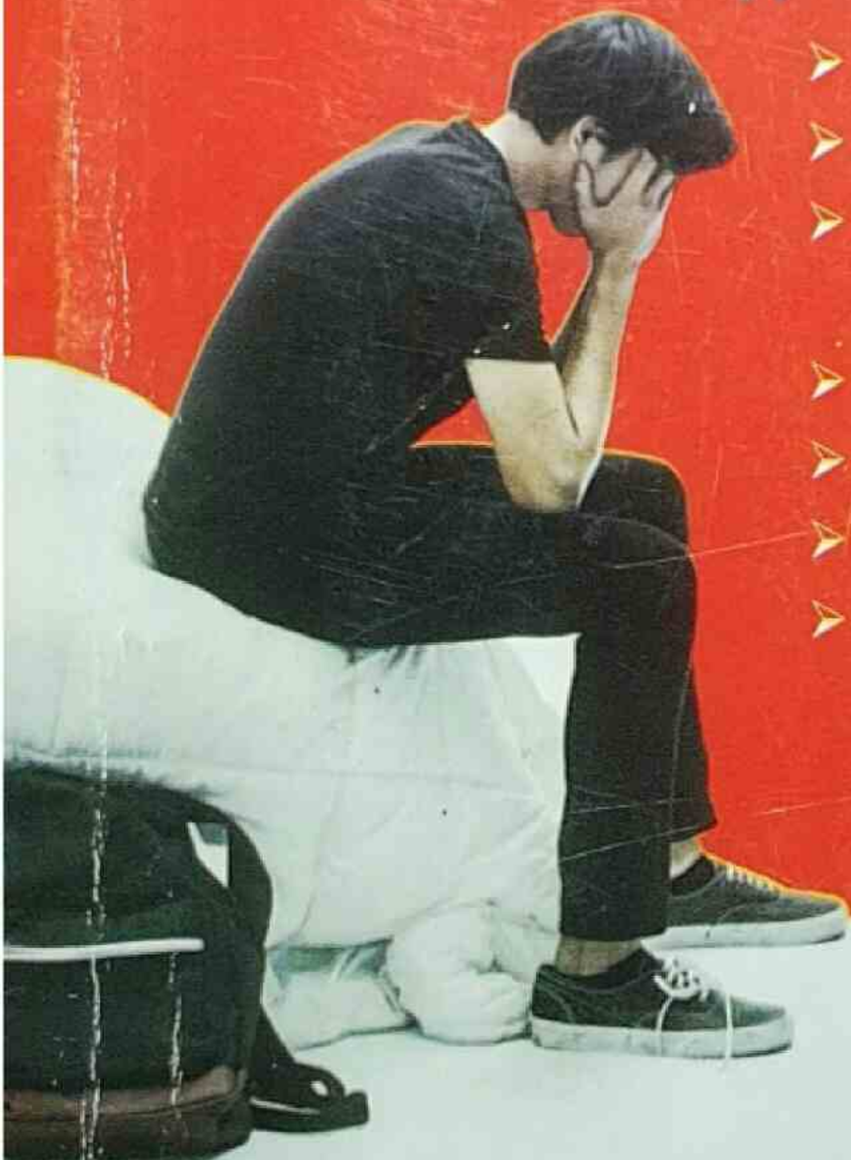
ፍርሀትህን አትፍራው



የምትፈራው ምንድነው?

- በህዝብ ፊት መናገርን?
- ውሳኔ መወሰንን
- ዘለቄታዊ የፍቅር ግንኙነት መመሥረትን?
- ሥራ መቀየርን?
- ብቸኝነትን?
- መኪና መንዳትን
- ከፍቅረኛህ መለያየት?

Feel the Fear And Do It

ትርጉም ወርቁ አበራ

ፍርሀትህን አትፍራው

በሱዛን ጄፈርስ

ትርጉም
ወርቁ አበራ

2010 ዓ.ም

ማውጫ

መግቢያ -- 1

1. የምትፈራው ምንድነው? ለምን ? ---------------------------- 8
2. ልታስወግደው አትችልም ----------------------------------- 18
3. ከስጋትና ስቃይ፣ ውስጣዊ ኃይልን
   ወደማካበት የመሸጋገሪያው መንገድ------------------------ 31
4. ፈለግከውም አልፈለከው ያንተው ነው ------------------------ 49
5. ፓሊያና ስታንሰራራ! ------------------------------------- 72
6. ወዳጆችህ እድገትህን ሳይፈልጉ------------------------------ 94
7. ጉዳት የማያስከትል ውሳኔን
   እንዴት መወሰን ይቻላል? ----------------------------------- 120
8. ሙሉው ህይወትህ ምን ያህል
   የተሟላ ነው? --- 147
9. በእሺታ ራስህን ንቅንቅ አድርገህ
   ሁኔታዎችን ተቀበል --- 168
10. ፍቅርን መምረጥ -- 190
11. የባዶነት ስሜትን ማስወገድ -------------------------------- 216
12. ጊዜ ሞልቷል --- 234

መግቢያ

¤የምትፈራው ምንድን ነው?

በሕዝብ ፊት መናገርን

የምታምንበትን ሀሣብ በራስ መተማመን መንፈስ

ፈርጠም ብሎ መናገርን

ውሳኔ መወሰንን

ከሰዎች ጋር ዘለቄታዊ ግንኙነትን መመስረትን

ሥራ መቀየርን

ብቸኝነትን

እርጅናን

መኪና መንዳትን

ያፈቀሩትን ማጣትን

ከፍቅረኛ መለያየትን

ከነዚህ ውስጥ ጥቂቶቹን ወይንስ ሁሉንም ነው የምትፈራው?

ምናልባት በነዚህ ዝርዝሮች ላይ የራስህን ተጨማሪ የፍርሀት አይነቶችን ልታክልባቸው ትችላለህ። እያሳሰብህ! ... የፈሪዎችን ስብስብ ተቀላቀል። በኛ ህብረተሰብ ውስጥ ፍርሀት እንደ ተስቦ ተዛምቷል። የነገሮችን መጀመሪያ እንፈራለን፤ መጨረሻቸውን እንፈራለን። ስኬትን እንፈራለን፤ ሽንፈትንም እንፈራለን። መኖርን እንፈራለን፤ መሞትንም እንዲሁ።

የምትፈራው ምንም ይሁን ምን፣ይህ መጽሀፍ በሕይወት ጉዞ ላይ የሚያጋጥምህን ማንኛውንም ሁኔታ የማስተናገድ ችሎታህን እጅጉን የሚያሻሽሉ ዘዴዎችንና እውቀትን ይጠቁምሀል። እነዚህን ዘዴዎችንና የምታካብተውን እውቀት በመጠቀም ብዙውን ጊዜ ፍርሀትን ተከትለው በሚመጡ የስቃይ፣የሀመምና የመደበት ስሜቶች ምትክ፣ጥንካሬን ችግሮችን የመቋቋም ኃይል ወደ ማግኘትና ወደ ደስታ ታመራለህ።

ፍርሀትን መቋቋም አለመቻል ስነ ልቡናዊ ችግር መስሎ ሊታይህና ስሜቱም ሊሰማህ ይችላል። ብዙውን ጊዜ ፍርሀት ስነ ልቡናዊ ችግር አይደለም።

በኔ እምነት ፍርሀት የእውቀት ማጣትና የግንዛቤ አለመኖር ችግር ነው። ይህን እውነት ስትረዳ ልትገረምና ልትበረታታ ትችላለህ። ፍርሀት በመሰረቱ የግንዛቤ ችግር ስለሆነ አእምሮህን ስለ ፍርሀት አዲስ ትምህርት እንዲማር በማድረግ ፍርሀት ስኬትን የሚገድብ ማነቆ አድርገህ ከመውሰድ ይልቅስ የሕይወት አንዱ ገጽታ መሆኑን እምነህ ልትቀበል ትችላለህ። ("ምን ሆኛለሁ?" እያለ ለሚገረምና ለሚጨነቅ ሰው ሁሉ ይህ ታላቅ እፎይታ መሆን አለበት!)

ፍርሀትን ጠንክሮ በመማር ሒደት መቋቋም ይቻላል የሚለውን ጽኑ እምነቴን የያዝኩት ከራሴ ልምድ በመነሳት ነው። ወጣት እያለሁ ዘወትር በፍርሀት እንደተሸበብኩ ነበር። ስለዚህ ለአመታት በሕይወቴ ውስጥ ፍፁም ያልጠቀሙኝን ብዙ ነገሮች የሙጥኝ ብዬ ይዤ መቆየቴ የሚያስገርም አልነበረም።

ከፊሉ ችግሬ በህሊናዬ ውስጥ ያለማቋረጥ የሚያቃጭለው ድምጽ ነበር።ባለሽበት ሁኔታ ብትቆይ ይሻላል። ለአንቺ የሚሆን የተለየ ሁኔታ የለምና ያለሽበትን ለመለወጥ አትሞክሪ።ያለ አጋር ራስሽን የመለወጥ

ምኞትሽ ፍፁም አይሳካልሽም።" የሚል ድምጽ ነበር ዘወትር የምሰማው። ስለምን እንደምናገር ታውቃለህ? የምናገረው "አትድፈር!ስህተት ላይ ልትወድቅ ትችላለህ። በኋላ ላይ ታዝናለህ!" እያለ ያለማቋረጥ ስለሚተገትግህ ድምጽ ነው የምናገረው።

ፍርሀቴ ማብቂያ ያለው አይመስልም ነበር። በዚህ የተነሳ ለአፍታ እንኳን ሰላም አልነበረኝም። በስነልቡና ትምህርት ያገኘሁት የዶክትሬት ዲግሪ እንኳን ሊረዳኝ የቻለ አይመስልም ነበር። ከዚያ አንድ ቀን ወደስራ ለመሔድ እየለባበስኩ ሳለ የመሸጋገሪያው ምእራፍ ላይ ደረስኩ። በመስታወት ራሴን እየተመለከትኩ ነበር የምለብሰው። ያንኑ የተለመደውን ፊት፣ የተለመደውን እይታ እያየሁ ነበር። ለራስ የማዘን ስሜት እመንጭቷቸው በፈሰሱ የእንባ ዘለላዎች የተነሣ የቀሉና ያበጡ አይኖችን እያስተዋልኩ ነበር።በድንገት መላ ሰውነቴ በቁጣ ተሞላ። ወዲያውኑ በመስታወቱ ውስጥ በምመለከተው ምስሌ ላይ መጮህ ጀመርኩ። « ይበቃል! …… ይበቃል! ……ይበቃል!» እስከደክም ድረስ በራሴ ላይ ጮህኩበት።ሳበቃ፣ከዚያን እለት በፊት ተሰምቶኝ የማያውቅ አይነት አስደሳች የእፎይታ ስሜትና እርጋታ ተሰማኝ።በዚያን ወቅት ባልገነዘበውም ከዚያን ቀን በፊት በውስጤ መኖሩን እንኳን ከማላውቀው ጠንካራዋ እኔነቴ ጋር ተገናኘሁ። እንደገና ምስሌን በመስታወቱ ውስጥ ተመለከትኩና ራሴን ወደላይና ታች በአዎንታ እያነቃነቅኩ ፈገግ አልኩ።በአእምሮዬ ውስጥ ተስፋ አልባውን ጨለምተኛ ሀሳብን ያዘለው ድምጽ በአዲሱ ድምጽ ተውጦ አይሰማም ነበር። ሌላው ቢቀር ለጊዜው አልሰማሁትም።በመድረኩ ላይ አዲስ ድምጽ ብቅ ብሏል። ስለጥንካሬ፣ ስለፍቅር፣ ስለ ደስታና ስለ መልካም ነገሮች የሚናገር አዲስ ድምጽ ተተክቷል። በዚያን ወቅት፣ ከዛች እለት በኋላ በፍፁም ፍርሀት እንዲያሸንፈኝ እንደማልፈቅድለት አውቄ ነበር። በህይወቴ ውስጥ አይሉና ነግሶ የነበረውን አሉታዊ አመለካከት የማስወግድበትንም መንገድ

እንደምፈልግም እርግጠኛ ሆንኩኝ። ከዚያ በኋላ ማብቂያ የሌለው የጀብድ ጉዞዬ ተጀመረ።

አንድ ጥንታዊ ጠቢብ ‹‹ተማሪው ዝግጁ ሲሆን መምህሩ ብቅ ይላል።›› ብሉ ነበር። አሁን ተማሪዋ ዝግጁ ሆናለችና መምህሮቿም ከየቦታው ብቅ ብቅ አሉ። ማንበብ ጀመርኩ፣ሊያደምጡኝ ፈቃደኛ ከሆኑ ሰዎች ጋር ሁሉ ተመካከርኩ፣ተነጋገርኩ። የተሰጠኝን እያንዳንዱን ሀሣብና ፍንጭ በትጋት ተከተልኩና በራሴ ላይ ባላደርኩት ፍርሀት የተነሣ እስረኛ ያደረገኝን አስተሳሰቤን ሙሉ በሙሉ መለወጥ ያስቻለኝን ትምህርት ተማርኩ። የምኖርበት አለም ብዙም የማያስፈራና ደበልጥ አስደሣች እንደሆነ ተገነዘብኩ።ራሴንም አላማ ያላት ሴት አድርጌ መመልከት ጀመርኩ።በህይወቴ ለመጀመሪያ ጊዜ የፍቅር ትርጉም ምን እንደሆነ ተረድቼ ጣዕሟንም መቅመስ ጀመርኩ።

በዚህ ወቅት ነበር እኔ በመጨረሻው ላይ ታግዬ ያሸነፍኳቸውን መሰናከሎች ለመርታት ብዙ ሰዎች አሳራቸውን እያዩ እንደሆነ ያስተዋልኩት።ዋናው መሰናክል ደግሞ ፍርሀት ነው።እንዴት ነው ልረዳቸው የምችለው?ህይወቴን የለወጥኩበት ሒደት ትምህርት ነበር።ህይወቴን የለወጥኩበትን ዘዴ ማንኛውንም ሰው ማስተማር የሚችል መሆኑን አመንኩኝ።ትምህርቱን ለመማር እድሜ፣ፆታ፣አስተዳደግም ሆነ የህይወት ልምድ ሳንካ አይሆኑም። ይህን ሀሳቤን በገሀዱ አለም ለመፈተን ወሰንኩና ኒውዮርክ ውስጥ በሚገኝ አንድ የማኅበራዊ ምርምር ተቋም ውስጥ ‹‹መፍራቱን ፍራ፣ያም ሆኖ አድርገው።›› የሚል ኮርስ ማስተማር ጀመርኩ። ኮርሱ እንዲህ ይብራራል።

የማናውቀው አዲስ ነገር ውስጥ በድፍረት ስንገባ ወይንም አንድ አዲስ ድርጊትን ስንፈጽም ፍርሀት ይሰማናል።ብዙውን ጊዜ ይህ ፍርሀት

ወደ ተሻለ ሁኔታ እንዳናመራ ያግደናል። መቋቋምያ ዘዴው ፍርሀቱን መፍራትና የፈሩትን ነገር ግን ማድርግ ነው።መኖር እንደምንፈልገው እንዳንኖር ህይወትን መቅመስ እንደምንፈልገው እንዳንቀምሳት የሚያግዱንን መሰናክሎች አብረን እንመረምራቸዋለን። ብዙዎቻችን በጣም ምቹ የሆነውን የህይወት መንገድ ብቻ በመምረጥ ኑሮአችንንና ህይወታችንን ሀይል እናሳጣዋለን። በማንበብ፣ በቡድን በሚደረጉ ውይይቶች፣ፍላጎትን በሚያጭሩ ልምዶች በመታገዝ አንቆ የያዘንና ፍርሀትን ምክንያት አድርገን የሰየምንለትን ማነቆ እንዴት እንደምንለይ እንማራለን።ስንማር፣ ህይወታችንን የምንመራባቸውንና የምንቆጣጠርባቸውን ዘዴዎች እናዳብራቸዋለን።

የፍርሀትን ጽንሰሀሳብ ከህክምናው ግዛት ውስጥ አውጥቼ ወደ ትምህርቱ አለም ውስጥ ለማካተት ያደረግኩት ሙከራ ከሚጠበቀው በላይ ስኬታማ ሆኖ ነበር። ተማሪዎቼ የአስተሳሰባቸው መለወጥ ህይወታቸውን ተዓምራዊ በሆነ ሁኔታ እንደለወጠው ሲመለከቱ በጣም ነበር የተደነቁት። ፅንሰሀሳቦቹ ለኔ እንደሰሩት ለእነሱም ሰርተዋል። ስለዚህ ተማሪዎቼ መልሰው መምህሮቼ ቢሆኑ የሚያስደንቅ አይሆንም ነበር። አስተዋይነት የተሞላባቸው ሀሣቦቻቸው የኔን ፅንሰሀሳቦች ትክክለኛነት ከማረጋገጣቸውም በላይ ባለኝ እውቀት ላይ የሚያክሏቸው አዳዲስ እውቀቶችም እጅግ ብዙ ነበሩ።

ይህን መጽሀፍ የምታነብ ከሆነ አሁን በህይወት ውስጥ የያዝከው ቦታ የትም ይሁን የት ማረፍ የምትፈልግበት ቦታ እንዳልሆነ ተረድተኸዋል። ይህ ማለት አንድ መለወጥ ያለበት ነገር አለ ማለት ነው። እስከ አሁን ድረስ ግን መለወጥ ያለበትን ነገር ለመለወጥ ምንም አይነት እርምጃ መውሰድ አልቻልክም።አሁን ግን ህይወትህን ለመምራትና ለመቆጣጠር ዝግጁ ነህ።

የሰውጡ ሒደት ቀላል ነው ብዬ ቃል አልገባልህም። ህይወትህን መሆን እንደምትሻት አድርገህ ለመትረጽ ወኔን ይጠይቃል። በመንገድህ ላይ ጋሬጣ የሚሆኑብህ ብዙ እውን የሆኑና በሀሣብህ የሚፈጠሩ መሰናክሎች አሉ። እነዚህ መሰናክሎች ከጉዞህ ሊያግዱህ አይገባም። ከዚህ መጽሀፍ ጋር በምታደርገው ቆይታ ወቅት የፍርሀትን ውስብስብነት በታትነውና ምስጢርነቱን ገላልጠው ከሚያሳዩህና ከዚያም እንድታስተናግደውና እንድትቋቋመው ከሚረዱህ ብዙ ፅንሰሀሣቦች፣ የህይወት ልምዶችና ዘዴዎች ጋር ትተዋወቃለህ። ከዚህ መጽሀፍ

- ትክክለኛ ውሳኔን መወሰን ወይም ስህተትን አለመስራት አዳጋች መሆኑን እንዴት በመረዳት ስህተት አለመስራትና ትክክለኛ ውሳኔን መወሰን እንደሚቻል፤
- አሉታዊ የሆነ ሀሳብን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል፤
- በህይወት ውስጥ የሚገጥሙትን ማንኛቸውንም አይነት ሁኔታዎች እንዴት መቀበልና ማስተናገድ እንደሚቻል፤
- ለራስ ያለን ግምት እንዴት ማሳደግ እንደሚቻል፤
- በራስ በመተማመን መንፈስ ያመንከበትን እውነት በድፍረት ፈርጠም ብለህ እንዴት መግለጽ እንደምትችል፤
- በውስጥህ ካለው ሀይል ጋር እንዴት እንደምትገናኝ፤
- አግኝቸዋለሁ ከምትለው የበለጠ ፍቅር፣ የበለጠ እምነትንና የበለጠ እርካታን እንዴት እንደምትፈጥር፤

- ህይወትህን ከቀድሞው በተሻለ ሁኔታ እየተቆጣጠርከውና እየመራኸው ባለበት ወቅት በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ካላቸው ሰዎች በኩል የሚገጥምህን ፈተና እንዴት እንደምታስተናግድ፤
- ህልምህን እንዴት እውን እንደምታደርግና ራስህን አላማና ትርጉም ያለው ህይወት የሚመራ ሰው አድርገህ እንደምትመለከት ትማራለህ።

መፅሀፉን በምታነብበት ወቅት ስለ እኔ ይናገራሉ ብለህ የምታስባቸውንና የሚኮረኩሩህን አረፍተ ነገሮች አስምርባቸው። በኋላ ላይ በጣም አስፈላጊ የሆኑትንና በህይወትህ ውስጥ የሚያጋጥሙህን አዳዲስ ሁኔታዎችን ለማስተናገድ የሚያግዙህን ክፍሎች በቀላሉ ለማግኘት ይረዳሀል። በባህርይህ ውስጥ አዳዲስ ፅንሰሀሳቦችን አካተህ ለማዋሀድ በጣም ከባድ ነው። ፈታኝ የሆነ ራስን የማጠናከር ስራን ይጠይቃል። ስለዚህ በመፅሀፉ ላይ የተሰጡትን ልምምዶች ለመስራት ራስህን ቃል አስገባ፣አዘጋጅ! የመሻሻልህና ለውጥ የማምጣትህ ደረጃና ፍጥነት የሚወሰነው በጥረትህና በንቃት ለመሳተፍ ፈቃደኛ በሆንከበት መጠን ነው። እንዲሁም ጠንክረህ በልምምዱ በተሣተፍክ ቁጥር የበለጠ ደስታን ታገኛለህ። እያንዳንዱን ትናንሽ እርምጃ በተራመድክ ቁጥር በምታገኘው እርካታ ትደነቃለህ ፣ትደስታለህም።

የሚሰማህ በራስ ያለመተማመን ስሜት በየትኛውም ደረጃ ላይ ሊገኝ ይችላል። ከፊል አንተነትህ ግን በውስጥህ የታመቁና ከታፈኑበት መውጣት የሚሹ ብዙ ድንቅ የሆኑ ነገሮች እንዳሉ ያውቃል።ስለዚህ በውስጥህ ተከርችምባቸው ለሚገኙት ለሀይልና ፍቅር በሩን የመክፈቻው ትክክለኛ ወቅት አሁን ነው።

አንድ

የምትፈራው ምንድነው? ለምን?

ለአንድ ክፍል ስለ ፍርሀት ትምህርት ልሰጥ ነው:: ተማሪዎቹ አዲስ ናቸው:: ገና አልገቡም፣ ክፍሉ ባዶ ነው:: እኔም እስኪመጡ እየጠበቅኩ ነው:: ሳስተምር ይፈጠርብኝ የነበረው መደናገጥ ከተወኝ ብዙ ጊዜ ሆኖታል:: የማልደነግጠው ርእሱን በተደጋጋሚ ስላስተማርኩት ብቻ አይደለም:: ተማሪዎቼን የማውቃቸው ገና ሳላገኛቸው ስለነበረም ጭምር ነበር:: ሁሉም አንድ ናቸው:: የቻሉትን ያህል የሚሞክሩና በብቃት መሞከራቸውን እርግጠኞች የማይሆኑ ተማሪዎች::

ተማሪዎቹ ወደ ክፍል ሲገቡ ያለው ውጥረት ይሰማኛል:: ቦታ ጠፍቶ በመሀከላቸው ያሉት መቀመጫዎች መሞላት እስከሚናርባቸው ድረስ በተቻላቸው መጠን አንዳቸው ከአንዳቸው ርቀው ይቀመጣሉ::አይነጋገሩም:: በዝምታ፣ ተረብሸውና ተደናግጠው በተስፋ እየጠበቁ ቁጭ ይላሉ:: ህይወታቸውን በፈለጉት መንገድ ለመምራት አለመቻላቸውን ለማመን ያስቻላቸውን ወኔአቸውን አደንቀዋለሁ:: በዚህ ድፍረታቸውም እወዳቸዋለሁ:: በዚህ ክፍል ውስጥ መገኘታቸው ለችግራቸው አንድ መፍትሔ ለመስጠት እርምጃ ለመውሰድ ዝግጁ መሆናቸውን ነው የሚያሳየው::

በክፍሉ ውስጥ እየተዘዋወርኩ እያንዳንዳቸውን በህይወታቸው ውስጥ የገጠሟቸውን አስቸጋሪ ሁኔታዎች እንዲነግሩን በመጠየቅ ትምህርቱን እጀምራለሁ:: እስቲ እንስማው

ዶን ፦ ለአስራ አራት አመታት ሲሰራበት የቆየውን ሙያ በመቀየር አርቲስት ሆኖ ህልሙን ለማሳካት ይፈልጋል::

ሜሪ፦ ተዋናይ ነች:: የችሎታ መመዘኛ ፈተና ሲሰጥ ቀርባ ለመፈተንና ችሎታዋን ላለማስፈተሽ የተለያዩ ምክንያቶችን ትፈጥራለች::

ምክንያቶቹን ለምን እንደምትፈጥርና ለፈተና ቀርባ ችሎታዋን ለምን እንደማታሣይ ማወቅ ትፈልጋለች::

ሳራ፦ የአስራ አምስት አመት ትዳሯን መፍታት ትፈልጋለች::

ቴዲ፦ ገና ሰላሣ ሁለት አመቱ ነው::እርጅናን ይፈራል:: ከዚህ ፍርሀቱ የሚገላገልበትን መንገድ ነው የሚፈልገው::

ጂን፦ ታዋቂ ሴት ነች::ሀኪሟ ቀጥተኛ መልስ አይሰጣትም::እንደ ህፃን ያያታል:: ልትጋፈጠው ትፈልጋለች::

ፖቲ፦ ንግዷን ማስፋፋት ትፈልጋለች:: ለዚህ አስፈላጊ የሆነውን ርምጃ መውሰድ ግን አልቻለችም::

ርብቃ፦ ባለቤቷን በተመለከተ የሚረብሿትን አንዳንድ ነገሮች አሉ:: እነዚህን ጉዳዮች አንስታ ፊት ለፊት ልታናግረው ትፈልጋለች::

ኬቪን፦ ተቀባይነትን አላገኝም ብሎ ስለሚፈራ የሚወዳትን ሴት ለመጠየቅ ተቸግሯል:: ከዚህ ፍርሀቱ ለመገላገል ይፈልጋል::

ላውራ፦ ማንኛውም ሰው በህይወቱ ውስጥ ሊያገኛቸው የሚመኛቸው ነገሮች ሁሉ እያሏት ለምን ደስተኛ መሆን እንዳልቻለች ማወቅ ትፈልጋለች::

ሪቻርድ፦ ጡረታ ወጥቷል:: ከእንግዲህ ጥቅም የማይሰጥ ሰው እንደሆነ ነው የሚሰማው:: ሊያበቃልኝ ነው የሚል ፍርሀት አለው::

የእያንዳንዱ ሰው ታሪክ ተሰምቶ እስኪገባደድ ድረስ እንዲህ እንዲህ እያለ ይቀጥላል:: ክፍሉን እየተዟዟርኩ ተማሪዎቼን ታሪካቸውን በምጠይቅበት ጊዜ የሚፈጠረው ሁኔታ ሁልጊዜም ያስደንቀኛል:: እያንዳንዱ ሰው ስሜቱን ከልቡ ሲያጋራ የክፍሉ ሁኔታ ሙሉ በሙሉ ይለወጣል:: የነበረው ውጥረት በፍጥነት እየረገበ ይመጣና በእያንዳንዱ ሰው ላይ የእፎይታና የግልግል ስሜት ይታያል::

በዚህ ወቅት በመጀመሪያ፣ የሚፈሩት እነሱ ብቻ እንዳልሆኑ ተማሪዎቹ ይገነዘባሉ። ሁለተኛ፣ ሰዎች ግልፅ ሆነውና ከልባቸው ስሜታቸውን ሲያጋሩ ማራኪ መሆናቸውን መመልከት ይጀምራሉ። ገና የመጨረሻው ሰው ሳይናገር ክፍሉን የወዳጅነትና የአጋርነት ስሜት ይሞላዋል። ከዚህ በኋላ እንግዶች አይሆኑም።

የተማሪዎቹ የህይወት ልምድና ችግራቸው በጣም የተለያየ ቢሆንም እንኳን የእያንዳንዳቸውን ታሪክ የሸፈነው ሽፋን ተገልጦ ችግራቸውን ለመፍታት ጥረታቸውን ሲጀምሩና ስሜታቸውን የሚነካ ሁኔታ ሲፈጠር ጊዜ አይፈጅም። ሁሉንም አንድ የሚያደርጋቸው እውነትን መፍራታቸው ነው። ፍርሀት ህይወትን ሊቀምሷት በሚፈልጉበት መንገድ እንዳይቀምሷት እግዶ መያዙ ነው አንድ የሚያደርጋቸው።

ከላይ ያየነው ሁኔታ ስለ ፍርሀት በማስተምርባቸው ክፍሎች ውስጥ ሁሉ ተደጋግሞ ይከሰታል። እዚህ ላይ አንድ ኮርስ እንዴት በነዚህ ሁሉ ተማሪዎች የተገለፁትን የፍርሀት አይነቶች አቅፎ ሊያስተናግድ ይችላል? ፍላጎታቸዉ በጣም ይለያያል የሚለው ሀሳብ ሊያስገርምህ ይችላል። እውነት ነዉ። የእያንዳንዳቸውን (እንዲያውም የሁሉንም ሰው ማለት እንችላለን) ፍርሀት መሰረታዊ ምክንያት ጠለቅ ብለን ገብተን በመመርመር እስከንመለከት ድረስ የፍርሀት አይነቶች የተለያዩ መስለው ይታያሉ።

ፍርሀት በሶስት ደረጃዎች ተከፍሎ ሊታይ ይችላል። የመጀመሪያው የፍርሀት ውጫዊው ገፅታው (ሽፋኑ) ነው። ከላይ የተዘረዘሩት ፍርሀቶች አይነት። ይህ የመጀመሪያ ደረጃ ፍርሀት እንደገና በሁለት ይከፈላል። «ሊከሰቱ የሚችሉ ወይም መከሰታቸው የማይቀር» ሁነቶችና «እርምጃ መወሰድን የሚጠይቁ» ሁነቶች። እነዚህ የፍርሀት አይነቶች በከፊል ከታች ተዘርዝረዋል፡

ሊከሰቱ የሚችሉ ወይም መከሰታቸው የማይቀር ሁኔታዎች

- እርጅና
- እካል ጉዳተኛ መሆን
- ጡረታ መውጣት
- ብቸኝነት
- የልጆች የራሣቸውን ኑሮ መስርቶ ከወላጆች ቤት መውጣት
- የተፈጥሮ አደጋዎች
- የገንዘብ ዋስትና ማጣት
- ለውጥ
- ሞት
- ጦርነት
- ህመም
- የሚወዱትን ማጣት
- አደጋ
- ተገዶ መደፈር

እርምጃ መውሰድን የሚጠይቁ ሁኔታዎች

እንደገና ወደ ትምህርት ቤት መግባት

ውሳኔ መወሰን

ሞያን መቀየር

ጓደኛ ማፍራት

የፍቅር ግንኙነት መጀመር ወይም ማቋረጥ

ስልክ የመጠቀም

በሙሉ ልብ የሚሰማን ስሜትወይም የሚያምኑበትን መግለጽ

ክብደት መቀነስ

ለቃለ መጠይቅ መቅረብ

መኪና መንዳት

በህዝብ ፊት መናገር

ስህተት መስራት

የጠበቀ ጓደኝነትን መፍጠር

በዚህ ዝርዝር ላይ የምታክላቸው ጥቂት ነገሮች ይኖሩህ ይሆናል:: ከላይ እንደጠቀስኩት የእንትን የፍርሀት አይነቶች «ከነዚህ ጥቂቶቹ» እንዲያውም «ሁሉም» ናቸው ብለህ ለራስህ ብትነግረው ብቸኛው ሰው አትሆንም:: ለዚህም ምክንያት አለው:: አንዱ የፍርሀት ችሎታ እያዋዛ ሳናውቀው ቀስ በቀስ ወደ ህይወታችን የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ ዘልቆ የመግባት ችሎታው ነው:: ለምሳሌ አዳዲስ ወዳጆችን ማፍራቱን የምትፈራ ከሆን ወደ ግብዣ ቦታዎች መሔድ፣ የፍቅር ግንኙነት መፍጠር፣ ለሥራ ማመልከት . . . . ወዘተ የመሣሠሉትን ነገሮች ትፈራለህ ብሎ መናገር ይቻላል:: ምክንያታዊም ይሆናል:: ከመጀመሪያው ደረጃ ፍርሀት በጣም የተለየ የሆነውን ሁለተኛ ደረጃውን ፍርሀት ስትመለከት ይህ ግልፅ ይሆናል::

ሁለተኛ ደረጃው ፍርሀት ሁኔታዎችን የሚመለከት የፍርሀት አይነት አይደለም:: ይህኛው የፍርሀት አይነት በራስ ላይ ባለ አመለካከት ላይ የሚንፀባረቅ ነው::

<u>ደረጃ ሁለት ፍርሀቶች</u>

ተቀባይነት ማጣት

ስኬት

ሽንፈት

ለአደጋ ተጋላጭነት

በሰዎች መጭበርበር

ራስን መርዳት አለመቻል

አለመስማማት

ክበሬታን ማጣት

የደረጃ ሁለት ፍርሀቶች ከውጫዊ ሁኔታዎች ይልቅስ ከውስጣዊው አእምሮአዊ ሁኔታችን ጋር የሚያያዙ ናቸው:: ስለራስህ የሚሰማህ እንተንትህን የመረዳት ስሜትና ያለህበትን ውጫዊውን አለም ለማስተናገድ ያለህን ብቃት የሚያንፀባርቁ ናቸው ሁለተኛ ደረጃ ፍርሀቶች:: ሁለተኛ ደረጃ ፍርሀቶች ለምን ሁሉን አቀፍ ፍርሀት እንደሚያነግሱብህ የሚቀጥለው ማብራሪያ ግልፅ ያደርግልሀል:: ተቀባይነት አላገኝም ብለህ የምትፈራ ከሆን ይህ ፍርሀት የህይወትህን ሁሉንም ክፍሎች ያቃውሣቸዋል:: ከጓደኞችህ፣ ከፍቅር ጓደኛህ ጋር ያለህን ግንኙነት፣ ለሥራ ቃለ መጠይቅ መቅረብን . . . ወዘተ ሁሉ ያቃውሣቸዋል:: የትም ይሁን የት ተቀባይነት ማጣት፣ ተቀባይነት ማጣት ነው:: ስለዚህ ራስህን ሰዎች አይቀበሉኝም ብለህ ከፈራህ ራስህን መከላከል ትጀምርና በጣም ቁጥብ ትሆናለህ::ራስህንም ከብዙ ነገሮች ትገድባለህ:: ራስህን በዙርያህ ካለው አለም ታገላለህ:: የደረጃ ሁለት ፍርሀት ዝርዝሮችን እንደገና ብትመለከት አንዱ በሌሎቹ የህይወት ክፍሎችህ ላይ እንዴት ተፅእኖ እንደሚያሳድር ትገነዘባለህ::

ደረጃ ሶስት ፍርሀት ወደ አንድ መሰረታዊ እውነታ ይጠቃለላል:: ይህኛው አይነት ፍርሀት እንዳትንቀሳቀስ ቀፍድዶ የሚይዝህ ከባዱ የፍርሀት አይነት ነው:: ልትረዳው ተዘጋጅተሀል?

ደረጃ ሶስት ፍርሀት

ልቋቋመው አልችልም!

«ይኸው ነው? ይህ መሰረታዊ ነገር ነው?» ብለህ ትጠይቅ ይሆናል:: እንዲህ የቀለለ መሆኑ ትንሽ ተስፋ እንደሚያስቆርጥህና ከዚህ የበለጠ ሊያስገርምህ የሚችል ሀሣብ ትጠብቅ እንደነበር አውቃለሁ::

ከእያንዳንዱ ፍርሀትህ በስተጀርባ ያለው መሰረታዊው እውነታ ህይወት የምትሰጥህን ማንኛውም ፈታኝ ሁኔታ ልቋቋመው አልችልም የሚለው ፍርሀትህ ነው::

እስቲ ይህን ሆሣብ በዝርዝር እንመልከት:: የመጀመሪያው ደረጃ ፍርሀቶች እንዲህ ይተረጎማሉ::

ህመምን፣ ስህተት መስራትን፣ ከስራ መባረርን፣ እርጅናን፣ ብቸኝነትን፣ መታለልን፣

ፍቅረኛዬን ማጣትን፣ የገንዘብ እጦትን . . . . ወዘተ መቋቋም አልችልም::

የደረጃ ሁለት ፍርሀቶች ደግሞ እንዲህ ይተረጎማሉ::

ስኬት የሚያመጣውን ሀላፊነት መሸከም አልችልም

ሽንፈትን መቋቋም አልችልም

ተቀባይነት ማጣትን መቋቋም አልችልም

ስለዚህ የደረጃ ሶስት ፍርሀት በቀላል ቋንቋ ሲነገር «መቋቋም አልችልም!» ማለት ነው:: እውነታው በህይወት ጉዞ ላይ የገጠመህን ፈታኝ ሁኔታ ሁሉ መቋቋም እንደምትችል ካወቅክ ምን የምትፈራው ነገር ይኖርሀል?የሚለው ሲሆን መልሱ ደግሞ ምንም! የሚለው ነው:: ከእሁኑ በደስታ እንደማትቦርቅ አውቃለሁ::ቢሆንም በጣም ታላቅ የሆነ የምስራች ነው ያሰማሁህና እመነኝ! አሁን የነገርኩህ ከአንተ ውጭ የሆነውን ውጫዊውን አለም መቆጣጠር ሳያስፈልግህ ፍርሀቶችህን ሙሉ በሙሉ መቆጣጠር ትችላለህ ብዬ ነው:: መቸም ይሔ ታላቅ እፎይታ የሚሰጥህ የምስራች መሆን አለበት:: ከእንግዲህ ፍቅረኛህ፣ጓደኛህ፣ልጆችህ፣ወይም አለቃህ የሚያደርጓቸውን ድርጊቶች መቆጣጠር አይኖርብህም:: በቃለ መጠይቅ ወቅት ያለውን ሁኔታ፣ ገንዘብህን፣ የስራ ቦታህን አዲሱ ምያህንም መቆጣጠር አይኖርብህም::

ፍርሀትህን ለማጥፋት ማድረግ የሚገባህ አንድ ነገር ብቻ ነው:: በችሎታህና በራስ መተማመንህን እያዳበርክ መምጣትና በጉዞህ ላይ የሚገጥምህን ሁሉ መቋቋም::

ይህን ነጥብ ደጋግሜ የማነሣው በጣም ወሳኝ ነጥብ በመሆኑ ነው:: ከዚህ በኋላ ፍርሀት በተሰማህ ቁጥር የፈራኸው ስለ ራስህ ጥሩ ስሜት ስላልተሰማህና በችሎታህ ስላልተማመንክ ብቻ እንደሆነ ራስህን አስታውሰው:: ከዚያ ስለ ራስህ የሚሰማህን ስሜት ከፍተኛ ለማድረግ በዚህ መፅሐፍ ውስጥ ከተሰጡት መርጃ ዘዴዎች ውስጥ አንዱን ወይንም ከዚያ በላይ የሆኑትን መጠቀምህን ቀጥል:: የምትተገብራቸው ነገሮችና ያሉብህ ሀላፊነቶች በግልፅ ተነድፈውልሀልና ግራ አትጋባም::

በራሣችን ላይ የሚኖረን እምነት እናሣ የሚሆንበትን ምክንያት እንዳብራራ ብዙ ጊዜ እጠየቅ ነበር:: የዚህን ጥያቄ መልስእሁንም ቢሆን በእርግጠኝነት አላውቀውም:: ያም ሆኖ አንዳንዱን ፍርሀት የምንፈራው በደመነፍስ መሆኑንና የዚህ አይነቱ ፍርሀት ጤናማና ከችግር ለመውጣት የሚያስችለን መሆኑን አውቃለሁ:: የተቀሩት የፍርሀት አይነቶች ደግሞ ራሣችንን ከእድገት ሒደት ገትተው የሚያስቀሩንና ጉዞአችንን የሚያደናቅፉ ተገቢ ያልሆኑና አውዳሚ ፍርሀቶች ናቸው:: ምናልባትም ለነዚህ አይነቶቹ ፍርሀቶች መከሰት ተጠያቂዎቹ ራሣችን ልንሆን እንችላለን::

አንድ እናት ልጇን ወደ ትምህርት ቤት ስትልክ «ልጄ! የቻልከውን ያህል ድፍረት የሚጠይቁ ነገሮችን ሞክር::» ብላ ስትሸኝ ሰምቼ አላውቅም:: ለልጇ የምትነግረው «ፍቅሬ ተጠንቀቅ!» ብላ ነው:: ይሔ «ተጠንቀቅ» የሚለው ቃል ሁለት አይነት ትርጉም ያዘለ መልእክት አለው:: «ይህ አለም በጣም አደገኛ ነው . . . . » እናም . . . «ልትቋቋመው አትችልም:: » የሚለው ትርጉም ይሆንና እማማ በእውነት ልትናገረው የምትፈልገው ነገር ግን «አንድ ነገር ብትሆን ልቋቋመው አልችልም!» የሚለውን ፍርሀቷን ነው:: ይህ ነገር ይታይሀል? እያስተላለፈች ያለው መልእክት ሊገጥማት የሚችለውን አደጋ መቋቋም መቻሏን እርግጠኛ አለመሆኗንና ራሷን አለማመኗን ነው::

ትንሽ ልጅ ሣለሁ ባለ ሁለት ጎማ ብስክሌት እንዲኖረኝ እፈልግ እንደነበር አስታውሳለሁ።እናቴ ብስክሌቱን ለመግዛት ፈቃደኛ አልነበረችም። እንድትገዛልኝ ስለምናት ሁሌም ትመልስልኝ የነበረው አንድ መልስ ብቻ ነበር። «ልጄ በጣም እወድሻለሁ። ምንም አይነት አደጋ እንዲደርስብሽ አልፈልግም» የሚል መልስ ይሔንን መልስ እረዳውና እተረጉመው የነበረው «ባለ ሁለት ጎማ ብስክሌት ለመጋለብ ብቃት የለሽም።» እንደምትለኝ አድርጌ ነበር። እድሜዬ እየገፋና እየበሰልኩ ስመጣ ግን እናቴ «አንድ ነገር ብትሆኚ ህይወቴ ምስቅልቅሉ ይወጣል፣መከራውን ልቋቋመው አልችልም!» ማለቷ እንደነበረ ተገንዝቤአለሁ።

ልጇን በተቻላት ሁሉ ከአደጋ ለመጠበቅ ትጥር የነበረችው ይህች እናቴ በቅርቡ ከባድ የቀዶ ጥገና ህክምና ከተደረገላት በኋላ በፅኑ ህሙማን እንክብካቤ ክፍል ውስጥ ተኝታ ነበር። በአፍንጫዋና በጉሮሮዋ የላስቲክ ቱቦዎች ተተክለዋል። ሰዓት እንደደረሰና ከክፍሏ መውጣት እንደሚኖርብኝ ሲነገረኝ ትስማኝ አትስማኝ ባላውቅም እንደምወዳትና ተመልሼ እንደምመጣ በጆሮዋ ሹክ ብያት መውጣት ጀመርኩ። ወደ በሩ እየሔድኩ ሣለሁ ብዙም በማይሰማ የደከመ ድምፅ ስታናግረኝ ሰማሁ። ምን ያለችኝ ይመስልሀል? ገምት እስቲ! «ተጠንቀቂ!» ከተሰጣት የማደንዘዥ መድሀኒት ሳትነቃ እንኳን ከክፉ ነገርና ከመዓት እንድጠነቀቅ ነበር የምትገስፀኝ።በዚህ ስጋቷ እናቴ ብዙ ዎችን እናቶች እንደምትወክል አውቃለሁ። በቤተሰቦቻችን በአእምሮአችን ውስጥ የተጠቀጠቀውን የ«ተጠንቀቅ» ብዛት ስናስበው ከቤታችን ለመውጣት መቻላችን እራሱ አስገራሚ ነገር ነው የሚሆነው።

የፍርሀታችን ምክንያት ከዚህ ግልፅ ከሆነውና ከፍርሀታችን ጋር ከሚቆራኘው ምክንያት ፍፁም የተለየም ሊሆን ይችላል። ግን፣ ራሳችንን መጠራጠራችንና በራስ የመተማመን መንፈስ የማጣታችን ምክንያቶች ለውጥ ያመጡ ይመስልሀል? እኔ ለውጥ ያመጣሉ ብዬ አላምንም። የኔ ተግባር በአእምሮአችን ውስጥ የሚፈጠሩ ችግሮች ለምንና እንዴት እንደተፈጠሩ መተንተን አይደለም።ብዙውን ግዜ የአሉታዊ አመለካከቶችን ትክክለኛ የሆነ

መነሻቸውን ማወቅ አይቻልም። ብናውቃቸውም እንኳን ማወቃችን ብቻ ሁኔታዎችን ላይለውጣቸው ይችላል። አንድ ነገር የሚረብሽህ ከሆነ ከዚያው ካለህበት ሁኔታ ላይ ተነስተህ ሁኔታውን ለመለወጥ አስፈላጊ የሆኑ እርምጃዎች መውሰድ እንዳለብህ አምንበታለሁ።

ይህን ስታደርግ ከህይወት የምትፈልገውን ለማግኘት የምታደርገውን ጥረት በራስ ያለመተማመን አባዜህ ገድቦ የመያዙን እውነታ መጥላትህን በእርግጠኝነት ታውቃለህ። ይህን እውነት ማወቅህ ደግሞ መለወጥ በሚያስፈልግህ ነገር ላይ በመስታወት ላይ እንደሚንፀባረቅ ምስል ፍንጥቅ ያለ ግልፅ የመፍትሔ ሀሣብ ይፈጥርልሀል። ለምንድነው? እያልክ በመጨነትና በመገረም ጉልበትህንና ሀይልህን ማዳከም የለብህም። ለውጥ የለውም። ዋናው ታላቁና ወሳኙ ነገር ምንም ያጋጥምህ ምን ማንኛውንም ፈተና ልቋቋመው እችላለሁ ማለት እስከትችል ድረስ በራስ የመተማመን ችሎታህን ማጎልበት መጀመርህ ነው።

ይህን የሚጠራጠሩቱ ‹‹ኦሆ! እንዴት ነው ሰዉ የሰውነትን ሽባ መሆን ፣መራመድና መንቀሳቀስ አለመቻልን የሚቋቋመው?የልጅን ሞት እንዴት ነዉ መቋቋም የሚቻለዉ? ካንሰርንስ?›› እያሉ ሲጠይቁ ይሰማኛል። ጥርጣሬአቸው ይገባኛል። በአንድ ወቅት እኔም እራሴ እንደ እነሱው ተጠራጣሪ የነበርኩ መሆኔን አትርሣ። ማንበብህን ቀጥልና መፅሀፉ ሁሉን ይንገርህ። በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተጠቆሙትን ዘዴዎች ሁሉ በመጠቀም ለራስህ የአሸናፊነት እድሉን ስጠው። እንደዚያ በምታደርግበት ወቅት በራስ የመተማመን ችሎታህ ወደ ከፍተኛው ደረጃ እየተጠጋ መምጣቱን ትመለከታለህ። ውሎ አድሮም በጉዞህ ላይ የሚገጥምህን ማንኛውንም አስቸጋሪ ሁኔታ መቋቋም እንደምትችል ትገነዘባለህ። እነዚህን ሁለት ቃላት በፍፁም ከአእምሮህ ውስጥ አታውጣቸው። ምናልባትም ከሰማሀቸው ቃላት ሁሉ በጣም አስፈላጊ የሆኑ ቃላት ናቸው። ልቋቋመው እችላለሁ!

ሁለት

ልታስወግደው አትችልም?

ጃኔት አሁንም ፍርሀቷ ጥሏት እስኪሔድ እየጠበቀች ነዉ:: ልጆቿ ትምህርት ከጀመሩ በኋላ ኮሌጅ ገብታ ትምህርቷን ለመከታተል ዘወትር እንዳቀደች ነው:: ትንሿ ልጇ የአንደኛ ክፍል ትምህርቷን ከጀመረች እንኳን አራት አመት እንደሆናት ያስተዋለችው ግን አሁን ነው:: ከዚያን ግዜ ወዲህ አዳዲስ ሀሣቦች ብቅ ብቅ ብለዋል::

«ልጆቼ ከትምህርት ቤት ሲመለሱ እቤት እንዲያገኙኝ እፈልጋለሁ::»

«ባለቤቴ ችላ ያልኩት ይመስለዋል::»

«ለኮሌጅ ከፍያ የሚሆን ገንዘብ የለንም::»

በርግጥ አንዳንድ መሟላት የሚገባቸው ነገሮች የሚሟሉበትን መንገድ መፈለግ አስፈላጊ መሆኑ እዉነት ነው:: ጃኔት ኮሌጅ ላለመግባት የምታመነታበት ምክንያት ግን ይህ አይደለም:: ባለቤቷ በሚችለው ሁሉ ሊረዳት ፈቃደኛ ነዉ:: መቁነጥነጧና እረፍት ማጣቷ አሳስቦታል:: ስለዚህ የፋሽን ዲዛይነርነት ህልሟን እንድታሳካ ዘወትር ያበረታታታል::

ጃኔት በአካባቢዋ ወዳለ ኮሌጅ ደውላ ቃለመጠይቅ ለማድረግ ቀጠሮ እንዲይዙላት ለመጠየቅ ባሰበች ቁጥር አንድ የማታውቀው ነገር እንዳትደውል ያደርጋታል::

«እንደአሁኑ ባልፈራሁበት ጊዜ እደውላለሁ::»፣«ትንሽ ሻል ያለ ስሜት ሲሰማኝ እደውላለሁ::» እያለች ትተወዋለች:: በዚህ ሁኔታዋ ስልኩን ለመደወል ምናልባት በጣም ረዘም ያለ ጊዜ ይፈጅባታል:: ችግሩ የምታስበው ሀሣብ መምታታቱ ላይ ነው:: ትምህርቷን ላለመጀመር የምትሰጠው ሰበብ ወዲያውኑ ሽንፈትን ያቅድላታል:: ይህን የተሣሣተ አስተሣሠቧን

እንድትገነዘበው እስካልተደረገ ድረስ የሚያሰናክላትን ፍርሀት ማስወገድና መገላገል አትችልም:: እሷ የፈራችውን ትምህርት እየተማሩ ላሉት ሰዎች ግልፅ የሆነላቸው እውነት ለእሷ አልታያትም::

እኔም ብሆን የፈራሁትን ተግባር የሚከውኑ ሰዎች ግልፅ የሆነላቸውን እውነት ለማየት እስከገደድ ድረስ አላየሁትም ነበር:: በትዳር ላይ እያለሁ እንደ ህፃን ልጅ ነበርኩ:: የህይወት እንቅስቃሴዎቼን በሙሉ ባለቤቴ እንዲቆጣጠራቸው ፈቅጄለት ነበር:: ከተፋታን በኋላ ግን ምርጫ አልነበረኝምና ማድረግ የሚገባኝን ሁሉ ራሴ መከወን ጀመርኩ:: ትናንሽ ነገሮችን-የተበላሹ የቤት ውስጥ መገልገያዎችን መጠገን አይነት-መከወኑ ከፍተኛ ደስታን ይሰጠኝ ጀመር:: ብቸኛ ከሆንኩ በኋላ ለመጀመሪያ ግዜ እንግዶችን በቤቴ እራት የጋበዝኩበት ቀን ታሪካዊ ቀን ሆኖልኝ ነበረ:: ለመንገድ ስነሳ ለጉዞ የሚያስፈልገኝን ሁሉ ያለ ወንድ እርዳታ ማዘጋጀት የቻልኩበት እለትም ሳከብረው የሚገባ የደስታ ቀን ሆኖልኝ ነበር::

ጉዳዮቼን እራሴው መከወን ስጀምር ብቅ ብቅ እያለ የመጣውን በራስ የመተማመን መንፈስን ጣእም እየቀመስኩ መምጣት ጀመርኩ:: በርግጥ ሙሉ በሙሉ ተመችቶኝ ነበር ማለቴ አይደለም:: ብዙዎቹ ነገሮች ፍፁም አይመቹም ነበር:: መሔድ እየተማረች ያለችና በየግዜው የምትወድቅ ህፃን ልጅ የሆንኩ መስሎ ነበር የሚሰማኝ:: በእያንዳንዱ ትናንሽ እርምጃዬ ወቅት - ቀስ በቀስም ቢሆን- ህይወቴን መምራት እንደምችል እርግጠኛ እየሆንኩ መጣሁ::

በራስ የመተማመን መንፈሴ እየጎለበተ ሲመጣ ፍርሀቴ ይተወኛል እያልኩ መጠበቅ ጀመርኩ:: ይሁንና ወደ አዳዲስ ሁኔታዎች ውስጥ በገባሁና ከአሁን በፊት ያልሞከርኩዋቸውን ነገሮች ለመከወን በሞከርኩ ቁጥር በራሴ ላይ እምነት ማጣቴና መፍራቴ አልቀረም:: «ደህና» አልኩኝ ለራሴ:: «አዳዲስ ሁኔታዎችን ተጋፈጫቸው:: ሞክረሽው የማታውቂውን ነገር ሞክሪ:: የኋላ

ኋላ ፍርሀቱ ይለቅሻል።» ፍርሀቱ ግን ሊለቀኝ አልቻለም። አንድ ቀን በድንገት በአእምሮዬ ውስጥ የሚከተለው እውነታ ፍንትው ብሎ ብቅ አለ።

እውነት አንድ

ማደጌና መብሰሌ እስከቀጠለ ድረስ ፍርሀት አይለቀኝም

ወደ ዉጫዊው አለም በድፍረት እስከገባሁ፣ ችሎታዬንና እውቀቴን ያለማቋረጥ እስካዳበርኩ፣ ህልሜን እውን ለማድረግ አዳዲስና አስጊ የሆኑ ሁኔታዎችን በድፍረት እስከተጋፈጥኩ ድረስ መፍራቴ የማይቀር ነው። ምን አይነት ዉብ የሆነና ያልታሰበ ምልከታ ነበር? እንደ ጃኔትና ይህንን መፅሀፍ እንደምታነቡት ብዙዎቻችሁ ሁሉ እኔም አዳዲስ ሁኔታዎችን ከመጋፈጤ በፊት ፍርሀቴ ጥሎኝ እንዲሔድ እጠብቅ ነበር። «ፍርሀቴ ሲጠፋልኝ . . . . ከዚያ!» ነበር ሁሌም የምለው። የ«ይህ ሲሆን . . . . ያኔ» ን ጨዋታ በህይወቴ ውስጥ ብዙ ጊዜ ተጫውቸዋለሁ ። ግን በፍፁም አልሰራልኝም።

ምናልባት አሁንም በደስታ አልዘለልክ ይሆናል። ይህ ግልፅ የሆነ እውነታ ለመስማት የፈለግከው እውቀታ እንዳልሆነ እገነዘባለሁ። እንደ እኔ ተማሪዎች ከሆንክ እስተዋይና ብልህ የሆኑት የኔዎቹ ቃላት ፍርሀትህ ለቆህ እንዲሔድ እንደሚያደርጉ ተስፋ ታደርጋለህ። ሁኔታዎች በዚህ መንገድ እንደማይሰሩ ስነግርህ ግን በጣም ነው የማዝነው። በሌላው ጎኑ የሰማኸውን እውነት ተስፋ የሚያስቆርጥ አድርገህ አታስበው። ከእንግዲህ ፍርሀትህን ለማስወገድ በጣም ጠንክረህ መስራት ስለማይኖርብህ እፎይታን የሚችርህ እንደሆነ ተመልከተው። ፍርሀትህ ጥሎህ አይሔድም፣ አይተውህም። ያም ቢሆን አትስጋ። በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን ልምምዶች በመስራት በራስ የመተማመን መንፈስህን እያዳበርክ ስትመጣ ከፍርሀት ጋር ያለህ ግንኙነት በአስገራሚ ሁኔታ ይቀየራል።

እውነታ አንድን ተገንዝቤ ብዙም ሳልቆይ ለእድገቴ ከፍተኛ አስተዋፅኦ ያበረከተውን በጣም ወሳኝ የሆነ ሌላ እውነታን አገኘሁ።

እውነታ ሁለት

ፍርሀትን ማስወገጃ ብቸኛው መንገድ ፍርሀትን ተጋፍጦ የፈሩትን ማድረግ ብቻ ነው።

ከእውነታ አንድ ጋር የሚቃረን ይመስላል። አይቃረንም። እፈራው የነበረውን ነገር ስጋፈጠውና ሳደርገው ፍርሀቴ ይሟሸሻል፣ ይጠፋል። ፍርሀቱ ከመጥፋቱ በፊት ቀድሞ የሚመጣው የፈሩትን ነገር ማድረጉ ነው።

ይህንን ሀሣብ ለዶክትሬት ዲግሪዬ በማጠናበት ወቅት ያጋጠመኝን አጋጣሚ በማንሳት አብራራለሁ። ያ ወቅት በእድሜዬ ከተማሪዎቼ ብዙም የማልበልጥና በማስተምረውም ትምህርት ላይ የነበረኝ ችሎታ እጠራጣሪ የነበረበት ጊዜ ነበር።እንዳስተምር የተሰጠኝ የአረጋዊነት ስነልቦና የሚል ኮርስ ነበር። የመጀመሪያውን ክፍል እጠባበቅ የነበረው በከፍተኛ ፍርሀት ነበረ። ከዚያን ቀደም ብለዉ በነበሩት ሶስት ቀናት ሆዴ በፍርሀት ሲሸበር ቆየ። የአንድ ሰአት ትምህርት ለማስተማር ለስምንት ሰአታት በቂ የሆነ ዝግጅት አደረግኩ። ለሶስት ክፍለ ጊዜ የሚበቃ ማስታወሻ ፃፍኩ። ሆኖም ይህ ሁሉ ስራ ፍርሀቴን አላስወገደልኝም። በመጨረሻም ለመጀመሪያ ጊዜ ክፍል የምገባበት ቀን ሲደርስ እንገቴ ወደሚቀላበት ቦታ የተላኩ መሰሉ ተሰማኝ። ተማሪዎቼ ፊት ስቆም ልቤ በሀይል መደብደብ ጀመረች። ጉልበቴ ራደ። ብቻ የዛን እለቱን ክፍል እንደምንም አሳር በልቼ እጠናቀቅኩ። የሚቀጥለውንም ክፍል በደስታ አልነበረም የጠበቅኩት።

ምስጋና ይግባውና በሁለተኛው ክፍለ ጊዜ ሁኔታው ትንሽ ቀለል አለ። (እንዲያ ባይሆን ኖሮ ለአንዴም ለሁሌም ማስተማር አቆም ነበር።) በክፍሉ ውስጥ ያሉትን ተማሪዎች መልክ መለየትና የአንዳንዶቹንም ስም ማስታወስ ቻልኩ። ዘና ማለትና ከተማሪዎቼ ጋር አብሬ መሳቅ ስጀምር ደግሞ ሶስተኛው ክፍል ከሁለተኛው የተሻለ ሆነ። በስድስተኛው ክፍል ከተማሪዎቼ ፊት ለፊት መቆሞን መናፈቅ ጀመርኩ። ከተማሪዎቼ ጋር

የምናደርጋቸው ወይይቶች የሚያነቃቁ፣ የሚያስደስቱና ፈታኝ ነበሩ። አንድ ቀን ያንን በአንድ ወቅት ያስፈራኝ የነበረውን ክፍል እየተጠጋሁ ስመጣ አስመፍራቴን ተገነዘብኩ። ፍርሀቴ ጣፋጭ በሆነ ጉጉት ተለውጧል።

ብዙ ገፅ ያላቸዉ ማስታወሻዎችን ሳልይዝ በክፍሉ ውስጥ እየተሿሿርኩ ተረጋግቼ ማስተማር ከመቻሌ በፊት ብዙ ክፍሎችንና የተለያዩ ርእሶች ያሏቸውን ኮርሶች ማስተማር ነበረብኝ። ከዚያ ለአንድ ክፍለ ጊዜ ትምህርት በአንድ ገፅ ላይ የተጠቃለሉ ዝርዝር ነጥቦችን ብቻ አዘጋጅቼ ወደ ክፍል የምገባበት ቀን መጣ። ያኔ ነው ምን ያህል ርቄ እንደተጓዝኩ የተገነዘብኩት። ፈርቼ ነበር . . . . ብፈራም ግን የፈራሁትን አድርጌአለሁ። በውጤቱም የማስተማር ፍርሀቴን አስወግጃለሁ። ቆም ሆኖ ያንኑ ትምህርት በቴሌቪዥን ማስተማር ስጀምር እንደገና ፍርሀት ወረረኝ። በካሜራ ፊት ብቅ ብሎ ማስተማሩ ፍርሀቴን እስካጠፋልኝ ጊዜ ድረስ በፍርሀት ተሸብቤ ነበር። የፍርሀት ነገር እንዲህ እንዲህ እያለ ይቀጥላል። እጫወተው የነበረው የ«ሲሆን . . . . ያኔ» ጨዋታ ሌላው ባህርይ ደግሞ ለራስ ከሚሰጥ ከበሬታ ጋር የተያያዘ መሆኑ ነው። «ስለ ራሴ የተሻለ ስሜት ሲሰማኝ . . . ያኔ አደርገዋለሁ።» የሚለው ነው። የእውነታውን ቅደም ተከተል በሚመለከት የተምታታው ሀሣብ አብሮኝ ዘልቆ ነበር።ስለ ራሴ ያለኝን አመለካከት ካሻሻልኩና ራሴን በተሻለ መንገድ ማየት ከጀመርኩ ፍርሀቴ ይወገድና ነገሮችን ስኬታማ በሆነ መንገድ መከወን እጀምራለሁ እያልኩ ማሰቤን ቀጠልኩ። ስለ ራሴ ያለኝን አመለካከት እንዴት እንደማሻሽል ግን አላወቅም ነበር። ምናልባት እድሜዬ እየገፋና እየበሰልኩ ስሄድ ወይንም ከሌሎች ሰዎች የሚነገሩኝን ስህተቶቼን በማረም ወይንም ተዓምር ስለ ራሴ ጥሩ ስሜት እንዲሰማኝ ያደርገኝ ይሆናል ብዬ በማሰብም «በጣም ድንቅ ነኝ» የሚል ፅሁፍ የተፃፈበት ቀበቶ ገዝቼ ታጠቅኩ። መልእክቱ ወደ ውስጥ እየሰረገ በመግባት ይደርሰኛል በሚል።ነበር ይህን ያደረግኩት።

ምናልባት እነዚህ ነገሮች ሁሉ ጥቂት ረድተውኝ ይሆናል። ይሁንና ለውጡ ውጤት ያስገኘው ፍርሀቴን መግፋቴን ቀጥዬ ስራዎችን በራሴ ስከውን የተሰማኝ የድል አድራጊነት ስሜት ሲፈጠር ብቻ ነው። በመጨረሻው ይህ የሚቀጥለው እውነት ግልፅ ሆኖ ወጣ።

እውነታ ሰስት

ስለ ራሴ የተሻለ አመለካከት እንዲኖረኝና የተሻለ ስሜት እንዲሰማኝ የማድረጊያው ብቸኛው መንገድ ፍርሀቴን ተጋፍጬ የፈራሁትን ነገር መከወን ነው።

ስለ ራስህ የተሻለ አመለካከት ከመኖሩና የተሻለ ስሜት ከመሰማቱ በፊት ቀድሞ የሚመጣው «ማድረጉ» ነው። አንድን ውጥን ስኬታማ ስታደርግ ያሳካኸውን ውጥን በሚመለከት የሚገኘው ውጤት የነበረህን ፍርሀት ማስወገድ ብቻ አይደለም። ሌላ ማበረታቻም ታገኛለህ። በራስ የመተማመን መንፈስን በመገንባቱም ረገድ ብዙ ነገሮችን ትከውናለህ። አንድን ነገር በሚገባ ስታውቀውና ከውነኸውም ፍርሀትህን ስታስወግድ በጣም ግሩም የሆነ ስሜት ስለሚሰማህ ሌላም የምትከውነው ነገር መኖሩን ትገነዘብና ያሰብከውን ለመከወን ውሳኔ ላይ ትደርሳለህ። ያኔ የሚሆነው ምን እንደሆነ ገምት እስቲ! አዲሱን ፈታኝ ውጥን ለመጋፈጥ ስትዘጋጅ እንደገና አዲስ ፍርሀት ይጀምርሀል። ፍርሀቱን ለማስተናገድ በጣርኩባቸው የመጀመሪያ ወቅቶች በተሳተፍኩባቸው ትምህርታዊ ጉባኤዎችና የምክክር አውደ ጥናቶች በሙሉ ስለ ራሴ ያለኝ አመለካከት እየተሻሻለ እንዲመጣና የተሻለ ስሜት እንዲሰማኝ ያደረገ ትምህርትን በመማሬ የእፎይታ ስሜት ተሰምቶኛል። ትምህርቱ የሚቀጥለው እውነታ ነው።

እውነታ አራት

እኔ ብቻ ሳልሆን ሁሉም ሰው ወደማያውቀው አዲስ ሁኔታ ውስጥ ሲገባ ፍርሀት ይሰማዋል::

«በህይወታቸው ውስጥ ያስሟቋረጥ ወደ ፊት በመጓዛቸው የምቀናባቸው ሰዎች ሁሉ ይፈራሉ ማለትሽ ነው? ለምንድነው ስለዚህ ጉዳይ የሚያስረዳኝ ሰው የሌለው?» እያልኩ ራሴን እጠይቃለሁ:: እንደምገምተው የጥያቄዎቼን መልስ ለማግኘት ጠይቂ አላውቅም:: ምክንያቱም በነዚያ የምክክር አውደጥናቶች ላይ የብቃት ስሜት የማይሰማት ብቸኛዋ ሰዉ እኔ ለመሆኔ እርግጠኛ ነበርኩ:: ስለዚህ አውደጥናቶቹን ከተሳተፍኩ በኋላ ብቸኛ አለመሆኔን መገንዘቤ ታላቅ እፎይታን ነበር የሰጠኝ::

ከአመታት በፊት ደፋር ይመስሉ ስለነበሩት የኒውዮርክ ከንቲባ የተፃፈውን ዘገባ ማንበቤን አስታውሳለሁ:: እንደ ጋዜጣው ዘገባ ከንቲባዉ በህዝብ ፊት ይቀርብ በነበረ ትእይንት ላይ ለመሳተፍ ዳንስ መሰልጠን ነበረባቸው:: የዳንስ አሰልጣኙ ከንቲባው እጅግ በጣም ፈርተው የነበሩ መሆናቸውን ተናግሯል:: ለማመን የሚከብድ ነገር ነው:: የተቆጣ ሰልፈኛ ፊት ቀርበው መልስ የሚሰጡ፣ በሚሊዮኖች ህይወት ላይ ለውጥ የሚያመጡ አስቸጋሪ ዉሳኔዎችን ይወስኑ የነበሩ፣ የምረጡኝ ዘመቻቸውን ለማሳካት በህዝብ ፊት ቆመው ይሟገቱ የነበሩ ሰው ቀላል የሆነውን የዳንስ ትምህርት ለመማር ፈርተው ነበር ማመን አይከብድም?

የፍርሀትን እውነታዎች ከተገነዘብክ የከንቲባው መፍራት አያስገርምህም:: ዳንስ ከንቲባውን በአዲስ ሁኔታ የፈተናቸው ነገር ነበር:: ስለዚህ ይፈራሉ:: አንድ ጊዜ ዳንሱን ከተለማመዱና ከተካኑበት በኋላ ግን ፍርሀቱ ይለቃቸዋል:: በራስ የመተማመን መንፈሣቸውም ከፍ ይልና ሌላ ተጨማሪ ክብርን ይጎናፀፋሉ:: ይህ ነው ለሁላችንም የሚሰራው የፍርሀት

እውነታ:: ሰዎች በመሆናችን ሁላችንም አንድ አይነት ስሜትን እንጋራለን:: ፍርሀትም የተለየ ክስተት አይደለም::

እንዲህ አይነቶቹ ብዙ ታሪኮች በጋዜጦች፣ በመፅሔቶች፣ በቴሌቪዥንና በመፅሀፎች ላይ ይነገራሉ:: የፍርሀትን እውነታዎች እስካልተረዳህ ድረስ ግን ስለነዚህ ታሪኮች ብታነብ፣ ብትሰማና ብታይ መሰረታዊ የሆነውን የፍርሀቱን እንቀሳቃሽ መርህ ሳትገነዘብ ትችላለህ:: ምናልባት የሌሎችን፣ በተለይ የታዋቂ ሰዎችን የህይወት ልምድ ካንተ የህይወት ልምድ ጋር አዛምደህ ላትመለከት ትችላለህ::ታዋቂዎቹ ሰዎች እዚያ ደረጃ ላይ ከፍ ብለዉ ለመገኘት የቻሉት ባለመፍራታቸው ነውና እድለኞች ናቸው ብለህ ታስብ ይሆናል:: አይምሰልህ::ዛሬ ያሉበት ቦታ ላይ ለመድረስ እነሱም ከባድ የሆነ ፍርሀትን መጋፋት ነበረባቸው:: አሁንም እየተጋፉት ነዉ::

ፍርሀትን በተሣካ ሁኔታ የተቋቋሙት ሰዎች አውቀውም ሆነ ሳያውቁ የዚህን መፅሀፍ መልእክት የተረዱት ይመስላል:: መፍራት አለብህ . . . ያም ሆኖ የፈራሀውን ነገር ማድረግ ይኖርብሀል:: በራሱ ጥረት ከፍተኛ ቦታ ላይ የደረሰና ከጉዞው ምንም አይነት እክል እንዲገታው ያልፈቀደ አንድ በስኬት የታጀበ ወዳጄ አንድ ቀን ስለማስተምረው ኮርስ ርእስ ጥቂት አሰላሰለና «እዎን ህይወቴን በሙሉ የኖርኩበት መንገድና ወደ ፊትም የማደርገው ይህን ነዉ ብዬ እገምታለሁ::ከዚህ ቀደም ግን ይሔንን ማድረጌን አልተገነዘብኩም ነበር:: ያልፈራሁበትን ጊዜ አላስታውስም:: የምፈልጋቸውን ነገሮች ለማግኘት መከወን የሚገቡኝን እስኒ ነገሮችን ከመከወን ፍርሀት ይገታኛል የሚል ሀሣብ ግን በፍፁም በአእምሮዬ ተፈጥሮ አያውቅም:: ብፈራም እንኳን ሀሣቤን ውጤታማ ለማድረግ መከወን የሚኖርብኝን ሁሉ ማድረጌን እቀጥላለሁ» ነበርያለኝ:: ፍርሀትህን በማስተናገዱ ረገድ ውጤታማ ካልሆንክ ምናልባት የፍርሀትን እውነታዎች አልተረዳሀቸውም ማለት ነው::

እውነታዎቹን «ጉዞህን ወደ ፊት ቀጥል!» የሚሉ የአረንጓዴ መብራት ምልክቶች አድረገህ ከመውሰድ ይልቅስ «ቶሎ ሽሽ!» የሚሉ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች አድርገህ ተርጉመሀቸዋል ማለት ነው። ቀደም ብዬ የጠቀስኩትን የ«ሊሆን . . . . ያኔ» ጨዋታን እየተጫወትክ ነው ማለት ነው ያለኸው። ራስህን ካሰርክበት እስር ቤት ለማውጣት ማድረግ ያለብህ ብቸኛው ድርጊት አስተሣሰብህን እንደገና ማስልጠን ነው።

አስተሳሰብህን ለማስልጠን የመጀመሪያው እርምጃ የፍርሀትን እውነታዎች በትንሹ በቀን አስር ጊዜ እየደጋገምክ ለአንድ ወር ያህል መናገር ነው። ብዙም ሳትቆይ እንደምትገነዘበው ስህተተኛ አስተሣሠብን ለማረቅ ተከታታይ የሆነ ድግግሞሽን ይጠይቃል። የፍርሀትን እውነታዎች ማወቅ ብቻውን በቂ አይደለም። እውነታዎቹ እስኪዋሀዱህ ባህርይህን እስክትቀይርና ከማፈግፈግ ይልቅስ ወደ ሚፈለገው ግብህ እስክታቀና ድረስ ልትደጋግማቸው ይገባል። ድግግሞሹ ለምን አስፈላጊ እንደሆነ የሚያስረዱ ሀሣቦች በዚህ መፅሀፍ ውስጥ በብዛት ተጠቁመዋል። ለአሁኑ ግን እመነኝና የፍርሀትን እውነታዎች ያለመሰልቸት በመደጋገም ተናገራቸው።

ልምምዱን ከመጀመርህ በፊት ግን አንድ በጣም አስፈላጊ የሆነ የፍርሀት እውነታን በዝርዝሩ ላይ ማከል እፈልጋለሁ። «እስኪ ሁኔታዎች ውስጥ በመግባት ለምን እቸገራለሁ? ህይወቴን እስከአሁን በመራሁበት መንገድ መምራቴን ለምን አልቀጥልም?» ብለህ ራስህን ጠይቀህ ይሆናል። ለዚህ ጥያቄህ የምሰጥህን መልስ አስገራሚ ሆኖ ታገኘው ይሆናል፤ ነውም።

እውነታ አምስት

ራስን መርዳት ያለመቻል ስሜትን መሰረት አድርጎ ቤቱን ከሰራብን ፍርሀት ጋር አብሮ ከመኖር ይልቅስ ፍርሀትን መጋፈጡ ብዙ የሚያስፈራ አይደለም።

እንደገና አንብበው። በመጀመሪያ ላይ ለመቀበል የሚከብድ እንደሆነ አዉቃለሁ። ይህ እዉነት የሚለው እንዲህ ነዉ። በዙርያችን በገነባነው ትንሽ

ምሽግ ውስጥ ስንኖር ሥጋት የሌለብን መስሎ ቢሰማንም፤ ውሎ አድሮ - አውቀንም ሆነ ሳናውቅ- የመጨረሻይቱ ቀን ትመጣለች በሚል ፍርሀት ውስጥ እንኖራለን። ራሣችንን መርዳት የማንችል መሆናችን በተሰማን ቁጥር በህይወታችን ዉስጥ ልንቆጣጠራቸው የማንችላቸው ሁኔታዎች መኖራቸውን እንረዳለን። ከስራ የመባረር፣ የፍቅረኛ ሞት . . . . ወዘተ የመሳሰሉትን ሁኔታዎች። በዚህ የተነሣ የሚፈጠረው የተዳፈነ ስጋት በጣም መራር ይሆናል። ስለዚህ ወደፊት ሊፈጠር ይችላል ብለን የምናስበው መቅሰፍት አእምሮአችንን ማርኮት እናገኘዋለን። «ምን ይደረጋል . . . ቢሆን» የሚል ፍርሀት ህይወታችን ወስጥ ዘልቆ ይገባል። የእውነታ አምስት ምፀቱ ይህ ነው። ለአደጋ ሊያጋልጥ የሚችልን አስጊ ሙከራ ለመሞከር የማይፈቅዱ ሰዎች የሚሰማቸውን ራስን መርዳት ያለመቻል ስሜት ለማጥፋት የሚረዳቸው የነበረው የፈሩትን መሞከር ነበር። ስለማይሞክሩት አስጊውን ሙከራ በመሞከራቸው የተነሣ ሊገጥማቸው ይችል ከነበረው ፍርሀት በበለጠ ስጋት ውስጥ ይኖራሉ። ይህን እውነት ግን አያውቁትም።

የጃኒስን ህይወት በመተረክ አብራራዋለሁ። ጃኒስ በመካከለኛው የእድሜ ክልል ላይ የምትገኝ የቤት እመቤት ነች። በተቻላት መጠን ህይወቷን ያመቻቸችው አስጊ የሆኑ ሁኔታዎችን ሳለመጋፈጠና ሳለመሞከር እንዲያስችላት አድርጋ ነበር። ያገባችው የተሣካለት የንግድ ሰውን ነበር። ለኑሮአቸዉ መደረግ ያለበትን ነገር ሁሉ የሚያደርገው እሱ ነው። ጃኒስም ሁኔታው ይመቻታልና ተቀብላዋለች። ለምን አትቀበለውም? ከመቸገር ይገላግላታል። «ህይወት እኛ ሌሎች እቅዶችን ስናቅድ የሚከሰተው ነው።» ይባላል። በሀምሳ ሶስት አመቱ ባሏ በደም ግፊት የተነሣ ጭንቅላቱ ውስጥ ደም ይፈስና ሰውነቱን ሽባ ያደርገዋል። ጃኒስ በአንድ ወቅት ሙሉ እንክብካቤ ይደረግላት ነበር። አሁን ደግሞ ለባሏ ሙሉ እንክብካቤ ማድረግ ሊኖርባት ነው።

ሽግግሩ ቀላል አልነበረም:: «ለምንድነው እንዲህ አይነቱ መከራ በኔ ላይ የሚደርሰው?» የሚለውን በቁጣ የተሞላ ጥያቄዋን ገታ አድርጋ ቁጣዋን መቋቋም ከጀመረች በኋላ የሷንም ሆነ የባለቤቷን ህይወት የመምራት ሀላፊነቱ በትከሻዋ ላይ መውደቁን ተቀበለች:: እንደ ደንዘዘች የባለቤቷን የንግድ ስራዎች መማር፣ ጤናውን በሚመለከት መደረግ ያለባቸውን ነገሮች ማድረግ ጀመረች::ጠዋት ጠዋት ከመኝታዋ የምትነሣው ከእንግዲህ ሁሉም ነገር የሚወሰነው በባሏ ሳይሆን በሷ መሆኑን ለራሷ እየነገረች ነበር:: ከተወሰነ ጊዜ በኋላ መደንዘዙ ለቀቃት:: ጭጋጉ ተገፈፈ:: እስከዚያን ጊዜ ድረስ ተሰምቷት የማያውቅ ጥልቅ የሆነ የሰላምና የመረጋጋት ስሜት ተሰማት:: ባለቤቷ እንክብካቤ እንዲያደርግላት መፍቀዷ ምን ያህል ከፍተኛ ዋጋ እንዳስከፈላትም ተረዳች::

ባለቤቷ በደም ግፊቱ ከመመታቱ በፊት የጃኒስን አስተሳሰብ ጠልቆ በመግባት ይዞት የነበረው «እንዲህ ቢሆንስ . . . . ምንድነው የማደርገው?» የሚል ቅኝት ያለው ስጋት ነበር:: ዘወትር የሚያስጋት የወደፊቱ ሁኔታ ነበር:: እያንዳንዱን ቀን እንደአመጣጡ ተቀብላ በመደሰት አሳልፋው አታውቅም ነበር:: ገና ለገና የሚመጣውን አደጋ በመፍራት «አምላኬ! ባለቤቴ አንድ ነገር ቢሆን ምንድነው የማደርገው?» እያለች ስትጨነቅ ነው የኖረችው:: ብዙ ጊዜ «ሞቴ ከሱ ቢያስቀድመኝ ነው:: ካለ እሱ መኖር አልችልም» እያለች ለጓደኞቿ ስትናገር ነበር የምትሰማው:: ምንም ነገርን መከወን አልችልም ብላ ነበር የምታስበው::በህይወት ጉዞ ውስጥ ይሔ አመለካከቷ ከበቂ በታች የሆነ ክንዋኔ ነበር:: በዉስጧ እንዳለ እንኳን የማታውቀውን ያንን ሁሉ ጥንካሬ ባገኘችበት ጊዜ ግን ይህ አስተሳሰቧ ተለውጦ ነበር:: ጃኒስ አሁን ለጥያቄዋ መልስ አግኝታለች:: «ቢሆንስ . . . . ምንድነው የማደርገው?» ለሚለው ጥያቄዋ መልሱ «እቋቋመዋለሁ» የሚለው እንደሆነ ተገንዝባለች::

ፍርሀቷ እስከተወገደበት ጊዜ ድረስ ህይወቷን በሙሉ አብሯት መኖሩን ጃኒስ አታውቅም ነበር:: አሁንም በየጊዜው ብቅ ብቅ የሚሉ አዳዲስ

ፍርሀቶች አሉ:: እነዚህኞቹ ቀድሞ ከነበራት ፍርሀት አንፃር ሲታዩ ከፍርሀት ሊቆጠሩ አይችሉም ማለት ይቻላል:: ባለቤቷ ጤናው እየተሻሻለ መጥቷል:: እንደ ቀድሞው ባይሆንም በደህና ሁኔታ መኖር የሚያስችላቸው ደረጃ ላይ ደርሰዋል:: እሱም ከባድ የነበረውን ፍርሀት ተጋፍጧል:: አካል ጉዳተኛ የመሆንን ፍርሀት:: እሱም «ብሆንስ . . .» ለሚለው መልስ አግኝቷል:: ያገኘው መልስ «እቋቋመዋለሁ» የሚለው ነበር:: ሁለቱም ፍርሀታቸውን በሚገባ ተቋቁመዋል:: ከዚህ የህይወት ልምዳቸው እውነተኛውን የፍቅር ትርጉምን ተረድተዋል::

እስከ አሁን ስለ ፍርሀት አንድ ግንዛቤ ያገኘሁ ይመስለኛል:: ፍርሀትን ልናመልጠው አንችልም፣ ይይዘናል:: ማድረግ የምንችለው አስደሳች በሆነው የህይወት ጉዞአችን ፍርሀትን ወደ አጋር ጓደኝነት መለወጥ ብቻ ነው:: ፍርሀት ባለንበት እንድንቆም የሚያደርገን ማነቆ ሊሆን አይገባም:: አንዳንድ ሰዎች ፈርተው የማያውቁ መሆናቸውን ነግረውኛል:: በደንብ ስጠይቃቸው ግን የምንለያየው በቃላት መረጣ ብቻ እንደሆነ ግልጽ ያደርጉታል:: አዎን አንዳንድ ጊዜ ይረበሻሉ! ይሰጋሉ! ፍርሀት ብለው ጠርተውት ግን አያውቁም:: በፍፁም!

