

ሰው ሁን ከሰውም ሰው ሁን, [20.04.20 08:21]

የሥነ ልቦና አገልግሎት ለወጣቶች

“የአሸናፊነት ምስጢር”

ሰዎች እንደ ተፈጥሮአዊ ጠባያቸውና ዝንባሌአቸው መሠረት በአራት ቦታ ልንመድባቸው እንደምንችል የየሀገሩ የሥነ አእምሮ ወይም የሥነ ልቦና ጠበብት ያረጋግጡልናል።

1ኛ የልጅነት ዕድሜ

የሕፃንነት ወይም የጨቅላነት ዕድሜን ትተን ሰው ነፍስ ከሚያውቅበት ጊዜ አንስቶ ያሉትን ዓመታት

ከቆጠርን በሰው የሕይወት ዘመን የመጀመሪያው ዕድሜ የልጅነት ዕድሜ ነው። በዚህ ዕድሜ የሚገኘው ሰው

1ኛ. ደስተኛ ነው፤ ሳቂታ ነው።

2ኛ. ስለ ወደፊት ኑሮው ምንም ሐሳብ፤ ምንም ጭንቀት የለውም።

3ኛ. ግልጽ ነው፤ የዋሕ ነው። ምንም ነገር አይደብቅም። የመጣለትን ይናገራል፤ እንደ መጣለትም ያደርጋል።

ሰዎች ምን ይሉኛል የሚል ይሉኝታ የለውም። ስለዚህም እንደ አዋቂዎች ማስመሰል አያውቅም።

4ኛ. ራሱን ለማናቸውም በጎም ይሁን ከፉ ተጽእኖ የመስጠት፤ እንደ አካባቢው ሁኔታ የመሆን ጠባይ አለው። እንዳደረጉት ይሆናል።

ይህ በመሆኑም ምክንያት በሁሉም ሀገር “ልጅነት የፈለጉትን ነገር ቢጽፉበት የሚቀበል ሠሌዳ ነው” ይባላል።

በዚህ ዕድሜ የሚታዩት ድክመቶች ዋነኞቹ የሚከተሉት ናቸው።

1ኛ ነገሮችን ጠለቅ ብሎ የማገናዘብና የመገምገም ችሎታ የለውም፤ ሐሳቡ ተንሳፋፊ ነው።

2ኛ በጥፋቱ ተቀጥቶና ተመክሮ ወዲያው መልሶ ከዚያው ጥፋት ላይ ይወድቃል፤

3ኛ በትንሽ ነገር ይታለላል፤

4ኛ ከቁም ነገር ይልቅ ጨዋታና ቀልድ ይወድዳል።

2ኛ. የወጣትነት ዕድሜ

ወጣትነት ከልጅነት በኋላ ከጎልማሳነት በፊት ያለ የዕድሜ ክልል ነው። በዚህ ዕድሜ የሚገኝ ሰው አእምሮውም አካሉም ትኩስ ነው። ትኩስ በመሆኑም ምክንያት ብዙ ሊሠራ ይችላል።

ወጣት ብዙውን ጊዜ ያለበትን ተጨባጩን ዓለም ትቶ በሐሳቡ በሚጥረው ዓለም ውስጥ ገብቶ በዚያ ውስጥ ይዋኛል። በዚህ ዕድሜ የሚገኝ ሰው ያሉት ድክመቶች የሚከተሉት ናቸው።

1ኛ ቶሎ ይበሳጫል

2ኛ ሁሉም ነገር በትክክል እንዲሠራ፤ ፍትሕ እንዲኖር ሰው ሁሉ እንደ ዕድሜውና እንደ ኃላፊነት ቦታው መሠረት ጨዋ ቁም ነገረኛ ሐቀኛ እንዲሆን ይሻል።

ጥፋት አይቶ በአስተያየት የማሳለፍ ጠባይ የለውም። አንዴ እንደዚያ ይሆናል ብሎ ተግ ማለትና አጥፋውን ከፊቱ ላይ መናገር ለነገ ያለማለት ሁኔታ ይታይበታል።

3ኛ ጉልበት ስላለው ለደረሰበት ጥቃት አጸፊታውን ለመመለስ ወደ ኋላ አይልም።

4ኛ አደገኛ የሆነን ነገር እንኳ ምንም አያደርገኝም በማለት የመዳፈርና ራሱን አላስፈላጊ ለሆነ አደጋ የማጋለጥ ሁኔታ ይታይበታል።

5ኛ ያሰበው ሳይሳካለት ሲቀር ቶሎ ያዝናል፤ ቶሎም ተስፋ ይቆርጣል።

6ኛ ያሰበው ሲሳካለትም በችሎታውና በዘዴው እጅግ የመኩራራትና የመደሰት መንፈስ ይታይበታል።

ድል ሲያገኝ ጉረኛ ይሆናል። እርሱን የሚያቅተው ምንም ነገር እንደ ሌላ ስለሚያስብም ትንሽ ኩራት አለበት።]

3ኛ መካከለኛ ዕድሜ

ዛሬ ወጣቶች የሆናችሁ ሁሉ ቀጥላችሁ የምትገቡበት ዕድሜ መካከለኛ ዕድሜ ይባላል።

መካከለኛ ዕድሜ /ሳልማስነት ወቅት/ የሚባልበትም ምክንያት በወጣትነትና በሽምግልና ዕድሜ መካከል ያለ ዕድሜ በመሆኑ ነው።

በዚህ ዕድሜ የሚገኝ ሰው ምራቁን ውጧል ይባላል። ረጋ ያለ ሰው ነው። ይሁንና የወጣትነት ዕድሜ ጠባይ እስከተወሰነ ጊዜ ድረስ ወዲያው

ሙሉ በሙሉ ለቅቆት ስለማይሄድ እንደ እርሱ ልክ ባይሆንም እንኳ አንዳንድ ጊዜ ችላ የሚልበት ጊዜ ያጋጥማል።

በአመዛኙ ግን የረጋ ሰው ነው።

ምራቁን ውጧል የሚባለውም በዚሁ ምክንያት ነው። ችግር ይችላል።

ከፊቱ አደጋ ሲያጋጥመውም የሚቋቋምበት ድፍረት አለው። ይህም ዕድሜ እንደ ቀሩት ሁሉ የራሱ ድክመቶች አሉት።

ጥቂቶቹን ለመጥቀስ

1ኛ በዚህ ዕድሜ የሚገኝ ሰው በሐሳቡ ግትር ነው። የተሳሳተ ሐሳብም ይዞ ትክክለኛ ነኝ በማለት በሐሳብ የመጽናት ጠባይ ያሳያል።

ስለሆነም ሐሳቡን ማስቀየር በጣም ያዳግታል። እንዲሁም ሥልጣን ይወድዳል፤ ሀብትም ጭምር። እኔ የምለው መሆን አለበት ባይ ነው። የሚለው ካልሆነም ይበሳጫል፤ ለቅጣትም ይነሣል፤

