

ተግባራዊ ዕቅድ

1) ስራችሁን በብቃት፣ በፍጥነትና በውጤታማነት ለመከወን ማድረግ የሚገባችሁን ሶስት ነገሮች ጥቀሱ?

1. _____
2. _____
3. _____

2) የስኬት መርሆችን በያንዳንዱ የህይወታችሁ ክፍል እንዴት ተግባራዊ ልታደርጓቸው እንደምትችሉ ሶስት ምሳሌዎችን ዘርዝሩ?

1. በስራ ቦታ _____
2. በቤተሰብ _____
3. በማህበረሰብ _____

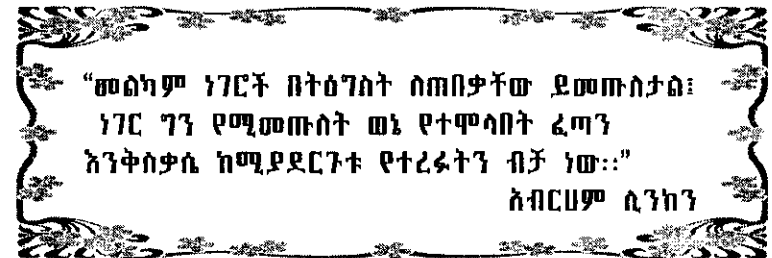
3) በዲሲፕሊን ጉድለት ተጉድታችሁ ከሆነ በየትኛው የህይወታችሁ ክፍል ላይ ምን ጉዳት እንዳደረሰባችሁና ያጣችሁትን ነገር ግለፁ?

4) በቀጣዩ ጊዜ ሽንፈት ሲያጋጥማችሁ ቆም ብላችሁ ተከታዮቹን ሁለት ጥያቄዎች ራሳችሁን ጠይቁ።

ሀ. ከዚህ ፊት ምን እማራለሁ?

ለ. ይህንን ሽንፈት ወደ መልካም አጋጣሚ ልቀይረው የምችለው እንዴት ነው?

- 5 -



ራስንና ሌሎችን በየዕለቱ ማበረታታት

በቀጣዮቹ ሁለት አስተሳሰቦች የፀና ዕምነት አለኝ። ሀ) ብዙ ሰዎች ጥሩ ቢሆኑም ከዚህ የተሻለም ጥሩ መሆን ይችላሉ። ለ) ብዙ ሰዎች ህይወታቸውን ለማሻሻል ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ያውቃሉ፤ ጥያቄው "ታድያ ለምን አያደርጉትም?" የሚል ነው።

እነዚህ ሰዎች በዋነኝነት የሚጉድላቸው ተነሳሽነት ነው። አንዳንድ ራስን ለማሻሻል የሚያግዙ መፅሐፍት ለንባብ የሚበቁት፤ ምን ማድረግ እንደሚገባን በሚጠቁም አቀራረብ ነው። እኔ ግን ከዚያ የተለየ አቀራረብ በመምረጥ ለምን አታደርጉትም? እያልኩ እጠይቃቸኋለሁ። በየጉዳዩ የምታገኛቸውን ሰዎች ምን ማድረግ እንደሚገባቸው ብትጠይቋቸው ሁሉም ትክክለኛውን መልስ ይሰጡዎቸኋል። ነገር ግን በተግባር እየፈፀሙት እንደሆነ ብትጠይቋቸው መልሳቸው አሉታዊ ሆኖ ታገኙታላችሁ። የጉደላቸው ምንድነው ብትሉ መልሱ «ተነሳሽነት» ነው።

ጠንካራው የተነሳሽነት ስሜት የሚፈጠረው ከውስጣችን ከሚመነጭ ዕምነት ነው። አንድን ነገር ለማድረግ ቀድሞውኑም በዚያ በምናደርገው ነገር ላይ ዕምነት ሊኖረን ይገባል። ስለህይወታችንም ኃላፊነትን መውሰድ መቻል አለብን። ለባህሪያቸውና ድርጊቶቻችን እኛው ራሳችን ኃላፊነትን መውሰድ ስንጀምር ስለህይወት ያለን አመለካከትም የተሻለ (በጎ) ይሆናል። በግል ህይወታችንም ሆነ በሙያችን የበለጠ ውጤታማ እንሆናለን፤ ቤትም ሆነ

ቢሮ ውስጥ ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ይሻሻላል፤ በአጠቃላይ ህይወት ትርጉም ያለውና የተሟላ ይሆንልናል።

የሰው ልጅ ቁሳዊ ፍላጎቱን ቢያሟላም ስሜታዊ ፍላጎቶቹ ዋነኛ አነሳሽ ኃይሎች ሆነው ይገኛሉ። አያንዳንዱ የተነሳሽነት ባህሪ የሚመነጨው ከህመም ወይም ትርፍ መርህ አንፃር ነው። ህመሙ ከሚገኘው ትርፍ ልቆ ከተገኘ መቀጣጫ ይሆንና እንማርበታለን፤ ትርፉ ከህመሙ የላቀ ከሆነ ደግሞ ያ በራሱ ተነሳሽነትን ይፈጥርልናል። ትርፍ ሊባል እንደ የገንዘብ ሽልማት፣ የፆረፍት ሽርሽር፣ ሰጠታዎችና ሌሎች ሊጨበጡ (በዓይን ሊታዩ) የሚችሉ መሰል ነገሮች፤ ወይም እንደ ዕውቅና ማግኘት፣ እድናቆት፣ የስኬታማነት ስሜት፣ ዕድገት፣ አርካታ፣ ለራስ ዋጋ መስጠትና ዕምነት ያሉ በዓይን የማይታዩ ነገሮች ሁሉ ሊያጠቃልል ይችላል።

ተነሳሽነት ምንድ ነው?

ተነሳሽነት ለድርጊት የሚያነሳሳ፣ አሊያም ስሜትን የሚቀሰቅስ ገፋፊ ኃይል ተደርጎ ሲገለፅ ይችላል። ተነሳሽነት መነቃቃት (መጓጓት) ወይም መበረታታት ማለት ነው። ተነሳሽነት ጭል ጭል የምትል ብርሃንን ፋ ብላ እንድታበራ ማድረግ መቻል ነው።

ተነሳሽነት እኛን በማሳመንና ወደ ድርጊት በመገፋፋት ህይወታችን ላይ ለውጥ ሊፈጥር የሚችል ታላቅ ገፋፊ ኃይል ነው።

ተነሳሽነት ስምን ያስፈልገናል?

ተነሳሽነት የሚያስፈልገን የህይወታችን ዋነኛ አንቀሳቃሽ ኃይል በመሆኑ ነው። የሚመሰረተውም ለስኬት ባለን ፍላጎት ላይ ነው። ያለስኬት በህይወት እምብዛም ደስተኛ አንሆንም። በሥራም ሆነ በቤታችን አርካታ አይኖረንም። የዚያኔ ህይወታችን በአባጣ ጉርባጣ (ኮሮኮንቸ) መንገድ ላይ እንደሚሽከረከር ገጣጣ መኪና መንገጫገጭ ዕጣፈንታው ይሆናል።

የተነሳሽነት ዋነኛ ጠላት ባለ (በሆንከው) ነገር ረከቶ መቀመጥ ነው። ባለው ረከቶ የሚቀመጥ ሰው ጥረቱ የተገደበ ነው። በዚህም ዕድገት አይኖረውም - አይሻሻልም። ምክንያቱም ሰሕይወቱ ይበልጥ ጠቃሚ የሆነውን ነገር (ይበልጥ ህይወቱን የሚያሻሽልለትና ሁነኛ መንገድ) ለይቶ ማወቅ ስለማይችል ነው።

ተነሳሽነትን እንዴት ተግባር ላይ ማዋል ይቻላል?

ተነሳሽነትን የሚፈጥርልን ምን እንደሆነ አንዴ ካወቅን ራሳችንን በማነሳሳት ግባችንን ማሳካት ይቻላል። በዚያው ሌሎችንም እንዲነሳሱ መገፋፋት (ማበረታታት) እንችላለን - ተነሳሽነት በቀላሉ ከሰው ሰው የሚጋባ ነገር ነውና።

ውስጣዊ ተነሳሽነታችን የሚመራልን አመለካከታችን ነው። ከሌሎች ማግኘት ለምንፈልገው ምላሽ ዋነኛው ቁልፍ አመለካከታችን ነው።

ታዲያ አንድ ሰው አትኩሮቱን ለብለበና ተነሳሽነቱን ጠብቆ መዝለቅ የሚችለው እንዴት ነው? ዋነኛው ተመራጩ መንገድ በየቀኑ ራስን በራስ ማስታወስ ነው። በሌላ አገላለጽ በበጎ መልኩ ሁሉ ከራስ ጋር መነጋገር ማለት ነው። ለምሳሌ በሆነ ድርጅት ውስጥ ተቀጥረን ገና ጀማሪ ሰራተኛ ብንሆን በየቀኑ "በራስ የመተማመን ስሜቴ ዕለት ተዕለት እየዳበረ ነው" በማለት የገዛ ራሳችንን ልናስታውሰው እንችላለን። ወይም ደግሞ ለምሳሌ ነገረ-ሰራው ሁሉ የሚያበሳጭ አፍላ ታዳጊ ልጅ ቢኖረን "ልጄን ሳናግር መረጋጋትና ትዕግስተኛ መሆን ይጠበቅብኛል" በማለት በተደጋጋሚ ራሳችንን ልናሳስብ እንችላለን።

በተነሳሽነትና በድርጊቶች መማረክ (መገፋፋት) መሀል ያለ ልዩነት

ዓለም አቀፍ የሆኑ ወይይቶችን በምመራበት ወቅት ከተሳታፊዎች በተደጋጋሚ የሚቀርብልኝ ጥያቄ፣ "ሌሎችን ማነሳሳት ትችላለህ ወይ?" የሚል ነው። የኔም ተዘውታሪ መልስ "አልችልም" የሚል ነው - ምክንያቱም ለዎች ተነሳሽነትን የሚፈጥሩት ራሳቸው ነው፤ ሌላ ማንም አይፈጥሩባቸውም። አርግጥ ራሳቸውን ማነሳሳት እንዲችሉ መገፋፋት ይቻላል - ሰዎች ተነሳሽነትን የሚፈጥር እካባቢያዊ ሁኔታን መፍጠር አይሳናቸውምና። ለምሳሌ እኔ በማከናወናቸው ውጤታማ ድርጊቶች ወይም በደረሰኩበት ስኬት አማካይነት ሌሎች ለዎች ተነሳሽነትን ያድርባቸው ዘንድ ልማርካቸው (ልገፋፋቸው) እችላለሁ።

ሰዎች ገንዘብ ለማግኘት ይሯሯጣሉ፤ ለልጣን ላይ ለመቆናጠጥ ወይም ኃይል ለማግኘት ደግሞ ይበልጥ ይማስናሉ። ከሁሉም በላይ እጅግ የሚተጉት ግን ሳመነበት ነገር (ለዕምነታቸው) ነው። ሰዎች ሳመነበት ነገር ህይወታቸው እስከመስጠት ሊደርሱ ይችላሉ።

ተነሳሽነት ልክ እንደ እሳት ነው፤ ከሰር ስር ተቀጣጣይ ነገር ካልጨመርንለት ይከሰማል። የእኛም ነዳጅ የሚወሰነው በውስጣዊ እሴታችንና እምነታችን ልክ ነው። ለውስጣዊ እሴታችን በምንሰጠው ዋጋ እምነታችን እየፀና የሚሄድ ከሆነ፣ ተነሳሽነታችንም ሁሉ እንደተቀጣጠለ ይዘልቃል።

ውስጣዊና ውጫዊ ተነሳሽነት

ተነሳሽነት ውስጣዊና ውጫዊ ተብሎ በሁለት ይከፈላል።

1. ውጫዊ የተነሳሽነት ኃይል፡-

ይህ ከውጭ ሊመጣ የሚችል ተነሳሽነት ሊሆን፣ ከውጫዊ አነሳሽ ኃይሎች መካከል ገንዘብ፣ የማህበረሰብ ድጋፍ፣ ዝና፣ ፍርሃት (በወላጆች

የመቀጣት አሊያም ክስራ የመባረር ስጋት) እና የመሳሰሉት ተጠቃሾች ናቸው።

ከፍርሃት የሚመነጭ ተነሳሽነት

አንድ ኩባንያ የሰራተኞች የጡረታ አበል ዕቅድ ነደረ። ዕቅዱ ተፈጻሚ የሚሆነው ሁሉም ሰራተኞች ተስማምቶበት ፈርማውን ያኖረበት እንደሆነ ነው። የረቀቀው ዕቅድ የሁሉንም ሰራተኛ ቀልብ የማረከና ጥቅማቸውንም የሚያስከብር በመሆኑ፤ ከጆን በስተቀር ሁሉም ሰራተኛ ተስማምቶበት በአባልነት ፈርሞበታል። ይሁንና ዕቅዱ ተግባራዊ ሊሆን የሚችለው የግድ ጆንም ሲፈርምበት ነውና የጆን የቅርብ አለቃን ጨምሮ ሁሉም ሰራተኞች ሊያግቡበት በእጅጉ ጣሩ። ጆን በሃሳቡ ፀንቶ አልፈርምም በማለቱ ግን ጥረታቸው ፍሬ አልያዘም።

የኩባንያው ባለቤት ይህንን እንደሰማ ወዲያውኑ ጆንን ወደ ቢሮው አስጠርቶ፤ “ጆን፤ የጡረታ አበል የክፍያ ዕቅድ የያዙት ወረቀቶች እና እስኪብረቱ ይኸው እዚህ ቀርበውልሃል። ሁሉም ፈርሞ የቀረኸው አንተ ብቻ ነህ። አሁን የግድ መፈረም አለብህ፤ ካልፈረምክ ከዚች ደቂቃ ጀምሮ ክስራ እንደተባረርክ እውቀው” አለው።

ጆን አንዲትም ቃል ሳይተነፍስ ከመቅዕበት እስኪብረቱውን አንስቶ ፈረመ። የኩባንያው ባለቤት በእጅጉ ተገረመ፤ ለምን ቀደም ብሎ እንዳልፈረመም ጠየቀው። “ምክንያቱም . . .” አለ ጆን ሲመልስ። “ማንም ሰው ልክ እንደ አንተ የዕቅዱን ጠቀሜታ ግልጽ አድርጉ ያብራራልኝ ሰው እስካሁን ባለማግኘቴ ነዋ!”

ደን ውስጥ አዳኝና ታዳኝ እንስሳት ሊሯሯጡ ማየት የተለመደ ነው። የሁለቱም ሩጫ ተመሳሳይ ነው። ልዩነታቸው የሩጫው ዓላማ ነው። አዳኝ የሚሮጠው ምግቡን ፍለጋ ሊሆን፤ ታዳኝ ግን የሚሸመጥጠው ሀይወቱን ለማትረፍ ነው።

ከፍርሃት የሚመነጭ ተነሳሽነት ጠቀሜታዎች፡-

- ሥራው በፍጥነት እንዲከወን ያደርጋል።
- ቀነ - ገደብን (ቀጠርን) በመተላለፍ የሚከሰት ኪሳራን ያስቀራል።
- ባጭር ጊዜ ውስጥ የሰራተኛውን ብቃት ያሳድጋል።

ከፍርሃት የሚመነጭ ተነሳሽነት ጉጂ ገፅታዎች፡-

- ተነሳሽነቱ ውጫዊ ነው። ይህ ማለት ተነሳሽነቱ የሚቀጥለው አነሳሹ እስካለ ድረስ ብቻ ነው። አነሳሹ ክሌለ ተነሳሽነቱም የለም።
- ጊዜ በረዘመ ቁጥር ብቃትም እየወረደ ይሄዳል።

- ውጥረትን ያሰፍናል።
- ብቃት የሚወሰነው፤ አነሳሹ እንዲሰራለት በሚፈልገው መጠን ወይም አሰሪው እስከሚረከብበት ልኬት ድረስ ነው።
- ፈጠራን ያቀጭጫል።
- ሰዎች «ዱሳውን» ወይም «ግላዬውን» ይለማመዱትና ከዚያ የበረታ ፍርሃት የሚለቅባቸው ነገር ካላገኙ በስተቀር መስራት ሊያዳግታቸው ይችላል።

ከሥራ ሳለመባረር ሊሉ ብቻ ሥራቸውን የሚከውኑ ሰዎች ራሳቸውንም ሆነ ሀብረተሰቡን አይጠቅሙም!

አንድ ደንበኛ ሰራተኛውን “ለመሆኑ መቼ ነው እንዲህ ጠንክረህ መስራት የጀመርክው?” ሲል ጠየቀው።

“እንደሚያባርሩኝ ካስፈራሩኝ ወዲህ!”

በማበረታቻዎች የሚፈጠር ተነሳሽነት

ከውጫዊ አነሳሽ ኃይሉች መሀከል ማበረታቻዎች፤ ጉርሻዎች፤ ዕውቅና ማግኘትና የመሳሰሉት ተጠቃሾች ናቸው። የዚህ አነሳሽ ኃይል ጠቀሜታ ማበረታቻው በቂ ሆኖ እስከተገኘ ድረስ ጥሩ ውጤት ማስገኘት መቻሉ ነው። እስኪ ከፊት ለፊቱ የተንጠለጠለ የሳር ክምር እያየ ጋሪን የሚጉትት አህያ አሰቡ። እዚህ ላይ ማበረታቻው በቂ የተነሳሽነት ኃይል ሊፈጥር የሚችለው አህያው በበቂ ሁኔታ የተራበና ጭነቱም ቀላል የሆነ እንደሆነ ነው። እዚህ ላይ አህያው ጋሪውን መጉተቱን እንዲቀጥል በየተወሰነ ጊዜ ከሳሩ በትንሽ ትንሽ እየተቆነጠረ እንዲቀምስ ማድረግ ያስፈልጋል - አለዚያ ተስፋ ቆርጦ አልንቀሳቀስ በማለት ቆሞ ሊቀር ይችላል። በአንፃሩ ከሳሩ በዛ ተደርጎ ከተለጠው ሆዱ ይሞላና ጋሪውን ለማንቀሳቀስ ግፊት የሚፈጥርለትን ሌላ አነሳሽ ኃይል (ዱላም ሊሆን ይችላል) ማቅረብን ወይም እንደገና እስኪራብ ድረስ መጠበቅን የግድ ይላል።

በንግዱ ዓለምም የሚታየው ተመሳሳይ ክስተት ነው። የሽያጭ ሰራተኞች የሚበቃቸውን ያህል ኮሚሽን ያገኙ እንደሆነ ሰራ ያቆማሉ። የዚህ ዋነኛ ምክንያት ተነሳሽነትን የሚፈጥሩላቸው ኮሚሽን የማግኘት ፍላጎታቸው በመሆኑ ነው። ኮሚሽን ደግሞ ውጪያዊ አነሳሽ ኃይል እንጂ ዘላቂነት ያለው ውስጣዊ አነሳሽ ኃይል አይደለም።

2. ውስጣዊ የተነሳሽነት ኃይል፡-

ውስጣዊ የተነሳሽነት የሚመነጨው ከውስጣችን ነው። የራስ ክብር፤ የኃላፊነት ስሜት፤ ዕምነትና ስኬታማነት ተጠቃሽ ናቸው።

ውስጣዊ ተነሳሽነት የሚገልፀው ውስጣዊ እርካታን ነው። ይህ እርካታ የሚገኘው ከነገሮች ስኬትና አሸናፊነት ይልቅ በድል ከመፈፀም ውስጣዊ እርካታ ነው። የጉላ ጠቀሜታ ወይም ቀጣይነት የሌለውን አንድን ግብ ማሳካት ውስጣዊ ሙሉነትንና እርካታን አይፈጥርም። ውስጣዊ ተነሳሽነት ከውስጥ የሚመነጭ ነውና በውስን ስኬት ተገድቦ አይቀርም - ዘላቂነት ይኖረዋል።

ታዲያ ተነሳሽነቱ ዘላቂነት እንዲኖረው፣ በውስጣችን በግልጽ ተለይቶ የሚታወቅና ስኬታማነትን ያሟያጉናጽፈን መልኩ በተከታታይነት ሊዳበር የሚችል ሊሆን ይገባል።

ከውስጣዊ እነሳሽ ኃይሎች መሀል ወላጆቹ ዕውቅና ማግኘትና የኃላፊነት ስሜት ናቸው። ዕውቅና ማግኘት ማለት መደነቅን፣ በክብር የመታየት ፍላጎትን እንዲሁም የባለቤትነትን ስሜት ይገልጻል። ዕውቅና ከሌሎች የምናገኘው ነገር እንደመሆኑ ውጫዊ እነሳሽ ኃይል ይሁን እንጂ መገለጫ ስሜቶች ውስጣዊ ናቸው። የኃላፊነት ስሜት ግን ሙሉ ለሙሉ ከውስጥ የሚመነጭ እነሳሽ ኃይል ነው።

የኃላፊነት ስሜት እንደ ዕውቅና ማግኘት ሁሉ ከባለቤትነት ስሜት ጋር የተያያዘ ነው። አንድን ነገር እንደራሳችን ንብረት በመቀጠር ስንንከባከበው የኃላፊነት ስሜት ተሰምቶናል ማለት ነው። ይህ ስሜት ከሌለ ተነሳሽነቱም አይኖርም።

እስቲ የጁልን ታሪክ በምሳሌነት እንውሰድ። የአንድ ኩባንያ የደንበኞች አገልግሎት ሰራተኛ በመሆን ለስድስት ዓመታት ያህል አገልግላለች። ሥራው አሰልፎ ከመሆኑ አንፃር ለበርካታ ሰራተኞች እንደ ጁል ለስድስት ዓመታት ያህል ሥራው ላይ መቆየት የማይታሰብ ነው። ጁልም ይህን ያህል ጊዜ የቆየችው ደንበኞችን ማስተናገድና ችግራቸውን መፍታት ስለሚያስደስታት ነው። አንድ ቅር ያሰኛት ነገር ቢኖር ከሁለት ዓመት ያነሰ የሥራ ልምድ ያላቸው ሰራተኞች ጋር አኩል የሰራ ደረጃ (እርካታ) ያላት መሆኑ ነው። ከዚህ ሌላ ብዙዎቹ ጀማሪ ሰራተኞች ከእርሷ ልምድ ለመቅሰም ፍላጎት የሌላቸው መሆኑ እጅግ ያበላጫታል። ምንም እንኳ እሷ በቀላሉ ልትፈታላቸው ዝግጁና ፈቃደኛ ብትሆንም እነሱ ግን አስቸጋሪ ጉዳይ ሲገጥማቸው እርዳታ የሚጠይቁት የሷን ያህል ልምድ የሌለውን አለቃቸውን ነው።

አለቃቸው የሰራ ብቃቷ ከቀደሙት ዓመታት አየወረደ መምጣቱንና በስራዋም ደስተኛ አለመሆኗን ለመረዳት ጊዜ አልፈጀበትም። እንደሷ ያለውን ልምድ ያከበተ ሰራተኛ ማጣት ባለመፈለጉም ዕድገት እንድታገኝ አደረገ። ነገር ግን እሁንም የጁል የቀድሞ የሥራ ብቃት ሊመለስ አልቻለም። ጠቀም ያለ ደሞዝ ማግኘት ጥሩ ነገር ቢሆንም የጁል ዋነኛ ፍላጎት ግን ከበራታ ማግኘትን ነበር። አለቃዋ አነጋግሯት በግልጽም ባይሆን በተዘዋዋሪ መንገድ

ይህንን ፍላጎቷን ከተገነዘበ በኋላ የሰራተኞቹ የበላይ አለቃ አድርጎ ሾማት። በተጨማሪም ከእንግዲህ ሰራተኞቹ በሥራ የሚያጋጥሟቸው ማናቸውንም ችግሮች ለጁል በማሳወቅ መፍታት እንደሚኖርባቸው የሚደነግግ መመሪያ አወጣ። ጁል እሁን ከበራታ የማግኘት ዋነኛ ፍላጎቷ በመሟላቱና በተሰጣት ተጨማሪ ኃላፊነት የተነሳ የተነሳሽነት ኃይሏ ይበልጥ ተቀጣጥሎ የሰራ ብቃቷም ከበራቱ እጅግ በላቀ ሁኔታ ተሻሻለ፤ ትጋቷም ጨመረ።

የገንዘብ ሽልማቶች ጊዜያዊና የአጭር ጊዜ እነሳሽ ኃይሎች ናቸው። የረዥም ጊዜ የመንፈስ እርካታን እናገኛቸውም። ባንፃሩ አንድን ነገር ለፍፃሜ በቅቶ ማየት በራሱ ስሜታዊ እርካታን ያጉናፅፋል። ምክንያቱም ትክክለኛውን ነገር የማድረግ ሽልማት በራሱ እነሳሽ ኃይል ነውና።

ቶርንቶ እያለሁ የሁለት ወንድማማቾችን ታሪክ ሰምቼ ነበር። አንዱ የዕዕ ሱሰኛና ጠጪ ሲሆን ቤተሰቡንም በዱላ ያስቃያል። ሌላኛው ደግሞ በማህበረሰቡ ዘንድ የተከበረና የሚያስቀና ፍቅር ያለው ቤተሰብ የመሰረተ ግለሰብ ነው። ለመሆኑ ሁለቱ ወንድማማቾች በአንድ ቤተሰብና አካባቢያዊ ሁኔታ ውስጥ እድገው ሲያበቁ እንዴት በዚህ መልኩ የተለያየ ባህሪያና አኗኗር ሊኖራቸው ቻለ?

እንደኛው ወንድም፣ "ለምን እንደዚህ ታደርጋለህ? እንዲህ እንድትሆን ያስገደደህ ነገር ምንድነው? በነጋ በጠባ ቤተሰብህን ትደበድባለህ! በዚያ ላይ የዕዕ ሱሰኛና ጠጪ ነው። ለዚህ ያነሳሳህ ምክንያት ምንድ ነው?" ተብሎ ተጠየቀ። "ምክንያቱም . . ." አለ። "እባቴ የዕዕ ሱሰኛ እና ጠጪ ስለነበር ነው፤ ቤተሰቡንም ያስቃይ ነበር። ታዲያ ይህንን እያየ በዚህ ሁኔታ ውስጥ ያደገ ልጅ ምን እንዲሆን ትጠብቃላችሁ? በቃ እኔም የሆንኩት ልክ እንደ ለስተዳደጌ ነው።"

ሌላኛው ወንድም ተጠየቀ። "በባህሪም ሆነ በሥራ እንዴት እንዲህ የተዋጣልህ ልትሆን ቻልክ? የዚህ ምክንያት ምን ይመስልህ?"

"የዚህ ምክንያቱ አባቴ ነው" አለ ሁለተኛው ወንድም። ልጅ ሳለሁ እባቴ እኔን ጨምሮ ቤተሰቡን በጠቅላላ ሊያስቃይ እመለከት ነበር። ጠጪና የዕዕ ሱሰኛ ነበር። ስለዚህ ሳድግ እንደዚያ በመሆን እንደ አሉ ራሴንም ሆነ ቤተሰቤን ማስቃየት እንደሌለብኝ በመወሰን ራሴን አሳመንኩት።"

ሁለቱም ወንድማማቾች ተነሳሽነቱን ያገኙት ከአንድ ምንጭ ቢሆንም እንደኛው እንደ መጥፎኑ እንዳለ ተግባር ላይ ሲያውሰው፣ ሁለተኛው በተቃራኒው መልኩ ለበጎ ተግባር እውሎታል። አፍራሽ ሚና የሚጫወት ተነሳሽነት ሲጀመር ቀላል ቢመስልም ለማቆም እጅግ ከባድ ነው። መውጫ ከሌለው ማጥ ውስጥ ሊዘፍቀን ይችላል።

በስራ ላይ ተነሳሽነትን የሚያመክኑ ስራት ደረጃዎች

ስዎች ብዙውን ጊዜ ሥራ የሚጀምሩት በተነሳሽነትና ተወዳዳሪነት ስሜት ነው።

1. ውጤት የሰሸ ተነሳሽነት

ሰመሆኑ አንድ ተቀጣሪ በስራ ዓለም ክፍተኛ ተነሳሽነት የሚታይበት መቼ ይመስላችኋል? ምላሹ ገና ሲቀጠር የሚል ነው። ሰቀጣሪው እርሱን በመቅጠሩ ትክክለኛ ውሳኔ እንደወሰነ ሊያረጋግጥሰት ስለሚፈልግ የተቀጠረ ሰሞን ክፍተኛ ተነሳሽነትና ትጋት ይታይበታል። ይሁንና ለስራውና አካባቢው አዲስ እንደመሆኑ ውጤታማነቱ ያን ያህል የጉላ አይሆንም።

ስለዚህ አንድ አዲስ ተቀጣሪ ሰራተኛ አዳዲስ ነገሮችን ለመቀበል ፈጣን ስለሆነና በስራውም ትጋት ስለሚያሳይ ከተቀጠረበት ድርጅት የአስራር ሁኔታ ለመላመድ የሚያደርገው ስልጠና ትኩረት ሊደረግበት ይገባል። በዚያ ወቅት የሚያገኛቸው ስልጠናዎችና ልምምዶች እጅግ ውጤታማ ይሆናሉ።

ብዙዎቹ ልምድ የሌላቸው ድርጅቶች በሰራተኛ ቅጥር ወቅት ስለሰራው በቂ ማብራሪያና ስልጠና አይሰጡም! ቢሰጡም ስልጠናው እጅግ ደካማ ስለሚሆን በቂ አይሆንም። የመጀመሪያው የሥራ ቀን ላይ ተቀጣጣሪው የአዲሱን ሰራተኛ የስራ ቦታ እሳይቶት እንዴት መስራት እንዳለበት በአጭሩ ከነገረው በኋላ ጥሎት ይሄዳል። ስለዚህ ተቀጣሪው መጥፎውንም ጥሩውንም ክስተት በራሱ ጊዜ በሂደት መማርና መላመድ ይጠበቅበታል። ተቀጣጣሪው የሰለጠነው በዚያ ዓይነት ሁኔታ ስለሆነ አይፈረድበትም። ስለዚህም ድርጅቱ ሰራተኛውን ወደሚፈለገው ብቃት የማድረስ ዕድሉን ያጣል ማለት ነው።

ልምድ ያለው ድርጅት ግን አዳዲስ ተቀጣሪዎቹን በጥንቃቄ በማሰልጠንና ስለሥራው ሁኔታ በቂ ማብራሪያ በመስጠት የሰራተኞቹን ብቃት ያሳድጋል። በመጀመሪያው ቀን ላይ ለተቀጣሪዎቹ ከሚያብራሩላቸው ነገሮች መሀል የሰራተኞችን የስልጣን ተዋረድ፣ ከእያንዳንዱ ሰራተኛ የሚጠበቅ ውጤት፣ በድርጅቱ ውስጥ መደረግና መደረግ ስለሌላላቸው ነገሮች፣ እስከምን መጓዝና እንዴት መጓዝ እንደሚቻል፣ ለስራው የሚያገለግሉ ምንጮችና ሌሎች ተያያዥ ነገሮች ይገኙባቸዋል።

ሰመሆኑ አንድ ሰው የሚጠበቅበትን በዝርዝር እስካላወቀ ድረስ እንዴት ለሥራ ተነቃቅቶ በሙሉ እቅሙ ብቃቱን ማስመስከር ይችላል? በቅጥር ወቅት ስልጠናዎችና ማብራሪያዎች በተገቢው መንገድ የሚከናወኑ ከሆነ የችሎታ (የብቃት) ጉዳይ መቼም ቢሆን አጀንዳ አይሆንም።

2. ውጤታማ ተነሳሽነት

ይህ ደረጃ ተቀጣሪው ምን ማድረግ እንዳለበትና እንዴት እንደሚደረግ የሚያውቅበትና በኃይል ተሞልቶ የሚነቃቃበት ወቅት ነው። አሁን የንግድ ስርዓቱን ስላወቀው ሥራው ላይ ብቃቱ ጉልቶ ይንፀባረቅ ይጀምራል። ከዚያ ወደ ቀጣዩ ደረጃ ይሸጋገራል።

3. ተነሳሽነት የጉደለው ውጤታማነት

ከተወሰነ ጊዜ በኋላ የተቀጣሪው ተነሳሽነት እየቀዘቀዘ ይሄዳል። ምክንያቱም አሁን የንግዱን ባህርያትና ዘዴዎች ተክኖባቸዋል። ይሄ ሰራተኛው ያለ ተነሳሽነት ውጤታማ ሆኖ የሚጓዝበት ወቅት ነው። አሁን የሚሰራው ቀጣሪው እንዳያባርረው የሚያበቃ ያህል ነው። ለዚህ ደግሞ ተነሳሽነት አያሻውም።

ይህ ደረጃ የዕድገት እንቅፋት ነው ብዙ ሰዎች የሚወድቁት እዚህኛው ደረጃ ላይ ሲደርሱ ነው። ተነሳሽነት ያለው ሰራተኛ የንግዱን ስርዓት ተክኖ ሌላውን የማጭበርበር ስልት ለአጭብርባሪዎቹ ይተውላቸዋል። ተነሳሽነት የጉደለው ሰራተኛ ግን ከባንያውን ለመበዝበዝ አሻጥሮ መስራት ይጀምራል። የሚያረካ ስራ ካለመስራቱም በተጨማሪ በሌሎች ብቁ ሰራተኞች ላይ ያሸፋል፤ አዳዲስ ሃሳቦችን ያጣጥሳል። ጨለምተኛ ሃሳቦችን ግን አፈቀላጤ በመሆን ያሰራጫል።

ዋነኛው ዓላማችን ሰራተኞቻችንን ከሦስተኛው ደረጃ ወደ ሁለተኛው መመለስ ነው። ያለበለዚያ ሰራተኞቻችንን በሶስተኛው ደረጃ ላይ ረዘም ላለ ጊዜ እንዲቆዩ ካደረግን ውጤታማ ወደሚሆኑበት ሁለተኛው ደረጃ ከመመለስ ይልቅ ወደ ቀጣዩ አራተኛ ደረጃ ማሰፍ የሚችሉበትን ሰፊ ዕድል እናመቻችላቸዋለን።

4. ውጤታማ ያልሆነና ተነሳሽነትም የጉደለው

በዚህ ወቅት ቀጣሪው ተቀጣሪውን ከማባረር የዘለለ ብዙም ምርጫ አይኖረውም። በዚህ ደረጃ ላይ ላለ ሰራተኛ ደግሞ እርምጃው ተገቢ ነው።

ቀጣሪዎችም እንደተቀጣሪዎች የራሳቸው ፍላጎት እንዳላቸው አትርሱ። እነሱም ንግዳቸውን ማሳደግና ማሻሻልን ይፈልጋሉ። በዚህም ራሳቸውን ተፈላጊ ያደረጉ ብቁ ሰራተኞችን ከጉናቸው በማሳሰፍ የራሳቸውን ስኬት ይቀዳጃሉ።

ተነሳሽነትን የሚገድሉ ምክንያቶች

- ❖ ተገቢ ያልሆነ ወቀሳ
- ❖ ገንቢ ያልሆነ ትችት
- ❖ በህዝብ ፊት መዋረድ

- ❖ የሥራ ብቃትም ሆነ ችሎታ የሌላቸውን ወይም አልማጮችን መሸለም (ይሄ ችሎታና ብቃት ኖሯቸው በትጋት ስሜስሩ ሰዎች እንደ ስድብ ሲቆጠር ይቻላል)
- ❖ ውድቀት አሊያም የውድቀት ስጋት
- ❖ ስኬት (ያስኝ ይብቃኝ ወደሚል አስተሳሰብ ከመራን)
- ❖ አቅጣጫን መሳት
- ❖ ዋጋ ያላቸው ግልጽ ግቦች እስመኖር
- ❖ ስለ ራስ በጉ አመለካከትን አሰማዳበር
- ❖ ቅድሚያ የሚሰጣቸውን ጉዳዮች አለማወቅ
- ❖ ራስን መውቀስ
- ❖ የቢሮ ውስጥ የስልጣን ሽኩቻ
- ❖ ቸል መባል
- ❖ ግብዝነት/መመደቅ
- ❖ ዝቅተኛ ግምት
- ❖ ፈጣን ለውጦች
- ❖ ስልጣን (ጥቅም) አልባ ኃላፊነት . . . የመሳሰሉት ናቸው።

አርካታ የተጉናፀፈ ለው ሁሉ ተነሳሽነት አለው ማለት አይደለም። አንዳንድ ሰዎች በትንሹ ይረካሉና። ተነሳሽነት የሚገኘው ከጠንካራ ጉጉት ነው። ጠንካራ ጉጉት የሚገኘው ደግሞ ሙሉ ጊዜን በመለዋትና በአደርገዋለሁ ቁርጠኝነት የታገዘ እንደሆነ ነው።

ተነሳሽነትን የሚገድሉ ምክንያቶች አስከፊተወገዱ ድረስ ተነሳሽነትን ለመፍጠር የምንጠቀምባቸው ዘዴዎች ሁሉ ውጤታማ አይሆኑም። ተነሳሽነትን የሚገድሉ ምክንያቶችን ማስወገድ ግን ብቻውን ብዙውን ጊዜ ተነሳሽነትን ይፈጥራል።

አነሳሽ ምክንያቶች

ከምንም በላይ የራስ ተነሳሽነት ከግባችን ሊያደርሰን የሚችል መንገዳችን ሊሆን ይገባዋል። ለዎች ለአኖ ሳይሆን ለገዛ ጥቅማቸው ሲሉ የሚለሩ ከሆነ ውጤታማ ይሆናሉ፤ ተነሳሽነታቸውም ዘላቂነት ይኖረዋል።

ከሁሉም የላቀው አነሳሽ ኃይል ዕምነት መሆኑን አትዘንጉ። ለባህርያቶቻችንና ድርጊቶቻችን የተጠያቂነት መንፈስን ማዳበር ይኖርብናል። ለዎች ኃላፊነትን መቀበል ሲጀምሩ ሁሉም ነገር መስተካከል ይጀምራል። ጥራት፣ ምርታማነት፣ የለመረ ግንኙነትና የቡድን ስራ የተጠናከረ ይሆናል።