እኔ እስከማውቀው ድረስ ሁሉም ሰዉ ይፈራል:: ምናልባት በምድራችን አንዳንድ የማይፈሩ ሰዎች ተፈጥረው ይሆናል:: እኔ ግን አላጋጠሙኝም:: እንዲህ አይነቶቹን ሰዎች ካገኘኋቸው በጣም ትጉህ የሆንኩ ተማሪያቸው ለመሆን ቃል እገባልሀለሁ:: ከዚያም ምስጢራቸውን አካፍልሀለሁ:: ታውቃለህ! በውስጤ ምንም የማያስፈራ ነገር እንደሌለ አውቃለሁ::ማሳመን የሚያስፈልገው ውጫዊውን ስሜት ነበር::ይህን ለማድረግ ስሞክር እግረ መንገዴንም «ፍርሀትን መፍራትና . . . የፈራሁትን ነገር ማድረግን!» ተምሬአለሁ:: የፈራሁትን ሳደርግ መፍራት አለመፍራቴ ትርጉም የለሽ ይሆናል:: ህይወቴ በሁለቱም መንገድ በጥሩ ሁኔታ ይጓዛል. . . ያንተም እንደዚያው::

የፍርሀት አምስቱ እውነቶች

1. ማደጌና መብሰሌ እስከቀጠለ ድረስ ፍርሀት አይለቀኝም።
2. ፍርሀትን ማስወገጃ ብቸኛው መንገድ ፍርሀትን ተጋፍጦ የፈሩትን ነገር ማድረግ ነው።
3. ስለ ራሴ የተሻለ አመለካከት እንዲኖረኝና የተሻለ ስሜት እንዲሰማኝ የማድረጊያው ብቸኛው መንገድ ፍርሀቴን ተጋፍጬ የፈራሁትን ነገር ማድረግ ነው።
4. እኔ ብቻ ሳልሆን ሁሉም ሰው ወደ ማያውቀው አዲስ ሁኔታ ውስጥ ሲገባ ይፈራል።
5. ራስን መርዳት ያለመቻል ስሜትን መሰረት አድርጎ ቤቱን ከሰራብን ፍርሀት ጋር አብሮ ከመኖር ይልቅ ፍርሀትን መጋፈጡ ብዙም የሚያስፈራ አይደለም።

ሶስት

ከስጋትና ስቃይ ውስጣዊ ሀይልን ወደ ማካበት የመሸጋገሪያው መንገድ

ቀዳሚው ምእራፍ የሚከተለውን ወሳኝ የሆነ በአርቆ ማስተዋል የተሞላ ግንዛቤን ሰጥቶናል። ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ ገጥሟቸው የማያውቅ አዲስ ነገር ሲገጥማቸው የሚፈሩ ከሆነ፣ እየፈሩም ያንኑ የፈሩትን ነገር የሚያደርጉት ከሆነ፣ ከዚህ እውነት በመነሣት ፍርሀት ችግር አይደለም ብለን መደምደም እንችላለን።

በግልፅ ማየት እንደሚቻለው ዋናው ጉዳይ የሚያያዘው ከፍርሀት ጋር ሳይሆን ፍርሀትን ከምንቀበልበትና ከምናስተናግድበት መንገድ ጋር ነዉ። ለአንዳንድ ሰዎች ፍርሀት በህይወታቸው ውስጥ ችግር የሚፈጥር ወሳኝ የሆነ ክስተት አይደለም። ለሌሎች ደግሞ ሽብቦ የሚያስቀምጥ፣ መንቀሳቀስን የሚያግድ መዓት ነው። የፊተኞቹ ፍርሀትን የሚቀበሉትና የሚያስተናግዱት በጥንካሬ ነው። ይህ ማለት ፍርሀታቸውን የሚያስተናግዱት ምርጫን በመወሰን፣ አቅምን በመፍጠርና ተግባራዊ ውጤታማ እንቅስቃሴን በማድረግ ነው ማለት ነው። እነዚህ ሰዎች በፈሩ ወቅት የሚንቀሳቀሱት ጥንካሬንና ሀይልን ወገናቸው አድርገው ነዉ። ሌሎቹ ደግሞ ፍርሀትን የሚቀበሉትና የሚያስተናግዱት ራስን መርዳት ባለመቻል፣ በመደበትና ተሸብቦ በመያዝ ነው። ስለዚህ እንዲወግዷቸው የሚፈቅዱት ጥንካሬና ሀይልን ሳይሆን ስጋትና ስቃይን ነው።

የሚቀጥለው ቻርት ይህን ፅንሰ ሀሣብ ያብራራዋል።

ፍርሀትን የማስተናገጃውና የመቋቋሚያው ምስጢሩ ራስህን በስቃይ ወገን ከማንቀሳቀስ ይልቅ በሀይልና በጥንካሬ ወገን ወደማንቀሳቀስ ማሸጋገር መሆኑን ከዚህ ቻርት መረዳት ይቻላል። ከሀይልና ጥንካሬ ወገን ስትንቀሳቀስ መፍራትህ ለውጥ የማያመጣና ርባና ቢስ ሆኖ ቁጭ ይላል።

ፍርሀትን እንዴት ማስተናገድ ይቻላል?	
በስቃይና ስጋት መንቀሳቀስ	በሀይልና ጥንካሬ መንቀሳቀስ
ራስን መርዳት አለመቻል	ምርጫ መኖር
መደበት	ደስታ
ተሸብቦ መያዝ	ተግባር

«ሀይል» ስለሚለው ቃል እንነጋገር:: አንዳንድ ሰዎች ሀይል የሚለውን ፅንሰ ሀሳብ እንደማይወዱትና ከዚህ ቃል ጋር የሚያነካካቸው ምንም ነገር እንደማይሹ ይናገራሉ:: በአለማችን «ሀይል» የሚለው ቃል አሉታዊ የሆነ ትርጉም እንዳለው እውነት ነው:: ብዙውን ጊዜ ሌሎችን መቆጣጠር መቻልን ነው የሚያመለክተው:: አለመታደል ሆኖም ቃሉ አለአግባቡ ጥቅም ላይ ይውላል::

እኔ የምናገረው ከዚህ ሙሉ በሙሉ የተለየ ስለሆነው ሀይል ነው:: እንደውም በዙርያህ ያሉትን ሰዎች እንደፈለገህ ማድረግ እንዳትችልና ይበልጥ እንድትወዳቸው ስለሚያደርግህ ሀይል ነው የምናገረው:: እኔ የምናገረው በውስጥህ ስላለው ሀይል ነው:: ይህ ማለት አለማችንን በምትገነዘብበት መንገድ ላይ ያለህን ሀይል፣ በህይወትህ ውስጥ ለሚያጋጥሙህ ሁነቶች ምላሽ ለምትሰጥበት መንገድ ያለህን ሀይል፣ ራስህን ለማሳደግና ለመብሰል የሚያስፈልጉህን ተግባሮች ለመከወን ያለህን ሀይል፣ እርምጃ ለመውሰድና ለማፍቀር ያለህን ሀይል ነው እኔ ለመግለጽ የፈለግኩት::

እንደዚህ አይነቱ ሀይል የሚገኘው በውስጥህ ነው:: ከሌሎች ሰዎች ጋር አይገናኝም:: የዚህ አይነቱ ሀይል ራስን ከመጠን በላይ የሚያስወድድ

አይደለም:: ጤናማ የሆነ ራስ መውደድን ነው የሚያስከትለው::እንደዉም ራስን ከመጠን በላይ መውደድ ጠንካራና የተሟላ የሀይል ስሜት በውስጡ የለዉም:: ስለዚህ ራሣቸውን ከመጠን በላይ የሚወዱ ሰዎች አስገዳጅ የሆነው ስሜታቸው በዙሪያቸው ያሉ ሰዎችን መቆጣጠር ነው:: ህይወታቸው በውጫዊው አለም ላይ ስለሚወሰን ሌሎችን የመቆጣጠር ሀይል ማጣታቸው በማያቋርጥ የፍርሀት አለም ውስጥ ይከታቸዋል:: በውስጡ የሚገኘውን ሀይል በአግባቡ መጠቀም የማይችል ሰው ለሌሎች ፍቅር አይኖረውም:: እንደነዚህ አይነት ሰዎች ሀይላቸውን ከሌሎች ሰዎች ስበው ለማግኘት በመጣር ነው ጊዜያቸውን የሚፈጁት:: ይህ ፍላጎታቸው ደግሞ ሰዎችን እንደፈለጉ ማሽከርከር የሚያስችሏቸውን የተለያዩ አይነት ፀባዮችን ይፈጥርባቸዋል::

እኔ የምናገረው አይነት ሀይል፣ ያጣኸውን ነገር ሌሎች እንዲያሟሉልህ እንድትጠብቅ ስለማያደርግህ ነፃ ያደርግሀል:: ይህ ሀይል የሚቸርህ ሌሎች የምትሻውን ነገር እንዲያደርጉልህ የማሽከርከር ችሎታን አይደለም:: የምትፈልገውን ነገር አንተዉ እንድትከውነው የማያስችልህን ችሎታ ነው የሚያጎናጽፍህ:: የዚህ አይነቱን ሀይል ካጣህ ሰላምህን ነው የምታጣው:: ልትጎዳ በምትችልበት ሁኔታም ላይ ነው ትወድቃለህ::

በሀይል ፅንሰ ሀሳብ ላይ ከወንዶች ይልቅስ ሴቶች ይበልጥ ደስተኛ አይደሉም:: ምክንያትም አላቸው:: ወንዶቹ ሀይለኛነት መልካም መሆኑን እንዲያምኑና እንዲቀበሉ ተደርገዋል:: ሴቶች ደግሞ ሀይለኛ መሆን የሴት ልጅ ምግባር እንዳልሆነና ሀይለኛነት በሴት ላይ የሚያስጠላ መሆኑ ሲነገራቸውና እንዲቀበሉትም ሲገደዱ ኖረዋል:: ያለኝ ልምድ እንደሚያስረዳኝ ይህ ከእውነት የራቀ አመለካከት መሆኑን ነው::

ህይወቷን ተቆጣጥራ የምትመራና በራሷ የምትተማመን ሴት እንደ መግነጢ(ማግኔት) በዙርያዋ ያለውን ሁሉ ትስባለች:: ገንቢ በሆነ ሀይል

የተሞላች ነችና በተገኘችበት ቦታ ሁሉ ሰዎች በዙርያዋ ሊሰባሰቡና ሊከቧት ይፈልጋሉ። ታዲያ በዙርያዋ ያሉትን ሰዎች ልትወዳቸውና እውነተኛ ልትሆንላቸው የምትችለው ዉስጧ በሀይል የተሞላ ሲሆን ብቻ ነው። አንድ ሰው ሀይል ካለው ለፍቅር ልቡን ክፍት ሊያደርግ ይችላል። ሀይል ካጣ ደግሞ ፍቅር እጅጉን ይዛባል።

ይህንን መፅሀፍ ለምታነብ ሴት በሴትነትና በሀይል መሀከል የሚፈጠርን ማንኛዉንም አይነት ግጭትን ማርከሻው መንገድ ከዚህ በታች የተጠቆሙትን አረፍተ ነገሮች በየቀኑ ጠዋት፣ ከሰአትና ማታ ሀያ አምስት ጊዜ ደጋግማ ለራሷ መናገር ነው።

በሀይል የተሞላሁ ነኝ! ስለዚህ እወደዳለሁ! በሀይል የተሞላሁ ነኝ! ስለዚህ እወዳለሁ! ይህን እውነታ የሚያጠነክረው ሌላው አባባል ደግሞ እንዲህ የሚለው ነው። በሀይል የተሞላሁ ነኝ! በሀይል የተሞላሁ መሆኔንም እወደዋለሁ!

እነዚህን አረፍተነገሮች አሁኑኑ ሙኽ ብለሽ አንብቢአቸው። ቃላቶቹ የሚያስተላልፉት ሀይልም ይሰማሽ። እነዚህን አረፍተነገሮች ያለማቋረጥ መደጋገሙ የሀይልና የፍቅር ፅንሰ ሀሳቦች ይበልጥ እንዲጣጣሙ፣ በእርግጠኝነት ምቾትን እንዲለግሱም ያደርጋል።

ስለምናገረዉ የሀይል አይነት አብራርቻለሁ። እስቲ አሁን ደግሞ በእለት ተእለት እንቅስቃሴአችን ወቅት ከስጋት ወደ ሀይል የመሸጋገርን ፅንሰ ሀሳብ እንዴት ልንጠቀምበት እንደምንችል እንመርምር።

የመጀመሪያው እርምጃ ከስጋት ወደ ሀይል የሚለውን ቻርት እንደሚከተለው ማዘጋጀት ነው።

ስጋት ⟶ ሀይል

ከስጋት ወደ ሀይል ቻርት

ከስጋት ወደ ሀይል በሚያመራው ቻርት ላይ ብዙዎቻችን ራሳችንን ከቻርቱ መሀል ላይ ልናስቀምጥ እንችል ይሆናል። በፍርሀታችን የተነሣ ሙሉ በሙሉ መንቀሳቀስ አላቃተንም። ያም ሆኖ ታላቁ የሀይልና የደስታ ስሜት በበቂ ሁኔታ አይሰማንም። ማለትም ወደ ግባችን በፍጥነት እየሸመጠጥን አይደለም። ከባድ የሆነውን መንገድ የመረጥን ይመስላል። አንድ ጥንታዊ ጠቢብ እንዲህ ብሎ ነበር።

«መንገዱ የተስተካከለ ነዉ። ለምንድን ድንጋዮችን በመንገድህ ላይ ትወረውራለህ?»

ይህንን ከስጋት ወደ ሀይል ቻርት ማብራሪያ የሚሰጥህና ሁኑን የሚያስረዳህ መሳሪያ አድርገህ በመጠቀም በፊትህ የተደነቀሩትን ጋሬጣዎች ልታስወግዳቸዉ ትችላለህ። በማጥራት ሒደቱ ወቅት የሚከተለውን ቅደም ተከተል መጠቀሙ ይረዳሀል።

1. የከስጋት ወደ ሀይልን ቻርት በትልቁ ሳለውና ግድግዳህ ላይ ስቀለው። ቻርቱን በትልቁ መስራትህ ብቻ (ቀላሉ ስራ) በመጠኑም ቢሆን ይበልጥ ሀይል ያለህ መሆኑ እንዲሰማህ ያደርግሀል። ከአሁኑ እርምጃ ወስደሀል። ከስቃይ ወደ ሀይል የመሸጋገርያው ታላቁ ዘዴ እርምጃ መውሰድ እንደሆነ አስታውስ። እርምጃ መውሰድ፤ ድርጊት ከፍተኛ ሀይል አለው።ቻርቱ አንድ ጊዜ ግድግዳው ላይ ከተሰቀለ ወዲት መንዝ እንደምትፈልግ ያለማቋረጥ ስለሚያስታወስህ እጅጉን ይጠቅምሀል። ከስቃይ ወደ ሀይል የመሸጋገርያ ሀሳብን መገንዘቡ ብቻ ከፊል ጦርነት ነው። ቻርቱን በአካል ግድግዳው ላይ ማኖርህ ብቻ ከፊሉን ጦርነት በአሸናፊነት እንድትወጣዉ ያደርግህና ወደ ትክክለኛለው አቅጣጫ እንደትጓዝ በማነሣሣቱም ረገድ ሊያግዝህ ይችላል።

2. እንተንም ሆነ ህይወትህን አግዝፈህና አክብደህ አትመልከት ከህይወት ጋር ከመጣላት ይልቅስ አብረሀት መጫወቱን ብትማር ብዛት ያላቸው ትርፍ ሸክሞችን ከትከሻህ ላይ አዉርደህ መጣል ትችላለህ።

3. በቻርቱ ላይ በአሁኑ ሰአት ራስህን በምታይበት ቦታ ላይ የወረቀት መርፌ ሰካ። የት ቦታ ላይ ነዉ ራስህን ያገኘኸው? መሀል ላይ? አንዳንድ ጊዜ በምትደበትበትና ተሸብበህ በምትያዝበት በሌላው ጊዜ ደግሞ ራስህን መቆጣጠር በምትችልበት ሁኔታ ላይ? ወይንስ ከስልቹነት ለመውጣት የምትወስደው እርምጃ ባጣህበት ሁኔታ ውስጥ ሆነህና በጣም ወደ ግራው ርቀህ ነው ራስህን የገኘኸው? ምናልባትም ጥቂት ልታተኩርባቸው የሚሹ ነገሮች ብቻ ቀርተውህ አብዛኛውን ጊዜ በህይወትህ ወደፊት የምትጓዝ መሆንህ እየተሰማህ በቻርቱ ላይ ወደ ቀኝ በኩል ትገኝ ይሆናል። ይህንን መፅሀፍ የሚያነብ ማንኛውም ሰው ሀይልን የማግኘት ግቡን ሙሉ በሙሉ ማሳካቱን እጠራጠራለሁ። ማንኛውም ሰው በህይወቱ ውስጥ መልካም እድልና መልካም አጋጣሚ ሊያጋጥመው ይችላል። ሀይላችንን ፈተና ውስጥ የሚከቱ አዳዲስ የህይወት ገጠመኞችም ሁሌም ይኖራሉ።

4. ቻርቱን በየቀኑ እያየህ «አሁንም እዚያው ቦታ ላይ ነኝ ወይንስ ወደፊት ተንቀሳቅሻለሁ?» እያልክ ራስህን ጠይቅና የወረቀት መርፌውን አንስተህ በተገቢው ቦታ ላይ ሰካው።

5. መሔድ የምትፈልግበትን አቅጣጫ ካወቅክ ማድረግ የሚገባህን ነገሮች ለመወሰን ይረዳሀል። አንድ እርምጃ ከመወሰድህ በፊት «ይህ እርምጃ የበለጠ ሀይል ወደሚሰጠኝ ቦታ ያመራኛል?» ብለህ ራስህን ጠይቅ። የበለጠ ሀይልን ወደሚቸርህ ደረጃ የማይመራህ ከሆነ ውሳኔ ላይ ከመድረስህ በፊት ሁለት ጊዜ አስብ። ጥቂት የማስጠንቀቂያ ቃላት ልጨምርልህ። የምትወስደው እርምጃ በስቃይ ሀይል ቻርቱ ላይ ወደ ግራ በኩል በስቃይ ወገን የሚያቆይህ መሆኑን እያወቅክ ጉዞህን ከቀጠልክ

በራስህ አትቆጣ፣ አትበሳጭ። ሀላፊነትን ያልወሰድክበት ሁኔታ ምን እንደሆነ ብቻ ተረዳ። በሚቀጥለው ጊዜ የተለየ ውሳኔን ትወስናለህ። ስህተቶችህን መማርያ አድርጋቸውና ከሰራኸው ስህተት ተማር። በሰራኸው ስህተት የተነሣ በራስህ በተቆጣህ ቁጥር በቻርቱ ላይ የወረቀት መርፌውን በስቃይ ወገን በኩል እንደምታስቀምጠው አስታውስ።

6. ቻርቱን ስትጠቀም በጨዋታ መልክ ተጠቀምበት። ቻርቱን እንደ ጨዋታ ቆጥረህ ስትጠቀምበት ሁኔታዎቹን ቀለል አድርገህ ትመለከታቸዋለህ፣ አታከብዳቸውም። ልጆች ካሉህ እነሱም የየራሣቸውን ቻርት ሊሰሩ ይችላሉ። ከማደግና ከመብሰል ልምድህ በመነሣት የቤተሰብ ውድድር ማዘጋጀት ትችላለህ።

7. ህይወትህ የተለያዩ ሁነቶችን ማስተናገድ የሚጠይቁ ግንኙነቶችን ይሻል። በዚህ የተነሣ ለተለያዩ የህይወት ክፍሎችህ የተለያዩ ቻርቶችን መስራት ትፈልግ ይሆናል። በሀይል የተሞላህና ጠንካራ ሰዉ ለመሆን ሁሉንም የህይወት ክፍሎችህን ተቆጣጥረህ በሀላፊነት መምራት ይኖርብሀል። ስራህን፣ ግንኙነትህን፣ አካባቢህን፣ ሰዉነትህን . . . ወዘተ ሙሉ በሙሉ መቆጣጠር መቻል አለብህ። ሰዎች ብዙውን ጊዜ በአንደኛው የህይወት ክፍላቸው ጠንካራ ይሆኑና በሌላው ደግሞ ፍፁም ደካማ ይሆናሉ። እኔ ሞያዬን በሚመለከት ጠንካራ ስሆን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረጉ በኩል ግን ገና ብዙ መስራት ይገባኛል።

በቻርቱ ላይ የምታደርገው እንቅስቃሴ የሚወሰነዉ የበለጠ ሀይል ለማግኘት ባደረግከው ጉዞ ላይ የተጓዝከው ርቀትና ያገኘኸው ስኬት በሚፈጥሩብህ ተፈጥሮአዊ የሆነ ውስጣዊ ስሜትህ ነው። የጉዞህን ርቀት ብዙዎች ሊገምቱት የሚሞክሩ ቢሆንም እንኳን ከአንተ በስተቀር ማንም በትክክል ሊገምተው አይችልም። ህይወትህ ለሰዎች ለጧጥ እልባ መስሉ ቢታይም ያንተ ወስጣዊ የሆነው የሰላምና የእድገት ስሜትህ ነው። በቻርቱ

ላይ የቆመክበትን ቦታ የሚወስነው:: ምክንያቱም ይህ የእድገትና ውስጣዊ ሰላምን የማግኙት ስሜት በውስጥህ ያለ ስሜት ነውና::

ለመብሰልና ለማደግ ያን ያህል ርቀ መጓዝ ያስፈልገኝ ነበርን? ብለህ በማሰብ ተገርመህ ይሆናል:: እመነኝ ያን ያህል ርቀ መጓዝ ያስፈልግሀል:: በመጀመሪያ መድረስ የምትፈልግበትን ቦታ የሚስታውስህና ስሜትህን ሊማርኩ የሚችሉ ነገሮች ሁሉ ያስፈልጉሀል:: ሀይል በማግኙት ላይ ሳታተኩር ሀይል ሊኖርህም ሆነ ሀይል ልታገኝ አትችልም:: እስከአሁን ልትገነዘበው እንደቻልከው የምታደርገውን ማወቅ ማለት ታደርገዋለህ ማለት ወይንም ጭራሹኑ ታስታወስዋለህ ማለት አይደለም::

ከስጋት ወደ ሀይል በምታደርገው ጉዞ ላይ እንዲረዱህ ከስጋት ወደ ሀይል የሚመሩህን ቃላት መጠቀም መጀመሩ፣ ጀምረህም ማዳበሩ በጣም አስፈላጊ ነው:: ቃላትን የምትጠቀምበት ሁኔታ ጥሩ ህይወትን መምራት በመቻል አለመቻልህ ላይ ከፍተኛ ተፅእና አለው:: አንዳንድ ቃላት ገንቢ ሳይሆን አውዳሚ የሆነ ውጤት አላቸው:: ሌሎቹ ደግሞ ሀይልን ይቸራሉና ከስጋት ወደ ሀይል እንድታመራ የሚያግዙህን ቃላት መጠቀሙን ምርጫህ አድርገው::

ከስጋት ወደ ሀይል የሚያመሩ ቃላት

ስጋት.►........►...........►...........►...........►.... →	ሀይል
አልችልም...	አላደርግም
ነበረብኝ..	ላደርግ እችላለሁ
የኔ ጥፋት አይደለም....................................	ሙሉ በሙሉ ሀላፊ ነኝ
ችግር ነው..	መልካም አጋጣሚ ነው
በፍፁም ረክቼ አላውቅም........................	መማርና ማደግ እፈልጋለሁ
ህይወት ትግል ነች	ህይወት የጀብድ ጉዞ ነች

ተስፋ አደርጋለሁ	እውቃለሁ
ቢሆን ኖሮ	በሚቀጥለው ጊዜ
ምንድነው የማደርገው?	ልቋቋመው እንደምችል አውቃለሁ
እንዴት መጥፎ ሁኔታ ነው .... እያስፈራም?	ለመማር መልካም አጋጣሚን የሚፈጥር ሁኔታ ነው::

«አልችልም» የሚለው ቃል የሚያስገነዝበው ህይወትህን መቆጣጠርና መምራት አለመቻልህን ነው:: «አላደርግም» ስትል ግን ሁኔታውን የምርጫ ጉዳይ ታደርገዋለህ:: ከዚህን ጊዜ በኋላ አልችልም የሚለውን ቃል ከንግግርህ ውስጥ አስወጣው:: ለውስጠ ህሊናህ «አልችልም» የሚለውን መልእክት ስታስተላልፍለት ያምንህና በኮምፒውተሩ ውስጥ ደካማ.. . . . ደካማ . . . ደካማ . . . የሚለውን ቃል ይመዘግባል:: ውስጠ ህሊናህ የሚያምነው እውነቱን ሳይሆን የሰማውን ነው:: ምናልባት እራት ስትጋበዝ ለቀረበልህ ግብዣ «አልችልም» ብለህ ስትመልስ ልትናገር የፈለግከው «ዛሬ ማታ እራት ግብዣው ላይ መገኘት አልችልም:: ነገ ስብሰባ ስላለብኝ መዘጋጀት አለብኝ::» ማለትን ይሆናል:: ውስጠ ህሊናህ የሚመዘግበው ግን «ደካማ ነው!» የሚለውን ነው:: እውነቱን ለመናገር «ወደ ግብዣው መሔድ አልችልም» የሚለዉ መልስ እውነት አይደለም:: እውነቱ «ወደ ግብዣው መሔድ እችላለሁ:: በአሁኑ ወቅት ግን ቅድሚያ ልሰጠው የሚገባ ጉዳይ ስላለኝ ያንን መከወኑን እመርጣለሁ::» የሚለው ነው:: ዉስጠ ህሊናህ ይህንን ልዩነት አይገነዘበውም:: ስለዚህ «አልችልም» ባልክ ቁጥር የሚመዘግበው «ደካማ ነው!» የሚለውን ብቻ ነው::

ከላይ የተገለፀውን አረፍተ ነገር ባትጠቀምም «አልችልም!» የሚለውን ቃል ሳትጠቅስ ለጋባዥህ ይበልጥ ለስለስ ባለና ትህትና በተሞላበት ሁኔታ መልስ ስጥተህ ግብዣውን አለመቀበል ትችላለህ:: «ግብዣው ላይ ብገኝ በጣም ደስ ይለኝ ነበር:: ግን ነገ ለኔ በጣም ወሳኝ የሆነና መሳተፍ

የምፈልገው ስብሰባ አለ። ስብሰባው ላይ በደንብ ተዘጋጅቼ ብገባ ደስ ይለኛል። ስለዚህ ዛሬ ግብዣ ቦታው ባልመጣ በጣም ደስ ይለኛል። መቼም ሌላ ጊዜ እንደምትጋብዘኝ ተስፋ አደርጋለሁ።» ይህ መልስ በውስጡ እውነትን፣ ክበሬታን፣ ምርጫህን የያዘና ሀይል ያለው መልስ ነው። ይህን መልስ ውስጠ ሀሊናህ የሚረዳው ቅድሚያ ልትሰጠው የሚገባህን ምርጫህን ግልፅ ማድረግህን ነዉ። ለእድገትህ የሚረዳ ግልፅ የሆነ ምርጫህን በዚህ መልክ ማስቀመጡ አግራሞ አለማጣትህን፣ ስብሰባው የምትፈልገውን ነገር ለማድረግ እንዳላገደህና የስብሰባው ሰበባ እንዳልሆንክ በግልፅ ያሳያል።

«ነበረብኝ!» ሌላው ሽንፈትን የሚጠቁም ቃል ነው። ይህ ቃል አግራሞ እንደሌለህ ነዉ የሚያሳየው። «ላደርግ እችላለሁ።» የሚለው ቃል የበለጠ ሀይል አለው። «እናቴን መጠየቅ እችላለሁ። ዛሬ ግን ወደ ፊልም ቤት መሔዱን መርጫለሁ።» የሚለው አባባል ሁኔታውን ከግዴታ ይልቅስ የምርጫ ጉዳይ ያደርገዋል። «እናቴን መጠየቅ ወይም ወደ ፊልም ቤት መሔድ እችላለሁ። እናቴን መጠየቁን ግን እመርጣለሁ።» «ነበረብኝ!» የሚያስከትለው ፀፀትን ነው፤ ብስጭትን ነው።ውጤቱ የደስታ ስሜትህን ከውስጥህ ሟጥጦ ማውጣት ነው። ይህን ቃል በተናገርክ ቁጥር በዉስጥህ ያለው ሀይል ተሟጥጦ ይወሰዳል።

ሌላው ደግሞ «የኔ ጥፋት አይደለም!» የሚለዉ አባባል ነው። ይህን ስትናገር ራስህን መርዳት ያቃተህ ነዉ የምትመስለው።ዘወትር የሁነቱ ሰለባ ከመሆን ይልቅስ በህይወትህ ለሚገጥሙህ ገጠመኞች ሀላፊነቱን መውሰዱ የተሻለ ነዉ። «መታመሜ የኔ ጥፋት አይደለም!» «ከስራ መባረሬ የኔ ጥፋት አይደለም!» ከማለት ይልቅስ ሀላፊነትን መዉሰድ ጠቃሚ ነው። ሀላፊነት ለመውሰድ ፈቃደኛ ከሆንክ ወደ ፊት መለወጥና ማሻሻል የሚገቡህ ጉዳዮች በሙሉ ግልፅ ሆነው ይታዩሀል። ሀመምን በሚመለከት «በመታመሜ ሙሉ በሙሉ ጥፋተኛው እኔ ነኝ። ወደፊት እንዳልታመም ማድረግ የሚገባኝን ነገር

ልመልከት እስቲ! እመጋገቤን እለውጣለሁ ፣ውጥረትን እቀንሳለሁ፣ ማጨስ አቆማለሁ፣ በቂ እንቅልፍ እተኛለሁ። እያለ ይቀጥላል ዝርዝሩ።» ከዚህ አመለካከት የምታገኘው የሀይል መጠን ይታይህ እስቲ! ከስራ መውጣትን በተመለከተም ይኸው ነው የሚሆነው። ሀላፊነቱን ራስህ ከወሰድክ በሚቀጥለው ጊዜ በተሻለ ሁኔታ ልትዘጋጅ ትችላለህ። ያኔ ሁኔታዉን ሙለ በሙሉ ትቆጣጠረዋለህ። ሁኔታዎችን ሙለ በሙሉ በምትቆጣጠርበት ወቅት ህይወትህን በተሻለ ሁኔታ ትቆጣጠረዋለህ። ህይወትህን በተሻለ ሁኔታ እየተቆጣጠርከው በምትገኝበት ወቅት በቻርቱ ላይ ወደ ሀይል ወገን ነው የምትጓዘው። ይህ ሲሆን ደግሞ የፍርሀትህ መጠን እጅጉን ይቀንሳል።

ሌላው አውዳሚ የሆነው ሀረግ ደግሞ «ችግር ነው!» የሚለው ነዉ። አባባሉ የሚከብድና ስሜትን የሚያጨፈግግ ነው። «መልካም አጋጣሚ ነው» በሚለው ሲተካ ለእድገት በሩን ይከፍታል። የህይወት ስጦታ የሆነው መሰናክል ባጋጠመህ ወቅት ሁሉ የገጠሙህን አስቸጋሪ ሁኔታዎች ጥቅም በሚሰጡበት መንገድ ልታስተናግዳቸው ትችላለህ። አጋጣሚዎችን በሚገባ ለማስተናገድ ያለህ ችሎታ እያደገ በመጣ ቁጥር የበለጠ ሀይል ያለህ ሰው ትሆናለህ።

«ተስፋ አደርጋለሁ።» የሚለውም ሌላዉ የሁኔታዎች ሰለባ የሚያደርግህ ሀረግ ነው። «አውቃለሁ» የሚለው ቃል ይበልጥ ሀይል አለው።

«ስራ አገኛለሁ ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ።»በሚለው ምትክ«ስራ እንደማገኝ አውቃለሁ።» ብትል የበለጠ ሀይል ታገኛለህ።

እንዴት ጉልህ የሆነ ልዩነት ነጢ ያላቸው? የመጀመሪያው ለጭንቀትና እንቅልፍ አልባ ለሊቶች ነዉ የሚያዘጋጅህ። ሁለተኛው ደግሞ ሰላምና እርጋታን ነው በውስጡ የያዘው።

«ቢሆን ኖሮ!» አሰልቺ የሆነና ከበስተጀርባው ንጭንጭና ማላዘንን የያዘ አባባል ነው። ተቃራኒዉ «በሚቀጥለው ጊዜ» የሚለው ሀረግ

የሚያመለክተው ከሁኔታው መማርህንና ከአጋጣሚዉ ያገኘኸዉን እውቀት በሌላ ጊዜ ጥቅም ላይ ለማዋል ዝግጁ መሆንህን ነው። ለምሳሌ «እንዲህ ብዬ ባልናገረው ኖሮ!» የሚለውን በዐፀት የተሞላ አባባል «በዚህ ጉዳይ ላይ ስሜታዊ እንደነበርኩ ተረድቻለሁ። በሚቀጥለው ጊዜ በጣም እጠነቀቅበታለሁ።» ተብሎ ቢገለፅ በጣም ጠቃሚ ነው።

«ምንድነው የማደርገው?» ይህም አባባል ንጭንጭንና ማላዘንን ነው የሚያመለክተው። ቃላቶቹ የሚገልፁት ፍራቻን ነው። እንደማንኛዉም ሰው አንተም ከአሁን በፊት ያልተጠቀምክበት ለማመን የሚከብድ ሀይል በውስጥህ አለ። «እንደምቋቋመው አውቃለሁ። ምንም የሚያሳስብ ነገር የለም» ብለህ ለራስህ ብትንግረው እጅጉን ይጠትምሀል። «ክስራ ተባረርኩ ምንድነው የማደርገው?» ብለህ ከማላዘን ይልቅስ «ከስራ ተባረርኩ። ሁኔታውን ልቋቋመው እንደምችል ግን አውቃለሁ።» ብለህ ለመናገር ሞክር።

«አያስፈራም!» የሚለው ቃል ትክክል ባልሆነ ሁኔታ በየቦታው ሲነገር ይሰማል። ለምሳሌ «ቦርሳዬ ጠፋብኝ። እንዴት መጥፎ ነገር ነው? አያስፈራም!» የቦርሳ መጥፋት ምንድነው የሚያስፈራው? በርግጥ የሚያስደስት አጋጣሚ አይደለም። በፍፁም ግን የሚያስፈራ አይደለም። «ክብደቴ ሁለት ኪሎ ጨመረ። አያስፈራም!» እስቲ በፈጠረህ! ክብደትህ ሁለት ኪሎ መጨመሩ ምን ያስፈራል? አያስፈራም። ይሁንና በህይወታችን ወስጥ ስለሚገጥሙን የማይረቡም ሆነ ብዙም አስጊ ስላልሆኑ ነገሮች የምንናገርበት መንገድ በአብዛኛው ይህ አይነቱ ነው። ታዲያ ውስጠ ህሊናችን ይህን ሲሰማ አደጋ! . . . አደጋ!. . . . .አደጋ! እያለ ነው የሚመዘግበው። ስለዚህ አያስፈራም! አስጊ ነው! የሚሉትን «ለመማር መልካም አጋጣሚን የሚፈጥር ገጠመኝ ነው» በሚል አረፍተ ነገር ተካው።

የምትወደው ሰው በካንሰር ቢጠቃና «አያስፈራም!» «አስጊ ነው!» ብትል ምናልባት ተቀባይነት ያለው አባባል ሊሆን ይችል ይሆናል። የዚህ

አይነቱ አመለካከት ግን ሁኔታውን ለማስተናገድ ያለህን ሀይል እንደሚነጥቅህ አትዘንጋ። በካንሰር በመጠቃታቸው የተነሣ በጣም ጠቃሚ የሆኑ ነገሮችን የተማሩ ብዙ ሰዎች አሉ። እኔም ከነዚህ ሰዎች አንዷ ነኝና ይህንን በሚገባ አውቃለሁ።

በካንሰር መጠቃቴ ስለራሴና በዙርያዬ ስላሉ ሰዎች በጣም ድንቅ ድንቅ የሆኑ ነገሮችን እንዳወቅና ብዙ ጠቃሚ ትምህርቶችን እንድማር አድርጎኛል። ከሁሉም በላይ ደግሞ ምን ያህል እንደምፈቀር ተገንዝቤአለሁ። የአሁኑ ባለቤቴን የዚያኔው እጮኛዬን ቀድሞ ያልተመለከትኩለትን ርህሩህ ልቡንና አዛኝ ስብዕናውን ተረድቻለሁ። በዚህ የተነሣም ፍቅራችን እጅግ ጨምሯል። ጥልቅም ሆኗል። አንዳችን ለአንዳችን መሆናችንን፣ፍቅራችን ምንም እንኳን ሳይገጥመዉ የሚቀጥልና የማንለያይ መሆናችንን ያለምንም ጥርጣሬ ተቀብሎ ከመኖር ተቆጥበናል። የሚሆነው ምን ይታወቃል! በካንሰር መጠቃቴን ከተረዳሁ ወዲህ ህይወቴን ገንቢ በሆነ ሁኔታ ለውጫለሁ። አመጋገቤን አስተካክያለሁ። የምበላውን እመርጣለሁ ፣እጠነቀቃለሁ። ቂማን ፣ጥላቻንና ዉጥረትን እንዴት እንደማስወግድ ተምሬአለሁ። በካንሰር መጠቃቴ እኔና ባለቤቴ ለአለማችን አንዳንድ ጠቃሚ ነገሮችን እንድናበረክት እድሉን ሰጥቶናል። ከዚያን ወዲህ በቀዶ ጥገና ጡቴ ስለመቆረጡና ከህዝኔ ስላገኘሁት ልምድ በጣም ገንቢ የሆነና ለሰዉ ልጆች ታላቅ ጥቅምን የሚሰጥ ዕሁፍ ፅፌአለሁ።እኔና ባለቤቴ ልምዳችንን ለማካፈልና ለተመልካቾቻችን ማበረታቻንና ማረጋገጫን ይዘን በቴሌቭዥን ቀረብን። ይታይሀል? ካንሰርም ለመማርያና ያለህን ለመስጠት መልካም አጋጣሚ መሆኑ!

አያስፈራም! አስጊ ነው! አልችልም! ትግል ነው! ስለመሳሰሉት አጉል ቃላት በቂ ግንዛቤ ይኑርህ። ከንግግርህም አስወጣቸው። ምናልባት እነዚህ የአነጋገር ለውጦች በአንተ ላይ ብዙም ለዉጥ የማያመጡ መስለዉ ሊታዩህ ይችላሉ። ጎልተው የሚታዩ ባይሆኑም ለዉጥ የሚያመጡ እንደሆኑ ግን

አረጋግጥልሀለሁ። ከነዚህ ቃላት የበለጠ ጠንካራ ከሆኑት ቃላት ጋር አብሮ የሚለወጠዉ ስለ ራስህ የሚሰማህ ስሜት ብቻ አይደለም። በነዚህ አዳዲስና ጠንካራ ቃላት የተነሣ በአለም ላይ የምትኖርበት ሁኔታ ጭምርም ይለወጣል። ዉስጣዊ ጥንካሬአቸውን የሚያሣዩ ሰዎች እንክብካቤ የሚደረግላቸዉ ከደካማ ሰዎች በተለየ መንገድ ነዉ። ጠንካራ የሆኑና የበለጠ ሀይል ያላቸውን ቃላት በተናገርክ ቁጥር በአካባቢህ ሀያልና ተሰሚነት ያለህ ትሆናለህ።

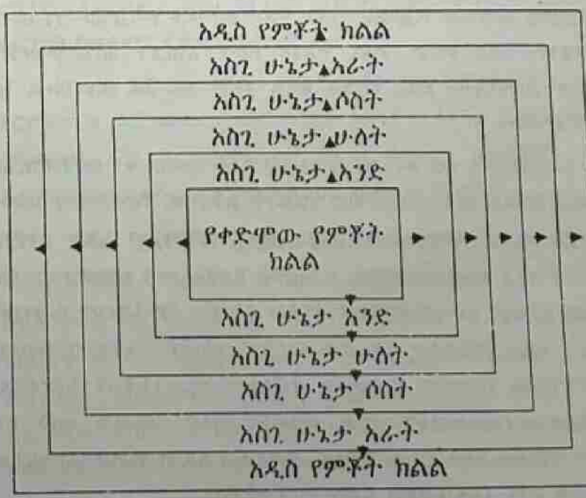
የምትናገራቸውን ቃላት መቆጣጠር በጀመርክ ቁጥር የምቾት ክልልህን የበለጠ በማስፋት የበለጠ ሀይልንና ጥንካሬን ወደ ህይወትህ ውስጥ ማስገባት ትችላለህ። ምን ማለት ነው?

ብዙዎቻችን የምንንቀሳቀሰው ትክክል ናቸው ብለን በምንገምታቸው ሁኔታዎች ዙርያ ብቻ ነው። ከነዚህ ሁኔታዎች አካባቢ ወጣ ስንል ምቾት አይሰማንም። ለምሳሌ ጫማ ለመግዛት ሰባ አምስት ብር ልንከፍል እንችላለን። በአንድ መቶ ብር ጫማ መግዛት ካሰብን ግን እንረበሻለን። እንደናገጣለን። በቢሮአችን ውስጥ በኛ ደረጃ ከሚገኙ ሰራተኞች ጋር የቅርብ ግንኙነት መፍጠር እንችል ይሆናል። እንደዚያ አይነቱን ግንኙነት ከበላዮቻችን ጋር መፍጠሩ ግን ምቾት አይሰጠንም። ብቻችንን ሆነን ወደ አነስተኛ ምግብ ቤቶች እንሔድ ይሆናል። ብቻችንን ወደ ትላልቅ ሆቴሎች መሔዱ ግን ምቾት አይሰጠንም። የሁለት መቶ ብር የደሞዝ ጭማሪ መጠየቅ እንችል ይሆናል። አምስት መቶ ብር መጠየቁ ግን ያሸማቅቀናል። ለሰጠነው አገልግሎት አርባ ብር እንጠይቅ ይሆናል። ሀምሳ ብር ለመጠየቅ ግን እናመነታለን። የምቾት ክልል ጉዳይን በተመለከተ እንዲህ እንዲህ እያልን መቀጠል እንችላለን።

የእያንዳንዳችን የምቾት ክልል የተለያየ ነው። ብንገነዘበውም ባንገነዘበውም ሁላችንም ድሀ ወይም ሀብታም፣ ሴት ወይም ወንድ፣

ከመሰላሉ ጫፍ ወይም ስር የምንገኝ ሰዎች ውሳኔያችንን የምንወስነው የምቾት ክልላችንን መነሻ በማድረግ ነው።

እኔ የምሰጥህ ሀሳብ በየቀኑ የምቾት ክልልህን ሰፋ የሚያደርግልህን አንድ ተግባር እንድትከውን ነው። ልትደውልለት እያሰብክ የምትፈራው ሰው ካለ ደውልለት። መቶ ብር የሚያወጣ ጫማ መግዛት የሚያስፈራህ ከሆነ በመቶ ብር ጫማ ግዛ ወይም ቀድሞ ለጫማ ከምትከፍለው ገንዘብ የበለጠ ከፍለህ ግዛ። ቀድሞ መጠየቅ ትፈራ የነበረውን ነገር ጠይቅ። በየቀኑ የምትፈራቸውን ወይም የማይመቹህን ሆኖም ከከወንካቸው በኋላ የሚያኮሩህን አንዳንድ ጉዳዮችን ተጋፈጣቸው። በፈለግከው መንገድ ባይከናወኑም እንኳን ሌላው ቢቀር ሞክረሀል። የምታደርገዉ አጥተህ አልተቀመጥክም። እስቲ የምቾት ክልልህን እያሰፋህ ስትመጣ የሚሆነውን ተመልከት።



ስእሉ እንደሚያሣየው እያንዳንዱ አስጊ ሁኔታ ላይ እርምጃ በወሰድክ ቁጥር ከምቾት ክልልህ እየወጣህ ነው የምትሔደው። እያንዳንዱን እርምጃ በወሰድክ ቁጥር የበለጠ ሀይል እያገኘህ ትሔዳለህ። በዚህ አለም ውስጥ ከሚገኙትና ልትቀምሳቸዉ ከሚገቡህ ነገሮች ብዙዎቹን እየቀመስክ በመሔድ መላው ህይወትህ እየዳበረና እያደገ ይመጣል፣ ወደ ተለያዩ አዳዲስ አቅጣጫም ይለጠጣል። ይህ እየሆነና ያለህ ሀይል እየጨመረ ሲሔድ ደግሞ በራስ የመተማመን መንፈስህ ይጎለብታል፣ ይዳበራል። ብትፈራም የምቾት ክልልህን ማስፋቱ እየቀለለህ ይሔዳል። የምትጋፈጣቸው አስጊ ሁኔታዎች መጠንም እንዲሁ እየጨመረ ይመጣል። ከትምህርት አለም ከተለየህ ከአስራ አምስት አመታት በኋላ በመጀመሪያ ለአንድ ምሽት ኮርስ ልትመዘገብ ትችላለህ። በመጨረሻው ደግሞ ዲግሪህን ለማግኘት ትመዘገብ ይሆናል። ያ ማለት እንቅስቃሴህን ታሰፋለህ . . . ጎልተህ እየታየህ ትሔዳለህ . . . . እያደግክ እየበሰልክ ትሔዳለህ ማለት ነው። ይህ ሁሉ የሚሆነው ግን በራስህ ፍጥነት ነዉ። ምንም ያህል ትናንሽ ይሁኑ እነዚያን አስጊ ሁኔታዎች እስከተጋፈጥካቸው ድረስ በስጋት ሀይል ቻርት ላይ ወደ ቀኝ በኩል ነዉ የምትጓዘው።

በየእለቱ ወደ መኝታህ ከመሔድህ በፊት በቀጣዩ ቀን የምትሞክረወን አዲስ ክንዉን እቅድ። አይኖችህን ጨፍንና ልትሞክር የወሰንከውን ክንውን በአይነ ህሊናህ ተለማመደው። በአይነ ህሊናህ የምታየውን እይታ በተቻለህ መጠን ግልፅ አድርገዉ። በማግስቱ ከጠዋት ጀምረህ ቀኑን እስከምታገባድደው ድረስ እቅድህን ለመተግበር የምታመነታው የት ቦታ ላይ እንደሆነ ለመገንዘብ ጣር። በዚህ ምልከታህ ላይ በመመስረትም ቀጣዩን እቅድህን አዉጣ። ልትተገብረወ ስትሞክር ልታመነታ ትችላለህ። ማመንታትህን እንደተረዳህ ወዲያውኑ ያመነታህበትን ሁኔታ መጋፋትና ማለፍ ከጀመርክ ታላቅ ድል ነው። የምቾት ክልልህን ታሰፋዋለህ። የምቾት ክልልህን የበለጠ እያሰፋኸው በሔድክ ቁጥር የበለጠ ሀይል እንደምታገኝ አትርሳ።

እባክህን ቀጥሎ የማነሣውን ነጥብ በግልፅ ተረዳ እኔ የምናገረው አስጊ ሁኔታ፣ አካላዊ የሆኑ አደገኛ ሁኔታዎችን በፍጥነት ማሽከርከር አይነቱን ወይም አደንዛዥ እፅ መጠቀም አይነቱን አይጨምርም። የሌሎችን ሰዎች መብት የሚጥሱ ነገሮችንም አይጨምርም። የሰው ፍቅረኛ መድፈርን፣ ሌቦችን መድፈርን፣ ባንክ መዝረፍን አይነቶቹን ሁኔታዎች አይጨምርም። እነዚህን ነገሮች ስታደርግ ክብርህን ልታጣ፣ ልትሞት፣ ወይንም ለእስር ልትዳረግ ትችላለህ። እነዚህን እኩይ ድርጊቶችን ካደረግክ በስጋት-ሀይል ቻርቱም ላይ ወደ ግራ ነዉ የምትጓዘው። እንደነዚህ አይነቶች ድርጊቶች ሀይል አይሰጡህም። ምክንያቱም ከድርጊቶቹ በስተጀርባ ለአንተም ሆነ ለሌሎች ክብርን ወይም ፍቅርን የሚቸር ምንም መልካም ነገር የለም። ለራስህና ለሌሎች ክብርን ወይም ፍቅርን ከመቸር ውጭ ለራስ ያለን ግምት መገንባት አይቻልም። በዚህ የተነሣም እነዚህን እኩይ ተግባሮች ከፈፀምክ ፍርሀትን የመቋቋም ችሎታህ ይመነምናል።

ስለዚህ በየእለቱ ለራስህ ያለህን ግምት ከፍ የሚያደርጉትን አስጊ እርምጃዎችን ብቻ ውሰድ። እንደ እነዚህ አይነቶች ለራስህ ያለህን ግምት የሚያሳድጉ አስጊ እርምጃዎች ብቻ ናቸው ፍርሀትን ለመቋቋም ያለህን ችሎታ የሚያሳድጉልህ። የምቾት ክልልህን አስፋ! እደግ! ብሰል!

ስሜቱ ይሰማህም አይሰማህ ልትገምተው ከምትችለዉ በላይ ሀይል አለህ። ሁላችንም ልንገምተዉ ከምንችለው በላይ የሆነ ሀይል አለን። በስጋት-ሀይል ቻርት ላይ ከስጋት ወደ ሀይል ስለሚደረገዉ ጉዞ ስንናገር ሀይሉን ከውጫዊ ምንጭ ስለመሠብሰብ አይደለም የምንናገረው። በዉስጥህ ሊታመን የማይችል የመዉጣት እድሉን እየጠበቀ ያለ ሀይል አለ። ይህ ሀይል አስደሳችና የምትረካበትን ህይወት ለመፍጠር ከሚያስፈልግህ ሀይል እጅግ የበዛ ሀይል ነው። ይህን ሀይል የማውጣቱ ሒደት ምትሀታዊ

ሒደት አይደለም:: ባትረዳውም ያለውን ሀይል ከፍቶ የማዉጣት ተግባራዊ ሒደት ነዉ:: ሒደቱ ደግሞ እውን ነው::

በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተጠቆሙት ልምምዶች ወደዚህ ሀይል እንዲመሩህ፣ በዉስጥህ ተቀብሮ ያለዉን ሀይል ቆፍረህ ማውጣት እንዲያስችሉህ ተደርገው ነው የተቀረፁት:: ልምምዶቹን የመስራት ወይም ያለመስራት ፍላጎትህ በዉስጥህ ያለውን ሀይል ለመቀበልና ለማውጣት ፈቃደኛ የመሆን ወይም የአለመሆንህን ፍንጭ ይሰጣል:: ልምምዶቹን ለመስራት ፈቃደኛ ካልሆንክ ወደ ፈቃደኝነቱ ጎዳና ለማቅናት ራስህን ቃል አስገባ እንጂ ራስህን አትገስፅ፣ አትኮንን:: ይህን የማድረጊያዉ አንዱ መንገድ ሀይል አልባ ሆነህ እንድትቀር ያደረገህን አሉታዊ አስተሣሰብህን እስክታስወግድ ድረስ ይህን መፅሀፍ ደግመህ ደጋግመህ ማንበብ ነው:: ብዙዎቻችንን ደካማ አድርገው ባስቀሩን ያረጁ ልማዶች ታጅበናል:: አዲሱና ጤናማው ሒደት እስኪተኳቸው ድረስ የማያቋርጥ ድግግሞሽን ይጠይቃል::

ተፈጥሮህ የተዋቀረው ግላዊው ሀይልህን እንድትጠቀምበት ተደርጎ ነው:: ይህንን ዉስጣዊ ሀይልህን ካልተጠቀምክበት ራስን መርዳት ያለመቻል፣ በፍርሀት ተሸብቦ መያዝና መደበት ይገጥምሀል:: የነዚህ ሁኔታዎች መከሰት፣ መሰራት ያለበት ሆኖም ያልተሰራ አንድ ነገር በውስጥህ መኖሩን የሚጠቁምህ ፍንጭ ነው:: አንተ እንደሁላችንም በጣም ድንቅ አስደሣችና በእርካታ የተሞላ ህይወት ይገባሀል:: ህይወት የምትለግሳቸው ድንቅና አስደሣች የሆኑ ነገሮች ሁሉ ይገቡሀል:: እነዚህ አስደሣች የሆኑ ውብ ነገሮችና ስሜቶች ብቅ የሚሉት ደግሞ ሀይል ካለው እንተነትህ ጋር ስትገናኝ ብቻ ነው::

አራት

ፈለግከውም አልፈለግከውም ያንተው ነው

የሁኔታዎች «ሰለባ» ሆነሀል? ወይንስ ህይወትህን በሚመለከቱ ጉዳዮች ላይ ሀላፊነትን እየወሰድክ ነው? ብዙዎቻችን ህይወታችንን በሚመለከቱ ጉዳዮች ላይ ሀላፊነትን ወስደናል ብለን እናስባለን:: ግን አልወሰድንም:: የሁኔታዎች «ሰለባ» ነን:: የሁኔታዎች «ሰለባ» መሆን የሚለው አስተሣሠብ በጣም ግልፅ የማይወጣና ብዙ አይነት መልኮች ያሉት ነው:: የዚህን ምእራፍ ፅንሰ ሀሣብ አንድ ጊዜ ከተረዳህ ፍርሀትን የመቋቋሚያ ሒደቶችንና እንቅስቃሴዎችን በሚገባ ትረዳቸዋለህ::

ህይወትህን በሚመለከቱ ሁኔታዎች ላይ ሀላፊነትን መውሰድ የሚለው ሀሣብ ምናልባት ለአንተ አዲስ አይደለም ይሆናል:: ለአመታት ለህይወትህ ሀላፊነትን ውሰድ የሚለው መልእክት በአእምሮህ ሲጠቀጠቅ ኖሯልና!

ብዙዎቻችን ህይወትን በሚመለከት ሀላፊነትን መውሰድ ማለት ምን ማለት እንደሆነ እንደማንረዳዉ አምናለሁ:: ለብዙዎቻችን «ነፃ» ሰዎች ሀላፊነትን መውሰድ ማለት ራሣችንን ለመርዳት ስራ ማግኘትና በቂ ገንዘብ ማፍራት ማለት ነው:: ለሀላፊነት መውሰድ ይህ ከፊል ትርጉሙ ሊሆን ወይም ላይሆን ይችላል (እኔ ለህይወት ገጠመኞቻቸው ሀላፊነት የመውሰድን ሚስጢር በሚገባ የተረዱ ብዙ «ጥገኛ» የሆኑ ሰዎችን አውቃለሁ::) የሀሣቡ ፍሬ ነገር ይህ አይደለም:: ከዚህ በጣም የጠለቀና የሰፋ ነው:: ግልፅ ሆኖ የሚታይም አይደለም:: ጥቂት ምሳሌዎችን እንመልከት እስቲ::

ኤድዋርድ በጣም ሀብታም ሰው ነው:: ከፍተኛ ስልጣን ያለው የስራ መሪ በመሆኑ በማያቋርጥ ስጋት ውስጥ ይኖራል:: ሙያዊ ምክርና እገዛ እንዲፈልግ ሀሣብ ሣቀርብለት በጆ አይልም:: በህይወቱ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸው ሰዎች መለወጥ ቢችሉ ሁሉም ነገር እንደሚስተካከልለት እርግጠኛ

ሆኖ ነው መልስ የሚሰጠኝ:: ስለዚህ ሙያዊ ድጋፍ አያስፈልገውም:: ባለቤቱ ይበልጥ የምትወደው ቢሆን ኖሮ፣ አለቃው ዘወትር የሱን ድጋፍ ባይሻ ኖሮ፣ ልጁ የአደንዛዥ እፅ ሱሰኛ ባይሆን ኖሮ ችግር የሚባል ነገር አይኖርበትም ነበረ:: ስለዚህ ሙያዊ ድጋፍ ያስፈልገኛል ብሎ አያምንም:: በእድዋርድ እምነት ጥፋቱ ሁሉ የነሱ ነው:: ታዲያ ይህ ሰው በህይወቱ የገጠሙትን ሁኔታዎችን በተመለከተ ሀላፊነትን ወስዷል? በፍፁም!

ማራ የተደላደለ ኑሮን የምትኖር ሰዉ ነች:: ጥሩ ስራ አላት:: ውብ መኖርያ ቤት ውስጥ ትኖራለች:: ብዙ ጓደኞችና ፍቅረኞች አሏት:: ሆኖም የቀድሞ ባለቤቷን ያለማቋረጥ ታማርራለች:: እንደ ማራ አባባል የቀድሞ ባለቤቷ ህይወቷን በብስጭት የተሞላ እንዲሆን አድርጎታል:: እሷን በሚመለከት የሚሰጠው ሀሣብ ሚዛናዊ አልነበረም:: ለልጇ ማሳደጊያ የሚገባትን ገንዘብ አይከፍልም:: ልጇም ቢሆን እየጠላትና «ራስ ወዳድ ነሽ» እያላት ነው:: የማራ ምሬት ማቆምያ የለዉም:: ማራ በህይወቷ ውስጥ የገጠሙዋት ሁኔታዎችን በተመለከተ ሀላፊነትን ወስዳለች? በፍፁም! አልወሰደችም::

ብዙ ትዳራቸዉን የፈቱ ሰዎች የቀድሞ ባለቤቶቻቸውን ሲያማርሩ እሰማለሁ:: ብዙ ሰዎችም በአለቆቻቸው ፣በብቸኝነታቸው ፣በላጤነታቸው . . . ወዘተ ሲያማርሩ እሰማለሁ:: ብዙ ባለትዳሮች በልጆቻቸው፣ በገንዘብ እጥረት ፣ከባለቤቶቻቸው ጋር መግባባት ስላለመቻላቸው . . . ወዘተ ሲያማርሩ እሰማለሁ:: እነዚህ ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ የገጠሟቸውን ሁኔታዎች በተመለከተ ሀላፊነትን ወስደዋል? በፍፁም!

ሁሉም በአንድ መንገድ የሁኔታዎች «ሰለባ» የመሆንን ሚና እየተጫወቱ ነው:: ያላቸዉን ሀይል ለአንድ ሌላ ሰው ወይም ሌላ ሁኔታ አሳልፈው ሰጥተዋል:: ያለህን ሀይል ለሌላ አሳልፈህ ስትሰጥ ደግሞ በስጋት ሀይል-ቻርቱ ላይ ይበልጥ ወደ ግራ የምትጓዝ መሆንህን በአእምሮህ ያዘው::

በውጤቱም ከፍርሀት ጋር በምታደርገዉ ግብግብ ወቅት እርምጃ መውሰድ አቅቶህ ተሸብበህ ቁጭ ትላለህ እንጂ በአሸናፊነት አትወጣም:: ፍፁም በምትጠላዉ ስራ ላይ ካለህ ፣ላጤ ከሆንክና ማግባት ከፈለግክ ፣ጣእሙን ያጣ የፍቅር ግንኙነት ላይ ከሆንክና ማቋረጥ ከፈለግክ፣ሴት ልጅህ እንገል እያደረገች ያስጊዜህ ካሸበተችህና በአጠቃላይ ሁሉም ነገር በምትፈልገው መንገድ የማይሔድ ሆኖ ካገኘኸው ፣አንተም የሁኔታዎች «ሰለባ» የመሆንን ሚና እየተጫወትክ ነዉና ብትፈራ አያስገርምም:: የሁኔታዎች «ሰለባ» የሆኑ ሰዎች ሀይል አልባ ናቸውና!

ይህ ሁሉ እየሆነም ሁኔታውን ሙሉ በሙሉ -እየተቆጣጠርከው መገኘትህ ግን እውነት ነዉ:: እውቀኸውም ሆነ ሳታውቀው በአንድ ምክንያት ያንን የማትወደውን ስራ መስራትን መርጠሀል ፣ላጤነትንና የብቸኝነት ኑሮን መርጠሀል፣ የሚጎዳህ የፍቅር ግንኙነት እንዲኖርህ መርጠሀል፣ ሴት ልጅህ እንገል እንድታደርግህ ፈቅደሀል:: በህይወትህ ውስጥ ያሉ መልካም ነገሮች ሁሉ በመልካምነታቸው እንዳይቀጥሉ ማደናቀፉን መርጠሀል ወይንም እያደረግክ ያለውን ነገር መርጠኸው እያደረግከው ነው::ደስታ የማጣትህ ምክንያቱ አንተዉ መሆንህን መቀበሉ በርግጥ አስቸጋሪ ነዉ:: አንተ የአንተዉ ዋና ጠላት መሆንህን ማየት ስትጀምር በጣም ያበሣጭሀል:: በሌላው በኩል አንተ የአንተዉ ዋና ጠላት መሆንህን መገንዘቡ ታላቅ ቡራኬን ማግኘት፣ መታደልም ነዉ:: በራስህ ላይ ችግርንና ስቃይን መፍጠር እንደምትችል ካወቅክ፣ ለራስህ ደስታን መፍጠር ትችላለህ ለማለት የሚያስችል በቂ የሆነ ምክንያት አለ::

ለሚገጥሙህ ሁኔታዎች በሙሉ ሀላፊነትን መውሰድ የሚለው ፅንሰ ሀሳብ ብዙም የማይጨበጥ ፅንሰ ሀሣብ ነው:: ሀሣቡን ለመረዳት ትንሽ አስቸጋሪ በመሆኑ በሀይል የተሞላ ኑሮን ለመኖር የሚያስችሉ መንገዶችን በማብራራት ላይ አተኩራለሁ:: ለሚገጥሙህ ሁኔታዎች ሁሉ ሀላፊው

እንተዉ መሆንህን ባለመቀበል የሚከራከሩ ሰዎች እሉ።እኔም ሁኔታዎች በሙሉ ሀላፊ መሆንህን እንድታምን ሳለመጠየቅ ከባድ ጥንቃቄ ማድረጌን ልብ በል።እኔ የምጠይቅህ የህይወት ገጠመኞችህ ሁሉ ምክንያት አንተ መሆንህን እንድታምን ብቻ ነዉ።ለሚደርሱብህ ሁነቶች ሁሉ በአንድ አይነት መንገድ ምላሽ የመስጠትህ ምክንያት አንተው ነህ ማለቴ ነው። ስለዚህ ጉዳይ በሚቀጥለው ምእራፍና በምእራፍ ዘጠኝ ብዙ ነገሮችን እላለሁ።

ሀላፊነት መውሰድ ማለት ምን ማለት እንደሆነ ሊያሳዩ የሚሞክሩትን የሚቀጥሉትን ስባት ትርጉሞች ስታነብ ሀላፊነትን ባልወሰድክ ቁጥር ራስህን በቻርቱ ላይ በስጋት ወገን እንደምታስቀምጠው፣ በዚህ የተነሣም ፍርሀትን የመቋቋም ሀይልህ እንደሚቀንስ ማስታወስህን ቀጥል።

1. ሀላፊነትን መውሰድ ማለት በሆንከው፣ በስራኸው፣ ባለህ ወይም በሚሰማህ ስሜት የተነሳ ሌላውን ሰው በፍፁም አለመውቀስ ማለት ነዉ። «ብፍፁም!» ብለህ በመገረም ልትጠይቀኝ ትችላለህ። «በዚህ ጊዜ እኮ የሱ (የሷ) ጥፋት ነዉ! የአለቃዬ፣ የልጁ፣ የኢኮኖሚው ሁኔታ፣ የእናቴ፣ የአባቴ ወይም የጓደኛዬ ጥፋት ነው» ልትል ትችላለህ። «በርግጥ ነው»። በዚህ ዝርዝር ውስጥ ያልጠቀስኩት ካለ አንተ አክልበት። በአእምሮህ ወስጥ የሚካሔደውን ነገር በሙሉ የምትፈጥረው አንተ እንጂ ሌላ ማንም ሰው አለመሆኑን ሙሉ በሙሉ እስካልተረዳህ ድረስ ህይወትህን ልትቆጣጠርና ልትመራ አትችልም። በክፍል ውስጥ የሰማሁዋቸውን አንዳንድ ታሪኮችና እነዚህ ባለታሪኮች ይበልጥ በሀይል ወደ ተሞላ ህይወት ማምራት ከመቻላቸው በፊት ራሣቸወን መጠየቅ ያለባቸውን ጥያቄዎች እዚህ ዘርዝሬአቸዋለሁ።

ማዴሊን

‹‹ባለፉት ሀያ አምስት አመታት ደስታ በማጣትና በብስጭት እንድኖር የተገደድኩት በባለቤቴ ጥፋት የተነሣ ነዉ።›› ለምን አብረሽው

መኖርን መረጥሽ? ለምን ጥፋቱን ብቻ ከመዘርዘር ያደረገልሽን መልካም መልካም ነገሮችን አታስታውሻቸውም ፡አታነሻቸውም? ለምንድነው ይህን ያህል በቁጣ የተሞላሽውና ስለችግሮቹ ከእንቺ ጋር ተነጋግሮ መፍትሔ እንዳይፈልግ ሁኔታዎቹን አስቸጋሪ ያደረግሽበት?

ዴቪድ

‹‹ዐጉሬ የሸበተው ለልጄ በመጨነቁ ነዉ። ለጭንቀቴ ሁሉ ተጠያቂው ልጁ ነው!›› ለምን በራሱ መንገድ ሊጓዝ እንደሚችል አታምንም? ለምንድነው ዘወትር ከአንዳንድ ሁኔታዎች ልትታደገዉ የምትፈልገው? ከሱ ብዙ የምትጠብቀውና የአንተ ተቀፅላ ልታደርገው የምትፈልገው ለምንድነው? ለምን ራሱን እንዲሆን አትተወውም?

ቶኒ

‹‹እዚህ የማይረባ ስራ ላይ ተጠፍንጌ የቀረሁት ስራ የማግኘት እድል ባለመኖሩ ነው።›› ስራ የማግኘት እድል ባይኖርም እንኳን ሌሎች ስራ ማግኘት መቻላቸዉ ለምን አይታይህም? እርካታ የሚሰጥህን ነገርስ ለምን ከያዝከው ስራ አትፈጥርም? ለምንስ አዲስ ስራ ለማግኘት አትሞክርም? ያለማቋረጥ ከምታማርር በስራ ቦታህ እንዲሟላልህ የምትፈልገውን ነገር ለምን አትጠይቅም? መስራት የምትችለወን ሁሉ በተሻለ ሁኔታ ለመስራት ለምን ራስህን ቃል አታስገባም?

አሊስ

‹‹በሞያዬ ያልገፋሁት በልጆቼ ምክንያት ነው›› ሌሎች ወላጆች በሙያቸው እንቱ መባላቸውን፣ ልጆቻቸውም ስኬታማ መሆናቸውን ለምን አልተመለከትሽም? ለመስራት ከፈለግሽ ልጆቹን በመንከባከቡ ተግባር ለምን የባለቤትሽን እርዳታ አልጠየቅሽም? ሊረዳሽ ፈቃደኛ ከነበረስ ለምን እርዳታወን አልተቀበልሽም? የምትወጂውን ስራ ለማግኘት እንዲረዳሽ በአዳዲስ ክህሎቶች ለመሰልጠንስ ለምን አልሞከርሽም?

በካንሰር በመጠቃቱ የተነሣ ብደበት ጥፋተኛ እያስኘኝም ለምንድነዉ እድሚሽን ሙሉ ጤናማ ያልሆኑ ምግቦች ስትመገቢ የኖርሽው? ለምንስ ነዉ በቱጣና በጥላቻ የተሞላሽው? ዘወትር በውጥረት ላይ የምትሆኚው ለምንድነው? ለምንስ ነው ቁጥራቸው የበዛ ሲጋራዎችን የምታጨሺው? ሌሎች በካንሰር የተጠቁና ከካንሰር ጋራ የገጠሙትን ግብግብ እምንታዊ ወደ ሆነ የህይወት ልምድ ወደ ማካበቱ የለወጡ ሰዎች እንዳሉ ለምን አይታይሽም?

ከነዚህ ታሪኮች ውስጥ ካንተ ታሪክ ጋር የሚመሳሰል፣ የሚረብሽህና ስቃይ ውስጥ የከተተህ ሁኔታ ካለ መልካም! ልትሰራበት የሚገባህ አካባቢ የትኛዉ እንደሆነ ይጠቁምሀል:: በህይወትህ ለገጠመህ ማንኛውም ፈታኝ ሁኔታ ሌላ ውጫዊ አካልን ምክንያት አድርገህ በወቀስክ ቁጥር ያለህን ሀይል ሙሉ በሙሉ ትሰጥና ስጋት፣ ስቃይና ህመምን፣ በፍርሀት መሸበብና መደበትን እንደምታስከትል ማስታወስ ይገባሀል:

2. ሀላፊነት መውሰድ ማለት እራስን አለመውቀስ ማለት ነው:: ይህ ትርጉም ከላይ ከተነጋገርነበት ሀሣብ ጋር የሚቃረን እንደሚመስል አውቃለሁ:: አይቃረንም:: ደስታህን ወይንም ሀይልህን የሚወስድ ማንኛ ዉም ሁኔታ ሰለባው ያደርግሀል:: ሀይልህን ከዉስጥህ አስወስደህ ራስህን የራስህ ሰለባ አታድርግ::

ለአንዳንዶች ራስን የራስ ሰለባ ማድረግ የሚለዉ ሀሳብ ሌሎችን አለመዉቀስ ከሚለው ሀሣብ የበለጠ አስቸጋሪ እንደሚሆንባቸው እርግጠኛ ነኝ:: አንድ ጊዜ ራስህን ደስታ ማሳጣትህን ከተገነዘብክ፣ ራስህን የመቅጣትና ገዞ አድርጎ የማየት አዝማሚያ ነዉ የሚኖርህ:: «አሁንም እንደገና ህይወቴን እያመሰቃቀልኩት ነው፣ሙቼ ነዉ ከጥፋቶቼ የምማረው?» እያልክ ራስህን ትወቅሳለህ ትቀጣለህ::

ይህ አዝማሚያ ለህይወት ገጠመኝህ ሀላፊነትን መውሰድህን አይደለም የሚያሣየው:: በአንድ ወቅት የነበርክበኒን አንተነትህን ግምት ውስጥ በማስገባት እስከአሁን የቻልከውን ያህል ማድረግህን መረዳቱ በጣም አስፈላጊ ነው:: አሁን በአዲስ መንገድ ራስህን መምራት እየተማርክ ነዉና ነገሮችን በተለየ መንገድ ልትገነዘባቸውና ምናልባትም ብዙዎቹን እንቅስቃሴዎችህን ልትለዉጣቸው ትችላለህ:: ባለፈው፣ አሁን ባለህ ወይም ወደፊት በሚኖርህ ባህርይና እንቅስቃሴህ መበሳጨት በፍፁም አያስፈልግም:: እንቅስቃሴዎችህ ሁሉ የመማር ሒደቱ አካል ናቸው:: ከስጋት ወደ ሀይል ማግኘት የማምራት ሒደቶች:: ይህ ሒደት ደግሞ ጊዜ ይወስዳልና ራስህን ልትታገሰው ይገባል:: በፍፁም ለራስህ ዝቅተኛ ግምት መስጠትና ራስህን መጥላት አያስፈልግም:: «ያጠፋኸው» ነገር የለም:: ፍፁም «ጥፋት የሌብህም::›› በርግጥ ራስህን ደስታ አሳጥተኸዋል:: ቢሆንም ራስህን የምትወቅስበት ምክንያት የለህም:: ያለህን ችሎታ በመጠቀም ወደ እርካታና ደስታ በሚደረግ ጉዞ ላይ ነህ:: ይህ ጉዞ ደግሞ የተራዘመና ደግሞ ደጋግሞ የመሞከር እንቅስቃሴ ነው::

3. ሀላፊነትን መውሰድ ማለት ውሎ አድሮ መለወጥ እንድትችል መቼና የት ሀላፊነት እንዳልወሰድክ መገንዘብ መቻል ማለት ነው:: በህይወቴ ውስጥ ያለፉትን ወንዶች በተመለከተ የሁኔታዎች ሰለባ የመሆኔን ሚና እጫወት እንደነበረ ለመረዳት አመታትን ፈጅቶብኝ ነበር:: ብዙ ምሽቶች ለረጅም ሰአታት ከሴት ጓደኞቼ ጋር ቁጭ ብዬ በፍቅር ህይወቴ ውስጥ ያለፉት ወንዶች የፈጠሩብኝን ሀዘን እያነሣሁ ሳማርርና ስራገም እንደነበረ አስታውሳለሁ:: እነዚህን የሚያስጠሉ ቂሎች (አፈን ሞልቼ እንዲሁ ብዬ ነበር ፍቅረኞቼን የምጠራቸው) ደስታዬን ለመንጠቅ ዘወትር አንድ ነገር ያደርጉኛል:: አንዱ በቀጠረኝ ቁጥር በሰአቱ አይመጣም:: ሌላው ደግሞ ፍቺ ከልክሎኝ ይሟገተኝ ነበር:: . . . ይቀጥላል ምሬቱ:: በውስጤ የማይታመን አይነት ቁጣና ጥላቻ በወንዶች ላይ እያደገ ነበር:: በስልክ ላይ ለሰአታት «ታምኚኛለሽ? አሁንም እንዲህ አደረገኝ» እላታለሁ ለጓደኛ

ዪ:: ታማኝ ጓደኞቼም ድራማዬን አብረው ይሰራሉ:: እኔም ምሬታቸውን እሰማለሁ:: አሳዛኝ ስብስብ ነበር:: እንዳችን የሌላችንን ታሪክ ሰምተን የምንጠግብ አይመስልም ነበር:: ታላቅ ደስታ የሚሰጠንን «መስዋእትነት የመክፈላችንን» ታሪክ አንዳችን ለአንዳችን ብንመግብ አያስገርምም:: እንደ እኛ ከሆነ ሁሌም ትክክለኞች ነበርን:: ትርፋችን ታዲያ ወንዶቹ ደስታን ስላላጎናፀፉን የራሣችንን ደስታ መፍጠር አለመቻላችን ነበር:: እነሱን በቀላሉ መውቀስ ስንችል ለምን የራሣችንን ደስታ ለመፍጠር እንታገላለን? ስለዚህ የራሣችንን ደስታ መፍጠር አቅቶን ደስታን አጣን::

በዚህ ወቅት ሁሉ ህይወቴን በሚመለከት ሀላፊነትን ወስጄ ራሴን እንደምመራ እርግጠኛ ነበርኩ:: እንደ ወዳጄ ማራ በጣም ብዙ ገንዘብ አገኝ ነበር:: ውብ መኖሪያ ነበረኝ ሙሉ በሙሉ «ነፃ» ሴት ነበርኩ:: ህይወቴን በሚመለከት ግን ሀላፊነትን አልወሰድኩም ነበር:: በህይወቴ ውስጥ ያለፉ ሰዎች ደስታን እንዲሰጡኝ ነበር የምጠብቀዉ:: በመጨረሻው በዚህ አለም ላይ ሊያስደስተኝና ደስታን ሊሰጠኝ የሚችለው አንድ ሰው ብቻ እንደሆነ ተገነዘብኩ:: እኔው ራሴ! ምፀቱ ታዲያ ይህን እውነት በመገንዘብ ሒደቱ ውስጥ ብቻ ለመጀመሪያ ጊዜ የተሟላና ለመላው ስብእናዬ እድገት የሚረዳኝ የፍቅር ግንኙነትን መፍጠር መቻሌ ነዉ::

አሁን በባለቤቴ ላይ በምቆጣበት ወቅት «ላደርገው ስችል በህይወቴ ዉስጥ ያላደረግኩትና ባለቤቴን አላደረገልኝም ብዬ እንድወቅስ ያደረገኝ ነገር ምንድን ነው?» ብዬ ራሴን በቀላሉ መጠየቅን ችያለሁ:: (ይህ አረፍተ ነገር እንደገና ይነበብ!) ስለዚህ በፍጥነት ወዳላደረግኩት ነገር መለስ ብዬ አቅጣጫዬን አስተካክላለሁ:: የሚያስጨንቀኝ ወይ ገንዘብ ነዉ አለበለዚያም ስጋት ወይም ጊዜዬን ሙሉ በሙሉ በስራ ላይ አለማዋሌ ነው:: ያ ካልሆነ ደግሞ እኔ መከወን ያልቻልኩትን ነገር ምንም ይሁን ምን ባለቤቴ በጥሩ ሁኔታ እንዲያከናዉንልኝ እጠብቃለሁ ማለት ነው::

እያደረግኩ ያለውን ነገር አንድ ጊዜ ከተረዳሁ በኋላ ድርጊቴን ወደ ማረሙ ስራ እገባለሁ:: ታዲያ ልከዉነው ይገባኝ የነበረና ያልከወንኩትን ፍላጎቴን በመገንዘብ ማስተካከል የሚገባኝን እያስተካከልኩ ባለሁበት ወቅት በሌሎች ላይ ያነጣጠረው ቁጣዬ እልም ብሎ ይጠፋል:: በቅርቡ፣ ልጄ ትዳሬ መልካምና የሚያስቀና እንደሆነ ጠቆም አድርጋኝ ነበር:: በመልስላት «እምን ልጄ:: ማርክ ህይወቴን እንዲመራልኝ መጠበቁን እርግፍ አድርጌ ከተውኩ በኋላ እንዴት ግሩም የሆነ የትዳር አጋር እየሆነ እንደመጣ ስመለከት በጣም ነዉ የተደነቅኩት:: » ነበር ያልኳት::

ይህ ማለት የሰዎች መሰረታዊ የሆኑት ፍላጎቶቻቸው በእድገት ሒደቱ ውስጥ የመታገዝ፣ አንዳንድ ጊዜም አስፈላጊ የሆነዉን እንክብካቤ የማግኘት-የሚንከባከብ የፍቅር አጋር መኖሩን የማረጋገጥ ፍላጎት አይነቶች- በፍቅር አጋሮቻቸው ሊሟሉላቸው አይገባም ማለት አይደለም:: ህይወታቸውን በሚገባ ሊመሩት ካልቻሉ ግን ምንም ያህል እንክብካቤ ቢደረግላቸወ በቂ ሆኖ አያገኙትም:: አዘቅት እየወረዱ ነው የሚመጡት:: በህይወቴ ውስጥ ያለፉት አንዳንድ ወንዶች ሊያደርጉት እንደሞከሩት የፍቅር ጓደኛሽ በጭንቅላቱ ሊቆምልሽ ይችላል:: ሀላፊነትን ካልወሰድሽ ያም በቂ አይሆንልሽም፤ አያመረቃሽም::

እዚህ ላይ መሰረታዊ የሆነዉን የመፈቀርን እንክብካቤ የማግኘትን ፍላጎትሽን ካላሟላልሽ የፍቅር አጋርሽን በመተው ራስሽን መርዳት ትችያለሽ የሚለውን ማከልም እችል ይመስለኛል:: መሠረታዊ ፍላጎትህ ካልተሟላ አንተም እንዲሁ ማድረግ ይኖርብሀል:: መጀመሪያ ግን «ያን ያህል መጥፎ ሆኖ/ና ነዉ ወይንስ ህይወቱን በሚመለከት ሀላፊነት ስላልወሰድኩ ነው?» የሚለውን ጥያቄ ራስህን/ሽን መጠየቅ ይኖርብሻል/ሀል:: ከዚህ/ች ሰዉ ጋር የተቀረውን ህይወትሽን/ህን ማሣለፍ ካልፈቀድሽና/ህና ይህንኑ ከወሰንሽ/ህ

በመልስሽ/ህ ረክተሽ/ህ የሚሆንሽን/ህን ጓደኛ ለማግኘት በማሰብ ግንኙነቱን ማቋረጥም ሀላፊነት መውሰድ ነዉ፡፡

አንድ ሰው ሙሉ በሙሉ ሀላፊነትን ለመውሰዱ ፍንጭ የሚሆነው ያንን ጓደኛውን በተመለከተ የሚሰማዉ ቁጣ መጠኑ እየቀነሠ መምጣቱ ወይም ያንን ሰው ሲያስበው ይሰማው የነበረው ቁጣ ፍፁም መጥፋቱ ነዉ፡፡ ከአንድ ሰው ጋር አብሮ የመኖሩም ሆነ የመለያየቱ ምርጫ የሚወሰነዉ በራስ መሆኑን እሁን የተገነዘብን ይመስለኛል፡፡ የትኛውም ምርጫ ደመረጥ የማንም ጥፋት አይሆንም፡፡ ሁለቱም ሰዎች የየራሣቸውን ግላዊ የእድገት ደረጃን ግምት ዉስጥ በማስገባት ማድረግ የሚቻለዉን ማንኛውንም አይነት ነገር ሁሉ አድርገዋል፡፡ ቁጣ አንድ ሰው በህይወቱ ለገጠሙት ሁኔታዎች ሀላፊነትን ያለመዉሰዱን የሚያሣይ ፍንጭ ነዉ፡፡

ከተቃራኒ ፆታ ጋር ያለ ግንኙነት ያለህን ሀይል ለሌሎች አሳልፈህ የምትሰጥበት አንደኛዉ ክፍል ብቻ ነዉ፡፡ ሀላፊነትን ያልወሰድክበትን አካባቢ ለመወሰን ሁሉንም የህይወት ክፍሎችህን መመልከቱና ማጥናቱ በጣም አስፈላጊ ነገር ነዉ፡፡ ከሚከተሉት ምልክቶች ውስጥ የአንደኛዉ ወይም የብዙዎቹ መከሠት ፍንጭ ሊሆንህ ይችላል፡፡

ቁጣ	በቀል	ራስን መርዳት አለመቻል
ብስጭት	ትኩረት ማጣት	ትእግስት ማጣት
ሌሎችን መውቀስ	ለራስ ማዘን	ደስታ ማጣት
ስጋት፣ ስቃይ	ትናት	ትር መሰኘት
በፍርሀት ተወጥሮ መያዝ		በሌላው መፍረድ
ሁኔታዎች እንዲያስፈራሩን መፍቀድ		ሌሎችን ለመቆጣጠር መሞከር
ለተራዘመ ጊዜ ውሳኔ ላይ መድረስ አለመቻል		ሱስ

የተሟላ ዝርዝር አይደለም፡፡ ሆኖም ሀሳቡን ይሰጥሀል፡፡ ከነዚህ ዉስጥ አንደኛው እንኳን በተሰማህ ቁጥር ይህን ፍንጭ እንድታገኝ ያደረገህን፣ ልታደርገው ሲገባ ያልከወንከዉ ነገር ምን እንደሆን አስብ፡፡ ሀላፊነትህን ያልተወጣህበትን አካባቢ ለማግኘት ይህን ያህል በጣም ቀላል መሆኑ እጅጉን ነው የሚያስደንቅህ፡፡

4. ሀላፊነትን መዉሰድ ማለት በአእምሮህ ዉስጥ የሚያንሾካሹከውን «ድምፅ» መቆጣጠር ማለት ነው፡፡ ይህ በውስጥህ እያንሾካሾከ እብድ ሊያደርግህ የሚጥረው «ድምፅ» -ብዙውን ጊዜ ደግሞ ይሣካለታል- ውስጥህ ሆኖ ያላግጥብሀል፡፡ አንዳንዶቻችሁ ይህ ድምፅ መኖሩን እንኳን እንደማታውቁ እርግጠኛ ነኝ፡፡ (እኔ ይህ ድምፅ በውስጤ መኖሩን ሳውቅ በጣም ደንግጬ ነበር፡፡) ድምፁ የሁሉም አይነት ፍርሀቶች መክፈቻ ቁልፍ እንደሆነ ቃል እገባልሀለሁ፡፡ መፀትን ፣እጦትን ፣እጥረትን የሚያውጅ ድምፅ ነው፡፡ ስለለመድነው ብቻ እንደሚያናግረን እንኳን አንገነዘበውም፡፡ በውስጥህ የሚያንሾካሽከው ድምፅ ምን አይነት እንደሆን ካላወቅክ እስቲ አይነቱን እንደሆን ልጠቁምህ፡፡

‹‹ከደወልኩለት በጣም የምገፋፋው ይመስለዋል፡፡ ካልደወልኩለትም ፍላጎት የሌለኝ ይመስለዋል፡፡ ደውዬ ባጣው ደግሞ የት ሄዶ ነዉ ብዬ እጨነቅና ምሽቱ በሙሉ ይበላሽብኛል፡፡ ምክንያቱም ከሌላ ሴት ጋር እንደሚሆን አውቃለሁ፡፡ ባልደውልለትም የት ሔዶ ነው እያልኩ መጨነቄ አይቀርም፡፡ ምናልባት ከቤት ባልወጣ ይሻላል፡፡ ደውሎ ካጣኝ ደግሞ . . . ወዘተ›› ወይም የዚህኛው አይነት፡፡ ‹‹በአለቃዬ በጣም ነው የተበሳጨሁት፡፡ በዛሬ ጠዋቱ ስብሰባ ላይ እንድገኝ አልጠራኝም፡፡ የምሰራለትን ሁሉ ከቁም ነገር አይቆጥረውም፡፡ ሌሎች ቀኑን ሙሉ ሲያላግጡ እየዋሉ ስብሰባው ላይ እንዲገኙ ይደረጋል፡፡ ምናልባት እኔም ባላግጥና ምን ያህል እንደሚሰማው ባይ ጥሩ ነው፡፡ መስራት ሳይሆን እንደሌሎቹ ነገር ማጠንጠን ነው የሚጠቅመው፡፡ ማን ነኝ ብሎ ነዉ የሚያስበው? . . . ወዘተ››

ብዙዎቻችን ብቻችንን ስንሆን ጓደኛ ሆኖ እንዲያጫውተን ሬዲዮ ወይንም ቴሌቪዥን ብንከፍትና ብቸኝነትን ለማስወገድ ብንጥር አያስገርምም:: ይሔንንን እብድ የሚያደርግ ሹክሹክታ ለመገላገል ምንም ነገር እናደርጋለን:: በእድገት ሒደት ውስጥ እንዲህ አይነቱን መታወክ ማስወገድ የሚቻል እንደሆነ እምነት ይደርብሀ:: በህይወታችን በአንድ ወቅት ላይ ሁላችንም የዚህ በውስጣችን የሚያንሾካሹክ ድምፅ ሰለባዎች ነን::

አሁን ድምፁ በውስጥህ እንዳለ ስለምታውቅ ልታስቆመው የምትችል መስሎ ይታይሀል:: ሌላው ቢቀር ለጊዜው:: ምክንያቱም ድምፁን ለማስወገድ የሚረዱ ዘዴዎች አሉልህና ነው:: እንዲህ አይነቱን አሉታዊ ድምፅ ለማስወገድ የሚረዱ በጣም ውጤታማ የሆኑ መንገዶች እንዳሉ ማወቁ የሚያስደስት ዜና ነው:: በሚቀጥሉት ምእራፎች እነዚህን ዘዴዎች አብራራለሁ:: ለአሁኑ ይህ በውስጥህ የሚገኝ አንሾካሿኪ ድምፅ ሰለባዉ ሊያደርግህ እንደማይገባ ተገንዘብና ወዳጅ በሆነ መልካም ድምፅ ልትተካው ራስህን ቃል አስገባ:: ድምጹ የሚገኘው በዉስጥህ ቢሆንም እንኳን ከጠላትህ ጋር መቆየት የለብህም:: በነገራችን ላይ ይህንን አሉታዊ ድምፅ አንድ ጊዜ ከውስጥህ ካስወጣህ በኋላ ብቸኝነትህን በጣም ትወደዋለህ::

5. ሀላፊነት መውሰድ ማለት «እንቅ» በመያዝ ባለህበት እንድትቆይ ያደረገህን ጥቅም ወይም ትርፍ መገንዘብ ማለት ነው:: በህይወታችን ብዙ የማንፈልጋቸውን ነገሮች እንደያዝን የምንቆይበት ምክንያት ከዚህ አጥብቀን ከያዝነው ነገር የምናገኘው ትርፍ ወይም ጥቅም ስለሚኖር ነው:: ይህ ጥቅም ምን እንደሆነ አስበን ስንደርስበት ያልፈለግነውን ነገር አጥብቀን የያዝንበት ምክንያት ግልፅ ይሆንልናል:: ያገኛሁት ትርፍ ወይም ጥቅም ምን እንደሆነ በግልፅ ካወቅከው ባህርይህን የበለጠ ትረዳዋለህ ስሜትም ይሰጥሀል:: እስቲ ጥቂት ምሳሌዎችን ልስጥህ::

ጂን ስራዋ ላይ ለረጅም ጊዜ መቆየቷ ይሰማታልና ሌላ ስራ መቀየር ትፈልጋለች:: ራሷን የስራዋ «ሰለባ» የሆነች አድርጋ ነው የምታየው:: በውስጧ የሚያንሾካሹከው አሉታዊ «ድምፅ» ያለማቋረጥ የ«ቢሆን ኖሮ»ን ጨዋታ ያጫውታታል:: የስራ እድሉ ሰፊ ቢሆን ኖሮ ችግር አይገጥማትም ነበር:: የተሻለ ስልጠና ኖሯት ቢሆን ኖሮ ሰፊ እድል ይኖራት ነበር:: ግን ጂንን በዚያ ስራ ላይ እንድትቆይ ያደረጋት ትክክለኛው ነገር ምንድነው? ከስራዋ የምታገኘው ትርፏ ወይም ጥቅሟ ምንድነው?

