

ገሰ ስጦት

The Secret

ሚስጢረኛ

ትርጉም በጋሻው አባተ

የደብዳቤ ጽሑፍ

የአያሌዎቹን ሕይወት የለወጠ መጽሐፍ

**ምስጢሩ.....**

**(THE SECRET)**

የአማርኛ ትርጉም  
ጋሻው አባተ

የእንክን-የሰሽ ህይወት  
ምስጢሩ.....

**(THE SECRET)**

በሮዳን ቢይርን ተፅፎ

የአማርኛ ትርጉም : በጋሻው አባተ  
የአማርኛ ትርጉም ሥራ አስተባባሪ: ዶ/ር በዕውቀቱ ታደሰ  
አዲስ አበባ ኢትዮጵያ

ዋና አከፋፋይ ሱፐርስታር መሀተኛት መደብር  
911-122835/911637928

በዚህ መጽሐፍ የተካተቱት መረጃዎች በሙሉ ለማስተማሪያነት እንጂ ለህክምና፣ ለምርመራ፣ ለመድኃኒት ማዘገፍ፣ ወይም ምንም ዓይነት የጤና መዘባትን ለማከም የታሰቡ አይደሉም። ይህ መጽሐፍ የህክምና ባለሙያን መተካት የለበትም። የዚህ መጽሐፍ ይዘት በህክምና ባለሙያ ሲታዘዝ እንደ አጋር የጤና ፕሮግራም ሆኖ ሊያገለግል ይችላል። የዚህ መጽሐፍ ደራሲ፣ አሳታሚ ተርጓሚና አስተርጓሚ የመጽሐፉን ክፍል ካለአግባብ በመጠቀም ለሚከተል ማንኛውም ጉዳት ምንም ዓይነት ኃላፊነት አይኖርባቸውም።

# ለአንባቢው ማስታወሻ

ምስጢር (The Secret) ለዘለአለሙ ፍቅርና ደስታን  
ያምጣልህ። ለአንተና ለቀሪው አለም ይህ ነው  
ምኞታችን።

መቅደም .....	i
ምስጋና.....	iv
የተከሰተው ምስጢር .....	1
ምስጢሩ ሲቃለል.....	19
የምስጢሩ ጥቅም .....	32
ኃያሉ ሂደት .....	51
የገንዘብ ምስጢር .....	68
የግንኙነት ምስጢር .....	80
የጤና ምስጢር.....	88
የአለም ምስጢር .....	99
የአንተ ምስጢር.....	109
የህይወት ምስጢር.....	122
የህይወት ታሪኮች .....	128

### መቅደም

ከአንድ አመት በፊት እስኪደክመኝ በመስራቱ ህይወቴ በአደጋ ላይ ወድቆ ነበር። አባቴም ሳይታሰብ ሞተ። በመሆኑም ከሥራ ባልደረቦቼና ከምወዳቸው ጋር የነበረኝ ግንኙነት የተበጠበጠ ሆነ። በወቅቱ ብዙም የማውቀው ነገር አልነበረም። ከትልቁ ጭንቀቱ እጅግ ታላቅ ስጦታ ሊከተል ኖሯል። የትልቅ ምስጢር ጨረፍታ። ለህይወት የሚበጅ ምስጢር። ምስጢሩ ከአንድ መቶ አመት ከሞላው መጽሐፍ ነበር የተገኘ ው። መጽሐፉን የሰጠኝ ሃይሌይ ብዬ የምጠራት ልጄ ነበረች። ታሪክን መሠረት አድርጌ ምስጢሩን ወደጎላ ተመልሼ መመርመር ጀመርኩ። ይህን የሚያውቁትን ሁሉንም ሰዎች ማመን አታተኝ። ለካሰ በታሪክ የላቁ (ፕላቶ፣ ሹክስ፣ ኒውተን፣ ሁጉ፣ ቡቶቭን፣ ሊንክን፣ ኤመርሰን፣ ኤዲሰን፣ አንስታይን) ሰዎች ኖረዋል።

በመገረም «ሁሉም ሰው ለምን ይህን አያውቅም?» ብዬ ጠየቅሁ። ምስጢሩን ከተረው አለም ጋር የመጋራት የጋለ ፍላጎቱ ዋጠኝና በአሁኑ ወቅት በህይወት ያሉና ምስጢሩን የሚያውቁ ሰዎችን ማፈላለግ ጀመርኩ። አንድ በአንድ ብቅ ማለት ጀመሩ። ማፈላለግ ስጀምር ልክ እንደማግኘት ሆንኩና አንዱ ህያው አለቃ ሌላውን እየተከተለ ወደ እኔ ይጉርፋ ጀመር። አንዱን መምህር ሳገኝ ይኸው መምህር በተስተካከለ ሰንሰለት ከሚቀጥለው ሌላ መምህር ጋር አገናኘኝ። የተሳሳተ መንገድ የተከተልኩ እንደሆነ የሆነ ነገር ግንዛቤዬን ይይዘውና አቅጣጫ በመቀየር ቀጣዩ አብይ መምህር ይከሰትልኛል። በአጋጣሚና በስህተት ኢንተርኔት ከነካካሠ ወሳኝነት ያለው መረጃ አገኛለሁ። በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ነው ከአመታት በጎላ ሃጂ ምስጢሩን ያገኘሁት። የዘመናችን የምስጢሩን ተግባራዎችም አግኝቻቸዋለሁ።

ምስጢሩን በፊልም ወደቀረው አለም የማዳረስ ራዕይ በአይምሮዩ ተቀረፀ። በሁለት ወራት ውስጥ የፊልምና የቲ.ቪ.ኸንን ቡድን ሠራተኞቹ ምስጢሩን ተማሩት/ አወቁት። መማራቸው እጅግ ጠቃሚ ነገር ነበር።

ስለምስጢሩ ምንም እውቀት ሳይኖር ምንም ነገር ለመሞከር ያዳገቱን ነበርና።

ፊልም የሚያስተምረን እንደም መምህር አልነበረንም። ነገር ግን፣ ምስጢሩን እናውቀው ነበርና በጠንካራ እምነት ታጅቤ ከእውነት ራሱ ያሉ ተቃራኒዎችን ወደሚገኙባት አሜሪካ በረርከው። ከሰባት ወራት በኋላ የምስጢሩ በድን በመላ አሜሪካ የሚገኙ ታላላቅ የሚባሉ ሃምሳ እምስት መምህራንን እንደመቶ ሃያ ሰዓት በፊ.ጆ ፊልም ውስጥ አካትቷል። በእያንዳንዱ እርምጃና በእያንዳንዱ ጥልቀት ምስጢሩ ምስጢሩን እንዲፈጥርልን ተጠቅመንበታል። በቀላሉ እነጋገር እያንዳንዱን ነገርና ሰው እንደማግኘት ሆነን ስበነዋል። ከስምንት ወራት በኋላ ምስጢሩ የተባለው ፊልም ለዕይታ በቃ።

ፊልሙ አለምን ባዳረሰ ቁጥር ታምራታዊ ትረካዎች ይጎርፉ ጀመር። ሰዎች ከነባር ህመም ስለመፈጠራቸው፣ ስለጭንቀት፣ ህመም፣ የመኪና አደጋ ከደረሰ በኋላ ቀጥ ብሎ ለመራመድ ስለመቻል፣ በአስከሬን አልጋ ላይ የነበረ በድን ህያው ሆኖ እንደገና ስለመንቃት ጻፉ። ምስጢሩ ከፍተኛ ገንዘብና በየመልክት ሳጥኑ ጅኮች ያስገኘ ስለመሆኑ በኪህ የሚቆጠሩ መረጃዎችን አግኝተናል። ሰዎች ምስጢሩን የተስተንከሰ መኖርያቸውን፣ የህይወት አጋሮቻቸውን፣ መኪኖቻቸውን፣ ሥራዎቻቸውን ለማሳየት ተጠቅመውበት በአጭር ጊዜ ውስጥ የተዋጣለት የንግድ ሥራ ስርተውበታል። በጭንቀት ውስጥ ይኖሩ የነበሩ ህፃናት ወደሰላማቸው የተመለሱ መሆናቸውን የሚናገሩ ልዩ ደስ የሚያሰኙ ታሪኮችም አሉ።

እስከአሁን ካገኘናቸው አስደናቂ ታሪኮች ውስጥ ህፃናት በምስጢሩ የፈለጉትን ነገር፣ ከፍተኛ የትምህርት ውጤትንና ጥሩ ጓደኛን ጨምሮ ለማግኘት እየተጠቀሙበት መሆኑ ይገኝበታል። ምስጢሩ የህዝምና ባለሙያዎች እውቀትን ከህመምተኞቻቸው ጋር፣ የኒቨርሲቲዎች ከተማሪዎቻቸው ጋር፣ የጤና ክበቦች ከደንበኞቻቸው ጋር፣ በተ-ክርስቲያናትና የእምነት ተቋማት ከምዕመናኖቻቸው ጋር ይጽፋ ስንደ ገፋፍቷቸዋል። ምስጢሩ ማንኛውንም ነገር ለመሳብ አገልግሏል።



ይህ ሁሉ የሆነው ምስጢር የሚለው ፊልም ከተለቀቀ ከጥቂት ወራት በኋላ ነው።

ምስጢር የሚለውን ለመፍጠር ያነሳሳኝ በአለማችን በሚገኙ በቢሊዮን ለሚቆጠሩት ህሴትን ያመጣል በሚል ነው። የተነሳሳንበትን በጉ ስሜት የምስጢር ፊልም ቡድን በጉነቱን ለማወቅ የቻለው ከተለያዩ የአለም ክፍሎች በተለያዩ የዕድሜ ክልል የሚገኙና የሁሉም ብሔር ሰዎች ምስጢርን በመመልከት ያገኙትን ደስታ በመግለፅ የጻፏቸውን ደብዳቤዎች በማግኘት ነው። በዚህ እውቀት ለማድረግ የማትችለው ምንም ነገር የለም። ምስጢር የምትፈለገውን ማንኛውንም ነገር ያስገኛልሃል ማንም ሁን የትም ሁን።

በዚህ መጻሕፍ ውስጥ 24 አስደናቂ መምህራን ተገልፀዋል። ቃሎቻቸው በመላ አሜሪካ በተለያዩ ጊዜአት ፊልም ተነስተዋል። እንደ አንድ ድምፅ ሆነው ይናገራሉ። ድምፃቸውም በዚህ መጻሕፍ ውስጥ ተካትቷል። የምስጢር ታምራዊ ታሪካችንም እንዲሁ ተካትተዋል። ያለማችሁትን ህይወት እንድትኖሩ ከሚል የተማርኳቸውን የተመቻቹና አቋራጭ ጉዳዮች አመለክቻለሁ።

በዚህ መጻሕፍ ውስጥ ለማየት እንደሚቻለው ሁሉ በአንዳንድ ቦታ ላይ «አንተ» የሚለውን ቃል አግዝፌዋለሁ። ይህም የሆነበት ምክንያት አንባቢው ይህን መጻሕፍ የፈጠርኩለት መሆኑን እንዲሰማውና እንዲያውቀው ነው። አንተ ስል ለአንተ በአካል መናገሬ ነው። ፍላጎቴ ከመጽሐፉ ገጾች ጋር በእውን ግንኙነት እንዲኖርህ ለማድረግ ነው። ምክንያቱም ምስጢር የተሠራው ለአንተ ነውና።

ገጾችን እያለፍክ በሄድክና ምስጢርን በተማርክ ቁጥር እንዴት ለማግኘት፣ ለመሆን ወይም አንድ የምትፈልገውን ነገር ለማድረግ እንደምትችል እያወቅህ ትመጣለህ። እውነተኛ ማንነትህን ለማወቅ ትችላለህ። ከፊትሰፊት የሚጠበቅህን እውነተኛ ታላቅነት ለማወቅ ትችላለህ።

# ምስጋና

ከእኔ ጋር በመገኘት እንደነሳሳ፣ ስሜት እንዲያደርግኝ፣ ብርሃን እንዳገኘኝ፣ ገብዬ የተሳካ እንዲሆንና ይህን መጽሐፍ እንዳዘጋጀ የላቀ ትብብር ላደረጉልኝ ለሚከተሉት ሰዎች ምስጋናዬን ለማቅረብ አወዳለሁ።

ጥበባቸውን፣ ፍቅራቸውንና መለኮታዊነታቸውን ሳይሳሱ ስለአካፈሉኝ ለተባባሪ ደራሲያን ለጆን አስራፍ፣ ሚሼል በርናርድ ቤክዊዝ ፣ ሊብሮወር፣ ጃክ ካንሬልድ ፣ ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ፣ ሜሪ ዳያመንድ፣ ማይክ ዱሌይ፣ ቦብ ዶይሌ ፣ ሃል ድወስኪን፣ ሞሪስጉድማን ፣ ዶ/ር ጆን ግሬይ፣ ዶ/ር ጆን ሃንሊን፣ ቢል ሃሪስ፣ ዶ/ር ቤን ጆንሰን፣ ሎራል ላንማየር፣ ሊዛ ኒኮልስ፣ ቦብ ፐርክቶር፣ ጀምስ ሬይ፣ ዳቪድ ሺርመር፣ ማርሲ ሺሞፍ፣ ዶ/ር ጆ ቫይታል፣ ዶ/ር ዴኒስ ዋይትሌይ፣ ኒል ዶናልድ ቫልሽ እና ዶ/ር ፍሬድ አላን ወልፍ ።

ለምስጢሩ ዝግጅት ቡድን አስደናቂ ስብዕናዎች ፖል ሃሪንግተን፣ ግሌንዳ ቤል፣ ስካይ ባይርን እና ኒክ ጆርጅ።

ለድሬው ሃሪዎት፣ ዳኒኤል ኬር፣ ዳሚያን ኮርቦይ እና ምስጢሩ የሚለውን ፊልም ለማዘጋጀት አብረውን ለተጓዙት ሁሉ።

ለተደናቂ ንድፍ አጣጣል /ግራሬክስ/ እና ምስጢሩ ከሚያጭረው ስሜት ጋር በማጣመራቸው ለጉዘር ሚዲያዎቹ ጀምስ አርምስትሮንግ፣ ቫሙስ ሆር እና አንዲ ልዊስ።

ለምስጢሩ ዋና የሥራ አስፈጻሚ መኮካንና ከገነት የተሰጠን ቦብ ራይኖንን።

ለሚካኤል ጋርዲነርና ከአውስትራሊያ እስከ አሜሪካ የህግ አማካሪ ቡድን ለነበረው ለምስጢሩ የድረ-ገፅ ቡድን።

በልቤ ውስጥ የሚንገገገግ ስሜት በውስጡ ለሜሩብኝ ጥንቃውያን ሊቃውንት ።

ልባቸውን ከፍተው ምስጢሩን ለተቀበሉት የቢዮንድ ወርድስ አሳታሚዎች ሪፖርት ኮህንና ሲንዳሊያን ብላክ፣ ሂንድ ክሊና ጁሊ ሽታይገርዋልድት ።

ለካቲ ጉድማን፣ ሰዛን ስሎትና ኮሊን ሃልም፣ የቤሊዝ የተፈጥሮ ኃይል ዲሬክተር ሰዛን ሞሪስ፣ ጆን ማክኬይ እና ጆ ሹጋርማ፣ የሚያውቋቸውን ታሪኮች ስላካፈሉን።

ለ ዶ/ር ሮበርት አንቶኒ፣ ዶሪ እና ኤስዜር ሂክስ፣ አብርሃም፣ ዴቪድ ካሜሮን ጊክንዲ፣ ጆን ሃርቸራን፣ ካትሪይን ፖንደር፣ ጌይ እና ካቲ ሄንድሪክስ፣ ስቲፈን ኤም አር ኮቢ ፣ አርካት ቶልና ደቢ ፎርድ፣ ስለአነሳሽ አስተምሯቸው ።

ለ ክህራስና ጃኔት አትውድ፣ ማርሊያ ማርቲን፣ የሽግግር መሪዎች ጉባዔ አባላት፣ የመንፈሳዊ ሲኒማ ክቡብ፣ የአጋፔ መንፈሳዊ ማዕከል ሠራተኞችና በምስጢሩ የተሳተፉ መምህራን ያላሰለሰ ድጋፍ በማድረጋቸው።

ለተወዳጆቹ ጓደኞቹ ለፍቅራቸውና ያላሰለሰ ድጋፋቸው። ለእስደናቂው ቤተሰቡና እህቶቹ ወደር የማይገኝለት ድጋፋቸው።

ሴት ልጆቹ ውድ የህይወት ፈርጦች ናቸውና በመኖራቸው ብቻ እያንዳንዱን እስትንፋሱን ብርሃንማ ያደርጉታል። ሃይሌይ የህይወት ጅምርና የእውነተኛ ጉዞው ሃላፊ ስትሆን ስኬይ ኮቴዩን በመክተል ይህን መጽሐፍ በመፍጠርና በብቃት ኤዲት በማድረግ ቃላቶቹን ወደ መጽሐፍ ያወራረሰች ናት። በመጨረሻም ምስጋናዬ ለነዚህ ሴት ልጆቹ ይደረሳቸው።

# የተከሰተው ምስጢር

## ቦብ ፕሮክቶር

(ፈላስፋ፣ ደራሲና የግል አሰልጣኝ)

ምስጢሩ የፈለከውን ይሰጥሃል፤ ደስታ፣ ጤናና ብልፅግናን ያመጣልሃል።

## ዶ/ር ጆ ቫይታል

(ኢሃቲታዊ ፈላስፋ፣ የግብይት ባለሙያና ደራሲ)

የፈለከው ይኖርሃል፣ የፈለከውን ታደርጋለህ ወይም ትሆናለህ።

## ጆህን አሳራፍ

(ኢንተርፕሪነርና የገቢ አሰባሳቢ ባለሙያ)

ማንኛውም የመረጥነው ነገር ሊኖረን ይችላል። ስለግዝፈቱ ግድ ያለኝም።

## ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ

(ፈላስፋ፣ ወጪኛ፣ ፈቃሽና የግላዊ መሰወጥ ስፔሺያሊስት)

ይህ ነው የሀይወት ታላቁ ምስጢር።

## ዶ/ር ጆህን ዌትሌይ

(የስነ-ልቦና ባለሙያና በአይምሮ እምቅ ችሎታ መስክ አሰልጣኝ)

ቀደም ብለው የነበሩት መሪዎች የነበራቸውን የምስጢሩን ኃይል ለማኖር እንጂ ሊያጋሩት አልፈለጉም። ሰዎች ምስጢሩን እንዲያውቁት አድርገዋል። ሰዎች ወደስራ በመሄዱ፣ ስራቸውን በመስራት ያለምንም አቅም በአሰልጣኝ የዕለት ተዕለት ሥራ ተጠምደው ነበር የሚውሉት። ምክንያቱም ምስጢሩ በጥቂት ሰዎች ተይዞ ስለነበር ነው። በየታሪክ ዘመኑ የምስጢሩን አውቀት የተመኙ

እያሉ ሰዎች ነበሩ። ይህን እውነት ለአለም ለማሰራጨት መንገድ ለገኙ ሌሎች ብዙዎችም ነበሩ።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

(ዛለራዕይና የእጋፔ መንፈሳዊ ማዕከል መስራች)  
በሰዎች ህይወት ውስጥ ብዙ ታምራትን አይቻለሁ። ገንዘብ-ነክ ታዕምር፣ የመፈወስ ታዕምር፣ የአእምሮ ህመም የመዳን ታዕምር፣ የግንኙነት መሻሻል ታምርን የመሳሰሉ።

**ጃክ ካንፊልድ**

(ደራሲ፣ መምህር፣ የህይወት አሰልጣኝና ተስቃኝ ተናጋሪ፣) ይህ ሁሉ የሆነው ምስጢሩን በጥቅም ላይ ማዋልን በማወቅ ነው።

**ምስጢሩ ምንድን ነው?**

**ቡብ ፕሮክቶር**

ምናልባት እዛ ቁጭ ያልከው እየተገረምክ ይሆናል። ምስጢሩ ምንድን ነው? እኔ እንዴት ልረዳው እንደቻልኩ እነግርሃለሁ።

ሁላችንም የምንሰራው በአንድ ህልቆ መሳፍርት በሌለው ኃይል አማካይነት ነው። ሁላችንም አራሳችንን የምንመራው ልክ ይህን በሚመስሉ ህጎች ነው። የአለማችን የተፈጥሮ ህጎች እጅግ እንቅጩን የሚያሳዩ በመሆናቸው መንኰራኩሮችን ስንሰራ፣ ሰዎች ወደ ጨረቃ ስንልክና ለኮንዶ ለኮንዶ እንኳን ሳይሳሳት ወደ መሬት የመመለሻቸውን ጊዜ ስንወስን ምንም ችግር የለብንም።

የትም ሁን፣ ሀንድ፣ አውስትራሊያ፣ ኒውዚላንድ፣ ስቶክሆልም፣ ለንደን፣ ቶርንቶ፣ ፕንትሪያል፣ ወይም ኒው ዮርክ ሁላችንም የምንሰራው በአንድ ኃይል ነው። በአንድ ህግ ነው። በመስህቡ። ምስጢሩም የሰበት ህግ ነው።

ወደ ህይወትህ የሚመጣ ማንኛውም ነገር ወደ ህይወትህ አገተው የሳብከው ነው። ወደ አንተ የተሳበውም በአይምሮህ ውስጥ ስለህ

በያዘካቸው ምስሎች አማካይነት ነው። እያሰብከው ያለኸው ነገር ነው። በአእምሮህ እያውጠነጠንከው ያለው ማንኛውም ነገር ወደ አንተ እየሳብከው ያለኸውን ነው።

«ማንኛውም እሳቤ እውን የሆነ ነገር ነው»።

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ (1834-1891)

የስበት ህግ የአለማችን እጅግ ኃይለኛው ህግ መሆኑን በህይወት የነበሩ እጅግ ታላላቆቹ መምህራን ነግረውናል። እንደ ዊልያም ሼክስፒር፣ ሮበርት ብራውኒን እና ዊሊያም ብላክ የመሳሰሉት ገጣሚያን በግጥሞቻቸው ብለውታል። እንደ ሉድዊግ ቫን፣ ቤቶቭን የመሳሰሉት ሙዚቀኞች በዘፈናቸው ገልፀውታል። እንደ ሊወናርዶ ዱቩንቺ የመሳሰሉት ሰአሊያን በስእሎቻቸው አመላክተውታል። ሶቅራጦስ፣ ፕላቶን፣ ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን፣ ፓይትሎጊስ፣ ሰር ፍራንሲስ ቤክን፣ ሰር አይሳክ ኒውተን፣ ጆን ወልፍጋንግ ፎን ጉይተንና ቪክተር ሁጉን የመሳሰሉት ፈላስፎች በጽሑፎቻቸውና አስተምሮዎቻቸው አዳርሰውታል። የሁሉም ስሞች ህያው ናቸው። በታሪክም እንደተዘከሩ ይኖራሉ።

እንደ ሂንዱይዝም፣ የሄርሜቲክ ልማዶች፣ የቡድሃ እምነት፣ የአይሁድ እምነት፣ ክርስትናና እስልምናን የመሳሰሉት ሃይማኖቶችና የባቢሎኖችንና ግብፆችን የመሳሰሉት ስልጣኔዎች በፅሁፎቻቸውና ታሪኮቻቸው ገልፀውታል። በተለያዩት ቅርፆቹ በሁሉም ዘመናት እንደተዘገበው የስበት ህግ በሁሉም ምዕተ አመታት በጥናታውያን ጽሑፎች ውስጥ ይገኛል። ከክርስቶስ ልደት በፊት በ3000 በድንጋይ ላይ ተፅፎ ተገኝቷል። ምንም እንኳን ይህን እውቀት ቢመኝትም፣ በእርግጥም ተመኝተውታል፤ ማንም ሊያገኘው በሚችልበት መልኩ ሁልጊዜም እዛው የሚገኝ ነበር።

ህጉ ከጊዜ ጋር የጀመረ ነው። ሁልጊዜም እዛው የነበረና ሁልጊዜም የሚኖር ነው። የአለምን ስርአት የህይወት ተሞክሮህን የሚወስን ህግ ነው። የትም ሁን ማን የስበት ህግ የህይወትህን ተሞክሮ የሚሰራው አርሱ ነው። ይህ ኃይል ህግ ያን ሁሉ የሚያደረገው በእሳቤዎችህ

እማካይነት ነው። የስበት ህግ ወደ ተግባር እንዲመጣ የምትጠራው እንተ ነህ። ይህን የምታደርገው በእሳቤዎችህ እማካይነት ነው።

ቻርለስ ሃኔል በ1921 የስበት ህግን «እጅግ ታላቁና የማያብል ጠቅላላውን የፍጥረት ስርዓትን የሚወስን ህግ ነው» ሲሉ ገልፀውታል።

**ቡብ ፕሮክቶር**

ጥበበኞች ይህን ሁልጊዜም ያውቁታል። ወደጎሳ መለስ ብለህ ወደባቢሎኖች መሄድ ትችላለህ። ይህን ሁሉም ያውቁት ነበር። የሚያውቀው ግን የተወሰኑ የጥቂት ሰዎች ቡድን ነበር። ጥንታውያን ባቢሎኖችና ታላቁ ብልፅግናቸው በምሁራን ደህና ሁኖ ተዘግቦላቸዋል። ባቢሎኖችን ከሰባቱ የአለም አስደናቂ ነገሮች አንድ የሆነውን የተንጠለጠለ የአፀድ ቦታ በመስራታቸውም ይታወቃሉ። የአለምን ህግ በማወቃቸውና በአግባቡ በጥቅም ላይ በማዋላቸው በታሪክ እጅግ ባለፀጋ ዘሮች ለመሆን ቻሉ።

**ቡብ ፕሮክቶር**

አንድ በመቶ የሚሆነው የህዝብ ክፍል ወደ 96 በመቶ የሚሆነውን የገንዘብ መጠን ያገኛል ብለህ ለምንድን ነው የምትገምተው? ይህ አጋጣሚ ይመስልሃል? እንደዚህ እንዲሆን የተነደፈ ነው። የሆነ ነገር ይገባቸዋል። ምስጢሩ ገብቷቸዋል። እናም እንተም አሁን ምስጢሩ ማለት ምን እንደሆነ እንዲገባህ እየተደረገ ነው።

በማወቅም ይሁን ባለማወቅ ሁብትን በህይወታቸው ያከማቹ ሰዎች ምስጢሩን የተጠቀሙ ናቸው። ስለመትረፍረፍና ብልፅግና እሳቤዎች እያውጠነጠኑ የዚህ ተቃራኒ ሃሳብ በእስምሮአቸው ሥር እንዲሰድ ሳይፈቅዱ ነው እንዲያ መሆን የቻሉት። ትልቁ ሃሳባቸው ሁብትን የሚመለከት ነው። በእስምሮአቸው የሚያውቁት ነገር ሁብት ብቻ ነው። ሌላ ምንም ነገር በእስምሮአቸው ውስጥ አይኖርም። ተገንዘቡትም አልተገንዘቡትም ብቸኛው እሳቤአቸው የብልፅግና እሳቤአቸው ነው። ሁብትን የሚያመጣላቸው የስበት ህግ በተግባር ሲለራ ማለት ነው።

ምስጢርንና የሰበት ህግን ለማስረጃነት ትክክለኛው ምሳሌ ይህ ነው። ሀብት ያገኙ መልሰው ያጡና በአጭር ጊዜ ውስጥ እንደገና ያገኙ ሰዎችን ታውቅ ይሆናል። ምንድን ነው እዚህ ላይ የሆነው አወቁትም አላወቁት የእንዲህ አይነት ሰዎች ዋናው ሃላብ በሀብት ላይ ነው። ለዚህም ነው በመጀመሪያ ባለጋ የሆኑት። አከታተላውም ሀብቱ ሀሉ ቢጠፋስ የሚል የፍራቻ ስሜት ማሳደር ይጀምሩና ይኸው አሳቤ ዋናው ጭንቀታቸው እየሆነ ይመጣል። ስለ ብልፅግና የነበራቸውን ሃላብ ወደማጣት ሃላብ ይለውጡትና ያገኙትን ሀሉ ያጡታል። ከማጣት በኋላ የአጣላሁ ፍርሃት አብሮ ይወገድና እየቆየም ስለብልፅግና ማሰብ ይጀመራሉ። ብልፅግናም ይመሰሳል። ምንም ይሁን ምን ህገ የአስተሳሰቦችህ አፀፋዊ መልስ ነው።

### ማንኛውም ነገር አምሳያውን ይሰባል

#### ጆህን አሳራፍ

የሰበት ህግን ለማየት ለእኔ ቀላሉ መንገድ እራሴን እንደማግኘት ማየት ስችልና ማግኘት ወደ እራሱ የሚሰብ መሆኑን ሳውቅ ነው። በአለም አንተን የሚያክል ሃይለኛ ማግኘት የለም። በውስጥህ በአለም ከማንኛውም ነገር የበለጠ ኃይል ያለው ማግኘታዊ ኃይል አለ። ይህ ቅፅበታዊ ማግኘታዊ ኃይል የሚመነጨው በእሳቤዎችህ አማካይነት ነው።

#### ቡብ ዶይል

(ደራሲና የሰበት ህግ ልዩ ባለሙያ)  
 በትክክል ሲቀመጥ የሰበት ህግ ማንኛውም ነገር አምሳያውን ይሰባል ይላል። እናም ባሰብክ ቁጥር ተመሳሳይ አሳቦችን እየሳብክ ነው።

በአንድ ያሳስደሰተህ ጉዳይ ላይ ማሰብ ጀምረህ ታውቃለህ? ስለዚህ ጉዳይ የበለጠ እያሰብክ በሄድክ ቁጥርስ ነገሩ የባሰ አስቀያሚ ይመስልሃል? ይህ የሚሆነው አንድን ነገር በቋሚነት ባሰብከው ቁጥር የሰበት ህግ ተጨማሪ



አምላኛ አሳቤዎችን ያመጣብሃልና ነው። በደቂቃዎች ውስጥ እያ  
የማያስደስቱ አምላኛ ሃሳቦች ይከተላሉና ሁኔታው ሁሉ የበለጠ መጥ  
ይሆናል። የበለጠ እያሰብክበት በሄድክ ቁጥር የበለጠ እየተበሳጨ  
ትሄዳለህ።

የሃላብ አምላኛን የመሳብ ተሞክሮ አንድን ዘፈን እንደሰማህ አጋጥሞ  
ሊሆን ይችላል። ያን ዘፈን ከሰማህ በኋላ ዘፈኑ ከአይምሮህ አልው  
ይልሃል። እየደጋገምክ በውስጥህ ታዜመዋለህ። ስታዜመጠ  
ባይታወቅህም የማሰብ አትኩሮትህን በመሰሉ ከዘፈኑ ላይ ታደርጋለህ።  
እንዲህ በማድረግህ የዚያን ዘፈን አምላኛ አሳቤዎችን እየሳብክ ነው።  
በመሆኑም የስበት ህግ ወደ ተግባር ይሸጋገርና የዛን ዘፈን አምላኛ  
ሃሳቦች አሁንም አሁንም ያስከትላል ማለት ነው።

**ጆህን አሳራፍ**

አንደ ሰው ሥራችን የሚሆነው የምንፈልጋቸውን ሃሳቦች ይዞ መገን  
ት ነው። በአይምሯችንም ውስጥ የምንፈልገውን ነገር በግልፅ  
ማስቀመጥም ይኖርብናል።

ይህንም በማድረጋችን እጅግ ታላላቅ ከሆኑት ህግጋት ውስጥ አንዱ  
የሆነውን የስበት ህግ እንዲኖረን እናደርጋለን። እናም በእጅጉ  
ያሰብክባቸውን ነገሮች ትሆናለህ። ነገር ግን እጅግ ያሰብክባቸው  
ነገሮችንም ትስባቸዋለህ። የአሁኑ ህይወትህ ያለፉ ሃሳቦችህ ነፀብራቅ  
ነው። በዚህ ውስጥ እጅግ ታላላቅና እርባና-ቢስ ያልካቸው ነገሮች  
ይካተታሉ። በከፍተኛ ሁኔታ ያሰብክባቸውን ነገሮች ስለምትስብ  
ህይወትህን በሚመለከት በእያንዳንዱ ነገር ላይ ያለህን አብይ ሃላብ  
ለመገንዘብ ትችላለህ። ምክንያቱም በተሞክሮህ ውስጥ አልፏልና ነው።  
እስከአሁንም ድረስ ምስጢሩን እየተማርከው ነው። በምታገኘው  
እውቀትም ማንኛውንም ነገር ለመለወጥ ትችላለህ።

**ቦብ ፕሮክቶር**

በአይምሮህ ውስጥ የሚታይህ ከሆነ በእጅህ ውስጥ ማስገባትም  
ትችላለህ። በአይምሮህ ውስጥ ስለምትፈልገው ነገር ማሰብ

የምትችልና ዋናው ሃሳብም ይኸው ከሆነ ወደአውነተኛው ህይወትህ እንዲመጣ ታደርገዋለህ።

### ማይክ ዱሌይ

(ጸሎትና የእለም አቀፍ ተናጋሪ)

ያ መርህ በሶስት ቀላል ቃላት ሊጠቀሰል ይችላል። ሃሳቦች ቁሳዊ ነገሮች ሆኑ። በዚህ እጅግ ከባድ በሆነው ህግ አማካይነት ሃሳቦችህ የህይወትህ ቁሳቁሶች/ነገሮች ይሆናሉ። ሃሳቦች ቁሳዊ ነገሮች ሆኑ የሚለውን ለእራስህ ደጋግመውና በንቃተ ህሊና ግንዛቤህ ውስጥ አርፎ እንዲቀመጥ አድርግ።

ሃሳቦችህ ቁሳዊ ነገሮች ሆኑ።

### ጆህን አሳራፍ

ብዙ ሰዎች የማይረዱት ነገር ቢኖር ሃሳብ ተደጋጋሚ መሆኑን ነው። ሃሳብን መለካት እንችላለን። እናም አሁንም አሁንም የሆነ አዲስ ሞዴል መኪና አለኝ ፣ የምፈልገውን ያህል ገንዘብ አለኝ፣ እንዲህ አይነት ኩባንያ እየከፈትኩ ነው፣ የሚሰማማኝ አይነት ጓደኛ አግኝቻለሁ፣ ወዘተ ብለህ እያሰብክ ከሆነ ያን ድግግሞሽ ያለማቋረጥ እየረጨህ ነው ማለት ነው።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

ሃሳቦች ያን ሁሉ ማግኔታዊ ንዝረት ይልኩና አቻ ሃሳብን ወደ አንተ መልሰው ያመጣሉ።

«ዋናው ሃሳብ ወይም የእለምሮ አዝማሚያ ማግኔቱ ነው። ሀገራዊ አምሳያ አምሳያውን ይሰባል የሚለው ነው። በመሆኑም የእለምሮ አዝማሚያ ለእራሱ ተፈጥሮ በግልባጭ ተመጣጣኝ የሆኑ ሁኔታዎችን ይሰባል»።

ቻርለስ ሃኔል (1866-1949)

ሃሳቦች ማግኔታዊ ናቸው። የመደጋገም ባህሪም አላቸው። ስታሱዳ እነዚያ ሃሳቦች ወደ ውጫው አለም ይላኩና በማግኔታዊ ቅጽበት አምሳያቸው የሆኑ ነገሮችን ሁሉ መሳብ ይጀምራሉ። ነገሮቹም በተመሳሳይ የድግግሞሽ ፍጥነት ላይ የሚገኙ ናቸው። ወደ ውጭ የተላከ ነገር ሁሉ ወደ ምንጩ ይመለሳል። ምንጩም አንተው ነህ።

በዚህ መንገድ አንድ የቴሌቪዥን ጣቢያ ስርጭቱን የሚያደርገው በድግግሞሽ አማካይነት ነው። ይህም ስርጭት በቤት ውስጥ በሚገኝ ቴሌቪዥን ላይ ወደ ምስሎች ይለወጣል። ከ-በዛኞቻችን እንዴት እንደዚያ እንደሚሆን ላናውቅ እንችላለን። ነገር ግን እያንዳንዱ ቻናል ፍሪኮንሲ ያለው መሆኑን እናውቃለን። ፍሪኮንሲውን ስናስተካክልም ምስሎቹን በቴሌቪዥኑ ላይ ለማየት እንችላለን። ፍሪኮንሲውን የምንመርጠው ቻናሉን በመምረጥ ነው። በመሆኑም ለቻናሉ የተላኩ ምስሎችን እናገኛለን። በቴሌቪዥናችን የተለያዩ ምስሎች ማየት ከፈለግን ቻናሉን እንቀይርና ወደ አዲስ ፍሪኮንሲ እንዠራለን/እናስተካክላለን።

ሰብአዊ የማሰራጫ ጣቢያ ነህ። የምታስተላልፍበት ፍሪኮንሲ ከተሞችን፣ አገሮችን አለምን አልፎ ይደርሳል። በመላው አለምም ያስተጋባል። ያን ፍሪኮንሲም በሃሳቦች አማካይነት እያስተላለፍክ ነው። በማስተላለፍ የምታገኛቸው ምስሎች እንደ ቴሌቪዥኑ ምስሎች የሚታዩ አይደሉም። የህይወት ስዕሎች ናቸው እንጂ። ሃሳቦችህ ፍሪኮንሲውን ሰሩ። አምሳያ ነገሮችንም ወደ ፍሪኮንሲው ላቡ። ተመልሰውም የህይወትህ ምስሎች ሆነው ወደ አንተው ተመለሱ።

«የአእምሮ ኃይል ንዝረቶች እጅግ የተጣሩ በመሆናቸው ኑሮአቸውም እንዲሁ እጅግ ከባድ ነው»

ቻርለስ ሃኔል

**ቡብ ፕሮክቶር**

የተትረፈረፈ ህይወት እየኖርክ ለእራስህ ከታየህ ይህን ኑሮ ትስበዋለህ። ሁልጊዜና ለማንም ሰው ይህ ይሰራል የተትረፈረፈ ህይወት እየኖርክ ባሰብክ ቀጥር። ነገር ግን ሁሉም ሰው ያለመውገ

አይነት ህይወት የማይኖረው ለምንድን ነው? የሚለው ጥያቄ መነሳቱ አይቀርም።

### ከማይረባው ይልቅ መልካሙን ሳብ

#### ጆህን አሳራፍ

እዚህ ላይ ነው ችግሩ። አያሌዎች ስለማይፈልጉት ነገር ያስባሉ። ለምን አሁንም አሁንም ብቅ ጥልቅ እንደሚልባቸውም ይደነቃሉ። ሰዎች የፈለጉት ነገር የማይኖራቸው ምክንያት ከሚፈልጓቸው ነገሮች ይልቅ ስለማያስፈልጓቸው ነገሮች ስለሚያውጡት ነው። ሃሳቦችህን አዳምጣቸውና የምትናገራቸውን ቃላትም አዳምጥ። እምሳያነት አላቸው። ሀገሩ ፍፁማዊ ነው። ስህተቶችም አይገኙም።

የሰው ልጅ በህይወቱ አይቶት የማያውቅ በሽታ ለአመታት ሰውን ሲያወድም ኖሯል። የማይፈለግ በሽታ ነበር። ሰዎች ይህን በሽታ ያመጡት በአብዛኛው ስለማያስፈልጓቸው ነገር በማሰብ፣ በማውራትና በማተኮራቸው ነው። ይህ ትውልድ ግን ታሪክን የሚለውጥ ነው። ምክንያቱም ከዚህ አይነት በሽታ ነፃ የሚያደርግ እውቀት እያገኘ ነውና። በአንተ ይጀመራል። ስለምትፈልገው ነገር ብቻ የምታስብና የምታወራ ሆነህ የዚህ አዲስ ግንዛቤ ጀማሪ ልትሆን ትችላለህ።

#### ቦብ ዶይል

አንድ ጥሩ ይሆናል የምትለውን ነገር በአእምሮህ አውጠነጠንክ አላውጠነጠንክ የሰበት ህግ ደንታ አይደለም ወይም የሆነ ነገር ፈለክ አልፈለክ የሀገሩ ጉዳይ አይደለም። ለአሰብከው አፀፋ መስጠት ብቻ ነው ደንታው። ስለሆነም የእዳ ክምር እየታየህ በዚህ ሳቢያ ውጥረት ውስጥ ከገባህ ለቀረው የውጪ አለም ይኸኑ እያስተላለፍክ ለመሆኑ ምልክት ነው ማለት ነው። «በተጫነኝ እዳ ሳቢያ መልካም ነገር አይሰማኝ» ስትል ለእራስህ ማረጋገጥህ ነው። በተለያዩ የስብዕና

ደረጃዎችህ ስሜቱ ይኖራል። አክላህ የምታገኘውም ነገር ቢኖር  
ይህን ስሜት ነው።

የሰበት ህግ የተፈጥሮ ህግ ነው። ህያው ባለመሆኑ መጥፎና ጥሪ ነገሮች  
አይታዩትም። ከአራስህ ሃሳቦች በመነሳት እነዚህን ሃሳቦች የህይወትህ  
ተሞክሮ አድርጎ መልሶ ወዳንተው ያንገባርቃቸዋል። የሰበት ህግ  
የሚሰጥህ ነገር ቢኖር የምታስባቸውን ነገሮች ብቻ ነው።

### ሊዛ ኒኮልስ

(ደራሲና እራሱ የማስቻል ወኪል)

የሰበት ህግ ታዛዥ ነው። ስለምትፈለጋቸው ነገሮች ስታስብና መሉ  
በመሉ አትኩሮት ስታደርግባቸው የሰበት ህግ ልክ እንደፈለከው  
በፈለከው ጊዜ ይሰጥሃል። በሚያስፈልገህ ነገሮች ላይ ካተኮርክም  
የሰበት ህግ የማትፈልግ መሆንህን አያዳምጥም። የምታስባቸውን  
ነገሮች ያሳይሃል። አሁንም አሁንም ብቅ ያደርጋቸዋል። የሰበት ህግ  
በመፈለግና ባለመፈለግ መካከል አድልዎ አያደርግም። የፈለገውን  
ይሁን በአንድ ነገር ላይ ካተኮርክ ያ ነገር እንዲከሰት ጥሪ ማድረግህ  
ነው።

አትኩሮትህን በአንድ በሆነ የምትፈልገው ነገር ላይ ስታደርግና ያን  
አትኩሮትም መጥኝ ብለህ በትይዝ በዚያ ወቅት የምትፈልገውን ነገር  
ከኃያል ኃይል ጋር እየጠራህ ነው። የሰበት ህግ ስታደርግ፣ የለም፣  
አይደለም ወይም ምንም አይነት የአውንታ ቀመር አይነድፍም።  
የአውንታና አሎታ ቃላትን ስትናገር ለሰበት ህግ የሚደርሰው ይኸው  
ነው።

«በዚህ ቀዳዳ በኩል ምንም ነገር መድፋት የለብኝም»።

«በዚህ ቀዳዳ በኩል የሆነ ነገር መድፋት ብቻ ሳይሆን የተለያዩ  
ነገሮችን መድፋት አፈልጋለሁ»።

«ወገሬን መጥፎ አድርጌ መቆረጥ አልፈለግም»።

«መጥፎ የወገር አቆራረጥ አፈልጋለሁ»።

«መዘግየት አልፏልግም»።

«መዘግየት አልፏልግም»።

«ያ ሰው ባለጌ እንዲሆንብኝ አልፏልግም»።

«ያ ሰውዬና ሌሎች ሰዎችም ባለጌ እንዲሆኑ አልፏልግም»።

«የምግብ ቤቱ ጠረጴዛችን ለሌላ እንዲሰጥብን አልፏልግም»።

«የምግብ ቤቱ ጠረጴዛችን እንዲሰጥ አልፏልግም»።

«እነዚህ ጫማዎች እንዲጉዳኝ አልፏልግም»።

«ጫማ እንዲጉዳኝ አልፏልግም»።

«ይህን ሁሉ ለመስራት አልቻልኩም»።

«ከምችለው በላይ ሥራ እንድስራ አልፏልግም»።

«ጉንፋን እንዲይዘኝ አልፏልግም»።

«ጉንፋንና ሌሎች ነገሮችም እንዲይዘኝ አልፏልግም»።

«መከራከር አልፏልግም»።

«የበለጠ መከራከር አልፏልግም»።

«እንደዚያ ባለህ አትናገረኝ»።

«አንተም ሆንክ ሌሎች እንዲያ ባላችሁ እንድትናገሩኝ አልፏልግም»።

የሰበት ህግ የሚሰጥህ የምታስበውን ነገር ነው። በቃ!

