እይታ

አመለካከታችን በሕይወታችን ላይ ያለው ወሳኝነት

በዶ/ር ኢዮብ ማሞ

የተሻለ እይታ 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 እይታውን 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 እያሉ የሚነግሩን፡-

- ስለምታስበው ነገር ተጠንቀቅ፣ ሃሳቦች [illegible]ላት ይለወጣሉና፡፡
- ስለምትናገረው ነገር ተጠነቀቅ፣ ንግግ[illegible] ተግባር ይለወጣሉና፡፡
- ስለምትተገብረው ነገር ተጠንቀቅ፣ ተግባሮችህ ወደ ልማድ (ባህሪይ) ይለወጣሉና፡፡
- ስለ ልማድህ ተጠንቀቅ፣ ልማድህ የሕይወት ፍጻሜህን ይወስናልና፡፡

ለምሳሌ፣ የፍርሃትና የሃፍረት ሃሳቦች ወደ ደካማና መመሰን ወደማይችል የሕይወት ዘይቤዎች ይለወጣሉ፡፡ በመቀጠልም በመውደቅ፣ በሰው ላይ ሸክም ሆኖ በመኖርና በመሳሰሉት ሁኔታዎች በገሃዱ አለም ይገለጻል፡፡ የስንፍና ሃሳብ ፈጥኖ ወደ ግድ-የለሽነት 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፡፡ የተጠቀሱትን የአመለካከት አሉታዊ ገጽታዎች በጤናማ ሃሳቦች በመቀየር ወደ ገሃዱ አለም የሚለወጡበትን ሁኔታ ማሰብ አያስቸግርም፡፡

በዚህ "እይታ" በተሰኘው መጽሐፍ ውስጥ ዶ/ር ኢዮብ ማንኛውም ሰው የእይታው ወይም የአመለካከቱ ውጤት እንደሆነና በምን አይነት መልኩ አመለካከቱን በመለወጥ የተሻለ ህይወት ውስጥ ለመግባት እንደሚቻል ጥንፍፍ አድርገው እቅርበውሎታል፡፡

ዶ/ር ኢዮብ ማሞ "አመራር A to Z"፣ "የጊዜ አጠቃቀም ጥበብ"፣ "ትኩረት" እና ሌሎችም ለተደራሲያን እጅግ ጠቃሚ የሆኑና በአንባቢያን 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>
9 780988 328549

ዋጋው 55 ብር
በውጭ ሀገራት 10 USD

Impact Afrika
Empowering The Mind of Africa

Original Printing Press PLC +251-118-36-00-22 / +251-944-08-84-20/21/22

አይታ

አምስተኛ እትም (2009)

Mindset

Fifth edition (2017)

Dr. Eyob Mamo

Box 5824

Addis Ababa, Ethiopia

251-911-220566

| ምስጋና |

ለዚህ መጽሐፍ መሳካት ታላቅ አስተዋጽኦ ላበረከቱ የቅርብ ወዳጆቼ 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 |

ክፍል አራት - ጤናማ አይታዎች - 83

| መግቢያ |

"ሃሳብ" የተሰኘው ነገር ተጨባጭ እንዳልሆነ፣ ዛሬ መጥቶ ነገ የሚጠፋና ከዚያም በኋላ ለዘለአለም 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 ባህሪይ አለው:: ዛሬ በአለማችን ላይ የሚታዩ በሰዎች አማካኝነት የተፈለሰፉ ግኝቶችም ሆኑ ሌሎች በየቀኑ ገጠመኞቻችን ወደመኖር የመጡ አብዛኛዎቹ ነገሮች መጀመሪያ በሃሳባችን ውስጥ የተፈጠሩና ጊዜአቸውን ጠብቀው ወደመኖር የመጡ ናቸው:: ለዚህ ነው እንዲህ የሚሉን:-

- ስለምታስበው ነገር ተጠንቀቅ፣ ሃሳቦችህ ወደ ቃላት ይለወጣሉና::
- ስለምትናገረው ነገር ተጠንቀቅ፣ ንግግሮችህ ወደ ተግባር ይለወጣሉና::
- ስለምትተገብረው ነገር ተጠንቀቅ፣ ተግባርህ ወደ ልማድ (ባህሪይ) ይለወጣልና::
- ስለ ልማድህ ተጠንቀቅ፣ ልማድህ የመጨረሻ ፍጻሜህን ይወስናልና::

አንድ ሃሳብ ወደ አእምሮአችን ሲገባ፣ ስናስተናግደውና ደጋግመን ማሰላሰል ስንጀምር ቀስ በቀስ ስር በመስደድ በንግግራችን መገለጥ ይጀምራል:: ይህ በንግግር መገለጥ የጀመረ ሃሳብ ነው እንግዲህ በውስጣችን በመጋገር ወደ አመለካከት ወይም ወደ እይታ ወደመለወጥ የሚሄደው:: አንድን ሃሳብ ስላሰብን ብቻ ሃሳቡ እይታችን ወይም አመለካከታችን ነው ማለት አይደለም:: ሃሳቡ ግን ስር ሰድዶ ንግግራችንንና ተግባራችንን በመቃኘት ወደ ልማድና ወደ ሕይወት ዝንባሌ ሲመጣ ጉዳዩ ወደ እይታ ወይም አመለካከት ተለወጠ ማለት ነው::

"አንድ ወፍ በጭቅላትህ አካባቢ እንዳትበር ማድረግ አትችልም ይሆናል፣ በጭንቅላትህ ላይ ተቀምጣ ግን ጎጆ እንዳትሰራ ማድረግ ግን በእርግጠኝነት ትችላለህ":: የወፍን

በአየሩ ላይ የማንጣበብን ሁኔታ እንደ ሃሳብ ብንቆጥረው፣ ያች ወፍ እንደመጣች ማባረር እንችላለን እንጂ እንዳትመጣና እንዳታንጣብብ ማድረግ አንችልም ይሆናል፡፡ ሙሉ ለሙሉ አርግጠኛ መሆን የምንችልበት ጉዳይ ግን ወፏ ጭንቅላታችን ላይ እንዳትቀመጥና መኖሪያዋን እንዳታደርገው 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 "እይታ" በተሰኘው መጽሐፍ ውስጥ አንባቢዬ ይህንኑ እውነታ በሚገባ እንዲገነዘብልኝ ታላቅ ምኞቴ ነው፡፡ የመጽሐፉ ርእስ እይታ (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 "እርስዎ" 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 በአክብሮት አሳስባለሁ፡፡

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

መልካም የንባብ ቆይታ!

| ክፍል አንድ |

የእይታ ትርጉምና ወሳኝነት

አንድ ከምእራቡ አለም የተለያዩ ከፍላተ አለማትን በመጎብኘት 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 ከፍሉ ይገቡና የመረጡትን ንቅሳት በፈለጉት የሰውነት አካላቸው ላይ ይነቀሳሉ፡፡ ይህ ጎብኚ ምንም እንኳ የመነቀስ ፍላጎት ባይኖረውም ሰዎች ምን አይነት ነገር እየተነቀሱ እንዳለ 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" እንደ 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 የስፍራውን ባለቤት ብቻውን በማግኘቱ ተደሰተ፡፡ ቻይናው የእንግሊዝኛ እጥረት እንዳለው በማስተዋል ቀስ ባለ ንግግር፣ "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 ሲሰበስብ፣ ቻይናው በተሰባበረ እንግሊዝኛ መልስን ሰጠው፡፡ "አዎ፣ ብዙዎች ይህንን አባባል

በሰውነታቸው ላይ ለመነቀስ ይወስናሉ:: ነገር ግን አንድ እውነት አለ:: ይህንን ሃሳብ ለመነቀስ የሚወስኑትን ሰዎች ሁኔታ ስመለከት አንድን ነገር አስባለሁ:: ይህንን አባባል ሰውነታቸው ላይ ከመነቀሳቸው በፊት በመጀመሪያ በአስተሳሰባቸው ላይ የተነቀሱ ሰዎች እንደሆኑ ያስታውቃል"::

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

እይታችንን 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 እይታን ይመሰርታሉ:: ይህ እይታ ነው እንግዲህ በዙሪያችን ለሚከናወነው ነገር ምን አይነት ምላሽ እንደምንሰጥ የሚወሰንልን::

ለአመለካከታችን የመጠንቀቅን ጉዳይ እጅግ ልናተኩርበት ይገባል:: ምክንያቱም በአመለካከታችን ላይ የደረሰ ማንኛውም ተጽእኖ በተለያዩ ሁኔታዎች ራሱን ስለሚገልጽና የሕይወታችን አቅጣጫ ስለሚለውጥ ነው:: በሌላ አባባል ይህ እይታ 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 ክፍል የሚገኙ ምእራፎች ትኩረት ናቸው::

በዚህ ክፍል ውስጥ የምንመለከታቸው መሰረታዊ የእይታ ገጽታዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

- የእይታ ትርጉም
- የእይታ ተጽእኖ
- የተገደበ እና ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት
- እይታን የመለወጥ እርምጃ

| 1 |

የእይታ ትርጉም

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

የተለያዩ ሰዎች በተለያየ መልኩ ሊተረጉሙት ቢችሉም፣ እይታ ማለት በአጭሩ በውስጣችን የሚገኙ የእምነትና የሃሳብ ክምችቶች ማለት ነው ብንል አንሳሳትም፡፡ እነዚህ ክምችቶች ዝንባሌአችንንና ልማዳችንን ከመሰናቸውም በሻገር፣ በዙሪያችን የሚከናወኑትን ሁኔታዎች በምን መልክ እንደምናያቸውና ለሁኔታዎቹ የሚኖረንን ምላሽ ይወስናሉ፡፡ ስለዚህም እይታችን በራሳችን ላይ በዙሪያችን ባለው አለም ላይ ያለንን አመለካከት ያመላክታል፡፡ እይታ ሲዛባ "አለም" ትዛባለች፤ እይታ መስመር ሲይዝ ደግሞ ሁሉ ነገር መስመር ውስጥ ይገባል፡፡

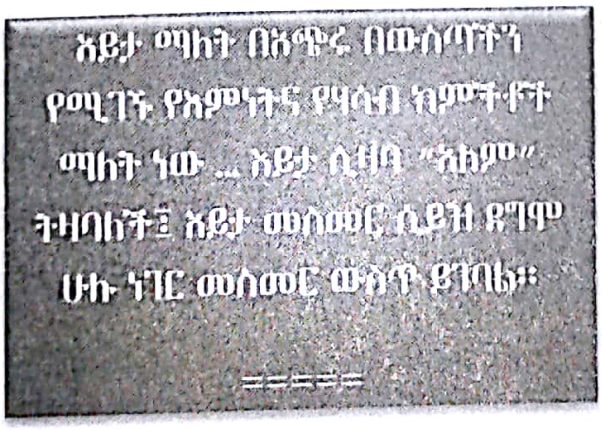
ካለመኖር ወደመኖር

አመለካከታችን ስንወለድ ጀምሮ አብሮን የተከሰተ ነገር አይደለም፡፡ ልጅ ሲወለድ በንጹህና ባልተበከለ አእምሮ 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 አያስቸግርም፡፡ እንዲሁም በድህነትና በብልጽግና፣ በመገፋትና በመወደድ አስተዳደጎች መካከል ታላቅ የአመለካከት ልዩነቶች ይከሰታሉ፡፡



የየእለት ልምምድ ከለጋነት እድሜ ዘልቀን ስንሄድ በየእለቱ የምናልፍባቸው የሕይወት ድግግሞሾች አመለካከታችንን የመቅረጽ ጉልበት አላቸው፡፡ ለምሳሌ፣ እጅግ 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፡፡

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 ይሰበስባሉ፡፡ በሳይንሱ አለም የቆየ ሰውና በአርት ትምህርት የገፋ ሰው አንድ አይነት እይታ ሊኖራቸው አይችልም፡፡ አንዱ የነገሮችን ውጤት ከሳይንስ አንጻር በማየትና ሊለወጡ እንደማይችሉ የማሰብ ዝንባሌን ሲያዳብር፣ ሌላኛው ደግሞ ነገሮችን እንደ ሁኔታው የመቅረብ የእይታ ዝንባሌን ማዳበሩ እሙን ነው፡፡

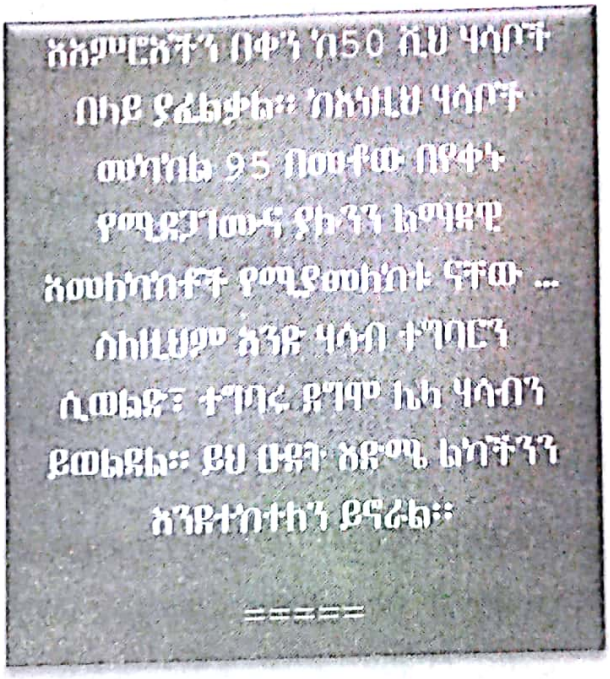
የሰው ለሰው ግንኙነት

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 እውነታ 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፡፡

እይታችን የተለያዩ ልምምዶች ውጤት እንደሆነ ከተስማማን ከእይታ ጋር የሚዛመዱ አንዳንድ አሳቦችን ማንሳቱ ተገቢ ነው፡፡ ካለማቋረጥ የምናይ፣ የምንሰማ፣ የምናሸት፣ የምንዳስስና የምንቀምስ ፍጥረቶች ስለሆንን ማንነታችን የመረጃ ማእከል ከመሆን ሌላ ምርጫ የለውም፡፡ ይህ የመረጃ ማእከልነታችን ምንጩ ዘርፈ-ብዙ ስለሆነ ከአመለካከታችን ጋር የሚነካኩ ሁኔታዎችም እንዲሁ በርካታ ናቸው፡፡ የሚከተሉትን ከእይታችን ጋር የሚዛመዱ ሁኔታዎች እንመልከት፡፡

እምነት

አብዛኛዎቹ እንቅስቃሴዎቻችን ከእምነታችን ጋር የተዛመዱ ናቸው፡፡ እምነት ማለት "አንድ ነገር እንዲህ ነው" ብለን የተቀበልነውና የደመደምነው ነገር ነው፡፡ ይህ ድምዳሜ በራሳችን፣ በሌሎች ሰዎችና እንዲሁም በሁኔታችን ላይ የወሰንነውን ነገር ያመለክታል፡፡ ስለሆነም፣ የምንመለከተውንም ሆነ የምንሰማውን ነገር ቀድሞ በውስጣችን ባለው እምነት ማጣሪያ ውስጥ አጣርተን ነው ትርጓሜ የምንሰጠው፡፡ በሌላ አባባል ቀድሞውኑ በውስጣችን የነበረው እምነት በአንድ ሁኔታ ላይ ያለንን እይታ ሊነካው ይችላል፡፡



ሃሳብ

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

ተግባር

ከላይ ጠቀስ 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፣ በየእለቱ የምንተገብራቸው ነገሮች ማንነታችን ከአስተሳሰባችን ከሚቀበለው ትእዛዝ የተነሳ ነው ብንል አንሳሳትም፡፡ ስለሆነም፣ ተግባርን ለመቆጣጠር ቀላሉ መንገድ ሃሳብን በቁጥጥር ስር ማዋል ነው፡፡ ስሌቱ 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 ክስተት በተገቢው ሁኔታ መቃኘት አስፈላጊ ነው፡፡

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

| 2 |

የእይታ ተጽእኖ

አመለካከታችን ወይም እይታችን በተለያዩ የሕይወት ከፍሎቻችን ላይ ቀጥተኛ የሆነ ተጽእኖ አለው፡፡ የእነዚህ ዘርፈ-ብዙ ተጽእኖዎች ጥርቅም ነው ማንነታችንና ሁኔታችንን ወይም ደግሞ "ዓለማችንን" የሚቀርጸው፡፡ የሚከተሉትን ወሳኝ ነገሮች እናጢን፡፡

እይታና ባህሪይ

ሰው ከአመለካከቱ፣ በውስጡ ከሚያሰላስለው ሃሳብና በዙሪያው ባለው ዓለም ላይ ካለው እይታ ውጪ ሌላ ማንነት የለውም፡፡ ራሱን አያያዙም ሆነ የሚገልጻቸው ባህሪያት ምንጫቸው እይታው ነው፡፡ ሰውነታችን እንደምንመገበው ምግብ አይነት ሁኔታ "ወደ መሆን" እንደሚመጣ፣ ማንነታችንም እንዲሁ ወደሃሳባችን በማስገባት እይታችንን 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፡፡

አትክልቶች 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 ባህሪይ እናበቅላለን፤ ጠማማ ሃሳብ ስንዘራ ደግሞ ጠማማ ባህሪይ 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፡፡

አንድ ተግባር ወደ መሆንና ወደመተግበር ከመምጣቱ በፊት የሚጀምረው በሃሳብ ውስጥ ነው፡፡ በሃሳባችን ተጽእኖ ስር ያለው እይታችን የምንተገብረውን ተግባር ይወስነዋል፡፡ ስለዚህ፣ ሰው የገጠመኞች ውጤት አይደለም፣ የሚያሰላስላቸው ሃሳቦች ውጤት ነው እንጂ፡፡ ይህ የሚሆንበት ምክንያት ለገጠመኞቹ ምን አይነት ምላሽ መስጠት እንዳለበት የሚወስንለት እይታው ስለሆነ ነው፤ በራሱ ላይና በሁኔታው ላይ ያለው እይታ ማለት ነው፡፡ ለምሳሌ፣ አገሬ ቆሻሻ ነች ብዬ ሳላስብ ቆሻሻን በየመንገዱ ላይ ልጥል አልችልም፡፡ ቆሻሻን በየመንገዱ እየጣልኩ እንዳልፍ የሚያደርገኝ የአካባቢው መቆሸሽ ሳይሆን የእኔ አመለካከት ነው፡፡ አመለካከቴ ተግባሬንና ባህሪዬን ለውጦታል፡፡

> አአምሮህን አንዱ አንዱ የአትክልት ሰፍራ ተመልክተው ... ብትዘራበትም ባትዘራበትም አረምም ሆነ "ወፍ-ዘራሽ" ነገሮችን ማብቀሉ አይቀርም ... "ወፍ-ዘራሽ" ሃሳቦችን ማብቀሉ ነገልቀረ፣ መልካም ነገርን አየዘራህበትና ጥሩ ጥሩውን አያሰብክ ጣፋጭ ሁኔታዎች መፍጠር ትችላለህ፡፡
>
> =====

አንድ ሰው በሃሳቡ ላይ አለቃ ለመሆን ቆርጦ ሲነሳ በባህሪው ላይ የበላይ ሆነ ማለት ነው፡፡ ባህሪውን ለመለወጥ የፈለገ 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 ባህሪይ የቀና ይሆናል፡፡

እይታና ሁኔታ

አእምሮህን 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፡፡ አእምሮህም 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 የአንተው አመለካከት ነጸብራቅ ነው፡፡ ከዚህ የታሻለ ብታስብ ኖሮ ከዚህ የተሻለ ሁኔታን ትፈጥር ነበር፡፡

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

በአጋጣሚ አይደለም፡፡ ባሰላሰላቸው ሃሳቦች፣ ባዳበረው እይታና በዚያ ተጽእኖ ምክንያት በወሰናቸው ውሳኔዎች ምክንያት ነው፡፡ በአጭሩ፣ 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 እይታውን 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 ለማጥፋት 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 ሸክም ሆኖ በመኖርና በመሳሰሉት ሁኔታዎች

በገሃዱ አለም ይገለጻል፡፡ የስንፍና 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 ያሳለፏቸውን "ከፉ" እና ውስጥን የሚረብሹ የሕይወት ልምምዶች ለአምስት ደቂቃዎች ጠልቀው እንዲያስቡት ሲደረጉ የሰውነት የመከላከያ አቅማቸው (Immune System) በ55 በመቶ በመውረድ ለስድስት ሰዓታት በዚያ ሁኔታ ይቆያል፡፡ ጥናቱ የተደረገባቸው ሰዎች ደስ የሚያሰኙ ልምምዶቻቸውን ለአምስት ደቂቃዎች እንዲያሰላስሉ 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 እውነታ ጋር አብሮ የሚሄድ ሌላ ጥናት አለ፡፡ በአንድ አዛውንቶች በሚኖሩበት የመንግስት መጦሪያ 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፡፡ አንደኛው፣ አዛውንቶቹ በፊታቸው እንደ ልደትና የመሳሰሉት ሁኔታዎች የሚከበርላቸው ሁኔታ ሲኖር ቀና በማለት ይነቃቃሉ፡፡ በዚያ

ጉጉት ውስጥ ካሉ አዛውንቶች መካከል የመሞት ሁኔታ አይታይም፡፡ ሁለተኛው ግኝት፡ እንደ አዲስ አመትና የመሳሰሉት ቤተሰቦቻቸው መጥተው የሚያከብሩላቸው በዓል ሲኖር በመኖሪያው ቦታ የሚሞት ሰው ብዙም አይገኝም፡፡ በተቃራኒው ምንም አይነት ጉጉትን የሚፈጥር ማህበራዊ እንቅስቃሴ በማይኖሩባቸው ወቅቶች የሚሞቱት አዛውንት ቁጥር ከፍተኛ ነው፡፡

> ሰዎች ያሳከፈቸውን "ነፃ" እና ውስጥን የሚረብሹ የሕይወት ሌምዶሞቻች ከአምስት ደቂቃዎች አንዲያስበቡት ሲደረጉ የሰውነት የመከላከያ አቅማቸው በ55 በመቶ በመውረድ ከሰዉስት ሰዓታት በዚያ ሁኔታ ይቆያል ... ደስ የሚያሰኙ ሌምዶቻቸውን ከአምስት ደቂቃዎች አንዲያሰላስሉ ሲደረጉ ደግሞ የሰውነት የመከላከያ አቅማቸው በ40 በመቶ ነፍ በማለት ከተወሰነ ጊዜ ይቆያል።
>
> =====

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱ ጥናቶች አመለካከታችን በጤንነታችን ላይ ያለውን ቀጥተኛ ተጽእኖ አመልካቾች ናቸው፡፡ ሁኔታው ደግሞ የአእምሮንም ሆነ አካላዊ ጤንነቶችን የሚጠቀልል ነው፡፡ የአካላችንንም ሆነ የአእምሮአችንን ጤንነት ለመጠበቅ ከፈለግን የአመለካከታችንን ጤንነት መጠበቅ ተገቢ ነው፡፡

አይታና አላማ

ዓላማ-መር አይታና አመለካከት በሕይወት አቅጣጫ ላይ ያለው ወሳኝነት በቀላሉ የሚታይ አይደለም፡፡ እዚህና እዚያ የሚዋልል አመለካከት ያለው ሰው ትኩረት የተሞሉ ሃሳቦችን ከሚያስብ ሰው እኩል የተሳካ ሕይወት ውስጥ ይገባል ማለት የሕልም እንጀራ ነው፡፡ ወጥ የሆነንና ትርጉም ያለውን ዓላማ-መር ሃሳብ የሚያሰላስል ሰው ማንነቱን ወደዓላማው እንዲገሰግስ የማድረግ እድል አለው፡፡ የውስጥ ሕልሞቹና የአመለካከቱ ደረጃ የወደፊት ሕይወቱና ማንነቱ ጠቋሚዎች ናቸው፡፡

በዚህ ምድር ላይ ልናሸንፋቸው የማንችላቸው ብዙ ነገሮች አሉ፡፡ ቁርጥ ውሳኔ ካደረግን ግን የራሳችንን አመለካከት ማሸነፍና ማስገዛት እንችላለን፡፡ ስለዚህም፣ እንዳሰብነው ሃሳብ ከፍታችንና ዝቅታችን ይወሰናል፤ አቅጣጫችንም እንዲሁ፡፡ አንድ ሰው ምንም ነገር ለማከናወን ከመነሳቱ በፊት እይታውን ከአንድ ዓላማ አንጻር መቃኘት አለበት፡፡ ተራና በጥራታቸው የወረዱ ህልሞችን የሚያሰላስል 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 በአንድ እንቁላል ውስጥ አንድ ቀን የሙብረርን ተስፋ ይዞ "እድፍጦ" ይጠብቅ ነበር፡፡ የእኛም ሁኔታ ከዚህ ተለይቶ አይታይም፡፡

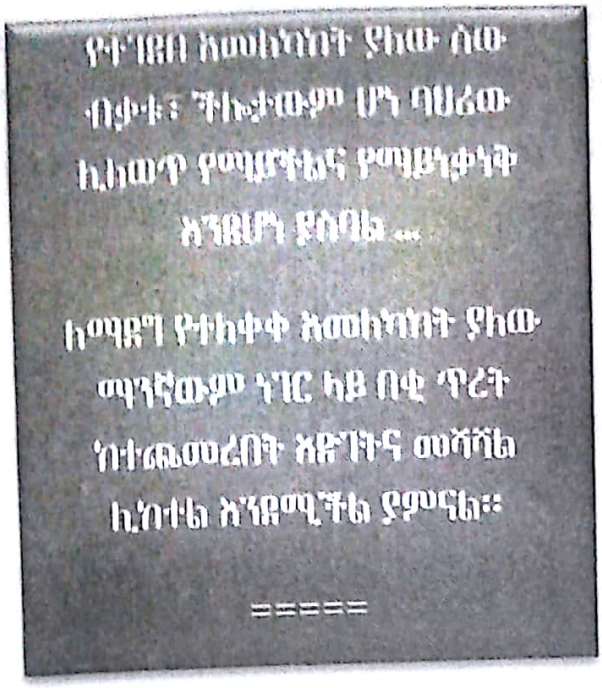
ሰው በውስጥ በሚያስባቸው ታላላቅ ሃሳቦችና ራእዮች እየበረረ፣ በውጭ አካሉ ለመሰብሰብና ላለመንቀሳቀስ አይችልም፡፡ እንዲህ አይነቱ ሰው ከንቱ ምኞትን ከትከከለኛ ሕልም ጋር የማያምታታ ሰው ነው፡፡ ምንም ነገር ሲያጠፋው የማይችለውን በውስጡ የሚጉላላውን የወደፊት "ስእል" ለመከተል ሲነሳ አሁን ካለበት የውስንነት ቀጠና መልቀቁ የማይቀር ነው፡፡ ፈጠነም ዘገየ፣ በውስጡ ወደ ወደደውና ሲያሰላስል ወደኖረው ነገር መሳቡና ወደዚያ ለማቅናት እግሮቹን ማንሳቱ አይቀርም፡፡

| 3 |

የተገደበ እና ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት

ሁለት የስድስተኛ ክፍል ተማሪዎችን በአእምሮአችን እንሳል:: በመጀመሪያው ሴሚስተር ላይ አንደኛው ተማሪ በትምህርቶቹ በአብዛኛዎቹ 70 ከመቶ ነው ያገኘው:: በውጤቱ ብዙም ባይደሰትም ያገኘን ውጤት ላሻሽል እችላለሁ ብሎ ከማሰብ ይልቅ "በቃ እኔ እንደዚህ ነኝ" ብሎ ስላሰበና ብዙም ጥረት ስላላሳየ 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 አሳደገ::

በእነዚህ ከላይ በተጠቀሱት ተማሪዎች መካከል የታየው ባህሪይ 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 እድገትና መሻሻል ሊከተል እንደሚችል የሚያምን ተማሪ ነው::



የተገደበ አመለካከት ያለው ሰው ብቃቱ፣ ችሎታውም 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 ኋላ ይጎተታሉ፡፡ ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት ያላቸው ሰዎች በተቃራኒው በሕይወታቸው ያለው ማንኛውም ነገር ሊሻሻል፣ ሊያድግና ወደላቀ ደረጃ ሊደርስ እንደሚችል የሚያስቡ ሰዎች ናቸው፡፡ እንደዚህ ያሉ ሰዎች በአንድ ነገር የማይረጉ፣ ሁል ጊዜ በእጃቸው 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 ስኬተ-ቢስ መሆን እንዳይከተል በተቻለ መጠን አዳዲስ ነገሮችን ሞከሮ ወደፊት ለመራመድና ለማደግ መሞከር የለበትም፡፡