እየተጎዳችም ቢሆን ስራው ተመችቷታል:: አዲስ ስራ ስትፈልግ ሊገጥማት የሚችለውን ተቀባይነት ማጣትን መቋቋም አይኖርባትም:: ስራዋን ብትጠላዉም ቀላል ነው:: በሚገባ እንደምትሰራውም ታዉቃለች:: በዚህ ስራ ላይ ብቃቷ ጥያቄ ውስጥ አይገባም:: መስራት የሚገባትን ለአት ብቻ ትሰራለች:: ተጨማሪ ጉልበትም አይጠይቃትም:: ከሌሎች ስራዎች አንፃር ሲታይ ደግሞ ስራው አስተማማኝ ነው::

ጂን አንድ ጊዜ ከስራዋ የምታገኘውን ትርፏን ከተገነዘበችና ጥቅሟን ካወቀች በትንሹ ሶስት ምርጫዎች አሏት:: ባለችበት ስራ መቆየትና ብስጩ መሆንን መምረጥ የመጀመርያው ነው:: ሁለተኛው ባለችበት ስራ መቆየትና በስራዋ መደሰትን መምረጥ ሲሆን ሶስተኛው ደግሞ ስራዋን ለቅቃ ይበልጥ የሚያረካትን ስራ መፈለግ ይሆናል::

የትኛዉን መረጠች? ጂን የመረጠችው ሶስተኛውን ምርጫ ነበረ:: የነበሯት ጥቅሞች ምን እንደነበሩ ከተገነዘበች በኋላ የቀድሞ ስራዋን ትታ ሌላ ስራ ለመፈለግ ችላለች:: የስራዋ «ሰለባ» ሆና እስከነበረበት ወቅት ድረስ መንቀሳቀስ አልቻለችም ነበር:: ስራዋ ላይ የቆየችው በምታገኛቸው ጥቅሞች በመማረኳ የተነሣ እንደነበርና እውነተኛው ምክንያቷ . . . . ቢሆን ኖሮ . . . . እንዳልነበረ ስትረዳ ግን ለመንቀሳቀስ ችላለች::

ኬቪንና ባለቤቷ ከተለያዩ አምስት አመታት አልፏቸዋል:: ሊያገባት የሚፈልጋትን ሌላ የፍቅር ጓደኛ ቢያገኝም ለባለቤቱና ለልጆቹ ፍቺውን መፈፀም እንደሚፈልግ ሊነግራቸው አልቻለም ነበር:: አዲሷ ፍቅረኛዉ ፍቺውን ፈፅሞ ካልተጋቡ በስተቀር እንደምትተወው ስትነግረው የባለሙያን ምክር ጠየቀ:: «ስለባው» ያደረገው ነገር በውስጡ ያለው ድምፅ በሹክሹክታ የሚነግረው ታሪክ ነበር:: ፍቺውን ለመፈፀም ቢጠይቅ ባለቤቱ ራሷን ትገድላለች:: ከዚያ በኋላ ደግሞ ልጆቹ አያናግሩትም:: ቤተሰቦቹም ይከዱታል:: በውስጡ ያለዉ ድምፅ የሚነግረዉ ይህን ነበር:: ይህን የሚሰማውን ድምፅ ሙሉ በሙሉ አምኖ ስለተቀበለው ፀፀት ሽባ አድርጎት ነበር::

በሀኪሙ እርዳታ ዋናው ተግባሩ ባለቤቱን መፍታት መፍራቱ እንደሆነ ለመገንዘብ ብዙ ጊዜ አልፈጀበትም:: ከባለቤቱ ጋር የነበረው ፍቅር እንደቀድሞው ባይሆንም የሚያምነው «ዞሮ መግቢያው» እንደሆነች ነበርና ያንን «ዞሮ መግቢያውን» ማጣት አጅጉን አስፈርቶት ነበር:: ሳያገባም በብቸኝነት እንዲቆይ ያደረገው ምክንያት(ጥቅሙ) ይህ ነበር::

እንዳያገባ ያደረገው የራሱ ምክንያት አልባ የሆነ ፍርሀት እንደሆነ ሲረዳ ግን የፍቺውን ሒደት ለማጠናቀቅ እንቅስቃሴ የጀመረው ወዲያውኑ ነበር:: ሲፋቱ፣ ባለቤቱም ራሷን አልገደለች፣ ልጆቹም አልጠሉት፣ ወላጆቹም አልካዱትም:: እንዲያውም ፍቺውን ሳይፈፅም ይህን ያህል ጊዜ መቆየቱ አስገርሟቸው እንደነበር ገልፀዉለታል:: ፍቺውን ሳይፈፅም መቆየትን እንዲመርጥ ያደረገው ዋናው ጉዳይ ዞሮ መግቢያው መሆኗን በማመኑ ነበር:: የሚያገኘው ጥቅም ዞሮ መግቢያውን እንደነበረ አንድ ጊዜ ከተረዳ በኋላ የሚሰማዉ የፀፀት ስሜት ተወግዶ እርምጃ መዉሰድ መቻሉ ነዉ ታላቁ ቁምነገር::

ታንያ ዘወትር እንደታመመች ነበር::ህመሟ የምትፈልጋቸውን ብዙ ነገሮችን እንድታጣ አድርጓት ነበር:: ራሷን ህመምተኛ ገላ የተቸራት ምስኪን ሰዉ አድርጋ ነበር የምታየው:: ሙሉ በሙሉ የህመሟ «ስለባ» ሆናለች:: በአንድ ልምድ መለዋወጫ ስብሰባ ላይ ተሣታፊዎቹን ባሉበት ተወስነዉ እንዲቀሩ ያደረጋቸውን ጥቅም እንዲዘረዝሩ ስጠይቅ ቡድኑ ችግሯን እንድትረዳዉ እስከረዳት ድረስ ታንያ ከህመሟ ምንም አይነት ጥቅም እንደማታገኝ ነበር የገለፀችው::

ቡድኑ ህመሟ ከወዳጆቿና ዘመዶቿ አዘኔታን፣ ትኩረትንና እንክብካቤን እንዳስገኘላትና ያ ደግሞ ደፍራ አንዳንድ አስፈሪ ሁኔታዎችን እንዳትጋፈጥ እንዳገዳት ጠቆማት:: በመጀመሪያ ይህን እውነት ካደች:: በመጨረሻም የቡድኑ አባላት በሚናገሩት ነገር ውስጥ ጥቂት እውነት እንዳለ ተቀበለች::

ታንያ የምታደርገዉ የተባለውን እንደሆነ ዉስጠ ህሊናዋ ቢያውቅም ህመሟን ሰዎችን ማሽከርከሪያና እንዳሻኝ ማድረጊያ መሳሪያ አድርጌዋለሁ በማለት አስባ አታውቅም:: ህፃን ሳለች የምትሻውን ትኩረት የማግኛው ብቸኛ መንገዷ ህመም ነበር:: ከህመሟ የምታገኘውን ጥቅም መገንዘብ መቻሏ ህይወቷን ሙሉ በሙሉ ለመቀየር ሀይል ሆኗታል:: ህመምተኛነቷን የፈጠረች ራሷ መሆኗን በመገንዘቧ በህይወቷ ውስጥ ብዙ ለውጦችን ለማድረግ ተዘጋጀች::

በመጀመሪያ ሙሉ በሙሉ አመጋገቧን ለወጠችና አንድ የጤና ቡድንን ተቀላቀለች:: ከዚህ ቀጥላ በጣም አስፈላጊ የሆነ ምናልባትም ከሁሉ የበለጠ ድርጊትን አከናወነች:: በህይወቷ ወስጥ ቁልፍ ቦታ ያላቸውን ሰዎች ሁሉ ጤናማ በሆነችበት ወቅት «እንዲሸልሟት»ና በታመመችበት ወቅት ደግሞ ትኩረት እንዳይሰጧት ጠየቀች:: ለተወሰነ ጊዜ ካመነቱ በኋላ ጥያቄዋን

ተቀበሉት። ታንያም ግቧን መተለምና ያንን ለማሳካት መጣር ጀመረች። ይህን ጥረቷን በምትታመምበት ወቅት እንኳን አላቋረጠችም ነበር። በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተካተቱትን ብዚዎቹን ገንቢ ልምምዶችም መስራት ቀጠለች።

በመታመሟ የተነሣ ያገኘቻቸውን ጥቅሞች ስትረዳ ምርጫዋን ለማስተካከል ጣረች። ህይወቷን በሙሉ ታማሚ ሆና ትኩረትን ማግኘት ነዉ የምትፈልገው ወይንስ ከሰዎችና ከህይወት ግቧ ጋር መዋሀድንና ይበልጥ የሚያረካትን መንገድ መፈለግ? ህይወቷን በሚመለከት ተመልካች ነዉ መሆን የምትፈልገው ወይንስ ተሣታፊነትን? የኋላኞቹን ምርጫዎች መረጠችና ህመም በህይወቷ ዉስጥ ከፍተኛ ቦታ የሚሰጠው ነገር መሆኑ አከተመ።

እንዳንንቀሳቀስ እንቆ ከያዘን ነገር የምናገኘው ድብቅ የሆነ ጥቅም በህይወታችን ላይ ያለውን ህይልና የሚያሳድረውን ተፅእኖ ከላይ ካነሳሁዋቸው ምሳሌዎች እንገነዘባለን። እንዲህ አይነት ድብቅ ጥቅሞች መኖራቸውን ከተረዳህ ምንነታቸውን እንደሆኑ ለይቶ ለማወቅ አስቸጋሪ አይደለም። ብእርና ወረቀት ይዞ በመቀመጥ ዝርዝራቸውን የመፃፍ ጉዳይ ብቻ ነው። አንዳንድ ጊዜ ለሌሎች ሰዎች ግልፅ ይሆኑና ለአንተ ላይታዩህ ይችላሉ። ስለዚህ ልታገኛቸው ሞክረህ ካልቻልክ የወዳጆችህን እርዳታ ጠይቅ። አነሳሽ ሆኖ ስለሚያንቀሳቅስህ ሀሣብ ካንተ በበለጠ ወዳጆችህ የሚያውቁ መሆናቸውን ስትረዳ በጣም ትገረማለህ።

6. ሀላፊነትን መውሰድ ማለት ከህይወት ማግኘት የምትሻውን ማወቅና ያንን ለማሳካት እርምጃ መውሰድ ማለት ነው። ግብህን ተልም። ከዚያም ግብህን ለማሳካት ጠንክረህ ስራ። ልትኖርበት የምትፈልገው ቤት ምን አይነት እንደሆን መርምረህ የተሞላ ቤት እንዲኖርህ ማድረግ ብዙ ገንዘብ አይጠይቅህም። ዙርያህን ተመልከትና ጓደኛህ ልታደርጋቸው የምትሻቸው ሰዎች እነማን እንደሆኑ ወስን። ከዚያ ስልክህን ብድግ አድርግና

የምትገናኙበትን መንገድ አመቻች። እነሱ እስኪደውሉልህ ተቀምጠህ አትጠብቅ።

ሰውነትህን ተመልከት። ጤናማ ሰውነትንና አካላዊ ቅርፅን ገንባ።

ብዙዎቻችን ህይወታችንን «አንቀርፀውም»። በህይወት ጉዞአችን ወቅት ያጋጠመንን ሁሉ እንቀበልና እንብሳጫለን። ብዙዎቻችንን ህይወታችንን መልካም ነገርን በመጠበቅ እናሳልፈዋለን። ተስማሚ የትዳር ጓደኛን፣ ተስማሚ ስራ፣ መልካም ወዳጆች እስኪመጡልን በመጠበቅ ነው ህይወታችንን የምናሳልፈው። የምትፈልገውን ነገር ሌሎች እንዲሰጡህ መጠበቅ የለብህም። የምትፈልገወን ነገር የመፍጠር ሀይል አለህ። ቁርጠኝነቱና ግልፅ የሆነ ግብ እስካለህና እርምጃ እስከወሰድክ ድረስ ስኬታማ መሆን መቻልህ የጊዜ ጉዳይ ብቻ ነው የሚሆነው።

7. ሀላፊነትን መውሰድ ማለት በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ያሉህን ቁጥራቸው የበዙ ምርጫዎችን መገንዘብ ማለት ነው።

አንዱ ተማሪዬ ይህንን በዚህ መንገድ አስቀምጦታል። «እንዲቀሰቅሰኝ አስተካክዬ የሞላሁት ሰዓት ከሙኸበት ጊዜ ጀምሮ ብቻዬን ሆኜ ለማሰብ አንድ ሰዓት ተኩል ይኖረኛል። እናም የቀኑ አጀማመር የሚወሰነው በኔ መሆኑን እገነዘባለሁ። መጋረጃውን ገለጥ አድርጌ ብርሀን እንዲገባ መፍቀዱ ወይም በጭለማ ውስጥ ሆኖ መድበስበሱ የሚወሰነው በኔ እንደሆን እገነዘባለሁ። አልጋ ላይ ተጋድሜ «ኡዲያ ለዛሬ ማዘጋጀት የነበረብኝን ዘገባ አጠናቅሬ አልጨረስኩም። ወደ ስራ አልሔድም!» ማለቱም የሚወሰነው በኔው ነው። ወይም አልጋዬ ላይ እንደተንጋለልኩ ለራሴ አዎንታዊ የሆነ አነሳሽ ንግግርን ማድረጉና መጭውን ቀን በጉጉት መጠበቁ የሚወሰነው በኔ ነው። በአእምሮዬ ውስጥ የሚያንሾካሹከውን አሉታዊ ድምፅ ወይም አሉታዊ የሆነውን ዜና ከመስማት ይልቅስ ሙዚቃ ከፍቼ ቤቴ ውስጥ መደነሱ የሚወሰነው በኔ ነው። ሰውነቴ ቅርፅ አልባ በመሆኑ መጨነቁም ሆነ

ጠንካራና አስደሣች ቅርፅ ያለው አካል በመገንባት ሒደት ውስጥ መግባቴ የሚወሰነው በኔ ነው። ምን አለፋችሁ? መጭው ቀኔ የሚወሰነው በኔ ነው።»

ቀኑን በምታሳልፍበት ወቅት በእያንዳንዷ ደቂቃ የሚሰማህ ስሜት መልካም ወይም መጥፎ እንዲሆን የመረጥከው አንተው መሆንህን መገንዘቡ በጣም ወሳኝ ነው። በህይወትህ ውስጥ አስቸጋሪ የሆነ ሁኔታ ሲከሰት አእምሮህን ከሁኔታው ጋር አስተካክለህ «ደህና! ወዳጄ የሚበጅህን ምረጥ» ማለት ትችላለህ። ራስህን ብስጩ ማድረግ ትፈልጋለህ ወይንስ ደስተኛ? በአይን-ህሊናህ እጥረትን ማየት ትፈልጋለህ ወይንስ መሙላትና መትረፍረፍን? በባለቤትህ በመቆጣት ራስህን ከሷ ታሸሻለህ ወይንስ በወቅቱ የተፈጠረውን ተስማሚ ያልሆነ ሁኔታን በመገንዘብ አብረሀት ቁጭ በማለት በጉዳዩ ላይ መወያየትን ትመርጣለህ? ይበልጥ ንቁ ህይወትን ለመምራትና ለበለጠ እድገት የሚረዳህን ምርጫ ምረጥ።

ከዚህ በታች ደግሞ ሌሎች የምርጫ አይነቶች ተዘርዝረዋል።

ጓደኛህ ወደ አቀዳችሁት የሽርሽር ጉዞ አብራህ ላለመጓዝ ወሰነለች። ተቆጥተህ ጉዞህን ትሰርዛለህ . . . ወይስ ምክንያት እንደሚኖራት በማሰብና ሀሳቧን በመረዳት ሌላ አብሮህ የሚሔድ ሰው ትፈልጋለህ። አለበለዚያም ብቻህን በመጓዝ አገኘዋለሁ ብለህ ጠብቀህ የነበረውን ደስታ ትጎናፀፋለህ?

ባለቤትሽ የአልኮል ሱሰኛ ነው። ህይወትሽን ሙሉ እሱን ስትመክሪና ለመለወጥ ስትጥሪ ትኖሪያለሽ . . . . ወይስ የተለያዩ ራሰን በራስ የመርጃ ስብሰባዎችን በመሣተፍ ራስሽን መለወጡን ተምረሽ መፍትሔ ትፈልጊያለሽ?

ስብሰባ ነበረብህ። ጉንፋን ስለያዘህ መሳተፍ አልቻልክም። ስብሰባው ላይ ሳትገኝ መቅረትህ ከስራ የመባረሪያህ ምክንያት እንደሚሆን ድምዳሜ ላይ ደርሰህ አበቃልኝ ብለህ ትወስናለህ . . . ወይስ በዚህ ምክንያት ከስራ ብትባረርም ብዙ የስራ አይነቶችን መፍጠር የሚያስችሉ ሰፍር ቁጥር የሌላቸው መንገዶች እንዳሉ በመገንዘብ አዲስ አማራጭ ሁኔታዎችን ለመፈለግ ትንቀሳቀሳለህ?

እንዲት ውብ የሆነች ከተማን ለመጎብኘት በቦታዉ በምትደርስበት ወቅት ዶፍ ዝናብ እይወረደ ነበር። ጉዞህ እንዲሰናከል ያደረገውን ሰንካላውን እድልህን በማማረር ጊዜህን ታሳልፋለህ . . . . ወይስ በዚያ የአየር ሁኔታ ዉስጥም ቢሆን የእረፍት ጊዜህን አስደሳች የማድረጊያውን መንገድ ትፈልጋለህ?

እስከአሁን በህይወትህ ውስጥ የተለያዩ ውሳኔዎችን የመወሰን ምርጫው የአንተው ብቻ እንደሆነ ሳትረዳው አልቀረህም። ይህን መፅሀፍ ማንበብህን በቀጠልክ ቁጥር ራስህን ከማንኛውም ሁኔታ በላይ የማድረግ ችሎታህን እያዳበርክ ትሔዳለህ። በዚህ መንገድ ማሰብ ደግሞ በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸው ሰዎች ለሚያሳዩት አጉል ባህርይ ይቅርታን የሚቸር አለመሆኑንም አትዘንጋ። በዚህ መንገድ ማሰቡ የሚያረካ ህይወት እንዲኖርህ ነው የሚያደርገው። በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችህ ወቅት ለሚከሰቱ ሁነቶች ሙሉ በሙሉ ሀላፊነቱን መውሰድ ብዙ ተግባራዊ ልምምዶችን የሚጠይቅ የረጅም ጊዜ ሒደት ነው። እኔም ከብዙ አመት ልምምድ በኋላ አሁንም ጥረቴንና ዕለት በዕለት መለማመዴን እንደቀጠልኩ ነው ያለሁት። ዋናው ቁምነገር መጀመሩ ነው። እንደጀመርክ ወዲያውኑ ነው መልካም ስሜት የሚሰማህ።

1. አንዱ የህይወት ክፍፍልህን በተመለከተ ባለህበት ቦታ ላይ ተወስነህ እንድትቀር ያደረጉህን ጥቅሞችህን ዘርዝረህ ፃፋቸው። መቋቋም የማይኖርብህን! ማድረግ የማይኖርብህን ነገሮችን በማድረግ የምታገኘውን ጥቅምና ምቾት! ያለህበት ቦታ ላይ ተወስነህ በመቆየትህ የምታገኘውን ከበሬታና ጥቅሞች በሙሉ ዘርዝራቸው። እነዚህን ዝርዝሮች ስትፅፋቸው የቻልከውን ያህል ለራስህ ታማኝ ሁን። እያደረግክ ያለውን ነገር ስትገነዘብ በደመነፍስ የምትንቀሳቀስባቸውን በዙዎቹን ልምዶችህን ታስወግዳቸዋለህ። በልምዶችህና በሁኔታዎች ከመመራት ይልቅስ ራስህን ትመራለህ።

2. በየዕለቱ ያሉህን አማራጮች እወቃቸው:: አስቸጋሪ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ እረፍ በልና ልትወስዳቸው የምትችላቸውን እርምጃዎችንና እነዚህ እርምጃዎች ሊፈጥሩብህ የሚችሉትን ስሜቶች በሙሉ ዘርዝረህ ፃፋቸው:: አይኖችህን ጨፍንና እርምጃዎቹ ሊፈጥሩብህ በሚችሉት ሁኔታዎች ተደሰት . . . . . እዘን . . . . . ተበሳጭ. . . . . ከዚያ ተቆጣ. . . . ቀጥለህ አሹፍ . . . . እንደገና እዘን. . . . . ከዚያ ቀጥሎ ደግሞ ቀለል ይበልህ . . . . ወዘተ:: ይህንን ስታደርግ በገዛ ፍላጎትህ ሁኔታዎቹን የምትመለከትበትን መንገድ መወሰን እንደምትችል ከዚያም ስሜትህን እንዴት በገዛ ፍላጎትህ ልትለዋውጠው እንደምትችል መገንዘብ ትጀምራለህ:: በተበሳጨህ ቁጥር ያሉህን አማራጮች በሚገባ አስተውላቸው:: እንደገናም አማራጮቹን ጨዋታ አድርገህ ተጫወታቸው:: በመበሳጨትህ የተነሣ በምንም አይነት ራስህን አሳንስህ ማየት የለብህም:: መበሳጨትህ ሀላፊነትን መውሰድ የሚገባህ በምን ጉዳይ ላይ እንደሆነ ትልቅ ፍንጭ የሚሰጥህ ጠቋሚህ ነው::

3. ከጓደኞችህ ጋር በምትነጋገርበት ወቅት የምትናገራቸውን ነገሮች ለመገንዘብ ሞክር:: የምትናገረው ነገር በሌሎች ሰዎች መማረርን ይጨምር ወይም አይጨምር እንደሆነ አስተውል:: ለምሳሌ «ከዚያ ሁሉ ውይይት በኋላ ጂል እንደገና ለአራት ተቀጣጥረን ዘግይታ መጣች ብዬ ብነግርህ ልታምነኝ ትችላለህ? በዚህ የተነሣ እዚያው ምግብ ቤት ውስጥ ነበር የተጣላነው::»

ይህ አይነቱ ንግግርህ የተለመደ ከሆነ ስለ ራስህ አንድ አዲስ ነገርን ለመማር ሁኔታውን በሌላ ጎኑ ለማየት ሞክር:: ለምሳሌ «ጂል ስታረፍድ በጣም መናደድ ጀምሬ ነበር:: ለምን እንደዚያ እንደተናደድኩ ሳስበው ግን ይገርመኛል:: የተናደድኩት ለኔ ብዙም አክብሮት የሌላት መስሎ ስለታየኝ ይሆናል:: በሌላ በኩል በከፊል ማርፈዷን ወድጄዋለሁ:: ሁልጊዜም አንድ የሚያበሳጨኝንና የሚያስቆጣኝን ጥፋት ስለምታጠፋ

ትክክለኛ መሆኔ እንዲሰማኝ ያደርገኛልና የበላይ የመሆን ስሜትን ያሳድርብኛል::»

4. የሚያበሳጩህን ሁኔታዎች ጠቃሚ ወደ ሆኑ ሁኔታዎች ሊለውጡ የሚችሉ አማራጮችን በሙሉ ዘርዝረህ በማስታወሻ ደብተርህ ላይ አስፍር:: የጓደኛህን የቀጠሮ ሰዓት አለማክበርን በሚመለከት ምን ያህል ጠቃሚ አማራጮችን ልታሰፍር ትችላለህ? ዋናው ቁልፍ ነገር ለአንተ ብስጭት ሌሎችን ተጠያቂ አድርጎ መውቀሱ አይደለም:: ይህን ስል የሌሎች እጉል ባህርይ ችላ ተብሎ መታለፍ አለበት ማለቴ አይደለም:: የብስጭትህ ምክንያት እንዲሆን መፍቀድ የለብህም ማለቴ ነው:: ለሁኔታዎቹ ያለህን አመለካከት ለመለወጥ የሚያስችሉህ በትንሹ ለላሳ የሚሆኑ መንገዶች አሉ:: ለያንዳንዱ ሁኔታ ማለቴ ነው:: እነዚህን መንገዶች መፈለጉን ጨዋታ አድርገህ ውሰደው:: «አመለካከትን የመለወጫ ጨዋታ::» ይህን ጨዋታ ከጓደኛህ ጋር ተጫውተው:: በእድገት ሒደትህ ወስጥ አብሮህ የሚጓዝ ጓደኛ መኖሩ በጣም ጠቃሚና ገንቢ ነው::

5. ዘወትር «መጥፎ» ከምትላቸው ሁኔታዎች ያገኘሀቸውን መልካም ስጦታዎች ተመልከት:: ትዳርህ በመፍረሱ ምክንያት ውስጥህ ቆስሎ ከሆነ በትዳር ላይ በነበርክበት ወቅት የነበሩህንና ትዳርህ ከፈረሰ በኋላ ያሉህን መልካም ነገሮችን እንደገና ማጤን ጀምር:: ትዳርህን ከፈታህ በኋላ ስላገኘሀቸው አዳዲስ ጓደኞች፣ አዲስ የገንዘብ አያያዝ ዘዴህን፣ ነፃነትህን፣ አነስተኛ የሆነውን ጥገኝነትን የመሣሠሉትን ነገሮች እንደገና አጢናቸው::

6. ስድስተኛው፣ በእውነት ነው የምልህ ከባድ ልምምድ ነው:: ማንንም ሰው ሳትወቅስ፣ አንድም ነገር ሳታማርር አንድ ሳምንት ለማሳለፍ ሞክር:: ይህን ማድረጉ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ስትረዳ በጣም ትደነቃለህ::

እንዲሁም ምን ያህል ሰዎችን እንደምትወቅስና ምን ያህል ሁኔታዎችን እንደምታማርርም መገንዘብ ትችላለህ::

በነገራችን ላይ በህይወትህ ውስጥ ለሚከሰቱት አጓጉል ገጠመኞች ምክንያት አድርገህ ሌሎችን ሰዎች መውቀስ ስታቆም ከጓደኞችህ ጋር የምታወራባቸው ርዕሶች ሁሉ ያለቁ መስሎ ሊሰማህ ይችላል:: ማማረርና ብስጭት ልማድ ነው:: ስለዚህ ይበልጥ አዎንታዊና ገንቢ በሆነ አንድ ሌላ መልካም ልማድ መተካት ይኖርበታል::

ይህን ማድረጉ ደግሞ ጊዜንና ብልህነትን ይጠይቃል:: ውጤቱ ታዲያ በጣም አስደሳችና አርኪ ነው::

ሀይልህን እንደገና ለማደስ የሚያስችሉህ ሰባት መንገዶች

1. ህይወትህን በሚመለከት ለሚሰሙህ መጥፎ የሆኑ ስሜቶች ምክንያት አድርገህ ጥፋተኝነቱን በውጫዊ ሀይል ላይ ማላከክህንና ሌሎችን መውቀስህን ተው:: ከአንተ ውጭ የሆነ ምንም አይነት ሀይል አስተሳሰብህንም ሆነ ድርጊትህን ሊቆጣጠረው አይችልም::
2. ሁኔታዎችን መቆጣጠር ባለመቻልህ እራስህን አትውቀስ:: የቻልከውን ያህል እያደረግክ ሀይልህን እንደገና ለማደስ በመጓዝ ላይ ነህና::
3. የሁኔታዎች «ሰለባነትን» ሚና የምትጫወትበትን ወቅትና ቦታን አስተውል:: ለሆንከው፣ ላለህ፣ ለምታደርገው ወይም ለሚሰማህ ስሜት ሁሉ ሀላፊነት አለመውሰድህን የሚጠቁሙ ፍንጮችን እወቃቸው::
4. ከታላቁ ጠላትህና በወስጥህ አሉታዊ ሀሣቦችን ከሚያንሾካሹከው ድምፅ ጋር ራስህን አስተዋውቅ:: በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተጠቆሙትን ልምምዶች ያለመታከት በመስራት ተወዳጅ በሆነ ውስጣዊ ጓደኛ ተካው::
5. በአንድ ሁኔታ ላይ ተወስነህ እድትቀር የሚያደርጉህን ጥቅሞችህን መርምረህ እወቃቸው:: እነዚህን ጥቅሞች አንድ ጊዜ ካወቅሀቸው

ምናልባት ተሰንገህ ከተያዝክበት ሁኔታ በፍጥነት መውጣት ትችል ይሆናል::

6. ከህይወት ልታገኝ የምትሻው ምን እንደሆነ ወስንና ያንን የምትሻውን ነገር ለማግኘት እርምጃ ውሰድ:: ከህይወት የምትሻውን ሌሎች ሰዎች እንዲሰጡህ አትጠብቅ::
7. በስሜትህም በተግባርም በህይወት ጉዞህ በሚገጥሙህ ሁኔታዎች ውስጥ ያሉትን መጠናቸው የበዛ ምርጫዎችን በሙሉ እወቃቸው:: ለእድገትህ የሚበጀውንና ከራስህም ጋር ሆነ ከሌሎች ሰዎች ጋር ሰላምን የሚፈጥርልህን መንገድ ምረጥ::

አምስት

ፓልያና ስታንስራራ

ፓልያና ስለ አንዲት ልጀገረድ የሚነገር አስደሳች ታሪክ ነው:: ወጣቷ በህይወቷ ውስጥ ከሚከሰቱ መጥፎ አጋጣሚዎች ውስጥ አንድ «የሚያስደስታትን» ሁኔታ ለማግኘት በመጣርና በማግኘት እስከፊ የነበረውን አጋጣሚ አስደሳች ወደሆነ ጨዋታነት ትለውጠው ነበር:: አስከፊ አጋጣሚዎችን ወደ አስደሳች ጨዋታነት መለወጥ የሚለው አስተሣሠብ ለዘመናት እውነታውን የማያንፀባርቅና የገራገሮች ተግባር እንደሆነ ሲቆጠር ኖሯል:: በዚህ የተነሣም የህይወትን አስከፊ የሆኑ ገጠመኞች ብሩህ በሆነ መልካም ጎናቸው ለማየት ስትሞክር «ፓሊያናን አትሁን!» ትባልና ስሜትህን የሚያቀዘቅዝ ወቀሳን ትወቀሳለህ:: አእምሮዬ በዚህ አስተሳሰብ ሲጠቀጠቅ ኖሯልና እኔም ብሆን ለብዙ አመታት ባለማወቅ ፓልያናን መሆን በስህተት የተሞላ የጅሎች አስተሳሰብ መሆኑን ያለጥርጥር ነበር የምቀበለው::

አንድ ቀን ከጓደኛዬ ጋር እራት እየበላን ሳለ በጎጅ ጎኑ ብቻ የተመለከተችውን ሁኔታ በበጎ ጎኑም እንድታየው ለማድረግ በስሜት ተውጬ በማስረዳት ላይ እያለሁ በድንገትና ንቀትን በሚያሳይ ስሜት

«ፓልያናን መምሰል ጀምረሻል!» የሚል አስተያየት ጣል ታደርጋለች:: እኔም ወዲያውኑ

«ፓልያናን መምሰል ክፋቱ ምንድነው? በህይወትሽ ውስጥ የሚያጋጥሙሽ መሰናክሎችን መልካም በሆነ በጎ ጎናቸው መመልከቱና በውስጣቸው የያዙትን አማራጮችን መርምሮ ወደ ጠቃሚ ነገር መለወጡ ክፋቱ ምኑ ላይ ነው? በሁሉም ሁኔታዎች ውስጥ ያለውን መልካም ነገርና ጠቃሚ ጎኑን መመልከቱ ስህተት የሚሆነው ለምንድነው? ጭለማንና ጭጋግን ከመመልከት ብርሀንና ብሩህ ቀንን መመልከቱ ስህተቱ ምኑ ላይ ነው? እንደ እኔ ሁኔታዎችን በዚህ መንገድ ማሰቡ ስህተት የለውም::» «እንደ

እወነቱ» አከልኩበት በጥርጣሬ መንፈስ «እንደ እውነቱ ማንኛውም ሰው በዚህ መንገድ ማሰቡን አሻፈረኝ የሚለው ለምንድነው?» ድንገተኛ መልሴ እኔንም እሷንም ነበር ያስደነቀን:: አዎን! በዚህ መንገድ ማሰቡን አሻፈረኝ እንላለን። ሰዎችን ለማሳመን አስቸጋሪ ከሆኑ ፅንሰ ሀሣቦች አንዱ አዎንታዊ አስተሣሠብ ነው:: ይህን ፅንሰ-ሀሣብ በክፍል ውስጥ በማስተምርበት ወቅት ሁሉ ተማሪዎቼ

«ኦ !ይህ እውን የሆነ ተጨባጭ ፅንሰ-ሀሳብ አይደለም!» ብለው ይመልሱልኛል:: አሉታዊ አስተሳሰብን ይበልጥ እዉንና ተጨባጭ ፅንሰ-ሀሳብ የሚያደርገው ምን እንደሆነ ስጠይቃቸው ግን መልስ ሊሰጡኝ አይችሉም:: አሉታዊ የሆነው አስተሳሰብ እውነት አዎንታዊው አስተሣሠብ ደግሞ እውነት ያልሆነ አመለካከት ተደርጎ የመወሰዱ ጉዳይ የማያጠራጥርና ሀቅ የሆነ ይመስላል:: ይህን ሁኔታ በጥሞና ስንመረምረው ግን እዚህ ድምዳሜ ላይ መድረሱ የለየለት እብደት ነው የሚሆነው::

ይከሰታሉ ብለን ከምንሰጋባቸውና ከምንጨነቅባቸው ነገሮች ውስጥ ዘጠና ከመቶው እንደማይከሰቱ አንድ ጥናት አረጋግጧል:: ያ ማለት አሉታዊ የሆኑት ስጋቶቻችን እውነት የመሆናቸው እድል አስር በመቶ ብቻ ነው ማለት ነው:: እንዲህ ከሆነ ደግሞ አሉታዊ በሆነ መንገድ ከማሰብ ይልቅስ አዎንታዊ አስተሣሰብን ማሰብ ይበልጥ እውነታውን ያገናዘበና እውን ሊሆን አይችልም? እስቲ ስለ ህይወትህ አስብ:: ይከሰታሉ ብለህ የምትጨነቅባቸው ብዙዎቹ ነገሮች ፍፁም እንደማይከሰቱ እወራረዳለሁ:: ታዲያ ህይወትህን በሙሉ መከሰታቸው አጠራጣሪ በሆኑ ነገሮች ስትጨነቅ እውነታውን አገናዝበህ ነበር ማለት ነው? የለም አላገናዘብክም!

ዋናው መሰረታዊ ጉዳይ ይበልጥ እውነት የሆነው አሉታዊው ወይም አዎንታዊው አስተሣሰብ መሆኑ አይደለም:: ታላቁ እውነት ደስተኛ መሆን ስትችል ለምን ብስጩ ትሆናለህ የሚለው ነው:: ፓልያናን መሆን ለአንተም

ሆነ በአካባቢህ ላሉ ሰዎች አስደሳች የሆነ ህይወትን የሚፈጥር ከሆነ ለአንድ ጊዜ እንኳን ፓልያናን መሆንን ለመሞከር ለምን ታመነታለህ?

እነዚህ ሁለት አይነት አመለካከቶች የሚስገኙትን ዉጤት በሚቀጥለው ምሳሌ እንመልከት:: ሜሪና ጆአን በድንገት ባለቤቶቻቸው ሲሞቱ በአርባኛው የእድሜ ክልል የሚገኙ የቤት እመቤቶች ነበሩ:: ጆአን ወዲያውኑ የሀዘን ካባ አጠለቀችና ሰዎች ከእሷ ጋር ላለመገናኘት ሽሽት እስኪጀምሩ ድረስ እንዲያዝኑላትና እንዲንከባከቧት ትሻ ጀመር:: ስልችተው ሲሸሿትም ብቸኛ ሴት የትም ቦታ ተፈላጊነት እንደሌላት እርግጠኛ ሆነች:: ከአንግዲህ ማንም ሊወዳት እንደማይችልም እራሷን አሳመነች:: ባህርይዋና አመለካከቷም የፈጠረላትም ያንኑ ነበር:: ባለቤቷ ሲሞት የተውላት ገንዘብ ለመኖር የሚያስችላት ያህል ብቻ ነበርና በዛው ገንዘብ ተወስና ቀሪ ህይወቷን ለመግፋት ውሳኔ ላይ ደረሰች:: ለዚህ ውሳኔ የሰጠችው ምክንያት በሷ እድሜ ላይ የምትገኝ ሴት ስራ አታገኝም የሚል ነበር:: ጥቂት ቦታዎች አመልክታ ለቃለምልልስ ቀርባ ነበር:: ጉጉቱም ሆነ ስራውን አገኛለሁ የሚለው እምነት ስላልነበራት መቀጠር አልቻለችም:: አሉታዊ አመለካከቷ «እውን» የሆነ የመከራ ህይወትን ፈጠረላት::

ሜሪ ግን ባለቤቷ ከሞተ በኋላ የፓሊያናን አመለካከት ያዘች:: ከትንሽ ቀናት የሀዘን ወቅት በኋላ ከደረሰባት ሀዘን አንገግማ በመውጣት ህይወቷን ሀ ብላ ጀመረች:: ሜሪ ከማንኛወም አስከፊ ገጠመኝ ውስጥ መልካም ነገርን መፍጠር ይቻላል ብለው ከልባቸው ከሚያምኑት ሰዎች መሀል አንደኛዋ ነበረች:: እንደ ጆአን ባለቤት የሷም ባለቤት በሞተበት ወቅት የተውላት ለመኖር የሚያስችል ገንዘብ ብቻ ነበር:: ስለዚህ የራሷን ገቢ ማግኛ መንገዶችን የመፈለጊያው ወቅት አሁን እንደሆነ ወሰነች::

ተቀጥራ በመስራት ገንዘብ አግኝታ የማታውቅ ቢሆንም በስራው አለም ውስጥ ለሷ የሚሆን ቦታ እንደሚኖር እርግጠኛ ነበረች:: ቀድሞ ለበጎ አድራጎት ድርጅቶች በበጎ ፈቃደኝነት የገንዘብ ማሰባሰብ ስራ ትሰራ ነበር::

ስራውንም በጣም ነበር የምትወደው:: በበጎ ፈቃድ አገልግሎት ያላትን ልምድ መሰረት በማድረግ ለአንድ አነስተኛ የበጎ አድራጎት ድርጅት የገንዘብ ማሰባሰቢያ ክፍል ማመልከቻዋን አስገባች:: በሁለት አመታት ጊዜ ውስጥ በድርጅቱ ውስጥ በሀላፊነት ቦታ ላይ ሆና ስራዋን መምራት ችላ ነበር:: በነዚህ ጊዜያት ሁሉ በቀድሞ ህይወቷ ውስጥ ተሰምቷት የማታውቀው አይነት የማደግና የመብሰል ስሜት ነበር ያሚሰማት:: የባሏን መሞት ባትመኘውም -አልፎ አልፎ አሁንም የሀዘን ስሜቱ ይሰማታል- ሰርታ በማግኘ ቷ የተነሣ በእስተሳሰቧ ማደጓንና መብሰሏን ተገንዝባዋለች::

እንደ ጆአን ጓደኞች የሷ ጓደኞች ከህይወታቸው ውስጥ አላስወጧትም:: ለምን ያስወጧታል? ዘውትር ህይወቷን በሚመለከት ሊታመን የማይችል አይነት ዕኑ ፍላጎትንና መነቃቃትን እንዳሳየች ነው:: ሀዘኗን ወደ ድል የለወጠችበት መንገድ ለእያንዳንዳቸው ታላቅ አርአያና የሚያነሳሳቸው አበረታች ሀይል በመሆን አገልግሏቸዋል:: ለሜሪ አዎንታዊ አመለካከቷ እውን የሆነ የደስታና የእርካታ ሕይወት ፈጥሮላታል:: ለጓደኞቿም አበረታች ሀይልን:: እውን ወይም እውን ያልሆነ ብሎ ነገር የለም:: ተጨባጭ የሆነው ነገር እኛ አንድ ሁኔታን በተመለከተ የምናስበው ብቻ ነው:: ሁላችንም የራሳችንን እውነታ እንፈጥራለን::

ይሔንን ሀሳብ ከፍርሀት ጋር የሚያገናኘው ምንድነው? ሀሳቡን ከፍርሀት ጋር የሚያገናኘው ሁሉም ነገር ነው! አስታውስ! በስጋት ሀይል ቻርት ላይ ፍርሀትን መቋቋም ማለት ከስጋት ወገን ወደ ሀይል ወገን ማምራት ማለት ነው:: ቀደም ብዬ በምሳሌነት ያነሳሁዋቸው ሁለት ሴቶች የፈሩ ቢሆንም ጆአን ፍርሀቷን ከስቃይ ወገን በኩል ስታቆየው ሜሪ ደግሞ ወደ ሀይል ወገን በመግፋት ከሀይል ወገን አቆይታዋለች:: የጆአን ፍርሀት ውጤቱ ባለችበት መቆየት ነበር:: የሜሪ ፍርሀት ውጤቱ ደግሞ እድገት::

ጆአን አሁንም ጓደኞቿን ስለማጣቷ፣ በብቸኝነት የምትሞት ስለመሆኗ፣ ገንዘቧ እያለቀ ስለመሔዱ ትጨነቃለች። የሀዘኗ ክብደት ገዱ ጥሩም አልነበረ። በርግጥም በስቃይ ሀይል ቻርቱ ላይ በስተግራ በኩል በመሆን ራሷን መርዳት አቅቷት፣ ተከፍታና በፍርሀት ተሸብባ ነው ህይወቷን ‹‹የምትመራው።››

የሚሪ ፍርሀት ደግሞ ለድርጅቷ ከበቂ በላይ የሆነ ገንዘብ እንድታሰባስብ፣ የተዋጣለት ቃለ ምልልስን በቴሌቪዥን እንድታደርግ፣ የድርጅቷን መፅሔት በወቅቱ እንድታሳትምና ሌሎች የተለያዩ ስኬቶችን እንድታገኝ አድርጓታል። ፍርሀቷ፣ ከጆአን ፍርሀት ሙሉ በሙሉ የተለየ ነው። ተረጋግታ፣ ተደስታና ተነሳስታ ነው በስቃይ ሀይል ቻርቱ በስተቀኝ በኩል ሆና የምትኖረው። አዎንታዊ በሆነ ሁኔታ ማሰብ በውስጥህ ያለውን ሀይል ሙሉ በሙሉ እንድታገኝ ወደሚያስችልህ ወገን የሚስብህ መሆኑ ግልፅ የሆነ እውነት ነው።

ከአሉታዊ አመለካከት ይልቅስ አዎንታዊ አመለካከትን መያዝ ያለውን ውጤታማነት ለማሳየት የሚጠቅምን አስገራሚ ዘዴ ከአንድ አዎንታዊ አሳቢ ሰው ተምሬ ነበር። ይህን ዘዴ አሁን በአውደ ጥናቶችና በክፍሌ ውስጥ እጠቀምበታለሁ።

ከክፍሌ ውስጥ አንዷን ተማሪ ፊቷን ወደ ተማሪዎቹ ዞራ እንድትቆም እጠይቃታለሁ። እጆቿ ላይ ችግር እንደሌለ ካረጋገጥኩ በኋላ እጇን ወደ ጎን እንድትዘረጋ አደርጋታለሁ። ከዚያም እጇን ወደታች በምገፋበት ጊዜ ያላትን ሀይል ሁሉ ተጠቅማ የኔን ግፊት እንድትቋቋም ጠይቄአት ፊት ለፊቷ እቆምና እጇን በእጆ ቁልቁል ወደ ታች ለመግፋትና ለማውረድ እሞክራለሁ። በመጀመሪያው ሙከራዬ አንድም ጊዜ እጇን ወደ ታች ገፋቼ ማውረድ አልቻልኩም ነበር። ቀጥዬ እጇን እንድታወርድና አይኖቿን

እንድትጨፍን እንግራትና አሉታዊ የሆነው ‹‹ደካማና የማልረባ ሰው ነኝ›› የሚለውን አረፍተ ነገር አስር ጊዜ እንድትደጋግመው እነግራታለሁ። ይህን አረፍተ ነገር ደጋግማ ስትናገረው ውስጧ ዘልቆ እንዲገባና እንዲሰማት እንድታደርገውም ጭምር ነው የምጠይቃት። ይህን ካደረገች በኋላ እንደመጀመሪያው እጇን እንድትዘረጋና የቻለችውንም ያህል ግፊቱን እንድትቋቋም ነግሬአት እጇን ወደታች ገፍቼ ለማውረድ እሞክራለሁ፡፡ በዚህ ጊዜ ወዲያውኑ ነበር እጇ ወደታች እንዲወርድ ማድረግ የምችለው፡፡ ተማሪዬ ያላት ጥንካሬ ሁሉ ተሟጦ ያለቀ ነበር የሚመስለው፡፡

የሆነውን ስታይ በፊቷ ላይ ይታይ የነበረውን የመደነቅ ስሜት ዕፁ መግለጽ ብችል እመኝ ነበር፡፡ አንዳንዶቹ ተማሪዎቼ በሙከራው ወቅት ግፊቱን መቋቋም ሲያቅታቸው ‹‹አልተዘጋጀሁም ነበር፡፡›› በማለት እንደገና እንድገፋቸው ይጠይቁኛል፡፡ በሁለተኛው ሙከራም ውጤቱ ያው ይሆናል፡፡ እጃቸው ትንሽ ግፊቱን ለመቋቋም ከሞከረ በኋላ ወደ ታች ይወርዳል፡፡ ያኔ ታዲያ የሚናገሩትን ነበር የሚያጡት፡፡

እንደገና አይኖቿን እንድትጨፍን እነግራትና ‹‹ጠንካራና ብቃት ያለኝ ሰው ነኝ፡፡›› የሚለውን አዎንታዊ አረፍተ ነገር አስር ጊዜ እንድትደጋግመው፣ አሁንም አረፍተ ነገሩ ውስጧን ዘልቆ እንዲገባና እንዲሰማት እንድታደርግ ነግሬአት እጇን ወደ ታች እገፋለሁ፡፡ በዚህ ጊዜ እጇን በፍፁም ወደታች ማውረድ አልችልም፡፡ እጇ ከመጀመሪያው ሁኔታ የበለጠ ጠንካራ ነበር የሚሆነው፡፡ ይህ ሁኔታ እሷንም ሆነ ሌሎቹን በጣም ነበር የሚያስደንቃቸው፡፡

አሉታዊው አረፍተ ነገርን በአዎንታዊው፣ አዎንታዊውን በአሉታዊው ሳቀያይረውም ተመሳሳይ ውጤት ነው የሚገኘው፡፡

ከአሉታዊው አረፍተ ነገር በኋላ እጄን ገፍቼ ማውረድ እችላለሁ፡፡ ከአዎንታዊው አረፍተ ነገር በኋላ ግን አልቻልም፡፡ ይህንን ሙከራ፣ ሙከራውን ለመስራት ፈቃደኛ የሆነው ሰው ለራሱ የተናገረውን አረፍተ ነገርን ሳላውቅም ሞክሬው የተገኘው ውጤት ያው ነበር፡፡ እኔ ከፍሉን ለቅቄ እወጣለሁ፡፡ ተማሪዎቹ የአረፍተ ነገሩን አይነት ይወስናሉ፡፡ ውጤቱ ለውጥ አያመጣም ነበር፡፡ ደካማ ቃላት ማለት ደካማ እጅ፣ ጠንካራ ቃላት ማለት ጠንካራ እጅ!

የምንናገራቸው ቃላት ያላቸውን ሀይል የሚያሳይ አስደናቂ የሆነ ሙከራ ነው፡፡ አዎንታዊ የሆኑ ቃላት ጠንካራ ያደርጉናል፡፡ አሉታዊ ቃላት ደግሞ ደካማ፡፡ ይህን ሙከራ አስገራሚ የሚያደርገው ደግሞ አረፍተ ነገሩን ብናምንበትም ባናምንበትም ለውጥ አለማምጣቱ ነው፡፡ አረፍተ ነገሩን መናገራችን ብቻ ውስጠ-ህሊናችን የሰማነውን እንድናምነው ያደርገዋል፡፡ ውስጠ-ህሊናችን እውነቱና ሀሰቱ የትኛው እንደሆነ የሚለይ አይመስልም፡፡ አያመዛዝናቸውም፡፡ የውስጠ ሀሊናችን ስራ ለተነገሩት ነገሮች ምላሽ መስጠት ብቻ ነው፡፡ ‹‹ደካማ ነኝ›› የሚለው ከተነገረና ውስጠ ሀሊናችን ለተቀረው አካላችን ‹‹ዛሬ ደካማ መሆንን ፈልጓል›› የሚል መመርያ ያስተላልፋል፡፡ ‹‹ጠንካራ ነኝ›› የሚሉትን ቃላት ሲሰማ ደግሞ ‹‹ዛሬ ጠንካራ መሆን ፈልጓል›› የሚለውን መመርያ ነው ለአካላችን የሚሰጠው፡፡

ይህ የሚያስረዳህ ምንድነው? ለራስህ አሉታዊ አስተሳሰቦችን አትመግብ ነው የሚልህ፡፡ አሉታዊ አስተሳሰቦች ያለህን ሀይል አጠንፍፈው ይወስዱታል፡፡ በውጤቱም በፍርሀትህ እንድትሸበብ ትሆናለህ፡፡

እንደምታውቀው፣ አዎንታዊ አስተሳሰብ አዲስ ፅንሰ ሀሳብ አይደለም፡፡ ኖርማን ቨንሰንት ፔል፣ ናፖሊዎን ሂል፣ ማክስዌል ማልትዝና ሌሎችም ከአመታት በፊት አስተዋውቀውታል፡፡ አሁንም መፅሀፎቻቸው ይገኛሉ፡፡ ታዲያ ለምንድነው ሰዎች አዎንታዊ በሆነ መንገድ የማያስቡት? ግምቴ ሰዎች አዎንታዊ አስተሳሰብን አሳቢ ሰው መሆን የሚጠይቀውን መሰረታዊ ነገር አልተረዱም የሚል ነው፡፡ አዎንታዊ አስተሳሰብን መያዝ ልዩ የሆነ ቁርጠኝነትንና ያላሰለሰ ከባድ ልምምድን ይጠይቃል፡፡ አንድ ጊዜ በዚህ አስተሳሰብ ከተካንክበት በኋላ የማጠናከርያ መርሀ ግብር እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡ ጠንካራ ልምምድን ሳያደርግ አዎንታዊ አስተሳሰብን በቋሚነት የያዘ ሰውን አላውቅም፡፡ እንደዚህ አይነት ሰዎች ሊኖሩ ይችሉ ይሆናል፡፡ እኔ ግን አግኝቻቸው አላውቅም፡፡ ከኔ ልምድ እንዳየሁት አዎንታዊ አስተሳሰብን ያለማቋረጥ ካልተለማመድከውና በተግባር ካላዋልከው ክህሎቱን ታጣዋለህ፡፡ ብዙ ሰዎች የማይረዱት የሚመስለው መሰረታዊ ነገር ይህ ነው፡፡

አዎንታዊ በሆነ መንገድ ማሰብን መለማመድህን ስታቋርጥ ወዲያውኑ አሉታዊ አስተሳሰብን ትይዛለህ ማለቱ ፍትሀዊ ያልሆነ እንደሚመስል አውቃለሁ፡፡ ሁኔታው ለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከሚደረግ ልምምድ ጋር የሚመሳሰል ነው፡፡ በአካል ብቃት ልምምድ አንድ ጊዜ ሰውነትህን ብቁ ካደረግክ በኋላ ልምምዱን ማቋረጥ አትችልም፡፡ ልምምዱን ካቋረጥክ፣ በጥቂት ጊዜ ውስጥ ጡንቻዎችህ ሀይላቸውን ያጡና ሀምሳ ጊዜ ቁጭ ብድግ ትሰራ የነበረ ከሆነ፣ መስራት የምትችለው ሀያ ሆና ቁጭ ይላል፡፡ የጡንቻዎችህ ሀይል እንዳለ ለማቆየት ልምምዱን መቀጠል አለብህ፡፡

የማሰብ ችሎታም እንዲሁ ነው፡፡ ችግሮችን ማቃለል፣ የሚያነቃቃ ውይይት ማድረግ፣ ንባብ፣ የየእለት ተግባሮችህ በሚሆኑበት ወቅት፣ አእምሮህ ይሰላል፡፡ ለሁለት ሳምንታት እረፍት አድርገህ በባህር ዳርቻ ላይ ስትዝናና ቆይተህ ወደ ተለመደው ተግባርህ ስትመለስ አእምሮህ የደነዘዘ መስሎ ይሰማሃል፡፡ ወደ ነበረበት ለመመለስም ጥቂት ቀናትን ይፈጃል፡፡

አንዳንድ ነገሮች የማያቋርጥ ልምምድን መሻታቸው እውነት ነው፡፡ አዎንታዊ አመለካከትም አንዱ ነው፡፡ ለዚህ አንድ ጥሩ ማስረጃ ልስጥህ በቅርቡ በዲያና ፓውልና ቮል ዌላንቴዝ የተመሰረተ አንድ ‹‹ልቆ መገኘት›› የሚባል ቡድንን ተቀላቅዬ ነበር፡፡ ቡድኑ ስኬታማ የሆኑና አዎንታዊ አስተሳሰብ አላቸው ብዬ የማስባቸው ሰዎች የተሰባሰቡበት ነበር፡፡ በእያንዳንዱ ስብሰባ ወቅት ከአባላቱ ውስጥ አንዱ ሰው ወይም ተጋባዥ እንግዳ ንግግር ያደርጋል፡፡ የንግግሩ አላማ ሁላችንም እንደተነቃቃንና ሀይል እንዳገኘን እንድንቆይ ለመርዳት ነው፡፡ በቡድኑ ውስጥ ያለው እያንዳንዱ ሰው ያለው ፍላጎት አዎንታዊ አመለካከትን የመለማመድ ብቻ ሳይሆን፣ አዎንታዊ በሆነ መንገድ ከሚያስቡ ሰዎች አካባቢ መሆንን ጭምር ነው የሚያምነው፡፡

በዚህ ቡድን ውስጥ አዎንታዊ አስተሳሰብን በሚመለከት ብዙ አነቃቂ መፅሀፎችን የፃፉ ታላላቅ ሰዎች አሉበት፡፡ ብዙዎቹን ራስን በራስ የመርጃ ዘዴዎችንም ያውቋቸዋል፡፡ ይሁንና በየሳምንቱ ‑ከጧቱ አስራ ሁለት ሰአት ከሩብ‑ አንዳቸው ለአንዳቸው ድጋፍን ለመቸር ይሰባሰባሉ፡፡ ሁሉም እለት በእለት አዎንታዊ አስተሳሰብን ይለማመዳሉ፡፡ ያልተለማመዱ እለት ከመስመራቸው ወጣ ያሉ መስሎ ነው የሚሰማቸው፡፡

ብዙ ሰዎች አዎንታዊ አመለካከትን ለማዳበር የማያቋርጥ ልምምድ አስፈላጊ መሆኑን ለመቀበል እንደሚያዳግታቸው አውቃለሁ፡፡ አለበለዚያማ ሁላችንም አዎንታዊ በሆነ መንገድ አሳቢዎች እንሆን ነበር፡፡

መታጠብህ፣ ጺምህን መላጨትህም ሆነ መቀባባትህ በየእለቱ የማይቀሩና እስካለህም ድረስ ማብቂያ የሌላቸው መሆኑ እውነት ነው። ይሁንና በየእለቱ ቀኑን ለመጀመር ለመታጠብ፣ ጺምህን ለመላጨትም ሆነ ለመቀባባት እንደማታንገራግር የታወቀ ነው። እነዚህ እንቅስቃሴዎች ዘና የሚያደርጉህ የእለት ተእለት ክንውኖች ናቸው። አዎንታዊ አስተሳሰብም እንዲሁ። አዎንታዊ አመለካከት ሲኖርህ በእውነት ነው የምልህ ድንቅ ስሜት ነው የሚሰማህ።

ሀይልህን በሚያሳጡህና በሚያበሳጩህ ሀሳቦች ላይ ፊትህን ማዞር የምትጀምረው እንዴት ነው? ሰውነትህን ጥንካሬውን ሲያጣ የምታደርገውን አይነት ተመሳሳይ ክንውንን ነው ማከናወን የሚገባህ። ሰውነትህ ጥንካሬውን ሲያጣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ የልምምድ መርሀ ግብር ታዘጋጃለህ። አእምሮህን እንደገና ለማስልጠንም እንዲሁ የልምምድ መርሀ ግብር ታዘጋጃለህ። የልምምድ መርሀ ግብሩ ለማዘጋጀት ደግሞ እርምጃ መውሰድ አለብህ።

የድርጊት መርሀ ግብሩን ሀሳብ ከመስጠቴ በፊት የሚከተሉትን ስድስት የመርጃ መሳርያዎችን የእለት ተእለት እንቅስቃሴህን ውጤታማና አስደሳች ያደርጉልህ ዘንድ እንድትጠቀምባቸው ሀሳብ አቀርብልሀለሁ።

1. እነስተኛ ቴፕ
2. ቀስቃሽና የሚያነቃቁ ንግግሮች የተቀዱባቸው የካሴት ክሮች

3. የሚያንቃቁ መፅሀፎች፡፡ የቤተ መፃህፍት መፃህፍቶችን አልመክርህም፡፡ ምናልባት መፅሀፍቶቹን ካነበብካቸው በኋላ የራስህ እንዲሆኑና በምትሻ ጊዜ ደግሞ እንደገና ልታነባቸው ትፈልግ ይሆናልና ከመዋስ ይልቅስ የራስህን መፅሀፎች ብትገዛ የሚሻል ይመስለኛል፡፡ የኔ የመፃህፍት መደርደርያዎች በየጊዜው አዳዲስ መፃህፍት ስለሚጨመርባቸው ቁጥራቸው እየበዛ መጥቷል፡፡ ለማመን የሚከብድ ነው፡፡ ምን አይነት የእለት ተእለት የድጋፍ ምንጮች መሰሉህ መፅሀፍት! እነዚህን መፅሀፎች መግዛት ይከብዳል ዋጋው ውድ ነው የሚል ስሌት ሊኖርህ ይችላል፡፡ እውነት ነው፡፡ ያም ቢሆን ግን፣ እኔ ገንዘብህን በስራ ላይ የምታውልበት ከዚህ የተሻለ መንገድ ማሰብ አልችልም፡፡ የገንዘብ ችግር ካለብህ ቀስ እያልክ ጀምረው፡፡ ከሰዎች ጋር መፅሀፎችን የካሴት ክሮችን ተለዋወጥ፡፡ ወጪውን ይቀንስልሀል፡፡ መሰረታዊው ነገር መጀመሩ ነው፡፡

4. የመፃፊያ ካርዶችን አዘጋጅ፡፡

5. በአንድ መንገድ የአንተን ስሜት ሊኮረኩሩ የሚችሉ ሀሳቦችን ያዘሉ አዎንታዊና ገንቢ ጥቅሶችን አሰባስብ፡፡ ለኔ በከፍተኛ ደረጃ ውጤት ያስገኙልኝን ጥቂት ጥቅሶችን ልጠቁምህ

‹‹በወደብ ላይ ያሉ መርከቦች ደህንነታቸው በአስተማማኝ ሁኔታ ላይ ነው፡፡ የተሰሩት ግን ወደብ ላይ ለመቆም አይደለም፡፡››

ጆን ሼድ

‹‹ተመራጩ መውጫ መንገድ ሁሌም የጀመሩትን አጠናቆ ወደሚቀጥለው ውድድር መግባት ነው፡፡››

ሔለን ኬለር

‹‹ራሴን ተሸናፊ ካላደረግኩት ተሸናፊ አይደለሁም . . . . ስኬታማ ሆኛለሁ ምክንያቱም ሞክሬአለሁ፡፡›› ያልታወቀ

‹‹ነገሮች ሁሉ ምን ያህል አደገኛ መሆናቸውን ግምት ውስጥ ስናስገባ፣ በእውነት ነው የምልህ ምንም የሚያስፈራ ነገር የለም፡፡››

ጀርትሩድ ስቴይን

ይህኛውስ? ‹‹መፍራቱን ፍራ . . . . . ያም ሆኖ አድርገው!››፣ ‹‹ፍርሀትህን አትፍራው!››

እያንዳንዱን ጥቅስ በተለያየ ካርድ ላይ ፃፈው፡፡ ከዚያም በየቦታው ለጥፋቸው፡፡ በጠረጴዛህ ላይ፣ በማቀዝቀዣው በር ላይ፣ መኪናህ ውስጥ . . . ወዘተ፡፡ ብቻ የትም ይሁን ልታየው በምትችልባቸው ቦታዎች ሁሉ ካርዶቹን ለጥፋቸው፡፡ በከፍተኛ ደረጃ ስሜትህን የሚኮረኩረውን ጥቅስ ዞር ባልክ ቁጥር እንድትመለከተውና አስታዋሽ እንዲሆንህ በብዙ ካርዶች ላይ በመፃፍ የተለያየ ቦታ ላይ ለጥፈው፡፡

የመሳል ችሎታ ካለህ ከጥቅሶቹ ጋር ግድግዳ ላይ የሚሰቀል የሚያምር ስእላዊ መግለጫ (ፖስተር) ስለህ ከካርዱ ጋር ስቀለው፡፡ የስእል ችሎታ ከሌለህ የሚያንቃቁ መልክቶች የተፃፉባቸውን ፖስተሮች ግዛና ግድግዳህን አሳምርባቸው፡፡

በህይወት ጉዞህ ወደፊት እያቀናህና አዎንታዊ አመለካከትን እያዳበርክ በመጣህ ቁጥር ጥቅሶቹም እየተለወጡ ሲመጡ ትመለከታለህ፡፡ ሀሳቦች በተለያዩ ወቅቶች የተለያዩ ትርጉሞችን ይሰጣሉ፡፡ ስለዚህ ጥቅሶቹን ማቀያየርህን ቀጥል፡፡ ይህንን ስታደርግ የፈጠራ ችሎታህን ተጠቀም፡፡ ስራውንም ቀላልና አስደሳች አድርገው፡፡ ቀልደኛው ጃን ማርሻል እንዳለው ‹‹ህይወት ከባድ መሆኗን የሚያረጋግጥ ጥቂት ማስረጃ እንኳን አይገኝም፡፡›› ጓደኞችህ ‹‹ምን እያደረግክ ነው?›› ብለው እስኪጠይቁህ ድረስ በግልፅ ወጥተህ ለመታየት ድፈር፡፡ ከዚህ ድርጊትህም ማግኘት የምትችለውን ያህል ከፍተኛ ደስታን አግኝበት፡፡

6. ማረጋገጥ። ማረጋገጥ ማለት በከፍተኛ ደረጃ ላይ የሚገኝ ከራስ ጋር መነጋገር ማለት ነው። እጅን ወደታች የማውረድ ሙከራ በሠራንበት ወቅት ከራስ ጋር መነጋገር የነበረውን ሀይል አስታውስ። ማረጋገጥ ቀላልና ለመጠቀም ዋጋ የማያስወጣ ታላቅ መሳሪያ ነው።

ማረገገጥ ስንል ምን ማለታችን ነው? ማረጋገጥ አንድ ነገር እየተካሔደ እንደሆነ የሚገልፅ አዎንታዊ አረፍተነገር ነው። ድርጊቱ የሚሆነው ወደፊት አይደለም። አሁን ነው። ጥቂት ምሳሌዎች እኚውልህ

- ከቆዩ ልማዶቼ ጋር እየተፋታሁና በህይወት ጉዞም ወደፊት እያቀናሁ ነው።
- ተስማሚና ትክክለኛ ግንኙነትን እየፈጠርኩ ነው።
- የሚስማማኝን ስራ አግኝቼ እየሰራሁ ነው።
- ፍርሀቶቼን እየተቋቋምኩ ነው።
- ምንም የሚያስፈራኝ ነገር የለም።
- ብዙም ጥረት ሳይጠይቀኝ የምፈልገውን ሁሉ በቀላሉ እየፈጠርኩ ነው።
- ዙርያዬ በምፈልጋቸው ነገሮች ተሞልቷል።
- ጤናማና ውብ የሆነ አካልን እየገነባሁ ነው።
- ውስጤን በሰላምና ጤና እየሞላሁ ነው።
- አእምሮዬን ዘና እንዲልና ተወት እንዲያደርግ እያሰለጠንኩት ነው።

እነዚህ ማረጋገጫዎች የራስህ የሆኑትን ለመጀመር የሚያስችሉህ ጥቂት ሀሳቦችን ይሰጡሀል። ማረጋገጥን በተመለከተ ጥቂት መሰረታዊ ነገሮችን ማስታወስ ያስፈልጋል።

1. የምትሰጠውን ማረጋገጫ ሁሌም በአሁን ጊዜ አድርገው። ማረጋገጫ በወደፊት ጊዜ የሚነገር አይደለም። ለምሳሌ፡- ፍርሀቴን እቋቋመዋለሁ የሚለው ስህተት ነው። ትክክለኛው ፍርሀቴን እየተቋቋምኩት ነው የሚለው ነው።
2. የምትሰጠውን ማረጋገጫ ሁሌም በአዎንታዊ አረፍተ ነገር ስጥ። ለምሳሌ፡- ከእንግዲህ ራሴን ዝቅ አድርጌ አላይም። ስህተት በየእለቱ በራሴ የበለጠ እየተማመንኩ ነው። ትክክል
3. ስሜትህና ሁኔታዎቹ በተለወጡ ቁጥር ትክክል መስለው የሚታዩህ ማረጋገጫዎች ይለዋወጣሉና ማረጋገጫዎቹን በምትሰጥበት ወቅት ትክክል መስለው የተሰሙህን ማረጋገጫዎች ምረጥ።

እነዚህን ሁሉ የመርጃ መሳርያዎች ምንድነው የምታደርግባቸው? አንድ ውሉን አንስቼ በውስጡ በማለፍ እነዚህን አዎንታዊ መርጃ መሳርያዎች በስራ ላይ በማዋል ለጥያቄው መልስ እሰጥሀለሁ። ጠቅላላው የፕሮግራሙ ሀሣብ አሉታዊ ሀሳብህን ከውስጥህ ማስወጣት በሚሉት አራት ቃላት ሊጠቃለል ይችላል። እንደምታውቀው አሉታዊ ሀሣብህን ከውስጥህ ማስወጣት መቻል ታላቅ ፈተና ነው።

በውስጥህ የሚያንሾካሽከው ድምፅ ለማመን የሚከብድ ባለበት ፀንቶ የመቆየት ሀይል አለው። በሚችለው መንገድ ሁሉ ባንተ ላይ ያለውን ሀይል እንደፀና ለማቆየት ይታገላል። አንድ ጊዜ ያንን ድምፅ ከተቆጣጠርከው ያሰብከው እንዲሳካልህ አድርገሀል ማለት ነው። አሉታዊውን ድምፅ

እንደተቆጣጠርከው አዎንታዊው አስተሳሰብ ቅዕበታዊ ስለሚሆን እንደተንሣሣህ ለመቆየት ጥቂት አስታዋሽ ነገሮች ብቻ በቂህ ይሆናሉ። መጀመሪያ ላይ ግን ባለህ ፍጥነትና ሀይል መንዝ ይኖርብሀል። እስቲ በውስጥህ የሚያንሾካሹከውን አሉታዊ ድምፅ ለመቆጣጠርና ከውስጥህ ለማስወጣት የሚደረገውን እንቅስቃሴ የመጀመሪያ ቀን መርሀ ግብርን እንመልከት።

አዎንታዊ አስተሳሰብን ለመገንባት የጀማሪዎች ተከታታይ መርሀ ግብር

1. ከእንቅልፍህ እንደነቃህ ቴፕህን ክፈትና ካሉህ አነቃቂ ንግግሮችን የያዙ የቴፕ ክሮች ላይ ማታ ከመተኛትህ በፊት የመረጥከውን የማነቃቂያ ንግግር ስማ። አይኖችህን ጨፍነህ ተወዳጅና እርኪ የሆኑት መልእክቶች ውስጥህን ዘልቀው እንዲገቡ ፍቀድላቸው። እዚያ ተንጋለህ በየእለቱ እፍጠው የሚጠብቁህንና ልትከውናቸው የሚገቡህን እነዚያን ‹‹አስጠዩ›› ነገሮችን ሁሉ ከአልጋህ ላይ ተነስተህ በመውጣት ለመጋፈጥ እንዳትሞክር የሚያደርግህን ስሜት፣ የምትሰማው አነሳሽ መልእክት ድባቅ የሚመታው መሆኑን ታረጋግጣለህ።

2. ከአልጋህ ላይ ስትወርድ ዙርያህን ለከበቡህ አዎንታዊ ጥቅሶች ትኩረት ስጣቸው። ግድግዳህ ላይ፣ የአልጋ ኮመዲኖህ ላይ፣ መስታወትህ ላይ . . .ወዘተ የተለጠፉትን ጥቅሶችን ሁሉ አስተውላቸው። ስትመለከታቸውና መልካም ስሜት ሲሰማህ የሰው ልጅ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው ለማድረግ በሚያስፈልጉት ነገሮች ቀላልነት በመገረም ፈገግ ትል ይሆናል።

3. ሊያረጋጋህ የሚችል ሙዚቃ ክፈት

4. ሙዚቃውን እየሰማህ ስትለባብስ ለእለቱ የመረጥከውን ማረጋገጫ ደግመህ ደጋግመህ መናገር ጀምር። ማረጋገጫህን ተስማሚና ውጤታማ

በሆነ መንገድ ለመናገር ካሉት ዘዴዎች አንዱ ከቁም መስታወት ፊት ለፊት መቆም ነው። ማረጋገጫህን ቢያንስ ለአስር ጊዜ ደጋግመህ ተናገረው። እየለባበስክ እያለ አሉታዊ የሆነውና በውስጥህ የሚንሾካሽከውን ድምፅ የተለመደ ተግባሩን ለመጀመር ይሞክራል። ይህ ድምፅ ብቅ ማለቱን ለማወቅ ንቃትን ይጠይቃል። ሹልክ ብሉ ነው የሚገባው። ድምፁ መኖሩንና ብቅ ማለቱን እንደተገነዘብክ በአዎንታዊ ማረጋገጫህ መተካት ጀምር። አሉታዊው ድምፅ እንዲቆጣጠርህ አትፍቀድለት። ከውስጥህ አስወጣው። በልምምድ ብዛት አሉታዊው ድምፅ የሚከሰተው አልፎ አልፎ እንደሚሆንና አዎንታዊ ድምፅ ደግሞ ልማድ እንደሚሆን በእርግጠኝነት ነው የምነግርህና ቃል የምገባልህ። ሁሌም ያለማሰለስ የሚደረግ ድግግሞሽ ውጤት እንደሚያስገኝ አስታውስ።

ማስታወሻ፡ ዜና የመስማት ልማድ ያለህ ከሆነ በልምምዱ መጀመርያ አካባቢ የሬዲዮም ሆነ የቴሌቪዥንን ዜና አለመስማቱ አስፈላጊ ነው። ብዙዎቹ የዜና አቀራረብ መንገዶች አሉታዊ ናቸው። ለእለቱ እንቅስቃሴ ስትዘጋጅ የምትሰማው የአንተኑ አዎንታዊ የማረጋገጫ ድምፆችን ብቻ ይሁን። ጠዋት ሻይ ስትጠጣ ጋዜጦች የማንበብ ልማድ ካለህም አስደንጋጭ የሆኑትን ዕሁፎች አለፋቸውና በሚያበረታቱትና በሚያነሳሱት ዕሁፎች ላይ ብቻ አትኩር። ወይንም ጋዜጣውን ትተህ አነሣሽ ከሆኑት መፅሀፎችህ ውስጥ አንዱን አንብብ።

ኒውዮርክ ውስጥ ፍርሀትን በሚመለከት ትምህርት በምሰጥበት ክፍል ይህን ሀሳቤን ለመሞከር ያህል ተማሪዎቼን ለተወሰነ ጊዜ በፍፁም ዜና እንዳያዳምጡ ነግሬአቸው ነበር። ለተወሰነ ጊዜ ዜና ማዳመጥ ማቆማቸው በህይወታቸው ላይ ያስከተለውን በጎ ለውጥ ሲመለከቱ በጣም

ነበር የተደነቁት። ከጓደኞቻቸው ጋር በመሆን ዘወትር ይህ አለም እንዴት አሳዛኝና መራር አለም እንደሆነ ከማውራት ይልቅስ አነሣሽና አነቃቂ ከሆኑት መፅሀፎቻቸው የተማሩዋቸውን መልካም መልካም ሀሣቦችን መጋራት በመጀመራቸው ንግግሮቻቸው ሁሉ አስደሣችና በመነቃቃት የተሞሉ ሆነው ነበር።

አንድ ጊዜ አዎንታዊ በሆነ መንገድ ማሰብን ልምድህ ካደረግክ በኋላ ጋዜጦችን ሙሉ በሙሉ ማንበብና የሬድዮና ቴሌቪዥንን ዜና ልትሰማ ትችላለህ። በዚህን ጊዜ መገናኛ ብዙሀንን የበለጠ አዎንታዊ በሆነ መንገድ መመልከት መጀመርህንም ትገነዘባለህ በመጥፎ ዜናዎች ውስጥ በአንተም ሆነ በማህበረሰቡ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ሀላፊነት መውሰዱን መጀመር እንድትችል የሚያደርጉህ መልካም አጋጣሚዎች እንዳሉም ትገነዘባለህ።

ይሁንና ዜና ማዳመጥን የቀንህ መጀመርያም ሆነ ማብቂያ አድርገህ እንዳትወስድ እመክርሀለሁ። የሚረብሽ ዜና ስትሰማ እየጨመረ የሚመጣውን አሉታዊ ስሜት ከውስጥህ ለማስወጣት ጊዜው ስለሚኖርህ በመሀል ላይ መስማቱ ይጠቅማል።

5. ልምምዶቹን እለት በእለት መለማመዱ አዎንታዊው አስተሳብ ውስጥህ ዘልቆ እንዲገባ ለማድረግ መልካም አጋጣሚን ይፈጥርልሀል። ‹‹እለት በእለት ብርታትና ጥንካሬ እየተሰማኝ ነው።›› የመሳሰሉት ማረጋገጫዎች የልምምድ እንቅስቃሴህን ይበልጥ ውጤታማ ያደርጉታል።
6. ቁርስ ተጠናቀቀ። አሁን ወደ ስራህ የመሔጃ ወቅት ነው። ወደ ስራህ የምትሔደው በመኪናህ ከሆነ እድለኛ ነህ። እኔ የምኖረው ሎስ አንጀለስ ነው። ብዙ ሰዎች በትራፊክ መጨናነቅ የተነሣ መኪና ውስጥ ተቀምጠው በመቆየታቸው ሲበሳጩ እሰማለሁ። እኔ ግን በፍፁም

መኪናዬን የመማርያ ‹‹ቤተ መቅደሴ›› አደርጋታለሁ። ስለዚህ ወደ መኪናዬ ለመግባት በጣም ነው የምቸኩለው። መኪናዬን እንዳስነሳሁ ቴፑን እከፍትና የሚያነቃቁ መልእክቶችን ወይም ስሜትን የሚያነቃቁ ሙዚቃዎችን ማዳመጥ እጀምራለሁ። ብዙ ሰዎች በትራፊክ መጨናነቅ የተነሣ መንገድ ላይ የሚቆዩበትን ጊዜ እንደባከነ ጊዜ ይቆጥሩታል። ለኔ ግን በጣም ጠቃሚና ውጤታማ ጊዜ ነው። በመኪናዬ ባልጠቀም ኑሮ ቁጥራቸው የበዛ የማነቃቂያ ንግግሮችን ወይም የሚያበረታቱና የሚያነሳሱ ሙዚቃዎችን የማዳምጥበትን ጊዜ አላገኝም ነበር።

ማስታወሻ፡- በጣም ዘና የሚያደርጉ ወይም በሀሳብ እንድትመሰጥ የሚያደርጉህን ንግግሮች ወይም ሙዚቃዎች መኪና ውስጥ ባትሰማ ጥሩ ነው። ምክንያቱ ግልፅ ነው። ለአደጋ ያጋልጥሀል።

አንዳንድ ሰዎች በእግር ወደ ስራ ሲሔዱ ቴፕ በመያዝ ማዳመጫውን በጆሮአቸው ሰክተው እያዳመጡ የመሔድ ልማድ አላቸው ይህንንም አልመክርም። ምክንያቱም በመንገዱ ላይ የሚሰማውን ጫጫታ ለመቋቋም የቴፑ ድምፅ ከፍ ማለት ይኖርበታል። ይህ ደግሞ ለጆሮ የሚበጅ አይደለም። የምትጓዘው በፀጥታ የተመሉ መንገዶች ላይ ከሆነ ግን ማዳመጡ መልካም ነው። ከአሉታዊና አፍራሽ ሀሣቦች ይልቅስ አዎንታዊና ገንቢ ሀሳቦችን ወደ አእምሮህ የምታስገባበት መልካም አጋጣሚ ነው።

ስራህን በቤትህ ውስጥ ሆነህ የምትከውን ከሆነማ እድለኛ ነህ። ቀኑን ሙሉ አነሣሽ ንግግሮቹን ወይም ሙዚቃዎችን ስራህን እየሰራህ ማዳመጥ ትችላለህ። ልጆች ካሉህም አዎንታዊ ሀሳቦች በጨቅላና ሁሉን ነገር አምኖ በሚቀበለው አእምሮአቸው ላይ የሚያመጡትን ውጤቶችንም አስባቸው።

7. ወደ ቢሮህ ስትገባም በካርዶች ዕፈህ የለጠፍካቸውን ዕሁፎች ተመልከታቸው፤ አስባቸውም፡፡ በቀላል ነገሮች ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ ማድረግ መቻሉን አስብናም እንደገና ፈገግ በል፡፡ ይህንን ማድረግህ የሚገጥሙህን ማንኛውንም አይነት ፈታኝ ሁኔታዎችን ቀላል አድርገህ እንድትይዛቸው ይረዳሀል፡፡

8. የየቀኑን መርሀ ግብርህን የምታስፍርበት ማስታወሻ ደብተርህ ላይ የእለቱን ማረጋገጫ ሀሣብህን ፃፍ፡፡ ማስታወሻህን በከፈትክ ቁጥርም የፃፍካቸውን ማረጋገጫዎች ደግመህ ደጋግመህ ድምፅህን ከፍ በማድረግ አንባቸው፡፡ ምናልባትም እነዚህን ማረጋገጫዎች ዴስክህ ላይ ወይም ማየት የምትገደድበት አንዱ ቦታ ላይ ልታስቀምጣቸው ትፈልግና በጥቂት ካርዶች ላይ ልትፅፋቸውም ትችል ይሆናል፡፡

9. በስቃይህ የመደሰት ዝንባሌ ያለህ ሰው እስካልሆንክ ድረስ ጠዋት ባደረግከው እንቅስቃሴ ወቅት ያከማቸኸውን ከፍተኛ ሀይልና ከፍርሀት የነፃ ስሜትን እንዳለ ጠብቀህ ማቆየት ትፈልጋለህ፡፡ የእለቱ ሚናዎችና ጥርጣሬዎች ቀስ በቀስ ብቅ እያሉ ሲሔዱ ጠዋት ከሰበሰብከው ጥቂት ገንቢ የሆነ ሀይልን ለራስህ ስጠው፡፡ ማድረግ የሚገባህ ብቸኛው ነገር ጥንካሬህና ብሩህ ተስፋዎችህ እንደገና መመለሳቸው እስኪሰማህ ድረስ ማረጋገጫዎችህን እየደጋገምክ መናገር ነው፡፡ ቀኑን ሙሉ በውስጥህ የሚንሾካሹከው አሉታዊ ድምፅ ወደ አእምሮህ ለመግባት ይሞክራልና ከውስጥህ አስወጥተኸው በአዎንታዊው ድምፅ መተካቱን ለአፍታም አትዘንጋ፡፡ ቀን ተስሊት እነዚህን ገንቢ ሀሣቦች እንደያገጣቸው ቆይ፡፡

10. ከመተኛትህ በፊት ዘና የሚያደርጉህን መልእክቶች የያዘውን የቴፐ ክር ማዘፈኛው ውስጥ ከተትና አዳምጠው፡፡ ቀኑን ሙሉ የሰራኸቸው ስራዎች ግሩም መሆናቸውን እንድትገነዘብ የሚያደርጉህ፣ ልታሣጣ

የፈለካቸውን ከንውኖች ሁሉ ማሣጣት ባትችልም እንኳን ምንም ማለት እንዳልሆነ የሚጠቁሙ መልእክቶችን የያዙ ብዙ የቴፐ ክሮች አሉልህ፡፡ እነዚህን መልእክቶች ስትሰማ ራስህን ትወደዋለህ፡፡ ራስህን እንደወደድከው ወደ እንቅልፍ አለም መግባት ደግሞ ድንቅ ነገር ነው፡፡ ብቃት የሌለህ ሰው መሆንህን ሲያሳምንህ ከሚሞክረውና በውስጥህ ከሚያንሾካሽከው አሉታዊ ድምፅ የበለጠ እነዚህ መልእክቶች ይጠቅሙሀል፡፡ ቴፑ እየሰራ ወደ አስደሳቹ የእንቅልፍ አለም እምራ፡፡

ለእንዲህ አይነቱ መርሀ ግብር ራስህን ካስገዛህ አለምህ ሁሉ የተለየ እንደሚሆን አረጋግጥልሀለሁ፡፡ እባክህን እመነኝ፡፡ አዎንታዊ አመለካከት በህይወትህ ውስጥ ያለውን ማንኛውንም ነገር ሙሉ በሙሉ ይለውጠዋል፡፡ አሉታዊ የሆነው በውስጥህ የሚያንሾካሹከው ድምፅ ሲጠፋ ዘወትር ትፈራና ትስጋበት የነበረው ምን እንደነበረ እያሰብክ ግርም ይልሀል፡፡ ቀድሞ በውስጥህ ይኖራል ብለህ አስበህ የማታውቀው ሀይልም ይኖርሀል፡፡ ብዙ ዓስቃለህ፤ ብዙ ትወዳለህ፡፡ በጣም ብዙ አዎንታዊ በሆነ መንገድ የሚያስቡ ሰዎችንም ወደ ህይወትህ ውስጥ ትስባለህ፡፡ በአካልህም ይበልጥ ጤነኛ ትሆናለህ፡፡ በመኖርህም ትደሰታለህ፡፡

በአጭር ጊዜ ውስጥ (ዝግጁ ስትሆን በግልፅ ይታወቅሀል) በመጠኑም ቢሆን ዘና ልትል ስለምትችል የግንባታ ፕሮግራምህን ትጀምራለህ፡፡ ሁሉም ነገር በጥሩ ሁኔታ ባለበት ተስተካከሉ ፕሮግራምህን በትክክል ለመተግበር ምናልባት የአንድ ወር ጊዜን ይጠይቅህ ይሆናልና ለራስህ ይህን ጊዜ ስጠው፡፡

በምታገኘው ወቅት በውስጥህ ያለው አንሾካሺኪ ድምፅ እንዲወቅስህ አትፍቀድለት፡፡ አሁንም፣ እየህ! እንዲህ አይነቱን ቀላል መርሀ ግብር እንኳን መከታተል አልቻልክም፡፡ ተስፋ የሌለህ ሰው ነህ! መቼም ቢሆን ጥሩ ስሜት

አይሰማህም! እያለ ሲያንሾካሹክ ይሰማኛል። እየተናገረ ያለው በውስጥህ የሚገኘው ለፍላፊ ድምፅ መሆኑን ማስታወሱን እንዳትዘነጋ። አሉታዊ ንግግሩን የሚያደርገው ይህ ድምፅ መሆኑን ካስታወስክ ከውስጥህ አስወጥተኸው ገንቢ በሆነ አዎንታዊ ድምፅ ልትቀይረው ትችላለህ። አሉታዊው ድምፅ እያሾፍክና ምንም ነገር በወኑ መከወን እንዳልቻልክ ሲነግርህ ‹‹በተሟጣ ሁኔታ አሳምሬ እየከወንኩት ነው!›› የሚለው ማረጋገጫህ በጣም ጠቃሚ ነው የሚሆነው።

አዎንታዊ የሆነ ገንቢ አስተሳሰብ የእለት ተእለት ልምምድን እንደሚሻ አበክሬ ነው የምናገረው። እኔ ለአመታት ስለማመደው ኖሬአለሁ። ያም ሆኖ ከአእምሮዬ ውስጥ አሉታዊ የሆኑትን ሀሳቦች በማውጣት ተግባር ላይ በመጠመድ በየእለቱ የተወሰኑ ጊዜያትን አሳልፋለሁ። እልፎ እልፎ እንደሚሆነው ይህንን ማድረጌን ካቆምኩ የነበረኝ የተነቃቃ ስሜት ቀስ በቀስ እየሟሸሸ እንደሚሔድ አውቃለሁ። ለአምላክ ምስጋና ይግባውና ለእኔ እንደገና መርሀ ግብሩን በመከታተል ወደነበርኩበት ለመመለስ ቀላል ነው። ሁሌም ‹‹ያንን ያህል መልካምና የተነቃቃ ስሜትን የሚቸረኝ የነበረውን ልምምድ መስራት ያቆምኩት ለምንድነው?›› ብዬ ራሴን እጠይቀዋለሁ።

ስለ አዎንታዊና ገንቢ አስተሳሰብ አንድ ሌላ ነጥብ ላንሣ። በገሀድ የሚታዩት እውነቶችን ለመካድ አዎንታዊ አስተሳሰብን ሰበብ አድርገህ አለመጠቀሙ በጣም መሰረታዊና አስፈላጊ ነገር ነው። አዎንታዊ አመለካከት ሲኖረን በጣም ግሩም የሆነ ስሜት ይሰማናልና ምንም አይነት ችግርና መከራን፣ በምድራችን ላይ ያለን ማንኛውንም አይነት መጥፎ ክስተትን ሁሉ ላለማሰብ ይዳዳናል። ገንቢ በሆነ መልኩ አዎንታዊ አስተሳሰብ በአለማችን ላይ የተንሰራፋውን መከራ ስቃይና ችግር የማይክድ መሆኑን አስታውስ።

ልንቋቋማቸው የሚገቡ ብዙ ችግሮች አሉብን። ያንን መካድ ጅልነት ነው። አለማችንን ለአደጋ ያጋለጠ ረሀብ፣ ዘረኝነት፣ የጦርነት አደጋ፣ የከባቢ አየር ብክለት አለ። እነዚህን ጉዳዮች በሚመለከት ጣልቃ ልንገባና ለመለወጥም መጠነ ሰፊ ስራ መስራት ይኖርብናል። ሁኔታዎቹን ለመለወጥ ‹‹ማድረግ ይቻላል›› በሚል አዎንታዊ አመለካከትና መንገድ ልንንቀሳቀስ ይገባል። ችግሮቹን መካድ ግን ለመጋፈጥና ለማቃለል አለመሞከርን፣ አለመንቀሳቀስንና ተቀምጦ መመልከትን ያመጣል። ተስፋ መቁረጥ የሚያመጣውም ይህንኑ ነው።

የአእምሮ ሰላምን ከማጣትና ከስጋት የነፃ ማንም የለም። ስለዚህ ስጋቱና ሰላም ማጣቱ ሲመጣ ልንክደውና እንደሌለ ልንቆጥረው አይገባም። ውጫዊ ሁኔታዎቹ ምንም ይሁኑ ምን ዋናው ቁም ነገር ትርጉም ያለውና ውጤታማ ህይወት መምራት መቻልህ ነው። አዎንታዊ አመለካከት ህይወት የሰጠችህን ማንኛውንም ነገር ለመቋቋም የሚያስችል አጋዥ ሀይልን ነው የሚሰጥህ። ‹‹መጥፎ አጋጣሚዎች›› ህይወትህን አይገዙትም፣ አይቆጣጠሩትም። ህይወትህን የሚገዛው የማይበገረው ጥንካሬህ ነው። የማይበገር ጥንካሬ ሲሰማህ ማንኛውንም አይነት ፍርሀትህን በቻርቱ ላይ በሀይል ወገን ነገሮችን በሚገባ መከወን ከሚችለው የሀይል አይነት በመሆን ልትቋቋመው ትችላለህ።

ስድስት

ወዳጆችህ እድገትህን ሳይፈልጉ

ደመናው መበተን ጭጋጉም መግፈፍ ጀምሯል። አሁን የ‹‹ፖልያናን አመለካከት አዳብረሀልና ህይወትን የበለጠ መቋቋም፣ የበለጠ መምራት የሚቻል መስሎ እየታየህ ነው። ያዳበርከውን እምንታዊ አመለካከት በተግባር ማዋል ስትጀምርና የጓጓህላቸውን ለውጦች ተግባራዊ ስታደርግ፣ በህይወትህ ውስጥ ቁልፍ ቦታን የያዙትን ሰዎች በተመለከተ አንድ የጎደለ ነገር እንዳለ መገንዘብ ትጀምራለህ። ቤትህም ውስጥ ሆነ ከቤትህ ውጭ የሚገኙ በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸው ሰዎች አንተ ያሳየኸውን ለውጥ እንዳልወደዱት ትረዳለህ። ምንም እንኳን የዱሮው አንተነትህ ብልሹ የነበረና ህይወትህ በእጉል መንገድ ይመራ የነበረ ቢሆንም አዲሱን መልካምና ጠቃሚ ለውጥህን ወዳጆችህ አልወደዱልህም። ምንድነው እየሆነ ያለው?