### ቡብ ፕሮክቶር

አመንክም አላመንክም? ገባህም አልገባህ የሰበት ህግ ሁለጊዜም ይሰራል። የሰበት ህግ የአፈጣጠር ህግ ነው። የኳንተም ፊዚክስ ምሁራን አለም በነቂስ ከሃሳብ የመጣች ናት ይሉናል። ህይወትህን በእሳቤዎችህና በሰበት ህግ አማካይነት ትፈጥራለህ። እያንዳንዱ ሰው በእራሱ እንደዚሁ ያደርጋል። ስለዚህ ማወቅህ ብቻ ምንም አይሰራም። በህይወትህና በሌሎች ህይወትም በማንኛውም የታሪክ

ወትት እየሰራ ያለ ነው። ስለዚህ ግዙፍ ሳታውት የቱን ያህል የምትደገት ኃይል እንደሆነች ታውቃለህ።

### ጊ.ዛ ኒኮልስ

የለበት ህግ ማሰብ እስካታገኝ ድረስ መሰራቱን አያቆምም። በማንኛውም ሃሳብ መፍሰሱን ባላቆመበት ጊዜ ሁሉ የለበት ህግ እየሰራ ነው። ስለእሴቴ ስታሰብ የለበት ህግ እየሰራ ነው። ስለ አሁኑኑ ወደፊትም ስታሰብ ህግ በመሰራት ላይ ነው። የማያቋርጥ ሂደት ነው። ተግ በል፣ አቱም የሚል ቁልፍ አትጫንም። ማሰብ እንደማያቋርጥ ሁሉ ሁልጊዜም በመተግበር ላይ ነው።

ይታወቀንም አይታወቀን አብዛኛውን ጊዜ አናስባለን። ለእንደ ሰው እያወራህም ይሁን ያን ሰው እያዳመጥከው ባለበት ወትት እያሰብክ ነው። ጊዜ ላይ እያነበብክም ይሁን ቱሊቪየርን እያየህ ታስባለህ። ያለፉት ወቅቶችህን ስትተሰቅስም ታስባለህ። እንዲህ ይሆናል ብለህ የወደፊቱን ስታስታውስ ታስባለህ። መኪና እያሸከረከርክ ታስባለህ። በጣት ከመኝታህ ተነስተህ ለሥራ ስትዘጋጅ እያሰብክ ነው። ለአብዛኞቻችን የማናስብበት ወትት በእንትልፍ ላይ ስንሆን ነው። ተኝተንም ቢሆን ግን የለበት ኃይሎች ቀደም ተብለው በታሰቡ ጉዳዮች ላይ መሥራታቸውን አያቆሙም። ይልቅ የስ ከመኝታህ ቀደም ብለው የነበሩትን ሃሳቦች መልካም ሃሳቦች አድርጋቸው።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊገ

ሁልጊዜም መፍጠር አለ። እንደ ግለሰብ ምንጊዜም ያስባል ወይም እሳቤዎች አሉት። ከእነዚህ ሃሳቦች የሆነ ነገር ይከሰታል። አሁን የምታሰበው የወደፊት ህይወትክን ይፈጥራል። ህይወትህ የምትሰራው በሃሳቦችህ ነው። ማሰብ ስለማታቆም ሁልጊዜም ትፈጥራለህ። በአብዛኛው ያሰብከው ወይ ያተኮርክበት ነገር ህይወትህ ሆኖ የሚከሰተውን ነው።

እንደማንኛውም የተፈጥሮ ህግ በዚህኛውም ህግ ፍፁምነት አለ። ህይወትህን ትፈጥራለህ። የዘራኸውን ታጭዳለህና ሃሳቦችህ አዝርዳለህ

ናቸው፤ የምትሰበስበው መኸርም በተከልካቸው አዝርዕት ላይ ጥገኛ ነው።

እያገረመረምክ ከሆነ የስበት ህግ እንድታገረመርም የሚያደርጉ እያሉ ሁኔታዎችን ያመጣብሃል። ሌላ ሰው እያገረመረመ እና በዛም ላይ ተጠምዶ ሳለ እያደመጥክ፤ ስሜቱንም እየተጋራህና ተስማምተህ ከሆነ በእዛው ወቅት እራስህን እንድታገረመርም የሚያደርጉ በዛት ያላቸው ሁኔታዎችን ትጠራለህ/ትስባለህ።

ህጉ እያደረገ ያለው በሃሳብህ አትኩሮት ያደረክበትን ነገር በማንፀባረቅ መልሶ ለአንተው መስጠትን ነው። የዚህን ህግ እንዲህ ማድረግ በማወቅ የህይወትህን ማንኛውንም ሁኔታና አጋጣሚ መለወጥ ትችላለህ። የአስተሳሰብህን ጉዳይ በመለወጥ ማለት ነው።

### ቢል ሃሪስ

(መምህርና የሴንተርፖይንት የምርምር ተቋም መስራች)  
ሮበርት የሚባል በኢንተርኔት የማስተምረው ተማሪ ነበረኝ። አልፎ አልፎ በኤሌክትሮኒክ የመልዕክት መስመራ ያገኘኝ የነበረው ሮበርት ግብረ-ሰዶም የሚፈፅም ሰው ነበር። አንድ ጊዜ አሳዛኝ ህይወቱን ዘርዘሮ በኢ-ሜል ላክልኝ። የሰራ ባልደረቦቹ አደመብት። እጅግ ጠምደውት ስለነበር ጭንቀት አመጣበት። ቁልቁል ወርዶ በሚሄድበት ወቅት ሰው የሚጠሉ ሰዎች በመንገድ አጋጠሙትና የሆነ ችግር ሊፈጥሩበት ሆነ። ኮሚዩዎን ለመሆን ፈልጎ አንድ የሚያስቅ ድራማ ይዞ ብቅ ሲል ግብረሰዶም የሚፈፅም መሆኑን የሚያውቁ ሰዎች ተተናክሎት። ጠቅላላ ህይወቱ ደስታ-ቢስ ነበር። ይህ የሆነበትም ዋናው አትኩሮት ግብረ-ሰዶም የሚፈፅም በመሆኑ ነበር።

ሮበርት አትኩሮት ያደረገው በማይፈልገው ጉዳይ ላይ መሆኑን ማስተማር ጀመርኩ። የላክልኝን ኢ-ሜል አሳየሁትና ደግሞ እንዲያነበው ጠየኩት። «ተመልክት የላክልኝ የማትፈልገውን ነገር



ሁሉ ነው» አልኩት። «ሰሜታዊ ነህ» አልኩት ። «አንድን ነገር በተመሰጠ ሰሜት ካየኸው እንዲያውም ፈጥኖ ይደርስብሃል» አልኩት። ሰማኝ። በልቡ ወደሚፈልገው ነገር ማተኮርን መለማመድ ጀመረ። ከስድስትና ስምንት ሳምንት በኋላ ታምር ታዩ። ይጠሉት የነበሩት የሥራ ባልደረባቸው አንድም ወደተለያዩ ቦታዎች ተተየሩለት ካለዚያም እርግፍ አድርገው ተውተዋል። ስራውን መውደድ ጀመረ። በመንገድ የሚያሰቃየው አንድም ሰው ጠፋ። የሚያስቅ ድራማውንም ሲያሳይ በሚተናኮሉት ፍንታ አድናቂዎች ተበራከቱ።

ህይወቱ እንዲህ የተለወጠው በማይፈልገው ጉዳይ ላይ ከማተኮር ይልቅ በሚፈልገው ላይ በማተኮር ነው። የሮበርት ህይወት የተለወጠው አስተሳሰቡን ስለለወጠ ነው። ወደ አለም ለየት ያለ ፍሪኮንሲ ስለረገጠ ነው። ሁኔታው የቱንም ያህል የማይሆን ቢመስልም አለም የአዲሱን ፍሪኮንሲ ምስሎች መስጠት ነበረባት። የሮበርት አዲስ ሃሳቦች አዲስ ፍሪኮንሲዎች ሆኑና የህይወቱ ጠቅላላ ሥዕል ተተየረ።

ህይወትህ በእጅህ ነው። በአሁኑ ሰአት የትም ሁን በህይወትህ ምንም ነገር ይከተል አስተሳሰብህን ነቅተህ መምረጥ ትችላለህ። እናም ህይወትህን ትለውጣለህ። ተስፋ የሚያስቆርጥ ምንም ሁኔታ የለም። እያንዳንዱ የህይወትህ ጉዳይ ይለወጣል።

**የአይምሮህ አቅም /ኃይል/**

**ሚካኤል በርናርድ በክዊዝ**

በንቃተ-ሀሊናህ የያዝካቸውን ዋና ዋና ሃሳቦች ወደ እራስህ ትሰባቸዋልህ። ሃሳቦችህን ቀደም አድርገህ አወካቸውም አላወካቸው አሁን ግን እየተገነዘብካቸው ነው። አሁን ስለምስጢሩ ስታውቅ ጭልጥ አድርጎ ወስዶህ ከነበረው እንቅልፍ እየነቃህና እየተገነዘብክ ነው። ስለማወቅህ፣ ስለህጉና በሃሳቦችህ አማካይነት ስለአለህ አቅም ሁሉ ትረዳለህ።

### ዶ/ር ጆህን ደማርቲኒ

ምስጢሩን በሚመለከትና የአይምፖርትና የፍላጎታችንን ኃይል ጠንቅቀህ ብታይ ሁሉም ከእኛው ጋር ሆነው ታገኛችኋለሁ። አይናችንን መክፈትና ማየት ብቻን ነው ማድረግ ያለብን።

### ሊዛ ኒኮልስ

የስበት ህግን የትም ታየኋለሁ። ማንኛውንም ነገር ወደ እራስህ አቅርብ። ሰዎችን፣ ሥራን፣ አካባቢን፣ ጤናን፣ ሀብትን፣ እዳን፣ ደስታን፣ የምትነዳውን መኪና፣ የምትኖርበትን መንደር እነዚህን ሁሉ ወደ እራስህ አምጣቸው። ሁሉንም እንደማግኘት ትስባቸዋልሁ። ያሰብክበትን ነገር ሁሉ ታገኛለሁ። ጠቅላላው ህይወትህ በጭንቅላትህ ውስጥ የሚውጠነጠነውን ሃሳቦች መከሰቻ ነው።

ይህ አለም የሁሉም እንጂ የተወሰነው ብቻ አይደለም። የስበት ህግ የማይመለከተው ምንም ነገር የለም። ህይወትህ ወሳኝ የሆኑ ሃሳቦችህ መስታወት ነው። ህያው የሆኑ ነገሮች ሁሉ የሚሰሩት በስበት ህግ አማካይነት ነው። ሰው የሚለየው የሚረዳ አይምሮ ስለአለው ነው። ነፃ ፍላጎቱንና ሃሳቦቹን ለመምረጥ ይጠቀምበታል። ሆን ብሎ ያስባል። ጠቅላላ ህይወቱንም በአይምሮው ውስጥ መፍጠር ይችላል።

### ዶ/ር ፍሬድ አለን ወልፍ

(የኪንታም ፊዚክስ ባለሙያ፣ ሌክቸረርና ተሸላሚ ደራሲ)  
የምነግራችሁ ከገማች ቀውስነት ተነስቼ አይደለም። ጥልቀት ካለው መሠረታዊ መገንዘብ ተነስቼ እንጂ። ኪንታም ፊዚክስ ይህን በማመላከት ይጀምራል። አይምሮ ያልታከለበት አለም ሊኖር አይችልም ይላል። ቀጥሎም አይምሮ የተመለከተውን ነገር ሁሉ ቅርፅ ያሲዛል ይላል።

በአለም አጅግ ኃይለኛ የማሰራጫ ጣቢያ ነህ ተብሎ ቢታሰብ ከዶ/ር ወልፍ ጋር የተስማማ ሃሳብ እንዳለህ ለማየት ትችላለህ። አይምሮህ ያስባል። የሃሳብ ምስሎችም የህይወትህ ተሞክሮ ሆነው ተመልሰው

ያስተላልፋሉ። ህይወትህን በሃሳቦችህ መፍጠርህ ብቻ አይደለም ሃሳቦችህ እለምን ለመፍጠር ጠንካራ አቅምም ይጨምራሉ። «በዚህ አለም ምንም ማድረግ የማልችል ኢምንት ነኝ» ብለህ አስበህ ከሆነ እንደገና መልሰህ አስብ። አይምሮህ በእርግጥ በዙሪያህ የሚገኘውን አለም ቅርፅ ያሲዛል።

ባለፉት ስምንት አመታት የታዩት የኳንታም ፊዚክስ አስደናቂ ስራና ግኝቶች የሰው ልጅ አይምሮ ከፍተኛ የመፍጠር ኃይል ያለው መሆኑን እንድንረዳ አግዘውናል። ሥራዎቹ ናርነጂ፣ ኤመርሰን፣ ሹክስፐር፣ ባኮን፣ ክሪሽናሙርቲ እና ቡደሃ ካሉት ጋር የሚመሳሰሉ ናቸው።

### ቦብ ፕሮክቶር

ሀገን አልተረዳኸውም ማለት አልቀበልም አልክ ማለት አይደለም። ስለኮረንቲ ምንም ላታውቅ ትችላለህ። ኮረንቲ የሚሰጣቸውን ጥቅሞች ከአገልግሎት ላይ ለማዋል ግን የሚከለክልህ የለም። ስለኮረንቲ አሰራር አላውቅም ነገር ግን ኮረንቲን በመጠቀም የአንድን ሰው አራት ማዘጋጀት እንደሚቻል አውቃለሁ።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች ስለታላቁ ሚስጥር መረዳት ሲጀምሩ አብረዋቸው ያሉት አሉታዊ አስተሳሰቦች ያስፈሯቸዋል። አንድ አውንታዊ ሃሳብ ከመቶ በላይ አንድን አሉታዊ ሃሳብ የሚበልጥ መሆኑ መረጋገጡን መገንዘብ ይኖርባቸዋል። ይህ ግንዛቤ የተወሰነ ጭንቀትን እዛው ላይ ለማስወገድ ይረዳል።

የሆነ አሉታዊ ነገር ወደ ህይወትህ ለማምጣት አያሉ አሉታዊ ሃሳቦችንና የማያቋርጥ አሉታዊ አስተሳሰብን የግድ ይላል። ነገር ግን አሉታዊ አስተሳሰብን ላልተቋረጠ ጊዜ ከቀጠልክበት በህይወትህ ውስጥ መክሰት ይጀምራል። ለምን አሉታዊ ሃሳብ ገጠመኝ ብለህ የምትጨነቅ ከሆነ የበለጠ ጭንቀት ይከተልሃል። መልካም መልካሙን ነው የማሥብ ብለህ ከአሁኑ ወሰን። በተጨማሪም መልካም አስተሳሰቦችህ ጠንካራና አሉታዊ አስተሳሰቦች ግን ደካማ መሆናቸውን ሰቀረው አለም አውጅ።

### ሊዛ ኒኮልስ

እግዚአብሔር የተመሰገነ ይሁንና ሁሉም ነገር በታሰበበት ወቅት ሳይሆን ዘግይቶ የሚሆን ነው። የታሰበው ሁሉ ያኒውኑ እውን አይሆንም። እንዲያ ቢሆን ኖሮ ችግር ይገጥመን ነበር። መዘግየት የሚጠቅምበት ጊዜ አለ። እንደገና እንድትፈትሽ፣ እንድታሰቡና የምትፈልገውን እንድታይና አዲስ ምርጫ እንድታደርግ ያስችልሃል።

ሀይወትህን የምትፈጥርበት ሁሉም አቅምህ የሚገኘው አሁን ነው። ምክንያቱም እያሱብክ ያለሽው አሁን ነውና። የማይጠቅም ሃሳብ ተከስቶብህ ከሆነ አሁኑኑ አስተሳሰብህን ለውጥ። ቀዳሚ ሃሳብህን ሰርዘህ በእውንታዊ አዲስ ሃሳብ ለመተካት ትችላለህ። አዲስ አስተሳሰብ በማፍለቅ አዲስ ፍሪኮንሲ መርጨት አሁን ስለምትችል ጊዜ ይጠቅምሃል።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

የሀይወትህ የበላይ ኃላፊ አንተው ስለሆንክ ሃሳቦችህን ለመገንዘብና ተጠንቅቀህ መርጠህ ለመዝናናት ትሻለህ። የሀይወትህ ሚካኤል አንደሎ አንተው ነህ። የዳዊትን ቅርፅ የምትቀርፀው አንተ ነህ።

በአይምሮህ ላይ የበላይነት ለማሳደር አንደኛው መንገድ አይምሮን መተው ነው። ያለምንም ልዩነት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱ መምህራን ተመስጦን እንደየዕለት ተዕለት ተግባር ይሰሩታል። ምስጢሩን ከተረዳሁ በኋላ ነበር ተመስጦ ያን ያህል ኃይል ያለው መሆኑን ያጤንኩት። ተመስጦ ከአይምሮህ ይለይሃል። ሃሳብህን እንድትቆጣጠር ያደርጋል። ሰውነትህንም እንደገና ያበረታዋል። ትልቁ ነገር ለመመስጥ ረጅም ሰዓት መመደብ የሌለብህ መሆኑ ነው። በመጀመሪያ ጊዜ ከሶስት እስከ አስር ደቂቃ በቀን የሚበቃ ሲሆን ይህም ሃሳብህን ለመቆጣጠር ያስችላል።

ስለሃሳቦችህ ግንዛቤ እንዲኖርህ «እኔ የአስተሳሰቦቼ የበላይ አለቃ ነኝ» የሚል ስሜት ማጫር ትችላለህ። ሁልጊዜ ተናገረው። ተመሰጥበት። ያን

ሰሜት መጭጭ አድርገህ ስትይዝ በስበት ህግ አማካይነት ሰሜትህን ትሆናለህ።

አሁን ወሳኝነት ያለውን የራስህን አምሳያ ለመፍጠር የሚያስችልህ እውቀት አያገኘህ ነው። ወሳኝነት ባለው አምሳያህ ፍሪኮንሲ ላይ አምሳያህን የመሆን እድል አንዳለ ተረዳ። ምን መሆን፣ ለመሆን፣ ለማድረግና አንዲኖርህ አንደምትፈልግ ወሰን። ፍሪኮንሲውንም አርጧል። ራዕይህ ህይወትህ ይሆናል።

### ማጠቃለያዎች

- የህይወት ትልቁ ምስጢር የስበት ህግ ነው።
- የስበት ህግ አምሳያ አምሳያውን ይስባል ይላል። ስለሆነም አንድ ነገር ስታስብ አምሳያ አስተሳሰብን እየሳብክ ነው።
- አስተሳሰቦች ማግኔታዊ ናቸው። ፍሪኮንሲም አላቸው። ስታስብ አስተሳሰቦችህ ወደ አለም ይላኩና በተመሳሳይ ፍሪኮንሲ ላይ የሚገኙ ተመሳሳይ አስተሳሰቦችን እንደማግኔት ይስባሉ። ወደ ውጭ የተላከ ማንኛውም ነገር ወደ ምንጩ ወደ እንተ ይመሰሳል።
- እንቱ የማሰራጫ ጣቢያ አይነት ነህ ፍሪኮንሲ ከአስተሳሰቦችህ ጋር የምታሰራጭ። በህይወትህ ማንኛውንም ነገር ለመለወጥ ከፊለክ አስተሳሰብህን በመለወጥ ፍሪኮንሲውን ለውጥ።
- የአሁን አስተሳሰቦችህ የወደፊት ህይወትህን ይፈጥራሉ። እጅግ አዘውትረህ የምትሰበው ወይም የምታተኩርበት በአብዛኛው ህይወትህ ሆኖ ይከሰታል።
- አስተሳሰቦችህ ቁሳዊ ነገሮች ይሆናሉ።

# ምስጢሩ ቀላል ተደረገ

## ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ልክ እንደ ግራቪቲ ህግ የመሳሰሉ ህግጋት ባሉበት አለም ውስጥ እንኖራለን። ከእንደ ህንፃ ላይ ብትወረወር ደግ ሰው ሆንክ አልሆንክ ወደ መሬቱ ወድቀህ መከሰከሰህ አይቀርም። የስበት ህግ የተፈጥሮ ህግ ነው። እንደግራቪቲ ህግ ከሰው ሰው የማይለይና የማይዳለ ነው። ግልፅና አርግጠኛ ነው።

## ዶ/ር ጆ ቫይታል

በሀይወትህ አሁን ከሶህ የሚገኝ ነገር ሁሉ የምትነጫነጭበትንም ጨምሮ የሳብከው ነው። ይሰማኛል መጀመሪያ ስትሰማው እንደሚያስጠላህ። «መቼም የመኪና አደጋ እንዲደርስብኝ አልጠራም» ትላለህ። ወዲያው «እንዲህ የሚነዛነዝ ደንበኛ አልሰብም» ትላለህ ። «በድር እንዲኖርብኝ ፈልጌ አልጠራም» ልትል ትችላለህ። እራስህ የጠራሃቸው ናቸው አልሃለሁ። ይህ ነው አንደኛው እጅግ አስቸጋሪው ፅንሰ ሃሳብ። ከተቀበልከው በኋላ ግን ሀይወትን የሚቀይር መሳሪያ ነው።

ምስጢሩን የሚመለከተውን ይህን አይነት ክፍል ሰዎች ሲሰሙ በዚህ ውስጥ ሀይወታቸው ያለፉ እያሉ ሰዎችን ያስታውሳሉ። እነዚያ ሁሉ ሰዎች የሀይወታቸው መጥፊያዎችን ሳቡ ብሎ ለማመን ይችገራሉ። ሰዎቹን ፣ ሀይወት ያጠፋትን ነገሮች እራሳቸውን በምናባቸው ሳይቀርጁቸው ይችላሉ። ነገር ግን የአስተሳሰቦቻቸው ፍሪክንሲ ከሆነው አጋጣሚ ጋር ተዛምዷል። ሰዎች ባልሆነ ሰአት ካልሆነ ቦታ እውላለሁ ብለው ካመኑና ሁኔታዎቹን ለመቆጣጠር ካልቻሉ የፍርሃት፣ የመነጠልና የእቅድ-ቢስነት አስተሳሰባቸው ካላቋረጠ ባልሆነ ጊዜና ቦታ መሆንን ይሰባሉ።

አሁኑኑ መወሰን ትችላለህ። በማንኛውም ወቅት መጥፎ ነገር ቢያጋጥምህ እድልህ ሆኖ ይመስልሃል? ባልሆነ ጊዜና ቦታ ላይ አሆናለሁ ብለህ ለማመን ትፈልጋለህ? ሁኔታዎቹን ለመቆጣጠር አትችልም? ወይስ የህይወት ተሞክሮህ በእጅህ ውስጥ መሆኑን ማመንና ማወቅ ትፈልጋለህ? የምታስበው እንዲያ በመሆኑ በህይወትህ የሚያጋጥምህ ደጋደጉ ነገር መሆኑስ? ምርጫው የአንተ ነው። እንዲሆን የፈለከው ሁሉ የህይወትህ ተሞክሮ ይሆናል። አንተው በማያቋርጥ ሃላብ ካልጠራኸው በስተቀር ምንም ነገር በእውነት ህይወትህ አይመጣም።

### ቦብ ዶይል

አንዳንዶቻችን የምንስበው በስህተት ነው። ለመቆጣጠር ያልቻልን ይመስለናል። አስተሳሰቦቻችንና ስሜቶቻችን እየተሸከረከሩ በመሆኑ ሁሉም ነገር በስህተት ወደኛ ይመጣል። አንድን የማይፈለግ ነገር ማንም ሰው ይሁን ብሎ ወደራሱ አይስብም። ስለምስጢሩ እውቀት ከሌለህ በህይወትህና በሌሎች ህይወት ላይ የማይፈለጉ ነገሮች እንዴት ሊከሰቱ እንደቻሉ ለማየት ሊቀልህ ይችላል። እንዲህ አይነት አስተሳሰብ የሚመጣው የአስተሳሰባችን ታላቅ የመፍጠር ችሎታን ለመረዳት ካለመቻል ነው።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

ስለዚህ ለመስማት የመጀመሪያህ ከሆነ አሁን እየተሰማህ ያለው «አስተሳሰቦቼን መቆጣጠር አለብኝ» የሚል ስሜት ነው። የመጀመሪያው እንዲያ ሊሆን ይችላል። ጨዋታው የሚጀመረውም ያን ጊዜ ነው። ጨዋታው ወደ ሚስጥሩ የሚወስዱ አያሌ አቋራጮች መኖራቸው ነው። የውጤታማዎች ውጤታማ የሆነውን አቋራጭ መምረጥ አለብህ። ንባብህን ቀጥልና ይህ እንዴት ሊሆን እንደሚችል ታያለህ።

### ማርሲ ሺሞፍ

(ደራሲ፣ አለማቀፋዊ ተናጋሪና የለውጥ መሪ)  
 እያንዳንዱን አስተሳሰብ መቆጣጠር አይቻልም። በቀን ጠዕ ...  
 ሺህ የማይረሱ ሃላቦች ነገር...

ሁሉ ሃሳቦች ብትቆጣጠር የቱን ያህል ደክም እንደምትል ለመገመት ትችላለህ? እንደመልካም አጋጣሚ ሆኖ ቀላል መንገድ አለ። ስሜቶቻችን ምን እንደምናሰብ እንድናውቅ ያደርጋሉ።

የስሜት ጥቅም አንሶ የሚታይ አይደለም። ስሜቶችህ ህይወትህን እንድትጋራጥ የሚረዱህ ወሳኝ መሳሪያዎች ናቸው። አስተሳሰቦችህ የማንኛውም ነገር ቀዳሚ ሳቢያዎች ናቸው። በዚህ አለም የምታየውና የምትሞክረው ማንኛውም ነገር ውጤት ነው። ይህም ስሜቶችህን ይጨምራል። የዚህ ውጤት ሳቢያ/ምክንያት ምንጊዜም አስተሳሰቦችህ ናቸው።

### ቦብ ዶይል

ስሜታዊነት የምናስበውን እንድናውቅ የሚያደርግ አስገራሚ ስጦታ ነው።

ስሜቶችህ ፈጥነው ምን እያሰብክ እንደሆነ ይነግሩሃል። የሆነ መጥፎ መጥፎ ወሬ እንደሰማህ የተሰማህ ስሜት ወዲያው ሲሰወር አሰብ። ያ በሆድህ የነበረው ስሜት ቅጽበታዊ ነበር። በመሆኑም ነው ስሜቶችህ ምን እያሰብክ እንደሆነ የሚያሳውቁ ቀዳሚ ምልክቶች ናቸው የሚባለው። ምን እየተሰማህ እንደሆነ ለመረዳትና ከሚሰማህ ጋር አራስህን ለማጣጣም ትፈልጋልህ። ምክንያቱም ምን እያሰብክ እንደሆነ ለማወቅ አጅግ ቀልጣፋው መንገድ ስሜትህ ስለሆነ ነው።

### ሊዛ ኒኮልስ

ሁለት አይነት ስሜቶች አሉህ። አንደኛው የጥሩና ሌላኛው ደግሞ የመጥፎ ስሜቶችህ ስለሆኑ ሁሉትንም ታውቃቸዋለህ። መጥፎ ስሜቶች የሚባሉት ድብርት፣ ቁጣ፣ ተቃውሞ፣ ፀፀት፣ ወዘተ ናቸው።

በማንኛውም ወቅት የሚሰማህን የምታውቀው አንተው በመሆንህ ማንም ጥሩ ወይም መጥፎ ተሰማህ ብሎ ሊነገርህ አይችልም። ምን እየተሰማህ



እንደሆነ በእርግጠኝነት ለማወቅ ከተቸገርክ እራስህን ጠይቅ። «ምን ለየተሰማኝ ነው?» በል። ቀን ላይ ቆም ብለህ ይህን ጥያቄ ጠይቅ። እንዲያ ስትጠይቅ ምን ለየተሰማህ እንደሆነ ትገነዘባለህ።

ማወቅ የሚገባህ ነገር ቢኖር መጥፎ ስሜት እያለህ በዚያው ላይ ተደርጎ መልካም አስተሳሰብ ሊኖር የማይችል መሆኑን ነው። ይህም ሆነ የሚጥስ ይሆናል። ምክንያቱም የስሜቶችህ ሳቢያ/ምክንያት አስተሳሰቦችህ ናቸውና ነው። መጥፎ ለየተሰማህ ከሆነ መጥፎ ስሜት እንዲያድርብህ የሚያደርጉ አስተሳሰቦችን እያውጠነጠንክ ነው።

አስተሳሰቦችህ ፍሪኮንሲህን ይወስናሉ። ስሜቶችህ ወዲያውኑ ምን አይነት ፍሪኮንሲ ላይ እንዳለህ ይነግሩሃል። መጥፎ ለየተሰማህ ከሆነ ተጨማሪ መጥፎ ነገሮችን በሚጋብዝ ፍሪኮንሲ ላይ ነህ። የስበት ህግም የመጥፎ ምስሎችንና መጥፎ ስሜት የሚያጭሩብህን ነገሮች መልሶ ወደአንተ በመላክ አፀፋ ማድረግ ይኖርበታል።

መጥፎ ለየተሰማህና አስተሳሰብህን ቀይረህ የተሻለ ስሜት እንዲያድርብህ ማድረግ አልችል ባልክ ቁጥር «የበለጠ የከፋ ስሜት የሚያጭሩብኝ ተጨማሪ ሁኔታዎችን ስጠኝ » እያልክ ነው። «አምጣው!» እያልክ ነው።

**ሊዛ ኒኮልስ**

የዛኛው ግልባጭ ደግሞ መልካም ስሜታዊነትና ስሜቶች አለህ የሚለው ነው። መቼ እንደመጡ ታውቃለህ። ጥሩ እንዲሰማህ ያደረጉ በመሆናቸው። በእያንዳንዱ ቀን ፊንጠዝያ፣ ደስታ ፣ ፍላጎት ፣ ፍቅር ቢሰማን ብለህ ገምት። መልካም ስሜቶችህን በምታንቀሳቃስህ ወቅት ተጨማሪ መልካም ስሜቶች ወደ አንተ ይመጣሉ። ጥሩ ስሜት የሚያመጡልህ ነገሮችም እንዲሁ።

**ቦብ ዶይል**

እጅግ ቀላል ነው። «በዚህች ሰአት ምን እያሰበኩ ነው?» መልካም፣ እንዴት ነህ? «ደህና ነኝ» ጥሩ፣ ቀጥል።

በአንድ ጊዜ ጥሩ ስሜት ለማሳደርና አሉታዊ አስተሳሰቦች፣ ለማግኘት እይቻልም። ጥሩ እየተሰማህ ከሆነ መልካም አስተሳሰቦችህን እያውጠነጠንክ ነው። ይታይሃል፣ በህይወትህ ማንኛውም ነገር ሊኖርህ ይችላል። ወሰን የለውም። አንድ ነገር ግን መያዝ አለብህ። መልካም ሊሰማህ ይገባል። ስታስተውለው ትፈልገው የነበረው ነገር ይህን አልነበረምን? ህጉ በእርግጥ የማያበል ነው።

### ማርሲ ሺሞፍ

ጥሩ እየተሰማህ ከሆነ ምኞትህን የያዘ መጪ ዘመንን እየፈጠርክ ነው። መጥፎ ከተመኘህ ከምኞትህ ያፈነገጠ መጻኢ ዘመን እየፈጠርክ ነው። እያንዳንዱን ቀን ስታሳልፍ የስበት ህግ በየሴኩንዲ እየሰራ ነው። የምናስበውና የሚሰማን ነገር ሁሉ መጻኢ ዘመናችንን ይፈጥራል። ተጨንቀህ ወይም ፈርተህ ከዋልክ ቀኑን ሙሉ የበለጠ ስትጨነቅና ስትፈራ እንደዋልክ አወቅ።

ጥሩ እየተሰማህ ከሆነ መልካም አስተሳሰቦችን እያውጠነጠንክ መሆን አለበት። እናም ተጨማሪ መልካም ነገሮችን መልሶ የሚያመጣልህ ኃይለኛ ፍሪኮንሲ እየረጨህ ነው። እነዚህ መልካም ነገሮች በተራቸው ጥሩ ስሜት ያመጡልሃል። ጥሩ ስሜት የተሰማህበትን ወቅት አትልቀቀው። አስበው። ጥሩ በተሰማህ ቁጥር ጠንክረህ መልካም ነገሮችን ወደራስህ እየሳብክ መሆኑን ተገንዝብ።

አንድ እርምጃ ወደፊት አንሂድና ስሜቶችህ ምን እያሰብክ እንደሆነ አንድታውቅ ከአለም የተሳኩ መልዕክቶች ቢሆኑስ?

### ጃክ ካንፊልድ

ሰሜቶቻችን በጉዳዩ ፣ በጉዳናው ላይ መሆን አለመሆናችንን የሚጠቁሙን መረጃ መጋቢ መሳሪያዎች ናቸው።

አስተሳሰቦችህ የማንኛውም ነገር ቀዳሚ መንስኤ መሆናቸውን አሳውቁ። እናም ሳታቋርጥ ስታስብ ወደያውኑ ወደ ውጪ አለም

ይላካል። ያ አስተሳሰብ ከሚመጥነው ፈሪኮንሲ ጋር ማግኔታዊ መለጠፍን ያመጣል። ወደያውኑ የዚያን ፍሪኮንሲ ንባብ ወደ ስሜቶችህ መልሶ ይልካቸዋል። በሌላ አባባል ስሜቶችህ ከውጭው አለም የተላኩልህ መልዕክቶች ናቸው። አሁን ያለህበትን ፍሪኮንሲም ይነግሩሃል። ስሜቶችህ የፍሪኮንሲን መረጃ ማግኛ መንገድ ናቸው።

ጥሩ ስሜት እየተሰማህ ከሆነ «መልካም አስተሳሰቦችን እያውጠነጠንክ ነው» የሚል መልዕክት ከአለም መጣልህ ማለት ነው። እንደዚሁም መጥፎ ከተሰማህ «መጥፎ ሃሳቦች እያውጠነጠንክ ነው» የሚል መልዕክት ከአለም ተላክልህ ማለት ነው።

በመሆኑም መጥፎ ሲሰማህ «ማስጠንቀቂያ! አሁን ማሰብ አቁም። አሉታዊ ፍሪኮንሲ መዘገብህን አቁም። ፍሪኮንሲ ቀይር። ክስተቶችን ቀንስ። ማስጠንቀቂያ!» የሚል መልዕክት ከውጪው አለም ይላክልሃል።

በሚቀጥለው ጊዜ መጥፎ ከተሰማህ ወይም አሉታዊ ስሜታዊነት ካደረግህ ከውጪው አለም የሚላክልህን መልዕክት አዳምጠው። በዛ ወቅት በአሉታዊ ፍሪኮንሲ ላይ በመሆንህ የሚከለክልህን መልካም ነገር ሁሉ ገድቦህ አታስደርስም። አስተሳሰብህን ቀይር። ስለጥሩ ነገር አስብ። ጥሩ ስሜቶችህ ሲያንሰራሩ እራስህን ወደ አዲስ ፍሪኮንሲ መቀየርህ ይታወቅሃል። አለምም በተሻሉ ስሜቶች ይህኑ ታረጋግጣለች።

**ቦብ ዶይል**

ከምታስበው ይልቅ የሚሰማህን ነው የምታገኘው። ለዚህም ነው ሰዎች ከመኝታቸው እንደተነሱ አውራ ጣታቸውን በመውጋት መጥመዝመዝ የሚጀምራቸው። ቀኑን መላ እንዲሁ ያሳልፏቸዋል። ስሜታዊነታቸውን ትንሽ ለወጥ ቢያደርጉት ቀኑን በጥላ መቀየር እንደሚችሉ የሚያሳያቸው ምንም ምልክት የላቸውም።

ቀኑን ስትጀምር በደስታ ከሆነና ስሜትህን የሚለወጥ ምንም ነገር ካላጋጠመህ በስበት ህግ መሠረት የደስታ ስሜትህን እንደነበሪ የሚያስቀጥሉ ተጨማሪ ሁኔታዎችንና ሰዎች መሳብህን ትቀጥላለህ።

አንድ መጥፎ አጋጣሚ በሌላ የተተካበት ብዙ አጋጣሚዎችን አይተናል። አውቀኸውም ይህን ሳታውቅ ሰንሰለቱ የጀመረው በአንድ ሃሳብ ነው። አንዱ መጥፎ ሃሳብ ሌሎች መጥፎ ሃሳቦችን ሲገቡት ፍሪኮንሲው የዘጋና የተሳሳተ ነገር ይከተላል። ለዚያ የተሳሳተ ነገር አሀፋ ስትመልስ ሌሎች ስህተቶችን ትሰባለህ። ሆን ብለህ አስተሳሰብህን በመለወጥ ከዚያ ፍሪኮንሲ ወጥተህ መሄድ ካልቻልክ ሰንሰለቱ አይበጠስም። ይቀጥላል።

አስተሳሰብህን ወደምትፈልገው ለመለወጥ ትችላለህ። ፍሪኮንሲህን ለመለወጥህ በስሜቶችህ ታረጋግጣለህ። የስበት ህግም አዲሱን ፍሪኮንሲ መጥኖ በመያዙ የህይወትህን አዲስ ምስሎች ወደ አንተው መልሶ ይልክልሃል። እዚህ ላይ ነው ስሜቶችህን ከጥቅም ላይ በማዋል በህይወትህ የምትፈልገውን ለማግኘት እቅም መስጫ አድርገህ የምትጠቀምበት።

ስሜቶችህን እንዲያውም ከፍ ያለ ፍሪኮንሲ ለማስተላለፍ ትጠቀምባቸዋለህ። ይህም የሚሆነው በምትፈልገው ላይ ስሜትን በማክል ነው።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

የጤናማነት ስሜት አሁኑኑ መሰማት ሊጀምርህ ይችላል። የባለፀጋነት ስሜትም እንዲሁ። እንደተመኘኸው አይነት ስሜት አልሰማህ ካለ ስሜቶችህን በማዳመጥ ላይ አተኩርና ወደ ጠቃሚነት ከፍ አድርጋቸው። እራስህን ከፍ ለማድረግ በማለት አጠንክረህ በስሜቶችህ ላይ ስታተኩር ስሜቶችህን ራሳቸውን ከፍ ታደርጋቸዋለህ። እንደዚህ ለማድረግ እንደኛው መንገድ አይንህን በመዝጋት ከሚያሳስቱ እይታዎች መቆጠብና በሚሰማህ ላይ በማተኮር ነው። ለደቂቃም ቢሆን ፈገግታ ይኑርህ።

**ሊዛ ኒኮልስ**

አስተሳሰቦችህና ስሜቶችህ ህይወትህን ይፈጥራሉ። ሁሌም እንዲሁ ነው። የተረጋገጠ።

ልክ እንደግራቪቲ፡ ህግ በመሳሳቱና በዚያን ቀን የግራቪቲ  
 እንዳይሰራ በመርዳቱ ምክንያት አሳሞች ክንፍ አውጥተው ሲ  
 አታይም፡፡ በተመሳሳይ የሰበት ህግም ምንም ልዩነት አያደርግም፡፡ እን  
 ነገር ወደ አንተ ከመጣ አንተ ነህ ያመጣኸው በተራዘመ ማሰብ፡፡ የሰበ  
 ህግ ግልፅ ያለ ነው፡፡

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

ለመዋጥ ሊያስቸግር ይችላል፡፡ ነገር ግን፣ እራሳችንን አዘጋጅተ  
 ለነገሩ ክፍት ስንሆን ውጤቱ እጅግ አስደንጋጭ ይሆናል፡፡ ይህ አን  
 በሀይወትህ ቦታ የነበረው አስተሳሰብ የግንዛቤ ሰውጥ ስታደር  
 እንዳልነበረ ይሆናል እንደማለት ያለ ነው፡፡

ማንኛውንም ነገር የመለወጥ አቅም አለህ፡፡ ምክንያቱም ሃሳቦችህ  
 መምረጥ የምትችለውና ስሜቶችህን ለይተህ የምታውቅ አንተ  
 ስለሆንክ ነው፡፡

«እየኖርክ የራስህን አለም ትፈጥራለህ»  
 ዊንስተን ቸርችል

**ዶ/ር ጆ/ቫይታል**

ጥሩ ከተሰማህ በእርግጥ ጠቃሚ ነው፡፡ ምክንያቱም ይህ ጥሩ  
 ስሜት ነው ወደ ውጭው ሄዶ ቅስቀሳ በማድረግ መሰል ተጨማሪ  
 ነገሮችን ወደ አንተ የሚያመጣልህ፡፡ ስለሆነም የበለጠ ጥሩ ሊሰማህ  
 ከቻለ ተጨማሪ መልካም ስሜት እንዲኖርህ የሚረዱ ነገሮችን  
 ትሰጣለህ፡፡ እራስህንም ከፍ ከፍ ታደርጋለህ፡፡

**ቦብ ፕሮክቶር**

ክርሰስ ስትል ወዲያውኑ መመለስ የምትችል መሆኑን ታውቅ ነበር?  
 ቆንጆ መብቃ አዳምጥ ወይም ማንገራገር ጀምር፡፡ ስሜታዎንትህን  
 ይለውጥልሃል፡፡ ወይም ስለአንድ ቆንጆ ነገር አሰብ፤ ስለ አንድ  
 የምትወደው ህፃን ወይም የምትመክበትን ሰው ማንሰላሰል ጀምር፡፡

የን ሃሳብ በውስጥህ አቆየው። ሁሉንም ነገር ዝጋና ይህን ሃሳብ ብቻ ያገቡ። ጥሩ ስሜት ሊሰማህ እንደሚጀምር ላረጋግጥላህ አችላለሁ።

እጅጌዎችህን የሚሰበሰቡልህ የምስጢር ቀናፊዎች ዝርዝር አዘጋጅ። ስሜትህን ወዲያውኑ የሚያስለውጡ ነገሮችን ማለቱ ነው። ቆንጆ ትውስታዎች፣ መግሊ-ኩነቶች፣ እስቲኝ ወቅቶች፣ ተፈጥሮ፣ የምትወደው ሰው፣ የምታደንቀው መብቃቃ ፣ ወዘተ ሊሆኑ ይችላሉ። በተናደድክ ወይም ጥሩ ባልተሰማህ ጊዜ ወደዚህ ዝርዝር መለስ በልና ባንዱ ላይ አትኩሮትህን እድርግ። የተለያዩ ነገሮች ወደተለያዩ በተለያዩ ጊዜዎች ይለዋውጡሃል። አንደኛው ካልሠራ ወደ ሌላኛው ዙር። እራስህንና ፍሪኮንሲህን ለመቀየር የሚወስድብህ አንድ ወይም ሁለት ደቂቃ ብቻ ነው።

### ፍቅር የስሜቶች ሁሉ ስሜት

#### ጀምስ ሬይ

(ፈላስፋ፣ ሴክቸረር፣ ደራሲና የብልፅግናና የሰው እምቅ ኃይል ፕሮግራም መስራች)

እንደምሳሌ ብንወስደው ጥሩ መስማት ለቤት እንሰላቶችህም ይሰራል። እንሰላት በሚገርም የስሜት ሁኔታ ላይ ስለሚከተህ እጅግ የሚገርሙ ናቸው። ለእንሰላቱ ፍቅር ስታሳያቸው ፍቅሩ ለአንተም ሀይወት መልካሙን ሁሉ ያስገኝለታል። የሚገርም ስጦታ ነው።

«የአስተሳሰብና ፍቅር ቅይጥ ነው ማንም የማይገድበውን የሰበት ህግ ሃይል የሚሰራው»

ቻርለስ ሁቫል

ከፍቅር የበለጠ ኃይል በምድር ላይ አይገኝም። የፍቅር ስሜት ለመርጨት የምትችለው እጅግ ከፍተኛው ፍሪኮንሲ ነው። ሁሉን

ሃሳብህን በፍቅር ብታደርገው፣ ሁሉንም ሰውና ነገር ማፍቀር ብትጎህ ይወቅጥ ይለወጣል።

ሰነፍ አንዳንድ ቀደምት ተመራማሪዎች የሰበትን ህግ የመውደድ ሲሉ ገልጸውታል። ተመራመርና ለምን አንዳሉ ትደርስበታለህ። ስለእነ ሰው ደግ ነገር ካለሰብክ ያን ደግ ያልሆነ አስተሳሰብህን ታገኘሃል ባለማሰብህ አራሱህን አንጂ ማንንም አትጎዳም። መውደድን ታገኘሃል ማን ተጠቃሚ እንደሚሆን ገምት። አንተው ነህ። እናም ዋናው ብታሰ የማያፈቅር ከሆነ የሰበት ህግ ወይም ህገ-መውደድ አጠንክሮ ሁኔታ ይሰጥሃል። ምክንያቱም እጅግ ከፍተኛ በሆነ ፍሪኮንሲ ላይ መል ነው። ከፍተኛ የፍቅር ስሜት ባደረብህና በረጨህ ቁጥር የበለጠ አቅና ታገኛለህ።

«የሰበት ህግ ሌላው ሰው ህገ-ፍቅር የሆነው ሃሳብ ከአንፃራዊነት ነገር ጋር የመዘመዱን መርህ ስለሆነም እያንዳንዱን የሰበ ተጥክሮ የሚያዘው መሆኑን ያሳያል። ይህ ሁሉንም ነገ የሚመለከት ዘለዓለማዊና መሠረታዊ መርህ ነው። በሁሉግ ፍልስፍና፣ ሃይማኖትና ሳይንስ ተቀባይነት ያለው መርህ ነው። ከዚህ ፍቅረ-ህግ ማፈገፈግ አይቻልም። ለአስተሳሰብ ብርታት የሚለጥ ስሜት ነው። ስሜት ፍላጎት ሲሆን ፍላጎትም ፍቅር ነው። አስተሳሰብ በፍቅር ሲጠረዝ የማይደፈር ይሆናል።»

ቻርለስ ሀኔዕ

### ማርሲ ሺሞፍ

አስተሳሰብህንና ስሜቶችህን በትክክል መቆጣጠር ስትጀምር የራሱህ እውነተኛ አለም መፍጠር ጀመርክ ማለት ነው። ነገነትህም ያለው እዚህ ነው። አቅምህ ሁሉ ያለውም እዚህ ነው።

ማርሲ ሺሞፍ የታላቁን አልበርታኒስታይን አባባል ይጋራል። «የሰው ልጅ ሁሉ እራሱን መጠየቅ ያለበት ይህች አለም ተለማሚ ናትን? ብሎ ነው።»

የሰበት ህግን ካወቅን የምንሰጠው መልስ «አዎ ይህች አለም ተሰማሚ ናት» የሚል ይሆናል። ለምን? ምክንያቱም በሰበት ህግ መሠረት እንዲህ ብለህ ስታስብ ተሰማሚነቷ ያጋጥምሃልና ነው። አልበርታንስታይን እንዲህ አይነት ጥያቄ ያነሳው ሚስጥሩን ስለሚያውቀው ነው። ጥያቄውን በመጠየቅ እንድናስብና ውሳኔ እንድናሳልፍ እንደሚገፋፋን ያውቅ ነበር። ጥያቄውን በማንሳቱ ብቻ ትልቅ አድል ሰጥቶናል።

የአልበርታንስታይንን ፍላጎት የበለጠ በማስፋት ይህች አለም ገናና ናት ብለህ ማረጋገጥና፣ ማወጅ ትችላለህ። ይህች አለም ታላቅ ናት። መልካሙን ነገር ሁሉም ታመጣልኛለች፣ አለም በማንኛውም ጉዳይ ታብርልኛለች፣ በማንኛውም ነገር ትደግፈኛለች፣ ፍላጎቱንም ፈጥና ታሟላልኛለች በማለት አረጋግጥ ። ይህች አለም ወዳጅህ መሆኗን አወቅ።

**ጃክ ካንፊልድ**

ስለምስጢሩ ከተማርኩና ለህይወቴ ጥቅም ማዋል ከጀመርኩበት አንስቶ ህይወቴ በአውነት ታምራዊ መሆን ጀምሯል። ሁሉም ሰው ለመኖር የሚመቸው ህይወት እኔ በየቀኑ የምኖረውን አይነት ነው ብዬ አስባለሁ። የምኖረው 4.5 ሚሊዮን ዶላር በሚገመት መኖሪያ ውስጥ ነው። የምሞትላት ሚስት አለችኝ። በአለም ውስጥ በሚገኙ አስገራሚ ቦታዎች የአመት አረፍቱን አደርጋለሁ። ተራራዎችን ወጥቻለሁ። ሳፊሪዎችን ኅብኝቻለሁ። ይህ ሁሉ ሊሆን የቻለው ስለሚስጥሩ በማወቄ ነው።

