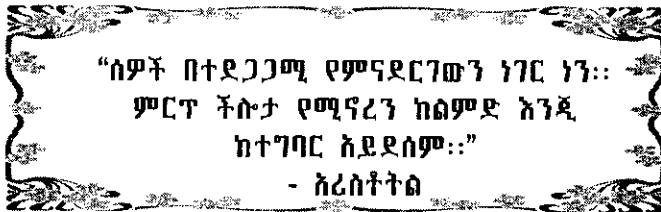


፩

# ውስጡ-ህሊና እና ልምድ



## አዎንታዊ ልምድ እና ምግባር ማዳበር

ሁላችንም ብንሆን የተወለድነው ስኬታማ ህይወት ለመምራት ነው። ይሁንና ተላምዶ ወደ ውድቀት ይመራል። የተወለድነው ለአሸናፊነት ቢሆንም የተሸናፊነት ተላምዶ አለን። ብዙ ጊዜ “እገሌ በጣም ዕድለኛ በመሆኑ አመድ ቢያፍስ ወርቅ ይሆንለታል” ወይም “እንቱኔ ዕድለ ቢስ ስለሆነ የነካው ነገር በሙሉ አመድ ይሆንበታል” አሊያም ከዚህ ጋር የሚመሳሰሉ አስተያየቶችን እንሰማለን። በማንኛውም ሰው ላይ የሚሰነዘሩ የዚህ አይነት አስተያየቶች እውነትነት የላቸውም።

አስተያየቶቹ የሚሰነዘሩባቸውን ዕድለኛ እና ዕድለ - ቢስ ግለሰቦች ህይወት ብትመረምሩ ስኬታማ የሆነው ሰው በእያንዳንዱ አጋጣሚ ተገቢውን ነገር እያደረገ እንደሚገኝ፤ ያልተሳካለት ደግሞ በተደጋጋሚ ተመሳሳይ ስህተት እየሰራ መሆኑን ትደርሱበታላችሁ። ልምምድ ሁሉ ፍፁም አያደርግም። ፍፁም የሚደርገው ፍፁም የሆነ ልምምድ ብቻ ነው። በተደጋጋሚ የምታደርጉት ማንኛውም ነገር በልምምድ አማካይነት ዘላቂ ይሆናል። አንዳንዶቹ ስህተቶቻቸውን መላመዳቸውን ለለማገፋበት እነዚህን ስህተቶች ያለምንም እንክን - በፍፁምና - ይለሯቸዋል። ስህተቶቻቸውም እንክን የሚይወጣላቸውና ያለማንም አነሳሽነት በራሳቸው የሚፈፀሙ ይሆናሉ።

አንድን ልምድ ማጥፋት መሬትን ለእርሻ እንደማዘጋጀት ሁሉ የተወሰነ ጊዜ ይወስዳል። ልምዶች ሌሎች ልምዶችን ያመነጫሉ። አንድን ድርጊት የሚያስጀምረን የመንፈስ መነቃቃት ነው። ከዚያ ተነሳሽነታችን ድርጊቱን እንድንቀጥልበት ያደርገናል። እናም ልምድ ድርጊቱን ያለማንም አነሳሽ በራሱ እንዲከናወን ያደርገዋል።

ሲኖሩን ከሚገባቸው ባህርያት ሁሉ የበለጠ ዋጋ የሚሰጣቸው መከራ ሲያጋጥም ድፍረትን የማሳየት፤ ፈተና ሲጋረጥ ራስን - መግዛት የሚቻል መሆኑን የማሳየት፤ ለሜትን የሚጉዳ አጋጣሚ ሲከሰት ደስታን የመምረጥ፤ በተስፋ አስቆራጭ ሁኔታ ውስጥ መልካም ምግባርን የማሳየት እንዲሁም መለናክሎች ሲፈጠሩ የማምለጫ አጋጣሚዎችን የመፍጠር ችሎታዎች ናቸው። ነገር ግን እነዚህ ባህርያት ድንገት ከመሬት ተነስተው የሚከሰቱ ሳይሆን በአእምሮም ሆነ በአካል ያሳለሰ ዘላቂ ልምምድ ከማድረግ የሚመጡ ናቸው። በመከራ ጊዜ የሚኖረን አዎንታዊም ሆነ አሉታዊ ባህርይ የልምምድ ውጤት እንጂ የሌላ አይሆንም። በተወሰኑ አጋጣሚዎች እንደ ፈሪነት ወይም አታላይነት ያሉ አሉታዊ ባህርያትን ብንላመድና ወሳኝ የሆኑ አጋጣሚዎችን በአዎንታዊ መልኩ ለማስተናገድ ተስፋ ብናደርግ፤ ስላልተላመድነው እንዳለብነው አይሆንልንም።

የገዛ ራሳችንን አንድ ጊዜ ውሸት እንድንናገር ከፈቀድንለት፤ ለሁለተኛና ለሶስተኛ ጊዜ ከመጀመሪያው የበለጠ በጣም በቀላሉ እንዋሽና የኋላ ኋላ ልምድ ይሆንብናል። ስኬት የሚገኘው በመቀበል እና በመታቀብ ፍልስፍና ውስጥ ነው። ልታደርጉት የሚያስፈልጋችሁን በመቀበል ከዚህ ጋር እስክትላመዱ ድረስ ከሚጉዳችሁ ነገር ታቀቡ። የሰው ልጆች ከምክኒያታዊነት የበለጠ ስሜታዊነት ያጠቃቸዋል። ታማኝነትና ህቀኝነት የእምነት ስርዓታችንና የልምምድ ውጤት ናቸው። ለረጅም ጊዜ የተላመድነው ማንኛውም ነገር ስርዓታችን ውስጥ ስር እየሰደደ ሄዶ ልምድ ይሆናል። አንድ ሰው ብዙ ጊዜ በታማኝነት ሲኖር ቆይቶ ቢዋሽ ገና በመጀመሪያው መከራው ይጋለጣል። በአታላይነት ብዙ ጊዜውን ያሳለፈው ሰው ግን ገና በመጀመሪያው መከራው የሚጋለጠው እውነትን ሲናገር ነው።

ለራስም ሆነ ለሌሎች ታማኝ መሆን ወይም ያለመሆን ልምድ ይሆናል። ምርጫው በተላመድነው ባህርይ ላይ የተመሰረተ የገዛ ራሳችን ነው። የትኛውንም ምላሽ ብንመርጥ የአስተሳሰብ ስርአታችን እንደልማዳችን ይሆናል። እኛ ልምድን ስናዳብር ልማድ ደግሞ ምግባርን ያዳብራል። ልምዱ እንዳለን ከመገንዘባችን በፊት ልምዱ ይዞናል።

በአንድ ወቅት የሆነ ሰው “ህሳቦቻችን ወደ ተግባር ሲመሩን ተግባሮች ወደ ልምዶች ይመሩንና ልምዶቹ ምግባርን ያዳብራሉ” ብሏል። ምግባር ወደ እጣ ፋንታ ይመራል። በትክክል የማለብ ልምድን አዳብሩ።

## ጥሩ ልምዶችን ማዳበር

አብዛኛው ባህርያችን የተለመደ በመሆኑ ሳናለበው በገዛ ራሱ ይፈጠራል። ምግባራችን የልምዶቻችን አጠቃላይ ድምር ውጤት ነው። አዎንታዊ ልምዶች ካሉን መልካም ምግባር ይኖረናል። በተቃራኒው አሉታዊ ልምዶች ካሉን ምግባር እንደሚጉድሉን እንረዳለን። ልምዶች፣ ከስነ-አመክንዮና አስተሳሰብ እጅግ ሲበዛ የጠነከሩ ናቸው። በልምድ የማዳበር የህይወት አደት ውስጥ አንድ ልምድ ከነመኖሩም እንኳን ሰማወቅ የሚያስቸግር በጣም ደካማ ሆኖ ይጀምርና የኋላ ኋላ ለመነቀል በጣም የሚከብድ ሆኖ ይጠነክራል። ልማድ ነገሮችን ለማድረግ ባለመቻል ወይም በቆራጥነት ሲዳብር ይችላል። የትኞቹን ባህርያት ማዳበር እንዳለብን ካልወሰንን ማድረግ ያለብንን ባለማድረጋችን መጥፎ ልማዶችን አዳብረን እናርፈው ይሆናል።

## ልምዶችን እንዴት እናዳብራለን?

በተደጋጋሚ የምናደርገው ማንኛውም ነገር ልምድ ይሆናል። አንድን ነገር የምንማረው በማድረግ ነው። በድፍረት መልካም ነገሮችን ስንፈፅም ድፍረትን እንማራለን። ታማኝነትና ሚዛናዊነትን ስንለማመድ እነዚህን ባህርያት እንማራለን። እነዚህ ባህርያት ስንማራቸው እንካንባቸዋለን። በተመሳሳይ መልኩ እንደ አታላይነት፣ አግባብ ያልሆነ ባህርይ ወይም የስነ ስርአት ጉድለት ያሉትን አሉታዊ ባህርያት ስንላመድ እንጠበብባቸዋለን። ዝንባሌዎች ልማዶች ናቸው። ልማዶች ወደ ባህርይ ስርአት ይመራሉ። የአእምሮ መንግስት ሆነው የአፀፋ ድርጊቶቻችንን በበላይነት ይገዛሉ።

## ተሳምዶ

ተሳምዶ እርስ በርሳቸው ተጉዳኝተው ከሚከሰቱ የተለዩ ሁኔታዎች ጋር የምንተዋወቅበት፣ ወይም የምንለመድበት ስነ-ልቦናዊ ሂደት ነው። በጣም ታዋቂ የሆኑት የተሳምዶ ምሳሌዎች የፓቭሎቭ ውሾች ናቸው። ሩሲያዊው ሳይንቲስት ፓቭሎቭ ሰውሾቹ ምግብ በሰጠ ቁጥር ደውል ይደውላል። ይህን ጊዜ ውሾቹ ምግባቸውን ሲያዩ አፋቸው በምራቅ መሙላቱ አይቀርም። ፓቭሎቭ ሰተወሰነ ጊዜ ያህል ይህን ሲያደርግ ከቆየ በኋላ ምግብ ሳያቀርብ ደውል ደወለ። እንደዚያም ሆኖ ውሾቹ አፋቸው በምራቅ ተሞላ። ምክንያቱም ከደውሉ ድምፅ ጋር ምግባቸውን እንዲቀርብላቸው መጠበቅን ተሳምደው ነበር።

አብዛኛው ባህርያችን የተሳምዶ ውጤት ነው። ሁላችንም ብንሆን በአካባቢያችንና በመገናኛ ብዙሀን አማካይነት ከሁኔታዎች ጋር ስለምንለመድ

ልክ እንደ ሮቦት መሆን ጀምረናል። የገዛ ራሳችንን ከአዎንታዊ ምግባር ጋር የማላመድ ሀላፊነትን አለብን።

ማንኛውንም ነገር በጥሩ ሁኔታ ለማድረግ ከፈለግን ድርጊቱ በራሱ ጊዜ የሚመጣ መሆን ይገባዋል። ሆኖ ብለን ትክክለኛ ነገር ለማድረግ ማለብ ካለብን መቼም ቢሆን ያንን ማድረግ አንችልም። ይህም ሲባል ለማድረግ ያለብንውን ነገር ልማድ ልናደርገው ይገባል ማለት ነው።

የማርሻል አርት ጥበብን በምንማርበት ጊዜ ባለጥቁር ቀበቶዎች ሳይቀሩ መሰረታዊ የሆኑትን የመሠንዘር/ የመከላከል እንቅስቃሴዎች እንደሚለማመዱ ታዝቤያለሁ። ምክንያቱም እነዚህን እንቅስቃሴዎች ለመጠቀም ከፈለጉ በገዛ ራሳቸው መምጣት ይኖርባቸዋል።

ሙያተኞች ነገሮችን በተለሉ ሲያከናውኑ የሚታዩት የሚያደርጉትን ነገር መሠረታዊ መመሪያዎች ጠንቅቀው ስለሚያውቁ ነው። ብዙ ሰዎች መልካም ስራ የሚሠሩት በአእምሯቸው ውስጥ ስለሰራ አድገት እያብሰሰሉ ነው። ይሁንና የስራ አድገት ማግኘት የሚገባው መልካም ስራን ልማድ ያደረገው ሰው ነው።

መልካም ልማዶችን ለማግኘት ቢያስቸግሩም ለመሸከም ቀላል ናቸው። መጥፎ ልማዶች በተለሉ ቢገኙም ለሸክም ይከብዳሉ።

## እንዴት እንላመዳለን?

በኩንቢው ብቻ ከብደቱ በብዙ ቶኖች የሚመዘንን ነገር ሲሸከም ስለሚችለው ሀይለኛ ዝሆን አስቡ። አንድ ዝሆን በቀላሉ ችካሉን ነቅሎ ወደፈለገበት መሄድ እየቻለ በቀጭን ገመድ ከአንድ ችካል ጋር ታስሮ በአንድ ቦታ ላይ መቆየትን የተላመደው እንዴት ነው? የዚህ ጥያቄ መልስ ዝሆኑ በትንሽነቱ በጠንካራ ስንሰሰት ከትልቅ ዛፍ ጋር ይታሰር የነበረ መሆኑ ነው። ትንሹ ዝሆን ከመታሰር ጋር ስላልተዋወቀ ለንሰሰቱን እየሰበና እየጋተተ ለመበጠስ በከንቱ ይደክም ነበር። በዚህ መሀል መሳቡና መጉተቱ እንደማይዋጣው የሚገነዘብበት ቀን መጣና መፍጨርጨሩን አቁሞ ቀጥ ብሎ መቆም ጀመረ። ይኼን ጊዜ ተሳምዷል ማለት ነው።

እናም ትንሹ ዝሆን ሙሉ በሙሉ እድገቱን ጨርሶ ሀይለኛና ግዙፍ ሲሆን በቀጭን ገመድ ከትንሽ ችካል ጋር ይታሰራል። ዝሆኑ አንድ ጊዜ ብቻ በመጉተት ችካሉን ነቅሎ ወዳሽው ስፍራ በነፃነት ለመሄድ ቢችልም የትም አይሄድም። ምክንያቱም እንዲላመድ ተደርጓል።

አውቀነውም ይሁን ሳናውቀው፦

- እንደየምናነባቸው የመፅሀፍት አይነቶች፤
- እንደየምንመለከታቸው የቴሌቪዥን ፕሮግራሞችና ፊልሞች፤
- እንደየምናደምጣቸው የሙዚቃ አይነቶች፤

- እንደየሚኖሩና አብረው እንደሚውሉት ሰዎች በሚኖረን ተጋልጦ ያለማለስበት ከሁኔታዎች ጋር እንላመዳለን።

ወደ ሰራችሁ መኪናችሁን እያሸነገራችሁ ስትሄዱ በተከታታይ ለበርካታ ቀናት በየቀኑ አንድ አይነት መዘቃቃቂያ ብቻ የምታዳምጡ ከሆነ የመኪናችሁ ቴፕ ሲበላሽ ጆሮዎችሁ ውስጥ የምትሰሙት መዘቃቃቂያ ምን አይነት እንደሚሆን አትገምቱም ይሆን?

የእእምሮ መታወክ ተመሳጭ የሆነን ነገር መላልሶ ማድረግና የተለየ ውጤት መጠበቅ ማለት ነው። ስታደርጉት የነበረውን ነገር ማድረጋችሁን ከገፋችሁበት ያላችሁ ነገር በማግኘታችሁ ትገፋታላችሁ። ልምድን በመለወጥ ረገድ ከሁሉ የላቀው አስቸጋሪ ነገር የማይሰራ (የማይጠቅም) ነገርን መርሳትና አዎንታዊ ልማዶችን መማር ነው።

### የጂ. አይ. ጂ. ቶ. መርህ

የኮምፒውተር ምህረት ቃል የሆነው “ጂ.አይ.ጂ.አ” (ጋርቤጅ ኢን፣ ጋርቤጅ እውት - ቆሻሻ ማስገባት፣ ቆሻሻ ማስወጣት) በጣም ጥልቅ ፍቺ አለው።

እሱታዊነትን ማስገባት፣ እሱታዊነትን ማስወጣት፣

አዎንታዊነትን ማስገባት፣ አዎንታዊነትን ማስወጣት፣

መልካም ነገርን ማስገባት፣ መልካም ነገርን ማስወጣትን ያተርፋል።

‘ግብአት’ እና ‘ውጣት’ አኩል ናቸው። ውስጠ - ህሊናችን እያዳለም። በእእምሮአችን ውስጥ ልናስገባው የመረጥነውን ማንኛውንም ሀሳብ ውስጠ-ህሊናችን ይቀበላውና ባህርያችን በዚያ መሰረት ይንፀባረቃል።

ቴሌቪዥን በእሴቶቻችን፣ በእስተሳሰባችንና በባህላችን ላይ ተፅዕኖ የማሳደር አቅሙ በጣም የጉሳ ነው። ይህ በርካታ መረጃዎችን የሚያቀብሉን ቴሌቪዥን፣ ለዛችንን በማሳካት፣ እሴቶቻችንን በማበላሸት እንዲሁም የወጣት አጥፊዎችን ቁጥር በመቀነሱ በኩል ከፍተኛውን ድርሻ ይይዛል። አንድ ህፃን እድሜው 18 እመት በሚሞላበት ጊዜ በቴሌቪዥን ከ200,000 የሚበልጡ ሀይል የተቀላቀለባቸው ድርጊቶችን ያያል። \*

የማስታወቂያ ባለሙያዎች ታዳሚዎቻቸውን በማላመዱ በኩል የተዋጣላቸው ናቸው። በአንድ ወሳኝ እጋጣሚ ወቅት ኩባንያዎች ለሰላሳ ሰከንድ ማስታወቂያ ወደ 1 ሚልዮን ዶላር ገደማ ያወጣሉ። ውጤት የሚያገኙበት መሆኑ እጠያይቂ አይደለም። አንድን አይነት የሰላሳ መጠጥ ወይም የጥርስ ሳሙና ማስታወቂያ ስያይ ወደ ሉፐር ማርኬት ሄደን የዚያኑ

አይነት እቃ እንሸምታለን። በማስታወቂያ ያየነውን ካልሆነ በስተቀር ሌላ የሰላሳ መጠጥ ለመግዛት እንፈልግም። ለምን? ምክንያቱም እንደ ሰለት ስለተሞላን በዚህ መሠረት እናደርጋለን።

አንድን ማስታወቂያ በቴሌቪዥን ስንመለከት ወይም በራዲዮ ስናዳምጥ ህሊናችን እያዳምጥም። ይሁንና ውስጠ-ህሊናችን ክፍት በመሆኑ የሚደፋበትን ሁሉ ለመቀበል ይገደዳል። ከቴሌቪዥን ጋር ተከራክራችሁ ታውቃላችሁ? በእርግጥም አትከራከሩም።

ፊልም ቤት ስንገባ እንስቃለን፣ እናለቅላለን - ምክንያቱም ስሜታዊ ግብአት ቅፅበታዊ የሆነ ስሜታዊ ውጣት ስላለው። ግብአቱን ከለወጣችሁት ውጣቱም ይለወጣል።

### ንቃተ-ህሊና እና ውስጠ-ህሊና

ንቃተ - ህሊና የማሰብ ችሎታ አለው። መቀበል ወይም ውድቅ ማድረግ ይችላል። ውስጠ-ህሊና ግን ተቀባይ ብቻ ነው። ለእእምሯችን የፍርሃት፣ የጥርጣሬና የጥላቻ አስተሳሰቦችን ከመገባነው የገባ ራሳችን እእምሮ የሚያቀርባቸው ሀሳቦች ተቀስቅሰው እነዚህን ነገሮች ወደ ገህድነት ይተረጉሟቸዋል።

ውስጠ-ህሊና እንደ መረጃ ማከማቻ ማዕከል ነው። ውስጠ-ህሊና እንደ መኪና፣ ንቃተ-ህሊና ደግሞ እንደ ሾፌር ነው። ከሁሉም የበለጠ ሀይል ያለው ውስጠ-ህሊና ነው። ጉልበት ያለው መኪናው ቢሆንም መቆጣጠሪያው ሾፌሩ ጋ ነው።

ውስጠ-ህሊና ሊጠቅመን ወይም ሊጉዳን ይችላል። ምክንያታዊም አይደለም። ስኬታማ ካልሆነን ውስጠ-ህሊናችንን እንደገና መሙላት ያስፈልገናል።

ውስጠ-ህሊና እንደ አትክልት ስፍራ ነው። የምንተክልበት ዕዕዋት ምንነት አያሳስበውም። ገለልተኛ በመሆኑ ምንም አይነት ምርጫ የለውም። መልካም ዘሮችን ከዘራን፣ መልካም የአትክልት ስፍራ ይኖረናል። እስባሰዚያ የማይፈለጉ አረሞች የበቀሉበት ሜዳ ይሆናል። ከዚህ ባሻገር መልካም ዘር ዘርተንም እንኳ አረሞች ማደጋቸው ስለማይቀር የማረሙ ሂደት ያለማሰለስ መቀጠል ይኖርበታል ባይ ነኝ።

የሰው ልጅ እእምሮም ከዚህ በምንም አይለይም። አዎንታዊና አሉታዊ አስተሳሰቦች በአንድ አይነት ጊዜ እእምሮን ሊቆጣጠሩ አይችሉም።

ስኬታማ ለመሆን በአዎንታዊ መልኩ መሞላት (ፕሮግራም መደረግ) ያስፈልገናል።

### እንዴት እንሞላለን?

እንዴት ብስክሌት መጋለብ እንደተማርን አስታውሱ። በዚህ ሂደት አራት ደረጃዎች አሉ። የመጀመሪያው ደረጃ የማይታወቅ ችሎታ -

\* (አስ ኢን ሴሊንግ ፓውር)፣ ኖቬል ታይምስ፣ መጋቢት 1996፣ ገጽ 40

የለሽነት፡፡ ይባላል፡፡ በዚህ ደረጃ ላይ አለማወቃችንን እናውቅም፡፡ ትንሽ ልጆች ሆነን ብስክሌት ስለመጋለብ (የማይታወቅ) ካለማወቃችን ሌላ ብስክሌት መጋለብ እንችልም (ችሎታ-የለሽነት)፡፡ ይህ የማይታወቅ ችሎታ - የለሽነት ደረጃ ነው፡፡

በሁለተኛው ደረጃ ላይ - «የሚታወቅ ችሎታ-የለሽነት» ልጁ ብስክሌት ስለመጋለብ ያውቃል፡፡ ይሁንና አራት ብስክሌት መጋለብ አይችልም፡፡ በመሆኑም እያወቀም ችሎታ-የለሽ ይሆናል፡፡

ከዚህ በኋላ መማር ይጀምርና ወደ ሶስተኛው ደረጃ ማለትም ወደ «ሚታወቅ ቻይነት» ይሸጋገራል፡፡ በዚህ ደረጃ ብስክሌት መጋለብ ይችላል፡፡ ነገር ግን በእያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ሂደት ላይ ትኩረት ማድረግ ይኖርበታል፡፡ ስለዚህ ልጁ ሆነ ብሎ እያለበትና እየጣረ ብስክሌት መጋለብ የሚችል (ቻይ) ይሆናል፡፡

ሀሳብ ልጅ ስራዬ ብሎ ሰብዙ ጊዜ ብስክሌት መጋለብ ከተለማመደ ስለ እያንዳንዱ የእንቅስቃሴ ሂደት ማሰብ ላያስፈልገው ይችላል፡፡ በዚህ ጊዜ ወደ አራተኛ ደረጃ - ወደ «የማይታወቅ ቻይነት» ሂደት ይሸጋገራል፡፡ አጠቃላይ የእንቅስቃሴው ሂደት በገዛ ራሱ የሚከናወን ይሆናል፡፡ ልጁም ብስክሌት እየጋለበ ከለዎች ጋር ማውራትና አጁን በማወዛወዝ ለላምታ መስጠት ይችላል፡፡ አሁን የሚታወቅ ቻይነት ደረጃ ላይ ደርሷል፡፡ በዚህ ደረጃ ላይ በእንቅስቃሴዎች ማተኮርም ሆነ ስለ ሂደቱ ማሰብ አያስፈልገውም፡፡ ምክንያቱም የባህርይ ስርዓቱ የገዛ ራሱን ይመራል፡፡

እኛም ማናቸውንም አዎንታዊ ልምዶችን ሁሉ እዚህ ደረጃ ላይ እንዲደርሱ እንሻለን፡፡ ያለመታደል ሆኖ ምናልባት የማይታወቅ ቻይነት ደረጃ ላይ ያሉና ለእርምጃችን ጉጂ የሆኑ ጥቂት አሎታዊ ልምዶችም ይኖሩን ይሆናል፡፡

**ተፈጥሮ፣ ወናነትን ትጠየቁለች**

የቴኒስ ስፖርት ወዳጆች የሆኑ ሁለት የወንድሜ ልጆች አሉ፡፡ አንድ ቀን አባታቸው “ይኼ ጨዋታ በጣም ብዙ ገንዘብ እያስወጣኝ ነው፡፡ ራኬቶችና የኒሶች መግዣ ገንዘቡ እና የሜዳ ኪራይ ላያንስ አሁን ደግሞ አስልጣኝ አስቀጠሩኝ፡፡ ይኼንን ሁሉ ገንዘብ ማውጣቱ ከብላኛል” አለኝ፡፡ እኔም “ከምን ጋር እነፃፅረኸው ነው ብዙ ገንዘብ የሚያስወጣ ሆኖ ያገኘኸው?” ስል ጠየቅሁት፡፡ ልጆቼን ቴኒስ መጫወት አስቀም ጥቂት ገንዘብ ማዳን ይችላል፡፡ ይሁንና ጨዋታውን ካቆሙ እና ከነሙሉ ጊዜና ጉልበታቸው ጋር ከትምህርት ቤት ወደ ቤት ከተመለሱ በኋላ ምን ይሠራሉ? በዝምታ ተውጦ ለጥቂት ጊዜ ሲያስብ ቆየና “እንዲቀጥሉ ባደርጋቸው የሚሻል ይመስለኛል፡፡ በዚያ መልኩ ካየነው ብዙ ገንዘብ አያስወጣም” አለኝ፡፡ ልጆቼን አዎንታዊ በሆኑ ተግባራት ተሳታፊ እንዲሆኑ

ማድረጉ የሚኖረውን ጠቀሜታ ተገነዘበ፡፡ አለበለዚያ ተፈጥሮ ወናነት (ባዶነት) ስለሚቀፋት ወደ አሎታዊ ነገሮች ይላባሉ፡፡ ነገሮች አሎታዊ ወይም አዎንታዊ ናቸው፤ በዚህ አለም ምንም አይነት ግሉል ጉዳይ የለም፡፡

መልካም ምግባር ልምድ ይሆናል፡፡ አስደሳች ስብዕና ማጉልበት ከፈለግን ልምዶቻችንን በጥልቀት መመርመር አለብን፡፡ በመጀመሪያ ላይ አልፎ አልፎ የምንገዛለት ተግባር የኋላ ኋላ ቋሚ ሆኖን ያርፈዋል፡፡ ራሳችሁን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቁት፡-

- 1. የሥራዬን ጥራት እንዲበላሽ እፈቅዳለሁኝ?
- 2. ለአሉባልታ እገዛለሁኝ?
- 3. ቅናትና የራስ ኩራት የዘወትር ወዳጆቼ ናቸውን?
- 4. የሠዎችን ችግር እንደ ራሴ አድርጌ ማየት ያቅተኛልን?