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

ጥረትን አሰመልክቶ

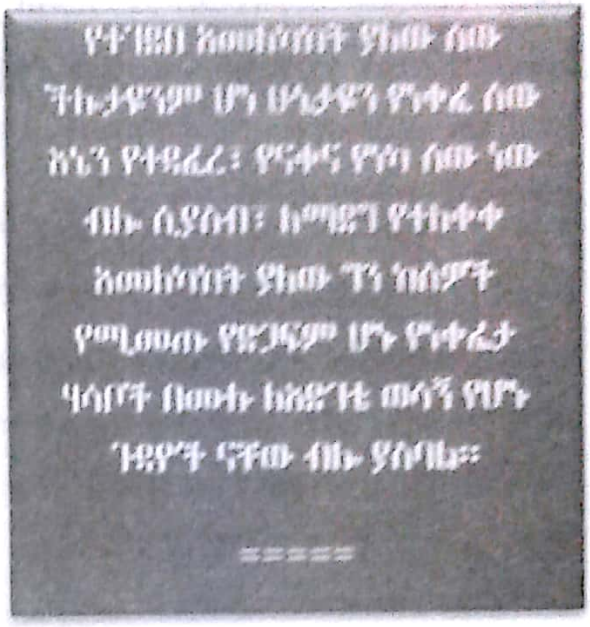
- የተገደበ አመለካከት፡- ጥረት የማይመችና ውጤተ-ቢስ ነገር ነው፡፡ አንድን ነገር ለማግኘት ወይም ለማሻሻል መጣጣር እጅግ አድካሚ የሆነ ጉዳይ ነው፡፡ ስለሆነም፣ ይህንና ያንን ለማድረግ ከመታገል ይልቅ አርፎ መቀመጥና ቀለል ያለና የሰከነ ሕይወት መኖር ይሻላል፡፡
- ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት፡- ራስንም ሆነ ሁኔታን ወደሚቀጥለው የላቀ ደረጃ ለማሻሻል ከመጣጣር ውጪ ወደስኬታማ ሕይወት የመድረሻ መንገድ የለም፡፡ ስለዚህም፣ ጥረት ልንሸሸው የሚገባ ጉዳይ ሳይሆን ደስ የሚያሰኝ፣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

የሰዎችን አስተያየት አሰመልክቶ

- የተገደበ አመለካከት፡- ሰዎች በምንም ነገር ሊነቅፉን አይገባም፡፡ ስለማሸውም ስህተቴም ሆነ ጉድለቴ ማንም ሰው ምንም ሊናገረኝ አይገባም፡፡ ችሎታዬንም ሆነ ሁኔታዬን የነቀፈ ሰው እኔን የተዳፈረ፣ የናቀና የነካ ሰው ነው፡፡ ሰዎች ስለሚታያቸው ድካም ሃሳብ ከሚሰጡኝ ባለሁበት ሁኔታ ብቆይ ይሻለኛል፡፡
- ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት፡- ከሰዎች የሚመጡ የድጋፍም ሆኑ የነቀፌታ ሃሳቦች በሙሉ ለእድገቴ ወሳኝ የሆኑ ጉዳዮች ናቸው፡፡ ሰው የሰራሁትን ስራ ሲነቅፍ ጉዳዩን ከግል ማንነቴ ጋር በማያያዝ ተስፋ አልቆርጥም፡፡ የሰዎችን ሃሳብ ራሴን ለመመልከትና ማሻሻል ያለብኝን ለማሻሻል እጠቀምበታለሁ፡፡

የሌሎች ሰዎችን ስኬት አስመልክቶ

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



- 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 የሚራመዱ ሰዎች ናቸው፡፡

እንደ እውነቱ ከሆነ በዙሪያችን ያለው ሁኔታና በአጠቃላይ የአለም ሁኔታ በሚያስገርም ፍጥነት በመሮጥ ላይ ባለበት በዚህ ዘመን ባሉበት መቆም የሚባል ነገር የለም፡፡ ወይ ወደ ፊት እንገሰግሳለን ወይም ደግሞ ወደ ኋላ እንቀራለን፡፡ ለእኛ ሲመሽና ስናንቀላፋ ለእነሱ የነጋላቸው ከፍላተ-አለማት እንዳሉ ማወቅ አለብን፡፡ ከአንቀልፋችን ሳንነቃ አዳዲስ ግኝቶችና ቀድሞ ከምናውቃቸው የላቁ አመለካከቶች ተከስተው እናገኛቸዋለን፡፡ ለዚህ ነው ባለበት የተገደበን አመለካከት ልንቀይርና ለማደግ ወደተለቀቀው አመለካከት ዘወር ልንል የሚገባን፡፡

ከተገደበ አመለካከት ተላቅቀን ለማደግ ወደተለቀቀ አመለካከት አልፎ ለመሄድ መውሰድ የምንችላቸው አንዳንድ ተግባራዊ እርምጃዎች አሉ፡፡ የሚቀጥለው ምእራፋችን 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 በሚጎዱበት ጊዜና ጉዳቱን መቋቋም ሲያቅታቸው ለመለወጥ ይወስናሉ፡፡ ሁለተኛው፣ ከመሰልቸት የሚመነጭ የለውጥ እርምጃ ነው፡፡ ያሉበት ሁኔታ ሲሰለቻቸውና የትም አልወሰድ 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 ለማደግ ወደተለቀቀው አመለካከት ዘልቀን እንድንሄድ ልንወስዳቸው የምንችላቸው መሰረታዊ እርምጃዎች አሉ፡፡ ሰዎች አሁን ካላቸው አመለካከት አብረው አልተወለዱም፡፡ አንዳንዶቹ 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 ተቀምጠን 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፡፡ ለአንዳንድ ሰዎች እንኳን የከረመንና የሕይወታቸውን አቅጣጫ የቀረጸን አመለካከት አይደለም አንዲትን ውስንና ጊዜአዊ ሃሳብን እንኳ ለመቀየር እጅግ አስቸጋሪ ጉዳይ

ነው፡፡ የሰዎች አመለካከት ከሃሳብ አልፎ ወደ ጸና እምነትና ወደ ስሜት በመዝለቅ ተግባርንና ውጤትን የመውለድ ባህሪይ ስላለው በቀላሉ የሚቀየር ጉዳይ ባይሆንም የማይቻል ጉዳይ ግን አይደለም፡፡

ከዚህ በታች የምንመለከታቸው ተግባራዊ እርምጃዎች ከአንድ ከገደበን አመለካከት ወጥተን ወደተሻለውና ለእድገታችን ወደሆነው አመለካከት እንድንገባ ጠቃሚነት ያላቸው እርምጃዎች ናቸው፡፡

ምርጫ እንዳለህ እወቅ

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

> የሰዎች አመለካከት ከሃሳብ አልፎ ወደ ጸና አምነትና ወደ ስሜት በመዝለቅ ተግባርንና ውጤትን የመወለድ ባህሪይ ስላለው በቀላሉ የሚቀየር ጉዳይ ባይሆንም የማይቻል ጉዳይ ግን አይደለም፡፡
>
> =====

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 ካመሃንበት በኋላ ከዚያ የተሻለን አመለካከት ለማሰብና ለማስተናገድ እንደምንፈልግ የመምረጥ መብት አለን፡፡

እንደምትችል እወቅ

ከተገደበው አመለካከት ወጥቶ ለማደግ ወደተለቀቀው አመለካከት የመግባት ጉዳይ ምርጫ እንዳለን በማወቅ ላይ ብቻ የተወሰነ አይደለም፡፡ ምርጫችንን ከማወቅ አልፈን ያንን የመረጥነውን አመለካከት ለመከተል እርምጃ የመውሰድ ብቃቱ አለን፡፡ አንድ 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፡፡

"እችላለሁም ካልክ፣ አልችልምም ካልክ ትክክል ነህ" ይላሉ የስነ-ልቦና አዋቂዎች፡፡ እችላለሁ ያልከውን ነገር ለመሞከር ትነሳሳለህ፤ ደጋግመህ የሞከርከውን ነገር ደግሞ ወደመቻል መምጣትህ አይቀርም፡፡ አልችልም ባልከው ነገር ላይ ደግሞ እርምጃ የመውሰድህ እድል የመነመነ ነው፡፡ እርምጃ ባልወሰድክበትና ባልሞከርከው ነገር ላይ ደግሞ ስኬትን አገኛለሁ ብለህ መጠበቅ ከንቱ ምኞት ነው፡፡ ስለሆነም፣ የመቻልህና ያለመቻልህ ሁኔታ የተወሰነው አነሳስህ ላይ እንደሆነ በመገንዘብ "እችላለሁ" በሚል ውሳኔ የእድገትን ጎዳና ጀምር፡፡

ፈቃደኛ ሁን

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

ይሆናል፡፡ በብዙ ችሎታና መረጃ ተሞልተው አንድም 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" አንድ ሰው ካለው ታላላቅ ጉልበቶች መካከል ቀዳሚ ነው ተብሎ የሚታመነው፡፡

ፈቃዳችንን ያገኘ እኛን እንዳገኘን ይቆጠራል፡፡ ለምሳሌ፣ ነጋዴዎች ከእጃችን ፈልቅቀው ገንዘብን በማውጣት አንድን ነገር አይሸጡልንም፡፡ እንድንገዛቸው የፈለጉትን አንድ ነገር እንድንገዛ በፈቃዳችን ላይ ነው ትኩረታቸው፡፡ የአንድን ነገር ጠቃሚነት ካሳመኑንና ፈቃዳችንን አገኙ ማለት ገንዘባችንን አገኙ ማለት ነው፡፡ ከዚህ እውነት ጋር በተያያዘ መልኩ በየእለቱ የምንወስዳቸው እርምጃዎች ሁሉ በፈቃደኝነታችን ላይ የተመሰረቱ ናቸው፡፡ ፈቃደኛ ለሆንንለት ነገር ብዙ መስዋእትነት የመከፈልና ጉዳዩን እጃችን እስከምናስገባው ድረስ የመታገል ዝንባሌና ብቃት አለን፡፡

ኃላፊነትን ውሰድ

በማንነትህ ላይ አንተ ሃላፊነትን ካልወሰድህ ማን ሊወስድልህ ይችላል? በፈቃድህም ሆነ ከፈቃድህ ውጪ በተከናወኑ ሁኔታዎች ምክንያት የሚደርስብህን ሽክም የምትሸከመው አንተው የመሆንህን እውነታ አስበው፡፡ ሽክሙ አንተው ጋር ነው፡፡ በሕይወትህ ለተከሰተው ሁኔታ ሃላፊው ማንም ይሁን ምንም ውጤቱን የምትሸከመው ግን አንተ ነህ፡፡ ሁለት ሰዎች በወሰኑት የመዋደድና የመጋባት ውሳኔ ተወልደሃል፡፡ በመወለድህ

> አንዴ ካሰብ ወይም አመለካከት በአንተው አእምሮ ውስጥ ያለ ነገር ስለሆነና ያንተው ስለሆነ ከማትወጣው በምንጊዜበት ከልክ ውስጥ ነው ያለው፡ ፡
>
> የምናደርገውን ነገር በማወቅ ከታጠቅን መከወጥ የማይቻል አመለካከት ሊኖር አይችልም፡፡
>
> ======

የተከሰተውን ማንነት የመሸከም፣ የማሻሻልና የመንከባከብ ሃላፊነት ግን ያለው አንተ ላይ ነው፡፡

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

አስተሳሰብህን ቀይር

በየቀኑና በየሳምንቱ፣ በየወሩና በየአመቱ 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 አይነት 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፡፡

በእግርህ እየተራመድክ ወደ አንድ አቅጣጫ ስትሄድ ሳለህ ለመሄድ የፈለከበት 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፣ "አልችልም" የሚለው የተለመደ

ሃሳብ ወደ አንተ ሲጎርፍ፣ በዚያው ፍጥነት "እችላለሁ" በሚለው አዎንታዊ ሃሳብ የመቀየርን እርምጃ ውሰድ፡፡

አእምሮህን መግበው

አእምሮአችን እንደሆዳችን አይደለም፡፡ ሆዳችንን ፈቅደንና ወድደን አንድን ምግብ እንመግበዋለን፡፡ ካልመገብነው ባዶውን ይቀራል፡፡ አአምሮአችን ግን ለየት ያለ ባህሪይ አለው፡፡ አንድን ነገር ስላልመገብነው ባዶ ሆኖ አይቀመጥም፡፡ ካለማቋረጥ ሃሳቦችን በመመገብ ሂደት ውስጥ ነው የሚኖረው፡፡ ስለዚህም አእምሮአችንን አሰመልክቶ የማያቋርጥ ውድድር ውስጥ ነው ያለነው፡፡ እኛ ካልመገብነው ሌሎች ሁኔታዎች ስለሚመግቡት በፈታዳችን እኛው የመረጥነውን ነገር ልንመግበው ይገባል፡፡

> አአምሮአችን አንደሆዳችን አይደለም። ሆዳችንን ፈቅደንና ወድደን አንድን ምግብ አንመግበዋለን። ካልመገብነው ባዶውን ይቀራል። አአምሮአችን ግን ለየት ያለ ባህሪይ አለው። አንድን ነገር ስላልመገብነው ባዶ ሆኖ አይቀመጥም። ካለማቋረጥ ሃሳቦችን በመመገብ ሂደት ውስጥ ነው የሚኖረው።
>
> =====

ሁል ጊዜ አዎንታዊን አመለካከት አእምሮአችንን ሰንሞላውና ለአስተሳሰባችን ሰንነግረው አሉታዊው አመለካከት በራሱ እየደከመ ይሄዳል፡፡ ይህ እርምጃ አሉታዊው ላይ ከማተኮር ይልቅ ካለማቋረጥ አዎንታዊውንና ጠቃሚውን የማሰላሰልን፣ እንዲሁም ያንን ሃሳብ "የመመገብን" ምስጢር ነው የሚያመላክተን፡፡ ለምሳሌ፣ ጥሩ መጽሐፍን፣ ጤናማ ፊልሞችንና ትክክለኛ ወዳጅን መምረጥ ትችላለህ፡፡ በተጨማሪም የጠዋቱ የመጀመሪያ ሃሳቦችህና ማታ የምታሰላስላቸው የመጨረሻዎቹ ሃሳቦችህ አዎንታዊ ቢሆኑ በአመለካከትህ ላይ ታላቅ ተጽእኖ አለው፡፡

ቋንቋህን ቀይር

ከዚህ በታች ባለው ሰንጠረዥ ውስጥ የሚገኙትን በተገደበ አመለካከትና ለማደግ በተለቀቀ አመለካከት መካከል የሚታዩ የንግግር ልዩነቶችን በሚገባ እናጠኗቸው፡፡

የተገደበ አመለካከት	ለማደግ የተለቀቀ አመለካከት
ይህንን ነገር ለማድረግ ብቃቱ ስለሌለኝ ማድረገ አልችልም፡፡	አሁን ብቃቱ የለኝም ሆኖም ብቃቱን በማዳበር ማድረግ እችላለሁ፡፡
ይህንን ነገር ለማድረግ ስሞከር ካልተሳካ ችግር ውስጥ እገባለሁ፡	አሁን ስኬታማ የሆኑ ሰዎች ብዙ ወድቀውና ተነስተው ነው እዚህ የደረሱት፡፡ እኔም እንደዚያ አደርጋለሁ፡፡
ይህንን እና ያንን እየሞከርኩ ባለመሳካቱ ከብሬን ከማስነካ ራሴን ጠብቄ ብኖር ይሻለኛል፡፡	አዲስን የእድገት ጎዳና ካልሞከርኩት ባለሁበት መቅረት ይከተላል፡፡ ባሉበት በመቅረት ውስጥ ደግሞ ምንም ክብር የለም፡፡
እድለኛ ብሆን ኖሮ አሁን የት በደረስኩ ነበር፡፡	እድለኛ የምሆነው ጠንክሬ ስሰራና ካለማቋረጥ ስሞክር ነው፡፡
ገንዘብ ቢኖረኝ ኖሮ ብዙ የፈጠራ ስራዎችን እሰራ ነበር፡፡	ገንዘብ የፈጠራ ስራን አያመጣም፣ የፈጠራ ስራን ብጀምር ግን ፈጠራዬ ገንዘብን ያመጣል፡፡
ሰዎች ይህንና ያንን ባያደርጉብኝ ኖሮ ብዙ እራመድ ነበር፡፡	ለሆነብኝ ነገር ሁሉ ሙሉ ሃላፊነት በመውሰድ ከሰዎችና ከሁኔታዎች እጉል ተጽእኖ በላይ መኖር እችላለሁ፡፡

| ክፍል ሁለት |

የአይታ ክፍተት

ለአርባ አመታት በሰላም ይኖሩ የነበሩት ባልና ሚስት ካለልከ መጨቃጨቅ ከጀመሩ ወደ አንድ አመት ሆኗቸዋል፡፡ አለመስማማቱ የጀመረው ባል ሚስትን፣ "ለምጠይቅሽ ጥያቄዎች መልስ አትሰጪኝም፣ እኔን የማናገር ፍላጎት ስለሌለሽ መዝጋት ጀምረሻል" በማለት መበሳጨት ጀምሮ ነው፡፡ ለብዙ አመታት በፍቅርና በመስማማት ይኖሩ የነበሩ እነዚህ ባልና ሚስቶች በድንገት እንደዚህ አይነት አለመግባባት ሲፈጠርባቸው ጉዳዩ ለወዳጆቻቸው ሁሉ ግራ አጋብቷል፡፡ ባልም እንዲሁ ምን እንደሚያደርግ እርግጠኛ አልነበረም፡፡ ምክንያቱም የሚስቱን ሁኔታ ሲያጤነው ምንም አልተለወጠችም፡፡ ያየው ለውጥ ለሚጠይቀው ጥያቄ መልስ አለመስጠቷ ላይ ብቻ ነው፡፡ በተለያየ መልኩ ካስተዋላት በኋላ ግን፣ "በቃ ጆሮዋ እየደከመ መጥቶ ነው" ብሎ ደምድሟል፡፡ እርግጠኛ መሆን ግን ፈልጓል፡፡

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

ርቀት ላይ ሆነህ አንድ ጥያቄ ጠይቃት፣ ካልሰማችህ ከ15፣ ከዚያም ከ10፣ ከዚያም ከ5 ሜትር እያልክ በምን ያህል ርቀት ላይ ስትሆን መልስ እንደምትሰጥህ አጣራ" አሉው፡፡

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 መልሰን በፍጥነት አገኘ፡፡ "ሶስት ጊዜ ነገርኩህ፣ አሁን ለአራተኛ ጊዜ ነው የምነግርህ፣ ሰራት የተዘጋጀው ሙኮርኒ ነው" ብላ መለሰችለት፡፡ ለካስ አልሰማ ያለው ጆሮ የባል እንጂ የሚስት አልነበረም፡፡ ባልየው ይህን እውነታ ከገባው በኋላ ወደ አማካሪው ለመመለስ ሙከራም አላደረገ፡፡

ከዚህ አጭር ታሪክ ለመመልከት እንደምንችለው አንድ ሰው በምን አይነት የእይታ ከፍተት ውስጥ መኖር እንደሚችል ነው፡፡ እርሱ የማያያውን ሌሎች ሲያዩት እንደሚችሉ፣ በተቃራኒው ደግሞ እርሱ የሚያየው ከሌሎች እይታ ሚን ተሰውሮ ሊቆይ የሚችል ሁኔታ እንዳለ እናስተውላለን፡፡ ይህ የእይታ ከፍተት በየቀን የኑሮ ሂደት ላይ የሚያመጣው ጫና ይህ ነው አይባልም፡፡ በዚህ ከፍላችን የምንመለከተው "የጆሃሪ መስኮት" የተሰኘውን በሰዎች ላይ የሚታየውን የተለመደ የእይታ ከፍተት ነው፡፡

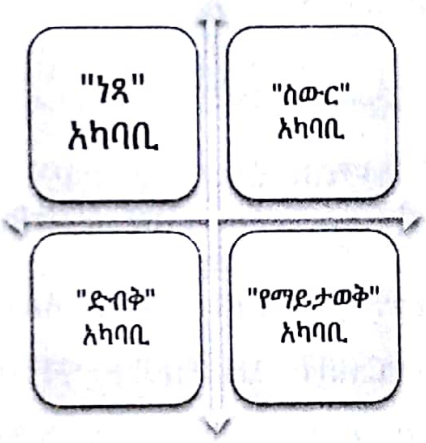
"የጆሃሪ መስኮት" የተሰኘው ጽንሰ-ሃሳብ የተጀመረው በአሜሪካዎቹ የስነ-ልቦና ኣዋቂዎች በጆሴፍ ሉፍት (Joseph Luft) እና በሄሪ ኢንግሃም (Harry Ingham) ነው፡፡ በፈረንጆቹ አቆጣጠር 1955 በሎስ አንጀለስ ከተማ (አሜሪካ) ውስጥ ሆነው የቡድንን ስነ-ልቦናዊ አካሄድ በማጥናት ላይ እንዳሉ ነው ይህንን ስልት ያዳበሩት፡፡ "ጆሃሪ" የተሰኘው ስም ከሁለቱ ኣዋቂዎች የመጀመሪያ ስም ጥምረት የመነጨ ነው፡፡

"የጆሃሪ መስኮት" ጽንሰ-ሃሳብ አንድ 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፣ አጉል ባህሪያችንን፣ አንዳንድ መረጃዎችንና የተለያዩ ሁኔታዎችን አስመልክቶ ሰዎች የሚያዩትና እኛ የምናየው ሁኔታ አንድ የማይሆንባቸው ጊዜአት ብዙ ናቸው::

በዚህ ከፍል ስር ባሉ አራት ምእራፎች ውስጥ የምናጤነው "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፡፡ አንድ ሰው በስራም 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 የመገንዘቡም ሁኔታ ይልቃል፡፡ አንድ ሰው ያለውን የችሎታ፣ የባህሪይ፣ የስሜትና የመሳሰሉት ሁኔታዎች በሚገባ አውቆት ለሌሎቹም ባጠገቡ ላሉ ሰዎች ሳይደብቅ በግልጽነት በሚቀርብበት ጊዜ የቡድኑ ግንኙነት "ነጻ" እና መልከ 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 ግንኙነት ወደ መብሰል የመጣ ሰው ነው ተብሎ ይታመናል፡፡ ይህ ማለት፣ አንድ ሰው የራሱን ባህሪያት፣ ዝንባሌ፣ ስሜት፣ እውቀት፣ ችሎታ፣ ልምድና አመለካከት ሲያውቅና እነዚህን ሁኔታዎች በሌሎች በዙሪያው ባሉ ሰዎች የታወቁ ሲሆኑ ማለት ነው፡፡ ይህ አይነቱ "ነጻ አካባቢ" ያለበት ሁኔታ ማንም ሰው ሊያዳብረው የሚገባ ሁኔታ ነው፡፡ ምክንያቱም አንድ ሰው ለራሱና ለሌሎች ግልጽ የሆነ የሕይወት ክፍሎቹ በበዙ ቁጥር ከሰዎች ጋር ያለው ግንኙነት የሰመረ ይሆናልና ነው፡፡ ሁኔታው አብሮ መስራትን፣ መልካም ግንኙነትን፣ መተማመንንና ከአለመግባባት ነጻ የሆነን ሁኔታ ያመቻቻል፡፡

> አንድ ሰው ከራሱና ከሌሎች ግልጽ የሆኑ የሕይወት ክፍሎቹ በበዙ ቁጥር ከሰዎች ጋር ያለው ግንኙነት የሰመረ ይሆናል ... ሁኔታው አብሮ መስራትን፣ መልካም ግንኙነትን፣ መተማመንንና ከአለመግባባት ነጻ የሆነን ሁኔታ ያመቻቻል፡፡
>
> =====

"ነጻ" አካባቢን የሚጋብዙ ሁኔታዎች

አንድ ሰው ይህንን "ነጻ" አካባቢ ለማዳበር ሊወስዳቸው የሚችሏቸው የተለያዩ እርምጃዎች አሉ፡፡ አንዳንዶቹ ሁኔታውን የሚጋብዙ ነገሮች ከሰውየው ስብእና (Personality) ጋር የተዛመዱ ሲሆን ሌሎቹ ግን ከግል ጥረት የሚመጡ ናቸው፡፡ በማሕበራዊ ጥናት ውስጥ ብዙ የስብእና (Personality) ጽንሰ-ሃሳቦች ሲኖሩ ሁለቱ ዋና ዘርፎች ግን "የተከተተ" (Introvert) እና "የተገለጠ" (Extrovert) ናቸው፡፡ "የተከተተ" የስብእና ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች ብቻቸውን ማሳለፍ የሚወዱና የቡድን ነገር ብዙም የማይስባቸው አይነት ሰዎች ናቸው፡፡ "የተገለጠ" ስብእና ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች ደግሞ ከሰው ጋር መግባባት የሚወዱና ግልጽ ሰዎች ናቸው፡፡ "የተገለጠ" ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች "ነጻ" አካባቢያቸው ሰፋ ያለ ነው፡፡ ሆኖም ይህንን "ነጻ" አካባቢ ለማዳበር የግል ውሳኔና ጥረት ወሳኝ ነው፡፡ የሚከተሉትን ነጥቦች እናጢን፡፡

1. አብሮ መቆየት

በአካባቢያችን ካሉ ሰዎች ጋር ያለን የቆይታ ጊዜ በጨመረ ቁጥር የመተዋወቃችን ሁኔታ እየበሰሉ 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 የመክፈቱን ሁኔታ ልንከደው የማንችለው እውነት 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 ሊያግዘን ይችላል፡፡ ሆኖም አንድ ሰው በአንድ አካባቢ ከአስር አመታት በላይ ቆይቶ እንኳ ግልጽ ለመሆን ካልፈለገ "ዝግ" ሆኖ ሊቆይ ይችላል፡፡ ለዚህ ነው ማንኛውም በግልም ሆነ በማህበራዊው ሕይወቱ ስኬታማነትን የሚፈልግ ሰው ግልጽነትን የመጋበዝ ዝንባሌ ማዳበር የሚገባው፡፡ ሰዎች ስለ እኛ ያላቸውን አይታ 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 እጥረት የሚመጣን ችግር መጋፈጥን ያስከትላል፡፡ ማሕበራዊውም ኑሮ እንዲሁ ነው፡፡ በግል ህይወት መከተት የራሱ የሆነ ችግር እንዳለው

ሁሉ ራሱን መግለጥና "ነጻ" ግንኙነትን ማደረግ ፈተና ሆኖ ችግር ያስከትላል፡፡ የሚከተሉትን ሁኔታዎች እንመልከት፡፡

1. የሚመጥን ግልጽነት አለማግኘት

አንዳንድ ሰው ራሱን በአጠገቡ ላለው ሰው ወይም ቡድን ግልጽ አድርጎ የማያቀርብበት ገደብ ከሌለው ወገን ግን ለዚያ የሚመጥን ግልጽነትን ከማያሟላበት ገጽ ጋር ሲገናኝ ወደ ከፍተኛ መጎዳት ሊመጣ ይችላል፡፡ በዚህ ሁኔታ የተጎዳ ሰው ሁኔታውን በምን መልኩ መያዝ እንዳለበት ካላወቀበት ወደ "መከፋት" ሊያመራ ያስችላል፡፡

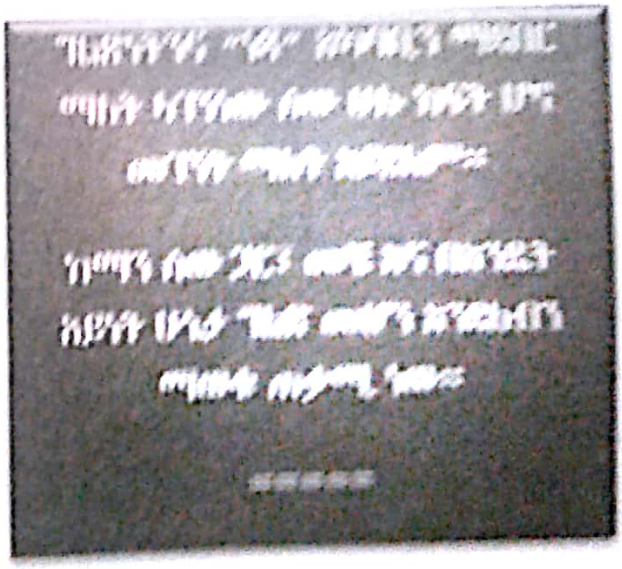
2. ግልጽነትን አያያዝ የማያውቅ ሰው

አንዳንድ ሰዎች ስለሌላው ሰው የሚያውቁትን መረጃ አንደኛውን አያውቁትም፡፡ የወሬኛነት ዝንባሌ፣ ወደማወቅ ከመጡት መረጃ የተነሳ ስለውሳኔው ላይ አጉል አመለካከትን መቅረጽ፣ አወኩሽ-ናቅኩሽና የመሳሰሉት የአመለካከት ደንቆሮች ሊሰጥውን ራሱን ነጻ አድርጎ የቀረበን ሰው የመጉዳት ዝንባሌ አላቸው፡፡

መፍትሄ

1. ሰዎችን ለይ

ግልጽነትንና "ነጻ" አካባቢን ማዳበር ማለት ላገኘነው ሰው ሁሉ ከፍት ሆኖ መገኘት ማለት አይደለም፡፡ አንዳንድ ሰዎች በመንገድ ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ ላገኙት ሰው ላይቀር ሁሉን ነገር ዝርግፍ አድርገው የማሳየት ዝንባሌ አላቸው፡፡ ሆኖም፣



ከማን ሰው ጋር፣ መቼ እና በእንዴት አይነት ሁኔታ ግልጽ መሆን እንዳለብን ማወቁ ጠቃሚ ነው፡፡ ዓላማ-መር የሆነ ግንኙነት የበለጠ ግልጽነትን እንደሚጠይቅ ማወቅ አስፈላጊ ነው፡፡ ለምሳሌ፣ የፍቅር ግንኙነት እና እንዲሁም በሰፊ መስክና በመሳሰሉት ያለ ትርጉም ያለው ግንኙነት "ነጻ" አካባቢን የሚጠይቁ ግንኙነቶች ናቸው፡፡ በሌላ አባባል፣ ከአንድ ሰው ጋር የሚኖረን "ነጻ" ቅርበት ሊሰጠን ከሚችለው ውጤት አንጻር ሊቃኝ ይገባዋል፡፡