ሲቡችን ለማነሳሳት የሚረዱ አንዳንድ ነጥቦች

- ❖ ዕውቅና መስጠት
- ❖ አክብሮት ማሳየት
- ❖ በውዴታ አንዲለሩ ሁኔታዎችን ማመቻቸት
- ❖ ጥሩ አድማጭ መሆን
- ❖ ግቦቻቸውን ለይተው አንዲያውቁ ማበረታታት
- ❖ የዕድገት ዕድሎችን መፍጠር
- ❖ ማለልጠን
- ❖ የውድድር ስሜትን ማሳደር
- ❖ ሰዎችን መርዳት (ነገር ግን ራሳቸው ሊያደርጉት የሚችሉትን ነገር አስማድረግ)

ማጠቃለያ

«ሰዎች አንድን ነገር የሚያደርጉት በራሳቸው ሲሉ አንጂ ለሌላ ለው ብለው አይደሉም።» ይህ አባባል ከራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን ታሪክ ጋር ይዛመዳል። ባንድ ወቅት ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን ከልጁ ጋር በመሆን አንዲትን ጥጃ ወደ በረት ውስጥ ለማስገባት ትግል ጀመሩ። ጥጃዋ የፊት አግሮቿን ተክላ ንቅንቅ አልፈ በማለቷ ግን ሁለቱም አባትና ልጅ ከድካም በቀር ውጤት ላይ መድረስ አቃታቸው። ይኸኔ ባጠገባቸው ስታልፍ የነበረች አንዲት ህፃን ልጅ ልትረዳቸው ጠጋ አለችና ጣቷን ጥጃዋ አፍ ውስጥ ከተተችው። ልክ ጥጃዋ ጣቷን መጥባት ስትጀምር ልጅቷ በዝግታ ወደበረቱ ማቅናት ጀመረች። ጥጃዋም ተከትላት ገባች።

ተግባራዊ ዕቅድ

“መታጠቢያ ቤት (ጽንት ቤት) ውስጥ ሆኖ የማይሰብ

ሰው መቼም ሸይናርም። ነገር ግን ሰውጥን

የሚፈጥረው የራስ ፀጉሩን አደራርቆና ልብሱን

ሰባብሶ ከዚያ ከወጣ በኋላ ሃሳቡን

ለመተግበር በቁርጠኝነት የሚንቀሳቀሰው

ሰው ብቻ ነው”

ናሳን ቡሽኔል

- ✓ በስልጠና በሥራ መኩራትን አዳብሩ
- ✓ አመርቂ ብቃትን አድንቁ/ሸልሙ
- ✓ ግልፅና በዝርዝር የተቀመጠ ግብ ይኑራችሁ
- ✓ ትልቅ ነገርን ጠብቁ
- ✓ እያንዳንዱ እንቅስቃሴያችሁ የተለካና የተጠና ይሁን
- ✓ የሌሎችንም ፍላጎት አስተውሉ
- ✓ ሌሎችንም የእናንተ ትልቅ ሐሳብ ተጋሪ አድርጓቸው
- ✓ አርዳያ በመሆን ተጨባጭ ምሳሌ ሁኑ።
- ✓ ሌሎች ለራሳቸው ክፍተኛ ግምት እንዲሰጡ የራሳቸውን ክብር ገንቡላቸው።

-6-

ራስን ማክበር

“የአንድ ሰው የወደፊት ዕጣ-ፈንታ የሚወሰነው ለሰራሱ በሚናፋት ዕሳቤዎች ነው”

ሃንሪ ዲቪድ ቶር

አንድ ለማንኛውም ክፍት ለፊቱ እርሳሶች የተሞላበት ሳህን አስቀምጦ ይለምናል። አንድ ወጣት ሥራ አስኪያጅ በአጠገቡ ሲያልፍ አንድ ዶላር ጣል አደረገለትና ወደ ባቡር ጣቢያው እየተጣደፈ ሄዶ ተሳፈረ። ባቡሩ ሲንቀሳቀስ ሌኮንዶች ሲቀሩት ግን በድንገት ከባቡሩ ዘልሎ በመውረድ ወደ ለማኑ ተመለሰና ከሳህኑ ላይ እርሳሶችን አነሳ። “ጥቂት እርሳሶችን አወስዳለሁ። ዋጋው ቅድም ከሰጠሁ ዶላር ጋር እኩል ነው። ይመስለኛል፤ አንተም እንደኔው የንግድ ሰው ነህ።” ይህን ካለው በኋላ ወደ ባቡሩ ተመልሶ ተሳፈረ።

ከሰድስት ዓመታት በኋላ ለማኑና ስራ አስኪያጁ ባንድ ግብዣ ላይ ተገናኙ። አሁን የለማኑ አለባበስ ተቀይሮ ሙሉ ሱፋን ከነክረባቱ ግጥም አድርጎ ሰብሷል። ሥራ አስኪያጁን እንዳየው በቀጥታ ወደርሱ አመራና “ምናልባት አታስታውሰኝ ይሆናል፤ እኔ ግን አስታውስሃለሁ” ብሎ የባቡር ጣቢያውን ገጠመኛቸውን አወጋው። ወጣቱ ሥራ አስኪያጅ በመደነቅ “ታዲያ ከትክክል ካስታወስኩኝ የዚያን ጊዜ እየለመንክ ነበር። አሁን እዚህ ምን ታደርጋለህ?” ሲል ጠየቀው። የቀድሞው ለማኝም “የዚያን ቀን ያደረግኩልኝ ብታውቅ ትደነቅ ነበር። የቸርታ ገንዘብ ከመስጠት ይልቅ ክብርን ለጠኸኝ። ጥቂት እርሳሶችን እንስተህ ቀድሞ ከሰጠሁ ዶላር ጋር ዋጋቸው እኩል ነው። ይመስለኛል፤ እንደኔ የንግድ ሰው ነህ ብለኸኝ ስትሄድ ወዲያውኑ ከራሴ ጋር ሙግት ገጠምኩ። ሕዚም ምን እያደረግሁ ነው? ለምንስ እለምናለሁ? ስል ደጋግሜ ራሴን ጠየቅኩ። እናም የዚያኑ ዕለት ሕይወቴን በተሻለ ሁኔታ እንደገና መገንባት አለብኝ ብዬ በመወለን በዛችው ቅፅበት በርሳዬን እንግቢ በመነሳት ጉዞ ጀመርኩኝ። በዚህም ይኸው

ዛሬ እዚህ ስመገኘት በቅቻለሁ" ሲል መለለሰትና ንግግሩን በመቀጠል "በዚያን ወቅት ክብራን መልህስ ከሰለጠኸኝ እጅግ አመለካከትሁ። ባታውቀውም ቅሉ ሕይወቴን ቀይረህልኛል" አለው።

ለመሆኑ የሰማችን ሕይወት የቀየረው ምንድነው? የሰማችን ሕይወት የተቀየረው ስለ ራሱ ያለው አመለካከት ከፍ በማለቱ ነው። ራስን በበጎ መልኩ ከፍ አድርጎ መመልከት እንዲህ ዓይነት ተዐምር ሊሰራ ይችላል።

ራስን በበጎ መልኩ ከፍ አድርጎ መመልከት ስለ ራሳችን ከሚሰሙን ስሜቶች እጅግ የተሻለው ነው። ስለ ራሳችን ያለን አመለካከት ከሰራ ብቃታችን ጀምሮ በሰብዓዊ ግንኙነቶቻችንና ቤተሰባዊ ኃላፊነቶቻችን ላይ ከፍተኛ ሚና ይኖረዋል፤ ስኬታችንም ሆነ ውድቀታችንን ሊወሰነው ይችላል። ለሰራሳችን ያለን አመለካከት ጤናማና ቀና ከሆነ ደስተኛ፣ ውጤታማና ዓላማ ያለው ሕይወት ይኖረናል። ዋጋ ያለው ሰው ስለ መሆናችን ፅምነቱ ከሌለን ሰራሳችን ጥሩ አመለካከት የለንም ማለት ነው። ስለ ራሳችን በጎ አመለካከትን ስናዳብር ውስጣዊ የመነቃቃት ኃይል ይኖረናል። የዓለማችን ታላላቅ መሪዎችና ጠቢባን "እንደ ሰው ስኬታማ የሆነ ሕይወትን ለዘለቄታው እንዲመራ ውስጣዊ ተነሳሽነት ሊኖረው ይገባል" በሚለው ሐሳብ ይስማማሉ።

ለዎች ስለ እኛ የሚኖራቸው ግምት እኛ ስለ ራሳችን ከሚኖረን ግምት ይመነጫል። በታዲያነታቸው ስለራሳቸው በጎ አመለካከት የሚያዳብሩ ለዎች አቋሙ፣ ብቁ ተወዳዳሪና የትኛውንም ኃላፊነት ለመቀበል የማያመነቱ ናቸው። ሕይወትን በጥሩ መንገድ የሚኖሩ ከመሆናቸውም ባሻገር ከለዎች ጋር ያላቸው ግንኙነት የሰመረ ነው። ለሕይወታዊ ክስተቶችም ስሜታዊ ናቸው። የሥራና ከሥራ ጋር ተያያዥ የሆነ መፃሄ እደጋን የመጋፈጥ ብቃታቸውም ከጊዜ ወደጊዜ እየጨመረ ይሄዳል። ለአዳዲስ ሀሳቦችና ፈተናዎች ዝግጁ ናቸው። ሊተቹም ሆነ ትችትን ሊቀበሉ በሥርዓት ማስተናገድ ይችሉበታል።

ራሱን በበጎ መልኩ ከፍ አድርጎ መመልከት መልካም ነገሮችን ከመገንዘብና ከመተግበር የሚመጣ ክስተት ነው።

ራስን በበጎ መልኩ መመልከት ራስን ማወቅ ነው

ይህ በእርሻው ላይ ዱባ ያበቃል የነበረው የአንድ ገበሬ ታሪክ ነው። ባንድ ወቅት ያላንዳች ምክንያት አንድን የዱባ ዘር በትንሹ ብርጭቆ ውስጥ አኖረ። በምርት ስብሰባ ወቅት ብርጭቆውን አስታውሶ ሲያየው ዱባው መፍራቱን ተመለከተ። ነገር ግን የዱባው መጠን ከትንሹ የብርጭቆ ልክ አላለፈም። እኛም ለሰራሳችን በሚኖሩን ማናቸውም አስተሳሰቦች ታጥረን ከተቀመጥን የኑሮ ልኬታችንም ከዚህ አጥር አይወጣም።

ራስን በቀና መልኩ መመልከት ያሉት ጠቀሜታዎች

በለዎች ዘንድ በውስጣዊ ስሜቶቻቸውና በምርታማነታቸው መሀከል ቀጥተኛ ግንኙነት አለ። ራሳችንን በተመለከተ በጎ አመለካከት ሲኖረን የሌሎች ግለሰቦችን ንብረት፣ ሕግጋት፣ ወላጆችና ሀገርን ማክበር እንጀምራለን። የተገላበጠሹም ቢሆን ውጤቱ እንደዚያው ተቃራኒ ይሆናል።

ራስን በበጎ መልኩ ከፍ አድርጎ መመልከት ካሉት ጠቀሜታዎች፡-

- ፅኑ አቋም ለመያዝ ይረዳል
- ኃላፊነትን ለመቀበል በጎ ፈቃደኝነትን እንዲኖር ያደርጋል
- ለሕይወት-ነክ ነገሮችና ተፈጥሮ በጎ አመለካከት እንዲኖረን ያደርጋል
- ወደ አዎንታዊ ሰብዓዊ ግንኙነቶችና የተሟላ ሕይወት ይመራል
- ስለ ለዎች እንድናስብና እንድንጨነቅ ያደርገናል
- ተነሳሽነትንና ዓላማዎችን ከግብ የማድረስ ብርቱ ፍላጎትን ይገነባል
- መልካም አጋጣሚዎችንና አዳዲስ መለናክሎችን እንድንጋፈጥ ይረዳናል
- ብቃትን በማሳደግ መፃሄ የተሰላ እደጋን ለመጋፈጥ እንድንችል ያደርጋል
- ትችትንና ተቃውሞን በእግባቡ ለመግለፅም ሆነ ለመቀበል ይጠቅማል
- ከንዋያዊ ኪሳራና የታማኝ ወዳጅ ዕጦት የመጀመሪያውን እንድንመርጥ ያደርገናል። ምክንያቱም ታማኝ ሰው በምንም ያህል ገንዘብ ሊተመን አይችልም።

ዝቅተኛ የራስ አመለካከት

ስለ ራሳቸው ዝቅተኛ አመለካከት ያላቸው ለዎችን እንዴት እንለያቸዋለን? እነዚህ ለዎች ምን ዓይነት ባህርያት አሏቸው? ካሏቸው ባህርያት ውስጥ በጣም ጥቂቶቹ እንደሚከተለው ተዘርዝረዋል፡-

- ህሜተኞች ናቸው
- መተቸት ያበሃሉ። ሊተቹትም ልክ የትችት ውድድር ላይ ያሉ በሚያስመስልባቸው አካላት ነው።
- ለለዎች አስተያየት ከፍተኛ ግምት ይሰጣሉ። ጉረኞች ከመሆናቸውም በላይ ሁሉን ነገር እንደሚያውቁ መስለው ለመታየት ይሞክራሉ። ከእነዚህ ለዎች ጋር በአብሮነትም ሆነ ለነርሱ ተቀጥሮ መለራት ይከብዳል። የበላይነት ስሜታቸውን ለመጠበቅ ሊሉ ሌሎችን ይጨቁናሉ።
- ጠባብ አስተሳሰብ አላቸው፤ ራሳቸውን ያለማክስ ነገር አይጥማቸውም።

- ለውድቀታቸው ሁልጊዜም ለበብ እንደረደሩ ነው
- ኃላፊነትን መቀበል አይችሉም። በምትኩ ለሚሰሩት ስህተትና ጥፋት ሌሎችን ተጠያቂ ያደርጋሉ
- በዕድል አጥብቀው ስለሚያምኑ ነገሮች በራሳቸው ጊዜ እስኪፈጠሩ መጠበቅን ይመርጣሉ
- በተፈጥሯቸው ምቀኞች ናቸው
- ገንቢ ትችት ፍፁም አፂጥማቸውም። ራሳቸውን መከላከል ያዘወትራሉ
- ብቻቸውን ሊሆኑ ስለሚደብራቸው አይመቻቸውም
- ፀባያቸው እያደር እየተበላሸ ይሄዳል። እንዲህ ዓይነት ሰዎች በጥሩና በመጥፎ ጠባይ መሃከል ያለውን ልዩነት አያውቁትም። ሰዎች ለጨዋታ ብለው መጠጥ ሲጉነጩ ቀልዶች መሰንዘራቸው አይቀርም። ሆኖም ይበልጥ በጠጡና ወደ ስካር ባመሩ ቁጥር ቀልዶቻቸውም የበለጠ አስቀያሚ እየሆኑ ይሄዳሉ
- ራሳቸው ታማኝ ስላልሆኑ ታማኝ ጓደኛ ማፍራት አይሳካላቸውም
- እንደማይፈፀሙት አያውቁ ቃል መግባት ያዘወትራሉ። እንዲህ ዓይነቱ ሰው ጨረቃን ለሽያጭ አቀርባለሁ ሊል ይችላል። የማይጠበቁ ቃል-ኪዳኖች ታማኝነትን ያጠፋሉ
- ባህርያቸው የማይጥምና ለዛብሉ ነው። ካንዱ ጫፍ ወደ ሌላው ጫፍ የመዋለል ሁኔታም ይታይባቸዋል። ዛሬ ማርና ስካር ሆነውላችሁ ይውሉና በነጋታው ጉሮሮአችሁን ለመቁረጥ ሊመጡ ይችላሉ። ሚዛናዊነት ይጉድላቸዋል
- በራሳቸው ጊዜ ክስዎች ይነጠሉና በብቸኝነታቸው ያማርራሉ
- በተፈጥሮ ስሜተ-ሰሉ ናቸው። አንድ ሰው ማንኛውንም ነገር የተናገረ እንደሆነ ንግግሩን ከራሳቸው ጋር ስለሚያይዙት ስሜታቸው ወድያው ይነካና ይከፋሉ
- በነገራችን ላይ በስሜታዊነትና የስሜት በቀላሉ መነካት መሆኑን ያስወግዳሉ? ስሜታዊነት ልክ እንደ እሾህ ነው። ስትነኩት ትጉዳላችሁ። ሰብዓዊ ቢሆን መልኩ የስሜት መነካት ማለት ግን ሰብዎች ማዘን ማለት ነው። ይህ በጉሉ አመለካከት ነው። ነገር ግን ብዙውን ጊዜ ሰዎች ሁለቱን ደባቂቀው ይመስክቷቸዋል። በነገራቸው መሆኑን «ስለበበት!» ሲሉ ስሜታቸው ተነክተ ሳይሆን ስሜታዊ ሆነው ነው። ስሜታቸው ተነክተ ሰው ሲያዝኑ ግን በትክክል ሰው እየሰሉ ነው።
- ስለራሳቸውም ሆነ ስለሌሎች ያላቸው ግምት መጥፎ ነው። ብዙውን ጊዜ ይህ አስተሳሰባቸው ቅር ያሰኛቸዋል።
- በራስ-መተማመን ይጉድላቸዋል።

1. ሁልጊዜም የሌሎችን ማረጋገጫ ይሻሉ። (ማረጋገጫ መፈለግና ሸስተያዩት መጠየቅ ስለደም ማማከር ይስያዩ።)
 2. ስለራሳቸው ክልክ ባለፈ ብዙ ያውራሉ። ይህም የሆነበት ምክንያት በራስ መተማመን ስለሌላቸው ነው።
 3. ብርታት ይጉድላቸዋል። ለአሉታዊ ነገሮች በቀላሉ እጃቸውን ይሰጣሉ። ስለ አፈጣጠራቸው እንኳን ለበብ ከመደርደር ወደኋላ አይሉም። ሁሌም ቢሆን ራሳቸውን ዝቅ አድርገው እንደተመለከቱ ነው። ይህ ከራስ የመተማመን ስሜት ጉድለት ከሚመነጨው የበታችነት ስሜት ይለያል። ይህ በራስ የመተማመን ስሜት ጉድለቱ በቀላሉ ይታወቀና ከሌሎች አክብሮትን ይነፍጋል።
 4. ገንቢ ንግግር ማድረግ አይችሉበትም። ለዕምነታቸው ጠንክረው መከራከር አይሆንላቸውም። በሌላ በኩል ደግሞ የሌላውን ሐሳብ በማንገጠጥ ተወዳዳሪ አይገኝላቸውም። በእርጋታ መነጋገር ተገቢ በሚሆንበት ቦታ ላይ ማንገጠጡ አስፈላጊ አይደለም።
 5. በራስ መተማመን ጉድለታቸው ይበልጥ የሚንፀባረቀው ከሌሎች ማረጋገጫ በሚፈልጉበት ቅፅበት ነው። «ሌላው ሁሉ የሚያደርገው ከሆነ እኔም አደርገዋለሁ» የሚል አስተሳሰብ አላቸው። በዕለት ተዕለት ኑሮዎችን፣ በእኩያ ግፊት ብቻ ተቀባይነትን ለማግኘት ሲሉ ሌሎች የሚያደርጉትን ድርጊት ሆነ ብለው የሚከውኑ ሰዎችን እናያለን። «ከሰው መቀላቀል» የሚል አባባል አላቸው። በራሳቸው ምርጫ ስለማይተማመኑ የሌላ የውጭ ሰው ማረጋገጫ ይፈልጋሉ።
 6. ይህ «ከሰው ማነስ የለብኝም» የሚለው እሳቤያቸው ያለ አቅማቸው እስከሚፈፀሙት ድርጊት ሊቀጥል ይችላል። ሰዎች መኖሪያ ቤት፣ መኪና፣ ልብሶች የመሳሰሉትን ሊገዙ ያዩ እንደሆነ ገንዘብ ባይኖራቸውም ተበድረው ይገዛሉ። ይህ አድራጎታቸው ብዙውን ጊዜ አይወደድላቸውም።
 7. «እዩኝ እዩኝ» ያበዛሉ። አትኩሮትን ለመሳብ ሲሉ ብቻ ተገቢ ያልሆነ ድርጊት ሊፈፀሙ ይችላሉ። ብዙውን ጊዜም ሰዎች በተሳሳተ ሁኔታ ይረዷቸዋል። አንዳንዶቹም አትኩሮትን ለመሳብና ከሰው የተለየ ሆኖ ለመቅረብ ሲሉ የተሳሳተ ድርጊት ይፈፀማሉ። ከመጠን በላይ የሚጉርሩ እና ትንግርታዊ አለባበስ የሚሰጡ ሰዎች ለዚህ ጥሩ ምሳሌዎች ናቸው።
- ውሳኔ ለጪነትንና ኃላፊነትን ይሸሻሉ። ብርታት ማጣትና ሂስን መፍራት ለዚህ ዋነኛ መንስኤዎች ናቸው።
 - ከፍ ያለ ስልጣን ባላቸው ሰዎች ላይ ሁሌም ተቃውሞቻቸውን ያሰማሉ። በነገራችን ላይ ለሰማዊ ተቃውሞና ከበታችነት ስሜት የሚመነጭ ተቃውሞ ይለያያሉ። ብዙ የዓለማችን ታላላቅ መሪዎች በአንድ ወቅት ተቃዋሚዎች ነበሩ። ማርቲን ሉተር ኪንግን፤

ማህተመ ጋንዲንና አብርሃም ሊንከንን መጥቀስ ይቻላል። ሁሉም ከፅኑ ዓላማቸው ተነስተው ነው ተቃውሞዎቻቸውን የገለፁት። የበታችነት ስሜት ያላቸው ሰዎች ግን ባለስልጣኑ ትክክል ቢሆን አንኳን ባለስልጣን ስለሆነ ብቻ ይቃወሙታል።

- ማኅበራዊ ተሳትፏቸው አናሳ ነው። ብዙውን ጊዜ ይገለጻሉ
- አቅጣጫቸውን አያውቁትም። የማን-አለብኝነት አመለካከት በባህሪያቸው ላይ ይንፀባረቃል።
- ሌላውን ማድነቅም ሆነ የሌላውን አድናቆት መቀበል አይሆንላቸውም። አድናቆታቸውን የማይገልፁበት ምክንያት ሰዎች በትክክል የሚረዱባቸው ስለማይመስላቸው ነው። ከሌላው አድናቆት ሲሰጣቸው አድናቆቱ የሚገባቸው አይመስላቸውም። የእርባና ቢስነትና ዋጋ-የለሽነት ስሜት ትህትና አይደለም።
- አስተሳሰባቸው ቁላዊ ነው ቢባል ይቀላል። ማንኛውንም ሰው የሚመዝነት ባለው ንብረት ላይ ተመርኩዘው ነው እንጂ በሰውነቱ አይደለም። የሚያዩት ምን አይነት መኪና እንደምትነዱ፣ ምን ዓይነት ቤት አንዳላችሁና ምን ዓይነት ልብስ እንደምትለብሱ ነው። ቁላዊ ነገሮችን ሁሉ የፈጠሩት ሰዎች እንደሆኑ አይታሰባቸውም። ቁላዊ ነገሮች ሰዎችን የፈጠሯቸው ይመስላቸዋል። ለራሳቸው ዝቅተኛ አመለካከት ያላቸው ሰዎች ከስብዕና ይልቅ ገንዘብ ለሚገዛው ነገር አፅንኦት ይሰጣሉ። ለቁላዊ ነገሮች ቀዳሚ ትኩረት መስጠት የሕይወት ፍልስፍናቸው ነው። ያላቸውን ንብረቶች ከወሰዳችሁባቸው በሐፍረት ብቻ ሊሞቱ ይችላሉ። ኑሯቸው በአጠቃላይ ቁሳ-ተኮር ነው። ሊሊ ቶምሊን አንዲህ ብላለች "የአይወች ውድድር ላይ አሸናፊ ልትሆን ብትችልም ችግሩ አሁንም አይጥ ከመሆንህ ላይ ነው።"
- በራሳቸው መልካም ተግባር ኩራት አይሰማቸውም። አንደበታቸው ያልታረመ ነው።
- ተቀባዮች አንጂ ለጨዎች አይደሉም።

ለራስ የሚኖር ዝቅተኛና አሉታዊ አመለካከት ሌሎች የተለያዩ መገለጫ ባህርያትም አሉት። ሆኖም ለራሱ በጉ አመለካከት ያለው ሰው እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት ባህርያት በጭራሽ የሉበትም ማለት አይደለም። ነገር ግን በተለያዩ አጋጣሚዎች አንዳንዶቹን ባህርያት ሊያሳይ ይችላል። ለምሳሌ ለመነጠል ሊል ብቻ ብቸኝነትን ሊመርጥ ይችላል። ስለ ራሱ ዝቅተኛ አመለካከት ያለው ሰው ግን ብቸኝነትን የሚመርጠው የኅብረት ስራ ስለማይጥመው ብቻ ነው።

እስቲ ሁለቱን ተቃራኒ ባህሪያት ለንፅፅር እናቅርባቸው

ስለ ራሱ ስምንታዊ አመለካከት ያለው ሰው

- ስለ ሐሳቦች ያወራል
- ሰዎችን ይንከባከባል
- ትሁት ነው
- ባለስልጣኖችን ያከብራል
- ፅኑና ብርቱ ነው
- በራስ መተማመኑ የዳበረ ነው
- ለሥነ-ምግባሩ ይጨነቃል
- ለዕምነቱ ቀናኢ ነው
- ኃላፊነትን ይቀበላል
- የራሱን ፍላጎት ያስቀድማል
- ተሰራኛ ነው
- ሰውን ይረዳል
- ለመማር (ለመሻሻል) ፍላጎት አለው
- ስሜቱ በቀላሉ ይነካል
- ማኅበራዊ ተሳትፎው አመርቂ ነው
- በውይይት ያምናል
- ለራሱ የሚያስቀምጠው እስተ-ዋጋ ጤናማ ነው
- የሚጓዝበትን አቅጣጫ ያውቃል
- ባለ-መልካም ሥነ-ምግባር ነው
- ውስጣዊ ተነሳሽነት አለው
- ሌሎችን ያከብራል
- መልካም ጠባይ አለው
- ገደቡ የት ድረስ እንደሆነ ያውቃል
- ለጨ ነው

ስለ ራሱ ዝቅተኛ አመለካከት ያለው ሰው

- ስለ ሰዎች ያወራል
- ትችት ያበዛል
- ጉረኛ ነው
- ባለስልጣኖችን ይቃወማል
- ተቀባይነትን ለማግኘት ይወላ ውላል
- ግራ የገባው ነው
- ሰዎች ምን ይሉኝ ይሆን? በማለት ይጨነቃል
- ማንንምጥ ዓይነተኛ ችሎታው ነው
- ዓለሙን በጠቅላላ ተጠያቂ ያደርጋል
- እጅግ ራሱ-ወዳድ ነው
- ፀለምተኛ ነው
- ለስታም ነው
- ሁሉን አውቃለሁ ባይ ነው
- ስሜታዊ ነው
- ብቸኛ ነው
- ይጨቃጨቃል
- ለገንዘብ እንጂ ለሰብዓዊ እሴቶች ደንታ የለውም
- የሚጓዝበትን አቅጣጫ አያውቅም
- ምግባረ-በልሹ ነው፣ እንደ ልቡ በመናገሩ ነፃ የሆነ ይመስለዋል
- ከውጭ የሚገፋውን ኃይል ይፈልጋል
- ሌሎቹን ዝቅ አድርጎ ይመለከታል
- መጥፎ ጠባይ አለው
- ገደቡን አያውቅም፤ እንዳሻውና ለክት-የለሽ ነው
- ይቀበላል እንጂ አይሰጥም

የዚህ ዝርዝር ዋነኛ ግብ የጥፋተኝነት ስሜትን መፍጠር ላይሆን ራሳችንን የምንመዝገበትን መሰረታዊ ግንዛቤን ለማስጨበጥ ነው። ራሱን በቀና መልኩ የሚያይን ሰው ሁሉንም ባህሪያት ማሟላቱ የግድ አስፈላጊ አይደለም። አንዳንድ ባህሪያት ደረጃቸው ያነሰ ወይም የጉላ ሆነው ሊገኙ ይችላሉ። ዓላማዎቻችንን የምናውቅ አስከሆንን ድረስ ለመሻሻል የምናደርገው ጥረት ምንጊዜም ለኬታማ ይሆናል።

ለምን ጥንብቃ እናጠልቃለን?

አንድ ስለ ራሱ ዝቅተኛ አመለካከት ያለው ሥራ አስኪያጅ የደረጃ ዕድገት እግኞቹ ወደሌላ የተሻለ ቢሮ ቢዛወርም አዲሱን ቢሮውን ሊላመደው አልቻለም። ቢሮው ተቀምጦ ሳለ በሩ ተንኳኒ። ይህን ጊዜ በሥራ የተጠመደ ለመምለል ስልኩን አንስቶ መቀበጣጠር ጀመረ። የአንግዳውን መቆም ምንም ሳይመስለውም የስልኩን እጅታ ከጆሮው እንደለጠፈ በተደጋጋሚ “ምንም ችግር የለም! በእኔ ይተማመኑ” ሊል ቆየና በመጨረሻ “ደህና ይሁኑ!” በማለት የሰንብት ቃል አለምቶ ስልኩን ከዘጋ በኋላ አንግዳውን “ምን ልታዘዝ?” አለው። አንግዳውም “እኔ እንኳን የመጣሁት ስልኩን ለመስራት ነው” ብሎት ቀጥታ ወደ ስራው ገባ።

ከዚህ ምን እንማራለን? ማስመለሱ ለምን አስፈለገ? ምን ለማሳየት ወይም ምን ለማግኘት ብለን ነው እንዲህ የሆነው? መዋሸት ምን ይጠቅመናል? በሀሰት ጠቃሚ ሰው ብንመስል ምን እናተርፋለን? ሁሉም እንደዚህ ዓይነት ስሜቶች የሚመነጩት ራስን ዝቅ አድርጎ ከመመልከት ነው።

ለምን እናስመለከት?

ባህሪያቶቻችን የሚመዘኑት በምናደርጋቸውና በማናደርገቸው ነገሮች አሊያም በምንወዳቸውና በማንወዳቸው ነገሮች ናቸው። ለምሳሌ፦

- አብረውን በሚውሉ ሰዎች
- ለሌሎች ባለን አመለካከትና አያያዝ - በተለይ ታላላቆቻችንን፤ አለቆቻችንንና አካለ ስንኩሳንን በምናስተናግድበት ሁኔታ
- በመፅሐፍት፤ ፊልሞችና ሙዚቃዎች ምርጫዎቻችን
- በምንስቅባቸው ቀልዶች. . . ባህሪያችን ይመዘናል።

በአያንዳንዱ አንቅስቃሴያችን ማንነታችንን መገለፁ ላይቀር ማስመለሱ ለምን አስፈለገ? እኔ እንደማምነው አንድ ሰው ስሜቱ የሚነካ፤ ተባባሪና አቋመ ጽኑ ከሆነ ሌሎችን በጥረቱ ማሳካት ይችላል። የዚህ ሰው ስብዕና የተገነባው ለራሱ ባለው አክብሮት ነው።

ስራስ የሚሰጥ አዎንታዊ ያሳቸው

1. ራሳቸውን ያከብራሉ
2. በራስ መተማመን አሳቸው
3. ስራሳቸው ዋጋ ይሰጣሉ
4. ማንነታቸውን ይቀበላሉ
5. ራሳቸውን ይወዳሉ
6. ራሳቸውን ያወቃሉ
7. መልካም ሥነ-ምግባር አሳቸው

ስራስ የሚኖር አሉታዊ አመለካከት አሳቸው

1. ራሳቸውን ይንቃሉ
2. ራሳቸውን ይጠራጠራሉ
3. ራሳቸውን እንደ አርባና-ቢስ ይቅጥራሉ
4. ራሳቸውን ይክዳሉ
5. ከራሳቸው ውጪ ሌላው አይታዩቸውም
6. ራሳቸውን ይታልባሉ
7. መጥፎ ሥነ-ምግባር አሳቸው

በበጎ መልኩ ራስን ከፍ አድርጎ መመልከት፤ ስለ ራሳችን የሚሰማን ስሜት ነው። ወደ ራስ መመልከት ከዚህ ይለያል። በጎ ስሜት ሊሰማን ዓለማችን አምራና የተሻለች ሆና ትታያለች። ሰብዓዊ ግንኙነቶቻችንም ይሻሻላሉ። በተቃራኒው መጥፎ ስሜት ሊሰማን ተቃራኒ ነገሮች ይታያናል።

ራስን በበጎ መልኩ መመልከት ከጥሩና መጥፎ ስሜት ጋር አይዛመድም። አንድ ሰው ውስጣዊ ሰላም ከሌለው ከሌሎች ጋር ሰላም ሊፈጥር አይችልም። የሌለንን ነገር ለሌሎች ልንሰጥ አይቻለንም። ስለዚህ ለራሳችን አዎንታዊ (በጎ) አመለካከት ከሌለን ሌሎችን በበጎ አመለካከት ልንቀርብ አንችልም፤ ወይም ይህን የሌለንን አመለካከት ከሌሎች ጋር ልንጋራው አንችልም። በቅድሚያ ይህንን አመለካከት ገምግመን ራሳችንን በዚህ አመለካከት ልናደራጀው ይገባል።

የአውሮፕላን የአደጋ መከላከል ስርዓት የሚያስተምረን በአደጋ ጊዜ የራሳችንን የአየር መተንፈሻ ሳናጠልቅ ለልጆቻችን እንኳን ለማጥለቅ እንዳንሞክር ነው። እናም ለሌሎች አካላዊም ሆነ አዕምሯዊ ዕርዳታን ከማበርከታችን በፊት የራሳችንን ማስተካከል ይጠበቅብናል።

የዝቅተኝነትና የበታችነት ስሜት ከምን ይመነጣል?

ከራሳችን ጋር በተከታዩ መልክ ስንነጋገር የዝቅተኝነት ስሜት ይሰማናል ማለት ነው።

- የማስታወስ ችሎታዬ ደካማ ነው
- በሂሳብ ጥሩ ውጤት አምጥፄ አላውቅም
- እኔኮ ሯጭ አይደለሁም
- ደካሞኛል

እንዲህ ዓይነቶቹ አባባሎች የመሥራት ብቃታችንን ይቀንሳሉ። ብዙም ሳይቀይ አዕምሮአችን ይቀበላቸውና ባህሪያቸውንም በዚያው አንፃር ይቃኛሉ። ለራስ ጊዜያዊ ደስታን የሚያገኙና ሌላ ግብዓቶች ይሆናሉ።

አካባቢ/ ቤት

ወላጆች ለልጆቻቸው ሲሰጧቸው ከሚችሉት ስጦታዎች ምርጡ ጤናማ አስተዳደግ ነው። የቤተሰብ ጥሩ ስራ-መሠረት አስተዳደግ ነው። እንደ መምህር የትንሿን ልጅ ብርቱነት እና ትህትና አይቶ አደነቀና “ለመሆኑ ማን ነው ያስተማረሽ?” ብሎ ቢጠይቃት “ማንም... ይህ በቤተሰባችን የተለመደ ነው” ስትል መልሷለች።

ግልፅነት



“የተወደዳችሁ ዜጎች! ገን ስምንድ ነው ሀብት ንብረት ለማፍራት እያንዳንዳችን ድንጋይ ስትፈነቅሉ ይህን የምታፈራችሁ ሐብት ስምትተወሳቸው ልጆች ስብዓዊ ብልፅግናና ዕድገት ተገቢውን ጥንቃቄ የማታደርጉት?”

