

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FCK

A COUNTERINTUITIVE APPROACH
TO LIVING A GOOD LIFE

MARK MANSON

The Subtle Art of not Giving A Fuck

አብርሃም

ስለምን ህይወት አሰልፎ ሆነች?

ትርጉም አልባና ባዶነቷስ ለምን?

“ማርክ ማንሰን”

ትርጉም፦ በጋዜጠኛ ሀይለማርያም አበበ

ያልታተመ።

2012

ማውጫ

ምዕራፍ 1	1
እንዳትሞክራት	1
ጎርባጭ ሃሳቦች	5
የግድ አልባነት አስተውሎ ጥበብ	11
አካሄድ 1#	12
አካሄድ 2#	14
አካሄድ 3#	16
ምዕራፍ ሁለት	18
“ምናባዊ ድብ”	20
“ለነገሮች የሚኖረን ጥልቅ ስሜት አስፈላጊነት”	25
“ትግልህን ምረጥ”	27
“ምዕራፍ 3”	29
“ልዩ አይደለህም”	29
እዚህና እዚያ	34
ይህ የራስ ሹመኝነት ባህሪ በሁለት መልኩ የሚገለፅ ነው፡፡	38
“የልዕልና ስሜት አምባገነናዊነት”	40
“ልዩና አንፀባራቂ ካልሆንኩስ??”	41
ምዕራፍ 4	42
የህመም ዋጋዋ	42
“ራስን ማወቅ”	47
የዝነኛው ችግሮች	50
(ቀሽም የህይወት ዋጋ ስፍር)	54
“መልካምና መጥፎ የህይወት እሴቶችን መለየት”	58
“ ምዕራፍ 5”	59
“ሁሌም በህይወት ምርጫ ውስጥ ነህ”	59
“ይህ ምርጫ...”	60
ኃላፊነት/ የሀሰት አመክንዮ	62
“የአስከፊ ነገሮች ምላሽ”	67

“ዘረ መለዊ ችግሮችና መፍትሄያቸው”	70
የሰለባነት ሰበብ	73
“እንዴት የህይወት ዋጋ/ እሴትን ልቀይር?”	75
“ምዕራፍ 6”	76
“ስለሁሉም ተሳስተሃል/ናል”	76
“ስለመንክበት እውነት ተጠንቀቅ”	79
“የፍፁማው እርግጠኝነት እሳቤ አደጋዎች”	83
“የማንሰን” የስነልቦና ጥብቁነት ህግ	85
“Kill yourself”	87
“አንተነትህን መግደል”	87
“እንዴት በራስ ላይ ያለንን እርግጠኝነት ስሜት እንቆጣጠር”	88
ጥያቄ #1 ብሳሳትስ?	88
ጥያቄ #2 ተሳሳትኩ ማለት ምን ማለት ነው?	89
ጥያቄ #3 ስህተቴ ያሁኑን ችግር ያብሰዋል ወይስ ያሽለዋል፣ ለኔም ለሌሎችም??	90
"ምዕራፍ 7"	92
"ውድቀት የወደፊት ጉዞ መንገድ"	92
"የውድቀትና ስኬት ተቃርኖ"	94
"ህመም የሂደቱ አንድ አካል ነው"	96
"የድርጊት መርህ"	100
"ምዕራፍ 8"	101
"አይሆንም የማለት አሰፈላጊነት"	101
"አይሆንም ባላት ለተሻለ ህይወት"	105
"ድንበሮች"	106
"እንዴት እምነት ይገባል"	109
"ነፃነት በቁርጠኝነት ውስጥ"	110
"ምዕራፍ ዘጠኝ"	112
... ከዚያም ትሞታለክ	112
የራስህን እውነት ፈልግ እዚያው እንገናኛለን"	112
"የሞት ብርሃናማ ጎን"	115

ምዕራፍ 1

እንዳትሞክራት

ቻርልስ ቡኮስኪ ህይወቱ ምስልቅል ናት ነፍሱ የከፋት አይነት ሰው ነው።

የለየለት ጠጪ፣ ሴሰኛ፣ አንድያ ነፍሱን ለማስያዝ የማይመለስ ቁማርተኛም ነው፤ አጉራ ዘለል ስብእና ባለቤትነቱም ብዙዎች ይስማማሉ፤ ደግሞም ገብጋባ ቢጤ፣ ዳተኝነት ሲበዝኑ መዋል ጥገኝነት መገለጫዎቹ ናቸው የቡኮስኪ።

ለነገሩ ገጣሚ ጭምር ነው የጭንቅ እለት ጥበበኛ አይነት። ምናልባትም ደግሞ በዚህች ምድር ላይ ለህይወቱ ጠቃሚ ምክር፤ ረብ ያለው የህይወት ስንቅ ሃሳብ ለመገባወጥ በህያው አርአያነት ያለ ከንቱ ተምሳሌት ነገር ግን አስተማሪ። ለዛም ነው ከሱ የህይወት ገፅ አሀዱ ብለን መግለጣችን።

ቡኮስኪ ብቸኛ ትልሙ ደራሲ መሆን ነው።

ነገር ግን ይህ ህልሙ ገና ከማለዳው ነበር የመከነበት የመሰለው። ከጅምሩ ብዙ ውጣ ወረዶችን ለዚህ ስዕሁፍ በምትባል ጣጣ ውስጥ አስተናግዷል።

ዕሁፎቹን ህልቀ መሳፍርት በሌላቸው ጋዜጦች፣ መፅሔቶች፣ ጆርናሎች ለብዙ አሳታሚዎች ቢያደርስም አልተቀበሉትም። ዕሁፍህ ለተደራሲያን የማይመጥን ዋልጌ ቃላት የታጨቁ አይረቤ ነው እየተባለ ኩም ብሎ ተመልሷል።

በዚህ ሁኔታ የብዙዎችን አታሚዎች ደጅ የረገጠው ቡኮስኪ ይኼኔ ተስፋው ተሟጦበት ህይወት ትርጉም ያጣችበት መሰለ።

እናም የተስፋ መቁረጡ ውላጅ ለሆነው ድብርት መሸሸጊያ በጠርሙስ ውስጥ ራሱን መሸገ።

ከዚህ ጊዜ ጀምሮ ህይወቱን በብላሽ አሳለፈ፤ ከአብዝቶ ጠጪነቱ ጋር አብዛኛ ህይወቱን ለማሳለፍ ተገደደ ምስኪን ቡኮስኪ።

በአንዲት አነስተኛ ፖስታ ቤት ውስጥ በመናኛ ደሞዝ ተቀጥሮ ኑሮውን ይገፋል።

እየጠጣ ይቆምራል፤ አልፎ አልፎ በአሮጌ ታይፕ ማሽኑ ግጥሙን ይሞክራል፤ በቃ የእለት ተዕለት ውሎና አዳሩ ይህው ሆነ።

በዚህ መልኩ ድፍን ሶስት አስርት ዓመታት እልም አሉ የሱዋ እድሜ 50ን ተሸገረ።

ይሄኔ ለህይወቱ ብርሃን የፈነጠቀ የሚመስል አጋጣሚ ተፈጠረ።

አንድ የግል ማተሚያ ቤት አርታኢ አብሮት ለመስራት ጥያቄ አቀረበለት፤ ብዙ ክፍያ ባይከፍለውም ራሱን መጣሉን አይቶ ያለውን ችሎታ ወዶ ቀረበው።

በዛች ፖስታ ቤት ኑሮን በከንቱ ሲገፋ መክሉቱን ቀብሮ ማለፍ አልያም ይህን ዋዛ የሚመስል እድል ተጠቅሞ ለስነፅሁፉ መኖር በአማራጭነት የቀረበለት በክስኪ ሁለተኛውን አማራጭ ወሰነበት። ተቀበለው።

ብዙ የመጽሐፉን ዳረጎት ሽያጭ ዋጋ ቃል ባይገባለትም ለመስራት በተስማማ ሶስተኛው ሳምንት የመጀመሪያው ድርሰቱን ለህትመት ብርሃን አየለት።

መታሰቢያነቱ ለማንም አይሁን ባለው የድርሰት ስራው “ፖስታ ቤት” ሲል ነበር ርዕስ የሰጠው።

በድርሰቱ ግጥም ፀሐፊነቱ የበረታው በክስኪ በመቶ የሚቆጠሩ የግጥሞች ስብስቦችና ክስድስት በላይ ድርሰቶችንም ለተደራሲያን አቀረበ። ከ2 ሚሊዮን በላይ የመጽሐፍቱ ኮፒዎችም ለመሸጥ በቅተውለታል።

በራሱም በሌሎችም ላይ የህይወቱን አተያይ የለወጠ ክስተትም ሆነለት።

የቡኮስኪና ሌሎች ስን መሰል ሰዎች የህይወት ታሪክ በህይወት ትርክታችን ማጣፈጫዎች መሆናቸው የተለመደ ይመስላል።

በሱ ቁንፅል ታሪክ ውስጥ የአሜሪካ ህልም፣ የሰብአዘርን የኑሮ ትግል፣ አልበገር ባይነት፣ እና በመጨረሻም የትልም ስኬትን እናያለን።

ይህ በገሀዱ በገጠመው ጊዜም “አያችሁ አልበገር ባይነቱን፣ ሳይታክት የመሞከሩን ፍሬ፣ በራሱ ያመነ ተገዳዳሪዎችን ሁሉ ድል የነሳ ነው” እንል ይሆናል።

ምናልባት በቡኮስኪ የመቃብር ዕሑፍ የመጨረሻ ቃል ላይ ግን እንዲህ የሚል ዕሑፍ ጋር ልንፋጠጥ እንችል ይሆናል በተቃራኒው እንዳትሞክረው/ዊ”።

ቡኮስኪ የማታ ማታ ፤ ዝናን የግሉ ቢያደርግም ያሳተማቸው ድርስቶቹ በተደራሲያን ቢቀርቡም ብኩን ህይወቱን ግን አልተደበቃትም። የስኬቱ ሚስጥርም ከቁርጠኝነቱ የመነጨች እንዳልነበረችም ያውቃል።

ተቀብሏትም ኖሯል ፈፅሞ አላሽሞነሞናትም ይህ ነበር ለሱ በአንፃሩ የስኬቱ የተቀዳበት ምንጭ። እናም ሳያሽሞነሙን ፃፋት እስከነ እንከኑ የኋላ ኋላ ስኬትን አገኘባት።

የስነፅሁፉ ቁንጮ ለመሆንም አልጣረም እንደውም ጉድለቱንና ቅሬታውን በስነፅሁፉ ታማኝ ሆኖ ተቀኝበት እንጂ።

ጥረት፣ ውድቀት፣ አጋጣሚ፣ ስኬት፣ እምነት እና ሀቀኝነት አጠቃላይ የቡኮስኪ ህይወት ነቢብ ሆኖአል።

ከውድቀቱ ጋር ስምሙ ነበር ለስኬትም አልፎጠላትም፤ ዝናንም ባገኛት ጊዜ ግብሩን አልሳተም በስነፅሁፎቹ የተገፋ ሃሳቦቹን ገልጧል፤ በስነግጥሞቹም የተገፋ ሰዎች የዕለት ዕለት ጥቃት ስለባዎችን አልተለዩትም ነበር። ካገኛቸው ሴቶች ጋር ሁሉም ሲዳራ ኖሯል ነውር እንዳልሆነ ሁሉ።

ዝናና ስኬት የተሻለ ሰው አድርገው አላበቁትም የተሻለና ምስጉን ስለነበረም አይደለም ዝና ቁንጮነቱን የስኬትን መሰላል የተቆናጠጠው በቃ እንዲሁ ራሱን ሆኖ ኖሮ እንጂ።

ይህ አንድ ነገር ይከስትልናል ፤ ተሽሎ መገኘትና መልካም ስም ተለጣጣቂ ክብሮች ቢሆኑም ይህ ግን የማይሻር እንዳልሆነ በአንጻሩ ሰርክ በትይዩ የማይቀመጡ ስለመሆናቸው ከቦክስኪ ህይወት ምዕራፍ የአልጋ በዘልጋ ጉዞ እንድንመኝ ሆነናል።

ከገሀዱ ኑሮ በተፃራሪ ቆመን ሁሌም ደግ ደጉን ዘወትር በጎ በጎውን እንናፍቃለን እንጠብቃለን።

ከሌሎች አንፃር ደስተኝነት፣ ጤነኝነት፣ ብልፅግናን፣ መስህብን፣ ስመጥርነትን፣ ተደናቂነትን ፍሬያማነት ላይ አተኩረን አበክረን እንጠብቃለን።

የተደላደለ ህይወት ምሉዕ በኩሌነትን፣ የተዋጣለት ያታዊ ግንኙነትን ቤተሰብን አጥብቀን እንናፍቃለን።

አለምን የምንታደግበት ሰማየ ሰማያትን የምንዞርበትን ኑሮም እንጠላዋለን የቁም ቅገርታችን ከመሰለው ትልማችን ነቅተን እውነታውን ስናስበው ግን ሌላ ሀቅ እናገኛለን።

ከላይ የዘረዘርናቸውን ጨምሮ ሁሉም በጎ ምኞታችን ከአጦታችን ጓዳ የመነጨናቸው።

ለውድቀትህ መነሻ ለሆኑና የሉኝም ብለህ ባሰብካቸው ጉዳዮች ላይ ምኞቶችህ ይጠመዳሉ።

ለዚያም ነው ገንዘብ የለኝም ብለህ ስታስብ፤ እንዴት በቂ ገንዘብ ላግኝ ስትል የምትማስነው።

መልክ ቀና አይደለሁም ብለህ ብታመን እንኳን ራስህን መስታወት ፊት ቆመህ ስለ መልክ መልካምነትህ የማረጋገጫ ቃል ከመንገር አትቦዝንም ሊያውም በተደጋጋሚ።

ስለፆታዊ ግንኙነትና ስለመጀመሪያ ቀጠሮህም የማታገላብጠው ዕሉፍ የማትጠይቀው ምክር አይኖርም፤ ምክንያቱም ስታውቅ ቢጎረብጥህም ሀቁ ግን ተፈቃሪ ነኝ ብለህ አለማሰብህ ሊሆን ይችላል።

ይሄኔ ፤ ስኬት ለኔ እሩቅ ናት በሚል እስሴም ወይ ስኬት ምናባዊ ልምምድ ውስጥ ትሰምጣለህ ፤ ያለህን አትመለከትም።

አዎንታዊ ብለህ ለምታስባቸው የስኬት መገለጫዎች ከፍ ብሎ የመታየት ፍላጎት የተሻለ ሰው የመሆን ትልምህ በአብዛኛው የሌለህን እየነገረህ ያጣህውን እያስታወስህ ውድቀትህን እየዘመረልህ አብሮህ ይዘልቃል፤ ምጽት በሚመስል ኡደት ላይ አዙሮ ሊጥልህ።

እስኪ እውነቱን እንነጋገር ከተባለ የትኛዋ ደስተኛ ሴት ናት ከመስታወት ፊት ቆማ የራሷን ደስተኛነት በመንገር ስሜቱን የመፍጠር ፍላጎት የሚኖራት? የትኛዋም ነው መልሱ።

አንድ አባባል ላስታውስህ፤ በቴክሳስ ግዛት የተለመደ አባባል ነው ፤ ኮስማና ውሻ ድምጺ ከፍ አድርጋ ትጮሃለች በራሴ እተማመናለው ያለ ወንድ በተግባር ነው እንጂ ማረጋገጫም ምክርነትም አያስፈልገውም።

ባለፀጋ ነኝ ለምትል እንስት ሌሎች እንዲያቁላት የታይታ ፍላጎት አይኖራትም፤ ነገርየው እውን ከሆነ።

በዚህ ስሌት፤ ወይ ነህ ወይ አይደለህም፤ ወይ አለህ ወይ ደግሞ የለህም ማለት ነው።

ራስህን ታውቀዋለህ አንድ ነገር ደጋግመህ ካለምከው የራስህ እንዲሆንም ከተመኘኸው ሳይታወቅህ ፤ ያ ነገር በጥብቅ እንደሚያስፈልግህ ነገር ግን እንዳልሆንክና እንደሌለህ የሚያደርግ ስሜት እያዳበርክ ነው።

የቴሌቭዥን ማስታወቂያዎችን ተመልከት ስለጥሩ ስራ፣ ቅንጦተኛ ቤት፣ ስለ ውብ እንስት፣ ዘመናዊ መኪና ይሰብክሃል ለመልካም ህይወት መሠረታውያን እንደሆኑ እንድታስብም ይፈልጋል።

እንደኔ እንደኔ ግን ይህ ለቢዝነስ ሰዎች ብቻ ነው የሚሰራው፤ ዓለም ሁሉም ተጠቃሚ፣ ገዢ፣ ፈላቂ፣ ባለው የማይረካ እንድትሆን ሁሌም የተሻለ ብላ ለነገረችህ እንድትጓዝ ታደርግሃለች ለነገሮች ሁሉ ግድ እንዲኖርህም ሳትታክት ትነግርሃለች።

እንደ ነገርኩህ ይህ የቢዝነስ አለም የሚዘወርበት ህግጋት ቢሆንም ላንተ መልካም የስነልቦና ጤና ግን እንደማይበጅህ እነግርሃለው። ለምን በለኝ፤ ባልተጨበጠ የደስታና እርካታ ማሳደድ ውስጥ በመክተት ህይወት የሚራዥ ብልጭታ እንድትሆንብህ ለብልጭልጩና ለጊዜያዊው ነገር ሁሉ እንድትገዛ ትሆናለህና ነው።

ይልቁኑ ልንገርህ ከዚህ ምኞት ሁሉ ከማግበስበስ የስነ ልቦና አባዜ ሁሉ ለእውነተኛው፣ በፍጥነት ለሚያስፈልግህ፣ እና ላንተ ወሰን ደስታ በቂ ለሆነ ነገር ብቻ ግድ ይበልህ ያኔ ኑሮን እየኖርክ ነው።

ጎርባጭ ሃሳቦች

እዚህ ጋር አንድ ነገር ልጠይቅ ፤ በአይምሮ የሚመላለስ ግን ደግሞ አዋኪ የአይምሮ የራስ ጋር ንትርክ አስተናግደህ ታውቅ ይሆን?

ይህ የሚብላላ ሃሳብስ በልቦናህ ሲመላለስ በፈቀድክለት መጠን ሊያቀውስህ እንደሚችል አስበህ ታውቃለህ? እኔ እንደዛ ነው ማስበው ያንተን ባለውቅም።

እንበልና፤ በህይወትህ መንገድ የምትጋፈጠው ሰው አለ እናም መጋፈጡ በራሱ ጭንቀትን ወልድብሃል።

ነገርየው እኮ በህይወትህ ምንም ለውጥ የማፈጥር አጉል ሳንካ ይሆናል በዚህ ወቅት ለምን እጨነቃለሁ ራሴንስ አሸብራለው ማለትህ አይቀርም ሌላ ራሱን የቻለ ሽብር በጭንቀት ላይ ጭንቀት አልክልኝ አዎ።

ይሄኔ ታዲያ ፋት ማለት ያስኛል እንጂ ለምን አያስኝ!!

በአንድ በኩል ደግሞ በቀላሉ ግልፍ የሚልህ ተናዳጅ ቢጤ ነህ እንበል ይሄኔ የሰዎች ያልተገባ ምግባር ራስምታት ሆኖብህ እርፍ።

በቀላሉ ውሃ ቀጠነ ብለህ መናደድህ የማያዋጣህ አንተ ፤ ይህ ባህሪህ መልሶ ሰላምህን ያሳጣህ ይይዛል ወቸው ጉድ!!

ሌላ የሃሳብ ዘባተሎ።

ለነገሩ ልክ ልትሆን ትችላለህ ይህ አመልህ ሰው የማይኖርህ ስብእናህን ይዞ ሚወርድ ሊሆን የሚችልበት አጋጣሚ ብዙ ነውና።

ባህሪህ ሀሳብ እየሆነ ሀሳብህ ባህሪ ሆኖ ጭንቀት ሲወልድብህ አይምሮህን ለውስከት ዳረክም ማለት ይሄ አይደል? ዘወትር እንከን አልባ ስራ ለመከወን መጣርህ ባይከፋም ከዘር አስብ በማጠበቅ ሁኔታ በያንዳንዱ ስህተትህ ስትቆጭ፤ በነገሮች ስታዝንና ስትብሰከሰክ ይህ መልሶ ለብቸኝነት ማቅዶ ይበልጥ ሀዘን ውስጥ ሲያዳክርህ መልስህ ደግሞ ስለዚህኛው አባዜክ ልክ እንዳልሆነ ስትብሰለሰል አለህ፤ ሰው መሆን እዳ ሆኖ።

እዚህ ጋር አንድ ነገር ልብ በል የሰው ልጅ በምክንያትና ውጤት የሚያምን ብቸኛው ፍጥረት ነው የአዳም ዘር በሙሉም በዚህ ህግጋት ይመራል ይዳኛል።

በአለም ላይ ተሰናሳይ አስተሳሰብ ያላቸውም ጥቂት እንስሳት ብቻ ናቸው የሰው ልጅ ደግሞ ሃሳቡን የማሰብ ስለሃሳቡ የማውጠንጠን ችሎታ ያለው ብቸኛ ፍጥረት ይሆናል።

በዚህ መሀል ግን እንደችግር የሚነሳ አባዜ ልክፍትም ልትለው ትችላለህ አይጠፋም።

ይኸውልህ እንበልና ማህበራዊ ሚዲያ እየተጠቀምክ ነው፤ እናም እነሱን በጎበኘህበት ጊዜ ሁሉ አንተ ላይ ሳታውቀው አሉታዊ ተጽዕኖ የሚያሳድሩብህ ምናልባትም የማይመለከቱህ እንቶ ፈንቶዎችን ለማየት ትገደዳለህ።

አንዱ ስለሃብቱ መጠን ይነግርሃል፤ ሌላው ስለቤተሰቡ ስኬትና ደስታ ያስገመጅሃል ብቻ ማህበረሰቡ በቀነበበልህ የስኬት አዙሪት ውስጥ ራስህን ታገኘዋለህ።

ይህ መሆኑ ባልከፋ ነገር ግን ላላስፈላጊ ምኞት፤ ጭንቀት፤ ጥፋተኝነት እና አጉል ፍርሃት ውስጥ ሊከትህ እንደሚችል ግን መዘንጋት የለብህም ለጥቂት ደቂቃዎችም ይሁን ብቻ ተከታታይ የታይታ አለም ምስሎችን በራስህ ውዴታ

ተመልክተህ ለብዥታና ራስን ኩነና መዳረግህ አይቀሬ ነው። ይህ ደግሞ ደግ አይደለም፤ አሳዛኙ ሁኔታ ደግሞ ከዚህ ስሜት ነፃ የመሆን እድልህ ለምንም የቀረበ መሆኑ ነው።

ውሳጤህ ለፈጠረብህ ስጋት፣ ጭንቀት ራስህን እየሞገትክ ምን ሆኛለሁ ትላህ ለምን መሰለህ ሰው ነህና ለንፃሬ ህይወት ተጋላጭ በመሆንክ ነው ሌላ አይደለም።

ለዚህ ብቸኛው መላ ምን እንደሆነ ልጠቁምህ፤ ለሁሉም እይታህ አልያም ለስሜት ህዋሳትህ ላስተናገዷቸው ነገሮች ሁሉ ቁብ አይኑርህ ቸል ማለትን ልመድ፤ ግድ ለሚሰጥህ ነገር ብቻ ስትል ኑር።

ጆርጅ ኦርዌል ምን ይላል መሰለህ ፤ አፍንጫ ላይ ባእድ ነገር ለመመልከት ጥረት ስፈልጋል ይላል።

እውነት ነው ነገሮች የቅርብ ሩቅ እየሆኑብን ተቸግረናል ነው በሌላ ቋንቋ።

ያየኸው የሰማኸው ነገር ሁሉ አይመርህ፤ ሰዎች በነገሩህ ነገር ሁሉ አትማልል ምክንያቱም ምራቅህን የዋትክለት ሁሉ ልክ አይደለም፤ የውስጥ መሻትህና እውነተኛ ስሜትህም ላይሆን ይችላልና።

ሌሎች ስላደረጉት ነገር ለምን እኔስ እያልክ ራስክን መጠየቅህ አጉል ጭንቀት ከፍ ሲል የሽብር አዙሪት ነው።

በዚህች ቁሳዊ ዓለም በየማስታወቂያው እና ቴሌቭዥን ኢንዱስትሪው የምትኮመኩማቸው ሁሉ ሊያማልሉህ ቢችሉም ለችግርና ቀውስ የሚዳርጉህ የአፍንጫ ላይ ጉድፍ ናቸው።

በየእለቱ አጀብ ይህም አለ እንዴ የሚያሰኙ ሁነቶችን በተለይ በምዕራቡ አለም መገናኛ ብዙሃን ብትታደምም ስሜትህን ከልገዛህ ለመንፈሳዊ ቀውስ መዳረግህ አይቀርልህም።

ባደጉት ሀገራት በየእለቱ የምትሰማው የድብርት ስቃይ፣ ራስ እስክ ማጥት የሚደርስ መንፈሳዊ ህመም አልያም ድባቱ ከምን የመነጨ ይመስልሃል?

ከቁስ ችግር ፤ ከድሎት ማጣት መስሎህ ከሆነ ተሳስተሃል የአለም ዜጎች ግድግዳ በሚያክል የቲቪ ስክሪን ተከበው ቤታቸው ምሉእ ሆኖ የትም መሄድ ሳያሻቸው ቤታቸው ውስጥ እኔ ነኝ ያለ ግርሰሪ የሚያስንቅ ባልኮኒ አቁመው መንፈሳቸው ሲታወክ ጭንቀትና ውጥረት ነፍሳቸውን ስትንጣት መመልከት የተለመደ ነው።

አንተም ብትሆን ስለሌላው አለም ውሎ ስትጨነቅና ስትፈተፍት የዚህ አዙሪት ሰለባ እየሆንክ እንደሆነ እወቅ።

ላለፉት 30 ዓመታት ሁሉ ሞልቶ የተረፋቸው ሰዎች ሳይቀር ለጭንቀት፣ ውጥረት እንዲሁም ተያያዥነት ካላቸው የጤና ምስቅልቅሎች ውስጥ ናቸው።

በዚሁ ጦስ ሳቢያ ራስን ባለመሆን አዙሪት ውስጥ ወድቀዋል።

የሆኖ ሆኖ አብዝተን የምንጨነቅበት ግድ ደግሞ ከዚህ አዙሪት የሚነክረን የሃሳብ ባህር የሰፋ ነው።

እውነታው ግን እልሃለው ፤ በዛው ልክ ግድ ልንላቸው የሚገቡን ውድ ጊዜያቶችንና ትኩረታችንን የነፈግናቸው እድሎችም ቁጥራቸው የበዛ ነው ባናስተውለውም።

ለኛ ባልተገባ አኗኗር ይለቁትም ብዙ ብዙ የጎደለን መክሊት እንዳለ የሚነግሩን ስሜቶች እየበዙ በሚገኝበት አለም ላይ ደርሰናል እንደ አለመታደል ሆኖ። ለዚህ ስህተት እንደተዳረግን ደግሞ ማሳያው ህልቆ መሳፍርት የለውም።

እንዴ ጎበዝ!! ደስታን እንደ ሀኪም ትእዛዝና መመሪያ የሚገኝ ይመስል ደስተኛ የመሆን ሚስጥር፤ የስኬት መንገድ እያልን ሚስጥርና መንገድ የተባሉትን ነገሮች የምናሳድድ ከሆንን እኮ ቆየን።

ለዚህ እማኝ ለሚሊዮን ጊዜ በየፌስቡክ ገፁ የሚገጠጠው አጉል የደስታ ማግኛ መመሪያዎች ናቸው ስንጋራቸው የምንውላቸው። እንደው ልፋ ሲለን።

ቢዋጥልህም ባይዋጥልህም ይህን እወቅ በአንፃሩ እነዚህ አዎንታዊ መሻቶችህ እና የምርጥ ምርጡን ፍለጋ አባዜህ በራሱ አሉታዊ ስሜት ነው። ለምን መሰለህ፤ በዚህች ጣጠኛ አለም ተቀባይነት እስካገኘህ ድረስ በጎ ያልሆኑ ድርጊቶችና ግኝቶች አዎንታዊ ተደርገው ይበል የሚያሰኝ ሆነው አይተናላ። ምርጥ ምርቱን እየመረጡ ብቻ በምኞት አለም መኖር ቅቡል አይደለም በአንጻሩም የተሰጠህን ተቀብለህ ካለህ ነገር መደላደል ከዚያም ሲያልፍ ከራሱ ጋር አስማምተህ መኖር ስሜቱ መልካም አኗኗሩም የጤና ነው። ፈላስፋው “አለን ዋትስ” የኋልዮሽህ ህግ በሚለው ህጉ ፤ ይህን ሀሳብ ያጠናክረዋል፤ ሁልጊዜም ለተሸለ ስሜትና ደስታ አልያም ፍፁማዊ እርካታ ለማግኘት በባዘንክ ጊዜ መልካም ስሜቶችህን አዎንታዊ አስተሳሰብህም በዛው ልጅ ቁልቁል ይወርዳል።

ሀሰትን አብዝተህ በወደድክ መጠን የድህነትና ትርጉም አልባ ሕይወት አስተሳሰብ ጣባሃል ምንም እንኳን ያህል ገንዘብና ሀብት ባያንስም።

ምክንያቱም አንተ እጅህ ላይ ባለው ሳይሆን አእምሮህ በነገረህ እውነት ላይ ስሜትህ ስለሚመራ።

ይህ እሳቤ አልያም ህግ ስለመልክህ፣ ስለሰዎች ባለህ አቋም፣ የፍቅር ህይወትህ እና መንፈሳዊነትህም ይሰራል አብዝተህና አጥብቀህ ስትፈልቸው ወደኋላ እየሸሹ እርካታህን ይነፍጉሃል።

አለ አይደል፤ ልክ እፅ ተጠቅመህ እይታህ እንደሚቀየረውና በቀረብከው ልክ እየራቀ እንደሚታይክ የቅዠት አለም ቅዥንብር ይሆናል ስሜትህ እርካታ ሩቅ ትሆናለች።

ስለ እጽ ካነሳሁ አይቀር የጡዘት ሀሳቤን ፍልስፍና ማጣቀሻዬን ወዲህ ልበልልህ ምነው ደነገጥክ? ግድ አይበልህ እኔም ኬሬዳሽ ብያለሁ።

ፈላስፋው ይህ የምመክርህን ሀሳብ በሚያጠነክር ፍልስፍናው ምን ያላል መሰለህ ደስታ በውስጧ ምን ይዛለች ደግሞስ ምንድናት እያልክ ምትብሰለክሰክና ምታጠይቅ ከሆነ ደግሞም የህይወት ትርጉሟና ምንነቷ እረፍት የሚያሳጣህ ከሆነ ፈፅሞአ የኖርክ አይደለም ደስተኛም መቼም አትሆንም የፈላስፋው አልበርት ካመስ እሳቤ እንደኔ እንደኔ ገዢ ነው። እናም እንዳትሞክረው እልሃለው።

ልብ ብለህ ካጤንከው አንዳንዴ ግድ ሳይሰማህና ሳትጨነቅ የከወንከው ስራ ውጤቱ የተሻለ ሲሆን ታያለህ፤ ሌላኛውም ሰው ለስኬትማዋል ካለበት ባነሰ ጊዜና መባተል ከፍ ባለ መልኩ ያሰበውን ሲያሳካ ሊገጥምህ ይችላል።

ብቻ ነገርየውን በተቻለህ ሁሉ ከውነው ብዙም አትገዳደረው ያኔ ሁሉም በቦታው በቦታው ተካክቶ ቁጭ። እና እዚህ ጋር እኔ ለነገራት ግድ አይኑርህ ያልኩህ ከኋልዮሽ ህግ ምክንያት ጋር አልገጠመም?!! ይኸው ነው።

አዎንታዊ ነገሮችን ብቻ መሻት ለአሉታዊ የስሜት መናጋት እንደሚመራ ሁሉ ተቃራኒውም በዚሁ አንጻር የሚታይ ይሆናል ማለት ነው።

በስፖርት ማዘውተሪያ የምታፈሰው ላብና ህመም ለጤናህና ለብርታትህ ለቀጣይ ስኬትህ የልምድ ስንቅ በመሆን መልካም ትምህርት ይሆንሃል እንደማለት ነው።

የደህንነት ስጋትህን በመግለፅህና የሌለህን በማሳወቅህ ክብርና በራስ መተማመን ምትቀዳጅበት አጋጣሚም በዚህ ውስጥ የሚካተት ይሆናል። ለሀቅ ስትጋፈጥ እውነትና ከበሬታ፣ ጭንቀትህንና ፍርሃትህን ተቀብለህ ስትገዳደር ደግሞ ወኔና ብርታትን ትታደላለህ።

ይህ የሚሆነው ግን ችግሩ ግድ ሲሰጥህና ሲያሳስብህ ሳይሆን ስሜቱን ተቀብለህ ማስተናገድ ስትጀምር ነው።

በተቃራኒው የደረሰብህን ችግር አሉታዊ ስሜት ስትሸሸው ስታዳፍነው ውጤቱ ካሰብከው በተቃራኒ ሆኑ በእጥ ድርብ ያስከፋሃል።

ይህ ማለት ትግል ለምኔ ስትል ከትግል ጋር ትታገላለህ አልያም ውድቀትህን መቀበል አቅቶህ ይባሉኑ ትወድቃለህ ማለት ይሆናል ምናልባትም ደግሞ ላትነሳ።

ማፈርህም፤ ካፈርኩ አይመልሰኝ ድርጊት ውስጥ ይከትላል። ከሰዋዊ ባህሪህ ለመወጣት የሚደረግ ሩጫ በመሆኑ፤

ህመምህን አታምቀው፤ ራሱ ማወቅህ ህመም ነውና ይልቁኑ ቦታ አትስጠው ጉዞህን ወደፊት አድርግ እንጂ ይኸኔ ማንም ከሩጫህ አይገታህ።

በህይወቴ ብዙ ግድ ያልኳቸው ያስተናገድኳቸው ሁነቶች በርካታ ናቸው። በሚገርም ሁኔታ ግል ልዩነት ፈጥረው ህይወቴን በበጎ የቀየሩት ኬሬዳሽ የሆኑኩባቸው ጉዳዮች መሆናቸውን ነው ያስተዋልኩት።

ለስሜና ለክብራ ሳልጨነቅ ፤ በራሴ ወስኜ የጀመርኩት ቢዝነስ በስኬት አድርሶኛል ይህን ሳደር ብዙ ዋጋ ከፍቻለሁ ነገር ግን ግድ ለሚለይና ላመንኩባት በማድላቴ አደረጉት እናም ልክ ነኝ።

ከስሜታችን ታዘን የወሰንናቸው ውሳኔዎች ናቸው የህይወታችንን መልክ የሚቀይሩት ስለዚህ ግድ አልባነት አስጨናቂና ማይቻሉ የሚመስሉ የህይወት መልኮችን ላለመጋፈጥ የምናሳደው ሁነኛ መላ በመሆን ያግዙናል ሲሆን ይሆናል ሲቀር ይቀራልና፡ ፡ ነገሮችን ቸል ማለት ቀላል ቢመስልም ግን ደግሞ የዋዛና በቀላሉ የሚተገበር ሳይሆን ቢችልም ይህ በራሱ ግድ ሊልህ አይገባም ግር አይበልህ ካልሆነ ቸል በለው ሃሳቡን ራሱ።

እንዴ እኛ እኮ ወዳጄ ማያስጨንቀን ጉድ ሃሳብ የማይሆንበትን ሃሳብ የለም ተመልከት እስኪ የምንከታተለው ድራማ አልተላለፈም ስንል ምንተክዝ፤ ወዳጆችን ምነው ሰላምታው እስከዚህ ሆነብን ብለን ሃሳብ የምንፈትል የሃሳብ ዋናተኞች እኮ ነን ታዲያ ከዚህ በላይ ምን ችግር አለ።

ለዛም እኮ ነው ርዕሰ ጉዳዮችን ሆኖ ከች ማለቱ ነገርየው። ሌላው ቀርቶ እከሌ ለምን ይህን ያህል ተወዳጅ ሆነ? አስተናጋጁ የቆየብኝ ንቆኝ ነው ወደ

ሚል ተልካሻ ምክንያት ግደኛ ሆንን ለባጥ ለቋጡ ሁነትና አልፎ ሂደጅ።

እንዴት እንታወክ እንዴትስ ጤናችን አይጎድል ለምንስ ደስታ አይራቀን ሆኑ!!

ይህ ሁሉ የሃሳብ ውጥንቅጥ እንቶ ፈንቶ ዙሪያችንን እንዲከበን ስንፈቅድ እኮ አንዲት ቀን ፍግም የምንል ሚች ፍጡሮች መሆናችንን ሁሉ ዘንግተን ነው አይገርምም ታዲያ?

ሊያውም እኮ ወዳጄ ሁላችንም ቅርብ ወራጆች ነን።

ከምር እውነት እንነጋር ከተባለ እኮ፤ ግድ ሊሉን የሚገቡ የህይወት አንጓዎች በጣም ጥቂቶች ናቸው።

ስለሁሉ ጓጉተን ስለሁሉ ተጨንቀንና አስበን እንዝለቅ ብንልማ መፈንዳታችን ነው።

መቼም ይህን ሁሉ ስነግርህ እና ከዚህ ሁሉ ይመለከተኛል አባዜ የእንቶፈንቶ ሃሳብ አዙሪት ወጥነት ከምን መላ የሚመለከተንን እውነት እንያዝ ግድ ለሚለን ቁም ነገር እንኑር ማለትህ የሚጠበቅ ነው።

ልክ ነህ እኔም በዚህ መፅሐፌ ልነግርህ የወደድኩት መላ ይሀናል ያልኩትን ሃሳብ ነው። ርዕሱ ጎረቤጥም አልጎረቤጥም ግድ አልሰጠኝም እናም ፤ “ረቂቁ የግድ የለሽነት” ጥበብ ብየዋለሁ።

ከዚህ ቀጥሎ ባለው ክፍል ይቀርባል።

በነገራችን ላይ፤ አንድ ላረጋግጥልህ ምወደው ነገር ስለሁነ ነገርና ስለሁሉም ሰው ባለህ መስተጋብር ሁሉ በእያንዳንዱ ነገር ምትጨነቅና ግድ የሚል ከሆነ በሁሉም ክስተት ምኞትና ደስታን ትጠብቃለህ ይህ እንዲሆን ደግሞ ነገሮች ባንተ አግባብና ልኬት እንድታገኛቸው ትፈልጋለህ ማለት ነው የማይመስል ነገር!!

በራስህ ዓለም ታጥረህ ችግሮችን እንደውድቀት፤ አለመስማማትን እንደ መገፋት ከመቁጠርና የፍትህ አልባነት መነፅር ውስጥ ከመግባት ድክመት የማትድንበት መንገድ ነውና።

የግድ አልባነት አስተውሎ ጥበብ

አንዳንድ ሰዎች የግዴለሽነት አልያም ግድ አልባነት ሲባል በአሉታዊ መልኩ ሊገነዘቡት ይችላሉ።

በዚህም የነተሳ ጭው ባለ የግድ አልባነት ስሜት መዋት ለሁሉም ነገር ኬሬዳሽ መሆንና ምንም በማያናውጠው የማንም ባሆነ ስሜት ውስጥ መሆን መስሎ

ይታያቸውም ይሆናል። ይህ አይነቱ ስሜት የተዋረሰው ግለሰብ ወይም ለነገራት ሁሉ ስሜትና ትርጉም አልባ የሆነ ሰው በስነልቦናው አጠራር “ሳይኮፓት” የሆነ ነው።

ከዚህ ይሰውርህ

ለማንኛውም በዚህ ርዕስ የተገለፀው ጥበብ ከዚህ በብዙ የተለየና ጤናማ ነው። እንዴት መሰለህ ቅድሚያ ስትተህ የግድ አልባነትን መላና ትርጉም ልትረዳ ይገባል።

ነገሩን ግልጽ ለማድረግና ይህን የህይወት መላ ለመተንተን ሶስት አካሄዶችን ልጠቁምህ

አካሄድ 1#

የግድ አልባነት የህይወት መላን ገቢራዊ ማድረግ ቸልተኛ መሆን ነገሮችን በዘበት መመልከት አይደለም ይልቁኑም ካለን ስብእናና አካላዊ አቋም እንዲሁም ከእለት ተለት ህይወት ገጠመኞቻችን ጋር ተስማምቶ መኖር ነው።

ሁላችን ስንፈጠር ልዩ መሆናችንን ማሰብና በቀናነት ልዩነቱን መረዳት ነው ራሳችንን መቀበል የሚለው ጽንሰ ሃሳብም ሊገልጸው ብዙ ነው። ነገሮችን ቸል የማለት ስብእና ፤ በዙሪያህ ለሚከናወኑ ክስተቶች ገለልተኛ አተያይ እንዲኖርህ የሚያደርግህ ባህሪህ ነው።

ይህ ስብእና ሊጠቅምህ በአንጻሩ ደግሞ ሊጎዳህ የሚችልበት መልክ የበዛ ነው።

የሆነ ሆኖ ግን እንደኔ እንደኔ ፍላጎት፣ ትኩረት፣ እና ድንጉጥነት የሌላቸው የዚህኛው ጎራ ሰዎች ምንም የሚገዛና የሚያስመካ መለያ የሌላቸው ናቸው እኔ እንደውም ውሽልሽልና ስጉዎች ነው የሚመስሉኝ።

ለዚህ ሁነኛ ማሳያ አለኝ፤ እንዴት መሰለህ የዚህ ስብእና መለያ ባለቤቶች ለነገሮች ግድ የማይሰጣቸው አጉል ዘብናኖች ይሁኑ እንጂ ቀርቦህ ስትመለከታቸው በተቃራኒው ተጨናቂና ስጉ የራሳቸው እውነት ተሳዳጆች መሆናቸውን መመልከት በራሱ ለኔ ቀጣይ ጤናማ የግዴለሽነት መላ እንድምታ ማንፀሪያ ይሆነኛልና ነው። እነዚህን ሰዎች በአንጻሩ ከመጨነቅ መነሻ አለ አይደል በምን ይሉኛል ስሜት ውስጥ ሆነው እያለ ለፀጉራቸው እንክብካቤ ሲነፍጉት ታያለህ፤ ሰዎች ሀሳባቸውን እንዳይመረምሩባቸውም በሽሙጥና ገደምዳሜ ንግግር ራሳቸውን ለመግለፅ ሲሞክሩና በራሳቸው እሳቤ አለም እንደሚኖሩ ለማስመሰል ሲዳክሩም እጅ ከፍንጅ ትይዛቸዋለህ።

በዚህ የተነሳ እምብዛም ከሰው አለመቀላቀልና ልዩ ነኝ በሚል ትእቢት ተሸብበው ማንም አይረዳኝም ችግራን እስከማለትም ይደርሳሉ።

ሌላም መገለጫ አላቸው የኬሬዳሽነት ስሜት ባለቤቶች አለምን ይፈሯታል ምርጫውም ግራ የገባው ነው።

ከራሳቸው ጋር በሚያጠፉት ጊዜ ብዛትም ምርጫቸው አልባ ትርጉም ይሆንባቸዋል በአጉል የግድ አልባነት ስሜት የሚኖሩ ግለሰቦች ይህ በጥቅሉ ፅንፈኛ የግዴለሽነት ስሜት ነው የማይጠቀውም። አሁን እየተግባባን መሰለኝ!!

ይኸውልህ የሰው ፍጥረት በዓለም ላይ ሲኖር ግድ ሊላቸው የሚገቡ ነገሮች ሊኖሩት አፈጣጠሩ ጭምር ግድ ይለዋል።

ይህ እውነት ደግሞ ወደ አንድ ወሳኝ ጥያቄ የሚያመራን ይሆናል። ስለምን ግድ ይኑረን ለምንስ ግድ አይስጠን ወደሚል መሠረታዊ ሀቅ!! ይህ ነው እንግዲህ አብይ የነገራችን ማጠንጠኛ።

አንድ ቅርብ ወዳጄ ከገንዘብ ጋር በተያያዘ ከሌላ ግለሰብ ጋር ችግር ውስጥ ገባ እንበል እናቴም ልትሆን ትችላለች።

ይህን ስሰማ እኔ ግድ የለኝም ፈፅሞም አያስጨንቀኝም ስል ቢያጋጥምህ ምን ትኛለህ?!

ለወዳጄ አልያም ለእናቴ ጭንቀት “ግድ የሌለው? ሀዘኔታ ልባ ምናምን? ምን ፈፅሞ እንደዛ አታስብ።

አየህ የማያስጨንቀኝ ወዳጄ የተጋፈጠው መከራ እንጂ የወዳጄ ችግር መፈታት መላ አይደለም።

እንደውም ችግሩን ለመፍታት በህግ አግባብ ሄጄ የወዳጄን ሃቅ ገንዘብ ለማስመለስ ቀዳማዊ ልሆን እችላለሁ ግን ለምን እጨነቃለሁ? ይልቁኑ እስከመንከባት ድረስ የዛኛው ሰው በሕግ መጠየቅ ነው ግድ የማይሰጠኝ ወላ ቢታሰር ምናምን።

ይህ እንግዲህ ከላይ ለተነሳንበት የመልካሙ ጎን ግድ አልባነት ጥበብ መረዳት በምሳሌነት እንደጠቀመህ እምነቴ ነው።

በአጭሩ መከራና ችግር ጭንቀት አይሁንብህ ችግሩንና መላው የጠፋብህን ጉዳይ ለመፍታት ግን አትቦዝን በአፈታት ሂደቱ ደግሞ የምትጎዳው አካል ቢኖርም ስለሱ አትቸነቅ ፈፅሞ ግድ አይስጥህ።

እንግዲህ ይህ ነው ግድ ለሚለው ግድ የመስጠት መላ፤ ተቃራኒውም ልክ ይሆናል እንደማለት።

ይህ ጤናማ የህይወት አመራር መላ ለውድቀት ፊት አለመስጠት፤ ለቸግርም አለመምበርከክን የምትኖርበት ነው።

ማንኛውንም ነገር እስካመንክበትና እስከጠቀመህ ድረስ አድርገው ይሉኝታ አይሸብብህ፤ ስሜትህን ተገዳደረው፤ ኩራትህን ወዲያ ጣልና ተነሳ የነገርየውን ፍሬ ነገር ብቻ ከስሌት አስገብተህ ተግብረው።

ለማያስፈልገውና ረብ ለሌለው ነገርም በአንፃሩ አድዋስ ማለትን ተማር እያልኩህ ነው ወዳጄ።

ትልቁን የህይወት ምዕራፍ ጅማሮ ለማንበር ብቻ ጊዜህን ስጥ በምላሹ ትደስታለህ። የምን ይሉኛል፤ ምንተፍረት፤ የራስ ወዳድነት ስሜትህን አስወግድ። አንድ የማታመልጠው የህይወት ሀቅ ልንገርህ አንተ ለሌሎች ተፈላጊና የህይወት ለውጥ ሃይል ለመሆን በጣርክ ጊዜ ሁሉ ለአንዳዶች ደግሞ የእፍረት ምንጭ የዋዛ ፈዛዛ መሆንክ አይቀርልህም።

ሁለቱም የውሳኔክ መንታ ገጾች የአኗኗርክ መልኮች ናቸው ወደድክም ጠላህም።

በሄድክበት አንተነትህ አብሮህ ይጓዛል መከራና ውድቀትም እንዲያ ናቸው አብረውክ የሚከተሉህ።

በተጓዝክበት ሁሉ ለምን ቸግር ገጠመኝ አትበል መሸሽ ሳይሆን የምትችለው አንድ ነገር ነው ቸግሩን ተጋፍጠህ ከመላ ወደደስታ መለወጥ ብቻ ቸግርን ተደራደረው እንጂ ፈፅሞ አትገዳደረው እያልኩህ ነው ወዳጄ ።

አካሄድ 2#

እስኪ ስለአንድ ጨቅጫቃ ቢጤ ባልቴት አስብ፤ አለ አይደል በሆነው ባልሆነው እኝኝ የምትል፤

በአንድ ነገር ላይ ሙጭጭ ብላ ለሰዓታት የምትከራከር፤ መቼስ ገጥሞክ ያውቃል አይደል ምናልባት ያቺ ባልቴት እድሟዋ የገፋ አሮጊት የምትነታሪክበት ጉዳይ አለ አይደል እዚህ ግባ የማይባል ሊሆን ይችላል በአብዛኛው አቤት ሲያበግን እኮ ለምሳሌ ታክሲ ውስጥ ከረዳቱ ጋር መውረድ ከነበረብኝ ቦታ ትንሽ ፈቀቅ አደረገኝ በሚል ሰብብ መአቱን ስታርደው ሊገጥምህ ይችላል።

ለምን መሠለህ ይህች ባልቴት በዕለት ተክለት ኑሮዋ ከውሃ ቀጠነ ጭቅጭቅ በቀር አንዳች ዋጋ ልትሰጠው የምትችለው ነገር የሌላት መሆኑ ሚዛን የደፋ ምክንያት ነው።

እንዴ ምን ነካህ ሃያ አምስት ሳንቲም መልስ አልሰጠኸኝም ብላ ስትተናነቅ ዱላ ቀረሽ ንትርክ ውስጥ ስትገባ ባልቴቲቱ ምን ሌላ የተሻለ ጉዳይ የሌላት ሊመስልህ ሁሉ ይችላል እኮ።

እንደ ባልቴቲቱ ሁሉ እንግዲህ አንተም እድሜ ነዝናዛ ሳያደርግህ እንዲሁ እንዳማረብህም ይህ ባህሪህ ተጣብቶህ ትኖራለህ ለምን?