2ኛ በዚህ ዕድሜ የሚገኝ ሰው የቅንዓትና የበቀልም ስሜት ይጠነክርበታል።

4ኛ የሽምግልና ዕድሜ

ክፍል 4

4ኛ የሽምግልና ዕድሜ

1ኛ ሽማግሌ የረጋ ሰው ነው። ከብዙም ነገር የተቆጠበ ነው 2ኛ ሽማግሌ ስሜቱም ቀዝቃዛ ነው 3ኛ እንደ ፈለገው ለመሆን ከዕድሜውም አንጻር ስለሚያፍር ሁሉንም ነገር አምናበትም እንኳ ባይሆን በይሉኝታ ከማድረግ እጁን ሰብሰብ ያደርጋል። እንደዚያ ማድረግ እንደማያምርበት ያውቃልና።

ሽማግሌ የረጋ ሰው ነው ስንል ግን በአስተዳደሩና በአካባቢው ምክንያት የሽማግሌነት ጠባይ የማያሳይ “ቅሌታምና ባለጌ” የሆነ አንዳንድ ሽማግሌም መኖሩን ሳይዘነጋ ነው። ነገር ግን የእንዲህ ዓይነቱ የአንዳንድ ሽማግሌ ጠባይ ሽማግሌዎችን በሙሉ እንደዚያ ናቸው አያስኛቸውም። እንዲህ ያሉትን አንዳንድ የሽማግሌ ቀላሎችን ከሐሳባችን ውጭ ካደረግን ሽማግሌ የሆነ ሰው በአመዛኙ የረጋ ሰው ነው፤ ጭምት ነው፤ ቁም ነገረኛም ነው፤ ራሱን በሌላው ሰው ላይ የኃይል ሥራ ልፈጽም በማለት አምባጓሮ የመክፈት ፍላጎት የሌለው ከመሆኑም በላይ ገፍቶ የመጣበትን ኃይል የመጋተርና የመቋቋም ወኔ የለውም፤ ይፈራል፤ ምክንያቱም ያን ላድርግ ቢልም እንኳ አቅሙ እንደሌለው ያውቃልና።

ስለ ተለያዩ የሰው ዕድሜዎች መለያ ጠባቦች እንደ መግቢያ ይህን ካልሁ በኋላ ወደ ተነሳሁበት ቁም ነገር ልሻገር። “የሥነ ልቦና አገልግሎት ለወጣቶች” በሚል ርዕስ ሥር ለአሁን መልካም ሥነ ልቦና ለወጣቶች ምን አገልግሎት እንዳለው፣ ለምን እንደሚጠቅማቸው በሚሉ ጽንሰ ሐሳቦች ለማተኮር እፈልጋለሁ።

ስለ ሥነ ልቦና ስንናገር ስለማናቸውም ዓይነት ሥነ ልቦና ሳይሆን አዎንታዊ ስለሆነ፣ ገንቢ ስለሆነ ሥነ ልቦና መሆኑን አንባቢያን ልብ እንድትሉልኝ እፈልጋለሁ። ስለ እንዲህ ዓይነቱ የሥነ ልቦና ጥቅም ስናገር ብዙ ሰው “ሞራል” እያለ በሚጠቀምበት ቃል ትርጉም ነው። ናቸውም። ሥራ ሞራል ያስፈልጋል ስንል ለሥራው ድፍረት ያስፈልጋል ማለታችን ነው።

ሞራል አለን ስንል ሥራውን በአሸናፊነት እንወጣለን ማለታችን ነው። ሞራል ራስን የመተማመን መንፍስ ነው። ማናቸውንም ሥራ በሞራል መጀመርና ሥራው እስኪፈጸም ድረስ በሞራል መቀጠል አስፈላጊ ሆኖ ሥነ ልቦናዊ ትጥቅ ነው። ያለዚህ ዓይነቱ መንፈስ ያለዚህ ዓይነቱ ሥነ ልቦና ሊፈጽሙት የሚችሉት አንዳችም ታላቅ ሥራ አይኖርም። ማናቸውንም ሥራ በድል አድራጊነት ለመወጣት የአሸናፊነት ሥነ ልቦና ያስፈልጋል። በዚህ የአሸናፊነት ሥነ ልቦና በመታገዝ የሚንቀሳቀስ ሰው አንዳችም ነገር አይበግረውም። በአሸናፊነት ሥነ ልቦና በመታገዝ የሚንቀሳቀስ ሰው ማናቸውንም ሥራ የፈለገውን ያህል አስቸጋሪ ቢሆን በድል አድራጊነት ይወጠዋል። ሰዎች በሥራቸው የሚፍረከረኩት በሥነ ልቦናቸው ሲፍረከረኩ ነው። ለሥራቸው መፍረከረክ የሚያበቃቸው የሥነ ልቦናቸው መፍረከረክ ነው።

አንድን ሯጭ እንደ ምሳሌ አድርገን እንውሰድ። የሚወዳደራቸው ወይም የሚወዳደሩት ባለጋራዎች ከእርሱ ይልቅ ብርቱዎችና ፈጣኞች እንደሆኑና እነርሱም ድል ማድረግ እንደማይችሉ ከተሰማው እነርሱን ለማሸነፍ ተስፋ ከቆረጠ ተወዳድሮም ሊያሸነፍ እንደማይችል በእርግጠኝነት መናገር ይቻላል። ገና ከውድድሩ መነሻ መሥመር ላይ ይደነግጣል። ይሸበራል፤ ይርበተበታል፤ እግሩ ይተሳሰራል። የልቡ ምትም ከፍርሃት የተነሣ ኃይል ስለሚመታ ምቱ ለራሱም እየተሰማው ይረበሻል። ፍርሃት ፍርሃት እያለው ከውድድሩ ውስጥ ገብቶም ምንም የረባ ውጤት አያመጣም። በእንዲህ ዓይነት ሥነ ልቦና ውስጥ ሆኖም ከሚወዳደር ይልቅ ባይወዳደር ይመረጣል። መንፈሱ ስለተሸነፈ አካሉም ይሸነፋል። በመንፈስ ውስጥ የሌለ ኃይል በአካልም ውስጥ የለም፤ ለራሱ ለአካሉ ኃይል የሚሰጠው መንፈስ ነው። የጀግናው አትሌታችን የሻለቃ ኃይሌ ገብረ ሥላሴ ኃይልም ያለው ከአሸናፊነት ሥነ ልቦናው ላይ ነው። ልብ ያለው ወጣት ነው። ስለዚህም እስካሁን እያሸነፈ ነው።