ሶቅራጥስ

ልጆቻችንን በጥሩ ሥነ-ምግባር ታንፀው ያድጉ ዘንድ ጊዜያችንን፣ ገንዘባችንንና ጉልበታችንን በከፍተኛ ሁኔታ መስዋዕት ማድረግ ይኖርብናል። በዐዋቂነት የዕድሜ ክልል ውስጥ ካለ መሀይም ይልቅ ለእንደ ታዲ መማር ይቀለዋልና።

ወላጆች ስለ ራሳቸው ቀናና አዎንታዊ አመለካከት ካላቸው ልጆቻቸውን በጉ አመለካከት፣ ዕምነትንና መልካም ሥነ-ምግባሮችን እያስተማሩ ያሳድጋሉ። በተቃራኒው የሚገኙትም ወላጆች ተቃራኒውን እያስተማሩ ያሳድጓቸዋል።

ታማኝ የሆኑ ወላጆች ቅርሶች ናቸው። በማጭበርበር ተግባር ተለማርተው የሚገኙ ወላጆችም ልጆቻቸውን ወደ ተመሳሳይ መጥፎ ሁኔታዎች ይመሯቸዋል።

መምህራችን እሴታም ተምሳሌት አድርገን የምንወስደው ሰው በራሱ ወላጅ፣ ዘመድ አሊያም መምህር/ አስተማሪ ሊሆን ይችላል። በታዲያነት የዕድሜ ክልል የሚገኙ ህፃናት ዐዋቂዎችን ተምሳሌቶቻቸው ያደርጓቸዋል። በዐዋቂነት የዕድሜ ክልልም ሆነን በስልጣን የሚበልጡንን ለዎች ተምሳሌት ስናደርጋቸው እንታያለን።

አንድ ታዲያን ረብሽኛ የሚያደርጉት ክስተቶች

- ሁሉም ነገር ላይ የዋጋ ተመን እንዲያኖር ከነገርነው ስብዕናውን ለሽያጭ ያቀርባል፤
- ፅኑ አለመሆንን ካስተማርነው በሁሉም ነገር ይወድቃል፤
- ብቸኛው ተፈላጊ ነገር ማሸነፍ መሆኑን ከነገርነው አጭብርብሮም ቢሆን ለማሸነፍ ይሟሟታል፤
- ከሀፃንነቱ ጀምሮ የሚፈልገው በሞላ እያሟላን ካሳደገው ዓለም ባለዕዳው እንደሆነችና ሁሉም የሚፈልገውን በቀላሉ እንደሚያገኝ እያሰበ ያድጋል፤
- መጥፎ ቃላቶችን ሲጠቀም ከላቅንለት ጥሩ የሰራ ይመስለዋል፤
- ምንም ዓይነት ሥነ-ምግባር እናስተምረውና ህያ አንድ ዓመት ሲሞላው አስተሳሰቡን እንጠይቀው፤
- አቅጣጫዎችን ላንጠቁም ምርጫዎችን ከሰጠነው፣ እያንዳንዱ ምርጫ የራሱ የሆነ ውጤት እንዳለው ካላሳወቅነው፣ ስህተት ሊሠራ እንዳጠፋ ካልነገርነው ምናልባትም ካደገ በኋላ የሆነ ጥፋት አጥፍቶ ቢታሰር ኅብረተሰቡን በሞላ በርሱ ላይ ያደመ ይመስለው ይሆናል፤
- የሚያዝረክርካቸውን ነገሮች በሞላ እንለቃቅምለት፤ ጥሏቸው የሚሄደውን ጫማዎችና መፅሐፍት የመሳሰሉትን እንሰብስብለት፤ የዚያኔ ኃላፊነትን ለሰዎች ማስተላለፍን እየተለማመደ ይሄዳል፤
- ያሻውን ሁሉ እንዲያነብና እንዲያይ እንፍቀድለት። አዕምሮው በማይረቡ ዝባዝንኬ ነገሮች ሲሞላም በዝምታ እንመልከት፤
- በእኩዮቹ ተወዳጅ ይሆን ዘንድ እነርሱ የሆኑትን እንዲሆን፤ ያደረጉትን እንዲያደርግ እንፍቀድለት፤
- በእርሱ ፊት ሁሉም እንጣላ። በዚህ መንገድ ለወደፊቱ እኬት ውስጥ ፀብ ሲኖር እንዳይደነብር እናለማምደዋለን፤
- የፈለገውን ያህል ገንዘብ እንስጠው እንጂ የገንዘብን ዋጋ እናስተምረው። ገንዘብ ለማግኘት እንደኛ መልፋት እንደሌለበትም እናሳየው፤
- በተቻለን መጠን የምግብ፣ መጠጥና ምቹት መጓደል እንዳይኖር እናድርግ። ይህ ሁኔታ ወደ ብለጭት ሊመራው ይችላል፤
- ከመምህራኖቹና ከጉረቤቶቹ ጋር ሲጣላ ሁሉም እርሱን እየደገፍን እንከራከር፤
- ትልቅ ችግር ውስጥ ሲገባ “የተቻለኝን ያህል ብጣጣርም ከእርሱ ጋር ምንም ነገር መከወን አልቻልኩም” ብለን ራሳችን እናጽናናው፤
- ጥገኝነትን ለማስተማር የቴሌቪዥን የርቀት መቆጣጠሪያውን ከወላጅ ቁጥጥር ጋር እየገፀርን እናስረዳው፤

ልጆች የሚማሩት ኑሮዎቻቸውን ነው

- ከነቃፊዎች ጋር የሚኖር ልጅ ነቃፊ ይሆናል፤
 - ከአመስጋኞች ጋር የሚኖር ልጅ አመስጋኝና አድናቂ ይሆናል፤
 - በፀብ ዓለም የሚኖር ልጅ ተደባዳቢ ይሆናል፤
 - ከታጋሾች ጋር የሚኖር ልጅ ትዕግስተኛ ይሆናል፤
 - በዓይናፋሮች ዓለም የሚኖር ልጅ ዓይናፋር ይሆናል፤
 - በሚያበረታታ ዓለም የሚኖር ልጅ በራስ መተማመኑ ይጎለብታል፤
 - በዕፍረት ዓለም ውስጥ የሚኖር ልጅ የጥፋተኝነት ስሜት የሚለማው ይሆናል፤
 - ከአስተዋዮችና ተስፋኞች ጋር የሚኖር ልጅ ስለራሱ ጥሩ ስሜት የሚለማው ይሆናል፤
 - በፍትሃዊ ዓለም የሚኖር ልጅ ፍትህን ይማራል፤
 - ደህንነቱ በተጠበቀ ዓለም የሚኖር ልጅ ዕምነት ያድርስታል፤
 - ተቀባይና ወዳጃዊ ዓለም ውስጥ የሚኖር ልጅ ፍቅርን ያገኛል፤
- ልጆች የሚያገኙትን ለማሳበረሰቡ መልሰው ይለጣሉ።

ትምህርት

መዘይምነት አያሳፍርም። የሚያሳፍረው ለመማር ፈቃደኛ አለመሆን ነው። አርአያ የሆኑ ሰዎች ምሳሌ በመሆን ሊያስተምሩ ይችላሉ። በታዳጊነት ዕድሜያቸው ስለትጋት የሚማሩ ህፃናት ትምህርቱን በቀላሉ ከመረዳታቸውም በላይ የዕድሜ ልክ ሀብታቸው ይሆናል። በየትኛውም የሙያ መስክ ለምሳሌ በምሕንድስና፣ በጥበቃ፣ በሒሳብ መዝገብ አያያዝ፣ በፖለቲካ፣ በጥበቅናም ሆነ ዳኝነት ትጉህነት በአቢይነት ይፈለጋል። የታማኝነት ስነ-መለረትም ነው።

ታዳጊዎች የስሜታቸው ተገዢዎች ናቸው። እንደ ሞዴል የሚመለከቷቸው ወላጆች ወይም መምህራን አሊያም የፖለቲካ መሪዎች ሲያታልሉና ስለማጭበርበራቸው ሲደለኩሩ (ለምሳሌ ከሆቴል ፎጣ፣ አሊያም ከምግብ ቤት ቢላዋ እንደ መሰረቅ ያለ ነገር) ሲለሙ ከሚከተሉት ውስጥ አንዱ ሲፈጠር ይችላል፡-

1. ቅር ይለኛሉ
2. ለተምሳሌቶቻቸው ያላቸው አክብሮት ይገፋፋል
3. ከዚያ ወዲህ ተምሳሌቶች በነርሱ ዘንድ ተቀባይነት አይኖራቸውም

ደካማ አርዳኝነት ያላቸው ሰዎች

የክፍል አስተማሪ አንድ ትንሽ ልጅን አባቱ ምን እየሠራ እንደሚተዳደር ጠየቀው። ልጁም፣ “አላውቅም፣ ግን እንደኔ ግምት ብዕሮቼን፣ እርሳሳችን፣ የአምሯል ማቀፍያዎችን እና የሽንት ቤት ወረቀቶችን

የሚያመርት ይመስለኛል። ምክንያቱም ሁሌ ማታ ማታ በምሳ ሳህኑ ውስጥ ይዟቸው ይመጣልና” አለ።

ተገቢ ያልሆነ ንፅፅር

ተገቢ የሆኑ ንፅፅሮች መልካም ናቸው። ነገር ግን የማይመጣጡ ነገሮችን ማወዳደር አንድን ሰው የበታችነት ስሜት እንዲያድርበት ያደርጋል። ራስን ከሌላው ጋር ማነፃፀር ሌላውን ለው ለመብለጥ ውድድር ውስጥ መግባትን ይፈጥራል። ራሳቸውን በበጎ መልኩ ከፍ አድርገው የሚመለከቱ ሰዎች የሚወዳደሩት ከራሳቸው ጋር ስለሆነ የሚተጉት ብቃታቸውን ለማሻሻል ነው። ብቃታቸውን ከመስራት አቅማቸው ጋር ያወዳደሩታል።

ስኬት ወይም ውድቀት፡- ወሳኝ ጥርጊያ መንገድ

“ስኬት ስኬትን፣ ውድቀትም ውድቀትን ይወልዳል” የሚለው አባባል እውነታን ያዘለ ነው። ለምሳሌ በስፖርት ዓለም የአንድ ቡድን ሞራል ዝቅተኛ ሲሆን አለልጣኙ በፍፁም ከጋይለኛ ቡድን ጋር ለግጥሚያ አያለልፈውም። ምክንያቱም ሽንፈትን ከቀመለ የቡድኑ ሞራል ከፋኛ ስለሚያሽቆለቁል ነው። እንዲያውም በራስ መተማመናቸውን ይበልጥ ይዳብር ዘንድ አለልጣኙ በመጀመሪያ ቡድኑን ለግጥሚያ የሚያለልፈው ዝቅተኛ ብቃት ካለው ቡድን ጋር ነው። ሲያሸንፉ በራስ መተማመናቸው ይጎለብታሉና። እንዲህ እንዲህ እያለ ደረጃ በደረጃ ትንሽ ጠንከር ከሚል ቡድን ጋር እያጋጠመ የቡድኑን ሞራል በደንብ ከገነባ በኋላ ነው ቡድኑ ከጋይለኛው ቡድን ጋር እንዲጫወት የሚያደርገው።

ከእያንዳንዱ ስኬት በኋላ በራስ መተማመንም ስለሚጎለብት ቀጣዩ ስኬት በቀላሉ የሚገኝ ይሆናል። ለዚህም ነው ብዙውን ጊዜ ወላጆች፣ መምህራን፣ ወይም አለልጣኞች ሲያለማምዱ ቀለል ካለው ነገር የሚጀምሩት። ህፃን ልጅ እያንዳንዱን ቀለል ያለ ተግባር በፊፀመ ቁጥር ለቀጣዩ ከበድ ያለ ድርጊት ዝግጁ ይሆናል። በራስ መተማመንም ይጎለብታል። በዚያው ላይ ወላጅ በጉ አመለካከትንና ብርታትን ካስተማረው ያ ታዳጊ ራሱን በቀና መልኩ መመልከትን ያዳብራል። ጋላፊነታችን የውድቀትን ለንሰለት መጠጣጠስና ከልጆቻችን ጋር በስኬት ጉዳና እንድንራመድ ማለቻል መሆን ይኖርበታል።

በሽንፈትና ውድቀት መሀከል ያለው ልዩነት



“ሰኬት ዘጠና ዘጠኝ በመቶ የተገነባው ከሽንፈት ነው”

ሶይቺር ሆንዳ

(የሆንዳ ሞተር ኮርፕረሽን መሥራች)



በርካታ ሰዎች ጊዜያዊ ሽንፈትን ሊያስተናግዱ ልባቸው ይነካና ራሳቸውን እንደ ተሸናፊ ይቆጥሩታል። ምክንያቱም ሽንፈት ውድቀት እንዳልሆነ አይገነዘቡም። “ሰኬት ሽንፈት ገጥሞኝ ሊሆን ይችላል እንጂ ተሸናፊ አይደለሁም። ሰጊዜው ልሞኝ እችላለሁ እንጂ ሞኝ አይደለሁም” ተስፋ ስትቆርጡ ብቻ ነው ተሸናፊ የምትሆኑት።

አንድ ህፃን በሰርተፊኬቱ ላይ በአምስት የትምህርት ዓይነት መቶ አምጥቶ በአንድ ትምህርት ዓይነት ብቻ ዘጠና ነጥብ ቢያገኝ፤ መጀመሪያ ወላጆቹ የሚሰጡት አስተያየት፤ “ምነው ይህንን ዘጠና አመጣህ?” የሚል ይሆናል። እንደ እውነቱ ከሆነ ወላጆቹ ይህንን ከመጠየቅ ይልቅ መጀመሪያ ከፍተኛ ነጥብ ያስመዘገበባቸውን የትምህርት ዓይነቶች ማድነቅ አይገባቸውም ነበር?

በአምስት የትምህርት ዓይነቶች መቶ ነጥብ ያመጣን ልጅ የሚያስፈልገው ነገር አድናቆትና ማበረታታትን ብቻ ነው። ምናልባት ወላጆቹ ስለ አምስቱ የትምህርት ዓይነቶች አድናቆታቸውን ከገለጹለት በኋላ ለወደፊቱ በስድስተኛው የትምህርት ዓይነትም መቶ እንዲያመጣ አስፈላጊውን እገዛ እንደሚያበረክቱለት ቃል መግባት ነው የሚኖርባቸው። የምዘና ደረጃችንን ዝቅ ካደረግን በሚቀጥለው ጊዜ ዝቅ ያለ ብቃት የማግኘት ዕድላችን የሰፋ ነው።

በሥራም ቦታ ቢሆን አንድ ተቀጣሪ መቶ ነገሮችን በትክክል ሠርቶ አንድ ነገር ሊያበላሽ ይችላል። አለቃው ታድያ ስለ ሠራው ሳይሆን ስለጠፋው ነገር ነው የሚወቅሰው? ይህ ተገቢ ነው? ስለዚህ የምዘና ደረጃችንን ዝቅ ሳናደርግ ጥረቶችን እናድንቅ።

የሥነ-ምግባር ጉድለት

ሥነ-ምግባር ምንድን ነው?

ለመሆኑ ሥነ-ምግባር ማለት የሆነ ችግር ከተፈጠረ በኋላ የምናደርገው ርትዐዊ የሆነ ወይም ያልሆነ ድርጊት ነውን? የግድ የሚጫን ነገር ነው? ጥቃት ነውን? ነፃነትን ይጋፋልን?

ለሁሉም ጥያቄዎች ምላሹ አሉታዊ ነው። ሥነ-ምግባር አንድ ለው ቀበቶ እንስቶ ልጆችን ሲገርፍ ማለት አይደለም። ይህ ዕብደት ነው። ሥነ-ምግባር በፅኑነት ማፍቀር መቻል ነው። ሥነ-ምግባር አቅጣጫን ማሳየት ነው። ሥነ-ምግባር ችግር ከመፈጠሩ በፊት መከላከል መቻል ነው። ሥነ-ምግባር እምቅ ኃይልን ለተሻለ ምርጥ ብቃት ማዘጋጀት መቻል ነው። ሥነ-ምግባርን ለማንም የምንለጠው ሳይሆን ለምናስብላቸው ሰዎች የምናበረክተው ውድ ስጦታ ነው።

ሥነ-ምግባር ፍቅርን ይገልጻል። አንዳንዴ ደግ ለመሆን ስንል ከፋ እንሆናለን። አብዛኞቹ መድኃኒቶች መራር ቢሆኑም ይፈውሱናል። አብዛኞቹ የቀዶ ህክምናዎች ከፍተኛ ህመም ያለባቸው ቢሆኑም ፈዋሽ ናቸው። ከተፈጥሮ ልንማር ይገባናል። መቼም ቀጭኔን የማያውቅ የለም። እናትየው ቀጭኔ ልጄን የምትገላገለው እንደቆመች ነው። ህፃኑ ቀጭኔ ከእናቱ ማህፀን እንደወጣ መሬቱ ላይ ይወድቃል። የዚያኔ እናት ቀጭኔ ከኋላው ትዞርና አንዴ በእርግጫ ትመታዋለች። ልጄ ለመነሳት ቢሞክርም እግሮቹ ስላልጠነከሩ ተውተርትሮ ተመልሶ ይወድቃል። እናትየው አሁንም ጠንክር አድርጋ ትረግጠዋለች። ልጄ እንደገና ይሞክርና አሁንም ይወድቃል። በዚህ ሁኔታ እርግጫው ሲበዛበት እንደምንም መራመድ ይጀምራል። እናት ቀጭኔ ልጄ እርሱን ለማጥቃት ከሚፈልጉ አዳኝ እንስሶች ተርፎ በሕይወት ሲቆይ የሚችለው ጠንካራ እግሮች ኖረውት ሮጦ ማምለጥ ሲችል እንደሆነ ታውቃለች። አለበለዚያ መጨረሻው የአዳኞቹ የርሃብ ማስታገሻ መሆን ነው።

አሁን “ይህ ፍቅር ይባላል?” የሚል ጥያቄ ብጠይቃችሁ ምን ትላላችሁ? እንዴታ እንደምትሉኝ አልጠራጠርም።

“ልጆች በጥሩ ሥነ-ምግባር ታንፃው ፍቅር በተሞላበት ቤተሰብ ካደጉ ወደፊት ወላጆቻቸውን የሚያከብሩና የሚኖሩበትን ህገር ሕግ የሚያስከብሩ ዜጎች ይሆናሉ። በተቃራኒው ካደኑ ደግሞ ውጤቱም ተቃራኒ ይሆናል።”

ሥነ-ምግባር ነፃነት ይሰጣል

ብዙ ጊዜ እኛ የምናስበው ውጤቱ ምንም ይሁን ምንፈልገውን ነገር ማግኘታችን ነው። አንድ ታዳጊ ካርቶን መላ ፔክሌት እንዲበላ ስንፈቅድለት ልጄ ከዚያ በኋላ እንደሚታመም አስቀድመን ልናውቅ ይገባል። በየጊዜው አንድ ወይም ሁለት ፔክሌቶችን እንዲበላ ካደረግን ግን በጣፋጨነቱ የሚያገኘውን ደስታ ለረዥም ጊዜ እንዲያጣጥመው አደረግን ማለት ነው።



“ነፃነት ማለት ምኞትህን መብ በመብ በማሳካት መደሰት ሳይሆን ለምኞትህ ገደብ ማበጀት ነው”

አፒክቲተስ



“ነፃነት ማለት የፈለግከውን ማድረግ ነው” ብለው በማለብ የሚሳሳቱ ሰዎች አሉ። ሁሉም የምንመኘውን ማግኘት አይቻለንም። በጥሩ ሞራሎችና ሥነ-ምግባሮች የሚገኙ ጥቅሞችን ብዙውን ጊዜ አንረዳቸውም። እንዲያውም በተቃራኒው መሥራት የበለጠ አሳማኝ፣ አትራፊና አስደሳች ይመስለናል። ማድረግ ያለብን የሥነ-ምግባር ጉድለት ብዙ ሰዎችን ለስኬት እንዳይበቁ እንዳደረገ የሚያረጋግጡ አስረጃችን መመልከት ነው።

የስነ-ምግባር ጉድለት ከስኬት ተራራ ጫፍ እንደሚወርደን ሁሉ መልካም ሥነ-ምግባርም ወደ ስኬት ተራራው ጫፍ እንድንደርስ ያደርገናል።

እንደ ልጅ ከአባቱ ጋር ሆኖ ተንሳፋፊ ፊኛ በገመድ አስሮ ወደ ሳይ በማንሳፈፍ እየተጫወተ ሳለ አባቱን እንዲህ ሊል ጠየቀው። “ምንድን ነው ይህን ፊኛ የሚያንሳፍፈው?”

“ገመዱ ነው” አለው አባትየው።

“ገመዱማ ፊኛውን ወደታች እየጉተተው ነው” በማለት ልጁ ተቃውሞውን ገለፅ። አባትየው ግን በተግባር ለማሳየት ስለፈለገ “አሁን ገመዱን ስቆርጠው ተመልከት” አለውና ገመዱን ቆረጠው። ምን የተፈጠረ ይመስላችኋል? ፊኛው ወደታች ወረደ። እንዳንድ ጊዜ ወደታች ይጉትቱናል ብለን የምናስባቸው ነገሮች ወደ ሳይ እየገፉን ሊሆን ይችላል። ሥነ-ምግባር ማለት ይህንን ይመስላል።

ነፃ መሆን አፈልጋለሁ

ይህን ዐረፍተ-ነገር በተደጋጋሚ እንለማለን። “ነፃ መሆን አፈልጋለሁ!” ባቡርን ከሀዲዱ ብናለቅቀው ነፃ ይሆናል። ግን ወዴት ይሄዳል? ሁሉም እሽከርካሪ የራሱን ሕግ ፈጥሮ በየራሱ መንገድ ቢያሽከረከር መንገድ ሳይ ምን ይፈጠር ይመስላችኋል? ያንን ምስቅልቅል ነው ነፃነት ብላችሁ የምትጠሩት? ነፃነትን የምናገኘው በመልካም ሥነ-ምግባር ህግጋቱን በመጠበቅ ነው።

ሥነ-ምግባር መልካም ባሕሪዎችን መውደድ ነው

ይህንን ጥያቄ በበርካታ ውይይቶችና ገለጻዎች ሳይ አንስቼዋለሁ። “ልጃችሁ መቀቱ 105°F (ዲግሪ ፋራናይት) የሆነ ትኩሳት ቢደዘውና ሀኪም ቤት መሄድ ባይፈልግ ምን ታደርጋላችሁ?” አብዛኞቹ “ባይፈልግም የግድ እንወስደዋለን” ሊሉ ነበር የመለሱልን። ለምን ቢሉ ለሀፃኑ የሚበጅ ተግባር ስለሆነ ነዋ!

እንደ ዳኛ በስርቆት ተጠርጥሮ የተያዘ ሰው ሳይ የአስራት ብይን ካሳለፈ በኋላ በመጨረሻ የሚናገረው ነገር እንዳለ ጠየቀው። “እባክዎን ክቡር

ዳኛ፣ ወላጆቼም ከእኔ ጋር እስር ቤት ይታሰሩልኝ?” ሊል ጠየቀ - ግለሰቡ። “ለምን?” በማለት ዳኛው ሊጠይቁት፣ “ህፃን እያለሁ ለመጀመሪያ ጊዜ ከትምህርት ቤት እርሳስ ሰርቄ ወደቤት ይዣ ስሄድ እያወቁ ዝም ስላሉኝ። በተደጋጋሚ ከጉረቤትና ሌሎች ቦታዎች እየሰረቅሁ መምጣቴን ስቀጥል አሁንም በዝምታ ሰለተመለከቱኝ። ስለዚህ አሁን ከእኔ ጋር እስር ቤት መግባት የሚገባቸው ሰዎች ካሉ ዋንኞቹ ወላጆቹ ናቸው” በማለት አብራራ።

ግለሰቡ ትክክል ነው። በእርግጥ ስለ ራሱ ሊሰማው ይገባው የነበረው ኃላፊነት እንዳለ ሆኖ ወላጆቹ ግን ግዳጃቸውን በእግባቡ አልተወጡም።

ለልጆች ምርጫዎችን መስጠት ተገቢ ቢሆንም አቅጣጫ አለማሳየት ግን ወደ ችግር ይመራቸዋል። የተሟላ አካላዊና እዕምሯዊ ቅድመ-ዝግጅት በቀጥታ ወደ መስዋዕትነት እና ሥነ-ምግባር ይመራናል።



“ወላጆች በላምንት ጊዜ ውስጥ ከስጅቻቸው ጋር ጠቃሚ

ወይይት የሚያደርጉት ገፋ ቢል ለስሰራ ስምስት

ደቂቃዎች ያህል ነው። በተረፈ እነዚህ ስጅች

ሥነ-ምግባራቸውንና ሞራላቸውን ከቲሴቭዥንና

ክሌሎች እኩዮቻቸው እንዲማሩ ሆነዋል።”

የአሜሪካው ቤተሰብ ማህበር ጋዜጣ

እስቲ ራሳችሁን እንዲህ በማለት ጠይቁ። ያለ መልካም ሥነ-ምግባር፡-

1. እንድ ካፒቴን መርከብን በጥሩ ሁኔታ ሊነዳ ይችላል?
2. እንድ ሯጭ ውድድርን ሊያሸንፍ ይችላል?
3. እንድ ቫየሊኒስት የመ-ዚቃ ዝግጅት ሳይ ጥሩ ሊጫወት ይችላል?

ለእያንዳንዱ ጥያቄ መልሱ “በፍፁም እይችልም!” የሚል ይሆናል። ታዲያ መልካም ሥነ-ምግባር ለጥሩ ባህርይ አሊያም ጥሩ ደረጃ ለማግኘት ወሳኝ ስለመሆኑ ለምን ጥያቄ እናነሳለን? ብናነሳም መልሱ “እዎን ወሳኝ ነው!” የሚል ይሆናል።

የዘመናችን ፍልስፍና “ጥሩ መስሎ ከተሰማህ እድርገው!” የሚል ነው። እኔ በርካታ ወላጆች “ልጆቼ በሚሰሩት ነገር ሁሉ ደስተኛ እስከሆንኩ ድረስ የሚሰሩት ነገር አያስጨንቀኝም” ሊሉ ለምቻለሁ። ታዲያ “ምን እንደሚያስደስታቸው ለማወቅ አትፈልጉም?” ብዬ እጠይቃቸዋለሁ። ለዎችን መንገድ ሳይ ማጅራታቸውን እየተመቱ ንብረታቸውን መዘረፍ

ከሆነ የሚያስደስታቸው ወላጆቻቸው ለዚህ እኩይ ተግባር ድጋፍ መስጠት የለባቸውም።

ደስታን የምናገኝባቸው መንገዶች ክራሱ ከደስታችን የማይተናነስ ጠቀሜታ አላቸው። ባህሪያችንን፣ ሥነ-ምግባራችንንና ኃላፊነታችንን ይገልፁታል።

"የፈለግከውን አድርግ" የሚለውን አባባል በተደጋጋሚ እንሰማለን። ተቃራኒው አባባልም አውነታን ያዘል ነው። "የምትሰራውን ነገር ውደደው" ብዙውን ጊዜ መሠራት የሚገባቸውን ነገሮች ለመሥራት የምንገደድበት ጊዜ ይበዛል።

አንድ እናት በሥራ ዝላ ወደ ቤቷ ስትመጣ ሌላ ሥራ ይጠብቃታል። የቤቷን ሥራ መከወንና ልጆችን መንከባከብ አለባት። ለሰዚህ ወደ መኝታ ያበልጥ ተዳካማ ትሄዳለች። እንደገና በደረቅ ሌሊት የህፃን ልጅ ለቅሶ ሊቀሰቅላት ይችላል። እናትየው መነሳት ባትፈልግም የግደን ተነስታ ልጇን ታባብላለች። ለምን?

* ፍቅር * ግዴታ * ኃላፊነት

ሕይወታችንን በስሜት ብቻ ልንኖረው እንችልም። መልካም ሥነ-ምግባርን ልናክልበት ይገባናል። ይህ የትኛውም የዕድሜ ክልል ላይ ብንሆን የግድ ነው። አሸናፊነትን የምናገኘው የምንፈልገውን ሁሉ በማድረግ ሳይሆን መደረግ የሚገባውን በማድረግ ነው። ይሄ ደግሞ መልካም ምግባርን የሚጠይቅ ሁኔታ ነው።

ትክክለኛውን ሞራል መገንባት

ብዙውን ጊዜ ሳናውቀው በየዋህነት ትክክል ያልሆኑ መረጃዎችን ለልጆቻችን፣ ቤተሰቦቻችንና ማኅበረሰቦቻችን እናደርጋለን። ለምሳሌ ልጆቻችንን አሊያም ተቀጣሪዎቻችንን ለእኛ እንዲዋሹልን እናደርጋለን።

- እዚህ እንደሌለሁ ንገራቸው...
- ቼኩ ፖስታው ውስጥ ነው ...

ሁላችንም ወላጆቻችን፣ መምህራኖቻችንና አለቆቻችን ትጉህነትን እንዲያስተምሩን እንጠብቃለን። ግን ብዙውን ጊዜ ቅር እንሰኝባቸዋለን። እነዚህን ጥቃቅን ውሸቶች ስንደማምራቸው ደንበኛ ውሸታም ያደርጉናል። ሌሎች ለዎችን እንዲዋሹልን ስናደርግ ለዎቹ ነገ እኛንም ይዋሹናል። ለምሳሌ ለእኛ ጉዳይ ስትዋሽ የከረመች ፀሀፊ ለራሷ ጉዳይ ገበያ መሄድ ስትፈልግ ሳትታመም እንደታመመች ሆና ፍቃድ ትጠይቃለች። ውሸትን

በደንብ ስናለለጥናት ከርመናልና ለእኛው ለራሳችን ብትዋሽን የሚያስገርም እይታንም።

በራስ የሚኖርን አዎንታዊ አመለካከት ለመገንባት የሚረዱ እርከኖች

እስኪ መጥፎውን ሁኔታ ወደጥሩ፣ ችግርን ወደ ጥቅም፣ አደናቃፊ ድንጋዮች ወደ መወጣጫ ደረጃዎች ለስቀየሩ ለዎች ታሪክ እንብቡ። እነኚህ ለዎች ለሽንፈትና ጊዜያዊ ውድቀት ተስፋ በመቁረጥ ለሜት እጅ ለላልሰጡ ስኬታማ ለመሆን በትተዋል።

ምርጥ ተብለው ከሚታወቁ የሙዚቃ ስራዎች የተወሰኑ የቤትሆሽን ናቸው። ታድያ ይህ ለውክ ደንቆሮ ነበር። በዓለማችን ምርጥ ከተባሉት ግጥሞች የተወሰኑትን የፃፋቸው ሚልተንም ዓይነ ሰውር ነበር። ከዓለማችን ታላላቅ መሪዎች አንዱ የሆነው ፍራንዝሊን ዲ ሩዝቬልት በዊልቸር የሚንቀሳቀስ የአካል ጉዳተኛ ነበር።

ዊልማ ሩዶልፍ በቴነሊ ግዛት ውስጥ በምትገኝ የደህ ጉጆ ውስጥ ነበር የተወለደችው። በአራት ዓመት ዕድሜዋ የስካርሌት ትኩሳትና የፖሊዮ ተጠቂ ሆነችና በውጤቱም እግሮቿ ሽባ ሆኑ። እግሮቿ ላይ ሽቦ ከማጥለቁም ባሻገር ሐኪሙ ዕድሜ ልኳን መራመድ እንደማትችል ተንብዮ ነበር። ይህ አባባል ያልተዋጠላት እናት ግን ልጇን እግዚአብሔር በሰጣት ችሎታ ዕኑ አቋም ከያዘችና ዕምነት ካላት ማድረግ የምትፈልገውን ሁሉ ከማድረግ የሚገድባት ነገር እንደሌለ ትመክራት ጀመር። ዊልማም "በዓለም ፈጣኗ ሯጭ መሆን እፈልጋለሁ" በማለት ፍላጎቷን ገለፅታለች። ዘጠኝ ዓመት ሲሆናት የሀኪሙን መመሪያ በመጣስ ሽቦውን አውልቃ መቼም መሬት አይነካም የተባለውን እግሯን ከመሬት አሳረፈችው። አለራ ሶስት ዓመት ሲሞላት ለመጀመሪያ ጊዜ በሩጫ ውድድር ተሳትፋ የመጨረሻውን ደረጃ አገኘች። ከዚያም በየጊዜው ባደረገቻቸው ውድድሮች ደረጃዋን በማሻሻል በመጨረሻ የአንደኛነትን ደረጃ ልታገኝ በቃች።

በአለራ አምስት ዓመቷ ቴነሊ ዩኒቨርሲቲ ስትገባ ኤድ ቴምፕል ከተባለ አሰልጣኝ ጋር ተዋወቀችና "በዓለም ፈጣኗ ሯጭ ልሆን እፈልጋለሁ" ስትል ድብቅ ምኞቷን አካፈለችው። እርሱም "ታላቁላለህ! ማንም ሊያቆምሽ አይቻለውም። በተጨማሪም እኔ እረዳሻለሁ" አላት።

ከጊዜ በኋላ ዊልማ የምርጦች ሁሉ ምርጥ ከሚወዳደርበት የአሉምፒክ መንደር ልትገኝ በቃች። የእርሷ ሌላኛዋ ተወዳዳሪ የሆነችው ጁታ ሂይን ከዚህ ቀደም ተሸንፋ የማታውቅ ምርጥ ሯጭ ነበረች። በመጀመሪያው የ100 ሜትር ሩጫ ላይ ጁታ እሸንፋ የመጀመሪያዋን የወርቅ ሜዳሊያ አጠለቀች። በ200 ሜትር ሩጫ ላይ የአሸናፊነቱ ተራ የዊልማ ሆነና እርሷም የወርቅ ሜዳሊያውን አጠለቀች። ቀጣዩ ውድድር የ400

ሚትር የዱላ ቅብብል ነበር። በዚያ ውድድር ላይ የመጨረሻውን መቶ ሚትር የሚርጡት የየቡድኑ ምርጥ ሯጮች ነበሩ። እንደምትገምቱት ጁታና ዊልማ የየቡድናቸው ምርጥ ሆነው ተመረጡ። በውድድሩም የመጀመሪያ ዎቹ ሦስት ተወዳዳሪዎች ግዳጃቸውን ተወጥተው ዱላው ለዊልማ ደረሰት። እርሷ ግን ዱላውን ጥላ ጁታ የእርሷ ቡድን ሯጮች እስኪደርሱላት መጠባበቅ ጀመረች። ልክ ጁታ የራሷን ዱላ ተቀብላ መርጥ ለትጀምር ዊልማም ዱላውን ከጣለችበት በማሳሰብ እንደ ማሽን ሮጣ ቀደመቻትና ለሁለተኛ ጊዜ አሸንፋ የወርቅ ሜዳሊያዋን በማጥለቅ ታሪክ አስመዘገበች። ያቺ ሽባ ልጅ በ1960 አሉም፣ርክ የወርቅ ሜዳሊያዎች ባለቤት መሆን ቻለች።

ከዊልማ ምን እንማራለን? የምንማረው ዋነኛው ነገር ስኬታማ ሰዎች ለስኬት የሚበቁት በርካታ ችግሮችን በፅናት ከተጋፈጡና ከብርቱ ትጋት በኋላ መሆኑን ነው።

ችግሮችንና ጉዳቶችን ወደ ተዋጣለት ስኬት የቀየሩ ሰዎችን ታሪክ ስንለማ እኛም እንደነርሱ እንሆን ዘንድ ተነሳሽነትን አይፈጥርብንም? እንደነዚህ ዓይነት ግሉታሪኮችን በማንበብ ረገድ ከበረታን ተነሳሽነታችን ለዘለቀታው አብሮን ሊቆይ ይችላል።

ጉብዝና ሳይ የተመሰረተ መሃደምነትን እንማር

ትምህርት ማድረግ የምንችለውን ብቻ ሳይሆን ማድረግ የማንችለውንም ያስተምረናል።

“ገቢራዊ መደረግ የማይችሉ በርካታ ነገሮችን በማወቁ ረገድ የትዩስሊ ክሕሎት ያሳቸውን ሰዎች እየፈለግኩኝ ነው”
ሄንሪ ፎርድ

ሄንሪ ፎርድ ለዚህ ዓለም ቪ. 8 ሞተርን አበርክቷል። ነገር ግን መደበኛ ትምህርቱን በተገቢው ሁኔታ አልተከታተለም። እንዲያውም ከአስራ አራት ዓመቱ ወዲህ የትምህርት ቤትን ደጃፍ ረግጦ አያውቅም። ቪ. 8 ሞተር ለኩባንያው ከፍተኛ እመርታ እንደሚሆን ቢያውቅም እንዴት እንደሚገነባ አያውቅም ነበር። ስለዚህ ያሉትን የተማሩ ሰዎች ሰብስቦ እንዲገነቡለት ጠየቃቸው። እንደርሱ ምላሽ ከሆነ ቪ. 8 ሞተር የሚሠራ ቀርቶ የሚታሰብ አልሆነም። ነገር ግን ሄንሪ ፎርድ ሀሳቡን ሲቀይር ስላልቻለ የሙከራ ተግባሩ ተጀመረ። ከጥቂት ወራት በኋላ ምን ሳይ እንደደረሱ ሲጠይቃቸው “እኛኮ የሚሠራንና የማይሠራን ለይተን የምናውቅ

ለዎች ነን። ቪ. 8 ሞተር ደግሞ ከማይሰራው ይመደባል” አሉት። ለተከታታይ ወራቶች የነርሱ ምላሽ ይህ ቢሆንም ሄንሪ ፎርድ “ቪ. 8 ሞተር እፈልጋለሁ” ከሚለው አቋሙ ፍንክች ሳይል ቀረ። ከዚያ በኋላ በመጡት ጥቂት ወራቶች ውስጥ ግን ቪ. 8 ሞተር ተሠርቶ ለመጠናቀቅ በቃ።

ለምን? እነርሱ የመሥራት መጠነ-ልኬት የቀለም ትምህርታቸው ገደቦታል። የቀለም ትምህርት ማድረግ የምንችለውን እንደሚያስተምረን ሁሉ አልፎ አልፎም መደረግ ለሚችሉ ነገሮች “ሊደረጉ አይችሉም” የሚል ገደብን ይጭንብናል።

አንዳንዴም ከተፈጥሮ ልንማር ይገባል። ፀጉራማ ንብን ያየን እንደሆነ ከንፎቹ በጣም ትንሽ ሆነው ከበድ ያለው ሰውነቱን ተሽከመው ለመብረር የሚችሉ አይደሉም። እርሱ ግን ይሄን ሳያውቅ ይበራል።

ለላው ያስቀመጣችሁን ገደብ ሳታውቁ ስትቀሩ አልፋችሁ የትና የት ትጓዙና በመጨረሻ ትደነቃሳችሁ። ከዚያ ከመነሻውም ገደብ ያስፈልጋችሁ እንደሆነ ራሳችሁን መጠየቅ ትጀምራላችሁ። አንድ ሰው በራሱ ገደብ ያስፈልገኛል እስካላለ ድረስ ለማናቸውም ድርጊት ገደብ አይኖረውም። አባዛችሁ የቀለም ትምህርት እንዲገድባችሁ አትፍቀዱለት።

ውስታን መመሰስ ለማይችሉ ሰዎች ውስታ እንዋልሳቸው

በዓለም ታዋቂ የሆነው ሳይካትሪስቱ (የእዕምሮ ጠበቡ) ዶክተር ካርል ሜኒንግር ባንድ ወቅት እንዲህ ተብሎ ተጠየቀ “አንድ ሰው ከፍተኛ የመንፈስ ጭንቀት ሊያድርበት ከሆነ ምን ትመክረዋለህ?” እርሱም እንዲህ በማለት መልስ ሰጠ፡- “እኔ ያንን ሰው ከሚኖርበት መንደር ራቅ ብሎ በመሄድ የተቸገረ ሌላ ሰውን እንዲረዳ እመክረዋለሁ። ያንን በማድረግ ውስጣዊ ሰላምን እንቀዳጃለን።”

አብዛኛውን ጊዜ ሙሉ ትኩረታችን በራሳችን ሕይወት ላይ ብቻ እንደመሆኑ ሌሎች የኛ እገዛ የሚያስፈልጋቸውን ሰዎች እንዘነጋለን።

በጉ ፈቃደኞች ብንሆን ለራሳችን ያለን ዋጋ ከፍ ይላል። ሌሎች እንዲረዱት እንደምትፈልጉ እናንተም ሌሎችን ስትረዱ ከፍተኛ የሆነ የጎረቤት እርካታን ትጉናፀፋላችሁ። በምላሹ ምንም ነገርን ሳይጠብቁ ሌሎች መልካም ማድረግ ለራስ የሚኖርን አዎንታዊ አመለካከት ያጉለብታል።

ጤናማ ስብዕና የመቀበልን ብቻ ሳይሆን የመስጠትንም ክህሎት ያጣመረ ነው።

አድናቆት መሰጠትና መቀበልን ልመዳ

አድናቆት መሰጠት ተገቢ በሆነበት አጋጣሚ ሁሉ እድናቆታችሁን ለግሱ! አስታውሱ! ቁልፉ ቃል አክብሮት የሚለው ነው። ሌሎችም እንደዚሁ ከክብር የመነጨ አድናቆትን ሲቸሯችሁ በሚከተለው ቃል ተቀበሏቸው። «አመሰግናለሁ!» ይሄ የትህትና ምልክት ነው።

ኃላፊነትን መቀበል

ለድርጊታችንም ሆነ ለምናሳየው ባህርይ ኃላፊነትን መውሰድ ይገባል። ልክ ትምህርቱን የወደቀው መምህሩን ስላልወደደው እንደሆነ አድርጎ እንደሚያስበው ተማሪ ዓይነት አስተሳሰብ ሊኖረን አይገባም። ይሄ ተማሪ ማንን እየጉዳ ይመስላችኋል? ለእኛ ጥፋት ሌሎችን ተወቃሽ ማድረግ የለብንም። ራሳችንን ተወቃሽ ስናደርግ ነው ሕይወታችን የሚሻሻለውና ውጤታማነታችን የሚጨምረው።



“መብቶቻችን ከግዴታዎቻችን አይበልጡም።

መብቶቻችን ሲጠበቁ የሚችሉት ግዴታዎቻችን ስማሚሳት

በሚኖረን ብቃት ሳይ ተመርኩዘው ነው።”

ጆን ኢፍ ኬኒዲ



ለበብ መደርደር ችግሮችን የበለጠ ያባብሳል። ኃላፊነት ሊኖረን የሚገባው

- ሰራሳችን
- ለሌተሰባችን
- ለሰራችን
- ለማኅበረሰባችን
- አካባቢያችን

ሰተፈጥሮ አረንጓዴነት ዛፎችን በመትከል ወይም አፈር እንዳይሸረሸር ጊዜያዊና ዘላቂታዊ ብልሃቶችን በመቀየሥ የበኩላችንን አስተዋፅኦ ማድረግ እንችላለን።

ልክ ይህ፣ ዓለም ሊበቃት የምንሄድበት ሌላ ዓለም እንዳለ አስበን መኖር አንችልም። በዕለት ተዕለት ሕይወታችን ዓላማችንን የተሻለች የሚያደርግ ተግባር ልንከውን ይገባል። ለሚቀጥለው ትውልድ የሰመረ ዓለምን የማስረከብ ኃላፊነት አለብን። ታዲያ ኃላፊነት ካልተለማን የሚቀጥለው ትውልድ እንዴት ይቅር ሊለን ይችላል?