2. ራስህ ላይ አተኩር

ማን ምን እንዳወራና እንዳሰበ ከማተኮር ይልቅ፣ ራስህን ማሻሻል ላይ ማተኮር የበሰሉ ሰዎች ምልክት ነው፡፡ ሰዎች በአንተ ላይ እንዳንድ ሃሳቦችን እንዳያስቡ፣ ከዚያም አልፈው ወሬን እንዳያወሩ ከማድረግ ልትከለከላቸው አትችልም፡፡ እነዚህ ሁኔታዎች እድሜ ልክህን እንደተከተሉህ የሚቆዩ ሁኔታዎች ናቸው፡፡ መቀየር 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 አድርግህ ተረዳኸም አልተረዳኸም ሰዎች በአንተ ላይ አመለካከት ከመያዝ አይመልሳቸውም፡፡ "ነጻ" የሆነው አተራረብ ግን የበለጠ "ነጻነትን" ይሰጥሃል፡፡

| 6 |

“ስውር” አካባቢ

ይህ “ስውር” የተሰኘው አካባቢ በሰውየው የማይታወቅ፣ ለሌላ ሰው ግን ግልጽ፣ አካባቢ ነው፡፡ “ስውር” የተባለበት ምክንያት ለሌሎች ሰዎች ግልጽ ባለመሆኑ ነገር ግን ለራሳቸ የተሰወረ አካባቢ ስለሆነ ነው፡፡ ይህ የሕይወታችን አካባቢ “ሚስጥር” ብለው ሰዎች በመባልም ይታወቃል፡፡ የአፋችን አጉል ጠረን ለእኛ እንግዳ፣ ለሌሎች ግን ሽቶ የሚሸይ እንደሆነ ሁሉ ይህም “ስውር” አካባቢ እንዲሁ ነው፡፡ እኛ ያላስተዋላቸውና የማናውቃቸው ነገር ግን ሌሎች በግልጽ የሚያዩት የሕይወታችን ሁኔታዎች ብዛም ባህሪዎቻችን በዚህ ክፍል ይመደባሉ፡፡ ይህ ሁኔታ የሚደሰኝ ሳይሆንም ሆነ ለማወቅ ባለመፈለግ ሌሎች ስለእኛ የሚያውቁት ነገር ከሕይታችን ሊደበቀ ነው፡፡

ለምሳሌ፣ አንዳንድ ሰዎች አንዴ ማውራት ከጀመሩ ያለማቋረጥ ነገርን ማውጋትም ልማድ ሊኖራቸው ይችላል፡፡ አብዛኛውን ጊዜ እንደዚህ አይነቱ ብዙ የማውራት ባህሪያ ለሰዎቹ ለራሳቸው ባይታወቃቸውም ለሌሎች ግን ግልጽ ነው፡፡ ሊያውቁ፣ ከሚፈ እንደተጠቀሰው እንደ መጥፎ የአፍ ጠረን አይነት ከኋላ የተሰወረ ሌሎች ግን ሁሉ የሚያውቁት ሁኔታ እንደ ምሳሌ ሊጠቀስ ይችላል፡፡ አብዛኛውን ጊዜ ሌሎች ሰዎች ስለ እኛ የሚያውቁትን ነገር ሊነግሩን ፈቃደኞች ላይሆኑ ይችላሉ፡፡ አንዳንዶቹ፣ “ምን አገባኝ” በማለት፣ ሌሎች ደግሞ እንዳንቀየማቸው በመፍራት፡፡ ለዚህም ሁኔታው ሳይታረም ይቀጥላል፡፡

በሕይወታችን ከእኛ የተሰወሩ ለሌላው ግን የሚታዩ ሁኔታዎች በበዙ ቁጥር ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ ጥላ የማጥላት ባህሪይ አለው፡፡ ይህ የሚሆንበት ዋኛው ምክንያት ያሉብን ጎዶሎ ነገሮች ከእኛ ስለተሰወሩ ራሳችንን የማረም እድል ሰለሌለን ነው፡፡ ስለዚህም ሰዎች የሚሻሻልን ነገር ስለማያዩ ቀስ በቀስ መራቅን ይመርጣሉ፡፡

> በሕይወታችን ከእኛ የተሰወሩ ከሌላው ግን የሚታዩ ሁኔታዎች በበዙ ቁጥር ከሌሎች ሰዎች ጋር ባለን ግንኙነት ላይ ጥላ የማጥላት ባህሪይ አለው፡፡ ይህ የሚሆንበት ዋኛው ምክንያት ያሉብን ጎዶሎ ነገሮች ከእኛ ስለተሰወሩ ራሳችንን የማረም እድል ስለሌለን ነው፡፡
>
> =====

ይህንኑ ሁኔታ በመልካም ባህሪያችን ጎኑ መመልከት እንችላለን፡፡ ያለንን ጥሩ ጎን እኛ በማናውቅበት ጊዜ በዚያ ብርታት ላይ መገንባት ስለማንችልና ሌሎችም ሊያበረታቱን ቢሞክሩ እንኳን ነገሩ ለእኛ ስለማይታየን በአካባቢያችን 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 በአካባቢያችን የሚገኙ ሰዎች ግን የሚያውቁት ነገር ይኖረናል፡፡ ልዩነቱ ግን ያለው አንዳንዶች ይህንን ሁኔታ የሚያጠብቡ እርምጃዎችን ሲወስዱ ሌሎች ግን እንዲሁ ባሉበት ሁኔታ ከአመት እስከ አመት በመኖራቸው ላይ ነው፡፡ ሆኖም፣ ያለን "ስውር" አካባቢ እየጠበበ እንዲሄድና ከእኛ የተሰወሩትን የሕይወት ከፍሎቻችንን ወደማወቅ እንድንመጣ ጥረት ማድረግ አለብን፡፡ ይህንን ስናደርግ መልካም ጎናችንን አውቀን ወደማዳበር፣ ደካማ ጎናችንን ደግሞ ወደማሻሻል እንድንመጣ የተለያዩ እርምጃዎችን የመውሰድ እድል እናገኛለን፡፡ ይህንን ለማድረግ ከሚጠቅሙ እርምጃዎች መካከል የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

1. የሰዎችን ሃሳብ ማጠቦት

ሰዎች በእኛ ላይ ያላቸውን አመለካከት ለማወቅ ከፍት 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 ከፍት 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 አይጠቅመንም፡፡ ስለዚህ ሂደቱ ይህንን መምሰል አለበት፡- ስለሁኔታችን ለመስማት ከፍት መሆን፣ በሰማነው ነገር እንጻር ራስን ማየት፣ ደካማን ወይም ብርቱ ጎንን መለየትና ከተገነዘብነው ነገር አንጻር እርምጃን መውሰድ፡፡ ወደ ግንዛቤአችን የመጣው "ስውር" አካባቢ መልካም ነገር ከሆነ በዚያ ላይ እንድንቀጥል ያበረታታናል፡፡ ሁኔታው ጤና-ቢስ ከሆነ ደግሞ ወደ እርማት ይመራናል፡፡

ለሰዎች ሃሳብ ከፍት ከመሆን የሚመጣ ችግር

የሕይወታችንን "ስውር" አካባቢዎች እንደያዝን ችግራችንን ሳንቀርፍና ብርታታችንን የበለጠ ሳናዳብር እንድንኖር የሚያደርጉን እንቅፋቶች ጥቂት አይደሉም፡፡ እንደ እውነቱ ከሆነ ሰዎች ከእኛ የተሰወረውንና ለእነሱ ግልጽ የሆነውን ሁኔታችንን እንዲነግሩን ራስን ከፍት አድርጎ ከመኖር ይልቅ ራስን ሸፍኖና ገለልተኛ ሆኖ መኖር ቀላል ነው፡፡ ሆኖም፣ "ያለብኝንና ከእኔ አይታ ውጪ የሆነውን ነገር ሌላ ሰው እንዲነግረኝ አልፈልግም"

በማለት አይን ጨፍኖ መኖር የየእለት ኑሮን ለመኖር ቀላል ሁኔታን ቢያመቻችልንም የኋላ ኋላ የሚያስከፍለን ዋጋ ግን ይህ ነው አይባልም፡፡ ዘለቄታዊ 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 ባልደረባዎቻችን በእኛ ላይ የሚያዩትን ሁኔታ በግልጽ ከነገሩን ያንን ሁኔታ ማወቃቸውን ወደመገነዘብ ስለምንመጣ ራሳችንን በሃፍረት ውስጥ ልናገኘው እንችላለን፡፡ ይህንን ምቾት የማይሰጥ ስሜት ለመሸሽ ስንል ራሳችንን ዝግ ልናደርግ እንችላለን፡፡

2. በአጉል ሰዎች መጎዳት

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

> ዘለቄታዊ ስኬትና ነጻነት ውስጥ ከመግባት ከፈለግን ግን ፍርሃቶቻችንን አሸንፈን ከእኛ የተሰወረውን ሁኔታችንን ወደማወቅ መምጣት አማራጭ የለውም፡፡
>
> =====

መፍትሄ

1. ቀላልነትን (Simplicity) አዳብር

ከራስህ የተሰወሩ ሁኔታዎችን ሌሎች እንዲነግሩህ ራስህን ክፍት አድርገህ በምታቀርብበት ጊዜ ሊገጥምህ የሚችሉትን ሁኔታዎች ከላይ ተመልክተናል፡፡ እነሱም፣

"የሃፍረት ስሜት" እና "በአጉል ሰዎች መሳዳት" 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፣ የሰዎቹ ሁኔታና የመሳሰሉት ነገሮች ስሜትህ ውስጥ እንዳይገቡ ራስን መጠበቅ ማለት ነው፡፡

2. ትምህርትን አታባክን

አንድን ነገር አትዘንጋ፤ በሚገባ ካሰተዋልከና ልቦናህን ሰፋ ካደረግህ፣ እንዴት መናገር እንደሚገባቸው በሚገባ ከማያውቁ ሰዎች እንኳን ሳይቀር ትምህርቶችን ማግኘት ትችላለህ፡፡ አቀራረባቸውንና አነጋገራቸውን ተወት አድርገህ፣ ራስህን እንድታይ ያደረገህን ፍሬ ነገር ለማየት አይኖችህን ከፈት፡፡ በተጨማሪም፣ በአንተ ሕይወት ያለውን "ስውር" እና አንተ የማታስተውለውን ሁኔታ ሰዎች እንዲያሳዩህ የመፍቀድህን ያህል እነዚህም እንዴት መናገር እንደሚገባቸው የማያውቁ ሰዎች ምናልባት ሁኔታቸው ስውን 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 ስስ ስሜቶቻችንን፣ ፍርሃቶቻችንንና የተደበቁ አመለካከቶቻችንን 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 አመለካከቶችን፣ ማንነትንና ዝንባሌዎችን ይዘውና ተዋህደው የሚኖሩ ሰዎች በየቦታው ይገኛሉ፡፡ ምንም እንኳን የፈለግነውን ነገር ገልጸን ያልፈለግነውን ደግሞ ሰውረን የመኖሩ መብት ቢኖረንም፣ ይህንን መብታችንን የማስከበራችን ሁኔታ ትርጉም ካለው ማህበራዊ ሕይወት ሊያጎድለን እንደሚችል ማሰብ ጠቃሚ ነው፡፡

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

ባለበት ሆኖ ይቆያል፡፡ በተመሳሳይ ሁኔታ ግልጽ ያላደረኩት ብቃትና ችሎታም እንዲሁ ሰዎች ሳያውቁት ስለሚቆይ ባለን ብቃት የእድል መስኮቶችን የማስከፈቱን ሁኔታ ያዳከምብናል፡፡ ማንነታችንን በከፈል ደብቀን እንድንኖር የሚዳርጉንን ሁኔታዎች በሚገባ ለይተንና አውቀን ተገቢውን ምላሽ መስጠት አለብን፡፡

"ድብቅ" አካባቢን ለመቀነስ የሚጠቅሙ እርምጃዎች

መጠኑ ይለያይ እንጂ በተለያዩ ምክንያቶች ይህንን "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 እውነቱ ከሆነ ልንሞከረውም ብልን ብዙም አያስኬደንም፡፡ ነገር ግን በዚህ ክፍል 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፡፡

> ምንም አንኳን የፈለግከውን ነገር ገልጸን ያልፈለግነውን ጸግሞ ሰውረን የመኖሩ መብት ቢኖረንም፣ ይህንን መብታችንን የማስከበራችን ሁኔታ ቅርጥም ካከው ማህበራዊ ሕይወት ኪያገጽከን አንደሚችል ማሰብ ጠቃሚ ነው፡፡
>
> =====

1. ከአስተሳሰብ ተጽእኖ መላቀቅ

በሃገራችን ግልጽነትን እንድናዳብር የሚገፋፉ አመለካከት የለንም፡፡ ከልጅነቱ ጀምሮ ተጨቁኖና ለስራው ስህተት ሁሉ ተሞጥሶ፣ ሰሜቱን ሲገልጥ ደግሞ፣ "ዋጥ" አድርጋት ተብሎ ያደገ ሰው ይህንን "ድብቅ" ማንነት እንደ ሕይወት ዘይቤ የመያዝ ዝንባሌው ሰፊ ነው፡፡ እንዲሁም ግልጽነትን በማያውቅና ማንነቱን ደባብቆ በሚኖር ሕብረተሰብ መካከል ያደገ ሰው ያው ዐይት በእርሱም ሕይወት ይደገማል፡፡ "ድብቅ" ከሆነው የሕይወት ዘይቤ ሌላ የሚያውቀው ነገር የለምና፡፡ ስለዚህ ይህንን የልማድ ተጽእኖ አውቆ ከዚያ ለመላቀቅ አስፈላጊውን እርምጃ መውሰድ ተገቢ ነው፡፡

2. ከሰውር ኢጅንዳ ተጽእኖ መላቀቅ

አንዳንድ ሰዎች "ድብቅ" ማንነትን የሚያበዙት የተደበቀ አጀንዳ 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 ተላል አይደለም፡፡ ሆኖም፣ ይህንን አይነቱን ነጻነት የተሞላበት የሕይወት ዘይቤ ለመለማመድ ከአንዳንድ እንቅፋት ከሆኑ ችግሮች መላቀቅ አስፈላጊ ነው፡፡ ማንኛውም አይነት ጥራት ያለውን ሕይወት ውስጥ ለመግባት መስዋእትነትን እደሚጠይቅ ሁሉ፣ ግልጽነትም የራሱ የሆነ የሚያስከፍለን ዋጋ አለው፡፡ የሚከተሉትን ዋና ዋና ችግሮች እናጢን፡፡

1. *አንደ ሞኝ 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" ባህሪይ የሚያስንቅ "ንጹህ" ባህሪ በማሳየት አሸንፍ አንጂ የአነሱ ጤና-ቢስ አካሄድ አንተንም ወደ ጤና-ቢስ ምክሽ ውስጥ አንዲከትህ አትፍቀድለት፡፡
>
> =====

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 አድካሚ ሊሆንብን ይችላል፡፡

መፍትሄ

1. ልቀህ ተገኝ

በዚህ አለም ላይ ከብዙ ሰዎች የተሰወረ አንድ አስገራሚ ስሌት አለ፡፡ አንድን ጤና-ቢስ ነገር የማሸነፊያው መንገድ ያንኑ ወይም ተመሳሳይ ጤና-ቢስ ነገር በማድረግ አይደለም፡፡ ለምሳሌ፣ ጨለማን በሌላ ጨለማ ማሸነፍ አይቻልም፡፡ ጨለማን የምናሸንፈው ተቃራኒው በሆነው በብርሃን ነው፡፡ ቁጡን ሰው በትእግስት እንጂ በቁጣ አታሸንፈውም፡፡ ወሬኛን ሰው በዝምታ እንጂ በወሬኛነት አታሸንፈውም፡፡ ከሰዎች ጋር ባለንም የግልጽነት ጎዳና ሂሳቡ እንዲሁ ነው፡፡ ሰዎች የሚያሳዩህን "ቆሻሻ" ባህሪይ የሚያስንቅ "ንጹህ" ባህሪ በማሳየት አሸንፍ እንጂ የእነሱ ጤና-ቢስ አካሄድ አንተንም 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 መስከን 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 ይሆነናል፡፡ ድብቅ ማንነትም ሆነ ግልጽ የሆነ ማንነት የራሳቸው የሆነ ችግር አላቸው፡፡ ከግጽነት የሚመጣ ችግር ግን መጨረሻው መልካም ውጤት ያለው ችግር ነው፡፡

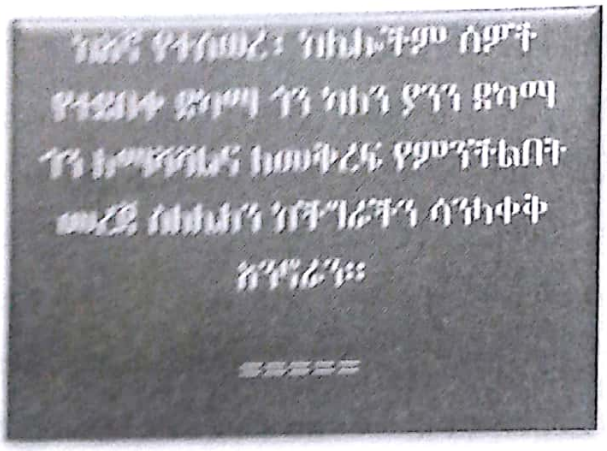
| 8 |

"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 ተመልከተናል፡፡ እሱም፣ በሰውየው የማይታወቅ ወይም ለሰውየው የተሰወረ፣ ለሌላ ሰው ግን የሚታይ አካባቢ ነው፡፡ በሶስተኛ ደረጃ፣ "ድብቅ" በመባል የሚታወቀውን አካባቢ አጢነናል፡፡ 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 በእድሜ ለጋ በሆኑ ልጆችና ወጣቶች አካባቢ የተለመደ ነው፡፡ በልምምድና ራስን በማወቅ እዲሁም ደግሞ በማህበራዊ ግንኙነት ስላልበሰሉ የተሰወረውና የተደበቀው ማንነታቸው የበዛ ነው፡፡ ብርታታቸውንም ሆነ ድካማቸውን የማወቅ እንዲሁም የማሳወቅ እድልና ድፍረት ማጣት ለዚህ ያጋልጣቸዋል፡፡

ይህ እይነቱ 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፣ እኛ ግን የምናውቀው ድብቅ ነገር ሲኖር ሁኔታውን ወደ ማሻሻል ማስተዋል የማደግ እድሉ አለን፡፡ ለምሳሌ፣ በሕይወታችን ከእኛ የተሰወረ፣ ከሌሎችም የተደበቀ ችሎታ ቢኖረን፣ 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 ደካማቸውንም ሆነ ብርታታቸውን በሚገባ ሳያውቁት እንዲሁ ባሉበት ሁኔታ ተወስነው ይገኛሉ፡፡ የችግሩ መባስ የሚጎላው ለእነሱ የተሰወረው ችግር ከሌሎችም ተደብቆ ሲቆይ ነው፡፡ አንድ ግሩም የሆነ የሩጫ ብቃት ያለውን ወጣት እናስብ፡፡ ይህ ወጣት የሩጫ ብቃት እንዳለው 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 አንግዳ ሃሳብ ሊሆን ይችላል፡፡ ሆኖም እጅግ አስፈላጊና ልናስብበት የሚገባ ሃሳብ ነው፡፡ አንዳንድ ሰዎች ከራሳቸው ጋር በቅጡ ሳይተዋወቁ ሕይወትን ይኖሯታል፡፡ ጊዜ ወስደው ስለ ብርታታቸውና ስለ ጉድለታችቸው አስበውም አያውቁም፡፡ ስለዚህም ከእነሱ የተሰወረውን የግላቸውን ሁኔታ ወደማወቅ የመምጣቱ እድል 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፡፡

አንደኛው፣ ከግል ጋር የሙተዋወቅ ሲሆን፣ ሁለተኛው ደግሞ ወደ ማህበራዊ ሕይወት ጠጋ ማለት ነው፡፡ እነዚህ እርምጃዎች ምንም እንኳን ለእኛ የተሰወረውንና ከሰዎች የተደበቀውን ሁኔታ በግላጭ እንዲታዩ የማድረግ ባህሪይ 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 እውነታ ሊናርህ የሚችል ተብክከኛ ምካሽ አንድ ብቻ ነው፡፡ እውነታ ያው እውነታ ነው፡፡ ልትቀበለው፣ ልታስብበትና ከእውነታው አንጻር ልትወስደው የሚገባህን እርምጃ ልንወስድ ይገባሃል እንጂ በስህተት አይነ መጨፈን የትም አያደርስህም፡፡
>
> =====

2. የልዩነት ችግር

ይህኛው ችግር ለማህበረዊ ሕይወት ክፍት ከመሆን ጋር የሚያያዝ ነው፡፡ ከሰዎች ጋር ጠጋ ስንል በመጀመሪያ የምናገኘው ነገር ሰዎቹ ከእኛ ምን ያህል እንደሚለዩ ነው፡፡ የአቋም፣ የእይታ፣ የችሎታና የመሳሰሉት ልዩነቶች በቀላሉ ሊለመዱ የማይችሉ ሁኔታዎች ናቸው፡፡ ካላስተዋልን እንደገና ወደመደበቅ ሕይወት እንከተታለን፡፡

መፍትሄ

1. ለውነታን አትፍራ

ለአንድ እውነታ ሊኖርህ የሚችል ትክክለኛ ምላሽ አንድ ብቻ ነው፡፡ እውነታ ያው እውነታ ነው፡፡ ልትቀበለው፣ ልታስብበትና ከእውነታው አንጻር ልትወስደው የሚገባህን እርምጃ ልትወስድ ይገባሃል እንጂ በከህደት አይን መጨፈን የትም አያደርስህም፡፡ ለምሳሌ፣ ራስን ስታየው ብዙም መንቀሳቀስ የማትፈልግና የአመጋገብህን ሁኔታ የማትቆጣጠር መሆንህን ስትመለከት ሁኔታው ያስከተለብህን ከልክ ያለፈ የክብደት 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፣ በአይታቸውና በልምምዳቸው ከአንተ ለየት ማለታቸው የምቾት 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፡፡

| ክፍል ሶስት |

የአይታ ቀውስ

እንድን ያረጀ ሕንጻ ለማደስ ኮንትራት የወሰዱ ሁለት ባለሞያዎች የሕንጻውን ቀለም ከሚደሳቸው በፊት አሮጌውን ቀለም ለማስወገድ በመስላላቸው ላይ ቆመው መፈቅፈቁን ተያያዙት። የቆሙበት መሰላል ከአንጨት የተሰራ በመሆኑና ሲረጅም ጊዜ ከማገልገሉ የተነሳ ሊሰበር ጥቂት የቀረው ይመስላል። ለብዙ ጊዜ በዚህ አይነቱ ስራ በመሰማራት ሲሰሩ የቆዩት እነዚህ ባለሞያዎች ግን ከዚህ በፊት ደርሶባቸው የማያውቀው የመሰላል መነበርና መውደቅ ሁኔታ ይከሰታል ብለው በሕልማቸውም ሆነ በውናቸው አላሰቡትም። አንዱ ሲደከመው ሌላኛው እየተተካ በተራ በተራ ስራቸውን ቀጥለዋል።

ስራው ከጠበቁት በላይ ጊዜን ስለወሰደባቸው ትንሽ ፈጠን ማለት እንዳለባቸው ከተነጋገሩ በኋላ ለዓቱን ሲያዩት ብዙም ሳይገፉ ምሳ ሰዓት ደርሷል። ከምሳ በፊት ለማጠናቀቅ ያቀዱት ደረጃ ባለመድረሳቸው ምክንያት አንድ ነገር ለማድረግ ተስማሙ፣ "ለምን ሁሊታችንም በመስላሉ ላይ ቆመን አንደኛችን በግራ ሌላችን ደግሞ በቀኝ ያለውን ግድግዳ በመፈቅፈቅ ስራውን እናፋጥን"። መልካም ሃሳብ እንደሆነ ከተስማሙ በኋላ ወደመስላሉ ላይ ወጡ። ሆኖም፣ ብዙ ሳይቆይ በድንገት መሰላሉ ተሰበረ። ሁለቱም ባለሞያዎች ካሉበት ከፍታ ወደታች ወደቁ። በወደቁበት ቦታ ላይ እስካሁን ሲፈቀፍቁት የነበረው የአሮጌ ቀለም ፍትፋቂ ተከምሮ ነበርና ራሳቸውን በማይሆን ቦታ አገኙት። እንደ ኢጋጣሚ ሆኖ ሁለቱም ምንም የአካል ጉዳት አልደረሰባቸውም።

በመደናገጥ ከወደቁበት አኩል ከተነሱ በኋላ እርስ በርሳቸው በመተያየት አንዱ የሌላኛውን ደህንነት ካረጋገጡ በኋላ አንደኛቸውን በአካባቢው ወደሚገኝ አንድ ምግብ

ቤት ለምሳ ለመሄድ ወሰኑ። ከመሄዳቸው በፊት ግን አንድ የተከናወነ ነገር ነበር። ከወደቁበት በተነሱ ጊዜ አንዱ ባለሞያ አብሮት ወድቆ የነበረውን የጓደኛውን ፊት ሲመለከተው ምንም ቀለምም ሆነ ቆሻሻ ስላላየ፣ የእርሱም ፊት እንደ ጓደኛው ምንም ቀለምና አቧራ እንደሌለው በማመን ነበር መንገዱን የቀጠለው። የእርሱ ፊት ግን በአርጌ ቀለምና በኖራ ተለውሶ ነበር። ያኛው ጓደኛው ደግሞ ከወደቁበት ቀና ብሎ አብሮት ወድቆ የነበረውን የጓደኛውን ፊት ሲመለከት በአርጌ ቀለምና በኖራ ተለውሶ ስላየ የእርሱም ፊት እንደዚያ የቆሸሸ ስለመስለው ፊቱን ለመሸፈን ኮፍያ ደፋ አድርጎ ነበር የሄደው።

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

ከላይ ባለው ታሪክ በግልጽ እንደምናየው የአመለካከትና የአይታ መቃወስ የመጀመሪያ መነሻው በራስ ላይ የሚኖር አይታ መዛባት ነው። ሰው በራሱ ላይ ያለው አይታ ሲቃወስና ያለው ነገር እንደሌለ፣ የሌለው ነገር ደግሞ እንዳለ ካሰበ በአካበቢው ባለው ሁኔታና በሌሎች ሰዎች ላይ ያለው አይታ አብሮ ይናጋል። የሰው አይታ መዛባት የሚጀምረው በራሱ ላይ ካለው አይታ መዛባት ነው።

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

ያንኑ ጽንሰ-ሃሳብ የያዝውን "አራትዮሽ" ስነ-ልቦናዊ አይታ ለአለም አስተዋወቀ፡፡ በዚህ ክፍላችን የምንመለከተው እነዚህን ሃሳቦች ነው፡፡ እነዚህ "አራትዮሽ" ገጽታዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

- "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተ ደህና ነህ" (I am not Ok, you are OK)
- "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም" (I am not Ok, you are not OK)
- "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም" (I am Ok, you are not OK)
- "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም 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 የሚጠነቀቁለት ቤተሰቦቹ ወይም ሌሎች አዋቂዎች ስለሆኑ ሳያውቀው በውስጠ-ህሊናው ውስጥ፣ "በሌሎች እርዳታ ስር ያለሁት አንድ ችግር ስላለብኝ ነው" ብሎ እንዲያስብ ይገደዳል ይሰናል ይህ ጽንሰ-ሃሳብ፡፡ በሌላ አባባል ሁል ጊዜ በእነሱ እርዳታ ላይ ሲደገፍ ራሱን ስለሚያገኘው፣ "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተ ደህና ነህ" ወይም ደግሞ፣ "እኔ ደህና አይደለሁም፣ እናቴ ደህና ናት፣ ለዚህ ነው ሁል ጊዜ በእነርሱ ድጋፍ ስር ያለሁት" የሚለው ዝንባሌ በውስጡ ይንሰራፋል፡፡ በቶማስ ሄሪስ አስተምህሮ መሰረት ሕጻኑ አድጎና ለአቅመ-አዳም ደርሶ ከዚህ አመለካከት የሚወጣበትን እርምጃ እስከሚወስድ ድረስ በዚያ አመለካከት ተጽእኖ ስር ይቆያል፡፡

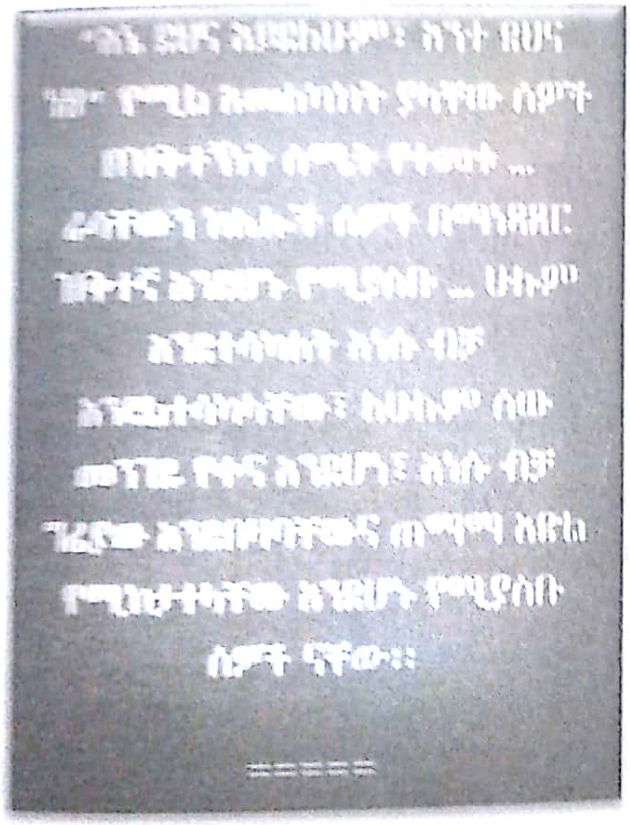
በዚህ፣ "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተ ደህና ነህ" በሚለው የተዛባ አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች በዝቅተኝነት ስሜት የተሙቱ ሰዎች ናቸው፡፡ ካለማቋረጥ ራሳቸውን ከሌሎች ሰዎች በማነጻጸር ዝቅተኛ እንደሆኑ በማሰብ የተዋጡ ሰዎች ናቸው፡፡ ሁሉም እንደተሳካለት እነሱ ብቻ እንዳልተሳካላቸው፣ ለሁሉም ሰው መንገዱ የቀና እንደሆነ፣