አየህ ለማይረባው ነገር ሁሉ ሳትብሰከሰክ ግድ የሚልህንና የሚያስፈልግህን ነገር እስከ አለመለየት ትደርሳለህ።

ይሄኔ የቴሌቭዥኑ ሪሞት ባትሪ አስፊ ማለቅ ፤ የፍቅረኛህ የፌስቡክ ምስሎች ሁሉ ላንተ ቁብ ሚሰጡ ይሆናሉ፤ ይሄኔ ፍቅረኛህም አይደለች የሪሞት ባትሪውም አይደል ችግሩ አንተ ራስህ ነህ።

አንድ ተደጋግሞ የሚባል አገላለጽ አለ ሰው በራሱ ችግር ቢያጣ እንኳን አይምሮው ችግር መውለድ ይጀምራል።

የኛም ኑሮ ይህ እየሆነ ነው የተቸገርነው።

እንደውም የህይወት ችግሮች በአብዛኛው የሚመነጩት የሚያሳስበንና አንዳች በህይወታችን ቁም ነገር አድርገን ምናልባት የምናርለት ነገር ማጣት ነው በአብዛኛው። እናም ወዳጄ እዚህ ጋር ቆም ብለህ ማሰብ ጀምር በህይወትህ ከፍተኛውን ዋጋ የምትሰጣቸውን እና አስፈላጊ የሆኑት ጉዳዮችህ ላይ ብቻ አነጣጥር።

ይህ እንዲሆን ደግሞ ጊዜህን እና ሃይልህን ለምን እና ለየትኞቹ አስፈላጊ ነገሮች መስጠት እንዳለብህ አጢነህ ተጓዝ።

ቀሪው ነገር ሁሉ እዳው ገብስ ነው ይህን ማድረግን ካሳብህ ለአርቲ ቡርቲውና ለዘበቱ ጭንቀትህ መወገድ ይጠቅምሃል አለበለዚ አሁንም በትርጉም አልባ ኑሮና ግደኝነት መባከንህ ይቀጥላል።

ግድ የሚልህን ለመምረጥ ምርጫው ያንተ መሆኑን እወቅ ለነገሩ እኛ ሰዎች ስንፈጠርም ጀምሮ ለግድ የለሽነት ነገሮችን ተወት አድርጎ ለመኖር አይደለም። ብዙ የሚያማስኑንና ልንብሰከሰክላቸው የሚጋብዙን ጉዳዮች አሉ።

በተለይ በአፍላነታችን የእድሜ ዘመን ሁሉም ነገር ለኛ አዲስ ነው እያንዳንዱ የህይወት ቅንጣትም ዋጋ የሚሰጣት ናት በዚህ ወቅት። ስለዚህ በተለይ እዚህ እድሜ ላይ ግድ የምንላቸው ነገሮች ብዛታቸው ለጉድ ነው፤ ስለ ሁሉም ነገር ስለሁሉም ሰው።

ሰዎች ስለኛ ምን ያስባሉ ብለን እንጨነቃለን፤ የእድሜ አቸዎቻችን ስለኛ ምን እያሉ ነው ብለን እንጠይቃለን፤ ሌላም ሌላም ረብ የለሽ ሃሳቦች ይከቡናል።

ግን መብሰል ስንጀምርና በእድሜ ብዛት ስንጎመራ ይሄ ሁሉ ነገር እየቀረ ይመጣል። ከላይ የጠቀስናቸው ነገሮችም በሕይወታችን ያላቸው ተጽዕኖ ኢምንት መሆኑ ይገባናል። እድሜ ደጉ ያስተምረናል።

ስለሰዎች መጨነቅ ትተን ከምን አሉኝ ስሜት አፈንግጠን በመውጣት በራሳችን የመቆም አዝማሚያ በአንጻሩ እናሳያለን። ምክንያቱም በዙሪያችን የከበቡን ሰዎች ስለኛ እምብዛም ግድ እንደማይላቸውና አስተያየታቸውም እንደማይጠቅመን መገንዘባችን ነው።

ይልቁኑም በእድሜ ክፍታችን ውስጥ ግድ ለሚሉን ነገሮች የጠቃሚነት ሚዛን እናስቀምጣለን። ይሄ እድሜና እሳቤ ብስለት ብለን የምንጠራው ነው። በጣም ጥሩ። በተለይ አማካይ እድሜ ላይ ስንደርስ ለነገሮች ያለን አተያይ እና የማድረግ የስሜት ጉልበት መቀዝቀዝ ይጀምራል። ራሳችንን ማወቅና መቀበል የምንጀምርበት ሁኔታ ይፈተርና እውነተኛ ደስታችንን ለመለየት እንበቃለን።

ለዝባዝንኬው ከመጓጓትና ግድ ከመስጠት አለም በመውጣት ልካችንን ስናውቅ ካንሰር እንደማንፈውስ፤ ጨረቃ ላይ መውጣት እንደማይቻለን ከጄኒፈር አንስተን ጋር መዳራት ለኛ ሩቅ እንዲሆን ይገባናል ስንበስል።

በአንፃሩ ስለምንፈልጋቸውና ደስታችን ስላልናቸው ዋጋ ይኖረናል በቤተሰብ በሁነኛ ጓደኛ ደስታን መሸመት የኛ ይሆናል ይህን ጊዜ።

ይኼኔ ነው እንግዲህ ሰካራሙ ቡኮስኪ ያለው የሚገባን ሰው መባተሉ ለባጥ ለቋጡ መጨነቁ ትርፉ ድካም ነው። እሱ መላ ህይወቱን ሲዳክር ኖሮ በስተመጨረሻ

የደረሰበት ሀቅ ነውና ዋጋ ከፍሏል። እናም “አትሞክረው” ቃሉ ናት። ለመሆኑ የዚህ መፅሐፍ ረብ ለኔ ምን ይሆናል ብለህ ጠየክ? እነሆ!!!

ከዚህ ቀጥሎ በመኖረው ምዕራፍ በህይወትህ ማግኘት ስለሚገባህ እና አስፈላጊ ነገሮችና በክንቱ ስለምትመኛቸው ምናልባትም ላተ አሳሳቢ ሊሆኑ ስለማይገባቸው ምርጫዎችህ በዝርዝር እንመለከታለን። እንደኔ እንደኔ አንድ የማይገባን አውንት አለ፤ ይኸውም በህይወታችን ጉዞ የሚገጥመን መሰናክሎችን በይሁንታ መቀበል አለብን። ምናልባት ይህ አሳቤ ልክ ላይመስል ቢችልም ሀቅ ከመሆን ግን አያመልጥም።

ለምን መሰለህ ነገሮች አለሳካታቸውን መቀበል ከከበደህ በዛው መጠን ራስህን የምትወቅስባቸው ገጠመኞች ይበዛሉ።ከዛም ሲያልፍ ራሳችንን በጥፋተኝነትና በጎዶሎ ስሜት ውስጥ እንድናገኘው መንገድ ሊጠርግ ይችላል።

ስለዚህ በዋነኛነት ልንነጋገርበት የተነሳነው ግድ ለማይገባው ግድ ያለመስጠት ጥበብ የህይወታችንን አስፈላጊዎችና ረብ የለሽ ደንቃራ እሳቤዎች እንዲሁም ምኞቶች ለማስወገድ ይረዳናል። ይህን ማድረግ ስንችል ለገቢራዊ የህይወት አብሮሆት እንበቃለን፡

ወደድንም ጠላንም ውድቀት ማጣት፤ ፀፀት ሌላው ቀርቶ አስፈሪው ሞት ከፊት ከፊትህ የሚጋረጡ ዕለታዊ ክስተት ናቸው።

ይህን ካመንክና ከነዚህ መከራዎች ጋር ለመጋፈጥ በመቁረጥ ከኖርክ ኤበገሬ ሆነህ ትዘልቃለህ ሳትሸነፍ፤ የህመም ፈውሱ ጽናትን ነው መማር ስለሆነ።

በነገራችን ላይ ይህ መፅሐፍ ያንተን መከራና ችግር ስለማስታመም ግድ በመስጠት የተባፈ አይደለም። እውነቱን ለመናገርም የታላቅነት ሚስጥር ገላጭም እንዲሆን ፈፅሞ እንዳጠብቅ ለምን መሰለህ ታላቅነት አይምሮ ውስጥ ያለ ምትሃታዊ ረቂቅ ሀሳብ ነው ራሳችንን በራሳችን የምናስገዛበት የስነልቦናችን የፈጠራ ደሴት። ስለ እሱ አላወራህም።

ከዚህ ይልቅ በዚህ መፅሐፍ ህመምህን ወደ መላ፤ ብሻርታህን ወደ ሃይል ችግሮችህን ደግሞ ወደ ተሻሉ ችግሮች እንዴት ማሻገር እንዳለብህ ትማርበታለህ፤ ታውቅበታለህ ይህ ነውና ተጨባጩ የስብዕና ልዕልና አልያም እድገት።

የስቃይህ የተሻለ ለውጥ ምክረ እገዛና ትርጉም አዘል አብሮ የመኖሪያ ጥበብም ሊጠቁምህ ይችል ይሆናል። ይህን ለማድረግ ከፍ ያለ ትህትናና ርህራሄ ስንቅህ ናቸው።

ይልቁኑም በዚህ መዕረፍ ህይወትን ጫናዋን ቀንሰህ አቅለህ እንድትኖራት ትማራለህ። የተዋጥክባት ከባድ ፍርሃት ጋብ እንዲልልህ ትመክርበታለህ በዚህም በለቅሶህ ትስቅበታለህ በእንባህ እየተሳልክ ትኖራለህ። ስለማግኘትና ስለማሳካት አልነግርህም በአንጻሩ ተሸንፈህ ባጣኸው ነገር ጋር እንዴት መጓዝ እንዳለብህ እንጂ።

ስትኖርም በአንኳር ጉዳዮች ላይ አነጣጥረህ ያንተ ህይወት እንዴት መቀጠል እንዳለበትም ጭምር በዚህ ውስጥ አለመሞከርን ትለምዳለህ።

ምዕራፍ ሁለት

ከ2500 ዓመታት በፊት ነው ነገሩ የሆነው በያኔው የሂማሊያ ኮረብታዎች በአሁኗ የኔፓል ግዛት።

በስፍራው አንድ ንጉስ ነበር፤ ይህ ንጉስ አንድ ወንድ ልጅ አለው የመንግስጡ አልጋ ወራሽ እንዲሆን የሚጠበቅ፤ እናም ንጉሱ የልጁን ህይወት ፍፁማዊ እንዲሆን ልባዊ ምኞት ያድርበትና ከስቆቃ ኑሮ ርቆ በተድላና በሃሴት ምሉዕ በኩሌ በሆነ አለም እንዲኖር በሚል፤ ለዚህ ልዑል ከቤተ መንግስቱ አቅራቢያ በትልቅ ግንብ የታጠረ መኖሪያ ቤት ገንብቶለት ከተቀረው ዓለም ተገልሎ ምንም ሳይጎልበት እንዲያድግ አደረገው በባለሟሎች አማካኝነትም ሁሉ ነገር ተሰናድቶ እየቀረበለት በስጦታ እየተጓበሸበሸ አደገ ከስብእ ዘር ተነጥሎ።

ልዑል በዚህ መልኩ በቅምጥል ተገልሎ ቢኖርም የኋላ ኋላ በወጣትነት ዘመኑ ላይ ሲደርስ ደስታ ፍፁም ከሱ ዘንድ ራቀች።

ያ የንጉስ ፍፁማዊ የደስታ አለም ውትንም ልጁ ላይ ሳይሳካ ቀርቶ እንክብካቤው መና ቀረ።

ያ ሁሉ መሞላቀቅና ለብቻው የ ተፈጠረለት የተድላ ዓለም ለሱ ምንም ሆነበት። ይህ ዓለም የሰለቸው ልዑል በአንዲት ምሽት ከጋሻ ጃግሬው ጋር በመሆን ከቅጥሩ በመውጣት በአንዲት መንደር ተዘዋውሮ ነገሮችን ሁሉ ያጤን ገባ፤ ባየውም ነገር ክፉኛ ስሜቱ ተነካ። በመንደሪቱ ሰዎች ኑሮ መከራ ሆኖባቸው በደዌ ተይዘው በእድሜ ብዛት ደክመው ተመለከተ።

በሞት መንገድ ውስጥ የሚያጣጥሩ ደካማና፤ ኑሮዎቻቸውን በጎዳና የሚገፉ የመንደሩቱንም ሰዎች ባየ ጊዜ ልቡ ተካካ ልዑሉ በዚህም ቀውስ ውስጥ ገባ ይህን ሁኔታ ተመልክቶም ሰምቶም የማወቅ ዕድሉክ ልነበረውምና።

በዚህም ለምን ከቀረው አለም ተገልጼ በቅምጥል እንድናር አደረገ በሚል አባቱን ወቀሰ። ስሜቱም እንደውም ሀብትና ባለፀግነት ያመጣበት የማንነት ቀውስ መሆኑን በማስብ ከአንድ ውሳኔ ደረሰ።

በሚቀጥለው ቀን ደግሞ ላይመለስ የአባቱን ቤተመንግስትና የተድላ እርግፍ አድረጎ በመተው እንደ አንድ ተራና አልባሌ ሰው ሆኖ ኖረ በዚህም መከራን ቀመሰ ተራብ ተጠማ ታመመ ብቸኝነትን አየ ከሞት ጋርም ግብ ግብ ተያያዘ በቀን አንዴ እየተመገበም ኑሮውን ገፋ።

ይህ ህይወትን አውቅበታለው ብሎ የጀመረው የመከራ ኑሮ ግን የማታ ማታ ምንም እንደማይፈይድለትና፤ ላሰበው የህይወት አተያይ አብርሆት እንደማይበጀው ባወቀ ጊዜ የህይወትና አለምን ሚስጥር የሚገልጥለት እንዳልሆነ በተረዳ ጊዜ ከአንድ እሳቤ ላይ ደረሰ ልዑሉ።

ከሰዎች ጋር በመቀላቀልና የስቃይን ገፈት በመቅመስም የሚገኘውን መከራና ተግዳሮት አስቀያሚ ነው አለ። ትርጉም አልባ ህይወት።

እንዲህም አለ ባለፀግነት ያለ ራዕይም ዋጋ እንደሌላት ጉስቁልናም ትርጉም የሌላት ናት።

በዚህ ጊዜ ግራ የተጋባው ልዑሉ ራሱን አግልሎ ለተከታታይ 48 ቀናት በዛፍ ጥላ ስር አሳረፈ። ያው ታሪኩን አምነን እንቀጥል ሆነም እንበል።

ይሄኔ በርካታ እስካሁን ድረስ የተወራረሱ እሳቤዎችና እውነታዎች ላይ መድረስ ቻለ በጥሞና አለም ውስጥ ሆኖ፤ አንዱ የደረሰበት እውነታም ይህ ሆነ፤ ህይወት በራሱ ስቃይነት ሀብታም በሀብቱ በራሱ ጣጣ ውስጥ ይገባል፤ ድሆችም ከድህነታቸው ብዛት መከራ ላይ ይወድቃሉ፤ ቤተሰብ አልባዎችም እውነቱ ያማቸዋል። ቤተሰብ ያላቸውም በገዛ ቤተሰባቸው ችግር ውስጥ ይገባሉ።

የዓለም ደስታን ለማግኘት የባዘኑም ደስታቸው አይሞላላቸውም ይህም ብቻ አይደለም ከአለም የተቆጠቡም የአለም ደስታ እጦት፤ ሰቆቃ፤ ይሆንባቸዋል አለ ልዑሉ ሁሉን ካስተዋለ በኋል።

ይህ ሁሉ ቢሆንም ግን መከራዎችና ስቃዮች ሁሉ ግን እኩል ላይሆኑ አንዳንዶቹ በልጠው ሊያሙ ሆነው አሉ ደግሞም ከዚህ መከረኛ አለም ማንም አያመልጥም አለ።

ከዓመታት በኋላ ልዑሉ ለአለም የተረፈ ፍልስፍናን ለአለም ለማስተዋወቅና ለማንበር በቃ። ለመጀመሪያ ጊዜ።!! ማጣትና መከራ አይቀሬ እጣፈንታዎች ናቸው ይልቁኑም እንጋፈጣቸው በማለት ተናገረ።

ይህ ልዑል ኋላ ላይ በድሃ በመባል ታወቀ።

እዚህ ጋር አንድ የአብዛኞቻችን እምነትና ግምት አለ ስለ ደስተኝነት በሚኖረን እሳቤ።

ይኸውም ብዙዎቻችን ደስተኝነትን በሂሳባው ቀመር ስሌት ለማኘት መሞከራችንና ማሰባችን ነው።

ደስተኝነት አስልተህ የምትደርስበት የሂሳብ ጥያቄ እንዳልሆነ እወቅ። እርካታ ማጣት እና በክቡድ እሳቤ መኖርም ተፈጥሯዊ ናቸው ይህንንም ልብ በል።

ከላይ በቡድሃ ህይወት ውስት ለማየት እንደሞከርነው እሱ ይህን እውነት ደርሶበታል ምንም እንኳን በመለኮታዊ ፍልስፍና መንገድ ተጉዞ ቢሆንም።

እኔም በዚህ ምእራፍ እሳቤውን ይገፍ ብሞግትም መነሻዬና አተያዩ ከለው ባዮሎጂካዊ አፈጣጠር በመነሳት ይሆናል።

“ከእውነት ጋር የሚያላትምህ”

“ምናባዊ ድብ”

“እዚህ ጋር ወዳጄ አንድ በምናቤ የሳልኩትን የእውነት ጀግና ድብ ላስተዋውቅህ።

”

ድቡን እንደዚህ ልትስለው ትችላለህ የለበለው ቲቸርት እንኳን ልኩ ያልሆነ ባለ ትልቅ ቦርጭ ግዙፍ ጭምብል ለባሽ ልክ ነጋሪ ድብ። ስራውምን መሰለህ ሰዎች ሊስሟቸውና ሊያውቋቸው የሚጓጉላቸውን ግን ደግሞ ለመቀበል አይናቸውን የሚያሹባቸው የራሳቸውን ማንነት ማፍረጥረጥ። በቃ።

እናም በቃ በየቤቱ እያንኳንኩ እንዲህ የሚል “በርግጥ ብዙ ገንዘብ ማከማቸትህ ባልከፋ ግን ገንዘብህን የልጆችህን ፍቅር እንኳን ሊገዛልህ አይችልም” እንዲህ ሊልህም ይችላል “ራስህን ስለገዛ ሚስትህ እምነት ብጠይቅህ መልሱ አታምናትም ይሆናል” እያለ

አወውነት እውነቱን ከመሠረቱ ቢገልጥልህስ? ቻለው ይመጣና ደግሞ በርህን አንኳክቶ አንተ ጓደኝነት ብለህ የምትረዳው ሰዎችን በማስደመም ሃይል መሳብ ነው ቢልህስ መቀበል ይሆንልሃል? ይህቺ ጥሩ ነገር ሳትሆን አልቀረችም ግን ታማላች ታስከፋለች በአንጻሩ አስፈላጊም ወደ ልእለስብነት የምትወስድ መንገድም ነች ሀቅ ናታ እንዴ!!

በህይወታችን ታላላቅ የምንላቸው ሀቆች ስትሰማቸው የሚጎረብጡ መሆናቸውን ላስታውስህ ፈልጌ ነው። ታዲያ ይህ አይነቱ ምናባዊ ጀግና ድብ የሚያስፈልገን ግን ደግሞ የማንፈልገው መስሎ አይታይህም ወዳጄ? ሊያውንም እውነቱን እየነገረ የሚሸነቁጥ፣ በዚህም ህይወታችንን ወደተሻለ ከፍታ የሚያሻግር መንፈስ ይሆናል በርግጠኝነት!!

ያበረታናል ያበራልናል እያስለቀሰ ያፀናናል ከጨለማ ወደ ብራው ይወስደናል ይህ አይነቱ መንፈስ።

ሀቅ ነጋሪ የእውነት ታማኝ መንፈስ በመሆኑም እየጠላኸው ምቶደው የኋላኋላ የሚሞት የፊልም ገፀ ባህሪ አይነትም ጭምር ነው።

እዚህ ጋር በሱ ስም ሆኔ የሱን ጭምብል አጥልቄ ማይጥምህን ሌላ ሀቅ ልንገርህ ወደድኩ።

ምን መሰለህ እኛ በአዎንቷ ምክንያት ስንታመም ይህ ስቃይ በባይሎጂካዊ እሳቤ ጠቃሚ ሆኖ ነው የሚሰማኝ የለውጥ እና የእንቅስቃሴ ሃይል ነው። ምክንያቱም አለመርካት እርግጠኛ አለመሆን ህመሙ ለተሻለ ፈጠራ እና ትግል የሚጋብዝ ሃይል ነገር በመሆኑ ነው።

በሌለን ነገር ሳንባዝን፣ ያለንን ነገር ሳያጠረቃን ህይወት ትጓዛለች ይህ የእርካታ የለሽ ጉዞ ለትግል እና ለትጋት መንገድ ይጠርግልናል። ለድልና ግንባታ። ህመማችንና ጥያቄያችን ታዲያ የተጣባን እኩይ ነገር አለመሆኑንና አብሮን ለምሳሌ ጣትህን አንዳች ባእድ ነገር ዋጋህ እንበል በጠረጴዛህ በኩል ስታልፍ ይሄኔ እኔና አንተ ለምን ተወጋን ብለን ሀገር ይያዝልን እንላለን እንጮሃለን።

ጉኑዙን አካል ሳይቀር መሳደብ ይቃጣናል ግን ይህ ተገቢ ላይሆን ይችላል በበአድ ነገርየው መጠርቆስህ ለበጎ ምክንያት ሊሆን እንደሚችልም አስብ ወዳጄ።

በበአድ ነገሩ መዋጋትህን ከነርቭ ስርዓት ጋር አዛምደህ ተመልከተው እስኪ ይህ ስርዓት በምን መልኩ መንቀሳቀስ መልካም እንደሆነና እንዳልሆነ የሚጠቁምበት መላ አለው።

ይህም ስሜት ነው ምን መንፃት አልያም አለመንፃት መልካም እንደሆነ የምንነገርበት ስለዚህ የመወታቱ አጋጣሚ ንቃና ነገሮችን በትኩረት አድርግ መልእክት ስርዓቱ በህመም አስታኮ እየነገረህ ነው እሹ ወዳጄ ሌላ አይደለም ትኩረት አድርግ የሚል መልእክት በጎ ነው ለቀጣይ እንቅስቃሴህ።

ከዚህ የምንረዳው ህመም ሁሉ ሁልጊዜ የማይፈለግ አለመሆኑን ይልቁንም ደስታ ብቻ ሁልጊዜ ተናፋቂ አለመሆኑን ነው። ህይወትና ሞትን በአንድ ቅርጫት ውስጥ አድርጎ የመኖርን ብልሃት እወቅ፡ በርግጥ ህመም አካላዊ አልያም ከቁስ የሚመነጭ እንዳልሆነ እሙን ነው። ስነልቦናዊ ጭምር እንጂ።

ከፍ ያለውን የስነልቦና ቀውስና ሰቆቃ በተለይ የጀመሪያውን የአለም ጦርነት ታሪኮች የሚያቅ በደንብ ይገነዘበዋል። የሰው ፍጥረት እጅግ የባነኑ የስነልቦና ውጥንቅጦችን ሊያልፍ ችሎታው ተሰጥቶታል።

አጥኚዎች እንደሚያትቱት የሰው ልጅ አእምሮ በአካላዊና ስነልቦናዊ ህመሞችን ለይቶ የመመዝገብ አቅሙ ግን ያን ያህል ነው።

እኔ በላዩ ላይ ወስልታ ስለተለየችኝ ንደኛዬና ስሜቱ በረዶ በልብ መሃል ሰንጥቆ ሲገባ ካለው ስሜት እያተካከልኩ ስነግርህ የጉዳቴን መጠን እንድታውቅ ነው። ምናልባትም ነገርየው የበረዶውን በእውን እንደሆነ አድርጌ።

እንደ አካላዊው ጉዳት ሁሉ የስነልቦና ህመም ዘወትር ጎጂ አይደለም እንደውም ጤናማና አስፈላጊ ነው ባይ ነኝ።

መገፋትና መውደቅ ስሜት ባስተናገድክ ጊዜ ደግሞ ያለመውደቅና ከስሜቱ ላለመዘፈቅ እየተማርክ ነው ወዳጄ።

ግን ብዙዎቻችን ይህን ሳንረዳ ስሜቱን በአሉታዊ መልክ ለማየትና የህይወት ጎርበጥባጣ አድረገን የመመልከት አባዜ ነው ያለብን።

ህመሙን በዚህ መልኩ በማየት ጤናማ ህመሞችንና ጥቅቻቸውን እናጣለን። ይህ ደግሞ ከዓለም እውነታ ጋር ያጠፋፋናል ከሀቅ እንድንሰወር እያደረገን ነው።

ፍፁማዊና ደስታ የተመላ ህይወት ለማጣጣም በሃሳብ ስንጎመጅ እኛ ችግሮች ደግሞ ላይጠፉ ሊጎመሩ እየማሉ አብረውን መኖራቸውን አያቆሙም እስከ ዝንተ አለም፡

፡
ዋረን ቡፌትም ሌላውም የኔቢጤ ከገንዘብ ጋር በተያያዘ ጥያቄ ቢኖራቸውም ቅሉ ፤የዋረን ቡፌት ግን የተሻለ የገንዘብ ችግር በመሆን ይከሰታል እንደማለት።

ለአንዱ ችግር መፍትሄ ያልነው ችግር እየወለደ ሌላውን ችግር እየፈጠረ መሄዱ ግድ ነው። ድቡም እንዲህ ይልሃል “ችግር አልባ ሕይወት አትመኝ ይልቁኑ በጥሩ ችግሮች የተሞላች ትሆን ዘንድ ተስፋ አድርግ እንጂ” ይኸው ነው።!!

ደስተኛነት ምንጩ ችግርን በመፍታት ውስጥ ነው ታዲያ ችግሮች አብረውህ በሚዘልቁበት ህይወትህ አንዱ በአንዱ እየተከተለ ይዘንብብሃል።

ጤናዬን ልጠብቅ ብለህ የጂም ስፖርት አባል ስትሆን ማልደህ መነሳት ሚሉት ጣጣ አብህ፤ በምጥ ውስጥ ሆነህ ለደቂቃዎች ማላብም ግድ ይልሃል ከዛ መል ደግሞ ራስህን ለስራ ለማዘጋጀት መተጣጠብና ሌላም ሌላም ይጠብቅሃል የፍቅር ጓደኛህን ጊዜ ለመስጠት ቀን ብትቆርጥም ጣጣው ብዙ ነው ተከታዩ በምን እንዝናና ሀሳብ፤ ምን ያህል ገንዘብ ልመድብ ትላህ፤ ሌላም ሌላም የማያቋርጥ የዝግጅት ውጥን ውስጥ አይቀርልህም ወዳጅ። እናም ችግሮች መልካቸውን ቢቀይሩ አልያም ቢያካፉ እንጂ አያባሩም።

ስለዚህ ደስታ ችግርን ምላሽ በመስጠት የሚገኝ ይሆናል ግን ግን ላስወግደው ካልክ ወይም ችግር የለብኝም ብለህ ካሰብክ ቀለጥክ ለስሜት ስቃይ መዳረግህ ነው። ችግሩን አልፈታውም ብለህም ፈጽሞ አታስብ ችግርን የመፍታት ሚስጥሩ ችግር የለብኝም አልፈታውም ብሎ አለማሰብ ብቻ ነው ሌላ አይደለም። ችግርን መወጣት ነው ደስታ። ድርጊት ነው ደስታና ምንጩ። በምትሃት የሚገኝ ፣ የምርጥ አስር ዝርዝር ውስጥ ያለ፣ መምህር የሚቆምለት ተጉዘህና አሳክተህ ጨርሰህ የምትጨብጠው አይደለም። መፅሐፍ ውስጥ፣ በሰራ ቦታ ወይም ቀጥሮህና ቀጥረኸው የምትገናኛቸውም አይደለም ደስታ።

የዛሬው ችግር ወላ ለነገ መሠረት እየሆነ እንደችግር ሁሉ በየእለቱ የሚቀጣጠል ነው ደስታ ማለት።

ችግሩን ተጋፈጠው መጋፈጥህንም ስትደሰትበት ያኔ እውነተኛው ደስታ ተገኝ እንደማለት ነው።

የሚገጥምህ ችግር ጥሩ እንደመብላት፣ አዲስ ቦታ የመጎብኘት ቪዲዮ ጨዋታ እንደማሸነፍ ቢቀልም ውስብስብ ሆኖ የምቶደውን ስራ እንደማግኘት ከቤተሰብ ጋር ግንኙነትን እንደማተናከርና ወዳጅ እንደማስደሰት ቢከብድም ያው ያለህ ምርጫ መጋፈጥና ችግሩን መፍታት ይሆናል።ከዛ መደሰት ፤

አንድም ድብቅ በመሆን ችግር እንዳለብን ራሳችን በመካድና ነገሮችን በማወሳሰብ ፤ ሁለትም ችግሩን መፍታት እየቻልን እንኳን አንፈታውም ብለን በማሰብና ሌሎችን በመውቀስ ውስጥ ሆነን እየኖርን በመሆኑ ችግሮች ሁሉ አይቀሉልንም ፤ ችግሩ ይሄ ነው የብዙዎቻችን።

ሌሎችን በችግራችን መውቀስ ጊዜያዊ መፍቻ አልያም መደበቂያ ከመሆን ያለፈ ትርጉም የለውም ወዳጄ መልስን መዘፈቃችን አይቀሬ ነውና።

ራስህን ለማታለል ፈፅሞ አትሞክር በብዙ አጋጣሚ ራስህን ለአካላዊም ሆነ ሞራላዊ ጊዜያዊ ክፍታ አታጋልጥ።

በመጠጥም ይሁን በሌላ አገል ልማድ ተሸንግለንና ተሸብበህ ሌሎችን ከመውቀስ ተጠንቀቅ አይበጅህምና።

በአገል ጀብደኝነትና ሌሎችን ተጠያቂ በማድረግ ውስጥ የምትመራት ህይወት ግልብ ናት።

ስሜትህን ከመሸንገልና አዋቂ ነን በሚሉ የህይወት መመሪያ ጸሐፊያን ከመመራት ፈፅሞ ውጣ።

ይህ አገል ልዕልና ውስጥ የሚከትህና ችግሮችህን በአግባቡ ከመወጣት ይልቅ በአጭር ጊዜ ከስሜት እንድትላቀቅ ከማድረግ ያለፈ እርባና የላቸውም አንድ ነገር ላስታውስህ ማንም ቢሆን የእውነት ደስተኛ ቢሆን ለራሱ ደጋግሞ ደስተኝነቱን አይነግርም።

ደግሞም በህይወት መመሪያ ተብሮዎች፣ በዕቃችና ለሄሎችን በመውቀስ ውስጥ የተወጣኸው የመሰለህ ችግር መዘዙ በመደበቂያዎችህ ሱስ ውስጥ መውደቅ ይሆናል በቸገረህ ጊዜ ሁሉ ለጊዜያዊ ማምለጫ መላዎችን ደጅ ትተናለህና፡

ከዚህም በላይ ለችግርህ መውጫ የዘየድካቸው ከላይ የተጠቀሱት መላዎች መልካም መስለው ቢታዩህ እንኳን ከችግሩ እያሸሹ ይበልጥ ለህመሙ ይዳርጉሃል ወዳጄ።

ለሚገጥሙን ነገሮች ያለን ግብረ መልሳዊ ስሜት እናስላ አንድ ጉዳይ የሚኖረን ውስጣዊ ምልክታ በህይወታችን አስፈላጊው ነገር ነው። ምክንያቱም የነገርየውን ትክክለኛነት አልያም ስህተት ስለመሆኑ የሚነግረን ቀልብ በመሆኑ ነው።

የጋለ ብረት በነካህ ጊዜ መልስህ ላለመንካት እንደምትማረው፤ የብቸኝነት ስሜቱና የሚፈጥረው የሃዘን ድባቱ ብቸንነትን እንደማያስከፎልህ ሁሉ ለነገሮች የሚኖርህም ታላቅ ስሜት እንዲሁ ላንተ የመልካም ለውጥ ተፈጥሯዊ ምልክት በመሆን ይጠቅምሃል።

እዚህ ጋር በዘመንህ በአንዱ ወቅት አልያም በልጅነትህ ስላጣኸው ውድ ቁስ መብሰልሰልህ ይጠቅምሃል እያልኩህ እንዳልሆነ ተረዳ።

ይልቁንም በነገራት ስሜትህ በተፋዘዙበህ ጊዜ አይምሮህ አንዳች ልትመልሰው የተገባ ወይም መፍታት ያለብህ ችግር እንዳለ ይነግርሃል ማለቱ መሆኑን ልብ በል በዚህ ጊዜ ስሜቱ የድርጊቱና የመፍትሄ ጥሩ መሆኑን ማሰብ ግድ ይላል።

በአንጻሩ አዎንታዊ ስሜቶችን ባስተናገድክ ጊዜ የመልካም ውሳኔህና ድርጊትህ ምላሽ የፈጠረው በመሆኑ ህይወት የቀለለች መስል ደስታን ለማጣጣም እድል የምትሰጥ የጊዜ ቅፅበት ነው።

ግን በተደጋጋሚ እንደነገርኩ ይህ ስሜትም ቢሆን እንዲዘልቅ አትጠብቅ ህይወት ትቀጥላለችና ሌሎች የማይቀሩ ችግሮች ለማስተናገድ ተዘጋጅ። በሌላ አገላለጽ የስሜት ግብረመልሶች የህይወት ቀመርህ አካል እንጂ የመላው ኑሮህ እድል ፈንታ አይደሉም እንደማለት ነው።

ግን አንድ ነገር አስተውል፤ በሆነ ነገር የተሰማህ መልካም ስሜት ለሁነቱ ወይም ድርጊቱ መልካም መሆን ዋስትና አይሆንም ተቃራኒውም ተመሳሳይ ነው።

በሁነቶች ወይም በፈፀምኸው ድርጊት የሚሰማህ ስሜት የነገሩ መልካምነት አልያም መጥፎነት ነጋሪ ምልክቶች እንጂ ማረጋገጫ ባለመሆናቸው ስሜትህን ወዲያውኑ ከማመን ይልቅ ቆም ብለህ መርምር። ደጋግመህም አስብበት ማለቱ ነው።

እንደ አለመታደል ሆኖ በርካታ ሰዎች እውነተኛ ስሜታቸውን ከማንጸባረቅ እና ከመቀበል ይልቅ ሲጨቁኑት ይስተዋላል። በተለይ አሉታዊ ስሜቶቻቸውን ይህ የሚሆነው በራሳቸው፣ ማህበረሰባዊ ባህል ተጭኗቸው እና በልዩ ልዩ ምክንያቶች ነው፤

ይህ ደግሞ በሚያሳዝን መልኩ ይባሉኑ ችግሮቻችን እና ሳንካዎችን ተጋፍጠን እንዳንፈታው በማድረግና ለነገሩ ያለንን ግብረመልካዊ ስነዘዴ በመግታት መላው ህይወታችንን በተጨቆነ ስሜት ሽብቦ ከደስታ ያርቀናል። ህመም ስሜት የጉዳዩ ቀጥተኛ ተዛምዶ አለውና። ከደበቅነው ግን ተዳፍኖ ሲያብሰለስለን ይገኛል ለዝንት አለም።

በአንጻሩ ደግሞ ስሜታቸው እና ቀልባቸውን በማዳመጥና ግብረ መልክ በመስጠት የሚታወቁ ሰዎች አሉ።

እነዚህዎቹ ከምክንያታዊነት በራቀ አለም ውስጥ ሆነው ስለተሰማቸው ብቻ ወደ ድርጊት የሚያመሩ በመሆኑ ውሳኔ አሰጣጣቸው ከስሜትና ቀልብ ጋር ብቻ ስለሚያያዝ ተገቢነት የሌለውና ራሱን እንደማይቆጣተር ልጅና የመሰለውን እንደሚያደርግ እንስሳ ያስቆጥራቸዋል ባንባሪያዊ ድርጊታቸው በጊዜያዊ ስሜታችን አብዝተን መገዛታችንና ስሜተ ላይ በመቆየት ያለማመዛዘናችን ውጤቱ ምክንያታዊነታችን በመንሳት አላማችንን በስሁት መንገድ በማዛባት ሊያጠቡብንም ይችላል።

ዛሬ የቱንም ያህል ደስታን ያስገኘልን ነገር ለነገ ደስታችን አይሆንንም ለምን ቢባል ስነ ፍጥረታችን በቃን እንዳንል እና መንገድ ላይ እንድንቆም የሚያደርግ ባለመሆኑ ነው።

ደስታና እርካታን የማግኘት የህይወት ጉዞና ጥማታችን አያጠረቃንም ሌላ አዲስ ነገር አምጣ አምጣ ይለናል።

አዲስ ግንኙነት፣ ተጨማሪ ልጅ፣ የደሞዝ እድገት፣ የራሳችን መኖሪያ ቤት ሌላም ሌላም ያላገኘነውን እና ያልደረስንበትን ለመድረስ ስንባትል ዘወትር ያለመርካትና በቃኝ ባለማለት ስሜት ውስጥ ነው የምንገኘው። ይህ አይነቱን እውነት የስነ ልቦና ጠባቢ “hedonic treadmill” ቢል ይገልጽታል። ምንም እንኳን አዎንታዊ አልያም አሉታዊ የህይወት ለውጦች ብናስተናግድም ዘወትር ወደተሻለ ደስተኝነት ባለመርካት ውስጥ ሆኖ የጥበቃና ፍላጎት እየጨመረ የመሄድ ዝንባሌያችንን ለመግለጽ የሚጠቅም ጽንሰ ሃሳብም ነው።

ለዚህም ነው ችግሮቻችን ማያልቁትና ፈፅሞ የማይወገዱት ወዳጄ የትዳር አጋርህ ተተጋይህ ጭምር ናት፣ የገዛኸው ቤትም በየጊዜው እድሳትን የሚጠይቅህ ነው፣ ህልሜ ነው ብለህ ጓጉተህለት ያገኘው ስራም የውጥረትህ ምክንያት ነው።

መልካም ስሜት ይሰጠናል ያልነው ነገር ሊያስከፋን ይችላል፤ አገኘነው ያልነው ነገርም የአጦታችን መጀመሪያ ሆኖ መገኘቱ ላይቀር ይችላል። በጥቅሉ አዎንታዊ

ስሜት የሰጠን ሁነት በአሉታዊው ነገር ጋር በተደማማሪነት የሚመጣ መሆኑን እወቅ። ፍፁማዊ ደስታ ባገኘን በወደድን፤ መከራዎቻችንን ሁሉ አብረን ባጠፋን ባልጠላን፤ በሃሴት የተመላን እና ሁሉ የዋለልን ብናንም ምኞታችን ነው ግን እልሃለው አይቻልም “ፈፅሞ” “ፈፅሞ”።

“ትግልህን ምረጥ”

በህይወትህ ምን ትሻለህ ብዬ ብጠይቅህ በምላሽህ ደስተኛ የመልካም ስራ እና ጥሩ ቤተሰብ ባለቤት ትላኝ ይሆናል። ይህ ማንም የሚመኘውና የተለመደ ትልም ነው።

ደስታ፤ ክብር፤ ግርማ ሞገስ፤ ማፍቀር መፈቀር፤ መልካም ጾታዊ ግንኙነት ተደናቂ ተወዳጅ፤ አስጎብዳጅ፤ ባለፀጋ ታዋቂና ዝነኛ መሆን የሁሉም ምኞት ነው በእርግጠኝነት ምክንያቱም ማለም ቀላል ነው።

እዚህ ጋር አንድ ወላኝ ግን ደግሞ ብዙዎቻችን አስበነው የማናውቀው ጥያቄ ይነሳል ይኸውም የቀጣይ ህይወታችን ለውጥ ዋነኛ አመላካች ነው። “በህይወትህ ምን አይነት ህመም አልያም መሰናክል ሊገትምህና ስለምንስ መታገል ዝግጁ ነህ” የሚል ነው።

ይህን በምናይበት ጊዜ አብዛኛዎቻችን አንተን ጨምሮ ምላሽ የለንም ምክንያቱም ጥሩ ክፍያ ብንመኝም ሳምንቱን ሙሉ ለ60 ሰዓታት የመስራት ትጋቱና ለዚህ የሚያደርሰንን መሰላል የምንወጣበት ትግስትና ግብብነት የለንምና ነው።

ጥሩ ወሲባዊና የፍቅር ንደኝነት ብናልምም ለዛ የሚያደርስ ጠንካራ መስተጋብር መደማመጥና መግባባት፤ በሂደቱ የሚገጥመንን አሉታዊ ስሜትና ጥበቃ የሚያደርሰን መንገድ ለብዙዎቻችን ስለሚርቅብን ይሆናል። ይህ ለምን አይሆንም ለምን ለአመታት አንታገስም አስፈላጊ ከሆነ። ምክንያቱም ደስታ የትግል ውጤት ናት። ችግሮችን በማለፍ የምትገኝ እንዲሁ የምትበቅል ወፍ ዘራሽ አልያም በድንገት የሚገኝ ክስተትም አይደለም በተደጋጋሚ እንደተነጋገርነው።

እውነተኛው፤ ቁምነገሩ፤ በህይወታችን ሙሉ ትርጉም የሚሰጠን ነገር ሁሉ መገኛው በምርጫ እና በትግል እንዲሁም በመመራት ውጤት የሚመጣ ነው።

በስራችን የሚያስመርረን፤ የሚያታክተን፤ የሚያስደብተንና ሌሎች አሉታዊ ሁኔታዎች ሁሉ ቅቡል ሲሆኑ እንጂ ሲወገዱ አይደለም ድል የምንነሳቸው። መልካም

ቁመና ሊኖረን ከተገባ ለዲሲፕሊኑ የተገዛ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ፣ ተስፋ አለመቁረጥ፣ ድካሙንና ህመሙን ቻል ማድረግ፣ ምግባችንን ሳንወድ በግድ በልኩና በአይነቱ ማመጣጠን ለሰዓታት መትጋት እንደሚኖርብን ሁሉ ለሌላም ውትናችን ትግል ወደ መሻታችን ያደርሰናል።

የንግድ ስራን ጀምረን ውጤታማ በመሆንም እንዲሁ ኪሳራን ታሳቢ ማድረግ፣ ሙሉ የስኬት እርግጠኝነትን ማራቅ፣ ውድቀትን በበጎ መቀበል ጊዜያችንን አለመሰሰት ይጠበቅብናል። አልጋ በአልጋ የሚባል ነገር የለም።

ለፍቅርም እንዲሁ ነው የተመኘውን ለማግኘት ተቀባይነት ከማጣት ጀምሮ የማይጠራው ስልክ ላይ በደወለች አልደወለች ሰቀቀን እስከሚደርሰው ስሜት መውጣት ማለፍ ግድ ይላል የጨዋታውም ህግ ነው። ለዚህ ነው ወዳጄ ከምን ያስደስተኛል ጥያቄ ወጥቶ በምን የህመምና ትግል ስሜት ውስጥ አጠይቆ ማለፍ ለነገሮች መሳካት መንገድ ነው የምልህ። ምረጥ፣ ህይወት ከህመም እንዳልጸዳች እወቅ ከዚያም ታገል ታመም። ስለምን ልታመምና ልታገል? ጥያቄው ከባድ ቢሆንም ህይወታችንና ምልክታውን በመቀየር እኔንና አንተን ለየመንገዳችን ያበጃጀናል ላለምነው ስኬት ያም ነው ሁላችንን በተለያየ አቅጣጫ መርቶ የኋላ ኋላ በአንድ የሚያስቀምጠን።

ይህን ልምድ ሳካፍል፤ በተለይ በአፍላ ወጣትነቴ ዘመን ሙዚቀኛ ያበደ የሮክ ኮከብ፣ ሆን ምኞቴ ነበር። የጌታር ድምፅ በሰማሁ ቁጥር እስኪነዝረኝ ድረስ በሙያው ፍቅር ነበረኝ። አይኖቼን በመክደን አልማለው፤ እኔ መድረክ ላይ ስጫወት ህዝቡ በምላሹ ሲያብድልኝ ጌታሬን በመጫወት ምትሃቴ ሰዎች ፌንት ሲበሉ ማየትን በፈንጠዝያ ውስጥ ሆኜ እተልማለው።

ይህን በማድረግ ግን ጊዜው ለመማር ማዋል፣ ሀይልንና መንፈስን መስጠት፣ ጥረት፣ ገንዘብን ማዋል፣ ሳይታክተኝ መለማመድ ግድ ይላል ግን እኔ አለምኩ እንጂ አልጣርኩም አቀድኩ እንጂ አልተገበርኩም እናም ምኞቴን ሳላሳካ ቀረሁ።

ለምን ስልም ጠየኩ? መልሱንም ጊዜ ቢወስድም አገኘሁት፤ ከልቤ አልተመኘሁም አልቆረጥኩም ነበርና ነው።

ውጤቱ እንጂ ጌታር ተጫዋች የመሆን ምኞቴ አልነበረም ፍቅሬና መስጠቴ እንዲሁ የውጤቱ ፈንጠዝያ ነበር ያናወዘኝ። ሰዎች ይህን ጊዜ ግን ህልሙን እንዳላሳካ ግለሰብና መካና ሊቆጥሩኝ ቢችሉም እውነታው ግን ወዳጄ ያ አልነበረም። የፈለኩ መሀለኝ ግን የእውነት አልፈለኩም የተመኘው መሰለኝ ግን ቃዥቼ ነው። አበቃ።!!

ትግሉን ጠልቆ ውጤቱን ቋምጦ፤ ሂደቱን ንቆ ሽልማቱን ንጉቶ፤ ድሉን ናፍቆ ልፋቱን ሸሽቶ የሚሆን አንዳችም የለም ሁሉም ከልብ አልነበረምና።

ይህንን እወቅ አንተ ለመታገል የፈቀድከው ልክና መጠን እንዲሁም ምንነት ውጤት ነው በእሱም ትመዘንበታለህ በቃ።

ጠንክሮ የሰራና የታተረ ከእድገቱ ማማ ይገኛል፤ በአካል እንቅስቃሴ የለፋ የልፋቱን ያገኛል፤ የጥበብ እርዘቷንና ውጥረቷን፤ ወጣገባነቷን ተቀብሎ የለፋ ከያኒም ምኞቱን ያሳካል፤ ይኖረዋል።

እዚህ ጋር ጥንቃቄ አድርግ ወዳጄ! ስለፈቃድ ሃይል አልያም ህመም ከሌለ ማግኘት አይታሰብም በሚል ድምዳሜ እየነገርኩህ አይደለም።

ዋናው ነጥብ ትግላችን ስለስኬታችን ይወስናል ማለቴ እንጂ።

ችግራችን ለደስታችን ውልደት እንዲሁም የተሻለ ሌላ ችግርና ከፍ ያለ ችግርና ትግል ይመራናል ነው አንኳር ነጥቡ። በህይወት መንገድ ላይ ወራጅ አለ ለማለት እንደተፈቀደልህና ዝላዩን ለማቆም ነፃ ፍቃድ አለኝ ብለህ ካሰብክም ስተሃል። ለምን አልከኝ በዝላዩ ውስጥ ነው ደስታው የሚገኘው። አለዚያ ተላለፋቹህ በቃ!!!

