

እደታ

አመለካከታችን በሕይወታችን ላይ ያለው ወሳኝነት



በዶ/ር ኢዮብ ማሞ

የተሻለ አይታ ለላቀ ሕይወት!

ሰው በአመለካከቱ ወደመሆን ያመጣውን ሁኔታ ለማጥፋት ሲታገል የሚኖር ፍጡር ነው። "ሁኔታዬ መለወጥ አለበት" የሚል የማያቋርጥ ትግል ሲታገል ይታያል። ያንን ሁኔታ ወደመሆን ያመጣውን አመለካከቱንና አይታውን ግን መለወጥ አይፈልግም። ይህ ሁኔታውን ወደመኖር ያመጣው አመለካከቱ በውስጡ እንዳለ ላያስተውለው አንኳን ይችላል። አለማወቅ ግን ከውጤቱ እንዲያመልጥ ሊያደርገው አይችልም። አመለካከቱን ሳይለውጥ ሁኔታውን ለመለወጥ የሚያደርገው ጥረት ከንቱ ስለሆነ በሁኔታው እንደታሰረ ይኖራል። ለዚህ ነው እንደዚህ አይታ የሚነገሩን፡-

- ስለምታስበው ነገር ተጠንቀቅ፤ ሃሳቦችህ ላት ይለወጣሉና።
- ስለምትናገረው ነገር ተጠንቀቅ፤ ጉጥህ ተግባር ይለወጣሉና።
- ስለምትተገብረው ነገር ተጠንቀቅ፤ ተግባሮችህ ወደ ልማድ (ባህሪ) ይለወጣሉና።
- ስለ ልማድህ ተጠንቀቅ፤ ልማድህ የሕይወት ፍጻሜህን ይወስናልና።

ለምሳሌ፤ የፍርሃትና የሃፍረት ሃሳቦች ወደ ደካማና መወሰን ወደማይችል የሕይወት ዘይቤዎች ይለወጣሉ። በመቀጠልም በመውደቅ፤ በሰው ላይ ሽኩቻ ሆኖ በመኖርና በመሳሰሉት ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል። የስንፍና ሃሳብ ፈጥኖ ወደ ግድ-የለሽነት የሕይወት ዘይቤ ይለወጣል። በመጨረሻም እንደ ለማንነትና በመሳሰሉ ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል። የጥላቻ ሃሳብ ወደ ጸብና ወደመሳሰሉት የሕይወት ዘይቤዎች ይለወጣል። ብዙም ሳይቆይ ወደማረሚያ ቤት እንደመውረድ አይነት ባሉ ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል። የተጠቀሱትን የአመለካከት አሉታዊ ገጽታዎች በጤናማ ሃሳቦች በመቀየር ወደ ገሃዱ አለም የሚለወጡበትን ሁኔታ ማሰብ አያስቸግርም።

በዚህ "አይታ" በተሰኘው መጽሐፍ ውስጥ ዶ/ር ኢዮብ ማሞኖውም ሰው የአይታው ወይም የአመለካከቱ ውጤት እንደሆነና በምን አይነት መልኩ አመለካከቱን በመለወጥ የተሻለ ህይወት ውስጥ ለመግባት እንደሚቻል ጥንፍፍ አድርገው አቅርበውሉታል።



Dr. Eyob Mamo
የአመራር A to Z ጸሐፊ

Impact
Afrika

Empowering The Mind of Africa

ዶ/ር ኢዮብ ማሞኖ "አመራር A to Z"፤ "የጊዜ አጠቃቀም ጥበብ"፤ "ትኩረት" እና ሌሎችም ለተደራሲያን እጅግ ጠቃሚ የሆኑና በእንባቢያን ተወዳጅነትን ያተረፉ መጻሕፍትን በመጻፍ ለሕብረተሰቡ በማበርከት ላይ ይገኛል። ከዚህም በተጨማሪ በኢትዮጵያና በሌሎችም የውጪ ሃገራት በአመራርና ራስ አገዝ በሆኑ ርእሶች ላይ የተለያዩ ስልጠናዎችን ይሰጣል።

\$10.00

ISBN 978-0-9883285-4-9

51000>



ዋጋው 55 ብር

በውጭ ሀገራት 10 USD

Original Printing Press PLC +251-115-36-00-22 / +251-944-08-84-20/21/22



እይታ

እምስተኛ አትም (2009)

Mindset

Fifth edition (2017)

ይህንን መጽሐፍ ያለ ደራሲው ፈቃድ መሉ በመሉም ሆነ በክፍል
ማባዛት እንዲሁም በማንኛውም ሚዲያ ማስተላለፍ በሕግ የተከለከለ ነው፡፡

Copyright 2013, by Dr. Eyob Mamo

All right reserved.

Reproduction and transmission of any text in whole or in part
without the written consent by the author is unlawful.

Dr. Eyob Mamo

Box 5824

Addis Ababa, Ethiopia

251-911-220566

| ምስጋና |

ለዚህ መጽሐፍ መሳካት ታላቅ ለስተዋጽኦ ላበረከቱ የቅርብ ወዳጆቹ ሁሉ የከበረ ምስጋና፡፡

በዶክተር ኢዮብ ማሞ የተጻፉ መነበብ ያለባቸው መጻሕፍት፡-

1. አመራር A to Z	7. የማንነትህ መለኪያ
2. 25 የስኬት ቁልፎች	8. ሁለንተናዊ ብልጽግና
3. የጊዜ አጠቃቀም ጥበብ	9. የትራንስፎርሜሽን አመራር
4. የስሜት ብልህነት	10. የአለማችን አስቸጋሪ ሰዎች
5. እይታ	11. ራስን ማሸነፍ
6. ትኩረት	12. የገንዘብ ነጻነት አምዶች

መጻሕፍቶቹ በማንኛውም የመጻሕፍት መደብሮች ይገኛሉና ገዝተው ይጠቀሙ!

| ማውጫ |

መግቢያ

ክፍል አንድ - የእይታ ትርጉምና ወሳኝነት - 9

1. የእይታ ትርጉም _____ 12
2. የእይታ ተጽእኖ _____ 17
3. የተገደበ እና ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት _____ 24
4. እይታን የመለወጥ አርምጃ _____ 29

ክፍል ሁለት - የእይታ ክፍተት - 37

5. "ነጻ" አካባቢ _____ 40
6. "ስውር" አካባቢ _____ 45
7. "ድብቅ" አካባቢ _____ 50
8. "የማይታወቅ" አካባቢ _____ 55

ክፍል ሶስት - የእይታ ቀውስ - 61

9. "እኔ ደህና ነኝ፣ እንተ ደህና አይደለህም" _____ 66
10. "እኔ ደህና አይደለሁም፣ እንተ ደህና ነህ" _____ 71
11. "እኔ ደህና አይደለሁም፣ እንተም ደህና አይደለህም" _____ 74
12. "እኔም ደህና ነኝ፣ እንተም ደህና ነህ" _____ 76

ከፍል አራት - ጤናማ አይታዎች - 83

13. ማስነጠስ ደከመኝ ራስ-ተኮር አይታ _____	86
14. ጥቁሩ ፊኛ የተደላደለ አይታ _____	94
15. ምን አይነት ሕዝብ ነው? የተቃኘ አይታ _____	103
16. አብልጅው ልሙት ሰላታዊ አይታ _____	111
17. ጤናማው ለማኝ የላቀ አይታ _____	119
18. በአንድ ብርጭቆ ወተት ተከፍሏል ወርቃማ አይታ _____	128
19. ገጠመኞችሽ “ሲገጣጠሙ” ሁለንተናዊ አይታ _____	138
20. ሕልምህ ቅጥ ያጣ ነው የይቻላል አይታ _____	146
ማጠቃለያ _____	155

| መግቢያ |

“ሃሳብ” የተሰኘው ነገር ተጨባጭ እንዳልሆነ፤ ዛሬ መጥቶ ነገ የሚጠፋና ከዚያም በኋላ ለዘላለም የማይገኝ ነገር እንደሆነ የሚያምን ሰው ካለ ተሳስቷል። አንድ እውነታ በገሃዱ አለም ውስጥ ከመከሰቱ በፊት በሃሳባችን ውስጥ ወደ መኖር መጥቷል፤ ከዚያም በኋላ ሃሳቡ ባመጣው ተጽእኖ አማካኝነት ወይም በሃሳቡ ምክንያት የተገበርነው ተግባር ከፈጠረው እውነታ አንጻር ለወደፊት የመቆየት ባህሪ አለው። ዛሬ በአለማችን ላይ የሚታዩ በሰዎች አማካኝነት የተፈለሰፉ ግኝቶችም ሆኑ ሌሎች በየቀኑ ገጠመኞቻችን ወደመኖር የመጡ አብዛኞቹ ነገሮች መጀመሪያ በሃሳባችን ውስጥ የተፈጠሩና ጊዜያቸውን ጠብቀው ወደመኖር የመጡ ናቸው። ለዚህ ነው እንዲህ የሚሉት፡-

- ስለምታስበው ነገር ተጠንቀቅ፤ ሃሳቦችህ ወደ ቃላት ይለወጣሉና።
- ስለምትናገረው ነገር ተጠንቀቅ፤ ንግግሮችህ ወደ ተግባር ይለወጣሉና።
- ስለምትተገብረው ነገር ተጠንቀቅ፤ ተግባርህ ወደ ልማድ (ባህሪ) ይለወጣልና።
- ስለ ልማድህ ተጠንቀቅ፤ ልማድህ የመጨረሻ ፍጻሜህን ይወስናልና።

አንድ ሃሳብ ወደ አእምሮአችን ሲገባ፤ ስናስተናግደውና ደጋግመን ማሰላሰል ስንጀምር ቀስ በቀስ ስር በመሰደድ በንግግራችን መገለጥ ይጀምራል። ይህ በንግግር መገለጥ የጀመረ ሃሳብ ነው እንግዲህ በውስጣችን በመጋገር ወደ አመለካከት ወይም ወደ አይታ ወደመለወጥ የሚሄደው።/ አንድን ሃሳብ ስላሰብን ብቻ ሃሳቡ አይታችን ወይም አመለካከታችን ነው ማለት አይደለም። ሃሳቡ ግን ስር ሲድዶ ንግግራችንና ተግባራችንን በመቃኘት ወደ ልማድና ወደ ሕይወት ዝንባሌ ሲመጣ ጉዳዩ ወደ አይታ ወይም አመለካከት ተለወጠ ማለት ነው።/

“አንድ ወፍ በጭቅላትህ አካባቢ እንዳትበር ማድረግ አትችልም ይሆናል፤ በጭንቅላትህ ላይ ተቀምጣ ግን ጎጆ እንዳትሰራ ማድረግ ግን በአርግጠኝነት ትችላለህ”። የወፍን

በአየሩ ላይ የማንገባብን ሁኔታ አንድ ሃሳብ ብንቆጥረው፤ ያች ወፍ አንደመጣች ማባረር እንችላለን እንጂ አንዳትመጣና አንዳታንገብብ ማድረግ እንችልም ይሆናል። ሙሉ ለሙሉ አርግጠኛ መሆን የምንችልበት ጉዳይ ግን ወፏ ጭንቅላታችን ላይ አንዳትቀመጥና መኖሪያዋን አንዳታደርገው የመከልከላችንን ጉዳይ ነው። የሃሳብም ጉዳይ እንዲሁ ነው። የተለያዩ ሃሳቦች ወደ አእምሮአችን እንዳይመጡ ሙሉ ለሙሉ መከልከል ሊያስቸግረን ይችላል። ሃሳቦቹ ግን በአእምሮአችን ሰፍረው እንዳይጋገሩና ወደ አመለካከት እንዳይለወጡ ማድረግ ሙሉ መብትም ሆነ አቅሙ አለን።

እንግዲህ በዚህ “አይታ” በተሰኘው መጽሐፍ ውስጥ እንባቢዬ ይህንኑ እውነታ በሚገባ እንዲገነዘብልኝ ታላቅ ምኞቴ ነው። የመጽሐፉ ርእሰ አይታ (mindset) ሲሆን ይህ ቃል አመለካከት (worldview) ከተሰኘው ሌላ ቃል ጋር አንድ አይነትነት ስላለው እነዚህን ቃላት በማፈራረቅ የምጠቀም መሆኔንም ከወዲሁ አሳስባለሁ። በተጨማሪም፤ በአማርኛ ቋንቋችን “አንቱ” እና “አርስም” ከማለት ውጪ ጾታን ጠቅልለው የሚገልጹ የቃላት ምርጫዎች ብዙም የሉንም። በእያንዳንዱ አረፍተ-ነገር ላይ የሁለቱንም ጾታ ገላጭ ቃላት ደርቦ መጠቀም ለጽሑፍም ሆነ ለማንበብ አድካሚ ሊሆን ስለሚችል የወንድን ወይም የሴትን ጾታ ጠቅሶ የተጻፈው ሃሳብ ለሌላኛውም ጾታ እንደተጻፈ ተቆጥሮ እንዲነበብ በአከብሮት አሳስባለሁ።

መጽሐፉ አራት ዋና ዋና ክፍሎችን ያቀፈ ነው። የመጀመሪያው ክፍል የአይታን ትርጉምና ወሳኝነት በሚገባ ይጠቁመናል። በመቀጠልም በሁለተኛው ክፍላችን የአይታ ክፍተት ምን እንደሆነና አንዴት ሊፈጠር እንደሚችል እንመለከታለን። በሶስተኛው ክፍላችን የአይታ ቀውስን ሁኔታ በማጤን የዚህን ቀውስ ምንጭና መፍትሄ አብረን እናነባለን። በመጨረሻም የተለያዩ ልናዳብራቸው የሚገቡንን ጤናማ የአይታ አይነቶች በሚገባ እንመለከታለን።

መልካም የንባብ ቆይታ!

| ከፍል አንድ |

የአይታ ትርጉምና ወሳኝነት

አንድ ከምእራቡ አለም የተለያዩ ከፍላተ አለማትን በመጎበኘት ላይ ያለ ጎብኚ አንድ ቀን ቻይና በምትገኝ አንዲት መንደር ውስጥ ሲዘዋወር አንድ ሰዎች የተሰለፉበት ቦታ ደረሰ። ይህ ቦታ ንቅሳት (tattoo) የሚደረግበት ቦታ ነው። በዚያ የተሰለፉ ሰዎች በግድግዳዎቹ ላይ ከተጻፉት የተለያዩ ጽሑፎችና ምስሎች በመምረጥ ተራቸው ሲደርስ ወደ ከፍላቱ ይገቡና የመረጡትን ንቅሳት በፈለጉት የሰውነት አካላቸው ላይ ይነቀሳሉ። ይህ ጎብኚ ምንም እንኳን የመነቀስ ፍላጎት ባይኖረውም ሰዎች ምን ዓይነት ነገር እየተነቀሱ አንዳለ ለማየት በግድግዳዎቹ ላይ የተሰቀሉትን ጽሑፎች ማንበብ ጀመረ። በብዙዎቹ ጽሑፎች ቢገረምም አንደኛው ጽሑፍ ግን ጥያቄ ፈጠረበት። ጽሑፉ በእንግሊዝኛ እንዲህ ይላል፤ "Born to Lose"። ወደ አማርኛችን ሲመለስ፤ "ለመሸነፍ የተወለደ" አንድ ማለት ነው። ጎብኚው በውስጡ፤ "ይህንን ጽሑፍ በሰውነቱ ላይ የሚያስነቅስ ሰው ካለ ይገርመኛል" ብሎ አሰበ። ለዚህ ጥያቄው መልስን ማግኘት እንዳለበት ቢወስንም ሰልፉን መጠበቅ አለበት። መልስን ለማግኘት የቆረጠው ጎብኚ ዞር ዞር ብሎ ለመመለስ ወሰነና ወጣ።

ከጥቂት ሰዓታት በኋላ ሲመጣ የሰፍራውን ባለቤት ብቻውን በማግኘቱ ተደሰተ። ቻይናው የእንግሊዝኛ አጥረት እንዳለው በማስተዋል ቀስ ባለ ገማር፤ "ለመሆኑ ሰዎች ይህንን 'ለመሸነፍ የተወለደ' የሚል ጽሑፍ ሰውነታቸው ላይ ያስነቅሳሉ? ብሎ ጠየቀው። የቻይናውን ነጋዴ አጭር ዝምታ ሲመለከት ምናልባት እንግሊዝኛዬ አልገባውም ብሎ በማሰብ አባባሉን ለማቅለል አረፍተ ነገሮችን በሃሳቡ ሲሰበሰብ፤ ቻይናው በተሰባበረ እንግሊዝኛ መልስን ሰጠው። "አዎ፤ ብዙዎች ይህንን አባባል

በሰውነታቸው ላይ ለመነቀስ ይወስናሉ። ነገር ግን እንድ እውነት አለ። ይህንን ሃሳብ ለመነቀስ የሚወስኑትን ሰዎች ሁኔታ ስመለከት እንድን ነገር አስባለሁ። ይህንን አባባል ሰውነታቸው ላይ ከመነቀሳቸው በፊት በመጀመሪያ በአስተሳሰባቸው ላይ የተነቀሱ ሰዎች እንደሆኑ ያስታውቃል።

ይህ ቻይናዊ ሊያስተላልፈው የፈለገው ሃሳብ ማንኛውም በሁኔታችንና በአካላችን ላይ የሚንጸበረቅ ነገር መጀመሪያ በአመለካከታችን ላይ እውን የነበረ ነገር እንደሆነ ነው። የምናሰላስላቸው ሃሳቦች አመለካከታችንን ወይም አይታችንን የመቅረጽ ጉልበት አላቸው። አመለካከታችን ደግሞ በሕይወትና በዙሪያችን ባለው አለም ላይ ያለንን አይታ ይወስናል። ስለዚህም፣ አይታ ማለት የምንመለከተው ነገር ሳይሆን ያንን የምንመለከተውን ነገር በምን ሁኔታ እንዳየነው ነው። ለዚህ ነው ሁለት ሰዎች እንድ አይነትን ነገር አይተው በተለያዩ መልኩ ሊገነዘቡትና ሲቀርቡት የሚታዩት።

አይታችንን ለመቅረጽ ብቃት ያላቸው የተለያዩ ሃሳቦች ወደ እኛ የሚጎርፉበት አቅጣጫ ብዙ ነው። ያደግንበት ባህል፣ የምንከታተላቸው መገናኛ ብዙሃን፣ ያቀረብናቸው ሰዎች አመለካከት፣ ያለፍንባቸው የሕይወት ልምምዶችና ገጠመኞች መረጃን ካለማቋረጥ ወደ እኛ ስለሚልኩ ሃሳብን ወደ ውስጣችን ይዘራሉ። እነዚህ ሃሳቦች በቁጥጥር ስር ካልዋሉ አመለካከታችንን በመቅረጽ ቋሚ አይታን ይመስርታሉ። ይህ አይታ ነው እንግዲህ በዙሪያችን ለሚከናወነው ነገር ምን አይነት ምላሽ እንደምንሰጥ የሚወስንልን።

ለአመለካከታችን የመጠንቀቅን ጉዳይ አጅግ ልናተኩርበት ይገባል። ምክንያቱም በአመለካከታችን ላይ የደረሰ ማንኛውም ተጽእኖ በተለያዩ ሁኔታዎች ራሱን ስለሚገልጽና የሕይወታችን አቅጣጫ ስለሚለውጥ ነው። በሌላ አባባል ይህ አይታ ወይም አመለካከት ብለን የምንጠራው ነገር እንዲሁ አየር ላይ ያለና ልንጨብጠው የማንችለው ጽንሰ-ሃሳብ አይደለም። በውስጣችን በሚገባ ከተደላደለ በኋላ ወደተጨባጩ ዓለም የመገለጥ ችሎታ ያለው ነገር ነው። ከእነዚህ መገለጫዎች ጥቂቶቹ በዚህ ከፍል የሚገኙ ምእራፎች ትኩረት ናቸው።

በዚህ ክፍል ውስጥ የምንመለከታቸው መሰረታዊ የእይታ ገጽታዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

- የእይታ ትርጉም
- የእይታ ተጽእኖ
- የተገደበ እና ለማድግ የተለቀቀ አመለካከት
- እይታን የመለወጥ አርምኝ

| 1 |

የእይታ ትርጉም

ትክክለኛ እይታ ወይም አመለካከት በሕይወታችን ሊኖሩ ከሚገቡ አንጋፋና እጅግ አስፈላጊ ነገሮች መካከል ቀዳሚው ነው። የስኬታማም ሆነ የስኬተ-ቢስ ሰዎች ገዛ የሚጀምረው ከአመለካከት ነው። ይህ የሚሆንበት ምክንያት በአንድ ሰው ላይ እይቱ የሚገኘው እይታ የዚያን ሰው አቅጣጫ የመምራት ተጽእኖ ስላለው ነው። የውስጥ እይታ በገሃዱ አለም የሌለውን ነገር እንኳ እንዳለ አድርገን እንድናስብ፣ እንደንፈራና ለተለያዩ ተግባሮች እንድንሳሳ ሊያደርገን ይችላል። ይህንን ሁኔታ በሚገባ ከማጤናችን በፊት የእይታን ምንነት በአጭሩ ማብራራት አስፈላጊ ነው።

የተለያዩ ሰዎች በተለያዩ መልኩ ሊተረጎሙት ቢችሉም፣ እይታ ማለት በአጭሩ በውስጣችን የሚገኙ የአምነትና የሃሳብ ክምችቶች ማለት ነው ብንል እንሳሳትም። እነዚህ ክምችቶች ዝንባሌአችንንና ልማዳችንን ከመሰናቸውም በሻገር፣ በዙሪያችን የሚከናወኑትን ሁኔታዎች በምን መልኩ እንደምናያቸውና ለሁኔታዎቹ የሚኖረንን ምላሽ ይወስናሉ። ስለዚህም እይታችን በራሳችን ላይ በዙሪያችን ባለው አለም ላይ ያለንን አመለካከት ያመለክታል። እይታ ሲዛባ "አለም" ትዛባለች፤ እይታ መስመር ሲይዝ ደግሞ ሁሉ ነገር መስመር ውስጥ ይገባል።

ካለመኖር ወደመኖር

አመለካከታችን ስንወለድ ጀምሮ አብሮን የተከሰተ ነገር አይደለም። ልጅ ሲወለድ በንጹህና ባልተበከለ አለምሮ ነው የሚወለደው። ሆኖም ከውልደት በኋላ አንድን

አመለካከት ካለመኖር ወደ መኖር የሚያመጡ የተለያዩ ሁኔታዎች አሉ። ከእነዚህ መካከል የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

የአስተዳደግ ሁኔታ

አንድ ሰው ገና ለጋ በሆነበት ጊዜ አእምሮው ልክ እንደ ንጹህ ወረቀት ሁሉንም ለመቀበል የተዘጋጀበት ጊዜ ነው። በእነዚህ ለጋ ዘመናት ሲያስተውላቸው ያደጋቸውን ነገሮች በውስጡ የመቅረጽና በዚያ ተጽእኖ እይታ ስር የማደግ ዝንባሌ ይኖረዋል። ጸብንና ከርከርን እያየ ያደገ ልጅ ፍጹም ፍቅር ባለበት ቤት ውስጥ ካደገ ልጅ ጋር ሲነጻጸር ሊኖራቸው የሚችለውን የአመለካከት ልዩነት መገመት እያስቸግርም። እንዲሁም በድህነትና በብልጽግና፣ በመገፋትና በመወደድ አስተዳደሮች መካከል ታላቅ የአመለካከት ልዩነቶች ይከሰታሉ።



የየለለት ልምምድ ከለጋነት አድሜ ዘልቀን ስንሄድ በየለለቱ የምናልፍባቸው የሕይወት ድግግሞሾች አመለካከታችንን የመቅረጽ ጉልበት አላቸው። ለምሳሌ፣ አጅግ ከባድ በሆነ የኢኮኖሚ መጨናነቅ ውስጥ

ለረጅም ጊዜ የኖረ ሰውና የፈለገውን ነገር በፈለገው ጊዜ አግኝቶ የኖረ ሰው በዚህ አለም ላይ አንድ አይነት አመለካከት ሊኖራቸው አይችልም። ሌላ ምሳሌ ብንወስድ፣ በብዙ ፍቅረኛ የተጎዳ ሰውና ባለው የመጀመሪያ የፍቅር ጉዞ መልካም ነገርን የጠገበ ሰው በሰዎች ላይ የሚኖራቸው አመለካከት አንድ አይነት ለመሆን በፍጹም አይችልም።

2/4/8

የትምህርት ሁኔታ

ሰዎች በአንድ የትምህርት ዲሲፕሊን ስር ለአመታት ሲቆዩ ሁኔታው በአመለካከታቸው ላይ ይህ ነው የማይባል ተጽእኖን ያመጣል። ከሚያነቡት መጽሐፍም ሆነ ለትምህርቱ መመሪያን ከሚሰጣቸው ሰው በቀጥተኛም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ የተለያዩ አመለካከቶችን ይሰበሰባሉ። በሳይንሱ አለም የቆየ ሰውና በአርት ትምህርት የገፋ ሰው አንድ አይነት አይታ ሊኖራቸው አይችልም። አንዱ የነገሮችን ውጤት ከሳይንስ እንጂ በማየትና ሊለወጡ እንደማይችሉ የማሰብ ዝንባሌን ሲያዳብር፤ ሌላኛው ደግሞ ነገሮችን እንደ ሁኔታው የመቅረብ የአይታ ዝንባሌን ማዳበሩ አሙን ነው።

የሰው ለሰው ግንኙነት

አብዛኛውን ጊዜ አብረን የምናሳልፋቸው ሰዎች በአመለካከታችን ላይ ይህ ነው የማይባል ተጽእኖ አላቸው። ሰዎች ካለማቋረጥ በቀጥተኛም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ፤ በቃልም ሆነ በሁኔታ ሃሳቦችን ወደ እኛ ይልካሉ። ይህንን አውነታ በግልጽ ከምናይበት ሁኔታ አንዱ፤ ለምሳሌ፤ ከሚኖርበት ሕብረተሰብ ወጥቶ ወደሌላ ሃገር ሄዶ ለብዙ አመታት የቆየ ሰው በዚያ በአዲሱ መኖሪያ ባሉ ሰዎች አመለካከት ተጽእኖ ስር ራሱን ያገኘዋል። ይህንን በአመለካከቱ ላይ የተከናወነ አዝጋሚ ለውጥ ወደ ቀድሞ ሃገሩ ሲመለስና የሰዎችን አመለካከት ሲያይ ነው በቅጡ የሚገነዘበው።

አይታችን የተለያዩ ልምምዶች ውጤት እንደሆነ ከተስማማን ከአይታ ጋር የሚዛመዱ አንዳንድ አሳቦችን ማንሳቱ ተገቢ ነው። ካለማቋረጥ የምናይ፤ የምንሰማ፤ የምናሸት፤ የምንዳሰስና የምንቀምስ ፍጥረቶች ስለሆነን ማንነታችን የመረጃ ማለከል ከመሆን ሌላ ምርጫ የለውም። ይህ የመረጃ ማለከልነታችን ምንጩ ዘርፈ-ብዙ ስለሆነ ከአመለካከታችን ጋር የሚነካኩ ሁኔታዎችም እንዲሁ በርካታ ናቸው። የሚከተሉትን ከአይታችን ጋር የሚዛመዱ ሁኔታዎች እንመልከት።

አምነት

አብዛኛዎቹ እንቅስቃሴዎቻችን ከአምነታችን ጋር የተዛመዱ ናቸው። አምነት ማለት “አንድ ነገር እንዲህ ነው” ብለን የተቀበልነውና የደመደምነው ነገር ነው። ይህ ድምዳሜ በራሳችን፣ በሌሎች ሰዎችና እንዲሁም በሁኔታችን ላይ የወሰነውን ነገር ያመለክታል። ስለሆነም፣ የምንመለከተውንም ሆነ የምንሰማውን ነገር ቀድሞ በውስጣችን ባለው አምነት ማጣሪያ ውስጥ አጣርተን ነው ትርጓሜ የምንሰጠው። በሌላ አባባል ቀድሞውኑ በውስጣችን የነበረው አምነት በአንድ ሁኔታ ላይ ያለንን አይታ ሊነካው ይችላል።

ክእምሮአችን በቀን ከ50 ሺህ ሃሳቦች በካይ ያረፈቃል። ከእነዚህ ሃሳቦች መካከል 95 በመቶው በየቀኑ የሚደጋገሙና ያሉንን ልማዳዊ አመለካከቶች የሚያመለክቱ ናቸው። ስለዚህም አንድ ሃሳብ ተግባርን ሲወልድ፣ ተግባሩ ይግባሉ ከህ ሃሳብን ይወልዳል። ይህ ዑደት እድሜ ልካችንን እንደተከተለን ይኖራል። በአጭር አነጋገር፣ የሁሉም ነገር መነሻው ሃሳብ ነው።

ሃሳብ

እንደ (National Science Foundation) መረጃ ከሆነ አእምሮአችን በቀን ከ50 ሺህ ሃሳቦች በላይ ያረፈቃል። ከእነዚህ ሃሳቦች መካከል 95 በመቶው በየቀኑ የሚደጋገሙና ያሉንን ልማዳዊ አመለካከቶች የሚያመለክቱ ናቸው። ለሁላችን ግልጽ እንደሆነው እንግዲህ እነዚህ ሃሳቦች በሃሳብነት አዚያው አይቀሩም። ቀስ በቀስ ማንነታችንን ለአንድ ተግባር ማዘጋጀት ይጀምራሉ። ስለዚህም አንድ ሃሳብ ተግባርን ሲወልድ፣ ተግባሩ ይግባሉ ሌላ ሃሳብን ይወልዳል። ይህ ዑደት እድሜ ልካችንን እንደተከተለን ይኖራል። በአጭር አነጋገር፣ የሁሉም ነገር መነሻው ሃሳብ ነው።

ተግባር

ከላይ ጠቀስን አድርገን እንዳለፍነው፤ ሃሳብ ካለ ተግባር አለ! በውስጣችን ያስተናገድነው ሃሳብ በሚገባ ከበሰለ በኋላ ደግሞ ወደ ተግባር መለወጡ የጊዜ ጉዳይ ነው እንጂ አይቀርም። አንድን ተግባር ከመተግበራችን በፊት ወደዚያ ተግባር የሚያንቀሳቅስና የሚያነሳሳ ሃሳብ በውስጣችን መፈጠር አለበት። በሌላ አባባል፤ በየአለቱ የምንተገብራቸው ነገሮች ማንነታችን ከአስተሳሰባችን ከሚቀበለው ትእዛዝ የተነሳ ነው ብንል እንሳሳትም። ስለሆነም፤ ተግባርን ለመቆጣጠር ቀላሉ መንገድ ሃሳብን በቁጥጥር ስር ማዋል ነው። ስለሌቱ ሁል ጊዜም ቢሆን ይኸው ነው።

ውጤት

ከላይ አንድ በአንድ እንደዘረዘርነው በውስጣችን ተደላድሎ እንደተቀመጠው ቅድመ-እምነታችን አንጻር ወደ እኛ የሚመጡ ሃሳቦችን እናጣራለን። የምናስባቸው ሃሳቦች ደግሞ ፈጠኑም ዘገዩም ወደተግባር መለወጣቸው አይቀርም። ተግባር ካለ ደግሞ ሁል ጊዜ ተጨባጭ ውጤት አለ። እነዚህ ከላይ የዘረዘርናቸው ነገሮች ተግባርን ጨምሮ ልክ እንደ ዘር ናቸው። አንዱ ሲዘራ ሌላው ይበቅላል፤ ያኛው የበቀለው ሲዘራ ደግሞ ሌላኛው ይከተላል። ይህንን ብንወድም ባንወድም የሚከሰት ከስተት በተገቢው ሁኔታ መቃኘት አስፈላጊ ነው።

አንድን ነገር እንዲህ ነው ብለን ከማመናችን የተነሳ ሃሳብ ወደተግባርና ወደ ውጤት አለፈ ስንል ሃሳባችንንና አመለካከታችን ወደ አንድ ተጨባጭ እውነት መምጣቱ አይቀርም ማለታችን ነው። የዚህን የተጨባጭ ሁኔታና የተጽእኖ ጫና በሚቀጥለው ምሥራቅ ውስጥ እንመለከታለን።

| 2 |

የአይታ ተጽእኖ

አመለካከታችን ወይም አይታችን በተለያዩ የሕይወት ክፍሎቻችን ላይ ቀጥተኛ የሆነ ተጽእኖ አለው። የእነዚህ ዘርፈ-ብዙ ተጽእኖዎች ጥርቅም ነው ማንነታችንና ሁኔታችንን ወይም ደግሞ “ዓለማችንን” የሚቀርጸው። የሚከተሉትን ወሳኝ ነገሮች እናጢን።

አይታና ባህሪ

ሰው ከአመለካከቱ፣ በውስጡ ከሚያሰላሰለው ሃሳብና በዙሪያው ባለው ዓለም ላይ ካለው አይታ ውጪ ሌላ ማንነት የለውም። ራሱን እያያዙም ሆነ የሚገልጻቸው ባህሪያት ምንጫቸው አይታው ነው። ሰውነታችን እንደምንመገበው ምግብ አይነት ሁኔታ “ወደ መሆን” እንደሚመጣ፣ ማንነታችንም እንዲሁ ወደሃሳባችን በማስገባት አይታችንን እንዲቀርጹ እንደ ፈቀድንላቸው ሃሳቦች ሁኔታ “ወደ መሆን” ይመጣል። በአንዳንድ ሕመሞች ውስጥ ራሳችንን ስናገኘው ሃኪሞች ወደሰውነታችን በምግብ መልክ የምንወስዳቸውን ምግብ እንድንቆጣጠር እንደሚመከሩን፣ የማንነታችንም ጤንነት ለመጠበቅ ከዚህ የተለየ ምክር የለም።

አትከልቶች ጣፋጭም ሆነ መራራ ፍሬ ከማብቀላቸው በፊት የተዘራው ዘር ወሳኝ ነው። ጣፋጭ ዘር ሲዘራ፣ ጣፋጭ ፍሬ፣ መራራ ዘር ሲዘራ ደግሞ፣ መራራ ፍሬ ያፈራሉ። ማንነታችንንም አስመልክቶ ያለው ሁኔታ ከዚህ ሊለይ አይችልም።/ጤናማ ሃሳብ ስንዘራ ጤናማ ባህሪ እናበቅላለን፤ ጠማማ ሃሳብ ስንዘራ ደግሞ ጠማማ ባህሪ እናተርፋለን - ሂሳቡ ይህ ነው።/አንድ አይነት ዘር ዘርቶ ሌላ አይነት ፍሬ መጠበቅ

የሞኝነት ሁሉ ሞኝነት ነው። ስለሆነም የባህሪያችንን መልክ ለመለወጥ ወደሃሳባችን የሚገባውን ዘር መለየት አጭሩና ቀላሉ መንገድ ነው።

እንደ ተግባር ወደ መሆንና ወደመተግበር ከመምጣቱ በፊት የሚጀምረው በሃሳብ ውስጥ ነው። በሃሳባችን ተጽእኖ ስር ያለው እይታችን የምንተገብረውን ተግባር ይወስነዋል። ስለዚህ፣ ሰው የጠመኞች ውጤት አይደለም፤ የሚያሰላስላቸው ሃሳቦች ውጤት ነው እንጂ። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ለጠመኞቹ ምን አይነት ምላሽ መስጠት እንዳለበት የሚወስንለት እይታው ስለሆነ ነው። በራሱ ላይና በሁኔታው ላይ

አደጋዊነትን አንድ አንድ የአካባቢያት ስፍራ ተመክኩት ... ብትዘራበትም ባትዘራበትም አረምም ሆነ "ወፍ-ዘራሽ" ነገሮችን መብቀቱ አይቀርም ... "ወፍ-ዘራሽ" ሃሳቦችን መብቀቱ ካልቀረ፣ መክካም ነገሮችን አየዘራህበትና ጥሩ ጥሩውን አያሰብክ ጣፋጭ ሁኔታዎች መፍጠር ትችካክህ።

=====

ያለው እይታ ማለት ነው። ለምሳሌ፣ አገሪቱ ቆሻሻ ነች ብዬ ሳላስብ ቆሻሻን በየመንገዱ ላይ ልጥል አልችልም። ቆሻሻን በየመንገዱ አየጣልኩ እንዳልፍ የሚያደርገኝ የአካባቢው መቆሻሻ ሳይሆን የእኔ አመለካከት ነው። አመለካከቴ ተግባራዊና ባህሪዬን ለውጦታል።

እንደ ሰው በሃሳቡ ላይ አለቃ ለመሆን ቆርጦ ሲነሳ በባህሪው ላይ

የበላይ ሆነ ማለት ነው። ባህሪውን ለመለወጥ የረለገ ሰው ሌላ ምርጫ የለውም፤ በመጀመሪያ መቀየር ያለበት የሚያሰላስላቸውን ሃሳቦችና እይታውን ነው። ከማንነቱ የመቆጣጠሪያ ማእከል፣ ማለትም ከአስተሳሰቡ የሚተላለፍለትን ትእዛዝ ለማስተናገድ ፕሮግራም የተደረገ ማንነቱ ዘወትር በተጠንቀቅ ያንን ትእዛዝ ይጠብቃል። ይህ የመቆጣጠሪያ ማእከል እይታ ወይም አመለካከት ይባላል። ሰውየው ደጋግሞ ከሚያስባቸው አሳቦች የተነሳ የሚቀረጽ እይታ! የምናሰላስለው ሃሳብ ሲቀየር፣ እይታ

ይቀየራል፤ እይታ ሲቀየር ደግሞ ለማንነት የሚተላለፈው መልእክት ይቀየራል። ይህ መልእክት የቀና ሲሆን ባህሪ የቀና ይሆናል።

እይታና ሁኔታ

እእምሮህን እንደ አንድ የአትክልት ስፍራ ተመልከተው። አንድ የአትክልት ስፍራ የተለያዩ አትክልቶችን የሚያበቅለው ስለዘራህበት ብቻ አይደለም። ብትዘራበትም ባትዘራበትም አረምም ሆነ “ወፍ-ዘራሽ” ነገሮችን ማብቀሉ አይቀርም። ጥሩ ዘርን ከዘራህበት የዘራህበትን ጥሩ ዘር ያበቅላል። መጥፎ ዘር ከዘራህበትም እንዲሁ። ምንም ዘር ካልዘራህበት ደግሞ ይህንና ያንን ማብቀሉ አይቀርም። እእምሮህም እንዲሁ ነው። በገጠመኞችና በተለያዩ ሁኔታዎች የሚገቡ “ወፍ-ዘራሽ” ሃሳቦችን ማብቀሉ ካልቀረ፤ መልካም ነገርን እየዘራህበትና ጥሩ ጥሩውን እያሰብክ ጣፋጭ ሁኔታዎች መፍጠር ትችላለህ።

ሁላችንም ብንሆን አሁን ያለንበትን ሁኔታ ወደመኖር ያመጣው አመለካከታችን ነው። አመለካከቴ ንጹህ ሲሆን ማንነቴን፣ አካሌን፣ ቤቴንና አካባቢዬን ንጹህ ላለማድረግ አልችልም። ለምሳሌ፣ ሰው እቤታችን ሲመጣ የሚያየው ነገር የሚያሳየው የቤታችንን ሁኔታ አይደለም፤ የአመለካከታችንን ሁኔታ እንጂ። ምክንያቱም የቤታችንን ሁኔታ የፈጠረው አመለካከታችን ስለሆነ ነው። ምናልባት የአንድ መስሪያ ቤት አስተዳዳሪ ከሆንክ በመስሪያ ቤቱ ቢሮዎችም ሆነ ቅጥር ግቢ ውስጥ የሚታየው ሁኔታ ሁሉ የእንተው አመለካከት ነጸብራቅ ነው። ከዚህ የታሻለ ብታስብ ኖሮ ከዚህ የተሻለ ሁኔታን ትፈጥር ነበር።

በተፈጥሮአችን ወደ እኛ የምንሰበውም ሆነ ራሳችንን ተሰብን የምንገኝለት ሁኔታ ከአመለካከታችን ጋር ዝምድና አለው። ስለዚህም፣/ሰዎች ወደ እነሱ የሚሰበት የሚመኙትን ነገር አይደለም፤ የሆኑትን ነገር ነው እንጂ፤ ይህ ልንከደው የማንችል ሕግ ነው። ከጥቂት ገጠመኞች በስተቀር በጥቅሉ ስናየው ሰው አሁን ያለበት ቦታ የተገኘው

በአጋጣሚ አይደለም። ባለሰላሳቸው ሃሳቦች፣ ባዳበረው አይታና በዚያ ተጽእኖ ምክንያት በወሰናቸው ውሳኔዎች ምክንያት ነው። በእጭሩ፣ ሰው ሁኔታውን የመቀየር ቀጥተኛ የሆነ አቅም ባይኖረውም አስተሳሰቡን በመቀየር ወደዚያ ሁኔታ በቀላሉ መድረስ ይችላል።

ሰው በአመለካከቱ ወደመሆን ያመጣውን ሁኔታ ለማጥፋት ሲታገል የሚኖር ፍጡር ነው። “ሁኔታዬ መለወጥ አለበት” የሚል የማያቋርጥ ትግል ሲታገል ይታያል። ያንን ሁኔታ ወደመሆን ያመጣውን አመለካከቱንና አይታውን ግን መለወጥ አይፈልግም። ይህ ሁኔታውን ወደመኖር ያመጣው አመለካከቱ በውስጡ እንዳለ ላያስተውለው እንኳን ይችላል። አለማወቅ ግን ከውጤቱ እንዲያመልጥ ሊያደርገው አይችልም። አመለካከቱን ሳይለውጥ ሁኔታውን ለመለወጥ የሚያደርገው ጥረት ከንቱ ስለሆነ በሁኔታው እንደታሰረ ይኖራል።

ብዙውን ጊዜ አስተሳሰባችንን በሚስጥር የያዝነው ይመስለናል፤ እንዴት አይነት ስህተት! ሃሳቦቻችንና አመለካከቶቻችን ወደተጨባጭነት የመምጣታቸው ሁኔታ የጊዜ ጉዳይ ነው። ፈጠነም ዘገየ አስተሳሰብ ወደ ልማድ መለወጡ አይቀርም። ልማድ ደግሞ ሁኔታን ይፈጥራል። ለምሳሌ፣ ልቅ ሃሳብ ወደ ስካርና ወደ ልቅ የሕይወት ዘይቤ ይለወጣል።

ሰው በአመለካከቱ ወደመሆን ያመጣውን ሁኔታ ከማጥፋት ሲታገል የሚኖር ፍጡር ነው። “ሁኔታዬ መለወጥ አለበት” የሚል የማያቋርጥ ትግል ሲታገል ይታያል። ያንን ሁኔታ ወደመሆን ያመጣውን አመለካከቱንና አይታውን ግን መለወጥ አይፈልግም።

በመቀጠልም በበሽታና በመሳሰሉት ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል። የፍርሃትና የሃፍረት ሃሳቦች ወደ ደካማና መወሰን ወደማይችል የሕይወት ዘይቤዎች ይለወጣሉ። በመቀጠልም በመውደቅ፣ በሰው ላይ ሽኩቻ ሆኖ በመኖርና በመሳሰሉት ሁኔታዎች

በገሃዱ አለም ይገለጻል። ቅስንፍና ሃሳብ ፈጥኖ ወደ ግድየለሽነት የሕይወት ዘይቤ ይለወጣል። በመጨረሻም እንደ ለማኝነትና በመሳሰሉ ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል። የጥላቻ ሃሳብ ወደ ጸብና ወደመሳሰሉት የሕይወት ዘይቤዎች ይለወጣል። ብዙም ሳይቆይ ወደማረሚያ ቤት እንደመውረድ አይነት ባሉ ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል። ከላይ የተዘረዘሩትን ጤና-ቢስ ሃሳቦች በተቃራኒዎቻቸው ጤናማ ሃሳቦች በመቀየር ወደገሃዱ አለም የሚለወጡበትን ሁኔታ ማሰብ አያስቸግርም።

እይታና ጤንነት

በአንድ ጥናት ላይ የቀረበ ውጤት እንዲህ ይለናል፡- ሰዎች ከዚህ ቀደም ያሳለፉቸውን “ከፉ” እና ውስጥን የሚረብሹ የሕይወት ልምምዶች ለአምስት ደቂቃዎች ጠልቀው እንዲያስቡት ሲደረጉ የሰውነት የመከላከያ አቅማቸው (Immune System) በ55 በመቶ በመውረድ ለሰድስት ሰዓታት በዚያ ሁኔታ ይቆያል። ጥናቱ የተደረገባቸው ሰዎች ደስ የሚያሰኙ ልምምዶቻቸውን ለአምስት ደቂቃዎች እንዲያሰላሰሉ ሲደረጉ ደግሞ የሰውነት የመከላከያ አቅማቸው (Immune System) በ40 በመቶ ከፍ በማለት ለተወሰነ ጊዜ ይቆያል።

አካላዊ ስጋችን የአእምሮአችን ባሪያ ነው። አምነንበትም ሆነ ሳናምንበት በአእምሮአችን የምናሰላስለው ሃሳብ ካለማቋረጥ ወደ አካላችን ትእዛዝን ያስተላልፋል። ስለዚህ፣ የምናሰላስላቸው እያንዳንዳቸው የደካማነትና የሕመም ሃሳቦች ሰውነታችንን ለዚያ ሁኔታ ሲያዘጋጁት፣ በተቃራኒው ደግሞ ውብና አዎንታዊ ሃሳቦቻችን ሰውነታችን ጥሩ ነገርን እንዲጠባበቅ እንዲጓጓ ያደርጉታል። ከዚህ አውነታ ጋር አብሮ የሚሄድ ሌላ ጥናት አለ። በአንድ አዛውንቶች በሚኖሩበት የመንግስት መጠሪያ ቦታ የድርጅቱ አስተዳዳሪዎች የአዛውንቶቹ አሟሟት ሁኔታና ወቅት ግር ስላላቸው ማጥናትን ጀመሩ። እነዚህ አዛውንት እጅግ ያረጁና በእድሜ ጫናና ድካም ውስጥ ያሉ ናቸው። ጥናቱን ያደረጉ ሰዎች ሁለት ነገር አስተዋሉ። እንደጅግ፣ አዛውንቶቹ በፊታቸው እንደ ልደትና የመሳሰሉት ሁኔታዎች የሚከበርላቸው ሁኔታ ሲኖር ቀና በማለት ይነቃቃሉ። በዚያ

ጉጉት ውስጥ ካሉ አዛውንቶች መካከል የመጥፋት ሁኔታ አይታይም። ሁለተኛው ግኝት፤ እንደ አዲስ አመትና የመሳሰሉት ቤተሰቦቻቸው መጥተው የሚያከብሩላቸው በዓል ሲኖር በመኖሪያው ቦታ የሚሞት ሰው ብዙም አይገኝም። በተቃራኒው ምንም እይነት

