

አንቶኒ  
ሮቢንስ



UNLIMITED  
POWER

የሰው ልጅ የጥበበኛነት  
መንገድ (ሞዴል)

ትርጉም:- ፀጋዬ ሸንብር

2007 ዓ.ም



**አንቶኒ ሮቢንስ**

**UNLIMITED POWER**

**የሰው ልጅ**

**የጥበበኝነት መንገድ (ሞዴል)**

**ትርጉም:-ፀጋዬ ሽንብር**

**Tedytenal@g.mail.com**

**ቡክላም በቴሌግራም ያቀርባል**

**@BOOKALEM**

**2007 ዓ.ም**

## ማውጫ

### ክፍል አንድ

የሰው ልጅ ልቀት አርአያነት

ምዕራፍ 1	
የሽቶጦች ንጉስ .....	5
ምዕራፍ 2	
ልዩነት ራሱ ልዩነት ይፈጥራል .....	21
ምዕራፍ 3	
የመሆን ኃይል .....	32
ምዕራፍ 4	
የልቀት ውልደት፤ አምነት .....	45
ምዕራፍ 5	
ለባቱ የስኬት መዳረሻዎች (Lies) .....	57
ምዕራፍ 6	
አእምሮህን ለማበልፀግ አእምሮህን እንዴት ነው የምትመራው? .....	69
ምዕራፍ 7	
የነገሮች መዋቀር ስኬት .....	93
ምዕራፍ 8	
የአንድን ሰው እቅድ እንዴት መግለጥ ይቻላል? .....	102
ምዕራፍ 9	
የአካል ውስጠ ተግባር - የልቀት-መንገድ .....	123
ምዕራፍ 10	
ኃይል የልቀት ነዳጅ .....	135

### ክፍል ሁለት

የልዩ ስኬት ቀመሮች

ክፍል ሁለት የልዩ ስኬት ቀመሮች

ምዕራፍ 11	
ከገደብ (ገደብ) .....	151

ምዕራፍ 12

የትክክለኛነት ኃይል .....

165

ምዕራፍ 13

የወዳጅነት ተአምር (ምትህት) .....

175

ምዕራፍ 14

የልቀት መገለጫዎች .....

190

ምዕራፍ 15

ተቃውሞን በመቆጣጠር ችግሮችን መፍታት .....

202

ምዕራፍ 16

አስተሳሰብን እንደገና ማነፅ .....

210

ምዕራፍ 17

ራስን ለስኬት ማነሣሣትም .....

226

### ክፍል ሶስት

መሪነት፡- የጥሩነት ፈተና

ምዕራፍ 18

የእሴት ደረጃዎች ፋይዳ፡- የስኬት የመጨረሻው ብያኔ .....

237

ምዕራፍ 19

አምስቱ የሀብት እና የደስታ ቁልፎች .....

250

ምዕራፍ 20

የማሳመን ሃይል .....

261

ምዕራፍ 21

መልካም ኑሮ መኖር .....

267

የሰው ልጅ

---

ክፍል አንድ

የሰው ልጅ ልቀት አርአያነት



## ምዕራፍ 1

## የሸቀጦች ንጉስ

“የህይወት የመጨረሻ ግብ እውቀት ሳይሆን ተግባር ነው”

ቶማስ ሑነሪ ሐክስሌይ

ሰለላሱ ከሰማሁ ወራቶች ተቆጥረዋል። ወጣት፣ ሐብታም፣ ጤናማ፣ ደስተኛና ስኬታማ መሆኑን ሰዎች ይናገራሉ። ጉዳዩን በአይኔ ተመልክቼ ማረጋገጥ ረድሁ። ከቴሌቪዥን ስቱዲዮ ሲወጣ ጠብቄ በቅርበት ተመልክትኩት እና ለሚቀጥሉት ሳምንታት ያለመታከት ተከታተልኩት። ከአገሪቱ ፕሬዝዳንት ጀምሮ እስከትንሹ ወፊፊ ድረስ የሚሰጠውን የምክር አገልግሎት አየሁ። ከፍተኛ አመራሮችን ሲያሰለጥን፣ የሰውነት ክብደት መቀነስን ከሚያስተምሩ ጋር ሲሟገት ከአትሌቶች ጋር አብሮ ሲሰራ፣ እካል ጉዳተኛ ህፃናትን ሲያስተምር በጥምና አጤንኩት። ሁሉም የሚፈልጉትን ካገኙ በጊላ ከቤተሰቦቻቸው ጋር ተቀላቅለው ጣፋጭ ጊዜን ያሳልፋሉ።

የከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርትን ብቻ የቀለመው ይህ የሀያ አምስት ዓመት አዋቂ ህፃን በዚች አጭር ጊዜ ውስጥ ይህን ያክል ስኬትን የተገኘበት እንዴት ነው? ያም ሆነ ይህ ወጣቱ ከ3 ዓመት በፊት በጠባቢ መኖሪያ ቤቱ የመመገቢያውን ቁሳቁሶችን እያጠበ ኑሮውን ይገፋ ነበር። በምን ተአምር ነው ከነበረበት ከፍተኛ ተስፋ መቁረጥና ደስታ ማጣት ተላቆ እዚህ የደረሰው። ከብደቱ 30 ፓውንድ፣ ግንኙነቱ የተበላሸ፣ ተስፋው የተመናመነ የነበረው ወጣት በቅዕበት ተሰፈኛ፣ ጤናማ የተከበረ ግለሰብ፣ ከሰው ጋር ያለው ግንኙነት የሚያስቀናና ገደብ የሌለው ስኬታማነት ምንጩ ምንድን ነው?

ነገሩን በግርድፋ ካየነው እንከን የማይወጣለት፣ በተለይ ደግሞ እኔን ያስደነቀኝ ጉዳይ የዚህ ስኬት ባለቤት እኔው እራሴ መሆኔ ነው። “የእሱ” እያልኩ ያወጋጂችሁ የመግቢያ ታሪክ የእኔው ግለ ታሪክ ነው።

እርግጠኛ ሆኜ ልነግራችሁ የምፈልገው ነገር የህይወት ጉዞዬ በስኬት የተሞላና አልጋ በአልጋ እንዳልነበር ነው። እንደሚታወቀው ሁላችንም የራሳችን የሆነ ህልምና ሐላብ አለን። በተጨማሪ ያለማቅማማት የምነግራችሁ ማን እንደሆናችሁ ወዴት

መሐድ እንደምትፈለጉና፤ ያላችሁ ሀብት ብቻውን የግል ስኬት መመዘኛ መሆን እንደማይችል ነው። ለእኔ ስኬት ማለት መጨረሻ የሌለውና ከነበሩበት የበለጠ መሆን ማለት ነው። የያዘችሁት ነገር ያለሚቆይጥ በሰሜት ከማህበራዊ ግንኙነት፤ በመንፈስ፤ በእካል፤ በእምነት፤ በገንዘብ አትማችሁ እንድታድጉና በቀና መንገድ ለሌሎች እገባ እንድታደርጉ እድሉን ይፈጥርላችኋል። ወደ ስኬት የሚወስደው ጉዳዩ ዘወትር በገንባታ ላይ ነው። ሐደቱ ቀጣይነት ያለውና በቀላሉ መጨረሻው የሚደረስበት አይደለም።

የታሪኪ ማጠናገፍ ያልተወሳሰበና ቀላል ነው። በዚህ መዕረፍ ውስጥ ያለው የትምህርት መመሪያ በማከል ያዘጋጃሁት ስለ እራሴ ያላችን ግምት ለመቀየር ብቻ ሳይሆን፤ በህይወቱ ያገኘሁትን ስኬትና ውጤት በትክክለኛ መስፈሪያና መለኪያ በማስቀመጥ ለማሳየት ነው። የዚህ መዕረፍ ዋነኛ አላማ በእኔ ህይወት ውስጥ የተከሰተውን ለውጥ ከእናንተ ጋር በመጋራት ለተሻለ ስኬት እንድትነሱ ማገዝ ነው። የእኔ በጉ ተስፋና እምነት ሁላችሁም ተከናውኧል። ስትራቴጂዎችን፤ ክህሎትንና፤ ፍልስፍናን የማያስተምሩትን እያንዳንዱን ገጾች በማገልበጥና በመመርመር እኔን ለስኬት እንዳበቁኝ እናገብኝም እንዲያበቁችሁ ነው። የመዕረፉ ኃይል እየኖርን ያለውን ህይወት ተአምራዊ በሆነ መንገድ በመለወጥ በውስጣችን የታወቀውን ህልማችንን እንድንኖር ማስቻል ነው። አሁን ጊዜው ወደ ጎላ የማንፈልበት ነው።

ህልሜን እውን ለማድረግ የተጓዘዘብትን ፍጥነትና አሁን የምኖረውን ህይወት መለስ ብዬ ስታችው ፍጹም የማይታመንና ለመናገር የሚከብድ ነው። ነገር ግን አሁን እኔ የተለየ ከሚባለው ደረጃ ያለፍኩ ነኝ። አሁን ያለንበት ዘመን እውነተኛ መገለጫ ሰዎች የሚፈለጉትን ነገር በእንድ ሌሊት ለማግኘት የበቁበት ሲሆን ስኬቶች የሚኖሩበት ፍጥነት በቀደሙት ዘመናት ፊልም የማይታለም ነበር።

እስቲ ስቲቭ ጆንስንን ተመልከቱት ምንም ገንዘብ ሳይኖረውና ለማያዊ ጁንሱን ለብሶ እቤቱ ባለችው አንድ ኮምፒውተር በመታገዝ በዓለም ላይ በታሪክ ስኬታማ ሲሆኑ ከ500 ባለፀጋ ኩባንያዎች የአንዱ ባለቤት ለመሆን በትቷል። ቱድ ተርነርንም እየት። አነስተኛ የቱሌቪዥን ጣቢያ በማቋቋም በዘርፉ በአለም ላይ ለመንገስ በትቷል። በመዝናኛው አለም ያሉት ስቲቭን ስፒልስ በርግ፤ ብሩስ ለፕሪንግተን፤ ወይም ሮገ፤ ፔርትን የመሳሉት የንግድ ሰዎች በዚሁ ጉዳዩ ያሉኑ ናቸው። እነዚህን ሰዎች የማይመሳሰላቸው ነገር ምንድን ነው? የስኬታቸውስ ምስጢር? መልሱ ያልጥርጥር ኃይል ነው?

ኃይል የሚለው ቃል በጣም ስሟታዊ ቃል ነው። ሰዎች ለቃሉ የሚሰጡት ምላሽ ወይም ፍቺ እጅጉን የተለያየ ሲሆን ለአንዳንድ ሰዎች ኃይል አሉታዊ ትርጓሜ

ሲኖረው ሌሎች ደግሞ ቃሉን የውስጥ ፍላጎት ወይም ጉጉት መድረሻ ያደርጉታል። ሌሎች የጠረጠሩትን ወይም ያጡትን ነገር ድል ሲያደርጉ ለእነሱ የተዘጋጀ አድርገው ይሰሱታል። አንተ የምትፈልገው ኃይል ምን ያህል ነው? ለማደግ ወይም ስኬታማ ለመሆን ምን ያህል ኃይል ያስፈልገዋል ብለህ ታስባለህ? ኃይል ማለት ራሱ ለአንተ ያለው ትርጉም ምንድን ነው?

እኔ ኃይል የሚለው ቃል በራሱ ሰዎችን ለመውረር የተዘጋጀ ነው የሚል ሐሳብ የላችኋለሁ። ወይም በጉልበት የሚጫን ነገር ነው ብዬ አላምንም። እናንተም በዚህ ውስጥ እንድትሰምጡ አልመክራችሁም። እንደዚህ ዓይነት ኃይል ዘላቂነት የለውም። ነገር ግን ሁላችሁም መገንዘብ ያለባችሁ ኃይል በመላው አለም ተመሳሳይ የሆነ ግብ እንዳለው ነው። አንተ የራስህን አመለካከት ማነፅ ትችላለህ ወይም ሌሎች ያንተን አመለካከት ሊያንፀልህ ይችላሉ። ማድረግ የፈለከውን ሁሉ ማድረግ ትችላለህ ወይም ሌሎች ላንተ ላዘጋጁት እቅድ ምላሽ ትሰጣለህ። ኃይል ማለት ህይወትን የመቀየር ችሎታ ማዳበርና አመለካከትንም የመቀየር ብቃት ማለት ነው። ነገሮች አንተ ባቀድከው መንገድ እንዲጓዙ የማስቻል ጥበብ ነው። እውነተኛ ኃይል ከሌሎች ጋር የሚጋራት እንጂ ለብቻ ተብረው የሚያስቀምጡት አይደለም። ኃይል ማለት የሰውን ፍላጎት በማወቅ ጉድለቱን መመላት ነው። የራስህንም ሆነ የምታስብላቸውን የሌሎች ሰዎችን ፍላጎት ማሟላት ማለት ነው። የራስህ የሆነውን የኑሮ ግዛተ መንግስትህን የምትመራበት ችሎታና፤ የውስጥ ሀሳቤህን የምታከናውንበት ሐደት፤ ባህሪህን የምታርቅበት መንገድ ሲሆን ውጤቱ ደግሞ ስትመኘው የነበረውን ጣፋጭና ምትክ የሌለውን ውጤት ማስመዝገብ ይሆናል።

በታሪክ እንደተቀመጠው የኑሮ ሐደታችንን ለመቆጣጠር ያደረገው ግብፃዊ (ኃይል) የተለያዩና አዋዛጋቢ ቅርጾችን ይዞ ተገብ እዚህ ደርሷል። በቀደሙት ዘመናት ኃይል ማለት የስነ አካል ስራት ማለት ነበር። ጠንካራና ፈጣን የሆነው ግለሰብ የራሱን ህይወት የመምራት አቅም (ኃይል) ከማዳበር በላይ በዙሪያው ያሉትን ግለሰቦች ወይም ነገዶች የመደገፍ ብቃት ነበረው ስልጣኔ እየበለፀገ ሲመጣ ኃይል ከዘር ግንድ መወረስ ጀመረ። ንጉሱ በዙሪያው ባሉት እጃቢዎቹ ተከቦ እንከን የሌለው በሚመስል መንገድ በማይገስስ ኃይል ሀገቦችን ያስተዳድር ጀመር። ሌሎቹ ደግሞ እሱን በመጠጋት ኃይል ይቋደሱ ጀመር። የኢንዱስትሪ ዘመን በገባበት የመጀመሪያው ወቅት ካርታል ኃይል ሆኖ ብቅ አለ። ካርታሉን የማግኘት አቅም የነበራቸው ግለሰቦች ኢንዱስትሪውን ተቆጣጠሩት። እነዚህ ሁሉ ሐደቶች የራሳቸው የሆነ ድርሻ አላቸው። የተሻለ የአካል ብቃት ከደቃታ ሰውነት መሻሉ አያጠይቁትም። በአገልግሎት ዘመን ደግሞ ትልቁና ዋነኛው የኃይል ምንጭ ተደርጎ የሚወሰደው የበለፀገ እውቀት ነው።



ብዙዎቻችን በመረጃ ዘመን ውስጥ እየኖርን መሆናችንን አዘውትረን እንሰማለን። ኑሮአችን በኢንዱስትሪ ባህል የታነበ ሳይሆን በመረጃ ጋይል የሚመራ ነው። ጊዜው አዳዲስ ኃሳቦች፣ አንቅስቃሴዎችና አስተሳሰቦች አለምን በየተኑ እየተዋረደ ያሉበት ወቅት ነው። እኛም የምንኖረው በዚህ ሂደት ማዕቀፍ ውስጥ ነው። ረቂቅ የፈለገበት ቀመርች በበለፀጉበት ወይም ጣት የሚያስቆረጥሙ ሐምሮዊዎች ቢሰሩበትም ጊዜው ያው ያለንበት ነው። ዘመናዊዋ አለም አሁን ያላትን ቅርፅ የያዘችው በተለያዩ ሒደት ቢሆንም በየደረጃታው ከግምታችን በላይ የሆኑ መረጃዎች በትዕፈት በመላው አለም ይዳረሳሉ። ለውጥም የዛኑ ያህል ፈጣን ሆኗል። በመፅሐፍት፣ በፊልሞችና በኮምፒውተርች አማካኝነት መረጃዎች ለክንድ በለክንድ እንደጉድ ይፈሰሳልና።

ባለንበት ማህበረሰብ ውስጥ ከመረጃዎችና ከግንኙነት መረብ ያልተነጠሉ ሰዎች አንድ ንጉስ ያለውን ያልተገደበ ጋይል የመሰለ ጋይል አላቸው። ጆን ኬኔት ጋልበሬዝ እንደጻፈው “ግንዛቤ የኢንዱስትሪ ዘመንን ማህበረሰብ አነቃቅቶታል። በመረጃ ዘመን ውስጥ ግን የጋይል አንቀሳቃሽ ነጻጽ አውቀት ነው።” አንድ በመረጃ የበለፀገ ግለሰብና ስለዘመኑ ምንም እውቀት የሌለው ሰው የሚሰሩትን ስራ ብንመለከት ለውጡን አንረዳለን። እነዚህ የአዲሱ ዘመን ሰዎች የተበላሸው ወይም ያላቸው ጋይል የመንጨው ከግንዛቤ ሳይሆን ከእውቀት መሆኑን አንረዳለን።

ሁላችንም ልናገኘው የምንችለውና አጠገባችን የሚገኘው የዘመኑ የጋይል ምንጭ ለማንም አያዳለም። በመካከለኛው ክፍለ ዘመን ንጉስ ካልሆነን ለመሆን የምታደርገው መፍጨርጨር ውጤቱ ከመላላጥ አይዘልም። በኢንዱስትሪው ዘመን ደግሞ ካፒታል ከሌለህ ጣፋጭ ኑሮ የመኖር እድልህ የጨለመ ነበር። ዛሬ ላይ ሆነን ለማያዊ ጂኒስ የለበስ ወጣት ግዙፍ ኮርፓሬሽን በማቋቋም አለምን መለወጥ ችሏል። በዘመናዊው አለም መረጃ የሸቀጦች ሁሉ ንጉሥ ሆኖ ተቀምጧል። የበለፀገ እውቀት ለማግኘት የታደሉት እነዚህ ግለሰቦች ራሳቸውን ከመለወጥ በበለጠ መላው አለምን በተለያዩ መንገዶች ቀይረዋታል።

እኛ ባልተመለሱ ጥያቄዎች መሞላታችን አያጠያይቅም። በአሜሪካን የበለፀጉ እውቀቶች የኑሮና ደረጃን ለማሻሻል ወሳኝ ሲሆኑ ሁሉም ሰው እውቀቱን የመገባየት እድሉ ሰፊ ነው። ከሁሉም የመሳሰሉት መሸጫ ሱቆች፣ ቪዲዮ ሱቆችና፣ ከሁሉም አብያተ መፃህፍት እውቀትን በተላላ ማግኘት ይቻላል። በተጨማሪ ከተለያዩ ሴሚናሮችና ንግግሮች ጥበብን መቅሰም ይቻላል። ያለጥርጥር ሁሉም ግለሰብ ስኬትን ይሻል።

በገበያ ላይ ተፈላጊና ተሸላሚ እንዲሁም ከፍተኛ ሽያጭ ያስመዘገቡ መሳሪያዎች የለዎቻችን ችግር የሚፈቱ የቃላት መድኃኒቶችን የተሸከሙ ናቸው። The one minute

Manager, In search for Excellence, Megatrends, What They Don't Teach you at Harvard Business School, Bledge Across Forever . . . እና ሌሎችም የግል ልቀትን የሚያገባርቱ ናቸው መረጃዎቹ በጠቅላላ ውጤቶችን የሚያስመዘግቡት ሌሎችስ ስለምን ያትታቸዋል? ሁላችንም የበቃን፣ ደስተኛ፣ ሐብታም፣ ጤነኛና ስኬታማ ያልሆነ ለምንድን ነው?

እውነታው በመረጃ ዘመን ውስጥ እንዲን እየኖርን መረጃ እራሱ በቂ አለመሆኑ ነው። ሁላችንም የሚያስፈልገን አዲስ ሐሳብና ተና አስተሳሰብ ብቻ ነው። በልጅነታችን ወቅት ምኞታችን ፈረስ እንዲኖርን ከነበረ አሁን እየኖርን ያለ ነው” እንመናው የነበረውን ሀይወት” ነው ማለት ነው። ተግባር የነቁ የስኬቶች ሁሉ ጠቅላላ ውጤት ነው። ተግባር ውጤትን ያስገኛል። እውቀት በተገቢው መንገድ የሚገለገልበት ግለሰብ እስኪያገኝ ድረስ የታሰቀ ጋይል መሆኑ አያጠያይቅም። ያውቀበት ሰው የላቀ ስኬት ይቀዳጅበታል። ስነ-ፅሁፋዊ ፍቺን ከታችን “ጋይል” ማለት “ፈጥሮ አርምጃ የመውሰድ ብቃት ማለት ነው”።

በሀይወታችን የምናደርገው ነገር ሁሉ የሚወሰነው ከራሳችን ጋር ባለን ውስጣዊ ግንኙነት ነው። በሰለጠነው አለም የዘመናዊ እኗርና መገለጫዬ የበለፀገ ግንኙነት ነው። እንዴት እንደምንቀላቀስና፣ የእውነታችንን ጠንቻዎች እንዴት እንደምንጠቁም፣ የፊት ገዕታችን ወይም አቀራረባችን እናታለን በምንለው ልክ ብቻ ነው የምንጠቀምበት። ይህ ደግሞ ለራሳችን የነገርነውና በውስጣችን የሳልነው ትንብር ነው።

ስኬታማ ሰዎችን ስንመለከት በራሳችን ሐሳብ እንስምጣለን። የት እንደነበሩና አሁን የት እንዳሉ በማስብ እንገረማለን። የተለየ የአምላክ ስጦታ እንዳላቸው እንቆጥራቸዋለን። በምድር ላይ ያለው እውነታ ደግሞ የሚያሳየው ለስኬት የበቁ ግለሰቦች በአብዛኛው ከተራ ኑሮ የተነሱና ለተግባር የፈጠኑ ናቸው። ይህን ስጦታ ነው እያንዳንዳችን በውስጣችን ማሳደግ ያለብን እያንዳንዱ ግለሰብ ስቲቭ ጂብስ ያለው እውቀት አለው። ከቱድ ተርነር የቀደመ ሰዎች ከብል ታላቅ ኢኮኖሚያዊ ጠቀሜታ እንዳለው ደርሰውበት ነበር። ግን ሁሉኑ ግለሰቦች ቀድመው ለተግባራዊ አርምጃ ስለተሰለፉ አሁን ሁላችንም አለምን ያወቅንበትን ጥበብ አበርክተውልናል።

የኑሮ ዘይቤ እድርገን በያገኘው መንገድ ሁላችንም ሁለት አይነት የግንኙነት መንገዶችን አዳብረናል። የመጀመሪያው ውስጣዊ ግንኙነት ሲሆን፣ የምንሰራቸውን ነገሮች፣ የምንናገረውንና በውስጣችን የሚሰማንን ነገሮች ያጠቃለል ነው። ሁለተኛው ዘወትር የምንተገብረው ውጫዊ ግንኙነት ሲሆን፣ ታላቶች፣ ውጫዊ ገዕታችን፣ የእውነታችንን አቋምና ከውጭው አለም ጋር ያለን ስምደ እንቅስቃሴ ነው። በአያንዳንዱ

የግንኙነት ዑደት ውስጥ ተግባራዊ እርምጃ አለ። ተግባራዊ እርምጃ የውስጥ ስሜት ማብረጃ ሲሆን ማንኛውም ግንኙነት በእኛ ውስጥና በሌሎች ዘንድ የራሱ የሆነ ተፅእኖ አለው።

ግንኙነት (መረጃ) ኃይል ነው። ሐይቁን በእውቀትና በሰላም መንገድ ለማክናወን የበቀት አገራት በእነሱ ውስጥ ያላትን አሣዥነትና አነሱም በአለም ላይ ያላቸውን የተለመደ ዑደት ለመቀየር አስቸኳይቸዋል። እያንዳንዱ ፀባይና የውስጥ ስሜት የፍጥረትነት ስራቸውን ያገኙት ከሆነ የግንኙነት ሐይት ነው። የብዙዎቻችንን አስተሳሰብ፣ ስሜትና፣ ድርጊት ተፅእኖ ውስጥ የከተሉት አብዛኞቹ ግለሰቦች የድርጊትን ቁልፍ በእግባቡ ለመጠቀም የቻሉት ናቸው። እስከ አለምን ከተየሩ ሰዎች ጥቂቶቹን እንመልከታቸው፤ ጆን ኤፍ ኬኒዲ፣ ማርቲን ሉተርኪንግ፣ ጥንሰተን ቸርችል፣ ማህተመጋንዲ የነበራቸው የጋራ እሳቤና የሚያመሳሰላቸው ዋነኛ ጉዳይ ጥሩ ግንኙነትን ያዳበሩና የመግባባት ችሎታቸው የላቀ የነበሩ መሆናቸው ነው። በነበራቸው የዳብ የግንኙነት መረብ አለምን ለመለወጥ በትቀዋል።

ሌሎች ስኬታማ ሰዎችም ያለፉት በዚህ መንገድ ውስጥ ነው። እነሱ በሰው ልጅ የግንኙነት መረብ ውስጥ ተፅእኖ አሳደሩም ወይም መንገድ አልነበሩም እንላለን? እነዚህ ሰዎች ስፍር ቁጥር የሌለውን ነገብ በተግባባት ጥበባቸው ማለፍ ከቻሉ እኛም ዘዴውን በመጠቀም ራሳችንን ከስኬት ማማ ላይ ማስተመጥ እንችላለን።

ስለውጭው አለም ያለህ የግንኙነት ደረጃ መበልፀግና ማበብ የስኬትህን ጉዳና የመወሰን አትም አለው። አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ ማህበራዊ፣ የገንዘብ አትምና ማደግና ስኬታማነትህ በሌሎች ላይ ሊጉላ የሚችለው በግንኙነትህ ደረጃ ልክ ነው። አስፈላጊ በሆነ ደረጃ ደግሞ በውስጥህ የበለፀዘው የስኬት ልምድ ደስተኝነት፣ ፍሰሳ፣ ፍቅር፣ ደግነትና ሌሎች የውስጥ ምኞቶችህ በጋር ባለህ ተጥተኛ ግንኙነት የተወሰነ ናቸው። የውስጥ ስሜትህ መነሻ በህይወት ዘመንህ በገጠመህ ድንገተኛ ነገር አይደለም። አንተ ስለተከሰተው ነገር ከሰጠኸው ትርጓሜ የሚመነጭ ነው። የስኬታማ ሰዎች አኗኗር ደግሞ ደጋግሞ በውስጣችን ያቃጭላል። እኛ እየኖርን ያለነው የኑሮ ደረጃ የተወሰነው እኛ በገጠመን ነገር ሳይሆን፣ ለገጠመን ነገር በሰጠነው ምላሽ ልክ ነው።

ህይወትህን በመምራት ሐይት ውስጥ እንዴት እንደሚሰማህና እርምጃ መውሰድ እንዳለብህ ውሳኔ መስጠት የምትችለው አንተ ብቻ ነህ። እኛ ከሰጠነው ትርጉም የተለየ ትርጉም መስጠት የሚችል ማንም የለም። ብዙዎቻችን ይህንን የህይወት ዑደት የተለየ ትርጓሜ በመስጠት ብናዛባውም በፍጥነት የተሰጠንን ኃይል ወደ ቦታው በመመለስ ለአለም ያለንን ግንዛቤ እናመጣጥንበታለን።

ይህ መፅሐፍ ለሽክም የከበሩ ውጤቶችን ለማስመዘገብ የሚረዱ እርምጃዎችን ያቀፈ ነው። ይህን መፅሐፍ በሁለት ታላት ግለጠው ካላችሁኝ የምሰጠው ስያሜ “ውጤት አስመዝጋቢ” የሚል ነው። እስቲ አስቡት። የሚመስጣችሁ ይህ ይሆን እንዴ? በውስጣችሁ ያደረባችሁን ስሜትና አለምን መለወጥ ትፈልጉ ይሆናል። ጥሩ ግንኙነት መመስረት ትመች ይሆናል። የተቃና የፍቅር ግንኙነት እንዲኖራችሁ በፍጥነት ብዙ ነገሮችን መማር፣ ጤናማ መሆን፣ ወይም ብዙ ገንዘብ ማፍራት ምኞታችሁ ይሆናል። እነዚህን ሁሉ ነገሮች በራሳችሁ ማድረግ ትችላላችሁ። በራሳችሁ መገንባትም እንዲሁ። አዲስ ውጤት ከማስመዝገባችሁ በፊት የነበራችሁን ያለፈ ውጤት አመዝገቡት። ውጤቱ የምትፈልጉትን ያህል እልሆነ ይሆናል። በእለምሮአችን የሚመለሱት ነገሮችና ከእኛ ቁጥጥር ውጭ የተፈጠሩ ይመስላሉ። እውነታው ግን የእለምሮህን አንትስቃሴ መቆጣጠር እንደምትችል ያሳያል። ፀባይህንም እንዲሁ በመቆጣጠር ከምታስበው በላይ ራስህን መሆን ትችላለህ። ድብርት የተጠናወተህ ከሆነ እሱን ውጤት በማበልፀግና በማሳደግ ድብርት ብለህ ትጠራዋለህ። አንተ ያሰብከውን ነው የምትሆነው ወይም የምትመስለው።

ድብርትን የመለሱ የስሜት መጉዳቶች አንተን እንደማያጋጥሙህ ማለቡ በራሱ በጣም አስፈላጊው ነገር ነው። ድብርትን “አትደበወም” ትፈጥረዋለህ እንጂ። በህይወት እንደምታስመዘግበው የተለያየ ውጤት ከትንሿ እለምሮአዊና አካላዊ ድርጊት ውስጥ ታመነጩዋለህ። ለራስህ ስለሆነ ትክክለኛ ነገር ልትነግረው ይገባል። የሆነ ቋሚ የሆነ አካላዊ ቅርፅና የኦተነፋፈስ ሐይት ሊኖርህ ይገባል። ለምሳሌ ድብርት አለብኝ ብለህ ማለብ ከፈለክ እግርህን አጣየራህ ኩርምት ብለህ መተመጥ ይበቃሃል። የአልኮልና የአደንኝ አፅ ሱሰኝ ከሆንክ ራስህን በድብርት ውስጥ ማግኘት ቀላል ነው።

እዚህ ላይ ላነሳው የፈለጉት ነጥብ ድብርትን ወደ ህይወታችን ማስገባት ከፈለግን ማድረግ ያለብን ትንሽ እርምጃ መውሰድ ብቻ ነው። እንደዚህ ለሚያስቡ ሰዎች ይህን ማድረግ እጅግ ቀላል ድርጊት ነው። ነገሩን ወደ እውነት ለማድረስ ውስጣዊ ግንኙነታቸውን ማጠናከር ብቻ ነው የሚጠበቅባቸው። ውስጣዊ ሐሳባቸውን ከውጪ አለም ጋር በማያያዝ በሚፈጥሩት ግንኙነት ሐይቁን ያቀለዋል።

ብዙ ሰዎች ተጨማሪ ችሮታዎችን ይፈልጋሉ። ወይም ያገኛሉ። ከሌሎች ሰዎች ትኩረት ማግኘት፣ ሐዘኔታ፣ ፍቅርና መልል ነገሮችን በመተበል ያዳበሩት የግንኙነት ገዛ ተፈጥሮአዊ የኑሮ ዘይቤአቸው መሰሉ ይታያቸዋል። በዚህ ህይወት ውስጥ መኖር የለመዱ ሰዎች ምቹት የሞላቸው ይመስላቸዋል። የሚሰማቸውም ይኸው ስሜት ነው። የእለምሮአችንና የአካላችን ድርጊት በፍጥነት በመለወጥ ስሜታችንን እና ባህሪያችንን ወደ አዲስ ምዕራፍ ማሽጋገር እንችላለን።





ምን እንደሆነ ያውቃል። ከመጀመሪያው ገብኝነት ብዙ ነገር ተምሯል። በዚህ በመታገዝ አቀራረቡን ለመቀየር ተገደደ። በሚተገለጹ ቀን ባማረ ሙሉ ልብስ አገጠ፤ የአባቱን የእጅ ቦርሳ እንጠልጥሎ ወደስቱዲዮው ተመልሶ ሔደ። የሚገርማችሁ ቦርሳውን የጥላው በሳንዱችና ቸኩሌት መሆኑ ነው።

በእላቱ የቦር ጠባቂውን ያላችግር በማለፍ ወደ ዳይሬክተሮች ቢሮ ገብውን ቀጠለ። በገብው ያገኙትን የፕላስቲክ ቱራጭ በመቅደድ ስቲቭን ስፒልበርግ ዳይሬክተር የሚል ማዕረግ ለጠራበት። ከዛ በኋላ መንገዱ ወለል ብሎ በመከፈት ከሚያከብሩባቸው ዳይሬክተሮች፣ አዘጋጆች፣ ኢዲተሮች ጋር ስለ ፊልሙ አለም እውነታ በእጅጉ አውቀትን ቀሰመ።

በመጨረሻም በ20 ዓመቱ በቢሮው በመደበኛ ተቀጣሪነት በመመደብ ያለውን ችሎታ አስመስከረ። ስኬቱ ደግሞ ለሰባት ዓመታት የሚዘልቅ የቲሌቪዥን ተከታታይ ፊልም አዘጋጅ የሚያሰኘውን የኮንትራት ስምምነት አስገኝባል። ጥረቱ ሀልሙን እውን እንዲያደርግ አስቸለው።

እና ስፒልበርግ ከመጠን ያለፈ የስኬት ቀመርን ተከትሏል? በእርግጥም አዎ! የሚፈልገው ምን እንደሆነ የተገነዘበበት የተለየ እውቀት ነበረው። ከዛም እርምጃ ወሰደ። የስሜት ህዋሱ ግፊት የት እንደሆነ ያውቅ ነበር። ውጤቱም ምን እንደሆነ ቀድሞ ገብቶታል። እርምጃው የት እንደሚያደርሰውና በትክክል ተገንዝቦ ነበር። ተግባሩ ከምኞቱ አጠገብ ወይም ከዛ ያለፈ ስኬት እንደሚያመጣለት አልተጠራጠረም። ፀባዩን የመቀየር የተለየ ችሎታም ነበረው። ያም የሚፈልገውን አስገኝቶታል። የማቃቸው ስኬታማ ሰዎች ሁሉ ያለፉት በዚሁ ዋሻ ውስጥ ነው።

በአንድም ሆነ በሌላ መንገድ በዚህ መፅሐፍ ውስጥ የተካተቱት ተግባራት በቀጥታ ያነጣጠሩት በእእምሮህ ላይ ነው። እእምሮህ ውጤታማ ምልክቶችን በማጫር ለስኬት የሚያበቃህን እርምጃ እንድታውቅ ያደርግህል። በየሳምንቱ ለአራት ቀን የሚቆይና “የአእምሮ አብዮት” ብዬ የምጠራው ሴሚናር አመራሪህ። በዚህ ጉባዔ ሰዎች አእምሮአቸውን ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዲት መምራት እንደሚችሉ እናስተምራቸዋለን። እንዴት እንደሚሰሩ እንደሚጠጡ፣ እንደሚተነፍሱ፣ የራሳቸውን የኃይል ጥግ እንዲያውቁ ሁሉንም እናሳያቸዋለን።

የአራቱ ቀን ጉባዔ መከፈቻ “ኃይልን መፍራት” የሚል ነው። የዚህ ጉባዔ አጠቃላይ ማጠንጠኛ ሰዎች ፍራቻን በማስወገድ እንዴት እርምጃ እንደሚወስዱ ማስተማር ነው። ከጉባዔው በኋላ ሰዎች ያለፍራቻ በእሳት ውስጥ ሁሉ ማለፍ

እንደሚችሉ በተግባር ያሳያሉ። ሽብብ የያዘው ፍራቻ እንደ ክረምት ጉርፍ ጥሉአቸው ይሰውራል። የማይቻል የሚመስላቸው ነገር ሁሉ ቀላል መሆኑን ይገነዘባሉ።

በእሳት ውስጥ ማለፍና አለማለፍ ያለው ብቸኛ ልዩነት ምርጫ ክራሲ ጋር ያህህ ግንኙነት ነው። ውስጥህን ማድረግ እንደምትችል ካሳመንከው። ሁሉንም ታደርጋለህ። ነገር ግን አብሮህ የኖረውን ፍራቻ ሁሉም አገለለከው ከተጓዝክ ፊደም ለውጥ አታመጣም። የዚህ ትምህርት ገብ ሰዎች ሁሉንም ነገር ማድረግ እንደሚችሉ ማሳየት ሲሆን ያላቸውን የታወቀ ስውር ሓብት በመጠቀም በሚወስዱት ውጤትና ፈጣን እርምጃ ስኬታቸውን ማጣጣም እንደሚችሉ ነው።

የጠቀስናቸው ውጤቶች የሚያደረሱን ወደ ቀላሉና ወደማናመልጠው እውነት ነው። ስኬት በአጋጣሚ የሚመጣ ጉዳይ አይደለም። አምነታዊ ስኬት ያስመዘገቡ ሰዎችና ያልተሳሳላቸው ሰዎች ዋነኛ ልዩነት የእጣ ጉዳይ አይደለም። ነገሩ የማያቋርጥና በመርህ ላይ የተመሰረተ እርምጃ የመውሰድ ጉዳይ ነው። ልቀትን መገናወጥ። አእምሮአችንንና ስውነታችንን እንዴት ማዘዝና መጠቀም እንዳለብን ማወቅ ከቻልን ከፍተኛ ጠቀሜታ የሚያስገኛልን ኃይል እናዳብራለን።

ለስኬት የበቂ የአሜሪካን ታላላቅ ሰዎች በሙሉ ማለት በሚቻል ደረጃ ያለ ማቋረጥ ውጤታማ እርምጃ የሚወስዱ ናቸው። ህልማቸውን ሳያሳኩ እንትልፍ የማይወስዳቸው። የሚፈልጉትን ለማግኘት ባህሪያቸውን በበጎ መልኩ የሚቀያይሩ። የያዙትን ይዘው እንዲዘልቁ ያደረጋቸው ምንድን ነው? ለዚህ ብዙ አንባቢዎች እንዳሉት እንዘነጋ። እንደእኔ እምነት ሰባት ልዩ ባህሪያትን በውስጣቸው በማበልፀግ ለስኬት በትቀጥል። እሳቱንም ተሻግረውበታል። እነዚህ ሰባት ባህሪያት አንተንም ለስኬት የሚያበቁ እውነተኛ ቃታዎች እንደሆኑ ያስማማናል።

ባህሪ 1 ጥልቅ ፍላጎት - የተጠቀሱት ስኬታማ ሰዎች በጠቅላላ ውጤታቸውን ቀድመው እውቀታቸው። የሚያገኙትንና ውስጣቸውን ያቀጣጠለውን፣ እውነተኛ ግብ በመረዳታቸው ድርጊታቸውን የለማቋረጥ አላድገውታል። ይህም የኃይል ነጻጅ በመሆን የስኬታቸው ጉዳዩ ላይ እንዴት እንደሚደርስ አስልጥኗቸዋል። ከዚህ ባለፈ ያላቸውን እምነት ችሎታ እንዲረዱ መንገዱን ጠርጉላቸዋል። ሁሉም ያላቸው ጥልቅ ፍላጎት ወደ ስኬት መርቷቸዋል። ስቲቭን ጁብስ፣ ስፒልበርግ እና ሌሎች የዚህ ውጤት ናቸው። ይህ ጥልቅ ፍላጎት ነው ሰዎችን አምቸው እንዲሰሩና ማልደው እንዲሰሩ የሚያደርጋቸው። ይህ ጥልቅ ፍላጎት ነው ሰዎች ግንኙነታቸውን እንዲያለድጉ የሚያስገድዳቸው። ለህይወታችን ኃይልና ቅመም የሆነው እንዲሁም ትርጉም የሰጠው ጥልቅ ፍላጎታችን ነው። ትልቅ የመሆን ጥልቅ ፍላጎት ከሌለህ



ትልቅ አትሆንም። ሯጭ፣ ሰለሊ፣ ሳይንቲስት የንግድ ሰው ሁሉም ጥልቅ ፍላጎትን ይፈልጋሉ። ከዚህ ጋር የተያያዙ ነገሮችን በምዕራፍ 11 ላይ እንስተን እንማማራለን።

**ባህሪ 2 እምነት፡-** በአለም ላይ የሚገኙ የእምነት መፃሕፍት በጠቅላላ የእምነትን ኃይልና ውጤት የሚሰብኩ ናቸው። በሰው ልጅ ማመንንም ያስተምራሉ። በዓለም የተሳሳቸው ሰዎች ውጤታማ የሆኑት በእምነታቸው ጥንካሬ እንደሆነ ተዕቷል። ማን እንደሆነና ምን እንደምንሆን ያለን እምነት በግልፅ ሁኔታ አሁን ያለንን እኛነት እጉናዕርናል። በእስማት የምታምን ከሆነ የምትኖረው በእስማተኛ አለም ውስጥ ነው። እውነትና ተላል መስሎ የታየን ነገር ሁሉ እውነትና ተላል ነው። ይህ መዕሐፍ ግልፅና ውስን እንዲሁም ሳይንሳዊ የሆኑ ነገሮችን በማትረብ እምነትህን አንድትለውጥ ያግዝሃል። ይህ ደግሞ የውስጥ ፍላጎትህን የመጨረሻ ግብ ላይ ያስተምጥሃል። ብዙ ሰዎች ጥልቅ የሆነ ፍቅር ያደረገባቸው ናቸው። ምክንያቱ ደገሞ ማን እንደሆነ፣ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ያላቸው እምነት ውስን መሆኑ ነው። ሁልማቸውን እውን የሚያደርግ እርምጃ ፈጥነው ስለማይወስዱ ባለብት ይቀራሉ። ስኬታማ ሰዎች ምን እንደሚፈልጉ ያውቃሉ። እንደሚያገኙትም ያምናሉ። ይህን የተመለከተ ጉዳይ በምዕራፍ 4 እና 5 ላይ እንማራለን። ጥልቅ ፍላጎትና እምነት የነዳጅና ውስጣዊ ግፊት በመሆን ወደ ስኬት ያንደረድሩናል። ውስጣዊ ግፊት በቸውን በቂ አይደለም። በቂ ከሆነ ደግሞ የሚያገለግለው ርኪት ለማስወገፍና አይንስውርን ገነት ለማስገባት ብቻ ነው። ከዚህ ጉን ለጉን ኃይል፣ የስኬት ቀልፍና፣ የላቀ የመላምት መተግበሪያ የስኬት ህዋስ ያስፈልጋል። ዓላማችን በትክክል በመምታት ስኬትን ለመገናኛና ነው።

**ባህሪ 3 ስትራቴጂ (ስልት)፡-** ስልት ማለት ያለንን ሐብት በአግባቡ ማደራጀትን ያመለክታል። ስቲቭን ስፒልበርግ የፊልም ባለሙያ ለመሆን ሲወስን ሊቀጣጠረው ወዳስበው አለም የሚያደርሰውን ስልት ነድፎ ነበር። ውጤታማ ለመሆን የማያስፈልገውን ነገር ቀድሞ በመረዳቱ በትምህርት አበልፅጎታል። ጥልቅ ፍላጎት፣ እምነትና፣ የተደራጀ እትኔ ስለነበረው ያስበውን በሚጠቀው ደረጃ አሳዘቀታል። ሮፖልድ ፊን ውስን የሆኑ የግንኙነት ስትራቴጂዎችን በመንደፍ በዚህም ያገኘውን ስኬት ተገናኝቶበታል። ፍላጎቱንም ኖርቦታል። ከስኬት ጀርባ ያሉና የፈለጉትን ያገኙ ሰዎች በጠቅላላ ያላቸው እምነት ሐብት ብቸውን አሸናፊነትን እንዳላገናዕቶቸው ያምናሉ።

እነዚህ እምነት ሐብቶች ያሉት ሰው ፀጋውን በአግባቡ ሊጠቀምበት ይገባል። እትኔ በራሱ ልዩ የሆነ እውነትና አላማማም ግብ፣ ህልም፣ ፍላጎትን አጣምሮ የያዘ ትክክለኛ መንገዱን ይፈልጋል። አንተም ምሽጉን በመደርመስ መግቢያውን መክፈት አለብህ። አለበለዚያ ቀልፍን በእጅህ ማስገባት ግዴታህ ነው። እትኔ የሚያስገኘውን ልቀት በምዕራፍ 7 እና 8 አብረን እንማማርበታለን።

**ባህሪ 4 ለመለኪያ (Value) ያለን ግልፅነት፡-** አሚሪካን ትልቅ ያሰጅትን ነገሮች ስናስብ ወደ አእምሮአችን ቀድመው የሚመጡት እርባሽነትና ኩራት፣ መቻቻል እንዲሁም የነገሱት ጥማት ወይም ፍቅር ናቸው። የተጠቀሱት ነገሮች መለኪያ ወይም እንዲሁም መለራዊ፣ ግብረገብነት የምላቸው፣ በስነ-ምግባር ያበለፀጋቸውና (Value) ሲሆኑ መለራዊ፣ ግብረገብነት የምላቸው፣ በስነ-ምግባር ያበለፀጋቸውና እሳት ከእሳት ህይወታችን የራሳችንን ፍርድ የምንሰጥባቸውና አስፈላጊ ናቸው ብለን የምናምንባቸውና የሚያስጨንቁን ናቸው። መለኪያዎች የራሳችን ብቻ ከሆኑ እምነቶች ከመሆን ባለፈ በኑርአችን ውስጥ ትክክልና ስህተት ብለን የምንፈርዳቸው መሣሪያዎች ናቸው። እነሱ የምንኖረው ህይወት ዋጋ እንዳለውና እንደሌለው ውሳኔ የምንሰጥበት መዶሻ ናቸው። ብዙ ሰዎች ለኑርአቸው የሚያስፈልጋቸው መለራዊ ነገር ምን እንደሆነ ያስተመጡት የነበረ ሐሳብ የላቸውም። ብዙ ጊዜ ወይም በተደጋጋሚ ሰዎች የማይደሰቱበትን ነገር በተደጋጋሚ ሲያደርጉ ይስተዋላሉ። የዚህ ምክንያት ደግሞ የማይደሰቱበትን ነገር በተደጋጋሚ ሲያደርጉ ይስተዋላሉ። የዚህ ምክንያት ደግሞ ከሀሊኖቸው ባልሆነ መንገድ ነገሮችን ትክክል ናቸው ብለው በመተባበልና ለራሳቸውና ለሌሎች ህይወት በአግባቡ የተዘጋጁ መፍትሔዎች ናቸው ብለው በመተባበላቸው ነው።

ስለርናልድ ፊንገን፣ ጆንኤፍ ኬኔዲ፣ ማርቲን ሉተር ኪንግ አስቡ እስቲ። ሁሉም የተለያዩ ራዕይ ቢኖራቸውም እንኳን የነበራቸው የሞራል መሰረት አንድ ያደርጋቸዋል። ማን እንደሆነና የሚያደርጉትን ነገር ለምን እንደሚያደርጉ በእጅጉ የሚያውቁ ነበር። መለኪያዎችን በአግባቡ መረዳት ትልቅ ስጦታና የስኬት ፈታኝ ቀልፍ ነው በመለኪያ (Value) መሆኑን በስፋት እንማማራለን።

ከላይ የተመለከታችኋቸውን ባህሪያት ካስተዋላችኋቸው ሁሉም እርስ በእርስ ተመጋጋቢ ናቸው። ጥልቅ ስሜት በእምነት ይደናገፋልን? አዎ! በትክክል በጣም እያመነን በኤድን ቱጥር የሆነ ግብ ላይ እንደርሳለን። ለዚህም የሚያስፈልገውን መዋዕል ንዋይ ለማውጣት እናመነንም። እምነት ብቸውን ልቀትን ለማምጣት ያስችላል? አሉ። ጥሩ መነሻ ሊሆን ይችላል። ፀሐይ ስትወጣ መመለከት እንደምትችል በማመን ስትራቴጂህን ለማሳካት ወደ ምዕራብ እትጣጡ የምትሔዱ ከሆነ ያለጥርጥር ችግር ይገጥምሃል። ለስኬት የነደፍናቸው እትኔዎችን በመለኪያዎች (Value) ይሰናከሉባል? ሊሆን ይችላል። ስኬት ለማግኘት የነደፍከው እትኔ የሆነ ነገር እንድታከናውን ያስገድድሃል። ያ ደግሞ ከእነተ ውስጠ ህሊና እምነት ጋር የማይጣጣም ይሆናል። በሀይወትህ ትክክለኛውና የተሳሳተው ነገር የውስጠ ህሊና እምነትህ ካልተቀበለው ምርጥ የተባለው እትኔ እንኳን ውጤት እያመጣም። የዚህ ሁሉ ችግር ምንጩ የእምነት ግልበብ መለኪያዎችና ስትራቴጂዎች ውስጣዊ ግፊት ነው።