እየሆነ ያለው እንዲህ ነው። ወዳጆችህ ከአንተ ጋር በአንድ አይነት መንገድ ሲግባቡና ሲገናኙ ኖረዋል። ታዲያ ያ የተለመደው አይነት የግንኙነት ሒደት ሲቋረጥ በተለያዩ ሰዎች ላይ በተለያዩ ደረጃዎች የሚገለፅ መረበሽ መታየት ይጀምራል። እውነቱን እየተረዳኸው ቢሆንም እንኳን ሁኔታው የሚረብሽ ነው።

በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ በምትሰጣቸው ሰዎች ላይ እንዲህ አይነቱን መረበሽ ስትመለከት የምትፈራው ወደፊት መጓዙን ብቻ አይደለም ያለህን ግንኙት እንዳታጣውም ትፈራለህ። በእድገት ጉዞህ የሚያበረታታህን ወዳጅ በምትፈልግበት ወቅት ራስህን ሊያጠፉህ በተዘጋጁ ጠላቶች ፊት ታገኘዋለህ።

የእድገት ሒደትህ አስቸጋሪ የሆነባቸውን የቤተሰብህን አባሎች እንዴት እንደምታስተናግዳቸው ከማብራራቴ በፊት በህይወትህ ውስጥ

ከፍተኛ ቦታ የሚኖራቸውን ሰዎች አጠቃላይ ሁኔታን እንመልከት። እነዚህ ሰዎች የምታሣየውን በጎ ለውጥ ይደግፉታል? ወይስ ለውጡን በመደገፍ ፋንታ ጭራሽ ወደኋላ ይጎትቱሀል? አብረሀቸው ስትሆን ጥሩ ስሜት ይሰማሀል? ወይንስ በእሉታዊው ስሜታቸው ‹‹የሚያጅሉህ›› መስሎ ነው የሚሰማህ? ብቅ እያለ ባለው አዲሱ አንተነትህ ተደስተዋል? ወይንስ እየጣልከው ከመጣኸው የጥንቱ አንተነትህ ጋር ነው አብሮነትን የሚሹት? ለሶስቱም ጥያቄዎች መልስ ያደረግከው ሁለተኛዎቹን አማራጮች ከሆነ፣ አዲስና መሰረታዊ ለውጥ ለማድረግ የማስቢያ ጊዜህ አሁን ነው። ፍርሀትን ለመቋቋም በምታደርገው የጉዞ ሒደት ላይ ግብህ በስቃይ-ሀይሉ ቻርት ላይ ከስቃይ ወደ ሀይል ማምራት መሆኑን አትዘንጋ። እናም ይህንን አስታውስ።

ራሳቸው ተነሳስተው ሌሎችን የሚያነሳሱ ጠንካራ ሰዎች የሚገኙበት ስብስብን ድጋፍ ማግኘት በሚያስደንቅ ሁኔታ ሀይልን ይሰጣል።

በህይወትህ ዙርያ ያሉት ሰዎች ደካማ፣ ባሉበት የሚሔዱና የተደበቁ መሆናቸውን በመንገዘብህ የተነሣ እየተሽማቀቅክ ከሆነ አትጨነቅ። ይህን ሁኔታ መገንዘቡ ራሱ እንዱ የመፍትሔው ቁልፍ ነው። ብዙዎቻችን፣ እራሳችን ማላዘኑን እስክናቆም ድረስ ከእንዲህ አይነቱ አሳዛኝ ስብስብ ጋር መሆናችንን ፍፁም አናውቀውም። ስንገነዘበው ግን ሁኔታዎቹ በፍጥነት በቁጥጥር ስር መዋል ይጀምራሉ።

እንዴት? በጣም ቀላል ነው። እየበሰልክ ስትመጣ ስሜትህን ከሚያቀዘቅዙና መደበትን ከሚያስከትሉብህ ሰዎች ጋር መሆን እንደማትሻ ትገነዘባለህ። እሉታዊ አመለካከት ተላላፊ ነውና ይህ አመለካከት ካላቸው ሰዎች ጋር ጥቂት ጊዜን አሳልፈህ ስትሰነባበታቸው የመደበት ስሜት ይሰማሀል። አዎንታዊ አመለካከትም እንዲሁ ተላላፊ ነው። አዎንታዊ አመለካከት ካለው ሰው ጋር መገኘት ለመብረር ክንፍ ያበቀልክ እስኪመስልህ

ድርስ ግሩም የሆነ ስሜት እንዲሰማህ ያደርግሀል። ያኔ፣ ወዲያውኑ በአሉታዊ አስተሳሰብ የታጀለው ማን እንደሆነና አዎንታዊ አመለካከት ያለው ማን እንደሆነ ማጣራትና መለየት ትጀምራለህ። ያለህ ሀይል ተጨባጭና እውነተኛ ነውና ግንዛቤህ እየጨመረ በመጣ ቁጥር የምታገኘው ሰው አዎንታዊ አመለካከት ያለው መሆንና አለመሆኑን ወዲያውኑ ይታወቅሀል። ስለዚህ አዎንታዊ አመለካከት ባለው ሰው የምትሳበው በፍጥነት ነው።

በየትኛው ሁኔታና ደረጃ እየተንቀሳቀስክ መገኘትህን አስተማማኝ በሆነ መንገድ የሚጠቁሙህ በዙርያህ ያሉ ሰዎች ናቸው። ተመሳሳይ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ይሳሳባሉና መለወጥ ስትጀምር ቀደሞ ከምታውቀው የተለየ አይነት አስተሳሰብ ወዳለው ሰው ትሳባለህ። አንተም አዳዲስ ሰዎችን ወደራስህ ትስባለህ።

ይህን ሀሳብ በክፍሌ ውስጥ ባነሳሁ ቁጥር አንድ የምጠየቀው ጥያቄ አለ። ‹‹በአጠቃላይ ሲታይ ሀሳቡ ጥሩ ነው። ግን የዱሮ ጓደኞቼን ምንድነው የማደርጋቸው?›› ብለው ይጠይቁኛል ተማሪዎቼ። ብዙዎቹም የቀድሞ ጓደኞቻቸውን ትተው ብቻቸውን መብሰሉ የፀፀት ስሜት እንዲሰማቸው ማድረጉን ይገልፁልኝ ነበር። ለመረዳት የማያስቸግር ግልፅ ነገር ነው። ግን ሙሉ በሙሉ አግባብነት የሌለውም ነው። በመጀመሪያ ደረጃ የቀድሞ ጓደኞቻቸው ካለነሱ ብቻቸውን ለመጓዝ ጥንካሬው እንደሌላቸውና መለወጥ እንደማይችሉ ነው ተማሪዎቼ የገመቱት። ይህ ትንሽ ደፋር መሆንና የቀድሞ ጓደኞቻቸውንም ማንኳሰስ ነው። አንተ ከጓደኞችህ ህይወት ውስጥ ስትወጣ ጓደኞችህ የሚወዳጇቸው አዳዲስ ጓደኞች እንደሚያገኙ አረጋግጥልሀለሁ። አሳዛኝ የሆነ፣ ተስፋ የማይታየው ስብስብ ለመጨረሻዎቹም ብዙ አመታት መኖሩ የማይቀር ነው። እናም ጓደኞችህን እትቶ ውስጥ በደስታ የሚያስገባቸው ስብስብ አያጡም።

ሌላም አማራጭ አለ። ያገኘኸውን አዲስ ሀይል ጓደኞችህን ሌሎች አዳዲስ አማራጮችን እንዲመለከቱ ሊያነቃቃቸውም ይችላል። ስለዚህ ሀይል ወደማግኘት፣ ወደ ተግባርና ፍቅር በምታደርገው ጉዞህ ላይ ሊቀላቀሉህም ይችላሉ። ይህኛው በጣም ተስማሚ የሆነው አማራጭ ነው። የቀድሞ ጓደኞችህ በእድገት ጉዞህ አባሪ ቢሆኑህም የድጋፍ ምንጭህን ለማስፋት ‹‹የተራቀቁና›› መንገዱን በማሳየት አርአያ የሚሆኑህን ሰዎች መፈለግህ የግድ ነው።

ስለምን አይነት የድጋፍ ምንጭ ነው እየተናገርኩ ያለሁት? የምናገረው ስለ ራስህ ግሩምና አስደሳች ስሜት እንዲሰማህ የሚያደርጉትን የድጋፍ ምንጮች ነው። ስለዚህ እንደገና ትምህርት ቤት ገብተህ ትምህርትህን ለመቀጠል እንደምትፈልግ ስትናገር ወይም አዲስ ስራ ለመጀመር እንደምትፈልግ ስትናገር ወይም ማንኛውም አይነት አዲስ ሀሳብ ሲኖርህ ‹‹በጣም ግሩም ሀሳብ ይመስለኛል። ይሳካልሀልና አትጨነቅ። ይህን ለመከወን የሚጠይቀው ችሎታ ሁሉ አለህ። ቀጥልበት›› የሚልና ስሜትህን የሚያነሳሳ ከቤተሰቦችህ ከጓደኞችህና ከወዳጆችህ የሚገኝን የድጋፍ ምንጭ ነው የምናገረው።

የምናገረው፣ ‹‹የወሰንከው ውሳኔ ከባድ አይደለም? አደጋ አይኖረውም? ውድድሩ ከባድ ነውና አይሳካልህም። ለምን አሁን ባለህበት ቦታ አትቆይም?›› ስለሚለው ‹‹የድጋፍ ምንጭ›› አይነት አይደለም። እንዲህ አይነቱን ንግግር ስትሰማ ወቅቱ ፊትህን ዞር የማድረጊያ መሆኑን ልትረዳ ይገባል።

አዳዲስ ከምታፈራቸው ጓደኞችህ ውስጥ በአሁኑ ወቅት አንተ ከተጓዝከው ርቀት የበለጠ የተጓዙ ሰዎች ይኖሩበታል።

‹‹መንገድህን አስቸጋሪ የሆነ የውሀ አካልን ማቋረጥ ሆኖ ካገኘኸው በጭንቀት ብዛት መንቀሳቀስ አቅቷቸው ከፈዘዙ ሰዎች ባሻገር ርቀው ከተጓዙትና ድልድይ ከገነቡ ሰዎች ጋር አብሮ መጓዙ ይበልጥ ይጠቅምሀል፡፡››

ሰዎችን ወደ ተሻለ ደረጃ መምራት መቻል በጣም የሚያስደስት ቢሆንም በሌሎች መንገዱን ሊያሳዩህ በሚችሉ ሰዎች መመራትም ታላቅ እረፍት ነው፡፡ ቀደምት ተጓዥ ሆነህ መጓዝ ከሌሰብህ ህይወት በጣም ቀላልና ከባድ ትግልን የማይጠይቅህ ይሆናል፡፡ አዎንታዊ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ህይወትን ቀለል አድርጎ የማየት ባህርይ አላቸው፡፡ የማይከብዱ ሰዎች ስለሆኑም አብረሀቸው መሆኑ በጣም ያስደስታል፡፡ አዎንታዊ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ባህርያቸው ከሰው የማይገጥም ሰዎች ናቸው ማለት አይደለም፡፡ ባለፈው ምእራፍ የጠቀስኩት ልቆ መገኘት በሚል የሚጠራው ስብስብ፣ አዎንታዊ አስተሳሰብን ብቻ ሳይሆን ሰዎችንም ይደግፋል፡፡ ራዕያቸውን እንዲያሰፉና ለመኖር ምቹ የሆነች ጤናማ ምድርን ለመፍጠር እንዲችሉ ያግዛል፡፡ ታዲያ እንደነዚህ ሰዎች ከራሳችን ያለፈና ታላቅ የሆነ ነገርን ስናስብ ፍርሀታችን እጅጉን ይቀንሳል፡፡ የትልቁ አለም አካል መሆናችንም ይሰማናል፡፡

በውስጥህ ሊኖር ለሚገባው የሀይል ስሜትና ለአእምሮ ሰላምህ አንድ አይነት የድጋፍ ምንጭ ሊኖር መቻሉ የግድ ይላል፡፡ በህይወትህ ዙርያ ጠንካራ ሰዎች እንዲገኙ ማድረጉን አሁኑኑ መጀመር እንዳለብህ አበክሬ በተደጋጋሚ እናገራለሁ፡፡ ይህ በዙሪያህ የሚኖረው የጠንካራ ሰዎች ስብስብ አላማ ባለው አንድ ስብስብ መልክ ወይም በእቅድ የሚመራ የእድገት ሒደት ልምምድ ላይ ባሉ የጥቂት ጓደኞች ስብስብ መልክ ሊሆን ይችላል

የሚሰባሰበው፡፡ እንደገና ላስታውስህ፡፡ አሉታዊ አመለካከት ስላላቸው ጓደኞችህ አትጨነቅ፡፡ የ‹‹ጥቃት ሰለባነትን›› ከሚያዜመው ህይወታቸው ጋር መስማማትህን እንዳቆምክ፣ እንድም ከአንተ ይርቃሉ አለበለዚያም አብረውህ ይጓዛሉ፡፡

ሒደቱን እንዴት ነው የምትጀምረው? በቅርቡ የተዋወቅካቸውንና ከልብህ ያደነቅካቸውን ሰዎች አስብ፡፡ የስልክ ቁጥራቸውን ፈልገህ አግኝ ደውልላቸውና በመጀመርያ ግንኙነታችሁ ወቅት በጣም እንዳደነቅካቸውና በደንብም ልታውቃቸው እንደምትሻ ንገራቸው፡፡ ከዚያ ምሳ ወይም እራት ጋብዝና አግኛቸው፡፡ ይህን ማድረጉ በመጀመርያ ላይ በጣም እንደሚያስፈራ አውቃለሁ፡፡ ከአስራ አራት አመታት በፊት እንዲሁ ለማድረግ ለመጀመርያ ጊዜ ስልክ በደወልኩበት ወቅት እጆቼ ይንቀጠቀጡ ነበር፡፡ በጣም ያስደነቀኝ ግን ለመጀመርያ ጓደኝነት የመረጥኳት ሴት ስለደወልኩላት በጣም ተደስታ ነበር፡፡ በዛን ወቅት ለራሴ የምሰጠው ክብር ዝቅተኛ ነበርና እኔን ላለማግኘት ምክንያት ትፈጥራለች ብዬ አስቤ ነበር፡፡ በተቃራኒው ስለደወልኩላት መደሰቷን ነበር የነገረችኝ፡፡ መደሰቷን ስትነግረኝ ‹‹ተደስተሻል?›› የሚል ነበር በፍርሀት የተሞላው መልሴ፡፡ ያሳለፍነው አስደሳች ምሽትን ነበር፡፡ እስከ አሁንም ጥሩ ጓደኛሞች ነን፡፡ ለማደንቃቸው ሰዎች መደወሉ ለኔ ቀላል እየሆነ ነው የመጣው፡፡ ዛሬ ታዲያ አስደናቂ በሆኑ ብዙ ጓደኞች ተከብቤአለሁ፡፡

ዋናው ነገር ከፍተኛ ጥረት ማድረግ ነው፡፡ ብዙ ሰዎች ቤታቸው ተቀምጠው ‹‹ብቸኛ የሆንኩት ለምንድነው?›› በማለት እያሰቡ በመጨነቅ ሲቆዝሙ ጊዜአቸውን እያባከኑ ሰዎች እስኪደውሉላቸው ይጠብቃሉ፡፡ ወደ አንተ የሚመጣ የለም፡፡ በተለይ በመጀመርያው አካባቢ፡፡ ወጣ ብለህ የምትፈልገውን የድጋፍ ምንጭ መፍጠር አለብህ፡፡ የሚያስፈራህ ቢሆንም

እንኳን አድርገው። በጥቂቶቹ ሁኔታዎች ተቀባይነት ልታጣ ትችላለህ። መደወልህን ግን አታቋርጥ። ከአስሩ ጥያቄዎችህ ለአንዱ ጥሩ ምላሽ ካገኘህ በጣም ትልቅ ነገር ነው። ሰዎች በራሳቸው የሆነ ምክንያት የተነሳ ግብዣህን ባይቀበሉትም እንኳን በተመለከተ ያሳየኸው ፍላጎት እንደሚያኮራቸውና እንደሚደልላቸው አስታውስ። ስለደወልክላቸው ብቻ ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው ታደርጋለህ። የምትደውልላቸውን ሰዎች ለይ። በግለሰባዊ የእድገት ሒደት ጥረትህ ላይ ከአንተ ቀደም ብሎ ጥሩ ልምዶችን አካብቷል ብለህ የምታስበውን ሰው ምረጥ። በብዙዎቹ የህይወት ክፍሎችህ ከነዚህ ሰዎች ቀድመህ የምትገኝ መሆኑን ስትመለከት በራስ የመተማመን ችሎታህ ከፍ ይላል። ብዙውን ጊዜ ራሳችንን ከሆንነው በታች የማየትና የመገመት ዝንባሌ ነው ያለን።

የምትፈልጋቸውን አይነት ሰዎች ለማግኘት አመቺ የሆኑት ቦታዎች ራስን ለማሻሻል የሚረዱ ትምህርቶች የሚሰጡባቸው ቦታዎች፣ የምክክር መድረኮችና ሴሚናሮች ናቸው። እንደነዚህ አይነት ቦታዎች ላይ በመሳተፍ በግለሰባዊ የእድገት ጉዞ ሒደት ላይ የሚገኙ ሰዎችን ማግኘት ትችላለህ። ከነዚህም ሰዎች ጋር የምትጋራቸው ብዙ ነገሮች ይኖሩሀል። ሰዎቹንም ቅንና ግልፅ ሆነው ታገኛቸዋለህ።

አሁን ጓደኞችህን እንደየቅደም ተከተላቸው አግኝተህቻዋልና የሚቀጥለው ጥያቄህ ‹‹ጓደኛዬ በእድገት ሒደት ጉዞዬ ወቅት ወደ ኋላ የሚጎትተኝ ሆኖ ባገኘው ምንድነው የማደርገው?›› የሚለው ሊሆን ይችላል።

ይህ ጥያቄ መሰረታዊ ነው። ብዙውን ጊዜ የምናሳየውን በጎ ለውጥ የማይቀበሉትና በነበርንበት ሁኔታ እንድናዘግም የሚሹት ጓደኞቻችን ናቸው። ከጓደኞቻችን ድጋፍ ማጣታችን ቢያስደነግጠንምና ቢያስከፋንም እጅጉን የሚያስደንቀንም መሆን የለበትም። ጓደኞቻችን የእኛ የእድገት ጉዞ ከአንዳንድ

ነገሮች የሚያሰናክላቸው መስሎ ስለሚታያቸው ብዙ ነገሮችን የሚያጡ ይመስላቸዋል። ከኛ እድገት ብዙ በጎ ነገሮችን የሚያገኙ መሆኑን ለመረዳት ረጅም ጊዜ ይፈጅባቸዋል። ጓደኞቻችን የምናሳየውን ለውጥ ለመቀበል እንዴት አስቸጋሪ እንደሚሆንባቸው ለውጡ ከህመምተኝነት ጤናን ወደ ማግኘት የሚያመራ ቢሆንም እንኳን ለመመልከት እነዚህን ሁለት የተለያዩ ፅንፎችን የያዙ ምሳሌዎችን እንይ።

ዶሪስ

ዶሪስ ከመጀመርያዎቹ ተማሪዎቼ አንዷ ነበረች። የምትፈራው ከቤት ውጭ መውጣትንና ሰው የተሰባሰበበት ቦታ መገኘትን ነበር። ፍርሀቷ ከፍተኛና ምክንያት አልባ ነበርና ለአስራ ስምንት አመታት በህይወት ጉዞዋ ወደፊት ለመራመድና ለማደግ ድፍረቱን አጥታ ነበር። የማስተምረው ትምህርት እለት በእለት የሚያጋጥሙን ፍርሀቶች ላይ የሚያተኩር እንጂ ምክንያት አልባ ፍርሀቶች ላይ ትኩረት የሚሰጥ አልነበረም። ይሁንና አንድ ያላወቅኩት ምክንያት ለብዙ አመታት ከቤቷ ወጥታ የማታውቀውን ዶሪስን ወደ እኔ ክፍል እንድትመጣ አድርጓታል።

ወደ እኔ ክፍል ለመምጣት ባለቤቷ ቴድ በመኪናው ወደ ኒውዮርክ ይዟት መምጣት ነበረበት የምትኖረው ጋርደን ሲቲ ነበር ። ያም ብቻ አይደለም ካመጣት በኋላ ወደ ክፍል ማስገባትና ክፍሉ እስኪጠናቀቅ ድረስ ምድር ቤት ሆኖ መጠበቅ ነበረበት። ብቻዋን መሆን በጣም ነው የምትፈራው። የመናገር ተራዋ ሲደርስ በፊቷ ላይ የሚታየውን ጭንቀት በግልፅ ነበር ያየሁት። በጣም ደንግጣ ነበር።

በዶሪስ ላይ የተጠቀምኩት የምትፈራውን ነገር እንድታደርገው የማበረታታትን ዘዴ ነበር። ላለማድረግ የምንጥረው ነገር ፀንቶ ይቆማል። ስለዚህ የምትፈራውን ነገር እንድትታገለው ድንገተኛና ከቁጥጥር ውጭ በሆነ

ሁኔታ መፍራትና በሽብር መዋጥ ምን እንደሚመስል እንድታሳየንም ጠየቅኳት። ሀይሏንና ጥንካሬዋን አሰባስባ ሞከረች። እንደሚገመተው ምንም ያህል ብትጥርም የጠየቅኳትን ማድረግ አልቻለችም። በመጨረሻው መሳቅ ጀመረች። እኛም ሳቅን። ከዚያች የሳቅ ወቅት ጀምራ ወደ ጤናዋ ማቅናት እየጀመረች ነበር። የቤት ስራዎቿን የምትሰራው በትጋት ነበር። በአጭር ግዜ ውስጥም መኪና መንዳት፣ መገብየት፣ ይባስ ብላም ከምድር በታች የሚጓዙ ባቡሮችን መጠቀም ሁሉ ጀመረች። እኔና ተማሪዎቼ በአይናችን ስር ነበር ስትለወጥ ያየናት።

አንድ ቀን ወደ ክፍል በጣም ተረብሻ መጣች። ወዲያው እንደገባች ‹‹ጤንነቴ እየተሻሻለ በመጣ ቁጥር ባለቤቴ እንዳይሳካልኝ ከፍተኛ ጥረት እያደረገ መሆኑን ተገንዝቤአለሁ። ከቤት ለመውጣት በተነሳሁ ወቅት ሁሉ በአእምሮዬ ፍርሀትን የሚያጭሩ የተለያዩ ነገሮችን በመናገር እንድፈራ ለማድረግ ይሞክራል። አንድን ክንውን መከወን በመቻሌ በደስታ እየቦረቅኩ ወደ ቤት ስገባ ጥሎኝ ወደ ሌላ ክፍል ይገባና ብቻውን ይሆናል። በጣም ነው የተናደድኩት። እየሆነ ያለውን ነገር በፍፁም መረዳት አልቻልኩም። ለምን እንዲህ ያደርገኛል?››

በህይወታችን ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ካላቸው ሰዎች ጋር ያለንን ነባር ግንኙነታችንን በአስደናቂ ሁኔታ ለለወጥን ሰዎች የዶሪስ ሁኔታ ግልፅ ነው የሚሆንልን። ቴድ እንዲህ የሚያደርገው በብዙ ምክንያቶች ነው። በመጀመሪያ ደረጃ ዶሪስ ያመጣችው ለውጥ አስፈርቶታል። የጤንነቷ ሁኔታ ወደ መሻሻሉ ከማምራቱ በፊት እለት ተእለት ቤት ውስጥ ተቀምጣ የምትጠብቅ ባለቤት ነበረችው። በዶሪስ ምክንያት አልባ ፍርሀት የተነሳ ህይወታቸው ውሱን የነበረ ቢሆንም ወደ ውጭ ወጥታ የማይሻውን ነገር ታደርጋለች የሚል ፍርሀት አልነበረበትም።

ሁለተኛ ከራሱ ባህርይ ጋር የተያያዘ እውነተኛ ስጋት ይኖርበት ይሆናል። ባለቤቱ ለአመታት በጎጆዋ ውስጥ የተወሰነች ‹‹ትንሽዬ ወፍ›› ነበረች። ቤታቸው ውስጥ ተወስና እስካለች ድረስ ጉዳት ይደርስባታል ብሎ አያስብም ነበር። አሁን ግን ከቤቷ ወጥታ በኒውዮርክ መንገዶች ላይ እየተዘዋወረች ነው። ያለ አንዳች ጥርጥር ጉዳት ይደርስባታል የሚል ፍርሀት ይዞታል። ልጆቻችን ለመጀመርያ ጊዜ የመኪና መንገድ ሲያቋርጡ እንደምንሰጋው እሱም ለ ‹‹ትንሿ ልጁ›› ሰግቷል። እንደ እውነቱ ከሆነ ባለቤቱ ለመጀመርያ ጊዜ መንገድ እንደሚያቋርጥ ልጅ ነች። በመጨረሻ ነፃ መሆኗም አስግቶታል። ለብዙ አመታት ፍላጎቶቿን ሁሉ እንዲያሟላላት ስለምትሻ በጣም ትፈልገው ነበር። አሁን ግን የሚያስፈልጋትን ሁሉ የምታደርገው ራሷው ነች። ከእንግዲህ ፍላጎቶቿን እንዲያሟላላት የማትፈልገው ከሆነ እሱንስ ትፈልገው ይሆን?

እነዚህ ሁሉ ሀሳቦች በቴድ አእምሮ ውስጥ እየተመላለሱ የዶሪስን እድገት ሒደት ማገዝና መደገፍ ቢሳነው የሚያስገርም አይሆንም። በክፍል ውስጥ ቴድን ሊሰማው የሚችለው ስሜት ምን ሊሆን እንደሚችል እየተነጋገርን ሳለ ከሷ ድጋፍን የሚሻው ቴድ መሆኑን እየተገነዘበች መጣች። የተፈጠረው ሁኔታ በጣም ስላስቆጣት ምንም አይነት ድጋፍ ልትሰጠው እንዳልቻለች አመነች። ሁኔታውን እንዲህ በማለት ነበር የገለፀችው። ‹‹አፍንጫውን በቡጢ መነረት የምትፈልጊውን ሰው እንዴት ልትረጂውና ልታረጋጊው ትችያለሽ?››

ዶሪስና ቴድን በሚመለከት አስደሳቹ ውጤት ትዳራቸው ጤናማ በሆነ መንገድ እንዲቀጥል ለማድረግ መታለፍ ባለበት የለውጥ ሒደት ውስጥ ለማለፍ በሚገባ መስራት መቻላቸው ነው። በጣም የረዳቸው ሁኔታ ደግሞ ዶሪስ ቀድሞ ራሷን ‹‹ቀብራ›› ወደ ነበረችበት አሳዛኝ ህይወቷ ፍፁም

እንደማትመለስ እርግጠኛ መሆኗ ነበር። ባሏን የሚያሳጣትም ከሆነ ደግ! ከነዚያ ሁሉ በስቃይ የተሞሉ አመታት በኋላ ጤናዋን የማግኘት መብት አላት። ስለዚህ ቴድ ጥረቷን ለማኮላሸት የሚያደርጋቸውን ሙከራዎች በሙሉ እንደማይሰሩ ተገነዘበ። ወይ ከሁኔታዎች ጋር ራሱን ማስተካከል አለበለዚያ ዶሪስን ማጣት። መምረጥ ነበረበትና ዶሪስን መረጠ። የዶሪስ መለወጥ ያስከተለበትን ስጋት ለመርታት የሚያስችል አመለካከትና ጥንካሬ ያለው ሰው ነበርና በመጨረሻው ለዶሪስ ታላቅ የድጋፍ ምንጭ ሆነ።

ሮና

የሮናና የቢል ታሪክም ተመሳሳይ ነው። አሁን ሮና በፋሽን መፅሔቶች ላይ ፎቶዋ የሚታተም ቆንጆ ሴትን የምትወዳደር ውብ ሴት ነች። ከሶስት አመታት በፊት አንድ መቶ አስራ ሶስት ኪሎ ትመዝን ነበር። ሀኪሟ ክብደቷን ካልቀነሰች ጤንነቷ እጅጉን እንደሚታወክ ይነግራታል። ለማመን በሚከብድ ፅኑ ፍላጎትና ብርቱ ጥረት ክብደቷን ቀንሳ ሸንቃጣ ተክለ ሰውነትን ትይዛለች። ክብደቷ ሲቀንስ ከወፍራሟ ሴት ውስጥ ያለችው አማላይ ውብ ሴት ነበረች።

እንደ እነ ዶሪስ ሁሉ የሮናና የባለቤቷም ግንኙነት ተለወጠ። ባለቤቷ በየደረሰችበት የወንዶችን ቀልብ የምትስብ ባለቤት እንዳለችው አምኖ ከመቀበሉ በፊት ግንኙነታቸው በጣም ሻክሮ ነበር። ከወንዶች ጋር ትዳሪያለሽ በማለት ብዙም ግልፅ ባልሆነና ጎልቶ ባልወጣ መንገድ የውብ ባለቤቱን ስሜት ይሸረሽረው ገባ። የሩካቤ ስጋ ፍላጎቷን ባለማሟላት፣ የሚያወፍሩ ምግቦችን በመሸመትና ሌሎች ስሜቷን የሚጎዱ ነገሮችን በማድረግ ስሜቷን ሊነካውና ጥረቷን ሊያኮላሸው መታገል ጀመረ።

በመሰረቱ ቢል ደግ ሰው ነበር። ባለቤቱ ውብና ጤናማ እየሆነች መምጣቷን ሲያይ በጣም ነበር የደነገጠው። እያደረገ ያለው ነገር እሱንም

ባለቤቱንም እንደሚጎዳ ሲገነዘብ የባለሞያን የምክር እርዳታ ጠየቀና ጠቃሚ ምክርን አገኘ። አሁን ትዳራቸው እንደገና እያበበ መጥቷል።

የሁሉም ሰው ትዳር እንደ ዶሪስና ሮና ትዳር ጤናማ አይሆንም። በፅሁፍ ባልሰፈረ የአጋርነት ኮንትራት ላይ የሚከሰት ለውጥ የትዳር ግንኙነት ማብቂያ ጠቋሚ ምልክት ሊሆን ይችላል። ግንኙነቱ ሲያበቃ መሆኑን ማሰቡ ብቻ አስፈሪ ቢሆንም እንኳን በተግባር ከትዳሩ፣ ግለሰባዊ እድገቱን የመረጠና በምርጫው የተቆጨ ሰው እስከአሁን ገጥሞኝ አያውቅም። ሁለት ምሳሌዎች እኚውልህ።

ሪቻርድ

ሪቻርድ ዘወትር እንደተጠነቀቀ ነበር። እሱን ባለቤቱንና ሁለት ልጆቹን በበቂ ሁኔታ የሚያኖር ክፍያ በሳምንት ሁለት ጊዜ የሚከፈለው የሒሳብ ሰራተኛ ነበር። ወደ አርባኛ አመቱ አካባቢ ይጠጋል። በዚህ ወቅት አሁን ከምኖርበት ህይወት በተሻለ ሁኔታ መኖር እችላለሁ የሚል ውሳኔ ላይ ይደርሳል። አንድ ከፍተኛ ስራ ሰርቶለት የነበረ ኩባንያ ለሽያጭ ይቀርብ ነበር። የማደግ ተስፋ ያለው የኮምፒውተር ኩባንያ ነበረ። ሪቻርድ ገንዘብ አሰባስቦ ኩባንያውን ለመግዛት ማሰቡን ለባለቤቱ በነገራት ጊዜ መስማት ቀርቶ ሁኔታውን ለማጤን እንኳን ፈቃደኛ አልሆነችም። አስተማማኝ የሆነው የገንዘብ ምንጯ አደጋ ላይ ሊወድቅ ነውና አስፈርቷታል። ባለቤቷ አዲሱን እቅዱን ለማሳካት ያለውን ችሎታ አለመተማመኗ በግልፅ ይታይ ነበር።

ሪቻርድ አእምሮአዊ እርካታ ለማግኘት ሲል እንኳን እቅዱን መሞከር እንዳለበት ውሳኔ ላይ ደረሰ። ላይሳካለት ይችላል። ካልሞከረው ግን ህይወቱን በሙሉ መስራት የማይፈልገውን ስራ እንደሰራ ሊኖር ነው። ባለቤቱ ባትስማማም በቂ ካፒታል ማሰባሰብ እንደቻለ ኩባንያውን ገዛ።

በሒደቱ ሪቻርድ በሚያስገርም ሁኔታ ተለወጠ። እንደሚታወቀው አንድ ንግድ በሚጀመርበት ጊዜ ለስራው ብዙ ጊዜ መስጠትን ይጠይቃል። ለስራው ብዙ ጊዜ መስጠቱ ደግሞ ባለቤቱን ቅር አሰኛት። ድጋፍም ሆነ ማበረታቻ ነፈገችው። ልጆቻቸው ራሳቸውን የቻሉ በመሆናቸው በኩባንያው ውስጥ በመስራት እንድትረዳው ቢጠይቃት አሻፈረኝ አለች።

ቤታቸው ህይወት ያልቀጠፈ የጦር ሜዳ ሆነ። ሪቻርድ ጠዋት ከቤቱ ሲወጣ ደስተኛ ማታ ወደቤት ሲመለስ ደግሞ እንደሚከፋ ሲገነዘብ የትዳራቸው ማክተሚያ ጊዜ መድረሱን ተገነዘበ። የህይወታቸውን ጉዞ በምትደነግገው ህግ ላይ ተመርኩዞ ባለመጓዙ ብቻ ባለቤቱ ሪቻርድ ራስ ወዳድና ለሷ ግድ የሌለው ሰው አድርጋ ነው የምትመለከተው።

በመጨረሻው ተፋቱ። ሪቻርድም በንግዱ አስደናቂ የሆነ ውጤትን አገኘ። እያደገም ሔደ። ባለቤቱ ግን አብራው ልታድግ አልቻለችም። እጁ ላይ ያረፈውን አጋጣሚ ባይጠቀምበት ኖሮ አሁን የት ይሆን እንደነበረ ሲያስበው ይሰቀጥጠዋል። ስለ ራሱ የሚሰማው ስሜት በጣም በተሻለ ሁኔታ ተለወጠ። ይፈራል . . . . ያም ሆኖ የፈራውን ነገር ያደርገዋል። ትዳሩን ማፍረስ ቢሆንም እንኳን! አሁን የእድገት ጉዞዋን እንደሚደግፈው ሁሉ የሱንም የእድገት ጉዞ ከምትደግፍ ሴት ጋር ተጋብቷል። እያደጉም ነው።

ሼይላ

ሼይላም ጤናማ ካልሆነ ትዳር የእድገት ጉዞዋን መርጣለች። ያገባችው በወጣትነቷ ነው። በአራት አመት የትዳር ዘመኗ ሁለት ልጆችን ወልዳለች። እርካታ ማጣት ብቅ ለማለት ብዙም ጊዜ አልፈጀበትም ነበር። ስለዚህ በባለቤቷ ሮጀር ድጋፍ ትምህርቷን ለማጠናቀቅ ትምህርት ቤት ገባች። ለአምስት አመታት ከትምህርት ገበታ ተለያይታ ስለነበር የመማር ችሎታዬን አጥቻለሁ የሚል ፍርሀት ነበራት። ሆኖም የክፍሏ ኮከብ

በመሆን በአንደኝነት አጠናቀቀች። በዚህ ስኬት በመበረታታትም ለማስተርስ ዲግሪዋ ከዚያም ለዶክትሬት ዲግሪዋ ለመስራት ብርታትን አገኘች።

ተማሪ በነበረችበት ወቅት ሁኔታው ለሮጀር ተስማሚ ሆኖለት ነበር። በ ‹‹ትንሿ ተማሪው›› ደስተኛ ነበር። ልጆቹን የመንከባከብ ሀላፊነቱንም በሚያስደንቅ ሁኔታ ይወጣ ነበር። በመጨረሻው ከብዙ አመታት በኋላ የዶክትሬት ዲግሪዋ ማስረጃ ግድግዳው ላይ ሲሰቀል ከባለቤቱ ጋር ያለው ግንኙነት እየተለወጠ የመጣ መሰለ። ባለቤቱ ከእንግዲህ ‹‹ትንሿ ተማሪው›› አይደለችም። ከሱ የማስተርስ ዲግሪ በላቀ ከፍተኛ ዲግሪ የተመረቀች ባለሙያ ሆናለች። ታዲያ በዚህ ወቅት ውጣ ውረዶቹ ጀመሩና መግባባት ጠፋ። ሮጀር ወደ ቤት አምሽቶ መግባት አመጣ። ከሌላ ሴት ጋርም ግንኙነት ጀመረ። መቸም አዲሷ ሴት ኮሌጅ ያልገባች መሆኗን መገመት አያቅትህም።

እንደማንኛውም ሰው የሼይላን አስገራሚ እድገት ባለቤቷ ሊቋቋመው አልቻለም። ስለዚህ እንዲለያዩ ወሰነች። ትዳራቸው ፈረሰ። አስራ ሁለት አመታት፣ ሰባት በጓደኝነት አምስት በትዳር አሳልፈው ነበረና በመጀመርያዎቹ ቀናት አካባቢ በጣም ተሰቃይታ ነበር። ወዲያው ግን ያላትን ችሎታ መረዳት መቻሏ የፈጠረላት ደስታ ይሰማት ጀመረ። ለመማር በመወሰኗና የሙያ ባለቤት መሆን በመቻሏ በፍፁም አልተቆጨችም ነበር።

ሴት ልጆቿ በመጀመሪያ ላይ ተበሳጭተው የነበረ ቢሆንም በእናታቸው በጣም ኮርተዋል። መልካም አርአያ ሆናቸዋለችና አልተከፉባትም። በቅርቡ ደፍራ የተሳካ ስራን መስራት መቻሏን የወደደላትንና የሚያደንቃትን ሰው አግብታለች። ንቁ ህይወትን መምራት መቻሏ ህይወታቸውን ብሩህ አድርጎታል። አዲሱ ባለቤቷ እንዲህ አይነት

አስደሳች ሰው መሆኗንም እጅጉን ወደላታልና የማያቋርጠው የእድገት ጉዞዋ የሚያስፈራው አይመስልም።

ከትዳር ጓደኛህ ጋር ያለህ ግንኙነት በቀላሉ የሚታይ እንዳልሆነና ግንኙቱን ማቋረጥና ትዳርን ማፍረስ ከፍተኛ የሆነ ወኔን እንደሚጠይቅ እውቃለሁ። ምንጊዜም ደግሞ አስቸጋሪና አደገኛ ነው። ሆኖም እንዲህ አይነቱ አለመግባባት በሚፈጠርበት ወቅት የትዳር ጓደኝነቱን ማቋረጡ ጠቃሚ እንደሆነ አምናለሁ። የትዳር ጓደኛህን ላለማሳዘን ስለፈለግክ ብቻ ባለህበት ተጠፍንገህ መቆየትን ስትመርጥ ለማደግ የነበረህን እድል ማጣትህ ቅር ያሰኝሀል። በመጨረሻም ትዳርህ ውጥረት የተሞላበት ይሆናል። ስለዚህ መፍረሱ አይቀሬ ነው የሚሆነው። ስለዚህ እኔ የምሰጠው ሀሣብ ይህን ነው።

የትዳር ጓደኛህ ለአንተ መልካም የሚሆነውን ነገር ትፈልጋለችና በመጨረሻው የምታሳየውን ጠቃሚ ለውጥ እንደምትወደው እመን።

ምናልባት የትዳር አጋርህ አዲስ ባገኘችው ሀይል ሊሰማት የሚችለው እፎይታ ነው። ከሷ ላይ ጥቂት ሀላፊነትን ይቀንስላታልና! ብዙዎቻችን በህይወታችን ዙርያ ያሉ ሰዎች ጥገኛ፣ ደካማና ራሳቸውን መርዳት የማይችሉ ከሚሆኑ ይልቅስ ጠንካራ፣ ጤነኛና የሚወዱን ሰዎች ሲሆኑ እንመርጣለን። እስቲ አስበው የትዳር የጓደኛህ ጥገኛ፣ ደካማና ራስህን መርዳት የማትችል ሆነህ እንድትቀር የምትሻ ከሆነ አብረሀት መኖርን ትፈልጋለህ?

ብዙ አማራጮች ያሉህና ንቁ ህይወትን የምትመራ ስትሆን ወቅቱ አስቸጋሪ የሚሆንባቸው ጓደኞችህ ብቻ አይደሉም። ቤተሰቦችም ጭምር እንጂ! ልጆችህ ለንብረቶቻቸውን ሊጥሉ ይችላሉ። አባትና እናትህ የተሳሳተ ግምት ሰጥተውህ ሊፈርዱብህ ይችላሉ። እነሱም ከአንተ ጋር በአንድ በተለየ

ሁኔታ ግንኙነታቸው መስርተውና ያንን የተመሰረተ ግንኙነት ልማድ አድርገውት ነበረና የምታሳየውን ለውጥ ለመቀበል ያዳግታቸዋል።

አንተን እንደፈለጋቸው በማሽከርከሩ ረገድ በጣም የተካኑት ልጆች ናቸው። ፀፀት እስኪሰማህ ድረስ እንደሚያጭበረብሩህ ስነግርህ እመነኝ። ወላጆችም የራሳቸው የሆነ ስሜትህን የማቀዝቀዣ መንገድ አላቸው። ይህ መንገድ ግልፅ ያልወጣና ረቂቅ ነው። ‹‹ፍቅሬ እንደምታስካው እርግጠኛ ነህ? ራስህን ችለህ አንድን ነገር ማከናወንን በተመለከተ ብዙም ውጤታማ አልነበርክም እኮ!›› ይሉሀል። ወይም ‹‹ፍቅሬ ትዳርሽን ከመፍታትሽ በፊት እንደገና ብታስቢበት የተሻለ ነው። ከሰላሳ አመት በላይ የሆናትን ሴት ማንም አይፈልጋትም። በተለይ የሁለት ልጆች እናት ስትሆን።›› ወይም ‹‹ከቅርብ ጊዜ ወዲህ በጣም ራስ ወዳድ እየሆንክ መጥተሀል። ፍፁም የማላውቅህ ሰው ነው የሆንክብኝ።›› የመሳሰሉትን ሀሳቦች ይሰጣሉ።

ብዙውን ጊዜ ወላጆች ልጆቻቸው ያላቸውን በራስ የመተማመን መንፈስ እንዲሸረሽር እያደረጉ መሆናቸውን አይረዱምና ስለ ድርጊታቸው ሲነገራቸው እንዲህ የመሰለ ወቀሳቸውን ያቆማሉ። አንድ ጊዜ እናቴን በኔ ላይ እምነት እንደሌላት ነገርኳት። ይህን እንድነግራት ያስገደደኝ ምክንያት ዘወትር አንድ አደጋ ይገጠማት ይሆናል በማለት ትሰጋ ስለነበረ ነው። የመለሰችልኝ ‹‹የማይታመን የቂል አባባል ነው የተናገርሽው።›› የሚል መልስ ነበር። ለዚህ የሰጠችኝ ምክንያት እኔ ከምታውቃቸው ሰዎች ሁሉ ብቃት ያለኝና ብልህ ሴት መሆኔን ማሰቧን ነው። ከዚያ ስለ እኔ የምታስበው እንዲህ ከሆነ ለኔ መስጋቷ ተቀባይነት እንደሌለው ጠቆምኳት። ደነቃት። ለመጀመርያ ጊዜም ከኔ ጋር በልማድ የምታደርጋቸው ንግግሮች አሁን ያለሁበትን ሁኔታዬን ያላገናዘቡና የሁለት አመት ህፃን ሳለሁ ከነበረበት ጊዜ ጀምሮ ሳይቋረጥ የመጡ መሆኑን ተገነዘበች። ከዚህ ንግግራችን በኋላ

ተአምር ነበር የተፈጠረው። እናቴ በራስ የመተማመን ችሎታዬን ከሚያዳብሩ አጋሮቼ ከፍተኛውን ቦታ የያዘች ሰው ሆነች። ‹‹ልታደርጊው ትችያለሽ።›› ያሰብሽውን ማንኛውንም አይነት ነገር ልትከውኚ ትችያለሽ።›› አዎን! አሁን እኔና እናቴ የምንነጋገርበት መንገድ ይህ ነው።

አንዳንድ ሰዎች በሚከውኑት ማንኛውም ነገር ላይ ድጋፍ በሚሰጧቸው ወላጆች ሊባረኩ ይችሉ ይሆናል። ይህ አይነቱ ድጋፍ ሁሌም የሚገኝ አይደለም። ወላጆች በልጆቻቸው ላይ መጠኑ የገዘፈ የባለቤትነትና የመቆጣጠር ስሜት ይሰማቸዋል። ከዚህ ጋርም ከፍተኛ በሆነ ሁኔታ ልጆቻቸውን በፈለጉት መንገድ ለመምራት ጥረት ሲያደርጉ ይታያል። ስለዚህ በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ላላቸው ሁሉም ወገኖችም ሆነ ላንተ ተስማሚና አግባቢ ሁኔታዎችን የመፍጠሪያ ዘዴ መማሩ የግድ ነው። ታዲያ ይህን ከማድረጉ መናገሩ ነው የሚቀለው። እንኳን በዙርያችን ያሉ ‹‹አስቸጋሪ›› ሰዎች ተጨምረውበት የባርይ ሰውጥ ማምጣት ብቻውን ፈተና ነው።

ይህን የምናገረው ከልምዴ በመነሳት ነው። እንደገና ወደ ኮሌጅ ተመልሼ ስገባ ሁሉም ሰው ብስጩ የሆነ ይመስል ነበር። እናቴ! ባለቤቴ! ልጆቼና ጓደኞቼ ሁሉ ተበሳጭተው ነበር። እናቴ ልጆቼን ትቼ ኮሌጅ መግባቴ ሊገባት አልቻለም ነበር። ባለቤቴ ከሱ የተለየ ህይወት እንዳለኝ በማወቁ ቅር ተሰኝቶ ነበር። ልጆቼ ፍላጎታቸውን ለመፈፀም አጠገባቸው መገኘት ባለመቻሌ ፀፀት እንዲገባኝ ለማድረግ ዘመቻቸውን ቀጠሉ። ጓደኞቼ -ደግሞ ሁሉም ባለትዳሮችና እናቶች ነበሩ- ከሌሎቹ ጋር አበሩብኝ።

የተፈጠረው ሁኔታ ውሳኔዬን በሚመለከት ፍርሀት እንዲያድርብኝ አደረገ ማለት ሁኔታውን አቃሎ መናገር ነው። የኔም ምላሽ አጉል ነበር። ይህን ጉዳይ አንስቶ በሚነተርከኝ ሰው ላይ ሁሉ የነገር ውርጅብኝ ማውረድ

ሆነ ስራዬ። ያ ወቅት የንትርክ፣ የሁካታና የመተራመስ ሆኖ ነበር። ያኔ እነሱ ለምን እንደሚበሳጩ ለመረዳት የሚያስችለኝና እኔም ተገቢ በሆነ መንገድ ምላሽ ለመስጠት የሚረዳኝ ብስለት አልነበረኝም። እውነቱን ለመናገር እኔም ተገቢ ባልሆነ መንገድ ምላሽ መስጠቱን አብዝቼው ነበር። ብዙውን ጊዜም የማስጠላ አይነት ሰው ሆኜ ነበር። ብዙዎቻችን ጤናማ የሆነውን የህይወት ግባችንን ግልፅ በማድረግ ማረጋገጫችንን ለማሳካት ስንጥር፤ በመጀመርያው ላይ ልንገኝበት የሚገባውን ቦታ አልፈን ሁሉንም ነገር በእሺታ ከመቀበል ይልቅስ ተመልሰን ወደ ጤናማ ሁኔታ ከማምራታችን በፊት ቁጡ ወደ ምንሆንበት ደረጃ እናመራለን። ከአንድ ሁኔታ ተነስተን ወደሚቀጥለው ከዚያም ወደ ነበርንበት እየተንጨዋለልን የእድገት ሒደታችንን እንቀጥላለን። በመጀመሪያ ነገሮችን በዝምታ አልፎ በእሺታ ከመቀበል አስጠሊታ የሆነ ምላሽን ወደ መስጠት፤ ከዚያ ደግሞ ወደ ጤናማ ግንኙነት መመለሱ ላይ እንንጨዋለላለን።

አስጠሊታ የሆነ ምላሽ ብዬ የገለፅኩት በሰዎች ሲነገር በሚከተሉት አረፍተ ነገሮች ሊገለፅ ይችላል። አረፍተነገሮቹ በዚህ ምልልስ ጭንቅ ውስጥ በነበርኩበት ጊዜ እናገራቸው የነበሩት ሲሆኑ እዚህ ላይ ለስለስ አድርጌ እገልፃቸዋለሁ።

‹‹እንዴት ብትደፍር ነው እንዲህ የምትለኝ?››

‹‹የምታስበውን ቁብም አልሰጠው። ማድረግ የፈለግኩትን አደርጋለሁ።››

‹‹አታስፈልገኝም! በፍፁም አስፈልገኸኝም አታውቅ! ››

‹‹ራስ ወዳድ ትለኛለህ ? አንተስ?››

ብዙዎቻችን ሰዎችን በዚህ መልኩ ስንነቅፍ ደስተኞች ባንሆንም እንኳን ተገቢ ያልሆነ ምላሽ ስንሰጥ ሁኔታዎችን በዝምታ ስናልፍና በእሺታ ስንቀበል ከነበረው ከቀድሞው ወቅት የተሻለ ስሜት እንዲሰማን ያደርገናል። ይሔ የለውጥ ሒደቱ አካል መሆኑን ብንረዳም በራሳችንና በድርጊታችን ስለማንተማመን ምላሽ አድርገን የምንይዘው ባለን ሀይል ሁሉ ራሳችንን መከላከሉን ነው።

ከሰዎች ጋር ጠብ ወደ ማብቀሉና ሰዎችን ወደ ማጥቃቱ ስንሻገር ወደ ቀድሞው ዝምታችንና እሺታችን እንደገና ላለመመለስና ራሳችንን በደንብ ለመከላከል አዲሱን ባህርያችንን ሙጭጭ አድርገን መያዝ ይመጣል። ይሁንና አልፎ አልፎ እንፈራና እንደገና ወደ ኋላ ተንጨዋለን አስተማማኝ ወደ ሆነው ቦታችን እንመለሳለን። ከዚህ በኋላ ጤናማ የሆነውን የማረጋገጫ ቋንቋ እየተማርን ስንሔድ ደግሞ እንደገና ወደ ኋላና ወደ ፊት መንጨዋለሉን ይጀምራል።

በትክክለኛው ክልል ከማረፋችን በፊት ግን ሁኔታዎችን በዝምታና በእሺታ ከመቀበል ወደ ጠብ ማጫርና ማጥቃቱ ብዙ ምልልስ እናደርጋለን። በመጨረሻ ፍላጎታችንን ለመግለፅና በዚህች ዓለም ላይ ማድረግ ያለብንን ለማድረግ በምንችልበት የተረጋጋ ሁኔታ ላይ እንደርሳለን። ይህ ጊዜ ታዲያ ትክክለኛ በሆነው ክልል ውስጥ ተረጋግተን የምናርፍበት ጊዜ ነው። መጀመርያ ግን ከአንዱ ወደ ሌላው መንጨዋለሉ የማይቀር እውነታ ነው። ሁኔታው በኛ ላይ ብቻ ሳይሆን በዙርያችን ባሉ ሰዎችም ላይ ግራ መጋባትና ምቾት ማጣትን ይፈጥራል።

የምናሳየው ባህርይ ትክክለኛ ባይሆንም እንኳን ብዙውን ግዜ ትክክለኛ ባልሆነው በዚህ ባህርያችን የተነሳ ራሳችንን አለመኮነኑና አለመቅጣቱ አስፈላጊ ነው። የሚያስደንቀው ነገር ህፃናት ራሳቸውን

ከአካባቢያቸው ጋር ለማስተዋወቅ የሚያደርጓቸውን አዳዲስ ሙከራዎች እንዲያደርጉ መንገድ ከፍተን መፈናፈኛ እንሰጣቸዋለን። ይሁንና በዚህ ተመሳሳይ ሁኔታ ለመጓዝና ይህን መንገድ ለራሳችን በመክፈት መፈናፈኛ ማግኘት ያዳግተናል። ጭራሹኑ በራሳችን ላይ መሰናክል እንፈጥራለን። በግልፅ እንደሚታየው ህይወታችንን ሙሉ የምንጓዘው በተለያዩ አዳዲስ የባህርይ እድገት ደረጃዎች ላይ ነው። ስለዚህ ጉዞውን እንዴት በትክክል መጓዝ እንዳለብን እስክንማር ድረስ ያለማቋረጥ ስንፍጨረጨር እንገኛለን።

• እንደገና ሳስታውስህና ስለ ሁኔታው የሚኖረን እውቀት ዋናው ቁልፍ ነው። እስጊ ሁኔታዎችን መጋፈጥና ማደግ ስትጀምር በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታን ከያዙ ሰዎች በኩል ከባድ ፈተና ሊገጥምህ የሚችል መሆኑን እወቅ። ፈተናው ከፍቅር አጋርህ፣ ከቤተሰቦችህ፣ ከልጆችህ ወይም ከጓደኞችህ በኩል መምጣቱ የማይቀር ነው። ነባሩን ሁኔታ እያመሰቃቀልክ እድገት ስታሳይ አርፈህ እንድትቀመጥ ይነግሩሃል። መደንገጥ ወይም መደነቅ የለብህም። ራስህንም እንከን የሌለበት ሰው አድርገህ ማሰብም የለብህም። ወዳጆችህ አርፈህ እንድትቀመጥ ሲነግሩህ «ደህንነታቸው» በአስተማማኝ ሁኔታ እንዲረጋገጥ መታገላቸው ነው። ብዙውን ጊዜ ይህን ማድረጋቸውን አያውቁትም። እነሱ የሚያስቡት ተግሳፃቸውም ሆነ ሁኔታዎቹን የገመገሙበት መንገድ ሙሉ በሙሉ ትክክለኛና ተቀባይነት ያለው መሆኑን ነው። «ለአንተው ጥቅም» ሲሉ ያደረጉት መሆኑን ነው የሚረዱት። ዋናው ቁም ነገር እየሆነ ያለውን በትክክል መረዳትህ ነው።

ሰዎች ሲደግፉህም ድጋፋቸውን መቀበሉና ማመስገኑ ለእድገት ሒደትህ በጣሙን ይረዳሃል። አንተን በመንከባከባቸውም ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸው አድርግ። አድናቆትህን ለመግለፅም ማስታወሻ፣ አበባ ወይም የሚያስደስታቸውን ነገር ላክላቸው። የምትፈልገውን አይነት ምላሽ

በተጠናከረ ሁኔታ እንዲሰጡህ ያበረታታቸዋል። አንተም ከአሉታዊው ምላሻቸው ይልቅስ በእድገት ሒደትህ ወቅት በሚያበረክቱት ገንቢ አስተዋፅኦ ላይ እንድታተኩር ይረዳሀል።

በእድገት ሒደትህ ከአንዱ ሁኔታ ወደ ሌላው የሚደረገውን ምልልስ መረዳቱ አንዳንድ መንጫዋለያዎችን ሳትነካቸው አልፈህ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ይበልጥ ትክክለኛ በሆነ መንገድ ማስተናገድ እንድትችል ሊያደርግህ ይገባል። አሉታዊ ምላሾችን ማስቀም የሚችሉና ሁሉንም ወገኖች የሚያረኩ መንገዶች አሉ። ፍላጎትህን የምታረጋግጥበትን መንገድ የሚጠቁሙ አንዳንድ መፃህፎች ጠቃሚ የሆነ ምክር ይሰጣሉና እንድታነባቸው እመክራለሁ። በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸውን ሰዎች ስሜታቸውን ሳትጎዳ ምላሽ የምትሰጥበትንም መንገድ ከነዚህ መፅሐፎች መማር ትችላለህ። እስቲ የሰዎችን ስሜት ሳትጎዳ እንዴት ምላሽ መስጠት እንደምትችል የሚያሳዩ ጥቂት ምሳሌዎችን ልስጥህ።

እናት: ‹‹ብቻሽን በፍፁም አይሳካልሽም።››

ለሁለቱም ወገን የማይበጅ ምላሽ : ‹‹በማያገባሽ ጉዳይ ጥልቅ አትበይ። የምፈልገውን ነገር አደርጋለሁ።››

ለሁለቱም ወገን ጠቃሚ ምላሽ: ‹‹ስላሰብሽልኝ አመሰግናለሁ እማማ ግን በራሴ እተማመናለሁ። ምንም ነገር ቢያጋጥመኝ እንደምቋቋመው አውቃለሁ። አንቺም በልጅሽ ላይ ከዚህ የበለጠ እምነት ቢያድርብሽ ምኞቴ ነው። እንዲያ ቢሆን በእውነት ነው የምልሽ በጣም ይረዳኛል።››

ትክክለኛውና ለሁለቱም ወገን የሚጠቅመው ምላሽ ግልፅ ያለ ነው። በራሷ ላይ እምነት እንዳላት ይገልፃል። (እርግጠኛ ባትሆንም እንኳን በራስህ

ላይ እምነት እንዳለህ ሆነህ ተንቀሳቀስ።) ያም ብቻ አይደለም! ከእናቷ ብታገኝ የምትሻውንም ነገር ያሳውቃል።

ባል: ‹‹እስቲ ወደ ራስሽ ተመልከች። ያንን ስራ ከጀመርሽ ወዲህ በጣም ራስ ወዳድ ሆነሻል። ለመሆኑ እንዲያ መሆንሽን ወደሽዋል?››

ለሁለቱም ወገን የማይበጅ ምላሽ: ‹‹ራስ ወዳድ አልከኝ? ይህን ያህል አመት በፍጥነት ሲጓዝና ሲያድግ የነበረው ማን ይመስልሀል? ወደ ኋላ የቀረውስ? አሁን ተራው የኔ ነው።››

ለሁለቱም ወገን ጠቃሚ ምላሽ: ‹‹ለምን ራስ ወዳድ ነች ብለህ እንደምታስብ ይገባኛል። ቀድሞ እንደነበረው አጠገብህ ተገኝቼ ፍላጎትህን ማሟላት አልቻልኩም። ይህ ለውጥ አስቸጋሪ የሚሆነው ለአንተ ብቻ አይደለም። ለኔም ጭምር ነው። ለማደግ ግን ይህን ማድረግ ይኖርብኛል። ይህንን ካላደረግኩ በራሴ ቅር እንደምሰኝ አውቃለሁ። በአንተም እንዲሁ። ድጋፍህን እንድትሰጠኝ እፈልጋለሁ። የተውኩህ መስሎ እንደሚሰማህ አውቃለሁ። ያ ያለ ነገር ነው። ግን እጅግ በጣም እንደምወድህ እንድታውቅልኝ እፈልጋለሁ። ሁኔታውን ለማሻሻል ማድረግ ያለብን ምንድነው?››

ልጆች: ‹‹አሁን አሁንስ ስለ እኛ ማሰብሽን ትተሻል።››

ለሁለቱም ወገን የማይበጅ ምላሽ: ‹‹እናንተ ደግሞ የማደርግላችሁን ሁሉ ከቁም ነገር አትቆጥሩትም። ምስጋና ቢሶች ናችሁ። ከተወለዳችሁ ቀን ጀምሮ ባርያችሁ ሆኜ ኖርኩኝ። አሁን ለኔ የሚጠቅም ነገር ማድረግ ስጀምር ትማረራላችሁ።››

ለሁለቱም ወገን ጠቃሚ ምላሽ: ‹‹ሁኔታው የተለየ ሆኖ እንደሚሰማችሁ አውቃለሁ። ምክንያቱም በምትፈልጉኝ ወቅት አጠገባችሁ

መገኘት አልቻልኩም። ግን ለተወሰኑ ጊዜያት አብሬአችሁ ኖርኩም አልኖርኩም የሚያስፈልጋችሁን ነገር ማድረግ እንደምትችሉ አርግጠኛ ነኝ። በልጆቼ ሙሉ እምነት አለኝ። ወላጆችም ሰዎች ናቸው። መስራት መቻሌ የአእምሮ እረፍት ይሰጠኛልና ለኔ በጣም አስፈላጊዩ ነው።››

ምልልሶቹ ሁልጊዜም በዚህ ብቻ አያቆሙም። ከላይ የተጠቀሱት ለሁሉም ወገኖች የሚጠቅሙ ምልልሶችን ለማብራራት ስላሰብኩት ሀሳብ ጠቅለል ያለ ግንዛቤን ይሰጣል። ጠብ ሳያጭሩ ራስን መከላከልን በተመለከተ የተፃፉ ብዙ መፅሀፎች አሉልህ። መፅሀፎቹ በጣም ተመራጩ ድል ሁለቱም ወገኖች የሚረቱበት ምልልስ መሆኑን ይጠቁማሉ። አወዛጋቢ የሆኑ ውይይቶችን በሰለጠነ መንገድ ለማሸነፍ የምንችልበትን መንገድም ያብራራሉ። የተለያዩ የምልልስ አይነቶችን በምሳሌነት በማንሳት ውጤታማ ያደረጓቸውን ምክንያቶች በማቅረብ ያስረዳሉ። ከእንደነዚህ አይነቶቹ መፅሀፎች ቁልፍ የሆኑትን የምልልስ ዘዴዎችን እንድትማር ሀሳብ አቀርብልሀለሁ። ራስህን ወደ አንደኛው ፅንፍ አጋድለህ ስታገኘው ወደ ተደላደለውና ተስማሚ ወደሆነው ሁኔታ መመለስ እንድትችል ይረዱሀል። ቀደም ባለው ምእራፍ የተጠቆሙትን ዘና የሚያደርጉህ ንግግሮችንና ሙዚቃዎች በርጋታ ለማሰብ፣ ከራስ ጋር ገንቢ በሆነ መንገድ ለመነጋገር፣ ራስህን ይበልጥ ወደ ተረጋጋና ሰላማዊ ወደ ሆነ ሁኔታ ለማሸጋገር የሚጠቅሙ ጥቂት መንገዶች ናቸው። የሚቀጥሉት ምእራፎችም ራስህን መቆጣጠርና በሒደቱ ማንንም ሳትጎዳ የምትፈልገውን ነገር ማግኘት የሚያስችሉህን ብዙ መረጃ ሀሳቦችን ይሰጣሉ።

ሌሎች ሳይደግፉን ሲቀሩ በጥላቻ የተሞላ ምላሽ የምንሰጥበት ምክንያት አድናቆትንና ተቀባይነትን የማግኘት ፍላጎት ስላለን እንደሆነ መረዳቱ በጣም አስፈላጊ ነው። ይጠቅማልም። የምንወዳቸው ሰዎች

በሚያቀርቡብን ትችቶች የምንበሳጭ ከሆነ ብስጭታችን የልጆች ስራ እየሰራን መሆኑን የሚጠቁም ምልክት ነው የሚሆነው።

ሌላው የልጅ ስራ እየሰራን መሆኑን የሚጠቁመን ምልክት ደግሞ የጥፋተኝነት ስሜት ነው። የጥፋተኝነት ስሜት፣ ፀፀትና ጥላቻ ብዙውን ጊዜ ከምንወዳቸው ሰዎች ጋር ያለንን ጤናማ ያልሆነ ግንኙት መስበር ባለመቻላችን የተነሣ በራሳችንና በሌሎች ላይ ያደረብንን የቁጣ ስሜታችንን ይሸፍኑዋል። በምልልሱ ጊዜ የሚከተለው ሀይለኛ ነቀፋ ከዚህ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት የሚመነጭ ነው። ለማደግ ማድረግ የሚኖርብህ ምን እንደሆነ ግልፅ ግንዛቤ እየኖረህና በአስተሳሰብህ ይበልጥ እየበሰልክ ስትሔድ የሚወዱህ ሰዎች ስለ አንተ የመሰላቸውን ቢናገሩ በአንተ ላይ ጉዳት አያመጣም። ሕቅፍ አድርገህ ፍቅርህን ልታሳያቸውና‹‹እወድሀለሁ! ግን የራሴን ህይወት መኖር አለብኝ።›› ብለህ ልትመልስላቸው ትችላለህ። እራት ነጥብ! ማላዘን ፣ማቃተት መኖር የለበትም። እንዴት እንዲህ ያደርጉኛል የሚል መንጫረርም መኖር የለበትም። በአንድ በኩል እነሱን ለማስደሰት ያለህ ፍላጎት መስራት የሚገባህንና ትኩረት ልትሰጠው የሚገባህን አካባቢ ያመላክትሀል። በዚህ ደረጃ ላይ መገኘትህ የሚያሳየው በስሜትህ የህፃን ልጅን ሚና መጫወትህን አቁመህ የበሰለ ሙሉ ሰው ሚናን መጫወቱን በቦታው መተካትህን ነው።

አስቸጋሪ ቢሆንም ከሌሎች ጋር ያለህን የልጆች አይነት ግንኙነት በጥሶ ይበልጥ ሀላፊነት በሚሰማው ግንኙነት መተካቱ በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ላላቸው ሰዎች የበለጠ ፍቅር እንድታሳያቸው ያደርግሀል። እርስ በርሱ የሚጋጭ ሀሳብ ይመስላል። አይመስልም? በሰዎች የመደነቅና ተቀባይነት የማግኘት ፍላጎትህ እየቀነሰ በመጣ ቁጥር ይበልጥ እየወደድካቸው ትመጣለህ።

በህይወትህ ውስጥ ቁልፍ ቦታ ያላቸውን ሰዎች ተመልከታቸው። እነሱን በሚመለከት የምትሰጠው ማንኛውም አይነት ምላሽ ወደ ፊት መስራት የሚገባህን በተመለከተ ጠቃሚ ሀሳብ ይሰጥሀል። ካገኘኸው አዲሱ ግንዛቤህ በመነሳትም ትክክለኛ ያልሆኑ ምላሾችን መስጠቱን እየተውክ ሀላፊነት በተሞላው መንገድ ትንቀሳቀሳለህ። ስለዚህ የምትወዳቸው ሰዎች አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ሲፈጥሩብህ ከምትተናነቃቸው ይልቅስ ለእድገት ሒደትህ መሳካት መስራት የሚገቡህን ነገሮች የሚጠቁሙህ መስታወቶችህ አድርገህ ብትመለከታቸው ጥሩ ነው።

አንተን በሚመለከት የምትወዳቸው ሰዎች የሚያነሱትን አፍራሽ ሀሳብ ምክንያት እየሰጠህ ስህተትነቱን ማስረዳት ካልቻልክ፣ አስተዋይነት በተሞላና በበሰለ መንገድ መልስ መስጠቱን እስክትማር ድርስ ለጊዜው ገሸሽ ማለቱ የተሻለ ነው። የተማሪዩ የቻርሎቴ አባት አፍ አውጥቶ፣ እንዳች ጥርጣሬ ሳይገባው ልጁ ብቃት እንደሌላት ይነግራት ነበር። በተዘዋዋሪ መንገድ ሊነግራት እንኳን አልፈለገም ነበር። በኋላ ላይ ‹‹አባባ በጣም እንደምወድህ ታውቃለህ? እወድሀለሁ። ማንነቴን ተረድተህ አክብሮትህን እስክትቸረኝ ድረስ ከአንተ ርቄ እሔዳለሁ። አሁን የምፈልገው የሚደግፉኝንና የሚወዱኝን ሰዎች ብቻ ነው። ከአንተ ያገኘሁት ይሄን ነው የሚል ግምት ደግሞ የለኝም።›› ልትለው ችላ ነበር። ከአባቷ የሚደርስባትን ከበሬታን የነፈገ ማናናቂን ለመቋቋም በቂ ጥንካሬ አግኝቻለሁ ብላ እስካሰበችበት ጊዜ ድረስ በበአላት ወቅት ብቻ እየጠየቀችው ከአጠገቡ ራቀች። ጥረቱ ቀላል አልነበረም። ከቤተሰብ ጋር ያለን ግንኙነት ማቋረጥ፣ አሮጌው በር ተዘግቶ አዲሱ እስኪከፈት ድረስ መራር በሆነ ሀዘን ውስጥ ማለፍን ይጠይቃል። በዚህ ወቅት የምናዝነው የአሮጌው ግንኙት ዘመን በማክተሙ ነው። ይሁንና መጪው አዲስ ዘመን ይዞ የሚመጣው አዲስ ውልደትና ከፍተኛ ርካታን

ነው። ቻርሎቴን በጣም ያስደነቃት ደግሞ እንደገና ከአባቷ ጋር ያላትን ግንኙነት ስታድስ እሷን ማናናቁንና ማንኳሰሱን መተው ነበር።

አዲሱን ማንነቷን ከማግኘቷ በፊት ብቃት የሌላት መሆኑን ነበር ለአባቷ በጉልህ የምታሳየው። ያ ሁኔታ ሲለወጥ አባቷም ለሷ ያለው አመለካከትና የሚሰጣት ምላሽ ተለወጠ። ብዙውን ጊዜ ውስጣዊ ጥንካሬ ከበሬታን ያስገኛል። የምናገኘው የሰጠነውን ነው።

በጣም የሚያስፈልግህ ነገር የራስህ ምርጥ ጓደኛ መሆን ነው። ምንም ነገር አድርግ ራስህን ዝቅ አታድርግ። ከልብህ የምትሻውና ለእድገትህ የሚረዳህ የትኛው መንገድ እንደሆነ ቀስ በቀስ መርምረህ አግኝ። ያንን ካገኘህና መከተል የሚገባህን መንገድ ከወሰንክ በኋላ ዝንፍ ሳትል መከተል የሚገባህን ያንኑ መንገድ ተከተል። የኋላ ኋላ የምትወዳቸው ሰዎች ሁሉ የተከተልከውን መንገድ እንደሚረዱትና እንደሚያከብሩት ስትረዳ ትገረም ይሆናል። ይህ ካልሆነም አዲሱ ጥንካሬህ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነቶችን አቋርጠህ አዳዲስ ጤናማ ግንኙነቶችን እንድትመሰርት ያደርግሀል።

ሰባት

ጉዳት የማያስከትል ውሳኔን እንዴት መወሰን ይቻላል?