**ቦብ ፕሮክቶር**

ህይወት ፍፁም ክስተታዊ መሆን ይችላል። መሆንም አለበት። ይሆናልም። ይህ የሚሆነውም ሚስጥሩን መጠቀም ስትጀምር ነው።

ህይወትህ ይህ ነው እስከምትረዳው ድረስ ይጠባበቅህ የነበረው። እስከአሁን ህይወት አስቸጋሪና ትግል እንደሆነ አድርገህ አስበህ ይሆናል። በሰበት ህግ መሠረትም ያሰብከውን አይነት ህይወት ልትኖር ትችላለህ።



እሁኑኑ ለአለም «ሠይወት እጅግ ተሳል ነው። ሠይወት እጅግ ጥሩ ነው። ጥሩ ነገሮች ሁሉ ያጋጥሙኛል» ብለህ በጩኸት አሰማ።

በውስጥህ እንድታገኘው እየጠበቀ ያለ አንድ እውነት አለ። ይህም እውነት «ሠይወት መስጠት ያለባትን ጥሩ ነገር ሁሉ ታገኛለህ» የሚል ነው። ይህን ጉዳይ ሲጀመርም ታውቀዋለህ። ምክንያቱም መልካም ነገር ሳያጋጥምህ ሲተር የሚሰማህን አለመመቸት ታውቀዋለህና ነው። ጥሩ ነገሮች የተፈጥሮ መብቶችህ ናቸው። አንተ የራስህ ፈጣሪ ነህ። የሰበት ህግ በሠይወትህ የምትፈልገውን ለማግኘት የሚረዳህ መሳሪያ ነው። ወደሠይወት ሚስጥርና ወደ ራስህ ለአላዊነት እንኳን ደህና መጣህ።

### የምስጢሩ ማጠቃለያዎች

- የሰበት ህግ የተፈጥሮ ህግ ሲሆን ልክ እንደ ግራቪቲ ህግ ለማንም አይወግንም።
- እራስህ ጎትተህ ካልሳብከው በስተቀር ምንም ነገር ወደ ተሞክሮህ አይመጣም
- ስለምታስበው ነገር ለማወቅ ምን እየተሰማህ እንደሆነ ተመራመር። ስሜታዊነቶች ጠቃሚ መሳሪያ ናቸው። ምን እያሰብን እንደሆነ ቀድመው ስለሚነግሩን።
- መጥፎ እየተሰማን መልካም አስተሳሰብ ሊኖረን አይችልም።
- አስተሳሰብህ ፍሪኮንሲህን ይወስናል። የሚሰሙህ ስሜቶችም በፍጥነት በየትኛው ፍሪኮንሲ ላይ እንደሆንክ ይነግሩሃል። መጥፎ ሲሰማህ የበለጡ መጥፎ ነገሮች በሚሰብ ፍሪኮንሲ ላይ ነህ። ጥሩ ሲሰማህ የበለጡ መልካም ነገሮችህን ሞጥረህ አያስጠጋህ ነው።
- አስደሳች ትዝታን፣ ተፈጥሮን ወይም የምትወደው መብቂታን የመሳሰሉ የምስጢሩ መዘዎች የስሜቶችህን ፍሪኮንሲ በቅፅበት ሊለውጡ ይችላሉ።
- የፍቅር ስሜት ለማሰራጨት የምትችለው እጅግ ከፍተኛው ፍሪኮንሲ ነው። የላቀ ፍቅር እየተሰማህና እያሰራጨህ ከሆነ ከፍ ያለ አቅም/ ኃይል እየተጠቀምክ ነው ማለት ነው።

## የምስጢሩ አጠቃቀም

ፈጣሪ ነህ። የሰበት ህግን በመጠቀም የመፍጠር ቀላል ሂደት አለ። እጅግ ታላላቆቹ መምህራን በእስገራሚው ሥራዎቻቸው አማካይነት ለፈጠራ ሂደቱ አስተዋዕኔ አድርገዋል። አንዳንዶቹ አለም አንዴት እንደሆነች የሚያሳይ ትረካዎችን ፈጥረዋል። በትረካዎቻቸው ውስጥ የሚገኘው ጥበብ ከትውልድ ወደ ትውልድ ወርዶ ታሪክ ሆኗል። በአሁኑ ወቅት ህያው የሆኑ ብዙ ሰዎች የነዚህ ትረካዎች ይዘት የህይወት ጭብጥ መሆኑን ይሥቱታል።

### ጀምስ ሬይ

ስለ አላዲንና ፋኑሱ ስታሰብ አላዲን ፋኑሱን አነሳ፣ አጠፋና ሰይጣኑን አባረረ። ሰይጣኑ ሁሉም የሚለው ነገር አለ።

«ፍላጎትህ የኔ ትዕዛዝ ነው»።

ታሪኩ እንደሚለው ሶስት አይነት ፍላጎቶች አሉ። ነገር ግን ታሪኩን አራሱ ወደ ጌላ ሂደህ ብትመረምረው የምኞት ምንም ገደብ የለውም።

ስለዛም አሰብ።

ይህን አባባል ወስደን በህይወት ላይ እናውለው ። አስታውስ አላዲን የሚፈልገውን ሁሉም የሚጠይቅ ነው። በሌላ በኩል ደግሞ በሰይጣን የተመሰለችው አለም አለች። በዘልማድ ብዙ ብዙ ተብላ ትጠራለች። ምንም ትባል ምን ለአንተ ፍላጎት የሚመቸውን ትመርጣለህ። ነገር ግን ሁሉም ዘልማድ ከእኛ የበለጠ አንድ ነገር እንዳለ ነግረውናል። የአላዲን ሰይጣን ሁልጊዜ የሚለው ነገር አለ።

«ፍላጎትህ የእኔ ትዕዛዝ ነው»።

ይህ አስደናቂ ተረት ህይወትህና በውስጡ የሚገኙት ነገሮች ሁሉ በእራስ የተፈጠሩ መሆናቸውን ያሳያል። ሰይጣን ለእያንዳንዱ ትዕዛዝ መልስ ብቻ ነው የሰጠው። ሰይጣን የሰበት ህግ ነው። ሁልጊዜ የምትሰውንና የምታስበውን ያደምጣል። የሚገምተው የምታስበው የምትፈልገውን ነው፤ የምትናገረው የምትፈልገውን ነው፤ የምትሰራው የምትፈልገውን ነው ብሎ ነው። አንተን የአለም አለቃና ሰይጣንም አገልጋይ እንደሆነ ነው የሚያስበው። ሰይጣን ትዕዛዝህን እንገራግሮ አያውቅም። አንተ ታስበዋለህ። ሰይጣን ወዲያውኑ አለምን በሰዎች፣ ሁኔታዎችና ከነቶች አማካይነት ምኞትህ ይፈፀም ዘንድ ማገዝ ይጀምራል።

### የፈጠራው ሂደት

በምስጢር ላይ ከጥቅም ላይ የዋለው የፈጠራው ሂደት ከመጽሐፍ ቅዱስ አዲስ ኪዳን የተወሰደ ሲሆን ለፈጠራህ ቀላሉ መመሪያና በሶስት ቀላል ደረጃዎች የሚከፈል ነው።

#### ደረጃ 1:- ጠይቅ

##### ሊዛ ኒኮልስ

የመጀመሪያው ደረጃ መጠየቅ ነው። ለአለምህ ትዕዛዝ ሰጣት። የምትሻውን ትወቅ። እርሷም ላሰብከው ምላሽ ትሰጥሃለች።

##### ቡብ ፕሮክቶር

በእርግጠኝነት የምትፈልገው ምንድን ነው? ቁጭ በልና በብጣሽ ወረቀት ጻፈው። በአሁን ጊዜ ጻፈው። «አሁን እጅግ ደስተኛና የረካሁ ነኝና..... » ብለህ ለመጀመር ትችላለህ። ቀጥለህም ህይወትህ በማንኛውም መስክ ምን ሊሆንልህ እንደምትፈልግ አብራራ።

የምትፈልገውን መምረጥ ይኖርብሃል። ነገር ግን ፍላጎትህን ለይተህ ማወቅ ይኖርብሃል። ይህ የእንተ ሥራ ነው። ግልፅ ፍላጎት ከሌለህ የስበት ህግ የምትፈልገውን ነገር ሊያመጣልህ አይችልም። የተደበላለቀ ፍራብንስ በመላክ ተመሳሳይ ውጤቶችን ታስከትላለህ። ምናልባት በህይወትህ ለመጀመሪያ ጊዜ በእርግጥ የምትፈልገው ነገር ምን እንደሆነ ለይተህ አውጣ። አሁን እንዲኖርህና እንድትሆን ወይም እንድታደርገው የምትፈልገውን ታውቀዋለህ። ገደብ የለውምና ምን ትፈልጋለህ?

በፈጠራ ሂደት መጠየቅ የመጀመሪያው ደረጃ ነው። ስለሆነም መጠየቅ ልምድህ ይሁን። መምረጥ ኖሮብህ ነገር ግን እንዴት መመረጥ እንዳለብህ ግራ ከተጋባህ ጠይቅ። በህይወትህ በምንም ነገር ላይ አትዘጋ። ዝም ብለህ ጠይቅ።

**ዶ/ር ጆ ቫይታል**

ይህ በአውነት የሚያዝናና ነው። ይህችን አለም ልክ እንደ ማውጫ አድርጎ መያዝ ነው። በውስጧ ምጣቅና «እንዲህ አይነት ተሞክሮ፣ ምርትና የዚህ አይነት ሰው እንዲኖሩኝ እፈልጋለሁ» በል። አንተ ነህ ለአለም ፍላጎትህን እያተረብክ ያለኸው። ያን ያህል ቀላል ነው።

አሁንም አሁንም መጠየቅ አይኖርብህም። አንዴ ጠይቅ። አንድን ነገር ከካታሎግ ላይ አይቶ ይሁንልኝ እንደማለት ያለ ነው። ጥያቄህን ካተረብክ በኋላ እንደገና ጥያቄዬ አልደረሰ ይሆናል በማለት መጠራጠርና ድጋሚ ጥያቄ ማቅረብ አይኖርብህም። አንዴ ብቻ የምታደርገውን ጠይቅ። በፈጠራ ሂደትም እንዲሁ ነው። የመጀመሪያ መነሻ ፍላጎትህን ለይቶ ማወቅ ነው። ፍላጎትህን ለይተህ ስታውቅ ጥያቄህን አቅርብሃል ማለት ነው።

**ደረጃ 2:- እመን**

**ሊዛ ኒኮልስ**

ደረጃ ሁለት ማመን ነው። አንዴ ያንተ መሆኑን እመን። የማይዋሻሮት ብዬ ለመጥራት የምወደው እምነት ይኑርህ።

በማይታየው ማመንን። ደርሶኛል በልና እመን። የምትፈልገው ነገር እንዲሆንልህ በጠየቅክበት ጊዜ ያንተው እንደሆነ እወቅ። የተሟላና የጠነከረ እምነት ሊኖርህ ይገባል። ከካታሎግ አይተህ የመረጥከውን ነገር ጠይቀህ ከሆነ ተገናኝ። ምክንያቱም በጥያቄህ መሠረት ስለምታገኝ ነው። በህይወትህም በዚህ መልክ ቀጥል።

«የምትፈልጋቸውን ነገሮች የአንተ እንደሆኑ አድርገህ ተመልከት። እንደፈለካቸው እንደሚገኙ እወቅ። እናም ተዋቸው ይምጡ። ስለነሱ አትጨነቅ። አታስብ። ስላጣሃቸውም አታስብ። የራስህ እንደሆኑ ብቻ ይሰማህ።»

ሮበርት ኮሊየር (1885-1950)

ስትጠይቅና በማይታየው በኩል የተሰጠህ መሆኑን ስታምንና ስታውቅ አለም ትቀየርና ወደሚታየው አለም የጠየቅከው ሁሉ ይመጣ ዘንድ ትጠመዘዛለች። አሁኑኑ እያገኘህ እንደሆነ ምሰል፣ ተናገርና አስብ። ለምን? አለም መስታወት ናትና አሳብህን ወደአንተው መልሳ ስለምታንጸባረቅ ነው። ታዲያ የጠየቅከውን ሁሉ እያገኘህ ቢመስልህ ስሜት አይሰጥም? እስከአሁን ያገኘህት ነገር የለም የሚል አስተሳሰብ ካለህ እስከአሁን አልደረሰኝም የሚለውን መሳብህን ትቀጥላለህ። ደርሶኛል ብለህ ማመን ይኖርብሃል። አግኝቼዋለሁ ብለህ ማመን ይኖርብሃል። የዚህኑ ፍሪኮንሲ መላክ አሰብህ። እናም የነዚህን ምስሎች መልሰህ ታገኛለህ። እንዲያ ስታደርግ የስበት ህግ ሁሉንም ሁኔታዎች፣ ሰዎችና ኩነቶች በርትቶ በመሳብ እንዲደርሱህ ያደርጋል።

የእመት እረፍት ለመውሰድ፣ አዲስ መኪና ወይም ቤት ለመግዛት ስትጠይቅ ሁሉም የአንተው መሆናቸውን እወቅ። ሌላ ጥያቄ ሌላ ቦታ ሄደህ አታቀርብም። ሎተሪ ቢደርስህ ወይም ውርስ ብታገኝ ጥሬ ሃብቱን ገና ሳትረከብ የአንተ መሆኑን ታውቃለህ። ይህም ያንተ መሆኑን ማመን ነው። ደርሶኛል ብሎ የማመን ስሜት ያ ነው። የምትፈልጋቸውን ነገሮች በስሜትህ የባለቤትነት ጥያቄ አንሳባቸውና ያንተ መሆናቸውን እመን። አንደዚያ ስታደርግ የስበት ህግ የፈለከውን ሁኔታ፣ ሰውና ኩነት ጎትቶ ያመጣልሃል።

እራሱን ወደማመን እንዴት ትመጣለህ? እምነት መስራት ጀምር። ልክ እንደ ሀገን ሁገና እምነት ሥራ። እምነት አሁንም ያለህ እንደሆነ ሁሉን ታይ። ማመን ስትሰራ ደርሶኛል ብለህ ማመን ትጀምራለህ።

ጅጊው ሁልጊዜም ለጥና ጥና አስተሳሰቦችህ መልስ ይሰጣል። በጠየቅክበት ጊዜ ብቻ አይደለም። ለዚህም ነው ከጠየቅክ በኋላ ማመንና ማወቅ አለማቋረጥ ያለብህ። ታመን። የአለኝታና የታማኒነት እምነት እጅግ ታላቁ ኃይልህ ነው።



«የፊለክው ይኖርሃል። የውስጥህን የፈጠራ ሂደት እንዴት መጠቀም እንዳለብህ ከተማርክ የማይፈታ ህልም የለም። ለአንዱ የሚሰራ ዘዴ ለሁሉም ይሰራል። ወደ ስልጣን ለመምጣት ቁልፉ ያለህን መጠቀም ነው። እናም የበለጠ የመፍጠር ሂደት በውስጥህ እንዲፈስ ሰፋፊ ቧንቧዎችን ክፍት ማድረግ የግድ ይላል»

ሮበርት ኮሊየር

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

ነገሮች ሁሉ ይሳኩልህ ዘንድ አለም እራሷን እንደገና ታዘጋጃለች።

### ጃክ ካንፊልድ

አብዛኞቻችን በእውነት የምንፈልገውን ነገር እንድንመኝ ለእራሳችን አንፈቅድም። ምክንያቱም ወጤቱን ቀድመን ለማየት ስለማንችል ነው።

### ቡብ ፕሮክቶር

ትንሽ ምርምር ብታደርግ ማንም የተሳካለት እንዴት ለሰኬት እንደበቃ አያውቅ እንደነበር ለማረጋገጥ ትችላለህ። አንድ ነገር ለማድረግ እንደሚጀምር ብቻ ነው የሚያውቀው።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

እንዴት ሊሆን እንደሚችል ማወቅ አያስፈልግህም። አለም እራሷን እንዴት አድርጋ እንደገና እንደምታዋቅር ማወቅ አያስፈልግህም።

እንዴት ሊሆን እንደሚችል፣ አለም እንዴት ወደ አንተ እንደምትመጣ የአንተ ጭንቀት ወይም ሥራ አይደለም። አለም ለአንተ ይህን እንድታደርግልህ ፍቀድላት። እንዴት ሊሆን ይችላል ስትል እምነት የጉደለው ፍሪኮንሊ እየረጨህ ነው። አሁንም የያዘከው ስለመሆኑ እምነት የለህም። ማድረግ ያለብህ ስለመሆኑ ታስባለህ። ይህች አለም ልታደርግልህ መቻሏን ግን አታምንም። እንዴት ሆኖ የሚለው በፈጠራ ሂደቱ ውስጥ የአንተ ድርሻ አይደለም።

### ቦብ ፕሮክቶር

እንዴት እንደሆነ አንተ አታውቅም። እንዲታይህ ይደረጋል። መንገዱ ይከሰትልሃል።

### ሊዛ ኒኮልስ

እንዲሆኑልን የፈለግናቸው ነገሮች ሳይሆኑ ሲቀር ያነሚኝጩናል። ተስፋም እንቆርጣለን። እኛም ተጠራጣሪዎች መሆን እንጀምራለን። ፕሮጣሬው የተስፋ መቁረጥን ስሜት ይወልዳል። ፕሮጣሬውን ውሰድና ቀይረው። ያን ስሜት አስታውስና በማይታጠፍ ታማኒነት ተካው።

### ደረጃ 3:- አግኝ

### ሊዛ ኒኮልስ

ሶስተኛውና የመጨረሻው ደረጃ ማግኘት ነው። ልታደንቀው ይዳዳህ። ሲደርስ እንደሚሰማህ አይነት ስሜት ይሰማህ። አሁኑኑ ይሰማህ።



### ማርሲ ሺሞፍ

እናም በሂደቱ የመልካምና የደስታ ስሜት መኖር እጅግ ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም ጥሩ ሲሰማህ እራስህን በምትፈልገው ነገር ፍሪኮንሲ ላይ ታስተምጣለህ።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ይህች አለም ስሜታም አለም ናት። ስለአንድ ነገር ግን በዚህ ስር ተመጣጣኝ ስሜት ባይኖርህ በህይወትህ የምትፈልገውን እውን ለማድረግ በቂ አቅም ላይኖርህ ይችላል። ስሜት ሊኖርህ ይገባል።

አንዴ ጠይቅ፣ ያገኘህ መሆኑን እመን እናም ታገኝ ዘንድ ማድረግ ያለብህ ቢኖር ጥሩ ስሜት እንዲኖርህ ነው። ጥሩ ሲሰማህ በማግኘት ፍሪኮንሲ ላይ ትሆናለህ። ወደ አንተ እየመጡ ባሉ ጥሩ ነገሮች ፍሪኮንሲ ላይ ነህ እንዲሆንልህ የጠየከውን ታገኛለህ። ስታገኘው የማያስደስትህን ነገር እንዲኖርህ አትፈልግም። ትፈልጋለህ? ስለዚህ እራስህን በጥሩ ስሜት ፍሪኮንሲ ላይ አድርግና አግኝ።

በዛ ፍሪኮንሲ ላይ እራስህን ለማግኘት አጭሩ መንገድ « እያገኘህ ነው። አሁን ለህይወቴ የሚጠቅመውን መልካሙን ሁሉ እያገኘህ ነው። አሁን እያገኘህ ነው» ማለት ነው። ስሜቱም ይደርብህ። ልክ እንደአገኘህ አይነት ይሰማህ።

ውዲ ጓደኛዬ ማርሲ ከአየጊቸው ሁሉ እጅግ ታላቅ መከሰቻ ናት። ማንኛውም ነገር ስሜት ይሰጣታል። የፈለጉትን ማግኘት የሚያስከትለው ስሜት ይሰማታል። ማንኛውም ነገር እየኖረ ይሰማታል። በአንዴት፣ መቼ ወይም የት የተተበተበች አይደለችም። ስሜት ያድርባታል። እናም ይሆንላታል።

ስለዚህ ጥሩ ይሰማህ አሁን።

**ቦብ ፕሮክቶር**

የን ተምኔት ወደ እውነት ስትቀይረው እድገት የላቁ ተምኔቶች በመገንባት አቅጣጫ ላይ ትሆናለህ። ያ ነው እንግዲህ የመፍጠር ሂደት የኔ ወዳጅ።

«በፀሎት ፣ በእምነት ጥያቄ ያቀረበ ማንኛውም መልስ ያገኛል»  
ማቴዎስ 21/22

«የተመኘኸውን ሁሉ ከፀሎት ካመንክ ታገኘዋለህ። ያንተም ይሆናል»።

ማርቆስ 11/24

**ቦብ ዶይል**

የሰበት ህግ የሀገር ጥናትና ትግበራ አሁን አለኝ የሚለውን ስሜት እንዴት ማዳበር እንደሚቻል መልክ ያስይዛል። ያን መኪና ነድተህ ሞክረው። ለዛ ቤት ከሱቅ እቃ ግዛለት። ወደ ቤት ግባ። አሁን አለኝ የሚለውን ስሜት ለማዳበር ማንኛውንም ነገር አድርግ። ያደረካቸውንም ነገሮች አትርሳቸው። ያን ለማግኘት ማድረግ የምትችለው ማንኛውንም ነገር ለመሳብ ይረዳሃል።

ልክ አሁን በእጅህ እንዳለህ ሲሰማህ ስሜቱ እውነተኛ በመሆኑ በቃ ያለህ እይነት ይሆናል። አግኝቻለሁ ብለህ እያመንክ ነው። ታገኘዋለህም።

**ቦብ ዶይል**

አንተው ከተኛህበት ነቅተህ ልትሆን ትችላለህ። ተከስቷል። ወይም አንድ እንቅስቃሴ ለማድረግ የሚያነሳሳ ሃሳብ ኖሮህ ሊሆን ይችላል። «መልካም በዚህ መንገድ ላደርገው እችል ነበር። ነገር ግን መንገዱን አጠላዋለሁ» ማለት የለብህም። እንደዚያ ከሆነ በመልካሙ ጉዳይ ላይ አይደለህም። እንቅስቃሴ አንዳንዴ ላያስፈልገው ይችላል። ነገር ግን እንቅስቃሴው አለም ልታመጣልህ ከምትሞክረው ጋር

አጣጥመህ አያደረከው ከሆነ አስደላች ይሆናል። ሆኖም ሆኖም ይሰማሃል። ጊዜ ይቆያል። በብርሃን ልታደርገው ትችላለህ።

እንቅስቃሴ ለአንዳንድ ሰዎች ሥራ የሚለውን ትርጉም የያዘ ቃል ነው። የተነሳሳ እንቅስቃሴ ግን በምንም አይነት ሥራ የሚፈጥረውን አይነት ስሜት አያመጣም። የተነሳሳ እንቅስቃሴና የእንቅስቃሴ ልዩነት ይነው።

የተነሳሳ እንቅስቃሴ ማለት የሆነ ነገር አገኛለሁ ብለህ የምታደርገው ነው። ለመጥከርና አንድ ነገር እንዲሆን የምታደርገው እንቅስቃሴ የጊልቶሽ ይጥልሃል። የተነሳሳ እንቅስቃሴ ጥረት አይፈልግም። ስሜቱም አስገራሚ ነው። ምክንያቱም በማግኘት ፍሪኮንሲ ላይ ስለሆንክ ነው።

ህይወትን በፍጥነት እንደሚፈስ ወንዝ ውሰዳት። አንድ ነገር እንዲሆን ስትንቀሳቀስ በወንዝ ፍጥነት ተቀራኒ እየሄድክ እንደሆነ አይነት ስሜት ይኖራል። ስሜቱ ከባድና አንደ ትግል አይነት ነው። ከአለም አንድ ነገር ለማግኘት ስትንቀሳቀስ በወንዙ ፍጥነት ተቀራኒ እየሄድክ እንደሆነ አይነት ስሜት ይኖራል። ስሜቱ ከባድና አንደ ትግል አይነት ነው። ከአለም አንድ ነገር ለማግኘት ስትንቀሳቀስ በወንዙ ፍጥነትና አቅጣጫ አብረህ እንደምትጓዝ ይሰማሃል። ድካም አልባነት ይሰማል። የተነሳሳ እንቅስቃሴ ስሜት ይህ ነው። ይህ ነው በአለማችንና ህይወት አቅጣጫ በሀብር የመጓዝ ስሜት። አንዳንድ ጊዜ የፈለከውን እስከምታገኝ ድረስ እንቅስቃሴ እንዳደረክ ልትገነዘበው ትችላለህ። ምክንያቱም እንቅስቃሴ ማድረግ ጥሩ ስሜት ነበረውና ነው። ወደ ጎላ መለስ ብለህ ትመለከትና አለም እንዴት አድርጋ ወደምትፈልገው ያመጣችሁበትን ታምርና ዝንቅንቅ ታያለህ። የምትፈልገውን ያመጣችልህ መሆኑንም እንዲሁ።

**ዶ/ር ጆ ቫይታል**

አለም ፍጥነት ተፈልጋለች። አትዘግይ። ግምትን አትደግፍ። አትጠራጠር። አጋጣሚው ሲገኝ፣ ሲነዘርህና የመገፋፋት ስሜት ከውስጥህ ሲመጣ ተንቀሳቀስ። ያንተ ሥራ ያ ነው። ማድረግ ያለብህ ያን ነው።

ደመነብስህን እመን። ደመነብስ አለም እያነሳሳችሁ ማለት ነው። አለም በማግኘት ፍሪኮንሲ ላይ ሆና እያነጋገረችህ ነው። ደመነብሳዊ ስሜት

ብለህ ተከተላው። አለም የጠየከውን ለማግኘት ማግኘታዊ ማንነታቸውን እያደረገችብህ መሆኑን ትረዳለህ።

### ቦብ ፕሮክቶር

የምትፈልገውን ሁሉ ታመጣዋለህ። ገንዘብ ከሆነ የምትፈልገው ታመጣዋለህ። ሰውም ከሆነ እንዲሁ። የሆነ መጽሐፍንም እንዲሁ ታመጣዋለህ። ቀልብህ ያረፈበትን ነገር ጠንቅቀህ መገንዘብ ይኖርብሃል። ምክንያቱም የምትፈልጋቸውን ነገሮች ምስሎች በአግባቡ በምናብህ ስትሰላቸው እነሱም ወደ አንተ ይሳባሉ። አንተም በተመሳሳይ ወደነሱ ትሳባለህ ነው። በአንተ አማካይነት ወደ ተጨባጭ እውነትነት ይለወጣሉ። እንደዚያ የሚሆነውም ገህግ ነው።

አራስህን እንደ ማግኘት አድርገህና ሁሉንም ነገር እየሳብክ አስታውስ። ስለምትፈልገው ነገር በአይምሮህ ግልፅ ከሆንክ የምትፈልገውን ያን ነገር ወደራስህ ለመሳብ የምትችል ማግኘት ሆነሃል። ተፈላጊው ነገርም በበኩሉ የማግኘት ኃይል ያገኛል። የስበት ህግ አያሌ ነገሮች እያመጣልህ በሄደ ቁጥር አንተም የበለጠ ማግኘታዊ ትሆናለህ። ምክንያቱም ተጨማሪ የተማረነት፣ የእምነትና የእውነት ኃይል ስለሚኖርህ ነው።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ያለምንም ነገር ልትጀምር ትችላለህ። ያለምንም ነገርና መንገድ ይሰራል።

የሚያስፈልግህ ነገር ቢኖር አንተና እንዲሆኑ የሚታሰቡ ነገሮችን የማሰብ አቅምህ ብቻ ናችሁ። በሰው ልጅ ታሪክ የተፈለሰፊና የተሰራ ማንኛውም ነገር የተፀነሰው በአንድ ሃሳብ ነው። ከዚያ አንድ አሳብ ተነስቶ መንገዱ ደራ። ያም መንገድ ከማይታይነት ወደክስተትነት ተሰወጠ።

### ጳክ ካንፊልድ

በጨለማ የሚነጻ አንድ መኪናን አሰብ። የፊት መብራቶች ከአንድ  
 እስከ ሁለት መቶ ጫማ ብቻ የሚያሳዩ ናቸው። ከካሊፎርኒያ እስከ  
 ኒው ዮርክ በጨለማ እየነጻህ ይህን መብራት መጠቀም ትችላለህ።  
 ምክንያቱም ብርሃኑ የሚያስፈልግህ ለተከታታይ ሁለት መቶ  
 ጫማዎች እርቀት ብቻ ነው። የህይወት ጉዳዩም እንዲሁ ነው።  
 በየሁለት መቶ ጫማው ሌላ ሁለት መቶ ጫማ የሚከተል ከሆነ  
 ህይወትም እንዲሁ በተከታታይ እየተለወጠ የሚሄድ ይሆናል።  
 እንዲያ እያለም በእውነት ወደምትፈልገው ያደርስሃል። ምክንያቱም  
 እዛ መድረስ ትፈልጋለህና ነው።

ይህችን አለም አመናት። ተማመን፣ አመንና ታማኒነት ይነርህ።  
 ምስጢሩ የሚለውን ፊልም የማሳየት ምንም አሳብ አልነበረኝም።  
 የራዕዩን ውጤት ብቻ አጥብቄ ይገዢ ነበር። ውጤቱም በልቤ ቁልጭ  
 ብሎ ታይቶኝ ነበር። በሙሉ አቅሜ ተሰምቶኝ ነበር። እናም የሚስጥሩን  
 ፊልም ለመድረስ የሚያስፈልገው ማንኛውም ነገር መጣልን።

«የመጀመሪያው መነሻ ታማኒነት ይሁን። የደረጃውን መጨረሻ  
 አጠቃላይ ማየት አያስፈልግህም። ዝምብለህ ወደ መጀመሪያዎ  
 ደረጃ ውጣ»።

ዶ/ር ማርቲን ሉተር ኪንግ ፩ ኦገስት (1929 - 1968)

### ምስጢሩና አካልህ

የፈጠራ ሂደትን ክብደታቸውን ለመቀነስ ከሚፈለጉ ወፍራሞች አንገር  
 አንደው። መታወቅ ያለበት የመጀመሪያው ነገር ለመቀነስ ስትፈልግ  
 የበለጠ መቀነስን መልሰህ ትስባለህ። በምግብ መቀነስ የማይቻለው ለዚህ  
 ነው። ምክንያቱም አትኩሮትህ ክብደት መቀነስ ነው። ያለማቋረጥ  
 መልሰህ የምትሰበው ክብደት መቀነስ ያሉብህ መሆኑን ነው።

ቀጥሎ መታወቅ ያለበት የውፍረት ሁኔታው የተፈጠረው በአስተሳሰብህ  
 አማካይነት መሆኑ ነው። በተለመደ አነጋገር አንድ ሰው ከሚገባው በላይ  
 ከወፈረ ውፍረቱ የመጣው ከወፍራም አስተሳሰቦች ማለብ ነው። ይህን ያ

ሰው ሊያውቀውም ላያውቀውም ይችላል። እንደ ሰው ቀጭን አስተሳሰብ ይህ ወፍራም አይሆንም። የሰበትን ህግ ጨርሶ ነው የሚያስተባብለው። እንዲያ ከሆነ ሰዎች የቱንም ያህል ዝግመታዊ፣ ታይሮይድ፣ ሜታቦሊዝም ወይም ውፍረታቸው የዘር ነው ቢባሉም ሁሉም የውፍረት አሳቤዎች ሽፋኖች ናቸው። እንደነዚህ አይነት አባባሎችን የምትቀበለው በልምድ ምክንያትና ስለአመንክ ነው። የዚህ አይነት ተምክርም ወፍራም መሆንን መሳብ እንድትቀጥል ያደርግሃል።

ሁለት ሴቶች ልጆች ከወለድኩ በኋላ ወፈርኩ። ውፍረቱ የመጣው ከወለዱ በኋላ ክብደት አይቀንስም ስብሶም ሁለተኛ ከወለዱ በኋላ የሚታሰብ አይደለም እየተባለ እየሰማሁ ከመኖሪ መሆኑን አውቃለሁ። ከእንዲህ አይነት የውፍረት አመለካከት ጋር እራሴን አመሳሰልኩና ውፍረት ስራዬ ሆነ። በእርግጥ ደለብኩ። መድለቤን የበለጠ እየተገነዘብኩ በሄድኩ ቁጥር የበለጠ መድለብን አመጣሁ። በሌላ ቁመናዬ 143 ፓውንድ መዘንኩ። ይህ ሁሉ የሆነው ውፍረትን ስለማሰብ ነበር።

አብዛኛው ሰው እኔም ጭምር የምናምነው ምግብ ክብደትን ይጨምራል የሚለውን ነው። የሚጠቅም እምነት አይደለም። አሁን ሳስበው ዝም ብሎ ያልት ነው። ምግብ ክብደትን አያመጣም። ምግብ ያወፍራል የሚለው ያንተ አመለካከት ነው። ምግብ ክብደትን እንዲጨምር የሚያደርገው አመለካከት የነገሮች ሁሉ ቅድመ መነሻ መሆኑን አስታውሰኝ። የተስተካከለ አመለካከት ይነርህ። ውጤቱም የተስተካከለ ክብደት ይሆናል።

የተስተካከለ ክብደት የሚባለው ለአንተ ጥሩ የሚሰማህ ክብደት ነው። የማንም ሰው የተለየ አባባል የተለየ ትርጉም አያመጣም። የሚመችህ ክብደት ትክክለኛው ክብደት ነው። በቃ።

ቀጭን ሆኖ እንደፈረስ የሚበላ ሰው ልታውቅ ትችላለህ። እንደዚህ አይነት ሰዎች «ያገኘሁትን ሁሉ እበላለሁ ነገር ግን ሁልጊዜም የተስተካከለ ክብደት አለኝ» በማለት ሊፎክሩ ይችላሉ። የአለማችን ጅኒም «እንዳላችሁት ይሁንላችሁ»። ይላቸዋል።

የተስተካከለ ክብደት እንዲኖርህ እነዚህን ደረጃዎች ተከተል።

**ደረጃ 1:- ጠይቅ**

የምትፈልገውን ክብደት ለይተህ አወቅ። ያን የተስተካከለ ክብደት ስትይዝ ምን ዓይነት ቁመና ይኖረኛል ብለህ የምታስበውን በምናብህ አስቀምጠው። መልካም ክብደት ቀደም ብሎ ኖሮህ ከሆነና በዚህ ወቅት የተነሳሽው ፎቶ ካለ ሁልጊዜ ይህን ፎቶ ተመልክተው። ፎቶው ከሌለህ መልካም ክብደትን የሚወክል ሥዕል ፈልግና እንዲሁ ሁሉ ተመልክተው።

**ደረጃ 2:- እመን**

የተስተካከለ ክብደት ይኖረኛልና አሁንም አለኝ በልና እመን። ትክክለኛ ክብደት ያንተ ስለመሆኑ አስመስል። እምነት ፍጠር። የተስተካከለ ክብደት እየመጣልህ መሆኑን ማየት መቻል አለብህ። የተስተካከለ ክብደትህን ጻፍና በመመዘኛ መሳሪያህ ላይ አስቀምጠው። አልያም አትመዘን። እንዲሆንልህ የጠየቅከው ነገር ከአመለካከትህ፣ ከምትናገረውና ከተግባርህ ጋር መጋጨት የለበትም። በአሁኑ ክብደትህ ወቅት ልብስ አትግዛ። ወደፊት እገባለሁ በምትላቸው ልብሶች ላይ እምነት ጣል። አትኩሮትም ስጣቸው። በካታሎግ እንደመረጥክ ሁሉ ትክክለኛውን ክብደት ምረጥ። ጥያቄህን አቅርብ እናም ይሰጥሃል።

መልካም ክብደት ያላቸውን ሰዎች የማየት፣ የማድነቅና በውስጥህ የማሞገስ ፍላጎት ይነር። ፈልጋቸው። ስታደንቃቸውና የዚህም ስሜት ሲሰማህ ለራስህ እንዲሆን ታደርገዋለህ። ወፍራሞች ሲያጋጥሙህ አትያቸው። ትክክለኛ ክብደት ነው ብለህ መደምደም ነው። ዞር በልና የሰው ስሜት ይሰማህ።

**ደረጃ 3:- ተቀበል**

ጥሩ ሊሰማህ ይገባል። ስለራስህም ጥሩ ሊሰማህ ይገባል። ይህ ወሳኝነው። ምክንያቱም አሁን ስለአለው አካልህ ደስታ ሳይሰማ የተስተካከለ ክብደት ሊኖርህ አይችልም። ስለራስህ መጥፎ ከተሰማህ እጅግ ኃይለኛ ስሜት ነው። የዚህ ዓይነት ስሜትም አይቆምም።

አካልህን ጠልተህና እየተቸህ ለውጥ ማምጣት አትችልም። እንዲያውም የከፋ ሁኔታን ትፈጥራለህ እንጂ። እያንዳንዱን የአካልህን ነቁፅ አምካሻት። እንቅስቃሴህን። መልካሙን ስታስብ፤ ስለራስህ ጥሩ ስሜት ሲያደርግህ በተስተካከለ የሰውነት ኩባደትህ ፍሪኮንሲ ላይ ትሆናለህ። ፍፁምነትንም ትጠራለህ።

ሞላሽ ዋትልስ የተባለው ፀሐፊ ስለ አመጋገብ ያለው አስደናቂ ነገር አለ። «ስትመገብ በእስተኛኝኸህ ላይ እትኩሮት ያደረክ ስለመሆኑ እርግጠኛ ሁንና የማኘኸህን፤ የመዋጥህንና ምግብ በአፍህ ውስጥ እያለ የፈጠራበህን ስሜቶች ውደዳቸው። በሚተገለጹ ስትመገብም ይህን ይገመው። ስትበላ ከራስህ ጋር ከሆንክ የምግብ ጣዕም ይታወቅሃል። እየበላህ አይምሮህ ከተሰለበ ምግብ ጨርሶ ጣዕም ያጣል። ስንመገብ ከራሳችን ጋርና ከሚያስደስተው የመብላት ተሞክሮ ላይ ከሆነ፤ ምግቡ ወደ አካላችን ያለምንም ችግር የሚሰርዕ ስለመሆኑ አምኛለሁ።»።

### ስንት ጊዜ ይወሥዳል?

#### ደ/ር ጆ ቫይታል

ለዎች የሚጨነቁበት ሌላው ነገር እንዲሆን የተፈለገው ነገር ሁሉ በስንት ጊዜ ውስጥ ይሆናል የሚለው ነው። ይህን ያህል ጊዜ ይወስዳል የሚል ህገ-መሀሪካፍ የለም። የራስህ ከሁኔታው ጋር የመዛመድ ጉዳይ ነው።

ጊዜ መደናበር ነው። አንስታይን እንዲህ ብሎ ነው የነገረን። ይህን ስትሰማ መጀመሪያ ጊዜህ ከሆነ ጭንቅላትህን የሚያዘር ዕንሠ - ሃሳብ ይሆንብሃል። ምክንያቱም ነገሮች በጊዜ ውስጥ ተከታትለው ሲሆኑ ታያለህና ነው። የኳንቲም ፊዚክስና አንስታይን ሁሉም ነገር በአንድ ወቅት የሚሆን ነው ይላሉ። ይህ የሚሆነውም ጊዜ የሚባል ነገር የለም ብለህ መረዳት ከቻልክና ዕንሠ - ሃሳቡን ከተቀበልክ ነው። እንዲህ ሲሆን



ደግሞ ወደፊት የምትፈልገውን ነገር ሁሉ አግኝተኸዋል ማለት ነው። ሁሉም ነገር የሚሆነው ባንድ ጊዜ ከሆነ ፍላጎትህም ሆኖ ተጠናቋል።

አለም አንተ የምትፈልገውን ለማሳካት ምንም ጊዜ አይፈጅባትም። የዘገየ የሚመስልህ ነገር ሁሉ ዘገይቶ አይደለም። የራስህ ነገር የሆነ መሆኑን ለማመን፣ ለማወቅና ስሜት ለማሳደር በመዘገየትህ ነው የዘገየ የሚመስልህ። በፍላጎትህ ፍሪኮንሲ ላይ ለመሆን በመዘገየትህ ነው። ልክ በፍሪኮንሲው ላይ ስትሆን የምትፈልገው ነገር ይከሰታል።

**ቦብ ዶይል**

ለአለም መጠን ምኒም አይደለም። በሳይንስ ደረጃም ግዙፍና እጅግ የማይታይ ደቃቅ ያልናቸውን ነገሮች ለማሳብ ማስተገር ካቆመ ቆይቷል።

አለም ማንኛውንም ነገር ያለ ድካም ታደርገዋለች። ሣር ለማደግ አይጠጋኝም። ያለድካም ያድጋል። ሁሉም ነገር የአይምሮ ጣጣ ነው። «ይህ ትልቅ ነገር ነው፣ ያ ጊዜ ይወስዳል፣ ወዘተ» የምንለው እኛው ነን። እናም «ይህ ትንሽ ነው፣ አንድ ሰአት እንዲፈጅ አደርገዋለሁ» የምንለው የራሳችንን ደንቦች ነው። እንደ አለማችን ከሆነ ደንቦች የሉም። የእንዳሉ ስሜት አይነት ስሜት ስለምታሳይ ነው እንዲህ አይነት ደንቦች የሚኖሩ የመሰለህ።

አለም ጊዜም መጠንም የላትም። አንድን ብር ማሳየት አንድ ሚሊዮን ብርን ከማሳየት የሚለይበት የለም። ሂደቱ አንድ ነው። አንዱ አጭር ጊዜ የወሰደ ሌላኛው ደግሞ የተራዘመ የሚሆነው ሚሊዮን ብር ብዙ ስለሆነና አንድ ብር ደግሞ ያን የህል ስላልሆነ ብለህ ስላሰብክ ነው።

**ቦብ ዶይል**

ለአለም መጠን ምኒም አይደለም። በሳይንስ ደረጃም ግዙፍና እጅግ የማይታይ ደቃቅ ያልናቸውን ነገሮች ለማነፃፀር ማስተገር ካቆመ ቆይቷል።

አለም ማንኛውንም ነገር ያለ ድካም ታደርገዋለች። ሣር ለማደግ  
 አይጨነቅም። ያለድካም ያድጋል። ሁሉም ነገር የአይምሮ ጣጣ ነው።  
 «ይህ ትልቅ ነገር ነው፣ ያ ጊዜ ይወስዳል፣ ወዘተ» የምንለው እኛው  
 ነን። እናም «ይህ ትንሽ ነው፣ አንድ ሰአት እንዲፈጅ አደርገዋለሁ»  
 የምንለው የራሳችንን ደንቦች ነው። እንደ አሰማችን ከሆነ ደንቦች  
 የሉም። የእንዳሉ ስሜት አይነት ስሜት ስለምታሳይ ነው እንዲህ  
 አይነት ደንቦች የሚኖሩ የመሰለህ።

### ቦባ ፕሮክቶር

ለረጅም ጊዜ አግኝተኸው ከማታውቀው ጓደኛህ ጋር አያወራህ  
 አሰብ። በሆነ ምክንያት ሌላ ሰው ስለዚህ ጓደኛህ አያወራልህ ነው።  
 ከጓደኛህም የስልክ ጥሪ ወይም ደብዳቤ ይደርስሃል።

የሰበት ህግን ለመሞከር በትንሽ ነገር መጀመሩ ቀላሉ መንገድ ነው። ልክ  
 እንደዚህ ያደረገ የአንድ ወጣት ሰውዬን ታሪክ ላካፍልህ። ምስጢር  
 የሚለውን ፊልም አየና በትንሽ ነገር ለመጀመር ወሰነ።

በአይምሮው የላባ ስዕል ሳለ። ይህ ላባ እምሳያ የሌለው ነው ብሎ  
 አረጋገጠ። በላባው ላይ የተለዩ ምልክቶች አደረገ። እናም ይህን ላባ ባየ  
 ቁጥር የባሰ የሰበት ህግን ተንተኗል የፈጠረው ላባ መሆኑን ያለምንም  
 ጥርጥር ያውቀዋል።

ከሁለት ቀናት በኋላ በኒው ዮርክ ከተማ ውስጥ በሚገኝ ርዝመት ባለው  
 ፎቅ ለመውጣት ተቃርቦ ነበር። ለምን እንደሆነ ባያውቅም ብቻ ከፎቁ  
 ሆኖ ወደታች ተመለከተ። በዛ ፎቅ መግቢያ ከእግሩ ሥር ቀደም ብሎ  
 በምናቡ የሳላትን ላባ አየ። በጭንቅላቱ ካለችው ላባ ጋር አንድ አይነት  
 ነው። በምናባዊው ላባ ላይ ያስቀመጣቸው ልዩ ምልክቶችም አሉ። በዛን  
 ጊዜ ያለቅንጣት መጠራጠር የሰበት ህግ ከነሙሱ ክብሩ መሰራቱን  
 አወቀ። በአይምሮው ኃይል አማካይነት አንድን ነገር ወደራሱ የመሳብ  
 አቅም ያለው መሆኑን ተገነዘበ። ምልዑነት ባልጎደለው እምነት አሁን  
 እጅግ ላቅ ያሉ ነገሮችን ወደ መፍጠሩ ተሸጋግሯል።

### ዳቪድ ሺርመር

(የእ.ንቡስት-መንት አሰልጣኝ፣ የሃብት ስፔሺያሊስት)

የመኪና ማቆሚያ ቦታዎችን እንዴት አድርጌ እንዳሰመርኳቸው ብዙዎቹን አስደንቋል። ልክ ምስጢሩ የሚለውን ፊልም እንዳየሁ ነው እንዲህ ማድረግ የጀመርኩት። የመኪና ማቆሚያ ቦታ ልክ በምፈልገው አካባቢ እንደማገኝ ታይቶኛል። 95 በመቶ እንደተመኘሁ ሁት ይሆንልኛል። 5 በመቶ ትንሽ መታገስ ይኖርብኛል። ወዲያውም መኪና አቱም የነበረ ሰው ይለቅልኛል እኔ እገባለሁ። ሁልጊዜ እንደዚያ ነው የሚሆነው።