ሁሉ የልምድ ፈጣሪዎች እኛ ነን፡፡ አንድን ነገር ከማድረጋችን በፊት ያለማቋረጥ ማለብ ካለብን፣ በጭራሽ ምንም ነገር ለማድረግ እንችልምና የልምድ ፈጣሪዎች መሆናችን መልካም ነው፡፡

ከሀሳቦቻችን የበለጠ በራስ - ተገርነታችንን በማጠናከር ልምዶቻችንን መቆጣጠር እንችላለን፡፡ የውስጡ-ሀሊናችንን ሀይል መቆጣጠር ያስፈልገናል፡፡ በልጅነታችን የጉልምስና ዕድሜ ምግባራችንን የሚያጉለብቱ አዎንታዊ ልምዶችን ማዳበር አለብን፡፡ አሁንም ብንጀምረው በጣም ዘገየን እያሰብለንም፡፡ ለአዎንታዊም ሆነ አሎታዊ ነገሮች መጋለጥ በእያንዳንዱ ክስተት (ተጋልጦ) ላይ ልዩነት ያመጣል፡፡ አዳዲስ አዎንታዊ ልምዶችን መማር ጊዜ ቢወስድም፣ አዎንታዊ ልምዶችን አንድ ጊዜ አጥብቆ መያዝ ከተቻለ ለሀይወት አዲስ ትርጉም ይሰጡታል፡፡

ለሁኔታዎች ያለን ተስፋ የማድረግም ሆነ ተስፋ የመቁረጥ አመለካከት ልምድ ነው፡፡ ልምዶች በስቃይና በእርካታ መርህ ላይ የተመሠረቱ ናቸው፡፡ ነገሮችን የምናደርገው ስቃይን ለማስወገድ ወይም እርካታን ለማግኘት ነው፡፡ የምናገኘው እርካታ ከስቃይ እስከበለጠ ድረስ በልማዱ እንገፋበታለን፡፡ ስቃይ ከእርካታው በላይ ከሆነ ግን ልምዱን እንተወዋለን፡፡ ለምሳሌ አንድ ሀኪም ለሀመምተኛው ሲጋራ ማጤስ እንዲያቆም ቢነግረው፣ አጫሹ ሀመምተኛ “ዶክተር፣ ላቆም አልችልም! የሚያስደስተኝ ልምድ እኮ ነው!” ብሎ ሲመልስና ማጨሰን ሊቀጥልበት ይችላል፡፡ ሲጋራ በማጨሰ የሚያገኘው እርካታ ከስቃይ ይበልጥበታል፡፡ አንድ ቀን በጣም ትልቅ የጤና ችግር ባጋጠመው ጊዜ ሀኪሙ በድጋሚ “ለመኖር ከፈለግህ አሁኑኑ ሲጋራ ማጨስ ብታቆም ይሻልህል!” ይለዋል፡፡ በዚህ ጊዜ አብዛኞቹ አጫሾች ያቆማሉ፡፡ ለምን? አሁን ስቃይ ከእርካታው በልጧል፡፡

## የመለወጥ ቅስም

ሠዎች አሉታዊ ልምዶች እንዳሏቸው ሲገነዘቡ ወይም ሲያውቁ ለምን አይለወጡም? የማይለወጡበት ምክንያት ሀላፊነትን ለመቀበል ፍቃደኛ ስላልሆኑ ነው። በልምዳቸው መቀጠላቸው የሚለጣቸው እርካታ ከስቃይ ይበልጣል። ምናልባትም፡-

- የመለወጥ ፍላጎት ይጉድላቸዋል፤
- ሰለውጡ ራሳቸውን የማስገዛት አቅም ያንላቸው፤
- ሰለውጡ ስለመቻላቸው እምነት አይኖራቸው፤ አሊያም
- የሰውጡን አስፈላጊነት በተመለከተ ግንዛቤ ይጉድላቸው ይሆናል።

እነዚህ ሁሉ ሰበቦች አሉታዊ ልምዶችን እንዳናስወግድ ይከላከሉናል። በዚህ ጊዜ አንድ አማራጭ ይኖራል። አሉታዊ ባህሪያችንን ችላ በማለት በራሱ ጊዜ እንደሚወገድ ተስፋ ማድረግ። (ይህ በግልፅ የሚታየውን እውነት ለመቀበል ፍቃደኛ አለመሆን ነው) - አሊያም ፊት ለፊት ተጋፍጠነው ለአድሜል ልክ እናስወግደዋለን። ባህሪያችንን ማስተካከል አጉል ፍርሃትን አስወግዶ ከምሽት ቀጠና ውስጥ ከመውጣት የሚመጣ ነው። ፍርሃት ከልምድ የምንማረው ባህሪያችን ፍርሃትን መርሳት እንደሚቻል አስታውሱ።

አሉታዊ ልምድን ላለመለወጥ በሰበብነት የሚቀርቡት በጣም የተሰመዱ መግለጫዎች የሚከተሉት ናቸው፡-

1. ሁሉም እንደዚያ ሳይረግ ቆይቻለሁ፤
2. በፍፁም እንደዚያ ያለውን ነገር አድርጌ አላውቅም፤
3. ይኼ የእኔ ስራ አይደለም፤
4. ልዩነት ይፈጥራል ብዬ አላስብም፤
5. በጣም ስራ ይዘዛብኛል።

## አዎንታዊ ልምዶችን ማዳበር

አንድ ሰው በየትኛውም የእድሜ ክልል ላይ ይገኛል፤ በልምዱም ለሌላው ያህል ጊዜ ቢቆይ፤ ለመለወጥ በፍጹም አልዘገየም። መለወጥ የሚገባውን ልምድ በመገንዘብ የባህሪያችንን ማስተካከያ ዘዴዎችን በመጠቀም ልንለወጥ እንችላለን። ላረጃ ውሻ አዲስ ተንኮል ማስተማር አይቻልም የሚለው የድሮ ተረት ስህተት ነው። እኛ ለዎች እንጂ ውሾች አይደለንም። የተንኮል ተግባር እያከናወንን አይደለንም። እራሱን የሚጉዱ ባህሪያትን በመርሳት አዎንታዊ ባህሪያትን መማር እንችላለን።

ኧርል ናይተንጌል እንዳሉት የሰኪታማ ሰዎች ምስጢር፤ ስኬታማ ያልሆኑት ለማድረግ የማይወዷቸውንና የማያደርጓቸውን ነገሮች የማድረግ ልምድ ማዳበራቸው ነው። ያልተሳካቸው ሰዎች የማያደርጓቸውን ነገሮች

አስቧቸው። እነዚህን ነገሮች ስኬታማዎቹም ሊያደርጓቸው አይፈልጓቸውም። ይሁንና እንደዚያም ሆኖ ያደርጓቸዋል። ለምሳሌ ስኬታማ ያልሆኑ ሰዎች የልምምድ ስርአትን፤ አድካሚ ሰራን ወይም ቃልን መጠበቅን አይወዱም። ስኬታማ ሰዎችም ቢሆኑ የልምምድ ስርአትንና አድካሚ ሰራን አይወዱም (አንድ አትሌት በየቀኑ በጠዋት ተነስቶ የመሮጥን የልምምድ ስርአት አይወደውም፤ አይፈልገውም። ነገር ግን ምንም ባይወድና ባይፈልገውም ያደርገዋል።) መልካም ልምዶችን ለሳዳበሩ የፈለገው ነገር ቢመጣ እነዚህን ነገሮች ከማድረግ ወደጎላ አይሉም።

ልምዶች ሁሉ አንድ ቀልድ ይጀመራሉ። የጎላ ጎላም ለማቆም በጣም አስቸጋሪ ሆነው ያርፋታል። ዝንባሌዎች ልምዶች በመሆናቸው ሊለወጡ ይችላሉ። ጥያቄው ያለው አሮጌዎቹን አሉታዊ ልምዶች በማስወገድ በአዳዲስ አዎንታዊ ልምዶች መተካቱ ላይ ነው።

መጥፎ ባህሪያትን ከማስወገድ ይልቅ መከላከል የበለጠ ይቀላል። መልካም ልምዶች የሚገኙት ፈታኝ ነገሮችን ከማስወገድ ነው።

መደለት እና መስፋት ልምዶች ናቸው። ምርጥ ችሎታ አንድ ባህሪያችን ወይም ዝንባሌ ልምድ እስኪሆን ድረስ ሆን ተብሎ ከሚደረግ ተደጋጋሚ ጥረት የሚገኝ ውጤት ነው።

## በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ

በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ምንድን ነው? ለመሆኑ የምትፈልጉትን ሰው አስመልክታችሁ ከአሁን ጊዜ የምታስቡት ሃሳብ ነው። በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ስለ ግዛ ራስ ለገዛ ራስ እንደሚገኝ የንግድ ማስታወቂያ ነው። የዚህ አይነቶች ሀሳቦች በንቃተ-ሀሊናችሁም ሆነ በውስጡ-ሀሊናችሁ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ሊሆኑ፤ እነሱም በተራቸው ዝንባሌና ባህሪያችን ላይ ተፅዕኖ ያሳድራሉ።

በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ውስጡ-ሀሊናችሁን የምትሞሉባቸው መንገዶች ናቸው፤ አዎንታዊ ወይም አሉታዊም ሊሆኑ ይችላሉ። አሉታዊ የሆኑ በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ምሳሌዎች፡-

- ይክሞኛል።
- እኔ አትሌት አይደለሁም።
- የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው።
- በሃሳብ ትምህርት ደካማ ነኝ።

ለራሳችሁ አሉታዊ የሆኑ በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦችን ለትሰጡት ውስጠ ሀሊናችሁ አምኖ ስለሚቀበላቸው የሚጠበቀውን ነገር እውን ለማድረግ ባህሪያችሁ ውስጥ ይንፀባረቃሉ። ለምሳሌ አንድ ሰዓሊ “የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው” የሚል በገዛ ራስ የሚሰነዘር ሀሳብ የሚቀርብ ሰው፤ ከሌላ አዲስ ሰው ጋር ቢተዋወቅ “የማስታወስ ችሎታዬ

ደካማ በመሆኑ ለማስታወስ ብሞክር እንኳን ምንም አይጠቅመኝም" ብሎ ለራሱ ስለሚነግረው የሰውዬውን ስም ለማስታወስ ምንም አይነት ጥረት አያደርግም። እናም በእርግጠኛነት በሚቀጥለው ጊዜ ሊገናኙ የሰውዬውን ስም አያስታውሰውም። ይኼ በድጋሚ "የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው" ብሎ ለራሱ ይነግረዋል። ይኼ በጭራሽ ማብቂያ የለሽ የሆነ ኡደት - የሚጠበቀውን ነገር እውን የሚያደርግ ሂደት - ነው።

አንድ ሰው በተደጋጋሚ በሆነኛገር ላይ እምነት ካሳደረ፣ ይህ ነገር ወደ ውስጡ-ሀሊናው ዘልቆ ገህድ ይሆናል። በተደጋጋሚ የተነገረው ውሸት አብዛኛውን ጊዜ እንደ እውነት ሆኖ ተቀሳይነት ያገኛል።

ለምን አዎንታዊ ሃሳቦች አይኖሩንም? ምክንያቱም አእምሯችሁ ውስጥ ልትፈጥሩት የምትፈልጉት ምስል እንዲኖራችሁ የምትፈልጉትን እንጂ የሌላችሁን አይደለም። አእምሯችሁ ውስጥ የቀረባችሁት የትኛውም ምስል ገህድ ይሆናል። በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች የድግግሞሽ ሂደት ናቸው። አንድን ሃሳብ በጣም ከደጋገማችሁት አብዛኛውን ጊዜ ወደ ውስጡ ሀሊናችሁ ዘልቆ ይገባል። ለምሳሌ ሰገዛ ራሳችሁ "ዘና ብያለሁ። ራሴን የምቆጣጠር፣ መንፈሴ የረጋ ሰው ነኝ" ብትሉ፣ ለሁኔታዎች እራሳችሁን ተቆጣጥራችሁ የተደጋጋ ምላሽ ትሰጣላችሁ።

በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች አሉታዊ መሆን አይገባቸውም። "ዝርክርክ ነኝ" አትቡሉ። ከዚያ ይልቅ "ሁልጊዜም ዝግጁ ነኝ" ቡሉ። በገዛ ራስ በሚቀርብ ሃሳብ ውስጥ አሉታዊ ቃል ሊኖር ልናስወግደው የምንፈልገው አሉታዊ ምስል ይፈጥራል። "ስለ ሰማያዊ ዝሆኖች አታስቡ" ብዬ ብነግራችሁ ወዲያውኑ በአእምሯችሁ ውስጥ የአንድ ሰማያዊ ዝሆን ምስል ብቅ ማለቱ አይቀርም።

በራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች አዎንታዊ መሆን ይገባቸዋል። ምክንያቱም የምናስበው በምስሎች እንጂ በቃላት አይደለም። "እናት" ብል አእምሯችሁ ውስጥ ምን ይፈጠራል? አብዛኛውን ጊዜ የእናታችሁ ምስል ፈታችሁ ላይ ድቅን ይልዛችኋል እንጂ እናት የሚለው ቃል አይመጣላችሁም።

በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦቻችሁ በአሁኑ ጊዜ ግለጹ። ለምን? ምክንያቱም አእምሯችን በእውነተኛ ተሞክሮና በሀሳብ ወለድ ተሞክሮ መካከል ያለውን ልዩነት መናገር አይችልም። ለምሳሌ ወላጆች ልጃቸው ምሽት 3:30 ላይ ወደ ቤት እንዲመጣ ቢጠብቁትም እሱ ገና አልመጣም። እሁን ደግሞ ሌሊት 7:00 ሆኗል። በወላጆቹ አእምሮ ውስጥ ምን እየፈጠረ ሊሆን ይችላል? ምናልባት ሁሉም ነገር በጥሩ ሁኔታ እየተከናወነ መሆኑን ተስፋ ሊያደርጉ ይችላሉ። "አደጋ እንዳልገጠመው ተስፋ አለኝ" ብለው ቢያስቡ ምን ይፈጠራል? የደም ግፊታቸው ያሻቅባል! ይኼ ሀሳብ ወለድ ተሞክሮ ነው። እውነታው ልጁ በፓርቲው ዝግጅት እየተዘናና የሚገኝ መሆኑና ያልመጣውም ግድ የለሽ ስለሆነ ሊሆን ይችላል።

ልጁ በእርግጥም ምሽት 3:30 ላይ ወደ ቤቱ እየመጣ እንደነበረና ነገር ግን አደጋ እንዳጋጠመው ብናስብስ - ምን አይነት ሁኔታ ይፈጠራል? ልክ እንደ በፊቱ ሁሉ የደም ግፊታችን ያሻቅባል! በመጀመሪያ ሀሳብ - ወለዱ ተሞክሮ እውነት አልነበረም። በሁለተኛው ጊዜ ግን እውነት ሆኗል። በሁለቱም አጋጣሚዎች የሰውነት አፅፋ - ምላሽ አንድ አይነት ነው። ውስጡ ሀሊናችን እውነተኛ እና ሀሳብ ወለድ ተሞክሮዎችን አይለይም።

## ውስጡ-ሀሊናን ማዘጋጀት

በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች አሉታዊ ልምዶችን ለማስወገድና አዎንታዊዎቹን ለማጥፋት ሊጠቅሙ ይችላሉ። ሁላችንም ብንሆን ሳይታወቅን እነዚህን ሀሳቦች እንጠቀምባቸዋለን። ለምሳሌ ጠዋት ቀደም ብለን በመነሳት የምንሄድበት ቦታ ካለን ማታ ስንተኛ ለራሳችን በ12:00 መንቃት እንዳለብን እንነግረዋለን። እናም አብዛኛውን ጊዜ (የሚቀሰቅሰን ድምፅ የሚያሰማ ሰዓት እንኳን ሳይኖረን) በሰአቱ ከእንቅልፋችን እንነቃለን።

በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ አእምሯችንን የምንጠብቀውን ነገር እውን ያደርግ ዘንድ ቃል እንዲገባ የምንሞላበትና የምናላምድበት መንገድ ነው።

በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ለውስጡ-ሀሊናችን ወደ ገህድነት የሚተረጉሙ አዎንታዊ ሃሳቦችን የምናቀርብበት ተደጋጋሚ ሂደት ነው። ድግግሞሹ በጥልቅ ሀይለኛ ስሜቶች ካልታገዘ በስተቀር ብቻውን በቂ አይሆንም።

በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ በእይነ ሀሊና የማይታይ ከሆነ ውጤት አይኖረውም። ከአእምሯችን ለመጀመሪያ ጊዜ በገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ ሊቀበል፣ ሀሳቡን ውድቅ ያደርገዋል። ምክንያቱም ከእምነት ስርአታችን ጋር የሚቃረን፣ ከሌላ ቦታ የመጣ ባዕድ ሀሳብ ነውና። ስኬት ትኩረት በማድረግና ሂደቱን በመደጋገም ችሎታችን ላይ ይመሰረታል።

## በእይነ-ሀሊና ማየት

በእይነ ሀሊና ማየት እንዲኖረን ወይም እንድናደርገው የፈለግነውን ነገር አሊያም ምን አይነት ሰው መሆን እንደፈለግን በአእምሮ ውስጥ ምስል የመፍጠር እና የማየት ሂደት ነው። በእይነሀሊና ማየትና ለገዛ ራስ ሀሳብ ማቅረብ አብረው ይሄዳሉ። በእይነ ሀሊና ማየት ሳይኖር ለገዛ ራስ ሀሳብ ማቅረብ ብቻውን ሚካኒካዊ ድግግሞሽ ስለሚሆን ውጤታማ አይሆንም። ውጤቶችንና ጥልቅ ሀይለኛ ስሜቶችን ለማየት ካስፈለገ ለራስ የሚቀርበው ሀሳብ በእይነ ሀሊና በማየት መታገዝ ይኖርበታል።

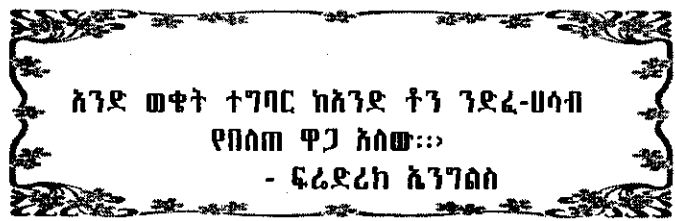
ማስጠንቀቂያ! በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ባዕድ ሀሳቦች በመሆናቸው መጀመሪያ ላይ እስምሯችን ዘንድ ተቀባይነት አያገኙ ይሆናል። ስምሳሌ ላለፉት ጥቂት አስርት አመታት የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ መሆኑን አምኜ ቆይቼ፤ አሁን በድንገት ለገዛ ራሴ ጥሩ የማስታወስ ችሎታ እንዳለኝ ብነግረው እእምሮዬ "አንተ ቀጣፊ! የማስታወስ ችሎታህ ደካማ ነው" በማለት ሀሳቡን ውድቅ ያደርገዋል። ምክንያቱም እስካሁን ድረስ ይህንን አምኔበት ነው የቆየሁት። ይህንን ሀሳብ ለማስወገድ 21 ቀናት ይፈጃል። ስምንድ ነው 21 ቀናት የሚፈጀው? ምክንያቱም አንድን ልምድ ለመፍጠር ወያም ለማስወገድ ካስፈለገ ቢያንስ ስ21 ቀናት በአከታታይ ስራዬ ብሎ ዘላቂ ልምድ ማድረግ ያስፈልጋል። ለሀያ አንድ ቀናት አንድ ካሴት ብታዳምጡና ከዚያ በኋላ ቴፓችሁ ቢበላሽ በጀርዋችሁ ውስጥ ምን አይነት ዜማ እንደሚያቃጭልባችሁ ገምቱ።

እዚህ ላይ አንድ ትልቅ ጥያቄ ይነሳል፡- ሰአድሜ ልክ የሚበጅ የተሻለ ሰው ለማምጣት ስራዬ ብሎ ስ21 ቀናት ጥረት ማድረግ ይከብድ ይሆን? በእርግጠኛነት አያከብድም። ይሁንና ያንን የሚያደርጉት ቃላቸውን የሚያከብሩ ሰዎች ብቻ ናቸው። ለገዛ ራስ ሀሳብ የማቅረብ ሂደት ተራ መስሎ ሲታይ ቢቻልም ቅሱ ቀላል አይደለም። ነገር ግን ልታደርጉት ትችላላችሁ። በቀጣዩ ክፍል የቀረቡትን እርምጃዎች በመከተል ለገዛ ራሳችሁ የምታቀርቧቸውን ሀሳቦች ወደ ገህድነት ቀይሯቸው።

## አምነታዊ ልማዶችን የማዳበሪያ የ21 ቀናት ቀመር

1. ወደ ማትረበሹበት አንድ ቦታ ሂዱ።
2. ለገዛ ራሳችሁ የምታቀርቧቸውን ሀሳቦች ዘርዝራችሁ 9ፋ። ሀሳቦቻችሁ አምነታዊና የአሁን ጊዜ መሆናቸውን አረጋግጡ።
3. ለገዛ ራሳችሁ የምታቀርቧቸውን ሀሳቦች በየቀኑ ቢያንስ ሁለት ጊዜ ደጋግማችሁ አንብቧቸው፡- (ጠዋት ከእንቅልፋችሁ ስትነሱ እና ማታ ልትተኙ ስትሉ።) ጠዋት እስምሯችሁ ንፁህና ለመቀበል የተዘጋጀ ነው። ማታ ስትተኙ ደግሞ ሌሊቱን ስራውን እንዲስራላችሁ አምነታዊ የሆነ ምስል በውስጡ-ሀሊናችሁ አካማቸው። እያንዳንዱን ስራሳችሁ የምታቀርቡትን ሀሳብ በጥቂት ትናንሽ የሚጣበቁ የማስታወሻ ወረቀቶች ላይ መፃፍም ትችላላችሁ። እነዚህን ወረቀቶች ቀኑን በሙሉ በምታይዋቸው ቦታዎች ላይ (በመታጠቢያ ቤታችሁ መስታወት ላይ፣ ከመኪናችሁ መሪ አጠገብ ባለው መቆጣጠሪያ ሰሌዳ ላይ፣ አጀንዳችሁ ውስጥ፣ በቢሮ መሳሪያዎቻችሁ ውስጥ) ሰጥፏቸው። ቀኑን ሙሉ ማስታወሻዎቹን ማየታችሁ ሀሳቦቹን ደጋግማችሁ እንድታነቧቸው ያደርጋችኋል።
4. ለገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦች ሰብቻቸው ውጤታማ ስለማይሆኑ በአይነህሊና የማየትን ዘዴም ተጠቀሙ።
5. ሀሳቡ ልምድ እስከሚሆን ድረስ ቢያንስ ስ21 ቀናት ይህንን አድርጉ።