ጉጉትን የሚፈጥር ማህበራዊ እንቅስቃሴ በማይኖሩባቸው ወቅቶች የሚሞቱት አዛውንት ቁጥር ከፍተኛ ነው።

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱ ጥናቶች አመለካከታችን በጤንነታችን ላይ ያለውን ቀጥተኛ ተጽእኖ አመልካቾች ናቸው። ሁኔታው ደግሞ የእእምሮንም ሆነ አካላዊ ጤንነቶችን የሚጠቀልል ነው። /የአካላችንንም ሆነ የእእምሮአችንን ጤንነት ለመጠበቅ ከፈለግን የእመለካከታችንን ጤንነት መጠበቅ ተገቢ ነው።/

ሰዎች ያሳክፏቸውን “ክፍ” እና ውስጥን የሚረብሱ የሕይወት ኬምፕዎች ከአምስት ደቂቃዎች እንዲያሰቡት ሲደረጉ የሰውነት የመስከከያ አቅማቸው በ55 በመቶ በመውረድ ከሰደስት ሰዓታት በዚያ ሁኔታ ይቆያሉ ... ይህ የሚያሰኝ ኬምፕዎቻቸውን ከአምስት ደቂቃዎች እንዲያሰክሱ ሲደረጉ ደግሞ የሰውነት የመስከከያ አቅማቸው በ40 በመቶ ከፍ በማዛት ከተወሰነ ጊዜ ይቆያሉ።

=====

እይታና አላማ

ዓላማ-መር እይታና አመለካከት በሕይወት አቅጣጫ ላይ ያለው ወሳኝነት በቀላሉ የሚታይ አይደለም። እዚህና እዚያ የሚዋልል አመለካከት ያለው ሰው ትኩረት የተሞሉ ሃሳቦችን ከሚያስብ ሰው አኩል የተሳካ ሕይወት ውስጥ ይገባል ማለት የሕልም እንጀራ ነው። ወጥ የሆነና ትርጉም ያለውን ዓላማ-መር ሃሳብ የሚያሰላስል ሰው ማንነቱን ወደዓላማው እንዲገሰግስ የማድረግ አድል አለው። የውስጥ ሕልሞችና የአመለካከቱ ደረጃ የወደፊት ሕይወቱና ማንነቱ ጠቋሚዎች ናቸው።

በዚህ ምድር ላይ ልናሸነፋቸው የማንችላቸው ብዙ ነገሮች አሉ። ቁርጥ ውሳኔ ካደረግን ግን የራሳችንን እመለካከት ማሸነፍና ማስገዛት እንችላለን። ስለዚህም፣ እንዳሰብነው ሃሳብ ከፍታችንና ዝቅታችን ይወሰናል፤ አቅጣጫችንም እንዲሁ። እንደ ሰው ምንም ነገር ለማከናወን ከመነሳቱ በፊት እይታውን ከእንደ ዓላማ እንጻር መቃኘት አለበት። ተራና በጥራታቸው የወረዱ ህልሞችን የሚያሰላሰል ሰው ያንንው መሰል የወደፊት ሕይወት ውስጥ ይገባል። የዛሬ ሕልሙ ነገ ሊሆነው የሚችለው ማንነት ቅድመ-ንድፍ ነውና። ታላቅ ዛፍ ወደዚያ ግዝፈት ከመምጣቱ በፊት በመሬት ላይ በወደቀች ታናሽ ዘር ውስጥ በሕልም መልክ ተቀምጦ ነበር። ታላቁ ንስር በእንደ እንቁላል ውስጥ እንደ ቀን የመብረርን ተስፋ ይዞ "እድፍጦ" ይጠብቅ ነበር። የእኛም ሁኔታ ከዚህ ተለይቶ እይታይም።

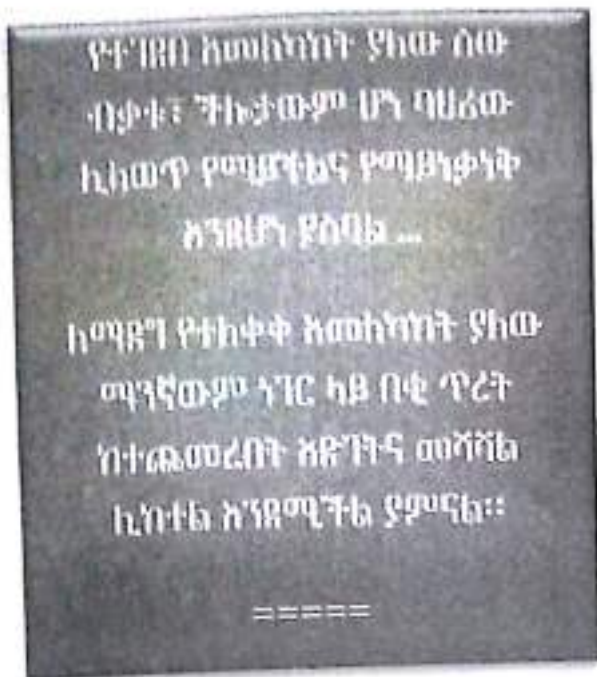
ሰው በውስጥ በሚያሰባቸው ታላላቅ ሃሳቦችና ራሶች እየበረረ፣ በውጭ አካሉ ለመሰብሰብና ላለመንቀሳቀስ አይችልም። እንዲህ አይነቱ ሰው ከንቱ ምኞትን ከትከከለኛ ሕልም ጋር የማያምታታ ሰው ነው። ምንም ነገር ሊያጠፋው የማይችለውን በውስጡ የሚገባለውን የወደፊት "ስእል" ለመከተል ሲነሳ አሁን ካለበት የውስንነት ቀጠና መልቀቁ የማይቀር ነው። ፈጠነም ዘገየ፣ በውስጡ ወደ ወደደውና ሲያሰላሰል ወደኖረው ነገር መሳቡና ወደዚያ ለማቅናት እግሮቹን ማንሳቱ አይቀርም።

| 3 |

የተገደበ እና ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት

ሁለት የስድስተኛ ከፍል ተማሪዎችን በአእምሮአችን እንሳል። በመጀመሪያው ሴሚስተር ላይ እንደኛው ተማሪ በትምህርቶቹ በአብዛኛዎቹ 70 ከመቶ ነው ያገኘው። በውጤቱ ብዙም ባይደሰትም ያሃን ውጤት ላሻሸል እችላለሁ ብሎ ከማሰብ ይልቅ “በቃ እኔ እንደዚህ ነኝ” ብሎ ስላሰበና ብዙም ጥረት ስላላባየ አመቱን ሙሉ በነበሩት ሴሚስተሮች ውጤቱ ከዚያ ብዙም አላለፈም። ሌላኛው ተማሪ በበኩሉ በጣም ያነሰ ውጤት ነበር ያገኘው። አብዛኛዎቹ ውጤቶቹ ከ60 በታች ናቸው። ይህ ተማሪ ግን በጣም በነገሩ በመጸጸቱ ከዚያ ቀን ጀምሮ ይህንን ውጤት ማሻሻል አለብኝ ብሎ ወሰነ። ማታ ማታ አባቱ እንዲቆጣጠረው አደራ አለው። ከወንድሞቹ ጋር ያጠናውን ነገር በመጠያየቅና አስተማሪውንም ባልገባው ነገር ላይ ደጋግሞ በማስቸገር በሚቀጥሉት ሴሚስተሮች ውጤቱን ወደ ዘጠናዎቹ ውስጥ አላደገ።

በእነዚህ ከላይ በተጠቀሱት ተማሪዎች መካከል የታየው ባህሪ ሁለት እጅግ በጣም ልዩነት ያላቸውን አመለካከቶች ያመለክታል። እነዚህ አመለካከቶች የተገደበና ለማደግ የተለቀቀ አመለካከቶች ናቸው። የመጀመሪያው ተማሪ ያገኘውን ውጤት በመቀበልና ከዚያ አልፎ ሊሄድ እንደማይችል በማመን ራሱን የገደበ ተማሪ ነው። ይህ የተገደበ አመለካከት ያለው ተማሪ ያለው ብቃት ከእርሱ የተመደበለትና ገደቡም እዚያ ላይ እንደሆነ ያስባል። ሁለተኛው ተማሪ ግን ተገቢውን ጥረት ካደረገ ያገኘው ውጤት ሊሻሻል እንደሚችል ያመነና ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት ያለው ተማሪ ነው። ይህ ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት ያለው ተማሪ ማንኛውም ነገር ላይ በቂ ጥረት ከተጨመረበት አድገትና መሻሻል ሊከተል እንደሚችል የሚያምን ተማሪ ነው።



የተገደበ አመለካከት ያለው ሰው ብቃቱ፣ ችግሩም ሆነ ባህሪው ሊለወጥ የማይችልና የማይነቃነቅ እንደሆነ ያስባል። እንደዚህ አይነት ሰዎች የሚያገኙትን የስኬትና የተለያዩ ውጤቶች እንደአመጣጣቸው የሚቀበሉና ሁኔታውን ለመለወጥ ይቻላል ብለው በፍጹም የማያስቡ ሰዎች ናቸው። ስለሆነም ከጊዜ ወደ ጊዜ ወይ ባሉበት ይገኛሉ ወይም ደግሞ ወደ ሷላ ይጎተታሉ። ለማድግ

የተለቀቀ አመለካከት ያላቸው ሰዎች በተቃራኒው በሕይወታቸው ያለው ማንኛውም ነገር ሊሻሻል፣ ሊያድግና ወደላቀ ደረጃ ሊደርስ እንደሚችል የሚያስቡ ሰዎች ናቸው። እንደዚህ ያሉ ሰዎች በእንደ ነገር የማይረጉ፣ ሁል ጊዜ በአጃቸው ያለውን ነገር ለማሻሻል የሚጣጣሩና የተሻለ ነገር ካላዩ የማያርፉ ሰዎች ናቸው። ከዚህ በታች ያለውን ንጽጽር እንመልከት። ምንጭ፡- <http://michaelgr.com/2007/04/15/fixed-mindset-vs-growth-mindset-which-one-are-you/>)

ተግባራዊ ንጽጽር

ችግሮችን አስመልክቶ

- የተገደበ አመለካከት፡- ችግር መምጣት የማይባው ነገር ነው። ችግር ካለ ስኬት ሊኖር አይችልም። ስለሆነም፡ ችግር እንዳይመጣና ስኬት-ቢስ መሆን እንዳይከተል በተቻለ መጠን አዳዲስ ነገሮችን ሞከሮ ወደፊት ለመራመድና ለማድግ መሞከር የለበትም።

- ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት፡- ችግር ልንሸሸው የማይገባን ነገር ነው። ለማደግ በሚደረግ የጥረት ሂደት ውስጥ የሚመጣን ችግር በመጋፈጥ መጠንክርና የተሻለ ደረጃ መድረስ ይቻላል። ችግርም ሆነ የመውደቅና የመነሳት ሁኔታ ተክሎ የሚያስቆርጥ ሂደት ሳይሆን የመማሪያ ሂደት ነው።

ጥረትን አስመልክቶ

- የተገደበ አመለካከት፡- ጥረት የማይመችና ውጤተ-ቢስ ነገር ነው። አንድን ነገር ለማግኘት ወይም ለማሻሻል መጣጣር እጅግ አድካሚ የሆነ ጉዳይ ነው። ስለሆነም፣ ይህንና ያንን ለማድረግ ከመታገል ይልቅ አርፎ መቆመጥና ቀላል ያለና የሰከነ ሕይወት መኖር ይሻላል።
- ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት፡- ራስንም ሆነ ሁኔታን ወደሚቀጥለው የላቀ ደረጃ ለማሻሻል ከመጣጣር ውጪ ወደስኬታማ ሕይወት የመድረሻ መንገድ የለም። ስለዚህም፣ ጥረት ልንሸሸው የሚገባ ጉዳይ ሳይሆን ደስ የሚያሰኝ፣ ለሕይወት ጣእም የሚጨምርላትና ወደተሻለ ደረጃ የመዝለቂያ ሂደት ነው።

የሰዎችን አስተያየት አስመልክቶ

- የተገደበ አመለካከት፡- ሰዎች በምንም ነገር ሊነቅፉን አይገባም። ለሌሎች ስህተትም ሆነ ጉድለት ማንም ሰው ምንም ሊናገረኝ አይገባም። ችግሮችንም ሆነ ሁኔታዬን የነቀፈ ሰው እኔን የተዳፈረ፣ የናቀና የነካ ሰው ነው። ሰዎች ስለሚታያቸው ድካም ሃሳብ ከሚሰጡኝ ባለሁበት ሁኔታ ብቆይ ይሸለፍላል።
- ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት፡- ከሰዎች የሚመጡ የድጋፍም ሆኑ የነቀፈታ ሃሳቦች በሙሉ ለአድገቴ ወሳኝ የሆኑ ጉዳዮች ናቸው። ሰው የሰራሁትን ስራ ሲነቅፍ ጉዳዩን ከግል ማንነቴ ጋር በማያያዝ ተስፋ አልቆርጥም። የሰዎችን ሃሳብ ራሴን ለመመልከትና ማሻሻል ያለብኝን ለማሻሻል አጠቀምበታለሁ።

የሌሎች ሰዎችን ስኬት አስመልክቶ

- የተገደበ አመለካከት፡- የሰዎች ማደግ እኔ ጌላ የቀረሁ ሰው እንደሆንኩኝ ስለሚያስመስልብኝ ደስ አይለኝም፡፡ ሰዎች ሲሳካላቸው “ወደዚያ እድገት የደረሱት ከገጠማቸው አድል የተነሳ እንጂ ጎበዝ ስለሆኑ አይደለም” ብዬ ራሴንና ሌላውን ሰው ለማሳመን ጥረት አደርጋለሁ፡፡ እንዳንድ ጊዜ የሰዎችን ስም በማጥፋት ወደጌላ ለመጎተት እሞክራለሁ፡፡

የተገደበ አመለካከት ያለው ሰው ችግራቸውም ሆነ ሁኔታቸውን የሚቀረፍ ሰው ሆኖ የተባረረ፤ የሚቀና የሚገባ ሰው ነው ብዙ ሲያስብ፤ ከማድግ የተከታቀ አመለካከት ያለው ግን ከሰዎች የሚመጡ የድጋፍም ሆኑ የሚቀረጹ ሃሳቦች በመቱ ከሰዎች ወሳኝ የሆኑ ገደቦች ናቸው ብዙ ያስባል፡፡

=====

- ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት፡- የሰዎችን ስኬት ስመለከት ውስጤ ይነሳሳል፡፡ እኔም አሁን ካለሁበት ሁኔታ ወደተሻለ ሁኔታ ላድግ እንደምችን እንዳምንና ጥረትን ማድረግ እንድጀምር ይገፋፋኛል፡፡ ከእነሱ ስኬት መነሳሳትን፤ ከተጓዙበት መንገድ ደግሞ ትምህርትን ለማግኘት የምችለውን ሁሉ አደርጋለሁ፡፡

ከላይ በተጠቀሰው ንጽጽር ለመመልከት እንደሞከርነው የተገደበ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ማንነታቸውም ሆነ ሁኔታቸው በመጀመሪያ በነበረበት ሁኔታ የተገደበና ከዚያ አልፎ የትም ሊሄድና ሊያድግ እንደማይችል አምነው የተቀበሉ ሰዎች ናቸው፡፡ በተቀራኒው ደግሞ ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ማንነታቸውንም ሆነ ሁኔታቸውን ልክ እንደጡንቻ ሊያሰለጥኑትና ሊያዳብሩት እንደሚችሉ አምነው ወደፊት የሚረመዱ ሰዎች ናቸው፡፡

እንደ እውነቱ ከሆነ በዙሪያችን ያለው ሁኔታና በአጠቃላይ የክልሉም ሁኔታ በሚያስገርም ፍጥነት በመሮጥ ላይ ባለበት በዚህ ዘመን ባሉበት መቼም የሚባል ነገር የለም። ወይ ወይ ፊት እንገሰግላለን ወይም ደግሞ ወደ ጋላ እንቀራለን። ለእነሱ ሊመሰና ስናንቀላፋ ለእነሱ የነጋላቸው ከፍላተ-አለማት እንዳሉ ማወቅ አለብን። ከእንቅፋቶችን ሳንነቃ እዳዲስ ግኝቶችና ቀድሞ ከምናውቃቸው የላቁ አመለካከቶች ተከትተው እናገኛቸዋለን። ለዚህ ነው ባለበት የተገደበን አመለካከት ልንጥልና ለማድግ ወደተለቀቀው አመለካከት ዘወር ልንል የሚገባን።

ከተገደበ አመለካከት ተላቅቀን ለማድግ ወደተለቀቀ አመለካከት አልፎ ለመሄድ መውሰድ የምንችላቸው እንዳንድ ተግባራዊ እርምጃዎች አሉ። የሚቀጥለው ምሳሌዎችን ዋና ሃሳብ በዚህ ጉዳይ ላይ ያተኮረ ነው።

| 4 |

አይታን የመለወጥ እርምጃ

ሰዎች ያሉበትን አመለካከት ወይም አቅጣጫ እንዲለውጡ የሚያደርጓቸው ሶስት መሰረታዊ እውነታዎች አሉ። የመጀመሪያው፣ አሁን ባለሁበት ሁኔታ ብዙ በሚገዱበት ጊዜና ጉዳቱን መቋቋም ሲያቅታቸው ለመለወጥ ይወስናሉ። ሁለተኛው፣ ከመሰልቸት የሚመነጭ የለውጥ እርምጃ ነው። ያሉበት ሁኔታ ሲሰለቸቸውና የትም አልወሰዱ ብሎአቸው “እጅ እጅ” ሲላቸው ለመለወጥ ይነሳሉ። ሶስተኛውና የመጨረሻው፣ በድንገት ያሉበትን ሁኔታ ለመለወጥ እንደሚችሉና የተሻለ ነገር ውስጥ ሊገቡ እንደሚችል ሲበራላቸው ነው።

ከተገደበውና የትም ከማያደርሰን አመለካከት ወጥተን ለማድግ ወደተለቀቀው አመለካከት ዘልቀን እንድንሄድ ልንወስዳቸው የምንችላቸው መሰረታዊ እርምጃዎች አሉ። ሰዎች አሁን ካላቸው አመለካከት አብረው አልተወለዱም። እንዳንፃፉ አመለካከቶች በምርጫ፣ ለሎቹ ደግሞ ከምርጫ ውጪ በሆነ የሕይወት ተጽእኖ በውስጣቸው ወደመኖር መጥተዋል። እነዚህ አመለካከቶች አመጣጣቸው በዚህም ሆነ በዚያ ዋናው ቁም ነገር በእነዚህ አመለካከቶች ተጽእኖ ስር ተቀምጦን እድሜአችንን ማሳለፍ እንደሌለብንም ማወቃችን ላይ ነው።

ማንኛውም ሰው በራሱ ላይም ሆነ በዙሪያው ባለው አለም ላይ ያለውን አመለካከት የመለወጥ ብቃት አለው። ሆኖም አመለካከትን የመቀየር ጎዳና ቀላል ጎዳና አይደለም። ለእንዳንድ ሰዎች እንኳን የከረመንና የሕይወታቸውን አቅጣጫ የቀረጸን አመለካከት አይደለም እንዲትን ውስንና ጊዜአዊ ሃሳብን እንኳ ለመቀየር እጅግ አስቸጋሪ ጉዳይ

ነው። የሰዎች አመለካከት ከሃሳብ አልፎ ወደ ጸና እምነትና ወደ ስሜት በመግለጻቸው ተግባርንና ውጤትን የመውለድ ባህሪ ስላለው በቀላሉ የሚቀየር ጉዳይ ባይሆንም የማይቻል ጉዳይ ግን አይደለም።

ከዚህ በታች የምንመለከታቸው ተግባራዊ እርምጃዎች ከአንድ ከገደብን አመለካከት ወጥተን ወደተሻለውና ለእድገታችን ወደሆነው አመለካከት እንድንገባ ጠቃሚነት ያላቸው እርምጃዎች ናቸው።

ምርጫ እንዳለህ አወቅ

በሕይወታችን ካሉን ታላላቅና ውብ የሆኑ እድሎች መካከል ሁለት ነገሮችን አይቶ ከሁለቱ መካከል እንዱን የመምረጥ እድል እጅግ አስገራሚና ልንጠቀምበት የሚገባን

የሰዎች አመለካከት ከሃሳብ አልፎ ወደ ጸና እምነትና ወደ ስሜት በመግለጻቸው ተግባርንና ውጤትን የመውለድ ባህሪ ስላለው በቀላሉ የሚቀየር ጉዳይ ባይሆንም የማይቻል ጉዳይ ግን አይደለም።

እድል ነው። እንደ እውነቱ ከሆነ ሕይወት በምርጫ የተሞላች ሂደት ነች። በየቀኑ ምን አይነት ምግብ መመገብ እንደምንፈልግ ከመምረጥ ጀምሮ ከባድ እስከሆኑ ሌሎች ምርጫዎች ድረስ በሁለት ወይም ከሁለት በላይ በሆኑ ነገሮች መካከል እንመርጣለን። የአንዳንዶቹ ተጽእኖ ጊዜአዊና ቀላል ሲሆን የሌሎቹ ደግሞ ዘላቂ ነው።

የምርጫን ጉልበት አንድ ሰው እንዲህ ሲል በጥሩ ሁኔታ ገልጾታል፡- "አንድ ሰው ሁሉንም ነገር ሊቀማ ወይም ሁሉም ነገር ሊወሰድበት ይችላል። በውስጡ ያለውን ግን አንድን አቅጣጫ የመምረጥ ብቃት ልንቀማው አንችልም። ብዙ እውነት ያለው አባባል ነው። አንዳንድ ሰዎች አሁን ካሉበት የተገደበ አመለካከት መውጣት የሚችሉ

አይመስላቸውም። ያሉበት ሁኔታ የመጨረሻውና ዘላቂው ይመስላቸዋል። ነገር ግን አመለካከታችን ትክክል እንዳልሆነ ካመሃከበት በኋላ ከዚያ የተሻለን አመለካከት ለማሰብና ለማስተናገድ እንደምንፈልግ የመምረጥ መብት አለን።

እንደምትችል እወቅ

ከተገደበው አመለካከት ወጥቶ ለማድረግ ወደተለቀቀው አመለካከት የመግባት ጉዳይ ምርጫ እንዳለን በማወቅ ላይ ብቻ የተወሰነ አይደለም። ምርጫችንን ከማወቅ አልፈን ያንን የመረጥነውን አመለካከት ለመከተል እርምጃ የመውሰድ ብቃቱ አለን። እንደ ሃሳብ ወይም አመለካከት በአንተው አእምሮ ውስጥ ያለ ነገር ስለሆነና ያንተው ስለሆነ ልትለውጠው በምትችልበት ክልል ውስጥ ነው ያለው። ሁኔታው፣ አመለካከትን የመለወጥ ትክክለኛዎቹ እርምጃዎች የትኛዎቹ እንደሆነ የማወቅን ሁኔታ የሚነካ ጉዳይ ነው። የምናደርገውን ነገር በማወቅ ከታጠቅን መለወጥ የማይችል አመለካከት ሊኖር አይችልም።

“አቸላለሁም ካልከ፣ አልችልምም ካልከ ትክክል ነህ” ይላሉ የስነ-ልቦና አዋቂዎች። አቸላለሁ ያልከውን ነገር ለመሞከር ትነሳሳለህ፤ ደጋግመህ የሞከርከውን ነገር ደግሞ ወደመቻል መምጣትህ አይቀርም። አልችልም ባልከው ነገር ላይ ደግሞ እርምጃ የመውሰድህ እድል የመነመነ ነው። እርምጃ ባልወሰድከበትና ባልሞከርከው ነገር ላይ ደግሞ ስኬትን አገኛለሁ ብለህ መጠበቅ ከንቱ ምኞት ነው። ስለሆነም፣ የመቻልህና ያለመቻልህ ሁኔታ የተወሰነው አነሳሰህ ላይ እንደሆነ በመገንዘብ “አቸላለሁ” በሚል ውሳኔ የእድገትን ጎዳና ጀምር።

ፈቃደኛ ሁን

እንደን ነገር ማድረግ መቻል ወይም ደግሞ እንደምንችል ማወቅ ብቻውን የትም አያደርሰንም። ችሎታ ከፈቃደኝነት ጋር ተዳብሎ ሲሄድ ብቻ ጥረታችን ስኬታማ

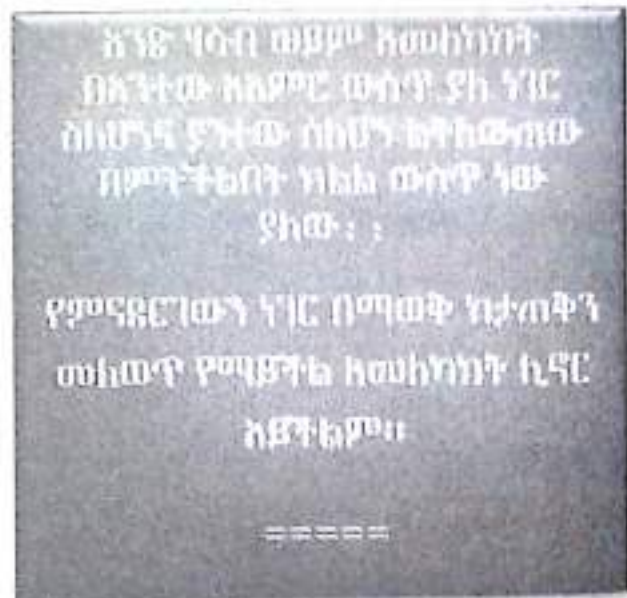
ይሆናል። በብዙ ችሎታና መረጃ ተሞልተው እንደም እርምጃ ሳይራመዱ ባሉበት የሚቀሩ ሰዎች ቁጥር ቀላል አይደለም። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ምንም እንኳ ብቃቱ ቢኖራቸውም በዚያ ባላቸው ብቃት ተጠቅመው ወደ ፊት የመራመድ ፈቃደኝነቱ ስለሌላቸው ነው። ለዚህ ነው “የፈቃድ ጉልበት” እንደ ሰው ካለው ታላላቅ ጉልበቶች መካከል ቀዳሚ ነው ተብሎ የሚታመነው።

ፈቃዳችንን ያገኘ እኛን እንዳገኘን ይቆጠራል። ለምሳሌ፡ ነጋዴዎች ከእጃችን ፈልጎታቸው ገንዘብን በማውጣት እንድን ነገር አይሸጡልንም። እንደንገዛቸው የፈለጉትን እንድ ነገር እንደንገዛ በፈቃዳችን ላይ ነው ትኩረታቸው። የእንድን ነገር ጠቃሚነት ካሳመንንና ፈቃዳችንን እገኙ ማለት ገንዘባችንን እገኙ ማለት ነው። ከዚህ እውነት ጋር በተያያዘ መልኩ በየአለቱ የምንወስዳቸው እርምጃዎች ሁሉ በፈቃደኝነታችን ላይ የተመሰረቱ ናቸው። ፈቃደኛ ለሆንንለት ነገር ብዙ መስዋዕትነት የመከፈልና ጉዳዩን እጃችን አስከምናስገባው ድረስ የመታገል ዝንባሌና ብቃት አለን።

ኃላፊነትን ውሰድ

በማንነትህ ላይ እንተ ሃላፊነትን ካልወሰድህ ማን ሊወስድልህ ይችላል? በፈቃድህም ሆነ ከፈቃድህ ውጪ በተከናወኑ ሁኔታዎች ምክንያት የሚደርሱብህን ሽክም የምትሸከመው እንተው የመሆንህን እውነታ አስበው። ሽክሙ እንተው ጋር ነው። በሕይወትህ ለተከሰተው ሁኔታ ሃላፊው ማንም ይሁን ምንም ውጤቱን የምትሸከመው ግን እንተ

ነህ። ሁለት ሰዎች በወሰኑት የመዋደድና የመጋባት ውሳኔ ተወልደሃል። በመወለድህ



የተከሰተውን ማንነት የመሸከም፣ የማሻሻልና የመንከባከብ ሃላፊነት ግን ያለው እንተ ላይ ነው።

ምናልባት አሁን ያለህን አመለካከት የቀረጽከው በልጅነትህ የልጅን አያያዝ ብልሃቱን ባላወቁ ቤተሰቦች ስር በማደግህ ሊሆን ይችላል። ሆኖም፣ አሁን እንተ የሕይወትህን አቅጣጫ ለመወሰን የበቃህበት እድሜ ላይ ነው ያለኸው። ይህ የራስን አቅጣጫ የመወሰንና በዚያ አቅጣጫ እርምጃን የመውሰድ ኃይልና ብቃት እላኝ የምትለው ታላቅ ብቃትና እድል ነው። “ለዚህ ያበቁኝ አነሱ ናቸው” በሚል ማለቂያ የሌለው ሌሎችን ሰዎች የመከሰስ አዙሪት ውስጥ ራስህን ከመከተት ይልቅ ባለህ የመምረጥ እድል በመደሰት ኃላፊነትን መውሰድ ይመረጣል።

አስተሳሰብህን ቀይር

በየቀኑና በየሳምንቱ፣ በየወሩና በየእመቱ የተለያዩ ለውጦች በላይህ ላይ እየተከሰቱ ነው። እነዚህን ለውጦች በሁለት ከፍለን ልናያቸው እንችላለን። አንዳንዶቹ ለውጦች ብንወድም ባንወድም የሚከሰቱ ናቸው። ለምሳሌ፣ ከእድሜ ጋር አብሮ የሰውነት ለውጥ ይመጣል። በእንደዚህ ዓይነት ለውጦች ላይ ምንም ማድረግ እንችልም። ሌሎቹ ለውጦች ግን እኛው ወስነን የምናመጣቸው ለውጦች ናቸው። ለምሳሌ፣ በእድሜ ምክንያት ሊመጣ የሚችልን የጤንነት ሁኔታ አመጋገብንና የአካል ብቃት ልማዶችን በመለወጥ መቆጣጠር ይቻላል። ይህንን ለውጥ ለማምጣት በመጀመሪያ አመለካከት መለወጥ አለበት።

በእግርህን አየተራመድክ ወደ አንድ አቅጣጫ ስትሄድ ባለህ ለመሄድ የፈለክበት ቦታ በዚያ በምትከተለው አቅጣጫ አንጻር እንዳልሆነና በተቃራኒው አቅጣጫ እየጓዝክ እንደሆነ ብትገነዘብ ማድረግ ያለብህ ነገር አጨቃጫቂ አይደለም። ወደ ኋላ በመዞር አቅጣጫህን መሄድ ወደፈለግህበት መስመር መቀየር ነው። አመለካከትን የመለወጥ ጎዳናም የሚጀምረው በዚህ መልኩ ነው። ለምሳሌ፣ “እልቸልም” የሚለው የተለመደ

ሃሳብ ወደ እንተ ሲጎርፍ፤ በዚያው ፍጥነት “እችላለሁ” በሚለው አምኖታዊ ሃሳብ የመቀየርን እርምጃ ውሰድ።

አእምሮህን መግባው

አእምሮአችን እንደሆዳችን አይደለም። ሆዳችንን ፈቅደንና ወድደን እንድን ምግብ እንመግበዋለን። ካልመገብነው ባዶውን ይቀራል። አእምሮአችን ግን ለየት ያለ ባህሪ ያለው። እንድን ነገር ስላልመገብነው ባዶ ሆኖ አይቀመጥም። ካለማቋረጥ ሃሳቦችን በመመገብ ሂደት ውስጥ ነው የሚኖረው። ስለዚህም አእምሮአችንን ለመመልከት የማያቋርጥ ውድድር ውስጥ ነው ያለው። እኛ ካልመገብነው ሌሎች ሁኔታዎች ስለሚመጡት በፈቃዳችን እኛው የመረጥነውን ነገር ልንመግባው ይገባል።

አእምሮአችን እንደሆዳችን አይደለም።
ሆዳችንን ፈቅደንና ወድደን እንድን ምግብ እንመግበዋለን። ካልመገብነው ባዶውን ይቀራል። አእምሮአችን ግን ለየት ያለ ባህሪ ያለው። እንድን ነገር ስላልመገብነው ባዶ ሆኖ አይቀመጥም። ካለማቋረጥ ሃሳቦችን በመመገብ ሂደት ውስጥ ነው የሚኖረው።

ሁል ጊዜ አምኖታዊን አመለካከት
አእምሮአችንን ስንሞላውና
ለአስተሳሰባችን ስንገምገሙ
አሁኑኛው አመለካከት በራሱ
አየደከመ ይሄዳል። ይህ እርምጃ
አሁኑኛው ላይ ከማተኮር ይልቅ
ካለማቋረጥ አምኖታዊውን
ጠቃሚውን የማሰላሰልን፤ እንዲሁም

ያንን ሃሳብ “የመመገብን” ምስጢር ነው የሚያመለክተን። ለምሳሌ፤ ጥሩ መጽሐፍን፤ ጤናማ ፊልሞችንና ትክክለኛ ወዳጅን መምረጥ ትችላለህ። በተጨማሪም የጠዋቱ የመጀመሪያ ሃሳቦችህና ማታ የምታሰላስላቸው የመጨረሻዎቹ ሃሳቦችህ አምኖታዊ ቢሆኑ በአመለካከትህ ላይ ታላቅ ተጽእኖ አለው።

ጽንፅህን ቀይር

ከዚህ ቢታች ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ የሚገኙትን በተገደበ አመለካከትና ለማድግ በተለቀቀ አመለካከት መካከል የሚታዩ የንግግር ልዩነቶችን በሚገባ እናጠራ።

የተገደበ አመለካከት	ለማድግ የተለቀቀ አመለካከት
ይህንን ነገር ለማድረግ ብቃቱ ስለሌለኝ ማድረግ አልቻልኩም።	አሁን ብቃቴ የለኝም ሆኖም ብቃቴን በማዳበር ማድረግ እችላለሁ።
ይህንን ነገር ለማድረግ ስሞከር ካልተሳካ ችግር ውስጥ አገባለሁ።	አሁን ስኬታማ የሆኑ ሰዎች ብዙ ወድቀውና ተጎሰተው ነው እዚህ የደረሱት። እኔም እንደዚያ እደርጋለሁ።
ይህንን እና ያንን እየሞከርኩ ባለመሳካቱ ከብሬን ከግሰነካ ራሴን ጠብቄ ብኖር ይሻለኛል።	አዲሱን የእድገት ጎዳና ካልሞከርኩት ባለሁበት መቅረት ይከተላል። ባለብት በመቅረት ውስጥ ደግሞ ምንም ክብር የለም።
እድለኛ ብሆን ኖሮ አሁን የት በደረሰኩ ነበር።	እድለኛ የምሆነው ጠንከሬ ስሰራና ካለማቋረጥ ስሞከር ነው።
ገንዘብ ቢኖረኝ ኖሮ ብዙ የፈጠራ ሰራዊቶችን እሰራ ነበር።	ገንዘብ የፈጠራ ሰራን እያመጣም፣ የፈጠራ ሰራን ብጀምር ማን ፈጠራዬ ገንዘብን ያመጣል።
ሰዎች ይህን ያንን ባያደርጉበኝ ኖሮ ብዙ እሰራ ነበር።	ለሆነብኝ ነገር ሁሉ ሙሉ ሃላፊነት በመውሰድ ከሰዎችና ከሁኔታዎች እጉል ተጽእኖ በላይ መኖር እችላለሁ።

| ክፍል ሁለት |

የእይታ ክፍተት

ለእርባ እመታት በሰላም ይኖሩ የነበሩት ባልና ሚስት ካለልክ መጨቃጨቅ ከጀመሩ ወደ አንድ እመት ሆኗቸዋል። አለመስማማቱ የጀመረው ባል ሚስትን፣ “ለምጣይቅሽ ጥያቄዎች መልስ አትሰጠኝም፤ እኔን የማናገር ፍላጎት ስለሌለሽ መዘጋት ጀምረሻል” በማለት መበላጨት ጀምሮ ነው። ለብዙ እመታት በፍቅርና በመስማማት ይኖሩ የነበሩ እነዚህ ባልና ሚስቶች በድንገት እንደዚህ አይነት አለመግባባት ሲፈጠርባቸው ጉዳዩ ለወዳጆቻቸው ሁሉ ግራ አጋብቷል። ባልም አንዲሁ ምን እንደሚያደርግ አርግጠኛ አልነበረም። ምክንያቱም የሚስቱን ሁኔታ ሲያጤነው ምንም አልተለወጠችም። ያየው ለውጥ ለሚጠይቀው ጥያቄ መልስ አለመስጠቷ ላይ ብቻ ነው። በተለያዩ መልኩ ካስተዋላት በኋላ ግን፣ “በቃ ጀርዋ እየደከመ መጥቶ ነው” ብሎ ደምድሟል። አርግጠኛ መሆን ግን ፈልጓል።

አንድ ቀን ባልየው የስነ-ልቦና አዋቂ ለሆነው ለአማካሪው ስለችግሩ ሊያማከረው ወደ ቢሮው ሄደ። ትውውቃቸው የረጅም ዘመን ስለነበር የሞቀ ሰላምታ ከተለዋወጡ በኋላ። ተቀምጠው ማውጋት ጀመሩ። ባልየው፣ “ስራ የሚበዛብህ ሰው እንደሆንክ አውቃለሁ። ሌሎችም ሰዎች ሊያማከሩህ ይጠብቁሃል። ወደ ሃሳቤ ልግባ፤ በአጭሩ ሚስቴ ማድመጥ አቁማለች። እየናቀችኝ ይመስለኝ ነበር፤ አሁን ግን ባስበው ጀርዋ መስማት ሳያቆም አይቀርም” ብሎ ከሚስቱ ጋር ስላለው ችግርና እንዴት ለሚጠይቀው ጥያቄ መልስ መስጠት እንዳቆመች፤ በሁኔታውም ስሜቱ እየተጎዳ እንደሆነ ተረክለች። ይህ የብዙ እመታት ልምድ ያለው አማካሪ ገና ታሪኩን በመስማት ላይ እያለ ችግሩ በአንድ ጊዜ ገባው። ምክሩ አጭርና ግልጽ ነበር። “ዛሬ ወደቤት ስትገባ ከ20 ሜትር

ርቀት ላይ ሆነህ እንድ ጥያቄ ጠይቃት፤ ካልሰማችሁ ከ15፣ ከዚያም ከ10፣ ከዚያም ከ5 ሜትር እያልከ በምን ያህል ርቀት ላይ ስትሆን መልስ እንደምትሰጡ አጣራ” አለው።

ሰውየው ወደቤቱ ሄዶ የተባለውን አደረገ። ከ20 ሜትር ርቀት ላይ ሆኖ፣ “ዛሬ ራት ምንድን ነው?” ብሎ ጠየቀ፤ መልስ አላገኘም። ይህንኑ ጥያቄ ከ15 እና ከ10 ሜትር ርቀቶች ላይ ሆኖ ሲጠይቅ አሁንም መልስ አላገኘም። ከ5 ሜትር ርቀት ላይ ሆኖ ለአራተኛ ጊዜ፣ “ዛሬ ራት ምንድን ነው?” ብሎ ገና ከመጠየቁ መልስን በፍጥነት አገኘ። “ሶስት ጊዜ ነገርኩህ፤ አሁን ለአራተኛ ጊዜ ነው የምነግርህ፤ ለራት የተዘጋጀው መኮሮ ነው” ብላ መለሰችለት። ለካስ አልሰማ ያለው ጆሮ የባል እንጂ የሚሰጥ አልነበረም። ባልየው ይህን እውነታ ከገባው በኋላ ወደ አማካሪው ለመመለስ መኮራም አላደረገ።

ከዚህ አጭር ታሪክ ለመመልከት እንደምንችለው እንድ ሰው በምን ዓይነት የአይታ ከፍተት ውስጥ መኖር እንደሚችል ነው። እርሱ የማያያውን ሌሎች ሊያዩት እንደሚችሉ፣ በተቃራኒው ደግሞ እርሱ የሚያየው ከሌሎች አይታ ግን ተሰውሮ ሊቆይ የሚችል ሁኔታ እንዳለ እናስተውላለን። ይህ የአይታ ከፍተት በየቀን የኑሮ ሂደት ላይ የሚያመጣው ጫና ይህ ነው አይባልም። በዚህ ከፍላችን የምንመለከተው “የጆሃሪ መስኮት” የተሰኘውን በሰዎች ላይ የሚታየውን የተለመደ የአይታ ከፍተት ነው።

“የጆሃሪ መስኮት” የተሰኘው ጽንሰ-ሃሳብ የተጀመረው በአሜሪካዎቹ የስነ-ልቦና አዋቂዎች በጆሴፍ ሉፍት (Joseph Luft) እና በሄሪ ኢንግሃም (Harry Ingham) ነው። በፈረንጆቹ አቆጣጠር 1955 በሎስ አንጀለስ ከተማ (አሜሪካ) ውስጥ ሆነው የቡድንን ስነ-ልቦናዊ አካሄድ በማጥናት ላይ እንዳሉ ነው ይህንን ስልት ያዳበሩት። “ጆሃሪ” የተሰኘው ስም ከሁለቱ አዋቂዎች የመጀመሪያ ስም ጥምረት የመነጨ ነው።

“የጆሃሪ መስኮት” ጽንሰ-ሃሳብ እንድ ሰው አራት የማንነት ገጽታዎች እንዳሉት ያሳየናል። እነዚህን አራት ገጽታዎች እንደ “መስኮቶች” ልንመለከታቸው እንችላለን። “የጆሃሪ መስኮት” ጽንሰ-ሃሳብ በድረጅታዊ አሰራሮች፣ በትዳር፣ በተለያዩ የቡድን ስራዎችና

በመሳሰሉት ማህበራዊ ግንኙነት ባለባቸው አካባቢዎች ይህ ነው የማይባል ድርሻ አለው። ችሎታችንን፣ እውቀታችንን፣ አንዳንድ መረጃዎችንና የተለያዩ ሁኔታዎችን አስመልክቶ ሰዎች የሚያዩትና እኛ የምናየው ሁኔታ አንድ የማይሆንባቸው ጊዜአት ብዙ ናቸው።

በዚህ ከፍል ስር ባሉ አራት ምሳሌዎች ውስጥ የምናጫነው "የጀሃሪ መስኮት" "አራትዮሽ" ገጽታ ይህንን ይመስላል።

- "ነጻ" አካባቢ
- "ስውር" አካባቢ
- "ድብቅ" አካባቢ
- "የማይታወቅ" አካባቢ



| 5 |

“ነጻ” አካባቢ

ይህ “ነጻ” በመባል የታወቀው አካባቢ በሰውየውም ሆነ በሌሎች ሰዎች የሚታወቀውን የሕይወት አካባቢ ነው። ይህ አካባቢ “ነጻ” የተባለው ለእኛም ሆነ ለሌላው የሚታይ ግልጽ አካባቢ ስለሆነ ነው። ይህ እኛም ሆንን ሌላው ሰው የሚያውቀው “ነጻ” የሕይወታችን አካባቢ “መናኸሪያ” በመባልም ይታወቃል። ይህ አካባቢ እኛም ሆንን ሌላው ሰው የሚያውቀው ሲሆን፤ ነጻ ግንኙነት የመሰረተ ሰው የሚያንጸባርቀው ዝንባሌ ነው። እንደ ሰው በሰራም ሆነ በወዳጅነት ከሚያገኛቸው ሰዎች ጋር ባለው ግንኙነት እርሱ የሚያውቀው የግል ሕይወት ሁኔታ ሌላውም ሲያውቀው ማለት ነው።

ለምሳሌ፤ በአንድ ቡድን ውስጥ የሚገኙ የቡድኑ አባላት አንዱ ከአንዱ ጋር ባለው ግንኙነት ግልጽ የሆነና በብዙ መልኩ የሚተዋወቁ ሲሆን አብሮነት ይጠናከራል፤ አንዱ ሌላውን የመገንዘብም ሁኔታ ይልቃል። አንድ ሰው ያለውን የችሎታ፣ የባህሪ፣ የሰሜትና የመሳሰሉት ሁኔታዎች በሚገባ እውቆት ለሌሎቹም ባጠገቡ ላሉ ሰዎች ሳይደብቅ በግልጽነት በሚቀርብበት ጊዜ የቡድኑ ግንኙነት “ነጻ” እና መልክ የያዘ ይሆናል። አጠገባችን ያሉ ሰዎች ስለብቃታችን፣ ስለድካማችንም ሆነ ስለ ዝንባሌአችን ማወቃቸው ግንኙነቱን “እውነተኛ” ያደርገዋል። ሁኔታውን ለመፍጠር የምናወራውን ያህል ቀላል ባይሆንም ሊከናወን የሚገባውና ሊደረስበት የሚችል የግንኙነት ደረጃ ነው።

ሰፊ “ነጻ” የሕይወት አካባቢ ያለው ሰው በግል እይታም ሆነ በማህበራዊ ጥገኝነት ወደ መብሰል የመጣ ሰው ነው ተብሎ ይታመናል። ይህ ማለት፤ እንደ ሰው የራሱን ክብርና ዝንባሌ፤ ስሜት፤ እውቀት፤ ችሎታ፤ ልምድና አመለካከት ሲያውቅና እነዚህን ሁኔታዎች በሌሎች በዙሪያው ባሉ ሰዎች የታወቁ ሲሆኑ ማለት ነው። ይህ እይታ “ነጻ” ነቅላሌ ያለበት ሁኔታ ማለትም ሰው ሊያዳብረው የሚገባ ሁኔታ ነው። ምክንያቱም እንደ ሰው ለራሱና ለሌሎች ግልጽ የሆነ የሕይወት ክፍሎች በበዙ ቁጥር ከሰዎች ጋር ያለው ግንኙነት የሰመረ ይሆናልና ነው። ሁኔታው አብሮ መስራትን፤ መልካም ጥገኝነትን

መተማመንንና ከአለመግባባት ነጻ የሆነን ሁኔታ ያመቻቻል።

አንድ ሰው ከራሱና ከሌሎች ገጽጽ የሆኑ የሕይወት ነጻነቶች በበዙ ቁጥር ከሰዎች ጋር ያለው ግንኙነት የሰመረ ይሆናል። ሁኔታው አብሮ መስራትን፤ መልካም ጥገኝነትን መተማመንንና ከአለመግባባት ነጻ የሆነን ሁኔታ ያመቻቻል።

“ነጻ” አካባቢን የሚጋብዙ ሁኔታዎች

እንደ ሰው ይህንን “ነጻ” ነቅላሌ ለማዳበር ሊወስዳቸው የሚችላቸው የተለያዩ እርምጃዎች አሉ። እንዳንዶቹ ሁኔታውን የሚጋብዙ ነገሮች ከሰውየው ሰውነት

(Personality) ጋር የተዛመዱ ሲሆን ሌሎች ግን ከግል ጥረት የሚመጡ ናቸው። በማህበራዊ ጥናት ውስጥ ብዙ የሰብአዊ (Personality) ጽንሰ-ሃሳቦች ሲኖሩ ሁለቱ ዋና ዘርፎች ግን “የተከተተ” (Introvert) እና “የተገለጠ” (Extrovert) ናቸው። “የተከተተ” የሰብአዊ ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች ብቻቸውን ማሳለፍ የሚወዱና የቡድን ነገር ብዙም የማይሰባቸው እይነት ሰዎች ናቸው። “የተገለጠ” ሰብአዊ ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች ደግሞ ከሰው ጋር መግባባት የሚወዱና ግልጽ ሰዎች ናቸው። “የተገለጠ” ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች “ነጻ” አካባቢያቸው ሰፊ ያለ ነው። ሆኖም ይህንን “ነጻ” አካባቢ ለማዳበር የግል ውሳኔና ጥረት ወሳኝ ነው። የሚከተሉትን ነጥቦች አናጠጋ።

1. ለሰው መቆጣጠር

በአካባቢያችን ካሉ ሰዎች ጋር ያለን የቆይታ ጊዜ በጨመረ ቁጥር የመተዋወቃችን ሁኔታ እየበፋ ይሄዳል። በተለይም ባለንበት፣ ሰዎች በአንድ ቦታ ረግተው የመቆየታቸው ሁኔታ እናሳ በሆነበት ዘመን ይህንን “ነጻ” አካባቢ ማዳበር ቀላል ላይሆን ይችላል። ሆኖም፣ ከአንድ ሰው ጋር አብረን የቆየንበት ጊዜ በጨመረ መጠን እንድንተዋወቅ በርን የመከፈቱን ሁኔታ ልንከደው የማንችለው አውነት እንደሆነ በመገንዘብ በተቻለን መጠን ከሰዎች ጋር የሚኖረንን ግንኙነት ውጤታማ ለሆነ መተዋወቅ መጠቀም አስፈላጊ ነው።

2. ግልጽነት መጋበዝ

ከላይ እንደተመለከትነው ከሰዎች ጋር ያሳለፍነው የጊዜ ርዝመት ግልጽነትን እንድናዳብር ሊያገዝን ይችላል። ሆኖም አንድ ሰው በአንድ አካባቢ ከአሰር አመታት በላይ ቆይቶ እንኳ ግልጽ ለመሆን ካልፈለገ “ዝግ” ሆኖ ሊቆይ ይችላል። ለዚህ ነው ማንኛውም በግልም ሆነ በግህበራዊው ሕይወቱ ስኬታማነትን የሚፈልግ ሰው ግልጽነትን የመጋበዝ ዝንባሌ ማዳበር የሚገባው። ሰዎች ስለ እኛ ያላቸውን እይታ እንዲገልጹልን በመጋበዝና እኛም እነሱን ለማወቅ ያለንን ፍላጎት በመግለጽ ይህንን “ነጻ” አካባቢ ማዳበር ይቻላል።

“ነጻ” አካባቢን ከማዳበር የሚመጣ ችግር

“ነጻ” አካባቢን ማዳበርና ከሰዎች ጋር ግልጽ የሆነን የግንኙነት መስመርን መዘርጋት ጥቅሙ እጅግ የላቀ ቢሆንም፣ እንደማንኛውም ማሕበራዊ ግንኙነት የራሱ የሆነ ችግር አለው። በዚህ ምድር ላይ ችግር ሊያስከትል የማይችል ማንኛውም አይነት የአኗኗር ዘይቤ ተፈልጎ አይገኝም። ለምሳሌ፣ መመገብ ከምግቡ አይነትም ሆነ ከምግቡ ጋር አብሮ ወደ ሰውነት ከሚገቡ አላስፈላጊ ነገሮች አማካኝነት የሚመጣ የጤና ቀውስ ችግር አለው። አለመመገብ ደግሞ ከምግብ አጥረት የሚመጣን ችግር መጋፈጥን ያስከትላል። ማሕበራዊውም ኑሮ እንዲሁ ነው። በግል ህይወት መከተት የራሱ የሆነ ችግር እንዳለው

ሁሉ ራሱን መግለጥና "ነጻ" ግንኙነትን መፃፈግ የራሱ የሆነ ቅጣ፤ ያለበት፡፡
የግንኙነቱትን ሁኔታዎች አንመልከት፡፡

1. የሚመጥን ግልጽነት ሊሰግግኝት

እንጂ ለውራሱን በእጣገቡ ላለው ሰው ወይም በደን ግልጽ እያረገ በማያፋርበት ጊዜ፤ ከሌላው ወጥ ግን ለዚያ የሚመጥን ግልጽነትን በማያሳዩት ጊዜ ግር ሊልወድ ወይ የሚችል መሳዳት ሊመጣ ይችላል። በዚህ ሁኔታ የተነሱ ለው ሁኔታውን በምን መፍትሄ መያዝ እንዳለበት ካለወቀበት ወደ "መከተት" ሊያመራ የሚችል።

2. ገላጽነትን ሊያያዝ የማያውቅ ሰው.