«ለመኪናዬ ማቆሚያ ሁልጊዜ አገኛለሁ» የሚል ሰው በእርግጥም እንደሚያገኝ አሁን ለመረዳት ትችል ይሆናል። እድለኞችና ሁልጊዜ እጣ ይወጣልናል የሚሉ ሰዎች ሁልጊዜ እጣ እንደሚወጣላቸው ምክንያቱ አሁን ሊገባህ ይችል ይሆናል። እነዚህ ሰዎች ይጠብቁታል። ትልቅ ነገርን በመመኘት ጀምሮ እንዲያ ስታደርግ ህይወትህን ቀድመህ ትፈጥራለህ።

### ቀንህን አስቀድመህ ፍጠር

የሰበት ህግን ተጠቅመህ ሙሉ ህይወትህን አስቀድመህ መፍጠር ትችላለህ። ዛሬ ከጀመርከው አስከሚቀጥለው ነገ ድረስ። ቀንህን አስቀድሞ መገንዘብ የቱን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ ፕሬንቲስ ሙልፎርድ የሚባል መምህር ብዙ ቁምነገሮችን ባካተተበት ዕሁፍ አሳይቶታል።

«አስደሳች ጉብኝት ወይም ጉዞ ይኖረኛል ብለህ ለእራስህ ስትነግር ጉብኝትህን ወይም ጉዞህን አስደሳች የሚያደርግ መልዕክት ከአካልህ ቀድመህ ስለምትልክ ጉብኝትህና ጉዞህ በዚህ መልክ ይስተካከሉልሃል። ከጉብኝትህ ወይም ጉዞህ በፊት መጥፎ ወሬ፣ ወይም ፍርሃት ወይም የሆነ የሚደብር ነገር ካደረብህ ጉዞህንና ጉብኝትህን አስቸጋሪ የሚያደርጉ የማይታዩ አስፈጻሚዎችን ቀድመህ መላክህ ነው። አመለካከቶችን ወይም በሌላ ቋንቋ የአይምሮአችን ሁኔታ ነገሮችን መጥፎና ጥሩ ብሎ አስቀድሞ የመመደብ ሥራ ይሰራል»።

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ

ጥሬነቷን መልፎርድ ይህን የገፈው በ18ቶቹ ነው። መልካም ጀማሪ ነው። የእያንዳንዱን ቀን እያንዳንዱን ኩነት ቀድሞ መገንዘብ የቱን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ በግልፅ ማየት ትችላለህ። እንዲህ ባታደርግ የሚሆነውን ያለ ጥርጥር ታየዋለህ። የዚህ ወቅት ውጤት ጥድሬያና መራራጥ ነው።

ከተጣደፍክና ከተራራጥክ እነዚህ ነገሮች ከፍርሃት የመጡ መሆናቸውን ታውቃለህ። እናም መጥፎ ነገሮችን ቀድመህ እያዘጋጀህ ነው። በተጣደፍክ ቁጥር እንዲን አስቸጋሪ ነገር በሌላ እየተካህ ትሄዳለህ። የስበት ህግም ተጨማሪ ጥድሬያና መራራጥን የሚያመጡ ነገሮችን በተጨማሪ ያዘጋጅልሃል። ማቆምና ከዚያ ፍሪኮንሲ መውጣት ይኖርብሃል። ትንሽ ጊዜ ውሰድና ራስህን ቀይር መጥፎ ነገርን መጋበዝ ስለሌለብህ።

ብዙ ምዕራባውያን ጊዜን ሲያሳድዱ ይውሉና «ጊዜ አጠረን» ይላሉ። አንድ ሰው እንዳለው «በቂ ጊዜ ከሌላቸው ምክንያቱ የስበት ህግ ነው»። ጊዜ የለኝም እያልክ ስታንሰላስል ፍረህ ከሆነ ከአሁኑ ጀምረህ «ከበቂ በላይ ጊዜ አለኝ» ብለህ አበክረህ አውጅና ህይወትህን ለውጥ።

የወደፊት ህይወትህን ለመፍጠር አብይ ጊዜን ወደመጠበቅ ልትዞር ትችላለህ። በሚቀጥለው ጊዜ ያን ጊዜ የምትፈልገውን ለማግኘት የምትጠባበቅበት ሁኔታ ላይ ትደርሳለህ። ይህን በማንኛውም ጊዜና ስታ ልታደርገው ትችላለህ። ማንኛውንም ህይወት ነክ ሁኔታ ወደቀናነት ለውጠው።

ማንኛውንም ነገር አስቀድሞ የመወለን ልምድ ይኑርህ። ይህም የሚሆነው በአመለካከትህ ደረጃ ነው። የተፈጥሮ ሃይሎችን አስቀድመህ በምታደርገውና በምትሄድበት ሁሉ የወደድከው ነገር እንዲሆን እንደታውጠነጥን እንዲያደርጉልህ አዘጋጃቸው ። እናም ህይወትህን ሆን ብለህ ትፈጥረዋለህ።

### የምስጢሩ ማጠቃለያዎች

- ልክ እንደ አላዲኑ ጂኒ የሰበት ህግ ማንኛውንም መመሪያ ይሰጠናል።
- የመፍጠር ሂደት የምትፈልገውን ለመፍጠር በሰበት ደረጃዎች ማለትም ጠይቅ፣ አመንና ተቀበል በተባሉ ደረጃዎች ይረዳሃል።
- አለም የምትፈልገውን እንድታደርግልህ መጠየቅ የምትፈልገውን ለይቶ ለማወቅ እድል ይሰጥሃል። በአይምሮህ ቁልፍ አድርገህ ፍላጎትህን ካወክ ጥያቄህን አቅርቦሃል ማለት ነው።
- ማመን የጠየከውን እንዳገኘህ አይነት መሆንን፣ ማውራትንና ማሰብን ይጨምራል። የፈለኩትን አግኝቻለሁ የሚል ፍሪኮንሲ ስትልክ የሰበት ህግ የፈለካቸውን ሰዎች፣ ኩነቶችና ሁኔታዎች ወደ አንተ ያነቃንቅልሃል።
- ማግኘት የፈለከውን ነገር ስታገኝ የሚለማህን ስሜት አይነት ይይዛል። የአሁን ጥሩ መሰማት በምትፈልገው ነገር ፍሪኮንሲ ላይ እንድትሆን ያደርግሃል።
- ክብደት ለመቀነስ ክብደት በመቀነስ ላይ አታተኩር። ይልቅየው በተስተካከለው ክብደትህ ላይ አተኩር። የተስተካከለ ክብደት ስሜት ይደርብህ። ይሆንልሃልና።
- አንድ ስኒ ቡናን ወይም የመኪና ማቆሚያ ቦታን የመሳሰሉ ጥቃቅን ነገሮችን ተንተርሰህ መጀመር የሰበት ህግን በተግባር ለማየት የሚረዳ ቀላል መንገድ ነው። የሆነች ትንሽ ነገርን ለመሳብ ሞኖረህ ተመኝ። አቅሙን ስታዳብር ከፍ ያሉ ነገሮችን ለመሳብ ትችላለህ።
- እያንዳንዱ ቀን እንዴት እንዲያልፍልህ በምትፈልገው ሁኔታ አስቀድመህ በአመለካከትህ ፍጠረውና ህይወትህን ሆን ብለህ ትሰራዋለህ።

# ሃይለኛ ሂደት

## ዶ/ር ጆ ቫይታል

በዚህ ሰዎች በወቅቱ ሁኔታ ተተብትበው እየኖሩ አይነት ይሰማቸዋል። ማንኛውም አይነት ወቅታዊ ሁኔታ ያለ እውነታ ነው። ያለ እውነታ ደግሞ ምስጢሩ የሚለውን በአገልግሎት ላይ ማዋል ስትጀምር መለወጥ ይጀምራል።

ያለው እውነታህ ወይም የአሁኑ አኗኗርህ ስታውጠነጥናቸው የነበሩ አመለካከቶችህ ውጤት ነው። አመለካከቶችህንና ስሜቶችህን መለወጥ ስትጀምር ሁሉም ተጠቃሎ ይለወጣል።

«ሰው ራሱን መለወጥ ይችላል... እናም የእሱ ባለቤት ይሆናል የሚለው ለትክክለኛው አመለካከት በብቃት የነቃ የማንኛውም አይምር ማጠቃለያ ነው»።

ክርስቲያን ዲ. ላሶር (1866 - 1954)

## ሊዛ ኒኮልስ

ሁኔታዎችን ለመለወጥ ስትፈልግ መጀመሪያ የራስህን አስተሳሰብ ለውጥ። እዳ ይመጣብኛል ብለህ ስትጠብቅ አይቀርም። ይሆናል የምትለው ሌላ ትልቅ ነገርም አይኖርም። የእዳ ደረሰኝ ብቻ ነው። እናም በየቀኑ እዳን እየፈራህ ትውላለህ። የምታስበው እዳን ነው። የምትጠብቀውም እዳን ነው። እዳ ይጠብቀኝ ይሆን እያልክ በተደጋጋሚ ጠይቅ። «እዎ» ነው መልሱ። ምክንያቱም ከመልዕክት ሳጥንህ ውስጥ ሁልጊዜ ይጠብቀኛል የምትለው ነገር እዳ ስለሆነና የሰበት ህግም ለአመለካክትህ ታዛዥነቱን አይነፍግምና ነው። እስኪ ለራስህ አስብና በዕዳ ፋንታ የገንዘብ ጅክ አገኛለህ ብለህ አስብ።

እንዲሆንልህ የምትፈልገው ነገር ከባድ የመሰብ ሃይል አለው። ነገሮችን ወደአንተ ስቦ ስለሚያመጣ ነው። ቡብ ፕሮክቶር እንዳሉት «ፍላጎት ከምትፈልገው ነገር ጋር ሲያገናኝህ እንዲኖረኝ የሚለው ፍላጎትህ ደግሞ

ነገሩን ወደ አንተ ያመጣዋል»። የምትፈልጋቸውን ነገሮች ይሆናሉ ብለህ ጠብቅ። የማትፈልገውን ነገር ደግሞ አትጠብቅ። ምን እንዲሆን ነው አሁን የምትጠብቀው?

ጀምስ ሬይ

ገዙ ሰዎች አሁን ያሉበትን ሁኔታ ብቻ ይገነዘቡና «እኔ እንዲህ ነኝ» ይላሉ። እነርሱ ግን እንደዚያ ነበሩ እንጂ አሁን አይደሉም። ለምሳሌ በባንክ ውስጥ በቂ ገንዘብ የለኝም፣ የምትሻው አይነት ግንኙነት ከማንም ጋር የለኝም፣ ወይም ጤናዬ የተሟላ አይደለም ልትል ትችላለህ። ነገር ግን ያ አይደለም እንደዚያ የሚያስብልህ። ያለፉት ጊዜዎች አመለካከትህና የሥራህ ቅሬቶች ናቸው። ለዚህም ነው ህይወታችን በአለፉት ወቅቶች ቅሬተ-አመለካከትና ተግባር ላይ የተመሰረተ ነው የምንለው። እናም የአሁኑ ማንነትህ በቅሬተ-አመለካከትህ አኳያ የምታየው ከሆነ ለወደፊቱም ምንም የተለየ ነገር እንደማይኖርህ አድርገህ እራስህን አያጨለምክ ነው።

«የአሁኑ ማንነታችን ያለፈ አመለካከታችን ውጤት ነው»

ቡድሃ (536 ቢ.ሲ.ኢ - 483 ቢ.ሲ.ኢ)

ከታላቁ መምህር ኔቪል ጉዳርድ ያገኘሁትን ሂደት ላካፍልህ። ይህ ሂደት በህይወቴ ላይ ሰፊ ውጤት አስከትሏል። ኔቪል ከመተኛትህ በፊት በየቀኑ ያደረግካቸውን ነገሮች ሁሉ እንድታብሰሰሰላቸው ይመክራል። እንደ ኩነት ወይም ወቅት በፊለከው መንገድ ለልሄድ ካለህ እነደገና በአይምሮህ አውጠንጥነው። እነዚያን ኩነቶች በአይምሮህ ውስጥ ደጋግመህ ደጋግመህ ስታውጠነጥናቸው ፍሪኮንሲህን ከቀኑ ታላቅቀውና ለነገ የሚሆን አዲስ ፍሪኮንሲና ምልክት ትረጫለህ። ለወደፊትህ የሚሆኑ አዳዲስ ስዕሎች ሆን ብለህ ፈጥረሃል ማለት ነው። አላስፈላጊ የሆኑትን ስዕሎች ለመለወጥ አሁንም ጊዜ አለህ።

# የውለታ/ምስጋና ሃያል ሂደት

## ዳ/ር ጆ ቫይታል

ህይወትህን ለመለወጥ በአሁኑ ሰዓት ምን ማድረግ ትችላለህ?  
 የመደመሪያው ነገር ምስጋና የሚያስከትሉ ነገሮችን ዝርዝር  
 ግዘጋጅት ነው። ይህ አቅምህን ለውጦ አመለካከትህንም  
 ያስተካክላል። ይህን ከማድረግህ በፊት ምናልባት በሌለህ ነገር ላይ  
 እትኩረህ ይሆናል። አሁን ግን ከዚህ በተቃራኒው ትጓዛለህ። ደስታን  
 ለፈጠራህ ነገሮች ሁሉ አመስጋኝ መሆን ትጀምራለህ።

«ምስጋና/ውለታ ጠቅላላ አይምሮህን ወደ የአለም ፈጣሪ አቅም  
 ያመጣዋል የሚለው ለአንተ እንግዳ አመለካከት ነው። ከግምት  
 አስገባውና አውነት መሆኑን ታያለህ»።

ዋላስ ዋልተር (1860- 1911)

## ማርሴ ሺሞፍ

ምስጋና በህይወትህ የበለጠ የሚያስገኝህ ፍጹማዊነት ያለው መንገድ  
 ነው።

## ዳ/ር ጆን ግሬይ

(ሳይክሎ-ጂስት፣ ደራሲና አለም አቀፍ ተናጋሪ)  
 እያንዳንዱ ወንድ ሚስቱ ትንሽ ነገር አንኳን በማድረግ  
 ስታመሰግነው ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለበት ያውቃል። የበለጠና  
 ጥሩ ነገር የማድረግ ፍላጎት ያደርበታል። ማመስገን ነገሮችንና  
 ድጋፍን የመሳብ አቅም አለው።

## ዳ/ር ጆን ዴማርቲኒ

የምናምንበትንና ምስጋናችንን የጥርነውን ማንኛውንም ነገር እናገኛ  
 ዋለን።



ጀምስ ሬይ

ለእኔ ምስጋና እጅግ ሃያል ነገር ነው። ጧት ጧት ስነሳ «  
 አመለግናለሁ» አላለሁ። ጧት ጧት ገና መሬቱን ስረግጥ  
 «አመለግናለሁ» አላለሁ። ጥርሱን ሳጥብና ጧት ማድረግ ያለብኝን  
 ስሰራ ላለማመስገኔ ምክንያት የሆኑኝን ነገሮች አወጣ  
 አወርዳቸዋለሁ። እነዚህን እያውጠነጠንኩ ምንም አይነት ተራ  
 የቀንተቀን ሥራ አልሰራም። ጠብ እርግፍ አድርጌ ያን አይነት ሥራ  
 እተውና ማመስገን እጀምራለሁ።

ጀምስ ሬይ ስለምስጋና ያለውን ተሞክሮ እያካፈለን ፊልም የተነሳበትን  
 ቀን ጨርሶ አልረሳውም። ከዛን ጊዜ ጀምሮ የጀምስን ሂደት ሀይወቴ  
 አደረኩት። ጧት ከመኝታዬ ስነሳ ሳለመለግን አንድም ነገር  
 አልጀምርም። መሬቱንም መርገጥ ስጀምር እንዲሁ አመለግናለሁ።  
 ገላዬን ስታጠብም እቀጥላለሁ። ቀኑን ሙሉ በሙሉ ለመጀመር ስዘጋጅ  
 ከመቶ በላይ አመለግናለሁ። እንዲህ በማድረጌ ቀኔን ተግቼ እየፈጠርኩት  
 ነው። የቀኑን ፍሪኮንሲ ወስኜዋለሁና ሆን ብዬ የምፈልገውን አይነት ቀን  
 እያሳወቅሁ ነው። ከአልጋዬ ተደናብሬ ወጥቼ ያ ቀን ተቆጣጥሮኝ  
 እንዲውል አላደርግም። እያንዳንዱን ቀን ለመጀመር ከዚህ የተሻለ ምንም  
 አይነት መንገድ የለም። የሀይወቴህ ፈጣሪ ነህና ቀንህንም ፍጠር።

ምስጋና በታሪክ ውስጥ ያለፉት የታላላቅ መምህራን የአስተምህሮ ክፍል  
 ነው። ዋላስ ዋትልስ በ1910 «ሃብታም የመሆን ሳይንስ» ብለው  
 በሰየሙት መጻሕፍት ውስጥ ምስጋና ረጅሙ ክፍል ነው። ይህ መጻሕፍት  
 እጅግን ለውጠኛል። ሚስጥሩ በሚለው ፊልም የተወነ መምህር ሁሉ  
 ምስጋናን የቀን ተቀን ጉዳዩ አድርጎ ተጠቅሞበታል። አብዛኞቹ ቀኑን  
 የሚጀምሩት የምስጋና አመለካከትና ስሜትን ይዘው ነው።

ጆ ሱጋርማን የተባሉ ግሩምና የተቀጣላቸው የንግድ ሰው ሚስጥሩ  
 የሚለውን ፊልም ካዩ በኋላ በዚህ ፊልም ውስጥ የወደዱት ነገር  
 ስለምስጋና የሚተርከውን ክፍል እንደሆነና ምስጋና ለሀይወታቸው  
 መሳካት ያደረገላቸውን አስተዋፅኦ ነገሩኝ። ጆ ያጋጠማቸው የሀይወት  
 መሳካት እንደተጠበቀ ሆኖ ለትንሿ ነገር እንኳን ማመስገናቸውን

ለጠቅላይ ስልጠና ማቆሚያ በታ ሲያገኙ «አመሰግናለሁ» ይላሉ።  
ጾ የምስጋናን ኃይልነትና ያደረገላቸውንም ያውቁታል። እናም ምስጋና  
የላኗቸው ዘይቤ ሆኗል።

ምስጋናን ተጠቅሜ ከሞከርኩትና ካነበብኩት የምስጋና ኃይል ከሁሉም  
በይ ሆኖ እግኝቸዋለሁ። ሚስጥሩን በማወቅ እንደ ነገር ብቻ ማድረግ  
ከሌለ ምስጋናን ተጠቀም የህይወትህ ዘይቤ መሆን እስከሚችል ድረስ።

### ዳር ጆ ቫይታል

አሁን በእጅህ የያዝከውን ነገር አስመልክቶ የተለየ ስሜት  
እስከሚያደርገህ ድረስ ብዙ ጥሩ ነገሮችን መሳብ ትጀምራለህ።  
ምስጋናን የሚያስከትሉ ብዙ ሌሎች ነገሮችን ትሰጣለህ። የፈለኩት  
መኪና፣ ሚስት፣ ቤትና የመሳሰሉት የሉኝም ልትል ትችላለህ።  
እነዚህ የማትፈልጋቸው ነገሮች ናቸው። አሁን በእጅህ በሚገኙትና  
ምስጋና በሚሹ ነገሮች ላይ አተኩር። አሁን ለያዝከው ሁሉ  
አመስጋኝ ከሆንክ ሌላ ቆንጆ ነገር ልትሻና ልታገኝ ትችላለህ።

«ህይወታቸውን በተለየ መንገድ የሚመሩ ብዙ ሰዎች ምስጋና  
የሚባል ነገር ስለሌላቸው ድሆች ሆነው ይኖራሉ።»

ዋላስ ዋትልስ

በእጅህ ያለውን ሳታመሰግን የበለጠ ለማግኘት አይቻልም። ለምን?  
ምክንያቱም ውለታቢስነት ሲሰማህ የምትረጨው አመለካከትና ስሜት  
አውንታዊ ናቸውና። የምቀኝነት፣ የተቃውሞ፣ ያለመርካት ወይም የ  
«ብዩ አይደለም» ስሜቶች የምትሻውን አያስገኙህም። እንዲያውም  
የማትፈልጋቸውን ነገሮች ይጨምሩብሃል። እነዚህ አውንታዊ  
ስሜታዊነቶች መልካም ነገር እንዳይጠጋህ ይከላከላሉ። አሁን የያዝከውን  
መኪና ሳታመሰግን እዲስ መኪና ብትሻ ወደ ውጪ የምትልከው ዋናው  
ዩሪካንሊ ይኸው ይሆናል።

አሁን በእቅድ ስለያዝከው ነገር አመስጋኝ ሁን። በህይወትህ ላጋጠሙህ  
ነገሮች ሁሉ አመስጋኝ ሆነህ ስታስብ ተጨማሪ ምስጋና የምትሰጥላቸው

ነገሮች ያለማቋረጥ ሲሆኑ ታይና ትደነቃለህ። መጀመር አለብህ። የሰበት ሀገም እነዚህን አመስጋኝ አመለካከቶች ያገኛቸዋልና ጨማምር ይሰጥሃል። በማመስገን ፍሪካንሊ ትታጠርና ሁሉም መልካም ነገሮች ያንተ ይሆናሉ።

«የየቀኑ ምስጋናህ ፀጋ ወዳንተ የሚመጣበት ማስተላለፊያ ቀዳዳ ነው»።  
 ጥላስ ጥትልስ

**ሊ ብሮወር**

ነገሮች በትክክል እየሄዱ አይደለም ሲሉ ሰዎች አያንዳንዱ በጊዜ ውስጥ አያለፈ ነው ብዬ እገምታለሁ። አንዱ በቤተሰቤ ውስጥ የሆነ ነገር በተከሰተበት ወቅት አንድ አለት አገኘሁና ይገጠው ቁጭ አልኩ። ይህን አለት ወሰድኩት። በዚህ አስቀመጥኩትና ይህን አለት በነካሁት ቁጥር አንድን የማመሰግነውን ነገር ማሰላሰል እጀምራለሁ። እናም ጧት ጧት ከእንቅልፍ ስነሳ ከመልበሻው አወጣና ይህን አለት በዚህ አከተዋለሁ። ምስጋና ለማቅረብ የምገዳድባቸውን ነገሮች ማሰላሰልም እጀምራለሁ። ማታ ምን አደርጋለሁ? ኪሴን ባዶ አደርጋለሁ።

በዚህ አሳብ ያጋጠመኝ የሆነ ተሞክሮ ነበረኝ። አንድ ከደቡብ አፍሪካ የመጣ ሰው ስጥለው አይቶኝ ነበር። ምንድን ነው ብሎ ጠየቀኝ። አስረዳሁትና እርሱም የውለታ አለት ብሎ ሰየመው። ከሁለት ሳምንት በኋላ ከደቡብ አፍሪካ ደብዳቤ ደረሰኝ። ሰውዬው በደብዳቤው «ልጅ ታይቶ በማይታወቅ ህመም እየተሰቃየ ነው» ብሎ ገፈለኝ። የጉበት በሽታ አይነት ነው ህመሙ። ሶስት የምስጋና አለቶች እንደልከለትም ጠየቀኝ። በመንገድ ያገኝኋቸው ማንኛውም አይነት አለቶች ናቸው። በእርግጥ እንደምልከለት ነገርኩት። አለቶቹ የተለዩ መሆናቸውን ማረጋገጥ ነበረብኝና ወደ ወንዙ ሄድኩ። ትክክለኛቸውን አለቶች መረጥኩ። ለሰውየውም ሳኩለት።

ከአራትና አምስት ወራት በኋላ ከሰውየው ደብዳቤ ደረሰኝ። ልጅ መዳኑንና እንደጉድ እየሰራ መሆኑን ገለፀልኝ። የሆነ ነገር ማወቅ ያለብኝ መሆኑን ነገረኝ። የምስጋና አለቶች በማለት ከሺህ በላይ

ለላቶችን አንዱን በአስር ዶላር ሸጠናል። ገንዘቡንም ለበጎ አድራጎት ለውለነዋልና እናመሰግንሃለን ብሎ ነገረኝ።

በሌሊት የእመስጋኝነት ባህሪ መኖር በጣም ጠቃሚ ነው።

ታላቁ የሳይንስ ሊቅ አልበርት አንስታይን ጊዜን፣ ቦታንና ግራቭቲን የምናይበትን መንገድ በአይነት ለውጦታል። እንደጋላቀር መነሻውና ደሃ ለጀመሩ አንስታይን ያደረገውን ሁሉ ለማግኘት አይችልም ብለህ ማመን ትችል ነበር። አንስታይን ስለሚስጥሩ ብዙ ያውቅ ነበርና በቀን መቶ ጊዜ «አመሰግናለሁ» ይል ነበር። ከእርሱ በፊት አስተዋጽኦ ያደረጉትን የሳይንስ ሊቃውንት አመሰግኗል። ለእራሱ አድገት ያደረጉትን አስተዋጽኦም ተገንዝቦ ነበር።

የምስጋና አንዱ ጥቅም የምትፈልገውን ነገር ለማጋገል በፈጠራ ሂደት ውስጥ ሊካተት መቻሉ ነው። ጠይቅ በሚለው የመጀመሪያው የመፈጠር ሂደት ቡብ ፕሮክቶር የምትፈልገውን ነገር መዝግቦ በመያዝ ጀምሮ ሊል ይመክራል። «እያንዳንዱን አረፍተ ነገር ደስተኛና ባለውለታ ነኝ ብለህ ጀምረው » ይላል።

ልዩ የፊለክውን እንደእገኘህ ሆነህ አመሰግናለሁ ስትል ለአለም እጅግ ሃይለኛ ምልክት መላክህ ነው። ያ ምልክት አሁን እያመሰገንክ በመሆኑ በእኔህ አስገብተኝክ ይላል። በእያንዳንዱ ጧት ከአልጋህ ስትነላ የማመስገን ስሜት መሰማትን ባህል አድርገው።

ምስጢሩን ካወቅሁበትና ይህን ከሌሎች ጋር ለመጋራት ራዕይ ከሆነህበት ጊዜ አንስቶ ለአለም ደስታን የሚያመጣው የሚስጥሩን ፊልም ላላመሰግን የሞልኩበት ቀን የለም። ይህን እውቀት እንዴት አድርገን ወደ የፊልም ሸራ ማምጣት እንዳለብን የሚመለከት ምንም አላብ አልነበረኝም። መንገዱን እንደምናገኘው እምነት ብቻ ነበረኝ። ከተከራ ተቀመጥኩና ውጤቱን መጠባበቅ ጀመርኩ። አስተዳሚ ከፍተኛ ምስጋና ተሰማኝ። እንደዚያ መሆን ስጀምር የጎርፉ በሮች ተከፈቱና ሚስጥሩ ወደሀይወታችን መግባቱ ጀመረ። ለታላቁ የሚስጥሩ ቡድንና

እኔም የልባዊ ስሜቶችና ውለታ እስከአሁን አልተለዩንም። ምስጋና  
የሚያቃጭልብንና የህይወታችን ዘይቤ የሆነብን ቡድን ሆነናል።

### በአይነ ህሊና የማየት ሃያል ሂደት

በአይነ-ህሊና ማየት ቀደምትና የወቅቱ ሊቃውንት ብዙ ያሉላት ሂደት ነው። «የዋናው ቁልፍ» በሚል በ1912 ቻርለስ ሀኔል በባፈው መጽሐፍ ውስጥ ደራሲው 24 መከራዎችን በየሳምንቱ ይሰጣል። ይህንም የሚያደርገው በአይነ-ህሊና ማየትን ለማለማመድ ነው።

በአይነ-ህሊና ማየት ኃያል ነገር ነው። ምክንያቱም እራስህን ከምትፈልገው ነገር ጋር በአይምሮህ እየሳልክ ስታይ የምትፈልገውን ነገር አሁኑኑ የማግኘት አመለካከትና ስሜት ስለሚኖርህ ነው። በአይነ ህሊና ማየት ማተኮርና ጠንካራ ስሜትን መቀስቀስ ነው። በአይነ-ህሊና ስታይ ያን ጠንካራ ፍሪክንሲ ወደ ውጪ አለም ትልካለህ። የስበት ህግ ያን ጠንካራ አመለካኝ ይይዝና ስዕሎቹን መልሶ ወደ እንተ ይልክልሃል። ልክ በአይነ ህሊናህ እንዳየሃቸው አይነቶችን ማለት ነው።

### ዶ/ር ዴቪስ ዌትሌይ

በአይነ-ህሊና የማየት ሂደትን የወሰድኩት ከአፖሎ ፕሮግራም ነው። በ1980 እና 1990 በኦሎምፒክ ፕሮግራም ላይ አካተትኩት። የሚታይ የሞቶር ልምምድ ተብሎ ተጠራ።

በአይነ-ህሊናህ ስታይ እውን ታደርጋለህ። ስለአይምሮ አንድ አስደናቂ ነገር አለ። የኦሎምፒክ ሯጮችን በአይምሯቸው እናስረግጣቸውና ስለህያው ነገር መረጃ የሚሰጥ መሳሪያ እንሰካባቸዋልን። በመሮጫ መስክ ላይ ያሳዩት ተከታታይነት በአይምሯቸው ሲሮጡም አንደሚከሰት ታየ። እንዴት ሲሆን ቻለ? ምክንያቱም አይምሮ ፍጫውን እንዴት እንደሮጥከው ስለማይለይ ነው። በአይምሮህ ውስጥ ከነበርክ በአካልህም ትሆናለህ።

አዲስ ነገር ስለሚፈጥሩና ስለፈጠሯቸው ነገሮች አስብ። ራይት ብራዘርስንና አውሮፕላኖችን፣ ጆርጅ ኤስትማንንና ፊልሙን፣ ጾማስ

አዲስንና አምጋሱን፤ አሌክሳንደር ግርሃም ቤልንና ስልኩን፤ ወዘተ አስባቸው። እንደ ነገር የሚፈለሰፈው በፈልሳፈው አይምሮ ውስጥ የነገሩ ምስል ስለነበረ ነው። ቁልጭ እድርጉ በአይምሮው ስለሳለውና ውጤቱንም እንዲሁ በአይምሮው ስላስቀመጠው የአለም ኃይሎች በሰውየው አማካይነት አዲስ ነገር እንዲፈጠር ያደረጋሉ።

እነዚህ ሰዎች ምስጢሩን አውቀውታል። በማይዳሰሰው ነገር ላይ እምነት ነበራቸው። በውስጣቸው ያለው አቅም አለምን በማገዝ የተፈለሰፈውን ነገር ካለመታየት ወደ መታየት አመጣው። እምነታቸውና ግምታቸው የለው ልጅ ዝግመታዊ ሰውጥ ምክንያት ነበሩ። የእነዚህን ሰዎች የመፍጠር ችሎታ በየቀኑ እንጠቀምበታለን።

የእነዚህን ፈላስፎች አይነት ጭንቅላት የለኝም ብለህ እያሰብክ ይሆናል። እነርሱ ነገሮችን አርቀው አሰቧቸው እኔ ግን አልችልም እያልክ ታሰብ ይሆናል። ከአውነቱ ልትርቅ አትችልምና የምስጢሩን ታላቅ አውቀት በትገበይ የፈላስፎቹ አይነት አይምሮ የሌለህ ሳይሆን እንዲያውም የበለጠ እንዳለህ ትማራለህ።

**ማይክ ዱሌይ**

በአይነ-ሀሊናህ ስታይ ያ ምስል በአይምሮህ መኖሩንና መብሰልሰሉን ስታውቅ ሁልጊዜም በውጤቱ ላይ አትኩር።

ምሳሌ አለ። የእጅህን ግልባጭ ተመልክተው። የእጆችህን ግልባጮች፣ የቆዳህን ተለም፣ የቆዳህን ጠቃጠቆ፣ የደም ሀይሎችህን ፣ ቀለቦቶችህን ፣ የእጆችህን ጥፍሮች ወዘተ ተመልክታቸው። ሁሉንም ዝርዝር ጉዳዮች ተገንዝባቸው። አይኖችህን ከመክደንህ አስቀድሞ እነዚያን እጆችና ጣቶች በመኪናህ መሪ ዙሪያ እያቸው።

**ዶ/ር ጆ ቫይታል**

ይህ ያን ያክል የእጅ ጸሐፊ ተሞክሮ ነው። በአሁኑ ወቅት ተሞክሮው እውነት ነው። የመኪናው መኖር አለመኖር አይለማህም። ምክንያቱም አለኝ የሚል ስሜት ስላለህ ነው።

የዶ/ር ቫይታል ቃላቶች በአይነ ህሊናህ በማየት ወይም ለመሄድ እንደምትፈልግ ቁልጭ አድርገው አጠቃለውታል። አይንህን ስትገልግ እንደሚርገበገበው በአይነ-ህሊናህ ማየት አውነተኛ ይሆናል። ያ ሁኔታ ያ መልዕክ አውነት ነው። ማንኛውም ነገር የተፈጠረበት መስክ ነው። አካላዊው የአውነተኛው መስክ ውጤት ነው። እዚያ መስክ ውስጥ አሁን ሁሉም ነገር አለህ። ሲሰማህ ታውቀዋለህ።

**ጃክ ካንፊልድ**

ስበት የሚፈጥረው ስሜት ነው። ስዕሉ ወይም አመለካከቱ አይደለም። በዙ ሰዎች « ደጉን ነገር ብሰብ ወይም የምፈልገውን ነገር በአይነ-ህሊናዬ ማየት ብቻል ያ በቂ ነው» ይላሉ። እንደዚያ እያደረክ ነገር ግን ምንም የመትረፍረፍ ስሜት ካላደረብህ ወይም የመውደድ ስሜት ወይም የደስታ ስሜት ካጣህ የስበትን ኃይል ለመፍጠር አትችልም።

**ቦብ ዶይል**

በዚያ መኪና ውስጥ በአውነት እንዳሆንክ ሆነህ አሰብ። ያ መኪና ኖሮኝ ቢሆን ብለህ ስታሰብ ማለት ነው። በመኪናው ውስጥ ነኝ ብለህ ማሰብ እርግጠኛ ስሜት ነው። ሆኖ ቢሆን ማለት ግን በአሁኑ ጊዜ ያልሆነ ነው። ወደ ፊት ይሆናል ማለት ሲሆን በዛ ስሜት ከቆየህ ሁልጊዜም የወደፊቱ ነገር እንደሆነ ይኖራል።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

ያ ስሜትና የውስጥ ምልክታ አሁን የአለም ኃይል ራሱን የማያሰክስትበት ክፍት የመውጫ በር መሆን ይጀምራል።

«ይህ ኃይል ምን እንደሆነ የምለው የለኝም። የማውቀው ነገር ቢኖር መኖሩን ብቻ ነው»

አሌክሳንደር ግርሃም ቤል (1847-1922)

### ጸክ ካንፊልድ

ሥራችን እንዴት የሚለውን መለየት አይደለም። እንዴት የሚለው ምንድን የሚለውን መጥኝ ብለን ስንይዝ ስናምን የሚታይ ይሆናል።

### ማይክ ዱሌይ

«እንዴቶች» የአለም መገናኛዎች ናቸው። ሁልጊዜ ባንተና በህልም መካከል የሚገኘውን አጭር፣ ፈጣንና እጅግ ሰላማዊ መንገድ ያውቃሉ።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

ወደ አለማችን ብትመልሰው በታደልከው ነገር ሁሉ እጅግ ትደነቅና ትገረም ነበር። እዚህ ላይ ነው ምስጢርና ታምራት የሚታዩት።

የምስጢሩ መምህራችን በአይነ-ህሊና ስታይ የምታመጣውን ነገሮች ያውቋቸዋል። ምስሉን በአይምሮህ ስታይና ስሜት ሲያድርብህ አሁኑኑ አግኝቼዋለሁ ወደሚል እምነት እራስህን ታመጣለህ። አለማችንንም ታምናለህ። ምክንያቱም በሚከሰተው ውጤት ስላተኩርክ ነው። እንዴት ሊሆን ነው ለሚለው ምንም ግንዛቤ ባለመስጠትህ ነው። በአይምሮህ ውስጥ ያለው ስዕል ልክ እንደሆነና እንደተደረገ ያያል። ስሜቶችህም ተደርጓል ይላሉ። አይምሮህና ሁለመናህ እንደሆነ ያዩታል። ያ ነው በአይነ - ህሊና የማየት ጥበብ።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

ይህን በየቀኑ ማድረግ ትፈልጋለህ። የሚያሰለጥኝ ሥራ ግን መሆን የለበትም። ለምስጢሩ ዋናው ጠቃሚ ነገር ጥሩ ስሜት ነው። በዚህ አጠቃላይ ሂደት ልትነቃቃ ትፈልጋለህ። በተቻለ መጠን ልትነቃቃና ልትደሰት ትፈልጋለህ።

ሁሉም በአይነ-ህሊና የማየት አቅም አለው። በወጥቤት ስዕል ላመሳክርልህ። ይህ እንዲሆን መጀመሪያ ወጥቤትን የተመለከቱ፣ አመለካከቶችህን ሁሉ አስወገድ። ስለወጥቤት አታስብ። ወጥቤትህን



ከነቁምሳጥኑ፣ ማቀዝተገኘው፣ ምጣዱ፣ ምንጣፉና የመሳሰሉት ጋር ከአራስህ አውጣው።

የወጥ ቤትህን ምስል በአይምሮህ አይተሃል ። አላየህም? ደህና! በአይነ ህሊናህ አያኸው።

«አወቀውም አላወቀው እያንዳንዱ በአይነ-ህሊና ያያል። በአይነ ህሊና ማየት የግባማነት ትልቁ ሚስጥር ነው።»

ጆቩረር ቤሀረንድ (1881 - 1960)

ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ ካደረጓቸው ሲሜናሮች ይህን ተሞክሮ አካፍለውናል። በአይነ-ህሊና የማየትን እስመልክቶ ማስታችን ነው። እነሆ በአይምሮህ የማይነቃነቅ ሰዕል ከፈጠርክ ያን ሰዕል ይህ ለመቆየት ይቸግራል። ስለዚህ በሰዕልህ ላይ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን አክልበት።

ሰማስረዳት ያህል ወጥ ቤትህን እንደገና አስታውሱ። በአሁኑ ወቅት ወደ ወጥ ቤቱ ስትገባ አስብ። ፍሪጁን ከፍተህ ቀዝቃዛ የጠርሙስ ውሃ እንዳገኘህ ይታሰብህ። ጠርሙሱን ስታነሳ ቅዝቃዜ ይሰማሃል። ባንዱ እጅህ ጠርሙሱን ይዘህ በሌላኛው ፍሪጁን ዝጋ። አሁን ወጥ ቤትህን ከተለያዩ እንቅስቃሴዎች ጋር በአይነ-ህሊናህ እያየኸው ነው። እንዲያ አድርጉ ማየትና ስዕሉንም ለማቆየት አሁን ቀላል ነው። አይደለም?

«ከምንገምታው በላይ ኃይልና የማድረግ እድል ሁላችንም ይዘናል። በአይነ-ህሊና ማየት እጅግ ታላቅ ከሚባሉት ገይሎች አንደኛው ነው።»

ጆቩረር ቤሀረንድ

### በተግባር ኃይሎቹ ሂደቶች

#### ማርሲ ሺምኦኖ

በህይወት ታምር ውስጥ በሚኖሩና በማይኖሩ መካከል ያለው ልዩነት በህይወት ታምር የሚኖሩቱ የመሆንን መንገዶች ተለማምደዋቸዋል። የሰበት ህግን የመጠቀም ልምድ አዳብረዋል። በየሄዱበት ሁሉ ታምር ይሆናል። ምክንያቱም አጠቃቀሙን ያስታውሱታልና ነው። ለአንዴ ብቻ ሳይሆን ሁልጊዜ ይጠቀሙበታል።

ኃይሉን የሰበት ህግ ሊያስረዱ የሚችሉ ሁለት የእውነት ታሪኮች አሉ። አንደኛው ታሪክ ጂኔ በመባል ስለምትታወቅ ሴት ነው።

ጂኔ ምስጢሩ የሚለውን ዲቪዲዩ የገዛች ናት። ቢያንስ በቀን አንድ ጊዜ ዲቪዲዩውን ታየዋለች። እናም መልዕክቱን ወደሰውነቷ ሀዋሶች ትመጥጠዋለች። በተለይ ቦብ ፕሮክቶር ያስገርማታል። ስለሆነም ብታገኘው ድንቅ እንደሆነ ታስባለች።

አንድ ጧት ጂኔ ፖስታዎቿን ከሣጥኑ አወጣች። በሚገርም ሁኔታ ፖስተኛው በአጋጣሚ የቦብ ፕሮክቶርን ደብዳቤ ከጂኔ ፖስታ ሣጥን ከቆታል። ጂኔ የማታውቀው ነገር ቦብ ፕሮክቶር ከእርሷ አራት ህገዎች ርቆ ይኖር እንደነበር ነው። ይህ ብቻ አይደለም የጂኔና ቦብ ፕሮክቶር የቤት ቁጥር አንድ አይነት ነበር። ደብዳቤውን ለትክክለኛው ተቀባይ ለመላክ ወሰደችው። ቦብ ፕሮክቶር በሩን ከፍቶ ወጥቶ ከፊት ለፊት ሲቆም የቱን ያህል እንደሚያስደስታት መገመት ትችላለህ? ቦብ በአለም እየተዘዋወረ ስለሚያስተምር አብዛኛውን ጊዜ በቤቱ አይገኝም። ነገር ግን የአለም የጊዜ ዘንቅ ትክክለኛ የጊዜ አያያዝን ያውቃልና ቦብ ያን ጊዜ ከቤቱ አልወጣም። የሰበት ህግ ለዎችን፣ ከሌሎችንና ሁኔታዎችን ይሆኑ ዘንድ ይስባልና። ቦብ ፕሮክቶርን ከቤቱ ብታገኘው ጂኔ የቱን ያህል ልትደሰት እንደምትችል ገምታለች።

ሁለተኛው ታሪክ ከሌን የሚባል የአሰር አመት ልጅን ይመለከታል።  
 ከሌን ምስጢሩን ተመልክቶታል። ወደታለም። የከሌን ቤተሰቦች የአንድ  
 ሳምንት ጉብኝት ዲዛኒ አለም በሚባል በሚታወቀው ቦታ አድርጎል።  
 በመጀመሪያው ቀን ረጅም የመኪና ሰልፍ አጋጠማቸው። ያን ሌሊት  
 ከሌንን እንቅልፍ ሳይወስደው «ነገ በሁሉም ቦታ ተሰልፌ ጊዜ ላልፈጅ  
 መሄድ ይኖርብኛል ብሎ አሰበ»።

በሚቀጥለው ጧት ከሌንና ቤተሰቡ ልክ ፓርኩ እንደተከፈተ ኤፕሪት  
 ማዕከል በሮች ላይ ደረሰ። የዲዛኒይ ሰራተኛ የሆነ ሰው ጠጋ አለና  
 የኤፕሪት የቀኑ የመጀመሪያ ቤተሰብ እንዲሆኑለት ጠየቃቸው። በዚህ  
 መሠረትም የክብር እንግዳነት ደረጃን ያገኛሉ። የተለየ የመ/ቤቱ ሰራተኛ  
 ያጅባቸዋል። በኤፕሪት ጉዞአቸውን ያለምንም ወረፋ ያደርጋሉ። ከሌን  
 የተመኘው ማንኛውም ነገር ሆነ።

ያን አለት በመቶ የሚቆጠሩ ቤተሰቦች ወደ ኤፕሪት ለመግባት መጠበቅ  
 ነበረባቸው። ቤተሰቡ በመጀመሪያነት ለምን እንደተመረጠ ለከሌን  
 የሚያጠራጥረው ነገር አልነበረም። ሚስጢሩን በጥቅም ላይ ያዋለ  
 መሆኑን ያውቅ ነበርና። በአሥር አመት ላይ አለሞችን የማሽከርከር  
 ኃይል በራስህ ውስጥ የሚገኝ መሆኑን ማወቅን አሰበው።

«አንድ ስዕልህ ወደተጨባጭነት ይመጣ ዘንድ ምንም  
 የሚከለክለው ነገር የለም እንደሚመጣ ካደረገው ኃይል ማለትም  
 ከአራስህ በስተቀር»።

ጂቮረር ቤሀረንድ

**ጆምስ ሌይ**

ለዎች ለተወሰነ ጊዜ ይይዙታል። በእርግጥም የዛው ጉዳይ  
 አሸናፊዎች ናቸው። «ተባርሬአለሁ» ይላሉ። «ይህን ፕሮግራም  
 አይቸዋለሁ እናም ህይወቴን ወደ መለወጡ ልሂድ ነው» ይላሉ።  
 ነገር ግን ውጤቶች አልታዩም። ከመሬት በታች ሰብር ለመሄድ  
 ስለመዘጋጀት ነው የሚሉት ሁሉ። ነገር ግን የምድሩን ውጤቶች  
 ሰውየው ይመለከትና «ይህ ነገር አይሰራም» ይላል። ምን እንደሆነ  
 ታውቃለህ? «ምኞትህ ትዕዛዜ ነው» ትለውና ትሰወራላች።

የመጠራጠር አመለካከት በአይምሮህ እንዲሰርዕ ከፈቀድክ የሰበት ህግ ወዲውኑ ከአጠራጣሪ አመለካከቶች ጋር ይሟደናል። የመጠራጠር አመለካከት ሲመጣብህ ወዲያውኑ አስወግደው። በመንገዱ አስኪደው። «ለኩን እየተቀበልኩ ነው» በሚል ተካው። ይሰማህም።

ጀን አሣራፍ

የሰበት ህግን አውቁ በጥንትም ላይ ለማዋልና የሚሆነውን ለማየት ፈልጎአለሁ። በ1995 የራዕይ ሰሌዳ የሚባል ነገር ለመፍጠር ጀምሮ ነበር። በዚህ ሰሌዳ ላይ እንዲኖረኝ የምፈልገውን ነገር ለማሳየት ፈልጎአለሁ። እናም በሰሌዳው ላይ የምፈልገውን ነገር ስዕል ሳልኩበት። በየቀኑ በቢሮዬ ውስጥ ተቀምጬ ይህን ሰሌዳ አመለካከትና በአይነ-ሀሊናዬ ያለ ምንም ጥርጥር የፈለኩትን ነገር ያገኘሁት ወደሚመስለኝ ሁኔታ እገባ ነበር።