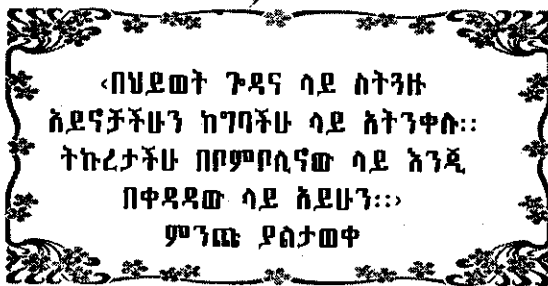
## ተግባራዊ ዕቅድ



አስፈላጊ፡- ለገዛ ራስ የሚቀርብ ሀሳብ እና በአይነ ህሊና ማየት የተወሰነ ጊዜ የሚወስድ ግብ-ተኮር የተግባር እቅድን በማገዝ ይሰራሉ (እንጂ አይተኩትም)።

1. ሁላችንም ብንሆን ቁልቁል የሚጉትቱን አሉታዊ ልምዶች አሉን። ለ15 ደቂቃ በማትረበሹበት ቦታ ሰብቻችሁ ሆናችሁ በማስብ ቁልቁል የሚጉትቷችሁን አሉታዊ ልምዶች በሙሉ ዘርዝራችሁ 9ፋ።
2. ለ15 ደቂቃ በማትረበሹበት ቦታ ሰብቻችሁ ሆናችሁ በማስብ ልታጉሰብቷቸው የምትፈልጓቸውን አምነታዊ ልምዶች በሙሉ ዘርዝራችሁ 9ፋ።
3. ከላይ የዘረዘራችኋቸውን አምነታዊ ባህሪያት ለማጉልበት ስራሳችሁ ልታቀርቧቸው የምትችሏቸውን በገዛ ራስ የሚቀርቡ ሀሳቦችን ዘርዝራችሁ 9ፋ።
4. ሀሳቦቹን በአይነ ህሊናችሁ እያያችሁ የ21 ቀን መርሃ ግብሩን ተከተሉ።

## ግብን መወሰን



## ግብን መወሰንና ከዳር ማድረስ

መድረሻችሁን እስካወቃችሁ ድረስ እውቀት እዚያ እንድትደርሱ ይረዳችኋል፡፡

በድሮ ጊዜ አንድ ህንጻዊ መንፈሳዊ ሊቅ ደቀ-መዛሙርቱን የቀሰት ውርወራ ያስተምር ነበር፡፡ ለዚህም ከእንጨት የተሰራ የወፍ ቅርፅ አስቀምጦ ደቀ-መዛሙርቱን በወፋ አይን ላይ እንዲያነጣጥሩ ነገራቸው፡፡ ከዚህ በኋላ የመጀመሪያው ደቀ-መዝሙር ምን እንደሚታየው እንዲያብራራ ተጠየቀ፡፡ እሱም "ዛሬቼን፣ ቅርንጫፎቼን፣ ቅጠሎቼን፣ ሠማዬን፣ ወፋንና የወፋን አይኖች እያየሁ ነው" በማለት መለለ፡፡

መንፈሳዊው ሊቅም ይህንን ደቀ-መዝሙራቸውን ትዕዛዛቸውን እንዲጠባበቅ ካደረጉ በኋላ ሌላውን ደቀመዝሙራቸውን ተመሳሳይ ጥያቄ አቀረቡለት፡፡ እሱም "የሚታየኝ የወፋ አይን ብቻ ነው" በማለት መለለ፡፡ ይኸኔ መንፈሳዊው ሊቅ "በጣም ጥሩ! አሁን ቀስታችሁን ወርውሩ!" ሊሉ አዘዙ፡፡ የሁለተኛው ደቀ-መዝሙር ቀስት በቀጥታ ወደ ወፋ አይን ተወንጭሮ ተሰካ፡፡

ካሳተኮርን በስተቀር ግባችንን ከዳር ለማድረስ አንችልም፡፡ ሀሳብን በአንድ አሰባስቦ ማተኮር አስቸጋሪ ቢሆንም እንኳን ይህንን ክህሎት በጥረታችን ልንማረው እንችላለን፡፡

## ስድናታችሁን ከግባችሁ ላይ ስትንቀሱ

ሀምሌ 4 ቀን 1952 ዓ.ም ፍሎሪንስ ቻድዊክ የካታሊናን ቦይ በዋና ያቋረጠች የመጀመሪያዋ ሌት ለመሆን ጥቂት ቀርቷት ነበር፡፡ ከዚያ በፊት የእንግሊዝ ቦይን በዋና ማቋረጥ ችላለች፡፡ መላው አለም እየተከታተላት ነው፡፡ ቻድዊክ ጥቅጥቅ ካለው ጭጋግ፣ አጥንት ድረስ ዘልቆ ከሚገባው ቅዝቃዜ እንዲሁም ከሻርኮች ጋር ትግል ገጥማለች፡፡ ወደ ባህሩ ዳር ለመድረስ የተቻላትን ሁሉ እያደረገች ቢሆንም በመነፅሯ አሻግራ ባዮች ቁጥር ማየት የቻለችው ጥቅጥቅ ያለውን ጭጋግ ብቻ ሆነ፡፡ እናም የባህሩን ዳርቻ ለማየት ባለመቻሏ ተረታች፣ መዋኘቷን አቆመች፡፡

በመጨረሻ ባህሩ ዳር ለመድረስ የቀራት ግማሽ ማይል ብቻ እንደነበር ባወቀች ጊዜ በጣም ተበሳጫች፡፡ ያቆመችው ወኔ-ቢስ ስለነበረች ሳይሆን ግደን ለማየት ባለመቻሏ ነበር፡፡ መጥፎ የነበረው የአየር ሁኔታ አሳቆማትም፡፡ ይህንንም "ለበብ እየፈጠርኩ አይደለም፡፡ ደረቁን መሬት አይቼው ቢሆን ኖሮ ሊሳካልኝ ይችል ነበር" በማለት ገልግዋለች፡፡

ከሁለት ወራት በኋላ ተመልሳ ወደ ስፍራው በመሄድ የካታሊናን ቦይ በዋና አቋርጣለች፡፡ በዚህ ጊዜ የአየር ሁኔታ መጥፎ የነበረ ቢሆንም ግደን በአእምሮዋ ውስጥ ቀርጻው ስለነበር ያለበትን ዳር ከማድረሷ በተጨማሪ የወንዶችን ሪኮርድ በሁለት ሰአታት አሻሽላለች፡፡

## ገቦች ለምን እስፈላጊ ሆኑ?

ደማቅ የፀሀይ ብርሃን ባለበት ቀን በጣም ከፍተኛ ሀይል ያለው የማጉሊያ መነፅር ቢኖራችሁ እንኳን የመነፅሩን ሌንስ ማንቀሳቀሳችሁን ካላቆማችሁ በስተቀር ትንሿን ቁራጭ ወረቀትም ቢሆን በእሳት ለማያያዝ አትችሉም፡፡ በመነፅሩ አልፎ የሚወጣውን ብርሃን በአንድ ቦታ እንዲሰባሰብ ካደረጋችሁትና ሌንሱን ካሳንቀሳቀሳችሁት ግን ወረቀቱ ይነጻል፡፡ ትኩረትን የማስባሰብ ሀይልም እንደዚሁ ነው፡፡

አንድ ሰውዬ በእግሩ እየተጓዘ እያለ መንታ መንገድ ላይ ሊደርስ ቆመና በአቅራቢያው ሊያልፋ የነበሩትን አንድ አዛውንት "ይህ መንገድ ወደ የት ይወስዳል?" ሲል ጠየቃቸው፡፡ አዛውንቱም "ወደ የት ለመሄድ ትፈልጋለህ?" በማለት ጠየቁት፡፡ "እኔ እንጃ?" አለ ሰውዬው፡፡

"እንግዲያውስ ዝም ብለህ በእንደኛው መንገድ ሂድ፡፡ ደግሞስ መንገዱ የትም ይውሰድ ምን ልዩነት ያመጣል?" አሉት አዛውንቱ፡፡

አውነታቸውን ነው፡፡ "አሊስ አን ምንደር ሳንድ" በተባለው ፊልም ውስጥ የቼሻዮሯ ድመት አሊስን "ወደ የት እየሄድሽ እንደሆነ ሳታውቁ ስትቀሪ የትኛውም መንገድ መሄድ ወዳለብሽ ቦታ ይወስድሻል" ብላታለች፡፡

እንበልና የአንድ እግር ኳስ ቡድን አባላት በሙሉ ያለ የሌለ ወኔያቸውን አላባሰበው ተጋጣሚያቸውን ለመርታት በመጓጓት ጨዋታ



ሰመጀመር ተዘጋጅተዋል። በዚህ ጊዜ አንድ ያልታወቀ ሰው የጉሉን ቋሚዎች እንስቶ መስመሮቹን ቢያጠፋቸው ምን ይፈጠራል? ሜዳው ውስጥ ምንም የቀረ ነገር አይኖርም። እንዴት አድርገው ጉል ያስቆጥራሉ? ወደ ተቃራኒ ቡድን የግብ ክልል መድረሳቸውን እንዴት ያውቃሉ? አቅጣጫ የሌለው ጉጉት እንደ ሰደድ አሳት በመሆኑ ለጭንቀት ይዳርጋል። ግቦች አቅጣጫ ያስይዛሉ።

የሚሄድበትን ሳታውቁ ባቡርጃወይ አውሮፕላን ላይ ትሳፈራላችሁ? በፍፁም አትሳፈሩም። ታዲያ ሰዎች ምንም አይነት ግብ ሳይኖራቸው ስምን በህይወት መንገድ ላይ ይጓዛሉ?

## ህልሞች



ታላላቅ አስምሮዎች፣ አሳማዎች ሲኖሯቸው

ሴሎች ደግሞ

ምኞቶች ብቻ ይኖሯቸዋል።

- ዋሺንግተን አርቪንግ



ሰዎች ግቦችን ከህልሞችና ምኞቶች ጋር ይምታታባቸዋል። ህልሞችና ምኞቶች ከፍላጎቶች ያለፉ ነገሮች አይደሉም። ፍላጎቶች ደካሞች ናቸው። ፍላጎቶች የሚጠነክሩት፡-

- \* በአቅጣጫ
- \* በቁርጠኝነት
- \* ለአላማ በመስዋት
- \* በስነ-ስርአት
- \* በተቆረጡ (ገደብ በተበጀላቸው) ቀናት ሲታገዙ ነው።

ፍላጎትን ከግብ የሚለዩት እነዚህ ነገሮች ናቸው። ግቦች የተቆረጠ ቀንና የተግባር ዕቅድ ያላቸው ህልሞች ናቸው። ግቦች ዋጋ ያላቸው ወይም የሌላቸው ሊሆኑ ይችላሉ። ብቻ ህልሞችን ወደ ገህድነት የሚለውጣቸው ምኞት ሳይሆን ሀይለኛ ጥልቅ ስሜት ነው።

ህልምን ወደ ገህድነት መሰጠጥ የሚያስችሉ ቅደም ተከተሎች፡-

1. የተወሰነና ግልፅ የሆነ በጽሑፍ የሰፈረ ግብ መኖር፤
2. ግብን ከዳር የሚያደርስ ዕቅድ ነድፎ በፅሁፍ ማስፈር፤
3. ግብንና ዕቅድን በየቀኑ ሁለት ጊዜ ማንበብ (ማጥናት)

ብዙ ሰዎች የተወሰነ ገብ የማይኖራቸው ስምንድ ነው?



"ምንም ነገር ለመሰራት ሳይሞክሩ ከተሳካሳቸው ይበቅ አንድ ነገር ለማድረግ ሞክረው ያስተሳካሳቸው ሰዎች ያስጥርጥር የተሻሉ ናቸው።

-ሱይድ ጄንስ



ሰዎች ግቦቻቸውን የማይወስኑት በበርካታ ምክንያቶች ሲሆን ከእነዚህ ውስጥ የሚከተሉት ይጠቃሳሉ፡-

1. ተስፋ ከስቆራጭ እመሰክክት - ከአማራጭ መንገዶች ይልቅ አንቅፋቶችን መፈለግ
2. የወድቀት ክጋት - "ምናወጣት ባይላካወን?" ብሎ ማለብ - ሰዎች ሳይታወቃቸው የተወሰኑ ግቦች ከሌላቸው ውድቀት ሊያጋጥማቸው እንደማይችል ይሰማቸዋል። ይህንና የግቦች አለመኖር የውድቀት ምልክት ስለሆነ ያልተሳካላቸው መሆናቸው አይቀርላቸውም።
3. የስኬት ክጋት - ራስን ዝቅ አድርጎ ማየት ወይም የተጠበቀውን ስኬት የመቀበል ስጋት በአንዳንድ ሰዎች ዘንድ የስኬት ስጋትን ያስከትላል።
4. የጉጉት ማጣት - የአስተሳሰብ ስርአታችን ውጤት ሲሆን ደስተኛ ህይወትን የመኖር ልክ ፍላጎት ማጣት ነው። የአስተሳሰባችን ውስን መሆን ለዕድገታችን መሠናክል ይሆናል።

ዓሶችን በያዘ ቁጥር ትናንሾቹን ብቻ በማስቀረት ትላልቆቹን ዓሶች መልሶ ወደ ወንዝ የሚጨምር ዓሳ አጥማጅ ነበር። ይህንን ያልተሰመደ ባህርዩን የተመለከተ አንድ ሰው ዓሳ አጥማጁን ስምን እንደዚህ እንደሚያደርግ ቢጠይቀው፣ ዓሳ አጥማጁ "ይህን የማደርገው መጥበሻዬ ትንሽ በመሆኑ ነው" ሲል መልሶሰታል።

ብዙ ሰዎች በህይወታቸው ተሳካፊነታቸው የማያውቀው ትንሽ መጥበሻ ይዘው ስለሚዞሩ ነው። ይህ ትንሽ መጥበሻ የአስተሳሰብ ውስንነት ነው።

5. ተቀባይነት የማጣት ክጋት - "ባይላካልኝ ሌሎች ሰዎች ምን ይሉኛል?" ብሎ መጨነቅ።
6. ዛሬ፣ ነፃ ማለት - "ከንድ ቀን ግቦችን እወስናለሁ" ብሎ ማለብ - ይህ ከጉጉት ማጣት ጋር ይያያዛል።
7. ስራዘ ዝቅተኛ ገምት መለጠፍ - አንድ ሰው በውስጡ ግፊት ካላደረበትና መንፈሱን የሚያነቃቃው ነገር ከሌለው ለራሱ ዝቅተኛ ገምት ይሰጣል።

8. የገበያን አስፈላጊነት ለሰማማቂ - ማንም ሰው ስለ ግቦች ካላስተማረን ግብ የማዘጋጀትን አስፈላጊነት በፍፁም አናውቅም።
9. ግብን ለሰጠውሰን እጭቀት ማጣት - ለዎች ግቦችን የመወሰንን ሂደት አያውቅም። በመሆኑም አንድን የተወሰነ ስርዓት መከተል ይችሉ ዘንድ ደረጃ በደረጃ የሚመሩበት መመሪያ ያስፈልጋቸዋል።

ግብን መወለን ተከታታይ እድምጃዎችን በቅደም ተከተል ተግባራዊ ማድረግን ይጠይቃል። የአውሮፕላን ትኬት ስትገዙ በትኬቱ ላይ ምን የሚል ፅሁፍ ታገኛላችሁ?

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| * መነሻ  | * ዋጋ                     |
| * መድረሻ | * ትኩቱን ለመጠቀም የመጀመሪያው ቀን  |
| * ማዕረግ | * የትኩቱ አገልግሎት የማያበቃበት ቀን |

በዙ ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ ወሳኝ አላማቸው ምን እንደሆነ ቢጠየቁ ምናልባት ግራ የሚያጋግ መልስ ሊሰጡ ይችላሉ። ስምሳሌ፦ “በኬታማና ደስተኛ ሆኜ ጥሩ ኑሮ እኖራለሁ” ሊሉ ይችላሉ። በቃ! አላማቸው ይኸው ነው። እነዚህ ደግሞ ምኞቶች እንጂ አንዳቸውም በግልፅ የተቀመጡ ግቦች አይደሉም። ግቦች SMART (የእንግሊዝኛ ምህፃረ ቃል) መሆን ይገባቸዋል።

1. S - specific (ውስጥ - ተለይተው የተቀመጡ) "ከብድሩን መቀነስ እፈልጋለሁ" ብንል፤ ይህ የምኞት ሀሳብ (የህልም እንጀራ) ነው። ሀሳባችሁን "በ90 ቀናት ውስጥ ክብደቴን በ10 ፓውንድ እቀንሳለሁ" ብላችሁ በዝርዝር ብትገልፁት ግን ይህ ግብ ሊሆን ይችላል።
2. M - measurable (ለመለካት የሚቻል) መሆን አስበት። ግባችሁን ለመለካት ካልቻላችሁ ከዳር ልታደርሱት አትችሉም። መለካት አድገትን የመቆጣጠሪያ ዘዴ ነው።
3. A - achievable (ሊሳካ የሚችል) ሊሳካ የሚችል ሲባል ግባችሁ ፈታኝ ሊሆን የሚችል ቢሆንም ከዳር ሊደርስ የማይችል ሊሆን አይገባውም ለማለት ነው። አሊያ ግባችሁን ተከትላችሁ ወደ ተግባር መንቀሳቀሱ ተስፋ አስቆራጭ ይሆንባችኋል።
4. R - realistic (እውነታን ያገናኝበ) ግባችሁ በ30 ቀናት ውስጥ 50 ፓውንድ ለመቀነስ ከሆነ ተጨባጭነት የሌለውና እውነታን ያላገናኝበ ነው።
5. T - time - bound (ጊዜን መሰረት ያደረገ) ግባችሁን ከዳር ለማድረስ ጥረታችሁን የምትጀምሩበትን ቀንና የመጨረሻው ቀን መቁረጥ ይኖርባችኋል።

- ግቦች፡-** 1. የአጭር ጊዜ - እስከ አንድ አመት  
2. የመካከለኛ ጊዜ - እስከ ሶስት አመታት  
3. የረጅም ጊዜ - እስከ አምስት አመታት ሊሆኑ ይችላሉ።
- ግቦች ከአምስት አመታት የበላጠ ጊዜ ሊወሰዱ የሚችሉ ሊሆን የዚያን ጊዜ ግብነታቸው ቀርቶ የህይወት አላማ ይሆናሉ። የአላማ መኖር ደግሞ በጣም አስፈላጊ ነው። ያለ አላማ ከኖራችሁ ግቦችሁን ከዳር ማድረጋችሁ ብቻ እያስጨነቃችሁ አጠቃላይ ነገሮችን ከማገናከል ይልቅ ነጠላ የሆነ አመለካከት ማጎልበታችሁ አይቀርም። ግቦች ተሸንሽነው በትንሽ በትንሹ ከተከፋፈሉ በጣም በቀላሉ ከዳር ይደርሳሉ።

ህይወት በእርምጃ ብትመተር፣  
 ስእግርም ችግር ነው - ዩት ሲለነዘር?  
 ከተሰካች ግን በጣቶች ለንዘር፣  
 እምንት'ኮ ናት - ደቃቃ ነገር።

43 7[83

**ግብኝ ጭነት መስተካከል ስብሰታ**

ህይወታችን 6 ስፖክሶዎች አንዳሉት ጉማ ነው።

1. የቤተሰብ - የምንወዳቸው ሰዎች የመኖራችንና በህይወት የመቆየታችን ምክንያቶች ናቸው።
2. ገንዘብ ነክ - የስራ ህይወታችንንና ገንዘብ ሊገዛልን የሚችላቸውን ነገሮች ይወክላል።
3. ስኬት - ጤና ከሌላችሁ ምንም ነገር የላችሁም።
4. ስነምግባር - እውቀትንና ጥበብን ይወክላል።
5. ማህበረሰባዊ - እያንዳንዱ ግለሰብና ድርጅት ማህበራዊ ሀላፊነት አለው፤ ያለ ማህበራዊ ሀላፊነት፤ ማህበረሰብ መሞት ይጀምራል።
6. ሙያዊ - የአስተሳሰብ ስርዓታችሁ ሰግብረ ገብነትና ለሰነ-ምግባር ይቆማል።

ከአነዚህ ስፖክሮዎች ውስጥ አንዱ ቢያፈነግጥ ህይወታችሁ ሚዛኑን ይስታል። ለጥቂት ደቂቃዎች አስቡት። ከአነዚህ ስድስት ስፖክሮዎች ውስጥ አንዱ ቢጠፋ ህይወታችሁ ምን ሊመስል ይችላል?

የህይወት ሚዛን

በ1923 ዓ.ም በአለማችን አሉ የሚባሉት ስምንት ቱጃሮች ተገናኝተው ነበር። አጠቃላይ የሀብታቸው ድምር በዚያን ዘመን ከነበረው የዩናይትድ ስቴትስ መንግስት ጠቅላላ ሀብት ይበልጥ አንደኛው ይገመታል።

እነዚህ ሰዎች በእርግጥም እንዴት መኖርና ገንዘብ ማከማቸት እንደሚቻል በሚገባ ያውቁ ነበር። ነገር ግን እስከ ከ25 አመታት በኋላ ምን እንደገጠማቸው እንመርምር፡-

1. የግዙፍ ብረት አምራች ኩባንያ ፕሬዝዳንት የነበረው ቻርልስ ሽዋብ ሰአምስት አመታት በብድር ካፒታል ሊንቀሳቀስ ከቆየ በኋላ ለኪሳራ ተዳርጎ ሞተ።
2. የግዙፍ ጋዝ አምራች ኩባንያ ፕሬዝዳንት የነበረው ህዋርድ ሀብስን በመጨረሻ ቀወሰ።
3. ከአስማችን ታላላቅ የሸቀጥ ነጋዴዎች አንዱ የነበረው አርተር ከተን ቤሳ ቤስቲን ሳይተርፈው በእዳ ተዘፍቆ ሞተ።
4. የኒውዮርክ ስቶክ ገበያ ፕሬዝዳንት ሪቻርድ ዊትኒ ዘብጥያ ወረደ።
5. የፕሬዝዳንቱ ካቢኔ አባል የነበረው አልበርት ፎል በሰላም ቤቱ ውስጥ ህይወቱ እንዲያልፍ በሚል በምህረት ከአስር ተፈታ።
6. የዎል ስትሪቱ ታላቁ ስርአት-አልበኛ ጆሊ ሊቨርሞር ራሱን አጠፋ።
7. የአስማችን ታላቁ ሞናፖሊ ፕሬዝዳንት ኢቫን ከሩገር ራሱን አጠፋ።
8. የኢንተርናሽናል ሌትልመንት ባንክ ፕሬዝዳንት ሊኦን ፍሬስር ራሱን አጠፋ።

እነዚህ ሰዎች የጠፋባቸው እንዴት ህይወትን እንደሚኖሯት ነበር! ለአንባቢ ገንዘብ የከፋት ሁሉ ምንጭ እንደሆነ በማሳለብ የተሳሳተ ግምት እንዲኖራቸው የሚያደርጉት የዚህ አይነቶች ታሪኮች ናቸው። ይሄ እውነተኛ አተያይ አይደለም። በሰዎቹ ላይ ችግር ያስከተለባቸው ገንዘብ አልነበረም። ገንዘብ ስተራቡ ምግብን፣ ለታመሙ መድሀኒትን፣ ለታረዙ ደግሞ ልብስን ያስገኛል። ገንዘብ ሌላ ሳይሆን የመለዋወጫ ዘዴ ነው። እንዲያውም የውድቀታቸው መንስኤ ገንዘብን በተመለከተ ሲከተሉት የነበረውን መንገድ ከሌሎች አምስቱ ስፖክሶዎች የተነጠለ መሆኑ ነው።

ሁለት አይነት ትምህርቶች ያስፈልጉናል - አንደኛው ስለ ኑሮ፣ ሌላው ደግሞ ስለ ህይወት ያስተምረናል። በስራ ህይወታቸው ክፉኛ በመማረካቸው ቤተሰባቸውን፣ ጤናቸውንና ማህበራዊ ሀላፊነታቸውን የረሱ ሰዎች አሉ። እነዚህ ሰዎች ለምን እንደዚህ እንደሚያደርጉ ቢጠየቁ ለቤተሰባቸው ሊሉ መሆኑን ይናገሩ ይሆናል። ይኼ በእውነቱ ምፅት ነው።

ሌሊት ከቤት ስንወጣ ልጆቻችን ገና ከእንቅልፋቸው አይነሱም፤ ሌሊት ወደ ቤታችን ስንመጣም ልጆቻችን እንቅልፋቸውን እያጋመሱ ናቸው። በዚህ አይነት ሁኔታ ከህያ አመታት በኋላ ፈታችንን አዙረን

ብንፈልጋቸው እንዳቸውም ከአጠገባችን አይኖሩም። አንድም ቤተሰብ በዙሪያችን አይቀርም። ይኼ በእውነቱ በጣም አሳዛኝ ህይወት ነው።

## ብዛት ሳይሆን ጥራት

ዋናው ቁምነገር ያለው ከቤተሰባችን ጋር የምናሳልፈው ጊዜ ብዛት ሳይሆን ጥራት መሆኑን መስማቱ ያልተሰመደ አይደለም። እስከ አስቡት - ይህ በእርግጥ እውነት ነውን?