“ምዕራፍ 3”

“ልዩ አይደለህም”

አንድ ስለማውቀው ሰው ልንገርህ፤ ጂሚ ነው የምንለው። ጂሚ ጓደኞችን ብዙ ገራሚ ባህሪያት ያሉት በራሱ አለም ያለ ሰው ነው። በቃ ሁሌም የሚያሯርጠው ቢዝነስ እንዳለው ይነግርሃል፤ አንድ የጤና መተግበሪያ “አፕ” እንዳለውና ወደ ገቢ ለማስገባት እንዲችል፤ ባለሀብቶች እያነጋገርኩ ነው ይልሃል ሲፈልግ ሌላ ጊዜ ደግሞ የአንድ እርዳታ ማሰባሰቢያ ሁነት የክብር እንግዳ ተናጋሪ ስመሆኑ ያወጋሃል፤ ትልቅ የጋዝ ማውቺያ ፓምፕ ማሸን ለመስራት ሃሳብ ባለቤት ስለሆኑ ነግሮህ ቢሊዮኖች ለማግኘት የሚያስችለው ምጡቅ ፈጠራ ነውም ይልሃል ጂሚን እህ ብለህ ከሰማኸው እነዚህን ጉራዎች ደግሞ የታዋቂና ትላልቅ ሰዎችን ስም አብሮ እየጠራልህ በሃሰትና በቱማታ አጅቦ ያጠናቅርልሃል።

በቃ አንተ ምንም በለው ምንም ለጂሚ ጉዳዩ አይደለም እሱ ሁልጊዜ በቀና ሀሳቦች የተሞላ በህልሞች የሚገፋ በማይታመኑ ነገሮች ወሬ የሚያሰላህ በዋልፈሰስ አይነት ሰው ነው።

የሚገርመው ጂሚ ምንም ቢልህ የሚጨበጥ ነገር ሰርቶ የማያውቅ ማቶ ቢጤ እና ተጎልቶ የሚውል ስራ ፈት ባተሌ ነው።

ቢሆንም ግን በጮማ ምላሱ፤ በዛላይ ማንነቱ ተጠቅሞ ከዚያም ሲያልፍ የፈረደባቸውን ቤተሰቡን በማስጨነቅና በፈረደበት የወደፊት የቴክኖሎጂ ፈተራ ስራው ሰዎችን በማማለል በሚያገኘው ገንዘብ ውድ ውድ ፊት-ፊት እና ባሮች ቤቶች ማድረግ አልተሳነውም የባለስልጣናትንና ታዋቂ ሰዎችን በመደለል ጠብ በማይልና ገቢራዊ ሆኖ በማያውቅ የንገድና የፈጠራ ሃሳቡ ራሱን ለማኖር ይንተፋተፋል ለይስሙላ ኑሮው።

ይህን ሲያደርግና የፍቅር ጓደኞቹን በሃሰትና በሬ ወለደ ወሬው በማማለል ለእነሱ እጅ ሲኖር፤ የሌሎችን የፈጠራ ሃሳብ ሰርቆ መሸጥ እያጭበረበረና በአጉል ጉራው እየፎገረ በሚያገኘው ብድር ህዝባዊ ዝግጅቶች ንግግር አድርጌ ተከፈለኝ በሚለው ገንዘብ (በየትኛው ችሎታውና ማንነቱ) ኑሮውን ለአመታት ገፍቷል ጂሚ፤

ግን ይህ ለሱ ትክክለኛ የኑሮ መላ ነው። የሌላውን አለኝ፤ ሳያውቅ አዋቂነኝ እያለ የሚኖረው የራስ ሽንገላ እና ከንቱ የራስ መተማመን ብሻታ ተስማምቶታል። ይህን ለሚነግረውም መልሱ፤ ይህን የሚለኝ ፋራና ምቀና ጠላት ነው ብሎ ይመልሳል። ስለራሱ ባለው አመለካከት በመታበይ ታውሯል በሱ መናነድ መቼስ ከንቱ ነው ምክንያቱም ለሱ በከንቱ የራስ መተማመን፤ የብሻታ አመለካከት ጠማማ የማንነት አረዳድና በባዶ ሜዳ በሃሰት ምላስ እና በማችበርበር አለም መኖሩን ማስረዳት አላዋቂነትና የሱን ባለታላቅ አሳቢነት አለመረዳት ነው ለሱ፤ ምስኪን ጂሚ በሌላው የሚኮፈስ የራሱ አማኝ።

ከዚህ ጋር በተያያዘ በ1960ዎቹ አንድ የስነልቦና እሳቤ በስፋት ተንሰራፍቶ ለዓመታት ቆይቷል።

ይኸውም ከፍተኛ በራስ መተማመን ስሜት፤ ስለራስ አዎንታዊውን ሃሳብ መገንባትና የመልካም ስሜት ማዳበርንና በሰሁት መልኩ የተገበረ እሳቤ ነው። በወቅቱ ተገኘ በተባለው የጥናት ግኝት ራሳቸው ከፍ አድርገው የሚመለከቱ እና ከፍተኛ በራስ መተማመን ማዳበር ማህበራዊ ፋይዳው ተጨባጭ በማድረግ አነስተኛ የወንጀል መጠን

እንዲኖር፤ የተሻለ የትምህርት ውጤት እንዲገኝ፤ የስራ እድሉ እንድስፋፋ በጀትም በታለመለት ግብ በአግባቡ እንዲውል አይነተኛ መላ ስለመሆኑ ከስምምነት ተደርሶበት ሲብላላ ቆየ በምን መልኩ ገቢራዊ እንደሚሆን።

ከዛም ከ1970 ጀምሮ መተግበር ጀምሮ፤ ይህ እሳቤ ለወላጆች፤ ሃኪሞች፤ መምህራን፤ እንዲሰርጽና እንዲተገበሩት ተደረገ። በተቋም መልኩም የራስ መተማመን ስነልቦናው በትምህርት ፖሊሲ ተካቶ ይሰራበት ጀመር። አተገባበሩ ደግሞ አስገራሚና ፈር የሳተ ይመስላል።

በትምህርት ቤት አነስተኛ ውጤት ለሚያስመዘግቡ ልጆች ሆን ተብሎ ውቴት ይጨመርላቸዋል፤ በራስ መተማመን ስሜታቸውን በማጎልበት በሚል በሽልማት ይንበሽበሻሉ ሀሰተኛ ዋንጫም ያለውጤታቸው ያገኛሉ።

የሚሰጣቸውም የቤት ስራ ቀሊል በመሆን ልዩ ስለመሆናቸው ምንክያታቸውን ጽፈው እንዲመጡ፤ ከራሳቸው የሚወዷቸውንና ልዩ የሚሉትን የብልጫ ባህሪያትን በመዘርዘር ጽፈው እንዲመጡ ይደረጋል።

በሃይማኖት መምህርነትና በሚኒስትሮች ጭምር በአምላክ አይን ገዝፈውና ልዩ ሆነው የሚታዩ ምጡቃን እንዲሆኑ ጭምር ይነገራቸዋል ከአማካይ አልያም መደበኛ የሰው ፍጡር ትልቃላችሁ እየተባሉ አደጉ።

በየስፍራው በሚዘጋጁ ሴሚናሮችና ልዩ ልዩ የቢዝነስና ሌሎች ዝግጅቶችም ይህ እሳቤ ተተገበረ በመፈክር በሚመስል መልኩም እያንዳንዳችን ለስኬት የተፈተርንና የበለጥን ልኩላን ነን በሚል በነፍስ ወከፍ ተሰበክ።

የኋላ ኋላ ግን ይህ ፈፅሞ የተጣመመ የስነልቦና እሳቤ ስለመሆኑ ተደረሰበት። ከኔ በስተቀር ከኔ ወዲህ ላሳር የሚል ነገር እንደማይሰራና ልዩ ልዩ የሚባል እሳቤ አለመኖሩ ተገለፀ።

ይልቁኑም አንተ የቱንም ያህል አዎንታዊ ስሜት እንዳለህ ብታምን በገሀድ የስሜቱ ባለቤት እስካልሆንክና ምክንያቱም እስከሌለህ ድረስ ፍነሽ በራስ መተማመን መሆኑን እወቅ። በቀደመው ምዕራፋችን እንደተነጋገርነውም መከራና ውድቀት ናቸው ጠቃሚና ለሰው ልጅ የአእምሮ ጥንካሬ ብሎም ስኬት ግብአት የሚሆኑት። ይልቁንም ከላይ የነበረው አሰራርና እሳቤ፤ ሰዎችን ልዩ ሰው ስለመሆናቸውና ጥሩ ስሜት እንደመኖራቸው የተደረገው ጥረት የቢልጌትና የማርቲን ሉተር ኪንግ አይነቶችን ከመፍር ይልቅ በመግቢያችን ምሳሌ ደረግነውን ጂሚዎችን ይፈጥራል ተባለ።

እውነት ነው፤ ጂሚ የብሻርታ አለሙ ሰው ዘወትር በእፅ ራሱን ሲያደነዝ የሚውለው፤ ክህሎት አልባው፤ ስለራሱ በባዶና በከንቱ የሚዘባርቀው፤ በሽንገላ ራሱን አማፃኝ፤ አይምሮው ያልጠነከረውና በሃሰት በታይታ የሚያማልለው ጂሚ በእውነት ምንም የሌለው ምስኪን የብድር ገንዘብ ለመቀላወጥ አጎቴ አክስቴ እያለ የሚሮጥ ባዶ ነበር እውነቱን ለመናገር።

ያ በራሴ እተማመናለው የሚለው፤ በራሴ ቆሚያለው የሚለው ጂሚ፤ ኑሮው በአሸዋ ላይ እንደተገነባ ቤት መሠረት የሌለው ከማውራት በቀር ራሱን ከመካብ በቀር በብጭጫቂና ገንዘብ ከመቦስት በቀር ምንም ስርቶም ፈጥሮም አያውቅ።

እገርህ ጋር ችግሩ ሰዎች በራስ መተማመንን ስለ ራስ ያለን ግምት በአዎንታዊ ስሜትና በባዶ ጀብድ መዘዝ እየመሰላቸው እየተረዱት መሆኑ ነው የዘመቻውም ድክመት ይህ ነበር።

ነገር ግን በተደጋጋሚ ለመግለጽ እንደሞከርኩት የራስ መተማመንና መቆም መለኪያና እውነተኛ መስፈሪያ ፤ ሰዎች በአሉታዊ ስሜቶችና ገጠመኞቻቸው የሚኖራቸው አተያይና ስሜት ነው።

እንደ ጂሚ ሁሉ መቶ በመቶ የተዋጣን እንከን አልባ ግብዝ ፍጡሮች ከሆንን ግን ደግሞ ራሳችንን እየሸነገልን ለውድቀት የምንነዳ ከሆነ እንዴት ይህ የስኬትና የደስታ ህይወት መለኪያ ይሆናል ኀበዝ?

እንደሱ ያሉ ጂሚዎች በራሳቸው የውሸት ማዕር ደርበው ባልተገኘው ሲኩራሩ፤ ባልሰሩና ባልጣሩት ሃብትን ሲቋምጡ፤ ተወዳጅነትን ያለመልካም ስራቸው ሲፈልጉ፤ ያለመስዋዕት መልካም ህይወት የሚመኙ ቅዠታዎች ሞልተዋል።

ከመልካም ስሜት በባዶ ተጣብተው ራሳቸውን በማሞኘት አንዳች ባልሞከሩት ትልቅ እንደሆኑና ብዙ እየሰሩ መሆኑን ያስባሉ በቅል ማንነትና አጉል ራስ መተማመን ውስጥ ሆነው።

በህይወታቸው አንዳች ቁብ ያለው ነገር ሳይሰሩ እድሜያቸውን በጉራ በውሸት ተምሳሌትነት ቸርነት ታታሪነት ውስጥ ይመለከታሉ። ከንቱዎች መሆናቸውን እንኳን አይረዱም።

የራሳቸው ሹመኛ የሆኑት ጂሚዎችና መሰሎቻቸው የራስ መተማመናቸውና በባዶ የመታበይ አባዜ ለጊዜውም ቢሆን አብሯቸው ላለ ሰው ያስቀናል ልብ ይሞላል።

በራስ መተማመንን ያጋባሉ ሲገለጡ ባዶ ቢሆኑም በአብሮነት ቅፅበት ውስጥ ሲታዩ ግን ሊያኮሩ ይችላሉ።

እኔም ከጂሚ ጓደኛዬ ጋር ስዝናና ይህ ስሜት ይጋባብኛል ላፍታ ልቤ ይደላደላል። ያለመዋሽት!!

የዚህ አይነቱ ችግር ሰለባዎች ባማረገች፤ ሁሉም ይህን ግብዝ ስሜት ይፈልጉታል ያሳዩታል ለዚህ ደግሞ አብሯቸው ያለውን ሰው እንኳን ዋጋ በማስከፈል ምቻታቸውንና ታይታቸውን ማስጠበቃቸው የተለመደ ነው።

ስለራሳቸው ብቻ በማሰብ የተጠመዱም ናቸው የሚጠላ ትናንሽ አምላኮች እስከ መሆን ይቃጣቸዋል እንጂሚዎች።

ከዚህ ስሜትና የሃሰት ዓለም እጃቸውን ይዞመውጣት ድካም ነው ምክንያቱም እነሱ ሙከራውን ከክፋትና ተንኮል ምናልባትም ስኬታቸውን፤ ችሎታቸውን መቀባታቸውን እንዳለመቀበል ነው የሚቆጥሩት ከራሳቸው ጋር በፍቅር የወደቁ ባዶ ጉረኞች ናቸውና።

ሌላም ባህሪ አላቸው ፤ ሁሉ ነገር የታላቅነታቸው መገለጫና ማረጋገጫ ነው ለነሱ የተከሰተ መልካም ነገር ሁሉም የነሱ ብቻ ውጤት መስሎ ነው የሚታያቸው የታላቅነት ስሜታቸው ሃያል በመሆኑ።

የትምና በማንኛውም ሁኔታ ብቁ ስለመሆናቸው ያስባሉ ይህ ደግሞ የመንፈስ ስካርና ብዥታ እንጂ ደስታ ሊያመጣ አይችልም ወዳጄ።

እንደ ጂሚ ያለ ሰው ችግሮቹን እንዳልተፈጠሩ በማስመሰልና በመደበቅ፤ በምናብ ስኬት ውስጥ መኖን የመረተ ነው። ለምን ቢባል ችግሮቹን መጋፈጥ አይችልማ፤

ሀቁ ግን የፈለገውን ያክል ቢንጠራራና ስለራሱ መልካም ቢሰማው ደካማ ነው።

እውነተኛውና የበዛው የራስ ዋጋና ክብር ያለው ሰው ድክመቱንም ይመለከታል ገንዘብ አጠቃቀሜ ልክ አይደለም፤ ስኬቱን አጋንኝ እየተመለከትኩ ነው፤ ራሴን በራሴ ማቆም ተስኖኛል የሌሎች ጥገኛ መሆኔ በዝቷል፤ ብሎ ራሱን ከመሄስ እና ከመገሰፅ አይቦዝንም። ራሱን በዚህ መልኩ በግልፅ ተመልክቶም ለለውጥ ድርጊት ይነሳሳል።

እንደጂሚ ያሉ የራስ ሹመኞች ግን ለችግሮቻቸው ግልጽነትና ሀቀኝነት ይጎላቸዋል ትርጉም አልባ ኑሮ ይገፋሉ፤ በቀን በቀን በራሳቸው አለም የሚደበቁ ከፍ ወዳለ የመንፈስ ስካርና ውዥንብር የሚጓዙ ናቸው ባያውቁትም። አንድ ቀን ግን እውነቱ ይገለፅላቸዋል፤ ችግሮቻቸውም ወለል ብለው ይጋረጡባቸዋል በራሳቸው ጊዜ

ይህ አካሄድም የሚያማቸው ጊዜ መምጣቱ አያጠያይቅም ዋናው ጥያቄ መቼና እንዴት የሚለው ነው እንመለከተዋለን።

እዚህና እዚያ

ሰዓቴ ልክ 3:00 ሰዓት ያመለክታል የባይሎጅ ክፍለ ጊዜ እየተከታተልኩ ነው መምህራችን ስለ ክሮሞዞም እና ማይቶሲስ እያስተማረ ነው።

በጣም በተሰላቸና በዛገ ስሜት ውስጥ ሆኜ ሳለ የክፍሉ በር ተንኳኳ፤ አቶ ፕራይስ ናቸው የትምህርት ቤታችን ረዳት ርዕሰ መምህር።

“ስለረበሽኩ ይቅርታ እጠይቃለሁ ማርክ እባክህን ቁሳቁሶችህን በሙሉ ይዘህ ና ወደውጭ አንድ ጊዜ ላናግርህ እፈልጋለሁ አሉ” እኔን መሆኑ ነው። አዲስ ነገር ሆነብኝ ጥያቄያቸው ለወትሮ እኔ ነበርኩ ወደሳቸው መላክ የነበረብኝ የተገላቢጦሽ ርዕሰ መምህሩ ክፍል ድረስ በመምጣት ሲጠሩኝ ኮተቴን ሸክፌ ወጣሁ፤ ላገኛቸው።

ሄደን ቀጥሎ ባገኘነው መተላለፊያ አንዳች ነገር አልነበረም፤ ብዛታቸው በመቶ የሚቆጠር ሎከሮች ተደርድረዋል ፤ ርዕሰ መምህሩ ማርክ ያንተ ሎከር ወደሚገኝበት ውሰደኝ ሲል ጠየቀኝ፤ ፍቃደኝነቴን ገልጬለት ወደ ሎከሬ አመራን ፤ ስንደርስም እንድከፍተው ተማጸነኝ አቶ ፕራይስ ወዲያውኑም በሎከሬ ውስጥ የሚከሰድ ስሜት እየተሰማኝ የስፖርት ሻንጣዬን፤ ማስታወሻ ደብተሮቼንና መማሪያ ቁሶቼን ለቃቅሞ ሲያበቃ እባክህን ተከተለኝ ብሎ ወደ ቢሮው አመራ አንዳች ትከሻን የሚከብድ ስሜት እየተሰማኝ ተከተልኩት እንደደረስንም በቢሮው ተቀመጥ ቢሮውን ቆለፈው ወዲያውኑ የቢሮውን ዙሪያ ገባ ለእይታ ለመከለል መስኮቶቼን ግትም አድርጎ ዘጋጋ።

በረዳት ርዕሰ መምህሩ ድርጊት የተዳነገርኩት እኔ ወላ መዳፌን ሳይቀር ያልበኝ ጀመር ሁኔታው ያልተለመደ አይነት ነው የሆነብኝ።

በመቀጠል አቶ ፕራይስ ተቀመጠና ከሎከሬ ያመጣቸውን ልብሶች አንድ በአንድ እየበታተነ የልብሶቹን ዚፖች እየከፋፈተ በመፈተሽ ወደ ወለል ይወረውራቸው ገባ።

ምን እየፈለኩ እንደሆነ ታውቃለህ ዕዕ አደንዛሽሮ ዕዕ አልኩት?

የብዕር ማስቀመጫዬን ባይንደሮቼን እየከፋፈተ አላውቅም ምን አይነት ነው ያለህ አለኝ እያጉረጠረጠብኝ።

ምን ይዋጠኝ ምድር ተከፍታ ብትውጠኝ በወደድኩ መላ ሰውነቴ በላብ ተዘፈቀ የደም ዝውውሬ በፍጥነት ሲጨምር ይታወቀኛል። ልክ በዕዕ መጠቀም ተወንጅሎና

በትምህርት ቤት ሲተቀም ተገኝቶ እንደቀረበ የ13 ዓመት አፍላ ሁሉ ሮጠህ አምልጥና ተደበቅ የሚል ፍርሃት ሸበበኝ። እኔ ስለምን እንደምታወራም አልገባኝ ብዬ እምር ብዬ ተጋፈጥኩት በራሴ እንደተማመንኩ ሁሉ። ምክንያቱም ሀቀኝነቴን በዚህ ስሜተ መግለፅ እንዳለብኝ ነው የተሰማኝ።

ብቻ ግራ ገባኝ ምሆነውን አጣሁ መፍራት እንዳለብኝም እንጃ።!!

ሆኦኦ!! እንዴት ያለ መዓት ነው ለፈጣሪ?! ቆይ ቀጣፊዎች ሲናገሩ ሲፋጠጡ ይፈራሉ ወይስ በራሳቸው ይተማመናሉ?

አወጣሁ አወረድኩ ፤ ተቃራኒውን ለማድረግ ፈለኩ በራስ መተማመኔ ተባብር ሲከዳኝ አለመተማመኔ ከድምፁ አለመተማመኔን ሲያሳብቅ ውጤቱ ደግሞ ይበልጥ አለመተማመንና ማስነቃት ሲሆን ተሰማኝ ይሄ የውጤት ውጤት አዙሪት የሚሉት ጣጣ ኤጭ!!

እናያለን ለማንኛውም እያለ ፍተሻውን ቀጠለ ትኩረቱን በጀርባ ቦርሳዬ በማድረግ በውስጡም ባለብዙ ኪስ በሆነው ቦርሳዬ ከብዕሮች፣ ማስታወሻዎች፣ የቆዩ ሲዲዎች፣ የደረቁ ማርከሮችና ሌሎች የጎረምሳ ትርኪምርኪዎች በቀር አንዳች አላገኝም ተመስገን!!

ፍርሃቴ አሁንም አለቀቀኝም ላቤ ይንቆረቆራል እንደውሃ፤ ጊዜውም ልክፋቱ ረዘመብኝ እያንዳንዱ ደቂቃ የሞት ያህል ከበደችብኝ አደንዛዥ ዕውን ከሚፈትሽብኝ ፕራይስ ጋር አልተላቀቅንም። እሱ በተራው ምንም ባለማግኘቱ በንዴት ጦፏል።

ቦርሳዬን ገልብጦ ከፈተሽ በኋላ “ዛሬ አደንዛዥ ዕዕ አልተያዘም አይደል? አለኝ፤ እኔ በፍፁም ስል መለስኩ። እንደ ህጻን ልክ እንዳጠፋ እምቦቀላ አልቅስ አልቅስ አለኝ፤ ፡ የቱንም ያህል ንብረቶቼን ቢያምስ ቢያምስ ምንም፤ ህገወጥ የሚባል በትምህርት ቤት የተከለከለ ዕዕ አላገኝብኝም።

የመጨረሻ እድል እየሰጠኝ እንደሆነና እውነቱን ተናግሮ ዕውን እንደያዘኩ እንድናገር ቢያወጣጡኝም ቢያስፈራራኝም አልሆነለትም ምንም እንደማላውቅ እንዳልያዘኩም አበክራ ተናገርኩ።

በመጨረሻ እሺ እቃህን ሰብስበህ መሄድ ትችላለህ ብሎኝ ልወጣ ስል ዳግም የቦርሳውን ቂጥ መፈተሽ ያዘ የሆነ ነገር እዚህ ያለ መሰለኝም አለኝ ወይ ጉድ!!

በወጣትነቴ፤ ብልህ ነበርኩ ነቂ፤ ተግባቢዋ ነኝ፤ ጥፋቴም ለጉድ ነው በዛው ልክ ግን ያራዳ።

የቤታችንን ጥበቃ ሲስተም በመስበር በውድቀት ሌሊት የፈለኩትን የማድረግ፤ መኪና እየሰረኩ ከጓደኛዬ ጋር ሳላስነቃ የምዝናና፤ ከጓደኛዬ እናት ሲጋራ እየሰረኩ ለትምህርት ቤት ልጆች የምቸበችብ ጮሌም ነበርኩ በጊዜው። የማሪዋና ዕዕም ሳላስነቃ በቦርሳዬ ስር እደብቅ ነበር ይህ ዘዴዬን ነው አሁን አቶ ፕራይስ የደረሰበት በጉዳ በወጣሁ አለቀልኝ ቅጣቴ የከፋ መሆኑን እየነገረኝ ዋሽቸዋለሁ ከሰዓታት በኋላ በፊጥኝ ታስረ ቅጣቴን ተቀበልኩ ህይወቴ ያበቃላት መሠለች።

ከዚያ በኋላ በቤት የቁም እስር ወደኩ በቤተሰቦቼ ቅጣት፤ ትምህርቴን እቤት እንድከታተል ከጓደኛ እንዳልተያ ተደረገ፤ ቅጥ ያጡ ልብሶቼ ተጣሉ፤ ፀጉሬ በወጉ ተቆረጠ፤ አባቴ ቢሮ እየሄድኩ ስጠገረር መዋልም ቅጣቴ ነበር ኋላ ላይ የትምህርት ዓመቱ ሲገባደድ ፈፅሞ በማይመጥነን የግል ክሪስትያን አነስተኛ ትምህርት ቤት እንድገባ ተደረገ ወቸው ጉድ!!

የኋላ ኋላ ባህሪዬ ሲስተካከልና የህይወት ዋጋዋ እንደገባኝ ሲረጋገጥ ወላጆቼ ፍቺ ፈፀሙ።

ይህ የኋላ ታሪኬን መንገሬ የጉርምስናዬ ዘመናት እጅግ አስቀያሚ መሆኑን ለማስታወስ ያክል ነው። በዚሁ የአደንዛሻር ዕዕ ሱስና ባህሪዬ ከጓደኛ፤ ማህበረሰብና፤ ህጋዊ የዜግነት መብቴ ሳይቀር ተገልጾበት ነበር።

በዘጠኝ ወራት ውስጥም ወላጆቼ እስከመፋታት አድርሻቸዋለሁ።

የአይምሮ ሃኪም የወቅቱ ህመሜን የህይወት ውጥንቅጥ “ትራውማ” ሲል ይጠራዋል።

ቀጣይ የህይወት ዘመኔ ለለውጥ የተበጃጀ ነበር። በርግጥ..... ከዛ በኋላ ወደ ቤቴ ከተመለስኩኝ በኋላ፤ የተባለውና የተደረገው አልነበረም ችግር የሆነው፤ ይልቁኑም መባል መደረግ የነበረበት አስቀያሚ ነገር አለመሆኑ እንጂ ወላጆቼ ፍቺ ሲፈፅሙ ያለአንዳች ኮሽታ ነበር፤ ጭቅጭቅም አልነበረም ማንም ሰውም ለሆነው ሁሉ አልተወነጀለም።

እምባ ሳንራጭ ድምጽም ሳናሰማ ለቀጣይ ህይወት ስንቅ ተነጋግረናል ማንም ማንንም አላሞኘም።

ቤተሰቦቼን በምንም አኳኋን መውቀስ አልሻም እወዳቸዋለሁ እንደማንኛውም ወላጅ ህይወትን እስከነጥፋቷ ኖረዋታል በጎ ያልሆነው ችግራቸውንም ወርሻለው እኔም ለልጄ ከዚህ የተለየ አላደርግ ይሆናል።

በዚህ የገሀድ ውጥንቅጥ ውስጥ ባለፍን ጊዜ ሳናስበውና ሳንረዳው ልንፈታው የማንችለው አንዳች ችግር ውስጥ እንደገባን ይሰማናል ይህ ደግሞ ለተስፋ ቢስ እና ብቸኝነት ይዳርገናል ይህ ነው በኔ ህይወት ውስጥም የተከሰተው።

ይህ ደግሞ በቀጥታ ወይ ልዩ እንደሆንን አልያም የልዩ ችግር ስለባ እንደሆንን በማሰብ በሁለት ፅንፍ በአንድ ራስ የራሳችን ባለሙብቶች አልያም ሹመኞች እንሆናለን በተሳሳተ መንገድ።

ይህ ሁኔታ እኔንም ገጥሞኛል እስከ ጎልማሳ ህይወቴም ሲከተለኝ ነው የኖረው ጂሚ ራሱን በቢዝነስ አለም ሹመኝነት ከቶ በሀሰት የስኬት ጣሪያ እንደተንጠለጠለው ሁሉ፤ እኔም በተለይ ከሴቶች ጋር ባለኝ ግንኙነት ይህን አባዜ አልፎበታለሁ።

የአዕምሮዬ መናወጥ ከተቀባይነት እና ግንኙነት ጋር የተያያዘ እንደመሆኑ ማለት ነው። እናም ይህ ብዥታዬ ተወዳጁ እና ቅቡል ስለመሆኔ ማረጋገጫ የምፈልግ አድርጎኛል። በቃ ሴት አሳዳጅ ሆንኩ የልክፍት አይነት፤ ወስላች ግንኙነትን በራስ ወዳድነት ውስጥ ሆኜ ገባሁበት።

ጤናማ ያልሆነና በማስመሰል የተሞላ ጓደኝነትን ለተሻለ ህይወቴ ምርጫ የሆነ መሰለኝ ለ10 ዓመታት ያክል።

ወሲብ አልነበረም የሚገዛኝ ደስታውን ባልክድም ይበልጥ ግን ተፈላጊነቴን ማረጋገጫ መንገዴ መሆኑ ነው ለኔ ስሜት የሚሰጠኝ የነበረው። እስከማቀውም ድረስ ለመጀመሪያ ጊዜ ፍቅር ያገኘሁና የተፈለኩ ሆንኩ።

ራሴን የፈለገውን በእጁ እንደሚያስገባ ወንድ አድርጌ ሾምኩት፤ የፈለኩትን ማድረግ እንደምችልም ጭምር።

የሰው ስሜት ላይ የምረማመድ ዴንታ ቢስ፤ እምነት አጉዳይ ሆንኩ ቀስ በቀስ በተጣባኝ ተከታይ ባህሪ የኋላ ኋላ ፀያፍ መሆኑን ብረዳም።

ይህ ከእንስቶች ጋር የፈጠርኩት ውስለታ ግንኙነቴ የደስታ ጊዜን እየሰጠ መልካም ሴቶን እያገኘሁ ብፍክነክንበትም ከሞላ ጎደል ግን ህይወቴ እየተፍረከረከ ነበር።

አብዛኛውን ጊዜ ስቦዝን የማሳልፍ፣ በጓደኛና እናቴ ጥገኝነት የምኖር አብዝቼ የምጠጣ፣ ጓደኞችን የማለያይ ራስ ወዳድ ሆንኩ።

ህመማችን እከፋ በሄደ ጊዜና ሰንካላነት ስሜት በጎበኘን ጊዜ፤ በገጠመን ችግር ምክንያት ይህን ማካካሻ ይሆነን ዘንድ ይባሉኑ ለራሳችን የምንሰተው የተሳሳተ መብት ይባላል።

1. እኔ ከሁሉም በላይ የተለየሁ ነኝ ሌሎች ደግሞ ያልተሻሉ ናቸው እናም ልዩ መስተንግዶ ይገባኛል ባዮች እንሆናለን።

2. ችግር ውስጥ ነኝ እኔ ብቻ ሌላው ሁሉ ከኔ ይበልጣል ግሩም ነው ስለዚህ የተለየ አቀራረብና መስተንግዶ ያሻኛል ብለን እናስባለን።

ተቃራኒ ስሜት ነገር ግን ደግሞ በሁለቱም መልኩ በራስ ወዳድነት የተሰነገ የአእምሮ እሳቤ ማለት ይህ ነው።

በርግጥ ከላይ የተጠቀሱትን ስሜቶች ችግር ውስጥ የወደቀ ተስፋ ቢስ ሰው እየተፈራረቁበት ሊያስተናግዳቸው ይችላል።

አንድ ጊዜ እኔ የዓለም የበላይ ነኝ ሲል ሌላ ጊዜ ደግሞ ዓለም የተደፋችብኝ ሲል ዝብርቅርቆሽ ውስጥ ገብቶ ለራሱ ያውጃል።

ይህ ደግሞ እንደ ሰውየው ዕለት አዋዋልና አክራሞት የሚለያይና ምን ያህል በአንድ ጉዳይ ላይ ጥሩ ስሜት እንዳስተናገደ የሚለያይ ነው የሚሆነው።

በርግጥ የነጂሚ አይነቱን ራሱን በባዶ የሚክብ የራስ ሹመኛ የስሜት ታማሚ ፤ ብዙ ሰዎች በቀላሉ ይለዩታል ነገር ግን በአንጻሩ የዝቅተኝነት አዘቅትና ባዶነት ስሜት ባለማእረጎችን ግን የችግርና ብዥታ ማጥ ውስጥ መሆናቸውን መለየት አስቸጋሪ ነው የሚሆነው። ምክንያቱም የሁሉ ነገር ሰለባነኝ ብሎ ማሰብ የተቃራኒውን ያክል ራስ ወዳድነት ስለሚጠይቅ ነው ይህን ለመለየት አስቸጋሪ ነው። እውነታው ግን ይህ ነው ለአንድ ሰው የተፈጠረ አልያም የሚገጥም ችግር የለም።

ችግሩ ሌሎች እንዳንተ ሚሊዮኖች ገጥሟቸዋል እየገጠማቸው ነው ወደፊትም ይገጥማቸዋል። ይህ መሆኑ ግን ችግሩ አያቀለውም ጎጂነቱንም አያግደውም ላንተ ብቻ የመጣም እንዳይደለ እወቅ። ይልቁኑም ልዩ እንዳሆንክ ማሳያ ነው እንጂ!! ችግሩና አንተ የብቻ አለመሆናቸው ማወቅ የችግሩ መፍቻ መንደርደሪያ ይሆንሃል።

ይህ ሃቅ ግን ለበርካታ ሰዎች በተለይ ወጣቶች አይገለጥላቸውም ይረሱታል። አሁን ባለንበት ዘመን በርካታ ተማሩ ያልናቸው ፕሮፌሰሮች እና ልሂቃን ሳይቀር ከራስ ወዳድነት በመነጨ ስሜት ውስጥ ሆነው በስሜታዊነት ዓለም ውስጥ ሲዳክሩ ማየት የተለመደ ነው። ሌላው ቀርቶ በርካታ መፅሐፍት ተጨባጭ ምክንያት በሌለበት ሁኔታ

ከስርዓተ ትምህርት ውስጥ አንድን የተወሰነ አካል ይካሉ አልያም አስከፍተዋል በሚል የሚገለሉበት ጊዜ ላይ ደርሰናል ከዚህ የተነሳ።

ይህም ብቻ አይደለም በአይረቤ ምክንያቶች ውሃ በማይቋጥሩ ሰበቦች፤ ገና ለገና ነፃ ሃሳባቸውንና አተያያቸውን በተቺ መነፅር ውስጥ ሆነው ገልፀዋል በሚል እንደ ህግ ጥሰት ተቆጥሮባቸው የከፍተኛ ትምህርት ቤት ተቋማት ፕሮፌሰሮች ተግላፅ ሲቀበሉና ከዚያም ሲያልፍ ሲታገዱም አይተናል።

ይህ ስሜትን በአግባቡ አለማስተናገድ ጣጣ ገጥሟቸው በርካታ ተማሪዎች በካምፓስ ቆይታቸው ከዶርም ደባላቸው ባላቸው የሃሳብ አለመግባባትና በትምህርት ቤት ቆይታቸው ዝቅተኛ ውጤት አስመዝገብኩ በሚል ተልካሻ ምክንያት የስሜት መዋገጥ ውስጥ እና የበታችነት ስብዕና ውስጥ መውደቃቸውን የትምህርት ቤት ተቋማት የስነ ልቦና አማካሪዎች በየጊዜው ይገልጻሉ።

ይህ የሚያሳየው ደግሞ ከማህበረሰቡ በስፋት የምንቀላቀልባቸው አውዶች በሰፋና ግንኙነታችን በሚያይልበት የእድሜ እርከን ስንደርስ ይበልጥ ለበታችነት አልያም የተለየ ብቁነት ስሜትና ተያይዘው በሚመጡ ስሜቶች “Entitlement” እንደምንጋለጥ ነው። ይህ እንግዳ የስሜት ፍርቅርቆሽ መገለጫዎቹ የብዙ ናቸው፤ ራሳችንን በነፃነት የመገልፅ መብት በተጎናፀፍን ጊዜና እድሜ በማንስማማባቸው ርዕሰ ጉዳዮች እና በሚያስቆጡን ሀሳቦች ላይ ተወያያችንን ለመርታት አልያም ለማሳመን ነፃነታችን ያይላል። ይህን የአመለካከት ልዩነት ማስተናገዳችን በበዛና ልዩነት የሚፈጥሩት ሃሳቦች በገጠሙን ወቅት በዛው መጠን መናደዳችን ይበረታል።

ከዚህ ቀደም በነበረው ህይወታችን የነበረን ቀላልና ከችግር ብዙም ያልተቆራኝ አኗኗራችን ተቀይሮ በቦታው ለተፃራሪ ሃሳቦችና የሰዎች አመለካከት በሚፈተር ተፅዕኖ ተተክቶ የበታችነት ወይም የሃያልነት ስሜት ተራክቦ ውስጥና ውጥንቅጥ ውስጥ እንገኛለን በዚህ ምክንያት ስሜቱን በነጠላ አልያም በድርብ አንዳንድ ጊዜ በተፈራራቂነት ይጋባብናል።

ይህ ያለንበት ጊዜ የተሻለውና የኢንተርኔትና ማህበራዊ ሚዲያው ኑሯችንን ያቀለለበት ዘመን መሆኑ ማይካድ ሃቅ ነው።

ተፅዕኖም ግን በዛው ልክ በአሉታዊ መልኩ እየጎዳን ይገኛል ለምን ቢባል ይህ የቴክኖሎጂ ዘመን ለበርካቶች ነጻነትና መልካም ትምህርት እንደዋው ሁሉ፤ የሰዎችን

የራስ ስሜት ሹመኛነትን በበታችነትና በበላይነት “Entitlement” ስሜት ውስጥ የመግባት እድል ከምንጊዜውም በከፋ መልኩ እየጨመረው መሆኑ ነው።

“የልዕልና ስሜት አምባገነናዊነት”

የአብዛኞቻችን ስብአ ፍጥረታት፤ ነገሮችን የመከወን ብቃታችን በአማካኝ ደረጃ ላይ ይወስናል። ምናልባት አንድ ልዩ ችሮታ ቢኖረን ነው እንጂ በብዙ ነገራት ወይ ከመካከለኛ ፈፃሚዎች ተርታ አልያም ከዛ በታች ነው ደረጃችን ይህ ተፈጥሯዊ ነው። በርግጥ በአንድ ሙያ ወይም ነገር ላይ ታላቅና ልዩ ለመሰኘት ሃይላችንንና ጊዜያችንን በብዙ ልንገብር ይገባል።

ህይወት ጊዜንና ሀይልን ከራሱ ጋር ቀንብባ ስለሰጠችን ከአንድ በላይ ልዩ ብቃት የምንጎናፀፍ ሰዎች በጣም ጥቂቶች ነን።

በሁሉም የህይወት ክንዎኖቻችን ምሉኤ በኩል ልዩነትና ብቃት ላይኖረን ይችላል፤ ለምሳሌ እኔ ነኝ ያለ የቢዝነስ ሰው በግል ህይወቴ ያልተሳካለት ይሆናል፤ ከምድር አልተፈጠረም ብላችሁ ያደነቃችሁት አትሌትም ያን ያህል የሚባል ውስጣዊ ክህሎት አይታደልም፤ በርካታ ታዋቂ ያላችዎቸው ሰዎችም ለህይወት ያላቸው አተያይ እምብዛም የነቃ ሳይሆን ይገጥማችኋል።

በምድር ላይ ስንኖር በአብዛኛው ማለት ይቻላል ልዩነት በሌለው አማካይ ችሎታ ውስጥ ነን ሁላችን ነገር ግን አንድ ልብ የማንለውና የማንጠይቀው ነገር አለ፤ ይኸውም የህይወት መልካምና መጥፎ አጋጣሚዎች ጽንፎች ናቸው ትኩረት ስበው ለህዝብ የሚቀርቡትና በሚዲዎች በተለይ የሚቀርቡልን።

በየእለቱ በተለያዩ መገናኛ ዘዴዎች ከምያጥለቀልቁን መረጃዎች የምንከታተለው ትኩረታችንን የሚስቡ ሁኔታችን እና የምርጥ ምርጥ፣ የመጥፎ መጥፎ፣ እጅግ አሳቂኙን፣ የሚያስከፋውን ዜና አስፈሪውንና ሌላው ሌላውን መርጠን የምንቃርመውም ለዚሁ ነው። ምክንያቱም የኛም ምርጫ ከመሆን ባሻገር እንዲህ አይነቱ ከተለመደው የህይወት ልምድ፣ ችሎታ፣ አኗኗር ወጣ ያሉ ትዕይንቶች ገንዘብ አምጪ በመሆናቸው ነው ለኢንዱስትሪው።

ይህ ሁኔታና ትእይንት በመረጃ መልክ መጉረፉ ደግሞ በልዩ ብቃት ፍለጋ ውስጥ እንድንሆንና የልዩ ነኝ ወደሚል አባዜ ይከተናል።

ጤናማ እንደሆነ በማሰባችን ምክንያት፤ ከዚያም ወዳልተረጋጋ እና ተስፋ ቢስ ስሜት ወድቀን ጎደሏችንን እያሰብን ስሜቱን ለማካካስ ወደ አንዳች ሱስ ወይም የበታችና ካልሆነ የበላይነት ማዕረግ ለራሳችን እንድንለጥፍ በዚህም መነሻ ራስን ወደማካበድ ልክፍት በተቃራኒው ደግሞ ሌሎችን ብቻ በማካበድ አባዜ ስተት ብለን እንገባለን።

ለእነዚህ ስሜቶች በብዙ መልክ መልክ ለመስጠት እንዳክራለን፤ ሀብታም ለመሆን አቋራጭ ንድፍ እንነድፋን፤ ሌሎቻችን አለመን በመዞር የተራቡ ህጻናትን በመርዳት እንጠመዳለን፤ በትምህርታችን ልቀን በሽልማት እንንበሽበሻለን፤ አንዳንዶቻችን ደግሞ ካገኘነው ጋር ሁሉ ለወሲብ በመጋበዝ አለም ውስት እንገባለን።

ይህ ዝንባሌ በብዙ የህብረተሰብ ክፍሎች የሚታይና በአብዛኛውም መገናኛ ብዙሃን ባመጡት ከፍ ብሎ መታየት እሳቤ ተፅዕኖና የራችን ምኞት ባለመብት በመሆን ብሽታ ያመጣው ነው። እኔን በወጣትነት ዘመኔ እንደገጠመኝ የፆታ ግንኙነት ተፅዕኖና የተፈላጊነት ጥያቄ ሁሉ ሌሎቻችንም ለክብር፤ በሴቶች ለመደነቅ፤ አይሎ ለመታየት የተጋነነና ስሁት ልማድ ውስጥ እንገኛለን።

ይህ በራሳችን ህይወት ያለመተማመን የሚያመጣው ብሽታ መኖር ካለብን የደረጃ አኗኗር በማውጣት ላልፈታነው ችግር መደበቂያ እንድንኖርና ችግሮች የኛና ለኛ የመጡ እንደሆኑ በቀላሉ እንድናምን ይጋብዝብናል። ለዚህ ችግር የተጋነነና የሃሰት መረጃ የምናገኝበት የኢንተርኔት ቴክኖሎጂ ስለራሳችን ባለን አመለካከት ተጠራጣሪ፤ የማይረካ፤ ባለይሉኝታ የምንሆንበትን የስነልቦና ቀውስ በመፍጠር ዋነኛ መንገድ እየሆነ ይገኛል።

“ልዩና አንፀባራቂ ካልሆንኩስ??”

አንዲት የተለየ ነገር መከወን የምንችልና ልዩ ታላቅ እንደሆንን እንሰብካለን ይህን ታዋቂ ሰዎች አፕራ ሳትቀር፤ ፖለቲከኞች፤ ተፅዕኖ ፈጣሪያን ይነግሩናል እያንዳንዳችን ታላቅነት ይገባናል ይሉናል። ይህ እሳቤ ግን ከመሰረቱ ልክ ሊሆን አይችልም፤ ምክንያቱም እያንዳንዳችን ልዩና ታላቅ ከሆንን ራሱ ታላቅና ልዩ መሆን ላይኖር ነው ለምን ቢባል ሁላችንም ልዩና ብቁ ሆነን ካለቅን ማነው የሚቀረው ያስብላል ትርጉሙም ባዶ ይሆናል የልዩነት እንደማለት ነው።

ለዚህም ይመስላል ብዙዎቻችን አማካይ ደረጃ የህይወት ዘዬ ወድቀት እየመሰለን ጉድለት እየመሰለን የምንኖረው። በዚህም የተነሳ ወይ የብቃትና የታይታ ጫፍ አልያም የመጨረሻውን የልዕልና ደረጃ ምንመርጠው ወይ ወደ ላይ ወይ ወደ ታች በመጓዝ። ይህ እሳቤ እጅጉን ስህተት ነው ምክንያቱም ህይወት ማለት ታላቅነት ብቻ ካልሆነ ዋጋ የለውም ብለን በማሰባችን ኑሯችን ትርጉም አልባ ህይወታችን አይረብ እየሆነብን ምላሹ ራሳችንንም ሌሎችንም መጎዳታችን የማይቀር በመሆኑ ነው።

ሰዎች የተለየ ክዋኔና ስኬት ላይ የሚደርሱት ልዩ አድራጊ ነኝ ብለው በማሰባቸው ሳይሆን በተግባር የተፈተሽ ጥረትና መሻሻል በማሳየት ሂደት ነው። እንደውም ይህ ስኬታቸው የተለዩ እንደሆኑ ስለማያሳስባቸውና ራሳቸውን በአማካይ ደረጃ ስለሚለኩ ወደ ተሻለ ስኬት የመድረስ ጉዟቸው አይገታም እንደዚህ አይነቶቹ ሰዎች ታላቅነት ስሜትም አይነካካቸውም። ስለዚህ ሁሉም ግለሰብ ታላቅ መሆን ይችላል የሚል እሳቤ ቢክሉት ከማያጠረቃ ምግብ የተለየ ትርጉም አይኖውም።

እናም ተራና የተለመደውን ለዛም ሲባል የምትከፍለው ነገር ሁሉ በሂደት አዲስ መሆኑ እየቀረ ብዙ ከመጠበቅ እንድትድን ብዙ ካለመጠበቅና ልዩ ከመሆን ናፋቂነት ወተህ ትልምህን እንድታሳካ ይረዳሃል። ሁሉም አስደሳች ነገር ሲለመድ አሰልቼና ተራ ነውና።

ምዕራፍ 4

የህመም ዋጋዋ

ከ1944 ዓ.ም መባቻ ለጃፓናውያን የተመቸ እንዳልነበረ ታሪክ ይነግረናል። ከአስርት ዓመታት እልህ አስጨራሽ ጦርነት በኋላ በእጁ ያስገባቸው ግዛቶቿ በፓሲፊክ አቅራቢ የነበሩ ቦታዎች በአሜሪካ ሀይላት ድል አድራጊነት መነጠቅ ጀመሩ።

መላ ጦሯ በተለይ በሁለተኛው የዓለም ጦርነት ወቅት በመላው ኤሽያ ተበተነ ኢኮኖሚዋም መዋገርቅ የጀመረበት ወቅት ሆነ።

ይህን ተከትሎም በዛው ዓመት ሁለተኛ ሌተናንት ሂሮ ኦኖዳ የተባለ ጦረኛዋን ሉባንግ በተባለች የፊሊፒኖች ቀጠና ግዛቶቿን ለማስመለስ ትግል ቀጠለች።

ይህ ተልዕኮ እጅግ ወሳኝ ነበር ለጃፓን እናም (አሜሪካን ድል ለመንሳታት የተቻለውን ሁሉ ለመክፈልና መስዓዕት ለማድረግ ለሌተናን አኖዳ ቀጭን ወታደራዊ ትዕዛዝ ተቀብሎ መንቀሳቅስ ጀመረ።

ግን ጃፓን ድል ሳይቀናት በ1945 አሜሪካኖች በስፍራው ደርሰው ሉብንግ ደሴትን ተቆጣጠሩ በቀናት እድሜ ውስጥም በርካታ የጃፓን ወታደሮች ተገደሉ ገሚሶቹም እጅ ሰጡ። ይህ ሲሆን ግን አኖዳ እና ጥቂት ጓዶቹ አምልጠው በጫካ ውስጥ መሸጉ። በዘመን የአሜሪካን ጦር ሃይላትና የአካባቢውን ሰዎች በሽምቅ ውጊያ ይታገሉ ጀመር።

ነገር ግን ከመንፈቅ ቆይታ በኋላ በዚሁ ዓመት አሜሪካ በሄሮሺማ እና ናካሳኪ የአቶሚክ ቦምብ በማዝነብ ከፍተኛ ጉዳት በማድረግ ጃፓን እጅ ሰጠች ተሸነፈች። በታሪክ ታይቶ የማያውቅ የጦርነት እልቂትም በሁለተኛው የዓለም ጦርነት በጃፓን ላይ ደረሰ መደምደሚያውም ይህ ሆነ የጦርነቱ።

ይህ ቢሆንም ግን ጦርነቱ ማብቃቱን ያላወቁ በሺህ የሚቆጠሩ ጃፓናውያን እንደ አኖዳ ያሉ ጦረኞች በፓስፊክ ከባቢዎች ትግላቸውን ቀጥለው ነበር። በዚህም የተነሳ ከጦርነቱ ማብቂያ በኋላ ምስራቃዊ ኤሻያ ደግሞ እንዳንታንሰራራ ምክንያት ሆኖ መንግስታት አንድ ነገር ለማድረግ ተስማሙ።

በቅድሚያ የአሜሪካ ጦር ከጃፓን መንግስት ጋር በመተባበር የጦርነቱን ማብቃት የሚያውጅና ወታደሮችም ወደየመጡበት እንዲመለሱ የሚነግር በራሪ ወረቀት ተበተነ። አናዳና ጓዶቹ ወረቀቱን አግኝተው ቢያነቡትም ይህ የአሜሪካ የወጥመድ ብልሃት ነው መልዕክቱም ሃሰትና ማዘናጊያ ስልት ነው በሚል አኖዳ ቸል አለው መልዕክቱን። ወረቀቶቹን ሰብስቦ በማቃጠልም ትግሉን ቀጠለበት።

የአሜሪካ ወታደሮች ወደሀገራቸው ገብተው በሰላም ቢኖሩም ይህን እነ አኖዳ አላወቁም ኖሮ ለአምስት ዓመታት በሉብንግ ደሴትና አካባቢ ትግላቸውን ሳያቋርጡ ገፉበት።

የአካባቢውን ገበሬ ነዋሪም ማሳውን በማቃጠል፣ አርሶ አደሮችን በመግደል፣ ከብት በመዝረፍ ውጊያውን አፋፋሙት እነ አኖዳ።

በድጋሚ የፌሊፒን መንግስት የጦርነቱን ማብቃት በራሪ ወረቀቶች በተነ ማንሰምቶት። ተሸንፋቸዋል ተባለ ወይ ፍንክች አኖዳ መልዕክቱን አልተቀበለውም።

ሌላም ሙከራ በ1952 ተካሄደ፤ ይሄኔ ከወታደሮቹ አልያም ሽምቅ ተዋጊዎቹ ቤተሰቦች ምስልና ደብዳቤ ያካተተ የጃፓን መንግስት ገዢ መልዕክት የሰፈረበት በራሪ ወረቀት በጫካው ተበተነ ውጤት አላመጣም አሁንም አኖዳ የአሜሪካኖች የማሳሳቻ ስልት ነው በሚል ጥሪውን ውድቅ አደረገው ትግሉም ቀጠለ። የሽብርና የሰቀቀን ኑሮ የሰለቻቸው ፊሊፒናውያን ራሳቸውን በጦር አስታጥቀው ከነ አኖዳ ጦር ጋር ገጠሙ።

ጊዜውም በ1959 ደረሰ የነአኖዳ ትግል ሳያበቃ ከዚያም በፊሊፒን ውጊያ ሁለት ጓዶች በቁጥጥር ስር ውለው አንዱ ተገደለ ከአስር ዓመት በኋላ ሌላ ኮዙካ የተባለ ጓድ የሩዝ ማሳ ሲያቃጥል በፖሊሶች ተገደለ ይህም ሆኖ ሽምቅ ውጊያው ሩብ ክፍለ ዘመን ቀጠለ ከ2ኛው የዓለም ጦርነት ማብቃት በኋላ። አኖዳም በዚህ ረብየለሽ ትግሉ በሉባንግ ጫካዎች መሸጎ ግማሽ ህይወቱን በከንቱ ገበረ።

በ1972 የኮዙካ መገደል በድፍን ጃፓን ተሰማ ይኼኔ ይህ ጦረኛ እስከ አሁን በሕይወት ካለ አኖዳም በህይወት ሳይኖር አይቀርም በሚል የተረሳው ፍለጋ ደግሞ አገረሽ። የፊሊፒን እና የጃፓን መንግስት አፈላላጊ ቡድን በማቋቋም ስፍራውን ቢያስሱም አኖዳ የውሃ ሽታ ሆኖ ቀረ አልተገኘም፤ ቡድኑ ባዶውን ተመለሰ።

ከዚህ በኋላ ነበር በጃፓናውያን ዘንድ የሌተናን አኖዳ ነገር ተረት ተደርጎ መቆጠር የጀመረው፤ በርግጥም የሌለ ፍጡር ነው እስከመባል ሁሉ ደረሰ በወቅቱ ብዙዎች አዘኑ፤ የተቼትም አልተፉም ሌሎች ደግሞ ይህ ሰው እስከነመፈተሩ የሚያጠራጥር ከንቱ ተረት የጀብድ ቅጥፈት ነውም አሉ። ይህ ሲሆን፤ አንድ ሌላ ኖሪዮ ሳዝኪ የተባለ ወጣት ስለአኖዳ ታሪክ ሰማ። ሱዝኪ፤ ጀብደኛ ቢጤ ነው፤ አሳሽም ነበር፤ አፈንጋጭ ቢጤም ነበር። ትምህርቱን በማቋረጥም ይህ ከጦርነቱ መደምደሚያ ማግስት የተወለደ ወጣት ለአራት አመታት ያክል፤ በኤዥያ፤ በመካከለኛው ምስራቅና አፍሪካ ከፍተኛ ቦታዎችን በመውጣት እየተዘዋወረና ደሙን በመስጠት የእለት ጉርሱን ከአርሶ አደሮች በማግኘት ጭምር በከንቱ እዚያም እዛም ሲያርፍ የኖረ ነው።

በ1972 ወደ ሀገሩ ጃፓን ቢመለስም የጠበቀው ጥብቅ ባህል፤ ህብረተሰባዊ መስተጋብርና አኗኗር በመሆኑ ትምህርት የሚባል ነገር ለምኔ ብሎ ስራም በማጣቱ፤ ዳግም ለሌላ የጀብድ ጉዞና መንገድ ተሰናዳ።

እናም ራሱን በታሪክ ስለሰማው ሌተናን አኖዳ መልስ ሰጪ አድርጎ በመቁጠር ፈልጌ ማግኘት አለብኝ በሚል ቁርጠኝነት ጉዞውን ጀመረ። ይታያችሁ አኖዳ ማለት በአሜሪካ፤ በጃፓን መንግስት በፊሊፒን ጥረት ያልተገኘ እናም ምንም መሳሪያ

ያልታተቀው ያልሰለጠነው፤ ሱዝኪ ወደሉባንግ ጫካ በመጓዝ “ኦኖዳ አዬው ስላንተ መጥፋት አብዝተው ተጨንቀዋል” ብሎ ድምፁን ከፍ አድርጎ ተናገረ።

ይህን ደጋግሞ ባደረገ በአራት ቀናት ውስጥ ጥሪው ምላሽ አግኝቶ ኦኖዳን አገኘው ሱዝኪ። ሱዝኪና ኦኖዳ ተገናኙ ብቸኛው ኦኖዳም በሱዝኪ የከተማ ወሬ እየተደመመ ጓደኝነቱን ተቀብሎ በጋራ መኖር ጀመሩ።

በዚህ መሃል ሱዝኪ በኦኖዳ አንድ ጥያቄ አቀረበለት ለምን ይህን ያህል ዓመታት ቆይተህ ትግልህን ቀጠልክ አለው፤ የኦኖዳ መልስ አጭር ነበር ምክንያቱም ፈፅሞ እጅ እንዳትሰጥ የሚል ትዕዛዝ አለብኝ የሚል። ይህንን የጦር ሰራዊት አዛዥ ትዕዛዝ ጠብቆ ነው እንግዲህ ኦኖዳ ለ30 ዓመታት በትግል የመነነው።

ኦኖዳም ሱዝኪን ስለምን እኔን ፍለጋ መጣህ ሲል ጠየቀው ሱዝኪም ሶስት ነገሮችን ፈልጌ ነው የመነንኩት አለ እነዚህም አንድ አንተነህ፤ ሁለት ምናባዊው ድብ ነው ሌላውና ሶስተኛው አድራጊ ፈጣሪ የሆነውን ሃይል ፍለጋ ነው ሲል መለሰለት። ታዲያ እነዚህ በሃሰት ራዕይ የተመሩ ጀብደኞች፤ ራሳቸውን እንደጀግና የሚቆጥሩ እነዚህ ምስኪኖች የኋላ ኋላ ምንምና ማንም ለምንም ያልሆኑ ሆነው ተገናኙ።

ኦኖዳም በዚህ መልኩ ህይወቱን ጨረሰ ሱዝኪም እንዲሁ ነው የባከነው ግዙፉን ደብና ሌተናን ኦኖዳን እንደምኞቱ አገኘ አሁንም ግን አድራጊ ፈጣሪ አምላክ ሲፈልግ ይማስናል።

ይህን ያነሳሁት ያለምክንያት አይደለም አብዛኛዎቻችን ብዙውን የህይወት ክፍላችን ለእርባና ቢስ ነገሮች የተሰጠ ማካና ነው ውጤት አልባ መስዋዕት ምክንያታችንም ውሃ የማይቋጥር ሲሆን ይገናል አስበው የኦኖዳን የብቸኝነት ጉዞ የነፍሳትና አራዊት ጋር ኑሮ፤ የቆሽሽ መኝታ መጋደል መገዳደል በከንቱ ይህ ፈፅሞ አላማና ደስታ አይሆንም።

ሱዝኪም ያለመተዳደሪያ ገንዘብ፤ ያለጓደኛ አድራጊ ፈጣሪ ያለውን የምናብ አለሙን “ዬቲ” ፍለጋ በቅዠት እድሜውን ጨረሰ እንዲያ ነው።

በተቃራኒው ግን ኋላ ላይ ኦኖዳ ባሳለፈው ባደረገው ነገር እንደሚከራ እውን ላልሆነው የቅዠት ግዛት መስዋዕት በመሆን ምርጫው እንደማይፀፀት ተናግሯል። ሱዝኪም እንዲሁ ነው ሊል የሚችለው በምርጫው እንደማያፍር ናገራል። ግን እዚህ ጋር የሚሰጡን አንዳች ቁም ነገር አለ።

ሁለቱም ስቃቸውን ትግላቸውንና ህመማቸውን መርጠው ኖረዋል፤ አኖዳ ለታማኝነትና ላልተሳካው ግዛት፤ ሱዝኪ ለጀብዱ ሲል ዋጋ ከፍለዋል።

ምንም ይህ ከእብደት ቢያስቁጥራቸውም ስቃያቸውን መርጠው መኖራቸው አንድ ነገር ነው መቻልንና መወጣትን የሚያስተምረን ጭምር ማን ያውቃል በነሱ ከዛም በላይ ተደስተውበት አልፈው ይሆናል እኮ!! እናም ራስህን ጠይቅ ስቃይ በምድር አይቀራ ችግርም የማይወገድ ከሆነ መጠየቅና መመለስ ያብህ ስለምን እና ለምን ጉዳይ ህመሙን እቀበላለሁ ብለህ ነው ብኩን ላለመሆን!!