በህይወታችን ወደ ፊት እንዳንጓዝ ከሚገቱን ፍርሀቶች ሁሉ ቀዳሚው ውሳኔ የመወሰን ፍርሀት ነው፡፡ አንዷ ተማሪዬ ይህን ሁኔታ በከፍተኛ ሀዘን ነበር እንዲህ ብላ የገለፀችው

‹‹አንዳንድ ጊዜ ከየትኛው ከምር እንደምትበላ መወሰን አቅቷት በሁለት የድርቆሽ ከምሮች መሀል የቆመችውን የአፈታሪኳን አህያ የሆንኩኝ መስሎ ይሰማኛል፡፡ እኔም እንደ አህያዋ መብላት የምፈልገውን መምረጥ አቅቶኝ በረሀብ ልሞት የተቃረብኩ መስሎ ነው የሚሰማኝ›› ምፀቱ መብላት የምንፈልገውን መወሰን ባለመቻላችን ለመራብ መወሰናችን ነው፡፡ መወሰን ባለመቻላችን ህይወትን ጣፋጭ የማብገና መድረክ የሚያደርጓትን ነገሮችን ራሣችንን መንፈጉን እንመርጣለን፡፡

ችግሩን የፈጠረብን፣ ህይወታችንን በሙሉ እንድንማር የተደረገው ‹‹ተጠንቀቅ! ስህተተኛ ውሳኔ ልትወስን ትችላለህ፡፡›› በሚሉት ቃላት የታጀለው አመለካከት ነው፡፡ ስህተተኛ ውሳኔ! እነዚህን ሁለት ቃላት መስማቱ ብቻ ፍርሀት ይለቅብናል፡፡ ስህተተኛ ውሳኔ መወሰን አንድን ነገር ያሳጣናል ብለን እንፈራለን፡፡ ገንዘብን፣ ፍቅረኛን፣ ጓደኞችን፣ ስልጣንን ወይም ትክክለኛ ውሳኔ ያመጣልናል ተብሎ የሚገመተውን ማንኛውንም ነገር እንፈራለን፡፡

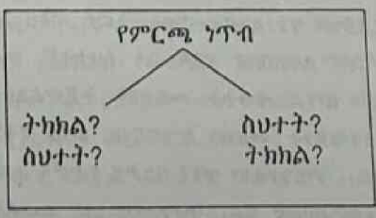
ከዚህ ጋር በጥብቅ የሚቆራኘው ደግሞ ስህተት መስራትን መፍራታችን ነው፡፡ በአንድ ግልፅ ባልሆነ ምክንያት እንከን የለሽ ሰው መሆን እንደሚኖርብን ይሰማንና ከስህተታችን የምንማር መሆኑን እንዘነጋዋለን፡፡ ለውጥ ለማምጣት በምናስብበት ወይም አዲስና ፈታኝ ሁኔታን

በምንጋፈጥበት ወቅት እንከን የለሽ የመሆንና መጪ ሁኔታዎችን የመቆጣጠር ፍላጎቶቻችን በጋራ ሆነው በፍርሀት እንድንሸበብ ያደርጉናል፡፡

ከላይ የጠቀስኳቸው ሁኔታዎች አንተን የሚገልፁህ ከሆነ፣ የምትጨነቀው በማያስፈልግ ሁኔታ መሆኑን ከዚህ በታች አብራራልሀለሁ፡፡ በህይወትህ ምንም አይነት ምርጫ ምረጥ፣ ምንም አይነት እርምጃ ውሰድ፣ ትጠቀማለህ እንጂ የምታጣው ነገር የለም፡፡ ቀደም ብዬ እንደጠቀስኩት ህይወትህን ለመለወጥ ማድረግ ያለብህ ብቸኛው ነገር ስለ ህይወትህ ያለህን አመለካከት መለወጥ ነው፡፡ ይህ ዕንስ ሀሳብ እዚህ ቦታ ላይም አስደናቂ በሆነ መንገድ ይሰራል፡፡ አመለካከትህን ትክክለኛ ውሳኔን ለመወሰን ወይም ስህተት ለመስራት የሚያስችልህ አድርገህ ለመቅረፅና ለማስተካከል ትችላለህ፡፡ ውሳኔ በመወሰን እንጀምር፡፡

አንድ ውሳኔ መወሰን ወይም አንድ ነገር መምረጥ የግድ የሚልህ ደረጃ ላይ ነው ያለኸው እንበል፡፡ እንደብዙዎቻችን ከሆንክ እንድትማር የተደረገው ማሸነፍ የማያስችለውን ውጤት አልባ ሞዴልን ነው፡፡ ሞዴሉ ይህን ይመስላል፡፡

ማሸነፍ የማያስችለው ውጤት አልባ ሞዴል



የምትመርጠውን መወሰኑ ያስጨንቅሀል፡፡ ምርጫህን የሚከተለውን ውጤትም የሞት ሽረት አድርገህ ስታየው በፍርሀት ሽባ ትሆናለህ፡፡ ተጨንቀህ የሀዘን እንጉርጉሮ እያንጎራጎርህ በውሳኔህ ደፍ ላይ ትቆማለህ፡፡ ‹‹ይሔን ሳድርግ ወይንስ ያንን? በዚህ መንገድ ሔጄ ባቀድኩት መሰረት ባይሰራስ? እንዲህ ቢሆንስ? እንዲያ ቢሆንስ?....... ወዘተ›› እነ ቢሆንስ ያለ የሌለ ሀይላቸውን ተጠቅመው ወጥተዋል፡፡ በውስጥህ የሚያንሾካሽከው አሉታዊ ድምጽ እንደገና በስራ ተጠምዷል፡፡ ያልታወቀ ነገርን እየተመለከትክ መጭውን ሁኔታ ለመተንበይ ትሞክራለህ፣ ውጫዊ ሀይሎችን ለመቆጣጠር ትሞክራለህ፡፡ ሁለቱም የማይቻሉ ነገሮች ናቸው፡፡ በዚህ ጊዜ ታዲያ ራስህን ቀውስ እያደረግክ መሆንህን መገንዘቡ አያዳግትህ ይሆናል፡፡

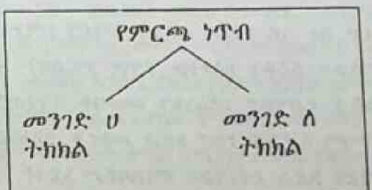
ውሳኔውን ከወሰንክ በኋላም ይህ ሞዴል ውሳኔህን እንደገና ያለማቋረጥ እንድትመረምረው ያደርግሀል፡፡ ስህተት እንዳልሰራህ ተስፋ እያደረግክና ወደ ኋላ መመልከትህን እንደቀጠልክ ‹‹እንዲህ ባደርግ ኖሮ......›› እያልክ ራስህን ትወቅሳለህ፡፡ ይህን ስታደርግም በጣም ጠቃሚ የሆነውን ሀይልህን ከማባከንህ በተጨማሪ ራስህን ደስታ ታሳጣዋለህ፡፡

ከውሳኔህ በኋላ የተገኘው ውጤት የጠበቅከው ከሆነ እፎይታ ይሰማሀል፡፡ እፎይታው ግን ለጊዜው ነው፡፡ እፎይ ብለህ አረፍ ስትል ‹‹ሁኔታው ወደ ኋላ ይቀለበስና የኋላ ኋላ ስህተተኛ ውሳኔ መሆኑ ይረጋገጣል፡፡ ....›› በሚል ጭንቀት መሰቃየት ትጀምራለህ፡፡ ይበልጥ ደግሞ ወደፊት በቀጣይነት መወሰን በሚኖርብህ ውሳኔ የተነሳ ከአሁኑ ፍርሀት ያድርብሀል፡፡ ምክንያቱም ያንን በስቃይ የተሞላ ሒደት በሙሉ እንደገና ማለፍ ይኖርብሀልና ነው፡፡ የተለመደ ነገር ይመስላል? አዎን የተለመደና እጉል ነገር ነው፡፡ አይደለም? በግልጽ እንደሚታየው ይሔ

ማሸነፍ የማያስችል ውጤት አልባ ሞዴል ነው፡፡ ደግነቱ ሌላ ሞዴል አለ፡፡

ማሸነፍ የሚያስችል ውጤታማ ሞዴል፡፡ በዚህኛው ሞዴል ምንም የምታጣው ነገር የለም፡፡ እንደገና መለስ ብለህ የምርጫ ነጥቧ ላይ ቁም፡፡ በዚህ ወቅት ሁኔታው እንዲህ ይመስላል፡፡

ማሸነፍ የሚያስችል ውጤታማ ሞዴል



ከፊት ለፊትህ ያሉት ሁለት መንገዶች ብቻ እንደሆኑ ተገንዘብ፡፡ መንገድ ሀ እና መንገድ ለ፡፡ ሁለቱም መንገዶች ትክክል ናቸው፡፡ ሁለቱም መንገዶች የያዙት ‹‹ጣፋጭ›› ነገሮችን ብቻ ነው፡፡ በግልጽ ፊትህ ላይ የምታየው ማሸነፍ የሚያስችልህን ውጤታማ ዘዴን ነው፡፡ በዚህ ሞዴል ላይ የምታየው የምታጣው ነገር የሌለበትን ሁኔታና ጣፋጭ ነገሮችን ብቻ ነው፡፡ እነዚህ ‹‹ጣፋጭ›› ነገሮች ምንድናቸው? እነዚህ ‹‹ጣፋጭ›› ነገሮች ህይወትን በአዲስ መልክ ለመቅመስ፣ ለመማርና ለማደግ፣ ማን እንደሆንክ፣ ማንን መምሰል እንደምትሻና በህይወት ጉዞህ መከወን የምትሻው ምን እንደሆነ ለማወቅ የሚያስችሉህ መልካም አጋጣሚዎች ናቸው፡፡ ከውሳኔህ ውጤት ባሻገር እያንዳንዱ መንገድ በመልካም አጋጣሚዎች ተሞልቷል፡፡ ‹‹ምን? ከውጤቱ ባሻገር?›› እስከዚህ ድረስ ከኔ ጋር ለመጓዝ ፈቃደኛ ሆነህ ይሆናል፡፡ ‹‹ከውጤቱ ባሻገር›› የሚሉት ሁለት ቃላት አሻፈረኝ እንድትል ባያደርጉህም ትንሽ እንድትጠራጠር አድርገውህ ይሆናል፡፡ ‹‹ቢሆንስ...?››

ብለህ እንደገና ማሰብ ትጀምራለህ። ‹‹ቢሆንስ ….›› የሚለውን ምሳሌ በማድረግ ልመልስልህ።

አዲስ ያገኘኸውን ስራ ለመጀመር ወይም ባለህበት ስራ ላይ መቆየትን ለመምረጥ መወሰን ይኑርብህ እንበል። ከሁለት አንዱን መምረጥ አለብህ። ማሸነፍ የማያስችልህ ውጤት አልባው ሞዴል የምርጫ ነጥብ ላይ ከቆምክ በውስጥህ የሚያንሾካሽከው ድምጽ የበላይነቱን ይወስድና ናላህ መዞር ይጀምራል።

‹‹እዚሁ ስራ ላይ ከቆየሁ ወደፊት ለማደግ የሚያስችለኝን መልካም አጋጣሚ አጣለሁ። ስራዬን ከለቀቅኩ ደግሞ ምናልባት አዲሱን ሀላፊነት መወጣት አልችል ይሆናል። ሀላፊነቱን መወጣት ቢያቅተኝና ከአዲሱ ስራ ተባርሬ ስራ የማጣ ቢሆንስ? የለም እዚሁ መስራት ይሻለኛል። በአዲሱ ስራ ሰፊ የሆነ የማደግ እድል ይኖረኛል። ምናልባትም እድገት ሲሰጡኝና የበለጠ ክፍያ አገኝ ይሆናል። ግን ስራዬን መልቀቄን የምረግምበት ሁኔታ የሚመጣ ቢሆንስ?........ቢሆንስ?.......ቢሆንስ? እፍ! ምን እንደማደርግ አላውቅም! ስህተተኛ የሆነ ውሳኔን ከወሰንኩ ሙሉ በሙሉ ነው ህይወቴን የማበላሸው!››

ማሸነፍ በሚያስችለው የውጤታማው ሞዴል የምርጫ ነጥብ ላይ ከቆምክ ግን ፍርሀት የማይሰማው ደፋሩ አንተነትህ ሁኔታውን ይቆጣጠራል።

‹‹ድንቅ ነገር አይደለም አዲስ ስራ አግኝቻለሁ። ስራውን ተቀብዬ ከጀመርኩ አዳዲስ ሰዎችን የመገናኘት፣ በአዲስ መልክ ስራዎችን የመስራትን፣ ሙሉ በሙሉ ከአሁኑ የተለየ የስራ አካባቢን ለመልመድና የስራ ልምዴን ለማዳበር እድሉን ይሰጠኛል። አንድ ሁኔታ ተፈጥሮ ባይሳካልኝ እንኳን ሁኔታውን ልቋቋመው እንደምችል አውቃለሁ። በአሁኑ ወቅት የስራ እድሉ የጠበበ ቢሆንም ከፈለግኩኝ በአንድ መንገድ ሌላ ስራ

አገኛለሁ። ያም ራሱ አስደሳች ልምድ ነው የሚሆነው። ምክንያቱም ስራ ማጣትን እንዴት መቋቋም እንዳለብኝና ወደፊት ስራ ባጣ እንኳን የገጠመኝን ችግር እንዴት ማቃለል እንደምችል እማርበታለሁ።

በአሁኑ ስራ ላይ የምቆይ ከሆነ ምናልባት እድገት እጠይቅ ይሆናል። ይህ ሊሳካ ካልቻለም የምከተለው ሌላ መልካም አጋጣሚ ይኖራል። በየትኛውም መንገድ ላቅና ለኔ ሁሉም በጀብድ የተመላ ጉዞ ነው።››

በእውነት ነው የምልህ፣ በዚህ መንገድ የሚያስቡ ሰዎችን አውቃለሁ። እነዚህ ሰዎች ህይወትን የሚያስተናግዱበትን መንገድ ስታይ ከነሱ ጋር መሆን መቻልህ እጅጉን ያስደስትሀል። እነዚህ ሰዎች በርግጠኝነት ማሸነፍ በሚያስችላቸው የውጤታማው ሞዴል አለም ውስጥ ነው ያሉት። በዚህ አለም ውስጥ ካሉ ደግሞ ምንም የሚያጡት ነገር የለም።

አሌክስ እንከን የለሽ ምሳሌ ነው። አሌክስ ሉስአንጀለስ ውስጥ የሚሰራ ሳይኮሎጂስት ነው። መጀመሪያ የአባቱን እግር ተከትሉ የህግ ባለሞያ ለመሆን አስቦ ነበር። የኮሌጅ ውጤቱ በጣም ጥሩ ስለነበረ አለ የሚባል ታዋቂ የህግ ትምህርት ቤት ገብቶ የመማር ችግር አልነበረበትምና ለመጀመርያዎቹ ሁለት አመታት የህግ ትምህርተ ቤት ገብቶ ጠንክሮ በመስራት ጥሩ ውጤትን ያገኛል። ከቤቱ ርቆ የቆየባቸው እነዚህ ሁለት አመታት በግል ህይወቱ ውስጥ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ነገሮች በሚመለከት ለየት ያሉ ሀሳቦችን ማፍለቅ ጀመሩ። እሱ እንደሚለው የተቀረው ህይወቱን ሙሉ የህግ ባለሞያነት የሚጠይቀው ‹‹የፍልሚያ ወረዳ›› ውስጥ ማሳለፍ አይፈልግም። ሰዎችንም በተለየ መንገድ ለመርዳት ፈለገ። ሳይኮሎጂም ከስብእና ጋር አብሮ የሚሔድ እንደሆነ ወሰነ። የህግ ባለሞያ ለመሆን ሲወስንም ከፊል ውሳኔው የአባቱ እንደ ነበረም ተገነዘበ። አሁን ግን በውስጡ ካለው ስብእና ጋር በበለጠ ሁኔታ ግንኙነት መስርቷል። እናም ከህግ

ትምህርት ቤት ወጥቶ ሳይኮሎጂ ለማጥናትና በዚህ ሞያም ለመቀጠል ወሰነ። አባቱ በሀሳቡ ተስማማ እንዲሳካለትም መረቀው። ሆኖም የኮሌጅ ወጪውን እንደማይሸፍንለት በመንገር የአሌክስን ውሳኔ የበለጠ አስቸጋሪ አደረገበት። አሌክስ ግን በራሱ በመተማመን ፍላጎቱን ከማይጠብቁለት ሁኔታዎች ራሱን አገለለ።

አንዳንዶች አባቱን ጨምሮ እነዚያ በህግ ትምህርት ቤት ያሳለፋቸው ሁለት አመታት ያለ ጥቅም የባከኑ አመታት እንደሆኑ ነው የሚቆጥሩት። አሌክስ ግን በፍፁም በዚያ መንገድ ተመልክቶት አያውቅም። በመሞከሩ ህግ ለሱ የሚሆን ሙያ እንዳልሆነ አውቋል። የማትወደውን ነገር ማወቅ የምትሻውን ነገር የማወቅ ያህል ጥቅም አለው። በህግ ትምህርት ቤቱ ውስጥ በመማር ላይ ሳለ ያፈራቸው እስከዛሬ ድረስ አብረውት ያሉ ብዙ ጓደኞች አሉት። በነዚያ ሁለት አመታት ያሰባሰባቸው ጠቃሚ መረጃዎችም ከዚያን ወዲህ በብዙ ሙያዊና ግላዊ ሁኔታዎች ላይ እጅጉን ጠቅመውታል።

መልካም ነገሮቹ እዚያ ላይ አላቆሙም። አባቱ ወጭዎቹን መሸፈን በማቆሙ የሳይኮሎጂ ትምህርቱን ለመጀመር የሚያስችለው በቂ ገንዘብ ለማግኘት ለሁለት አመታት መስራት ነበረበት። እነዚህ ሁለት አመታትስ? ባክነዋል? በፍፁም! በነዚህ አመታት ውስጥ በግንባታ ድርጅት ውስጥ የሰራው ስራም እውቀቱን አዳብሮለት ነበር። ቀድሞ ለማያውቀው የተለየ አኗኗርና ህይወት ተጋልጦ ነበር። በአንዱ የስራ ጓደኛው አማካኝነትም ዛሬ ባለቤቱ ከሆነችው ሰው ጋር ተገናኝቷል። በመጨረሻው በሁለት የትርፍ ጊዜ ስራዎችና በከፊል ባገኘው የትምህርት ክፍያ እርዳታ አማካኝነት በሳይኮሎጂ የዶክትሬት ዲግሪውን ማግኘት ችሏል።

እንደነዚህ አይነቶቹ አጋጣሚዎች አሌክስን የህይወት ገጠመኞቹን በተመለከተ ሀላፊነትን መውሰድ እንዳለበት በማስተማር ጠቃሚነታቸውን

አረጋግጠዋል። አባቱም ሆነ እሱ በወቅቱ ባይረዱትም ወጭው በአባቱ ባለመሸፈኑና ራሱን ችሎ እንዲቆም በማድረጉ አባቱ ከባድ ውለታን ነበር የዋለለት። አንድን ነገር በጣም የምትፈልገው ከሆነ ሁሌም የምታገኝበት መንገድ እንዳለ አሌክስ ተምሯል። መንገዱ ካለም አሌክስ ሁሌም ያገኘዋል። የትምህርት ወጪውን ያገዘውን ከፊል ድጋፍ ባያገኝ ኖሮ ሌላ መንገድ ይፈልግ ነበር። በውጤቱም የወደፊቱ ውሳኔዎቹን በታላቅ ደስታ፣ ውስጣዊ ሀይልና ጉልበት ነበር የሚጋፈጣቸው። ከፍርሀታችን በስተጀርባ ያለው በራስ አለመተማመን እንደሆነ ዘወትር አስታውስ። አሌክስ የተራመደው እያንዳንዱ እርምጃ የገንዘብ ድጋፍ አጥቶ የነበረና ለሁለት አመታት ትምህርቱን ሳይጀምር ቢቀርም እንኳን በራሱ መተማመንን በመማር የሚያስፈልጉትን ነገሮች ለማግኘት የሚጥርባቸው ብዙ መልካም አጋጣሚዎች ነበሩ።

ምንም ነገር የማይታጣበትንና ማሸነፍ የሚያስችለውን ውጤታማ ሞዴል ለተማሪዎቼ ሳስረዳ በመጀመርያ ላይ አሸፈረኝ በማለት ሀሳቡን ያለመቀበል አዝማሚያቸው ከፍተኛ መሆኑ ያስደንቀኝ ነበር። ‹‹የምትናገረው እውነታውን ያገናዘበ ነገር አይደለም።›› ይሉኛል። ቀደም ብዬ እንዳልኩት የተማርነው አሉታዊ ማለት እውነታ፣ አዎንታዊ ማለት ደግሞ እውነት ያልሆነ መሆኑን እንድናምን ተደርገን ነው። ተማሪዎቼን ስሞግታቸው ፣ማሸነፍ የማያስችለው ውጤት አልባው ሞዴል ፣ከውጤታማውና ማሸነፍ ከሚያስችለው ሞዴል ያተሻለ መሆኑን የሚያሳምን ሀሳብ አያቀርቡም። ይሁንና ፍርሀታችንን መቋቋም ስንማር ማሸነፍ የሚያስችለው ውጤታማው ሞዴል ከስጋት ወደ ሀይል ማግኘት እንድናመራ፣ የኋላ ኋላም ወደ ድላችን እንድንጓዝ ያደርገናል። ሌላው ልናስበው የሚገባው ነገር ደግሞ ከውጤታማው ሞዴል ላይ ስንነሳ ይበልጥ ጥሩ ስሜት የሚሰማን መሆኑን ነው። ታዲያ ለምንድነዉ ከዚህ ውጤታማ ሞዴል መነሳቱን አሻፈረኝ የምንለው? ለምንድነው በስቃይ፣ በስጋት፣ በፍርሀትና በመደበት እንደተያዝን

መቀጠሉን የምንመርጠው? ይሁንና አለማችንን በተለየ መንገድ ማየቱ በውስጣችን እስኪዋሀድ ድረስ ይህንኑ ማድረጋችንን እንቀጥላለን። አለማችንን በተለየ መንገድ ማየት ስንጀምር ሰለባው አድርጎ ያቆየንን የውጤት አልባ ሞዴል አስተሳሰባችንን ቀስ በቀስ መቀየር እንጀምራለን።

ማሸነፍ የሚያስችለውን ውጤታማ ሞዴል ለመቀበል የሚያስችልህ. ወሳኙ ነገር የነገሮችን ውጤትና መልካም አጋጣሚዎችን የምታስብበትና የምትረዳበት መንገድ ነው። ከስራ መሰናበት ማሸነፍ የሚያስችል ውጤታማ ሞዴል መሆኑን ለመቀበል ይከብድህ ይሆናል። በህይወት ውስጥ የሚከሰቱና መልካም ናቸው ተብለው የሚወሰዱት አጋጣሚዎች ከገንዘብ፣ ከስልጣን፣ በግልጽ ከሚታይ ስኬት ጋር ተያይዘው ነበር በዘልማድ የሚታሰቡት። መልካም አጋጣሚዎችን በተለየ እይታ እንድትመለከታቸው ነው የምጠይቅህ። የዚህ መጽሀፍ አላማ የህይወት ግብህን ልታሟላ በሚያስችልህ ማንኛውም አይነት መንገድ ስትጓዝ ፍርሀትህን ለመቋቋም እንድትችል ለመርዳት ነው። እንድ ‹‹ልትቋቋመው›› የሚገባ አስገዳጅ ነገር በገጠመህ ወቅት ሁሉ ለራስህ የሚኖርህ ክብር በከፍተኛ ሁኔታ ያድጋል። ምንም ይሁን ምን አስቸጋሪውን ወቅት እንደምታልፈው ትተማመናለህ። በዚህ መንገድ ፍርሀትህ በከፍተኛ ሁኔታ ይመነምናል።

በህይወት ጉዞህ ላይ የገጠመህን ማንኛውንም አስቸጋሪ ሁኔታ ልትቋቋመው እንደምትችል ማወቅህ አስጊ ሁኔታዎችን እንድትጋፈጥ የሚያደርግህ ቁልፍ ሀይል ነው።

ቀደም ብዬ ወዳነሳሁት ምሳሌዬ ልመለስ። አዲስ ስራን ለመጀመር የወሰንከው ውሳኔ ከጥቂት ወራቶች በኋላ ያስከተለው ውጤት ስራውን በጥቂት ወራት ውስጥ ማጣትን ከሆነ ማእበሉን ትጋፈጣለህ። ለራስህ ያለህን ክብር እንዴት እንደምታጠናክር ታስባለህ። ስራ ማጣቱ ይዞት በመጣው

ፈተና ውስጥ ውስጣዊ ሀይሉችህን እንደገና በማሰባሰብ አዲስ ምናልባትም ይበልጥ የሚያረካህ ስራ እንደገና ለማግኘት የሚያስችሉህ እድሎች እንዳሉ ትመለከትባታለህ።

በሕይወት ውስጥ ‹‹እድለኛ›› የሆኑት ሰዎች ምናልባት እኛ ሊገጥሙን የማንመኛቸውን አስከፊ ፈተናዎች የተጋፈጡ ሰዎች እንደሆኑ ዘወትር ለተማሪዎቼ እነግራቸዋለሁ። የሚወዱት ሰው በሞት መለየት፣ ፍቺ፣ ኪሳራ፣ በሽታ፣ ከስራ መባረር የመሳሰሉትን ነገሮች ተቋቁመው ነው እዚያ ደረጃ ላይ የደረሱት። እንድ ጊዜ ከነዚህ ነገሮች ውስጥ አንደኛውን ከተቋቋምክ የበለጠ ጠንካራ ሰው ሆነህ ነው ብቅ የምትለው። የሚወዱትን ያጡ፣ ያም ሆኖ ከገጠማቸው ችግር ባሻገር ህይወታቸው እንዲስተካከል ለማድረግ ያስቻላቸውን መንገድ ያገኙና በራሳቸው ብዙም ያልኮሩ ሰዎችን አውቃለሁ። እነዚህ ሰዎች አስተማማኝ ህይወትን የሚሰጠው የሁኔታዎች መከሰት ሳይሆን ሁኔታዎቹን መቋቋም እንደሆነ ተረድተዋል። ስለዚህ ‹‹ቢሆን ኖሮ ……›› የሚሉትን ፀፀቶችህን በሙሉ ‹‹ልቋቋመው እችላለሁ›› ከሚለው ጋር አዳብለህ መመለስ ስትችል ሁሉንም ነገሮች ውጤታማ በሆነ ሁኔታ መቋቋም ትችላለህና ፍርሀትህ ይጠፋል።

እሁን ውጤታማ ሞዴልን በምትጠቀምበት ጊዜ ትክክለኛ ወይም ስህተተኛ የሚባሉ ውሳኔዎች እንደሌሉ ተምረሀል። ስለዚህ ፊትህ በሚገኙ አማራጮች ላይ ግንዛቤህን ለማሳደግ ደረጃ በደረጃ የምትጠብቀው ውጤት ከምኞትህ ጋር እንዲጣጣም ለማድረግ ያለውን እድል በከፍተኛ ሁኔታ ያሻሻለውን የአእምሮ ሰላም ይሰጥሀል። ከወሰንክ በኋላም የሚከተሉትን ነጥቦች ደረጃ በደረጃ እንድትከተላቸው ሀሳብ እቀርብልሀለሁ።

1. ማሸነፍ በሚያስችልህ ውጤታማው ሞዴል ላይ አተኩር፡፡ ‹‹የወሰንኩት ውሳኔ ምንም ይሁን ምን የማጣው ነገር የለም፡፡ እሰም በመልካም እድሎች የተሞላች ናት፡፡ እናም የትኛውም ውጤት ይምጣ ለመማርና ለማደግ እነዚህን አጋጣሚዎች የምጠብቃቸው በታላቅ ጉጉት ነው፡፡›› በማለት ለራስህ ማረጋገጫ ስጥ፡፡ ልታጣቸው የምትችላቸውን ነገሮች ተውና ልታገኛቸው ስለምትችለው ብቻ አስብ፡፡ አዎንታዊ አመለካከትን የሚመለከተው ምእራፍ ላይ የተዘረዘሩትን ልምምዶች ተጠቀምባቸው፡፡
2. የቤት ስራህን ስራ፡፡ በፊትህ ተደርድረው ስለሚገኙት አማራጮች ብዙ መማር የሚገቡህ ሀሣቦች አሉ፡፡ ሊሰሙህ ከሚችሉ ሰዎች ጋር ሁሉ መነጋገርና መወያየት በጣም ጠቃሚ ነው፡፡ ልትወስነው ያሰብከውን ውሳኔ በሚመለከት እውቀቱ ያላቸውን ባለሙያዎች ቀርበህ ለማነጋገር አትፍራ፡፡ ጥቂቶቹ እያመላለሱ ሊያዘገዩህና ጊዜያቸውን ላይሰጡህ ይችላሉ፡፡ ብዙዎቹ ግን ሊረዱህ ጉጉና ዝግጁ ናቸው፡፡ እንደውም ምክራቸውን ለመጠየቅ በመሔድህ ይደሰታሉ፡፡

ከሌሎች ምንጮችም ጠቃሚ ሀሳቦችን ፈልግ፡፡ በግብዣ ቦታዎች፣ በፀጉር ቤት፣ ሀኪም ቤት ወረፋ ስትጠብቅ፣ በቁንጅና ሳሎን፣ የትም ይሁን የት ከሰዎች ጋር ተወያይ፡፡ በማትጠብቃቸው ቦታዎች የምታገኛቸው ሰዎች በጣም ጠቃሚ የሆነ ግንኙነትን ሊፈጥሩልህ ወይም ከህይወታቸው የቀሰሙትን ጠቃሚ ልምዶችን በማካፈል ሀሣብ ሊሰጡህ ይችላሉ፡፡

ከ ‹‹ትክክለኛ›› ሰዎች ጋር መነጋገሩ በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ ‹‹ትክክለኛ›› ሰዎች የሚለውን ልተርጉምልህ፡፡ ‹‹ትክክለኛ›› ሰዎች የመማርና የማደግ ፍላጎትህን የሚደግፉና የሚያግዙ ሰዎች ናቸው፡፡ ያገኘሀቸውን አማራጮች ሳይታከቱ በማናናቅ የሚናገሩ ሰዎች ‹‹ትክክለኛ›› ሰዎች

አይደሉም፡፡ ስለዚህ በትህትና አመስግናቸውና ሊረዳህ ወደሚችል ሌላ ሰው አቅና፡፡

አንድ በጣም ግሩም የሆነ መምህሬ ‹‹በመጀመሪያ, ውርደቱ ያንተ ነው፡፡ ሲደገም ግን የኔ ነው፡፡›› የሚለውን አባባል አስተምሮኝ ነበር፡፡ በጣም ነበር የጠቀመኝ፡፡ አባባሉን ለዚህ ሁኔታ እንጠቀምበት፡፡ ያንተን ፍላጎትና ችግር ስታወያያቸው ስሜታቸው የማይኮረኮር ሰዎች ካሉ ውርደቱ የነሱ ነው፡፡ በነዚህ ሰዎች ሁኔታና ንግግር ስሜትህ እንዲነካ የምትፈቅድ ከሆነ ደግሞ ውርደቱ ያንተ ነውና እፈርበት፡፡ ውሳኔህን በተመለከተ ስሜትህን ከሚያጨፈግጉና በራስ የመተማመን ችሎታህን ከሚፈታተኑ ሰዎች ጋር መወያየቱን መቀጠል አይኖርብህም፡፡ ‹‹ይህን አማራጭ ማየትህ በጣም ግሩም ነው....›› ወይም ‹‹እንደሚመስለኝ በሚገባ ትተገብረዋለህ....›› በመሳሰሉት አረፍተ ነገሮች ሊደግፉህ ከሚችሉ ሰዎች ጋር ነው መነጋገር የሚኖርብህ፡፡ ሀሳቤን የተረዳህ መሰለኝ፡፡ ጥሩ ስሜት ሊሰማህ ሲችል ለምን ስሜቱህ እንዲጎዳ ትፈቅዳለህ?

እንዲሁም ምናልባት እቅድህ ካልተሳካ፣ አልተሳካለትም እባላለሁ በሚል ፍርሀት የተነሳ ብቻ ስለ እቅድህ ለመናገርና ከሰዎች ጋር ለመወያየት አታመንታ፡፡ ሽንፈትህን በክብር ተቀበል፡፡ መመርመርና ማጥናት የሚገባህን ያህል ባለመመርመርህና ባለማጥናትህ ሊረዱህ የሚችሉትን ጠቃሚ የሆኑ የመረጃ ምንጮችን ታጣቸዋለህ፡፡ አስታውስ፡-

ካልተሳካልህ ተሸናፊ አይደለህም፡፡

በመሞከርህ ግን ስኬታማ ነህ፡፡

አንዷ ተማሪዬ ብዙ ስህተቶችን ከሰራሁ የወሬ ሰው ነኝ ልባል እችላለሁ የሚለው ሀሳብ ብቻ እጅጉን ያስፈራታል፡፡ ራስህን ከልብህ ለእድገት

ቃል ካስገባህ የተሳሳተ ድርጊትና እንቅስቃሴ የሚባል ነገር የለም። መጽሐፍ ማሳተም ስጀምር የገጠሙኝ ሁኔታዎች ለዚህ አባባሌ ጥሩ ምሳሌ ይሆናሉ።

ከአመታት በፊት የፃፍኳቸውን ግጥሞች ለማሳተም ወሰንኩ። ስለ ህትመቱ አለም የማውቀው ነገር አልነበረምና ማድረግ የሚኖርብኝን በተመለከተ ብዙ ሰዎችን አማከርኩ። መጽሐፍ ማሳተምን በተመለከተ የሚሰጡ ኮርሶችን ወሰድኩ። በተለያዩ አሳታሚ ድርጅቶች ውስጥ የሚሰሩ የማውቃቸው ሰዎችን ስልክ እየደወልኩ ምክር ጠየቅኩ። ሊረዱኝ ጉጉ መሆናቸውን ላይ በጣም ነበር ያስደነቀኝ። የመጽሀፌን ረቂቅ ሀያ ለሚሆኑ አሳቷሚታዎች ላክሁ። ግጥሞቼ ተቀባይነት አለማግኘታቸውን በተከታታይ አረዱኝ። እኔ ግን ገጣሚ ስለመሆኔ ያለማቋረጥ መናገሬን ቀጠልኩ። ‹‹ማንን ነው የምታቂለው? በፍፁም ገጣሚ መሆን አትችልም።›› የሚሉኝ ሰዎች መኖራቸውን አውቃለሁ። አንድ ቀን ሸሪኬን አሁን ደግሞ ውድ ጓደኛዬ ከሆነችው ከሔለን ጋር ምሳ እየበላን ሴቶች እንዴት ስራ መፈለግና ማግኘት እንደሚችሉ የሚጠቁም መጽሀፍ ለመፃፍ ወሰንን። ችሎታው ያላቸው ሆኖም ተቀባይነትን አናገኝም ብለው በመፍራት ብቻ ስራ ለማግኘት የማይሞክሩ ብዙ ሴቶችን እናውቅ ነበርና ሁኔታው አሳስቦናል። እንደገና ከማውቃቸው ሰዎች ሁሉ ጋር ስለ እቅዳችን ማነጋገር ጀመርኩ። አሁንም እቅዱ ተግባር ላይ መዋሉ እየዘገየ መጣና ብዙ ሰዎችን መጽሀፉ መታተም መቻሉን እንኳን እንዲጠራጠሩ አደረጋቸው። እኔና ሔለን ግን ስለመጽሀፉ ማውራታችንን ቀጠልን። እቅዳችንን ሲያግዙ ይችላሉ ካልናቸው የተለያዩ ሰዎች ጋር መነጋገራችንንም ቀጠልን። በመጨረሻው መጽሀፋችን ታትሞ የወጣበት ያ አስደሳች ቀን ደረሰ።

መጽሀፍ ለማሳተም ባደረግነው ጥረት አጀማመሩ ብዙ ስህተቶች ነበሩበት ማለት ይቻላል። እኔ ሁኔታዎቹን የማየው ግን እንደዚያ አይደለም።

ውጤቱ በመጀመሪያ እንደተገመተው ባይሆንም እንኳን በጉዞዬ ላይ የተራመድኩት እያንዳንዱ እርምጃ ወደ ሙያው ለመግባት ዝግጁ አድርጎኛል። ከዚያም ሌላ ተቀባይነት ማጣትን እንዴት ማስተናገድ እንደምችል በእርግጠኝነት ተምሬአለሁ።ሀሳቦችህን ያለማቋረጥ ለሰዎች እየነገርክ ማሳወቁ ጥቂት ተጠራጣሪ ሰዎችን ሊፈጥር ይችላል። ሀሳብህን አውጥተህ መናገሩ ግን ጠቃሚ መረጃዎችን እንድታገኝ በመርዳት ብቻ ሳይሆን ግብህን ለማሳካት ያለህን ፍላጎት በማጉላት ቁርጠኛ እንድትሆንም ያደርግሀል። ከህይወት የምትሻውን ነገር ለመፍጠርና ለማግኘት ማሰብ በራሱ በጣም ጠንካራ የሆነ የመረጃ መሳሪያ ነው።

3. ቅደም ተከተል አስቀምጥ

ይህ ተግባር ጥልቅ በሆነ ሁኔታ ውስጥህን መመርመር ይጠይቃል። ከህይወት የምትፈልገው ምን እንደሆነ ለማሰብና ለመወሰን ለራስህ ጊዜ ስጥ። ከልጅነታችን ጀምሮ የምንማረው ሰዎች እንድናደርግ የሚፈልጉትን ማድረግ ነበርና ለብዙዎቻችን ከልጅነታችን ጀምሮ ከህይወት የምንፈልገው ምን እንደሆነ ለማሰብና ለመወሰን በጣም አስቸጋሪ ነው። እውነተኛ እርካታ ከሚሰጡን ነገሮች ጋርም ተለያይተናል። ስለዚህ አስቸጋሪውን ሁኔታ ለማቅለል ከአጠቃላይ የህይወት ግብህ ጋር የሚጣጣመው መንገድ የትኛው እንደሆነ አሁኑኑ ራስህን ጠይቅ።

ጉዞአችን ወደ ፊት እየገፋ በሔደ ቁጥር ግባችንም ያለማቋረጥ እየተለወጠ መምጣቱ የማይቀር በመሆኑ ግብህን ያለማቋረጥ መመርመሩን መቀጠል እንዳለብህ አትዘንጋ። አሁን የምትወስነው ውሳኔ ከአምስት አመታት በኋላ ከምትወስነው ውሳኔ ጋር ተመሳሳይ

ላይሆን ይችላል። አጠቃላይ የሆነ ግብህን ማስቀመጥ ካልቻልክም አትጨነቅ። ቅድሚያ የምትሰጣቸውን ነገሮች በተሻለ ሁኔታ ለማስቀመጥ፣

በተለያዩ ሁኔታዎች ላይ ቁጥራቸው የበዛ ውሳኔዎችን መወሰንና ብዙ ሙከራዎችን ማድረግ ይጠይቅ ይሆናል፡፡ በዚህ ጊዜ ሌላው ቢቀር ማን መሆንህን ለማወቅ መጣር ጀምረሀልና የሚፈጠረው ግራ መጋባት እያሳስብህ፡፡ ግራ መጋባት መፈጠሩንም አትጥላው፡፡ የመጨረሻውና ጥርት ያለው ሁኔታ ብቅ የሚለው ገራ ከመጋባቱ ነው፡፡

4. ውስጣዊው ስሜትህን እመነው

ውስጥህን በመመርመር ሒደት ውስጥ ውስጣዊው እንተንትህን ዘልቀህ ለመግባትና ራስህን ለማወቅ ከባድ ነው፡፡ ያም ሆኖ አንዳንድ ጊዜ ውስጣዊው ስሜትህ መከተል የሚገባህን መንገድ በተመለከተ ጥቂት ጠቃሚ ፍንጮችን ይሰጥሀል፡፡ ሰዎችን አነጋግረህ በቂ ምክሮችን ካገኘህና የቤት ስራህን በደንብ ከሰራህ በኋላም ውስጣዊው ስሜትህ በሌላ መንገድ እንድትጓዝ ሊገፋፋህ የሚችልበት ሁኔታ አለ፡፡ ይህን ውስጣዊ ስሜትህን አትፍራው እመነው፡፡ በአንድ ወቅት ላይ የተሻለ ስለሚሆነው ምርጫ ውስጥ ህሊናህ በእርግጠኝነት መልእክት ይልክልሀል፡፡ ከውስጥህ ለሚገፋፋህ ስሜት ትኩረት መስጠት ስትጀምር ለራስህ በሰጠኸው መልካም ምክር እጅጉን ትደሰታለህ፡፡

ውስጣዊ ስሜቴን አምኜ አዲስ ስራ በጀመርኩ ጊዜ ተደስቼም፣ ተደንቄም ነበር፡፡ በሳይኮሎጂ ትምህርት የዶክትሬት ዲግሪዬን ካገኘሁኝ በኋላ በግል ክሊኒክ ውስጥ የመስራት ሀሳብ ነበረኝ፡፡ በአእምሮ ህክምና ክሊኒክ ውስጥ ለጥቂት ወራት ያህል ህመምተኞችን ካከምኩ በኋላ ‹‹ተንሳፋፊው ሆስፒታል›› በሚባል በመርከብ ላይ በተዘጋጀ የአእምሮ ህክምና ሆስፒታል ዳይሬክተር ከሆነች ወዳጄ ጋር የመስራት እድል አገኘሁ፡፡ ከእቅዴ ጋር ባይስማማም ውስጣዊው ስሜቴ ነበር ጥያቄውን እንድቀበል የገፋፋኝ፡፡

ከውስጤ አንድ ነገር ‹‹ጥያቄውን ተቀበይ!›› እያለ ይገፋፋኝ ነበር፡፡ እኔም ይህንኑ ውስጣዊ ስሜቴን ተቀብዬ ስራውን ጀመርኩ፡፡

በጥቂት ወራት ውስጥ ወዳጄ ስራዋን ለቀቀችና እኔ ዳይሬክተር ሆኜ ተሾምኩ፡፡ በእቅዴ ውስጥ የስራ መሪ እሆናለሁ የሚል ሀሳብ ኖሮኝ አያውቅም፡፡ እራሴን እመለከት የነበረው እንደ ተመሪ እንጂ እንደ መሪ አልነበረምና የመሪነት ቦታውን ይዞ የመምራቱ ሀሳብ በአእምሮዬ ሊቀረጽ አልቻለም፡፡ ውስጠ ህሊናዬ ግን ድርጅቱን መምራት እንደምችል ያውቅ ነበረና ሀላፊነቱን እንድቀበል ይገፋፋኝ ነበር፡፡ ቦታው የሚጠይቃቸውን ተግባሮች ለማከናወን መቻሌን እርግጠኛ በማልሆንበትና በምፈራበት ጊዜ ሁሉ ‹‹ምንድነው እዚህ የምሰራው?›› በማለት እራሴን እጠይቅ ነበር፡፡ ስራውን እየተለማመድኩ በመጣሁ ጊዜ ግን የአስተዳደር ስራን የምወድ መሆኔንና ለስራውም ብቁ መሆኔን እየተገነዘብኩ መጣሁ፡፡ በተጨማሪም ሆስፒታሉ ሊያጋጥሙኝ ይችላሉ ብዬ በፍፁም አስቤአቸው በማላውቃቸው መጠናቸው በበዛ፣ የዳበሩ፣ አስደናቂ፣ አስቂኝ፣ አሳዛኝ፣ ስሜት ቀስቃሽና ፈታኝ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ማለፍን አስችሎኛል፡፡ እኔ ባላውቀውም ውስጠ ህሊናዬ ይህን አውቆት ነበር፡፡ ንቁና ምክንያታዊ የሆነውንና ‹‹ከእቅድሽ አትውጪ፣ ይህን ስራ ልትሰሪው አትችይም›› እያለ ይነግረኝ የነበረውን አእምሮዬን በልጦት ተገኝቶ ነበር፡፡

ስህተት የሆነ ውሳኔ የለም የሚለውን ጽንሰ ሀሳብ መሰረት በማድረግ ይህንን ሀሳብ ግልጽ ማድረግ ይኖርብኛል፡፡ በአእምሮ ህክምና ክሊኒኩ ውስጥ ህመምተኞች ማከምን መርጬ ቢሆን ኖሮ ያ ምርጫዬም ህይወትን በአዲስና በተለየ መንገድ እንዳሳልፍ የሚያስችሉኝ ብዙ መልካም አጋጣሚዎችን ይፈጥርልኝ ነበር፡፡ ስለዚህ የተለያዩ አይነት ውሳኔዎች እንጂ ስህተተኛ ወይም ትክክለኛ የሆነ ውሳኔ የሚባል ነገር የለም፡፡

5. አታክብደው

ብዙዎቹ ሰዎች ራሳቸውንም ሆነ ውሳኔዎቻቸውን አክብደው በሚመለከቱበት አለም ውስጥ ነው የምንኖረው። የምነግርህ የምስራች አለኝ፡፡ በእውነት ነው የምልህ የምትጨነቅበትን ያህል ከባድ የሆነ ነገር የለም፡፡ በወሰንከው ውሳኔ የተነሳ ብትከስር ችግር አይደለም፡፡ ኪሳራን ተቀብለሁ እንደገና መቋቋምን ትማራለህ፡፡ ፍቅረኛህን ካጣህ ያም ችግር አይደለም፡፡ ሌላ ፍቅረኛ ታገኛለህ፡፡ ምርጫህ ትዳርህን መፍታት ከሆነም ችግር አይደለም፡፡ ብቻህን መኖር ትማራለህ፡፡ ለማግባት ከወሰንክም ካለፈው የተለየና አዲስ የሆነ ያህይወት መጋራትን ትማራለህ፡፡

ራስህን ህይወቱን ሙሉ በትልቅ ዩንቨርስቲ ውስጥ እንደሚማር ተማሪ ቁጠር፡፡ ስርዓተ ትምህርቱ ከተወለድክበት ጊዜ ጀምሮ እስከምትሞትበት ጊዜ ድረስ ከምትኖርበት አለም ጋር ያለህ አጠቃላይ ግንኙነት ነው፡፡ እያንዳንዱ አጋጣሚና ልምድ መማር የሚገባህ ጠቃሚ ትምህርት ነው፡፡ መንገድ ‹‹ሀ››ን ከመረጥክ የተወሰኑ ጠቃሚ ትምህርቶችን ትማራለህ፡፡ መንገድ ‹‹ለ›› ን ከመረጥክም ሌሎች ከመንገድ ‹‹ሀ›› የተለዩ ጠቃሚ ትምህርቶችን ትማራለህ፡፡ ጂኦሎጂም ሆነ ጂኦሜትሪ ስትማር በተለያዩ መምህራን መማር፣ የተለያዩ መጽሀፎችን ማንበብ፣ የተለያዩ የቤት ስራዎችን መስራት፣ የተለያዩ ፈተናዎችን መፈተን ይኖርብሀል፡፡ ያም ቢሆን ለውጥ አያመጣም፡፡ መንገድ ‹‹ሀ››ን ከተከተልክ የእንጆሪ ጣእምን ታገኛለህ፡፡ መንገድ ‹‹ለ››ን ከተከተልክ የወይን ጣእምን ታገኛለህ፡፡ የሁለቱንም ጣእም የማትወድ ከሆነ ደግሞ ሌላ መንገድ ልትፈልግ ትችላለህ፡፡ ቁልፉ ዘዴ በህይወት ውስጥ የትኛውንም ቦታ የመማርያ መድረክ ማድረጉና ስለራስህና በዙርያህ ስላለው አለም የቻልከውን ያህል መማሩ ነው፡፡ ስለዚህ ሁኔታዎችን

ቀለል አድርገህ ያዛቸው፡፡ ፍፁም አታክብዳቸው፡፡ በወሰንከው ውሳኔ የተነሣ የሚያጋጥምህን ነገር ሁሉ ትቋቋመዋለህ፡፡

ከውሳኔው በኋላ

1. የቀረጽከውን ምስል ከአእምሮህ አስወጣው

ውሳኔ ከወሰንን በኋላ ቢሆን የምንመኘውን ውጤት በአእምሮአችን እንቀርፃለን፡፡ በአእምሮአችን የምንቀርፀው ምስል ውሳኔ በምንወስንበት ወቅት የሚያገለግለንና በጣም ጠቃሚ የሆነ ምስል ሊሆን ይችላል፡፡ ውሳኔአችንን አንድ ጊዜ ከወሰንን በኋላ ግን ይህንን ምስል ከአእምሮአችን ውስጥ ልናስወጣው ይገባል፡፡ ወደ ፊት ሊፈጠር የሚችለውን ሁኔታ ልትቆጣጠረው የማትችል እስከሆነ ድረስ የቀረጽከው ምስል እውን ካልሆነና ካልተሳካ ደስታን ሊያሳጣህና ቅር ሊያሰኝህ ይችላል፡፡ ቅር መሰኘትህ ደግሞ ከሚያጋጥምህ ማንኛውም አይነት ሁኔታ ልታገኝ የምትችለውን መልካም ነገር ሁሉ እንድታጣ ሊያደርግህ ይችላል፡፡ ምንጊዜም በአሳዛኝ ሁኔታ ውስጥ ያለውን ብሩህ ገጽታ መመልከትህን አትርሳ፡፡ የውሳኔህን ውጤት የምትመለከተው በአንድ መንገድ ብቻ ከሆነ ሌሎች መልካም አጋጣሚዎችን ሳትመለከት ልታልፍ የምትችልበት እድል ከፍተኛ ይሆናል፡፡ ያልተጠበቁ አጋጣሚዎች መጀመሪያ ከጠበቅከው ውጤት የበለጠ ጠቃሚና መልካም ሁኔታዎችን ሊፈጥሩልህ ይችላሉ፡፡ ትኩረትህ መሆን አለበት የምትለው ሁኔታ ላይ ከሆነ በተፈጠረው አጋጣሚ ለመደሰት ያዳግትሀል፡፡ ያም ብቻ አይደለም ሙሉ በሙሉ አንተ ካሰብከው የተለየ ሆኖ የተፈጠረውን ሁኔታ ውጤታማ እንዲሆን ለማድረግ የሚያስችልህን መልካም አጋጣሚ ልታጣው ትችላለህ፡፡

2. ውሳኔህ ለሚያስከትለው ውጤት ሙሉ ሀላፊነትን ውሰድ

ይህ ከባድ ነገር ነው። ሁኔታዎች እኛ በምንፈልግበት መንገድ ካልተጠናቀቁ ተጨያቂ የምናደርገውን አካል የማፈላለግ አዝማሚያ አለን። በአንድ ወቅት ላይ ትርፍ ለማግኘት ገንዘቤን በአንድ ሸቀጥ ላይ አፈሳለሁ። የሸቀጡ ዋጋ ከገዛሁበት በታች ወረደና ከሰርኩ። ያኔ ያማከረኝን ደላላ እጅጉን ጠልቼው ነበር። ‹‹ለመግዛት ውሳኔ ላይ የደረስኩት እኔ ነኝ። ያስገደደኝ የለም!›› ብዬ ራሴን ለማሳመን ከባድ ጥንካሬን ነበር የጠየቀኝ። መጥፎ ውጤት ካስከተለው ውሳኔዬ መልካም አጋጣሚን እስኪፈጠር ድረስ ሳላዝን ነበር። ከዚህ ውሳኔ ምን ነበር የተማርኩት? ብዙ ነገሮች! በመጀመሪያ በደላላው ሀሳብ ከመመራት ይልቅስ ስለምገዛው ሸቀጥ በቂ እውቀት ሊኖረኝ ይገባ እንደነበር ተምሬአለሁ። ሁለተኛ የገንዘብ አቋሜ አስተማማኝ አለመሆኑንና ያንን በተመለከተ ጠንክሬ መስራት እንደሚገባኝ ተምሬአለሁ። ሶስተኛ በሽያጭና ግዥ ሒደት ውስጥ ኪሳራ ሊኖር እንደሚችልና ያም ሆኖ ህይወት እንደቀድሞው ሁሉ እንደምትቀጥል ተምሬአለሁ። በመጨረሻም ወደፊትም ኪሳራ ቢደርስብኝ ምንም ቀማስት እንዳልሆነና በቀጣዩ ሙከራዬ ማትረፍ እንደምችል ተምሬአለሁ። ይቆይ እንጂ በኋላ ላይ የገዛሁት እቃ ዋጋው ጨምሮ ነበር። በዚህ እይታ ስንመለከተው ውሳኔዬ መጥፎ ውሳኔ አልነበረም። በማንኛውም ውሳኔ ውስጥ መልካም አጋጣሚን ማግኘት ስትችል! ውሳኔ ለመወሰንህ፣ ለውጤቱም ሙሉ ሀላፊነትን መውሰድን ለመቀበል በጣም ቀላል ይሆናል።

ለወሰንካቸው ውሳኔዎች ሀላፊነትን ስትወስድ በአካባቢህ ባሉ ሁኔታዎች ላይ ይበልጡኑ ደግሞ በራስህ ላይ የሚሰማህ የቁጣ ስሜት በጣም ያነሰ ነው የሚሆነው።

3. አርመው እንጂ አትከላከለው

ለወሰንከው ውሳኔ ያለህን ሁሉ መስጠትና ራስህን ቃል ማስገባት በጣም አስፈላጊ ነው። ውሳኔህ ካልሰራ ግን ለውጠው። ብዙዎቻችን ‹‹ትክክለኛ›› ውሳኔ ለመወሰን አእምሮአችንን፣ ጊዜያችንን፣ እውቀታችንን ሁሉ ተጠቅመናልና ልንከተለው ይገባል ብለን ያሰብነውን መንገድ ያልወደድነዉ መሆኑን ብንረዳም ሙጭጭ አድርገን እንይዘዋለን። በኔ አስተሳሰብ ይህ እብደት ነው። አንድን ነገር እንደማትወደው ማወቅህ ከፍተኛ ጥቅም አለው። አንድን ነገር ካልወደድከው ከዚያ ተከታይ መሆን ያለበት መንገድህን የመለወጥ ጉዳይ ነው። በእርግጥ ውሳኔ መለወጥን ‹‹አራንባና ቆቦ›› ለመርገጥ፣ ራሳቸውን ላለመስጠትና ቃል ላለማስገባት ሰበብ አድርገው የሚጠቀሙበት አንዳንድ ሰዎች አሉ። እኔ የምናገረው ስለ እንደዚህ አይነቱ ውሳኔ መለወጥ አይደለም። አንተም ብትሆን በራስህ ላይ ያለውን ለውጥ ታውቀዋለህ። ለአንድ ነገር ራስህን ከልብህ ካስገዛህ፣ ያለህን ሁሉ ከሰጠኸው በኋላ ለአንተ የሚሆንህ እንዳልሆነ ከደመደምክ፣ ወደ ሌላ ነገር እቅና።

መንገድህን ለመለወጥ በምትወስንበት ጊዜ ሁሉ በዙርያህ ከሚገኙ ሰዎች ወቀሳ ይቀርብብሀል። ‹‹ሞያዬን እቀይራለሁ›› ስትል ‹‹ምን ማለትህ ነው? ይህን ሞያ ለማዳበር አምስት አመታትን አጥፍተሀል። ያ ሁሉ ገንዘብና ጊዜ ገደል መግባቱ ነው!›› ይሉሀል። የባከነና ገደል የሚገባ ገንዘብና ጊዜ እንደሌለ አስረዳቸው። የህይወት ልምድህንም በተመለከተ ብዙ ትምህርት፣ ብዙ ጥቅም ተገኝቶበታል። አሁን ግን ትክክል ነው የሚል ስሜት የለህምና ለውጥ የሚያስፈልግበት ጊዜ ነው። ብዙ ስለደከሙበትና መተው አሳፋሪ ስለሚሆንባቸው ብቻ በማያረካቸውና ለነሱ በማይጠቅማቸው ሁኔታ ላይ ተቀፍድደው የሚቆዩ ሰዎችን አውቃለሁ። ምን አይነት ምክንያት አልባ የሆነ አስተሳሰብ ነው!የማይጠቅመን ከሆነ ለምን ከአሁኑ የበለጠ

እንደከምበታለንገበማይበጅህ ነገር ላይ መድከምህን ስትቀጥል ብሩህ ህይወትህ አደጋ ላይ እንደሆነ አስታውስ!

መድረስ ወደምትፈልግበት ቦታ የሚያመራው መንገድ የሚጀምረው በስህተት ነው። ስህተቱን ታርመዋለህ። ይህ ያረምከው ስህተት ቀጥሎ የምታርመውን ሌላ ስህተት ይፈጥራል። ያንንም እንደገና ታርመዋለህ። ስለዚህ በትክክለኛው ጊዜ ላይ የምትገኝበት ብቸኛው ወቅት ከፍ ዝቅ እያልክ እውነተኛውን መንገድ የምታቋርጥበት ወቅት ብቻ ነው።

ስህተትን የማስተካከያው ትልቁ ዘዴ የተሳሳተ ውሳኔን እወስናለሁ ብሎ መጨነቁ አይደለም። ስህተትን መቼ ማረምና ማስተካከል እንዳለብን መማሩ ብቻ ነው።

እርምት የመውሰጃ ጊዜህ መድረሱን እንድትገነዘብ የሚረዱህ ብዙ ውስጣዊ ፍንጮች አሉ። ጎላ ብለው የሚወጡት ሁለት ናቸው። ግራ መጋባትና እርካታ ማጣት። ታዲያ ምፀቱ ግራ መጋባትና እርካታ ማጣት ከገንቢነታቸው ይልቅ ጉዳት ያላቸው ተደርገው መወሰዳቸው ነው። ይሔን እምነህ ለመቀበል እንደሚከብድህ አውቃለሁ። ግን፣ በህይወትህ ውስጥ የሚገጥምህ ምስቅልቅልና የሚያበሳጭ ሁኔታ ሁሉ ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም በአንድ ሁኔታ ከመንገድህ ውጭ መውጣትህንና ለየት ወዳለው ትክክለኛ ጎዳናህ መመለስ እንዳለብህ ይነግሩሀል። አንድ ወዳጄ እንዳለችው ‹‹አቅጣጫህን ካልለወጥክ ወደምታመራበት የመድረስ እድሉ አለህ።›› ስለዚህ ከመንገድህ ውጭ መውጣትህን የሚጠቁሙ ፍንጮችን ተረዳቸው።

አካላዊ ህመም ምቾት የማይሰጥ ቢሆንም እንኳን ጠቃሚ እንደሆነ በቀላሉ መመልከት እንችላለን። ህመም በሰውነትህ ውስጥ አንድ ችግር እንዳለ የሚያሳይ ግልጽ ምልክት ነው። በግራ በኩል ወደ ሆድህ አካባቢ የሚሰማህ ስሜት የትርፍ አንጀት ህመምን በመጠቆሙ ህይወትህን ከአደጋ

ሊታደጋት ይችላል። ለህመሙ ትኩረት ከሰጠከው ልትሞት ትችላለህ። የአእምሮ ስቃይም እንዲሁ ‹‹ቡራኬ›› ነው። ምክንያቱም ህይወትህ እየተጓዘ ባለበት ሒደት ውስጥ አንድ ትክክል ያልሆነ ነገር እንዳለ ይጠቁምሀል። የአእምሮ ስቃይ መስተካከልና መታረም ያለበት ነገር እንዳለ የሚጠቁም ምልክት ነው። በዙርያህ ስላለው አለምህ፣ ስለ ምታስብበት መንገድ ወይንም ሁለቱንም በሚመለከት ያለውን ችግር የሚጠቁምህ ምልክት ነው። አእምሮአዊ ስቃዩ በቀላሉ የሚናገረው ‹‹ስማ! መንገዱ ያ አይደለም!›› እያለ ነው።

ወደምትፈልገው አቅጣጫ የምትመለስበትን መንገድ የማወቂያ መንገዱ የመፈለግና የማሰስ ሒደት ነው። ራስን በራስ የመርጃ መጽሀፎች፣ የምክክር አውደ ጥናቶች፣ በጓደኞች ፣ በደጋፍ ቡድኖች፣ በህክምና ምክር ወይም ርዳታ በምትሻበት ወቅት የምትሻውን ለማግኘት ትክክለኛ መስለው በሚታዩህ መንገዶች አማካኝነት ሁሉ እገዛ የመፈለግ ሒደት ነው። እገዛ ማግኘት እስከፈለግክ ድረስ እንደምታገኘው አትዘንጋ። ይበጀኛል ብለህ የመረጥከውን መንገድ የሙጥኝ ብለህ በመያዝና በመከላከል ጊዜህን የምታባክን ከሆነ፣ መንገድህን ለማስተካከል ፍፁም ዝግጁ አትሆንም። ጭራሹንም ከመንገድህ ትወጣና ያለምከው ግብህ ላይ አትደርስም። እርምት የመውሰጃውን ትክክለኛውን ጊዜ የሚጠቁሙህን ምልክቶች ያለማቋረጥ መገንዘብ ስትችል በትክክለኛው ቦታ ወይም ሌላው ቢቀር በአካባቢው ላይ ታርፋለህ።

በቀላሉ ልታገኛቸው እንድትችል በማለት ውሳኔ የመወሰን ሒደቶችን ማጠቃለያ ሀሳቦችን ከዚህ በታች አቀርባቸዋለሁ። እነዚህን ሀሳቦች በተግባር በማዋል በህይወትህ ሁሉ የተሻሉ ነገሮችን ለመምረጥ በምትዘጋጅበት ወቅት እንቅስቃሴህን በቀላሉ እንድትከውናቸው ያስችሉሀል።

ጉዳት የማያስከትል ውሳኔን የመወሰን ሒደት

ከውሳኔ በፊት

1. ማሽነፍ የሚያስችለውን ውጤታማ ሞዴልን ተጠቀም።
2. የቤት ስራህን ስራ
3. ቅደም ተከተልህንና ቅድሚያ የምትሰጣቸውን ነገሮች በዝርዝር አስቀምጥ።
4. ከውስጥህ የሚገፋፋህን ስሜት እመነው።
5. ሁሉንም ነገር ቀለል አድርገህ ያዘው።

ከውሳኔ በኋላ

1. የውሳኔህ ውጤት ይሆናል ብለህ የሳልከውን ምስል ከውስጥህ አስወጣው።
2. ለውሳኔህ ሙሉ ሀላፊነትን ውሰድ።
3. ውሳኔህ ትክክለኛ አለመሆኑን ከተረዳህ አርመው። ስለደከምክበት ብቻ አትከላከለው።

ከላይ የተዘረዘሩት ነጥቦች ስሜት የማይሰጡ መስለው ከታዩህ ደግሞ ጉዳት ሊያስከትሉ የሚችሉ ውሳኔዎችን የመወሰንን ሒደት ሳብራራና ሁኔታውን እናጢነው።

ጉዳት ሊያስከትሉ የሚችሉ ውሳኔዎችን የመወሰን ሒደት

ከውሳኔ በፊት

1. ትኩረትህን ማሸነፍ በማያስችለው ዉጤት አልባ ሞዴል ላይ አድርግ።
2. ሀሳብህ ናላህን እንዲያዞረው ፍቀድ።
3. ወደ ፊት ሊሆን የሚችለውን ነገር ለመገመት በመሞከር ራስህን በስጋት ሽባ አድርግ።

4. የሚገፋፋህን ውስጣዊ ስሜትህን አትመነው። ሰዎች ትክክል ነው ብለው የሚያስቡትን ብቻ አዳምጥ።
5. ውሳኔ መወሰን ያለው ክብደት ይሰማህ።

ከውሳኔ በኋላ

1. መጪውን ውጤት ለመቆጣጠር በመሞከር ተጨነቅ።
2. ውጤቱ ባሰብከው መንገድ ካልተገኘም ሌሎች ሰዎችን ሰበብ በማድረግ ኮንን።
3. ውጤቱ ባሰብከው መንገድ ካልተገኘ ‹‹ያኛው መንገድ ይሻለኝ ነበር?›› እያልክ ስትብሰለሰል ክረም።
4. የወሰንከው ውሳኔ ትክክል ባይሆንም ብዙ ደክመህበታልና አታርመው።

ይህ የመጨረሻው ማጠቃለያ በአሳዛኝ እንዲሁም በአስቂኝ ሁኔታ በአንተም ላይ ደርሶብሀል? የሚሰማውን ስሜትስ ታውቀዋለህ? ታውቀው ይሆናል። ሁላችንም ራሳችንን ማሳበዱን እናውቅበታለን።

አሁን የሁለቱን አይነቶች ውሳኔ የመወሰን ሒደቶችን አብራርቻለሁና ስህተትን መስራት ያለ ነገር እንደሆነ እንደምትገነዘብ እተማመናለሁ። እያንዳንዱ ውሳኔ ለመማር መልካም አጋጣሚ ይሆንና ስህተት መስራትን የማይቻል ያደርገዋል። መልስ ማግኘት ለሚገባው አንገብጋቢ ጥያቄ መልስ ከማግኘቱ በፊት ሁለት መቶ ገዜ ያህል ‹‹ያልተሳካለት›› ታላቅ ተመራማሪ ‹‹ያንን ያህል ጊዜ ሽንፈት ሲገጥምህ ስሜትህ አልተነካም?›› ተብሎ ሲጠየቅ የሰጠው መልስ ‹‹በፍፁም አልተሸነፍኩም ነበር። ይልቁንስ አንድን ነገር በሁለት መቶ የተለያዩ መንገዶች የመስሪያ ዘዴን ነበር ያገኘሁት››የሚል ነበር።

ይህን ስህተት የመስራት ጉዳይ ለብዙ ጊዜ ካሰብኩበት በኋላ የሚከተለው ድምዳሜ ላይ ደርሻለሁ። በቅርብ ጊዜ ውስጥ ምንም አይነት ስህተትን ካልሰራህ፣ አንድ አይነት ተገቢ ያልሆነ አሳሳቢ ድርጊትን እየሰራህ መሆን አለበት። ይህ ከሆነ ደግሞ ከጉዞህ መጨረሻ ላይ አትደርስም። ገና ጉዞህን አልጀመርክም። ስለዚህ አደገኛ ሁኔታዎችን ፍፁም አትጋፈጥም ወይም ህይወት የምትለግሳቸውን መልካም፣ መልካም ነገሮችን አትደሰትባቸውም። ምን አይነት ብክነት ነው!

በህይወቴ ውስጥ የሚከሰቱትን ሁሉንም ነገሮች እፈራ የነበረበትን ወቅት እስታውሳለሁ። ህልሞቼን ለማሳካት በማደርጋቸው ሙከራዎች ሁሉ ሽንፈት ይገጥመኛል የሚል ፍራቻ ነበረኝ። ስለዚህ ራሴ በፈጠርኩት «የማያስተማምን ሁኔታ» ሰለባ በመሆን ቤቴ ተቀምጬ ነበር። ከዚህ ሁኔታ እንግሜ ኋላ ላይ ወዳገኘሁት ግንዛቤ እንድደርስ የረዳኝ አንድ የአየር መንገድ ማስታወቂያ ነበር። ማስታወቂያው «እዚህች አለም ውስጥ ገብተህ ቆኝባት» ይል ነበር። ማስታወቂያውን ሳነብ በእለማችን እንቅስቀሴ ውስጥ መሳተፍ ማቆሜን ድንገት ተገነዘብኩ። በዚህ አዲሱ ግንዛቤዬ በመታገዝ እንደገና ወደ ውጪው አለም ተመንጥቄ ወጣሁ። ስህተት መስራትን ከመፍራት፣ ስህተት አለመስራትን ወደ መፍራት መሸጋገር እንደሚኖርብኝ ተረዳሁ። ስህተት የማልሰራ ከሆነ እንደማልማርና እንደማላድግ እርግጠኛ ሆንኩ።

ስህተት መስራት የመኖር አንዱ አካል መሆኑን ስታስበው ፍፁም እንድንሆን መገፋፋታችንና ፍፁምነትን ብቻ እንድንማር መደረጉ በጣም ያስገርማል። ፍፁም መሆን አለብን የሚለው አመለካከታችን ማንኛውንም አይነት ጀብዱ የተመላበት ክንውንን ለመከወንና አዳዲስ ነገሮችን መሞከርን እንድንፈራ አድርጎናል።

በሞከርካቸው ነገሮች ሁሉ ስኬታማ አትሆንም። ይህ እውነት ነው። እንደውም ብዙ ነገሮችን በሞከርክና በስራህ ቁጥር በብዙዎቹ ስኬታማ የማትሆንበት እድል አለ። ይሁንና በነዚህ ቁጥራቸው የበዛ ጀብዶች አማካኝነት ህይወትህ ምን ያህል የዳበረና የበለፀገ እንደሚሆን ተመልከት። ይሳካልህም አይሳካልህም ማሸነፍን ቀጥል!

አሁን ስህተት መስራትንና ውሳኔ መወሰንን በተመለከተ ያለህን ፍርሀት እንዴት እንደምትቀንስ ብታውቅም እንኳን፣ የቀረቡትን ጽንሰ ሀሳቦች መለማመዱ መስሎ ከሚታየው በበለጠ አስቸጋሪ እንደሆነ ተገንዘበኸው ይሆናል። የባህርይ ለውጥ ለማምጣት ባለው ጉዞ ውስጥ የሚታየውን የተራዘመ ሒደትን እንደገና አስታውስሀለሁ። ጉዞህን ጀምረው። መጣርህን መስራትህን ቀጥል። ከታች የተሰጡትን ልምምዶች በመስራት በአዲስ መንገድ ማሰብህን ቀጥል። እዚህ የቀረቡት ልምምዶች ውሳኔ የመወሰንና ስህተት የመስራት ፍርሀትህን ለማስወገድ ይረዱሀል።

በቅርቡ ስህተቶችን ሰርተሀል? እንደሰራህ ተስፋ አደርጋለሁ።

ልምምዶች

1. ማሸነፍ የሚያስችለውን ውጤታማ ሞዴል በመጠቀም ውሳኔ ልትወስንባቸው የሚገቡህን ጉዳዮች እሁኑኑ እስባቸው። የውሳኔህ ውጤት በሀሳብህ የቀረጽከው ላይሆን ቢችልም እንኳን ሁሉንም መንገዶች በመጠቀም ሊገኙ የሚችሉትን ጠቃሚ ነገሮች ሁሉ በዝርዝር ፃፋቸው።
2. ምንም ለውጥ አያመጣም የሚለውን ጽንሰ ሀሳብ እለት በእለት የሚገጥሙህ ትናንሽ ውሳኔዎች የመወሰን ሒደቶችን በመጀመር ተለማመደው። ወደ ቢሮህ ስትሔድ የትኛውንም አይነት ልብስህን ብትለብስ፣ ማታ እራትህን የትኛውም ምግብ ቤት ብትመገብ፣

የትኛውንም ፊልም ብትመለከት ምንም ለውጥ እንደማያመጣ ተገንዘብ። በቀላሉ ለመግለጽ እያንዳንዱ ምርጫህ አዳዲስ ልምዶችን ያስገኛል። ይህን ጽንሰ ሀሳብ ቀስ በቀስ ከበድ ባሉ ውሳኔዎችህ ላይም በተግባር ታውለዋለህ። በቤትህና በቢሮህ ውስጥ። በእውነት! ምንም ለውጥ እያመጣም! የሚል ጽሁፍ ጽፈህ ልታየው በምትችልበት ቦታ ላይ ስቀለው። አስፈላጊ ባልሆነ ሁኔታ በፍርሀት ስትጨነቅ ራስህን ለማስታወስ እንድትችል ያደርግሀል።

3. በቤትህና በቢሮህ ውስጥ

ቢሆንስ! እቋቋመዋለሁ!

የሚል ጽሁፍ ለጥፍ። ሁኔታዎች አንተ በፈለግከው መንገድ የማይሔዱ ባይሆንስ ለምንድነው ያን ያህል አክብደህ የምታየው? የፃፍከው ማስታወሻ! ከውሳኔህ በኋላ የሚመጣው ውጤት የሚያስከትለውን ማንኛውንም ሁኔታ መቋቋም መቻልክን እየተማርክ ስትሔድ! ህይወትህን ቀለል አድርገህ እንድታየው ይረዳሀል።

4. ከመንገድህ መውጣትህን የሚጠቁሙህን ፍንጮች ቃኝና ሁኔታውን ለማስተካከል እቅድህን አውጣ።

ስምንት

መላው ህይወትህ ምን ያህል የተጓላ ነው?

«ካለ ጂም ህይወት የለኝም፡፡ ሙት ነኝ፡፡ መላው ህይወቴ እሱ ብቻ ነበር፡፡» ብላ ነበር ሉሲ ለክፍሉ ያዋየችው፡፡ ከአምስት አመት ትዳር በኋላ ባሏ ይፈታታል፡፡ መላ ህይወቷ ጂም ብቻ እንደነበረ

ስትናገር ከእንጀቷ ነበር፡፡ ምክንያቱም መላው ህይወቷን ጂምን አድርጋው ነበር፡፡ በህይወቷ ውስጥ ከጂም በስተተ[illegible]ምንም፡ ማንም ቦታ አልነበረውም፡፡

ሲተዋት የተሰማትን የተስፋ መቁረጥና የባዶነትን ስሜት ጥገኝነቷ በሚገባ ያብራራዋል፡፡ ምናልባት የትዳር መፍረስ የሚያስከትለውን ስሜት በከፊል ያብራራዋል፡፡ ከሰዎች ጋር በሚኖረን ግንኙነት ውስጥ ጥገኝነት ካለ፡ ጥገኝነቱ ጥሩ ስሜትን የማይፈጥሩ አሉታዊ ነገሮችን ያስከትላል፡፡ ምናልባት ገጥሞህ ከሆነ ጥገኝነት ከሰዎች ጋር አብሮ ለመኖር የማይበጁ አሉታዊ ነገሮችን እንደ ቁጣ፡ ቅናት፡ ጥላቻ፡ የሙጥኝ ማለት፡ መነዛነዝ የመሳሰሉትን ይፈጥራል፡፡ የመላው እኛነታችን መሰረትና የመኖራችን ምክንያት ነው ብለን የምንመለከተውን ጥገኛ የሆንበትን ነገር የማጣት ፍራቻ በውስጣችን ጠልቆ በመግባት መሰረት ይይዝና ራሳችንን በራሳችን እንድናሸንፍ ያደርጋል፡፡

የህዝብ ግንኙነት ክፍል ስራ አስኪያጅ የሆነው ቦብ መላው ህይወቱን በስራው ዙርያ ማድረግን መረጠና የእሱነቱ መሰረት ስራው ሆነ፡፡ ለቦብ ከሁሉም ቀዳሚውና መሰረታዊው ነገር ስራው ብቻ ነበር፡፡ ለሱ ከስራው በስተቀር ምንም ነገር ቦታ የለውም፡፡ እንደ ሉሲ ሁሉ በስራው ላይ ያለውን ይህን ስሜታዊ ጥገኝነቱ ሌሎች ነገሮች ተከትለውት መጡ፡፡ በስራ ቦታው ላይ ሰፋ ያለ አመቺ የስራ ሁኔታዎችን ከመፍጠርና እድሉን ለሌሎችም ከመስጠት ይልቅስ እንቅስቃሴዎቹን በሙሉ የሙጥኝ ብሎ መያዝ ሆነ ስራው፡፡ አብሮአቸው የሚሰራ ባልደረቦቹን አስተዋጽኦ ችላ በማለት ያለአግባብ የሁሉም ውጤታማ ክንውኖች ተመስጋኝ እሱ ብቻ ሆነ፡፡ በበላዮቹ ሙገሳንና ተቀባይነትን ላለማጣት በሚያደርገው ጥረት አዳዲስ ነገሮችን ደፍሮ ለመስራት

አይሞክርም፡፡ ስለዚህ የፈጠራ ችሎታው በከፍተኛ ደረጃ እየመነመነ መጣ፡፡

ተከታታይ በሆኑ ቅንሳዎች የተንሳ የሱም ተራ ደርሶ ከስራ ሲባረር መገመት እንደሚቻለው መላው ህይወቱ ያበቃላት፣ ራሱን መርዳትም የማይችል የሆነ ያህል ነበር የተሰማው ስሜት፡፡ በጣም እስከፊ የሆነ የባዶነት ስሜት ስለተሰማው ራሱን ለመግደል እስቦም ነበር፡፡ እንደ ቦብ እስተሳሰብ ህይወቱን ለመቀጠል ወሳኝ የሆነው የደም ስሩ ተቋርጦበታል፡፡

የጎልማሳነት እድሜእቸውን ሙሉ ከስራቸው ጋር ከፍተኛ ስሜታዊ ቁርኝት ፈጥረው የኖሩ ሰዎች፣ ከስራቸው በጡረታ እንዲገለሉ ሲደረግ መላው ህይወታቸው ምስቅልቅል ይልባቸዋል፡፡ ከዚህ በኋላ ህይወታቸው ያበቃለት መስሎ ይታያቸዋል፡፡ ብዙዎቹም የጡረታ ጊዜያቸው ከጀመረ ከጥቂት ጊዜ በኋላ ይሞታሉ፡፡ በህይወታቸው ውስጥ በከፍተኛ ደረጃ ሊደሰቱበት፣ የፈጠራ ችሎታቸውን በከፈተኛ ደረጃ ለማውጣት የሚችሉበትን ብርቅዬ የህይወታቸውን ክፍል ሊያጣጥሙት አለመቻላቸው እንዴት አሳዛኝ ነገር ነው!

ጂኒ መላው ህይወቷን ልጆቿን ያደረገች የቤት እመቤት ነች፡፡ ሁኔታዎችን በሚገባ ላልተረዱ ሰዎች በጣም «ግሩም» የሆነች እናት መስላ ትታያቸዋለች፡፡ «ግሩም» እናት መሆኗንም ከልባቸው ያምናሉ፡፡ ልጆቿ ከትምህርት ቤት ሲመጡ ቤት ትጠብቃቸዋለች፡፡ ፍላጎታቸውንም ሙሉ በሙሉ ታሟላለች፡፡ ከምንም ነገር በፊት ቅድሚያ የምትሰጠው ለልጆቿ በመሆኑም ኩራት ይሰማታል፡፡

ጂኒ ራሷን ባትዋሸውና ይበልጥም ለራሷ ግልጽ ብትሆን ኖሮ ልጆቿን በህይወት የመኖሯ ምክንያት ማድረጓን ትረዳ ነበር፡፡

የሚያውቋት ሁሉ መምጣታቸው የማይቀሩትን መጥፎ ውጤቶች ይገምቱ ነበር፡፡ ከሚገባው በላይ ልጆቿን ከ‹‹እስጊ›› ሁኔታዎች መከላከል፣ የበላይነትን የማሳየት ፍላጎት፣ እራሷን እንከን አልባ አድርጎ መመልከት እና መጠኑ የገዘፈ የፀፀት ስሜት በልጆቿ እንዲያድር ማድረግ የመሳሰሉት ጎጂ ውጤቶች እንደሚከሰቱ ለመገመት የሚከብድ አልነበረም፡፡ ራሷን ለልጆቿ የሰጠች እናት መሆኗን ከመናገርና ልጆቿም ይሕን እንዳይረሱት ማድረጓን ፍፁም አታቋርጥም፡፡ ምንም እንኳን ከባለቤቷ ጋር አብራ የምትኖር ቢሆንም ልጆቿ አድገው የራሳቸውን ኑሮ ሲጀምሩ በሷ ሀሳብ ወና ብላ የገመተችውን ቤቷን ለመጋፈጥ ተገደደች፡፡ ውስጧን የተሰማው የሀዘን ስሜት ምን ያህል የገዘፈ መሆኑን መገመት ይቻላል፡፡ ቤት ሆኖ ልጆችን መንከባከብ በራሱ መጥፎ ነገር አይደለም፡፡ ይሁንና ወላጆች የራሳቸውን ስሜታዊ ፍላጎት ለማርካት ሲሉ ብቻ በልጆቻቸው ላይ ጥገኛ ሲሆኑ ግን ጉዳት ያስከትላል፡፡ ሁኔታው ጤናማ የማይሆነው ለወላጆች ብቻ አይደለም፡፡ ጎጅነቱ ለልጆችም ጭምር ነው፡፡ ሙሉ በሙሉ የወላጆችን ስሜት ለማርካት መሞከር ለልጆች የሚከብድ ትልቅ ሸክም ነው፡፡

ሉሲ፣ ጂኒና ቦብ በጋራ የሚጋሩት ስሜት መሠረት ያደረገው መጠኑ የገዘፈ ሌሎችን የመፈለግ ስሜትን ነው፡፡ በስሜታቸው የተቆራኙትን ሲያጡ መጠኑ የበዛው ፍላጎታቸው ይፋ ይወጣል፡፡ ብዙዎቻችሁ በአንዱ ወይም በሌላኛው ወቅት ከዚህ የሚመሳሰል ሌሎችን ከመጠን በላይ የመፈለግ ስሜት ተጠናውቷችሁ ነበር ብዬ መጠራረድ እችላለሁ፡፡ እንደዚያ ከሆነ ደግሞ በስሜት የተቆራኙትን ነገር ማጣት የሚያስከትለው አስከፊና ውስጥን የሚያስቃይ ስሜት መሆኑን ስለምትረዱ ከኔ ሀሳብ ጋር ትስማማላችሁ ብዬ እስባለሁ፡፡ ሁኔታዎችን ጭራሹኑ የሚያባብሰው ደግሞ ተስፋ በመቁረጥ በተጨነቅክበት ወቅት

የተሻለ ስሜት እንዲሰማህ ለማድረግ የምትወስደው የእርምት እርምጃ የሌለ መስሎ መታየቱ ነው፡፡

ይህ ሁኔታ ደግሞ የሚከተለውን ጥያቄ ያስነሳል፡፡ በጣም የምንፈልገውንና ሙጭጭ አድርገን የያዝነውን ነገር ለመልቀቅና ባላ አድርገን ለመያዝ የሚያስችለን፣ ከገጠመን የመለየትና የእጦት ስሜት ባሻገር ህይወታችን የተሟላች ሆና እንድትሰማን ማድረግ የሚችል መንገድ አለ? የሚል ጥያቄን፡፡ እንዲህ አይነቱ መንገድና ዘዴ ካለ ደግሞ አጥብቀን የያዝነውንና በጣም የምንፈልገውን ነገር እናጣለን የሚለው ፍራቻ ምን ያህል እንደሚመነምን አስበው፡፡ ያለ ጥርጥር የጥያቄውን መልስ አዎን! እንዲህ አይነቱ ዘዴ አለ የሚል ነው፡፡ መቸም ይህ መልስ ታላቅ እፎይታን የሚሰጥ እውነት ነው፡፡ ይህ ዘዴና የለውጥ ሒደቱን ልትከተለው እንድትችል ግልጽ በሆነ ሁኔታ ይቀመጥልሀል፡፡

እፎይታን ማግኘት እንደሚቻል በመረዳትህ ደስታ በደስታ ብትሆንም እንደማንኛውም ከለውጥ ጋር የሚያያዝ ሁኔታ ሁሉ በስሜት ተጠፍንገው ከተያዙ የአስተሳሰብና የአኗኗር ሒደቶች ጋር ለመቀላቀል ከፍተኛ ግንዛቤን፣ ትእግስትንና ጽናትን ይጠይቃል፡፡ ይህም ሊያሳስብህ አይገባም፡፡ መጀመሪያ ላይ የማያስደስት መስሎ ቢታይም ደረጃ በደረጃ በመጓዝ የሚቻለውን ያህል በመጠኑ ከተገበርከውና በሒደቱ ለመደሰት ለራስህ ጊዜ ከሰጠኸው አስደሳች ነው የሚሆነው፡፡

ስለዚህ ህይወትህን ለመምራት አማራጭ የሆነ ሌላ ምትክ መንገድ እንድትሞክር እጋብዝሀለሁ፡፡ መንገዱ ከህይወት ከተቆራኙ አንዳንድ ሁኔታዎች ጋር የተያያዙትን ተስፋ መቁረጥን፣ የባዶነት ስሜትንና ፍርሀትን እንድትላቀቅ ለመርዳት የተነደፈ መንገድ ነው፡፡ ከእ ሕይወት ልምድ በመነሳት ከተቆራኙኝ አንዳንድ ሁኔታዎች ለመላቀቅ

እንደሚቻል አውቃለሁ፡፡ ይህ ምእራፍ ለዚህ ለውጥ አስፈላጊ የሆኑትንና ደረጃ በደረጃ መከተል የሚኖርብንን ሀሳቦች ይዘረዝራል፡፡ እነዚህ የተዘረዘሩትን ሀሳቦች ጥቂት ፍላጎትን የሚያጭር ግንዛቤዎችን እንደሚያስጨብጡህ ቃል እገባልሀለሁ፡፡ ይሁንና ሀሳቦቹ ህይወትህን ሙሉ በሙሉ በተሻለ ሁኔታ ለመለወጥ የሚያስችሉ ጠንካራ መርጃ መሳሪያዎች ሊሆኑ የሚችሉት በተግባርና በቁርጠኝነት ሲታገዙ ብቻ ነው፡፡

በመጀመሪያ ህይወት ሚዛኑን እየሳተ በሚመጣበት ወቅት የሚሰማህ የባዶነት ስሜት ምክንያት ነው የምለውን ሁኔታ ግልጽ በሆነ መንገድ መረዳትህ በጣም ጠቃሚ ይሆናል ብዬ አስባለሁ። ከሰዎች ጋር ያለህን ግንኙነት እንደምሳሌ በመውሰድ ጠቅላላ ስሜታዊ ትኩረትህን አንድ አካባቢ ብቻ ስታደርግ ህይወትህ ምን እንደሚመስል ላብራራ።

አጠቃላይ ህይወት ከተወሰነ ግንኙነት ጋር

ግንኙነት

እንደ ሉሲ ከሆነ እጅጉን ከተቆራኘናቸው ሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ሲቋረጥ ትልቁ ግንኙነትህ ይጠፋና በድንገት ህይወት ይህን ይመስላል።

<u>አጠቃላይ ህይወት ግንኙነቱ ሲቋረጥ</u>

ግንኙነቱ ሲቋረጥ ባዶነት ቢሰማህ የሚያስገርም አይሆንም። የተቋረጠውን ግንኙነት በጥድፊያ የመተካት ፍላጎት ቢያድርብህም ቦታው ባዶ ሆኖ የቀረህ ነገር የለምና የሚያስገርም አይሆንም።

መሆን ያለበት ግን ይህ አይደለም። ነገሮችን ሙሉ በሙሉ በተለየ ሁኔታ መመልከትን የሚወክለውን የተሟላ ህይወትን ተመልከት

አጠቃላይ ህይወት ከተለያዩ ግንኙነቶችህ ጋር

የበጎ ፈቃድ አገልግሎት	መደበኛ የሆነ መዝናኛ	የትርፍጊዜ መዝናኛ
ቤተሰብ	የግል ጊዜ	ግለሰባዊ እድሳት
ስራ	የፍቅር ግንኙነት	ጓደኞች

ይህ ፍርግርግ የሌላዋ ተማሪዬን የናንሲን አጠቃላይ ህይወትን ይወክላል። ከባዶ ሳጥን ይልቅስ ፍርግርግ ቅርጽ ያለውን የግንኙነት ሳጥን በመውሰዷ ህይወቷ ከምስኪኖቹ ሉሲ፣ ቦብና ጂን ይልቅስ ለናንሲ በሚያስገርም ሁኔታ የተሻለ ይመስላል። በናንሲ ፍርግርግ የሚታየው ግንኙነትና እንቅስቃሴ በንቁ ህይወትና በማያቋርጡ መጋቢና አዳሽ ነገሮች የተሞላ ብቻ ሳይሆን መላው የህይወቷ ክፍልም የሰፋና ብዙ ነገሮችን ያካተተ

መሆኑ ይታያል። በውጤቱም ከከፈለችው የበለጠ አግኝታለች። ናንሲ ፍቅርኛዋን አጣች ብለን እንገምት።

አጠቃላይ ህይወቷ ምን ይመስላል? ከሉሲ ህይወት ጋር ሲተያይስ ምን ያህል ልዩነት አለው? የናንሲ ፍቅረኛዋን ማጣት ባዶ ቦታን እንደሚፈጥር ግልጽ ነው። ግን ህይወቷ ሙሉ በሙሉ ባዶ ይሆናል?