እንበልና በእንግሊዝ አገር በትዕዛዝ በተሰራ ሹካና ማንኪያ፣ ከፈረንሳይ ሀገር በመጣ ሳህን፣ ስዊዘርላንድ የተመረተ ቸኮላት እያቀረቡ ከወተት የነጣ ልብላቸውን የለበሱ አስተናጋጆች «ጠብ እርግፍ» እያሉ ወደሚያስተናግዱበት በከተማው ምርጥ ወደሚባል ምግብ ቤት ሄዳችሁ። ከዚያ በወርቅ የተለበጠውን የምግብ ዝርዝር አንስታችሁ የዶሮ ጥብስ አዘዛችሁ። አስተናጋጁ በደቂቃ ውስጥ እጅግ ጣፋጭ የሆነ በጥንቃቄ የተዘጋጀ ቁራጭ የዶሮ ጥብስ አቀረበላችሁ። ይህችን ከጥርስ የማታልፍ ስጋ ከቀመሳችሁ በኋላ “በቃ ይኼው ነው ምግባችሁ?” ብላችሁ ጠየቃችሁ። በዚህ ጊዜ አስተናጋጁ “ዋናው ቁም ነገር ብዛት ሳይሆን ጥራት ነው” በማለት መለሰላችሁ።

መልዕክቱ ግልጽ እንደሆነ ተስፋ አደርጋለሁ። ቤተሰቦቻችን ጥራትም፣ ብዛትም ያስፈልጋቸዋል።

ጥራት ያለው ጊዜ ለማሳለፍ ሀላፊነቱን ልትወስዱ አትችሉም። “አሁን አንድ ሳይ ሆነን ጥራት ያለው ጊዜ እናሳልፋለን” ልትሉ አትችሉም። ጥራት ያላቸው ቅፅበቶች የሚፈጠሩት ከብዙ ተሞክሮ ነው። ጉልማሶች የሚወዱትን የልጅነት ዘመናቸውን ትዝታዎች እንዲያስታውሱ ሊጠየቁ የሚታወላቸው እናታቸው ቀዝቃዛ መጠጥ ያቀረቡላቸውና ታመው በነበር ጊዜ ታሪኮችን ያነበቡላቸው ጊዜ ነው። ከንደኞቻቸውና ከቤተሰብ አባላት ጋር በአለማዊ ሁኔታዎች ካሳለፏቸው ጊዜያት ውስጥ ሃሳቦችን ወይም ቀልዶችን የተጋሩባቸው፣ አስፈላጊ በሆነ ጊዜ የማበረታቻ ፈገግታዎችን የተቀበሉባቸው ወይም በአስቸጋሪ ጊዜያት ለንደኛ እርዳታ የለገሱባቸው የተከበሩ አጋጣሚዎች ይኖራሉ።

## ጤና

ገንዘብ በማግኘቱ ሂደት ጤናችሁን ብታጡ፣ ከዚያ በኋላ ጤናችሁን መልሳችሁ ለማግኘት በምታደርጉት ሙከራ ገንዘብን ታጣላችሁ።

## ማህበራዊ ሀላፊነት

ገንዘብ በማግኘቱ ሂደት ማህበራዊ ሀላፊነታችንን በመዘንጋት ማህበረሰቡ እንዲበላሽ ብናደርግ እኛ ራሳችንም ሰለባዎች እንሆናለን።

### ግቦችሁን በጥንቃቄ መርምሩ

ምንም ነገር ሳይ ያሳነጣጠረ ሰው ስቶ አያውቅም። ሰዎች የሚሰሩት ትልቁ ስህተት አላማቸውን ዝቅ አድርገው መመልከት ነው።

አሸናፊዎች አላማዎችን ያደሱ፤ ተሸናፊዎች ደግሞ መሰናክሱችን ያደሱ

ግቦች መንፈስን ለማነሳሳት ያህል ፈታኝ መሆን ቢገባቸውም፤ ተስፋ መቀረጥን ለማስወገድ እውነታን ያገናዘቡ መሆን ይገባቸዋል። የምናደርገው ማንኛውም ነገር ወደ ግቦችን የበለጠ ያቀርባል ወይም ከግቦችን ያርቀናል።

እያንዳንዱ ግብ ከሚከተሉት ጥያቄዎች አንፃር መገምገም አለበት፡-

1. እውነታው ይህ ነውን?
2. ከሚመለከታቸው ሁሉ አንፃር ሲታይ አግባብነት አለውን?
3. የወዳጅነት መንፈስ ያስገኛልን?
4. ጤና፣ ሀብትና የአእምሮ ሰላም ይሰጣልን?
5. ከሌሎች ግቦች ጋር አብሮ ይሄዳልን?
6. ራሴን አሳልፌ ልሰጠው እችላለሁን?

የሚከተሉት ምሳሌዎች ፈተናውን አያልፉም

ሀ. የአንድ ሰው ግብ ገንዘብ የማይገኝበት ጥሩ ጤናን ብቻ ቢያካትት፤ በዚህ ሁኔታ በህይወት ለመቆየት አስቸጋሪ እንደሚሆን ግልፅ ነው። በመሆኑም ከሌሎች ግቦች ጋር አብሮ አይሄድም።

ለ. አንድ ሰው በአለም ላይ ያለውን ገንዘብ ሁሉ ሊያግበለብስ ቢችል ቤተሰብና ጤናውን ካጣ ገንዘቡ አንዳች ፋይዳ አይኖረውም።

ሐ. አንድ ሰው አደንዛዥ ዕፅ በመሸጥ በሚልዮኖች የሚቆጠር ዶላር ሊያካብት ይችላል። ይሁንና ቀሪውን የህይወት ዘመኑን ከህግ እንደሸሸ፤ እንደተሳቀና እንደበረገገ ይኖራል። የዚህ አይነቱ ባህሪ በማህበረሰቡ ዘንድ የሚያስከፋ፤ ህገ-ወጥ እንዲሁም የአእምሮ ሰላምንና የወዳጅነት ስሜትን የሚነሳ ነው።

እያንዳንዱን ግቦችሁን ከላይ የቀረቡትን ስድስቱን ጥያቄዎች ከግምት በማስገባት ፈትሹና ገምግሙት። ግቦችሁ በሙሉ ከስድስቱ ጥያቄዎች ጋር የሚጣጣሙ መሆናቸውንም አረጋግጡ።

ግቦች ያለ ተግባር ባዶ ህልሞች ናቸው። ተግባር ህልምን ወደ ግብነት ይለውጠዋል። እንደ ሰው ግቡን ባያሳካ እንኳን ይህ መሆኑ ያልተሳካለት ሰው አያደርገውም። መዘግየት መረታት አይደለም። ከዚያ ይልቅ ሲላማችንን ክዳር ለማድረስ ዕቅዳችንን መክሰስ እንደሚገባን ያመለክታል

አንድ ካሜራ ጥሩ ፎቶግራፍ ያነሳ ዘንድ የብርሃን ጨረሮችን በተለያዩ መልኩ የሚያሰባሰብ ሌንስ እንደሚያስፈልገው ሁሉ እኛም ውጤታማ ህይወት እንዲኖረን ግቦች ያስፈልጉናል።

✦ አንድን ነገር ለማክናወን የሚወስድባችሁን ጊዜ በመፍራት በጉዟችሁ ላይ እንቅፋት እንዲሆንባችሁ አትፍቀዱለት።

ጊዜዎ እንደሆነ ማሰፊ አይቀርም። ደግሞም ምናልባት አያስፈ ያለውን ጊዜም በተሻለ መልኩ ጥቅም ላይ ልናውለው እንችል ይሆናል።

- አርጋ ያይቲንጌል

### ግቦች ከአስተቻችን ጋር አብረው መሃድ ይገባቸዋል

ግቦች ህይወትን ወደ አላማ ይመሩታል። ግብ የሰኬት የመጀመሪያ (የመነሻ) ነጥብ ነው። ጨረቃ ላይ አነጣጥሩ። ብትስቷት እንኳን ከከዋክብቱ መካከል አንዱን ትሆናላችሁ።

✦ “መሰናክሱች፤ አይኖችሁን ከግቦችሁ ላይ በነቀሳችሁ ጊዜ የምታዩዋቸው አስፈሪ ነገሮች ናቸው።”

- ሃንጌ ፎርድ

በአለም ላይ የምንኖር ሰዎች ሁሉ በህይወት ውስጥ አላማ አለን። በእርግጥ አላማው ከለው ለው ይለያያል። ሁሉም ለው አንድ አይነት የሙዚቃ መሳሪያ የሚጫወት ቢሆን ኖሮ እርኬስትራው በጣም አለልቺ ይሆን ነበር።

✠ “ትናንሽ እቅዶችን ስታወጡ። ቁናንሽ እቅዶች የሰዎችን የልብ ምት የሚያጣድፍ ስለማት የባቸውም። ትላልቅ እቅዶችን በመንደፍ በተከፍና በሰራ ተንጠራርታችሁ ስልሙ።”  
- ዳንኤል ሴክ በርኅህም

ያለንበት ቦታ ችግር አይፈጥርም። አላላቢው ነገር እየገለገለንበት ያለው አቅጣጫ ነው።

ጥረትና ድፍረት ያለ አላማ ይባክናሉ። ጭንቀት አሉታዊ ወደሆነ የግብ ውሳኔ ይመራል። ጭንቀት እንዲከሰቱ ስለማትፈልጓቸው ነገሮች ማለብ ነው።

### እንቅስቃሴና የስራ ውጤት አንድ አይደሉም

✠ “እንቅስቃሴ እና መሻሻልን ስታምታቸው። ልጆች የሚጫወቱበት ተወዛዋዥ የእንጨት ፈረስ መነቃነቅን በይተውም ምንም አይነት ሰው ስያመጣም።”  
- ስልፍሬድ ኢ. ምንታፒርት

በእንቅስቃሴ እና በውጤት መካከል ትልቅ ልዩነት አለ። ፋብር የተባለው ፈረንሳዊ ሳይንቲስት ይህንን ልዩነት አሳይቶናል። ይህ ሳይንቲስት በለልፍ በተደረገው አንበሳ ሳይ ሙከራ አድርጎ ነበር። እነዚህ አንበሳዎች በደመናቸው ከፊታቸው ያለውን አንበሳ ይከተላሉ። ፋብር አንበሳዎችን በአበባ መትከያ ማለር ክፈፍ ሳይ በክብ ቅርፅ ደረጃራቸው። በዚህ መሰረት የመጀመሪያው አንበሳ ከመጨረሻው ጌላ ሆነ። ከዚህ በጌላ በማለርው መሀል ሳይ ምግብ (የአናናስ ቅጠል) አስቀመጠላቸው። አንበሳዎች ያለማቋረጥ በማለርው ክፈፍ ዙሪያ በክብ ቅርፅ መንቀሳቀሳቸውን ቀጠሉ። በመጨረሻ ለአንድ ሳምንት ያህል ዙሪያውን ሲሸከረከሩ ቆይተው አጠገባቸው ምግብ ቢቀመጥላቸውም በርሃብና በድካም እየሞቱ ተፈነገሉ።

ከአንበሳዎቹ ትምህርት መውሰድ ይገባናል። አንድን ነገር እያደረጋችሁ ስለሆናችሁ ብቻ የሆነ ደረጃ ሳይ እየደረሳችሁ ነው ማለት አይደለም። አንድ ለው ሰራው ውጤታማ ይሆን ዘንድ ሁሉ እንቅስቃሴውን መገምገም ይኖርበታል።

ለውዬው ከባለቤቱ ጋር ሆኖ መኪና እያሸከረከረ እያለ ባለቤቱ “የኔ ማር፤ በተሳሳተ መንገድ ሳይ ነው እያሸከረከረክ ያለኸው” ስትለው ባለቤቷ “ምን ችግር አለው ታድያ? አራፍ ጊዜ እያሳለፍን ነው!” ብሎ መለሰለት።

እንቅስቃሴና ውጤት ከተምታታብን ጥሩ ጊዜ ልናሳልፍ እንችል ይሆናል። ነገር ግን የትም እንደርስም።

### ትርጉም የለሽ ግቦች

አንድ ገበሬ መንገድ ዳር ተቀምጦ በአካባቢው የሚያልፉትን መኪኖች በዓይነ ቁራኝ የሚጠብቅ ውሻ ነበረው። አንድ መኪና ሲመጣ ካየ ወዲያውኑ ወደ መንገዱ እየሄደ በመጮህ ሊደርስበት ይሞክራል። አንድ ቀን ጉረቤቱ “ውሻህ መኪና የሚይዝ ይመስልህል?” ብሎ ቢጠይቀው፤ “እኔን የሚያስጨንቀኝ እሱ ሳይሆን መኪና መያዝ ቢችል ምን ሊያደርገው እንደሚችል ነው” በማለት ገበሬው መልሶለታል። ብዙ ሰዎች በህይወታቸው ውስጥ ትርጉም የለሽ ግቦችን እንደሚያሳድድ ውሻ ይሆናሉ።

## ተግባራዊ ዕቅድ

“እሁን በሥራ ላይ ይዋሰን ጥሪ እቅድ በሚቀጥሰው  
ሳምንት በሥራ ላይ ከሚወጣ እንከን የሌለበት  
እቅድ የተሻለ ነው።”

- ጂኔራል ጆርጅስ ኤስ - ፓተን፣ ትንሹ

1. ስኬትን ፍቱ - ስኬት ለአናንተ ምን ትርጉም ይሰጣችኋል?

2. ወደ ስኬት የሚመራችሁን እቅዶች ዘርዝሩ። እነዚህ ግቦች  
እስፈላጊ የሚሆኑት ለምንድ ነው?

3. በአንድ ወር፣ በአንድ አመት፣ በሶስት አመታት እንዲሁም  
በአምስት አመታት ውስጥ ልታከናውኗቸው የምትፈልጓቸውን  
እይነተኛ ግቦች ሰይታችሁ ግለፁ። ሰእያንዳንዱ ግብ አሁን  
ጀምራችሁት ከዳር ልታደርሱት የሚያስችሏችሁን እነስተኛ  
የተወሰኑ ሊሰካ የሚችሉ እርምጃዎች ዘርዝሩላት። በእያንዳንዱ  
እርምጃችሁ ላይ ቀን - ገደቦችንም ጭምር ግለፁ።

ግብ - የግብን ተልዕኮ በቀኑ ከዳር ለማድረስ የሚያስፈልጉ  
ተግባራት  
አንድ ወር

አንድ አመት

ሦስት አመት

አምስት አመት

- 11 -

## ዕሴቶች እና ራዕይ

“እሁን ያበብን ሀሳፊነት ያበረወን እንከናችንን”  
ማረቅ ሳይሆን የወደፊቱን ስቅጣጫችንን ማረቅ ነው።

- ጆን ኤፍ. ኪኒዲ

## ለትክክለኛ ምክንያት ትክክለኛ ነገሮችን ማድረግ

አንድ ህፃን ሲወለድ ደስ የሚለኘው ማን ነው? - ወላጆች፣  
ዘመዶችና ጓደኞች ናቸው። የሚያስቅሰውስ ማን ነው? - ህፃኑ። ስንሞት  
ደግሞ የተገላበጠሽ ይሆናል፤ ሲሆንም ይገባል። ለአስማችን ተገቢውን  
አስተዋዕኦ አድርገን እለምን ስንቀላቀላት ካገኘናት በመጠኑም ቢሆን  
የተሻለች ቦታ አድርገናት ስለምንለናበታት ልንደሰትና እርካታ ሊኖረን  
ይገባል። አለም አንድ ጥሩ ነፍስ በማጣቷና በመደሀየቷ እንድታስቅስ  
ተውዋት!

በሂንዲዎች ፍልስፍና ጥሩ ሰዎች ከዚህ አለም ሲለዩ እንደማይሞቱ  
ይታመናል። ሰማቸው በመልካም ሰራቸው አማካይነት ለዘለአለም ሊነሳ  
ይኖራል። ለመጨረሻ ጊዜ ሰሞተ ሰው የሚቀርብ እንጉርጉር የሰማችሁበትን  
ጊዜ አስታውሱ። ሰዎች ለሙታን ያላቸውን ከበሬታ ሲገልፁ አብዛኛውን ጊዜ  
የሚነገርላቸው የተለመዱት ነገሮች ሚች በህይወት ዘመኑ የፈፀማቸው  
ትንሽ የደግነት ተግባራቱ ናቸው። ትናንሽ የደግነት ተግባራት ከእይታ  
የሚሰወሩ አይደሉም። እንዲያውም ሚች ከዚህ አለም ከተሰየ በኋላ  
የሚኖራቸው ሀይል የበለጠ ከፍተኛ ይሆናል። ሰዎች እነዚህ ትናንሽ  
የደግነት ተግባራት ለእነሱ ምን ያህል ዋጋ እንደሚኖራቸው የሚገነዘቡትም  
በዚያን ጊዜ ነው።

† ማንም ሰው ሰተቀበለው ነገር ከበረታ ተሰጥቶት  
 አያውቅም። ሰው የሚከበረው በሰጠው ነገር ነው።  
 - ካሸሸ ክብር

## የአስተሳሰብ ስርዓታችንንና አንዲት አንዳንዎቻን?

እንደ ማህትማ ጋንዲ አገላለፅ ለባቱ በጣም መጥፎ ሀጢአቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ያለስራ የተገኘ ሀብት
- ህሊና የማይቀበለው ደስታ
- ምግባር ያልታከለበት እውቀት
- ግብረ - ገብ የጉደለው ንግድ
- ሰብአዊነት የሌለበት ሳይንስ
- መለዋዕትነት የማይከፈልበት ህይማኖት
- መርህ የሌለው ፖለቲካ

እያንዳንዳቸው እነዚህ መዛባቶች የአሴቶችን መጓደል ያንፀባርቃሉ።

የአስተሳሰብ ስርዓታችንን እንዴት እንፈትሽዋለን? ይህንን ለማድረግ ሁለት አይነት መፈተሻ ዘዴዎች ብቻ እንዳሉ አምናለሁ።

ከነዚህ ውስጥ የመጨረሻው መፈተሻ የእማማ ፈተና ነው። በቤት ውስጥ ወይም በስራ፣ ለብቻችሁም ሆኖችሁ ከአንድ ሰው ጋር እንድ የሆነ ነገር እያደረጋችሁ እያለ ዕሴቶች ጥያቄ ላይ ሲወድቁ ራሳችሁን “እናቱ ይህንን ሳደርግ ብታየኝ በእኔ በልጄ ኩራት ተሰምቷት ሳይኼ ነው፤ የኔ ልጅ! ትሰኝ ይሆን ወይስ በሀፍረት ተሸማቅቃ ራሷን ትደፋ ይሆን?” ብላችሁ ጠይቁ። በዚህ ጊዜ በፍጥነት አስተሳሰባችሁ ይጠራል። የእማማን ፈተና አልፋችሁ ሌላውን ፈተና በሙሉ ብትወድቁ አልፋችኋል፤ የእማማን ፈተና ወድቃችሁ ሌላውን ፈተና በሙሉ ብታልፉ ወድቃችኋል።

የእማማ ፈተና ካልሰራላችሁ (የአባባ ፈተና) የምለው ሌላ ፈተና አለች። በቤት ወይም በስራ ቦታ፣ ለብቻችሁም ሆኖችሁ ከአንድ ሰው ጋር እንድ የሆነ ነገር እያደረጋችሁ እያለ እሴቶች ጥያቄ ላይ ቢወድቁ ራሳችሁን “ልጆቼ እያደረግሁ ያሰሁትን ነገር ቢያዩልኝ ደስ ይለኝ ይሆን ወይስ እከፋለሁ?” ብላችሁ ጠይቁ። በዚህ ጊዜም ቢሆን እንደ በፊቱ ሁሉ በፍጥነት ዳመናው ስለሚገፈፍ መልሶች ታገኛላችሁ።

እነዚህ ሁለት ፈተናዎች (መፈተሻዎች) የአንድን ሰው ሀሳብ ካላጠሩ - ሌላ ምን ሊያጠራው ይችላል?

## የአስተሳሰብ ስርዓታችን አንዲት ይለወጣል?

ያላለለ ተጋልጦ ካለ ለመቀበል አስቸጋሪ የሚሆነው ነገር ተቀባይነት ያገኘና የኋላ ኋላ ወደ ተግባራዊነት ይለወጣል። ለመቀበል ያዳገታችሁን ነገር ወደ መተግበር ስትሸጋገሩ ምክንያት መስጠት ይኖራል።

ስለ ወጣቱ ትውልድ የሞራል መላሸቅ እንጨነቃለን። መጨረሻቸው ምን ይሆን? ጣታችንን ወደ እነሱ ከመቀሰራችን በፊት ተወቃሽ ማን እንደሆነ እንገምግም።

እሴቶች እና መልካም ባህሪያት በዘር የሚወረሱ ሳይሆኑ የምንማራቸው ናቸው። በቀጣዩ ትውልድ ላይ አዎንታዊ ተፅዕኖ ማሳረፍ ካለብን በትክክለኛው መንገድ ቀዳሚ ሆነን መገኘት ይኖርብናል።

## ለመኖር ብለን የምናደርገውና በመኖሪችን የምናደርገው

ለሁሉም አይነት ስራ ገንዘብ እይክፈልም። ወላጆች ልጆቻቸውን ሲያሳድጉ በአእምሯቸው ውስጥ ስለ ክፍያ እያስቡም። ብዙ ሰዎች ብዙ ገንዘብ ቢኖራቸውም በጣም ድሆች ናቸው። እላማችን ገንዘብ እንዲኖረንና ባለፀጉችን እንድንሆን ሊሆን ይገባዋል። ህይወት ከየትኛውም ጊዜ በላይ እድለ - ቢስ የምትሆነው ሰዎች ሳይሉ ገንዘብ ለማግኘት ሲፈልጉ ነው።

† “በአሰም ላይ ያሉት ከሁሉ የተሻሉት ምርጥና በጣም ቅንጅ የሆኑ ነገሮች ሲታዩ ወይም ሲዳሰሱ አይችሉም። የዚህ

አይነቶችን ነገሮች በልባችን ልንሰማቸው ይገባል።”

ሔሰን ኬበር

ታታሪነት ለአንድ ሰው የገንዘብን ዋጋ ያስተምረዋል። ወላጆች ለልጆቻቸው ይህንን ትምህርት መስጠት ያስፈልጋቸዋል። ያለ እሴቶች ገንዘብን ብቻ ለሚወርሰው ሰውጣቱ ትውልድ በጣም አዝናለሁ። አብዛኛውን ጊዜ ትምህርትና ምክር ስለሌለ ወጣቶች ሁሉንም ነገር በገንዘብ ይመነዝሩታል። ሁሉም ነገር ሊገዛና ሊሸጥ የሚችል ይመስላቸዋል። በርግጥም ይህ እውነት አይደለም።

## ጥሩ ምግባር በገንዘብ አይተመንም

«ኢንዱስትሪ ፕሮፖዛል» የተባለው ፊልም ይህንን ሁኔታ በግልፅ አሳይቶታል። በፊልሙ ላይ እንደሚታየው እንደ የዘመኑ ተግባር ያለምንም ውጣ ውረድ አንድ ሚልዮን ዶላር አውጥቷል። ለዎች በአንድ ሌሊት ውስጥ ህሊናቸውን ሸጠው ስኬታማ ለመሆን በፊልሉም እንደዚያ አይሆኑም። ምክንያቱም አውነኛ አሴቶች ዋጋቸው በገንዘብ አይተመንም። አሴቶች ዋጋ ሲወጣላቸው ወጪያውን ዋጋቸውን ያጣሉ። የሚገኘው ማንኛውም ነገር ያንን ኪሳራ ሊያካክለው አይችልም።

ገንዘብና ገንዘብ የሚገዛቸው ነገሮች ቢኖሩን ጥሩ ነው። ይህንና በህይወት ያሉትን ከምንም ነገር በላይ የከበሩ ወደ ነገሮች ገንዘብ ሊገዛቸው አይችሉም

## ገንዘብ የማይገዛቸው ነገሮች

ገንዘብ አፍ አውጥቶ ቢያወራ ኖሮ መቼም ቢሆን ትርጉም የሚለጥ ነገር አይናገርም። ሁሉም ሰው ዋጋ እንዳለው መስማቱ የተሰመደ ነው። የዚያን አይነቱን ቋንቋ የሚናገሩት ሰዎች በእርግጥም ራሳቸውን ለሽያጭ ያቀረቡ ናቸው። ምግባር ያላቸው፣ ሀቀኞችና ትክክለኛ አሴቶች ያሏቸው ሰዎች ራሳቸውን አይሸጡም።

ገንዘብ:-

- ጨዋታን እንጂ ደለታን፤
- አልጋን እንጂ እንቅልፍን፤
- መፅሐፍን እንጂ እውቀትን፤
- ለዓትን እንጂ ተጨማሪ ጊዜን፤
- ጊዜያዊ ወዳጅን እንጂ ጓደኛን፤
- የክትልብስና ጌጣጌጥን እንጂ ውበትን፤
- ምግብን እንጂ የምግብ ፍላጎትን፤
- መጠለያን እንጂ ቤትና ቤተሰብን፤
- መድኃኒትን እንጂ ጤናን፤
- ቀለበትን እንጂ ትዳርን . . . አይገዛም።

በህይወት ውስጥ ሁለት አለቃቂ ትዕይንቶች አሉ

## 1. የፈለግነውን አለማግኘት

ምክር - ስተጉዳ

የፈቀደኩትን ሁሉ እፈልጋለሁ ዘንድ ያሻገን፤

ብርታት እንዲሰጠኝ ጠየቅሁት ፈጣሪዬን፤

ገን አራሴን ዝቅ አድርገህ መታዘዝን መቼ አወቅሁት?

