ስለነበር ሰራሱ "ወርቅ ልበላና ልጠጣ አልችልም። ምን ይሻለኛል?" ሲል አሰበ። ይህን ጊዜ ሴቷ ልጁ እየሮጠች መጥታ ተጠመጠመችበት። ንጉስ ሚዳስም አቀፋት። ይሁንና አሷም ወደ ወርቅ ሀውልትነት ተቀየረች። ይህንን ባየ ጊዜ ፈገግታው ምጥጥ ብሎ ከፊቱ ላይ ጠፋ።

ንጉስ ሚዳስ በጣም በማዘኑ በግንባሩ መሬት ላይ ተደፍቶ ማልቀስ ያዘ። ይኼኔ ምኞቱን ያሳካለት አንግዳ በድጋሚ መጥቶ፣ በጣቶቹ ተአምር ደስተኛ መሆኑን ሲጠይቀው፣ ንጉሱ በአሰም ላይ አንደሱ አይነት መከራ የወደቀበት ሰው አለመኖሩን ነገረው። አንግዳውም "ንጉስ ሆይ! አሁንስ የቱን ይመርጣሉ - ምግብና የሚወዷት ልጅዎን ወይስ ቁርጥራጭ ጥፍጥፍ

ወርቆችንና የአሷን የወርቅ ሀውልት?" በማለት ጠየቀው። ንጉሱ ይህንን ሊለማ ስቅስቅ ብሎ አያለቀሰ ይቅርታ አንዲያደርግለት ለመነው። "ያለኝን ወርቅ በሙሉ ለተቸገረ ሰው እሰጣለሁ። አባክህን ልጄን መልስልኝ። ምክንያቱም ያሰ አሷ ያለኝ ሀብት ሁሉ ዋጋ የለውም!" ሲል ተማፀነው። አንግዳው ይህንን ከለማ በኋላ "ንጉስ ሆይ! አሁን ከበፊቱ በበለጠ ብልህ ሆነዋል" አለና ትብታቡን ፈታለት። ንጉስ ሚዳስም በድጋሚ ልጁን አግኝቶ አቀፋት። በዚሁ አጋጣሚ በቀረው የህይወት ዘመኑ ፍፁም ሊረሳው የማይችለውን ትምህርት አገኘ።

ከታሪኩ የምንማረው ቁም ነገር ምንድ ነው?

1. የተዛቡ ዕሴቶች ወደ አለቃቂ ትዕይንት እንደሚያመሩ፣
2. አንዳንድ ጊዜ የፈለግነውን ነገር ስናገኝ የፈለግነውን ነገር ካለማግኘታችን የበለጠ የከፋ አሰቃቂ ሁኔታ ሊያጋጥመን እንደሚችል፣
3. በእግር ኳስ ጨዋታ ወቅት ተጫዋቾችን መቀየር ይቻላል። የህይወት ጨዋታ ግን እንደዚያ አይደለም፣ በህይወት ጨዋታ ውስጥ ተቀያሪ ተጫዋቾች ወይም የድጋሚ ጨዋታዎች የሉም። እናም በሕይወት አሰቃቂውን ትዕይንት ለመለወጥ ሁለተኛ እድል ላታገኙም እንደምትችሉ ነው።

እንዴት ለመታወስ ትሻላችሁ?

ከመቶ አመት በፊት አንድ ሰውዬ የጠዋቱን ጋዜጣ ሊመለከት የሙታን ስም ዝርዝር በሚወጣበት አምድ ላይ የገዛ ስሙን ተፅፎ በማንበቡ ከመገረሙም በላይ እጅግ ደነገጠ። ጋዜጣው ላይ በስህተት የእሱን መሞት የተመለከተ ዘገባ ወጥቷል። መጀመሪያ ላይ በጣም ተሸበረ። ‹አለሁ ወይስ ሞቻለሁ?› ሲልም አሰበ። ቀልቡን ከለበለበ በኋላ ደግሞ ስለ አሱ ሰዎች ምን እንዳሉ ለማወቅ ጉጉት አደረበት። በአምዱ ላይ የተፃፈው ዕሁፍ "የድማሚቱ ንጉስ ሞተ" ይልና በማስከተል "ሟቹ በህይወት ዘመኑ የሞት ነጋዴ ነበር" ይላል። ይህ ሰው ድማሚትን በመፈልሰፉ የተነሳ ‹የሞት ነጋዴ› መባሉን ሊያነብ "ሰዎች የሚያስታውሉኝ በዚህ መልኩ ነውን?" በማለት ራሱን ጠየቀ። በዚህ መልኩ መታወስ እንደማይኖርበትም ውሳኔ ላይ ደረሰ። ከዚያን ቀን ጀምሮ ስለ ሰላም ለመስራት ተነሳ። ይህ የድማሚት ንጉስ የተባለው ሰው አልፍሬድ ኖብል ሲሆን ባለንበት ዘመን በታላቁ የኖቤል ሽልማት ይታወሳል።

አልፍሬድ ኖብል አሌቶቹን በድጋሚ እንደፈተሸው ሁሉ እናንተም ወደ ኋላ በመመለስ ይህንኑ ማድረግ ይገባችኋል።

ምን ቅርስ አላችሁ? እንዴት መተወስ ትሻላችሁ? በበጐ ነገር ነው የምትነሱት? ስማችሁ የሚታወሰው በከበሬታና በፍቅር ነውን? ለምች ይናፍቋችሁ ይሆን?

ትልቅ ለውጥ የሚያመጡቶ ትናንሽ ነገርች ናቸው

አንድ ሰውዬ በባህሩ ዳርቻ ላይ የጠዋት የእግር ጉዞ ያደርጋል። በዚህ መሀል የባህሩ ወጀብ በመቶዎች የሚቆጠሩ የኮከብ ቅርፅ ያላቸው ባለቅርፊት ዓሶችን ወደ ዳር አውጣቸውና ሊመለስ ዓላማቹ በባህሩ ዳርቻ ላይ ቀሩ። የባህሩ ወጀብ ተመልሶ ወደ ባህሩ ውስጥ ቢገባም ከዳር አውጥቶ የዘረገፋቸው ዓላምች ህይወት ነበራቸው። ይህንን የተመለከተው ሰውዬ ወደ ዓላምቹ በመሄድ አንድ በአንድ እየሰቀመ ውሃው ውስጥ ይወረውራቸው ያዘ። በዚያ ቦታ ሲያልፍ የነበረው ሌላው ሰው ይህኛው ሰውዬ ምን እያደረገ እንደሆን ሊገባው አልቻለምና "ምን እያደረግህ ነው? ባህሩ ዳር የተረፈረፉት ዓላምች በመቶዎች የሚቆጠሩ ናቸው። በዚህ አይነት የምን ያህሉን ህይወት ልታተርፍ ትችላለህ? የአንተስ አንድ በአንድ ዓላምቹን እየሰቃቀምክ መወርወርህ ምን ልዩነት ያመጣል?" በማለት ጠየቀው። ሰውዬው ግን መልስ ሳይሰጠው ወደፊት ተራምዶ አንድ ሌላ ዓላ አንስቶ ወደ ባህሩ ወረወረና እያደረግኩት ያለሁት ነገር በዚህ ዓላ ህይወት ላይ የሚያመጣው ታላቅ ልዩነት ይኖራል!" አለው።

እኛስ ምን ልዩነት አያመጣን ነው? ትንሽም ይሁን ትልቅ አሳሳቢ አይደለም። እያንዳንዱ ሰው ትናንሽ ልዩነትን ቢያመጣ መጨረሻ ላይ ትልቅ ልዩነትን እናመጣለን - አይደለም አንዴ?

ህይወታችሁ መዳን ደገጣዋልን?

አንድ ልጅ ወንዝ እየወሰደው እያለ የድረሱልኝ ጥሪ ያሰማል። ጥሪውን የሰማ አንድ መንገደኛ ዘሎ ወደ ወንዙ በመግባት የልጁን ህይወት አተረፈሰት። ሰውዬው ልጁን አረጋግቶት ትቶት ሲል ልጁ "ጋሼ፣ አመሰግናለሁ" አለው። "ለምኑ?" በማለት ሰውዬው ጠየቀው። ልጁ አንገቱን አቀርቅሮ እንደማፈር አያለ "ህይወቴን ስላዳንክልኝ" በማለት መለሰለት። ይህን ጊዜ ሰውዬው የልጁን አይኖች በትኩረት ተመለከተና "ማሙሽ ስታድግ ህይወትህ መዳን ይገባት እንደነበር እርግጠኛ ሁን" አለው።

ይህ የማንቂያ ጥሪ ነው። የማሰቢያው ጊዜ አሁን ነው።

ስኬት ያለ እርካታ ትርጉም - አልባ ነው። ሰህይወታችሁ የሆነ ውልና አላማ ካላበጃችሁላት የፈለገውን ያህል ዝና፣ ገንዘብ አሊያም ትምህርት ቢኖራችሁ ህይወታችሁ ባዶና አስከፊ ከመሆን አታመልጥም።

ስኬት የሚጀምረው ጤናችሁን፣ ገንዘባችሁን፣ ቤተሰባችሁን፣ ማህበረሰባችሁና አሌቶቻችሁን በተመለከተ የግላችሁ የስኬት ፍልስፍና ሊኖራችሁ ነው። በግልፅ ተጠቅሶ የተቀመጠ አላማና የመመሪያ ፍልስፍና ከሌለ ህይወት ከአውነት በራቁ አምነቶች ትመራለች።

የተወሰነ የስኬት ፍልስፍና ከሌላችሁ ሳይታወቃችሁ የተወሰደ የወድቀት ፍልስፍና ይኖራችኋል

ራስን ለአላማ ማስገዛት

ራስን ለአላማ ማስገዛት አንድን መልካም የአስተሳሰብ ስርአት የተሟላ ያደርገዋል። የአስተሳሰብ ስርአታችሁ ግልፅ ከሆነ ውሳኔዎችን ለማሳሰፍና ለአላማ ለመገዛት በጣም ቀላል ይሆንላችኋል።

ለምሳሌ፦ ምስጢሮችን ለጠላት አሳልፋችሁ አየሰጣችሁ ለሀገራችሁ የገባችሁትን ቃል ለመጠበቅ አትችሉም። አንድ ሰው በሚስጥር የነገራችሁን ነገር በይፋ ለሌሎች አየነገራችሁበት ከሰውዬው ጋር በጓደኝነት ልትዘልቁ አትችሉም። በተቻላችሁ መጠን ትንሽ ስራ ለመስራት አየሞከራችሁ ራሳችሁን ለስራ ማስገዛትም አይቻላችሁም።

ለአንድ አላማ ለመገዛት ወስኖ ቃልን አለመጠበቅ የአታላይነት ባህሪይን ያስከትላል። ሰዎች የሚናገሩት ንግግር ከታች የተዘረዘረውን አይነት ትርጉም ካለው በግልምይሁን ከሙያቸው ጋር ቡተያያዘ የሚፈጥሯቸው ግንኙነቶች እንዴት ውጤት ሊያስገኙ ይችላሉ?