አይሆንም! ሙሉ በሙሉ የባዶነት ስሜትም አይሰማትም አዎን! ናንሲ ከፍቅረኛዋ ስትለያይ በሀዘን መስታየቷ የማይቀር ነው። ውሎ አድሮም የተዋጣለት የፍቅር ግንኙነት መፍጠርንም ትመኛለች። ይሁንና ያለ ፍቅረኛም ቢሆን ህይወቷ በቀድሞው ሁኔታ ይቀጥላል። እስቲ ናንሲ ፍቅረኛዋን ስታጣ ህይወቷ ምን እንደሚመስል የሚቀጥለውን ፍርግርግ በመመልከት እናጢነው።

የበጎ ፈቃድ አገልግሉት	መደበኛየሆነ መዝናኛ	የትርፍ ጊዜ መዝናኛ
ቤተሰብ	የግል ጊዜ	ግለሰባዊ እድገት
ስራ		ጓደኞች

እያንዳንዱ ቀን ደስታንና እርካታን በሚሰጧት ብዛት ያላቸው እንቅስቃሴዎች የተሞላ ነው። ስለዚህ የፍቅር ጓደኛዋን አጥብቃ የመፈለግ ስሜቷ ይቀንሳል። መጠናቸው የበዛ ምንጮች አሉላት። ህይወት ፍፁም ባዶ አለመሆኑ ነው ከልቧ የሚሰማት።

ይህን ገለፃ ሳደርግ አንዷ ተማሪዬ በህይወቷ ውስጥ እሷም ብዙ ነገሮች እንዳሏት የተናገረችው በደስታ ነበር። እንደሷ ከሆነ ቤተሰብ፣ ልጆች፣ ስራና ጓደኞች አሏት። ለሷ ከሁሉም የሚበልጠው ግን የፍቅር ህይወቷ እንደሆነ ገለፀችልን። እኔም የተለያዩ የህይወት ክፍሎቿን ለማስታረቅና አብሮ ለመምራት ያላትን ቁርጠኝነት ለማጠናከርና ራሷን የመስጠት ችሎታዋን ለማሳደግ፣ ግንዛቤ፣ ጽናትና ትእግስት የሚያስፈልጉት እዚህ ላይ እንደሆነ ጠቆምኳት። ራስን መስጠትና ቁርጠኝነት ስል ምን ማለቴ ነው? ራስን መስጠትና ቁርጠኝነት ስል ለእያንዳንዱ የህይወትህ ክፍል ንቁ በሆነ አእምሮህ፣ ይሁንኝ ብለህ ያለህን ሁሉ መቶ በመቶ መስጠትን ማለቴ ነው። ለምሳሌ ስራ ቦታ ላይ ካለህ ምንም ነገር ሳትቆጥብና ሳታስቀር ትኩረትህንና ሀይልህን መቶ በመቶ ሰጥተህ ስራህን ስራ። ከቤተሰብህ ጋር ከሆንክም ሙሉ በሙሉ ከቤተሰብህ ጋር ሁን። ከጓደኞችህ ጋር ስትሆንም መቶ በመቶ ከጓደኞችህ ጋር ሁን ....ወዘተ።

ስለ ቁርጠኝነትና ራስን ስለመስጠት ክፍል ውስጥ ስናገር ሌላዋ ተማሪዬ ሳንዲ ምላሽ የሰጠችው ወዲያውኑ ነበር። የምትሰራው ስራ ጊዜያዊ ነው። ሌላ ስራ እስክታገኝ ድረስ ነው እዚያ ስራ ላይ የምትቆየው። በጣም እንደሰለቻትና ለመልቀቅም እንደቸኮለች ነገረችን። ቀጥላም እንዴት ነው ለዚህ ስራ ያለኝን ሁሉ የምሰጠው? ስትል ጠየቀችን። እኔም ራስን መስጠት ማለት ለዘለአለሙ ራስን መስጠት ማለት እንዳልሆነ ሆኖም ግን በዚያ ቦታ ማለት እስካለች ድረስ ራሷን ለስራዋ ሙሉ በሙሉ መስጠት እንዳለባትና ይህን ስታደርግም የምታገኘው ደስታ እንደሚጨምር አብራራሁላት።

የራስ መስጠትን ጽንሰ ሀሳብ የሚያሳድግና በስራዋ ላይ የምትጠቀምበት የመርጃ ሀሳብንም ሰጠኋት። ይህ የመረጃ ሀሳብም ‹‹በስራሽ ላይ ወሳኝ ሚና ያለሽ ሰው እንደሆንሽ አድርገሽ ተንቀሳቀሽ›› የሚል ነበር።

በስራዋ ላይ ወሳኝ ሚና እንዳላት ካወቀች ምንድነው የምታደርገው? ክፍሉ ውስጥ የተነሱት አንዳንድ አማራጮች የሚከተሉት ነበሩ። የእለት ተእለት ግቦቿን ትተልምና መሟላትና መሳካታቸውን ለማረጋገጥ ትጥራለች፣ ከሌሎች የስራ ባልደረቦቿ ጋር በመሆን አጓጊና አስደሳች አካባቢን በመፍጠር እለቱን ደስተኛ ሆነው ማሳለፍ በሚያስችላቸው መንገድ ይንቀሳቀሳሉ። በዚህ ሀሳብ ላይ ሳንዲ እንዲህ የሚለውን ሀሳብ አከለችበት። ‹‹ስራ ቦታዬ ላይ በሰአቱ እገኛለሁ።›› ለዚህ ጊዜያዊ ስራዋ እራሷን መስጠት ማለት በዚያ ስራ ላይ እድሜ ልኳን ትቆያለች ማለት እንዳልሆነ ካስረዳኋት በኋላ ከላይ የተጠቆሙትን ሀሳቦች ለመሞከር ቃል ገባች።

በሚቀጥለው ሳምንት ወደ ክፍል ስትመጣ በግልጽ ወጥቶ ያየችው ውጤት በጣም አስደስቷት ነበር። እየጨመረ በመጣው ፍላጎቷና ሀይሏም ተደንቃ ነበር። ወደ ስራ ቦታዋ አትክልቶችንና አንድ ስእልን ወስዳ ነበር። ያ ስእልና አትክልቶቹ የስራ አካባቢዋን እንዳደመቁትና ህይወት እንደዘሩበት ነገረችን። የስራ ጓደኞቿን ትረዳና ለስሩት ስራም ምስጋናን ትለግሳቸው እንደነበረ ነገረችን። ከስራ ከመውጣቷ በፊትም የቀጣዩን ቀን ግቧን ትተልም እንደነበረም አወራችን። በየእለቱ በግቧ ላይ ማተኮሯንና ቀን በጨመረ ቁጥር ስራዎቿን በእጥፍ መሥራት መቻሏን፣ ይህም እጅጉን እንዳስደነቃት ነገረችን።

ግብ የመተለም ሱስ እንደያዛትና ይህም ጥሩ ስሜት እንዲሰማት እንዳደረጋት፣ አንዳንድ ጊዜም በዝርዝሯ ላይ ያሉትን ነገሮች ማጠናቀቅ ካልቻለች የቀጣዩ ቀን ግቧ እንደምታደርገውም አጫወተችን።

ምላሹም ሳንዲን አስገርሟታል። አንዷ ባልደረባዋ ለመሆኑ ሀሳብሽ ምንድነው? ብላ ከጠየቀቻት በኋላ መልሷን ሳትጠብቅ ‹‹የምታስቢው ምንም ይሁን ምን ቀጥይበት›› ብላ ነበር በድርጊቷ መስማማቷን የገለፀችው።

ምትሀታዊ የነበረው ውጤት ግን ሳንዲ በስራዋ መደሰት መጀመሯ ነበር። አንድ ሙሉ በሙሉ ለስራዋ ጊዜዋን መስጠቷ ስልቹነትን አስወግዶላታል። ልብ ጊዜ ‹‹ወዮ ለኔ›› ከሚለው ለራስ የማዘን አመለካከቷ ስትወጣ በሙሉ ስራዋ ላይ መገኘትን መረጠችና የእርካታና ንቁ የመሆን ስሜትን እያጎለበተች መጣች። ስራዋን በሚመለከት ‹‹ወሳኝና ትልቅ ሚና ያላት›› እንደሆነ እያሰበች መንቀሳቀሷ ሌሎች ጥቅሞችንም ማግኘት አስችሏታል። ከፍተኛ የሆነ ለራስ የሚሰጥ ክበሬታን፣ ስራ ስትቀይር የተፃፈላትን ግሩም የመሸኛ ደብዳቤንና በርግጥም ልዩነት ማምጣት እንደምትችል መረዳት መቻሏ የሚጠቀሱ ናቸው።

ይህ ሁኔታ፣ ሌሎች ማጣፊያው በሚያጥራቸው አለም ውስጥ ሳንዲን የጠንካራነትና የብቃት ስሜት እንዲሰማት አድርጓታል። ራስን መስጠት ብዙም ከባድ ጽንሰሀሳብ እንዳልሆነና እስከ እድሜልካችን ራስን መስጠት ማለት እንዳልሆነ ተገንዘብ።

ምሳሌ ልስጥህ። እኔ በዳይሬክተርነት በሰራሁበት በመርከቡ ላይ ሆስፒታል ውስጥ የነበረው ስራ ከፍተኛ ደስታንና እርካታን ሰጥቶኛል። ከስምንት አመታት በኋላ ግን ለሌላ ፈታኝ ስራ ዝግጁ የሆንኩ መስሎ ተሰማኝ። ለሆስፒታሉ ሙሉ በሙሉ ራሴን ሰጥቼ የነበረ ቢሆንም፣ ስራውን ስለቅ እንደ ቀድሞው በተሳካ ሁኔታ ይሰራል የሚል ውሳኔ ላይ ደርሼ ነበር። ከዚያ የሚተካኝን ሰው ማሰልጠን ጀመርኩ። በተለያዩ ስራዎች ላይ ሌሎች ሰዎችን መወከል ጀመርኩ። በመጨረሻው ለዳይሬክተሮች በረድ ይተካኛል ብዬ የማስበውን ሰው አሳወቅኩ። ስራውን እንደምለቅ በማሳወቅም ሁሉንም ሰው አዘጋጀሁ። ታዲያስ! እየሰራሁ የነበረው ይታይሀል? ስራዬን እየለቀቅኩም እንኳን ራሴን ሙሉ በሙሉ ለስራው ሰጥቼ ነበር።

ከላይ የዘረዘርኳቸውን ነገሮች እያደረግኩም ወደፊት ስራ ከለቀቅኩ በኋላ ህይወቴ ባሰብኩት መንገድ እንዲጓዝ ለማድረግ ለአዲሱ መጪ ህይወቴም ራሴን ሙሉ በመሉ ሰጥቼው ነበር። ባሉኝ ትርፍ ሰአታት በሙሉ ማስተማር፣ መፃፍና ካለፈው በሰፋ ሁኔታ የስነ ልቡና ህክምናን መስጠት ጀመርኩ።

በሁለት አመት ውስጥ የወደፊቱ ስራዬም ሆነ የመርከቡ ላይ ሆስፒታል ቀጣይ ክንውኖች መሰረት በሚገባ ተጣለና ስራ ለመልቀቅ ዝግጁ ሆንኩ።

የፍቅር ግንኙነት ማቋረጥንም በሚመለከት ከዚሁ ተመሳሳይ የሆነ መርህ ነው። የፍቅር ግንኙነት ለምን ያህል ጊዜ እንደሚዘልቅ ማንም አያውቅም። ግንኙነቱን ለማቋረጥ እስክትወስን ድረስ ለራስህና ለፍቅረኛህ የሚገባችሁን ክብር መስጠቱ፣ ፍቅረኛህ በፈለገችህ ወቅት ሁሉ መገኘቱና አጠገቧ መሆኑ በጣም አስፈላጊ ነው።

መለያየት ተገቢ መሆኑን የተገነዘብክበት ቀን ከመጣ ያለህን ሁሉ ምንም ሳትቆጥብ ለፍቅረኛህ መስጠትህን እርግጠኛ ትሆናለህና አትፀፀትም። ፍቅረኛህ በአንድ ምክንያት ግንኙነቱን ማቋረጥ ብትፈልግም ውጤቱ ያው ነው። የቻልከውን ሁሉ ማድረግህን እርግጠኛ ስለምትሆን የሚቆጭህ ነገር አይኖርም። የተለያዩ የህይወት ክፍሎችህን የሚያመለክተውን ፍርግርግ ፅንሰ ሀሳብ ከህይወትህ ጋር አዋህደህ ከሆነ ህይወትህን አስደሳች የሚያደርጉ ሌሎች ብዙ የህይወት ክፍሎች ስላሉህ ከፍቅረኛህ መለያየቱ ከባድ አይሆንም።

የተለያዩ የህይወት ክፍሎችህን ከሚያመለክተው ፍርግርግ አንዱ ክፍል ጥቂት ማብራሪያን ይፈልጋል። ለሰዎች የምትሰጠውን ግልጋሎት

በተመለከተ። ይህ ክፍል ለአለማችን የምታበረክተውን ልዩ የሆነ ነገር እንድትከውን የሚፈቅድልህ ክፍል ነው።

የምትሰጠውን የበጎ ፈቃድ አገልግሎት በተመለከተ በሚቀጥለው ክፍል ይብራራል። ለአሁኑ ግን ከፍተኛው ለራስ የሚሰጥ ከበሬታና እርካታ የሚገኘው ከዚህ ክፍል እንደሆነ አስታውስ። በዚህ አለም ውስጥ ለውጥ ማምጣት እንደምትችል አውቀህል ማለት ራስህን መርዳት የማትችል ሰው ሳይሆን በዚህ አለም ውሰጥ ትርጉም ያለው ሀይል መሆንህን አውቀሀል ማለት ነው።

ለሰው ልጆች የምታበረክተውን አስተዋጽኦ የምትመለከተው እንዴት ነው? ይህን ስታስብ፣ እንደ ጋንዲ፣ ማርቲን ሉተር ኪንግ ትንሹ ወይም እንደ አልበርት አንስታይን የመሳሰሉት ታላላቅ ሰዎች የከወኑአቸውን አይነት ታላላቅ ክንውኖችን ብቻ ማሰብ እንደሌለብህ ማወቁ በጣም ጠቃሚ ነው። የምትሰጠውን ግልጋሎት እኔ እንደተጠቀምኩበት ዘዴ ብትጠቀም መልካም ነው። ይህም ዙርያህን በመመልከት ካለህበት መጀመር ፣መደረግ ያለበትን ማጤንና ማድረግ መጀመር ማለት ነው። ይህ ከቤተሰብህ፣ ከጓደኞችህ፣ ከማኅበረሰብህ፣ ከሀገርህ ወይም ከአለማችን ጋር የሚያያዝ ሊሆን ይችላል። በህይወት ካለ፣ ለዚህች ፕላኔታችን ደህንነት የሚበጅ ነገርን ማበርከት የማይችል ሰው የለም። አመለካከትህን መለወጡ ብቻ በዙርያህ በሚገኙ ሁኔታዎች ላይ ለውጥ ያመጣል።

አሁን የተለያዩ የህይወትህን ክፍሎች የሚያመላክተውን ፍርግርግ ዕንለሀሳብ በሚገባ ተረድተሀል። የፍቅር ግንኙነትህን፣ ስራን፣ ልጆችን ....ወዘተ። ያለህን ፍርሀት በመቀነሱ ረገድም የፍርግርግ ጽንሰ ሀሳብ ያለውን ወሳኝነት ስላወቅክ ይህን ጠንካራ መሳርያ ከህይወትህ ጋር

ለማዋሀድና እሱት ፀእለትም እርምጃ ለመውሰድ ዝግጁ ነህ። መከተል የሚገባህ የእርምጃዎቹ ቅደም ተከተሎች እኒውልህ።

1. ያለፈ ህይወትህን በጥንቃቄ ከተመለከትከው፣ መናልባትም የምትሻውን ነገር ከማጣትህ ጋር የተያያዘ አሉታዊ ስሜት በተሰማህ ቁጥር መውጫ በሌለው አዙሪት እንደምትያዝ እወቀው። ምኞት ማጣቱን ለማስወገድ ያንኑ የተለመደ መንገድ መጠቀምህን ትገነዘብም ይሆናል። ያጣኸውን ነገር እንደገና ለመፍጠር ትሞክራለህ።
   ለምሳሌ፣ የምንወደውን ፍቅረኛ በማጣታችን ብስጭት ቢሰማን ብዙዎቻችን በመጀመሪያ የምናደርገው ምንድነው? ያጣነውን ለመተካት መሞከር ነው። የተካነው ፍቅረኛችን ጥሉንም ሲሔድ የዛው አይነት ብስጭትና ሀዘን በድጋሚ ያጠቃናል። የተካነው ፍቅረኛ አብሮን የቆየው ሶስት ሳምንታት ቢሆንም እንኳን የሚሰማን ስሜት ተመሳሳይ መሆኑ የሚያስገርም ነው። ከዚያም እንደገና ካለ እሱ ህይወት የማይጥመንና ‹‹ብቸኛውን ሰው›› እንፈልጋለን።
   ይህ ወይም ሌላ ተመሳሳይ ሂደት የተለመደ ከሆነ፣ ሁኔታውን አቅልሉ ማየቱ አስፈላጊ ነው። እስከአሁን ድረስ ህይወትህን ለምትመራበት መንገድ ትክክለኛ የሆነ አውታር (መሠረት) እንዳልገነባህለት መገንዘብ ብቻ ነው የሚኖርብህ። ሌላ አማራጭ መንገድ መኖሩን መቀበሉ ብቻ ወደ ሚቀጥለው ጎዳናህ ለማምራት በቂ ነው።
2. የተሟላ የህይወት እንቅስቃሴዎችህን የሚያሳይ የግልህን ፍርግርግ ስራ፡ በወረቀት ላይ ዘጠኝ (ካሬ የሆኑ) ሳጥኖችን በመስራት ጀምር። ከዚህ በታች እንዳለው አይነት።

በህይወትህ ውስጥ ልታካትታቸው የሚገቡና ብትተካቸው የምትወዳቸውን ክፍሎች ለመወሰን ጥቂት ጊዜ ወስደህ አስብ፡፡ ከዚያ ሳጥኖቹን መሙላት ጀምር፡፡ አንድን ነገር መመርመርና ማሰላሰል በምትጀምርበት ወቅት የሚመስጥ ሙዚቃ ከፍተህ እንድታዳምጥ ሀሳብ አቀርብልሀለሁ፡፡ ብቻህን መሆንህንና ስልክህን መንቀልህን እርግጠኛ ሁን፡፡

3. ሳጥኖቹን ከሞላህ በኋላ አንዱን ሳጥን መርጠህ ያንን የህይወት ክፍልህን በተመለከተ መስራት ጀምር፡፡ አይኖችህን ጨፍነህ ይህኛው የሀይወት ክፍልህ ቢሆን የምትወደውንና የምትመኘውን በአየነህሊናህ ሳል፡፡ ይህን የህይወት ክፍልህን በተመለከተ ልታደርግ የምትችለው ምንድነው? በአካባቢህ ካሉ ሰዎች ጋር ግንኙነት የምታደርገው እንዴት ነው? ሊሰማህ የሚገባው ስሜት ምን አይነት መሆን አለበት? ሁለቱ ቁልፍ ቅመሞች አስታውስ፡፡ ራስህን ሙሉ በሙሉ መስጠትንና ወሳኝ እንደሆንክ ቆጥረህ መንቀሳቀስን፡፡ ተዓምር ፈጣሪዎች ብለን እንጥራቸው? በህይወት ውስጥ በትክክል ያንን ሁኔታ ነው የሚፈጥሩት፡፡ ተዓምርን!

4. ግልጽ ያለ ምስል ሲመጣልህ ባዶውን ወረቀት አንሳና ለእያንዳንዱ ዝርዝር ትኩረት እየሰጠህ አእምሮህ ያፈለቃቸውን ነገሮች በወረቀቱ ላይ ማስፈር ጀምር ይህ አምስተኛውን ሀሣብ ለመተግበር ይረዳሀል፡፡

5. በአይነ ህሊናህ የሳልካቸውን ምስሎች እውን ለማድረግ መተግበር የሚገባቸውን ክንውኖች በዝርዝር አስፍራቸው፡፡ አሁንም ሰ[illegible]ያለ ጊዜ ወስደህ ክንውኖቹን አጢናቸው፡፡

ተግባር የስኬት ቁልፍ ነው፡፡

እውነተኛው ህይወትህ በአይነ ህሊናህ ከሳልከው ህይወትህ ጋር አንድ እንዲሆን መክወን የሚኖርብህ አንድ ክንውን ይኖራል፡፡ ስለዚህ ተግባራዊ የሆነ እርምጃ መውሰዱ በጣም ወሳኝ ነው፡፡ እስቲ ይህ ያነሳነው ሀሳብ በእርግጠኝነት ሊሰራ የሚችል መሆኑን እንመልከት፡፡ ግለሰባዊ እድገት የሚለውን የህይወትህ ክፍልን መርጠህ ከሆነ፤ ትምህርት ቤት ገብተህ ስትማር፣ የምክክር እውደ ጥናቶችና ሴሚናሮችን ስትሳተፍ፣ መጽሀፎችን ስታነብ፣ ትምህርታዊ ንግግሮችን ስታዳምጥ ራስህን በአይነህሊናህ ልታየው ትችላለህ፡፡ ተዓምር ፈጣሪዎቹ ህይሎች እነዚህን ሁሉ ክንውኖች ትኩረት እንድትቸራቸው በሚያስችልህ ጠንካራ ፍላጎት እንድትከውናቸው ያደርጉሀል፡፡ እንዲሁም ለግለሰባዊ እድገትህ መሳካት መልካም መልካም ልምዶችን ማግኘት በሚያስችሉህ እንቅስቃሴዎች ላይ በታላቅ ንቃት መሳተፍ ያስችሉሀል፡፡

የምክክር እውደጥናት ላይ እየተሳተፍክ ከሆነም ራስህን በአይነ ህሊናህ የምታየው፤ ከሌሎቹ ተሳታፊዎች ጋር ሀሳብ ስትለዋወጥ፣ የቤት ስራዎችህን ስትሰራ፣ የሚቀጥለውን ክፍለ ጊዜ በጉጉት ስትጠብቀው፣ እዛ ቦታ ላይ ለመገኘት በመወሰንህ ስትደሰት ሊሆን ይችላል፡፡

በነገራችን ላይ ይህንን ፅንሰ ሀሳብ ወደ እውኑ አለም ስትወስደው የቀድሞ ልማዶችህ ሊያሰናክሉህ ብቅ ማለት ይጀምራሉ፡፡ ይህ የማይቀር ነውና በምክክር እውደጥናት ላይ ስትሳተፍ ‹‹ምነው እዚህ ከምመጣ ፍቅረኛዬን ቀጥሪያት አብሬያት ሆኜ ቢሆን›› የሚል ድንገተኛ ፍላጎት

ይጫንሀል፡፡ ወይንም ሌላ ፍላጎት፡፡ አእምሮህ በእርግጠኝነት ያለህን ቁርጠኛነት ሊያሳጣህ ይሞክራል፡፡ ስለዚህ ሁነቱህን ለማሰባሰብ የማያቋርጥ ጽናትንና ትጋትን ይጠይቃል፡፡ የኋላ ኋላ ግን ‹‹የመጣሁት ለመማር ነው፡፡ ሌላው ነገር የራሱ ጉዳይ!›› ማለትን ትችላለህ፡፡ ይህን ማለት በመቻልህ ለራስህ የምትሰጠውን ክብር ምን ያህል እንደሚያጎላው ገምት እስቲ! በመጨረሻው አእምሮህ በወቅቱ በያዝከው ጉዳይ ላይ እንዲያተኩርና በዙርያህ እየተካሄደ ያለውን ሁኔታ መረዳት እንዲችል ማድረግ ትችላለህ፡፡ ከዚያ የሚሆነውን አስብ! ናፍቆቱ፣ የማጣት ስሜቱ ይጠፋል፡፡ የናፋቂ ሰዎች ችግር በአካባቢያቸው እየተከናወነ ያለውን ሁኔታ መረዳት አለመቻላቸው ነው፡፡ ስለዚህ የናፈቁትን ወይም ያጡትን ባለማግኘታቸው እርካታ የሚያጡ መሆናቸውን እያሰቡ ጭንቅ ጥብብ ይላሉ፡፡

ጓደኞችን የሚመለከተው የህይወትህ ክፍልስ? አሁን ያለበት ሁኔታ ምን ይመስላል? እራት ስትጋብዛቸው፣ አብራችሁ አረፍ ምሽት ስታሳልፉ፣ የአድናቆት ደብዳቤ ስትጽፍላቸው ወይንም ደውለህ ስለእነሱ እያሰብክ እንደነበረ ስትነግራቸው ራስህን በአይነ ህሊናህ ልትመለከተው ትችል ይሆናል፡፡ በእውነተኛው አለም ከጓደኞችህ ጋር ስትሆን ከፍቅረኛህ ጋር መሆንን ትመኝ ይሆናል፡፡ ይህን ጊዜ ነው ተአምር ፈጣሪዎችን ሀይሎች መጥራት የሚያስፈልገው፡፡ ትኩረትህን እንከን-የለሽ ጓደኛ ለመሆን ራስህን ቃል በማስገባት ላይ አድርገህ ጀምር፡፡ በጓደኞችህ ህይወት ላይ በርግጠኝነት ለውጥ የምታመጣ ግሩም ጓደኛ እንደሆንክ በማመን በዚያው መንገድ ተንቀሳቀስ፡፡ ከዚህ አእምሮአዊ ሁኔታ ከፍተኛ የሆነ ደስታና እርካታ ታገኛለህ፡፡

ወጣት እያለሁ እኔና ጓደኞቼ ያልተፃፈ ስምምነት ነበረን፡፡ ‹‹አቶ ፍቅረኛ አረፋ እስካልደወለ ድረስ ቀጠሮአችን ይከበራል›› የሚል ስምምነት፡፡ ምንም እንኳን ህጉን ሁላችንም የተረዳነው ቢመስልም፣ አሁን ወደኋላ መለስ ብዬ ስመለከተው የማይረባ የጅል ህግ ሆኖ ነው ያገኘሁት፡፡ ምክንያቱም ከሴት ጓደኞቼ ጋር በጣም አስደሳች ጊዜን ነበር የምናሳልፈው፡፡ በአእምሮዬ እየበሰልኩ ስመጣ የሴት ጓደኞቼን በእንዲህ አይነቱ ክብረ ነክ መንገድ መገናኘቱን አቆምኩ፡፡ በለውጡም አስገራሚ ውጤት ነበር የተገኘው፡፡ በወንዶቹ ጓደኞቼ በመጨረሻው ሰአት ላይ የምፈለግ ሴት ሆኜ መታየቱ ቀርቶልኝ ነበር፡፡ በህይወቴ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ የምሰጣቸው ወንዶች እነሱን ለማግኘት ስል ከሴት ጓደኞቼ ጋር ያለኝን ቀጠሮ የማልሰርዝ መሆኔን በግልጽ ተረድተው ነበር፡፡ ሊያገኙኝ ከፈለጉም ከቀናት አንዳንድ ጊዜም ከሳምንታት በፊት በመደወል ቀጠሮ ያስይዙኝ ነበር፡፡

እስቲ ደግሞ የትርፍ ጊዜ መዝናኛን እንመልከት፡፡ ይህን የህይወት ክፍል በተመለከተ ብዙዎቹ ተማሪዎቼ ማጣፊያው ስለሚያጠራቸው በየእለቱ ተግቼ ልሰራበት የሚገባኝ ክፍል እንደሆነ አምናለሁ፡፡ ብዙዎቻችን ወደ ስኬት ለማምራት የሚደረገው ጉዞ ቀልባችንን ስለሚይዘው ሁለመናችንም ወደዚሁ ያዘነብላል፡፡ ያሰብነውን ለማሳካት ስንባትል በስራና ግለሰባዊ እድገት እንቅስቃሴ ስለምንጠመድ ራሳችንን ለማዝናናትና ለማስደሰት በምናስብበት ጊዜ ስጋት ያድርብናል፡፡ ከፍቅረኛችን ወይም ከጓደኞቻችን ጋር ስንዝናና፣ መዝናናቱን እንወደዋለን፡፡ ብቻችንን ለመዝናናት ስናስብ ግን አንድ ‹‹ጠቃሚ›› ነገርን መስራት እንደሚኖርብን እናስብና ወደ ስራችን ለመመለስ እንጣደፋለን፡፡

ይህን ስጋት ለማስወገድ ያለው ብቸኛው መንገድ እንደገና ተዓምራዊ ሀይሎችን መጥራት ነው፡፡ ራስህን ሙሉ ለሙሉ ለመዝናናቱ ስጠውና ሀሳብህን ጥለህ ተዝናና፡፡ በተጨማሪም፣ ስትዝናና ‹‹የእንተ ደህንነት›› ትልቅ ቦታ የሚሰጠው መሆኑን በማመንና ከልብህ መዝናናት እንደሚኖርብህ በማሰብ ተዝናና፡፡ በተወሰነ ጊዜ ለራስህ ብቻህን የመሆኛ ጊዜን በመቸር አካልህንና አእምሮህን ማዝናናት ይኖርብሀል፡፡

ይህን በተመለከተ ራሴን ለመርዳት ‹‹ቅዱስና የማይሻር የእረፍት ሰአት›› የሚል ጊዜን አዘጋጅቻለሁ፡፡ ይህ እጠር ባለ መልኩ የሚገለጽ የበዓል እረፍት ነው ማለት ይቻላል፡፡ ሀሳቡን በተግባር የማውለው እንዲህ ነው፡፡ ሌላው ቢቀር በየቀኑ ራሴን ሙሉ በመሉ ለማዝናናት አንድ ሰአት ያህል እመድባለሁ፡፡ የምዝናናው፣ መጽሔቶችን በማንበብ፣ ወደ ባህር ዳርቻ በመሔድ፣ በመገብየት ሊሆን ይችላል፡፡ የመዝናኛው ሰአት ግን ይከበራል፡፡ የማይሻር የእርፍት ሰአት ነው፡፡ በዚህ ሁኔታ የማሳልፈው ጊዜ ወደ ስራዬ ተነቃቅቼ እንድመለስ ይረዳኛል፡፡ አእምሮዬ በብዙ ነገሮች በማይያዝበት በዚህ የትርፍ ጊዜ መዝናኛ ሰአቴ ወቅት ብዙውን ጊዜ ድንቅ ድንቅ የሆኑ ሀሳቦች ይመጡልኛል፡፡

6. ደረጃ ሶስት፣ አራትና አምስትን በሁሉም የህይወትህ ክፍሎች ላይ ተፈፃሚ አድርጋቸው፡፡ እነዚህን ደረጃዎች በተግባር ስታውላቸው እንዴት ውብና በእርካታ የተሞላ ሕይወት ብቅ እያለ እንደሚመጣ ስትመለከት አንተም ትደነቃለህ፡፡ በጣም የበለፀገ፣ የተሟላ፣ በፍቅርና በመስጠት የታጀበ አዲስ ህይወት ብቅ ይላል፡፡ አስፈላጊ የሆነውን እርምጃ ለመውሰድ ቁርጠኝነቱ ካለህ፣ የተለያዩ የህይወት ክፍሎችህን በተመለከተ ያቀድካቸው ክንውኖች ሁሉ እውን እንደሚሆኑ ግልጽ ይሆንልሀ፡፡

7. በየእለቱ የተለያዩ የህይወት ክፍሎችህን በሚመለከት ያዘጋጀሀቸውን የፍርግርግ ሳጥኖችን የሚመለከትና ሁሉንም የሚነካካ የእለት ግብህን አስቀምጥ፡፡ የየእለት ግቡን በትጋትና በቁርጠኝነት የሚያሳካ ሰው ስትሆን ምናልባት እስከ አሁን የነበረው ትኩረትህ በአንዱ የህይወትህ ክፍል ላይ ብቻ እንደነበረ ትገነዘብ ይሆናል፡፡ ምናልባትም ብዙውን ጊዜ ሊይዝ የሚችለው ስራህ ይሆናል፡፡ ሁሉንም የህይወትህን ክፍሎች በተመለከተ ግብህን የምታስቀምጥ ከሆነ ህይወትህ ሚዛናዊ ስለሚሆን ወደ አንድ ወገን አያጋድልም፡፡

እያንዳንዱን ግብህን ለማሳካት በምትሰራበት ወቅት ደግሞ ተአምራዊዎቹን ሀይሎች አስብ፡፡ ራስህን መቶ በመቶ ለግብህ ስትሰጥና ለውጥ ማምጣት እችላለሁ፣ ወሳኝ ሚና አለኝ የሚሉትን ነገሮች ስታስብ፣ የእርካታ ስሜት እንድታገኝና ትኩረትህንም በዚሁ የእርካታ ስሜት ላይ እንድታደርግ ያግዙሀል፡፡

ተግባራዊ እንቅስቃሴ አድርገህ ተጨባጭ ስራ በመስራት እያንዳንዱን የህይወት ክፍልህን በየቀኑ ላታዳርስ ትችላለህ፡፡ በአንድ ወቅት አንደኛው የህይወት ክፍል ከሌሎቹ ቅድሚያ የሚሰጠው መሆኑ እውነት ነው፡፡ለምሳሌ በእረፍት ላይ በሆንክ ጊዜ ሌሎቹን የህይወትህን ክፍሎች ልትተዋቸው ትችላለህ፡፡ ያኔ ትኩረትህን የሚያስደስት ጊዜን በማሳለፍ ላይ አድርግ፡፡ ያኔ ተአምራዊ ሀይሎቹ ሁሉንም ነገር በሚገባ እንድታጣጥመው ይረዱሀል፡፡ በሌላ ወቅት በጣም ወሳኝ የሆነ የስራ ውጥን ካለህ ስራህ ያልተከፋፈለ ትኩረትህን የሚጠይቅ ይሆናል፡፡ ያኔ ትኩረትህን ለስራህ ታደርጋለህ፡፡ በአንድ በተወሰነ ወቅት አንደኛው የህይወትህ ክፍል ያልተከፋፈለ ትኩረትህን ይጠይቅ እንጂ የኋላ ኋላ የምትሻው አጠቃላይ የተመጣጠነና ሚዛናዊ የሆነ ውጤትን ነው፡፡

እነዚህን ከላይ ደረጃ በደረጃ የተዘረዘሩትን ክንውኖች ለመተግበር ጥረት የማድረጊያው ጊዜ እንዲኖርህ፣ ጊዜህን የማመቻቸት ስሜቱ የማይኖርህ ከሆነ ለራስህ ዝቅተኛ ቦታን ነው የምትሰጠው። ታዲያ ለተለያዩ የህይወት ክፍሎችህ በቂ ጊዜ መስጠቱን በተግባር ለማዋል መሞከሩ ጥቅም አይኖረውም ትላለህ? እኔ የምጠይቅህ የህይወትህን መሰረታዊ አውታሮች እንድትገነባና ከዚያ ደግሞ እነዚህ የህይወትህ አውታሮች እድገትህንና እርካታህን በሚደግፉበት መንገድ መኖር መጀመር እንድትችል ነው። ጄኔት - አንደኛዋ ተማሪዬ ‹‹ዘወትር አደርግ የነበረውን አሁንም የማደርግ ከሆነ ቀድሞ አገኝ የነበረውን ነው አሁንም የማገኘው።›› ብላ ነበር። ተገቢ በሆነ መንገድ ያስቀመጠችው። ጄኔትን ወደ ፊት እንድትራመድ ያደረጋት ይህን ማሰቧ ነበር።

ራስህን ማነቃቃቱ አስቸጋሪ ሆኖ ካገኘኸው፣ ራስህን ዝቅ አድርገህ አትመልከት። ራስህን በማነቃቃቱ ሒደት ውስጥ አጋዥ የሚሆኑህን ራስን በመርዳት እንቅስቃሴ ላይ ያተኮሩ የድጋፍ ቡድኖችን አፈላልግና ተቀላቀል። የዚህ አይነቱን የድጋፍ ቡድን ካላገኘህ፣ እኔ ‹‹የእድገት ሒደትህ አጋር ጓደኛ›› ብዬ የምጠራውን አይነት ጓደኛ ፈልግ። አንተና ይህ ጓደኛህ በየሳምንቱ በመገናኘት የተለያዩ የህይወት ክፍሎቻችሁን በተመለከተ፣ በግባችሁ፣ በድርጊት ቅደም ተከተሉ ወይም ማትኮር የምትፈልጉበትን ማንኛውንም ጉዳይ በተመለከተ አብራችሁ ትሰራላችሁ። ከእያንዳንዱ ስብሰባ በፊት የቤት ስራችሁን በሚገባ ሰርታችሁ ለመምጣት ቁርጠኝነት ባሳያችሁ ቁጥር ለበለጠ ተግባር ትገፋፋላችሁ።

ዋናው መሰረታዊ ጉዳይ ለጓደኛህ ለገባኸው ቃል ከፍተኛ ትኩረት መስጠቱና በሳምንቱ ውስጥ ለማጠናቀቅ ቃል የገባኸውን ስራ በሙሉ ማጠናቀቅና ለዚህም ሀላፊነትን ወስደህ መንቀሳቀሱ ነው።

ራስን በራስ የመርጃ ቡድኑን ካላገኘህና ከሰውም ጋር ለመስራት ካልፈለግክም በባለሙያ የሚመራ ቡድን ፈልግ። እኔ፣ ዋና መሰረታዊ አላማው ተሳታፊዎች ከህይወታቸው ምን እንደሚፈልጉ በግልጽ የሚያስቀምጡበትንና ይህን ግብ የሚደግፉበት ተግባራዊ እርምጃ የሚወስዱበትን ቡድን እመራለሁ። ከህይወት የምትፈልገውን ስታውቅና የምትሻውን ለማግኘት ተግባራዊ እርምጃ ስትወስድ ውጤት የሚገኝበት ፍጥነት በጣም ያስደንቅሀል። ሰዎች ጊዜ ወስደው ከህይወት የሚፈልጉትን ነገር ለማወቅና ትኩረታቸውንም በዚሁ ላይ ለማድረግ አይሞክሩም። ለዚህ መሰረታዊ ነገር ጊዜ ሳይሰጡ ይቀሩና ለምንድነው ዘወትር የባዶነት ስሜት የሚሰማኝ እያሉ ሲቆጩ ይሰማሉ። ያለማቋረጥ ‹‹ህይወቴ ምን ያህል የተሟላ ነው?›› እያልክ ጠይቅ። መሰረታዊ የሆነውን ከህይወት የምታገኘውን የእርካታ ስሜት ምንም ነገር እንዳይነጥቅህ ለማድረግ ለራስህ የተሟላ ህይወት መፍጠርህን አታቋርጥ። ያኔ የምትፈራቸው ነገሮች እንደማይኖሩ መገመት ትችላለህ?

ዘጠኝ

በእሺታ ራስህን ነቅንቅ አድርገህ ሁኔታዎችን ተቀበል

ፍርሀትን ለማስወገድ በሚደረግ የመማር ሒደት ውስጥ አንድ ጠቃሚ የሆነ ትምህርት የሚገኘው ‹‹በዙሪያህ ያለውን አለም በእሺታ ተቀበል›› በሚሉት ቃላት ውስጥ ነው፡፡ ጃኔት የምትባል መምህሬ ነበረች በድንገት የተናገረቻቸው፡፡ ግሩም መምህሬ ነበረች፡፡ አንድ ሰው የገጠመውን ችግር አንስቶ እያማረረ ሲናገር ነበር በድንገት ጃኔት ይህን መልስ የሰጠችው፡፡ በዙርያህ ያለው አለምህን በእሺታ ተቀበለው ስትል ምን ማለቷ እንደሆነ ጠይቄአት ነበር፡፡ ስትመልስልኝ፡ ‹‹የተናገርኩት ነገር ቀላልና ያልተወሳሰበ ነው፡፡ በህይወትሽ ውስጥ ምንም አይነት ነገር ሲያጋጥምሽ ራስሽን ወደ ላይና ወደ ታች ነቅነቅ አድርገሽ ሁኔታዎቹን ተቀበይ፡፡ ለገጠመሽ ሁኔታ ምላሽ ስትሰጪ ራስሽን ወደ ጎንና ጎን ነቅንቀሽ እምቢኝ፡ አሻፈረኝ ከማለት ይልቅስ እሺ ብለሽ ሁኔታዎቹን መቀበሉ ነው የሚጠቅምሽ፡፡›› ነበር ያለችው፡፡

‹‹አለማችን›› የሚለው ቃል የሚገልፀው መከሰቱ አይቀሬ የሚመስለውን፡ ቢሆን በምንወዳቸው ሁኔታዎች ውስጥ ጣልቃ የሚገባውን፡ በራሱ መንገድ የሚንቀሳቀስ የሚመስለውን ‹‹ሀይል››ን፡ የህይወትን የራሷን እቅድና ጉዞን ነው፡፡ ቃሉ የሚገልፀው በግል ህይወታችን ወይም በሌሎች ህይወት ውስጥ የሚከሰቱ አንዳንድ በመጠኑ የምንቆጣጠራቸው ወይንም ጭራሹኑ የማንቆጣጠራቸው የህይወት ውጣ ውረዶችን ነው፡፡ ስለዚህ በተወሰነ አቅጣጫ መጓዝ ስንጀምር ያልተጠበቁ ሁኔታዎች ሁሉንም ነገር ይለዋውጡታል፡፡ እነዚህ ያልተጠበቁ ሁኔታዎች እንኳን ተከስተው፡ የመከሰታቸው እድል እንዳለ ማወቃችን ብቻ ከባድ የሆነ ፍርሀትን ያስከትልብናል፡፡ ስለዚህ ዘወትር የባሱ መጥፎ ሁኔታዎችን እንጠብቃለን፡፡

የገጠሙንን ሁኔታዎችን ተቀብለን ምላሽ መስጠት መቻል ብቻውን የፍርሀት ማርከሻ መድሀኒት መሆኑን ማስታወሱ በጣም ጠቃሚ ነው፡፡

ሁኔታዎችን በእሺታ መቀበል ማለት ‹‹ህይወት ከሰጠችህ ነገሮች ጋር መስማማት ማለት ነው፡፡ ከገጠሙን ሁኔታዎች ጋር ትንቅንቅ መግጠሙን ትተን ሁኔታዎቹንና አለማችንን በአዲስ መንገድ እንድንመለከት የሚሰጡንን አማራጮች መቀበል ማለት ነው፡፡ ይህ ማለት ሰውነታችንን ዘና አድርገን በተረጋጋ ሁኔታ ገጠመኞችንን ማጥናት፡ መገምገምና ስጋትና ብስጭትን መቀነስ ማለት ነው፡፡ ይህን ስናደርግ በውጤቱ ከምናገኛቸው ስሜታዊ ጥቅሞች ባሻገር አካላዊ ጥቅሞቹም ከፍተኛ ናቸው፡፡ በተቃራኒው ሁኔታዎቹን አለመቀበልና ‹‹እምቢ፡ አሻፈረኝ›› ማለት የሚያስከትለው የጉዳቱ ሰለባ መሆንን ነው፡፡

‹‹እንዴት እንዲህ አይነት ነገር ይደርስብኛል!›› የሚለው ቅኝት የጉዳቱ ሰለባ መሆንን ያስከትላል፡፡ የገጠሙንን ሁኔታዎች አለመቀበል ማለት በእድገት ሒደት ውስጥ ፈታኝ ነገሮችን ለመጋፈጥ ከሚያስችሉት መልካም አጋጣሚዎች ጋር ግብግብ መግጠም፡ መንገዶቹን መዝጋት ማለት ነው፡፡ ‹‹መቋቋም አልችልም! በዚህ ሁኔታ መቀጠል አልችልም!ተስፋ ያለው ነገር አይደለም! ..... ወዘተ›› በማለት ሁኔታዎችን አለመቀበል፤ ውጥረትን፡ ድካምን፡ ጉልበትን አለአግባብ ማባከንን የስሜት መጋሸብን፡ ይበልጡኑ ደግሞ የቷንሳሽነትንና የፍላጎት ማጣትን ያስከትላል፡፡ ሁኔታዎችን በእሺታ መቀበሉ ነው ብቸኛው ተስፋ፡፡ ሁኔታዎችን በእሺታ መቀበል እለት በእለት ለሚገጥሙን ተስፋ ማጣት፣ እርካታና ተቀባይነት ማጣት፣ ያልተጠቀምንባቸውን መልካም አጋጣሚዎች (እንደ ጉንፋን፣ የሚያፈስ ጣራ፣ የትራፊክ መጨናነቅ፣

የመኪና ጎማ መተንፈስ፣ ከፍቅረኛ ጋ ደስታ የራቀው ውሎ መዋል የመሳሰሉትን) ማርከሻ መድሀኒት ብቻ አይደለም፡፡ ሁኔታዎችን መቀበል ውስጣችን ጠልቆ በመግባት የመሸገውን ፍርሀት መቋቋም የምንችልበት ተአምራዊ መሳርያችን ነው፡፡

ስለ ቻርልስ ልንገራችሁ፡፡ ከቻርልስ ጋር መገናኘቴ ሁኔታዎችን መቀበል ያለውን ከፍተኛ ሀይል በማረጋገጥ ምስክር እንዳገኝ አድርጎኛል፡፡ ቻርልስ ያደገው ኒውዮርክ ውስጥ ደሆች የሚኖሩበት አካባቢ ነው፡፡ ጠንካራና ሀይለኛ ‹‹ወመኔ›› ነበር፡፡ ይህ ጠንካራና ሀይለኛነቱ በጎዳና ላይ በተነሳ ፀብ ወቅት በጥይት ተመትቶ አካል ጉዳተኛ እስከሆነበት ጊዜ ድረስ በጣም ረድቶት ነበረ፡፡ የድህነት ኑሮን ለመቋቋም፡፡ በጉዳቱ አከርካሪው ተሰብሮ ነበርና ከወገቡ በታች ሽባ ይሆናል፡፡

ከቻርልስ ጋር መጀመርያ የተዋወቅነው ከመልሶ ማቋቋሚያ ማእከል የሚሰጠውን ስልጠና እንደጨረሰ በመርከቧ ላይ ሆስፒታል ስራ ሊፈልግ በመጣ ጊዜ ነበር፡፡ ቻርልስ ከማእከሉ እንደወጣ እሱ ያሳለፈውን በማሳለፍ ወጣቶች ችግር ውስጥ እንዳይገቡ ለማስተማር እድሉን እንድንሰጠው ነበር የፈለገው፡፡ የኛ ሆስፒታል ሰራተኛ ሆነና በሚያደርገው እንቅስቃሴ በአካባቢው ያሉትን ሰዎች ሁሉ የሚያነሳሳ ሰው ሆነ፡፡

አንድ ቀን ወደ አንድ ክፍል ውስጥ ስገባ ቻርል በህፃናት ተከቦ አየሁ፡፡ ህፃናት አካል ጉዳተኛ ሰው ሲያዩ የሚያነሱዋቸውን ቁጥራቸው የበዛና ለነሱ አንገብጋቢ የሆኑ ጥያቄዎችን እያነሱ ሲጠይቁት እሱም ሲመልስ ነበር፡፡ ‹‹መሄድ ባለመቻልህ የሚሰማህ ምንድነው?››፣ ‹‹በተሽከርካሪ ወንበር ላይ የማገኘውን ሰው ማለት የሚኖርብኝ

ምንድነው?››፤ ‹‹እንዴት ነው የምትፀዳዳው? ››ይሉታል፡፡ ትንሽ ፋታ እንዳገኘ አካል ጉዳተኛ የሆነ ሰው ከሁሉም በላይ የሚፈልገው ምን እንደሆነ ልጆቹን ይጠይቃቸዋል፡፡ አንድ ትንሽ ልጅ በፍጥነት ‹‹ጓደኞች›› ሲል ይመልሳል፡፡ ቻርልስም ‹‹ትክክል ነህ!›› ብሎ ሳይጨርስ ልጆቹ ቀስ በቀስ እየዘለሉ ላዩ ላይ በመውጣት እየሳሙት ‹‹እኔ ጓደኛ እሆንሀለሁ!›› ይሉት ጀመር፡፡ ከዚህ ሁኔታ ይበልጥ ተጠቃሚ የሆነው ማን እንደሆነ አላውቅም፡፡ ልጆቹ? ቻርልስ? ወይስ እኔ?

በሌላ አጋጣሚ በከተማችን ውስጥ ለሚገኙ ታዋቂ ሰዎች ግብዣ አዘጋጅተን ነበር፡፡ ለዝግጅቱ ድምቀት የሚሰጥ የተሟላ ባንድ አዘጋጅተን የነበረ ቢሆንም፣ እንግዶቻችን ወደ መድረኩ ወጣ ብለው መደነስ አልፈለጉምና ቅዝቅዝ ያለ ሁኔታ ነበር ያለው፡፡ በድንገት ቻርልስ ተሽከርካሪ ወንበሩን ገፋ አድርጎ ወደ መሀል ገባና ‹‹መደነስ›› ጀመረና ‹‹በሉ እንጂ! እኔ መደነስ ከቻልኩ እናንተም መደነስ ትችላላችሁ፡፡›› ይላል፡፡ ደቂቃ ባልሞላ ጊዜ ውስጥ እየሳቀ፣ እየዘፈነና እያጨበጨበ ሁሉንም ሰው እንዲደንስ አደረገው፡፡ የቻርልስ የደስተኛነት ስሜቱ ተላላፊ ነው፡፡ ፍፁም የማይተዋወቁት እንግዶቻችን ወዲያውኑ ጓደኞች የሆኑ ያህል ማውራትና እርስ በእርስ መጨዋወት ጀመሩ፡፡ አዎንታዊ አመለካከት ካለ በህይወት ውሰጥ ከሚያጋጥመው ማንኛውም የከፋ ገጠመኝ ውስጥ መልካም ነገርን መፍጠር እንደሚቻል ለሰዎች ለማሳየት የሚጠቅመውን ማንኛውንም አጋጣሚ ቻርልስ አያልፍም ነበር፡፡

ከቻርልስ ጋር ለመነጋገር ብዙ አጋጣሚዎች ነበሩኝ፡፡ እንደነገረኝ ከሆነ፣ አካል ጉዳተኛ እንደሆነ ተስፋም ሆነ በጎ ፈቃድ አጥቶ ነበር፡፡ እሱ እንደሚገልፀው ‹ብራሱ ይተማመን ለነበረ ጥጋበኛ ልጅ ሽንቱንና ሰገራውን መቆጣጠር ማቃት ቀርቶ እግሮቹን ማጣቱ እንኳን ቀላል

አልነበረም፡፡›› የተሳከው በጣም ግሩም ወደሆነ የመልስ ማቋቋሚያ ማእከል ነበር፡፡ እገዛቸውን ለማግኘት ፈቃደኛ ስላልነበረ በህክምና ሒደቱ አልተባበርም በማለት አሻፈረኝ ይላል፡፡ ማእከሉ ቦታውን ለሌላ የህይወቱን ሀላፊነት ሊሸከምና ሊረዳ ፈቃደኛ ለሆነ ሰው ቦታውን እንዲለቅ ለማድረግ ወደ ቤቱ ሊሸኘው ይዘጋጃል፡፡ ያ ወቅት ለቻርልስ ወሳኝ ወቅት ነበር፡፡ ወደ ቤቱ ከተላከ ምንም እድል እንደማይኖረው ተረዳ፡፡ ያ.ህ ወቅት እለሙን መቀበል ወይም አለመቀበል የሚኖርበት ወሳኝ ወቅት ነበር፡፡ እሺ! ወይም ‹‹አሻፈረኝ!›› የመባያ ወቅት፡፡ አሁን ሲያየው ‹‹እሺ!›› ብሎ ሁኔታውን በመቀበሉ ደስታው ከፍተኛ ነው፡፡

ምርጫውን እንድ ጊዜ ካስተካከለ በኋላ ያሳየው ለውጥ አስደናቂ ነበር፡፡ ቀድሞ በፍፁም አስቧቸው የማያውቁ መልካም አጋጣሚዎች ተፈጠሩለት፡፡ ህይወቱንም እንድ አላማ እንደሚኖራት ተገነዘበ፡፡ ትግሉ ምንም ይጠይቀው ምን ሌሎች ከህይወታቸው ጋር በሚያደርጉት ግብግብ በእሸናፊነት እንዲወጡ ማገዝ፡፡ ‹‹እኔ ላደርገው ከቻልኩ አንተም ልታደርገው ትችላለህ!›› እያለ በመናገር ለሌሎች አርአያ ይሆናል፡፡ አሁን ግር በሚያሰኝ ሁኔታ የአካል ጉዳተኛ በመሆኑ እድለኛ እንደሆነ ነግሮኛል፡፡ ምክንያቱም አካል ጉዳተኛ መሆን ለእለማችን ምን ያህል ማበርከት እንዳለበትና እንደሚኖርበት እንዲገነዘብ አድርጎታል፡፡ ስለዚህ የአካል ጉዳቱ ባለውለታው ነው፡፡

ከአደጋው በፊት ህይወቱ ትርጉም እንዳላት ማየት ተስኖት ነበር፡፡ አሁን ግን አካል ጉዳተኛ ከመሆኑ በፊት በነበሩት ዘመናት ከአሁኑ የበለጠ የአካል ጉዳተኛ እንደነበረ ነው የሚያምነው፡፡ ከመኖር ርካታን ያገኘው ከአካል ጉዳተኝነቱ ወዲህ ነው፡፡

በዙርያህ ያለው አለምህን ‹‹እሺ!›› በማለት ሁኔታዎችን ተቀበል የሚለውን ሀሳብ ክፍል ውስጥ ሳነሳ አንደኛው ተማሪዬ የሚያስገርም ጥያቄ ጠየቀኝ፡፡ ‹‹ለሁሉም ሁኔታዎች እሺ! የሚል ምላሽ ከሰጠንና ሁሉንም ሁኔታዎች ከተቀበልን፣ ውስጣዊ የስቃይ ስሜትን እንዴት ማስወገድ እንችላለን?›› የሚል፡፡ ለተወሰነ ጊዜ አሰብኩበትና መልስ ሰጠሁት፡፡ የስቃይና የሀዘን ስሜትን ማስወገድ አይቻልም፡፡ የስቃይና የሀዘን ስሜት የህይወት አንዱ ክፍል እንደሆነ በመረዳት በእሺታ ልትቀበለው ግን ትችላለህ፡፡ ያን ጊዜ የሁኔታዎች ሰለባ ነኝ የሚለውን ስሜት አይሰማህም፡፡

ስቃይንና የሀዘኑን ስሜት ያስከተለውን ሁኔታ እንደምትቋቋመው ታውቃለህ፡፡ የተከሰተው አጋጣሚ መፍትሔና ተስፋ የሌለው ነው የሚለው ስሜት አይሰማህም፡፡ ይህን ስመልስለት ተማሪዬ ‹‹ገባኝ! የስቃይንና የሀዘንን ስሜት የመቀበልና ያለመቀበል ስቃይ አለ ማለትሽ ነው?›› ሲል እንደገና ጠየቀኝ ያንን ነበር በትክክል ማለት የፈለግኩት፡፡

ክፍሉ ሀሳቡን ጠለቅ ብሎ መመርመሩን ቀጠለ፡፡ተማሪዎቹ በህይወታቸው ውስጥ የገጠሟቸው አስከፊ ሁኔታዎችን በፀጋ የተቀበሉባቸውን ወቅቶች እያስታወሱ ምሳሌ መስጠት ጀመሩ፡፡ ያኔ ሁኔታዎቹን በፀጋ ሲቀበሉ ግን የሚያደርጉትን በትክክል ተገንዝበው አልነበረም፡፡ ናዲን እንደምታስታውሰው፣ ባለፈው ሳምንት በሞት የተለየቻትን የምትወዳት እናቷን እስተውሳ በሀዘን ተሰቃይታ ነበር፡፡ እናቷ በድንገት ትገ| አለቻት፡፡ ከፍተኛ የሀዘን ስሜት ተሰማት፡፡ ግር በሚል ሁኔታ፣ ከናቷ ጋር ያሳለፈቻቸው ውብ የሆኑ ጊዜያት ምን ያህል አስደሳችና ጣፋጭ እንደነበሩ እያሰበች አለቀሰች፣ አነባች፡፡ ታዲያ በተደጋጋሚ ስሜቷ ‹‹አመሰግናለሁ›› እንድትል ይገፋፋት ነበር፡፡

በዚህ የሀዘኗ ወቅት፣ ህይወት መጠናቸው የበዛ መሰያየቶችን እንደምትለግስና ይህ ደግሞ አንድ የህይወት ገጽታ እንደሆነ በሚገባ ተገንዝባ ነበር፡፡ ይሁንና የሚወዱትን ሰው ሞት እንደ ውርጅብኝ መቁጠሩ (ሁኔታውን አለመቀበልና) ያ ሟች ሰው በህይወቷ ውስጥ በማለፉ እድለኛ መሆኗን በማመን (ሁኔታውን መቀበል) መሀከል ያለውን ልዩነት መረዳት ችላ ነበር፡፡ ሞትን የህይወት አካል አድርጎና ተፈጥሮአዊ ክስተት መሆኑን መረዳት ማለት ነው ሞትን መቀበል፡፡ ተቃራኒ በሆነ መንገድ፣ አስከፊ የሆነ፣ የሚወዱትን መነጠቅ እንደሆነና ፍትሀዊ ያልሆነ ክስተት እንደሆነ ማየት አይደለም ሞትን መቀበል፡፡

ሊሳዋ ተማሪዬ ቤትሲ፣ ልጇ ኮሌጅ ሲገባና ለመጀመርያ ጊዜ ሲለያት የነበረውን ሁኔታ አስታወሰች፡፡ ‹‹ደህና ሁን!›› ብላ ስትሰናበት የተሰማትን በሀዘን የመስቃየት ስሜት ጣፋጭነቱን አሁንም ታስታውሰዋለች፡፡ በአዲሱ መኪናው ውስጥ ገብቶ ሲሔድና አይኖቿ በእንባ ተሞልተው ስትሸኘው ከእንግዲህ ወደ እሷ የሚመጣው በእንግድነት ብቻ መሆኑን ተገንዝባ ነበር፡፡ አሁን ልጇን በራሱ መንገድ እንዲጓዝ የምትተውበትና የምትለቅበት ጊዜ ነው፡፡ ስለ ሁኔታው ስትነግረን ‹‹አዎን! የህይወት መንገዱ ይኸው ነው፡፡ ......ሁሌም ተለዋዋጭ ናት፡፡ ነገሮች ሁሌም እንዳሉ አይቆዩም፡፡›› ነበር ያለችው፡፡ የዛን እለት ለተወሰነ ጊዜ አለቀሰች፡፡ ወዲያው ግን ራሷን አረጋጋችና እራት አዘጋጀች፡፡ እሷና ባለቤቷ ከብዙ አመታት በኋላ ብቻቸውን የሚሆኑበት ምሽት ነው፡፡ ስለዚህ ምሽቱን ዳግማዊ የጫጉላ ሽርሽር ልታደርገው ቁርጠኛ ሆና ነበር፡፡

ይህን የቤትሲ ምላሽ የልጆቿ ከቤት መውጣት ከሚያስጋትና ከሚያስፈራት እናት ሁኔታ ጋር አወዳድረው፡፡ የልጆቿ ከቤት መውጣት

የሚያስፈራት እናት ሁኔታው ሲከሰት የሚታያት የቤቱ ባዶነት ብቻ ነው፡፡ ለዚህች አይነቷ እናት የሚታያት ከእንግዲህ ህይወት ጥቅም አልባና ባዶ መሆኑ ብቻ ነው፡፡ ይህች እናት ከለውጥ ጋር ግብግብ በመግጠም የተከፈቱላትን አዳዲስና መልካም አጋጣሚዎች ሳትጠቀምባቸው ትቀራለች፡፡

አንድ ግንኙነት ሲያበቃ የሚያስቃይ የሀዘን ስሜት መከተሉ የማይቀር መሆኑንና ከዚያ በኋላ ግን ምንጊዜም አዳዲስ ተስፋዎችንና ህልሞችን መገንባቱን መቀጠል እንዳለብን ነው የቤትሲ ታሪክ የሚያሳየው፡፡ አንድን አስደሳችና ውብ የሆነን የህይወት ልምድ አልፎ በመጓዝ ሌላ ውብና አስደሳች የሆነን ህይወት በጉጉት በመጠበቁ ሒደት ውስጥ ታላቅና ህይወትን የሚያዳብር እርካ ቅመም አለ፡፡

ማርጂ ባለቤቷ ሲሞት የተሰማት የሀዘን ስሜት ምን ይመስል እንደነበረ ለክፍሉ አዋይታለች፡፡ በርግጥ የባለቤቷን ፍቅሩንና አጋርነቱን አጥታለች፡፡ ራሷን በራሷ ማኖር ስትገደድ ግን ከጥገኝነት ራሷን ወደቻለች ነፃ ሴትነት መሸጋገሯንም ተገንዝባ ነበር፡፡ ቀድሞ ጭራሹን ሞክራ የማታውቃቸውን አስጊ ሁኔታዎችን መጋፈጥን ቀስ በቀስ ስትማር፣ ለራሷ ክብር የመስጠት ስሜቷ በከፍተኛ ደረጃ አድጎ ነበር፡፡ በዚህ ወቅት ህይወትን እንደ አመጣጧ መቀበልንና ለራሷ የተሟላ አለሟን መፍጠር ችላ ነበር፡፡

ማርጂ ለባለቤቷ ሞት የሰጠችው ምላሽ የኔ ጓደኛ ለሀዘኑ ከሰጠው ምላሽ ጋር ተመሳሳይ ሊሆን ይችል ነበር፡፡ ግን አላደረገችውም፡፡ ጓደኛዬ ባለቤቱ ከሞተች በኋላ ሀዘኑን ተቀብሎ ህይወቱን ለመቀጠልና ወደ ፊት ለመጓዝ አሻፈረኝ ብሎ ነበር፡፡ ከአምስት አመታት በኋላም በስልክ ስንገናኝ ‹‹ለምንድነው ጥላኝ የሞተችው?›› እያለ ያለቅስ ነበር፡፡ ህይወት

የሰጠችውን መቀበል አልቻለም፡፡ አለመታደል ሆኖ በዙርያው ያለው አለም አብሮት የማይሰቃይ መሆኑን ማየት አልቻለም፡፡ ጓደኛዬ ብቻውን ነበር የሚሰቃየው፡፡ ህይወት የምትለግሳቸውን በረከቶች ለመቋደስ ብዙ በረከቶችም ነበሩለት- ወይም በአካባቢው ካሉ አዳዲስ ሰዎች ጋር ለመገናኘት፣ አዳዲስ ልምዶችን ለመቅሰምና የነበሩትን መልካም አጋጣሚዎች ተገንዝቦ ለመጠቀም አልቻለም፡፡

የባለቤቱን ሞት አለመቀበሉ ሀይል አሳጥቶትና እንዳይንቀሳቀስ ሸብቦ ይዞታል፡፡

በመጨረሻው ልጠቁምህ የምሻው፣ በአካባቢህ ካለው ሁኔታ ጋር ውጤታማ በሆነ መንገድ አብረህ ለመጓዝ የመቻል ችሎታህ የሚወሰነው የህይወት ገጠመኞችህን ለመቀበል በመቻል ወይም በአለመቻልህ ነው፡፡

ሀዘንን መቀበሉ በጣም አስፈላጊ ነገር ነው፡፡ አለመቀበሉ ደግሞ ሀይል ማጣትንና ተሸብቦ መያዝን ያስከትላልና አጥፊ ነው፡፡

ሳንዲ የልጇን ሞት ሀዘን አቅልላና ችላ ብላ ነበር የተቀበለችው፡፡ ብዙ አላዘነችም፡፡ ከአስራ ሁለት አመታት በፊት ልጇ በመኪና አደጋ ሲሞት፣ የልጇ ሞት ያመጣባትን ተጽእኖ ሙሉ በሙሉ አልተጋፈጠችውም ነበር፡፡ ወዳጆቿ የልጇን ሞት በከፍተኛ መጽናናትና ጥንካሬ እንደያዘችው እያነሱ ሀሳባቸውን በአድናቆት ይሰጡ ነበር፡፡ ከሶስት አመታት በኋላ የሚጥል በሽታ ይይዛታል፡፡ በሽታው ከሀዘኗ ጋር የሚያያዝ አይመስልም ነበር፡፡ ለዘጠኝ አመታት በዚህ ህመም ተሰቃየች፡፡ በተደጋጋሚ ይጥላት ነበርና ስራዋን መስራት አልቻለችም፡፡ ከባለቤቷና ከልጆቿ ጋር ያላት ግንኙነትም ቀስ በቀስ እየተበላሸ መጣ፡፡

በመጨረሻው በሽታው በቤተሰቧ ላይ ያደረሰውን ብስጭት መቋቋም እንዲያስችላት ፈቷን ወደ ድጋፍ ቡድኖች በማዞር እርዳታ ለመሻት ወደ አንድ ቡድን ትሔዳለች፡፡

በመጀመሪያው ስብሰባ የቡድን መሪው አስከፊ የሆነ ሀዘን ገጥሟት እንደሆነ ይጠይቃታል፡፡ ‹‹አዎን አስከፊ ሀዘን ገጥሞኝ ነበር›› አለች ስትመልስለት፡፡ ቀጥላም ሀዘኑ የገጠማት ከብዙ ጊዜ በፊት እንደነበር፣ አሁን ግን እንደረሳችውና ከእንግዲህ በሷ ላይ ምንም ለውጥ እንደማያመጣ ትነግረዋለች፡፡ ሀዘኑ በህይወቷ ላይ ተጽእኖ እንደሚያመጣ ከሷ በተሻለ ሁኔታ የቡድን መሪው ያውቃልና በዘዴ ልጇ በሞተበት ወቅት ስለነበረው ሁኔታዋ እንድትነግረው ያደርጋታል፡፡ በዚያን ጊዜ ነበር ሀዘኗ ፈንቅሏት የወጣውና በግልጽ የታየው፡፡

ቡድኑ በተገናኘ ቁጠር ሳንዲ ሀዘኗን መጋፈጧን ቀጠለች፡፡ በ‹‹ተዓምር›› ይመስላል፡፡ ከአምስት ሳምንታት በኋላ የሚጥላት በሽታ ይተዋታል፡፡ መድሀኒት መውሰዷን አቆመች፣ ጥሩ ስራም አገኘች፣ በህመሟ የተነሳ በቤቷ ውስጥ የተፈጠረውን ችግርና የተመሰቃቀለ ሁኔታም ማስወገድ ጀመረች፡፡ ሀዘን በውስጣችን ተቀብሮ እንዲቀመጥ ከተደረገ ከፍተኛ ጉዳት ያስከትላል፡፡ ለዚህ ሳንዲ አስደናቂ ምሳሌ ነች፡፡ በግልጽ ተቀባይነትን ያላገኘና በሰዎች ውስጥ ተቀብሮ የቀረ ሀዘን ሳይታወቅ የብዙ ሰዎችን ህይወት ያበላሻል፡፡

ሀዘናቸውን የሚሸሹና የማይጋፈጡ፤ ስሜታቸውን በውስጣቸው ቀብረው ለመያዝ የሚጥሩ ሰዎች ሁላችንም ያጋጥሙናል፡፡ ሀዘናችን የሚያስከትለውን ስሜት ተቀብለን ካላወጣነው ወደ አካላዊ የህመም ስሜትነት፣ ወደ ቁጣ ወይም ከነዚሁ ወደ ማይተናነስ ጎጂ ነገርነት ይለወጣል፡፡ የደረሰብንን ሀዘን መቀበል ማለት ሀዘኑ ጥልቅ በሆነ ሁኔታ

እንዲሰማን ማድረግ ማለት ነው፡፡ ይህን ብቻም አይደለም፣ ህዘንን መቀበል ወደ ተቃራኒውና ጎጂ አቅጣጫ እለማዘንበላችንን እንደንረዳና በመጨረሻም ከፈለግነው፡ ከሀዘናችን አንድ ጠቃሚ ነገርን እንድናገኝ ቁምር ነው የሚያደርገን፡፡

ክፍል ውስጥ ውይይቱ ቀጥሎ እኔና ተማሪዎቼ አንድ አስደሳች ሀሳብ መጣልን፡፡ ህይወታችን የተሟላና የበለፀገ በሆነ ቁጥር ከምንወዳቸው ሰዎች በመለየታችን የተነሳ የሚመጣ ሀዘን የማጋጠሙ እድል ሰፊ መሆኑን በሚገባ ተገነዘብን፡፡ ብዙ ወዳጆች ካሉን ቁጥሩ የበዛ ስንብትን ማስተናገድ ይኖርብናል፡፡ የምንኖርበትን ‹‹አለምና›› ግንኙታችንን ባሰፋነው ቁጥር፣ ብዙ ነገሮችን በዳሰስንና ባዳረስን ቁጥር፣ ‹‹ሽንፈትን›› ወይም ተቀባይነትን የምናጣበት ሰፊ እድል አለ፡፡ የተሟላና የበለፀገ ህይወትን የሚኖሩት ሰዎች ለጊዜው ሁኔታዎችን አይለውጧቸውም፡፡ መጥፎም ሆነ ጥሩ፡ ህይወት የምትቸራቸውን ሁሉ በወጉ ለማጣጣም በተፈጠረላቸው አጋጣሚ ይደሰታሉ፡፡ ያም ብቻ አይደለም፡፡ እነዚህ ሰዎች ህይወት የምትሰጣቸውን ሁሉ በደመነፍስ የመቀበልን ምስጢር ያውቃሉ፡፡

የገጠሟቸውን አስከፊ ሁኔታዎች የማይቀበሉና በወጉ የማያስተናግዱ ሰዎች በህይወት ውስጥ መጓዝ ከሚኖርባቸው ጉዞ ነው የሚያፈገፍጉት፡፡ የሁኔታዎች ሰለባ ከመሆን ለመዳን ሲሉ ራሳቸውን መደበቅ ይመርጣሉ፡፡ ምፀቱ ግን ሙሉ በሙሉ የፍርሀታቸው ሰለባ መሆናቸው ነው፡፡

ህይወት የቸረችንን ተቀብሎ ማስተናገድን በሚመለከት ታላቅ ምሳሌ የሚሆነን ታሪክ በቪክቶር ፍራንኪል ‹‹የህይወትን ትርጉም ፍለጋ›› በሚለው መጽሀፍ ውስጥ ይነበባል፡፡ እሳዛኝና ታላቅ ምሳሌ የሚሆነን

ታሪክ ነው፡፡ ‹‹እውነት ነው የምልሽ! ይህን መጽሀፍ ማንበብ ይኖርብሻል፡፡››ብላ መጽሀፉን የሰጠችኝ ጓደኛዬ ነበረች፡፡

መፅሀፉ ፍራንኬል በማጎርያ ካምፖች ውስጥ ስላሳለፈው ህይወት የሚተርክ መሆኑን ስመለከት አልተደሰትኩም ነበር፡፡ ስለማጎርያ ካምፖች ማንበብና መስማት አልፈልግም ነበር፡፡ እንዲህ አይነቱን መፅሀፉ ማንበብ ያስፈራኛል፡፡ በነዚህ ካምፖች ውስጥ ያለው ህይወት የሰው ልጆች ሊቋቋሙት የማይችሉና ከሁሉም ነገር የከፋ አድርጌ ነበር የማየው፡፡ ይህ መፅሀፍ ፍራንኬል በካምፑ ውስጥ ያሳለፋቸውን አእምሮአዊ፡ አካላዊና መንፈሳዊ ስቃዮችን ያብራራል፡፡

እውነት ለመናገር መፅሀፉን ማንበብ አልፈለግኩም ነበርና ገልጬ እንኳን ሳላይ መደርደሪያ ላይ ሳስቀምጠው ካልኩ በኋላ ጓደኛዬ መፅሀፉን ስትሰጠኝ የተናገረችው ትዝ አለኝና ምናልባት እኔ የማላውቀው፣ እሷ የምታውቀውን አንድ ነገር ይዞ ይሆናል ብዬ አሰብኩ፡፡ የምትናገረው ስለምን እንደሆነ ለማወቅ ፈለግኩና ማንበብ ወሰንኩ፡፡

የሰው ልጅ ሊረዳው ከሚችለው በላይ በሆነ መንገድ የተገለፁትን የማጎርያ ካምፖቹን ሁኔታዎች ስሜቴ እየተሰቃየ ማንበብ ቀጠልኩ፡፡

በመጀመሪያው አካባቢ እንባዬን መቆጣጠር አልቻልኩም ነበር፡፡ ቀስ በቀስ ቀለል እያለኝ መጣ፡፡ ፍራንኬልና እሱን የመሰሉ ሰዎች ህይወታቸውን በማጎርያ ካምፖች ውስጥ ሲያሳልፉ፣ ቀደም ብሎ በተሰጠው ትርጓሜ መሰረት እንገታቸውን ወደላይና ወደ ታች በመነቅነቅ አካባቢያቸውን በእሺታ ተቀብለውት ነበር፡፡ ህይወት የቸረቻቸውን ተቀብለው ማድረግ የነበረባቸውን ሁሉ አድርገዋል፡፡ ህይወት ከቸረቻቸው ከፉ ነገር እምንታዊና ገንቢ የሆነ ልምድን ማካበት ችለው ነበር፡፡ ከዚህ የማጎርያ ሰፈር ህይወታቸው፣ ግላዊ የሆነ የህይወት ትርጉምንና ግለሰባዊ

እድገትን ሊያገኙበት ችለው ነበር፡፡ ያም ብቻ አልነበረም፡፡ ካገኙት የህይወት ልምድ ጠቃሚ የሆነ ነገርን የሚፈጥሩበትንም መንገድ ተገንዝበውበት ነበር፡፡ ፍራንክል እንደፃፈው

"የማጎርያ ሰፈሮች ህይወት አንድ ሰው ሊያደርገውና ሊሆነው የሚሻውን መምረጥ እንደሚችል ያሳያል፡፡ ይህን የሚደግፉ በጣም ብዙ ምሳሌዎች አሉ፡፡ ተነሳሽነትና ፍላጎት ማጣትን ማስወገድ፣ ግልፍተኝነትና ብስጭትን መቆጣጠር እንደሚቻል የሚያሳዩ፣ በጀብድ የተሞላ ባህርይን የሚጠቁሙ ምሳሌዎችን መጥቀስ ይቻላል፡፡ የሰው ልጅ በማጎርያ ካምፖች ውስጥ በአሳዛኝ ሁኔታ የተንፈጋቸውን ሆኖም ከተወሰደበት የተረፉትን ጭላንጭል መንፈሳዊና አእምሮአዊ ነፃነቶችን፣ በዚህ አይነቱ አእምሮአዊና አካላዊ ውጥረት ውስጥ እንኳን ጠብቆ ሊያቆያቸው ይችላል፡፡ በማጎርያ ሰፈሮች ውስጥ የኖርነው ሰዎች፣ ከአንዱ ጎጆ ወደ አንዱ እየሔዱ ሰዎችን ሲያፅናኑ፣ የቀረቻቸውን የመጨረሻ ቁራሽ ዳቦ ለባሰባቸው ሲሰጡ የነበሩ ሰዎችን እናስታውሳለን፡፡ እንደነዚህ አይነቶቹ ሰዎች በቁጥር ጥቂት ሊሆኑ ይችሉ ይሆናል፡፡ እነዚህ ጥቂት ሰዎች ግን ከሰው ልጆች ላይ ከአንድ መሰረታዊ ነገር በስተቀር ሁሉም ነፃነቶች ሊወሰዱ እንደሚችሉ በበቂ ሁኔታ ማረጋገጫ የሚሰጡ ሰዎች ናቸው፡፡ እነዚህ ሰዎች ከሰው ልጆች ነፃነቶች ሁሉ በጣም መሰረታዊ የሆነውን ነፃነት ከሰዎች መውሰድ እንደማይቻል አሳይተዋል፡፡ የሰው ልጅ በማንኛውም አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የሚኖረውን አመለካከትና በዚያ አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የሚያልፍበትን መንገድ የመምረጥ ነፃነት፡፡ ይህን ነፃነት ማንም ሊነፍገው የማይችለው መሆኑን ከማጎርያ ሰፈሮች ህይወታቸው ተምረዋል፡፡ አንድ ሰው የህይወት ውጣ ውረድ የሚያስከትለውን ስቃይ በበጎ ጎኑ የሚቀበልበት መንገድ፣ ህይወቱ ጥልቅ

የሆነ ትርጉም እንዲኖራት ለማድረግ የሚያስችሉ መጠናቸው የበዛ እድሎችን ይሰጠዋል፡፡

የመጨረሻውን ገጽ አንብቤ ስጨርስ አስገራሚ በሆነ ሁኔታ መለወጤን አውቄው ነበር፡፡ ይህን መፅሀፍ ከማንበቤ በፊት ማጎርያ ሰፈሮችን እፈራ እንደነበረው ከእንግዲህ በፍፁም የማልፈራ መሆኔን እርግጠኛ ሆኜ ነበር፡፡ አእምሮዬ ሊገምት ከሚችላቸው አስፈሪ ነገሮች ሁሉ ከከፋው የህይወት ልምዱ ፍራንኬል አንድ ገንቢ የሆነ ነገርን ሊፈጥር ከቻለ፣ ማንኛውም ሰው ህይወት ልትሰጠው ከምትችለው ማንኛውም ነገር ጠቃሚና ገንቢ የሆነ የህይወት ልምድን መፍጠር ይችላል፡፡ ምርጫ እንዳለን የመረዳት ጉዳይ ብቻ ነው፡፡

ፍራንኬል ምርጫ ቢሰጠው ኖሮ ያንን ህይወት ለማሳለፍ እንደማይመርጥ እርግጠኛ ነኝ፡፡ ህይወት ግን የማጎርያ ካምፖችን ሰጥታዋለች፡፡ ማጎርያ ሰፈሮች ውስጥ ለሚከሰቱ ሁኔታዎች የሚሰጠውን ምላሽ መወሰኑና በዚያው ውሳኔው መሰረት መንቀሳቀሱ የሱው ጉዳይ ነበር፡፡ የአለማችንን እንቅስቃሴ መቆጣጠር አንችልም፡፡ ለእንቅስቃሴዎቹ የምንሰጠውን ምላሽ ግን ልንቆጣጠረው እንችላለን፡፡ እሁን ሁኔታዎችን መቀበል ፍርሀትን ለመቀነስ ብቻ ሳይሆን ትርጉም ያለው ህይወት ለመኖርም ጠቃሚ እንደሆነ መገንዘብ እንደጀመርኩ አስባለሁ፡፡

በሌላው ክፍለ ጊዜ ደግሞ አንድ ተማሪዬ ሁሉንም ነገር በበጎ የምናይ ከሆነ ማንኛውንም ነገር- መጥፎም ይሁን ጥሩ- ዝም ብለን እንቀበለዋለን ማለት ነው? ሲል ተቃውሞውን ያቀርባል፡፡ እንደ እሱ ሁሉንም ነገሮች ከተቀበልን ትክክል ያልሆኑ ነገሮችን ለመለወጥ እንንቀሳቀስም፡፡ ሳብራራለት እንዲህ ነበር ያልኩት፡፡ ሁኔታዎችን

መቀበል ማለት እምንታዊ አመለካከትን መያዝና ጠቃሚ ከንቱን መፈፀም ማለት ነው፡፡ ሁኔታዎችን አለመቀበል ደግሞ ለእስከፊዎቹ ገጠመኖች እጅን መስጠት ማለት ነው፡፡ የለውጥ አማራጮች እንዳሉ ስንመለከት ብቻ ነው ለውጥ ለማምጣት ልንሰራ የምንችለው፡፡ እንድን እስከፊ ገጠመኝ ባለበት ሁኔታ በደስታ ላንቀበለው እንችላለን፡፡ ለእድገት የሚሰጠንን አማራጮች ግን እንቀበላቸዋለን፡፡ በህይወትህ ውስጥ የሚከሰቱት ሁኔታዎች ሁሉ ተስፋ የሌላቸውና ጥቅም የማይሰጡ ናቸው ብለህ ካመንክ፡ ሳትንቀሳቀስ ዝም ብለህ እንደተቀመጥክ ነው ራስህን የምታጠፋው፡፡

በአለም አቀፍ ደረጃ የኑክሊየር መሳሪያዎችን መደምሰሱና መፈብረካቸውን ማቆሙ የማይቻል ነው ብለህ ካመንክ በእነዚህ መሳርያዎች የተነሳ በአለማችን የተፈጠሩትን ችግሮች በሰላማዊ መንገድ ለማቋጨት የሚደረገውን ትግል ለማገዝ ጥረት አታደርግም፤ በትግሉም አትሳተፍም ማለት ነው፡፡ ጥረቱ ተስፋ አለው፤ መሳርያዎቹ ሊደመሰሱ፤ መፈብረካቸውም ሊቆም ይችላል ብለህ ካመንክ ግን ብዙ ሰዎች በመላው አለም እንደሚያደርጉት ሰላማዊ የሆነች ምድርን ለመፍጠር በሚደረገው ትግል ለመሳተፍ እድል የሚፈጥሩልህን ሁኔታዎች ትቀበላቸዋለህ ማለት ነው፡፡ እንዲህ አይነቱን ጥረት የሚያደርጉ ሰዎች በአለማችን ውስጥ በአይቀሬነት የተከሰቱትን ሁኔታዎች ተቀብለዋቸዋልና በፍርሀት ተሸብበው አልተያዙም፡፡

ሁኔታዎችን መቀበል ማለት ተስፋ ቆርጦና ሁሉን ነገር ትቶ መቀመጥ ማለት አይደለም፡፡

ሁኔታዎችን መቀበል ማለት ህይወት ከሰጠችህ ማንኛውም ስጦታ የህይወትን ትርጉምና ግብ መፍጠርን እችላለሁ የሚለው እምነትህን እውን ለማድረግ መንቀሳቀስ ማለት ነው፡፡

ሁኔታዎችን መቀበል ማለት ከፉ ገጠመኞችን ለማስተናገድ ገንቢና ጤናማ የሆኑ ሀብቶችን ሙሉ በሙሉ ማንቀሳቀስና ማስተላለፍ፤ በደካማ መንፈስ ሳይሆን በጥንካሬ መንቀሳቀስ ማለት ነው፡፡ እድገት የሚያፋጥኑትን ብዛት ያላቸው ምርጫዎች ለመገምገም የሚያስችለውን መሰረታዊውን ግትር ያለመሆንን ባህርይ መላበስ ማለት ነው፡፡

ሁኔታዎችን መቀበል ማለት አማራጮችን ነቅቶ መጠበቅ ማለት እንጂ በከፉ ገጠመኞች መሰበር ማለት አይደለም፡፡

ሁኔታዎችን መቀበል የሚለው ፅንሰ ሀሳብን ለመረዳት ቀላል ቢሆንም መቀበልን መማሩ ግን ከፍተኛ ግንዛቤን ይጠይቃል፡፡ የገጠሙንን እስከፊ ሁኔታዎች እንዳንቀበል የሚያደርገን ቅፅበታዊ (አውቶማቲክ) የሆነ ምላሽን የመስጫ መንገድ ያለን ይመስላል፡፡ ልጅህ በህመም ሲሰቃይ፤ አካል ጉዳተኛ ስትሆን፤ ከስራህ ስትፈናቀል ወይም የትዳር ጓደኛህን በሞት ስትነጠቅ፤ ሁኔታውን በፀጋ መቀበል የሚለውን ሀሳብ ለመረዳትም ሆነ ለመተግበር ቀላል አይደለም፡፡

ህይወት ልትሰጠው ከምትችለው ሁሉ እጅግ የከፋውን ስጦታ በተቀበሉ ሰዎች ነው አለም የተሞላችው፡፡ አቸንፈው የሚወጡትም እነዚሁ ሰዎች ናቸው፡፡ ሁኔታዎችን ስንቀበል ሁላችንም አቸናፊዎች ነን፡፡ ስለዚህ ሁኔታዎችን እንዴት መቀበል እንደምንችል ለመማር መጣር ጠቃሚ ነው፡፡ ጥረትህን ለማሳካት የሚከተለው ቅደም ተከተል ይረዳሀል፡፡

1. ሁኔታዎቹን አለመቀበልህን ተገንዘብ፡፡ ይህን ግንዛቤ መፍጠሩ እውነታዎቹን አስታዋሽ በሚሆኑህ ሁኔታዎች እንድትከበብ ለማድረግ ይረዳሃል፡፡ መስሪያ ጠረጴዛህ ላይ፣ የቀን መቁጠርያህ ላይ፣ ወይንም ማንኛውም ልታየው የምትችለው ነገር ላይ ሁሉ ሊረዱህ የሚችሉ ፅሁፎች ፅፈህ አስቀምጥ፡፡ እኔን በጣም ከረዱኝ እንዲህ አይነቶቹ ፅሁፎች ውስጥ ጥቂቶቹን ልጥቀስልህ፡፡ አንደኛው ‹‹ሁኔታዎችን ተቀበል፡፡›› የሚለው ነው፡፡ ‹‹ከየትኛውም ገጠመኝ ጠቃሚ የሆኑ ነገሮችን አገኛለሁ፡፡›› ‹‹ተወት አድርገው!›› ልጄ ደግሞ በጣም ግሩም ፖስተር ሰጥታኝ ነበር፡፡ እንዲህ ይላል፡፡ ‹‹ህይወት ሎሚን ከሰጠችህ ሎሚናት አድርገው፡፡›› (ሎሚናት ከሎሚ የሚሰራ ጣፋጭ መጠጥ ነው፡፡) ህይወት ጎምዛዛ ነገር ከሰጠችህ ያን ጎምዛዛ ነገር ወደ ጣፋጭነት ለውጠው፡፡ ለአንተ ጠቃሚ የሆኑትን ፅሁፎች መርጠህ ልትፅፍ ትችላለህ፡፡ የፅሁፉ ዋና ግብ ንቁ ሆኖ መገኘት መቻል ነው፡፡ ሁኔታዎችን መቀበል የሚለውን ሀሳብ በተመለከተ እንቀላፍተናልና ያለማቋረጥ የሚቀሰቅሰንና የሚያስታውሰን ሀይል ያስፈልገናል፡፡
2. አንድ ጊዜ ያለውን ሁኔታ ከተገነዘብክና ንቁ ከሆንክ ራስህን ወደ ላይና ወደታች በእምንታ አነቃንቀህ ምላሽ በመስጠት ሁኔታዎችን ተቀበል፡፡ አንድን ሀሳብ መቀበልህን በአካል ጭምር ማረጋገጡ ሀሳቡ ተቀባይነትን እንዲያገኝ የማድረግ ሀይል አለው፡፡ አሁኑኑ ራስህን ከፍና ዝቅ በማድረግ በእሺታ ሁኔታዎቹን ተቀበል፡፡ ይህን ስታደርግ አንድ ገንቢ የሆነ አዎንታዊ ውጤት እንዳገኘህ የሚጠቁም አበረታች ስሜት ይሰማሃል፡፡ ሁሉም መልካም ይሆናል፡፡ ምክንያቱም እንዲህ አይነቱ ስሜት ካለህ ሁኔታውን መልካም እንዲሆን ታደርገዋለህና!