እናም ደካማ ፍጡር አድርጉኝ አረፍኩት።

የት ሲበቃኝ? - «ጤና ሰጠኝ» አልኩት እንደገና፤

ታላላቅ የተባሉ ነገሮችን ሳደርገኝ ጓጓሁና።

እሱ የተሻሰ ነገር ማድረጊያው ዘዴ መቼ ሲጠፋው?

ደባስ ብሎ አካሊንም አጉደሰው።

በማህበረሰብ ምናልባትንኪ ደስተኛ ቢያደርገኝ፤

ሀብት ለማግኘት ማመልከቻ አስገባሁኝ፤

ገና ድል ሆኜ ታየሁት መሰለኝ፤

ብልህ ብዬን የደህነትን ቀንበር አሸከመኝ።

የት ስታረም? በሰዎች ዘንድ ተወደሼ ስመክበር፤

ስልጣን ጠየኩት መልሼ እንደገና ምንም ሳሳፍር።

አስማፈረ አሱን መቼ ሲደንቀው?

ምናልባት ብሎ የአሱን አስፈላጊነት ብረዳው፤

ምሳኪን ተገዢ አደረገኝና አረፈው።

በመስጠት በደክታ ከኖርኩ ብዬ በህይወት፤

እንደም ሳይቀር ሁሉን እንዲሰጠኝ ወተወትኩት፤

እሱ ገና ሁሉም ነገር እንዲጥመኝ፤

ህይወትን ራሷን ሳይቅጥብ ስገሰኝ።

ከሰመንኩት ውስጥ እንዲንም ባላገኝ ቅሱ፤

የቀረኝ የሰም ሞልተልኛል እንዳሰብኩት ሁሉ።

እንደ ገዛ ራሴ ፍላጎት ባይሆንም፤

የፀሎቴ ምሳሽ ደርሶኛል ምንም አልተጓደሰብኝም።

ከሰው ፍጡር ሁሉ በእሱም ካሰው፤

እንደእኔ ፀጋውን ያሳበሰው፤

የተባረከ ከቶ ማነው!

- ምንጩ ያልታወቀ



## 2. የፈለግነውን ማግኘት

የአስተሳሰብ ስርዓቶችን ግልፅ ካልሆኑ የፈለግነውን ማግኘታችን በራሱ ታላቅ አስቃቂ ትዕይንት ሊፈጥርብን ይችላል። የንጉስ ሚዳስ ታሪክ የሚያሳየን ይህንኑ ነው።

ሁላችንም ብንሆን ሚዳስ የተባለውን ስስታም ንጉስ ታሪክ እናውቃለን። ንጉሱ በጣም ብዙ ወርቅ የነበረው ሊሆን ብዙ ወርቅ ባገኘ ቁጥር የበለጠ ለማግኘት ይስገበገብ ነበር። ቀን-ቀን ጊዜውን የሚያሳልፈው ለንዱቁ ውስጥ ያከማቸውን ወርቅ መልሶ መላልሶ በመቁጠር ነው።

አንድ ቀን ለሀገሩ አንግዳ የሆኛ ሰው ወደ ቤተ-መንግስቱ ዘለቀና ምኞቱን እንደሚያሳካለት ነገረው። ንጉስ ሚዳስ እጅግ ከመደለቱ ብዛት ሰሰውዬው ፋታም ሳይሰጠው “በጣቶቼ የነካሁት ነገር ሁሉ ወደ ወርቅነት እንዲለወጥልኝ አሻለሁ” በማለት ምኞቱን ገለፀ። አንግዳውም “ንጉስ ሆይ! አርግጠኛ ነዎትን?” ሊል ጠየቀው። ንጉሱ ያለምንም ማቅማማት “አዎን!” ብሎ መለሰለት። አንግዳው ሰውዬ የንጉሱን አርግጠኛ መሆን ሊያረጋግጥ “የተከበሩ ንጉስ ሆይ! እንግዳያውስ ከነገ ጠዋት ጀምሮ ልክ የመጀመሪያው የፀሃይ ጨረር እንደታየ ጣቶችዎ ያረፈበት ማንኛውም ነገር ወደ ወርቅነት ይለወጥሱታል” አለው።

ንጉስ ሚዳስ የለማውን ነገር እውነት ነው ብሎ ማመን አልቻለም። ተኝቶ የሚያልም መሰለው። ይሁን እንጂ በማግስቱ ከእንቅልፉ ሊነቃ አልጋውን በጣቶቹ ሊነካው ወደ ወርቅነት ተለወጠ። የሚነካቸው ነገሮች በሙሉ ወደ ወርቅነት የሚለወጡ መሆናቸው እውነት ነበር ለካ! በመኝታ ቤቱ መስኮት በኩል አሻግሮ ወደ ውጪ ሲመለከት ሴት ልጁ በአትክልት ስፍራው ውስጥ አየተጫወተች አየ። በዚህ ጊዜ በአዲሱ ችሎታው ልጁን ቢያስደንቃት እንደምትደለት አሰበ። ወደ አትክልቱ ስፍራ ከመሄዱ በፊት ግን መፅሀፍ ሊያነብ ፈለገ። መፅሀፉን በጣቶቹ ገና ሊነካው ወደ ወርቅነት ስለተለወጠበት ሊያነብ አልቻለም። ቁርሱን ለመብላት ገበታ በቀረበ ጊዜም ጠረጴዛው ላይ ያሉትን ፍራፍሬዎችና ብርጭቆ ውስጥ የነበረው ውሀ ገና ሊነካቸው ወደ ወርቅነት ተለወጡበት። በጣም ርቦት ስለነበር ለራሱ “ወርቅ ልበላና ልጠጣ አልቻልንም። ምን ይሻለኛል?” ሊል አሰበ። ይህን ጊዜ ሴቷ ልጁ እየሮጠች መጥታ ተጠመጠመችበት። ንጉስ ሚዳስም አቀፋት። ይሁንና አሷም ወደ ወርቅ ሀውልትነት ተቀየረች። ይህንን ባየ ጊዜ ፈገግታው ምጥጥ ብሎ ከፈቱ ላይ ጠፋ።

ንጉስ ሚዳስ በጣም በማዘኑ በግንባሩ መሬት ላይ ተደፍቶ ማልቀስ ያዘ። ይኼኔ ምኞቱን ያሳካለት አንግዳ በድጋሚ መጥቶ፣ በጣቶቹ ተአምር ደስተኛ መሆኑን ሲጠይቀው፣ ንጉሱ በአለም ላይ አንደሱ አይነት መከራ የወደቀበት ሰው አለመኖሩን ነገረው። አንግዳውም “ንጉስ ሆይ! አሁንስ የቱን ይመርጣሉ - ምግብና የሚወዷት ልጅዎን ወይስ ቁርጥራጭ ጥፍጥፍ

ወርቆችንና የአሷን የወርቅ ሀውልት?” በማለት ጠየቀው። ንጉሱ ይህንን ሊለማ ስቅስቅ ብሎ እያለቀሰ ይቅርታ እንዲያደርግለት ለመነው። “ያለኝን ወርቅ በሙሉ ለተቸገረ ሰው እሰጣለሁ። አባክህን ልጄን መልስልኝ። ምክንያቱም ያለ እሷ ያለኝ ሀብት ሁሉ ሞጋ የለውም!” ሊል ተማኝነው። አንግዳው ይህንን ከለማ በኋላ “ንጉስ ሆይ! አሁን ከበፊቱ በበለጠ ብልህ ሆነዋል” አለና ትብታቡን ፈታለት። ንጉስ ሚዳስም በድጋሚ ልጁን አግኝቶ አቀፋት። በዚሁ አጋጣሚ በቀረው የህይወት ዘመኑ ፍፁም ሊረሳው የማይችለውን ትምህርት አገኘ።

ከታሪኩ የምንማረው ቁም ነገር ምንድ ነው?

1. የተዛቡ ዕሴቶች ወደ አለቃቂ ትዕይንት እንደሚመሩ፤
2. አንዳንድ ጊዜ የፈለግነውን ነገር ስናገኝ የፈለግነውን ነገር ካለማግኘታችን የበለጠ የከፋ አስቃቂ ሁኔታ ሊያጋጥመን እንደሚችል፤
3. በእግር ኳስ ጨዋታ ወቅት ተጫዋቾችን መቀየር ይቻላል። የህይወት ጨዋታ ግን እንደዚያ አይደለም፤ በህይወት ጨዋታ ውስጥ ተቀያሪ ተጫዋቾች ወይም የድጋሚ ጨዋታዎች የሉም። እናም በሕይወት አለቃቂውን ትዕይንት ለመለወጥ ሁለተኛ እድል ላታገኙም እንደምትችሉ ነው።

## እንዴት ለመታወስ ትሻላችሁ?

ከመቶ አመት በፊት አንድ ሰውዬ የጠዋቱን ጋዜጣ ሊመለከት የሙታን ስም ዝርዝር በሚወጣበት አምድ ላይ የገዛ ስሙን ተፅፎ በማንበቡ ከመገረሙም በላይ እጅግ ደነገጠ። ጋዜጣው ላይ በስህተት የእሱን መሞት የተመለከተ ዘገባ ወጥቷል። መጀመሪያ ላይ በጣም ተሸበረ። “አለሁ ወይስ ሞቻለሁ? ሲልም አሰበ። ቀልቡን ከለበሰበ በኋላ ደግሞ ስለ አሱ ሰዎች ምን እንዳሉ ለማወቅ ጉጉት አደረበት። በአምዱ ላይ የተፃፈው ዕሁፍ “የድማሚቱ ንጉስ ሞተ” ይልና በማስከተል “ሚቹ በህይወት ዘመኑ የሞት ነጋዴ ነበር” ይላል። ይህ ሰው ድማሚትን በመፈልለፉ የተነሳ ጭንቅ ነጋዴ መባሉን ሊያነብ “ሰዎች የሚያስታውሱኝ በዚህ መልኩ ነውን?” በማለት ራሱን ጠየቀ። በዚህ መልኩ መታወስ እንደማይኖርበትም ውሳኔ ላይ ደረሰ። ከዚያን ቀን ጀምሮ ስለ ሰላም ለመስራት ተነሳ። ይህ የድማሚት ንጉስ የተባለው ሰው አልፍራድ ኖብል ሲሆን ባለንበት ዘመን በታላቁ የኖቤል ሽልማት ይታወሳል።

አልፍሬድ ኖብል አሴቶችን በድጋሚ እንደፈተሸው ሁሉ እናንተም ወደ ጎሳ በመመለስ ይህንኑ ማድረግ ይገባችኋል።

ምን ቅርስ አላችሁ? አንዴት መተወስ ትሻላችሁ? በበጎ ነገር ነው የምትነሱት? ስማችሁ የሚታወቀው በከበራታና በፍትህ ነውን? ለዎች ይናፍቋችሁ ይሆን?

## ትልቅ ሰው ሞሊያዎች ትናንሽ ነገሮች ናቸው

አንድ ሰው በባህሩ ዳርቻ ሳይሆን የጠዋት የእግር ጉዞ ያደርጋል። በዚህ መሀል የባህሩ ወጀብ በመቶዎች የሚቆጠሩ የከከብ ቅርፅ ያላቸው ባለቅርፊት ዓሳችን ወደ ዳር አወጣቸውና ሊመለስ ዓላዎቹ በባህሩ ዳርቻ ላይ ቀሩ። የባህሩ ወጀብ ተመልሶ ወደ ባህሩ ውስጥ ቢገባም ከዳር አውጥቶ የዘረገፋቸው ዓላዎች ህይወት ነበራቸው። ይህንን የተመለከተው ሰው ወደ ዓላዎቹ በመሄድ አንድ በአንድ እየሰቀመ ውሃው ውስጥ ይወረውራቸው ይዘ። በዚያ ቦታ ሲያልፍ የነበረው ሌላው ሰው ይህኛው ሰው ምን እያደረገ እንደሆነ ሊገባው አልቻለምና “ምን እያደረግህ ነው? ባህሩ ዳር የተረፈረፉት ዓላዎች በመቶዎች የሚቆጠሩ ናቸው። በዚህ አይነት የምን ያህሉን ህይወት ልታተርፍ ትችላለህ? የአንተስ አንድ በአንድ ዓላዎቹን እየሰቃቀምክ መወርወርህ ምን ልዩነት ያመጣል?” በማለት ጠየቀው። ሰውዬው ግን መልስ ሳይሰጠው ወደፊት ተራምዶ አንድ ሌላ ዓላ አንስቶ ወደ ባህሩ ወረወረና እያደረገውት ያለሁት ነገር በዚህ ዓላ ህይወት ላይ የሚያመጣው ታላቅ ልዩነት ይኖራል!” አለው።

እኛስ ምን ልዩነት እያመጣን ነው? ትንሽም ይሁን ትልቅ አሳሳቢ አይደለም። እያንዳንዱ ሰው ትናንሽ ልዩነትን ቢያመጣ መጨረሻ ላይ ትልቅ ልዩነትን እናመጣለን - አይደለም አንዴ?

## ህይወታችሁ መዳን ይገባዋልን?

አንድ ልጅ ወንዝ እየወሰደው እያለ የድረሱልኝ ጥሪ ያሰማል። ጥሪውን የሰማ አንድ መንገደኛ ዘሎ ወደ ወንዙ በመግባት የልጁን ህይወት አተረፈለት። ሰውዬው ልጁን አረጋግቶት ትቶት ሲል ልጁ “ጋሼ፣ አመሰግናለሁ” አለው። “ለምኑ?” በማለት ሰውዬው ጠየቀው። ልጁ አንገቱን አቀርቅሮ እንደማፈር እያለ “ህይወቴን ሰላዳንክልኝ” በማለት መለለለት። ይህን ጊዜ ሰውዬው የልጁን አይኖች በትኩረት ተመለከተና “ማመኝ ስታድግ ህይወትህ መዳን ይገባት እንደነበር እርግጠኛ ሁኑ” አለው።

ይህ የማንቂያ ጥሪ ነው። የማሰቢያው ጊዜ አሁን ነው።

ስኬት ያለ እርካታ ትርጉም - አልባ ነው። ሰህይወታችሁ የሆነ ውልና አሳማ ካላበቃችሁላት የፈለገውን ያህል ዝና፣ ገንዘብ አሊያም ትምህርት ቢኖራችሁ ህይወታችሁ ባዶና እስከፊ ከመሆን አታመልጥም።

ስኬት የሚጀምረው ጤናችሁን፣ ገንዘባችሁን፣ ቤተሰባችሁን፣ ማህበረሰባችሁና እሴቶቻችሁን በተመለከተ የግላችሁ የስኬት ፍልስፍና ሊኖራችሁ ነው። በግልፅ ተጠቅሶ የተቀመጠ አሳማና የመመሪያ ፍልስፍና ከሌለ ህይወት ከእውነት በራቁ እምነቶች ትመራለች።



## ራስን በአሳማ ማስገዛት

ራስን በአሳማ ማስገዛት አንድን መልካም የአስተሳሰብ ስርአት የተሟላ ያደርገዋል። የአስተሳሰብ ስርአታችሁ ግልፅ ከሆነ ውሳኔዎችን ለማሳለፍና ለአሳማ ለመገዛት በጣም ቀላል ይሆንላችኋል።

ስምሳሌ፡- ምስጢሮችን ለጠላት አላልፋችሁ እየሰጣችሁ ለሀገራችሁ የገባችሁትን ቃል ለመጠበቅ አትችሉም። አንድ ሰው በሚሰጥ የነገራችሁን ነገር በይፋ ለሌሎች እየነገራችሁበት ከሰውዬው ጋር በጓደኛነት ልትዘልቁ አትችሉም። በተቻላችሁ መጠን ትንሽ ስራ ለመስራት እየሞከራችሁ ራሳችሁን ለስራ ማስገዛትም እይቻላችሁም።

ለአንድ አሳማ ለመገዛት ወስኖ ቃልን አለመጠበቅ የአታሳይነት ባህሪ ያስከትላል። ለዎች የሚናገሩት ንግግር ከታች የተዘረዘረውን አይነት ትርጉም ካለው በግልም ይሁን ከሙያቸው ጋር በተያያዘ የሚፈጥሯቸው ግንኙነቶች እንዴት ውጤት ሊያስገኙ ይችላሉ?

- እሞክራለሁ፣ ነገር ግን ቃል ልገባ አልቻልኩም
- አደርገዋለሁ፣ ነገር ግን ሙሉ እምነት አትጣለብኝ
- ከቻልኩ ለመምጣት እሞክራለሁ፣ ነገር ግን ብዙም ተስፋ አታድርጉ
- በደንብ የምትቀበሉኝ ከሆነ እመጣለሁ
- ሁኔታዎች ጥሩ ከሆኑላችሁ ብቅ አላለሁ
- የተሻለ ነገር እስከሚገኝ ድረስ ከእናንተ አልለይም።

ከዚህ በታች በተዘረዘሩት ግንኙነቶች የተሳሰሩ ሰዎች አንዳቸው በሌላኛው ላይ ሊተማመኑ ካልቻሉ በዚህ አለም ላይ ነገሮች እንዴት ሊሰተካክሉ እንደሚችሉ ይገርመኛል።

- ወላጅ / ልጅ
- ባል / ሚስት
- ተማሪ / መምህር
- ደንበኛ / አሻሻጭ
- አሰሪ / ሰራተኛ
- ጓደኛ / ጓደኛ

በእነዚህ ግንኙነቶች መሰረታዊ መመሪያዎች ላይ ለመተማመን አለመቻሉ የሚፈጥረው ግራ መጋባት ወደ እብደት ሊመራ ይችላል። ጠንካራ ግንኙነቶቻችን በአይን በማይቃየው ለአላማ የመገዛት ገመድ እርስ በርስ የተሳሰሩ ናቸው። በዛሬ ዘመን ቃል ኪዳን ማፍረስ እንደ ትልቅ ጉዳይ ተደርጎ አይቆጠርም። ለአላማ እራስን ማስገዛት በሌለበት ሁኔታ ግንኙነቶች ሁሉ መራር ይሆናሉ።

እራስን ለአላማ ያለማስገዛት ግንኙነቶችን በማኮላሸት ወደ መደናገር ይመራል። እራስን ለአላማ ማስገዛት በሌለበት ሁኔታ ማናችንም ብንሆን ከሌሎች ጋር የት ድረስ አብረን ልንሄድ እንደምንችል አናውቅም።

### እራስን ለአላማ ማስገዛት፡-

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1. አስተማማኝነትን              | 7. ግዴታን ተወጪ መሆንን   |
| 2. እምነት የሚጣልብን መሆናችንን     | 8. ቀና አስተሳሰብን      |
| 3. የምናደርገው ነገር ሊተነበይ መቻሉን | 9. ምግባርን           |
| 4. የሀሳብ ፅናትን              | 10. ሀቀኝነትን እና      |
| 5. አሳቢነትን                 | 11. ታማኝነትን ያመለክታል። |

### የሌሎችን ሰሜት ለመጋራት መቻልን

ከእነዚህ ውስጥ አንዱ ቢንደል እራስን ለአላማ የማስገዛት ፅናት አይኖርም። ለአንድ ሰው ቃል ስትገቡ “የፈለገው ነገር ቢመጣ በእኔ መተማመን ትችላለህ” እንዲሁም “በፈለጋችሁኝ ጊዜ አብሬዎችሁ እሆናለሁ” እያላችሁ ነው።

ገደብ የለሽ ቃልን ጠባቂነት “ባህሪዬ ሊተነበይ በማይችለው የወደፊት ጊዜ ጭምር ሊተነበይ ይችላል” ይላል።

### የወደፊቱን ጊዜ ሊተነበይ የማይችል ያደረገው ምንድ ነው?

- በህይወታችሁና በሁኔታዎች ውስጥ የሚፈጠሩ ለውጦች
- በውጪያዊ ሁኔታዎች ውስጥ የሚፈጠሩ ለውጦች

የወደፊቱ ሁኔታ የሚያደናግር ቢሆንም ለአላማ ተገዢነት “በእኔ ልትተማመኑብኝ ትችላላችሁ” ይላል። ቃል የሚገባ ሰው ብዙ ነገሮችን ለመተው ፍቃደኛ ይሆናል። ለምን ሲባል? የዚህ ጥያቄ መልስ በጣም ግልፅ

ነው። ይህንን ማድረግ የሚያስገኝለት ሽልማቶች ዋጋቸው እጅግ ብዙና በቁጥር ለመግለፅ የሚችግሩ ናቸው።

### ለስላማ እራስን ማስገዛት፡-

1. «አሳቢ ስለሆንኩ እራሴን ለመሰዋት ፈቃደኛ ነኝ።»
2. «ሀቀኛ ሰው በመሆኔ ልታምኑኝ ትችላላችሁ።»
3. «በጭራሽ እላላጣችሁም!»
4. «ምንም እንኳን ብታመምም አለሁላችሁ!»
5. «በጥሩም ሆነ በመጥፎ ጊዜያት አላላጣችሁም» ይላል።

እራስን ለአላማ ማስገዛት በሀገር እንደሚከበር ውል አይደለም። መሰረቱ በቁራጭ ወረቀት ላይ የሰፈረ ፊርማ ሳይሆን መልካም ምግባር፣ ሀቀኝነትና የሌሎችን ሰሜት የመጋራት ችሎታ ነው።

እራስን ለአላማ ማስገዛት ሲባል አማራጭ በጠፋበት ጊዜ የሙጥኝ ብሎ መቅረት አይደለም። ከዚያ ይልቅ ሌሎች አማራጮች እያሉም እንኳን የያዙትን የሙጥኝ ማለት ነው። እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት ቅመሞች ከሌሎች ማንም ሰው ከሌሎች ጋር ለረጅም ጊዜ የሚዘልቅ ፅኑ ቃል ኪዳን አይኖረውም።

### እራስን ለስላማ ማስገዛት ጠቀሜታው ምት ሳይ ነው?

ለአላማ መገዛት፡-

- ለመተንበይ የሚቻል መሆንን፣
- ደህንነትን፣
- የግል እድገትን፣
- በግለሰቦችና በማህበረሰቦች ዘንድ ያሉ ጠንካራ ግንኙነቶችን እና
- ዘላቂ የግልና የሰራ ግንኙነቶችን ያስገኛል።

ወርበሎችና አጭበርባሪዎች ሳይቀሩ ቃላቸውን የሚጠብቁ አጋጦችን ማግኘት ይፈልጋሉ። እራስን ለአላማ ማስገዛት መግቢያና መውጫው በማይታወቅ ጥቅጥቅ ያለ ሰፊ ጫካ ውስጥ ተለጣፊ ስርአትን፣ ግራ በሚያጋባ አለም ውስጥ ደግሞ ደህንነትን ይፈጥራል። እራስን ለአላማ ማስገዛት ጥረትን ይጠይቃል። እራስን ለአላማ ማስገዛት ሲባል ሰግል ፍላጎታችን ስንል በግላችን የምንሻቸውን ነገሮች አሳልፈን መስጠት ማለት ነው።

ፍላጎቶቻችን በግላችን ከምንሻቸው ነገሮች የበለጠ ጠንካራ መሆናቸውን አትርሱ። እራስን ለአላማ ማስገዛት ግንኙነቶችን እንደ ሚያስተሳስር ማጣበቂያ ሆኖ ያገለግላል። እራስን ለአላማ ማስገዛት የሚፈለገውን መስዋዕትነት ለመከፈል ዝግጁ መሆንን ያመለክታል።

1. ሰንደኛነት መገዛት - ሚስጥር ጠባቂነትን ያመለክታል
2. ሰደንበኛ ፍላጎት መገዛት - መልካም አገልግሎት ማበርከትን ያመለክታል።
3. ስትዳር መገዛት - እምነትን ያመለክታል።
4. ስመልካም ተገዢ መገዛት - ክብልግና መራቅን ያመለክታል።
5. ስህገር ፍቅር መገዛት - መስዋዕትነትን ያመለክታል።
6. ስብራ መገዛት - ሀቀኛነትን ያመለክታል።
7. ስማህበረሰብ መገዛት - ሀላፊነትን ያመለክታል።

ለአላማ ተገዢነት የብስለት ምልክት ነው። ለአላማ ተገዢ መሆን ሊባል ገና በመጀመሪያው የችግር ምልክት አለመፈታት ማለት ነው። ጠንካራ እራስን ለአላማ የማስገዛት ልምድ ያላቸው ግለሰቦች ጠንካራ ማህበረሰብ ይመስራሉ።

ግንኙነቶች የሚመሰረቱት በቅርርብና በልብ ወዳጅነት ላይ ብቻ ሳይሆን ለአላማ ተገዢ በመሆን ላይ ነው። አንድ ሰው የቅርብ ወዳጅ ሊሆን ይችላል። እንደዚህም ሆኖ ለአላማው ራሱን ላያስገዛ ይችላል። ባስፋት ጥቂት አስርት አመታት የማህበረሰብ አቤቶች በከፍተኛ ደረጃ በመለወጣቸው ለአላማ ተገዢ የማያደርጉ ግንኙነቶች ጥሩ እንደሆኑ እየተቆጠሩ ይገኛሉ።

ብዙ ሰዎች እራስን ለአላማ ማስገዛትን እንደ እስራት እየቆጠሩት ሊደናገሩ ይታያሉ። አንዚህ ሰዎች ዝግጁ የሆኑ መስሎ ስለማይለማቸው እራሳቸውን ለአላማ ለማስገዛት ፍቃደኞች አይደሉም። በዚህ መሀል - አንዳንድ ጊዜ ለአመታት - በሌሎች ሰዎች ይጠቀማሉ። ይህንን ለማድረጋቸው የሚያቀርቡት ሀሰተኛ ለበብ ደግሞ “አንዳችን ለሌላችን ከመገዛታችን በፊት እየተፈታተሽን ነው” የሚል ይሆናል። በጥቂት ወራት ወይም አመታት ውስጥ ያልተፈታተሹትን ነገር አሁን ምኑን ይፈትሹታል?