አሁንም በጀመርነው የሩጫ ፉክክር ምሳሌ ለመቀጠል አሸንፋለሁ ብሎ በራስ መተማመን አስፈላጊ የሆነ ሥነ ልቦናዊ ዝግጅት ወይም ሥነ ልቦናዊ ትጥቅ ሲሆን ሌላው አስፈላጊ ነገር ሙያዊ ዝግጅት ወይም ሙያዊ ትጥቅ ነው። ራስን መተማመንም ቢሆን እንዲሁ ከባዶ ተነሥቶ አይደለም። ከባዶ ተነሥቶም መሆን የለበትም። ብዙ ልምምድ ማድረግ ያስፈልጋል። አንድ ሯጭ /ለሌሎቹም ይኸው ነው/ ራሱን እየተማመነ በዚያም ላይ ሳይታከት ደህና ልምምድ ሲያደርግ ድል ያገኛል።

## ክፍል 5

ያገኘውም ድል ለተከታዩ ውድድር ያዘጋጀዋል። ለተከታዩ ውድድር የአሸናፊነት ሥነ ልቦናውን አሸንፋለሁ የሚለውን በራሱ ላይ የመተማመን መንፈሱን በይበልጥ ያጠነክራለታል።

ያደረገውን ተከታታይ ልምምድና በተለያዩ ቦታዎችም ያስመዘገባቸውን ድሎች በዓይነ ልቦናው ወደ ኋላ መለስ ብሎ በማስታወስ አሁንም ድሉ የራሱ መሆኑን ይገነዘባል።

ራሱን የሚተማመን ያበቃው ነፃ በቂ ልምምድ ማድረጉ 2ኛ ተከታታይ ድሎችን እንደተገናጸፈ ማስታወሱ ነው።

እነዚህ ሁለት ምክንያቶች በራሱ እንዲተማመን ያደርጉታል። የአሸናፊነት ሥነ ልቦናን ያገናኛል።

በራስ መተማመን የሚመሠረተው በድል አድራጊነት ተሞክሮ ላይ ነው ይሉናል ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ በተባለው መጽሐፋቸው፤ መለስ ወልደ ሥላሴ የአሸናፊነት ሥነ ልቦና ወደ አማርኛ

በተረጎሙት ውስጥ በገጽ 36 ላይ እንደሚነበበው ለራስ መተማመን መንፈስ ሙያዊ ልምምድ ማድረግ አስፈላጊ መሆኑንም ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ አስምረውበታል።

በቂ ልምምድ ማድረግና ድል ማስመዝገብ ሁለቱ አንድ ላይ ሲጣመሩ ራስን የመተማመን መንፈስን፣ የአሸናፊነት ሥነ ልቦናን እውን እንደሚያደርጉት ዶ/ሩ ይነግሩናል፤ በተጠቀሰው መጽሐፋቸው ለመለስ ወልደ ሥላሴ

“የአሸናፊነት ሥነ ልቦና” ብለው በተረጎሙት መጽሐፍ ውስጥ በገጽ 36-37 ቃሉም እንዲህ ይላል፡፡

“በራስ መተማመን ባሕርይ የተመሠረተው በድል አድራጊነት ተሞክሮ ላይ ነው፡፡

አንድ አዲስ ነገር በምንጀምርበት ጊዜ የሚኖረን እምነት ትንሽ ነው፡፡ ድል ማድረግ እንደምንችል ከተሞክሮ አልተማርንምና፡፡

ብስክሌት መንዳት ስንማር በበረዶ ላይ ስንሸራተት በበረዶ ላይ አካላዊ እንቅስቃሴ ስናደርግ ፈጣን የሆነ ዴት አውሮፕላን ስንነዳና

ሰዎችን ስናስተዳደር በራሳችን መተማመን የምንጀምረው ቀስ በቀስ ከተሞክሮ እየተማርን ነው፡፡ ድል ድልን እንደሚወልድ አያጠራጥርም፡፡

አሸናፊዎች በተገኙበት ድሎች ያተኩራሉ እንጂ ከዚህ በፊት የገጠሙዋቸውን ሽንፈቶች አያስታውሱም፡፡

ከስሕተታቸው ከተማሩ በኋላም ከአእምሮአቸው ፍቀው ያጠፉዋቸዋል፡፡ ይሁን እንጂ አብዛኞቻችን ምን ሥንሰራ እንገኛለን?

ያጋጠሙንን ሽንፈቶች በማስታወስና ያገኘናቸውን ድሎች ጨርሶ በመርሳት በራስ የመተማመን ባሕርይ እንዳይኖረን እናደርጋለን፡፡

ሽንፈቶችን ማስታወስ ብቻ ሳይሆን ከስሜት ጋራ በአእምሮአችን እንቀርጻቸዋለን፤ ራሳችንን መውቀስም እንጀምራለን፡፡

አሸናፊዎች ግን ከዚህ በፊት ብዙ ሽንፈቶች ቢገጥሙዋቸውም ነገሩ አያሳስባቸውም፡፡ ያገኙዋቸውን ድሎች እያስታወሱና እያጠነከሩ እነርሱን አጥብቆ መያዝ ነው የሚያሳስባቸው፡፡”

ራስን የመተማመን ስሜት፣ አሸንፋለሁ፣ ይሳካልኛል የሚለው እምነት ለማናቸውም ዓይነት ሥራ አስፈላጊ መሆኑን አሁንም ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ በዚያው መጽሐፋቸው በተጠቀሰው በአማርኛ ትርጉሙ እንዲህ ይሉናል፡፡

“ተሸናፊዎች ሲናገሩ ዕድሌ ሽንፈት ያመጣብኛል ይላሉ፡፡ አሸናፊዎች ሲናገሩ ግን ዛሬ ጥሩ ነበርኩኝ፡፡ ነገ ደግሞ የተሻለ እሆናለሁ ይላሉ፡፡ አሸናፊዎች አካል፤ በአእምሮ የታዘዘውን እንደሚፈጽም ያስተውሉላሉ” ከመለስ ወልደ ሥላሴ ወደ አማርኛ በተተረጎመው መጽሐፋቸው ገጽ 81

ክፍል 6

“ተጠራጣሪዎች አያሸንፉም፡፡ አሸናፊዎች ደግሞ አይጠራጠሩም” ይሉናል አሁንም ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ በዚያው በተጠቀሰው መጽሐፋቸው መለስ ወልደ ሥላሴ ወደ አማርኛ እንደተረጎሙት ገጽ 73 ላይ፡፡ ንግግራቸውንም በመቀጠል ራሳቸውና ሌሎች ሰዎችም ከልምድ ያገኙትን ቁም ነገር እንዲህ ሲሉ ያካፍሉናል /ከተጠቀሰው መጽሐፋቸው የአማርኛ ትርጉም ገጽ 85 - 86/ “የምታስበው ይታይሃል የምታየውንም ታገኛለህ የምታገኘው የምታየውን ነው፡፡ ወደኋላ የሚገቡትህ ማንነትህ ሳይሆን ስለራስህ ያለህ የተሳሳተ አመለካከት ነው”