- እሞክራለሁ፣ ነገር ግን ቃል ልገባ አልችልም
- አደርገዋለሁ፣ ነገር ግን ሙሉ እምነት አትጣሉብኝ
- ከቻልኩ ለመምጣት እሞክራለሁ፣ ነገር ግን ብዙም ተስፋ አታድርጉ
- በደንብ የምትተበሉኝ ከሆነ አመጣለሁ
- ሁኔታዎች ጥሩ ከሆኑላችሁ ብቅ አላለሁ
- የተሻለ ነገር አስከሚገኝ ድረስ ከአናንተ አልለይም።

ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ግንኙነቶች የተሳሰሩ ሰዎች እንዳቸው በሌላኛው ላይ ሊተማመኑ ካልቻሉ በዚህ አለም ላይ ነገሮች እንዴት ሊስተካከሉ እንደሚችሉ ይገርመኛል።

- ወላጅ / ልጅ
- ባል /ሚስት
- ተማሪ /መምህር
- ደንበኛ /አሻሻጭ
- አለሪ /ሰራተኛ
- ጓደኛ /ጓደኛ

በእነዚህ ግንኙነቶች መሰረታዊ መመሪያዎች ላይ ለመተማመን አለመቻሉ የሚፈጥረው ግራ መጋባት ወደ አብደት ሊመራ ይችላል። ጠንካራ ግንኙነቶቻችን በአይን በማይታየው ሰአላማ የመገዛት ገመድ እርስ በርስ የተሳሰሩ ናቸው። በዛሬ ዘመን ቃል ኪዳን ማፍረስ እንደ ትልቅ ጉዳይ ተደርጉ አይቆጠርም። ለአላማ እራስን ማስገዛት በሌለበት ሁኔታ ግንኙነቶች ሁሉ መራር ይሆናሉ።

እራስን ለአላማ ያለማስገዛት ግንኙነቶችን በማኮላሸት ወደ መደናገር ይመራል። እራስን ለአላማ ማስገዛት በሌለበት ሁኔታ ማናችንም ብንሆን ከሌሎች ጋር የት ድረስ አብረን ልንሄድ እንደምንችል አናውቅም።

እራስን ለአላማ ማስገዛት፦

1. አስተማማኝነትን
2. እምነት የሚጣልብን መሆናችንን
3. የምናደርገው ነገር ሊተነበይ መቻሉን
4. የሀሳብ ፅናትን
5. አሳቢነትን
7. ግዴታን ተወጪ መሆንን
8. ቀና አስተሳሰብን
9. ምግባርን
10. ህቀኛነትን እና
11. ታማኝነትን ያመለክታል።

የሌሎችን ስሜት ስመጋራት መቻልን

ከእነዚህ ውስጥ አንዱ ቢጓደል እራስን ለአላማ የማስገዛት ፅናት አይኖርም። ለአንድ ሰው ቃል ስትገቡ "የፈለገው ነገር ቢመጣ በአኔ መተማመን ትችላለህ" እንዲሁም "በፈለጋችሁኝ ጊዜ አብሬያችሁ እሆናለሁ" እያላችሁ ነው።

ገደብ የለሽ ቃልን ጠባቂነት "ባህሪዬ ሊተነበይ በማይችለው የወደፊት ጊዜ ጭምር ሊተነበይ ይችላል" ይላል።

የወደፊቱን ጊዜ ሊተነበይ የማይችል ያደረገው ምንድ ነው?

- በህይወታችሁና በሁኔታዎች ውስጥ የሚፈጠሩ ለውጦች
- በውጪያዊ ሁኔታዎች ውስጥ የሚፈጠሩ ለውጦች

የወደፊቱ ሁኔታ የሚያደናግር ቢሆንም ለአላማ ተገዢነት "በአኔ ልትተማመኑብኝ ትችላላችሁ" ይላል። ቃል የሚገባ ሰው ብዙ ነገሮችን ለመተው ፍቃደኛ ይሆናል። ለምን ሲባል? የዚህ ጥያቄ መልስ በጣም ግልፅ

ነው። ይህንን ማድረጉ የሚያስገኝለት ሽልማቶች ዋጋቸው እጅግ ብዙና በቁጥር ለመግለፅ የሚችግሩ ናቸው።

ለአላማ እራስን ማስገዛት፦

1. ‹አሳቢ ስለሆንኩ እራሴን ለመለዋት ፈቃደኛ ነኝ።›
2. ‹ህቀኛ ሰው በመሆኔ ልታምኑኝ ትችላላችሁ።›
3. ‹በጭራሽ አላሳጣችሁም!›
4. ‹ምንም እንኳን ብታመምም አለሁላችሁ!›
5. ‹በጥሩም ሆነ በመጥፎ ጊዜያት አላሳጣችሁም› ይላል።

እራስን ለአላማ ማስገዛት በህግ እንደሚከበር ውል አይደለም። መሰረቱ በቁራጭ ወረቀት ላይ የሰፈረ ፊርማ ሳይሆን መልካም ምግባር፣ ህቀኛነትና የሌሎችን ስሜት የመጋራት ችሎታ ነው።

እራስን ለአላማ ማስገዛት ሲባል አማራጭ በጠፋበት ጊዜ የሙጥኝ ብሎ መቅረት አይደለም። ከዚያ ይልቅ ሌሎች አማራጮች እያሉም እንኳን የያዙትን የሙጥኝ ማለት ነው። እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት ቅመሞች ከሌሉ ማንም ሰው ከሌሎች ጋር ለረጅም ጊዜ የሚዘልቅ ፅኑ ቃል ኪዳን አይኖረውም።

እራስን ለአላማ ማስገዛት ጠቀሜታው ምኑ ላይ ነው?

ለአላማ መገዛት፦

- ለመተንበይ የሚቻል መሆንን፣
- ደህንነትን፣
- የግል እድገትን፣
- በግለሰቦችና በማህበረሰቦች ዘንድ ያሉ ጠንካራ ግንኙነቶችን እና
- ዘላቂ የግልና የስራ ግንኙነቶችን ያስገኛል።

ወሮበሎችና አጭበርባሪዎች ላይቀሩ ቃላቸውን የሚጠብቁ አጋሮችን ማግኘት ይፈልጋሉ። እራስን ለአላማ ማስገዛት መግቢያና መውጫው በማይታወቅ ጥቅጥቅ ያለ ሰፊ ጫካ ውስጥ ተሰጣፊ ስርአትን፣ ግራ በሚያጋባ አለም ውስጥ ደግሞ ደህንነትን ይፈጥራል። እራስን ለአላማ ማስገዛት ጥረትን ይጠይቃል። እራስን ለአላማ ማስገዛት ሲባል ለግል ፍላጐታችን ሰንል በግላችን የምንሻቸውን ነገሮች አሳልፈን መስጠት ማለት ነው።

ፍላጐቶቻችን በግላችን ከምንሻቸው ነገሮች የበለጠ ጠንካራ መሆናቸውን አትርሱ። እራስን ለአላማ ማስገዛት ግንኙነቶችን እንደ ሚያስተሳስር ማጣበቂያ ሆኖ ያገለግላል። እራስን ለአላማ ማስገዛት የሚፈለገውን መስዋዕትነት ለመክፈል ዝግጁ መሆንን ያመለክታል።

1. **ሰንደኛነት መገዛት** - ሚስጥር ጠባቂነትን ያመለክታል
2. **ሰደንበኛ ፍላጉት መገዛት** - መልካም አገልግሎት ማበርከትን ያመለክታል።
3. **ለትዳር መገዛት** - እምነትን ያመለክታል።
4. **ለመልካም ተግባር መገዛት** - ከብልግና መራቅን ያመለክታል።
5. **ለሀገር ፍቅር መገዛት** - መስዋዕትነትን ያመለክታል።
6. **ለስራ መገዛት** - ሀቀኛነትን ያመለክታል።
7. **ለማህበረሰብ መገዛት** - ሀላፊነትን ያመለክታል።

ለአላማ ተገዢነት የብስለት ምልክት ነው። ለአላማ ተገዢ መሆን ሊባል ገና በመጀመሪያው የችግር ምልክት አለመፈታት ማለት ነው። ጠንካራ እራስን ለአላማ የማስገዛት ልምድ ያላቸው ግለሰቦች ጠንካራ ማህበረሰብ ይመሰርታሉ።

ግንኙነቶች የሚመሰረቱት በቅርርብና በልብ ወዳጅነት ላይ ብቻ ሳይሆን ለአላማ ተገዢ በመሆን ላይ ነው። አንድ ሰው የቅርብ ወዳጅ ሊሆን ይችላል። እንደዚያም ሆኖ ለአላማው ራሱን ላያስገዛ ይችላል። ባለፉት ጥቂት አስርት አመታት የማህበረሰብ አሌቶች በከፍተኛ ደረጃ በመለወጣቸው ለአላማ ተገዢ የማያደርጉ ግንኙነቶች ጥሩ እንደሆኑ እየተቆጠሩ ይገኛሉ።

ብዙ ሰዎች እራስን ለአላማ ማስገዛትን እንደ እስራት እየቆጠሩት ሊደናገሩ ይታያሉ። እነዚህ ሰዎች ዝግጁ የሆኑ መስሎ ስለማይለማቸው እራሳቸውን ለአላማ ለማስገዛት ፍቃደኞች አይደሉም። በዚህ መሀል - አንዳንድ ጊዜ ለአመታት - በሌሎች ሰዎች ይጠቀማሉ። ይህንን ለማድረጋቸው የሚያቀርቡት ሀሰተኛ ሰበብ ደግሞ "አንዳችን ለሌላችን ከመገዛታችን በፊት እየተፈታተሸን ነው" የሚል ይሆናል። በጥቂት ወራት ወይም አመታት ውስጥ ያልተፈታተሸትን ነገር አሁን ምኑን ይፈትሹታል?

በእኔ አመለካከት እነዚህ ሰዎች በጥሩ ሁኔታ እየተጓዙ እያለ የተቻላቸውን ያህል ብዙ ነገሮችን ለማግኘት እየሞከሩ የሚገኙ ራስ ወዳድ ጥገኞች ናቸው። ከመውሰድ ሌላ መስጠትን የማያውቁ የማህበረሰብ ሸክሞችም ናቸው።

ግንኙነቶች ፀንተው የሚቆዩት በፍቅርና በጥልቅ ስሜት ላይሆን ለአላማ እራስን በማስገዛትና የሌሎችን ስሜት በመጋራት ነው። እራስን ለአላማ ማስገዛት የሌሎችን ፍላጉት ከገዛ ራስ ፍላጉት ማስቀደምን ያመለክታል። አንዳንድ ጊዜ ጥሩ ሀሳቦችን ያነገቡ መልካም ሰዎች እራሳቸውን ለአንድ አላማ እንዳያስገዙ የሚያደርጓቸው እርስ በርስ የሚጋጩ አጋጣሚዎች ይጋረጡባቸዋል። ለምሳሌ፦

1. አንድ ፖሊስ የአልጋ ቁራኛ የሆነች ሚስቱን ለመንከባከብ ለራሱ ቃል ገብቷል። ሚስቱ ለመሞት አያጣጣረች አጠገቧ ሆኖ አስፈላጊውን

እንክብካቤ እያደረገላት እያለ የአስር ሰዎች ህይወት አደጋ ላይ በመውደቁ በቦታው ተገኝቶ የለራ ድርሻውን እንዲወጣ ድንገተኛ የስልክ ጥሪ ደረሰው። ምን ያድርግ?
2. አንድ ሀኪም የሴት ልጁን ምርቃት በጉጉት ይጠባበቃል። ለልጁም በዚህ ተመልሶ በማይገኝ የህይወት አጋጣሚ ከአጠገቧ እንደሚገኝ ቃል ገብቶላታል። የምርቃቱ ስነ-ስርአት ሊጀመር ሀያ ደቂቃ ሲቀረው የአንድን በመኪና አደጋ የተጉዳ ሰው ህይወት እንዲያድን ድንገተኛ የስልክ ጥሪ ደረሰው። ይህ ሐኪም ምን አማራጭ ይኖረዋል?