እንዳንድ ሰዎች ስለሌለው ሰው የሚያውቁትን መረጃ እያገዙን እያውቁትም። የወረዳነት ዝንባሌ፤ ወደማወቅ ከመጡት መረጃ የተነሳ በሰውነት ላይ አጥል እመለከቱትን መቅረጽ፤ አወኩሽ-ናቅኩሽና የመሳሰሉት የእመነታዊት ደኅኞች ሊኖሩን ራሱን ሂሳብ እድርን የቀረበን ሰው የመጉዳት ዝንባሌ አላቸው።

መፍትሄ

1. $12^2 \cdot 3$ 18

ግፊጽጽነትን "ነጻ" አካባቢን ማዳበር
ማለት ላገኘው ሰው ሁሉ ከፍተኛ
ሆኖ መገኘት ማለት አይደለም፡፡
ነጻነቱ ሰዎች በመንገድ ላይ
ተመደቡ ጊዜ ላገኙት ሰው
ላይኛ ሁሉን ነገር ዝርግፍ አድርገው
የማሳደት ዝቅባሉ አላቸው፡፡ ሆኖም፤

THESE THINGS ARE NOT THE SAME AS THE
THINGS THAT ARE NOT THE SAME AS THE
THINGS THAT ARE NOT THE SAME AS THE

የገንዘብ ምንጭ ለማግኘት የሚያስፈልጉትን
የገንዘብ ምንጭ ለማግኘት የሚያስፈልጉትን
የገንዘብ ምንጭ ለማግኘት የሚያስፈልጉትን

ከማን ሰው ጋር፤ መቼ እና በእንዴት አይነት ሁኔታ ግልጽ መሆን አንዳልብን ማወቁ ጠቃሚ ነው። ዓላማ-መር የሆነ ግንኙነት የበለጠ ግልጽነትን አንደሚጠይቅ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ለምሳሌ፤ የፍቅር ግንኙነት እና አንዲሁም በሰራ መስክና በመሳሰሉት ያለ ትርጉም ያለው ግንኙነት "ነጻ" አካባቢን የሚጠይቅ ግንኙነቶች ናቸው። በሌላ አባባል፤ ከአንድ ሰው ጋር የሚኖረን "ነጻ" ቅርበት ሊሰጠን ከሚችለው ውጤት እንጂ ሊታኝ ይገባዋል።

2. ራስህ ላይ አተኩር

ማን ምን እንዳወራና እንዳለበ ከማተኮር ይልቅ፤ ራስህን ማሻሻል ላይ ማተኮር የበለሉ ሰዎች ምልክት ነው። ሰዎች በእንተ ላይ አንዳንድ ሃሳቦችን አንዳያስቡ፤ ከዚያም አልፈው ወሬን እንዳያወሩ ከማድረግ ልትከለከላቸው አትችሉም። እነዚህ ሁኔታዎች እድሜ ልከህን እንደተከተሉህ የሚቆዩ ሁኔታዎች ናቸው። መተየር የምትችለው ሰዎቹን ሳይሆን በሁኔታው ላይ ያለህን አመለካከት ነው። ሰዎች ስላንተ ባሰቡትና ባወሩት ነገር ምክንያት ሳይሆን ለእነዚያ ሁኔታዎች በሰጠኸው ምላሽ ምክንያት ነው ችግርን የምታስከትለው። ራስህን ግልጽ እድርግህ ተረብዘህም አልተረብዘህም ሰዎች በእንተ ላይ አመለካከት ከመያዝ አይመልሳቸውም። "ነጻ" የሆነው አቀራረብ ግን የበለጠ "ነጻነትን" ይሰጣል።

| 6 |

“ስውር” አካባቢ

ይህ “ስውር” የተሰኘው አካባቢ በሰውየው የማይታወቅ፤ ሌላ ሰው ግን የማይታወቅ፤ አካባቢ ነው። “ስውር” የተባለበት ምክንያት ለሌሎች ሰዎች ግልጽ የሆነ ነገር ግን ከህግ የተሰወረ አካባቢ ስለሆነ ነው። ይህ የሕይወታችን ክፍል “መንፎ የአፍ ጦረኛ” በመባልም ይታወቃል። የአፋችን አጉል ጦረን ለእኛ አንጻር፤ ሌሎች ግን በቀላሉ የሚላይ እንደሆነ ሁሉ ይህም “ስውር” አካባቢ እንዲሁ ነው። እኛ የማይታወቅ የሆነው ነገር ግን ሌሎች በግልጽ የሚያየት የሕይወታችን ህጋዊ መንገድ በሠራዊታችን በዚህ ክፍል ይመደባሉ። ይህ ሁኔታ የማይታወቅ የሆነው ግን ለማወቅ ባለመፈለግ ሌሎች ስለእኛ የሚያውቁት ነገር ከሕይወታችን ልዩነታችን ነው።

ለምሳሌ፤ አንዳንድ ሰዎች እንዴት ማውራት ከጀመሩ የሰማንዎቹ ነገርን የማይታወቅ ልማድ ሊኖራቸው ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ እንደዚህ አይነት ሰው የማውራት ማሳሪያ ለሰዎቹ ለራሳቸው ባይታወቃቸውም ለሌሎች ግን ግልጽ ነው። ሌሎች ከእኛ አንደተጠቀሰው እንደ መጥፎ የአፍ ጦረን አይነት ከህግ የተሰወረ ሌሎች ግን በማለቱ የሚያውቁት ሁኔታ እንደ ምሳሌ ሊጠቀስ ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ሌሎች ሰዎች ከእኛ እኛ የሚያውቁትን ነገር ሊነግሩን ፈቃደኞች ላይነት ይችላሉ። እንደዚሁም “ሞን አገሪች” በማለት፤ ሌሎች ደግሞ እንዳንቀየማቸው በመፍራት፤ ሌሎችም ህጋዊ ሳይታረም ይቀጥላል።

በሕይወታችን ከእኛ የተሰወሩ ለሌላው ግን የሚታዩ ሁኔታዎች በበዙ ቁጥር ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ ጥላ የማጥላት ባህሪ አለው። ይህ የሚሆንበት ዋናው ምክንያት ያሉበን ጎዶሎ ነገሮች ከእኛ ስለተሰወሩ ራሳችንን የማረም አድል ስለሌለን ነው። ስለዚህም ሰዎች የሚሻሻልን ነገር ስለማያዩ ቀስ በቀስ መራቅን ይመርጣሉ።

በሕይወታችን ከእኛ የተሰወሩ ከከካው ጥን የሚታዩ ሁኔታዎች በበዙ ቁጥር ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ ጥላ የማጥላት ባህሪ አለው። ይህ የሚሆንበት ዋናው ምክንያት ያሉበን ጎዶሎ ነገሮች ከእኛ ስለተሰወሩ ራሳችንን የማረም አድል ስለሌለን ነው።

=====

ይህንን ሁኔታ በመልካም ባህሪያችን ጎን መመልከት እንችላለን። ያለንን ጥሩ ጎን እኛ በማናውቅበት ጊዜ በዚያ ብርታት ላይ መገንባት ስለማንችልና ሌሎችም ሊያበረታቱን ቢሞክሩ እንኳን ነገሩ ለእኛ ስለማይታዩን በእካባቢያችን ያሉትን ሰዎች የማድከም ዝንባሌ ሊኖረን ይችላል።

“ስውር” አካባቢን ለመቀነስ የሚጠቅሙ እርምጃዎች

ከዚህ “ስውር” ብለን ከሰየምነው የሕይወት ሁኔታ ነጻ ሆኖ የሚኖር ሰው የለም። ሁላችንም ቢሆን እኛ የማናውቀው፣ ሌሎች በእካባቢያችን የሚገኙ ሰዎች ግን የሚያውቁት ነገር ይኖረናል። ልዩነቱ ግን ያለው እንዳንዶች ይህንን ሁኔታ የሚያጠብቡ እርምጃዎችን ቢወስዱ ሌሎች ግን እንዲሁ ባሉበት ሁኔታ ከአመት አስከ አመት በመኖራቸው ላይ ነው። ሆኖም፣ ያለን “ስውር” አካባቢ እየጠበበ እንዲሄድና ከእኛ የተሰወሩትን የሕይወት ክፍሎቻችንን ወደማወቅ እንድንመጣ ጥረት ማድረግ አለብን። ይህንን ስናደርግ መልካም ጎኖችንን እውቀን ወደማዳበር፣ ደካማ ጎኖችንን ደግሞ ወደማሻሻል እንድንመጣ የተለያዩ እርምጃዎችን የመውሰድ አድል እናገኛለን። ይህንን ለማድረግ ከሚጠቅሙ እርምጃዎች መካከል የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

1. የሰዎችን ሃሳብ መጠየቅ

ሰዎች በእኛ ላይ ያላቸውን አመለካከት ለማወቅ ከፍተኛ እንደመሆን ከባድ ነገር የለም። ሆኖም፣ ይህ “ስውር” አካባቢ እየጠበበ እንዲሄድ ካስፈለገ የሰዎችን ሃሳብ መስማት አማራጭ የሌለው መንገድ ነው። በስራ፣ በትዳርም ሆነ በጓደኝነት በቅርብ የሚያውቁንን ሰዎች ብንጠይቃቸውን ሊነግሩን የሚፈልጉት ነገር መኖሩ አያጠራጥርም። ከሰዎች ሃሳብን ስንጠይቅ፣ መልካም መልካሙን ብቻ ሳይሆን ትክክለኛውን ነገር እንዲነግሩን ከፍተኛ መሆን ይገባናል። ሆኖም፣ ሁል ጊዜ ሁኔታችንን ሰዎች እስኪነግሩን መጠበቅም የለብንም። የሰዎችን ሁኔታ በማንበብ ራሳችንን ማጤን መጀመርም እንችላለን።

2. ተግባራዊነትን ማዳበር

ከእኛ የተሰወረውን ደካማ ወይም ብርቱ ጎናችንን ከሰዎች ከሰማን በኋላ በጉዳዩ ላይ እርምጃ ወስደን ተግባራዊ ካላደረግነው መስማታችን ብቻውን ምንም ዓይነት መቆጣጠርም። ስለዚህ ሂደቱ ይህንን መምሰል አለበት፡- ስለሁኔታችን ለመስማት ከፍተኛ መሆን፣ በሰማነው ነገር እንጻር ራሳን ማየት፣ ደካማን ወይም ብርቱ ጎንን መለየትና ከተገነዘብነው ነገር እንጻር እርምጃን መውሰድ። ወደ ግንዛቤአችን የመጣው “ስውር” አካባቢ መልካም ነገር ከሆነ በዚያ ላይ እንድንቀጥል ያበረታታናል። ሁኔታው ጤና-ቢስ ከሆነ ደግሞ ወደ እርማት ይመራናል።

ለሰዎች ሃሳብ ከፍተኛ ከመሆን የሚመጣ ችግር

የሕይወታችንን “ስውር” አካባቢዎች እንደያዘን ችግራችንን ሳንቀርፍና ብርታታችንን የበለጠ ሳናዳብር እንድንኖር የሚያደርጉን እንቅፋቶች ጥቂት አይደሉም። እንደ እውነቱ ከሆነ ሰዎች ከእኛ የተሰወረውንና ለአነሱ ግልጽ የሆነውን ሁኔታችንን እንዲነግሩን ራሳን ከፍተኛ አድርጎ ከመኖር ይልቅ ራሳን ሸፍኖና ገለልተኛ ሆኖ መኖር ቀላል ነው። ሆኖም፣ “ያለብኝንና ከእኔ አይታ ውጪ የሆነውን ነገር ሌላ ሰው እንዲነግረኝ አልፈልግም”

በማለት አይን ጨፍኖ መኖር የየአለት ኑሮን ለመኖር ቀላል ሁኔታን ቢያመቻችልንም የኋላ ኋላ የሚያስከፍለን ዋጋ ግን ይህ ነው አይባልም። ዘላቂታዊ ስኬትና ነጻነት ውስጥ ለመግባት ከፈለግን ግን ፍርሃቶቻችንን አሸንፈን ከእኛ የተሰወረውን ሁኔታችንን ወደማወቅ መምጣት አማራጭ የለውም። የሚከተሉትን ማሸነፍ ያለብንን ሁኔታዎች እንመልከት፡-

1. የሃፍረት ስሜት

አብዛኛውን በቅርብ የሚገኙ ወዳጆቻችን ወይም የስራ ባልደረባቸው በእኛ ላይ የሚያዩትን ሁኔታ በግልጽ ከነገሩን ያንን ሁኔታ ማወቃቸውን ወደመገንዘብ ስለምንመጣ ራሳችንን በሃፍረት ውስጥ ልናገኘው እንችላለን። ይህንን ምቹት የማይሰጥ ስሜት ለመሸሽ ስንል ራሳችንን ዝግ ልናደርግ እንችላለን።

2. በአገል ሰዎች መጎዳት

አንዳንድ ሰዎች ሃሳባቸውን የሰዎችን ስሜት በማይጎዳ መልኩ ማስተላለፍ አይችሉም ። ስለዚህም፣ ለእኛ የተሰወረውን ሁኔታችንን ሰዎች እንዲነግሩን ራሳችንን ከፍት ስናደርግ ከእነዚህ አይነት ሰዎች የሚሰነዘሩ መስመር የለቀቁ ሃሳቦች ስሜታችንን ሊጎዱት ይችላሉ።

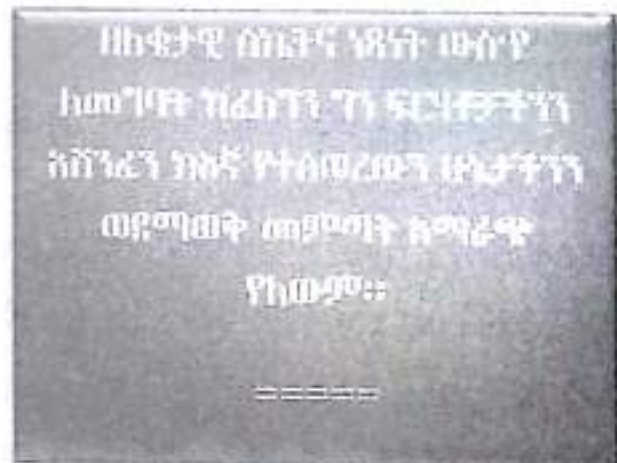
መፍትሄ

1. ቀላልነትን (Simplicity)

አዳብር

ከራስህ የተሰወሩ ሁኔታዎችን ሌሎች እንዲነግሩህ ራስህን ከፍት አድርገህ

በምታቀርብበት ጊዜ ሊገጥምህ የሚችሉትን ሁኔታዎች ከላይ ተመልከተናል። እነሱም፤



"የሃፍረት ስሜት" እና "በአገራ ሰዎች መገዳት" ናቸው። ከእነዚህ ሁኔታዎች የምታመልጥበት ጊዜ እንደሌለህ ማወቅ የመጀመሪያ እርምጃ ነው። ለዚህ ነው ቀላልነትን ማዳበር ያለብህ። በአጭር አገላለጽ ቀላልነት ማለት ሰዎች የሚሰነዝሩትን ሃሳብ አቅልሎ መያዝ ማለት ነው። ከሃሳቡ የሚገኘውን ጥቅም ሳይጥሉ፤ ሃሳቡ ሲሰነዘር የተካተቱ ቃላት፤ የሰዎች ሁኔታና የመሳሰሉት ነገሮች ስሜትህ ውስጥ እንዳይገቡ ራስን መጠበቅ ማለት ነው።

2. ትምህርትን አታባክን

አንድን ነገር አትዘንጋ፤ በሚገባ ካስተዋልክና ልቦናህን ሰፋ ካደረግህ፤ አንዴት መናገር እንደሚገባቸው በሚገባ ከማያውቁ ሰዎች እንኳን ሳይቀር ትምህርቶችን ማግኘት ትችላለህ። አቀራረባቸውንና እነጋገራቸውን ተወት አድርገህ፤ ራስህን እንድታይ ያደርገህን ፍሬ ነገር ለማየት አይኖችህን ከፈት። በተጨማሪም፤ በአንተ ሕይወት ያለውን "ስውር" እና አንተ የማታስተውለውን ሁኔታ ሰዎች እንዲያሳዩህ የመፍቀድህን ያህል እነዚህም አንዴት መናገር እንደሚገባቸው የማያውቁ ሰዎች ምናልባት ሁኔታቸው ሰውን የሚጎዳ እንደሆነ አያውቁትም ይሆናል። ይህንን በማሰብ የጋራ የሆነ የመተራረም መድረክ መክፈት ትችላለህ።

| 7 |

“ድብቅ” አካባቢ

ይህ “ድብቅ” በመባል የሚታወቀው አካባቢ በእኛ በሚገባ የሚታወቅ፣ ከሌሎች በአካባቢአችን ካሉ ሰዎች ግን የደበቅነው አካባቢ ነው። ይህ አካባቢ “ድብቅ” የተባለበት ምክንያት ለእኛ ግልጽ የሆነ ቢሆንም እንኳ፣ በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ከሌሎች ሰዎች የደበቅነው ሁኔታ በመሆኑ ነው። ይህ አካባቢ እኛ ስለራሳችን የምናውቀው፣ ነገር ግን ለሌሎች ሰዎች ያልገለጥነውን ወይም ያላሳየነውን መረጃ፣ ስሜት፣ ብቃት፣ ደካማ ጎን ወይም ደግሞ ማንኛውንም አይነት የሕይወት ሁኔታ ያመለክታል። በተጨማሪም ስለ ስሜቶቻችንና ፍርሃቶቻችንና የተደበቁ እመለካከቶቻችን ያጠቃልላል።

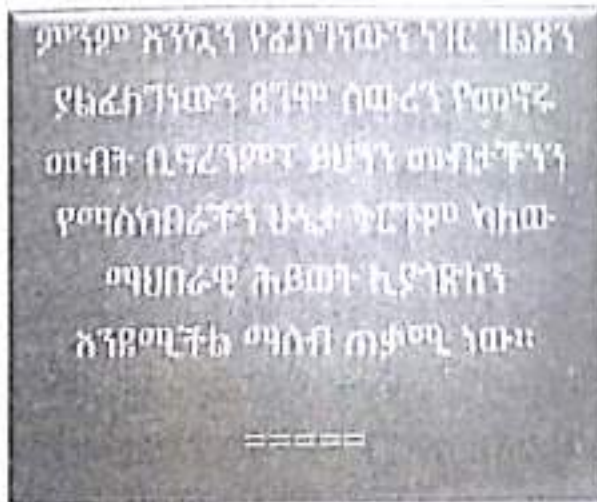
ለምሳሌ፣ አንዳንድ ሰዎች ለረጅም ጊዜ በፍቅር ሕይወት አብረዋቸው ከሚያሳልፉት ሰው ጋር ብዙ ነገሮችን ሰውረው ይኖራሉ። እንደውም ከዚያም አልፎ ብዙ ድብቅ የሕይወት ሁኔታዎችን ይዘው ወደ ትዳርም የሚገቡ አሉ። በተለያዩ የቡድን ግንኙነቶች ውስጥም በርካታ የተደበቁ እመለካከቶችን፣ ማንነትንና ዝንባሌዎችን ይዘውና ተዋህደው የሚኖሩ ሰዎች በየበታው ይገኛሉ። ምንም እንኳን የፈለግነውን ነገር ገልጸን ያልፈለግነውን ደግሞ ሰውረን የመኖሩ መብት ቢኖረንም፣ ይህንን መብታችንን የማስከበራችን ሁኔታ ትርጉም ካለው ጭህበራዊ ሕይወት ሊያጎድለን እንደሚችል ማሰብ ጠቃሚ ነው።

ቀደም ብለን በተነጋገርንባቸው ነጥቦች ውስጥ በግልጽ እንደተመለከትነው፣ አንድ ሰው “ግልጽ” የሆነው የሕይወቱ አካባቢ በሰፊ ቁጥር ማሕበራዊውም ሆነ ግላዊ ሕይወቱ ሚዛናዊ ወደ መሆን ይመጣል። የደበቅነውን ልናሻሽለው የሚገባ ሁኔታ እንደተደበቀና

ባለበት ሆኖ ይቆያል። በተመሳሳይ ሁኔታ ግልጽ ያላደረኩት ብታትና ችሎታም እንዲሁ ሰዎች ሳያውቁት ስለሚቆይ ባለን ብታት የአድል መስኮቶችን የማስከፈቱን ሁኔታ ያዳከምብናል። ማንነታችንን በከፊል ደብቀን እንድንኖር የሚዳርጉንን ሁኔታዎች በሚገባ ለይተንና አውቀን ተገቢውን ምላሽ መስጠት አለብን።

“ድብቅ” አካባቢን ለመቀነስ የሚጠቅሙ አርምጃዎች

መጠኑ ይለያይ እንጂ በተለያዩ ምክንያቶች ይሆንን “ድብቅ” የተሰኘውን የሕይወት አካባቢ ሁላችንም ቀስ በቀስ ማዳበራችን አይቀርም። ጉዳዩን በተግባራዊነቱ



ስንመለከተው የሕይወታችንን ጉዳይ ሁሉ ለሁሉም ሰው ግልጽ ባለ መልኩ ማሳየት ተገቢ አካሄድ አይደለም። እንደ አውነቱ ከሆነ ልንሞክረውም ብልን ብዙም እያስከደንም። ነገር ግን በዚህ ከፍል የመጀመሪያ ምእራፍ ውስጥ እንደተመለከትነው ሚዛናዊ በሆነ መልኩ “ነጻ” አካባቢያችን ባዳበርን መጠን የዳበረ የግልና የማሕበራዊ

ሕይወት ውስጥ እንገባለን። ሆኖም፣ “ድብቅ” ማንነትን እንድናበዛና ሚዛኑ ያጣ መከተት ውስጥ እንድንገባ የሚያደርጉንን ተጽእኖዎች ለይቶ ማወቁ ተገቢ ነው። ከዚህ በታች የተጠቀሱትን እንዲህ አይነት ሕይወት እንድናዳብ የሚገፋፉንን ነገሮች በመለየት ሁኔታውን ለመቀነስ እንችላለን።

1. ከላስተዲድግ ተጽእኖ መላቀቅ

በሃገራችን ግልጽነትን እንደናዳብር የሚገፋፉ አመለካከት የለንም። ከልጅነቱ ጀምሮ ተጨቁኖና ለሰራው ስህተት ሁሉ ተቀጥቶ፣ ስሜቱን ሲገልጥ ደግሞ፣ “ዋጥ” አድርጋት ተብሎ ያደገ ሰው ይህንን “ድብቅ” ማንነት እንደ ሕይወት ዘይቤ የመያዝ ዝንባሌው ሲፈነወ። እንዲሁም ግልጽነትን በማያውቅና ማንነቱን ደባብቆ በሚኖር ሕብረተሰብ መካከል ያደገ ሰው ያው ዑደት በአርሱም ሕይወት ይደገማል። “ድብቅ” ከሆነው የሕይወት ዘይቤ ሌላ የሚያውቀው ነገር የለምና። ስለዚህ ይህንን የልማድ ተጽእኖ አውቆ ከዚያ ለመላቀቅ አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ ተገቢ ነው።

2. ከሰውር እጅንዳ ተጽእኖ መላቀቅ

አንዳንድ ሰዎች “ድብቅ” ማንነትን የሚያበዙት የተደበቀ እጅንዳ ወይም ሰውር አላማ ሲኖራቸው ነው። ስለማንነታቸውና ስለሕይወታቸው ሁኔታ በመደበቅ ሰዎችን በእጃቸው ለማስገባት ወይም ከሰዎች ለማግኘት የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት የሚሞከሩ ሰዎች ቁጥር ቀላል አይደለም። ይህ አይነቱ አካሄድ ግን ዘለቄታነት ያለው አካሄድ አይደለም። ለምሳሌ፣ አንድን የትዳት ጓደኛ በእጁ ለማስገባት ሲል ስለራሱ የደባበቀ ሰው ካገባ በኋላ እስከመቼ ራሱን ደብቆ ለመኖር ይችላል? የደበቀው ነገርስ ወደመታወቅ ሲመጣ የሚከተለው ምንድን ነው?

ግልጽነትን ከማዳበር የሚመጣ ችግር

የምንደብቃቸው የሕይወታችን አካባቢዎች በተበራከቱ ቁጥር ሽከሞቻችን፣ ጥንቃቄዎቻችንና “ማን አየኝ፣ ማንስ አወቀብኝ” የምንላቸው ስጋቶቻችን እየበዙ ይሄዳሉ። ይህ አይነቱ ጫና የሞላበት ሕይወት ደግሞ የሚጥልብን አሉታዊ የስነ-ልቦና ተጽእኖ ቀላል አይደለም። በተቃራኒው ግን ግልጽነትን እያዳበርን በሄድን ቁጥርና ለማን ምን አይነት መረጃ መልቀቅ እንዳለብን በማሰብ ራሳችንን ግልጽ ወደማድረግ ስናድግ

የምናገኘው የውስጥ ነጻነት ቀላል አይደለም። ሆኖም፤ ይህንን አይነቱን ነጻነት የተሞላበት የሕይወት ዘይቤ ለመለማመድ፤ ከአንዳንድ አንቅፋት ከሆኑ ችግሮች መላቀቅ አስፈላጊ ነው። ማንኛውም አይነት ጥራት ያለውን ሕይወት ውስጥ ለመግባት መስዋዕትነትን እደመጣይቅ ሁሉ፤ ግልጽነትም የራሱ የሆነ የሚያስከፍለን ዋጋ አለው። የሚከተሉትን ዋና ዋና ችግሮች እናጠራ።

1. እንደ ምኝ የመቆጠር ችግር

አንዳንድ ሰዎች ግልጽነታችንን እንደሞኝነት የማየት ዝንባሌ አላቸው። ድብቅ ሆኖ ከመኖር ይልቅ ግልጽነትን በማዳበር የሚገኘውን ነጻነት የሞላበት የሕይወት ዘይቤ ለመኖር አምነንበት እንደወሰንን ስለማያስተውሉት ግልጽነታችንን ተጠቅመው ግንኙነትን ከማጠናከር ይልቅ በሁኔታው የሚያሾፍ የወረደ ማንነት አላቸው።

ሰዎች የሚያሳዩህን “ቆሻሻ” ባህሪያ
የሚያሳዩህ “ንጹህ” ባህሪ በማሳየት
አሸንፍ አንድ የአካሉ ጤና-ቢስ አካሄድ
አንተኝም ወደ ጤና-ቢስ ምክሽ ውስጥ
አንደኛህ አትፍቀድከት።

2. ከሰዎች ግድ የለሽነት የሚመጣ ችግር

እኛ ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት ለማሳደግና ትርጉም ያለው ግንኙነት ውስጥ ለመግባት የምናደርገውን ጥረት ከምንም የማይቆጥሩት ሰዎች ብዙ ናቸው። ቀደም ብለን እንደተመለከትነው ሌሎች ለእኛ ግልጽነት የሚመጥን ግልጽነት ላይሰጡን ይችላሉ። ስለዚህም ጥረቱና ትግሉ እኛ ላይ ብቻ ይሆንና ጉዞው እድካሚ ሊሆንብን ይችላል።

መፍትሄ

1. ልቀህ ተገኝ

በዚህ አለም ላይ ከብዙ ሰዎች የተሰወረ አንድ አስገራሚ ሰሌት አለ። አንድን ጤና-ቢስ ነገር የማሸነፊያው መነገድ ያንኑ ወይም ተመሳሳይ ጤና-ቢስ ነገር በማድረግ አይደለም። ለምሳሌ፡ ጨለማን በሌላ ጨለማ ማሸነፍ አይቻልም። ጨለማን የምናሸነፈው ተቃራኒው በሆነው በብርሃን ነው። ቁጡን ሰው በትእግስት እንጂ በቁጣ አታሸነፈውም። ወሬኛን ሰው በዝምታ እንጂ በወሬኛነት አታሸነፈውም። ከሰዎች ጋር ባለንም የግልጽነት ጎዳና ሂሳቡ እንዲሁ ነው። ሰዎች የሚያሳዩህን “ቆሻሻ” ባህሪ የሚያስነቅ “ንጹህ” ባህሪ በማሳየት አሸንፎ እንጂ የእነሱ ጤና-ቢስ አካሄድ እንተንም ወደ ጤና-ቢስ ምላሽ ውስጥ እንዲከትህ አትፍቀድለት።

2. ውጤት ላይ አተኩር

በቀደመው ክፍል እንደተመለከትነው ማንኛውም መልካም እርምጃ የሚያስከፍለን መስዋእትነትና የሚያስከትልብን ችግር መኖሩ ጥርጥር የለውም። ለዚህ ሁኔታ መፍትሄው ችግር እንዳይመጣ በማለት ያለንን ጥረት በማቆም ለተራ ሕይወት መስክን ሳይሆን ውጤቱ ላይ በማተኮር ወደፊት መገስገስ ነው። በሌላ አባባል፡ በግልጽነታችን ሊመጣ የሚችለውን ችግር እያሰቡ ከመጨናነቅ ይልቅ ያዳበርነው ሚዛናዊ ግልጽነት የኋላ ኋላ የሚሰጠንን ውጤት ማሰብ የብርታት ምንጭ ይሆናል። ድብቅ ማንነትም ሆነ ግልጽ የሆነ ማንነት የራሳቸው የሆነ ችግር አላቸው። ከግልጽነት የሚመጣ ችግር ግን መጨረሻው መልካም ውጤት ያለው ችግር ነው።

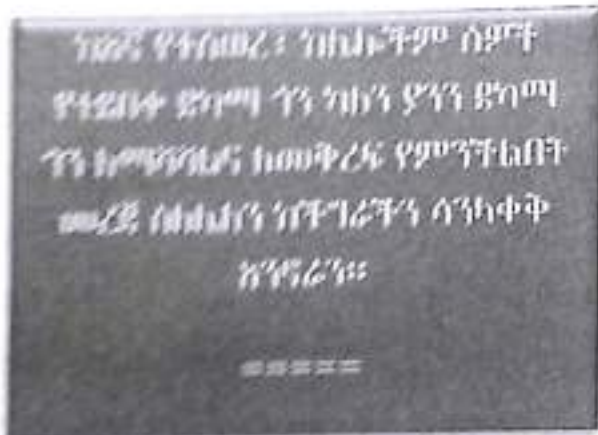
| 8 |

“የማይታወቅ” አካባቢ

በቀደሙት በዚህ ክፍል ውስጥ በተመለከትናቸው ምእራፎች ውስጥ ሶስት አይነት አካባቢዎችን አጥንተናል። በመጀመሪያ “ነጻ” በመባል የሚታወቀውን አካባቢ የተመለከትን ሲሆን እሱም በሰውየውም ሆነ በሌሎች ሰዎች የሚታወቀውን የሕይወት አካባቢ አመልካች ነው። በመቀጠልም፡ “ስውር” የተሰኘው አካባቢ ተመልክተናል። እሱም፡ በሰውየው የማይታወቅ ወይም ለሰውየው የተሰወረ፡ ለሌላ ሰው ግን የሚታይ አካባቢ ነው። በሶስተኛ ደረጃ፡ “ድብቅ” በመባል የሚታወቀውን አካባቢ አጠነናል። እሱም፡ በእኛ በሚገባ የሚታወቅ፡ ከሌሎች በአካባቢአችን ካሉ ሰዎች ግን የደበቅነው አካባቢ ነው።

በዚህኛው ምእራፋችን የምንመለከተው የመጨረሻውንና “የማይታወቅ” የተሰኘውን የሕይወት አካባቢ ነው። ይህ አካባቢ “የማይታወቅ” የተባለው በእኛም ሆነ በሌሎች ሰዎች የማይታወቅና “ስውርም” “ድብቅም” ስለሆነ ነው። ይህ አካባቢ የሚወከለው በእኛም ሆነ በሌሎች ሰው በፍጹም የማይታወቀውን፤ ነገር ግን በሕይወታችን የሚገኝን ሁኔታ ነው። ይህ አይነቱ ሁኔታ አብዛኛውን ጊዜ በአድሜ ለጋ በሆኑ ልጆችና ወጣቶች አካባቢ የተለመደ ነው። በልምምድና ራስን በማወቅ አዲሁም ደግሞ በማህበራዊ ግንኙነት ስላልበሰሉ የተሰወረውና የተደበቀው ማንነታቸው የበዛ ነው። ብርታታቸውንም ሆነ ድካማቸውን የማወቅ እንዲሁም የማሳወቅ አድልና ድፍረት ማጣት ለዚህ ያጋልጣቸዋል።

ይህ ጉዳይ የሕይወት ደረጃ ቀደም ብለን ከተመለከትናቸው ሁኔታዎች ሁሉ እጅግ የወረደው ሁኔታ ነው። በሕይወታችን ከእኛ የተሰወረውን ነገር ሌሎች ሲያውቁት ከእነሱ ድጋፍን የማግኘት እድል ይኖረናል። በተቃራኒው ደግሞ ሰዎች የማያውቁት፤ እጅግ ግን የምናውቀው ድብቅ ነገር ሲኖር ሁኔታውን ወደ ማሻሻል ማስተላለፍ የማይቻል እድል አለን። ለምሳሌ፤ በሕይወታችን ከእኛ የተሰወረ፤ ከሌሎችም የተደበቀ ችሎታ ሲኖረን፤ ያንን ችሎታ ከመጠቀምም ሆነ ከማሳደግ እንገታለን። እንዲሁም ከእኛ የተሰወረ፤ ከሌሎችም ሰዎች የተደበቀ ደካማ ጎን ካለን ያንን ደካማ ጎን ለማሻሻልና ለመቅረፍ የምንችልበት መረጃ ስለሌለን ከችግራችን ሳንላቀቅ እንኖራለን።



“የማይታወቅ” አካባቢን ለመቀነስ የሚጠቅሙ እርምጃዎች

ከላይ እንደጠቀስነው በዚህ አለም ላይ ቁጥራቸው ሊገመት የማይችል ሰዎች ይኖራቸዋል። ሆኖም ብርታታቸውን በሚገባ ሳያውቁት እንዲሁ ባሉበት ሁኔታ ተወስነው ይፈገፋሉ። የችግሩ መባከ የሚጎላው ለእነሱ የተሰወረው ችግር ከሌሎችም ተደብቆ ሲቆይ ነው። እንደ ግሩም የሆነ የሩጫ ብቃት ያለውን ወጣት እናስብ። ይህ ወጣት የሩጫ ብቃት እንዲለው አያውቅም እንበል። በሌላ አባባል የራሱ ችሎታ ከራሱ ከወጣቱ የተሰወረ ነው። በሚማርበት ትምህርት ቤት የሩጫ ብቃት ያላቸው ወጣቶች የሚፈለጉ ቢሆንም እንኳ ሃላፊዎቹ የዚህን ወጣት ችሎታ ስለማያውቁት ሊጠቀሙበት አይችሉም። የዚህ ሁኔታ ውጤት የእምቅ ብቃት መባከን ነው። ለዚህ ነው “የማይታወቅ” የሕይወትን አካባቢ ለመቀነስ የሚቻለንን ማድረግ ያለብን። የሚከተሉትን ነጥቦች እንመልከት።

1. ከግል (ከራስ) ጋር መተዋወቅ

ይህ ከግል ጋር መተዋወቅ የሚለው ሃሳብ ለአንዳንድ ሰዎች እንግዳ ሃሳብ ሊሆን ይችላል። ሆኖም እጅግ አስፈላጊና ልናስብበት የሚገባ ሃሳብ ነው። አንዳንድ ሰዎች ከራሳቸው ጋር በቅጡ ሳይተዋወቁ ሕይወትን ይኖሯታል። ጊዜ ወስደው ስለ ብርታታቸውና ስለ ጉድለታቸው አስበውም አያውቁም። ስለዚህም ከእነሱ የተሰወረውን የግላቸውን ሁኔታ ወደማወቅ የመምጣቱ አድል የላቸውም። ከግል ጋር ለመተዋወቅ ራስን ለማየት ለብቻ በጸጥታ የምናሳልፍባቸውን ጊዜያት ማመቻቸት የግድ ነው። ራስን በቅጡ ለማወቅ የግል ሕይወት “ቆጠራ” እና ግምገማ ያስፈልጋል።

2. ወደ ማህበራዊ ሕይወት ጠጋ ማለት

ከገለልተኝነት ወጥተን በአካባቢያችን ካሉ ሰዎች ጋር ወደ መዋሃድና ወደ መግባባት መሄድ “ነጻ” የሕይወት አካባቢን የማዳበርን በር ይከፍትልናል። ማህበራዊ ኑሮ ሰዎች እኛን እንዲያውቁንና “ድብቅ” አካባቢያችን ወደመታወቅ እንዲመጣ ከማድረጉም አልፎ ራሳችንንም እንድንመለከትና “ስውር” የሆነብንን የሕይወት አካባቢ ወደማወቅ እንድንመጣም ይረዳናል። አንዳንድ ሁኔታዎቻችንን በሌሎች ሰዎች እስከምናያቸው ድረስ ራሳችንን የመገምገም አስፈላጊነት አይታየንም። የሌሎች ሰዎች ሁኔታ ለእኛ እንደ መስታወት ሊሆንልን ይችላልና።

የማይታወቅን አካባቢ ለመቀነስ ከሚደረግ ጥረት የሚመጣ ችግር

ደግመን ደጋግመን እንደተመለከትነው ማንኛውም ጠቃሚ ነገር ለማግኘት ተግዳሮትን ማለፍ የግድ ነው። በዚህ አሁን በመመልከት ላይ ባለነው የማይታወቅን አካባቢ በመቀነስ ረገድ ልንወስዳቸው የምንችላቸው እርምጃዎችም የራሳቸው የሆነ ችግር አላቸው። እነዚህ ከላይ የጠቀስናቸው በእኛም ሆነ በሌላው ሰው የማይታወቅን የሕይወት አካባቢ ወደመታወቅ የሚያመጡ እርምጃዎች እጅግ አስፈላጊ ናቸው።

እንደኛው፡ ከግል ጋር የመተዋወቅ ሲሆን፤ ሁለተኛው ደግሞ ወደ ማህበራዊ ሕይወት ጤጋ ማለት ነው። እነዚህ እርምጃዎች ምንም እንኳን ለእኛ የተሰወረውንና ከሰዎች የተደበቀውን ሁኔታ በግላጭ እንዲታዩ የማድረግ ባህሪ ቢኖራቸውም ከዚያው ጋር መፍትሄ ልንፈልግላቸው የሚገቡንንም ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ። የሚከተሉትን ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮች እንመለከት።

1. የእውነታ ችግር

ራሱን ከራሱ ጋር የማስተዋወቅ እርምጃን የሚወስድ ሰው በግል ሕይወቱ የተለያዩ ቀድሞ ከእርሱ ተሰውረው የነበሩ ሁኔታዎች መመልከት ይጀምራል። ስለዚህም፤ ስለራሱ ሲያስብ የሚያገኘውን እውነትን የመጋፈጥ ፍላጎት ከሌለው ሰውርና ድብቅ አካባቢዎችን ወደመታወቅ የማምጣት እርምጃውን ሊጎትትበት ይችላል።

ከአንድ አውነታ ሊኖርህ የሚችል ንግግር ምክሽ አንድ ብቻ ነው። አውነታ ያው አውነታ ነው። ከትቀብከው፤ ከታሰብዋል፤ ከአውነታው አንጻር ከትወስዱ የሚገባዎት እርምጃ ከትወስዱ ይገባዎታል። አንድ በአውነታው አንጻር መፈራረን የትም አያደርስህም።

2. የልዩነት ችግር

ይህኛው ችግር ለማህበራዊ ሕይወት ከፍት ከመሆን ጋር የሚያያዝ ነው። ከሰዎች ጋር ጤጋ ስንል በመጀመሪያ የምናገኘው ነገር ሰዎቹ ከእኛ ምን ያህል እንደሚለዩ ነው። የአቋም፣ የእይታ፣ የችሎታና የመሳሰሉት ልዩነቶች በቀላሉ ሊለመዱ የማይችሉ ሁኔታዎች ናቸው። ካላስተዋልን እንደገና ወደመደበኛ ሕይወት እንከተታለን።

መፍትሄ

1. እውነታን አትፍራ

ለአንድ እውነታ ሊኖርህ የሚችል ትክክለኛ ምላሽ አንድ ብቻ ነው። እውነታ ያው እውነታ ነው። ልትቀበለው፣ ልታሰብበትና ከእውነታው አንጻር ልትወስደው የሚገባህን እርምጃ ልትወስድ ይገባሃል እንጂ በከህደት አይን መጨፈን የትም እያደርሰህም። ለምሳሌ፣ ራስን ሲታየው ብዙም መንቀሳቀስ የማትፈልግና የአመጋገብህን ሁኔታ የማትቆጣጠር መሆንህን ስትመለከት ሁኔታው ያስከተለብህን ከልክ ያለፈ የከብደት መጨመር ወደማስተዋል ትመጣለህ። ምርጫህ ከሁለት አንድ ነው። ይህንን እውነታ እንዳላየህ በማለፍ ባለህበት ሁኔታ መኖር፣ ወይም እውነታውን ተቀብለህ ከዚያ ሁኔታ የምትወጣበትን መንገድ መፈለግ። ሁለተኛው ምርጫ ተመራጭ ነው።

2. ልዩነትን እንደብርታት ቁጠር

ሰዎች በአመለካከታቸው፣ በእይታቸውና በልምምዳቸው ከአንተ ለየት ማለታቸው የምቸት ስሜት ሊሰጥህ ይገባል እንጂ ሊያጨናንቅህ አይገባም። አንተ የማታየውን ነገር የሚያይ ሰው ማግኘት ታላቅ መታደል ነው። አንዳንድ ሰዎች ከእነሱ አመለካከትና ሁኔታ ለየት ያለ ሰው አይመቻቸውም። ይህንንም ሁኔታ ለማምለጥ ራሳቸውን ከማህበራዊ ኑሮ ገለል ያደርጋሉ። ውጤቱ ጠባብ ሆኖ መቅረት ነው። በማህበራዊ ሕይወት ጉዳትም እድገትም አለ። የምናየውን የማያዩ፣ የምናስበውን የማያስቡና የምናደንቀውን ነገር አይተው እንደሞኝ የሚቆጥሩን ሰዎች ብዙ ናቸው። በዚህ ሁሉ ውስጥ ግን የምናድግበትና ከተሰወረና ከተደበቀ ሁኔታ ተላቅቀን ነጻ ሕይወትን የምናዳብርበት መንገድ አለ።

| ከፍል ሶስት |

የእይታ ቀውስ

እንደን ያረጀ ሕንጻ ለማድረግ ኮንትራት የወሰዱ ዑለት ባለሙያዎች የሕንጻውን ቀለም ከግድሳቸው በፊት እርግጠኛነት ቀለም ለማሰወገድ በመሰላቸው ላይ ቆመው መፈቅፈቱን ተያዘዙት። የቆሙበት መሰላል ከአንጩት የተሰራ በመሆኑና ለረጅም ጊዜ ከማገልገሉ የተነሳ ሊሰበር ጥቂት የቀረው ይመስላል። ለብዙ ጊዜ በዚህ እይነቱ ስራ በመሰማራት ሊሉ የቆዩት እነዚህ ባለሙያዎች ግን ከዚህ በፊት ደርሶባቸው የማይታወቀው የመሰላል መሰበርና መውደቅ ዑኔታ ይከሰታል ብለው በጽልማቸውም ሆነ በውናቸው እሳበዙትም። እንደ ሲደከመው ለላኛው እየተተካ በተራ በተራ ስራቸውን ቀጥለዋል።