3. ይህንኑ መርህ በመጠቀም ከላይ ከራስህ በመጀመር እስከ እግር ጣቶችህ ጫፍ ድረስ አካልህን ዘና አድርገው፡፡ ውጥረት ያለበትን ቦታ ለይና ትኩረትህን ውጥረቱን በማርገብ ላይ አድርግ፡፡ አሁንም እንደገና አካልህ አዎንታዊ የሆነ ገንቢ ስሜት እንዲሰማህ በማድረጉ ረገድ መሪነቱን ይወስዳል፡፡ ይህን በሚመለከት በኋላ ላይ ማብራሪያ እሰጣለሁ፡፡
4. ከገጠመኞችህ ጠቃሚ ነገሮች የሚገኙባቸውን መንገዶች አፈላልግ፡፡ ራስህን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቅ፡፡ ከዚህ ሁኔታ ልማር የምችለው ምንድነው?ይህን መጥፎ አጋጣሚ እንዴት ነው ወደ ጠቃሚና ገንቢ አጋጣሚነት የምለውጠው? እንዴትስ ነው የምጠቀምበት? በዚህ መጥፎ አጋጣሚ መንስኤነት እንዴት ነው ራሴን የተሻለ ሰው ለማድረግ የምችለው? እንዴት ነው ከገጠመኙስ የምማረው? ከሚደርስብህ መጥፎ ገጠመኝ ጠቃሚና ገንቢ ሁኔታን ለመፍጠር ያለህ ፅኑ ፍላጎት ብቻ ወዲያውኑ አንድ ጠቃሚ ክስተት እንደሚፈጠር ያረጋግጥልሀል፡፡ በምእራፍ ሰባት ላይ እንደተብራራዉ አእምሮህ ሊገምት ላልቻላቸው አማራጮች መንገዱን ለመክፈት እንዲያስችልህ ወደፊት የሚከተለውን ውጤት በተመለከተ የሳልከውን በፍርሀት የታጀለ ምስል ከውስጡ አውጣለት፡፡
5. ራስህን ታገሰው፡፡ የገጠመህን አስከፊ ሁኔታ ለመቀበል መቸገርህንም ቢሆን ተቀበለው፡፡ ይህ ቀላል ከሚመስሉት ፅንሰ ሀሳቦች አንዱ ነው፡፡ በተግባር ለማዋል ግን ታላቅ ፅናትን ይጠይቃል፡፡ ችግርና መከራ ሲገጥምህ መበሳጨቱና ተስፋ መቁረጡ ቀላል ነው፡፡ ይህን እውነት ብቻ ተገንዘብ፡፡ መበሳጨቱና ተስፋ መቁረጡ ወዲያውኑ እንደሚታከትህም ተማመን፡፡ ያኔ ከገጠመህ ችግር የመውጫ መንገዱን ትፈልጋለህ፡፡ ብዙዎቻችን እንዲያ ነው የምናደርገው፡፡

ሁኔታውን መቀበልህ ብቻውን ከችግርህ መውጫ መንገዱን እንድትፈልግና ህይወትህን እንድታሻሽል ይረዳሃል፡፡

ምናልባት የምታደርገውን ጥረት ሊያግዝህ የሚችል አንድ ተጨማሪ ጥቆማ ልጠቁምህ፡፡ እነዚህን ልምምዶች በህይወትህ ውስጥ በሚከሰቱና ብዙም ክብደት በማትሰጣቸው አነስተኛ ክስተቶች ላይ ሞክራቸው፡፡ ከነውኖቹ ከፍርሀት ጋር የማይገናኙ ቢሆኑም በልምምድ ሒደቱ ከፍተኛ ልምድ እንድታካብት ያደርጉሀል፡፡ ለምሳሌ መንገዱ በትራፊክ ተጨናንቆና መንዳት አቅቶህ በመኪናህ ውስጥ ተቀምጠህ በንዴት በምትጦፍበት ወቅት በመቆጣጠርያ ሰሌዳው (ዳሽ ቦርዱ) ላይ ሁኔታዎቹን ተቀበል የሚለውን ፅሁፍ አትረህ ከሆነ የትራፊክ መጨናነቁን እየተቀበልክ እንዳልሆነ ሊያስታውስህ ይችላል፡፡አንድ ጊዜ ይህን ግንዛቤ ከፈጠርክ ደግሞ፣ ራስህን በእሺታ ሸቅብና ቁልቁል ልታወዛውዝ፣ ሰውነትህን ዘና ልታደርግና ከገጠመህ ችግር አንድ ጠቃሚ ነገርን ለማግኘት መንቀሳቀስ ትጀምራለህ፡፡ በዚህ ወቅት የመኪናህን ቴፕ በመጠቀም ቋንቋ ልትማር፣ አነቃቂ የሆኑ ንግግሮችን ልትሰማ ትችላለህ፡፡ አለበለዛም የማትሾፍር በመሆንህ የሚያደክምህ ወይንም አእምሮህን የሚያስጨንቅ ነገር ባለመኖሩ ዘና በማለት የትራፊክ መጨናነቁን ባለውለታህ አድርገህ ውሰድና እንደተቀመጥክ መላ ሰውነትህን አዝናና፡፡

የቀጠርህ ሰዓት ቢያልፍና የቀጠርከው ሰው እየጠበቀህ በመሆኑ ሀሳብ ከገባህ፣ አሁን በምትገኝበት ሁኔታ ማድረግ የምትችለው እንደሌለ አስታውስ፡፡ ስለዚህ የገጠመህን ሁኔታ ራስህን ልታዝናናበት ትችላለህ፡፡ ለወደፊት ቀጠሮ ሲኖርህ ላልተጠበቁ አጋጣሚዎች የተወሰነ ጊዜ መስጠት እንደሚኖርብህ ለመማር ትክክለኛ የሆነ አጋጣሚ ነው፡፡

ሰው እየጠበቅክ ከሆነና ከዘገየብህ ‹‹ዛሬም ዘገየ?›› እያልክ ማጉረምረም ትጀምራለህ፡፡ ማጉረምረምህን ትተህ አጋጣሚውን ሰዎችን ለመመልከት ወይም በእለቱ የምታደርጋቸውን እንቅስቃሴዎችህን ለማሰብ የተፈጠረ መልካም አጋጣሚ አድርገህ ቁጠረውና ትኩረትህን ሁኔታውን በመቀበል ላይ አድርግ፡፡ ሰዎችን መጠበቅ ከሚወዱ ሰዎች አንዱ ነኝ፡፡ ምክንያቱም ሰዎችን የምጠብቅበት ጊዜ ምንም አይነት የዐዐት ስሜት ሳይሰማኝ አንድም ነገር የማልሰራበትንና አልፎ አልፎ ብቻ የሚከሰተውን የእረፍት ጊዜን ይሰጠኛል፡፡

ህይወት፣ ገጠመኞቻችንን መቀበልን ለመለማመድ የሚረዱ በጣም ብዙ አጋጣሚዎችን ትሰጠናለች፡፡ ህፃኑ ልጅህ ወተቱን ይደፋና ወለሉን ወተት በወተት ያደርገዋል፣ ሀሀፊህ በቃል ያስፃፍካት ደብዳቤ ይጠፋባታል፡፡ የልብስ ንፅህና መስጫው ሱፍህን ያበላሸዋል፡፡ ለመግለፅ ያስብኳቸው ሁኔታዎች ይታዩሀል? በወቅቱ የተከሰተውን ሁኔታ ለመቀበል በቴቸገርክ ቁጥር ሁኔታዎችን ተቀበል የሚለውን አስታውስ፡፡ ይህን ስታደርግ ህይወትህ ይበልጥ አስደሳች እየሆነ ሲመጣ ትመለከታለህ፡፡ ከመላው አካባቢህ ጋር ያለህ ግንኙነትም በአስገራሚ ሁኔታ ይሻሻላል፡፡

ፅንሰ ሀሳቡን አንድ ጊዜ እለት በእለት እየተገበርከውና እየተካንክበት ከሔድክ የሚገጥሙህን አስቸጋሪና ከባድ ፈተናዎች ለማስተናገድ ዝግጁ ትሆናለህ፡፡ ፍርሀትህ፣ ሁኔታዎችን በሚገባ ለማስተናገድ ችሎታው እንዳለህ ስትገነዘብ በሚሰማህ የራስ መተማመን ስሜት እየተተካ ሲመጣ ቀስ በቀስ እየቀነሰ መምጣት እንደሚጀምር ትገነዘባለህ፡፡ የማይቻሉ በሚመስሉ የህይወት ትግሎች ውስጥ ያሉትን አማራጮች መመልከት በምትጀምርበት ጊዜ አለማችን ‹‹ፍፁም›› ሆና ያለ ‹‹እንከን›› እንደምትንቀሳቀስ መመልከት ትጀምራለህ፡፡ አእምሮህን

ክፍት ካደረግክ ለሁሉም ነገሮች ምክንያትና አላማን ልትፈልግለት ትችላለህ፡፡

በአካባቢህ ያለውን ሁኔታ ላለመቀበል ስትታገልና ገጠመኞችህን ሳትቀበላቸው ስትቀር ብቻ ነው ፍርሀት የሚያድርብህ፡፡ ዘና ብለህ ሁኔታዎችን ተቀበል፡፡ ይህ ማለት በንቁ አእምሮህ ይሁንኝ ብለህ በህይወትህ ውስጥ የሚገጥሙህን ፈታኝ ነገሮች መቀበል ማለት ነው፡፡ የህይወት ቁልፍ ምስጢሯ ሁኔታዎችን በመቀበልህ የምታገኘው ምን እንደሆነ ማሰቡና ማሰላቱ ሳይሆን ሁኔታዎቹን ተቀብለህ ወደ መፍትሔ እንቅስቃሴው እንዴት እንደምትገባ ማሰላቱ ነው፡፡ ባሪ ስቲቨንስ መፅሀፏን ‹‹ወንዙን አትግፋው የሚፈሰው በራሱ ነው፡፡›› ብላ ነበር የሰየመችው፡፡ ጥሩ ስያሜ ነበር፡፡ ከህይወትህና ከገጠመኞችህ ጋር መታገሉን አቁም፡፡ ከገጠመኝህ ጋር መታገሉን ተወት አድርገህ አዲስ የህይወት ልምድ ወደምታገኝበት አዲሱ የጀብድ ጎዳና እንዲወስድህ ፍቀድለት፡፡ በዚህ መንገድ ብቻ ነው መሸነፍና የእጦት ስሜት አጠገብህ ዝር የማይለው፡፡

ማጠቃለያ

ሁኔታዎችን ለመቀበል መከተል የሚገባን ቅደም ተከተል፡፡

1. የገጠሙህን ሁኔታዎች የመቀበል ወይም ያለመቀበል ምርጫ ያንተ መሆኑን ተገንዘብ፡፡
2. በእሺታ ራስህን ክፍና ዝቅ አድርገህ በማንቃንቅ ገጠመኞችህን ተቀበል፡፡
3. አካልህን ዘና አድርገው፡፡
4. ‹‹እስቲ ከዚህ ሁኔታ የሚገኘውን ጠቃሚ ነገር ልመልከት›› የሚለውን አመለካከት ከራስህ ጋር አዋህድ፡፡
5. ራስህን ታገሰው፡፡ በህይወትህ ውስጥ የሚገጥሙህን ሁኔታዎችን ሁሉ የመቀበልን አመለካከት ከራስህ ጋር ለማዋሀድ ጊዜን ይወስዳል፡፡ ስለዚህ ሁኔታዎችን ብቻ ሳይሆን ራስህንም ተቀበለው፡፡

አስር
ፍቅርን መምረጥ

ራስህን ለሰዎች የምትሰጥ ሰው ነህ? ራሴን ለሰዎች የምሰጥ ሰው ነኝ ብለህ አስበህስ ታውቃለህ? አስብበት፡፡

አንድ ቀን ጠዋት ተማሪዎቼን ይህን ጥያቄ ጠይቄአቸው ነበር፡፡ ብዙዎቹ ባለትዳሮች ነበሩ፡፡ ራሳቸውን ወደ ላይና ወደታች በአዎንታ በመነቅነቅ ነበር የመለሱልኝ፡፡ አዎን! ራሴን ለሰዎች የምሰጥ ሰው ነኝ ማለታቸው ነበር፡፡ ከመልሳቸው በኋላ ቀላል የቤት ስራ ሰጠሁዋቸው፡፡ የቤት ስራው ቀላል ይሁን እንጂ በጣም ነበር ግራ ያጋባቸው፡፡ ጥያቄው እንደህ የሚል ነበር፡፡ ወደ ቤታችሁ ሒዱና የትዳር አጋሮቻችሁን ‹‹አመሰግናለሁ!›› በሉዋቸው፡፡ ጥያቄዬን ሲሰሙ በክፍሉ ውስጥ የታየው ግልፅ የወጣ ግራ መጋባትና ምፃት ማጣት ነበር፡፡አንዳንዶቹ መረበሽም ይታይባቸው ነበር፡፡ ወደ ቤታችሁ ሒዱችሁ የትዳር አጋሮቻችሁን አመሰግናለሁ በሉ ሳይሆን ወደ ቤታችሁ ሒዳችሁ ልጆቻችሁን ተጥቅጡ የተባሉ ነበር የሚመስሉት፡፡ በመጨረሻም ሎቲ ሀሳቧን ሰነዘረች፡፡ ‹‹ለምንድነው ባለቤቴን አመሰግናለሁ የምለው? ይህን ያህል ዘመን አብሬው በመኖሬ ሊደሰት ይገባዋል!›› ትላለች፡፡ ሀያ አምስት አመታት አብረው ኖረዋል፡፡

‹‹ለምንድነው አብረሽው የኖርሽው?›› ስል ጠየቅኋት፡፡ የማይጨበጥና ግልፅ ያልሆነ መልስ ሰጠችኝ፡፡ ‹‹እኔ ባልኖር ህይወቱ ምስቅልቅሉ ይወጣ ነበር፡፡ ከዚያም ሌላ ብተወው ብዙ ችግር ይፈጠራል፡፡›› አይነት መልስ፡፡ ጥያቄዬን እንደገና ደገምኩላት፡፡ እኔም፣ ከፍሉም ብዙ ከገፋፋናት በኋላ ባለቤቷ ብዙ ነገሮችን እንደሚያሟላላት አመነች፡፡ ባለቤቷ ጓደኝነትን፣ ፍቅርን፣ አስተማማኝ ኢኮኖሚን እንደሚሰጣትና ብቸኝነትም እንዳይሰማት እንደሚያደርጋት አመነች፡፡ እኔም ‹‹ግሩም! እንግዲያውስ ወደ ቤትሽ ሒጅና አመሰግናለሁ! በይው፡፡›› አልኳት፡፡

በሚቀጥለው ክፍለ ጊዜ ተማሪዎቼ ወደ ክፍል ሲመጡ በፊታቸው ላይ ጭንቀት ይነበብ ነበር፡፡ የትዳር ጓደኞቻቸው በህይወታቸው ውስጥ

የሚያበረክቱትን ታላቅ አስተዋፅኦ መቀበሉ ይህን ያህል የከበዳቸው መሆኑን ማመን አልቻሉም ነበር፡፡ ጥቂቶቹ እያመነቱ ቢሆንም እንኳን የቤት ስራቸውን ለመስራት ችለው ነበር፡፡ ብዙዎቹ ሊሰሩት አልቻሉም፡፡ ሌሎች አነስተኛ ቁጥር ያላቸው ደግሞ ልጆቻቸውን፣ አባትና እናታቸውን ጭምር ለማመስገን ሞክረው እንደነበርና ያም እንዲሁ ከባድ እንደነበር ተናገሩ፡፡ ለመጀመርያ ጊዜም ራሳቸውን ምን ያህል ለሰዎች የሚሰጡ መሆናቸውን ውስጣቸውን ለመጠየቅ ተገደው ነበር፡፡

ብዙዎቹ ሴት ተማሪዎቼ ይህ አይነቱ ግራ መጋባት የታየባቸው በተለያዩ የህይወት ክፍሎቻቸውና ግንኙነቶቻቸው ወቅት ሰዎች አስተዋፅኦ የላቸውም ብለው ስለሚያምኑ አልነበረም፡፡ በቤት ውስጥ እለት ተእለት መስራት የሚገባቸውን ሥራዎች ይሰራሉ፣ ልጆች ያሳድጋሉ፣ ትዳር እንዲፈፅሙ የሚያስገድዳቸውን ግዴታ ሁሉ ይወጣሉ፡፡ በእውነት ለመናገር ግን ራሣቸውን ለሰዎች የሰጡ ናቸው? እንዴት ራሳቸውን ለሰዎች እንደሚሰጡስ ያውቃሉ? ወይንስ ይህን አድርግልኝ ይህን ላድርግልህ አይነት ልውውጥን ነው የሚያደርጉት?

ያም ሆነ ይህ ተማሪዎቼ በዚያ ቀላል የቤት ስራ የተነሳ ስለራሳቸው በተረዱት አዲስ ነገር በጣም ተረብሸውና ተጨንቀው ነበር፡፡ በዚያ ሙከራ ብዙዎቻችን ራሳችንን ለሌሎች መስጠት እንደማናውቅ አረጋገጥኩላቸው፡፡ ብዙዎቻችን በተሸፋፈነና ግልፅ ባልወጣ ድብቅ የልውውጥ ስርአት ውስጥ ነው የምንንቀሳቀሰው፡፡ ጥቂቶች ከልባቸው በምላሹ ምንም ነገር ሳይጠብቁ ለሰዎች መስጠት የሚችሉትን ሁሉ ይሰጣሉ፡፡ ገንዘብን፣ አድናቆትን፣ ፍቅርን፣ ብቻ ምንም ይሁን ምን ያላቸውን ከልባቸው ይሰጣሉ፡፡

‹‹ከሰጠን በምላሹ አንድን ነገር ማግኘት ከፋቱ ምን ላይ ነው?›› ብለህ ልትጠይቅ ትችላለህ፡፡ መልሱ ምንም ከፋት የለውም ነው፡፡

ይሁንና የምትሰጠው በምላሹ ለማግኘት ከሆነ ምን ያህል አስፈሪ ሰው ልትሆን እንደምትችል ገምተው እስቲ፡፡

ከዚህ በኋላ ተከትሎ የሚመጣው ጥያቄ ደግሞ ‹‹ለሰጠሁት በቂ ምላሽ አግኝቻለሁ?›› የሚለው ይሆናል፡፡ የዚህ አይነቱ እስተሳሰብ ለማመን በሚያስቸግር ሁኔታ ሌሎችን የመቆጣጠር ፍላጎትን ያስከትላል፡፡ ለሰጠኸው በቂ ምላሽ እንዳላገኘህ ስለሚሰማህ እንዳልተበለጥክ እርግጠኛ ለመሆን ስትል ሌሎችን መቆጣጠር ትፈልጋለህ፡፡ ይህ ደግሞ የአእምሮ ሰላምን ይነሳህና በውስጥህ ቁጣንና ጥላቻን ይፈጥርብሀል፡፡

አሁን ራስህን ለሰዎች ለመስጠት የሚያንሳሳህና የሚገፋፋህ መልሶ ማግኘት ሲሆን የሚያስከትለው ጉዳት ምን እንደሆነ የተረዳህ ይመስለኛል፡፡ ከቅን ፍላጎት፤ ከልብ የሚሰጥ ነገር ለሌሎች እንድናስብ ብቻ ሳይሆን ጥሩ ስሜት እንዲሰማንም ነው የሚያደርገው፡፡

መስጠትን በጣም አስቸጋሪ ሆኖ የምናገኘው ለምንድነው? የኔ መልስ ሁለት ፅንሰ ሀሳቦችን ያካትታል፡፡ በመጀመርያ ደረጃ መስጠት በአእምሮ መብሰልንና በተግባር ሙሉ ሰው መሆንን ይጠይቃል፡፡ ብዙዎቻችን ደግሞ በአእምሮአችን ሙሉ በሙሉ አልበሰልንም፡፡ ሁለተኛው ደግሞ መስጠት በውስጣችን የምናዳብረው ክህሎት ነው፡፡ ይህንን ክህሎት የተካኑበት ደግሞ ጥቂቶች ብቻ ናቸው፡፡ እነዚህ ሁለቱ ችሎታዎች በአንድ ላይ ያሚገኙ ናቸውና በአእምሮ የመብሰሉንም ሆነ የመስጠቱን ክህሎት ለማሳደግ ከፍተኛ የሆነ ልምምድን ይጠይቃል፡፡ እነዚህን ክህሎቶች ብዙዎቻችን ሳንለማመዳቸው የቀረንበት ምክንያት የተወሳሰበ አይደለም፡፡ ምክንያቱ ቀላል ነው፡፡ በአእምሮ እንደበሰለ ሙሉ ሰው የማንንቀሳቀስ ወይንም የማንሰጥ መሆናችን ለብዙዎቻችን እይታየንም፡፡ ሳናውቀው ራሳችንን እታለነዋል፡፡ ይህንንም ለመረዳት

አስቸጋሪ አይደለም፡፡ በአእምሮ የበሰልንና የምንሰጥ ሰዎች መስለን እንታያለን፡፡ ይሁንና በውስጣችን እየሆነ ያለው ነገር ይህ ሀሰት መሆኑን ያሳብቃል፡፡

አንድ ሰው በህይወቱ ውስጥ ሊማረው የሚገባው በጣም አስፈላጊ የሆነ ትምህርት አለ፡፡ ለሰዎች እራሱን እንዴት መስጠት እንዳለበት መማር፡፡ ይህን በመማር የፍርሀት መድሀኒት ይገኛል፡፡ ህፃናት እያለን ሙሉ በሙሉ ፈላጊነትን፤ ተቀባይነትን ነው የምንወክለው፡፡ ሙሉ በሙሉ ተቀባይ ሆነን ነው ወደዚህች ምድር የምንመጣው፡፡ ወደዚህ አለም ስንመጣ ሙሉ በሙሉ መቀበል አለብን ፡፡ አለበለዚያ እንሞታለን፡፡ ህልውናችን የሚመሰረተው በሚንከባከበን አለም ላይ ነው፡፡ በህፃንነታችን ለተቀበልነው በምላሹ የምንሰጠው በጣም ጥቂት ነው፡፡ ሲርበን እሪ እንላለን፡፡ ቤተሰቦቻችን ከእንቅልፋቸው የሚነሱበት ሰዓትን አናስብም፤ ግድም የለንም፡፡ ወይንም ከመኝታችን እንዲያነሱን ፈልገን ስናለቅስ ጎረቤቶቻችንን መረበሻችንን አናስበውም፡፡

በርግጥ ወላጆች ልጆቻቸው ፈገግ ሲሉ ወይም ሲነኳቸው የደስታ ስሜት ይሰማቸዋልና ህፃኑም ለወደጆቹ የሚሰጠው አለ ማለትይቻላል፡፡ ግን ህፃኑ ‹‹ህይወቴ የተሟላ ነው፡፡ ለወላጆቼ ብዙ ልሰጠው የምችለው ነገር አለኝና ነገ ጠዋት ወላጆቼን ሞቅ ያለ ፈገግታ ልለግሳቸው ይገባኛል፡፡›› እያለ ለሊቱን ሙሉ ሲያስብ ማደሩን እጠራጠራለሁ፡፡ የለም! የህፃናት ‹‹ስጦታ›› ያላደገ ደረጃ ላይ ያለ ወይም በደመነፍስ ደረጃ ላይ ያለ ሲሆን፤ የተራበ ሆዱ ግን ትእግስት አልባ እሪታን ነው የሚያስከትለው፡፡

አመታት እያለፉ፤ በአካል እየተለቅን ስንሔድ የበለጠ ነፃ ሰዎች እንሆንና በራሳችን እንንቀሳቀሳለን፡፡ ራሳችንን እንችላለን፡፡ ወይም ራሳችንን የምንችል ይመስላል፡፡ ልብሳችንን እንለብሳለን፤ ራሳችንን

እንመግባለን፣ ስርተን ለኑሮ የሚያስፈልገንን እናገኛለን፡፡ ይሁንና የህፃንነታችንን እልጋ አልፎና ገፍቶ ያላደገ የአካላችን ክፍል በውስጣችን ያለም ይመስላል፡፡ ከመራብ ሊያስጥለን፣ ከገንዘብ እጦት ሊገላግለን፣ ፍቅርን ሊሰጠን፣ ከመጠማት ሊያድነን፣ ሙገሳን ሊቸረን . . . . ወዘተ የሚመጣ ሰው አይኖርም በማለት በፍርሀት ተሸብበን እንቆያለን፡፡ ማንኛውም በልቶ ከረሀብ የመገላገል አይነቱ ስሜት ጊዜያዊ ነው፡፡ በልተን እንጠግባለን፡፡ ረሀቡ ግን እንደገና እንደሚመጣ እናውቃለን፡፡

እንዲህ አይነቱ መውጫ የሌለው ነገር በእለት ተእለት ህይወታችን ውስጥ የሚፈጥረውን ስሜት ገምት፡፡ መስጠት አንችልም፣ መውደድ አንችልም፡፡ በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ሰዎችን ለራሳችን ጥቅም በሚሰጡበት መንገድ ማግባባት፣ ማምታታት፣ ማንቀሳቀስ ይሆናል ተግባራችን፡፡ ምክንያቱም ያንን ካላደረግን ህልውናችን ይነካል ብለን እናስባለን፡፡ የሌሎች ፍላጎት በማንኛውም መንገድ ከኛ ፍላጎት ጋር የሚቃረን ከሆነ ለደህንነታቸው የሚበጅ ድጋፋችንን ልንሰጣቸው አንችልም፡፡ በፍፁም! እንደ ህፃንነታችን ፍላጎታችንን በሚጠብቁልን ሰዎች ተከብበንና «አደጋ» እንዳይደርስብን «እየተጠበቅን» ስንንቀሳቀስ ምንድነው የሚሰማን? በዚህ አይነት ሁኔታ ስንንቀሳቀስ ራስን መርዳት አለመቻል፣ አጣብቂኝ ውስጥ የመግባት፣ የቁጣ፣ ተስፋ የመቁረጥ፣ ርካታ የማጣት፣ ከሁሉም በላይ ደግሞ በፍርሀት መሸበብ ነው የሚሰማን፡፡

ለህልውናችን በአንድ ሰው ላይ ጥገኛ ከመሆን የበለጠ በጣም አስፈሪ የሆነ ምን ነገር አለ? በፍርሀት የተጀቦንን ትላልቅ ሰዎች ስንሆን በህፃንነታችን እንጠይቃቸው የነበረሩትን አይነት ተመሳሳይ ጥያቄዎችን ነው የምንጠይቀው፡፡ ሰዎች ጥለውኝ ይሔዳሉ? ለኔ ያላቸው ፍቅር ያከትማል? ይንከባከቡኛል? ይታመሙብኝ ይሆን? የሞቱብኝ ይሆን? የትዳር ጓደኛቻችንንም በተመለከተ እነዚህኑ ጥያቄዎችን እንጠይቃለን፡፡

እንዲሁም ብዙውን ጊዜ ጓደኞቻችንን፣ ቤተሰቦቻችንን፣ አለቆቻችንን፣ ልጆቻችንንም በሚመለከት እነዚህኑ ጥያቄዎች እንጠይቃቸዋለን፡፡

የሚፈሩ ሰዎች ራሳቸውን ከልባቸው አይሰጡም፡፡ ለየት ያለ የመሔጃ መንገድ የሌለ ይመስል ውስጣቸው ጠልቆ ገብቶ መሰረት በያዘ የአለማችን የእጦትና እጥረት ስሜት ተሞልተዋል፡፡ በቂ ያልሆነ የማያረካ ፍቅር፣ በቂ ያልሆነ ጥቂት ገንዘብ፣ በቂ ያልሆነ አድናቆት፣ በቂ ያልሆነ ትኩረት መስጠት፣ በቀላሉ በቂ ያልሆኑ ብዙ ነገሮች ናቸው ያሉኝ በሚል የእጥረት ስሜት ተሞልተዋል፡፡ ብዙውን ጊዜ ታዲያ በህይወታችን በአንደኛው ክፍል ላይ ያለ ፍርሀትታችንን በሚመለከት ራሳችንን ለመከላከል የምንጥር ሰዎች እንሆናለን፡፡ የፈሩ ሰዎች ጉልበታቸውን አቅፈው ተኮራምተው የተቀመጡ ሰዎች መስለው ሊታዩ ይችላሉ፡፡ የሁሉም በፍርሀት የተከበቡ ሰዎችን ውስጣዊ ስሜትን ይህ ምስል ቢገልፀውም ውጫዊው መገለጫቸው ደግሞ ብዙ አይነት መልኮችን ሊይዝ ይችላል፡፡

- የአለቆቻቸውን ይሁንታ የሚፈልጉ ስኪታማ የንግድ ሰዎች
- «የራሳቸውን ህይወት መኖር ባለመቻላቸው» ባለቤቶቻቸውንና ልጆቻቸውን ተጠያቂ የሚያደርጉ የቤት እመቤቶች
- ብዙውን ጊዜ ብቸኛ በመሆናቸው የተነሳ ከባለቤቶቻቸው ወይም ከፍቅረኞቻቸው ብዙ የሚጠብቁ የራሳቸው ሞያ ያላቸው ነፃ ሴቶች
- የባለቤቶቻቸውን ነፃ ሴትነት መቀበልና መታገስ የማይችሉ ወንዶች
- ሀላፊነት የጎደለውን ጎጂ ውሳኔ የሚሰጡ የኩባንያ መሪዎች

እነዚህ ሁሉ ደህንነታቸውን አስመልክቶ ባላቸው ፍርሀት የተነሳ በአንድ መንገድ ነው የሚንቀሳቀሱት፡፡ ሁሉም በፍርሀት ተሸብበው፣ ተኮራምተው ነው የሚገኙት፡፡

ራስህን ይህን ገለፃ የምታሟላ ሆነህ ካገኘኸው ሌሎቻችንን ተቀላቀል፡፡ በማኅበረሰባችን ውስጥ በአእምሮ የመብሰልንና የመስጠትን ምስጢር እንዲማሩ የተደረጉት በጣም ጥቂቶች ናቸው፡፡ የተማርነውም የመስጠትን ምስጢር ሳይሆን የመስጠትን የተሳሳተ እምነት ነው፡፡ አካላዊ ደህንነታችንን በተመለከተ ጥንቁቅ እንድንሆን እንድንማር ሲደረግ፣ ማንም ሰው እንዳያጭበረብረን ወይም እኛን በማስታከክ ጥቅም እንዳያገኝ መከላከል እንዳለብንም ተምረናል፡፡ ውጤቱስ? በምላሹ አንድ ነገር እስካላገኘን ድረስ ሰዎች የተጠቀሙብን መስሎ ይሰማናል፡፡

ይህ ማለት ስንሰጥ በምላሹ በምናገኛቸው ነገሮች እንደሰትባቸውም ማለት አይደለም፡፡ በተቃራኒው፣ ለሰጠነው ምላሽ ሳንጠብቅ፣ ከፍቅር የመነጨ ስጦታ ስንሰጥ፣ ልንገምተው ከምንችለው የበለጠ ብዙ የሚያስደስቱን ነገሮችን እናገኛለን፡፡

ያለማቋረጥ ከሌሎች የምንጠብቅ ከሆነ ብዙውን የህይወት ዘመናችንን አለም በወጉ አላስተናገደችንም በሚል የእርካታ ማጣት ስሜት ውስጥ ተዘፍቀን እናሳልፈዋለን፡፡

ሰላሳ አመት እስኪሞላኝና በህይወት ውስጥ ምንም ያህል ይኑረኝ ፍፁም በቂ የሚሆን አለመሆኑ ፍንትው ብሎ እስኪታየኝ ድረስ ከዚህ አስቸጋሪ የሆነ የስቃይ ህይወት የመውጫ መንገዱን አላገኘሁም ነበር፡፡ ብዙ ባገኘሁ ቁጥር የበለጠ እፈልግ ነበር፡፡ የበለጠ ፍቅር፣ የበለጠ ገንዘብ፣ የበለጠ ሙገሳ ፣ የበለጠ፣ የበለጠ ብዙ ነገር...፡፡ በግልፅ እንደሚታየው የትኛውም ያደረግኩት ወይም ያላደረግኩት ነገር እርካታ እንዳላገኝ

እድርጎ ነው የሚያቆየኝ፡፡ የባሰው ነገር ደግሞ ያለኝ ሁሉ ጠፍቶ ባዶዬን እቀራለሁ በሚል ፍርሀት ውስጥ መዘፈቴ ነበር፡፡ ሁሉንም ነገር በበረሀ ውስጥ እንደተገኘ ጠብታ ውሀ እመለከትና ያንን ላለማጣት በያዝኩት ላይ ሙጭጭ ብዬ የሙጥኝ እላለሁ፡፡

የቀድሞው መንገዴ እኔንም ሆነ በህይወቴ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸውን ሰዎች ስላላገለገለ ሌላ የአኗኗር ዘይቤ የመሞከርያው ወቅት መድረሱ ታወቀኝ ነበር፡፡ ቀደም ብዬ እንዳብራራሁት የሚያስተምሩኝ ሰዎችንና ሁኔታዎችን ፈለግኩኝ፣ ብዙ መልሶችም አገኘሁኝ፡፡ በመሰረቱ ያለኝን አጣለሁ የሚለው ፍራቻ ለማስወገድ እስከዚህ ወቅት ድረስ አደርገው ከነበረው ድርጊት ተቃራኒ የሆነ ተግባርን መከወን እንደነበረብኝ ተምሬአለሁ፡፡ የያዝኩትን ላለማጣት ካሉኝ ነገሮች ጋር ከመጣበቅ ይልቅስ የያዝኩትን መልቀቅ፣ መተውና መስጠትን መጀመር ነበረብኝ፡፡ በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተዘረዘሩት መንገዶች ሁሉ አስቸጋሪዎች ናቸው ብለህ የምታስብ ከሆነ፣ የምጠቁምህን ዘዴዎች እስክትሞክርና ውጤታቸውን እስክትመለከት ድረስ ጠብቅ፡፡ በብልፅግና የታደልክ መስሎ ሲሰማህ ለመስጠት ቀላል ነው፡፡ በብልፅግና የመታደል እውነተኛ ስሜት የሚሰማህ ግን ስትሰጥ ብቻ ነው እንጂ ከመስጠትህ በፊት አይደለም፡፡ ስለዚህ መስጠቱን ብትፈራም ከመስጠት አታፈግፍግ፡፡

የማቀርበው ሀሣብ በህይወትህ ሙሉ በተግባር የምታውለው የማያቋርጥ ሒደት እንደሆነና በዚሁ መንገድ መንቀሳቀሱን ዛሬውኑ መጀመር እንደምትችል እንደገና ላስታውስህ፡፡ በአእምሮው የበሰለ ሙሉ ሰው ለመሆን የሚፈጀው ጊዜ የሚያስደንቅ ነው፡፡ ህይወትን ሙሉ የሚደረግ ጥረት ተደርጎ ሊወሰድ ይችላል፡፡ እኔ አሁን ያለሁበት

የእድገት ደረጃ ላይ ለመድረስ ለዘመናት ስሰራ ቆይቻለሁ፡፡ አሁንም እየሰራሁ ነው፡፡ ይሁንና መልካም ዜናም አለኝ፡፡ መስጠትን መለማመድ ከጀመርኩ ወዲህ የሚሰማኝ የመብሰል ስሜት፣ ሰዎችን የመውደድና በሰዎች ላይ የመተማመን ችሎታዬ ሊላው ቢቀር በእስር እጥፍ አድጓል፡፡ ከዚህ በታች የምንወያይባቸውን ሀሳቦች በተመለከተ የነበረኝ ፍርሀት ሙሉ በሙሉ ጠፍቷል፡፡ ያገኘሁዋቸው ሽልማቶችም ታሪካዊ ለመሆናቸውም ቃል እገባለሁ፡፡

እመስግን

አሁን በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸውንና ቀድሞ የነበራቸውን ሰዎች በማሰብ ጀምር፡፡ ስማቸውን በወረቀት ላይ አስፍር፡፡ ከዚያም እያንዳንዱ ሰው በራሱ መንገድ ለአንተ ያበረከተውን አስተዋፅኦ ምንም ሳታስቀር መዝግብ፡፡ አስተዋፅኦዎቹ የሚያበሳጩህና የሚያሳዝኑህ በመሆናቸው የተነሳ የምትጠላቸው ቢሆኑም እንኳን ሳትመዘግባቸው አትቅር፡፡ እንደ ሎቲ፡፡ ቀድሞ ሎቲ ስለባለቤቷ ይሰማት ከነበረው ስሜት ባሻገር በህይወቷ ውስጥ ያደረገላት ብዙ ነገሮች ነበሩ፡፡ ይሔም ብቻ አይደለም፡፡ አሉታዊ ውጤት ካላቸው መጥፎ ነገሮች በመነሳትም ለሰዎች የሚሰጥን ስጦታ ማዘጋጀት ይቻላል፡፡

አንድ ቀን ፍቺ በመፈፀሜ የተነሳ ልጄ ይፈልገኝ በነበረበት ወቅት አጠገቡ ልገኝ ባለመቻሌ ይቅርታ ጠይቄው ነበር፡፡ ያኔ በራሴ ችግር ውስጥ ተጀቡኜ ስለነበር ልጄን በችግሩ ወቅት ልረዳው አልቻልኩምና ነበር ይቅርታ የጠየቅኩት፡፡ የመለሰልኝ መልስ አስገርሞኛል፡፡ «ምንም አይደለም እማማ! ያ ወቅት ነፃነትን የተማርኩበት የህይወት ዘመኔ ነበር፡፡ በጣም ጠቃሚ ትምህርት ነበር ያገኘሁት፡፡» ነበር ያለኝ፡፡ እኔ ማሟላት ላጻገተኝ ሀላፊነት እሱ ነበር

በይቅርታ መንፈስ አጥጋቢና እፅናኝ መልስን የሰጠኝ፡፡ ከአእምሮአዊ ጤንነት አንፃር ሲታይ ልጄ ይህን ያህል አመት ሙሉ በውስጡ ጥላቻን አዝሎ ቢሆን ኖሮ ሊገኝበት ይችል ከነበረው በጣም በተሻለ ሁኔታ ነው አሁን የሚገኘው፡፡ ስለዚህ አንድ ሰው በድሎኛል የሚል ሀሳብ ካለህ፣ ከበደሉና ከሰውየው የተማርከው ትምህርት ምን እንደሆነ መርምርና ይህ ሰው ለህይወትህ ያበረከተውን አስተዋፅኦ ዝርዝርህ ላይ አስፍረው፡፡

አንድ ጊዜ ህይወትህን ሙሉ ከተለያዩ ሰዎች ያገኘሀቸውን መልካም ስጦታዎች ከመዘገብክ በኋላ ሰዎቹን በተለያየ መንገድ ማመስገን ቀጥል፡፡ ረጅም ጊዜ ያላየኸው ሰው ከሆነም በመደወል ወይም ደብዳቤ በመፃፍ ለህይወትህ ያበረከተውን አስተዋፅኦ ጠቅሰህ አመስግነው፡፡ ይህን በማድረግህ የምታገኘውም ሆነ የምትሰጠው ደስታ ከፍተኛነት ያስደንቅሀል፡፡

ከህይወትህ ጋር በከፍተኛ ቁርኝት ያለፉትንና ያስቀየሙህን አንዳንዶቹን ሰዎች፣ የቀድሞ ባለቤትህን፣ የቀድሞ ጓደኞችህን ወይም እለቆችህን፣ የተለዩህን ቤተሰቦች ወይም ልጆችህን በተመለከተ ያለው ሁኔታ ግን ትንሽ አስቸጋሪ ነው፡፡ የሚሰማህን የቁጣና የጥላቻ ስሜት ለማስወገድ እንዲረዳህ ከአመታት በፊት በአንድ የምክክር አውደ ጥናት ላይ የተማርኩትን ልምምድ ለመስራት ሞክር፡፡

ባዶ ክፍል ውስጥ ግባና ስልኩን ንቀል፡፡ ዘና የሚያደርግህ ሙዚቃ ክፈት፡፡ ምቾት በሚሰጥህ ወንበር ላይ ተቀመጥና አይኖችህን ጨፍን፡፡ ብዙ ችግር የፈጠረብህን፣ ያስቃየህንና በጣም ያስቆጣህን አንድ ሰው በአይነህሊናህ ከፊት ለፊትህ ቆሞ ተመልከተው፡፡ በመጀመሪያ ከፊት ለፊትህ አቁመኸው ውስጥህን በሚያሸርና ሰላም በሚሰጥ ነጭ የብርሀን እመልማሎ ከበህ እየተመለከትከው በህይወቱ የሚመኘው ሁሉ

እንዲሳካለት፡ መልካም መልካሙን ሁሉ እንደምትመኝለት ንገረው፡፡ ለሰጠህ ማንኛውም ሰጦታ ምስጋናህን አቅርብለት፡፡ በውስጥህ ያለው የጥላቻ ስሜት ተጠንፍፎ እስኪወጣ ድረስ ይህን ማድረግህን ቀጥል፡፡

ይህን ማድረግ ቀላል እይደለም ብሎ መፃፍ ልምምዱን እጅግ በጣም አቃሎ ማየት ነው፡፡ ‹‹መልካም መልካሙን ልመኝለት? እብደሻል? እንዲህ ስላደረገኝ እሱም ሲሰቃይ ማየት እፈልጋለሁ፡፡›› የሚል ሊሆን ይችላል የመጀመርያ ምላሽህ፡፡

ልምምዱን ለመጀመርያ ጊዜ ስሞክረው፡ ቀድሞ አብሮኝ ይሰራ የነበረን ሰው ነበር የመረጥኩት፡፡ ብዙ ያበሳጨኝና ያሰቃየኝ ሰው ነበር፡፡ እምነው ነበርና እንዲያ ሲያሰቃየኝ ታላቅ ክህደት የፈፀመብኝ መስሎ ነበር የተሰማኝ፡፡ ጥቃት ደርሶብኛል ብላ በንዴት የጦፈች እንዲት ሴት የምታስበውን ገምት፡፡ እውነት ለመናገር በዚያን ወቅት የህይወት ገጠመኜን በተመለከተ ሀላፊነትን አልወሰድኩም ነበር፡፡ ልምምዱን እየቀጠልኩ ስሔድ ግን ሊታመን የማይችል የደስታና እርካታ ስሜት እየተሰማኝ ነበር የመጣው፡፡

በመጀመርያ በውስጤ አዝዬው የነበረው ቁጣና ጥላቻ ምን ያህል መራር እንደነበረ ስገነዘብ በጣም ነበር የደነገጥኩት፡፡ ለሰውየው መልካም ነገርን መመኘት የማልችልበት ደረጃ ላይ ደርሼ እንደነበር ተገነዘብኩ፡፡ በዚህ ሰው ላይ የያዝኩት ቂም ዘለአለማዊ ነበር የሚመስለው፡፡ ቀስ በቀስ ከውስጤ ቁጣዬን እያስወጣሁ ስመጣ ተሰምቶኝ የነበረውን የስቃይና የሀዘን ስሜት ክባድነት በሚገባ ተረዳሁት፡፡ ይህን መረዳቴ ደግሞ ሁኔታው እንዲከሰት በመፍቀዴና ቁጣዬን ለረጅም ጊዜ በውስጤ ይገፎ በመቆየቴ በራሴው እንድቆጣ አደረገኝና ቁጣው ወደ እኔው ዞረ፡፡ ቁጣው ወደ እእው መዞሩ ደግሞ ለእኔም ሆነ ለሰውየው ይቅርታ ወደ ማድረግ

ተለወጠ፡፡ በወቅቱ ሁለታችንም ልናደርግ የምንችለውን ያህል ያደረግን ሰዎች መሆናችንን ማየት ችዬ ነበር፡፡ ስለዚህ ሁለታችንንም ውስጥን በሚያሸርና ሰላም በሚሰጥ ነጭ የብርሀን እመልማሎ መክበብ እንችላለን፡፡

ሒደቱ አንድ ሰአት ያህል ነበር የፈጀው፡፡ ስጀምረው ብዙም ተስፋ ያደረግሁት ነገር አልነበረም፡፡ ሊፈጠር የሚችል አዲስ ነገር እንደማይኖር አስቤ ነበር፡፡ ስህተት! ጮህኩ፣ አለቀስኩ፣ ጎዳሁ፣ ጠላሁ፣ ውስጤን ከፈትኩ፣ ይቅር አልኩ፣ ወደድኩ፣ ሰላም አገኘሁ! ያለእንዳች ቅሬታ ከልቤ መልካሙን ሁሉ ልመኝለት እስከቻልኩና ምንም አይነት ቂም ከማልይዝበት ደረጃ ላይ እስከደርስ ድረስ ይህንን ልምምድ በየቀኑ ማድረግ ጀመርኩ፡፡

የያዝኩት ቂም ከባድም ይሁን መጠነኛ፣ ሁሉንም መልካም መልካሙን ተመኘሁላቸው፡፡ ከነዚህ ሰዎች አንዱ የቀድሞው ባለቤቴ ነበር፡፡ በእይነ ህሊናዬ መልካሙን ሁሉ ልመኝለት በቻልኩበት ወቅት ደወልኩለትና ምሳ ጋበዝኩት፡፡ እስከዚያን ቀን ድረስ ልነግረው ያልቻልኳቸው ጥቂት ነገሮች እንደነበሩኝና አሁን ግን ልነግረው ስለምፈልግ እንድንገናኝ ጠየቅኩት፡፡ ሁኔታውን አቃልዬ ነበር የነገርኩት፡፡ በጣም ደስ አለው፡፡ አብረን ምሳ በላን፡፡

ስንጋባ ጀምሮ ያሉትንና እኔም የማደንቃቸውን ጠንካራ ጎኖቹን ነገርኩት፡፡ ግልፅነቱ እሱም ግልፅ እንዲሆን ገፋፋውና እኔን በሚመለከት እንዳንድ የሚወዳቸውን ነገሮች እንስቶ አወያየኝ፡፡ የዛን እለት ምሳ በልተን ስንለያይ እስከዚያን ወቅት ድረስ ሳይከናወን የቀረን አንድ ነገር እንዳሳካሁ ተሰምቶኝ ነበር፡፡ ስሜቱ ታዲያ፣ ግሩም ነበር፡፡

በዝርዝርህ ላይ ካስፈርካቸው ሰዎች ጋር መገናኘት ካልቻልክ፣ በሀሳብህ አድርገው፡፡ ፊት ለፊትህ የተቀመጡ ይመስል ልትነግራቸው የምትፈልጋቸውን ነገሮች ንገራቸው፡፡ ግንኙነቱን በውስጥህ እድሰው፡፡ ቁስሉን ሻረው፡፡ አካላዊና አእምሮአዊ ጤንነትህን በሚመለከት፣ ፊትለፊት ተገናኝታችሁ አድርገኸው ቢሆን ኖሮ ያለውን ጠቀሜታ ያህል ለአንተ ጠቃሚ ነው፡፡

ፍቅርን ወደ ውስጣችን በማስገባት በፍቅር ከመሞላታችን በፊት ስቃይ፣ ሀዘንንና ቁጣን ከውስጣችን ማስወጣት ያስፈልገናል፡፡ ቀድሞ በህይወታችን ውስጥ አልፈው በነበሩ ሰዎች ላይ ቂም ስንይዝ ይህንኑ ስሜት አሁን በህይወታችን ውስጥ ከፍተኛ ቦታን ወደ ያዙ ሰዎች እንወስደዋለን፡፡ ያም ብቻ አይደለም፡፡ ራሳችንን በሽተኛ ልናደርግም እንችላለን፡፡ ጥቂቶቻችሁ አሁን እንደገጠማችሁ ማለት ነው፡፡ ብዙ ሰዎች አመሰግናለሁ የሚለው ቃል ከአፋቸው የማይወጣው ምስጋናቸው አስፈላጊና ጠቃሚ እንደሆነ ስለማይገነዘቡ ነው፡፡

አንተ በሰዎች ህይወት ውስጥ ከፍተኛ ቦታ እንዳለህ ሁሉ ምስጋናህም ከፍተኛ ጥቅም እንዳለው አስታውስ፡፡ ምንም ይሁን ምን አንድ ነገር ያደረገልህን ሰው ለማመስገን ያለህን እድል ሳትጠቀምበት እንዲያልፍ አታድርግ፡፡

በእሁኑ ወቅት ይህን ማድረጉ አስቸጋሪ መስሎ ከታየህ፣ ድንገተኛ በሆኑ ሁኔታዎች ላይ በመተግበር ጀምረው፡፡ ስራ ቦታህ ላይ፣ አንድ የስራ ባልደረባህን ‹‹አመሰግናለሁ!›› ወይም ‹‹ግሩምነው፡፡ ይህን ስራህን አደንቀዋለሁ!›› ወይም ‹‹ዛሬ ደስተኛ ሆነህ እኔንም ደስተኛ እንድሆን ስላደረግከኝ አመሰግናለሁ!›› በለው፡፡ አመሰግናለሁ! አመሰግናለሁ! አመሰግናለሁ! ይህንን ቃል በህሊናህ ውስጥ በመያዝ ጀምረው፡፡

በአካባቢህ ያሉ ሰዎችን በተመለከተም የምስጋና ቃሉን ለአንተ እንዲያደርሱህ ከመጠበቅ ይልቅስ አንተ ሰዎችን በማመስገን ጀምረው፡፡ በመጀመርያ ከባድ ነው፡፡ ቀስ እያለ ግን እየቀለለ ይሔዳል፡፡ ምስጋናን ማቅረብ ጡንቻዎችን እንደመጠቀም ነው፡፡ ጡንቻዎች በተጠቀምንባቸው ቁጥር እየተጠናከሩ ይሔዳሉ፡፡ ልምምድን ብቻ ነው የሚጠይቁት፡፡ ምስጋና ማቅረብም እንደሁ ነው፡፡

መረጃን ስጥ

በህይወታችን ውስጥ ብዙዎቹን ነገሮች የምንማራቸው በከፍተኛ ችግር ነው፡፡ እናም፣ ምክንያቱ ግልፅ ባይሆንም እኛ የጣርነውንና የጋርነውን ያህል ሌሎችም ሲጥሩና ሲግሩ ለማየት የመፈለጉ አዝማሚያ አለን፡፡ የዚህ አይነቱን አስተሳሰብ አስወግድና ለሌሎች መስጠት የምትችለውን ያህል እገዛ መስጠት ጀምር፡፡ ሙያን በተመለከተ ይህን ማድረግ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል፡፡ ‹‹ተወዳዳሪዎቼ›› ናቸው ብዬ አስባቸው የነበሩ ሰዎች የስጋት ስሜት ይፈጥሩብኝ የነበረበትን ወቅት አስታውሳለሁ፡፡ ስለዚህ ሊጠቅማቸው የሚችለውን ማንኛውንም አይነት መረጃ ከነሱ የመደበቅ አዝማሚያ ነበረኝ፡፡

አሁን ግን አምላክ ምስጋና ይግባውና ብፈራም አድርጌዋለሁ፡፡ ማንኛውንም አይነት መረጃ ለሙያ ባልደረቦቼ እሰጣለሁ፡፡ በዚህ ረገድ የረዳሁዋቸው አንዳንድ ሰዎችም በጣም የቅርብ ጓደኞችና የድጋፍ ምንጮችም ሆነውኛል፡፡ አሁንም መስጠቱን በተግባር ማዋል ያለብህ በምላሹ አንድ ነገር ማግኘት አለብኝ በሚል ስሜት መሆን የለበትም፡፡ ወሮታውን ሳትጠብቅ ከሰጠህ ምላሽ አታጣም፡፡ መጠነ ሰፊ የሆነ ምላሽን ነው የምታገኘው፡፡ አንድ ተማሪዬ ‹‹መረጃውን የሰጠሁት ሰው ያንኑ መረጃ እኔኑ ለመወዳደርና ለመጉዳት ቢጠቀምበትስ?›› ብላ ጠይቃኝ

ነበር፡፡ መልሴ የነበረው፣ አሁንም የምመልሰው፣ በራሴ የምተማመን ከሆነ መረጃዉን የሰጠሁት ሰው ምንም ያድርግ ምን የበለጠ ልሰራ እችላለሁ የሚል ነው፡፡ ታዲያስ? ምን የሚያስፈራ ነገር አለ? በራስህና በዙርያህ ባለው አለምህ የመተማመን ችሎታህን የማዳበር ጉዳይ ብቻ ነው፡፡ ሌሎችን በምትደግፍበት ወቅት ቀድሞ ከነበርክበት የበለጠ እየገዘፍክና እያደግክ ነው የምትሔደው፡፡ ሰዎች ከአንተ ያገኙትን መረጃና እውቀት እየተጠቀሙበት በሔዱ ቁጥር ለምድራችን የምታበረክተው አስተዋፅኦና አንተም የሚኖርህ ቦታ እየጎላ ይመጣል፡፡

እድገት

ብዙዎቻችን ለኛ ቅርብ የሆኑትን ሰዎች ለማድነቅ በጣም እንቸገራለን፡፡ የፍቅር አጋሮቻችንን፣ ልጆቻችንን፣ ወላጆቻችንን፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ጓደኞቻችንን፡፡ ይሁንና በህይወታችን ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ያላቸውን ሰዎች ስናደንቅ ማንኛውንም አይነት አሉታዊ አመለካከትንና ቅሬታን ከውስጣችን እናስወጣና እንዲወዱን በሩን እንከፍትላቸዋለን፡፡

ብዙዎቹ ግንኙነቶች ትኩረታቸውን የሚሰጡት አሉታዊ ለሆኑት ነገሮች ነውና የቅርባችን የሆኑ ሰዎችን ስህተት ማስታወሱ አስቸጋሪ አይሆንም፡፡ ስለዚህ በጣም ጥቂት ግንኙነቶች ብቻ የተቀጣላቸው ቢሆኑ አያስገርምም፡፡ የምንወዳቸው ሰዎች ድጋፍ የሚሰጡን፣ ሀሳባችንንና ስራችንን የሚደግፉና የሚያበረታቱ እንዲሆኑልን እንፈልጋለን፡፡ ዙርያችን ራሳቸውን በሚሰጡ፣ በሚያፈቀሩን፣ የእድገት ሒደታችንን በሚያግዙና በሚንከባከቡን ሰዎች መከበቡ አስፈላጊ ነው፡፡ ታዲያ የሊላኛውም ጎን እንዲሁ መሆን አለበት፡፡ ወደ ራስህ ልትስብ

የምትፈልገውን ሰው አይነት መሆን ይኖርብሀልና በዙርያህ ሊገኙ የምትሻቸውን ሰዎች አይነት ሁን፡፡

ክፍሌ ውስጥ ከነበሩት ተጠራጣሪ ተማሪዎቼ አንዷ እንዲህ ስትል ጠየቀችኝ፡፡ ‹‹ሁል ጊዜ ስትሰጪ፣ ስትሰጪ ብትኖሪና በምላሹ ምንም ነገር ባታገኚስ?›› ምሳሌ እንድትሰጠኝ ጠየቅኳት፡፡ የተቋረጠ የፍቅር ግንኙቷን እንደገና ለማደስ ስለፈለገች ለቀድሞ ፍቅረኛዋ የቻለችውን ያህል ማድረጓን፣ ራሷን በተደጋጋሚ መስጠቷን፣ እሱ ግን ተመልሶ ወደ እሷ መምጣት እንዳልፈለገ ነገረችን፡፡ ዋው፣ ቁም ነገሩን ስታዋለች ብዬ አሰባለሁ፡፡ በመጀመሪያ ደረጃ ምላሽ ሳትጠብቅ የሰጠችው አልነበረም፡፡ ብዙ ትጠብቅ ነበር፡፡ ራሷ እንዳመነችው፣ የቻለችውን ያህል መስጠቷን ከቀጠለች የሚያጣውን ይገነዘባልና ተመልሶ ወደ እሷ ይመጣል የሚል እምነት ነበራት፡፡

የሰራችው ከፍቅር የመነጨ ድርጊት ሳይሆን በጥሞና የታሰበበት ማጭበርበር እንደነበረ ጠቆምኳት፡፡ ይሔን ወዳጇን ልትተወው እንደሚገባና ፍላጎቷን በተሻለ ሁኔታ ሊያሟላላት ወደሚችል ሌላ ሰው መሔድ እንደሚኖርባትም ሀሳብ አቀረብኩላት፡፡ ራሷን መስጠቷ ምንም ስህተት እንደሌለበትና ፍላጎቷ ካልተሟላ ግን ያንን በር በፍቅርና በእርጋታ የመዝጊያውንና ወደ ሌላ የተከፈተ በር የመሔጃው ወቅት መድረሱንም አስታወስኳት፡፡ መስጠት የበር ስር ጫማ መጥረጊያ ምንጣፍ መሆን ደረጃ ላይ መድረስን አይጠይቅም፡፡ ፍላጎቶቻችን ሊሟሉልን ይገባል፡፡ ለዚህ መብቱ አለን፡፡ ይሁንና አንድ ሰው ሊሟሉልን የሚገቡ ፍላጎቶቻችንን ባያሟላልን ቁጡ መሆን አይጠቅመንም፡፡

ጊዜህን ስጥ

ጊዜ እጅግ በጣም አስፈላጊ ከሆኑትና ሁሌም የሚያጥሩ መስለው ከሚታዩን ሸቀጦች አንዱ ነው፡፡ እንዲሁም በጣም ውድ የሆነ ስጦታ ነው፡፡ ጊዜን የምትሰጠው እንዴት ነው? የወዳጆችህን ችግር አዳምጥ፣ ምስጋናን ያዘለ ማስታወሻን ላክ፣ ከአንተ ፍላጎት ባለፉና በገዘፉ ጉዳዮች ውስጥ በመግባት ተሳታፊ ሁን፣ የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ስጥ፣ ለህፃናት መጽሀፍ አንብብ . . . . . ወዘተ፡፡ እነዚህ እንቅስቃሴዎች ከራስህ ውጭ ያወጡህና ከአንተነትህ ለየት ባለው ሌሎችን በሚወደውና በሚንከባከበው፣ ለነዚህ ሁሉ ጉዳዮች ጊዜ ባለው አንተነትህ ውስጥ እንድትንቀሳቀስ ያደርግሀል፡፡

ከተማሪዎቼ አንደኛው ዴቪድ፣ ጊዜ መስጠትን በተመለከተ የነበረውን ልምድ አጫውቶን ነበር፡፡ በገና በአል ሆስፒታል የተኙ ህመምተኞችን ለመጎብኘትና በአውደ አመት ፕሮጀክቶች ውስጥ ለመሳተፍ ፈቃደኛ ይሆናል፡፡ ያ ወቅት አይኑን የመከፈቻ፣ ልቡን የማራሪያ፣ ተራ ከሆኑ ነገሮች ውስጥ ወጥቶ በጣም ታላቅና ጠቃሚ አለም የመግቢያ ወቅት እንደነበረ ነበር ዴቪድ የነገረን፡፡ ዴቪድ ጊዜውን በመስጠቱ ብቻ የተሰማውን ስሜት እንዴት እንደገለፀው ልብ በል፡፡ ሆስፒታል የተኙ ህፃናትን ሲጎበኝ ነርሷን ራሱን ሰቶ ለነበረው ህፃን መዝሙር እንዲዘምርለት ፈቃድ ጠየቃት ‹‹ዘምርለት .....ይሰማሀል....›› ትለዋለች፡፡ ዴቪድም ለዚያ ህፃን መዝሙር መዘመሩን ያስታውሳል፡፡ ዴቪድ ‹‹ጊዜህን መስጠት ግሩም ነገር ነው፡፡›› ካለን በኋላ ሌሎቻችንም ለእንደዚህ አይነቱ ግልጋሎት ራሳችንን እንድንሰጥና በምንፈለግበት ቦታ ሁሉ እንድናገለግል መከረን፡፡

በቅርቡ በድንገት በልብ ህመም የተጠቃ ወዳጄ እድለኛ፣ የተባረከና ሁሉም ነገር የተሟላለት ሰው መሆኑ እንደሚሰማው

አጫውቶኛል፡፡ በተሽከርካሪ ወንበሩ ላይ እንዳለ ቤት አልባ ለሆኑ ሰዎች ምግብ በነፃ የሚያቀርበው ድርጅት መመገቢያ ቤት ሔዶ ምግብ በማብሰል የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ሰጥቷል፡፡ ከደረሰበት ጉዳት በኋላም ቢሆን በማኅበረሰቡ ውስጥ ቦታ እንዳለውና የድርሻውን ማበርከት እንደሚችል ያውቃል፡፡

የበጎ ፈቃድ አገልግሎት መስጠት አንደኛው አስደሳች የሆነ ከቤተሰብህ ጋር በዓል የማሳለፊያ መንገድ ነው፡፡ የአንድ ጓደኛዬ ልጅ ለገና በዓል ሀምሳ ሁለት የስጦታ ጥቅሎችን ከፈታች በኋላ ‹‹ይህ ብቻ ነው!›› ብላ ስትጠይቅ ጓደኛዬ በጣም ነበር የደነገጠችው፡፡ ያ ቀን ታዲያ ልጇ በዚያ ሁኔታ የምታሳልፈው የመጨረሻው የገና በዓል ሆነ፡፡ አሁን በየአመቱ በገና በዐል ጓደኛዬና ልጇ ዴቪድ ያነሳው አይነት የአውደ አመት ፕሮጀክት ተሳታፊዎች ሆኑ፡፡ ጓደኛዬ በነዚህ የአውደ አመት ፕሮጀክቶች መሳተፋቸው በልጇ ላይ ያመጣውን ለውጥ ብዙም ሳይቆይ ነበር የተመለከተችው፡፡ ልጇ ለገና በአል የምታገኘው ስጦታ ምን እንደሚሆን ከማሰብ ይልቅስ ብዙውን ጊዜዋን የምታሳልፈው ለበዓሉ ወደ ሆስፒታል ወስዳ የምትሰጣቸውን ነገሮች በማዘጋጀት ነበር፡፡

በአጠቃላይ የበጎ ፈቃድ አገልግሎትን በተመለከተ አንድ ነገር ማለት እፈልጋለሁ፡፡ በመርከቡ ‹‹ተንሳፋፊው›› ሆስፒታል እሰራ በነበረበት ወቅት ብዙ የበጎ ፈቃድ አገልግሎት ሰጭዎችን የማየት እድሉ ገጥሞኛል፡፡ የበጎ ፈቃድ አገልግሎት የሚሰጡ ሰዎች ሁለት አይነቶች ናቸው፡፡ ለውጥ ማመጣት እንደሚችሉ የሚያውቁና የማያውቁ ሰዎች፡፡ በሁለቱ መሀከል ከባድ የሆነ ልዩነት አለ፡፡

የኋለኞቹ በስራው ይረዳሉ፡፡ የሚረዱት ግን መርዳት ግዴታቸው መሆኑን በመረዳት ስሜት ነው እንጂ በመስጠት ስሜት አይደለም፡፡

‹‹ለማህበረሰቤ አንድ ነገር ማበርከት አለብኝ›› በሚል ስሜት አገልግሎቱን ይሰጣሉ፡፡ ጥቂቶቹ ደግሞ የበጎ ፈቃድ አገልግሎቱን ለሌሎች ‹‹ጥሩ›› ሰው እንደሆኑ ለማሳየት ሲሉ ነው አገልግሎቱን የሚሰጡት፡፡ ይህ ማለት ግን እነዚህ ጥቂቶቹም ድጋፋቸውን አልሰጡም ማለት አይደለም፡፡ ደግፈዋል፡፡ ራሳቸውን ከፍ ከፍ የማድረግ ባህሪያቸው ግን ሁሌም ሳንካ ይሆንባቸዋል፡፡ እነዚህ ሰዎች የሆስፒታሉ እንገብጋቢ ችግሮች ፍላጎት እያሳድሩባቸውም፡፡ ፍላጎት የሚያሳድርባቸው ለራሳቸው የሚሰጡት ክብርን ከፍ ለማድረግ የሚያቀርቡት ድጋፍ ብቻ ነው፡፡ ስለዚህ ብዙውን ጊዜ ለሆስፒታሉ ሰራተኞች ረዳት ከመሆን ይልቅስ ችግር ነበር የሚሆኑባቸው፡፡ የበለጠ የከፋው ደግሞ ምናልባት ከዚህ አገልግሎታቸው የሚያገኙት በጣም አነስተኛ እርካታና ግላዊ የክብር ስሜትን ነው፡፡

በቦታው ላይ ማበርከት እንደሚችሉና ለውጥ ማምጣት እንደሚችሉ የሚያውቁት ግን የተለዩ ሰዎች ናቸው፡፡ በቦታው ላይ ድምፃቸው ሳይሰማ ግን በቁርጠኝነትና በሙሉ ፍላጎት በመገኘት ያገለግላሉ፡፡ የምንፈልገውን ነገር የሚፈጽሙት ገና ከመጠየቃችን በፊት ነው ማለት ይቻላል፡፡ በሰአታቸው ለመገኘት የተጉ፣ በሚጠበቁበት ሰአት የሚገኙና በፕሮግራማቸው ፍፁም የማይቀሩ ሰዎች ነበሩ፡፡ የሚፈለግባቸውን ማንኛውንም አይነት ስራን ይሰራሉ፣ ማንኛውንም ግዴታቸውን ይወጣሉ፡፡ የሚመደቡት በጉልበት ስራ ሆነ በሌላ ለነሱ ለውጥ የለውም፡፡ የሚሰጡት ጥቅም ከፍተኛ መሆኑን በማወቃቸውም የተጠየቁትን ስራ የሚሰሩት በታላቅ ደስታ ነው፡፡ ስለሚሰሩት ስራ ብዙም አያወሩም፡፡ ብቻ ዝም ብለው በትጋት ይሰራሉ፡፡ ታዲያ በዚህ ፍላጎታቸውና ግልጋሎታቸው በጣም ነበር የሚወደዱት፡፡

በዚህች አለማችን እንቅስቃሴ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ እንዳለንና ለውጥ ማምጣት እንደምንችል ስናውቅ በምንንቀሳቀስበት መንገድና ይህን እውነት ሳንረዳ በምንንቀሳቀስበት መንገድ መሀከል ያለው ልዩነት በጣም አስደንጋጭ ነው፡፡ እስከአሁን ድረስ በዚህች አለም ውስጥ ቦታ እንዳለህና ለውጥ ማምጣት እንደምትችል ካልተገነዘብክ ‹‹ በዚህች አለም ውስጥ ቦታ እንዳለህና ለውጥ ማምጣት እንደምትችል›› በማሰብ ተንቀሳቀስ፡፡ ራስህንም ‹‹ ለውጥ ማምጣት የምትችል ከሆነ ይህን ሁኔታ በተመለከተ ምንድነው ማድረግ የሚገባኝ? እንዴት ነው መንቀሳቀስ የሚገባኝ?›› ብለህ ጠይቅ፡፡

በእውነት ነው የምልህ በዚህ መንገድ ማሰብ ውጤት ያስገኛል፡፡ ስለዚህ በዙሪያህ ባለው አለም ላይ ቦታ እንዳለህና ለውጥ እንደምታመጣ በማወቅና በዚያው መልክ በመንቀሳቀስ ጊዜህን ስጥ፡፡ የምትሰጠው ምን አይነት ውድ የሆነ አስፈላጊና ለውጥ የሚያመጣ ስጦታ መሰለህ!

ገንዘብ ስጥ

ለብዙዎቻችን ገንዘብ መስጠት ጣር ነው፡፡ ምንም ያፀል ስኬታማ ሰው ልሁን ወደፊት ሰማንያ ሁለት አመት ሲሞላኝ የቡና ስኒዬን ይዤና አንድ ጥግ ቦታ ላይ ኩርምት ብዬ ተቀምጬ ራሴን የማይበት ጊዜ ብዙ ነው፡፡ ሌሎች ሰዎችም ይኸው የወደፊት ምስላቸው እንደሚታያቸው ጠይቄ አረጋግጫለሁ፡፡ ይህ ነገር ከየት እንደመጣ የማውቀው ነገር የለም፡፡ ህይወቴን በሙሉ የተሟላ ነገር አልነበረኝም፡፡ ምፀቱ ታዲያ ሌላ ሰው ሲንከባከበኝ ከነበረበት ወቅት በተሻለ መልኩ ራሴን በቻልኩበት ወቅት ብዙ ገንዘብ አገኘሁ፡፡ ያም ሆኖ ገንዘብን በተመለከተ ያለው ፍርሀት አልለቀቀኝም፡፡

ምንም ያህል ሀብት ይኑረን ገንዘብን በተመለከተ የሚኖረን ፍርሀት እንደፀና ይቆያል፡፡ በቅርቡ በጋዜጣ ላይ ስለ አንድ ሀብታም ሰው አንብቤ ነበር፡፡ ይህ ሰው ሀብት ቢኖረውም ያለኝን ሁሉ ላጣ እችላለሁ በሚል ቅዠት ይሰቃያል፡፡ ለዚህ ሰው ምንም ያህል ገንዘብ በቂው አይደለም፡፡ ከአመታት በፊት «ደህንነት ማለት የገንዘብ መኖር ማለት አይደለም፡፡ በቂ ገንዘብ ሳይኖርህም እንዴት መኖር እንደምትችል ማወቅ ማለት ነው፡፡» የሚል አባባል ሰምቼ ነበር፡፡ በቂ ገንዘብ ሳይኖረን እንዴት መኖር እንደምንችል ላለማወቃችን ገንዘብ ማግኘት መቻላችን አስተዋፅኦ ሊኖረው ይችል ይሆናል፡፡ የገንዘብ እጦት በጣም ጠቃሚ የሆነ ትምህርት ሊሰጥ ይችላል፡፡

መጠን ላለፈ የገንዘብ መውደድ መፍትሔው እጅን መፍታትና መስጠት መቻል ነው፡፡ የምትፈልገውን ያህል ገንዘብ ለማግኘት መንገዱ እንዳለህ በማመን ምክንያታዊና አስፈላጊ በሆነበት ወቅት «መስጠት» ጀምር፡፡ አንዷ ጓደኛዬ ያለባትን እዳዎች ለመክፈል ቼክ ስታዘጋጅ በላዩ ላይ «አመሰግናለሁ!» እያለች ትፅፍ ነበር፡፡ በዚህ አይነቱ አመለካከት ውስጥ ነፃነት ይገኛል፡፡ የመደሰት፣ በራስም ሆነ በሌሎች ላይ መዋዕለ ነዋይን የማፍሰስ ነፃነት፡፡ ገንዘብ መስጠት በምላሹ ብዙ ገንዘብን ሊያስገኝ ይችላል፡፡ በይበልጥ ግን የአእምሮ ሰላምን ያጎናፅፋል፡፡

«የገንዘብ ፍቅር» የተባለው መፅሀፍ ፀሀፊ ጄሪ ጊሊስ «ሀብታም ሰው ገንዘብ ያጠፋል፤ ደሀው ያጠራቅማል፡፡» ሲል ፅፏል፡፡ በሚሊዮን ብሮች የሚቆጠር ሀብት ሊኖርህ ይችላል፡፡ ጭንቀትህ ማጠራቀሙ ላይ ብቻ ከሆነ የድህነት አስተሳሰብ ነው ያለህ ማለት ነው፡፡ ይህ ሲባል ገንዘብህን አለአግባብ ማጥፋት አለብህ ማለት አይደለም፡፡ ቁልፉ ሚስጥር በመስጠቱና በማግኘቱ መሀከል ሚዛኑን መጠበቁ ነው፡፡

እንደ እኔ ከላይ የጠቀስናቸው «የምንሰጣቸው ነገሮች» በሙሉ ፍቅርን ስለመስጠት ነው የሚያወሩት፡፡ ከነዚህ በተጨማሪ ግን ሌሎች የፍቅር ቅመሞች አሉ፡፡ ለምሳሌ አንድን ሰው ለመለወጥ ሳንሞክር ራሱን እንዲሆን ስንፈቅድለት፣ የሰጠነው ፍቅርን ነው፡፡ አንድ ሰው ህይወቱን ሊመራ እንደሚችል ስናምንና በዚህ መንገድ ስንንቀሳቀስ ፍቅርን መስጠታችን ነው፡፡ ለደህንነታችን ሳንሰጋ ሰዎች በፈቀዱት ሁኔታ እንዲጓዙ፣ እንዲማሩና እንደያድጉ ስንፈቅድላቸው ያኔ ፍቅርን ነው የሰጠናቸው፡፡ እንደነዚህ አይነት ምንያህል ግንኙነቶችን ታውቃለህ?