ቀና አቅጣጫ የያዘ ሥነ ልቦና ከጤንነትም አጅያ ቢሆን ከፍተኛ አገልግሎት አለው፡፡ አንድ ሰው በጠና ታምሞ እንኳ ሳለ ዛሬ ተሸሎኛል ከሰሞኑ ይሻለኛል ብሎ ካሰበና ሊጠይቁት የሚመጡትን ሁሉ በዚሁ እምነት ከተናገራቸው በእውነትም ጤንነቱ ይመለስለታል፡፡ እምነት መድኃኒት ስለሆነ ተሸሎኛል ብሎ እንዳሰበውና እንዳለው ሁሉ በእውነትም ይሻለዋል፡፡ የሚሆነው በሐሳቡ እንዳሰበው ነው፡፡ ሐሳብ በአካል ላይ ተጽእኖ አለው፡፡ ስለ ራሳችን ያለን ሐሳብ በአካላችን ሁኔታ ላይ በተጨማሪም ይሠራል፡፡ የአካላችን ሁኔታ ሐሳባችን እንደሚለው እሱ እንደሚያስበው ይሆናል፡፡ አንተነትህን የሚሰጥህ አንድን ሥራ ለመፈጸም እንድትችልም እንዳትችልም የሚያደርግህ፣ ጤናማም በሽተኛም የሚያደርግህ ሐሳብህ ነው፡፡ ስለ ራስህ ያለህ ሐሳብ፡፡ ሐሳብ ያድናልም ይገድላልም፡፡ ስለዚህ ሐሳቡን መቆጣጠር የቻለ በአካሉ ላይ ሊደርስ የሚችለውንም ሁኔታ ሊቆጣጠር ይችላል፡፡ ስለራስህ ያለህ ሐሳብ ታማ ከሆነ አካልህም ታማሚ ይሆናል፡፡ ሐሳብህ ደህና ከሆነ አካልህም ደህና ይሆናል፡፡ ባጭሩ የምትሆነው እንደምታስበው ነው፡፡ ምን ታስባለህ? ያን ነው የምትሆነው፡፡ ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊም ከፍ ሲል እንደጠቀሰሁት የምታየውን የምታስበውን ታገኘዋለህ፤ የምታገኘው የምታየውን ነው፤ የምታስበውን ነው ሲሉ የተናገሩት ቃል እውነት ያለበት ሐሳብ ነው፡፡

አሁንም ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ ይህንኑ ሐሳባቸውን በማጠናከር እንዲህ ይላሉ፡፡“አእምሮአችን በምኞትሲዋጥ አያሌ አካላዊ መገለጫዎች ይኖሩታል፡፡ የምትፈራው ነገር ይደርስብሃል፡፡ የጠረጠርኸውን ነገር ታገኛለህ፡፡ እንደ ገመትኸው ሆነህ ትገኛለህ፡፡ በራሴ ላይ ይደርሳል የምትለው ትንቢት ያለው ኃይል የሰብአዊ ፍጡር አንዱ አስገራሚ ባሕርይ ነው፡፡ ከፍ ሲል ከተጠቀሰው የዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ መጽሐፍ የአማርኛ ትርጉም ገጽ 77፡፡ ይህንኑ ሐሳባቸውን ለማጠናከር ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ በተጠቀሰው መጽሐፋቸው የአማርኛ ትርጉም በመለስ

ወልደ ሥላሴ እንደተተረጎመው በገጽ 78 ላይ እንዲህ ይላሉ። ሌ ተራሺኖ እንደ ጃክ ኒኮሎስ ኃይለኛ ሰውነት የለውም። ደስ የሚል አካላዊ እንቅስቃሴም የለውም። በሜዳውም ሲታይ ይህን ያህል ደስ አይልም። ይሁንና አሸንፋለሁ ብሎ ስለሚጠብቅ ያለው ከፍተኛ ምኞት አስደናቂ ነው። በአንድ ቃል መጠይቅ የካናዳና የአሜሪካ ግጥሚያዎችን አሸንፎአለሁ። በሦስተኛ ግጥሚያም ለማሸነፍ እፍልጋለሁ። በእንግሊዝ አገር በሚደረገው ግጥሚያም ለማሸነፍ እንደምችል ይታየኛል። ሲል ተናግሮአል። እውነትም እንዳለው አሸነፈ።

ስሙ ስለተጠቀሰው ሰራተኛ ዶ/ሩ የተናገሩት ታሪክ የሚያሳየን ሐሳብ፣ እምነት ለአካል ጥንካሬ መስጠቱንና ለድልም ማብቃቱን ነው። አንድ ስፖርተኛ በሐሳብ የሚታየው ድል አካሉን በጥሩ ሁኔታ እንዲገኝ ያደርገዋል። ሯጭም ከሆነ የእግሩ ጅማቶች ተፈታትተው ለሩጫ ፍጥነት ያግዙታል። ልቡም በድካም አይፈርስም፤ ይጠነክራል። ሐሳብ በአካል ላይ ተጽእኖ እንዳለው እንደ ሐሳብ ዓይነት በአካል ላይ በጎም ክፉም ነገር ሊደርስ እንደሚችል ዕውቅና ያላቸው ታላላቅ የሕክምና ጠቢቦችም የሚያረጋግጡት ሐቅ ነው። በአካል ላይ የሚርሱ እጅግ ብዙዎች ችግሮች እጅግ ብዙዎች በሽታዎች ሞት ጭምር የሚመጡት ከሐሳብ ጭንቀት መሆኑ በብዙ ጥናቶች ተረጋግጧል። የጨጓራ፣ የኩላሊት፣ የደም ግፊት... ሌላም ሌላም ዓይነት ችግር ያለባቸው ሰዎች ችግራቸው የሐሳብ የጭንቀት ችግር ሁኖ ተገኝቷል። አሁንም ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ እንዲህ ሲሉ በጥናት የተረጋገጠና በተግባርም የታየ ሐሳብ ይነግሩናል።

አእምሮና በአካል መካከል ስላለው ዝምድናና አንዱ ሌላውን እንዴት እንደሚነካ ከተደረገው ጥናትና ምርምር የተገኙ አያሌ ውጤቶች አሳይተዋል። በሽታ በጀርም ወይም በሕዋሳት ብቻ እንደማይመጣ ሊቃውንቶች እያወቁት መጥተዋል። ሁሉም ሰዎች ሕዋሳት ቢኖሩባቸውም ጥቂቶች ብቻ ይታመማሉ። ይልቅ የሕመም መንሥኤ ግለሰቦች በሕይወት ላይ ካላቸው አመለካከት ጋር በቅርብ የተዛመደ ሆኖ ተገኝቷል።