የአንድ ሰው አማካይ የዕድሜ ዘመን ሰባ አምስት ዓመት ቢሆንና አሁን የዚህ ሰው ዕድሜ አርባ ዓመት ቢሆን ለውየው ከእንግዲህ 365X35 ቀናቶችን በዚህ ምድር ላይ ያሳልፋል። እስቲ ራሳችሁን “በዚህ ሁሉ ጊዜ ምን እሠራለሁ?” ብላችሁ ጠይቁት። የኃላፊነት ስሜት የሚሰማን ከሆነ የተሻለና ዋጋ ያለው ሰው እንሆናለን።

መልካም ሥነ-ምግባርን ገቢራዊ እናድርግ

ሥነ-ምግባር ደስታችንን ከማጥፋት ይልቅ ይጨምረዋል። አንዳንድ ሰዎች ከሀሎቱ እያላቸው ሰኬታማ መሆን ሊያቅታቸው ታያላችሁ። በዚህ ስለሚበሳጩ ይህ ባህሪያቸው በንግዳቸው፣ ጤናቸውና ሰብዓዊ ግንኙነቶቻቸው ላይ አሉታዊ ተፅዕኖን ሲያሳድር ይስተዋላል። ደስተኛ ስለማይሆኑም ይህ ሁሉ በዕድላቸው ሳቢያ እንደመጣባቸው ያስባሉ። ነገር ግን የሰነ-ምግባር ጉድለት ብዙ ችግሮችን ሊፈጥርባቸው እንደሚችል ውል አይልባቸውም።

ግቦችን በግልፅ እናስቀምጥ

በግልፅ የተቀመጡ ግቦች ካሉን የመንገዳችንን አቅጣጫ በደንብ እናውቃለን ማለት ነው። ከግባችን ሰንደርስም ድልን ለንቀዳጅ የሚሰማን ዓይነት የደለታ ስሜት ይሰማል። ከግባችን በላይ ግን የምንኖርለት ዓላማ እንዲሁም ራዕይ መኖሩ የበለጠ ጠቃሚ ነው። የነዚህ ነገሮች መኖር ሕይወትን የተሟላ ያደርገዋል።

ዓላማዎቻችንን ከማሳካቱ የበለጠ ዋናው ነጥብ ግን የምንሆነው ነገር ነው። የምንፈልገውን ለመሆን የምንጓዝበት ጉዳዩ ላይ ስንሆን ጥሩ ስሜት ይሰማል። ስለራስ በጉ ስሜት ተሰማን የሚባለውም የዚህን ጊዜ ነው።

ግቦችን ስንተልም ከእውነታው ጋር መራራቅ የለብንም። ከእውነታው የራቀ ግብ ኖሮን ድልን ልንቀዳጅ አይቻለንም። እንዲያውም ስለራሳችን መጥፎ ስሜት ይሰማል። ከእውነታው ጋር ተጣጥመን ግባችንን ስንተልም ግን ብርታትን ከማግኘታችን ባሻገር ስለራሳችን የሚሰማንም ስሜት በጉ ይሆናል።

ከፍተኛ ሞራል ካላቸው ሰዎች ጋር ጥምረትን እንፍጠር



“ሰዎች ከፍተኛ ግምት እንዲሰጡህ ከፈለግክ

መልካም ሥነ-ምግባር ካላቸው ሰዎች ጋር ጥምረትን

ፍጠር። ከመጥፎ ሰዎች ጋር ከመጉዳነት ይልቅ

ብቸኝነት የተሻለ ነው።”

ጆርጅ ዋሽንግተን



መጥፎ ተፅዕኖዎች ብዙውን ጊዜ የሚመጡት ከእኩያ ግፊት ነው። ሰዎች ብዙ ጊዜ “ጓደኛዬ አይደለህም እንዴ?” ሲሉ ይደመጣሉ። ግን ማስታወስ ያለባችሁ መልካም ጓደኞችሁ እናንተ እንድትጉዱበት በፍፁም የማይፈልግ መሆኑን ነው።

እኔ ጓደኛ ቢኖረኝ ይህ ጓደኛዬ ከመጠን በላይ ጠጥቶ ሳለ መኪና ለማሽከርከር ሲሞክር ካየሁት፤ ያለኝን ኃይል ሁሉ ተጠቅሜ እንዳይነዳ እከለከለዋለሁ - ምክንያቱም ጓደኛዬን በሞት ወይም በሌላ አደጋ ሲጉዳ ከማይጓደኝነቱን ባጣው ይሻለኛል።

ብዙውን ጊዜ ሰዎች የተሳሳተ ድርጊት እየፈፀሙ “ምንም አይደለም” በማለት ራሳቸውን ሲያፅናኑ ይታያሉ። ችግሩ ግን እየፈፀሙት ያለው ለህተት ከምንም የበለጠ መሆኑ ነው።

የእኩያ ግፊት እየበዛ ሲሄድ የጓደኝነት መለኪያ እስከመሆን ያደርሳል። ለመሆኑ ችግር ውስጥ ለትዘፈቁ እነርሱ የት ይሆናሉ? እናንተን ለመርዳት እስከምን ድረስ ሲሄዱ ይችላሉ? ከሁሉ የሚበልጠው ዋነኛው ጥያቄ ግን ዛሬ እናንተን የመርዳቱን እዝማሚያ ካላሳዩ ነገ እንዴት ሲረዱዎቹሁ ይችላሉ? የሚል ነው። መልካም ሥነ-ምግባር ካላቸው ሰዎች ጋር መጉዳት ግን ለራሳችሁ የሚለማችሁት በጉ ስሜት ይበልጥ ያሻሽላል።

የእኩያ ግፊት

ለምታምኑበት ዓላማ በፅናት ከመቆም ይልቅ ከለው ጋር የመቀላቀል ፍላጎታችሁ የበለጠ ሲሆን ጥሩ ሥነ-ምግባርና ብርታት ይጉድላችኋል ማለት ነው። ለው እንደሆነው ሆኖ መጓዝ በእርግጥ ለጊዜው ተመራጭ መንገድ ሲሆን የማንም መጠቋቋሚያና መሳቂያ ከመሆን ያድናል። ነገር ግን ስለ ራሳቸው ጥሩ ስሜት የሚለማቸውን ሰዎች የሚለየው መስመር የሚለመረው እዚህ ላይ ይሆናል። ይሄ ነው እዋቂዎችንና ልጆችን የሚለያቸው።

ምሳሌዎች

- ተማሪዎች በሌሎች ተማሪዎች እንዲሳቅባቸውና መጠቋቋሚያ እንዲሆኑ አይፈልጉም።
- ምናልባት በሌሎች እንዳይሳቅባቸው ሲሉ ጥያቄዎችን መመለስ ይፈራሉ።
- የፋብሪካ ሠራተኞች የሥራ ብቃታቸውን የሚለኩት ሌላው ለራተኛን ባስደለቱበት ልክ ነው።

ብዙ ሰዎች “ሁሉንም ማየት/መምከር ጥሩ ነው። ትንሽ ልየውና እተወዋለሁ” ሲሉ ለምታችሁ ይሆናል። አሁን ዋናው ጥያቄ ‘መምከር’ በእርግጥ ተገቢ ነው? የሚል ይሆናል። ለምሳሌ ማጭበርበርን ልንሞክረው ይገባል? መዋሸትን፤ ስርቆትን፤ አደንዛዥ ዕፅ መጠቀምን፤ በፍቅረኛ ላይ ሌላ መደረብን... በርግጥ ልንሞክረው ይገባል?

አንዳንድ ሰዎች ለብብ ሲፈጥሩ “በፊልግ ልተወው እችላለሁኩ” ይላሉ። አንድ ያላወቁት ነገር ቢኖር አሉታዊ ተፅዕኖዎች ‘አደርገዋለሁ’ ከሚለው ውስጣዊ ኃይል በላይ ጉልበት ያላቸው መሆኑን ነው።

ውስጣዊ ተነሳሽነት ይነረን! በውጫዊ ኃይል አንመራ!

እንበል አንድ ቀን የሆነ ሰው ከመኝታው በቀኝ ጉኑ ተነስቶ ወደኔ ስልክ በመደወል “እንተ በጣም ታላቅ ሰው ነህ። ታላቅ ተግባርን እየከወንክ ስለሆነም እንተን ጓደኛዬ ብዬ በመጥራቴ ክብር ይለማኛል” ቢለኝ ለዚያ ሰው ያለኝ አክብሮትና ለሰራሴ የሚለማኝ ስሜት ይበልጥ ይጨምራል። ነገር ግን ይኸው ሰውዬ በሌላ ቀን ከመኝታው በግራ ጉኑ ተነስቶ ስልክ ቢደውልልኝ “እንተ ከሀዲ፤ እጭበርባሪ፤ ሌባ! በከተማው እንዳንተ ባለኔ በፍፁም የለም!” ቢለኝ ስለ ራሴ ምን ይለማኛል ብላችሁ ትገምታላችሁ? መጥፎ ስሜት ነዋ!

እንግዲህ የመጀመሪያው ቀን ላይ ሲያወድሰኝ ጥሩ ስሜት የተለማኝ ሰውዬ ሁለተኛው ቀን ከፍና ዝቅ እድርጉ ሲያዋርደኝ ስሜቴ በአንዴው ካሸቀለቀለ እሁን የኔን ስሜት የሚቆጣጠረው ማነው ማለት ነው? በእርግጠኝነት መልሳችሁ እርሱ ነዋ! የሚል ይሆናል። ግን ይህ ህይወቴን ልመራበት የምፈልገው መንገድ ነው እንዴ?... በፍፁም ሊሆን እይችልም። በውጫዊ ግፊት መመራት እይኖርብኝም።

መመራት የምፈልገው ከውስጤ በሚመነጭ ግፊት ነው። ለውዬው ደውሎ መልካም ሰው እንደሆንኩ ክንገረኝ መደሰቴም አይቀር። ይሁንና ለውዬው ቡተቃራኒው ስለኔ መጥፎ ቢኖር ስለራሴ ያለኝ አመለካከት ጥሩ ስለሆነ ደስታዬን ሊነጥቀኝ እይገባም። ሰዎች “ታበላጩኛለህ” የሚሉና መሰል አባባሎችን ሲናገሩ ግፊቱ ውጫዊ መሆኑን በቀላሉ መረዳት ይቻላል። ነገር ግን በዚያ ፋንታ “ተበላጭኛለሁ” ካሉ ብስጭቱ በውስጣዊ ግፊት የተፈጠረ ነው። “መበላጩትን መርጫለሁ” ካሉም ይህም ከውስጣዊ ግፊት የሚመነጭ አባባል ነው።



“አንተ እስካልተፈቀድክለት ድረስ ማንም ሰው የበታችነት ስሜት እንዲሰማህ ሲያደርግ አይችልም!”

ኢቢያኖሮ ሩዝቤልት



በአንድ ወቅት አንድ መንገደኛ በአፀያፊ ስም የሚጠራው አንድ ሕንጻዊ ጠቢብ ሰው ነበር። ይህ መንገደኛ የሚችለውን ያህል ተሳደቦ ቃላቶች እስክያልቁበት ድረስ ጠቢቡ ምንም ሳይረበሽ አጻመጠው። በመጨረሻም መንገደኛው ስድብ ሊያልቅበት ጠቢቡ አንድ ጥያቄ አቀረበለት። “ለመሆኑ አንድ ነገር ሲለጥ ተቀባዩ ካልፈለገው ያ ነገር የማን ይሆናል?” መንገደኛውም “ያው የሰጪው ይሆናል” ሲል መለሰ። “እንግዲያውስ አንተ የሰጠኸኝን በሙሉ አልፈልገውም” አሸናፊ ጠቢቡ ትቶት ሄደ። መንገደኛውም የሰደበው አፀያፊ ስድብ ተመልሶ ለራሱ እንደሚሆን በአንደበቱ መመስከሩን አያስበ ተደነቀ። ጠቢብ ሰውስጣዊ እምነቱ ቅድሚያ ትኩረት ሰጠ እንጂ በመንገደኛው የሰድብ ውርጅብኝ (ውጫዊ ግፊት) ቅንጣት ስሜት አልተሰማውም።

ለውድቀቶቻችን እንደ ለበብ የምንጠቀመው ውጫዊ ግፊቶችን ከሆነ ረዳት የለሽ እስከምሆን ድረስ ውድቀታችን ይቀጥላል። ሰራሳችን ድክመቶች እኛኑ ተጠያቂ እስካሳደረግን ድረስ መሰወጥ አንችልም። ስመሰወጥ የመጀመሪያው ደረጃ ራስን የሚከተሉትን ጥያቄዎች መጠየቅ ነው፡-

- ቀድሞውንስ ምን አበላጩኝ?
- ስምን ተናደድኩኝ?
- ስምንድነው የምጨነቀው?

ከዚያ ችግሮቻችንን ለይተን ስናውቅ መፍትሄያቸውም አብሮ ይገለፅናል። ደስታ የሚመነጨው በጉ ስሜትን ለራሳችን ከማግበር ነው። ብዙ ሰዎችን ምን ያስደስታችኋል? በማለት ብትጠይቁቸው ከወሲብ ጀምሮ የተለያዩ ምሳሾቻቸውን ታገኛላችሁ። ነገር ግን እውነታው ደስታ የሚመነጨው በምንሆነው ነገር እንጂ ባለን ነገር አለመሆኑ ነው። ብዙ ሀብት ያከማቹ፣ ነገር ግን ደስተኛ ያልሆኑ በርካታ ሰዎች አሉ። በተቃራኒው ምንም ሳይኖራቸው ደስተኛ ሕይወት የሚመሩ ሰዎች አሉ።

ደስታ የሚመነጨው ከውስጥ ነው። ደስታና ቢራቢሮ ይመሳሰላሉ። ከኋላቸው የምንሮጥ ከሆነ በርረው ይጠፋብናል። ቀጥ ብስን ከቆምን ግን መጥተው ትከሻችን ላይ ያርፋሉ።

ደስታን የሚፈጥር አመለካከት ይኑረን

ምሬት በስሜት መሸነፋችሁን የሚያሳይ ነገር ነው። መልካም ነገር የመስራት አቅማችሁን ስንካሳ ያደርገዋል። ለራሳችሁ ጥሩ መመዘኛዎችን አውጡ። ለራሳችሁ ታማኝ ሁኑ። የምትወዳደሩትም ከራሳችሁ ጋር ይሁን። የሚከተሉትን ገቢራዊ አድርጉ፡-

- በእያንዳንዱ ሰውና ሁኔታ ላይ በጉ ነገሮችን ብቻ ፈልጉ።
- ደስተኛ ሁኑ
- ሚዛናዊ በሆነ መልኩ ራሳችሁን የምትገመግሙበትን ስልት ፍጠሩ

- መጥፎ ትችቶችን የምትቋቋሙበትን ብቃት አዳብሩ
- በእያንዳንዱ ጥቃቅን ነገር ደስታን ለመፍጠር ሞክሩ
- ሁሌም ተመሳሳይ ነገርን አትጠብቁ። ውጣ ውረድ የሕይወት አንድ ክፍል ነው።
- እያንዳንዱ ሁኔታ ምርጥ ይሆን ዘንድ የተቻላችሁን አድርጉ።
- ጊዜያችሁን ገንቢ በሆነ ተግባራት ላይ ብቻ አሳልፉ። በሥራ ብዛት ስላሳስፈላጊ ነገሮች ጊዜ እንዳይኖራችሁ አድርጉ!
- ከናንተ ያነሰ ሕይወት የሚመሩ ሰዎችን የመርዳቱ ልምድ ይኑራችሁ
- ነገሮችን በጊዜ የማጠናቀቅ ልምድን አዳብሩ። ለራዎችን ለነገ በማለት አታሳድሩ
- ራሳችሁንም ሆነ ሌሎችን ይቅር የማለት ልምዱ ይኑራችሁ። ባለፉ ጠባላዎች ላይ መብክንክኑ ዋጋ የለውም።

በየጊዜው ስለ ራሳችሁ በጉ የሆኑ አስተያየቶችን ሰንዝሩ

በየጊዜው ራሳችሁን በጉ በሆነ መልኩ የማነጋገር ልምድ ይኑራችሁ። ለራሳችሁ የምትሰግሱት መልካም አስተያየት ተዘውታሪ በሆነ መልኩ ሲተገበር የአዕምሮአችንን ልቡሰ-ጥላ ሕይወታዊ አመለካከት በጊዜ ሂደት ይቀራል።

ባሕሪያችሁ እምነታችሁን ያንፀባርቃሉ። ለራሳችሁ የምትሰጡት ገንቢ አስተያየት አሉታዊ እምነቶቻችሁን በመሞረድ ባህርያችሁን ያስተካክለዋል። ራሳችሁን ምሉዕ የምታደርጉበትን መንገድም ትፈጥሩበታላችሁ።

ለምሳሌ - እችላለሁ፣ አደርገዋለሁ፣ በሂሳብ ጉበዝ ነኝክ፣ ጥሩ የማስታወስ ብቃት አለኝ፣... የመሳሰሉት ይገኙበታል።

ዋነኛው ጥንካሬያችን ዋነኛው ድክመታችን ሆኖ ሲገኝ ይችላል

መጠኑን ያስፈ ማንኛውም ጥንካሬ ድክመት ይሆናል። ስምሳሌ በሽያጭ ዓለም እንደበተ-ርቱሪነት ዋነኛው መስፈርት ሊሆን ይችላል። ግን በርካታ ሰዎች ብዙ በማውራታቸው ምክንያት የተላካ ሽያጭ መፈፀም ሲያቅታቸው የምናይባቸው አጋጣሚዎች አሉ። ዋነኛው ጥንካሬያቸው መጠኑን ስላስፈ ድክመታቸው ሆኖ ይገኛል።

ማድመጥ አንደኛው የጥሩ ብቃት መገለጫ ቢሆንም በበቂ ሁኔታ ሳይናገር በዝምታ ለሚያዳምጥ ሰው ግን ይህ ድክመቱ ተደርጎ ሲቆጠር ይችላል።

በቢይ ድክመታችን ዋነኛ ጥንካሬዎችን ሆኖ ሲገኝ ይችላል

ንዴት ትልቅ ድክመት ነው። ይህንን እንዴት ወደ ጥንካሬ መቀየር እንችላለን? እንዲት ሴት እጅግ በመናደድ እስደናቂ ጥንካሬን ፈጥራለች። ይህች ሴት አንድ ሰክሮ መኪና ያሽከረከር የነበረ እሽከርካሪ ልጇን ሲገጭባት እና ሲገድልባት በጋይል ከመናደዱ የተነሳ አንደርሱ ዓይነቶቹን እሽከርካሪዎች እስከወዲያኛው ለጭዋጋት ለክረው የሚያሽከረክሩ ባለመኪናዎችን የሚቃወሙ የእናቶች ማኅበር አቋቋመች። የአሜሪካ ሕዝብ በጠቅላላ የዚህ ማህበር አባል ሆኖ ለክረው የሚያሽከረክሩ ሹፌሮችን እስከመጨረሻው እንዲቃወም ከፍተኛ ጥረት አድርጋለች። የማኅበሩ አባላት ቁጥርም በሺዎች መቆጠር ሲጀምር ማኅበሩ በምክር ቤቶች ውስጥ ከፍተኛ ተፅዕኖ በመፍጠር ሕግጋትን እስከማሻሻልና ረቂቆችን እስከማስቀየር የሚደርስ ጉልበትን ለመቀዳጀት በቅቷል። ይሄ እንግዲህ ንዴትን ወደ በጥንካሬ በመቀየር በጉ ተግባራትን መከወን እንደሚቻል የሚያሳይ ጥሩ ምሳሌ ነው።

ትዕግስት ይኑራችሁ

“ትዕግስት በራስ መተማመንን፣ ወሳኝነትንና ሚዛናዊነትን በመፍጠር ወደ ለኬት ይመራናል”
ብሪያን አዳምስ

አንዳንድ ሰዎች ከጥሩም ይሁን መጥፎ ድርጊቶች ጋር ተቆራኝተው ተፅዕኖ እንደማይፈጥርባቸው ሲናገሩ ይደመጣሉ። ይሄ ግን ትክክል አይደለም። ማንኛውም ነገር በዓይን የሚታይ አሲያም ረቂቅ ተፅዕኖ በኛ ላይ ይኖረዋል።

በቻይና የሚገኝ አንድ ባምቡ የተሰኘ ዛፍ አለ። ይህ ዛፍ የመጀመሪያዎቹን እራት ዓመታት ውሃ እየጠጡና እየተንከባከቡ ሲያቆዩት ምንም ዓይነት የዕድገት ምልክት እንኳን አያሳይም። ነገር ግን አምስተኛው ዓመት ላይ ይህ ዛፍ በሰድስት ሳምንታት ጊዜ ውስጥ ብቻ ወደ ዘጠና ጫማ ያህል ባንዴ ያድጋል። አሁን ይህ ዛፍ ሰማደግ ስድስት ሳምንታት ነው እምስት ዓመታት የፈጀበት? ይህ የባምቡ ዛፍ ለእራት ዓመታት ያህል

ዕድገት ባያሳይም ቅሱ ሊለማና ውሀ ሊጠጣ ባይቆይ ኖሮ አሁን በስድስት ሳምንታት ጊዜ ይህን ያህል ሊያድግ ይቻለው ኖሯል? በፍፁም! እንዲያውም ለሞት ይዳረግ ነበር።

የዚህን ምሳሌ ውስጠ-ቁምነገር መረዳቱ አስፈላጊ ነው። ትዕግስትና ዕምነቱ ኖሯችሁ ትክክለኛውን ድርጊት ስትከውኑ ከቆያችሁ ውጤቱ የሚታይም ይሁን የማይታይ ካንድ ውጤት መድረሳችሁ እይቀርም።

ማላሰቢያ - ትዕግስትንና ስንፍናን ለይተን ማወቅ ይገባናል። አንዳንድ ሰዎችን ማከናወን የሚገባቸውን ድርጊት ሳይፈፅሙ ይቀሩና ስንፍናቸውን ትዕግስት በሚል ለበብ ለመሸፋፈን ይሞክራሉ።

“ጥሩ አጀማመር ያለው ነገር
ጥሩ ፍፃሜ ይኖረዋል”
የእንግሊዞች አባባል

የመመዝገብ ልማድ ይኑራችሁ!

ጥንካሬዎቻችሁንና ድክመቶቻችሁን ስይታችሁ መዝገቡ

ስኬታማ ሰዎች ገደባቸውን ስለሚያውቁ በጥንካሬዎቻቸው ላይ ነው ራሳቸውን የሚገነቡት። እነዚህን ጥንካሬዎቻችንን ለይተን እስካላወቅናቸው እንዴት ራሳችንን በነሱ ላይ መገንባት ይቻላል? መሆን የምትፈልጉትንና ማድረግ የምትፈልጉትን በዝርዝር በማስፈር በነርሱ ላይ አተኩሩ!

ጥንካሬዎቻችሁ

ድክመቶቻችሁ

_____	_____
_____	_____
_____	_____

ራሳችሁን በበጎ መልኩ ለማየት ዕንቅፋት የሚሆኑባችሁን ነገሮች በይበልጥ የሚገልጹቸው የአብርሃም ሊንከን ቀጣይ ቃላቶች ናቸው።

“ዓለም ይህ! ሰዲ ዛሬ መማር ይጀምራል!

“ዓለም ይህ ዛሬ የሰዲን እድል ተቀበልና ያዘልኝ። ሰዲ መማር ይጀምራል።

“ሰመጅመሪያ ገዜ ስዲስና እንግዳ እንደሚሆንበት ስለመረጠረም። ስለዚህም ዘና የሚያደርግ አቀባበል ስታደርግህት ይገባል። እያችሁ፤ እስከ ዛሬ የዜቱና የጌታው ንጉስ ይኖሩ ነው የቆየው። ቀስሱችን ሰማሰታመምና እንፈቅቅን ስመጠገን ከስራ ከሰር ተሰደፍው አሳውቅም።

“ዛሬ ግን ነገሮች ሲቀያየሩ ነው። በጠዋቱ የዜቱን መግቢያ ደረጃዎች ወርዶ አጆችን በማዛወዝ ይሰናበቱና የሕይወቱን ታላቅ የጀብዳ ጉዞ ይጀምራል። እርግጠኛ ነኝ፤ ይህ ጉዞው ጦርነትን እንዲይዝም ስለቃዊና ስለሳሳት ክስተቶችን ያዘል ነው።

“በዚያኛው ዓለም ለመኖር የግድ ፍቅርን፤ ሰማኝነትንና ብርታትን ሲሰንቅ ይገባዋል። ስለዚህ ዓለም ይህ! እድህ ይዛችሁ ስትመረት እኚህን ሲያውቃችሁ የሚገባችሁን ነገሮችን ዘድንብ እንደታሰተምራት አደራ አሳችኋለሁ። ስታስተምራትም ዘና ባለ መልኩ ይሁን።

“መጅም ይህም ሰው፤ ይህም ጠንደና ሴት አውነተኛ ስለመሆኑን ማወቅ ይገባዋል ብዬ እምናለሁ። እሳሳችሁ ስለሆንዳንዱ ሕይወቱ ይህም ሰው የየራሱ ጅግና እንዳለው አስተምራት። ስለሆንዳንዱ ጠላት የየራሱ ያደኛ እንዳለውም አስተምራት።

“መልሐፎች ውስጥ ያለውን ድንቅ ዓለም አስጉበኝነት። በሰማይ የሚበረትን ወፎች፤ አበባ የሚቀስሙትን ንቦችና ዘረጎችን ያመለክቱ ሰላሳት አበቦች ምስጢር ገልጼለት። ከማግኘቱ ይልቅ እንፈት በጣም የተከበረ መሆኑን አስረዳት። ይህም ሰው መሳሳቱን በነገረውም ቅሱ በራሱ አስተሳሰብ ሳይ ልኩ እምነት እንዲያደርግበት አስተምራት።

“ሰዲ ሰው ይህ በተንጋጋበት አብሮ እንዳይነገድ ጥንካሬን አሳብሉ። ሲሳውን እንዲያደምጥ፤ ነገር ግን የሰማውን ይህ ሳያጣራ እንዳይቀበል ምክራት። ማጣራት የሚገባውም ከእውነት አንፃር መሆኑንና ጥሩ ነገር የሚገኘውም ከዚያ አንፃር ብቻ መሆኑን አስጠንቅቁት።

“በፍጹም ሲሳ ሰው በገንዘብ እንዲገባው መፍቀድ እንደሌለበት ንገራት። ለመጥፎ ትችቶች ጆሮውን መደረግ እንዳለበትና ሳመነበት ነገር መዋደቅ እንደሚኖርበት አስተምራት። ስታስተምራት ግን ዘና ባለ መልኩ ይሁን ምክንያቱም ብረትን ብረት የሚያደርገው አሳት ነውና።

“ይሄ ትልቅ ትሰጣለህ ነው። ዓለም ይህ! ምን ማድረግ እንደምትችል በጥንቃቄ አስተውሉ! እያችሁ! ሰዲ በጣም ጥሩ ሰው ነው።”

አብርሃም ሲንከን

ተግባራዊ ዕቅድ

1. መጥፎ ገጠመኝን ወደ መልካም ሕይወት የቀየሩ ለዎችን ታሪክ አንብቡ። እንደነዚህ ዓይነት ጥሩ ታሪኮችን ማንበብና መስማት የዕለት ተዕለት ክንዋኔያችሁ ይሁን!
2. ምንም ዓይነት የገንዘብ ክፍያ ሳትጠይቁ ለበጎ አድራጉት ተግባሮች የተወለነ የእረፍት ጊዜያችሁን መድቡ!
3. ከመጥፎ ተፅዕኖዎች ሁሉም ራቁ! በእኩያ ግፊት አትነዱ!
4. ክልባዊ ክብር የመነጨ አድናቆትን የመለገስና የመቀበል ልምድ ይኑራችሁ!
5. ለሁሉም ድርጊታችሁና ባህሪያችሁ ኃላፊነቱን ውሰዱ! ለናንተ ስህተትና ጥፋት ሌሎችን ተጠያቂ አታድርጉ!
6. ምቹ የማይሆንበት አጋጣሚ ቢኖርም ሁሉም የመልካም ሥነ-ምግባር ባለቤት ለመሆን ትጉ!
7. ከመልካም የሞራል ለዎች ጋር ዘለቂታዊ ጓደኝነትን ፈጠሩ!
8. ድክመታችሁን ወደ ጥንካሬ ለመቀየር የሚያስችል የፈጠራ ክህሎት ይኑራችሁ!
9. ውጤቱ የሚታይ ባይሆንም እንኳን ትዕግለት ይኑራችሁ!

የእርስ በርስ ግንኙነት ክህሎቶች አስፈላጊነት

“ከፀሃይ በታች ከየትኛውም ችሎታ ይልቅ ከሰዎች ጋር ለመገባበት የሚያስችሉን ችሎታ ለመቀዳጀት ስለ የቱንም ያህል ገንዘብ አከፍላለሁ።”
ጆን. ዲ. ፎክራር

ማራኪ ስብዕናን ማጉልበት

አብዛኞቹ የንግድ ሥራ እንቅስቃሴ ችግሮች በእርስ በርስ ግንኙነት የሚፈጠሩ ችግሮች ናቸው። ከሰዎች ጋር ያሉንን ችግሮች ለንፈታ፣ የሰራ ችግሮቻችን ተጨባጭ መፍትሔ ያገኛሉ። ሰዎችን ጠንቅቆ ማወቅ ዕቃዎች እንዴት እንደሚመረቱና እንደሚሸጡ ከማወቅ የበለጠ አስፈላጊ ነው። ለዚህም ነው ስኬታማ ሰዎች አስደላች ማራኪ ስብዕና የተላበሱ ሆነው የምናገኛቸው። ግርማ ሞገስ የሚያላብላቸው ይኸው ስብዕናቸው ሊሆን፣ ከሌሎች ዘንድ ቀና ትብብር ለማግኘትም ይረዳቸዋል።

ማራኪ ስብዕና በአንድ ሰው አነጋገር፣ በድምጽ ቃና፣ በንቁ ባህሪው እና በራስ የመተማመን ስሜቱ የተለዋዋጭነት ደረጃ በግልጽ ይለያል። ማራኪ ስብዕና የዚያ ሰው አመለካከት፣ ባህሪያና አነጋገር ህብር ነው። ይህ ስብዕና ከውጫዊ ገጽታችሁና ከውስጣዊ ማንነታችሁ የሚንቀረቅር አስከሆነ ድረስ በየትኛውም ዕድሜ ላይ ብትሆኑ ይህን ማራኪነታችሁን በፍጹም አታውቅም። ማራኪ ስብዕናን መለበስ ሌላ ማንኛውንም ነገር ከመላበስ የበለጠ አስፈላጊ ነው። የአንድን ሰው ስብዕና ከሽቅርቅ አለባበስና

ከሚያብረቀርቅ ጫማ በላይ ብዙ ይናገራል። ደካማ ባህሪን ሽፋፍኖ ከላይ ከላይ ደስ የሚያለኝ ጩዋ ፀባዮችን ማላየት ለጊዜው ያስኬድ ይሆናል፤ ይሁንና ያ እውነተኛ ባህሪይ በፍጥነት መገለጡ አይቀራ ነው። በይምሰል ስብዕናና በተሰጥኦ ላይ ብቻ የተመሰረተ ግንኙነቶች ህይወትን የተመለከቱ ያደርጉታል። ተፈጥሮአዊ ባህሪያ የሌለው ግርማ ሞገስ፣ ሕይወት እንደሌለው የአሻንጉሊት ውብ መልክ ነው። ዘላቂ የሆነ አስደላች ግንኙነት እውነተኛ ባህሪይንም፣ ውስጣዊ ግርማ ሞገስንም በእጅጉ ይጠይቃል።



“በሁሉም ሰው ትህት ብትሆንም ከጥቂቶች ጋር ብቻ ተወዳጅ፤ ስነዚህ ጥቂት ሰዎችም ቢሆን ምስጢርህን ከማካፈልህ በፊት በሕግባቡ ፈትሻቸው። እውነተኛ ወዳጅነትቀስ ብሎ የሚያደግ ተክል በመሆኑ፤ ይህንን ክብር ከመጉናጸፉ በፊት በመከራ ውስጥ ማለፍና የፈተናን ኃይል መቋቋም ይገባዋል።”
- ጆርጅ ዋሽንግተን፣ ጥር 15 - 1783 ዓ.ም

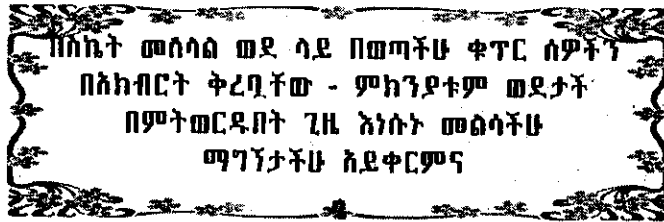


ህይወት እንደ ገደል ማሟት ነው

አንዲት ትንሽ ልጅ በእናቷ ትናደድባትና ‘አልወድሽም!’ ብላ ትጮሃለች። እንዳትገስፃትም ፈርታ በሩጫ ከቤቷ ወጥታ ርቃ ትሄዳለች። ገደል እፋፍ ላይ ደርሳ አሁንም ‘አልወድሽም! አልወድሽም!’ ብላ ስትጮህ የገደል ማሟቶም ‘አልወድሽም! አልወድሽም!’ በማለት አስተጋባ። ከዚህ በፊት የገደል ማሟቶ ድምፅ ሰምታ ባለማወቁ በሁኔታው እጅግ ትደናገጥና ታድናት ዘንድ ተመልሳ ወደ እናቷ በመሮጥ በገደሉ ውስጥ ‘አልወድሽም! አልወድሽም!’ እያለች የምትጮህ መጥፎ ልጅ እንዳለች ትነግራታለች። እናትየው ሁኔታው ስለገባት ሰልጂ ተመልሳ ወደ ገደሉ በመሄድ ‘አወድሻለሁ! አወድሻለሁ!’ ብላ እንድትጮህ ነገረችት። ልጅቱም ተመልሳ በመሄድ እናቷ እንዳለችት ‘አወድሻለሁ! አወድሻለሁ!’ እያለች ስትጮህ የገደል ማሟቶውም ያለችውን አስተጋባ። በዚህ አይነት ትንሿ ልጅ አንድ ትምህርት አገኘች - ህይወታችን የገደል ማሟቶ መሆኑን። የምናገኘው የሰጠውን ነውና።

ህይወት ሽቅብ እንደሚተፋ ምራቅ ነው

ቤንጃሚን ፍራንክሊን “ለሌሎች መልካም ስትሆኑ ሰገዛ ራሳችሁ ከዚያ በላይ መልካም ትሆናላችሁ” ብሏል። ይህ ማለት መልካምነታችሁን የኋላ ኋላ ተመልሶ እናንተ ዘንድ ይመጣል ማለት ነው።



የሚከተለው ታሪክ ከዘ ቦስቶ አፍ . . . ቢትስ ኤንድ ፒስስ መጽሐፍ የተወሰደ ነው።

ከብዙ አመታት በፊት ሁለት ወጣቶች በስታንፎርድ ዩኒቨርሲቲ በመማር ላይ ነበሩ። እነዚህ ወጣቶች ገንዘባቸው በጣም እየተመናመነ በመሄዱ ከኢግናሊ ፓደራውስኪ ጋር የፒያኖ ሙዚቃ ትርጉሙን በማዘጋጀት ጥቂት ገንዘብ የማሰባሰብ ሃሳብ መጣላቸው። በዝግጅቱ የሚገኘውን ገንዘብም ለትምህርትና ለምግብ ወጪ መሸፈኛ ሊጠቀሙበት አለቡ።

ለታላቁ ፒያኒስት ማናጀር ሀሳባቸውን ሲያማክሩት የ2000 ዶላር ዋስትና ጠየቃቸው። በዚያን ዘመን ይህ ገንዘብ እጅግ ብዙ የነበረ ቢሆንም ወጣቶቹ ግን የተጠየቁትን ሂሳብ ለመክፈል ተስማምተው ዝግጅቱን ማስተዋወቅ ያዙ። ብዙ የደከሙ ቢሆንም በመጨረሻ ሊያገኙ የቻሉት ገንዘብ 1,600 ዶላር ብቻ ነበር።

ከትርጉሙ በኋላ ሁለቱ ወጣቶች ለታላቁ አርቲስት መጥፎውን ዜና ነገሩት። ያገኙትን 1600 ዶላር በጠቅላላ ከአንዲት ማስታወሻ ጋር አያይዘውም ሰጡት። በወረቀቷ ላይ በተቻላቸው መጠን በቅርብ ጊዜ ውስጥ ገንዘብ ለማግኘት እንደሚሞክሩና ቀሪውን 400 ዶላር እንደሚልኩለት በመግለፅ ይህንኑ ለማረጋገጥ ፊርማቸውን አኑረው ነበር። የኮሌጅ ህይወታቸውም ሊገባደድ ከጫፍ የደረሰ መለለ።

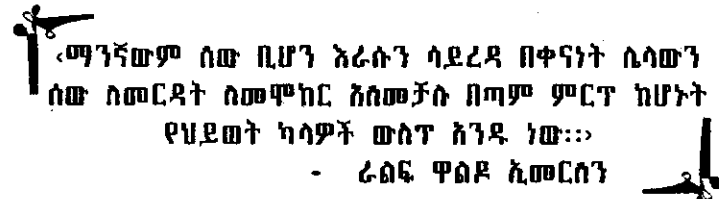
ፓደራውስኪ ሁኔታቸውን ባየ ጊዜ ልቡ በጣም ስለተነካ "ልጆች እንደዚህም መሆን የለበትም" አላቸውና የሰጡትን ወረቀት ለሁለት ቀዶ በመጣል ገንዘቡን ከመለሰላቸው በኋላ "አሁን ከዚህ ከ1600 ዶላር ውስጥ ያወጣችሁትን ወጪ በሙሉ ቀንሱና ከተቀረው ሂሳብ ላይ ለሰራችሁት ስራ ለእያንዳንዳችሁ አስር በመቶ ቆርጣችሁ የተቀረውን ገንዘብ ለእኔ ሰጡኝ" ብሎ ነገራቸው።

አመታት አለፉ። አንደኛው የአለም ጦርነት ተካሂዶም ሰላም ሰፈነ። በዚያን ጊዜ ፓደራውስኪ የፖላንድ ጠቅላይ ሚኒስትር ሆኖ በትውልድ ሀገሩ የሚገኙትን በሺዎች የሚቆጠሩ የተራሱ ሰዎች ለመመገብ ጥረት በማድረግ ላይ ነበር። ያኔ ሊረዳው የቻለው ብቸኛው ሰው ደግሞ የዩናይትድ ስቴትስ የምግብና የእርዳታ ቢሮ ሀላፊ የነበረው ሽርበርት ሁቨር ነበር። ሁቨር ምላሽ

በመስጠቱ ብዙም ሳይቆይ በብዙ ሺህ ቶኖች የሚቆጠር ምግብ ወደ ፖላንድ ተላከ።

የተራሱት ሰዎች ምግብ ካገኙ በኋላ ፓደራውስኪ ለተላክለት እርዳታ ለሁቨር ምስጋና ለማቅረብ ወደ ፓሪስ ተጓዘ።

በተገናኙም ጊዜ ሁቨር ለምስጋናው የሰጠው ምላሽ "ሚስተር ፓደራውስኪ ምንም አይደለም" የሚል ነበር። "ከዚህ ሌላ አርስዎ ባያስታውሱትም ቅሉ እኔ የኮሌጅ ተማሪ በነበርኩበትና ችግር ባጋጠመኝ በአንድ ወቅት እርስዎ ረድተውኝ ነበር።"



መልካምነት ተመልሶ የሚመጣበት መንገድ አለው፤ ነገር ግን አንድ ሰው መልሶ ለማግኘት በመፈለግ መልካም ነገር ማድረግ አይገባውም። መልካም ነገር በገዛ በራሱ ይሆናል።

አዎንታዊ ግንኙነቶችን ለማዳበርና ጠብቅ ለማቆየት እንቅፋት የሚሆኑ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?