ከሁለት አማራጮች አንዱን መምረጥ ለሌላው ተገዢ አለመሆንን አይገልፅም። ከሁለቱ አማራጮች መካከል ለአንዱ እራስን የማስገዛቱ ሂደት ተቀዳሚነትን፣ ሀላፊነትንና ግዴታን ከግምት ውስጥ ማስገባትን ያካትታል። ዕሴትን መሰረት ያደረገ ተቀዳሚነት፣ የጥፋተኛነት ስሜት ላይኖርብን አንዱን ቃላችንን እንድንመርጥና እንድናከብር ያግዘናል።

ሀኪሙ በአብዛኛው በልጁ ምርቃት ላይ መገኘትን ሊመርጥ ይችላል። ይሁንና ምርጫው ወይም ስማድረግ የሚፈልገው ነገር አሳሳቢ አይሆንም። ተወደደም ተጠላ እራስን ለአላማ ማስገዛት ቀደም ሲል የጠቀስናቸውን አስራ አንድ ፍሬ ነገሮች ያካትታል።

በአላማ ፀንቶ ቃልን ማክበር የምግባርን ጥንካሬ ያሳያል። ፅኑ ፍላጉታችንን ከሌላው ሰው ደራሽ ፍላጉቶችና ፈንጠዝያዎች ጋር ሳይሆን ከመሰረታዊ ፍላጉቶቹ ጋር አነፃፅረን የሌላውን ፍላጉት እንድናስቀድም ያደርገናል።

ፅኑ ፍላጉቶች ተዘርዝረው የማያልቁ ቢሆኑም መሰረታዊ ፍላጉቶች ግን ወሳኝ ናቸው። የፍላጉቶች ግጭት በሚቀሰቀስበት አጋጣሚ አንድ ሰው ለሀላፊነቶችና ግዴታዎች ቅድሚያ መስጠት ይገባዋል። አንደ ትዳር ባሉት ግንኙነቶች ሁለት ሰዎች እርስ በርሳቸው አብረው ለመኖር ቃል ይገባባሉ። እንበልና ከአንድ አመት በኋላ አንዳቸውን ካንሰር ቢይዛቸው? ሌላኛቸው የተጭበረበሩ፣ ህይወታቸውን የተነጠቁ ሊመስላቸውና ቅሬታ ሲገባቸው ይገባልን? ሌላውን ሰው ለህይወታቸው መበላሸት ተጠያቂ ሊያደርጉ ይችላሉን? ይህን ካደረጉ በቃላቸው አልፀኑም። ይኼ እራስ ወዳድነት ነው።

በአላማ ፀንቶ ቃልን በመጠበቁ ሂደት ከሁሉ የከፋ ስቃይ የሚኖረው እምነት በሚጣስበት ጊዜ ያንን ሁኔታ በፀጋ መቀበል ይሆናል። የዕምነት መጣስን ያስከተለው በአጋጣሚ የተፈጠረ ስህተት ከሆነ የአላማ ፅናቱ ይቀጥላል። በአጋጣሚ የተፈጠረን ስህተት በርህራሄና በይቅርታ ስማለፍ ይቻላል። የእምነት መጓደሉን ያስከተለው ሆን ተብሎ የተፈፀመ ስህተት ከሆነ ግን በአግባቡ መገምገም ይኖርበታል። ሆነ ተብሎ ለተፈፀመ ስህተት የሚሰጠው የአፀፋ ምላሽ "አንድ ጊዜ ካታለልከኝ አፍርብህለሁ። ሁለት ጊዜ ካታለልከኝ እፈርብኝ" የሚል ይሆናል።

ያለ ይቅርታ አብዛኛውን ጊዜ ቃል ሊከበር አይችልም። በአንዳንድ ግንኙነቶች ውስጥ የመተማመን መንፈስ የታወከው በአጋጣሚም ሆነ ሆን ተብሎ በተፈጠረ ስህተት ምላሹ ይቅርታ ነው። ለምሳሌ አንድ ህፃን ልጅ ውሸት ተናግሮ ወይም አታልሎ ወላጆቹ ያሳደሩበትን እምነት ሊያጠፋው ይችላል። ወላጆቹ በአላማቸው ፀንተው የገቡለትን ቃል የሚያከብሩለት ከሆነ ይቅርታ ሊያደርጉለት (እቅጣጫውን ሊመሩትና የመዋሸትን ጠስ ሊያስተምሩት) ይገባል። ይቅርታ በመኖሩ ብቻ ሰዎች እምነትን የሚያጓድሉ ከሆነ ይኼ ከአጭበርባሪነት አይተናነስም። ይቅርታ የሚይዘው የሂሳብ መጠን ልክ የሌለው ባዶ ቼክ ተደርጐ ሊወሰድ ይችል ይሆን? ምናልባት እንደዚያ ላይሆን ይችላል።

ከምንም ነገር አስበልጠን ልንገዛለት የሚገባን ታላቅ አላማ ምንድ ነው?

ምናልባት ላናውቀው በስህተት የተሳሳተ ወይም ክስነ-ምግባር ያፈነገጠ እንዲሁም ከህሊናችንና ከአስተሳሰብ ስርአታችን ጋር ሰሚጋጭ አላማ ተገዢ ስመሆን ቃል ብንገባስ? ከምንም ነገር አስበልጠን ልንገዛለት የሚገባን ነገር ይህንን ቃላችንን ጠብቀን መቀጠል ይገባን እንደሆነና እንዳልሆነ የደረስንበትን ውሳኔ ነው። ለዚህ ደግሞ አላማችንን ደጋግመን መገምገም ያስፈልገናል።

ለእሴቶች መገዛት

መታመንን (ታማኝነትን) ልንታደለው አንጂ ልንገዛው አንችልም። ደግሞስ የመታመን ዕዳ የሚኖርብን ለማን ነው? ለግለሰቦች ወይስ ለድርጅቶች? የዚህ ጥያቄ መልስ ለማናቸውም የመታመን ዕዳ የሌለብን መሆናችን ነው። የመታመን ዕዳ ያለብን ለዕሴቶች ነው። የአስተሳሰብ ስርአት በሚጋጭበት ጊዜ ሰዎች በዚያ ቤት፣ ስራ ወይም ድርጅት ውስጥ መኖር እይቻላቸውም።

አንድ ሰው ለአንድ ግለሰብ ወይም ድርጅት ሊታመን ቃል ሲገባ ምን እያለ ነው? "አንተ በምታምንበት ስለማምን አብሬህ አቆማለሁ" እያለ ነው።

ቃል የተገባለት ሰው የአደንዛዥ አፅ ነጋዴ ወይም የጠላት ሀገር ለላይ ቢሆንስ? ቀደም ሲል ቃል ስሰገባሁለት ብቻ አሱን መደገፌን መቀጠል ይኖርብኝ ይሆን? - ያለ ምንም ጥርጥር እንደዚያ አላደርግም! ኢ-ስነምግባራዊና ህገ-ወጥ ባህርያን ስመደገፍ ቃል አልገባሁም።

ቃልን አለማክበር የሚከተሉትን ሁኔታዎች ያስከትላል፦

- የቤት (የቤተሰብ) መፍረስ
- በወላጆቻቸው የተረሱ ህፃናት
- ጥሩ ያልሆኑ ግንኙነቶች
- ክፍተኛ ውጥረት
- ፀፀት
- እርካታ የሌለበት ህይወት
- ስራን ማጣት
- ገለልተኛ መሆን
- ማዘንና መተከዝ (ድብርት)

በአላማችሁ ለመፅናት ቃል ግቡ፣ ቃላችሁንም ጠብቁ!

ሥነ - ምግባር

መጥፎ አጋጣሚዎች ጥሩ ያልሆነ አማራጭን ስመከተል በለበብነት ሊቀርቡ አይችሉም። ዕሴቶችና ስነ-ምግባር የተነደፉት በበጐ ዘመናት ተግባራዊ እንዲሆኑ ታቅደው ብቻ ላይሆን ለክፉ ዘመናትንም ጭምር እንዲሆኗችሁ ተብለው ነው። ልክ እንደ መሬት ህጐች ሁሉ አጋጣሚዎች መልካም ሲሆኑ ያስፈልጓችኋል፣ መጥፎ አጋጣሚ በተፈጠረም ጊዜ የዚያኑ ያህል - እንዲያውም በበለጠ - ከአደጋ ይጠብቋችኋል።

ብዙዎቹ አማራጮች ስነ-ምግባራዊ አማራጮች አይደሉም። ለምሳሌ ልብስ ወይም ቴለቪዥን ስትገዙ የሚኖሯችሁ የቀለምና የአይነት አማራጮች ላላችሁበት ሁኔታ ተስማሚ በመሆን ወይም ባስመሆናቸው ላይ የተመሰረቱ የግል አማራጮች ናቸው። እነዚህ አማራጮች ስነ-ምግባራዊ አማራጮች አይደሉም። የግል አማራጮች ከግል ስሜት ጋር የሚያያዙ እንጂ በተጨባጭ የሚገለፁ አያደሉም። የዚህ አይነቶቹ አማራጮች ከስነ-ምግባራዊ ጉዳዮች ጋር ተያያዥነት ባይኖራቸውም አብዛኛውን ጊዜ ሀላፊነትን ያካትታሉ።

ስነ-ምግባራዊ አማራጮች ትክክለኛ በመሆንና በመሳሳት መካከል ያለውን በተጨባጭ የሚገለፅ አማራጭ ያንፀባርቃሉ። ስዚህም ነው ስነ-ምግባራዊ ያልሆነ አማራጭ ስትከተሉ ሀሊናችሁ የሚጐዳውና፣ የተሳሳተ የግል አማራጭ ስትከተሉ ደግሞ ሀሊናችሁ ተጐጂ የማይሆነው። ምክንያቱም በስነ-ምግባራዊ ጉዳዮች ዙሪያ ትክክለኛው አማራጭ በግልፅ ተቀምጧል። እንድን የሂሳብ ፈተና ብንመለከት እንደተፈታኞቹ ሁሉ የሚሰጡት መልሶችም የተለያዩ ናቸው። ይሁንና መልሱን ትክክል የሚያደርገው አማራጩ ሳይሆን የራሱ የመልሱ ትክክለኛነት ነው። ስነ-ምግባራዊ አማራጮችም እንደዚሁ ናቸው።

ደግ ሰው ሆኖ መገኘት ጥሩና በስነ-ምግባር የታገሰ ለው ከመሆን ጋር አይመሳሰልም። አንድ ሰው በማህበረሰቡ ዘንድ በደግነቱ ሊታወቅ፣ ሆኖም አታሳይና ወስላታ ሊሆን ይችላል። ይኼ ደግ ለው እንጂ ጥሩ ስነ-ምግባር ያለው ሰው አያደርገውም። ይሁን እንጂ ደግነቱ ማህበረሰባዊ ተቀባይነት እንዳለው ያንፀባርቃል። ደግ መሆን ጥሩ መሆን እይደለም።

ያለመታደል ሆነና ባለንበት ዘመን አብዛኞቹ እማራጮቻችን በሚከተሉት ሁኔታዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው፡-

1. ለምቾት፣ ለድሎትና ለእርካታ ባለን ፅኑ ፍላጐት ላይ
2. በስሜቶቻችን ላይ - ቅድመ-ሁኔታው ጥሩ ስሜት እንጂ ሀላፊነት እያደሰም።
3. ማህበራዊ ተፅዕኖ (ወረቀት) - ‹አንድን ነገር ሁሉም ሰው የሚያደርገው ከሆነ፣ እኔስ ለምን አላደርገውም?› በሚል የምናራምደው ፍልስፍና።