## ክፍል 7

ፍርሃትንና ጭንቀትን የሚያስከትሉ ሁኔታዎች አያሌ የሰውነት አሠራሮችን ስለሚጫኑ ሰውነታችን የሕመም ጠንቆችን ለመከላከል በውስጡ በሚፈጥራቸው ፕሮቲንና ቅመም ላይ ጫና ሊያደርስባቸውና አሠራራቸውም ሊቃወስ ይችላል። እነዚህ አስጨናቂ ሁኔታዎች ሆርሞን እንዳያመርቱ አጠጋቢዎቻችንን ሊያቃውሱ ይችላሉ።

ስሜታዊ ሚዛንን በማምጣት ረገድ ሆርሞኖች ከፍተኛ ሚና አላቸውና። ስሜቱ የተቃወሰበት ሰውም ለአደጋ በጣም የተጋለጠ ነው። የሆድ ወይም የጨጓራ ቁስል ከበላነው ሳይሆን ከሚበላን ነገር እንደሚመጣ ተረጋግጧል።

ከፍ ብለን ከጠቀስነው ከዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ መጽሐፍ በመለስ ወልደ ሥላሴ የአሸናፊነት ሥነ ልቦና ተብሎ ከተተረጎመው ውስጥ ከገጽ 76 የተወሰደ፤

“የሆድ ወይም የጨጓራ ቁስል ከበላነው ሳይሆን ከሚላን ነገር እንደሚመጣ ተረጋግጦአል የሚለውን የዶ/ር ዴኒስ ዌትሊን ሐሳብ ለአንድ አፍታ እናጢነው። ሰው ሁሉ የተባሉት በሽታዎች መጡበኝ ብሎ የሚያስበው ከበላው ምግብ እንደሆነ ነው። በቀደም ዕለት ወይም ያለፈው ዓመት ከእገሌ ቤት እንዲህ ዓይነት ምግብ በልቼ ነበር። ከዚያ ወዲህ ጤናም የለኝ ይላል።

ነገር ግን ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ ከበላነው ሳይሆን ከሚላን ነገር ነው የሁለቱም በሽታዎች መንስኤው ብለው ሐሳቡን አርመውታል፤ አስተካክለውታል።

በእውነትም አርሳቸው እንዳሉት የተባሉት ሕመሞች ከጭንቀታችን ወይም ከንዴታችን፣ ከቁጥታችን ሊመጡ እንደሚችሉ ማሰብ ይቻላል። ጭንቀት፣ ንዴት ውስጥ ውስጤን ለብዙ ጊዜ ሲበላን ውስጥ ውስጡን ሲያኝክን ውስጥ ውስጡን ስናብሰለስለው ለጨጓራና ለሆድ ሕመም እንዳረጋለን።

ይህም እውነት መሆኑን ማረጋገጥ ከተፈለገ የሚከተለውን ሐቅ ልብ እናድርግ። ንዴት የሌላቸው ብስጭት የሌለባቸው ጭንቀትም የማያውቁ አንዳንድ ሰዎች ከዚህ ሁሉ ነጻ ናቸው። ይህ ዓይነቱ በሽታ የሚያጠቃው ብስጭት ንዴት ያለባቸውን ሰዎች ነው።

ስለዚህም ለሆድም ሆነ ለጨጓራ በሽታ መፍትሄው ከዚህ ወይም ከዚያ ምግብ መቆጠብ አይደለም። ዶ/ሩ እንዳሉት መንስኤው በምንበላው ምግብ ሳይሆን በሚበላን ነገር በሐሳባችን በምናውቀውበት ሁኔታው ነገር ነው ማለቱ ትክክለኛ ይመስላል።

ለዚህ ሐሳብ እውነተኛነት ፍንጭ ሊሰጡን የሚችሉ የአንዳንድ ሰዎች ታሪክም ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ ከአንድ ስመ ጥር የሕክምና ባለሟል ከዶክተር ቤንሰን መጽሐፍ አጣቅሰው የሚነግሩን በእውነት የደረሰ ታሪክ እንዲህ ሲሉ ይገልጹልናል።

በዶክተር ቤንሰን መጽሐፍ ውስጥ አንድ የተመዘገበ ምሳሌ እናገኛለን። እርሳቸውም መንገድ በሄደበት ጊዜ በአንድ የቀድሞ ጓደኛው ቤት ስለተኛ አቦሪጅናዊ ወጣት ይነግሩናል። ጓደኛው ለቁርስ ያዘጋጀለት ምግብ ከአንዲት የበረሃ ወፍ የተሠራ ነበር።

ይሁንና እንግዳው ወጣት እንደዚህ ያለ ምግብ እንዳይበላ በጥበቅ ተከልክሎ ነበር። ወጣቱ ሰው ምግቡ በበረሃ ወፍ የተሠራ እንደሆነ ለማወቅ ጥያቄ ቢጠይቅም እንግዳ ተቀባዩ አይደለም ሲል መለሰለት። ወጣቱም ምግቡን ከበላ በኋላ ወደ አገሩ ተመለሰ።

ከብዙ ዓመታት በኋላ ሁለቱ ጓደኞቹ እንደገና ሲገናኙ ሽማግሌው አሁንም የበረሃ ወፍ ይበላ እንደሆነ ጓደኛውን ይጠይቀዋል። የጎሣው ሽማግሌዎች እንዳይበላ ይገልጽለታል።

ሽማግሌውም ለወጣቱ የተከለከለውን ምግብ እንዲበላ እንዴት እንዳታለሉት እየሳቁ ለወጣቱ ይነግሩታል። ወጣቱም ከመጠን በላይ ፈራና መንቀጥቀጥ ጀመረ። በ24 ሰዓት ውስጥም ሞተ።

በምዕራቡ ዓለም አያሌ ተመሳሳይ ጥንቆላ ሞት እንዳደረሰ በብዙ ታሪኮች ተረጋግጦአል።

43 ዓመት ሲሞላሽ ትሞቼ አለሽ ሲል ጠንቋዩ ትንቢት ተናገረ። ይህ ትንቢት የተነገራት የጠንቋዩ ደምበኛ የአምስት ዓመት ልጅ በነበረች ጊዜ ማለትም ከ38 ዓመት በፊት ነበር ትንቢቱ የተነገራት።

ይህች ትንሽ ልጃገረድ ይህን አሰፈሪ ትንቢት በአእምሮዋ ውስጥ እንደቀረጸች ታደግና 43ኛውን የልደት በዓልዋ ባከበረች ሳምንት ሞተች ሲል የእንግሊዙ የሕክምና መጽሔት ዘግቧል።

የዚህች በሽተኛ ከፍተኛ ስሜታዊ ውጥረት የቀዶ ጥገናው አካላዊ ውጥረት አሸንፎ ገድሎት እንደሆነ ከመገረም አልፈን የምንለው የለንም ሲሉ ዶክተሮቹ ተናግረዋል።