ለመንቀሳቀስ ዘግጧል ነበርኩ። እቃዎችን ሁሉ መጋዘን ውስጥ እስቀመጥኩ። በእምስት አመታት ውስጥ ሶስት የተለያዩ ጉዞዎች አድርጎአለሁ። ጉዞዬ ካሊፎርኒያ ላይ ተጠናቀቀና ይህን ቤት ገዛሁ ከጥንት ቤቴ የነበረውን የቤት እቃ አመጣሁ። አንድ ጧት ልጄ ኪናን ወደ ቢሮዬ መጣ። ለእምስት አመት ታሸገው የቆየው አንድ ላጥን ከበሩ መግቢያ አጠገብ ነበረ። «ብሣጥኑ ውስጥ ምን አለ አባባ?» አለና ጠየቀኝ «የእኔ የራዕይ ሰሌዳዎች ናቸው» አልኩት። «የራዕይ ሰሌዳ ምንድን ነው?» አለና እንደገና ጠየቀ «ደህና ግቦችን ሁሉ የማስቀምጥበት ነው» አልኩት። በእርግጥም የእምስት አመት ተኩል ልጄ ሆኖ ያልኩትን ሊረዳኝ አልቻለም። «ሆይ ላሳይህ ቀላሉ መንገድ ይህ ነው» አልኩት።

ላጥኑን ከፈትኩት። በአንዱ የራዕይ ሰሌዳ ላይ ከእምስት አመት በፊት በአይነ-ሀሊናዬ አየው የነበረው ቤት ስዕል ተስሏል። የሚገርመው ነገር በዚያ ቤት ውስጥ ነበር የምንኖረው። የገዛሁት የህልም ቤቴን ነበር። ያን ቤት አይቼ አለቀስኩ። ምክንያቱም ቡን ስላልኩ ነው። «ለምን ታለቅሳለህ» ሲል ኪናን ጠየቀኝ። በመጨረሻም የሰበት ህግ እንዴት እንደሚለራ ገባኝ። የአይነ-ሀሊና የማየት ኃይል ገባኝ። ያነበብኩት፤

በህይወቱ ያደረሱት ፋብሪካዎችን የገነባሁበት መንገድ ሁሉ ቆይቶ ገዛኝ። ለመኖሪያ ቤቱም የሆነው እንዲያ ነው። የህልም ቤታችንን ገዛሁት ነገር ግን አላወኩትም።

«መተንበይ ሁሉንም ነገር ነው። የህይወት መግኢ መሰብሰብ ቅድመ-አይታ ነው»።

አልበርት አንስታይን (1879-1955)

ትንበያህን ከራዕይ ሰሌዳ ጋር ባዕድ ልታደርገው ትችላለህ። የምትፈልጋቸውን ነገሮች ስዕሎች በሰሌዳው ላይ ማስቀመጥ ትችላለህ። ሰሌዳውን ሁልጊዜ ለማየት ከምትችልበት ቦታ ማስቀመጥህን አረጋግጥ። ጆን አሣራፍ እንዳደረጉት ማለት ነው። የሳልካቸው ነገሮች እሁን በእጅህ እንደሚገኙ ይሰማህ። ስታገኝና ስላገኘህም የምስጋና ስሚት ሲሰማህ ስዕሎቹን አጥፍተህ ሴሎች አዲስ ስዕሎችን ማስቀመጥ ትችላለህ። ይህ ህፃናት በለስበት ህግ ግንዛቤ እንዲያገኙ የሚረዳ አስገራሚ ዘዴ ነው። የራዕይ ሰሌዳ ማዘጋጀት በእለም የሚገኙ ወላጆችንና መምህራንን እደሚያነሳሳ ተስፋ አደርጋለሁ።

በምስጢር ድረ-ገጽ መድረክ ከሚገኙት አንዱ የሚስጥሩን ዲቪዲዮ በራዕይ ሰሌዳው ላይ ሳለው። ምስጢር የሚባለውን ፈልጎ አይቶታል። ነገር ግን የራሱ ቅጂ የለውም። የራዕይ ሰሌዳውን ካዘጋጀ ከሁለት ቀናት በኋላ አስቀድመው ካስታወቁት መካከል ለመጀመሪያ አስርቶ ዲቪዲዮ የመስጠት ማስታወቂያ ለመለጠፍ ተነሳሳሁ። የራዕይ ሰሌዳውን ያዘጋጀው ሰው ከአሥሩ አንዱ ነው። በራዕይ ሰሌዳው ላይ ካስቀመጠው ከሁለት ቀናት በኋላ። የምስጢር ዲቪዲዮ ይሁን የመኖሪያ ቤት የመፍጠርና የማግኘት ደስታ ከፍተኛ ነው።

ሌላው በእይነ ህሊና የማየት ተሞክሮ ማስረጃ እናቲ አዲስ ቤት ከመግዛቷ ጋር የተያያዘ ነው። እናቲን ጨምሮ አያሌ ሰዎች ይህን ቤት ለመግዛት ጠይቀዋል። እናቲ ያን ቤት የራሷ ለማድረግ ሚስጥሩን ለመጠቀም ወስናለች። ቁጭ አለችና ስሚንና የዚያን ቤት አድራሻ ደጋግማ ባፈች። ያ አድራሻ የእርሷ እስከሚመስላት ድረስ መጻፍን ቀጠለች። የቤት አቃዎቿን ሁሉ በዛ ቤት ውስጥ ስታስገባ ታያት። ይህን ባደረገች በሰለታት ውስጥ ቤቱን ለመግዛት ያቀረበችው ጥያቄ ተቀባይነት

ማግኘቱን በበልክ ተነገራት። ተንተጠተጠች። ዝም ብሎ የሆነላት ግን አልነበረም ምክንያቱም ቤቱ የእርሷ መሆኑን ቀድማ አውቃለችና ነው።

### ጸክ ካንፊልድ

የምትፈልገውን ወስን። እንደምታገኝ እመን። ልታገኘው እንደሚገባና ያን ለማድረግ እንደሚቻል እመን። አይኖችህን ለደቂቃዎች በየተኑ ዝጋ። የምትፈልገው ነገር እንደሚኖርህ በአይነ-ሀሊናህ ይታይህ። በእጅ ነው የሚል ስሜት ይሰማህ። ከዛ ውጣና በምታመሰግነውና አያስደሰተህ ባለው ነገር ላይ አትኩር። ወደ ቀንህ ሂድና ለአለም አርጬው። አለምም ስትሰብህ እመን።

### የምስጢሩ ማጠቃለያዎች

- ጠባቂነት ኃይለኛ የመሰብሰብ ሃይል ነው። የምትፈልጋቸውን እንጂ የማትፈልጋቸውን ነገሮች አትጠብቅ።
- ምስጋና ኃይልህን ለመቀየርና የምትፈልገውን ነገር በበለጠ በሀይወትህ ለማግኘት የሚረዳ ኃይለኛ ሂደት ነው። በእጅህ ላለ ነገር እመስጋኝ ሁን። እንዲያ ስትሆን ተጨማሪ ጥሩ ነገሮችን ትስባለህ።
- ወደፊት እንዲሆንልህ ለምትፈልገው ነገር ቀድመህ ማመስገን ፍላጎቶችህን ያጉለብታቸዋል። የበለጠ ኃይለኛ አመላካች ወደ ውጪው አለም ይሰዳል።
- በአይነ-ሀሊና ማየት በአይምሮህ ውስጥ የምትፈልጋቸው ነገሮች እያስደሰቱህ አያሉ ምስላቸውን የመፍጠር ሂደት ነው። በአይነ ሀሊና ስታይ አሁን አለኝ የሚል ኃይለኛ አመለካከትና ስሜትን ትፈጥራለህ። የስበት ህግም ያን አውነት መልሶ ይልክልሃል። ልክ በአይምሮህ እንደአየኸው አይነት አድርጉ።
- የስበት ህግን እንዲጠቅምህ አድርገህ ለመጠቀም የነ-ሮ ልምድህ እንጂ የአንድ ጊዜ ብቻ ኩነት አታድርገው።
- እያንዳንዱ ቀን ሲገባደድና ከመተኛትህ በፊት በዛ ቀን ውስጥ ስታደርጋቸው ወደዋልካቸው ነገሮች ተመለስ። በፍላጎትህ ውስጥ ያልነበሩ ኩነቶችንና ወቅቶችን እንደገና አስተውላቸውና እንደምትፈልጋቸው አይነት አድርገህ አስተካክላቸው።

# የገንዘብ ምስጢር

«አይምሮ የዐነሰውን . . . ያገኘዋል»

ደብሊው ኤለመንት ሥ.ዩኝ (1920 - 2002)

## ጃክ ካንሬልድ

ምስጢር ለእኔ እውነተኛ መለወጫ ነው። ምክንያቱም ሃብታም ሰዎች የሌሎችን ሃብት በጥብጠው የበለፀጉ ናቸው ብሎ የሚያምን አባት የሳይንሽ በመሆኑ ነው። እናም ያደኩት ስለገንዘብ አያሌ ነገሮችን አየሰማሁ ነበር። «ገንዘብ ካለህ መጥፎ ትሆናለህ። ሰይጣን ሰዎች ብቻ ናቸው ገንዘብ ያላቸው። ገንዘብም ከዛፍ ላይ አይለቀምም። ማን አመስልሃለሁ? ሮክ ፊልር?» የሚሉት አይነት አባባሎች የአባቴ ተወዳጅ አባባሎች ነበሩ። በዚህ አይነት አሰቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ነው ያደኩት። ደብሊው ኤለመንት ስቶንን ካገኘሁ በኋላ ነው ህይወቴን መለወጥ የጀመርኩት። ስቶን « ግብ እንዲኖርህ አሻለሁ። ግብህም ተልቅ ሆኖ ስታገኘው አይምሮህን ብው የሚያደርግ መሆን አሰበት። ይህ የሚሆነውም ይህን ግብ ታገኛለህ ብዬ ስላስተማርኩህ ነው» አለኝ አብሬው እሰራ በነበረ ጊዜ። በአመት ወደ ስምንት ሺህ ዶላር በማገኘት ወቅት ነበር ስቶን እንዲያ ያለኝ። አሁን እንዴት ያን አደርግ እንደነበር ምንም ሃሳብ የለኝም። ምንም ስትራቴጂ አልነበረኝም። የሚሆንበት አጋጣሚም እንዲሁ። «ይህን አባባል ላምነው ነው፣ ላውጅ ነው፣ እውነት እንዲሆን አድርጌ ልንቀሳቀስ ነው» አልኩ። አደረኩትም።

ካስተማረኝ ነገሮች አንዱ በየቀኑ አይኖቼን ዘግቼ ግቦቼን በአይነ ሀሊናዬ ማየት ያለብኝ መሆኑን ነበር። ለነገሩ ያን ጊዜ መቶ ሺህ

ደላር ከጣራዬ አስቀምጬ ነበር። እንደ ጧት የገንዘቡን መኖር ለራግጥ አገኘሁት። አለ። እናም አይኖኜን ዘግቼ ይህን መቶ ሺህ ደላር በአይነ-ሀላ ናዬ የማየት የእንደ አመት ልምድ አዳበርኩ። በሚገርም ሁኔታ ለሠላሳ ቀናት ምንም የሆነ ነገር አልነበረም። ግንም ተጨማሪ ገንዘብ አልሰጠኝም።

ለሌሎች ወራት የመቶ ሺህ ደላር ሃሳብን አስተናግጃለሁ። ወደጭንቅላቱ መጣ። የግፍኩት መግህፍ ነበረኝ። «አራት ሺህ መግህፍት እንዴን በሩብ ደላር መሸጥ ብቸል እንደ መቶ ሺህ ደላር መሆን ይችላል» አልኩ። አሁን መጽሐፉ አዛው ነበር። ይህ አስተሳሰብ ግን አልነበረኝም። አራት መቶ ሺህ ቅጾችን እንዴት እድርጌ መሸጥ እንዳለብኝ አላወቅኩም ነበር።

በሰ-ፐርማርኩቱ ውስጥ ብሔራዊ አፈላላጊን አየሁ። ለሚሊዮን ጊዜ ያን አይቺዋለሁ። ወዲያውኑ ተሰፊንፕሮ ወጣና ከመነሻ ሃሳብነት ወደመድረሻነት ተለወጠ። «መጽሐፌን አንባቢዎች ቢያውቁት በእርግጠኝነት አራት መቶ ሺህ ሰዎች ይወጡና ይገዙት ነበር» ብዬ አሰብኩ።

ከሰድስት ሳምንታት በኋላ ኒው ዮርክ ከሚገኘው ሁንተር ኮሌጅ ገገገር አደረኩ። ንግግሩን ያደረኩት ለሰድስት መቶ መምህራን ነበር። ጥቂት ቆይታ የሆነች ሴት ቀረበችኝና « ጥሩ ንግግር ነበር። ቃለ-መጠይቅ ላደርግልህ እፈልጋለሁ። ካርዴን እሰጥሃለሁ» አለችኝ። ለካሰ የግል ታሪኳን ለብሔራዊ አፈላላጊ የሸጠች የግልና የነፃ ጋዜጠኛ ፕራለች። የመግህፉ ታሪክ ተገኘና ሽያጩም ይጠፋ ገባ።

ለማሳየት የፈለኩት ነጥብ እነዚህን ኩነቶች ሁሉ ሴትዮዋንም ጨምሮ ወደ ህይወቴ እየሳብኳቸው የነበረ መሆኑን ነው። ታሪኩን እሳጥሬ በዛ አመት መቶ ሺህ ደላር አላገኘሁም። ዘጠና ሁለት ሺህ ሶስት መቶ ሃያ ሰባት ደላር ብቻ ነው ያገኘነው። «አያዋጣም» ያልን ይመስልሃል? አላልንም። ያልነው «ያስደንቃል» ነው። ሚስቴ «መቶ ሺህ የሚያወጣ ከሆነ ሚሊዮንስ ለምን አያወጣም?» አለችኝ። «አላውቅም፣ የሚያወጣ ይመስለኛል። እስኪ እንጥኝረው» አልኩ።



የተመለከት ከባንድ የሮያሊቲ ቼክ ሳይሆን፡፡ በፊርማው ላይ ሲገባ  
የሚታይበት ገደ አኑራል፡፡ ምክንያቱም በህይወቱ የሚገኝ  
የመጀመሪያው ሚሊዮን ቼክ በመሆኑ ነው፡፡

የምስጢሩ እውቀትንና የሰበት ህግን አጠቃቀም በህይወትህ ለማንኛውም  
ነገር ታውላቸዋለህ፡፡ ሂደቱ ለማንኛውም ነገር የሚሆን ነው፡፡ ገንዘብ  
ከዚህ የተለየ አይደለም፡፡

ገንዘብን ለመሰብሰብ በሃብት ላይ አትኩሮት ማድረግ ይኖርብሃል፡፡ ብዙ  
ገንዘብ የለኝም እያልክ የበለጠ ገንዘብ ለማምጣት እይቻልም፡፡  
ምክንያቱም በቂ የለኝም የሚል አመለካከት እያውጠነጠንክ ነው፡፡  
ነው፡፡ በቂ ያልሆነ ገንዘብ በሚል ካተኮርክ በቂ ገንዘብ የለኝም ማለት  
ለመናገር የሚያስቸግሩ የበለጠ ሁኔታዎችን ትፈጥራለህ፡፡ የሚታዩ  
ዘንድ ስለተትረፈረፈ ገንዘብ አተኩር፡፡ ይመጣልህ

አዲስ አመላካች አርጭ በሃሳብ ደረጃ፡፡ እጅግ ብዙ ገንዘብ በሃ ወትት  
እንዳለህ ይሰማህ፡፡ ሃብታም ነኝ የሚል ጨዋታ ስትጫወት በትዕቢት  
ስለገንዘብ የተሻለ ስሜት ያድርብሃል፡፡ ወደ ህይወትህም መፍሰስ  
ይጀምራል፡፡

የጃክ አስገራሚ ታሪክ የሚሰጥሩ በድን ባዶ ቼክ በሚሰጥሩ ድረ-ገጽ  
ላይ እንዲፈጥር አደረገው፡፡ ባዶው ቼክ ለእንተ ነው፡፡ የተላከልህም  
ከአለማችን ባንክ ነው፡፡ መሞላት ያለባቸውን መረጃዎች ሙሉና በየቀኑ  
ለማየት ከምትችልበት ቦታ አኑረው፡፡ የገለጸከውን የሚያክል ገንዘብ  
አሁን ያለህ መሆኑ ስሜት ይስጥህ፡፡ ገንዘቡን ለተለያዩ ነገሮች  
ስታወጣው ይታይህ፡፡ አስደሳች መሆኑ ይሰማህ፡፡ ያንተ መሆኑን አወቅ፡፡  
የሚሰጥሩን ቼክ ተጠቅመው ብዙ ገንዘብ ያገኙ መሆናቸውን የሚገልጹ  
እያሉ ታሪካችን ከብዙ ሰዎች አግኝተናል፡፡ የሚሰራ አስቲኝ ጨዋታ  
ነው፡፡

### መትረፈረፍን ሳብ

ብዙ ሰዎች ገንዘብ የማይኖራቸው ወደነሱ እንዳይመጣ በአመለካከታቸው  
ስለሚገደቡት ነው፡፡ እያንዳንዱ አሉታዊ አመለካከት ምንም መልካም  
ነገር እንዳይቀርብ ይከለክላል፡፡ ገንዘብም እንዲሁ ነው፡፡ አሁን

የምትፈልገው ገንዘብ ሁሉ በማይከሰትበት ሁኔታ ይገኛል። በቲ ገንዘብ ከሌለህ ወደአንተ እንዳይመጣ በአመለካከትህ ገድብኸዋል። ከገንዘብ የለኝም ብዙ ገንዘብ አለኝ ወደሚል ተሸጋገር። ከጥንጣን ይልቅ ስለ እርዚታ አስብ።

ገንዘብ ስትፈልግ በውስጥህ ሃይለኛ ስሜት ይፈጠራል። በስበት ህግ አማካይነት የምትፈልገው ገንዘብ ወደ አንተ ይሳባል።

ከልምዴ ልንገራችሁ። ምስጢሩን ከማወቁ በፊት ድርጅቱ በዛ እመት ከፍተኛ ኪሳራ የገጠመው መሆኑን የሂሳብ ሰራተኞች ነግረውኝ ነበር። አስር እመት ደክሜ ድርጅቱ ከዕጁ አምልጦ ሊወድቅ ነበር። ድርጅቱን ከውድቀት ለማዳን የሚበጅ ገንዘብ ስኻ ነገሮች ሁሉ ባሰባቸው። መውጫያ መንገድ የሌለ መሰለኝ።

ምስጢሩን ካወቅሁ በኋላ ነገሮች ሁሉ ተለወጡ። የድርጅቱ ሁኔታም አንዲሁ። ምክንያቱም የአስተሳሰብ ዘዴዬን ቀየርኩ። የሂሳብ ሰራተኞቹ ስለድርጅቱ መውደቅ ሲነዛዘቡ እኔ ስለተትረፈረፈ ሃብትና ደህንነት ማተኮር ጀመርኩ። እያንዳንዱ የሰውነቱ ክፍል ይህች አለም ያለመለሰት እንደምትሰጠኝ ያውቅ ነበር። ሰጠችኝም። በመጠራጠር ፋንታ የምፈልገው እንደሚሆን ማሰብ ጀመርኩ። ምስጋናም አቀረብኩ። ደስታም ተሰማኝ። አመንኩም።

በምስጢር ወደምስጢሩ እንድትገባ እፈልጋለሁ።

በህይወትህ ወደምትፈልገው ለመድረስ አጭሩ መንገድ አሁን ደስተኛ መሆንና ደስታ መሰማት ናቸው። ገንዘብም ሆነ ሌላ ነገር ለማግኘት እጅግ ፈጣኑ መንገድ ይህ ነው። ወደ ውጪው አለም የደስታና የመርካት ስሜቶችን እርጭ። እንደዚያ ስታደርግ አሀፋውን ታገኛለህና። የምትፈልገውን መልሶ የሚያመጣ አመላካች አስፈንጥር። ስታስፈነጥር ተመልሰው ወደ አንተው የህይወትህ ምስሎችና ተሞክሮዎች ሆነው ይላኩልሃል። የስበት ህግ ውስጣዊ አመለካከቶችህንና ስሜቶችህን የህይወትህ ክፍል አድርጎ መልሶ እያንፀባረቃቸው ይገኛል።

### ቡብልዕግና ላይ አተኩር

#### ዶ/ር ጆ ቫይታል

እንዴት አድርጎ ብዙ ገንዘብ ላገኝ ነው የሚለው የብዙ ሰዎች ጭንቀትን መገመት እችላለሁ። መልሱም ተመኝ ነው። በምስጢሩ ስንጋገርባቸው ከነበሩት ነገሮች መካከል አንዱ ይኸው ነበር። ያንተ ኃላፊነት የምትፈልገውን ማሳወቅ ነው። አንዱ ገንዘብ ከሆነ መጠኑን አሳውቅ። ሃያ አምስት ሺህ ዶላር እንዲኖረኝ፣ ያልተጠበቀ ገቢ እንዳገኝ፣ በሚቀጥሉት ሰላሳ ቀናት ገንዘብ ማግኘት እንድችል ወዘተ አፈልጋለሁ ብለህ አሳውቅ። ልታምነው የሚገባ መሆን አለበት።

ላለፉት ጊዜአት ገንዘብ ላገኝ የምችለው በሥራዬ ብቻ ነው ብለህ ስታምን ኖረህ ከሆነ ይህን አመለካከት ወዲያውኑ አስወግድ። እንዲህ አይነት አመለካከት አይጠቅምም።

የተትረፈረፈ 02 ያለህ መሆኑን እሁን ወደመገንዘቡ እየመጣህ ነው። እንዴት ሆኖ ገንዘቡ ወደ አንተ መምጣት እንደሚችል ያንተ ሥራ አይደለም። ያንተ ሥራ መጠየቅ፣ እያገኘህ እንደሆነ ማመንና እሁነት መደሰት ነው። ገንዘቡን እንዴት እንደምታመጣልህ ለአለም ተውላት።

#### ቡብ ፕሮክቶር

ብዙ ሰዎች ከዕዳ ነፃ የመሆን ግብ አላቸው። ይህ አይነት ፍላጎት ለዘለለሙ ከእዳ ሳትወጣ እንድትኖር ያደርግሃል። እንዲሆን የምታስበውን ነገር ሁሉ ትስበዋለህ። «ከዕዳ ልላቀቅ» ትላለህ። ከዕዳ እየወጣህ ይሁን እየገባህ እያገባኝም። እዳን አያብላለሁልክ ከሆነ እዳን እየሳብክ ነው። ዕዳህን የምታወራርድበት ፕሮግራም ቀይስና በመብልሀግ ላይ አተኩር።

እንዴት መክፈል እንዳለብህ ግራ የሚያጋቡ ዕዳዎች ካለብህ በነዚያ ዕዳዎች ላይ ለማተኮር አትችልም። ምክንያቱም ሌላ ተጨማሪ ዕዳ ስለምታመጣ ነው። በብልዕግና ላይ ብቻ እንድታተኩር የሚረዳህ መንገድ ማግኘት ይኖርብሃል። ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ የሚያደርግ መንገድ

መሸት አለብህ። የፈለገው ዕዳ ይነርብህ እንዲህ ስታደርግ ብቻ ነው መልካሙን ሁሉ ማግኘት የምትችለው።

### ጆምስ ሬይ

«በሚቀጥለው አመት ገቢዬን በሁለት እጅ አጥፈዋለሁ» ይላሉ ገቢዎች። የሚያደርጉትን ተመልከት። ያለብህ እንዲሆን የሚረዳ ምንም ተግባር አይፈፅመም። ወዲያና ወዲህ ይንገላወዱና «ሐልቻለውም» ይላሉ። ገምት ምን? «ምኞትህ ትዕዛዜ ነው»።

«ሐልቻለውም» የሚለው ቃል በአፍህ ወጥቶ ከሆነ ይህን ለመለወጥ ያለህ አቅም አሁን ነው። «አቸለዋለሁ» በሚል ቀይረው። ደጋግመህ ተናገረው። እንደገደል ማሚቶ ሁን። ለሚቀጥሉት ሰዓት ቀኖች የምትሻውን ነገር ሁሉ እያየህ «ይኖረኛል» በል። የምትመኛትን መኪና ሊነዱት ካየህ «ይኖረኛል» በል። እንዲህ ስትል አራስህን ትቀይራለህ። ለሰገንዘብም የተሻለ ስሜት ያደርብሃል። የህይወት ስዕሎችህ ሁሉ ይለወጣሉ።

### ሊዛ ኒኮልስ

በአጥረትና አለመኖር ላይ አተኩረህ ከቤሰተብህ ጋር ብትነዛነገብት፣ ከጓደኞችህ ጋር ብትወያይበት፣ ለልጆችህ በቂ ገንዘብ የለኝምና ልንገዛው እንችልም ብትላቸው መቼውንም ልትገዛው አትችልም። ምክንያቱም ወደ አንተ የምትሰበው የበለጠ የሌለህን ነገር ስለሚሆን ነው። የተትረፈረፈ ሃብት ወይም ብልፅግና የምትፈልግ ከሆነ በመትረፍረፍና ብልፅግና ላይ አትኩሮት አድርግ።

«የሚታይ ሃብት የሚመጣበት መንፈሳዊ መነሻ አልተገባደደም። ሁልጊዜም ካንተ ጋር ነው። ለፅምነትህና ጥያቄህ አፅፋ ይሰጣል»።

ቻርለስ ፊልግር (1854-1948)

አሁን ምስጢሩን ታውቃለህና አንድ ባለፀጋ ስታይ የዛ ሰውዬ አስተሳሰብ አብዛኛውን ጊዜ ስለሃብት እንጂ በለማጣት እንዳልሆነ ታውቃለህ። ቸር

በመመኘታቸው ቸር እንዳገኙ ትረዳለሁ። ሃብት በሚለው ላይ አተኩሩና አለምም በፈለጉት መልኩ ሰዎችን፣ ሁኔታዎችንና ከካቶሊካዎች ልትሰጣቸው እንቀሳቀሳችላቸው።

እነሱ ያላቸው ሃብት እንተም አለሁ። ባንተና በነርሱ መካከል ያለው ልዩነት እነሱ ሃብት ያመጡላቸውን አመለካከቶች አስበዋቸዋል። ሃብትህ በማይከሰተው ሁኔታ ላይ ይገኛልና ወደሚታይነት እንዲመጣ ሃብትን አስብ።

### ዳቪድ ሺርመር

ምስጢሩ መጀመሪያ እንደገባኝ ሰሞን በፖስታ ሣጥኔ ውስጥ ማዕት እዳ አገኝ ነበር። «እንዴት ይህ ሁሉ ሊመጣ ቻለ?» አያልኩ አሰብ ነበር። የሰበት ህግ የምታተኩርበትን ሁሉ ታገኘዋለህ ይላል። እናም የባንክ ሂሳብ ደረሰኝ። በደረሰኝ ላይ የነበረውን አጥፍቼ አዲስ ድምር አስቀመጥኩ። በባንኩ ውስጥ ማግኘት የምፈልገውን መጠን ነው ያስቀመጥኩት። የቼክ ጥራዝ በፖስታ ሣጥኔ ውስጥ ሲላክ በአይነ ህሊናዬ አየሁ። በአንድ ወር ውስጥ ነገሮች መለወጥ ጀመሩ። የሚገርም ነው። በፖስታ ሣጥኔ ውስጥ ዛሬ ቼክ አገኘሁ። ጥቂት እዳ ብቻ መጣብኝ። ከዕዳዬ የበለጠ ቼክ ግን መጣልኝ።

ምስጢሩ የሚለው ፊልም ከታዩ ወዲህ ብዙ ሰዎች «ፊልሙን ካየን ወዲህ ብዙ ቼኮች አገኘን» ብለው ነግረውናል። ይህ የሆነበት ምክንያት አትኩሮታቸውንና ግንዛቤአቸውን በዳዊት ታሪክ ላይ ማድረግ ከጀመሩ በኋላ አትኩሮታቸውና ግንዛቤአቸው ቼክ ስላመጡላቸው ነው።

አንድ ጨዋታ ፈጠርኩ። ይህም ጨዋታ ስሜቴን ለወጠልኝ። በዚህ ጨዋታ እዳዎች ሁሉ ቼኮች እንደሆኑ አድርጌ አስመሰልኩ። ቼኮቹን እከፍትና በመደሰት «ብዙ ገንዘብ ለእኔ፣ አመሰግናለሁ» አላለሁ። እያንዳንዱን እዳ ቼክ ነው ብዬ እገምታለሁ። እንዲያውም ከፊትለፊቱ ዜሮ በመጨመር የበለጠ እንዲበዛ አደርገዋለሁ። ማስታወሻዬን አውጥቼ «ደርሰኛል» ብዬ እጽፋለሁ። ዜሮ የጨመርኩበትን ሁሉ እመዘግበዋለሁ። በእያንዳንዱ መጠን ፊትለፊት «አመሰግናለሁ» ብዬ እጽፋለሁ።

ስለደረሰኝም የምስጋና ስሜት አላድራሰሁ። እያንዳንዱ እዳ ካገኘሁት ጋር ሊነገረኑ ትንሽ ነው። በምስጋና እዳዬንም እከፍላለሁ።

ቼክ ናቸው የሚል ስሜት ሳያድርብኝ እዳዎቼን ከፍቼ እንብቤ አላውቅም። እንዲህ አድርጌ እራሴን ሳላሳምን እዳዎቼን ስከፍት ሆይ ይናጣል። ይህ የሆድ መናጥ ተጨማሪ እዳ እያመጣብኝ እንደሆነ አውቃለሁ። ይህን ስሜት ማስወገድና በደስታ ስሜት መተካት እንዳለብኝ አውቃለሁ። እንዲህ ሳደርግ የበለጠ ገንዘብ ማግኘት እችላለሁ። እዳዬን በሚመለከት የፈጠርኩት ጨዋታ አረድቶኛል። ህይወቴን ለውጠልኛል። ልትፈጥረው የምትችለው ብዙ ጨዋታ አለ። የውስጥ ስሜትህን ከግምት በማስገባት የቱ የተዋጣለት እንደሆነ እራስህ ታውቃለሁ። ስታምን ውጤቱ ሁሉ በቅጽበት ይመጣል።

### ሎራል ላንግሚይር

(የገንዘብ ስትራቴጂስት፣ ተናጋሪና የግልና የድርጅት አማካሪ)  
ያደኩት «ገንዘብ ለማግኘት ጠንክረህ ሥራ» እየተባልኩ ነው። ይህን «ገንዘብ በቀላሉና ወዲያው ወዲያው ይገኛል» በሚል ለወጥኩት። በመጀመሪያ ውሸት ይመስላል። ልክ ነው? «አንተ ውሸታም፣ ይህ ከባድ ነው» የሚል የአይምሮ ክፍል አለ። ስለዚህ ይህ ትንሽ የጠረጴዛ ኳስ ግጥሚያ ሰተወሰነ ጊዘ እንደሚቆይ ማወቅ ይኖርብሃል።

«በርትቼ መስራትና ገንዘብ ለማግኘት መታገል አለብኝ» የሚል አመለካከት ካለህ ይህን ወዲያውኑ አስወግድ። እንዲያ በማሰብ የዛ አይነት ፍሪኮኒሲ ሊኖርህ ቻለ። የህይወት ተሞክሮህ ስዕሎችም ሆኑ። የሎራል ላንግሚይርን ምክር ውሰድና ይህን አመለካከትህን «ገንዘብ በቀላሉና ወዲያው ይመጣል» በሚል ተካው።

### ዴቪድ ሺርመር

ሃብት መፍጠርን በተመለከተ ሃብት የአይምሮ ጣጣ ነው። እንዴት እንደምትመለከተው ነው ነገሩ ሁሉ።

ሱራል ላንግሜይር

ከተራው ሀዘብ ጋር ያደረኩትን ምክክር ሣጠነው 80 ከመቶ የሚሆነው ስነልቦናቸውንና አስተሳሰባቸውን የሚመለከት ይመስለኛል። «እነ ማድረግ ትችላለህ። እኔ አልችልም» ሲሉ ሰዎች አውቃለሁ። ሰዎች ከገንዘብ ጋር ያላቸውን የውስጥ ግንኙነትና ወይያት የመለወጥ ችሎታ አላቸው።

«መልካሙ ነገር የምታውቀው ነገር እንድታምን ከተማርከው የተሻለ መሆኑን የወሰንክ እለት የተትረፈረፈ ሃብት እንዲኖርህ የመጠየቅ ማርሻህን የቀየርክ መሆኑ ነው። ግብ መምታት የሚመጣው ከውስጥ እንጂ ከውጪ አይደለም»  
ራልፍ ዋዶ ኤመርሰን (1803-1880)

የበለጠ ገንዘብ እንዲኖርህ ስለገንዘብ ጥሩ ስሜት ሊኖርህ ይገባል። በእርግጥ ሰዎች በቂ ገንዘብ ሳይኖራቸው ስለገንዘብ ጥሩ ስሜት አይኖራቸውም። ነገር ግን እነዚያ አሉታዊ አመለካከቶች ገንዘብ እንዳይቀርብህ ያደርጋሉ። ያን አዙሪት ማቆም አሉብህ። ማቆም የምትችለው ደግሞ ስለገንዘብ ጥሩ መስማት ሲጀምርህ ነው። በእጅህ ስለአለው ገንዘብ አመስጋኝ ስትሆን ነው። «ከሚበቃኝ በላይ አለኝ» ማለት ጀምር። ስሜቱም ይደርብህ። «የተትረፈረፈ ገንዘብ አለ። ወደእኔም አየመጣ ነው። እኔ የገንዘብ ማግኔት ነኝ። ገንዘብ እወዳለሁ እርሱም ይወደኛል። በአየቀኑ ገንዘብ አገኛለሁ። አመሰግናለሁ፣ አመሰግናለሁ።» በል።

ገንዘብ ለማግኘት ገንዘብ ሥጥ

የበለጠ ገንዘብ በህይወትህ ለማግኘት መስጠት ሃይለኛ ተግባር ነው። ምክንያቱም ስትሰጥ «ብዙ አለኝ» ማለትህ ነውና። በአለም ያሉት ሃብታሞች እጅግ ሩህሩሆች መሆናቸውን ያወቅክ እለት ሊገርምህ ይችላል። ብዙ ገንዘብ ይሰጣሉ። በስበት ህግ መሰረት በሰጡ ቁጥር አለም ትክፈትና የገንዘብ ጎርፍ መልሳ ትልክላቸዋለች።

«የምስጢው ገንዘብ የለኝም» ብለህ እያሰብክ ከሆነ መልካም አሁን ለምን በቂ ገንዘብ እንደሌለህ ታውቃለህ። የምትሰጠው በቂ ገንዘብ የሌለህ ሲመስልህ መስጠት ጀምር። በመስጠት ላይ ስታምን የስበት ህግ የምትሰጠውን ጨምሮ ይሰጥሃል።

በመስጠትና በመስዋት መካከል ልዩነት አለ። ክልብ መስጠት ያስደስታል። መስዋት አያስደስትም። እጅግ ተቃራኒ ስለሆነ ሁለቱን አትቀላቅል። አንዱ የእጥረት ሌላው ደግሞ ከበቂ በላይ የሚሉ አመለካከቶችን የሚረጩ ናቸው። አንዱ ጥሩ ስሜት አለው ሌላኛው የለውም። መስዋት ብሎ ብሎ ተቃውሞን ይወልዳል። ከሙሉ ልብህ መስጠት ልታደርግ ከምትችለው አስደላች ነገር አንዱ ነው። የስበት ህግ ያን አመለካኝ ግጥም አድርጎ ይይዛል። እጅግ የበዛም ሊገርፍልህ ይችላል። ልዩነቱን ለማወቅ ትችላለህ።

**ጀምስ ሬይ**

እጅግ ከፍተኛ ገንዘብ የሚያገኙ ሰዎች አገኛለሁ። ግንኙነታቸው ግን መልካም ጠረን ይገድላቸዋል። ያ ሃብት አይደለም። ገንዘብን ማሳደድና ሃብታም መሆን ትችላለህ። ባለፀጋ መሆንን ግን አያስተማምንም። ገንዘብ የብልፅግና አካል መሆኑን እየካድኩ አይደለም። ያለ ምንም ጥርጥር ነው። ነገር ግን አንድ አካል ብቻ ነው። መንፈሳዊ የሆኑ ብዙ ሰዎችንም አገኛለሁ። እነዚህ ደግሞ ሁልጊዜ የታመሙና የተሰበሩ ናቸው። ይህም ብልፅግና አይደለም። ህይወት በሁሉም መልክ ምልዑ ማለት ነው።

ባለፀጋ መሆን መንፈሳዊነት ይገድለዋል እየተባልክ አድገህ ከሆነ ከተራይን ፐንደር የምታዘጋጀውን «የመጽሐፍ ቅዱስ ሚሊየኖች» የሚለውን ተክታታይ አንብብ። በነዚህ የተከበሩ ፅሁፎች ውስጥ አብርሃም፣ ኢሣቅ፣ ያቆብ፣ ዮሴፍ፣ ሙሴና ኢየሱስ የብልፅግና አስተማሪዎች ብቻ ሳይሆኑ እራሳቸው ማሊኒሮችም ነበሩ። በእነሱ አሰማችን ያሉ ማሊኒሮች ሊገምቱት በማይችሉት ደረጃ የባለፀጋ ለኗኗር ስልት ነበራቸው።



አንተም የግዛቱ ወራሽ ነህ። ማግኘት የተፈጥሮ መብትህ ነው።። በብዛት የማግኘት ቁልፍ በእጅህ ነው።። ማግኘትንም ጥሩ ነገር ትመኛለህ።። እለምም ትሰጥሃለህ።። ነገር ግን ትይዘው ዘንድ ጥራው።። አሁን ምስጢሩን ታውቀዋለህ።። ቁልፉ አለህ።። ቁልፉ የራሱን አመለካከትና ስሜት ነው።። ይህን ቁልፍ ህይወትህን መሰሉ በእጅህ ይዘኸዋል።።

**ማርሲ ሺሞፍ**

በምዕራባውያን ወግ ብዙ ሰዎች ግብ የመምታት ፍላጎት አላቸው።። ትልቅ ቤት ይፈልጋሉ።። ንግዳቸው ውጤታማ እንዲሆን ይሻሉ።። ሁሉንም ውጫዊ ነገሮች ይፈልጋሉ።። በጥናት ለማረጋገጥ እንደቻልነው እነዚህን ውጫዊ ነገሮች ማግኘት የምንፈልገውን ለማግኘታችን ዋስትና አይሆንም።። የምንፈልገው ነገር ደስታ በመሆኑ።። እነዚህን ውጫዊ ነገሮች የምንፈልጋቸው ደስታን ያመጡልናል በሚል ነው።። ይህም ቢሆን ግን ጎሳ ቀር ነው።። ውስጣዊ ደስታን መፈለግ ይኖርብሃል።። ከሁሉ አስቀድሞ የውስጥ ሰላምና ራዕይ ሊኖርህ ይገባል።። ሁሉም ውጫዊ ነገሮች ደህን ተከትለው ብቅ ይላሉ።።

የምትፈልገው ማግኘትም ነገር የውስጥ ሥራ ነው።። የውጪው አለም የውጤት አለም ነው።። የአመለካከቶች ውጤት ነው።። አመለካከቶችህንና ፍሪኮንሲህን በመደሰት ላይ እድርጋቸው።። የደስታ ስሜት ይኑርህ።። ይህን ስሜት በአመለካከት ደረጃ ወደ ውጪው አለም አስተላልፈው።። እውነተኛ ገነት በምድር ታያለህ።።

### የምስጢር ማጠቃለያዎች

- ገንዘብን ለመላብ በሃብት ላይ አተኩር። በገንዘብ እጥረት ላይ አተኩረህ ተጨማሪ ገንዘብ ለማግኘት አይቻልም።
- የምትፈልገውን ያህል ገንዘብ አለኝ ብለህ መገመት ጠቃሚ ነው። ሃብትን የተመለከቱ ጨዋታዎች ተጫወት። ስለገንዘብ የተሻለ ስሜት ያደርገሃል። የገንዘብ አመለካከትህ ሲለወጥ የበለጠ ገንዘብ ይመጣልሃል።
- በአሁኑ ወቅት የደስታ ስሜት ማላደር ገንዘብ እንዲመጣ የሚያደርግ ፈጣኑ መንገድ ነው።
- «ልገዛው እችላለሁ» የማለት ባህል ይነርህ። እናም አመለካከትህን ትለውጥና ስለገንዘብ የተሻለ ስሜት ሊያደርግህ ይጀምራል።
- በሀይወትህ ብዙ ገንዘብ ታገኝ ዘንድ ገንዘብ ስጥ። ቸር ስትሆንና ተካፍሎ መብላት የደስታ ስሜት የሚሰጥህ ከሆነ «ብዙ አለኝ» ትላለህ።
- በመልክት ሣጥንህ ውስጥ ቼኮች እንደምታገኝ ስሜት የሚሰማህ ከሆነ «ብዙ አለኝ » ትላለህ።
- የሃብት አመለካከትህን ሚዛን አጠንክር። ሃብትን አስብ።

# የግንኙነቶች ምስጢር

## ሜሪ ዲያመንድ

(የፌንግ ሽ. አማካሪ፣ መምህርና ተናጋሪ)

ምስጢሩ ማለት የአለማችን ፈጣሪዎች እኛው ነን ማለት ነው። ለመፍጠር የምንፈልገው ማንኛውም ምኞት በህይወታችን ውስጥ ይሆናል። ስለዚህ ምኞቶቻችን፣ አመለካከቶቻችንና ስሜቶቻችን እጅግ ወሳኝ ናቸው። ምክንያቱም በእውን ስለሚከሰቱ ነው።

አንድ ቀን ወደ አንድ የስዕል ዳይሬክተር ቤት ሄድኩ። ይህ ሰው የታወቀ የፊልም ደራሲ ነው። በቤቱ እያንዳንዱ ጠርዝ ላይ የአንዳት ቆንጆ ቤት ምስል በጨርቅ ተጋርዶ ተቀምጧል። «አትታየኝም» በሚል አምሳያ ፊቷን ያዘረገ ትመስላለች። «በፍቅር ህይወትህ ውስጥ ችግር ያለብህ ትመስላለህ» አልኩት ዳይሬክተሩን። «የልብ አዋቂ ነህ እንዴ?» አለኝ። «አይደለሁም ነገር ግን ተመልከት ያቺ ቤት በሰባት ቦታ ላይ ትገኛለች » አልኩት። «ያዚያ አይነት ሥዕል ስለምወድ ነው እራሴ ነኝ የሳልኩት» አለኝ። «ይህ የባለ መጥፎ ነው ምክንያቱም ያን ፈጠራና የመፍጠር ችሎታ ያኖርከው አንተ ነህ» አልኩት።

እፁብ ድንቅ የሆነ ሰው ነው። የሱት ተዋንያን ከበውታል። ምክንያቱም ሥራው ያ ነውና የፍቅር ህይወት የለውም። «ምን ትፈልጋለህ» ብዬ ጠየቅሁት። በላምንት ለሶስት ሴቶች ተጠሮ መስጠት እፈልጋለሁ አለኝ። «መልካም። ሣለው። እራስህን ከሶስት ሴቶች ጋር አድርገህ ሣልና በሳሎንህ ውስጥ በማንኛውም ቦታ ስቀለው» አልኩት።

ከሰደስት ወራት በኋላ አየሁትና ጠየቅሁት። «የፍቅር ህይወትህ እንዴት ነው?» አልኩት። «ግሩም ነው። ሴቶች ይጠፋኛል። ከኔ ጋር መተግጠር ይፈልጋሉ» አለኝ። «ፍላጎትህ እንዲህ ስለሆነ

እኮ ነው» አልኩት። «ለአመታት ሴት ቀጥሬ አላውቅም አሁን ግን በሳምንት ሶስት ሴቶች ተጠርኩ። ይፋጁብኝ ጀመር»። አለኝ። «መልካም ይሁንልህ» አልኩት። «አሁን መረጋጋት አፈልጋለሁ። ማግባት አፈልጋለሁ። ፍቅር አሻለሁ» አለኝ። «ይህና በስዕል አላየው» አልኩት። እጅግ ቆንጆ የፍቅር ስዕል ሣለ። ከአመት በኋላ አገባ። ደስተኛ ነው።

ይህ የሆነበት ምክንያት ሌላ ፍላጎቱን አወጣና ነው። እንደም ነገር ሳይሆን ለአመታት በውስጡ ተመኘ። ያልሆነበት ምክንያት ምኞቱ ባለመከሰቱ ነው። ውጫዊው ደረጃው ለምሳሌ ቤቱ ምኞቱን ሁልጊዜ ይፃረረው ነበር። ስለዚህ ይህ እውቀት ከገባህ ልትጫወትበት ጀምር።

የሜሪ ዲያመንድ ደንበኛ ታሪክ ፊንግ ሹ የምስጢሩን አስተምህሮ እንዴት ለማሳየት እንደቻለች የሚያሳይ ተጨማሪ ማረጋገጫ ነው። አመለካከቶቻችንን ስንጠቀምባቸው እንዴት ሃያል ፈጣሪዎች እንደሆኑ ይህ ምሳሌ ያሳያል። የምንወስደውን ማንኛውንም ተግባር የሚቀድም አመለካከት አለ። አመለካከቶች የምንነጋገረውን ቃላት የሚሰማንን ስሜቶችና ተግባሮቻችንን ይሰራሉ። ተግባር የተለየ አቅም አለው። ምክንያቱም እንደንተገብር የሚያደርጉን አመለካከቶች ናቸውና።

አመለካከታችንን ላናውቅ አንችላለን። ነገር ግን ከተግባር በኋላ ምን እይነት አመለካከቶች እንደነበሩን ለመገንዘብ እንችላለን። የፊልም ደራሲውን ታሪክ ብናይ ውስጣዊ አመለካከቶቹ በሚሰራው ነገሮች ሁሉ ይገባሉ ነበር። ፊታቸውን ከአርሱ ያዞሩ ብዙ ሴቶችን በስዕል አሳይቷል። የውስጥ ስሜቶቹ ምን እንደነበሩ ይታይሃል? ምንም እንኳን በቃሉ ብዙ ሴቶችን ለመቅጠር ቢፈልግም ውስጣዊ ስሜቱ ግን ያን በስዕሎቹ ላይ ለማሳየት አልቻለም። ተግባሮቹን ሆን ብሎ ለመለወጥ መርጦ በሚፈልገው ነገር ላይ እንዲያተኩር ምክንያት ሆነው። ይህችን ትንሽ ለውጥ በማድረግ ህይወቱን መሣልና ህያው እንዲሆን አደረገ። ይህም የሆነው በስበት ህግ አማካይነት ነው።