"ስነ-ምግባርና ስነ-ምግባራዊ እማራጮች ይጋጫሉ" የሚለው እምነት ያለና የተለመደ ነው። ዋናው ጥያቄ የዚህ አይነት እምነት ያላቸው አነማን መሆናቸው ነው። ስነ-ምግባርና ስነ-ምግባራዊ እማራጮች የሚጋጩባቸው ግልፅ ያልሆኑ አሌቶች ያሏቸው ለዎች ብቻ ናቸው።

ሁኔታዊ ሥነ-ምግባር

"ስነ-ምግባር ተጠቃሎ ሊገለፅ አይችልም፣ ከዚያ ይልቅ እንደየሁኔታው ሊለያይ ይችላል" ብለው የሚያምኑ ሰዎች የተለያዩ ምክንያቶችን በማቅረብ እንደየሁኔታውና እንደየለዉ የስነ-ምግባር መመሪያዎቻቸውን ይለዋውጣሉ። የዚህ አይነቱ አካሄድ ሁኔታዊ ስነ-ምግባር ይባላል። የሁኔታዊ ስነ-ምግባር መመሪያዎች ከፅኑ እምነት ይልቅ በአመቺነት ላይ ይመሰረታሉ።

ማጣቀሻዎች

"ስምምነትና ውስጣዊ ሰላም የሚገኘው በማህበራዊ ገፅታ ወይም ዝንባሌ ሳይገታ ወደ አንድ አቅጣጫ የሚያመሰክት የስነ-ምግባር ኮምፓስን በመከተል ነው።"

- ቴድ ኮፔል

ሰምን የጥራት ደረጃ አለፈለገን? የጥራት ደረጃ መሰክያ ነው። አንድ ሜትር በአውሮፓም ሆነ በአሲያ ያው አንድ ሜትር ነው። አንድ ኪሎ ዱቄትን የትኛውም ቦታ ወስዳችሁ ብትመዝኑት ክብደቱ አንደ ኪሎ ግራም ነው። ከየትኛውም የስነ-ምግባር መሰክያ ጋር መዝለቅ የማይፈልጉ ለዎች ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ ተብሎ የሚገለፅ ምንም ነገር እንደሌለና ነገሮችን ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ የሚያደርጋቸው የአንድ ሰው አስተሳሰብ መሆኑን በመግለፅ የግብረ-ገብነትን ፍቺ እንዳሻቸው መቀያየርን ተያይዘውታል። ከራሳቸው ባህርይ ይልቅ ሰትርንሜ (ለአተያይ) ሀላፊነቱን ያሸክማሉ። ባህርያቸው ችግር እንደሌለበትና ስህተቱ ያለው እናንተ ሰባህርያቸው በምትሰጡት ትርንሜ (ባላችሁ አተያይ) ላይ እንደሆነ ይሰማቸዋል።

ለምሳሌ ሂትለር ትክክለኛ ስራ መስራቱን ሊያምን ይችላል። ይሁንና ትልቁ ጥያቄ "ትክክል ነበር ወይ?" የሚለው ይሆናል። የተራበ ሰው ምግብ እንዲበላ ገንዘብ መስጠት ትክክለኛ ስራ ነው፣ ሰአደንዛዥ ዕፅ መግዣ ገንዘብ መስጠት ግን ትክክል አይደለም።

አጠቃላይ ሀሳብ እንደ ማጣቀሻ ሆኖ ቢያገለግልም ሁኔታው ያልተለመደ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ ሰውን መግደል ስህተት ነው። ይኼ አጠቃላይ መግለጫ ሊሆን እንደ አጠቃላይ እውነታና ስነ-ምግባራዊ መለክያም ይቆጠራል። ሰውን መግደል ያስፈለገው እራስን ለመከላከል ከሆነ ግን እንደዚያ አይሆንም።

የስነ-ምግባር የጥራት ደረጃችን በምንቀጥራቸው አማካሪዎች፣ በምንመርጣቸው አቅራቢያዎች፣ በምንደራደራቸው ገዢዎች እንዲሁም ከዚያ ባልተናነሰ የትርፍ ጊዜያችንን በምናሳልፍበት መንገድ ይገለፃል።

አመለካከቶች እንደየባህሉ ሊለያዩ ይችሉ ይሆናል። ይሁንና እንደ ሚዛናዊነት፣ ፍትሀዊነት፣ ሀቀኛነትና በአላማ መፅናት (ቃልን ማክበር) ያሉት እሌቶች አለማቀፋዊና ዘላለማዊ ናቸው። ማህበረሰብ ከድፍረት ይልቅ ፈሪነትን አብልጦ ያከበረበት አንድ የታሪክ አጋጣሚ ኖሮ አያውቅም።

ስነ-ምግባርና ፍትህ የሚክተሉትን ያካትታሉ፦

- የሌሎችን ስሜት መጋራት
- ሚዛናዊ አተያይ
- ለተጐዱ፣ ለታመሙና በእድሜ ለገፉ መራራት
- የማህበረሰብን ፍላጐቶች ማስቀደም

ብዙሀኑ ህዝብ ስለተስማማበት ብቻ አንድ ነገር ትክክል አይሆንም። የአንድ ሀገር ዜጐች የቆዳቸው ቀለም ጥቁር የሆኑ ሰዎች ሁሉ የመምረጥ መብታቸው እንዲገፈፍ ድምፅ ቢሰጡ፣ ውሳኔው በብዙሀን ድምፅ ስለተደገፈ ብቻ ትክክለኛ ሊሆን አይችልም። መሰረታዊ ስነ-ምግባር በርካታ እለም አቀፋዊ ተቀባይነት አለው። ነፃነት ያለ ስነ-ስርአት ወደ ጥፋት እንደሚመራው ሁሉ የተወሰኑ መርሆች የሌሉት ማህበረሰብም እንደዚያው አራሱን ያጠፋል። እሴቶች ከግል ስሜት ጋር የተያያዙ ቢሆኑ ኖሮ ማንም ወንጀለኛ ወህኒ ሊወርድ ባልተገባው ነበር።

አንድ ማህበረሰብ በግለሰቦች የስነ-ምግባር እሴቶች ላይ ተመስርቶ ጥሩ ወይም መጥፎ ይሆናል። ከዚህ በተጨማሪ ለአንድ ማህበረሰብ ጥንካሬን የሚሰጡት በሰሩ ያሉት ስነ-ምግባራዊ እሴቶች ናቸው።

በስነ-ምግባር አንፃራዊነት የሚያምኑ ሰዎች በገዛ ራሳቸው አርስ በርሱ የሚጋጭ አስተሳሰብ ውስጥ ይዳከራሉ። "ሁሉም ነገር አንፃራዊ ነው" ሊሉም ይደመጣሉ። አባባላቸው በራሱ የተሟላ እውነታ ቢሆንም አርስ በርሱ ይጋጫል። በትክክለኛነትና በመሳሳት፣ በአታላይነትና በታማኝነት መካከል ያለው ልዩነት በራሱ ያለምንም ክርክር ህልውናቸውን ያረጋግጥልናል። ቃላትን መለዋወጥ ትርጉሙን አይለውጠውም።

ርካሽ የስነ-ምግባር እሴቶች አዳዲስ ስም እየተሰጣቸው የበለጠ ተቀባይነት ያገኛሉ። መገናኛ ብዙሀን ቀጣፊዎችን "ሰፊ ሀሳብ የሰነቁ ሰው ወዳዶች ናቸው" እያሉ የስነ-ምግባር መሳሸቅን ያሳምሩታል።

> "የሰው ልጅን በስነ-ምግባር ሳይኮተኩቱ
> አዕምሮውን በትምህርት ማበልፀግ ስማህበረሰብ
> ጠንቅ የሆነ ትምህርት መስጠት ነው።"
>
> - ቴዎዶር ሩዝቬልት

የኮሎምቢያ ዩኒቨርሲቲ ፕሬዚዳንት የነበሩት ማይክል ሊቨርን በ1993 ዓ.ም በጡረታ ሲገለሉ አንድ ጋዜጠኛ ሳያጠናቅቁት የቀረ ተግባር እንዳላቸው ሲጠይቃቸው "አዎን፣ አለ" ነበር ያሉት። በማስከተል "በፈፀምኳቸው ተግባራት ‹ይህ ቀረሽ› የማይባል እርካታ የሚሰማኝ ቢመስለኝም አንድ ያላጠናቀቅኩት ተግባር አለ" ካሉ በኋላ የስነ - ምግባር ትምህርትን መጓደል

ሲገልፁ "ጠቅሰል አድርገን ስናየው ዩኒቨርስቲያችን ውስጥ በመማር ላይ የሚገኙት ተማሪዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ምንም አይነት ስልጠና አላገኙም። አብዛኞቹ ምሁራን ይህንን ትምህርት ለመዳሰስ ይፈራሉ። አብዛኛውን ጊዜ የስነ-ምግባር ትምህርት ለወላጆች ይተዋል። በዚህ የተነሳ ከየትኛውም ጊዜ በበለጠ የግብረ - ገብና የስነ-ምግባር ስልጠና የሚያስፈልጋቸው የዘመናችን ወጣቶች በዚህ ጉዳይ ላይ ከመቼውም ጊዜ ያነሰ ትምህርት እያገኙ ናቸው። የግብረ - ገብና የስነ-ምግባር ትምህርት የሀይማኖት አይደለም። ግብረ-ገብና ስነ-ምግባር ለላማዊ የሆነ ማህበረሰብ ይኖረን ዘንድ የግድ የሚያስፈልጉን ተገቢ እና ጠቃሚ የመልካም ተግባር መርሆች ናቸው"* ብለዋል።

ሥነ-ምግባርና ህጋዊነት

> "ማንም ሰው ቢሆን ሌሎች ከፋትን ስሳደረጉ እሱ መልካም
> ነገር በማድረጉ አይዘንጋ! አንድ ሰው ትክክለኛ ተግባር ከፈፀመ፣
> ብቻውን ቢሆንም መልካም ነገርን አድርጓል፣ ከተሳሳተም፣
> የመሳሳቱን የሰው ዘር ድጋፍ ማግኘቱ ምክንያት
> ሆኖ አይቀርብም።"
>
> - ሄንሪ ፊልዲንግ

ስነ-ምግባርና ህጋዊነት አንድ አይነት አለመሆናቸውን ብዙዎች ያስማሙበታል። ስነ-ምግባራዊ የሆነ ነገር ህጋዊ ሊሆን ወይ ላያሆን ከመቻሉም ሌላ በተገላቢጦሽ ህጋዊ የሆነ ነገርም ስነ-ምግባራዊ ሊሆን ወይ ላያሆን ይችላል። ለምሳሌ፦

1. የተሻለ ፖሊሲ ከመሸጡ በበለጠ ብዙ ኮሚሽን ማግኘቱ ያላሰበው አንድ የመድሀን ዋስትና አሻሻጭ ለአንድ የሆነ ደንበኛው ተገቢ ያልሆነ ፖሊሲ ቢሸጥለት፣ ይህንን ማድረጉ ህጋዊ ሊሆን ቢችልም ቅሉ ስነምግባር የጐደለው ተግባር ነው።
2. አንድ ወጣት ባለስልጣን የኒሰኛው ወንበር ላይ ደም እየፈሰሰው ያለውን ልጁን አሳፍሮ ወደ ሆስፒታል ለመድረስ መኪናውን ከተወሰነለት ፍጥነት በላይ እያሽከረከረ ነው። በዚህ ሁኔታ ላይ ህጉን ስለጣሰ ማንም ሰው የስነ-ምግባርን ጥያቄ ያነሳበታል ተብሎ አይታሰብም ይሆናል።

* ክጀን ቤክሊ፣ ‹ኢዝንት ኢት ታይም ቱ ዋክ አን?›፣ ቢ ቤስት አፍ ቢትስ ኤንድ ፒስስ›፣ ኢኮኖሚክስ ፕሬስ፣ ፌርፊልድ፣ ኤን.ጀ፣ 1994፣ ገፅ 129 (እንዲስማማ ተደርጐ የተወሰደ)

3 ምንም አንኳን ህጉ ቢጣስም የህግጉን ህይወት ለማትረፍ የህክምና አርዳታ አንዲያገኝ አለማድረጉ ኢ-ሰነምግባራዊ ይሆናል።

ህጋዊነት የሚያስከብረው የጥራት ደረጃ መጠን አነስተኛ ሲሆን ስነ-ምግባርና እሴቶች ከነዚህ የጥራት ደረጃዎች ባሻገር ብዙ ይዬዳሉ። ስነ-ምግባርና እሴቶች ከግምት የሚያስገቡት የለምችን ደስተኛ መሆን ወይም ያለመሆን ሳይሆን ሚዛናዊ አተያይንዬ ፍትህን ነው። ትኩረታቸው የለምችን መሰረታዊ ፍላጐቶችና መብቶች ማክበር ነው።

የህይወት አላማ

ብዙ አይነት ፍላጐቶች አሉ - የስኬት ፍላጐት፣ ደስታን ባያስገኝም ግዴታን የመወጣት ፍላጐት፣ ለህይወታችን ትርጉም ስለሚያስገኝልን ብንሞትሰት እንኳን ቅር የማንለኝበት አላማ ክዳር የማድረስ ፍላጐት . . .