ሴው ከጠበቁት በላይ ጊዜን ስለወሰደባቸው ትንሽ ፈጠን ማለት እንዳለባቸው ከተነጋገሩ በኋላ ሰዓቱን ሲያዩት ብዙም ሳይገፉ ምሳ ሰዓት ደርሷል። ከምሳ በፊት ለማጠናቀቅ ያቀዱት ደረጃ ባለመድረሳቸው ምክንያት እንደ ነገር ለማድረግ ተስማሙ፤ ጎረቤታችንም በመሰላሉ ላይ ቆመን እንደኛችን በግራ ሌላችን ደግሞ በቀኝ ያለውን ግድግዳ በመፈቅፈት ስራውን አናፋጥን። መልካም ሃሳብ እንደሆነ ከተስማሙ በኋላ ወደመሰላሉ ላይ ወጡ። ሆኖም፣ ብዙ ሳይቆይ በድንኳን መሰላሉ ተሰበረ። ዑለቱም ባለሙያዎች ካሉበት ከፍታ ወደታች ወደቁ። በወደቁበት ቦታ ላይ አስካሁን ሲፈቱቁት የነበረው የእርግ ቀለም ፍትሓቱ ተከምሮ ነበርና ራሳቸውን በማይሆን ቦታ አገኙት። እንደ ኢጋጣሚ ሆኖ ዑለቱም ምንም የእካል ጉዳት አልደረሰባቸውም።

በመደናገጥ ከወደቁበት አኩል ከተነሱ በኋላ እርስ በርሳቸው በመተያየት እንደ የሌላኛውን ደህንነት ካረጋገጡ በኋላ እንደኛቸውን በአካባቢው ወደሚገኝ እንደ ምግብ

ቤት ለምሳ ለመሄድ ወሰኑ። ከመሄዳቸው በፊት ግን እንደ የተከናወነ ነገር ነበር። ከወደቁበት በተነሱ ሂደት እንዲሁ ባለሙያ አብሮት ወደቆ የነበረውን የጓደኛውን ፊት ሲመለከተው ምንም ትላምም ሆነ ቆሻሻ ስላላየ፣ የእርሱም ፊት እንደ ጓደኛው ምንም ቀለምና እባራ አንደሊለው በግምት ነበር መንገዱን የቀጠለው። የእርሱ ፊት ግን በእርግ ቀለምና በኖራ ተለውሶ ነበር። ያኛው ጓደኛው ደግሞ ከወደቁበት ቀኝ ብሎ አብሮት ወደቆ የነበረውን የጓደኛውን ፊት ሲመለከት በእርግ ቀለምና በኖራ ተለውሶ ስላየ የእርሱም ፊት እንደሊያ የቆሸሸ ስለመሰለው ፊቱን ለመሸፈን ኮፍያ ደፋ እድርን ነበር የሄደው።

ወደ ምግብ ቤቱ ሲደርሱ የጓደኛውን ንጹህ ፊት እይቶ እርሱ ንጹህ ከሆነ፣ እኔም ንጹህ ነኝ ብሎ በማሰብ ከከቆሻሻው የሄደውን ባለሙያ ሰው ሁሉ እያየው ሲገረም ግር አለው። ያኛው ጓደኛውም በበኩሉ የጓደኛዬ ፊት ከቆሸሸ የእኔም እንደሊያው ነው ብሎ ስላሰበ ምንም ያልሆነውን ፊቱን ለመሸፈን ኮፍያውን ደፋ ደፋ ሲያደርግና ሲሸማቀቅ ሰዎች እይተውት ጥያቄ ሲፈጥርባቸው በማየቱ ግር አለው። ሁለቱም በጥቅሻ በመነጋገር ወደመታጠቢያ ቦታው ሄደው ፊታቸውን በመስታወት ሲያዩ ተገረሙ። የጓደኛውን ንጹህና እይቶ ንጹህ ነኝ ያለው ለካ ፊቱ ቆሸሸ ነበር። በተመሳሳይ ሁኔታ የጓደኛውን ቆሻሻ ፊት እይቶ እኔም ቆሻሻ ነኝ ብሎ ያሰበው ለካ ፊቱን በኮፍያ ለመሸፈን የሞከረው እንዲሁ በከንቱ ነበር።

ከላይ ባለው ታሪክ በግልጽ እንደምናየው የእመሰላከትና የእይታ መቃወስ የመጀመሪያ መንሻው በራስ ላይ የሚኖር እይታ መዛባት ነው። ሰው በራሱ ላይ ያለው እይታ ሲቃወስና ያለው ነገር እንደሌለ፣ የሌለው ነገር ደግሞ እንዳለ ካሰበ በእኩልነት ባለው ሁኔታና በሌሎች ሰዎች ላይ ያለው እይታ አብሮ ይናጋል። የሰው እይታ መዛባት የሚጀምረው በራሱ ላይ ካለው እይታ መዛባት ነው።

በፈረንጅቹ አቆጣጠር 1967 ዓ.ም ቶማስ ሄሪስ (Thomas Harris) የተሰኘ የስነ-ልቦና አዋቂ፣ "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና ነህ" (I am Ok, you are OK) በተሰኘው መጽሐፉ

ያንኑ ጽንሰ-ሃሳብ የያዘውን "አራትዮሽ" ሰነ-ልቦናዊ አይታ ለአለም አስተዋወቀ። በዚህ ከፍላገን የምንመለከተው እነዚህን ሃሳቦች ነው። እነዚህ "አራትዮሽ" ገጽታዎች የሚከተሉት ናቸው።

- "እኔ ደህና አይደለሁም፣ እንተ ደህና ነህ" (I am not Ok, you are OK)
- "እኔ ደህና አይደለሁም፣ እንተም ደህና አይደለህም" (I am not Ok, you are not OK)
- "እኔ ደህና ነኝ፣ እንተ ደህና አይደለህም" (I am Ok, you are not OK)
- "እኔ ደህና ነኝ፣ እንተም ደህና ነህ" (I am Ok, you are OK)

| 9 |

“እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ”

(I am not Ok, you are OK)

በቶማስ ሄሪስ ሰነ-ልቦናዊ ጽንሰ-ሃሳብ መሰረት፤ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” የሚለው አመለካከት የሚጀምረው ገና በሕጻንነት ነው። አንድ ልጅ ገና ሁለት አመት ሳይሞላውና በቤተሰቦቹ እርዳታ ስር ሳለ ከተኛበት የሚያነሱት፤ የሚያበሉትና የሚጠነቁቁለት ቤተሰቦቹ ወይም ሌሎች አዋቂዎች ስለሆኑ ሳያውቀው በውስጡ-ህሊናው ውስጥ፤ “በሌሎች እርዳታ ስር ያለሁት አንድ ችግር ስላለብኝ ነው” ብሎ እንዲያስብ ይገደዳል ይለናል ይህ ጽንሰ-ሃሳብ። በሌላ አባባል ሁል ጊዜ በእነሱ እርዳታ ላይ ሲደገፍ ራሱን ስለሚያገኘው፤ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” ወይም ደግሞ፤ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ እናቱ ደህና ናት፤ ለዚህ ነው ሁል ጊዜ በእነርሱ ድጋፍ ስር ያለሁት” የሚለው ዝንባሌ በውስጡ ይንሰራፋል። በቶማስ ሄሪስ አስተምህሮ መሰረት ሕጻኑ አድጎና ለአቅሙ-አዳም ደርሶ ከዚህ አመለካከት የሚወጣበትን እርምጃ እስከሚወስድ ድረስ በዚያ አመለካከት ተጽእኖ ስር ይቆያል።

በዚህ፤ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” በሚለው የተዛባ አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች በዝቅተኝነት ስሜት የተመቱ ሰዎች ናቸው። ካለማቋረጥ ራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች በማነጻጸር ዝቅተኛ እንደሆኑ በማሰብ የተዋጡ ሰዎች ናቸው። ሁሉም እንደተሳካለት እነሱ ብቻ እንዳልተሳካላቸው፤ ለሁሉም ሰው መንገዱ የቀና እንደሆነ፤

እነዚህ ወይም ሌሎች ለገደባቸውና ጠማማ አድል የሚከታተላቸው እንደሆኑ የሚያስቡ ሰዎች ናቸው።

እነዚህም እድላት ሰዎች በመሰረድ ቤት አካባቢ ደፍረት በማጣት፣ ባለመቻል ስሜትና ወይም ወታች እንደሆኑ በማሰብ የሚታወቁ ናቸው። በትዳር ሕይወት፣ የትዳር ጭናቅና የሚያመጥን ማንነት እንዳላቸው በማሰብ የተመታ አመለካከት ስላላቸው ዘመናዊ በመገባቸው ልሳቸውንና ሃሳባቸውን በመሰብሰብ ይኖራሉ። በቡድን እንቅስቃሴ አካባቢ በቡድኑን ዓላማ ዝም ብሎ ካማስተናገድና ማንም ሊሰራው ያልፈለገውን ስራ በመስጠት ያለፈ ሚና የላቸውም።

ምልከቱ

1. ተራና የወደቀ ቋንቋ

“እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” የሚለው አመለካከት ያሳያል ሰዎች በወደቁ ሰዎች እድላቸውን ሲያማርሩ የሚኖሩ አይነት ሰዎች ናቸው። ስለሁኔታቸው፣ ስለማንነታቸውና ስለአጠቃላይ የሕይወታቸው ገጽታ የሚናገሩት ነገር አሉታዊና የበታችነትን የተሞላ ነገር ነው። ሰው ሁሉ እንደተሳካለትና እነሱ ብቻ አልሆኑ እንዳላቸው ያስባሉ፤ ያወራሉም። ይሆናል፤ ይሳካልና የመሳሰሉት የድል ቃላት

“እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” በሚለው አመለካከት ስር የወደቁ ሰዎች እድላቸውን ሲያማርሩ የሚኖሩ አይነት ሰዎች ናቸው። ስለሁኔታቸው፣ ስለማንነታቸውና ስለአጠቃላይ የሕይወታቸው ገጽታ የሚናገሩት ነገር አሉታዊና የበታችነትን የተሞላ ነገር ነው። ሰው ሁሉ እንደተሳካለትና እነሱ ብቻ አልሆኑ እንዳላቸው ያስባሉ፤ ያወራሉም። ይሆናል፤ ይሳካልና የመሳሰሉት የድል ቃላት

ከአንደበታቸው ተሰምቶም አይታወቅም፡፡

2. የቋጥጥር ሰለባ መሆን /

“እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” በሚል አመለካከት ተጽእኖ ስር ያሉ ሰዎች ካለአግባብ ሰዎች እንዲቆጣጠሯቸው የመፍቀድ ዝንባሌ አላቸው፡፡ ሁል ጊዜ ያኛው ሰው ትክክል እንደሆነና የበላይ እንደሆነ ስለሚያስቡ ሰውየው ለሚያመጣው ሃሳብ ሁሉ ይገዛሉ፡፡ ማንነታቸውን የሚቃማና ለጉዳት የሚዳርጋቸው ሁኔታ ቢሆንም እንኳ በሰዎች የመገደድን ስሜት በዝምታ በማለፍ የመገዛትና መጠቀሚያ የመሆን ሁኔታ ይታይባቸዋል፡፡

3. አቋምን መግለጥ አለመቻል

“እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” የሚል ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች በአንድ ነገር ላይ ጠንካራና የጸና አቋም የሚኖራቸው ጊዜ በጣም ውስን ነው፡፡ ትንሽ በርትተው እንዳንድ አቋሞችን መያዝ ቢጀምሩም እንኳ ያንን አመለካከታቸውን ለመግለጽ በጣም ይቸገራሉ፡፡ ሰሚው ከአነሱ የተሻለ አመለካከት እንዳለው ስለሚያስቡ፤ ሞኝ ሆኖ የመታየት ፍርሃት ያጠቃቸዋል፡፡ በተለይም ሰዎች በተሰበሰቡበት አካባቢ ይህ ስሜታቸው ጎልቶ ይታያል፡፡

አንድ፤ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ አንተ ደህና ነህ” በሚል አመለካከት የተሞላን ሰው ሁኔታና ባህሪ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ ዓይነቱ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል በመጠኑ እንመለከታለን፡፡

ምንጮች

1. የሰዎች ተጽእኖ

አንዳንድ ሰዎች ገና በሊጋነታቸው ለልጅ የሚገባውን ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ እንዴት መስጠት እንዳለባቸው በማያውቁ ቤተሰቦች አማካኝነት በቃላት ተቀጥቅጠው ነው ያደጉት። ሌሎች ደግሞ ካልበሰሱ አስተማሪዎቻቸው እንደበት ሲሰሙ ያደጉት ሃሳብ በሞራላቸው ላይ ጉዳትን አድርጓል። በእንደዚህ መሰል የቃላት “ጭፍጨፋ” ስር ያደጉ ልጆች በውስጣቸው፣ “ደህና አይደለሁም” የሚልን መልእክት አምነው እንዲያደጉ ይገደዳሉ።

2. የዝንባሌ መዛባት

ብዙ ሰዎች አሉታዊና ጨለምተኛ ዝንባሌ ተሸከመው ይኖራሉ። እንደዚህ አይነት ሰዎች ወይ ቁመናቸው ትንሽ አይመጥንም፣ ወይ መልካቸው ትንሽ ቢስተካከል ጥሩ ነበር፣ ወይም ደግሞ ዘራቸው ከሌላ ዘር ቢሆን የተሻለ ነበር፣ አለዚያ፣ ስራቸውን ቢቀይሩ ውስጣቸው ሻል ይለው ነበር። በእጭሩ፣ “ደህና አይደለሁም” ብለው ስለሚያስቡ የሌላውን የበላይነት ሲያደንቁና ያንን ሲመኙ የራሳቸውን ይሰረቃሉ።

የኖግድ ነስረት፣ የጎጃዳ ገብ መሳሪያ፣
የመሳሰሉት ተስፋ አስቆራጭ የኑሮ
ገጠመኞች አንዱ በአንዱ ካይ
የተደራረበበዉ ሰው የከሰቱትን “ዘህና”
የሚመልከቱ ሆነው ያይኖሩ “አኒ ዘህና
አይደሉም” በሚከው አገሪ
አመክንነት ውስጥ ራሱን ኪያገኘው
ይገኛል።

=====

3 የኦሮ ውድቀት ድግግሞሽ

የንግድ ከሰረት፣ የጓደኛ ትቶ መሄድና የመሳሰሉት ተስፋ አስቆራጭ የኦሮ ገጠመኞች እንዲሁ በእንዲሁ ላይ የተደራረበበት ሰው የሌሎችን “ደህና” የሚመስል ሁኔታ ያይና፣ “እኔ ደህና አይደለሁም” በሚለው አጉል አመለካከት ውስጥ ራሱን ሊያገኘው ይችላል። በተጨማሪም፣ የደረሰበት አይነት ችግር በእሱ ላይ ብቻ እንደተከሰተ ስለሚያስብ ሰው ሁሉ የእሱን ነገር እንደ ጉድ እንደሚያየውም ሊያስብና የሃሳብ ውድቀት ሊደርስበት ይችላል።

| 10 |

“እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም”

(I am not Ok, you are not OK)

በቀደመው ምእራፍ እንዳየነው በቶማስ ሄሪስ ስነ-ልቦናዊ ጽንሰ-ሃሳብ መሰረት፣ “እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተ ደህና ነህ” የሚለው አመለካከት የሚጀምረው ገና በሕጻንነት ነው። ታሪኩ ግን እዚያ ላይ አያበቃም። እንደ ሕጻን ሁለተኛ አመቱን አልፎ ሲሄድ በራሱ መራመድ፣ ወዲያ ወዲህ ማለት፣ ደህንና ያንን መነካካት ደረጃ ይደርሳል። በዚህ ጊዜ ቤተሰቦቹ ቀድሞ ለሕጻኑ ይሰጡት የነበረውን እንክብካቤ ቀንሰዋል። እንደውም እጁ ስለማያርፍና ደህንንም ያንንም ስለሚነካካ ቁጣንና ቅጣትን መቅመስ ጀምሯል። በዚህ ጊዜ ሕጻኑ ድንገት ባጋጠመው ለውጥ ምክንያት በቤተሰቦቹ ላይ “ቂም” ይይዛል። በውስጡ ህሊናውም፣ “እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም” የሚለው አመለካከት የሚፈጠረው በዚህ ጊዜ ነው። በሌላ አባባል፣ “ቀድሞ የሆነ ጉድለት ስለነበረብኝ በእነሱ ድጋፍ ስር ነበርኩኝ፣ እነዚህ ይንከባከቡኝ የነበሩ ሰዎች አሁን ተለውጠውብኝ መንከባከብ አቁመዋል። እንደውም ይቆጡኛል፣ ይገርፉኝማል ስለዚህ እነሱም ደህና አይደሉም” የሚል ድምዳሜ ላይ ይደርሳል። ስዚህም፣ ደህና ያልሆነው አሉ ብቻ ሳይሆን ቤተሰቦቹና ሌሎችም ሰዎች እንደሆኑ ይደመድማል።

ያህ፤ "እኔ ደህና አይደለሁም፤ እንተም ደህና አይደለሁም" በመባል የሚታወቀው አመለካከት እምብዛም የማይታይ የአመለካከት ሁኔታ እንደሆነ ቢታመንም በዚህ አይነት አመለካከት የተሞሉ ሰዎች ቁጥር ቀላል አይደለም። በዚህ አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች በሕይወት ላይ ያላቸው አጠቃላይ አመለካከት የተዛባባቸው ሰዎች ናቸው።

"እኔ ደህና አይደለሁም፤ እንተም ደህና አይደለሁም" ... በሚሉ አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች በሕይወት ላይ ያላቸው አጠቃላይ አመለካከት የተዛባባቸው ሰዎች ናቸው። በአንዳንድ አይነት ሰዎች አመለካከት ሕይወት ፍትሃዊ ያልሆነችና ደህና ባልሆኑ ሰዎች የተሞላች ሂደት ነች።

በአንዳንድ አይነት ሰዎች አመለካከት ሕይወት ፍትሃዊ ያልሆነችና ደህና ባልሆኑ ሰዎች የተሞላች ሂደት ነች።

እንዲህ አይነት ሰዎች በመስሪያ ቤት አካባቢ ዘወትር የችግር ምክንያት ናቸው። ለተከሰተው ችግር መፍትሄ ከመፈለግ ይልቅ ከራሳቸው ጀምሮ ጥፋተኛ ማን እንደሆነ ለማግኘት ሲያስሱ ይታያሉ። በትዳር ሕይወታቸው እንዴት የትዳር

ጓደኛቸውን ሌላ ጊዜ ደግሞ ራሳቸውን በመውቀስ ውጣ ውረድ ውስጥ ከመኖራቸውም ባሻገር በትዳር ላይ ያላቸውም አመለካከት የተዛባ ነው። ለማንኛውም በድን የሚጠቅም ነገር እንዳላቸው አያምኑም። በተጨማሪም የበድኑ ዓላማም ሆነ የበድኑ አባላት ለምንም የማይጠቅሙና ሁሉ ነገር ትርጉም የለሽ እንደሆነ ያስባሉ።

ምልከቱ

1. የመንጫነት ምንጭ

"እኔ ደህና አይደለሁም፤ እንተም ደህና አይደለሁም" በሚለው ተስፋ አስቆራጭ አመለካከት ውስጥ የሚኖር ሰው የተለመደ ባህሪው በሆነ ባልሆነው መንጫነት ነው።

ለአንዲህ አይነቱ ሰው በዚህች አለም ላይ ምንም ትክክል የሆነ ነገር የለም። በራሱ፣ በቤተሰቦቹ፣ በሃገር መሪዎቹ፣ በመስሪያ ቤት ባልደረቦቹና አለቆቹ፣ በትዳር ጓደኛውና በሆነ ባልሆነው ይነጫነጫል። ይህ ልማዱ ሲነጋ ጀምሮ አስኪመሽና መናገር አቁሞ አስኪተኛ ድረስ አብሮት ይውላል።

2. ከሰዎች ጋር አብሮ አለመዝለቅ

“እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም” በተሰኘውና አጉል ዝንባሌ የተሸከመ ሰው ከሰዎች ጋር አብሮ የመዝለቅ ነገር አይታይበትም። ከሰዎች ጋር አብሮ ለመቆየት የሚያስችለውን መልካም ጎን ከሚያይ ይልቅ በቶሎ የሚታየው ለመጣላትና ለመለያየት ያለው በቂ ምክንያት ነው። ከወዳጅ ጋር ደጋግሞ በመጣላትና ከትዳር በመፋታት ድግግሞሽ የታወቁ ሰዎች የዚህ አይነቱ አመለካከት የነገሰባቸው ሰዎች ናቸው።

3. በአንድ ሁኔታ የአለመቆየት ችግር

“እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም” የሚለው ዝንባሌ የተጫናቸው በአንድ ስፍራ ያለውን ችግር ሊቀይር ወይም ሊያሻሽል የሚችል ማንም ሰው ተፈልጎ አይገኝም የሚል ጽኑ አመለካከት አላቸው። እነዚህ ሰዎች ራሳቸውን ለመፍትሄ አንዳያቀርቡ፣ “እኔ ደህና አይደለሁም” የሚለው አመለካከት ይፈቸዋል። ስለዚህ የሚኖራቸው አሳዛኝ አማራጭ ከአንድ ስራ ወደ ሌላ ስራ፣ ከአንድ አላማ ወደ ሌላ አላማ ሲቀያይሩ መኖር ነው።

አንድ፣ “እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም” በሚል አመለካከት የተሞላ ሰው የሚታይበትን ባህሪ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ አይነቱ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል በመጠኑ እንመለከታለን።

ምንጩ

1. በሕይወት ተስፋ መቁረጥ

አንድ ሰው ከራሱ ጀምሮ ማንም ሰው ደህና አይደለም ብሎ ወደማሰብ ደረጃ ከመድረስ በፊት በሁሉ ነገር ተስፋ መቁረጥ አለበት። እንዲህ አይነቱ ሰው የመኖር ፈቃዱ የተወሰደበት ሰው ነው። ከተለያዩ ምክንያቶች የተነሳ ተስፋ ስለቆረጠ በራሱም ሆነ በሌላው ሰው ላይ ያለው አይታ ተዛብቶበታል። አሁንም ሆነ ሌላው ሰው ደህና እንዳልሆኑ ስለሚያስብ ለተስፋ መቁረጡም ሳይቀር መፍትሄ ማግኘት የሚያስችግረው አይነት ሰው ነው።

2. ተቀባይነት ማጣት

አንዳንድ ሰዎች ከልጅነታቸው ጀምሮ ተቀባይነት በማጣትና በመገፋት የሰሜት ስቃይ ውስጥ ያድጋሉ። ከእንዱ ቤት ወደሌላኛው ቤት በመንከራተት የማይግ ሁኔታ ያልፋሉ። አንዳንድ ጊዜ በእድሜ ከገፉም በኋላ ተቀባይነት የማጣቱ ሁኔታ ይከተላቸዋል። ሁኔታውም የብቸኝነትና ደህና ስላልሆነው ሰው አይፈልገኝም የሚልን ስሜት ይጥልባቸዋል። ከራሳቸውም አልፈው ሌላውን በመውቀስ ውስጣቸው በሰው ሁሉ ላይ “ቂም ይይዛል”።

አንዳንድ ሰዎች ከልጅነታቸው ጀምሮ ተቀባይነት በማጣትና በመገፋት የሰሜት ስቃይ ውስጥ ያድጋሉ። ከእንዱ ቤት ወደሌላኛው ቤት በመንከራተት የማይግ ሁኔታ ያልፋሉ።

ሁኔታውም የብቸኝነትና ደህና ስላልሆነው ሰው አይፈልገኝም የሚልን ስሜት ይጥልባቸዋል።

=====

3. በሕይወት ግራ መጋባት

አጠቃላይ የሕይወት ግራ መጋባት ምንጩ ብዙ ነው። በአለም ላይ ያለ ልክ የለሽ ከፋት፤ አንድ ዘር በሌላኛው ዘር ላይ ያሳየው ጭካኔ፤ ባል ለሚሰት፤ ሚሰት ደግሞ ለባል ያሳየት መከፋፋት፤ እና የመሳሰሉት አጠቃላይ የሕይወት እውነታዎች በአንዳንድ ሰዎች አእምሮ ውስጥ የግራ መጋባትን ዘር ይዘራሉ። ስለሆነም፤ በአለም ላይ ስላለው “ፍትህ-የለሽ” ሁኔታ መልስ ሲያጡ በአጠቃላይ ሰው ሁሉ፤ ራሳቸውን ጨምሮ፤ ደህና እንዳልሆነ ይደመድማሉ።

| 11 |

“እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም”

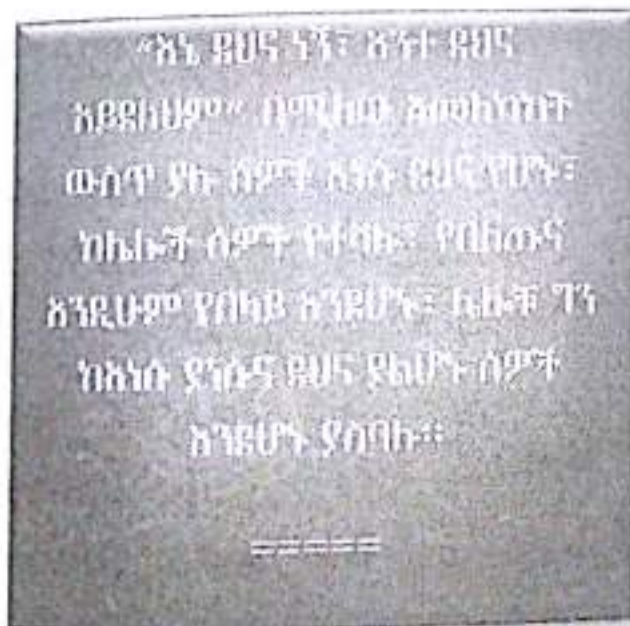
(I am Ok, you are not OK)

በቀደምት ምእራፎች አንድ ሕጻን፡ “እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተ ደህና ነህ” ከሚለው አልፎ፡ “እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም” የሚለውንም አመለካከት ወደማስተናገድ እንዴት እንደሚገባ አይተናል። እንደ ቶማስ ሄሪስ ስነ-ልቦናዊ ትንታኔ፡ አንድ ሕጻን በተለያዩ ውጣ ውረዶችና ጉዳዮች ውስጥ ሲያልፍና ራሱን ከሚያልፈባቸው ስቃዮች ድኖ ሲያገኘው ወደ አንድ አመለካከት አልፎ ይሄዳል። ይህ አመለካከት፡ “እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም” የሚለው ነው። በተለይም በአዋቂዎች እጅ ጉዳት የደረሰበት ሕጻን እገዛና ደህንነት አገኝበታለሁ ብሎ ከጠበቀው እጅ ጉዳትን በማግኘቱ ምክንያት ሰዎቹ ደህና እንዳለሁኑ ማሰብን ይጀምራል። በሌላ አባባል፡ “እነዚህ ሰዎች ቢጎዱኝም እንኳ እኔ ግን ደህና ነኝ፣ ጉዳቴንም እየተወጣሁት ነው” ብሎ ያስባል። “እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም” የሚለው ስነ-ልቦናዊ ዝንባሌ ምንጩ ይህ ነው። ቶማስ ሄሪስ እንደሚለው፡ በአዋቂዎች እጅ ከልክ ያለፈ ጉዳት ውስጥ ያለፉ ሕጻናት ሲያድጉ ከባድ ወንጀለኛ ወይምሆን የመምጣት እድል ያላቸውም ከዚህ አመለካከት የተነሳ ነው። በሰው ላይ የሚሰሩት ወንጀል ትክክል እንደሆነ የማሰብን ዝንባሌ ያዳበሩት፡ “እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም ስለዚህ አሁን የማደርስብህ ጉዳት ይገባሃል” እንደማለት ነው።

በዚህ አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች አነሱ ደህና የሆኑ፤ ከሌሎች ሰዎች የተሻሉ፤ የበለጡና እንዲሁም የበላይ እንደሆኑ፤ ሌሎች ግን ከአነሱ ያነሱና ደህና ያልሆኑ ሰዎች እንደሆኑ ያስባሉ። እንዲሁም አይነት ሰዎች ካለማቋረጥ ራሳቸውን ከሌሎች ጋር የማበላለጥን ሃሳብ ሲያብሰሰሱ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው። የሌሎችን ሰዎች ደካማ ጎን በማጉላት አነሱ እንዴት እንደሚልቁ ለማሳየት ሲጣጣሩ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው።

በስራ አካባቢ ከአነሱ የተሻለ ስለሰራው የሚያውቅ ሰው እንደሌለ በማሰብና ያንን በማንጸባረቅ የታወቁ ናቸው። በትዳር አካባቢ፤ ከአነሱ ያነሰንና የማይመጥናቸው ሰው እንዳገቡ በማውራት ይታወቃሉ። በተጨማሪም፤ ከትዳር ጓደኛቸው የሚሰነዘር ማንኛውም ሃሳብ የወረደና ቦታ ሊሰጠው እንደማይገባ ያስባሉ። በቡድን እንቅስቃሴ አካባቢ የማንንም ሃሳብ ያለመቀበል፤ ብዙ የመናገርና የአኔ ብቻ ይሰማ የሚል ዝንባሌ አላቸው።

ምልከቱ



1. የድፍረት ቃላት

“እኔ ደህና ነኝ፤ እንተ ደህና እይደለሁም” የሚል አመለካከት ያላቸው ሰዎች ከሚታወቁበት ዋነኛ ነገር ኃይለኛና የድፍረት ቃላት በመናገር ነው። ስለማንኛውም አይነት ሰው ምንም አይነት የድፍረት

ቃል መናገር ችግር የለባቸውም። ይህ የትእቢት ንግግር በውስጣቸው ያለውን “እኔ ብቻ ደህና ነኝ” የሚለውን አመለካከት አመልካች ከመሆኑም በላይ የተሻሉ እንደሆኑ በማሰብ ብቻ የሚሰማቸውን የውስጥ አርካታ የሚመግቡበት መንገድ ነው።

2. ሌሎችን ማገዳሸሽ

“እኔ ደህና ነኝ፤ እንተ ደህና አይደለህም” የሚል አመለካከት ያላቸው ሰዎች ሌሎች ሰዎችን ማገዳሸሽ ይወዳሉ። የሌሎች ማነስ ለእነሱ መተለቅ የሚሆንላቸው፤ የሌሎች መዋረድ ለእነሱ ከብር እንደሚጨምርላቸው፤ የሌሎች ተቀባይነት ማጣት ደግሞ ለእነሱ ተቀባይነት ማግኘትን እንደሚሰጣቸው ይመስላቸዋል። የውስጥ አርካታ የሚያገኙበት ዋነኛ መንገድ ሌሎች ሰዎች የበታችነት እንደተሰማቸው ሲያስቡ ስለሆነ ዘወትር በመታለል ውስጥ ይኖራሉ።

3. ግትረኝነት

“እኔ ደህና ነኝ፤ እንተ ደህና አይደለህም” የሚል አመለካከት ያላቸው ሰዎች የአልሸነፍ ባይነት ዝንባሌ ያጠቃቸዋል። ስለሆነም፤ ምንም ስህተት ቢገኝባቸውና ቢያውቁትም እንኳ ይቅርታ ለመጠየቅ አይፈልጉም። ይህ የግትረኝነት ባህሪ በውስጣቸው የተደለደለውን፤ “እኔ ትክክል ነኝ፤ ያኛው ሰው ግን ትክክል ሊሆን አይችልም” የሚለውን ስሜት ከማገዳረቅ ባሻገር ያላቸውን በልጦ የመገኘት ጥማት ለጊዜው ያረካላቸዋል። አንድ፤ “እኔ ደህና ነኝ፤ እንተ ደህና አይደለህም” በሚል አመለካከት የተሞላ ሰው የሚታይበትን ባህሪ ከተመለከትን አሁን ደግሞ እንድ ሰው ለምን ወደዚህ እይቱ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል ማጠቃለል አስፈላጊ ነው።

ምንጩ

1. ደብቅ የዘቅተኝነት ስሜት

ደብቅ የዘቅተኝነት ስሜት የብዙ ሰዎች ችግር ነው። እንዳንድ ሰዎች በውስጣቸው የበታችነት ስሜት ስለሚያጠቃቸው ያንን ላለማላየት ሳያስቡት ሌሎችን የመናቅ ዝንባሌ

ውስጥ ይገባሉ። በውስጣቸው የሞላውን የዝቅተኝነት ስሜት ለመሸፈን፤ “እኔ አበልጣለሁ” በሚል ሁኔታና ቃላት ይገልጹታል። ማንነታቸውን ተቀብለው ስላልተደላደሉ ሌሎችን መጣል ለአነሱ መነሳት የሚሆንላቸው ይመስላቸዋል።

2. ትእቢት

የአንዳንድ ሰዎች “የእኔ ደህና ነኝ” አመለካከት መነሻው አይን ያወጣ ትእቢት ነው። በማን አለብኝ ስሜት የተሞሉ ሰዎች ዘወትር በልጦ የመገኘት ጥማታቸውን ለማሟላት ሲሮጡ ይታያሉ። አንደዚህ አይነት ሰዎች በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ ከሌሎች ተሸለው እንደሚገኙ ሁሉ ከአነሱም የሚሻሉ ሰዎች እንዳሉ በፍጹም እያስቡም። ለራሳቸው የሰጡት ግምት መስመሩን የሳተ በመሆኑ ሁሉም ነገር በአነሱ ተጀምሮ በአነሱ እንደሚያልቅ ያስባሉ።

3. የተዛባ አስተዳደግ

ከልጅነቱ ጀምሮ ከቤተሰቡ፤ “የበላይ ነህ፤ ተሸንፈህ እቤት አትግባ” እና የመሳሰሉትን ሃሳቦች ተሞልቶ ያደገ ሰው ዝንባሌው ሁሉ የበላይ የመሆንና ሌሎችን የመጣል ሊሆን

ይችላል። መሸነፍን አለመቀበል መልካም ሃሳብ መሆኑ እሙን ቢሆንም ጉዳዩ በሚዛናዊነት ካልተያዘ፤ እውነታን የማያገናዝብ አመለካከት ያላቸውን ዜጎች ከማብዛት ያለፈ ውጤት አይኖረውም። ሁል ጊዜ እኛ ትክክልና ደህና፤ ሌሎች ደግሞ የተሳሳቱና ጤና-ቢሶች ሊሆኑ አይችሉምና።

አንዳንድ ሰዎች በውስጣቸው የበቃቸነት ስሜት ስኬታማነታቸው ያንን ካስማሳየት ሳያስቡት ኪኩችን የመናት ዝንባሌ ውስጥ ይገባሉ። በውስጣቸው የሞካውን የዝቅተኝነት ስሜት ከመሸፈን፤ “እኔ አበልጣለሁ” በሚል ሁኔታና ቃላት ይገልጹታል።

=====

| 12 |

“እኔ ደህና ነኝ፤ እንተም ደህና ነህ”

(I am Ok, you are OK)

ቀደም ባሉት ሶስት ምእራፎች የተመለከትናቸው የቶማስ ሄሪስ ስነ-ልቦናዊ ትንታኔዎች አንድ ሕጽን፡ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ እንተ ደህና ነህ” ከሚለው አመለካከት አልፎ፡ “እኔ ደህና አይደለሁም፤ እንተም ደህና አይደለሁም” የሚለውንም እይታ አንዴት እንደሚያዳብር የሚያመለክቱ ናቸው። ከዚያም አልፎ በአዋቂዎች እጅ ጉዳት የደረሰበት ሕጽን በአንዴት አይነት ሁኔታ፡ “እኔ ደህና ነኝ፤ እንተ ደህና አይደለሁም” ወደሚለው እይታ ሊዘልቅ እንደሚችል አይተናል። እነዚህ ሶስት የአመለካከት ዝንባሌዎች አንድ ሕጽን ከደረሰበት ሁኔታ የተነሳ የሚቀረጹ ሲሆኑ፤ ውስጡ-ሕሊናዊ ናቸው። ይህም ማለት ሕጹኑ አስቦበትና አውቆ የሚያስተናግዳቸው እይታዎች ሳይሆኑ በሁኔታዎች ተገድዶና ሳያስበው በውስጡ የሚፈጠሩ ዝንባሌዎች ናቸው።

ይህኛው በዚህ ምእራፍ የምንመለከተው “እኔ ደህና ነኝ፤ እንተም ደህና ነህ” የሚለው እይታ ግን አንድ ሰው ከበሰለ በኋላ አስቦበትና ከቀድሞዎቹ አመለካከቶቹ ለመውጣት ወስኖ የሚያስተናግደው የሕይወት እይታ ነው። የቀደሙት ሶስቱ ዝንባሌዎች የውስጡ-ሕሊና ውሳኔዎች ሲሆኑ፤ ይህኛው የመጨረሻው ግን ሰዎች በግላጭ የሚወስኑትና በአንደበታቸውም ሲገልጹት የሚታይ ዝንባሌ ነው። ለአቅሙ-አዳም (ሄዋን) የደረሰ አንድ ሰው በሕይወት ሂደቱ ከሚያዳብራቸው አዳዲስ እይታዎች የተነሳ ወደዚህ ጤናማ ወደሆነው አመለካከት ሊደርስ ይችላል። በዚህ አይነት አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች

ትክክለኛ የሕይወት መስመር ውስጥ የገቡ ሰዎች ናቸው። ይህ የሆነበት ምክንያት ሁሉም ነገር ፍጹም ስለሆነ ሳይሆን በራሳቸውና በሌሎች ሰዎች ላይ ያላቸው አመለካከት በእምነታዊነት ስልተምላና ነገሮች ይሻሻላሉ ብለው ስለሚያምኑ ነው። ስህተትን ያርማሉ፣ የተበላሸን ያድሳሉ፣ እንዲሁም ከሰዎች ጋር አብሮ የመጓዝን ሁኔታ

“እኔ ይህና ነኝ፣ እንተም ይህና ነህ” በሚከተሉ አመለካከት ውስጥ ያኩ ሰዎች ገንዘብና የሕይወት መስመር ውስጥ የገቡ ሰዎች ናቸው ... ስህተትን ያርማሉ፣ የተበላሸን ያድሳሉ፣ እንዲሁም ከሰዎች ጋር አብሮ የመጓዝን ሁኔታ ከማመጃቸው ጥረትን ያደርጋሉ። በራሳቸውም በከፊት ሰው ካይ ምቹ የሆነ አይታ አካቸው።

=====

ለማመቻቸት ጥረትን ያደርጋሉ። በራሳቸውም በሌላው ሰው ላይ ምቹ የሆነ አይታ አላቸው።

እንዲህ አይነት ሰዎች በመስሪያ ቤት አካባቢ የሰላም ምንጮች ናቸው። ችግር ሲከሰት ሃላፊነትን በመውሰድም ሆነ ሌሎችን ሰዎች በቀና አቅራቢ በሃላፊነት መጠየቅ አያስችግራቸውም። በትዳር ሕይወታቸው ያረፉና አጋራቸውን ለመለወጥ ከመቻላቸው በፊት

ራሳቸውን ለመለወጥ ሲሞክሩ ይታያሉ። በቡድን አካባቢ መገኘታቸውን ሰዎች የሚወዱላቸው፣ የራሳቸውንና የሌላውን ሰው ደካማና ብርቱ ጎን አውቀውና ተቀብለው የሚጓዙ ናቸው።

ምልክቱ

1. እምነታዊነት

“እኔ ይህና ነኝ፣ እንተም ይህና ነህ” የሚለውን አመለካከት ያዳበሩ ሰዎች ንግግራቸው፣ ሁኔታቸውም ሆነ በሕይወት ላይ ያላቸው አጠቃላይ አይታ እምነታዊ ነው። ጨለምተኝነት አይመቻቸውም። ከማንኛውም አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ መልካም ነገር

ሊወጣ እንደሚችል ጽኑ አምነት አላቸው። በራሳቸውም ሆነ በሌላው ሰው ይተማመናሉ። ራሳቸው ደስተኞችና የተረጋጉ ሆነው ሌላውንም ደስተኛና የተረጋጋ እንዲሆን ተጽእኖ የማምጣት ብቃት አላቸው።

2. ግልጽ ማንነት

"እኔ ደህና ነኝ፤ አንተም ደህና ነህ" በሚለው አሰራራዊ አመለካከት የተሞሉ ሰዎች ዘወትር ሌላውን ሰው ለመርዳት ራሳቸውን ያቀረቡ ሰዎች ናቸው። በአንድ ሰው ላይም ሆነ በአንድ ሁኔታ ላይ የሚያዩትን ችግር አያካብዱም። በምትኩ ራሳቸውን በማቅረብ መፍትሄ ለመፈለግ ከፍት ናቸው። ከዚያም ባሻገር በራሳቸውና በሁኔታቸው ላይ የጎደለ ነገር ካለ ከሰው ምክርንም ሆነ እርዳታን ለመጠየቅና ለመቀበል ችግር የለባቸውም።

3. ከራስና ከሰዎች ጋር ምቹ ስሜት

"እኔ ደህና ነኝ፤ አንተም ደህና ነህ" የሚለውን አመለካከት ያዳበሩ ብሩህ ሰዎች ከሁሉ በፊት በራሳቸው ላይ ያላቸው አይታ መልክ ስለያዘ ከግላቸው ጋር ብቻቸውን መሆን አያስቸግራቸውም። በተጨማሪም፤ በሌሎች ሰዎች ላይ ያላቸውም አመለካከት "ደህና" ስለሆነ በሰዎች አካባቢ ሲሆኑ ምቹ ስሜት አላቸው። አለመግባባትን አያያዝ፤ ልዩትን መቀበልና ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር እንኳ በምን መልኩ መኖር እንዳለባቸው ለማሰብ ስነ-ልቦናዊ ዝግጁነት አላቸው።

አንድ፤ "እኔ ደህና ነኝ፤ አንተም ደህና ነህ" በሚል አመለካከት የተሞላ ሰው የሚታይበትን ባህሪ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ አይነቱ ጤናማ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል በመጠኑ እንመለከታለን።

ምንጩ

1. የመልካም ሰዎች ተጽእኖ

አንዳንዶቹ ከላይ የጠቀስናቸው አይታዎች ምንጫቸው ጤና-ቢስ የሆነ የሰዎች ተጽእኖ እንደመሆኑ መጠን በዚህም አሁን በምንነጋገርበት አመለካከት ላይ የመልካም ሰዎች ተጽእኖ አለበት። ለምሳሌ፤ ትክክለኛን አመለካከት በሚያራምድ ቤተሰብ ውስጥ ማደግ፤ የመልካም ጓደኝነት ተጽእኖና ትክክለኛ አመለካከት ያለው የሕይወት መካሪ ማግኘት ለዚህ ውብ አመለካከት መሰረትን ከሚጥሉት ሁኔታዎች ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

እንደ ሰው በሕይወቱ የሚከታተለውና ውስጡ በጽኑ የፍላጎት ግለት የሚጓጓለት እንደ ዓላማ ሲይዝ ጨለምተኛ አመለካከቶችን ለማሰላሰል ጊዜ አስከሚያጣ ድረስ የሕይወት ጉጉት ውስጥ ይገባል። /ከሁሉ በፊት ትርጉም ያለው ዓላማ በራሱ ላይ የከበረ አመለካከት እንዲኖረው ይረዳዋል፡/ በመቀጠልም ዓማላውን ጥግ ለማድረስ ያለው የውስጥ ጉጉት በዙሪያ ካለው ተግዳሮት አልፎ እንዲያስብና ሃሳቡን በዚያ ላይ እንዲያደርግ ይረዳዋል።

2. ጽኑ ዓላማ

እንደ ሰው በሕይወቱ የሚከታተለውና ውስጡ በጽኑ የፍላጎት ግለት የሚጓጓለት እንደ ዓላማ ሲይዝ ጨለምተኛ አመለካከቶችን ለማሰላሰል ጊዜ አስከሚያጣ ድረስ የሕይወት ጉጉት ውስጥ ይገባል። /ከሁሉ በፊት ትርጉም ያለው ዓላማ በራሱ ላይ የከበረ አመለካከት እንዲኖረው ይረዳዋል፡/ በመቀጠልም ዓማላውን ጥግ ለማድረስ ያለው የውስጥ ጉጉት በዙሪያ ካለው ተግዳሮት አልፎ እንዲያስብና ሃሳቡን በዚያ ላይ እንዲያደርግ ይረዳዋል።

3 ቁርጠኝነት

እንዳንድ ጊዜ እምነታዊነት የሚመጣው ከውሳኔና ከቁርጠኝነት ነው። እንደ ሰው በውስጡ ጤና-ቢሉን ላለማሰላሰልና ደግ ደጉን ለማሰብ ራሱን ሲያሳምነው ይሆናል። እንዲሁ ግን ደህና ነኝ፤ እንተም ደህና ነህ የሚለውን አይታ ወደማዳበር ያድጋል። እንዲሁ አይነቱ ሰው በራሱ ላይ፤ በሌሎች ሰዎች ላይም ሆነ በሁኔታዎቹ ላይ ምንም እድገት የወረደንና ተስፋ አስቆራጭ ሃሳቦችን ላለማስተናገድ የቆረጠና ይህን አመለካከቱን እንዳይበላሸበት ነቅቶ የሚጠብቅ ሰው ነው።

| ከፍል አራት |

ጤናማ እይታዎች

ባለፉት ሶስት ከፍሎች ውስጥ አስፈላጊና መሰረታዊ እውነታዎችን ተመልከተን አልፈናል። እነሱም፡ “የእይታ ትርጉምና ወሳኝነት”፣ “የእይታ ከፍተት” እና “የእይታ ቀውስ” የተሰኙ ናቸው። በእነዚህ ከፍሎቻችን ውስጥ ለመመልከት የሞከርነው የእይታን አስፈላጊነትና እይታ ሲቃወስ ሊያስከትል የሚችለውን ሁኔታዎች ነው። በተጨማሪም እይታ ወይም አመለካከት ሊለወጥ የሚችል ነገር እንደሆነና ከጤና-ቢሱ አመለካከት ወደ ጤናማው መለወጥ እንደሚገባንም ሆነ እንደምንችል ተመልከተናል።