በተመሳሳይ ከላይ የተመለከትናቸው አራቱ ባህሪያት እርስ በእርሳቸው የተሳሰሩ መሆናቸውን እንረዳለን።

ባህሪ 5 ኃይል፡- ኃይል የብሩስ ስፕሪንግተንና ቲና ተርኒር መብረቃዊ የደስተኝነት ቁርጠኝነት ማሳያ ነው። ኃይል ብዙዎችን ለታላቅነት ያበቃቸው ሲሆን ከሌላት ነጣጥለን ልንመለከተው አንችልም። ልቀት የተጉናቀፉ ሰዎች አጋጣሚዎችን በመውሰድና በሚስማማቸው መልኩ በማረት ይጠቀሙባቸዋል። በዓለማችን ላይ የሚያምኑበት ጥልቅ ፍላጎት ያላቸው በዙ ሰዎች አሉ። እቅዳቸው ይህንኑ እንደሚያረጋግጥላቸው ያውቃሉ። መለኪያዎቻቸውም ግልፅ ናቸው። ነገር ግን በሚያውቁት ጉዳይ ላይ እርምጃ ለመውሰድ አካላዊ ኃይል (እቅም) የላቸውም። ከፍተኛ ስኬት አለምርአዊ፣ አካላዊ፣ መንፈሳዊ አቋምን አጣጥሮ የያዘ ነው። ብዙዎቻችን ያለንን ነገር ያገኘው በእነሱ እገዛ ነው።

በምዕራፍ 9 እና 10 አካላዊ አቅምን ለማሳደግ የሚረዱ መርሆዎችን የተመለከተ ትምህርት በስፋት እንማራለን።

ባህሪ 6 የትስስር ኃይል፡- ለስኬት የበቁት ስመጥር የአለማችን ሰዎች ከሌሎች ጋር ያላቸው የትስስር ችሎታ አጅግ የመጠቀ ነው። የተለያየ የኑሮ ደረጃና መሰረት እንዲሁም እምነት ካላቸው ሰዎች ጋር ትስስር መፍጠር ትልቅ ችሎታን ይጠይቃል።

እንዳንድ ጊዜ እብደት የመሰለ ልቀት አለምን የሚቀይር ግኝት ይፈጥራል። ነገር ግን ልዩ ልቀት ያለው ግለሰብ ጊዜውን የሚያጠፋው በቻውን ከሆነ በእንድ በኩል ስኬትን ቢያኝ በሌላ በኩል ውድቀት ይገጥመዋል። የፊገን፣ ኬኒዲ፣ ማህተሙ ጋንዲ ታላቅ ስኬት ከሚሊዮኖች ጋር የፈጠሩት ጥበብ ትስስር ነው። ከመጠን ያለፈ ስኬት ፊት ለፊት በግልፅ በአለም አደባባይ የሚታይ ሳይሆን በእንተ ልብ ውስጥ በጥልቀት የተቀመጠ ነው። በእውነተኛ መሰረት ላይ የቆመና ሀንቶ የሚቆይ የፍትር ትስስርን ከሌሎች ጋር መፍጠር ይገባል። ያንን ማድረግ ካልቻልን ምንም እይነት ስኬትና ልቀት ማስመዝገብ አይቻልም። ትስስርን በተመለከተ በምዕራፍ 13 በስፋት እንመለከታለን። የመጨረሻው ባህር ሁሉንም የሚያጠቃልል ነው።

ባህሪ 7 የግንኙነት አውራ መሆን፡- ይህ ትምህርት የዚህ መዕረፍ አጠቃላይ ማጠናከሻ ነው። ከሌሎች ጋር የምንፈጥረው ግንኙነትና ክራሳችን ጋር ያለን ውስጣዊ ግንኙነት ያለምንም ማጋነን የኑሮአችንን ደረጃ የሚወስኑ ናቸው። በህይወታቸው ስኬትን የተጉናቀፉ ሰዎች በአብዛኛው ህይወት የጫነቸባቸውን ፈተና በጠቅላላ መቀበል የቻሉት ናቸው። ችግሩን ለመወጣት ዘወትር ክራሳቸው ጋር በመምከር ፈተናውን ወደ

ድል የለውጡ ናቸው። የህይወትን መጥፎ ገዕታ ለመቀበል ያልቻሉ ሰዎች የራሳቸው ጉድለት ያለባቸው ናቸው። የህይወታችን አተጣጫና ባህላችንን የጥራልን ሰዎች ከሌሎች የላቀ የግንኙነት ችሎታ የነበራቸው ሲሆን ሌሎችን በማሳመን አውራ መሆን ችለዋል። የላቀ የግንኙነት ችሎታ ማዳበር ታላቅ አባት፣ ስእል፣ ፖለቲከኛ ወይም አስተማሪ ለመሆን ያበቃል። በዚህ መዕረፍ ውስጥ በእያንዳንዱ ምዕራፍ ግንኙነትን የተመለከቱ ሐሳቦች ይዳሰሳሉ። ከፍተኛን ለመድረግ፣ አዲስ አስተሳሰብን ለማስረዕና አዳዲስ ራሶችን ለመለዋወጥ እናጠናቃለን።

የዚህ መዕረፍ የመጀመሪያው ክፍል አእምሮህንና እካህ ተደግሞ ክንበረው በላቀ መንገድ እንዴት መጠቀም እንደምትችል ያሳያል። ሁለተኛው ክፍል በህይወታችን የምንፈልገውን ነገር እንዴት ማግኘት እንደምንችልና ከሌሎች ጋር ያለንን ግንኙነት በላቀ መንገድ እንዴት ማበልፀግ እንደምንችልና አንማርበታለን። የተለያዩ ግለሰቦችን በባይም እንዳስላለን፣ ሶስተኛው ምዕራፍ፣ በጣም በገዢና ዓላማዊ በሆነ መንገድ እንዴት በባያችንን ማረት እንደምንችልና የውስጥ ስሜታችንን የሚቀሰቅሰው ምን እንደሆነ እንመለከትበታለን። የምትማረውን በውስጥ በማዳበርና ክህሉት በመላበስ መሪ መሆን ትችላለህ። ይህን መዕረፍ ስዕፍ አላማ፣ የሰውን ልጅ እድገት የተመለከተ ሐሳብ ማስፈር ነበር። የያዘው መልእክት ደግሞ የሰውን ልጅ ኑሮ የቀየሩ ተከናውኖቻችን ማመልከት ሲሆን በምታገኘው ክህሉትና እቅድ መተየር የምትፈልገውን ነገር መተየር እንደምትችል ከአለምከው ፍጥነት እጅግ በእነሱ ወቅት ፍላጎትህን ለማሳካት የሚያስችሉ መሣሪያዎችን ማስታጠብ ነበር። የመጀመሪያው የዕሉፋ ረቂቅ እንዳለቀ እንዲያየት የሰጠኋቸው ወዳጆቹ መዕረፍ ሁለት ሐሳብ የያዘ በመሆኑ ሁለት መዕረፍ አድርገው ያሉትን ባለመቀበል ለእንባቢዎች እንዳል አበርክቷቸዋለሁ።

መዕረፍ ከሚገቡ ሰዎች ከ10 በመቶ በታች የሆኑት ብቻ ናቸው ከምዕራፍ እንድ አልፈው የሚያገቡት የሚል ጥናት ተመልክቷል። እኔ በእዚህ አልስማማም። ከአሜሪካ ህዝብ 3 በመቶ ብቻ በገቢ ራሱን የቻለ ሲሆን 10% በመቶ የሚጠጉ የተግባ ግብ ሲኖራቸው፣ 35 በመቶ አሜሪካውያን ብቻ አካላዊ ቁመናቸው የተስተካከለ እንደሆነ ያምናሉ። በብዙ ግዛቶች ከሁለት ጋብቻ እንዲሁ ቁፍቹ ይጀመራል። እንዲሁም ጥቂቶች ብቻ ናቸው ያለመታየት እየኖሩ ያሉት። ለምን? ጥረት ይፈልጋል። መሰረት ያለው ተግባራዊ እርምጃም ይፈልጋል።

የተከሰሰ የነዳጅ ቢልያንር የሆነውን ባንክር ሁኔታን ሰዎች ስኬታማ እንደሆኑ የምትሰጣቸው ምክር አለ ተብሎ በተጠየቀ ጊዜ የሰጠው ምላሽ አዎ! ስኬትን መተዳጀት ቀላል ነው የሚል ነበር። ይህንኑ ሲተነትን በመጀመሪያ፣ በግልፅ የምትፈልገውን ነገር ለይተህ ወስን። በመተጠል ያሰበው ግብ ላይ ለመድረስ መከፈል ያለብህን ዋጋ



ለመከፈል ወስነ። ነገር ግን ሁለተኛውን እርምጃ መውሰድ ካልቻለክ መቼም ቢሆን ያሰብከውን አታገኝም። እኔም ብዙዎቹን ይህንኑ ጥያቄ ስጠይቃቸው ያገኘሁት ምላሽ ወደ ጎላ ማፈግፈግ ነው።

በዚህ ምዕራፍ ያተኩርኩት ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ ላይ ነው። ነገር ግን ለእርምጃ የሚያግዙ ብዙ መንገዶች አሉ። ብዙዎቹ ከብዙ መውደቅና መነሳት በኋላ ለውጥ የሚያስገኙ ናቸው። መውደቅና መነሳት ከአንድ ጉዳይ በስተቀር መልካም ነው። ያም ጊዜን ማባከን ነው። ህልማችንን እውን ለማድረግና ስኬትን ለመገናፀፍ ምን ማድረግ አለብን?

አብረን እናስሰ . . . .

## ምዕራፍ 2

### ልዩነት ራሱ ልዩነት ይፈጥራል

«ስለህይወት ያለው አስቂኝ ነገር፤ ጥሩ ከሆነው ነገር በስተቀር የመቀበል ፍላጎት ከሌለህ በአብዛኛው የተመኘኸውን ታገኛለህ»

ደብሊው ሶመርኬት ማግባም

ነገሩ ሲከሰት በተለበት መንገድ ላይ በሰዓት 65 ማይል እየነጻ ነበር። በመንገዱ አንድ ጉን ያለ ነገር በድንገት አይነትን ሳበው። አልፎት የመጣውን ነገር መልሶ ለመመልከት ያደረገው መከራ የወሰደበት የሴኮንዶች ትዕቢት ብቻ ነበር። ነገር ግን ዘግይቶ ነበር። ከፊት ለፊት የሚመጣ ግዙፍ የጭነት መኪና አጠገቡ ደርሶ በሰትጣጭ ድምፅ ፍሬን ይዞ ቀጥ አለ። እሱም በዛው ህይወቱን ለማትረፍ ፍጥነት የሚያሽከረከራትን ሞተር ሳይክል አትጣጫ ለማስተየር ቢሞክርም ነገሩ ፍፁም ዘግይቶ ነበር። የባለው ደግሞ ከመኪናው የወጣው ነጻጅ ሞተር ሳይክሉን ካጥለቀሉት በኋላ የተፈጠረው የመጨረሻው ዘግናኝ ነገር ነበር። ሀሊናውን ሊያውቅ የተገኘው በሆስፒታል አልጋ ላይ ሲሆን ፍፁም መተንፈስም ሆነ መነቃነት አለመቻሉን ነበር። ከሰውነቱ 3/4 በ3ኛ ደረጃ ቃጠሎ ክፉኛ ተገድቷል። ነገር ግን አሁንም ቢሆን ፍፁም ተስፋ አልቆረጠም። ወደቀድሞው ህይወቱ ለመመለስ ይታገላል እናም የነበረውን ንግድ አንድ ብሎ ጀመረ። የባለ አታምጣ እንዲሉ ዘግይቶ የደረሰበት የአውሮፕላን አደጋ ሰውነቱን እንዳይታዘዝ (ፓራላይዝድ) አደረገው።

በማንኛውም ሰው ህይወት ውስጥ ለተቋቋሙት የማይቻሉት ፈተና የሚገጥምበት ጊዜ አለ። ያለን ነገር በሙሉ የሚፈተንበት፤ ህይወት አድሎአዊ የምትመስልበት፤ እምነታችን፤ ተስፋችን፤ ጥንካሬያችን፤ ትዕግሥታችን ነገሮችን የመቀበል አቅማችን፤ ከእኛ የመሸከም አቅም በላቀ መንገድ ይፈትኑናል። አንዳንድ ሰዎች ፈተናዎቹን የተሻለ ነገር ለመሥራት እንደመልካም አጋጣሚ ይወስዷቸዋል። አንዳንዶቹ ደግሞ የህይወታቸውን ለማመላታቀል የተላኩ ክፉ ሰይጣን የደርጉታል። የሰው ልጅ በህይወቱ የሚገጥሙትን ፈተናዎች ለማሰፍ የሚወስዷቸው እርምጃዎች ለምን የተለያዩ እንዲሆኑ አስበህ ታውቃለህ? እኔ በእርግጠኛነት እውቃለሁ። በህይወት

ዘመናችን ይዘነው የኖርነው ሀባይ እንዴት እንደሚለውጠን ሳስበው ያስደነቀኛል። እንደማስታውሰው ሰዎች ከወንድ ወይም ከሴት ጓደኞቻቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት ለምን እንደሚያቋርጡ ያደረጉት ጥናት ያስደነቀኛል። መሪን ስኬታማ እንዲሆን ያደረገው ምንድን ነው? በዓለማችን ያሉ ብዙ ሰዎች ደስተኛ ህይወት መኖር የቻሉት በምን መንገድ ነው? ሌሎችስ ስለምን በቀጣ በብስጥትና በድብርት የተሞላ ህይወት ይገኛሉ?

እስቲ የሌላ አንድ ሰው ታሪክን እንመልከትና ልዩነቱን ነቅሰን እናውጣ። የዚህ ሰው ህይወት ደማት ነው። እጅግ ሐብታሙ፤ የተዋጣላት የመዝናኛው ዓለም ክብብና ብዙ ተከታይ ያለው ነው። በ22 አመቱ በቼካጉ ትልቅ የተባለው የቀልደኞች ጥበብ አባል ለመሆን በትቷል። ዝናውም የኖነ ተዋናይ ለመሆን ችሏል። ስኬቱን ለመደርደር ጊዜና ቦታ የማይበቃ ሲሆን እድናቂዎቹ ዘወትር እንደከበቡት ይውላሉ። ደስተኛ ጋብቻና የተሟላ መኖሪያ ቤት ያለው ሲሆን ለህይወቱ የሚያስፈልጉትን ነገሮች ከበቂ በላይ አሉት።

አንተ ከእነዚህ ሁለት ሰዎች የትኛውን መሆን ነው የምትፈልገው? የመጀመሪያው ሰው ኑሮ ማንም ይመርጣል ብሎ ማሰብ አብድ ያስኛል።

እስከ ስለሁለቱ ሰዎች ኑሮ ዘርዘር አድርጌ ልንገራችሁ። የመጀመሪያው ሰው ከማውቃቸው ግለሰቦች መካከል በጠንካራነቱ፤ በአይበገሬነቱና በስኬታማነታቸው ከሚጠቀሱት አንዱ ነው። ስሙ ደብሊው ሚኒኤል ይባላል። ኑሮውን በኮሎራዶ አድርጓል። የሞተር ሳይክል አደጋው ከደረሰበት በኋላ ትልቅ ስኬትና ደስታን በህይወቱ ተጉናጽፏል። በመላው እሜሪካ ከሚገኙ ተጽእኖ ፈጣሪ ሰዎች ጋር ግንኙነት ለመመስረት በትቷል። በንግዱም ሚሊዮኖችን አካብቷል። ውብ ሚስት አገብቶ በደስታ የሚኖር ሲሆን ለኮንግረስ አባልነት ተወዳድሯል። የውድድሩ መሪ ቃል “ለኮንግረስ ወንበር ካበቃችሁት ሌላ ውብ የራት ገዕታ አልፈልግም” የሚል ነበር።

ሁለተኛውን ግለሰብ ብዙዎቻችሁ ታውቁታላችሁ። ለአብዛኞቻቸው ደስታን የፈጠረ ነው። ስሙ ጆን ቤሉቪ ይባላል። በጊዜያችን ከነበሩ ምርጥ ቀልደኞች አንዱ ነበር። በ1970ዎቹ በመዝናኛው ለለም ከተሳካላቸው ግንባር ቀደም ተዋናዮች ተጽዕኖ ህይወቱን ያጣበቀ ምክንያት ከመጠን ያለፈ የሂሮይንና የኮኬይን ሱሰኛ በመሆኑ ነበር። የሚያውቁት ሰዎች ይህንን ሲሰሙ ተደንቀው አላባሩም። ምክንያታቸውም የሚያውቁት ጆን ቤሉቪ ሁሉም ነገር የነበረው ቢሆንም ተስፋቢስ፤ በአደገኛ እፅ ሱስ የተተበተበና ከእድሜው በላይ ያረጀ ነበር። በውጫዊ ህይወቱ ሁሉም ነገር ቢኖረውም ውስጣዊ

ህይወቱ ግን ለአመታት ባዶ ነበር።

እሁን የምጠይቅህ ጥንኛ ጥያቄ ያላቸውና የሌላቸው ግለሰቦች ጥንኛ ልዩነት ምንድን ነው? ማድረግ እንችላለን የሚሉትና የማይሉት ስምን ይለያቸዋል? እናደርገዋለንና እናደርገውም የሚሉት ስምን አንዳንድ ሰዎች ከደረሰባቸው አስደንጋጭ አደጋዎች ሊያገግሙ ሌሎች የሚያታታቸው ለምንድን ነው? አንዳንዶቹ ከአደጋው ጋር ልምድ በመቅሰም ኑሯቸውን ሲለጡጡበት ሌሎች ለምን ያታታቸዋል? በህይወታችን ውስጥ በልዩነት ውስጥ የሚፈጠር ልዩነት እንደምን የኑሮአችንን ደረጃ ይለውጥልናል?

በዚህ ጥያቄ ህይወቱን መሎ ስብሰለሰል ናሬያለሁ እያለኩ ስመጣ በሁሉ ነገር ሐብታም የሆኑ ሰዎችን ተመልክቼያለሁ። አንጊ ሥራ ያላቸው፤ የሚያስደስት ግንኙነት የመሠረቱ፤ ቁመናቸው እጅግ ያማረ፤ ኑሮአቸውን ከእኔ ኑሮ የለየው ምን እንደሆነ ለማወቅ ብዙ ጥሬያለሁና ይህ ሁሉ ልዩነት የተፈጠረው ከራሳችን ጋር ባለን ግንኙነትና በምንወስደው እርምጃ ነው። የምንችለውን ነገር ሁሉ አድርገን የምናገኘው ውጤት የተገላበጠሽ ሲሆን ምን እናደርጋለን? ስኬታማ የሆኑ ሰዎች በጠቅላላ ከሌሎች ያነሰ ጥቂት ችግር ያለባቸው አይደሉም። ካለችግር የሚኖሩ ሰዎች የሚገኙት መቃብር ቤት ብቻ ነው። የሚገጥመን ነገር በራሱ የስኬትና የውድቀት ምክንያት አይሆንም። ውሳኔ ነገር የመጣውን ነገር እንዴት ነው የምንሰጠው የሚለው ጉዳይ ነው። እሱን ካወቅን ለገጠሙን ነገሮች የምንሰጠው ምላሽ ለውጥን ያስገኛልናል።

ደብሊው ሚኒኤል የእሳት አደጋውን ጉዳይ እንደተገነዘበ ምን ማድረግ እንዳለበት ነው ቀድሞ ማሰብ የጀመረው። አካሉ የነገረውን መረጃ እንዴት ተግባራዊ እንደሚያደርግ ምርጫ አስተምሟል። የገጠመው አደጋ ሞትን ምራትን ወይም ብስቲትን በስፋት ሊያመጣ የሚችል ቢሆንም በዚህ መንገድ መረጃውን አልተረጉመውም። የደረሰበት ነገር አንድ አላማ ይዞ እንደመጣ ራሱን አሳምኗታል። ይህም በኋላ ላይ ላገኘው ስኬት መንገድ ሆኗታል። ከራሱ ጋር የፈጠረው ጥልቅ ግንኙነት እምነቱንና መስፈርቶቹን በማተናበር ሐዘን ከማጥፋት ይልቅ ስኬት ተጉናፅፎባቸዋል።

“ነገሮች በራሳቸው አይለወጡም፤ እኛ እንለውጣቸዋለን እንጂ”

ሐሰራ ዴቪድ ተራክ

ሁልጊዜ በጥሞና የማስተውለው ነገር ሰዎች እንዴት ውጤት ማስመዝገብ

እንደቻሉ ነው። ከረጅም ጊዜ በፊት ስኬት የሚገኝበት መንገድ ትንሽ ፍንጭ ነበረች። ሰዎች አንድ ነጠላ ነገር ላይ በማተኮር ውጤታማ ለመሆን በቅተዋል። ከላይ የተመለከትናቸውን ሰዎች ስኬት ብቻውን መመልከቱ በቂ አይደለም። ዋናው ቁም ነገሩ እንዴት እንደተሳካቸው ማወቁ ላይ ነው። የሌሎችን ተግባራዊ እርምጃ በመከረጃ መሥራት ብቻል እነሱ የተቀዳጁትን ስኬት እንደምገብናቸው አምናለሁ። የውድቀቱንም መንገድ ከተከተለው ወድቄ እቀራሁለሁ። ለ25 ዓመታት በጋብቻ ውስጥ በደስታ የኖሩና አሁንም እየኖሩ ያሉ ፍቅራቸው ያልበረደ ጥንቶችን እምነትና መስፈርት በመከረጃ ተግባር ላይ ባወሰው እነሱ ያገኙትን ደስታ እንደማገኝ አምናለሁ።

በሀይወቱ ውስጥ የገጠመኝን ከመጠን ያለፈ ውፍረት ለመቀነስ የቻልኩት የሞዴሎችን አመጋገብ፣ አስተሳሰብና እምነት በመውሰድ በተግባር በማዋሉ ነው። ይህም 30 ፓውንድ ለመቀነስ አስችሎቻል። በገንዘብ በኩልም ያደረኩት ይህንኑ ነው። ከሰዎች ጋር ያለኝንም ግንኙነት ያዳበርኩት በዚህ መልኩ ነው። ከዚህ በመነሳት የግልን የልቀት ሞዴል (መንገድ) ምርምር በማከናወን ያገኘሁትን እያንዳንዱን መዳረሻ አጥንቼያለሁ።

በመጨረሻም ኒይሮ ለንጉስቲክ ፕሮግራሚንግ (የአእምሮ የቋንቋ ፕሮግራም) ወይም NLP የተሰኘውን የሳይንስ ዘርፍ ለማወቅ በቅቻለሁ። አጠራሩን ከተገነብብኩት ምንጩ “ኒይሮ” እእምሮን ሲወክል “ሊንጉስቲክ” ቋንቋን ይወክላል። ፕሮግራሚንግ ደግሞ የነገሩ መከወኛ አትሚኒ ወይም አቅድ ነው። NLP የንግግርም ሆነ የምልክት ቋንቋዎች እንዴት የነርቭ ስሜት እንደሚያጠቁት የሚያሳይ ነው። በሀይወታችን ውስጥ የምናደርጋቸው ነገሮችን የምንከውንበት ችሎታ የተመሠረተው በነርቭ ስርአታችን ላይ ነው። የማይታመን ውጤት የሚያስመዘገቡ ሰዎች ያላቸው የተጠና የግንኙነት ዘይቤና የነርቭ ሥርአታቸው ግንኙነት ውጤታማ አድርጉአቸዋል።

NLP ሰዎች ከራሳቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት የሚያጠና ሲሆን ያላቸውን እምነት ሐብት የሚጠቁሙና ስር ነቀል የባህሪዬ አማራጭ ያላቸው መሆኑን ይመለከታል። ባለፉት ዘመናት NLP ለቴራፒስቶች በትምህርት መልኩ ይሰጥ የነበረ ሲሆን በተጨማሪ ለጥቂት ስኬታማ የንግድ መሪዎች ተሰጥቷል። በመጀመሪያ ወደ ትምህርቱ ስገባ ከዚህ በፊት ከነበሩኝ የሀይወት ልምዶች በጠቅላላ እጅጉን የተለየ መሆኑን ተረድቼዋለሁ። የNLP ባለሙያ አንዲትን ሴት ከነበረባት የፍራቻ አባዜ ለማላቀቅ 3 ዓመት የፈጀባትን የህክምና አገልግሎት በ45 ደቂቃ አገልግሎት ድራሹን ሲያጠፋው ተመልክቻለሁ። በዚህ እጅጉን በመደካቱ የነገሩን ስር ለመጨበጥ ባንሁ። በነገራችን ላይ ህክምናው ዘወትር ከ10 እስከ 15 ደቂቃ ውስጥ ውጤት ያስገኛል። NLP በአቅድ የተሞላ ምክረ ሐሳብ ወይ አእምሮአችን በመላክ እእምሮአችንን እንድናዘው ያስችለናል። NLP

የሚያስተምርን ውስጣችንንና ባህሪያችንን እንዴት ማረት እንደምንችል ብቻ ሳይሆን የሌሎችንም ውስጥና ዐባይ እንድናውቅ ነው። በአጭሩ አእምሮህን በተጠና መንገድ እንዴት ማስታገጥ እንዳለብህና የምትመኘውን ውጤት እንዴት ማግኘት እንደምትችል የሚያስተምር ሳይንስ ነው።

NLP የምፈልገውን ነገር እንዳገኝ አድርጎቻል። ስኬታማ ሰዎች የተቀዳጁትን ስኬት ማግኘት የምትችሉበትን ቁልፍ አስጨብጠኛል። አንድ ሰው ማልዶ በመንቃት በሙሉ ኃይሉና በቀላሉ የሚፈልገውን ነገር የማከናወን ምስጢሩ ውጤት ያገኘው ከNLP ነው። ተጣዩ ጥያቄ ነገሩን እንዴት አድርገው ሠሩት የሚለው ነው? ተግባራዊ እርምጃ የሁሉም ውጤቶች መሠረት ከሆነ ምን አይነት የአእምሮም ሆነ አካላዊ እርምጃ የአንጉላችን አሠራር በማዘገጥ እንዴት ከነበረበት የአንቅልፍ አለም በፍጥነትና በቀላሉ ለመንቃት አስቻለን? ከNLP የቅድመ ግምቶች መካከል ሁላችንም ያለን የአንጉል አሠራር አንድ አይነት መሆኑ ነው። አንድ ሰው በአለም ላይ የሚፈልገውን ነገር ማድረግ ከቻለ አንተም ማድረግ ትችላለህ። ለዚህ ደግሞ የነርቭ ስርአቶችህን በአግባቡና በተመሳሳይ መንገድ መጠቀም አለብህ። ሌሎች ሰዎች የሚያደርጉትን ነገር በትክክልና በቀጥታ በመቅዳት እነሱ ያገኙትን ውጤት አንተም የምታገኝበት መንገድ ሞዴሊንግ ይባላል።

አሁንም በድጋሚ ለሌሎች ቀላል የሆነው ነገር ሳንተም ቀላል ይሆናል። ዋነኛው ነጥብ ያለው ሌሎች ያስመዘገቡትን ውጤት አንተ ማስመዘገብህ ላይ ሳይሆን ግድቱን የእቅድ ውጤት መሆኑ ነው። ያ ነው ግለሰቡ ውጤቱን እንዴት ለማስመዘገብ ቻለ? ብለን እንድንጠይቅ የሚያደርግን አንድ የተሳካላት አርቲስት ከሆነ እሱን ሞዴል የምናደርግበት ምክንያት ይኖረናል። አንተም በ5 ወይም በ10 ደቂቃ ውስጥ እሱ የሆነውን መሆን ትችላለህ። (እነዚህን ስትራቴጂዎች በምዕራፍ 7 ላይ እንማራለን)።

ከልጆቹ ጋር በሚያስቀና መንገድ ግንኙነት ወይም መግባባት ያለው ሰው የምታውቅ ከሆነ አንተም እንደእሱ መሆን ትችላለህ። በቀላሉ ሰዎች የነርቭ ስርአታቸውን የሚጠቀሙበትን አግባብ ሞዴል ካደረክ እንደእነሱ መሆን ትችላለህ። እንዳንድ ተግባራት አስቸጋሪ በመሆናቸው ጊዜ ሊወስዱ ይችሉ ይሆናሉ። ሞዴል በማድረግና ትጂውን ለመተግበር ትፅግሥት ይጠይቃል። አንተ የፀና ፍላጎትና እምነት ካለህ የፈጀውን ጊዜ ቢፈጅ ማንንም ሞዴል አድርገህ ስኬትን ትጥናዋለህ። ምናልባት አንድ ሰው ለአመታት የሚፈልገውን ውጤት ለማግኘት ብዙ መከራና ውድቀት ቢገጥመውም በመጨረሻ አእምሮውንና አካሉን በማዘገጥ የሚፈልገውን ውጤት ያገኛል። የመጨረሻውን ውጤት ለማግኘት አመታት የፈጀበትን ግለሰብ ሞዴል በማድረግ አንተ ውጤቱን በሳምንት ወይም በወራት ማግኘት ትችላለህ።



ለNLP ኃላፊነት የሚጠስዱት ሁለት ሰዎች ጆን ግሪንፎርና ሪቻርድ ባንድላር ናቸው። ጊንፎር የጽንፅ ጥናት ተመራማሪ ሲሆን ግንድላር የኢህግብ ሊት ነበር። በተጨማሪ የኮምፒውተር ኢክስፐርትና ተራፒስት ነበር። ሁለቱ ሰዎች ያላቸውን ምጣኔ እውቀት በማጥናጃት ለተለየ ተልእኮ ተዘጋጁ። የተለየ ተሰጥኦ ያላቸውንና ሞዴል ለመሆን ብቁ የሆኑትን ግለሰቦች በመለየት ለሰው ልጅ እጅግ አስፈላጊ የሆነ ነገር ወይም ለሰው ምታ ሥራ የሰሩትን ለዩ። የተሳካላቸውን የንግድ ሰዎች፣ ተራፒስቶች ከመምረጥ ለዓመታት ያለመታከት ምርምራቸውን አከናውኑ።

ባንድላርና ግሪንፎር የታወቁ የባህርይ ለዋቂ ተለማትን (ተግባራትን) በአስተማማኝ መንገድ በመቀመጥ በአለም ላይ የታወቀውን የሀይማኖት ተራፒስት ባለሙያ የደክተር ሚልተን ኤሪክሰንን ሞዴል በመጠቀም ተነትኑት። የቤተሰቡ ተራፒስት ቨርጂኒያ ሳተርና እንትሮፐሎጂስቱ (የሰው ዘር ቅድመ ጥናት ተመራማሪ) ጉረጉሪ ባትሰን ቀመሮችም ለሥራቸው አጋዥ ሆነዋቸዋል። ለምሳሌ ሳተር ሌሎች ተራፒስቶች ያቃታቸውን የግንኙነት ተውሶችን የምትፈታበትን ዘዴ በመውሰድ ለስኬታቸው ተጠቅመውበታል። የእሷን መንገድ በመከተል እነሱም ሆነ ተማሪዎቻቸው ውጤትን አስመዝግበዋል። ይህን ሁሉ ስኬት ሲገናኝ ምንም እይነት የተራፒስት እውቀትም ሆነ ልምድ አልበራቸውም። የዘሩት ተመሳሳይ ዘርን ሲሆን የሰበሰቡት ፍራም ተመሳሳይነት ነው። ከሦስቱ ጠበብ የሰበሰቡትን እውቀትና ቀመር በራሳቸው መንገድ በማጥናትና የግላቸውን ሞዴል በማዘጋጀት ትምህርት ለመስጠት በትተዋል። ይህ ሞዴል ደግሞ NLP ተብሎ የሚታወቀው ነው።

እነዚህ ሁለት የምጣኔ አለም ባለቤት የሆኑ ግለሰቦች ለውጥ ልናመጣባቸው የምንችለውን ሞዴሎች አበርክተውልናል። በጣም ጠቃሚው ነገር በአጭር ጊዜ ለውጤት የሚያበቃንን የሰዎችን የልቀት ሞዴል እንዴት መከራጅ እንደምንችል አሳይተናል።

ስኬታቸው አርአያ የሚሆን ነው። የስኬት መሣሪያዎቹ ተሰድረው በገኙም እንኳን ብዙ ሰዎች በተላሉ ሞዴሎችን ከመማር የሰማትና የባህርይ ለውጥ እንዲያመጡ አስቸኳቸዋል። ለውጡን ለማምጣት ምንም እይነት ግለሰባዊ ኃይል አሳስቷል። አሁንም በድጋሚ እውቀት መኖሩ ብቻውን በቂ አይደለም። ተግባራዊ እርምጃ ብቻ ነው ውጤት የሚያስገኘው።

ለNLP ብዙ መፃሕፍቶች ባንበብኩ ቁጥር ስለሞዴሊንግ የተባረው በሚገርም ሁኔታ ጥቂት መሆኑን ለመገንዘብ ችያለሁ። ለእኔ ሞዴሊንግ ወደልቀት የሚያደርገው ሁኔታ መንገድ ነው። ያ ማለት በዚህ አለም እኔ ሊኖረኝ የተመኘሁትን ነገር ጠቅልሎ የያዘ ሰው ከተመለከትኩ የሚጠይቀውን መስዋዕትነት ጥረትና ጊዜ ከክፈልኩ

ተመሳሳይነት ውጤት ማግኘት እችላለሁ። ስኬትን መገናኛቱ ከፈለክ የሚያስፈልገውን ስኬትን የተገናኛሁ ሰዎችን በአግባቡ ሞዴል በማድረግ መንገዳቸውን መከተል ነው። የወሰዱትን እርምጃ አጥና። አእምሮአቸውን በምን አግባብ እንደተጠቀሙና አካላቸውን እንዴት እንዳዘዙት በመከራጅ ተመሳሳይነት ውጤት መቀዳጀት ትችላለሁ።

ዓለምን የሚያንተነትሏትም ሆነ የሚንግግት ሰዎች ሞዴል የሆኑት ናቸው። እያንዳንዱ ነገር እንዴት እንደሚማር የሚያውቁ ግለሰቦች የራሳቸውን ስሜት ከመከተል ይልቅ የሌሎችን ልምድ መውሰድ ይቀናቸዋል። እያንዳንዱ ሽቀጥ ያለውን ጠቀሜታ ቀድመው የተገነዘቡ ናቸው። እኛ ሳናውቀው የአቃውን ጥቅም ቀድመው የተረዱ ናቸው። በእውነርክ ታይምስ በክፍተኛ ሽያጭ የተመዘገቡ መግለጫቸውን ዝርዝር ከተመለከትኩ በተዳሚው ተርታ የተቀመጡት አብዮቶቻቸው መግለጫ የያዙት እንደነ ነገር እንዴት ውጤታማ በሆነ መንገድ ማከናወን እንደምትችል የሚያሳዩ ሞዴሎችን ነው።

የፒተር ድናከር መዕከላዊ ሥራ ፈጠራንና የፈጠራ ብቃትን ያሳያል። በሚገርምና ቀላል በሆነ መንገድ የፈጠራ ብቃት በጣም የተለየና ታትይ የሚከናወን ሂደት መሆኑን አስተምረዋል። መዕከላዊ "Innovation and Entrepreneurship" ይሰኛል። የፈጠራ ባለሙያ ለመሆን ምንም እይነት ተአምራዊ ብቃት እንደማያስፈልግ ቁልፍ አድርገው አስተምረዋል። የክሊት ባለንቸርድና ስፔንሰር ጆንሰር "In one minute Manager" የቶማስ ጄ ፒተርስና ሮበርት ኤችዎተርሳን "In search of excellence" የሪቻርድ ግት "Bridge Across forever በጠንላላ ሞዴል ለመሆን የበቂ መግለጫቸው ናቸው። ዕድራዎቹ ያጠነጠኑት አእምሮህን እንዴት ማዘዝ እንደምትችል፣ እነዚህን እንዴት መጠቀም እንዳለብህ፣ ከሌሎች ጋር ያለህ ግንኙነት ውጤትን እንዴት ማስመዘገብ እንደሚቻል በሚያሳዩ ሞዴሎች ነው። የእኔ ግብ እነዚህን የስኬት ሞዴሎች ማስተማር ሳይሆን የራሱን ሞዴል በመንደፍ ከዚህ በላይ ውጤታማ እንድትሆን ማሳየት ነው።

ወሻ ባህሪውን እንዲቀይር የሚያስችለውን ሞዴል ልታስተምረው ትችላለሁ። ለሰዎችም ተመሳሳይነት ነገር ማከናወን ትችላለሁ። እኔ እንድትማር የምፈልገው ሒትን፣ ምክረ ሐሳብ ማዘጋጀትን፣ ዲስፒኒን ሲሆን እነዚህን በማበልጠጥ የምትፈልገውን ልቀት እንድታገኝ ማስቻል ነው። ከNLP ውስጥ የተመረጡ ሞዴሎችን ላስተምራችሁ እፈልጋለሁ። ከዚህ ባለፈ ሁላችሁም ከNLP ባለሙያዎች የላቃችሁ እንድትሆኑ እፈልጋለሁ። ሞዴሎች እንድትሆኑ የእናንተን ልቀት ሌሎች እንዲቀረጹት እገባለሁ። እያንዳንዱ ግለሰብ መደበኛ የሆነ የበለጠ የብቃት ቴክኖሎጂን እንዲያዳበር አመኛለሁ። አንተ ግን በሆነ አንድ ሞዴል ላይ ተጣብቀህ አዳዲስ ነገሮች እንዳያመልጡህ መጠንቀቅ አለብህ። የምትፈልገውን ውጤት ለማግኘት አዳዲስና አዋጪ መንገዶችን መመልከት አለብህ።

የልቀት ሞዴል ለመሆን መርማሪ መሆን ይጠበቅብሃል። ብዙ ጥያቄዎችን የምትጠይቅ፣ የምርመራ ባለሙያ በመሆን ልቀትን የሚያስገኙ ሁሉንም ቀዳዳዎች በመፈተሽ ውጤትን ታገኛለህ።

ብቁ የሽጉጥ አላማ አስተማሪ፣ የነፋቱ አስልጣኝና ፕሮፌሽናል አትሌቶችን ለመሆን የሚያስፈልግ ለእሱን ሞዴል በማድረግ አስፈላጊውን አውቀት መቅሰም ብቻ ነው።

የብዙ ትምህርቶች ዋነኛ ግብ ከሌሎች ስኬት በመማር ውጤታማ መሆን ነው። በአለም አቀፍ የቴክኖሎጂ አመራራት ውስጥ የቀደሙት ግኝቶች ትልቅ ቦታ አላቸው። በንግዱ አለምም ትላልቅ ካምፓኒዎች ካለፈው በመማር ለውጤት የብቁ ናቸው።

ነገር ግን የሰው ልጅ ባህሪ አለም አቀፍ እውነታ የተቃኘበት ብልት በአለም ላይ እጅግ ኋላቀና ጊዜ ባለፈባቸው ንድፈ ሃሳቦችና መረጃዎች የተሞላ ነው። ብዙዎቻችን የምንጠቀምበት የአእምሮ አሠራር መዋቅር በ19ኛው ክፍለ ዘመን ሞዴል የተቃኘ ነው። «ድብርት» የሚለውን መለያ የምናስተምጠው ለሆነ ነገር ነው። እስኪ ምን እንደሆነ ገምት? ሁላችንም ድብርታም ነን። እውነቱ ግን እነዚህ ታላቶች ራሳችን የፈጠርናቸው መለያዎች ናቸው። ይህ መፅሐፍ ለአገልግሎት የብቁ ቴክኖሎጂዎችን ያስተዋውቅሃል። የምትመኘውን ሀይሎች እንድትናገር የሚያስችሉን ቴክኖሎጂዎች ይነግርሃል።

ባንድሰርና ግሪንድር በደረሱበት ግኝት የሰው ልጅ ልቀትን ለመጉናፀፍ ሦስት መሠረታዊ ነገሮችን ማብዛት አለበት። እነሱም ሦስቱ የአእምሮና የአካል ተግባራዊ እርምጃዎች ቅርፅ ተብለው ሲታወቁ ከምናገኘው አያንዳንዱ ውጤት ጀርባ ያሉ ናቸው። እነሱን ወደምርጥ መዳረሻ የሚወስዱ ሦስት በሮች እድርገን ልንወስዳቸው እንችላለን።

የመጀመሪያው በር የሚወክለው የሰው ልጅን የአምነት ሲስተም ነው። የሰው ልጅ የሚያምነውና የሚያስበው የሚቻልም ሆነ የማይቻል ቢሆንም ከመጠን ባለፈ ሁኔታ ልታደርገው የሚቻለውንና ሊያደርገው የማይችለውን ነገር የመወሰን አቅሙ ከፍተኛ ነው። አንድ የቀደም አባባል አለ «አንድን ነገር ማሳካት አንድምትቸል ካመንነም ካላመንነም ትክክል ነህ» እስከሆነ ገደብ ድረስ ነገሩ አንድነትነት አለው። አንድን ነገር ማድረግ አንድማትቸል ካመንነ ለነርብ ሥርዓትህ የማይቋርጥ መልእክት በመስደድ ነገሩን ለማከናወን የሚያስችልህን ብቃት ትገድበዋለህ ወይም እስከነጭራሹ ድራሹን

ታጠራዋለህ። አደርገዋለሁ የሚል መልእክት ከሰደድክ ደግሞ ተገቢሰላሽን ታገኛለህ። ስለዚህ የአንድን ሰው የአምነት ሲስተም ሞዴል ለማድረግ ስትነሣ የመጀመሪያ እርምጃህ ሲሆን የሚገባው እሱ የወሰደውን ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ ነው። አምነትን በተመለከተ በምዕራፍ 4 በስፋት እንማራለን።

መክፈት ያለበት ሁለተኛው በር ደግሞ የግለሰብ የአእምሮ አወቃቀር ነው። የአእምሮ መዋቅር ማለት ሰዎች አስተሳሰባቸውን የሚያዋቅሩበት መንገድ ነው። ልክ እንደ አንድ ኮድ ወይም መለያ ይቆጠራል። ስልክ ቁጥሮች ለባት ዲጂት አላቸው። የፈለከውን ሰው ለማግኘት ቁጥሮቹን በትክክል መደወል አለብህ። በተመሳሳይ አንጉልህንና የነርብ ስርዓትህን በአግባቡ ለመጠቀም ከቻልክ የተመኘከውን ማሳካት ትችላለህ። በግንኙነት ሂደት ውስጥም ያለው ተመሳሳይ እካሄድ ነው። ብዙ ጊዜ ሰዎች እርስ በእርሳቸው በአግባቡ ግንኙነት ለመፍጠር ይሳናቸዋል። ምክንያቱ ደግሞ የተለያዩ ሰዎች የሚጠቀሙት ከተለያዩ ኮዶች በመሆኑ ነው። የአእምሮ አወቃቀራቸውም የተለያዩ ነው። ኮዶቹን በመክፈት ወደ ሁለተኛው በር መገለጥ ከቻልክና ልዩ ችሎታ ያላቸውን ሰዎች ከተጠጋህ ያስብከውን ታሳክላለህ። ይህንን ጉዳይ ምዕራፍ 7 ላይ ተከታተሉ።

ሦስተኛው በር የአካል አወቃቀር ነው። አእምሮአችንና ሰውነታችን ፍፁም የተሳሳሩ ናቸው። የአካል አወቃቀርህን በአግባቡ መጠቀም ከቻልክ በአግባቡ ከተነፈስክ፣ አካልህን ከተቆጣጠርክ፣ የፊት ገፅታህን፣ አቋማዊ ቅርፅህን ተፈጥሮአዊና ብቃታዊ አንቅስቃሴህን ካወከው የምትፈልገውን ነገር የመወሰን አቅምህ ይድጋል። የአንተነት አቅምህን ካበለፀክ የባህሪህን ገደብና ጥረት በመወሰን ማግኘት የተመኘከውን ውጤት ታስመዘግባለህ። የዚህን ጉዳይ በምዕራፍ 9 እንማራለን።

በነገራችን ላይ ሁልጊዜም ቢሆን ሞዴሎቻችንን እንመርጣለን። ህግን ልጅ እንዴት መናገር ተማረ? ወጣት አትሌቶች ከአንጋፋዎቹ እንዴት ትምህርት ቀሰሙ? የተሳካላቸው የንግድ ሰዎች እንዴት አድርገው ነው ድርጅቶቻቸውን ያዋቅሩት? ንግድን በተመለከተ ቀላል የሆነ የሞዴልነት ምሳሌ ላስተምጥላችሁ። በዚህ አለም ላይ ብዙ ሰዎች በቀላሉ ገንዘብ የሚሰበስቡበት መንገድን እኔ መጠቅለል ብዬ አጠራዋለሁ። እኛ እየኖርንበት ያለው ልማድ አንድ ቦታ ስኬት ያስገኝ ሥራ በተመሳሳይ ሌላ ቦታም ውጤት እንዲያስገኝ ነው። ኒውዮርክ የሰፊው ሉስ እንጂለስ ይሰራል። ዲትሮይት የዘራው ዳላስ ይሰራል።

በንግድ ዓለም ስኬት የተገናፀፉ ሰዎች በአንድ ከተማ ትርፍ ያስገኛላቸውን ስራ ጊዜ ሳያባክኑ ሌላ ቦታ ተግባር ላይ ያውሉታል። አንተ ማድረግ የሚጠበቅህ ውጤት ለማስመዘገብ መጣር ነው። ይህን የሚያደርጉ ሰዎች በአብዛኛው የስኬታማነት ዋስትና ያላቸው ናቸው።

በዓለም የላቁ ሞዴሎች ጃፓናውያን ናቸው። ከጃፓን አስደማማ የኢኮኖሚ እድገት ጀርባ ያለው ምስጢር ምንድን ነው? የተለየ ክህሎት የሞላው የሥራ ፈጠራ ነውን? አንዳንድ ጊዜ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ያለፉትን ሁለት አስርት አመታት የኢንዱስትሪዎቻቸውን ስኬት ከተመለከትክ በአለም ላይ የተፈጠሩ አዳዲስ ቴክኖሎጂዎችና ምርቶች መገኛቸው ጃፓን ነው። ጃፓናውያን ውስጣቸው ያደገውን አስተሳሰብና ምርት በማየት ለለውጥ ይተጋሉ። ከመኪና ጀምሮ እስከትንሿ የኢሌክትሪክ ውጤት የቀደመውን ምርት ሞዴል በማድረግ ምርጥ የተባሉ ቁሶችን ያመርታሉ።

ሰዎች የአለም ሐብታም ብለው የሚጠሩት አድናጎ ሞሐመድ የስኬት መንገዱን እንዴት አገኘው? ቀላል ነው። እሱ ሞዴል ያደረጋቸው ሮክፌሊርን፣ የሞርጋን ቤተሰቦችንና ሌሎች የፋይናንስ ዘርፉን ቴጃሮች ነበር። ስለነሱ የተገፈውን ሁሉንም ነገር አንብቧል። እምነታቸውን አጥንቶ ስትራቴጂዎቻቸውን ሞዴል አድርጓል። በተሳካላቸውና ባልተሳካላቸው ሰዎች መካከል ያለው ትልቁ ልዩነት ያላቸው ነገር ሳይሆን በአላቸው ውስጥ ሐብት ምን ማድረግ እንዳለባቸው በመምረጣቸው ነው። በህይወት ውስጥ ያላቸውን ልምድ በዚሁ ቅኝት መምራታቸው ነው።

በዚሁ ተመሳሳይ የሞዴሊንግ ሒደት በመታገዝ ራሴና ጓደኞቼ ፈጣን ውጤት ለማግኘት በቅተናል። ሌሎች በአጭር ጊዜ ውጤት የሚያገኙት ሞዴሎችን ከመፈለግ አልበዘንኩም። እነዚህን የበለፀጉ የብቃት ቴክኖሎጂዎችን የተጣመሩ ሞዴሎች እላቸዋለሁ። እነዚህ መዋቅሮች ናቸው የዚህን መዕሐፍ ቅርፅ ያሳመሩት። እንደ ነገር ግልጽ ማድረግ አፈልጋለሁ። የእኔ ግብና የመጨረሻ ውጤት እነዚህ ያስተመጥኳቸውን ሞዴሎች ምጥጥ አድርገህ እንድትቀሰማቸው አይደለም። አንተ የሚያስፈልግህ የራስህን ሞዴል ስትራቴጂ ማበልፀግ ነው። ጆን ግረንደር ያስተማረኝ ነገር ምንም ነገርን ከመጠን በላይ እንዳላምን ነው። NLP በጣም ኃይል ያለው መሣሪያ ነው። ነገር ግን መሣሪያው የሚያገለግለው የራስህን የበለፀገ መርህ እንድትፈጥርበት ነው። ሁሉም ስትራቴጂ ሁልጊዜ ውጤታማ አይሆንም።

ሞዴሊንግ በእርግጥም አዲስ ነገር አይደለም። እያንዳንዳቸው የበቁ የፈጠራ ሰዎች የራሳቸው ሞዴሎች ነበሯቸው። ሁሉም ሀሳብ በአጠገቡ ያለውን ነገር ሞዴል አድርጉ ያድጋል።

በዙዎቻችን ሞዴል የምናደርገው ያልተጠናና በደመናኛስ በመምረጥ ነው። ከእያንዳንዱ ሰው አንዳንድ ነገር በመቀነሚጨብ ከአንድ ሰው ልናገኘው የምንችለውን ውሣኔን ነገር አንተወዋለን ወይም እንዘነጋዋለን። እኛ ከአንዱ ቦታ ጥሩ የሆነውን ከሌላ ቦታ መጥፎ የሆነውን ሞዴል እናደርጋለን። የምናከብረውን ሰው ሞዴል እናደርገዋለን

ወይም ለማድረግ እንፈልጋለን። ነገር ግን እኔ ወይም እሱ ያደረጉትን ነገር እንዴት እንደፈጸሙት በትክክል አናውቅም።

### «አጋጣሚዎችን ከዝግጅት ጋር ካጣመርናቸው እኩል የምንለውን ውልደት ይሰጡናል»

አንቶኒ ሮቢንስ

ይህን መዕሐፍ እንደመነሻ ውስደው። በህይወትህ በሚስተዋል ወይም ከህሊናህ ሆነህ ነገሮችን አከናውን። በዙሪያህ ብዙ አስደናቂ የሆኑ ሐብቶችና እትዶች አሉ። ለአንተ ፈተና የሚሆነው እንደ ሞዴሎችህ እንዴት እንደምታስብ ማወቁ ላይ ነው። የተለየ ውጤት የሚያስገኙ ሞዴሎችን በደንብ ላያቸው አንድ ሰው አስደናቂ ውጤት ማስመዝገቡን ስትሰማ ወደ አእምሮህ የሚመጣው የመጀመሪያ ጥያቄ «እንዴት አድርጎ ነው ለውጤት የበቃው? የሚል ነው። አሁንም ልቀትን እስክታገኝ ድረስ እንዳትሰንፍ። ተማር፣ መርምር፣ ይህን ማድረግ ከቻልክ በማንኛውም ወቅት የተመኘኸውን ውጤት ለማግኘት ትችላለህ።

የሚቀጥለው ገብአችን በህይወታችን ውስጥ ምላሻችንን የሚወስኑትን ነገሮች መመርመር ነው። ትምህርታችን አብረን እንቀጥል ...