ወደ ጀመርነው ታሪክ ስንመለስ “ሂሮ አኖዳ በ1974 ወደ ሀገሩ ጃፓን ተመለሰ በዚያም ዝናው ኖኘ፤ ፖለቲከኞች ሳይቀር ለሰላምታ የሚጓጉለት ሰው ለመሆን በቃ። ከዚያም አልፎ መፅሐፍ አሳተመ፤ ከመንግስትም ጠቀም ያለ ገንዘብ ተበረክተለት በሀገሩ።

ነገር ግን ተመልሶ ባየው የሀገሩ ሁኔታ ግራ ተጋባ የሱ ትውልድና እሱ ከታገለለት አላማ ያፈነገጠ፤ በካፒታሊዝም ያበደ፤ በተበረዘና አስመሳይ ባህል የተቀየጠ ባህሉንና ክብሩን የረሳ ትውልድ ገጠመው በዚህም ሀዘን ገባው።

ዝናውን ተጠቅሞ ጥንታዊቷን ጃፓንና የነበራትን ባህል ለትውልዱ ለማስተማር ቢጥርም ሰሚ አላገኘም ከባህል ተቆርቋሪነት ይልቅ አንድ ግንጥል ጌጥ አለ ኤደል ድንገት ከታሪክ የተመዘዘ የሙዝየም እቃነት ነበር የተቆጠረው በምላሽ። የታሪክ ምዕት እንዲሉም በዚህ ጊዜ አኖዳ፤ ህይወቱ በጫካ ከነበረው ህይወት በከፋ መልኩ በድባቱ ተመታ ያየውን እውነት መዋጥ ተሳነው ቢያንስ በጫካ የትግል ህይወቱ አላማዬ፤ የቆምኩለት የሚለው ነገር ነበረው የሚታመምለት ጉዳይ ነበረው የሚፀናለት ግብ ነበረው አሁን ላይ ግን የከፈለው መስዋት መናቀርቶ በምዕራብ ባህል ሀገሪቱ ተወራ ሴቶች በአለባበስ አፈንግጠው፤ ባህል ወድቆ ተመለከተና ታመመ።

ልፋቴ ከንቱ ሆነ አለ በማያሰግደው እውነታ ውስጥ ሆኖ። እናም በመጨረሻ ተገለጠለት የሰላሳ ዓመታት ህይወቱ መባከኑ ህመሙም ውጤት አለማምጣቱን ተረዳ። በዚህ ብስጭትም በ1980 ኑሮውን ከጃፓን በመሸሽ ወደ ብራዚል አቀና ህይወቱም በዛው ሀገር እስክታልፍ ድረስ ኖረ።

በዚህ ንዑስ ርዕስ የራሳችንን ስነ ባህሪና ስሜት የማወቅ ንቃታችንን አልያም ስለገዛ ራሳችን ያለንን ግንዛቤ እንደ ሽንኩርት ራስ ንብርብሮሽ እንመለከተዋለን።

ምክንያቱም እየላጥን እየገለጥን ንብርብሮሽን በምንመለከትበት ወቅት ይበልጥ እየተወሳሰበ ባለስፈላጊ ጊዜያት ሲያሰለቅሰን ይጀምራልና ነው።

በመጀመሪያው የራስ ግንዛቤ ሽንኩርት ቀላሉ ነገር ግን ደግሞ ብዙዎቻችን በመሰረታዊነት የማንደርስበት ነው።

በስሩም ይህ የምደስትበት ይህ ደግሞ የማዝንበት ጊዜ ነው ይህኛው ነገር ደግሞ ተስፋን ይሰጠናል የሚሉ መሠረታዊያን ስሜቶችን የምንረዳበት ነው። ከብዙዎች አንዱ እንደመሆኔ ይህ ባህሪዬን በቅጡ የማልገነዘብበትና የትኛው ስሜት እንደተነሳኝ ማላውቅበት ጊዜ ይገጥመኛል እኔ። ለምሳሌ ከባለቤቴ ጋር በሰጩት ብዬ በምንገናኝበት ጊዜ ምን ሆነሃል፤ ልክ አይደለህም ብላ ስጠይቀኝ ምንም እንዳልሆንኩና ደህና ስለመሆኔ እነግራታለሁ ነገር ግን የተበሳጩህ ነው የምትመስለው ምክኑ ብላ ስሜቴን ምክንያቱን ለማወቅ ስትጎተጉተኝ ምናልባት ከሰላሳ ደቂቃዎች የዝምታና የደህና ነኝ ምላሽ በኋላ ነው ሰላም የነሳኝን እና አንድ ግለሰብ ለማግኘት ጊዜ የአብሮነት ቆይታዬን እንደሌለው ከሱ ጋር በመቁጠር እንዳናደደኝ ምነግራት።

ምን መሰለህ ሁላችንም የገዛ ስሜታችን ግርዶች አለብን አለ አይደል አላስፈላጊ ስሜቶቻችንን ከመግለፅ ይልቅ ጨቁነን የምናሳድግበት ጊዜ ይኖራል። ይህን ሁኔታ ለመቀየር የዓመታት ልምምድ ሊያስፈልገን ሁሉ ይችላል፤ በትክክል ራሳችንንና የነሳችን ስሜት ለመግለፅ ምክንያቱም በጣም አላስፈላጊ ጥረት የሚጠይቅ በመሆኑ።

ሌላው ንብርብር ለምን በአንድ ስሜት ስር ስለመቆየታችን የሚያጠይቅና ምናልባትም የለምኑን ጥያቄ ለመመለስ እንዲሁ ወራትና አመታትን የሚፈጅ ነው። አንዳንዶች እንደውም የስነልቦና ሀኪም ጋር እስከመሄድ ይደርሳሉ ይህን ጥያቄ ለመጠየቅና መልሱን ለማግኘት። ለምን በዚህ ስሜት ስር ቆየሁ የሚለውን ጥያቄ የውድቀታችንና ስኬታችንም መልስ ነው። ለምን እንደተበሳጩን ምናልባትም ብስጭቱ ግብን ካለማሳካት የመጣ መሆኑን ይጠይቅበታል። ወይም ደግሞ ስለምን ተነሳሽነትና ወኔ አጣን ምናልባት ብቁ አይደለሁም ብለን ስለምንሰጋ ይሆን የሚለው ጥያቄ ይገኝበታል።

በዚህ ንብርብር (ሁለተኛ) የሚገጥመን የስሜት ግንዛቤ ጥያቄ የስሜታችንን ጉዳት ስር መሠረት ይለይበታል። ይህን ካላየን በቀጣይ ለለውጥ እንነሳለን። በሶስተኛው ንብርብር ከባድና የሚያስለቅሰውን ጥያቄ እንጋፈጣለን፤ ለምን ገጠመኝን ስኬት አልያም ውድቀት አንድርገን እንዳየነው፤ ራሳችንን የምንመለከትና የምንለካበት አካሄድ፤ ለራሳችን ያወጣነው ደረጃና መስፍርቱ ሌሎችስ ስለኛ የሚረዱበት መንገድና የእኛ አቀባበል ሁሉ የሚጠየቅበት ክፍል ነው። ይህ ክፍል ወሳኝ የሚሆነው ዋጋ የምንሰጠው ነገር የችግሮቻችንን ተፈጥሮ የሚያሳይ በመሆኑ፤ እንዲሁም የችግሮቻችን ተፈጥሮ ደግሞ የህይወታችንን የጥራት መጠን የሚወስኑ ስለሆነ ጭምር ነው።

ለሌቶች አልያም የነገራት ጥቅም በሆነውና ባደረግነው ይለካል፤ ዋጋ የሰተነው ነገር ፈጽሞ ጥቅም አልባ ከሆነና ስኬትና ውድቀትን በትክክል መምረጥ ካልቻልን ያኔ የዘወትር ስሜታችን፤ እሳቤያችን ለነገሮች ከምንሰጠው ነገራት ዋጋ ጋር ተደምር ውጤቱ ጉዳት ይሆናል።

ይህም ማለት ለሁኔታዎች የምናስበውና የሚሰማን ስሜት ለነገሩ ያለንን እሳቤና ዋጋ ያሳያል አልያም ያንፀባርቃል እንደማለት ነው።

አንዳንድ ሰዎች ስለሀቀንነትና ጓደኝነት ከፍተኛ ዋጋ እንደሚሰጡ ሲናገሩ ልታደምጣቸው ትችል ይሆናል፤ ዞር ብለው ደግሞ ሲቀጥፉና ሲዋሹ ይገኛሉ አለ አይደል የተሻለ ስሜት ለመፍጠር በሚል።

ሌላ ጊዜ ደግሞ ብቸኝነት እንደሚሰማቸው ሊገነዘቡ ይችላሉ ግን ለዚህ ችግራቸው ራሳቸውን ከመመልከት ይልቅ ሌሎችን ተጠያቂ ማድረግ ነው የሚቀናቸው ማንም አይረዳኝም ማንም የኔ ነገር ሊገባው አይችልም ብለው ያምናሉ ይህ ደግሞ የስሜትን ችግር ተረድቶ መፍትሄ ከማበጀት ይልቅ ችግርን ለመግፋት የሚደረግ ጥረት በመሆኑ ጎጂ ነው።

ችግሩ ተረድተናል ስሜታችንንም አውቀናል ብለው መገመታቸው ደግሞ ልክ አይሆንም ምክንያቱም ሃላፊነት በማውረድና ሌሎችን በመውቀስ ዋጋ የሚሰጡትን ነገር ከልብ ማግኘት አይቻልም። እንዲህ አይነት ግለሰቦች ችግሮቻቸውን በቅጡ ከመለየት ይልቅ ወደ ተሳሳተና ግልብ ወደ ሆነ ደስታ ነው የሚያመሩት።

በርካታ የህይወት ራስ አገዝ መመሪያዎችም ይህን የራስ ማወቅና ዋጋ መስጠት አስፈላጊነት ትኩረት ሲሰጡት አይታዩም።

ይህን አዳፍነው ሲያበቁ አንድ ሰው ለምን ሃብታም የመሆን ፍላጎት እንዳደረበትና የስኬትና ውድቀት መለኪያዎቹ ምን እንደሆኑ ሳይመረምሩና ሳይጠይቁ በቀጥታ ሀብታም ስለመሆኛ ግልብ መንገዶች ለመምከር ይዳዳቸዋል። ምናልባትም እኮ ደስታቸውን የተነጠቁት ቅንጦተኛ መኪና ስላላሽረከሩ አልያም ሀብታም ስለሆኑ የደስታ ዋጋቸው ላይሆን ይችላል እነዚህ ሰዎች። ይህ ደግሞ ጊዜያዊ ችግሮቻችንን እየፈታን የረጅም ደስታችንን በእውር ድንበር ሳናገኘው እንድንባዝን የሚያደርግ ጥራዝ ነጠቅ ምክር ነው።

ከዚህም ባለፈ በህይወታችን ዋጋ የምንሰጣቸውን እውነታዎች በማንሳት ረጅም መንገድ ያስጉዘናል በቅዠት ላይ ቅዠትም ይደራርብብናል ምክሮቹ። ራስን ስለእውነታው ዋጋችንና ስሜታችን መጠየቅ መልሱንም ማግኘት ከባድና ምቹት ማይሰጥ ቢሆንም ሀቅነቱ ግን የሚያጠራጥር እንዳሆነ እወቅ። ለምሳሌ እኔ ወንድሜ የላኩለትን መልዕክት ወይም ኢሜል አለመመለሱ መጥፎ ስሜት ሊፈጥርብኝ ይችላል። ለምን በይ ለኔ ግድ እንደሌለው እንዳስብ ስለሚያደርገኝ፤ ምክንያቱም ለኔ ግድ ቢለው ኖሮ አስር ሰከንድ ከውሎ ቀንሶ ያወራኝ ነበር ነውመልሱ። ለምን ይህ ስሜት ውድቀት ሆኖ ተሰማህ ብትለኝ ወንድማማቾች በመሆናችን ጥሩ ግንኙነት ሊኖረን ይገባል እልሃለሁ።

አስተውል። በዚህ ምሳሌ ዋጋ የሰጠሁት ወንድሜ ከኔጋር ጥሩ ግንኙነት ሊያራምድ እንደሚገባ ማመኔ ነው። በወንድማማቾች መልካም ግንኙነት በዚህ መለኪያ አልያም ማሳያ ያደረኩት ደግሞ በስልክም ሆነ በመልእክት ፅሁፍ መገናኘትን ነው። ይህ ባለመሳካቱና መልዕክቴ ስላልተመለሰ ስሜቴ ተጎዳ ቀኔም ተበላሽ።

እዚህ ጋር ችግሩ የኔ የግንኙነት መለኪያና መመዘኛ መንገድ ነው። ለምን መሰለህ በመሠረቱ የጥሩና የሚዋደዱ ወንድማማቾች ማሳያ ይህ ነው ብሎ ማሰብ ተገቢ አይደለም። አንዳንዴ እኮ እየተዋደድን መስተጋብራችን ደካማ ሊሆን ይችላል፤ መቀበል ቢከብድም የሚያጋጥም ነው። ችግሮቻችንና ስሜታችንን መቆጣጠር ያለብን በምንመርጠው የሁኔታው ምክንያትና አተያይ ነው ሚዛናችንም ቀጥ ያለ መሆን የለበትም መለኪያችንን እናስተካክል። ዋጋ፣ መለኪያ፣ ምርጫን ማስተካከል ለችግሩ መፍትሄ ነው።

ነገሩ እንዲህ ነው፡ በ1983 አንድ ባለግሩም ተሰጥኦ የጌታር ተጫዋች ነበር ይህ ሙዚቀኛ የሚጫወትበት ባንድ የመጀመሪያ አልበም ለመስራት የውል ስምምነት ገብቶ እየተንቀሳቀሰ ነበር በወቅቱ፤ ነገር ግን ቀረፃው ከመጀመሩ ሁለት ቀናት ቀድሞ ይህ የጌታር ተጫዋች እንዲሆነው እንዲያም ነው ሳይባል ባላወቀው ምክንያት ያለማስጠንቀቂያ እንዲባረር ተደረገ ወደቀዬው እንዲመለስ የባለ ትኬት ተቆረጠለት።

ይህ በመሆኑ አዝኖ ጉዞውን ከነበረበት ኒውዮርክ ወደ ሎሳንጂለስ አድርጎ ሲጓዝ ራሱን ጠየቀ፤ ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ?ምን በደልኩ? መቼስ የውል ስምምነት ከሰማይ የወረደ መና ሆኖ አልተገኘም በተለይ ለኛ አይነቱ ጀማሪ ባንድ እናስ ስለምን ብቸኛው ባለሙያቸውን ሊያጣ ወሰነ ባንዱ ሲል ተብሰለሰለ ሙዚቀኛው።

ሎሳንጂለስ እንደደረሰም በመባረሩ ያዘነው ጌታረኛ የራሱን አዲስ ባንድ ለማቋቋም ተነሳ። በዚህም የቀደመው ባንዱ አባላት ሲፀፀት እሱም ዝናው ሲናኝ ለዓመታት በቴሌቭዥን መስኮት ሲያዩት ውሳኔያቸው እንደሚያስቆጫቸው ተለመ በሃገሩ በሬድዮ በምን ስሙ ሲናኝና ፖስተሮቹ ሲጥለቀለቁ በእዝነልቦናው ተመለከተ። እናም ወደ ተግባር ገባ፤ ከቀድሞ ባንድ አባላት የተሻሉ ሙዚቀኞችን ተጫዋቾችን በማሰባሰብ ለወራት ተጋ።

ንዴቱ ውስጣዊ ሃይል ሆኖት በርካታ ዘፈኖችን በመድረስ ልምምድ አደረገ። በበቀል ስሜትና በቁጭት የመሠረተው ባንድ በሁለት ዓመታት የሙዚቃ ስራ ኮንትራት ውል ተፈራር አልበሙን ሠራ እናም ተዋታት ሙዚቀኛው ይህ ጌታር ተጫዋች ሴቭ ሙስቴን ይባላል የመሰረተው ባንድ ደግሞ አንጋፋው ሜጋዴት።

ሜጋዴት 25 ሚሊዮን አልበሞችን በመሸጥና አለምን በሙዚቃ ስራ በማዳረስ በርካታ ዓመታትን አስቆጥሯል። ሙስቴንም የዓለማችን ምርጡና ተፅዕኖ ፈጣሪው ሙዚቀኛ ለመሆን በቃ በተሰማራበት ዘርፍ። ይህ ቢሆንም ግን ያሰናበተው የሮክ ባንድ ሜታሊክ ከሱ ባንድ የላቀ ና 180 ሚሊዮን አልበሞችን ለመቸብቸብ የቻለ የምንግዜም ምርጡ ባንድ ነው የዓለማችን።

በዚህም ምክንያት ሙስቴን በ2003 በሰጠው ቃለ ምልልሱ የቱንም ያህል ጥሬ እዚህ ብደርስም አሁንም ከባንድ መባረሬ ውድቀት ሆኖ ነው የሚሰማኝ ሲል ተናገረ።

የመባረር ስሜቱ አሎጣልኝም አለ። የሚገርም ነው መቼስ እኛኮ ጦጣ የሆንን ፍጥረታት ነን ያስብላል በልክ የተሰፋን የተቆረረልን አይነት ነን እኮ ጎበዝ!!

ቆይ አሁን ራስን ከሌሎች ስኬት አንጻር መለካት ለምን አስፈለገ? ጥያቄው መሆን ያለበት ከሌሎች አንጻር ራስን መገምገምና ማወዳደር ሳይሆን ራሳችንን የምንለካበት ደረጃ ምንድነው የሚል ነው መሆን ያለበት። ዴቭ ሙስቴን አውቆም ይሁን ሳያውቅ እንጂ ራሱን ከስኬት ያወዳደረው ሜታሊካ ባንድን መለኪያ በማድረግ ነበር። ለምን ቢባል ከቀድሞ ባንዱ መባረሩና መገፋቱ ስላመመው ማነባባሪያውን ስኬት ከሚታሊካ አንጻር አድርጎ ቆጠረ የሙዚቃ ስራውን ጭምር።

ምንም እንኳን ከመጥፎ የህይወት አጋጣሚ በመነሳት አንዳች ታላቅ ቁምነገር በሙያው ማበርከት ቢቻለውም፤ ሜታካን የስኬት ጣሪያ ማነባባሪያ በማድረግ ስሜቱ ተጎዳ ለአስር ዓመታት ስሜቱ ተጎዳ። ያገኘው ገንዘብ የአድናቂ ጎርፍ ምንም ሳይመስለው ራሱን እንደተሸናፊና እንደወደቀ ቆጠረ።

ይህ በአውነት ያስቃል፤ በሚሊዮን ዶላሮች ገንዘብ ሰርቶ፤ በመቶ ሺዎች አድናቂዎች አፍርቶ፤ የሚወደውን ሙያ እየሰራ አሁንም ግን ለሱ የቀድሞ ባንዱ ይበልጥ ዝነኛ መሆኑ ነው ያመመውና አይኑን ያቀላው ሌላው ሌላው ለሱ ምንም ነበር ወይ ጉድ!!

ይህ ታሪክ ለኔና ላንተ ቢያስቀንም ምክንያቱ ግን እኛ ከሙስቴን አንጻር የህይወትና ስኬት ዋጋ ልኬት መስፈሪያችን የተለየ በመሆኑ ነው። ምናልባት ለኔና ላንተ ስኬት ተቀጥሮ ለሚጠሉት አለቃ አለመስራት፤ በቂ ገንዘብ አግኝቶ ልጅን ማስተማር፤ በአልባሌ ቦታ አለመውደቅ ወዘተ... ሊሆን ይችላል፤ መለኪያውና ዋጋው። ሙስቴን ደግሞ ህልም በሚመስል መልኩ የስኬት ጣሪያን የነካ ሰው ነው ግን በሱ መለኪያ ከሜታካ ባንድ በላይ ዝናና ስኬት አለመቀዳጀት ውድቀት ነው። ቦታ የመለኪያና መስፈሪያ ጉዳይ ነው።

እናም ዋጋ የምንሰጠው ነገርና ልኬቱ በራሳችን መስፈሪያ የሚቀመጥ ነው ሌሎችንም የምናይበትና የምንመዝንበት መንገዱ ዋጋችንን ይበይናል። አኖዳ ለጃፓን ኤምፓየር ታማኝ አገልጋይ ለመሆን መቁረቱ በሉባንግ ጫካዎች ለሰላላ ዓመታት እንዲፀና አስቻለው በአንጻሩ የተነሳለት የዓላማ ዋጋ ወደ ጃፓን ሲመለስ ለህይወቱ መመስቃቀል ምክንያት ሆነ። ሙስቴንም እንዲሁ፤ ከሜታካ ባንድ ለመብለጥ መነሳቱና

መስራቱ ወደ ማይታመን ስኬት አደረሰው ይህ የራሱ መለኪያና ማናጸሪያ በተመሳሳይ ሁኔታ ስኬቱን ሳያጤን ለስሜት ጉዳት እንዲደረግ አደረገው ይኸው።!!

ስለዚህ ችግሮችህን የምትመለከትበትን መነጽር ለመለወጥ ማድረግ ያለብህ የህይወት ዋጋ የምትሰጠውን ጉዳይና የውድቀትና ስኬት አለካክህን መቀየር ነው በአጠቃላይ።

ሌላ ይህን እሳቤ በደንብ አጉልቶ የሚያሳይ እውነተኛ የሙዚቀኛ ገጠመኝ ላውጋ፡
:

ነገሩ የሆነው ሁለት አስርት ዓመታት ከሙስቴን ታሪክ ቀደም ብሎ በ1962 ዓ.ም ነው። በዚህ ዓመት ከእንግሊዝ ሊቨርፑል አንድ የሙዚቃ ባንድ ብቅ ማለት ጀመረ። የተለየ ነው ወጣ ያለ። ነገር ግን ደግሞ የሚሰሩት ሙዚቃ እጅግ ግሩም የሆነና ኢንዱስትሪውን ያሳመነ ነው።

በዚህ ባንድ ጆን የተባለ መሪ ዘፋኝና ሙዚቃ ደራሲ ፤ ፓውል የተባለ የልጅ መልክ ባለ ደስ ደስ የባለ መሳሪያ ተጫዋች፤ ጆርጅ መሪ የጊታር ተጫዋች እና ደግሞ ሌላ አንድ ከበሮ ተጫዋች አባላቱ ነበሩ። ይህ ሙዚቀኛ ታዲያ ከስብስቡ ሁሉ አይነ ግቡ ነው የሚባልለት ሴቶች ሁሉ የሚከፈሉት በመሆኑ እሱ ነበር በአብዛኛው በዝነና መፅሔቶች የፊት ገጽ ላይ መውጣት የጀመረው። በሙያውም ቢሆን የተመሰከረለት ነው ፈጽሞ ዕፅ አፉ የማይደርስ ጨዋ፤ ቋሚ የፍቅር ጓደኛ ያለውም ነው ከበሮ ተጫዋቹ።

ኸረ አንዳዶች እንደውም ከጆን እና ፓውል ይልቅ የባንዱ ፊተኛና መለያ ሙዚቀኛ መሆን አለበት ሲሉም ይሞግቱለታል። ስሙ ፔቴ ቤስት ይባላል። እናም ባንዱ ለመጀመሪያ ጊዜ በ1962 ቀዳሚ የቅጂ ኮንትራት ውል እንደተፈራረመ የዚህ የቢትልስ ባንድ ሶስት አባላት በቤስት ላይ አደመብትና ይባረርልን ሲሉ ለስራ አስኪያጃቸው ብሪያን ኤፕስቴን ጥያቄ አቀረቡ።

ኤፕስቴን ግን ለውሳኔው አመነታ ፔቴን ይወደው ነበር በመሆኑም አባላቱ ሀሳባቸውን ቢቀይሩ ብሎ ጥያቄውን ለጊዜው ውድቅ አደረገባቸው። ከወራት በኋላ ማለትም የመጀመሪያው ቀረፃቸው ቅጂ ሊጀመር ሶስት ቀናት እየቀሩት፤ ኤፕስቴን ጉትጎታው ስለበዛበት ቤስትን ቢሮው ጠርቶ ሌላ ባንድ ፈልግ አባረንሃል ሲል ያለምክንያትና ማብራሪያ ያለርህራሄ እንቅጩን አረዳው።

ሌሎች የባንድ አባላት አልፈለጉህም አለው የቤስት የዕድል መጀመሪያ ቃል!!
ባያውቀውም፡፡

በሱ ምትክም ሪንጎ ስታር የተባለ ሰው ተተካ፤ ሪንጎ በእድሜ ጠና ያለ ነው፡፡
የባንድን መለያ የፀጉር ቁርጥ ለመከተል ተስማማ ምንም በይማርክም ቁርጡ እንዲህም
አለ ስለምን ስለ አክቶፐስ አሳ እና የባህር መርከብ በዜማችን ጽፈን አናቀነቅንም?
አባላቱም በእቅዱ ተስማሙለት፡፡ በስድስት ወራት ውስጥም ባንዱ በስኬት ከፍታ
መንሳፈፍ ያዘ ድብርቱ ተገፋለት፡፡

የባንዱ አባላት ጆን፣ ፓውል፣ ጆርጅ እና ሪንጎ አራቱም የባንዱ አባላት በመላው
አለም ዝናቸው ናኝላቸው፡፡ በዚህ መሃል፣ የተባረረው ቤስት ክፉና ድባቴ ውስጥ ገብቶ
እንኳንም ዘንቦብሽ ነውና እንደማንኛውም ሰው ራሱን በመጠጥ ደበቀ መከፋቴ
በፈጠረበት ስሜት፡፡ ከዚህ በኋላ ህይወት ለፔቴ ቤስት የቀናች አልሆነችም የሙዚቃ
ፕሮጀክቶች ለሙሉ መና ሆኑበት ስኬት ራቃቸው፡፡

በ1968 ራሱን ለማጥፋት ሁሉ ሙከራ አደረገ ህይወት ተመስቃቀለችበት፡፡
እንዳለመታደል ሆኖ ቤስት የዴቭ ሙስቴን ያለ የመድሀን ታሪክ አልገተመውም፡፡
የዓለም ኮከብም አልሆነም የሚሊዮን ዶላሮች ገንዘብም ባለቤት አልሆነም በስራው፡፡ ያም
ሆኖ በብዙና በተሻለ መልክ በኋለኞቹ ዓመታት የተሻለ ህይወት ነበረው ከሙስቴን
መንፈሳዊ ልዕልና ጋር ሲነፃፀር፡፡

በ1994 ባደረገው ቃለ ምልልስም ይህንኑ ገልጿል ከቢትልስ ባንድ ጋር ከነበረኝ
ቆይታ በተሻለ ሁኔታ ደስተኛ ነኝ በማለት፡፡

ታዲያ ምንድን ነው የተከሰተው ከደስታው ጅርባ ማለታችን አይቀሬ ነው መቼስ!!
ይኸውልህ፤ ቤስት ሲያብራራ ከቢትልስ ባንድ እንዲባረር መደረጉ ከባለቤቱ ጋር
እንዲገናኝ እድል ፈተረለት፤ ጋብቻውም ስመረና ልጆች ማፍራት ቻለ፤ በዚህም
ለህይወት ያለው ዋጋ አሰጣጥ ከቀድሞ የተለየ በመሆን ተለወጠ የቤስት፡፡ ህይወቱን
የሚመዝንበት መንገድም እንዲሁ ተቀየረ፡፡ ዝናና ክብርን መቀዳጀት መልካም ነገር
ቢሆንም እሱ ግን በእጁ ያለውና የተሰጠው ስጦታ ይበልጥ ዋጋ ያለው ስለመሆኑ
ከውሳኔ ደረሰ፡፡ ትልቅና ፍቅር የተመላበት ቤተሰብ፣ የሰከነና ሰላማዊ ጋብቻ ቀለል ካለ
የህይወት ዘይቤ ታር አገኘ፡፡

በነገራችን ላይ ከዛም በኋላ ቤስት ከበሮ ተጫዋቾችን ገፍቶበታል በመላው አውሮፓም በመዘዋወር ስራዎቹን ከማቅረብ ባለፈው ሁለት ሺህዎቹ አመታት ድረስ የሙዚቃ አልበሞችን በማሳተም ለኢንዱስትሪው አበርክቷል።

ታዲያ ይህ ሰው ምን ጎደለበት? የአድናቂዎች ትኩረትና ከፍተኛ የዝና ሙገሳ ብቻ!! ከዚህ ደሞ ለሱ ያገኛቸው ነገሮች ትርጉማቸው የላቀ ነበር በአንጻሩ። ከዚህ ታሪክ የምንረዳው የአንዳንዶቻችን የህይወት ሚዛን መስፈሪያና ዋጋ የምንሰተው እውነት ከሌላኞችን የተሻለ መስፈሪያ እንዳለው ነው። አንዳንዶች ወደተሻሉ ችግሮች በማምራት በቀላሉና በተካካ ሁኔታ ሲጓዙ ሌሎች ደግሞ ወደከፋውና ወደ ባሰው ችግር በማቅናት ችግሩን ክቡድና ሊፈታ ያስቸገረ ትብታብ ያደርጉታል።

(ቀሽም የህይወት ዋጋ ስፍር)

በርካታ የጋራ እሴቶቻችን አልያም ዋጋዎቻችን አሉ ለብዙዎቻችን ደካማ ችግሮችን የሚፈጥሩብን እነዚህ ችግሮች እንዲሁ ሊፈቱ የሚችሉ ላይሆኑም ይችላሉ፤ እንመልከታቸው።

1. ደስታ፡- ደስታ ታላቅ ነገር ነው በርግጥ ግን ደግሞ ቅድሚያ ለመስጠትና ለማግኘት የማይመች ሆኖ ልናገኘው እንችላለን። እስኪ አንድ የአደጋዊ ፅፅ ሱሰኛ ጠጋበልና ደስታን የማግኘት የፀና ፍላጎቱ በምን መልኩ እንደተቀየረ ጠይቅ፤ አንዲት አመንዝራንም ጠጋበልና ቤተሰቦቿን የበተነች ልጆቿንም ያጣች እንስትን የደስታ ጥቅም ፍለጋዋ ምን ያህል እንዳስጓዛት ጠይቃት፤ ሂድና ደግሞ ወደ ሞት ራሱን ያቀረበን ግለሰብ ደስታ ምን ያህል ችግሩን ለመቅረፍ መፍትሄ እንደሆነው ተረዳ ያኔ መልሱ ይገለጥልሃል። የላይ ላይ ደስታ ሲበዛ አሳች መንፈስ ነው፤ ጥናቶችም እንደሚያመለክቱት ለይስሙላና የግብዝ ደስታ የበዛ ጊዜያቸውንና ትኩረታቸውን የሚሰጡ ሰዎች መጨረሻቸው ጭንቀት ነው፤ የስሜት አለመረጋጋትም ይታይባቸዋል፤ ለድባቱም እንዲሁ የተጋለጡ ናቸው።

እናም አጉል ደስታ ፈላጊነት የህይወት እርካታን በይስሙላ ኑሮ የሚጋርድ ነው፡ በቀላሉም ይገኛል ደግሞም በቀላሉ ይጠፋል እንደ ጤዛ። ደግሞ የሸቀጥ አይነት ነው ከሳምንት ሳምንት ሃያ አራት ሰዓታት የምንገበየው ራሳችንንም ለውጥንቅጥ ህይወት የምንጋብዝበት ህይወት ሚሆንበት አጋጣሚ ብዙ ነው።

ቅጥና ልክ ያው ደስታ አስፈላጊ መሆኑ ባይካድም በራሱ ደስታው ግን በቂ ሊሆን አይቻለውም። ጊዜያዊ ደስታም የእውነተኛው ደስታ መነሻ አይደለም ይልቁኑም ውጤት እንጂ የክንውኖቻችን። ሌሎች ነገሮችን፤ ማለትም የህይወት ዋጋ አሰጣጥና መለኪያውን በትክክል ካገኘን ደስታ በተፈጥሮ የሚከሰት የድርጊት ተረፈ ምርት ነው።

2. ቁሳዊ ስኬት ብዙዎች የራሳቸውን ዋጋ ካፈሩት የገንዘብ መጠን፤ ከሚያሸከረክሩት የመኪና አይነትና ከጎረቤታቸው አንጻር ያማረ አፀድ ባለቤት በመሆናቸው መጠን ሲለኩት ይታያሉ።

የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያሳዩት አንድ ሰው መሠረታዊ ፍላጎቱን ማለትም ምግብ፤ መጠለያና ሌሎች ነገሮችን ማሟላት እስከቻለ ድረስ ደስታና ስኬት ወደ ምንምነት ትርጉም እየሄዱ መምጣታቸው አይቀርም ባላቸው ተዛምዶ። እንበልና የተራብክና የታረዝክ ሆነክ በአንዳች ደሃ ሀገር ጎዳና ላይ ህይወትህን የምትገፋ ምስኪን ከሆንክ በዓመት አስር ሺህ ዶላሮችን ብታገኝ ላንተ ፍጹማዊ ደስታ የማስገኘት እድሉ ከፍተኛ ነው በአንጻሩ ባደጉት ሀገራት በአንዱ በመካከለኛ የኑሮ እርከን የምትኖር ሆነክ በህይወትክ ተጨማሪ አስር ሺህ ዶላር ዓመታዊ ገቢ ማግኘትህ ያን ያህል ተጽዕኖ ፈጥሮብክ ላያስፈነድቅህ ይችላል። ምናልባትም ላንተ ገንዘቡን ለማግኘት ተጨማሪ የስራ ሰዓት እና የእረፍት ቀናትን ከማባከን ትርጉም አይኖውም።

ከቁስ አብዝቶ ወዳድነትና አፍቅረ ነዋይ የመሆን አባዜን ካነሳን በሌሎች ባህሪያትህ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ የማሳደርና ከሌሎች እንቁ እሴትና ዋጋዎች ላይ እስከመረማመድ ያደርሳል ለገንዘብ ያለህ ዋጋ ቀዳሚ ከሆነ እናም ሀቀንነት፤ ነውጥ አልባነት፤ ርህራሄና መሰል እሴቶችህን ሊደፈጥጥብህ ይችላል። ራሳቸውን ባላቸው የሃብት መጠንና ባክበቱት ቁስ የሚለኩ ሰዎች በባህሪ የዘቀጡና ጥራዝ ነጠቆች ከመሆን የዘለሉ አይረቤዎች ናቸው እልሃለው።

3. ሁልጊዜ ልክ ነኝ ብሎ ማሰብ፡- ብዙ ጊዜ እኛ ሰብአ ፍጡሮች አእምሮችን ባልበቃ ማሸኖች ይመስልብናል፤ ይህ በመሆኑም ቀሽም ምናቦች እንሆናለን፤ ዳኝነታችንና የቢሆን ግምታችንም ጉዳሎ ሲሆን ይስተዋላል፤ ነገራትን ባልተገባ አኳኋን እንተው ካልን ሌላም ሌላም።

ከዚህ የተነሳ ውሳኔያችን በአብዛኛው ከጊዜያዊ ስሜቶቻችን ይመነጫል፤ ከመሆኑም እንስታለን። እናም የህይወት ስኬት መለኪያ ዘወትር ልክ መሆን ከመሰለህ

በአጉል ምክንያታዊነት ትግል የተሞላ ከባድ ትግል ውስጥ መውደቅህ ነው ስትባትል ስታውጠነጥን መኖር!!

በራሳቸው ያላቸውን ዋጋ ስለሁሉም ነገር ትክክል ነኝ በማለትና በመሆን የሚላኩ ሰዎች ራሳቸውን ከስህተታቸው ለመማር ያገዱ ናቸው። በአዲስ እና ወሳኝ መረጃዎች ዝግ ከመሆናቸውም በላይ አዳዲስ የህይወት አተያይና ግብብነትም የጎደላቸው ይሆናሉ። ከዚህ ይልቅስ ጠቃሚ የሚሆነው ራስን እንዳላዋቂና ሁሉን ጠንቅቆ እንደማያውቅ ማሰብ ነው፤ ከመረጃና እውቀት ከመጣላት ከማደን ለዘወትር ትምህርትና መመንደግ ያግዛል።

4. አዎንታዊ ስሜትን መሻት፡- ስለህይወት ዘወትር በጎ በጎውን ብቻ ስሜት ለማስተናገድ ጋር የህይወትን ዋጋ የሚለኩ ሰዎች ይኖራሉ በሁሉም ነገር። ስራህ አጣህ እንበል ግን ይህ አጋጣሚ ሌላ የውስጥ ችሎታህን ለማሰስ የተሰጠህ እድል ቢሆንላ፤ እሺ ባለቤትህ ከወንድምህ ጋር ማገጠች እንበል ይህ ደግሞ አንተ የኔ ናቸው በምትላቸው የጎንህ ሰዎች ያለህን ቦታ አንዱ ማሳያ ነው፤ እንቀጥል በአንዳች የጤና እክል ያጣኸው ሰውም የሞተው ለበጎ ሊሆን ቢችልስ?

አንዳንዴ ህይወት አስቀያሚ መልክ ይዛ ትመጣለች ይህ እውነታ ነው በዚህ ጊዜ ማድረግ ያለብህ ጤናማው ነገር አምኖ ከመቀበል ይጀምራል። ስሜቶችን አሉታዊ ሆነው በመጡብህ ጊዜ አትደብቃቸው ምክንያቱም ለባሰና የከፋ አሉታዊ ስሜቶች ይዳርጉህና መንፈስህ ይታመማል። ሁሌም በጎውን የህይወት ገጠመኝና መልክ መጠበቅ ችግሩን ለማስወገድ እንደመጣር ይቆጠራል ይህ ደግሞ መፍትሄ አይደለም። እናም የህይወት ዋጋዎችና መለኪያ መስፈሪያዎቻቸው ልክ ከሆኑ ያኔ ተነሳሽነትህና ብርታትህ ከዛው ልክ ከፍ ይልልሃል። ሰው በህይወቱ መልካምም መጥፎም ይገጥመዋል፤ ሊበሳጭ፣ ሊያዝን ነገሮች እንዳይሆኑ ሊሆኑበት አደጋዎችም ቢጋረጡበትና ስሜቱ ቢያቆሳቁለው ምንም ማለት አይደለም እነዚህን አሉታዊ ጋሬጣ ስሜቶችና ሁነቶችን ተቀብሎ እንደየአመጣጣቸው ማስተናገድ ግን ጤነኝነት ነው። እነዚህን ስሜቶችና ሁነቶች እንዳልተፈጠሩ ሁሉ መጨቆንና ማፈን ግን የተፈጠሩትን ችግሮች ከመፍታት ይልቅ እንደማባባስ ይቆጣል። አሉታዊ ስሜቶችን የመጋፈጥ ብልሃት በማህበረሰብ ዘንድ ቅቡል እና ጤናማ በሆነ መልኩ ማስተናገድ አንዱ መላ ነው።

ሌላው ደግሞ የገተመንን አሉታዊ ስሜት ከህይወት ዋጋችን ጋር በመልካም ጎኑ በማስታረቅ መፍታት ነው። ለምሳሌ አንድ የሆነ ሰው በአጋጣሚ ቢያበሳጨንና

ስሜታችንን ቢጎዳው ስሜቱን ሳንደብቅ ልንገልፀው እንችላለን የህይወት ዋጋና መርሃችን ነውጥ አልባነት ከሆነ በመሆኑም ቡጢ ሳንሰናዘር ገጠመኝን ማለፍ ነው ቁጣም ሆነ ብስጭት ተፈጥሯዊ ግብረመልስ እንደመሆናቸው በራሳቸው ችግር አይደሉም ጤናማ ናቸው። የህይወታችን ክፍሎች ጭምር ግን ደግሞ ጊዜያዊና የሚታለፉ ሊሆኑ ይገባቸዋል። ይህን የነገሮች ግብረመልስ የሆነውን ብስጭታችንን ቡጢ በመሰናዘር የምንመልስ ከሆነ ግን ችግር መሆኑ ይኼኔ ነው።

ተፈጥሯዊው ቁጣ ለስሜታችንና ምላሻችን መልእክተኛ ቢሆንም የገለፅንበት መንገድ እንጂ ንዴቱ ለጤኛነታችን መወቀስ አይገባውም። በመሆኑም ዘወትር አዎንታዊ ነገርንና ስሜትን መጠበቅ ችግሮችን መሸሸግ ነው። ይህ ደግሞ የመፍቻውን ቁልፍ ያሳጣናል ከደስታም ምንጭ ያርቀናል ችግሮች ደግሞ በተደጋጋሚ እንደተነጋገርነው የህይወት ትርጉምና አስፈላጊነት ማሳያዎች በመሆናቸው አትጨነቁላቸው ሕይወት ጣዕም እንዳታጣ። እናም በጊዜ ሂደት የማራቶን ሩጫ ማጠናቀቅህ ከጣፋጭ ቸኮሌት ይልቅ እየጣፈጠህ፤ አንዳች ቁስ ከመግዛት ደስታ በላይ ከወዳጆችህ ጋር በዓላማ የጀመርከው አነስተኛ ቢዝነስ እያስደሰተህ፤ ይሄዳል በህይወት ጉዞህ። ትላልቅና የተሻሉ ነገሮች ትግል፤ እልህ፤ ህመም፤ ዕናት እና አይበገሬነት ከዛም በላይ እያንዳንዱን የችግር በር ጥሶ ማለፍን ቢጠይቁም ፍሬያቸው ግን ለልጅ ልጅ የሚተርፍና መለስ ብለው ሲያዩት የሚያረካ ታሪክ ነው። ምጡን እርሽው ልጁን አንሽው እንዲል አበው። ለዛም ነው ቁስ ወዳድነት፤ ጊዜያዊ ደስታ፤ ሁሌ ልክ ነኝ ብሎ የማሰብ፤ ዘወትር በጎውን ብቻ መሻት የሰው ልጅ ደካማ የህይወት ዋጋ አሰጣጥና እሴቶች ናቸው የምልህ።

ይልቁንም ዋናው ነጥብ፤ በህይወት መልካም ዋጋ የምንሰጣቸውን እሴቶች መለኪያ መስፈሪያቸውን ልከኛ ማድረግ ደስታውንም ስኬቱንም እንደጭራ የሚከተሉ ውጤቶቻችን እንዲሆኑ ያስችለናል። ስለዚህ ደስታ፤ ስኬት ሌላም ሌላም የመልካም እሴቶቻችን መገለጫ ናቸው እንጂ በራሳቸው ቆመው የሚገለፁ ከሆነና ድንገቴዎች ከሆኑ ቅዠት ከመሆን አይድኑም ብልጭታ ይሆናሉ።

መልካምና የህይወት እሴቶች እውነትን መሠረት ያደረጉ፣ ገንቢ፣ ፈታንና ልንቆጣጠራቸው የምንችላቸው ናቸው። መጥፎ የሚባሉት እሴቶች ደግሞ በአንፃሩ መናፍስታዊ፣ አፍራሽ፣ ልንቆጣጠራቸው የማንችላቸውና ቅፅበታዊ ያልሆኑ ናቸው።

ለምሳሌ ሀቀኝነት መልካም የህይወት እሴት ነው፤ ምክንያቱም ሌሎችን የምንጠቅምበት ሙሉ በሙሉ የምንቆጣጠረው፤ እውነታን የሚያንጸባርቅና በጎጂ ሁኔታዎች ሳይቀር ለሌሎች ቤዛ የምንሆንበት ዋጋ ነው። በተቃራኒው ተወዳጅ ስለመሆን ማሰብ መልካም ያልሆነ የህይወት ዋጋ ሆኖ እናገኘዋለን ለምሳሌ በአንድ የጭፈራ ድግስ ላይ ምን ሊገጥምህና ማን ሊገኝ እንደሚችል እንኳን አታውቅም ከቁጥጥር ውጪ ነው፤ ሌላው በተገኘበት በዚህ የዳንስ ፓርቲ ሊገጥምህ የሚችለው ተወዳጅነት እውነታ ላይ የተመሠረተ አይደለም ተወዳጅነት ሊሰማህም ላይሰማህም ይችላል እንደ መስፈሪያህ ይወሰናል ምክንያቱም ከተገኘው ሰው ማን ስላንተ ምን እንደሚያስብ እንዴት ሊቀበልህ እንደምትችል እርግጠኛ መሆን አትችልም።

ለነገሩ አንድ ህግ አለ ሰዎች ስለነሱ ሊያስቡት በሚችሉት ነገር የሚያስጨንቃቸውና የሚረበሹ ሰዎች በሚረባውም በማይረባውም የሰዎች እሳቤ ነው ብለው በሚያስቧቸው ነፃነቶች መጎዳታቸው አይቀርላቸውም። ጤናማ የሚባሉት የህይወት ዋጋዎች ሀቀኝነት፣ ለፈጠራ መነሳሳት፣ ለራስም ለሌሎችም መቆም፣ ራስን ማክበር፣ የማወቅ ጉጉት፣ ለጋስነት ርህራሄና አዲስ አስተሳሰብ ባለቤትነትን ያጠቃልላሉ።

ጤናማና መልካም ካልሆኑት ደግሞ፤ ነውጠኝነት፣ ዘወትር ጥሩ ስሜት መጠበቅ፣ ትኩረትን ለመሳብ መፈለግ፣ ብቸኛ አይደለሁም ማለት፣ በሁሉም ተወዳጅ መሆን፣ ሀብታም ለመሆን ብቻ ሀብት ማፍራት፣ ከንቱ መስዋዕትን ለስኬት ማዋል ይጠቀሳሉ።

መልካም ጤናማ የህይወት ዋጋዎች ማለትም እንደ ርህራሄና ፈጠራን የመሰሉቱ፤ ከውስጥ የሚመነጩ ናቸው። እንደምትመኘው ሳይሆን ወዲያውኑ ከውስጥ አውጥተህ የምታሳያቸውክስተቶች ራስን የመኖርና የመቆጣጠር ፍሬዎችም ጭምር።

መጥፎ እሴቶች ማለትም ጄት የማብረር ትልም፣ ሁልጊዜ ትክክል የመሆን አባዜ፣ በባሰ ማስ ቤት ባለቤት መሆን፣ እና ሌላም ሌላም ከንቱ እሳቤዎችን ያካተቱና

በውጪያዊ ሁኔታችን ላይ የተመሠረተ ግልቦች ናቸው። ከቁጥጥራቸው ውጪ የሆኑና በአብዛኛውም ከአፍራሽና እኩይ መናፍስታዊ መንገድ የሚገኙም ሊሆኑ ይችላሉ።

በሕይወታችን ዋጋ የመስጠት ሙሉ ፍቃድ በሁሉም ነገራት ላይ ቢኖረንም የተሻለውን ለመምረጥ ቅድሚያ መስተታችን ወደ በጎ ውሳኔ ያመራናል። ደካማ እሴቶች የወረደ የማንነት ደረጃ ለራሳችንና ሌሎች እንድንሰጥ ለአርቲ ቡርቲና ቁም ነገር አልባ ነገሮች ቅድሚያ መስጠት ነው።

የተሻለ የህይወት ዋጋ አሰጣጥና መለኪያ ደግሞ የችግር ወጥመድ መበጣጠሻ፣ የተሻለ ህይወት ማግኛ፣ ለቁም ነገርና ፋይዳ ያለው ነገር መዋያ፣ የደስታና ስኬት ማግኛ መንገድ ነው ውጤቱ።

በዚህም መልካም እሴት እይታና አኗኗር ቢሰጠን ችግርን ከስር ስር በማምለጥ ወዳልከፋውና ወደተሻለው የህይወት ምዕራፍ እንሸጋገራለን።

“ ምዕራፍ 5 ”

“ሁሉም በህይወት ምርጫ ውስጥ ነህ”

አንድ ነገር በምናብህ አስብ የሆነ ሰው በጭንቅላትህ ሽጉጡን ደግኖ በአምስት ሰዓታት ውስጥ 26 ማይል ርቀት ሮጠህ እንድታጠናቅቅ አለበለዚያ ግን ሊገልህ ይህንን ደግሞ አስብ እንበልና ይህንኑ ርቀት ማራቶን ሮጠህ ለማጠናቀቅ ፈቅደህ ተነስተህ በሙሉ ትጥቅ ተሰናድተህ ለወራት የፈጀ ልምምድ በማድረግ በቤተሰብህና ወዳጆችህ ድጋፍ ታጅበህ ርቀቱን በድል አጠናቀክ።

እሙን ነው አኩሪ ድልህም ጭምር

ነገር ግን ይህ ተመሳሳይ ርቀት፣ በተመሳሳይ እግሮችና ውጣውረድ፣ ድካም በመግቢያው ላይ በተጠቀሰው አስገዳጅ ሁኔታ ሲከወን ድልና ኩራት፣ ጀብዱና ደስታ መሆኑ ቀርቶ እጅግ የከፋውና በስቃይ የተሞላው የህይወታችን ፈተና መሆኑ አይቀርም ምክንያቱም ተገደን እንጂ ተዘጋጅተንና አምነንበት ባለመሆኑ።

ብዙ ጊዜ የችግሮች ሃይልነት አልያም ስቃይ እንደመረጥነው ስሜትና እንደወሰድንለት ኃላፊነት ይለያል።

አሁን ባለህበት ወቅታዊ ሁኔታ የማይጥምና አሳዛኝ ከሆነብህ አብዛኛው ምክንያቱ ሊሆን የሚችለው ከቁጥጥርህ ውጪ የሆኑ ሁኔታዎች መከሰታቸውና ያለምርጫህና ያለችሎታህ በገጠመህ ችግር ነው።

ነገር ግን ችግርን የመረጥን በመሰለን ጊዜ የምንወጣበት የኃይል ትጥቅ እናገኛለን፤ ችግር የተጫነብን እና የተገፋብን ከመሰለን ደግሞ ስሜታችንም የተጠቂና ያዘነ ሰው ይሆናል እንደማለት ነው።

“ይህ ምርጫ...”