በመጀመሪያው “የእይታ ትርጉምና ወሳኝነት” በሚለው ከፍላችን ውስጥ የእይታ ትርጉም በሚገባ ካጤንን በኋላ እይታ በሕይወታችን ላይ ያለውን ተጽእኖ ተመልከተናል። አዲሁም ደግሞ በተገደበና ለማደግ በተለቀቀ አመለካከት መካከል ያለውን ልዩነት እይታን ለመለወጥ ልንወስዳቸው ከምንችላቸው አርምጃዎች ጭምር አጥንተናል። “የእይታ ከፍተት” ብለን በሰየምነው ሁለተኛ ከፍል ውስጥ “ጆሃሪ መስኮት” የተሰኘውን ጽንጹሃብ መሰረት በማድረግ አንድ ሰው የሚያየው እይታም ሆነ ከእሱ እይታ የተሰወረው ነገር ከሌሎች ሰዎች እይታ ጋር ሲለያይና አንድ ሲሆን ምን ተጽእኖ እንዳለው ተመልከተናል። በሶስተኛው ከፍላችን ውስጥ ደግሞ “የእይታ ቀውስ” ብለን በሰየምነው ርዕስ ስር አንድ ሰው በራሱ ላይም ሆነ በሌላ ሰው ላይ ያለው ደህና የመሆንና ያለመሆን እይታ ምን ዓይነት የሕይወት ተግባራዊነት እንዳለው ለመመልከት ሞክረናል።

በዚህኛው ከፍላችን ጥናታችንን እንደ አርምጃ በመውሰድ አጅማ ወሳኝና ለአድገታችን ጠቃሚ የሆኑ አይታዎችን እናጠናል፡፡ እነዚህ አይታዎች አንድ ሰው በዚህ ምድር ላይ ባለው የሕይወት ዘመን በምን አይነት ነገር ተይዞ እንደሚመላለስ የሚወስኑ አይታዎች ናቸው፡፡ ካለበት የወረደ ሁኔታ ለመውጣት የፈለገ ማንኛውም ሰው እነዚህን አይታዎች እንዲያዳብር ይመከራል፡፡

ከላይ በነበሩት ከፍላችና ምክራፎች ውስጥ በሰፊው እንደተገለጸው፣ የሰነ-ልቦና አዋቂዎች አንድ ሰው በኑሮ ላይ የሚኖረው አይታ የሚቀርጸው ዋነኛ ሁኔታ የልጅነት አስተዳደግ እንደሆነ ይጠቁሙናል፡፡ በሌላ አባባል ልጅ ሲያይና ሲሰማ ያደገውን አይነት አይታ ነው አዳብሮ የሚያድገው፣ አላም እንደዚያ ትመሰለዋለችና፡፡ አይታና አመለካከት ከልጅነት ጀምሮ ቀስ በቀስ በውስጣችን የሚመሰረትና የሚደላደል ጉዳይ ነው፡፡ ለምሳሌ፡-

- ልጅ ጥላቻ በሞላበት አካባቢ ካደገ፣ ጸባኝነትን ይማራል፡፡
- ልጅ ሃፍረት በነገሰበት አካባቢ ካደገ፣ የጥፋተኝነት ስሜትን ይማራል፡፡
- ልጅ ምስጋና በተለመደበት አካባቢ ካደገ፣ ሰዎችን ማድነቅና ማመስገን ይማራል፡፡
- ልጅ በሚያበረታታ አካባቢ ካደገ፣ ድፍረትን ይማራል፡፡
- ልጅ አንድ ሰው ሌላውን በሚገዛበት አካባቢ ካደገ፣ ትእግስትን ይማራል፡፡
- ልጅ እውነተኛ ፍርድ ባለበት አካባቢ ካደገ፣ ፍትሃዊነትን ይማራል፡፡
- ልጅ ከአደጋ ነጻ በሆነ አካባቢ ካደገ፣ መታመንን ይማራል፡፡
- ልጅ ድጋፍን በሚያገኝበት አካባቢ ካደገ፣ በራሱ መተማመንን ይማራል፡፡
- ልጅ ተቀባይነትና ጓደኝነት ባለበት አካባቢ ካደገ፣ በሰዎች ውስጥ ፍቅርን ማየትን ይማራል፡፡

በዚህ እውነት ላይ ሊጨመር የሚችል ሌላ በሰው አይታ ላይ ተጽእኖ ያለው ነገር ሰው ለአቅሙ-አዳም/ሄዋን ከደረሰ በኋላ ሕይወቱን ለመምራት የወሰነበት መንገድ ነው ብንል

አንባባትም፡፡ እንደ ሰው የልጅነት አስተዳደግ ካመጣበት ተጽእኖ ውጪ ምንም ዓይነት ማንነትና የወደፊት ሊኖረው ይችላልም ብለን ካመንን የመለወጥና የመኖር ተስፋ ይወሰዳል፡፡ አውነታው ግን ይህ ነው፡- በምንም ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ብናድግና ምንም ዓይነት ዝንባሌን አዳብረን ቢሆን ከዚያ ካለንበት ሁኔታ መውጣትና ወደተሻለ ሁኔታ ማለፍ አንደምንችል በማመን ያንን ጉዞ መጀመር እንችላለን፡፡

በዚህኛው ክፍል ምእራፎች ውስጥ ባለፈው ልምምዳችን ምክንያት ካዳበርነው አይታና አመለካት በማለፍ ወደ ተሻለና ብሩህ ወደ ሆነ አይታ እንድንዘልቅ የሚደግፉን የሚከተሉንን አውነታዎች እንመለከታለን፡፡

- ራስ-ተኮር አይታ
- የተደላደለ አይታ
- የተቃኘ አይታ
- ስልታዊ አይታ
- የላቀ አይታ
- ወርቃማ አይታ
- ሁለንተናዊ አይታ
- የይቻላል አይታ

| 13 |

ማስነጠስ ደክመኝ

ራስ-ተኮር አይታ

እንግሊዝ ውስጥ ባለች ሃምፕሻየር (Hampshire, England) የምትባል ከተማ ነዋሪ ፓትሪክ ዌብስተር (Patrick Webster) የተሰኘ ሰው በሕይወት ዘመኑ ለረጅም ጊዜ ካለማቋረጥ የማስነጠስን "ከብረ-ወሰን" በመያዝ በዝነኛው "ጊነስ" በተሰኘው የክብራዊ ወሰን መጽሐፍ (The Guinness Book of World Records) ላይ የተመዘገበ ሰው ነው። ፓትሪክ ዌብስተር ለ35 ዓመታት ሙሉ ካለማቋረጥ በየሁለት ደቂቃው አስነጥሶታል። በቀን ውስጥ ቢያንስ 700 ጊዜ እንደ ማለት ነው። በሌላ አባባል፣ በ35 ዓመታት ውስጥ ከ7 ሚሊየን ጊዜ በላይ አስነጥሶታል።

ፓትሪክ ዌብስተር በእነዚህ በማስነጠስ ችግር ውስጥ በነበረባቸው አመታት ውስጥ ከ60 በላይ ዶክተሮች ጋር በመሄድ፣ "ማስነጠስ ደክመኝ" በማለት ችግሩን ገልጦላቸው ምንም መፍትሄ አላገኘም። ከተለያዩ ሃኪሞች ምክርን በማግኘት በሃገር ውስጥ አለ የተባለ የአለርጂ ምርመራና ህክምና ወስዷል። ፓትሪክ ዌብስተር ሲናገር እንዲህ ይላል፣ "በቀን በመቶ የሚቆጠር ጊዜ ስለሚያስነጥሰኝ ደክመኝ ነበር። ስድስት ወር ከስራ አረፍት ወስጄ ሶስት የተለያዩ ሆስፒታሎች ተገኝቻለሁ። አንዱ ዶክተር ቢቸግረው "የአንተ አለርጂ ራስህ ነህ" ብሎኛል።"

ፓትሪክ ዌብስተር ከአለታት አንድ ቀን ወደ አንድ የምግብ አጠቃቀም አዋቂ ሃኪም (Nutritionist) ጋር ሄደ። ስፍራው ትልቅ ሆስፒታል አይደለም፣ በአካባቢ የሚገኝ

የግል ከሊኒክ ነው። እንደ አጋጣሚ ሆኖ ይህኛው የህክምና ሙከራ ተቃራኒ። በዚህች እነስተኛ ከሊኒክ የሚገኝ ሃኪም በአንድ ጊዜ ችግሩን አገኘለት። የፓትሪክ ዌብስተር አለርጂ የእንቁላል አሰኳልና አጃ ነበር። ፓትሪክ ዌብስተር ከ17 አመቱ ጀምሮ በየቀኑ የእንቁላል አሰኳልና አጃ ሳይበላ አይውልም ነበር። መፍትሄው ከተገኘለት በኋላ፣ ፓትሪክ ዌብስተር ሲናገር እንዲህ አለ፡ “ሃኪሞች ይህንን ችግር ነግረውኝ የእንቁላል አሰኳልና አጃ መጠቀም እንዳቆምኩኝ ማስነጠሱ ተወኝ።”

ፓትሪክ ለአለርጂ ችግሩ መንስኤ ይሆናሉ ብሎ ያስባቸው የተለያዩ ነገሮችን ከችግሩ ጋር ምንም ግንኙነት እንደሌላቸው ገባው። ችግሩ ያለው ሩቅ አልነበረም፣ ራሱው ጋር ነው። እንዳንድ ጊዜ ግር ያለንን የሕይወታችን ሁኔታ ምንጭ ለማግኘት የማንረጥበት ቦታ የለንም። ሩቅ ስናይ አጠገባችን ያለውን እናጣዋለን። ከሁሉ በፊት ግን የችግሩ

ምንጭ ምናልባት አጠገባችንና ከእኛ ጋር የተያያዘ ሆኖ እንደሆነ ማየት አስፈላጊ ነው። ምናልባት ከእኛው ከራሳችን አካባቢ ብዙም ሳንርቅ እንዳንድ አጉል የሆኑ አመለካከቶቻችንን የቀረጹትን ሁኔታዎች እናገኛቸው ይሆናል። ስለዚህም፣ “አሁን ያለኝን

ራስ - ተሳታፊ አይታ ማከት ከሀዘኑ በፊት በአመለካከታችን ካህ ተጽእኖ ያመጡትን ከግዛቸን ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች ማጠፊያ ማከት ነው።
=====

አመለካከት የቀረጸው ነገር ምንድን ነው?” ብለን ራሳችንን ስንጠይቅ ችግሩ አጠገባችን ሆኖ እናገኛለን።

ራስ-ተኮር እይታ ማለት ከሁሉ በፊት በአመለካከታችን ላይ ተጽእኖ ያመጡትን ከግላችን ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች ማጠፊያ ማለት ነው። ከዚህ በታች ለተጠቀሱት እውነታዎች ትኩረት በመስጠት በአመለካከታችን ላይ ተጽእኖ ያመጡትን ሁኔታዎች ለይተን ማወቅ እንችላለን።

ጀርባችንን ማወቅ

ጀርባችንን ማወቅ ማለት ከልጅነታችን ጀምሮ ከምን አይነት ሁኔታ እንደመጣን ወደ ጓላ ዘመን በሎ ማየት፣ ማወቅና ይህ የመጣንበት ሁኔታ ደግሞ በእኛ ላይ ምን አይነት ተጽእኖ እንዳደረገብን መለየት ማለት ነው። ከቤተሰባችንም ሆነ ከኖርንበት ሕብረተሰብ የወረሰናቸው መልካም ነገሮች እንዳሉ ሁሉ፣ ለሕይወት ጠንቅ የሚሆኑ ነገሮችም እንደወረሰን ማወቅ አስፈላጊ ነው። በሌላ አባባል አስተዳደሮችን በራሳችንም ሆነ በአካባቢያችን ላይ ባለን አመለካከታችን ላይ ትልቅ ቦታ አለው። ከአመጣጣችን የወረሰናቸውን ጎጂ ነገሮች ለይቶ በማወቅ የመፍትሄ አርምጃዎችን መውሰድ እንዲገባቸው ነው። በሌላ ጎኑ ደግሞ ከአመጣጣችን የተቀበልናቸውን መልካም ነገሮች ለአድገታችን መጠቀም ሌላኛው ገጽታው ነው። ይህንን ለማድግ የሚከተሉትን በአመለካከታችን ላይ ተጽእኖ የሚያመጡትን ምንጮች መመርመር አንችላለን።

ከሃገርህ የወረሰከው አመለካከት

የዛሬ አመለካከትህን ከቀረጹት ሁኔታዎች መካከል ቀደምተኛው ተወልደህ ያደከባት ሃገር ሁኔታ ነው። የሃገርህ አይታ ማለት የአንተ አይታ ማለት ነው። የሃገርህን አይታ ደግሞ ለይተህ ለማወቅ የሚከተለውን ጥያቄ መጠየቅ ትችላለህ፡ “የተወለድኩባት ሃገር ምን አይነት አመለካከት ያላቸውን ሰዎች ያወጣች አገር ናት?”

ከደከበች ሕብረተሰብ የወረሰከው አመለካከት

ያደከበች ሰፈርና ሕብረተሰብ በአንተ ላይ የተለያዩ አይታዎችንና አመለካከቶችን አስቀምጧል። ያደከበች ሕብረተሰብ አይታ ማለት የአንተ አይታ ማለት ነው። ይህንን ለማወቅ የሚከተለውን ጥያቄ መጠየቅ ትችላለህ፡ “ያደግሁበት ሕብረተሰብ ምን አይነት አመለካከት ያላቸውን ሰዎች ያፈራ ሕብረተሰብ ነው?”

ከቤተሰቦችህ የወረሰከው ለመለካከት

ወላጆችህም ሆኑ ያሳደጉህ ሰዎች በአመለካከትህ ላይ ይህ ነው የማይባል ተጽእኖ አላቸው። የእነሱ እይታ ማለት የእነተ እይታ ማለት ነው። ከቤተሰቦችህ የተቀበልከውን አመለካከት ለይቶ ለማወቅ ይህንን ጥያቄ መጠየቅ ትችላለህ፤ “ያደግሁበት ቤት ምን እይነትን ቤተሰብ ያቀፈና ምን እይነት ልጆች ያፈራ ቤት ነው?”

አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘት

አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘት ማለት ባደግንበት ቤት ውስጥ ምን እይነት የአመለካከት “ጽዋን” ተጎንጭተን እንዳደግን መለየት ማለት ነው። በልጅነታችን ስናየውና ስንሰማው ያደግነው ሁኔታ በእኛ ላይ ታላቅ የሆነ ተጽእኖ አለው። በተለይ ከወላጅ ቤተሰቦቻችን ወይም ካሳደጉን ሰዎች ጋር

ያሳለፍናቸው የለጋነት ዘመናቸውን በማንነታችን ላይ ትልቅ ስፍራ አላቸው። በሃገራችን የሚገኙ በርካታ ሰዎች የልጅነት ትዝታቸውን ማሰብ አይፈልጉም። ይህ የሆነበት ምክንያት ሲመለከቱና ሲሰሙ

አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘት ማለት ባደግንበት ቤት ውስጥ ምን እይነት የአመለካከት “ጽዋን” ተጎንጭተን እንዳደግን መለየት ማለት ነው።

ያደጉት ሁኔታ የቀረጸባቸው ነገር አስደሳች ስላልሆነ ነው። ከዚህ ተጽእኖ ለመላቀቅ አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘትና ሁኔታው ያሳደረብንን የአመለካከት ተጽእኖ ማራገፍ የግድ ነው። ይህንን አስፈላጊ እርምጃ ለመውሰድ ከሚከተሉትን ነጥቦች መነሳት እንችላለን።

አኔና ቤተሰቤ

ከልጅነት ጀምሮ ከቤተሰቦቼ ሲነገረኝ ያደከኩት ነገር፤ ምን ሲያደርጉልኝ ወይም ምን ሲያደርጉብኝ እንደነበረ ማሰብ ወደ እውነታው እንድደርስ ይረዳኛል። ቤተሰቦቼ ከእኔ

ጋር የነበራቸው ግንኙነት በዙሪያዬ ባለው አለም ላይና በወደፊት ሕይወቴ ላይ ለሚኖረኝ አመለካከት ታላቅ ተጽእኖ አለው።

ቤተሰቦቼ እርስ በርሳቸው

ቤተሰቦቼ እርስ በርሳቸው በምን ሁኔታ ሲስተናገዱ አይቼ እንዳደኩም ማጤን አስፈላጊ ነው። ስመለከት ያደኩት ወላጆቼ እርስ በርሳቸው ሲከባበሩ ነው ወይስ ሲናናቁ፤ ይቅር ሲባባሉ ነው ወይስ ሲጨካከኑ? ይህ ሁኔታ በሕይወት ላይ የሚኖረኝን አመለካከት የመጫንና እንዲሁም አሉታዊ ወይም አዎንታዊ ስፍራ አለው።

ቤተሰቦቼ እና የኑሮአቸው ሁኔታ

ቤተሰቦቼ በኑሮአቸው የገጠሟቸውን ተግዳሮቶችም ሆነ መልካም ገጠመኞች በምን መልኩ ሲያስተናግዱ አይቼ እንዳደኩኝ ማወቅ አስፈላጊ ነው። ወላጆቼ ችግር ሲጋፋቸውም ሆነ ምላሹ ሲመጣ ይሰጡት የነበረው ምላሽ በአይታዬ ላይ የሚያመጣው ተጽእኖ እጅግ በጣም ወሳኝ የሆነ ጉዳይ ነው።

የአስተዳደራችንን አጉል ተጽእኖ ማወቅ

ከላይ የተጠቀሱትን የሃገር፣ የሕብረተሰብና የቤተሰብ ሁኔታዎች ካጤንን በኋላ በመቀጠል ማድረግ ያለብን እነዚህ ሁኔታዎች በእኛና በአመለካከታችን ላይ ያስከተሉትን አጉል ተጽእኖዎች ለይቶ ማወቅ ነው። የአስተዳደራችንን አጉል ተጽእኖ ማወቅ ማለት በቤተሰብም ሆነ በሕብረተሰቡ ምክንያት የመጣብንን የአመለካከት ጫና ለይቶ ማወቅና እምኖ በመቀበል መፍትሄ ለመፈለግ መዘጋጀት ማለት ነው። ለአንዳንድ ሰዎች ይህንን ማድረግ ቀላል አይደለም። ድካምን ማመን፣ መቀበልና ከዚያ ሁኔታ የሚላቀቁበትን ለመስማት ከፍት መሆን ታላቅ ትግል ነው። ምርጫችን ግን ብቸኛና አንድ ነው፡- ራሳችንንና አመጣጣችንን ለማጤን ልቦናን በመከፈት ማድረግ የሚገባንን ማንኛውም

ነገር ለማድረግ መቁረጥ። ይህንን ለማድረግ መውሰድ የምትችላቸው አርምጃዎች የሚከተሉት ናቸው።

አውነታን ለምኖ የመቀበል ትህትና

ያለሁበትን አውነታ በመቀበል ለውጥን ለማምጣት፤ “በቤተሰቤና በሕብረተሰቤ መካከል የሚታይ ዛሬ ደግሞ በእኔ ላይ የሚንጸባረቅ ጤና ቢስ ሁኔታ ምንድን ነው?” ብሎ መጠየቅ የግድ ነው። የአመለካከት፤ ከዚያም የማንነት ለውጥ እንዲከተል ካስፈለገ፤ ደካማ ጎኔን በቅድሚያ በመለየት ከዚያ ነገር መላቀቅ እንዳለብኝ አምኜ መቀበል አለብኝ።

አመለካከትን ለመለወጥ ቆራጥነት

አመለካከት የመለወጥ ቆራጥነት፤ “በዚህ ሁኔታ ከቀጠልኩኝ መጨረሻዬ የሚያምር እይታንም ብሎ መወሰንን ያካትታል። ጤና-ቢስ አመለካከቶቻችንና ልማዶቻችንን

“በቤተሰቤና በሕብረተሰቤ መካከል
የሚታይ ዛሬ ደግሞ በእኔ ላይ
የሚንጸባረቅ ጤና ቢስ ሁኔታ ምንድን
ነው?” ብሎ መጠየቅ የግድ ነው።
=====

መለየት፤ ለመለወጥ ቁርጥ ውሳኔን በማድረግና በጉዳዩ ላይ ምክርንና ድጋፍን መፈለግን ያጠቃልላል። ያልወሰነበት ነገር እንተተበረወም፤ ያልጠላነውን ባህሪ እናሸንፈውም።

በለወጥነው አመለካከት ለመጽናት መወሰን

አንዳንድ ሰዎች ጊዜአዊ መነሳሳትን በማግኘት አርምጃ መውሰድ ችግር የለባቸውም። ከትንሽ ቀናት በኋላ ግን ራሳቸውን ቀድሞ በነበሩበት ቦታ መልሰው ያገኙታል። ይህንን ሁኔታ ለመለየት፤ “ከዚህ ሁኔታ ተላቅቄአለሁ ብዬ ካሰብኩ በኋላ መልሶ መላልሶ የሚያጠቃኝ ሁኔታ ምንድን ነው?” ብሎ መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

የውሳኔን ኃይል መጠቀም

የውሳኔን ኃይል መጠቀም ማለት ትክክል ነው ብዬ ላመንኩበት ነገር ሙሉ ጉልበቴን በመጠቀም አርምጃን ለመውሰድ መቁረጥ ማለት ነው። ለጉል አመለካከቶችን ለማስወገድ የሚደረግ ማንኛውም አርምጃ በሚወገደው ፋንታ ሊተካ የሚገባውን ጤናማ አመለካከት በማዘጋጀትና በመለማመድ ሊታገዝ ይገባዋል። ሃሳባችን ባጾ ሆኖ መቆየት ስለማይችል፣ ባስወገድነው ለጉል አመለካከት ምትክ ልናሰላስለው የሚገባ ትክክለኛ፣ መስመሩን የያዘና ጤናማ አመለካከት ሊኖር ይገባዋል። ለዚህ የጤና-ቢስ ታሪክ ደግግሞሽን ስናስተናግድ እንገኛለን። ስለሆነም፣ የአመለካከት ለውጥ አድርገን ተገቢውን አርምጃ በመውሰድ ያልቻልነውን ወደመቻል እንድናድግ የሚያስችሉንን አስፈላጊ ነጥቦች መቃኘት የግድ ነው። የሚከተሉትን ጉልበት ሰጪ ኃይሎች እንመልከት።

የፈቃድ ኃይል

ፈቃዳችንና አመለካከታችን ቀጥተኛ የሆነ ግንኙነት አላቸው። እምቢ ማለት ለሚገባውን እምቢ ብለን በእሺታ ማስተናገድ ለሚገባን ነገር ብቻ ፈቃደኛ በመሆን ራስን ማቅረብ አመለካከታችንን ለመለወጥ ጉልበትን ይሰጠናል። ይህ ዝንባሌ ማንነታችን የለመደውን ጤና-ቢስ አመለካከት ተጋፋተን ለማውጣት የሚደግፍ አመለካከት ነው።

የገግግር ኃይል

ያለፈው ታሪካችንን፣ የሆኑበንን ከፋ ሁኔታዎችና ያልተደረጉልንን መልካም ነገሮች አየቆጠርን በእንደቢታችን ስንደጋግማቸው ሁኔታችንን የበለጠ የማውረድ ጫና አለው። ነገር ግን የሆኑበንን ሳይሆን እንዲሆን የምንፈልገውን ነገር ወደመናገር መሻገር አለብን። በተናገርነው ነገር ራሳችንን በሃላፊነት የመጠየቅ ዝንባሌ አለንና።

የልማድ ኃይል

ልማድ መልካም ነገር ከማሰብና ከመናገር በጀምሮም በዚያ ግን አያቆምም። የምንውልባቸውን ስፍራዎች፣ የምናያቸውን፣ የምናደምጣቸውንና የምናገኛቸውን ነገሮች፣ እንዲሁም አብረን የምናሳልፋቸውን ሰዎች ሁሉ የሚጠቀሱልን ጉዳይ ነው። በእነዚህ ዙሪያ ያለን የሕይወት ልማድ ሲለወጥ አመለካከትም እንዲሁ አብሮ ይለወጣል።

| 14 |

ጥቁሩ ፊኛ

የተደላደለ አይታ

ወቅቱ በአሜሪካ ውስጥ ጥቁሮች እንደ ባሪያ በመግዛት ይገኙ የነበረበት ጊዜ ነው። ኔዘር የገቡበት አካባቢ ጥቁሮች መግባት አያፈቀድላቸውም ነበር። በዚያ ዘመን የተከናወነ እንደ ታሪክ ይነገራል። እንደ ነጭ ብዙ ሰዎች በሚተላለፉበት መንገድ ላይ እስተኛና የምትነቃቀል ኩባሪት የተሰራች ሰቅ ከፍቶ ፊኛ በመሸጥ ብዙ ገንዘብን ይገኛል። ከጥቂት ስኬታማ የንግድ ዘመን በኋላ ምክንያቱ በማይታወቅ ሁኔታ ንግዱ ደከመበት። ፊኛ ለመግዛት የሚመጣ ሰው ጠፋ። ይህ ነጭ ነጋዴ ይህንን ሁኔታ ለመሰወጥ እንደን ነገር አሰበ። "እነዚህን ሁሉ ፊኞች አስተምጩ ሰው አስኪመጣ በመጠበቅ ጊዜዬን ከማባከን፤ የተወሰኑ ፊኞችን አየር አየሞላሁ ወደ ላይ ልልቆቃቸው። እነዚያን ፊኞች እያዩ ሰዎች ሊገዙኝ ይመጡ ይሆናል"። ይህን ብልሃት ኳሰበ በኋላ ፊኞቹ ምን ዓይነት አየር ቢሞሉ ወደ ላይ ሊወጡ እንደሚችሉ ሲያጣራ ሂሊየም (Helium) የተሰኘው የአየር ዓይነት ቀላል ስለሆነ ፊኞቹ ያንን ሲሞሉ በቀጥታ ወደ ላይ እንደሚወጡ ተገነዘበ። ስለዚህም ፊኞቹን በሂሊየም አየንፋ እንደ በአንድ ወደ ላይ መላክ ጀመረ። የዚህ ተግባሩ ውጤት እንደጠበቀው ሆነለት። ሰዎች ፊኞቹን እያዩ መምጣትና መግዛት ጀመሩ። እንደገና ዝብያ ጦረ።

እነዚህን ወደ ላይ የሚወጡ ፊኞች አይተው ከመጡ ሰዎች መካከል እንደ ጥቁር ወጣት ይገኝበታል። በዚያ ለጥቁሮች በተከለከለ አካባቢ ከአሁን ካሁን ያባርሩኛል እያለ በማመንታት መጣ። ነጋዴው ፊኞቹን እንደ በአንድ አየር አየሞላ ወደ ላይ ሲልካቸው

ቆሞ ይመለከታል። ቀይ፣ ነጭ፣ ቢጫ፣ ሰማያዊ፣ አረንጓዴ ... ቀለማት እነዚህ ያላቸው የተለያዩ ፊኛዎች ሂሊየም አየር እየተነፋ ወደ ላይ ሲወጡ ተመልከቱ። እሱ ቆሞ የሚጠበቀው ጥቁር ፊኛ ወደ ላይ መውጣት መቻሉንና አለመቻሉን ይመረጋገጥ ነው። እንደ እሱ እይታ፣ ጥቁሩ የማይሳካል፤ “ወደ ላይ” መውጣት የማይችል፤ ለጭቆና የተፈጠረ እንደሆነ ነው። ሲወለድ ጀምሮ የሚያውቀው ይህን ነው። አንድ አጋጣሚ ሆኖ ደግሞ ነጋዴው አስካሁን ጥቁሮቹን ፊኛዎች ወደ ላይ አልሳካቸውም። ይህ ጥቁር ወጣት ስለጥቁርነቱ ያለበት ጥያቄ ባለበት። “በቃ፣ ጥቁር ሲባል ለምንም ነገር የማይለቃ ሰው ነው ማለት ነው?” የሚለው ጥያቄው እንደገና አገረሽበት።

ዝም ብሎ ቆሞ ማየት ግን ስላልቻለ ለመጠየቅ ወሰነ። ስለዚህም ምንም ልጁ ይህ ነጭ ዘረኛ የመሆኑ እድል የሰፋ ቢሆንና የመሰደቡና የመባረሩ ሁኔታ የነጻ ቢሆንም፣ ጤ ጥቁር ወሰኑን የበላውን ጥያቄ ለመጠየቅ ወሰነ። ዝቦ ጭር የሚልበትን ጊዜ ጠብቆ በማመንታት ከተጠጋ በኋላ፣ “እባክህን እንድ ጥያቄ ልጠይቅህ አችላለሁ” አለው። በአምነታ ጭንቅላቱን የነቀነቀለትን የነጩን ሁኔታ ካስተዋለ በኋላ፣ “ያ ጥቁሩ ፊኛ ወደ ላይ ሊወጣ ይችላል?” አለው በተቆራረጠ ድምጽና ጣቱን ወደ አንድ ጥቁር ፊኛ በመጠቀም። ለካ እንዲጋጣሚ ሆኖ ይህ ነጭ ከዘረኝነት አመለካከት ነጻ የሆነ ሰው ነበር። ለዚህ ጥቁር ወጣት የመለሰለት መልስ የወጣቱን አመለካከት ለአንድና ለመጨረሻ ጊዜ ቀየረው።

ይህ ነጭ ነጋዴ ለጥቁሩ ወጣት እንዲህ አለው፣ “ና ወደ እኔ ጤ በል፣ አትፍራ፣ አንድን ሚስጥር አሳይሃለሁ” አለው እጁን ወደ እሱ ዘርግቶ። ወጣቱ በማመንታት ጤ አለ። እንዲህ አለው፣ “አየህ፣ ልጄ፣ እነዚህን ፊኛዎች ወደ ላይ እንዲወጡ የሚያደርጋቸው የውጪ ቀለማቸው አይደለም፤ በውስጣቸው የገባው ነገር እንጂ። ወጣቱ ግራ ገባው። ይህ ነጭ ነጋዴ ወጣቱ ግራ እንደተጋባ በማየት እንድ ጥቁር ፊኛ አንስቶ ወጣቱ ራሱ ሂሊየም እንዲሞላው ነገረው። ወጣቱ የተባለውን አደረገ። ሂልየም የተባለውን ጥቁር ፊኛ በእጁ እንደያዘ ነጩ፣ “በል የያዝከውን ፊኛ ልቀቀው” አለው። ይህ ጥቁር ወጣት

በእጁ የያዘውን ጥቁር ፊኛ ሲለቀው ፊኛው እንደሌሎቹ ሪፖርት ተክ ብሎ ወደ ላይ መውጣት ጀመረ። ይህ ወጣት ማመን በላልታላ የፊኛውን መጨረሻ ለማጥፋት እንዳንጋጠጠ ቀረ። ጥቁሩ ፊኛ ልክ እንደቀደሙት የተለያዩ ተለማት እንዳላቸው ፊኛዎች ቀጥ ብሎ ከአይን አስኪሰወር ድረስ ወደ ላይ ወጣ።

ጥቁሩ ወጣት እንገቱን ወደታች መለስ ሲያደርግ ይህ ነጭ በፈጣጥነት ትኩር ብሎ ሲያገኝ አገኘው። የዚህ ነጭ ነጋዴ የመጨረሻው ንግግር እንዲህ የሚል ነበር፡ “ይህንን አትርላ፤ እነዚህን ፊኛዎች መሬት ላይ የሚያስቀራቸውም ሆነ ወደ ላይ እንዲወጡ የሚያደርጋቸው በውጪ ያለው ቀለማቸው ወይም ሁኔታቸው አይደለም። ወደ ላይ እንዲወጡ የሚያደርጋቸው በውስጣቸው የገባው ነገርና መለቀቃቸው ነው። ይህን ንግግር እንደሰማ ወደመጣበት የተመለሰው ወጣት ለእንዴና ለመጨረሻ ጊዜ አመለካከቱ ተዋጠ። በመንገድ ሲሄድ አንድን ሃሳብ በእሳብ ውስጥ ይደጋግም ነበር። “ዋናው ነገር የቆዳዬ ቀለም አይደለም፤ ዋናው ነገር በውስጤ ያለው ነገርና የመለቀቂያ ጉዳይ ነው። ዋናው ነገር ሁኔታዬ አይደለም፤ ዋናው ነገር በውስጤ ያለው አመለካከትና የመለቀቂያ ጉዳይ ነው።”

ይህ በፍጹም ልሻሻል አልቸልም በሚል አመለካከት ውስጥ ተቆልፎ ይኖር የነበረ ጥቁር ወጣት የውስጥ አመለካከቱን ከለወጠ ምንም እይነት ያረጃ ላይ ሊደርስ እንደሚችል ተገነዘበ። ከታሪኩ እንደምንረዳው፤ በራሳችን ላይ ያለን አመለካከት በሕይወት ስኬታማነታችን ላይ እጅግ ወሳኝ የሆነ ጉዳይ ነው። በዙሪያዬ ያለውን ሁኔታ ከመለወጡ በፊት በመጀመሪያ በራሴ ላይ ያለኝን አመለካከት መለወጥ እንዳለብኝ ይጠቁመኛል። ራሴን ለመለወጥ ደግሞ ሰዎች ስለ እኔ የሚያስቡትን ነገር ተወት በማድረግ በመጀመሪያ በራሴ ላይ የተደላደለ አይታ ማዳበር የግድ ነው። በሕይወቴ ወሳኝ ጉዳይ የውጭ ሁኔታዬ ሳይሆን የውስጥ አይታዬ ነው።

የተደረገው አይታ ማለት በራሳችን ላይ ያለንን አመለካከት መስመር ማስያዝና መረጋጋት ማለት ነው። በራሳችን ላይ ያለን አይታ ሚዛናዊና የተደላደለ እንዲሆን ልንወስዳቸው መቻላቸው ወሳኝና አስፈላጊ የሆኑ አርምጃዎች የሚከተሉት ናቸው።

ራስን መሆን

በአይታዎች ሁሉ የላቀው አይታ በራሳችን ላይ ባለን አመለካከት ተደላድለን፤ ራሳችንን ጥቅምብና ራሳችንን ሆነን የመኖር አይታ ነው። ራስን መሆን ማለት፤ ማንነትን ጥቅም፤ ሳይደባብቁና ሌላውን ሰው ለመሆን ሳይሞከሩ በነጻነት መኖር ማለት ነው። ራሳችንን በትክክል መቀበል ስንጀምር በቅድሚያ ራሳችንን ሆነን መኖር እንጀምራለን። በሌላ አባባል ራሳችንን ያለመቀበላችን ሁኔታ የሚገለጥበት የመጀመሪያው ምልክት ራስን አሳመሆን ነው፤ የማንቀበለውን ማንነታችንን በመደባበቅ ሌላ ሰው መስለን

የተደረገው አይታ ማለት በራሳችን ካይ
የክንኝ አመለካከት መስመር ማስያዝና
መረጋጋት ማለት ነው።

ለመታየት መሞከር ማለት ነው። በማንነታችን ስንደላደል ግን ራሳችንን እንቀበለውና ቀና ብለን መኖር እንጀምራለን። ከዚህ በታች እንደምንመለከተው ራስህን ሆኖ መኖር ብዙ እውነታዎችን

የሚያመቃልል ጉዳይ ነው።

ራስን ማሻሻል

በማንነታችን ላይ የማንቀበላቸውን ነገሮች ለማሻሻል ጤናማ መንገዶችን መሞከሩ ከፋት እድረውም። በማንነታችን ላይ የምናገኛቸውን የዝንባሌም ሆኑ የአካላዊ ሁኔታዎች ሁሉ መለወጥ ብንችል መልካም ነበር። ሁሉንም ለመለወጥ ግን እይቻለን። ስለዚህ፤ የምንችለውን ሁሉ ካደረግን በኋላ በራሳችን ወደመደለደል መምጣት አለብን።

ራስን መቀበል

ዘራችንን፣ የቆዳ ቀለማችንን፣ ቋንቋችንን፣ መልካችንንና ቁመናችንን ሲደባብቁ ለመኖር መሞከር አጅግ አድካሚ ጉዳይ እንደሆነ ማስታወስ የግድ ነው። ያለን ምርጫ ራሳችንን ተቀብለን የሕብረተሰብ ደስተኛ ዜጋ ለመሆን መወሰን ነው። ራሳችንን ሳንቀበልና ከራሳችን ጋር በሰላም ሳንኖር ከሕብረተሰቡ ጋር በሰላም መኖር አንችልምና።

ባለን ነገር መደሰት

ጎደለኝ ብለን የምናስበው ነገር ላይ በማተኮር ሲጨነቁና ሲሸማቀቁ ከመኖር፣ አለኝ የምንለው ነገር ላይ በማተኮር በፈገግታና በልብ ደስታ ለመኖር መወሰን አስፈላጊ የተደላደለ አይታ ነው። ደስተኛነት የአይታና የውሳኔ ጉዳይ ነው። እኛ የምንመኛቸው ነገሮች ሁሉ ተሟልተውላቸው በብዙ ኃዘን የሚኖሩ ሰዎች እንዳሉ እንዘንጋ።

የጤና-ቢስ አይታ ምንጮችን መለየት

ራሳችንን እንዳንቀበል የሚገፋፉን ከተለያዩ አቅጣጫዎች የሚመጡትና በአይችን ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ነገሮች አሉ። እነዚህን ማንነታችን ሙሉ እንዳልሆነ የሚያሳስቡንን ድምጾች በቶሎ ካልለየናቸው ነገሮች ከተበላሹ በኋላ ነው የምንነቃው። ሰው ማህበራዊ ፍጥረት ነው፣ በቀን ውስጥ ከብዙ ሰው እና ሁኔታ ጋር መልእክትን ይለዋወጣል። እንግዲህ በእነዚህ ልውውጦች መካከል ነው የተለያዩ አጣርተን ልንጥላቸው የሚገቡንን መልእክቶች ወደ ውስጣችን ተደባልቀውና ተሰውረው እንዲገቡ የምንፈቅደው። እንዳንዶቹ ራስን ያለመቀበል ዝንባሌዎቻችን ከልጅነት ጀምረው የተቀረጹበትን ቢሆኑም እንኳ፣ ራሳችንን የማወቅና የመምራት አድሜ ላይ ከደረስን በኋላ የምንወስዳቸው እርምጃዎች ወሳኝ ናቸው። የሚከተሉትን የጤና-ቢስ አይታ ምንጮችን እናጢን።

የራሱን ደም

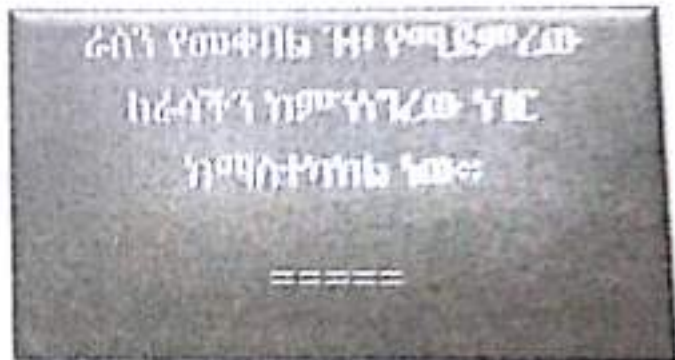
ራሱን የመቀበል ገዢ የሚጀምረው ለራሳችን ከምንነግረው ነገር ከማስተካከል ነው። ምንም እንኳን ሁኔታዎችም ሆኑ ሰዎች የሚነግሩን ነገር ጤናማና የሚያበረታታ ቢሆን ምንም እንኳን ብርቱ ነን ቢናረን፤ ለራሳችን ያሳመንነውና በውስጣችን የምናሰላስላቸው ሃሳቦች ከግንኙነትና የሕይወት ስሜትን የሚያመጡ ከሆነ ውጤቱ እያምርም።

የሰዎች ደም

ምንም ያህል ራሳችንን ብናገልፍ፤ ከሰዎች ጋር የሃሳብም ሆነ የስሜት ልውውጥ ሳናደርግ ለእንደ ቀን እንኳ መዋል ስለማንችል ሁኔታው ከሰዎች ወደ እኛ ለሚላኩ መልእክቶች እንደገንጋላቸው ያደርገናል። ስለዚህ፤ በስሜታችን ላይ አጉል ተጽእኖ የሚያመጡ መልእክቶችን ከሚያስተላልፉ ሰዎች ራሳችንን ካልጠበቅን ተጽእኖው ይህ ነው እያባልም።

የመጥፋት ብዙሃን ደም

ጤናማ ልዩነቶችና ጽሑፎች እንዳሉ ሁሉ፤ ራሳችንን እንዳትቀበልና የሆነ ቸግር እንዳለብህ የሚጠቁሙህም የመጥፋት ብዙሃን ደም ላይ ብዙ



ኖቸው። ራሳችንን ከሌለው ጋር እንድናነጻጽርና ወደ ኋላ እንደቀረን የሚጠቁሙን መልእክቶች ብዙ ናቸው። በተለይም የምእራቡ መገናኛ ብዙሃን የሚጠቁሙንን ጉድለት ለመመላት ሰፈርቶ መኖር የሞኝነት ሁሉ ሞኝነት ነው።

ምልከቶችን መለየት

በሚገባ ካስተዋልን ራሳችንን አለመቀበላችንን የሚያመለክቱ ብዙ ምልከቶች አሉ። ራሳችንን ያለመቀበላችንን ሁኔታ አንዳንድ ጊዜ ለእኛ ከመታየት ይልቅ በዙሪያችን ላሉ ሰዎች ግልጽ ነው። እነዚህን ሁኔታዎች መለየት እጅግ አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ ራስን ያለመቀበል ችግር አንዳለብን አንኳ በቅጡ እናውቀውም። ምልከቶቹን ስናስተውል ብቻ የችግራችንን ምንጭ በማወቅ መፍትሄን የማግኘት እርምጃ መውሰድ አንጀምራለን። አንድን በሽታ ለመለየትና መድሃኒት ለማግኘት የህመሙን ስሜት የማጤን ሁኔታ ወሳኝ እንሆን ሁሉ፤ ራስን ያለመቀበልንም ሁኔታ ለመለየት ሁኔታው የሚገለጥበትን ምልክት ማጤን አስፈላጊ ነው። ስለዚህ፤ ራሳችንን ያለመቀበል ሁኔታ እያጠቃን መሆኑንና አለመሆኑን ለመለየት የሚከተሉትን ምልከቶች ማጤንና እርምጃ መውሰድ አንችላለን።

ቋንቋችንን ማጤን

የአንዳንድ ራሳቸውን ያልተቀበሉ ሰዎች ንግግር በዝቅተኝነትና ራስን በማንቋሸሽ የተሞላ ነው። ሌሎች ግን ያንን የውስጥ ትግል ለማሸነፍ ሳያስቡት የትእቢትንና የማንከለብኝነትን ቃላት ይለምዳሉ። ይህ የሚሆንበት ምክንያት በውስጣቸው ያጠቃቸውን ደህና ያለመሆን ስሜት ለማሸነፍና ለመሸፈን ሳያውቁት ከሚያደርጉት ጥረት የተነሳ ነው።

አለባበሳችንንና የውጭ ገጽታችንን ማስተዋል

አንዳንድ ሰዎች ማንነታቸውን ለመደበቅ ቀላል ሆኖ የሚያገኙት መንገድ የአለባበስና ለሰዎች የሚታየውን የውጭ ገጽታ ማጉላት ነው። ከልክ በላይ "የሚጮህ" እና የሰውን አሳብ ለመሳብ የሚደረግ የአለባበስም ሆነ የመዋብ ሁኔታ አንዳንድ ጊዜ በውስጣችን የተንሰራፋን የተቀባይነት ምኞት ለማሟላት የሚደረግ ሙከራ ሊሆን ይችላል።

አጠቃላይ ሁኔታችንን ማየት

አንዳንድ ሰዎች ሁኔታቸው "የአነሱ" አይደለም። እንቅስቃሴያቸው፣ አረማመዳቸው፣ ሰላምታ አሰጣጣቸው ... የአነሱ እንዳልሆነ ያስታውቃሉ። መለስ ብለንና ተረጋግተን ራሳችንን ለመመልከት ጊዜን ተገኝታለን። ምናልባት ራስን ያለመቀበልን የውስጥ ስሜት ለማስተንፈስ የምናደርጋቸውን የአኛ ያልሆኑ ሁኔታዎች አናገኝ ይሆናል።

ስነ-ልቦናዊ ተጽእኖዎችን መለየት

ራሳችንን በማንቀበልበት ጊዜ ሳናስበው ራሳችንን ጥለን ወደ ሌላኛውና የእኛ ወዳልሆነው ማንነት እንድንሄድ ይገፋፋናል። በዚህ አይነት ተጽእኖ ውስጥ እንድንወድቅ የሚያደርጉን ሁኔታዎች በዙሪያችን ሞልተዋል። እነዚህ "ጥሪዎች" መነሻቸው በውስጣችን የሚገኘው ተቀባይነት የማግኘትና ራስን የመቀበል ስነ-ልቦናዊ ፍላጎት ነው። በውስጣችን ያለውን የመወደድና ተቀባይነት የማግኘት ፍላጎት ለማሟላት በዙ ነገሮችን ለማድረግ ይቃጠናል። ሳናስበውም ራሳችንን ማለቂያ የሌለው ጉዞ ውስጥ

ገብቶ እናገኘዋለን። ይህ እንዳይሆን በውስጣችን ያሉትን ስነ-ልቦናዊ ፍላጎቶች በማወቅ ትክክለኛ የመፍትሄ መንገድ መፈለግ አለብን እንጂ ራስን ባለመቀበል ስቃይ ውስጥ መማቀቅ የለብንም።

በውስጣችን ያለውን የመወደድና ተቀባይነት የማግኘት ፍላጎት ከማሟላት በዙ ነገሮችን ከማድረግ ይቃጠናል።

=====

የሚከተሉትን ከራሳችን እንድንሸሸ የሚያደርጉንን ሰው ስነ-ልቦናዊ ምክንያቶች እንመልከት።

• ተቀባይነት ፍለጋ

አንዳንድ ሰዎች ቤተሰባቸውን ለማስደሰት፣ ልባቸውን የላበው ፍቅረኛ እንዲቀበላቸው፣ እንዲሁም በእነዚህ ቡድን ውስጥ ተቀባይነት ለማግኘት ራሳቸውን ለመለወጥ ሲጣጣሩ ይታያሉ። የዚህ እይነት ራስን የመለወጥ መኪራ ግን መጨረሻው ድካምና "ራስን ግጣት" ነው። በቅኝው መፍትሄ ራስን ተቀብሎና ሆኖ መኖር ነው።

ዘመናዊነትን ፍለጋ

የዘመኑን ፋሽን፣ የዘመኑን ቁመናም ሆነ የዘመኑን የንግግር ዘይቤ ሁሉ ተከታትለንና አውቅንበት መኖር በጥንታዊ መልካም ነበር። ሁኔታው ግን ያን ያህል ቀላል አይደለም። "ዘመናዊ ሰው መስዩ ካልታየሁ ተቀባይነት አላገኝም" ከሚለው ማለቂያ የሌለው የውስጥ ጥማት ከሚመነጭ ትግል መጠንቀቅ አስፈላጊ ነው።

ስኬታማ መስሎ የመታየት ጥማት

አንዳንድ ሰዎች በተለያዩ የኑሮ ዘርፎች ስኬታማ መስሎ ለመታየት የማያደርጉት ጥረት የለም። ስኬት ግን የታይታና የአንድ ጊዜ ከስተት ሳይሆን ሂደትና የኑሮ ዘይቤ ነው። የስኬት መነሻው መሆን ያለበት በመጀመሪያ ራስን ሆኖ መገኘት ነው። በመቀጠልም ባመኑበት ጎዳና ወደ መስማራትና ራስን ወደ ማሻሻል ሊያድግ ይገባዋል።

| 15 |

ምን አይነት ሕዝብ ነው?