### ምዕራፍ 3

#### የመሆን ኃይል

“ጥሩና ታማሚ አድርጎ የሚሰራው አእምሮአችን  
 ሲሆን ያ ደግሞ ደስተኛ ወይም ሐዘነተኛ፤ ሐብታም ወይም  
 ድሐ ያደርገናል”

ኤድመንድ ስፔንሰር

ምንም ጥሩት ፈፅመህ እንደማታውቅ ተሰምቶህ ያውቃል? ሁሉም ነገር ትክክል ነው ብለህ የተተበልክበት ጊዜ የለም? ምላሾች የምታውቅበት አጋጣሚ ሊኖር ይችላል። አስብኸው የማታውቀውን አስደናቂ ወይም ጅብድ የሞላው ተግባር ፈፅመህ ሊሆን ይችላል። የተገላበጠሽ የሆነ ነገር ገጥሞም ይሆናል። ከዚህ በፊት በተላሉ ልትፈፅማቸው የምትችላቸው ነገሮችን ማከናወን ያታተህን ጊዜ ታስታውስ ይሆናል። ሁሉም ተዳዳ ተደፍኖብህ በሩ ተዘግቶብህ የነበርክበትን ጊዜ ልታስታውሰው ትችላለህ።

ልዩነቱ ምንድን ነው? ያው አንተ ነህ ውስጥህ ያለው ሐብት የነበረህ ነው። ለምንድነው አንድ ጊዜ የማይታመን ውጤት የምታስመዘግበው በሌላ ጊዜህ የሚያትትህን ምርጥ የተባሉ አትሌቶች አንዳንድ ጊዜ የማያስብላቸው ለምንድን ነው?

ልዩነቱ በውስጥህ ያለው የአእምሮህ የመሆን ኃይል ብቻ ነው። ብዙ አይነት የመሆን ኃይሎች ሲኖሩ፤ በራስ መተማመን፤ ፍትር፤ የውስጥ ጥንካሬ፤ ደስተኝነት፤ አርካታ፤ ሐዘን፤ ፍራቻ ኃይል አልባ ያደርገናል። ሁላችንም በጥሩና በመጥፎ የመሆን ኃይል ውስጥ ገባ ወጣ እንላለን። ወደ ምግብ ቤት ሕደህ አስተናጋጅ ያመናልክበት ጊዜ የለም። አስተናጋጁን ሁል ጊዜ በእዚህ መንገድ የምትግባባ ይመስልሃል? ምን አልባት እንደዚህ የሚያደርጋት አስቸጋሪ ህይወት ገጥሟት ይሆናል። ነገር ግን የማያግባባ ጉዳይ በዛ ተን መጥፎ ተስተናጋጅ ገጥሟት ሊሆን ይችላል የሚለው ነው። እኛ መጥፎ ሰው አይደለችም። ነገር ግን ከአትሚ በላይ የሆነና ውጤት የማያስገኝ ጠባይ ላይ ነበረች ልንል እንችላለን። የእኛን የመሆን ኃይል መተዋወር ከቻልክ ባህሪምንም መተዋወር ትችላለህ።

የመሆን ኃይል በአግባቡ ከተረዳነው የመለወጥን ቁልፍ በማግኘት ልቀትን እናሳካለን። የእኛ ባህሪ የሚወሰነው ውስጣችን ባለው ማንነታችን ወይም የመሆን ኃይላችን ነው። ባለን ውስን ሀብት እጃግ ውጤታማ የሆነ ነገር መስራት እንችላለን። ነገር ግን አንዳንዴ ራሳችንን ውጤት አልባ ሆኖ እናገኘዋለን። እኔም በህይወቴ አራሴን ባልሆንኩባቸው ጊዜያት ከአለፈ በኋላ ለፀፀት የዳረጉኝን ነገሮች አድርጌያለሁ። አንተም ፈጽመኸው ይሆናል። የሆነ ሰው በማይነባ መንገድ ያስተናገደህን ጊዜ ታስታውስ ይሆናል። ትገባ ሲልህ ከቆጣ ይልቅ ሐዘኔታ ይሰማኸል። በመስታወት ቤት የሚኖሩ ሰዎች ድንጋይ አይወረውሩም። እስታውስ አስተናጋጆችና ሌሎች ሰዎች የራሳቸው ባህሪዬ የላቸውም። ቀልፉ ጉዳይ እኛነታችንንና ባህሪያችንን ማወቅ ነው። እጅህን ተስረህ በሙሉ ኃይልህን በእርግጠኝነትና በደስታ፤ አእምሮህን ህይወት ዘርተህበት በእርግጥም ይሳካልኛል ብለህ ከተጓዘክ ስኬት ይገጥምኸል? በእርግጥ ይሳካልህ።

ይህን መዕሐፍ አንብበህ ስትጨርስ እራስህን ባለህ እምነት ሐብትና አንተነትህ ማድረስ ያለብህን ልክ ታውቀዋለህ። እራስህን ገዙ ካላደረግህና እችላለሁ ካልኾህ ማንነትህ በመመኘጠት ወደ ፈለከው ደረጃ መድረስ ትችላለህ። አስታውስ የኃይል ቁልፍ ተግባራዊ እርምጃ ነው። የእኔ ግብ ማንነትህን አውጥተህ ተግባራዊ እርምጃ በመውሰድ የፈለከውን ማሳካት እንድትችል ልምዴን ማካፈል ነው። በዚህ ምዕራፍ የመሆን ኃይል ወይም ማንነት ምን እንደሆነና እንዴት እንደሚሰራ እንማራለን። በተመሳሳይ ማንነታችን ለምን መቆጣጠር እንደሚያስፈልገንና ለእኛ ብቻ እንዴት መስራት እንዳለባቸው እንነጋገራለን።

ማንነት በውስጣችን ያሉ የሚለዩን የሚቆጠሩ የአንጉል ህዋሳቶች ተግባር ድምር ነው። በሌላ አነጋገር በህይወታችን ሙሉ ያበለፀገው የህይወት ልምድ ድምር ነው። አብዛኛው ማንነታችን የሚገባው የየትኛውም አካላችን ሳያውቅ ነው። አንድ ነገርን አይተን በትዕቢት ምላሽ የምንሰጠው በውስጥ ኃይላችን ወይም ማንነታችን ነው። አብዛኛዎቻችን ይህን የመቆጣጠር አቅም የለንም። ግባቸውን ማሳካት ያታታቸውና የተሳካላቸው ሰዎች ልዩነት ለስኬት የሚያበቃቸውን ማንነታቸውን በማወቅና በማበልፀግ ብቻ ነው።

በአብዛኛው ሰዎች የሚፈልጉት በተለሉ ሊገኝ የሚችል ነገርን ነው። በህይወትህ የምትፈልጋቸውን ነገሮች በመዘርዘር አስተምጣቸው። ፍትር ትፈልጋለህ? ደህና ፍትር ማንነትህ ነው። ለውስጣችን የምንገረው ፍላጎት ወይም ጉጉት ከአካባቢያችን የተሰማውን ነው። በራስ መተማመን? አክብሮት? እኛ የምንፈጥራቸው ነገሮች ናቸው። እነዚህን ነገሮች በውስጣችን የምናሳድጋቸው ናቸው። ምናልባት ገንዘብ ትፈልግ ይሆናል። አንተ የምትፈልገው ገንዘብ አንተን የሚወክልህ ነው። ፍትር በራስ

መተማመን ነፃነት ወይም ማንኛውም የውስጥ ፍላጎትን ለማሟላት ያገለግላል። ስለዚህ የፍትህና የደስታ ቁልፍ፣ አንድ ሰው ለአመታት ሲያስፈልገው የኖረው የኃይል ቁልፍ፣ ህይወትን የመምራት ብቃት የምትሰጠው በአጠቃላይ ውስጥህን ወይም የመሆን ኃይልን በአገባቡ የመጠቀም ብቃትን ስትሰጠው ነው።

አንተነትህን የምታገባበት በህይወትህ የምትፈልገውን ነገር የምታገኝበት የመጀመሪያው ቁልፍ ነገር አእምሮህን በአገባቡ መምራት መቻል ነው። ይህን ለማድረግ ደግሞ በትንሹም ቢሆን አንዴት እንደሚሰራ መረዳት አለብን። በመጀመሪያ ደረጃ የመሆን ኃይልን የሚፈጥረው ምን እንደሆነ ማወቅ ብቻ ነው። የሰው ልጅ ለዘመናት እራሱ እንዴት እንደተፈጠረና የህይወት ልምዱን እያሰበ ይደነት ነበር። ጾም! አደንዛዥ እሳት ባለው አምልኮ! መብታት! የግብረሰብ ግንኙነት! ምግብ! መላምት! ያልጥነረው ነገር የለም። እነዚህ ሁሉ ነገሮች የራሳቸው ጠቀሚያና ጉድለት ነበረባቸው። ያም ሆነ ይህ አሁን አንተ በጣም ተላል የሆነውን መንገድ በመከተል ላይ ትገኛለህ። መንገድህ እጅግ ኃይል የተሞላ በብዙ መመዘኛዎች ፈጣንና በጣም ግልፅ የሆነ ነው።

እያንዳንዱ ባህሪያችን የእኛነታችን ውጤት ከሆነ። እኛ የተለያየ የግንኙነት ሒደትና ባህሪን እንደሚሰጥ። ይህን ተግባር እኛነታችን የሚፈልገው ነገር ሲኖረው በተገቢው ደረጃ ተግባራዊ ሲያደርገው በማይኖረው ጊዜ ተቃራኒውን ይይዛል። ቀጥሎ የሚመጣው ሁለተኛ ጥያቄ እኛነታችንን ያነፀው ነገር ምንድን ነው? የሚለው ነው። በእነዚህ ሒደት ውስጥ ሁለት መሰረታዊ ነገሮች ይገኛሉ። የመጀመሪያው ውስጣችን ያለው ውክልና ሲሆን ሁለተኛው ድንገቱ ነገሮችና የሰውነታችን አወቃቀር ነው። በእኛችን ያሉ ነገሮችን ለምን እንዴት ነው የምትሰላቸው? የሚለው ጥያቄ ነገሮችን ለራስህ ለምን እንዴት ነው የምትናገራቸው የሚለው አንተነትህንና ባህሪህን ይገልፀታል።

ለምሳሌ የወንድ ጓደኛህ ወይም የሴት ጓደኛህ ቃል ከገባው ወይም ከገባችው ጊዜ ዘግይተው ቢመጡ እንዴት ነው የምትተባባቸው። ደህና ባህሪህ በአጠቃላይ የተመሰረተው በአንተነትህ ላይ በመሆኑ የምትወደው ሰው ወደ አንተ ሲመጣ አእምሮህ የሚወክለውና ውሳኔ ለመስጠት መነሻ የሚሆነው የራሱ ሁኔታ ምክንያት ስላለው ለመሰግዋቱ የምትሰጠው ምክንያትም በዚህ የሚወሰን ይሆናል። ለሰዓታት የምትጠቀሙ ሰው አደጋ እንዲደረስበት ካሳብክ ወይም ሞቶ ወይም በደም ተጥለቅልቆ ወይም ሆስፒታል መግባቱን እያሰበክ ድንገት በርህን ክፍቶ ዘው ቢል በድንጋጤ በታቺበ እምባ አርይታ ተጥልተህ ምን እንደገጠመው ትጠይቀለህ። ይህ ባህሪህ ሊወጣ የቻለው ለነገሩ ከሰጠክ ትከረት አይደለም ነው። በሌላ ጉዞ እነዚህ ሰዎች የተፍት በግደለኝነት ወይም በሌላ ነገር አድርገህ ካሳልከው ወደ ቤትህ ሲመጡ የምታደርግላቸው አቀባበል ፍፁም የተለየ ነው። ውስጥህ ሲቆጣጠር ሲደሰት አንተም ፍፁም እዲስ የሆነ ባህሪይ ታመጣለህ።

ሁለተኛው የተለመደ ጥያቄ ማንኛውም ሰው እሱን ለማይመለከት ነገር ለምን ትከረት ሰጥቶ እንደሚመለከትና ለላው ሰው የውስጥ ውክልናን በመቀበል አለማመንና ቀጣ የሚገንብበት? ለዚህም ብዙ ምክንያቶች ይቀመጣሉ። እኛ የቤተሰቦቻችንን ወይም የምናደንቃቸውን ሰዎች ተግባር ጥዴል እናደርጋለን። ልጅ ሆነህ የላባትህ አምሽቶ መምጣት እናትህን ሲያስጨንቃት ከተመለከትክ አንተም ተመሳሳይ ነገሮች እንደሚያስጨንቁህ ይሰማህል። እናትህ አባትህን እንደማታምነው ስትናገር ካዳመጥክ አንተም ይህንኑ ጥዴል ታደርጋለህ። ስለዚህ የእኛ አምነት፣ አመለካከት፣ መስፈርት እና ያለፈ የህይወት ልምድ የህይወታችንን ውክልና ወይም ማንነት ይበርገብናል። አለምን የምንመለከትበትና የምንለውጥበት በጣም አስፈላጊና ኃይለኛ የሆኑ ምክንያቶች አሉ። ያ ደግሞ የነገሮች ድንገቱነትና የሰውነታችንን እንቅስቃሴ የምንጠቀምበት ሁኔታ ነው። የጠንቃቄ መቆጣት፣ ምን እንደምንበላ፣ እንዴት እንደምንተነፍስ፣ የሰውነታችን አቋም፣ እና ሌሎች በእኛነታችን ላይ ከባድ ተፅእኖ ያሳድራሉ። አንዱ ሲጠቃ በፍጥነት ለላው ይጠቃል። የማንነታችን መቀየር የሰውነታችንን የውስጥ ውክልናችንን እንድንታይር ያስገድደናል። በዚህም የሰውነታችን እንቅስቃሴ ሌላ መልክ ይይዛል። ፍትረኛ ወይም ልጅህ ቤት ውስጥ መሆናቸውን ካመነክ ሰውነትህ በትክክለኛው ማንነትህ ላይ ይገኛል። ያ ደግሞ የትራፊክ መጨናነት ይዟቸው ወይም በደቂቃዎች ውስጥ ቤት እንደሚመጡ እንዲሰማህ ያደርግሃል።

“ማንነታችንንና ባህሪያችን እንዴት እንገነባለን?”

አንተ በሆነ ምክንያት ጡንቻህ ከሃለ ወይም ከመጠን በላይ ከደከመህ ወይም ህመም ከተሰማህ አሉታዊ ስሜት ያደርብሃል። በሌላ በኩል መነቃቃት ደስታና፣ ጤነኛነት፣ በተሰማህ የምታስበው ፍፁም የተለየ ነገር ነው። የሰውነትህ አጠቃላይ እንቅስቃሴ ሐሳብህን በሙሉ ይለውጠዋል። ነገሮች አስቸጋሪና የማያበሰጩ መስለውህል ወይም ሰውነትህ ተጨንቋል? እነዚህ ሁለት መሰረቶች የውስጥ ውክልናና ከሰውነት ውስጠ ተግባር ያለማቋረጥ የተያያዙ ናቸው። ይህ ደግሞ አንተነትህን ያንፀዋል። የእኛነታችን ስሜት ለባህሪያችን ወሳኝነት አለው። ፀባዮችን ለማረትና ለመምራት በቅድሚያ እኛነታችንን ማረቆና መምራት አለብን።

የህይወት ልምዳችንን ከመቆጣጠራችን በፊት ልምዳችን ምን እንደሆነ በተገቢው መንገድ ማወቅ አለብን። አጥቢ እንስሳት እካቢያቸውን ማወቅ የሚችሉበት የራሳቸው የተለየ ተፈጥሮ አላቸው። አምስት የሰሜት ህዋሳት አሏቸው። መቶመስ፣ ማሽተት፣ ማየት፣ መስማት፣ መዳለስ ናቸው። ባህሪያችን በማረት በኩል ከነዚህ የሰሜት ህዋሳቶች መካከል ለስቱ ቀዳሚ ናቸው። መመልከት፣ መስማትና የመቀራረብ ስሜት ናቸው።

እነዚህ ነገሮች ለአንጉላችን መልእክት በማቀበል በሚከናወነው ሐዲት ፍምጃማ፤ ትርጉም ማዘባት፤ ወይም መሰረዝ ወደ አንጉላችን በመጓዝ በሚፈጥሩ የኤልክትሪክ ንገረት ነገሮችን በማጣራት ውስጣዊ ትርጓሜ ይሰጡታል።

ስለዚህ የአንተ የውስጥ ውክልና ወይም ለነገሮች የምትሰጠው ትርጓሜ ለክስተቱ ካለህ ልምድ በመነሳት ነው። ንቁ እስምሮ የተላኩላትን ንገረቶች በጠቅላላ አይጠቀምባቸውም። እስምሮህ ነገሮችን በማጣራትና አስፈላጊ መረጃዎችን በመያዝ አስፈላጊ ሆነው ሲገኙ ወደንቁ ህሊናዊ እኛነታችን ጠቃሚውን ነገር በመውሰድ ሌሎቹን ያስወግዳቸዋል ወይም ችላ ይላቸዋል። የማጣራቱ ሂደት በስው ልጅ የአመለካከት ግምት ውስጥ ትልት ትርጉም አለው። ሁለት ሰዎች አንድ ዓይነት የትራፊክ አደጋ ቢመለከቱ የሚሰጡት ትርጉም የተለየ ነው። አንዱ ባየው ላይ ሲያተኩር ሌላው በስማው ላይ ያተኩራል። ሁለቱም ነገሩን የሚመለከቱት ከተለያዩ አትጣጫ ነው። በዚህ ለመታገዝና በውስጣቸው በሚሰጡት የተለያዩ ትርጓሜ የነገሩ ልምድ በተጣይም አብሮአቸው ይበልቃል።

በNLP ውስጥ ያለ አስፈላጊ ሐሳብ አለ። “ካርታ ግዛት አይደለም” የሚል። የሰው ልጅም በራሱ የሚሰጠው ትርጓሜ ክስተቶችን በበቂ ሁኔታ የሚገልፅ አይደለም። እያንዳንዱ ትርጓሜ የሚሰጠው የግል እምነትን መሰረት አድርጎ ነው። አልበርት አንስታይን እንዳለው “ማንኛውም ግለሰብ በእውነትና በእውቀት ላይ ትክክለኛ ፍርድ ሰጪው እኔ ነኝ ብሎ አራሱን ካስቀመጠ በእግዚአብሔር ሳት እንደሰመጠ መርከብ ይቆጠራል”

ነገሮች ምን እንደሆኑ በደንብ ሳናውቅ በውስጣችን የምንሰጠው ትርጓሜ እንዲሁም እኛን ለማሳደግ እንዴት እንደሚወክሉን ሳናውቅ ጉድለቶችን እንፈጥራለን? ይህንን ለማድረግ መሰረታዊው ቁልፍ የትዝታ አስተዳደር ወይም (ሚግሮ ማኔጅመንት) ነው። ነገሩን በተጠናና በማያቋርጥ ውክልና ካጅበነው ለእያንዳንዱ ሰው የብቃት ማንነት ያላባለ። በሀይወት ልምድህ የምታተኩርባቸው በዙ ነገሮች አሉ። ሌላው ቀርቶ እጅጉን የተሳካላቸው ሰዎች ያታቸውን ነገር ያስባሉ። በዚህ የተነሳ ድርብ ቁጣ ወይም ጭንቀት ያደርባቸዋል። ካልሆነ በሀይወታቸው ያሳቧቸውን ነገሮች ብቻ ያስባሉ። በምንም አይነት አደገኛ ሁኔታ ውስጥ ቢሆንም አንተን ከፍ ያደረጉህን ነገሮች ትወክላለህ።

ስኬታማ ሰዎች በማያቋርጥ ሁኔታ ማንነታቸውን ለመግዛት ይችላሉ። ይህ ደግሞ በተሳካላቸውና በተሸነፉ ሰዎች መካከል ያለ ልዩነት ነው ብለህ ታስባለህ? ወደ ኋላ ተመልሰህ ደብሊው ሚካኤልን አስብ። እሱን ያስጨነቀው የደረሰበት አደጋ አልነበረም።

፡ ነገሩን እንዴት መቀበል እንዳለበት ማለብ አንጂ። በአደገኛ ሁኔታ መቀጠሉና ፖራላይዝድ መሆኑ ሳያስጨንቀው በሚያዋጣው መንገድ እራሱን የሚሆንበትን መንገድ ተይሷል። አስታውስ ምንም ነገር በተፈጥሮው ጥሩ ወይም መጥፎ አይደለም። መስፈራቶች ለእራሳችን ያለንን ውክልና የሚያሳዩ ናቸው። ነገሮችን የምንወክለው በቀና የእኛነት ስሜት ውስጥ ነው። ካለካ ተቃራኒው ይገጥመናል። እስኪ ትንሽ ጊዜ ወስደህ በትክክለኛ ማንነትህ ላይ የነበርክበትን ወቅት አስታውስ።

የእሳት ጉዞ የሚለውን መከራ ያደረገው ለዚህ ነው ። እስቲ ይህን መሐላፍ አስቀምጦህ በጥቀ ከሰል መሀል ወደ አልጋ ተጓዝ። ያለጥርጥር ተነስተህ ታደርገዋለህ የሚል ግምት የለኝም። ይህ ነገር አደርገዋለሁ ብለህ የምታምነው ነገር አይደለም። ለዚህ ተልእኮ የተዘጋጀ ውስጣዊ ዝግጁነትና አንተነት የለህም። እና ይህን እየተናገርኩ ባለሁበት ወቅት አንተ ተግባራዊ እርምጃ የምትወስድበት የአንተነት ዝግጁነት የለህም። የእሳት ላይ ጉዞ ሰዎች እራሳቸውን እንዴት መቆጣጠርና መለወጥ እንደሚችሉ የሚግሩበት ነው። በባያቸውንም የሚያርቁበትን መንገድ ከዚህ ዘዴ በመማር እራሳቸውን ከፍ ወዳለ ማማ ያሸጋግራሉ። አዲስም ውጤት ይቀጃሉ። ፍራቻንና ሌሎች ተግዳሮቶችን አሽቀንጥረው የመጣል ክህሎት ያበሰጋሉ። እያንዳንዱ ሰው አንድን ነገር ማድረግ እችላለሁ ብሎ ካመነና የሰውነቱን አሰራር መለወጥ ከቻለ ያስበበት ይደርሳል። እራሱን በተገቢው መንገድ መቆጣጠርና መምራት ከቻልክ ከዚህ ጉን ለጉን ተገቢውን እርምጃ ለመውሰድ ካልዘገየክ በአለፈው ህይወትህ አይቻልም ብለህ የተውከውን ነገር ሁሉ ማሳካት ትችላለህ።

የእሳት ላይ ጉዞ ሰዎች አዲስ የውስጥ ማንነት እንዲያቆሩ ያግዛቸዋል። ነገሮች ቀላል ሆነው እያሉ እስምሮአችን እጥረቱን እንዳሉ ከነገረን ያሰብነውን ነው የምናገኘው። “አይቻልም” በእርግጥም በጣም ቀላል ናቸው። ስራ የማንነት ወይም የመሆን ኃይል ማውራት አንድ ነገር ሲሆን ተግባር ላይ ማዋል ደግሞ ሌላ ጉዳይ ነው። ያ ነው የእሳት ላይ ጉዞ ተግባር። ለእምነታችን አዲስ ሞዴል ያበጅናል። አማራጮችን አዲስ የውስጥ አስተሳሰብን የመፍጠርና የማንነት ሀብረትን ይሰጠናል። ለሰዎች በሀይወት ዘመናቸው ለመኖር የሚሰሩት ስራና ከዚህ የበለጠ ስራ ለማከናወን ያላቸው ሀሳብ የበለጠ እንዲሰሩ ያደርጋቸዋል። የባህሪያቸው ሰውጥ ወይም ውጤት የማንነታቸው መገለጫ ሲሆን ጥቂት ለውጦችን በማድረግ ሙሉ ለሙሉ በእርሳቸው እምነት በማሳደር ውጤታማ የሆነ እርምጃ ይወስዳሉ። ይህን ለማድረግ የሚያስችሉ ብዙ መንገዶች አሉ።

የምትመኘውን ውጤት የምታገኝበት ቁልፍ ምስጢር አንተ የምትፈልገውን ነገር ለማድረግ ውስጥህን በማሳመን ለውጤት የሚያበቃ ጥራት ያለው እርምጃ በመውሰድ



የምትመኘውን ግብ ማሳካት ነው። ነገሩን ለማከናወን አለመቻል በራሱ ውድቀት ነው። የምትሻውን አለማግኘት በማግኘት ልብ የማድረግ መከራ በራሱ ውጤት እንዳገኘህ ያስቆጥርህል። እንተን "በእሳት ውስጥ እንጓዝ" ብለህ በእንተ ላይ ያሳደርኩት መነሳሳት በቃላትና በሰውነት ቋንቋ ወደ አእምሮህ በመገባት እንደ ትርጉም እንደትሰጠው ያደርግህል። አፍንጫቸው ላይ ቀለበት ያሰሩ ሰዎችን ካሰብክ በትክክለኛ ማንነትህ ላይ አይደለም ማለት ነው። እራስህ በእሳት ስትቃጠል ካሰብክ ማንነትህ ወይም ውስጥህ በባለ መጥፎ ሁኔታ ውስጥ ነው ያለው።

ሰዎች ሲደንሱና ሲጨፍሩ ካሰብክ በተለየ አለም ውስጥ ነው ያለዝው ማለት ነው። በጤንነትና በደረታ ስትጓዝ ከተሰማህ ማለት የምትችለው "አዎ በትክክል ይህን ማድረግ እችላለሁ" ነው። በሙሉ በራስ መተማመንን አካልህን ታንቀሳቅሰዋለህ። የአእምሮ ንዝረት እንተ ተግባራዊ እርምጃ እንድትወስድና በሙሉ ልብህ እንድትጓዝ ያስችልህል።

በሀይወታችንም ያለው ነገር በጠቅላላ የዚሁ ነፃብራቅ ነው። ነገሮች አይሳኩልንም ብለን ካሰብን አይሳኩልንም። ይሳካልናል ብለን ካሰብን ደግሞ ውስጣዊ እኛነታችን በሚያፈልቀው ትርጓሜ በመታገብ አምታዊ ውጤት እናገኛለን። የቶድ ተርጉ። ደብራዊ ሚካኤልና ሌሎች ሰዎች ያላቸው ልዩነት ለአለም በሰጡት ትርጓሜ የተወሰነ ነው። እናሳዛዋለን ብለን የተነሳንበትንና ውስጣችን የፈለገውን ነገር ለማድረግ እንችላለን። በእርግጥ በምርጥ እኛነታችን ውስጥ ሆነንም የምንፈልገውን ውጤት ማግኘት አንችልም፤ ነገር ግን ትክክለኛውን እኛነታችን ካነሳን ለውጤት የሚያበቃንን ትክክለኛ እድል በተመጣጣኝ ሀብት ማሳካት እንችላለን።

በሚቀጥለው ተጠይቃዊ ጥያቄ ውስጣዊ ትርጓሜና፤ የአካል አወቃቀር እንደ ላይ ከሰሩ ባህሪያዊ መውለጃ የሆነውን እኛነታችንን ይፈጥራሉ። በእኛነታችን ውስጥ ሆነን ትክክለኛ ባህርይ እንዲኖረን የማያደርገን ነገር ምንድን ነው? አንድ ሰው በጥሩ ማንነቱ ላይ ሆኖ የፍቅር ሰላምታ ይሰጥሁል። ሌላዋ ደግሞ አንደምትወድህ ትነግርሀለች፤ መልሱ የሚሆነው በትክክለኛ ማንነታችን ውስጥ ያለው ፀባዮችን የቃኘው አእምሮአችን የመረጠልን ነው። ያሉን ብዙ አማራጮች የሚወስኑት በምንከተላቸው ሞዴሎች ነው። አንዳንድ ሰዎች ሲቆጡ ለሚሰጡት ምላሽ አንድ ሞዴል ይኖራቸዋል። ወላጆቻቸውን በመመልከት ይህንን ያዳበሩ ልጆች ብዙ ናቸው። የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት የሆነ ነገር ይሞክራሉ። ያ ደግሞ በአእምሮአቸው ቀብረው ያስቀመጡትና ወደፊት የሚገለገሉበት ሐብታቸው ነው።

ሁላችንም ለአለም የሆነ አመለካከት አለን። ለአካባቢያችን ያለን አመለካከትና

ግምት በሞዴሎቻችን የታነሰ ነው። በቱሊቪየርን፤ በመግሐፍ ወይም በፊልም ከተመለከትናቸው ሰዎች በመነሳት የዓለምን ገፅታ እንስሳለን። የደብሊው ሚቻል ታሪክ የሚነግረን በልጅነቱ የሚያውቀው ሰው ግለ ታሪክ የእሱን ኑሮ እንዳነፀለት ነው። ሙሉ አካሉ የማይንቀሳቀሰው የሚችል ሞዴል ሀይወቱን ለውጦለታል።

ሰዎችን ሞዴል ለማድረግ ስንሳ ማድረግ ያለብን ያላቸውን ትክክለኛ እምነት ማወቅ ነው። በዚህ በመታገብ የወሰዱትን ውጤታማ እርምጃ ማወቅ ነው። በትክክል ለአለም ያላቸውን አመለካከትና የሀይወት ልምድ መረዳትም ተገቢ ነው። በአእምሮአቸው የሰሉትን ነገር እንዴት ይከውኑታል? ምን ብለው ነው የሚናገሩት? ምን ይሰማቸዋል? አሁንም በድጋሚ ለአካላችን ትክክለኛውንና ተመሳሳዩን መልእክት ካስተላለፍንብት እነሱ ያገኙትን ውጤት ማግኘት እንችላለን።

በሀይወታችን የማይለወጠው ነገር ሁል ጊዜ ውጤት ማግኘት እንደሚቻል ነው። ምን ውጤት ማግኘት እንደምትችል ውሳኔ ላይ ካልደረስክና በትክክል ካልተረጉምከው ውጫዊ ኃይል ያስፈልግህል። የቲቪ ሾው ወይም የሆነ ሌላ ነገር ሀይወትህን የምትደግፍበት የማንነትህን ባህሪያዊ የጉናዕፍህል። ሀይወት ልክ እንደወንዝ ነው። ሀይወትህ በምትፈልገው አትጣጫ ካላስጓዝከው ልክ እንደወንዝ ከሌሎች መልካም ፈቃድ የምትንቀሳቀስ ትሆናለህ። ወንዙ ወደወሰደህ ትሔዳለህ። የምትፈልገውን የውጤት ዘር በአእምሮህ ውስጥ ከዘራኸው ፍሬው በፍጥነት ያፈራል። አእምሮአችንንና እኛነታችንን በንቃት ካልመራነው እካባቢያችን የማንፈልገውን መጥፎ እኛነት ያጉናዕፈናል። በእሳት ከእሳት ኑሮአችን የአእምሮአችን ዘብ ሆነን መቆም አለብን። ይህ ደግሞ የምንፈልገውን ነገር እንድናውቅ ያግዘናል። በዚህም ከመናፈሻችን ዘወትር ፍሬ እንለቅማለን።

ውስጣችንን በማንፈልገው ነገር በመሙላት ያሰብነውን ውጤት እንደምናገኝ የሚያሳየን ምርጥ ምሳሌ የካራል ዋሌንዳ ታሪክ ነው፤ የዋሌንዳ በራሪዎች አባል። ለአመታት የዘለቀ የአየር ላይ ተርእኑት በማሳየት የተሳካለትና አንድም ቀን ስለመውደቅ አስቦ የማያውቅ በራሪ ነበር። መውደቅ የሚለው ሐሳብ በአእምሮው ቦታ አልነበረውም። ድንገት ከአመታት በፊት ለሚሰኩ ራሱን ወድቆ ማየት እንደሚፈልግ ደጋግሞ ይነግራት ጀመር። ለሚሰኩ ነገሩን ካነሳ ከሰስት ወር በኋላ ተከስከሰ ሞተ። አንዳንድ ሰዎች በድክመቱ እንደሞተ ያስባሉ፤ ሌሎች ደግሞ በተደጋጋሚ ለስሜት ሀዋሱ የነገረው ትርጓሜ ያመጣው ነው የሚል እምነት አላቸው። አንዳንዶች የአእምሮም ንዝረት ወይም ሲግናል የፈጠረው ማንነት የመውደቅን ባህሪያዊ በውስጡ አስርጸበት ነው ይላሉ። እሱ እእምሮው አዲስ መንገድ እንዲከተል አስተምሮታል በአጋጣሚ ነገሩ ተገጣጠመ። ለእዚህ ነው በሀይወታችን ማተኩሮ ያለብን በምንፈልገው ነገር ላይ ነው እንጂ በማንፈልገው አንዳይሆን የሚመስረው።

ዘመትር በሀይወት ባጋጠሙህ መጥፎ ነገሮች ላይ የምታተኩር ከሆነ ይህንን ባህሪ እንድታዳበርና ውጤቱን እንድታገኝ የሚያደርግ ማንነት ትይዛለህ። ለምሳሌ ቀናተኛ ሰው ነህ? በፍፁም አይደለም። ባለፈው ሀይወትህ ቀናተኛነትን አዳብረህ ይሆናል። ነገር ግን አንተ የፀባይ ነበራች አይደለም። ስለእራሱ ያለህን ጥቅል ሐሳብ በዚህ መልኩ ከደመደምከው ይህንን እምነት በማሳደር ተግባራዊ እርምጃህን በዚህ መንገድ በመምራት መጪውን ጊዜ በዚህ አይነት ትዘልታለህ። አስታውስ የአንተ ፀባይ የማንነትህ ውጤት ነው። የአንተ ማንነት ደግሞ በውስጥህ ያላደርከው የነገሮች ትርጓሜ ውጤት ነው። እነዚህን ነገሮች በቅዕበት ልትለውጣቸው ትችላለህ። በቀደመው ዘመንህ ቀናተኛ ከነበርክ ይህንን የፈጠረብህ ማንነትህ ትወክላለህ ማለት ነው። አሁን ነገሮችን በአዲስ መንገድ በመመልከት አዲስ አስተሳሰብ መላበስ አለብህ። እኛ ሁልጊዜ ነገሮች በሀይወታችን ያላቸውን ውክልና የመምረጥ እድል አለን። ፍትረኛህ እንዳታላለችህ ካሰብክና ለራሱ ከነገርከው በሚገርም ሁኔታ በጥቂት ጊዜ በቁጣና በብስጭት ትሞላለህ። ለዚህ ምንም ማረጋገጫ እንደሌለህ በእእምሮህ አስተምጠው። ነገር ግን አንተ በውስጥህ ይህ ነገር እንደሆነ አምነህል። በዚህ የተነሳ የምትወደው ሰው ወደ ቤት ሊመጣ በቁጣ ትሞላለህ ወይም ጥርጣሬህ ይጉላል። አንተም ተነስተህ በስድብ ወይም በዱላ ምላሽህን ትሰጣለህ ወይም ውስጥህ መጥፎ ስሜት በማሳደር የሌለህን መጥፎ ባህሪ ታዳብራለህ።

አስታውስ የምትወደው ሰው ምንም አላደረገ ይሆናል። ነገር ግን ውስጥህ የገባው ባህሪ ከማንነትህ በማፈትለክ ከሌላ ሰው ጋር እንደነበሩ እንድታስባ ያደርግሃል። ያደረብህን መጥፎ ስሜት የምትወደው ሰው ወደ ቤት ከመምጣቱ በፊት በአዲስ አስተሳሰብ በመተዋወር አስኪደክማት ስትሰራ እንደጥለች ማሰብ ትችላለህ። አዲሱ የአስተሳሰብ መለወጥ ቀድሞ የነበረህን የተበላሸ ምልክታ በማዘወገድ አዲስ ማንነት በማላበስ ፍትረኛህ ወደ በት ስትመጣ እንደምትወደድና እንደምትፈቀር ያላትን ስሜት በመጨመር ካንተ ጋር በመሆን ያላትን ገጥነት ይጨምርላታል። ፍትረኛህ አንተ ያሰብከውን ነገር የምትፈፅምበት ጊዜ ይመጣ ይሆናል። ነገር ግን እርግጠኛ እስክትሆን ድረስ ለምን ይህን ያህል ትስታያለህ? በአብዛኛው ይህን በማሰብ በሁለታችሁም ላይ ሁሉንም አይነት ስቃይ ትፈጥራለህ ግን ለምን?

“የሁሉም እርምጃ መነሻ ሐሳብ ነው”

ራልፍ ዋልዶ ኤመርሰን

ከራሳችን ጋር ያለንን ግንኙነት መቆጣጠር ከቻልንና ትክክለኛውን የእይታ የማዳመጥና፣ የስሜት ንገረት ከፈጠርን አምንታዊ ውጤት እናገኛለን። እጅግ የተሳሳላቸው

ግለሰቦች የሀይወትን አዙሪት በራሳቸው መንገድ የሚመለከቱና የአእምሮአቸውና የስሜት ሀዋሳቸው ንገረት ከተስፋቢነት ስላወጣቸው ነው። ራሳቸውንና በሌሎች ተፈላጊ እንዲሆኑ አድርገው ይቆጥራሉ። በዚህም በመታገዝ የሚፈልጉትን ስኬት እስኪገናኝታ ድረስ እርምጃቸውን አያቋርጡም። ለዘመናት ብርቅዬ ቅርስ ሲፈልግ የኖረው ሜል ፊሽር ከ17 ዓመት ፍላጋ በጋላ 400 ሚሊዮን ዶላር የሚገመት የወርቅና የብር ቅርሶች አግኝቷል። ሜል ፊሽር ዘመትር ለራሱና ለስራ ባልደረቦቹ ዛሬ የሚሳካልን ተን ነው ይላቸው ነበር። ይህን ማለት ብቻውን በቂ አይደለም። ውስጡ የሚፈልገውን እስኪያገኝ ድረስ ጥረቱን እንደገፋበት ይነግረው ነበር። የሚያገኘውን ውጤት በማሰብ ጥረቱን አላቋረጠም። እሱ የማያባራ የስኬት ቀመር ትክክለኛ ምሳሌ ነው።

ለምችን በማነሳሳት ከሚታወቁ ምርጦች መካከል ዲክትሚ አንዱ ነው። የሀዋይ ዩኒቨርሲቲ እግር ኳስ አሰልጣኝ የሆነው ዲክ የሰዎች የውስጥ ስሜት በአቋማቸው ላይ የሚያሳድረውን ተዕላኝ በሚገባ የተረዳ ነው። በአንድ ጨዋታ ግማሽ ክፍለ ጊዜ በድኑ 22 ለ 0 እየተመራ እረፍት ወጣ። እንደዚህ አይነት ውጤት ገጥሞት አያውቅም ነበር።

በመልበሻ ክፍል ውስጥ ሆነው የዲክ ልጆች ምን ተአምር እንደሰሩ ልትገምት ትችላለህ። ተጨዋቾቹን በትኩረት በመመልከት በአእምሮአቸው የሆነ ነገር እንዲያሰቡ በማድረግ ስሜታቸውን ለመተዋወር ያደረገው መከራ ከእረፍት መልስ ተአምር ፈጠረ። ሰውነታቸውን ከማዘዝ ባለፈ እራሳቸውን ተሸናፊ አድርገው ቆጥረው የነበሩት ተጨዋቾች ከገቡበት ስሜት በመላቀቅ በፈጠሩት አዲስ ማንነት ውጤታማ ለመሆን ችለዋል። አዲስ እምነት እንዲያሰርፀው የተጠቀመበት ዘዴ ለብዙ አመታት ያካማቸውን አውቀት ነበር። ተጋጣሚያቸው ምንም ጉል ሳያብቆጥር ጨዋታውን 27 ለ 22 ለማሸነፍ ቻለ። ተጨዋቾቹ ውጤቱን ለማሳካት የቻሉት ለራሳቸው ያላቸውን ስሜት እንዲተይሩ በማድረግ ነበር። ሁሉም ነገር ቀላል እንደሆነ እንዲያምኑ ስለደረጋቸው ውጤታማ ለመሆን በትቀልል። ጊዜው ሩት አይደለም። ከኬን ብላጎቻርድ ጋር አንድ አውሮፕላን ላይ ተሳናረናል። የ“One Minute Manager” ተባባሪ ፀሐፊ ነው። ጉልፍ ዳይጀስት ለሚባል መዕሊት በአምደኛነት ይዕና ነበር። “የአንድ ደቂቃ ጉልፍ ተጨዋቾች” ይሰኝ ነበር ርዕሱ። በመላው አሜሪካ ከሚገኙ ምርጥ የጉልፍ አሰልጣኞች ከአንዱ ጋር ተገናኝቶ ነበር። በዚህም ውጤታማነቱን ለማሻሻል በቅቷል። ከእሱ ሁሉንም ነገር የተማረ ሲሆን በሚገርም መልኩ በደንብ ለማስታወስ ይከብደው ነበር። ነገር ግን ጉልፍ ተጨውቶ ያውት እንደሆነ ስጦታው አሁንም አዎ አለች። እኔም ነገሮችን ያደርግ የነበረው ከሀሊናው ውጭ እንደነበር አብራራሁለት። እሱ ማድረግ ያለበት ያሉትን መረጃዎች በጠቅላላ ከውስጥ ማንነቱ ሆኖ ተመልሶ እንዲያጠነጥናቸው ማድረግ ነው። እናም



ለጥቂት ደቂቃዎችን ነገሩን እንዴት መከወን እንደሚችል አሳየሁት። እሱነቱን ሆኖ ነገሮቹን እንዲመለከትና እንዲጠቀምበት መንገዱን አሳየሁት። (ይሁዳ) ዘዴ በምዕራፍ 17 ላይ ትግሩታላችሁ) ምን የተከሰተ ይመስላችኋል? ሜዳ ላይ ወጥቶ ከዚህ ቀደም እውጥቶት የሚያውቀውን ችሎታ ለማሳየት ቻለ። ለምን? ምክንያቱም ራሱን ከመሆን የላቀ ኃይል ሌላ ኃይል ባለመኖሩ ነው። ነገሮቹን ለማስታወስ ትግል አላስፈለገውም። የሚፈለገውን ነገር ሁሉ የማግኘት አቅሙ ነበረው። እሱን ያስፈለገው ተግባራዊ ነገሩን ማድረግ ብቻ ነው።

የሰው ልጅ ባህሪዬ የማንነቱ ውጤት መሆኑን አትርሳ። አንተ በህይወት ስኬታማ ውጤት ማስመዝገብ ከቻልክ ይህንን ውጤት እእምሮህንና አካልህን በማጥናጀት ደጋግመህ ማግኘት ትችላለህ። በ1984 አሎምፒክ ሚኒኬል አብሪያን ከተባለ ዋናተኛ ጋር አብራ እስራ ነበር። የ1500 ነፃ ዋና ተወዳዳሪ ቢሆንም በተደጋጋሚ በውጤት በኩል አይሳካለትም ነበር። እሱ በጣም አስቸጋሪ በሆነ መንገድ እእምሮውን ዘግቶት ነበር። ችሎታውንም ገድቦት ቆይቷል። ስኬት ማለት ምን ማለት እንደሆነ ሲያስብ ፍርሀት ያደርበት ነበር። የዘወትር ምኞቹ የነሐስ ወይም የብር ሜዳሊያ ማግኘት ሲሆን እራሱን ለወርቅ ሜዳሊያ ብቁ የሆነ ዋናተኛ አድርጎ ቆጥሮት አያውቅም።

አንድ ሰአት ተኩል የሚሆን ጊዜ ከሚኒኬል ጋር በማሳለፍ የራሱን የችሎታ ጫፍ የሚያወጣበትን ሞዴል የሚያይበትን ድጋፍ አደረኩለት። ስለሚወስደው እርምጃ ተነጋገርን። እእምሮውንና አካሉን በምን ደረጃ በማጥናጀት ውድድሮችን ሊያሸንፍ እንደሚችል ተወያየን። ያለውን ውስጣዊ ችሎታ በማዳበር ግብን እንዲመታ መከርን። አንድ ቀን ተፎካካሪዎቹን እንዲያሸንፍ እንዲሰማው አደረኩ። በአሎምፒክ የመጨረሻ ውድድር ላይ ሁሉንም ነገር በተመሳሳይ መንገድ በመፈጸም ደጋግሞ ለአሸናፊነት በቃ። የዘወትር ተፋናቃችን ዲክራሱን ድል መታው። ሚኒኬል አብራይን የአሎምፒክን ሜዳሊያ እንዲያሸንፍ አላደረኩትም። ያደረኩት ነገር ቢኖር በህይወት ዘመኑ ያጠራቀመውን አቅድ እንዲተገብር ማሳየት ብቻ ነው። ብዙ ሰዎች ትክክለኛውን እርምጃ የሚወስዱት በግማሽ ልባቸው በመሆን ነው። በድብርት ውስጥ ሆነው ይነቃሉ ወይም በሙሉ ኃይል ተሞልተው በአልጋቸው ይነሳሉ። መልካም ስሜት ወደ ላይ ከፍ ሲያደርጋቸው መጥፎ ስሜት በበኩሉ ገደል ይከታቸዋል። በማንኛውም ዘርፍ ያሉ ሰዎች መሰረታዊ ልዩነት ያላቸውን ጥራ ሐብት በአግባቡ በመጠቀም በኩል ነው። ይህ ደግሞ በአትሌቶች ላይ በግልፅ ይታያል። ማንም ሁል ጊዜ አይሳካለትም። ነገር ግን ማንነታቸውንና እምነት ሐብታቸውን ችሎታቸውን በአግባቡ በመጠቀም ሁል ጊዜ በውድድር ላይ ይሞቃው የሚታዩ አሉ። እንደ ቀነኒሳ በቀለና ኃይሊገብረሰላሴ፣ ጥሩነሽ ዲባባና መሰረት ደፋር ያሉ (በእንግሊዝኛ የተቀመጡት አትሌቶች በእነሱ ደረጃ ያሉ ናቸው። ሬጊ ጃክሰን፣

ላሪ ቦርድ፣ ጆሪ ዌስት) እነሱ እምነት ብቃታቸውን አውጥተው በመጠቀም ይታወቃሉ። ከፍተኛ የሆነ ጫና ባለበት ሁኔታ ውስጥ አስፈላጊውን ማንነታቸውን በማውጣት ድል ይቀዳጃሉ።

ማንነትን መቀየር የብዙ ሰዎችን የሚከተል ጉዳይ ነው። ሁሉም ሰው ደስተኛ፣ በላት የተሞላ፣ የተሳካለት፣ ሁሉም ያለው መሆን ይፈልጋል። በእእምሮአቸው ሰላም እንዲሞላና ከማይፈልጉት ማንነት ለመራት በእጅጉ ይጥራሉ። ቁጡ፣ ጭንቀታም፣ ብስጫ፣ የሰለቸው ሰው ዓይነት ስሜት ያድርባቸዋል። ስለዚህ ሰዎች ምን ማድረግ አለባቸው? ቴሌቪዥን ከፍተው አዲስ አስተሳሰብ ወይም ውክልና ለማምጣት ይሞክራሉ። የሆነ ነገር በመመልከት ለውስጣቸው አዲስ ማንነት በመፍጠር ይስቃሉ። ከዛም ከነበረባቸው የፍራቻ ማንነት ውስጥ ይወጣሉ። ወጣ ብለው ይገናኛሉ፣ ይበላሉ ይጠጣሉ። ወይም ሲጋራና አደንዛዥ እፅ ይምጋሉ። መልካም ነው ባሉት መንገድ ሁሉ አዲስ ነገር ይሞክራሉ። የዚህ ሁሉ ጥረት ዋነኛ ችግር የተገኘው ውጤት ዘላቂ አለመሆኑ ነው። የቴሌቪዥኑ ፕሮግራም ሲያበቃ፣ የተደመው የውስጥ ማንነታቸው አስተሳሰባቸው ይመለሳል። ለህይወት ያላቸው አስተሳሰብም ተመልሶ ቦታውን ይይዛል። ለጊዜያዊ ደስታና የማንነት ለውጥ ዋጋ ከፍለዋል። ይህ መፅሐፍ ተጨማሪ ውጫዊ መሣሪያ ሳያስፈልጋችሁ የውስጥ ማንነታችሁን በቀጥታ መቀየር የምትችሉበትን መንገድ ያሳያችኋል።