ይህች አነስተኛ ቀዶ ጥገና የተደረገላት በውጭ ስትታይ ጤናማ መስላ የምትታየው የአምስት ልጆች እናት እሞታለሁ ብላ ፈርታ ይሆናል ሲሉ ዶክተሮቹ አሰቡ። ከሁለት ቀን በኋላ ሞተች።

## ክፍል 8

ሴትየዋ ስለ ጥንቆላው ታውቅ ለነበረችው እህትዋ ከመናዘዝዋ አንድ ቀን ቀደም ብሎ የማደንዘዣ መድኃኒት ከተወጋሁ በኋላ አልነቃም የሚል እምነት እንደነበራት እህትዋ ተናግራለች።

ቀዶ ጥገናው በሚደረግበት ቀን ሴትዋ እንደምትሞት እርግጠኛ መሆንዋን ለአንዲት ነርስ በጠዋቱ ብትናገርም ዶክተሮቹ ስለዚህ ፍርሃት የሚያውቁት ነገር አልነበረም።

ቀዶ ጥገናው ከተደረገ ከአንድ ሰዓት በኋላ ሕሊናዋን ስታ ፀጥ አለች። ምንም ምክንያት ሳይኖረው ከፍተኛ ውስጣዊ መድማት መኖሩን በአስከፊኑ ምርምር ሊረጋገጥ የቻለ ጉዳይ ነው። የእንግሊዝ ሕክምና ማህበረ አፈቀላጤ ይህን በሚመለከት ምንም ሕክምናዊ መግለጫ ማቅረብ አይቻልም።

ይልቅ ጠንቋዮቹ ትሞታላችሁ ባሏቸው ቀንና ሰዓት የሚሞቱ ሰዎችና የዚህች ሴት ሞት ተመሳሳይ ሆኖ እናገኘዋለን ሲል ተነግሮአል።

በሺዎች የሚቆጠሩ በጣም የተለያዩ ሰዎች የሕይወት ታሪካቸው በጥንቃቄ ሲጠና የጤና ለውጦችን ማለትም ሕመም አደጋና እርግዝናም ሳይቀር በመጠኑ በቅድሚያ ሊታወቅ እንደሚችል አያሌ አዋቂ ጠበብትን አሳምኖአል።

በመለስ ወልደ ሥላሴ ከፍ ሲል ከተጠቀሰው ከዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ መጽሐፍ የአማርኛ ትርጉሙ ገጽ 75-76።

ሐሳብ ጭንቀት ፍርሃት ምን ያህል የጤንነት ችግር እስከሞት ድረስ ሊያደርስ እንሚችል ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ ከዶ/ር ቤንሰን መጽሐፍ አግኝተው የተረኩልን ታሪክ ያረጋግጣልና።

የበረሃ ወፍ ስጋ አትብላ ተብሎ በጎሳው ሽማግሌዎች ተነግሮት ሳለ ከቤቱ አሳድሮት /አስተናግዶት/ የነበረው ሽማግሌ አታልሎ ሥጋውን ካበላው ብዙ ዓመት ካለፈ በኋላ ዳግመኛ በተገናኙ ጊዜ ምን ሥጋ አብልቶት እንደ ነበር ሲነግረው በድንጋጤ የተንቀጠቀጠውና በ24 ሰዓት ጊዜ ውስጥ ለሞት የበቃው ወጣት የሞተው በተባለው ወፍ ሥጋ ምክንያት ሳይሆን ከድንጋጤ መሆኑን መገመት ይቻላል።

ምክንያቱም ችግሩ የነበረው ከራሱ ከወፋ ሥጋ ቢሆን ኑሮ ብዙም ዓመት አይቆይም ነበር። አሁን ግን ታሪኩን እንደ ተረዳነው ለብዙ ዓመት በሰላም ኑሮ ሳለ የምን ሥጋ እንደ በላ እውነቱ ሲነገረው በድንጋጤ መንቀጥቀጡና መሞቱ ከወፋ ሥጋ ሳይሆን ከድንጋጤ የመጣ መሆኑን መረዳት ይቻላል።

የበረሃ ሥጋ ወፍ መብላት ምንም ችግር እንደማያመጣ በመካከሉ ያስተማረውና ሐሳቡን ያስለወጠው ሰው ቢኖር ኑሮ ምን ሥጋ እንደበሉት ቢያውቅም ኑሮ እንኳ ምንም አይሆንም ነበር። ስቆ ነገሩን በቸልታ ያልፈው ነበር።

ስለዚህም ያ ወጣት የሞተው የበረሃ ወፍ ሥጋ ስለ በላ ነው አንልም። ይልቁንስ የሞተው ዶ/ር ዴኒስ ዌትሊ ከፍ ሲል በጠቀሱት ሐሳብ ለመጠቀም በበላው ሥጋ ሳይሆን እርሱን ራሱን ወጣቱን በበላው ጭንቀት ነው ማለቱ ይቀላል።

ፍርሃትና ጭንቀት በአካል ላይ ተጨባጭ ችግር የሚታይ ችግር ሊያደርስ እንደሚችል ከፍ ሲል ከተጠቀሱት ምሳሌዎች ሌላ የሚከተለውም ምሳሌዎች ሌላ የሚከተለውም ምሳሌ ያሳያል የሚል እምነት አለኝ።

አንዲት ኮረዳ ባል በማግቢያ ዕድሜዋ ላይ ፊቷ ብጉር ወይም ሌላ ተመሳሳይ የፊት ችግር እንደያገኛት ልታስብ ልትሰጋ ትችላለች።

ምክንያቱም ያን ዓይነት ነገር ከወጣብኝ ፊቱን ስለሚያበላሽብኝ ብዙ ፈላጊም አላገኝም የሚል ጥንቀት ሊኖራት ይችላልና ነው።

እንዲህ አድርጋ ለብዙ ጊዜ ካሰበችና ሌት ከቀን ከተጨነቀች ከየት መጣ ሳለው የፈራችው ነገር ሊደርስባት ይችላል። ፍርሃቷ ጭንቀቷ ችግሩን ይጠራዋል። አካል ለፈሩት ለሰጉበት ነገር ይታዘዛልና።

ስለዚህ ነው ለምንም ነገር ፍርሃት ስጋት የሌላቸው ሰዎች ብዙውን ጊዜ የአካል ችግር ሳይደርስባቸው የሚበልጠውን የሕይወት ዘመናቸውን በሰላም የሚኖሩት።

ምክንያቱ ይህ እንጂ እነርሱ ከሌላው ሰው የተለየ አካል ኑሮአቸው አይደለም ችግር የማይደርስባቸው። ስለ ምንም ነገር ግድ የሌላቸው ሰዎች ስለሆኑ ችግሩም አያገኛቸውም። እሱም አይፈልጋቸውም።