እነዚህ ብቻ ግፈኛው እንደበዛባቸውና ጠማማ እድል የሚከታተላቸው እንደሆኑ የሚያስቡ ሰዎች ናቸው፡፡

እንደዚህ አይነት ሰዎች በመስፈሪያ ቤት አካባቢ ድፍረት በማጣት፣ ባለመቻል ስሜትና ከሁሉ ጭቆች እንደሆኑ በማሰብ የሚታወቁ ናቸው፡፡ በትዳር ሕይወት፣ የትዳር ጓደኛቸውን የማይመጥን ማንነት እንዳላቸው በማሰብ የተመታ አመለካከት ስላላቸው ከውስጣቸ በመነጨውና ፊትለፊትና ሃላባቸውን በመሰብሰብ ይኖራሉ፡፡ በቡድን እንቅስቃሴ አከባቢ የቡድኑን ዓላማ ዝም ብሎ ከማስተናገድና ማንም ሊሰራው ያልፈለገውን ስራ ከመስራም ያለፈ ሚና የላቸውም፡፡

ምልከቱ

1. ተራና የወደቀ ቋንቋ



"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 አልሆን እንዳላቸው ያስባሉ፣ ያወራሉም፡፡ ይሆናል፣ ይሳካልና የመሳሰሉት የድል ቃላት

ከአንደበታቸው ተሰምቶም አይታወቅም፡፡

2. የቁጥጥር 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 አንዳንድ አቋሞችን መያዝ ቢጀምሩም እንኳ ያንን አመለካከታቸውን ለመግለጽ በጣም ይቸገራሉ፡፡ ሰሚው ከእነሱ 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 ባህሪይ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ አይነቱ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል በመጠኑ እንመለከታለን፡፡

ምንጩ

1. የሰዎች ተጽእኖ

አንዳንድ ሰዎች ገና በለጋነታቸው ለልጅ የሚገባውን ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ እንዴት መስጠት እንዳለባቸው በማያውቁ ቤተሰቦች አማካኝነት በቃላት ተቀጥቅጠው ነው ያደጉት፡፡ ሌሎች ደግሞ ካልበሰሉ አስተማሪዎቻቸው አንደበት ሲሰሙ ያደጉት ሃሳብ በሞራላቸው ላይ ጉዳትን አድርሷል፡፡ በእንደዚህ መሰል የቃላት "ጭፍጨፋ" ስር ያደጉ ልጆች በውስጣቸው፣ "ደህና አይደለሁም" የሚልን መልእክት አምነው እንዲያድጉ ይገደዳሉ፡፡

2. የዝንባሌ መዛባት

ብዙ ሰዎች አሉታዊና ጨለምተኛ ዝንባሌ ተሸክመው 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፡፡ በአጭሩ፣ "ደህና አይደለሁም" ብለው ስለሚያስቡ የሌላውን የበላይነት ሲያደንቁና ያንን ሲመኙ የራሳቸውን ይሰረቃሉ፡፡

> የንግዱ ነስረጥ፣ የንጹና ጥቅ መሣያና የመሳሰሉት ተሰፋ አስቀራጣ የኑሮ ገጠመኞች አንዱ በአነዱ ላይ የተደራረበበት ሰው የሌሎችን "ጸሀና" የሚመስል ሁኔታ ያይና፣ "እኔ ጸሀና አይደለሁም" በሚለው አነሳስ አመለካከት ውስጥ ራሱን ሊያገኘው ይችላል፡፡
>
> =====

3. የኑሮ ውድቀት ድግግሞሽ

የንግድ ከስረት፣ የጓደኛ ትቶ መሄድና የመሳሰሉት ተስፋ አስቆራጭ የኑሮ ገጠመኞች አንዱ በአንዱ 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።

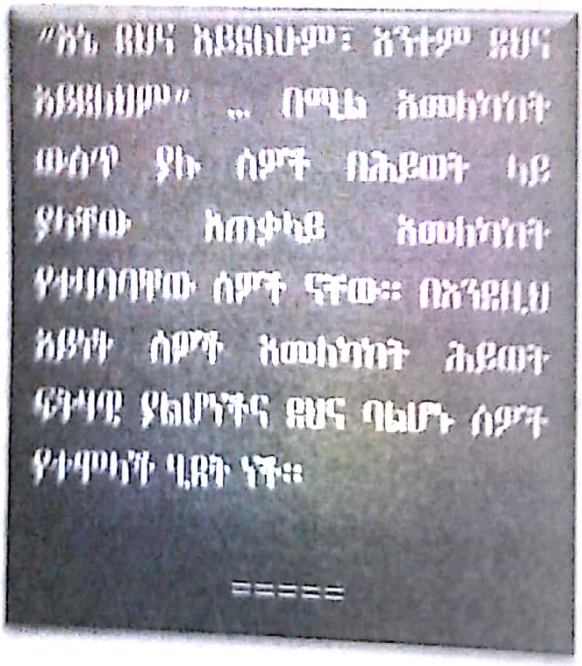
| 10 |

"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፡፡ አንድ ሕጻን ሁለተኛ አመቱን አልፎ ሲሄድ በራሱ መራመድ፣ ወዲያ ወዲህ ማለት፣ ይህንና ያንን መነካካት ደረጃ ይደርሳል፡፡ በዚህ ጊዜ ቤተሰቦቹ ቀድሞ ለሕጻኑ ይሰጡት የነበረውን እንክብካቤ ቀንሰዋል፡፡ እንደውም እጁ ስለማያርፍና ይህንንም ያንንም ስለሚነካካ ቁጣንና ቅጣትን መቅመስ ጀምሯል፡፡ በዚህ ጊዜ ሕጻኑ ድንገት ባጋጠመው ለውጥ ምክንያት በቤተሰቦቹ ላይ "ቂም" ይይዛል፡፡ በውስጠ-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 እሱ ብቻ ሳይሆን ቤተሰቦቹና ሌሎችም ሰዎች እንደሆኑ ይደመድማል፡፡

ያህ፣ "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም" 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፡፡



በእንደዚህ 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 አንዴ የትዳር ጓደኛቸውን ሌላ ጊዜ ደግሞ ራሳቸውን በመውቀስ ውጣ ውረድ ውስጥ ከመኖራቸውም ባሻገር በትዳር ላይ ያላቸውም አመለካከት የተዛባ ነው፡፡ ለማንኛውም ቡድን የሚጠቅም ነገር እንዳላቸው አያምኑም፡፡ በተጨማሪም የቡድኑ ዓላማም ሆነ የቡድኑ አባላት ለምንም የማይጠቅሙና ሁሉ ነገር ትርጉም የለሽ እንደሆነ ያስባሉ፡፡

ምልከቱ

1. የመነጫነጭ ዝንባሌ

"እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም" በሚለው ተስፋ አስቆራጭ አመለካከት ውስጥ የሚኖር ሰው የተለመደ ባህሪው በሆነ ባልሆነው መነጫነጭ ነው፡፡

ለእንዲህ አይነቱ ሰው በዚህች አለም ላይ ምንም ትከከል የሆነ ነገር የለም፡፡ በራሱ፣ በቤተሰቦቹ፣ በሃገር መሪዎቹ፣ በመስሪያ ቤት ባልደረቦቹና አለቆቹ፣ በትዳር ጓደኛውና በሆነ ባልሆነው ይነጫነጫል፡፡ ይህ ልማዱ ሲነጋ ጀምሮ እስኪመሸና መናገር አቁሞ እስኪተኛ 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 ሰፍራ ያለውን ችግር ሊቀይር ወይም ሊያሻሽል የሚችል ማንም ሰው ተፈልጎ አይገኝም የሚል ጽኑ አመለካከት አላቸው፡፡ እነዚህ ሰዎች ራሳቸውን ለመፍትሄ እንዳያቀርቡ፣ "እኔ ደህና አይደለሁም" የሚለው አመለካከት ይዟቸዋል፡፡ 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 ባህሪይ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ አይነቱ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል በመጠኑ እንመለከታለን፡፡

ምንጬ

1. በሕይወት ተስፋ መቁረጥ

አንድ ሰው ከራሱ ጀምሮ ማንም ሰው ደህና አይደለም ብሎ ወደማሰብ ደረጃ ከመድረሱ 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፡፡ እሱም ሆነ ሌላው ሰው ደህና እንዳልሆኑ ስለሚያስብ ለተስፋ መቁረጡም ሳይቀር መፍትሄ ማግኘት የሚያስቸግረው አይነት ሰው ነው፡፡

> አንዳንድ ሰዎች ከልጅነታቸው ጀምሮ ተቀባይነት በማጣትና በመገፋት የሰሜት ስቃይ ውስጥ ያድጋሉ፡፡ ከአንዱ ቤት ወደሌላኛው ቤት በመንከራተት የማደግ ሁኔታ ያልፋሉ ...
>
> ሁኔታውም የብቸኝነትና ደህና ስላልሆንኩ ሰው አይፈልገኝም የሚልን ስሜት ይጥልባቸዋል፡፡
>
> =====

2. ተቀባይነት ማጣት

አንዳንድ ሰዎች ከልጅነታቸው ጀምሮ ተቀባይነት በማጣትና በመገፋት የሰሜት ስቃይ ውስጥ ያድጋሉ፡፡ ከአንዱ ቤት ወደሌላኛው ቤት በመንከራተት የማደግ ሁኔታ ያልፋሉ፡፡ አንዳንድ ጊዜ በአድሜ ከገፉም በኋላ ተቀባይነት የማጣቱ ሁኔታ ይከተላቸዋል፡፡ ሁኔታውም የብቸኝነትና ደህና ስላልሆንኩ ሰው አይፈልገኝም የሚልን ስሜት ይጥልባቸዋል፡፡ ከራሳቸውም አልፈው ሌላውን በመውቀስ ውስጣቸው በሰው ሁሉ ላይ "ቂም ይይዛል"፡፡

3. በሕይወት ግራ መጋባት

አጠቃላይ የሕይወት ግራ መጋባት ምንጩ ብዙ ነው፡፡ በአለም ላይ ያለ ልክ የለሽ ክፋት፤ አንድ ዘር በሌላኛው ዘር ላይ ያሳየው ጭካኔ፤ ባል ለሚስት፣ ሚስት ደግሞ ለባል ያሳዩት 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"

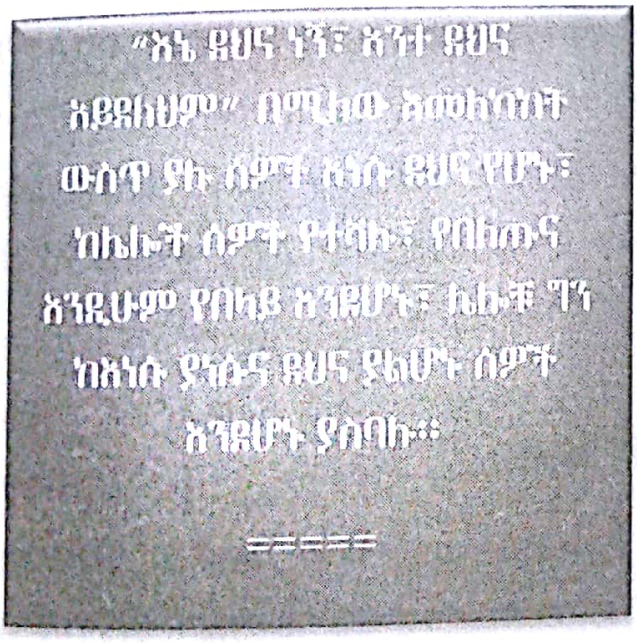
(I am Ok, you are not OK)

በቀደሙት 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 ጉዳቶች 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 እንዳለሆኑ ማሰብን ይጀምራል፡፡ በሌላ አባባል፣ "እነዚህ ሰዎች ቢጎዱኝም እንኳ አኔ 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 ወይመሆን 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 እነሱ ደህና የሆኑ፣ ከሌሎች ሰዎች የተሻሉ፣ የበለጡና እንዲሁም የበላይ እንደሆኑ፣ ሌሎቹ ግን ከእነሱ ያነሱና ደህና ያልሆኑ ሰዎች እንደሆኑ ያስባሉ፡፡ እንዲዚህ አይነት ሰዎች ካለማቋረጥ ራሳቸውን ከሌሎች ጋር የማበላለጥን ሃሳብ ሲያብሰለስሉ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው፡፡ የሌሎችን ሰዎች ደካማ ጎን በማጉላት እነሱ እንዴት እንደሚልቁ ለማሳየት ሲጣጣሩ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው፡፡

በስራ አካባቢ ከእነሱ የተሻለ ስለሰራው የሚያውቅ ሰው እንደሌለ በማሰብና ያንን በማንጸባረቅ የታወቁ ናቸው፡፡ በትዳር አካባቢ፣ ከእነሱ 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 የእኔ ብቻ ይሰማ የሚል ዝንባሌ አላቸው፡፡

ምልክቱ



1. የድፍረት ቃላት

"እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም" 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 እርካታ የሚመግቡበት መንገድ ነው፡፡

2. ሌሎችን ማንቋሸሽ

"እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም" የሚል አመለካከት ያላቸው ሰዎች ሌሎች ሰዎችን ማንቋሸሽ ይወዳሉ፡፡ የሌሎች ማነስ ለእነሱ መተለቅ የሚሆንላቸ፣ የሌሎች መዋረድ ለእነሱ ክብር እንደሚጨምርላቸው፣ የሌሎች ተቀባይነት ማጣት ደግሞ ለእነሱ ተቀባይነት ማግኘትን እንደሚሰጣቸው ይመስላቸዋል፡፡ የውስጥ አርካታ የሚያገኙበት ዋነኛ መንገድ ሌሎች ሰዎች የበታችነት እንደተሰማቸው ሲያስቡ ስለሆነ ዘወትር በመታሰል ውስጥ ይኖራሉ፡፡

3. ግትረኝነት

"እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም" የሚል አመለካከት ያላቸው ሰዎች የአልሸነፍ ባይነት ዝንባሌ ያጠቃቸዋል፡፡ ስለሆነም፣ ምንም ስህተት ቢገኝባቸውና ቢያውቁትም እንኳ ይቅርታ ለመጠየቅ አይፈልጉም፡፡ ይህ የግትረኝነት ባህሪይ በውስጣቸው የተደላደለውን፣ "እኔ ትክክል ነኝ፣ ያኛው ሰው ግን ትክክል ሊሆን አይችልም" የሚለውን ሰሜት ከማንጸባረቁ ባሻገር ያላቸውን በልጦ የመገኘት ጥማት ለጊዜው ያረካላቸዋል፡፡ አንድ፣ "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም" በሚል አመለካከት የተሞላ ሰው የሚታይበትን ባህሪይ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ አይነቱ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል ማጤኑ አስፈላጊ ነው፡፡

ምንጭ፡

1. ደብቆ የዝቅተኝነት ሰሜት

ደብቆ የዝቅተኝነት ስሜት የብዙ ሰዎች ችግር ነው፡፡ አንዳንድ ሰዎች በውስጣቸው የበታችነት ስሜት ስለሚያጠቃቸው ያንን ላለማሳየት ሳያስቡት ሌሎችን የመናቅ ዝንባሌ

ውስጥ ይገባሉ፡፡ በውስጣቸው የሞላውን የዝቅተኝነት ስሜት ለመሸፈን፣ "እኔ አበልጣለሁ" በሚል ሁኔታና ቃላት ይገልጹታል፡፡ ማንነታቸውን ተቀብለው ስላልተደላደሉ ሌሎችን መጣል ለእነሱ 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፡፡ እንደዚህ አይነት ሰዎች በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ ከሌሎች ተሽለው እንደሚገኙ ሁሉ ከእነሱም የሚሻሉ ሰዎች እንዳሉ በፍጹም አያስቡም፡፡ ለራሳቸው የሰጡት ግምት መስመሩን የሳተ በመሆኑ ሁሉም ነገር በእነሱ ተጀምሮ በእነሱ እንደሚያልቅ ያስባሉ፡፡

> አንዳንድ ሰዎች በውስጣቸው የበታችነት ስሜት ስለሚያጠቃቸው ያንን ካለሚሳዩት ሳያስበት ኬሎችን የመናት ዝንባሌ ውስጥ ይገባሉ፡፡ በውስጣቸው የሞላውን የዝቅተኝነት ስሜት ከመሸፈን፣ "እኔ አበልጣለሁ" በሚል ሁኔታና ቃላት ይገልጹታል፡፡
>
> =====

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፡፡

| 12 |

"እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም ደህና ነህ"

(I am Ok, you are OK)

ቀደም ባሉት ሶስት ምእራፎች የተመለከትናቸው የቶማስ ሄሪስ ስነ-ልቦናዊ ትንታኔዎች አንድ ሕጻን፣ "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተ ደህና ነህ" ከሚለው አመለካከት አልፎ፣ "እኔ ደህና አይደለሁም፣ አንተም ደህና አይደለህም" የሚለውንም እይታ እንዴት እንደሚያዳብር የሚያመላክቱ ናቸው፡፡ ከዚያም አልፎ በአዋቂዎች እጅ ጉዳት የደረሰበት ሕጻን በእንዴት አይነት ሁኔታ፣ "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተ ደህና አይደለህም" ወደሚለው እይታ ሊዘልቅ እንደሚች አይተናል፡፡ እነዚህ ሶስት የአመለካከት ዝንባሌዎች አንድ ሕጻን ከደረሰበት ሁኔታ የተነሳ የሚቀረጹ ሲሆኑ፣ ውስጠ-ሕሊናዊ ናቸው፡፡ ይህም ማለት ሕጻኑ አስቦበትና አውቆ የሚያስተናግዳቸው እይታዎች ሳይሆኑ በሁኔታዎች ተገድዶና ሳያስበው በውስጡ የሚፈጠሩ ዝንባሌዎች ናቸው፡፡

ይህኛው በዚህ ምእራፍ የምንመለከተው "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም ደህና ነህ" የሚለው እይታ ግን አንድ ሰው ከበሰለ በኋላ አስቦበትና ከቀድሞዎቹ አመለካከቶቹ ለመውጣት ወስኖ የሚያስተናግደው የሕይወት እይታ ነው፡፡ የቀደሙት ሶስቱ ዝንባሌዎች የውስጠ-ሕሊና ውሳኔዎች ሲሆኑ፣ ይህኛው የመጨረሻው ግን ሰዎች በግላጭ የሚወስኑትና በአንደበታቸውም ሲገልጹት የሚታይ ዝንባሌ ነው፡፡ ለአቅመ-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 በአምንታዊነት ስለተሞላና ነገሮች ይሻሻላሉ ብለው ስለሚያምኑ ነው፡፡ ስህተትን ያርማሉ፣ የተበላሸን ያድሳሉ፣ እንዲሁም ከሰዎች ጋር አብሮ የመጓዝን ሁኔታ ለማመቻቸት ጥረትን ያደርጋሉ፡፡ በራሳቸውም በሌላው ሰው ላይ ምቹ የሆነ እይታ አላቸው፡፡

> "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም ደህና ነህ" በሚለው አመለካከት ውስጥ ያሉ ሰዎች ትክክለኛ የሕይወት መስመር ውስጥ የገቡ ሰዎች ናቸው ... ስህተትን ያርማሉ፣ የተበላሸን ያድሳሉ፣ እንዲሁም ከሰዎች ጋር አብሮ የመጓዝን ሁኔታ ከማመቻቸት ጥረትን ያደርጋሉ። በራሳቸውም በሌላው ሰው ላይ ምቹ የሆነ እይታ አላቸው።
>
> =====

እንዲህ አይነት ሰዎች በመስሪያ ቤት አካባቢ የሰላም ምንጮች ናቸው፡፡ ችግር ሲከሰት ሃላፊነትን በመውሰድም ሆነ ሌሎችን ሰዎች በቀና አቀራረብ በሃላፊነት መጠየቅ አያስቸግራቸውም፡፡ በትዳር ሕይወታቸው ያረፉና አጋራቸውን ለመለወጥ ከመሞከራቸው በፊት ራሳቸውን ለመለወጥ ሲሞክሩ ይታያሉ፡፡ በቡድን አካባቢ መገኘታቸውን ሰዎች የሚወዱላቸው፣ የራሳቸውንና የሌላውን ሰው ደካማና ብርቱ ጎን አውቀውና ተቀብለው የሚጓዙ ናቸው፡፡

ምልከቱ

1. አምንታዊነት

"እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም ደህና ነህ" የሚለውን አመለካከት ያዳበሩ ሰዎች ንግግራቸው፣ ሁኔታቸውም ሆነ በሕይወት ላይ ያላቸው አጠቃላይ እይታ አምንታዊ ነው፡፡ ጨለምተኛነት አይመቻቸውም፡፡ ከማንኛውም አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ መልካም ነገር

ሊወጣ እንደሚችል ጽኑ እምነት 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 አስገራሚ 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 ክፍት ናቸው፡፡ ከዚያም ባሻገር በራሳቸውና በሁኔታቸው ላይ የጎደለ ነገር ካለ ከሰው ምክርንም ሆነ እርዳታን ለመጠየቅና ለመቀበል ችግር የለባቸውም፡፡

3. ከራስና ከሰዎች ጋር ምቹ ሰሜት

"እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም ደህና ነህ" የሚለውን አመለካከት ያዳበሩ ብሩህ ሰዎች ከሁሉ በፊት በራሳቸው ላይ ያላቸው እይታ 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 ባህሪይ ከተመለከትን አሁን ደግሞ አንድ ሰው ለምን ወደዚህ አይነቱ ጤናማ አመለካከት ውስጥ ሊገባ እንደሚችል በመጠኑ እንመለከታለን፡፡

ምንጩ

1. የመልካም ሰዎች ተጽእኖ

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

> አንዱ ሰው በሕይወቱ የሚከታተለውና ውስጡ በጽኑ የፍላጎት ግለት የሚጓጓለት አንዱ ዓላማ ሲይዝ ጨለምተኛ አመለካከቶችን ለማስላሰል ጊዜ አስከሚያጣ ድረስ የሕይወት ጉዞ ውስጥ ይገባል፡፡
>
> ===

2. ጽኑ ዓላማ

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

3. ቅርጠኝነት

አንዳንድ ጊዜ አምንታዊነት የሚመጣው ከውሳኔና ከቁርጠኝነት ነው፡፡ አንድ ሰው በውስጡ ጤናቢሱን ላለማስላሰልና ደግ ደጉን ለማሰብ ራሱን ሲያሳምነው ይህንኑ "እኔ ደህና ነኝ፣ አንተም ደህና ነህ" የሚለውን አይታ ወደማዳበር ያድጋል፡፡ እንዲህ አይነቱ ሰው በራሱ ላይ፣ በሌሎች ሰዎች ላይም ሆነ በሁኔታዎቹ ላይ ምንም አይነት የወረደንና ተስፋ አስቆራጭ ሃሳቦችን ላለማስተናገድ የቆረጠና ይህን አመለካከቱን እንዳይበላሽበት ነቅቶ የሚጠብቅ ሰው ነው፡፡

| ክፍል አራት |

ጤናማ እይታዎች

ባለፉት ሶስት ክፍሎች ውስጥ አስፈላጊና መሰረታዊ እውነታዎችን ተመልከተን አልፈናል፡፡ እነሱም፣ "የእይታ ትርጉምና ወሳኝነት"፣ "የእይታ ከፍተት" እና "የእይታ ቀውስ" የተሰኙ ናቸው፡፡ በእነዚህ ክፍሎቻችን 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 ክፍላችን ውስጥ የእይታ ትርጉም በሚገባ ካጤንን በኋላ እይታ በሕይወታችን ላይ ያለውን ተጽእኖ ተመልከተናል፡፡ እዲሁም ደግሞ በተገደበና ለማደግ በተለቀቀ አመለካከት መካከል ያለውን ልዩነት እይታን ለመለወጥ ልንወስዳቸው ከምንችላቸው እርምጃዎች ጭምር አጥንተናል፡፡ "የእይታ ከፍተት" ብለን በሰየምነው ሁለተኛ ክፍል ውስጥ "ጆሃሪ መስኮት" የተሰኘውን ጽንጸ-ሃሳብ መሰረት በማድረግ አንድ ሰው የሚያየው እይታም ሆነ ከእሱ እይታ የተሰወረው ነገር ከሌሎች ሰዎች እይታ ጋር ሲለያይና አንድ ሲሆን ምን ተጽእኖ እንዳለው ተመልከተናል፡፡ በሶስተኛው ክፍላችን ውስጥ ደግሞ "የእይታ ቀውስ" ብለን በሰየምነው ርእስ ስር አንድ ሰው በራሱ ላይም ሆነ በሌላ ሰው ላይ ያለው ደህና የመሆንና ያለመሆን እይታ ምን አይነት የሕይወት ተግባራዊነት እንዳለው ለመመልከት ሞከረናል፡፡

በዚህኛው ክፍላችን ጥናታችንን አንድ ኢርምጃ በመውሰድ እጅግ ወሳኝና ለእድገታችን ጠቃሚ የሆኑ እይታዎችን እናጠናለን:: እነዚህ እይታዎች አንድ ሰው በዚህ ምድር ላይ ባለው የሕይወት ዘመን በምን አይነት ነገር ተይዞ እንደሚመላለስ የሚወስኑ እይታዎች ናቸው:: ካለበት የወረደ ሁኔታ ለመውጣት የፈለገ ማንኛውም ሰው እነዚህን እይታዎች እንዲያዳብር ይመከራል::

ከላይ በነበሩት ክፍሎችና ምእራፎች ውስጥ በሰፊው እንደተገለጸው፣ የስነ-ልቦና አዋቂዎች አንድ ሰው በኑሮ ላይ የሚኖረው እይታ የሚቀርጸው ዋነኛ ሁኔታ የልጅነት አስተዳደጉ እንደሆነ ይጠቁሙናል:: በሌላ አባባል ልጅ ሲያይና ሲሰማ ያደገውን አይነት እይታ ነው አዳብሮ የሚያድገው፤ አሁም እንደዚያ ትመስለዋለችና:: እይታና አመለካከት ከልጅነት ጀምሮ ቀስ በቀስ በውስጣችን የሚመሰረትና የሚደላደል ጉዳይ ነው:: ለምሳሌ:-

- ልጅ ጥላቻ በሞላበት አካባቢ ካደገ፣ ጸብኛነትን 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 በሚገሠጽበት አካበቢ ካደገ፣ ትእግስትን ይማራል::
- ልጅ እውነተኛ ፍርድ ባለበት አካባቢ ካደገ፣ ፍትሃዊነትን ይማራል::
- ልጅ ከአደጋ ነጻ በሆነ አካባቢ ካደገ፣ መታመንን ይማራል::
- ልጅ ድጋፍን በሚያገኝበት አካባቢ ካደገ፣ በራስ መተማመንን ይማራል::
- ልጅ ተቀባይነትና ጓደኝነት ባለበት አካባቢ ካደገ፣ በሰዎች ውስጥ ፍቅርን ማየትን ይማራል::

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

አንሳሳትም:: አንድ ሰው የልጅነት አስተዳደጉ ካመጣበት ተጽእኖ ውጪ ምንም አይነት ማንነትና የወደፊት ሊኖረው አይችልም ብለን ካመንን የመለወጥና የመኖር ተስፋ ይወሰዳል:: እውነታው ግን ይህ ነው:- በምንም አይነት ሁኔታ ውስጥ ብናድግና ምንም አይነት ዝንባሌን አዳብረን ቢሆን ከዚያ ካለንበት ሁኔታ መውጣትና ወደተሻለ ሁኔታ ማለፍ እንደምንችል በማመን ያንን ጉዞ መጀመር እንችላለን::

በዚህኛው ክፍል ምእራፎች ውስጥ ባለፈው ልምምዳችን ምክንያት ካዳበርነው አይታና አመለካት በማለፍ ወደ ተሻለና ብሩህ ወደ ሆነ እይታ እንድንዘልቅ የሚደግፉንን የሚከተሉንን እውነታዎች እንመለከታለን::

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

| 13 |

ማስነጠስ ደከመኝ

ራስ-ተኮር እይታ

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 የከብረ-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 ደከመኝ" 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 ደክሞኝ ነበር:: ስድስት ወር ከስራ እረፍት ወስጄ ሶስት የተለያዩ ሆስፒታሎች ተኝቻለሁ:: 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 ክሊኒክ ነው፡፡ እንደ አጋጣሚ ሆኖ ይህኛው የህክምና ሙከራ ተቃናለት፡፡ በዚህች አነስተኛ ክሊኒክ የሚገኝ ሃኪም በአንድ ጊዜ ችግሩን አገኘለት፡፡ የፓትሪክ ዌብስተር አለርጂ የእንቁላል አስኳልና አጃ ነበር፡፡ ፓትሪክ ዌብስተር ከ17 አመቱ ጀምሮ በየቀኑ የእንቁላል አስኳልና አጃ ሳይበላ አይውልም ነበር፡፡ መፍትሄው ከተገኘለት በኋላ፣ ፓትሪክ ዌብስተር ሲናገር እንዲህ አለ፣ "ሃኪሞች ይህንን ችግር ነግረውኝ የእንቁላል አስኳልና አጃ መጠቀም እንዳቆምኩኝ ማስነጠሱ ተወኝ፡፡"

ፓትሪክ ለአለርጂ ችግሩ መንስኤ ይሆናሉ ብሎ ያሰባቸው የተለያዩ ነገሮችን ከችግሩ ጋር ምንም ግንኙነት እንደሌላቸው ገባው፡፡ ችግሩ ያለው ሩቅ አልነበረም፣ ራሱው ጋር ነው፡፡ አንዳንድ ጊዜ ግር ያለንን የሕይወታችን ሁኔታ ምንጭ ለማግኘት የማንሮጥበት ቦታ የለንም፡፡ ሩቅ ሰናይ አጠገባችን ያለውን እናጣዋለን፡፡ ከሁሉ በፊት ግን የችግሩ ምንጭ ምናልባት አጠገባችንና ከእኛ ጋር የተያያዘ ሆኖ እንደሆነ ማየት አስፈላጊ ነው፡፡ ምናልባት ከእኛው ከራሳችን አካባቢ ብዙም ሳንርቅ አንዳንድ አጉል የሆኑ አመለካከቶቻችንን የቀረጹትን ሁኔታዎች እናገኛቸው ይሆናል፡፡ ስለዚህም፣ "አሁን ያለኝን አመለካከት የቀረጸው ነገር ምንድን ነው?" ብለን ራሳችንን ስንጠይቅ ችግሩ አጠገባችን ሆኖ እናገኘዋለን፡፡

> ራስ-ተኮር እይታ ማለት ከሁሉ በፊት በአመለካከታችን ላይ ተጽእኖ ያመጡትን ከግላችን ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች ማጤን ማለት ነው፡፡
>
> =====

ራስ-ተኮር እይታ ማለት ከሁሉ በፊት በአመለካከታችን ላይ ተጽእኖ ያመጡትን ከግላችን ጋር የተያያዙ ሁኔታዎች ማጤን 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 ኋላ ዘወር ብሎ ማየት፣ ማወቅና ይህ የመጣንበት ሁኔታ ደግሞ በእኛ ላይ ምን አይነት ተጽእኖ እንዳደረገብን መለየት ማለት ነው፡፡ ከቤተሰባችንም ሆነ ከኖርንበት ሕብረተሰብ የወረስናቸው መልካም ነገሮች እንዳሉ ሁሉ፣ ለሕይወት ጠንቅ የሚሆኑ ነገሮችም እንደወረስን ማወቅ አስፈላጊ ነው፡፡ በሌላ አባባል አስተዳደጋችን በራሳችንም ሆነ በአካባቢያችን ላይ ባለን አመለካከታችን ላይ ትልቅ ቦታ አለው፡፡ ከአመጣጣችን የወረስናቸውን ጎጂ ነገሮች ለይቶ በማወቅ የመፍትሄ እርምጃዎችን መውሰድ አንዱ ገጽታው ነው፡፡ በሌላ ጎኑ ደግሞ ከአመጣጣችን የተቀበልናቸውን መልካም ነገሮች ለእድገታችን 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 እይታ ማለት የአንተ እይታ ማለት ነው፡፡ የሃገርህን እይታ ደግሞ ለይተህ ለማወቅ የሚከተለውን ጥያቄ መጠየቅ ትችላለህ፣ "የተወለድኩባት ሃገር ምን አይነት አመለካከት ያላቸውን ሰዎች ያወጣች አገር ናት?"