ዊልያም ጄምስ ይባላል እጅግ ውስብስብና የከፋ የጤና ችግር ውስጥ ያለ ሰው ነው። ከተከበረና ከታወቀ የሃብታ ቤተሰብ ቢወለድም ጄምስ ከውልደቱ አንስቶ ተደራራቢ የጤና እክል የገጠመው ሰው ነው።

እስከ መታወር ያደረሰ የአይን ህመም በጨቅላ እድሜው፤ የማያስቆም የማያስተኛ የጀርባ ህመም፤ የመስማት ችግርም ነበረበት ጄምስ። ይህ ተደራራቢ የጤና ዕክል በፈጠረበት ተፅዕኖ አብዛኛውን ጊዜውን ከቤት ውስት ለማሳለፍ ይገደድ ነበር።

በትህርትም ብዙ የተሳካለት አልነበረም ይልቁኑ ተሰጥኦቹ ነው ብሎ በሚያስበው ስዕል ነበር ጊዜውን የሚያሳልፈው።

እንደ አለመታደል ሆኖበት ይህ ችሎታቹ ነው የሚለውን የስነ ስዕል ጥበቡን ማንም ከቁብ አይቆጥርለትም ስራዎቹንም የገዛው አልበረም። እንደውም አባቱ ምንም አይነት ተሰጥኦና ችሎታ የሌለው ነሆለል አድረጎት ይሳለቅበት ገባ።

እሱ ትኩረት ተነፍሳትና እንደ ባይተዋር ተቆጥሮ ዓመታት ሲነጉዱ ወንድሙ ሄነሪ የተዋጣለት ደራሲ ሆነ እህቱም አሊስ ጄምስ በስነፅሁፍ አንቱታን በማትረፍ ኑሮዋን ቀየረች።

ይኼኔ ተስፋው የተሟጠጠበት የመሰለውን ይህን ወጣት በአባቱ ከሰዎች ጋር ባለው ትውውቅ ተጠቅሞ በሀርቫርድ ዩኒቨርስቲ የህክምና ትምህርት እንዲያጠና አስገባው የመጨረሻ እድልህ ነው ተጠቀምበት ከሚል ተግሳፅና ተስፋ ቢስ ቃል ጋር።

ነገር ግን ይህም የትምህርት ዕድል ለጄምስ አልሆነለትም ምናልባትም የራሱን ህመምና የስሜት ጉዳት ሳያጠግግ ሌሎችን እንዴት መርዳት ይቻላል የሚል ጥያቄን ወለደበት በዩኒቨርስቲ ቆይታውም የተሳሳተና የተጭበረበረ የህይወት መንገድ ሆኖ

የስነልቦና ባለሙያዎችን ከጎበኘ በኋላም በግል ማስታወሻ ዲሪው ከዶክቶች ይልቅ ከህመምተኞች ጋር ያለው ቁርኝት እንደሚያደላ አስፈረ።

እናም ነጋዴ አባቱ የአፉ ደረሰና ጄምስ ትምህርቱን አቋረጠ ከዛ በኋላም ስቃዩን በመቋቋም ና ስሜቱን ለማጠገግ አስቸጋሪውንና የጤና ችግር ያለበት ሰው የማይደፍረውን በውጣ ወረድ የተመላውን የማህበረሰብ ጥናት ጉዞ ወደ አማዞን ጫካ ጉዞን ለመሳተፍ አመለከተ።

ይህ የሆነው እንግዲህ በ 1860 ነበር፤ እናም አስቸጋሪውንና ከባድ ጅብደኝነትን የሚጠይቀውን አህጉር አቋራጭ ጉዞ ለማድረግ ተነሳና ጀመረ።

በጉዞው ሄድ መለስ የሚለው ጤናው ሳይቀር የተመለሰለት ቢመስልም የኋላ ኋላ በመጀመሪያ የጉዞ ወቅት ከሞት ደጃፍ አድርሶ በመለሰው የፈንጣጣ በሽታ ተይዞ ነበር። የጀርባ ህመሙ ተነስቶበትም መራመድ ስለተሳነው ከሌሎች የጎዞ አጋሮቹ ተነጥሎ ጉዞውን በማቋረጥ በደቡብ አሜሪካ ቀረ በዚህም ለሞት ሊያደርሰው ከሚችለው ሙሉ ጉዞ በመሃል ቀረ ጄምስ።

እናም የተሰጠው ተስፋና እድል ሁሉ የመከነበት ጄምስ ወደ እንግሊዝ ተመልሶ የአባቱንም መልካም ፊት ስላልገጠመውና ውድቀት ስለደጋገመው ከበሽታውም ማገገም ስላልቻለ ክፉኛ ድባቱ ውስጥና ተስፋ መቁረጥ ገጠመው ይሄኔ ነበር በቀጣይ ህይወቱ ምን ላድርግ ብሎ ማውጠንጠን የጀመረው።

አንዲት ምሽት ቻርልስ ፔርስ የተባለ ፈላስማን ዕሁፍ ካነበበ በኋላ በግል ማስታወሻው ራሱን የሚፈትንበትን ቃል ገባ፤ አንድ አመት ሙሉ ለሚሆነውና ለሚከሰተው ነገር ሁሉ መቶ በመቶ ስራሴ ኃላፊነት እወስዳለሁ ለመለወጥም ያለኝን ሃይል ሁሉ በመጠቀም ጥረት አደርጋለሁ ይህ ካልተሳካልኝ ህይወቴን በዚህ መልኩ ተቀብዬ እኖራለሁ አለ።

ከዚህ በኋላ ባለው ጊዜ ጄምስ ራሱን አገኘ፤ የአሜሪካ ስነልቦና አባትም ተሰኘ፤ ስራዎቹም በበርካታ የዓለም ቋንቋዎች ተተረጎሙ፤ ተፅዕኖ ፈጣሪ ምሁር፤ ፈላስማ፤ እና አንቱ የተባለ የስነልቦና ባለሙያ ሆነ የዘመኑ። ከዚህም ባለፈ ሀርቫርድ ዩኒቨርሲቲን ጨምሮ በበርካታ የአሜሪካ ግዛቶች በመዘዋወር አስተማረ።

ህይወት ሰመረችለት በጋብቻም ተስስሮ ከአብራኩ አምስት ልጆችን አፈራ አንድ ልጁ ሄነሪም የተዋጣለት የዝነኞች ታሪክ ፀሐፊና ጋዜጠኛ ሆኖ ትልቁን ሽልማት ፑቲላይዘርን እስከማሸነፍ ደረሰ ዝነኛ ለመሆን በቃለት ጄምስ።

እዚህ ታሪክ ላይ የምንረዳው ቀላል እውነታ አለ ሰዎችን ለለውጥና እድገት የሚመራ። ይኸውም እያንዳንዳችን ለህይወታችን ኃላፊነት መውሰድና ውጫዊ ተፅዕኖዎችን ድል ማድረግ። በህይወትህ የሚገጥምህን ነገር ሁሉ መቆጣጠር ላትችል ይሆናል ነገር ግን ገጠመኝንና ሀቁን ግን በምን መልኩ መተርጎምና ምላሽ መስጠት እንዳለብህ ግን ባንተ ቁጥጥር ስር ያለ ሀቅ ነው።

ህይወት ገጠመኝን በንቃት የመተርጎምና ምላሽ መስጠትም አለመስጠትም ያንተ ፈንታ ነው የተገነዘብከውም አልተገነዘብከውም ምርጫው ያንተ ነውና።

የህይወትን ሁኔታ አንድምታውን በመረዳት የሚሆንህን ምላሽ መስጠትም ኃላፊነት አለብህ፤ ወደድንም ጠላንም በእኛ ውስጥ እና በእኛ ላይ ስለሚከሰቱ እያንዳንዱ ነገሮች የገዛ ራሳችን ሚና ከፍተኛ ነው።

ስለእያንዳንዱ እውነት የራስህ ትርጓሜና አተያይ ሊኖረን ይገባል ዘወትር ግድ አለብን። ለሚደርስብን ክስተት ሁሉ የአተያይ ዋጋ እና መስፈሪያ እየመረጥን ነው የምናስተናግደው። ለዚህ ደግሞ ማሳያው አንድ አይነት የህይወት ክስተት መጥፎም ጥሩም ሊሆንብን ይችላል ይህ ደግሞ የሚወሰነው ለክስተቱ በሰጠው ዋጋና በመረጥነው የአተያይ መለኪያችን ነው።

በህይወታችን ፈፅሞ ግድ የምንሰጠው ነገር የለም የሚል ነገር የለም ለምን ቢባል በአንድ ነገር ግድ አለመስጠት ማለት በአንፃሩ ለሌላ ነገር ግድ ማለት ነውና ነው። ፡ ይልቁኑ ጥያቄው መሆን ያለበት፤ ግድ ሊለን የመረጥነው ነገር ምንድነው? ፤ ለነገሩ ምላሽ ለመስጠት የመረጥነው ዋጋ እና እሴት ምንድነው? የዋጋ አሰጣጥ መለኪያችን ምን ሆነ በህይወታችን እና በጥቅሉ ጥሩ ምርጫ መልካም ዋጋ እና መስፈሪያ አለን ወይ የሚለው ነው ወሳኝ።

ኃላፊነት/ የሀሰት አመክንዮ

ከዓመታት በፊት ያኔ በእብደቴና አፍላው ዕድሜዬ በጦማሬ አንድ ነገር መፃፌን አስታውሳለሁ፤ ያለው ሰው አልያም ፈላስማ ማን እንደሆነ ባላውቅም እንዲህ ይላል “ታላቅ ኃይል ታላቅ ኃላፊነትን ይወልዳል” ይላል። ሲነበብ በርግጥ እውነትነት ያለውና ቆራጥነት የሚታይበት አባባል ነው።

አሁንም አባባሉ በብዙዎቻችን የሚታወቅና የሚባል ነው በተደጋጋሚ በተለይ እውነት ነው በርግጥ አባባሉ ነገር ግን ከዚህ የተሻለውና የተሻሻለውን አባባል

ልንገራችሁ “ታላቅ የኃላፊነት ስሜት ታላቅ ኃይልን ያጎናጽፋል” በህይወታችን ኃላፊነትን በተቀበልን መጠን የበለጠ ኃይልን በህይወታችን እናጎለብታን። ኃላፊነትን መቀበል በህይወታችን የሚገትሙንን ፈተናዎች ለመወጣት ቀዳሚው እርምጃ ነው።

አንድ ሰው አውቅ ነበር በጣም የተማረ፣ ተጫዋች፣ መልካምና ገራም ነው። ነገር ግን ይህ ሰው አጭር በመሆኑ ሴቶች አይመርጡኝም በሚል ራሱን ስላሳመነ ከቤት ወጥቶ በመዝናናትና ሌላም ቦታ ሴቶችን ለመጥበስ በራስ መተማመን የጎደለው ነው። እንደው በቤቱ ካገኘው ሴት ጋር እንኳን ወዳው ቀርባው ሆኖ እያለ ሳቢ አይደለሁም ብሎ ስለሚያስብ ግንኙነቱ የተበላሸ ነበር ከእንስቶች ጋር።

ከዚህ ጋር ይህ ሰው ያላወቀው የመረጠው የመስህብነት ዋጋ ማለትም ቁመት ጎድቶታል። ለሱ ሴቶች የሚማረኩት በሎጋዎች ብቻ ነው እናም የቱንም ያህል ማራኪ ነገር ቢኖው ራሱን በሰጠው ዋጋ ጎድቷል። የዚህ ሰው ቁመት የለኝም ብሎ ማሸማቀቅ ሃይሉን ነጥቆታል።

ይህ ሰው ከዚህ ይልቅ ለግንኙነት መመስረቻ የተሻሉ ዋጋዎችን መምረጥ በቻለ ነበር። ለምሳሌ እኔ የምፈልጋት ሴት የምትወደኝና ማንነቴን የምትቀበል ናት የሚል ዋጋ ማስቀመጥ በተገባው።

ለዚህ የግንኙነት መሠረት ዋጋ ደግሞ መለኪያውን ታማኝነትና ተቀባይነት ቢያደርግ የተሻለ ይሆን ነበር። እንደ ጅምር። ነገር ግን ከመሠረቱ ይህ ሰው ዋጋውንና መለኪያውን መምረጥ እንደሚችል የተቀበለው ከዚህም የተነሳ ሴቶች አስመሳይ ናቸው ጥሩ አይደሉም አይወዱኝም ብሎ ሊናገር ይችላል ስህተቱን ወደነሱ በመውሰድ።

ሴቶች ደግሞ የዚህ አይነቱን ከሁት እሳቤና የራስ ማስተዛዘኛ እንዲሁም ቀሽም መመዘኛ አይወዱትም። ብዙ ሰዎች ለተፈጠረባቸው ችግር ኃላፊነት ሲወስዱ አይታዩም ምክንያቱም ለችግሩ ራስን ኃላፊ ማድረግ ተጠያቂና የጠያቂና የተሳሳቱ ስለሚያደርጋቸው ነው በችግሩ ዘንድ። ብዙ ጊዜ ኃላፊነትና ጥፋት በአንድ ማዕቀፍ ሲታዩ ይስተዋላል፤ ነገር ግን የተለያዩ ችግሮች ናቸው።

ለምሳሌ አንድ ሰው ላይ የመኪና አደጋ ብናደርስ ለግጭቱ ጥፋተኛም ነኝ ኃላፊነትም እወስዳለው በህግ ፊት ለመጠየቅና ተገቢው ካላ ለመክፈል። ያደረስኩት አደጋ ያልታሰበ ድንገተኛ ክስተት ቢሆንም ጥፋተኛ ሆኜ ኃላፊነት እንደምወስድ ይታወቃል።

በሌላ አጋጣሚ ደግሞ ጥፋተኛ ባሆንባቸው ነገሮች ኃላፊነት ለመውሰድ የምንገደዳቸው ሁኔታዎች አሉ። ለምሳሌ አንድ ህጻን ልጅ ከበርህ ደጃፍ ተጥሎ ብታገኝ የህጻኑ በዚህ ሁኔታ ወድቆ መገኘት ያንተ ጥፋት ባይሆንም ኃላፊነት ግን ይወድቀብሃል። ለማሳደግ፣ ዘወር ለማድረግ፣ ቸል ብሎ ለማለፍ እና ለመመገብ ለመሳሰሉት ነፃ ምርጫዎች ውስጥ ገብተህ ሁኔታውን የማስተናገድ ምርጫ አለህ ከዛብ ጎሳ ለሚፈጠሩ ችግሮችም ኃላፊነቱ ባንተ ላይ ይሆናል።

ሌላም አስረጂ ምሳሌ ልጥቀስ፣ አንድ የፍርድ ቤት ዳኛ በችሎት ሲሰየም ጉዳይ መርጦ አይደለም ስለሚዳኘው ወንጀልም እጁ የለበትም፣ የአይን ምስክርም አይደለም በተፅዕኖ ስርም አይሆንም ተጠቂ አይደለምና። ነገር ግን ወንጀሉን ለመዳኘት ግን ኃላፊነት እስከተጣለበት ድረስ አስፈላጊውን ሁሉ ለብይን የሚያደርሰውን መለኪያና መስፈሪያ በመጠቀም መዳኘትና ሂደቱን መከወን የሱ ኃላፊነት ነው።

በህይወት ውስጥ ምንጊዜም ጥፋታችን ስለሆኑ ነገሮች ብቻ አይደለም ኃላፊነት የምንወስደው በአጭሩ ሁለቱን ጽንሰ ከሃሳብ ለመለየት ኃላፊነት የአሁን ጊዜ ሲሆን ጥፋት ደግሞ የኃላፊ ጊዜ ክስተት ነው ብለን ልንወስድ እንችላለን።

ጥፋት ያለፈ ጊዜ ክንውንና ውጤቱ ከነምርቻው ሲያጠቃልል ኃላፊነት ደግሞ አሁን ላይ በመምረጥ ሂደታችን ላይ ያለ ውሳኔ ነው። በእያንዳንዱ ሽራፊ ሴኮንድ ምርጫ ውስጥ የሚያስገባን ሁኔታ።

ይህን መፅሐፍ ለማንበብ መርሃል፣ ስለፅንሰሃሳቦቹም ለማንሰላሰልም እንዲሁ፣ ፅንሰ ሃሳቦቹን የመቀበልም የመጣልም ምርጫውም ያንተው ነው። ያነሳኋቸውን ሃሳቦች ተራ ናቸው ብዬ ካሰብኩ ደግሞ ጥፋቱ የኔ ነው ግምገማው ደግሞ ያንተ ምርጫና የራስህ ድምዳሜ ነው።

ይህን አረፍተ ነገር ሳሰፍር ያንተ ጥፋት የለበትም የማንበብ ምርጫ ኃላፊነቱ ግን ያንተ ነው እንደማለት ነው በመካከላቸው ያለው ልዩነት። በራሳችን ሁኔታ ሌሎችን በመውቀስና በትክክልም ያ ሰው በእኛ ሁኔታ ኃላፊነት መውሰድ መካከል ልዩነት አለ።

ብዙ ሰዎች ባንተ ደስተኛ አለመሆን ተወቃሽ ሊሆኑ ቢችሉም ደስተኛ ባለመሆንህ ኃላፊነት ምትወስደው ግን ራስህ ነህ።

ማንም ባንተ ሁኔታና ገጠመኝ ከራስህ በቀር ኃላፊነት ሊሸከም ፈፅሞ አይችልም ምክንያቱም ነገሮችን የምታይበትን መንገድ ምትመርጠው አንተ ነህ፤ ለግብረ መልሱም ሆነ ለነገሩ የምትሰጠው የዋጋ ግምትና መለኪያ መስፈርቱም ባንተ እጅ በመሆኑ ነው።

የመጀመሪያ የፍቅር ጓደኛዬ ወስልታ ከመምህራ ጋር ማገጠች ይህ በጣም የሚጎዳ ድርጊት ነው ለምን እንዲህ አደረግሽ ብላትም ይግረምህ ብላ ፈነገለችኝ። በዚህ ክፉኛ ስሜቴ ተጎዳ፤ ለጉዳቴና ለስሜቴ ምስቅልቅል ተጠያቂ በማድረግ ኃላፊነቴን ወደሱ ብገፋውም ጉዳቴ ባለ እንጂ ምንም አልፈየድኩም።

አየህ ልቆጣጠራት አልተቻለኝም፤ መላልሼ ብደውል፤ ያለችበት እየሄድኩ ስርጥራይዝ ለማድረግ ብጥር፤ ብቆጣ ባብድ መልሼ የራሴ ላደርጋት አልቻልኩም የሆነ ሆኖ ለደረሰብኝ ጉዳት ትወቀስ ይሆናል እንጂ ኃላፊነት ወስዳ አትየቅበትም አትጠየቅልኝም።

በሆነ ነገር ባዘንም የቱንም ያህል ብጎዳም የኋላ ኋላ የሰራችው በደል የቱንም ያህል ቢከፋ ከስሜቴ ማገገምና ደስታዬን መመለስ ያለብኝ ራሴን መሆኑን ተረዳሁ ራሴ ለራሴ ኃላፊነት መውሰድ ነው ያለብኝ።

ይልቁኑም ላደረገችው ነገር እሱን ከመውቀስ ለመውጣት ከጓደኞቼ ጋር የበዛ ጊዜ ማሳፍ፤ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ በማድረግ፤ አዝናኝ ጉዞዎችን በመሳተፍ ከስሜቴ ማገገም ቻልኩ ለዚህ ደግሞ ችግሩን እሷ እንድትፈታልኝ ከመጠበቅ ፈንታ ራሴን መጠበቅ፤ ስሜቴን በማስተካከል ውስት ዋጋየየን ሰጥቼና መርጬ መትጋቴ ነው የታደገኝ።

መጀመሪያ አካባቢ ለስሜቴ መጎዳት እሷን ተጠያቂ ማድረጌ ምናልባትም ጥላኝ እንድትበልል ምክንያት ሳይሆናት አልቀርም (በዚህ ርዕስ በስፋት እመለሳለሁ)። ይህ ከሆነ ዓመት በኋላ አንድ ሌላ እውነት ተገለጠልኝ ይኸውም ራሴን እንድወቅስ የሆንኩበት ነው።

ልብ ብዬ ወደኋላ ሳስብ እኔራሱ ጥሩ የሚባል የፍቅር ጓደኛ አልሆንኩላትም ነበር አልኩ ምክንያቱም ማንም ፍቅረኛ አንዳች ያጣውና የጎደለበት ከሌላ በቀር ደስተኛ ሆኖ ሊወሰልት ወይም ሊማግጥ አይችልም ጥፋቴ የኔ መሆኑ ገባኝ ዘግይቶም ቢሆን። ይህን ስል የቀድሞ ፍቅረኛዬ የሰራችውን በደል ማስተባበሌ አልያም መካዴ አይደለም፤ ነገር ግን ስህተቴን መለስ ብዬ ማየቴ ራሴን ንጹህ በደለኛ አድርጌ እንዳልቆጥር ብዙ ጊዜ የሚጎዳኝ ፍቅረኛዎች ለነገሮች በሚሰጡት ዋጋና አተያይ የመመሳሰል አዝማሚያ አላቸው።

የኔ የህይወት ዋጋና አተያይ አይረቤ ከነበረ በፍቅር ግንኙነቴ ሂደት ውስጥ ይህ ስለኔ የሚናገረውና ዋጋዬን የሚያስገምትበት አንዳች ነገር አለው።

ይህ ማለት በግንኙነት ውስጥ የፍቅር ተጣማሪህ ራስ ወዳድና አንተን የሚያስቀይም ድርጊት የምትፈፅም ከሆነች ባታውቀውም አንተም ራስ ወዳድና ጎጂ ስነባህሪያት ነው ያለህ ማለት ነው በግንኙነታችሁ በሰፈሩት ቁና መስፈር አይቀርም ነው ነገርየው።

እኔም ኋላ ላይ እንደተረዳሁትና መለስ ብዬ እንዳስተዋልኩት የፍቅር ጓደኛዬ ቸል ያኩትንና የገፋሁትን የመራቅ ምልክቶች ስታሳየኝ ኖራለች እንደ ቅድመ ማስጠንቀቂያ ይህ ነበር የኔ ስህተት አለመባካኔ።

ጥሩ አልሆንኩላትም ነበር የሚገባትን ክብርና የፍቅር ሙቀት አልሰጠኋትም እንደመጠቀሚያ አይነት ግንኙነት እሷን ማድረጌም ጎጂ ነበር ለሷ። የኔ ስህተት ነው። ይህ ሁሉ ግን የኔ ጥሩ አለመሆን ግን ለፈፀመችው በደል ንስሃና ስርየት ሊያስገኝ ምክንያት አይሆንም።

የሆነ ሆኖ ግን ያለፈውን ስህተት ላለመድገም ኃላፊነት ወሰድኩበት ሁነቱን፣ ምልክቶችንም ዳግም ቸል ላለማለትና ለመንቃት ራሴን ኃላፊ አደረኩ ታሪክ ራሱን እንዳይደግምና እኔም እንዳልጎዳ ማለት ነው።

በቀጣይም ለተሻለ የፍቅር ግንኙነት ራሴን የማዘጋጀት ኃላፊነት ለራሴ ሰጠሁ። በዚህም በቀጣይ በመሰረትኩት ፍቅር ያለፈው ሁሉ እንዳይደርስብኝ ምክንያት መሆኑን ስነግርህ በደስታ ነው።

ከቀድሞ የፍቅር ጓደኛዬ የመፈንገል ዕጣ ደረሰብኝ የህይወቴን አስከፊውን ጽዋ ብጎነጭም በአንጻሩ ታላቅ ነገርና ወሳኝ የህይወት መልካም ልምድ ሆኖንም ነበር ያለፈው።

ስብዕናዬን በተሻለ ገንብቼታለው በዚህች የመለያየት ጽኑ ህመም ምክንያት አያሌ ለህይወቴ ስኬት መሠረት የጣሉ ትምርቶችን ማግኘቴን አልክድም ሁላችንም ብንሆን ለስኬትና ደስታ ኃላፊነት መውሰድ እኖዳን ለስኬትና ደስታም መጎናጸፍ እንታገላለን በኃላፊነትና ተጠያቂነት።

ነገር ግን ለሚገጥን ችግሮች ኃላፊነት መቀበል የበለጠ ወሳኝ ነገር ነው ምክንያቱም በዚህ ሂደት ውስጥ የምንማራቸው በእውነት የታሹ አያሌ ልምዶች ተሰንገዋልና ነው። በዚህ ሂደት ውስጥ ነው እውነተኛውና ልክኛው የህይወት ለውጥ የሚንጸባረቀው በጥቅሉ ለሄሎችን መውቀስ የገዛ ራስን መጎዳት ነው።

እዚህ ላይ በህይወታችን በሚገጥሙን አሳዛኝና አስቸጋሪ ሁኔታዎች የሚኖረንን ምላሽ እና ኃላፊነት የመውሰድ አቅም እናያለን። ብዙ ሰዎች ከሰራቸው ጋር በተያያዘ፣ ለሚያጋጥሙ ችግሮች እናልጃችን ከማጫወትና ምርጣማ ከመሆን ይልቅ ለረዥም ሰዓታት ቴሌቭዥንን ለመመልከት ሊጠመዱ ይችላሉ። በአንጻሩ ግን አስፈሪና አሳዛኝ ለሚባሉ የህይወት ሁኔታዎች ከኃላፊነት ባቡር ሲወርዱና ነገራትን ለመቀበል ህመም ሆኖባቸው ሲቸገሩ ይታያሉ።

ሃቁን በምናይበት ጊዜ ግን የገጠመን ሁኔታ የቱንም ያህል ጫን ያለና አስቸጋሪ ቢሆንም የማይቀይረው አንዳች ሃቅ አለ።

እንበልና የተከሰሰክበት ሁኔታ ተፈጠረ መቼም ይህ ፈልገህና መርጠኸው የተፈጠረ ችግር ባመሆኑ ያንተ ጥፋት አይቸለም። ነገር ግን በደጃፍህ በር ላይ ተጥሎ እንዳገኘኸው ህጻን ልጁ ሁሉ በህይወትና ሞት መካከል ባለ ሁኔታ ኃላፊነት ውስጥ ራስህን ታገኘዋለህ። ከዘራፊዎቹ ጋር ትፋለማለህ? በፍርሃት ትርዳለህ? ወይስ በቆምክበት ትቀራለህ አልያስ ለፖሊስ ታመለክታለህ? እነዚህ እንግዲህ ልታደርጋቸው የምትችላቸውና በምርጫና በግብረ መልስነት የቀረቡልህ ያንተ ምላሾች ይሆናሉ ስርቆቱ ሲፈፀምብህ።

ነገርየውን መርጠኸው የተከሰተ ባለመሆኑ ካንተ ቁጥጥር ውጪ ቢሆንም ያጋጠመህን የስሜትና ስነልቦና ቀውስ በምን መልኩ ማስተናገድ አለብኝ የሚለው የድርጊት ኃላፊነት ግን አሁንም ባንተ እጅ ናት።

በ2008 ታሊባን የተሰኘው ታጣቂ ቡድን ሰሜን ምስራቃዊ የፓኪስታን ሸለቆማ ግዛትን መቆጣጠር ቻለ። ከዛ በኋላ በፅንፈኛ ሃይማኖታዊ አስተምርሆቱን ገቢራዊ በማድረግ በስፍራው ቴሌቭዥን እና ፊልሞችን ማየት አግዶ አነወረ።

ይህም ብቻ አይደለም ታጣቂ ቡድኑ ማንኛውም ሴት ከወንድ አጀብ ጋር ካልሆነ በቀር አደባባይ አትውልም አለ ትምህርት ቤትም መሄድ አያስፈልጋቸውም ሲል ከለከለ። ነገር ግን በ2009 አንድ ማለላ ዩሳፍዛኢ የተባለች የአስራ አንድ ዓመት ታዳጊ ልጃገረድ በልጃገረዶች ላይ የተጣለውን የት/ቤት እገዳ በመቃወም ድምጿን ማሰማት ጀመረች።

ክልከላውን ባለመቀበልም ትምህርቷን መከታተል ቀጠለች ይህ ሲሆን የሷም ሆነ የአባቷ ህይወት አደጋ ላይ ወደቀ በታጣቂዎቹ በኩል። ይህን አደጋ መጋፈጥ ብቻም

አይደለም በከተሞች አቅራቢያ በሚካሄዱ ጉባኤዎች ሳይቀር በመሳተፍ አደባባይ መውጣቷን ተያይዘችው። በድረገፅ በመጠቀምም ሰለምን ታሊባን የመማር መብቱን ይቀመናል ስትል ሞገተች ማለፍ።

ይህቺ የመብት ተሟጋች ልጃገረድ ታዲያ የተፈራው አልቀረላትም በ2012 ማለትም በአስራ አራት ዓመት እድሜዋ ከትምህርት ቤት ስትመለስ በተተኮሰባት ጥይት ጭንቅላቷ ላይ አደጋ ደረሰባት።

ከትምህርት በምትመለስበትን ባስ በማስቆም አንድ ጭምብል ያተለቀ የታሊባን ታጣቂ ጠመንጃውን ወድሮ ማለፍ የትኛዋ ናት ከእናንተ መካከል ንገሩኝ አለበለዚያ ግን ሁላችሁም የጥይት እራት ትሆናላችሁ አላቸው።

ወዲያውኑ ማለፍ እኔ ነኝ ስትል ራሷን አጋለጠች ለታጣቂው (እጅግ አስገራሚ ምርጫና ውሳኔ)፤ በዚህ ጊዜ ታጣቂዎች ከሌሎች ተሳፋሪዎች ነጥሎ በጭንቅላቷ በመተኮስ ጉዳት አደረሰባት።

በዚህ ጊዜ ማለፍ ከሞት አፋፍ ደርሳ ወደፅኑ ህሙማን ክፍል ተወሰደች። የታሊባን ታጣቂ ቡድንም ባጋጣሚ ማለፍ ከጥቃቱ ተርፋ ዳግም ህዝባዊ መድረኮች ላይ ከታየች የሷንም የአባቷንም ግድያ ጠብቄ የሚል መግለጫ አወጣ። የያኔዋ ታዳጊ ልጃገረድ ማለፍ ግን አሁንም በህይወት አለች ሊያውም ደግሞ በተለይ የሴቶችን መብት በሚረግጡና በሚጥሱ ሀገራትን በመሞገት ለመብት ጉዳዮች ጠበቃ በመሆን እየተናገረች በአደባባይ።

ከፍተኛ ተነባቢ ደራሲ በመሆንም ምርት ተብላለች ለጥረቷም በ2014 የኖቤል የሰላም ሽልማትን ተቀዳጅታች።

ማለፍ በታጣቂ ቡድኑ የደረሰባት አደጋ ደጋፊዎቿን ነው ያበዛው/ የበለጠ ብርታት ነው የሆናት እንጂ አልገደባትም።

ይህቺ ታዳጊ ይህን ኃላፊነት በመሸሸና በመዋሸት ራሷን ማዳን ሌላ ምርጫ የለንም በማለትም ምንም ማድረግ እንደማትችል መምረጥ ትችል ነበር። ነገር ግን ተቃራኒውን አደረገችው በምርጫዋ።

ከጥቂት ዓመታት በፊት በዚህ ምዕራፍ የተነሱ ሃሳቦችን በበደኑ መረብ ጦማሬ አስፈሪ ነበር እናም በርካታ አስተያየቶች ደርሰውኛል ሃሳቡን በተመለከተ። ከደረሰኝ አስተያየቶች መካከል ታዲያ አንዱ ጥራዝ ነጠቅና አስመሳይ ስለመሆኔ የጻፈልኝ ይገኝበታል።

ግለሰቡ ስለህይወት ችግሮችና ሰዋዊ ኃላፊነቶች ያለኝን መረዳት ትክክለኛ እንዳልሆነ በመግለፅ ሸንቆጥ አደረገኝ። ወንዱ ልጁ በቅርብ ጊዜ በመኪና እንዳታና ክፉኛ በስሜት እንደተጎዳ ከነገረኝ በኋላ አንተ ግን ለደረሰብኝ ስቃይና ህመም ኃላፊነት መውሰድ ያለብኝና ተጠያቂው ለስሜቴ መከፋት እኔው መሆኔን የምትናገር የውስጥ ስቃ ምን ማለት እንደሆነ ትርጉሙ ያልገባህ ነህ አለን በባፈልኝ አስተያየት።

በርግጥ ይህ ሰው እንዳለውም በልጁ ሞት ምክንያት ደረሰበት ስቃይና መከራ ከሁሉ የከፋው ሊሆን እንደሚችል ሃቅ ነው የልጁን ሞት አይፈልግም የሱም ጥፋት አይደለም የልጁ አሟሟት፤ ነገር ግን ማወቅ ያለበት ባይዋጥለትምና ምንም ከባድ ቢሆንም “አጦቱን እና ሰቀቀኑን ለማሸነፍ ኃላፊነቱ የሱ ብቻ መሆኑን ነው። ስሜቴን መቆጣጠር ለሆነው ነገር ያለውን ውስጣዊ ግብረ መልስ እምነቴንና ድርጊቴን ሁሉ መምረጥ ከአደጋው በኋላ የሱ ምርጫ ነው። መቼስ ስቃይና መከራ በአንድም ሆነ በሌላ በህይወታችን የማይቀር እስከሆነ ድረስ መከራችን ግለሰቡ ምን ምርጫ የለኝም ልጄ በዳግም ህይወት ይመለስልኝ ይህ እንዲሆን ነው የምፈልገው ብሎ ምርጫ ውስት ቢገባም ስቃዩንና መከራውን ያስተናግድበት ከሚችልባቸው ምርጫዎቹ አንዱና መብቱ ነው።

በርግጥ ለዚህ ግለሰብ ይህን ሁሉ አላስረዳሁትም፤ ልክ ነው ብዬ ያሰብኩ ይመስል ስሜቴ ሲረበሽ ነው የከረመው።

በስራዬ የገጠመኝና የመረጥኩት ችግርም ነው ለኔ የተወጣሁትም በራሴ ኃላፊነት ነበር በጊዜው። በሰውየው አስተያየት በመጀመሪያ ቅር ተሰኝሁ ከዛም ተናደድኩ፤ ያቀረበልኝ የቅሬታና ተቃውሞ አስተያየት በምለውና ለራሴ በምነግረው ነገር ላይ ተጽእኖ አሳድሯል። ልጄ አልሞተብኝም ማለት ለህይወቴ ስቃይና መከራ አልተጋፈጥኩም ማለት አይደለም። ስሜቴን ለማረጋጋት ሰውየውን ልከራከረው እና ካጋጠመኝ የብሽቀት ስቃ ልወጣ በቻልኩ እሱንም ከስቃዩ በታደኩት በሌላ በኩል ያደረኩት ግን የተሻለውን ችግር መምረጥ ነበር፤ አንባቢዎቼን ስለ ስሜት ስቃይና ውዥንብር ስጽፍ ታሳቢ ማድረግ፤ አንባቢዎቼን በተሻለ መረዳት ነበር ከዚያ ወዲህ የወሰድኩት አማራች።

እናም በቃ በልጁ ሞት ማዘኔን ነግሬው አበቃሁ ሌላ ምን ይባላል?

በ2013 ዓ.ም ገደማ ቢቢሲ የ “obsessive compulsive disorder” አልያም ሰዎችን ባልተፈለጉ እሳቤዎች፣ ሀሳቦች እና ተደጋግመው በአእምሮ እየተመለሰሱ በሚያስጨንቁ ስጋቶች የደረሱባቸውን በርካታ ታዳጊ የስነልቦና ተጠቂዎችን በማሰባሰብ የህክምና ክትትል አደረገላቸው።

ህክምናው በአንድ ጉዳይ ላይ በተደጋጋሚ በሀሳብ የመጠመድና የመጨነቅ አባዜያቸውን ለመቀነስ ያለመ ነው። ኢሞጂን የተባለች ከታካሚዎች አንዱ የሆነችው ታዳጊ ልጃገረድ በዚህ ቀውስ በመውደቁ በእያንዳንዱ እርምጃዋና ጉዞዋ የእርምጃ ኮቴ አልያም ድምፅ ሞት የመሰማት አባዜ ውስጥ ነች።

ስታልፍ ስታገድምም ይህን የቀጭቋ ድምፅ በእርምጃዋ ማድረግ ካልቻለች ቤተሰቦቿ እየሞቱ እንደሆነ የማሰብ ድግግሞሽ ጭንቀት ውስጥ ትገባለች።

ሌላኛው ተጠቂ ጆሽ ደግሞ ሁሉንም ነገር በጥንድ የአካሉ ክፍል በአንድ ጊዜ መከወን ካልሆነለት አእምሮው በከፍተኛ የሽብር ነውጥ ውስጥ ይገባል። ሰው ሰላምታ ሲሰጥ ሁለቱንም እጆቹን በመጠቀም መሆን አለበት፣ ምግብ ሲመገብም በግራም በቀኝም እጁ መሆን ግድ ነው፣ የእግሮቹም እንቅስቃሴ እንዲሁ። አለበለዚያ የመሸበር አባዜው ይጠናወታል።

ጃክ የተባለው ታዳጊ ደግሞ በዚሁ ህመሙ ሳቢ ስለንፅህናው አብዝቶ በመጨነቅ በእጆቹ ጓንት ሳያጠልቅ ከቤቱ ንቅንቅ አይልም፣ ጄርም ፍብ የተባለ ጄርምን አጥብቆ የመፍራት አባዜ ተጠቂ ነው እናም ውሃ ሲጠጣ አሙቆ ነው፣ ራሱን ደጋግሞ ሲያፀዳም ምግብ ንክች አያደርግም።

ይህ በሽታ ስር ሰደደና ከአእምሮና ዘረመል መዛባት ጋር የተያያዘ በመሆኑ ህክምና ደህነት የለውም ነገር ግን በተገቢ ሁኔታ በማስታመምና ተጠቂዎቹ ያላቸውን የነገራት አተያይና ዋጋ በማስተካከል ማሻሻል እንደሚቻል ቀጥሎ እንመለከታለን።

በዚህ የህክምና ፕሮጀክት የተደረገውም እንደሚከተለው ነው። በቅድሚያ ልጆቹ አጥብቀው ለማድረግ በሚወሰወሱበት ክዋኔ ፍፁማዊነት ሊኖር እንደማይችል ማስገንዘብ ነበር የተጀመረው። ለምሳሌ የኢሞጅን ሁኔታ ስንመለከት ድርጊቷ ካልተሳካ ስለቤተሰቦቿ እየሞቱ እንዳሉ በማሰብ ትብሰከሰካለች ስለዚህ ቤተሰቦቿ በትክክል ሊሞቱ እንደሚችሉና ይህ ደግሞ በሷ ምክንያት የመጣ አለመሆኑን እንድትቀበል ጥረት ተደረገ።

: በሷ ላይ የደረሰውም የሷ ጥፋት እንዳይደለ ተነገራት። ጆሽም ቢሆን ሁሉንም ሁነት በጥንድ አካሉ ለመከወን የሚደርገው ስነባህሪ ጎጂና ህይወቱን ሊያመሰቃቅል ከሚችል ደረጃ የሚያደርስ ከሽብርም በላይ አደጋ ላይ የሚጥለው መሆኑን በረጅም ጊዜ ሂደት እንዲያምን ተሞክረ።

ለጃክም ምንም ቢያደርግ ጀርሞች ፈፅሞ የማይጠፉና ሊጎዱ የሚችሉበት አጋጣሚ በርካታ መሆኑን እንዲረዳ ተሞክረ።

በዚህም ልጆቹ በተፈጠረባቸው ውስጣዊ መዛባት አልያም ህመም ምክንያት ለተጠቀሱት ጉዳዮች የሰጡት ዋጋ ኢ-ምክንያታዊ መሆኑን ማስረገጥ ግብ ተደርጎ ተቀመጠ። በርግጥ ስነባህሪያቸው ከውስጣዊ ምስቅልቅሎሽ የመጣ በመሆኑ እሴቶቻቸው የራሳቸው ነው ማለት አይቻልም።

ይህ አባዜያቸውም ህይወታቸውን በአግባቡ እንዳይመሩ ጋሬጣ ሆኗል።

ከዚያም የህይወት እሴቶቻቸውንና ምርጫቸውን እንዲያስተካክሉ ለማድረግ ለጃሽ ከአባዜው ወይም ህመሙ ካመጣበት አተያይ ለመደበቅ እንዳይሞክርና ትክክለኛውን የህይወት አካሄድ የማግኘት ተስፋ እንዳለው በመግለፅ እንዲበረታታ ተደረገ።

ኢሞጅንም እንዲሁ በሃሳቧ ድግግሞሽ ላይ ቁጥጥርና የበላይነት በመውሰድ ደግሞ ደስተኛ መሆን እንድትችል ጥረት ተደረገ። ጃክም ካለበት የመንፃጎት አባዜና የጀርም ፍራቻ እንዲላቀቅ ዘለግ ላሉ ሰዓታት ከድርጊቱ በመውጣት ህመሙን እንዲያስታግስ ሆነ።

የሁሉም የስነልቦናው ተጠቂ ታዳጊዎች ላይ በተከታታይ አሉታዊ የስሜት ምላሻቸውን ደግግሞ ለመቀነስ በተሰራውም ስራ መልካም ውጤት ታይቷል በተሰራው ዘጋቢ ፊልም ላይ።

ጆሽም ግዑዛን አካላትን በጡጫ እየመታ በፍጥነት እጆቹን ሲታጠብ ከነበረበት የእሳቤ ህመሙ ሲያገግም በፊልሙ ላይ ታይቷል። ኢሞጅንም ከዛ በኋላ እያንዳንዱን እርምጃዋን በ”ቀጭቋ” አረማመድ መስማት አባዜዋ አገግማ ታየች።

እንዲሁም ስትል ተደምጣለች “በአእምሮዬ የሚመላለሱ ጭራቆች አሉ አሁን ግን እየወጡልኝ ነው።”

ጆሽም አካላዊ እኩል እንቅስቃሴውን በማቆም ከ20 እስከ 30 ደቂቃ ባደረገው ልምምድ ትልቅ መሻሻል አሳይቷል።

ከሁሉም በላይ ጥሩ ውጤት የታየበት ጃክም በተደረገለት የልምምድ ህክምና ውሃ እንደልቡ መጠጣትና በእቃዎች ለመጠቀም ያለው የጀርም ስጋት ቀንሶ ታይቷል።

በመጨረሻም እንዲህ ሲል ተናግሯል “ይህ ስነአእምሯዊ የእሳቤ ህመም መርወ የመጣብኝ አይደለም ነገር ግን አሁን እንዴት አስታምኜው ልኖር እንደምችል ተረድቻለሁ ብሏል በውጤቱ”።

አያሉ ቁጥር ያላቸው ሰዎች ከላይ የጠቀስነው አይነት ችግር ጋር መፈጠራቸው አልያም ደግሞ ጥቂትም ቢሆን ጉድለት በህይወታቸው አንዳች ከፍተኛ ዋጋ እንደተቀነሰባቸው በማሰብ ለችግሩ መፍትሄ መስጠት እንደሚሳናቸው ከዚያም ባስ ሲል ኃላፊነት እስከመውሰድ የሚደርስ ስሜት ውስጥ ይገባሉ። የአፈጣጠር እንክፎ የኔ ጥፋት ባለመሆኑም የሚደርስብኝ ችግር የኔ እጅ የለበትም አልመረጥኩትምና ሲሉም ይደመጣሉ።

ልክ ናቸው የእነሱ ጥፋት አይደለም ነገር ግን ችግሩን ኃላፊነት ሊወስዱለት ሊጋፈጡት ግድ አለባቸው። እኔ በኮሌጅ ህይወቴ ውስጥ የተዋጣለት ቁማርተኛ የመሆን ብዥታም ፈንጠዝያ ተፈጥሮብኝ ነበር። በዚህም በርካታ ገንዘብ አገኝ ነበር ያስደስተኛልም ነገር ግን ከአመት በላይ አልገፋሁበትም ይህን የካርታ ቁማር ኦንላይን ለመጫወት ኮምፕዩተራ ላይ አፍጥጬ ማምሸት ከዚያም በአንድ ቀን ብዙ ሺህ ዶላሮችን መብላት በቀጣዩ ቀን ገንዘቡን ማውደም ትክክለኛው የገንዘብ ማግኛና ጤናማውን ስሜት የሚሰጥ መስሎ አልታየንም ነበር።

የማልክደው ሃቅ ግን ይህ የቁማር ጨዋታ ህይወቴ ባሳደረብኝ ተፅዕኖ ህይወትን የማይበት መንገድ የተለወጠበት አጋጣሚ ነው። በሚያስገርም መል ጨዋታው የእድ ጉዳይ ቢኖርበትም ዘወትር ግን የማሸነፍ ዋስትና አይሆንም የሳብከው ካርድ።

በጨዋታው ጥሩ ካርታ የደረሰው የሚሸነፍበት መጥፎ ካርታ የደረሰው ደግሞ የሚሸነፍበት አጋጣሚ በርካታ ነው። ምንም እንኳን ጥሩ የካርታ እድል የደረሰው ሰው የማሸነፍ እድሉ ከፍተኛ ቢሆንም የጨዋታው አሸናፊ ግን የሚወስነው በሙሉ ጨዋታዋ ማንኛው ተጫዋች ብልህ ምርጫ እየመረጠ በበላይነት ቀጠለ በሚለውና እስከ መጨረሻው ብልጫ በወሰደ ነው።

ህይወትም እንዲሁ ናት፤ አንዳንዶቻችን የተሻለ መጫወቻ ካርታ ቢታደለንም አሸናፊነታችን ግን በጋህዱ ዓለም እንደምንወስደው ምርጫና ካርድ አጠቃቀማችን

ይወሰናል። በምንወስደውና በምንጋፈጠው አደጋ መጠን፣ በውጤቱም በምንኖበት አካሄድ፣ እንዲሁም በህይወት ጉዟችን ያለማቋረጥ የምንመርጣቸው ምርጥ ውሳኔዎች የህይወት አሸናፊ ያደርገናል ስለዚህ ሁሉም ምርት ካርታ መታደል አስፈላጊ ሊሆን ይችላል በህይወታችንም ውስጥ።

በስነልቦና፣ በዘረመላዊ ችግር፣ በስነ አእምሮና በስሜት ዝብርቅርቆሽ ችግር ውስጥ የወደቁትም መጥፎ እጣ የገጠማቸው መሆኑ ባይካድም፤ አጭር ነኝ የታዊ ግንኙነት አይሆንልኝም ብሎ እንደማሰብ ችግራቸው ቀላል እንዳልሆነ እሙን ነው።

ተሰረቅ ብሎ ለወቀሳ እንደተዘጋጀ ሰው ችግራቸው ቀላል ባይሆንም ግን አሁንም ለችግሮቻቸው ኃላፊነቱና የመፍቻው መላ እነሱ ጋር ነው በእጃቸው። ችግሩን ለመፍታት የስነ ልቦና ህክምና ማድረግም፣ ልምምድ መስራትም፣ አልያም ዝምታን ቢመርጡ ምርጫው በነሱ ላይ ይወድቃል። በልጅነት ህይወት ጥቃት ቢደርስብንም፣ መብታችን ቢጣስም፣ በአካልም በስሜትም የተጎዳንበት ህይወት አጋጣሚ ቢያልፍም ገንዘብ አጥተን ተቸግረን ቢሆንም ለደረሰውና ለሆነው ጥፋት ባይኖርብን እንኳን ዙሪያችንን በማጤን ህይወትን የተሻለ የማደርግ ጉዞና ምርጫው የኛ ነው አሁንም። በድባቴ የተጠቃውም፣ ጥቃት የደረሰበትም፣ ጤናው የተጓደለበትም፣ ወዳጁን በሞት የተነጠቀውም፣ አደጋ የገጠመውም ሁሉም በዚህ ሂደት ውስጥ ያለፈ ጠባሳ ማስቀረቱ የማይቀር ነው። በተጨማሪም የገጠመን ችግር የቱንም ያህል አስቀያሚና የከፋ ቢሆን ኃላፊነት የመውሰድ ደረጃችን ግን የአንዳችን ከአንዳችን ያነሰ አይደለም።

የሰለባነት ሰበብ

የጥፋተኝነትና ኃላፊነት ስሁት አመክንዮ ሰዎችን ችግሮቻቸው ለመፍታት ኃላፊነቱን ሌሎች እንዲሸከሙት ያደርጋል። ይህ ደግሞ ሌሎችን በመውቀስ ኃላፊነትን የማስወገድ ልማድ ጊዜያዊ የመንፈስ ክፍታና የትክክለኛነት ስሜት ከመስጠት ያለፈ ጥቅም የሌለው ነው።

እንደ አለመታደል ሆኖ አሁን ያለንበት የኢንተርኔትና ማህበራዊ ድረገጾች ዘመን በቀላሉ ጥቃቅን ነገሮችን ሳይቀር ወደ ሌሎች የመግፋትና ከኃላፊነት የለሁበትም በማለት ለሄሎችን ሰዎችና ቡድኖች የምናቅስበትን ሁኔታ አቅልሎልናል።

ይህ የአደባባይ ወቀሳና ቅሌትም ተወዳጅ እየሆነ ከመምጣቱ የተነሳ ቅቡልነቱ ከፍ ብሏል እንደ በጎ ምግባር ተቆጥሮ። ከሌሎች ጉዳዮች ይልቅም ፍትህ የጎደላቸውን ነገሮች ማጉላት እየተለመደ ነው የዋዛ ፈዛዛ ጉዳች ትኩረት ስበዋል።

ሃብታም ሆነ ድሃ ልዩነት ሳይኖር በዚህ የሞራል ዝቅጠትና ክብረነክ በሆኑ ነገሮች ስለባ መሆን በስፋት ይስተዋላል።

በዚህም ስለዘረኝነት ያተኮረ መፅሐፍ በዩኒቨርሲቲ መግባቱ፣ በኢንቨስትመንት ፈንዶች ላይ የሚመጣው ግብር ከፍ ማለቱና ሌላም ሌላም ነገሮች የተጨቆኑና የተዘነጉ ሃሳቦች ሆነዋል።

አሁን ላይ መገናኛ ብዙሃንም በእንዲህ አይነቱና ትክክለኛ ጉዳዮችን ታሪኮችን ከማቅረብ ይልቅ ብሽቅና ነውረኛ ሃሳቦችን ማስወገድ ተያዘውታል። ይህ ደግሞ ከገሃዱ ማህበራዊ ችግሮቻችንን እንዳንመለከት የሚጋርድ ፅንፈኛ አካሄድ ይመስላል በዘመኑ።

በ“Victim hood chic” አልያም የተጎጂነት ሰብብ ወሰጥ፤

በጥቃቅን ችግሮች ሰዎች ራሳቸውን ተጎጂ አድርገው በመታየት ትክክለኞቹን ተጠቂዎች እንዳናይ ያደርጉናል፤ እናቱ ገበያ የሄደችበትም የሞተችበትም ህጻን እኩል ያለቅሳል እንደሚባለው አይነት። በዚህም ሰዎች ዘወትር ኢሞራላዊነትን ይመርጣሉ፤ ራሳቸውን ትክክለኛና የሞራል ልዕልና ባለቤት በማድረግ።

ቲም ክሬደር የተባለ ካርቴኒስት ይህን ሁኔታ ሲገልጸው፤ ኢሞራላዊ ድርጊቶች ለጊዜው ደስታ የሰጡን ቢመስለንም እያደር ራሳችንን እንደስግብግብ የሚያስቆጥሩን ናቸው የሌሎችን ስሜት የሚጎዱ ጭምር። በነፃና ዴሞክራሲያዊ ማህበረሰብ ውስጥ መኖር ማለት የማንወዳቸውን ሃሳቦችና ሰዎች አመለካከትን ማስተናገድም ያካተተ መሆን ይኖርበታል። ነገር ግን ሰዎች ይህን የዘነጉትና የሚከፍሉበት ዋጋ እንዳለ ያላወቁ ይመስላል።

ሁልጊዜም ቢሆን ብዙሃን መገናኛዎችና መረጃቸውን ስንከታተል ጤናማ የሆነ የተጠራጣሪነት መንፈስ ልናዳብር ይገባል። የሃሳብ ተባራሪዎቻችንንም በአሉታዊ መልኩ ማተልሸት የለብንም፤ የሃቀኝነትና የግልፅነት መርህና እሴቶቻችንን ቅድሚያ በመስጠት እና በአንፃሩ የሚመጡ የስሜት፣ የትክክለኛነት አስተሳሰቦችን እንዲሁም የበቀል ዋጋዎችን መቀበልና ማስተናገድ ይጠበቅብናል።

ይህን ማድርግ በዚህ ውጥንቅጥ የተመለሰው ትስስር ግንኙነት ውስጥ ከበድ ቢልም ኃላፊነቱን መውሰድ ማስተናገድ ጠቃሚ ይሆናል። የወደፊቱም ፖለቲካዊ ግብዝነታችን በዚህ ላይ የሚወሰን ነው።

“እንዴት የህይወት ዋጋ/ እሴትን ልቀይር?”