ከዚህ በመቀጠል ከወጣቶች ጋር ውሎ የሚያደርጉ የሥራቸው ጠባይ ከወጣቶች ጋር የሚያገናኛቸው ሰዎች ወጣቶችን እንዴት አድርገው ቢይዙባቸው ከእነርሱ ጋር በጋራ ጥሩ

ሥራ ሊያከናውኑ እንደሚችሉ ደግሞ ከሽምግልና ዕድሜዬ ያገኘሁትንና ዕድሜ ልኬንም ከወጣቶች ጋር ያሳለፍሁ ሰው እንደመሆኔ መጠን ከዚያ ያገኘሁትን አንዳንድ ልምድና ትውስታ ባካፍላችሁ ምናልባት ትንሽ ሳይጠቅማችሁ አይቀርምና ተከታተሉኝ።

ወጣት በሚገባ ከያዙት ተግባቢ ነው። ወጣት ላወቁበት ጠባዩ አስደሳች ነው። ወጣት ጠባዩ ልስልስ ነው። ወጣት ትሁት ነው።

ወጣት ጥሩ ባልንጀራ ነው። ከእርሱ ጋር መሥራት ያስደስታል። ይሁንና ከእርሱ ጋር ተስማምቶ ለመኖርና ፍሬ ያለው ሥራ በጋራ ለመፈጸም ጠባዩን ማወቅና እንደ ጠባዩ ለመኖር የፈለገ ሰው ወጣት የማይፈልገውን ነገር ከማድረግ መቆጠብ አለበት። ይህንንም ዘርዘር አድርገን ለማየት እንሞክር።

ከሁሉም በፊት ወጣት እንደ ሕጻን ልጅ እንዲታይና እንዲሸነገል አይወድም። ትናንት ሲያውቁት ሕፃን ስለነበር ትናንት ማሙሽ ስለነበር ዛሬም እንደ ትናንቱ በማሙሽነት እንዲያዩትና ጆሮውን ልያዝ እንዲሉት አይወድም።

ለሴቷም ወጣት ይኸው ነው።

የመጨረሻው ክፍል

ወጣት ከተወቀሰም ሊወቀስ ግድ አስፈላጊ ከሆነም ለብቻው ጠርቶ መውቀስ መምከር እንጂ ከጓደኞቹ ፊት በተለይም ደግሞ ከሴቶች እህቶቹ ፊት ሊወቅሱትና ክፉ ቃል ሊናገሩት አይወድም የዕድሜውን አናሳነት ተመልክቶ ማንም ከብሩን ዝቅ አድርጎ እንዲያየው አይወድም።

ወጣት የአትንኩኝ ዕድሜ ነው። ወጣት ተከባብረን እንኑር ባይ ነው። ካልደረሱበት አይደርስም። ከደረሱበትም አይለቅም። ወጣት ከደረሱበት የሰው ነበር ነው። ወጣት ከደረሱበት እንደ ነበር ትምሽ ይበቃዋል። በጥሩ ሁኔታ በአክብሮትና በፍቅር ሊያዘው ግን ቅቤ ነው።።

አሁንም ወጣት ማስመሰልን አይወድም ወጣት ሰውን የሚያከብረው ሽማግሌ ስለሆነ ወይም የቤተክርስቲያን ሰው ስለሆነ ማለትም ቄስ ወይም መነኩሴ ስለሆነ ባለሥልጣን ስለሆነ አይደለም። የሚያከብረው የሚያስከብር ጠባይ ሲያይበት ነው። እንደ ዕድሜው እንደ ኃላፊነት ቦታው ስብሰብ ያለ ጨዋ ሰው ረጋ ያለ ሰው ሁኖ ሲያገኘው ብቻ ነው።

ወጣት ሌላው የማይወድደው ነገር መንቻካነትንና ንዝንዝን ነው። ነዝናዞች ከሆኑ ሽማግሌዎችንም ቢሆን በሽምግልናቸው ምክንያት ብቻ ሊያከብራቸውና የሚሉትን ሊሰማ ፈቃደኛ አይሆንም።

እናስተምርህ እንምክርህ ቢሉት በሆዱ መጀመሪያ እናንተ ራሳችሁ ትምህርት ያስፈልጋችኋል። መጀመሪያ እናንተ ተመከሩ በማለት ለሚናገሩት ቃል ቁም ነገር አይሰጠውም። ሌላው አስፈላጊ ነገር አለ። ወጣት ጥሩ ሊሠራ ለሚሠራ ሥራ ዕውቅና እንዲሰጠውና የሥራ ዕድገት እንዲያገኝ ይሻል።

ይህን መጠየቁም ክፋት የለውም። ተገቢ ጥያቄ ነው። ሠርቶ እንዳልሠራ ደክሞ እንዳልደከመ ከታየ ግን ሞራሉ ይነካል። አሠራውንም ይጠላል ይንቀዋልም። በእርሱ ሥጋ መቆየትንም ስለማይሻ ዕድል ካገኘ አንድ ቀን አያድርም። ጥሎት ይሄዳል።

ከዚህ በላይ ስለ ወጣቶች የገለጽሁዋቸው በጎ ቃላት ለብዙዎቹ ወጣቶች የሚስማሙዋቸው ናቸው። ይህን ስል ግን አልፎ አልፎ ወጣቶችን በክፉ የሚያስነሱ ክፉ ምግባር ያላቸው ወጣቶች የሉም ማለቱ አይደለም። አሉ።

ነገር ግን የአንዳንድ ክፉ ወጣቶች መኖር ወጣት ሲባል ይኸው ነው አያስኝም። በአስተዳደጉ ምክንያት ደግሞም በሚርስበት አንዳንድ የአድልዎ ሥራ በመናደድና ተስፋ በመቁረጥ ጠባዩ የክፉ አንዳንድ ወጣት ሊኖር ይችላል።

ከዚህ አንጻር እሱንም እንኳ ቢሆን በክፉ ዓይን ማየትና መወንጀል አይገባም። በወጣቱ ላይ የማያስደስት ትንሽ ጥፋት በታየ ቁጥር መናደድና መጮህ ከመጣማ ማን ሊቀርለት ነው? እንዲህ ከሆነ ከሽማግሌስ ቀበጥ የለም ወይ? ቀበጥ የለም ወይ ስል ከዕድሜው ጋር የማይደድ ቀላል ሽማግሌ የለም ወይ ነው።

እንዴታ አለ እንጂ። መንፈሳውያን ከተባሉ ሰዎችስ ስሙን ብቻ የያዙ አጓጉል መነኩሳትና ቀሳውስት የሉም ወይ? ጠባያቸውና ምግባራቸው ከስማቸው ጋር የማይደድ ዓለማውያን የሆኑና ከዓለማውያንም እጅግ የክፉ የሉም ወይ? እንዴታ አሉ እንጂ የቀለሉ እንዳሉ ሁሉ የከበሩም አሉ። ናስና ቆርቆሮ የሆኑ እንዳሉ ሁሉ ወርቅና እንቁ የሆኑም አሉ። ሁሉም አንድ አይደሉም።