ካደከበት ሕብረተሰብ የወረሰከው አመለካከት

ያደከበት ሰፈርና ሕብረተሰብ በአንተ ላይ የተለያዩ እይታዎችንና አመለካከቶችን አስቀምጧል፡፡ ያደከበት ሕብረተሰብ እይታ ማለት የአንተ እይታ ማለት ነው፡፡ ይህንን ለማወቅ የሚከተለውን ጥያቄ መጠየቅ ትችላለህ፣ "ያደግሁበት ሕብረተሰብ ምን አይነት አመለካከት ያላቸውን ሰዎች ያፈራ ሕብረተሰብ ነው?"

ከቤተሰቦችህ የወረስከው አመለካከት

ወላጆችህም ሆኑ ያሳደጉህ ሰዎች በአመለካከትህ ላይ ይህ ነው የማይባል ተጽእኖ አላቸው፡፡ የእነሱ አይታ ማለት የአንተ አይታ ማለት ነው፡፡ ከቤተሰቦችህ የተቀበልከውን አመለካከት ለይቶ ለማወቅ ይህንን ጥያቄ መጠየቅ ትችላለህ፣ "ያደግሁበት ቤት ምን አይነትን ቤተሰብ ያቀፈና ምን አይነት ልጆች ያፈራ ቤት ነው?"

አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘት

አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘት ማለት ባደግንበት ቤት ውስጥ ምን አይነት 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 ዘመኖቻችን በማንነታችን ላይ ትልቅ ስፍራ አላቸው፡፡ በሃገራችን የሚገኙ በርካታ ሰዎች የልጅነት ትዝታቸውን ማሰብ አይፈልጉም፡፡ ይህ የሆነበት ምክንያት ሲመለከቱና ሲሰሙ 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፡፡

> አስተዳደግን በጥልቀት መቃኘት ማለት ባደግንበት ቤት ውስጥ ምን አይነት የአመለካከት "ጽዋን" ተጎንጭተን እንደደግን መለየት ማለት ነው፡፡
>
> ======

ዳኔና ቤተሰቤ

ከልጅነት ጀምሮ ከቤተሰቦቼ ሲነገረኝ ያደኩት 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 ሲጋፉቸውም ሆነ ምቾት ሲመጣ ይሰጡት የነበረው ምላሽ በእይታዬ ላይ የሚያመጣው ተጽእኖ እጅግ በጣም ወሳኝ የሆነ ጉዳይ ነው፡፡

የአስተዳደጋችንን 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፡፡ የአስተዳደጋችንን አጉል ተጽእኖ ማወቅ ማለት በቤተሰብም ሆነ በሕብረተሰቡ ምክንያት የመጣብንን የአመለካከት ጫና ለይቶ ማወቅና አምኖ 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 እርምጃዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

እውነታን አምኖ የመቀበል ትህትና

ያለሁበትን እውነታ 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 ካሰፈለገ፣ ደካማ ጎኔን በቅድሚያ በመለየት ከዚያ ነገር መላቀቅ እንዳለብኝ አምኜ መቀበል አለብኝ፡፡

አመለካከትን ለመለወጥ ቆራጥነት

አመለካከት የመለወጥ ቆራጥነት፣ "በዚህ ሁኔታ ከቀጠልኩኝ መጨረሻዬ የሚያምር አይሆንም" ብሎ መወሰንን ያካትታል፡፡ ጤና-ቢስ አመለካከቶቻችንንና ልማዶቻችንን መለየት፣ ለመለወጥ ቁርጥ ውሳኔን በማድረግና በጉዳዩ ላይ ምክርንና ድጋፍን መፈለግን ያጠቃልላል፡፡ ያልወሰንንበት ነገር አንተገበረውም፣ ያልጠላነውን ባህሪይ አናሸንፈውም፡፡

> "በቤተሰቤና በሕብረተሰቤ መካከል የሚታይ ዛሬ ደግሞ በእኔ ላይ የሚንጸባረቅ ጤና ቢስ ሁኔታ ምንድን ነው?" ብሎ መጠየቅ የግድ ነው፡፡
>
> ======

በለወጥነው አመለካከት ለመጽናት መወሰን

አንዳንድ ሰዎች ጊዜአዊ መነሳሳትን በማግኘት እርምጃ 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 እርምጃን ለመውሰድ መቁረጥ ማለት ነው፡፡ አጉል አመለካከቶችን ለማስወገድ የሚደረግ ማንኛውም እርምጃ በሚወገደው ፋንታ ሊተካ የሚገባውን ጤናማ አመለካከት በማዘጋጀትና በመለማመድ ሊታገዝ ይገባዋል፡፡ ሃሳባችን ባዶ ሆኖ መቆየት ስለማይችል፣ ባስወገድነው አጉል አመለካከት ምትክ ልናስላስለው የሚገባን ትክክለኛ፣ መስመሩን የያዘና ጤናማ አመለካከት ሊኖር ይገባዋል፡፡ አለዚያ የጤና-ቢስ ታሪክ ድግግሞሽን ስናስተናግድ እንገኛለን፡፡ ስለሆነም፣ የአመለካከት ለውጥ አድርገን ተገቢውን እርምጃ 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 በአሺታ ማስተናገድ ለሚገባን ነገር ብቻ ፈቃደኛ በመሆን ራስን ማቅረብ አመለካከታችንን ለመለወጥ ጉልበትን ይሰጠናል፡፡ ይህ ዝንባሌ ማንነታችን የለመደውን ጤና-ቢስ አመለካከት ተጋፍተን ለማውጣት የሚደግፍ አመለካከት ነው፡፡

የንግግር ኃይል

ያለፈው ታሪካችንን፣ የሆኑብንን ከፉ ሁኔታዎችና ያልተደረጉልንን መልካም ነገሮች እየቆጠርን በአንደበታችን ስንደጋግማቸው ሁኔታችንን የበለጠ የማውረድ ጫና አለው፡፡ ነገር ግን የሆኑብንን ሳይሆን እንዲሆን የምንፈልገውን ነገር ወደመናገር መሻገር አለብን፡፡ በተናገርነው ነገር ራሳችንን በሃላፊነት የመጠየቅ ዝንባሌ አለንና፡፡

የልማድ ኃይል

ልማድ መልካም ነገር ከማሰብና ከመናገር ቢጀምርም በዚያ ማን አያቆምም፡፡ የምንውልባቸውን ስፍራዎች፣ የምናያቸውን፣ የምናደምጣቸውንና የምናነባቸውን ነገሮች፣ እንዲሁም አብረን የምናሳልፋቸውን ሰዎች ሁሉ የሚጠቀልል ጉዳይ ነው፡፡ በእነዚህ ዙሪያ ያለን የሕይወት ልማድ ሲለወጥ አመለካከትም እንዲሁ አብሮ ይለወጣል፡፡

| 14 |

ጥቁሩ ፊኛ

የተደላደለ እይታ

ወቅቱ በአሜሪካ ውስጥ ጥቁሮች እንደ ባሪያ በመገዛት ይኖሩ የነበረበት ጊዜ ነው፡፡ ነጮች የገቡበት አካባቢ ጥቁሮች መግባት አይፈቀድላቸውም ነበር፡፡ በዚያ ዘመን የተከናወነ አንድ ታሪክ ይነገራል፡፡ አንድ ነጭ ብዙ ሰዎች በሚተላለፉበት መንገድ ላይ እነስተኛና የምትነቃቀል ከብረት የተሰራች ሱቅ ከፍቶ ፊኛ በመሸጥ ብዙ ገንዘብን ያገኛል፡፡ ከጥቂት ስኬታማ የንግድ ዘመን በኋላ ምክንያቱ በማይታወቅ ሁኔታ ንግዱ ደከመበት፡፡ ፊኛ ለመግዛት የሚመጣ ሰው ጠፋ፡፡ ይህ ነጭ ነጋዴ ይህንን ሁኔታ ለመሰወጥ አንድን ነገር አሰበ፡፡ "እነዚህን ሁሉ ፊኛዎች አሰቀምጬ ሰው እስኪመጣ በመጠበቅ ጊዜዬን ከማባከን፣ የተወሰኑ ፊኛዎችን አየር እየሞላሁ ወደ ላይ ልልቀቃቸው፡፡ እነዚያን ፊኛዎች እያዩ ሰዎች ሊገዙኝ ይመጡ ይሆናል"፡፡ ይህን ብልሃት ካሰበ በኋላ ፊኛዎቹ ምን አይነት አየር ቢሞሉ ወደ ላይ ሊወጡ እንደሚችሉ ሲያጣራ ሂሊየም (Helium) የተሰኘው የአየር አይነት ቀላል ስለሆነ ፊኛዎቹ ያንን ሲሞሉ በቀጥታ ወደ ላይ እንደሚወጡ ተገነዘበ፡፡ ስለዚህም ፊኛዎቹን በሂሊየም እየነፋ አንድ በአንድ ወደ ላይ መላክ ጀመረ፡፡ የዚህ ተግባሩ ውጤት እንደጠበቀው ሆነለት፡፡ ሰዎች ፊኛዎቹን እያዩ መምጣትና መግዛት ጀመሩ፡፡ እንደገና ገበያ ጦፈ፡፡

እነዚህን ወደ ላይ የሚወጡ ፊኛዎች አይተው ከመጡ ሰዎች መካከል አንድ ጥቁር ወጣት ይገኝበታል፡፡ በዚያ ለጥቁሮች በተከለከለ አካበቢ ከአሁን ካሁን ያባርሩኛል እያለ በማመንታት መጣ፡፡ ነጋዴው ፊኛዎቹን አንድ በአንድ አየር እየሞላ ወደ ላይ ሲልካቸው

ቆሞ ይመለከታል፡፡ ቀይ፣ ነጭ፣ ቢጫ፣ ሰማያዊ፣ አረንጓዴ ... የቀለማት አይነት ያላቸው የተለያዩ ፊኛዎች ሂሊየም አየር እየተነፉ ወደ ላይ ሲወጡ ተመለከተ፡፡ እሱ ቆሞ የሚጠብቀው ጥቁር ፊኛ ወደ ላይ መውጣት መቻሉንና አለመቻሉን ለመረጋገጥ ነው፡፡ እንደ እሱ እይታ፣ ጥቁሩ የማይሳካል፣ "ወደ ላይ" መውጣት የማይችል ለማውጫና የተፈጠረ እንደሆነ ነው፡፡ ሲወለድ ጀምሮ የሚያውቀው ይህንን ነው፡፡ እንደ አጋጣሚ ሆኖ ደግሞ ነጋዴው እስካሁን ጥቁሮቹን ፊኛዎች ወደ ላይ አልሳካቸውም፡፡ ይህ ጥቁር ወጣት ስለጥቁርነቱ ያለበት ጥያቄ ባለበት፡፡ "በቃ፣ ጥቁር ሲባል ለምንም ነገር የማይበቃ ሰው ነው ማለት ነው?" የሚለው ጥያቄው እንደገና አገረሸበት፡፡

ዝም ብሎ ቆሞ ማየት ግን ስላልቻለ ለመጠየቅ ወሰነ፡፡ ስለዚህም ምንም አንኳ ይህ ነጭ ዘረኛ የመሆኑ እድል የሰፋ ቢሆንና የመሰደቡና የመባረሩ ሁኔታ የሆነ ቢሆንም፣ ጠጋ ብሎ ውስጡን የበላውን ጥያቄ ለመጠየቅ ወሰነ፡፡ ገበያ ሞር የሚልበትን ጊዜ ጠብቆ በማመንታት ከተጠጋ በኋላ፣ "እባክህን አንድ ጥያቄ ልጠይቅህ እችላለሁ?" አለው፡፡ በአዎንታ ጭንቅላቱን የነቀነቀለትን የነጩን ሁኔታ ካስተዋለ በኋላ፣ "ያ ጥቁሩ ፊኛ ወደ ላይ ሊወጣ ይችላል?" አለው በተቆራረጠ ድምጽና ጣቱን ወደ አንድ ጥቁር ፊኛ በመጠቆም፡፡ ለካ እንዳጋጣሚ ሆኖ ይህ ነጭ ከዘረኝነት አመለካከት ነጻ የሆነ ሰው ነበር፡፡ ለዚህ ጥቁር ወጣት የመለሰለት መልስ የወጣቱን አመለካከት ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ ቀየረው፡፡

ይህ ነጭ ነጋዴ ለጥቁሩ ወጣት እንዲህ አለው፣ "ና ወደ እኔ ጠጋ በል፣ አትፍራ፤ አንድን ሚስጥር አሳይሃለሁ" አለው እጁን ወደ እሱ ዘርግቶ፡፡ ወጣቱ በማመንታት ጠጋ 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 አንድ ጥቁር ፊኛ አንስቶ ወጣቱ ራሱ ሂሊየም እንዲሞላው ነገረው፡፡ ወጣቱ የተባለውን አደረገ፡፡ ሂልየም የተሞላውን ጥቁር ፊኛ በእጁ እንደያዘ ነጩ፣ "በል የያዝከውን ፊኛ ልቀቀው" አለው፡፡ ይህ ጥቁር ወጣት

በእጁ የያዘውን ጥቁር ፊኛ ሲለቀው ፊኛው እንደሌሎቹ ፊኛዎች ተነስ ብሎ ወደ ላይ መውጣት ጀመረ፡፡ ይህ ወጣት ማመን ስላልቻለ የፊኛውን መጨረሻ ለማየት እንዳንጋጠጠ ቀረ፡፡ ጥቁሩ ፊኛ ልክ እንደቀደሙት የተለያዩ ቀለማት እንዳላቸው ፊኛዎች ቀጥ ብሎ ከአይን እስኪሰወር ድረስ ወደ ላይ ወጣ፡፡

ጥቁሩ ወጣት አንገቱን ወደታች መለስ ሲያደርግ ይህ ነጭ በፊጥግታ ትኩር ብሎ ሲያየው አገኘው፡፡ የዚህ ነጭ ነጋዴ የመጨረሻው ንግግር እንዲህ የሚል ነበር፣ "ይህንን አትርሳ፣ 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"፡፡ ይህንን ንግግር እንደሰማ ወደመጣበት የተመለሰው ወጣት ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ አመለካከቱ ተዋጠ፡፡ በመንገድ ሲሄድ አንድን ሃሳብ በአእምሮ ውስጥ ይደጋግም ነበር፡፡ "ዋናው ነገር የቆዳዬ ቀለም አይደለም፣ ዋናው ነገር በውስጤ ያለው ነገርና የመለቀቄ ጉዳይ ነው፡፡ ዋናው ነገር ሁኔታዬ አይደለም፣ ዋናው ነገር በውስጤ ያለው አመለካከትና የመለቀቄ ጉዳይ ነው"፡፡

ይህ በፍጹም ልሻሻል አልችልም በሚል አመለካከት ውስጥ ተቆልፎ ይኖር የነበረ ጥቁር ወጣት የውስጥ አመለካከቱን ከለወጠ ምንም አይነት ደረጃ ላይ ሊደርስ እንደሚችል ተገነዘበ፡፡ ከታሪኩ እንደምንረዳው፣ በራሳችን ላይ ያለን አመለካከት በሕይወት ስኬታማነታችን ላይ እጅግ ወሳኝ የሆነ ጉዳይ ነው፡፡ በዙሪያዬ ያለውን ሁኔታ ከመለወጤ በፊት በመጀመሪያ በራሴ ላይ ያለኝን አመለካከት መለወጥ እንዳለብኝ ይጠቁመኛል፡፡ ራሴን ለመለወጥ ደግሞ ሰዎች ስለ እኔ የሚያስቡትን ነገር ተወት በማድረግ በመጀመሪያ በራሴ ላይ የተደላደለ እይታ ማዳበር የግድ ነው፡፡ በሕይወቴ ወሳኙ ጉዳይ የውጭ ሁኔታዬ ሳይሆን የውስጥ እይታዬ ነው፡፡

የተደላደለ አይታ ማለት በራሳችን ላይ ያለንን አመለካከት መሰመር ማስያዝና መረጋጋት ማለት ነው፡፡ በራሳችን ላይ ያለን አይታ ሚዛናዊና የተደላደለ እንዲሆን ልንወስዳቸው ከምንችላቸው ወሳኝና አስፈላጊ የሆኑ እርምጃዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

ራስን መሆን

ከአይታዎች ሁሉ የላቀው አይታ በራሳችን ላይ ባለን አመለካከት ተደላድለን፣ ራሳችንን ተቀብለንና ራሳችንን ሆነን የመኖር አይታ ነው፡፡ ራስን መሆን ማለት፣ ማንነትን ተቀብሎ፣ 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 አለመሆን ነው፤ የማንቀበለውን ማንነታችንን በመደባበቅ ሌላ ሰው መስለን ለመታየት መሞከር ማለት ነው፡፡ በማንነታችን ስንደላደል ግን ራሳችንን እንቀበለውና ቀና ብለን መኖር እንጀምራለን፡፡ ከዚህ በታች እንደምንመለከተው ራስህን ሆኖ መኖር ብዙ እውነታዎችን የሚያጠቃልል ጉዳይ ነው፡፡

> የተደላደለ አይታ ማለት በራሳችን ላይ ያለንን አመለካከት መሰመር ማስያዝና መረጋጋት ማለት ነው፡፡
>
> =====

ራስን ማሻሻል

በማንነታችን ላይ የማንቀበላቸውን ነገሮች ለማሻሻል ጤናማ መንገዶችን መሞከሩ ከፋት አይኖረውም፡፡ በማንነታችን ላይ የምናገኛቸውን የዝንባሌም ሆኑ የአካላዊ ሁኔታዎች ሁሉ መለወጥ ብንችል መልካም ነበር፡፡ ሁሉንም ለመለወጥ ግን አይቻለም፡፡ ስለዚህ፣ የምንችለውን ሁሉ ካደረግን በኋላ በራሳችን ወደመደለደል መምጣት አለብን፡፡

ራስን መቀበል

ዘራችንን፣ የቆዳ ቀለማችንን፣ ቋንቋችንን፣ መልካችንንና ቁመናችንን ሲደባብቁ ለመኖር መሞከር እጅግ 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

ነደለኝ ብለን የምናስበው ነገር ላይ በማተኮር ሲጨነቁና ሲሸማቀቁ ከመኖር፣ አለኝ የምንለው ነገር ላይ በማተኮር በፈገግታና በልብ ደስታ ለመኖር መወሰን አስፈላጊ የተደላደለ እይታ ነው፡፡ ደስተኛነት የእይታና የውሳኔ ጉዳይ ነው፡፡ እኛ የምንመኛቸው ነገሮች ሁሉ ተሟልተውላቸው በብዙ ኃዘን የሚኖሩ ሰዎች እንዳሉ አንዘንጋ፡፡

የጤና-ቢስ እይታ ምንጮችን መለየት

ራሳችንን እንዳንቀበል የሚገፋፉን ከተለያዩ አቅጣጫዎች የሚመጡትና በእይችን 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፡፡ አንዳንዶቹ ራስን ያለመቀበል ዝንባሌዎቻችን ከልጅነት ጀምረው የተቀረጹብን ቢሆኑም አንኳ፣ ራሳችንን የማወቅና የመምራት እድሜ ላይ ከደረስን በኋላ የምንወስዳቸው እርምጃዎች ወሳኝ ናቸው፡፡ የሚከተሉትን የጤና-ቢስ እይታ ምንጮችን እናጢን፡፡

የራሳችሁን ደምጽ

ራስን የመቀበል ጉዞ የሚጀምረው ለራሳችን ከምንነግረው ነገር ከማስተካከል ነው፡፡ ምንም እንኳ ሁኔታዎችም ሆኑ ሰዎች የሚነግሩን ነገር ጤናማና የሚያበረታታ ቢሆንና ምንም አይነት ብርቱ ጎን ቢኖረን፣ ለራሳችን ያላመንነውና በውስጣችን የምናስላስላቸው ሃሳቦች ከንኡስነትና ዝቅተኝነት ስሜትን የሚያመጡ ከሆነ ውጤቱ አያምርም፡፡

የሰዎች ደምጽ

ምንም ያህል ራሳችንን ብናገልል፣ ከሰዎች ጋር የሃሳብም ሆነ የስሜት ልውውጥ ሳናደርግ ለአንድ ቀን እንኳ መቀል ስለማንችል ሁኔታው ከሰዎች ወደ እኛ ለሚላኩ መልእክቶች እንደንጋሰጥ ያደርገናል፡፡ ስለዚህ፣ በስሜታችን ላይ አጉል ተጽእኖ የሚያመጡ መልእክቶችን ከሚያስተላልፉ ሰዎች ራሳችንን ካልጠበቅን ተጽእኖው ይህ ነው አይባልም፡፡

የመጽናኛ ብዙሃን ደምጽ

ጤናማ ሬዲዮኖችና ጽሑፎች እንዳሉ ሁሉ፣ ራስህን እንዳትቀበልና የሆነ ችግር እንዳለብህ የሚጠቁሙህም የመጽናኛ ብዙሃን ድምጾች ብዙ ናቸው፡፡ ራሳችንን ከሌለው ጋር እንድናነጻጽርና ወደ ኋላ እንደቀረን የሚጠቁሙን መልእክቶች ብዙ ናቸው፡፡ በተለይም የምእራቡ መገናኛ ብዙሃን የሚጠቁመንን ጉድለት ለመሙላት ሲሯሯጡ መኖር የሞኝነት ሁሉ ሞኝነት ነው፡፡

> ራስን የመቀበል ጉዞ የሚጀምረው ከራሳችን ከምንነግረው ነገር ከማስተካከል ነው፡፡
>
> =====

ምልክቶችን መለየት

በሚገባ ካስተዋልን ራሳችንን አለመቀበላችንን የሚያመላክቱ ብዙ ምልክቶች አሉ፡፡ ራሳችንን ያለመቀበላችን ሁኔታ አንዳንድ ጊዜ ለእኛ ከመታየት ይልቅ በዙሪያችን ላሉ ሰዎች ግልጽ ነው፡፡ እነዚህን ሁኔታዎች መለየት እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡ ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ ራስን ያለመቀበል ችግር እንዳለብን እንኳ በቅጡ አናውቀውም፡፡ ምልክቶቹን ስናስተውል ብቻ የችግራችንን ምንጭ በማወቅ መፍትሄን የማግኘት እርምጃ መውሰድ እንጀምራለን፡፡ አንድን በሽታ ለመለየትና መድሃኒት ለማግኘት የህመሙን ስሜት የማጤን ሁኔታ ወሳኝ እንሆነ ሁሉ፣ ራስን ያለመቀበልንም ሁኔታ ለመለየት ሁኔታው የሚገለጥበትን ምልክት ማጤን አስፈላጊ ነው፡፡ ስለዚህ፣ ራሳችንን ያለመቀበል ሁኔታ እያጠቃን መሆኑንና አለመሆኑን ለመለየት የሚከተሉትን ምልክቶች ማጤንና እርምጃ መውሰድ እንችላለን፡፡

ቋንቋችንን ማጤን

የአንዳንድ ራሳቸውን ያልተቀበሉ ሰዎች ንግግር በዝቅተኝነትና ራስን በማንቋሸሽ የተሞላ ነው፡፡ ሌሎች ግን ያንን የውስጥ ትግል ለማሸነፍ ሳያስቡት የትእቢትንና የማንአለብኝነትን 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 የአለባበስንና 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 "የእነሱ" አይደለም፡፡ እንቅስቃሴአቸው፣ አረማመዳቸው፣ ለላምታ አሰጣጣቸው ... የእነሱ እንዳልሆነ ያስታውቃል፡፡ መለስ ብለንና ተረጋግተን ራሳችንን ለመመልከት ጊዜን ብንወስድ ምናልባት ራስን ያለመቀበልን የውስጥ ስሜት ለማስተንፈስ የምናደርጋቸውን የኣኛ ያልሆኑ ሁኔታዎች እናገኛ 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 ብዙ ነገሮችን ለማድረግ ይቃጣናል፡፡ 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 ለማሟላት ብዙ ነገሮችን ለማድረግ ይቃጣናል፡፡
> =====

የሚከተሉትን ከራሳችን እንድንሸሽ የሚያደርጉንን ስውር ስነ-ልቦናዊ ምክንያቶች እንመልከት፡፡

ተቀባይነት ፍለጋ

አንዳንድ ሰዎች ቤተሰባቸውን ለማስደሰት፣ ልባቸውን የሳበው ፍቅረኛ እንዲቀበላቸው፣ እንዲሁም በአንድ ቡድን ውስጥ ተቀባይነት ለማግኘት ራሳቸውን ለመለወጥ ሲጣጣሩ ይታያሉ:: የዚህ አይነቱ ራስን የመለወጥ ሙከራ ግን መጨረሻው ድካምና "ራስን ማጣት" ነው:: ብቸኛው መፍትሄ ራስን ተቀብሎና ሆኖ መኖር ነው::

ዘመናዊነትን ፍለጋ

የዘመኑን ፋሽን፣ የዘመኑን ቁመናም ሆነ የዘመኑን የንግግር ዘይቤ ሁሉ ተከታትለንና አውቀንበት መኖር ብንችል መልካም ነበር:: ሁኔታው ግን ያን ያህል ቀላል አይደለም:: "ዘመናዊ ሰው መስዬ 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 ክስተት ሳይሆን ሂደትና የኑሮ ዘይቤ ነው:: የስኬት መነሻው መሆን ያለበት በመጀመሪያ ራስን ሆኖ መገኘት ነው:: በመቀጠልም ባመኑበት ጎዳና ወደ መሰማራትና ራስን ወደ ማሻሻል ሊያድግ ይገባዋል::

| 15 |

ምን አይነት ሕዝብ ነው?