እንደን ነገር ወደህይወትህ ለማምጣት ተግባርህ ከፍላጎትህ ጋር የማይቃረን መሆኑን አረጋግጥ። ማይክ ዱሊ ቆንጆ ምሳሌ አለው ይህን

በተመለከተ። ይህ ሰው ምስጢሩ በሚለው ሲነማ ተካትቷል። የደምፅ ትምህርት ተከታትሏል። ታሪኩ የህይወት ጓደኛዎን ለማግኘት የፈለገች የአንዲት ሴት ነው። ሁሉን ጥሩ ነገሮች አድርጋለች። ባሏ ምን መምሰል እንዳለበት ቁልጭ አድርጋ አውቃለች። በአይነ-ህሊናዋ አይታወቅም። ይህ ሁሉ ሆኖ የሰውዬውን ምንም አይነት ምልክት ማየት አልተቻለም።

አንድ ቀን መኪና እያቆመች እያለች የምታደርገው ሁሉ ከምትፈልገው ጋር የሚቃረን መሆኑን አጫረባት። መኪናዋን ከጋራጁ መሃል ብታቆም ለባሏ መኪና ማቆማያ ቦታ አንደማይኖር ታያት። ተግባሮቿ የፈለገችውን እንደምታገኝ እየነገሯት ነበር። ወዲያውኑ መኪናዋን ወደ ጥግ አድርጋ አቆመች። ግማሉን ቦታ ላሰበችው ባሏ ተወች። ወደ መኝታ ከፍሏ ሄዳ የልብስ ሳጥኗን ከፈተች። ለባሏ ልብስ ማስቀመጫ የሌለ መሆኑን ተገነዘበች። ልብሶቿን ጥግ አስይዞ ቦታ አመቻቸች። ትተኛ የነበረውም አልጋውን ሙሉ በሙሉ ሞልታ ነበር። ጥግ ይዞ መተኛት ጀመረች።

አንድ እራት ላይ ይህች ሴት ታሪኳን ለማይክ ዱሌይ አጫውተችው። በባን ወቅት ካጠገባቸው ተቀምጦ የነበረው የምኞት ባሏ ነበር። እነዚህን ተግባራት ካከናወነችና ሁሉንም ነገር ልክ በእጇ እንደያዘችው አድርጋ ከተንቀሳቀሰች በኋላ የተመኘችው ባል ተገኘ። በደስታ ተጋብተው እየኖሩ ነው አሁን።

የእህቱ የግሉንዳም ታሪክ ለላው ምሳሌ ነው። ግሉንዳ ምስጢሩ የሚለው ሲነማ የፕሮዳክሽን ማናጀር ናት። የምትኖረውና የምትሰራው አውስትራሊያ ሲሆን አሜሪካ በሚገኘው ጽ/ቤት ከኔ ጋር ሆና ለመስራት ወደ አሜሪካ ለመሄድ ፈለገች። ግሉንዳ ምስጢሩን ጠንቅቃ ታውቀው ነበር። እናም የምትፈልገውን ሁሉ ለማግኘት ትክክል የሆነውን ሁሉ ታደርግ ነበር። ያም ሆኖ አውስትራሊያ እያለች ወራት አለፉ።

ግሉንዳ የፈለገችውን ለማግኘት በሚያስችላት መልኩ እየሆነች እንዳልሆነ ተረዳች። እናም ጠንክር ያሉ ተግባራትን መውሰድ ጀመረች። ለገብዋ የሚሆነውን ሁሉ አዘጋጀች። አባልነቶቿን ሰረዘች። የማትፈልገውን ነገር

ጡ ሰጠች። ሽንጣዎቿን ጠረዘች። በእራት ወራት ውስጥ ግሉንዳ  
ገረባ ገባች።

ዲሆንልህ የጠየክቀውን ነገር አሰብ። እንቅስቃሴዎችህ ለማግኘት  
ታመኘውን ነገር የሚያንጸባርቁ መሆናቸውን አረጋግጥ። ልክ እያገኘህ  
ይህን አድርገህ ተንቀሳቀስ። ዛሬ ብታገኘው የምትሻውን ፍላጎትህን  
ጊያንጸባርቁ ተግባራት አድርግ። ፍላጎቶችን ለማግኘት ክፍል  
ኑርህ። ይህን ስታደርግ የምኞትህን ሃያል አመለካኝ ትሰዳለህ።

### ሥራህ አነተ ነህ

#### ሊዛ ኒኮልስ

በግንኙነት ውስጥ ማን መካተት እንዳለበት መረዳት እጅግ ጠቃሚ  
ነው። ከሁሉ አስቀድሞ ግን ሸሪካህን ሳይሆን እራስህን አወቅ።

#### ጀምስ ሬይ

እራስህ ያልወደደከውን ኩባንያ ማን እንዲወድልህ ትፈልጋለህ?  
እንደገና የሰበት ህግ ወይም ምስጢሩ ኩባንያህን የመውደድ ነገር  
ያመጣልሃል። ግልፅ መሆን ይኖርብሃል። «ሰዎች ለአንተ  
እንደሚያደርጉልህ አንተም ለነሱ ማድረግ ትፈልጋለህ?» ብዬ  
ልጠይቅህ አወዳለሁ።

ሰዎች እንዲሆኑልህ በምትፈልገው አይነት ለእራስህ ካልሆኑ ነገሮችን  
ሰመለወጥ አትችልም። ተግባራቶችህ ጠንካራ አመለካከቶችህ ናቸው።  
እናም እራስህን ካልወደደክና ካላከበርክ ዋጋ የሌለህ፤ የማትጠቅምና  
የማይገባህ የሆኑ አይነት አመለካኝ ትረጫለህ። ያ አመለካኝም  
መተላለፉን ይቀጥላልና ብዙ ሰዎች አንተን በበጎ አይን የሚያዩበት  
ሆኑ ይኖራል። እንደዚህ አይነት ሰዎች ውጤት ናቸው።  
አመለካከትህ ደግሞ ምክንያት ነው። እራስህን ወደድና አክብር። ይህንም  
ምልክትና ፍሪኮንሲ አስተላልፍ። የሰበት ህግ ስለሚሰራ በሚወዱህና  
በሚያከብሩህ ሰዎች ትከበላለህ።

ገብጽ ሰዎች ለሌሎች ተሰውተዋል። እንደዚህ የሚያደርጉትም ለሌሎች ጥሩ ነን ብለው በማስብ ነው። የተሳሳተ ነው። እራስን መስዋት ማድረግ ዘፍቦም አጥረት የሚመጣ ነው። «ለውላችንም የሚሆን ስለሌለ የእኔን ልተውላችሁ» እንደሚለት ነው። ይህ አይነት ስሜት ቆይቶ ተቃውሞን ያመጣል። ለሁሉም የተትረፈረፈ ነገር አለና እያንዳንዱ የራሱን ፍላጎት የማሟላት ኃላፊነት አለበት። ለሌላ ሰው ማምጣት አትችልም። ለሌላ ሆነህ ማሰብና ስሜት ማሳደር ስለማትችል ነው። ሥራህ እንተ ነው።

**ደር ጆን ግሬይ**

የራሱን መፍትሔ ሁን። ወደ ሌላ ሰው አያመለክትክ «ባለዕድሜ ነፃ የበለጠ ልትሰጠኝ ይገባሃል» አትበል። በግልባጩ ለእራሱ ገብ ስጥ። ለእራስ ለመስጠት ጊዜ ውሰድ። እራስህን አጥግብና ለሌላ ትረካ።

«ለመወደድ እራስህን አጥግብ፤ ማግኘት አስከምትሆን ድረስ»።  
 ቻርለስ ግብጽ

ገብጽ ሰዎችን እራሳችንን በመጨረሻ እንድናይ ነው የተነገረን ። ስለሆነም ዋጋቢነትንና የማይገባዊነትን ስበናል። እነዚህ ስሜቶች ባደሩበን ቁጥር የበለጠ የአልረዛምና አይገባኝም ስሜቶች ያደሩብናል። ያን አመለካከት መለወጥ አስብህ።

«ለእንዳንዶቹ እራስን በጣም መውደድ የማይቻል ይመስላቸዋል። ይህ ጉዳይ አሁንም በተለየ ብርሃን ሊታይ ይችላል። ይህንም የምናደርገው እንደኛነትን መፈለግ ባልተገደበው ከታላቅ ደግሞ ሁለተኛነትን በመሻት ከዚህ በቋሚነት ተጠቃሚ ለመሆን ስለምንችል ነው»  
 ፕራንቲስ ሙልፎርድ

ራስህን ካሳስተደምክ ለሌላ የምትስጠው አታገኝም። ስለዚህ ተደመህ ወደራስህ ማጋደል ጠቃሚ ነው። የራስህን ደስታ አስተድመህ አደምጥ። ሰዎች የራሳቸው ደስታ ኃላፊነት አለባቸው። ለራስህ ማጋደል ካትደምርና የሚያስደትህን ስታደርግ ሊርቁህ የማትገባ የደስታ ምንጭና





**ቦብ ፕሮክቶር**

ስለአንተ አንድ ትልቅ ነገር አለ። ለእርሳ አራት አመታት እራሴን አጥቻለሁ። አንዳንድ ራሴን ለመሳም እራሴ ጋለሁ። ስለራስ ብስለት አያመራሁ አይደለም። የማመራው ለአንተ ያለኝን ጤናማ ክብር በተመለከተ ነው። እራስህን ስታፈቅ ጤናማው ሌሎችን ታፈቅራለህ።

**ማርሲ ሺጥፍ**

ከሰዎች ጋር ግንኙነት ካለን ማጣመራችን አይቀርም። «የስራ ባልደረቦቹ ሰነፎች ናቸው፣ ባለቤቱ ሊያሳብደኝ ነው፣ ልጆቹ አስቸጋሪዎች ናቸው፣ ወዘተ» ይባላል። በሌሎች ሰዎች ላይ በማተኮር ማለት ነው። ነገር ግን ግንኙነታችን ያብብ ዘንድ ስለሌሎች ከመጥፎ ነገር ይልቅ መልካሙን ብንናገር ይበጃል። በሌሎች ላይ እየተማረርን ከሆነ የባሰ ነገር ይመጣል እንጂ የተሻለ ነገር አይከተልም።

ምንም እንኳን ከሰዎች ጋር ባለህ ግንኙነት አስቸጋሪ ነገር ቢገጥምህም ያን አይነት ግንኙነት አሁንም ልታስተካክለው ትችላለህ። ማስታወሻ አውጣና ለ30 ቀናት ስለዚያ ሰው የምታመሰግነውን ነገር ሁሉ ጻፈው። ለምን ሰዎቹን አንደምትወዳቸው አውጥተህ አውርድ። ተጫዋችነታቸውን ታደንቃለህ። እረዳትነታቸውን ታደንቃለህ። እንደዚህ መልካም ጉኝታቸውን ስታጥካሽ ከነሱ የምታገኘው የበለጠ የሚጥካሽ ምግባራትን ይሆናል። ችግሮችም ቀስ በቀስ ይተናሉ።

**ሊዛ ኒኮልስ**

ሰዎች እንዲያስደሱቱህ አድል በሰጠህበት አብዛኛው ጊዜ በራስከው መጠንና መንገድ ማድረግ ያትታቸዋል። ለምን? ምክንያቱም ለራስህ እርካታና ደስታ ጋላፊው አንድ ሰው እርሱም አንተ በመሆንህ ነው። ሌላው ተርቶ ወላጆችህ፣ ልጅህ፣ ሚስትህ ወዘተ ደስታህን ለመቆጣጠር አይችሉም። የደስታህ ተካፋይ ብቻ ናቸው። ደስታህ ከራስህ ጋር ነው።



# የጤና ምስጢር

## ዶ/ር ጆን ሃጌሊን

(የኪንቲም ፊሊክስ ባለሙያና የህዝብ ፖሊሲ ኤክስፐርት)  
አካላችን የአመለካከታችን ውጤት ነው። አመለካከታችንና ስሜታችን የቱን ያህል የአካላዊ ይዘታችን አወቃቀርና ተግባር እንደሚወስኑት በህዝምና ሳይንስ አማካይነት ለመረዳት እየጀመርን ነው።

## ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ

ስነ-ልቦናዊ ህዝምና (ፕላሴቦ) የሚፈውስ መሆኑን አውቀናል። ፕላሴቦ ልክ እንደሰኪር እንክብል በሰውነት ላይ ምንም ተግባር ውጤት ያለው አይደለም። ለበሽተኛው ፕላሴቦ እንደሌላ ህዝምና መሆኑን ንገረው። ይቀበላል። የሰው ልጅ አይምር ከህዝምና የበለጠ የማዳን ሚና ያለው መሆኑ ታውቋል።

የምስጢሩን መጠን እያወቅክ ሰትመጣ በሰው ልጅ ህይወት ሥር ጤናንም ጨምሮ የሚሆኑትን ነገሮች ሁሉ በጉልህ ለማየት ትችላለህ። የፕላሴቦ ውጤት ዋናው ክስተት ነው። ህመምተኛው የተሰጠውን ኪኒን ሲያምነውና ያድነኛል ብሎ ሲያስብ ያመነበትን ያገኛል። ይፈውሳል።

## ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ

አንድ ሰው ታምሞና የሀመሙን ምክንያት በአይምሮው ውስጥ አያፈላለገ መድሃኒት ልጠቀም አልጠቀም እያለ ከሆነና ሀመሙም አጣጥፎ ከሆነበት መድሃኒት መውሰድ አዋቂነት ይሆናል። እያንዳንዱ ማዳን ቦታ አለው።

በአይምሮ አማካይነት መፈወስ በመድሃኒት ከማዳን ጋር ህብር ሊኖረው ይችላል። ህመም ካለ ሀመሙን በመድሃኒት ማስታገስ ይቻላል። ሀመሙ ሲታገስ ሰውየው በጤና ላይ ለማተኮር ይችላል። የተሟላ ጤንነትን ማሰብ ማንም ሰው በግሉና በውስጡ ሊያደርገው የሚችል ነገር ነው።

ሊዛ ኒኮልስ

እሱም የመትረፍረፍ ዋና ክፍል ናት። ይህ መትረፍረፍ ይለማህ  
በጊዜ አራሱን ስታዘጋጅ መደነቅ፣ ደስታ፣ ፍሰሃና አለም  
ጠጋጅቶልህ ትልቅ ነገር ሁሉ ማለትም ጤና፣ ሃብትና ጥሩ  
ተፈጥሮ ይገኛልሃል። ነገር ግን በአሉታዊ አስተሳሰብ ከተሞላህ  
አለመመጥት ይለማሃል። ህመም ይለማሃል። እያንዳንዱን ቀን  
በሰላም ለማላለፍ ይከብድሃል።

ዶ/ር ቤን ጆንሰን

(ሃዚም፣ ደራሲና የህክምና ቡድን መሪ)  
በሺህ የሚቆጠሩ ምርመራዎችና በሽታዎች አሉ። ደካማ ነገሮች  
ናቸው። የአንድ ነገር ውጤቶች ናቸው። የጭንቀት። በሰንሰለቱ ላይ  
በቲ ጫና ብታደርግና በስርአቱም ላይ ብታደርግ አንዱ አገናኝ  
ይበጠሃል።

ጭንቀት የሚጀምረው በአንድ አሉታዊ አስተሳሰብ ነው። አንድ  
አስተሳሰብ ሳይገደብ ከቀጠለ ሌላ እየወለደ ጭንቀት እስኪፈጠር ድርስ  
ይቀጥላል። የጭንቀት ምክንያት አሉታዊ አስተሳሰብ ነው። ምንም  
ይሁን አንድን መልካም አመለካከት በሌላ እያዳበርክ የጭንቀት ምክንያት  
የሆነውን አሉታዊ አስተሳሰብ መለወጥ ትችላለህ።

ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ

አካላዊ ቅንብራችን መረጃ ሊሰጠን ስለሚፈልግ ህመምን ይፈጥራል።  
ሲያመን የተዛባ አመለካከት እንዳለን ወይም እንደማንወድና ምስጋና-  
ቢስ እንደሆን ያሳውቀናል። የአካል ምልክቶችና ጠቋሚዎች  
አስቸጋሪ አይደሉም።

ዶ/ር ዴማርቲኒ ፍቅርና አመስጋኝነት የህይወታችንን አሉታዊነት ሁሉ  
ያስወግዳል ይሉናል። ፍቅርና ምስጋና ባህርን ይሰነጥቃሉ፣ ተራራ  
ይገላሉ፣ ታምራትን ይፈጥራሉ። ፍቅርና ምስጋና ምንም እደነት  
በሽታን ያስወግዳሉ።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊገ

ገጽ 11

በተደጋጋሚ የሚነሳው ጥያቄ ለአንድ ሰው በእኩል ላይ የሆነ በከፊት ወይም የህይወት አለመመቻት ሲያጋጥመው በተሰተካካል አመለካከት ሊያስወግደው ይችላል ወይ? የሚለው ነው። መልሱም ያለጥርጥር «አዎ» ነው።

### መሳቅ/ሣቅ የተዋጣለት መድሃኒት ነው

#### ካቲ ጉድማን፣ (የግል ታሪክ)፣

የውጭ ካንሰር አሰብሽ ተባልኩ። ከልቤ በአውነትና በጠንካራ እምነት ድኛለሁ ብዬ አመንኩ። በየቀኑ ጠብቆ ምስጋና ይደረሰህ ድኛለሁ እላለሁ። እንደያ እያልኩ ብዙ ጊዜ አለፈ። መዳኒት ከልቤ አመንኩት። ካንሰር በእኩል ውስጥ እንደሌለ ሆኖ ተሰማኝ። አራሱን ለመገዳን ካደረካቸው ነገሮች መካከል አንዱ የሚያስቁ ፊልሞች ማየት ነበር። ማድረግ የነበረብን መሳቅ፣ መሳቅ እንደገና መሳቅ ነው። መጨነቅ አልነበረብንም። ምክንያቱም ለመዳን በምትጣጣርበት ወቅት ይህን የሚያካላሹብህ አንደኛው መጥፎ ነገር ጭንቀት መሆኑን እናውቅ ነበርና ነው። ካንሰር አሰብሽ ከተባልኩበት እስከዳንኩበት ጊዜ ድረስ በግምት ሶስት ወራት ይሆን ነበር። ያም ያለምንም የጨረር ወይም ከሚካል ህክምና ነበር።

ይህ ቆይታና አነቃቂ የካቲ ጉድማን ታሪክ ሶስት ታላላቅ ኃይሎች በሥራ ላይ መሆናቸውን ያረጋግጥልናል። እነርሱም የመፈወስ ምስጋና ኃይል፣ የማጥናት እምነት ኃይልና በሰውነታችን የህመም ማስወገጃ ሣቅ ኃይል ናቸው።

ካቲ ሣቅን በህክምናው ውስጥ ያካተተችው የኖርማን ኩቢንስ ታሪክን ከሰማች በኋላ ነው። ኖርማን የማይደን ህመም አሰብህ ተብሎ በህይወት የሚኖረው ለጥቂት ወራት ብቻ መሆኑን ያክተር ነገረታል። ኖርማን ራሱን ለመገዳን ወሰነ። ለሶስት ወራት አስቂኝ ሲኒማዎችን እየ። በተጨማሪም ያለማቋረጥ ሣቱ። በነዚህ ሶስት ወራት ውስጥ በሽታው

በሰውነቱ ለቆ ወጣ። የኖርማንን መዳን ደክተሮቹ ታምር መሆኑን አሳዩ። በግብ ቁጥር ኖርማንን አሉታዊነትን ሁሉ ያስወግድ ነበር። ከዚህ ጋር ህመምንም አስወገደ። ግብ አውነትም አምሳያ የሌለው መደሃኒት ነው።

### ዶ/ር ቤን ጆንሰን

ሁላችንም የምንመጣው ከሆነ እቅድ ጋር ነው። ይህም ፕሮግራም «አራስን ማከም» ተብሎ የጠራል። ቁስል ይይዝሃል። ማሻሪያው አብር ነው ያለው። ባክተሪያ ይገባበሃል የሰውነትህ የህመም መቆጣጠሪያ ሥርዓት ባክተርያውን ይዋጋና ትድናለህ።

### ቦብ ፕሮክቶር

ህመም ጤናማ ለሚት ባለው አካል ውስጥ አይኖርም። ሰውነትህ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ህዋሳትን በየቀኑ ይበትናል። ይህን ያህል ህዋሳትንም በዛው ጊዜ ውስጥ እንደ አዲስ ይፈጥራል።

### ዶ/ር ጆን ሃጌሊን

ለነገሩ የሰውነታችን ክፍሎች በየቀኑ ይተካሉ። አንዳንድ የአካላት ክፍሎች ለመተካት ወራት ይፈጁሉ። አንዳንዶቹም አመታትን ያስቆጥራሉ። ነገር ግን በእያንዳንዱ አዲስ አመት ሁላችንም አዳዲስ ቅርጻዊ አካል ይኖረናል።

ሰውነታችን በየአመቱ የሚታደስ ከሆነ ህመም ለምንድን ነው በሰውነታችን ውስጥ ለአመታት የሚኖረው? ሊኖር የሚችለው በአመለካከት ብቻ በሽታውን በማዳመጥና ለበሽታው አትኩሮት በመስጠት መሆን አለበት።

## የፍፁምነት አመለካከት ይኑርህ

የፍፁምነት አመለካከት ይኑርህ። ህብራዊ አመለካከት ባለበት ሰውነት ውስጥ ህመም አይኖርም። ፍፁምነት ብቻ መኖሩን አወቅ። ትክክለኛነትን ባዳመጥክ ቁጥር ወደአንተ እንዲቀርብ ታደርገሃለህ። ያልተስተካከለ አመለካከት የሰው ልጅ ህመም ሁሉ መንስኤ ነው። የበሽታ፣ የድህነትና ያለመደለትም ምክንያት ነው። አሉታዊ አመለካከቶችን ስናወጣና ስናወርድ ከሚገባን ውርስ እራሳችንን መገንጠላችን ነው። «የማወጣ የማወርደው የተስተካከለ አመለካከትን ነው። የሚታየኝ ትክክለኛነት ነው። እኔ ትክክል ነኝ» ብለህ አሳውቅ። ለመሆን ተመኝ። እያንዳንዱን ቅንጣት ግግም ማለትና ቅልጥፍና ማጣት ከሰውነቱ ለስወግጃለሁ። ሰውነቴን እንደ ህፃን እነል ቀልጣፋ አድርጌ በማየት ላይ አተኩራለሁ። እናም እያንዳንዱ ገራራና ታማሚ መገጣጠሚያ ሁሉ ተወግዷል። በእንደ ሌሊት ነው ይህ ሁሉ የሆነው።

ማርጀት በእይምሯችን ሁል ጊዜ እንዳለ እናያለን። በእያንዳንዱ አጭር ጊዜ ውስጥ አዲስ ሰውነት እንዳለን ሳይንስ ያስተምራል። ማርጀት የተገደበ አስተሳሰብ ነው። እንዲህ አይነቱን አመለካከት ከንቃተ-ህሊናህ አውጥተህ በመጣል የፈለገውን ያህል የትውልድ ዘመን በእይምሮህ የታጨቀ ቢሆንም አካልህ ገና ወራት ብቻ የሞላው ህንፃ መሆኑን አወቅ። ቀጣዩን ልደትህን ልክ የመጀመሪያው ልደትህ እንደሆነ አድርገህ አክብረው። የልደት ኩክህን በስድሳ ሻማዎች አትክበበው እርጅናን መጥራት ካላስፈለገህ በስተቀር።

የተሟላ ጤንነትን፣ አካልን፣ የተስተካከለ ክብደትንና ማቆሚያ የሌለው ወጣትነትን አሱብ። በማያቋርጥ የትክክለኛነት አስተሳሰብ ሁሉንም አውን ታደርጋቸዋልህ።

### ቦብ ፕሮክቶር

ህመም ካለብህ ካተኮርክበትና ስለሌላም ለሰዎች የምታወራ ከሆነ ተጨማሪ የህመም ህዋላትን ትጋብዛለህ። በተሟላ ጤና ላይ እገኛለሁ ብለህ አስብ። ህመምን ደክተሩ ይከታተሉ።

ብዙውን ጊዜ ሰዎች ሲያማቸው የሚያደርጉት ስለህመማቸው ማውራት ነው። ይህም የሚሆነው ሁልጊዜ ስለህመሙ ስለሚያስቡ ነው። አስተሳሰባቸውን ወደቃልነት ይለውጡታል። ትንሽ ደህንነት ካልተሰማህ አታውራ። አመለካከትህ ስዚህ ህመም ምክንያት እንደሆነ አወቅ። አስከፊልህ ድረስ «በግሩም ሁኔታ ላይ ነኝ» በል። «ጥሩ ስሜት አለኝ» በል። እንደዚያም ይሰማህ። የሆነ ሰው «እንዴት ነህ? ምን ይሰማሃል?» ቢልህ ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ በማስታወሱ ልታመሰግነው ይገባሃል። ስትመልስለትም የምትፈልገውን ነገር ብቻ ተናገር።

አቸላለሁ ብለህ ካላሰብክ በስተቀር ምንም ነገር መያዝ አትችልም። አቸላለሁ ብሎ ማሰብ በአመለካከትህ እንደሆነ መጋበዝ ነው። ሰዎች ስለህመማቸው ሲያወሩ የምታዳምጥ ከሆነ ለራስህ አደጋበዝክ መሆኑን አወቅ። ስታዳምጥ አስተሳሰብህና አትኩሮትህ በህመም ላይ ይሆናል። አመለካከትህን ሁሉ በአንድ ነገር ላይ ስታደርግ ደግሞ ይሁንልኝ ብለህ እየጠየቅክ ነው። ስለዚህ ስለህመም የሚያወራልህን ሰው ወደ ሌላ ነገር መልሰው።

**ሲዛ ኒኮልስ**

ሁለት የሆነ ችግር የገጠማቸው ሰዎች አሉህ እንበል። ነገር ግን እንደኛው በደስታ ላይ ማተኮር መርጧል። ለምን ቢባል ደስተኛና አመስጋኝ እንደሆነ በማተኮር ተስፋ ሳይቆርጥና ይሆናል በማለት ለመኖር ፈልጓል። ሁለተኛው ሰውም አለ። ነገር ግን ምንም እንኳን ችግሩ ከእንደኛው ሰው ጋር ተመሳሳይነት ቢኖረውም የዚህኛው ምርጫ በበሽታው፣ በህመሙና በሃዘን መኖር ሆነ።

**ቡብ ደይል**

ሰዎች በችግራቸውና በምልክቶቹ ላይ ሲያተኩሩ ማቶም ያቅታቸዋል። ከመታመም ወደ ጤናማነት ካልተመለሱ በስተቀር አይደሉም። ምክንያቱም የሰበት ህግ እንደዚያ ስለሆነ ነው።



«እስከቻልን ድረስ እያንዳንዱ የሚያስጠላ አስተሳሰብ በሰውነት  
ውስጥ የተቀመጠ መጥፎ ነገር መሆኑን እናስታውስ»

ፕራንቲስ ሙልፎርድ

### ዶ/ር ጆን ሃጌሊን

የደስታ አመለካከቶች ወደ ደስተኛ ስነ-ህይወት ይመራሉ። ደስተኛ  
አካል ጤነኛ ነው። አሉታዊ አስተሳሰብና ጭንቀት እንዴት አድርገው  
ሰውነትንና ተግባሩን እንደሚያዳክሙት ተመልክቷል። ምክንያቱም  
ሰውነታችንን ያለማቋረጥ የሚገጣጥሙት፣ እንደገና የሚያዋቅሩትና  
የሚጠፍሩት አመለካከቶቻችንና ስሜቶቻችን ናቸውና።

አካልህን በሚመለከት ምንም ይከሰት መለወጥ ትችላለህ። እስደላች  
አመለካከቶችን አሱብ። ደስተኛ መሆን ጀምር። ደስታ የመሆን ሁኔታ  
ነው። አጣትህ ደስታ መሰማት በሚለው ቁልፍ ላይ ነው። ቁልፉን  
ተጫነው። አጥብቀህ እንደተጫነከው ቀጥል።

### ዶ/ር ቤን ጆንሰን

አካላዊ ጭንቀትን ከሰውነትህ አርቅ። ሰውነትህም እንዲያደርግ  
የተመደበውን ሁሉ ያደርጋል። አራሱን የፈውሳል። በሽታን  
ለማስወገድ መታገል የለብህም። አሉታዊ አመለካከትን ማስወገድ  
የተፈጥሮ ጤንነትህን ከውስጥህ ለመመለስ ይበቃል። እናም  
ሰውነትህ ራሱን ያድናል።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ከላሊቶች እንደገና ሥራቸውን መሥራት ሲጀምሩ አይቻለሁ።  
ካንሠር ሚምቶ አይቻለሁ። የማየት አቅም ሲሻሻልና ተመልሶ  
ሲመጣ አይቻለሁ።

ስለምስጢሩ ከማወቁ በፊት የማንበቢያ መነፅር አጠቃላይ ነበር። እንደ  
ምሽት የምስጢሩን እውቀት በየዘመኑ ስመረምር የማንበውን ለማየት  
መነፅሮቼን አገኘሁ። ቆም አልኩ። ያደረኩት ነገር ተሰማኝ።

አርጅና የአይንን የማየት አቅም እንደሚታገስ ከሀብረተሰቡ ሰምቻለሁ። ሰዎች ለማንበብ እጃቸውን ሲወጥሩ አይቻለሁ። የአይን የማየት ችሎታ አይሆንም ሲገፋ እንደሚደክም አምኛለሁ። እንዲህ በማለቱም ደርሶብኛል። ሆኖ ብዬ አላደረኩትም እንጂ እንዲደርሱብኝ አድርጌአለሁ። በአመለካከቱ የመጣሁት መሆኑን ስላወቅሁ የሃያ አንድ አመት ልጅ እያለሁ አይ እንደነበረው እያየሁ ታየኝ። በጨለመ ምግብ ቤት ውስጥ፣ ከአውሮፕላን ውስጥና በኮምፒዩተር ያለችግር እየገፍኩ እራሴን ተመለከትኩ። «ቁልጭ አድርጌ አያለሁ» እያልኩ ደጋግሜ ተናገርኩ። የምስጋናና የደስታ ስሜት አደረብኝ። በሶስት ቀናት አይኖቼ ዳኑ። መነፅር አልጠቀምም። ቁልጭ አድርጌ አያለሁ።

የምስጢር ሲኒማ አንደኛው ተዋንያን ለሆነው ለዶ/ር ቤን ጆንሰን ስላደረኩት ነገር ነገርኩት። «አይኖችህ በሶስት ቀናት እንደዚያ እንዲሆኑ ምን መሆን እንዳለበት እውቀሃል? » አለኝ። እኔም «አላውቅም። አለማወቁንም አመሰግናለሁ። ያ አስተሳሰብ በራሴ ውስጥ አልነበረም። እንደማደርገው እውቅ ነበር ፈጥኜ እንደማደርገው።» አልኩት።

ዶ/ር ጆንሰን የማይድን በሽታን ከራሱ ሰውነት አስወግዷል። ከእርሱው አስደናቂ ታሪክ ጋር ሲወዳደር የእኔ አይን ታሪክ እዚህ ግባ የሚባል አይደለም። እኔ ይሻለኛል ብዬ የጠበኩት በአንድ ቀን ውስጥ ነበረ። ሶስት ቀን መፍጀቱ ብዙም አላስደነቀኝም። ጊዜና መጠን የሌሉ መሆናቸውን አሰታውስ። በግርን ማዳን ሌላ በሽታን ከማዳን አይለይም። ሂደቱ አንድ አይነት ነው። ልዩነቱ የአይምሮ ነው። ስለዚህ የሆነ ህመም እንዲይገባ አድርገህ ከሆነ በአይምሮህ የቡግር ያህል አድርገህ አሳንሳት። አሉታዊ አመለካከቶችን ሁሉ አርቅና ስለጤናህ መስተካከል አተኩር።

### የማይድን ምንም ነገር የለም

ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ  
የማይድን ማለት በውስጥ የሚድን ማለት ነው አላለሁ ሁልጊዜ።

የማይደን የሚባል ነገር እንደሌለ አምናለሁ። አውቃለሁ። በሆነ ጊዜ እይድንም የተባለ ህመም ይኗል። በእይምሮዬና በምፈጥረው አለም ውስጥ «እይድንም» አይኖርም። በዚህ አለም የተትረፈረፉ ክፍሎች አሉ። ናና ተቀላቀል። ታምራት የተን ተተን ከነቶች የሆነባት አለም ናት። መትረፍረፍ የገነፈለባት አለም ናት። ገነት የምትመስል አለም ናት። አትመስልም?

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ሀይወትህን መለወጥና እራስህን ማዳን ትችላለህ።

### ሞሪስ ጉዳማን

(ደራሲና አለም አቀፍ ተናጋሪ)

ታሪኩ የሚጀምረው ከማርች 10 ቀን 1981 ነው። ይህ ቀን መላ ሀይወቴን ለወጠልኝ። የማልረሳው ቀን ነው። እውሮፕላን ተጋጭቶ ሙሉ በሙሉ ሸባ ሆኜ ሆስፒታል ገባሁ። የጀርባ አጥንቱ ደዳል። የመጀመሪያና ሁለተኛ የጀርባ አጥንቶቼ ተሰብረዋል። መብላትና መጠጣት አልቻልኩም።

ዋናው ነገር አስተሳሰቤ ተለወጠ። ጤነኛ ሰው ሆኜ ሥዕሉ ታየኝ። ከዛ ሆስፒታልም ወጥቼ ታየኝ። ሆስፒታል ውስጥ እያለሁ አብራሃም አሰራ የነበረው እይምሮዬ ብቻ ነው። እይምሮው ካለህ ደግሞ ነገሮችን እንደገና ባንድ ላይ ማድረግ ትችላለህ።

የመተንፈሻ እካሌ በለተጉዳ የምተነፍሰው በመሳሪያ ነበር። ነገር ግን «በሃይል ተንፍሱ» የሚል ድምፅ ተሰማኝ። ከምፈልገው የጤና ስሜት የሚከሰከሰኝ ነገር በእይምሮዬ ሲመጣ አልቻልኩም።

የልደት አለት ከሆስፒታል እንደምወጣ ግብ አደረኩ። አደረኩትም። በሁለት አግሮቼ ተራመድኩ። ይሆናል ያለ የለም። ያን ቀን አልረሳውም።

ሞሪስ ጉድማን የታምር ሰው ተብሎ ይታወቃል። የእርሱ ታሪክ ለምስጢሩ የተመረጠበት ምክንያት የሰው ልጅን አይምሮ የማያልቅና ያልተገደበ አቅም የሚያሳይ በመሆኑ ነው። ሞሪስ የራሰገውን ለማግኘት የሚረዳውን አስተሳሰብ ያውቀው ነበር። የሞሪስ ጉድማን ታሪክ ብዙ ሰዎች ወደ ጤናቸው እንዲመለሱ የሚረዳ አስተሳሰብ ግምትና ስሜት እንዲኖራቸው አድርጓል። የህይወቱን እጅግ ግዙፍ ፈተና ወደ እጅግ ግዙፍ ስጦታነት ለውጦታል።

ምስጢሩ የሚለው ፊልም መታየት ከጀመረ ወዲህ ሰዎች ፊልሙን ማየት ከጀመሩ ጀምሮ ከተለያዩ ህመሞች የተፈወሱ ስለመሆኑ ታምራዊ ታሪኮች ደርሰውናል። ካመንክ ሁሉም ነገር ይቻላል።

የጤናን ርዕስ በሚመለከት ዶ/ር ቤን ጆንሰን ካለው ጋር ልተውህ። «የኤንሮጂ ህክምና ላይ እየደረሰን ነው። የአለም ማንኛውም ነገር ፍሪኮንሲ አለው። ማድረግ ያሉበህ ፍሪኮንሲህን ለውጥ ወይም ተቃራኒ ፍሪኮንሲ ይነገር። በአለም ማንኛውንም ነገር ለመሰወጥ ያን ያህል ቀላል ነው። ይህ ግዙፍ ነገር ነው። አስከላሁን ያላጋጠመን እጅግ ትልቁ ነገር ይህ ነው» ብሏል ዶ/ር ቤን ጆንሰን።

### የምስጢሩ ማጠቃለያዎች

- የጥላሎ ውጤት የሰበት ህግ የተተገበረ ምሳሌ ነው። ህመምተኛው የተሰጠኝ ኪኒን ያድነኛል ብሎ ካመነ ያድናል።
- የተሟላ ጤንነት ላይ ማተኮር ሁለላችንም ለማድረግ የምንችለው ነገር ነው።
- ግብ ደስታን ይሰጣል። አሰታዊነትን ያስወግዳል። ወደማያስደንቅ ፊውስ ይመራል።
- ህመም አሰውነት ውስጥ የሚኖረው በአመለካከት ነው። ይህም የሚሆነው ህመምን በማዳመጥና በአሰው ላይ በማተኮር ነው። ትንሽ ደህና ያለመሆን ስሜት ከተሰማህ አታውራ። ሰዎች ስለህመማቸው ሲያወሩ ካዳመጥክ ህመማቸውን ታበረታባቸዋል። ይልቅስ ወሬህን በመልካም ነገር ላይ አድርግ። አነዚያ ሰዎች ጤነኞች መስለው ይታዩህ።
- የማርጅት እምነት በአይምሮአችን ውስጥ ነው ያለው። እኛም ይህን አመለካከት ከንቃተ ህሊናህ አውጣና ጣል። በጤናና በሌላው ወጣትነት ላይ አተኩር።
- ሀብረተሰብ ስለህመምና እርጅና የሚያወራውን አትስማ። የዚህ ዓይነት አሰታዊ መልዕክት ምንም አይደርግልህም።

# የአለም ምስጢር

## ሊብ ኒኮልስ

በዎች የሚፈልጓቸውን ነገሮች ተመልክተው «እኛ ይህን ያን አፈልገዋለን» የማለት አዝማሚያ አላቸው። ነገር ግን የሚፈልጓቸውን ነገሮች ነው የሚመለከቱት። በህብረተሰባችን ውስጥ ከቀሳቀሶች ጋር በመታገል እንደሌሎቻችን። ከህንጻ ጋር ውጊያ፣ ከደህነት ጋር ውጊያ፣ ከጦርነት ጋር ውጊያ፣ ከአደገዎች ፅፅ ጋር ውጊያ ፣ ከአሸባሪ ጋር ውጊያ፣ ከአመፅ ጋር ውጊያ ነው ሥራችን። ከማንፈልገው ነገር ጋር የመዋጋት አዝማሚያ አናሳያለን። ይህ ደግሞ ውጊያን ያበዛብናል።

## ሃል ድወሰኪን

(አስተማሪና የሲደና ዘዴ ደራሲ)

የምናተኩርበትን ነገር ሁሉ እንፈጥረዋለን። እየተካሄደ ባለ ጦርነት ላይ ለምሳሌ በንፍደድ ጋይላችንን ወደ ጦርነቱ መጨመራችን ነው። እራሳችንን ወደ ጦርነቱ እያስገባን ነው። ይህ ደግሞ ግብግብን ነው የሚፈጥረው።

«ግብግብ የገጠምነው ነገር ቀጣይ ነው»

ካርስ ዙንግ (1875 - 1961)

## ቦባ ዶይል

ግብግብ የገጠምከው ነገር ቀጣይነት የሚሆነው ምክንያቱ «እምቢ፣ ይህን ነገር አልፈልግም። ምክንያቱም ይህን ዓይነት ስሜት ያሳደርብኛልና» ብለህ ግብግብ ስለገጠምክ ነው። «ይህን ስሜት በአውነት አልፈልገውም» የሚል ጠንካራ ስሜታዊነትን ታዳብራለህ። እንዲህ ያልከው ስሜት እየጋለበ ይመጣልሃል።

ግብግብ መግጠም የተስተላለፉ ሰዕሎችን ለመለወጥ እንደ መጥከር ያለ ነው። ከንቱ አካሄድ ነው። በውስጥ ተጓዝና በአስተሳሰብ አዲስ አመላካች ረጭተህ አዲስ ሰዕሎችን ፍጠር።

የሆነውን ነገር አልቀበልም በትል የማትወዳቸውን ሰዕሎች እያበረታታህ መሆኑ ነው። እንደዚህ ባደረክ ቁጥር የሰበት ህግ እንደሚያስረዳው ሁኔታው እጅግ ይገዝፋል።

**ጃክ ካንፊልድ**

ፀረ-ጦርነት ንቅናቄ ተጨማሪ ጦርነትን ይፈጥራል። ፀረ አደገዛዥ ዕፅ መሆን አደገዛዥ እፅን ይጨምራል። ምክንያቱም አተኩረን ያለነው በማንፈልገው ነገር በጦርነት በአደገዛዥ እፅ ላይ ነውና።

**ሊዛ ሂኮልስ**

አንድን ነገር ለማጥፋት ከፈለግን በዛ ነገር ላይ አተኩር ብለው ሰዎች ያምናሉ። በመተማመን፣ በፍቅር፣ በፀጋ፣ በትምህርት ወይም በሰላም ላይ ማተኮር በችግር ላይ አቅምን ሁሉ ከማዋል የተለየና ተቃራኒ ነው።

**ጃክ ካንፊልድ**

ማዘር ቴሬሳ አስተዋይ ነበሩ። «ጦርነትን በሚያወገዝ ሰልፍ ላይ አልካፊልም። ሰላምን የተመለከተ ሰልፍ ስታደርጉ ጋብቱኝ» ብለዋል። ምስጢሩ ገብቷቸዋል። አውቀውታልም። ተመልክቶ በአለም ላይ ምን እንዳስከተለ።

**ሃል ደዎስኪን**

ፀረ ጦርነት ከሆንክ ሰላምን ደጋፊ ሁን። ይልቅየው ርሃብን ተቃዋሚ ከሆንክ በቂ ምግብ ያላቸውን ደግፍ። አንድን ፖለቲከኛ ተቃዋሚ ከሆንክ የሱን ተቃዋሚዎች ደግፍ። አብዛኛውን ጊዜ ህዝብ የማይወደው ነው የሚመረጠው ምክንያቱም መሉ አቅምና አተኩሮት ስለሚያገኝ ነው።

የዚህ ዓለም መጀመሪያው አንድ አስተሳሰብ ነው። ታላላቅ ነገሮች የበለጠ ይተልቃሉ ምክንያቱም ብዙ ሰዎች ያስገባቸዋል። አስተሳሰባችን ለነዚህ ነገሮች ከእኛ ሳይሆን ሳይለዩ ይይዛቸዋል። አይምሯችንን ከነዚህ ነገሮች ላይ ብናነሳ ከፍቅር ላይ ብናተኩር አይኖሩም። ይተነና ይጠፋሉ።

«አስታውሱ። ይህ መንገድ ያለብህ እጅግ አስቸጋሪና አስገራሚ አረፍተ ነገር ነው። የቱን ያህል አስቸጋሪ ይሁን፣ የትም ይገኝ፣ የተጉዳወ ማንም ይሁን ሌላ ማንም የለም አንተ ነህ አራስህን ማየት ስለምትፈልገው ነገር ማሳመን ያለብህ»

ጆርገስ ሃብ

ጸክ ካንፊልድ

የማትፈልገውን ማወቅ ትክክል ነው። ምክንያቱም «ይህ የማልፈልገው ነው» የሚል ማንኛውም ይሆንሃልና። ነገር ግን ሃቁ ስለማትፈልገው የበለጠ ስታወራ ወይም ስለመጥፎነቱ ስትናገር ሁልጊዜ ስለሃ ስታነብ ተበራክቶ ይመጣብሃል።

በአሁኑኛው ነገሮች በመጠመድ አለምን አታግዛትም። በእውንታዊ ነገሮች ስትጠመድ ታበራክታቸዋለህ ብቻ አይደለም ወደራስህም ታግተላቸዋለህ።

የምትፈልገው ስዕል ሲታይ አመላካቹን መቀየርና አዲስ መፍጠር ይኖርብዎታል። አለማዊ ሁኔታ ቢሆንም አቅም አለህ። ሁሉም ሰው ተደስቶ ይታይህ። ምግብ ተትረፍርፎ ይታይህ። ለምትፈልገው ነገር አመለካከትህን አትንፈግ። የፈለገው ነገር በአካባቢህ እየሆነም የፍቅርና የደህንነት ስሜት ሊኖርህ የሚያስችል አቅም አለህ።



ጀምስ ሬይ

«ይህን ጀምስ፣ ሊነገረኝ ይገባል» ይላሉ ሰዎች ብዙ ጊዜ። መረጃው ሊደርስህ ይገባ ይሆናል። መጨነቅ ግን የለብህም።

ሚስጢሩን እንዳወቅሁ ከዚህ በኋላ ዜና አላይም፣ አላነበም ብዬ መሰንከ። ምክንያቱም ስለሚያበሳጨኝ ነው። መጥፎ ዜና በማሰራጨታቸው የዜና አገልግሎቶችና ጋዜጦች አይወቀሱም። የአንዲት ዓለም ነዋሪዎች እንደመሆናችን የሁላችንም ኃላፊነት ነው። ርዕሱ ከባድ ድራማ ሲሆን ብዙ ጋዜጦች እንገዛለን። አለም አቀፍ ወይም ብሔራዊ ውድመትን ከተናገሩ የዜና አውታሮች ትችቱ ሰማይ ይነካል። ስለዚህ የዜና አገልግሎቶችና ጋዜጦች ብዙ መጥፎ ወሬ ያወሩልናል። ምክንያቱም እንደህብረተሰብ እንፈልገዋለን የምንለው ዜና ያን አይነቱን ነው። ሚዲያው ውጤት እኛ ደግሞ ምክንያት ነን። የስበት ህግ በተግባር ላይ ሆኖ ማለት ነው።

አዲስ አመላካች ሲኖረንና በምንፈልገው ላይ ስናማትር የዜና አገልግሎቶችና ጋዜጦች የሚያቀርቡልንን ይለውጣሉ።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