አሁን ደግሞ ወጣቶችን እናንተ እያልሁ እስቲ በሁለተኛ መደብ ላነጋግራችሁ። የምሰጣችሁ ምክር ስላለኝ አድምጡኝ። ሳልሸሸጋችሁ ድክመታችሁን ከፊታሁ እነግራችኋለሁ። ይህንም የማድርገው ስለ ምወዳችሁ ነው። ደጋግሜ ያየሁባችሁ ድክመት ስለሆነ አርሙት። ድክመት አለባችሁ የምለውም እንዲህ ነው።

በኅብረተሰብ ውስጥ ከአንድ የሆነ የሥራ ቦታ ላይ አንዳንድ ድክመት ስታዩ ለምን እንደዚያ ይሆናል? ያ መሆን የለበትም ብላችሁ ወዲያውኑ ቱግ ትላላችሁ። ወዲያውም ኩርፍ ትላላችሁ። ከቁጣችሁ የተነሣም ክፉ ቃል ይወጣችኋል። በዚህም ሰው አሳዝናችሁ ሰውም እንዲያሳዝናችሁ ታደርጋላችሁ።

ብዙም ትዕግስት የላችሁም። በእርግጥ ክፉ ነገር ሲፈጸም አይቻችሁ ማዘናችሁ በራሱ ክፉ አይደለም በጎ እንጂ መቆጣታችሁ ሁሉም ነገር በትክክል ይሠራ ማለታችሁ ስለሆነ ጤናማ አስተሳሰብ ነው። በዚህ ቅር መሰኘታችሁ ተገቢ ነው።

ታዲያ እንዲህ ሲሆን ቁጣችሁ መጠን እንዲኖረው ያስፈልጋል። ልክ እንዲኖረው ያስፈልጋል። ከልኩ የወጣ ነገር ጥሩ አይደለም። እንደ ማር ጣፋጭ የለም። ነገር ግን ከበዛ እሱም እንኳ ይመራል። ነገሮች በትክክል ይሠሩ ማለታችን በራሱ በጎ ነገር ሳለ አንድም ነገር እንኳ መዛነፍ የለበትም ማለታችሁና አጥብቃችሁ መቆጣታችሁ አግባብነት የለውም።

ሁሉም ነገር በትክክል መሠራት አለበት ለምትሉት ሐሳብ እኔ ደግሞ ለምንድን ነው ወይም እንዴት ነው ሁሉም ነገር በትክክል ይሠራ የሚባለው እላለሁ። ያለነው እኮ በጎደሎ ዓለም ውስጥ ነው ያለነው። ፍፁም የሆነ ዓለም ቢሆን ኑሮ ግብዝነትም ተንኮም ጭካኔም ሌላውም ሌላውም ሁሉ ድክመት እናንተም የሚያሳዝናችሁና ክፉ ቃል እንዲወጣችሁ የሚያደርጋችሁ ነገር አይኖርም ነበር። በዚህ ክፉ ዓለም በዚህ ጉደሎ ዓለም ውስጥ እየኖሩ ለጥቃቅኑ ሁሉ ነገር ካዘኑና ከተበሳጩማ ማበድ ይመጣል።

በዚህ ጉደሎ ዓለም ውስጥ እየኖረ የሚበሳጭን ሰው እኔ የማየው ከቆሻሻ ነገር ላይ ቁም ወይም ተቀምጦ ምን ሸተተኝ ብሎ አፍንጫውን እንደሚይዝና እሪ ብሎ እንደሚጮህ ዓይነት ሰው አድርጌ ነው። በሁሉም ነገር ላይ የሚያዝንና ተስፋ የሚቆርጥ ወጣት ከሁሉም መጀመሪያ የሚገዛው ራሱን ነው። ራሱን በመጉዳት በተዘዋዋሪ መንገድ አገሩንም ይጎዳል። በንዴትና ተስፋ በመቁረጥ የሚበሳጭ ከሆነ አገር ጤናማና ገንቢ ትውልድ ታጣለች።



ወጣቶች ያለ አገራችን ማን አለን ትሉ ይሆናል። አዎ ነው። ነገር ግን አገርስ ያለ እናንተ ማን አላት።

የነገይቱን ኢትዮጵያ ተረካቢዎች መሆናችሁን አትዘንጉ። እኛ በቅርቡ እናልፋለን። በቅርቡ ስለምናልፍም ተረካቢ መኖር አለበት።

የምትረከቡንም እናንተ ናችሁ። ስለዚህ በንዴትና በብስጭት ጤንነታችሁን የሚገባ ነገር መፈጸም የለባችሁም ምክንያቱም እንደዚያ በማድረግ አገራችሁም ትጎዳላችሁና። የተመኛችሁት ነገር ሁሉ ዛሬ ባይሳካላችሁ ነገ ሊሳካላችሁ ይችላል። ነገም ባይሳካላችሁ የተነገ ወዲያውን ደግሞ ለማየት ትዕግሥት ይኑራችሁ።

በትዕግስት ሁሉ ነገር ይጨበጣል። በጣም ሽማግሌ የሆነ ሰው እንኳ ሲሆን ከአሁን በኋላ ምን ያህል ጊዜ ልቆይና ነው ተስፋ የማድረገውና የምታገሰው ይል ይሆናል። ነገር ግን እናንተ ወጣቶች ናችሁ። ስለዚህም ያን ልትሉ አትችሉም። ወደፊት ገና ብዙ ዕድሜ አላችሁ። ገና ብዙ ትቆያላችሁ ስለዚህ በጣም መቼኮል በትንሹም በትልቁም ተስፋ መቁረጥ የለባችሁም። እኛ ሽማግሌዎቹ እንኳ እኛ ብዙ የማንቆየው እንኳ ገና እንቆያለን ገና እንኖራለን ብለን እናስባለን።

እንደዚያ ብለን ስለምናስብም ተስፋ አንቆርጥም። ነገ እንዲህ አድርጌ ተነገ ወዲያ ደግሞ እንዲህ ሆኜ ከዚያም በኋላ ይህን ይህን አድርጌ ከዚህ እድርሳለሁ እንላለን። እኛ እንኳ ከእኛ ይልቅስ ይህን ማለቱ በይበልጥ በእናንተ በወጣቶች ላይ አያምርም እንዴት በይበልጥ የሚያምረው በእናንተ ላይ ነው። ጤና ካላችሁ ሁሉንም ትደርሱበታላችሁ። የሀገር ተረካቢዎች እንደመሆናችሁ መጠን ተወደደም ተጠላም ዛሬ በሌሎች የተያዘው ቦታ ሁሉ የእናንተው ነው።

@EthioBinibot @EthioBini

ሰው ሁን ከሰውም ሰው ሁን, [03.05.20 05:27]