የተቃኘ አይታ

አንድ በአድሜ ጠና ያሉ አዛውንት ወደፊትና ወደኋላ እንዲወዛወዝ የተሰራውን ወንበራቸውን እንደ ልማዳቸው ወደደጅ አውጥተው የልጅ ልጃቸውን በጉልበታቸው ላይ አስቀምጠው ከተማ መሃል ባለው ቤታቸው ደጃፍ ላይ የሚጫወቱትን ልጆች ያያሉ:: በአንድ ጎኑ የልጆቹ ጨዋታ ደስ ይላቸዋል፣ በሌላ ጎኑ ደግሞ ብዙም የሚሰሩት የሌላቸው ጡረተኛ ስለሆኑ 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 አዝለው በከተማዋ ላይ ፈስሰዋል:: በዚያ ከሚያልፉት ቱሪስቶች መካከል አንዱ በመንገድ ላይ በድርቅና ከተዋወቀው "የመንደር" አስተርጓሚ ጋር ወደሳቸው ቀረበና ጥያቄ ሊጠይቃቸው እንደሚፈልግ ገለጸላቸው:: ፈቃዳቸውን ካገኘ በኋላ እንዲህ አለ፣ "ይህች ከተማ ምን አይነት ከተማ ነች? ለመሆኑ ሕዝቧስ ምን አይነት ሕዝብ ነው? ክፉ ነው ወይስ ደግ?" አላቸው:: ሽማግሌው መልሰው፣ "እንተ የመጣህባት ከተማ ምን አይነት ከተማ ነች? ሕዝቡ ክፉ ነው ወይስ ደግ?" በማለት ጥያቄውን በጥያቄ መለሱለት:: ቱሪስቱ በመመለስ፣ "እኔ የመጣሁባት ከተማ ውስጥ ያለው ሰው ሁሉ ደግና እጅግ መልካም ነው" አላቸው:: ሽማግሌውም፣ "እዚህም

እንዲሁ ነው፣ ሁሉም ሰው ደግና እጅግ መልካም ነው" አሉት፡፡ ቱሪስቱ ምስጋናውን አቅርቦ ገና ከመሄዱ እሱ ከመጣበት ከተማ የመጣ ሌላ ቱሪስት ወደ እሳቸው ቀረበ፡፡ እነዚህ ቱሪስቶች ከሃገራቸው ከመነሳታቸው በፊት ያንን ብቸኛ ጥያቄ ጠይቁ ብለው ቃለ-መሃላ ያስገቧቸው ይመስል ይህኛውም ቱሪስት ያንኑ ጥያቄ አዛውንቱን ጠየቃቸው፡፡ "ይህች ከተማ ምን አይነት ከተማ ነች? ለመሆኑ ሕዝቧ ክፉ ነው ወይስ ደግ" አላቸው፡፡ ሽማግሌውም ልክ ለቀደመው ቱሪስት እንደመለሱት፣ "አንተ የመጣህባት ከተማ ምን አይነት ከተማ ነች? ሕዝቡ ክፉ ነው ወይስ ደግ?" በማለት ጥያቄውን በጥያቄ መለሱለት፡፡ ቱሪስቱ በመመለስ፣ "እኔ የመጣሁባት ከተማ ያለው ሰው ሁሉ ጨካኝና እጅግ ክፉ ነው" አላቸው፡፡ ሽማግሌውም፣ "እዚህም እንዲሁ ነው፣ ሁሉም ሰው ጨካኝና እጅግ ክፉ ነው" አሉት፡፡

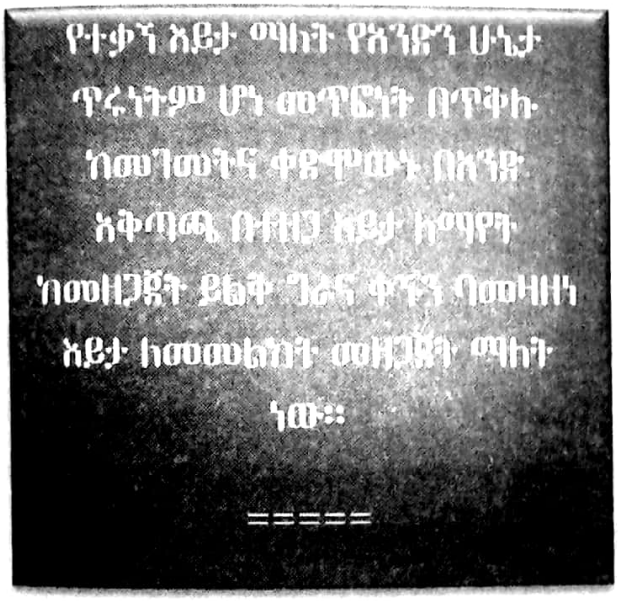
የአያቷን ምላሽ በመገረም ትሰማ የነበረችው ልጅ፣ "አባባ፣ ሁለት ሰዎች አንድ አይነት ጥያቄ ጠይቀውህ የተለያዩ መልሶችን እንደሰጠሃቸው አውቀሃል" አለቻቸው፡፡ አያት እንዲህ አሉ፣ "አውቃለሁ፡፡ አየሽ ጉዳዩ እንዲህ ነው፣ ሰው በሄደበት ቦታ ሁሉ ለማየት የተዘጋጀውን ነው የሚያየው፡፡ የከተማው ሰው ሁሉ ክፉ ነው ብሎ አምኖ ከመጣ ያንኑ እየመረጠ ያያል፣ ሰው ሁሉ ደግ ነው ካለ ደግሞ ያንኑ እየለቀመ የማየት ዝንባሌ አለው፡፡ ለእነዚህ ቱሪስቶችም የመለስኩላቸው ይህንኑ ነው፡፡ ከአንድ አይነት ከተማ መጥተው አንዱ የሃገሩን ሕዝብ ደግ ሲል ሌላኛው ደግሞ ያንኑ ሕዝብ ክፉ ሲሉ የበቁት ከአመለካከታቸው የተነሳ ነው፡፡"

የእኛህ አዛውንት አባባል እውነትነት አለው፡፡ የእይታችን ዝንባሌ በሄድንበት ሁሉ የምንመለከተውን ነገር የመወሰን ኃይለኛ ጉልበት አለው፡፡ አንድን ነገር በተዛባ እይታ መመልከት እጅግ አሳዛኝ ውጤትን ያስከትላል፤ የሌለውን እውነታ እንድንመለከትና በተሳሳተ ግምት ውስጥ እንድንገር ተጽእኖን ያደርግብናል፡፡ በአርግጥም ከዝንባሌአችን የተነሳ ያየናቸውና ያተኮርንባቸው ሁኔታዎች ቢኖሩም እንኳ አመለካከታችን ሁኔታዎቹን ስለሚያነላቸው ነገሮቹ ሊሻሻሉ 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፡፡ በየእለት ኑሮአችን ላይ በተቃኘ አመለካከት ልናያቸው ከሚገቡን የሕይወት ዘርፎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል፡፡

በራሳችን ላይ ያለንን እይታ መቃኘት

በራስ ላይ የተቃኘ እይታ፣ "እኔ እንዲህ ነኝ" ብለን ስለ ራሳችን የምናስበውን ነገር አመልካች ነው፡፡ የብዙ ሰዎች ትግል በራሳቸው ላይ ያላቸው ግምት አናሳና በዝቅተኝነት መንፈስ የተመታ ከመሆን የመነጨ ነው፡፡ የማይችሉ፣ ታናሾች፣ አቅመ-ቢሶችና ተራ 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 እንደሌለው ሰው መኖር ማለት ሳይሆን መልካሙን በማጉላት፣ ጎዶሎውን ደግሞ በማሻሻል እይታ መሞላት ማለት ነው፡፡ የሚከተሉትን እውነታዎች እናጢን፡፡



"እንዴህ ነኝ" ብዬ የማስበው

ማንነታችን 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 "እንዴህ ነህ" ብለው የሚነግሩኝ

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

እውነተኛው ማንነቴ

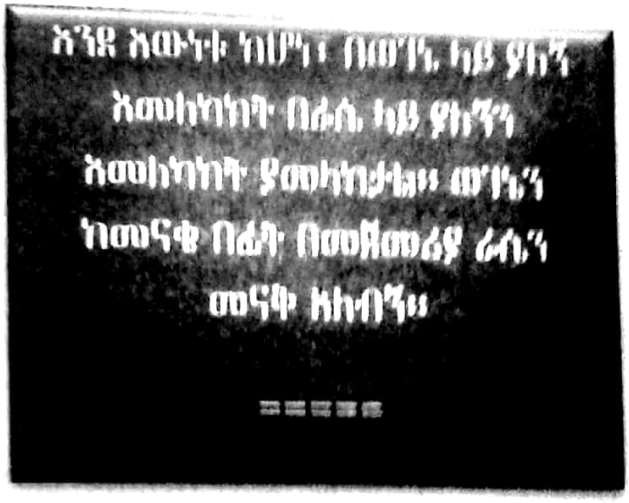
የተቃኘ እይታ የሚጀምረው እውነተኛው ማንነቴ ብዙ ብርታቶችና በርካታ ደካማ ጎኖች እንዳሉት አምኖ በመቀበል ቢሆንም የሚደመደመው ግን በዚያ ላይ አይደለም፡፡ ብርታት እየተገነባ ሊሄድ እንደሚችል፣ ድካም ደግሞ እየተቀረፈ ሊጣል እንደሚገባ በማወቅ ካለሁበት ደረጃ ላድግ ወደሚገባኝ ሁኔታ መገስገስ አስፈላጊ ነው፡፡

በወገናችን ላይ ያለንን እይታ መቃኘት

በወገናችን ላይ ያለን እይታ በሚገባ ሲቃኝ ካለምንም ቅድመ-ሁኔታ ሰዎች ስለሆኑ ብቻ የሚገባውን አክብሮት መስጠት እጀምራለሁ፡፡ እንደ እውነቱ ከሆነ፣ በወገኔ ላይ ያለኝ አመለካከት በራሴ ላይ ያለኝን አመለካከት ያመላክታል፡፡ ወገኔን ከመናቄ በፊት በመጀመሪያ ራሴን መናቅ አለብኝ፡፡ በራሱ ላይ የከበረ አመለካከት ያለው ሰው በወገኑም

ላይ እንዲሁ ነው፡፡ አንዳንዶች የሰውን እውቀት፣ ሃብት፣ ዘርና የመሳሰሉትን አይተው ነው የሚያከብሩት፡፡ እንዲህ አይነት አመለካከት ያለው ሰው ራሱን እንደማያከብር አመልካች ነው፤ ከእርሱ ተሻሎ የተገኘ ሰው ሲያገኝ በራሱ ላይ ያለውን አመለካከት ማውረዱ አይቀርምና፡፡ አንድ ሰው ግን ሊከበር የሚገባው ስለ ሰውነቱ እንጂ ስላለው ነገር ሊሆን አይገባውም፡፡ በራሴ ላይ ያለኝ አመለካከት በወገኔ ላይ ስላለኝ አመለካከት የማመላከቱን ሁኔታ ከሚከተሉት ነጥቦች አንጻር እናጢነው፡፡

ራሴን ሳልጠላ ወገኔን ልጠላ አልችልም



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

ራሴን ሳልንቅ ወገኔን ልንቅ አልችልም

እኔ ራሴ የመጣሁት ከየት ሆነና! ሃገሬና ወገኔ መናቅ ካለበት እኔም የዚያ የተናቀ ክፍል አካል መሆኔን መዘንጋት የለብኝም፡፡ እኔን ወደመኖር ያመጣኝን ወገን መናቅ ማለት ራስን መናቅ ማለት ነው፡፡ በዚህ ሕብረተሰብ ውስጥ የመወለዴ እውነታ ራስን አክብሮ ሌሎችን ወደማክበር፣ አልፎም ለመፍትሄ ራስን ወደማቅረብ ሊመራኝ ይገባል፡፡

ራሴን እንደ ጓላ ቀር ሳልቆጥር ወገኔን እንደ ጓላ ቀር መቁጠር አልችልም

እኔ ራሴ የመጣሁት ከየት ሆነና! የስልጣኔ ምንጭ በዘመን አመጣሽ እውቀትና 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 በየእለት ኑሮዬ በፊቴ የሚደነቀሩትን እንቅፋቶች በተቃኘ አይታ መመልከት ማለት ነው፡፡ ይህ የተቃኘ አይታ ችግሮቼን ሊገጥምና ሊያሸንፍ የሚችል በቂ ማንነት እንዳለኝ፣ ከሌለኝም ለማዳበር እንደምችል እንዳስብ የሚያደርገኝ አይታ ነው፡፡ አሁን ካለሁበት ደረጃ ወደተሻለው ለማደግ በምወስዳቸው እርምጃዎች የሚጋረጡብኝን ሁኔታዎች እጅግ ካባድና ልወጣቸው የማልችላቸው እንደሆኑ ማሰብ ከጀመርኩኝ ውጤቱም እንደዚያው ነው የሚሆነው፡፡ በተቃራኒው ግን መፍትሄ የማይገኝለት ችግር እንደሌለ ለማሰብ ራሴን ካሳመንኩት ቀዳዳውን አስከማገኝ ድረስ መሞከሬን ስለማላቆም ወደጫፍ መድረሴ የማይቀር ነው፡፡ በዚህ የይቻላል አይታ እንዳልገሰግስ ተጽእኖ ሊያደርጉብኝ የሚችሉትን አንዳንድ ሁኔታዎች እንመልከት፡፡

የሌሎች ሰዎች ሁኔታ ተጽእኖ

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

ያለፈው የግል ልምምዴ ተጽእኖ

አሁን የምንጋፈጠው ችግር ከዚህ በፊት ጎድቶን ያለፈ ችግር ከሆነ አሁንም ያው ሁኔታ የሚደገም ስለሚመሳሰሉ ፍርሃት ሊፈጥሩ ይችላል። ሆኖም፣ ከመፍራት ይልቅ ሁኔታው ከዚህ በፊት ካመጣብን ችግር አልፈን አሁን መድረሳችን ላይና መፍትሄው ላይ በማተኮር ወደፊት መጓዝ አማራጭ የሌለው የድል መንገድ ነው።

> ከፍርሃት አለመንበርከክ አንጂ፣
> አለመፍራት የጀግንነት ምሌክት
> አይደለም!
>
> =====

የመሰረተ-ቢስ ፍርሃት ተጽእኖ

አንዳንድ ጊዜ ፍርሃት ራሱ ያስፈራናል። በውስጣች የሚሰማንን ፍርሃት ምንጭ ለማወቅ ብንሞክር እንኳ የመነሻ ጫፉን ላናገኘው እንችላለን። ይህ አይነቱ መነሻ የሌለው ፍርሃት እንዲያደክመን ግን መፍቀድ የለብንም። ለፍርሃትህ አትንበርከክ። ለፍርሃት አለመንበርከክ 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፣ የከበረ አመለካከት እያለን ለተራ ነገር ለመስከን ከወሰነ ሰው ጋር ጓደኝነት መያዝ ያስቸግረናል። ሰው ከመሆን አንጻር ሁሉም ሰው እኩል ነው። ሰዎቹ በየእለቱ ከሚወስዳት ውሳኔና ምርጫ አንጻር ግን ሰዎች የተለያየ ደረጃ በራሳቸው ላይ ይመድባሉ፣ ስለዚህ፣ "የከበረ" ሰው አለ፣ "ተራ" ሰው ደግሞ አለ። ይህንን ደረጃ የወሰነው እድል ሳይሆን የሰዎቹ ምርጫና ውሳኔ ነው። ራሱን ያከበረ ሰው ሁሉን ያከብራል፣ ወደ ሕይወቱ የሚያስገባቸውን ሰዎች ግን በጥንቃቄ ይመርጣል። የወረደ ምርጫን ለመከተል ከወሰነ ሰው፣ እንዲሁም ሳለን

ጤናማ አመለካከት ከሚመጥነው ቢታች ከሆነ ሰውና ሁኔታ ለመጠበቅ የሚከተሉትን ነጥቦች መታገት እንችላለን፡፡

ራስህን ማወቅ

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

መድረስ፣ ሚድረግና መሆን የምትፈልገውን ማወቅ

የራእያችን ጥራትና ከብር ለራሳችን የምንሰጠውን ግምት ከፍ እንድናደርግ ያነሳሳናል፡፡ በውስጠ-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 ተመልከተነዋል፡፡ 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 ከብር ከማይመጥን ሰው ቀስበቀስ ገለል ማለት የግድ ነው፡፡

| 16 |

አብልቸው ልሙት

ሰልታዊ እይታ

በአንዲት ከተማ ውስጥ አንድ ከቤተሰቦቹ ኃብትን የወረሰ ባለጠጋ እንደነበረ ይነገራል፡፡ ይህ ሰው የፈለገውን ያህል ወጪ በፈለገው ጊዜ ለማውጣት የሚያስችለው በቂ ገንዘብ ነበረው፡፡ ጥሩ ቤት፣ ጥሩ መኪናና የተሟላ ሁኔታ ነበረው፡፡ በዚህ ምቹ ሕይወት ብዙ አመታትን 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 እርቦት በጣም ከስቷል፡፡ እዚያ ድልድይ ጋር ማን ትቶት እንደሄደ አይታወቅም፡፡ ይህ ራሱን ሊያጠፋ የነበረ ሰው ይህንን ሕጻን ጠጋ ብሎ ሲያየው ከረሃብ የተነሳ መገርጣቱን ተመለከተና በጣም አዘነለት፡፡ በልቡም እንዲህ ሲል አሰበ፣ "ይህንን የከሳ ሕጻን አንድ ቀን እንኳን አብልቸው ልሙት"፡፡ ስለዚህም፣ ራሱን የማጥፋት ቀጠሮውን ለበኋላ አስተላለፈው፡፡

ሕጻኑን እቅፎ እነሳውና ወስዶ ካጠበው፣ በደንብ ካበላውና ካጠጣው በኋላ ፊቱን ወደማጥፋት እቅዱ ለመመለስ መንገድ ቀጠለ፡፡ በመንገድ ላይ ሲሄድ ግን የዚህ ሕጻን ሁኔታ ከአይኑ አልለይ አለው፡፡ ደግሞ እንዲህ ሲል አሰበ፣ "እኔ ከሞትኩ በኋላ ይህንን ህጻን ማን ሊያበላው ነው? ገና በአንድ ቀን ምግብ ፊቱ መለሰ ብሏል"፡፡ ይህንን 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 አድጎ ጥሩ ደረጃ ላይ ሲደርስ ለማየት መናፈቅ ጀመረ፡፡ ለመኖር ፣ብላ፣ የሚኖርለት ትርጉም አግኝቷልና፡፡ ከዚያም በኋላ ዳግም ራስን ስለማጥፋት አስቦም አያውቅ፡፡

ከዚህ ባለሃብት ሰው እንደምንማረው በአንድ አቅጣጫ ብቻ ያተኮረ የእድገት አይነት ሙሉ እድገትን እንደማያሳይና እድገታችን ሁለ-ገብ ሊሆን እደሚገባው ነው፡፡ ከሁሉ በፊት በሕይወታችን ወሳኙ ነገር በአይነ-ስጋችን በየቀኑ የምናየው ሃብታችን ሳይሆን በአይነ-ህሊናችን የምናየው ራእይ ጭምር እንደሆነም ታሪኩ ይጠቁመናል፡፡ ስለዚህም ስኬት ማለት ሃብት ማካበት ብቻ እንደሆነ የሚያስቡ ሰዎች ተሳስተዋል፡፡ ሕይወት ዘርፈ-ብዙ የሆነች ሂደት እንደሆነች የዘነጉ አንዳንድ ሰዎች በእጃቸው የገባውን ነገር ተጠቅመው ምን ሊያደርጉበት እንደሚችሉ እንኳ በቅጡ ሳያውቁት ብዙ ነገር ይሰበስባሉ፡፡ ሰው ምንም የተሟላ ነገር በውርስም ሆነ በኢጋጣሚ ቢያገኝ ከዚያው ጋር ሁለተንተናዊ እድገትን አብሮ የመጨበጥን አይታ ካላዳበረ ሕይወት ሙሉ አትሆንም፡፡

ስልታዊ አይታ ማለት ማንነትን በተለያዩ ዘርፎች አቅጣጫ የማሳደግን ስልት ማዳበር ማለት ነው፡፡ ይህ ዘርፈ-ብዙ የሆነን እድገት፣ "ከየት መጣሁ?" "ወደ የትስ መሄድ እፈልጋለሁ?" "ያለኝ ነገር ምንድን ነው?" "ባለኝ ነገር ምን ማከናወን እፈልጋለሁ?" የሚሉትንና የመሳሰሉትን ጥያቄዎች መመለስ ማለት ነው፡፡ ዘርፈ-ብዙ እድገት የሚከተሉትን ያካትታል፡፡

በራእይ ማደግ

ማንኛውም ልናከማቸውም ሆነ ልናዳብረው የምንፈልገው ነገር መግቢያው በር ራእይ ሊሆን ይገባዋል፤ አለዚያ ከኋላ የምንጀምር ሰዎች እንሆናለን፡፡ ከኋላ መጀመር ማለት አንድን ነገር ከጨበጥን በኋላ በዚህ እጃችን በገባው ነገር፣ "ምን ላድርግበት?" ብሎ ማሰብ ማለት ነው፡፡ አንዳንድ ሰዎች ገንዘብንና ሌሎች ነገሮች ለምን እደሚሰበስቡ ሳያውቁትና አስቀድመው ሳያስቡበት በእጃቸው ካስገቡ 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 ራእያችንን ማብሰልና በመቀጠልም ከዚያ ራእይ አንጻር በተለያዩ የሕይወት አቅጣጫዎች ማደግን ይጠቀልላል፡፡ የራእይ ሰው መሆንህን ለመገምገም የሚከተሉትን እውነታዎች አስብ፡፡

የምትምትለት ራእይ ከሌለ የምትኖርለት ራእይ አይኖርህም

የራእይን እውነተኛነት የማወቂያ ቀላል ጥያቄ፣ "ይህንን ራእይ መከፈል ያለብኝን መስዋእትነት አስከመከፈል ድረስ አከታተለዋለሁ?" የተሻለ እድል እስኪገኝ ድረስ ወይም አንድ ገጠመኝ እስኪጋፋን ድረስ ብቻ የምንከተለው ራእይ በእውነትም ራእይ አይደለም፡፡ ትክክለኛ ራእይ የጨበጠ ሰው በሆነ ባልሆነ ምክንያት አይወላውልም፡፡

> ስልታዊ አይታ ማለት ማንነትን በተለያዩ ዘርፎች አቅጣጫ የሚሳይግን ስልት ማዘጋጀር ማለት ነው፡፡
>
> =====

ሳይከፈልህ የምታከናውነው ራእይ ከሌለ ቢከፈልህም የምታከናውነው ራእይ አይኖርህም

የራእይን ትክክለኛነት የማወቂያ ሌላ ጥያቄ፣ "ይህንን ራእይ ቢከፈለኝም ባይከፈለኝም እከታተለዋለሁ?" የምንኖርበት ዘመን ሰዎች ለራሳቸው የሚጠቅም ስልጠናን ለመውሰድ እንኳ ገንዘብ እንዲከፈላቸው የሚጠብቁበት ጊዜ ነው - አሳዛኝ አመለካከት! እውነተኛ ባለ ራእይ ምስጋናም ሆነ ጥቅማ ጥቅም ባያገኝ እንኳ ወደ ፊት ይዘልቃል፡፡

በራስህ መነሳሳት የምትከተለው ራእይ ከሌለህ በሰው ግፊት የምትከተለው ራእይ አይኖርህም

የራእይን እውነተኛነት ለመለየት መጠየቅ ያለብን ሌላ ጥያቄ፣ "ይህንን ራእይ ካለምንም የውጪ ግፊት እከታተለዋለሁ?" እውነተኛ ባለ ራእይ 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 እልፍ የማይል፣ ምናልባትም ወደታች የሚያዘቅጥ የማንነት ክፍል ነው፡፡ አንድ ሰው ሊከተለው የሚፈልገውን ራእይ በቅጡ ካወቀ በኃላ በመቀጠል ሊያደርገው የሚገባው ነገር ያንን ራእይ በሚገባ ለማከናወን የሚያስፈልገውን እውቀት ማዳበር ነው፡፡ ራእይ ሳይኖር የሚከማች እውቀት ስኬታማ የማድረጉና እርካታን የመስጠቱ ጉዳይ አጠራጣሪ ነው፡፡ የእውቀትን አይነት አከማችተው በማአበል እንደተመታች መርከብ ከዚህና ከዚያ የሚዋዥቁ ሰዎች ቁጥር እጅግ ብዙ ነው፡፡

ካልማዊ፡ በአእምሮ እውቀት የማደግ ሂደት ውስጥ ለመግባት የሚከተሉትን እውነታዎች ማጤን እንችላለን፡፡

የትኛውን ሰው

በቀላሉ የሚበራልህንና አእምሮህ የተከፈተለትን የእውቀት አይነት በመለየት ከራእይህ አንጻር ራስህን አዘጋጅ፡፡ ራእዬ ነው ብለህ የምታስበው ነገርና አእምሮህ የተከፈተለት ነገር አልጣጣም ካለህ ምናልባት ከጊዜአዊ ምኞትህና በጊዜው ስሜትህን ባነሳሳው ሁኔታ አንጻር ብቻ ተነሳተህ ራእይህን መስርተህ እንዳይሆን ራእይህን መፈተሽ አስፈላጊ ነው፡፡

አንብብ

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

> ራእይ ሳይኖር የሚነሳሳት እውቀት ስኬታማ የማዜሪያና ጽርነትን የመስጠት ኃይል አጠራጣሪ ነው፡፡
>
> ======

የትግበር ሰው ሁን

እውቀትህን በተግባር ካላዋልከው ከመረጃነት አያልፍም፡፡ ይህንን አስታውስ፡ መረጃ ብቻውን እውቀት አይደለም፡፡ ያዳበርካቸውን እውቀቶች ወደ ተግባር ማዋል ወይም ምንን ለማድረግ በማተድ ላይ መሆን አለብህ፡፡ "እውቃለሁ" ለማለት ያህል አትወቅ፡፡ ምንጉን ያህል ሳያውቁ ከአንተ የበለጠ ያከናወኑ ሰዎች እንዳሉ አትዘንጋ፡፡

በስሜት ብቃት ማደግ

በሕይወታችን በፍጹም ልንተማመንባቸው ከማንችላቸው ነገሮች አንዱ ስሜት የተሰኘው ነገር ነው፡፡ እንደምንሰማው፣ እንደምናየውና እንደምናስላስላቸው ሃሳቦች የተለያዩ ስሜቶች ሲፈራረቁብን ራሳችንን እናገኘዋለን፡፡ የትናንት ስሜታችንን ዛሬ፣ የዛሬው ደግሞ ነገ አናገኘውም፡፡ 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 ራእዩን አይጥልም፡፡ በዚያ ፈንታ ከትኩረቱ የማይወጣበትን መንገድ ይፈልጋል፡፡ በስሜት ለሙብሰል የሚጠቅሙንን ጥቂት ልምምዶች እንመልከት፡፡ (በስሜት ብቃት ስለማደግ የጠለቀ ጥናት ለማድረግ "የስሜት ብልህነት" የተሰኘውን መጽሐፌን ያንብቡ)፡፡

በተግባር መጽናት

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

ሰዎችንና ሁኔታዎችን መታገስ

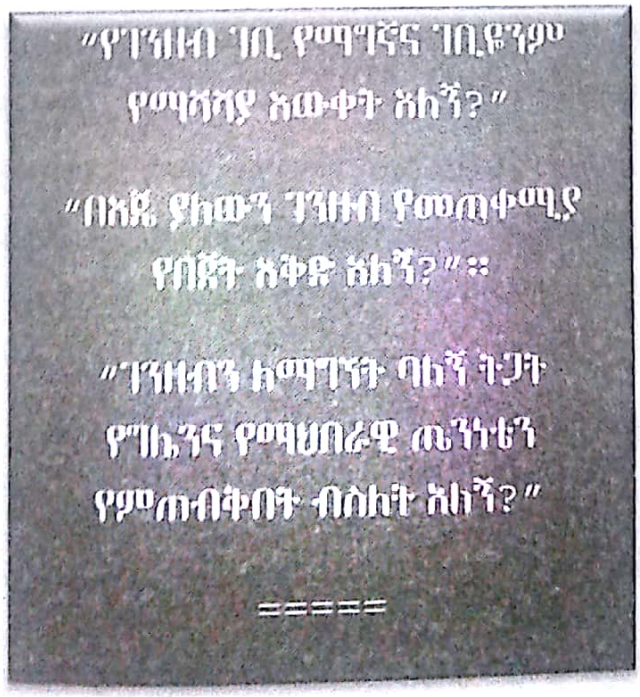
ስሜታዊ ምላሽን የሚጋብዝ ሰውና ሁኔታ ሲያጋጥምህ እዚያው በጋለ ስሜት ምላሽ ከመስጠት ይልቅ ተረጋግተህ ትከከለኛውን ምላሽ አስበህ ምላሽን የመስጠትን ልማድ አዳብር፡፡ አንድን ነገር ተናግረህና አድርገህ በኋላ መዘዙን ለመቀልበስ ከመጣጣር ይልቅ አስበህና ግራና ቀኙን አይተህ ምላሽ መስጠት የተሻለ ውጤት አለው፡፡

ምክርን መስማት

አንዳንድ ስሜታዊነቶችህ ለአንተ ግልጽ ሆነው አይታዩህም፡፡ አንተ የማታስተውለው፣ ሌላው ሰው ግን በግልጽ የሚያየው ባህሪ እንዳለህ አትዘንጋ፡፡ በተለይም የትዳር ጓደኛህ ወይም በቅርብ የሚያውቁህ ወዳጆችህ በዚህ ጉዳይ ላይ ግሩም መረጃ ሊሰጡህ ይችላሉና ልቦናህን ክፍት አድርግ፡፡ ኋላ ቀር እንዳትሆን ተከላካይና አልሰማ ባይ አትሁን፡፡