መላውን አለም የራሳችሁ አድርጋችሁ ሀሲናችሁን ብታጡ ምን ጥሩ ነገር ታገኛላችሁ?

አላማ-ቢስ ህይወት የቁም ሞት ነው

አላማችሁ ምንድ ነው? አንድ አላማ የላችሁም? አላማ ጥልቅ ስሜትን ይፈጥራል። ስለዚህ በህይወታችሁ አንድ አላማ ፈልጋችሁ ወይም ፈጥራችሁ በጥልቅ ስሜትና በፅኑ እምነት ክዳር አድርሱት።

በየቀኑ "ወደ ህይወቴ አላማ እየቀረብኩ ይሆን? ይህችን አለም የተሻለች የመኖሪያ ቦታዬ እያደረግኋት ይሆን?" ብለን ራሳችንን መጠየቅ ያስፈልገናል። መልሳችን አሉታዊ ከሆነ ከህይወታችን አንዱን ቀን አባክነናል።

ህይወት ያበረከትነውን አስተዋፅኦ ያህል ትሰግስናለች

አስቀድመን በህይወታችን አንድ አላማ ባገኘን ቁጥር ህይወታችን የበለጠ የተሻለ ይሆናል። በግለሰብ ደረጃ ብቻ ሳይሆን በቤተሰባችን፣ በድርጅቶችና በሀገር ደረጃ ታላቁ ፈተና ያለው በማያቋርጠው የህይወት አላማ ፍለጋ ውስጥ ነው። አላማችንና እሴቶቻችን አንድ ጊዜ በግልፅ ከተቀመጡ በኃላ ራስ ፍላጐትና በማህበራዊ ግዴታዎች መካከል የሚቀሰቀሱ ግጭቶች በኃላ ራሳቸው የስነ-ምግባር ሚዛናዊነትን ያገኛሉ። መቼ አንድ አቋም መያዝ እንደሚገባንም እንገነዘባለን። ለአጭር ጊዜ ጥቅም ብለን የተሳሳቱ ውሳኔዎችን ከምናሳልፍ ይልቅ ለረጅም ጊዜ ጥቅም ብለን ትክክለኛ

ውሳኔዎችን ማሳለፍ የምንጀምረውም በዚያን ጊዜ ነው። አውቀት (ጥበብ) እና ብስለት ወላኝ የሆኑ ርዕሰ-ጉዳዮችን በይበልጥ እንድንገነዘብ ያደርጉናል።

"ትምህርት ቤት ውስጥ ስዘሳስም እንደምትናሩ ሆናችሁ
ስጥኑ። ስትናሩም በነገው ዕስት እንደምትሞቱ ሆናችሁ ይሁን።"
- ማህትማ ጋንዲ

"ሴሎችን ካልረዳን አራሳችንን ልንረዳ አንችልም፤ የሴሎችን
ህይወት ካሳሳመርን የራሳችንን ህይወት ልናሳምር አንችልም፤
ሴሎችን እንዲበስፅጉ ካላደረግን እኛ ራሳችንም
ልንበስፅግ አንችልም።"
- ጃኔት ኮል፤ ስፔልማን ኮሌጅ

ጃኔት ኮል በአንድ ወቅት "በተራ ነገር አርካታ የሚያገኝ አንድ ሰው አሳዩኝና ወደ ውድቀት እያመራ ያለ ሰው አሳያችኋለሁ" ብላ ነበር። ህይወት ሰዎች ተቀምጠው የሚያዩት ስፖርት አይደለም። ተደላድለን ተቀምጠን የነገሮችን ክስተት ልንመለከት አንችልም። ህይወትን ትርጉም አዘል አናደርጋት ዘንድ አንድ አላማ ሊኖረንና ክዚያም ያንን አላማ ለማሳካት ጠንክረን ልንሰራ ይገባናል።

ያስ አላማ መኖር

ሁላችንም ብንሆን ወደዚች ኘላኔት የመጣነው ለአንድ አላማ ነው። እኛ የአንድ ትልቅ ምስል አካላት ነን። ይሁንና በህይወት ዘመናቸው አላማቸውን ፈልገው የሚደርሱበት እጅግ ጥቂት ሰዎች ብቻ ናቸው። ብዙዎቻችን በህይወት እየኖርን የህይወት ዘመናችንን ጠቃሚ እንዲሆን ከማድረግ ይልቅ ቀናችንን መቁጠራችንን ተያይዘነዋል።

ዶክተር አልበርት አይንስታይን አንድ ጊዜ "ሰምን ወደዚህ አለም መጣን?" የሚል ጥያቄ ሲቀርብለት "አለም በአጋጣሚ ተፈጥሮ ከሆነ እኛም በአጋጣሚ የተገኘን ነን። ይሁንና አለም ለአንድ አላማ ተብሎ የተፈጠረ እንደሆነ እኛም አራሳችን የተፈጠርንበት አላማ ይኖረናል" ሲል መልስ ሰጥቷል። "ፊዚክስን በደንብ ባጠናሁት ቁጥር በይበልጥ ወደ ሜታ ፊዚክስ (ዲቡ-አካላዊነት) አላባለሁ" በማሰትም አክሎ ተናግሯል።

"በመጨረሻ ላይ በከንቱ በሚቀር ሰላማ ስኬታማ ከምሆን
ደልቅ የኋላ ኋላ ስኬታማ የሚሆን ሰላማ እንደያዝኩኝ
ውድቀት ቢያጋጥመኝ እመርጣለሁ::"
- ውድሮው ዊልሰን

እሴቶችን የምንማረው ከየት ነው?

በቅርቡ በኒው ጀርሲ፣ ቲኔክ ውስጥ በሚገኝ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ አንድ መምህር ስለ እሴቶች ማብራሪያ በሚሰጥበት ክፍል ስለተፈጠረ ሁኔታ አንብቤያለሁ:: የክፍሉ ተማሪ የሆነች አንዲት ሴት ልጅ 1,000 ዶላር የያዘ የኪስ ቦርሳ አግኝታ ለባለቤቱ ትመልሳለች:: መምህሩም አጋጣሚውን በመጠቀም የክፍሉን ተማሪዎች አስተያየት እንዲሰጡ ይጠይቃል:: በዚህ ጊዜ ሁሉም የክፍል ጓደኞቿ የልጅቱን ሞኝነት ይናገራሉ:: አብዛኞቹ ተማሪዎች አንድ ሰው ንብረቱን በየቦታው እያዝረከረከ ከሆነ መቀጣት እንደሚገባው እጥብቀው ተከራክረዋል:: መምህሩም ቢሆን ለተማሪዎቹ ምን እንዳላቸው ሲጠየቅ "በእርግጥ ምንም ያልኩት ነገር የለም:: ትክክለኛ የመሆንንና የመሳሳትን አቋም ይዤ ከተነሳሁ እንደ አማካሪ ሆኜ አላስተምራቸውም:: አመለካከቴን በግድ ላስርፅባቸውም አልችልም"* በማለት መልሷል::

እሴቶችን ከወላጆችና መምህራኖቻችን ካልተማርን፣ ከማን ልንማራቸው ነው? ደግሞም እነሱ ስለ እሴቶች ካላስተማሩን ሳናውቀው ከቴሌቪዥንና ከሌሎች መሰል አላስፈላጊ ምንጮች እንለቃቅማቸዋለን:: በዚህ አይነት ከቀጠልን ማህበረሰባችን መመሰቃቀሉ አይቀርም:: ከላይ በምሳሌነት የቀረበው መምህር የተዛቡ እሴቶች ያሉት፣ ሀላፊነት የጎደለው ሰው ከመሆኑም በተጨማሪ ልጆቻችንን ማስተማር አይገባውም::

ማሸነፍ እና አሸናፊዎች

በማሸነፍና አሸናፊ በመሆን መካከል ያለው ልዩነት ምንድ ነው? ማሸነፍ አጋጣሚ ነው:: አሸናፊ መሆን ደግሞ መንፈስ ነው:: አሸናፊዎች በአስተሳሰብ ስርአታቸው ላይ የተመሰረተ ሀሳብን ለንቀው ማሸነፋቸውን ተያይዘውታል::

* ጆርናል ኦፍ ዘ አሜሪካን ፋሚሊ አሶሴሽን፣ ኖቬምበር/ዲሴምበር 1991.