ለሰዎች ለምን አደንዛዥ እፅ ይጠቀማሉ? በከንዳቸው መርፌ መሰካት እምሮአቸው ነው ወይስ ለምደባቸውና ራሳቸውን ለመሆን ሌላ መንገድ አጥተው ነው። ከእኔ ጋር በአላት ውስጥ የመጓዝን ልምምድ ካደረጉ በኋላ አደንዛዥ እጾችን ማጨስ እርግፍ አድርገው የተው ልጆች አሉት። አንዱ ልጅ ለ6 ዓመት ሐፍሮን ሲያጨስ የነበረ ነው። የአላት ውስጥ ጉዞ ልምምዱን ከጨረሰ በኋላ ለሱድን አባላቱ "አሁን አብቅቷል። በአላት ውስጥ ካደረኩት ጉዞ ከተሰማኝ ስሜት በላቀ ከመርፌው የሚገኘው ጥሩ ስሜት የለም" ብሏቸዋል።

ያ ማለት ዘወትር በአላት ውስጥ ይጓዛል ማለት አይደለም። ነገር ግን ዘወትር ያገኘውን አዲስ ማንነት ወደ ውስጡ ያሰርዛል። የመሰለውን ነገር በማድረግ አዲስ ሞዴልን በማበልፀግ ውስጡ ደስታ እንዲሰማው ያደርጋል።

ልቀትን የተጉናወፉ ሰዎች የእእምሮአቸውን እምነት አቅም በአግባቡ መጠቀም የቻሉ ናቸው። ያ ተግባራቸው ነው ከብዙዎች የሚለያቸው። በዚህ ምዕራፍ ማስታወስ ያለብህ ጉዳይ ያንተ ማንነት እጅግ አስደናቂ ኃይል እንዳለው ነው። እና አንተ ልትቆጣጠረው ትችላለህ። ምንም ነገር ወደ አንተ በችሮታ አስኪመጣ ሳትጠብቁ



የህይወት ልምዳችንን የምንመለከት ብዙ ምክንያቶች ያሉ ሲሆን በእነሱ አካላቸው ነገሮችን እንረዳለን። አለምን የምንመለከት እሳቤ ማጣሪያ አንዱ ምክንያት ሲሆን በነገሮች ውስጥ ያለውን የማንነታችንን እሳቤ የምንመለከትበት ምክንያት ተጨማሪ ጉዳይ ነው። ይህ ደግሞ ታላት ኃይል ተብሎ ይጠራል። እስከ ተለምዶ ሃይልን እንመርምር።

## ምዕራፍ 4

### የልቀት ውልደት፤

#### እምነት

“ሰው ማለት የሚያምነውን ነው”

እንቶን ቼኮቭ

“የህመም ውስጠ ስራት” በሚሰኝ ርዕስ በኖርማን ካዘንስ በተባሉ ድንት መድብል ውስጥ ፓብሎካሳል ስለተባለ ግለሰብ የተባራ አስተማሪ ታሪክ አለ። በ20ኛው ክፍለ ዘመን የነበረው ይህ ታላት ድምጽ ስለነበረው የእምነትና የመታደስ ዝርዝር የተቀመጠ ሲሆን ሁላችንም ትምህርት እንደምንተሰምበት አልጠራጠርም።

ፓብሎካሳል ድምጻቸውን ያገኘው የ90ኛ አመት የልደት በአሉን ካክበረ ጥቂት ቀናት በኋላ ነበር። አዛውንቱ ሰው የእለት ውሎውን ሲጀምር መመልከት እጅግ የሚያሳምም መሆኑን ደራሲው ተናግሯል። ልብሱንም ያለሰው እርዳታ መልበስ አይችልም። የሚተነፍሰው በገድ ሲሆን የሚራመደው በጣም በዝግታ ነው። ሲያዩት እጅግ ያረጀና የደከመ ሰው ይመስላል።

በወትር ከመመገቡ በፊት ወደ ፒያኖው በመሔድ ከምርጥ መብታዎች አንዱን ለመጫወት ይዘጋጃል። በብዙ መከራ ከፒያኖው ፊት ለፊት ይቀመጣል። የሚፈልገውን ለማከናወን የሚያደርገው ጥረት እጅግ የሚያስደንቅ ነው።

ከዚህ ሁሉ ጥረት በኋላ የሚደመጠው የማይታመን ነገር ነው። ካሳል እጅግ በመደንቅና በመገረም አይነት ድምጻቸው ላይ ተክሎ ቀረ። ወደ እውነቶች ማንነቱ በመመለስ ያለምንም እነክን በሙሉ ጤነትን መብታውን ያንቆረቀረዋል። ይህ ተግባር ለጤነት የፒያኖ ተጫዋች እንጂ እንደአሉ ታማሚና አዛውንት ለሆነ ሰው እንደማይቻል ካሳል እንዲህ ሲል መስክሮአል። “እጆቼ በዝግታ የፒያኖውን ቁልፍ በማላቀቅ በላይ ላይ ተርመሰሰሁበት። ልክ አትክልት የዐሐይ ብርሃን ሲያገኝ እንደሚነቃ። እሱም አሁን እንደልቡ እየተነፈሰ ነው”። ፒያኖ መጫወት እንደሚችል ያሳደረው ሐሳብ በጠቅላላ ማንነቱን ቀይሮለታል። ይህን ተከትሎ እነሱ በሙሉ አትሙ ለመንቀሳቀስ በትቷል።

ደግሞ ደጋግሞ በሙዚቃው ዋናነት። ልክ ጨዋታውን ጨርሶ ከፒያኖው አጠገብ ሲነሳ ፒያኖው ዳር ከተቀመጠው ሰው እጅግ የተለየ አዲስ ሰው ሆነ። ቀጥ ብሎ በመራመድ ወደ ፊት ተጓዘ። አረማመዱ እንከን የሌለው ነበር። በፍጥነት ቁርሱን ወደሚበላበት ጠረንጴዛ በመሔድ በረሀብ ስሜት ምግቡን አጣጣመው ከዛም በባህር ዳርቻው ጥግ ጥግ መጓዝ ጀመረ። ይህ ተግባሩ ነው በህይወት እንዲቆይ ያደረገው።

ጃን ስቲዋርት ሚል በአንድ ወትት “አንድ እምነት ያለው ሰው ፍላጎት ካላቸው 99ኛ ሰዎች ጋር አኩል ነው” ብሏል። ለዚህ ነው እምነት የልቶትን በር ይከፍታል የምንለው። እምነት ቀጥተኛ ትዕዛዝን ለስሜት ህዋሳቶችህ ይልካል። አንድ ነገር እውነት ነው ብለህ ካመነክ ያለምንም ተጨማሪ ድጋፍ አንተነትህ ነገሩን ይቀበለዋል። በሌላ በኩል እምነት ተግባራዊ እርምጃህን ከገደብህ ድርሻህን የሚያጠፋህ ሲሆን ከእምነትህ በስተቀር መልሶ የሚያነሳህ የለም። በታሪክ አጋጣሚዎች በሙሉ ሐይማኖት ሚሊዮኖችን ከፍ ላለ ደረጃ አስትቶአቸዋል። የማይቻል የሚመስላቸውን ነገር እንዲያከናውኑም አግዛቸዋል። እምነት በውስጣችን ያለውን የበለፀገ ሐብት አውጥተን እንድንጠቀም ይረዳናል። እነዚህን ሐብቶች በአግባቡ በመጠቀም የልባችንን መሻት እንድንሞላ ያግዛናል።

እምነት ወደግባችን የሚያደርሰን ኮምፓስና ካርታ ነው። ካለእምነት የሰው ልጅ አትመሊስ ነው። መኪና ካለ ሹፌር ማለት ነው። በጣም ጥልቅ የሆነ እምነት ካለህ ተግባራዊ እርምጃ ለመውሰድ ታላቅ ኃይል ይኖርብህል። ልትኖርበት የምትሻውን አለም እንድትፈጥር ያደርግህል። ማግኘት የምትፈልገውን ነገር እንድታይ ከማስቻሉ በላይ እንድታገኘው ኃይል ይሞላህል።

በሰው ልጅ ባህሪ ውስጥ ከእምነት የላቀ አነታቂ ኃይል የለም። የሰው ልጅ ታሪክ ማለት የሰው ልጅ እምነት ማለት ነው። ታሪክን የለወጡ ሰዎች ክርስቶስ፣ መሐመድ፣ ኮፖርኒክስ፣ ኩሊምበስ፣ ኤዲሰን ወይም እነስታይን ቢሆኑ እምነታችንን ያስለወጡን ሰዎች ናቸው። የእኛን እውነተኛ ባህሪ ለመቀየር ከራሳችን እምነት መጀመር አለብን። ልቀትን ሞዴል ማድረግ ከፈለግን እንዴት ሞዴል ማድረግ እንዳለብን መማር ያስፈልጋል። ልቀትን ያገኙትን ሰዎች እምነት መማር አለብን።

ስለ ሰው ልጅ ባህሪ አብዝተን ከተማርን አብዝተን የተለየ ኃይል የምናገኝበትን እምነት በማግኘት በራሳችን የኑሮ መንገድ ውስጥ እንከተለን። በሰውልጅ ስርዓተ ሰውነት ውስጥ እውነቱን የሚቆጣጠረው እምነት ነው። ለዚህ ምስክር የሆነ አስደናቂ የፍራቻ ስሜትን የተመለከተ ጥናት ተደርጓል። አንዲት ሴት ዘወትር በተከፋፈለ ማንነት ውስጥ ትዳክር ነበር። የሰውነቷ የደምና የሰኳር መጠን ፍፁም የተስተካከለ

ነበር። ነገር ግን የሰኳር በሽተኛ እንደሆነች ታምን ነበር። ይህን ተከትሎ አጠቃላይ የሰውነት ስራተ አካል በሽታው ተጠቃ። ያመነችው ነገር እውነት ሆኖ ቁጭ አለ። ይህን መሰል ብዛት ያላቸው ታሪኮች በአለማችን ላይ ይከሰታሉ። በረዶ ሲጨጠቡ እሳት የጨበጡ የሚመስላቸው አእምሮአችን ዘወትር የሚያከናውነው የተነገረውን ነው።

በዘቶቻችን የፓላሴቦ ተዕለኖን እናውቃለን። እደንዛቸን እኔ ከፍተኛ ተዕለኖ እንዳለው በተደጋጋሚ የተነገራቸው ግለሰቦች ባዶ የመድኃኒት ካፕሱል ቢሰጣቸው ያ ተዕለኖ አይለቃቸውም። ሊታወቅ የሚገባው በመጀመሪያ ደረጃ ስለ እምነት ኃይል ካስተማርከው ማጠቃለያው የበሽታው ወይም ህመሙ መጥፋት ነው። በእምነት ያደርገዋል “መድኃኒቶች ሁልጊዜ አስፈላጊ አይደሉም። እምነት ነው ዘወትር ማዳን የሚችለው” ሌላ የፓላሴቦ (የመከፋፈል) ተዕለኖ በቂ ምሳሌ ሊሆን የሚችለው በቡድን በተከፈሉ ታማሚዎች ላይ የተደረገ ጥናት ነው። ታማሚዎቹ የጨንገራ መድማት ወይም አልሰር ያለባቸው ሲሆኑ በሁለት ተከፍለው ነው ጥናቱ የተካሄደው። ለመጀመሪያው ቡድን አባላት የተነገራቸው ሙሉ ለሙሉ ከበሽታው የሚያላቅት አዲስ መድኃኒት እንደተሰጣቸው ነው። ለሁለተኛው የቡድን አባላት ደግሞ በሙከራ ላይ ያለ መድኃኒት እንደተሰጣቸው ነው። ለሁለተኛው የቡድን አባላት ደግሞ በሙከራ ላይ ያለ መድኃኒት እንደተሰጣቸውና ውጤታማነቱ በጥቂቱ እንደሚታወቅ ተነገራቸው። በመጀመሪያው ቡድን ካሉት 70 በመቶ የሚሆኑት ተጨባጭ የደህንነት ስሜት (ለውጥ) ሲታይባቸው ከሁለተኛው ቡድን ለውጥ የታየባቸው 25 በመቶ ብቻ ናቸው። ለሁለቱም የተሰጣቸው መድኃኒት ግን ምንም አይነት የህክምና ንጥረ ነገር የሌለው ነበር። የሁለቱ ብቸኛ ልዩነት በውስጣቸው ያሳደሩት እምነት ነበር። በጣም የሚገርመው እጅግ ጉዳት ሊያስከትሉ የሚችሉ መድኃኒቶችን በጣም ጠቃሚ እንደሆኑ ከነገርናቸው የሚወስዱት ሰዎች አስደናቂ ውጤት ያገኙበታል።

በዶክተር አንድረው ዌይል የተከናወነ ጥናት እንደሚያሳየው የመድኃኒት ሰለኞች የሚያይዘቱት ከሚመኙት (ከሚጠብቁት) ነገር ጋር ነው። የመድኃኒቶች ተአምራዊ ፈውስ ያለው በተጠቃሚው አእምሮ ውስጥ እንጂ በመድኃኒቱ ውስጥ አይደለም በማለት ቺይልድ ይጠቃልላል።

በተመለከትናቸው ተሞክሮዎች ውስጥ ባጠቃላይ እጅግ ተዕለኖ የሚፈጥረው ነገር እምነት ነው። ወደ አእምሮአችንና የስሜት ህዋሳቶቻችን የሚደርሱን መልእክቶች የዚሁ አጋቢ ናቸው። እምነት ምንም ሳይሆን ማንነት ነው። በውስጣችን ፍሰት ኃይላችንና አማራጫችን ነው። ተስፋ ቢስ እምነት በበኩሉ ውድቀትን ያስከትላል። በስኬት ካመነክ ያስብከውን ታላላቅ ህይወት ውድቀትን ካመነክ ያንኑ የህይወት መንገድህ በማድረግ ዘወትር በውስጡ ትዳክራለህ። አንድን ነገር አደርገሃለህም አልክ አላደርገውም ትከክል

ነህ። ሁለቱም አይነት እምነት ታላቅ ኃይል አላቸው። ጥያቄው ምን አይነት እምነት ነው የተሻለውን ለማግኘት የሚጠቅመው! እንዴትስ ነው ልናዳበረው የምንችለው?

የልቀት ውልደት የሚጀምረው እምነታችንን አማራጭ እንደሆነ ስንገነዘብ ነው። ነገሩን በዚህ መንገድ አስበነው አናውቅም። ነገር ግን እምነት የህሊናችን የመጀመሪያ ምርጫ ነው። እምነትህ እንደሚገድብህ ልትመርጥ ትችላለህ እንዲሁ እምነት ሊደግፍህ እንደሚችል መምረጥም ትችላለህ። ጨዋታው ያለው ስኬትን የሚያገናኝልዉ እምነት የትኛው ነው የሚለው ላይ ነው።

የለጾች ትልቁ ስህተት እምነትን ባለበት የቆመ፤ የምሁራን አሳቤን ከተግባርና ውጤት የተፈታ አድርገው ማሰባቸው ነው። ሁሉም ከእውነታው አልራቀም። እምነት የልቀት መግቢያ በር ነው። ምክንያቱም ምንም የተፈታ ወይም የቆመ ነገር የለውም። እምነታችን ነው ያለንን እጾች ችሎታ ውጤት እንዲያስገኝልን የሚያዘን እምነት በአእምሮአችን የሚመለለሱ ሐሳቦችን ይገድብናል። የሚከተለውን ሁኔታ እስኪ አስቡት። አንድ ሰው “እባክህ ጨውን አቀብለኝ” ቢልህ አንተ ወደሚቀጥለው በር በመጓዝ “የት እንዳለ አላውቅም” ትለዋለህ። ትንሽ ቆይተህ “ጨውን አላገኘሁትም” ትላለህ ጮክ ብለህ። ድንገት አንድ ሰው ተነስቶ አጠገብህ ካለው መደርደሪያ ላይ ጨውን እንስቶ ቢያቀብለውና “ተመልከት ደግ ጨው የነበረው ፊት ለፊትህ ነበር። እባብ ቢሆን ነድፎህ ነበር”። አንተ በፍጥነት የምትመልስለት “በፍጥም አልችልም” በማለት ለአእምሮህ የሰጠሽው ትዕዛዝ ጨውን እንዳይመለከት ነበር። በስነ-ልቦና ይህን ነገር ስኬታማ ብለን እንጠራዋለን። አስታውስ እያንዳንዱ የሰው ልጅ ልምድ ውስጥ እያንዳንዱ የምትሰማው፤ የምታየው፤ የምትናገረው፤ የምትዳስሰው፤ የምትቀምስው፤ የምታሸተው በሙሉ የተከማቸው አእምሮህ ውስጥ ነው። አላስታውስም ካልከ አታስታውስም። እችላለሁ ካልከ ለስሜት ሀዋሳህ ሆኖ መልክት በማስተላለፍ የአእምሮህን መንገድ በማስከፈት ትክክለኛውን ምላሽ ማግኘት ትችላለህ።

“እንችላለን ብለው ስለሚያስቡ ይችላሉ”

ቨርጂል

እንደገና እምነት ምንድን ነው? የሚተገበሩ፤ በአግባቡ የተዋቀሩ አቀራረቦች ሲሆኑ አስተሳሰቦችን በማጥራት ለእኛነታችን በተቀነባበረ መልኩ ምልክታዎችን የሚሰጡ ናቸው። እምነት ከየት ነው የሚመጣው? አንዳንዶቹን እምነታቸው ወደ ስኬት የሚወስዳቸው በምን መንገድ ነው? ሌሎችንስ እምነታቸው ለምንድን ነው ለውድቀት የሚዳርጋቸው? ልቀትን የሚያስገኘውን የእምነት ሞዴል ስንሞክር መጀመሪያ ማግኘት

ያለብን ነገር እነዚህ እምነቶች ከየት እንደሚመጡ መመርመር ነው።

የመጀመሪያው ምንጭ አካባቢ ነው። ይህ ነው የስኬትን ዘር የሚፈለፍለው የስኬት መንገድ። ውድቀት የሚወልደው ውድቀትን ነው። በመከራ ውስጥ የሚኖሩ ለጾች ከችግራቸው መላቀቅ ይችላሉ። ትክክለኛው ቅዥት አካባቢያችንን የፈጠረብን እምነትና ህልም የሚፈጥርብን ተዕላኖ ነው። የምታየው ሁሉ ውድቀት ወይም ድክመት ከመሰለህ ውስጥህ ለነገሮች የሚሰጠው ትርጓሜ ስኬትን እንዳትገናኝባል ያደርግህል። አስታውስ ባለፈው ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ሞዴሊንግ ሁላችንም ያለ ማቋረጥ የምናከናውነው ነገር እንደሆነ አይተናል። በብልፅግናና በስኬት ውስጥ ካደከ ሞዴል የምታደርገው ብልፅግናና ስኬት ነው። በድህነትና ተስፋ መቁረጥ ውስጥ ከኖርክ በአብዛኛው ሞዴል የምታደርጋቸው በዛው ህይወት ውስጥ ያለቶችን ነው።

ሞዴሊንግን ሰፊ አድርገን ስንመለከተው ያጠናኚቸው ለጾች በትላልቅ ከተሞች ጉዳና ላይ የሚኖሩትን ነበር። እነሱን በማምጣት የእምነት ሞዴል ዘይቤአቸውንና የአእምሮአቸውን አወቃቀር ተመለከትን። ምግብና ከመጠን ያለፈ ፍቅር ሰጠናቸው። ከዛ በኋላ ህይወታቸው ምን እንደሚመስል ጠየቅናቸው። አሁን ስላሉበት ሁኔታ ምን እንደሚሰማቸውና ለምን ነገሮችን በእነዚህ መልክ እንዳመኑ ጠየቅናቸው። ከዛ በኋላ በአቋማቸውም ሆነ በውስጥ ገጠመኞቻቸው ብዙ አስደንጋጭ ነገር ከገጠማቸው ለጾች ጋር እነሳርናቸው። በዚህም ህይወታቸውን ከስር መሰረቱ ለመቀየር በታን።

በትርቡ በነበረን ጉባኤ ላይ መልካም ቁመና ያለው፤ የብሩህ አእምሮ ባለቤት አካላዊ ብቃቱ የተሟላ የ28 ዓመት ወጣት ደስታ በማጣት ጉዳና ላይ ይኖር ነበር። ትንሽ ብታምና ሐብት የነበረው ደብሊው ሚቸል እንኳን ህይወቱን ለመቀየር ችሏል - ግን ደስተኛ ነበር? ሚቸል ያደገበት አካባቢ ለምሳሌ የሚበቁ ብዙ ነገሮች ያሉበት ነበር። ብዙ መከራና ውጣ ውረድ የገጠማቸውና ህይወታቸውን በመቀየር ለደስተኛ ነገር የበቁ ሞዴሎች ያሉበት። ይህ ነው በህይወቱ ውስጥ እምነት እንዳያሳድር ያደረገው። ይህ ነው በህይወቱ ውስጥ እምነት እንዳሳድር ያደረገች። “ይህን ማድረግ ለእኔም ቀላል ነው” በንዕስር ይህ ወጣት ራሱን ጆን ብሎ ይጠራል። ባደገበት አካባቢ ለሞዴልነት የሚበቃ አንድም ሰው አልነበረም። እናቱ ሴተኛ አዳሪ ስትሆን አባቱ በጥይት ሰው በማቅሰሉ መሆኑ የወረደ ነው። የስምንት አመት ልጅ ሳለ አባቱ በሔሮይን አቅሉን ሰቶ ተከላብታል። ያደገበት የአካባቢ ነባራዊ ሁኔታ ቀላል ነው ብሎ የሚያምነውን ነገር እንዳይፈልግ ምሳሌ ሆኖታል። በቃለመኖር ብቻ መኖር ይህን ለማሳካት ደግሞ ወደጉዳና መውጣት፤ መስረቅ፤ ጭንቀትን በአደገኛ እዕ ማርገፍ ብቻ በቂ ነው። ዘወትር የሚታየው ለጾች በእሱ እየተጠቀመበት እንደሆነ ሲሆን ማንም አይሆነኝም ብሎ ያምናል። በእነ ምሽት ከዚህ ወጣት ጋር ባደረግነው ውይይት እምነቱን ለማስቀየር



ቢታን። በውጤቱም ደግሞ ወደጉዳና ብቻ አላላም። ከዛች ሌሊት አንስቶ ከአደገኛ እዕ ሱስኝነት ተላቀቀ። ስራም ጀመረ። አሁን አዲስ ዓደኞችን አፍርቶ በአዲስ አካባቢ እየኖረ ሊሆን አዲስ እምነትን በማስረጠው ውጤቱን እያራሰበ ነው።

ዶክተር ቤንጃሚን ብሉም የተባለ የቸክኮ ዩኒቨርሲቲ ምሁር ያጠናቸው 100 ስኬታማ ሰዎች በጠቅላላ ቀደም ሲል ምንም አይነት የተለየ ችሎታ ያልታየባቸው ናቸው። የስኬታቸው ምንጭ ውስጣቸው ያሳደሩትና ቀስ በቀስ ያበለፀጉት እምነት ብቻ ነው። በአካባቢው ባለ እምነት መመስረቻው ቀዳሚ መንገድ ቢሆንም ብቸኛ ግን አይደለም። ቢሆን ኖሮ እኛ የምንኖረው በማይለወጥ አለም ውስጥ ነበር። በሐብት ውስጥ ያደጉ ሀሳቦችን ብቻ እያወቁ በድህነት ውስጥ ያደጉ ሀሳቦችን ከተሰጣቸው አጣ ፈንታ የማይላቀቁ። ከዚህ ባለፈ ሌሎች ብዙ ልምዶችና የመማሪያ መንገዶች በመኖራቸው እምነትን መፈራረል ይጀምራሉ።

ገጠመኞች! ትንሽም ሆነ ትልቅ እምነትን ለማዳበር ይግዛሉ። በእያንዳንዱ ሰው ህይወት ውስጥ የተለያዩ ሁኔታዎች ወይም ገጠመኞች አሉ። እነዚህ ደግሞ የማይረሱ ሆነው ይቀራሉ። ጆን ኤፍ ኬኒዲ የተገደለ እለት የት ነበርከ? ለማስታወስ የደረሰከ ከነበርከ በእርግጥ የት እንደነበርከ ታስታውሳለህ። ለብዙ ሰዎች ያ ቀን ለአለም ያላቸው እይታ የተቀየረበት ነው። ብዙዎቻችን የማንረሳቸው ብዙ ገጠመኞች አሉን። ገጠመኞቹ በአእምሮአችን ውስጥ ተቀብረው የሪሳቸውን ተዕለኖ ያሳድሩብናል። እንደዚህ አይነት ልምዶች ናቸው ህይወታችንን የሚቀይሩ እምነቶችን እንድናበልፅ የሚያደርጉን።

በ13 ዓመቱ በህይወቴ የምፈልገውን ለማግኘት እጻክር ነበር። የሰፖርት ፀሐፊ የመሆን ፍላጎት ነበረኝ። አንድ ቀን ሐዋርድ ካስል የህይወት ታሪኩን ሊያሳትም መሆኑን ሰማሁ። እኔ የሰፖርት ፀሐፊ ለመሆን ከፈለኩ ፕሮፌሽናሎችን በማነጋገር መጀመር አለብኝ ስል አስብኩኝ። ለምን ከትልቁ አልጀምርም? ከትምህርት ቤት እንደወጣሁ መቅረፅ ድምፅ በመዋስ እናቴ ወደ መዕሐፍ መሸጫ ሱቅ ወሰደኝኝ። ስደርስ ሚስተር ሐዋርድ ካስል ሊወጣ ሲል ተገጣጠምኝ። ደነገጥኩ። ሪፖርተር የመጨረሻ ቃሉን ለመስማት ከበወታል። ተሽሎክሰኩ አጠገቡ ደረሰኩኝ ሐሳቤን ነገሬው ቃለመጠይቅ ሳደርግለት እንደምፈልግ ገለፅኩለት። ያንን ሁሉ ሪፖርተር ትቶ ለእኔ ብቻ የግል ቃለ መጠይቅ ሰጠኝ። ያገኘሁት አጋጣሚ ነገሮችን ቀለል አድርጎ የምመለከትበትን እምነት አሳደረብኝ። በዚህ በመታገዝ የዕሕፈት ሙያዬን ለማዳበር በቃሁ።

ሰለተኛው እምነትን ማበልፀግ መንገድ የእውቀት ጉዞ ነው፤ ቀጥተኛ የህይወት ልምድ አንዱ የእውቀት ምንጭ ነው። ሌላው ከማንበብ፣ ከማየት፣ ለአለም ካለን ነገር ሰብረን የምንወጣበት መሣሪያ ነው። ያለሀበት አለም የቱንም ያህል አስቸጋሪ ቢሆንም

የሌሎችን የሰኬት ጉዞ ካነበብክ ለሰኬት የሚያበቃህን እምነት መፍጠር ትችላለህ። ዶክተር ሮበርት ካርቪን የተባለ ጥቁር የፖለቲካ ሳይንቲስት ለኒውዋርክ ታይምስ በገፈው ዕሉፍ በአሜሪካ ሜጃር ሊግ የመጀመሪያው ጥቁር ተጫዋች ስለሆነው ጃኪ ሮቢንስ የህይወት ጉዞ አትቷል። በልጅነቱ ምሳሌ ያደረገው ነገር ህይወቱን ለውጦለታል። "ከሱ ጋር በነበረኝ ቅርርብ፣ እሱን ምሳሌ በማድረግ ነገሮችን የምጠብቅበትን ሐሳብ አሳደኩት" ብሏል።

አራተኛው ውጤት የምንገኝበት መንገድ ያለፈ ልምድ ነው። አንድ ነገር ለማድረግ የምታሳድረው እምነት በእርግጠኝነት የሚገኘው ቀድመ ህይወት ነገር ውስጥ ነው። አንድ ጊዜ ከተሳካልህ በድጋሚ እንደሚሳካልህ እምነት ለማሳደር ቀላል ነው። ይህን መዕሐፍ የፃፍኩት በአንድ ወር ነው። በመጀመሪያው ቀን አንድ ምዕራፍ መጨረሱን ከተመለከትኩ በኋላ ባሳደርኩት እምነት በአስቀመጥኩት ጊዜ ልጨርሰው በትቻለሁ።

ጋዜጠኞችም በተመሳሳይ በተቀመጣቸው የጊዜ ገደብ መፃፍን ተምረዋል። በህይወታችን አጋጣሚ በሰለታት ወይም በመጨረሻ በተቀመጠ የጊዜ ገደብ የተፃፉ ብዙ ሙሉ ታሪኮች አሉ። ጀማሪ ጋዜጠኞች ስራቸውን የሚሰሩት በዚህ ጭንቀት ውስጥ ነው። በመጀመሪያ ወይም ሁለተኛ ስራቸው ከተሳካቸው መጨረሻ ጊዜ በስኬት የተሞላ እንደሚሆንላቸው ያምናሉ። ዝና ለመቀዳጀት እድሜያቸው እስከሚገፋ አይጠብቁም። አንድ አስገራሚ ታሪክ የፈጀውን ጊዜ ፈጅቶ እንደሚዕራ ካመኑ ሁልጊዜም ያንኑ ይደግሙታል። ለነጋዴዎች፣ ኮሚዲያን፣ ስፖርተኞች ወይም ሌሎች ሰዎች ያለው እውነታ ተመሳሳይ ነው። እንደሚሆን ማመን በራሱ የመተማመንን ብልፅግና ያቀዳጃል።

እምነትን የማሳደራጀው እምስተኛ መንገድ ወደፊት ማግኘት የምትፈልገውንና አሁን አብሮህ ያለውን ልምድ በእእምሮህ መፍጠር ነው። ያለፈው የህይወት ልምድህ የውስጥ አመለካከትህን መለወጥ ከቻለ እምነትህ ከዚህ የበለጠ ማድረግ ይችላል። ወደፊት ማግኘት የምትፈልገውን አሁን ላይ ሆነህ ማቀድ ትችላለህ። እኔ ይሄንን "ውጤትን ቀድሞ መተንበይ" ብዬ እጠረዋለሁ። ልታሳካውና አጠገብ ያለው ውጤት በኃይል በተሞላና በአዋጭ ማንነትህ ካልደገፍከው እንዲሁም የምትፈልገውን አለም በተላላ ሙሳላ ካልቻልከና ወደ ተግባር ካልተሸጋገርክ በፍጥነት ማንነትህን እምነትህንና ተግባራዊ እርምጃህን መቀየር አለብህ። በመጨረሻ እንተ የሸዋጭ ሰራተኛ ከሆንክ 10 ሺ ወይም 100 ሺ ብር ማግኘት ቀላል ነው? እውነታው 100 ሺ ማግኘት ቀላል ነው የሚል ነው። ግብህ 100 ሺ ብር ማግኘት ከሆነ ማድረግ ያለብህን ነገር በሙሉ ማድረግ አለብህ።

ሽያጭ ሽያጭ ነው። ተመሳሳይ ጥሪዎችን፤ ተመሳሳይ ሰዎችን መገናኘት፤ ተመሳሳይ ምርቶችን ማትረብ፤ የምትፈልገውን ግብ ለማግኘት እምነቱ ካለህ ታገኛለህ። 10 ሺ ከማግኘት 100 ሺ ብር አገኛለሁ ብለህ ካሰብክ መውሰድ ያለብህን የማያጽርጥ ተግባራዊ እርምጃ በመውሰድና የመጨረሻ እቅድምህን በመጠቀም የፈለከውን ታገኛለህ።

እንደሚታወቀው ገንዘብ ብቻ አይደለም ውስጣዊ መነቃቃት የሚፈጥረውን ግብ ምንም ይሁን ምን በአእምሮህ ውጤት የምታገኝበት ግልፅ አይታ ካለህ የተመኘኸውን ታገኛለህ። እነዚህ ነገሮች በጠቅላላ እምነትን የሚያንቀሳቅሱ ናቸው። ብዙዎቻችን እምነታችንን የምናስተምጠው ደበላልቀን ነው። በአጠገባችን ያሉትን መጥፎና ጥሩ ነገሮች አንድ ላይ እና ጭታቸዋለን። የዚህ መዕሐፍ አነድ ግብ እንተ በንቀስ እንደሚገነገረው ቅጠል አለመሆኑን ማሳየት ነው። እምነትህን መቆጣጠር ትችላለህ። ሌሎችን ሞዴል የምታደርግበትን መንገድ መቆጣጠር ትችላለህ። ሀይወትህን በተገቢው መንገድ መምራት ትችላለህ። በዚህ መዕሐፍ ውስጥ ያለው ቁልፍ ቃል ሰው ምን የሚለው ነው። እስከ መሰረታዊ የሆኑ ጥያቄዎችን ልጠይቅህ። ማን እንደሆነክና ምን የመሆን ብቃት እንዳለህ እንድታምን ያደረገህ ምንድን ነው? እስከ ተረጋጋና ባለፈው ሀይወት ገደብ ያበጀብህን እምስት እምነቶችህን አስፍር።

1) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?  
2) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?  
3) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?  
የልቀት ውልደት እምነት

3) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?  
4) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?  
አሁን ደግሞ አዎንታዊ የሆኑ ግቦችን ለማሳካት የሚያግዙህን እምስት እምነቶች አስፍር

1) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?  
2) ለሀይወትህ ጥራት ማረጋገጥ የሚያስፈልግ የሆኑትን ጥያቄዎች ለማሟላት ምን መስራት አለብህ?

3

4

5

እያንዳንዱ የምትዕፈውን መልእክት ከጊዜ ጋር አገጣጥመው። ነገሩ የተፈፀመበት ጊዜ ለመልሱ መሰረት ነው። አረፍተ ነገሩ የአለምን እውነት የያዘ አይደለም። እውነታው ለተወሰነ ሰውና ለተወሰነ ጊዜ የሚያገለግል ነው። ለመለወጥ ክፍት ነው። አሉታዊ የእምነት አስተሳሰብ ካለህ የሚያደርሱትን ጉዳት ታውቀዋለህ። የእምነት አሰራሮች ልክ እንደፀጉር ርዝመት፤ ለመብረቅ እንዳለህ ስሜትህ፤ ከአንድ ሰው ጋር እንዳለህ የተለየ ግንኙነት ልትለውጠው የምትችለው ነገር ነው። ቶዩታ እየነዳህ መርቸዲስ መንዳት ካማረህ የመለወጥ ኃይሉ ያለው በውስጥህ ነው።

የውስጥህ የሀይወት ትርጓሜና እምነትህ በአብዛኛው በተመሳሳይ መንገድ ነው የሚሰሩት። ካልወደድካቸው ልትቀይራቸው ትችላለህ። ሁላችንም የእምነት ቅደም ተከተልና መሰላል አለን። ልንኖርለት ዝግጁ የሆንንበት ጠንካራ እምነት ይኖረናል። ጅግንነት፤ ቤተሰብና ፍቅር የዚህ ማሳያ ናቸው። ሀይወታችን በአብዛኛው የሚመራው በእምነት በአማራጮች፤ ስኬቶችና ደስታ ነው። ይህም ለአመታት አብሮን የኖረ ጉዳይ ነው። ቁልፉ እነዚህን እምነቶች በመውሰድ ለአንተ እንደሚሰሩ በማረጋገጥ ጥቅም ላይ ማዋል ነው።

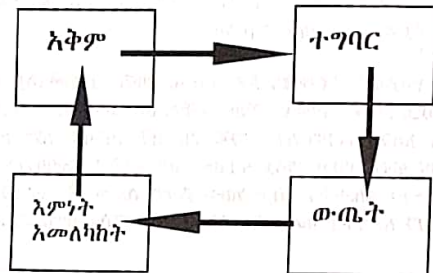
(እርእዮቻችን) የሞዴሊንግ አስፈላጊነትን ተነጋግረንበታል። የእርእዮችን ልቀት የሚጀምረው ከእርእዮችን እምነት ነው። አንድ ነገር ለእርእዮችን እስኪበቃ ጊዜ ይወሰድበታል። ነገር ግን ካነበብክ ካሰብክ ከሰማህ እምነትህን እርእዮ ማድረግ ትችላለህ። ይህ ደግሞ የስኬታማ ሰዎች ምስጢር ነው። ታላላቅ ሰዎችን እርእዮ በማድረግና የሀይወት ታሪካቸውን በማገባበብ እምነትህን መኖር ትችላለህ።

ያንተ የግል እምነት ከየት ነው የመጣው? ጉዳና ላይ ከወደቀ ተራ ግለሰብ የተገኘ ነው? ከቱሊቪየርን ወይም ሬዲዮ የተገኘ ነው? ሮሜና አብዝቶ ከሚናገር ሰው የመጣ ነው? ስኬትን ከፈለክ እምነትህን በጥንቃቄ መምረጥ አለብህ። የአስደናቂ ውጤት መገኛ መሰረት እምነት ነው።

አንድ ሰው እኔ የማልረባና ለውጤት የማልበቃ ነኝ ብሎ ያስባል እንበል። ለአራሱ መጥፎ ተማሪ ነኝ ብሎ ነግሮት ይሆናል። እውድታለሁ የሚል ስጋት ካለበት እንደምን ጥሩ ውጤት ሊያስመዘግብ ይችላል? አይቻልም። ምክንያቱም አስተዳዳሪ ለራሱ እንደማያውቅ ነግሮታልና። እስከምሮው ውድቀትን እንዲጠብቅ አመቻችቶታል። በዚህ ደረጃ የተቃኘ አስተሳሰብ መቼም ቢሆን ውጤት አያስገኝም።

ውድቀት የሚወልደው ውድቀትን ነው። ደስተኛ ያልሆነና “የተሰበረ ህይወት” የሚኖሩ ሰዎች ለብዙ ጊዜ የተመኙትን ነገር ሳያገኙ የኖሩ ናቸው። የሰበሩትንም እንደማያገኙ አምነው ተቀምጠዋል።

የልቀት ውልደት እምነት



ያላቸውን አቅም አሟጠው ለመጠቀም ትንሽም መከራ አያደርጉም። አቅማቸውን በትንሹ በመጠቀም በህይወታቸው የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት አይጥክሩም። ከዚህ ተግባራቸው ምን ውጤት ይጠበቃሉ? በእርግጥ የማይታመን ውጤት በማግኘት ለዘመናት ቀብረውት የኖረውን እምነት ሊለውጡ ይችላሉ ማን ያውቃል።

“ጣፋጭ ቴምር በቀላሉ የበቀለ አይደለም፤ ጠንካራ ንፋስን የሚቋቋም ጠንካራ ዛፍ በመሆኑ ነው።”

ጆ ዊላርድ ማርቶት

እስቲ ይህን ነገር ከሌላ አትጣጣ እንመልከተው። ከትልቅ ተስፋና ጥበቃ የሆነ ነገር ጀመርክ እንበል። ከጠበከው በላይ በአያንዳንዱ የእምነትህ ውስጠት እንደሚሳካህ ታምናለህ። እውነት እንደሆነ ካመነክበት ከዚህ ቀጥተኛ ግንኙነትና ግልፅ ግንኙነት ተነስተህ ካለህ እቅም ምን ያህሉን ትጠቀምበታለህ? ይህ ጥሩ ስምምነት ሳይሆን አይተርም። በዚህ ጊዜ ምን አይነት ተግባራዊ እርምጃ ነው የምትወስደው? አንተነትህን ገድቦህ እና በግማሽ ልብህ ትንተናተሳለህ? በፍፁም አይሆንም። አንተ አስደናቂ፤ በኃይል የተሞላህ፤ የስኬት ጥማት ያለብህና፤ ትክክለኛው መሣሪያ በእጅህ የሚገኝ ነህ። ይህን የመሰለ ጥረት ካደረክ የምታገኘው ውጤት ምን ይሆናል? እድልህ የተሳካ እንደሚሆን አያጠራጥርም። ያ ደግሞ ስእምነትህ ውስጥ ወደፊት በምታገኘው ውጤት ላይ ምን ያሳድርብህል? ይህ የክብ አዘራት ተቃራኒ ነው። በዚህ ጉዳይ ስኬት ስኬትን አየመገበት ተጨማሪ ስኬቶችን ይወልዳል። አያንዳንዱ ስኬት ተጨማሪ እምነትን ይፈጥራል። በዚህ በመታገዝ ከሚጠበቀው በላይ ስኬትን ማስመገገብ ይቻላል።

ከፍ የሚያደርግ እምነት እንዳለው የሚያምን ሰው ከተግባራዊ እርምጃና ሐብት ጋር ወደፊት በመምጣት ተሸንፏል። ነገር ግን በረጅም ጊዜ ስኬትን ለመጥፋት የሚያስችል እቅም እንዳለው ያምን ነበር። በስኬት እንደሚሞላ ለውስጡ ይነገረው ነበር። በውድቀቱ ለመሸፈን ፍፁም አስቦ አያውቅም። የእምነቱ አስተሳሰብ ዘወትር ወደ ልቀት ይገፋው ነበር። በመጨረሻም የሚፈልገውን ማሳካት ቻለ። ስኬትን እንደተገናኝሏል የአገሩን ታሪክ ፍፁም ለመቀየር በቃ።

አንዳንድ ጊዜ አስደናቂ እምነት ወይም የሆነ ለስኬት የሚያበቃ አመለካከት አያስፈልግ ይሆናል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የማይታመን ውጤትን በቀላሉ ያስመዘግባሉ። የዚህ ምክንያት ደግሞ ነገሩን አስቸጋሪ ወይም የማይቻል አድርገው አስበውት ስለ ማያውቁ ነው። አንዳንድ ጊዜ የተገደበ ጥቂት እምነት በቂ ነው። ለምሳሌ የአንድ ወጣት ታሪክ ሁልጊዜ በሐሳብ ትምህርት ከፍለ ጊዜ እንደሚያንቀሳፋ ያሳየናል። የሚነቃው ደውሉ ሊደወል ነው። ከዛም ጥቂር ስለዳ ላይ የተፃፈውን ሁለት ጥያቄ ይገለብጣል። የሚያስበው ለነገ የተሰጡ የቤት ስራ ጥያቄዎች አድርጎ ነው። ወደ ቤቱ ሔዶ ሌሊቱን ሙሉ መልሱን ለማግኘት ሲዳከር ያድራል። ነገር ግን አንዱንም መስራት አልቻለም። እንደገና ሳምንቱን በሙሉ ሞክረው በመጨረሻ የአንዱን ጥያቄ መልስ በማግኘቱ ወደ ክፍል ይዞት መጣ። አስተማሪው በጣም ነበር የተገረመው። የጥያቄውን መልስ ጨርሸዋለሁ ብሎ ያስበው መምህር የጉደለው ነገር እንደነበር ተረዳ። ተማሪው ያንን ቢያውቅ “ሮ” ጥያቄውን አይመልስውም ነበር። ይህን ነገር ለራሱ ስላልነገረው ያልተጠበቀ ውጤት ለማግኘት በቃ።

ለላው እምነትህን ለመቀየር የሚያግዝህ መንገድ የሚረጋገጥ ልምድን



ማዳበር ነው። ለዚህ ነው እኛ የእሳት ላይ ጉዞን የምናከናውነው። እኔ ሰዎች በእሳት ውስጥ መጓዝ ቢችሉ ግድ አይሰጠኝም። ነገር ግን አይቻልም ብለው ያስቡትን ነገር እንዲያከናውኑ እፈልጋለሁ። የማይቻል አድርገህ የቆጠርከውን አንድ ነገር ማሳካት ክቻልክ እምነትህን ዞር ብለህ እንድትመለከት ትገደዳለህ።

ሀይወት እጅግ ውስብስብ የሆነ ነገር ነው። ይህንንም ብዙዎቻችን እናምናለን። ተግባሩን እስካለሁን ፈፅመኸው የማታውቅ ከሆነ እምነትህን መልሰህ ተመልከተውና የትኛውን አሁን መቀየር እንዳለብህ ወስን። እምነትህንም ለምን እንደምትቀይር እወቀው።

የሚቀጥለው ጥያቄ ከታች ያለው ስእል ኮንኬቭ ነው ኮንቪክስ? የሚል ነው። ጥያቄው ቀሽም ጥያቄ ነው። መልሱ የተመሰረተው ደግሞ አንድ አተያይህ ነው።

የአንተ እውነታ አንተ የፈጠርከው እውነታ ነው።

አንተ ቀና የሆነ ውስጣዊ ትርጓሜ ወይም እምነት ካለህ ያን ነገር አንተ የፈጠርከው ነው። አሉታዊ እምነት ካለህ እሱንም የፈጠርከው አንተ ነህ። ወደ ልቀት የሚያደርሱ ብዙ እምነቶች አሉ። እኔ ሰባቱን ብቻ ለይቼ በመምረጥ አቅርቤያቸዋለሁ።

## ምዕራፍ 5

### ሰባቱ የስኬት የመዳረሻዎች (Lies)

“እኔም ሆኖ አላችን ያለው በቦታው ነው እና ብቻውን ገነትን ገህነም እሳት ገህነም እሳትን ገነት ማድረግ ይችላል”

ጆን ሞልተን

የምንኖርበት አለም ለመኖር የመረጥነው አለም ነው። ምርጫችን በህሊናችን ወይም በደመናችን ቢሆንም። ብዙ ጊዜ የምናገኘው የመረጥነውን ነው። ባለፈው ምዕራፍ መጨረሻ ላይ እንዳየነው እምነት የልቀት መሰረት መሆኑን አውቀናል። እምነታችን ውስጥ ግልፅ ነው። ዘወትር ከግምታችን ወይም አመለካከታችን ጋር የተሳሳረ መሰረታዊ ምርጫችን ኑሮአችን እንዴት እንደምንመለከተው ማወቅና ሌሎች እንዴት እንደሚኖሩት መመልከት ነው። የልቀት የመጀመሪያው እርምጃ ልቀት ሲሆን እምነታችን እንዴት ወደምንፈልገው ግብ እንደሚያደርሰን መፈለግ ነው።

የስኬት መንገድ የምታገኘውን ውጤት ማወቅን መሰረት ያደረገ ነው። እምነትም የሚከተለው ተመሳሳይነት። የምትፈልገውን እስከታገኝ እርምጃህን አለማቋረጥና ሳውጠችን የመሞከር ብቃት ማዳበር። የምትፈልገውን ውጤት ለማግኘት የሚረዳህን እምነት ፈልገህ ማግኘት አለብህ። እምነትህ ይህን የማያደርግልህ ከሆነ አውጥተህ ጣለውና ሌላ አዲስ ነገር ፈልግ።

የስኬት መዳረሻዎችን በተመለከተ ክስዎች ጋር ስነጋገር ግራ ይገባቸዋል። በወሽት ተከቦ መኖር የሚፈልግ ሰው አለ? እኔ የምለው የምንኖርበትን አለም በእርግጠኛነት እናውቀውም ነው። መስመሩ ኮንኬቭ ወይም ኮንቪክስ እንደሆነ እናውቅም። እምነታችንም እውነት ወይም ወሽት መሆኑን እናውቅም። ነገር ግን ለእኛ ክስሩልን ወይም ክደገፉን፤ ኑሮአችንን በብልፅግና ከሞሉት፤ መልካም ሰው ካደረጉን እኛንና ሌሎችን ከረዱን ያኔ እናውቃቸዋለን።

በዚህ ምዕራፍ “Lies” ውሸት የሚለውን ቃል የተጠቀምኩበት ነገሮችን በእርግጠኛነት እንደማናውቃቸው ለማሳየት ነው። መስመሩ ኮንኬቭ መሆኑን እንዴት ካወቅን ከዚህ በኋላ ኮንቪክስ መስሉ አይታየንም። “Lies” ውሸት የሚለው ቃል “ቀጣፊ

የማይታመን የሚለውን ትርጓሜ የያዘ ሳይሆን ጠቃሚ በሆነ መንገድ እኛን የሚያገባና የሚያስታውስ እንዲሁም በሐሳቦች እንድናምን የሚደረግ ነው። ለሌሎች አማራጮች ራሳችንን ዝግጁ በማድረግ አዳዲስ ትምህርቶችን እንድንቀስም የሚያደርግ ነው።

ከዚህ በታች የሰፈሩትን ሰባት እምነቶች እንድታይ እየመከርከሁ ለአንተ ጠቃሚ መሆናቸውን የራስህን ውሳኔ ስጥ። እነዚህን የገኘኋቸው ሞዴል ካደኳቸው ስኬታማ ሰዎች ተሞክሮ ነው። ልቦትን ሞዴል ለማድረግ ልቀት ከእምነት መነሳት አለበት። ተግባራቱ ሰዎች ካላቸው በላይ እንዲሆኑ፣ ተጨማሪ ነገር እንዲሰሩ፣ ድንቅ እርምጃ እንዲወስዱ፣ አስደማሚ ውጤት እንዲያገኙ ያስቻሉ ናቸው። እነዚህ በቻ ጠቃሚ እምነቶች ናቸው እያልኩ እንዳልሆነ እንድታውቁልኝ አረፈጋለሁ። እነዚህ መነሻ ናቸው።