በገንዘብ ብቃት ማደግ

ምንም አይነትነት አስገራሚና አሳማኝ ራእይ ቢኖርህና አስፈላጊው አይነት የእውቀትና የስሜት ብቃትን ብታዳብር ያንን ራእይህን ተግባራዊ ለማድረግ በቂ ገንዘብ ከሌለህ የትም አትደርስም፡፡ በዚህ ምድር ላይ ከገንዘብ ውጪ ብዙም እንቅስቃሴ ማድረግ እንደማትችል እወቅ፡፡ በገንዘብ ብቃት ማደግ በአንድ ጎኑ ራእይህ የሚጠይቀውን ወጪ በመሸፈን ተግባራዊ የማድረግ ብቃት ሲሰጥህ በሌላ ጎኑ ደግሞ የእለት ኑሮህን ለመግፋትና ይህንና ያንን ቀዳዳ ለመድፈን ስትታገል ራእይህን ከመከታተል እንዳትገታ የገንዘብ ነጻነትን ይሰጥሃል፡፡ በገንዘብ ለመበልጸግ መፈለግ ምንም እንከን የማይወጣለት ምኞት ነው፡፡ ጥንቃቄ ሊወስድበት የሚገባቸው ጉዳዮች ገንዘብን ለማግኘት የምንጠቀምበት መንገድ ላይና ገንዘቡ ከመጣ በኃላ ለምን እንዳዋልነው ነው፡፡ በገንዘብ ብቃት ለማድግ መመለስ ያሉብን ጥያቄዎች ከዚህ በታች ይገኛሉ፡፡



ራስን የማሻሻል ጥያቄ

"የገንዘብ ገቢ የማግኛና ገቢዬንም የማሻሻያ እውቀት አለኝ?" በብቃት ሳላድግ በገንዘብ ማደግ አልችልም፡፡ ስለዚህም፣ በእውቀትና በሙያ የማድግበትን መንገድ ማመቻቸት አለብኝ፡፡ ማንነቴን ሳሳድግና ተፈላጊነቴ ሲጨምር ሰዎች እኔንና በእኔ ውስጥ ያለውን እውቀት ለማግኘት ምንም አይነት ገንዘብ ለመክፈል ዝግጁ ይሆናሉ፡፡፡

የእቅድ ጥያቄ

"በእጄ ያለውን ገንዘብ የመጠቀሚያ የበጀት እቅድ አለኝ?"፡፡ ገንዘብ በእጅ ማስገባት አንድ ነገር 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 የግሌንና የማህበራዊ ጤንነቴን የምጠብቅበት ብስለት አለኝ?" አንዳንድ ሰዎች ገንዘብን ለማግኘት የሚሄዱበት ጎዳና ከጦርነት ተለይቶ አይታይም፡፡ ገንዘብ አግኝተው በሂደቱ ውስጥ ግን ራሳቸው የሚያጡ ሰዎች፣ ገንዘብን ሰብስበው በምንም የማይለወጡ ወዳጆቻቸውን የሚበትኑ ሰዎችም ቁጥር ጥቂት አይደለም፡፡

| 17 |

ጤናማው ለማኝ

የላቀ እይታ

አካበቢው 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 እያየ 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 እንደዚህ አይነት ጤናማ ማንነትና ሙሉ አካል ይዞ እንዴት በከተማ መሃል ቁጭ ብሎ ሲለምን ይውላል?" እያለ ሁል ጊዜ ያስባል፡፡ ማድረግ የማይቻል ነገር ነው እንጂ በዚያ ቦታ ተቀምጦ እንዳይለምን ቢያስከለከለው ደስ ይለው ነበር፡፡ ያን ያህል ይህንን ሰው ከዚህ ልመና ስራ የማውጣት ጽኑ ፍላጎት አደረበት፡፡

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

አስታወሰ፡፡ በአጠገቡ አንድ እርሳስና የማስታወሻ ወረቀት አይለየውም፡፡ አንድ ሰው ገንዘብ ጣል ሲያደርግለት መመዝገብ በፍጹም አቋርጦ አያውቅም፡፡ ስማቸውን ስለማያውቀው የሰውየውን ሁኔታና የሰጠውን የገንዘብ መጠን ይመዘግባል፡፡ ይህንን የለማኙን ልማድ በመጠቀም ምን ሊያስተምረው እንደሚችል በራለት፡፡

የባንኩ ሰራተኛ የመጣለትን ሃሳብ ተግባራዊ ለማድረግ መጠበቅ ስላላስቻለው ወዲያው ወጣና ለለማኙ ከዚህ በፊት ሰጥቶት ከሚያውቀው የገንዘብ መጠን በላይ ሰጠውና እርሳሱን ወሰደበት፡፡ ለማኙ እርሳሱ በመወሰዱና ልማዱን ለማድረግ ባለመቻሉ ቢበሳጭም የተሰጠው ገንዘብ ጠቀም ያለ በመሆኑ አፉን ይዞ ሰውየው ገና እንደሄደለት ሮጦ አንድ እርሳስ በመግዛት ወደልመና ቦታው ተመለሰ፡፡ እርሳሱን ገዝቶ የተረፈው የገንዘብ መጠን ደስ የሚያሰኝ ነበር፡፡ የባንክ ሰራተኛው ሲመለስ ለማኙ እርሳሱን ተክቶ የተለመደ የልመናና የምዝገባ ስራውን ቀጥሏል፡፡ ይህ የባንክ ሰራተኛ እቅዱ መስመር እንደያዘለት በማየቱ ደስ ብሎት እንደገና ገንዘብ ሰጠውና እርሳሱን ወሰደበት፡፡ ይህንን አድርጎ ገና ከመሄዱ ለማኙ 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 የባንክ 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 የባንክ 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 ተውቧል፡፡ የቀድሞው ለማኝ፣ "አስታወስከኝ? እኔ ለብዙ አመታት ከምትሰራበት ባንክ አጠገብ ስለምን የነበርኩ ሰው ነኝ፡፡ አሁን ሱቅ

ከፍቻለሁ፡፡ የገቢዬም መጠን በአጭር ጊዜ ውስጥ በጣም ከፍተኛ ሆኗል፡፡ የከፈትኩትም ሱቅ የእርሳስ ሱቅ ነው፡፡ ይህንን ሱቅ የከፈትኩልኝ አንተ ነህ፡፡ አምን ለንግድ የሚሆን ገንዘብ አልሰጠኸኝም፣ ነገር ግን ከልመና ውጭ ዘዴ ንግድ መግባት እንደምችል የሃሳብ ዘር በውስጤ የዘራህብኝ አንተ ነህ፡፡ ሁል ጊዜ ገንዘብ እየሰጠኸኝ እርሳሴን ስትወስድብኝ ነው እርሳስን የመሸጥ አመላካከት የተቀሰጽክብኝ፤ ከሰጠኸኝ ገንዘብ ይልቅ በውስጤ እንዲፈጠር ያደረከው አመላካከት ይበልጣል፡፡ ለካስ ድህነቴ የገንዘብ ድህነት አልነበረም፤ ድህነቴ የአይታ ድህነት ነበር" አለው፡፡ ቀድሞውኑ ለማድረግ አስቦት የነበረው እቅዱ እንደተላካለት የገባው የባንክ ሰራተኛ በጣም ተደስቶ ካቀፈው በኋላ በፈገግታ መንገዱን ቀጠለ፡፡

ይህ የባንክ ሰራተኛ ለዚህ ለማኝ ካደረገለት ውለታ የበለጠ ሌላ ውለታ የለም፡፡ እንዳይንቀሳቀስ አድርጎ ያሰረውን አመለካከት አስለውጦ ከዚህ የተሻለ ሕይወት እንዳለ አመላከተው፡፡ በአለም ላይ በሚልዮን የሚቆጠሩ ሰዎች ማንነታቸው ያለውን ብቃት ጥቂቱን እንኳን ሳይጠቀሙበት "በመርመስመስ" ያልፋሉ፡፡ የትም ሄድክ የትም፣ በአመለካከትህ ርዝመትና ስፋት ትመላለሳለህ" የሚለው አባባል ትክክል ነው፡፡ አመለካከታችን አናሳ ከሆነ ኑሯችንም እንዲሁ አናሳ፤ በፊታችን ላይ ያለን አይታ ከለማኝነት ካላለፈ ኑሯችንም እንዲሁ ልመና ከመሆን አያልፍም፤ ከዚህ የተለየ ነገር እንዳለ ማሰብ ስንጀምር ግን ማድረግና መሆን በምንችለው ነገር እንገረማለን፡፡

የላቀ አይታ ማለት ያለሁበትን ሁኔታ በጭፍንነት ባለመቀበልና ማንነቴን በማነሳሳት አሁን ካለሁበት ደረጃ የላቀ ሁኔታ ውስጥ ልገባ እንደምችል ማመን ማለት ነው፡፡ ይህ እንዲሆን የተለያዩ ለእድገቴ የሚሆኑ እርምጃዎችን መውሰድ እችላለሁ፡፡ ከዚህ በታች የተጠቀሱት ነጥቦች ጥቂት አስፈላጊ መመሪያዎች ይሰጠናል፡፡

አስተሳሰብን በመቆጣጠር ጀምር

አስተሳሰብን መቆጣጠር ማለት ወደ እኔ የሚመጣውን ወይም በውስጤ የሚፈጠረውን ሃሳብ ዝም ብሎ ከመቀበልና ከሙተግበር 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 አንድ ሃሳብ ወደ አእምሮአችን ይገባል፡፡ በመቀጠልም ይህ ሃሳብ በውስጣችን ይብላላና በንግግርና በተግባር መገለጥ ይጀምራል፡፡ ይህ ተግባር ወደ ልማድ ከተለወጠ በኋላ ፍጻሜአችንን የመለወጥና የመቅረጽ ጉልበት ይኖረዋል፡፡ ምክንያቱም ማንነታችን አስተሳሰባችንን ተከትሎ ስለሚሄድ ነው፡፡ ስለዚህ፣ ባለንበት ወይም ወደ ኋላ እንዳንቀር የሚከተሉትን ልምምዶች ማዳበር እንችላለን፡፡

> የካቀ አይታ ማለት ያለሁበትን ሁኔታ በጭፍንነት ባለመቀበልና ማንነቴን በማነሳሳት ጸሁን ካለሁበት ደረጃ የካቀ ሁኔታ ውስጥ ልገባ አንደምችል ማመን ማለት ነው፡፡
>
> =====

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 በሃሳቦችህ መካከል መለየትንና ለሕይወትህ እድገት የሚጠቅመውን ብቻ ማወቅና ማስተናገድ ትጀምራለህ፡፡

የአምነኢታ ልምምድ

የመጣ ሃሳብ ሁሉ በአእምሮህ ስፍራ ማግኘት የለበትም፡፡ ላስተሙጥከው የሕይወት ክፍት የማይመጥነውን ተራ ሃሳብ በመጣበት ፍጥነት እንዲወጣ ለማድረግ መወሰን ግድ ነው፡፡ አንድ ሃሳብ ወደ አእምሮህ እንዳይመጣ መከልከል ባትችልም በሃሳቦች መካከል ግን መለየትንና ለተራው ሃሳብ እምቢ የማለትን እርምጃ መውሰድ ትችላለህ፡፡

የመጎብኘ ልምምድ

ለተራ ሃሳቦች እምቢ ማለትን ከጀመርክ በኋላ በምትኩ ለእድገትና ለመሻሻል የሚሆኑ ሃሳቦችን ማስላሰል ጀምር፡፡ ይህ ተራውን በከበረው ሃሳብ የመተኪር እርምጃ ወደተሻለ የሕይወት መስመር ውስጥ እንድትገባ መንገድን ይጠርግልሃል፡፡ የምትጠብቀውን ውጤት በፍጥነት አለማግኘትህ አያሳስብህ፣ ዝም ብለህ ይህንን ተለማመድ፡፡

የዲሲፕሊንን ጉልበት ተጠቀም

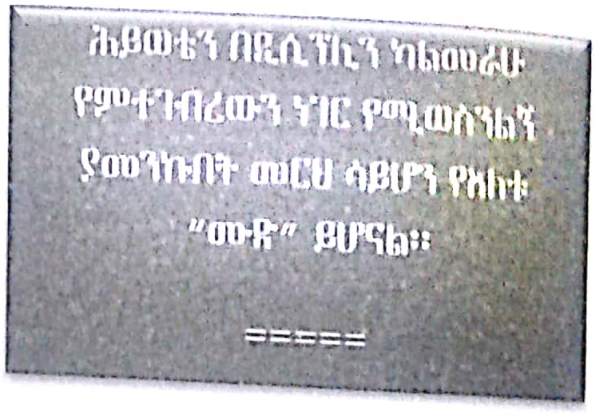
ዲሲፕሊን ማለት አንድን ማድረግ ያለብኝን ትክክለኛ ነገር ሰሜቱ በፈቅድም ባይፈቅድም መደረግ ስላለበት ብቻ ማድረግ ማለት ነው፡፡ ማንኛውም ችሎታና ብቃት ከዲሲፕሊን ውጪ ከንቱ ነው፡፡ ምክንያቱም ዲሲፕሊን ከሌለኝ ምንም እንኳ የማድረጉ እምቅ ብቃት ቢኖረኝና በነገሩ ባምንበትም ያንን ነገር ማድረግ ስለሚያስቸግረኝ ነው፡፡ በሌላ አባባል ዲሲፕሊን ከሌለኝ መልካም ልማድን ለማዳበር ፈጽሞ አልችልም፡፡ ሕይወቴን በዲሲፕሊን ካልመራሁ የምተገብረውን ነገር የሚወስንልኝ ያመንኩበት መርህ ሳይሆን የእለቱ "ሙድ" ይሆናል፡፡ ይህ እንዳይሆን ራሰን በማሳመንና ከጊዜአዊ ስሜታችን አልፈን በመሄድ ያመንንበትን ነገር ለማዳበር የተግባር ድግግሞሽ ውስጥ መግባት አስፈላጊ ነው፡፡ ዲሲፕሊንን ለማዳበር መወሰድ ከምትችላቸው እርምጃዎች የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

የምትፈልገውን አወቅ

ማከናወን የምትፈልገውንና ጊዜህን ልትሰዋለት የሚገባህን ተግባር በግልጥ 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፡፡ ወዳሰብከው 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 አታቋም

ለማዳበር የምትፈልገውን ዲሲፕሊን መተግበር ጀምር፡፡ ያመንከበትን ነገር በፍጹም ለነገ አታስተላልፈው፡፡ ሆኖም፣ መጀመር ብቻ በቂ እንዳልሆነም አስታውስ፡፡ የጀመርከውን ነገር ለማቆም ምንም አይነት ምክንያት አትስጥ፡፡ ውጤት እስከምታገኝ ድረስ ቀጥል፡፡ አንድን ነገር ደጋግመህ ከማድረግህ የተነሳ ሁኔታው ወደ ልማድ እንደሚቀየር አትዘንጋ፡፡

ጽኑ ፍላጎት ይኑርህ

ለማድግ ከፈለግህ ራስህን ለማሻሻል ጽኑ ፍላጎት ሊኖርህ ይገባል፡፡ ራስን ማሻሻል ማለት ባሉበት ሳይረኩ ከዛሬ ሁኔታ የተሻለ ነገር ውስጥ ለመግባት አስፈላጊውን ነገር ማድረግ ማለት ነው፡፡ የተግባር ጥራትና ውጤት ስለተመኘሁት ብቻ አይመጣም፡፡ በሌላ አባባል የእኔ መሻሻል በተጥታ ከተግባሬ፣ ከኑሮዬና ከገቢዬ መሻሻል ጋር ግንኙነት አለው፡፡ ብዙ ሰዎች ኑሮአቸው፣ የገቢ ምንጫቸውና የመሳሰሉት ነገሮች እንዲሻሻሉ ይመኛሉ፣ ራሳቸውን ስለማሻሻል ግን አስበውበትም አያውቁም፡፡ አእምሮዬ እንዲሻሻል ማንበብ የግድ ነው፡፡ የገቢ ምንጬ እንዲሻሻል እውቀቴንና 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 ጀምሬአለሁ?

ማድረግ የሚሳካልህን ነገር ለይተህ አወቀውና በዚያ ዙሪያ መገንባትን ጀምር፡፡ የማይሳካልህ ላይ ከማተኮርና ከመድከም ይልቅ የሚሳካልህ ላይ በማተኮር መገንባት የበለጠ ውጤታማ ያደርግሃል፡፡ ብቃትህንና መድረስ የምትችልበትን ደረጃ በሚሳካልህና በቀላሉ በሚፈስስልህ ሁኔታ እንጂ በሚያቅትህና በሚያታግልህ ነገር አትመዝነው፡፡

ይህንን ተግባር ማደግ 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 እውቀት ለማዳበር ወስን፣ ያንንም ተከታተል፡፡

ለአርማት ልቦናዬ ክፍት ነው?

"አውቃለሁ፣ ማንም ሊመክረኝና ሊያርመኝ አይችልም" የሚል አመለካከት ያለው ሰው ራሱን ለኋላ ቀርነት ያቀረበ ሰው ነው፡፡ እኛ ያላየነውን የሚያዩ፣ የማናውቀውን ያማሞ የሚያውቁ በርካታ ሰዎች በዙሪያችን እንዳሉ በማመን ራሳችንን ለአርማት መክፈት ጠቃሚ ነው፡፡ ይህ ከሌላው የመማር "ቀላልነት" የታላላቅ ሰዎች አይታ 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 ከመስራት ነጻ የምሆንበት ዘመን በፍጹም ሊመጣ እንደማይችል ማወቅን ይጠይቃል፡፡ የሚንቀሳቀስ ሰው ስህተትን ለመስራት የተጋለጠ ሰው ነው፡፡ ስህተትን በመፍራት ታስሮ ከመቅረት ስህተትን በማመን ወደ ፊት መገስገስ 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 የሚገቡህ እውነታዎች የሚከተሉት ናቸው፡፡

> ስህተትን በመፍራት ታስሮ ከመቅረት ስህተትን በማመን ወደ ፊት መገስገስ አማራጭ የሌለው ውሳኔ ነው፡፡
>
> =====

ስህተትህ ከእንቅስቃሴ አይግታህ

ከላይ ለመጥቀስ እንደሞከርነው ስህተት የማይሰራ ሰው የማይንቀሳቀስ ሰው ብቻ እንደሆነ እወቅ፡፡ ስህተትን ፍራቻ የማይንቀሳቀስ ሰው ሌላ የከፋ ስህተት እየሰራ ነው፤

ያለመንቀሳቀስን ታላቅ ስህተት! እስከተንቀሳቀስኩ ድረስ መሳሳትና ተደናቅፎ መውደቅ የማይቀር ነው፡፡ ከስኬታማ ሰዎች ባህሪይ እንዱ፣ ሲወድቁ በመነሳት ወደፊት መዝለቅ ነው፡፡

ለስህተትህ ትክክለኛ ምላሽ መስጠትን ለዳብር

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 አስከፊ 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 እይታ

አንድ እጅግ በድህነት ያለ ወጣት በየቤቱ እየዞረ የተለያዩ ነገሮችን በመሸጥ ለትምህርት ቤት በመከፈልና የእለት ቀለብ በማግኘት ይኖር ነበር፡፡ አንድ ቀን እጅግ በጣም ተራበ፡፡ በእጁ ያለው አስር ሳንቲም ብቻ ስለነበረ ምንም ነገር ማድረግ አልቻም፡፡ ረሃቡ ሲጠናበት አንድ ቤት አንኳኩቶ ምግብ ለመጠየቅ ፈለገና የአንድን ቤት በር ሲያንኳኳ አንዲት ቆንጆ ወጣት በሩን ስትከፍት ምግብ መጠየቅን አፈረና ውኃ አጠጭኝ ብሎ ጠየቃት፡፡ ልጅቷ ወጣቱን ስታየው እንደራበው ስለገመተች በትልቅ ብርጭቆ ወተት ይዛ መጣችና ሰጠችው፡፡ በቀስታ እያጣጣመ ከጠጣ በኋላ፣ የወተቱን ሂሳብ ለመክፈል ያለበትን እዳ ጠየቃት፡፡ "ምንም እዳ የለብህም" ነበር የልጅቷ መልስ፡፡ በመቀጠልም፣ "እናታችን ለሰው ለምታደርጉት መልካምነት በፍጹም ክፍያን አትቀበሉ ብላ አስተምራ 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 ገፋ ብላ ባለችበት ወቅት አደገኛ ህመም ላይ ወደቀች፡፡ የአካቢቢው ሃኪሞች ሁሉ በሽታዋን ሊያውቁት ስላልቻሉ ግር ተሰኙ፡፡ ምርጫቸው ትልቅ ከተማ ውስጥ ወደሚገኝ ከፍተኛ ሆስፒታል ማስተላለፍ ነበር፡፡ በዚያ ትልቅ ሆስፒታል የታወቀ የሕክምና ባለሞያ (ስፔሻሊስት) መጠራት ነበረበት፡፡ ይህ የተገኘው ስፔሻሊስት ስም ዶ/ር ሃዋርድ ኬሊ ይባላል (Dr. Howard Kelly)፡፡ ዶክተር ሃዋርድ ማለት ከብዙ አመታት በፊት በረሃብ

ሳለ በትልቅ ብርጭቆ ውሃን ከዚህች ሴት እጅ ተቀብሎ ጠጥቶ ረሃቡን ያስታገሰ ሰው ነው፡፡ ይህ ዶክተር በሸተኛዋ የመጣችበትን ትንሽ ከተማ ስም ሲሰማ ጆሮውን ጣል አደረገ፤ እርሱም ያደገው እዚያች ከተማ ውስጥ በመሆኑ፡፡ የህክምና ነጭ ልብሱን ለብሶ በፍጥነት ወደ ከፍሏ ሲገባ በአንድ ጊዜ ትዝ አለችው፤ እሷ ግን አላወቀችውም፡፡ ሃኪሞች ወደሚማከሩበት ክፍል በመግባት ይህችን የረሃብ ዘመን ባለውለታው 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 እስከማትችል እጅግ ብዙና ለመከፈል አድሜ ልኳን ሊፈጅባት የሚችል ነበር፡፡ ዶክተር ሃዋርደ የህክምና ሂሳብ ወደ ቢሮው እንዲልኩለት መልእክትን ካስተላለፈ በኋላ ቢሮ ገባ፡፡ ለህክምና የወጣውን የወጪ ደረሰኝ በእጁ ካስገባ በኋላ አንድ ነገር ጻፈበትና በኤንቨሎፕ አሽጎ ወደ ህመምተኛዋ እንዲሰጥ ላከው፡፡ ሴትዮዋ ሊመጣባት የሚችለውን የወጪ መዘገዘ ስላሰበች የከፍያ ማዘዣ የያዘውን ኤንቨሎፕ ለመክፈት እጅግ ፈራች፤ አድሜ 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 ማስታወሻ ተመለከተች፡፡ እንዲህ ይላል፣ "የሕክምናው እዳ በአንድ ብርጭቆ ወተት ተከፍሏል"፡፡ ታሪኩ በአንድ ጊዜ ትዝ አላትና ሳታስበው አይኖቿ እንባን ማፍሰስ ጀመሩ፡፡

ይህቺ ሴት ከቤተቦቿ የተማረችውን ምንም የውለታን ምላሽ ሳይጠብቁ ሰዎችን የመርዳት እይታ ተግባራዊ በማድረጓ የኋላ ኋላ የዘራችውን ዘር በቅሎ አገኘችው፡፡ ይህ ታሪክ የሚያስታውሰን በሕብረተሰባችን መካከል እንዳይጠፋ መታገል ያለብንን ከሰዎች ምንም ጥቅም ሳንፈልግ ለእርዳታ ራስን 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 በስጋት 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 ሰዎች ናቸው:: ሆኖም፣ ይህንን ሰዎች ሲያደረጉልን ደስ የሚለንን የመስጠት ነገር እኛ ምን ያህል እያደረግነው እንደሆነ ማሰብ እጅግ አስፈላጊ ነው:: መስጠትን ከወርቃማው አመለካከት አንጻር ስንቃኘው ሌሎች እንዲሰጡኝ የምፈልገውን ያህል እኔም የመስጠትን ልምምድ ማዳበር እንዳለብኝ የሚያስታውሰኝ እውነታ ነው:: መልእክቱ አጭርና ግልጽ ነው:- ሰዎች እንዲሰጡን የምንፈልገውን ያህል እኛም ያለንን ለሌላው የማካፈልን እይታ ማዳበር አለብን:: ይህ "ወርቃማ" የሆነ አመለካከት አሁን ባለንበት

> ወርቃማ እይታ ማለት ሰዎች ከእኛ እንዲያደርጉልን የምንፈልገውን ነገር እኛ ከእነሱ የማድረግ አመለካከት ማለት ነው::
>
> =====

ዘመን እየጠፋ የሄደ እይታ ነው፡፡ ይህንን አመለካከት ለማዳበር የሚከተሉትን እውነታዎች እናስታውስ፡፡

አስብ፡- ያልተቀበልከው 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 እዳ ያለብህ ሰው ነህ! ይህንን እውነታ ስትቀበል ያለህን ማንኛውም ሃብት ሆነ መልካም ነገር በሌላ እይታ መመልከት ትጀምራለህ፡፡

አንሳ፡- ለሌላው ሰው የማካፈልን ልምምድ አንሳ!

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 ከምታያቸወው አንዳንድ ሰዎች ለየት ለማለት ወስን! አንዳንዶች ከሌሎች ሰዎች ምን አይነት 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:: አንዳንድ ሰዎች ግን ስለራሳቸው መከበር እንጂ ሌላውን ማከበር እንዳለባቸው ለማሰብ ፋታም የላቸው:: በተቃራኒው፣ ወርቃማው አመለካከት እንዲህ ይለናል፣ "ሌሎች እንዲያከብሩኝ የምፈልገውን ያህል እኔም ሌሎችን ማከበር 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 አነይቱ ሰው ሌላ የሚያውቀው ነገር የለም፣ የሚያውቀው እውነት አንድና አንድ ነው፡- ሰው ካለምንም ቅድመ-ሁኔታ መከበር አለበት! ይህንን አመለካከት ለማዳበር የሚከተሉትን ልምምዶች ማዳበር እንችላለን::

አሰብ፡- ሰው መከበረ ያለበት ስላለው ነገር ሳይሆን ስለሰውነቱ መሆኑን አሰብ!

አንድን ሰው የማከበራችን መነሻ ሃሳብ የሰውየው ውጫዊ ሁኔታ ከሆነ ከወርቃማውን አመለካከት ቀጠና ለቅቀን ወደ ተራው ክልል ገብተናል:: አንድ ሰው ሊከበር የሚገባው ግን "'ስላለው" ሳይሆን "ስለሆነ" ብቻ ነው:: በሌላ አባባል ሰው ስለሃብቱ፣ ስለውበቱ፣ ስለቁመናው ወይም ስለዘሩ ሳይሆን ስለ ሰውነቱ ሊከበር የሚገባው ፍጡር ነው::

አንሳ፡- የአክብሮት ቃላትን አንሳ!

ሰውን የማከበሬ ሁኔታ ከሚታይባቸው ሁኔታዎች ቀደምተኛው ለዚያ ሰው የምናገረው ንግግርና ስለዚያ ሰው የማወራው ነገር ነው:: በእርግጥ የአንዳንድ ሰዎች ተግባር አሉታዊ ስሜቶች

> ሰው ስለሃብቱ፣ ስለውበቱ፣ ስለቁመናው ወይም ስለዘሩ ሳይሆን ስለ ሰውነቱ ሊከበር 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 የተጎነጎነ በመሆኑ በቀላሉ መቅረፍ ሊያስቸግር ይችላል፡፡ ሁኔታውን ለመለወጥ ግን የግድ አንድ 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 አይታ 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 በአንዳንዶቹ አካባቢ እንደ አዙሪት እየመለሰና እየመላለሰ ከሚጥለው የበቀለኝነት ባህል ወጣ በማለት ለትውልድ የወርቃማውን አይታ ፈር ቀድዶ ማለፍ እንዴት መታደል ነው፡፡ የሚከተሉትን እርምጃዎች እናጢን፡፡

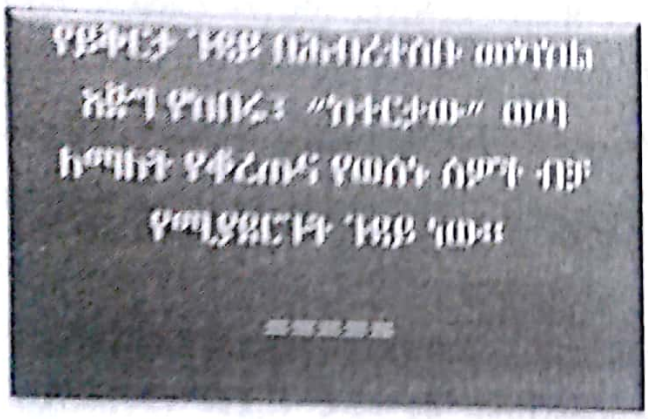
አሰብ፡- ከዚህ በፊት በይቅርታ የታለፍከባቸውን ሁኔታዎች አሰብ!

በዚህች ምድር ላይ ቀላልም ሆነ ከባድ፣ ምንም ጥፋት ሳይሰራ የሚኖር ሰው የለም፡፡ ለእያንዳንዷ ጥፋታችን የሚገባንን ቅጣት አግኝተን እንዳላለፍን ለሁላችን ግልጥ ነው፡፡ በአጭሩ ይቅርታን የጠገብን ሰዎች ነን፡፡ ይህንን እውነታ ስናስብ ደግሞ ጥፋታችንን

ይቅር ለማለት ፈቃደኛ የነበሩ ሰዎች እጅግ በርካታ እንደነበሩ ከማስታወስ ማምለጥ አንችልም፡፡

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 የእኔም ምላሽ ከዚህ ውጪ ሊሆን አይችልም፡፡



ጣል፡- የደረሰብህን በደል አያሰላስሉ የመኖርን ዝንባሌ ጣል!