ሶስት መንፈስን የሚያነቃቁ አሸናፊዎች

1. አሎምፒክ በህይወት ዘመን ውስጥ አንድ ጊዜ ብቻ ሊያጋጥም የሚችል ጉዳይ ነው:: ሎረንስ ለሚየ ችግር ያጋጠመውን ሌላ ተፎካካሪውን ለመርዳት ሲል በአሎምፒክ የጀልባ ውድድር የነበረውን ተሳትፎ አቋርጧል:: ድርጊቱን መላው አለም እየተመለከተው ነበር:: ደህንነትን በማስቀደሙ ለሌሎች ሰዎች ህይወት የነበረው ተቆርቋሪነት ለማሸነፍ ከነበረው ፍላጎት ይበልጥ ነበር:: በውድድሩ ባያሸንፍም እንኳን አሸናፊ ነበር:: የአሎምፒክን መንፈስ ነፍስ ስለዘራበት በአለም ዙሪያ በነበሩት ነገስታትና ንግስቶች ዘንድ ታላቅ ክበሬታን አግኝቷል::
2. ሩበን ጉንዛሌዝ በአለም የራኬትቦል ውድድር የፍፃሜ ጨዋታ ላይ የመጨረሻውን ክብር ለመቀዳጀት በመወዳደር ላይ ነበር:: በጨዋታው የመጨረሻ ክፍለ ጊዜ ጉንዛሌዝ የአሸናፊነት ነጥብ ለማስቆጠር ያልተገባ ጨዋታ ይጫወታል:: ዳኛውም ሆነ የመስመር ዳኛው አጨዋወቱ ጥሩ እንደነበር በማረጋገጥ አሸናፊነቱን አፀደቁለት:: ይሁንና ለትንሽ ጊዜ ያህል በዝምታ አያመነታ ከቆየ በኋላ ወደ ተቀናቃኙ ፊቱን እዞረና እጁን እየጨበጠው "አጨዋወቱ ተገቢ አልነበረም" አለው:: ከዚያ በኋላ ያገኘውንም እድል ሊጠቀምበት ባለመቻሉ በመጨረሻ ላይ በጨዋታው ተሸነፈ::
በሁኔታው ሁሉም ሰው ተደናግጦ ነበር:: አንድ ተጫዋች ያስቆጠረው ነጥብ በይፋ ተቆጥሮለት አሸናፊነቱን በኪሱ ውስጥ ካስገባ በኋላ የገዛ ራሱን ነጥብ ውድቅ አስደርጉ በጨዋታው ተሸናፊ ይሆናል ብሎ ሊያስብ የሚችለው ሰው ማን ነው? ጉንዛሌዝ ለምን እንደዚያ እንዳደረገ ሲጠየቅ የሰጠው ምላሽ "በሀቀኛነት መዝለቅ ካስብኝ የነበረኝ ብቸኛ አማራጭ እንደዚያ ማድረግ ነበር" የሚል ነበር:: በእርግጥ በጨዋታው ተሸንፏል:: እንደዚያም ሆኖ አሸናፊ ነበር::
3 ጥቂት የሽያጭ ባለሙያዎች አርብ ማታ ተመልሰው እንደሚመጡና ከቤተሰቦቻቸው ጋር እራት እንደሚቋደሱ ቃል ገብተው ለስብሰባ ወደ ሌላ ከተማ ሄዱ:: ይሁንና የስብሰባ ነገር ሆነና አንዱን ሲጥሉ፣ ሌላውን ሲያነሱ በመቆየታቸው ስብሰባው እንደታሰበው በጊዜው አልተጠናቀቀም:: ወደ ሀገራቸው ለመመለስ አውሮኘላን ሊይዙ ወደ አውሮኘላን ማረፊያው በደረሱም ጊዜ ብዙ ጊዜ አልነበራቸውም:: በመሆኑም ትኬታቸውን እንደያዙ አውሮኘላኑ ሳያመልጣቸው ለመድረስ ሲሯሯጡ ከመካከላቸው አንዱ በቅርጫት ውስጥ ያሉ ፍራፍሬዎች ከተደረደሩበት ጠረጴዛ ጋር ተጋጨ::

ፍራፍሬዎቹ ወለሉ ላይ ተበታትነው በእግር ቢረጋገጡም ከመቻኮላቸው ብዛት ቆም ብለው ሁኔታውን ለማየትና መደረግ ያለበትን ነገር ለማድረግ ዕድሉ አልነበራቸውም። አውሮኘላኑ ውስጥ ገብተው ቦታቸውን በያዙ ጊዜ ከአንዱ በስተቀር ሁሉም እፎይታ አግኝተው ነበር። እናም ለመረጋጋት ያልቻለው ይህ ለውዱ ጓደኞቹን ተሰናብቶ ከአውሮኘላኑ ወረደና ቀደም ሲል ወዳደናቀፈው ጠረጴዛ ተመልሶ ሄደ። በዚያ ያየውም ነገር ተመልሶ በመምጣቱ እንዲደሰት አደረገው። ጠረጴዛው አጠገብ የእለት ጉርስ የሚሆን ገንዘብ ለመቃረም ብላ ፍራፍሬዎቹን ትሸጥ የነበረችውን አያነ ስውር የአስር አመት ህፃን አያት። አጠገቧ ሄዶም "የቀኑን ውሎሽን እንዳላበላሸንብሽ ተስፋ አደርጋለሁ" አላትና ከኪሰ ቦርሳው ውስጥ አስር ዶላር መዞ በማውጣት እጆችዋ ላይ ካስቀመጠላት በኋላ "ይህ ገንዘብ የፍራፍሬዎቹን ዋጋ ይሸፍንልሻል" ብሏት ሄደ። ልጅቷ ምን እንደተፈጠረ ማወቅ አልቻለችም ነበር። ነገር ግን የለውዬው የእግር ዱካ ድምፅ እየራቃት ሲሄድ ጮክ ብላ "እግዚአብሄር ነህ እንዴ?" በማለት ስትጠይቅ ተሰማው። የሽያጭ ባለሙያው አውሮኘላኑ አምልጦታል። ታዲያ አሸናፊ ሆኖ ነበር ይሆን? በእርግጥም አሸናፊ ነበር እንጂ!

አንድ ሰው ሚዳሲያ ባያገኝም አሸናፊ ሊሆን ይችላል። ሚዳሲያ ቢያገኝም እንኳን ማሸነፉን በዘዴ ካልያዘው ተሸናፊ ሆኖ ሊያርፈው ይችላል።

ማሸነፍ አጋጣሚ ነው፣ አሸናፊ መሆን መንፈስ ነው

ሶስት ሰዎች በመቶዎች ከሚቆጠሩ ሌሎች ለዎች ጋር በመሆን በማራቶን ውድድር ላይ ተሳተፉ። አንዳቸውም ግን በውድድሩ አላሸነፉም። በውድድሩ ስላላሸነፉ ተሸናፊዎች ሆነዋል ማለት ነው? በጭራሽ እንደዚያ ማለት አይቻልም። የመጀመሪያው ለውዬ በውድድሩ ላይ የተሳተፈው ያለውን ፅናት ለመፈተሽ ሲሆን ካለበው በተሻለ ለአት ውድድሩን አጠናቋል። ሁለተኛው ከዚህ በፊት የነበረውን ለአት ለማሻሻል ፈልጉ ነበር የተሳተፈው። እናም ከበፊቱ የተሻለ ለአት አስመዝግቧል። ሶስተኛው ለውዬ ደግሞ አንድም ቀን ማራቶን ሮጦ አያውቅም። አላማው ውድድሩን ማጠናቀቅ ነበር። አናም ተሳክቶለታል። እነዚህ ለዎች እያንዳንዳቸው

በውድድሩ ላይ የተሳተፉት የተለያዩ አላማዎችን አንግበው ነበር። ሁሉም አላማቸውን አሳክተዋል። ለውድድሩ የተዘጋጀውን ሜዳሲያ ያጠለቁት ለዎች ሌሎች ቢሆኑም እነዚህ ሦስት ለዎችም አሸናፊዎች ነበሩ።

ማርክ ትዌይን እንዳለው "የማይገባንን ክብር ከምናገኝ ይልቅ የሚገባንን ክብር ባናገኝ ይሻለናል። ክብርን ይታደሉታል እንጂ አያገኙትም።"

አላማችሁ ማሸነፍ ብቻ ከሆነ የተሻለ ነገር ከማድረግ የሚገኘው ውስጣዊ ሽልማት ያመልጣችኋል። ከማሸነፍ የበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው በክብር ማሸነፍ እና አሸናፊነት የሚገባን መሆናችን ነው። አጭበርብሮ ስኬታማ ከመሆን ይልቅ በክብር መክሰር ይሻላል። በክብር መክሰር የዝግጅት መጓደልን ሲያመለክት አጭበርብሮ ማሸነፍ የምግባርን ጉድለት ይገልፃል።

የአንድ ሰው ምግባር በትክክል የሚለካው እንደማይደረስበት ባወቀ ጊዜ በሚያደርገው ወይም በማያደርገው ነገር ነው። አንድ ሰው የገዛ ራሱን ሀቀኛነት አደጋ ላይ ጥሎ ለማሸነፍ አቋራጩን መንገድ ቢከተል ጠቀሜታ አይኖረውም። አንድ ሰው በዚህ አካሄዱ ዋንጫ ሊሸለም ቢችልም እውነቱን ስለሚያውቀው ደስተኛ ሊሆን አይችልም። ዋንጫ ከመሸለም በበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው ጥሩ ለብአዊ ፍጡር መሆኑ ነው።

አሸናፊዎች እያንዳንዷን ቀን እንደመጨረሻ ቀናቸው በመቁጠር እየለሩ ይኖራሉ - ምክንያቱም ከእነዚህ ቀናት ውስጥ አንዱ የመጨረሻው ቀናቸው ሊሆን ይችላል። ማንም ለው ቢሆን በዚህች አለም ላይ የሚኖርባትን የመጨረሻዋን ቀኑን አያውቃትም። እናም አሸናፊዎች ይህንን አለም ትተው የሚሄዱት በአሸናፊነት ነው።

"ከድሎች በበለጠ የአሸናፊነትን ስሜት የሚፈጥሩ አንዳንድ ሽንፈቶች አሉ።"
- ሚሸል ደ ሞንቴይኝ

አሸናፊዎች ጨዋዎች ናቸው

አሸናፊዎች ጨዋዎች ናቸው። ስለ ራሳቸው በማውራት ጉራቸውን አይነዙም። የቡድን አባላቶቻቸውንና ተቀናቃኞቻቸውን ከማክበራቸውም ሌላ ያደንቋቸዋል።

ብዙ ለዎች እንዴት ስኬታማ መሆን እንደሚቻል ያውቃሉ። ስኬትን እንዴት መያዝ እንዳለባቸው የሚያውቁት ግን በጣም ጥቂቶች ብቻ ናቸው።

የስኬት ንድፍ

በአለም አቀፍ ደረጃ በድርጅቶች ውስጥ ስሚገኙ አባላት ብቻም ሆነ ለህዝብ ክፍት በሆኑ መርሀ-ግብሮች "የስኬት ንድፍ" የተሰኘ የሶስት ቀን ሴሚናር እሰጣለሁ። ሴሚናሩ አሸናፊዎች ነገሮችን በተለየ መንገድ ያከናውናሉ እንጂ የተለዩ ነገሮችን ያከናውናሉ" በሚል ፍልስፍና ላይ የተመሰረተ ነው። ይህ ፍልስፍና ያስፈለገው "የማሸነፍ እድል አንድ ጊዜ ብቻ እንጂ ሁሌም አይገኝም" ስሚለው ፍልስፍና የመልስ ምት እንዲሆን ነበር። ይህኛው (የኋለኛው) ፍልስፍና እውነተኛነቱን አምነው የተቀበሉ ሰዎችን ህቀኛነት ጥያቄ ውስጥ እንዳስገባ ያደርገኛል። ‹የራስን ጥቅም የማስጠበቅ ፍላጐት› የሚለውን አባባል ትርጉምም ያዛባዋል። በመንገድ ላይ ያገኛችሁትን አንድ ሰው "የራስን ጥቅም የማስጠበቅ ፍላጐት ምንድ ነው?" ብላችሁ ብትጠይቁት በአብዛኛው የሚሰጣችሁ ምላሽ "በፈለገው አይነት መንገድ ተጠቅመን ማሸነፍ መቻል ነው" የሚል ነው። ይኼ የራስን ፍላጐት ማስጠበቅ ሳይሆን አታላይነት ነው። ለአንድ ጥሩ ስፖርተኛ የራስን ፍላጐት የማስጠበቅ ፍላጐት ማለት፦

1. የጉልበትን 100% ሳይሆን 200% መጠቀም፣
2. ለማሸነፍ የተቀናቃኝን ስህተት ወደ ራስ ጥቅም መመንዘር የግድ ነው። በተቀናቃኝ ስህተት ተጠቃሚ አለመሆን ጅልነት ነው። ይሁን እንጂ ለማሸነፍ ብሎ ተገቢ ያልሆነ ድርጊት መፈፀም የለየለት አታላይነት እንጂ የራስን ፍላጐት የማስጠበቅ ፍላጐት አይደለም። አግባብነት የሌለው አሸናፊነት ጊዜያዊ ስኬትን ያስገኝ ይሆናል እንጂ በእርግጠኛነት እርካታ አያስገኝም።