ብዙውን ጊዜ ፍቅር የሚመስለው ነገር ፍቅር አይደለም፡፡ ፍላጎት ነው፡፡ ራስን ፍለጋ በሚለው መፅሀፉ ሮሎ ሜይ እንዲህ ይላል፡፡ «ፍቅር ከጥገኝነት ጋር ይምታታል፡፡ ነፃ ለመሆን ካለህ ችሎታ ተመጣጣኝ በሆነ ሁኔታ ግን መውደድ ትችላለህ፡፡» መውደድ ማለት መስጠት መቻል ማለት ነው፡፡ መጀመሪያው ጊዜም አሁን ነው፡፡

ምስጋናን፣ መረጃን፣ አድናቆትን፣ ጊዜን፣ ገንዘብንና አሁን ደግሞ ፍቅርን መስጠትን አብራርቻለሁ፡፡ በዚህ ዝርዝር ላይ ልትጨምራቸው የሚችሉ ነገሮች እንደሚኖሩ እርግጠኛ ነኝ፡፡ አሁን መስጠት ካለህበት ሁኔታ የመውጣት ጉዳይ መሆኑን ተረድተህ ይመስለኛል፡፡ ተኮራምተህና ከእንቅስቃሴ ተገትተህ ከተቀመጥክበት ብድግ በማለት እጆችህን ወደ ጎን ዘርግተህ ቀጥ ብለህ የመቆም ጉዳይ ነው፡፡ ያኔ የእርካታ ስሜት ይሰማሀል፡፡ ለምን? መስጠት ስለቻልክ፡፡

ለውጥ ማምጣት እችላለሁ ከሚለው ሀሣብ በመነሳት መስጠት፣ የመስጠት ችሎታህን ያሳድገዋል፣ ለመስጠትም ያበረታታሀል፡፡ ይሁንና እንደማንኛውም ክህሎት መስጠትም ልምምድን ይጠይቃል፡፡

በአሁኑ ወቅት ብታምንበትም ባታምንበትም ህይወትህ የተሟላ ነው፡፡ አንተ ግን አልተገነዘብከው ይሆናል፡፡ ህይወትህ የተሟላ መሆኑን እምነህ ከመቀበልህ በፊት ልትገነዘበው ይገባል፡፡

አንዱ ግንዛቤህን ማስፊያ መንገድ የሚከተለው ነው፡፡ የምታምር ማስታወሻ ደብተር ግዛ፡፡ ልትገዛ የምትችለውን ያህል ውድ ትሁን፡፡ ልታስብ የቻልከውን ያህል፣ በህይወትህ ውስጥ ያገኘሀቸውን፣ ባለፉት ጊዜያትም ሆነ አሁን ያሉትን መልካም መልካም ነገሮችን በመመዝገብ ጀምር፡፡ አንድ መቶ ሀምሳ ነገሮችን እስክትመዘግብ ድረስ መመዝገብህን አታቋርጥ፡፡ አንዳንዶቻችሁ ከዛ በላይ ልትመዘግቡ ትችላላችሁ፡፡ ከመዘገብከው በላይ ልታገኝ የማትችል መስሎ ሲታይህ ማቆም ትችላለህ፡፡ ትኩረትህ እድለኛ በሆንክባቸውና በህይወትህ ውስጥ ባገኘሀቸው መልካም ነገሮች ላይ ይሁን፡፡ ከፍተኛ ቦታ የማይሰጣቸው ቢሆንም እንኳን በማስታወሻ ደብተርህ ላይ ከመመዝገብ አትታቀብ፡፡

በመደበኛው የቀን ተቀን ማስታወሻህ ምትክ የእለት ተእለት ገጠመኞችህን በዚህች ማስታወሻ ደብተርህ ላይ አስፍር፡፡ መደበኛው ማስታወሻህ ብዙውን ጊዜ የሚይዘው፣ ችግር፣ መከራን፣ ፍላጎትንና ምኞትን ነውና በዛ ላይ ‹‹አገኘሁ›› የሚለውን እውነታ አይካተትም፡፡ በአዲሱ ማስታወሻ ደብተርህ‹‹ያገኘሀቸው›› ነገሮችንና ትንሽም ሆነ ትልቅ እያንዳንዱን መልካም የሆነ ነገር ብቻ አስፍር፡፡ ከጓደኛህ የቀረበልህን ሙገሳ፣ ከፖስተኛው የተሰጠህን ሞቅ ያለ ሰላምታ፣ የሚያመረውን ውብ ሰማይ፣ በጎ አገልግሎት ለመስጠት ያገኘኸውን እድል፣ ፀጉርህ እምሮ መስተካከሉን፣ አዲሱ ልብስህን፣ የተመገብከውን ጣፋጭና ገንቢ ምግብ፣ ማንኛውንም መልካም ገጠመኝህን አንድም ሳታስቀር መዝግብ፡፡

ሳንካ በሆኑብህ ሁኔታዎች ላይ ሳይሆን በጣፋጭ ገጠመኞችህ ላይ አትኩርና እድለኛ የሆንክባቸውን ነገሮች ፈልግ፡፡ ማስታወሻ ደብተርህን ሞልተውት ታገኛለህ፡፡ ያኔ በእቅፋቸው ውስጥ ያስገቡሀል፡፡ ያሉህ፣ ሆኖም እንዳሉህ ያልተገነዘብካቸው ብዙ ነገሮች አሉህ፡፡ ይህ ሁሉ ነገር እያለህ የእጦት ስሜት ሊሰማህ አይገባም፡፡

መመርያዎቹን በትክክል ከተገበርክ በአጭር ጊዜ ውስጥ ሳጥን ሙሉ ማስታወሻዎች እንደሚኖሩህ እርግጠኛ ነኝ፡፡ ማስታወሻዎችህን በተደጋጋሚ አንብባቸው፡፡ በተለይ አጣሁ የሚል ስሜት በሚሰማህ ወቅት፡፡ እጦት ያለው በአእምሮ ውስጥ ብቻ ነው፡፡ በመርከቡ ላይ ሆስፒታል ያገኘሁዋቸውና ያላቸውን ሁሉ ይሰጡ የነበሩት ጥቂት ሰዎች ደሆች ሰዎች ናቸው፡፡ እነሱንም ሆነ ለማኅበረሰቡ የሚያበረክቱትን አስተዋፅኦ እንዲሁም ስሜታቸውን በጥሞና ተመልክቼው ነበር፡፡ ስራቸውም፣ ስሜታቸውም እንዴት ያስደስት ነበር! እጦት የገንዘብና የነገሮች አለመኖር ጉዳይ አይደለም፡፡ የፍቅር ጉዳይ ነው፡፡ ህይወትህ በብዙ መልካም ነገሮች የተሞላና አንተም ለውጥ ማምጣት የምትችል መሆንህን ካወቅክ ሁሌም ፍቅር ከውስጥህ አለልህና እውጥተህ ልትሰጠው ትችላለህ፡፡

ከማስታወሻ ደብተርህ በተጨማሪ ገንቢና እዎንታዊ አመለካከት ያላቸውን መፅሀፎች ማንበብህን ቀጥል፡፡ የሚያነቃቁና የሚያነሳሱ ቴፖችን አዳምጥ፡፡ ማረጋገጫህን ስጥ፡፡ ‹‹የእጦትና የፍርሀት ስሜቴን አስወግጄ አለማችን የተሟላችና የበለፀገች መሆኗን ተቀብያለሁ!›› የሚለው ማረጋገጫ ኮምፒዩተሬ ላይ አለ፡፡ ከገንዘብ ወይንም ከምንም ነገር ጋር የተያያዘ ፍርሀት ሲሰማኝ ይህን ማረጋገጫዬን ደግሜ ደጋግሜ አነበዋለሁ፣ እናገረዋለሁ፡፡ ያኔ ሰላም አገኛለሁ፡፡ እንዲሁም፣ በህይወቴ

ውስጥ ሁሌም ሞልተው የተትረፈረፉትን መልካም ነገሮችን ያስታውሰኛል፡፡

መስጠት የምትችል ሰው ለመሆን ያለምከ መሆንህን ማስታወስህን ቀጥል፡፡ ‹‹እንዳለህ›› ስትገነዘብ ደግሞ መስጠት ትችላለህ፡፡ የምትሰጥ ሰው ስትሆን ደግሞ የምትፈራው ነገር አይኖርም፡፡ ያኔ ሀይል ያለህና የምትወድ ሰው ነው የምትሆነው፡፡ የመኖር ዘዴው፣ ልታገኝ የምትችለው ምን እንደሆነ ማሰቡ ሳይሆን ልትሰጠው የምትችለው ምን እንደሆነ ማሰቡ ነው፡፡ በእንደዚህ አይነቱ አስተሳሰብ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ ሀይል አለና ቀድሞ የነበረንን ግምትና ስሜት በሙሉ ሚዛኑን ያሳጣዋል፡፡

ስለዚህም አስብ፡፡ የህይወት ግብህ መስጠት መሆኑን ከተገነዘብክ ሰዎች ሊያጭበረብሩህ አይችሉም ማለት ይቻላል፡፡ አንድ ሰው አንድን ነገር ከወሰደብህ የህይወት ግብህን አሟላልህ ማለት ነውና ልታመሰግነው ይገባሀል፡፡ አንድ በአእምሮው የበሰለና የሚሰጥ ሰው የሚያደርገውን ስታደርግ ፍርሀትህ ይመነምናል....... ሊጠቀሙብህ የሚገባ ሰው መሆንህም ይሰማሀል፡፡ ይህን ሀሣብ ጆርጅ በርናርድ ሾው ውብ በሆነ ጥቅሱ አጠቃሎታል፡፡ ይህን ጥቅስ በየቀኑ ማንበቡ ነገሮችን በአግባቡ እንድትረዳቸው፣ ከፍርሀትህ ባሻገር እንድትንቀሳቀስና ለአለማችን ታላቅ ጥቅም የምትሰጥ ሰው እንድትሆን ይረዳሀል፡፡ ልጥቀሰው፡፡

‹‹አንድ ሰው፣ ራሱ ታላቅ ነው ብሎ ለተቀበለው አላማ ግልጋሎት መስጠት መቻሉ፣ አለም ደስታን ልትቸረኝ አልቻለችም በሚል በንጭንጭና በማላዘን የተሞላ የራስ ወዳድነት በሽታ እርሾ በመሆን ምትክ ለተፈጥሮ ተጨማሪ ሀይል መሆን መቻል፣ እውነተኛው በህይወት ውስጥ የሚገኝ ደስታ ነው፡፡

ህይወቴ የማህበረሰቡ ነው የሚል እምነት አለኝ፡፡ ስለዚህ በህይወት እስካለሁ ድረስ ለማህበረሰቡ የቻልኩትን ሁሉ ማድረጉ ለእ ክብሬ ነው፡፡ በምሞትበት ወቅት ማህበረሰቡ ሙሉ በሙሉ ተጠቅሞብኝ ማለፌን እፈልጋለሁ፡፡ ምክንያቱም ጠንክሬ ለማህበረሰቡ በሰራሁ ቁጥር የበለጠ በማህበረሰቡ ውስጥ እኖራለሁና፡፡

ህይወትን በህይወትነቷ እደሰትባታለሁ፡፡ ለኔ፣ ህይወት ለአጭር ጊዜ በርታ የምትጠፋ ሻማ አይደለችም፡፡ ህይወት ለኔ በጣም ውብ እንደሆነ የሚንቀለቀል ችቦ አይነት ነች፡፡ ለሚቀጥለው ትውልድ ከማስተላለፌ በፊት ለጊዜው ልይዛት የሚገባኝ፣ በጣም ደምቃ እንድትበራ ለማድረግ የምፈልጋት የምንትንቀለቀል ችቦ!››

አስራ አንድ
የባዶነት ስሜትን ማስወገድ

ሀይል ያላቸውን ብዙ የመርጃ መሳሪያዎችን እንስቼ አወያይቼሀለሁ፡፡ ማረጋገጥ፣ ሁኔታዎችን ስለመቀበል፣ አዎንታዊ አመለካከትን ስለመያዝ፣ ሀላፊነትን ስለመውሰድ፣ ለሁሉም ወገኖች ጠቃሚ የሆኑ ውሳኔዎችን ስለመወሰን፣ ፍቅርን ስለመምረጥ፣ መስጠትን ስለመማርና ሌሎችንም፡፡ እነዚህ የመረጃ መሳርያዎች ጠንካራ የሆኑበት ምክንያት በውስጣችን ላለው ሀይል መውጫ የሚሆነውን በር ስለሚከፍቱልን ነው፡፡ ይህ መተላለፊያ በር በሚከፈትበት ወቅት ደግሞ ውስጣዊው እምቅ ሀይላችን ሙሉ በሙሉ ስለሚወጣ እርካታ እናገኛለን፡፡

ውስጣዊ እምቅ ሀይላችን ብዙ ስያሜዎች ተሰጥተውታል፡፡ እኔ ግን ከፍተኛው የንቃተ ሀሊና ደረጃ ብዬ ብጠራው እወዳለሁ፡፡ በፍርሀት፣ ጥላቻ፣ የእጦት ስሜትና በሁሉም አሉታዊ ነገሮች ከተሸበበ ሀሳብ በላይ የመጠቀ የአስተሳሰብ ደረጃን ስለሚያሳይ ይህን ስያሜ እወዳዋለሁ፡፡ ከፍተኛ የንቃተ ሀሊና ደረጃ ከእለት ተእለት አሉታዊ የሆኑና የሚያበሳጩ የህይወት ትንቅንቆች ጋር ብዙም ያልተገናኘ አዲስ የሆነ አመለካከትን ያስገኝልናል፡፡

ብዙ ሳይኮሎጂስቶችና የትምህርት ሰዎች ይህ የንቃተ ሀሊና ደረጃ የአለማችን እንቅስቃሴን በከፍተኛ ደረጃ መገንዘብ፣ ከዚህ እንቅስቃሴ ጋር በከፍተኛ ደረጃ የመዋሀድና አብሮ የመጓዝ ችሎታ አለው የሚል ሀሳብ ያቀርባሉ፡፡ ብዙ የላቁና ሞገስ ያላቸውን ፀጋዎችንም ይዟል ይላሉ፡፡ የፈጠራ ችሎታ፣ ስሜትን ማመንን፣ ፍቅርን፣ ደስታን፣ ተነሣሽነትን፣ ተስፋን፣ ለሰዎች ማሰብን፣ መስጠትን የመሳሰሉትንና ከውስጣችን፣ ከልባችን ልንሆናቸውና ልንተገብራቸው የምንሻቸውን ነገሮች ሁሉ ይዟል ይላሉ፡፡

ብዙዎቻችን ህይወታችንን የተሟላ ለማድረግ የሚያስችለንን ‹‹አንድ ነገር›› በመፈለግ ላይ ያለን እንመስላለን፡፡ የመገለል፣ የብቸኝነትና የባዶነት ስሜት ይሰማናል፡፡ ምንም እናድርግ፣ ምንም ይኑረን እርካታ አይኖረንም፡፡ የባዶነትና የባይተዋርነት ስሜት መሰማቱ መንገዳችንን መሳታችንንና ወደ ትክክለኛው ጎዳና መመለስ እንዳለብን የሚጠቁም ፍንጭ ነው፡፡ ታዲያ ወደ ትክክለኛው ጎዳና ለመመለስ የምንወስደው የእርምት እርምጃ አዲስ የፍቅር ጓደኛ መያዝ፣ አዲስ መኪና፣ ቤት፣ ስራ ወይም ምንም ይሁን አዲስ ነገርን በማግኘት ላይ የተመሰረተ ነው ብለን እናስባለን፡፡ ግን አይደለም፡፡

እቅጣጫህን መሳትህ ከታወቀህ ወደ መንገድህ ለመመለስ ማድረግ የሚገባህ ነገር ከከፍተኛው የንቃተ ሀሊናህ ደረጃ ጋር፣ ከውስጣዊው ሀይልህ ሊያገናኙህና ከዚያም ሊያስተካክሉህ የሚችሉትን የመርጃ መሳርያዎችን በመጠቀም እንደገና መልካምና አስደሳች ስሜቶች እንዲሰሙህ ማድረግ ነው፡፡ በዚህ ውስጣዊው ሀይልህ ውስጥ ማፍቀር፣ ደግነት፣ ለህይወትህ የሚያስፈልጉህ ነገሮች በሙሉ ተትረፍርፈው ይገኙበታል፡፡

ስለዚህ በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ይህን ሀይል የሚለቀውን በር ካልከፈትክ በስተቀር እርካታን አታገኝም፡፡

አልፎ አልፎ ባታውቀውም በዚህ ውስጣዊ ሀይልህ በመደገፍ የምትንቀሳቀስበት ወቅት አለ፡፡ አንድን ነገር ለአንድ ሰው በመስጠትህ ተደስተህ አይኖችህ እንባ አቅርረው ያውቃሉ? በአንድ ነገር ውበት፣ በአበባ፣ በፀሀይ መጥለቅ ...ወዘተ ተመስጠህና ተደስተህ ህይወት በብዙ ድንቅ ነገሮች መሞላቷን አስበህ ረክተህ ታውቃለህ? ከሰዎች መጥፎ ባህርይ ባሻገር በማስተዋል ስቃያቸውን ስትመለከት ለነሱ የፍቅር ስሜት ተሰምቶህ ያውቃል? ሲኒማ ስትመለከት ተዋናዩ አንድ አስከፊ መከራን ተጋፍጦ በአቸናፊነት ሲወጣ የደስታ እንባን እንብተህ ታውቃለህ? ከነዚህ ነገሮች አንደኛውን እንኳን አድርገህ ከሆነ ድርጊትህ በውስጣዊው ሀይልህ የተከወነ ነው ማለት ይቻላል፡፡ ሁኔታዎችን ከፍተኛው የንቃተ ሀሊናህ ከሚያመነጨው አስተሳሰብ በመነሳት ስትተገብር ከማይረቡት ጥቃቅንና ተራ ነገሮች- እንደ አመሰግናለሁ እንኳን አላለችኝም፣ የቆሸሹ ካልሲዎቹን እንኳን ከጣለበት አያነሳም፣ ለምንድነው የማይደውለው አይነቶቹ- በላይ ገዝፈህ በመውጣት ከነሱ ባሻገር ያለውን ውብ አለም ትነካለህ፡፡

በህይወትህ ውስጥ ተአምር በምትሰራበት ወቅት በእንቅስቃሴ ላይ የነበረው ውስጣዊው ሀይልህ ነው፡፡ የምትወደውን ሰው መኪና ተገልብጦ ቢጫነው መኪናውን ከፍ አድርገህ ለማንሳት የሚያስችልህ ሀይል ወይንም ሰዎች የማይቻል ነው ብለው የገመቱትን አንድ ታሪካዊ የሆነ ስራ ከሰራህ በእንቅስቃሴ ላይ የነበረው ውስጣዊው ሀይልህ ነው፡፡ ብዙውን ጊዜ ሰዎች ‹‹እንዴት እንደሰራሁት አላውቅም! ግን አድርጌዋለሁ!›› ይላሉ፡፡ እንዲህ አይነቱን ስኬት ያስገኘው ውስጣዊው ሀይላቸው ነው፡፡

እንደምታስታውሰው በውስጣችን ያለው አሉታዊ አንሾካሻኪ ድምፅ ሊያሳብደን የሚሞክር ድምፅ ነው፡፡ ይህ ድምፅ የማያቋርጥ ትኩረትን የሚሻውንና መስጠትን የማያውቀውን የህፃን ልጅ አይነት ራስን የመውደድ ስሜትን በውስጡ ይይዛል፡፡ ንቁው አእምሮአችን ለውስጠ ህሊናችን ትእዛዝ የሚሰጠው ሁለቱ የመረጃ ምንጮች ከሚሰጡት መረጃዎች በመነሳት ነው፡፡ ከፍተኛው ደረጃ ላይ የሚገኘው ንቃተ ህሊናችንና አሉታዊ የሆነውን አንሾካሻኪው ድምፅ ከሚሰጡት መረጃዎች፡፡ ስለዚህ ንቁ አእምሮአችንን ከነዚህ ሁለት የመረጃ ምንጮች **አንደኛውን እንዲመርጥ ልናሰለጥነው ይገባል፡፡**

ውስጠ-ህሊናችን መጠነ ብዙ የሆኑ መረጃዎችን የሚይዝ የመረጃ መጋዘን ነው፡፡ የሚንቀሳቀሰው እንደ ኮምፒውተር ነው፡፡ መረጃዎችን ይፈትራል፣ ከተቀመጡበት ያወጣል፡፡ ለምሳሌ የአንድን ሰው ስም ማስታወስ ሲያቅትህ ቆይቶ በድንገት ፍፁም ሳታስበው ትዝ ሲልህ ውስጠ ህሊናህ በስራ ተጠምዶ ነበር ማለት ነው፡፡ ውስጠ-ህሊናህ ከንቁ አእምሮህ ትእዛዝን ይቀበላል፡፡ አይጠይቅም፣ አያመዛዝንም፡፡ ትክክለኛውን ከስህተት፣ ጤናማውን ጤናማ ካልሆነው አይለይም፡፡ በምእራፍ አምስት ያየነውን የከንድ መዘርጋቱን ሙከራ አስታውስ፡፡ ውስጠ ህሊናህ

‹‹ጠንካራና ጠቃሚ ሰው ነኝ›› የሚለው ሲነገረው ክንዱ ጠንካራ ይሆናል፡፡ ‹‹ደካማና የማልረባ ሰው ነኝ!›› የሚለው ሲነገረው ደግሞ ክንዱ በቀላሉ ወደታች ይገፋል፡፡ ውስጠ ህሊናህ እውነትም ሆነ ሀሰት፣ ብታምንበትም ባታምንበትም በንቁ አእምሮህ የሚነገረውን ያምናል፡፡

ስለዚህ አእምሮህ በውስጥህ የሚያንሾካሽከው አሉታዊ ድምፅ የሚያቀርባቸውን ራስን የሚያሸንፉ አሉታዊ ሀሳቦች ወይም በከፍተኛ ደረጃ የሚገኘው ንቃተ-ህሊናህ የሚያነሳቸውን አዎንታዊ የሆኑ ማረጋገጫዎችን ማፍቀርን፣ መስጠትን የመሳሰሉትን መምረጥ ይችላል፡፡ በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የቀረቡት ፅንሰ ሀሳቦችና ልምምዶች በሙሉ ንቁ የሆነው አእምሮ ለዚህ በከፍተኛ ደረጃ የሚገኘው ንቃተ-ህሊና ውስጣዊው ሀይላችን በሩን ከፍት እንዲያደርግ የሚገፋፉ ተደርገው ነው፡፡

ብዙውን ጊዜ ንቁ የሆነው አእምሮ በውስጡ በሚያንሾካሽከው አሉታዊ ድምፅ እንደሚመራና እንደሚገፋፋ አይገነዘብም፡፡ ግንዛቤው ቢኖርም እንኳን ድምፁን እለት በእለት መስማቱን ለምዶታልና ውስጣዊው ሀይሉን ማዳመጡን ‹‹ይዘነጋዋል፡፡›› ስለዚህ በተከታታይ ማስታወስ ያስፈልጋል፡፡ እዚህ ላይ ነው መረጃ መሳርያዎቹ ንቁ አእምሮህን ሊያስታውሱትና በውስጡ የሚያንሾካሽከውን አሉታዊ ድምፅ እንዳይሰማ ለማድረግ አስፈላጊ የሚሆኑት፡፡

ከፍተኛ ደረጃ እንደደረሰው ንቃተ-ህሊናህ፣ አንሾካሻኪው አሉታዊ ድምፅም ሁሌም በውስጥህ አለ፡፡ አልፎ-አልፎ ብቅ በማለቱ መበሳጨት አይኖርብህም፡፡ መምጣቱ የማይቀር ነው፡፡ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰው ንቃተ-ህሊናህም እንደዚያው ነው፡፡ በውስጥህ አለ፡፡ ሁለቱም ትክክልም፣ ስህተትም አይደሉም፡፡ እያንዳንዳቸው የተለያዩ የህይወት ልምዶችን ነው የሚለግሱህ፡፡

በውስጥህ የሚያንሾካሹከውን አሉታዊ ድምፅ የምትሰማ ከሆነ የሚሰማህ ስሜት ፍርሀትን የሚፈጥር ይሆንና ራስህን ከእድገት ሒደት ትገታዋለህ፡፡ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ያለውን ንቃተ-ህሊናህን ካዳመጠክ ግን ህይወት አስደሳችና በሁሉም ነገር የበለፀገች መሆኗን ትገነዘብና አትፈራም፡፡ እንደ ማንኛውም ሰው አንተም በውስጥህ ያለውን አሉታዊ ድምፅ በመስማት የሰለጠንክ ባለሞያ ነህ፡፡ ስለዚህ አሁን የሚናገርብህ ህሳፌነት ከፍተኛ ደረጃ ላይ ያለውን ንቃተ ህሊናህን ለመስማት መሰልጠን ነው፡፡ ከዚያ እውነተኛው ምርጫህ እውን ይሆናል፡፡

ውስጠ ህሊና ንቁ ከሆነው አእምሮ ትእዛዝ ሲቀበል፤ ከአካላችን፣ ከማሰብ ችሎታችንና ከስሜታችን ጋር በማገናኘት ምላሽ ሊሰጥ የሚፈልግ ይመስላል፡፡ ስለዚህ ‹‹ደካማና የማልረባ ሰው ነኝ›› የሚለውን ድምፅ ሲሰማ፣ ከአካላችን ጋር ያገናኘውና አካላችንን ደካማ ያደርገዋል፡፡ ከስሜታችን ጋር ያገናኘውና የተደበትንና እራሳችንን መርዳት ያዳገተን ያደርገናል፡፡ ከማሰብ ችሎታችን ጋር ያገናኘውና የማይረቡ ሀሳቦችን እንድናስብ ያደርገናል፡፡ ሀይልንም ያሳጣናል፡፡ ‹‹ጠንካራና ጥቅም የምሰጥ ሰው ነኝ›› የሚለውን ድምፅ ሲሰማ ደግሞ ከአካላችን ጋር ያገናኘውና ጠንካራ ያደርገናል፡፡ ከስሜታችን ጋር ያገናኘውና በራሳችን የምንተማመን ንቁ ሰዎች ያደርገናል፡፡ ከማሰብ ችሎታችን ጋር ያገናኘውና ግልፅ በሆነ ሁኔታና በትክክል እንድናስብ ያደርገናል፡፡ ሀይልም ይሰጠናል፡፡

ሌላም ውጫዊ ሀይል አለ፡፡ ሁለንተናዊው አለም፡፡ ይህ ከአንተ ውጭ የሆነ አለም የራሱ ሀይል አለው፡፡ የታዘዘውን በተግባር ላይ ለማዋል የውስጠ ህሊናህ ሀይል ከዚህ ውጫዊ ሀይል ጋር ይገናኛል፡፡ ‹‹ደካማና የማልረባ ሰው ነኝ›› የሚለውን ሲሰማ ውጫዊው ሀይል ውስጠ-

ህሊናን የተለያዩ አይነት አሉታዊ ምላሾችን እንዲያፈልቅ ያስገድደዋል፡፡ ያኔ ሰዎች ይረግመዱብሀል፤ የፈለግከውን ነገር መከወን አትችልም፤ ሁሉም ነገር ጋሬጣ ይሆንብሀና አልፈኸው ለመሔድ ሀይል ያጥርሀል፡፡

‹‹ጠንካራና ጠቃሚ ሰው ነኝ›› የሚለውን ስትናገር ደግሞ ውጫዊው ሀይል ውስጠ-ህሊናህን ያስገድደውና የተለያዩ አዎንታዊና መልካም ነገሮችን እንዲያቀርብ ያስገድደዋል፡፡ ያን ጊዜ ሰዎች ጥንካሬህን ያከብሩትና በተገቢው መንገድ ያስተናግዱሀል፡፡ መሰናክልን የሚያስወግዱ ግሩም ነገሮችንም ታገኛለህ፡፡ ስለዚህ በመንገድህ ላይ ተጋርጦ ጉዞህን የሚያደናቅፍ መሰናክል አይኖርም፡፡

ውስጠ ህሊናህ አንተንና የምትሻውን ነገር የሚያገናኝበት አንደኛው መሳርያው ውስጣዊው ስሜትህ ነው፡፡ ስለዚህ ውስጣዊ ስሜትህን ማመንን በመማር ‹‹ተአምር›› እንዲፈጠር ማድረግ ትችላለህ፡፡

ውስጣዊው ስሜታችን ምንጊዜም እኛን ለመርዳት ይንቀሳቀሳል፡፡ ይሁንና ብዙውን ጊዜ ምላሽ አንሰጠውም፡፡ በአእምሮህ ውስጥ የሚያጭሩት ሀሳቦችን ለመተግበር ስትንቀሳቀስ አስገራሚ የሆኑ ‹‹አጋጣሚዎች›› መከሰት ይጀምራሉ፡፡ ስለ ፍርሀት የማስተማር ህልሜ እውን የሆነው ውስጣዊው ስሜቴን አምኜ በመንቀሳቀስ ነበር፡፡ በዛን ወቅት ፍርሀትን በሚመለከት የነበረኝ የማስተማር ሀሳቤ ግልፅ ያልሆነና ደብዛዛ ነበር፡፡ በየጊዜው ለሌላ ጊዜ ሳስተላልፈው ቆይቻለሁ፡፡ በሌሎች ነገሮች ተጠምጄ ስለነበረ የኮርሱን ዝርዝር ለማዘጋጀት ኮርሱን እንዳስተምር ፈቃደኛ የሆነ ትምህርት ቤት አፈላልጌ ማግኘት ባለመቻሌ በተግባር ሳይውል ለብዙ ጊዜ ቆይቷል፡፡ በተግባር ማዋሉ ከባድ ስራ ይመስል ነበር፡፡

አንድ ቀን ቢሮዬ ውስጥ ቁጭ ብዬ እየሰራሁ ሳለ ጠንካራ የሆነ መልእክት በአእምሮዬ ውስጥ ያቃጭላል፡፡ ‹‹ወደ አዲሱ ትምህርት ተቋም ሒጂ!›› የሚል መልእክት፡፡ ይህ ሀሳብ በአእምሮዬ ውስጥ እንዴት እንዳጫረ አላውቅም፡፡ በዚህ አዲስ በሆነው የማኅበራዊ ጉዳዮች ምርምር ተቋም ውስጥ ተገኝቼ አላውቅም፡፡ እዚያ የሚሰራ ሰውም አላውቅም፡፡ እውነት ለመናገር ተቋሙ የሚገኝበት ቦታ እንኳን አላውቅም ነበር፡፡ ጉጉት ስለፈጠረብኝ ብቻ ለመሔድ ወሰንኩ፡፡ ለፀሀፊዬ ወደ አዲሱ ተቋም እንደምሔድ ነገርኳት፡፡ ‹ለምን ብላ ስትጠይቀኝ የሰጠሁዋት መልስ ‹‹እኔ እንጃ!›› የሚል ነበር፡፡ በሩን ከፍቼ ስወጣ ግራ በመጋባት አይነት ነበር የምትመለከተኝ፡፡

ታክሲ ይዤ ሔድኩ፡፡ ባለ ታክሲው በሩ ላይ አደረሰኝና ትምህርት ቤቱን ጠቆመኝ፡፡ በኮሪደሩ ውስጥ እያለሁ ‹‹አሁን ምንድነው የማደርገው?›› እያልኩ ራሴን እየጠየቅኩ ነበር፡፡ በክፍሎቹ ላይ የተለጠፉትን እያየሁ ስሔድ ‹‹ስልጠና ማስተባበሪያ›› የሚል ክፍል አየሁ፡፡ ‹‹መግባት የሚኖርብኝ እዚህ ነው፡፡›› አልኩ ለራሴ፡፡ የምፈልገውን ስጠየቅ ከሚያዘጋጇቸው የምክክር አውደጥናቶች በአንዱ ለመሳተፍ መመዝገብ እንደምፈልግ እነግራቸዋለሁ ብዬ ወሰንኩ፡፡ ወቅቱ በተለያዩ የምክክር አውደጥናቶች ላይ በመሳተፍ ሱስ የተለከፍኩበት ነበር፡፡ በትምህርት ቤቱ ውስጥ የማስተማር ሀሳብ በፍፁም አልመጣልኝም ነበር፡፡

ክፍሉ በር ላይ ደርሼ ስመለከት እንግዳ መቀበያው ላይ ሰው አልነበረም፡፡ እንገቴን ገባ አድርጌ ስመለከት በስተቀኜ በኩል የተቀመጠች አንዲት ሴት አየሁ፡፡ ‹‹ምን ልርዳሽ?›› ብላ ጠየቀችኝ፡፡ በደመነፍስ ‹‹ፍርሀትን የማስወገጃ መንገዶችን በተመለከተ ማስተማር

እፈልግ ነበር፡፡›› ስል መለስኩላት፡፡ መልሴ በጣም ነበር እኔኑ ያስደነቀኝ፡፡ በወቅቱ ባላውቀውም የክፍሉ ሀላፊ ከሆነችው ሩት ቫን ዶሪን ከምትባል ግሩም ሴት ጋር ነበር የምነጋገረው፡፡ በመገረም ስትመለከተኝ ቆየችና ‹‹ላምን አልቻልኩም! ስለ ፍርሀት የሚያስተምር ሰው ለማግኘት ያልገባሁበት ጉድጓድ የለም፡፡ ማግኘት አልቻልኩም ነበር፡፡ ዛሬ ደግሞ የተሰጠኝ ቀነ ገደብ የማለቂያው ቀን ነው፡፡ ዝርዝር ጥናቶቹ ዛሬ ተጠቃለው መግባት ነበረባቸው፡፡›› አለችኝ፡፡

ስለ ትምህርት ልምዴና የስራ ልምዴ ጠያየቀችኝ፡፡ በሰጠኋት መልስ ተደሰተች፡፡ ከዚያ በፍጥነት ተመልሼ ሔጄ የኮርሱን ዝርዝር አዘጋጅቼ እንዳመጣ ነገረችኝ፡፡ አዘጋጀሁ ያዘጋጀሁትን የኮርስ ዝርዝር ስሰጣት ተቀብላኝ ለፀሀፊዋ ሰጠቻትና እያመሰገነችኝ ወጥታ ሔደች፡፡

ከወጣች በኋላ በድንጋጤ እንደተዋጥኩ ቀረሁ፡፡ በዚያን እለት የኮርስ ዝርዝር የማቅረቡ ሀሳብ አልነበረኝም፡፡ እገምት የነበረው የኮርስ ዝርዝር ማዘጋጀቱ ከባድ የሆነና አስራ ሁለት ወራትን የሚፈጅ ስራ ነው ብዬ ነበር፡፡ ግን አስራ ሁለት ደቂቃ ብቻ ነበር የፈጀብኝ፡፡ ሩት ቫን ዶሪን አንድ ነገር ትፈልግ ነበር፡፡ እኔም እንደዚያው፡፡ እናም ውጫዊው አለም ሁለታችንን አገናኘን፡፡ ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ? አላውቅም፡፡ እኔ የማውቀው መሆኑን ብቻ ነው፡፡ የሚያስደንቀው በደንብ አስቤበት ቢሆን ኖሮ ወደ አዲሱ ትምህርት ቤት እንደማልሔድ እርግጠኛ ነበርኩ፡፡ የመጀመሪያ ዲግሪዬን ወዳገኘሁበት ወደ ሀንተር ኮሌጅ ወይም የከፍተኛ ደረጃ ዲግሪዬን ወዳገኘሁበት ወደ ኮሎምቢያ ዩንቨርስቲ ነበር የምሔደው፡፡ ሁለቱም ቦታ ብዙ ሰዎችን አውቃለሁ፡፡ ስለዚህ ወደዚያ መሔዱ ነበር የሚቀናኝ፡፡

ያንን ኮርስ ለማስተማር የወሰንኩበት ወቅት በህይወቴ ውስጥ ታላቅ የመሸጋገሪያ ምእራፍ እንደነበረ ማውሳቱ ተገቢ ነው፡፡ ውሳኔዩ መልካም መሆኑ ተሰምቶኝ ነበርና ለአስር አመታት የቆየሁበትን ስራ ትቼ መምህርና ፀሀፊ ለመሆን መዘጋጀት ጀመርኩ፡፡

ውስጣዊ ስሜትን እምና መንቀሳቀስ የሚያስገኛቸውን አስገራሚ ውጤቶች በተመለከተ ሌሎች ታሪኮችን እንደሰማህ እርግጠኛ ነኝ፡፡ ዋናው ቁም ነገር ሁላችንም ውስጣችን የሚነግረንን መልእክት በመስማታችን ብቻ ይህን አይነቱን ሀይል የማግኘቱ እድል እንዳለን ማወቃችን ነው፡፡ እንደምገምተው፣ እውቀነው ባናደርገውም ውስጠ-ህሊናችን የሚሰራው ቀደም ብለን በሰጠነው መመሪያ መሰረት ይመስለኛል፡፡ እኛ ትእዛዙን መስጠታችንን ረስተነው ይሆናል፡፡ ውስጠ-ህሊናችን ግን እንዲ ከታዘዘ በፍፁም አይረሳውም፡፡ እንደውም ንቁ ህሊናችንን ከጉዳዩ ስናገለውና እኛ ጣልቃ ሳንገባበት ስራውን እንዲሰራ ስንተወው ውስጠ-ህሊናችን በተሻለ ሁኔታ ይሰራዋል፡፡ ለዚህ ነው ዘና ባልንበት ወቅት ወይም መፍትሔ እየፈለግንለት ከነበረው ስራ የተለየ ስራን እየሰራን ባለበት ወቅት አንዳንድ አነሳሽ የሆኑ ወይም ለችግራችን መፍትሔ የሚሰጡ ሀሳቦች ድንገት አእምሮአችን ውስጥ ብቅ የሚሉት፡፡

ውስጠ-ህሊናህ ላቀረበልህ ሀሳብ ትኩረት መስጠት ጀምርና ሀሳቡን በስራ ላይ ለማዋል ሞክር፡፡ አእምሮህ «እገሌና እገሌ ዘንድ ደውል» ካለህ ደውልላቸው፡፡ «እዚህ ቦታ ሒድ» ካለህ ያለህ ቦታ ሒድ፡፡ «እዛ ቦታ ሒድ» ካለህም እዛ ቦታ ሒድ፡፡ በመጀመሪያ ላይ ሀሳቡን ያቀረበልህ ውስጠ-ህሊናህ ይሁን ወይም በውስጥህ የሚያንሾካሾከው አሉታዊ ድምፅ መሆኑን ለመለየት ትቸገርና ግራ ትጋባ

ይሆናል፡፡ የትኛውም ይሁን መመሪያውን ተከተል፡፡ ያኔ ወዲያውኑ ልዩነቱን ልታውቀው ትችላለህ፡፡

በውስጠ-ህሊናዬ በጣም መተማመን ጀምሬ ነበርና አንድ ነገር ሲረብሸኝ «ውስጠ-ህሊናዬ መፍትሔውን እንድትፈልግልኝ እጠይቅሀለሁ» ብቻ ነበር የምለው፡፡ ከዚያ በዚያ ጉዳይ ላይ መጨነቄንና ማሰቤን አቆማለሁ፡፡ ከዚያ በአንድ መንገድ ያለ ምንም ጥረት መፍትሔው ይመጣል፡፡ ለዚህ ተግባር ውጤታማ የሆነው ሰዓት ማታ ወደ መኝታህ ስትሔድ ያለው ጊዜ ነው፡፡ በዚያን ወቅት ነገሩን ተወት አድርገውና ለሌላ ጊዜ አስተላልፈው፡፡ ምናልባትም የተሻለ እንቅፍ ትተኛለህ፡፡

በአንድ ነገር ስትረበሽ ቀስ በቀስ ስጋትህ እየጨመረ ይመጣል፡፡ ለምሳሌ አንድ የምትፈልገውን ስራ ለማግኘት በጣም ጓጉተሀል፡፡ ይህን ስራ ካላገኘህ ሰማይ የሚደፋብህ መስሎ ተሰማህ፡፡ ያኔ ስጋትህ እየጨመረ ይመጣል፡፡ በውስጥህ የሚያንሾካሽከው አሉታዊ ድምፅ ገኖ ብቅ ይልና ሊያሳብድህ ይደርሳል፡፡ ላንተ የሚሆነው ብቸኛው ስራ ይህ እንደሆነና ያለዚህ ስራ መኖር እንደማትችል ሊያሳምንህ ይሞክራል፡፡ በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተዘረዘሩትን የመፍትሔ ሀሳቦችና ልምምዶች በተግባር የማዋያው ጊዜ ይሔ ነው፡፡

ማረጋገጫዎችህን ደጋግመህ መናገር ጀምር፡፡ የሚያረጋጋህ ሙዚቃ ወይም አነቃቂ ንግግር የተቀዳበትን የቴፕ ክር ክፍተህ አዳምጥ፡፡ በውስጥህ የተከማቸውን የሀይል ምንጭ ለማውጣት በሩን መክፈት ጀምር፡፡ እለምን ደህንነቷ አስተማማኝ፣ የበለፀገችና ውብ አድርገህ የምታይበትን ቦታ ከልሎ የያዘውን በር ክፈተው፡፡ አሉታዊ ነገር ሲታሰብ እንደሚሆነው ሁሉ አዎንታዊ በሆነ መንገድ ማሰቡም ጉልህ እውነታ እንደሆነ ማስታወስህን ቀጥል፡፡ የከንድ መዘርጋት

ሙከራውንም እንዲሁ አስተውስ፡፡ ብታምንበትም ባታምንበትም እዎንታዊ ነገርን ለራስህ መንገሩ ውጤት ያስገኛልና አዲሱን ስራ የማግኘቱ ጉዳይ ሲረብሽህ ለራስህ እንዲህ እያልክ ንገረው፡፡

‹‹ይህ ስራ ህይወቴን አይወስነውም፡፡ የማላገኘው ከሆነ ለእ መልካም የሆነው ስራ ይህ አይደለም ማለት ነው፡፡ የማገኘው ከሆነ ደግሞ የኔ ይሆናል፡፡ አሁን ይህን የስራ ጉዳይ ለውስጠ-ህሊናዬና ለውጫዊው ሀይል አስረክቤው ዘና ለማለት እችላለሁ፡፡ የምፈልጋቸው መልሶች በሙሉ በውስጤ ነው ያሉት፡፡ ሁሉም ነገር መሆን በሚገባው መሰረት እየሆነ ነው፡፡ ምንም የሚያስፈራ ነገር የለም፡፡››

እነዚህን እውነቶች ለራስህ እየነገርክ ባለበት ጊዜ አካልህን ዘና ለማድረግ ጣር፡፡ እነዚህን የማረጋገጫ ቃሎች ለረጅም ጊዜ መመገቡን ከተጠልክ በመጨረሻው አስደሳች የሆነ የአካልና የአእምሮ እርጋታን ማግኘትህን ትገነዘብና ደህንነትህ አስተማማኝ መሆኑን ትረዳለህ፡፡ እያንዳንዱ ገንቢና አዎንታዊ አረፍተነገር ወደ ምንጭህ የሚስብህ እንደ እያንዳንዱ... ማግኔት ነው፡፡ ያኔ ሁሉም ነገር አስተማማኝ ወደ ሆነበት ቦታ ትመጣለህ፡፡ ውጤቱ በራሱ መንገድ እንዲመጣ ትተኸዋልና የምትፈራው ነገር የለም፡፡

ወደዚህ ደረጃ ላይ ለመድረስ ጊዜ ይፈጅ ይሆናል፡፡ ስለዚህ ፀጥ ያለ ቦታ ፈልግና ጥሩ ስሜት እስኪሰማህ ድረስ እዚያው ቆይ፡፡ ሙዚቃም ከፈት ሙዚቃ መስማቱ ስሜትህ እንዲነቃቃ፣ ጥሩ መንፈስ ላይ እንድትሆንና ባእድ የሆነውን ጫጫታ ለማስወገድ ብቻ አይደለም የሚረዳህ፡፡ በስተመጨረሻው ዘና እንድትልና ያለህን ውስጣዊ ሀይል ከፍተህ እንድታስወጣው ነው የሚያደርግህ፡፡

ያለብህ ችግር የፍቅር ግንኙነትህን የሚመለከት ከሆነስ? ለራስህ ልትነግረው የምትችለው ምንድነው?

‹‹ይህች ሴት የኔ ህይወት አካል አይደለችም፡፡ አብረን ለመሆን የተፈጠርን ቢሆን ኖሮ አብረን እንሆን ነበር፡፡ ካልሆነም ይሁን፡፡ ውስጠ ህሊናዬና ውጫዊው አለም ትክክለኛ የሆነውን የፍቅር ግንኙነት እንደሚፈጥሩልኝ አምናለሁ፡፡ ሁሉም ነገር እንደሚስተካከል በማመን የፍቅርን ጉዳይ ተወት አድርጌው መቆየት እችላለሁ፡፡ ህይወቴ የተሟላና በብዙ ነገሮች የበለፀገ ነው፡፡ ምንም የሚያስፈራኝ ነገር የለም፡፡›› እያልክ ለራስህ ልትነግረው ትችላለህ፡፡ የትኛውም ነገር ይረብሽህ፤ መስጠት የሚገባህ ከላይ የተመለከቱት አይነት ማረጋገጫዎችን ነው፡፡ ምክንያትህ አዲስ ቤት መስራት ፈልገህ አለመቻልህ ወይም የፍቅር ግንኙነትህን ማደስ አለመቻልህ ሊሆን ይችላል፡፡ ማረጋገጫህን ለራስህ መንገሩ ግን አስፈላጊ ነው፡፡ በንቃትና ያለማቋረጥ በውስጣዊው ሀይላችን ላይ ትኩረት ካላደረግን ብስተቀር የምንሻውን አይነት ደስታ፣ የህይወት ልምድ፣ እርካታንና ከራሳችን ጋር መዋሀድን በፍፁም ልናገኘው እንደማንችል መረዳት ይኖርብናል፡፡ ይህንን በሚገባ ለመረዳትም ንቁው አእምሮአችን ከውስጡ ህሊናችን የሚደርሰውን መልእክት ለማዳመጥ ነቅቶ መጠበቅ ይኖርበታል፡፡ ቀደም ብለው የተጠቀሱት የመረጃ መሳሪያዎች ንቁ አእምሮአችን መልእክቶቹን ነቅቶ እንዲጠብቅ ለማድረግ ይረዱታል፡፡

አንዱ ጠንካራ የሆነ መርጃ መሳሪያ በሳይኮሎጂስቶች በመመራት ተግባር ላይ ልታውለው የምትችለው ራስን በአይነ ህሊና የመመልከቻው መንገድ ነው፡፡

ይህ ዘዴ ራስን በአይነ-ህሊና ለማየት ያስችላልና ያለውን ሀይል ለመረዳት በተግባር ልትሞክረው ይገባል፡፡ ስለዚህ በዚህ ዙርያ የሚካሄዱ

የምክክር ስብሰባዎች ላይ እንድትሳተፍ እመክረሀለሁ፡፡ ማንበብ ሀሳቡን እንድትረዳው ያደርግሀል፡፡ በውስጡ ማለፍ ግን ከፍተኛ ልምድ እንድታገኝ ይረዳሀል፡፡ በሁለቱ መሀከል ከፍተኛ ልዩነት አለ፡፡

አንዳንድ ሰዎች በአይነህሊና ምስልን የመቅረፅ ችግር አለባቸውና ራሳቸውን በአይነ ህሊናቸው በማየቱ ረገድ ውጤታማ አይደሉም፡፡ ከእንዲህ አይነቶቹ ሰዎች እንደኛው ከሆንክ አትጨነቅ፡፡ ሌሎቹን የመርጃ መሳርያዎች መጠቀም ትችላለህ፡፡ ወደ ከፍተኛው የንቃተ ህሊና ደረጃ ለመድረስ የሚያስችልህን መንገድ ለመፈለግ እንዲረዱህ ማረጋገጥ፣ አነቃቂ ንግግሮችን ማዳመጥ የመሰሉትንና ሌሎችንም የመርጃ መሳሪያዎችን ተጠቀም፡፡ ራስን በአይነ-ህሊና ማየትንም እንድትሞክረው ሀሳብ አቀርብልሀለሁ፡፡

ራስን በአይነ-ህሊና የማያው ሌላው መንገድ ድምፅህን ከፍ አድርገህ በማንበብ ማረጋገጫዎቹን በቴፕ መቅዳትና ማዳመጥ ነው፡፡ ስታነብ ለማውጣት የምትችለውን ያህል ከፍተኛና ዘና ሊያደርግ የሚችል ድምፅ አውጣ፡፡ ቀደም ብሎ በሌሎች ሰዎች የተዘጋጁ የቴፕ ከሮች ካሉም እነሱን ብታዳምጥ ማዳመጡ፣ ማረጋገጫዎቹን እያነበብክ ስትቀዳ በአረፍተነገሮች መሀከል ቆም ለማለት የሚያስፈልገውን ጊዜ ምን ያህል እንደሆነ ለመገመት ይረዱሀል፡፡

እኔ የምቀዳቸውና ክፍል ውስጥ የምጠቀምባቸው ራስን በአይነ-ህሊና ለማየት የሚያስችሉ ማረጋገጫዎች አጠር ባለ መልኩ የሚከተለውን ይመስላሉ፡፡

ጀርባህን ቀጥ አድርገህ፣ እግሮችህ ሙሉ በሙሉ መሬት ረግጠውና እጆችህ በጭንህ ላይ አርፈው ምቹ በሆነ ወንበር ላይ ተቀመጥ፡፡ የኔን መመርያ ከመስማት በስተቀር ምንም የምታደርገው

ነገር አይኖርም፡፡ ያኔ ወደ አንተ ሊመጣ የሚችለው ነገር ሁሉ ይመጣል፡፡ ራስህን በአይነ-ህሊና ለማየት ትክክለኛ ወይም ስህተተኛ ነው የሚባል መንገድ የለም፡፡ ወደ አንተ የመጣውን ማንኛውንም ሀሳብ ተቀበል፡፡

አሁን አይኖችህን ክደናቸው .... የጀመርነውን እስክናጠናቅቅ ድረስ ተከድነው ይቆዩ፡፡ አየር በሀይል ወደ ውስጥህ ሳብ........... ውጫዊው አለም ያለውን በፍቅር የተሞላ ሀይል በሙሉ ወደ ውስጥህ አስገባ .... የአንተንም በፍቅር የተሞላ ሀይል በሙሉ ወደ ውስጥህ አስገባ .... የአንተንም በፍቅር የተሞላ ሀይል በሙሉ ወደ ውጭው አለም ተንፍስ .... አንዴ እንደገና .... ወደ ውስጥ .... ወደ ውጭ ...... እንደገና ወደ ውስጥ .... ወደ ውጭ፡፡ አሁን ሙሉ በሙሉ ዘና ማለትን መጀመር ምን አይነት ስሜት እንደሚያመጣ ይሰማሀል፡፡ ከአናትህ ጀምረህ ቁልቁል እስከ እግሮችህ ጣቶች ድረስ ሰውነትህን ዘና አድርገው .... ጡንቻዎች .... የጉንጮችህን .... የአፍህን .... የአንገትህን ....የትከሻህን .... የጀርባህን ...... የደረትህን .... የሆድህን........... የመቀመጫህን .... የእግሮችህን............. የመጫሚያህን ጡንቻዎች በሙሉ ዘና አድርጋቸው፡፡

ብቻ ውጥረትን አስወግድና ሙሉ በሙሉ ዘና በል፡፡ ከዚህ ጥረት በኋላም የተወጠረ የሰውነትህ አካል ካለ ፈልግና .... ዘና አድርገው፡፡

አሁን ግብህን እንድታስበው እፈልጋለሁ .... ልዩ የሆነውን ግብህን .... ፍርሀት ወደ እሱ እንዳታመራ ሸምቅቆ የያዘህን ግብ ....

አሁን እንድታደርግ የምፈልገው ደግሞ እንዳልፈራህ ሆነህ ያንን ግብህን አሳክተህ ስትደርስበት በአይነ ህሊናህ እንድትመለከት ነው .... በራስ በመተማመንና በሀይል ስሜት ያንን ግብ ለማሳካት ስትቃረብ ራስህን እንድታየው እፈልጋለሁ .... ይህን ስታደርግ በራስ የመተማመን መንፈስ ሁሉንም ነገር እንደሚያሳካው እያስታወስክ ይሁን ....

በፍርሀት ባትሸበብ ኖሮ .... ምንድን ነበር የምታደርገው?......... በዙርያህ ያሉትን ሰዎች ተመልከት .... ካለ ፍርሀት ከነሱ ጋር የሚኖርህ ግንኙነት ምን ይመስላል? .... ራስህን ከእነሱ ጋር የምታዛምደው እንዴት ነው? .... እነሱስ ከአንተ ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት እንዴት ነው?........

ይህንን በሀይል የተሞላ ስሜት በደስታ አጣጥመውና ለማፍቀር .... በጎ ነገር ለማድረግ .... ያለህን ችሎታ ተገንዘብ፡፡

ይህ ስሜት ሁሌም በውስጥህ እንዳለ .... ሁሌም የአንተ አካል እንደሆነ እወቅ ....

ከዚያ ሀይልና ከዚያ በራስ የመተማመን መንፈስ ጋር በህይወት ጉዞህ ወደ ፊት ለመጓዝ የሚያስፈልግህ ሁሉ በአንተ ችሎታ ውስጥ ነው ያለው ....

. ራስህን ተመልከት .... ግብህን እውን ለማድረግ .... በኃይልህ......... በራስ መተማመንህ .... በፍቅርህ .... በምታበረክተው በጎ አስተዋፅኦ ሁሉ የአለህበትን ሁኔታ አስብ ....

እንደገና ተስ በተስ .... ራስህን አሁን ወደተቀመጥክበት ክፍል መልስህ ማምጣት ጀምር .... ሀይሉ እንደሚኖርህ በማወቅ .... መተግበሩን እንደጀመርክ ወዲያው .... ይህ ሀይል ብቅ ይላል፡፡

ወንበር ላይ መቀመጥህ ይሰማህ .... ሁለመናህ እዚህ ክፍል ውስጥ ይሁን .... በአካባቢህ ያለውን ድምፅ አዳምጥ.......ዝግጁ ስትሆን አይንህን ክፈት .... መቸኮል አያስፈልግም፡፡ ዝግጁ ስትሆን ብቻ ነው አይንህን መክፈት የሚኖርብህ፡፡ እጆችህንና እግሮችህን ዘረጋጋና ዘና ብለህ የኃይልህ ጣፋጭነትና አስደሳችነት የሚሰጠው ስሜት ይሰማህ፡፡ ሀይልህ በውስጥህ ተቀምጦ አውጥተህ እንድትጎናፀፈው ይጠብቃል፡፡

አንተ ወይም ጓደኛህ ዘና በሚያደርግ እርከ ድምፅ ይህን ራስን በአይነ-ህሊና ለማየት የሚያስችለውን መመርያ እያነበባችሁ በቴፕ ቅዱት፡፡ ስታነቡ በእያንዳንዱ መመርያ መሀከል ቆም በሉ፡፡ በየመሀከሉ ቆም እያላችሁ ጊዜ መስጠቱ አይነ-ህሊናህ ዝርዝር ነገሮችን እንዲፈጥርና የተለያዩ ትእይንቶችን እንዲመለከት ያደርገዋል፡፡

በኔ ክፍል ውስጥ የነበሩትና ይህንን ቴፕ ያዳመጡት ተማሪዎቼ መመርያው ሀይል ያለው መርጃ መሳርያ እንደሆነ አረጋግጠዋል፡፡ አለማቸውን ለመጀመርያ ጊዜ ከፍርሀት በነፃ ሁኔታ ምን እንደሚመስል ማየት እንደቻሉ ዘግበዋል፡፡ እንደተናገሩት፣ ፍርሀትን በሚያስወግዱበት ወቅት ውስጣቸው በፍቅር ተሞልቷል፡፡ ራሳቸውን በአይነ ህሊናቸው ከተመለከቱ፥ በኋላ የእለምን ውብነት መመልከታቸውንና በአካባቢያቸው ላሉ ሰዎች ያላቸውን ለመስጠት ያደረባቸውን ፍላጎት መጠን-ስፊነት እስደንግጧቸው ነበር፡፡

አለማችን ፍርሀት በሌለበት ሁኔታ ምን ልትመስል እንደምትችል ግንዛቤው ከሌለህ ልትለፋበት የሚገባውን ዋናው ግብህን ለማወቅ ከባድ ይሆናል፡፡ ያ ምስል አንድ ጊዜ ግልፅ ሆኖ ከታየህ ግን ወደ ግብህ የሚመራህን መንገድ ለመከተል ቀላል ነው፡፡ ውስጠ-ህሊናህን ለማዳመጥ ራስህን የቃኘህበትንና ያልቃኘህበትን ወቅት ታውቀዋለህ፡፡

እንዲሁም ራስን በአይነ-ህሊና ማየት የህይወትን ትርጉምና አላማ በሚመለከት ለሚኖሩህ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት ሊጠቅምህም ይችላል፡፡ የህይወት ግቦችህን ግልፅ ለማድረግ ወይም ከራስህ የደበቅካቸውን መሰረታዊ እውነቶች ለማውጣት ሊጠቅምህም ይችላል፡፡ ራስን በአይነ-ህሊና ማየት ሊታመን የማይችል አርቆ የማስተዋል ችሎታን ያጎናፅፋል፡፡ በዚህ የተነሳም ለትምህርት ባለሙያዎችና ለሳይኮሎጂስቶች ጠቃሚ መሳሪያ ሆኗል፡፡

ያነሳሁዋቸው ፅንሰ ሀሳቦችና የመርጃ መሳርያዎች እንደሚሰሩ ማረጋገጥ አልችልም፡፡ ፅንሰ ሀሳቦቹንም ሆነ የመርጃ መሳሪያዎቹን የህይወቴ ሞዴል አድርጌ ስጠቀምባቸው ግን ህይወቴን ለመምራት በማደርጋቸው እንቅስቃሴዎች የማገኛቸው ልምዶቼ ላይ በጎ ለውጥ እንደማይና ከህይወትና ህይወት ከምትችራቸው ነገሮች ጋር ሁሉ ፍቅር በፍቅር እንደምሆን ግን መናገር እችላለሁ፡፡ ፍቅር በፍቅር እሆናለሁ ስልህ ከተወሰኑ ነገሮች ጋር ማለቴ አይደለም፡፡ ከመላው አለሜ ጋር ነው ፍቅር በፍቅር የምሆነው፡፡ ትክክል መሆኔን አሁንም ማረጋገጥ አልችልም .... መሳሳቴንም ማንም ሊያረጋግጥ አይችልም፡፡ ሁጅ ፕራተር እንደፃፈው ብቸኛው ሰው የማትሆንባቸው አንዳንድ ነገሮች አሉ፡፡ እንዲህ አይነቱ አንደኛው ነው፡፡ ትክክል የመሆኛው መንገድ በሌለበት ሁኔታ ደስተኛ ከመሆን ይልቅስ ለምን ትክክለኛ መሆን ይመረጣል?

ህይወትን አመቺ በሆነችበት በሁለቱም መንገድ ቀምሻታለሁ፡፡ በውስጤ የሚያንሾካሽከውን አሉታዊ ድምፅ ወይም ውስጠ-ህሊናዬን በማዳመጥ፡፡ ሁለቱንም ከቀመስኳቸው በኋላ ምርጫዬ የኋለኛው ሆኗል፡፡ ውስጠ-ህሊናዬን ማዳመጥ፡፡ ራሴን ውስጠ-ህሊናዬ ለሚሰጠኝ መመርያ ዝግጁ በማድረጌ በፍቅር፣ በደስታ፣ በፈጠራ ችሎታ፣ በእርካታና በሰላም በተሞላ አእምሮና ልብ ራሴን ዝግጁ ለማድረግ የሚያስፈልገውን ማንኛውንም ነገር እፈፅማለሁ፡፡ ይህ የኔ ግብ ነው፡፡ እናም በዚህ መፅሀፍ ውስጥ የተጠቆሙትን ዘዴዎች ተጠቅሜ ወደ ግቤ ለመድረስ ብዙ ተጉዣለሁ፡፡ ልጓዝ ወዳሰብኩባቸው ወደ ብዙዎቹ ቦታዎች ለመሄድ ደግሞ በጉጉት እየጠበቅኩ ነው፡፡ በጉዞአችን ላይ እንደምንገናኝ ተስፋ አደርጋለሁ.......... እስከአሁን ካልተገናኘን!

አስራ ሁለት

ጊዜ ሞልቷል

በምትፈራበት ወቅት ራስህን ለማጠናከር በሚረዱህ የተለያዩ መርጃ መሳርያዎች ታጥቀሀል፡፡ ቀጥሎስ? ወደሚቀጥለው የእድገት ደረጃ መንገድህን ሳትስት እንድትጓዝ የሚረዳህ ምን አይነት ሀሳብ ልሰጥህ

እችላለሁ? በመጀመርያ ከዚህ መፅሀፍ አሁን ያገኘኸው ማበረታቻና ማንቃቂያ እዚሁ አለልህና እንደገና በፈለግከው ጊዜ ሁሉ ታገኘዋለህ፡፡ መንገድህን የሳትክ መስሎ ሲሰማህ ወይም በውጫዊ ሀይሎች የተሸነቆጥክ መስሎ ሲሰማህ፣ መለስ በልና ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ የሚያደርጉትን የመፅሀፉ ክፍሎች እንደገና እንባቸው፡፡ ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ ከሚያደርገው ከዚህ ወይም ከሌላ መፅሀፍ ጋር ‹‹ተዋሀድ››፡፡ ወደ መፃህፍት መደርደሪያህ መመልከቱ ብቻ በህይወት ጉዞህ ላይ ሊረዱህ ተዘጋጅተው የሚጠብቁ መጠናቸው የበዛና በውስጣቸው እጅግ በጣም ጠቃሚ የሆኑ ሀሳቦችን የያዙ መፃህፍት መኖራቸውን ያስታውስሀል፡፡

የህይወት ጉዞህን በተሳካ ሁኔታ እንዳትጓዝ እሰናከሎ የሚያስቀርህ አንዱ በሳር የተሸፈነ ጉድጓድ ትእግስት ማጣት ነው፡፡ ትእግስት ማጣት ራስህን የምትቀጣበት አንዱ መንገድ እንደሆነ አስታውስ፡፡ ትእግስት ማጣት ውጥረትን፣ እርካታ ማጣትንና ፍርሀትን ያስከትላል፡፡ በውስጥህ የሚያንሾካሹከው አሉታዊ ድምፅ ትእግስት እድታጣ በሚያደርግህ ወቅት ‹‹ችኮላው ምንድነው? ሁሉም ነገር በተሳካ ሁኔታ እየተከናወነ ነው፡፡ አትጨነቅ! ወደፊት ለመጓዝ ዝግጁ በሆንኩኝ ጊዜ ወደፊት እጓዛለሁ፡፡ እስከዚያው ድረስ ግን ሁኔታውን ሙሉ በሙሉ እየተረዳሁትና ከአጋጣሚውም ትምህርት እያገኘሁ ነው፡፡›› ብለህ ማንሾካሾኩን አስቁመው፡፡

በውስጣችን ያለውን እምቅ ሀይል ስንገነዘብም የምናገኘውን የውስጠ ሀሊናችንን ሀይል በፍጥነት እፈፍ አድርጎ መያዝ ያስፈልጋል፡፡ ይህንን ኃይል ጠንከር አድርገን በያዝነው ቁጥር እያመለጠን የሚሔድ ይመስላል፡፡ በፍጥነት? በፍጥነት የሚባል ነገር አለ? ፈጣንና ግሩም የሆኑ

የመርጃ መሳርያዎችን የሚጠቁሙህ ሴሚናሮች፣ የምክክር አውደጥናቶች፣ መፅሀፎች አሉ፡፡

ፈጣን የሆኑ የመርጃ መሳርያዎች ግን የሉም፡፡ መርጃ መሳርያዎቹ በተግባር ላይ መዋል የሚገባቸውና በመላው ህይወትህ ውስጥ እንድትካንባቸው የተነደፉ ናቸው፡፡

ትግእስት ማጣትን በተመለከተ አንድ የማስታውሰው አጋጣሚ ነበር፡፡ ልጂ ትንሽ በነበረበት ጊዜ ነበር አጋጣሚው የተከሰተው፡፡ የአንድ አበባ የዘር ፍሬን በአበባ መትከያው ላይ እንዴት እንደሚተከለው እያሳየሁት ነበር፡፡ እያሳየሁት፣ ከዚህ ከሚተከለው የዘር ፍሬ ውብ የሆነ አበባ ያለው ተክል እንደሚበቅል አብራራሁለት፡፡ ከዚያ እዚያው ትቼው ሌላ ስራ ለመስራት ሔድኩ፡፡ ለረጅም ጊዜ ስራዬን ስሰራ ቆይቼ ስመለስ ከአበባ መትከያው ማሰሮ ፊት ለፊት ካለው ወንበር ላይ ተቀምጦ ወደ ማሰሮው ሲመለከት አየሁትና ምን እንደሚሰራ ጠየቅኩት፡፡ ‹‹አበባው ብቅ ሲል ለማየት እየጠበቅኩ ነው›› ብሎ ይመልስልኛል፡፡ ወዲያው ስለ ዘር ፍሬዋ ሳስረዳው ማብራራት ይገባኝ የነበረን ነገር አለማብራራቴ ትዝ አለኝ፡፡ ዋናውን ነጥብ ማብራራቱን ዘንግቼዋለሁ፡፡ አንተንም እንደልጀ ልበድልህ አልሻምና መዘንጋት የማይኖርብኝን ዋናውን ነጥብ አብራራልሀለሁ፡፡

ብዙውን ጊዜ ተስፋ ስንቆርጥ፣ ከጥረታችን ምንም ነገር አልተማርንም ብለን ስናስብ፣ በውስጣችን እውነተኛ ለውጥ እየተካሔደ ነው፡፡ ለውጦቹን የምንገነዘባቸው ከተካሔዱ ከብዙ ጊዜ በኋላ ነው፡፡ ውሎ አድሮ ልጂ አበባውን አገኟል፡፡ አንድ ቀን ጠዋት ከእንቅልፉ ሲነቃ አበባዋ አብባለች፤ በተክሉ ውስጥ ምንም አይነት እንቅስቃሴ የሌለ

ቢመስልም ተክሉ በማደግ፣ አበባዋም በማበብ ላይ ነበሩ፡፡ በእንተም ውስጥ የሚካሔደው እንዲሁ ነው፡፡

አንድ ቀን እየጠፋና እየጨሰ በነበረ የእሳት ፍም ላይ እንጨት ረበረብኩና እነብ ወደነበረው መፅሀፍ መለስ ብዬ ማንበቤን ቀጠልኩ፡፡ እልፎ እልፎ ወደ እሳቱ እየት ሳደርግ እንጨቱ አለመቀጣጠሉን እመለከታለሁ፡፡ እንጨቱ እንደሚነድ ምልክት የሚሰጥ ጭስ እንኳን አይታይም ነበር፡፡ ቆየት ብሎ ከዚያ የከሰመ ይመስል ከነበረው ፍም ዙርያ የእሳት ነበልባል ሲንበለበል ተመለከትኩ፡፡ ትእግስትም እንዲሁ ነው፡፡ ትእግስት ማለት እንደሚሆን ማወቅና .... እንዲሆን ጊዜ መስጠት ማለት ነው፡፡

ሊላም አለ፡፡ ትእግስት ማመንን ይጠይቃልና ሁሉም ነገር እንከን የለሽ ሆኖ እንደሚከናወን እመን፡፡ እንከን የለሽ ማለት ምን ማለት ነው? በህይወት ጉዞ ውስጥ ሁለት አይነት ልምዶች እንደሚገኙ እያመንኩ መጥቻለሁ፡፡ ከውስጠ ህሊናችን የሚመነጩ ልምዶችና አንድ ትምህርትን በውስጣቸው የያዙ ልምዶች፡፡ የመጀመርያውን የምንረዳው ፍፁም ደስታን የሚሰጠን እንደሆነ አድርገን ነው፡፡ ሁለተኛውን ደግሞ እንደ ትግል፡፡ ሁለቱም ግን እንከን የለሾች ናቸው፡፡ አንድ አስቸጋሪ የሆነ ገጠመኝ በገጠመን ቁጥር፣ እስከአሁን ድረስ ያልተረዳነው አንድ ምስጢር እንዳለ እንረዳለን፡፡ ያኔ ውጫዊው አለም የመማር እድሉን እየሰጠን ነው ማለት ነው፡፡ ይህንን በአእምሮአችን ይዘን ገጠመኞችንን የምንጋፈጠው ከሆነ፣ «የሁኔታው ሰለባ» ሆኛለሁ የሚለው ስሜታችን ሙሉ በሙሉ ከውስጣችን ይወጣና የገጠመንን ሁኔታ ለመቀበል ፈቃደኛ እንሆናለን፡፡ ስለዚህ በአንድ ወቅት ምንም አይነት ገጠመኝ ይግጠምህ፣ ገጠመኙ እንከን የለሽ መሆኑን በአእምሮህ ያዘው፡፡

ህይወት የማያቋርጥ የመማር ሒደት መሆኑን ማስታወስ እስከቻልክ ድረስ ገና አልተሳካልኝም የሚል የተስፋ መቁረጥ ስሜት አይኖርህም፡፡ ባለፉት አመታት ውስጥ ያገኘሁት ልምድ እንዳሳየኝ ፣ ብዙው ከህይወት የሚገኘው ደስታ ህይወትን ለመረዳት ስንጥር ከሚገጥመን ፈተና የሚመነጭ ነው፡፡

ስለ ራስህና በዙርያህ ስላለው አለም ሊላ እንቆቅልሽን የሚጨምርልህ አንድ አዲስና ጠቃሚ ነገር ስታገኝ የሚሰማህን አይነት እርካታ የሚሰጥህ ምንም ነገር የለም፡፡ ግኝቱ የሚያጎናፅፈው ደስታ ጣፍጭ ነው፡፡ አንድ ጊዜ ግቡ ላይ ከደረሰ በኋላ እንደገና ዙርያ ገባውን ለማሰስ የማይፈልግ አሳሽ አጋጥሞኝ አያውቅም፡፡

ፈተናውና ግብግቡ ያለው በከፍተኛው የንቃተ-ህሊና ደረጃ ላይ ስትደርስ በምትጓዝበት መንገድ ላይ በፅናት እየተጓዝክ መቆየቱ ላይ ነው፡፡ ይህ መንገድ ከሌሎች ልትጓዝባቸው ከምትመርጣቸው መንገዶች ሁሉ የበለጠ አስደሳች ጎዳና ነው፡፡ ከሚሰማህ ውስጣዊ ስሜትህ በመነሳት በትክክለኛው መንገድ ላይ መሆን አለመሆንህን ታውቀዋለህና ሁሌም ውስጣዊ ስሜትህን እመነው፡፡ እየተከተልክ ያለኸው መንገድ ደስታን፣ እርካታን፣ የፈጠራ ችሎታን፣ ፍቅርንና ለሰዎች ማሰብን የማይቸርህ ከሆነ ያ መንገድ የአንተ አይደለም፡፡ ስለዚህ መልካም! ይህን ሞክሬአለሁ፡፡ የኔ መንገድ ግን አልነበረም፡፡ ሊላ ምን ልሞክር እችላለሁ? ብለህ ራስህን ጠይቀው፡፡ ውጫዊውን ሁኔታ ስቀይር ውስጣዊው ሁኔታ ይቀየራል በሚል እስተሳሰብ እትታለል፡፡ ሁኔታው የሚሰራው በተቃራኒው ነው፡፡

ለውጥ የሚያስፈልገው ሁሉ በአእምሮህ ውስጥ ያለው ነው፡፡ ይህ ማለት አንድ ጊዜ ከውስጠ ህሊናህ ጋር ከተስማማህ በአካባቢህ ያሉትን ነገሮች ለመለወጥ አትፈልግም ማለት አይደለም፡፡ መጀመርያ መለወጥ

ያለበት አመለካከትህ ነው ማለት ብቻ ነው፡፡ አመለካከትህ ከተለወጠ ሁሉም ነገር ይስተካከላል፡፡

መንገዱ ተራራ ለመውጣት መጓዝ የሚገባንን ጠመዝማዛ መንገድ የሚመስል ነው፡፡ አስቸጋሪና ጠመዝማዛ፡፡ ዙርያ ገባውን ለማየት ዞር ባልክ ቁጥር ግን እይታው በጣም አስደናቂ ይሆናል፡፡ ሰፊና ግሩም ቦታንም ትመለከታለህ፡፡ ከበታችህ ያለውን አለም ሙሉ በሙሉ ስትመለከት አንዳችም እንከን አታገኝበትም፡፡ ወደ ጫፍ እየወጣህ ስትሔድ ደግሞ እታች ካለው ጫና እየተገላገልክ ትመጣና ቀለል ይልሀል፡፡ ያኔ በምታየው ውበቱ እየጨመረ በሚመጣ ትእይንት እየተገፋህ ወደ ተራራዉ ጫፍ ትወጣለህ፡፡

እዚህ ምቹ የሆነ ቦታ ላይ ስትሆን የበለጠ ርህሩህ እየሆንክ ትመጣለህ፡፡ አንዳንድ ሰዎችን ባላቸው ጨካኝ ባህርይ የተነሳ ልትጠላቸው ትችላለህ፡፡ ነገር ግን ከላይ ከጫፍ ስትሆን የእነዚህን ሰዎች አጠቃላይ የሆነ እነሱነታቸውን ነው የምታየው፡፡ ከእጉል ባህርያቸው ባሻገር ያለውን ማንነታቸውን ትመለከታለህ፡፡ እነሱም ገና ያላገኙት ድንቅ የሆነ ውስጣዊ ስሜት አላቸው፡፡ ስለዚህ ሀዘናቸው ይሰማህና ፍርድ በምትሰጥበት ወቅት አትጨክን ይሆናል፡፡

ወደ ተራራዉ ጫፍ የሚደረገው ጉዞ ሁልጊዜም የተመቻቸና ድካም የሌለበት አይደለም፡፡ ተራራውን ትወጣለህ፡፡ ከዚያ ቆም ብለህ ታርፋለህ፡፡ እንደገና ጠንክር ትልና መውጣት ትጀምራለህ፡፡ በአእምሮ መብሰልና ከፍተኛው የንቃተ-ህሊና ደረጃ ላይ ለመድረስ የሚደረገው ጉዞም እንዲሁ ነው፡፡ አንዳንድ ጊዜ እድገትህ ያቆመ መስሎ ሊሰማህ ይችላል፡፡ አላቆመም፡፡ መረጃህን እያጠናከርክ ነው ያለኸው፡፡

ከተማርካቸው ነገሮች ጥቂቶቹ ከተወለድክ ጊዜ ጀምሮ የአንተ አካል ሆነው የቆዩትን እምነቶችና ባህርዮችን መተውን ሊጠይቁ ይችላሉ፡፡ ታዲያ አንዳንድ ጊዜ አኸ! የሚለው ከተኙበት መባነኑ ይከሰትና ለውጡ ፈጣን የሚሆን ይመስላል፡፡ ፈጣን አይደለም፡፡ ድንገተኛ የሆኑት እርቆ የማስተዋል ችሎታዎቹ ቀድሞ ከተከሰቱት ሁኔታዎች ያገኘሀቸው ልምዶች ድምር ውጤቶች ናቸው፡፡ ውስጠ-ህሊናህ እንደ ኮምፒውተር ግንዛቤህን ይፈትሻል፤ ነገሮችን ያጠናቅራል፡፡ ከዚያ ፍፁም ይሆናል ብለህ ባልጠበቅከበት ሰዓት ለጥያቄህ መልሱን ይዞ ብቅ ይላል፡፡ እርቆ የማስተዋል ችሎታ ውጤት በተደጋጋሚ ይታያል፡፡ ይሁንና፣ ርቀህ በተጓዝክ ቁጥር ነው በተደጋጋሚ የሚታየው፡፡ ያኔ ንቁው አእምሮህ በአዲስ መንገድ ለማሰብ አሻፈረኝ ማለቱን ይተዋል፡፡ የበለጠ እምነትንም እያዳበረ ይመጣል፡፡ በጣም አስቸጋሪው ወቅት የመጀመርያው ነው፡፡ ስለዚህ ያ የመጀመርያ ወቅት ከፍተኛ ትኩረትን ይጠይቃል፡፡

አንዳንድ ጊዜ ‹‹በመጨረሻው አገኘሁት!››ብለህ ስታስብ ውጫዊው አለም ጣልቃ ይገባና እንዳላገኘኸው ያሳይሀል፡፡ አንድ በትህትና የተሞላ አባባልን ለምጃለሁ፡፡ ‹‹ረጅም ጉዞ ተጉዣለሁ……… ምናልባት!››የሚል፡፡ እለት በእለት በጣም ብዙ የምንማራቸው ትምህርቶች እንዳሉ ተረድቻለሁ፡፡ ከህይወት ጉዞአችን የምናገኘው ልምድ ታላቁ መምህራችን ነው፡፡

ለዚህ ነው እርጅናን በጣም የምወደው፡፡ እድሜ እንድናውቅ የሚያደርገንን ነገሮች ሁሉ ወጣትነት እልፍ እልፍ ብቻ ነው የሚረዳቸው፡፡ በውስጣችን ያለው ህይል ከነሙሉ ክብሩና ውበቱ ብቅ ከማለቱ በፊት መጠናቸው በበዛ የህይወት ገጠመኞች ውስጥ ማለፍ

ይኖርብናል፡፡ ራሳችንን የማይታጠፍ ጠንካራ ሰው አድርገን እስከተመለከትን ድረስ እንዷትም ቀን ብትሆን እድሜአችን ወደኋላ እንዲመለስ የምንመኝበት ምክንያት የለም፡፡ እንደዚያ ሲሆን ደግሞ እድሜ ውብ ይሆናል፡፡

ህይወት እያፈራረቀች ፍንደቃንና ስቃይን ትሰጠናለች፡፡ ከፊት ለፊትህ በጣም ግሩም ደስታና ፍንደቃ ይጠብቅሀል፡፡ አንዳንድ ጊዜ ዘና በማለትህና ሁኔታዎችን በመቀበልህ የተነሳ የምታገኘው ደስታ ይሰማሀል፡፡ ሌላ ጊዜ ደግሞ ከመንገድህ መውጣትህ ይታወቅህና የስቃይ ስሜት ይሰማሀል፡፡ ይህ አለም ሀላፊነትን ለመውሰድ በተዘጋጁ የድጋፍ ሰጪ አካላት የተሞላ ነውና በህይወት ገጠመኞችህ የተነሳ የመረበሽ ስሜት በተሰማህ ቁጥር ብቻህን እንዳልሆንክ አስታውስ፡፡

አንዷ ተማሪዬ «እነባለሁ! ያለማቋረጥ እነባለሁ! ታዲያ አንድ ቀን ከነዚህ መፅሀፎች ውስጥ አንደኛው ህይወትን ቀለል ለማድረግ ሀላፊነቱን ይወስዳል ብዬ እገምታለሁ፡፡ ያኔ ለችግሮቼ መፍትሔ አገኛለሁ፡፡» አለችኝ፡፡ እኔም በፍጥነት «የለም! ሀላፊነቱን አይወስድልሽም፡፡ አንቺ ሀላፊነቱን ካልወሰድሽ በስተቀር ማንም፣ ምንም የህይወትሽን ሀላፊነት አይወስድልሽም፡፡» ብዬ ነበር በፍጥነት የመለስኩላት፡፡ ይህን መፅሀፍንም ሆነ ሌሎች የምታገኛቸውን ማንኛውም አይነት የእውቀት ምንጮችን በተመለከተ ያለው እውነት ይኸው ነው፡፡ ሀላፊነቱን እንዲወስዱልህ አትጠብቅ፡፡ አንተ ውሰደው፡፡ በእውቀት ምንጮቹ ውስጥ የምታገኛቸውን መርሆች ተጠቀምባቸው! ኑራቸው! ከራስህ ጋር አዋህዳቸው፡፡ አካልህን ካልተጠቀምክበት እየደከመ እንደሚመጣ ሁሉ ወደ ከፍተኛው የንቃተ ህሊናህ ደረጃ ብድግ አድርጎ የሚያደርስህ ጡንቻም እስካልተጠቀምክበት ድረስ ይደክማል፡፡ ስለዚህ

ተጠቀምበት፡፡ ተጨማሪ የሆነ ድጋፍን እፈልጋለሁ ብለህ ካሰብክ በማንኛውም መንገድ የባለሙያን ድጋፍ አፈላልግ፡፡ እርምጃም ውሰድ፡፡ አንተ ካልሰራኸው በስተቀር ስራውን የሚሰራልህ ማንም፣ ምንም አይኖርም፡፡

ህይወት የምትቸርህን ሁሉ በፀጋ ተቀበል፡፡ በተለያዩ እንቅስቃሴዎች ውስጥ ተሳታፊ ሁን፡፡ ራስን ፍለጋ በሚለው መፅሀፉ ውስጥ ሮሎ ሜይ «እያንዳንዱ ሰብአዊ ፍጡር በህይወቱ ውስጥ አንድ መሰረታዊ ፍላጎት አለው፡፡ በውስጡ የተዳፈነውን ችሎታውን ማውጣትና ያሰበውን ማሟላት!! ያሉንን ውስጣዊ ሀይሎች ሙሉ በሙሉ ስንጠቀም ከፍተኛ ደስታን ነው የምናገኘው፡፡ በዚህ ምክንያት ከፍተኛ ደስታን ማግኘት የህይወት ግብ ይሆናል፡፡» ብሏል፡፡

ታዲያ ከፍተኛ ደስታ ምንድነው? ከፍተኛ ደስታ የእኛነታችን አንዱ ክፍል የሆነውን የአእምሮአችንን ንቁነትንና ደስተኝነትን የሚገልፅ ነገር ነው፡፡ ከፍተኛ ደስታ ሁኔታዎችን ቀለል አድርጎ በመያዝ፣ በጨዋታ ለዛ፣ በሳቅ፣ በደስተኝነት ስሜት ይገለፃል፡፡ ስለዚህ ሁኔታዎችን ቀለል አድርገህ ያዛቸው፡፡ በራስ የመተማመን ችሎታ፣ ሚዛናዊ በሆነ መንገድ ከሚያስብና ስለ ሁሉም ነገሮች መረጃው ካለው ሰው ጋር ከሆንክ በጨዋታ ለዛውና በራስ በመሳቅ ችሎታው ትደነቃለህ፡፡ ምሬት ይጠፋል፡፡ ውብና ጎልቶ የሚታይ የደስታ ስሜት ብቻ ከአንተ ጋር ይቀራል፡፡

ይህንን መፅሀፍ እየፃፍኩ በነበረበት ጊዜ መሀል አካባቢ ስደርስ በአንድ የገቢ ማሰባሰቢያ ዝግጅት ላይ ተገኝቼ ነበር፡፡ ዝግጅቱ በአንድ ሀገር አቀፍ የበጎ አድራጎት ድርጅት የተዘጋጀ ነበር፡፡ ሁላችንም ቆመን ስንዘምር በአካባቢዬ ያሉትን ሰዎች እመለከት ነበር፡፡ በነዚያ ደቂቃዎች ውስጥ እያንዳንዱ የዝግጅቱ ተሳታፊ በሰዎች ህይወት ውስጥ ለውጥ

እንደሚያመጣ ያውቅ ነበር፡፡ በሁሉም ፊት ላይ ይህ እውነት ይነበብ ነበር፡፡ ደስተኞች ነበሩ፣ በፍቅር ተሞልተው ነበር፣ ለሰዎች ያስቡ ነበር፡፡ ብዙዎቹ የደስታ እንባ እያነቡ ነበር፡፡ በአንድ ታላቅ አላማ ዙርያ ሪስህን ማሰባሰቡ ግሩም ስሜት እንዲሰማህ ያደርግሀል፡፡ በእንደዚህ አይነት እንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፉ ፍርሀትህን ይቀንሰዋል፡፡ ትልቅ ሰው እየሆንክም ትሔዳለህ፡፡ አለም ደስታን ልትሰጠኝ አልቻለችም እያልክ እንድታላዝንና እንድትነጫነጭ ከሚያደርግህ የራስ ወዳድነት በሽታ እየሻርክ፣ እየራቅክ ትሔዳለህ፡፡ ለዚህ አለም የምትሰጠውን ብዙ ነገር ወደሚገዝክበት ወደ እውነተኛው የትልቅ ሰውነት ደረጃ ትሺጋገራለህ፡፡

ስለዚህ ራስህን ስጥ፡፡ ፍርሀትህን ገፍተህ፣ በውስጡ አልፈህ ለመውጣትና አሁን ካለህበት ሁኔታ በበለጠ አስደሳች አለም ውስጥ ለመገኘት ራስህን ስጥ፡፡ ልትሆን የምትችለው እንተንትህ በጣም የገዘፈ ነው፡፡ በአሁኑ ወቅት እያደረግክ ያለውን መለወጥ አያስፈልግህም፡፡ እስከአሁን ራስህን ባለመስጠትህም መቆጨት የለብህም፡፡ ራስን ለመስጠት ጊዜው ሞልቷል፡፡ በቀላሉ በህይወትህ ውስጥ የምታደርገውን ሁሉ ወደ አፍቃሪውና ጠንካራው ህይል ወደ ከፍተኛው የንቃተ ህሊና ደረጃህ እንዴት እንደምታሳድገው ለመማር ብቻ ራስህን ስጥ፡፡ የባንክ ባለሞያም ሆንክ የኩባንያ ስራ መሪ፣ ተማሪ፣ የፅዳት ሰራተኛ፣ መምህር፣ የፊልም አዘጋጅ፣ የህግ ባለሞያ፣ የሽያጭ ሰራተኛ፣ ራስህን መስጠት የአንተው ነው፡፡ በዚህ መንገድ ስትኖር በየደቂቃው፣ በየሰዓቱ፣ በየቀኑ፣ በትክክለኛው ወቅት ከራስህ ጋር እየተገናኘህ ትመጣለህ፡፡ ምዕቱ ከራስህ ጋር እየተገናኘህ ስትመጣ ወደ የትም ልትሔድ ስለምትችል የፈለግከውን ነገር ያለ ፍርሀት ታደርጋለህ፡፡ ራስን ለማግኘት ባለመቻል የተነሳ የሚመጣው የብስጭት፣ የመናፈቅና የፍርሀት ስሜት ይጠፋል፡፡ አፍቃሪ ሰው ሆነህ ያሰብከው ግብህን የምታይበት ቦታ በምታገኝበት ጊዜ ጉዞው

ምንም ነገር ይጠይቅህ እዚያ ለመድረስ ቀጥል፡፡ ፍርሀትን አትፍራው፣ ብትፈራውም ከማድረግ አታፈግፍግ፡፡

ከዚህ መፅሀፍ

- ትክክለኛና ጠቃሚ ውሳኔ መወሰንን፣
- ያመንክበትን እውነት፣ በድፍረትና በራስ መተማመን መንፈስ እንዴት ፈርጠም ብለህ መናገር እንደምትችል፣
- በውስጥህ ካለው ኃይል ጋር እንዴት እንደምትገናኝ፣
- በህይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ቦታ ካላቸው ሰዎች በኩል የሚገጥምህን ፈተና እንዴት እንደምትወጣው፣
- ህልምህን እንዴት እውን እንደምታደርግ ትማራለህ።

ትፈራለህ? ሁላችንም እንፈራለን! መፍራትህን አትፍራው።
አንተ ብቻ ሳትሆን ታላላቅ ሰዎችም ይፈራሉ።

ፈራን! ፍቅር ፈራን፣
የነፍስን እንደበት ዚጋን
ህብረት ፈራን፣
ፍቅርን ፈራን .... እያሉ ይወርዱትል

ሎሬት ፀጋዬ ገ/መድህን

የ‹‹ክፉ ቀን ያልፋልና›› ‹‹እችላለሁ ብለህ ካሰብክ ትችላለህ›› የሚሉት መፅሀፎች ተርጓሚ በአዲስ የትርጉም ሥራው ፍርሀትህን አትፍራው ይልሀል።

ዋጋው 150 ብር ብቻ
አንድ መቶ ሃምሳ ብር

ሕትመት አልፋ አታሚዎች
0115 15 23 49