ከላይ የተነጋገርንባቸውን ጉዳዮች በሚገባ ያጤነ ሰው ታዲያ እንዴት ነው ስሁት የህይወት ዋጋዬን ማስተካከል አልያም መለወጥ የሚቻለኝ ማለቱ አይቀርም ነገር ግን እንዴት የሚባል ጥያቄ የለም ማድረግ ወይም አለማድረግ እንጂ እለት በእለት ግድ ሊለን ስለሚገባ ሁነት ምርጫ ውስጥ እንደመሆናችን ሁሉ የመረጥነውንም በሌላ መርጫ መቀየር የኛ ምርጫና ልምምድ ነው።

ነገሩ ቀላል ቢሆንም እንዲሁ የሚገኝ ግን አይሆንም። ለምን መሰለህ በዚህ ጊዜ ተሸናፊነት ሊሰማህ፣ መጭበርበር ሊመስልህ፣ እና ደስ የማይል የለውት ስሜት ውስጥ ልትረበሽ የምትችልበት አጋጣሚ መፈጠሩ ግድ ነው። ሂደቱ ከቅርብ ሰዎችህ ሁሉ ሊያጣላህ የሚችል ሁኔታ ሊፈጠር ቢችልም የህይወት እሴትን ለመለወጥ እና ግድ ስለሚልህ ነገሮች ማስተካከያ የምታደርግበት በመሆኑ ተፅዕኖ ቀላል አይሆንም።

በተፅዕኖም የእርግጠኝነት ስሜት በማጣት ለዓመታት የራስህ ያደረክውን የህይወት ምርጫና አተያይ ልከኛ ይሁን አይሁን በመንታ መንገድ ላይ ቆመህ ልትገኝ ብትችልም የሚጠበቅ ነው።

በቀጣይነት ውድቀት ስሜት ሊገጥምህ ይችላል፤ ለምን መሰለህ ከዚህ ቀደም በነበረህ የህይወት ዋጋ (value) እና መለኪያህ (metric) ብዙውን ጊዜ በማሳለፍህ አዲስ የህይወት ዋጋና አተያይ ከመሳፈሪያው ጋር ለማግኘት የምትጥረው ጥረትና ሂደቱ የቀድሞውን ሁኔታ የማንክበትን ስለሚያስጥልህ የባዶነትና የመጭበርበር ስሜት ሊሰማህ ይችላል ግን ይህም ጤናማ የሂደቱና የለውጡ አካል ነው። በቀደመው ህይወትህና በሰጠኸው ዋጋ ዳንኪራ መርገጥ ልክ ከነበረ አሁን ጥናት ማጥናትና መማር እሴትህ ልታደርግ ትችላለህ፤ እዚያም እዚያም ከመሄድም በጋብቻ ተወስኖ ቤተሰብ መመስረት ትመርጣለህ አሁን፤ ከዚህ ቀደም ለገንዘብ ዋጋ ትሰጥ ከነበረ አሁን የምቶደውን ስራ መስራትና እርካታውን ትመርጥ ይሆናል። እነዚህ ለነገሮች የምትሰጠው ቅድሚያ ዋጋዎች በዚህ ሁኔታ መለወጣቸው የሚጎረብጥ እና ግንኙነትህን

ሳይቀር ሊያናጥብ የሚችል ለውጥ ቢሆንም ስሜቱን ማስተናገድና ለመለወጥ ነው የሚኖርብህ በምርጫ።

እነዚህ ህመሞች እና ስሜቶች ግድ የሚሉህን የህይወት ቅንጣቶች ለማስተካከልና ለመምረጥ ጊዜህን እና ጉልበትህን ዋጋቸው ከፍ ባለና አስፈላጊ በሆኑ የህይወት ምርጫዎች ለመግባት ይበጁሃል።

መንገዱ ግን አልጋ ባልጋ አይደለም ውስጣዊም ውጪያዊም ተቃውሞና ግድድሮሽ ይገጥምሃል።

ከሁሉ በላይ ደግሞ በመንገዱ እርግጠኛ አለመሆንንና ልክ ነኝ አይደለሁም ወደሚል ጥያቄ ሊያስገባህም ይችላል።

ያም ሆነ ይህ ግን የህይወት ዋጋን ከመስፈሪያው ጋር መርጠህ ወደ ተሻለው ስኬት ለማምራት አስቻይ ስሜቶች መሆናቸውን ቀጥሎ እንመለከታለን።

“ምዕራፍ 6”

“ስለሁሉም ተሳስተሃል/ናል”

ከአምስት መቶ ዓመታት ቀደም የያኔው የስነ-ካርታ ባለሙያዎች የካሊፎርንያ ግዛት ደሴት ስለመሆኗ ያምኑ ነበር፤ ይህክምና ባለሙያዎችም በብብት በስለት በመቁረጥና በማድማት ለህመም ፈውስ ይገኛል የሚል እምነት ነበራቸው በወቅቱ የሳይንስ ጠበብቶችም እሳት ፍሊጅስቶን ከተባለ አንዳች ነገር የሚፈጠር ነው ብለው ተቀብለው ቆይተዋል፤ የዘመኑ እንስሶችም የውሻ ሽንትን ፊት በመቀባት እርጅናን ይከላከላል ብለው ያምኑ ነበር።

እኔ ብዙዎቻችን እንደምናውቀው የስነጠፈር ተመራማሪዎችም ፀሀይ በምድራችን ዙሪያ ትዞራለች ሲሉ ተቃራኒ መረዳት ነበራቸው በአንድ ወቅት።

እኔም ገና ልጅ ሳለሁና መረዳቴ ባልዳበረበት እድሜዬ “Mediocre” የሚለውን ቃል አንዳች የማልወደው የቅጠል ዘር ይመስለኝ ነበር ትርጉሙን ባለማወቁ። የሴት አያቴን ተደብቆ በመታጠቢያ ቤት መስኮት የሚወጣው ወንድሜም ያልታወቀ የራሱ ሚስጥራዊ መውጭ እንዳው አስብ ነበር።

ጓደኞቼና ቤተሰቦቼ ዋሺንግተን ቢ.ሲ.ን ጎበኙ በሚል አረዳድም ወደ ስፍራው ሲያቀኑ ስለማ ከክርስቶስ ልደት በፊት ወዳለው ጊዜ ዘመን ተገዝው ዳይኖሰር

እንደተመለከቱ አስብ ነበር “B.C” የምትለዋን በራሴ በመተርጎም በአስራዎቹ እድሜ ክልል ላይ በነበርኩበት ጊዜ ደግሞ ለሰዎች ስለምንም ነገር ኬሬዳሽ ሆኑን እነግራቸው ነበር እውነታው ግን ስለሁሉም ነገር አብዝቼ ትኩረት መስጠቴና መጨነቄ ነበር።

ይህ ብቻ አይደለም፤ ብዙ ሰዎች በዚህ እድሜዬ ባላውቀውም በነሱ ሃሳብ ስመራ ነበር የቆየሁት። እንዲህም ብዬ አስብ ነበር፤ ደስታ ምርጫ ሳይሆን የሰዎች የተፃፈ እጣፈንታ ስመሆኑ፤ ፍቅርም ቢሆን ዝም ብሎ የሚከሰት እንጂ የኔጥረት የማያስፈልገው ስለመሆኑ፤ የተረጋጋና ቅቡል ስብእናም ከሌሎች የምንቀስመው ልምድና ትምህርት እንጂ በራሳችን የምንፈጥረው አለም አለመሆኑን አስብ ነበር ቢዜያን ወቅት። ከመጀመሪያ ፍቅረኛ ስለያይም ለዘላለም የማንለያይ መስሎኝ ነበር፤ ፍቅሩ ሲያበቃም፤ ከእርሷ ሌላ ስሜት እንደማይሰጠኝ ደግሞ ማሰቤ አልቀረም በወቅቱ፤ ይህ ስህተት ሆኖ ሌላ ግንኙነት ስጀምር ደግሞ ሌላ እውነት ተረዳሁ። ይህም ፍቅርበቂ እንዳሆነና በእኛ ምርጫ የሚያብብ ስመሆኑ የህይወት ጉዞ በእድሜ ዘመኔ ጉዞ ሁሉ ስህተት አላጣውም ስለሁሉም ነገር። ማለትም ስለራሴ፤ ከሌሎች፤ ስለማህበረሰቡ፤ ባህል፤ ስለአለምና ሁለንተናም በአጠቃላይ ስህተት ሀሳብ ነበረኝ። ወደፊትም ስህተቱ ይቀጥላል ብዬ ነው የማምነው እስ ወዲያኛው።

አሁን ላይ ሆኜ የኔ የማርክን ፍፁም አለመንበርና በርካታ ስህተቱን ወደኋላ ተጉገፎ እንደምመለከተውና እንደተመለከትኩት ሁሉ ዛሬንም ወደፊት (የዚህን መፅሐፍ ይዘት ጨምሮ) የሆነውን ሁሉ ወደኋላ አይቼ ስህተቱን መንቀሴ አይቀርም ይህ ጥሩ ነው ምክንያቱም ማደጌን ነው የሚያሳየውና።

አንድ የምወደው የማይክል ጆርዳን ጥቅስ አለ ደግሞ ደጋግሞ መውደቁ የስኬቱ ምክንያት መሆኑን የሚገልጽበት።

እናም እኔም አምናለሁ ደግሜ ደግሜ ደግሞም ደጋግሜ በሁሉ ነገር ፍፁም አለመሆኑና መሳሳቱ ዘወትር የህይወቴ ለውጥ መንገድ ነው። እድገትና ለውጥ የማያባራ ሂደት ነው፤ አንዳች አዲስ ነገር ስናውቅና ስንማር ከስህተት ወደ ትክክልነት አይደለም የተሸገርነው ይልቁኑም ከስህተት ወደ ትንሹ ስህተት ና ወደ ሚያንስ ሌላ ስህተት ነው የምንጓዘው፤ እንዲህ እያልን እንቀጥላለን ህወትን እውነትንና ፍፁማዊነት በመቅረብ ግድ ደግሞ ባለማግኘት ሂደት እየኖርን። እናም የመጨረሻውን ልከኛ ነገር ከመፈለግ ይልቅ ዛሬ የተሳሳትነውን ነገር ለመቀነስ ነው ፍለጋችን መሆን ያለበት።

ፍፁማዊ እሳቤና የተቀመጠ የህይወት ደግማም የለም፤ ባንተ ልምድን እሳቤ ልክ ነኝ ብለህ ያሰብከው ነገር በሌሎች ዘንድ ስሁት ሆኖ ታገኘዋለህ ምክንያቱም ወጥ የሚባልና ሁላችንን የሚያስማማ የሚያግባባ እውነት፣ ፍላጊት፣ ልምድ ባለመኖሩ ነው። እኔ ልከኛ ያልኩት የህይወት መልስ ሲንከባለል ኖሮ በአንድ ወቅት ሊመክን ይችላል እድሜው ያጠፈ እውነትም ሊሆን ይችላል፤ ምክንያቱም ያ መልስ ባለበት አይቆምም ይለወጣል በሂደት ውስጥ ያልፋል በመሆኑም ጊዜ ጊዜን ሲወልድ እድሜና ልምድ ሲካብት ነገርየው የቀድሞ እሳቤ እየተለወጠ ስህተት መሆኑ እያወከና ወደ ሌላ አነስተኛ ስሁት እሳቤ እየተገፋሁ ነው የምኖረው።

ብዙዎች በህይወታቸው ደጋግመውና አጥብቀው የሚሹት ነገር ግን በገሃድ ህይወታቸው ፈፅመው ሊኖሩት የማይችሉት ነገር ነው ትክክለኛነት። አንዲት በብቸኝነት የምትኖርና የህይወት አጋር የምትፈልግ ሴት ትኖራለች ነገር ግን ይህን ምኞቷን ለማሳካት ከቤቷ ወጥታ የምትሞክረው ነገር ከሌለ ሙሉ ጊዜውን ታትሮ የሚሰራና ዕድገትን የሚመኝ ግለሰብ ፍላጎቱን ለቅርብ አለቃው ካልገለፀ የሁለቱም ፍላጎትና ትትርና የተዳፈነ ይሆናል ለመልስ የራቀ።

ለዚህምክንያቱ የውድቀት፣ ተቀባይነት የማጣት፣ እና አይሆንም የሚል መልስ ፍራቻ ነው። በመሆኑም ሴቲቱም ሆነ ሰውየው ከተጣባቸው የፍርሃትና የተቀባይነት ማጣት የተነሳ እንዲሁም ለፍላጎታቸው እርግጠኛ በመሆን ከእምነታቸው ጋር መጋፈጥ ግድ ስለሚላቸው ባሉበት ከቆሙ ሊሳካላቸው አይችልም። ላቀዱትና ለተመኙት ነገር የራስን ምክንያት እያስቀመጡ ከሙከራ መታቀብ ጊዜያዊ ምቹት የሚሰጥ ሃሳብ ቢሆንም ውሎ አድሮ ጎጂነቱ የከፋ ነው። ይህ ቀድሞ ሁነቶችን መልስ ለራስ በመስጠት የሚመጣ ገዳቢ አስተሳሰብ ነው። ሳይሞክሩ በነገሮች እርግጠኛ መሆንም የእድገትና ለውጥ ማነቆ በመሆን የነገሩን መጨረሻ ለማየት የሚኖረንን ተስፋ ይገለዋል። ለዚህ እሳቢ መላ የሚሆነው ደግሞ፤ የነገሮችን ፍጹማዊነት ባለመጠበቅ ያለንን የህይወት ዋጋ አለመገደብ ነው።

ነገሮችን ትክክልና እርግጠኛ እንዲሆኑ ከመትጋት ይልቅም እምነትን፣ ስሜትን፣ የወደፊት እጣፈንታንና በውስጡ ያለንን ቅሬታ በመፍታት መንዝ እንዴትና ስለምን ስህተት ሆንን ብሎ መመርመር ለለውጥ የሚያደርስን ነው። በህይወታችን የትኛው አወንታዊ ትኛው ደግሞ አሉታዊ ገጠመኝና ልምድ ስመሆኑ ማወቅ ከባዱ ነገር ነው።

አስቸጋሪውና በውጥረት የተሞላ ያልነው ቅፅበት ጥሩ እድል ሆኖ ሊገኝ ይችላል በተቃራኒው፤ የህይወታችን ምርጡና አበረታቹ ገጠመኝ ያልሆነ ሁኔታ ማብቂያው የህይወት ምስቅልቅሎሽና ሞራል የሚነካ ሊሆን ይችላል። አሁን ላይ ሆነን የምናውቀው የትኛው እንደጎዳንና እንዳልጎዳን እንጂ የቱ ጥሩ የቱ መጥፎ ሁኔታ መሆኑን አይደለም፡፡

ዛሬ ላይ ሆነን ከዛሬ አምስት ክፍለ ዘመን በፊት የነበሩ ሰዎች እምነትና አስተሳሰብ ላይ እንደላቅንና እንደተላለቅን ሁሉ ከዛሬ አምስት መቶ አመት በኋላ የሚመጡት ሰዎች ደግሞ እኛንና አስተሳሰባችንን እየተዛቱ ይስቁ ይሳለቁ ይሆናል። ወደፊት፡፡

ምናልባትም ገንዘብና የስራችንን አይነት ከኑሯችን ደረጃ ጋር ማቆራኘታችንና መለካታችን፤ ለአድናቆት የሰሰትን መሆናችን፤ ለዝነኛ ሰዎች ያላዘነነው ክብርና ውዳሴ ከንቱ ና የማይጠቅም የነበረ መሆኑን፤ አምልኪችንን ባህላችንን፤ የሚያስጨንቁንን ሁነቶችና ያለፍንባቸውን ቂላቂል ጦርነቶች በማውላት ይሳለቁብን ይሆናል ያኔ፤ ታሪካችንን ጥበባችንን በማጥናትም እነኚህ ኋላ ቀሮች ሊሉን ሁሉ ይችላሉ በተራቸው። ይህን ማለታቸው አሁንም ቢሆን ትክክለኛና ፍጹማዊ ስላይደሉ ወደ ተሻለ ስህተት እንጂ ያነሰ ጥፋት እንጂ እንከን አልባነትን አያደርሳቸውም።

“ስላሙንክበት እውነት ተጠንቀቅ”

በ1988 እንዲህ ሆነ፤ ጋዜጠኛና ሴታዊ ደራሲ ሜርዴዝ ማረን ለዘመናት አፍናው ና አዳፍናው ስለቆየችው አስደንጋጭ የህይወቷ ክስተት ተናገረች። አባቷ በልጅነቷ እንደደፈራት በሰላሳ ሰባት አመቷ ረስታው ስለቆየችው ክስተት ከቤተሰቦቿ ገለፀች። አባቷንም ተጋፈጠች ደፍረኸኛል ስትል። ሜርዴዝ ዘንግታው የቆየችውን ጥቃቷን በአባቷ ስታመካኝ መላው ቤተሰቧ ተደናገጠ በዚህ ጊዜ ገሚሱ የቤተሰብ አባል የሚረዳዝን ቃል በማመን ከእርሷ ሲወግን ቀሪው የቤተሰቧ አባል ደግሞ መንና መቀበል ተስኖት ከአባትየው ጎን ቆመ። ከዘመናት በኋላ ገለጥኩት ያለችው የአባቷ ጥቃት መላ ቤተሰቡን ከፋፈለ። ኋላ ላይ ማለትም በ1996 ሌላ አወዛጋቢ እውነት ይዛ መጣች፤ አባቷ የወሲብ ጥቃት እንዳላደረሰባት ተናገረች።

በተደረገላት የስነልቦና ህክምና እርዳታ የኋላ ኋላ ወደትውስታዋ ስትመለስ አባቷ ጥፋቱን እነዳልፀመ አመነች።

መላ ቤተሰቡን እና አባቷንም በተሳሳተ ትውስታዋ በማሳዘኗ ይቅርታ በመጠየቅና እርቅ እንዲወርድ ተጋች። ግን ለዚህ ይቅርታ አረፈደች። በዚሁ ሁኔታ ያለስሙ ስም የተሰጠውና በቅሌት በገዛ ልጁ የተወነጀለው አባት እንዳዘነ ከዚህ ዓለም በሞት ተለየ።

ይህ ታሪክ የሷ ብቻ አልነበረም፤ “My Lie A true story of false memory” ስትል በባፈችው የግል ህይወት ታሪኳ እንደገለጸችው በ1980ዎቹ ባሉት አመታት በርካታ ሴቶች ወንድ የቤተሰብ አባላቶቻቸውን የወሲብ ጥቃት እንደፈፀሙባቸው ኋላ ላይ ግን ትውስታቸው ስህተት እንደሆነ ገልጸዋል።

በወቅቱ በነበሩት የአስር ዓመታት ጊዜ ውስጥም የሆነ አንዳች ህጻናትን የወሲብ ጥቃት የማድረስ ሴጣናዊ አምልኮ እንደነበር ብዙዎች አምነው ተናግረዋል። ያም ሆኖ ግን ክሶቹን በየጊዜው የሚመረምረው ፖሊስ ምንም አይነት የጥቃት መረጃ ማግኘት እንዳልቻለ ይነገራል።

በ1980ዎቹ በብዛት የተከሰተው የተሳሳተ ትውስታና የቤተሰብ አባል የወሲብ ውንጀላ ስለምን ተከሰተ ብለን መጠየቃችን አይቀርም።

አንድ ወሬን ለሆነ ሰው ብንነግረውና ወሬው ከዛ ሰው ተቀባብሎ አስረኛው ሰው ጋር ሲደርስ የመጀመሪያውን ወሬ በትክክል አናገኘውም፤ ይህ የኛ የሰዎችን የትውስታ ልክ የሚያመላክትም ነው በአንድ ጎኑ።

የሆነ አይነት ክስተት ያጋጥመናል ነገር ግን ከቀናት በኋላ ስለ ክስተቱ የሚኖረን ትውስታ በመጠኑም ቢሆን የተለየ ነው፤ ልክ በሹክሹክታ ተነግሮ በትክክል እንዳልተስተጋባው ወሬ።

ከዚያ በኋላ ሁነቱን ለሌላ ሰው ስንነግር እውነታቸውን ከራሳችን ተጨማሪ የፈጠራ እውነት ጋር ለውሰንና ቀባብተን ይሆናል፤ ከዚያም ይህን ሙሉ እውነት አድርገን ደግሞ ለሌላኛው ተረና ሰሚ እናደርስዋለን። ነገርየውን በተሳሳተ መልክ ይዘነው እንቆይና ምናልባትም መጠጥ ጎንጨት ብለንና በሰከርንበት ቀን ምናልባትም ድርጊቱ ከሆነ አመት በኋላ ሌላ ደግሞ ውሸት ጨምረን እንናገረዋለን ቢያንስ አንድ ሶስተኛው የኛ ቅብ ታሪክ ይሆናል። በሌላኛው ሳምንት ወደራሳችን ተመልሰን ደግሞ ታሪኩን ከልስንና ጨማምረን እንዲሁም አሳክረን እንናገረዋለን እንዲህ እንዲህ እየተነገረ

ከአምስት ዓመታት በኋላ ታሪኩ ምለን ተገዝተን የምንናገረው ግማሽ እውነት ሆኖ ቁጭ ይላል።

ይህ ሁኔታ በሁላችንም ሊገጥም የሚችል ነው፤ አእምሮችን ፍጹም ባለመሆኑና ትክክለኛ ትውስታ ሲያጣ ራሳችንንም ሌሎችንም በተዛነፈ እውነት ውስጥ ወደሚያስገባ እሳቤ ውስጥ እንመራለን።

ትውስታችን ብቻ ሳይሆንም የድርጊቱ የአይን ምስክሮች ሳይቀር የግድ በፍርድ ሂደት በእርግጠኝነት ላይወሰዱ ይችላሉ አዕምሮችን በተለያዩ መልኩ ስራው ስለሚናጠብና ስለሚበረዝ። ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ ስንል፤ አእምሮችን በብዛት ነገሮችን የሚረዳው እምነታችንን ከክስተቱ ጋር በማጎዳኘት ስለሆነ ነው። እያንዳንዱ መረጃም ከዚህ በፊት በነበረን የህይወት አተያይና ድምዳሜ በተባራሪ የሚለካ ነው።

ስለዚህ እውነታውን የገጠመንን ነገር ለመቀበል አእምሮችን እውነት ነው ብለን ወዳሰብነው እምነትና ዋጋ ሊያዳላብን ይችላል። ስለዚህ ከእህታችን ጋር ጥሩ ግንኙነትና መስተጋብር ሲኖረን ትዝታችንና ትውስታችንም በአዎንታዊ መልኩ የተቃኘ ይሆናል።

በአንጻሩ ተመሳሳዩን ትዝታና የግንኙነት ትውስታ አእምሮችን በአሉታዊ መልኩ ሊመዘግበው ይችላል ግንኙነታችንም መልካም ያልሆነ ከነበረ ይህ ደግሞ የዛሬ ብስጭታችንን ምሬታችንን እንድንገልፅ ያደርገናል በእህታችን ላይ በዚህ የተነሳም ለገና የሰጠችን ስጦታ ዛሬ ላይ በንቀት በዝቅተኝነት ሊተረጎም፤ ያልጋበዘችን ወሳኝ ግብዣ ሆን ብላና አስባበት ባይሆንም በሽር እንደመዘንጋት ሊቆጠር ይችላል ዛሬ ላይ ባለን ትውስታ። የሜሬዴዣ ገጠመኝም ይኸው የነበረ ይመስላል፤ የህይወቴ የግንኙነት ዋጋ ያመጣባት ስሁት ብያኔ።

አንደኛ ከአባቷ ጋር የነበራት ግንኙነት መልካም የሚባል አልነበረም፤ ሁለተኛ ደግሞ በነበራት የፍቅር ግንኙነትም ለወንዶች ጥሩ ስሜት እንዳይኖራት ያደረገ ነበር ትዳሯም አልሰመረም ነበር። ይህ ነው ሜርዴዝን ለወንዶች ያላትን ዋጋ ያሳጣትና ለቀውስ የዳረጋት። ይህ ብቻ አልነበረም በ1980ዎቹ በተፈጠረባት የህይወት ክስተት ፅንፈኛ ጥናት አድርጋለች በርካታ ሰለባዎችንም ረድታለች። ነገር ግን በጥናቶቿ በርካታ የተጋነኑና ስህተት የነበሩ ግንኞቶችን አቅርባለች ኋላ ላይ ልክ ያልነበሩ። ይኸውም አንድ ሶስተኛ ጎልማሳ ሴቶች በልጅነታቸው ወሲባዊ ትንኮሳ ያስተናገዱ ናቸው የሚል ነው ውሸት መሆኑ ታይቷል በመጨረሻ ሪፖርቷ።

ከዚህም በኋላ ሜርዴዝ ከአንድ ሴት ጋር የፍቅር ግንኙነት መሠረተች። ሴቱቱ ከቤተሰብ አባሏ አልያም ከቅርብ ዘመዷ የወሲብ ጥቃት የደረሰባት ነበረች። እናም ሁለቱም በህይወት ገጠመኞቻቸው የደረሰባቸውን የስነልቦና ህመም ለማከም ጉድለታቸውን ለማሟላት ጥሩ ያልሆነ የፍቅር ግንኙነት ውስጥ ወደቁ። (በምዕራፍ 8 ይህን ጉዳይ እንመለከተዋለን)

ይህ ግንኙነቷም ያኔ በህይወት የነበሩ አባቷን ጭምር ያላስደሰተ ነበር። እናም በተደጋጋሚ የስነልቦና ህክምና ባለሙያዎች ህክምና ተደረገላት ባለሙያዎቹ በነበራቸው እምነትና የህይወት ገጠመኝ ምልክታ አልም ዋጋ የስራ ውጥረቷ ወይም ያላት የወንዶች የፍቅር ግንኙነት አይደለም የተመሳሳይ ፆታ ፍቅር ውስጥ እንድትገባ ደረጋት ደስታዋንም የነጠቃት ሁኔታ ሌላ ነው አሉ።

ከዚያም በጊዜው ገና የወጣው የጭቁን ድብቅ ተውስታ ህክምና ማግኘት ጀመረች።

ህክምናው ባለሙያዎች የዚህ ችግር ስለባዎችን ለብቻቸው በማድረግ የልጅነት ትውስታቸውን እንዲተዝቱና እንዲናገሩ የሚያደርግ ነበር። በዚህም ጥቂት መረጃ ለማግኘት ይሞክራል አብዛኛው ከብሽቶ ሊመነጭ ቢችልም እናም ባልተፈፀመባት ጥቃት በአእምሯዊ ስለፈጠረችው ትውስታ ህክምናዋን ልታገኝ ቻለች ሜርዴዝ።

አልፎ አልፎ አእምሯችን ያለፈውንና ያሁኑን ሁኔታ ለማመሳከርና ለማገናኘት በሚያደርገው ጥረት ሀሰተኛ ትውስታዎችን ሊፈበርክ ይችላል። በዚህም ያሁኑ የህይወት ገጠመኞቻችንን ካለፈው ምናባችን ጋር በማቆራኘት የራሳችንን የነገሮች ትርጓሜና እምነት እንድንመሰርት ይሆናል። ይህ ሁኔታ ታዲያ ነገሮችን እያጋነነና እያፋፋመ ከሚያሳየው የመገናኛ ብዙሃን ኢንዱስትሪ ጋር ተዳምሮ በርካቶችን በወሲባዊ ትንኮሳ ውጭ ወዳልተፈለገ አሻሚ ትውስታ ሲጨምራቸው ተስተውሏል።

ታዲያ ይህ “Repressed memory therapy” አልያም የተዳፈነና የተጨቆነ ትውስታ ህክምና ዋነኛው አላማውን አሁናዊ የስሜት ስቃያቸውን አሻሚ በማድረግ ተጠቂ እንደሆኑና የችግሩን ኃላፊነት በለሎች የሚያላክኩ ተጠቂዎችን ወደ ተጨባጭ ትውስታ ለመመለስ ነው።

ነገር ግን ይህ የህክምና ዘዴ ለበለተ የሀሰት ትውስታ የሚዳርግ ሂደት የያዘ በመሆኑ የፍርድ ቤቶችን አሰራር ሳይቀር እንዲለውጥ ምክንያት ሆኗል። ተቃራኒውን ውጤት ማለትም ተጠቂዎቹ በሂደቱ ለተወሳሰበ የሀሰት ትውስታ እንዲፈበርኩ የሚመራ

በመሆኑ ውድቅ በመሆን ባለሙያዎችንም ፍቃድ እስከማስጠቅ ደርሷል ህክምናው በጊዜው።

ከዚህ ይልቅም በሌላ የህክምና ዘዴ ተተክቷል ምክንያቱም ኋላ ላይ በተደረጉ ጥናቶች የግለሰቦች እምነት ተለዋዋጭ እንደሆነና የሰው ልጅ ትውስታም ሊታመን የማይችል እንደሆነ ከድምዳሜ ተደርሷል በዘመኑ።

በዘልማዳዊ እሳቤ ውስጥም አንድ ልናደርገው እንደሚገባ የሚነገር አለ ራስን ማመን እና በቀልባችን ስሜት እንድንመራ የሚመክር። ነገር ግን እውነቱን ተቃራኒ ሆኖ እናገኘዋለን፤ የልባችንና አእምሯችን የማያስተማምን ሆኖ ሲገኝ የድርጊት አለማችንና የተነሳሽነት ምክንያታችን ማጤን ይኖርብናል ለምሳሌ በድርጊቶቻችን ዘወትር ስህተት የሚገጥመን ከሆነ የራስ ተጠራጣሪነትና እምነትን ፈታሽነት ጠቃሚ ይሆናል እሳቤን ማጠየቅም እንዲሁ። ይህ በርግጥ አስፈሪና ሊጎዳን የሚችል ባህሪ ሊመስል ቢችልም ፈፅሞ በተቃራኒው ነው ውጤቱ ነፃ የሚያወጣና ደህነኛ ምርጫ።

“የፍፁማው እርግጠኝነት እሳቤ አደጋዎች”

በጣም ዘግናኝ ወንጀሎች ላይ የሚሳተፉ ሰዎች ስራሳቸው ያላቸው ስሜትና የእሳቤ ሚዛን ለነርሱ ሁልጊዜም ጥሩ ሆኖ ነው የሚታያቸው። ይህ የራስ መልካም እሳቤ ማለትም ከእውነታው በተባረረ መልኩ ስለራሳቸው ያላቸው ግምት ነው ሌሎችን ለመጉዳትና ክብረነክ ፍርድ የመስጠት ስሜት የሚያጎናጽፋቸው እነዚህ ነገሮችን በጭካኔና ጎጂ በሆነ አኳኋን የሚዳኙና ፍርድ የሚሰጡ ሰዎች ስለራሳቸው ባላቸው ምልከታ የማይናወጥ እርግጠኝነትና እምነት ከብፁእነት ስሜት ጋር የተላበሱ ሆነው እናገኛቸዋለን እነርሱ የሚያደርጉት ሁሉ አግባብነት ያለው መስሎ ነው የሚሰማቸው።

ዘረኞች የዘረኝነት ተግባር ሲፈፀሙ የእነርሱ ዘር የበላይና ልዩ ስለመሆኑ እርግጠኛ ስለመሆኑ ነው። የሃይማኖት ጽንፈኞችም የራሳቸውን እምነት ከፍ በማድረግ በሚፈፀሙት ግድያ የመንግስተ ሰማያት ወራሽና ቅዱስ ሰመዓት ስለመሆናቸው ቅንጣት አይጠራጠሩም። አስገድዶ ደፋሪዎችም የእንስሶች ገላ ለነሱ የተሰጠ ነው ብለው ለራሳቸው ያረጋገጡ ናቸው በማንኛውም ሁኔታ። ክፉ እና ሃጣኢ ሰዎች ራሳቸውን እንደክፉና ጨካኝ ፈፅሞ አያዩም በተቃራኒው ሌሎች ለእነርሱ ክፉና መሰሪ ናቸው እንጂ።

ሚል ግራም በተሰኘው የተግባር ሙከራ ጥናትም (በስነልቦና ባለሙያው ስታንሊ ሚልግራም ስም የተሰየመ) ጤነኛ ተብለው በሚታሰቡ ሰዎች በተደረገ ሙከራ ሰዎቹ ህግ የጣሱ ሰዎችን እንዲቀጡ ተነገራቸው፤ እናም ሰዎቹ አደረጉት ቅጣቱን ፈፀሙ እንደውም በተባባሰ መልኩ።

በዚህ ጥናት የተሳተፉ ቅጣት ፈፃሚዎች አንዳቸውም ተቃውሞ ወይም ማብራሪያ አልጠየቁም እንዲቀጡ ተነገራቸው አደረጉት። እንደውም በተቃራኒው ሞራላዊ ልክኝነትና ልበሙሉነት ነው የታየባቸው በፈፀሙት ድረጊት።

እርግጠኝነትና ተጠራጣሪነት አልያም አለመርካትም አንዳንድ ጊዜ አንድ ላይ ይከሰታሉ። በርካታ ሰዎች በስራ ችሎታቸውና ማግኘት በሚገባቸው ደሞዝ የእርግጠኝነት ስሜት ያላቸው ናቸው፤ ነገር ግን ይህ እርግጠኝነት መልካም ስሜት ሲፈጥርባቸው አይስተዋልም ሌሎች እንደበለጧቸውና በእነርሱ ላይ እንዳደጉ አድናቆት እንደተነፈጋቸውና ዝቅ እንደተደረጉ ነው እርግጠኝነቱ የሚመራቸው።

ሌላው ቀርቶ በፍቅር ንደኛን የፅሁፍ መልእክት የሚከታተሉና አልያም ንደኛቸውን ሌሎች ስለእነርሱ ምን እንደሚሉ ለማወቅ የሚጣጣሩ ሰዎች እርግጠኝነትን ከማጣት የተነሳ የሚያሳዩት ባህሪ ነው።

በተጨማሪም እርግጠኛ ለመሆን የሚታይ መሻት ነው። እንዲህ አይነቶቹ የንደኛቸው ስልክ ላይ ምንም መልእክት ቢያጡም አርፈው አይቀመጡም ሌላ ስልክ ይኖራል/ራት ይሆን ብለው ደግሞ ይቀጥላሉ።

ለምን እድገት አላገኘሁም ብሎ የሚጠይቅ የዚህ አይነት ግለሰብም ለስራ ባልደረቦቹ የሚያገኘውን ምክንያት ላይቀበልና ሊጠራጠር ስለእርሱ ስለሚያስቡት ነገርም ስጋት ይገባዋል ይህ ደግሞ ሌላ ጊዜ የማደግ እድልን የሚነሳ ሊሆን ይችላል።

አብሮ ሊሆን ስለወደደው ሰው ብቻውን በሆነ ጊዜ ሁሉ ምን በድየው ይሆን ብሎ ማስቡ የማይቀር ነው በራስ ላይ ዋስትና በማጣት ይህ የዋስትና ማጣት ስሜት ወደባለ ደረጃ ሲደርስ ውስጣዊ የተጎጂነት ስሜትን ይወልዳል።

ይህ ልጠቃ ነው የሚል አጉል ስሜትም ሰዎችን ወደማጭበርበር፣ ወደ መማገጥ ብሎም መቅጣት አለብኝ ወደሚል አግባብ የሚመስል ስሜት ይከታል። ምናልባትም ጎጂ በሆነ መልኩ።

እናም በኋልዮሽ ህግ (Backward law) መሠረት በነገራት እርግጠኛ ለመሆን በጣርን ቁጥር ይባሉኑ ተጠራጣሪና ዋስትና ያጣን እየሆንን ነው የምንመጣው። ነገር

ግን ተቃራኒውም ልክ የሚሆንበት እሳቤ አለ ይኸውም፤ እርግጠኛ ባልሆንን እና ነገርየውን ባላወቅነው መጠን ነገሩ ስናውቅ ያላወቅነውን በምንረዳበት ጊዜ ጥሩ ስሜት እናስተናግዳለን።

ተጠራጣሪነት አልያም እርግጠኛ ያለመሆን ስሜታችን በለሎች ላይ የሚኖረንን ዳኝነት በማናጠብ ጅምላ ፈራጅ እና አድሎአዊ አመለካከት ውስጥ ያስገባናል። በተለያየ መገናኛ ዘዴ ባጋጠሙን ሰዎች ሁሉ።

የተጠራጣሪነት አልያም እርግጠኝነት ችግር በገዛ ራሳችን ላይ ሳይቀር ሊንጸባረቅ የሚችል ነው።

በራሳችን ላይ ያለንን ዳኝነት በማዛባትም ተወዳጅ እንሁን እንሁን፤ መስህብ ይኑረን አይኑረን እንዳናውቅ እና ስኬታማ ለመሆን ያለንን አቅም እስከመጋረድ ይደርሳል። ይህ እንዳይከሰትብን ብቸኛው መፍትሄ ለነገራቱ እርግጠኛ ሳይሆኑ በመቆየት በጊዜና በተግባር ሂደት መለየትና ማወቅ ነው።

እርግጠኛ አለመሆን የማደግና ወደፊት የመጓዝ መሠረት ነው። ዘወትር ሲባል እንደሚሰማውም ሁሉን በልበ ሙሉነት አውቃለው ብሎ ለራሱ ያረጋገጠ ሰው ሳይማር ያልፋል ማወቅ ካለማወቅ ይጀምራልና። የህይወት እሴቶቻችንን አልያም ዋጋችንን ፍፁማዊና ሙሉ አድርጎ መመልከት የራሳችን ሹመኞች (በአሉታዊም በአወንታዊም ጎኑ) የሚያደርግ እና ኃላፊነት እንድንገፋ የሚጋብዝ አደገኛ አባዜ ጭምርም ነው።

የችግር መፍቻ ቁልፉ ቅድሚያ ችግሩን እንዳለማመን እና እምነታችን መፈተሽ ነው እምነቱ ለስህተት እንደዳረገንና ዋጋ ቢስ መሆኑን ማወቅ ግልጽነቱም የህይወት የለውጥ መሠረት ይሆናል በዚህ ጊዜ።

"የማንሰን" የስነልቦና ጥብቂነት ህግ

ምናልባትም አንደኛውን የፓርኪን ስንስ ህግ ማለትም ስራ ለመጠናቀቅ ባለው ጊዜ እየሞላ የሚሄድ ነው።

አልያም ደግሞ ያለጥርጥር የትኛውም ወደስህተት መጓዝ የሚችል ነገር ሁሉ ወደ ስህተት ከመጓዝ አይቀርም የሚለውን የመርፊን ህግም ሰምተህ ታውቅ ይሆናል። ሌሎችን በተገኘህበት ስፍራ ልታስገርምበት የምትችለውንና የማንሰን ህግ ስል የሰየምኩትን ደግሞ ላስተዋውቅህ።

አንዳችን የማንነት ጥያቄ ወጥሮ በያዙህ መጠን ነገርየውን የመተው አዝማሚያህ ይጨምራል። ይህ ማለት በሆነ ጭንቀት ውስጥ ተሸብበህ ራስህን የምታይበትን፤ ስኬታማነትህን እንዴት እንደምትቀበለው፤ በእሴቶህ ያለህን አተያይ ባበዛህ ቁጥር ሁሉ ነገር በስጋት ውስጥ የምትሸሽበት መንገድ የበዛ ይሆናል።

መቻልህን እና ብቁነትህን የማወቅ ያክል ምቹት የሚሰጥ ስሜት አይኖርም ነገር ግን ይህን የምቹት ስሜትህን የሚነቀንቅ ነገር በገጠመህ ጊዜ የተሻለ ነገር የሚሰጥህ ቢሆን እንኳን ከመቀበል ማፈግፈግህ አይቀርም። ታዲያ ይህ የማንሰን ህግ በህይወት በሚገጥሙ መልካምም ሆኑ መጥፎ ገጠመኞች ቢሰራ የምትችለው ነው።

በሚሊዮን ዶላሮች የሚቆጠር ገንዘብ መስራት ገንዘብህን ሁሉ የማጣት ያክል የማንነት ፍርሃት ይፈጥርብሃል፤ ዝነና የሮክ ኮከብ መሆንም እንዲሁ ስራ ከማጣት እኩል ያስጨንቃል፤ ለዚህ ነው አብዛኞቻችን ስኬትን የምንፈራው። በተመሳሳይም ውድቀትን ከሩቅ የምንፈራው ሁለቱንም ነገሮች ለመሆን ያሰበ ሁሉ ለስጋት ይዳረጋል።

የፊልም ዕሁፍ ህልምህን ለማሳካት ሩጫህን የኢንሹራንስ ሃሳብ ይገታዋል። ለባለቤትህ የአልጋ ላይ ጀብዱህን ልትነግር ትፈልግና ትተወዋለህ ሞራላዊ ጉዳይና መልካምነትህን እንዳይጎዳብህ በመስጋት።

ጓደኛህንም አጠገቤ አትድረስ ላይህ አልፈልግም ብለህ አትነግረውም ምክንያቱም ወዳጅነቱ ሲያበቃ ያንተን ጥሩ ስብዕናና ይቅር ባይ ማንነትህን ሊያሳጣኝ ይችላል ብለህ ስለምትሰጋ።

በዚህ የማህበረሰብ ጥቅል የማንነት እይታ ውስጥ መግባትህ ጥሩና ወሳኝ ነው ምክንያቱም ራሳችንን እና በኛ ላይ ያለንን አመለካከት ይዞ ይቆያልና። ዋጋችንና ያመንነብትን ነገር ያስቀጥልልናል ስጋቱ።

አንድ ጓደኛ ነበረኝ የስነስዕል ስራዎቹን በኦንላይን ድረገጽ በማስፈርና ሙያተኛ ለመሆን ምኞት የነበረው ለበርካታ ጊዜያት ገንዘብ በመቆጠብም ብዙ ድረገጾችን በመክፈት ስራዎቹን አስገብቷል ይፋ ግን አላደረጋቸውም። ምናልባት ምክንያት ሊኖረው ይችላል ለዚህ ወይ ስራው ለድረገጹ ኤመጥንም አልያም የተሻለ የስዕል ስራ እየሰራ ነው ወይ ደግሞ ጊዜውን ሰጥቶ አላሰበበትም። ይህ ሁሉ ቢሆንም ግን ተስፋ ሳይቆርጥ ስራውን ቀጥሏል ለምን? ምክንያቱም ምኞቱና ህልሙ በጥበቡ ለመኖር ቢሆንም ትክክለኛ አቅሙን የመጠቀም ጊዜው ግን ለሱ ገና ነበር።

ይህ ደግሞ አሁን ካለበት ማንም ስለርሱ የማያውቅ ሰዓሊነቱ ይበልጥ አስጨናቂው ስለነበር ነው ለሱ።

ለላም ወዳጅ ነበረኝ መሸተኛ ዘወትር የሚጠጣና ሴቶችን የሚያሳድድ በዚህ ህይወት አመታትን ከዘለቀ በኋላ ታከተው ብቸኝነት፣ ድባቴ የሱ ሆኑ። እናም ከዚህ የመታ ህይወቱ ለመውጣት ፈለገ ነገር ግን አልሆነለትም ብዙ አመታት በዚህ መልኩ ቀጠለ በሰበብ ላይ ሰበብ ሲደረድር ከዚህ ህይወት መውጣት ለሱ ማንነትን የማጣት ስጋት ነው የሚያቀው ህይወት ይህ ነውና የስነልቦና ውጥረቱን አይፈልገውም።

እንደርሱ ሁሉ ሁላችንም ብንሆን በህይወታችን ዋጋ ለሰጠነው ነገር ተገዢ ነን እሴቶቻችንን እንጠብቃለን።

ምንም እንኳን ይህን ባንፈልግም አእምሯችን ለእሴታችን መጠበቅ ያደላል እስካልተለወጥን ድረስ።

ሁላችንም ብንሆን በራሳችን እምነትና እውቀት ፅኑ ወደ መሆን ያደላ ስነባህሪ ነው ያለን። ለምሳሌ እኔ ጥሩ ሰው ነን ብዬ ካስብኩ ይህን እምነት ሊቃረን የሚችል ነገር ሁሉ በእኔ ዘንድ ቦታ አይኖረውም አስወግደዋለው።

እራሳችንን የምናይበት መንገድና እምነታችን እስካልቀየርን ድረስ ተቃራኒ ነገሮችን ከማስወገድ እና ከመስጋት አንቀርም በሌላ አነጋገር አንለወጥም።

ይህ ከሆነ ደግሞ ስለራስ ማወቅና ራስን ማግኘት አደገኛ ነገር ይሆናል ምክንያቱም ለጥብቅ ህግጋት በማስገዛት ወዳልተፈለጉ ግብረመልሳዊ ጥበቃዎችና መሻቶች እንድናመራ ያደርገናል።

ይህም ብቻ አይደለም ውስጣዊም ሆነ ውጪያዊ እድሎቻችንን ዝግ ያደርጋል። ራስህን አትወቅ ወይም አትፈልግ ማለት አይደለም ይህ ነውና ለአዲስ ግኝቶችና ትጋቶች የሚያደርሰው በተጨማሪም ትህትናን ከልዩነት ጋር እንድናስተናግድ የሚረዳን አካሄድ ነው።

“Kill yourself”

“አንተነትህን መግደል”

የቡዲዝም ፅንሰ ሀሳብ እኔ እንዲህ ነን የሚለው በአእምሮ የተፈጠረ ሃሳብ እንደሆነና ሃሳቡን እንድናስተናግደውና እንድንገልጸው ቋሚና ግትር እንድናደርገው ይሞግታል።

ይህም ማለት ራሳችንን የምንገልፅባቸው ቋሚ መስፈሪያዎች ይዘው የሚያስቀኑን ወጥመዶች በመሆናቸው ሁሉንም ማውጣትና መግለፅን መፍቀድን የሚመክር ሃሳብ ነው።

በሌላ አገላለጽ ቡዲኸም እንዳንጨነቅና ግድ እንዳይሰጠን ያበረታታል እንደማለት። ይህ አካሄድ ስነልቦናዊ ጥቅሞች አሉት ስለራሳችን በተናገርን እና ለራሳችን እውነታውን በተናገርን ቁጥር በነገሮች ላይ የመወሰን ነፃነት በመጎናፀፍ የውድቀትም የእድገትም ውሳኔ እንወስናለን በቀላሉ። ለራሱ እኔ ለፍቅር ግንኙነት ምቹ አይደለሁም ብላ የነገረች ሴት ጋብቻዋን ለማፍረስ ነፃ ስለምትሆንም በሚያስከፋትና ባልወደደችው ትዳር መቆየትና ራሷን መገዳደር አትፈቅድም።

ለራሱ ወጣ ያለባህሪ ባለቤት እንዳልሆነና ምናልባትም እንደፈራ ያመነ ተማሪም ምኞቱ አይከስምም ውድቀቱም ኤሰጋውም። አንድ የኢንሹራንስ ሰጪም የተለየ ህልምና ስራ እንደሌለው ለራሱ በማመን ለራሱም ፍቃድ ሊሰጥና የሚሆነውን ሊያይ ይበረታል። ፍርሃት ወለድ የሆኑና ኢምክንያታዊ የሆኑ እሳቤዎች ያጋጥሙናል።

በዚህ ጊዜ የኔ ሃሳብ መሳቂያ ነው አይረባም፤ ሁሉም እኔ ላይ ያሾፋሉ የኔ ችግር ከሁሉም ወጣ ያለና የተለየ ነው ብለህ ካሰብክ ተሳስተሃል። ራስህን ልዩ አድርገህ አትቁጠር፤ ሰፋ አድገህና በተለመደ ልክ የህይወት መስፈሪያህን አበጃጅ ይሄኔ ልኬትህ የተለየህ እንዳልሆንክ ተማሪ፤ አጋር፤ ወዳጅ፤ የሃሳብ ፈጣሪ መሆንህን ይንገርህ።

ባልተለመደና በጠበበ መንገድ ማንነትህን ከፈለከው ምርቻው የበለጠ ያስቸንቅሃል እናም ራስህን ቀላል በሆነና በጣም ሊገኝ በሚችል መንገድ ግለጸው አታክብድ።

“እንዴት በራስ ላይ ያለንን እርግጠኝነት ስሜት እንቆጣጠር”

የገዛ ራሳችንን መጠየቅ እሳቤና እምነታችንን መገዳደር በጣም ከባዱ የህይወት ክህሎት ነው። ነገር ግን ደግሞ ሊተገበር የሚችል የሚከተሉት ጥያቄዎች ይህን ለማድረግ የሚያግዙን ናቸው።

ጥያቄ #1 ብሳሳትስ?