የተረጋጋህ ሆነህና ከማትፈልገው ነገር ላይ አትከሮትህን ለመንቀሳ እንድትችል ተማር። በምትመኘው ላይ የማተኮር ተሞክሮ አዳበር። ኃይል አትከሮት ወዳለበት ስለሚፈስ።

«በሃቅ አስብ። አመለካከቶቹም አለምን ይመግባሉና»  
ወራቶ ቦቫር (1808 - 1889)

በዚህ አለም ያለህን ክስተታዊ ኃይል ማየት እየጀመርክ ነው? መልካም መሆናቸው በሚሰማህ ነገሮች ላይ ስታተኩር ወደ አለም የበለጡ ጥሩ ነገሮች እያመጣህ ነው። ወደራስህ ህይወትም እንዲሁ። ጥሩ ሲሰማህ ሂወትህን ከፍ ታደርጋለህ። አለምንም እንዲሁ ከፍ ታደርጋለህ።

ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ

የውስጡ ደምዕና ራዕይ ከውጫዊው ይልቅ ጥልቅ፣ ግልፅና የሚለመው ሲሆን ሂወትህን ገዝተህዋል ማለት ነው።

ሊዛ ሂሳብ

አለምን ወይም የአካባቢህን ሰዎች መለወጥ ሥራህ አይደለም። ከአለም ጋር መጓዝ ብቻ ነው ስራህ። በኗሪዋ አለም ውስጥ ማዘዘር ጥምር።

እንተ የአለም አለቃ ነህ። እርሷም ለእያንዳንዱ ትዕዛዝህ መልስ ተሰጣለች። የማትፈልጋቸው ሰዎች ቀልብህን አይሳቡት። ኃላፊነት ወብድ። ከቻልክ ብርሃን ሰጣቸው። ኋላም ተዋቸው። ይሂዱ። እናም ስለምትፈልገው አዲስ አስተሳሰብ ይኑርህ። ስሜቱም ይደርብህ። በመሆኑም አመስግን።

### አለም የተትረፈረፈች ናትና

ዶ/ር ጆ ቫይታል

ሁለጊዜ የምጠይቀው ነገር እያንዳንዱ ሰው ምስጢሩን እየተጠቀመበት ነው ወይ? የሚል ነው።

ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

የምስጢሩ አስተምህሮ ቁንጅና እያንዳንዱ ሊያገኘው የሚችል ብዙ ነገር መኖሩን ማሳየቱ ነው።

በሰዎች አይምሮ ውስጥ እንደ ቫይረስ የሚያደርገው ውሸት አለ። እሱም «ልንመኘው የሚገባ ምንም በቂ ጥሩ ነገር የለም» የሚለው ነው። አጥረት፣ ውሰንነትና በቂ ያልሆነ ነገር አለ። ያ ውሸት ሰዎች በፍርሃት፣ በስትና ገብጋባነት እንዲኖሩ አድርጓቸዋል። እነዚያ የፍርሃት፣ ስስትና ገብጋባነት ተሞክሮዎቻቸው ሆኑ። በመሆኑም አለም የቅዠት ኪኒን ወስዳለች።

ሃቁ ልንፈልገው የሚገባን ከበቂ በላይ ነገር አለን። ከበቂ በላይ ፈጣሪ አስተሳሰቦች አሉ። በቂ አቅም አለ። ከበቂ በላይ ፍቅር አለ። ከበቂ በላይ ደስታ አለ። ይህ ሁሉ የእራሱን ገደብ - አልባነት በሚያውቅ አይምሮ ውስጥ መምጣት ይጀምራል።

በቂ የለም ብሎ ማሰብ የውጪውን ስዕል ማየትና ሁሉም ነገር ከውጪ ይመጣል ብሎ ማሰብ ነው። እንደዚያ ስታደርግ እጥረትንና ጉድለትን ታያለህ። አሁን ምንም ነገር ከውጪ እንደማይገኝ ታውቃለህ። ማንኛውም ነገር መጀመሪያ የሚገኘው ከአስተሳሰብና ስሜት ነው። እናም እንዴት እጥረት ይኖራል? አይቻልም። የማሰብ ችሎታህ ገደብ የለውም። ይሆናሉ ብለህ የምታስባቸው ነገሮችም ገደብ የላቸውም። ለሁሉም ሰው እንዲሁ ነው።

ጀምስ ሬይ

በዚች አለም ለእንዴ ያለፈ እያንዳንዱ አስተማሪ ህይወት እጥረት የሌለው ማለት እንደሆነ ነግሮናል።

«የዚህ ህግ ይዘት እጥረትን አታስብ የሚል ነው። ተትረፍርፍ ይታይህ። መትረፍረፍ ይሰማህ። በመትረፍረፍ አመን። ምንም አይነት የእጥረት ስሜት በአይምሮህ አይግባ»።

ሮበርት ኮሊየር

ጆን አሣራፍ

የተፈጥሮ ሃብት እየተመናመነ ነው ብለን ስናስብ ለተመሳሳይ አላማ የሚውሉ አዳዲስ የተፈጥሮ ሃብቶች እናገኛለን።

የቤሊዝ ዘይት ቡድን ታሪክ የተፈጥሮ ሃብትን በማስገኘት የሚያነቃቃ ምሳሌ ነው። የቤሊዝ ብሔራዊ ኃይል የተወሰነ የንግድ ድርጅት ዲሬክተሮች በታዋቂው በዶ/ር ቶኒ ኩይን የሰለጠኑ ነበሩ። ዶክተር በሰባዊ ስነመዋቅር የሰለጠኑ ነበሩ። በዶ/ር ኩይን የማሰልጠን ብቃት ብሊዝ ብቃት ያላት ዘይት አምራች አገር እንደምትሆን ተማምነዋል። እንደ የስፔን ዜጎች ዘይት የመቆፈር ደፋር እርምጃ ወስደዋል። በአገሩ አጭር አመት ህልማቸው አውን ሆነ። ቤሊዝ በጥራቱ ከፍተኛ የሆነ

ዘይት አገኙ። አምሳ ሌሎች ካምፓኒዎች ያልቻሉትን ማለት ነው። ለይም ሯቸው ያልተገደበ መሆኑን ያመነ የተለየ ቡድን አባላት ጠንካራ አምነት ስለነበራቸው ቤሊዝ የዘይት አምራች አገር ሆነች።

አንዷንና የምንም ነገር የተፈጥሮ ሃብት የሌላ ነገር አጥረትም የለም። አጥረት ያለው በሰው አይምሮ ውስጥ ነው። ገደብ ለሌለው የመፍጠር ችሎታችን እድል ስንሰጥ መትረፍረፍን እንጋብዛለን። እጅግ አዲስ የሆነ አለም አናያለን።

ዶ/ር ጆን ዴማርቲኒ

እድለኞች መሆናችንን የምንገነዘበው ራዕያችን ጉልህ ባለማድረጋችንና በአካባቢያችን ያለውን ነገር ሁሉ ስለማናይ ነው።

ዶ/ር ጆ ቫይታል

ሰዎች ከልባቸው መኖር ሲሹና የሚፈልጉትን ለማግኘት ሲንቀሳቀሱ ታውቃለሁ። ተመሳሳይ ነገርን ለማግኘት አይንቀሳቀሱም። እዚያ ላይ ነው ቁንጅናው። ሁላችንም ቢ እም ደብሊው መኪና አንፈልግም። ሁላችንም አንድ ሰው አንወድም። አንድ አይነት ተሞክሮ አንፈልግም። አንድ አይነት ልብስ አንወድም እያልክ ባይ በታውን መላ።

ጠዚች የተከበረች አለም ውስጥ ነህ። ህይወትህን ለመፍጠር የሚገርም ኃይል አለህ። ለእራስህ የሚሆን ፈጠራ ለማድረግ ምንም የተገደበ ነገር የለብህም። ምክንያቱም የማሰብ ችሎታህ ያልተገደበ በመሆኑ ነው። የሌሎችን ህይወት ግን መፍጠር አትችልም። ለእነሱ ለማሰብ አትችልም። አመለካከትህን በትጭንባቸው አፀፋው ተመሳሳይ ይሆናል። ስለዚህ ሁሉም የሚፈልገውን ህይወት ይፈጥር ዘንድ ተወው።

ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ለሁሉም የሚሆን በቂ ነገር አለ። ካመንከው፣ ሊታይ ዘጋለ፣ ከተንቀሳቀስክበት ይከሰትልሃል። ሃቁ ያ ነው።

«እድለኛ ከሆንክ፤ የደህንነትና ህመም ጠላት ከሆንክ ምክንያቱ ጋይልህን ስለማታውቀው ወይም ሊገባህ ስላልቻለ ነው። አለም እየሰጠችህ የመሆኑ ጥያቄ አይደለም። አለም ለሁሉም ድርሻውን ትሰጣለች። አታዳለም»።

ሮበርት ኮሊየር

**ሊዛ ኒኮልስ**

የምትፈልገው ነገር ሁሉ አለ። ትጨብጠዋለህም። ልትመኘውም ይገባል። ሆን ብለህ የምትሻ መሆን አለብህ። ሆን ብለህ ስትፈልግ አለም ታቀርብልሃለች። ከበውህ ያሉትን ውብ ነገሮች ለይተህ አወቃቸው። ባርካቸው። አድንቃቸው። በግልባጬ ደግሞ በማይሆኑህ ነገሮች ላይ ማረምረምህን ግታ። የበሰጠ ታገኝ ዘንድ የምትወደውን ነገር ሁሉ አንጓፍጠው።

ሊዛ «እድንቅና ባርክ» ያለቻቸው ቃላት በወርቅ የሚመዘኑ ናቸው። በህይወትህ ማንኛውንም ነገር አድንቅ። ባርክም። እንዲህ ስታደርግ በእጅግ ከፍተኛ የፍቅር ፍሪክንሲ ላይ ትሆናለህ። በመፀሐፍ ቅዱስ ዕብራውያን ጤና፣ ሃብትና ደስታ ለማግኘት መባረክን ይጠቀሙ እንደነበር ተፅዕኑ። የምርቃትን ሃይል ያውቁት ነበር። ብዙ ሰዎች ሌላን መርቀው የሚያውቁት ባነጠሰ ጊዜ ብቻ ነው። መዝገበ ቃላት መመሪቅን በሉ-አላዊ ድጋፍ አማካይነት ደህንነትንና ፀጋን ለማግኘት የሚደረግ ሲል ይተረገ-መዋል። እናም መባረክን ጀምር። ሁሉንም ነገር ሰውንም ባርክ። ማድነቅም እንዲሁ ነው። አንድን ሰው ስታደንቀው ፍቅር ትሰጠዋለህ። ያን ግዙፍ የፍቅር ፍሪክንሲ ትረጫለህ። መቶ አጥፍ ሆኖ ወደ አንተ ይመለሳል።

ማድነቅና መባረክ አሉታዊነትን ሁሉ የሚሟሟል። ጠላቶችህንም ጭምር አድንቅ። ባርክ። ጠላትህን ከረገምክ እርግማኑ ተጠቅሙ ለሁሉ ይሆናል። ካደነካቸው ጭምር

ዶ/ር ዴቪስ ዌትሌይ

የለፋት ዘመናት በዘመናዊ መሪዎች ሥልጣንን ለሌሎች ሳያካፍሉና ኃላፊነትም ሳይሰጡ በመቅረታቸው የሚሰጥኛን ትልቅ ክፍል ሰፊት።

እሁን ስለአለምና ስለራስህ ታውቃለህ። በዚህ እውቀት ሳቢያ አለምንና የራስህን እውነታ እየተገነዘብክ ነው። እኔ አለምን በሚመለከት የሚሰጥኛ ብልጭታ የታየኝ ከሮበርት ኮሊየር፣ ፕሬንቲስ ሙልፎርድ፣ ቻርለስ ሃኔልና ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ አስተምህሮቶች ነው። ከዚህ መረዳት ጀምሮ ሙሉ ነፃነት ተሰማኝ። አንተም ተመሳሳይ ነፃነት እንደሚኖርህ የልብ እምነት አለኝ።

ከቻልክ በመኖርህና በአመለካከትህ ለዚች አለም ትልቁን ጥሩ ነገር ታመጣለህ። ሰሰው ልጆች መፃኢ ጊዜም እንዲሁ።

### የምስጢሩ ማጠቃለያዎች

- ግብግብ ስትገጥም ግብግብ ገጣሚን ታመጣለህ። ምክንያቱም በርትተህ በዚህ ስሜታዊነት ላይ አተኩረሃልና ነው። ማንኛውንም ነገር ለመለወጥ ወደ ውስጥ ተመለስና በእስተሳሰብህና ስሜትህ አዲስ አመላካች እርጭ።
- በአሉታዊ ነገሮች ላይ በማተኮር ይችን አለም አትጠቅማትም። በአሉታዊ ነገሮች ላይ ስታተኩር እያበዛሃቸው ብቻ ሳይሆን ለራስህ ህይወትም አክለህ እያመጣሃቸው ነው።
- በአለም ችግሮች ላይ ከማተኮር ይልቅ አቅምህን ሁሉ ለእምነት፣ ፍቅር፣ መተረፍረፍ፣ ትምህርትና ሰላም ላይ አውል
- የጥሩ ነገሮች እጥረት አይገጥመንም ምክንያቱም ለሁሉም የሚሆኑ ክብቂ በላይ አሉና ነው። ህይወት ሩሽሩሽ ነው።
- ገደብ ከሌለው የተፈጥሮ አቅርቦት ላይ የምትፈልገውን በእስተሳሰብህና ስሜትህ መዝገን ትችላለህ። ወደ እውነተኛው ተሞክሮህ ልታመጣውም አቅም አለህ።
- ማንኛውንም ነገር ባርክና አድንቅ። አሉታዊነትንና ጥላቻን አሟምተህ እራስህን እጅግ ከፍተኛ ከሆነው ከፍቅር ፍሪኮንሲ ጋር ታገዳኛለህ።

# የአንተ /የእራስህ/ ምስጢር

## ዶ/ር ጆን ሃጌሊን

አራባቸንን ሰናይ አካላችንንም ጨምሮ የሚታዩን የበረዶው ከምርጫ ጭንቀት ነው።

## ባለ ፕሮክቶር

በሰባ ለትንሽ ጊዜ አሰብ። እጅህን ተመልከት። ጠንካራ መሰለህ ይታያል። በእውነት ግን አይደለም።

## ጆን አሣራፍ

ማንኛውም ነገር እጅህ፣ ውቂያኖስ ይሁን ወይም ከከብ የተሰራው ከአንድ ነገር ነው።

## ዶ/ር ቤን ጆንሰን

ማንኛውም ነገር ኃይል ነው። ትንሽ እንደተረዳው ላግዝህ። ለሰም አለች። ጋላክሲአችን፣ ፕላኔቶችን፣ ሀዋላቶችን፣ ምላኪሎችና አቶሞችንም አሉ። ከዛ ኃይል አለ። ልናስባቸው የምንችለው አያሉ ደረጃዎች አሉ። ነገር የአለም የማንኛውም ነገር ኃይል ነው።

ምስጢርን እንዳወቅሁ ሳይንስና ፊዚክስ በሰባ ለውቀት ምን እንደተረዱ ለማወቅ ፈለግሁ። ያገኘሁት ነገር እጅግ የሚደንቅ ነበረ። የኪንተም ፊዚክስና ሳይንስ ግኝቶች ከምስጢር አስተምህሮቶች ጋር ህብር ያላቸው ናቸው። ከታላላቆቹ መምህራን አስተምህሮቶች ጋርም እንዲሁ።

በተምህርት ቤት ሳይንስ ወይም ፊዚክስ አልተማርኩም። ያም ሆኖ በኪንተም ፊዚክስ ላይ የተጻፉ ውስብስብ መጻሕፍት ሃሳብ የመረዳት



ችግር አይገጥሙኝም። ምክንያቱም እንዲገባኝ ስለምፈልግ ነው። ኳንተም ፊዚክስ ሚስጥሩ እንዲገባኝ እጅግ ጠቅሞኛል።

እንዴት ኃይለኛው የማሰራጫ ጣቢያ እንደሆነ ልግለዕልህ። ባጭር ቋንቋ ኃይል ሁሉ በሆነ ፍሪኮንሲ ይርገበገባል ። ኃይል እንደመሆን እንተም በተወሰነ ፍሪኮንሲ ትርገበገባለህ። የአንድን ጊዜ ፍሪኮንሲህን የሚወስነው የምታስበውና የሚሰማህ ስሜት ነው። የምትፈልጋቸው ነገሮች ሁሉ ከኃይል የተሰሩ ናቸው። እነርሱም እርግብግቢት አላቸው። ሁሉም ነገር ኃይል ነው።

ስለምትፈልገው ነገር ስታስብ ያን ፍሪኮንሲ ትረጫለህ። የምትፈልገውን ነገር ኃይል በዛ ፍሪኮንሲ እንዲርገበገብ ታደርገዋለህ። እናም እራስህ ታመጣዋለህ። በምትፈልገው ነገር ላይ ስታተኩር የዛን ነገር አቶሞች ንዝረት ትለውጠውና ወደራስህ እንዲርገበገብ ታደርገዋልህ። ታላቁ የማሰራጫ ጣቢያ የሆነበት ምክንያት በአስተሳሰብህ ኃይልህን የማተኮር አቅም የተሰጠህ በመሆንህ ነው።

የምትፈልጋቸውን ነገሮች ስትስባቸውና ጥሩነታቸው ሲሰማህ ወዲያውት ወደዛው ፍሪኮንሲ ትስተካክላለህ። ይህም የሁሉም ነገሮች ኃይል ወደአንተ እንዲርገበገቡ ያደርጋል። ተጥሎም በህይወትህ ታገኛቸዋለህ። የስበት ህግ «ማንኛውም ነገር አምሳያውን ይስባል» ይላል። አንተ የማግኔት ኃይል ነህ። እናም አያንዳንዱን ወደአንተ በከረንቲያዊ ኃይል ታቀርበዋለህ። አያንዳንዱም ነገር አንተን በተመሳሳይ ይስብሃል። የሰው ልጅ የራሱን ኃይል ማግኔታዊ ያደርጋል። ምክንያቱም ከሰው ሌላ የሚፈልገውን የሚያውቅና ስለዚህም ስሜት የሚያደርበት ስለሌለ ነው።

ወደ አንድ መቶ አመት ከሚጠጋ ጊዜና የሳይነስ ግኝቶች ከጥቅም ላይ ከመዋላቸው በፊት ቻርለስ ሃኔል አለም እንዴት እንደሰራች አውቃል።

«አጠቃላይ መንፈስ አዋቂ ብቻ ሳይሆን ተጨባጭም ነው። ይህም ተጨባጭ በስበት ህግ አማካይነት አሌክትሮኖችን ባንድ አድርጎ አቶሞችን እንዲሰሩ የሚያደርግ የስበት ኃይል ነው። አቶሞች በተራቸው ባንድነት ይሆኑና ሞለኪውሎችን ይፈጥራሉ። ሞለኪውሎች ተወባጭ ቅርሶ ይይዛሉ። ሆኖም

በእያንዳንዱ መከሰት ላይ ፈጣሪ ኃይል ሆኖ እናገኘዋለን።  
በእተሞች መሰራት ብቻ ሳይሆን ልንገምተው በምንችለው  
በማንኛውም ነገር ላይ ሁሉ እንጂ»

ቻርለስ ሃኔል

### ቦብ ፕሮክቶር

ለለምትኖርበት ከተማ አያገባኝም። በአካልህ ውስጥ ሳምንት ለሚሆን  
ጊዜ ከተማውን ሁሉ ብርሃናማ ለማድረግ የሚችል ኃይል አለህ።

«ይህን ኃይል መገንዘብ ህያው የማስተላለፊያ ገመድ መሆን  
ነው። ህያው የማስተላለፊያ ገመድ አለም ናት። የእያንዳንዱን  
ግለሰብ ሁኔታ የሚያረካ በቂ ኃይል ትሸከማለች። የግለሰብ  
አይምሮ አጠቃላይ አይምሮን ሲነካ ኃይሉን ሁሉ ያገኛል»።

ቻርለስ ሃኔል

### ጀምስ ሬይ

በዙሪክ ሰዎች እራሳቸውን በምድራዊ አካላቸው ይገልጻሉ። እንተ ግን  
ውሰን አይደለህም። አጉልቶ በሚያሳይ መነሳር ሳይቀር የኃይል  
መስክ ነህ። ስለኃይል የምናውቀው ይህን ነው። አንድን የኳንቲም  
ፊዚክስ ባለሙያ «አለምን ማን ፈጠራት?» በለው። «ኃይል»  
ይልሃል። ደህና ኃይልን ግለፀው በለው።

«አይጠፋም፣ አይፈጠርም። ሁሉም የነበረ ነው። የነበረ ሁሉ ኗሪ  
ነው። ቅርፅ ይይዛል ከቅርፅ ተነስቶና ከቅርፅ ወጥቶ» ይልሃል።  
አንድን የሃይማኖት ትምህርት የተማረ ሰው «አለምን ማን  
ፈጠራት?» ብለህ ጠይቀው። «እግዚአብሔር» ይልሃል።  
እግዚአብሔርን ግለፀው በለው። «ሁልጊዜ የነበረ፣ ሁልጊዜ እየኖረ  
ያለ፣ የማይፈጠረና የማይጠፋ፣ ሁልጊዜም የነበረ፣ የሚኖር፣ ከቅርፅ  
ወጥቶ በቅርፅ በኩል ወደ ቅርፅ የሚሄድ» ይልሃል። የቃላት ለውጥ  
ካልሆነ በስተቀር የሁለቱም ገለጻ አንድ አይነት መሆኑን ተመልከት።  
ስለዚህ እዛና እዚህ የምሽከረከር ስጋ ለባሽ ነኝ ብለህ የምታስብ ከሆነ  
አንደገና አስብ። እንተ መንፈሳዊ አካል ነህ። በግዙፍ የኃይል መስክ  
ውስጥ የምትንቀሳቀስ የኃይል መስክ ነህ።

ይህ ሁሉ እንዴት መንፈሳዊ እካል ያደርግሃል? ለእኔ የዚህ ጥያቄ መልስ የሚሰጥኛ አስተምህሮ ታላቁ ክፍል ይመስለኛል። ኃይል ነህ። ኃይል ደግሞ እይፈጠርም እይጠፋም። ኃይል ቅርፁን ብቻ ነው የሚለውጥ። ያ ማለት እንተ፣ እውነተኛ ያንተ ይዘት፣ የተጣራው እራስ-ኃይል እንተው ነበርክ። እንተውነም ትሆናለህ። ሌላ አትሆንም።

ጠለቅ ሲል ያን ታውቀዋለህ። አለመሆንን ማሰብ ትችላለህ? ምንም እንኳን እያሌ ተሞክሮ ያለህ ብትሆንም አለመሆንን ልታስበው ትችላለህ? ልታስበው አትችልም። ስለማይቻል። አንተ ዘላለማዊ ኃይል ነህ።

### አንዱ አጠቃላይ አይምሮ /መንፈስ/

#### ዶ/ር ጆን ሃጌሊን

ኳንተም ሜካኒክስ አረጋግጦታል። ኳንተም ኮስሞሎጂም እንዲሁ። አለም የመጣችው ከሃሳብ መሆኑን። ሁሉም የአካባቢያችን ቁስ አካል የዘቀጠ ሃሳብ ነው። በመጨረሻ የአለም መነሻ እኛው ነን። ይህን አቅም በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ስንሞክረው ስልጣናችንን ለመተግበርና የተሻለ ለማግኘት እንጀምራለን። ማንኛውንም ነገር እንፈጥራለን። በንቃተ ሀሲናችን ያለውን ሁሉ እናውቃለን። የማታ ማታ አለምን የሚያንቀሳቅሳት አጠቃላይ መንፈስ/አይምሮ/ ነውና። የዚያ ኃይል አውንታዊ ወይም አሉታዊ አጠቃቀም ጤናችንን፣ አካባቢአችንን፣ ወዘተ ይወስናል። ኃይላችንን የምንጠቀምበት መጠን ደግሞ በአስተሳሰብ ደረጃችን የሚወሰን ነው።

አንዳንዶቹ ቀደምት ተመራማሪዎች አለምን ልክ አንደ ዶ/ር ሃጌሊን ኗሪው አጠቃላይ መንፈስ (አይምሮ) ብቻ ነው ብለው ነው የገለፁት። አንዱ መንፈስ የሌለበት ቦታ የለም ብለዋል። በማንኛውም ውስጥ ኗሪነቱን አብስረዋል። ሁሉም ነገር አጠቃላይ መንፈስ ከሆነና ሁለንተናው በሁሉም ቦታ የሚገኝ ከሆነ በአንተም ውስጥ አለ።

ምን ማለት እንደሆነ እንድትረዱ ላግዝሁ። እያንዳንዱ አጋጣሚ አለ። ሁሉም እውቀት፣ ግኝትና መጻሕፍት ፈጠራዎች ለአጠቃላይ መንፈስ

የሚቻሉ ናቸው። የሰውን አይምርም እስኪሰጣቸው ይጠባበቃሉ።  
 ታሪካችን ማንኛውም ፈጠራና ግኝት ከአጠቃላይ መንፈስ የተገኘ ነው።  
 ከአጠቃላይ መንፈስ እንዴት ይገኛል? ያን መንፈስ ስትገነዘቡ።  
 አስደናቂውን አርቆ አመለካከትህን ስትጠቀም። ልታሟላቸው የሚገቡ  
 ፍላጎቶችን ተመልከት። ይህን ለማድረግ ትልቅ ፈጠራ እንዳለህ ገምት።  
 ፍላጎቶቹን አስታውስ። ሲረከ ይታይህ። ምንም ነገር መፈለግ  
 አይኖርብህም። ያ የኃያሉ መንፈስ ኃላፊነት ነው። ያንተ ኃላፊነት ጥያቄ  
 ማቅረብ ብቻ ነው። ስትጠይቅ ስታምንና ሲሰማህ ታገኛለህ።

«የአምላክ መንፈስ ብቸኛው እውነታ ነው»

ቻርለስ ፊልጦር

ጆን አሣራፍ

ሁላችንም የተገናኘን ነን አይታዩንም እንጂ ። «አዛ ውጪ» እና  
 «እነዚህ ውስጥ» የሚባል ነገር የለም።

ሁሉም የአለም ነገር የተዛመደ ነው። አንድ የኃይል መስክ ነው።  
 ከየትም አቅጣጫ ተመልክተው ውጤቱ አንድ አይነት ነው። አንድ ነን።  
 የአንድ ኃይል መስክ ክፍሎች ነን። የፈለከውን ብለህ ጥራው ሁላችንም  
 አንድ ነን።

አሁን ስለሰበት ህግ አንድ ከመሆናችን አኳያ ብታስብ ፍፁም ትክክል  
 መሆኑን ታያለህ። ስለሌላው ያለህ አሉታዊ አመለካከት የቱን ያህል  
 አራሰህን እንደሚገዳው ትረዳለህ። አንድ ነን ። አራሰህ ጉዳትን  
 ካልጠራህ ጉዳት አይደርስብህም። ምርጫው ያንተ ነው። አሉታዊ  
 ስሜትና አመለካከት ሲኖርህ አራሰህን ከአንዱና ከጥሩ ነገር ትነጥላለህ።  
 እያንዳንዱን አሉታዊ ስሜታዊነት ስታስብ ከፍርሃት ላይ የተመሰረተ  
 ሆኖ ታገኛለህ። ከመገንጠል አመለካከትና ከሌሎች በመለየትህ ሳቢያ  
 የመጣ ነው።

ውድድር የመገንጠል ምሳሌ ነው። መጀመሪያ የውድድር አስተሳሰብ  
 ካለህ ከአጥረት አመለካከት የመጣ መሆኑን ተረዳ። አጥረት ካለ ነገሮችን  
 ለማግኘት እንታገላለን። ያሽነፍክ እንኳን ቢመስልህ አታሸንፍም። በሰበት  
 ህግ መሰረት ስትወዳደር ከእንተ ጋር የበለጠ የሚወዳደሩ ሰዎችን

ትጋብዛለህ። በመጨረሻም አታሸንፍም። ሁላችንም እንደ ስለሆን ስትወዳደር ከራስህ ጋር ነው የምትወዳደረው። ውድድርን ከአይምርህ አውጣ። በሀልምህና በራዕይህ ላይ አተኩር። ውድድርን ሁሉ ከጥያቄህ አውጣ።

አለም የሁላችን ናት። ለሁላችንም ያላትን ታቀርባለች። ሁሉንም ነገር የምታገኘው ግን በሰዎች ሁኔታዎችና ኩነቶች አማካይነት ነው። የስበት ህግን የአቅርቦት ህግ ነው ብለህ አስብ። ህጉ ነው ማለቂያ ከሌለው አቅርቦት እንድታገኝ የሚያስችልህ። የምትፈልገውን ነገር ትክክለኛ ፍሪኪንጊስ ስትረጭ ትክክለኛ ሰዎች፣ ሁኔታዎችና ኩነቶች ወዳንተ ይሰቡና ይሰጡሃል።

የምትፈልጋቸውን ነገሮች የሚሰጡህ ሰዎች አይደሉም። ያን የተላላተ እምነት ከያዝክ እጥረት ያጋጥምሃል። ምክንያቱም አቅርቦትን የጠበቅከው ከውጪው አለምና ሰው በመሆኑ ነው። እውነተኛው ሰጪ የማይዳሰሰው መስክ ነው። በፈለከው ስም ጥራው። የሆነ ነገር ስታገኝ በስበት ህግ የሳብከው መሆኑን አስታውስ። ከአጠላይ ሰጪው ጋር ህብር ስለአለህ እንዳገኘኸው ይግባህ። አጠቃላይ መንፈስ ከሁሉም በላይ የሆነው ሰውን፣ ሁኔታን፣ ኩነትን ሊሰጥህ ያቀርብልሃል። ምክንያቱም ህጉ እንደዚያ ስለሆነ ነው።

**ሊዛ ኒኮልስ**

አብዛኛውን ጊዜ አካላችን ብለን ከምንጠራጠረው ነገር ጋር እንለያያለን። መንፈስህን ብቻ ትይዛለህ። መንፈስህም ከፍሉን የሚሞላ ግዝፈት አለው። ዘላለማዊ ህይወት ነህ። አንተ እግዚአብሔር በሰው ቅርፅ ሆኖ ነህ። ምልዑ ነህ።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

በቅርፃችን የእግዚአብሔር ምስሎች ነን ልንል እንችላለን። አለም አራሷን የተገነዘበችበት ሌላ መንገድ ነን ለማለት እንችላለን። የመሆን መቻል ዘላለማዊ መስክ ነን ለማለት እንችላለን። ሁሉም ልክ ነው።

«ዘጠና ዘጠኝ ከመቶ ማንነትህ የማይዳሰስና የማይከሰት ነው»  
አር በ.ክሚኒስተር ፋለር (1895 - 1983)

እንቲ ሥጋ የሰበሰበ እምላክ ነህ። ዘላለማዊ ነህ። ኃያል ነህ። ጥበብ ነህ።  
ገብብ ነህ። ትክክለኛ ነህ። ትልቅ ነህ። ፈጣሪና በዚች ፕላኔት የራሱን  
ፍጥረት እየፈጠርክ ያለህ ነህ።

**ጀምስ ሬይ**

ዘላለማዊ ሁሉ የፈጠረህን ምስል ይዘህ የተፈጠርክ መሆኑን  
ነግረውሃል። ይህ የራስክን እለም ለመፍጠር የሚያስችል እምላካዊ  
አቅም አለህ ማለት ነው። አለህም። ምናልባት እስከአሁን እስገራሚ  
ነገሮችን ፈጥረህ ሊሆን ይችላል። አልፈጠርክምም ይሆናል።  
የምጠይቅህ «የህይወትህ ውጤቶች በእውነት የምትፈልጋቸው  
ናቸው? ይጠቅሙኋል?» የሚሉትን ነው። የማይጠቅሙህ ከሆነ  
መለወጥ ያለብህ ጊዜ አሁን ነው። ምክንያቱም ያን ለማድረግ አቅም  
አለህና ነው።

«ኃይል ሁሉ በውስጣችን ነውና በቁጥጥራችን ስር ነው»  
ሮበርት ኮሊየር

**እንቲ ያለፈ ጊዜህ አይደለህም**

**ጳክ ካንሬልድ**

በዙ ሰዎች በህይወት የተገዱ ይመስላቸዋል። ለጉዳታቸውም ያለፉ  
ኩነቶችን ያመለክታሉ። ከባለጌና ከሰነፍ ቤተሰብ ውስጥ እንደማይገ  
የመሰሰሉ ምክንያቶችን ይጠቁማሉ። አያሌ የሥነ-አይምሮ  
ባለሙያዎች ወደ 85 ከመቶ የሚጠጋ ቤተሰብ የፈረሰ መሆኑን  
ያምናሉ። እንዲህ ከሆነ የማንም ቤተሰብ የተለየ አይደለም።

የእኔ ወላጆች ጠጪዎች ነበሩ። አባቴ ተጫውቶብኛል። እናቴ  
የሰድስት አመት ልጅ እያለሁ አባቴን ፈታችው። እንግዲህ የሁሉም  
ታሪክ ከግላ ጉደል ይህን መሰል ነው። ጥያቄው «አሁን ምን  
ይደረግ?» ነው። ምክንያቱም እንደም በአለፈው ላይ ካሲያም  
በምትፈልገው ላይ አትኩሮት ማድረግ ያለብህ ስለሆነ ነው። ሰዎች

የሚፈልጉት ላይ ሲያተኩሩ የማይፈልጉት ይሸሻል። የሚፈልጉት ሲሰጥ ተቃራኒው ይሰጠራል።

«በህይወት ጤላማ ጉን አይምሮውን ያሳረፈ ወይም በአለፈ መጥፎ አጋጣሚና አስመሳካት ላይ ደግሞ ደጋግሞ የሚጥር ሰው በመገሊ-ዘመኑም ይኸው ይሆን ዘንድ ይፀልያል። በመገሊ-ዘመን መጥፎ አድል ብቻ ከታየህ ለዚህ መጥፎ አድል እየፀለይክ ነውና በእርግጥ ታገኘሃለህ»።

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ

ወደ ጎሳ መለስ ብለህ ባለፉት ችግሮች ላይ ካተኮርክ ተጨማሪ ችግሮችን እየጋበዝክ ነው። የፈለገው ይሁን ተወው። ቂም ከያዝክ ወይም ለአንድ ላለፈ ነገር አንድን የሆነ ሰው ምክንያት እያደረክ ከሆነ እራስህን እየገዳህ ነው። የሚገባህን ህይወት የምትፈጥረው ራስህ ነህ። ሆን ብለህ በምትፈልገው ላይ ስታተኩርና ጥሩ ስሜት ሲያደርብህ የስበት ህግ እፀፋውን ይመልስልሃል። ማድረግ ያለብህ ነገር መጀመር ነው። ስትጀምረው ታምሩን ታየሃለህ።

**ሊዛ ኒኮልስ**

የመዳረሻህ ነዳሬ አንተው ነህ። ደራሲውም። ታሪኩን ጻፈው በፅኑ በእጅህ ነው። ውጤቱም የመረጥከው ነው።

**ሚካኤል በርናርድ ቤካዊዝ**

የስበት ህግ ውበቱ ባለህበት ደረጃ መጀመር የምትችል መሆኑ ነው። ሃቀኛ አስተሳሰብ ማሰብ መጀመር ትችላለህ። የሀብርና ደስታ ስሜት ማመንጨት መጀመር ትችላለህ። ህጉ የአሀፋ ምላሹን መስበት ይጀምራል።

**ዶ/ር ጆ ቫይታል**

ስለዚህ አሁን «አለም ከበቂ በላይ አላት» የሚል የተለየ አመለካከት ለማዳበር ጀምር። ወይም «አያረጅህ አይደለም» ወጣት እየሆንክ

ነው። የሚል እምነት አላድር። በስበት ህግ መሰረት እንደራሰከው ይሆናል።

### ሚካኤል በርናርድ ቤክዊገ

አራስህን ከትውልድ፣ ባህልና ማህበረሰባዊ እምነት አባዜ ለመነጠል ትችላለህ። ለአንዴና ለመጨረሻ በውስጥህ ያለው ኃይል በአለም ዘለው የበለጠ መሆኑን አረጋግጥ።

### ዶ/ር ፍሬድ አላን ወልፍ

«መልካም፣ ጥሩ ነገር ነው። ላደርገው ግን አልችልም። ልታሰራኝ አትችልም። አያሰራኝም። ገንዘብ የለኝም። አልችልም፣ አልችልም፣ አልችልም» አያልክ ልታሰብ ትችላለህ።  
አያንዳንዱ «አልችልም» ፈጠራ ነው።

እኔ ነኝ የሚሉትን ቃላት አቅም ታላላቆቹ አስተማሪዎች የዘገቧቸው መሆኑን ዶ/ር ሙልፍ ጨለፍ አደርገውልናል። «እኔ ነኝ » ስትል የሚከተሉት ቃላት መፍጠርን አጠንክረው ይጠራሉ። ምክንያቱም የሆነ ነገር በአውን የተከሰተ እንዲሆን እያበሰርክ ስለሆነ ነው። በእርግጠኝነት አያልከው ነው። «ደክሞኛል፣ የለኝም፣ አሞኛል፣ ዘገይቻለሁ፣ ወፍራሐለሁ፣ አረጀሁ ወዘተ » ካልክ ወዲያውኑ ጁኒው ተቀብሎ «ፍላጎትህ ትዕዛዜ ነው» ይልሃል። ይህን ካወቅህ ለጥቅምህ «እኔ ነኝ » የሚሉትን ቃላት መጠቀም መጀመር ጥሩ ሃሳብ አይሆንም? መልካሙን ሁሉ እያገኘህ ነው የሚለውስ? « ደስተኛ ነኝ፣ አለኝ፣ ጤነኛ ነኝ፣ ፍትር ነኝ፣ አልዘገይም፣ ዘላለም ወጣት ነኝ፣ በየቀኑ አቅሙ ሙሉ ነኝ ማለትስ?»

ቻርለስ ሃኒል በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሰው ልጅ ሊፈልጋቸው የሚችሉ ነገሮችን የሚያዋህድ ማረጋገጫ መኖርን ጠቁመዋል። ይህ ማረጋገጫ ለሁሉም ነገሮች ህብራዊ ሁኔታዎችን ያመጣል ሲሉም ነግረውናል። የዚህ ምክንያት ማረጋገጫው ከአውነቱ ጋር ተመጣጣኝ ስለሆነ መሆኑን በተጨማሪ ነግረውናል። እውነት ሲከሰት ደግሞ የስህተት አይነት ሁሉ ጥንድ ይደባል።



ማረጋገጫው «እኔ ምልዑ፣ ትኅህሳኛ፣ ጠንካራ፣ ኃይለኛ፣ እፍቃሪ፣ ሰላማዊና ደስተኛ ነኝ» የሚል ነው።

የምፈልገው ነገር ከማይታይ ወደማይታየው እንዲመጣ የምትፈልገው ስሆን የምትፈልገው ነገር ፍፁም እውነት ነው ብለህ አመኑ። ይህም የምትሻገው ነገር በብርሃን ፍጥነት እንዲከሰት ያደርገዋል። ሁለተኛ ጥያቄህ ይህ እውነት ነገር በአጠቃላይ መንፈሳዊ መስክ ውስጥ ያለ መሆኑ ይሁን። ይኸውም ያ መስክ ብቻ ነው። በእያምሮህ አንድን ነገር ስታሳድር እውነት መሆኑን እወቅ። መከሰት መቻሉም ከጥያቄ ውስጥ የሚገባ አይደለም።

«ይህ ህግ ሊያደርግልህ የሚችለው ነገር ገደብ የለውም። በራስህ ሃሳብ ለማመን ይዳዳህ። ያስከበውን ሁሉ የተከናወነ ሃቅ እንደሆነ አድርገህ አስብ።»

ቻርለስ ሃኒል

ሃኒሪ ፎርድ በሞተር የሚሰራ ተሽከርካሪ ራዕይን ሲያመጡ በአካባቢያቸው የነበሩ ሰዎች አሽ-ፈውባቸዋል። «አብይ መሆን አለበት የዚህ አይነት ሃሳብ የሚያራምደው» ተብለው ነበር። ሃኒሪ ፎርድ ያሾፉባቸው ሰዎች ከማያውቁት የበለጠ ያውቁ ነበር። ሚስጥሩን የአለምን ህግ አውቀውት ነበር።

«እችላለሁ ብለህም ሆነ አልችልም ብለህ ካሰብክ በሁለቱም መንገድ ትክክል ነህ»

ሃኒሪ ፎርድ (1863 - 1947)

የምትችል ይመስልሃል? በዚህ እውቀት በመረዳት ብዙ ነገር ማግኘት ትችላለህ። ባለፉት ጊዜአት የቱን ያህል ብሩህ መሆኑን ገብ አድርገህ አይተኸው ይሆናል። አሁን ግን ከፍተኛ አይምሮ መሆኑንና የምትፈልገውን ሁሉ ከከፍተኛው አይምሮ የምታገኝ መሆኑን ታውቃለህ። የምትፈልገውን ሁሉ ታደርጋለህ። ለመግለፅ ከሚቻለው በላይ አዋቂ ነህ። ይህን ለራስህ መንገር ጀምር። ማን እንደሆነክ ተገንዝብ።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

በዚህ የሆነ ጊደብ አለው? በፍቃድም የለውም። ያልተገደብን ህያውያን ነን። ጣራ የለንም። በዚች ፕላኔት ያለ ማንኛውም ግለሰብ የችሎታ፣ የብቃት፣ የኃይል፣ ወዘተ ምንም ጊደብ አልተደረገበትም።

### አስተሳሰቦችህን ተገንዘብ

አንዲሆን ከፊቀድክለት አይምርህ አንደባቡር አይነት ሊሆን ይችላል። ወዳለቆ ሃሳቦች ይወስድሃል። ያለፉ መጥፎ ከነቶችን ጎትቶ በማምጣት ስለወደፊቱ ሊያሳስብህ ይችላል። ልትቆጣጠራቸው የማትችላቸው አንዲሆን ይፈጠራሉ። በአሁኑ ጊዜ መሆንህን ስትገነዘብና ምን እያሰብክ አትምህም ይኸው ነው። በአስተሳሰብህ ላይ ቁጥጥር ማድረግ ትችላለህ።

የተሻለ ለመገንዘብ አንዲት ትችላለህ? አንደኛው መንገድ ቆም ብሎ «ምን እያሰብኩ ነው? ምን እየተሰማኝ ነው?» በማለት አራስህን መጠየቅ ነው። ይህን በቀን ውስጥ መቶ ጊዜ አድርገው። ኃይልህ ነው። ምክንያቱም አቅምህ ስለአቅምህ ያለህ ግንዛቤ መሆኑን አስታውስ። ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ የዚህን አቅም ግንዛቤ «ለማስታወስ አስታውስ» ሲሉ ደምድመውታል። እነዚህ ቃላት የህይወቱ መዝሙር አምብርት ሆነዋል።

«የኃይል አውነተኛው ሚስጥር የኃይል ንቃት ህሊና ነው»።  
ቻርለስ ሃኒል

የሚሰጥሩ ምንነትን ስትገነዘብና በጥቅም ላይ ለማዋል ስትጀምር ጥያቄዎችህ ሁሉ መልስ ያገኛሉ። በስበት ህግ ላይ ጥልቅ ግንዛቤ ማግኘት ስትጀምር ጥያቄ መጠየቅ ባህልህ መሆን ይጀምራል። ይህን ስታደርግ ደግሞ ለአያንዳንዱ ጥያቄ መልስ ታገኛለህ። ለዚያ አላማ ይህን መጽሐፍ አራሱን ልትጠቀምበት ትችላለህ። መልስ የምትፈልግ ከሆነ ወይም ለሆነ ነገር መምሪያ ካስፈለገህ አስቀድመህ ጥያቄ አንሳ። ከዛም በኋላ ይህን መጽሐፍ አልፈህ፣ አልፈህ ክፈት። ገጾቹ በተከፈቱበት በታላይ መመሪያዎቹና መልሶቹን ታገኛለህ።

ሃቁ አለም ጥያቄዎችህን ሁሉ ስትመልስልህ መኖሪኛ ነው። ነገር ግን የግንዛቤ እጥረት እያሉብህ መልስ ማግኘት አትችልም። በአካባቢህ ስለአለው ነገር ሁሉ ግንዛቤ ይነጋገሩ። ምክንያቱም በየቀኑ በማገኛውም ሰአት ለጥያቄዎችህ መልስ እያገኘህ ነውና። መልሶቹ የሚመጡበት መንገዶች የተወሰኑ አይደሉም። ጋዜጣ ስታነብ ልታገኛቸው ትችላለህ። ከሌላ ሰው ወሬ ልትሰማ ትችላለህ ወይተ። ለማስታወስ አስታውሱና የተገነቡበክ ሁን።

በራሴ ህይወትና በሌሎችም ህይወት ያገኘሁት ነገር ቢኖር ስለአራሳችን መልካም አመለካከት የሌለን መሆኑንና እራሳችንን የማገወድ መሆኑን ነው። እራስን አለመውደድ የምንፈልገውን ነገር ከእኛ ያርቅብናል። እራሳችንን መውደድ ሲያቅተን ነገሮችን ከእኛ ለማራቅ እየገፋናቸው ነው።

የፈለገው ነገር ይሁን የምንፈልገው ከሆነ ፍቅር ይወሰውሰዋል። የምንወዳቸውን ነገሮች ለመሣብ ፍቅርን ማስተላለፍ አለብን። ነገሮቹም ወዲያውኑ ከተፍ ይላሉ። የፍቅርን ፍሪኮንሲ ለማስተላለፍ እራስህን መውደድ አለብህ። ይህ ለብዙዎቻችን አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። እሁን እያየኸው ባለው ውጫዊ ነገር ላይ ካተኮርክ እራስህን ውጥረት ላይ ልትጥል ትችላለህ። ምክንያቱም ስለራስህ አሁን እያሉበክ ያለኸውና እየተሰማህ ያለው ቀደም ያለው አስተሳሰብህ ውጤት ስለሚሆን ነው።