አብዛኞቹ ምክንያቶች በራሳቸው ግልፅ የሆኑ ወይም በኋላ ላይ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ በዝርዝር የሚብራሩ ናቸው።

1. ራስ ወዳድነት
2. ይሉኝታ ማጣት
3. ግድ የለሽነት
4. ቃልን አስመጠበቅ
5. ዋልጓነት
6. ሀቀኛና ታማኝ አለመሆን
7. የራስን ፍላጎት ብቻ ማስቀደም
(በገዛ ራስ ፍላጎት ብቻ የተጀዘነ ሰው በጣም ትንሽ ጥቅል ይወጣዋል።)
8. ትዕቢት
(ትዕቢተኛ ሰው በራሱ አመለካከትና እውቀት ይጠገባል። ይህ ደግሞ ለዘላቂ ድንቁርና ዋስትና ይሰጠዋል።)
9. ኩራት /ንቀት/

(ተፈጥሮ ወና ነገርን ስለምትወዩና ባዶ ጥንቅሳትን በኩራት (በጉራ) ትሞላዋል)

- አሉታዊ አመለካከት
 - ዝግ አእምሮ
 - ማዳመጥ አለመቻል
 - የተጠራጣሪነት ባህሪ
 - እሴቶችን አለማክበር (የግብረ - ገጽ መገደል)
 - የሰነ-ስርአት ጉድለት
 - ርህራሄ ማጣት (ጥካኔ የደካማነት ምልክት ነው።)
 - ትዕግስት ማጣት
 - ብስጭት
- (ንዴት እንደን ሰው ችግር ውስጥ ሲከተው የራስ ኩራት በዚያ ያስቀረዋል።)
- የእምታችነት ባህሪ
 - ከእውነታ የመሸሽ ባህሪ
 - በቀላሉ የመቆጣት ዝንባሌ
 - ስርዓት አልበኛነት
 - እውነትን ለመቀበል ፈቃደኛ አለመሆን
 - ያለፈ ጊዜ መጥፎ ተሞክሮ
 - ስለ ሌሎች ያለመጨነቅ ዝንባሌ (ችልተኝነት በወጥ አስማሰብን ያሳያል።)
 - ስስት (ለገብግብነት፣ እንደ ባህር ውሃ ነው፤ በጠጡት ቁጥር የበሰበ ያስጠማል)
- ይህ ሁሉን-አካታች ዝርዝር አይደለም። አብዛኞቻችን ከላይ የተጠቀሱት ጥቂት ባህሪያት ሊኖሩን ይችላሉ። ጥቂቶቹ ላይ እንዲ ባህሪዎ ከሌላው ሰው የበለጠ ጉልቶ ሊታይባቸው ይችላሉ። ዋናው አላማ በነዚህ ዙሪያ ራሳችንን መገምገሙና ማረቁ ነው።

በራስ-ኩራት እና በመኩራራት መካከል ያለው ልዩነት

አዎንታዊ ግንኙነት ለማጥፋት በጣም ትልቅ መሰናክል የሚሆነው የራስ-ኩራት ነው። የራስ-ኩራት ሳክሮ አሳካሪ ነው። የራስ-ኩራት ትዕቢትን የሚያስከትል ጤናማ ያልሆነ መኩራራት ነው። ጤናማ የመኩራራት ለሜት የሰራ ውጤት የሚፈጥረው፣ ትህትና ያልተለየው እርካታ ነው።

የራስ-ኩራት የሚያሳጠመው ጥንቅሳትን ሲሆን፣ መኩራራት ደግሞ ልብን ይሞላል። ትልቅ ጥንቅሳት ትርፉ ትልቅ ራስ ምታት ሲሆን፣ ትልቅ ልብ ደግሞ ትህትናን ያስገኛል።

የእንደ ሰው የሰኬት መጠን የቱንም ያህል ቢሆን፣ ያህ ጭንቅላቱን የሚያሳብጥበት ለበብ ሊሆንው አይችልም። መኩራራቱ ይሁን። ጭንቅላቱ ግን በምንም ምክንያት አያብጥም።

የራስ-ኩራት - የሁሉን አውቃለሁ አመለካከት

በራስ ወዳድነት እና በራስ ፍላጎት መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ ያስፈልጋል። ራስ ወዳድነት አሉታዊና ጉጂ ነው። በአሉታዊ እሴቶች ላይ የተመሰረተ በመሆኑም ግንኙነቶችን ያሻክራል። በማግኘት - ማጣት (እኔ ላግኝ ሌላው ይጣ) መርህም ያምናል። የራስ ፍላጎት ግን አዎንታዊ ነው። ብልፅግና፣ የአእምሮ ሰላም፣ መልካም ጤናና ደስታን አጁን በሰፊው ዘርግቶ ይቀበላቸዋል። የራስ ፍላጎት በማግኘት - ማግኘት (እኔም ላገኝ፣ አንተም አግኝ) በሚል መርህ ያምናል።

ምቀኝነት /ቅናት - ሽርጣን አስተሳሰብ

“ቅናት ገዳዩን ብቻ ሳይሆን የገዛ ራሱን ጥምር የሚበጫጭ ነብር ነው።”
ማይክል ቢር

የሽርጣን* አስተሳሰብ ምንድን ነው? ጥቂት ሽርጣኖችን ከላይ ክፍት የሆነ ሳጥን ውስጥ ብትከቷቸው ሽርጣኖቹ ከሳጥኑ ውስጥ ሳይወጡ እንደሚቆዩዋቸው ታውቃላችሁ? ሽርጣኖቹ በቀላሉ ተሰበው ከሳጥኑ ውስጥ በመውጣት ነፃ ለመሆን ቢችሉም፣ ይህንን አያደርጉም። ምክንያቱም የሽርጣን አስተሳሰብ የዚህ አይነቱ ነገር ይሆን ዘንድ አይፈቅድም። እንዲሁም ሽርጣን ወደ ላይ ተሰቦ ለመውጣት መሞከር ሲጀምር፣ ሌሎቹ ቁልቁል ስለሚጉትቱት እንዳቸውም ከሳጥኑ ውስጥ መውጣት ሳይችሉ እዚያው ይቀራሉ። ሁሉም በቀላሉ ነፃ ለመውጣት ቢችሉ ኖሮ መጨረሻቸው ምን የሚሆን ይመስላችኋል? ሁሉም ባሉበት ይምታሉ።

ቅናተኞችም ልክ እንደ ሽርጣኖቹ ናቸው። በህይወት ውስጥ ወደፊት ተራምደው አያውቁም። ሌሎችንም ስኬታማ እንዳይሆኑ ወደጎላ ይጉትታሉ። ቅናት ለገዛ ራስ የሚሰጥ ዝቅተኛ ግምት ምልክት ነው።

* ሽርጣን፡- በቅርፊት የተሸፈነ ጠፍጣፋ ክብ ቅርፅና አምስት ጥንድ እገሮች ያሉት ስጋው የሚበላ የባህር ውስጥ እንስሳ

ከዚህም ሌላ ዓለም አቀፍ ስጋት ነው። ከሁሉ የላቀ ችግር የሚፈጠረው ደግሞ ቅናት የአንድ ህዝብ (ሀገር) ባህሪይ አካል ሲሆን ነው። ይህ አደገኛ መዘዞች ይከተላሉ። ቅናት ህዝብንና ሀገራትን ያጠፋል።

ከባድ አእምሮ ደልቅ ክፍት አእምሮን መያዝ

በባዶ አእምሮ እና በከፍተኛ አእምሮ መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? ከፍተኛ አእምሮ ለዘብተኛ ነው፤ ሀሳቦችንና ፅንሰ-ሀሳቦችን በሚኖራቸው መልካም ውጤት ተንተርሶ በመገምገም ሊቀበላቸው ወይም ሊያጣጥላቸው ይችላል። ባዶ አእምሮ ግን የጥሩና የመጥፎ ነገሮች መድፈያ ጉድጓድ ነው። ነገሮችን ሳይገመገም እንዳለ ይቀበላል።

ነገሮችን እንደሆኑት ሳይሆን ከራሳችን አንፃር ማየታችን

አንድ አራ-ታሪክ አለ። በዚህ አራ-ታሪክ መሰረት አንድ ብልህ ሰው ደጃፉ ላይ ተቀምጦ በሃይ ሲሞት በመንደሩ በኩል የሚያልፍ መንገደኛ መጣና “አሁን የምኖርበትን አካባቢ በመልቀቅ በሌላ ቦታ መኖር አፈራጋለሁ። ለመሆኑ በዚህ መንደር የሚኖሩት ምን አይነት ሰዎች ናቸው?” ሲል ይጠይቀዋል። ብልሁም ቀበል አድርጎ “በአንተ ሰፈር የሚኖሩት ሰዎች ምን አይነት ናቸው?” ብሎ ጥያቄውን በጥያቄ ሲመልስለት፤ መንገደኛውም “ሰግብግብ፤ ጨታኝና ዋልጌ ናቸው” በማለት ነገረው። ብልሁም ሰውዬ “በዚህ መንደር ውስጥ የሚኖሩትም ሰዎች እንደዚያ ናቸው” አለው።

ከጥቂት ጊዜ በኋላ አንድ ሌላ መንገደኛ መጥቶ ብልሁን ሰው ተመሳሳይ ጥያቄ አቀረበለት። “ለመሆኑ በአንተ ሰፈር የሚኖሩት ምን አይነት ሰዎች ናቸው?” ብልሁም ሰውዬ ለመጀመሪያው ሰውዬ ያቀረበለትን ጥያቄ ደግሞ ጠየቀ። “እኔ በምኖርበት ሰፈር የሚኖሩት በጣም ደግ፤ ጨዋ፤ ትሁትና ጥሩ ሰዎች ናቸው” በማለት መለሰ - መንገደኛው። በዚህ ጊዜ ብልሁ ሰው “እዚህ ሰፈር የምታገኛቸውም እንደዚያ አይነት ሰዎች ናቸው” አለው ይባላል።

በአጠቃላይ ዓለምን የምናየው እንደ ዓለምነቱ ሳይሆን እንደ ራሳችን ነው። አብዛኛውን ጊዜ የሌሎች ሰዎች ባህርይ የገዛ ራሳችን ባህርይ የመልስ ምት ይሆናል። አነሳሳችን በቅን ልቦና ከሆነ የሌሎችም አነሳስ ቅን እንደሆነ

እድርገን እናስባለን። አስተሳሰባችን መጥፎ ከሆነ የሌሎችም አስተሳሰብ እንደዚያ እንደሚሆን እንገምታለን።

መተማመን

ግንኙነቶች ሁሉ የመተማመን ግንኙነቶች ናቸው። በአሰሪና ለራተኛ፤ በወሳኛና ልጅ፤ በባልና ሚስት፤ በተማሪና መምህር፤ በገዢና ሻጭ እንዲሁም በደንበኛና አሻሻጭ መካከል ያሉት ግንኙነቶች በሙሉ የመተማመን ግንኙነቶች ናቸው። ያለ ሀቀኝነት እንዴት መተማመን ሊኖር ይችላል? በመሠረቱ መተማመን የለም ማለት እውነት የለም ማለት ነው። መተማመን ከመታመን ነውና የሚመጣው።

መተማመንን የሚያጉሰብቱ ምክንያቶች

- ታማኝ መሆን - በልብ ሙሉነት ለመናገር የሚያስችል ሊሆን ቃልን ከመጠበቅ የሚገኝ ነው።
- አስማወላወደ - በራስ - መተማመንን ያዳብራል።
- አከባሪነት - ለራሱም ሆነ ለሌሎች ከበሬታ መስጠት ሊሆን በጥንቃቄ የማለብን አመለካከት ያሳያል።
- ሚዛናዊነት - ፍትሀዊነትና ሀቀኝነትን ይጠይቃል።
- ገፊነት - ለማድመጥና አመለካከትን ለመጋራት ፈቃደኛ መሆንን ያመለክታል።
- ‘ኩታ-ገጠማነት’ - በቃልና በተግባር አንድ ሆኖ መገኘት። እንደ ሰው አንድ ነገር እየተናገረ በተግባሩ የተለየ ሆኖ ከተገኘ፤ ከዚያ ሰው ጋር እንዴት መተማመን ይቻላል?
- ብቁነት - አንድ ሰው ችሎታና የአገልጋይነት አመለካከት ሊኖረው የሚመጣ ነው።
- ህቀኝነት - ለመተማመን ወሳኝ የሆነ ቅመም ነው።
- ተቀባይነት - ለመሻሻል ብዙ ጥረት እያደረግን ብንገኝም እርስ በርሳችን ደካማና ጠንካራ ገፅታችንን መቀበል ያስፈልገናል።
- መፈክም ባህሪ - አንድ ሰው የሚፈለገው ብቃት ሁሉ ሊኖረው ቢችልም መልካም ባህሪ ከጉደለው ልንተማመንበት አንችልም።
- ድፍረት - ድፍረት የሚጉድለው ሰው በችግር ጊዜ ጥሉአችሁ በመሄድ ቅሬታን ይፈጥርባችኋል።

መተማመን በብዙ መልኩ ሲታይ ከፍቅር የበለጠ የላቀ የድርጊት መግለጫ ነው። የምናፈቅራቸው፤ ነገር ግን ልንተማመንባቸው የማንችል አንዳንድ ሰዎች አሉ። ግንኙነቶች ልክ እንደ ባንክ ሂሳብ ደብተር ናቸው። ባስቀመጥን ቁጥር ተቀማጭም የዚያኑ ያህል ያድጋል። ስለዚህ የበለጠ እውጥተን ልንጠቀምባቸው እንችላለን። ይሁንና መጀመሪያ ተቀማጭ

ሳይኖረን አውጥተን ለመጠቀም ብንሞክር ትርፋችን ብስጭትና ተለፋ መቁረጥ ብቻ ይሆናል።

አብዛኛውን ጊዜ ከተቀማጫችን የበለጠ የተጠቀምን ይመስለናል። ይሁንና እውነታው፣ ማስቀመጥ ከሚገባን ያነሰ ማስቀመጣችን ሊሆን ይችላል።

ከዚህ በታች መጥፎ ግንኙነቶችና የመተማመን ጉድለት የሚያስከትላቸው ጥቂት መዘዞች ተዘርዝረዋል፡-

- ውጥረት
- መስተጋብር መጓደል
- መቆጣት
- ጠባብ አስተሳሰብ
- የቡድን መንፈስ አለመኖር
- የተለማኒነት ጉድለት
- የራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት
- ጥርጣሬ
- ምርታማ አለመሆን
- መገለል
- የጤና መጓደል
- አለማመን
- ብስጭት
- ተገቢ ያልሆነ ጥላቻ
- የሞራል ድቀት
- ተባባሪ ያለመሆን ባህርይ
- ግጭት
- ጭንቀት
- ደስታ ማጣት

ተግባራዊ ዕቅድ

1. ለጥቂት ጊዜ ወደ ሌሎች የምታስተላልፏቸውን መልዕክቶች ገምግሙ። የምታስተላልፏቸው መልዕክቶች አዎንታዊ ናቸው ወይስ አሉታዊ? አሉታዊ ከሆኑ ወደ አዎንታዊነት ለመለወጥ ብርቱ ጥረት አድርጉ። መልካም ነገሮችን መፈለግ ብትጀምሩ ብዙም ሳትደክሙ እዚያው ታገኛቸዋላችሁ።

2. የሚከተሉትን አዎንታዊ ግንኙነቶችን ለማዳበርና ጠብቆ ለማቆየት እንቅፋት የሚሆኑ ምክንያቶች ደጋግማችሁ አጠፏቸው። ከእነዚህ ባህርያት ውስጥ አንዱን ወይም ሁሉንም ካሉባቸው በየሳምንቱ አንድ አንድ እያላችሁ ልታስወግዷቸው ጥረት አድርጉ።

- ራስ - ወዳድነት
- ይህኝታ ማጣት
- የገድ የሰሸነት ባህርይ
- ቃሩን አስመጠበቅ
- ዋልጊ ባህርይ
- ህቀኛና ታማኝ አስመሆን
- የራስን ፍላጎት ብቻ ማስቀደም
- ትዕቢት
- ከራት /ንቀት

አዎንታዊ ስብሰና ለማጉልበት የሚወሰዱ 25 እርምጃዎች

አንድ ቀን መብረርን ለመማር የሚያስብ ሰው በቅድሚያው
መቅምና መራመድን እንዲሁም መርጥን መማር አለበት፡፡
- ፍሬድሪክ ኒቼ

እርምጃ 1: ሀላፊነትን መቀበል

ሀላፊነቶች ሲሸከማቸው የሚችል ጫንቃ
ወዳለው ሰው ያመራሉ፡፡
- አልበርት ሁባርድ

ለዎች ተጨማሪ ሀላፊነት ሲቀበሉ ለገዛ ራሳቸው እድገትን
ያስገኛሉ፡፡

ሀላፊነት የሚለማው ባህርይ ተጠያቂነትን ይቀበላል፡፡ ይኼ ደግሞ
ብስለትን ያመለክታል፡፡ ሀላፊነትን መቀበል የአመለካከታችንና የምንሰራበት
ሁኔታ ነፃነትን ይሰጣል፡፡ ብዙ ሰዎች በእግባቡ ከተከናወነ ነገር ጋር ለማቸውን
ለማስጠራት ይፈጥሳሉ፡፡ ይሁንና ነገሮች በተበላሹ ጊዜ ፈጥነው ሀላፊነቱን
የሚቀበሉት በጣም ጥቂቶች ናቸው፡፡ ሀላፊነትን የማይቀበል ሰው በሀላፊነት
ከመጠየቅ ነፃ አይሆንም፡፡ አይነተኛ አላማችሁ ሀላፊነት የሚለማው ባህርይ
ማዳበር ነው፡፡

የማመካከት ጨዋታችሁን አቁሙ

- ሌላው ሰው ሁሉ ያደርገዋል፡፡
- ወይም ይህንን ማንም ሰው አያደርግም፡፡ አሊያም
- ይኼ የእንተ/ የእንቺ/ የእናንተ ጥፋት ነው፡፡ እና የመላለሉትን
አባባሎች አስወግዱ፡፡

ሀላፊነትን የማይቀበሉ ሰዎች ተጠያቂነትን በወላጆች፣
በመምህራንና በተፈጥሮ በራሂያት (ጂኖች) ላይ ያላከካሉ፡፡ እምላክን፣ አጣ
ፋንታን፣ እድልን ወይም ከዋክብቱን ተጠያቂ ያደርጋሉም፡፡ ሀላፊነት
የሚለማው ባህርይ ገና ከልጅነት ጀምሮ መሰረፅ ይገባዋል፡፡ በተወሰነ ደረጃ
ታዛዥነት ላይኖር ይህንን ባህርይ ማስተማር አይቻልም፡፡

ይኒ ሰጸናቱ “አማ፣ ይኼ ጂሚ መስኮቱን ሰበረው” አላት፡፡
እናትየወያ “እንዴት አደርጌ ሰበረው?” ዘላ ስትጠይቀው
ይኒ “ድንጋይ ስወረወርበት ጊዜ ጉንበሰ ዘሉ ሸወደኝ” ዘሉ መሰሰላት፡፡

ሀላፊነትን ሳይቀበሉ በመብታቸው የሚጠቀሙ ሰዎች
አብዛኛውን ጊዜ ስህተት መብታቸውን ያማሉ፡፡

ሀላፊነት የአስተውሎት ተግባርን ያስከትላል፡፡

አባስረላጊ ነገሮች ላይ ማተኮር ኃላፊነታችንን ያስዘነጋናል

እስቡበት እስኪ - በማይረባ ነገር ላይ የሚያተኩር እእምሮ
መከናወን የሚገባቸውን ነገሮች ከማድረግ ይልቅ ሀላፊነትን በሌላው ላይ
በማላክክ ይባትላል፡፡

ጥንታዊ የህንጻዊያን ጥበብ የመጀመሪያው ሀላፊነታችን ላለንበት
ማህበረሰብ፣ ሁለተኛው ለቤተሰባችን፣ ሶስተኛው ደግሞ ለገዛ ራሳችን
መሆኑን ያስተምረናል፡፡ ይህ ተዋረድ ከተገላበጠ፣ ማህበረሰብ መፍረክረክ
ይጀምራል፡፡ ማህበራዊ ኃላፊነት የእያንዳንዱ ዜጋ የሞራል ግዴታ መሆን
ይገባዋል፡፡ ሀላፊነት እና ነፃነት ጉን ለጉን ይሄዳሉ፡፡ የመልካም ዜጋ
አይነተኛ መለያው ተገቢውን የሰራ ድርሻውን ለመወጣት ፈቃደኛ ሆኖ
መገኘቱ ነው፡፡

የሀይማኖት ዋጋው ሀላፊነት ነው፡፡
- ዊኒስተን ቸርችል

ማህበረሰቦች ብዙ ጥፋት የሚደርስባቸው ወስላቶች በሚፈፀሟቸው ተግባራት ላይሆን በመልካም ሰዎች መፍዘዝ የተነሳ ነው። እንዴት ያለ እርስ በርሱ የሚጋጭ ሀሳብ ነው! መልካም ሰዎች ፈዝዘው ጥፋትን እንዳላዩ ሆነው ለማለፍ ከቻሉ እንዴት መልካም ሊሆኑ ይችላሉ? ጥያቄው ያለው ማህበራዊ ሀሳብታቸውን እየተወጡ የሚገኙ መሆናቸው ላይ ነው።



ክፋት እንዲያቆጠቁጥ ጭባካም ሰዎች ምንም ነገር

ማድረግ የለባቸውም - ይን ጊዜ ክፋት ያበባል።

- ሴደመንደ ቡርክ



እርምጃ 2: አሳቢነትን ማሳየት

አንድ የአስር አመት ልጅ ወደ አይስክራም መሸጫ ሱቅ ይሄድና ወንበር ከያዘ በኋላ አስተናጋጁን “ሾጣጣ አይስክራም ዋጋው ስንት ነው?” ብሎ ይጠይቃል። አስተናጋጁም ሰባ አምስት ሳንቲም መሆኑን ትነግረዋለች። ልጇ በእጁ ላይ ያሉትን ሳንቲሞች ከቆጠረ በኋላ አንድ በአነስተኛ ስኒ የሚሸጥ አይስክራም ዋጋው ስንት እንደሆነ ይጠይቃል። አስተናጋጁ እያመናጨቀቸው “በልሳ አምስት ሳንቲም ነው!” ብላ መለሰችለት። ልጇም “በአነስተኛ ስኒ የሚሸጠውን አይስክራም ሰጪኝ” ብሎ ያዛትና የመጣለትን አይስክራም በልቶ ሂሳቡን ከፍሎ ይወጣል። አስተናጋጁ ባደውን የአይስክራም ማቅረቢያ እቃ ለማንሳት በመጣች ጊዜ ልቧ በጣም ተነካ። ከእቃው ስር በጉርሻ መልክ አስር ሳንቲም አስቀምጦላት ነበር። ትንሹ ልጅ አይስክራም ከማዘዙ በፊት ለአስተናጋጁ አስቦላት ነበር። በዚህም ለሰዎች ያለውን አዛኝነትና አሳቢነት አመልክቷል። ከራሱ በፊት ለሌሎች አስቧል።

ሁላችንም እንደ ትንሹ ልጅ ብናስብ ኖሮ የምንኖርባት ዓለም እንዴት ያለች ታላቅ የመኖሪያ ስፍራ በሆነችልን ነበር። አሳቢነት፣ ጨዋነትና ትህትና አይለያችሁ። አስተዋይነት የአሳቢነትን አመለካከት ያሳያል።

እርምጃ 3: ለሽንፋለሁ - እናንተም ለሽንፋን አስቡ

አንድ ሰውዬ ይሞትና ቅዱስ ጴጥሮስ ከመንግስት - ሰማያትና ከገህነመ እሳት ወደ የትኛው መሄድ እንደሚፈልግ ይጠይቀዋል። ሰውየው ውሳኔ ላይ ከመድረሱ በፊት ሁሰቱንም ቦታዎች ለማየት ይችል እንደሆነ

ጥያቄ ያቀርባል። በጥያቄው መሠረት ቅዱስ ጴጥሮስ መጀመሪያ ወደ ገህነም ይዞት ይሄዳል። በዚያም ብዙ አይነት የተትረፈረፉ ምግቦች የተደረደረበት ረጅም ጠረጴዛ ያለበት ትልቅ አዳራሽ ያያል። በሀዘን የተኮማተረ ከሲታ ፊት ያላቸው ሰዎች በጠረጴዛው ዙሪያ በተርታ ተቀምጠዋል። ሰዎቹ በረሀብ የተዳከሙ ከመሆናቸው ሌላ አንዳቸውም አይስቁም። ከዚህ በተጨማሪም አንድ ሌላ ነገር ተመልክቷል፤ በሰዎቹ እጆች ላይ አራት ጫማ ርዝመት ያላቸው ሹካዎችና ቢላዎች የታሰሩ ሲሆን ሰዎቹ ጠረጴዛው ላይ ያለውን ምግብ በማንሳት ወደ አፋቸው ለመክተት ብርቱ ጥረት ይዘዋል። ይሁንና አንዳቸውም አልተሳካላቸውም።

በመቀጠል ቅዱስ ጴጥሮስ ሰውየውን ወደ መንግስት - ሰማያት ወሰደው። እዚያም በርካታ የምግብ አይነቶችን የያዘ ረጅም ጠረጴዛ ያለበት ትልቅ አዳራሽ አየ። ከጠረጴዛው ጉን በሁለቱም አቅጣጫ አራት ጫማ ርዝመት ያላቸው ሹካዎችና ቢላዎች እጆቻቸው ላይ የታሰሩባቸው ሰዎች በተርታ ተቀምጠዋል። ይሁንና እነዚህ ሰዎች እርስ በርሳቸው እየተነጋገሩ የሚሰላቁ ከመሆናቸው ሌላ በደንብ የጠገቡ ጤናማ ሰዎች ናቸው። ምክንያቱም ሰዎቹ በጠረጴዛው እያሻገሩ እርስ በርስ ይጉራረላሉ። ስለገዛ ራሳቸው ብቻ የማያስቡ በመሆናቸውና ሕንተም እኔም እናሸንፍን ስለሚያስቡ በዚህ የተነሳ ደስታ፣ ብልፅግና፣ መዝናናትና እርካታን ያገኛሉ።

ሀይወታችንም ልክ እንደዚህ ነው። ደንበኞቻችንን፣ ቤተሰባችንን፣ አሰሪዎቻችንንና ሰራተኞቻችንን ስናገለግል ያለምንም ጥርጥር እናሸንፋለን።

እርምጃ 4: ቃላትን በጥንቃቄ መምረጥ

የፈለገውን ነገር እንደመጣለት የሚናገር ሰው፣ መጨረሻው የማይፈልገውን ነገር መስማት ይሆናል። ብልህተኛ ሁኑ። ብልህት ቃላትን በጥንቃቄ መምረጥንና እስከምን ድረስ እንደሚኬድ ማወቅን ያካትታል። ከዚህ ሌላ ብልህነት ሲባል ማለት የሚገባንንና ሳንል ልንተወው የሚገባንን ነገር ምንነት ማወቅ ነው። ተሰጥኦ ያለ ብልህነት ሁልጊዜም ጠቃሚ ሆኖ ሳይገኝ ይችላል። ቃላት እመለከትን ያንፀባርቃሉ፤ ቃላት ስሜትን በመጉዳት ግንኙነትን ያበላሻሉ። ከየትኛውም የተፈጥሮ አደጋ በበለጠ ተገቢ ባልሆኑ የቃላት ምርጫ ብዙ ሰዎች ተጉድተው ሊሆን ይችላል። የመረጣችሁትን ነገር ከመናገር ይልቅ የምትናገሩትን ነገር ምረጡ። በጥበብና በቂልነት መካከል ያለው ልዩነት ይኸው ነው።

ከልክ ያለፈ ወሬ መስተጋብር አይደለም። ትንሽ በማውራት ብዙ ተናገሩ።

ቂል ሳያስብ ይናገራል፤ ብልህ ሰው ግን ከመናገሩ በፊት ያስባል።

በምሬት የሚወጡ ቃላት ሊጠገን የማይችል ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር የሚነጋገሩበት መንገድ የልጆቹን የወደፊት ሰማሪነት ይቀይሳል።

የምላስ ወለምታ . . .

አንድ ገበሬ የጉረቤቱን ስምዒት በክፉ ያነሳና መሳሳቱን በተረዳ ጊዜ ለሀጢአቱ ንስህ ለመግባት ወደ ነፍስ አባቱ ዘንድ ይሄዳል። የነፍስ አባቱም አንድ አቅማዳ ሙሉ ላባ በመደዝ/ከተማ መሀል ወስዶ እንዲጥለው ይነግሩታል። ገበሬውም የተባለውን ያደርጋል። ከዚያ በኋላ የነፍስ አባቱ ተመልሶ ወደ ከተማው እንዲሄድና የጣለውን ላባ አንድ በአንድ ሰብስቦ እንደገና አቅማዳውን ሞልቶ እንዲመጣ ያዙታል። ገበሬው የታዘዘውን ለመፈጸም ቢሞክርም ላባዎቹ በንፋስ ስለተበታተኑ ሊሳካሉት አልቻለም። ባዶውን አቅማዳ ይዞ በተመለሰ ጊዜም የነፍስ አባቱ “አንተ የተናገርኻቸውም ቃላት ልክ እንደ ላባዎቹ ናቸው። እንደዎካ ከአፍህ ወጥተው የነበረ ቢሆንም መልሰህ ልትወጣቸው አትችልም። ስለዚህ ለሌላ ጊዜ ከአፍህ የሚወጡትን ቃላት ተጠንቅቀህ መምረጥ ይኖርብህል” አሉት።

እርምጃ 5: አለመንቀፍና አለማማረር

ነቀፌታ ሲባል አሉታዊ ነቀፌታን ለማመልከት ነው። አንድ ሰው ሲነቀፍ ራሱን ለመከላከል ይዘጋጃል። አብዛኛውን ጊዜ ነቀፌታን የሚለነዝር ሰው ከኋላ ወንበር ላይ ተቀምጦ ሾፌን ወደ አብደት እንደሚነጻ ሾፌር ነው። ይኼ ማለት ሰጭራሽ መንቀፍ አይገባም፤ አዎንታዊ ነቀፌታ መለንዘርም አይቻልም፤ ለማለት ይሆን?