**እምነት ቁጥር 1:-** እያንዳንዱ ነገር የሚከሰተው ለምክንያትና ለአላማ ነው፣ የደብሊው ሜቼልን ታሪክ አስታውስ? አሱን ለስኬት ያበቃው ማእከላዊ የእምነት መሰረቱ ምንድን ነበር? ለአሱ የሚጠቅመውን ነገር ለማክናወን ፈጥሮ ውሳኔ ላይ በመድረሱ ነው። ሌሎች ስኬታማ ሰዎችም የሚከተሉት መንገድ ይህንን ነው። ለስኬት የሚያበቃቸውን ተላላን ሁኔታ በመምረጥ አምነታዊ ውጤት ለማስመዝገብ ችለዋል። ከአካባቢያቸው ምንም ያህል አሉታዊ መልእክት ቢቀበሉም ነገሮችን የሚመለከቱበት መንገድ ቀላል አድርገው ነው። እያንዳንዱ አስቸጋሪ ነገር ታላቅ ጥቅም እንዳለው ያምናሉ። አስደናቂ ውጤት ያስመዘገቡ ሰዎች የተከተሉት መንገድ ይህ መሆኑን አኔ አረጋግጥላለሁ። ነገሩን ከራስህ ህይወት ጋር አያይዘህ አስበው። ለአንድ ድርጊት ምላሽ የተሰጠበት በጣም ብዙ መንገዶች አሉ። በንግድ ስራህ ውስጥ የጠበከው ኮንትራት አልተሳካልም። በዚህ ነገር እንዳንደቻችን እጅግ ቅስጥችን ተሰብሮ እንሸበራለን። በብስጭት መጠጥ መጠጣት ሌላ አሸናፊ የመረጡትን ሰዎች መወንጀል ወይም ሰራተኞቻችን ነገሩን እንዳበላሽት እንገምታለን።

ሁሉም ነገር በብስጭታችንን ከመጨመር በስተቀር አይረዳንም። የፈለግነውንም ውጤት አያስገኝልንም። ነገሩን ለማሸነፍ ልታልፉባቸው የሚገቡ የተለያዩ ደረጃዎች አሉ። የጉዳት መጠኑን ለይቶ ትምህርት በመውሰድ የመውጫ መንገዱን መፈለግ ቀዳሚው ተግባር ነው። ይህ ነው አምነታዊ ውጤት እንድታስመዝግብ የሚረዳህ።

የተሻለ አማራጭን የተመለከተ ምሳሌ ልስጥህ። የቀድሞዋ አስተማሪና የቱንጅና ንግስቷ ማርሊን ሐሚልተን በካሊፎርኒያ የተሳካላት የንግድ ሰው ነበረች። በተጨማሪ ከክፉ አደጋ በተአምር የተረፈች ሴት ነች። በ29 ዓመቷ ከተራራ ጫና ላይ በመውደቅ በተሽከርካሪ ወንበር ለመሔድ ተገዳለች። ከወገቧ በታች መንቀሳቀስ አትችልም።

ማርሊን ሐሚልተን በተጣይ ህይወቷ ልታደርጋቸው የማትችላቸውን ነገሮች በጥሞና ተመለከቱት። ለእሷ ጥፋት የሆነውንም አማራጭ በደንብ መረመረች። በመከራውስጥ ያሉ አጋጣሚዎችን አጠናቀች። በመጀመሪያ የተሽከርካሪ ጋሪዋ አስጨንቋት ነበር። እናም ጋሪውን የሚመች አድርጋ ለመከራት ጥናቷን ተጠለች። ከሁለት ዓዳኞቿ ጋር በመሆን ዘመናዊና በተላላ የሚንቀሳቀስ የአካል ጉዳተኞች ተሽከርካሪን ለመስራት በቃች። ለስቱም በጋራ በመሆን ሞሽን ዲግዘይን የተሰኘ ድርጅት አቋቋመ። ተቋሙ በአሁኑ ጊዜ ለብዙ ሚሊዮኖች የስኬት ተምሳሌት ተደርጎ ተወስዷል። በ1984 የካሊፎርኒያ ምርጠ የአካላት ንግድ ተቋም ሆኖ ተሻልሟል። የመጀመሪያ ሰራተኞቹውን በ1981 የተቀጠሩ ሲሆን አሁን 8 ሰራተኞች ከ800 በላይ አሻሻሎች አሏቸው።

አሁን ጊዜ ውሰድና ስለራስህ እምነት አሳስብ። ነገሮች በጥሩ ወይም በመጥፎ መንገድ ይሰራሉ ብለህ ታስባለህ? ውጤታማ ጥረትህ ስኬታማ ያደርገኛል ብለህ ታስባለህ ወይም የተገላበጠሽን ትጠብቃለህ? በነገሮች ውስጥ ያሉ አጋጣሚዎችን ትመለከታለህ ወይስ መንገዱ ተዘግቷል ብላህ ትቀመጣለህ? ብዙ ሰዎች በአብዛኛው የሚያተኩሩት በአሉታዊ ነገር ላይ ነው። የመጀመሪያው የለውጥ እርምጃ ይህን ነገር በትኩረት መመልከት ነው። እምነትን መገደብ የማፈጥረው ጥቂት ሰዎች ነው። ቁልፉ ይህን የተገደበ እምነት በማባረር ትልቅ ነገር አገኛለህ ብዙ መነሳት ነው። በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉ መሪዎች አጋጣሚዎችን የተጠቀሙ ናቸው። ወደ በረሀ ወርዶ መናፈሻ የሚፈልግ ማንኛውንም የማይቻል? በአሰራሌል የተፈጠረው ምንድን ነው? በአጋጣሚዎች ትልቅ እምነት ካለህ ግብህን የመምታት እድልህ ስራ ነው።

**እምነት ቁጥር 2** ውድቀት የሚባል ነገር የለም። ያለው ውጤት ብቻ ነው። ይህ ከእምነት ቁጥር 1 ጋር የሚጋጭ ሐሳብ ነው። በራሱ ግን አስፈላጊ ነገር ነው በማህበረሰባችን ያሉ ብዙ ሰዎች ይህን ፍራቻ በውስጣቸው በማስረዳት ውድቀት የሚለውን ነገር ለመጥራት ይሸበራሉ። ሁላችንም በተለያዩ የጊዜ ሒደት አንድን ነገር ካገኘን በኋላ ሌላ መመኘታችንን አይቀርም። ያስጨንቀንና ያለሆነልንን የፍትር ህይወት በማሰብ እንጨነቃለን። የነድፍነው የንግድ እቅድም ያልሆነ ውጤት ሲያመጣልን እንጨነቃለን። “ከስራችን የምንጠብቀውና (Outcome) ውጤት (result) የሚሉትን ቃላቶች በዚህ መዕረፍ ውስጥ በስፋት ተጠቅሟቸዋለሁ። ምክንያቱም ስኬታማ ሰዎች የሚያዩት ያንን ነው። እነሱ ውድቀትን አይመለከቱም።

ለዎች የሆነ ውጤት ከማግኘት ዘወትር ስኬትን ይቋደሳሉ። አስደናቂ የስኬት ሰዎች የሚባሉት ያልወደቁ ሰዎች ሳይሆኑ፣ አንድን ነገር ሞክረው እንዳልተሳካቸው ሲረዱ ትምህርት የሚወስዱ ናቸው። የወሰዱትን ትምህርት መሰረት በማድረግ ሌላ ነገር ይጥክራሉ። አዲስ የተግባር እርምጃ በመውሰድ አዲስ ነገር ያገኛሉ።

እስኪ ይህን እስብ። ዛሬ ያለህ ሐብት ከትላንት በተሻለ የሚጠቅምህ ምንድን ነው? መልሱ ያለ ጥርጥር ልምድ ነው። ውድቀትን የሚፈሩ ሰዎች በውስጣቸው ያላደሩት ትርጓሜ ቀድሞም እንዳይሰራ ነው። ይህ ነው ተግባራዊ እርምጃ እንዳይወስዱ ገደብ ይቆማቸው። ይህ ደግሞ ፍላጎታቸውን ወይም ምኞታቸውን እንደያሳኩ አጥር ሆኖባቸዋል። ውድቀትን ትፈራለህ? ደህና ስለመኖር ምን ይሰማህል? ከአያንዳንዱ የሰው ልጅ ተሞክሮ ትምህርት መቅሰም ትችላለህ። በዚህ በመታገዝ ዘወትር ውጤታማ መሆን ትችላለህ።

ማርክ ትዊን በአንድ ወቅት እንዲህ ሲል ተናግሯል። "ከወጣት ተስፈኛ የሰላ እይታ የተሻለ ምንም ነገር የለም" ትክክል ነው። በውድቀት የሚያምኑ ሰዎች በጠቅላላ ዋስትናቸው የሽንፈት ስብእና ነው። ለታላቅነት የበቁ ሰዎች ውድቀትን አልመውት አያውቁም። አንድም ቀን አሉታዊ ስሜትን በማሳደር አይሳካልኝም ብለው አያውቁም።

የአንድን ሰው የህይወት ታሪክና ገብን እንመልከት።

በ21 ዓመቱ ንግድ ያልተሳካለት

በ22 ዓመቱ በምርጫ ውድድር የተሸነፈ

በ24 ዓመቱ በድጋሚ ንግዱ የተንኮታከተበት

በ26 ዓመቱ የሚወዳትን ፍቅረኛውን በሞት ያጣ

በ27 ዓመቱ ቅስመው የተሰበረበት

በ34 ዓመቱ በአካባቢ ምርጫ የተሸነፈ

በ36 ዓመቱ በአካባቢ ምርጫ የተሸነፈ

በ45 ዓመቱ በሴናተርነት ምርጫ የተሸነፈ

በ47 ዓመቱ የምክትል ፕሬዝዳንትነት ገብው ያልተሳካለት

በ49 ዓመቱ በድጋሚ በሴናተርነት ምርጫ የተሸነፈ

በ52 ዓመቱ የአሜሪካ ፕሬዝዳንት ሆኖ ለመመረጥ የበቃ።

የሰውየው ስም አብርሐም ሊንከን ነው። በህይወቱ የገጠሙትን ነገሮች ውድቀት ናቸው ብሎ ቢያምን ኖሮ የአሜሪካ ፕሬዝዳንት ይሆን ነበር? በፍፁም አይሆንም ነበር። ስለቶማስ ኤድሰን የተገፈ አስደናቂ ታሪክ አለ። ዘጠኝ ሺ 999 ጊዜ የተስተካከለ አምቼል ለመስራት ያደረገው መከራ አለመሳካቱን ያየ አንድ ሰው እንዲህ ሲልጠየቀው "አንተ 10 ሺ ውድቀቶችን ነው የምትጠብቀው? ሲለው የሰጠው ምላሽ " አልወደኩም። እየሞክርኩ ያለሁት ሌላ ግኝት ነው አለው። እሱ ያደርገው ወይም እየሞከረ የነበረው ሌላ ተግባራዊ መከራው አዲስ ውጤት እንደማያስገኝለት ነበር።

“ጥርጣሬያችን ጠላታችን ነው። ያለንን ጥሩ ነገር በማሳጣት በፍራቻ እንዳንሞክር በማድረግ ድል ይነሳናል”

ዊልያም ሼክስፒር

እሸናፊዎች፣ መሪዎች፣ በግል ኃይል የተሞሉ ተዳሚዎች ሁሉም የሚገባቡበት አንድ ነገር ሞክረህ የልፋትህ ውጤት ለማግኘት ካልቻልክ የሰበሰብከው ግብረመልስ ጥሩ አልነበረም ማለት ነው። ያገኘከውን መረጃ በአግባቡ መጠቀም ለማሳካት የፈለከውን ግብህን ለመምታት ትችላለህ። ባክሚኒስትር ፋሊር አንድ ወቅት “የሰውልጅ የተማረው ምንም ይሁን ምንም የተማረው በመከራና በስህተት ውስጥ ነው። የሰው ልጅ የሚማረው ከስህተት ብቻ ነው። አንዳንድ ጊዜ ከስህተታችን እንማራለን ሌላ ጊዜ ደግሞ ከሌሎች ስህተት እንማራለን። በህይወት የገጠሙህን “አምስት” ውድቀቶች ጊዜ ወስደህ አውጣቸው እስቲ። ከዚህ ልምድ ምን ተምረህል? በህይወትህ ልትማረው የሚገባው ሌላው ጉዳይ ደግሞ እድል ነው።

እረኞች በጉታቸው የሚነዱበት ተግባርና ምላሽ የበቡ ነገር ማስረጃ ይሆናል። ፋሊርም የተጠቀመው ይህንን ነው። በእእምሮህ ውስጥ የተሳሉ ሐሳቦችና እይታዎች ያማሩ ከሆኑ ለስኬታማ የህይወት ኑሮ መልካም አርአያ ይሆኑሁል። በአንፃሩ ወደ ስሜታዊነት ከረጢት ይከተናል። ይህ ደግሞ ውድቀት ነው። በህይወታችን ላይ ጥቁር ጠባላ ጥሎ ያልፋል።

ብዙ ሰዎች ከመጠን በላይ በመወፈራቸው ይወድቃሉ። ስለውፍረታቸው ያላቸው ስሜት ምንም ነገር የመለወጥ አትም የለውም። በአንፃሩ ነገሩን በመቀበል ውፍረታቸውን ለመቀነስ ራሳቸውን በማሳመንና የስኬት ውጤትን በመፍጠር ክብደቱን መቀነስ እችላለሁ ማለት አለባቸው። አዲስ ተግባር በማከናወን አዲስ ውጤት ማስመዝገብ ይችላሉ።



ይህን ውጤት ለማግኘት ምን አይነት ተግባር ማከናወን እንዳለብህ የሚታወቅ ከሆነ ከምዕራፍ 10 ላይ የተመረጠ ምልክታዎችን ውሰድ ወይም አንድን ግለሰብ ሞቃል በማድረግ የመከላከል ውጤት አስመዝግብ። ግለሰቡ በአስምርጭና በአካሉ ክብደቱን ለመቀነስ ያደረገውን ጥረት ተመልከት። ተመሳሳይን ተግባር በማከናወን ተመሳሳይን ውጤት ማግኘት ትችላለህ።

የውድቀት እምነት የአእምሮ መርዝ ነው። በውስጣችን አሉታዊ ስሜትን ካልቆን የሰውነታችንን ተግባራዊ እንቅስቃሴ አስተሳሰባችንና ማንነታችንን እናውቃለን። የብዙ ሰዎች ችግር ደግሞ ውድቀትን መፍራት ነው። ዶክተር ሮበርት ቩርሰር የአማራጭ አስተሳሰብ ፅንሰ ሐሳብ ያስተምር ነበር። አዘውትሮ የሚጠይቀው "ውድቀት እንደማይገጥም ብታውቅ ፍሮ ምንድን ነበር የምታደርገው? እስከ አስበው። እንዴት አድርገህ ነው ምላሽ የምትሰጠው? በእርግጥ እንደማትሸነፍ ካመንክ በጠቅላላ የምትወስደው አዲስ የሆነ ተግባራዊ እርምጃ ሲሆን የምታገኘው ውጤት ደገሞ ኃይል የሆነና አስደናቂ ነው። አሁን እንድታውቀው የምነግርህ ነገር ውድቀት የሚባል ነገር እንደሌለ ነው። ያለው ውጤታማነት ብቻ ነው። ሁል ጊዜ ውጤት ታስመዝግባለህ። ያገኘኸው የረሀብነት ካልሆነ ተግባርህን በፍጥነት መለወጥ አለብህ። ከዚህ አዲስ ውጤት ታገኛለህ። "ውድቀት" የሚለውን ታል በመሰረዝ "ማንነት" የሚለውን አከብብው። ራስህን ከእያንዳንዱ የህይወት ልምድ ለመማር አዘጋጅው።

**እምነት ቁጥር 3፡-ምንም ቢፈጠር ኃላፊነት ውሰድ፡- ታላላቅ መረዎችና የሰከት ሰዎች ያላቸው ተጨማሪና ተመሳሳይ ነገር ከእምነታቸው ተነስተው አላማቸውን መፍጠራቸው ነው። ደጋግመህ የምትሰማው አረፍተ ነገር "ኃላፊነቱን የምወስደው እኔ ነኝ። ሁሉንም አስተካክለዋለሁ" የሚል ነው።**

ይህን ነገር ደግመህ ደጋግመህ ብትሰማው በአጋጣሚ የሆነ እንዳይመስልህ የሰከት ሰዎች ምንም ቢፈጠር ክፉም ይሁን ደግሞ ያመጣኸው እኛ ነን ይላሉ። በአካላዊ እንቅስቃሴያቸው ባይፈጥሩትም እንኳን በሐሳባቸው እንዳመጡ አድርገው ያስባሉ። አሁን ነገሩ እውነት መሆኑን አላውቅም። ሐሳባችን እውነታውን እንደሚፈጥረው ያረጋገጠ ሳይንቲስት የለም። ነገር ግን ሐይቁ ጥሩ ውሸት ነው። የህይወት ልምዳችንን ራሳችን እንደምናበላሽው አምናለሁ። ካልሆነ ባህሪያችን ወይም ሐሳባችን ያመጣው ነው ከሁሉም ነገሮችን እንማራለን።

በዙሪያህ ያለውን አለም እራስህ እንደፈጠርከው ካላመንክ ውድቀትህም ሆነ ስኬትህ የራስህ ውጤት እንደሆነ ካልተቀበልክ እድላኛ ነህ ሊባል ይችላል። ነገሮች በሆነ ስዓት ሊከሰቱልህ ይችላሉ። አንተ ቀስህ እንጂ ሐሳብ አይደለህም። አንድ ነገር

ልንገርህ እኔ ያእምነት ቢኖረኝ በጊዜ አረጋግጫ ሌላ አማራጭ አፈልግ ነበር አንተ በውጫዊ ነገሮች የምትመራ ከሆነ እዚህ ምንታደርጋህ?

ኃላፊነት መውሰድ የሰው ልጅ ዋነኛው ኃይልና የመብሰል ምልክት ነው። እምነታችን የሌሎችን እምነት ይደግፍልናል። በውድቀት ካላመንክ፤ የምታገኘውን ውጤት አስተድመህ ካላወክ፤ የምታጣው ነገር እንደሌለ ካወክ የምታገኘውን ነገር በሙሉ የምታገኘው ኃላፊነት በመውሰድ ነው። ራስህን መቆጣጠር ከቻልክ ስኬትን ትገናኝላለህ።

ጃን አፍ ኬኔዲ ይህን መሰል እምነት ነበረው። ዳን ራዘር አንድ ጊዜ ሲናገር ኬኔዲ እውነተኛ መሪ መሆኑን ያሳየው አገራቱ ትልቁ የአላማ ተውስ ገጥሟት በነበረበት ወቅት ሙሉ ኃላፊነትን በመውሰዱ ነው። የአላማ ተውስ የተባለው በአገሪቱ ተነስቶ የነበረው አደገኛ ብጥብጥ ነበር። ይህን በማድረጉ በአንድ ጊዜ ከወጣት ፖለቲከኛ ወደ ታላቅ መሪነት ተሸጋግሯል። ኬኔዲ ያደረገው እያንዳንዱ ታላቅ መሪ ሲያደርገው የሚገባውን ነገር ነው። ኃላፊነት የሚወስዱ ሰዎች ለስልጣን ይበቃሉ። ይህን የማይተበሉት ደግሞ ባሉበት ይቀራሉ።

በግል ስብእም የኃላፊነት መውሰድ ደረጃው ተመሳሳይ ነው። ብዙዎቻችን ለሌሎች ያለንን ቀና ሐሳብ ደጋግመን እንገልጻለን። ሰዎችን እንደምንወዳቸው እንነግራቸዋለን ወይም ያለባቸውን ችግር እንረዳላቸዋለን። እነሱ ግን ይህን መልካም ስሜታችንን ሳያውቁ አሉታዊ መልእክቱን ያስተድማሉ። በዚህም ይቆጣሉ ይበላጫሉ። ለተፈጠረው ነገር ሁሉ ሌሎችን ኃላፊ ያደርጋሉ። ይህ መንገድ ነው ከችግሩ ለመላቀቅ ቀላሉ ማምለጫ። ነገር ግን ይህ መንገድ ሁል ጊዜ ቀናው መዳረሻ አይደለም። እውነታው የአንተ ግንኙነት አንድ ቀን ታታው ይሳብበት ይሆናል። እስከ አሁን እያዳበርክ ያለው ግንኙነት አንተ የምትመኝውን ቢሆንና የመጨረሻ ውጤት የምትጠብቅ ቢሆን፤ ማዳበር ያለብህ ባህሪይ ይህንን ነው። ባህሪህን የመቀየር ተግባሩ ያለው በእጅህ ነው። የአነጋገር ለዛህን፤ የፊት ገዕታህን ለላም የፈለከውን ማንነትህን መቀየር ትችላለህ። የግንኙነት ትርጓሜው ከአንተ የሚገኘው ምላሽ ነው እንላለን። ተግባርህን በመቀየር ግንኙነትህን መቀየር ትችላለህ። ኃላፊነትን በመያዝ የመለወጥን ኃይል መያዝ ትችላለህ። በዚህም የምትፈልገውን ውጤት ታገኛለህ።

**እምነት ቁጥር 4፡- ሁሉንም ነገር በአግባቡ ለመጠቀም ሁሉንም ነገር ማወቅ አያስፈልገም።**

አብዛኛው ስኬታማ ሰው የሚኖረው በሌላ ጠቃሚ እምነት ውስጥ ነው።

ሁሉንም በማወቅ እያምነም። የሚጠቅማቸውን በመፈለግ ግን ያምናሉ። ጠቃሚ በሆነው ነገር እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው ያውቃሉ። በስልጣን ላይ ያሉ ሰዎች ብታጠናቸው ያላቸውን የስራ እውቀት ትረዳላሁ። ከሰበሰቡ ብዙ እውቀት ውስጥ የተነኩት በተወሰነው ሊሆን የድርጅታቸውን ሁለንተና አብጠርጥረው ያውቃሉ።

በመጀመሪያው ምዕራፍ አርአያ የሆኑ ሰዎች የሌሎችን ህይወት እንዴት እንደሚያድኑ ተነጋግረናል። ስኬታማ ሰዎች ውጤታማ የሆኑበትን መንገድ በመመልከትና የወሰዱትን ነጠላ ተግባር በማጥናት እኛም የእነሱን ድርጊት በመከራከርና በማጣባት ክስባ ባነሰ ለማግኘት የቻልነውን ስኬት ተመልክተናል። ጊዜ ማንም ሰው ለእነዚህ ሊፈጥርላቸው የማይችለው ሐብት ነው። ስኬታማ ሰዎች የጊዜን ምስጢር በመረዳት በአግባቡ ይጠቀሙበታል። ተጨማሪ ሰዓት ለመማር በማዋል ግንታቸውን በአጭር ጊዜ ተግባራዊ ያደርጋሉ። ዘወትር ምን እንደሚፈልጉ ቀድመው ያውቃሉ። ጠቃሚውንና እስኪሰራውን ነገር ቀድመው ያውቁታል።

ኤሌክትሪክ እንዴት እንደሚሰራ ብጠይቃለሁ የምትሰጠኝ ምላሽ የተገላበጠሽ ወይም ባዶ ወረቀት ይሆናል። ነገር ግን ማብራያውን ተጭነህ መብራት በማብራትህ ትደሰታለህ። የተለያዩ ሰዎች የሚጠቅማቸውን ነገር በመረዳት ከሌሎች የተለዩ ናቸው። በዚህ መዕረፍ ውስጥ ያለውን መረጃ በአግባቡ በመጠቀምና በእውቀት መካከል ያለው ተመጣጣኝነት ትረዳለህ። ጊዜህን በመሉ መነሻውን ለማግኘት በጥናት ታገኘዋለህ ወይስ በተላላ ፍሬውን ትለቅማለህ። ስኬታማ ሰዎች በአብዛኛው ብዙ መረጃ ያላቸውና ብዙ እውቀት ያላቸው አይደሉም። እጅግ ብዙ ሳይንቲስቶችና ኢንጅነሮች ስለከምጥሩ ተር አስተላለፊዎች ከስቲቭ ጆብስ ወይም ስቲቭ ምዝኒክ የበለጠ ያውቃሉ። ነገር ግን ያላቸውን በመጠቀም ሁለቱ ከብዙዎች የላቀናቸው። እነሱ ናቸው ውጤቱን ያገኙት ወይም ያስመዘገቡት።

እምነት ቁጥር 5፡ ሰዎች ያንተ ትልቁ ሐብት ናቸው፤ በልቀት ውስጥ ያሉ ግለሰቦች የተለየውን ውጤት የሚያስመዘገቡ ግለሰቦች በአብዛኛው ሌሎች ሰዎች አድናቆትና አክብሮት አላቸው። የቡድን መንፈስ፤ የጋራ አላማና ህብረት አላቸው። ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ስኬት ማስመዝገብ የሚቻለው በሰዎች መካከል ሆኖ ነው። ስኬትን ለማስመዝገብ አንዱ መንገድ ውጤታማ የሆነ ቡድን በመመስረት በጋራ በመስራት ነው። በጃፓን ያሉ ከምፓኒዎችን ስኬት ካደመጥን ሰራተኞችና አመራሮች የሚመዘገቡት በእንደ ካፍቲሪያ ውስጥ ነው። የስራ አፈፃፀምን የሚገመግሙትም በጋራ ነው። የበላይ አለቆቻቸው ሰራተኞቻቸውን ካመናጨቁና በእሱ ከመጠቀም ይልቅ ለጋራ ስኬት ለብረው እንዲሰሩ ያደርጓቸዋል።

ቶማስ ጄ ፒተርና ሮበርት ኤች ዋተርማን "ልቀትን ፍለጋ "Insearch of excellence" በሚለው መዕረፍቸው ድርጅቶችን ታላቅ የሚያደርጋቸውን ምስጢር አስቀምጠውታል። ከነዚህ ቁልፍ ጉዳዮች መካከል አንዱ ለሰዎች ያላቸው ጥልቅ ስሜት ነው። ስኬታማ ተጽማት ሰዎችን በአክብሮትና በክብር የማይዘኑ ናቸው። ሰራተኞቻቸውን እንደ ድርጅቱ ባለድርሻ እንዲ እንደ ሰራተኛ አያዩዋቸውም። አንድ ተጽምን ለዚህ ምሳሌ አድርገው ያስቀምጣሉ። ከከምፒዩተር አምራቹ ሔውሊት ፓካርድ የበላይ አለቃዎች መካከል ቃለመጠይቅ ከተደረገላቸው 20 ኃላፊዎች መካከል 18 ቱ የተጽሙ ሰውን መሰረት ያደረገ አሰራር ነው ብለዋል። ተጽሙ እጅግ ውስብስብ የቴክኖሎጂ ውጤቶችን የሚያመርት ነው። ከሰዎች ጋር በአግባቡ መደራደር መቻሉ ስኬት ቢሆንም ፈተናውም ይህንኑ አለመፈፀም ነው።

ከላይ እንደተጠቀሱት ብዛት ያላቸው እምነቶች ይህኛውን ተግባር ላይ ከማዋል ይልቅ በአፍ ለመናገር ይቀላል። ሰዎችን በአግባቡ መያዝ ለከንፈር ቀላለ ቢመስልም በተግባር ግን አዳጋች ነው። በቤትህም ይሁን በድርጅትህ አክብሮት ተጽሚ መመሪያህ ሊሆን ይገባል። ይህን መፈፀም ሁልጊዜ ቀላል አይደለም። እዚህ ላይ የእረኛውን ታሪክ አስታውሰ። ሁልጊዜ ነቁ መሆን አለብን። ባህሪያችን ማክበር አለብህ ብሎ መናገርና ማድረግ የተለያዩ ናቸው። ስኬት የተላበሱ ሰዎች ለሌሎች በመናገር የተዋጣላቸው ናቸው። "እኛ ይህን ነገር እንዴት በተሻለ መንገድ እንወጣለን?" እንዴት እንላንመደዋለን? እንዴት አድርገን ነው ታላቅ ውጤት የምናገኘው? አንድ ሰው የፈለገውን ያህል የብርሀ እእምር ባለቤት ቢሆን በቡድን ከሚገኝ ውጤት የበለጠ እንደማያስመዘግብ ያውቃሉ።

እምነት ቁጥር 6 ስራ ጨዋታ ነው፡ የሚጠሉትን ነገር በማድረግ ታላቅ ውጤት ካስመዘገቡ ሰዎች መካከል የምታውቀው አለ? እኔ አላውቅም። የስኬት አንዱ ቁልፍ በምትወደው ነገርና በምትሰራው ነገር መካከል ያማረ ትዳር መመስረት ነው። በአንድ ወቅት ፓውሎ ፒካሶ ሲናገር "ስራ ስለራ እገናኛለሁ፤ ዝም ብሎ መተመጥና እንግዶችን ማዝናናት ያደክመኛል" ብሎ ነበር።

በፒካሶ ደረጃ ስእል እንስልም ይሆናል። ነገር ግን እኛን የሚያስደስተንን ነገር ለመስራት አንሰናፍም። በስራ ቦታችን የሚያስደስተንን ነገር ከማድረግ አንባዝንም። ማርክ ትዊን እንደተናገረው " የስኬት ምስጢር ስራህን እንደሽርሽር ቁጠረው" ያንን ነው ስኬታማ ሰዎች የሚያደርጉት።

በአሁኑ ጊዜ ብዛት ያላቸው ተወዳጅ ስራዎች እንሰማለን። ስራቸው ጭንቀት የሚለቅባቸው አንዳንድ ሰዎች እንዳሉ እናውቃለን። አንዳንዶቹ ደግሞ ልክ እንደሰሱ በሚወዱት ስራቸው ላይ ተጣብቀው እናያቸዋለን። ከስራቸው ምንም አይነት ደስታ

እንደሚያገኙበት አድርገው ቢያስቡም ሌላ ስራ መሰራት እንደማይችሉ ያምናሉ።

የጥናት ባለሙያዎች የሚወደዱ ስራዎችን የተመለከቱ አስደናቂ ግኝቶችን አውጥተዋል። የተወሰኑ ሰዎች የምንወደው ስራ ነው በማለት አንድ ነገር ላይ ተጣብቀው ይውላሉ ይፈትናቸዋል፤ ያስደስታቸዋል ህይወታቸውንም በበልፅግና ይሞላላቸዋል። እነዚህ ሰዎች ስራቸውን የሚያዩት እንደሁላችንም እንደጨዋታ ነው። ስራቸውን የሚመለከቱት ሁሉ ነገራቸውን እንደጣሉበት ነው። አዲስ ነገር ፍለጋና አዲስ መንገድ አሰሳ።

አንዳንድ ስራዎች ከሌሎች ስራዎች በተለየ ምቹ ናቸውን? በእርግጥ አዎ ለውጡ አንተ ለስራው ያለህ አመለካከት ነው። ስራህን ለመስራት አመቺና ፈጠራ የታከለበት መንገድ ካገኘህ ስራህን ትወደዋለህ የበለጠ ውጤትም ታገኝበታለህ። ከጠላኸው ደግሞ ምንም የተሻለ ነገር ጠብ አይልልህም።

የተደራጀ የእምነት አተገባበር ያለውን አነሳሽነት ቀደም ብለን ተነጋግረናል። አዎንታዊ እምነት ሌሎች አዎንታዊ እምነቶችን ይደግፋል። ሌላ ምሳሌ እንመልከት ያላቸው ስራዎች አሉ ብዬ አላምንም። የአማራጭ ፍለጋ ስሜት የጠራባቸው ሰዎች ግን ይኖራሉ። ኃላፊነትን ለመተበል የማይፈልጉ ሰዎች በውድቀት የማያመኑ ብቻ ናቸው። እነ ስራ ተጠናቋል ብለው ከሚያስቡት ደረጃ እንዳትመደብ እመክርሀለሁ የምትኖርበት አለምንና የምትሰራውን ስራ አሳድግ የምትኖርበት አለምንና የምትኖርበትን ስራ በፍፁም ጉጉት አንድ ላይ ካስጓዝክ የራስህን ጨዋታ ትጫወታለህ።

እምነት ቁጥር 7ቱርጠኛ ካልሆንክ ምንም አይነት ስኬት አትገኝባቸዋል። ስኬት የተገኘባቸው ግለሰቦች የቁርጠኛነት እምነትን የተላበሱ ናቸው። አንድ ነጠላ የሆነች እምነት ካለችህ ከስኬት ተለይታ አትታይም። ይህ ማለት ደግሞ ታላቅ ቁርጠኛነት ከሌለህ ታላቅ ስኬት አታስመዘግባም። በየትኛውም ዘርፍ የተሳካላቸውን ሰዎች ብትመልከት ከሌሎች የተሻሉ ወይም ብሩህ ወይም ጠንካራና ፈጣን አይደሉም። የእነሱ ትልቅ ሐብት ሊያዙት ነገር ያላቸው ቁርጠኛነት ነው። ይህ ሐዲት የተሟላ የስኬት ቀመርን የሚያመለክት ሊሆን፤ የምታገኘውን ውጤት ታውቀዋለህ፤ የምትሰራውን ስራ አርአያ አድርግ፤ ተግባራዊ እርምጃ ውሰድ፤ ምን እንደምታገኝ ቀድመህ ከራስህ ጋር ተመካከር፤ ለይተህ አጣራ፤ ይህን ሁሉ የምታከናውነው የምትፈልገውን እስክታገኝ ድረስ ነው።

ይህን ጉዳይ በማንኛውም ዘርፍ እንመለከተዋለን። የተፈጥሮ ብቃትም ቢሆንስ እንተ ታላቅ ሐብት ነው። ስፖርትን ውሰድ። ላሪ ቦርድን በባስኬት ቦል አለም ታላቅ ያደረገው ምንድን ነው? ብዙ ሰዎች በጣም ይደነቃሉ። ገዢ ያለና መገለል

የማይችል ነው። በድንት ጥበብና ፍጥነት በተሞላችው አለም እሱ ሲታይ በመልሶ ማሳያ (Slowmotion) የሚጫወት ይመስላል። ወደ እውነታው ስትመጣ ግን ላሪ ቦርድ በነበረው የስኬት ቁርጠኛነት ለስኬት መብቃት ችሏል። ትልቅ የአእምሮ ጥንካሬ ነበረው። ጠንክሮ ይጫወታል ደግሞ ከያዘው በላይ ይፈልጋል። ሌሎችም በሚያደርጉት ጠንካራ ልምምድ ውጤታማ ሆነዋል። የአትሌቶች አካላዊ ብቃት በትንሹም ቢሆን ያላቸውን ልዩነት ይነግርሃል። ነገር ግን ቁርጠኛነት ነው ጥሩውን ከድንቁ የሚለየው።

ቁርጠኛነት በየትኛውም ዘርፍ የስኬት ቀልፍ ነው። የዩስተን ጋዜጠኛው ዳን ራዘር በዶውሉ ንፋስ ወጅብ ውስጥ ዛፍ ይዞ የሰራው ዘገባ ጀግና አለችቶታል። ሰዎች ማይክል ጃክሰን የአንድ ሌሊት ክስተት ነው? ይላሉ። እውነት ነው? ማይክል ጃክሰን የተለየ ችሎታ ነበረውን? በእርግጥ አዎ። ከእምስት አመቱ አንስቶ ለዚህ ስኬት ይሰራ ነበር። ሰዎችን ማገናናት የጀመረው ከዚህ አድሜው ጀምሮ ነበር። የመዝፈንና የዳንስ ልምምዱን፤ ዘሊን የመጥፍ ክህሎቱን ያዳበረው በልጅነቱ ነው። እበልፅገሰታል። አብሮት የነበረውን ስጦታውን የሚደግፍበት እምነቱን አዳብሮ ነበር። ለእሱ ከብቂ በላይ አርአያ ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎች ነበሩ። ወደ ስኬት የሚመሩ ቤተሰቦች ነበሩት። የነገሩ መዝገያ ጫፍ እሱ ሁሉንም ጥጋ ለመከፈል የተዘጋጀ ነበር። እኔ “የፈለገውን ይፍጅ” የሚለውን ቃል እወደዋለሁ። ስኬታማ ሰዎች የፈለገውን በፈጅ ለስኬት ካበቃቸው ያደርጉታል። ከብዙዎች መሐል የተለየ የሚያደርጋቸውም ይህ ተግባራቸው ነው።

ለልተት የሚያበቁ ተጨማሪ እምነቶች ይኖሩ ይሆን? በእርግጥ አሉ። ስለ እነሱ ካሰብክ ደግሞ የተሻሉ ሆነው ታገኛቸዋለህ። በዚህ መልኩና አጠቃላይ ይዘት ውስጥ ተጨማሪ ግብአቶችና የተለየ አመለካከቶች ታጭቀው ታገኛለህ። እነዚህ ደግሞ በአስተሳሰብህና በአይታህ ላይ አዲስ ምልክታ ይጨምሩልህ። አስታውስ ስኬት አሻራ ይተዋል። ለስኬት የበቁትን አጥናቸው። ስኬታማ እርምጃ ለመውሰድ ያበቃቸውን ቀልፍ እምነት ፈልገህ አግኝ። የውጤታማነት ምስጢራቸውን በርብርብ። እነዚህ ሰባት እምነቶች ካንተ በፊት ለነበሩ ተአምራትን አስገኝተዋል። ለአንተም በተመሳሳይ እንደሚሰሩ አምናለሁ።

ከእነተ አስተሳሰብ የተወሰነውን መስማት እንደምችል አምናለሁ። ደህና ያ ትልቁ ቢሆንስ ነው። አንተን የማያግዝ እምነት ባይኖርህ? እምነትህ አሉታዊ ቢሆንስ? እምነታችን እንዴት ነው የምንተይረው? የመጀመሪያውን ደረጃ አልፈውሁል። ምን አይነት ግንዛቤ እንደምትፈልግ አውቀሁል። ሁለተኛው እርምጃ ተግባር ነው። የውስጥ ስሜትህና እምነትህ እንዴት መቆጣጠር እንደምትችል ከተማርክ አእምሮህን እንዴት እንደምትመራውም ትማራለህ።



ወደ ልቀት የሚያመራውን መንገድ በጥቂቱ አብረን እንደተመለከትነው አምናለሁ። የጀመርነው መረጃ የሸቀጦች ንጉሥ እንደሆነ በመነጋገር ነው። የበለፀጉ የግንኙነት ባለሙያዎች (ከሰው ጋር የሚግባቡ) የሚፈልጉትን የሚያውቁና ውጤታማ እርምጃ የሚወስዱ ናቸው። የሚፈልጉትን እስኪያገኙ ድረስ ባህሪያቸውን የመለዋወጥ ችሎታ ያላቸው። በምዕራፍ 2 ላይ የልቀት መንገድ ሞዴል ማድረግ መሆኑን ተምረናል። አስደናቂ ውጤት ያስመዘገቡ ሰዎችን አርአያ ማድረግ ከፈለክ የስኬታቸውን ነጠላ ተግባር ለይተህ ያገኘ። በምዕራፍ 3 ላይ የመሆን ኃይልን ተምረናል። ኃይል የተሞላ፣ ውጤታማ የሆነና አዋጭ ባህሪ የአእምሮአችንና የአካላችን ተግባር ላይ እንዴት ተዕዛዥ እንደሚፈጥር ተመልክተናል። በምዕራፍ 4 የእምነትን ተፈጥሮአዊ ምንነት ተምረናል። እምነት ወደ ልቀት የሚያደረሰውን የተዘጋ በር እንዴት እንደሚከፍት አይተናል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ለልቀት የማዕበን ድንጋይ የሆኑትን ሰባት አምነቶች መርምረናል።

አሁን ከእናንተ ጋር የምጋራው ኃይል የተላበሱ ቱክኒኮች የተማርከውን እንዴት እንደምትጠቀምበት የማረዱ ናቸው። አሁን የምንማርከት ጊዜ . . .

# ምዕራፍ 6

## አእምሮህን ለማበልፀግ አእምሮህን እንዴት ነው የምትመራው?

“ስህተት ከምታስስ መፍትሔ ፈልግ”

ሒነሪ ፎርድ

ይህ ምዕራፍ የሚያተኩረው በመፍትሔ ፍለጋ ላይ ነው። በሀይወትህ መለወጥ የምትፈልገውን ነገር መለወጥ እንደምትችል ተነጋግረናል። ምን አይነት ማንነት ስታበልፅግ ነው ወደ ላይ ከፍ የምትለው እንዲሁም ምን አይነት ስብእና ነው ያለህበት የሚያስተምጥህ የሚለውን አይተናል። በዚህ ምዕራፍ ያለህን ስብእና በመቀየር ማግኘት የምትፈልገውን ውጤት እንዴት ማግኘት እንደምትችል እንማራለን። ይህ የሚሆነው ደግሞ ስትፈልግ ብቻ ነው ሰዎች ብዙ ጊዜ ሐብት አያጡም፤ የሚያጡት ነገር ያላቸውን ሐብት መቆጣጠር አለመቻላቸው ነው። ይህ ምዕራፍ እንዴት መቆጣጠር እንዳለብን ያስተምረናል። በሀይወታችን ውስጥ ጣፋጩን ነገር እንዴት ማግኘት እንደምንችልና እካልህ የሚያመነጨውን ውጤት በጥቂት ትዕቢት ውስጥ የራስ ማድረግ እንዴት እንደሚቻል እንመለከታለን።

አርአያዎቻችን እንዴት እንደሚለውጡንና NLP የሚለጠጠን ጠቀሜታ ተመልክተናል። የተማርነው ትምህርት ከብዙ የቴራፒ ትምህርት አሰጣጥ የተለየ ነው። ብዛት ያላቸው የቴራፒ ባለሙያዎች መለወጥ ከፈለክ ቀድሞ የነበረህን አሉታዊ ልምድ በጥልቀት በመመልከትና በመገምገም ለውጤት ትበቃለህ ብለው ያምናሉ። አሉታዊ የሀይወት ልምድ ያዳበሩ ሰዎች ተግባሩን ከራሳቸው ጋር አጣብቀው በማኖራቸው ለአዲስ ነገር ቦታ አይኖራቸውም የሚል እምነት አለ። ቴራፒስቶች ከዚህ ልምድ ለመወጣት ብቸኛው መንገድ ነው ብለው የሚያምኑት ያለፈውን ልምድ ደጋግሞ በመፈፀምና ህመሙ እንደገና እንዲሰማ በማድረግ ለአንዴና ለመጨረሻ እንዲወገድ ማድረግ ነው።

ሰዎችን ከቀደመ ልማዳቸው ለማላቀቅ ብቸኛው መንገድ ነው ብዬ የማምነው አንደኛ ሰዎች ያላለፉት ሰቆቃ ደግሞው እንዲያስቡ መጠየቅ በባለ ስቃይ ውስጥ

እንዲሰማቸውና በደካማ ማንነታቸው ነገሩን እንዲጋፈጡ ማድረግ ነው። ሰዎችን ደካማ ማንነታቸው ውስጥ ብትከታቸው አዲስ ነገር የማግኘት እድላቸው ወይም ውጤታማ የሆነ እዲስ ባህሪ የመያዛቸው ነገር የማይታሰብ ነው። እንደውም አጥፊያቸው ነው። በተከታታይ በሚደረግ የእለምሮ ውስጥ ማንነት ገደብና ሀመም ያለፈውን ነገር መልሶ ለማምጣት ተላላ መንገድ ነው። አብዝተህ በተደመ ልምድህ የምትጥጥ ከሆነ በአብዛሃቸው ልምዱን መልስህ ትጠቀምበታለህ። ለዚህ ነው ባህላዊ ቱራፒስቶች ውጤት ለማግኘት ረጅም ጊዜ የሚወስድባቸው።

ቱራፒስት የሆኑ ብዙ ጥሩ ጓደኞች አሉኝ። ለበሽተኞቻቸው ክልብ የመነጨ እንክብካቤ ያደርጋሉ። የሚሰሩት ስራ ለውጥ እንደሚያመጣ ያምናሉ። ልክ ነው ባህላዊ ቱራፒስቶች ውጤት ያስመዘግባሉ። ጥያቄው የሚያገኙት ውጤት በታካሚው ላይ አነስተኛ ህመም በማምጣትና በአጭር ጊዜ የሚገኝ ነው? የሚለው ነው። መልሱ አዎ ነው በአለም ላይ ያሉ ውጤታማ ቱራፒስቶችን አርእያ ካደረግን ባንድራርና ግሪንደር እንዳደረጉት ማድረግ አንችላለን። በትክክል እስምሮህ እንዴት እንደሚሰራ ትንሽ ግንዛቤ ካዳበርክ አንተ እራስህ የራስህ ቱራፒስት መሆን ትችላለህ። የእራስህ አማካሪም መሆን ትችላለህ። ያለብህን ማንኛውንም ስሜት ትብጥብጥነት፣ ሀባይ ለመቀየር ከቱራፒስት በላይ በመሆን በቅዕበት ልታስተካክለው ትችላለህ።

ውጤታማ ውጤት የማግኘት ሐደት የሚጀምረው ለለውጥ የሚያግዝ አዲስ ሞዴል መፍጠር ስትችል እንደሆነ አምናለሁ ችግሮችህ በጠቅላላ በውስጥህ እንደተቀበሩ ካመኝክና ጥለውህ እስኪተኩ ከጠበክ የምታዳብረው ልምድ ያንኑ ነው። የእለምሮአችን ውስጥ ተግባር እንደ አንድ ፈጣን ለተራ ነው። በሆነ ጊዜ ሊፈነዳ የሚችል የሰው ልጅ በእለምሮው መገዝገብ የያዘው የህይወት ልምድ ምን ያመጣበታል ብለህ ታስባለህ። ልክ እንደ ፈጣን ለተራ ሁሉንም ነገር በእለምሮአችን አጭቀን አስተምጠንዋል። አካባቢያዊ ሁኔታ በፈተደልን ጊዜ ለተራውን ፍቀን እንደምንጠቀምበት ሁሉ እለምሮአችን መገዝገብ የያዘውን መረጃ ጥቅም ላይ ያውለዋል።

የህይወት ልምዳችንን ስናስታውስ መምረጥ ያለብን የዘፈን ትችት ደስታንና ሐሴትን የሚያመጣ መሆን አለበት። ካልሆነ ስታይ የሚያመጣውን መክፈቻ መጫን እንችላለን። ቱራፒስትህ ስታይህን ደግሞ የሚያመጣውን መክፈቻ ከተጫነው የምታዳብረው ማንነት አሉታዊ ምልክታ የበዛበትን ነው።

አንተ የምታደርገው ነገር በጠቅላላ አዲስ እንዲሆን ያስፈልጋል። በእርጋታ የሰተራ ካርድህን መልስህ ማደራጀት አለብህ። ይህን ማድረግ ከቻልክ የዘፈንህ ዘመን ይቀየራል። ተመሳሳዩን ቁልፍ በመጫን የምታገኘው ሐዘን የሞላው ዘፈን ይሆናል።

እሮጌ አስተሳሰብህን መሰሉ ለመሰሉ መቀየር ይገባህል።

የተዳኸው ድምፅ መቼም የማይጫወት ከሆነ አንተን እያንሰህም። ያ ደግሞ ግራ የሚያጋባ ነው። በውስጣችን የተከማቸውን ጥጋታ ስሜትና ግብታዊነት መለወጥ ተላል ነው። ህመማችንን ለመርሳትና አዲስ ማንነት ለማግኘት መንገዱ ተላል ነው። እኛ ማድረግ የሚጠበቅብን የውስጥ ትርጓሜያችንን መለወጥ ነው። ያኔ ያልጠበቅነውና አስተማማኝ ውጤት እናገኛለን።

NLP የሰውን ልጅ ልምድ አወቃቀር ይመለከታል። በሰውኛ አስተሳሰብ ሁሉም የሆነ የሐዘኔታ ስሜት ውስጡ አለ። ለተፈጠሩ ነገሮች ተጨማሪ ጭንቀት ማበዛት አያስፈልግም። የተፈጠረውን ነገር በእለምሮህ ማስቀመጡ ነው ትልቁ ጉዳይ ተደርጎ ሊወሰድ የሚገባው። የድብርት መንፈስንና የደስታ ስሜትን ማዳበር ያላቸው ልዩነት ምንድን ነው? ጥንቅቅ ልዩነት አንተ በውስጥህ የምትሰጠው ትርጓሜ ነው።

**“ምንም ነገር በእኔ ላይ ኃይል የለውም፤ አቅም የሚኖረው እኔ ነገሩን አብዝኹ ያለብኩት ከሆነ ብቻ ነው”**

አንቶኒ ሮቢንሰን

የውስጥ ስሜት ትርጓሜያችንን የምናቅረው በአምስቱ የስሜት ሀዋሳቶቻችን ነው። ማየት፣ መስማት፣ መንኮት፣ መቅመስና ማሸተት። በሌላ አነጋገር ለአለም ያለን ግንዛቤ የሚዳብረው፣ በእይታችን፣ በመስማት ችሎታችን፣ እንቅስቃሴያችንና በሌሎች የስሜት ግለታችን ነው። በእለምሮአችን ያከማቸውን ያሰፈ ልምድ የሚተረጎመው በእነዚህ የስሜት ሀዋሳቶች ነው። በተለይ ደግሞ በሶስቱ አቀናባሪዎች እይተ፣ መስማትና ትስስር መልእክት ነው።

እነዚህ አቀናባሪዎች በስፋት በድን በመፍጠር የውስጥ ትርጓሜያችንን ያደራጁታል። አዲስ ውጤት ወይም ልምድ የምትሰለፈው በአምስቱ የስሜት ሀዋሳቶችህ ወይም በምትሰጠው ትርጓሜ ነው። አንድ ሰው አንድ የተለየ ውጤት ካስመዘገበ ውጤቱ የተገኘው በእለምሮው ወይም በአካሉ ቢወስደው ተግባራዊ እርምጃ ነው። አንተም ተመሳሳዩን ተግባር ማድረግ ከቻልክ እሱ ያገኘውን ውጤት አንተም ያለጥርጥር ታገኛለህ። ውጤት ለማግኘት ከፈለክ ቅመሙን ማወቅ አለብህ። የሰው ልጅ ልምድ “ቅመሞች” የሚመነጨት ከአምስቱ የስሜት ሀዋሳቶች ነው የሚያስፈልጉን ቅመሞች ምን እንደሆኑ ማወቅ ብቻውን ጥቅም የለውም። ግልፅ የሆነ ውጤት ማግኘት