አንድ ጓደኛ ነበረችኝ ትዳር ለመመስረት የተጫጨች፤ እጮኛዋ ቀዝቃዛ የሚባል ቢጤ ነው፤ አይጠጣም፤ ሊጎዳት ወይም ሊያስቀይማት ቃል አይወጣውም ተግባቢና

ጥሩ ስራ ያለውም ነው። ነገር ግን ወንድሟ የወደደላት አይመስልም ምን ስትይ እሱን አጨሽው ምርጫሽ ልክ አይደለም፤ የምታገቢው ከሆነ ትጎጃለሽ አይሆንሽም እያለ ይነዘንዛታል።

ነገር ግን ምን ተቸገርክ ውሳኔዬ አንተን ለምን አስጨነቀህ ብላ ስትጠይቀው ምንም ችግር እንደሌለና ለሷ ካለው ቀረቤታና የወደፊት ሁኔታ በማሰብ ብቻ መሆኑን ነው የሚነግራት።

ነገር ግን ከዚህ ሰው ሁኔታ መረዳት እንደሚቻለው አንዳች ያስጨነቀው ነገር አይጠፋም ስለጋብቻ ባለው ጥርፌ፣ ቅን ያልሆነ ሃሳብ፣ አልያም ደግሞ ደስታውንና ፍቅሩን ለመግለፅ በዚህ መልኩ መነታረክን መርጦም ይሆናል አይታወቅም።

ራሳችንን ለመታዘብ ከኛ የቀደመ አይኖርም ስንቆጣ፣ ስንመቀኝ፣ ስንከፋ ብዙ ጊዜ ለምን ብለን በመጠየቅ ያለማቋረጥ ስህተታችንን መፈተሽ አለብን እርግጠኝነታችንን መገዳደር። ሌሎች ትክክል ናቸው? እኔ ጋር ስህተት ይኖር ውስጤን ማሸነፍ አቅቶን ይሆን የሚሉ ጥያቄዎችን ልማድ ማድረግ ጠቃሚ ነው።

ለዚህም ርህራሄና ልባዊ ትህትና ወሳኝ ናቸው። እዚህ ላይ ማወቅ ያለብን ስህተት ሰርተን ይሆን ወይ ብለን ብቻ አይደለም ራሳችንን መጠየቅ ያለብን ስህተት የሰራችን ዕቃ የተሰበረባትን ሴት ባለቤቷ ቢቆጣትና በመልካም አላስተናገደኝም ብላ ብታስብ ልክ ልትሆን ትችላለች።

ዋና ራስን የመጠየቅ አላማ ራስን ስሁት ከማድረግ ወይም መጥላት ሳይሆን ቅጽበቱን የራስን ሃሳብ በማጠየቅ ማስተናገድ ነው።

በህይወት ሂደት ውስጥ በስህተት ማለፍ በተሻለ ለውጥ መንገድ መሆኑን ማስታወስ ተገቢ ነው ይህ ማለት ግን የዛሬ ጥፋታችን ነገም ከነሳድያም ከደጋገመን ዋነኛውን ስህተት እየሰራን ነውና ራሳችንን መፈተሽ ስህተትን አውቆ መለወጥ ይኖርብናል።

ጥያቄ #2 ተሳሳትኩ ማለት ምን ማለት ነው?

ይህን ጥያቄ ማለትም ስህተትን ከማወቅ ቀጥሎ የሚመጣውን የመሳሳቱ አልያም የጥፋቱ አንድምታ ምን ይሆን ብለን የምንጠይቅ ጥቂቶች ነን። ምክንያቱ ደግሞ ትርጉሙ አዝሎ የሚመጣው ስሜት የሚያም ለመሆኑ ነው።

የህይወት ዋጋችን ብቻ ሳይሆንም የሱን ተቃራኒና የተለየ የህይወት ዋጋ ማየትም ሆነ ስሜቱን ማጋባት ይከብደናል።

አርስቶትል እንዲህ ይላል የሰለጠነ አእምሮ ሃሳቦችን መቀበል የግድ ሳይኖበት የሚያስተናግድ ነው። እውነት ነው የተለዩ የህይወት ምልክታ ወይም ዋጋዎችን ማየትና መገምገም የግድ መቀበል ሳይኖብን ህይወታችንን ትርጉም ባለው መልክ ለመቀየር የሚያስችለን ክሂል ነው።

ለምሳሌ የጓደኛዬ ወንድም ራሱን መጠየቅ የነበረበት በእህቱ ጋብቻ የሰነዘረው ሃሳብ ስህተት ቢሆን ትርጉሙ ምንድን ነው የሚለውን ነው መልሱ ግልፅ ሊሆን ይችላል ራስ ወዳድነት ዋስትና ማጣት፣ ከሆለልነት ወዘተ።

የሱ ሃሳብ ስህተት ቢሆንና እህቱ ጋብቻዋ የሰመረ የተድላ ቢሆን ፤ እሱ የገዛ የህይወት አተያዩ ዋጋው ስሁት ከመሆኑ በቀርና የልቡ ያልደረሰለት ከመሆኑ በቀር ሌላ ማብራሪያ ሊኖር አይችልም መቼስ

እኔ ለእርሱ አቅላታለው፣ እርሱ በራሱ መወሰን አይቻላትም፣ በእርሱ ህይወት ላይም ወሰን ሃላፊነትና መብት አለብኝ ነው እሳቤው በዚህም እርሱ ትክክል እንደሆነ ልበ ሙሉ ነው ሌላው ሁሉ ደግሞ ስህተተኛ።

ይህ አይነቱን ባህሪ ለባለቤቱ ማመን አስቸጋሪ ነው ቢሆንም ጎጂ ነው ስሜቱ። ለዚህ ነው ይህ ጥያቄ ለብዙዎቻችን ከባድ ነው ማለቴ ነገርግን ወደዚህ ጥያቄ ለመድረስና ችግር መሠረቱን ለማግኘት መታተር ይኖብናል።

ጥያቄ # 3 ስህተቱ ያሁኑን ችግር ያብሰዋል ወይስ ያሽለዋል፣ ለኔም ለሌሎችም??

የዚህ ጥያቄ ዋና ግብ የትኛው ችግር ከየትኛው የተሻለ ነው የሚለውን መመለስ ነው። ምክንያቱም ህይወት በማብቂያ ያለሽ ተከታታ ችግሮች የምትጓዝ ናትና ለማሳያ የጓደኛዬ ወንድም ምን ምን ምርጫዎች እንደነበሩት እንመልከት?

ምርጫ ሀ. ከቤተሰቡ ጋር ባለው ግጭት በመቀተል ከእህቱ ጋር ያለውን እምነትና ክብር በማጉደፍ ድራማው ገፍቶበት እህቱ የመረጠችው ሰው ደመነፍሱ ያልወደደው መሆኑን መግለፅና ሌላኛውን የደስታ ቅፅበት በማወሳሰብ ድራማ ውስጥ መዘለቅ

ለ. እርሱ ለእህቱ ጠቃሚና ጎጂውን የማወቅ ችሎታ እንደሌላው በማሰብ የራሱን እምነት መጠራጠር የህይወት ምርጫ ውሳኔዎን ለራሷ የመተው ትህትና ማሳየትና ከእህቱ ካለው ፍቅርና ከበሬታ ውጪ የሚሆነውን መቀበል።

ከቀረቡት ምርጫዎች አብዛኞቻችን የምንመርጠው የመጀመሪያውን ነው ምክንያቱም ይህ የውሳኔ ምርጫ ቀላል ጥቂት ብቻ ማሰብ የሚጠይቅና ሁለቴ ማሰላሰልን ከግምት ያልነገባ በመሆኑ ነው።

ለሌሎች ውሳኔም እኛ አለመውደዳችንን ብቻ አስበን የማያወላዳ የራስ ብይን መስጠት ስለሚያስችለንም ነው። ነገር ግን ምርጫ "ለ"ን በምንመለከትበት ጊዜ ጤናማን እምነትና ክብር በግንኙነት ውስጥ የሚገነባበት ውሳኔ ነው፤ የትህትና እና አለማወቅን የመቀበል ማሳያ ከመሆንም በላይ የራስን ዋስትና ማጣት ወደ ጎን ብሎ ስለሁኔታው ምንም እንኳን ፍትሃዊና ራስን የመውደድ አዝማሚያ ቢኖረውም እውቅና ስጥ የሚወሰንበት አግባብ በመሆኑ ነው።

ይህንን ግብ ከባድ በመሆኑና ስሜቱን መቀበል አስቸጋሪ ስለሚሆን ብዙዎች አይመርጡትም።

ይህ ግለሰብም ለእህቱ በማሰብ በሚል የምናብ ግድድሮሽ ውስጥ ገብቷል። እህቱን ሊመጣ ከሚችለው ጣጣ ለመታደግ በሚልም ውሳኔውን አስቀምጧል። ነገር ግን እንደተነጋገርነው እምነቶቻችን እንደ ቋሚ ምስሶ ሁሉ ለህይወት ዋጋ በሰጠነው መንገድና እሴቶቻችንና መለኪያ መስፈርቶቻቸው የሚወሰን ለመሆኑ አብዛኛውን ጊዜ፤ በራሳችን የእሴትና መስፈሪያው ምርጫ ይገደባል። ነገር ግን ይህ ሰው በውሳኔው ግንኙነቱን ያበላሻል ከስህተቱ ባሻገር ሁለተኛውን የውሳኔ አካሄድ ቢመርጥ ግን፤ ምናልባትም ለስህተት ካደረገው ዋስትና የማጣት ስሜት መውጣት ይቻለው ነበር።

ይህ ማለት ግን ሰዎችን በርግጥም ሊረብሽ የሚችል እርግጠ ነገር የለም ማለት አይደለም፤ ከሌሎች ሰዎች ይልቅም እኛ ልክ ምን ሆንባቸው ጊዜያት የሉም ማለትም አይደለም፤ ከአለም ጋር የሚኖርህ መስተጋብር ለራስህና በራስህ መካከል በሚደረግ ግድድሮ ይወሰናል።

"ምዕራፍ 7"

"ውድቀት የወደፊት ጉዞ መንገድ"

እዚህ ጋር ስለእድለኝነቴ ላወራህ ነው።

እኔ ትምህርቴን አጠናቅቄ በተመረከብኩ ጊዜ ሀገሪቱ የፋይናንስ ቀውስ ያጋጠማት እና የስራ እድል ገበያውም የተቀዛቀዘበት ነው በአሜሪካ። በዚህ ጊዜ፤ ከተከራየሁበት አፓርታማ አንዲት የክፍል ደባላችን ለተከታታይ ሶስት ወራት የቤት ኪራይ ላለመክፈሏ ምርር ብሏት በማልቀስ ከሌላኛው የክፍል ተጋሪዬ ጋር ጥላን እብስ አለች።

የበርካታ ወጪዎች እዳ ጫንቃችን ላይ ረፈብን እኔና ደባሌም ቁጠባን ደህና ሰንብት ብለን ባልተገቡ መንገዶች ጥቃቅን ስራዎችን እየሰራን ቢያንስ ጥሩና ትክክለኛ ስራ እስኪገኝ ድረስ በተቻለን መጠን እዳ እንዳይቆለልብን እየባተልን ለስድስት ወራት ኑሮን ገፋን።

በመግቢያዬ እድለኛ ነኝ ያልኩት፤ ውድቀትን ባስተናግደኩበት የአዋቂ እድሜ ላይ በመግባቴ ነው። ህይወትን ከታች ጀመርኩ ማለት ይቻላል። ይህ ብዙዎቻችን አዲስ ስራ ስንጀምር ስራ ስንቀይር አልያም ስንፈታ የሚገጥመን የምንጋፈጠው ህይወት ነው።

ነገሮች የተሻለ እንደሚሆኑ በማሰብ ይህንን የችግር ጊዜ ተጋፈጥኩት። አዎ እድለኛ ነበርኩ፤ በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የአለት ጉርሴን በመሸፈን እችል ይሆን እያኩ ሳንቲም ሳይቀር በማብቃቃበት በዚህ ጊዜ፤ ከሃያ በላይ የስራ ሲቪ በየመስሪያ ቤቱ በትኚ አንድም ምላሽ ባላገኘሁበት በዚህ ወቅት እናም የወጠንኩት ፕሮጀክት ሁሉ መና ቢቀር፤ በጦማሪነቴ የፃፍኩት አንባቢ ቢያታ ደግሞ ወደ ጅምሬ ከመመለስ በቀር ምን ይፈጠራል ብዬ ገባሁበት፤ በርግጥ ውድቀት ወይም አለመሳካት የሚለው ነገር አንጻራዊ ፅንሰሃሳብ ነው። ምናልባት የአናርኮ ከሚኒዝም አብዮተኛ በመሆን የድጋፍ ገንዘብ ለማሰባሰብ ባይሳካልኝ በአንድ ዓመቱ ጊዜ ውስጥ።

ነገር ግን የኔ መለኪያ መስፈሪያዬ እንደ አብዛኛው ሰው ሁሉ መደበኛ ስራ ቢጤ ማግኘትና ከት/ቤት ከወጣሁ በኋላ ትንሹ ገቢ ማግኘት ነበር በወቅቱ።

በርግጥ ያደኩት በሃብታም ቤተሰብ በቅምጥል ነው። ገንዘብ ችግር መፍቻ ሳይሆን ማስወገጃ ሆኖ በሚቆጥበት በዚህም እድለኛ ነኝ አንድ ነገር ተምሬለሁ በልጅነት እድሜዬ ገንዘብ ብቻ የማግኘት የህወት ግብና መስፈርት ደካማ እሳቤ መሆኑን፤ ብዙ ገንዘብ አካብተህ ስሜትህ ላይደላው ይችላል፤ በአንጻሩ ምንም ሳይኖርህ ደስታ ያንተ ልትሆን ትችላለች፤ እና ስለምን እኔስ ገንዘብን የራሴን ዋጋ የምለካበት አድርጌ እጠቀማለሁ?? ለምን

ከዚህ ይልቅ የኔ የህይወት እሴት ከሆኑ ነገሮች አንዱ ነፃነትና ራስ ገዝ መሆኑ ነው። ማንኛውንም ነገር በራሴ መንገድ መከወን እመርጣለሁ ማንም አለቃዬ እንዲሆን የምሰራውን እንዲነግረኝና እንዲያዘኝ አልፈልግም ለዛም ነው የራስ ስራ ፈጣሪነት ሀሳብ ዘወትር የሚገዛኝ።

በዚህም የተነሳ በበይነ መረብ ወይም በእንተርኔት ግንኙነት የራሴን ስራ ለመስራት ወሰንኩ፤ አንድም በማንኛውም ያታ ሌላም ደግሞ ባሰኘኝ ሰዓት መስራት የምችለው የጠማሪነት ስራ በመሆኑ።

እናም ራሴን ጠየኩት የማልወደውን ስራ እየሰራሁ አስተማማኝ ገንዘብ ላግኝ ወይስ በኢንተርኔት መረብ የስራ ፈጠራ ስራ ጀምሮ ለጊዜው መናጢ ልሁን? ስል፤ ሁለተኛውን መረጥኩ ሳላመነታ፤ ጥያቄዬ ግን አልተቋረጠም ይህን ስራ ሞክራ ቢከሸብኝ ስራ መፈለግና ማግኘት ቢኖብኝ የማጣው ነገር ይሆን አልኩ። መልሱ ግን አይሆንም የሚል ነው።

ባልተቀጠረውና ገንዘብ በሌላው የሃ ሁለት ዓመቱ እኔና የራሱን ስራ ሲሰራ ቆይቶ ገንዘብና ልምድ በማይኖው እኔ መካከል ለውጥ ባይኖርም ግድ አልሰጠኝም። ይህን ስልም ግቦቼ አልያም የህይወት እሴት፤ ፕሮጀክቶቼ እንዳይመክኑ ማት ነው ገንዘብ ማጣት አልነበረም፤ በወዳጅና ቤተሰብ ጥገኛ መሆን ባዶ የት/ት ማስረጃ ሲሺም አልነበረም በጊዜው ተቃራኒው እንጂ የራሱን ስራ ይህ ሁሉ ሳያሳስበኝ መስራት። በቃ።

ሰዓሊ ፓብሎ ርካሶ በእርጅና ዘመኑ በስፔን ውስጥ በአንድ ካፌ ውስጥ ተቀምጦ ቡናውን ፉት እያለ ከኪሱ ሶስፍት ወረቀት በማውጣት እንደነገሩ ጫር ጫር በማድረግ መሳል ጀመረ ሶፍቱ ላይ፤ አለ አይደል ህጻናት ባገኙት ስፍራ እንደሚጫጭሩት አይነት ቀላል አድርጎ ታዲያ ይህ ብርሃንን በማግለጥ በተፈጥሯዊ የአሳሳል ጥበብ የሚታወቀው ሰዓሊ ይህን ሲያደርግ ከጎኑ ተቀምጦ በቅርብ ርቀት የተከታተለው ሴት ነበረች አላስተዋለትም በተመስጦ ነበርና።

ስዕሉን ጨርሶ እንደ አልባሌ ነገር ሶፍቱን በመጨምድ ቢጥለው ሲል ይህኛ ሴት ሶፍቱን የሳልክበትን እክፍልሃለው አለችው እንዲህም አላት አዎ በርግጥ ልሰጥሽ እችላለሁ ሃያ ሺህ ዶላር ትከፍያለሽ አላት።

ይሄኔ እጢዋ ዱብ ያለው ሴቲቱ በመገረም እንዴ ለዚህች በሁለት ደቂቃ ውስጥ ለሳልካት ስዕል ስትል መለሰችለት፤ ሰውዬው የዋሳ አልነበረምና "የለም የለም ይህን ስዕል ለመሳል ስድሳ ዓመታትን ፈጅቶብኛል አላት እናም የሶፍት ወረቀቱን በማጣጠፍ ከኪሱ አኑሮ ከካፌው ወጥቶ ሄደ።

መሻሻልና ለውጥ የበርካታ ጊዜያትና የጥቃቅን ውድቀቶች ጥርቅም ውጤት ነው፡፡
: የስኬትህ መጠን የሚለካውም ስኬታማ በሆንክበት ነገር ምን ያህል ጊዜ ለወደክበት መጠን በሙከራ ውስጥ፡፡

አብድ ሰው በአንድ ነገር በልጦህ ከተገኘ ነገርየውን ለማሳካት ካንተ በበለጠ ወድቆ ተነስቷል እንደማለት ነው ተቃራኒውም ልክ ይሆናል በዚህ እሳቤ፡፡

አንድ ገና ቆሞ መሄድ ያልጀመረን ጨቅላ ህፃን ብንመለከት ቆሞ ለመሄድ በሚያደርገው ጥረት መቶ ጊዜ እየወደቀ ሊነሳ ይችላል፤ ነገር ግን አንዲትም ጊዜ ቢሆን ከመከራው ሲገታ አትመለከተውም የቱንም ያህል በወድቆ መነሳት ውስጥ ሊጎዳ ቢችልም፡፡

ሞክሮ ሞክሮ ኋላ ላይ ቆሞ ከመራመድ ይበቃል እንጂ በሃደቱ አቶ መራመድ የሚሉት ነገር ለኔ አልሆነልኝም ብሎም አያስብም፡፡ ነገር ግን የኋላ ኋላ እያደግን በምንመጣበት ጊዜ ይህ ተቀይሮ ውድቀትን ላለመጋፈጥና ለማስወገድ መግፋት እንጀምራለን በህይወታችን ውስጥ፡፡

በእርግጠኝነት ደግሞ መናገር የሚቻለው ይህ አባዜ እያደገብን የሚመጣው በምናልፍበት የትምህርት ሥርዓት ምክንያት ነው።

ሥርዓቱ የሚያስተናግደን በምናሳየው ውጤት በመመስረት በመሆኑ ይህ ባልተሳካልን ጊዜ የሚከተለን ነገር ቅጣት ነው።

ቤተሰቦቻችንም ቢሆኑ ልጆቻቸውን የስሜት መረበሽ ውስጥ በራሳቸው ሙከራ እንዳይገቡ በሚል አዳዲስ ሙከራዎችን ለመተግበር ሲዳዳቸው ይቀጧቸዋል።

መገናኛ ብዙሃንም ቢሆን የዚህ ችግር አምጪ ተዋንያን ናቸው በስኬት ላይ ስኬት አሁንም ሌላ ስኬትን ይሰብኩናል እንጂ በአብዛኛው በስኬት ውስጥ ስላለፉ መውደቅ መነሳቶች ብዙህ ሺህ ሰዓታትን ስለፈጁ የሙከራ ሂደቶችና ልምምዶች አይነግሩንም ስኬቷን ብቻ ይነግሩናል እንጂ።

ይህን ጊዜ ቀስ በቀስ በውድቀትና ባለመሳካት ፍራቻ ውስጥ ገብተን ውድቀትን ለማስወገድ ባለችን ነገር ላይ ሙጥኝ እንላለን አልያም ሳናውቀው ውድቀቱን ገሸሽ እናደርገዋለን ስኬቱንም እንዲሁ።

ስኬታማ ለመሆን የምንችለው በአንድ ነገር በነገርየው ለመውደቅም ባለን ዝግጅትና ፈቃድ መጠን ነው። የአለመሳካት ፍቃድ ውስጣችን ከሌለ ለስኬቱም መምጣት አልፈቀድንም ማለት ነው።

ከዚህም በተጨማሪ እነዚህ የውድቀት ፍርሃቶች የሚመነጩት ከምንመርጣቸው አይረቢ የህይወት ዋጋዎች ምክንያት ይሆናል። ነገሮችን በባከንበት መንገድ። ለምሳሌ ለራሴ ደረጃ የምስጠው ያገኘኳቸው ሰዎች ሁሉ በወደዱኝ መጠን ከሆነ፤ ይሄን ጊዜ መቶ በመቶ የውድቀቱ አልያም የፍላጎቴ አለመሳካትና መሳካት መጠን በሌሎች ላይ የተወሰነ ይሆናል እኔ አልወስነውም፤ አልቆጣጠረውም። የሌሎችን ፍርድ የሚጠብቅ ይሆናል የገዛ ራሴ ዋጋ።

በአንፃሩ አንደኛው እሴቴ አልያም ፍላጎቴ ከሰዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት መመስረት ከሆነ ይህን ለማግኘት መላኪያውና መስፈርቱ ማህበራዊ ህይወቴን ማጠናከር ይሆናል ስለዚህ የሌሎችን ይሁንታና ፍርድ ስሜት መጠበቅ ሳይኖርብኝ በማሳየው ስነ ባህሪና የደስተኝነት ስሜት የራሴን ዋጋ ለራሴ መስጠትና ማግኘት እችላለሁ።

ይህ የሚያሳየው በተደጋጋሚ እንዳየነው ደካማ የሚባሉ የህይወት ዋጋዎች መምረጣችን ነገሩን በአብዛኛው በውጪያዊ ነገሮች ይሁንታና ከኛ ቁጥጥርውጪ

የሚሳካ በመሆኑ አጠያያቂነቱን በመጨመር ህይወታችንን ትርጉም የለሽ እስከማድረግ ሁሉ ይደርሳል።

ቢሳኩ እና ብናገኛቸው እንኳ ሳንደርስባቸውና በእጃችን ሳናስገባቸው ወደፊት ሌላ ችግሮችና ሌሎች ስኬቶችን እንዳንተልም የማድረግ ኃይል አላቸው። ለምሳ፤ ጥሩ ቤትና ቅንጦተኛ መኪና ከፍተኛውን የህይወታችን ምኞትና ዋጋ ሆኖ ለበርካታ ዓመታት ሰርተን ደክመን ስናገኘው ዋነኛ ችግራችንና የህይወት ጥያቄያችን አድርገን በመቁጠራችን ከዛ በኋላ የተሻለ እድገትና መሻሻል ደስተኝነት የመኖሩ እድል ያነሰ ነው የረጅም ጊዜ ትልምና ክዋኔ ስለሌለን።

ይህም ማለት እኛ በብዛት የምንጓጓዛቸው የህይወት ግቦቻችን፤ ተምሮ መመረቅም፤ ጥሩ ቤት መስራት የመሳሰሉት የሚፈጥሩት ደስታ ውሱን እና ቁንፅል ነው ለአጭር ጊዜ የሚቆይ ነው እርካታው ለመላ ህይወታችን ስኬትም ስንቅ የማይሆን ነው።

ቀደም ብለን በመግቢያችን ያነሳነው ታቁ ሰዓሊ ፒካሶ እስከኖረበት እስከ ዘጠናዎቹ እድሜው ድረስ ስራውን እየሰራ ነው ያለፈው። ዝነኛ መሆን፤ በጥበቡ ዓለም ገንዘብ ማከበት፤ ሺህ ከነ ስዕሎችን መስራትን የህይወቱ ስኬት መስፈሪያ አድርጎ ቢሆን ኖሮ የሆነ መንገድ ላይ ቆመኖ በቀረ ነበር፤ በጭንቀትና እርካታ እጦትም በተናጠበ ነበር ምናልባትም በጥበቡ አለም የራሱን ፈጠራና አበርክቶም ባላኖረ ነበር።

የፒካሶ ስኬት ሚስጥር በማምሻ ዕድሜው እንኳ በካፌ ውስጥ ተቀምጦ በብጣሽ ሶፍት ወረቀት የጥበብ እጁን ማሳረፉ የፈጠረለት ደስታ ነው። በህይወቱም ዋጋ የሚሰተው ነገር አንዱ ቀለል ማለት እና ትሁትነት ነበር። የገሃድ ዓለም ነፀብራቆ ሀቀኛ የጥበብ ገለፃና ዋጋው በማድረጉም በሶፍቱ ላይ የሳላት ስዕል ሳይቀር ውድና ተፈላጊ ሆናለች።

"ህመም የሂደቱ አንድ አካል ነው"

በ1950ዎቹ ካዚሜርዝ የተባለ ሆላንዳዊ የስነልቦና ተመራማሪ በሁለተኛው የዓለም ጦርነት ወቅት የተሳተፉና በህይወት የተረፉ ሰዎች ላይ ያተኮረና በጦርሜዳ ውሏቸው ስላጋጠማቸው ስነልቦናዊ ስቃይ አጥንቶ ነበር በፖላንድ።

እነዚህ ሰዎች በጦርነቱ እንደ መሳተፋቸው መራብን፣ መታረዝን፣ የቦምብ ትላልቅ ፍንዳታን፣ የከተሞችን መፈራረስ፣ ግርፋት፣ ቸነፈር፣ እስር አስገድዶ መድፈር፣ የንፁሃን ግድያ የኃዘን ጭካኔ የሶቭየት ህብረትን ዱላ በአይን በብረታቸው የተመለከቱ ገፈቱንም የቀመሱ መሆናቸው ግድ ነው።

እናም ጥናቱን በእነዚህ የጦርነቱ የተረፉ ሰዎች ላይ ካደረገ በኋላ ድብሮስኪ አስገራሚና የማይጠበቅ ነገር አስተዋለ።

እነዚህ ሰዎች በጦርነቱ ወቅት ብዙ ፈተናና ስቃይ የተካፈሉ ስነልቦናዊና መንፈሳዊ ስቃይን የተቀበሉ ቢሆንም፤ በሂደቱ የተሻሉና ይበልጥ ኃላፊነትን የሚቀበሉ ከቀድሞ ህይወታቸው ይልቅም ደስተኛ መሆናቸውን ተረዳ።

ከራሳቸው አንደበትም ከዚህ ቀደም ማለትም ከጦርነቱ በፊት ምስጋና የለሽ፤ አድናቆት ያልፈጠረባቸው፣ ሰነፎች በጥቃቅን ችግሮች የሚበገኑ በገጠማቸው ነገር ሁሉ በተፅዕኖ ስር የሚወድቁ እንደነበሩ ከጦርነቱ በኋላ ግን የራስ መተማመናቸውን የጨመረ፣ ስለራሳቸው ያላቸው መታመንና እርግጠኝነት የዳበረ መሆኑንና አመስጋኝ፣ አይበገሬና ጠንካራ ልብ ባለቤት መሆናቸውን ነገሩት።

በርግጥ ያለፉበት የጦርነት ህይወት አስከፊ ነበር በዚህ ሁኔታ ውስጥ ማለፋቸውንም አይፈልጉትም አብዛኞቹም በጦርነቱ ሳቢያ የማይሸር የስሜት ጠባሳ ሰለባ ሆነዋል፤ ገሚሶቹ ደግሞ ይህን ስነልቦናዊ ጠባሳ ራሳቸውን በማከም ወደ አዎንታዊና ሃይልን ወደሚሰጥ የህይወት ምዕራፍ አሻግረውታል። አብዛኞቻችንም በህይወታችን ዛሬ ላይ ሆነን የሚያኮሩን ድሎች በመከራ ውስጥ አልፈንና ተፈትነን ያገኘናቸው ናቸው።

ህመማችንና መከራችን ይበልጥ ያተነክረናል፤ የማይበገርና ባለፅናትም ያደርገናል። በርካታ ከካንሰር ህመሞች የተፈወሱ ሰዎችንም ብንመለከት ከድህነታቸው በኋላ ባለፉበት የስቃይ መንገድ ይበልጥ ጠንክረው አመስጋኝ ሆነው እንመለከታለን።

አብዛኛው የጦር ሰራዊት ዘገባዎች እንደሚያሳዩትም ጠንካራና የማይናወጥ የአይምሮ አይበገሬነት በጦር ቀጠናው ሌሎች እና አደገኛ አካባቢዎችን አልፎ የሚገኝ ጥንካሬውም ኃያል ነው።

ይህን ሲያጠናክርም ብሮስኪ ፍራቻና ጭንቀት እንዲሁም ሃዘን የማንፈልጋቸውና የማይጠቅሙን የአእምሮ ስሜቶች አይደሉም ይለናል። በምክንያትነትም እንደውም በተቃራኒው የስነልቦና ጥንካሬ እና እድገት ለማግኘት የሚረዱን ስሜቶች መሆኑን ይናገራል። ይህን ስቃይ አለማስተናገድም ውስጣዊ

የጥንካሬ እድገታችንን እና አቅማችንን እንደማዳፈን ይቆጠራል ይላል ባለሙያው።
አንድ ግለሰብ ፈርጣማ ጡንቻና ጠንካራ ሰውነት ለመገንባት አካላዊ ህመምን
እንደሚቀበልም የስሜታዊ ስቃይን ማስተናገድና ማለፍም ለትልቅ የስሜት ጥንካሬ፣
ደስታ፣ ርህራሄ፣ እና የመንፈስ አይበገሬነት ወሳኝ ነው በህይወት ሂደት ውስጥ።

ስርነቀል ለውት ለማምጣት ካስፈለገንም በጥልቅ የስሜት ስቃይ ውስጥ በማለፍ
ለውድቀት ሊዳርገን የቻለውን ምርጫችንንና ጥያቄያችን ዳግም መጠየቅና የህይወት
ትርጉምና ፋይዳዋን የምንፈልግበት የስሜት ደረጃ ላይ መደረስ ሊኖርብን ይችላል።

በዚህ ጊዜም ምናልባት በትክክለኛው ቦታ ላይ እንደቆምክ ይቆጠራል።
ምክንያቱም የህይወትህን ትልቁን ፈተና በማለፍ ግራ በተጋባ ስሜት ውስጥ ነው
የቆምቀው እውነተኛና ጤናማ ያከው ሁሉ ተቃራኒ ሆኖ ይሰማሃል ይሄኔ።

ይህ ጥሩ ስሜት ነው የስኬትና ችግሩን የማለፍ መልካም ጅማሬ ልትወጣውም
ይገባል፤ ይህ ካልሆነና የስሜት ህመሙን በማዳፈን፣ በመሸፋፈን በአንጉል የብዥታ
አዎንታዊ ስሜቶችና የራስ ገብ ስሜት ውስጥ ከገባህ የተለያዩ ድርጊቶችንና ዕዎችን
በመጠቀም ይሄኔ በቃ ለለውጥ የተባለው እውነተኛው ተነሳሽነትና ተስፋም ገደል ገባ
ማለት ነው።

በልጅነቴ አስታውሳለሁ በቤታችን የነበረውን የቪድዮ ማጫወጫ ዴክ ሲገዛ
ሁሉን ነገሩን በመነካካት ጌላ ላይ እያንዳንዱን ነገር ማወቅ ሆኖልኛል ያለምንም
መመሪያ ማኑዋ መመልከት።

ይህ በልጅነቴ ድፍረቴ ያወኩት ነገር ወላጆቼን ያስገርማቸው ነበር ቪድዮ
ማጫወቻውንም ከኔ በቀር እነርሱ ለመንካት አይፍሩትም አይሞክሩትም ነበር። ቦታዋን
ልበላችሁ የቤተሰቦቼ ሁለተኛ ቴስላ ተደርጌ ተቆጠርኩ።

ይህ ሁኔታ ካደረጉ በጌላ አንድ ነገር እንዳስተውል አድርጎኛል ይኸውም ልክ
ወላጆቼ የቪድዮ ማጫወቻውን ሳይነኩት በሩቁ የኔን መነካካት መክፈትና መዝጋት
እንደትንግርት እንደሚያዩት ሁሉ በህይወታችንም እንደዚሁ እንደ ዋዛ ተቀምጠን ምንም
ሳንሞክር እንዴት ሊሆን ቻለ? እያልን የምንቀራቸው ጉዳዮች አያሌ ናቸው። ነገርየው
በጣም ቀላልና ማድረግ የሚቻል ሆኖ ሳለ።

የዚህ አይነቶች በርካታ ጥያቄዎች በኢ-ሜይል አድራሻዬ በብዛት አስተናግዳለሁ።
ከደረሱኝ ቀሊል ጥያቄዎች ውስጥም አንዲት ልጅ ቤተሰቦቿ በስደት የሚኖሩና የህክምና
ትምህርት እንድታጠና ለበርካታ ጊዜያት ገንዘብ የቆጠቡላት ልጅ ይገኝበታል።

እሷ እንደምትለው በቤተሰቦቿ ምኞት የህክምና ትምህርት ለማጥናት ኮሌጅ ብትገባም አልወደደችም ትምህርቱን እናም ጥያቄዋ እንዴት ጥቹ ልወጣ እችላለሁ የሚል ነበር?

ሌላኛው የኢ-ሜይል መልዕክ ያደረሰኝ ግለሰብ ደግሞ ከመምህርቱ ጋር በኮሌጅ የአይን ፍቅር የገጠመው ነበር። በተቻለው መጠንም ፍቅሩን ለማሳየት ምልክት ለመስጠት በመጠኑ ለማናገር ሞክሮ በላክልኝ መልእክት መጨረሻ ላይ አንድ ጥያቄ ነው የጠየቀኝ እንዴት ልጠይቃት እችላለሁ የሚል ነበር።

ልጅቷን ጥራ ግራ ያሳደገችና አሁን ላይ አድገው እንኳን ምግብ ከቤት የሚጠቀሙ ገንዘብ የሚያስቸግሯትና የብቸኝነት አሳዳጊነቷን በቃን ሳይሉ የሙጥኝ ያሉባት እናትም ራሳቸውን ችለው ከቤት እንዲወጡላት ብትመኝም አሁንም ገና ስለደህንነታቸው በማሰብ ሊሆን ይችላል መግፋትን አትመርጥም እንዴት እንዲወጡ ማድረግ እችላለሁ የሚል ጥያቄም ያስጨነቃት ነበረች። ከላይ ለተጠየቁት ጥያቄዎች ሁሉ መልሱ ቀላልና በቃ አድርጉት ሊሆን ነው የሚችለው።

ነገር ግን በእነርሱ ቦታ ከባድ እና ውስብስብ በቀላሉ ሊመለሱ የሚችሉ ጥያቄ ሆነውባቸዋል። የሁሉም ችግር ውሳኔዎችን ተከትሎ የሚመጣውን የስሜት ስቃይ መፍራት ነው ነገር ግን እኔም ብሆን በጉርምስና የእድሜዬ ክፍል በተለይ አዲስ ሰዎችንና ሴቶችን ለማናገር እቸገር ነበር ጊዜዬን የማሳልፈውም በቪድዮ ጨዋታዎችና በመጠንና ሌሎች ድርጊቶች ነበር።

ይህን አሳቤ የፈጠረብኝ በተለይ ያ ሰው ማራኪ መስህብ ያለው ዝነኛ ከሆነ፤ ማናገር ያለብኝ ምክንያት ሲኖረኝና ፍቃድ ሳገኝ ብቻ መሆን አለበት የሚል አጉል እምነቴ ነው። በተለይ ከሴቶች ጋር ሲሆን አለ አይደል ደጋግሜ ሰላምታ ማቅረቤ ጎትጓችና የደፋሪ ስሜት የሚፈጥርባቸው ሆኖ ይመስለኛል። ስሜቱን ከራሴ በማውጣትም ሁነቶችና ግንኙነቶችን ለብቻቸው የማየት ችግርም ነው ይሄ።

ብዙዎችም ሀዘን፣ ንዴት፣ የሚያስከፉ ነገር በገጠማቸው ጊዜ ስሜቱን ለመሸሸና ከራሳቸው ለማውጣት እንዲሁም ወደ መልካም ስሜታቸው ለመመለስ በሚል ነገርየው ጠቃሚ አልያም ወደ ባለ የህይወት ምርጫ ዋጋ ሊመልሳቸው እንደሚችል አያመዘገቡም።

ነገር ግን አዳዲስ የህይወት ምርጫ ዋጋዎችን በፈለግን ጊዜ ሁሉ አዲስ የስሜት ህመሞችን መቀበል ግድ ነው እጃችንን ዘርግተን።

"የድርጊት መርህ"

በ2008 ቀደም ብዬ እንደገለፅኩት ከስራ መፍታት በኋላ የራሴን ስራ ለመጀመር ሳቅድ ገንዘብ እንደማይኖረኝ መጀመሪያ ላይ ጨንቆኝ ነበር። በዚህ ጊዜ ከሴቶችን የማሳደድ አመለም ያሳለበኝ ነበር። ሆኖም ግድ አልሰጠሁትም እንደውም ከዚህ በፊት የነበሩኝን የፍቅር ግንኙነቶች በኢንተርኔት ጦማሬ ላይ ለማስፈር ወሰንኩ።

በዚህ ወቅትም ሌሎች ኃላፊዎች ማለትም ራሴን ስለ ዌብ ዲዛይን፣ የኢንተርኔት ግብይትና ሌሎች ከድረገጽ ጋር የተያያዙ ነገሮችን የማስተማርና ርዕሶችን ማዘጋጀት በትከሻዬ ላይ ወደቁ።

ከኮምፕዩተራ ላይ የማያስፈልጉ ያልኳቸውን ፋይሎም አስወገድኩ። ከሳምንታት ረፍት የለሽ ስራ በኋላም የባንክ ሂሴ ማንሰራራት ጀመረ። የራሴ ቀጣሪ ሆኜ ስራ በጀመርኩበት በዚህ ጊዜ ከመታተር በስተቀር ምን ሊገጥመኝ እንደሚችል እንኳን እና በውጤቱም ምን ላደርግ እንደምችል እርግጠኛ አልነበርኩም ማለት ይቻላል።

የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ ሳለሁ ሂሳብ መምህራ የሚለው ነገር አሁን ድረስ አለ ችግር በገጠመህ ጊዜ እጅህን አጣጥፈህ አትቀመጥ ብቻ ተንቀሳቀስ የሆነ ነገር አድርግ ውጤቱ ይከተላል ይል ነበር።

እኔም በጓደኞቼ እገዛ ስር ሆኜ አስቸጋሪ ወራትን በመቶ ሺህ ቃላት በታጨቁ ነገር ግን ባልተነበቡ ዕሆፎቼ ውስጥ ሆኖ በርካታ ነገሮችን በችግር ውስጥ ተምሬ አልፌያለሁ። ድርጊት የተነሳሽነት ውጤት ብቻ አይደለም ምክንያቱም መነሻው ጭምር እንጂ። የሆነ ነገር አቅደህ ለመፈጸም ተነሳሽነቱ ከሌለህና ምንም ማድረግ እንደማትችል ከታሰበህ ምንም ውጤት አታመጣም።

ተነሳሽነትም የሚዘልቅና የማያባራ ሂደት ነው መመለጥ መነሳሳት ድርጊት፣ ምንም መነሳሳት፣ እያለ ይቀጥላል ሂደቱ።

ለለውጥ ተነሳሽነቱን ካጠህ ካንደች ነገር ብቻ ለማድረግ ሞክር የድርጊቱ ምላሽ ለተነሳሽነት ጀማሮ ይሆንልሃል ይህንነው የድርጊት መርህ ብለን የምንጠራው። እኔም የራሴን ስራ ስጀምር ይህን ነው ልምዴ ያደረጉት ከዳተኝነት፣ ጭንቀትና ውጥረት ተነሳሽነት ይፈጥርልኛል ከዚያም እቀጥላለሁ ማለት ነው።

አንድ ደራሲ ሰባ ድርሰቶችን ለመጻፍ እንዴት እንደቻለ ሲናገር ራሱን በቀን ሁለት መቶ ቃላትን የማስፈር ድርጊትን መጠቀም ነበር መልሱ በዚህ በመነሳሳትም ወደሺዎች ቃላት ያደገ ፅሁፍ ይጽፋል።

የድርጊትን መርህ በመከተል የውድቀትን አላስፈላጊነት ስሜት እናውቃለን ከዚያም የስሜትና ድርጊትን መስተጋብር በመረዳት የቱንም ተከታይ ውጤት ወሳኝና ተራማጅነት አድርገን መቀበል እንጀምራለን።

ውድቀቱም ወደፊት የሚመራን ተነሳሽነቱ ደግሞ ሽልማታችን በመሆን ወደፊት ያስገዝናል።

ይህ መርህ ከዚህም በላይ አዳዲስ የህይወት ምርጫዎችንና አተያዮችን እንዲሁም እሴቶችን ያጎናጽፈናል።

የተነሳሽነትና ተመስጦ ምንጮችንም የገዛ ውስጠታችን ይሆናል በዚህ የድርጊት መርህ።

"ምዕራፍ 8"

"አይሆንም የማለት አስፈላጊነት"

በ2009 ጠቅላላ ንብረቴን በመሰብሰብ ገሚቼን በመሸጥ ሌሎቹን ደግሞ ሰብስቤ በማስቀመጥ የምኖርበትን አፓርታማ ለቅቄ ወጣሁ፤ እቅዴ ወደ ላቲን አሜሪካ አራት ለኑሮ መሄድ ነበር።

በዚህ ወቅት የጀመርኩት የኢንተርኔት ቢዝነስ ደርቶ ጦማሬም ተጨናንቆ ነበርና ጥሪት ማፍራት ጀምራለሁ የቀጥታ ኮርስሽን በመስጠትና ዲጂታል ፋይሎን (የመፅሐፍ ዶሴዎችን) በመሸጥ ከማገኘው ገንዘብ።

ከዚህ በኋላ ባሉት ጥቂት አመታትም በላቲን አሜሪካ አራት በመጓዝና ኑሬን በመመስረት በኤዥያ አህጉር ሀገራትም በመንቀሳቀስ አዲስ ባህል የመቅሰምና መጠነኛ ኖሩን ማፈላለግ ነበር እቅዴ።

አለ አይደል የዲጂታል አለም ዘላን ኑሮ በመጀመር በሃያ አምስት ዓመት እድሜዬ እግረ መንገዴን ቢዝነሴን ማስፋት ነበር የፈለኩት በወቅቱ። ይህ እቅዴና ትልሜ የህይወት ዘዬን ዘላን ማድረግ ማሰቤ በውስጡ እንደአዲስ የዓለም ክፍል

የማየት፣ ህዝቦችና ባህላቸውን የማወቅ የህይወት ምርጫና እሴት የያዘ ቢሆንም ሌላ የተደበቀና ጠናማ ያልሆነ የህይወት ዋጋ አልያም ምርጫንም ደብቆ የያዘ መሆኑን አልክድም ምንም እንኳን ጌላ ላይ ያወቅኩት ድብቅ ምርጫ ቢሆንም።

ይኸውም በልጅነት ጊዜዬ የተጣባኝና ጌላ ላይ የተከተለኝ የስነልቦና መናወጥ ነው። በተለይ በጉርምስና እድሜዬ ያሳለፍኩት በቂ ያልሆነ ግንኙነትና ማህበራዊ ውጥረት ማንኛውንም ሰው እንደተዋወቅ ሁሉንም እንድትዳኝ፣ የፈለኩትን እንዳፈቅር፣ ወሲባዊ ህይወቴ ለቀቅ እንዲል በመፈለጉ ለምን አንድ ሰው አንድ ከተማ አንድ ሀገር ብቻ የኔ ይሆናል የሚል ስሜት ውስጥ ከተተኝ በራስ ሹመኛነት ስሜት ውስጥ።

ሁሉንም በእኩል መጋራት እንዳለብኝ ተሰማኝ በጊዜው። ይህን እሳቤ ታጥቄ ለድፍን አምስት ዓመታት እዚህም እዚያም ስል በመላው ሀገር የሚገኙ ሃያ አምስት ሀገራትን አዳርሼያለሁ ጎብኝቻለሁ። በየተጓዝኩበትም ሃገር በርካታ ወዳጅና በየጊዜው የሚተኩና የሚረሱ የፍቅር ግንኙነቶችን አሳልፍ ነበር። ወደ ሌላ ሀገር ስንዝ የሚረሱ በርግጥ ይህ አስደናቂና አዲስ የህይወት ልምዴ ነበር፤ የውስጤን የስሜት ህመም ድብቁን እሳቤዬን ያደነዘዝኩበት አጋጣሚ ጭምር። ስሜቱ ጠለቅና ትርጉም አልባ ነበር፤ ያምሆኖ በህይወቴ ትልቁን ትምህርት ያገኘሁበትና ባህሪዬን አብጠርጥሬ ያየሁበት ቅፅበት።

ይህም ብቻ አይደለም ጉልበቴንም ጊዜውንም ጭምር ያባከንኩበትም ጊዜ ሆኖ ነበር ያለፈው። አሁን ላይ ኑሮዬን የመሰረትኩት በኒውዮርክ ግዛት ነው ጥሩና የተሟላ ቤት ያለኝና ባለትዳር ሆኜ እኖራሁ። የበዛ ደስታና ፈንጠዝያ ባይኖረው እንኳን ይህን አኗኗር እወደዋለሁ።

ለምን ቢባል ከዛ ሁሉ ዙረትና ደስት፣ የህይወት ጀብድ የተማርኩት ትልቅ እውነት ፍፃሜዋ ነፃነት የሚባለው ነገር በራሱ ምንም እንደሆነ ብቻ ነው።

በዚህ ውስጥ የሚገኘው ትርጉም የማወቅ እድል ይሆናል እጂ የበዛ ነፃነት በራሱ ትርጉም ያለው ነገር አይደለም።

የህይወትን ፍፃሜዋ ትርጉምና አስፈላጊነት የሚገኘው ነፃነትን በማጥበብ አማራጮችን በመገደብ ነው። ቁርጠኛ ምርጫችንም መሆን ያለበት አንድ ስፍራ፣ አንድ እምነትና አንድ ሰው ነው ለትርጉም ያለው ህይወታችን።

ይህ እውነት የተገለጠልኝ በጉዞዎቼ ዓመታት ነው፤ በሂደቱ ስታልፍ እውነተኛ ደስታህ እንዳልሆነ ትረዳለህ በብላሽ መዞርህና ደስታን ማነፍነፍህ። እድሜዬ አንድ

ሁለት እያለ በጨመረ ቁጥር ያደረጋቸው ጉዞዎችና ያየኋቸው ነገሮች ሁሉ ደስታን ቢሰጡምና ምንም ታላቅ ልምድ ቢሆኑም ጥቂቶቹ ብቻ ነበሩ ረብ ያላቸው ዘላቂ ልምድ ሆነው ያገኘኋቸው። የእድሜ እኩዮቹና ባልንጀሮቹ ይሄና ትዳር መስርተው፣ ትላልቅ ኩባንያ እየመሩ ፖለቲካን እየዘመሩ እኔ ግን በተቃራኒው ያን ጊዜ ከአንዱ የቅዠት ከፍታ ወደ ሌላኛው እየተንጠለጠልኩ ነበር የቆየሁት ማለት እችላለሁ።