በእኔ አመለካከት አንዚህ ሰዎች በጥሩ ሁኔታ እየተጓዙ እያለ የተቻላቸውን ያህል ብዙ ነገሮችን ለማግኘት እየሞከሩ የሚገኙ ራስ ወዳድ ጥገኞች ናቸው። ከመውሰድ ሌላ መስጠትን የማያውቁ የማህበረሰብ ሽኩሻም ናቸው።

ግንኙነቶች ፀንተው የሚቆዩት በፍቅርና በጥልቅ ስሜት ሳይሆን ለአላማ እራስን በማስገዛትና የሌሎችን ስሜት በመጋራት ነው። እራስን ለአላማ ማስገዛት የሌሎችን ፍላጎት ከገዛ ራስ ፍላጎት ማበቀደምን ያመለክታል። አንዳንድ ጊዜ ጥሩ ሀሳቦችን ያነገዙ መልካም ሰዎች እራሳቸውን ለአንድ አላማ እንዲያስገዙ የሚያደርጓቸው እርስ በርስ የሚጋጩ አጋጣሚዎች ይጋረጡባቸዋል። ስምሳሌ:-

1. አንድ ፖሊስ የአልጋ ቁራኛ የሆነች ሚስቱን ለመንከባከብ ለራሱ ቃል ገብቷል። ሚስቱ ለመሞት አያጣጣረች አጠገቧ ሆኖ አስፈላጊውን

እንክብካቤ እያደረገላት እያለ የአስር ሰዎች ህይወት አደጋ ላይ በመውደቁ በቦታው ተገኝቶ የሰራ ድርሻውን እንዲወጣ ድንገተኛ የስልክ ጥሪ ደረሰው። ምን ያድርግ?

2. አንድ ሀኪም የሴት ልጁን ምርቃት በጉጉት ይጠባበቃል። ለልጁም በዚህ ተመልሶ በማይገኝ የህይወት አጋጣሚ ከአጠገቧ እንደሚገኝ ቃል ገብቶላታል። የምርቃቱ ስነ-ስርዓት ሊጀመር ሀያ ደቂቃ ሊቀረው የአንድን በመኪና አደጋ የተጉዳ ሰው ህይወት እንዲያድን ድንገተኛ የስልክ ጥሪ ደረሰው። ይህ ሐኪም ምን አማራጭ ይኖረዋል?

ከሁለት አማራጮች አንዱን መምረጥ ለሌላው ተገዢ አለመሆንን አይገልፅም። ከሁለቱ አማራጮች መካከል ለአንዱ እራስን የማስገዛቱ ሂደት ተቀዳሚነትን፣ ሀላፊነትንና ግዴታን ከግምት ውስጥ ማስገባትን ያካትታል። ዕሴትን መሰረት ያደረገ ተቀዳሚነት፣ የጥፋተኛነት ስሜት ሳይኖርብን አንዱን ቃላችንን እንድንመርጥና እንድናከብር ያግዘናል።

ሀኪሙ በአብዛኛው በልጁ ምርቃት ላይ መገኘትን ሊመርጥ ይችላል። ይሁንና ምርጫው ወይም ለማድረግ የሚፈልገው ነገር አሳሳቢ አይሆንም። ተወደደም ተጠላ እራስን ለአላማ ማስገዛት ቀደም ሊል የጠቀስናቸውን አስራ አንድ ፍሬ ነገሮች ያካትታል።

በአላማ ፀንቶ ቃልን ማክበር የምግባርን ጥንካሬ ያሳያል። ፅኑ ፍላጎታችንን ከሌላው ሰው ደራሽ ፍላጎቶችና ፈንጠዝያዎች ጋር ሳይሆን ከመሰረታዊ ፍላጎቶቹ ጋር አነፃፅረን የሌላውን ፍላጎት እንድናስቀድም ያደርገናል።

ፅኑ ፍላጎቶች ተዘርዝረው የማያልቁ ቢሆኑም መሰረታዊ ፍላጎቶች ግን ወሳኝ ናቸው። የፍላጎቶች ግጭት በሚቀስቀስበት አጋጣሚ አንድ ሰው ለሀላፊነቶችና ግዴታዎች ቅድሚያ መስጠት ይገባዋል። አንድ ትዳር ባሉት ግንኙነቶች ሁለት ሰዎች እርስ በርሳቸው አብረው ለመኖር ቃል ይገባባሉ። እንበልና ከአንድ አመት በኋላ አንዳቸውን ካንሰር ቢይዛቸውለን? ሌላኛቸው የተጭበረበሩ፣ ህይወታቸውን የተነጠቁ ሊመስላቸውና ቅሬታ ሲገባቸው ይገባል? ሌላውን ሰው ለህይወታቸው መበላሸት ተጠያቂ ሊያደርጉ ይችላሉ? ይህን ካደረጉ በቃላቸው አልፁም። ይኼ እራስ ወዳጅነት ነው።

በአላማ ፀንቶ ቃልን በመጠበቁ ሂደት ከሁሉ የከፋ ስቃይ የሚኖረው እምነት በሚጣስበት ጊዜ ያንን ሁኔታ በፀጋ መቀበል ይሆናል። የፅምነት መጣስን ያስከተለው በአጋጣሚ የተፈጠረ ስህተት ከሆነ የአላማ ፅናቱ ይቀጥላል። በአጋጣሚ የተፈጠረ ስህተት በርሀራሄና በይቅርታ ለማለፍ ይቻላል። የእምነት መጓደሉን ያስከተለው ሆኖ ተብሎ የተፈፀመ ስህተት ከሆነ ግን በአግባቡ መገምገም ይኖርበታል። ሆኖ ተብሎ ለተፈፀመ ስህተት የሚሰጠው የአፀፋ ምላሽ “አንድ ጊዜ ካታለልክኝ አፍርብህለሁ። ሁለት ጊዜ ካታለልክኝ እፈርብኝ” የሚል ይሆናል።

ያለ ይቅርታ አብዛኛውን ጊዜ ቃል ሊከበር አይችልም። በአንዳንድ ግንኙነቶች ውስጥ የመተማመን መንፈስ የታወቀው በአጋጣሚም ሆነ ሆን ተብሎ በተፈጠረ ለህተት ምላሹ ይቅርታ ነው። ለምሳሌ አንድ ህፃን ልጅ ውሸት ተናግሮ ወይም አታልሎ ወላጆቹ ያሳደሩበትን እምነት ሊያጠፋው ይችላል። ወላጆቹ በአላማቸው ፀንተው የገቡለትን ቃል የሚያከብሩለት ከሆነ ይቅርታ ሊያደርጉለት (እቅጣጫውን ሊመሩትና የመዋሸትን ጠስ ሊያስተምሩት) ይገባል። ይቅርታ በመፍረሱ ብቻ ሰዎች እምነትን የሚያንድሱ ከሆነ ይኼ ከአጭበርባሪነት አይተያስም። ይቅርታ የሚይዘው የሂሳብ መጠን ልክ የሌለው ባዶ ጅክ ተደርጎ ሊወለድ ይችላል ይሆን? ምናልባት እንደዚያ ላይሆን ይችላል።

### ከምንም ነገር አስበልጠን ልንገዛለት የሚገባን ታላቅ አሳማ ምንድ ነው?

ምናልባት ላናውቀው በስህተት የተሳሳተ ወይም ክስነ-ምግባር ያፈነገጠ እንዲሁም ከህሊናችንና ከአስተሳሰብ ስርአታችን ጋር ሰሚጋጭ አሳማ ተገዢ ስመሆን ቃል ብንገባስ? ከምንም ነገር አስበልጠን ልንገዛለት የሚገባን ነገር ይህንን ቃላችንን ጠብቀን መቀጠል ይገባን እንደሆነና እንዳልሆነ የደረሰንበትን ውሳኔ ነው። ለዚህ ደግሞ አሳማችንን ደጋግመን መገምገም ያስፈልገናል።

#### ለእሴቶች መገዛት

መታመንን (ታማኝነትን) ልንታደለው እንጂ ልንገዛው አንችልም። ደግሞስ የመታመን ዕዳ የሚኖርብን ለማን ነው? ለግለሰቦች ወይስ ለድርጅቶች? የዚህ ጥያቄ መልስ ለማናቸውም የመታመን ዕዳ የሌለብን መሆናችን ነው። የመታመን ዕዳ ያሰብን ለዕሴቶች ነው። የአስተሳሰብ ስርአት በሚጋጭበት ጊዜ ሰዎች በዚያ ቤት፣ ስራ ወይም ድርጅት ውስጥ መኖር አይቻላቸውም።

አንድ ሰው ለአንድ ግለሰብ ወይም ድርጅት ሊታመን ቃል ሲገባ ምን እያለ ነው? “አንተ በምታምንበት ስለማምን አብሬህ አቆማለሁ” እያለ ነው።

ቃል የተገባለት ሰው የአደንዛዥ እፅ ነጋዴ ወይም የጠላት ሀገር ለላይ ቢሆንስ? ቀደም ሲል ቃል ለሰገባሁለት ብቻ እሱን መደገፈን መቀጠል ይኖርብኝ ይሆን? - ያለ ምንም ጥርጥር እንደዚያ አላደርግም! ኢ-ስነምግባራዊና ህገ-ወጥ ባህርይን ለመደገፍ ቃል አልገባሁም።

ቃልን አለማክበር የሚከተሉትን ሁኔታዎች ያስከትላል፡-

- የቤት (የቤተሰብ) መፍረስ
- እርካታ የሌለበት ህይወት
- በወላጆቻቸው የተረሉ ህፃናት
- ለራን ማጣት
- ጥሩ ያልሆኑ ግንኙነቶች
- ገለልተኛ መሆን
- ክፍተኛ ውጥረት
- ማዘንና መተከዝ (ድብርት)
- ፀፀት

በአሳማችሁ ለመፅናት ቃል ግቡ፣ ቃላችሁንም ጠብቁ!

### ሥነ - ምግባር

መጥፎ አጋጣሚዎች ጥሩ ያልሆነ አማራጭን ለመከተል በለበብነት ሊቀርቡ አይችሉም። ዕሴቶችና ስነ-ምግባር የተነደፉት በበጎ ዘመናት ተግባራዊ እንዲሆኑ ታቅደው ብቻ ላይሆን ለክፉ ዘመናትንም ጭምር እንዲሆኗቸው ተብለው ነው። ልክ እንደ መሬት ህጉች ሁሉ አጋጣሚዎች መልካም ሊሆኑ ያስፈልጓችኋል፤ መጥፎ አጋጣሚ በተፈጠረም ጊዜ የዚያኑ ያህል - እንዲያውም በበለጠ - ከአደጋ ይጠብቋችኋል።

ብዙዎቹ አማራጮች ስነ-ምግባራዊ አማራጮች አይደሉም። ለምሳሌ ልብስ ወይም ቴሌቪዥን ስትገዙ የሚኖሯችሁ የቀለምና የአይነት አማራጮች ላላችሁበት ሁኔታ ተስማሚ በመሆን ወይም ባስመሆናቸው ላይ የተመሰረቱ የግል አማራጮች ናቸው። እነዚህ አማራጮች ስነ-ምግባራዊ አማራጮች አይደሉም። የግል አማራጮች ከግል ስሜት ጋር የሚያያዙ እንጂ በተጨማሪ የሚገለፁ አይደሉም። የዚህ እይነቶቹ አማራጮች ክስነ-ምግባራዊ ጉዳዮች ጋር ተያያዥነት ባይኖራቸውም አብዛኛውን ጊዜ ሀላፊነትን ያካትታሉ።

ስነ-ምግባራዊ አማራጮች ትክክለኛ በመሆንና በመሳሳት መካከል ያለውን በተጨማሪ የሚገለፅ አማራጭ ያንፀባርቃሉ። ለዚህም ነው ስነ-ምግባራዊ ያልሆነ አማራጭ ስትከተሉ ህሊናችሁ የሚጉዳውና፣ የተሳሳተ የግል አማራጭ ስትከተሉ ደግሞ ህሊናችሁ ተጉጂ የማይሆነው። ምክንያቱም በስነ-ምግባራዊ ጉዳዮች ዙሪያ ትክክለኛው አማራጭ በግልፅ ተቀምጧል። እንደን የሂሳብ ፈተና ብንመለከት እንደተፈታኞቹ ሁሉ የሚሰጡት መልሶችም የተለያዩ ናቸው። ይሁንና መልሱን ትክክል የሚያደርገው አማራጩ ሳይሆን የራሱ የመልሱ ትክክለኛነት ነው። ስነ-ምግባራዊ አማራጮችም እንደዚሁ ናቸው።

ደግ ሰው ሆኖ መገኘት ጥሩና በስነ-ምግባር የታገሰ ለው ከመሆን ጋር አይመሳሰልም። አንድ ሰው በማህበረሰቡ ዘንድ በደግነቱ ሊታወቅ፣ ሆኖም አታሳይና ወስነታ ሊሆን ይችላል። ይኼ ደግ ሰው እንጂ ጥሩ ስነ-ምግባር ያለው ሰው አያደርገውም። ይሁን እንጂ ደግነቱ ማህበረሰባዊ ተቀባይነት እንዳለው ያንፀባርቃል። ደግ መሆን ጥሩ መሆን አይደለም።

ያለመታደል ሆነና ባለንበት ዘመን አብዛኞቹ እማራጮቻችን በሚከተሉት ሁኔታዎች ላይ የተመሰረቱ ናቸው፡-

1. ለምሳሌ፤ ለድህረትና ለእርካታ ባለን ፅኑ ፍላጎት ላይ
2. በስሜቶቻችን ላይ - ቅድመ-ሁኔታው ጥሩ ለሜት እንጂ ሀላፊነት እይደለም፡፡
3. ማህበራዊ ተፅዕኖ (ወረቆ) - አንድን ነገር ሁሉም ሰው የሚያደርገው ከሆነ፤ እኔስ ለምን አላደርገውም? በሚል የምናራምደው ፍልስፍና፡

“ስነ-ምግባርና ለነ-ምግባራዊ እማራጮች ይጋጫሉ” የሚለው እምነት ያለና የተለመደ ነው፡፡ ዋናው ጥያቄ የዚህ አይነት እምነት ያላቸው አነማን መሆናቸው ነው፡፡ ስነ-ምግባርና ለነ-ምግባራዊ እማራጮች የሚጋጩባቸው ግልፅ ያልሆኑ አሴቶች ያሏቸው ለዎች ብቻ ናቸው፡፡

### ሁኔታዊ ሥነ-ምግባር

“ስነ-ምግባር ተጠቃሎ ሊገለፅ አይችልም፤ ከዚያ ይልቅ እንደየሁኔታው ሊለያይ ይችላል” ብለው የሚያምኑ ሰዎች የተለያዩ ምክንያቶችን በማቅረብ እንደየሁኔታውና እንደየሰው የስነ-ምግባር መመሪያዎቻቸውን ይለዋውጣሉ፡፡ የዚህ አይነቱ አካሄድ ሁኔታዊ ስነ-ምግባር ይባላል፡፡ የሁኔታዊ ስነ-ምግባር መመሪያዎች ክፍት እምነት ይልቅ በአመቺነት ላይ ይመሰረታሉ፡፡

## ማጣቀሻዎች



“ስምምነትና ውስጣዊ ሰላም የሚገኘው በማህበራዊ ገፅታ ወይም ዝንባሌ ሳይገታ ወደ ስንድ አቅጣጫ የሚያመስክት የሰነ-ምግባር ኮምፓስን በመክተል ነው፡፡”

- ቲድ ኮፒል



ለምን የጥራት ደረጃ አለፈለን? የጥራት ደረጃ መስኪያ ነው፡፡ አንድ ሜትር በአውሮፓም ሆነ በእስያ ያው እንድ ሜትር ነው፡፡ አንድ ኪሎ ዱቄትን የትኛውም ቦታ ወስዳችሁ ብትመዝኑት ክብደቱ አንደ ኪሎ ግራም ነው፡፡ ከየትኛውም የስነ-ምግባር መስኪያ ጋር መዝለቅ የማይፈልጉ ሰዎች ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ ተብሎ የሚገለፅ ምንም ነገር እንደሌለና ነገሮችን ትክክለኛ ወይም የተሳሳተ የሚያደርጋቸው የአንድ ሰው አስተሳሰብ መሆኑን በመግለፅ የግብረ-ገብነትን ፍቺ እንዳሻቸው መቀያየርን ተያይዘውታል፡፡ ከራሳቸው ባህርይ ይልቅ ስትርጓሜ (ለአተያይ) ሀላፊነቱን ያሸክማሉ፡፡ ባህርያቸው ችግር እንደሌለበትና ስህተቱ ያለው እናንተ ሰባህርያቸው በምትሰጡት ትርጓሜ (ባላችሁ አተያይ) ላይ እንደሆነ ያስማችዋል፡፡

ለምሳሌ ሂትለር ትክክለኛ ስራ መስራቱን ሊያምን ይችላል፡፡ ይሁንና ትልቁ ጥያቄ “ትክክል ነበር ወይ?” የሚለው ይሆናል፡፡ የተራሰ ሰው ምግብ እንዲበላ ገንዘብ መስጠት ትክክለኛ ስራ ነው፤ ለአደንዛዥ ዕፅ መግዣ ገንዘብ መስጠት ግን ትክክል አይደለም፡፡

አጠቃላይ ሀሳብ እንደ ማጣቀሻ ሆኖ ቢያገለግልም ሁኔታው ያልተለመደ ሲሆን ይችላል፡፡ ለምሳሌ ሰውን መግደል ስህተት ነው፡፡ ይኼ አጠቃላይ መግለጫ ሲሆን እንደ አጠቃላይ እውነታና ስነ-ምግባራዊ መለኪያም ይቆጠራል፡፡ ሰውን መግደል ያስፈለገው እራሱን ለመከላከል ከሆነ ግን እንደዚያ አይሆንም፡፡

የስነ-ምግባር የጥራት ደረጃችን በምንቀጥራቸው አማካሪዎች፤ በምንመርጣቸው አቅራቢያዎች፤ በምንደራደራቸው ገዢዎች እንዲሁም ከዚያ ባልተናነሰ የትርፍ ጊዜያችንን በምናሳልፍበት መንገድ ይገለጻል፡፡

አመለካከቶች እንደየባህሉ ሊለያዩ ይችላሉ ይሆናል፡፡ ይሁንና እንደ ሚዛናዊነት፤ ፍትሃዊነት፤ ሀቀኛነትና በአላማ መፅናት (ቃልን ማክበር) ያሉት እሴቶች አለማቀፋዊና ዘላለማዊ ናቸው፡፡ ማህበረሰብ ክድፍረት ይልቅ ፈረንትን አብልጦ ያከበረበት አንድ የታሪክ አጋጣሚ ኖሮ አደውቅም፡፡

ስነ-ምግባርና ፍትህ የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- የሌሎችን ስሜት መጋራት
- ሚዛናዊ አተያይ
- ሰተጉዳ፣ ሰታመሙና በአድሜ ሰገፋ መራራት
- የማህበረሰብን ፍላጎቶች ማስቀደም

ብዙሀኑ ህዝብ ስለተስማማበት ብቻ አንድ ነገር ትክክል አይሆንም። የአንድ ሀገር ዜጎች የቆዳቸው ቀለም ጭምር የሆኑ ሰዎች ሁሉ የመምረጥ መብታቸው እንዲገፈፍ ድምፅ ቢሰጡ፣ ውሳኔው በብዙህን ድምፅ ስለተደገፈ ብቻ ትክክለኛ ሊሆን አይችልም። መሰረታዊ ስነ-ምግባር በርካታ አለም አቀፋዊ ተቀባይነት አለው። ነፃነት ያለ ስነ-ስርዓት ወደ ጥፋት እንደሚመራው ሁሉ የተወሰኑ መርሆች የሌሎች ማህበረሰብም እንደዚያው አራሱን ያጠፋል። እሴቶች ከግል ስሜት ጋር የተያያዙ ቢሆኑ ፍሮ ማንም ወንጀለኛ ወህኒ ሊወርድ ባልተገባው ነበር።

አንድ ማህበረሰብ በግለሰቦች የስነ-ምግባር እሴቶች ላይ ተመስርቶ ጥሩ ወይም መጥፎ ይሆናል። ከዚህ በተጨማሪ ለአንድ ማህበረሰብ ጥንካሬን የሚሰጡት በስሩ ያሉት ስነ-ምግባራዊ እሴቶች ናቸው።

በስነ-ምግባር አንፃራዊነት የሚያምኑ ሰዎች በገዛ ራሳቸው እርስ በርሱ የሚጋጭ እስተሳሰብ ውስጥ ይዳከራሉ። “ሁሉም ነገር እንፃራዊ ነው” ሌላም ይደመጣሉ። አባባላቸው በራሱ የተሟላ እውነታ ቢሆንም እርስ በርሱ ይጋጫል። በትክክለኛነትና በመሳሳት፣ በአታላይነትና በታማኝነት መካከል ያለው ልዩነት በራሱ ያለምንም ክርክር ህልውናቸውን ያረጋግጥልናል። ቃላትን መለዋወጥ ትርጉሙን አይለውጠውም።

ርካሽ የስነ-ምግባር እሴቶች አዳዲስ ስም እየተሰጣቸው የበለጠ ተቀባይነት ያገኛሉ። መገናኛ ብዙሀን ቀጣፊዎችን “ሰፊ ሀሳብ የሰነቁ ሰው ወዳዶች ናቸው” እያሉ የስነ-ምግባር መሳሸቅን ያሳምናታል።



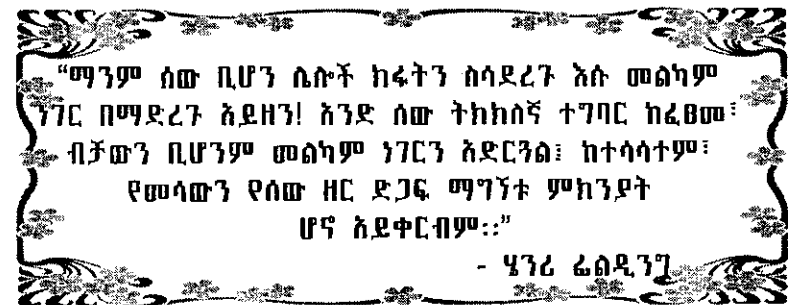
“የሰው ልጅን በስነ-ምግባር ሳይኮተኩቱ  
እዕምርውን በትምህርት ማበልፀግ ለማህበረሰብ  
ጠንቅ የሆነ ትምህርት መስጠት ነው።”

- ቲዎዶር ሪዝቪልት

የኮሎምቢያ ዩኒቨርሲቲ ፕሬዚዳንት የነበሩት ማይክል ሊቨርን በ1993 ዓ.ም በጡረታ ሲገለሱ አንድ ጋዜጠኛ ሳያጠናቅቁት የቀረ ተግባር እንዳላቸው ሲጠይቃቸው “አዎን፣ አሰ” ነበር ያሉት። በማስከተል “በፈፀምኳቸው ተግባራት (ይህ ቀረሽ) የማይባል እርካታ የሚለማኝ ቢመስለኝም እንደ ያላጠናቀቅኩት ተግባር አሰ” ካሉ በኋላ የሰነ - ምግባር ትምህርትን መጓደል

ሲገልፁ “ጠቅላላ አድርገን ስናየው ዩኒቨርሲቲያችን ውስጥ በመማር ላይ የሚገኙት ተማሪዎች በዚህ ጉዳይ ላይ ምንም አይነት ስልጠና አላገኙም። አብዛኞቹ ምሁራን ይህንን ትምህርት ለመዳሰስ ይፈራሉ። አብዛኛውን ጊዜ የስነ-ምግባር ትምህርት ለወላጆች ይተዋል። በዚህ የተነሳ ከየትኛውም ጊዜ በበለጠ የግብረ - ገብና የስነ-ምግባር ስልጠና የሚያስፈልጋቸው የዘመናችን ወጣቶች በዚህ ጉዳይ ላይ ከመቼውም ጊዜ ያነሰ ትምህርት አያገኙ ናቸው። የግብረ - ገብና የስነ-ምግባር ትምህርት የሀይማኖት አያደለም። ግብረ-ገብና ስነ-ምግባር ለላማዊ የሆነ ማህበረሰብ ይኖረን ዘንድ የግድ የሚያስፈልጉን ተገቢ እና ጠቃሚ የመልካም ተግባር መርሆች ናቸው” ብለዋል።

## ሥነ-ምግባርና ህጋዊነት



ስነ-ምግባርና ህጋዊነት አንድ አይነት አለመሆናቸውን ብዙዎች ይስማሙበታል። ስነ-ምግባራዊ የሆነ ነገር ህጋዊ ሊሆን ወይ ላይሆን ከመቻሉም ሌላ በተገላበጠሽ ህጋዊ የሆነ ነገርም ስነ-ምግባራዊ ሊሆን ወይ ላይሆን ይችላል። ስምሳሌ፦

1. የተሻለ ፖሊሲ ከመሸጡ በበለጠ ብዙ ኮሚሽን ማግኘቱ ያሳለበው አንድ የመድሀን ዋስትና አሻሽሎ ለአንድ የሆነ ደንበኛው ተገቢ ያልሆነ ፖሊሲ ቢሸጥለት፣ ይህንን ማድረግ ህጋዊ ሊሆን ቢችልም ቅሱ ስነምግባር የጉደለው ተግባር ነው።
2. አንድ ወጣት ባለስልጣን የኋለኛው ወንበር ላይ ደም እየፈሰሰው ያለውን ልጁን አሳፍሮ ወደ ሆስፒታል ለመድረስ መከናወን ከተወሰነለት ፍጥነት በላይ እያሽከረከረ ነው። በዚህ ሁኔታ ላይ ህጉን ስለጣለ ማንም ሰው የስነ-ምግባርን ጥያቄ ያነሳበታል ተብሎ እይታሰብም ይሆናል።

\* ክጅን ቤክሊ፣ ሒዝንት ኢት ታይም ቁጽ ዋክ አኝ፣ በ ቤስት እፍ ቤትስ ኤንድ ፒስስ፣ ኢኮኖሚክስ ፕሬስ፣ ፌራዊልድ፣ ኤንጂ፣ 1994፣ ገፅ 129 (እንዲስማማ ተደርጎ የተወሰደ)

3 ምንም እንኳን ህጉ ቢጣስም የህፃኑን ህይወት ለማትረፍ የህክምና እርዳታ እንዲያገኝ አለማድረጉ ኢ-ሰነምግባራዊ ይሆናል።

ሀጋዊነት የሚያስከብረው የጥራት ደረጃ መጠን አነስተኛ ሲሆን ስነ-ምግባርና እሴቶች ክንዚህ የጥራት ደረጃዎች ባሻገር ብዙ ይሄዳሉ። ስነ-ምግባርና እሴቶች ከምንት የሚያስገቡት የለዎችን ደስተኛ መሆን ወይም ያለመሆን ሳይሆን ሚዛናዊ አተያይንጭ ፍትህን ነው። ትኩረታቸው የለዎችን መሰረታዊ ፍላጎቶችና መብቶች ማክበር ነው።

### የህይወት አላማ

ብዙ አይነት ፍላጎቶች አሉ - የሰኬት ፍላጎት፣ ደስታን ባያስገኝም ግዴታን የመወጣት ፍላጎት፣ ለህይወታችን ትርጉም ስለሚያስገኝልን ብንሞትሰት እንኳን ቅር የማንሰኝበት አላማ ክዳር የማድረስ ፍላጎት...