ከፈለክ ምን ያህል ቅመም እንደሚያስፈልገው ማወቅ አለብህ። ቅመምን አብዝተህ ወይም አሳንሰህ ከጨመርከው የምትፈልገውን ምርጥ ውጤት ማግኘት አትችልም።

የሰው ልጅ እንድን ነገር መለወጥ ከፈለገ መደበኛ የሆኑ አንድ ወይም ሁለት ነገሮችን መለወጥ አለበት። እንዴት እንደሚሰማው የውስጥ ማንነቱ እና እንዴት እንደሚተገብራቸው ሲጋራ አጫሽ በአካሉና በሰጫቱ የሚሰማውን ነገር መለወጥ ከፈለገ ወይም ሲጋራን በላይ በላይ ከሚጨስ ባህሪው ለመላቀቅ ከፈለገ የተባለውን መፈጸም አለበት። የመሆን ኃይል በሚለው ምዕራፍ ውስጥ የሰዎችን ማንነትና ባህሪ የሚቀይሩ ሁለት ነገሮች እንዳሉ አይተናል። አሁን የምንመለከተው ደግሞ በተጨማሪ የምናደርገውን ለውጥ ሲሆን ሒደቱ እኛን በማብቃት የምንፈልገውን ባህሪ እንድናዳብርና ግቦቻችንን እንድንመታ ያግዘናል።

የውስጥ ትርጓሜያችንን ለመቀየር የሚረዱ ሁለት ነገሮች አሉ። እኛ የምንወክለውን ነገር መቀየር እንችላለን ይህ ማለት ለምሳሌ የምናስበው እጅግ አስቀያሚውን ትዕይንት ከሆነ ነገርየውን ወደ መልካም ትዕይንት ልንቀይረው እንችላለን። ወይም አንድን ነገር እንዴት እንደምንወክል መቀየር እንችላለን። ሁላችንም በአእምሮአችን የተወሰኑ ቁልፎች ሲኖሩን ለነገሮች የሚሰጡትን ምላሽ ማሳካት እንችላለን። አንዳንዶቹ ደግሞ ለራሳቸው ስለሆነ ነገር ሲናገሩ የሚያወጡት የድምዳሜ ቃና በሰጫቸው ላይ ትልቅ ለውጥ ይፈጥራል።

ሁላችንም በአንድም ሆነ በሌላ መንገድ በውስጣችን አዲስ ነገር የሚፈጥር የማነቃቂያ መሣሪያ አለን። ነገሮችን በተለየ መንገድ የምንመለከትበትን እይታ መርምረን ካገኘን አእምሮአችንን ለዚሁ ዝግጁ በማድረግ የምንፈልገውን ውጤት ማግኘት እንችላለን።

እኛ ሞዴል ማድረግ የምንፈልገውን ውጤት ያገኘውን ሰው በአእምሮው የሳለውን ስእልና ለራሱ የተናገረውን ነገር ለማወቅ እንጓጓለን። በአእምሮአችን የሚመላለሰውን ነገር ተግባር ላይ ለማዋል የሰላ መሣሪያ ያስፈልገናል። ያን ጊዜ ነው የተደበቀው ማንነታችን የሚወጣው። ይህ ነው በእጠቃላይ በማንነታችን ላይ እጅግ ድንቅ የሆነውን ለውጥ የሚያስገኝልን። የምናየውን የህይወት ልምድ ለመቆጣጠር ብዙ ነገር ማወቅ አለብን። ጨለማ ወይም ብርሃን መሆኑን ማወቅ አለብን። በተለምዶ ዳግም ጥቁር ወይም ነጭ። የመስማት ግንኙነታችንም ጨኸት ወይም ፀጥታ እሩት ወይም ቅርብ አስገምጋሚ ወይም ቀጭን መሆኑን መረዳት ግድ ይለናል። የእንቅስቃሴያችን ሂደትም በዚሁ መልክ የተቃኘ ነው። ዝግ ያለ ወይም የፈጠነ ተለዋዋጭ ወይም ባለበት የቆመ ሊሆን ይችላል። ከዚህ በታች የተለያዩ የሰው ልምዶችን አስቀምጧለሁ።

ለሰው ጠቃሚ ጉዳይ የምናየው ነገር የተጠቃለለ ነው ወይም አይደለም የሚለው ነው። የተጠቃለለው እይታ በቦታው ሆኑ የተመለከተ ነገር ነው። በአይንህ ያየኸው፤ በጀርባ የሰማኸው፤ የዳስስከው ሲሆን በድርጊቱ በታና ጊዜ በእካል ተገኝተህ ያረጋገጥከው ነው። ያልተጠቃለለው እይታ ደግሞ ከራስህ ውጭ እንዳያከው የምትቆጥረው ነው። የራስህን ፊልም ማየት እንደማለት ነው።

በትርቡ የገጠመህን ድንቅ ልምድ ለጥቂት ደቂቃ አስታውሰው።

### አማራጭ የሰው ልምዶች መዘርዘር

#### እይታ

1. ፊልም ወይም በውስጡ ያለው ነጠላ እይታ
2. የሰፊ መስክ እይታ ወይም ነጠላ እይታ
3. ቀለም ነጭ ወይም ጥቁር
4. ብርሃን የጉላበት
5. የስእል መጠን (ረጅም ወይም አጭር)
6. የቁስ ማዕከላዊ መጠን
7. ራስን በስእል ውስጥ ማስቀመጥ ወይም ማውጣት
8. ከራስህ ያለው የስእል ርቀት
9. የቁስ ማዕከላዊ መጠን ከአንተ ያለው ርቀት
10. የ3-D ጥራት
11. የስለሩ ብሩህነት (ጥቁር ወይም ነጭ)
12. የብርሃን መጠኑ
13. እንቅስቃሴ



14. ፎክ (አይታ)
15. የማይለዋወጥ ፎክ (አይታ)
16. የአንግሉ አቀማመጥ (መመልከቻ)
17. የፎቶ ቁጥር
18. ቦታ
19. ሌሎች

### መስማት

1. የድምፅ መጠን
2. የድምፅ ክፍታና ዝግታ
3. ሞት
4. የቃላት አጣጣል
5. አረፍት
6. ማጽረጥ
7. የድምፅ ቃና
8. ጥራት
9. የድምፅ ልዩ አጣጣል (ጎርናና፣ አስገምጋሚ ቀጭን)
10. የድምፅ ተፅዕኖ
11. ቦታ
12. ሌሎች

### አንቅስቃሴ

1. ሙቀት
2. አርጥበት
3. መርገብገብ
4. ግፊት
5. ንቅናቄ
6. ቆይታ
7. አንድ ቦታ የቆመ -አየቆመ መቀጠል
8. የጥንካሬ መጠን
9. ክብደት
10. የመያዝ መጠን
11. ቦታ
12. ሌሎች

### ለስቃይ

1. መውጋት (መርፌ ወይም ሌላ ነገር)
2. ሙት ወይም ቀዝቃዛ
3. የጡንቻ መወጠር
4. ሹል - ድልዱም
5. ግፊት

6. ቆይታ

7. እየቆመ መቀጠል

8. ቦታ

9. ሌሎች

ከዘልማድ ወጣ፡ በአይናችሁ ያየዝውን ብቻ ተመልከት፤ ምስሉች፤ ቀለሞች፤ ብርሃን የሞላበትን (በራ የሆነ) ሌሎችን፡ የሰማዝውን ብቻ አጻምጥ፤ ድምጾች፤ ንግግርና ሌሎች፡ የተሰማህን ስሜት ብቻ አጻምጥ፤ የውስጥ ግልብ ስሜት፤ የመቀት መጠን እና ሌሎች፡ ልምድ ማድረግ ያለብህም እነዚህን መሰል ነገሮች ብቻ ነው፡፡ አሁን ከራስህ ውጣና ልምድ አድርገህ ከያዝከው ነገር ለመሳቀት ሞክር፡፡ ራስህን በፊልም ውስጥ እንደምትመለከት አድርገህ አሰብህ በስሜትህ ላይ ምን አይነት ለውጥ አመጣህ የትኛው ምሳሌ ነው አንተን ያነሣህ የመጀመሪያው ወይስ ሁለተኛው? የእነዚህ ሁለት ነገሮች ልዩነት ልምድን ማጠቃለልና አለማጠቃለል ነው፡፡ ከራስህ ጋር ማዋህድ ወይም አለማዋህድ፡፡

የለውጥ ልምዶችን በመጠቀም ለምሳሌ አንድን ነገር ከራስ ጋር በማዋህድና ባለማዋህድ የህይወትህን ልምድ በማይታመን መልኩ መቀየር ትችላለህ፡፡ አስታውስ የሰው ልጅ አጠቃላይ ባህሪ የውስጥ ማንነት ነፃነቱ ነው፡፡ የእኛነት ስብእናችን የሚታነፀው በውስጣዊ አካላዊ ትርጓሜያችን ነው፡፡ (ለነገሮች ባለን አመለካከት) ስለአንድ ምስል ለራሳችን እንደምንገኘው አይነት፡፡ የፊልም ዳይሬክተር ፊልሙ በተመልካቾች ላይ ተጽእኖ እንዲያሳድር የራሱን አሻራ እንደሚያሳርፍበት ሁሉ አንተም የህይወት ልምድህን በመቀየር የፈለከውን ውጤት ማግኘት ትችላለህ፡፡ የእስምሮህን አትጣጫ በፈለከው አትጣጫ በመምራት የፍላጎትህን ወይም የግብህን የመጨረሻ ውጤት ማሳካት ትችላለህ፡፡

እንዴት እንደምታከናውነው ላሳይህ፡፡ ይህን ልምድ ማከናወን በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ እያንዳንዱን ሐሳብ በጥልቀት አንብብ፡፡ ከሃ በኋላ አቀምና ቀጥለህ ከማንበብህ በፊት በተግባር ፈትሽው፡፡ ልምድን ከሌላ ሰው ጋር ማከናወን እንደመዝናናት ትቆጥረዋለህ፡፡

በጣም የሚያዝናናህን ትዝታ እንድትስብ እፈልጋለሁ፡፡ የቅርብ ጊዜ ወይም የቆየ ቢሆንም ለውጥ የለውም፡፡ አይንህን ጨፍንና ተዘናኝተህ ስለገዳጃ አስብ፡፡ አሁን

ደግሞ ያንን ትውስታ ውስድና በጣም ብሩህና ብሩህ አድርገው፡፡ የትውስታው ወይም ምስሉ ብሩህነት ማንነትህ ሲለወጥ ያሳይህል፡፡ በመቀጠል ደግሞ የአንጉልህን ውስጠ ስእል ወደ ራስህ እንድታቀርበው እፈልጋለሁ፡፡ አሁን አቁምና አግዝፈህ ተመልከተው፡፡ ምስሉን ካንተ ጋር ስትዋህደው ምን ተፈጠረ? የነበረህን የልምድ ጥንካሬ መጠን አልተየረውም? ብዛት ላላቸው ሰዎች ብሩህ የሆነ ትውስታን አንገልጽና አድምቶ መፍጠር ከተደመው የተሻለ ኃይል ምስልና የበለጠ አገናኛ ትውስታን ይፈጥራል፡፡ የውስጥ ትርጓሜያችንን ኃይልና ደስታም ይጨምረዋል፡፡ አንተንም ወደታላቅ ኃይልና የደስታ ስሜት ይወስድህል፡፡

ሁሉም ሰው ስለሰሰቱ የለውጥ ልምዶች ወይም የውክልና ዘዴዎች ግንዛቤ አለው፡፡ ማየት፤ ማጻመጥና፤ መንቀሳቀስ ነገር ግን ሰዎች የሚመረከቡት በተለያዩ መጠንና በተለያዩ የትርጓሜ ዘዴ ነው፡፡ ብዙ ሰዎች የእስምሮአቸውን የመጀመሪያ አይታ ይገነቡታል፡፡ በእስምሮአቸው ላይት ነገር ምላሽ ያበጁሉ፡፡ ሌሎች ደግሞ የሰሙትን እንደገና ሌሎች እንትስቃሴዎችን፡፡

ብሩህ የሆነውን ትውስታ መልሰን እናምጣው፡፡ የምትሰማውን የሰው ድምፅ ወይም ሌላ ድምፅ መጠን ጨምረው፡፡ የተለየ ድምፅ ቃናና ለሃ ሰጣቸው፡፡ ጠንካራና ተጨማሪ ኃይል መላቸው፡፡ በእንትስቃሴም ላይ ይህንን አድርግ፡፡ ትዝታህን ሞቃትና ለስላሳ አድርገው ከበፊቱ በላቱ አላሳልሰው አሁን ባንኛቸው ልምድ ምን ተሰማህ?

ሁሉም ሰዎች የሚሰጡት ምላሽ ተመሳሳይ አይደለም፡፡ የእንትስቃሴ ምላሽ በሰዎች ላይ የተለያየ አተገባበር አለው፡፡ እንዳንዶቹ ምስሉን በጣም ብሩህና ግዙፍ አድርገው ይሰሉታል፡፡ ይህም የውስጥ ትርጓሜያቸው የፈጠረው የገዢ መጠን ነው፡፡ ይህ ደግሞ በጣም አምታታዊ የሆነና ውጤታማ የሆነ ማንነትን ይፈጥራል፡፡ በምክር እንልግላለን ጉባዔ ላይ ይህን ተግባር ስፈጽመው በግለሰቡ አእምሮ ውስጥ ያለውን ትክክለኛ ምስል ለማየት ችያለሁ፡፡ ይህን ለማድረግ የበቃሁት ውጫዊ የአካሉን ሁኔታ በማጤን ነው፡፡ አተነፋፈሉ ቶሎ ቶሎ ነው፤ ከትክክው ጥንካሬ፤ በፊት መዝናናትና በመሃከሉ ንቁ መሆን፡፡

ተመሳሳዮቹን ነገር በአሉታዊ ስእል ላይ እንሞክረው፡፡ በጣም ያበሳጨህንና ሀመም የሆነብህን ምስል እንድታስታውስ እፈልጋለሁ፡፡ ያንን ምስል ውስድና ብሩህ አድርገህ አስቀምጠው፡፡ ወደራስህ አቅርበው፡፡ አግዝፈው፡፡ በእስምሮህ ውስጥ ምን መጣ? ብዙ ሰዎች የሚሰማቸው አሉታዊው ነው፡፡ ሲገነዘቡ ነው፡፡ ከዚህ ቀደም የተሰማቸው መጥፎ ስሜት ከበፊቱ ከብዶ ይሰማቸዋል፡፡ አሁን ምስሉን ወደነበረበት ቦታ መልሰው፡፡ አሳንሰህ ብትመለከተው ምን የሚፈጠር ይመስልህ? ሞከረውና ልዩነቱን ተመልከት፡፡

አሉታዊ ምስል ኃይሉን ሲያጠና ከአንተ ሲርቅ ታስተውላለህ።

ለሉቲንም የለውጥ ልምዶች በዚህ ላይነት ምክራቸው። የራሱን የውስጥ ድምፅ አያምጠው ወይም ምንም ላይነት የቀደመ ልምድህን ጨኸትም ቢሆን ስማው። መጥፎ የሆነውን ነገር ካስብከው ስሜቱ ይገዝፋል። ለአንተ የማጠቃለል የለውጥ ልምድ መርጠህ አፋብረው። በውስጥህ የሳልከው ገደብ ስሜትህን እንዴት ሲለውጠው እንደሚችል እትዘጋ።

ትድም የተመለከትከተውን አሉታዊ ምስል አውጣና አሳንሰህ እየው። ምስሉ ሲጨማደድ የሚፈጥረውን ድንገቱ በደንብ አጠጋ። አሁን ከትኩረትህ አውጣው። ጨለማ አድርገህ ወይም ለማየት የሚከብድ አድርገህ ቁጠረው። አሁን ከአንተ ውስጥ አስወግደው። ወደክረብት ቦታ ገፍተህ ጣለው። በመጨረሻም ስዕሉን ውስጥና በውስጥህ በፈጠርነት ፀሐይ ላይ አስተምጠው። ልብ በል የምትሰማው፤ የምታየውና፤ የምታስበው ነገር ከአለም ላይ ድራሹ ሲጠፋ ይሰማሃል።

በመስማት ልምድህም ውስጥ ማድረግ ያለብህ ተመሳሳይነት ነገር ነው። የሰማኸውን ድምፅ ወደራሱ አውርደው። አጥላትህ አድምጣቸው። ምታቸውን ውስጥና በተላሉ ዘና በልባቸው። በእንትስቃሊህም አመለካከት ተመሳሳይነት አድርግ። በዚህ ሂደት ውስጥ ስታልና፤ በአሉታዊ አመለካከትህ ላይ ምን ይፈጠራል? እንደ ብዙ ሰዎች አንተ ውስጥ ያለው ምስል ኃይሉን ያጣል - አትመበስ ይሆናል - ህመሙም በጣም ይቀንሃል። እንዲያውም በአንተ ውስጥ ቦታም ያጣል። በጣም ያሳመመህን አንድ ነገር መውሰድ ትችላለህ። ከዛ አትም እንደሌለውና እንደሚሟሽሽ አድርገህ ከተመለከትከው በእርግጥም ድራሹ ይጠፋል።

አሁን ከተመለከትካቸው ዝርዝር ነገሮች አካያይህ ፊክሽኖች ምን ያህል ኃይል እንዳለው ታውቃለህ። በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ አምንታዊ ስሜት ታዳብራለህ ከዛም በጥንካራ በማበልፀግ የበለጠ ስኬትን ትገናኝባለህ። ኃይል የሆነውንም አሉታዊ ምስል በመውሰድ በአንተ ላይ ያለውን ኃይል ታሳጣጥላለህ። ባለፈው ጊዜ ወይም ወትት አንተ የጎበከው ወይም የኖርከው በውስጥ ማንነትህ ትርጓሜ መልካም ፈቃድ ነበር። አሁን ግን እንደተገነዘብከው ነገሮች በቀደመው መንገድ አይሠሩም።

በመሠረታዊነት ህይወትህን የምትኖረው ከሁለት መንገዶች በአንዱ ነው። አምርህን በቀደመው መንገድ በመምራት ልክ የፓብሎቭ ውሻ ደውሉን ሲሰማ ማግባት ናለህ እንደሚረጥ ሁሉ አንተም ያለፈውን ስእልህን፤ ስሜትህን የሰማኸውን ድምፅ መልህ ወደራሱ በማምጣት ለተሰማህ ነገር ምላሹን በፍጥነት ትሰጣለህ። ወይም

ከሀሊናህ ሆነህ እስምርህን በራሱ የመምራት ምርጫን ታስተምጣለህ። የምትፈልገውን መነሻ በውስጥህ መዝራት ትችላለህ። መጥፎ ልምዶችንና ምስሎችን ወደራሱ በማስገባት ኃይላቸውንና ጥንካሬያቸውን ውስጥህ ማስቀረት መብትህ ነው። በህይወትህ ውስጥ ልትወክላቸው ትችላለህ።

እንችለውም ብለን ያሰብነውን ሥራ ለርቶን አናውቅም። ለዛውም ሳንጀምረው የፈራነውን? ተልእኮውን ቀላል አድርገን አናውቅም፤ በተላሉ እንደምንጠጣው ተሰምቶን አያውቅ ይሆን እንዲሁም ዙሪያህን ምንም በሆነው መከራ ይልቅ በተላሉ ልናሳካበት የምንችለውን እርምጃ አልወሰድንም። አነጋገራ ነገሩን ቀላል አስመስለው ይሆናል። ነገር ግን አንተ ስትጥክረው ለነገሮች የሰጠኸው ትርጓሜ ሲለወጥ ያንተም ስሜት አብሮ እንደሚለወጥ ትረዳለህ። ይህ ደግሞ ተግባርህን ይጥርደዋል።

በእርግጠኛነት አሁን ላይ ቆመህ መልካም ልምድ እንዳያበርክና አነሱንል ለማበልፀግ እንደምትጥር ተረድተኻል። የህይወትን ትንሿን ጠብታ ተቋድሰሃል። እሱንም አግዝፈኸዋል። ለእለቱ ያለህ ምልክታ ብሩህ ሆኗል። አንተነትህ ደስተኛና ለላም የሞላበት ሲሆን ተሰምቶሃል። እዚህ ላይ ሆነን እኛ እያደርግን ያለው በህይወት ላይ መልካም ጣዕም፤ ጥሩ መፅዛና፤ ደስታ መጨመር ነው።

«ጥሩና መጥፎ የሚባል ነገር የለም አስተሳሰብ ነው የሚፈጥራቸው»

ዊሊያም ሼክስፒየር

በመጀመሪያው ምዕራፍ ላይ ሽቶጥ ንጉሥ መሆኑን አንስተን የተነጋገርነውን አስታውስክ? ንጉሥ ማለት ግዛቱን በአግባቡ የመምራት ችሎታ ያለው ነው። ያንተ ግዛት ደግሞ እስምርህ ነው። ንጉሥ ግዛቱን እንደሚመራ ሁሉ አንተም የራሱን መምራት አለብህ የህይወት ልምድህን እንዴት መቆጣጠር እንደምትችል ተገንዝበህ ገብውን ከጀመርክ ተጨማሪ ልምዶቻችንን ስሜታችንን እንዴት ማረት እንዳለብን ይነግሩናል። ህይወት በእርግጥ ምን እንደሆነች አናውቅም። ህይወት በእኛ ውስጥ እንዴት እንደተወከለች ብቻ ነው የምናውቀው። አሉታዊ አመለካከት ካለን ብሩህ የሆነው ነገሮች ሁሉ ጨልመው ነው የሚታዩን አሉታዊ አመለካከቶችን ጨፍልተን ወይም ጨምድደን ከተመለከትናቸው ኃይላችንን በመገናኛፀፍ እስምርክላችን ተመሳሳይነት ምላሽ እንዲሰጠን ማድረግ እንችላለን።



ጅንጅቶን ለነገሮች የምንሰጠውን ትርጓሜ በተመለከተ ብዙ ምሳሌዎች ይሰጠናል። እንደ ሰው ብሩህ የሆነ መጪ ጊዜ አለው ስንል ምን ማለታችን ነው? መጪው ጊዜ ጨለማ ነው ብሎ ለሚነግርህ ሰው ምን ስሜት ያደርብህል? አንድ ነገር ያለው እድል የጨለመ ነው ስትል ምን ማለት ነው? የሆነ ሰው ምስሉን አገለባብጦ ተረጉመው ወይም ያልሆነ መልክ ሰጠው ስንል ምን ማለታችን ነው? ሰዎች ነገሩ በኢኮኖሚኦችን ውስጥ ከብደት አለው ሲሉ ምን ማለታቸው ነው?

እነዚህ ሁሉ ሐረጎች የሆኑ ምስሎች ናቸው። አይደሉም። ነገሮች በጠቅላላ በአእምሮአችን ግልጽ ሆነው የተቀመጡ ነገሮች መግለጫ ናቸው። ከደቂቃዎች በፊት ወደነበርከበት ተመለስና ብሩህ ያልሆኑ ትውስታዎችህን አግዝፈህ ያየህበትን መንገድ አስታውስ። አሉታዊ ተፅዕኖውንና ልምዱን እንዲሁም በአንተነት ላይ ያሳደረውን አሉታዊ ምን አሰብክ? ይህን ነገር በተሻለ መንገድ ልትገልጽበት የምትችልበት ልምድ አለህ? ይህን ተንተርህን የአእምሮአችን ምስል የመከሰት ኃይል ታላቅ መሆኑን እንገነዘባለን። አእምሮአችንን መቆጣጠር እንደምንችል አንዝነጋ። በተገላበጠኝ እኛን ሊቆጣጠረን አይችልም።

ብዙ ሰዎችን የረዳውን ቀላል ተሞክሮ እንመልከት። ከራስህ ጋር በሆነ የነገር ምልልስ ስትፋጭ አልኖርክም? አእምሮህ የተዘጋ መስሎ የተሰማህ ጊዜ ኖሮ አያውቅም? በጣም ለብዙ ጊዜ አእምሮአችን ከውስጣችን ጋር ሲጨቃጨቅ ቆይቷል። ከራሳችን ጋር ስንሟገት ያለፉ አለመግባቶቹን ወይም ከርከሮችን ለማሸነፍ ስንጣጣር ወይም ያረጁ ድሎችን ለማቆየት አልጥከርን ይሆናል። ያ ነገር በአንተ ውስጥ ተፈጥሮ ከሆነ ድምፁን ተንሰው። ጭንቅላትህ ውስጥ ያለውን ድምፅ አሳንስ፤ ራት ያለና ደካማ አድርገው። ያ ደግሞ የብዙ ሰዎችን ችግር ያቃለለ መንገድ ነው። ወይም አንተ ከነዚህ ውስጥ ምልልሶች አንዱና ተግባርህን የገደበው ነገር አለን? አሁን ደግሞ ተመሳሳዩን ነገር በአማላይ ድምፅ አድምጠው «ያንን ልታደርገው አትችልም» አሁን እንዴት ነው እየተሰማህ ያለው? ድምፁ እንዳታደርግ የነገረህን ነገር የማድረግ ስሜትህ ጨምሯል? ጥክረውና ልዩነቱን አጣጥመው።

ለላ ልምድ ደግሞ እናድርግ። እስከ በሀይወት ልምድህ ውስጥ ስትሰራው ደስ የሚልህንና የሚያነሳህን ነገር አስብ። ቀላል የመሰለህን ልምድ እስከ በአእምሮህ ሳለው። አሁን አንድ ጥያቄ ልጣይቅህ እፈልጋለሁ። አቶምና አያንዳንዱን ጥያቄ ተራ በተራ መልስ። ትክክልና ስህተት የሚል ምላሽ የለም። የተለያዩ ሰዎች በተለያዩ መንገድ ምላሽ ይሰጣሉ።

አንድን ሰው ስትመለከት እንደፊልም ታየሃለህ ወይስ አየት አድርገህ

ትተወዋለህ? ተሰሙስ ጥቁር ነው ወይስ ነጭ? ቅርብ ነው እርቅ? ክፍ ያለ ወይም ገባትኛ ወይስ መካከለኛ እይታ ነው ያለው? ከአንተ ጋር ነው የተሳሰረ ነው - በአይንህ የተመለከትከው ነገር ነው ወይስ ያልተሳሰረ - ልክ እንደውጭ ተመልካች ነው ያየኸው? ይህንን ልምድ ስታደርግ የትኛው የሀይወት ልምድ ነው ለአንተ ጠንካራው?

አሁን ደግሞ የመስማትና የመንቀሳቀስ ልምዶችህን ፈትሽ። የሆነ ነገር ስትሰማ ከራስ ድምፅ ውስጥ ነው የሰማኸው ወይስ የሌሎችን ድምጽ ነው ያዳመጥከው? የሰማኸው ድምፅ ጩኸት የበላበት ወይስ ፀጥ ያለ ነው? የሰማኸው የሰዎች ምልልስ ነው ወይስ የአንድ ሰው ንግግር? ፈጣን ነው ወይስ ገዢ ያለ? ድምፁ ከየት ነው የመጣው?

እነዚህን ጥያቄዎች በመጀመሪያ ስታስባቸው ለመመለስ አዳጋች ይመስላሉ። ለነገሮቹ የምትሰጠውን የውስጥ ትርጓሜ ካዋቀርከው የሆነ ምስል ይከሰትልህል። አስታውስ እምነትህን አሳንተህ እስከያገዝ ድረስ ነገሩ እውነት ነው። የራስህን ልምዶች አጥብቀህ ከያገዝ አመለካከትህን በእጅጉ ማበልፀግ ትችላለህ። በመጀመሪያ ደረጃ ከሰማኸው ያንን ነገር በመያዝ ልምድ ታደርገዋለህ። ልክ በመጀመሪያ እንደሰማኸው ሁሉ ነገሩን ፈፅሞ አትዘነጋውም። በዚህ ዓይነት ውስጥ ካለህ የበለፀገ የውስጥ ትርጓሜ ይኖርህል።

የአንድን ነገር አወቃቀር በመመልከትና ልምድህን በመጠቀም የሚያነሳህን ነገር ትፈጽማለህ። ልትሰራው የምትወደውንና በእጅጉ የሚያነሳህን ነገር አስብ። እንዲሁም ልታደርገው ፈጽሞ የማትፈልገውን ነገርም እስከ አሁንም ነገሩን በአእምሮህ ሳለው። በእጅጉ የሚያነሳህን ነገር ለመሰራት ጥንካሬ የሆነ ምንድን ነው። ምስሉ ሲከሰትልህ አይተህ አይን መለስ ታደርጋለህ ወይስ እንደ ፊልም ቁልፍ ብሎ ይታይህል? አሁንም አጠቃላይ የእይታን የሀይወት ልምድ ጥያቄዎችን አስታውስ። የመስማትና የአንቅስቃሴ ልምዶችንም እንዲሁ። የትኛው ነው ለአንተ ጠንካራው ልምድ። ማንነትህን የመወሰን ጠንካራ ኃይል ያለውስ የትኛው ነው።

የሚያነሳሁን ነገሮች ለይተህ አውጣቸውና ልምድ እንወስድባቸው። 1 ቁጥር እጅግ የምትነቃቃበት ነገር 2 በቅደም ተከተል ተመልከታቸው። ነገሩን ለመፈጸም አያስችግርም። አእምሮህን እንደተዘረጋ የቲቪ ስክሪን ቁጠረውና ሁለቱንም ምስሎች አንድ ላይ ለማየት ሞክር። በልምዶችህ ውስጥ ልዩነት የለም? መገንባት አያንቅስቃሴ። በእርግጥ የተለያዩ ትርጓሜ በስሜት ሀዋሳችን ውስጥ የተለያዩ ውጤት ያመነጫል። አሁን የትኛው ልምድ በጣም እንደሚያነቃቃ ተምረናል። አሁን ደግሞ አንተን የሚያነሳህን ነገሮች አስብ።

(ልምድ 2) ከሚያነሳሱ ሃገር ጋር ተመሳሳይነት አላቸው (ልምድ 1)። እሁንም ይህ ሃገር ለተለያዩ ሰዎች የተለያዩ ትርጓሜ አለው። እድሉ ግን ያለው በእይታችን ተሞክሮ ውስጥ ነው። ልምድ 1 ከልምድ 2 የበለጠ ብሩህ ነው። አም ነገሩ በጣም ግልጽና ለእኛ የተረበ ነው። በሁለቱ መካከል ባለው ልዩነት ላይ እንድታተኩር እረጋጋለሁ። ሁለተኛውን ትርጓሜ በውስጥህ አባባለሁ። ያን ጊዜ እንደመጀመሪያው ልምድ የመሆን እድሉ ይሰፋል። ነገሮቹን በተመሳሳይ ለማዳመጥና ለአንቅስቃሴ መከራራ ተጠቅምበት።

እሁን በልምድ ቁጥር 2 ያለህ ስሜት እንዴት ነው? የልምድ ቁጥር 1 የህይወት ልምዶችን ከልምድ ቁጥር 1 አዛመድካቸው (ለምሳሌ ልምድ ቁጥር 1 ራልምና ልምድ ቢሆን ልምድ ቁጥር 2 ደግሞ ፍሬም ይሆናል። አንተ ልምድ ቁጥር 2 በራልም ልትወክለው ትችላለህ) ልምዱን ለመስማት ለአንቅስቃሴና ለእይታ አውለው። ይህ ደግሞ ካለምከው የበለጠ ውጤት ያስገኛልህ።

ተመሳሳይ የውስጥ ትርጓሜ፤ ተመሳሳይ ማንነት ወይም ስሜት ያበለፀግልህል። ተመሳሳይ ማንነትና ስሜት በበኩላቸው ተመሳሳይ ተግባራዊ እርምጃን ይወልዳሉ። አንተን የሚያነቃቃህን ሃገር ለይተህ ካወከ ለምትሰራው ስራ የሚያነቃቃህን ስሜት ለይተህ ታውቃለህ። በደንብ ከተነቃቃው ማንነትህ ውጤታማ ተግባር ለማከናወን ትችላለህ።

የተወሰኑ ብሩህ የህይወት ልምዶች ከሌሎች በላይ እኛን ያጠቁናል። ለምሳሌ እኔ ትምህርት ቤት መሄድ ከሚያስጠላው ልጅ ጋር ስራ አሰራለሁ። አለሁ የምላቸው የህይወት ልምዶች እሱን አያነቃቁትም። እራሱ ለእራሱ በተመጣኝ ድምፅ የሆነ ነገር ከነገረው ወደ ትምህርት ቤት እንዲሄድ የሚገፋፋው ነገር ይፈጠራል። መንግሥቱ ከተፈጠረለት በኋላ ውስጡ ይበሸበቃል። የሚያነግረው ነገር ከሌለ ወይም ከተቆጣ መንጋው ቁጣ ከተሞላ አነጋገሩ ፈፅሞ ይቀየራል። እነዚህ ሁለት የህይወት ልምዶች በቀላሉ በመለወጥ ከነበረበት ብስጭት ወይም ጨለምተኝነት አውጥቶ ውስጡ እንዲነሳ አድርገዋል። በምግብም በኩል ተመሳሳዩን ነገር ማከናወን እንችላለን። አንዷ ሴት ቸኩሉት አብዝታ ትወዳለች። ግሬፖን ደግሞ ትጠላለች። እኔ የማደርገው ግሬፑን በዝግታ ስትበላ የሚያሳይ ምስልን በውስጧ እንድትፈጥር ነው። አነጋገሯንም በተመሳሳይ ምት እንድትከውነው ነው። ይህን ተግባር በመፈጸም ብቻ ከዚህ በፊት ግሬፑን አጣጥማ በማታወቅበት ደረጃ በፍጥነት እንድትወደው ማድረግ ይችላለሁ።

ለአርአያነት የበቁትም ሆነ አንተም ሌሎች ውጤት የሚያገኙበትን መንገድ ማሳየት ትችላለህ። ለአካላዊውም ይሁን አእምሮአዊ ውጤት አንተ መንገድ ጠራጊ

ነህ። ሰዎች ምክር ፈልገው ወደእኔ ሲመጡ የሚናገሩት «በጣም ድብርት ይገኛል» የሚለውን ቃል ነው። እኔ ደግሞ ለምን ይሆን ድብርት የያዘሁ። ብዬ አልጠይቃቸውም። ለምን እንደእነዚህ እንደሆኑ ለእኔና ለአራማቸው እንዳናገሩ አጠይቃቸዋለሁ። እነሱ ለምን በድብርት እንደተያዙ ማወቅ ነው። ስለዚህ የምጠይቃቸው «ነገሩን እንዴት ነው የምታከናውነው? ብዬ ነው። ሰዎች በእእምሮአቸውና በአካላቸው በሚፈጥሩት ነገር ለድብርት እንደሚዳረጉ አያውቁም። እኔ የምጠይቃቸው «እኔ አንተ ውስጥ ብሆን እንዴት ነው በድብርት የምጠቃው? እንዴትስ ነው የምገልፀው? እነዚህ ሂደቶች ነጠላ የሆኑ የአእምሮና የአካል ተግባርን ይፈጥራሉ። ይህ ደግሞ ግብታዊ የሆነ ውጤትን ያስገኛላቸዋል። የሂደቱን አወቃቀር ከለወጥከው ሌላ ገፅታ ይይዛል። ከድብርት የተለየ ማንነት ያመጣል።

ከተቀበልከው አዲስ አረዳድ በመነሣት ነገሮችን እንዴት ማከናወን እንዳለብህ በደንብ ካወከ አእምሮህን በአግባቡ በመጠቀም የምትፈለገውን የተሟላ ህይወት እንድትኖር ማንነትህ ያግዝህል። ለምሳሌ፡- ጭንቀታም ወይም ድብርታም የሚያደርግህ ምንድን ነው? በአእምሮህ ይህን በተመለከተ የተረጋገጠው ምስል አለ? የምትሰማው የድምጹ ቅላሌ አዘነ የሞላበት ነው? ብሩህ ስእሎችን ሰርተህልን? በፍጥነት ነው ወይስ በዝግታ የሚሐዱት? አንዳንድ ሥራውን ይወዳል አንተ ግን አትወድም። ግን መውደድ አለብህ። እሱን ያ ስሜት እንዲሰማው ያደረገው ምን እንደሆነ አወቅ። አንተስ በምን ያህል ፍጥነት እንደምትለወጥ አወቅ። ለአመታት ቴራፒ የወሰዱ ሰዎች ከችግራቸውና ከጭንቀታቸው ከማንነታቸውና ካዳበሩት ባህርይ በደቂቃዎች ሲላቀቁ ተመልክቻለሁ። በአእምሮአቸው እንደነጠላ ምስል፤ ድምፅ፤ አካላዊ ተግባር በመፍጠር እራሱን በሁሉም አግባብ መቀጣጠር ትችላለህ። እነዚህን ነገሮች በአግባቡ በመጠቀም እንዴት ህይወትህን መለወጥ እንደምትችል አውቃለህ? ስራህ የሚፈጥርብህን ጫና ወይም ፈተና የምትወደው ከሆነና ቤት መጥረግ የሚያስጠላ ከሆነ ከሁለት አንዱን መርጠህ አድርግ። ቤት መጥረግን ስራህን መሥራትን በአንድ አይነት መንገድ ከተረዳህቸው ቤት ማፅዳቱን ወዲያው ትወደዋለህ።

ለማድረግ የምትጠላውን ነገር በሙሉ ጠቅልህ ብትወስደውና ውስጥህ ካለው የደስታ ልምድ ጋር ብታያይዘው ምን ይፈጠር ይሆናል? አስታውስ። የተወሰኑ ነገሮች አብረውህ የተወለዱ ስሜቶች ይኖሯቸዋል። የሚያስደስትህን ምቹት የማይለጥህ ነገር ምን እንደሆነ ታውቀዋለህ። እነዚህን ነገሮች ዝም ብለህ አእምሮህ ውስጥ በመክተት ብቻ አዲስ ስሜት መፍጠር ትችላለህ። ችግሮችህን በሙሉ ጠቅልህ በማራገፍ አንተ አጠገብ እንዳይደርስ ማድረግ ብትችል ምን የሚሆን ይመስልህ? አማራጩ መጨረሻ የሌለው ነው። አንተ ደግሞ እነዚህ ነህ።



እንደሌሎች ከሁለቱት ሁሉ ይህ ተግባር ድግግሞሽና ልምምድ ይጠይቃል። እዘውትረህ ካደረከው ልምዱ አስደናቂ ውጤት ያስገኛልህል። የብርሃን መጠነን ወይም የጨለማ ልኩን ለውጥ ታየዋለህ። እንዴ ነገሩን ከተረዳሽው የፈጠርከው የብርሃን ዐዳል በአንተ ላይ በማብራት ለውጥ ያስገኛልህል።

አንዳንዶቻችሁ እያሰባችሁ ይሆናል። የዚህ የሰሜት ለውጥ ልምድ በጣም ታላቅ ሲሆን ወደጎላ እንዳይመሰሰ ምን ማድረግ አለብን? በትዕቢት ውስጥ ስሜቱን መሰወጥ እንደምችል አውቃለሁ። ያ ደግሞ ጠቃሚ ነገር ነው። ነገር ግን ታላቅ የሚሆነው ያለማቋረጥና ተጣይ በሆነ ሁኔታ ሲለውጠው ብቻ ነው።

ይህንን ነገር የምናደርግበትን መንገድ ድምፅ ሳያሰማ የሚያልፍ ብለን እንጠራዋለን። ይህ ተግባር የሚከናወነው ተደጋጋሚ የሆነ ችግርን ለመቅረፍ ነው። እንዲሁም የለዎትን ልማድ ለማስቀረት ድምፅ ሳይሰማ ያለፉ የውስጥ ትርጓሜን ሲፈልግ ውጤታማ ያልሆኑ ስሜቶችን በማራገፍ ውጤታማ የሆኑ ስሜቶችን ያዳብራል። ከመጠን በላይ እንድትበላ የሚያደርግህ የውስጥ ስሜትህ በswish አማካኝነት አዲስ ነገር እንድታዳብር በማድረግ አዲስ ኃይል ያገኛልህል። ያ ደግሞ ከምግቡ እንድትርቅ ያስችልህል። ዘወትር ከመጠን በላይ መብላትን የምታስብ ከሆነ የመጀመሪያው ማንነትህ ሁለተኛውን ማንነትህን በማነቃነቅ ለምግብ ያለህ ፍላጎት እንዲጠፋ ያደርገዋል። ድምፅ ሳይሰማ የማለፍ ትልቁ ክፍል ተግባሩን እንደ ጊዜ በውስጥህ ካሰረዕከው በድጋሚ ማስታወስ አይጠበቅብህም። ተግባሩ ያለምንም ቀስታሽና ጥረት በማንኛውም ወቅት በፍጥነት ይከሰታል። እንዴት እንደሚሰራ አብረን እንመልከት።

ደረጃ 1:- ለመለወጥ የምትፈልገውን ባህሪ ለይ። ከዚህ በመቀጠል ለባህሪው የውስጥ ትርጓሜ ፍጠርላትና በአይንህ ተመልከተው። ጥፍርህን መብላትን ማቆም ትፈልጋለህ። እጅህን ስታነሳ በሐሳብህ ምስል ከስት። ጣትህን ወደ አፍህ ውስጥ ክተተውና ጥፍርህን ቀረጥ።

ደረጃ 2:- መለወጥ የምትፈልገውን ባህሪ ምስል በደንብ ካየሽው የሚጠበቅብህ የተለየ ትርጓሜ መስጠት ነው። ያን ጊዜ የምትፈልገውን ለውጥ ታገኛለህ። ጣትህን ከአፍህ ስታወጣው ምስል ልትፈጥር ትችላለህ። ከዛም ባሻገር እለባበስ አገጠህ ደምቀህ በኩራትና በራስ መተማመን ስትገንማለል ማየት ትችላለህ። ለራስህ የክስትከው ስእል በፍላጎትህ በተሞላው ማንነትህ በመሆኑ ከአንተ ጋር አብርክነት የለውም። የዚህ ምክንያት ደግሞ እኛ የሚያስፈልገን የተለየና አዲስ የውስጥ ትርጓሜ ሲሆን ያለህን ነገር መጥኝ ከማለት ይልቅ አዲስ ስእል መፍጠር አለብህ።

ደረጃ 3:- ድምፅ አልባ ገዢው ሁለቱ ስእሎች በጋራ በመሆን ውጤታማ ያልሆነውን የሐብት አጠቃቀም ልምድ ውጤታማ የሆነውን ገዢው የወጣዋል። ይህን ተግባር እንዴ ካዋህድከው ጥፍርህን በጥርስህ መቀረጥን እንድትተውና በአዲሱ ማንነትህ እንድትዳኝ ያደርግህል። ለእእምሮህ ጠቅላላ አዲስ ነገርን በመፍጠር ያለፈውን የህይወትህን ልምድ ለእንዴና ለመጨረሻ ጊዜ አሸቀንጥረህ እንድትጠለው ያስችልህል። በማንኛውም አንዴት ማከናወን እንደምንችል እንመልከት። ልትለውጠው የምትፈልገውን ባህሪህን የሚያሳይ ትልቅና ደማት ስእል እዘጋጅቶ በመቀጠል ከስእሉ የታችኛው ቀኝ ክፍል ጫፍ ላይ መሆን የምትፈልገውን ነገር ጨለም አድርገህ አስቀምጥ። አሁን ትንሹን ስእል ውስጥና ከአንድ ለከንድ ባነሰ ጊዜ ውስጥ እግዝፊህና ደማት አድርገህ እየውና ልታስወግደው ከፈለከው ባህሪ ጋር አገናኘው። ይህን ተግባር ስታከናውን "WOOSH" የሚለውን ቃል ተናገረ። የሚያስደስትህንና የሚያነቃቃህን ነገር በቃሉ ውስጥ ታገኛለህ። ምንጊዜም "WOOSH" ስትል በአስደናቂ መንገድ ኃይልና ቀና የሆነ ደወል ወደእእምሮህ ይገባል። አሁን ከፊት ለፊትህ እንተ የምትፈልገው አይነት በቀለም የደመቀ ብሩህና ትልቅ ስእል አለ። ከዚህ ቀደም የነበረህን ማንነት የያዘው እርጌ ስእል ከቦታው የለም።

የዚህ ሞዴል ቁልፍ ነገር ፍጥነትና ድግግሞሽ ነው። ያች ትንሽና የደበዘዘች ምስል እግዝፊህና ብሩህ አድርገህ ከተመለከትካት የበለጠ ጉልታ ትታይህለች። ነገሮችን አንተ በምትፈልገው መንገድ የምትመለከትበትን ልምድ ታዳብራለህ። የውስጥ ማንነትህን ለመስበር አይንህን ከፍተህ ማየት አለብህ። አሁንም አይንህን የምትጨፍን ከሆነ በድጋሚ እንኮሻሽኩህ አድርግ። ጊዜፍ አድርገህ መለወጥ የምትፈልገውን ነገር በመመልከት ጅምር። በመቀጠል ትንሿን ስእል በመጠንና በብርሃን እግዝፋት። ከዛም በwoosh እጥለቅልቃት። ልምምዱን ለመተግበር እዚህ ላይ አረፍ በል። አይንህን ከፈት። አይንህን ገዢ። መለወጥ የምትፈልገውን ነገር ተመልከት። እውነተኛውን ስእል ተመልከትና እንዴት እንደምትለውጠው እትድ እንደገና woosh በል ነገሩን ለአምስት ወይም ለስድስት ጊዜ በቻልከው ፍጥነት ደጋግመው። ይህን ፍጥነት ለመከተል ቁልፉ ነገር በምትሰራው ሥራ መደለት ብቻ ነው። ለእእምሮህ የምትነግረው ነገር ተመልከት። woosh ብቻ ነው። እርጌው ምስል ከእእምሮህ ተወግዶ አዲሱ ምስል ቦታውን እስኪረከብና እርጌው ማንነትህ ጠፍቶ አዲሱ ባህሪህ ይፋ እስኪወጣ ነገሩን ደጋግመህ አድርገው።

አሁን የቀደመው ወገን ምስል ሥራው ምን ገጠመው? ጥፍርህን በጥርስህ የመቀረጡ ልምድን ደግመህ ካለመድከው ነገሮችን ለማከናወን ይከበድህል። ይህ ነገር ተፈጥሮአዊ ስሜት አይደለም። ካልሆነ ልምምዱን ደግመህ ሞክረው። በዚህ ጊዜ በጣም ግልጽ በሆነ ሁኔታ ትተገብረዋለህ። በፍጥነት ታደርገዋለህ። አምንታዊ ስሜቱን በትዕቢት የምትለምደው መሆንህን እርግጠኛ ሁኔታ አይንህን ከመግለጥህ በፊት ከአዲሱ



ምስል የምታገኘውን ውጤት ገምት። በመቀጠል ተግባሩን ግፋቡት። የመረጥከው ስእል አብሮህ ወደፊት ካልተጓዘ ውጤት አይኖረውም። ነገሩ እጅግ ሳቢ መሆኑ በጣሚ ጠቃሚው ጉዳይ ነው። ነገሩ አንተን በጣም ሊያነቃቃህና ደስታ የሞላበት ማንነት ሊኖሩልህ ይገባል። ከተደመው ባህሪህ የበለጠ አስፈላጊ የሆነ ነገር ሊኖረው ይገባል። አዲስ የሆነ የመቅመሪያ የማሽተት ባህሪ ሊያስፋብርልህ ይችላል። የSwish ሞዴል እጅግ አስደናቂ የሆነ ውጤት ያስገኛል። እነምርዳችን ምቹ ካልሆኑ ነገሮች ራሱን በፍጥነት በማላቀቅ ወደ አስደሳችና ምቹ ነገር የመለወጥ ብቃት አለው። ጥፍርህን በጥርስህ የምትቆርጥበትን ምስል በማስወገድ ለእስምሮህ ጠቃሚ የሆነውን አዲስ ባህሪ እንድትተገብር ይረዳህል። ይህ ልምድ ከውስጥህ ወይም ከሀሊናህ ያልሆነ ነው።

ይህም ልምድ ባደረሁበት አለት ጥፍራን መብላት ጀምሮ ነበር። ነገሩን እንዳወቅኩት ነበር የቆረጥኩት። ከሀሊናዬ ጋር ሆኜ ሳየው ልምዴ እያደገ መምጣቱን ተረዳሁት። ከዛ በኋላ ለአስር ጊዜ የSwish ልምድን በማድረግ ደግሞ ጥፍራን ወደአፈ እንዳልከት ሆኛለሁ።

ተግባሩን በጭንቀት ወይም በፍራቻ ታደርገው ይሆናል። ለማድረግ የምትፈራውን የሆነ ነገር ውሰድ። አንተ በምትፈልገው መንገድ እንደሚሰራህ ሳለው። ፡ ስለሁን አስደናቂ አድርገህ ተመልከተው። አሁን ሁለቱንም ነገሮች ሰባት ጊዜ Swish አድርጋቸው። አሁን የሚያስፈራህን ነገር አስበው። የሚሰማህ ስሜት ምንድን ነው? መከራውን በተገቢው መንገድ ነው ያከናወኘው። አድርገሽው ከሆነ የፈራሽውን ነገር በቅደምት በማስወገድ በምትፈልገው መንገድ ነገሮችን ማከናወን ትችላለህ።