የተቃኘ አይታ

እንደ በአድሚቴ ጠና ያሉ አዛውንት ወደፊትና ወደኋላ እንዲወዛወዝ የተሰራውን ወንበራቸውን እንደ ልማዳቸው ወደደጅ አውጥተው የልጅ ልጃቸውን በጉልበታቸው ላይ አስተምጠው ከተማ መሃል ባለው ቤታቸው ደጃፍ ላይ የሚጫወቱትን ልጆች ያያሉ። በአንድ ጎኑ የልጆቹ ጨዋታ ደስ ይላቸዋል፤ በሌላ ጎኑ ደግሞ ብዙም የሚሰሩት የሌላቸው ጡረተኛ ሰለሆኑ በዚያ ተቀምጦ ጨዋታውን በማየት ጊዜን ማሳለፍ የየቀን ልማዳቸው ነው። እነዚህ ልጆች በጨዋታ መሃል ሲጣሉ እኝህ አዛውንት ካሉበት ሆነው ከፈ ባለ ድምጽ በማድረግ ያረጋጓቸዋል። ልጆቹ ስለሚታዘዟቸው ደስታቸው ይህ ነው አይባልም።

የዛሬዋ ቀን ትንሽ ለየት ትላለች። ከየት መጡ የማይባሉ ቱሪስቶች እጅግ የገዘፉ የጉዞ ሻንጣዎቻቸውን በጀርባቸው ላይ እዝለው በከተማዋ ላይ ፈሰሰዋል። በዚያ ከሚያልፉት ቱሪስቶች መካከል አንዱ በመንገድ ላይ በድርቅና ከተዋወቀው “የመንደር” አስተርጓሚ ጋር ወደላቸው ቀረበና ጥያቄ ሊጠይቃቸው እንደሚፈልግ ገለጸላቸው። ፈቃዳቸውን ካገኘ በኋላ እንዲህ አለ፡ “ይህች ከተማ ምን አይነት ከተማ ነች? ለመሆኑ ሕዝቧ ምን አይነት ሕዝብ ነው? ከፉ ነው ወይስ ደግ?” አላቸው። ሸማግሌው መልሰው፡ “እንተ የመጣህበት ከተማ ምን አይነት ከተማ ነች? ሕዝቡ ከፉ ነው ወይስ ደግ?” በማለት ጥያቄውን በጥያቄ መለሱለት። ቱሪስቱ በመመለስ፡ “እኔ የመጣሁበት ከተማ ውስጥ ያለው ሰው ሁሉ ደግና እጅግ መልካም ነው” አላቸው። ሸማግሌውም፡ “እዚህም

እንዲሁ ነው፤ ሁሉም ሰው ደግና እጅግ መልካም ነው" አሉት። ቀሪቱ ምስጋናውን አቅርቦ ገና ከመሄዱ እሱ ከመጣበት ከተማ የመጣ ሌላ ቀሪት ወደ እሳቸው ቀረበ። እነዚህ ቀሪቶች ከሃገራቸው ከመነሳታቸው በፊት ያንን ብቸኛ ጥያቄ ጠይቁ ብለው ቃለ-መሃል ያስገቧቸው ይመስል ይህኛውም ቀሪት ያንኑ ጥያቄ አዛውንቱን ጠየቃቸው። "ይህች ከተማ ምን ዓይነት ከተማ ነች? ለመሆኑ ሕዝቧ ከፋ ነው ወይስ ደግ" አላቸው። ሽማግሌውም ልክ ለቀደመው ቀሪት እንደመለሱት፤ "እንተ የመጣህባት ከተማ ምን ዓይነት ከተማ ነች? ሕዝቡ ከፋ ነው ወይስ ደግ?" በማለት ጥያቄውን በጥያቄ መለሱለት። ቀሪቱ በመመለስ፤ "እኔ የመጣሁባት ከተማ ያለው ሰው ሁሉ ጨካኝና እጅግ ከፋ ነው" አላቸው። ሽማግሌውም፤ "እነዚህም እንዲሁ ነው፤ ሁሉም ሰው ጨካኝና እጅግ ከፋ ነው" አሉት።

የአያቷን ምላሽ በመገረም ትሰማ የነበረችው ልጅ፤ "አባባ፤ ሁለት ሰዎች አንድ ዓይነት ጥያቄ ጠይቀውህ የተለያዩ መልሶችን እንደሰጠሃቸው አውቀሃል" አለቻቸው። አያት እንዲህ አሉ፤ "አውቃለሁ። አየሽ ጉዳዩ እንዲህ ነው፤ ሰው በሄደበት ቦታ ሁሉ ለማየት የተዘጋጀውን ነው የሚያዩው። የከተማው ሰው ሁሉ ከፋ ነው ብሎ አምኖ ከመጣ ያንኑ እየመረጠ ያያል፤ ሰው ሁሉ ደግ ነው ካለ ደግሞ ያንኑ እየለቀመ የማየት ዝንባሌ አለው። ለእነዚህ ቀሪቶችም የመለስኩላቸው ይህንኑ ነው። ከአንድ ዓይነት ከተማ መጥተው እንዲ የተሰጡ ሕዝብ ደግ ሲል ሌላኛው ደግሞ ያንኑ ሕዝብ ከፋ ሊሆን የበቂት ከአመለካከታቸው የተነሳ ነው።"

የእኚህ አዛውንት አጠቃላይ አውነትነት አለው። የእይታችን ዝንባሌ በሄድንበት ሁሉ የምንመለከተውን ነገር የመወሰን ኃይለኛ ጉልበት አለው። አንድን ነገር በተዛባ እይታ መመልከት እጅግ አዳኝ ውጤትን ያስከትላል፤ የሌለውን አውነታ እንደምለከትና በተሳሳተ ግምት ውስጥ እንደሚኖር ተጽእኖን ያደርግብናል። በአርግጥም ከዝንባሌአችን የተነሳ ያየናቸውና ያተኮርነቸው ሁኔታዎች ቢኖሩም እንኳ አመለካከታችን ሁኔታዎቹን ስለሚያሳቸው ነገር ሊጠቃሉ ይችላሉ የሚል ተስፋ እንዳይኖረን ያደርገናል።

የተቃኘ እይታ ማለት የአንድን ሁኔታ ጥሩነትም ሆነ መጥፎነት በጥቅሉ ከመገመትና ቀድሞውኑ በአንድ አቅጣጫ በተዘጋ እይታ ለማየት ከመዘጋጀት ይልቅ ግራና ቀኙን ባመዛዘነ እይታ ለመመልከት መዘጋጀት ማለት ነው። በየአለት ኑሮችን ላይ በተቃኘ አመለካከት ልናያቸው ከሚገቡን የሕይወት ዘርፎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

በራሳችን ላይ ያለንን እይታ መቃኘት

በራስ ላይ የተቃኘ እይታ፡ “እኔ አንዲህ ነኝ” ብለን ስለ ራሳችን የምናስበውን ነገር አመልካች ነው። የብዙ ሰዎች ትግል በራሳቸው ላይ ያላቸው ግምት እናሳና በዝቅተኝነት መንፈስ የተመታ ከመሆን የመነጨ ነው። የማይችሉ፣ ታናሾች፣ አቅሙ-ቢሶችና ተራ

የተቃኘ እይታ ማለት የአንድን ሁኔታ ጥሩነትም ሆነ መጥፎነት በጥቅሉ ከመገመትና ቀድሞውኑ በአንድ አቅጣጫ በተዘጋ እይታ ለማየት ከመዘጋጀት ይልቅ ግራና ቀኙን ባመዛዘነ እይታ ለመመልከት መዘጋጀት ማለት ነው።

=====

ሰዎች የመሆናቸውን ነገር የወሰኑት ራሳቸውን አዎንታዊ አመለካከት አይተውትና አገናዝበው ሳይሆን ከጊዜአዊ ስሜታቸው አንጻር ነው። የሚያስገርመው እውነት ደግሞ፡ ነኝ ብለው ወዳሰቡት ማንነት ቀስ በቀስ መውረዳቸው ነው። ምክንያቱም ማንነታቸው፡ “ነህ” ብለው የነገሩትን ነገር ለማስተናገድ ስለሚፈጥን ነው። በራስ ላይ ያለ የተቃኘ እይታ ማለት

እውነታን ከዶ ምንም ችግርና ጉድለት አንደሌለው ሰው መኖር ማለት ሳይሆን መልካሙን በማጉላት፣ ጎዶሎውን ደግሞ በማሻሻል እይታ መሞላት ማለት ነው። የሚከተሉትን እውነታዎች እናጢን።

ግንኙነትን በራሳችን አመለካከት ተጽእኖ ስር የሚኖር ፍጥረት ነው።

ይህ የሆነበት ምክንያት ብዙውን ጊዜ ከራሴ ጋር ስለማሳልፍና ብዙ ነገሮችን ለራሴ የመናገር እድሉ ስላለኝ ነው። ስለዚህም፣ በራሴ ላይ ያለኝን አመለካከት ጉዳይ መቃኘት አማራጭ የሌለው ጉዳይ ነው። ስለ ራሴ ወደማስበውና ወደምናገረው እየተሳብኩ መሄዴ አይቀርምና።

ሰዎች ግንኙነት ከሆኑ ብለው የሚነግሩኝ

ሰዎች ካለማቋረጥ መልካከትን ወደ እኛ ይልካሉ፤ በቃልም ሆነ በሁኔታ። ሰዎች በእኛ ላይ ሊኖራቸው የሚገባውን አመለካከት መቆጣጠር ባንችልም በእነሱ አመለካከትና ንግግር ተጽእኖ ስር እንዳንወደቅ ግን ራሳችንን መቆጣጠር እንችላለን። ሰዎች የሚነግሩኝ ልሆን ከሚገባኝ ጤናማ ማንነት ጋር የማይመጥን ከሆነ ሊጣል ይገባዋል።

አውነተኛው ማንነቴ

የተቃኘን እይታ የሚጀምረው አውነተኛው ማንነቴ ብዙ ብርታቶችና በርካታ ደካማ ጎኖች እንዳሉት እምኖ በመቀበል ቢሆንም የሚደመደመው ግን በዚያ ላይ አይደለም። ብርታት እየተገነባ ሲሄድ እንደሚችል፣ ድካም ደግሞ እየተቀረፈ ሊጣል እንደሚገባ በማወቅ ካለሁበት ደረጃ ላድግ ወደሚገባኝ ሁኔታ መገስገስ አስፈላጊ ነው።

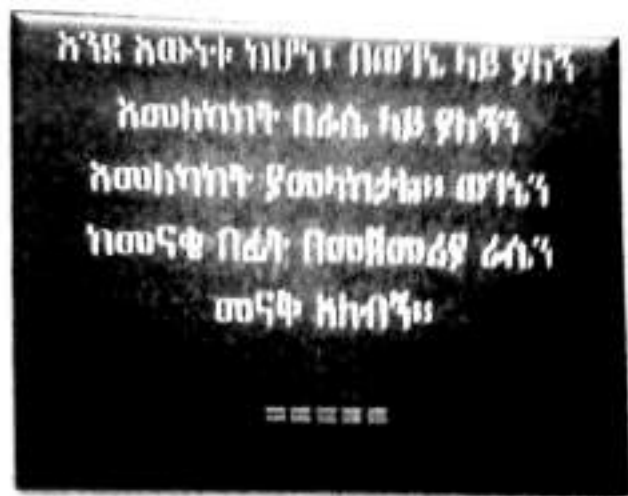
በወገኖችን ላይ ያለንን እይታ መቃኘት

በወገኖችን ላይ ያለንን እይታ በሚገባ ሲቃኝ ካለምንም ቅድመ-ሁኔታ ሰዎች ስለሆኑ ብቻ የሚገባውን አክብሮት መስጠት አጀምራለሁ። እንደ አውነቱ ከሆነ፣ በወገኔ ላይ ያለኝ አመለካከት በራሴ ላይ ያለኝን አመለካከት ያመላክታል። ወገኔን ከመናቁ በፊት በመጀመሪያ ራሴን መናቅ አለብኝ። በራሱ ላይ የከበረ አመለካከት ያለው ሰው በወገኑም

ላይ እንዲሁ ነው። እንዳንዶች የሰውን አውቀት፣ ሃብት፣ ዘርና የመሳሰሉትን አይታው ነው የሚያከብሩት። እንዲህ አይነት አመለካከት ያለው ሰው ራሱን እንደማያከብር አመልካች ነው። ከእርሱ ተሽሎ የተገኘ ሰው ሲያገኝ በራሱ ላይ ያለውን አመለካከት ማውረዱ አይቀርምና። እንደ ሰው ግን ሊከበር የሚገባው ስለ ሰውነቱ እንጂ ስላለው ነገር ሊሆን አይገባውም። በራሴ ላይ ያለኝ አመለካከት በወገኔ ላይ ስላለኝ አመለካከት የማመለከቱን ሁኔታ ከሚከተሉት ነጥቦች አንጻር አናጠይኩ።

ራሴን ሳልጠገ ወገኔን ልጠገ አልቻልም

እኔ ራሴ የመጣሁት ከየት ሆነና! የሃገሬን ሰውና ወገኔን በሚገባ የማፈቅር ከሆነ ሁኔታው ራሴን የማፍቀሬ ምልክት ነው። በዙሪያዬ ምንም አይነት ደስ የማያሰኙ ሁኔታዎችን በመለከትም እንኳ እኔም የዚያው ችግር አካል እንደሆንኩኝ በማሰብ መፍትሄን መፈለግ ራሴንና ወገኔን የመቀበሌ ምልክት ነው።



ራሴን ሳልንቅ ወገኔን ልንቅ አልቻልም

እኔ ራሴ የመጣሁት ከየት ሆነና! ሃገሬና ወገኔ መናቅ ካለበት እኔም የዚያ የተናቀ ክፍል አካል መሆኔን መዘንጋት የለብኝም። እኔን ወደመኖር ያመጣኝን ወገን መናቅ ማለት ራሴን መናቅ ማለት ነው። በዚህ ሕብረተሰብ ውስጥ የመወለዴ አውነታ ራሴን አከብሮ ሌሎችን ወደማከበር፣ አልፎም ለመፍትሄ ራሴን ወደማቅረብ ሊመራኝ ይገባል።

ራሴን እንደ ኋላ ቀር ሳልቆጥር ወገኔን እንደ ኋላ ቀር መቁጠር አልቻልም

እኔ ራሴ የመጣሁት ከየት ሆነና! የስልጣኔ ምንጭ በዘመን አመጣሽ አውቀትና ፋሽን ልቆ መገኘት አይደለም፤ በአመለካከት ልቆ መገኘት እንጂ! ማንኛውንም ስልጣኔ ወደ መኖር የሚያመጣው የአመለካከት ስልጣኔ ነው። ከአመለካከት ሁሉ ደግሞ የሰለጠነው አመለካከት በራስና በወገን ማመን፤ እንዲሁም ደግሞ ከወገን ጋር አብሮ ማደግና መሻሻል እንደሚቻል ከመቁጠር ነው።

በችግሮቻችን ላይ ያለንን አይታ መቃኘት

በችግሮቼ ላይ ያለኝ አመለካከት መቃኘት ማለት በየአለት ኑሮዬ በፊቴ የሚደነቀሩትን እንቅፋቶች በተቃኘ አይታ መመልከት ማለት ነው። ይህ የተቃኘ አይታ ችግሮቼን ሊገጥምና ሊያሸንፍ የሚችል በቂ ማንነት እንዳለኝ፤ ከሌለኝም ለማዳበር እንደምችል እንዳሰብ የሚያደርገኝ አይታ ነው። አሁን ካለሁበት ደረጃ ወደተሻለው ለማድግ በምወስዳቸው አርምጃዎች የሚጋረጡበኝን ሁኔታዎች አጅግ ካባድና ልወጣቸው የማልችላቸው እንደሆኑ ማሰብ ከጀመርኩኝ ውጤቱም እንደዚያው ነው የሚሆነው። በተቃራኒው ግን መፍትሄ የማይገኝለት ችግር እንደሌለ ለማሰብ ራሴን ካሳመንኩት ቀዳዳውን እስከማገኝ ድረስ መሞከሬን ስለማላቆም ወደጫፍ መድረሴ የማይቀር ነው። በዚህ የይቻላል አይታ እንዳልገሰግስ ተጽእኖ ሊያደርገው የሚችለትን እንዳንድ ሁኔታዎች እንመልከት።

የሌሎች ሰዎች ሁኔታ ተጽእኖ

አሁን በእኛ ሕይወት የሚጋፉንን ችግሮች ከዚህ በፊት በሌሎች ሰዎች ላይ ያስከተሉትን እስከፊ ሁኔታዎች ስናስብ ችግሩ በእኛም ላይ ያንኑ መዘዝ የሚያስከትል ስለሚመስለን በፍርሃት ልንመታ እንችላለን። ሌላውን ሰው ያሸነፈ ችግር ሁሉ እኛንም ያሸነፈናል ብሎ መደምደም ግን ከወዲሁ ለመሸነፍ ራሱን ማቅረብ ማለት ነው።

ያለፈው የግል ልምምድ ተጽእኖ

አሁን የምንጋፈጠው ችግር ከዚህ በፊት ጎድቶን ያለፈ ችግር ከሆነ እውነትም ያው ሁኔታ



የሚያገም ስለሚመስልን ፍርሃት ሊጫጫህን ይችላል። ሆኖም፣ ከመፍራት ያልቅ ሁኔታው ከዚህ በፊት ካመጣብን ችግር አልፈን አሁን መድረሳችን ላይና መፍትሄው ላይ በማተኮር ወይን መጠቀም አማራጭ የሌለው የድል መንገድ ነው።

የመሰረተ-ቢስ ፍርሃት ተጽእኖ

እንዳንድ ጊዜ ፍርሃት ራሱ ያስፈራናል። በውስጣች የሚሰማንን ፍርሃት ምንም ለማወቅ ብንሞክር እንኳ የመነሻ ጫፉን ላናገኘው እንችላለን። ይህ አይነት መሻ የሌለው ፍርሃት እንዲያደክመን ግን መፍቀድ የለብንም። /ለፍርሃትህ አትጸርክ። ለፍርሃት አለመንበርከስ እንጂ፣ አለመፍራት የጀግንነት ምልክት አይደለም! /

የሚመጥነንን ሰው በመምረጥ ዙሪያ ያለንን እይታ መቃኘት

"ይህ ሰው ይመጥነኛል" ብለን የምናስበውና ለወዳጅነት የምናስጠጋው ሰው ሁኔታ በራሳችን ላይ ያለንን አመለካከት በግላጭ ያሳያል። ለምሳሌ፣ የክብረ አመለካከት አያለን ለተራ ነገር ለመስከን ከወሰነ ሰው ጋር ጓደኝነት መያዝ ያስቸግረናል። ሰው ከመሆን እንጻር ሁሉም ሰው እኩል ነው። /ሰዎቹ በየእለቱ ከሚወስዱት ውሳኔና ምርጫ አንጻር ግን ሰዎች የተለያዩ ደረጃ በራሳቸው ላይ ይመድባሉ። ስለዚህ፣ "የክብረ" ሰው አለ፣ "ተራ" ሰው ደግሞ አለ። ይህንን ደረጃ የወሰነው እድል ሳይሆን የሰዎቹ ምርጫና ውሳኔ ነው። ራሱን ያክበረ ሰው ሁሉን ያከብራል፣ ወደ ሕይወቱ የሚያስጠባቸውን ሰዎች ግን በጥንቃቄ ይመርጣል። የወረደ ምርጫን ለመከተል ከወሰነ ሰው፣ እንዲሁም ላለን

ጤናማ አመለካከት ከሚመጥነው ቢታች ከሆነ ሰውና ሁኔታ ለመጠበቅ የሚከተሉትን ነጥቦች መታኘት አንችላለን፡፡

ራስህን ማወቅ

ቀደም ባሉት ገጾች ደግመን ደጋግመን ለመመልከት እንደሞከርነው ራስን ማወቅ ማንነቴን በሚገባ እንደገነዘብና ከማንነቴ ጋር የሚመጥነውንና የማይመጥነውን እንድለይ የሚረዳኝ መሰረታዊ አውነታ ነው፡፡ /ራስን የማያውቅ ሰው ለመጣው ሰውና ሁኔታ ራስን አጋልጦ የመስጠት ዝንባሌ ያለው ሰው ነው፡፡ /

መድረስ፣ ማድረግና መሆን የምትፈልገውን ማወቅ

የራእያችን ጥራትና ክብር ለራሳችን የምንሰጠውን ግምት ከፍ እንድናደርግ ያነሳሳናል፡፡ በውስጡ ሕሊናችን መልካም ራእይ ማየት ስንጀምር ራሳችንን ወደ ማከበር እንመጣለን፡፡ በሌላ አባባል የላቀ ራእይ ለላቀ ሕይወት ራሳችንን እንድናቀርብ መንገዱን ይጠርግልናል፡፡ የራእይ ጥራት ማንነትን የመቅረጽ ታላቅ ተጽእኖ አለውና፡፡

በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች ማወቅ

በዙሪያችን ያሉ ሰዎች ተጽእኖ ሁኔታ ወሳኝነት ካላይ ተመልክተነዋል፡፡ መጠየቅ ያለብን አጭርና ግልጽ ጥያቄ፣ “ራሳችንን አጋልጠን የሰጠንለት ሰው ወደ ተሻለ ደረጃ የሚሰበን ሰው ነው ወይስ ወደ ታች የሚያወርደን? ለዚህ ጥያቄ ተገቢውን መልስ በማግኘት ለማንነታችንና ለራእያችን ክብር ከማይመጥን ሰው ቀስባቀስ ገለል ማለት የግድ ነው፡፡

| 16 |

አብልቸው ልሙት

ስልታዊ አይታ

በእንዲት ከተማ ውስጥ አንድ ከቤተሰቦቹ ኃብትን የወረሰ ባለጠጋ አንደነበረ ይነገራል። ይህ ሰው የፈለገውን ያህል ወጪ በፈለገው ጊዜ ለማውጣት የሚያስችለው በቂ ገንዘብ ነበረው። ጥሩ ቤት፣ ጥሩ መኪናና የተሟላ ሁኔታ ነበረው። በዚህ ምቹ ሕይወት ብዙ ለመታትን ኖሯል። ሆኖም ኑሮ የሕይወት ድግግሞሽ አዙሪት ሆኖበታል። ይበላል፣ ይጠጣል፣ ከወዳጆቹ ጋር ይጫወታል፣ እቤቱ ይገባል፣ ይተኛል፣ እንደገና ደግሞ ጠዋት ይነሳል። የሚቀጥለውም ቀን ያንኑ ይደጋግመዋል። ከቁጥር በላይ ጓደኞች አሉት። ሰውየው ይህ የኑሮ ዑደት ሰለቸውና ወደ ግራ መጋባት መጣ። የስሜት ቀውሱ ሲበዛበት አንድ ቀን፣ “ራሴን አጠፋለሁ” ብሎ ተነሳ።

ራሱን በምን መልክ ሊያጠፋ እንደሚችል ሲያስብ በአካባቢው ያለ አንድ ትልቅ ድልድይ እንዳለ ትዝ አለው። ወደዚያ ድልድይ ሄዶ ራሱን በመጣል ራሱን ሊያጠፋ መንገድ ጀመረ። የሚያስፈራ ከፍታ ባለው በዚያ ድልድይ ጫፍ ላይ ቆሞ ራሱን ሊጥል ሲዘጋጅ በድንገት አንድ ድምጽ ሃሳቡን ሰረቀው። የሚያሳዝን የሕጻን ልጅ ድምጽ ነው። ዘወር ብሎ ሲመለከት አንድ ህጻን ተመለከተ። ይህ ሕጻን አርቦት በጣም ከስቷል። እዚያ ድልድይ ጋር ማን ትቶት እንደሄደ አይታወቅም። ይህ ራሱን ሊያጠፋ የነበረ ሰው ይህንን ሕጻን ጠጋ ብሎ ሲያየው ከረሃብ የተነሳ መገርጣቱን ተመለከተና በጣም ለዘነላት። በልቡም እንዲህ ሲል አሰበ፣ “ይህንን የከሳ ሕጻን አንድ ቀን እንኳን አብልቸው ልሙት”። ስለዚህም፣ ራሱን የማጥፋት ቀጠሮውን ለበኋላ አስተላለፈው።

ሕጻኑን አቅፎ እንሳውና ወስዶ ካጠበው፤ በደንብ ካበላውና ካጠጣው በኋላ ራሱን ወደማጥፋት አቅዱ ለመመለስ መንገድ ቀጠለ። በመንገድ ላይ ሲሄድ "ገን የዚህ ሕጻን ሁኔታ ከእይኑ አልለይ አለው። ደግሞ እንዲህ ሲል አሰበ፤ "እኔ ከጥጥኩ በኋላ ይህን ህጻን ማን ሊያበላው ነው? ገና በእንድ ቀን ምግብ ራቱ መለስ ብሏል"። ይህን ካሰበ በኋላ ስላላስቻለው ህጻኑን ትቶ ወደመጣበት አካባቢ በመመለስ እንደገና ሊያበላው ወሰደው። ሌላ ቀን ጨመረለት። እንደገናም ሌላ ቀን አበላው። እንዲህ እያለ ለጥቂት ቀናት ካበላው በኋላ ልጁን ሲያየው ነፍሱ ተመልሳለች። አሁን ይሄ ባለጠጋ ተመልሶ ራሱን ስለማጥፋት ማሰብ ሲጀምር የዚህ ልጅ የወደፊት ሕይወት ይታየው ጀመረ። ይህ ልጅ እድን ጥሩ ደረጃ ላይ ሲደርስ ለማየት መናፈቅ ጀመረ። ለመግር ዘዛ የሚገኘለት ትርጉም እግኝቷልና። ከዚያም በኋላ ዳግም ራሱን ስለማጥፋት አሰቦም አያውቅ።

ከዚህ ባለሃብት ሰው እንደምንማረው በእንድ አቅጣጫ ብቻ ያተኮረ የእድገት እይነት ሙሉ እድገትን እንደማያሳይና እድገታችን ሁሉንም ሊሆን እድሚገባው ነው። ከወላጅ በፊት በሕይወታችን ወሳኙ ነገር በእይነት-ስጋችን በየቀኑ የምናየው ሃብታችን ሳይሆን በእይነት-ህሊናችን የምናየው ራዕይ ጭምር እንደሆነም ታሪኩ ይጠቅመናል። ስለዚህም ስኬት ማለት ሃብት ማከበት ብቻ እንደሆነ የሚያስቡ ሰዎች ተሳስተዋል። ሕይወት ዘርፈ-ብዙ የሆኑ ሂደት እንደሆኑ የዘነጉ እንዳንድ ሰዎች በእጃቸው የገባውን ነገር ተጠቅመው ምን ሊያደርጉበት እንደሚችሉ እንኳ በትጡ ሳያውቁት ብዙ ነገር ይሰበስባሉ። ሰው ምንም የተሟላ ነገር በውርስም ሆነ በኢጋጣሚ በያገኘ ከዚያው ጋር ሁለተኛነትና እድገትን አብሮ የመጨበጥን እይታ ካላዳበረ ሕይወት ሙሉ እትሆንም።

ስለታዊ እይታ ማለት ማንነትን በተለያዩ ዘርፎች አቅጣጫ የማሳድግን ስልት ማብራር ማለት ነው። ይህ ዘርፈ-ብዙ የሆነን እድገት፤ "ከየት መጣሁ?" "ወደ የትሰ መሄድ?" "እረጋጋለሁ?" "ያለኝ ነገር ምንድን ነው?" "ባለኝ ነገር ምን ማከናወን እረጋጋለሁ?" የሚሉትንና የመሳሰሉትን ጥያቄዎች መመለስ ማለት ነው። ዘርፈ-ብዙ እድገት የሚከተሉትን ያካትታል።

በራሳይ ማደግ

ማንኛውም ልናከማቸውም ሆነ ልናዳብረው የምንፈልገው ነገር መግቢያው በር ራሳይ ሊሆን ይገባዋል፤ አለዚያ ከኋላ የምንጀምር ሰዎች እንሆናለን። ከኋላ መጀመር ማለት እንድን ነገር ከጨበጥን በኋላ በዚህ እጃችን በገባው ነገር፡ “ምን ላድርግበት?” ብሎ ማሰብ ማለት ነው። አንዳንድ ሰዎች ገንዘብንና ሌሎች ነገሮች ለምን እደሚሰበሰቡ ሳያውቁትና አስቀድመው ሳያስቡበት በእጃቸው ካሰገቡ በኋላ በዚያ እጃቸው በገባው ነገር ምን እንደሚያደርጉ ለማወቅ ሲጨናነቁ ራሳቸውን ያገኙታል። የስልታዊ አመለካከት ቅደም-ተከተል ግን መነሻው፤ ለመሆንና ለማከናወን ከፈለግነው ነገር አንጻር ሊሆን ይገባዋል። በመጀመሪያ ራሳያችንን ማብሰልና በመቀጠልም ከዚያ ራሳይ እንጻር በተለያዩ የሕይወት አቅጣጫዎች ማደግን ይጠቀልላል። የራሳይ ሰው መሆንህን ለመገምገም የሚከተሉትን አውነታዎች አሱ።

የምትምትለት ራሳይ ከሌለ የምትኖርለት ራሳይ አይኖርህም

የራሳይን አውነተኛነት የማወቂያ ቀላል ጥያቄ፡ “ይህንን ራሳይ መከፈል ያለብኝን መስዋእትነት አስከመከፈል ድረስ እከታተለዋለሁ?” የተሻለ አድል አስኪገኝ ድረስ ወይም

እንድ ገጠመኝ አስኪጋፋን ድረስ ብቻ የምንከተለው ራሳይ በአውነትም ራሳይ አይደለም። ትክክለኛ ራሳይ የጨበጠ ሰው በሆነ ባልሆነ ምክንያት አይወላውልም።

ስፊታዊ እይታ ማከት ማግኘትን በተከያዩ ዘርፎች አቅጣጫ የማሳደግ ስፊት ማዳበር ማከት ነው።

=====

ባይከፈለህ የምታከናውነው ራሳይ ከሌለ ቢከፈለህም የምታከናውነው ራሳይ እይኖርህም

የራሳይን ትክክለኛነት የማወቂያ ሌላ ጥያቄ፤ “ይህንን ራሳይ ቢከፈለኝም ባይከፈለኝም እከታተለዋለሁ?” የምንኖርበት ዘመን ሰዎች ለራሳቸው የሚጠቅም ስልጠናን ለመውሰድ እንኳ ገንዘብ እንዲከፈላቸው የሚጠብቁበት ጊዜ ነው - እሳዛኝ አመለካከት! እውነተኛ ባለ ራሳይ ምስጋናም ሆነ ጥቅማ ጥቅም ባያገኝ እንኳ ወደ ፊት ይዘልቃል።

በራሱ መነሳሳት የምትከተለው ራሳይ ከሌለህ በሰው ግፊት የምትከተለው ራሳይ እይኖርህም

የራሳይን እውነተኛነት ለመለየት መጠየቅ ያለብን ሌላ ጥያቄ፤ “ይህንን ራሳይ ካለምንም የውጪ ግፊት እከታተለዋለሁ?” እውነተኛ ባለ ራሳይ የሚደግፈውና የሚያበረታታው ሰው አገኘም አላገኘም በውስጡ የተቀጣጠለውንና ሆኖ ማየት የሚፈልገውን ነገር ከመከተልና የሚያስፈልገውን ከማድረግ ወደ ኋላ አይልም።

በአእምሮ እውቀት ማደግ

አእምሮአችን አስገራሚ የሆነ የፈጣሪ ስጦታ ነው። ለተጠቀሙበት ምንም ገደብ የሌለው እስኪመስለን ድረስ የሚፈጥራቸው ነገሮችና የሚያገኛቸው ግኝቶች አስደናቂ ናቸው። ለተውትና ችላ ላሉት ደግሞ ካለበት አልፍ የማይል፤ ምናልባትም ወደታች የሚያዘቅጥ የማንነት ክፍል ነው። አንድ ሰው ሊከተለው የሚፈልገውን ራሳይ በቅጡ ካወቀ በኋላ በመቀጠል ሊያደርገው የሚገባው ነገር ያንን ራሳይ በሚገባ ለማከናወን የሚያስፈልገውን እውቀት ማዳበር ነው። ራሳይ ሳይኖር የሚከማች እውቀት ስኬታማ የማድረጉና አርካታን የመስጠቱ ጉዳይ አጠራጣሪ ነው። የእውቀትን አይነት አከማችተው በማለበል እንደተመታች መርኩብ ከዚህና ከዚያ የሚዋዥቁ ሰዎች ቁጥር እጅግ ብዙ ነው።

ካልሞግባሪዎ በአእምሮ አውቀት የማይገኝ ሂደት ውስጥ ለመግባት የሚከተሉትን አውነታዎች ማጠቃለያ አንችላለን።

የየክፍሉህን ልዩ

በቀላሉ የሚበራረሩትን አእምሮህ የተከፈተለትን የአውቀት እይነት በመለየት ከራእይህ እንዲህ ልሰማህ አዘጋጅ። ራእዩ ነው ብለህ የምታስበው ነገርና አእምሮህ የተከፈተለት ነገር አልባባም ካሉህ ምናልባት ከጊዜአዊ ምኞትህና በጊዜው ስሜትህን ባነሳሳው ሁኔታ እንዲህ ብቻ ተነሱትህ ራእይህን መስርተህ እንዳይሆን ራእይህን መፈተሻ አስፈላጊ ነው።

ለግብ

መጽሐፍ የማንበብ ልማድህ እንዴት ነው? በወር ውስጥ ስንት ምእራፍ ታነባለህ? ጀምረህ የጨረሰካቸው መጽሐፍቶች ምን ያህል ናቸው? እነዚህን ጥያቄዎች በቀም ነገር ጠይቅና ራስህን በማየት ለውጥን እርርግ። መጽሐፍትን ስትመርጥ አጠቃላይ አላማህን በሚያግዙና ራስህን ለማሳደግ በሚጠቅሙህ መጽሐፍቶች ላይ ትኩረት ስጥ።

ራስዎ ሳይሆን የሚጠቅሙትን አውቀት ስንጠቅማ የሚቀርብና እርንታን የመስጠቱ ገደብ አጠፋጣሪ ነው።

=====

የትግባር ሰው ሆን

አውቀትህን በትግባር ካላዋልከው ከመረጃነት እያልፍም። ይህንን አስታውስ። መረጃ ብቸውን አውቀት አያያለም። ያዳበርካቸውን አውቀቶች ወደ ተግባር ማዋል ወይም ያንን ልማድረግ በማታደግ ላይ መሆን አልበህ። “አውቃለሁ” ለማለት ያህል አትወቅ። ያንተን ያህል ሳያውቁ ከአንተ የበለጠ ያከናውኑ ሰዎች እንዳሉ አትዘንጋ።

በስሜት ብቃት ማደግ

በሕይወታችን በፍጹም ልንተማመንባቸው ከማንችላቸው ነገሮች አንዱ ስሜት የተሰኘው ነገር ነው። እንደምንሰማው፣ እንደምናየውና እንደምናሰላስላቸው ሃሳቦች የተለያዩ ስሜቶች ሲፈራረቁብን ራሳችንን እናገኘዋለን። የትናንት ስሜታችንን ዛሬ፣ የዛሬው ደግሞ ነገ እናገኘውም። ይህንን ተለዋዋጭ የስሜት ሁኔታ በተሳካለት መልኩ ለመያዝ በስሜት ብቃት ማደግ የግድ ነው። በስሜት ብቃት ማደግ ማለት ስሜትን የመቆጣጠርና ከስሜት ይልቅ መርህን የማስቀደም ብቃት ማለት ነው። ስሜት ሲለዋወጥ፣ ስሜት ሲጎዳና አጉል ስሜትን የሚያነሳሱ ሁኔታዎች ሲከሰቱ በስሜት ብቃት የበሰለ ሰው የጊዜውን ስሜት ለማርካት ብሎ ዘላቂውን ራዕይን እይጥልም። በዚያ ፈንታ ከትኩረቱ የማይወጣበትን መንገድ ይፈልጋል። በስሜት ለመበሰል የሚጠቅሙን ጥቂት ልምዶች እንመልከት። (በስሜት ብቃት ስለማደግ የጠለቀ ጥናት ለማድረግ “የስሜት ብልህነት” የተሰኘውን መጽሐፍን ያንብቡ)።

በተግባር መጽናት

ስሜትህ ከፍና ዝቅ ሲል ከተግባሮችህና ከአላማህ የማትመለስ ሰው ልትሆን ይገባል። በስሜት ብቃት የበለጸገህ ሰው ለመሆን ከፈለክ እንደ አየሩ ጸባይና እንደ አለቱ ስሜትህ ከመነዳት መቆጠብ አለብህ። በተቃራኒው የስሜትህን ግፊትና ንዝረት ገታ በማድረግ ውስጥህ ባመነበት እውነታ መንቀሳቀስ አስፈላጊ ነው።

ለዎችንና ሁኔታዎችን መታገስ

ስሜታዊ ምላሽን የሚጋብዝ ሰውና ሁኔታ ሲያጋጥምህ እዚያው በጋለ ስሜት ምላሽ ከመስጠት ይልቅ ተረጋግተህ ትከከለኛውን ምላሽ አስበህ ምላሽን የመስጠትን ልማድ አዳብር። አንድን ነገር ተናግረህና አድርገህ በኋላ መዘዙን ለመቀልበስ ከመጣጣር ይልቅ አስበህና ግራና ቀኙን እይታህ ምላሽ መስጠት የተሻለ ውጤት አለው።

ምክርን መሰማት

አንዳንድ ሰሚታዊነቶችህ ለአንተ ግልጽ ሆነው አይታዩም። አንተ የማታስተውለው፣ ለላው ሰው ግን በግልጽ የሚያየው ባህሪ እንዳለህ አትዘነጋ። በተለይም የትዳር ጓደኛህ ወይም በቅርብ የሚያውቁህ ወዳጆችህ በዚህ ጉዳይ ላይ ግሩም መረጃ ሊሰጡህ ይችላሉና ልቦናህን ከፍት አድርግ። ጓላ ቀር እንዳትሆን ተከላካይና አልሰማ ባይ አትሁን።

በገንዘብ ብቃት ማደግ

ምንም አይነትነት አስገራሚና አሳማኝ ራሳይ ቢኖርህና አስፈላጊው አይነት የእውቀትና የሰሚት ብቃትን ብታዳብር ያንን ራሳይህን ተግባራዊ ለማድረግ በቂ ገንዘብ ከሌለህ የትም አትደርስም። በዚህ ምድር ላይ ከገንዘብ ውጪ ብዙም እንቅስቃሴ ማድረግ እንደማትችል አወቅ። በገንዘብ ብቃት ማደግ በአንድ ጎኑ ራሳይህ የሚጠይቀውን ወጪ



በመሸፈን ተግባራዊ የማድረግ ብቃት ሲሰጥህ በሌላ ጎኑ ደግሞ የአለት ኑሮህን ለመግፋትና ይህንና ያንን ቀዳዳ ለመድፈን ስትታገል ራሳይህን ከመከታተል እንዳትገታ የገንዘብ ነጻነትን ይሰጥሃል። በገንዘብ ለመበልጸግ መፈለግ ምንም እንከን የማይወጣለት ምኞት ነው። ጥንቃቄ ሊወሰድበት የሚገባቸው ጉዳዮች ገንዘብን ለማግኘት የምንጠቀምበት መንገድ ላይና ገንዘብ ከመጣ በኋላ

ለምን እንዳዋልነው ነው። በገንዘብ ብቃት ለማድረግ መመለስ ያለብን ጥያቄዎች ከዚህ በታች ይገኛሉ።

ራስን የማሻሻል ጥያቄ

“የገንዘብ ገቢ የማግኘትና ገቢዬንም የማሻሻያ አውቀት አለኝ?” በብቃት ሳላድግ በገንዘብ ማደግ አልችልም። ስለዚህም፣ በአውቀትና በሙያ የማድግበትን መንገድ ማመቻቸት አለብኝ። ማንነቴን ሳላድግና ተፈላጊነቴ ሲጨምር ሰዎች እኔንና በእኔ ውስጥ ያለውን አውቀት ለማግኘት ምንም እይነት ገንዘብ ለመከፈል ዝግጁ ይሆናሉ።

የአቅድ ጥያቄ

“በእጄ ያለውን ገንዘብ የመጠቀሚያ የበጀት አቅድ አለኝ?”። ገንዘብ በእጅ ማስገባት እንድንገር ነው፤ ያንን ገንዘብ በተገቢው መንገድ ተገቢው ነገር ላይ ማዋል ደግሞ ሌላ ነገር ነው። የአንዳንድ ሰዎች ችግር ገንዘብ ማግኘት አይደለም፤ ገንዘቡ እጃቸው ከገባ በኋላ ግን የት እንደገባ በማያውቁት መንገድ ባከኖ ያዩታል።

የጤናማነት ጥያቄ

“ገንዘብን ለማግኘት ባለኝ ትጋት የግሉንና የማህበራዊ ጤንነቴን የምጠብቅበት ብስለት አለኝ?” አንዳንድ ሰዎች ገንዘብን ለማግኘት የሚሄዱበት ጎዳና ከጦርነት ተለይቶ አይታይም። ገንዘብ አግኝተው በሂደቱ ውስጥ ግን ራሳቸው የሚያጡ ሰዎች፤ ገንዘብን ሰብሰበው በምንም የማይለወጡ ወዳጆቻቸውን የሚበትኑ ሰዎችም ቁጥር ጥቂት አይደለም።

| 17 |

ጤናማው ለማኝ

የላቀ አይታ

አካባቢው በከተማው መሃል አለ የተባለ ባንክ፤ የተለያዩ ካፌዎችና ሌሎችም እግር የሚበዛባቸው ቢሮዎችና ሱቆች ያሉበት አካባቢ ነው። ከተለያዩ ቦታዎች የሚተላለፉ ሰዎች በፍጹም ሳያዩት ሊያልፉ በማይችሉበት መስቀለኛ ቦታ ላይ አንድ ጤናማ ለማኝ ተቀምጦ ይለምናል። ይህ ለማኝ በጎልማሳ የእድሜ ክልል ውስጥ ያለና ለሚያየው ግር የሚል አይነት ለማኝ ነው። ግር የሚለው ምንም የተለየ ነገር ስላለበት አይደለም። ፈርጣማ፣ ጤናማና ሰርቶ ለመብላት ምንም ነገር ያልጎለደለው ይህ ሰው ቀኑን ሙሉ ተቀምጦ ሲለምን ማየት ግር ይላል። ሰው ግን ይሰጠዋል፤ አንዳንዱ "ለመጽደቅ"፤ ሌላው ደግሞ ሰው ሲሰጥ አያየ በማፈር።

አንድ የባንክ ሰራተኛ የዚህ ለማኝ "ደንበኛው" ነው፤ በየቀኑ ቢያንስ አንድ ጊዜ ሰላም ሳይለውና ሳንቲም ሳይሰጠው አልፎ አያውቅም። የዚህ ጎልማሳ ሁኔታ ግን ውስጡን ያንገበግበዋል። "ሰው አንደዚህ አይነት ጤናማ ማንነትና ሙሉ አካል ይዞ አንዴት በከተማ መሃል ቁጭ ብሎ ሲለምን ይውላል?" አያለ ሁል ጊዜ ያስባል። ማድረግ የማይቻል ነገር ነው እንጂ በዚያ ቦታ ተቀምጦ አንዳይለምን ቢያስከለክለው ደስ ይለው ነበር። ያን ያህል ይህንን ሰው ከዚህ ልመና ስራ የማውጣት ጽኑ ፍላጎት አደረበት።

አንድ ቀን በቀን ሁለት ጊዜ ወጣ ገባ በሚያደርገው የባንክ ሰራ አማካኝነት ሲመላለስ ደጋግሞ ሳንቲም ሰጥቶት አለፈ። የዚህ ለማኝ ደጋግሞ ለመጠየቅ አለማፈር ቁጭቱን ይበልጥ አባሰበት። ቢሮው ቁጭ ብሎ ሲያስብ ይህ ለማኝ አንድ ልማድ አንዳለው

እስታወሰ። በአጠገቡ አንድ እርሳስና የማስታወሻ ወረቀት አይለየውም። አንድ ሰው ገንዘብ ጣል ሲያደርግለት መመዝገብ በፍጹም አቋርጦ አያውቅም። ስማቸውን ስለማያውቀው የሰውየውን ሁኔታና የሰጠውን የገንዘብ መጠን ይመዘግባል። ይህንን የለማኘን ልማድ በመጠቀም ምን ሊያስተምረው እንደሚችል በራሉት።

የባንኩ ሰራተኛ የመጣለትን ሃሳብ ተግባራዊ ለማድረግ መጠበቅ ስላላስቻለው ወዲያው ወጣና ለለማኘ ከዚህ በፊት ሰጥቶት ከሚያውቀው የገንዘብ መጠን በላይ ሰጠውና እርሳሱን ወሰደበት። ለማኘ እርሳሱ በመወሰዱና ልማዱን ለማድረግ ባለመቻሉ ቢበሳጭም የተሰጠው ገንዘብ ጠቀም ያለ በመሆኑ እፋን ይዞ ሰውየው ገና እንደሄደለት ሮጦ አንድ እርሳስ በመግዛት ወደልመና ቦታው ተመለሰ። እርሳሱን ገዝቶ የተረፈው የገንዘብ መጠን ደስ የሚያሰኝ ነበር። የባንኩ ሰራተኛው ሲመለስ ለማኘ እርሳሱን ተከቶ የተለመደ የልመናና የምዝገባ ሰራውን ቀጥሏል። ይህ የባንኩ ሰራተኛ እቅዱ መስመር እንደያዘለት በማየቱ ደስ ብሎት እንደገና ገንዘብ ሰጠውና እርሳሱን ወሰደበት። ይህንን አድርጎ ገና ከመሄዱ ለማኘ አሁንም እርሳሱን ገዝቶ ተመለሰ። ትርፉ አስገራሚ ነበር። ይህ ሁኔታ ለተወሰኑ ቀናት ካለማቋረጥ ተከናወነ። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ይህ ለማኝ ሌሎች ሳንቲም የሚጥሉለትን ሰዎች መጠበቅ ትቶ ይህንን የባንኩ ሰራተኛ መጠበቅ ጀመረ።