አዎንታዊ ነቀፌታ

አንዴት ገንቢ የሆነ ትችት ማቅረብ ይቻላል? ተገቢ ያልሆነ አስተያየት በመስጠት ቅሬታን ከመፍጠር ይልቅ ለመርዳት ዝግጁ በሆነ መንፈስ ንቀፋ። ሰውዬውን ሳይሆን ባህርዩን ንቀፋ። ምክንያቱም ሰውዬውን ስንነቅፍ ሰውዬው ለራሱ የሚሰጠውን ግምት እንጉዳበታለን። የመንቀፍ መብት ለመርዳት ካለን ክፍተኛ ፍላጎት የሚመነጭ ነው። የነቀፋው ተግባር ለነቃፊው ደስታን አስካልሰጠው ድረስ መንቀፋ ችግር የለውም። መንቀፋ ደስታን የሚሰጥ በሚሆንበት ጊዜ ግን ወዲያውኑ መቆም አለበት።

ለሱቸን የሚያነቃቃ ነቀፌታ ለመለንዘር የሚያገለገል ጥቂት ሀሳቦች፡-

- አሰባሳቢ መሆን - ሌሎችን ለመርዳት ዝንባሌ አሳድሮ መንቀፍ። አሰራራዊ የሚነቃፊው የአትሌቲክ ችሎታ ለማሻሻል አገባ ለማድረግ ነው።
- መግባባት እና መተሳሰብ እንደ አንሳሽ ሆኖ ያገለግላል።
- አመለካከት መቀጣጣሪ ከማድረግ ይልቅ ስህተትን ወደማረም ማዘጋጀት ይገባዋል።
- “አንተ ሁልጊዜም ---- ነቢ ወይም ብፍቃድ ---- አትሆንም!” እና የመሳሰሉትን ነገሮች ከማለት ይልቅ ለይቶ መናገር ያስፈልጋል። ግልፅ ያልሆነ ነቀፌታ ቅሬታን ያስከትላል።
- እውነታውን በትክክል ማስቀመጥ፡- በፍጥነት ማጠቃለያ ላይ አትድረሱ። ሁላችንም አመለካከቶቻችንን የመግለፅ መብት ቢኖረንም እውነታዎችን የማሳሳት መብት ግን አልተሰጠንም። ለመንቀፍ አትቻሉ።
- በሀሳባችሁ ብትሆኑም ተረጋግታችሁ ቆሩ።
- ለማሳመን እንጂ ለማስፈራራት አትንቀፉ።
- ቅሬታን ስለሚፈጥር አሽመረኛ አትሆኑ።
- ነቀፌታ በአግባቡ ከተሰነዘረ የመደጋገምን አስፈላጊነት ያቀንሳል።
- በግል እንጂ በይፋ አትንቀፉ። «እምን?» ቢባል በግል የሚሰነዘር ነቀፌታ የወዳጅነት ስሜትን ጠብቆ የሚያቆይ ሲሆን በአደባባይ መንቀፍ ግን ያዋርዳል።
- ለሌላው ሰው ሀሳቡን እንዲገልፅ እድል መስጠት።
- ስህተቱ ቢታረም እንዴት ተጠቃሚ እንደሚሆን ማሳየት።
- ስህተቱ ባለመታረሙ የደረሰውን ዜሳራ መጠቀም።
- የማሻሻያ መንገዶችን ከመንገር ይልቅ ሀሳባቸውን መጠየቅ።
- ድርጊትን እንጂ ሀሳቡን ጥያቄ ውስጥ አልማስገባት። ሀሳብ ጥያቄ ውስጥ ከገባ ግንኙነቱ ቢቋረጥ የተሻለ ነው።
- የድርጊቱን አፈፃፀም እንጂ የድርጊቱ ፈፃሚን አለመንቀፍ።
- የግል ቅሬታን አለመግለፅ።
- ነቀፌታችሁን በሚገባ አስቡበት። ከልኩ አታሳልፉት። ነቀፌታ (ትችት) መድሀኒት እንደመሰጠት ነው። መድሀኒቱ በተገቢው መንገድ መዋሀድና የአመሳሰሉ መጠነ-ም እንከን የሌለው ሊሆን ይገባል። ከዚህ ጉጂ ጉሳች ያዳርታል፤ ካነሰም ውጤታማ አይሆንም። አዎንታዊ በሆነ መልኩ በተገቢው መጠን ከተሰጠ ተአምር ሊፈጥር ይችላል።
- አንድ ሰው ስህተቱን አምሮ በመቀበል ይቅርታ ከጠየቀ ክብሩን አትንክቡት።
- አድናቆትን በመግለፅ አዎንታዊ አስተያየት ሰጥቶ መለያየት።

ነቀፌታን መቀበል

እንዳንድ ጊዜ አግባብነት ያላቸው፤ በሌላ ጊዜ ደግሞ ተገቢነት የሌላቸው ነቀፌታዎች የሚሰነዘሩባችሁ አጋጣሚዎች ይኖራሉ። በዓለም ያሉ ታላላቅ ሰዎች ነቀፌታዎች ይሰነዘሩባችኋል። አግባብነት ያለው ነቀፌታ በጣም ጠቀሜታ ሊኖረው ስለሚችል በአዎንታዊ መልኩ እንደ ማስተካከያ (አስተያየት) መወለድ ይገባዋል። ተገቢ ያልሆነ ነቀፌታ ደግሞ በአርግጥም የማሳሳቻ አስተያየት ነው። በአማካይ ከታየ ሰዎች አሸናፊዎችን ይጠላሉ። ሰዎች ስኬታማ ካልሆኑና የሚያወሩት ነገር ካጡ እናንተን ሊላማቸው ያደርጓችኋል።

በፍፁም ልትነቀፉ የማትችሉበት ብቸኛው መንገድ ምንም ነገር ሳታደርጉ፤ ሳትናገሩ ወይም ሳይኖራችሁ ሲቀር ነው። የዚያን ጊዜ ትልቅ ምንጭ ሆናችሁ ታርፉታላችሁ።

ተገቢነት የሌለው ነቀፌታ ከሁለት ነገሮች ይመነጫል፡-

1. ድንቁርና፡- ነቀፌታ ከድንቁርና ሲመነጭ የእውነታን ግንዛቤ በማጉልበት በቀላሉ ሲወገድ ወይም ሲስተካከል ይችላል።
2. ቅናት፡- ከቅናት የመነጨ ነቀፌታ ሲሰነዘርባችሁ እንደ ማሳሳቻ አስተያየት ውለዱት። አግባብ ነቀፌታ የተሰነዘረባችሁ ሌላው ሰው በእናንተ ቦታ ለመሆን በመፈለጉ ነው። ደግሞም ብዙ ፍሬዎችን ያፈራ ዛፍ ፍሬዎቹን ለማውረድ ሲባል ብዙ ድንጋይ እንደሚወረወርበት ማስታወስ ያሻል።

ሌሎች አራሳቸውን መርዳት አስከሚችሉበት ድረስ እነሱን ለመርዳት ፍቃደኛ የሆኑ ሌሎች በአይነታቸው ልዩ የሆኑ ሰዎች አሉ። ይሁንና እነዚህ ሰዎች አራሳቸውን ለመርዳት እንደቻሉ በተቻላቸው መጠን ሀይወትን መከረኛና ምሾት - የለሽ ያደርጋሉ። ይህ የሀይወት አካል በመሆኑ ስኬታማ መሆን ካለብን እነሱ የፈለጉትን ቢሉ የፈለግነውን ነገር ማድረግ ይኖርብናል። የዚህ አይነቱ ባህርይ የቅናት ውጤት ነው።

ገንቢ ነቀፌታን ለመቀበል አለመቻል ለራስ የሚለጥ ግምትን ዝቅተኛነት ያመለክታል።

ነቀፌታን ለመቀበል የሚያገለግሉ ሀሳቦች፡-

- በተከክለኛ መንፈስ መቀበል፡ ከማጉረምረም ይልቅ በደስታ ምላሽ መስጠት
- እእምሮን ከፍቶ ነቀፌታውን መገምገምና ጠቃሚ ሆኖ ከተገኘ መቀበል፤ ትምህርት በመውሰድ ተፈጻሚ ማድረግ።
- ራስን ለመከላከል፡- ገንቢ የሆነ ነቀፌታን ያለምንም ማመንታት አፅንኦት ሰጥቶ መቀበል። ይህንን ማድረግ ሌላውን ሰው ያበርደዋል። አለበለዚያ ሊያስቆጣውና ለወደፊቱም ገንቢ ነቀፌታ እንዳያቀርብ ያደርገዋል። ይህንን አካሄድ ለማምለጫነት የምንጠቀመው ከሆነ ከእንድ ጊዜ በላይ

አይሰራልንም። በቀና መንፈስ ከተገለገልንበት ግን ሁልጊዜም ውጤታማ ይሆናል።

- ገንቢ ነቀፌታ የሰነዘረ ሰው የልቡን ስለሚናገር እና ጠቀሜታ ስላለው ሊመሰገን ይገባዋል።
 - ለራሱ ከፍተኛ ግምት የሚሰጥ ሰው አዎንታዊ ነቀፌታን ስለሚሰጥ እራሱን ያሻሽላል እንጂ አይማረርም።
- የብዙ ሰዎች ችግር በገንቢ ነቀፌታ ስህተታቸው ከሚነገራቸው ይልቅ በሀሳተኛ ሙገሳ ጉዳት በደርሰባቸው መምረጣቸው ነው።

ስሞታዎች

የእንዳንድ ሰዎች የስሞተኛነት አመል ስር የሰደደ ነው። ትንሿ መቀት በጣም ትወብቃቸዋለች። ትንሿ ቅዝቃዜ ቆፈን ታስይዛቸዋለች። እያንዳንዱ ቀን ለእነሱ መጥፎ ቀን ነው። ሁሉም ነገር በጥሩ ሁኔታ እየሄደም እንኳን ያማርራሉ። ስሞታው ለምን አስፈለገ? ምክንያቱም 50 በመቶ የሚሆኑት ሰዎች ስለ ሌላው ሰው ችግር ግድ የላቸውም። የተቀሩት 50 ከመቶዎቹ ደግሞ ሌሎች ችግር ስለጋጠማቸው ደስተኛ ናቸው። የማማረሩ ጥቅም ምንድን ነው? ምንም ጥቅም የለውም። ብቻ ስሞታ የስብዕና መገለጫ ባህርይ ይሆናል። ይህ ሲባል በፍፁም ማማረር ወይም ስሞታዎችን መቀበል የለብንም ለማለት ይሆን? በፍፁም እንደዚያ ለማለት አይደለም። እንደነቀፌታ ሁሉ በአዎንታዊ መልኩ ከቀረቡ ስሞታዎችም በጣም ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

ገንቢ ስሞታዎች፡-

ሀ) የስሞታ አቅራቢውን አሳቢነት ያሳያሉ።

ለ) ስሞታ የቀረበለትንም ሰው እራሱን እንዲያርም ሁለተኛ እድል ይሰጡታል።

እርምጃ 6: ፈገገታ እና ደግ መሆን

ፈገገታ *

- ፈገገታ ምንም ባያስከፍልም ብዙ ነገሮችን ይፈጥራል።
- ሰጪዎቹን ሳያደክይ ተቀባዮችን ያበሰፅጋል።
- ከመቅፅበት ተከስቶ ትዝታው ለዘለእለም ይዘልቅ ይሆናል።
- ያለፈገገታ ለመኖር ችሎ የበለፀገ ማንም ሰው የለም፤ ፈገገታ በሚያስገኛቸው ጥቅሞች የበለጠ መበልፅግ እንዳልቻለ ሰው የሚደክይም ማንም ሰው የለም።

*ከ ብዙ ጤነኛ አፍ ... ቢትስ ኤንድ ፒስቡ የተወሰደ፤ ኢኮኖሚክ ፕሬስ፤ ፌርፌልድ፤ አንጂ፤ 1994፤ ገፅ 170

- ፈገግታ በቤት ውስጥ ደስታን ይፈጥራል፤ በስራ ዓለም ወዳጅነትን ያሳድጋል፤ የጓደኞች ማረጋገጫ ፊርማም ነው።
- ፈገግታ በድካም ለዛሉ ማረፊያቸው፤ ተስፋ ለቆረጡ የቀን ብርሃናቸው፤ ላዘኑ የማሰዳ ፀሃያቸው ሲሆን ለተፈጥሮ ደግሞ አይነተኛ የችግር ማርክሻ መድሀኒቷ ነው።
- ለማንም ሰው ቢሆን ወጥቶ አስከሲጥ ድረስ ምንም አይነት ጥቅም ስለሌለው በልመና ሊገኝ፤ ሊገዛ፤ ቂብደር ወይም ሊሰረቅ አይችልም።
- በዕለት ውስጥ የሆኑ ውስጥ አንዳንድ የልብ ወዳጆቻችሁ ፈገግታን ሊለግሷችሁ በጣም ይደክማቸው ጅሆናል። እናንተ ግን ፈገግታችሁን አትንፈቃቸው። ምንም የሚሰጡት ነገር የሌላቸውን ሰዎች ያህል ፈገግታ የሚያስፈልገው ማንም ሰው የለም።

ፍልቅልቅነት ከመልካምነት ተነስቶ የሚፈስ ጅረት ነው። ፈገግታ ማስመለያ ወይም ክልብ የመነጨ ሲሆን ይችላል። ቁልፉ ያለው ክልብ የመነጨ ፈገግታ ላይ ነው። ከመከላከል ፊትን ከማጨፍገግ ይልቅ ፈገግ ማለት ይቀላል። መከላከል ከፈገግታ የበለጠ ብዙ ጡንቻዎችን ማለፊትን ይጠይቃል። ፈገግታ የፊትን ውበት ያሻሽላል። ከነጭናጫ ሰው አጠገብ መሆን የሚሻ ማን ነው? ከባለበት ነጭናጫ ሰው በስተቀር ማንም ይህን አይፈልግም! ፈገግታ ተዛማጅ ከመሆኑም ሌላ የፊትን ገፅታ ለማሻሻል የሚቻልበት ቀላል ዘዴ ነው። ፈገግታ የተላበሰ ፊት ሁልጊዜም ተቀባይነትን ያገኛል።

እርምጃ 7: ሰሌዳችሁ ሰዎች ባህሪዎ አዎንታዊ ፍቺ መስጠት

በቂ እውነታ በሌለበት ጊዜ ሰዎች በደሙ-ነፍስ ለሌሎች ሰዎች ድርጊቶች ወይም ስንፍናዎች አሉታዊ ፍቺ ይሰጣሉ። አንዳንድ ሰዎች በፓራሮኒያ (ሰዎች ሁሉ ጠላቶች ናቸው ብሎ የማለብ በሽታ) ስለሚለቃዩ ዓለም ሁሉ ሊበላቸው ይችላሉ። ይህ እውነት አይደለም። በአዎንታዊ አስተሳሰቦች በመጀመር መልካም ግንኙነቶችን የሚያመጣ አስደሳች ስብዕና የማጉልበት የተሻለ እድል አለን።

ለምሳሌ ለአንድ ሰው ደጋግመን ስልክ ብንደውልለትም ለሁለት ቀናት ያህል ምላሽ ካልሰጠን በእእምሯችን የሚመጣልን የመጀመሪያው ሀሳብ ብፍፁም ለእኔ ሰመደወል አስቦ አያውቅም። ወይም ሕውቆ ችላ ብለኝ ነው። የሚል ይሆናል። ይኼ አሉታዊ አስተሳሰብ ነው። የደወልንላቸው ሰዎች ምናልባት።

- ስልክ ሊደውሉልን ቢሞክሩም ሊያገኙን አልቻሉም ይሆናል።
- ለእኛ ባይደርስንም መልዕክት ትተዉልን ይሆናል።
- አስቸኳይ ጉዳይ አጋጥሟቸው ሊሆን ይችላል።
- የተውንላቸው መልእክት ላይደርሳቸውም ይችላል።

በርካታ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ስለዚህ ጥርጣሬውን ለሌላኛው ትቶ በአዎንታዊ አስተሳሰብ እንደገና መሞከሩ ዋጋ ይኖረዋል።

እርምጃ 8: ጥሪ አድማጭ መሆን

አብዛኛውን ጊዜ የንግግር ጥበብ እየሞተ መሆኑን እናነባለን። ይሁንና ጥሩ አድማጭ መሆን ክዚያ የበለጠ ጠቀሜታ እንዳለውና ለመቀዳጀትም አስችጋሪ እየሆነ መሄዱን አትስማሙበትም ይሆን?

እስቲ የገዛ ራሳችሁን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቁት። ሰዎች እንዲያዳምጧችሁ ስትፈልጉ እነዚህ ሁኔታዎች ቢፈጠሩ ምን ይለማችኋል?

- ከማዳመጥ ይልቅ ብዙ ቢያውሩለ?
- ገና መናገር ስትጀምሩ በሀሳባችሁ አለመስማማታቸውን ቢገልፁላችሁለ?
- በየደቂቃው ጣልቃ እየገቡ ቢያቋርጧችሁለ?
- ትዕግስት በማጣት እያንዳንዱን የጀመራችሁትን ዓረፍተ ነገር እነሱ ቢጨርሱላችሁለ?
- በአካል አብረዋችሁ ቢሆኑም በእእምሮ ክእናንተ ጋር ባይሆኑለ?
- ቢሰማችሁ ነገር ግን ባያዳምጧችሁለ? እያዳመጧችሁ ባለመሆኑም አንድን ነገር ሁለት ወይም ሶስት ጊዜ መደጋገም ቢኖርባችሁለ?
- ክእውነታው ጋር የማይገናኙ ድምዳሜዎች ላይ ቢደርሱለ?
- ተያያዥነት የሌላቸው ክርዕለ - ጉዳያችሁ ውጪ የሆኑ ጥያቄዎችን ቢጠይቁችሁለ?
- ቢቁነጠነጠና ቢረበሹለ?
- እያዳመጧችሁ ወይም ትኩረት አየሰጧችሁ አለመሆናቸው በግልፅ ቢያስታውቅባቸውለ?

እነዚህ ሁሉ ነገሮች ለተናጋሪው ሰው ወይም ለርዕሰ ጉዳዩ ፍላጎት ማጣትን የሚያመለክቱ ሲሆን ሙሉ በሙሉ ጨዋነት የጉደሳቸው ተግባራት ናቸው።

የሚከተሉት ቃላት የአለመደመጥን ስሜት ይገልፁት ይሆን?

- መዘንጋት
- ውድቅ መደረግ
- መክፋት
- መናቅ
- አላስፈላጊነት
- ትንሽነት
- ችላ መባል
- መንኳሰስ
- መበሳጨት

- ደደብነት
- ዋጋ ቢስነት
- ቅር መሰኘት
- ተነሳሽነት ማጣት
- ተስፋ መቁረጥ

እስቲ ሁኔታውን በተገባቢጦሽ እናስበው አንድ ሰው እንዲያዳምጣችሁ ፈልጋችሁ እያለ የሚከተሉት ሁኔታዎች ቢፈጠሩስ?

- አድማጩ እንዲመቻችሁ ቢያደርጋችሁስ?
- ባልተከፋፈለ እእምሮ በፅኑና ሲያዳምጣችሁስ?
- ተገቢና ተያያዥ ጥያቄዎችን ቢያቀርብላችሁስ?
- በጉዳያችሁ ላይ ፍላጎቱን ቢያሳያችሁስ?

የሚከተሉት ቃላት የመደመጥን ስሜት ይገልፁት ይሆን?

- እስፈላጊነት
- መደሰት
- መርካት
- ጠቃሚነት
- እሳቢነት
- ጥሩነት
- ደስተኝነት
- መደነት
- መበረታተት
- መነቃቃት

- ውጫዊ መሰናክሎች

አካላዊ
ጫጫታ
ድካም

- ውስጣዊ መሰናክሎች

የህላብ መበተን፣ በህላብ መጠመድ ወይ መዘንጋት
ጭፍን ጥላቻ፣ ለዎችን አስቀድሞ መፈረጅ፣
ለጉዳዩ ወይም ለተናጋሪው ፍላጎት ማጣት

እንደድንቁ፣ የመረዳት ችሎታ ወዘተ ያሉ አእምሯዊ መሰናክሎችም ሊኖሩ ይችላሉ። ሌሎችን እንዲናገሩ ለማነቃቃት ጥሩ አድማጭ መሆን ያስፈልጋል።

ማዳመጥ እሳቢነትን ያመለክታል። ለሌላ ሰው የእሳቢነት ዝንባሌ ስታላዩ ሰውየው እስፈላጊ እንደሆነ ይለማዋል። የተፈላጊነት ስሜት

ሲለማው ምን ይፈጠራል? የበለጠ ስለሚነቃቃ ሀሳባችሁን በተሻለ ይቀበላችኋል።



«የተከፈተ ፅብ ብቸኛ አሳማኝ ምልክት

የተከፈተ ጆር ነው።»

- ዲቪድ ሶግስበርገር



ጥሩ አድማጭ ለመሆን፦

- ተናጋሪውን እንዲያወራ አበረታቱት።
- ጥያቄዎችን ጠይቁ። ይህን ማድረግ ለማድመጥ ፍላጎት እንዳላችሁ ያመለክታል።
- ጣልቃ ገብታችሁ ንግግር አታቋርጡ።
- መግባባትና አክብሮት አላዩ።
- ርዕሱን አትለውጡ።
- ሙሉ ትኩረታችሁን ለጥታችሁ በጥሞና አዳምጡ።
- የሀላብ መበታተንን አስወግዱ።
- ችግሮችን እንደራላችሁ ችግር ማየታችሁን አላዩ።
- እእምሯችሁን ከፍት አድርጉት። ቅድመ - ግንዛቤዎች እና ጭፍን ጥላቻዎች ከማድመጥ እንዳይከለክላችሁ አድርጉ።
- በሚተላለፈው መልዕክት ላይ እንጂ በአቀራረቡ ላይ አታተኩሩ።
- እንደ ፊት ገፅታ፣ የአይኖች አስተያየት ወዘተ ያሉ አፋዊ ያልሆኑ መስተጋብሮችን ለይታችሁ እወቁ። እነዚህ ነገሮችን ከአፋዊው መልዕክት የተለየ ፍቺ ሊያስተላልፉ ይችላሉ።
- ቃላትን ብቻ ሳይሆን ስሜቶችንም አድምጡ።

እርምጃ 9: ከፍተኛ ጉጉት



«የትኛውም ታላቅ ነገር ያለ ከፍተኛ ጉጉት ተገኝቶ አይውቅም።»

- ራልፍ ዋልዶ አመርሰን



ከፍተኛ ጉጉት እና ድል ጉን ለጉን የሚሄዱ በሆኑም ጉጉት ቀዳሚውን ስፍራ ይይዛል። ከፍተኛ ጉጉት በራስ መተማመንን ያጭራል፣ ሞራልን ከፍ ያደርጋል፣ ታማኝነትን ይገነባል፣ ዋጋውም የሚተመን አይደለም። ከአንድ ሰው አነጋገር፣ አካሄድ ወይም እጅ አጨባበጥ በመነሳት

የጉጉቱን ከፍተኛነት ማወቅ ትችላላችሁ። ከፍተኛ ጉጉት ሰዎች ሊካሄዱበትና ሊሰማመዱት የሚችሉት ልምድ ነው።

ከብዙ ምዕተ አመታት በፊት በአመት የአንድ ሚሊዮን ዶላር ደመወዝ ያገኝ የነበረው ቻርልስ ሸዋብ የዚህ አይነቱ ከፍተኛ ደመወዝ የሚከፈለው የተለየ ብረት የማምረት ችሎታ ስላለው እንደሆነ ተጠይቆ ነበር። ቻርልስ ሸዋብ ይህንን ጥያቄ ሲመልስ “ታላቅ ግምት የምስጠው ችሎታዬ እንደ ላቀ ህብቶቼ በምቆጥፏቸው ሰራተኞቼ ውስጥ ከፍተኛ ጉጉት ማጫራን ነው። በሰዎች ዘንድ ይህን አይነቱን ጉጉት የማዳበሪያው መንገድ ደግሞ አድናቆትን መግለፅና ማበረታታት ነው” ብሏል።

ሀያው ሆኖችሁ ኑሩ። ከመሞታችሁ በፊት አትሙቱ። ሕዚህ ግቡ የማይባሉ ተራ ነገሮችን የምርጦች ምርጥ የሚያደርጋቸው ከፍተኛ ጉጉትና የጋለ ፍላጎት ናቸው። በአንድ ዲግሪ ሊልሸስ የሙቀት መጠን ልዩነት ውሀ ወደ እንፋሎትነት ይለወጣል። ከዚያም እንፋሎቱ በዓለም ላይ ትላልቅ የሚባሉትን ሞተሮች ማንቀሳቀስ ይችላል። ከፍተኛ ጉጉት በሀይወታችን ውስጥ የዚያን አይነት ነገር እንድናደርግ ይረዳናል።

እርምጃ 10: ትክክለኛ እና ልባዊ አድናቆትን መግለፅ

ታዋቂው የስነ - ልቦና ባለሙያ ዊልያም ጆምስ “ከሰው ልጆች ጥልቅ ፍላጎቶች አንዱ የመደነቅ ፍላጎት ነው። የአስመፈሰግ ስሜት ጉጂ ነው” ብሏል።

ውድ ጌጣጌጦች እውነተኛ ስጦታዎች አይደሉም፤ ይልቅስ የጉድለት መሸፋፈኞች ናቸው። ብዙውን ጊዜ ከሰዎች ጋር አብረን በቂ ጊዜ ባለማሳለፋችን ይህንን ለማካካስ ስንል ውድ ስጦታዎችን እንገነዘባቸዋለን። እውነተኛ ስጦታ አራስን ከፍሎ መስጠት ነው።

ልባዊ አድናቆት አንድ ሰው ለሌላ ሰው ከሚሰጣቸው ታላላቅ ስጦታዎች አንዱ ነው። ክልቡ የመነጨ አድናቆት አንድን ሰው የተፈላጊነት ስሜት እንዲሰማው ያደርጋል። በአብዛኛው የሰው ልጅ ዘንድ ተፈላጊ የመሆን ፍላጎት ከታላላቅ ጉጉቶች አንዱ ነው።

«ባስንበት ዘመን ከሁሉ የላቀው ትልቁ በሽታ ስጋ-ደዋ ወይም የሳንባ ነቀርሳ ሳይሆን ተፈላጊ ያስመሆን ስሜት ነው»

- እማሆይ ቲሬዛ

አድናቆትን መግለፅ ውጤታማ እንዲሆን የተወሰነ ቅድመ - ሁኔታዎችን ማሟላት ይኖርበታል።

1. ተስደቶ መገለፅ አለበት፡ ለአንድ ሰው ጥሩ ስራ መስራቱን ነግረው ከፊቱ ዘር ብንል ሰውየው ምን ያስባል? “ምን ጥሩ ነገር ሰራሁ?” በማለት

ያስባል! ግራ ይጋባልም። ይሁንና “ያንን አስቸጋሪ ደንበኛ በጥሩ ሁኔታ ነበር ያስተናገድከው” ካልነው ሰምን እንዳይነቅነው ያውቃል።

2. ወዲያወት መገለፅ ይኖርበታል፡ አንድ ሰው የሚያስመስግነው ነገር ከሰራ በኋላ ስድስት ወር ገደማ ከርመን አድናቆታችንን ብንገልፅለት ውጤታማነቱ ይቀንሳል።

3. ልባዊ መሆን ይገባዋል፡ አድናቆት ክልብ መመንጫት አለበት። አያንዳንዱ ቃል እውነተኛ ህሳብን መግለፅ ይኖርባታል። ክልብ ያለመሆኑ ሊያስታውቅ ስለሚችል የምራችሁን ካልሆነ አድናቆታችሁን ባትገልፁ ይሻላል።

4. ምስጋናችሁ በሳገር ገን... የታደዘ አይሆን፡ ሳገር ግን... የሚለውን አያያዥ ቃል ስንጠቀም አድናቆታችንን እንሰርዘዋለን። ከዚያ ይልቅ ሕና፤ ሕዚያ በተጨማሪ ወይም ሌላ ተገቢ ማያያዣ ቃላትን ተጠቀሙ። “ጥረትህን በጣም አደንቅልህሁ። ነገር ግን...” ከምትሉ ይልቅ “ጥረትህን በጣም አደንቅልህሁ። እናም እባክህን ...” በማለት ቀጥሉ።

5. አደንቅታችሁን ከገለፃችሁ በኋላ ምላሽ ወይም ምስጋና መጠበቅ አያስፈልግም፡ አንዳንድ ሰዎች በምላሽነት አስተያየት እንዲሰጣቸው ይፈልጋሉ። የአድናቆት መግለፅ አላማው ይህ አይደለም።

ሰዎች አድናቆታቸውን ሲገልፀላችሁ አመስግናችሁ በደስታ ተቀብሏቸው።

ክልብ ካልመነጨ የአንገት በላይ አድናቆት ይልቅ እውነተኛ ተቃውሞን ማስተናገድ ይቀላል። ቢያንስ ሰውየው የት ቦታ ላይ እንዳለ ያውቃል። ልባዊ አድናቆታችሁን የምትገልፁበት የትኛውም አጋጣሚ እንዳያመልጣችሁ። አድናቆትን መግለፅ ሌላው ሰው ለራሱ የሚሰጠውን ግምት ስለሚያገለግልበት የዚያኑ ያህል እናንተ ራሳችሁም ሰገዛ ራሳችሁ የሚኖራችሁ ግምት ከፍ ይላል። በይፋ አድናቆትን መግለፅ እውቅና ማግኘት ነው።

ማስጠንቀቂያ፡ ግልፅ የሆነ ምክንያት ሳይኖር አድናቆትን መግለፅ ቅሬታን ሊያስከትል ይችላል።

በአድናቆትና በሽንገላ መካከል ያለው ልዩነት ምንድነው?

ልዩነቱ ቀናነት ነው። አንደኛው የልብ ሲሆን፤ ሌላው የአፍ ነው። አንዱ ክልብ የመነጨ ሲሆን፤ ሌላው ደግሞ የተሰወረ ምክንያት አለው። እንዳንድ ሰዎች ልባዊ ምስጋና ከማቅረብ ይልቅ መሸንገል ይቀላቸዋል። ለዎችን አትሸንግሉ፤ በሸንገላም አትታሉ።

ሸንገላ የቂሱት ቀስብነቱ
መቼ ስለፈበትና እንደተረከነቱ
አሁንስ ቢሆን የዘመናችን ሸዋዊዎች
የት ተዋችሁት ስትቀምሱት እየቀነጠራችሁ

ጃናታን ስዊፍት

ከአንገት በላይ የሆነ ክልብ ያልመነጨ አድናቆት በበረሃ ውስጥ እንደሚታይ ጥብርብርብ ራዕይ ነው፤ ስቀረባችሁት ቁጥር የሌለ ምስል እንጂ ሌላ ነገር ስለማይሆንባችሁ በጣም ታብላላችሁ። ለዎች ለመሸሸጊያነት ግንባራቸው ላይ ቅንነትን ይለጥፋሉ።

እርምጃ 11: ስህተትን መቀበልና ማለፍ

“ስላሳት፣ በቀላሉ ልሰወጥበት፣ ትክክል ክሆንኩኝ፣ በዚያው እንደቀጥሰህ ስደርጉኝ። ይኼ ጥሪ የሸናናር ፍልስፍና ነው።”

አንዳንድ ሰዎች እየኖሩ ሊማሩ ሌሎች ግን ቢኖሩም በፍፁም አይማሩም። አንድ ሰው ሊሰራቸው ከሚችላቸው ስህተቶች ሁሉ የላቀው ስህተቱን መድገሙ ነው። ስህተታችሁን በሌላ ላይ በማላክ የማስተባበያ ሰበቦች አትፈልጉ። በስህተታችሁ ውስጥ አትኑሩ። ስህተታችሁን ስትገነዘቡ ስህተታችሁን ተቀብላችሁ ሀላፊነቱን ብትወስዱና ይቅርታ ብትጠይቁ ጥሩ ይሆናል። ስህተታችሁን አትሸፋፍኑ። «ለምን?» ቢባል ስህተትን መቀበል የሌላውን ሰው ቁጣ ያበርዳልና ነው።

እርምጃ 12: መወያየት እንጂ አስመጪቃጪቅ

ጭቅጭቅን በማሰወገድና ትንሽ ጥንቃቄ በመውሰድ የልብ ስብራትን መከላከል ይቻላል። በጭቅጭቅ አሸናፊ የመሆኛው የተሻለ ዘዴ ጭቅጭቁን ማሰወገድ ነው። በጭቅጭቅ በፍፁም አሸናፊ መሆን አይቻልም። ብታሸንፉ እንኳን ትሸነፋላችሁ፤ ከተሸነፋችሁም ትሸነፋላችሁ። በጭቅጭቅ አሸናፊ ሆናችሁ ብትገኙና ጥሩ ስራችሁን፣ ደንበኞችሁን፣ ጓደኞችሁን ወይም ትዳራችሁን ብታጡ ይኼ ምን አይነት ድል ነው? ባዶ ድል! ጭቅጭቅ የሚመነጨው ከተወጠረ የራስ - ኩራት ነው።

መጨቃጫቅ የተሸነፉበትን ጦርነት እንደመዋጋት ነው። ብናሸንፍ እንኳን ኪሳራው ድሉ ከሚያስገኘው ዋጋ የበለጠ ሊሆን ይችላል። አሸናፊ ሆናችሁ ብትገኙ እንኳን የስሜት ጦርነቱ በውስጣችሁ የጥላቻ አተላ ይተዋል።

በጭቅጭቅ የሚሳተፉት ሁለቱም ሰዎች የመጨረሻዋን ቃል ለመናገር ይሞክራሉ። ጭቅጭቅ የጨከት ውድድር የሚያመጣ የራስ-ኩራቶች ጦርነት እንጂ ሌላ ምንም አይደለም። ከለየለት ጅል የሚበልጠው ትልቁ ጅል ከእሱ ጋር የሚጨቃጨቀው ነው!

ዋጋ ይኖረው ይሆን?

በብዙ ጭቅጭቆች አሸናፊ እየሆናችሁ በሄዳችሁ ቁጥር የጓደኞቻችሁ ቁጥር የዚያኑ ያህል እየቀነሰ ይሄዳል። ትክክል ብትሆኑም እንኳን መጨቃጫቅ ይገባችኋል? መልሱ በጣም ግልፅ ነው። በጭራሽ መጨቃጫቅ አይገባችሁም። እንዲህ ሲባል አንድ ሰው ከሌላ ሰው ጋር የሚጋጭ ነጥብ ማንሳት አይገባውም ማለት ነው? ከሌሎች ሀሳብ ጋር የሚጋጭ ነገር ካለን በእርጋታና በዘዴ ገለልተኛ አገላለጾችን በመጠቀም ለምሳሌ “ባለኝ መረጃ መሰረት...” እያልን ሀሳባችንን ማብራራት ይገባናል። ሌላው ሰው ተጨቃጫቂ አይነት ቢሆንብንስ፣ መሳሳቱን ለማረጋገጥ ብንችል እንኳን ያንን ማድረግ ዋጋ ይኖረው ይሆን? - አይመስለኝም። ሀሳብችንንስ ለሁለተኛ ጊዜ ማብራራት ይኖርብናል? በበኩሌ እንደዚያ አላደርግም። ለምን? ምክንያቱም ጭቅጭቁ የተነሳው የትኛው ሀሳብ ትክክለኛ እንደሆነ ከማሳየት ይልቅ ማን ትክክል እንደሆነ ለማረጋገጥ እየሞከረ ከሚገኝ ዝግ አእምሮ በኩል ነው።

ለምሳሌ ለዎች በተሰባሰቡበት አንድ የማህበራዊ ኑሮ አጋጣሚ ላይ በተለይ ትንሽ መጠጥ ከተቀመለ፣ አንዱ ድንገት ከመሬት ተነስቶ ጉዳዩ እንደሚመለከተው ባለስልጣን ሆኖ “ያለንበት አመት የውጪ ንግድ ገቢ መጠን 50 ቢልዮን ዶላር ነው” ሊለን ይችላል። የአጋጣሚ ነገር ሆኖ መረጃው የተሳሳተ መሆኑንና ትክክለኛው የገቢ መጠን 45 ቢልዮን ዶላር እንደሆነ አውቃችኋል። ይህን ጉዳይ በጠዋቱ ጋዜጣ ላይ አንብባችሁት ወይም ወደዚያ ስፍራ እየመጣችሁ እያለ በሬዲዮ ሲነገር ሰምታችሁ ይሆናል። ማረጋገጥ ካስፈለጋችሁም ትናንት የገዛችሁትን መፅሄት ከመኪናችሁ ውስጥ አምጥታችሁ ልታሳዩ ትችላላችሁ። እናስ ይኼ ሁሉ መረጃ ስላላችሁ ሀሳባችሁን ትገልፃላችሁ? በእርግጥም “የውጪ ንግድ ገቢ መጠን 45 ቢልዮን ዶላር ለመሆኑ መረጃ አለኝ” በማለት ሀሳባችሁን ትገልፃላችሁ። የዚህ ጊዜ ሰውዬው “ስለምን እንደምታውሩ አታውቁም። እኔ የምናገረውን ነገር በትክክል አውቃለሁ። የውጪ ንግድ ገቢ መጠን 50 ቢልዮን ዶላር ነው” በማለት የአፀፋ ምላሽ ይሰጣል።

ይህን ጊዜ በርካታ አማራጮች አሏችሁ። ሀሳባችሁን በድጋሚ በመግለፅ ጭቅጭቅ ትጀምራላችሁ።
1. በሩጫ ወደ መኪናችሁ ሄዳችሁ መፅሄቱን በማምጣት መሳሳቱን በይፋ ታረጋግጣላችሁ።

2. ትወያያላችሁ እንጂ አትጨቃጨቁትም።

3. ትተጠቃላችሁ።

ትክክለኛዎቹ አማራጮች 3 እና 4 ናቸው።

እንደ ሰው በህይወቱ ታላላቅ ተግባራትን ከፍፃሜ ለማድረስ ከፈለገ ብለለትን መለማመድ አለበት። ብስለት ማለት አሳስፈላጊ በሆኑ ነገሮችና በተራ ጭቅጭቅ ውስጥ ገብቶ አለመደናበር ነው።

በጥቅጥትና በወይይት መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?