የማንሸነሽ ሞዴል ሌላው ልዩ መገለጫ አንድን ነገር ፊትህ እምጥቶ መደቀኑ ከሁለቱ ነገሮች አንተ መለወጥ የምትፈልገው አብሮህ ያለውን ባህሪህን ነው። አንተ ማድረግ የምትፈልገውን ትንሽ ምስል አጠገብህ አስሳው። ይህን ምስል ከእስምሮህ አርቀህ ግፋው። ከዛም መልሱ አቅርበው። ማየት የምትፈልገው ነገር ግልጽ ሆኖ እስኪታይህ ድረስ ነገሩን ደጋግመህ ሞክረው። ከዛ አስወግደው። ፊት ለፊትህ የተደቀነው አሮጌ ምስል ድራሹ ሊጠፋና ከእስምሮህ ተወግዶ ተመልከተው። ይህን ነገር ማከናወን እጅግ ጠቀሜታ ያለው ሲሆን አሮጌውን ምስል ድራሹን በማጥፋት አዲስ ማንነት ያገኛልህል። አሁን ትንሽ ጊዜ ውሰድና ለመለወጥ የምትፈልገውን አስተሳሰብ ወይም አዲስ ባህሪ ከስት። ይህን ነገር በአግባቡ ማከናወን ከቻልክ የምትፈልገውን ምስል በፍጥነት ወደ እስምሮህ በመግባት ነገሩን መልሱ በጭንቅላትህ ታጠነጥጥላለህ።

አሁን የመጀመሪያውን ተግባርህን ለአፍታ ቁመና የተገደበ አስተሳሰብና ባህሪህን ለመለወጥ የምትፈልገውን አርቀህ ወርውረው።

አስታውስ እስምሮህ የተፈጥሮን ህግ በመቀበል በአግባቡ ተግባር ላይ ያውላል። ወደኋላ ሊመለስ ይችላል። ጊዜ ግን አይመለስም። አንድ ነገር በድጋሚ አይከሰትም። ነገር ግን እስምሮህ ሁሉን ማድረግ ይችላል። ወደ ቢሮህ እየሄድክ ነው እንበል። በመጀመሪያ ትዝ የሚልህ አንድ አስፈላጊ የሆነ ሪፖርት እንዳልተሻፈ ነው። ያልተማላው ሪፖርት ያንተን የበቃ አቅምና ማንነት ያዘግባል። እብድ ትሆናለህ። ትበላጫለህ። ወደ ፀሐፊህ ቢሮ በመግባት ትጮኽባታለህ። ነገር ግን መጭህ የምትፈልገውን ውጤት እያስገኛልህም። ነገሩን የበለጠ አስቀያሚ ከማድረግ ውጭ ጠብ የሚል ነገር የለም። ቁልፉ ጉዳይ ማንነትህን መለወጥና ያለፈውን በመርሳት ውጤታማ የማያደርግህን ተግባር ማከናወን ነው።

በመጽሐፉ በጠቅላላ የሚወራው ነፃ ስለመሆን ነው። ራስን መቆጣጠር መቻል፤ እስምሮህን በአግባቡ መምራት። አሁን ነገሩን በምን መንገድ ማከናወን እንዳለብህ አይተሽል። ከዚህ በፊት ያከናወንካቸው ጥቂት ልምዶች ማንነትህን ለመቆጣጠር እንደሚያስችሉህ አይተሀል። ያለፈውን የህይወት ልምድ በማስታወስ ብሩህ የነበሩትን ጊዜያት፣ ቅርብና ይማረውን ነገር ወደራስህ አምጣው። መጥፎ ልምድን በውስጥህ አምቀህ መያዝህ የሚያደርስብህን ተጽእኖ አስበው? ደጋግመህ ደግሞ ነገሮችን ከራስህ አርቃቸው። ስኬታማ ሰዎች የሚያደርጉት ይህንኑ ነው። እነሱ የብዛውን ድምፅ እንዴት እንደሚቀንሱት ያውቅሉ። የማይፈልጉትን ድምፅም ያስወግዱታል። በዚህ ምዕራፍ የተማርከው እንዴት አርአያ እንደምታደርግ ነው።

ችግሮችህን ቸል እንድትሳቸው አልመክርህም። አንዳንድ ነገሮች ትኩረት ሊሰጣቸው ይገባል። ቀኑን ሙሉ ዘጠና ዘጠኝ ሥራዎችን በስኬት በማከናወን በድብርት ወደ ቤታቸው የሚገቡ ሰዎችን ታውቃለህ። ለምን? ደህና አንድ የሆነ የተሳሳተ ነገር አለ ማለት ነው። የተበላሸውን ነገር አድምቀውና አግዝፈው። በማየት ሌሎች ትንንሽ አድርገው ይወስዱታል።

ብዙ ሰዎች አጠቃላይ የህይወት ጉዞአቸውን በዚሁ መንገድ ይመራሉ። ይህን የነገሩን ደምበኞች አሉን። “እኔ ሁልጊዜ በድብርት ውስጥ ነኝ”። ይህንን የሚናገሩት ደግሞ በኩራት ሲሆን ምክንያቱ ደግሞ ለአለም ያላቸው አመለካከት ይለመሆኑ ነው። ብዙ ቱሪስቶች ምርመራ የሚጀምሩት ካልሆነ ቦታና የድብርት ምክንያቱን ከማያሳይ ቦታ ነው። ታማሚውን ስለድብርቱ ለሰለቃታ ያወራታል። የታማሚውን እስምሮ እንደቆሻሻ ማጠራቀሚያ ይሞላታል። እነዚህ ዘዴዎች አድካሚና ብዙ ወጪ የሚጠይቁ ናቸው።

ማንም ሰው ሁልጊዜ ድብርታም አይሆንም። ድብርት ልክ እግርን እንደማጣት

ቋሚ ሀመም አይደለም። ይህ ማንነት ሰዎች የሚገቡበትና ተመልሰው የሚመጡበት ነው። ድብርት አብሯቸው የቶየ ብዙ ሰዎች በሀይወት ዘመናቸው አስደሳች ጊዜያትን ያሳለፉ ናቸው። ይህን ልምዳቸውን ከራሳቸው ጋር አያዋህዱትም። መልካም ጊዜያቶችን አርቀው በመግፋት ችላ ይላቸዋል። ጊዜ መስደን ባለፈው ሳምንት ያጋጠመህ መልካም ትውስት ገፋተህ አርቀው። ነገሩ ላንተ በቅርብ እንዳይረከው ልምድ ሆኖ ይሰማህልን። በጣም ስታቀርበው ምን ተሰማህ? አሁን ነገሩ በጣም በቅርብ የሆነ መስሎ አልተሰማህም? እንዳንድ ሰዎች ያጋጠማቸውን አስደሳች ወቅት በማባረር ችግር የገጠማቸውን ወቅት ያስታውሳሉ። "ከችግራ መራት አፈልጋለሁ" ብሎ የሚናገር ሰው ገጥሞህ አያውቅም። አንተም ይህን ለማድረግ ርቀህ መሄድ አይጠበቅህም። ከእምሮህ አርቀህ አባረውና ልዩነቱን አጣጥመው። ድብርት የሚሰማቸው ሰዎች በአብዛኛው በመጥፎ ወቅት ያጋጠማቸውን ችግር አግብፈው ሲመለከቱ መልካሙን ገጠመኝ ያከስሱታል።

አንዳንድ ሰዎች "ትንሽ ጠብቅ ነገሩን በአንድ ጊዜ ልትሰውጠው አትችልም" ይላሉ። "ለምን አይችልም?" አንድን ነገር መልሶ ማሰብ እጅግ ቀላል ነው። አእምሮአችንም ነገሮችን የሚረዳው በዚህ መልክ ነው። ፊልምን እንዴት እንደምትመለከት አስብ። ሁሉንም ምስል አንድ ላይ አቀናብረህ ትረዳለህ። እስኪ ነጣጥለህ ለማየትና ነገር አሁን አንዱን በጎላ ለላውን አንድ ደግሞ የተቀረውን? ከዚህ ውስጥ አንድም ተጨባጭ ነገር አታገኝም። ግላዊ ለውጥም ይህን ነው የሚመስለው። አንድ ነገር ለመስራት አሁኑኑ አእምሮህ መልወጥ አለበት። ማንነትህንና ሀሳቦህን ከለውጥክ ነገሮችን በአስደናቂና በቀላል መንገድ መከውን ትችላለህ። የኳንታም ፈዚክስ ነገሮች ቀስ በቀስ እንደሚለወጡ አይነግረንም። ከአንድ የሀይወት ልምድ ወደሌላው እንሸጋገራለን። ምን እንደሚለማህ ካለወክ አንተነትህ የወከለውን ነገር ቀይር። ይህን ያህል ቀላል ነው።

ሌላ ምሳሌ እንመልከት። ፍቅር ለብዙዎቻችን ፍቅር አስደናቂ የሀይወት ልምዳችን ነው። እንዴት ነው በፍቅር የወደከው? የዚህ ቀላሉ ነገር የወደድከውን ነገር ከራስህ ጋር ማዛመድ ነው። የማትፈልገውን ደግሞ ማራት። በፍቅር መውደቅ ልትቆጣጠረው የማትችለው ጉዳይ ሲሆን የሰውን ጥሩና መጥፎ ባህሪ እንደፈላጊ መዝገብ ማጣራት አትችልም። በፍቅር የወደከለትን ሰው የሆነ ነገር ነጥለህ በማውጣት ራስህን በዛ ነገት ትሞላለህ። በዛው ቅፅበት የምታውቀው ነገር አይኖርህም። የሰውየውንም ስህተት እንዲያን አትረዳም።

ወዳጅነትን የሚያጠፋው ምንድን ነው? ብዙ ምክንያቶች አሉ። የመጀመሪያው ነገር ከዚህ ቀደም የተላብክበትን ነገር መጥላት ነው። ሆኖ ብለው መጥፎ የሆኑ አጋጣሚዎችንና ነገሮች በመፈለግ ከነገሩ ለመራት ትሞክራለህ። ይህ ነገር እንዴት ነው የሚፈጠረው? የወዳጁን የማይወደድ ፀባይ ነቅሶ በማውጣት ያንን ስእል አግዘደ

በማየት መራራቱን ያሰሩዋል። ደግሞ የፍቅር ደብዳቤ አይፀናላትም። የተናገራት መጥፎ ነገር መላልሳ በማስታወስ ልዩነቱን ታባብላለች። እሱ ያደረገላትን መልካም ነገሮች በፍፁም አታስታውሳቸውም። ይህን ማድረግ "ስህተት" እንዳልሆነ በአእምሮህ ያዘው። ይህን መሰል ትርጓሜ ግንኙነቱን አያስተላልውም። በጭቅጭቅ መሐል ለመጀመሪያ ጊዜ የሰማካትን ጊዜ ካስታወሰክ በአእምሮህ አግባብ ካሳለክወ ወይም ደግሞ ብሩህ ካደረክው? ከዚህ ማንነትህ ውስጥ የምትወደውን ሰው እንዴት ነው የምትቀርበው?

ያለንን የግንኙነት ሞዴል እንዴት ነው የምንመለከተው። አራማችንን ዘወትር የምንጠይቀው "ነገሮችን በዚህ መንገድ ማሰብ ከተጠልኩ የሀይወቴ የመጨረሻ ውጤት ምን ሊሆን ይችላል? አሁን ያለህ ባህሪ ወዴት ነው የሚመራኝ? አሁን አእምሮአችንና አሳችን የሚፈጥሩልን ነገር ምን እንደሆነ መድምር? ያንን አንድ ነገር አሁን ላይ ሆነህ አታገኘውም። በተላሉ ወደማትፈልገው ቦታ ያደረከውን ጉዞ በተላሉ ለመቀየር አትችልም።

የተወሰነ የሀይወት ልምድ በመያዝ ነገሮችን ከራስህ ጋር ታዛዝማቸዋለህ። ወይም አታዛዝማቸውም። ብዙ ሰዎች አብዛኛውን ጊዜያቸውን የሚያጠፉት ከሚወክሉት ጋር ራማቸውን የማራት ነው። አንድን ነገር ከራስ ማራት የራሱ ጠቀሜታ አለው። ከተወጠርክበት ስሜት መውጣት ከቻልክ ብዙ ሐብቶችህን በአግባቡ መቆጣጠር ትችላለህ። በሀይወት ስታደርገው የኖርከውን ነገር ከዘነጋኸው የሀይወትን ጣዕም ትረላለህ። ስለሀይወታቸው ብዙ መናገር የሚፈልጉ ወግ አጥባቂዎችን የምክር አገልግሎት ስለጥ የሚያጋጥመኝ ከውስጥ ትርጓሜያቸው ጋር ያላቸውን ዝምድና እንዲተውና አዲስ ሀይወት እንዲጥክሩ ነው።

በሌላ በኩል ያንተ የውስጥ ትርጓሜ በአብዛኛው የተያያዘው ከራስህ ጋር ካቆራኝህባቸው ነገሮች ጋር ነው። ትንሹን ነገር ብቻ ስለምታስብ ሀይወት ፈተና ይሆንብህል። በዚህ የተነሳ ሀይወት ብሩህ አትሆንልህም። ሀይወቱን በሙሉ ራሱን ከነገሮች ጋር ያቆራኝ ግለሰብ በጣም በስፋት ለጉዳት የተጋለጠ ነው። ነገሮችን የሚወስዳቸው ግለሰብ በጣም በስፋት ለጉዳት የተጋለጠ ነው። ነገሮችን የሚወስዳቸው ግለሰባዊ አድርጎ ነው።

የሀይወት ቁልፉ ምስጢር ሁሉንም ነገር አመጣጥኖ ማየት ነው። ከምንፈልገው ነገር ጋር ራማችንን ማዛመድ ወይም ማለያየት እንችላለን። ከልባችን ሆነን የምናደርገው ነገር ይረዳናል። በአእምሮአችን የፈጠርነውን ትርጓሜ መቆጣጠር እንችላለን። የአምነትን ኃይል በተማርንበት ወቅት ያደረግነውን አስታውስ? ከእምነት ጋር እንዳልተወለድን ተምረናል። እምነት ሊለወጥ የሚችል ነገር ነው። በልጅነታችን ትልቅ አድርገን ያሰብነው



ነገር አሁን ላይ እይረቤ ሆኖ ይታየናል። የሚጠቅመንን እምነት እንዴት አዳብረንን አሉታዊውን እናስመዝግባለን? የመጀመሪያው ምዕራፍ የሚያደርሱትን ኃይለኛ ውጤት ማሰብ ነው። ሁለተኛውን ምዕራፍ ትግበራ በዚህ ክፍል በደንብ አይተኝዋል። በውስጥ ያለውን እምነት ለራሱ በሚጠቅም መንገድ ለውጠው። አንድ ነገር ላንታ ያለውን ውክልና መሰጠጥ ከቻለ በስተቀር ያለህን ስሜት መቀየር ትችላለህ። ነገሮች ላንታ ያላቸውን ትርጓሜ በመለወጥ ወደ ላይ ከፍ ትልቅታለህ።

እምነት ትልቅ የሆነ እርግጠኛነት እንደሆነ አስታውስ። እርግጠኛነቱን እንዴት ነው የፈጠረው? በተወሰኑ የህይወት ልምዶች ነው። ጨለማ በሆኑ ነገሮች ላይ እርግጠኛነት አለህ ወይስ የነገሮችን ተቃራኒ ነው የምታስበው?

በተጨማሪ አእምሮህ ልክ እንደፈጸመ ነገሮችን በአግባቡ የሚያስተምጥ ነው። አንዳንድ ሰዎች የሚያምኑበትን ነገር በአእምሮአቸው የግራ ክፍል የሚያስተምጡ ሲሆን እርግጠኛ ያልሆኑበትን ነገር ደግሞ በቀኝ ክፍላቸው ያስተምሩታል። የተናገርኩት ነገር እርሳና ቢስ ይመስላል። አንተ ይህን ነገር ልትለውጠው ትችላለህ። አእምሮህ የተሞላው በምታምንበት ነገር ነው። ነገሩን ልክ ማድረግ እንደሚጀመር እርግጠኛነት ይለማል። በሆነ አንድ ሐሳብ ማመን በመጀመር ጥርጣሬን ያስወግዳል።

ይህ የእምነት ለውጥ የሚመጣው እውነት ነው ብለህ ለያዘው ነገር የሰጠኸውን ትርጓሜ በመለወጥና እርግጠኛ ያልሆኑበትን ነገር በማስተረት ነው። እርግጠኛ በሆኑበት የሆነ እምነት ጀምር። ስምህ ጆን ስሜዝ ነው። የ35 ዓመት ጉልሚያ ነህ። የተወለደከው አትላንታ ሲሆን ልጆችህን ትወዳለህ አይነት ታሪክ። ያለምንም ገደብ የምታምንበትን ነገር አስብ። አሁን ደግሞ እርግጠኛ ያልሆኑበትን ነገር አስብ። ልታምን የምትፈልገውን ነገር ግን እርግጠኛ ያልሆኑበትን። (በምዕራፍ አምስት ላይ ከተጠቀሱት ሰባት የለውጥ ልምዶች አንዱን መጠቀም ትችላለህ። የሚታምንበትን ነገር እንዳትመርጥ በዚህ አላምንም ካልክ ያ ነገር እውነት አይደለም ማለት ነው።)

አሁን የለውጥ ሞዴሎችን ከስሜትህ ጋር በማጥቀስ እንተሳትሟቸው። በአይታህ በመስማትና በእንቅስቃሴ አጅባቸው። የምታምነውን ነገር ካደረክ በኋላ የሚታምንበትን ነገር ደግሞ አከናውን። በሁለቱ መካከል ያለውን ልዩነት በደንብ ተገንዝብ። ያመንክበት ነገር የተገኘው እንደ ቦታ ላይ ነው። እንዲሁም የምታምንበት ነገር በሌላ ቦታ? ወይም ያመንክበት ነገር ብሩህ ግዙፍና ቅርብ ሲሆን ያላመንክበት ነገር ደግሞ በተቃራኒ ነው?

አሁን የሚያነቃቁንን ነገሮች ባደረግንበት መንገድ እንተግብረው። እርግጠኛ

ያልሆነክባቸውን ልምዶች መልሰህ አደራቸው። ከምታምንባቸው ነገሮች ጋር የተዛመዱ ናቸው። ተለመድና ቦታውን ለውጠው፤ ደምዕና ቃናውን፤ ምሁን ተይረው። በዚህ ውስጥ ስትሰማህ ምን ተሰማህ? እርግጠኛ ያልሆኑበትን ትርጓሜ በአግባቡ ከለወጥከው በነገሩ ላይ እርግጠኛ ትሆናለህ።

የብዙ ሰዎች ችግር የሆነው በፍጥነት ነገሮችን መቀየር እችላለሁ ብለው አለማመናቸው ነው። ይህን እምነትም መቀየር አለብህ። የምትረዳውን ነገርና ያስቸገረህን ነገር እንዴት አድርገህ መለየት እንደምትችል ይህ ሃይት ያሳይሃል። በደንብ የተገነዘብከው ነገር ቅርብ፤ ብሩህ እና የበለጠ ግልፅ ሆኖ ይታይሃል። አረዳድህን ስትቀይር ስሜትህ ምን እንደሚመስል ተመልከት። ያየኸው ነገር ልክ የተረዳኸውን ያህል ተመሳሳይነት አለው።

ነገሮችን ወደራስ ማቅረብ ወይም አድምቆ መመልከት የሁሉንም ሰዎች ልማድ አያሰሩውም። የተገላበጠሽ እውነት ሊሆን ይችላል። ነገሮች ጉልህነታቸው ሲተንስ ለአንዳንድ ሰዎች ጉልተው ይታያል። ዋናው ነገር የትኛውን የህይወት ልምድ ለአንተ እንደሚጠቅም ማወቁ ላይ ነው። ወይም ለውጥ እንዲያመጣ የምትፈልገው ለው እነዚህን መሣሪያዎች በመጠቀም ለውጥ እንዲያመጣ አገዛው።

ልምድን በተመለከተ እያደረግነው ያለው ነገር አእምሮአችን ነገሮችን እንዴት እንደሚረዳቸው ልምድ እንዲወስድ ማስተማር ነው። አእምሮህ ለሰጠኸው እያንዳንዱ ምልክት (ንዝረት) ምላሽ አለው። ህመምም ደስታም ምላሻቸው የሚመነጨው ከአእምሮ ነው። እኔ ከአእምሮ ጋር በተያያዘ ትምህርት ስለጥ አስተድሜ የምጠይቀው “አሁን ምን እየለሳህል?”። እሱ ደግሞ “ኃይለኛ ራስ ምታት ይዘኛል” ይላል። እሱ ይህን እንዳለ ሌላውም ሰው ያው ስሜት ይጋባበታል። ሌሎችም እንዲሁ። በክፍሉ ውስጥ ካሉት 60 በመቶዎቹ ራስ ምታቱ ተጋብቶባቸዋል። ክፍሉ ውስጥ የተላቀቀው የቪዲዮ ማሳያ ብርሃን አይናችንን እያጭበረበረው ነው በማለት ብርሃኑ ህመም እንደላቀቀባቸው ይናገራሉ። በተጨማሪ መስኮት የሌለው ክፍል ውስጥ ነው ያለነው። የአየር ማታዝታቸው የተበላሸው ከ3 ሰዓት በፊት ነው እና ቤቱ በጣም ታናሽ። እና ምንድን ነው የሚደርገው? ለውን ሁሉ ወደውጭ ማስወጣት አለብኝ?

በፍፁም አይሆንም። አእምሮአችን የውስጥ ስሜታችንን ተከትሎ ነው ምላሹን የሚያዘጋጀው። የአንዳንዶቹን ግለሰቦች የህመም ልማድ ቀጥሎ እነፍሳችኋለሁ። ለአንዳንዶቹ ከባድና አስቸጋሪ ሲሆን ለሌሎች ደግሞ የተቃራኒውን ነው። አንዳንዶቹ ከባድ ህመም ሲሰማቸው ለሌሎቹ ቀላል ነው። አሁን የህመም ልማዳቸውን እንዲተይሩ ነገርኳቸው። በድጋሚ ህመማቸውን ወደ ፀሐይ አርቀው እንዲጥሉ ገፋፋኋቸው።



በመጨረሻ ስሜታቸውን እንዲገልፁ ስጦታቸው። በ5 ደቂቃ ውስጥ 95 በመቶ የሚሆኑት ራስ ምታቱ ጥሏቸው ተነኑ። እነዚህም አባቶች ለነገሩ የሰጠውን ትርጓሜ እንዲቀይር በማድረጋቸው አዲስ ምላሽ አበቁታል። የተተሩት 5 በመቶዎቹ ተጨማሪ 5 ደቂቃ ከፈቁ በኋላ ተጨባጭ ሰው ለምሆኑባቸው። አንዱ ግለሰብ አደገኛ ራስ ምታት (ማይገረን) ያለበት ቢሆንም ፍፁም ደህንነት ተስምቶት ነበር።

ለአንዳንድ ሰዎች ይህን ግኝት ስነግራቸው ለማመን ተቸግረዋል። እንዴት በተላላኝ በፍጥነት በሽታው ጥሏቸው ሊጠፋ ይላል። ይህን ነገር አንተም ከውስጥ ስሜትህ ስለሆነ መንገድ ደጋግመህ አላደረከውም? የታመምክበትን ጊዜ አታስታውስም ወይ ከዛም አስደናቂ ነገር የተከሰተበት አጋጣሚ አልተፈጠረም? ህመሙስ ጥሉህ ወይ ከዛም አስደናቂ ነገር የተከሰተበት አጋጣሚ አልተፈጠረም? ህመሙ በተላላኝ ሳይመለስ ጥሉህ ሄዷል። አንተ ራስህ ጉትተህ ካለመጣሽው ተመልሶ ላይመጣምም።

አንድ ጊዜ አስደናቂ ውጤት የሚያስገኘውን መልክት በአስምሮህ ከተረከው የፈለከውን አይነት ስሜት ማዳበር ትችላለህ። የመጨረሻው መደምደሚያ በሰው ልጅ ባህርይ ውስጥ ያለው የተቀበረ ልማድ ችሎታውን ያውክበታል። አዲስ ማንነት ወይም ወኪልና እንዳይኖር መንገድን ይዘጋብሃል። አሁን ካለን ባህሪይ የወረሰነው ማንነት ነገሮችን አጥርተን እንድናይ ያግዛል። ህመም በጣም ጠቃሚ የሆኑ ምልክቶችን ይልክላል። ያ ደግሞ መለወጥ የምንፈልገውን ነገር እንድንለውጥ ያስችላል። ነገሩን በጣም ካልተረፃሸው ህመሙ ተመልሶ ይመጣል።

# ምዕራፍ 7

## የነገሮች መዋቅር ስኬት

“ነገር ግን በአግባቡና በስርአት ይሁን”

1ኛ ቆሮንቶስ ምዕራፍ 14 ቁጥር 40

በዚህ መጽሐፍ በጠቅላላ የሰው ልጅ ነገሮችን እንዴት እንደሚያከናውን መርምረናል። ውጤታማ የሆኑ ሰዎች ነጠላ የሆነ ተግባር በመፈጸም ለውጤት እንደሚበቁ አይተናል። እኛም ተመሳሳዩን ተግባር ብናከናውን ተመሳሳዩን ውጤት እንቀዳጃለን። ውጤታማነታችንን የሚያውቀው ሌላው ነገር የነገሮች መዋቅር ትግበራ ነው። የነገሮች መዋቅር ተግባራችንን የምናዋቅርበት ወይም ስርአት የምናስይዝበት መንገድ ነው። በዚህም በውጤታማነታችን ላይ ትልቅ ለውጥ ማስመዝገብ እንችላለን።

“ውሻው ጂምን ነክሰውና” “ጂም ውሻውን ነክሰው” በሚለው መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? “ጆ ሉ-በስተሩን በላው” “ሉ-በስተሩ (ትልቅ አሳ) ጆን በላው” በሚለው አረፍተ ነገር ውስጥ ያለው ልዩነት ምንድን ነው? በእርግጥ ብዙ ልዩነት አላቸው። አንተ ጂም ወይም ጆ ልትሆን ትችላለህና። ነገር ግን ቃላቶቹ ፍፁም ተመሳሳይ ናቸው። ልዩነቱ የአወቃቀር ስርአቱ ነው። የልምዱ አገላለፅ ቅርፁን የሚይዘው በአንገላችን ነው። አንድ አይነት ድርጊቶች ትርጉማቸው የተለያየ ይሆናል። የስኬታማ ሰዎችን ተግባር እርዳታ ካደረግን በትክክል ይገባናል። ነገሮችን የምናዋቅርበትን የምናቀርብበት መንገድ በእእምሮአችን ውስጥ ያላቸው አመለካከት የተለያየ ነው። ልክ ለህምጥውተር ትዕዛዝ እንደምንሰጠው ሁሉ ኮምፒውተርህን በተገቢው መንገድ ካዘገዘው ትክክለኛውን ውጤት ታገኛለህ። ትክክለኛውን ትዕዛዝ በተለየ ስርአት ካዘገዘው የፈለከውን ውጤት አታገኝም።

“ስትራቴጂ” የሚለውን ቃል እንጠቀማለን። በተለይ የውስጥ ትርጓሜን፣ የሀይወት ልምዶችን፣ አስፈላጊውን የነገሮች መዋቅር በማጣመር የምንፈልገውን ነጠላ ውጤት እናገኛለን።

በሀይወታችን አንድ ነገር ለማግኘት ስትራቴጂ ነድፈን እንንቀሳቀሳለን፤ ፍቅርን ማግኘት፣ ማማለል፣ መነሳሳት፣ መወሰን እና ሌሎችን እንከውናለን። ለፍቅር የሰጠው

ስትራቴጂ በአግባቡ ካወቅነው የውስጥ ማንነታችንን ለዚሁ ተግባር እናውለዋለን። ምን ማድረግ እንዳለብን በመረዳት ትክክለኛውን ስርአትና ውሳኔ እናሳልፋለን። ጨለምተኛ ከሆንን ግን በዛው ቁልፍ ለሰማተኛነት ይውጣናል። ውጤታማ የሚያደርገንንም ቁልፍ እናውቃለን።

ለዚህ የሚሆነው ትክክለኛው አባባል የጋራ ነው። በአለም ላይ ጣፋጭ የሆነውን የቸላሌት ኪክ ከሚጋግር ሰው እኩል ውጤታማ መሆን ትችላለህ? አይደለም ትችላለህ። የሰውየው የዝግጅት መግለጫ እጅህ ከገባ ነገሩን ማከናወን ተላል ነው። መገለጫው ሌላ ነገር ሳይሆን እቅድ ነው። ሁላችንም እኩል የሆነ አእምሮ እንዳለን ካመንን በተመሳሳይ ሁላችንም ልንፈጽመው የምንችልበት እምነት ችሎታ ውስጣችን እንዳለ እመን። ያለን ችሎታ እውጥቶ የመጠቀሙ ጉዳይ የእኛ እቅድ ነው። ውጤቱንም የሚወስነው እሱ ነው። ተግባሩ በሌላ መልኩ የንግድ ህግ ነው። እንዲሁም ግዙፍ ሐብት ቢኖረውም እቅድ ከሌለው በገበያ ውስጥ በሌሎች ይበልጣል።

ታዋቂው ኪክ ጋጋሪ የጋሪውን አይነት ኪክ ለመጋገር ምን ያስፈልገዋል? መጀመሪያ ዝርዝር መግለጫው ከዛ በኋላ ቅደም ተከተሉን በአግባቡ ማከናወን። ከዚህ በፊት ኪክ ጋጋሪ ሲታወቅም መግለጫውን በአግባቡ ከተገበርከው ተመሳሳይ ውጤት ማግኘት ትችላለህ። እሱ በብዙ ፈተና የለመደውን ሙያ አንተ በበብና በስርአት በመተግበር ውጤት ትቀዳጅበታለህ።

በገንዘብ በኩልም ለስኬት የሚያበቁ ብዙ ስትራቴጂዎች አሉ። ታላህን ለመጠበቅ፣ ደስተኛ ለመሆን፣ በህይወትህ ሙሉ ለመወደድ ብዙ እቅዶች አሉ። በገንዘብ በኩል የተሳካላቸው ሰዎች ካገኘህ በቅድሚያ ስትራቴጂያቸውን መርምር። ጊዜና ጉልበትህን በመጠቀም ለስኬት ለመብቃት እነሱ ያደረጉትን አድርግ። ይህ ነው የአርአያነት ኃይል ይህን ለማከናወን ብዙ ዓመት መልፋት አይጠበቅብህም።

እኛነታችንን ለውጤት እንድናበቃ ዝርዝር መግለጫ ምን ያስተምረናል ወይም ይነግረናል? የመጀመሪያው ለውጤት የሚያበቁት ትመጥኖች (ingredient) ምን እንደሆነ ይነግረናል። “በጋራ” ውስጥ ያለው የሰው ልጅ ልምድ ትመጥኖች አምስት የሰሜት ህዋሳቶቻችን ናቸው። ከዚህ ውጭ ዝርዝር መግለጫው ውጤታማ የሆነውን ባለሙያ አይነት ውጤት እንድናስመዘግብ ምን ይነግረናል? የሚያስፈልገንን ትመጥኖች ማወቅ ብቻ ሳይሆን በምን ያህል መጠን መግባት እንዳለበትም ማወቅ ይጠበቅብናል። እቅድ ካለን ግን ሁሉንም ነገር እናውቃለን።

የሚያስፈልገንን ትመጥኖች አይነትና መጠን ማወቅ ብቻ ተመሳሳይ ውጤት

ለማስመዝገብ ያስችለናል? በፍፁም የምርቱን አሠራር በጽንብ ካለወከው ውጤት አታገኝም። ምኑን መቼ ማድረግ እንዳለብህና በምን አይነት ቅደም ተከተል መጨመር እንዳለብህ ካለወክ ልፋትህ ክንቱ ነው። እሱ መጨረሻ የተጠቀመበትን አንተ መጀመሪያ ብትጠቀምበት ምን አይነት ውጤታ ታገኛለህ? ተመሳሳይ ጥራት ያለው ኪክ ትጋግራለህ? እጠራጠራለሁ። ምንም እንኳን ተመሳሳይ ትመጥኖችን (አስፈላጊ ነገሮችን) በተመሳሳይ መጠን ቅደም ተከተል ከተጠቀምክ ያለጥርጥር ተመሳሳይነት ውጤት ታገኛለህ።

ለሁሉም ነገር ስትራቴጂ አለን። ለመነሣት፣ ለመግዛት፣ ለማፍቀር፣ የሆነ ሰውን ለማማለል ስትራቴጂ አለን። ስትራቴጂ የአእምሮህ ተጣምሮ መሥራት ውጤት ነው። ቁጥሮችን እያወካቸው በትክክለኛው ቅደም ተከተላቸው ካልተጠቀሙባቸው የተዘጋውን መክፈት አትችልም። ትክክለኛውን ቁጥርና ቅደም ተከተል ካወከው ቁልፉን በተላሉ ትክፍተታለህ። አንተ ማወቅ ያለብህ ትንብሩ የተስተካከለ መሆኑን ብቻ ነው። ከዛ ያስብከውን ማሳካት ትችላለህ።

የነገሮች መዋትር አጥር ምንድን ነው? የሰሜት ህዋሳችን ነው። የውስጥና የውጭ የሰሜት ህዋሳችንን በአግባቡ ልንጠቀምባቸው ይገባል። የነገሮች መዋትር ማለት በእኛ የህይወት ልማድ ውስጥ የታጠሩትን አጥሮች በማስወገድ በውጫዊ ማንነታችን የምንወክለውን ማበልፀግ ነው።

ለምሳሌ፤ አንተ ሁለት አይነት የእይታ ልማዶች አሉ። የመጀመሪያው የውጭውን አለም የምታይበት ሲሆን ሁለተኛው ውስጥህን የምታይበት ነው። ባለፉት ምዕራፎች የእይታና ጥይሎችንና በአእምሮአችን የህይወት ልምድ ተመልክተናል። በተግባራዊ መንገድም ተመልክተናቸዋል።

በሌሎች ልማዶች ላይ ያለውም ተመሳሳይ ነው። በመስኮትህ የሚገባውን የባቡር ፋጩት መስማት ትችላለህ። ያ ውጫዊ መስማት ነው። ወይም ድምፁን በአእምሮህ ትሰማለህ። ያ ደግሞ ውስጣዊ መስማት ነው። አሁን አስፈላጊው ነገር የድምፁ ቃና ነው። ያ ደግሞ ድምፁ ቃና ይባላል። ቃላቶቹ የተላለፉት በመስማት ከሆነ የመስማት ድጅታል ይባላል። የተቀመጥክበት ወንበር መደገፊያ ሙሉን ይሰማህ። ያ ውጫዊ የእንቅስቃሴ ሂደት ይባላል። ክፉ ወይም ደግ ስሜትህ ሲሰማህ ደግሞ ውስጣዊ የእንቅስቃሴ ስሜት ይባላል።

የምግብ ዝግጅት ዝርዝር መግለጫ ለማዘጋጀት መቼና የት ማድረግ እንዳለብን መግለፅ መቻል አለብን። የዚህ ማሳኪያ ደግሞ ስትራቴጂ ነው። በምህገረ ቃል በመጠቀም የሰሜት ህዋሳቶቻችን መግለጽ እንችላለን። ለማየት V ለመስማት A፣

ለአንትስታሊ K! ለውስጣዊ E! ለድምፅ T! ለዲጂታል D! በውጭው አለም የምታየውን ነገር Ve (Vosia; extermal) Ki! ከሌሎች በመመልከት አንተን የሚያነሳሳህ ስትራቴጂ (Ve) ለራስህ የምትናገረው ነገር (Aid) ውስጥህን ለስኬት የሚገፋፋህ ስሜት (Ki)! ይህ ስትራቴጂ የሚተገበረው ስሜት በሚከተለው ተመር ነው።

Vi-Aid-Ki ቀኑን በሙሉ ለዚህ “የምትነግረው” ስለአንድ ሰው ድርጊት ሲሆን ምንም እይነት ውጤት አያስገኝልህም። ለሰውየው ውጤት የሚያገኝበትን አትጣጫ “ብታሳየው” እንዲሁ ለራሱ መናገር ያለበትን ነገር ብትገልጽለት፤ ሰውየውን ወደ ራሱ ማግኘት እንዲመለስ ትነግረዋለህ። ይህን የተመለከተ ጉዳይ በሚተገበረው ምዕራፍ እንመለከታለን። ለጊዜው የተጠቀሱት ስትራቴጂዎች እንዴት ውጤት እንደሚያስገኙ አሳይህለሁ።

ለሁሉም ነገር አቅድ አለን። ጥቂቶቻችን እነዚህን እቅዶች እንዴት በአግባቡ መጠቀም እንዳለባቸው እናውቃለን። በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ብንጠድቅ ወደ ውጤት እንገለግላለን። አንተ ማድረግ ያለብህ እቅድህን ለይተህ ማውጣት ብቻ ነው። ከዛ የፈለከውን ውጤት ታገኛለህ። የሌሎችን እቅድ በማየትና ያደረጉትን ነገር ደግመህ በማድረግ ውጤት ትቀዳጃለህ።

አንድ ገብይት ለማከናወን ውስጣዊና ውጫዊ ልምድህን አኩል ማዋቀር ትችላለህ። በእጁን ትችላለህ። አታውቀውም እንጂ ታደርገዋለህ። ብዙ ነገሮች በትክክለኛው ቅደም ተከተል ካስተመጥከው መግዛት ትችላለህ። ገልጽ የሆነ ግብርና ተግባሮች ለማከናወንና ውጤት ለማምጣት ትክክለኛውን አተማመጥ መረዳት አለብን። ከሌላ ሰው የምንለማው ሪፖርት ከፍተኛ ኃይል አለው። በእርግጥ በተገቢው መንገድ ከተከናወነ የግንኙነት አድማስህን ማገም ሊቋቋመው የማይችለውን ፈጣን ምላሽ የሚያስገኝ ነው።

ሌሎች እቅዶችህ ምን ያደርጋሉ? እነሱ የስትራቴጂ መተግበሪያ አስግዳጅ መንገዶች ናቸው። አብረህ የምታጠናክራቸው ሌሎች መሣሪያዎች ይኖሩ ይሆን ወይም ሊታቋቁሙ የማትችሉውና ለሆነ ስጦታ የምታቀርብበት መንገድ ይኖራልን? በትክክል ማነቃቂያ? ትምህርት? አትሌቲክስ? ሽያጭ? እርግጥ ነው ድርሰትህ ምን ይመስላል? የአንተን የውስጥ ስሜት ለመግለጽ በትክክለኛው ቅደም ተከተል የተቀመጡ ናቸው። ለብቁ የአስተዳደር ተግባር የተለያዩ እቅዶች አሉ። ለፈጠራም እንዲሁም የተወሰኑ ነገሮችህ የሚያነቃቁህ ከሆነ እነ ማንነት ውስጥ ጠልተህ ግባ። ወደ ተሻለ ማንነት የሚወስድህን ስትራቴጂ ማወቅ አለብህ። የሌሎችንም ካወከ ለእነሱ ምን መስጠት እንዳለባቸው እናውቃለን።

አሁን ማግኘት ያለብን ትክክለኛውን ቅደም ተከተልና የመዋቅር ስርዓቱን ነው። ያ ደግሞ የሆነ ውጤት ያስገኛልናል። ያንን ካደረክና አስፈላጊውን ትግበራ ከፈጸምክ አለምህን በምትፈልገው መንገድ ትገነባለህ። ለሰው ልጅ ከሚያስፈልጉት አካላዊ ወይም የመኖር መሠረት የሚባሉት ውኃና ምግብ ባለፈ ማንነት ያስፈልግሃል። አንተ ማወቅ ያለብህ የነገሮችን መዋቅር፤ ትክክለኛውን ስትራቴጂና፤ አንተነትህን በቦታው ማስተመጥ ነው።

የዚህ ልምድ ድንቅ ምሳሌ አንድ አሜሪካዊ ጄኔራል (የጦር መኮንን) ነው። የሚፈልገውን እይነት ስልጠና መስጠት እንደምትችል፤ በግማሽ ባንሰ ጊዜ እና ከዚህ ገዢ ባለ ጊዜ የሰዎቹን ብቃት እንደማሳድግለት ገልጽኩለት። ትልቅ ጥያቄ ነበር። ትክክል? ጄኔራሉ የተስማማ ቢመስልም ቃሉን አልሰጠኝም። እናም (NLP) ክህሎት ለማስተማር ተተጠርኩኝ። ባመጣሁት ውጤት ልክ ሊከፈለኝ ታል ተገባልኝ። እኔም ኮንትራት ገባሁ።

የመጀመሪያው ፕሮጀክቱ በ4 ቀን ፕሮግራም የተመረጠ ሰዎችን 45 ካሊቦር የተባለውን ሽጉጥ በአግባቡ እንዲተኩሱ ማስልጠን ነበር። ከዚህ በፊት ፕሮግራሙን ከተከታተሉ ወታደሮች መካከል 70 በመቶ ብቻ ነበሩ ብቁ የነበሩት። ከእኔም የሚጠበቀው ይኸው እንዲሆን በጄኔራሉ ተገልጿልኝ። በህይወቴ ሽጉጥ ተኩሼ አላውቅም። በዚህ ፕሮጀክት ስራ ጆን ግረንደር አጋፊ ነበር። እሱ ያለውን ልምድ ለመጠቀም አለብን። ይህም አልተሳካም። አሁን የተሰማኝን ስሜት ገምት። በተጨማሪ በስልጠናው ከተከታተሉ ይህም አልተሳካም። ለማወቅ መደለቃቸውን ተባራሪ ወሬ ሰማሁ። እነሱን መካከል የተወሰኑት ስልጠናውን ለማወቅ መደለቃቸውን ተባራሪ ወሬ ሰማሁ። እነሱን ያደደዳቸው ደግሞ ለእኔ ሊከፈለኝ የታሰበው ከፍተኛ መጠን ያለው ገንዘብ ነበር። እኔን የሆነ ነገር ሊያስተምሩኝ ቆርጠዋል። በዚህ ሁሉ ውጥንቅጥ ውስጥ ሆኜ ምን ማድረግ እችላለሁ?

በመጀመሪያ ይህን ግዙፍ የውድቀት ምስል በአእምሮዬ ውስጥ በመቅረፊ ወደ ትንንሽ ሽርፍራፊ ቀየርኩት። በመቀጠል ለምሠራው ሥራ አዲስ ትርጓሜ ለመስጠት መንገድ ጀመርኩ። የእምነቴን መንገድ “በጦር ውስጥ ያሉ ምርጥ ሰዎች ሊያደርጉት ያልቻሉትን እኔ እንዴት እወጣቸዋለሁ?” የሚለውን እምነት ለመቀየር ሞክርኩ። “የሽጉጥ አተኪኮስ አሰልጣኝ ምርጡ ነው። እነሱ ውስጥ አዲስ ትርጓሜ መስጠትና የሌሎች ምርጥ ተኪሾችን ልምድ እርእያ ማድረግ የሚያውቁ ናቸው” ብዬ እምነቴን ጥላሁት። ራሴን ፍፁም ብቁ እድርጌ በማስተመጦ ለጄኔራሉ ምርጠ የሆኑ ተኪሾችን ልምድ ማወቅ እንደምናልግ ነገርኩት። የእነሱ ምርጥ መሆን ከሆነ እንደመጣ ለማወቅ ሞክርኩ። የአእምሮአቸውንና የአካላቸውን ጥንካሬ መረመርኩ። በመጨረሻም “ልዩነት ልዩነትን እንደፈጠረ” ደረስኩበት። ይህንን ለወታደሮቹ አስተማርኳቸው። በአጭር ጊዜ



ውስጥ የተፈለገው ውጤት ተገኝ።

ከምዴሊንግ አባላቶቹ ጋር በመሆን ቁልፉን የእምነት መክፈቻ አገኘው። በአለም ምርጥ የተባሉትን ተኳኞች ልምድ አካራልናቸው። እምነትም ዘራንባቸው። በመቀጠል የጋራ የሆነ እእምሮ የነገሮች አወቃቀር (ስርአት) እንዲጣሩ አደረጉ። በመጨረሻም ውጤታማ ተከስ የሚለውን ስር ነቱል ስትራቴጂ በመለየት ለአዲስ ተኳኞች የእነድ ቀን ተኩል ፕሮግራም አዘጋጀው። ውጤቱስ? ከሁለት ቀን ልምምድ በኋላ 100 በመቶ ብቁ መሆናቸው ተረጋገጠ። ይህም ከመደበኛው ግብ አራት እጥፍ የላቀ ነው። ተመሳሳይ የሆነ ምልክታዊ ወደአእምሮአቸው እንዲገባ በማድረግ ከግማሽ ባነስ ጊዜ ሊከስፕርት አደረግናቸው። ከዛ በኋላ አርአያ ያደረጋቸውን ሰዎች በመውሰድ ልምዳቸውን እንዲያገለግሉና እትዳቸውን እንዲት እንዳሳደጉት እንዲያስተምሯቸው አደረጉ። እነዚህ ሰዎች በአገሪቱ ውስጥ ያሉ ምርጥ ተኳኞች ናቸው። ከሰዓታት በኋላ በተመዘገበው ውጤት አንድ ግለሰብ በስድስት ወር ካስመዘገበው የላቀ ውጤት ሲያገኝ ሌላው ከዚያ ቀደም አድርጉት በማያውቀው ደረጃ የኢሳማውን አይን ደጋግሞ አረፈለው። በዚህም አካሄድና ልምድ ጦርነት በኋላ የተገኘ ትልቅ ድል ተብሎ ተመዘገበ።

እዚህ ላይ እንድታወቀው የሚፈለገው ጉዳይ ስለምንም ነገር ግንዛቤ ባይኖርህም ወይም ትንሽ መረጃ ቢኖርህ እንኳን አርአያ የሆኑህ ሰዎች ያደረጉትን ነገር ምሳሌ በማድረግ የምትፈልገውን ውጤት ማግኘት ትችላለህ። ውጤቱን ከገመትከው ጊዜ እጅግ ባነስ ጊዜ ታገኝቃለህ። ቀላሉ ምሳሌ አትሊቶች በውድድር ሜዳ የሚያስመዘግቡት ውጤት ነው። አንድ አትሊትን ምሳሌ ስታደርግ በቅድሚያ ቴክኒኩን በጥንቃቄ መመልከት (Ve) ካየህ በኋላ ሰውነትህን በተመሳሳይ መንገድ ማጥናት (Ke) የራስህ እስኪመስሉህና ሰሜኑ እስኪጋባብህ (Ki) ተግባሩን አከናውን። ከዛ በመቀጠል በስፖርቱ የተካነውን አትሊት ውስጣዊ መሳል (Vi) ከዛ በኋላ ነገሮችን ከራስህ ጋር በማዋሀድ ውጤቱን ታበልጽጋለህ። ነገሩን ደጋግመህ ከጥከርከው በኋላ ዘና ብለህ ውጤታማ ትሆናለህ።

ከላይ የፈጸምከውን ተግባራዊ ሂደቶች የነገሮች መዋቅር ስርአት በዚህ መልክ መቅረጽ ትችላለህ። Ve-ke-ki-vi-vi-ki-ke ይህ ከመቶ ከበለጠት የምዴሊንግ ኩረጃዎች አንዱ ነው። ሌሎች ብዙ ውጤት ማግኛ መንገዶች አሉ። ትክክል ወይም ስህተት የተባለ መንገድ የለም። ያለው መንገድ ውጤታማ የሆነና የሚያዋጣ መንገድ ነው።

በግልጽ እንደሚታወቀው በተመጣኑትና በትክክለኛ መረጃዎች እጅግ ውጤታማ የሆነ ግልጽ ድል ማስመዝገብ ትችላለህ። አንድን ሰው አርአያ ስታደርግ፣ እምነቱን፣ የሀይወት ልምቱን፣ ለነገሮች ያለውን አወቃቀር ማወቅ አለብህ። አንድን ሰው አርአያ

ስታደርግው የውስጡ ስረአቱን መዋቅር ማየት አለብህ። (በዚህን ጉዳይ ላይ በምዕራፍ 9 እንነጋገራለን) የውስጡ ስርአት መዋቅር ማንነትን የሚያነሳ ሲሆን በዚህ ቢታገዝ የምንፈልገውን ውጤት እናገኛለን።

የእትድና የነገሮች መዋቅር ስርአት አይነተኛ ልዩነት ማስተማርና መማር ነው። ለምን የተወሰነ ሀገራዊ መማር “እቃታቸው?” በዚህ ሁለት ምሳሌ አስቀምጥላለሁ። የመጀመሪያው የምናስተምርበት፣ ውጤታማ ስትራቴጂ ምን እንደሆነ አለማወቅ ነው። ሁለተኛው አስተማሪዎች ሀገሩን ምን እንደሚፈልጉ አለማወቃቸው ነው። ሁላችንም የተለያዩ እትዶች አሉን። የአንድን ሰው የመማር እትድ በደንብ ካለወክ ለማስተማር ትቸገራለህ።

ለምሳሌ አንዳንድ በተላላቃ ሰዎች ይሰቃሉ። የዚህ ምክንያቱ እነሱ በጣም ጉብዝ ከሆኑት ያነሰ እውቀት ኖሯቸው ነው? አይደለም። ስኬታማ የሆኑት አመሠራረት ከአስተሳሰብ ስርአት ጋር የተያያዘ ነው። መረጃዎቹን እንዴት ማዋቀር፣ በውስጥህ ማስቀመጥና፣ ስትራቴጂው መልሱ መጠቀም እንደምትችል ስታውቅ ነው። አእምሮህ እንዲሰፋልህ የምትፈልገውን ተልእኮ ለማሳካት አሁን ያለህ የነገሮችን አወቃቀር የመረጃት ችሎታ ወሳኝ ነው። ያየኸው፣ የለማኸውና የተሰማህ ነገር በአእምሮህ ይከማቻሉ። የአእምሮ ችግር ያለባቸው ሰዎች እንኳን የማስታወስ ችሎታ እንዳላቸው ጥናቶች ያሳያሉ።