በ2011 ሩስያ ሴንት ፒተርስበርግ ተጉዢ ነበር፣ ምግባቸው አይጥም የአየር ፀባያቸው አይጥም (ግንቦት ወር ላይ በረዶ ይዘንባል ብልህ ታምነኛለህ) የምኖርበት ህንጻ አልተመችኝ በዛ ላይ ሁሉ ነገር ውድ ነው ምን ልበልህ ህዝቦቹም ቢሆኑ አስቂኝ ነገር ናቸው፣ ደስሟል ነገር የላቸውም። ማንም አይስቅልህም ሁሉም ቂጡን ወትፎ መጠጣት ነው ይሄን መጠጥ በቃ፣ ግን የሚርም ሁናቴ ከወደድኳቸው ጉዞዎች ሁሉ አንዱ ነበር የሩሲያ ቆይታዬ።

ሌላው የነሴያውያን ባህል ትንሽ ከተለመደው ወጣ ያለና ከምዕራባውያን ያፈነገጠ ነበር። በባህላቸው ቃላዊ ትህትና ማስመሰል የሚባል ነገር አልፈጠረባቸውም፤ ማስመሰል ያልወደድከውን እንደወደዱ መሆን ለእንግዶች ፈገግታ ማሳየት የሚባል ነገር ያለም። በሩሲያ የሆነ ነገር ካስቀየመህ አዘው አስቀይሞኛል ነው የሚባለው የሆነ ግለሰብ የማይረባ ከሆነም አትረባም ብለህ እንቅጩን ፊት ለፊት ትነግረዋለህ ከወደድከውም እንደዛው ጥሩ ጊዜ ካሳለፈች አብራህ ጥሩ ጊዜ አሳልፈናል ትልሃለች ካልሆነላትም ስሜቷን ነግራህ እጢህን ዱብ ታረገዋለች ድብብቆሽ ስሜት መጠባበቅ የሚባል ነገር አይገጥምህም።

ይህ ሁሉ ሲሆን ታዲያ ይሄ እንግዳ ነው ይሄ ወዳጄ ነው ይህን ሰው አሁን ነው ያወቅኩት ብሎ ነገር የለም ሁሉም ፊል ለፊት ነው በሩሲያውያን።

ይህ ነገር እኔንም ገጥሞኛል ሻይ ቡና ለማለት የቀጠርኩት ሩሲያዊት ገና ከተቀመጥን ሶስት ደቂቃም ሳይሆነን ትክ ብላ ከተመለከተችኝ በኋላ የተናገሩክት ስሜት የማይሰጥና የማይረባ ነገር መሆኑን ነገረችኝ ደነገጥኩ እሱ ግን ምንም ሳይመስላት ነው ልክ እንደ ጫማ ሳይዝ አልያም እንደ አየር ጸባይ ስሜቷን እንቅጩን የነገረችኝ በምዕራቡ አለም ይህ አይነቱ ዘርጣጭነት የለም አስከፊ ነውና፣ በዚህ መንገድ ነገሮች አይገለፁም ነውር ነው። በተለይ ገና አሁን የተዋወከውን ሰው እናም እኔ የዚህ ባህል ነዋሪ በገጠመኝ ነገር ተሸማቀኩ ለዓመታት ያልጎበኘኝ ዋስትና የማጣት ስሜት ሳይቀር ይተገትገኝ ገባ።

ነገር ግን እየቆየሁ ስመጣና ሳምንታት ሲያልፉ የሩሲያንን ግልጽነት፣ አለማስመሰል መቻል ወደድኩት፣ ልክ በእኩለ ሌት እንደምትወጣው ፀሐይና እንደ በረዶ ዝናብ እንደሚንቆረቆረው የቮድካ መጠጣቸው።

አድናቆት መስጠት ጀመርኩ ባህላቸውን ያልተቀባባ፣ ሁኔታዎችን ያላገናዘበ ግልጽ እንደ ወረደ ተግባቦታቸውና አገላለፃቸው ማረከኝ፤ ማሻሻጥ የሌለበት፣ ምን ይሉኛል የማያውቀው፣ ልወደድ ባይነት ያልነካው ተግባቦት ነው በርግጥ አልኩ የኋለ ኋላ።

ከጎበኘኋቸው ከአሜሪካ ውጪ ያሉ አራትም ነፃነትን ያጣጣምኩት የተሰማኝን የተናገርኩበት ፍርሃትና ምን ይሉኛል ተቃውሞና ማጣጣል ይገጥመኛል ስል ራሴን መግለፅ የቻልኩበት ሀገር ነበር።

እናም ከስሜት ጭቆና ካለበት ቤተሰብ እንደወጣ ቀጥሎም የይስሙላ የራስ መተማመን ሲያዳብር እንደነበር ሰው ነገርየውን ወደድኩት እንደቮድካቸው ከዚህ ሀገር አትወጣ አትወጣ እስኪለኝ አደነቅኩት ባህላቸውን።

ራሴን ያበለፀጉበት ልምድ አገኘሁ፣ ጉዞ ይህን እድል የሚሰጥህ ጊዜም አለ፤ ከአንተ የባህል እሴቶች ውጭ ሌላው ማህበረሰብ በተለየ የህይወት ዋጋና መርህ ተከባብሮ ሲናር ለማየት ያስችልሃል።

እናም ምናልባትም በባህልህ ተመርኩዘህ የያዝከው የህይወት እሴት ምርጫህና መለኪያ መስፈሪያው ትክክለኛው የህይወት መምራት መንገድ እንዳልሆነ ምትረዳበት መንገድ ተፈጥሮልህ የህይወት ምርጫህንና ስሁት የአኗኗር ዘዬህን ትቀይርበታለህ። ባየኸው ነገር።

ይህንን ጉዳይ በተመለከተ ከአንድ ሩሲያዊ መምህራ ጋር አውርተንበታል። ስንጨዋውትም ለዚህ የሩሲያውያን ባህሪ መነሻ ነው ያውን ንድፈ ሃሳብ አጋራች፣ ለበርካታ ትውልዶች በኮምዩኒዝም አገዛዝ ስር በተገደበ ኢኮኖሚያዊ እንቅስቃሴ ዕድልና በነገሰ የፍርሃት ባህል የተነሳ የሩሲያ ህዝብም እምነት አልያም እውነተኛነት የሚባለውን ነገር አዳብረዋል።

እምነት ለማግኘት ዳግም ሀቀኝነት ውስጥ ነው ስለዚህ ያልጠሬህና ያልተመቸህ ነገር ሲኖር በግልጽ ትናገራለህ ያለ ይቅርታ። እውነቱን ተናግሮ የመሹበት ማደር አይነት ብሂል ነው።

እናም በዚህ ሂደት ማን ላይ እንደምትተማመን አልያም እንደማትተማመን በቶሎ የማወቅ እድል ይኖርሃል።

ይህ ሩሲያዊ መምህር የምዕራቡን አለም ስነባህሪ ተራክቦ ሲያስረዳ የተለቀቀ የኢኮኖሚ ነፃነትና ዕድል መኖሩ ራስህን በሆነ መንገድ መግለፅን ዋጋ ስጥቶታል። ሀሰትና ማጭብርበር ቢኖብህ እንኳን። ይሄኔ እምነት ዋጋዋን ታጣለች ታይታና አሻሻጭነትም ራስን የመግለፅ ሁነኛ መንገድ ተደርጎ መወሰድ ተጀመረ በዚህም በምዕብራውያን ዘንድ ዝግ ሆኖ ጥቂት ሰዎችንከማወቅ ይልቅ እያስመሰሉ በርካቶች ጋር መግባባት የተመረጠ ባህል ነው።

ለዚህ ነው ነገሩ ባይጥማቸውና ስሜታቸው ባይሆንም በፈገግታ ውስጥ ሆነው በትህትና የተከሸነ ቃላትን መጠቀም ባህላቸው ያደረጉት አለኝ። ይህ ባህላቸውም ከማይስማሙት በውሸት መስማማት፣ ከማይወዱት መስሎ ወዳጅ መኖርን፣ ያልፈለጉትን መሸመትን ባህላቸው ያደረጉት፤ የኢኮኖሚ ስርዓታቸውም ይህን ስሁት መንገድ የሚያበረታታ ነው በልዩ ልዩ መልኩ። ይህ ሁኔታ በቤተሰብ መካከል፣ በወዳጆች ጭምር ሲፈጠር የሚስተዋል ነው። በምዕራቡ ዓለምም በዚህ ባል ምክንያት ሰዎች መላ ማንነታቸውን ከባለጉዳዮቻቸው ጋር እስከማስማማት ይደርሳሉ።

"አይሆንም ባላት ለተሻለ ህይወት"

በርካታ የቀና አልያም አዎንታዊ አስተሳሰብ ቀረፃ መፀሐፍት ስለአንድነገር አበክረው ይሰብኩናል ሁሉን ነገር በበጎ እንድንቀበል እና አዎንታችንን እንድንገልፅ ከዚህም በተጨማሪ እድሎችን ሁሉ በራችንን ከፍተን እንድናስገባ ሲመክሩን ይስተዋላሉ። ይህ ልክ አይደለም።

ልንቃወመው እና አይሆንም ልንላቸው የሚገቡ ነገሮች ሊኖሩን ግድ ነው። ይህ ካልሆነና አወዳድረን አነፃፅረን የተሻለውን መምረጥ ካልቻልን ባዶ ነን ማለት ነው፤ ህይወታችንም ትርጉም አልባ የሆነና ዋጋ የምንሰጠው ነገር የሌለን ያለ አላማ የምንጓዝ ብኩኖች።

ይህን አሻፈረኝ የማለት ባህሪ (በመስጠትም በመቀበልም) በማስወገዳችን የተሻለ ስሜት የተፈጠረብን ይመስለን ይሆናል። በረጅሙ የህይወታችን ክፍል አቅጣጫቢስና በዋል ፈሰስ የምንሆንበት አጋጣሚን ይጨምረዋል።

አንድን ነገር ከምር ለመውደድ የሙጥኝ ማለት ይኖርብን ይሆናል፤ በነገሩ ደስታና ትርጉም አግኝተን የምናጣጥመውም በአንድ የፍቅር ግንኙነት ስንረጋ፤ በአንድ ሙያ ስንታመን ነው ለበርካታ አስርት ዓመታት። ይህን ሁሉ ስናደርግና ጊዜ ስንሰጥ ግን ሌላ ሌላውን ሁሉ ጣጥለን እምቢኝ ብለን ካልሆነ ደስታውን አናጣጥምም።

አንድን የህይወት ምርጫ ዋጋ ሰጥተን ስንመርት ሌላውን መተው የግድ ነው፤ ትዳሬ የሰመረ ይሆን ዘንድ በአደንዛዥ ዕዕ ሱሰኝነቴን እርግፍ አድርጌ ምናልባት የግድ ሊሆን ይችላል። ግልጽነት የተመላበትና ጓደኝነት ስትመርጥ ከኋላ ሆኖ ማማትን ታስወግዳለህ አትቀበልም እንደ ማለት ነው።

ማንኛውም ጤናማ ውሳኔ በምላሹ አይሆንም የምንልበትን ነገር ይፈልጋል። አይሆንም ማለት መቻል የህይወት ምርጫዎቻችንን ጠብቆ ለማቆየትና ማንነታችንን ጭምር ለማስጠበቅ የሚጠቅም ነው። እኛም የምንመዘነው በዚሁ ነው። ምንም አይሆንም አልቀበልም የምንለው ነገር ከሌለን ምናልባትም ቅቡል አለመሆንን ፍራቻ፤ በሌላ አገላለፅ ጨርሶ የራሳችን ማንነት የለንም ማለት ነው።

ግጭትንና መጋፈጥን በመፍራትና አይሆንም ማለትን የማናስወግድ ከሆነ፤ ሁሉን በእኩል የምናስተናግድ ከሆነ አሁንም ስሜታችንን ለመጠበቅ ስንል የራስ ሹመኝነት አባዜ ውስጥ በመውደቅ ሌሎችን ለማስደሰት ስንዋልል ነው የምንኖረው።

ነገር ግን አይሆንም አልቀበልም ማለት የህይወታችን ወሳኝና አስፈላጊ ጠባይ ነው። ግን ባልወደደው ግንኙነት ውስጥ መዝለቅ ይፈልጋል፤ ማነስ ያልወደደውንና ያላመነበትን መስራት ይቀበላል፤ ማንም የማይፈልገውን ማድረግና ማለት አይፈልግም።

ሆኖም ብዙዎች ይህን አያደርጉም ምንጊዜም ቢሆን፤ ሀቀኝነት ተፈጥሯዊ የሰው ልጅ ፍላጎት በመሆኑ ይህን ስነ ጠባይ አይሆንም በማለት አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ማለት ነው የተሻለ ግንኙነትና ስሜት በህይወታችን መፍጠር ይኖርብናል።

"ድንበሮች"

በአንድ ወቅት አንድ ወንድ ልጅ እና አንዲት ልጃገረድ ነበሩ ቤተሰቦቻቸው በጠላትነት የሚኖሩ፤ አንድ ቀን ታድያ ይህ ልጅ የልጆቿ ቤተሰቦች ላዘጋጁት ድግስ ተገኘ፤ ልጅም ባየችው ጊዜ በፍቅር ተነደፈች።

እናም በቀጣዩ ቀን ሁለቱ ልጆች ሊጋቡ ከጀሉና ወሰኑ። ነገር ግን እነዚህ የባላንጣ ቤተሰቦች ልጆች ምንም ቢዋደዱ የጁልዬት ቤተሰብ እቅዳቸውን አውቆ ኖሮ ለሌላ ለመዳር ወጠኑ ይህን ተከትሎም ሞቶ የሚያድን ፅዋ የተጎነጨችው ጁልዮት ዘዴዋ አልሰምር ብሎ ሮምዮ ጋር ቀድመው ዘዴውን ባለመምከራቸው እሱም የሞት ጽዋ ተጎነጨ ይህ ያምከነከናት ጁልዮትም ራሷን አጠፋች። ይህ የፍቅር ታሪክ (የሮምዮና ጁልዮት) አሁን ላይም የሁላችንም ተመሳሳይ ጀብድ የሆነ ይመስላል።

እነዚህ ፍቅረኞች እውነቱን እንነጋገር ከተባለ ከአእምሮ ውጭ ሆነው ነበር ማለት ይቻላል። በርካታ ምሁራን እንደገለፁትም ሼክስፒር ይህን ታሪክ የደረሰው የፍቅርን ሃያልነት ለማጉላት ሳይሆን በምፅዑት አይን ነው ቂላቂልነትን ለማሳየት ይመስላል በተቃራኒው አሁንም ይህ ባህል የተጣባን ሞኝ ጀብደኛ አፍቃሪዎች ሳንሆን ይስተዋላል የዚህ ዘመን ሰዎች።

እዚህ ላይ እንደ ችግር የሚታየው ፍቅር እንደ ሃሽሽ አይነት ሆኖ ሲያሆነልል ነው አንዳች ችግር በመፍታት ውስጥ ያለ ነገር ግን እንደእፅ ሁሉ አእምሯችንን ስሜታዊ ከፍታ በመሰጠት ጥሩ ስሜት የፈጠረ መስሎ ከሚፈታው ችግር በላይ ውስብስብ ችግር እየሆነ በመታየት።

ይህኛው የፍቅር አይነት ሰዎችን ወዳልተፈለገ የራስ ሹመኛነትና አምክንያታዊ እሳቤ የሚከትነው ስል ምናልባት ያጣጣልኩት ሊመስል ቢችልም ከሀቅነት አያመልጥም፡ ፡ እዚህ ጋር ልክ ማለት የሚኖርበትን ሁለት አይነት ፍቅር እንደሚፈጠር ነው አንደኛው ጤናማ ሲሆን ሌላኛው ደግሞ ጤናማ ያልሆነ ነው መርሶ። ጤናማው የፍቅር ጉድኝት፤ ሁለት ፍቅረኛዎች የገጠማቸውን ማንኛውም ችግር በመጋራትና በመደጋገፍ መፍታትን የያዘ ነው ከስር ከመሠረቱ በችግሩ እውቅና በመስጠት በአንጻሩ ጤናማ ያልሆነው ደግሞ ሁለት ፍቅረኛዎች እርስ በእርስ ባላቸው አጉል ስሜት ውስጥ ሆነው ችግሩ (በመካከላቸው የተፈጠረውን) ለማምለጥና ለመሸሽ የሚሞክሩበት ነው።

ጤናማና ጤናማ የሆነ ፍቅር በሁለት መልኩሊታይ ይችላል አንድም ምን ያህል ተፈቃቃሪዎቹ ኃላፊነትን ይቀበላሉ፤ ሁለትም ሁለቱ ግለሰቦች ምን ያህል በጥምረት ውስጥ መገፋት እንዴት ያስተናግዱታል በሚል።

ጤናማ ያልሆነው ፍቅር ውስጥ እነዚህ ሁለት ነገሮች በፍቅረኛዎቹ መካከል ይጎድላሉ። በመካከላቸው ግልፅ የሆነ የህይወት ምርጫና ኃላፊነትን የመውሰድ የእያንዳንዳቸው የገዛ ምርጫ ቢኖርም ይህን ድንበር ይጥሱታል። በድንበር መጣስ

ውስጥም ሆነው ለችግሮች የራሳቸውን ኃላፊነትና የህይወት ዋጋ በመምረጥ ከመፍታት ይልቅ አንዳቸው የሌላኛቸውን በመውሰድ መስዋትነት ይከፍላሉ።

ደካማ የግንኙነት ድንበር መገለጫዎች የሚላሉትም ለምሳሌ፦

- ከሌሎች ጓደኞችሽ ጋር ሳይሆን ከኔ ጋር ነው ውጭ መውጣት ያለብሽ/ህ ምክንያቱም እቀናለሁ እቤት ቆይ/ቆይ

- በእህቴ ፊት ስሜቴን ጎዳሽው/ከው ከዚህ በኋላ በሱ ፊት እንዳታዋርደኝ/ጂኝ

- ቀጠሮ መያዝ እንችላለን ነገር ግን ለኪንዲ እንዳትነግራት ምክንያቱም እሷ የፍቅር ጓደኛ እንዳለኝ ካወቀች ደስ አይላትም የሚሉት የግንኙነት ድንበሮች ደካሞች መሆናቸው ጥቂት ማሳያዎች ናቸው።

በዚህ ጊዜ እንደምንረዳው ሰዎች የማይመለከታቸውን ጉዳይና ችግር የራሳቸው እያደረጉ ነው አልያም ደግሞ ሌሎች የእነርሱን ችግር በኃላፊነት እየሻቱ ነው። ይህ ሁኔታ በፍቅረኛዎች መካከል ብቻ ሳይሆን በማንኛውም ማለትም እንደ ቤተሰባዊ ባሉ ግንኙነቶች የሚፈጠርና የራስን ኃላፊነት ገሸሽ በማድረግ ግንኙነትን ውሽልሽል እና የይምስል በማድረግ የራስ ስሜት ሹመኛ መሆንን በተሳሳተ መንገድ የሚያስገኝ ነው።

በዚህ ጊዜ፤ የፍቅር ግንኙነት ችግር የቤተሰብ ነፃብራቅ ሲሆንም ይስተዋላል። ሰዎችም የራሳቸውን የህይወት ምርጫ አልያም ዋጋ በመዘንጋት ሌሎችን ለማስደሰት አልያም ከሌሎች ደስታን ለማግኘት አጉል አባዛ ውስጥ ይወድቃሉ። ከዚህ ይልቅ ትክክለኛው መንገድ በተለይ በግንኙነት ውስጥ ሁሉም የራሱን ችግር በመፍታት በግንኙነቱ ሁለቱም ደስተኛ እንዲሆኑና ስሜታቸው እንዲረጋ ማስቻል ነው። ድንበር ማበጀት ስንል ተጣማሪያችንን አለመርዳት እኛም ድጋፍ አለመፈለግ ማለት አይደለም ልንረዳዳ ችግሮቻችንን ልንካፈል እንችላለን። ነገር ግን ይህ ሲሆን ለመደገፍም ድጋፍ ለማግኘትም መምረጥ ይኖርብናል አለበለዚያ ግን የተገደድን አልያም ምንጊዜም ተጎጂዎቹ ሆነን በመቅረብ የሌሎችን እገዛ የመፈለግ አባዜ ሆኖ ነው የሚተረጎመው በግንኙነት ውስጥ።

ይህ ማለትም ራሳችንን ተጠቂ በማድረግ ፍቅርንና ድጋፍን ከሌሎች የምንፈልግ ያደርገናል ማለት ነው። የገዛ ራሳችን የበታችነትና ፍቅር ተቀባይነት ስሜት ውስጥ በመዶል ግንኙነቱም የተጠቂና የአዳኝ የፈላጊና የተፈላጊ ይሆናል። ይህ ግን ተጠቂውም ፍቅር ለማግኘት ሁሌ ችግር ፈጣሪ አዳኝ አፍቃሪው ደግሞ ከልቡ ሳይሆን የማዳድና ከጎን የመሆን የራስ ግዴታ ውስጥ ገብቶ የይስሙላ የሚቧቸርበት አለም ነው።

እናም እውነተኛውና ከጀብደኝነት ድራማ የፀዳው ግንኙነት ድጋፍ አድራጊም መስዋዕት ከፋዩም ከልቡ አምኖበት የሚያደርግበት የማይገደድበት ተጎጂውም የፈጠረው የተፈቃሪነት ስሜት ሳይሆን የእውነት የሚጎዳበትን ሁኔታ ያማከለ ነው። እውነተኛ ግንኙነት ከዚህም በተጨማሪ በሁኔታዎች መለዋወጥ አይንገዳገድም ጣልቃ ገብነትንም አያስተናግድም።

በጤናማ የፍቅር ግንኙነት ድንበር ውስጥም ፍቅረኞቹ አንዳቸው የአንዳቸው ፍላጎት መቶ በመቶ እንደማያሟሉ ከግምት ያስገባ፤ አንዳንድ ጊዜ ስሜት ለስሜት ሊጎዳዱ እንደሚችሉ የተረዳ፤ ጤናማና አንዱ ሌላውን የሚቆጣጠርበት ያልሆነ ነው። መረዳዳቱም በግል እድገትና ችግር መፍታት ውስጥ ያመዘነ መሆን አለበት።

"እንዴት እምነት ይገባል"

ለምሳሌ የእኔ ባለቤት ቁንጅናዋን ለመጠበቅና አምሮ ለመታየት ጥሩ ለመልበስ ሰዓታት መፍጀት ልማዱ ነው ያስደስታታል።

እናም ይህን ካደረገች በኋላ እንዴት ነኝ ብላ ትጠይቀኛለች በአብዛኛው ቁንጅዬ ሆኖ እምር ድምቅ ማለቷን ብነግራትም አልፎ አልፎ የተከተለችው ቁንጥ አላምርካለ በግልጽ አላማረብሽ ብዬ እንግራታለሁ ይህ ግን አያስደስታትም መልሳ ደግሞ ሰዓታትን የፈጀ መቆነጃጀት ውስጥ ትገባለች።

ይህ ለምን እንደሚሆን አይገባኝም ግልጹን መናገር እንዳለብኝ ነው እኔ የማምነው ነገር ግን ብዙ ወንዶች በዚህ ጉዳይ ላይ ሴቶቻቸውን ሲሸነግሉና የሀሰት አስተያየት ሲሰጡ ታያል ልክ አይደለም።

ምክንያቱም በግንኙነት ውስጥ ሀቀኝነት ለኔ ሁሌ ደስ ከማለኝት የበለጠ ዋጋ አለው። ደግሞም አስተያየቴንና ትችቴን በግልጽ ልሰጠው የምችለው ሰው የምወደውን ሰው ነው።

በርግጥ አልፎ አልፎ ባለቤቴ መተቸት ባትወድም በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ ግትርነቴን ትጠላዋለች ደካማ ጎኔ መሆኑን ትነግረኛለች እኔም አንዳንዴ በነገሮች ላይ የተከራከርኩትን መልሳ ልክ መሆኗን ደግሞ እቀበላለው።

ዘወትር ራሳችንን ወይም አጋራችንን ለማስደሰት ብቻ የምንጥር ከሆነ ማንም ጥሩ ስሜት ላያገኝ ይችላል። እናም ግንኙነቱ በመሸነጋገል ያለመተዋወቅ ውስጥ ይወድቃል። ያለግጭት አለመግባባት እምነት ሊገነባ አይችልም።

ሁሉንም አዎ ልክ ነው የሚል ሰውን ማንም ሊያምነው አይችልም፤ በግንኙነት ውስጥ ያለ የግልጽነት ስሜትና ህመም እምነትና ግንኙነትን ያጠነክራልና። ተጣማሪዎችም አንዳቸው የአንዳቸውን ተቃውሞና የአይሆንም መልስ ለመቀበል ዝግጁ መሆንዎ ይጠበቅባቸዋል ይህ እንዲሆን የይስሙላ ልክ ልክ መነጋገር የሌለበት ድብቅ ግንኙነትም ውሎ ሲያድር መርዝ ይሆናል።

ያለመተማመንም እሞትልሃለው እሞትልሻለው አፈቅርሻለው ቃላት ባዶ ጋጋታዎች ከመሆን አይድኑም ተቀባዩ አምኖ ካልተቀበለው።

ለዚህም ነው መወስሰት የግንኙነት ጠንቅ በመሆን በመካከል የሚከሰተው። ከዚህ ደግሞ ወይ እምነትን መገንባት አልያም ደግሞ መለያየት ይመረጣል። በፍቅር ላይ የሚወሰልቱ ሰዎችም እምነታቸውን ምን እንደሸረሸረባቸውና የህይወት እውነተኛ ዋጋቸው በፍቅር ውስጥ ምን እንደሆነ መመርመር እምነት ለመገንባት ያስችላቸዋል እውን ግንኙነቱን ወደውት መሆኑንም መጠየቅን ጨምሮ። በግንኙነት ውስጥ ራስን ማጠየቅ አልያም ራስን መገንዘብም ወሳኝ ድርሻ አለው። እምነት ለመገንባት ጊዜ የሚወስደውን ያክል ከፈረሱትም መልሶ ለማግኘት ያስቸግራል ስለዚህ ሁልጊዜም ጥንቃቄ ያሻዋል።

ይህን ለማድረግም ወስላቹ አንደኛ ድርጊቱን ለምን እንደፈፀመ ማመን ሁለተኛ ደግሞ ተግባራዊ የባህሪ ለውጥ ማሳየት ይጠበቅበታል። እምነት ልክ እንደ ቻይና ሰሃን ነው አንዴ ከተሰበረ እንደምንም ሊጠገን ይችላል ሌላ ጊዜ ከተደገመ ግን ስብርብሩ ወጥቶ ይንኮታኮታል ዋጋ ቢስ ይሆናል።

"ነፃነት በቂርጠኝነት ውስጥ"

የሸመታ ባህል ሁልጊዜም የበለጠ የበለጠ እንድንፈልግ የሚያደርገን ባህል ነው። ግብይትም የበለጠ ሁሉ ጊዜም የተሻለ እንደሆነ የሚያሳስበን ፅንሰ ሃሳብ ነው። በዚህ ውስጥ ሆኜ እኔም የበለጠ ገንዘብ፣ የበለጠ ብዙሃንነት፣ የተሻለና ብዙ ልምድ ብዙ ሴት ፍለጋ ስማስን ኖራያለሁ።

ነገር ግን የበለጠና ትርፍ መመኘት ሁልጊዜም የተሻለ ይዞ አይመጣም፤ ደስታ የሚገኘው በጥቂቱ ነው፤ በእድልና በአይን አዋጅ ስንሞላ የስነልቦና ባለሙያዎች እንደሚገልጹት በምርጫ ተቃርኖና ውዝግብ ውስጥ ራሳችንን እናገኘዋለን። ምርጫችን በበዛና በተራኮተ ቁጥርም ደስታችን በዛው ልክ ሚጢጢዬ ትሆናለች። እናም ሁለት ቦታዎች የመኖር እድል ቢሰጥህ አንዱን በእርግጠኝነት "ደስታ በራስ መተማመን ያንተ ይሆናሉ በውሳኔህም ትከራለህ ሁለት ስለሆነ ምርጫህ"።

ከሃያ መኖሪያ ቦታዎች ምርጥ ብትባል ግን የምርጫ ተቃርኖና ውዝግብ ውስጥ ትገባለህ። በዚህም መወዛገብ፤ ለምርጫ መቸገር፤ ቅሬታ፤ ውዥንብር ውስጥ እንዲሁም ጭንቀት ውስጥ በመግባት ደስታህን ጨርሶ ታጣቃለህ።

እንደኔ አይነቴን አግባብሽ ውሳኔ መርጠህ ምትዋዋል ከሆነም በዚህ ጊዜ ቁርጠኝነት የሚባለውን ነገር እያስወገድክ ነው ማለት ነው። የመጀመሪያው ሀገርህን ለቀህ ሁለተኛውን ስትገባኝ ጉጉቱም ልምድዋ ከፍ ሊል ይችላል። በቀጠልክና በተጓዝክ ቁጥር ግን የሚጨምርልህ ነገር ጥቂት የሆነ ነው የሚመጣው።

ይህ ሁኔታም በቁሳዊ ፍላጎቶችም ይሰራል ገንዘብ፤ ሆቢ፤ ስራ፤ ጓደኛ፤ ወሲባዊ ህይወትም ሰዎች ለራሳቸው የሚሰጧቸው የበዙ የይስሙላ ዋጋዎች ይሆናሉ እያደር።

እያደግክ እና እየበሰልክ ስትሄድ በህይወትህ የሚከሰተው አዲሱ ነገር ሁሉ የሚያሳድርብህ ተጽዕኖ እያደር ይቀንሳል አትናወጥም እንደ በፊት አንዱ መጠጥ ስትቀምስ ፈንጠዝያ መቶ ጊዜ ስደጋግም ደስታ ሺህ ጊዜያት ሲሆን ግን ምንምና አሰልቺ እንደውም አላስፈላጊ ይሆንብሃል።

የኔም ትልቁ ስኬት መነሻ ታሪኬ ቁርጠኝነቴ ነው በምርጫዬ ላይ የወሰድኩት፤ አንዲት ሚስት፤ መልካም ጓደኞች ብቻ፤ ስራዎችን ሁሉ በመተው የፅሁፍ ስራዬን መምረጤ (የዛሬ የስኬትና ታዋቂነት ምክንያት የሆነኝ) የሰከነ ህይወት ቸሮኛል።

እናም በህይወትህ ለነገሮች ምርጫ ቁርጠኛ መሆንህ ነፃነትን ይሰጥሃል። ያ ነጻነትም በመጣውና በሄደው እንዳትወሰድ የማያስፈልገውን ገሽሽ በማድረግ ለጠቃሚ ምርጫዎችህ ትከራት እንድትሰጥ ይረዳሃልና።

በወጣትነት ሰፊና ጥልቅ ልምድ ጠቃሚ ቢሆንም የኋላ ኋላ ግን የሚበጅህንና ዋጋ ያለውን መምረጥ ይኖርብሃል ወርቁ የተቀበረበትን ለማግኘት፤ ይህ ደግሞ በፍቅር ግንኙነት፤ በስራህ ሁሉ ልተገበረው የሚገባ ነው ቁርጠኝነት።

"ምዕራፍ ዘጠኝ"

... ከዚያም ትሞታለክ

የራስህን እውነት ፈልግ እዚያው እንገናኛለን"

ይህ ጀሽ ለመጨረሻ ጊዜ ያለኝ ቃሉ ነበር የራስህን እውነት ፈልግ.. እዚያው እንገናኛለን።

ይህን ሲለኝም በምፀት ነበር ድምጹም አንዳች ጥልቅና ለሌሎች ጥረት ላይ የሚሳለቅ አይነት ነበር።

መልካሙ ጓደኛዬ ይህን ሲናገር በስካርና በሞቅታ ውስጥ ሆኖ ነው።

በዚህ ጊዜ የአስራ ዘጠኝ ዓመት ወጣት ነበርኩ ይህ እድሜዬ በህይወቴ የመለወጥ ቅፅበት የተከሰተበት ነበር።

ጓደኛዬ ጀስ ከዕለታት በአንዱ ቀን በሰሜናዊት ዳላክ ቴክሳስ ውስጥ በተዘጋጀ አንድ ግብዣ ወሰደኝ። የጋራ መኖሪያ ህንጻዎች ያሉበት ኮረብታማ ስፍራ ነው፤ ከኮረብታው ስር ደግሞ መዋጫ ስፍራ አለ ከታች ደግሞ ሃይቁን ቁልቁል የሚመለከት ጋደል አለ።

ገደሉ ብዙም ጥልቅ የሚባል አይደለም ሰላሳ ሜትር ቢሆን ነው ነገር ግን አለ አይደል ዘለህ ተወርወር የሚል እሳቤን ይጭራል።

ሆኖም በመጠጡ ሁከታና በጓደኞች አብሮነትይህ ውልብታ ብን ብሎ ይጠፋል። በፓርቲው ከታደምን በኋላ እኔና ጓደኛዬ ጀሽ በመዋጫ ገንዳው ውስጥ ሆነን ቢራችንን እየጠጣን ስለመጠጥ ስለሙዚቃ ባንዶች እና ሴትች ጀሽ ከሙዚቃ ት/ቤት አቋርጦ ከወጣ በኋላ በበጋው ቆይታው ስላደረጋቸው ነገሮች አወጋን።

በጊዜው የማይቻል ህልም ቢመስልም በሙዚቃ ባንድ በጋራ ለመጫወት ወደ ኒውዮርክ ግዛት ስለመሄድ ሁሉ ቀበጣጠርን ልጆች ነበርንና።

ትንሽ ቆይቼ ወደ ገደሉ እያማተርኩ መዝለል ይቻል ይሆን ስልጠየቁት እሱም በምላሹ አዎ ለምን አይቻልም እዚህ አካባቢ ያሉ ብዙ ሰዎች ይዘለላሉ አለኝ ቀጠል አድርጎም ምነው መዝለል ፈልግክ እንዴ ሲለኝ በነገር እስኪ ምናልባት ምናየው ይሆናል አልኩት። ኋላ ላይ ከጀሽ ጋር ተለያየን እኔ ደግሞ በፓርቲ ስትዝናና ከነበረች ኤዥያዊት ልጃገረድ ጋር ፍላጎት አድርብኝ ነበር እናም ጥቂት ቢራዎችን ከጠጣሁ

በኋላ ባገኘኋት ድፍረት አብረን ወደቤት እንድንሄድና ምግብ እንድንበላ ጠየኳት። አላሳፈረችኝም መልሱ እሺ ነበር። ትግባቢና ፍልቅልቅ ነገር ናት።

በዚህ ተስማምተን ጉዞ ጀመርንና መለስ ብለን ጆሽ ምግብ ይፈልግ እንደሆነ ጠየኩት እንዳላሰኘው ነገረኝ፤ እሺ ኋላ ላይ የት እንገናኝ ብዬ ስጠይቀው ፈገግ ብሎ እውነቱን ፈልግ ለራስህ እናም እዚያው እንገናኝ ሲል መለሰልኝ።

ልክ እንደገባኝ ሁሉ ራሴን እየነቀነኩ እሺ እዛው እንገናኝ አልኩት፤ ልክ እውነት የት እንደሚገኝና እንዴት እንደማውቀው እርግጠኛ የሆንኩ መሰልኩ። ይህን ተባብለን ስናበቃ እኔም ወደቤት ወደኮረብታው ሽቅብ መንገዴን ያዝኩ እሱም ኮረብታውን ቁልቁል ተጉዞ ወደ ገደሉ አካባቢ እየተጓዘ ተሰነባበትን።

በቤት ውስጥ ምን ያህል እንደቆየን እንኳን አላስታውስም፤ ከልጅቷ ጋር ሆኜ ከቤት ስወጣ የአምቡላንስ ደውል ሰማሁ ሰዎችም ከኮረብታው ቁልቁል ወዳለው ገደል እየተሯሯጡ ሲጓዙ መመልከቴን ብቻ አስታውሳለሁ፤ የሙዚቃው ካፍ እስከ ገደፉ ተለቆ ይሰማል ጨለማ በመሆኑ የሚሆነው ነገር መመልከት ያዳግታል።

በቀጥታ ወደስፍራው ተጓዝኩ አብራኝ የነበረችው ልጅም አንዳች የማይሆን ነገር እንደተፈጠረ ነገረችኝ። ይሄኔ ነበር እንደደረስኩ ጆሽ በሂደቱ መውደቁን አንዲት ልጅ በለቅሶ ውስጥ ሆና የነገረችኝ።

ወንዝ ጠላቂ አባዲናዎች ከገደሉ ስር ባለው ሀይቅ የጆሽን አስክሬን ከሶስት ሰዓት ፍለጋ በኋላ አገኙት። ኋላ ላይ በተደረገ የፊላ ምርመራ የጆሽ እግሮች በአልኮል ምክንያት መድረቃቸውና ወይ ገደል በመዝለሉ መሰበራቸው ታወቀ ። ከወቅቱ የይድረሱልኝ ጩኸት ቢያሰማም ከወዴት እንደሚጮህ መለየት አልተቻለም ነበር ጨለማም በመሆኑ።

የኋላ ኋላ ከወላጆቹ እንደሰማሁት መዋኘት ብዙም አይችልም ነበር። በድን ሆኜ ቀረሁ ያን ቀን ለማልቀስ እንኳን ሰዓታት ወሰድብኛል፤ በቀጣይ ቀን ወደ አስቲን በመኪናዬ እየተጓዝኩ ለአባቴ ደወልኩ የባስ አቅራቢያ እንዳለሁና ስራ እንደናፈቀን ነገርኩት (በወቅቱ ከሱ ጋር ነበር የምሰራው) ምን ሆንክ የተፈጠረ ችግር አለ ወይ ሲለኝ ሁሉ ነገር አይኔ ላይ ድቅን አለ መኪናዬን ጥግ አስይገ፤ እንደ ህጻን ልጅ ምርር ብዬ አነባሁ።

በጥልቅ የድቴ ስሜት ውስጥ ገባሁ ሙሉ በጋውን፤ ትርጉም አልነትና ጠሊቅ ሃዘን አደረብኝ በተፈጠረው ነገር ሰዎች እየመጡ ሊያፀናኑኝ ሲሞክሩም ምስጋና

እያቀረብኩ እንደተፅናናሁ ሁሉ በማስመሰል እሸኛቸው ነበር ውስጤ ግን ክፉኛ ተጎድቷል በጊዜው።

ጓደኛዬን ጆሽን ለጥቂት ወራት ከህልሜ ሳይቀር አልጠፋም በህልሜም ስለ ህይወትና ሞት አወራን ስለማይረቡና ዘፈቀዳዊ ነገሮች አወጋን ጆሽን ከኔ በላይ ታላቅ፣ በራሱ የሚተማመን ልምድ ያካበተ ከሁሉ ተስማምቶ የሚኖር --- ነው የማውቀው እኔ ደግሞ በተቃራኒው ነበርኩ።

ጆሽን ለመጨረሻ ጊዜ በህልሜ ሳገኘውና ሳወጋው በመሞት አዝናለው እንዳልኩት አስታውሳሁ እሱም ሲመልስልኝ አንተ እስከ አሁን ድረስ ለመኖር የፈራህ ሆነህ ሳለህ ስለምን ስለኔ መሞት ትጨነቃለህ ነበር ያለኝ። እያለቀስኩ ከእንቅልፌ ባነንኩ።

እናም እንዲህ አስብ ምንም ነገር ለማድረግ ምክንያት እንደሌለ ሁሉ ምንም ነገር ላለማድረግም እንዲሁ ምክንያት እንደሌለ እናም ሞት አይቀርምና ፍርሃት፣ መሸማቀቅና እፍረት ሊኖር አይገባም። የማይጠቅም ስሜት ነው ስል አሰብኩ። የህይወቴን አዳፋ አለመመቸት ለማስወገድ በአጭሯ ህይወቴ ስጣጣርና ስውተረተርም ህያውነቴን እየገደልኩ መሆኑ ታወቀኝ የመኖር ሚስጥርን ተመራመርኩበት።

ለህይወት ትርጉም መስጠት ጀመርኩ በዛው የበጋ ወቅት ሲጋራና ዕፅ መጠቀም እርግፍ አድርጌ ተወኩ፣ ሺድዮ ጨዋታውንም እንዲሁ።

የሮክ ሙዚቀኝነት ቅዠቴን በመተው ከሙዚቃ ትምህርት ቤት ወጥቼ የኮሌጅ ኮርሶችን መውሰድ ጀመርኩ።

ጂም ተመዝግቤ ስፖርት ጀመርኩ ሰውነቴንም ማስተካከል ቻልኩ፣ አዲስ የፍቅር ጓደኝነት መሰረትኩ ለመጀመሪያ ጊዜም በትክክል ከተማርኩ ጥሩ ነጥብ ማስመዝገብ እንደምችል አወኩ በህይወቴ ለሚቀጥለው በጋም አንድ ነገርለማድረግ ቆረጥኩ ዛምሳ ኢልቦለድ መፅሐፍትን በሃምሳ ቀናት ለማንበብ እናም አደረጉት። በቀጣዩ አመትም ወደተሸለ ዩኒቨርሲቲ በመዘዋወር ብቃቴን አስመሰክርኩ ማህበራዊ ህይወቴንም አሻሻልኩ፡

የጆሽ ሞትም የህይወት መንገድን የለየሁበት አጋጣሚ ሆኖ አለፈ። በቀድሞ ህይወቴ ምኞት አልባ፣ ብስክስክ በምናብ የምናውዝ ባለሁበት ቆሜ የቀረሁ ነበርኩ ከዚህ ክስተት በኋላ ግን አዲስ ሰው ሆንኩ፣ ኃላፊነት የሚሰማው፣ ጉጉ፣ ጠንካራ ሠራተኛ ሆንኩ።

አሁንም ቢሆን ዋስትና የሚነሳኝ ጉዳይና ችግር ባያጣኝም በህይወቴ ከችግሮቹ ይልቅ ይበልጥ በሚያስፈልጉኝና በሚመለከቱኝ ጉዳዮች ግድ በመስጠት መኖር ጀመርኩ የሌለው ሞት የኔ ህይወት ጀማሪ ሆነ ምናባትም የሽግግር ዘመን ቅፅበቴ። ሰዎች ሞትን ስለምንፈራ ስለሞት ማሰብ፣ ማውራት እንደውም እውቅና መስጠትን እንሸሻለን በሌሎች ላይ እየደረሰ እየተመለከትን እንኳን ማሰብ አንፈልግም። ሞት ግን የህይወት ጥላ ትርጉም የሚለካበት ብርሃን ነው። ያለሞት ሁሉም ነገር ውጤት አልባ ሁሉም ልምድ ግትር እና ሁሉም የህይወት ምርጫዎችና መለኪያዎቻቸው ምንምና ትርጉም አልባ መሆኑ ነበር።

"የሞት ብርሃናማ ጎን"

በደቡብ አፍሪካ አንድ ሰው ነው ያለሁት ውሃው ከሰማይ የተጋጠመ በሚመስልበት ንፋሱ ቆዳዩን እየዳሰሰ በሚያፏጭበት ብርሃማና --- ስፍራ ለብቻዬ ዘና እያልኩ ጓደኞቼ የውቂያኖሱን በፎቶ ግራፍ ለማስቀረት እየሞከሩ ነው ከወዲያ የተስፋ ማጣትና ማግኘት፣ የጥንት ንግድና ግብይት ስፍራ ነው። ፖርቹጋሎች አንድ አባባል አላቸው በእንግሊዘኛው "He's rounders the cape of good hope" የሚል ትርጉሙም የሰው ልጅ የህይወቴ አፋፍ ላይ በደረሰ ጊዜ ምንም ሊያጠናቅቅ አይቻለውም እንደማለት ነው።

አሁን የአለም ጫፍ በሚመስል አስፈሪና ገደላማ ቦታ ራሴን አገኘሁት እጅግ ያስፈራል ሰውነቴ ሲርድ ይታወቀኛል፤ የንፋስ ድምጽ ጎልቶ ይሰማኛል የሆነ የሚፈጥረውም ጥሩ ስሜትም አለ በርግጥ በገደል ጫፍ ከፍርሃቴና ጋር የተጋፈጥኩበት ሁኔታ ነበር።

ሚች መሆንህን እውነታውን በመቀበል መጋፈጥ በጣም ወሳኝ ነው። ምክንያቱም በህይወትህ ደካማ፣ ልፍስፍና የይምሰል የህይወት ምርቻዎችና አተያዮች እንዳይኖሩህ ይረዳሃል ስሜቱ።

ሰዎች ገንዘብን ለማግኘት ዝናን ለመቀዳጀት ትኩረትን ለመሳብ ትክክለኛ እንደሆኑና ተወዳጆች ለመሆን በየቀኑ ሲታትሩ ይስተዋላሉ። ከዚህ በላይ ግን ሞት አንድ ከፍ ያለ የስሜት ህመም ያለው ውስጥ ጥያቄ ይዞ ይጋፈጥና እሱም በህይወቴ ምን ሰራሁ የሚል ነው።

አንተ ስትሞት አለም በምን ትሻላለች በምን ትለያለች? ምን ሰራህ በህይወት ዘመንህ? ተፅእኖህ እስከምን ድረስ ነበር? የሚል ጥያቄዎች በአናት በአናቱ ይከታተላሉ፡፡

በአፍሪካ ክንፏን ያማታች ቢራቢሮ በፍሎሪዳ ንፋስ ታስነሳለች እንደሚባለው ሁሉ ማለት ነው ያንተ አስተዋጽኦ የቱጋር ነበር?

ይህን ጥያቄ በሶስት ምክንያቶች ልናስበው አልያም ልንመልሰው አንፈልግም፡፡ አንድም ከባድ ስለሆነ ሁለተኛ አስፈሪ ጥያቄ በመሆኑ ሶስተኛ ደግሞ የምንሰራውን በትክክል ስለማናውቅ ነው፡፡

በህይወት ስንኖር የማይቀር መሆኑን እርግጠኛ የምንሆንበት ነገር ሞት ነው፡፡ እናምየህይወት አቅጣጫ ኮምባስ ሊሆን ይገባዋል ስንኖር ውሳኔያችንና የህይወት ዋጋ ምርጫዎቻችንን ለመወሰን፤ ሞትን ላለመፍራት ብቸኛው መላ ራስህን ከራስህ በላይ አድርገህ ዋጋ መስጠት ነው ከማወቁ ባሻገር፡፡ በዚህም ከአንተ የሚያልፍ የህይወት ዋጋ ይኑርህ ራስን ከማገልገልና ለራስ ከመኖር በላይ ምርጫ ይኑርህ፡፡ አርስቶትልም ይሁን የስነልቦና ሊቅ አልያም ሌላ አዋቂ ስለደስተኝነት ሲናገሩ የሚነግሩህ እውነት ከራስህ በላይ የምትጨነቅለት ነገር ደስታን እንደሚፈጥርልህ ነው፡፡

አሁን አሁን ዘመናዊው እሳቤ ሰዎች ያላገኙትን ነገር እንደሚገባቸው እንዲያስቡ፤ መስዋዕትነት ሳይከፍሉም አንዳች እንደሚያገኙ እያደረጋቸው ነው፡፡

በዚህም ከመሬት ተነስተው አዋቂ ኤክስፐርት፤ የስራ ፈጣሪ፤ ግኝት አግኚ የህይወት አቅጣጫ መሪነትን ለራሳቸው ያውጃሉ በገሃዱ አለም የሌላቸውናና ጨርሶ ባልሞከሩት ነገርና ተሰጥኦ ይህን የሚያደርጉት የተለየ ነን በማለት ሳይሆን አለም እንድትቀበለንና እንድታስተጋባልን በዚህ መንገድ ራሳችንን ማስጓዝ ይጠበቅብናል ብለው በራሳቸው በማሰብ ነው፡፡

ይህ ደግሞ የታላቅ ስኬትና የታላቅ ትኩረት ፅንሰ ሃሳብ የተምታታበት አጉል እሳቤ ነው፡፡ ሲጀምር እነዚህ ነገሮች የታላቅነት መለኪያ አይደሉም ሊሆኑም አይችሉም፡፡

ማንም ሲፈጠር ከሞት ፊት ቀድሞ ግድ የሚለውንና የማይሆነውን መምረጥ እስከቻለ ድረስ ታላቅ የመሆን የህይወት ዋጋ ለመምረጥ የታደለ ነው፡፡ ባናውቀውም ስኬታማ፤ ተወዳጅ ነን፡፡

አንተ ትሞታህ ይህ ደግሞ የመኖር እድለኝነት ስለነበረህ የሆነ ነገር ነው። ይህን ስሜት ለመረዳት ሂድና ከገደሉ ጫፍ ቁም ያኔ ታውቀዋለህ ስሜቱን።

በኮስኪ በፅሁፉ እንዲህ ሲል ተናግሮ ነበር ፤ ሁላችን እንሞታን ሁላችን ይህን ማወቃችን ብቻ እንድንፋቀር ምክንያት በሆነ ነበር አልሆነም እንጂ ይልቁንም በህይወት ትርኪ ምርኪ እሳቤዎችና ድርጊቶች ተውጠናል ተበልተናል፤ እውነት ነው።

በመጀመሪያቸው የጓደኛዬ ጆሽ መሞት ሰሞን የተቸገርኩት ደጋግሜ ለዓመታት ስለመሞቴ ማሰላሰል አልለቅ ብሎኝ ነው።

ኋላ ላይ ግን ባደረኩት የተመስጦ ልምምድና ፤ በደቡብ አፍሪካ ኮረብታማ ስፍራዎች ልምምድ ሞትን ተቀበልኩት ተሰባሪመሆኔን ባሰብኩ ጊዜም ቀለል አድርጌ ማሰብ ጀመርኩ ህይወቴንም ዋጋ በመስጠት ራሴን ወደልከኛው ጎዳና መራሁት።

ያኔ ይህን ለደቂቃዎች ስተገብርና ስመለስ አንድ አውስትራሊያዊ ሰው ትክ ብሎ ሲመለከተኝ ፍርሃቴ ሳይለቀኝ አካባቢ ተፈጥሯዊ እይታ ማራኪ ነው አይደል አልኩት ፈገግ እያለኩ። አሁንም ቆፍጠን ብሎ እየተመለከተኝ የጠየቀኝ ጥያቄ ሁሉም ነገር ሰላም ነው? ደህና ነህ አይደል? በማለት ነበር።

እኔም ጥቂት ቅጽበት ከወሰድኩ በኋላ ፈገግ በማለት አዎ በህይወት አለሁ በጣም በህይወት አለሁ ብዬ ነበር የመለስኩለት።

ይሄኔ አደጋ ላይ እንደነበርኩ መጠራጠሩን አስወግዶ ድንጋውን በፈገግታ በመተካት እራሱን ነቀነቀ በአዎንታ። እኔም ድንቅ የሆነውን የኬፕ መዝናኛ እየቃኘሁ የጓደኞቼን መምጣት ከጫፍ አናት ላይ ሆኜ መጠባበቁን ያዝኩ።

- ተፈፀመ -