አንድ ቀን የባንኩ ሰራተኛ የለመደውን ሊያደርግለት ብቅ ሲል ይህ ለብዙ አመት በዚያ መንገድ ላይ ተቀምጦ ሲለምን የነበረ ለማኝ የለም። ሊያስተምረው የፈለገውን ነገር ሳይጨርስ ስለሄደበት አዝኖ በሚቀጥሉት በርካታ ቀናት ሲፈልገው ይህ ለማኝ ሊገኝ አልቻለም። ከጥቂት ወራት በኋላ ይህ የባንኩ ሰራተኛ በአንድ የንግድ አካባቢ ለገበያ ወጥቶ ሲዘዋወር ሳለ አንድ ሰው ከኋላው መጥቶ ጥምጥም አለበት። ዘወር ብሎ ሲያየው ያ ፈልጎ ሊያገኘው ያልቻለው ለማኝ ነው። አለባበሱ አስገርሞታል፤ የሰውነቱ ጠረን በግሩም ዘመናዊ ሽቶ ተወቧል። የቀድሞው ለማኝ፤ "እስታወስክኝ? እኔ ለብዙ አመታት ከምትሰራበት ባንክ አጠገብ ስለምን የነበርኩ ሰው ነኝ። አሁን ሱቅ

ከፍቻለሁ። የገቢዬም መጠን በእጥፍ ዚዜ ወሰኑ በጣም ከፍተኛ ሆኗል። የከፈትኩትም ሱቅ የአርሳስ ሱቅ ነው። ደህንን ሱቅ የከፈትኩልኝ እንቱ ነህ። እምን ለንግድ የሚሆን ገንዘብ አልሰጠኸኝም፤ ነገር ግን ከልሙና ውጥቹ ወደ ንግድ መግባት እንደምችል የሃሳብ ዘር በውስጤ የዘራህብኝ እንቱ ነህ። ፀል ዚዜ ገንዘብ እየሰጠኸኝ አርሳሴን ስትወስድብኝ ነው አርሳሴን የመሸጥ ለመላካከት የተቀረጸብኝ፤ ከሰጠኸኝ ገንዘብ ይልቅ በውስጤ እንዲፈጠር ያደረከው ለመላካከት ይበልጣል። ለካሰ ደህንቱ የገንዘብ ደህነት አልነበረም፤ ደህንቱ የእይታ ደህነት ነበር። ለልሙ። ቀድሞውኑ ለማድረግ አሰቦት የነበረው እቅዱ እንደተላካለት የገባው የገንዘብ ስፋተኛ በጣም ተደስቶ ካቀረው በኋላ በፈገግታ መንገዱን ቀጠለ።

ይህ የጥንክ ሰራተኛ ለዚህ ለማኝ ካደረገለት ውላታ የበለጠ ሌላ ውላታ የለም። እንዳይንቀሳቀስ አድርጎ ያሰረውን ለመላካከት አስለውጦ ከዚህ የተሻለ ሕይወት እንዳለ ለመላካከተው። በአለም ላይ በሚልየን የሚቆጠሩ ሰዎች ማንነታቸው ያለውን ብቃት ጥቂቱን እንኳን ሳይጠቀሙበት “በመርመሰመሰ” ያልቆሩ። የትም ሄደክ የትም፤ በአመለካከትህ ርዝመትና ስፋት ትመላለሳለህ” የሚለው ለባባል ትከክል ነው። ለመላካከታችን እናሳ ከሆነ ኑሯችንም እንዲሁ እናሳ፤ በፊት ላይ ያለን እይታ ከለማኝነት ካላለፈ ኑሯችንም እንዲሁ ልሙና ከመሆን ለያልፍም፤ ከዚህ የተለየ ነገር እንዳለ ማሰብ ስንጀምር ግን ማድረግና መሆን በምንችለው ነገር እንገራማለን።

የላቀ እይታ ማለት ያለሁበትን ሁኔታ በጭፍንነት ባለመቀበልና ማንነቱን በማንሳሳት አሁን ካለሁበት ደረጃ የላቀ ሁኔታ ውስጥ ልገባ እንደምችል ማመን ማለት ነው። ደህ እንዲሆን የተለያዩ ለአድገቱ የሚሆኑ አርምጃዎችን መውሰድ አችላለሁ። ከዚህ በታች የተጠቀሱት ነጥቦች ጥቂት አስፈላጊ መመሪያዎች ይሰጡናል።

አስተሳሰብን በመቆጣጠር ጀምር

አስተሳሰብን መቆጣጠር ማለት ወደ እኔ የሚመጣውን ወይም በውስጤ የሚፈጠረውን ሃሳብ ዝም ብሎ ከመቀበልና ከመተግበር ይልቅ በማጣራት ማስተናገድ ማለት ነው። አስተሳሰባችንን ሳንለውጥ ሕይወታችንንም ሆነ ሁኔታችንን መለወጥ አንችልም። ይህ የሚሆንበት ምክንያት የሁሉ ነገር መጀመሪያ አስተሳሰብ ስለሆነና አስተሳሰባችን የማንነታችን ማምረቻ በመሆኑ ነው። በመጀመሪያ እንደ ሃሳብ ወደ አእምሮአችን

የካቀ አይታ ማክት ያከሁበትን ሁኔታ በጭፍንነት ባከመቀበልና ማንነቴን በማሳሳት አሁን ካከሁበት ይረዳ የካቀ ሁኔታ ውስጥ ልገባ አንደምታል ማመን ማክት ነው።

=====

ይገባል። በመቀጠልም ይህ ሃሳብ በውስጣችን ይብላላና በንግግርና በተግባር መገለጥ ይጀምራል። ይህ ተግባር ወደ ልማድ ከተለወጠ በኋላ ፍጹሙነታችንን የመለወጥና የመቅረጽ ጉልበት ይኖረዋል። ምክንያቱም ማንነታችን አስተሳሰባችንን ተክትሎ ስለሚሄድ ነው። ስለዚህ፣ ባለንበት

ወይም ወደ ኋላ እንዳንቀር የሚከተሉትን ልምምዶች ማዳበር አንችላለን።

የመለየት ልምምድ

ወደ አእምሮህ ከሚመጡት ሃሳቦች መካል ለማንነትህና ለሕይወትህ አላማ የሚመጥኑ ሃሳቦች የትኞቹ እንደሆኑ ለይተህ የማወቅን ልምድ ማዳበር አለብህ። ይህንን ልምምድ ስታዳብር የመጣውን ሃሳብ ሁሉ በማግበስበስ ማሰብ ታቆምና በሃሳቦቻህ መካከል መለየትንና ለሕይወትህ እድገት የሚጠቅመውን ብቻ ማወቅና ማስተናገድ ትጀምራለህ።

የእምረት ልምምድ

የመጣ ሃሳብ ሁሉ በእምረህ ስፍራ ማግኘት የለበትም። ለሐቀመናክው የሕይወት ከፍተኛ የማይመጥነውን ተራ ሃሳብ በመጣበት ፍጥነት እንዲወጣ ለማድረግ መወሰን የጊድ ነው። እንደ ሃሳብ ወደ እምረህ እንዳይመጣ መከላከል ባትችልም በሃሳቦች መካከል ግን መለየትንና ለተራው ሃሳብ እምቢ የማለትን እርምጃ መውሰድ ትችላለህ።

የመሃደሪያ ልምምድ

ለተራ ሃሳቦች እምቢ ማለትን ከጀመርክ በኋላ በምትኩ ለአድገትና ለመሻሻል የሚሆኑ ሃሳቦችን ማስላስል ጀምር። ይህ ተራውን በከበረው ሃሳብ የመተየር እርምጃ ወደተሻለ የሕይወት መስመር ውስጥ እንድትገባ መንገድን ይጠርግልሃል። የምትጠብቀውን ውጤት በፍጥነት አለማግኘትህ አያሳስብህ፤ ዝም ብለህ ይህንን ተለማመድ።

የዲሲፕሊንን ጉልበት ተጠቀም

ዲሲፕሊን ማለት እንደሆነ ማድረግ ያለብኝን ትክክለኛ ነገር ለሚታይ በፈቃድም ባይፈቅድም መድረግ ስላለበት ብቻ ማድረግ ማለት ነው። ማንኛውም ችሎታና ብቃት ከዲሲፕሊን ውጪ ከነቱ ነው። ምክንያቱም ዲሲፕሊን ከሌለኝ ምንም እንኳን የማድረግ እምነት ብቃት ቢኖረኝና በነገሩ ባምንበትም ያንን ነገር ማድረግ ስለማይችላለሁ ነው። በሌላ አባባል ዲሲፕሊን ከሌለኝ መልካም ልማድን ለማዳበር ፈጽሞ አልችልም። ሕይወቴን በዲሲፕሊን ካልመራሁ የምትገባበረውን ነገር የሚወስነልኝ ያመነኩበት መርህ ሳይሆን የእሱ "መድ" ይሆናል። ይህ እንዳይሆን ራሱን በማሳመንና ከጊዜአዊ ስሜቶችን አልፎ በመሄድ ያመንንበትን ነገር ለማዳበር የተግባር ድግግሞሽ ውስጥ መግባት አስፈላጊ ነው። ዲሲፕሊንን ለማዳበር መወሰድ ከምትችላቸው እርምጃዎች የሚከተሉት ሞያዊና ሞያዊ ፍቺዎች ናቸው።

የምትፈልገውን አወቅ

ማከናወን የምትፈልገውንና ጊዜህን ልትሰዋለት የሚገባህን ተግባር በግልጽ አወቅ። ይህ ቀዳሚና እጅግ ወሳኝ የሆነ ጉዳይ ነው። ዓላማህንና መድረስ የምትፈልግበትን ደረጃ በሚገባ ሳታውቅ ዲሲፕሊን ለማዳበር መሞከር ጊዜን ማባከን ነው። ስለዚህም በቅድሚያ ከየት ወደ የት መሄድ እንደምትፈልግ ጥርት ባለ መልኩ ለማወቅ ተጣጣር።

ለፍላጎትህ የሚመጥነውን ልማድ ለይተህ አወቅ

የምትከተላቸው ዓላማዎች የራሳቸው

የሆኑ ባህሪያት አላቸው።

ወዳሱበከው ደረጃ ለመድረስ ምን

አይነት ልማድ ብታዳብር ስኬታማ

እንደምትሆን ማወቁ እጅግ ጠቃሚ

ነው። ልክ በአንድ አይነት ስፖርት

ልቆ ለመገኘት ምን አይነት ልምምድ

ማድረግና የትኛውን ጡንቻ ማዳበር

እንዳለብህ ማወቅ ያለብን ያህል ሕይወትም

እንዲሁ ነች።



ጀምር፣ ከጀመርክ ደግሞ አታቁም

ለማዳበር የምትፈልገውን ዲሲፕሊን መተግበር ጀምር። ያመንከበትን ነገር በፍጹም ለነገ አታስተላልፈው። ሆኖም፣ መጀመር ብቻ በቂ እንዳልሆነም አስታውሱ። የጀመርከውን ነገር ለማቆም ምንም አይነት ምክንያት አትሰጥ። ውጤት አስከምታግኝ ድረስ ቀጥል። አንድን ነገር ደጋግመህ ከማድረግህ የተነሳ ሁኔታው ወደ ልማድ እንደሚቀየር አትዘነጋ።

ጽኑ ፍላጎት ይኑርህ

ለማድግ ከፈለግህ ራስህን ለማሻሻል ጽኑ ፍላጎት ሊኖርህ ይገባል። ራስን ማሻሻል ማለት ባለብት ሳይረከቡ ከዛሬ ሁኔታ የተሻለ ነገር ውስጥ ለመግባት እስፈላጊውን ነገር ማድረግ ማለት ነው። የተግባር ጥራትና ውጤት ስለተመኘሁት ብቻ አይመጣም። በሌላ አባባል የእኔ መሻሻል በተጥታ ከተግባሩ፣ ከኑሮዬና ከገቢዬ መሻሻል ጋር ግንኙነት አለው። ብዙ ሰዎች ኑሮአቸው፣ የገቢ ምንጫቸውና የመሳሰሉት ነገሮች እንዲሻሻሉ ይመኛሉ። ራሳቸውን ስለማሻሻል ግን እስበውበትም አያውቁም። አእምሮዬ እንዲሻሻል ማንበብ የግድ ነው። የገቢ ምንጩ እንዲሻሻል አውቀቴንና ብቃቴን ማሻሻል የግድ ነው። የእኔነቴና የብቃቴ መሻሻል ዙሪያዬን ሁሉ የማሻሻልና ነገሮችን ለመልካም የመለወጥ ብርታትና ተጽእኖ አለው። ራስን በማሻሻል የተግባር ስኬት ውስጥ ለመግባት የሚከተሉትን ጥያቄዎች መጠየቅ ትችላለህ።

ማድረግ የምፈልገውንና የሚሳካልኝን አውቄ መተግበር ጀምራለሁ?

ማድረግ የሚሳካልህን ነገር ለይተህ እወቀውና በዚያ ዙሪያ መገንባትን ጀምር። የማይሳካልህ ላይ ከማተኮርና ከመድከም ይልቅ የሚሳካልህ ላይ በማተኮር መገንባት የበለጠ ውጤታማ ያደርግሃል። ብቃትህንና መድረስ የምትችልበትን ደረጃ በሚሳካልህና በተላሉ በሚፈሰሰህ ሁኔታ እንጂ በሚያቅትህና በሚያታግልህ ነገር አትመዝነው።

ይህንን ተግባር ማድግ የሚገባው ደረጃ ድረስ አሳድጌዋለሁ?

የሚሳካልህንና የምትፈልገውን ለይተህ መተግበር ከጀመርክ በኋላ ትኩረትህ ያንን ተግባር ወደ ማሳደግ ይሁን። በቅጡ ካላዳበርካቸው የትም ከማያደርሱህ ጥቃቅን ችሎታዎች ጋር ብቻ ከምትታገል በአንድ ነገር በሚገባ መብሰል ውጤቱ የላቀ ነው። ቢያንስ በአንድ ነገር እስከጥጉ የደረሰን አውቀት ለማዳበር ወስን፤ ያንንም ተከታተል።

ለእርማት ልቦናዬ ከፍት ነው?

"አውቃለሁ፤ ማንም ሊመከረኝና ሊያርመኝ አይችልም" የሚል እመለካከት ያለው ሰው ራሱን ለኋላ ቀርነት ያቀረበ ሰው ነው። እኛ ያላየነውን የሚያዩ፤ የማናውቀውን ደግሞ የሚያውቁ በርካታ ሰዎች በዙሪያችን እንዳሉ በማመን ራሳችንን ለእርማት መከፈት ጠቃሚ ነው። ይህ ከሌላው የመማር "ቀላልነት" የታላላቅ ሰዎች እይታ ነው።

ባለፈው ሁኔታ አትታሰር

ባለፈው ሁኔታ ላለመታሰር ካለፈው ታሪክ መፋታትን ይጠይቃል። ካለፈው መፋታት ማለት የትናንትን ስህተት በማረም ወደ ፊት መዝለቅ ማለት ነው። ይህም ሁኔታ ስህተት

ስህተትን በመፍራት ታስሮ ከመቅረት ስህተትን በማመን ወደ ፊት መገለጥ አማራጭ የከፈው ውሳኔ ነው።

=====

ከመስራት ነጻ የምሆንበት ዘመን በፍጹም ሊመጣ እንደማይችል ማወቅን ይጠይቃል። የሚንቀሳቀስ ሰው ስህተትን ለመስራት የተጋለጠ ሰው ነው። ስህተትን በመፍራት ታስሮ ከመቅረት ስህተትን በማመን ወደ ፊት መገለጥ አማራጭ የሌለው

ውሳኔ ነው። ያለፈውን እያሰቡ በጸጸት መኖር የእስር ቤቶች ሁሉ እስር ቤት ነው። ራሱን በመምራት የበሰለ ሰው ካለፈው ስህተት ራሱን መርቶ በማውጣት የወደፊቱ ላይ ያተኩራል። ስህተቱን ካረመና ከስህተቱ ከተማረ በኋላ ወደ ፊት ይራመዳል። ካለፈው ስህተት ባሻገር ለመሄድ ልታስታውሳቸው የሚገቡ አውነታዎች የሚከተሉት ናቸው።

ስህተትህ ከእንቅስቃሴ አይግታህ

ከላይ ለመጥቀስ እንደሞከርነው ስህተት የማይሰራ ሰው የማይንቀሳቀስ ሰው ብቻ እንደሆነ አወቅ። ስህተትን ፍራቻ የማይንቀሳቀስ ሰው ሌላ የከፋ ስህተት እየሰራ ነው።

ያለመንቀሳቀስን ታላቅ ስህተት! እስከተንቀሳቀስኩ ድረስ መሳሳትና ተደናቅፎ መውደቅ የማይቀር ነው። ከስኬታማ ሰዎች ባህሪይ እንዲሁ፤ ሲወድቁ በመነሳት ወደፊት መዝለቅ ነው።

ለስህተትህ ትክክለኛ ምላሽ መስጠትን አዳብር

የስህተትን ውጤት የሚወስነው ለስህተቱ የምትሰጠው ምላሽ እንጂ ስህተቱ ራሱ አይደለም። ብዙ ሰዎችን ወደ ኋላ የሚያስቀራቸው የሰሩት ስህተት ሳይሆን ለስህተቱ የሚሰጡት ምላሽ ነው። ለስህተታችን የምንሰጠው ምላሽ ጊዜአዊውን ስሜታዊነት የሚከተል ከሆነ ከስህተቱ ከመማር ይልቅ በስህተቱ ተጽእኖ ስር እንድንወድቅ ያደርገናል።

ስህተትን አትደጋግም

የስህተት እስከፊ ገጽታ ያለው ተደጋግሞ ሲሰራ ነውና ስህተትህን ከአንዴ በላይ ላለመድገም ተጣጣር። “ስህተትን የሚሰራ ሰው፤ ሰው ይባላል፤ ያንኑ ስህተት ደጋግሞ የሚሰራ ሰው ደግሞ ሞኝ ይባላል” እንደሚባለው አባባል ማለት ነው። ስህተት መስራት የሰው ሁሉ ባህሪይ ነው። ያንኑ ስህተት የሚደጋግሙ ግን ራሳቸውን የጣሉ ሰዎች ናቸው።

| 18 |

በአንድ ብርጭቆ ወተት ተከፍሏል

ወርቃማ አይታ

አንድ እጅግ በድህነት ያለ ወጣት በየቤቱ አየዞረ የተለያዩ ነገሮችን በመሸጥ ለትምህርት ቤት በመከፈልና የአለት ቀለብ በማግኘት ይኖር ነበር። አንድ ቀን እጅግ በጣም ተራብ። በእጁ ያለው አስር ሳንቲም ብቻ ስለነበረ ምንም ነገር ማድረግ አልቻለም። ረሃቡ ሲጠናበት አንድ ቤት አንኳኩቶ ምግብ ለመጠየቅ ፈለገና የአንድን ቤት በር ሲያንኳኳ አንዲት ቆንጆ ወጣት በፋን ስትከፍት ምግብ መጠየቅን አፈረና ውኃ አጠጭኝ ብሎ ጠየቃት። ልጅቷ ወጣቱን ስታየው አንደራበው ስለገመተች በትልቅ ብርጭቆ ወተት ይዛ መጣችና ሰጠችው። በቀስታ አያጣጣመ ከጠጣ በኋላ፣ የወተቱን ሂሳብ ለመከፈል ያለበትን አዳ ጠየቃት። “ምንም እዳ የለብህም” ነበር የልጅቷ መልስ። በመቀጠልም፣ “እናታችን ለሰው ለምታደርጉት መልካምነት በፍጹም ከፍያን አትቀበሉ ብላ እስተምራ ነው ያሳደገችን” አለችው። “ከልብ አመሰግንሻለሁ” ብሏት ተስፋ ቆርጦ የነበረው ይህ ወጣት በብርታት ተሞልቶ መንገዱን ቀጠለ።

ይህ ሁኔታ ከተከናወነ ከብዙ አመታት በኋላ ያቺ ወተት ያጠጣችው ወጣት በእድሜ ፲፩ ብላ ባለችበት ወቅት አደገኛ ህመም ላይ ወደቀች። የአካባቢው ሃኪሞች ሁሉ በሽታዋን ሊያውቁት ስላልቻሉ ግር ተሰኙ። ምርጫቸው ትልቅ ከተማ ውስጥ ወደሚገኝ ከፍተኛ ሆስፒታል ማስተላለፍ ነበር። በዚያ ትልቅ ሆስፒታል የታወቀ የሕክምና ባለሙያ (ስፔሻሊስት) መጠራት ነበረበት። ይህ የተገኘው ስፔሻሊስት ስም ዶ/ር ሃዋርድ ኬሊ ይባላል (Dr. Howard Kelly)። ዶክተር ሃዋርድ ማለት ከብዙ አመታት በፊት በረሃብ

ላለ በትልቅ ብርጭቆ ወተትን ከዚህች ሴት እጅ ተቀብሎ ጠጥቶ ረሃቡን ያስታገለ ሰው ነው። ይህ ዶክተር በሽተኛዋ የመጣችበትን ትንሽ ከተማ ስም ሲሰማ ጆሮውን ጣል አደረገ፤ አርሱም ያደገው እዚያች ከተማ ውስጥ በመሆኑ። የህክምና ነጭ ልብሱን ለብሶ በፍጥነት ወደ ከፍሏ ሲገባ በአንድ ጊዜ ትዝ አለችው፤ አሷ ግን አላወቀችውም። ሃኪሞች ወደሚማከሩበት ከፍል በመግባት ይህችን የረሃብ ዘመን ባለውሊታው የሆነችውን ሴት ለማዳን የተቻለውን ጥረት ማድረግ ጀመረ። ከብዙ ትግል በኋላ በሽታው ተገኘና ሴቲቱ ዳነች።

ይህች ሴት በአንድ ጎኑ ሕመሟ በመዳኑ ደስ ሲላት በሌላው ጎኑ ግን አንድ ነገር አሳስቧት ነበር። ለህክምና የወጣውን የገንዘብ መጠን እንኳን ይህች ሴት ልትከፍለው ቀርቶ ማሰብ እንኳ አስከማትቷል እጅግ ብዙና ለመከፈል እድሜ ልኳን ሊፈጅባት የሚችል ነበር። ዶክተር ሃዋርደ የህክምና ሂሳብ ወደ ቢሮው እንዲልኩለት መልእክትን ካስተላለፈ በኋላ ቢሮ ገባ። ለህክምና የወጣውን የወጪ ደረሰኝ በአጁ ካስገባ በኋላ አንድ ነገር ጸፈበትና በኤንቨሎፕ አሽጎ ወደ ሀመምተኛዋ እንዲሰጥ ላከው። ሴትዬዋ ሊመጣባት የሚችለውን የወጪ መዘዝ ስላሰበች የከፍታ ማዘዣ የያዘውን ኤንቨሎፕ ለመከፈት እጅግ ፈራች፤ እድሜ ልኳን ብትሰራ እንኳ ከፍላ የማትጨርሰው ወጪ እንደሚሆን ግልጽ ስለነበር። ሆኖም ማድረግ የነበረባት ነገር ስነበር በቀስታና በፍርሃ ከፈተችው። የገንዘቡን መጠን ካነበበች በኋላ ልቧ እየመታ ወረቀቱ ጫፍ ላይ የዶክተር ሃዋርድ ፊርማ ያለበትን አጭር ማሰታወሻ ተመለከተች። እንዲህ ይላል፡ “የሕክምናው አዳ በአንድ ብርጭቆ ወተት ተከፍሏል”። ታሪኩ በአንድ ጊዜ ትዝ አላትና ሳታስበው አይኖቿ እንባን ማፍሰስ ጀመሩ።

ይህች ሴት ከቤተቦቿ የተማረችውን ምንም የውለታን ምላሽ ሳይጠብቁ ሰዎችን የመርዳት አይታ ተግባራዊ በማድረጓ የኋላ ኋላ የዘራችውን ዘር በቅሎ አገኘችው። ይህ ታሪክ የሚያስታውሰን በሕብረተሰባችን መካከል እንዳይጠፋ መታገል ያለብንን ከሰዎች ምንም ጥቅም ሳንፈልግ ለአርዳታ ራሱን የማቅረብን አመለካከት ነው። በምንሄድባቸው

አካባቢዎች ሁሉ ሰዎች ከእኛ ማግኘት የሚችሉትን ነገር ብቻ ሲያውጠነጥኑና ያንን ለማግኘት ነገሮችን ሲያጠቡብን ማየት የተለመደ ነው። ይህ ሁኔታ ደግሞ የቀኑን ውሎአችንን በሰጋት ይሞላዋል። ያነበብነው ታሪክ ግን ውለታ ሊመልስ ለማይችል ሰው ውለታን ማድረግ፣ ለተቸገረ ሰው ካለምንም ቅድመ-ሁኔታ መድረስ፣ የሌላ ሰው የሆነውን ንብረት አለመፈለግና የመሳሰሉት ውብ የሃገራችን ባህሎች እንደገና እንዲመለሱልን ልቦናችን እዲናፍቅ ያነሳሳዋል።

ወርቃማ እይታ ማለት ሰዎች ለእኛ እንዲያደርጉልን የምንፈልገውን ነገር እኛ ለእነሱ የማድረግ አመለካከት ማለት ነው። ይህ ደግሞ የተለያዩ እውነታዎችን ያጠቃልላል። ለምሳሌነት የሚከተሉትን ነጥቦች እንመልከት።

መስጠት

ከአንድ ሰው ስጦታን ሲቀበል ደስ የማይለው ሰው የለም። በተለይም እጅግ በተቸገርንበት ጊዜ የሚደርሱልን ሰዎች በህይወታችን ትልቅ ስፍራን የምንሰጣቸው

ወርቃማ ስይታ ማለት ሰዎች ከእኛ እንዲያደርጉልን የምንፈልገውን ነገር እኛ ለእነሱ የማድረግ አመለካከት ማለት ነው።

=====

ሰዎች ናቸው። ሆኖም፣ ይህንን ሰዎች ሲያደረጉልን ደስ የሚለንን የመስጠት ነገር እኛ ምን ያህል እያደረግነው እንደሆነ ማሰብ እጅግ አስፈላጊ ነው። መስጠትን ከወርቃማው አመለካከት እንጸር ስንቃኘው ሌሎች እንዲሰጡኝ የምንፈልገውን ያህል እኔም

የመስጠትን ልምምድ ማዳበር እንዳለብኝ የሚያስታውሰኝ እውነታ ነው። መልአከቱ አጭርና ግልጽ ነው። ሰዎች እንዲሰጡን የምንፈልገውን ያህል እኛም ያለንን ለሌላው የማካፈልን እይታ ማዳበር አለብን። ይህ “ወርቃማ” የሆነ አመለካከት አሁን ባለንበት

ዘመን አየጠፋ የሄደ እይታ ነው። ይህንን አመለካከት ለማዳበር የሚከተሉትን እውነታዎች እናስታውሳለን።

አስብ:- ያልተቀበልኩ ነገር እንደሌለ አስብ!

በማህጸን ሳለህ በእናትህ ላይ፣ በልጅነትህ ደግሞ በቤተሰቦችህ ላይ ጥገኛ እንደነበርክ አስብ። የተማርካቸው ነገሮች ሁሉ ያስተማረህም ሰው እንዳለ አትዘንጋ። አሁን እጅህ ውስጥ ላለው ነገር መዋጮ ያደረገ ሰው አለ። በአጭሩ አዳ ያለብህ ሰው ነህ! ይህንን እውነታ ስትቀበል ያለህን ማንኛውም ሃብት ሆነ መልካም ነገር በሌላ እይታ መመልከት ትጀምራለህ።

አጎ:- ለሌላው ሰው የማካፈልን ልምምድ አጎ!

እዚህ የመድረስህና አሁን በእጅህ ላይ ያለውን መልካም ነገር ሁሉ ከሰዎች እንደተቀበልክ ማሰብ ወደ እርምጃ የሚወስድ አመለካከት ነው። ከሰዎች መልካም ነገርን እንደተቀበልክ ሁሉ አንተም ለሌሎች መልካምን ነገር ማድረግ እንዳለብህ የሚያነሳሳ እይታ ነው። አንተ በሰዎች “መዋጮ” እዚህ እንደደረስክ ለሌላው ማዋጣት እንዳለብህ ታስባለህ።

ጣል:- በሌላው ሰው የመጠቀምን አመለካከት ጣል!

እስቲ በአካባቢህ ከምታያቸው አንዳንድ ሰዎች ለየት ለማለት ወስን! አንዳንዶች ከሌሎች ሰዎች ምን ዓይነት ጥቅም እደሚያገኙ ከማሰብ ውጪ ሌላ እይታ የላቸውም። እጃቸው የገባው ነገር ሁሉ የእነሱ የሚመስላቸው ሰዎችም ጥቂት አይደሉም። ሌላውን ለመጥቀም ኑር እንጂ በሌላው ሰው አላግባብ ለመጠቀም አትኑር።

አክብሮት

መከበርን የማይፈልግ ሰው ያለ አይመስለኝም። እንዳንድ ሰዎች ግን ስለራሳቸው መከበር እንጂ ሌላውን መከበር እንዳለባቸው ለማሰብ ፋታም የላቸው። በተቃራኒው፤ ወርቃማው አመለካከት እንዲህ ይለናል፡ “ሌሎች እንዲያከብሩኝ የምፈልገውን ያህል እኔም ሌሎችን መከበር አለብኝ”። በዚህ አመለካከት የተሞላ ሰው በቅድሚያ ራሱን ያከበረ ሰው ነው። ከዚያም አልፎ በቤቱ፣ በጎረቤቱ፣ በማሕበራዊ ግንኙነቱ፣ በስራ መስኩና በተለያዩ ገጠመኞች የሚያገኛቸውን ሰዎች የሚገባቸውን ክብር ለመስጠት የተዘጋጀ አይታ ያለው ሰው ነው። እንዲህ እንይቱ ሰው ሌላ የሚያውቀው ነገር የለም፤ የሚያውቀው አውነት እንድና እንድ ነው። ሰው ካለምንም ቅድመ-ሁኔታ መከበር አለበት! ይህንን አመለካከት ለማዳበር የሚከተሉትን ልምምዶች ማዳበር እንችላለን።

ለሰብ:- ሰው መከበረ ያለበት ስላለው ነገር ሳይሆን ስለሰውነቱ መሆኑን አሰብ!

እንድን ሰው የማከበራችን መነሻ ሃሳብ የሰውየው ውጫዊ ሁኔታ ከሆነ ከወርቃማውን አመለካከት ቀጠና ለቅቀን ወደ ተራው ክልል ገብተናል። እንድ ሰው ሊከበር የሚገባው ግን “ስላለው” ሳይሆን “ስለሆነ” ብቻ ነው። በሌላ አባባል ሰው ስለሃብቱ፣ ስለውበቱ፣ ስለቁመናው ወይም ስለዘሩ ሳይሆን ስለ ሰውነቱ ሊከበር የሚገባው ፍጡር ነው።

ለንሳ:- የአክብሮት ቃላትን አንሳ!

ሰውን	የማከበሪ	ሁኔታ
ከሚታይባቸው		ሁኔታዎች
ቀደምተኛው	ለዚያ ሰው	የምናገረው
ንግግርና	ስለዚያ ሰው	የማወራው ነገር
ነው።	በእርግጥ	የእንዳንድ ሰዎች
ተግባር	አሉታዊ	ስሜቶች

ሰው ስኬቱ፣ ስኬቱ፣
ስኬቱናው ጠቅላላ ስኬቱ ስኬቱ
ስኬቱ ከህዝብ የሚገባው ፍጡር ነው።
=====

የሚያሳድሩብን ቢሆኑም፤ የወረዱ ንግግሮች ውስጥ ከመገባት ይልቅ ስሜታችንን በመግታት ተገቢውን ምላሽ የምንሰጥበት መንገድ መፈለግ ተመራጭ ነው።

ጣል፡- “የደረጃ መዳቢነትን” አመለካከት ጣል!

በሕብረተሰቡ ውስጥ በዘር፤ በኢኮኖሚና በትምህርት ደረጃና በመሳሰሉት ነገሮች ላይ የተመሰረተ “የደረጃ መዳቢነት” አመለካከት አለ። ይህ ደግሞ ከባህላችን ጋር የተገነገነ በመሆኑ በቀላሉ መቅረፍ ሊያስቸግር ይችላል። ሁኔታውን ለመለወጥ ግን የግድ እንድ ሰው ሊጀምረው ስለሚያስፈልግ ለምን ከእኛ አይጀምርም?

ይቅርታ

በአንድ ስህተት ምክንያት ቅጣትን ስንጠብቅ ይቅርታን ማግኘት የሚሰጠን ስሜት ይህ ነው አይባልም። እንግዲህ የወርቃማው አመለካከት ትርጉምና ጣእም የሚመጣው እዚህ ጋር ነው። ሰዎች ይቅርታ ሲያደርጉልኝ ደስ እንደሚለኝ ሁሉ እኔም ሰዎች የሚሰሩትን ስህተት በይቅርታ ለማለፍ ዝግጁነቱ ሲኖረኝ የወርቃማውን እይታ እንዳዳበርኩ በዚህ አውቃለሁ። ይህንን እውነት ማስተናገድና ተግባራዊ ማድረግ ቀላል እርምጃ አይደለም። በሕብረተሰቡ መካከል እጅግ የከበሩ፤ “ከተርታው” ወጣ ለማለት የቆረጡና የወሰኑ ሰዎች ብቻ የሚያደርጉት ጉዳይ ነው። ምርጫው ግን የእኛው ነው። ከተለመደውና በአንዳንዶች አካባቢ እንደ አዙሪት እየመለሰና እየመላለሰ ከሚጥለው የበቀለኝነት ባህል ወጣ በማለት ለትውልድ የወርቃማውን እይታ ፈር ቀድዶ ማለፍ እንዴት መታደል ነው። የሚከተሉትን እርምጃዎች እናጢን።

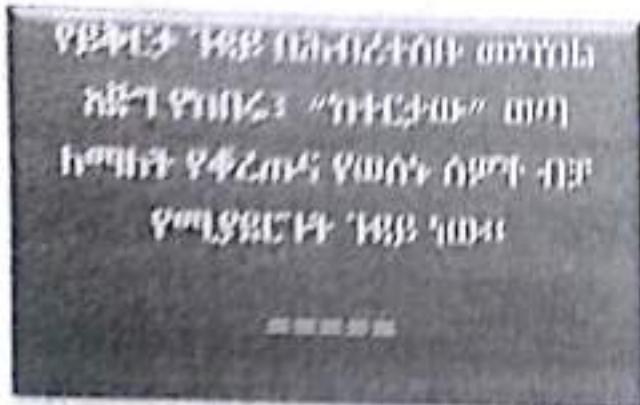
አሰብ፡- ከዚህ በፊት በይቅርታ የታለፍከባቸውን ሁኔታዎች አሰብ!

በዚህች ምድር ላይ ቀላልም ሆነ ከባድ፤ ምንም ጥፋት ሳይሰራ የሚኖር ሰው የለም። ለአያንዳንዷ ጥፋታችን የሚገባንን ቅጣት እግኝተን እንዳላለፍን ለሁላችን ግልጥ ነው። በአጭሩ ይቅርታን የጠገብን ሰዎች ነን። ይህንን እውነታ ስናስብ ደግሞ ጥፋታችንን

ይቅር ለማለት ፈቃደኝ ሃሰፋ ሰዎች እጅግ በርካታ እንደነበሩ ከማሰታወስ ግምለጥ እንችልም።

አንሳ፡- የተሳሳቱ ሰዎችን ይቅር የማለትን ልምምድ አንሳ!

“ሰዎችን ይቅር ማለት መልካም ነገር ነው” ብሎ ማሰብና ያንን እውነታ መተግበር ሁለት



የተለያዩ ጉዳዮች ናቸው።

“በእውነታነት” ደረጃ የተቀበልነውን ነገር “በተግባራዊነት” ደረጃ እውን ማድረግ የግድ ነው። በአርግጥ ከሰዎች ይቅርታን የተቀበልኩ እንደሆነ ካመንኩኝና ወርቃማውን አይታ ካዳበርኩኝ የአኔም ምላሽ ከዚህ ውጪ ሊሆን አይችልም።

ጣል፡- የደረሰብህን በይሬ እያሳሳሉ የመኖርን ዝንባሌ ጣል!

አንዳንድ ሰዎች ካለፈው ተከላቸው አልፈው መሄድ ስለማይችሉ የቂም በቀል ዑደት ውስጥ ሲሸከረከሩ ይኖራሉ። በአንድ ሰው ላይ ቂምን ስንደዝ ከሰውየው ይልቅ እኛ የሁኔታው ሰላባ እንደሆነን ጥናቶች ይጠቁሙናል። ቂም የተያዘበት ሰው መንገዱን ቀጥሎ ሌላ አለም ውስጥ ጥበቅ ሳለ ቂመኛው በውስጡ ሲነፍር መኖሩ ግልጽ ነው።

አለመፍረድ

አንድን መሥሪታ በሚገባበት ላይ እያለሁ፤ ጸሐፊው ያቀረበልኝን ምክር ተግባራዊ ለማድረግ የወሰነኩበትን ጊዜ አስታውሳለሁ። ጸሐፊው እንዲህ ሲል መከረኝ፤ “በማንም ሰው ላይና በምንም ሁኔታ ላይ ምንም እድነት የፍርድ ሃሳብን ሳታስብና የፍርድ ቃላትን ሳታወጣ ለአንድ ሳምንት ለመቆየት ምክር”። ያንበብኩትን ነገር ጤናማነት ካረጋገጥኩኝ

በኋላ ተግባራዊ የማድረግ ልማድ ስላለኝ ፈጥኜ ያንን ነገር ለማድረግ ወሰንኩኝ። የተጋፈጥኩት እውነታ ቀላል አልነበረም። እንዲህም ብዬ አሰብኩኝ፤ “ለካሰ ስለሌለው ሰው መፍረድና ሰውን መኮነን ብናቆም የምናሰበው ነገር እናጣለን!” ለአንድ ሳምንት ስላየሁትም ሆነ ስለሰማሁት ሁኔታ ምንም እይነት የፍርድ አቋም ሳልይዝ ማሳለፍ እጅግ አስቸጋሪ ነበር። ልምምዱ ጥሎልኝ ያለፈው ትምህርት ግን ቀላል አልነበረም። የሚከተሉትን አመለካከቶችና ልምምዶች እንመልከት።

አሰብ:- በሰዎች ላይ መፍረድ ለራሰም ሆነ ለሌላው እንደማይጠቅም አሰብ!

የአንድ ሰው ተግባር እንጂ አዚያ ነገር ውስጥ እንዲገባ ያስገደደውን ሁኔታ በፍጹም አናውቅም። በጭፍንነት ስንፈርድ ለሌላ ነገር ልናውለው የሚገባንን ጊዜ ስለማያገባን የሰው ሁኔታ በማባከን ራሳችንን እንበድላለን። በተጨማሪም የፈረድንበትን ሰው እጉል ተጽእኖ ውስጥ እንከትተዋለን። ይህንን አትርሳ:- ከመፍረድ አለመፍረድ በብዙ አጥፍ ይበልጣል።

አንሳ:- ነገሮችን ቀለል አድረጎ የማለፍን ልምምድ አንሳ!

ነገሮችን የሚያካብድና በአንድ አረፍተ-ነገር ሊታለፍ የሚገባን ነገር ለወራት መጎተት የለመደ ባህል ውስጥ ነው ያደግነው። ነገሮችን የማራገፍና የማቃለል ስልቶች የሉንም። ነገር አይነሳ እንጂ አንድ ነገር ከተነሳ፤ ሂደቱ፤ ሃሳቡ፤ አቋሙ፤ ግርግሩ፤ ንግግሩ፤ ይሉኝታው ... ብዙ ነው። ይህንን አትርሳ:- ከማካበድ ቀለል ብሎ መገኘት በአጥፍ ይበልጣል።

ጣል:- በየነገሩ ጠንካራ አቋም የመያዝን ልማድ ጣል!

ላዩትና ለሰሙት ነገር ሁሉ ሃሳብ መስጠት እንዳለባቸው የሚያስቡ ሰዎች አሉ። በሚገባ በማያውቀው ነገር ውስጥ ፈጥኖ ጣልቃ መግባትና ጠንካራ አቋም የመውሰድ የደሙ-

ነፍስ ኑሮ የለመደ ሕዝብ ብዙ ነው። እኛ ግን ከዚህ ለየት ማለት እንችላለን። ይህንን አትርሳ፡- ከጣልቃ ጉበነት ገለልተኝነት በእጥፍ ይበልጣል።

ንግግርን መቃኘት

አለምን የመሟያሽከረከረው ምንድን ነው? ከሰዎች እንደበት የሚወጣ ቃል አይደለም? በንግግር ወዳጅነት ይጠናከራል፤ ትዳር ይመሰረታል። በንግግር ሰው ይቆሰላል፤ ሰው ይፈወሳል፤ ጸብ ይጫራል፤ እንድነት ይበተናል። በንግግር እርቅ ይደረጋል፤ የሃገር-ለሃገር ግንኙነት መስመር ይይዛል። እንዲሁም፤ ሰዎች ስለ እኛ የሚያስቡት ነገር ምን እንደሆነ ለማወቅ ያለንን ጥማት የምናረካው ከአፋቸው በሚወጣው ቃል ነው። ይህ ሰዎች ስለ እኛ የሚሉት ነገር በሰሜታችን ላይ ታላቅ ተጽእኖ አለው - ወይ አሉታዊ ወይም አዎንታዊ። መልካም ነገር መናገራቸው ውስጣችንን የሚያሞቀውን ያህል፤ አጉል ነገር ሲናገሩ ውስጣችንን ያቀዘቅዘዋል። እኛስ ስለሌላው ሰው የምንናገረውን ነገር በዚህ መልኩ አስበነው እናውቃለን? የሚከተሉትን ነጥቦች እናጠናቸው።

አሰብ፡- ሰውየው ቢኖር የማትናገራቸውን ነገሮች በሌለበት መናገር እንደሌለብህ አሰብ!

ሰዎች ሲያሙን ደስ እንደማይለን ሁሉ እኛም ሰዎችን ስናማቸው ደስ እንደማይላቸው ማሰብ ውብ የሆነ ወርቃማ አይታ ነው። በዚህ ሁኔታ መብሰሌንና አለመብሰሌን ለማወቅ ቀላሉ መንገድ፤ “ሰውየው ቢኖር የማልናገራቸውን ጤና-ቢስ ነገሮች እርሱ በሌለበት እናገራለሁ?” የሚለውን ጥያቄ መመለስ ነው።

አንሳ፡- ስለሰውየው የምትናገረው መልካም ነገር ከሌለህ ያለመናገርን ምርጫ አንሳ!

ስለ እንደ ሰው የማወራው መልካም ነገር ከሌለኝ ከወሬ መቆጣብን መምረጥ እጅግ ወሳኝና ወርቃማ የሆነ ምርጫ ነው። ከላይ ለመጥቀስ እንደተሞከረው በሰዎች ላይ ከፉን ከማውራት መገታት ውብ የሆነ ጊዜዬን ከብከነት ከመጠበቁ ባሻገር በሰዎች ላይ የሚያስከትለውንም መዘዝ ከመግታት እንጻር ታላቅ ድርሻ አለው።

ጣል፡- ያለህን ስለ ሰው የመናገር ልማድ ጣል!