እውነታው ህይወት ፉክክር መሆኑና እኛም መፎካከር ያለብን መሆኑ ነው። ሻምፒዮኖች ሜዳሊያውን ቢያጠልቁትም እንኳን ከስኬታቸው በስተጀርባ ብዙ ሰዎች እንዳሉ ይገነዘባሉ። ያለ እነዚህ መምህራኖቻቸው፣ ወላጆቻቸው፣ አለልጣኞቻቸው፣ አድናቂዎቻቸው እንዲሁም መካሪዎቻቸው ስኬታማ ሊሆኑ አይችሉም ነበር። የረዱንን የነዚህን ሰዎች ውለታ በጭራሽ ሙሉ በሙሉ ከፍሰን ልንጨርስ እይቻለንም። ለእነሱ ያለንን አክብሮት በትንሹም ቢሆን ለማሳየት የምንችለው ከእኛ ጎላ እየተኩተሉን ያሉትን ሰዎች በመርዳት ነው። የሚከተለው ግጥም ሁሉንም ነገር ይገልፀዋል።

ድልድይ ሰሪው

በቀዝቃዛ ምሽት በግራጫ ስማይ፣
አንድ ሽማግሌ ሲሄድ ጉዳና ላይ፣
ገደል አጋጠመው የጠሰቀ ቁልቁለት፣
ያኮረፈ ጅረት በመሀል የሚያልፍበት።
ደብዛዛው ብርሃን ድንግዝግዝ ጨለማው፣
አይኖቹን ሰማየት ቢከሰክሰው፣
ሽማግሰው አወቁል
ግራጫው ጨለማ ገፁን ያስኮረፈው፣
ይሄ የገደሉ ጅረት የሚንጉማለለው፣
እሱን ክቁብም ሳይቆጥር ነው።
እንዲያ በመናቁ ሽማግሌው እልህ ስሰያዘው፣
በድፍረት ገባበትና በሰማን ተሻገረው።
ከዚያ አፋፉ ላይ ሆኖ ቁልቁል ሲታዘበው፣
ሰሌሳም እንቅፋት መሆኑ ታስቦት፣
አቋርጦ የሚያሻግር ድልድይ ሲያቆምበት፣
ደፋ - ቀና ያዘ በደካማ ጉልበት።

አንድ የቀዩው ኗሪ ቤተስኪያን የሚሰም፣
በሚስራው ስራ በጣም በመገረም
‹አንተ ሽሜ ጉን!› ብሎ በመጣራት፣
‹ጉልበትክን አታባክን ድልድይ በመስራት፣
ሰርተህ ሳትጨርሰው ላይቀርልህ መሞት፣
ዳግም ተመልስህ መቼም አትመጣበት።
ደግሞስ ይህን ገደል አልፈኸው ተሻገረህ፣
በጠፍ በጨረቃ ድልድይ መስራት

- ስምን አስፈስገህ?›

ብሎ ቢጠይቀው
ይሄ ድልድይ ስረ እራስ - ገብስማው፣
ራሱን ቀና አድርጉ በትዝብት እያየው፣
‹መልካም ወዳጄ ሆይ! በእርግጥም ልክ ነው፣
ገደሱን አልፈ - ወንዙን አቋርጡ
እዚህ ደርሻሰሁ።

ግና በዚህች እስት እዚህ ቆሜ እያለሁ፣
ጉልበቱ ያልጠና ወጣት ልጅ ሰላየሁ፣
እነን ሲከተሰኝ ገደሉ እንዳደበላው፣
ጅረቱ እንዳይወስደው
በጣም ሰለሰጋሁ፣
ወዳጄ ይኸውልህ ድልድይ አሰራሁ።›
ደጉ ሽማግሌ ይሄንኑ ነግሮት፣
ስራውን ቀጠለ ቀኑ እንዳይመሽበት።

- ዊል አለን ድሮምጉል

ሶቅራጥስ ኘላቶን አስተማረ፣ ኘላቶ አሪስቶትልን አስተማረ፣ አሪስቶትል ታላቁ እስክንድርን አስተማረ። እውቀት በተዋረድ ባይተላለፍ ኖሮ በሞተ ነበር።

ከሁሉ የላቀው ታላቁ ሀላፊነታችን ቀጣዩን ትውልድ ሊያኮራ የሚችል ቅርስ ማሳለፍ ነው።

እሴቶችን መለወጥ - የዘመናችን እሴቶች

ለውጥ ያለና የሚኖር ነው። ወደድንም፣ ጠላንም ለውጥ ይኖራል። በርካታ የ‹እኛ› ትውልድ አባላት ሁኔታዊ ስነ-ምግባር አለን። እነዚህ ደግሞ ጠንካራ ህዝቦችን እንድናጣ ምክንያት ሆነውናል። የ‹እኛ› ዘመን ትውልድ ህዝቦች ስህተት ከመስራታቸው ይልቅ መሳሳታቸው ሊደረስበት ያዝናሉ።*

በ1958 ዓ.ም በቀረበ መጠይቅ ላይ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ርዕሳነ-መምህራን በተማሪዎቻቸው ዘንድ ስላሉት ችግሮች ሲጠየቁ የሚከተሉትን ምላሾች ሰጥተው ነበር፦

1. የቤት ስራ አለመስራት
2. ንብረትን በአግባቡ አለመያዝ - ለምሳሌ መፅሀፍትን መጣል
3. መብራትን እንደበራ መተውና በሮችና መስኮቶችን ክፍት ማድረግ
4. ወረቀቶችን አኝኮ በማድበልበል ክፍል ውስጥ መወርወር
5. በመተላለፊያ ኮሪደሮች ላይ መሯሯጥ

* ሜኪንግ ቸይዝስ፣ ፒተር ክሪፍት፣ ገፅ 1-2

ከሰላሳ አመታት (ክአንድ ትውልድ) በኋላ በ1988 ተመሳሳይ መጠይቅ በቀረበ ጊዜ የተሰጡት ምላሾች ከዚህ ፍፁም የተለዩና አስደንጋጭ ነበሩ። በዛሬ ዘመን በአይነተኛነት በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ተማሪዎች ዘንድ ያሉት ዋና ዋና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው፦

1. ፅንስ ማስወረጃ
2. ኤድስ
3. አስገድዶ መድፈር
4. አደንዛዥ ዕፅ መውሰድ
5. አስቃቂ የሞት አደጋ፣ የነፍስ ማጥፋት ወንጀል እንዲሁም ሽጥጥና ጩቤ ይዞ መገኘት

> "አንድ ህዝብ እርስ በርሱ የሚተሳሰረው እርስ በርሱ በሚጋራቸው እምነቶችና አመለካከቶች ነው። በማህበረሰብ ውስጥ እንደ መረርሽኝ ከሚቀሰቀሱ ግጭቶች ሰመዳን የሚያስችላቸውም ነው። አንድ ህዝብ ሰዛ፣ ጥሩ መንፈስ፣ ሀቅ፣ የስነ-ምግባር ዘዬና የፅናት አቅም የሚያገኘውም በዚህ ነው።"
>
> - ጆን ጋርዲ ነ.

በአንዳንዶች ዘንድ እንደ ሀላፊነት፣ ሀቀኛነት፣ ለአላማ ራስን ማስገዛትና ቃልን መጠበቅ እንዲሁም የሀገር ፍቅር ያሉት እሴቶች ጊዜ ያለፈባቸው ተደርገው ይታያሉ። እነዚህ እሴቶች ረጅም ዘመናትን ያስቆጠሩ ቢሆኑም፣ ዘመን ያለፈባቸው አይደሉም። በፅናት ዘመናትን ከማሳለፋቸውም ሌላ ለዘለአለም ይኖራሉ። እነዚህ እሴቶች በኒውዮርክም ሆነ በኒውደልሂ አሊያም በኒውዚላንድ ውስጥ ተመሳሳይ ፍቺ አላቸው። አለም አቀፋዊም ናቸው። በታሪክ ውስጥ በየትኛውም ዘመን ወይም ባህል ውስጥ እነዚህ እሴቶች ያልተከበሩበት ጊዜ መኖሩን አላውቅም።

እሴቶች በሁሉም ዘመናት ውስጥ ሊላሸቁ ይችላሉ

በየትኛውም ማህበረሰብ ውስጥ መሰረታዊ የስነ-ምግባር ጉድለትና ኢ-ፍትሀዊነት ወደ ተስፋ ማጣት ይመራል። ግብረ ገብ የጐደለው ደስታን የሚሹ ስስታሞችና ግልቦች ራሳቸውን ለአውነተኛ እሴቶች ባስገዙ ሰዎች ሊገቱ ይገባቸዋል። በለውጥ ሂደት ውስጥ መንገዳችንን ስተን ጠፍተናል።

የስነ-ምግባር አቋሙን ያጣ ማንኛውም ማህበረሰብ ወደ ጥፋት እያመራ ነው። ምክንያቱም በታሪክ ውስጥ የተከሰቱ ውድቀቶች ሁሉ የስነ-ምግባር ውድቀቶች ናቸው።

ከግማሽ ክፍለ ዘመን በፊት አሜሪካን ወገብ የሚሰብር ክፉ ቀን ውስጥ ተዘፍቃ ነበር። በጥቂት ወራት ውስጥ የሀገሪቱ አንድ ሶስተኛ ህብት ድራሹ ጠፍቶ፣ ምርት በ77% ቀንሶ ነበር። አንድ አራተኛው የሀገሪቱ ሰራተኛ ሀይል ሰራ ፈቶ ተቀመጠ። ብዙ ከተሞች ትምህርት ቤቶቻቸውን ከፍት ለማድረግ አልቻሉም። አንድ አምስተኛው የኒውዮርክ ህፃናት በቂ ምግብ አያገኙም ነበር። በአንድ ወቅት 34 ሚልየን የሚደርሱ የአሜሪካን ወንዶች፣ ሴቶችና ህፃናት ምንም አይነት የገቢ ምንጭ አልነበራቸውም።

ይሁንና በዚያ ምግብ በነፃ የሚታደልባቸው የመመገቢያ ጣቢያዎች በበረከቱበት፣ ባንኮች በተዘጉበት አንዲሁም ርሃብ በተንሰራፋበት የመከራ ዘመን ፍራንክሊን ዲ ሩዝቬልት ለህዝባቸው በሬዲዮ ሊያስተላልፉት የቻሉት ንግግር "እግዚአብሄር ይመስገን፣ ችግራችን ከቁሳዊ ነገሮች ጋር ብቻ የተያያዙ ናቸው"* የሚል ነበር።

መልካምነት ምንድ ነው?