- ጭቅጭቅ ትኩላትን ሲረጭ፣ ወይይት ብርሃን ይረጫል።
- እንዲሁም ከራስ ኩራትና ከዝግ አእምሮ ውስጥ የሚበቅል ሲሆን፣ ሌላኛው ከክፍት እእምሮ ይወለዳል።
- ጭቅጭቅ የደንቁርና ልውውጥ ሲሆን፣ ወይይት እውቀትን ያለዋውጣል።
- ጭቅጭቅ የቁጣ መግለጫ ሲሆን፣ ወይይት የተጠየቅ መግለጫ ነው።
- ጭቅጭቅ ማን ትክክል እንደሆነ ለማሳየት ሲሞክር፣ ወይይት የትኛው ሀሳብ ትክክል እንደሆነ ለማመልከት ይጥራል።

ሚዛናዊ ባልሆነ አስተሳሰብ ማስረዳት አርባና አይናረውም፣ ያላችሁትን ነገር አሳማኝ ሆኖ በላላገኘው በግድ እንዲገባው ልታደርጉት አትችሉም። አብዛኛውን ጊዜ ጠባብ አእምሮና ሰፊ እፍ ዋጋ ወደሌለው ጭቅጭቅ ይመራሉ።

ለመወያየት ካበረሰ ሌላው ሰው አስተያየቱን ማንም ሰው ሳያደርገው እንዲገልፅ አድል ሲሰጠው ይገባል። ያለውን ሀሳብ በሙሉ እንጠፍጥፎ ይናገር። በሚለው ነገር ሁሉ መሳሳቱን ልታረጋግጡለት አትሞክሩ። ወደ ራሱ ሀሳብ እንድትመጡለት ያስገድዳችሁም ዘንድ አትፍቀዱለት። አቀራረባችሁ ትህትናና አክብሮት አይሰየው። ይሄም ግራ ያጋባዋል።

በየትኛውም የዚህ አይነት አጋጣሚ ሀሳቡን በተለያየ አቅጣጫ ለመመልከት የተሻለ የሚሆነው መንገድ፦

1. በትዕግስት ማዳመጥ
2. ወገብን አጥብቆ ለጭቅጭቅ አለመጋበዝ ወይም የመልስ ምት አለመስጠት - ይህን ማድረግ ለጠብ የተዘጋጀውን ለውዩ ግራ ያጋባዋል።
3. የይቅርታ ጥያቄ አለመጠበቅ - ምክንያቱም አንዳንድ ሰዎች ለህተት ቢለሩም እንኳን ይቅርታ መጠየቅ ይቸግራቸዋል።

ወይይት በተገቢው ሰአት ተገቢውን ነገር መናገርን ብቻ ሳይሆን መነገር የሌለበትን ሳይናገሩ መተውንም ይጠይቃል።

ሀፃናት ሲማሩት የሚገባቸው ሀሳብን ገልጾ የመናገርን ጥበብ እንጂ ለንግግር መልስ መስጠትን አይደለም። ጉልማሶች ሳንከፋ ያለመስማማትን ጥበብ መማር ይኖርብናል።

እንደ ሰው ጭቅጭቅ ውስጥ በገባ ጊዜ አጋጣሚውን የሚያስተናግድበት መንገድ አስተዳደጉን ያንፀባርቃል።



ከአሳማ ጋር ትገል መገጠም እንደሌለብን የተማርኩት ከረጅም ጊዜ

በፊት ነበር። እንደዚያ ካደረጋችሁ

ትቅሽሻላችሁ፣ በዚህ ላይ አሳማ ትገል ይወዳል።”

- ሳይረስ ጅንግ



ወይይት ለመጀመር መወሰድ ያለባቸው እርምጃዎች

1. አእምሯችሁን አስፋት
2. ጭቅጭቅ ውስጥ አትግቡ
3. ጣልቃ አትግቡ
4. አመለካከታችሁን ከመግለፃችሁ በፊት የሌላውን ሀሳብ አድምጡ
5. ያልገባችሁን ነገር እንዲብራራላችሁ ጠይቁ። ይህን ማድረግ ሌላውን ሰው በይበልጥ እንዲያስብ ያዘጋጀዋል።
6. አታጋንኑ
7. የማሳመን ጉጉት ይኑራችሁ፣ ሀይለኛ አትሁኑ
8. መረታት ካለባችሁ እጅ ለመስጠት ፈቃደኛ ሁኑ
9. በተራ ነገሮች ላይ ለዘብተኛ ሁኑ፣ በመርሆች ላይ ግን የፀና እቋም ይኑራችሁ
10. ክብርን የሚነካ ጉዳይ አታንሉ
11. ተቀናቃኞችሁ ክብሩ ሳይጉዳ ገለል የሚልበት ደስ የሚያለኘው መንገድ ጥረጉለት። ማወገዝ ሊገደደድ ይችላል
12. ከጠጣር ቃላትና ለሰላሳ የመከራከሪያ ነጥቦች ይልቅ ለሰላሳ ቃላትና ጠጣር የመከራከሪያ ነጥቦችን ተጠቀሙ

እንደን አላዋቂ በጭቅጭቅ ድል መንሳት አይቻልም። ጠንካራ እና መራራ ቃላቱ ደካማ ጉኑን ያመላክታሉ።

በወይይት ጊዜ “እንደሚመስለኝ...”፣ “ምናልባት ተላላኛ ሲሆን ይችላል፣ ነገር ግን...” እና የመሳሰሉትን አባባሎች መጠቀም ጥሩ ሲሆን ይችላል።

ጭቅጭቅን የማምከኛው ሌላው መንገድ አላዋቂነትን ማሳየትና ከዚህ በታች ያሉትን አይነት ጥያቄዎች መጠየቅ ነው፦

- ለምን የዚያ አይነት ስሜት ይሰማህል?
 - ትንሽ ልታብራራልኝ ትችላለህ?
 - ለማለት የፈለግኸውን ሀሳብ ለይተህ ልትነግረኝ ትችላለህ?
- የማይሆን ሆኖ ከተገኘም በትህትናና በርጋታ በጨዋ ደንብ ላለመስማማት መስማማቱ ጠቃሚ ሳይሆን አይቀርም።

እርምጃ 13: አሉባልተኛ አስመሆን

አሉባልታ የሚነግሯችሁ ለዎች አናንተ በሌላችሁበት ስለአናንተ አሉባልታ እንደሚነኩ አትርሱ።

አሉባልታ መንዛትና ውሸት መናገር የቀረበ ዝምድና አላቸው። አሉባልተኛ በጥድፊያ አዳምጦ በእርጋታ የሰማውን ደግሞ ይናገራል። አሉባልተኛ ስለገዛ ራሱ ጉዳይ አይጨነቅም። ምክንያቱም አእምሮም ሆነ ስራ የለውም። አሉባልተኛን ከሰማው ይልቅ ሳይሰማው የቀረው ያሳስበዋል። አሉባልታ አንድም ሳያስቀሩ በማውራት ምንም ነገር ያለመናገር ጥበብ ነው። አንድ የሆነ ሰው በሚገባ እንደገለፀው፡-

“ትናንሽ ሰዎች ስለ ሌሎች ሰዎች ያወራሉ፤ ተራ ሰዎች ስለ ነገሮች ያወራሉ፤ ታላላቅ ሰዎች ስለሀሳቦች ያወራሉ።”

አሉባልታ ወደ ስም ማጥፋትና ዝናን ወደማጉደፉ ሊመራ ይችላል። አሉባልታ የሚያዳምጡ ለዎች የአሉባልተኞቹን ያህል ጥፋተኛ ናቸው።

አሉባልተኛ አብዛኛውን ጊዜ በገዛ ራሱ የአፍ ወጥመድ ይይዛል። አሉባልተኛ ለፍትህ ክብር የለውም። አሉባልታ ልብ ይሰብራል፤ የብዙዎችን ህይወት ያበላሻል፤ በዚህ ላይ ብልጣ ብልጥና ተንኮለኛ ነው። ምስኪኖችንም ለሰባ ያደርጋል። አሉባልታ መልክና ስም ስለሌለው ለመከታተል ያስቸግራል። አሉባልተኞች ዝናን ያጉድፋሉ፤ መንግስታትን ይገለብጣሉ፤ ትዳር ያፈርሳሉ፤ የልብ ስብራትና እንቅልፍ የለሽ ሌሊቶችን ያስከትላሉ፤ ንፁሃንን ደም እንባ ያስለቅሳሉ፤ የሰራ ህይወትን ያጠፋሉ።

በሚቀጥለው ጊዜ አሉባልታ ውስጥ ስትዘፈቁ ራሳችሁን እነዚህን ጥያቄዎች ጠይቁት፤

- እውነት ነው?
- መልካምና ደግ ነገር ነው?
- አስፈላጊ ነገር ነው?
- ሀላታኛ ወሬ እየነዛሁ ነው?

- ስለ ሌሎች አዎንታዊ ነገሮችን እየተናገርኩ ነው?
- ሌሎች ሀላታኛ ወሬ እንዲነኩ እያደረግሁና እያበረታታኋቸው ነው?
- ከመናገሪ በፊት ለማንም ሰው አትናገሩ ብዬ ነው የምጀምረው?
- ሚስጥራን የሚጠብቅልኝ ሳገኝ እችላለሁ?

ከአሉባልታ ሸሸ። ትናንሽ ወሬ የሚመነጨው ከትላልቅ አፎች ውስጥ መሆኑን አስታውሱ።

እርምጃ 14: ቃልን አክብር ተፈፃሚ ማድረግ

ቃል በመግባትና ቃልን በመጠበቅ መሀል ያለው ልዩነት ምንድ ነው? ቃልኪዳን የአላማ መግለጫ ነው። የተጠበቀ ቃል የፈለገ ነገር ቢመጣ ተፈፃሚ የሚሆን ቃልኪዳን ነው። ሀገ-ወጥና ግብረ-ገብነት የጉደለው ካልሆነ በስተቀር በማንኛውም መንገድ ቃል መጠበቅ አለበት። ቃልን ማክበር ከጥሩ ምግባር የሚመነጭ ሲሆን ወደ ፀና እምነት ይመራል።

ለዎች የገቡትን ቃል ባይጠብቁ ዓለማችን ምን አይነት ትሆን እንደነበር መገመት ትችላላችሁ? በባልና ሚስት፤ በእስሪና ሰራተኛ፤ በወላጆችና፤ ልጆች፤ በተማሪዎችና፤ መምህራን፤ በሻጮችና ገዢዎች... መካከል ያለው ግንኙነትን ምን ያጋጥመው ነበር?

ውላቸው ያልለየ ግንኙነቶች ግልብና ባዶ ናቸው። በምሾት ላይ የተመሰረቱ በመሆናቸው ጊዜያዊ ናቸው። ቃል ሳይጠበቅ ዘላቂ ነገር ተፈጥሮ አያውቅም።

የተጠበቀ ቃል በማይተነበየው የወደፊቱ ጊዜ ውስጥ ልተነበይ እችላለሁ ይላል።

ብዙ ለዎች ቃል መግባትን እንደ አለራት ይቆጥሩታል። ይሄ በመሰረቱ ትክክለኛ አስተሳሰብ አይደለም። ቃል መግባት ነፃነትን አይገፍም፤ እንዲያውም የመተማመንን መንፈስ ለላሚፈጥር የበለጠ ነፃነትን ያቀዳጃል።

አስከዛሪ ከገባነው ቃል ሁሉ በላቀ አስፈላጊ የሚሆነው ለራሳችን የገባነው ቃል ነው። ለዚህም ነው የመልካም አሴቶች ስርዓት የግድ የሚያስፈልገን። ለምሳሌ በኋላ ላይ የአደንዛዥ ዕፅ ነጋዴ የሚሆን መሪን ለመደገፍ ለራሴ ቃል ብገባ፤ ቃሌን ማክበሪን አቀጥልበታለሁ? በፍፁም አላደርገውም!

ቃልን መጠበቅ በደለታም ሆነ በመከራ ጊዜ ወደ ማይናወጥ ፅኑ ግንኙነት ይመራል። ቃል መግባት የሰውን ስብዕናና ክሌሎች ጋር ያለውን ግንኙነት ገልጦ ያሳያል።

እርምጃ 15: አመሰጋጃ እንዲ ምስጋና ጠባቂ አስመሆን

ምስጋና ደስ የሚል ውብ ቃል ነው። ምስጋና ሰሜት ነው። ስብዕናችንን አሻሽሎ ምግባርን ያጉለብታል። ምስጋና ትህትና የሚያለማው ተክል ነው። ለሌሎች አመሰጋጃ ሆኖ የመቅረብ ሰሜት ነው። ይህ ሰሜት ለሌሎች በሚኖረን አመለካከት አማካይነት የሚተላለፍ ሊሆን ባህሪያችንንም ያገፀባርቃል። ምስጋና ማለት ለመፈጸም ተግባር ሌላ መልካም ተግባር መመለስ አይደለም። ምስጋና መለገስና መቀበልም አይደለም። ደግነትን፣ መግባባትንና ትዕግስትን መልሶ መክፈል አይቻልም። ምስጋና ምን ያስተምረናል? ምስጋና የመተባበርና የመግባባት ጥበብን ያስተምረናል። ምስጋና ልባዊ መሆን አለበት። ትንሿ ልባዊ ምስጋና አስገራሚ ነገር መፍጠር ትችላለች። አብዛኛውን ጊዜ በጣም የሚቀርቡን ሰዎች - ለትዳር ጓደኞቻችን፣ ለዘመዶቻችን፣ ለጓደኞቻችን - ምስጋና ማቅረብን እንረሳለን። የአንድ ሀቀኛ ሰው ምግባርና ስብዕና ዘሚመሰረትባቸው ተቀዳሚ ባህርያት ውስጥ ምስጋና የመጀመሪያውን ደረጃ ይይዛል። የራስ ኩራት ምስጋናን ለመግለፅ ጋሬጣ ይሆናል። ቀና አመለካከት የህይወት አተያያቻችን ይለውጥልናል። በመሰረቱ ትክክለኛ ተግባራት የሚከናወኑትን በምስጋናና ትህትና ነው።

ምስጋና ይበቃል ሊባል የማይችል የህይወት ዘዴ መሆን አለበት። በፈገግታ ወይም በቃል ወይም አድናቆትን በሚያሳይ የፊት ገፅታ ሊገለፅም ይችላል።

እጅግ በጣም ውድ ስለሆኑ ሀብቶቻችሁ አለቡ። ልዩ ያደረጋቸው ምንድን ነው? አብዛኛውን ጊዜ የሰጡታ ዋጋ ከሰጪው ያነሰ ነው። ስላሉን ነገሮች አምብላም ምስጋና አናቀርብም።

ወደ ጌላ መለስ ብላችሁ በህይወታችሁ ውስጥ አዎንታዊ ተፅዕኖ ስላሳደሩባችሁ ሰዎች አስቡ። እነዚህ ሰዎች ወላጆቻችሁ፣ መምህራናቸችሁ ወይም እናንተን ለመርዳት ተጨማሪ ጊዜያቸውን ያቃጠሉ ሊሆኑ ይችላሉ። ምናልባት ይህን ያደረጉት ስራቸው ስለሆነ ብቻ ሊመለስን ይችላል። እንደዚያ ስለሆነ ግን አይደለም። እነዚህ ሰዎች በፈቃደኝነት ገንዘባቸውን፣ ጊዜያቸውን፣ ጉልበታቸውንና ሌሎች በርካታ ነገሮችን ለእናንተ መስዋዕት አድርገዋል። ይህን ያደረጉት እንድታመለግኳቸው ሳይሆን ለእናንተ ክብራቸው ፍቅር የተነሳ ነው። በአንድ የሆነ ጊዜ እኛን ለመርዳት የፈለሰው ጉልበት የወደፊት ህይወታችንን ለመቅረፅ እገዛ እንዳደረገልን እንገነዘባለን። ምናልባትም እነሱን ለማመስገን በጣም ዘግይተን ይሆናል።

የክርስቶስ ታሪክ

በዚህ ታሪክ ላይ ክርስቶስ አስር የስጋ-ደዌ ህሙማንን እንደፈወለሰና ጥቂት ቆይቶ ቢፈልጋቸው እሱን ለማመስገን ትህትናውን ከሚፈቅድለት

ከአንዱ በስተቀር ሁሉም በስፍራው አስመናራቸው ይነገራል። ክርስቶስ በቦታው የቀረውን ሰው ባመለከተው ጊዜ "ምንም ነገር አላደረግሁልሁም" ብሎታል። የታሪኩ ፍሬ ነገር ምንድን ነው?

1. የሰው ልጆች አመሰጋጃ አይደለም።
2. በሰዎች ዘንድ አመሰጋጃነት የተለመደ ባህሪ አይደለም።
3. ኢየሱስ ለህሙማኑ አዲስ ህይወት የለጣቸው ቢሆንም "እኔ ምንም ነገር አላደረግሁም" ብሏል።
4. እንደክርስቶስ ሁሉ ምስጋና መጠበቅ አይገባንም።

ይህ በባህርይና በስብዕናችን ውስጥ እንዴት ይተረጎማል? አንድን ሰው ለጥቂት ቀናት ከመገባወጥ ወይም መጠለያ ከለጠነው "ለዚህ ሰው ምን እንዳደረግሁለት ተመልከቱ" እንላለን። መስጠታችን ከገዛ አእምሯችን በላይ ይገዛልናል። ሰዎች "እኔ ባልኖር ኖሮ ይህ ሰው መንገድ ላይ ያድር ነበር" ሲሉ መስማቱ ብዙም ያልተለመደ አይደለም።

«በነገራችን ላይ»

ሰዎች ሌሎች የሆነ ነገር እንዲያደርጉላቸው ሲጠይቁ "በነገራችን ላይ እንደዚህ ያለ ነገር ልታደርግልኝ ትችላለህ?" የሚለውን ሀረግ ይጠቀማሉ። በዚህም የማድረጉን ወይም አለማድረጉን አስፈላጊነት ያሳንታል። ለማንኛውም ሰው ቢሆን አንድ የሆነ ነገር ስናደርግ «በነገሮች ላይ ተመስርተን» አይደለም። ማድረግ ወይም አለማድረጋችን ሁልጊዜም ከጎንገሮቹ ውጪ ነው።

በአድራጊው አስተሳሰብ ያሄ ውለታ እንደመሰራት አይቆጠርም። አንድ ሰው ሌላ ሰውን ለመርዳት ተብለው ሲደረጉ የሚችሉ ነገሮችን ካላደረጉ በጣም ያሳዝናል። በበኩሉ «በነገራችን ላይ» የሚባል ነገር እንደሌለ አምናለሁ። ማድረግ አለማድረጋችን ሁልጊዜም ቢሆን «በነገራችን ውጪ» ነው። ደግሞም እንደዚያ መሆን ይገባዋል።

እርምጃ 16: በሰዎች ላይ እምነት ማሳደርና

ታማኝነትን መለማመድ

"አንድ ወቂት ታማኝነት ከአንድ ፓውንድ ታታሪነት የበለጠ ዋጋ ያወጣል" የሚለው ጥንታዊ አባባል በሁሉም ዘንድ ተቀባይነት ያለው ዘላለማዊ እውነት ነው።

ችሎታ አስፈላጊ ቢሆንም በሰዎች ላይ እምነት ማሳደር በጣም ወሳኝ ነው። አንድ ሰው የፈለገውን ያህል ችሎታ ቢኖረው እምነት ሊጣልበት ካልቻለ የቡድናችሁ አባል እንዲሆን ትፈልጉታላችሁ? በፍፁም አትፈልጉም።

በትምህርት ቤትና በኮሌጅ አብረው የተማሩ እና በኋላም ላይ አንድ ላይ ውትድርና የተቀጠሩ የልጅነት ጓደኞች ነበሩ። ጦርነት በመቀስቀሱም በአንድ ክፍለጦር ውስጥ ተመድበው እየተዋጉ ነበር። በአንድ ሌሊት ምሽታቸው ድንገተኛ ጥቃት ተከፈተበት። በዙሪያቸው የጥይት አረሮች እየተወናጨፉ ሳለ በጨለማው ውስጥ "ሀሪ፣ እባክህን ወደዚህ መጥተህ እርዳኝ?" የሚል ድምፅ ተሰማ። ሀሪ ድምፁ የልጅነት ጓደኛው የቢል ድምፅ መሆኑን ወዲያው ተነገነበት። እናም ቅርብ አዛዦችን መሄድ ይችላል እንደሆነ ይጠይቀዋል። ሻምበሉ ግን፣ "አይሆንም፣ አንድትሄድ ልፈቅድልህ አልችልም። ብዙ ወታደሮችን ብላጣሁ ከዚህ በኋላ አንድም ሰው እንዲጉዳብኝ አልፈልግም። በዚህ ላይ ከድምፁ እንደተረዳሁት ቢል የሚተርፍ እይመስለኝም" አለው። ሀሪ በዝምታ ተዋጠ። "ሀሪ እባክህን ወደዚህ መጥተህ እርዳኝ?" እንደገና የቢል ድምፅ ተሰማ። ሀሪ ሻምበሉ እንዲሄድ ሰላልፈቀደለት በድጋሚ ዝምታን መረጠ። ድምፁ ግን በተደጋጋሚ ተሰማ። ሀሪ በዚህ ጊዜ ራሱን መቆጣጠር ባለመቻሉ "ሻምበል፣ ቢል እኮ የልጅነት ጓደኛዬ ነው። ሄጆ ልረዳው ይገባል!" ብሎ ነገረው። ሻምበሉም እያመነታ እንዲሄድ ፈቀደለት። ሀሪ በጭለማው በደረቱ እየተላበ በመሄድ ቢልን እየጉተተ ወደ ምሽት ጉድጓድ አመጣው። ቢል ግን ሀይወቱ አልፎ ነበር። ይሄን ጊዜ ሻምበሉ በጣም ተናጾ "እንደማይተርፍ ነገራህ አልነበር? ሞቷል። አንተም ራስህ ልትገደል ትችል ነበር። እኔንም ቢሆን አንድ ሌላ ተጨማሪ ሰው ታላጣኝ ነበር። ስህተት ሰርተሃል!" በማለት አንባረቀበት። ሀሪ ግን "ሻምበል፣ ያደረግሁት ትክክለኛውን ነገር ነበር። አጠገቡ በደረሰኩ ጊዜ ቢል በሀይወት ነበር። ለመጨረሻ ጊዜ የነገረኝም (ሀሪ፣ እንደምትመጣ አውቅ ነበር) የሚሉትን ቃላት ነው" በማለት መለሰለት።

መልካም ግንኙነት ለመመስረት አስቸጋሪ ቢሆንም ግንኙነትን አንድ ጊዜ ካደገም በኋላ ይበልጥ መጉልበት ይኖርበታል።

አብዛኛውን ጊዜ ህልማችንን እንድንኖረው ተነግሮናል። ይሁንና በሌሎች ጫንቃ ህልማችንን ልንኖረው አይገባም። እንደዚያ የሚያደርጉ ሰዎች ይሉኝታ ቢሰኙ ናቸው። በግላችን ለቤተሰቦቻችን፣ ለጓደኞቻችን፣ ለምናስብላቸውና የእኛ ጥገኛ ለሆኑ ሰዎች መለዋወጥነት መክፈል ይስፈልገናል።

እርምጃ 17: ቂም አስመደዝ

ቆሻሻ ለቃቃሚ አትሁነት! "ይቅር ለማለት እንጂ ለመርሳት አልችልም" የሚለውን አባባል ለምታችሁ ታውቃላችሁ?

አንድ ሰው ይቅር ማለትን ከተቃወመ አንድ ቀን ሊከፍታቸው የሚያስፈልጉትን በሮች እየቀረቀረ ነው። ቂም ስንደዝና ቅሬታ ሊያድርብን የበለጠ የምንጉዳው ማንን ነው? ራሳችንን ነው።

ጂም እና ጄሪ ከልጅነታቸው ጀምሮ ጓደኞች የነበሩ ቢሆንም ባልታወቀ ምክንያት ግንኙነታቸው ስለተቋረጠ ለ25 አመታት ተነጋግረው እያውቁም። ጂም ከፋኛ ታሞ አልጋ ላይ ውሎ እያጣጣረ እያለ ቂም የቋጠረ ልብ ይዞ ወደ ዘላለማዊው ዓለም መሄድ አልፈለገም። ስለዚህ ለጂም ሰልክ ደውሎ ይቅርታ ይጠይቀውና "ይቅርታ እንባባል! የድሮውን ጥላችንን እንርሳው" ይለዋል። ጂም ህሳቡ መልካም እንደሆነ ስለገባው ጄሪን ለመጠየቅ ሆስፒታል ሄደ።

ባለፉት ሃያ አምስት አመታት ያሳለፏቸውን ነገሮች እየተጫወቱ፣ ልዩነቶቻቸውንም ለማጥበብ እየሞከሩ ጥቂት ሰዓታትን አሳለፉ። በኋላ ላይ ጂም ጄሪን ተሰናብቶ ወደ ቤቱ ለመሄድ ከህዚም ቤቱ እየወጣ ሳለ፣ ጄሪ ጮክ ብሎ "ጂም ምናልባት ካልሞትኩኝ ይቅር መባባላችን ዋጋ እንደማይኖረው አስታውሱ" አለው።

ሀይወት ቂም ይዞ ለመዞር በጣም ታጥራለች። በመሆኑም ቂም መያዝ ተገቢ አይደለም።

ቂም መቋጠር አግባብነት ባይኖረውም በተደጋጋሚ ልንበደልም አይገባንም። "አንድ ጊዜ ካታለላችሁኝ አፍርባችኋለሁ፤ ሁለት ጊዜ ካታለላችሁኝ ግን እፈሩብኝ" ተብሏል አይደለ?

ጃን ኤፍ. ኬኔዲ አንድ ጊዜ "ሰዎችን ይቅር በሏቸው፣ ሰማቸውን ግን አትርሱ" ብለው ነበር። እዚህ ላይ ለማስተላለፍ የፈለጉት መልዕክት አንድ ሰው ሁለት ጊዜ መታለል እንደማይገባው መሆኑን እርግጠኛ ነኝ።

እርምጃ 18: ታማኝነት፣ ሀቀኝነትና ቀናነትን ማስመድ

ታማኝነት ቢባል እውነትና ገህድ ነገር፣ ከሀሰትና ከፈጠራ ወሬ ጋር የሚያደርጉት ፍጥጫ ነው።

እምነት የሚጣልባችሁ ሆናችሁ ጥሩ ስም አትርፉ። ይበት፣ ይስራ ወይም በማህበራዊ ሀይወት ውስጥ ባሉ በየትኛውም አይነት ግንኙነት ውስጥ ገንቢ ሚና የሚኖረው ነገር አለ ከተባለ ይህ ነገር ሀቀኝነት ይሆናል።

ቃልን አለማክበር ከአታላይነት ባህርይ ጋር እኩል ነው።

ታማኝነት ግልፅነትን፣ አስተማማኝነትንና የዋህነትን ይቀሰቅሳል። ለገዛ ራስና ለሌሎች የሚሰጠውን ከበሬታ ያለያል። ታማኝነት መሆን እንጂ መምሰል አይደለም። ሀሰት ፍጥነት ሊኖረው ቢችልም እውነት ደግሞ ዕናት አለው። ሀቀኝነት የሚገኘው በአንድ ሰው ምግባር ውስጥ እንጂ በኩባንያዎች በራሪ ወረቀቶች ወይም ማዕረጎች ውስጥ አይደለም።

ሀቅን ይዞ በመንገታችን የማሸነፊያውን እቋራጭ መንገድ መከተሉ ጠቀሜታ አለው። እውነትን ሳያውቅ ዋንጫ የተሸለመ ሰው በፍፁም ደስተኛ ሊሆን አይችልም። ዋንጫ ከመሸለሙ በበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው ጥሩ የሰው ልጅ መሆኑ ነው።

አንድ ኪሱ ቅቤ ሰዳቦ ጋጋሪ የሸጠ ገበሬ ነበር። አንድ ቀን ዳቦ ጋጋሪው ገበሬው የሚሸጥሰት ቅቤ በትክክል አንድ ኪሱ መሆኑን ለማረጋገጥ ቅቤውን ሲመዝን ይወሰናል። እናም ቅቤው አንድ ኪሱ አስመሆነች ይደርስበታል። በሁኔታው በጣም ስለተበላጸ ገበሬውን ለፍርድ ቤት ይከሰዋል። ዳኛው ገበሬውን የሚሸጠውን ቅቤ እንዴት እንደሚመዝን በጠየቀት ጊዜ “የተከበረ ዳኛ፣ እኔ ኋላ ቀር ገጠሬ ነኝ። ስለዚህ በቤቴ ውስጥ ሚዛን እንጂ የሚዛን ድንጋይ የለኝም” በማለት መሰለ። “ታዲያ ቅቤውን እንዴት ነው የምትመዝነው?” በማለት ዳኛው ጠየቀት። በዚህ ጊዜ ገበሬው “የተከበረ ዳኛ፣ ገበሬው ክእኔ ላይ ቅቤ መግዛት ሳይጀምር በፊት ክእኔ ላይ አንድ ኪሱ ዳቦ እገዛው ነበር። እናም ስእኔ ቅቤ መሸጥ ለጀምሮ በየቀኑ ዳቦውን ይዞልኝ ሲመጣ የገዛሁትን ዳቦ ሚዛን ላይ በማሰቀመጥ እኩል ክብደት ያለው ቅቤ መዘኝ እሸጥሰታለሁ። ስለዚህ ስትግሩ ተጠያቂ መደረግ ያለበት እኔ ሳልሆን ዳቦ ጋጋሪው ነው” በማለት መልሰ ሰጠ። በህይወት ውስጥ የምናገኘው ሰሌዳችን የሰጠውን ነገር ነው።

አንድን ተግባር በምትፈፅሙበት ጊዜ ሁሉ “እገኛለሁ ብዬ ተስፋ ለማድረግዎ ክፍያ ወይም ገንዘብ፣ ተገቢውን ዋጋ እየሰጠሁት ይሆን?” በማለት ራሳችሁን ጠይቁ።

ታማኝነት እና ታማኝ አለመሆን ልማድ ይሆናሉ። አንዳንድ ሰዎች ታማኝ አለመሆንን ለሰሚሉማመዱ ከፊታቸው ላይ ሳያስታውቅባቸው መዋሸት ይችላሉ። ሌሎች ደግሞ በጣም ብዙ ስለሚዋሹ እውነት ምን እንደሆነ ገና ድሮ ጠፍቶባቸዋል። ግን ማንን እያታሰሱ ነው? ከማንም በበለጠ የገዛ ራሳቸው!

ታማኝነትን በእርጋታ ማስረዳት ይቻላል። አንዳንድ ሰዎች ታማኝነታቸውን በጭካኔ በማሳየታቸው ይኩራራሉ። ከታማኝነታቸው ይልቅ በጭካኔያቸው ከፍተኛ እርካታ የሚያገኙ መስለው ይታያሉ። ታማኝነትን ለመግለፅ ቃላትን መምረጥና ብልህነት ያስፈልጋል።

ሁልጊዜ ልትሰሙት የምትፈልጉት ነገር እውነት ሆኖ ላይገኝ ይችላል!

አንድ ሰው ያለ ጭካኔ እውነተኛ መሆን ቢችልም፣ የዚህ አይነቱ ሁኔታ ሁልጊዜም ላይጋጥም ይችላል። የታማኝ ጓደኛ በጣም አስፈላጊ የሆነ ግዴታው እውነተኛ መሆን ነው። አንዳንድ ሰዎች የሚጉዳቸውን እውነት ላለመቀበል ሊሉ መስማት የሚፈልጉትን ብቻ የሚነግሯቸውን ጓደኞች ይመርጣሉ። በውስጣቸው እውነተኛ አለመሆናቸው ጠልቆ ቢለማቸውም ራሳቸውን ያታልላሉ። እውነተኛ ነቀፌታ ሊጉዳ ይችላል። ብዙ የምትቀራረቧቸው ሰዎችና ጥቂት ጓደኞች ካሏችሁ አሁኑኑ ወደኋላ አፈግፍጋችሁ የግንኙነታችሁን ጥልቀት ፈትሹ።

ታማኝ አለመሆን አንዳንድ ጊዜ ክብልሆች፣ ክህዝብ ግንኙነቶች ወይም ከፖለቲከኞች ጋር በተያያዘ ይነሳል። በእርግጥ ይኼ እውነት ነው?

የመዋሸት አይነተኛ ችግሩ የተነገሩትን ውሸቶች ማስታወስን የሚጠይቅ መሆኑ ነው።

ታማኝነት በሀላብ መፅናትና ቃልን መጠበቅን ይጠይቃል። ሁላችንም ብንሆን።

- ተራ ውሸት በመዋሸታችን፣
- ሰዎችን በመሸንገላችን፣
- እውነታን ሳንናገር በመቅረታችን ወይም
- ከፊል እውነት በመናገራችን ወይም
- በዝምታ ተሸብጠን ታላላቅ ውሸቶችን በመናገራችን ምን ያህል ጊዜ ተፀፅተናል?

እራሳችሁን ታማኝ አድርጉ። የዚያን በዓለማችን ላይ ያለትን ቀጣፊዎች ቁጥር በአንድ ስመቀነሳችሁ እርግጠኛ መሆን ትችሉ ይሆናል።

- ቶማስ ካርሳይን

ተሰማኝነት

ሁላችንም ብንሆን ተኩላ እንደመጣበት እየጮኽ ስለሚናገረው እረኛ እናውቃለን። ልጄ በመንደሩ ሰዎች ጥቂት ሊስቅባቸው ያስብና “ተኩላ! መጣብኝ! እርዱኝ! ድረሱልኝ!” በማለት ይጣራል። የመንደሩ ነዋሪዎች ስለሰሙት እየሮጡ ሊያድኑት ይመጣሉ። በደረሱ ጊዜ ግን በቦታው ተኩላ አልነበረም። እንዲያውም ልጄ እያሾፈ ይስቅባቸዋል። እነሱም በጣም አዝነው ወደየስራቸው ይመሰሰላሉ። በቀጣዩም ቀን ልጄ በተመሳሳይ መልኩ ያታልላቸውና በድጋሚ ተመሳሳይ ሁኔታ ይፈጠራል።

ከዚያ በኋላ አንድ ቀን ልጁ በጉቹን አየጠበቀ እያለ በእርግጥም ተኩላ ያመጣበትና ይጮሃል። የመንደሩ ሰዎች ጩኸቱን ቢሰሙትም እንዳቸውም ሊያስጥሉት ወደ እሱ አልሄዱም። ሌላ የማሾፊያ ዘዴ ስለመሰላቸው አላመኑትም። በመሆኑም ተኩላው በጉቹን ይበላበታል።

የታሪኩ ፍሬ ነገር ምንድን ነው?

- ውሸት ስትናገሩ ተአማኒነት ታጣላችሁ።
 - አንድ ጊዜ ተአማኒነት ካጣጁሁ እውነት ብትናገሩም እንኳን የሚያምናችሁ አይኖርም።
- የመልካም ምግባር መገለጫው ሥማኝነት ነው።
እውነት በሁለት መንገዶች የተዛባ ትርጓሜ ሊሰጠው ይችላል።
1. ባልተሟላ እውነታ ወይም መረጃ
 2. በግንት

ከከፊል እውነት ወይም ለእውነት የተዛባ ትርጓሜ ከመስጠት ተቆጠቡ በአንድ ጀልባ ላይ ሰሶስት አመታት የሰራ ባህረኛ ነበር። በአንድ ምሽት መጠጥ ጠጥቶ በጣም ይሰክራል። እንደዚያ የሰከረው ለመጀመሪያ ጊዜ ነበር። የጀልባዋ ካፒቲን “ባህረኛው ዛሬ ሌሊት ሰከሮ ነበር” በማለት ማስታወሻ ደብተሩ ላይ ይመዘግባል። ባህረኛው ይህንን በማንበቡ እስተያየቱ የሰራ ሀይወቱ ላይ ጉዳት እንደሚያመጣበት ስላወቀ ካፒቲኑ ዘንድ በመሄድ ይቅርታ ከጠየቀ በኋላ የዚያ አይነት አጋጣሚ የተፈጠረው አንድ ቀን ብቻ እንደሆነ ጨምሮ እንዲፅፍለት ይለምነዋል። ምክንያቱም የተሟላው እውነታ የዚያን ሌሊት ብቻ መስከሩ ነበር። ካፒቲኑ ግን ሀሳቡን በመቃወም “በማስታወሻ ደብተሩ ላይ የጻፍኩት እውነቱን ነው” ይለዋል።

በቀጣዩ ቀን በማስታወሻ ደብተሩ ላይ የእሳቱን ውሎ የመመዝገቡ ተራ የባህረኛው ነበር። እሱም “ዛሬ ካፒቲኑ ሰከሮ ራሱን ስቶ ነበር” ብሎ ጻፈ። ካፒቲኑ አስተያየቱን ያነብና ባህረኛውን የፈጠረ ነገር እንዲቀይር ወይም እውነታውን እሟልቶ የሚገልፅ ዝርዝር እንዲፅፍ ይጠይቀዋል። ምክንያቱም የተፈጠረው ነገር ካፒቲኑ ዘወትር ማታ የሚሰከር መሆኑን የሚያመለክት ነበር። ባህረኛው ግን በማስታወሻው ላይ የፈጠረው እውነቱን መሆኑን ለካፒቲኑ ነገረው።

ሁለቱም አረፍተ ነገሮች እውነት ቢሆኑም አሳሳች መልእክት ያስተላልፉ ነበር።

ግንት

ማጋነን ሁለት ነገሮችን ያስከትላል።

1. ሀሳባችንን ተቀባይ አሳጥቶ እኛንም ተአማኒነት ያሳጣናል።
2. ልክ እንደሱስ ልማድ ይሆንብናል። አንዳንድ ሰዎች ሳያጋንኑ እውነትን መናገር አይችሉም።

ቀናነት

ቀና አስተሳሰብ ከአእምሮ ሀሳብ ጋር የተያያዘ በመሆኑ ለማረጋገጥ ይቸግራል። ሌሎችን ለመርዳት ቀና ፍላጎት ካለን አላማችንን ከግብ ልናደርስ እንችላለን።

ከይስሙላ መራቅ

አንድን የተቸገረ ጓደኛ “ላደርግልህ የምትለው ነገር ይኖራል?” ብሎ መጠየቅ በጣም ቅር ያስኛል። ይህን ማድረግ በቀናነት እገዛ ማድረግ ከመጠየቅ ይልቅ የይስሙላ ጥያቄ ይመስላል። መርዳት ከፈለጋችሁ ልታደርጉት የምትችሉትን ተገቢ ነገር አስቡና ተግባራዊ አድርጉት።

ብዙ ሰዎች የቀናነትን ካባ የሚሰብሱት አንድ ቀን ከሰዎች እርዳታ የማግኘት መብት ሊኖራቸው እንደሚችል ተሰላ በማድረግ ነው። ይሄ ደግሞ ቁም ነገር ስመስራት ካላቸው ጉዳት የመነጨ ሳይሆን የራስ ወዳድነታቸው ነፀብራቅ ነው። ከማይረቡ እና ከሀሰተኛ የቀልድ አነጋገሮች ተጠበቁ። ማሳሰቢያ፡- ቀናነት የመልካም አስተሳሰብ መስኪያ አይደለም። አንድ ሰው ቀና አስተሳሰብ ቢኖረውም ቅሱ ሊሳሳት ይችላል።

ድርጊቶች ከቃላት በበለጠ ሮክ ብለው ይናገራሉ

ማናቸው ይሆኑ በጣም የሚወዷት?