መላውን አለም የራሳችሁ አድርጋችሁ ህሊናችሁን ብታጡ ምን ጥሩ ነገር ታገኛላችሁ?

#### አላማ-ቢስ ህይወት የቀም ሞት ነው

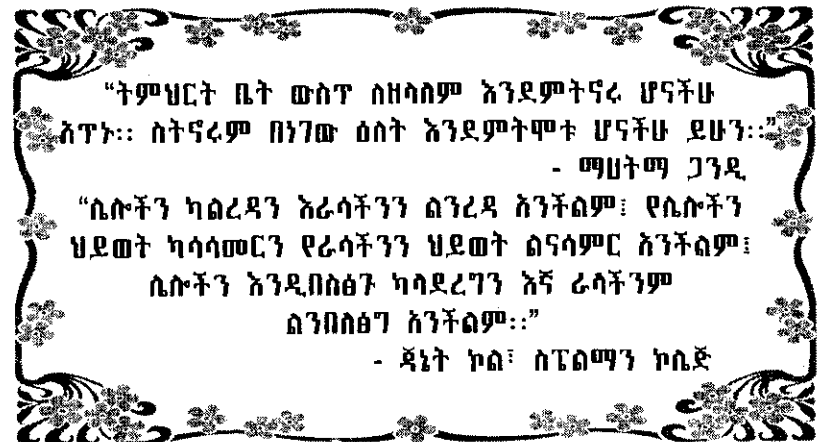
አላማችሁ ምንድን ነው? አንድ አላማ የላችሁም? አላማ ጥልቅ ስሜትን ይፈጥራል። ስለዚህ በህይወታችሁ አንድ አላማ ፈልጋችሁ ወይም ፈጥራችሁ በጥልቅ ስሜትና በፅኑ እምነት ክዳር አድርሱት።

በየቀኑ “ወደ ህይወቴ አላማ አየቀረብኩ ይሆን? ይህችን አለም የተሻለች የመኖሪያ ቦታዬ እያደረግኳት ይሆን?” ብለን ራሳችንን መጠየቅ ያስፈልገናል። መልሳችን አሉታዊ ከሆነ በህይወታችን አንዱን ቀን አባክነናል።

#### ህይወት ያበረከትነውን አስተዋዕኮ ያህል ትሰገባናለች

አስቀድመን በህይወታችን አንድ አላማ ባገኘን ቁጥር ህይወታችን የበለጠ የተሻለ ይሆናል። በግለሰብ ደረጃ ብቻ ሳይሆን በቤተሰባችን፣ በድሮቻችን በሀገር ደረጃ ታላቁ ፈተና ያለው በማያቋርጠው የህይወት አላማ ፍለጋ ውስጥ ነው። አላማችንና እሴቶቻችን አንድ ጊዜ በግልፅ ከተቀመጡ በገዛ ራስ ፍላጎትና በማህበራዊ ግዴታዎች መካከል የሚቀሰቀሱ ግጭቶች በገዛ ራሳቸው የስነ-ምግባር ሚዛናዊነትን ይገኛሉ። መቼ አንድ አቋም መያዝ እንደሚገባንም እንገነዘባለን። ለአጭር ጊዜ ጥቅም ብለን የተሳሳቱ ውሳኔዎችን ከምናሳልፍ ይልቅ ለረጅም ጊዜ ጥቅም ብለን ትክክለኛ

ውሳኔዎችን ማሳለፍ የምንጀምረውም በዚያን ጊዜ ነው። እውቀት (ጥበብ) እና ብስለት ወላኝ የሆኑ ርዕሰ-ጉዳዮችን በይበልጥ እንድንገነዘብ ያደርጉናል።



“ትምህርት ቤት ውስጥ ለዘላለም እንደምትኖሩ ሆናችሁ

አጥኑ። ስትኖሩም በነገው ሰበት እንደምትሞቱ ሆናችሁ ይሁኑ።”

- ማህተማ ጋንዲ

“ቤቶችን ካልረዳን አራሳችንን ልንረዳ እንችልም፤ የቤቶችን

ህይወት ካሳሳመርን የራሳችንን ህይወት ልናሳምር እንችልም፤

ቤቶችን እንዲበስፅጉ ካሳደረግን እኛ ራሳችንም

ልንበስፅግ እንችልም።”

- ጳጳስ ኮል፣ ስፔልማን ኮሲጅ

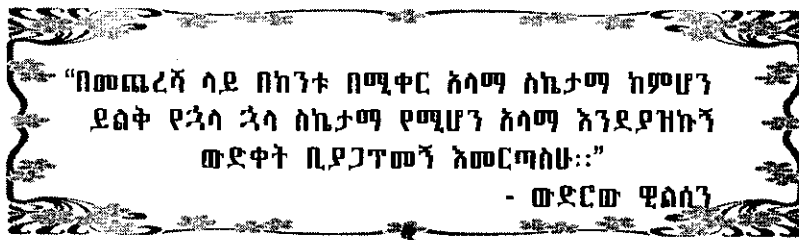
ጳጳስ ኮል በአንድ ወቅት “በተራ ነገር እርካታ የሚያገኝ አንድ ሰው አሳዩኝና ወደ ውድቀት እያመራ ያለ ሰው አሳዩኝኳለሁ” ብላ ነበር። ህይወት ሰዎች ተቀምጠው የሚያዩት ስፖርት አይደለም። ተደሳፊሰን ተቀምጠን የነገሮችን ክስተት ልንመለከት እንችልም። ህይወትን ትርጉም አዘል አናደርጋት ዘንድ አንድ አላማ ሊኖረንና ከዚያም ያንን አላማ ለማሳካት ጠንክረን ልንሰራ ይገባናል።

### ያስ አላማ መኖር

ሁላችንም ብንሆን ወደዚች ኘላኔት የመጣነው ለአንድ አላማ ነው። እኛ የአንድ ትልቅ ምስል እካላት ነን። ይሁንና በህይወት ዘመናቸው አላማቸውን ፈልገው የሚደርሱበት እጅግ ጥቂት ሰዎች ብቻ ናቸው። ብዙዎቻችን በህይወት አየኖርን የህይወት ዘመናችንን ጠቃሚ እንዲሆን ከማድረግ ይልቅ ቀናችንን መቁጠራችንን ተያይዘነዋል።

ዶክተር አልበርት አይንስታይን አንድ ጊዜ “ለምን ወደዚህ አለም መጣን?” የሚል ጥያቄ ሲቀርብለት “አለም በአጋጣሚ ተፈጥሮ ከሆነ እኛም በአጋጣሚ የተገኘን ነን። ይሁንና አለም ለአንድ አላማ ተብሎ የተፈጠረ እንደሆነ እኛም አራሳችን የተፈጠርንበት አላማ ይኖረናል” ሲል መልስ ሰጥቷል። “ፊዚክስን በደንብ ባጠናሁት ቁጥር በይበልጥ ወደ ሜታ ፊዚክስ (ዲብ-አካላዊነት) አሳባለሁ” በማለትም አክሎ ተናግሯል።





## እሴቶችን የምንማረው ከየት ነው?

በቅርቡ በኒው ጀርሲ፣ ቲኔክ ውስጥ በሚገኝ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ውስጥ አንድ መምህር ስለ እሴቶች ማብራሪያ በሚሰጥበት ክፍል ስለተፈጠረ ሁኔታ አንብቤያለሁ። የክፍሉ ተማሪ የሆነች አንዲት ሴት ልጅ 1,000 ዶላር የያዘ የኪስ ቦርሳ አግኝታ ለባለቤቱ ትመልሳለች። መምህሩም አጋጣሚውን በመጠቀም የክፍሉን ተማሪዎች አስተያየት እንዲሰጡ ይጠይቃል። በዚህ ጊዜ ሁሉም የክፍል ጓደኞቿ የልጅቱን ሞኝነት ይናገራሉ። አብዛኞቹ ተማሪዎች አንድ ሰው ንብረቱን በየቦታው እያዘረከረከ ከሆነ መቀጣት እንደሚገባው እጥብቀው ተከራክረዋል። መምህሩም ቢሆን ለተማሪዎቹ ምን እንዳላቸው ሲጠየቅ “በእርግጥ ምንም ያልኩት ነገር የለም። ትክክለኛ የመሆንና የመሳሰሉትን አቋም ይገዢ ከተነሳሁ እንደ አማካሪ ሆኜ አላስተምራቸውም። አመለካከቴን በግድ ላስርፅላቸውም አልችልም” በማለት መልሷል።

እሴቶችን ከወላጆችና መምህራኖቻችን ካልተማርን፣ ከማን ልንማራቸው ነው? ደግሞም እነሱ ስለ እሴቶች ካላስተማሩን ሳናውቀው ከቴሌቪዥንና ከሌሎች መሰል አላስፈላጊ ምንጮች እንለቃቅማቸዋለን። በዚህ አይነት ከቀጠልን ማህበረሰባችን መመስቃቀሉ አይቀርም። ከላይ በምሳሌነት የቀረበው መምህር የተዛቡ እሴቶች ያሉት፣ ሀላፊነት የጉደለው ሰው ከመሆኑም በተጨማሪ ልጆቻችንን ማስተማር አይገባውም።

## ማሸነፍ እና አሸናፊዎች

በማሸነፍና አሸናፊ በመሆን መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? ማሸነፍ፣ አጋጣሚ ነው። አሸናፊ መሆን ደግሞ መንፈስ ነው። አሸናፊዎች በአስተሳሰብ ስርአታቸው ላይ የተመሰረተ ሀሳብን ለንቀው ማሸነፋቸውን ተያይዞውታል።

\* ጀርናል ኦፍ ዘ አሜሪካን ፋሚሊ እሳሌሽን፣ ኖቬምበር/ዲሴምበር 1991.

## ሶስት መንፈስን የሚያነቃቁ አሸናፊዎች

1. አሉምፒክ በህይወት ዘመን ውስጥ አንድ ጊዜ ብቻ ሊያጋጥም የሚችል ጉዳይ ነው። ሉረንስ ለሚየ ቸግር ያጋጠመውን ሌላ ተፎካካሪውን ለመርዳት ሲል በአሉምፒክ የጀልባ ውድድር የነበረውን ተሳትፎ አቋርጧል። ድርጊቱን መላው አለም አየተመለከተው ነበር። ደህንነትን በማስቀደም ለሌሎች ሰዎች ህይወት የነበረው ተቆርቋሪነት ለማሸነፍ ከነበረው ፍላጎት ይበልጥ ነበር። በውድድሩ ባያሸንፍም አንኳን አሸናፊ ነበር። የአሉምፒክን መንፈስ ነፍስ ስለዘራበት በአለም ዙሪያ በነበሩት ነገስታትና ንግስቶች ዘንድ ታላቅ ከበሬታን አግኝቷል።
2. ሩባን ጉንዛሌዝ በአለም የራኬትቦል ውድድር የፍፃሜ ጨዋታ ላይ የመጨረሻውን ክብር ለመቀዳጀት በመወዳደር ላይ ነበር። በጨዋታው የመጨረሻ ክፍለ ጊዜ ጉንዛሌዝ የአሸናፊነት ነጥብ ለማስቆጠር ያልተገባ ጨዋታ ይጫወታል። ዳኛውም ሆነ የመስመር ዳኛው አጨዋውቱ ጥሩ እንደነበር በማረጋገጥ አሸናፊነቱን አፀደቁለት። ይሁንና ለትንሽ ጊዜ ያህል በዝምታ እያመነታ ከቆየ በኋላ ወደ ተቀናቃኙ ፊቱን እዞረና እጁን እየጨበጠው “አጨዋውቱ ተገቢ አልነበረም” አለው። ከዚያ በኋላ ያገኘውንም እድል ሊጠቀምበት ባለመቻሉ በመጨረሻ ላይ በጨዋታው ተሸነፈ። በሁኔታው ሁሉም ሰው ተደናግጦ ነበር። አንድ ተጫዋች ያስቆጠረው ነጥብ በይፋ ተቆጥሮለት አሸናፊነቱን በኪሉ ውስጥ ካስገባ በኋላ የገዛ ራሱን ነጥብ ውድቅ አስደርጎ በጨዋታው ተሸናፊ ይሆናል ብሎ ሊያስብ የሚችለው ሰው ማን ነው? ጉንዛሌዝ ለምን እንደዚያ እንዳደረገ ሲጠየቅ የሰጠው ምላሽ “በሀቀኛነት መዝለቅ ካለብኝ የነበረኝ ብቸኛ አማራጭ እንደዚያ ማድረግ ነበር” የሚል ነበር። በእርግጥ በጨዋታው ተሸንፏል። እንደዚያም ሆኖ አሸናፊ ነበር።
3. ጥቂት የሽያጭ ባለሙያዎች እርብ ማታ ተመልሰው እንደሚመጡና ከቤተሰቦቻቸው ጋር እራት እንደሚቋደሱ ቃል ገብተው ለስብሰባ ወደ ሌላ ከተማ ሄዱ። ይሁንና የስብሰባ ነገር ሆነና አንዱን ሲጥሉ፣ ሌላውን ሲያነሱ በመቆየታቸው ስብሰባው እንደታሰበው በጊዜው አልተጠናቀቀም። ወደ ሀገራቸው ለመመለስ አውሮፕላን ሊይዙ ወደ አውሮፕላን ማረፊያው በደረሱም ጊዜ ብዙ ጊዜ አልነበራቸውም። በመሆኑም ትኬታቸውን እንደያዙ አውሮፕላኑ ሳያመልጣቸው ለመድረስ ሲሯሯጡ ከመካከላቸው አንዱ በቅርጫት ውስጥ ያሉ ፍራፍሬዎች ከተደረደሩበት ጠረጴዛ ጋር ተጋጨ።

ፍራፍሬዎቹ ወለሉ ላይ ተበታትነው በእግር ቢረጋገጡም ከመቻላቸው ብዛት ቆም ብለው ሁኔታውን ለማየትና መደረግ ያለበትን ነገር ለማድረግ ዕድሉ አልነበራቸውም። አውሮጳው ውስጥ ገብተው በታቸውን በያዙ ጊዜ ከአንዱ በስተቀር ሁሉም አፎይታ አግኝተው ነበር። እናም ለመረጋጋት ያልቻለው ይህ ለውዩ ጓደኞቹን ተሰናብቶ ከአውሮጳው ወረደና ቀደም ሲል ወዳደናቀፈው ጠረጴዛ ተመልሶ ሄደ። በዚያ ያየውም ነገር ተመልሶ በመምጣቱ አንዲደለት አደረገው። ከጠረጴዛው አጠገብ የአለት ጉርስ የሚሆን ገንዘብ ለመቃረም ብላ ፍራፍሬዎቹን ትሸጥ የነበረችውን አይነ ሰውር የአሰር አመት ህፃን አያት፡/ አጠገቧ ሄደም “የቀኑን ውሎሽን እንዳላበላሽንብሽ ተስፋ አደርጋለሁ” አላትና ከኪስ ቦርሳው ውስጥ አሰር ዶላር መዞ በማውጣት እጆቿ ላይ ካስቀመጠላት በኋላ “ይህ ገንዘብ የፍራፍሬዎቹን ዋጋ ይሸፍናልሃል” ብሏት ሄደ። ልጅቷ ምን እንደተፈጠረ ማወቅ አልቻለችም ነበር። ነገር ግን የለውዩው የእግር ዱካ ድምፅ እየራቃት ሲሄድ ሙከ ብላ “እግዚአብሄር ነህ እንዴ?” በማለት ስትጠይቅ ተለማው። የሽያጭ ባለሙያው አውሮጳው አምልጦታል። ታዲያ አሸናፊ ሆኖ ነበር ይሆን? በእርግጥም አሸናፊ ነበር እንጂ!

አንድ ሰው ሚዲሲያ ባደገችም አሸናፊ ሲሆን ይችላል።  
ሚዲሲያ ቢደገችም እንኳን ማሸነፍን በዘዴ ካልደዘዘ  
ተሸናፊ ሆኖ ሊደርፈው ይችላል።

### ማሸነፍ አጋጣሚ ነው፤ አሸናፊ መሆን መንፈስ ነው

ሶስት ሰዎች በመቶዎች ከሚቆጠሩ ሌሎች ሰዎች ጋር በመሆን በማራቶን ውድድር ላይ ተሳተፉ። አንዳቸውም ግን በውድድሩ አላሸነፉም። በውድድሩ ሰላላሽነት ተሸናፊዎች ሆነዋል ማለት ነው? በጭራሽ እንደዚያ ማለት አይቻልም። የመጀመሪያው ሰው በውድድሩ ላይ የተሳተፈው ያለውን ፅናት ለመፈተሽ ሲሆን ካለበው በተሻለ ለአት ውድድሩን አጠናቋል። ሁለተኛው ከዚህ በፊት የነበረውን ለአት ለማሻሻል ፈልጎ ነበር የተሳተፈው። እናም ከበፊቱ የተሻለ ለአት አስመዝግቧል። ሶስተኛው ለውድ ደግሞ አንድም ቀን ማራቶን ሮጦ አያውቅም። አላማው ውድድሩን ማጠናቀቅ ነበር። እናም ተሳክቶለታል። እነዚህ ሰዎች እያንዳንዳቸው

በውድድሩ ላይ የተሳተፉት የተለያዩ አላማዎችን እንግበው ነበር። ሁሉም አላማቸውን አሳክተዋል። ለውድድሩ የተዘጋጀውን ሜዳሊያ ያጠለቁት ሰዎች ሌሎች ቢሆኑም እነዚህ ሦስት ሰዎችም አሸናፊዎች ነበሩ።

ማርክ ትዌይን እንዳለው “የማይገባንን ክብር ከምናገኝ ይልቅ የሚገባንን ክብር ባናገኝ ይሻለናል። ክብርን ይታደሉታል እንጂ አያገኙትም።”

አላማችሁ ማሸነፍ ብቻ ከሆነ የተሻለ ነገር ከማድረግ የሚገኘው ውስጣዊ ሽልማት ያመልጣችኋል። ከማሸነፍ የበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው በክብር ማሸነፍ እና አሸናፊነት የሚገባን መሆናችን ነው። አጭብርብሮ ስኬታማ ከመሆን ይልቅ በክብር መክለር ይሻላል። በክብር መክለር የዝግጅት መንገድን ሲያመለክት አጭብርብሮ ማሸነፍ የምግባርን ጉድለት ይገልጻል።

የአንድ ሰው ምግባር በትክክል የሚለካው እንደማይደረስበት ባወቀ ጊዜ በሚያደርገው ወይም በማያደርገው ነገር ነው። አንድ ሰው የገዛ ራሱን ሀቀኛነት እደጋ ላይ ጥሎ ለማሸነፍ አቋራጩን መንገድ ቢከተል ጠቀሜታ አይኖረውም። አንድ ሰው በዚህ አካሄዱ ዋንጫ ሲሸለም ቢችልም እውነቱን ስለሚያውቀው ደስተኛ ሊሆን አይችልም። ዋንጫ ከመሸለም በበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው ጥሩ ለብአዊ ፍጡር መሆኑ ነው።

አሸናፊዎች እያንዳንዱን ቀን እንደመጨረሻ ቀናቸው በመቁጠር አየለሩ ይኖራሉ - ምክንያቱም ከእነዚህ ቀናት ውስጥ አንዱ የመጨረሻው ቀናቸው ሲሆን ይችላል። ማንም ሰው ቢሆን በዚህች አለም ላይ የሚኖርባትን የመጨረሻዋን ቀኑን አያውቃትም። እናም አሸናፊዎች ይህንን አለም ትተው የሚሄዱት በአሸናፊነት ነው።

“ከድሎች በበለጠ የአሸናፊነትን ስሜት የሚፈጥሩ  
እንዳንድ ሽንፈቶች አሉ።”  
- ሚሸል ደ ሞንቴይኝ

### አሸናፊዎች ጨዋዎች ናቸው

አሸናፊዎች ጨዋዎች ናቸው። ስለ ራሳቸው በማውራት ጉራቸውን አይነኩም። የቡድን አባላቶቻቸውንና ተቀናቃኞቻቸውን ከማክበራቸውም ሌላ ያደንቋቸዋል።

ብዙ ሰዎች እንዴት ስኬታማ መሆን እንደሚቻል ያውቃሉ። ስኬትን እንዴት መያዝ እንዳለባቸው የሚያውቁት ግን በጣም ጥቂቶች ብቻ ናቸው።

## የስኬት ንድፍ

በአለም አቀፍ ደረጃ በድርጅቶች ውስጥ ለሚገኙ አባላት ብቻም ሆነ ለህዝብ ክፍት በሆኑ መርሀ-ግብሮች “የስኬት ንድፍ” የተሰኘ የሶስት ቀን ሴሚናር እሰጣለሁ። ሴሚናሩ አሸናፊዎች ነገሮችን በተለየ መንገድ ያከናውናሉ እንጂ የተለየ ነገሮችን “ያከናውኑም” በሚል ፍልስፍና ላይ የተመሰረተ ነው። ይህ ፍልስፍና ያስፈላገው “የማሸነፍ እድል አንድ ጊዜ ብቻ እንጂ ሁሌም አይገኝም” ለሚለው ፍልስፍና የመልስ ምት እንዲሆን ነበር። ይህኛው (የኋለኛው) ፍልስፍና እውነተኛነቱን አምነው የተቀበሉ ሰዎችን ሀቀኛነት ጥያቄ ውስጥ እንዳስገባ ያደርገኛል። «የራስን ጥቅም የማስጠበቅ ፍላጎት» የሚለውን አባባል ትርጉምም ያዛባዋል። በመንገድ ላይ ያገኛችሁትን አንድ ሰው “የራስን ጥቅም የማስጠበቅ ፍላጎት ምንድ ነው?” ብላችሁ ብትጠይቁት በአብዛኛው የሚሰጣችሁ ምላሽ “በፈለገው አይነት መንገድ ተጠቅመን ማሸነፍ መቻል ነው” የሚል ነው። ይኼ የራስን ፍላጎት የማስጠበቅ ሳይሆን አታላይነት ነው። ለአንድ ጥሩ ስፖርተኛ የራስን ፍላጎት የማስጠበቅ ፍላጎት ማለት፡-