ሰዎች "መልካም ናችሁን?" የሚል ጥያቄ ያለበት መጠይቅ ብንበትን የብዙዎች ምላሽ "አዎን!" የሚል ይሆናል። "መልካም ያደረጋችሁ ምንድ ነው?" ተብሰው ቢጠየቁ ደግሞ የሚሰጡት ምላሽ እንደሚከተለው ይሆናል፦

- ስለማላታልል መልካም ሰው ነኝ።
- ስለማልዋሽ ይህ መልካም ሰው ያደርገኛል።
- ስለማልሰርቅ መልካም ሰው ነኝ።

ከላይ የቀረቡትን ምክንያቶች ብታጤኗቸው በውስጣቸው ብዙም ቁም ነገር የላቸውም። እስቲ "አላታልልም" ሰለሚሰው ሰው አስቡ። እንግዲህ የማያታልል መሆኑ አታላይ አለመሆኑን ብቻ ነው የሚያመለክተው። "አልዋሽምና አልሰርቅም" የሚለው ለውዬም ቢሆን ቀጣፊና ሌባ አለመሆኑን ብቻ ነው የሚነግረን። ይሁንና ይህ መልካም ሰው አያደርገውም። አንድ ሰው መልካም ሰው የሚሆነው ስህተት ባለመስራቱ ሳይሆን መልካም ነገሮችን ሲሰራ ነው። እሴቶች ያሉት ሰው እንደ ሚዛናዊነት፣ አዛኝነት፣ ድፍረት፣ ሀቀኛነት፣ የሌሎችን ስሜት መጋራት፣ ትህትና፣ ታማኝነትና ይሉኝታ የመሳሰሉት ባህርያት አሉት። እነዚህ ባህሪያት ያሏቸውን ሰዎች

መልካም ሰዎች የሚያደርጋቸው ምንድ ነው? የዚህ አይነት ሰዎች እምነት የሚጣልባቸው፣ ለፍትህ የቆሙ፣ ችግረኞችን የሚረዱ እንዲሁም የራሳቸውንና በዙሪያቸው ያሉትን ሰዎች ህይወት የሚያሻሽሉ መሆናቸው መልካም ሰዎች ያደርጋቸዋል። የመልካምነትን መላውን ገፅታ ለመገንዘብ ማጣቀሻዎችና የጥራት ደረጃ መለኪያዎች ያስፈልጉናል። ማጣቀሻዎች ስነ-

* ጆርናል ኦፍ ዘ አሜሪካን ፋሚሊ አሶሴሽን፣ ኖቬምበር/ዲሴምበር 1991.

ምግባራዊ ወይም ህጋዊ አሊያም ሁለቱንም ሊሆኑ ይችላሉ። ስነ-ምግባራዊ የሆኑት ማጣቀሻዎች ትክክል ከመሆንና ከመሳሳት ጋር አንዲሁም በመሀል ላይ ያሉትን ግልፅ ያልሆኑ ሁኔታዎች የሚመለከቱ ናቸው። መልካም የሆኑትንና የበለጠ መልካም የሆኑትን አንዲሁም መጥፎ የሆኑትንና የበለጠ መጥፎ የሆኑትን ነገሮች በግልፅ ያስቀምጣሉ።

የስነ-ምግባር መስኪያ ደረጃዎቻችን ምን ያህል የሳቁ ናቸው?

የሚከተሉት አጋጣሚዎች ቢፈጠሩ ምን ታደርጋላችሁ?

1. ከቤታችሁ አስክ አውሮኘላን ማረፊያው ድረስ በታክሲ ብትጓዙ 64 ዶላር መክፈል እንዳለባችሁ ታውቃላችሁ። ከዚህ በፊት ሰብሙ ጊዜያት የከፈላችሁት ዋጋ በመሆኑ ትክክለኛነቱን ታውቃላችሁ። በዚህ አጋጣሚ ግን የታክሲው ሾፌር ከፈሉ ያላችሁ 32 ዶላር ብቻ ነው። ምን ታደርጋላችሁ?
2. በአንድ ምግብ ቤት ውስጥ አራት እየበላችሁ ነው። አራት ምግብ አዛችሁ አስተናጋጁ አራቱንም ምግብ አቅርቦላችኋል። ይሁንና አራታችሁን በልታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ አስተናጋጁ ሊያስከፍላችሁ የጠየቃችሁ የሶስት ምግብ ዋጋ ብቻ ነው። ምን ታደርጋላችሁ?
3. የምትወዱት ጓደኛችሁ የማይድን በሽታ ይዞታል። አናንተ የህይወት መድን አሻሻጭ ናችሁ። ጓደኛችሁ የ100,000 ዶላር ዋጋ ያለው መድህን ለመግዛት ይፈልጋል። የጓደኛችሁን በቅርቡ መሞት ማንም ሰው አያውቅም፣ ሊያውቅም አይችልም። የመድህን ፖሊሲውን ትሸጡለታላችሁ?

ስነ-ምግባርን በህግ ልትደነግጉት አትችሉም። ልጆቻችሁ ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ቢገቡ ምን አይነት ምክር ትሰጧቸዋላችሁ? ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ብትገቡ ለልጆቻችሁ የምትሰግሉት ምክር ከባህርያችሁ ጋር ይስማማልን? ስነ-ምግባርን የምንማረው ገና ሰንወለድ ጀምሮ ሲሆን ትምህርቱ በህይወት ዘመናችን በሙሉ ቀጣይነት አለው። ስነ-ምግባራዊ ባህሪይ ሊሰወጥ ይችላልን? በእርግጥም ሊሰወጥ ይችላል። ለዚህ ደግሞ የስነ-ምግባር ልምምድ ማድረግ ይሰፈልገናል።

ስነ - ምግባርን የሚጉዳው ምንድን ነው?

- ስግብግብነት
- ሰጋት
- ጫና

አንድን ነገር ስታከናውኑ የሚኖርባችሁ ጫና ኢ-ስነምግባራዊ ድርጊት ለመፈፀማችሁ በምክንያትነት ሊቀርብ አይችልም። በአግባቡ መስተናገድና ከሌሎች ጋር በእኩል መስተናገድ አንድ አይደሉም።

የሥራ ሥነ-ምግባር

በሁሉም ሙያ ውስጥ ስነ-ምግባር መኖሩ ወይም መጓደሉ ያለ ነገር ነው። ስግብግብ ሀኪሞች አላስፈላጊ ሰርአቶችን ተከትሰው ህመምተኞችን ያከማሉ፣ ጠበቆች አውነታን ያዛባሉ። ወላጆችና ልጆችም አንድ አይነት

ናቸው - አይን ያወጣ ውሸት ይናገራሉ። የሂሳብ ባለሙያዎችና ፀሃፊዎች አብዛኛውን ጊዜ ዘገባዎችን አምታተው ያቀርባሉ።

በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች ስናታልል አብዛኞቻችን ራሳችንን እናታልላለን። የገዛ ራሳችንንም ቢሆን ለመታለል እያዘጋጀነው ነው። ከዚህ በተጨማሪ ሌሎችን ስናታልል ሌሎችም እኛን እንደሚያታልሉን ስለምናምን ተጠራጣሪና ተስፋ-ቢስ እንሆናለን።

ብልፅግና ሀላፊነትን ያመጣል። ስነ-ምግባራዊና ማህበራዊ ትስስርን እያጠፋን፣ ኢንዱስትሪና የመሰረተ - ልማት መዋቅሮችን ለመገንባት እንችልም። አንዳንድ ሰዎች በፍፁም ስነ-ምግባራዊ አይሆኑም። የዚህ አይነት ሰዎች ቀላሉን መንገድ እየ'ተከተሉ ይመስላቸዋል። እውነታው ግን ከባዱን መንገድ መምረጣቸው ነው። ለደንበኞችሁ ትክክለኛውን ነገር ሳታደርጉለት ክራሳችሁ ጋር መጋፈጥ ትችላላችሁ? ለልጆቻችሁስ ስለ ራሳችሁ ያልሆነ ነገር እየነገራችኋቸው ብትኩራሩባቸው ጥሩ ስሜት ይሰማችሁ ይሆን? እንደዚያ ለማድረግ ከቻላችሁ ባህሪያችሁ ስነምግባር የጐደለው ነው።

ማጠቃለያ

ሰዎች የላቀ ውጤት ለማስመዝገብ የማይሳካላቸው ለምንድ ነው? ትልቁ ምክንያት የራዕያቸው ጉድለት ወይም ውስንነት ነው። ከምንችሰው ባሻገር ማለም ያስፈልገናል። ዛሬ የምናየው እያንዳንዱ ነገር በገሀድ ከመከሰቱ በፊት ህልም ነበር። በፅኑ ጉጉት፣ የተወሰነ እቅጣጫ ተከትላችሁ ለአንድ አላማ ስትሉ ኑሩ። ህልም አላችሁ? ህልማችሁ ምንድ ነው? በእያንዳንዷ ቀን ስትኖሩ ወደ አላማችሁ እየቀረባችሁ ነው። በቁማቸው የሞቱ ያልተሳካላቸው ውዳቂዎች የሚሏችሁን አታዳምጡ። እነሱ ስኬትን በተመለከተ የሚሰጧችሁ ምክር የተሳሳተ ነው። ከእነሱ ይልቅ የስኬታማ ሰዎችን ምክር ተቀበሉ።

"የአንድ አመት ራዕይ ባስበት አበቦችን አሳድጉ።
የአስር አመታት ራዕይ ባስበት ዛፎችን አሳድጉ። ዘለአለማዊ
ራዕይ ባስበት ሰዎችን አሳድጉ።"
የረቂ ምስራቆች አባባል

አስታውሱ -

**አሸናፊዎች ነገሮችን በተለየ መንገድ ያከናውናሉ
እንጂ የተለዩ ነገሮችን አያከናውኑም!**

ተግባራዊ እቅድ

"... የህይወት ብቸኛው መባቻ ለመሆን
የምንችለውን ነገር መሆን ነው።"
- ቤኔዲክት ስፒኖዛ

- ለአስራ አምስት ደቂቃዎች ያህል በፀጥታ አሰላስሉ፡- ከምንም ነገር በበለጠ እንድትታወሱባቸው የምትፈልጉባቸው ሶስት ነገሮች ምንድ ናቸው?

ሀ. _____
ለ. _____
ሐ. _____

- አሁን ደግሞ ለነዚህ ልትታወሱባቸው የምትፈልጉባቸውን ነገሮች ለማግኘት የሚያስችሏችሁን (ለእያንዳንዳቸው) ሶስት ባህርያት ወይም የየምታከናውኗቸውን ተግባራት ዘርዝራችሁ ፃፉ።

ሀ. 1. _____
2. _____
3. _____
ለ. 1. _____
2. _____
3. _____
ሐ.1. _____
2. _____
3. _____

ጥቂት ስለመጽሐፉ ደራሲ

ሺቭ ኩራ አሜሪካ ውስጥ የሚገኘው የ "Qualified Learning Systems Inc," ድርጅት መሥራች ነው። ባለብዙ ተሰጥዖ የሆነው ሺቭ ኩራ አስተማሪ፣ የቢዝነስ አማካሪ፣ እጅግ ተፈላጊ ቲናጀሪና ስኬታማ ኢንተርኘረነር (ሥራ ፈጣሪ) ነው።

ሰዎች እውነተኛ እምቅ ክህሎታቸውን እንዲያውቁ ያነቃቃል። እነዚህን ድንቅ አነቃቂ ንግግሮቹን ከአሜሪካ እስከ ሲንጋፖር እንዲሁም ከሲንጋፖር አስከ ህንድ ድረስ በበርካታ አገሮች አቅርቧል። ተፈጥሮአዊ አቀራረቡና ጥልቅ ሕይወታዊ እምነቱ በበርካታ ሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች አመለካከታቸውን በተደጋጋሚ እንዲመዝኑ አድርጓቸዋል። የሁለት አሥርተ - ዓመታት ጥልቅ ጥናቶችና የሕይወት ልምዶቹ በርካቶችን ለሰብዓዊ ብልፅግናና ለስኬት እንዲበቁ አግዘዋል።

የሺቭ ኩራ ደምበኞች ከነበሩ ስመ-ጥር ዓለም አቀፍ ድርጅቶች መካከል ‹ሉፍታንዛ› (የጀርመን አየር መንገድ)፣ ‹Nestle›፣ ‹ጂሌት›፣ ‹ጆንሰን ኤንድ ጆንሰን›፣ ‹ባሃማስ ኪሊቲ ካውንስል›፣ ‹ናሽናል ፓናሶኒክ› እና ‹ዳይምለር ክሪስለር› ይገኙበታል። ሺቭ ኩራ ለበርካታ ጊዜያት በተለያዩ የሬድዮና የቴሌቪዥን ኘሮግራሞች ላይ በአንግድነት በመጋበዝ ቀርቧል።