እራስህን ሙሉ በሙሉ ለመውደድ በእራስህ አዲስ መጠን ላይ ማተኮር አለብህ። በውስጥ ባለው አሁንነት ማተኮር አለብህ። ጊዜ ወስደህ ሆጥ ብለህ ቁጭ በል። ውስጥህንም አዳምጥ። ስታዳምጥ እራሱን ሊከሰትልህ ይጀምራል። ስሜቱም ፍፁም የፍቅር፣ የፍለሃና የምልዕኔነት ነው። የአሁኑ እውነተኛው አንተ ነህ። በአሁኑ ላይ ስታተኮርና እሁንን ስታመሰገን እራስህን ሙሉ ለሙሉ ትወዳለህ።

እራስህን መተቸት ስትጀምር ወዲያውኑ ወደአሁኑ አትኩሮትህ መልሰው። እንደዚህ ስታደርግ ተከስተው የነበሩ ጉድለቶች በሙሉ ይወገዳሉ። ምክንያቱም ጉድለት በአሁን ብርሃን ውስጥ መኖር አይችልምና ነው። እንደዚህ እያደረክ በሽታን በደህንነት ደህንነት

በማግኘት፤ እርጅናን በወጣትነት ወዘተ ተካ። በውስጥህ ያለውን እውን ወይም። አተኩርም።

«የማይታዘዙ ሃቅ «እኔ» የሚለው የተሟላና ትክክለኛ መሆኑ ነው። እውነተኛው «እኔ» መንፈሳዊ ነው። እናም ትክክለኛ መሆን አያንሰውም። ምንም እጥረት፣ ውስጥነት ወይም ህመም ፈጠሮ የለውም»

ቻርለስ ሃኒል

### የምስጢር ማጠቃለያዎች

- ሁሉም ነገር ሃይል ነው። አንተ የኃይል ማግኒት ነህ። እናም አራስህን ወደ ሌሎች ነገሮች ታበረታህ እነርሱም ወደ አንተ አንደዚህ ያደርጋሉ።
- አንተ መንፈሳዊ ህልው ነህ። ኃይል ነህ። ኃይልም አይፈጠርም አይሰወርም። የቅርፅ መለወጥ ብቻ ነው የሚያደርገው።
- አለም የመጣችው ከሃሳብ ነው። የራሳችን ብቻ ሳይሆን የአለምን አድል ፈጣሪዎች ነን።
- የማያልቅ የሃሳብ አቅርቦት አለልህ። እውቀት፣ ማንኛውንም መፈለሰፍ ሁሉ የመሆን እድል ያላቸውና በአጠቃላይ መንፈስ ውስጥ ያሉ ናቸው። የሰው አይምሮም የራሱ ያደርጋቸው ዘንድ ይጠባበቃሉ። ማንኛውም ነገር በንቃት ህሊናህ ውስጥ ተይዟል።
- ሁላችንም ግንኙነት አለን። እናም አንድ ነን።
- ያለፉ ችግሮች፣ የባህል ጣጣዎችና የህብረተሰብ እምነቶች ሁሉ ይወገዳሉ። የምትፈለገውን ህይወት መፍጠር የምትችለው አራስህ ነህ።
- ምንኞቶችህን እውን ለማድረግ አጭፍ መንገድ የፈለከውን ነገር ፍፁም ሃቅ መሆንን መረዳት ነው።
- እቅምህ ያለው ከአመለካከትህ ነው። ይህን ተገንዝበህ ተቀመጥ። በሌላ ስነ-ምግባር «ለማስታወስ አስታውስ»።

# የህይወት ምስጢር

## ኒል ዶናልድ ቫልሽ

(ደራሲ፣ አለም አቀፍ ተናጋሪና መንፈሳዊ መሲህ)  
 እግዚአብሔር ራዕይህን፣ ተልኮህንና የመሰሰሁትን የጻፈበት ጥቁር ሰሌዳ በሰማይ ተንጠልጥሎ አልተቀመጠም። ማን እንደሆነኩ ለመረዳት አችል ዘንድ ያን ጥቁር ሰሌዳ ማግኘት ይጥርብኛል። ጥቁር ሰሌዳ ደግሞ የለም።

እናም አላማህ አላማዬ ነው ያልከው ነው። ተልዕኮህም ለእራሴህ የሰጠኸው ተልዕኮ ነው። ህይወትህ እንዲሆን የፈጠርከው አይነት ህይወት ይሆናል።

የህይወት ጥቁር ሰሌዳህን መሙላት ያለብህ አንተው ነህ። ጥቁር ሰሌዳህን ባለፉ ጓዙኝ ሞልተኸው ከሆነ አፅዳው። የማይጠቅምህን ያለፈ ነገር ደምስሰው። እዚህ ስለደረሰክ ብቻ አመስግን። አሁን ንፁህ ሰሌዳ አለህ። እዚህ ላይ አሁኑኑ ጀምር። ደስታህን ተጉናፀፍና ኑረው።

## ጃክ ካንፊልድ

ይህን ነጥብ ለመረዳት ረጅም አመት ፈጅቶብኛል። ምክንያቱም በአስተዳደጌ ማድረግ የሚጠበቅብኝ ነገር እንዳለ ይነገረኝ ስለነበረ ነው። የተጠበቀብኝን ነገር ባላደርግ እግዚአብሔርን እንደማስቀደም ተነግሮኛል።

የመጀመሪያው አላማዬ እራሴን ማስደሰት መሆኑ እንደገብኝ ደስታ የሚያመጡልኝን ነገሮች ብቻ ማድረግ ጀመርኩ። «ካላስደሰተህ ተወው» የሚል አባባል አለኝ

### ጌል ዶናልድ ቫልሽ

ደስታ፣ ፍቅር፣ ነፃነት፣ ፈንጠዝያ፣ ሣቅ። ይህ ነው። ለአንድ ሰዓት ቆይቶ ብለህ ተመስጠህ ደስታን እየሞከርከው ከሆነ ባድናቶት አድርገው። ሰንደቂቶች መብላት ደስታ የሚያመጣልህ ከሆነ ተጥልበት።

### ጸክ ካንፊልድ

ከድመቴ ጋር ስሜወት በደስታ ላይ እሆናለሁ። በተፈጥሮ መካከል ሰንዝ ደስ ይለኛል። እናም ሁልጊዜ እንዲያ ለመሆን እፈልጋለሁ። ሳደርገው ግን ፈልገው መሆኑን ማረጋገጥ አለብኝ። የፈለኩት ከሆነ ይፈጸማልና።

የምትወደውንና ደስታ የሚያመጣልህን ነገር አድርግ። ደስታ የሚያመጣልህን ነገር ካላወቅህ «የሚያስደስተኝ ምንድን ነው?» ብለህ ጠይቅ። የስበት ህግ የሚያስደስትህን ሁሉ ያጎርፍልሃል።

### ዶ/ር ጆን ሃንሊን

ውስጣዊ ደስታ በእርግጥ የግብ መምታት ነዳጅ ነው። አሁን ደስ ይበልህ። አሁን ጥሩ ይሰማህ። ያን ነው ማድረግ ያለብህ። ይህን መጽሐፍ በማንበብህ ያገኘኸው ቁም ነገር ይህ ከሆነ እጅግ ትልቅ የሆነውን የሚሰጥሩን ክፍል አግኝተኸዋል።

### ዶ/ር ጆን ግሬይ

ጥሩ ስሜት የሚያሳድርብህ ማንኛውም ነገር ሁልጊዜ ተጨማሪም ሲሆን የሚመጣልህ ነው። ይህን መጽሐፍ አሁን እያነበብክ ነው። አንተ ነህ እንዲህ ያደረከው። ወስደህ በጥቅም ላይ ማዋል መቻል የራስህ ውሳኔ ነው። ይህ የሚሆነው ጥሩ ስሜት አሳድሮብህ ከሆነ ነው። ካልሆነ ግን ካንተ አርቀው። ሌላ የሚያስደስትህ ነገር ፈልግ። ልብህን የሚሰውር ሌላ ነገር አግኝ።

የምስጢሩ እውቀት ተሰጥቶሃል። በዚህ እውቀት ምን ማድረግ ያለብህ ስለመሆኑ በአንተው እጅ ነው። ለእራስህ የመረጥከው ነገር ሁሉ ትክክል

ልጠባዎችን አልጠባዎችን በልና ወሰን። የመምረጥ ህግ፣ የአገልግሎት ህግ።

«ወሰኑን ተከተል። አለምም በረጅን ተከፋ፣ ተልዕኮች።»

ጆሴፍ ካምፕበል



### ሊዛ ኒኮልስ

ሀሴትህን ስትከተል በማይደርግ ደስታ ውስጥ ትኖራለህ። ራስህን ለአለም የተትረፈረፈ ሀብት ታዘጋጃለህ። ከምትጠየቅ ጋር ሀይወትን ለመጋራት ትጓጓለህ። ጉጉትህ፣ ፍቅርህና ሀሴትህ ተላላፊ ይሆናሉ።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል

ሁለጊዜ የማይርገው አንደዚያ ነው። ጉጉቱን፣ ፍቅሩንና ርቀቱን መከተል። እማይርገውም ሁለጊዜ ነው።

### ቡብ ፕሮክቶር

ሀይወትን ተዘናናበት። ምክንያቱም ሀይወት ከስተታዊ ነው። ሀይወት ትልቅ ጉዞ ነው።

### ማጌሪ ዲያመንድ

በተለየ አውነታ፣ በተለየ ሀይወት ትኖራለህ። ሰዎች አይደሉ «ከእኔ የተለየ ምን አደረከ?» ይሉሃል። ከነሱ የተለየ ያደረከው ነገር ከምስጢሩ ጋር መስራትህ ብቻ ነው።

### ሞሪስ ጉድማን

እናም በአንድ ወቅት ሰዎች አይደርገውምና አይኖረውም ያሉትን ሁሉ ታደርገዋለህ። ይኖርሃልም።

### ዶ/ር ፍሬድ አላን ወልፍ

እኛ አሁን ወደ አዲስ ዘመን እየተሸጋገርን ነው። «ስታር ትራጎ» እንደሌለው ቦታ የመጨረሻው ጠርዝ የሆነበት ዘመን ሳይሆን አይምሮ ነው የሚሆነው ዘመኑ።

### ዶ/ር ጆን ሃንሊን

ማንኛውንም ነገር ለማድረግ የማያዳግትበት መሃሉ-ዘመን ይታያል። አስከህን ድረስ ከጥቅም ላይ የዋለው የሰው ልጅ አይምሮ ና ዘመቶ ባቻ መሆኑን አስታውሱ። የሰውን አይምሮ መቶ በመቶ ለመጠቀም ትክክለኛ ትምህርት ሊኖር ይገባል። ለዎች አቅማቸውንና አይምሯቸውን በመቶ እየተጠቀሙበት ያለች አለም በምናብህ ተመልክት። ወደፊት ስንሄድ፣ የፊት ሰዓዊትን ስናደርግና የተመኘ ነውን ሁሉ ስናገኝ ታያለህ።

የአሁኑ የአለማችን ጊዜ አጅግ የሚያጓጓ ጊዜ ነው። አይሆንም የተባለውን ነገር የምናይበት ወቅት ነው። «የተወሰነ ነው» የሚል እምነታችንን ስናስወገድና እኛም ወሰን-አልባ መሆናችንን ስንገነዘብ የሰውን መጠን-አልባነት እናወቃለን። ይህ መጠን-አልባነትም በስፖርት፣ ጤና፣ ኪነ-ጥበብ፣ ቴክኖሎጂ፣ ሳይንስና በአያንዳንዱ ጥቃቅን ፈጠራ ይገለጻል።

## ጋያልነትክን ውደድ

### ቦብ ፕሮክቶር

ከምትፈልገው ጥሩ ነገር ጋር እራስህን አብረህ እየሰው። ታዋቂ መጽሐፍት፣ መሪዎችና የጥንት ተመራማሪዎች የሚነግሩን ይህን ነው። ተመልሰህ ሂድና ጥበባችንን አጥና። ብዙዎቹ በዚህ መጽሐፍ ቀርበውልሃል። ሁሉም አንድ ነገር ገብቷቸዋል።

ምስጢሩ ገብቷቸዋል። አሁን አንተም ተረድተሃል። የበለጠ ስትጠቀምበት የበለጠ ይገባሃል። ምስጢሩ በውስጥህ ነው። የውስጥህን



ሚስጢር የበለጠ ስትጠቀምበት የበለጠ ወደእንተ እንዲመጣ ታደርገዋለህ። የበለጠ ሙከራ ማድረግ ከምትፈልግበት ጊዜ ትደርሳለህ። ምክንያቱም ኃያል፣ ትክክል፣ ጥበበኛ፣ አዋቂ፣ ፍቅርና ደስተኛ ስለምትሆን ነው።

**ሊዛ ኒኮልስ**

ልትደለት ይገባሃል። እያለህ ያለ የሆነ ነገር በመኖሩ እዚህ ደርሳሃል። የተወለደከው ትንሽ ነገር ለመጨመር ነው። ለዚህ አለም እሴት ለመጨመር ነው። በተላሉ ትላንት ከነበርከው የበለጠ ትልቅና የተሻልክ ለመሆን ነው እዚህ የደረስከው።

ያለፍክበት ማንኛውም ነገርና እያንዳንዱ ያለፍካት ወትት ለዚህ ባለሀብት ጊዜ አዘጋጅተውሃል። አሁን ባለህ እውቀት ከአሁን ጀምሮ ምን ለማድረግ እንደምትችል ገምት። አሁን የራስህ እድል ፈጣሪ አንተው መሆንክን አውቀሃል። ስለዚህ የቱን ያህል መስራት እንዳለብህ ታውቃለህ? ምን ያህል እንደምትሆንህ? ስንት ሰዎች መባረክ ይኖርብሃል? ወቅቱን እንዴት ትጠቀምበታለህ? ማንም ያንተን ዘፈን አይዘፍንም። መዝሙርህንም አይዘምርም። ማንም ያንተን ታሪክ አይዕፍልህም። ማንነትህ ፣ ምን እንደምታደርግ አሁኑኑ ይጀምራል።

**ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ**

ትልቅ እንደሆንክ አምናለሁ። ስለእንተ አንድ ክቡር ነገር መኖሩንም እምናለሁ። ከህይወትህ ያጋጠመህን፣ የቱን ያህል ወጣትና ሽማግሌ ነኝ ብለህ የምታስበውን ከግምት ሳላስገባ ማለቱ ነው። በትክክል ማሰብ ስትጀምር በውስጥህ ያለው ይህ የሆነ ነገር፣ ይህ ከአለም የሚበልጥ አቅም ብቅ ማለት ይጀምራል። ጭልጥ አድርጎ ይወስድሃል። ይመግብሃል። ይመራሃል። ይጠብቅሃል። ያኖርሃል። እንዲሆን ካደረከው በእርግጠኝነት ውጤቱን አሁን አውቀዋለሁ። አለም ከምህዋሯ ትዞርላለች። ወቅያኖሶች ይሸሹና ጅረት ይሆኑላሃል። ወፎች ይዘምሩላሃል። ሀሐይ ትወጣና

ትጠልቅልሃለች። ከዋክብት ይመጡልሃል። የምታየው ቶንጅ ነገር ሁሉ፤ የሚያጋጥምህ አሰገራሚ ነገር ሁሉ ያንተ ነው። ዞር ዞር ብለህ ተመልክት ካለአንተ ምንም ነገር የለም። እንዲህ ነበርኩ የምትለውን ትተህ የአሁኑ ማንነትህን ታውቃለህ። የአለም ንጉስ ነህ። የመንግስቱ ወራሽ ነህ። የህይወት ቁንጮ ነህ። እናም አሁን ምስጢሩን አወቅህ።

ደስታ ካንተ ጋር ይሁን !

«ምስጢሩ የነበረው፣ ያለውና የሚኖረው ሁሉ መልስ ነው»  
ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን

### የምስጢሩ ማጠቃለያዎች

- የህይወትክን ጥቁር ሰሌዳ በምትፈለገው መሙላት አሰብህ።
- ማድረግ ያሰብህ አሁን ደስ እንዲልህ ነው።
- የውስጥህን አቅም የበለጠ ስትጠቀምበት የበለጠ እቅም ይመጣልሃል።
- የራስህን ትልቅነት የምታቅፍበት ጊዜ አሁን ነው።
- የምንገኘው በሚወደስ ዘመን ውስጥ ነው።
- የሚገደቡ ነገሮችን ሁሉ ስናስወግድ የሰውነትን ታላቅነት በማንኛውም ፈጠራ እንገነዘባለን።
- የምትወደውን ነገር አድርግ። የሚያስደስትህን ነገር ካላወቅክ «የሚያስደስተኝ ምንድን ነው» ብለህ ጠይቅ። ደስታህን ስትሻ የደስታ ጎርፍ ያጥለቀልቅሃል። ምክንያቱም ደስታን እያመነጨህ ነውና።
- አሁን የምስጢሩን አውቀት ተምረሃል። ይህን አውቀት ምን እንደምታደርገው የራስህ ፋንታ ነው። የመረጥከው ነገር ሁሉ ትክክል ነው። ኃይሉ የራስህ ነው።

# የህይወት ታሪኮች

## ጆን አሣራፍ

የጎዳና ህፃን ነበር። አሁን ግን የታወቀ ደራሲ፣ መምህርና የቢዝነስ አማካሪና ባሃብቶች የበለጠ ሃብት እንዲያገኙና የተለየ ህይወት እንዲኖሩ የሚጥር ነው። ለአለፉት 25 አመታት በሰው አይምሮ፣ ኳንቲም ፊዚክስና የቢዝነስ ስትራቴጂ ተመራምሯል። የተማረውን በተግባር በማዋሉ ጆን አራፍ የብዙ ሚሊዮን ዶላር ከባንያዎች ከምንም ተነስቶ አቋቁሟል። አሁን ይህን የቢዝነስ ጥበብና ገንዘብ ማፍራት የመቻል ከሀሎት ለሌሎች እያካፈለ ይገኛል። ስለጆን የበለጠ መረጃ ካስፈለገ ድረ-ገጽ [www.onecoach.com](http://www.onecoach.com) ይመልከቱ።

## ሚካኤል በርናርድ ቤክዊዝ

ገለልተኛውና የሁሉም ኃይማኖት ሰው የነበረው ዶ/ር ቤክዊዝ በ1986 የአጋፔ አለም አቀፍ መንፈሳዊ ተቋምን መሰረተ። ተቋሙ 10000 የአገር ውስጥ አባላትና በመቶ ሺህ የሚቆጠሩ አለማቀፋዊ ጓደኞች አሉት።

ቅዱስ ዳሳይ ላማ፣ ዶ/ር ኤ. ቲ. ኦሪያራትኔና እሩን ጋንዲን ከመሳሰሉት ብርሃን ሰጪዎች ጋር ሆኖ በአለም አቀፍ ስብሰባዎች አገልግሏል። በአመታዊ ስብሰባዎቹ አያሌ ሳይንቲስቶችን፣ የምጣኔ ሃብት ባለሙያዎችንና የእምነት መሪዎችን የሚያሰባስበው የአለም አቀፍ አዲስ አስተሳሰብ ማህበር ተባባሪ መሥራች ነው።

ዶ/ር ቤክዊዝ ስለተመስጦና ሳይንሳዊ ፀሎት ያስተምራል። ወጣ ያሉ ስብሰባዎችን ያካሂዳል። በከንፈረንሶችና ሴሚናሮች ላይ ንግግር ያቀርባል። ስለ ህይወት ራዕይ ሂደትን የፈለሰፈ ነው። የልብ መነሳሳት፣ የእርባ ቀን አይምሮ፣ ፈጣን የነብስ ጭብጥና የሰላም ማስታወቂያ የተባሉት ዕሑፎች ደራሲም ነው። ለተጨማሪ መረጃ ወደ [www.agapelive.com](http://www.agapelive.com) ይሂዱ።

### ጄኔቪየቭ በሀሬንድ (1881 - 1960)

ጄኔቪየቭ በሀሬንድ የተማረችው ከታላቁ ዳኛ ከቶማስ ትሮፎርድ ጋር ነው። ቶማስ ትሮፎርድ ከቀደምት የመንፈሳዊ ሜታፊዚክስ መምህራን መካከልም አንዱ ነው። የአይምሮ ሳይንስ የሚባለው ዕሑፍ ደራሲም ነበር። ቶማስ ትሮፎርድ በሀሬንድ ተማሪው አድርጎ ስለመረጣት በለሜን አሜሪካ ውስጥ የአይምሮ ሳይንስ ለ35 አመታት አስተምራለች። በተጨማሪም የራሷ የሆኑትን «የማይታየው ኃይል» እና «ልብ የተመኘውን ማግኘት» የሚሉ ጽሑፎችን ደርሷለች።

### ሊ ብሮወር

ሊ ብሮወር አለም አቀፍ የምክር አገልግሎት ሰጪ የሆነው «የተጠናከረ ሃብት» የሚባለው ድርጅት መስራችና ዋና ሥራ አስፈጻሚ ነው። ድርጅቱ ለንግድ ተቋማት፣ ፋውንዴሽኖች፣ ቤተሰቦችና ግለሰቦች ተግዝሯቸውን፣ አስተዋጽኦቻቸውንና የገንዘብ ሃብታቸውን ለማጠናከር የሚረዱ መፍትሔዎችን ይሰጣል። ሊ ብሮወር ከድራንት ሊቪንግ ሌክሰፔሪያንስ የሚባል ተቋም መሥራችም ነው።

የተቋሙ አላማ የቡቲክ ድርጅት ሲሆን የአለም አቀፍ የኪድ-ራንት ሊቪንግ አማካሪዎችን የንግድ ፈቃድ መስጠትና ማሰልጠን ነው። የ «ሃብት ለሰጠና አጠባበቅ» የሚለው ጽሑፍ ተባባሪ ደራሲም ነው። «ብሮወር ኪድ-ራንት» የሚለውንም የባፈው አርሱ ነው። ሁለቱ ድረ-ገጾቹ [www.empwoeredwealth.com](http://www.empwoeredwealth.com) እና [www.quadrantliving.com](http://www.quadrantliving.com) የሚባሉት ናቸው።

### ጃክ ካንፊልድ

«የገብ መምጣት መርሆች» የሚለውን ጽፏል ጃክ። «የዶሮ መረቅ ስነ-ምግባር» የሚል ተከታታይ ጽሁፍ በኒወርክ ታይምስ ላይ ተባባሪ አቅራቢ ነው። ጋዜጣው በአሁኑ ወቅት በአንድ ጊዜ ከ100 የበለጡ ቅጂዎች አሉት። ለአሜሪካ ባለሀብቶችና ለንግድ ተቋማት መረጃዎች አሉት። ለማናጀሮች፣ የሽያጭ ሰራተኞች፣ ተቀጣሪዎችና አስተማሪዎች በጥሶ የመውጣት ዘዴን በማሳየት የመጀመሪያው ባለሙያ ነው። በመቶ ሺህ

የሚቆጠሩ ግለሰቦችንም ህልሞቻቸውን እውን የሚያደርጉበትን መንገድ በማመላከት ረድታቸዋል። ጳክ ካንሬልድን የተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ዘ [www.jackcanfield.com](http://www.jackcanfield.com) » ያገኛሉ።

**ሮበርት ኮሊየር (1885 - 1950)**

ሮበርት ኮሊየር የተዋጣለትና ግቡን የመታ አሜሪካዊ ሀሐዳኝ ነበር። «የዘመናቶቹ ሚስጥር» እና «የትርብህ ሃብታሞች» የሚሉትን ጨምሮ ሁሉም መጽሐፎቹ ኮሊየር በሜታፊዚክስና ግብ መምታት፣ ደስታና ብልሶግና እያንዳንዱ ሰው ሊያገኛቸው የሚችሉ መብቶቹ ናቸው። በሚለው የግል እምነት ላይ ባደረጋቸው ምርምሮች ላይ የተመሠረቱ ናቸው። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተካተቱት ጽሑፎች ከባለ ሰባት ቅፁ «ሴት በሴክሬት እፍ ዘ ኤጅስ» ከሚለው መጽሐፍ በሮበርት ኮሊየር አታሚዎች ስምምነት የተወሰዱ ናቸው።

**ሜሪ ዲያመንድ**

ሜሪ በአለም የታወቀች የፌንግ ሹዊ ንግስት ናት። ይህን ከሃያ አመታት በላይ ተለማምዳለች። በመሆኑም በልጅነቷ ያገኘችውን እውነት በእጅጉ አበልሶታለች። አያሌ የሆኑት ተደናቂዎችን፣ ዋና የፊልም ዳይሬክተሮችንና በሀዘብ ታዋቂ የሆኑ ብዙ ሰዎችን በሁሉም የህይወት መስኮቻቸው ውጤታማ ይሆኑ ዘንድ መንገዱን በማሳየት ረድታቸዋለች። «ሜሪ ዲያመንድ ፌንግ ሹዊ፣ ዲያመንድ ደውሲንግና ውሰጣዊ ዲያመንድ ፌንግ ሹዊ » የሰበት ህገን በግለሰብ ሁኔታ ድልድይ ለማድረግ በሚል ፈጥራለች። በድረ-ገፅ [www.mariediamond.com](http://www.mariediamond.com) ተጨማሪ መረጃ ያግኙ።

**ማይክ ዱሌይ**

ዱሌይ ባለሙያ ሳይሆን የህይወት ደፋር ነው። ሁለቱን የተቋምና የባለሀብት መስኮችን በተዋጣለት መልኩ ቀዝፎባቸዋል። ፕራይስ ሞተርሃውስ ለሚባል ድርጅት በአለም ዙሪያ የኖረና የሰራ ነው። በ1989 «የታላ የኒክ ቶውትስ»ን በተባባሪነት መሰረተ። የተቋሙ አላማ አስደላች የሰጠታ እቃዎችን ማከፋፈል ነበር። ከመሬት ተነስቶ ይህ

ተቋም እጅግ በመስፋፋት በተለያዩ አገሮች ቅርንጫፎቹን እንደ እሸን በትኩረት። በ2000 ይህን ተቋም በድረ-ገጽ ላይ የተመሰረተ የአገልግሎትና የፍልስፍናዊ ደፋሮች ክቡብ አደረገው። በአሁኑ ወቅት የ169 አገሮች ተወላጅ የሆኑ 60000 አባላት አሉት ተቋሙ። «ከዩኒቨርሲቲ የተላኩ ማስታወሻዎች» የሚለው ባለሰነድ ቅጽ ጽሁፍና «ማሰቂያ የሌላቸው አጋጣሚዎች» የሚለው በአለም ታዋቂውን የኦዲዮ ፕሮግራም ጨምሮ የሥነ-መጻሕፍት ደራሲ ነው። ስለማይክ በ [www.tul.com](http://www.tul.com) በዙጠኛ መማር ይቻላል።

### ቦብ ዶይል

ቦብ ዶይል "Wealth Beyond Reason" የሚለው ፕሮግራም ፈጣሪ ነው። ይህ ፕሮግራም ኃይለኛ የመልቲ ሚዲያ ስርአት ትምህርት ሲሆን የሚያጠነጥነው በስበት ህግ አተገባበር ላይ ነው። ቦብ ያተኮረው በስበት ህግ ላይንሰ ላይ ነው። አላማውም ህጉን ለሚጠቅምህ ጉዳይ እንድታውለውና ሁብት፣ እርካታ፣ የተመቻቸ ግንኙነት ሌላም የፈለከውን ነገር እንድታገኝ ለመርዳት ነው። ለተጨማሪ መረጃ [www.wealthbeyondbeyondreason.com](http://www.wealthbeyondbeyondreason.com) ን ይጎብኙ።

### ሃሌ ደወስኪን

የኒውርክ ታይምስ ደራሲና የሱደና ሜትድ ዋና ሻጭ ነው። ሃሌ ደወስኪን ሰዎች የፈለጉትን ለማግኘት ያለባቸውን ውሳኔነት የሚያቃልል ጥረትን ያደርጋል። የሱደና ሜትድ ገዳቢና አስቸጋሪ ሰሜቶችን፣ እምነቶችንና አገልግሎቶችን እንዴት ማከወገድ እንደሚቻል የሚያሳዩን የተለየ ዘዴ ነው። ሃሌ እነዚህን መርሆች ላለፉት ሰላሳ አመታት ለአለም አስተምሯል። ድረ-ገጡ [www.sedona.com](http://www.sedona.com) ነው።

### ጥሪስ ጉድማን

«በ ሚራክል ማን» የሚለውን አክሱ ጥሪስ ጉድማን በ1981 ርዕሰ ሊዩዎችን አዘጋጅቷል። ያን ጊዜ አውሮፕላኑን አጋጭቶ ከደረሰበት

አደጋ አገግሞ ነበር። አደጋ እንደደረሰበት መራመድ፣ መናገር ወይም ጤናማ ሆኖ መስራት እንደማይችል ተገግሮት ነበር። ነገር ግን ሞሪስ አለምን እየሠራ በሚናገረው የራሱ ታሪክ በሺህ የሚቆጠሩ ሰዎችን አነቃቅቷል። የሞሪስ ሚስት ካቲ ጉድማን በሚሰጥሩ ውስጥ ተጥንጥን ሆናለች። የተሰተፈችውም አራሷን የማዳንን ነገር እየተናገረች ነው። የበለጠ ለማወቅ [www.themitacleman.org](http://www.themitacleman.org) ን ጎብኙ።

**ጆን ግሬይ (ዶክተር)**

ወንዶች ከማርስ ሴቶች ደግሞ ከቤኒስ የመጡ ናቸው የሚለው ጸሐፊ ደራሲ ነው። ያለፈው አስርት አመት ግሩም ሽያጭ የነበረው ነበር ይህ ጸሐፊ። ከ30 ሚሊዮን ቅጾች በላይ ተሸጧል። ሌሎች 14 በደንብ የተሸጡ መጻሕፍትን ደርሷል። በሺህ ለሚቆጠሩ ተሳታፊዎች ሴሚናሮችን አዘጋጅቷል። ዋናው ትኩረቱ ወንዶችና ሴቶች ልዩነታቸውን እንዲረዱ፣ እንዲያከብሩና እንዲያደንቁ መርዳት ነው። አዲሱ መጻሕፍት «በ ማርስ ኤንድ ቤኒስ ዳይት ኤንድ ኤክስፕሪዲስ ሶሊሽን» የሚለው ነው። [www.marsvenus.com](http://www.marsvenus.com) በሚለው ድረ-ገጽ የበለጠ ማወቅ ይቻላል።

**ቻርለስ ሃኔል (1866 - 1949)**

ቻርለስ ሃኔል የተዋጣለት አሜሪካዊ የቢዝነስ ሰው ነበር። የአዩሌ መጻሕፍት ደራሲም ነው። ሁሉም መጻሕፍቱ በሀይወቱ ታላቅነትን ለማግኘት የተጠቀመባቸውን ሃሳቦችና ዘዴዎች ይዘዋል። የታወቀው ሥራው «በ ማስተር ኪ ሲስተም» የሚለው ነው። ይህ መጻሕፍት 24 ሰዎችን ትምህርትን በትልቅነት ላይ በመስጠት ባራም መጀመሪያ በ1912 ሲገፍ እንደነበረው ታዋቂ መጻሕፍት ነው።

**ጆን ሃኒሊን (ዶክተር)**

ጆን ሃኒሊን የአለማችን የታወቀ የኪነ-ጥበብ ፊደሊስ ሊቅ መምህርና የፕሊስቲክ ፖሊሲ ባለሙያ ነው። «ማኑዋል ፎር ኤ ፕሮፊደርት ነበርን መገኘት» የሚለው መጻሕፍት ዋና ዋና የሀብረተሰብና አካባቢ

ችግሮችን እንዴት መፍታት እንደሚቻል ያብራራል። ጆን ሃሊን የተከበረውን የኪልቢ ሽልማት አግኝቷል። ይህ ሽልማት የሚሰጠው ለሀብረተሰብ ወሳኝ አስተዋዕኦ ላበረከቱ ሳይንቲስቶች ነው። በ2000 የተፈጥሮ ህግ የሚባለው ፓርቲው ለፕሬዚዳንትነት አቅርቦት የነበረ አጩም ነበር። ጆን ከአለማችን ጥቂት ሳይንቲስቶች አንዱ እንደሆነ ባራብ ሰዎች ይናገሩለታል። ድረ-ገጽ [www.hagelin.com](http://www.hagelin.com) ነው።

**ቢል ሃሪስ**

ቢል ሃሪስ ባለሙያ ተናጋሪ፣ አስተማሪና የንግድ ባለቤት ነው። ቢል በአይምሮ ተፈጥሮና በመለዋወጫው መንገዶች ላይ ዘመናዊ ጥናትን ከተማሪ በኋላ ጥልቀት ካለው ተመስጦ ጥቅሞች የሚገኝ ሆሎሲንክ የሚባል የአዲድ ቴክኖሎጂን ፈጠረ። ሴንተር ፖይንት የምርምር ተቋም የተባለው ከብንያው በአለም ዙሪያ የሚገኙ በሺህ የሚቆጠሩ ሰዎች በደስታና ከጭንቀት ነፃ ሆነው ለመኖር አስችሏቸዋል። የበለጠ ለማግኘት [www.centrepointhe.com](http://www.centrepointhe.com) ን ይጎብኙ።

**ዶ/ር ቤን ጆንሰን (በተለያዩ መስኮች ዶክተር)**

ቤን ጆንሰን መጀመሪያ የተማረው የምዕራብን ህክምና ነበር። ህይወቱን ለአደጋ ያጋለጠ በሽታ ከያዘው በኋላ ኃይል ተጠቅሞ በማዳን ላይ ፍላጎት አሳደረ። እጅግ ፍላጎት የነበረው ዶ/ር አሌክሳሊዮድ ባገኙት የሂሊነግ ኮድስ ላይ ነበር። ዶ/ር አሌክሳሊዮዲ የከብንያ ባለቤት ናቸው። ከብንያው የሁለቱን አስተምህሮቶች ያስራጫል። የበለጠ ለመማር [www.healingcodes.com](http://www.healingcodes.com) ይግቡ።

**ሱራል ላንግማየር**

ሱራል ላንግማየር የ «ሲቭ አውት ላውድ» መስራች ናት። ይህ ተቋም ሰዎች የሚፈልጉትን ገዢ ለማግኘት የሚያስችል ትምህርት ይሰጣል። የአይምሮ ሁኔታ ሃብት ለማፍራት ቁልፍ መሆኑን ታምናለች። ብዙ ሰዎች ሚሊዮኖች እንዲሆኑ አግዛለች። ድረ-ገጿ [www.liveoutloud.com](http://www.liveoutloud.com) የሚል ነው።



**ፕሬንቲስ ሙልፎርድ (1834 - 1891)**

ፕሬንቲስ ሙልፎርድ ከተምህሮቹ ጋር፣ የእዲሱ አስተሳሰብ ገደብ መሥራቶች አንዱ ነው። በሥራው በከፊል ደራሲያንና መምህራን ላይ ተዕንኦ አሳድሯል። በሥራው ውስጥ አስተሳሰቦች ነገሮች ናቸው እና የነገሩ መስተላል ቤተ-መጽሐፍት ድርሰቶች ይካተታሉ።

**ሊዛ ኒኮልስ**

ሊዛ ኒኮልስ ኃይለኛ የሰባዊ ሹመት ጠበቃ ናት። «በዙሃኑንና ትናንሾቹን መቀስቀስ» የሚባለው ተቋም መስራችና ዋና ሥራ አስፈጻሚ ናት። እነዚህ ሰፊ ክህሎቶች በመጣት ልጆች፣ ሴቶችና ባለሀብቶች ጥልቅ ሰው ምረቃ መሆናቸው ናቸው። እንዲሁም ለትምህርት ሥርዓቱ ለደንበኞች፣ ተቋማትና እምነትን መሰረት ላደረጉ ፕሮግራሞች ግልጋሎት ይሰጣሉ። ሊዛ «የዶሮ መረቅ ለአሜሪካና ለአፍሪካ ነብስ» የሚለው ጽሑፍ ተባባሪ ደራሲ ናት። ደረ-ገጹ [www.lisanichols.com](http://www.lisanichols.com) ነው።

**ቡብ ፕሮክቶር**

የቡብ ፕሮክቶር ጥበብ የመጣው ከታላላቅ አስተማሪዎች ሲወርድ ሲሆን ነው። የጀመረው በአንድ ካርኔጂ ሲሆን ከዚህ ወደ ናፖሊዮን ሂል ከናፖሊዮን ሂል ደግሞ ወደ አርል ላይቲንጋል የተወራረደ ነው። ላይቲንጋል የጥበብን ችግር ለቡብ ፕሮክቶር አወረሰ። ቡብ ለአርባ አመታት በአይምሮ እምነት ኃይል ዙሪያ ሠርቷል።

በስበት ህግ አማካይነት የበለፀገ ህይወት ከባንደዎችና ግለሰቦች ማግኘት እንዲችሉ ቡብ አለምን አያዞረ ስለሚሰጥና ያስተምራል። ቡብ በአለም አጅግ በመሸጥ ላይ የሚገኘው «ሃብታም ሆነህ ነበር የተወለድከው » የሚለው መጽሐፍ ደራሲ ነው። ስለቡብ የበለጠ ለማወቅ [www.bobproctor.com](http://www.bobproctor.com) ን ይጎብኙ።

### ጀምስ አርተር ሬይ

ጀምስ ህይወቱን ሙሉ የአውነተኛ ሃብትና ብልፅግና መርሆች ተማሪ ነው። ጀምስ የተዋጣለትና ሀብር የተገናኘው ሃብቱ ሳይንስን የፈጠረ ነው። ይህ ሳይንስ ሰዎችን እንዴት ያልተወሰነ ገንዘብ፣ ዝምድና፣ ትምህርት፣ አካልና መንፈሳዊነት ሊያገኙ እንደሚችሉ ያስተምራል። የግላዊ አሰራሩ ሥርዓት፣ የድርጅቶች የስልጠና ፕሮግራሞችና የምክር አገልግሎቶች በአለም ሙሉ ከጥቅም ላይ ውለዋል። አውነተኛ ሃብት፣ ግብ መምታትና የሰው ልጅ እምቅ ኃይል በሚሉ ርዕሶች ላይ አዘውትሮ ይናገራል። ጀምስ በምስራቃውያን መሰረታዊና እምነታዊ ባህሎችም ባለሙያ ነው። ድረ-ገፁን [www.jamesray.com](http://www.jamesray.com)ን ይመልከቱ።

### ዳቪድ ቪርመር

ዳቪድ ቪርመር የተዋጣለት የአክሲዮን ነጋዴ፣ ኢንቨስተርና የኢንቨስትመንት አሰልጣኝ ነው። ወርክሾፖችን፣ ሴሚናሮችንና ኮርሶችን ያዘጋጃል። ትሬዲንግ ኤድጅ የሚባለው ከባኒያው ሃብት ለማግኘት በሚችልበት ሁኔታ አይምሮን በማዘጋጀት እንዴት ገደብ የሌለው ገቢ ማግኘት እንደሚቻል ያስተምራል። የቪርመር የአውስትራሊያና የባህር ማዶ አክሲዎኖች ትንታኔ ዘወትር ትክክለኛነት ስላለው ይደነቃል። በድረ-ገጽ [www.tradingedge.com.au](http://www.tradingedge.com.au) የበለጠ ይገኛል።

### ማርሲ ቪምፍ

(በቢዝነስ የማስተራት ዲግሪ ያላት)  
 «የዶሮ መረቅ ለሱቶች ነብስና የዶሮ መረቅ ለእናቶች ነብስ» የሚለው ጽሑፍ ተባባሪ ደራሲ ናት ማርሲ። ስለግለሰባዊ እድገትና ደስታ ደስተኛ ሆና የምትናገር የለውጥ መሪ ናት። ሥራዋ የሱቶችን ህይወት በተለይ ለማራመድ የተቀየሰ ነው። «የኤስቲም ግሩፕ ከባንያ» ተባባሪ መስራችና ፕሬዚዳንት ስትሆን ከባንያው ለሱቶች እራስን የመንከባከብና የማነቃቃት ፕሮግራሞችን ያዘጋጃል። ድረ-ገጿ [www.marcishimoff.com](http://www.marcishimoff.com) ነው።

### ዶ/ር ጆ ቫይታል (የሳይንስ ዶክተር)

ከሃያ አመት በፊት መኖሪያ ቤት አልነበረውም። በአሁኑ ወቅት ከአለም ታዋቂ የጉበያ ባለሙያዎች አንድ አንዱ ይቆጠራል። በውጤታማነትና ባለሀገራዊነት መርሆዎች ላይ ብዙ መጻሕፍት ጽፏል። «ሳይንስ ማህንግ ሊንስትራክሽን ማኑዋል፣ ሂፕሮቲክ ራይቲንግና ስ አትራክተር ፋክተር» የሚባሉትን ጨምሮ ማለት ነው። ሁሉም በጣም የሚሸጡ ናቸው። ጆ ቫይታል በሜታፊዚካል ሳይንስ የዶክተር ዲግሪ አለው። የታወቀ ሂፕሮቲክ-ፒስት፣ የሜታፊዚክስ ተግባር፣ የተመረጠ ሚኒስትርና የቺኩንግ ፈዋሽ ነው። በእርሱ ላይ ተጨማሪ ለማወቅ ድረ-ገጽ [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com) ን ይጎብኙ።

### ዶ/ር ዴቪስ ዊትሌይ

ዶ/ር ዊትሌይ ከታወቁት አሜሪካዊ ደራሲዎች፣ አስተማሪዎችና አማካሪዎች አንዱ ነው። የናዛ አስተርጓሚዎችን ለማሰልጠን ተቀጥሮ ነበር። ቆይቶም ተመሳሳይ ፕሮግራምን ለአሎምፒክ ሯጮች ተጠቅሞ ነበር። «የአሸናፊነት ስነ-ልቦና» የሚለው የኦዲዮ አልበሙ አሁንም ከፍተኛ ሽያጭ ያለው ነው። አስራ አምስት ልብ-ወለድ ያልሆኑ መጻሕፍትን ጽፏል። ድገ-ገፁ [www.waitley.com](http://www.waitley.com) ነው።

### ኒል ዶናልድ ቫልሺ

ኒል የዘመናችን መንፈሳዊ መሣሪያና አጅግ ተሻጭ የሆነው የምድር አንቀጥቃጫ ባለሰነት ተከታታይ የሆነው «ንግግር ከእግዚአብሔር ጋር» የሚለው መጻሕፍ ደራሲ ነው። ኒል ሃያ ሁለት መጻሕፍትን ደርሷል። የቪዲዮና ኦዲዮ ፕሮግራሞችም አዘጋጅቷል። የአዲስ መንፈሳዊነትን መልዕክት ይዞ አለምን ይዞራል። በ [www.nealedonaldwalsch.com](http://www.nealedonaldwalsch.com) ሊገኝ ይችላል።

### ዋላሥ ዋትልስ (1860 -1911)

በአሜሪካ የተወለደው ዋላሥ ዋትልስ በ«አዲስ አሳብ» ትግበራ ላይ ከመጻፉ አስቀድሞ የተለያዩ ሃይማኖቶችንና ፍልስፍናዎችን በመማር አያሌ አመታት አሳልፏል። የዋትልስ ብዙ መጻሕፍት በዘመናችን

የብልፅግናና የተዋጣለት የመሆን ትምህርት ላይ በአያሌው ተጽንኦ አድርገዋል። እጅግ ታዋቂው ሥራው «ሃብታም የመሆን ሳይንስ» የሚለው ነው። የታተመውም በ1910 ነው።

**ፍሬድ አላን ወልፍ (ዶክተር)**

ወልፍ የፊዚክስ ሊቅ፣ ፀሐፊና አስተማሪ ነው። በንድፈ ሃሳባዊ ፊዚክስ የዶክተር ዲግሪ አለው። ዶ/ር ወልፍ በመላ አለም በሚገኙ የኒቨርሲቲዎች አስተምሯል። የኳንተም ፊዚክስና የንቃተ ህሊና ነክ ሥራው በሚጽፋቸው ጽሁፎች አማካይነት በደንብ ይታወቃል። «የኳንተም እምርታ መውሰድ» የሚለውን ጨምሮ የ12 መጻሕፍት ደራሲ ነው። የብሔራዊ መጽሐፍ ሽልማትን አግኝቷል። ዛሬ ዶ/ር ወልፍ በአለም ዙሪያ ማስተማሩንና መጻፉን ቀጥሏል። በኳንተም ፊዚክስና በንቃተ - ህሊና መካከል ስለአለው ግንኙነት የሚያደርገውን አስደናቂ ምርምር እያስኬደው ነው። ድረ-ገፁን

[www.fredalanwolf.com](http://www.fredalanwolf.com) ን ይጎብኙ።

# የሰጠረዳ ግብር



ምስጢር ከአንድ መቶ አመት ከሞላው መፅሐፍ ነጠር የተገኘው። መፅሐፉንም የሰጠችን ሃይሌይ ብዬ የምጠራት ልጅ ነበረች። ታሪኩን መሠረት አድርጌ ምስጢሩን ወደኋላ ተመልሼ መመርመር ጀመርኩ። ይህን የሚያውቁትን ሁሉንም ሰዎች ስረዳ ማመን አቃተኝ። ለካስ ቡታሪክ የላቁት (ካርኒጌ፣ ፕላቶ፣ ጋሊሊዮ፣ ሼክሸፕር፣ ኒውተን፣ ቤቶቭን፣ አንሶታይን፣ ኤዲሰን) ኖረዋል።

ገጾችን እያለፍክ በሂደክና ምስጢሩን በተማርክ ቁጥር እንዴት አንድ የምትፈልገውን ነገር ለማግኘት፣ ለመሆን፣ ወይም ለማድረግ የሚያስፈልጉትን ሰዎች ለማወቅ ትችላለህ። ከፊት ለፊትህ ያለውን እውነተኛ ታላቅነትህን ትንገለጻለህ።

በመፅሐፉ ውስጥ የሚያስተምሩን ዘመናዊ መምህራን (ሌትም ወንድም) ምስጢሩን በመጠቀም ጤንነታቸውን፣ ሐብታቸውንና ደስታቸውን ያገኙ ሲሆን ብዙዎችም ከመፅሐፉ የተገኘውን እውቀት በተግባር ላይ በማዋል በሽታን ማጥፋት፣ ዳካም ያለ ሐብትን ማፍራት፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ማለፍ እና ብዙዎች «አይቻልም» ያሉትን እውን ማድረግ ችለዋል።

ዋጋው: 24.00 ብር

Far-East Trading(P.P)

Cover and Layout design Gium Y