1. የጉልበትን 100% ሳይሆን 200% መጠቀም፤
2. ለማሸነፍ የተቀናቃኝን ስህተት ወደ ራስ ጥቅም መመንዘር የግድ ነው። በተቀናቃኝ ስህተት ተጠቃሚ አለመሆን ጅልነት ነው። ይሁን እንጂ ለማሸነፍ ብሎ ተገቢ ደልሆነ ድርጊት መፈፀም የለየሰት አታላይነት እንጂ የራስን ፍላጎት የማስጠበቅ ፍላጎት አይደለም። አግባብነት የሌለው አሸናፊነት ጊዜያዊ ስኬትን ያስገኝ ይሆናል እንጂ በእርግጠኛነት እርካታ አያስገኝም።

እውነታው ህይወት ፋክክር መሆኑና እኛም መፎካከር ያለብን መሆኑ ነው። ሻምፒዮኖች ሜዳሊያውን ቢያጠልቁትም እንኳን ከስኬታቸው በስተጀርባ ብዙ ሰዎች እንዳሉ ይገነዘባሉ። ያለ እነዚህ መምህራኖቻቸው፣ ወላጆቻቸው፣ እስልጣኞቻቸው፣ አድናቂዎቻቸው እንዲሁም መካሪዎቻቸው ስኬታማ ሊሆኑ አይችሉም ነበር። የረዱንን የነዚህን ሰዎች ውለታ በጭራሽ መሉ በመሉ ከፍሰን ልንጨርስ እይቻለንም። ለእነሱ ያለንን እክብሮት በትንሹም ቢሆን ለማሳየት የምንችለው ከእኛ ጌላ አየተከተሉን ያሉትን ሰዎች በመርዳት ነው። የሚከተለው ግጥም ሁሉንም ነገር ይገልፀዋል።

## ድልድይ ሰሪው

በቀዝቃዛ ምሽት በገራጫ ሰማይ፤  
አንድ ሽማግሌ ሲሄድ ጉዳና ላይ፤  
ገደል አጋጠመው የጠሰቀ ቀልቀሰት፤  
ያኮረፈ ጅረት በመሠል የሚደግፍበት።  
ደብዛዛው ብርሃን ድንገዝገዝ ጨሰማው፤  
አይኖቹን ሰማየት ቢከሰክሰው፤  
ሽማግሌው አውቋል  
ገራጫው ጨሰማ ገፁን ያስኮረፈው፤  
ይሄ የገደሉ ጅረት የሚንጉማሰው፤  
እሱን ከቀብም ሳይቀጥር ነው።  
እንዲያ በመናቁ ሽማግሌው እልህ ሰለደዘው፤  
በድፍረት ገባበትና በአማን ተሻገረው።  
ከዚያ አፋፋ ላይ ሆኖ ቀልቀል ሲታዘበው፤  
ሰሌላም እንቅፋት መሆኑ ታስቦት፤  
አቋርጦ የሚደሻገር ድልድይ ሊደቅምበት፤  
ደፋ - ቀና ያዘ በደካማ ጉልበት።

አንድ የቀዳሚ ኗሪ ቤተሰብ ደን የሚሰም፤

በሚሰራው ስራ በጣም በመገረም

«አንተ ሽማ ገገ!» ብሎ በመጣራት፤

«ጉልበትክን አታባክን ድልድይ በመስራት፤

ሰርተህ ላትጨርሰው ላይቀርህ መሞት፤

ዳግም ተመልሰህ መቼም አትመጣበት።

ደግሞስ ይህን ገደል አስፈኸው ተሻገረህ፤

በጠፍ በጨረቃ ድልድይ መስራት

- ስምን አስፈሰገህ?»

ብሎ ቢጠይቀው

ይሄ ድልድይ ስረ እራስ - ገብሰማው፤

ራሱን ቀና አድርጎ በትዝብት አያየው፤

«መልካም ወዳጃ ሆይ! በእርግጥም ልክ ነው፤

ገደሉን አስፈ - ወንዙን አቋርጠው

እዚህ ደርሻለሁ።

ገና በዚህች እስት እዚህ ቅማ እያሰሁ፤  
 ገልበቱ ያልጠና ወጣት ልጅ ሰላዩሁ፤  
 እኔን ሲክተሰኝ ገደሉ እንዳይበላው፤  
 ጅረቱ እንዳይወስደው  
 በጣም ለሰላጋሁ፤  
 ወዳጄ ይኸውልህ ድልድይ እሰጧለሁ፡፡  
 ደጉ ሽማግሌ ይሄንኑ ነገርት፤  
 ስራውን ቀጠሎ ቀኑ እንዳይፀሐበት፡፡

- ዊል አሰን ደርምገል

ሶቅራጥስ ሃላቱን አስተማረ፤ ሃላቱ አሪስቶትልን አስተማረ፤  
 አሪስቶትል ታላቁ እስክንድርን አስተማረ፡፡ እውቀት በተዋረድ ባይተላለፍ  
 ኖሮ በሞተ ነበር፡፡

ከሁሉ የላቀው ታላቁ ሀላፊነታችን ቀጣዩን ትውልድ ሊያኮራ  
 የሚችል ቅርስ ማሳለፍ ነው፡፡

እሴቶችን መለወጥ - የዘመናችን እሴቶች

ለውጥ ያለና የሚኖር ነው፡፡ ወደድንም፤ ጠላንም ለውጥ ይኖራል፡፡  
 በርካታ የጎረቤት ትውልድ አባላት ሁኔታዊ ስነ-ምግባር አለን፡፡ እነዚህ ደግሞ  
 ጠንካራ ህዝቦችን እንድናጣ ምክንያት ሆነውናል፡፡ የጎረቤት ዘመን ትውልድ  
 ህዝቦች ስህተት ከመስራታቸው ይልቅ መሳሳታቸው ሊደረስበት ይገባል፡፡\*

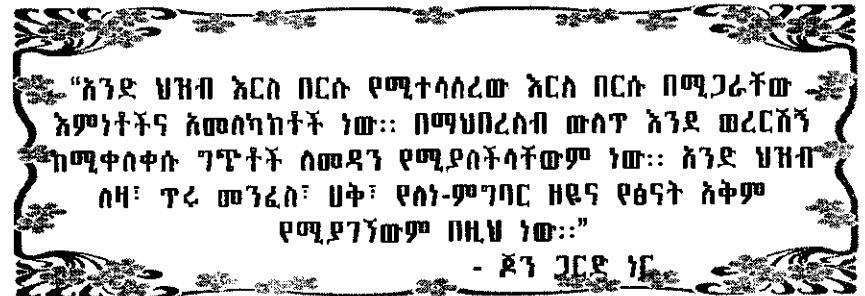
በ1958 ዓ.ም በቀረበ መጠይቅ ላይ የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት  
 ርዕሳነ-መምህራን በተማሪዎቻቸው ዘንድ ስላሉት ችግሮች ሲጠየቁ  
 የሚከተሉትን ምላሾች ሰጥተው ነበር፡-

1. የቤት ስራ አለመስራት
2. ንብረትን በአግባቡ አለመያዝ - ለምሳሌ መፅሀፍትን መጣል
3. መብራትን እንደበራ መተውና በሮችና መስኮቶችን ክፍት ማድረግ
4. ወረቀቶችን እጅክ በማድባልባል ክፍል ውስጥ መወርወር
5. በመተላለፊያ ኮሪዶሮች ላይ መሯሯጥ

\* ሜኪንግ ችይዝስ፤ ፒተር ክሪፍት፤ ገፅ 1-2

ከስላሳ አመታት (ክአንድ ትውልድ) በኋላ በ1988 ተመሳሳይ መጠይቅ  
 በቀረበ ጊዜ የተሰጡት ምላሾች ከዚህ ፍፁም የተለዩና አስደንጋጭ ነበሩ፡፡  
 በዛሬ ዘመን በአይነተኛነት በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ተማሪዎች  
 ዘንድ ያሉት ዋና ዋና ችግሮች የሚከተሉት ናቸው፡-

1. ፅንሰ ማስወረጃ
2. ኤድስ
3. አስገደዶ መድፈር
4. አደንዛኸ ፅፅ መውሰድ
5. አስቃቂ የሞት አደጋ፤ የነፍስ ማጥፋት ወንጀል እንዲሁም ሽጉጥና  
 ጨቤ ይዞ መገኘት



በአንዳንዶች ዘንድ እንደ ሀላፊነት፤ ሀቀኛነት፤ ለአላማ ራስን  
 ማስገዛትና ቃልን መጠበቅ እንዲሁም የሀገር ፍቅር ያሉት እሴቶች ጊዜ  
 ያስፈግባቸው ተደርገው ይታያሉ፡፡ እነዚህ እሴቶች ረጅም ዘመናትን ያስቆጠሩ  
 ቢሆኑም፤ ዘመን ያሰፈግባቸው አይደሉም፡፡ በፅናት ዘመናትን ከማሳለፋቸውም  
 ሌላ ለዘሰለሰም ይኖራሉ፡፡ እነዚህ እሴቶች በኒውዮርክም ሆነ በኒውደልሂ  
 አሊያም በኒውዚላንድ ውስጥ ተመሳሳይ ፍቺ አላቸው፡፡ እለም አቀፋዊም  
 ናቸው፡፡ በታሪክ ውስጥ በየትኛውም ዘመን ወይም ባህል ውስጥ እነዚህ  
 እሴቶች ያልተከበሩበት ጊዜ መኖሩን አላውቅም፡፡

እሴቶች በሁሉም ዘመናት ውስጥ ሊሳሽቁ ይችላሉ  
 በየትኛውም ማህበረሰብ ውስጥ መስራታዊ የሰነ-ምግባር ጉድለትና  
 ኢ-ፍትህዊነት ወደ ተስፋ ማጣት ይመራል፡፡ ግብረ ገብ የጉደለው ደስታን  
 የሚሹ ስስታዎችና ግልቦች ራሳቸውን ለእውነተኛ እሴቶች ባስገዙ ሰዎች  
 ሊገቱ ይገባቸዋል፡፡ በለውጥ ሂደት ውስጥ መንገዳችንን ስትን ጠፍተናል፡፡  
 የሰነ-ምግባር አጭሩን ያጣ ማንኛውም ማህበረሰብ ወደ ጥፋት  
 እያመራ ነው፡፡ ምክንያቱም በታሪክ ውስጥ የተከሰቱ ውድቀቶች ሁሉ የሰነ-  
 ምግባር ውድቀቶች ናቸው፡፡

ከግማሽ ክፍለ ዘመን በፊት አሜሪካን ወገብ የሚሰብር ክፉ ቀን ውስጥ ተዘፍቃ ነበር። በጥቂት ወራት ውስጥ የህገሪቱ አንድ ሶስተኛ ህብት ድራሹ ጠፍቶ፣ ምርት በ77% ቀንሶ ነበር። አንድ አራተኛው የህገሪቱ ሰራተኛ ህይወት ሰራ ፈቶ ተቀመጠ። ብዙ ከተሞች ትምህርት ቤቶቻቸውን ከፍት ለማድረግ አልቻሉም። አንድ አምስተኛው የኒውዮርክ ህፃናት በቂ ምግብ አያገኙም ነበር። በአንድ ወቅት 34 ሚሊየን የሚደርሱ የአሜሪካን ወንዶች፣ ሴቶችና ህፃናት ምንም አይነት የገቢ ምንጭ አልነበራቸውም።

ይሁንና በዚያ ምግብ በነፃ የሚታደልባቸው የመመገቢያ ጣቢያዎች በበረከቱበት፣ ባንኮች በተዘጉበት እንዲሁም ርሃብ በተንሰራፋበት የመከራ ዘመን ፍራንክሊን ዲ ሩዝቪልት ለህዝባቸው በፊደል ሊያስተላልፉት የቻሉት ግማር “እግዚአብሔር ይመስገን፣ ችግራችን ከቀላላዊ ነገሮች ጋር ብቻ የተያያዙ ናቸው” የሚል ነበር።

### መልካምነት ምንድ ነው?

ሰዎች “መልካም ናችሁን?” የሚል ጥያቄ ያለበት መጠይቅ ብንበትን የብዙዎች ምላሽ “አዎን!” የሚል ይሆናል። “መልካም ያደረጋችሁ ምንድ ነው?” ተብሎ ሲጠየቁ ደግሞ የሚለጡት ምላሽ እንደሚከተለው ይሆናል፡-

- ስለማላታልል መልካም ሰው ነኝ።
- ስለማልዋሽ ይህ መልካም ሰው ያደርገኛል።
- ስለማልሰርቅ መልካም ሰው ነኝ።

ከላይ የቀረቡትን ምክንያቶች ብታጤኗቸው በውስጣቸው ብዙም ቁም ነገር የላቸውም። እስቲ “አላታልልም” ስለሚሰው ሰው አለቡ። እንግዲህ የማያታልል መሆኑ አታላይ አለመሆኑን ብቻ ነው የሚያመለክተው። “አልዋሽምና አልሰርቅም” የሚለው ሰውዬም ቢሆን ቀጣፊና ሌባ አለመሆኑን ብቻ ነው የሚነግረን። ይሁንና ይህ መልካም ሰው አያደርገውም። አንድ ሰው መልካም ሰው የሚሆነው ስህተት ባለመስራቱ ሳይሆን መልካም ነገሮችን ሊሰራ ነው። እሴቶች ያሉት ሰው እንደ ሚዛናዊነት፣ አዛኝነት፣ ድፍረት፣ ሀቀኝነት፣ የሌሎችን ስሜት መጋራት፣ ትህትና፣ ታማኝነትና ይሉኝታ የመሳሰሉት ባህርያት አሉት። እነዚህ ባህሪያት ያሏቸውን ሰዎች

መልካም ሰዎች የሚያደርጋቸው ምንድ ነው? የዚህ አይነት ሰዎች አምነት የሚጣልባቸው፣ ለፍትህ የቆሙ፣ ችግሮችን የሚረዱ እንዲሁም የራሳቸውንና በዙፊያቸው ያሉትን ሰዎች ህይወት የሚያሻሽሉ መሆናቸው መልካም ሰዎች ያደርጋቸዋል። የመልካምነትን መላውን ገፅታ ለመገንዘብ ማጣቀሻዎችና የጥራት ደረጃ መለኪያዎች ያስፈልጉናል። ማጣቀሻዎች ስነ-

\* ጆርናል ኦፍ ዘ አሜሪካን ፋሚሊ አሶሴሽን፣ ኖቬምበር/ዲሴምበር 1991.

ምግባራዊ ወይም ህጋዊ አሊያም ሁለቱንም ሊሆኑ ይችላሉ። ስነ-ምግባራዊ የሆኑት ማጣቀሻዎች ትክክል ከመሆንና ከመሳሳት ጋር እንዲሁም በመሀል ላይ ያሉትን ግልፅ ያልሆኑ ሁኔታዎች የሚመለከቱ ናቸው። መልካም የሆኑትንና የበለጠ መልካም የሆኑትን እንዲሁም መጥፎ የሆኑትንና የበለጠ መጥፎ የሆኑትን ነገሮች በግልፅ ያስቀምጣሉ።

የስነ-ምግባር መለኪያ ደረጃዎችን ምን ያህል የላቀ ናቸው?

የሚከተሉት አጋጣሚዎች ቢፈጠሩ ምን ታደርጋላችሁ?

1. ከቤታችሁ እስከ አውሮፕላን ማረፊያው ድረስ በታከሲ ብትጓዙ 64 ዶላር መክፈል እንዳለባችሁ ታውቃላችሁ። ከዚህ በፊት ሰብዙ ጊዜያት የከፈላችሁት ዋጋ በመሆኑ ትክክለኛነቱን ታውቃላችሁ። በዚህ አጋጣሚ ግን የታከሲው ሾፌር ክፈሉ ያላችሁ 32 ዶላር ብቻ ነው። ምን ታደርጋላችሁ?
2. በአንድ ምግብ ቤት ውስጥ አራት እየበላችሁ ነው። አራት ምግብ አዛችሁ አስተናጋጁ አራቱንም ምግብ አቅርቦላችኋል። ይሁንና አራታችሁን በልታችሁ ከጨረሳችሁ በኋላ አስተናጋጁ ሊያስከፍላችሁ የጠየቃችሁ የሰስት ምግብ ዋጋ ብቻ ነው። ምን ታደርጋላችሁ?
3. የምትወዱት ጓደኛችሁ የማይድን በሽታ ይዞታል። አናንተ የህይወት መድን አሻሻጭ ናችሁ። ጓደኛችሁ የ100,000 ዶላር ዋጋ ያለው መድህን ለመግዛት ይፈልጋል። የጓደኛችሁን በቅርቡ መሞት ማንም ሰው አያውቅም፣ ሊያውቅም አይችልም። የመድህን ፖሊሲውን ትሸጡላታላችሁ?

ስነ-ምግባርን በህግ ልትደነግጉት አትችሉም። ልጆችሁ ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ቢገቡ ምን አይነት ምክር ትሰጧችሁ? ተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ብትገቡ ለልጆችሁ የምትለግሱት ምክር ከባህርያቸው ጋር ይስማማልን? ስነ-ምግባርን የምንማረው ገና ሰንወለድ ጀምሮ ሊሆን ትምህርቱ በህይወት ዘመናችን በሙሉ ቀጣይነት አለው። ስነ-ምግባራዊ ባህሪ ሊሰጠዎ ይችላል? በእርግጥም ሊሰጠዎ ይችላል። ለዚህ ደግሞ የስነ-ምግባር ልምምድ ማድረግ ይስፈልገናል።

ስነ - ምግባርን የሚጉዳው ምንድን ነው?

- ስግብግብነት
- ሰጋት
- ጫና

አንድን ነገር ስታከናውኑ የሚኖርባችሁ ጫና እ-ስነምግባራዊ ድርጊት ለመፈፀማችሁ በምክንያታነት ሊቀርብ አይችልም። በአግባቡ መስተናገድና ከሌሎች ጋር በእኩል መስተናገድ አንድ አይደሉም።

የሥራ ሥነ-ምግባር

በሁሉም ሙያ ውስጥ ስነ-ምግባር መኖሩ ወይም መጓደሉ ያለ ነገር ነው። ስግብግብ ሀኪሞች አሳስፈላጊ ሰርአቶችን ተከትለው ህመምተኞችን ያከማሉ፣ ጠበቆች እውነታን ያዛባሉ። ወላጆችና ልጆችም አንድ አይነት

ናቸው - አይን ያወጣ ውሸት ይናገራሉ። የሃሳብ ባለሙያዎችና ፀሃፊዎች አብዛኛውን ጊዜ ዘገባዎችን አምታተው ያቀርባሉ።

በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች ስናታልል አብዛኞቻችን ራሳችንን እናታልላለን። የገዛ ራሳችንንም ቢሆን ለመታልል እያዘጋጀነው ነው። ከዚህ በተጨማሪ ሌሎችን ስናታልል ሌሎችም እኛን እንደሚያታልሉን ስለምናምን ተጠራጣሪና ተስፋ-ቢስ እንሆናለን።

ብልፅግና ሀላፊነትን ያመጣል፤ ስነ-ምግባራዊና ማህበራዊ ትስስርን እያጠፋን፤ ኢንዱስትሪና የመሰረተ - ልማት መዋቅሮችን ለመገንባት አንችልም። አንዳንድ ሰዎች በፍፁም ስነ-ምግባራዊ አይሆኑም። የዚህ አይነት ሰዎች ቀላሉን መንገድ እየተከተሉ ይመስላቸዋል። እውነታው ግን ከባዱን መንገድ መምረጣቸው ነው። ለደንበኛችሁ ትክክለኛውን ነገር ሳታደርጉለት ክራሳችሁ ጋር መጋፈጥ ትችላላችሁ? ለልጆቻችሁ ስለ ራሳችሁ ያልሆነ ነገር እየነገራችኋቸው ብትኩራሩባቸው ጥሩ ስሜት ይሰማችሁ ይሆን? እንደዚያ ለማድረግ ከቻላችሁ ባህሪያችሁ ስነምግባር የጉደለው ነው።

### ማጠቃለያ

ሰዎች የላቀ ውጤት ለማስመዝገብ የማይላካቸው ለምንድ ነው? ትልቁ ምክንያት የራዕያቸው ጉድለት ወይም ውስንነት ነው። ከምንችለው ባሻገር ማለም ያስፈልገናል። ዛሬ የምናየው እያንዳንዱ ነገር በገሀድ ከመክሰቱ በፊት ህልም ነበር። በፅኑ ጉጉት፤ የተወሰነ እቅጣጫ ተከትላችሁ ለአንድ አላማ ስትሉ ኑሩ። ህልም አላችሁ? ህልማችሁ ምንድ ነው? በእያንዳንዱ ቀን ስትኖሩ ወደ አላማችሁ እየቀረባችሁ ነው። በቁማቸው የሞቱ ያልተሳካቸው ውዳቂዎች የሚሏችሁን አታዳምጡ። እነሱ ስኬትን በተመለከተ የሚሰጧችሁ ምክር የተሳሳተ ነው። ከእነሱ ይልቅ የስኬታማ ሰዎችን ምክር ተቀበሉ።

“የአንድ ሕመት ራዕይ ባለበት ሕገቦችን ሕሳድጉ።  
የሕስር ሕመታት ራዕይ ባለበት ዛፎችን ሕሳድጉ። ዘሰሕመዋዊ  
ራዕይ ባለበት ሰዎችን ሕሳድጉ።”  
የረቅ ምስራቆች ሕባባል

አስታውሱ -

ሕሸናፊዎች ነገሮችን በተለየ መንገድ ያከናውናሉ  
እንጂ የተለየ ነገሮችን አያከናውኑም!

## ተግባራዊ እቅድ

... የህይወት ብትኛው መባቻ ለመሆን  
የምንችለውን ነገር መሆን ነው።  
- ቢኒዲክት ስፒናዛ

- ለአስራ አምስት ደቂቃዎች ያህል በፀጥታ አሰላስሉ፡- ከምንም ነገር በበለጠ እንድትታወሱባቸው የምትፈልጉባቸው ሶስት ነገሮች ምንድ ናቸው?

ሀ. \_\_\_\_\_  
ለ. \_\_\_\_\_  
ሐ. \_\_\_\_\_

- አሁን ደግሞ ለነዚህ ልትታወሱባቸው የምትፈልጉባቸውን ነገሮች ለማግኘት የሚያስችሏችሁን (ለእያንዳንዳቸው) ሶስት ባህርያት ወይም የየምታከናውኗቸውን ተግባራት ዘርዝራችሁ ዓፋ።

ሀ. 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
ለ. 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
ሐ. 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

## ጥቂት ስለመጽሐፉ ደራሲ

ሺቭ ኬራ አሜሪካ ውስጥ የሚገኘው የ "Qualified Learning Systems Inc," ድርጅት መሥራች ነው። ባለብዙ ተሰጥኦ የሆነው ሺቭ ኬራ አስተማሪ፣ የቢዝነስ አማካሪ፣ እጅግ ተፈላጊ ተናጋሪና ስኬታማ ኢንተርኔሽናል (ሥራ ፈጣሪ) ነው።

ሰዎች አውነተኛ እምነት ክህሎታቸውን እንዲያውቁ ያነቃቃል። እነዚህን ደንቅ አነቃቂ ንግግሮቹን ከአሜሪካ እስከ ሲንጋፖር እንዲሁም ከሲንጋፖር እስከ ህንድ ድረስ በበርካታ አገሮች አቅርቧል። ተፈጥሮአዊ አቀራረቡና ጥልቅ ሕይወታዊ እምነቱ በበርካታ ሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎች አመለካከታቸውን በተደጋጋሚ እንዲመዝኑ አድርጓቸዋል። የሁለት አሥርተ - ዓመታት ጥልቅ ጥናቶችና የሕይወት ልምዶቹ በርካቶችን ለሰብዓዊ ብልፅግናና ለስኬት እንዲበቁ አግዘዋል።

የሺቭ ኬራ ደምበኞች ከነበሩ ስሙጥር ዓለም አቀፍ ድርጅቶች መካከል «ሱፍታንዛ» (የጀርመን ለየር መንገድ)፣ «Nestle»፣ «ጂሌት»፣ «ጆንሰን ኤንድ ጆንሰን»፣ «ባሃማስ ኪሊቲ ካውንስል»፣ «ናቨናል ፓናሶኒክ» እና «ዳይምሰር ክሪስብር» ይገኙበታል። ሺቭ ኬራ ለበርካታ ጊዜያት በተለያዩ የሬድዮና የቴሌቪዥን ንግግራዎች ላይ በእንግድነት በመጋበዝ ቀርቧል።