አንዳንድ ሰዎች ካለፈው ቁስላቸው አልፈው መሄድ ስለማይችሉ የቂም በቀል ውደት ውስጥ ሲሽከረከሩ ይኖራሉ፡፡ በአንድ ሰው ላይ ቂምን ስንይዝ ከሰውየው ይልቅ እኛ የሁኔታው ሰለባ እንደሆንን ጥናቶች ይጠቁሙናል፡፡ ቂም የተያዘበት ሰው መንገዱን ቀጥሎ ሌላ አለም ውስጥ ገብቶ ሳለ ቂመኛው በውስጡ ሲነፍር መኖሩ ግልጽ ነው፡፡

አለመፍረድ

አንድን መጽሐፍ በሞንበብ ላይ እያለሁ፣ ጸሐፊው ያቀረበልኝን ምክር ተግባራዊ ለማድረግ የወሰንኩበትን ጊዜ አስታውሳለሁ፡፡ ጸሐፊው እንዲህ ሲል መከረኝ፣ "በማንም ሰው ላይና በምንም ሁኔታ ላይ ምንም አይነት የፍርድ ሃሳብን ሳታስብና የፍርድ ቃላትን ሳታወጣ ለአንድ ሳምንት ለመቆየት ሞክር"፡፡ ያነበብኩትን ነገር ጤናማነት ካረጋገጥኩኝ

በኋላ ተግባራዊ የማድረግ ልማድ ስላለኝ ፈጥኜ ያንን ነገር ለማድረግ ወሰንኩኝ፡፡ የተጋፈጥኩት እውነታ ቀላል አልነበረም፡፡ እንዲህም ብዬ አሰብኩኝ፣ "ሰካሰ ሰሰሌላው ሰው መፍረድና ሰውን መኮነን ብናቆም የምናሰበው ነገር እናጣለን!" ለአንድ ሳምንት ስላየሁትም ሆነ ስለሰማሁት ሁኔታ ምንም አይነት 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 አንደማይጠቅም አሰብ!

የአንድ ሰው ተግባር እንጂ እዚያ ነገር ውስጥ እንዲገባ ያስገደደውን ሁኔታ በፍጹም አናውቅም፡፡ በጭፍንነት ስንፈርድ ለሌላ ነገር ልናውለው የሚገባንን ጊዜ ስለማያገባን የሰው ሁኔታ በማባከን ራሳችንን እንበድላለን፡፡ በተጨማሪም የፈረድንበትን ሰው አጉል ተጽእኖ ውስጥ እንከትተዋለን፡፡ ይህንን አትርሳ፡- ከመፍረድ አለመፍረድ በብዙ እጥፍ 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 በእጥፍ 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 የደመ-

ነፍስ ኑሮ የለመደ ሕዝብ ብዙ ነው፡፡ እኛ ግን ከዚህ ለየት ማለት እንችላለን፡፡ ይህንን አትርሳ፡- ከጣልቃ ገብነት ገለልተኝነት በአጥፍ ይበልጣል፡፡

ንግግርን መቃኘት

አለምን የመሚያሽከረከረው ምንድን ነው? ከሰዎች አንደበት የሚወጣ ቃል አይደለም? በንግግር ወዳጅነት ይጠናከራል፣ ትዳር ይመሰረታል፡፡ በንግግር ሰው ይቆስላል፣ ሰው ይፈወሳል፣ ጸብ ይጫራል፣ አንድነት 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 በስሜታችን 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 እናጢናቸው፡፡

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

ሰዎች ሲያሙን ደስ እንደማይለን ሁሉ እኛም ሰዎችን ስናማቸው ደስ እንደማይላቸው ማሰብ ውብ የሆነ ወርቃማ እይታ 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 አንድ ሰው የማወራው መልካም ነገር ከሌለኝ ከወሬ መቆጠብን መምረጥ እጅግ ወሳኝና ወርቃማ የሆነ ምርጫ ነው፡፡ ከላይ ለመጥቀስ እንደተሞከረው በሰዎች ላይ ክፉን ከማውራት መገታት ውብ የሆነ ጊዜዬን ከብክነት ከመጠበቁ ባሻገር በሰዎች ላይ የሚያስከትለውንም መዘዝ ከመግታት አንጻር 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 እየቀነስን ካልሄድን በአንድ ጊዜ የምንተወው ነገር አይደለም፡፡ ምናልባትም በወሬ የጎዳናቸው ሰዎች ካሉ ይቅርታ ከመጠየቅ ብንጀምር ተግባራዊ የሆነ ሂደት ውስጥ እንድንገባ ይደግፈናል፡፡

| 19 |

ገጠመኞችሽ "ሲገጣጠሙ"

ሁለንተናዊ አይታ

ከ12ኛ ክፍል በከፍተኛ ውጤት ከተመረቀች በኋላ ለዩኒቨርሲቲ ትምህርት ወደአፍሪካ ተመደበች ወጣት በዚያ ትምህርቷን ስትከታተል ያለፈው ሶስተኛ አመቷ ነው፡፡ የውጤቷ ልዩት ቀጥሏል፡፡ በዚህ በሶስተኛ አመት የትምህርት ዘመን የነበራትን የጥቂት ቀናት እረፍት በመጠቀም ብዙ መንገድ አቋርጣ ወደቤት መጣች፡፡ ለብቻዋ ያሳደገቻት እናት ብቸኛ ልጇን በማየቷ ብትደሰትም በድንገት በመምጣቷ ደንግጥ ብላለች፡፡ ጥርጣሬዋን ያባሰባት በደስተኝነቷ የምትታወቀው ልጇ ተዝለግለግ በማለቷ ነው፡፡

ገና እንደተቀመጡ እናት ለልጅ፣ "ያዘንሽ ትመስያለሽ፣ ምን ሆነሽ ነው?" አለቻት፡፡ ቀድማ ጠየቀቻት እንጂ ልጅቷ ያለባትን የስሜት ቀውስ ለመናገር ተዘጋጅታ ነበርና በአንድ ጊዜ ዘረገፈችው፡፡ "በጣም የምወደውና አገባዋለሁ ብዬ ተስፋ ያደረኩት ጓደኛዬ ተውኝ፡፡ ለነገሩ ስህተቱ የእኔው ነው፣ ምን አይነት ሰው ማፍቀር እንዳለብኝ ሳላውቅ በችኮላ ነው የገባሁበት፡፡ ይህ ስህተቴ ሳይበቃ በዚህ አይነት ብስጭት ውስጥ ሆኜ አላጠናም በማለት ማጥናት አቁሜ ነበርና በቅርብ የወሰድኳቸው ፈተናዎቼ ውጤት ጥሩ አይሆኑም ብዬ እፈራለሁ፡፡ ይባስ ብሎ የልቤን የማሟሟታት ጓደኛዬ በድንገት ትምህርት ቤቱን ትታ ሄደች" በማለት የሰራቻቸውን ስህተቶችና የገጠማትን ገጠመኞች ሁሉ አሟሟቀቻት፣ እንደገናም ወደትምህርት ቤት መመለስና ትምህርቷን መቀጠል እንደማትፈልግ ገለጸችላት፡፡

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

አላማዋ እንደተሳካላት ያሰበች እናት ያመጣችውን ነገር ሁሉ ለቃቅማ በመሄድ ደባልቃ ብስኩቱን ከጋገረች በኋላ ይዛላት መጣች፡፡ ልጅ አጣጥማ በላችው፡፡ እናት፡- "አሁን የበላሽው ቅድም የሰጠሁሽን ነገሮች ነው"፡፡ ልጅ፡- "ምን ለማለት ፈልገሽ ነው?" እናት፡- "እነዚያን ነገሮች አንድ በአንድ ሳመጣልሽ አልወደድሻቸውም፡፡ በአንድ ላይ ሲደባለቁና ሲበስሉ ግን ጣፈጡሽ፡፡ ሕይወትም እንደዚህ ነው፡፡ ገጠመኞችሽን አንድ በአንድ ስታያቸው አይጣፍጡም፣ እንዲያውም መራራ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ ገጠመኞችሽ "ሲገጣጠሙ" እና በአንድ 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 አንጻር 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 አስገራሚና ሁለንተናዊ ስእል ለማየት የሚሞክር አመለካከት የለውም፡፡ እንዲሁ ከአንዱ ገጠመኝ ወደሌላኛው ሲንገላታ ራሱን ያገኘዋል፡፡ ይህ አይነቱ አመለካከት ደግሞ አድካሚና በሆነ ባልሆነ ተስፋ እንዲቆርጥ የሚያደርግ አመለካከት ነው፡፡

ሁለንተናዊ እይታ ማለት በሕይወታችን የምንሰራቸው ስህተቶችም ሆኑ የሚገጥሙን አጉል ገጠመኞች ለትልቁ የሕይታችን አላማ ለጥቅም እንዲውሉ የማድረግ አመለካከት ነው፡፡ በሌላ አባባል አንዱን 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፡፡

> ሁለንተናዊ እይታ ማለት በሕይወታችን የምንሰራቸው ስህተቶችም ሆኑ የሚገጥሙን አጉል ገጠመኞች ለትልቁ የሕይታችን አላማ ለጥቅም እንዲውሉ የማድረግ አመለካከት ነው፡፡
>
> =====

የችግሩን ምንጭ ለይተህ እወቅ

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 ስሩን ለመለየትና ደግሞ እዳይከሰት መንገድ እንዲፈለግለት ነው፡፡ አለዚያ የችግሩን ስሜት ብቻ አስታምመንና አስታግሰን የችግሩን ስር በቸልተኝነት እናልፈውና ዑደቱ እንደቀጠለ እንዲኖር በርን እንከፍታለን፡፡ ይህ እንዳይሆን 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 አንቅፋት

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

ችግሩ ላይ የማተኮር አንቅፋት

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 ሰለሚረዳን ፍጻሜውን ያሳምርልናል፡፡

ተስፋ የመቁረጥ አንቅፋት

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 ኃላፊትን ውሰድ

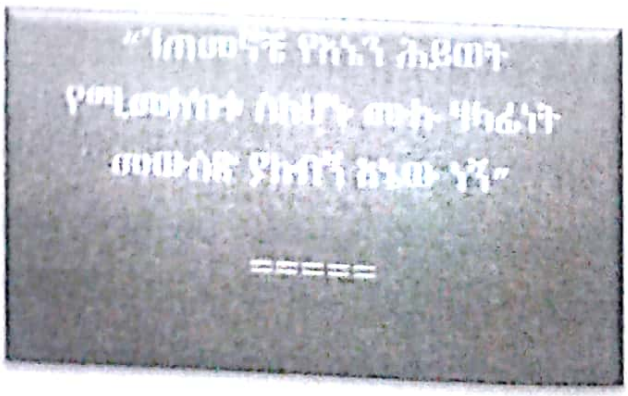
ችግሩን ወደመኖር ያመጣው ምክንያቱ ይህም መሰለን ያኛው በሕይወታችን ለሚከናወኑት ነገሮች ሁሉ ሙሉ ሃላፊነቱና ተጠያቂነቱ ያለው እኛው ጋር ነው፡፡ ስለዚህም፣ ደስ የማያሰኙ ገጠመኞቻችን ለሕይወታችን አላማ ትርጉም እንዲሰጡን

ለማድረግ መውሰድ የምንችለው የመጀመሪያ እርምጃ ሙሉ ሃላፊነትን የመውሰድ እርምጃ ነው፡፡ "ይህኛው ሰው እንደዚህ አደረገብኝ፣ ያኛው ሰው ደግሞ እንደዚያ አደረገብኝ" እያልን አለቃን፣ ቤተሰብን፣ ጥቅረኛንና ሌሎችንም ሲወቅሱ መኖር መጨረሻው ጊዜን ማባከን ነው፡፡ በዚያ ምትክ ግን፣ "ገጠመኞቼ የእኔን ሕይወት የሚመለከቱ ስለሆኑ ሙሉ ሃላፊነት መውሰድ ያለብኝ እኔው ነኝ" ማለት ተገቢ ነው፡፡ የሚከተሉትን ጠቃሚ እርምጃዎች አስተውላቸው፡፡

ራስህን ኣይ

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 ሌላው ለተከሰተው ነገር ሃላፊነትን መውሰድና ትክክለኛውን ምላሽ የመምረጥ እይታ ነው፡፡

መለወጥን ፍቀድ



የሕይወት ክስተቶችና ውጣ ውረዶች ከሚሰጡን ታላላቅ ጠቀሜታዎች መካከል ዋነኛው አመለካከታችንን የመለወጣቸው፣ እንዲሁም የባህሪይ እና የስሜት ጽንአት የመስጠታቸው ጉዳይ ነው፡፡ የምናልፍባቸውን ሁኔታዎች የመለወጫና የማደጊያ መሳሪያ ወደማድረግ ደረጃ ካደግን ወደታች ሊደፍቁን 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 አንዳንድ ጥያቄዎችን መጠየቅን ያካትታል፡፡ አሁን የተከሰተውን ሁኔታ ወደመኖር ያመጣው ምንድን ነው? ቀድሞውኑ ይህ ሁኔታ እንዳይከሰት ምን ማድረግ እችል ነበር? አሁንስ ምን ባደርግ ሁኔታውን መለወጥ ወይም ደግሞ እንዳይከሰት ማድረግ እችላለሁ? እነዚህንና የመሳሰሉትን ጥያቄዎች የሚጠይቅ ሰው ብዙም ሳይቆይ ከዚህ በታች የተተዘረዘሩት ለውጦች ለብዙ ችግሮቹ መፍትሄ እንደሚያመጡለት ይደርስበታል፡፡

የአስተሳሰብ ለውጥ

አብዛኛዎቹቹ 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 ቸግር መፍትሄ ነው፡፡

የአጉል ወዳጅነት ለውጥ

የአንዳንድ ችግሮቻችን ምንጭ ከአጉል ሰዎች ጋር ያለን ወዳጅነት ወይም ግንኙነት ነው፡፡ ስለዚህም አንዳንድ ግዜ 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 የየእለት ውሎአችን ጉዳይ ነው፡፡ ሰዎች ከሚያደርጉብን ግፊት ወይም ከግላችን ውሳኔ የተነሳ የምናሳልፍባቸው ቦታዎች በሕይወታችን ለሚከሰቱት ሁኔታዎች በርን መክፈታቸው የማይቀር ነው፡፡ አንዳንድ ችግሮቻችንን ውሎአችንን ስንቀይር አብረው ይቀየራሉ፡፡

ጆሮህን ዘንበል አድርግ

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

> አንዳንድ ችግሮቻችንን ውሎአችንን ስንቀይር አብረው ይቀየራሉ፡፡
>
> =====

እንዲመከሩንና 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 ብንለፉም እንኳ ሊኖረን የማይችለውን እይታ በአንድ ምክር

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

ከእኛ የበለጡ ሰዎች

በእድሜ ምክንያት ልምድን ያካበቱ ሰዎችና እኛ ከዚህ በፊት ባላለፍንባቸው ጎዳናዎች በማለፋቸው ምክንያት ከእኛ የተሻለ አይታ ያላቸው ሰዎች ለእኛ ግራ የገባንን ነገር ግልጽ ባለ ሁኔታ ይመለከቱት ይሆናል፡፡ የእንደዚህ አይነቶችን ሰዎች የልምድና የእውቀት ከምችት ለመጠቀም ልቦናን መክፈት የአስተዋዮች አይታ ነው፡፡

እኛን የሚያውቁን ሰዎች

እኛን በቅጡ የሚያውቁን ሰዎች በዙሪያችን ሞልተዋል፡፡ የትዳር ጓደኛ፣ ወንድምና እህት፣ አብሮ አደግ፣ የረጅም ጊዜ ጓደኛና የመሳሰሉት ማለት ነው፡፡ ከአወኩሽ-ናቅሁሽ ወጣ ብለን ብንሰማቸው እነዚህ ሰዎች የገጠመኞቻችንን ሁኔታ ከእኛ ባህሪይ ጋር አገናዝበው የመመልከት ለየት ያለ የአይታ እድሉ አላቸው፡፡

ከእኛ ምንም ጥቅም የማይፈልጉ ሰዎች

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

| 20 |

ሕልምህ ቅጥ ያጣ ነው

የይቻላል አይታ

"ቺከን ሱፕ ፎር ዘ ሶል" ("Chicken Soup For the Soul") ዝነኛ መጽሃፉ ላይ ጃክ ካንፊልድ (Jack Canfield) አንደኑን አስገራሚ እውነተኛ ታሪክ አስፍሯል፡፡ በካሊፎንያ ግዛት ውስጥ ሳን ሲድሮ በተሰኘ ስፍራ አንድ ሞንቴ ሮበርትስ (Monty Roberts) የተባለ ሰው ትልቅ ፈረስ የሚያረባበትና የሚያሰለጥንበት እርሻ አለው፡፡ የዚህ ባለሃብት ጅማሬ ድንቅ ታሪኩን ያዘለ ነው፡፡ የሞንቴ አባት ከስፍራ ወደ ስፍራ እየተዘዋወረ ፈረሶችን በማሰልጠን የሚተዳደር ሰው ነበር፡፡ የሞንቴም ሕይወት ወዲህና ወዲያ ከሚዘዋወር አባቱ ጋር የተቆራኘ ስለነበር ትምህርት ቤቱን በማቋረጥ ደጋግሞ ከአባቱ ጋር ይዘዋወር ነበር፡፡ አንድ ጊዜ የአስራ ሁለተኛ ክፍል ተማሪ ሆኖ ሳለ አስተማሪያቸው 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 ማሰልጠኛ ያቀፈ ትልቅ እርሻ እንዲኖረው እንደሚፈልግና ያንንም ግቡን የሚገልጽ ጽሑፍ ነበር፡፡ ከዚህ ግቡ ጋር የእርሻውን ንድፍ በስእል መልክ በማስፈር ለተመልካቹ ግልጽ በሆነ መልኩ አስፍሮት ነበር፡፡ ከ80 ሄክታር ያላነሰ ስፍራን አልሞ ነበር፡፡ ይህ ሕልም ቀድሞውኑ በውስጡ ሲብላላ የነበረ ጉዳይ ስለነበረ ጊዜን ሰጥቶትና በጥራት በመሰራት በሚቀጥለው ቀን ለአስተማሪ 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 እንዳገኘው፣ “‘F’ ያገኘሁት ለምንድን ነው?” በማለት ጠየቀው:: አስተማሪውም በመመለስ፣ “እንዳንተ 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 አይነት ደረደረለት:: በመጨመርም፣ “ይህንን ምኞትህን እውን ልታደርግበት የምትችልበት ምንም መንገድ ሊኖር አይችልም:: ቀለል ያለ ግብን ጽፈህ ከመጣህ የሰጠሁህን ውጤት አሻሽልልሃለሁ” በማለት ወረቀቱን ሰጠው::

ሞንቴ እቤቱ 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 እቆያለሁ”::

ይህ ታሪክ ከተከሰተ ከብዙ አመታት በኋላ በአሁን ጊዜ ሞንቴ ሮበርትስ በ80 ሄክታር 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 እሱን መሰል ሰዎች በተለያዩ ሁኔታዎችና ሰዎች፣ "ከዚህ ማለፍ አትችሉም" በመባል የተሰመረባቸውን የገደብ መስመር አልፎ ለመሄድ የቆረጡ ሰዎች ናቸው፡፡ ሰዎች ከራሳቸው እይታ 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" እያልን በመንገር ወደፊት የመገስገስ ሙሉ መብትና ብቃቱም አለን፡፡ በሌላ አባባል፣ ሊገታን የሚችል ገደብ እኛው ያበጀነው ገደብ ነው፡፡

የይቻላል እይታ ማለት በአንድ ሙከራ ሳንገታና ሰዎችና ሁኔታዎች በሚሰጡን "አትችልም" የሚል መልእክት ሳንገደብ ወደ ፊት ለመገስገስና የሚቻለውን ሁሉ በማድረግ አላማችን ጋር ለመድረስ መትጋት ማለት ነው፡፡ ሆኖም፣ አብዛኛውን ጊዜ አንድን 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 አስገራሚ ጉዞ

> የይቻላል አይታ ማለት በአንድ ሙከራ ሳንገታና ሰዎችና ሁኔታዎች በሚሰጡን "አትችልም" የሚል መልእክት ሳንገደብ ወደ ፊት ለመገስገስና የሚቻለውን ሁሉ በማድረግ አላማችን ጋር ከመድረስ መትጋት ማለት ነው፡፡
>
> =====

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 እውነታ አምነህ ስትቀበል፣ ታላቅ የሆነ የሃሳብ መሰብሰብን ይሰጥሃል፡፡ ምክንያቱም ሰዎች እንዲቀበሉህ ወዲህና ወዲያ ከመሯሯጥ ሕይወት ነጻ ትሆናለህና ነው፡፡ አንዳንድ ሰዎች አንድን 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 እውነታ ተቀብለን ወደ ፊት ለመዝለቅ የሚከተሉትን እርምጃዎች ጠቃሚዎች ናቸው፡፡

ለሰዎች መብትን ስጥ

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 ሲያውጠነጥኑ መዋል የመራራነትንና የመገሳጉትን ስሜት ይጨምርብሃል፡፡

ከጭፍንነት ተጠበቅ

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የአንተን ሁኔታ የማይቀበሉበት ምክንያት ካለህ አጉል ባህሪህ የተነሳ ሊሆን ስለሚችል አይኖችህን ከፈት በማድረግ ተቀባይነት እንዳታገኝ ያደረገ ባህሪህን ለመቅረፍ ጥረት ማድረግን አትዘንጋ፡፡ ማንም ሰው የፈለገውን ማሰብና ማለት ይችላል በሚል ጭፍንነት እንዳትነዳ ተጠበቅ፡፡

በሁሉንም 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 ከአቅምህ ጋር የሚጣጣሙትን ሁኔታዎች በመለየት በእነዚያ ነገሮች ላይ ማተኮር ታላቅ የሆነን የመሰብሰብና የትኩረት ኃይል ይሰጥሃል፡፡ አንዳንድ 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 ዘይቤ ውስጥ ከመግባት እንደሆነ በማወቅና ከዚህ በታች የሰፈሩት ምክሮች ተግባራዊ በማድረግ ወደተሻለ ሕይወት መዝለቅ ይቻላል፡፡

> በዚህ አከም ላይ ሁሉም ሰው አኖን የሚቀበልበት ጊዜም ሆነ ሁኔታ በፍጹም ኪመጣ አይችልም፡፡
>
> =====

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 እንዳለ አመላካች ነው፡፡

ከሚያታግሉህ ነገሮች ይልቅ የሚሳኩልህ ላይ አተኩር

አንዳንድ ኢጅግ አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን ለማከናወን ምንም የውስጥ መነሳሳት ባይኖረንም እንኳ ራሳችንን ማሳመን፣ መግፋትና ዲሲፕሊንን በማዳበር እንዳለብን መዘንጋት የለብንም፡፡ ሆኖም፣ ውስጣችንን ከማያጓጉትና ከተሰጽኗችን ውጪ ከሆኑ ነገሮች ጋር ከመታገል ይልቅ በሚሳኩልን ላይ ማተኮሩ ውጤታችንን በእጥፍ ይጨምረዋል፡፡

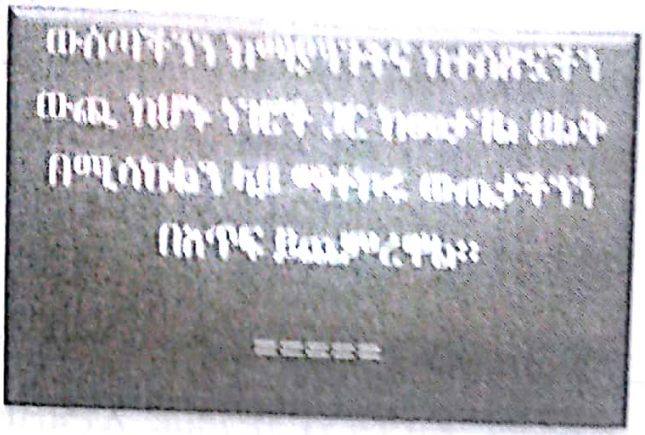
ከጊዜአዊ ጥቅም ይልቅ ዓላማ ላይ አተኩር

ከሁሉ ነገር ትርፍ ማግኘት ያለብን ሲመስለንና የሚገኘውን ጥቅም ሁሉ ለመሰብሰብ ስንሞክር 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 እንዳንወሰድ መጠንቀቅ ተገቢ ነው፡፡

ሁሉንም እውቀት እስከምታውቅ አትጠብቅ

የምታውቀው ላይ በማተኮር ወደ ፊት ገስግስ፡፡ ሁሉንም እውቀት ማወቅ አለመቻልን ማወቅ ከእውቀት ቁንጮዎች መካከል አንዱ ነው፡፡ ወደ ዋናው ዓላማዬ እንድደርስ በሚጠቅመኝ እውቀት ሳልበሰል እንደው ብዙ አውቃለሁ ለማለት ያህል ይህንና ያንን ለማወቅ ስሯሯጥ እውቀተ-ብዙ፣ ተግባረ-ጥቂት ሆኜ ራሴን ላገኘው እችላለሁ፡፡

አንዳንድ ሰዎች ከዚህኛውና ከዚያኛው አውቶት ጥቂት ጥቂቱን በማወቅ፣ "ሁሉን አወቅሁ" ወደሚለው ደረጃ ካልደረሱ በስተቀር ምንም ነገር ማድረግ የሚችሉ



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

ከጥፋተኝነት ስሜት ነጻ መሆን

የማታውቃቸውን ነገሮች እያስብክ ባለማወቅህ ምክንያት ለጥፋተኝነት ስሜት ራስህን በማጋለጥ አድገት አይመጣም፡፡ በምትኩ ካላይ እንደተጠቀሰው ዓላማ-መር የሆኑና አድገት-ተኮር የሆኑ አውቶቶች ላይ በማተኮር በዚያ መብሰል ከዚያም አልፎ ደግሞ በተለያዩ ተጨማሪ አውቶቶች መሄድ የሚቻልበትድረስ 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 አዳዲስ ነገር ብዙዎችን ተስፋ ያስቆርጣቸዋል፡፡ አንድ ጊዜ አንድን ነገር ከተማረ በኋላ ትምህርት ጨርሻለሁ የሚል ሰው ኋላ ለመቅረት ራሱን የሚያዘጋጅ ሰው ነው፡፡ ከትምህርት ቤት የተመረቅህበት ቀን ትምህርት የጀመርከበት ቀን እንደሆነ አትዘንጋ፡፡

ሁሉም ነገር እስኪኖርህ 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 እስኪሟሉልህ ድረስ መኖርን አታቆምም፡፡ እውነቱ አጭርና ግልጽ ነው፣ ምንም ያህል ብሮጥ ሁሉም ነገረ 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 እስኪሞላ 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 ላተኩር ይገባል፡፡

በራስ ላይ ማተኮር

ሊኖረኝ የሚገባውን ነገር ሌላው ሰው አለው ከምለው ነገር ጋር ማነጻጸርና ማወዳደር ከጀመርኩ ማለቂያ የሌለው የስሜት ከሰረት ውስጥ እገባለሁ፡፡ ውድድር መልካም ነገር ነው፤ ውድድሩ ግን ከራሴና ካወጣሁት ግብ ጋር ሊሆን ይባዋል፡፡ ይህ በራስ ላይ የማተኮር እይታ 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 ራእይ የሚኖሩ ሰዎች ናቸው፡፡

| ማጠቃለያ |

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሰፈሩትን ነጥቦች በሚገባ ያነበበና መመሪያዎቹን በተግባር ለማዋል የወሰነ አንባቢ በህይወቱ አንድን እርምጃ ወደ ፊት እንደሚራመድ እርግጠኛ ነኝ፡፡ ይህ እርምጃ ደግሞ ለውጥን ማምጣቱ የማይቀር ነው፡፡ መረጃ ወደ እውቀትነት አልፎና ከእኛ ጋር ተዋህዶ ወደ ተግባር ሲለወጥ ውጤቱ ያማረ ነውና፡፡

ዛፍን ለመትከል ትከከለኛው ጊዜ የዛሬ አስር አመት ነው፣ ይባላል፡፡ የዛሬ አስር አመት ዛፍን ያልተከለ ሰው ደግሞ ከዚያ ቀጥሎ ያለው ትከከለኛው ጊዜ ዛሬ ነው፡፡ አመለካከትንም አስመልክቶ እውነታው ያው ነው፡፡ መልካም መልካሙንና ለእድገታችን የሚሆነውን አመለካከት የማዳበሪያው ትከከለኛው ጊዜ ትናንት ነበር፡፡ ያንን ሳያደርግ ያለፈው ደግሞ የዛሬዋ ጊዜ ሁለተኛዋ ትከከለኛ ጊዜ ናት፡፡ የትናንቱን አመለካከታችንን ፍሬ ዛሬ እየበላን ራሳችንን ያገኘናነውን ያህል፣ የዛሬ አመለካከታችንን 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፡፡

አንድ ሰው በሕይወቱ እያየው ያለው ነገር ካላስደሰተው አመለካከቱን ነው መለወጥ ያለበት፡፡ ሕይወቱ እንዲለወጥ የየእለት ልማዱን መለወጥ፣ ልማዱ እንዲለወጥ ደግሞ ቋንቋውን መቀየር፣ ቋንቋው እንዲቀየር ደግሞ የሚያስላስላቸውን ሃሳቦች መቆጣጠር የግድ ነው፡፡ ሰው ሁሉ የአመለካከቱ ውጤት ነው፡፡ በሌላ አባባል፣ አንድ 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 Mafic 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 ኢዮብ ማሞ የተጻፉ መነበብ ያለባቸው መጻሕፍት

መጻሕፍቶቹ በማንኛውም የመጻሕፍት መደብሮች ይገኛሉና ገዝተው ይጠቀሙ!