ትንሹ ልጄ ጆን

“ወደሻቤ ኦማ” ብቻ ብሏት

ሰራውን ዘንገቶ ባርጌጣውን ስቀብሏት

እንጨቱን ሳይሰብር ውሃ ሳይቀዳሳት

እ-ብ-ሰ- ወደ ጨዋታው እሷን በዚያ ትቷት።

ትንሿ አበባዋ - ኔሬም በተራዋ

ገና እንዳገኘችት

“ወደሻቤ ኦማ - የኔ እናት” ስለቻት

“እማምዩ እማማ - ወደሻቤ እውነት

ፍቅርሽን ለመገለፅ ቃላትም ስላገኘ ዘበት”

እንዲህ - እንዲህ - ብላት

እያኮረፈችት እያፈዘቸባት

የጨዋታ ጊዜ ስበረፈደባት

የእናት ነገር ሆና - ምን ሆድ ቢብላት

ልክ እንደ ወንድሟ ጨዋታው ስንጉቷት

እሷም ሂ-ድ-ት ስለች ለብቻዋ ጥላት

ህፃን ልጄ ፋንሰ መፔ ከእነሱ ሸንሶ

እሱም “ወደሻቤ” ስላት መሰሰ

“ሳገዝሽ መዋሰነው የዛሬው ዕቅድ፤ እማ
በጣም ዕድሰኛ ነኝ ዛሬ ትምህርት የሰማ!”
ሲሳት እሷ ግን ምን ታርገው?
ስውነቱ ዘሎ እንቅፅፍ ቢሟነው
እሹረረ ብሳ ስለተኛቸው ስባብሳ
ከዚያም እንዳትቀሰቅሰው እጅግ ተጠንቅቃ
ከጉኑ ተነስታ - ያውም በቀስታ
ስልጋዋን ስንጥፋ - ወስሶን ስፀድታ
ቤቷን ቤት ስለመሰሰችው እንደገና ስበጃቷ፡፡

በዚህ ሁኔታ ቀኑን መሰራራት - ሳይተክቱ መሰረት
እኩ እንዲት ተደርጉ - እሷን ይህ ሲያስከፋት?
ይልቅስ እንደ ልጅ ደስታው ስለሆነች?
ለስቱ ህፃን ልጅቷን ገና መቶ በቃቸው?
ከዚያም፡ ክሳራንቅፍም መልስ ስለቀርጸው እሷን መውደዳቸው
እናም ስልጋ ሳይ ሲወጡ እንገራቸውን ታጥቦው
እንደጠበቀችው ሁሉ “እማ እንወደሻለን” ለሷት እንዲገድ ሆነው
በመጨረሻም እናትየው ይኼን ታስባት
ማናቸው ይሆኑ በጣም የሚወዷት?

- ጆደ ሲሰሰን *

ሀቅን ይዞ መቆየት

የጥንታዊያን ጥበብ “ማንኛውም የሚገዛ ወይም የሚሸጥ ነገር
ሲነገድ የማይችል፤ ምስጢራዊ የሆነ፤ ዋጋው የማይተመን ቅመም ከሌለው
ጥቅም የለውም” ይለናል፡፡ ሲነገድ የማይችለው ቅመም ምንድን ነው?
የእያንዳንዱ ምርት ምስጢራዊ የሆነ ዋጋው የማይታመን ቅመሙ
ተአማኒነቱ፤ የእቃው አምራች ታማኝነትና ሀቅኝነት ነው፡፡ ይህ ያንን ያህል
ሚስጥር ባይሆንም ዋጋው በገንዘብ የሚተመን አይደለም፡፡

የሀቅኝነት ሊላው ገፅታ - አጠራጣሪነት

ሶስት ባለስልጣናት የምሳ ሃሳብ ለመክፈል ይጨቃጨቃሉ፡፡ አንዱ
“የቀረጥ ቅናሽ ሲደረግልኝ ስለሚችል እኔ ልክፈል” ሲል፤ ሌላው
“የምለራበት መስሪያ ቤት ያወጣሁትን ወጪ ተመሳሽ ስለሚያደርግልኝ እኔ
እንደከፍል ፍቅሩልኝ” አለ፡፡ ይህን ጊዜ ሶስተኛ ሰውዬ “በሚቀጥለው
ሳምንት የድርጅቱን መክሰር በይፋ ስለማሳውቅ እኔ ከፋይ ልሁን” አላቸው፡፡

ምንጭ፡- ብ በክ አፍ ሸርቸሱ፤ አርታኢ ዊልያም ዴቤኒት፤ ሳይመን ኤንድ ሸሐተር፤
ኒውዮርክ፤ 1993፤ ገፅ 204

እርምጃ 19: ትህትናን መለማመድ

ትህትና ያልተላበሰ በራስ መተማመን ትዕቢት ነው፡፡ ትህትና
የአሌቶች ሁሉ መሰረት ነው፤ የታላቅነት ምልክትም ነው፡፡ ትህትና ራስን
ከማሳነስ ጋር እኩል የሚሆን አራስን ዝቅ የማድረግ ዝንባሌ አይደለም፡፡
ልባዊ ትህትና ይሰባል፤ ሀሰተኛ ትህትና ግን ዋጋ ያላጣል፡፡

ከብዙ አመታት በፊት አንድ ፈረሰኛ ትልቅ ግንዲላ ለማንሳት
በሚሞክሩ ወታደሮች አጠገብ ሲያልፍ እንዳልተሳካላቸው ያያል፡፡ አስር
አለቃው አጠገባቸው ቆሞ ከግንዲላው ጋር ሲታገሉ በዝምታ ይመለከታቸው
ነበር፡፡

በዚህ የተበላጩው ፈረሰኛ አስር አለቃውን ለምን ወታደሮቹን
እንደማያግኝባቸው ጠየቀው፡፡ እሱም “አስር አለቃ ስለሆንኩ ስራዬ እነሱን
ማዘዝ ነው” በማለት መለሰለት፡፡ ፈረሰኛው ከፈረሱ ወረደና ወደ ወታደሮቹ
ዘንድ ሄዶ ግንዲላውን አንዲያነሱ ረዳቸው፡፡ በእሱ አገዛም ግንዲላውን
ለማንቀሳቀስ ቻሉ፡፡ ከዚያም በኋላ ፈረሰኛው በፀጥታ ፈረሱ ላይ ወጣና ወደ
አስር አለቃው በመሄድ “በሚቀጥለው ጊዜ ወታደሮችህ እርዳታ
ሲያስፈልጋቸው አዛዥን አስጠራው” አለው፡፡ ፈረሰኛው ይህን ተናግሮ ከሄደ
በኋላ ወታደሮቹና አስር አለቃው ጆርጅ ዋሺንግተን መሆኑን አወቁ፡፡

መልዕክቱ ግልፅ ነው፡፡ ስኬትና ትህትና ጉን ለጉን ይሄዳሉ፡፡
ሌሎች ጥሩንባችሁን ሲነፋላችሁ ድምፁ ርቆ ይሰማል፡፡ እስቲ፤ አስቡት፤
የዋህነትና ትህትና የታላቅነት ሁለት መለያዎች ናቸው፡፡

እርምጃ 20: ተግባራትና አሳቢነት

በግንኙነት (በመስተጋብር) ወቅት ሁላችንም ስህተት እንሰራለን፡፡
አንዳንዴም የሌሎችን ፍላጎት፤ በተለይ በጣም የምንቀርባቸውን ሰዎች
ፍላጎት ስማወቅ አንጥርም፡፡ ይሄ ሁሉ ነገር ወደ ቅሬታና ብስጭት
ይመራል፡፡ ቅሬታን ለመቋቋም አይነተኛው መፍትሄ መግባባት ነው፡፡

ግንኙነት የሚፈጠረው ሰዎች ፍፁም በመሆናቸው አይደለም፡፡
ግንኙነት የሚፈጠረው በመግባባት ነው፡፡

በደፈናው ጥሩ ሰው ከመሆን ይልቅ አሳቢ ሰው መሆን
ያስደስታል፡፡ አሳቢነት አንድ ሰው ሊኖሩት ከሚችሉት ዋስትናዎች ሁሉ
የተሻለውን ዋስትና እና ወጪ የማያስወጣውን ወዳጅነትን ያጉለብታል፡፡

አንዳንድ ሰዎች ገንዘብን በአሳቢነትና በተግባራት ይተካሉ፡፡
መግባባት ከገንዘብ የበለጠ አስፈላጊ ሲሆን፤ የተሻለው የመግባቢያ መንገድ

ደግሞ ሌሎችን መረዳት ነው። የአውነተኛ መስተጋብር መሠረቱ መግባባት ነው።

ሰጋስነትን መስማመድ

ለጋስነት የሰሜትን ብለለት የሚያመለክት ሲሆን ለጋስ መሆን አሳቢነትና ሳይጠየቁ ለሌሎች ማለብ ነው። ለጋሶች፣ ራስ ወዳድ ሰው አንኳንሰ በውኑ በህልሙም አይቶትኳ የማያውቀውን የህይወትን ብልፅግና ያጣጥማሉ።

ለሰዎች አሳቢ ሁኑ፤ ራስ - ወዳድ መሆን የገዛ ራሱ ጉዳት አለው። የሌሎችን ስሜት በቅርበት ለመከታተል ቻሉ።

ብልህነት

በየትኛውም ግንኙነት ብልህነት በጣም አስፈላጊ ነው። ብልህነት ሌላን ሰው ሳያገሉ አራሱንም ተጠቃሚ የማድረግ ችሎታ ነው።

ደግነት

ገንዘብ ትልቅ ውሻ ሊገዛ ቢችልም ውሻውን ጭራውን እንዲያወዛውዝ የሚያደርገው ደግነት ነው። ደግነትን ለመግለፅ ገና ነው የሚባልበት ጊዜ የለም። ምክንያቱም በቅርቡ ሊያልፍብን አለመቻሉን አርግጦቻ አይደለንም።

ደግነት ደንቅሮ የሚለማው፣ እውር የሚያየው ቋንቋ ነው። ጓደኞችንን ሊሞት በመቃብሩ ላይ አበባ ከማስቀመጥ ይልቅ በህይወት እያለ በደግነት ብንቀርበው ይሻለናል።

የደግነት ተግባር ለአድራጊውም ሆነ ለተደረገለት ሰው ጥሩ ስሜትን ይፈጥራል። የደግነት ቃላት ምላሽን አይጉዱም።

እርምጃ 21: ይሉኝታን በየፅሁት ህይወት ውስጥ መስማመድ

ይሉኝታ ማለት ለሌሎች ከማለብ የሚበልጥ አይደለም። በሌላ በምንም ነገር የማይከፈቱ በሮችን ይከፍታል። በጣም ብልጥ ያልሆነ ይሉኝተኛ ሰው በህይወት ውስጥ ከይሉኝታ ቢስ ጮሌ ሰው የበለጠ ይሄዳል።

ትላልቅ ልዩነቶችን የሚፈጥሩት ትናንሽ ነገሮች ናቸው። ዝሆን ነክሷችሁ ያውቃል? መልሳችሁ "አያውቅም" እንደሚሆን ግልፅ ነው። ቢንቢስ ነክሷችሁ ያውቃል? አብዛኞቻችንን ነክሶን ያውቃል። ትዕግስትን የሚፈትኑት ትናንሽ የማያበላጩ ነገሮች ናቸው። ይሉኝታ ከበርካታ ትናንሽ ስጦታዎች የተሰራ ነው።

ትንሽ ይሉኝታ አንድን ሰው ከታታሪነት የበለጠ ታስኬደዋለች። ይሉኝታ የጥልቅ ግብረ - ገብ ባህርይ ዘርፍ ነው። ምንም ሳያስወጣም ጥሩ ገቢ ያስገኛል።

ማንም ሰው ቢሆን ይሉኝታን ለመለማመድ ሊተልቅ ወይም ሊባትል አይችልም። ይሉኝታ ማለት ወንበርን ለአካውንቶች ወይም ለአካል ጉዳተኞች ብሎ መልቀቅ ነው። ይሉኝታን ሞቅ ባለ ፈገግታ ወይም በምስጋና ቃል መግለፅ ይቻላል። ትንሽ አስወጥቶ ብዙ ገቢ የማፈሻ መንገድም ነው። ሌሎች ለራሳቸው የሚለጡትን ዋጋ ያሳድጋል። ይሉኝታ ትህትናን ይጠይቃል። ሰዎች ያለመታደል ሆኖባቸው ከአዎንታዊ የተፈጥሮ ባህሪያቸው አፈንግጠው አስጠሊታ ይሆናሉ።

በቻላችሁበት ቦታ ሁሉ የይሉኝታን ዘር ዝሩ። አንዳንዶቹ ዘሮች ቀንቷቸው ይበቅሉና በሌሎች አይን ውስጥ ሆነው እናንተን ይላኳችኋል።

መልካም ፀባይ

ይሉኝታ እና መልካም ፀባይ ጉን ለጉን ይሄዳሉ። ለውጪ ሰው ብቻ ሳይሆን ቤት ውስጥ ላሉት ሰዎች ጭምር መልካም ፀባይ ማሳየት ያስፈልጋል። ቤት ውስጥ አሳቢነትንና መልካም ፀባይን ማሳየት ደስ የሚያለኝ የተቀባይነት ስሜት ይፈጥራል። ይሉኝታ ማለት መልካም ፀባይን መለማመድ ነው።

ከዚህ በተጨማሪ በትህትናና በይሉኝታ ራስን መቆጣጠር ከዋልጌ ባህርያት የበለጠ ጠቀሜታ አለው። ይህንን ሳስብ ብዙ ሰዎች ይሉኝታን ለምን እንደማይለማመዱ እገረማለሁ። ዋልጌና ይሉኝታ ቢስ ሰዎች የአጭር ጊዜ ውጤት ሊያገኙ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች የዚህ ዓይነቱን ባህሪ ስለማይፈልጉ በጊዜ ብዛት ዋልጌዎች ይጠላሉ። ህፃናት እያደጉ ሲሄዱ እንዲበስሉና በጉልምስና ዘመናቸው ለሰዎች አሳቢ መሆን እንዲችሉ ገና ከልጅነታቸው ጀምሮ የይሉኝታ ባህሪያት መማር አለባቸው። የይሉኝታ ባህርይ አንድ ጊዜ ከተማሩት በመላው የህይወት ዘመን አብሮ ይዘልቃል። ይህም ለሌሎች አሳቢ መሆንንና የሌሎችን ስሜት በቅርበት የመከታተልን ዝንባሌ ይመለከታል። ተራና አላስፈላጊ መስለው ቢታዩም እንደ «አባክህን»፣ «አመለግናለሁ»፣ «ይቅርታ»... ይሉት ትህትና ገላጭ ቃላት ረጅም ርቀት ይወስዳሉ።

ይሉኝተኛ መሆን ይሉኝታነትን ያስፋፋል። በተቻላችሁ መጠን በአግባቡ ይሉኝተኛ መሆንን ተለማመዱ። ከመነሻው በጥቂቱ ትኩረት ቢፈልግም ጥረቱ የኋላ ኋላ ጠቀሜታ ይኖረዋል።

ትሁት መሆን የጨዋነት መለያ ነው። ይሉኝታ የትሁትና ሌላ ስሙ ነው። ለግለሰብም ሆነ ለድርጅት ብዙ ሳያስወጣ ከፍተኛ ገቢ ያስገኛል።

አንዳንድ ጊዜ ለዎች ቀልድ ሲያወሩ የሌላውን አድማጭ ትኩረትን ለመሳብ ክወንበሩ በመነሳት ተገቢ ያልሆነ ነገር ሲያደርጉ አይታችሁ ታውቃላችሁ? ቀልዱን ከተናገሩም በኋላ የት አንዳንበቡት ይናገራሉ። ይህንን ማድረግ የላቀ እውቀትን ሲያሳይ ቢችልም የባህርይ ማነስን ያመለክታል።

ደ

ይሉኝታ መልካም አስተዳደርን ያሳያል

ብዙ ጉበዝና ተለጥኦ ያላቸው ሰዎች በይሉኝታና መልካም ባህርይ ጉድለት የገዛ ራሳቸውን ስኬት ያበላሻሉ። ትሁትናና ይሉኝታ የጨዋነት ምልክቶች ናቸው። ዋልጌነትና ይሉኝታ ቢሰነት የጨዋነትን ጉድለት ያሳያሉ። ሌሎችን አክብራችሁ በትሁትና ቅረቧቸው።



“ዋልጌነትን ደካማ ሰው ጠንካራ መስለው የሚታደበት ባህርይ ነው።”

- ኤሪክ ሆፈር



እርምጃ 22: ቀልድኝነትን ማዳበር

አንዳንድ ሰዎች በቀልድ የተጉዱ ናቸው። የቀልድ ለዛ ያላቸው ሰዎች በገዛ ራሳቸው የመሳቅ ችሎታ አላቸው። የቀልድ ስሜት ሰውን ተወዳጅና ማራኪ ያደርገዋል።

አስተማማኝ ቀልድ በመሆኑ በራሳችሁ ላይ መቀለድን ተማሩ። በገዛ ራስ ላይ መሳቅ ያስፈነድቃል። ሳቅ በመላው አለም የሰዎች የተፈጥሮ ማደንዘዣ ሆኖ ያገለግላል። ቀልድ የሚተላለፈውን መልዕክት ባይለውጠውም የአባቡን መርዝ ሲያስተፋው እንደሚችል እርግጥ ነው።

የቀልድ የፈዋሽነት ሀይል

«አናቶሚ አፍ ኢልነስ» የተባለው መፅሀፍ ደራሲ ዶክተር ኖርማን ኮዝነስ፣ ሰው ራሱን ከከፋ ህመም ለመፈወስ እንደሚችል አይነተኛ ምሳሌ ናቸው። የመዳንና የማገገም አድላቸው 4500 እጅ 1 ብቻ ነበር። ኮዝነስ ግን አእምሮ የማይለራው ነገር አለመኖሩን ለማረጋገጥ ስለፈለጉ ሀሳባቸውን እውን አደረጉ። አሉታዊ ስሜት በለውነታችን ውስጥ አሉታዊ ኬሚካሎችን እንደሚያስከትል ከተረጋገጠ ተገባቢጦቹም እውነት መሆኑን እንደሚገባው አመኑ። ከሆስፒታል ወጥተው ወደ ቤታቸው በመሄድ አስቂኝ ፊልሞችን እየተከራዩ በማየትም ራሳቸውን በሳቅ ፈወሱት። በእርግጥ የህክምና እርዳታ

በጣም አስፈላጊ ነው። ይሁንና የህመምተኛው የመኖር ፍላጎት ያንኑ ያህል እንዲያውም በይበልጥ አስፈላጊ ነው። አስቂኝ ቀልድ ህይወትን ሲያድን ይችላል። በተጨማሪም የህይወትን መክራዎች በቀላሉ ለመቋቋም ያስችላል።

እርምጃ 23: አሽመረኛ አስመሆንና ሰሌሎች ዝቅተኛ ግምት አስመስጠት

አሉታዊ ቀልድ አሽመርን፣ ንቀትንና ጉጂ አስተያየቶችን ያጠቃልላል። በሌሎች የሚያስቅ የትኛውም የአሽመር ቀልድ ለዛው አይጣፍጥም። ከስድብ ይልቅ ቁስል በቀላሉ ይሽራል።



“ሰውን አሳፍሮ ፊትን በርበሬ የሚያስመስል፣ ሌላ ሰውን በሀዘን የሚያሳምም፣ የተቀደሰን ተገባር የሚያራክስ፣ የሰዎችን ደካማ ጉን ገጠጦ በማሳየት የሚያስቅ፣ አስቂኝ እንዲሆን በብልግና ቃሳት መነገር ያስበት፣ ህፃናትን የሚያስቀስ ወይም ሁሉንም ሰው ሲያስቅ የሚይችል ከሆነ ደህ ጭቁን ቀልድ ነው።”

- ክሊፍ ቶማስ



ሰዎችን በማለቃየት የሚረካ ሰው በሌላው ላይ የሚደረግ ማንኛውም ነገር ያስቀዋል። ህፃናት ለማሳቅ ሲሉ እንቁራሪቶች ላይ ድንጋይ ሲወረውሩ ማየቱ የተለመደ ነገር ነው። ልጆቹ በሳቅ ሲፈርሱ እንቁራሪቶቹ ይሞታሉ። ይሄ ለእንቁራሪቶቹ ቀልድ አይደለም።

ቀልድ አብሯችሁ እየላቀ እንዳለው ወይም እንደምትከብሩት ሰው ቢለያይም ጠቃሚ ወይም ጉጂ ሊሆን ይችላል። ቀልድ በውስጡ በሌሎች ላይ የማሳቅ ወይም ሌሎችን የማጃጃል መንፈስ ካለው ጥሩ ለዛ የማይኖረው ከመሆኑ ሌላ ንፁህ ቀልድ ሊሆን አይችልም። የሰውን ስሜት መጉዳት ጭካኔ ነው። አንዳንድ ሰዎች ለሌሎች ዝቅተኛ ግምት መስጠት ያስቃቸዋል። አሽመር ሰዎችን ያርቃል። የአሽመር ቀልድን ማስወገድ ጉዳቱም መቀነስ ይገባል።

እርምጃ 24: ጓደኛ ለማግኘት ጓደኛ መሆን

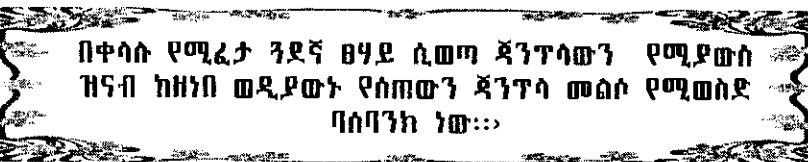
ጥሩ አሰሪ፣ ጥሩ ሰራተኛ፣ ጥሩ የትዳር ጓደኛ፣ ጥሩ ወላጅ፣ ጥሩ ልጅ... እንዲኖረን እንፈልጋለን። አኛም ራሳችን ጥሩ መሆን እንደሚገባን እንረሳለን። ልምዳችን እንከን የሌለው ፍፁም ሰው፣ ፍፁም ሰራ፣ ፍፁም የሆነ የትዳር ጓደኛ... አለመኖሩን ያሳየናል። ፍፁምናን ስንፈልግ ቅሬታ ይገባናል። ምክንያቱም የምናገኘው ነገር ሁሉ የሚመጣው እንዲያችሁን

በሌላው ስንሰውጥ ነው። ለ20 አመታት በምዕራቡ አለም እንደመኖራ የፍቺን መጠን መጨመሩን ታዝቤያለሁ። ለዎች ለሁለተኛ ጊዜ ትዳር ከመሰረቱ በኋላም በአዲሶቹ ጓደኞቻቸው ላይ የበፊቶቹን አይነት ችግር ባያገኙባቸውም አዲስ ስራተኛ ሊቀጥሩ ፈልገው ያሏቸው ለራሳቸው ስራ ይቀይራሉ ወይም አዲስ ስራተኛ ሊቀጥሩ ፈልገው ያሏቸው ለራሳቸው ስራ ይቀይራሉ። ይሁንና ይህንን ሁሉ አድርገውም ችግራቸው በአዲስ መልክ ይወሰዳል እንጂ ሙሉ በሙሉ አይቀረፍም። ለሌሊት እነዚህ ፈታኝ ነገሮች ሲያጋጥሟቸው በይበልጥ አስባችሁባቸው መፋታትን ወይም ለራሳቸው ማባረርን የመጨረሻ እንጂ የመጀመሪያ አማራጭ አታድርጉት።

መስዋዕትነት

ጓደኝነት መስዋዕትነት ይጠይቃል። ጓደኝነት እና ግንኙነትን ማጉልበት መስዋዕትነት፣ ታማኝነትንና ብስለትን ይፈልጋል። መስዋዕትነት ከአቅም በላይ መሄድን የሚጠይቅ ነገር ሲሆን፣ በአጋጣሚም አይፈጠርም። ራስ ወዳድነት ጓደኝነትን ያጠፋል። የአጋጣሚ ወዳጅነት በቀላሉ የሚፈጠር ሲሆን፣ ንፁህ ጓደኝነት ግን ለመጉልበት ጊዜ ከመውለዱ ባሻገር ጥረትን ይጠይቃል። ጓደኝነት ፈተና ቢበዛውም፣ ዕኑ ሆኖ ከቆየ የበለጠ ይጠነክራል። እውነተኛ ጓደኛ ጓደኞቹ እንዲጉዱ አይፈልግም። አስመላዮችን ለይተን ማወቅ ይገባናል። እውነተኛ ጓደኝነት ከሚቀበለው የበለጠ ከመስጠቱም በላይ መከራን ይቋቋማል።

በቀላሉ የሚፈታ ጓደኛ



በቀላሉ የሚፈታ ጓደኛ ፀሃይ ሲወጣ ጃንጥሳውን የሚያውስ ዝናብ ከዘነበ ወዲያውኑ የሰጠውን ጃንጥሳ መልሶ የሚወስድ ባለባንክ ነው።

ሁለት ጓደኞች በጫካ ውስጥ ሲጓዙ ድብ ያገኛሉ። አንደኛው በፍጥነት ዛፍ ላይ ለመውጣት ሲችል፣ ሌላኛው ግን እንደዚያ ለማድረግ ባለመቻሉ መሬት ላይ የሞተ በመምለል ይተኛል። ድቡ ጆሮው ስር ያሸተውና ትቶት ይሄዳል። በዚህ ጊዜ ዛፍ ላይ የወጣው ለውዬ ወደመሬት ይወርድና “ድቡ ምን አለህ?” ብሎ ይጠይቀዋል። እሱም “በእደጋ ጊዜ ትቶህ የሚሄድ ጓደኛ እንዳታምን ብሎ ነገረኝ” ይለዋል። መልዕክቱ ግልፅ ነው።

የጋራ መተማመንና በራስ መተማመን የጓደኝነት ሁሉ የመሰረት ድንጋይ ነው።

ለዎች ጓደኛ የሚይዙት ለተለያዩ ምክንያቶች ነው።

1. ጓደኝነት በደስታ፡- ግንኙነታችሁ አዝናኝና አስደላች እስከሆነ ድረስ ጓደኛቸው ትሆናላችሁ። ደስታው ሲጠፋ ጓደኝነታችሁም አይኖርም።

2. ጓደኝነት ስምችት፡- ለዎች የሆነ ነገር ለማግኘት ሲሉ ጓደኞችን ይይዛሉ። የዚህ አይነቱ ጓደኝነት ዘላቂነት የለውም። ሶስት የዚህ አይነት ጓደኞች አሉ።

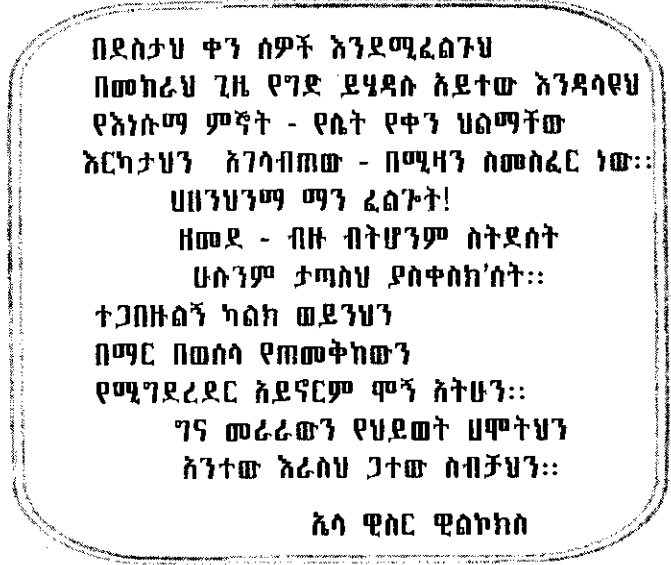
- ሀ. በደታ ቅርበት፡- ጉረቤት ካለኝ፣ በማህበራዊ ኑሮ ስንገናኝ ምኞት ይለጠቅልኝ። አብረን እየሳቅን ያለንን አንጋራለን። እደጋ በፈጠር ከሴቱ አጠገብ እገኝዋለሁ። አብሮ መሆን ምቹትን ይለጠናል። የቦታ ቅርበት ከሌለ ጓደኝነት አይኖርም።

- ለ. በጠቃሚነት - ለውየው ብዙ ነገር የሚያውቅ፣ በገንዘብ የበለፀገ፣ ዘዴኛ ሀኪም ወይም ጠበቃ ነው። ግንኙነታችሁን ዘላቂ ካደረጋችሁትና ካዳበራችሁት አንድ ቀን ይጠቅማችሁ ይሆናል። ጠቃሚነት ከሌለው ግን ጓደኝነታችሁ ያበቃለታል።

- ሐ. በጋራ ጠላት - “የወዳጅ ጠላት ጠላቱ ነው” የሚል አባባል አለ። የጋራ ጠላት ሲጠፋ ጓደኝነትም አብሮ ይጠፋል።

3. እውነተኛ ጓደኝነት - በጋራ መከባበር ላይ ተመስርቶ ይጉለብታል። የዚህ አይነት ለዎች በልባቸው እርስ በርስ የሚተላለቡና በዚያ መሰረት መልካም ነገሮችን የሚያደርጉ ናቸው። የዚህ አይነቱ ጓደኝነት በምግባርና ቃልን በማክበር ላይ ይመሰረታል። በሁለቱም ወገን ዘላቂ የሆነ መልካምነት አለ። የዚህ አይነት ጓደኝነት ለዘመናት ይዘልቃል።

ብልፅግና ጓደኞችን የሚያስገኝ ሊሆን መከራ ማንነታቸውን ገልጾ ያሳያል። በቀላሉ የሚፈታ ጓደኝነት በዚህ ግጥም ውስጥ በጥሩ ሁኔታ ተገልጿል።



በደስታህ ቀን ሰዎች እንደሚፈልጉህ በመክራህ ጊዜ የገደ ይሃዳሉ አይተው እንዳሳዩህ የእነሱማ ምኞት - የሴት የቀን ህልማቸው እርካታህን አገላብጠው - በሚዛን ስመስፈር ነው።

ሀሀንህንማ ማን ፈልጉት!

ዘመደ - ብዙ ብትሆንም ስትደሰት

ሁሉንም ታጣስህ ያስቀስክህት።

ተጋበዙልኝ ካልክ ወይንህን

በማር በወሰሳ የጠመቅከውን

የሚገደረደር አይኖርም ሞኝ አትሁን።

ገና መራራውን የህይወት ሀሞትህን

አንተው እራስህ ጋተው ስብቻህን።

እሳ ዊስር ዊልኮክስ

አውነተኛ ጓደኞች በጥሩ መንፈስ እርስ በርስ ቢረዳዱም ያደረጉትን ነገር እንደ ውለታ አይቆጥሩም። ድርጊታቸው የጓደኝነታቸው አጋጣሚ የፈጠረው እንጂ የተሰየ አላማ ያለው አይደለም። መረዳዳት ካለባቸውም አላማቸው በጓደኝነት ላይ የተመሰረተ ነው። አለበለዚያ አላማቸው ከግብ ከደረሰ ጓደኝነታቸው ያበቃሉታል።

ግንኙነቶች በእርግጠኝነት ሸፈርሱ አይገባም። ግንኙነቶች አንድ ጊዜ ከተመሰረቱ፤ ያለማቋረጥ መጉልበት ያስፈልጋቸዋል። ማንም ሰው ቢሆን ፍፁም አይሆንም። ፍፁምናን መጠበቅ እራስን ሰብስጭት ማዘጋጀት ነው።

ሰላማዊ ትብብር

የሌሎች ሰላማዊ ትብብር ሳይታከልበት ስኬትን መጥፋት ያስቸግራል። አስደሳች ሰብዕና፤ ለዘብተኛና እርጋታን ተላብሶ ሲለመድ ይችላል። ለዘብተኛነት ማለት ስሜተ-ስስ ወይም በቀላሉ የሚጉዳ ባህርይ አይደለም። ይልቅስ በአንድ የተወሰነ አጋጣሚ ነገሮችን በአግባቡ መርምሮ በተገቢው ጊዜ ተገቢውን ምላሽ መስጠት ነው። ለዘብተኛነት ወደ መርሆችና እሴቶች አይለጠጥም።

እርምጃ 25: ግልፅነት ማሳየት

በሌሎች ላይ የተሳሳተ ነገር ስናደርግ የሚደርስብን ጉዳት በተለያየ መንገድ የሚመዘን ይሆናል። ግልፅነት በራሱ ሰብቻው ሲታይ አዎንታዊ ስብዕና ለመፍጠር በጣም አስፈላጊ የሆነ ባህርይ ነው። ግልፅ የሆኑ ሰዎች እራሳቸውን "አንድ ሰው እኔን በዚህ መልኩ ቢቀርበኝ ምን ይለማኛል?" ብለው ይጠይቃሉ።

አንድ ልጅ የውሻ ቡችላ ለመግዛት ወደ ቤተ እንስሳት መሸጫ ሱቅ ይሄዳል። ዋጋቸው 50 ዶላር የሆነ አራት ቡችሎች በአንድ ላይ ተቀምጠው አየ። ከእነዚህ በተጨማሪ ጥግ ላይ ሰብቻው የተቀመጠ ሌላ አንድ ቡችላ ነበር። ልጁ ቡችላውን ተመልክቶ ሲያበቃ ከሌሎቹ ጋር አብሮ የተወለደ ስለመሆኑ፤ የሚሸጥ መሆን አለመሆኑን እንዲሁም ለምን ሰብቻው እንደተቀመጠ ጠየቀ። የሱቁ ባለቤት ቡችላው ከተቀሩት ቡችሎች ጋር አብሮ የተወለደ መሆኑንና አካለ - ጉደሉ በመሆኑ እንደማይሸጥ ነገረው።

ልጁ የአካል ጉዳቱ ምን እንደሆነ ሲጠይቅ ባለቤቱ ቡችላው የኋላ እግር ታፋ የሌለውና አንድ እግር የጉደለው መሆኑን ነገረው። በዚህ ጊዜ ልጁ "ታዲያ ይህንን ቡችላ ምን ልታደርገው ነው?" ሲል ጠየቀው። ባለቤቱ እንደሚያስተኛው ነገረው። ልጁም ለቡችላው በጣም ስላዘነለት ሲያጫውተው መፈለጉን ተናገረ። የሱቁ ባለቤት አላንገራገረም - ፈቀደለት። ልጁ ቡችላውን

ወደ ላይ እንስቶ ሲያቅፈው ቡችላው ጆሮውን ሳለው። ይኼን ልጁ ቡችላውን ሲገዛው ወሰነ። የሱቁ ባለቤት ግን እንደማይሸጥ ስለነገረው አጥብቆ ጠየቀው።

የሱቁ ባለቤት በመጨረሻ ላይ ለመሸጥ ተስማማ። ልጁ ከዚህ ሁለት ዶላር አውጥቶ ለጠና የተቀረውን 48 ዶላር ለማምጣት ወደ እናቱ ሄደ። ተመልሶ በመጣ ጊዜ የሱቁ ባለቤት "ለዚህ ቡችላ በምታወጣው ገንዘብ ጤናማ ቡችላ መግዛት አየቻልክ ለዚህኛው ይህን ያህል ለመክፈል የፈለግህበት ምክንያት አልገባኝም?" አለው። ልጁ አንድም ቃል ሳይተነፍስ ሉሪውን ወደ ላይ ሰብስቦ በግራ እግሩ ላይ የታሰረውን ብረት አሳየው። ወዲያው የሱቁ ባለቤት "አሁን ገብቶኛል። በቃ ውሰደው" አለው።

መግባባት ማለት ይሄ ነው።

ረህረህ መሆን

ሀዘን ሲጋሩት ይቀላል፤ ደስታ ሲጋሩት ይበዛል።

በርህረህ እና በግልፅነት መካከል ያለው ልዩነት ምንድ ነው?

በርህረህ "ምን አይነት ሰሜት እንደተሰማህ ይገባኛል" ይላል፤ ግልፅነት ደግሞ "እንዳንተ አይነት ሰሜት ይሰማኛል" ይላል። በርህረህም ሆነ ግልፅነት አስፈላጊ ናቸው። ይህንና በእርግጠኝነት ለመናገር ከሁለቱ የበለጠ አስፈላጊ የሚሆነው ግልፅነት ነው።

ከደንበኞቻችን፤ ከአሰሪዎቻችን፤ ከሰራተኞቻችንና ከቤተሰቦቻችን ጋር በግልፅ ስንቀራረብ ግንኙነታችን ምን ይሆናል? - ይሻሻላል። መግባባት፤ ታማኝነት፤ የአእምሮ ሰላምና ከፍተኛ የስራ ተነሳሽነትን ያመነጫል።

የአንድን ሰው አሲያም ማህበረሰብ ወይም ሀገር ምግባር እንዴት መመዘን ትችላላችሁ? በጣም ቀላል ነው። ሰውየው ወይም ማህበረሰቡ ከሚከተሉት ሰዎች ጋር እንዴት እንደሚቀራረብ አጠኑ።

1. ከአካል ጉዳተኞች ጋር
2. ከእድሜ ባለፀጉች ጋር
3. ከምንዝሮቻቸው ጋር

እነዚህ ሰዎች ስለ መብቶቻቸው በአኩልነት ቆመው ሲከራከሩ አይችሉም።

የተሻለ ሰው መሆን

ህፃናትን ለመንከባከብ፣ ለሕዛውንት ለመራራት፣ ለተራቡ ለማዘን እንዲሁም ደካሞችንና ስህተተኛችን በትዕግስት ለማስፍ ወለት - ምክንያቱም በህይወታችን በሕንድ ወቅት እኛም እንደእነዚህ ሰዎች ሆነን ልናውቅ እንችል ይሆናል፡፡

ፍ - ሴይድ ሲረር 1986

ተግባራዊ ዕቅድ

1. ለምትፈፅሙት ተግባር ሀላፊነቱን ለመቀበል ቃል ግቡ፡፡
2. ታላቅ ሀላፊነት የምትቀበሉበትን እያንዳንዱን ሁኔታ ለይታችሁ አስቀምጡ

ሀ. በቤት -----

ለ. በስራ -----

ሐ. በማህበራዊ ኑሮ -----

3. ይህንን ምዕራፍ አንብባችሁ ስትጨርሱ ልትለማመዷቸው የወሰናችሁትን ሶስት ነገሮች ፃፉ፡፡

ሀ. -----

ለ. -----

ሐ. -----

ቃል የገባችሁትን ነገር ፃፉና ለቀጣዮቹ 21 ቀናት በየቀኑ አንብቡት፡፡