ወሬኛነት ቀስ በቀስ የምናዳብረው ልማድ ነው። እንደማንኛውም በሕይወታችን እንደምናዳብራቸው ልማዶች ለመቁረጥ ወስነን ከቀን ወደ ቀን እየቀነሰን ካልሄድን በእንደ ጊዜ የምንተወው ነገር አይደለም። ምናልባትም በወሬ የጎዳናቸው ሰዎች ካሉ ይቅርታ ከመጠየቅ በጎጂምር ተግባራዊ የሆነ ሂደት ውስጥ እንድንገባ ይደግፈናል።

| 19 |

ገጠመኞችሽ “ሲገጣጠሙ”

ሁለንተናዊ አይታ

ከ12ኛ ከፍል በከፍተኛ ውጤት ከተመረቀች በኋላ ለየክሊኒክ ትምህርት ወደክፍለገዢ የተመደበችው ወጣት በዚያ ትምህርቷ ስትከታተል ያለባትን ሰላም አመቺ ነው። የውጤቷ ልቀት ተጥሏል። በዚህ በሶስተኛ አመት የትምህርት ዘመን የነበራትን የጥቂት ቀናት አረፍት በመጠቀም በዚህ መንገድ አቋርጣ ወደቤት መጣች። ለብቃቱ ያሳደገችት እናት ብቸኛ ልጇን በማድረግ ብትደሰትም በድንገት በመምጣቷ ድንገጥ ብላለች። ጥርጣሬዋን ያባሰባት በደስተኝነቷ የምትታወቀው ልጇ ተዘቅቶ በማለቷ ነው።

ጥናት እንደተተመጠች እናት ለልጅ፣ “ያዘንሽ ትመስያለሽ፤ ምን ሆነሽ ነው?” አለችት። ቀድሞ ጠየቀችት እንጂ ልጅቷ ያለባትን የሰሜት ተውህ ለመናገር ተዘጋጅታ ነበርና በአንድ ጊዜ ዘረገፈችው። “በጣም የምወደውና አገጥለሁ ብዬ ተሰፋ ያደረኩት ዳኛዬ ተወኝ። ለነገሩ ስህተቱ የአኔው ነው፤ ምን አይነት ሰው ማፍቀር አንቻለብኝ ሳላውቅ በችኮላ ነው የገባሁበት። ይህ ስህተቱ ሳይበታ በዚህ አይነት ብሎጦት ውስጥ ሆኜ አላጠናም በማለት ማጥናት አቁሜ ነበርና በቅርብ የወሰድኳቸው ፈተናዎቼ ውጤት ጥሩ አይሆኑም ብዬ አረራለሁ። ይባስ ብሎ የልቤን የማጫወታት ዳኛዬ በድንገት ትምህርት ቤቱን ትታ ሄደች” በማለት የሰራቻቸውን ስህተቶችና የገጠመኞችን ገጠመኞች ሁሉ አጫወተችት፤ እንደገናም ወደትምህርት ቤት መመለሱና ትምህርቷን መቀጠል እንደማትፈልግ ገለጸችላት።

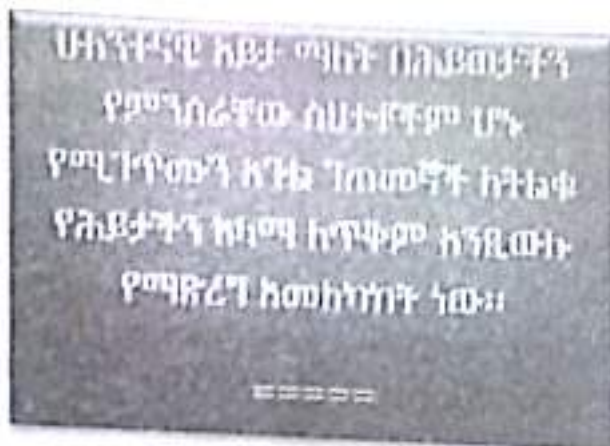
እናት የልጇ ሁኔታ ቢያሳስባትም የብዙ ገጠመኞች ልምድ ስላላት የምክር ብልሃት አላጣችም። ከጥቂት ዝምታ በኋላ፡ “ለማንኛውም እንኳን በሰላም እገኘሁሽ፤ አሁን ከልጅነትሽ ጀምሮ የምሰራልሽን ያንን በጣም የምትወጃውን ብስኩት ላዘጋጅና እንነጋገራለን” አለቻት። ልጅቷ ከህጻንነቷ ጀምሮ እናቷ የምትጋግረውን ብስኩት በጣም ስለምትወደውና ስለናፈቃት በነገሩ ተስማምታ በትካዜ ተመስጣ ተቀመጠች። ወዲያውኑ እናት ዘይት በሰኒ ይዛ በመምጣት አቀረበችላትና፡ “ይኸው ጠጪ” አለቻት። ልጅ ግራ ገባት። እናት እንደገና ሄደችና እንቁላሎችን ይዛ መጣችና ሰበር ሰበር እድርጋ በሳህን ውስጥ በመጨመር አቀረበችላት። ልጅ፡ “እናቴ አብዳለች” ብላ አሰበች። በመቀጠል እናት የተለያዩ ነገሮችን እያቀረበች “ብይ፤ ጠጪ” ማለት ጀመረች። ጨው ... ቅመም ... ዱቄት ... በየተራ እንስታ እንድትበላቸው ሰጠቻት። ልጅ፡ “አብደሻል እንዴ? እነዚህን ነገሮች እንዴት አበላቸዋለሁ? አልወዳቸውም፤ አይጣፍጡም እኮ” አለቻት።

አላማዋ እንደተሳካላት ያሰበች እናት ያመጣችውን ነገር ሁሉ ለታችማ በመሄድ ደባልቃ ብስኩቱን ከጋገረች በኋላ ይዛላት መጣች። ልጅ አጣጥማ በላቸው። እናት፡- “አሁን የበላሽው ቅድም የሰጠሁሽን ነገሮች ነው”። ልጅ፡- “ምን ለማለት ፈልገሽ ነው?” እናት፡- “እነዚያን ነገሮች እንድ በእንድ ሳመጣልሽ አልወደድሻቸውም። በእንድ ላይ ሲደባለቁና ሲበስሉ ግን ጣፈጡሽ። ሕይወትም እንደዚህ ነው። ገጠመኞችሽን እንድ በእንድ ስታያቸው አይጣፍጡም፤ እንዲያውም መራራ ሊሆኑ ይችላሉ። ገጠመኞችሽ “ሲገጣጠሙ” እና በእንድ ላይ ሲሆኑ ግን ግሩም ጣእም ይሰጣሉ። ጣእሙ የሚታወቅሽ ግን የኋላ ኋላ ሲበስሉ ነው።”

በታሪኩ እንደተጠቀሰችው አይነት በኑሮ ውጣ ውረድ ያልበሰለ ማንነት ያለው ሰው እያንዳንዱን ስህተትም ሆነ የሕይወት ገጠመኝ ነጥሎ ለብቻው በማየት ሕይወትን ከዚያ እንጻር የመተርጎም ዝንባሌ አለው። ስህተትን ሲሰራ ስህተተኛ፤ ሲወድቅ ደግሞ ውዳቂ እንደሆነ ለማመን ይፈጥናል። መራራ ገጠመኞቹንና ያልተሳኩ ጥረቶቹንም እንዲሁ ራሱን ለማንቋሸሽ ይጠቀምባቸዋል። የሕይወትን ገጠመኞች አጠራቅሞ ሊኖራቸው

የሚችላቸውን አሰጣጥና ሁለንተናዊ ስላል ለማየት የሚሞክር አመለካከት የለውም። እንዲሁ ከአንዱ ገጠመኝ ወደሌላኛው ሲንገላታ ራሱን ያገኘዋል። ይህ አይነቱ አመለካከት ደግሞ አድካሚና በሆነ ባልሆነ ተስፋ እንዲቆርጥ የሚያደርግ አመለካከት ነው።

ሁለንተናዊ አይታ ማለት በሕይወታችን የምንሰራቸው ስህተቶችም ሆኑ የሚገጥሙን አጉል ገጠመኞች ለትልቁ የሕይወታችን አላማ ለጥቅም እንዲውሉ የማድረግ አመለካከት ነው። በሌላ አባባል እንደን ገጠመኝ ለብቻው ሳይሆን “ገጠመኞችን ገጣጥሞ” ማየት ማለት ነው። ይህ ማለት ሁኔታዎች ሲከሰቱ ዝም ብለን ውጤቱ መልካም እንዲሆን መጠበቅ ማለት አይደለም። በሁኔታዎቹ ተስፋ ሳይቆርጡ ለዘላቂ ህይወታችን ጥቅም ላይ የሚውሉበትን መንገድ መቅደድ



ማለት ነው። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ደረጃዎች ይህንኑ እንድናደርግ ይጠቅሙናል።

የችግሩን ምንጭ ለይተህ አወቅ

በሕይወታችን የሚከሰቱ ነገሮች ሁሉ የመነሻ ምንጭ አላቸው። ስለዚህም፣ የአንድን ችግሩን ምንጭ ማወቅ የመጀመሪያ እርምጃ ሊሆን ይባዋል። ሆኖም፣ የአንድን ችግር ምንጭ ለማወቅ የምንጣጣረው የሚወቀሰው ሰው ማን እንደሆነ ለማግኘትና ለመውቀስ ሊሆን አይገባውም። በተቃራኒው፣ የተከሰተው ሁኔታ ወደመኖር እንዲመጣ ምክንያት የሆነውን ሰሩን ለመለየትና ደግሞ አዳዲስነት መንገድ እንዲፈለግለት ነው። አለዚያ የችግሩን ስሜት ብቻ አስታምመንና አስታግሰን የችግሩን ስር በቸልተኝነት እናልፈውና ዑደቱ እንደቀጠለ እንዲኖር በርን እንከፍታለን። ይህ እንዲሆን የአንድን ችግር ስር መሰረት እንዲሁም ግራና ቀኙን ማጥናትና ዘላቂ መፍትሄ የሚገኝበትን መንገድ

ማመቻቸት አስፈላጊ ነው። የአንድን ችግር ምንጭ እንዳናውቅ ከሚያደርጉን እንቅፋቶች መካከል የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው።

የመታለል እንቅፋት

አንዳንድ ሰዎች በቀላሉ የመታለል ዝንባሌ አላቸው። እንዲህ አይነት ሰዎች አንድ ጊዜ ብቻ አይደለም ደጋግመው የተከሰቱ ሁኔታዎች እንኳን በውስጣቸው ደውልን አይደውሉላቸውም። ያዩትን የሚያምኑ፣ በሰሙት ነገር የሚወሰዱና የውሸት ተስፋ የሚሰጣቸው አይነት ሰዎች ስለሆኑ ችግሮች ይደጋገሙባቸዋል።

ችግሩ ላይ የማተኮር እንቅፋት

አንዳንድ ሰዎች መፍትሄ ላይ ከማተኮር ይልቅ ችግሩ ላይ የማተኮር ዝንባሌ አላቸው። ችግሩ ላይና ችግር ፈጣሪው ላይ ብቻ ማተኮር ለመፍትሄው ያለን አቀራረብ ላይ ጣልቃ ይገባል። መፍትሄ ላይ ያተኮረ ሂደት ከወዲሁ ምን አይነት ስልትን እንደምንጠቀም አስተውለን እንድንጀምር ስለሚረዳን ፍጻሜውን ያሳምርልናል።

ተስፋ የመቁረጥ እንቅፋት

አንዳንድ ሰዎች በየቀኑ በሚገጥማቸው ጥቃቅን ገጠመኞች ምክንያት በቀላሉ ተስፋ የመቁረጥ ዝንባሌ አላቸው። ገና አንድ ችግር እንደተከሰተ ውስጣቸው ስለሚወድቅና ስሜታዊ ስለሚሆኑ ከሁኔታው ስሜታቸውን ራቅ አድርገውና አመለካከታቸውን ሰፋ አድርገው ማየት ይሳናቸዋል። ውጤቱ ከችግር ወደ ችግር የማለፍ ዑደት ነው።

ሙሉ ሃላፊነትን ውሰድ

ችግሩን ወደመኖር ያመጣው ምክንያቱ ይህም መሰለን ያኛው በሕይወታችን ለሚከናወኑት ነገሮች ሁሉ ሙሉ ሃላፊነቱና ተጠያቂነቱ ያለው እኛው ጋር ነው። ስለዚህም፣ ደስ የማያሰኙ ገጠመኞቻችን ለሕይወታችን አላማ ትርጉም እንዲሰጡን

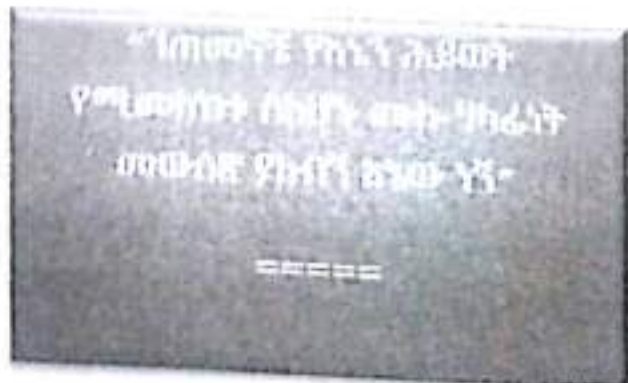
ለማድረግ መውሰድ የምንችለው የመጀመሪያ እርምጃ መሆኑ ሃላፊነትን የመውሰድ እርምጃ ነው። "ይህኛው ሰው እንደዚህ አደረገብኝ፤ ያኛው ሰው ደግሞ እንደዚህ አደረገብኝ" እያልን አለቃን፤ ቤተሰብን፤ ፍትረኛንና ሌሎችንም ሲወቅሱ መኖር መጨረሻው ጊዜን ማባከን ነው። በዚያ ምትክ ግን፤ "ገጠመኞቼ የእኔን ሕይወት የሚመለከቱ ስለሆኑ መሆኑ ሃላፊነት መውሰድ ያለብኝ አኔው ነኝ" ማለት ተገቢ ነው። የሚከተሉትን ጠቃሚ እርምጃዎች እስተውላቸው።

ራስህን አይ

ራስን ማየት ሁለት ገጽታ አለው። አንደኛው፤ ለተከሰተው ችግር ወይም ስህተት እኛ ያበረከትነው ሁኔታ ካለ ለማየትና ለማረም ከፍት መሆን ነው። ሁለተኛው ደግሞ የችግሩ መንስኤ እኛም ሆንን ሊላው ለተከሰተው ነገር ሃላፊነትን መውሰድና ትክክለኛውን ምላሽ የመምረጥ አይታ ነው።

መለወጥን ፍቀድ

የሕይወት ከስተቶችና ውጣ ውረጆች ከሚሰጡን ታላላቅ ጠቀሜታዎች መካከል ዋነኛው እመለካከታችንን የመለወጣቸው፤ እንዲሁም የባህሪያ እና የሰሜት ጽንሰት የመስጠታቸው ጉዳይ ነው። የምናልፍባቸውን ሁኔታዎች የመለወጫና የማደገያ መሳሪያ ወደማድረግ ደረጃ ካደግን ወደታች ሊደፍቀን የሚችል ገጠመኝ ሊኖር አይችልም።



ዘይቤን ቀይር

ስህተት እንዳይደገም ካስፈለገ ባሉበት ከመሄድ መቆጠብ የግድ ነው። ትናንት ካለፍንበት ሁኔታ ትምህርትን አገኘን ማለት ያንኑ ሁኔታ እንደገና መጋበዝ አለብን ማለት አይደለም። የምናገኘውን ትምህርት ከቀሰምን በኋላ ያው ችግር ደግሞ እንዳያገኘን የአኗኗርና ለሁኔታዎች ያለንን አቀራረብ ዘይቤ መቀየር አስፈላጊ ነው።

አደራረግን ለውጥ

ያንን ድርጊት እየደጋገሙ የተለየ ውጤት መጠበቅ የሞኝነት ሁሉ ሞኝነት ነው። ለምሳሌ፣ አንድን ነገር በመመገቤ ምክንያት የጤንነት ቀውስ ከመጣብኝ ያንን የተከሰተውን የጤንነት ቀውስ ለመቀልበስ የአመጋገቤን ሁኔታ መለወጥ የግድ ነው። አደራረግን ለመለወጥ በቅድሚያ መለስ ማለትን፣ ሕይወትን መገምገምንና እንዳንድ ጥያቄዎችን መጠየቅን ያካትታል። አሁን የተከሰተውን ሁኔታ ወደመኖር ያመጣው ምንድን ነው? ቀድሞውኑ ይህ ሁኔታ እንዳይከሰት ምን ማድረግ አችል ነበር? አሁንስ ምን ባደርግ ሁኔታውን መለወጥ ወይም ደግሞ እንዳይከሰት ማድረግ አችላለሁ? እነዚህንና የመሳሰሉትን ጥያቄዎች የሚጠይቅ ሰው ብዙም ሳይቆይ ከዚህ በታች የተተዘረዘሩት ለውጦች ለብዙ ችግሮቹ መፍትሄ እንደሚያመጡለት ይደርስበታል።

የአስተሳሰብ ለውጥ

አብዛኛዎቹ ችግሮቻችንን ወደመኖር ያመጣው አመለካከታችን ነው። ምናልባት የችግሩ ምንጭ አመለካከታችን ባይሆንም እንኳ ምናልባት ችግሩ መፍትሄ እንዳያገኝ ወይም እንዲባባስ አመለካከታችን አስተዋጽኦ አድርጎ ሊሆን ይችላል። የአመለካከት መስተካከል ለብዙ ችግር መፍትሄ ነው።

የአገል ወዳጅነት ለውጥ

የአንዳንድ ችግሮቻችን ምንጭ ከአገል ሰዎች ጋር ያለን ወዳጅነት ወይም ግንኙነት ነው። ስለዚህም አንዳንድ ጊዜ ችግሮች እንዲቀረፉና ሁኔታዎች እንዲለወጡ የግድ ከአንዳንድ ሰዎች የመለየትን እርምጃ መውሰድ ሊኖርብን ይችላል። ይህንን ማድረግ ደግሞ ብዙም ላይቀልለን ይችላል። መደረግ ካለበት ግን መደረግ አለበት።

የውሎ ለውጥ

ከላይ ከተጠቀሰው ነጥብ ጋር ተያያዥነት ያለው ጉዳይ የየአለት ውሎችን ጉዳይ ነው። ሰዎች ከሚያደርጉበት ግፊት ወይም ከግላችን ውሳኔ የተነሳ የምናሳልፍባቸው ቦታዎች በሕይወታችን ለሚከሰቱት ሁኔታዎች በርን መከፈታቸው የማይቀር ነው። አንዳንድ ችግሮቻችንን ውሎችንን ስንቀይር አብረው ይቀየራሉ።

ጀርባን ዘንበል አድርግ

ጀርባን ዘንበል የማድረግ ምስጢር ያለው እኛ ልናየው የማንችለውን ሁኔታ የሚያዩ ሰዎች አንዳሉ አምኖ በመቀበል ራስን ለሌሎች ሰዎች ተጠያቂ በማድረግ እነዚህ ሰዎች

አንዳንድ ችግሮቻችንን ውሎችንን
ስንቀይር አብረው ይቀየራሉ።

=====

እንዲመከሩና የተሻለን መንገድ እንዲያሳዩን መፍቀድ ማለት ነው። ሁኔታዎች እንደጠበቅናቸው በማይሄዱበት ጊዜ ወይም ደግሞ ከዚህ በፊት ተጉዘን በማናውቅበት የሕይወት ጎዳና ውስጥ ራሳችንን

ስናገኘው ከዚህ በፊት ካደረግነው በበለጠ ሁኔታ የሌሎች ሰዎችን እይታ ለመስማት ራሳችንን ብናዘጋጅ ብዙ የከበዱ ሁኔታዎቻችን ቀለል ብለው እናገኛቸዋለን። ምክንያቱም ብዙ አመታት ብንለፋም እንኳ ሊኖረን የማይችለውን እይታ በአንድ ምክር

ሊያመለክቱንና የመፍትሄ ምንጭ ሊሆኑልን ስለሚችሉ ነው። ሆኖም የሰዎችን የምክር ድጋፍ ስንፈልግ ትክክለኛ ሰዎችን የመምረጡ ጉዳይም ሊያሳስበን ይገባል።

ከአኛ የበለሉ ሰዎች

በአድሜ ምክንያት ልምድን ያካበቱ ሰዎችና እኛ ከዚህ በፊት ባላለፍንባቸው ጎዳናዎች በማለፋቸው ምክንያት ከአኛ የተሻለ አይታ ያላቸው ሰዎች ለአኛ ግራ የገባንን ነገር ግልጽ ባለ ሁኔታ ይመለከቱት ይሆናል። የእንደዚህ አይነቶችን ሰዎች የልምድና የአውቀት ክምችት ለመጠቀም ልቦናን መከፈት የአስተዋዮች አይታ ነው።

አኛን የሚያውቁን ሰዎች

አኛን በቅጡ የሚያውቁን ሰዎች በዙሪያችን ሞልተዋል። የትዳር ጓደኛ፣ ወንድምና አህት፣ አብሮ አደግ፣ የረጅም ጊዜ ጓደኛና የመሳሰሉት ማለት ነው። ከአወኩሽ-ናቅሁሽ ወጣ ብለን ብንሰማቸው እነዚህ ሰዎች የጠመኞቻችንን ሁኔታ ከአኛ ባህሪ ጋር አገናዝበው የመመልከት ለየት ያለ የአይታ አድሉ አላቸው።

ከአኛ ምንም ጥቅም የማይፈልጉ ሰዎች

መካሪን ስንመርጥ ከአኛ ጋር ምንም አይነት የጥቅም ትስስር የሌላቸውን ሰዎች መምረጥ አስፈላጊ ነው። አንዳንድ ሰዎች እኛ መፍትሄ የማግኘታችን ጉዳይ ከሚያሳስባቸው ይልቅ በሰጡን ምክር ምክንያት ከምንወስደው አርምጃ ውስጥ የሚያገኙት ጥቅም ሚዛን ይደፋባቸዋል። ከእንደዚህ አይነት ሰዎች ጠንቀቅ ማለቱ ወሳኝ ጉዳይ ነው።

| 20 |

ሕልምህ ቅጥ ያጣ ነው

የይቻላል እይታ

"ቺክን ሱፕ ፎር ዘ ሶል" ("Chicken Soup For the Soul") ዝነኛ መጽሃፉ ላይ ጃክ ካንፊልድ (Jack Canfield) እንደኛ አስገራሚ እውነቶች ታሪክ አስፍሯል። በካሊፎርኒያ ግዛት ውስጥ ሳን ሲድሮ በተሰኘ ሰፍራ እንደ ሞንቴ ሮበርትስ (Monty Roberts) የተባለ ሰው ትልቅ ፈረስ የሚያረባበትና የሚያሰለጥነበት እርሻ አለው። የዚህ ባለሃብት ጅማሬ ድንቅ ታሪክን ያዘለ ነው። የሞንቴ አባት ከሰፍራ ወደ ሰፍራ እየተዘዋወረ ፈረሶችን በማሰልጠን የሚተዳደር ሰው ነበር። የሞንቴም ሕይወት ወዲህና ወዲያ ከሚዘዋወር አባቱ ጋር የተቆራኘ ስለነበር ትምህርት ቤቱን በማቋረጥ ደጋግሞ ከአባቱ ጋር ይዘዋወር ነበር። እንደ ጊዜ የአሰራ ሁለተኛ ከፍል ተማሪ ሆኖ ሳለ እስተማሪያቸው ወደፊት መሆን የሚፈልጉትን ሕልማቸውን በጽሑፍ አቀናብረው እንዲመጡ የቤት ስራ ሰጣቸው።

ሞንቴ ማታ እቤቱ በመግባት ሰባት ገጽ ሙሉ ወደፊት ማድረግና መሆን ስለሚፈልገው ነገር ጻፈ። ወደፊት የፈረስ እርባታና ማሰልጠኝ ያቀፈ ትልቅ እርሻ እንዲኖረው እንደሚፈልግና ያንንም ግቡን የሚገልጽ ጽሑፍ ነበር። ከዚህ ግቡ ጋር የእርሻውን ንድፍ በስላል መልክ በማስፈር ለተመልካቹ ግልጽ በሆነ መልኩ አስፍሮት ነበር። ከ80 ሄክታር ያላነሰ ሰፍራን አልሞ ነበር። ይህ ሕልም ቀድሞውኑ በውስጡ ሲብላላ የነበረ ጉዳይ ስለነበረ ጊዜን ሰጥቶትና በጥራት በመሰራት በሚቀጥለው ቀን ለእስተማሪ አስረከበው። ከሁለት ቀናት በኋላ ውጤት የያዘውን ወረቀቱን አገኘ። በወረቀቱ ፊት

ለፊት ገጽ ላይ በቀይ 'F' ተጽፎበታል። ከውጤቱ በታች ደግሞ፤ "ከፍለ ጊዜው ሲያልቅ ወደ ኋላ ቀርተህ አነጋግረኝ" ይላል።

ሕልመኛው ሞንቴ ከከፍለ ጊዜው በኋላ አስተማሪውን ለማግኘት ሄደ። ገና አስተማሪውን አንዳገኘው፤ "F ያገኘሁት ለምንድን ነው?" በማለት ጠየቀው። አስተማሪውም በመመለስ፤ "አንዳንተ ላለ ወጣት ይህ ሕልም ትንሽ ቅጥ ያጣ ነው። ገንዘብ የለህም፤ ኑሮን ለመግፋት ወዲህና ወዲያ በመዞር የሚሰራ ቤተሰብ ነው ያለህ። ባጭሩ ምንም ነገር የለህም። የፈረስ ማርቢያ እርሻ ብዙ ገንዘብ የሚጠይቅ ጉዳይ ነው። መሬት መግዛት አለብህ፤ እርባታውን ለመጀመር ቅድመ ከፍያ ያስፈልግሃል፤ ለእርባታ የሚሆኑ ፈረሶችን ለማግኘት ገንዘብ ይጠይቅሃል" በማለት ሕልሙ ላይ መድረስ የማይችልበትን የምክንያት እይነት ደረደረለት። በመጨመርም፤ "ይህንን ምኞትህን አውን ልታደርግበት የምትችልበት ምንም መንገድ ሊኖር አይችልም። ቀለል ያለ ግብን ጽፈህ ከመጣህ የሰጠሁህን ውጤት እሻሽልሃለሁ" በማለት ወረቀቱን ሰጠው።

ሞንቴ አቤቱ በመሄድ አስተማሪው የነገረውን ነገር ለረጅም ጊዜ ቁጭ ብሎ በጣም አሰበበት። አባቱንም ሃሳብ እንዲሰጠው ጠየቀው። የአባቱ መልስ፤ "ልጄ ሆይ፤ በጉዳዩ ላይ የራስህን አመለካከት መወሰን አለብህ። ሆኖም፤ ይህ የምትወስነው ውሳኔ በጣም አስፈላጊ ውሳኔ እንደሆነ አስባለሁ" የሚል ነበር።

ሞንቴ በነገሩ ላይ ለአንድ ሳምንት ብዙ ካሰበበት በኋላ ያንኑ ወረቀት ለአስተማሪው መለሰለት። በወረቀቱ ላይ እንዲህ ሲል ጽፎ ነበር፤ "ለቤት ስራዬ የሰጠኸኝን የ 'F' ውጤት ከአንተ ጋር አቆየው፤ እኔ ከሕልሜ ጋር አቆያለሁ"።

ይህ ታሪክ ከተከሰተ ከብዙ አመታት በኋላ በአሁን ጊዜ ሞንቴ ሮበርትስ በ80 ሄኪታር ላይ ያረፈ ትልቅ የፈረስ ማርቢያ እርሻ አለው። በዚያም እርሻ ውስጥ 370 ካሬ ሜትር ላይ ያረፈ የግል መኖሪያ አለው። ያንን 'F' ያገኘበትንና ሕልሙ የተጻፈበትን ወረቀት በፍሬም አድርጎ በሳሎን ቤቱ ግድግዳ ላይ ሰቅሎታል። ሞንቴ በውስጡ የነበረውንና

ከልቡ ያመነበትን ሕልም ከአስተማሪው የግል አመለካከት የተነሳ ለመጣል እምቢ ያለ ሰው ነበር።

ከላይ የተጠቀሰው ሞንቴ እና በአለማችን የሚገኙ ሌሎች በርካታ አሉን መሰል ሰዎች በተለያዩ ሁኔታዎችና ሰዎች፤ “ከዚህ ማለፍ አትችሉም” በመባል የተሰመረባቸውን የገደብ መስመር አልፎ ለመሄድ የቆረጡ ሰዎች ናቸው። ሰዎች ከራሳቸው አይታ በመነሳት ማድረግ ወይም መሆን የምንችለውንና የማንችለውን የመገመት መብታቸው የተጠበቀ ነው። በዚያ ገደብ ውስጥ የመቆየትና ያለመቆየት ውሳኔው ያለው ግን እኛው ጋር ነው። “አይቻልም” ሲሉን በውስጣችን “ይቻላል” በማለት፤ “ያንተ ነገር አከተመ” ሲሉን ለራሳችን “የእኔ ነገር አላከተመም” አያልን በመንገር ወደፊት የመገሰገስ ሙሉ መብትና ብቃቱም አለን። በሌላ አባባል፤ ሊገታን የሚችል ገደብ እኛው ያበጀነው ገደብ ነው።

የይቻላል አይታ ማለት በእንደ ሙከራ ሳንገታና ሰዎችና ሁኔታዎች በሚሰጡን

የይቻላል አይታ ማለት በአንድ መካከል ሳንገታና ሰዎችና ሁኔታዎች በሚሰጡን “አትችሉም” የሚል መልእክት ሳንገደብ ወደ ፊት ለመገሰገስና የሚቻለውን ሁሉ በማድረግ አላማችን ጋር ለመድረስ መትጋት ማለት ነው። ሆኖም፤ አብዛኛውን ጊዜ እንደን ነገር ለማከናወን ሁሉ ነገር የተሟላልን አይነት ሰዎች መሆን እንዳለብን እንድናስብና ቀድሞውኑ ተስፋ ቆርጠን እንቀመጣለን።

“አትችሉም” የሚል መልእክት ሳንገደብ ወደ ፊት ለመገሰገስና የሚቻለውን ሁሉ በማድረግ አላማችን ጋር ለመድረስ መትጋት ማለት ነው። ሆኖም፤ አብዛኛውን ጊዜ እንደን ነገር ለማከናወን ሁሉ ነገር የተሟላልን አይነት ሰዎች መሆን እንዳለብን እንድናስብና ቀድሞውኑ ተስፋ ቆርጠን እንቀመጣለን።

በሕይወታችን ግን ስኬታማ ለመሆን ሁሉ ነገር የተሟላ መሆን የለበትም፤ ያመንንበትን መልካም ዓላማ ለመከተል ውስጣችን ሙሉ መሆን ነው ያለበት። ይህንን አሰገራሚ ጉዞ

ለመጀመር በቅድሚያ በሚከተሉት እውነታዎች አመለካከቴን ማስታጠቅ አስፈላጊ ነው።

ሁሉም ሰው እስኪቀበልህ አትጠብቅ

ሁሉም ሰው ሊቀበል የሚችልበት ዘመን በፍጹም ሊመጣ ስለማይችል ተቀባይነት ላይ ሳይሆን ዓላማህ ላይ በማተኮር ወደ ፊት ገስግስ። ይህንን እውነት አምነህ ስትቀበል፣ ታላቅ የሆነ የሃሳብ መሰብሰብን ይሰጥሃል። ምክንያቱም ሰዎች እንዲቀበሉህ ወዲህና ወዲያ ከመሯሯጥ ሕይወት ነጻ ትሆናለህና ነው። እንዳንድ ሰዎች እንድን ዓላማ ይዘው ወደ ፊት ከመራመዳቸው በፊት የሚያውቁት ሰው ሁሉ ሙሉ ለሙሉ እንዲቀበላቸው ይፈልጋሉ፤ ያንንም ለማግኘት ብዙ ይለፋሉ። ከላይ እንደጠቀስነው በዚህ አለም ላይ ሁሉም ሰው እኛን የሚቀበልበት ጊዜም ሆነ ሁኔታ በፍጹም ሊመጣ አይችልም። የሚቀበሉንና የሚደግፉን ሰዎች እንዳሉ፣ የማይቀበሉንና የማይደግፉን ሰዎች አሉ። ይህንን እውነት ተቀብለን ወደ ፊት ለመዝለቅ የሚከተሉትን እርምጃዎች ጠቃሚዎች ናቸው።

ለሰዎች መብትን ሰጥ

ሰዎች በአንተ ላይ ጥሩ አመለካከት ቢኖራቸው መልካምና የተመረጠ ጉዳይ ነው። ይህ ካልሆነ ግን ማንነትህንም ሆነ ሃሳብህን በማይቀበሉ ሰዎች ምክንያት ባለመጎዳት አንተን ያለመቀበልን መብትን መስጠት ጥቅሙ ለአንተው ነው። ለማይገባ ነገር ጊዜህን፣ ጉልበትህንና ስሜትህን ከማባከን ትጠበቃለህ።

የሚቀበሉህ ላይ አተኩር

ቁጭ ብለህ የማይቀበሉህን ሰዎች ሁኔታ በማሰብ የስሜት ውድቀት ውስጥ መግባት በሕይወትህ ላይ ታላቅ አሉታዊ ተጽእኖ ያስከትላል። በምትኩ ማሰብና ማሰላሰል ያለብህ ስለሚቀበሉህና አንተን በማወቃቸው ደስ ስለሚሰኙ ሰዎች ነው።

ስለማይቀበሉህ ሰዎች ሲያውጡኝ መዋል የመራራነትንና የመገፋትን ስሜት ይጨምርብሃል።

ከጭፍንነት ተጠበቅ

እንዳንድ ጊዜ ሰዎች የእንተነ ሁኔታ የማይቀበሉበት ምክንያት ካለህ አጉል ባህሪህ የተነሳ ሊሆን ስለሚችል እይኖችህን ከፈት በማድረግ ተቀባይነት እንዳይታገኝ ያደረገ ባህሪህን ለመቅረፍ ጥረት ማድረግን አትዘንጋ። ማንም ሰው የፈለገውን ማሰብና ማለት ይችላል በሚል ጭፍንነት እንዳትነዳ ተጠበቅ።

በሁሉም ነገር ማድረግ እስከምትችል አትጠብቅ

ማድረግ በምትችለው ነገር ላይ በማተኮር ወደ ፊት ገስግስ። በሁሉም ቦታ የመገኘትና በሁሉም ነገር ብቁ ሆኖ የመታየት ምኞት እንዳያጠቃህ መጠንቀቅ አለብህ። ያንን ለማድረግ መሞከር በፍጹም ሊሞላ የማይችል የቀን ህልም ውስጥ ያስገባሃል። ከዓላማህም ሆነ ከእቅምህ ጋር የሚጣጣሙትን ሁኔታዎች በመለየት በእነዚያ ነገሮች ላይ ማተኮር ታላቅ የሆነን የመሰብሰብና የትኩረት ኃይል ይሰጥሃል።

በዚህ አካም ካይ ሁኑም ሰው አኛን የሚቀበልበት ጊዜም ሆነ ሁሌ፣ በፍጹም ከመጣ አይቆምም።

=====

እንዳንድ ሰዎች በቀን ውስጥ የሚደርሱበት ስፍራ ተቆጥሮ አያልቅም። እንዲህ አይነት ሰዎች ምንም ነገር እንዲያመልጣቸው አይፈልጉም። ይህ ታላቅ የሆነ መቅበዝበዝና ድካም ነው። የስኬት ምንጭ ያለው ያተኮረ የሕይወት ዘዴ ውስጥ ከመግባት እንደሆነ በማወቅና ከዚህ በታች የሰፈሩት ምክሮች ተግባራዊ በማድረግ ወደተሻለ ሕይወት መዝለቅ ይቻላል።

ከብዛት ይልቅ ጥራት ላይ አተኩር

በቀጣይነት ሁኔታ የማደግ ጉዳይ የአጋጣሚ ጉዳይ አይደለም። በቅጡ ማድረግ የማልችላቸውን በርካታ ነገሮች ጥቂት በጥቂት ከማውቅ፣ በሚገባ የበሰልኩበት አንድን ነገር ላይ በማተኮር በዚያ ነገር ልቆ መገኘት አስፈላጊ ነው። የምነካካው ብዙ፣ በጥራት ያከናወንኩት ነገር ደግሞ ጥቂት ሲሆን አንድ የተዛባ ነገር አንዳለ አመለካከት ነው።

ከሚያታግሉህ ነገሮች ይልቅ የሚሳኩልህ ላይ አተኩር

አንዳንድ ሊጅግ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ለማከናወን ምንም የውስጥ መነሳሳት ባይኖረንም አንኳ ራሳችንን ማሳመን፣ መግፋትና ዲሲፕሊንን በማዳበር አንዳለብን መዘገጋት የለብንም። ሆኖም፣ ውስጣችንን ከማያጓጉትና ከተሰጽኗችን ውጪ ከሆኑ ነገሮች ጋር ከመታገል ይልቅ በሚሳኩልን ላይ ማተኮሩ ውጤታችንን በአጥፍ ይጨምረዋል።

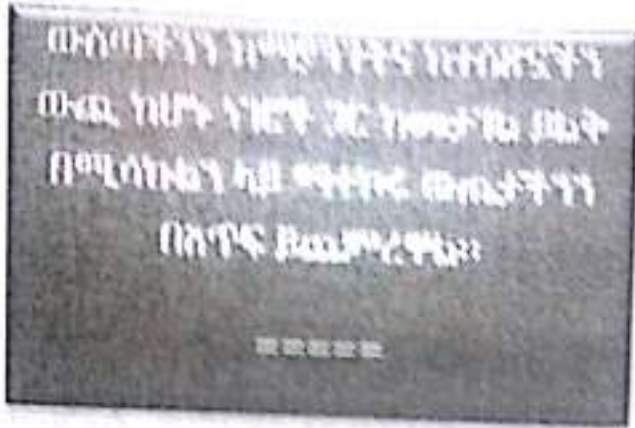
ከጊዜላዊ ጥቅም ይልቅ ዓላማ ላይ አተኩር

ከሁሉ ነገር ትርፍ ማግኘት ያለብን ሲመስለንና የሚገኘውን ጥቅም ሁሉ ለመሰብሰብ ስንሞከር የሕይወት ዓላማ ወደ ኋላ ይጣላል። በጊዜው የጎደሉብንን አንገብጋቢ ሁኔታዎች ለማሟላት ወይም ደግሞ ካለን ጥቃቅን ጥቅማ-ጥቅሞች ላይ የማተኮር ዝንባሌ የተነሳ ይህንና ያንን ስንከታተል ከዋና ዓላማችን አንዳንወሰድ መጠንቀቅ ተገቢ ነው።

ሁሉንም አውቀት አስከምታውቅ አትጠብቅ

የምታውቀው ላይ በማተኮር ወደ ፊት ገስግስ። ሁሉንም አውቀት ማወቅ አለመቻልን ማወቅ ከአውቀት ቁንጮዎች መካከል አንዱ ነው። ወደ ዋናው ዓላማዬ አንድደርስ በሚጠቅመኝ አውቀት ሳልበሰል አንደው ብዙ አውቃለሁ ለማለት ያህል ይህንና ያንን ለማወቅ ስሯሯጥ አውቀት-ብዙ፣ ተግባራዊ-ጥቂት ሆኜ ራሴን ላገኘው እችላለሁ።

አንዳንድ ሰዎች ከዚህኛውና ከዚህኛው አውቀት ጥቂት ጥቂቱን በማወቅ፤ “ሁሉን አወቅሁ” ወደሚለው ደረጃ ካልደረሱ በስተቀር ምንም ነገር ማድረግ የሚችሉ



እይመስላቸውም። የዚህ አይነቱ አመለካከት ውጤት ባሉበት መሄድና ጊዜን ማባከን ነው። በዚያ ምትክ ዓላማን ያማከለን አውቀት ወደማወቅ መምጣት እጅግ ወሳኝ ጉዳይ ነው። ይህንን አመለካከት ለማዳበር የሚከተሉት ነጥቦች ድጋፍን ይሰጡናል።

ከጥፋተኝነት ስሜት ነጻ መሆን

የማታወቃቸውን ነገሮች እያሰብክ ባለማወቅህ ምክንያት ለጥፋተኝነት ስሜት ራስህን በማጋለጥ እድገት አይመጣም። በምትኩ ካላይ አንደተጠቀሰው ዓላማ መር የሆኑና እድገት-ተኮር የሆኑ አውቶች ላይ በማተኮር በዚያ መብሰል ከዚያም አልፎ ደግሞ በተለያዩ ተጨማሪ አውቶች መሄድ የሚቻልበት ድረስ ለመሄድ መጣር ተገቢ ነው።

ከዝቅተኝነት ስሜት ነጻ መሆን

አንዳንድ በተሰማሩበት መስክ ብዙ የሚያውቁ ሰዎች ሁኔታ የአንተን አለማወቅ አመልካች አይደለም። እነሱ በመስካቸው በአውቶት የተሞሉትን ያህል አንተም በመስከህ በአውቶት ልትልቅ እንደምትችል ማሰብ አለብህ። ስለዚህም፤ በተሰማራህበት ዘርፍ መታወቅ የሚገባውን ነገር የማወቅህ ነገር ላይ ልታተኩር ይገባሃል።

ከተሰፋ መቅረጥ ሰሜት ነጻ መሆን

በተለያዩ መስኮች አካባቢ በየቀኑና፣ በየሳምንቱ፣ በየወሩና በየአመቱ የሚመጣው ለዳዲሰ ነገር ብዙዎችን ተሰፋ ያስቆርጣቸዋል። እንደ ጊዜ እንደ ነገር ከተማረ በኋላ ትምህርት ጨርሻለሁ የሚል ሰው ኋላ ለመቅረት ራሱን የሚያዘጋጅ ሰው ነው። ከትምህርት ቤት የተመረቅህበት ቀን ትምህርት የጀመርከበት ቀን እንደሆነ አትዘጋ።

ሁሉም ነገር አስኪኖርህ አትጠብቅ

ያለህን ነገር በሚገባ በመጠቀም ወደ ፊት ገስግስ። በዚህ አለም ላይ ስኬታማ ሕይወትን ለመጨበጥ ሊኖረኝ ይገባል ብለህ የምታስባቸውን ነገሮች ዘርዝርና ጻፋቸው። ብዙ ሳትቆይ እነዚህ ነገሮች ሳይኖራቸው ስኬታማ ሕይወትን የሚያጣጥሙ ሰዎች እንዳሉ ትገነዘባለህ። ይህ እውነታ ሲገባህ፣ “ሌላው ሰው ያለው ነገር ሁሉ እኔም ሊኖረኝ ይገባል” በማለት እነዚያ ነገሮች አስኪሟሉልህ ድረስ መኖርን አታቆምም። እውነቱ ለጭርና ግልጽ ነው፤ ምንም ያህል ብርጥ ሁሉም ነገር ሊኖረኝ አይችልም፤ ቢኖረኝም ለምንም አይጠቅመኝም። ከአላማዬ አንጻር ማከናወንና መሆን ለምፈልገው ነገር ያሉኝ ነገሮች በቂና አርኪ ናቸው። በእነዚያ ነገሮች ተጠቅሜ ወደተሻለ ደረጃ ለመሻገር ጥረት ማድረግ አለብኝ እንጂ ይህና ያኛው አስኪሞላ ቁጭ ብዬ አልጠብቅም። እውነታው ሲጨመቅ የሚከተሉትን ሃሳቦች ያካትታል።

ባለኝ ላይ ማተኮር

ከሁሉ በፊት በእጄ ያለው ነገር ምን እንደሆነና በዚያ እጄ ላይ በገባው ነገር ምን ማድረግ እንደምችል ላስብበት ይገባል። በተጨማሪም በሌለኝ ላይ ሳይሆን ባለኝ ላይ በማተኮር በእጄ ያለውን ነገር በሚገባ በመጠቀም ብቃቴን ማሻሻልና በተሻሻለው ብቃቴ ምክንያት ለሕይወቴ ሊመጣ የሚገባውን እድገት ማሻሻል ላይ ላተኮር ይገባል።

በራስ ላይ ማተኮር

ሊኖረኝ የሚገባውን ነገር ሌላው ሰው አለው ከምለው ነገር ጋር ማነጻጸርና ማወዳደር ከጀመርኩ ማለቂያ የሌለው የሰሜት ከስረት ውስጥ እገባለሁ። ውድድር መልካም ነገር ነው፤ ውድድሩ ግን ከራሴና ካወጣሁት ግብ ጋር ሊሆን ይባዛል። ይህ በራስ ላይ የማተኮር አይታ ትኩረቴን በምሄድበት መንገድ ላይ እንዳደርግ ይረዳኛል።

ውጤት ላይ ማተኮር

የሕይወት ቁም ነገሩ ያለው ምን ያህል እንዳለኝ ሳይሆን ምን ያህሉን ትርጉም ያለው ነገር ላይ አውየዋለሁ በሚለው ነጥብ ላይ ነው። በእጃችን ያለው ሃብት፣ ንብረትም ሆነ እውቀት ከራእያችን ሲበልጥ ውጤት-ተኮር እንዳልሆንን አመልካች ነው። ታላላቅ ሰዎች ሁል ጊዜ ከእነሱና ካላቸው ነገር በላይ ለሆነ ራሳይ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው።

| ማጠቃለያ |

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሰፈሩትን ነጥቦች በሚገባ ያነበበና መመሪያዎቹን በተግባር ለማዋል የወሰነ አንባቢ በሀይወቱ አንድን አርምጃ ወደ ፊት እንደሚራመድ አርግጠኛ ነኝ። ይህ አርምጃ ደግሞ ለውጥን ማምጣቱ የማይቀር ነው። መረጃ ወደ እውቀትነት ለልጅና ከእኛ ጋር ተጥህዶ ወደ ተግባር ሲለወጥ ውጤቱ ያማረ ነውና።

ዛፍን ለመትከል ትክክለኛው ጊዜ የዛሬ አስር አመት ነው፤ ይባላል። የዛሬ አስር አመት ዛፍን ያልተከለ ሰው ደግሞ ከዚያ ቀጥሎ ያለው ትክክለኛው ጊዜ ዛሬ ነው። ለመለካከትንም ለሰመልከቶ እውነታው ያው ነው። መልካም መልካሙንና ለአደገታችን የሚሆነውን ለመለካከት የማዳበሪያው ትክክለኛው ጊዜ ትናንት ነበር። ያንን ሳያደርግ ያለፈው ደግሞ የዛሬዋ ጊዜ ሁለተኛዋ ትክክለኛ ጊዜ ናት። የትናንቱን ለመለካከታችንን ፍሬ ዛሬ እየበላን ራሳችንን ያገኘንንውን ያህል፤ የዛሬ ለመለካከታችንን ፍሬ ነገ መብላታችን ስለማይቀር ዛሬውኑ የአመለካከት ለውጥን ለማድረግ እንወስን። ስለሆነም፤ ይህንን እናስታውስ፤ የሃሳብ ለውጥ ለማድረግ ጊዜው አላለፈም። እስካሁን ለሕይወቴ ምንም ያልጠቀሙኝን ሃሳቦች ለመቀየር ጊዜው አሁን ነው።

እንደ ሰው በሕይወቱ እያየው ያለው ነገር ካላስደሰተው ለመለካከቱን ነው መለወጥ ያለበት። ሕይወቱ እንዲለወጥ የየአለት ልማዱን መለወጥ፤ ልማዱ እንዲለወጥ ደግሞ ቋንቋውን መቀየር፤ ቋንቋው እንዲቀየር ደግሞ የሚያሰላስላቸውን ሃሳቦች መቆጣጠር የግድ ነው። ሰው ሁሉ የአመለካከቱ ውጤት ነው። በሌላ አባባል፤ እንደ ሰው ሃሳቡን መቆጣጠርና መግታት ከቻለ የሕይወቱን አቅጣጫ መቆጣጠር ቻለ ማለት ነው። ይህ ለዘመናት የማይሻር እውነት ብንቀበለውም ሆነ ባንቀበለው እውነታነቱ አይቀየርም።

ንባቡ ተጠናቋል፤ አሁን ደግሞ ጉዞው ይጀመር!!!

| References |

1. Canfield, J & Hansen, M. (1994). *Dare To Win*. Barkley Publishing Group, New York, NY.
2. Canfield, J. (2005). *The Success Principles*. Harper Collins Publishers, New York, NY.
3. Claude, M. (1991). *The Magic of Believing*. Simon and Schuster, New York, NY.
4. Dweck, C. (2006). *Mindset: How You Can Fulfil Your Potential*. Random House, New York, NY.
5. Goldsmith, M. & Reiter, M. (2007). *What Got You Here Won't Get You There*. Hyperion Books, New York, NY.
6. Harrison, T. (1948). *I'M OK-YOU'RE OK*. Avon Books, New York, NY.
7. Hill, N. & Stone, C. (1977). *Success Through a Positive Mental Attitude*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
8. Hill, N. (1960). *Think and Grow Rich*. Fawcett Crest, New York, NY.
9. Kimbro, D. (1997). *Think and Grow Rich: a Black Choice*. Ballantine, New York, NY.
10. Maxwell, J. (2002). *Your Road Map For Success*. Thomas Nelson, Nashville, TN.

11. Maxwell, J. (2009). *How Successful People Think*. Hachette Book Group, New York, NY.
12. McGrow, P. (1999). *Life Strategies*. Hyperion Books, New York, NY.
13. Robey, D. (2003). *The Power of Positive Habits*. Abritt Publishing Group, Miami, FL.
14. Schwartz, D. (1987). *The Magic of Thinking Big*. Fireside, New York, NY.
15. Stone, R. & Zander, B. (2000). *The Art of Possibility*. Penguin, New York, NY.
16. Tam, M. (2003). *How to Use What You Have Got to Get What You Want*. Jodere, San Diego, CA.
17. Waitley, D. (1979). *The Psychology of Winning*. Barkley Books, New York, NY.
18. Ziglar, Z. (2006). *Better Than Good*. Thomas Nelson, Nashville, TN.

በዶ/ር አ.ዮብ ማሞ የተጻፉ መነበብ ያለባቸው መጻሕፍት



መጻሕፍቶቹ በማንኛውም የመጻሕፍት መደብሮች ይገኛሉና
ገዝተው ይጠቀሙ!