አንተ ሁላቸውን በእግባቡ ማሳካት የማትችል ከሆነ ችግሩ ሁላቶቹን የምትረዳበት መንገድ ነው። ስለዚህ ሁላትን በእግባቡ ለማሳካት ጥንኛው ስትራቴጂ ምንድን ነው? አንቅስቃሴ አይደለም። ሁላችንም በሰሜኑ ማወቅ አይቻልም። መስማትም የማይታሰብ ነው። ምክንያቱም በትክክል የማትናገራቸው ብዙ ሁላቶች አሉና። ስለዚህ ሁላት ማለመሪያው መንገድ የቱ ነው? የእይታ ውጫዊ ዐባይን ማዳበር ተጽዕኖ ሲሆን ይህ ደግሞ ትክክለኛ አወቃቀር ይፈልጋል። ሁላትን በእግባቡ መጻፍ ከተማርክ ስለላዊ መግለጫውን በተላላቃ ካስታወስክ ውጤትም ትሆናለህ።

እስኪ ይህን ሁላት ውሰድ። “Albuquerque” ሁሉን መሣሪያ የተመረጠው መንገድ ደግሞ ደጋግሞ ማነብነብ አይደለም። ሁሉን ስለላዊ በሆነ መንገድ አእምሮ ውስጥ ማስተመጥ ነው። በሚተገለጹ ምዕራፍ ሰዎች የተለያዩ የአንጉል ክፍሎችን እንዴት እንደሚጠቀሙ እንማራለን። ባንድለርና ግሪንደር የአይናችን አንቅስቃሴ የትኛው የነርቭ ስርአታችን በእግባቡ ጥቅም ላይ እንደዋለ ይናገራል ይላሉ። ይህን የመጠቀም ፍንጭ በሚተገለጹ ምዕራፍ በስራው እናየዋለን። ብዙ ሰዎች ያዩትን ምስል በግራ በኩልና ወደ ላይ በመመልከት በደንብ ያስታውሳሉ። የተጠቀሰውን ቃል በደንብ

ለማጥናት ታላቁን ክፍና ወደ ጉራ በመውሰድ ግልጽ ምስል እንዲሰጥህ አድርግ።

እዚህ ላይ ተጨማሪ ሐሳብ ማከል አረጋጋለሁ። መከፋፈል ሰዎች በአንድ ጊዜ ከአምስት እስከ ዘጠኝ የሚደርሱ የተከፋፈሉ መረጃዎችን መረዳት ይችላሉ። በፍጥነት ነገሩን የሚማሩ ሰዎች ውስብስብ የተባለውን ተልእኮ መወጣት ሲችሉ መረጃዎችን ወደ ትንንሽ ክፍልፋይ በማውረድ በማስከተል ወደነበሩበት ሙሉ ማንነት ይመልሷቸዋል። Albuquerque የሚለውን ቃል በትክክል ለመሳና በሦስት ትናንሽ መደቦች መከፋፈል ይገባል። Albu /quer/ que ሦስቱን ክፍል በመረቀቅ ላይ ገፈው። ወደ ላይ ከፍ አድርገው ወደ ጉራ አደገው አስጠግተው Albu የሚለውን ተመልከት። ተጥሎ ሁለተኛውን ከዛ ሦስተኛውን። ቃላቶችን እንደቅደም ተከተላቸው ተራ በተራ አይገኝም እየከደንክና እየከፈትክ በመጨረሻም በአእምሮህ ተመልከታቸው። ተግባሩን እስከ ስድስት ጊዜ አከናውን። አደገው ጨናንህ ቃላቶቹን በግልጽ እስከታይ ድረስ። ግልጽ ምስል ከመጣህ ትክክለኛው የቃላት ምስራቅ ይገለጻልህ። ቃላቱ ግልጽ ከሆነልህ ከፊትም ሆነ ከጎላ ይምረፍ መሳና አያዳግትም። አንዱ ካደረከው እስከመጨረሻው ታደርገዋለህ። ለዚህ ደግሞ ዋስትና እሰጥህለሁ። ተግባሩን በማንኛውም ቃላት መጠቀም ትችላለህ።

ለላው የመግሪያ መንገድ ሌሎች ሰዎች የተማሩበት ስትራቴጂ ማወቅ ነው። ከላይ እንደተመለከትነው እያንዳንዱ ሰው የራሱ የሆነ የአስተሳሰብ አድማስ አለው። እኛ ግን እያሁን ያለነው የግለሰቦችን ጥንካሬ ነው። ሁሉም ሰው በተመሳሳይ መንገድ ይማራል ብለን እናስባለን።

አንድ ምሳሌ ልስጥህ፤ ከጥቂት ጊዜ በፊት አንድ ወጣት ወደእኔ ተልኮ ነበር። ይዞት የመጣው ስድስት ገፊ ሪፖርት ሲሆን ቃላትን በትክክል መሳና እንደማይችልና ቢማርም እንዳልገባው የተገለጸ ሲሆን በትምህርት ቤቱም የሰነ ልቦና ችግር አለበት የተባለ ነው። እኔም በመንተሳተክ አለኝ የሚለውን ቃላት ልማድ እንዲያወጣ ነገርኩት። መረጃን እንዴት እንደሚተነትን አንድ ጊዜ ካወክ ልረዳው እችላለሁ። ይህ ወጣት የሚሰማውን ነገር መልሶ የማምጣት ድንቅ ተሰጥኦ አለው። የማስተማሪያው ተመራጭ መንገድ ደግሞ መስማትና ማየት ነው። እሱ የመማር ችግር የለበትም። አስተማሪዎቹ እሱን እያስተማሩ ያሉበት መንገድ የራሱ ችግር ያለበት ሲሆን እሱ ነገሮችን በሚገባ አይቶ፤ ውስጡ እከማችቶ፤ በሚፈለገው ጊዜ መረጃዎችን የመጠቀም ችሎታውን አላወቀለትም።

መጀመሪያ ያደረኩት ሪፖርቱን በመውሰድ ማስረዳት ነበር። “ይህ የማይረባ የቆሻክ ክምር ነው” ብዬ ነገርኩት። ነገሩ ትኩረቱን ሳበው። የተለመደውን ጥያቄ የመጠየቅ ባህሪውን አበራው። እኔ የሱን ሁኔታ ከጠየቅ ከመነሳቱ በፊት የነርቭ

ሲሰተሙን እንዴት እንደሚጠቀሙት እንዲናገር በሩን ከፈትኩለት። “በስፖርት ጉበዝ እንደሆንክ እንምታለሁ” አልኩት። አዎ “በጣም ጉበዝ ነኝ” አለ። ድንቅ ይልባ ቀዛፊ መሆኑን ነገረኝ። ስለእሱም በትንሹ አወራን። ውጤታማነት ተሰማው። መምህራኖቹ ከገመቱትና ካዩት በላይ መሆኑን መረጃ ለመስጠት ጉጉ ሆኑ። እኔም መረጃዎቹን በአግባቡ ለማስቀመጥ ፍላጎቴ ወይም ጉጉቱ እንዳለው አስረዳሁት። እሱ ቃላቶችን እንዲረዳ ሲማርኩት የነበረው መንገድ የተሳሳተ ነበር። እኔም በአይታ ምን ማድረግ እንዳለበት አሳየሁት። የሀይወት ልማዱን በተዘፋ እንዳላካው ሁሉ የቃላት ምስራቅውንም በዚያው መንገድና ስሜት እንዲመለከተው ነገርኩት። በ15 ደቂቃ ውስጥ የቃላት ምስራቅውን እንደ ህፃን ልጅ ምጥጥ አድርጎ አወቀው።

እካል ጉዳተኛ ሀፃናትን ማስተማር ምን ይመስልህል? ብዙ ጊዜ እነዚህ ወጣቶች ብዙም የመማር ችግር የለባቸውም፤ ጉዳተኛ የሆኑት በአቀዳቸው ነው? ያ ነው ጉድለታቸውን መማር ያለባቸው ያላቸውን እትም ችሎታ እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው ነው። ይህን እትድ እካል ጉዳተኞችን ለሚያስተምር መምህር አስተማርኩት። ህፃናቱ ከ11 ዓመት እስከ 14 ዓመት እድሜ ያላቸው ሲሆኑ በቃላት አገላለጽ ትምህርት ከ70 በመቶ የሚጠጉት የመስማትና በእንትስታሌ ነገሮችን የማወቅ እትድ እንዳላቸው ተረዳች። በዚህ መንገድ ትምህርት ከሰጠቸቸው በኋላ ከ26 ተማሪዎች 19ኙ 100 ሲያገኙ፤ ሁለቱ 90 - ሁለቱ 80 የተቀሩት ሦስቱ ደግሞ 70 ከመቶ ውጤት አስመዝገበዋል። በተጨማሪ ከነበረባቸው የዐባይ ጉድለት እጅግ ሊለወጡ በቅተዋል። “በተለምዶም ቢሆን ሁሉ ነገር ጥፃቸው ጠናቷል” ስትል አስተማሪያቸው ተናግራለች። መረጃውን በአካባቢዋ ላሉ ትምህርት ቤቶች በማክፈል ላይ ነች።

በትምህርት አለም ትልቁ ችግር መምህራኖች የተማሪዎቻቸውን ስትራቴጂ አለማወቃቸው መሆኑን በእርግጠኛነት እናገራለሁ። የተማሪዎቻቸውን ችሎታ ማጣመሪያ አልቻሉም። ጥምርታው ምናልባት ሁለቱን በግራ አድርጎ ሆኖ አራቱን በቀኝ ማድረግ ይሆናል። ወይም የተገለበጠሹን እስካሁን የምንከተለው የትምህርት ስርዓት ተማሪዎች ምን መማር እንዳለባቸው የሚያዝ እንጂ እንዴት ምርጥ በሆነ መንገድ መማር እንዳለባቸው አይከተልም ነበር። የላቀ የብቃት ቱክፍሎጂ የሚያስተምረን የተመረጡ ስትራቴጂዎችን ሲሆን የተለያዩ ሰዎች የሚማሩበት የተለያዩ መንገድና አዋቂውን አቅጣጫ ሲያሳዩ የቃላት ምስራቅ እንዳይ ነው።

አልበርት አንስታይን የንዕስር ቲምሪን እንዴት እንዳገኘው ታውቀለህ? ለስኬት ያበቃው ዋነኛ መንገድ በትኩረት መመልከቱ መሆኑን ተናግሯል። “ በ ብ ር ሃ ን መጨረሻ መዳረሻ ቢጋልቡ ምን ይመስላል?” በማለት ጠይቋል። ተመሳሳዩን ነገር በአንጉሉ ማየት ያልቻለ ሰው ስለንዕስር ቲምሪ መማር አይችልም። መጀመሪያ ማወቅ



ያለበት አእምሮውን በአዋጩ መንገድ መምራት ነው። የምንፈልገውን ውጤት በተላሉና በፍጥነት ለማግኘት ውጤታማ እቅድ ሊኖረን ይገባል።

በትምህርት ዘርፍ የሚገጥመን ተመሳሳይ ችግር በሁሉም አይነት የትምህርት ክፍሎች የሚታይ ነው። የተሳሳተ መሣሪያና የተሳሳተ ቅደም ተከተል ከተከተልክ የተማሣተ ውጤት ታገኛለህ። ትክክለኛውን ከተከተልክ ድንት ሥራ ትሰራለህ። ለሁሉም ነገር እቅድ እንዳለን አስታውስ። የሽያጭ ሠራተኛ ደንበኛውን ያውቀዋል። ነገሮችን በአላቸው ክለር ከተመለከትናቸው አዲስ የህይወት ልምድ በማገናኘት እትደቻችንን እንዲሳኩ ያስችሉናል።

አለልጣኝ ከሆነክ ተጫዋቾችህን የሚያሳሳቸውን ነገር ማወቅ አይጠቅምህ ይሆን? በየችሎታቸው ቅደም ተከተል ውጤት ሊያገኙበት የሚችሉት ተልእኮ ከፍፍሊህ በመስጠት ወታደሮቹ በተከሰ ልምምድ ያገኙትን አይነት ውጤት እንዲያስመዘግቡ ትፈልጋለህ? አዎ ማድረግ ትችላለህ። ለአያንዳንዱ ተልእኮ የሚያገለግል ዝርዝር ተግባር ማዘጋጀት ትችላለህ። በዚህም ሰዎች የሚፈልጉትን ውጤት ለማግኘት ይችላሉ።

አንዳንዶቻችሁ ለራሳችሁ እንዲህ በማለት ትናገራላችሁ። “እኚ አንተ አእምሮ አንገህ ከሆነክ ይህ ትልት ነገር ነው። እኔ ግን ሰዎችን በመመልከት ብቻ ስለፍትር ያላቸውን እቅድ ለማወቅ አልችልም። ከሆነ ሰው ጋር ለጥቂት ደቂቃዎች ማውራት አልችልም፤ ምን ሊገዛ እንደሚፈልግ ወይም ሌላ ሊያደርገው ያለበው ነገር እንዳለ አላውቅም። ነገሮችን የማታውቅበት ዋነኛ ምክንያት ማየት ያለብህን ነገር በአግባቡ ማየት ባለመቻልህ ነው። በአለም ላይ ምንም ነገርን በትክክለኛው መንገድ መጠየቅ ከቻልክና ቁርጠኛነቱ ካለህ ታገኘዋለህ። አንዳንዱን ነገር ለማግኘት ትልት ኃይልና ፍላጎት ያስፈልጋል። ለማግኘት ደግሞ መስራት ትችላለህ። እትደችህ ቀላል መሆን አለባቸው። የአንድን ሰው እቅድ በደቂቃዎች ውስጥ መግለጥ ትችላለህ። በሚተጥለው ምዕራፍ የምንማረው ...

## ምዕራፍ 8

የአንድን ሰው እቅድ እንዴት መግለጥ ይቻላል?

“ከጀመርክ ከመጀመሪያው ጀምሮ በማለት ንጉሱ በቁጣ ተናገረ፤ መጨረሻውን እስክታገኝ ድረስ ተጓዝ፤ ከዛ ቁም”

ለዊስ ካርል

(Alices Adventures in worderland)

የጥበቆች ቁልፍ ሠሪ ሥራውን አይተህ ታውቃለህ? ሥራው አስማት ነው የሚመስለው። በቁልፉ ይጫወትበታል፤ አንተ የማትሰማውን ይሰማል፤ የማታየውን ያያል። በዚህ በመታገዝ አጠቃላይ ትንብሩን ይፈልጋል።

የግንኙነት ስልጡን ባለሙያም የሚያደርገው ይህንኑ ነው። የማንኛውንም ሰው የአእምሮ ስርአት ማወቅ ትችላለህ። የአእምሮውን ትንብር በመረዳትና በመክፈት ወይም እንደቁልፍ ባለሙያው ጥበቡን የራሱ ታደርገዋለህ። ነገሮችን ከዚህ በፊት እየተጋሰበት ብታውቀው መንገድ ትመለከታለህ፤ ያልሰማኸውንም ትሰማለህ ጠይቀህ የማታውቀውንም ትጠይቃለህ። አጠቃላይ ነገሩን በጥበብ መግለጽ ከቻልክ የማንም እቅድ በማንኛውም ሁኔታ ልትጠቀምበት ትችላለህ። ሰዎች የሚፈልጉትን እንዴት መስጠት እንደምትችል ትማራለህ። ለራሳቸውም እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ ታስተምራቸዋለህ።

የሰውን እቅድ የመግለጽ ሂደት የሚጀምረው ሰውየውን በጥልቀት በማወቅና የምትፈልገውን ነገር በጠቅላላ በመንገር እትዱን በማወቅ ነው። እነ በቃላት ይነግሩሀል። በአላቸው ይነግሩሀል ወይም በዓይናቸው ይነግሩሀል። አንድን ሰው በሙሉ ብቃት ለማጥናት ከፈለክ ልክ እንደ መጽሐፍ እንበወድ። መደበኛውን የነገሮች አወቃቀር ተከተል። ካንተ የሚጠበቀው የሰዎችን ልምድና ስትራቴጂ በመቀረጽ የሚያደርጉትን ነገር በዝርዝር በመመዝገብ ወደ አሠራሩ መጠጋት ነው።

የሰውን አንድ እቅድ ከመግለጥ (የራሱ ማድረግ) ከመቻልህ በፊት የሱን መሠረታዊ የአተረጎም ዘዴ ማወቅ አለብህ። አለምን እነሱ በሚፈልጉት መንገድ





አይታ

ማድመጥ

መንቀሳቀስ



የአይን አንቅስቃሴ አንድ ሰው ውጫዊውን አለም እንዴት እንደሚረዳው እንድታውቅ ይረዳሁል። ሰውየው ሰውጭ አለም ያለው ትርጓሜ የአሱ የአለም እውነታ ካርታ ሲሆን የእያንዳንዱ ካርታ የተለየ አስደናቂ ባህርይ አለው።

የምትወደውን ዘፈን በአእምሮህ ዝፈነው። “በቤትህ ካሉት በሮች በጣም የሚጮኸው የትኛው ነው?” ድምፁ መረዋ የሆነው ወዳጅ ማነው?

የድምፅ ግንባታ፡- “ቶማስ ጄፈርሰንን አብርሃም ሊንከን ማንኛውንም አይነት ጥያቄ ጠይቅ ብትባል ምን ትጠይቅቶታለህ?” የነክሌር ጦርነትን ለማስወገድ ምን እናድርግ ተብለህ ብትጠየቅ?

የድምፅ የውስጥ (ከራስ ጋር) ምልልስ፡- “የሚከተለውን ጥያቄ በውስጥህ ደግመህ በለው” አሁን በለው በህይወቴ እጅግ የሚያስፈልገኝ ነገር ምንድን ነው?

የአንቅስቃሴ ቃላቶች፡- እጅህ ላይ በረዶ ሲቀልጥ አልም። “ዛሬ ጠዋት ከአልጋህ ስትነሳ የተሰማህ ምንድን ነው?”

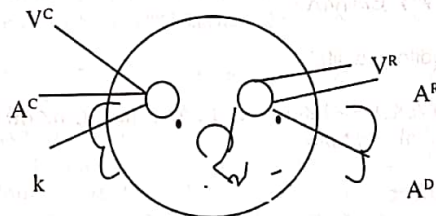
ለምሳሌ የአንድ ሰው አይን ወደላይ ከፍ ብሎ ወደግራ ቢመለከት የሆነ ስእል

ከአእምሮው ለማውጣት እየሞከረ ይሆናል። ወደ ግራ ጆሮ የሚያዘነብል ከሆነ አንድ ድምፅ እያዳመጠ ነው። አይንህ ዝቅ ብሎ ወደ ቀኝ ከተመለከተ ግለሰቡ የአካሉን አንቅስቃሴ ለሆነ ትርጓሜ ለመጠቀም እየጣረ ነው።

በተመሳሳይ አንተም አንድ አስቸጋሪ ወቅትን ለማስታወስ እክል ገጥሞህ ከሆነ ሊሆን የሚችለው አይንህን በተገቢው ቦታ ባለማስቀመጥህ የምትፈልገውን መረጃ ለማግኘት አልቻልኩም። ከተናት በፊት ያየኸውን ነገር ማስታወስ ከፈለክ ወደታች በቀኝ በኩል መመልከት ውጤት እያስገኝልህም። ነገር ግን ወደላይ ከፍ አድርገህ ወደ ግራ ከተመለከትክ ነገሩን በፍጥነት ታስታውሰዋለህ። አንድ ነገር በአእምሮህ ያለውን ቦታ አንድ ጊዜ ካወከው በቀላሉ ታገኘዋለህ።

የሰዎችን ስርተ መዋቅር ፍላጎታቸው ምን እንደሆነ ለማወቅ ያግዘናል። በጣም የሚተነፍሱ ሰዎች በአይታቸው እያሰቡ ያሉ ናቸው። ቃላትም ተመሳሳዩን መንገድ ይከተላል። አይታ ላይ የሚያተኩሩ ሰዎች በፍጥነት ያወራሉ። በአይታ ላይ ተመስርተህ ስታስብ ፊትህ ይጨናነቃል። ብሩህ ገዕታ የአንቅስቃሴ ሂደትን ያመለክታል። የአንድ ሰው ጭነትላት ወደ ላይ ከፍ ካለ አይታ ላይ አተኩሯል ማለት ነው። መሐል ላይ ያለ ከሆነ በመስማት ላይ ሊሆን ወደ ታች ካንቀሳቀሰ ደግሞ ጡንቻዎቹ በመዝናናት አንቅስቃሴ ላይ ናቸው ማለት ነው።

በጣም ዝቅተኛ ከሆነ ግንኙነት እንኳን የሰው ልጅ አእምሮ አንዴት እየሠራ እንደሆነ ፍንጭ ታገኛለህ። የሰዎችን ተግባር የመቅዳት ቀላሉና ትክክለኛው መንገድ ተገቢውን ጥያቄ መጠየቅ ነው። ለሁሉ ነገር ስትራቴጂ እንዳለው አትርሳ።



V<sup>a</sup> Visual Remember

(የእይታ እውነታ)፡- ከዚህ ቀደም ያየኻቸውን ነገሮች ደግመህ የምትመለከታቸው በፊት ባየህበት መንገድ ነው። የዚህ ምሳሌ "የእናትህ አይን ምን አይነት ቀለም አለው?" እና "ኩትህ ምን ይመስላል? ናቸው።

V<sup>c</sup>(Visual constructed) የእይታ ግንባታ፡- ከዚህ በፊት አይተኸው የማታውቀውን ነገር ተመልክት ወይም ከዚህ በፊት ያየኸውን ነገር በሌላ መንገድ ተመልክተው። "ከሌላኛው የክፍሉ ጥግ ስትታይ አንተ ምን ትመስላለህ?"

## Auditor Reber

የድምፅ ትውስታ ከዚህ በፊት የሰማኸውን ድምፅ አስታውስ።  
"መጨረሻ የተናገርኩት ነገር ምንድን ነው?" የሚሉ ናቸው።

ከላይ የተጠቁሱት በጠቅላላ ያሉት ነገሮችን ለመግለጽ የምንጠቀምባቸው ሂደቶች ናቸው።

A<sup>c</sup> Auditory constructed

የድምፅ ግንባታ፡- አንድን ቃላት ከዚህ በፊት በማታውቅበት መንገድ አድምጠው። ትላቶችንና አረፍተ ነገሮችን በአዲስ መንገድ ደርድራቸው "አዲስ ዘፈን እየፈጠርክ ከሆነ ያለው ድምፅ ምን ይመስላል?"

A<sup>d</sup> Auditory digital

የድምፅ ዲጂታል፡- ከራስህ ጋር ተነጋገር "ዘወትር ለራስህ የምትናገረውን ነገር ለራስህ ንገረው።

## Kinesthetic

እንቅስቃሴ፡- ስሜትህን አድምጥ፡- "ደስተኛ ስትሆን ምን ይሰማህል?"  
"መሮጥ ምን ስሜት ይፈጥራል?"

ከላይ ካለው የነገሮች መገለጥ ዘዴ ጋር ተመሳሳይ ነው።

ለመግዛትና ለመሸጥ ለመነሳሳትና ለመወደድ፤ ለዎችን ለመሳብና አዲስ ነገር ፈጣሪ ለመሆን፤ እስቲ የተወሰኑትን አብረን እንመልከት። የመግሪያው ተመራጭ መንገድ መመልከት ሳይሆን ማድረግ ነው። ይህን ልምድ ከወዳጅህ ጋር አብረህ ተለማመደው።

የአንድ ሰው ትክክለኛ ስትራቴጂ የመገለጫው መንገድ ከማንነት ጋር ማዋህድ ነው። ከዚህ በኋላ ያለምንም ማንገራገር ስትራቴጂውን ይነግርሃል። ማንነት የስትራቴጂ ድንቅ መንገድ ነው። የሰዎችን የተዘጋ ውስጥ የሚከፍት ቁልፍ አንድ ሰው ከራሱ ጋር ባለሆነበት ሁኔታ ስትራቴጂን አገኛለሁ ማለት ላም ባልዋለበት ከብት ለተማ ማለት ነው። የፈለከውን ለማግኘት ምሁራዊ ውይይት አያስፈልገህም። ለዎቹ ማንነታቸውንና የተደመ ልምዳቸውን እንዲደግሙትና መዋቅራቸውን እንዲያስታውሱት ማድረግ ብቻ ይበቃሃል።

የምግብ ዝርዝር ማውጫውን በድጋሚ አስታውስ። በአለም ላይ ጣፋጩን ኬክ የሚጋግረውን ሰው ብታገኘው እንዴት እንደሚጋግረው ራሱ የሚያውቀው ከሆነ በጣም ትበሳጫለህ። በደመናፍሱ ይሆናል የሚጋግረው። እንዴት እንደሚጋግረው ብትጠይቀው እጥጋቢ ምላሽ አይሰጥም። ምናልባት "አላውቅም ግን ይህን ብትጠቀምበት አይነት መልስ ይሰጥሃል" እንዲነግርህ ከመጠየቅ ይልቅ እንዲያሳይህ ብትጠይቀውና ወደ ማብሰያ ክፍል ብታስገባው ሁሉንም በተግባር ያሳይሃል።

የእቅድ ግልበጣም ተመሳሳይ ነው። ውጤት ያገኘበትን እቅድ የጀመረው ከሰማው ጋር ነው ወይስ ከተመለከተው። የገጠመውን ነገር ሲነግርህ አንተም አስከትለህ ጠይቀው። "ወደ ፈለከው ግብ እንድትደርስ ያደረገህ ቀጣዩ መንገድ ምንድን ነው? አሉ ነው አይነትና ሌሎች ጥያቄዎች የምትፈልገውን እስከታገኝ ድረስ አታቋርጥ።

ሁሉም የእቅድ ግልበጣዎች የሚከተሉት ይህንን ነው። ሰውየውን በራሱ ማንነት ውስጥ ሆኖ ስታገኘው በፍትር የወደቁ፤ በፈጠራ የተካነበትን ወይም ማንኛውንም ቅጂ ስትራቴጂ ልታገኝ ትችላለህ። በመቀጠል የእሱን እቅድ በመጠየቅና መልሱ በማዋቀር ወይም የተመለከተውን ያየውንና የተሰማውን በቅደም ተከተል በማስያዝ ያስብከውን ታገኛለህ። በመጨረሻም የነገሮቹን መዋቅር ከተገነዘብክ የስትራቴጂውን ውስጣዊ ስሜት ትረዳለህ። ስለ ስእሉ፤ ድምፁ፤ ወይም ስሜቱ ነጠላ የሆነውን ነገር ካገኘኸው እሱ የሆነውን መሆን ትችላለህ።



ይህን ዘዴ ከአንድ ሰው ጋር በመሆን የመነሳት እቅድን ለመጋለጥ ሞክረው። በመጀመሪያ አንድን ሰው በተቀባይ ማንነት ውስጥ ከተተወ። “አንድን ሰራ ለማከናወን መሉ በመሉ የተነሣሣበትን ጊዜ ታስታውሳለህ” ብለህ ጠይቀው። የምትፈልገው ትክክለኛውን ምላሽ ነው። የሰውየው ድምፅና አካላዊ ቃላት ግልጽ፤ ታማኝና የማይገባ ግን ተመሳሳይ መልእክት ሊሰጥህ ይችላል። ድርጊቱ የፀባዩ ድንገቱ አካል ከሆነ በፍጥነት ይተገብረዋል። እያንዳንዱን እርምጃውን ለመከተል በገዢው እንዲሠራ ንገረው። ከዚህ በሚገባ ሁሉንም ነገር እጥና።

አንድን ሰው “ከልብህ የተነቃቃህበትን ቀን ታስታውሰዋለህ?” ብለህ ብትጠይቀው ምን ማለት ይመስልሃል? እሱም አዎ ቢልህ በራሱ ማንነት ውስጥ እንዳልሆነ ማወቅ ትችላለህ። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች እሺ ብለው በእይደለም አይነት አንገታቸውን ይነቀንቃሉ። በተመሳሳይ ክልምዱ ጋር አብሮ ካልሆነ ከእሱነቱም ጋር አይሆንም። ነጠላ የሆነውን ልምዱን ከራሱ ልምድ ጋር አጣምሮ እንዲነግርህ እርግጠኛ ለመሆን የምትጠይቀው “መሉ ለመሉ ተነቃቅተህ የመረጥከውን ሰራ የምታከናውንበትን ጊዜ ታስታውሰዋለህ?” በማለት ነው። “ወደኋላ ተመልሰህ ያንን ልምድ ልታካፍለኝ ትችላለህ?” ይህንኑ ደጋግመህ አድርገው።

እሱ በምትፈልገው መንገድ ውስጥ መግባቱን ካረጋገጥክ የምትጠይቀው “ለመጀመሪያ ጊዜ መሉ በመሉ መነሣሣት የፈጠረብህን የመጀመሪያ ነገር ያደረክበትን ጊዜ ታስታውሳለህ?” የሰማሽው ያየሽው ነገር መነሣሣቱን ያጫረብህ? የሰማው ነገር ያነቃቃው አንደሆነ ከነገረህ የመነሣሣት ስትራቴጂው የጀመረው ከውጫዊ ድምፅ ነው ማለት ነው። እሱን የሆነ ነገር በማሳየት አታነቃቃውም። እሱ ጥሩ ምላሽ የሚሰጠው ለቃላትና ለድምፅ ብቻ ነው።

አሁን የእሱን ትኩረት የምታገኝበትን መንገድ አውቀህል። ነገር ግን እሱ የሁሉም ነገር ስትራቴጂ አይደለም። ሰዎች ለነገሮች የሚሰጡት ምላሽ ውስጣዊም ውጫዊም ነው። አንተ መረዳት ያለብህ የራሱን ውስጣዊ ስትራቴጂ ነው። በመቀጠል የምትጠይቀው “ያንን ድምፅ ከሰማህ በኋላ ያደረከው የመጀመሪያ ነገር ምንድን ነው? እንዲሁም መነሣሣት የፈጠረብህ? በእስከምሮህ የሳልከው የሆነ ስእል አለ? ለአራሱም የነገርከው ነገር ነበር? የተሰማህ የተለየ ስሜትስ ነበር?”

እስከምሮህ ምስል እንደተከሰተላት ከነገረህ ሁለተኛው የእሱ ስትራቴጂ የውስጥ ምልክታ (እይታ) ነው። አንድን ነገር ከሰማ በኋላ መነቃቃት ከተፈጠረበት በዚያው ቅፅበት በእስከምሮው እይታውን በመሳል መነቃቃቱን ይፈጥራል። እድሉ የሚመለከተው ስእል በሚሰራው ሥራ ላይ እንዲያተኩር ነው።

## የመገልበጥ ስትራቴጂ

መሉ በመሉ የሆነበትን ጊዜ ታስታውሳለህ?

ትክክለኛ ጊዜው ታስታውሰዋለህ?

ወደኋላ ተመልሰህ ልምዱን መልሰህ ተግባራዊ ... (ወደራሱ ማንነት አምጣቸው)

ጊዜውን ታስታውሰዋለህ? (በማንነትህ ውስጥ አስተምጣቸው)

A. X'd አንድትሆን የመጀመሪያ ምክንያት የሆነህ ምንድን ነው?

ያየሽው ነገር ነው?

የሰማሽው ነገር ነው?

የነካሽው ነገር ነው?

መሉ በመሉ X'S አንድትሆን ምክንያት የሆነህ ምንድን ነው?

በመቀጠል ምክንያት የሆነህ ነገር (ያየሽው፣ የሰማሽው፣ የነካሽው) ምንድን ነው?

B. አንተ ...

በእስከምሮህ ስእል ሰርተህል?

ለራሱም የሆነ ነገር ተናግረህል?

የሆነ ስሜት ተሰምቶህ ነበር?

X'd አንድትሆን ምክንያት የሆነህ የመጀመሪያው ነገር ምንድን ነው?

A'd እና B'd ካደረክ በኋላ (ያየኸው የሆነ ነገር! መሉ በመሉ እንድትሆን ያደረገህ ተጣዩ ነገር ምንድን ነው?

C. አንተ

በአእምሮህ ስእል ሰርተህል?

ለራስህ የሆነ ነገር ተናግረህል?

የሆነ ስሜት ተሰምቶህ ነበር?

ወይስ ሌላ የተፈጠረ ነገር አለ?

በመቀጠል X'd እንደትሆን ምክንያት የሆነህ የመጀመሪያ ነገር ምንድን ነው? እዚህ ላይ ሰውየው በጣም X'd እንዲሆን ጠየቀው። (የተሳለበት፣ የተነቃቃበት ወይም ሌላ)

አዎ! ካለህ ግልበጣው (ኩረጃው) ተሳክቷል።

አይደለም! ካለህ የተሳሳትከውን ማንነቱንና የነገሮችን መዋቅር እስክታገኝ ድረስ ተግባርን ቀጥልበት።

የሚቀጥለው ደረጃ የተወሰነ የውስጥ ማንነትንና ልምድን ለማምጣት የመገልበጥ ተግባርን በተላላ ማከናወን ሲሆን የሰውየውን የነገሮች ትርጓሜ፡-

የመጀመሪያው የስትራቴጂ ደረጃ እይታ ከሆነ መጠየቅ ያለብህ

ስትመለከት ምን ተሰማህ? (ውጫዊ እይታ)

በመቀጠል የምትጠይቀው

ያነሳሳህ ነጠላ ነገር አንተን ሲያነቃቃህ ምንድን ነው ብለህ አስብክ?

የነገሩ መጠን ነው?

ብርሀናማነቱ ነው?

እንቅስቃሴው ነው?

የውስጥ ልምዱ ስትራቴጂ እስክታገኘው ድረስ ጥያቄውን አታቋርጥ። በመቀጠል ሰውየውን ያነሳሳል ብለህ ያሰብከውን የሆነ ነገር ተናገር። ትክክለኛውን የነገሮች ስርአትና የውስጥ ልማቱን ካገኘህ ከደረሰክበት ውጤት ተነስተህ የሰውየውን ማንነት ፍረድ።

አሁንም የእሱን መሉ ስትራቴጂ አላገኘከውም። ስለዚህ መጠየቅህን አታቋርጥ። "እንደ ነገርን ከሰማኸው በኋላና ምስሉን በአእምሮህ ከከሰትከው በኋላ በመቀጠል መሉ በመሉ እንድትነቃቃ ያደረገህ ነገር ምንድን ነው? ለራስህ የነገርከው ነገር አለ? ውስጥህ የተሰማው ነገር አለ? በእዚህ ደረጃ መሉ ለመሉ እንዲነቃቃ ያደረገውን ስሜት ያገኘዋል። ስትራቴጂውን አሳክቷል። ትክክለኛ የሆነ የትርጓሜ ውጤትን የሚያገኝ ሲሆን በዚህ መጠይቅ ውስጥ ያለው Ae-Vi-ki ሲሆን መነቃቃቱን የፈጠረው ስሜትም ይሄው ነው። የሆነ ነገር ስማ፣ ስእሉን በአእምሮው አየው፣ ከዛ መነቃቃቱ የፈጠረበት ብዙ ሰዎች የውጭ ግፊት ይፈልጋሉ። ተግባርን ከማሳካታቸው በፊት ሁለት ወይም ሦስት የውስጥ መነሳሳት ይኖራቸው ይሆናል። ሌሎች ሰዎች በበኩላቸው 15 የሚደርስ የነገሮች ትርጓሜን ቅደም ተከተል የያዘ ስትራቴጂ ይህን አልፈው ነው የሚፈልጉትን ውጤት የሚያገኙት።

አሁን የስትራቴጂውን መዋቅር ወይም ስርአት ተረድተህል። አሁን ማወቅ ያለብህ የውስጥ ልማቱን ነው። ስለዚህ የምትጠይቀው "የሰማኸው ነገር እንዴት ነው ያነቃቃህ? የሰውየው የድምፅ ቃና ነው? እና ሌላም በአእምሮህ ያስቀመጥከው ምስል ምንድን ነው? ትልቅ? ብሩህ ... ስእል ነው? እነዚህን በመሉ ከጠየክ በኋላ አንተም ከላይ ባለው የድምፅ ቃና ያነቃቃዋል ብለህ የገመትከውን የሆነ ነገር በመነጋገር ምላሹን ተከታተል። በማስከተል በአእምሮው የሳለው ስእል ምን እንደሆነ ንገረው። እንዲሁም የፈጠረበትን ስሜት ነገሮቹ በትክክል ካከናወንክ ሰውየው በመነቃቃት ስሜት ውስጥ ሲገባ በእይታ ታየዋለህ። የነገሮች መዋቅር አስፈላጊነት ከተጠራጠርክ ቅደም ተከተሉን እንደፈለክ ለዋውጠው። ከዛም ምን እንደሚሰማውና ለእራሱ ምን እንደተናገረ ስትገልፅበት ፍላጎት የሌለው ማንነቱን በቅፅበት ትመለከታለህ። እዚህ ላይ ትክክለኛውን ውጤት ባልተስተካከለ መዋቅር አገኘህ ማለት ነው።

የእንድን ሰው እቅድ ለመገልበጥ ምን ያህል ጊዜ ይፈጅብህል? እንደምታከናውነው ሥራ ውስብስብነት ይወስናል። አንዳንድ ጊዜ ደቂቃዎች ሲፈጅብህ ሌላ ጊዜ ረዘም ሊል

ይችላል። የሩጫ አሰልጣኝ ነህ እንበልና እንድን የረጅም ርቀት ሯጭ ለማነሳሳት ትፈልጋለህ። እሱ የተወሰነ ችሎታና ፍላጎት ሊኖረው የቀርጠኝነት ተነሣሽነቱ ግን ዝቅተኛ ነው። ስለዚህ ከየት ትጀምራለህ? እሱን ለማነሣሳት ከውስጥ ስሜቱ መነሣት ግድ ይልቃል። ከሱ ጋር መነጋገር ያለበት በተረጋጋ ቀጥተኛና በተጠና አነጋገር ነው። እሱን ለማነቃቃት የተጠቀምክበትን የመጀመሪያ ዘዴ የልምምዱን እንድምታ የሚያንፀባርቅ ድምፅ ቤት ነገረው ይገባል። እንደዚህ ልትሰው ትችላለህ የአኛ ልምምድ ምን ያህል ውጤታማ እንደሆነ እንደተለማህ አርግጠኛ ነኝ። የትምህርት ቤቶች መነጋገሪያ ሆኖ ተጠሏል። በዚህ ዓመት ብዙ ተመልካቾች ነበሩን። ልጆቹ የደጋፊው ጫካነት ለውጤት እንደሚያሳሳቅው ይነገራሉ። አሁን የተናገርከው የሱት ቋንቋ ነው። እሱ ለነገሮች የሚሰጠውን የትርጓሜ ሂደት ነው የተጠቀምከው። አዲስ ትጥቅ እና ስታዲየም በማሳየት ትንሽ ጊዜ ታጠፋለህ። እሱም በሐሳብ የመጨረሻውን ክር በጥሶ ሲገባ ያለውን የደጋፊውን ጫካነት የሰማ ይመስለዋል። ይህም ያነቃቃል።

ተግባሩ የመጀመሪያው የነገሮች መዋቅር ክፍል ነው። እሱ ላይ የተከልከው ስሜት ጥረት ይጓዛል። ያ ብቸውን ግን እያነቃቃውም። አነተ የውስጥ ቅደም ተከተሉ በአግባቡ እንዲተገበር ማድረግ ይጠበቅብሃል። እሱ የሰጠህ ገለጻ ምንም ይሁን አንተ ከሰማሽ ነው መነሣት ያለብህ። የቡድኑ ደጋፊዎች ጫካነት ከሰማህ ራስህን መሳላ ያለብህ ከዚህ ቀደም በህይወትህ ክርጥከው የበለጠ ትርጣለህ። ለመሮጥ ያለው መነሣት ሙሉ ከሆነ በህይወትህ ድንቅ ውድድር ይሆንልሃል።

ንግድ ካለህ! ሠራተኞችህን ማነሣሳት የመጀመሪያ ተግባርህ ሊሆን ይገባል። ካላደረከው ንግድህ በአጭሩ የመንክታኮት እድሉ ሰፊ ነው። ስለማነቃቂያ ስትራቴጂዎች ብዙ ክወክ ማነቃቃት እንዴት አስቸጋሪ እንደሆነ ትረዳለህ። እያንዳንዱ ሠራተኛ የራሱ የሆነ እቅድ ካለው የሁሉንም ፍላጎት መመላት ከባድ ነው። የራሱን እቅድ ተከትላህ የምትሠራ ከሆነ የሚወዱህን ሰዎች ብቻ ማነቃቃት ትችላለህ። በአለም ላይ ያለው የማነቃቃት ምርጥ ገለጻ ብትሰማ እንኳን ነጠላ የሆነ ስትራቴጂ ከሌለህ የግለሰቦችን ነጠላ እቅድ ከተከተልክ ጠብ የሚልልህ ነገር የለም።

ታዲያ ምን ማድረግ አለብህ? ስትራቴጂን መረዳት ሁለት ግልፅ ሐሳቦችን ይሰጥሃል። እያንዳንዱ የማነቃቃት ቴክኒክ በቡድኑ ላይ ማተኮር አለበት። ለእነሱ ነገሩን ታላያቸዋለህ! እንዲሰሙ ታደርጋቸዋለህ! ስሜት እንዲያደርባቸው ለማድረግ ትችላለህ። የራሱን ዘዴ ቀያይሮ በጠቀም ውጤት ትቀዳጃለህ። ሁለተኛው በግል ከሰዎች ጋር መስራትን መቀየር የመሰለ ነገር የለም። አጠቃላይ የሆነና ለቡድኑ አባላት በጠቅላላ የሚሰራ መዘርዘር ሊኖርህ ይገባል። የተለያዩ ሰዎች የሚሠሩበትን ስትራቴጂ

ማዘጋጀት ከቻልክ የግል ስትራቴጂን ለመገልበጥ አይነተኛ መንገድ ነው።

እስከአሁን የተመለከትነው ነገር የግለሰቦችን እቅድ የመገልበጥ ዘዴ ነው። ይህንኑ በአግባቡ ለመጠቀም ግልጽ የሆነ ዝርዝር መገለጫዎችን ለአያንዳንዱ የስትራቴጂ ደረጃ ማውጣት አለብህ። የውስጥ ልማድን ከአዲሱ ሞዴል ጋር መደባለቅ አለብህ።

ለምሳሌ የአንድ ሰው የግዢ እቅድ የሚጀምረው ከአይታው ከሆነ አይነትን የሳበው ምንድን ነው? ብሩህ ቀለማት? ትልቅ ነገር? የሚያዳምጥ ከሆነ ዳግም አማላይ ድምፅ ወይም አስገምጋሚ ድምፅ? የአንድን ሰው የውስጥ ልምድ ማወቅ ትልቅ መነሻ ነው።

እቅድን ማወቅ ለሽያጭ ስኬት ትልቁ ቁልፍ ነው። አንዳንድ የሽያጭ ሠራተኞች ነገሩን ከልባቸው ያውቁታል። ደመነፍሳቸው አብሮ የተያያዘ ነው። ትልቅ ደንበኞቻቸውን እንዳገኙት በቅድሚያ ሪፖርት በማዘጋጀት የውሳኔ ሰጪነት ስትራቴጂውን ይገለጣሉ (ይመርጃሉ)። ጥያቄያቸውን እንዲህ በማለት ሊጀምሩ ይችላሉ። "የአኛን ተቀናቃኝ ድርጅት የኮር ማሽን እየተጠቀምክ እንደሆነ አረጋግጫለሁ። ያንን ማሽን እንድትገዛ ያደረገህ ተዳሚው ነገር ምንድን ነው? ስለእሱ ከሰማኸው ወይም ካነበብከው ወይም ሰው ከነገረህ ተነስተህ ነው? አንተ ማለት ያለብህ "አኔ በእርግጥ የአንተን ፍላጎት ለመመላት ትልቅ ጉጉት አለኝ። ይህ አካሄድ ምርቱን እንዴት መሸጥ እንዳለበት ትከክለኛውን አትጣጫ ይጠቁመዋል።

ደንበኞች እቃ የሚዝቡበት የተለየ ስትራቴጂ አላቸው። እውነተኛ የሽያጭ ሠራተኛ ሰዎች እቃ እንዲዝቡት ከፈለገ አስተድመው በፍትር የገዙትን እቃ ማስታወስ አለባት። እቃውን ለመግዛት ለውሳኔ ያበቃቸው ነገር ምንድን ነው? የደንበኞቹን ትክክለኛ ፍላጎት ለማወቅና ትክክለኛውን እቅድ ለመንገድ የትደሚያ ጥናት ያስፈልገዋል። የእነሱን ፍላጎት ሙሉ ለሙሉ ለማሟላትና ቋሚ ደንበኛ እንዲሆኑ ለማድረግ መትጋት አለበት። የአንድን ሰው ስትራቴጂ ስትጠቀም በትእዛዝ መማር ያለብህ ሲሆን አለበለዚያ ነገሩ ቀናትን ወይም ሳምንታትን ይፈቅድሃል።

ስለተገደቡ ስትራቴጂዎች ምን ይሰማሃል - ከመጠን በላይ መብላትን የመሰለ? 268 ፓውንድ እመዝን ነበር። ለምን ምክንያቱም አብዝቶ የመብላትን እቅድ በማዳበራ ለብዙ ጊዜያት እትዴ ምን መሆን እንዳለበት አስብ ነበር። ሳይርበኝ እበላ የነበረበትን ጊዜ አስታወስክና ሁሉም ነገር ተገለጠልኝ።

እነዚያን ጊዜያት ሳስታውሳቸው እራሴን የጠየኩት እንደበላ ያደረገኝ ስሜት



ምን ነበር የሚል ነው። ያየሁት የሰማሁት ወይም የነበሁት ነገር ነው? ሳስበው ያየሁት ነገር እንደሆነ ትገባ አለኝ። የፈጣን ምግቦችን ትስስር በውስጡ አስተመጥኳቸው። ያን ጊዜ የምወደውን ምግብ በእስክምሮሮ ሳልኩት። ከዛም ለእራሴ እንዲህ አልኩት። “ልጅ ተርበህል” ያ ዳግም የረሀብ ስሜት ይለትብኛል። ከዛ ምግብ ማዘገገ አቶምኩኝ። ስትራቱጂው ለውጥ እስኪያመጣኛን ድረስ ገፋሁበት። እናም ምልክቶቹ ሁሉም ቦታ ነበሩ። በተጨማሪ አንድ ሰው “ድመትን መገኘት ትፈልጋለህ?” ብሎ ቢጠይቅህ ባደርበኝ እንኳን በእስክምሮሮ የሚቀረፀው ስእል የሆነ ምግብ ስበላ ነው። በመተጠል ራሴን “ልጅ ተርበህል” አልኩት። ያ ደግሞ የረሀብ ስሜት ለተተብኝ እና እንዲህ አልኩት። “አሁን እንብላ” በመተጠል በምግብ ላይ ምግብ የሚያሳይ የቱሌዚጅርን ማስታወቂያዎች “አልራብህም?” አልራብህም?” ሲሉ ጠየቁኝ። እስክምሮሮም ምስል በመከሰት ምላሽ ሰጠ እና ለራሴ እንዲህ አልኩት “ልጅ ተርበህል” ያ ደግሞ አቀራቢያዬ ወዳል ሬስቶራንት እንድሄድ ስሜት አሳደረብኝ።

በመጨረሻ እትዴን በመለወጥ ባህሪዬን ለወጥኩ። ልክ ሲርብኝ እራሴን በመስታወት በመመልከት ወፍራምና አስተያሚ ቁመና እንዳለኝ እንዲህ በማለት ለራሴ ነገርኩት። “አስጠለታ ሆኜ ነው የምታየው። ይህን ምግብ መገለል አለብኝ” ከዛም እራሴን በሥራ ስወጥር ታየኝ። እካሌ ጠንካራ ሲሆን ታየኝ። ከዛ ለራሴ “ታላቅ ሥራ አሁን ተስተካክለህል ደግሞም ጥሩ ቁመና ይዘህል” አልኩት። ይህንኑ በመደጋገም አደረኩት “ወደ ምሳ መሄድ ትፈልጋለህ?” የሚል ስሜት እስኪመጣብኝ ድረስ እዲስ ስትራቱጂ ሥራ ጀመረ ማለት ይህ ነው። አሁን የምክተለው የአመጋገብና አሁን ያለኝ የአካል ብቃት አስገኝቶልኛል።

የአንድን ሰው ስትራቱጂ አንድ ጊዜ ካገኘኸው ያንን ሰው ትወደዋለህ። አንተም የራስህ የፍትር ስትራቱጂ ምን መሆን እንዳለበት ለይተህ ማወቅ አለብህ። የፍትር ስትራቱጂዎች ከሌሎች ስትራቱጂዎች በአንድ ነገር የተለዩ ናቸው። የሚከተሉት አንድ ደረጃ ብቻ ነው። አንድ ንክኪ፣ አንድ ቃል፣ አንድ አይታ አንድን ሰው በፍትር ለመጣል በቂ ነው።

ያ ማለት ሰው ሁሉ የፍትር ስሜት እንዲያደርበት የሚያስፈልገው አንድ ነገር ብቻ ነው? አይደለም። እኔ ሶስቱም ቢኖሩኝ አመርጣለሁ። ሌሎቻችሁም የሚሰማችሁ ይህ እንደሆነ እርግጠኛ ነኝ። አንድ ሰው በትክክለኛ መንገድ እንዲነካኝ፣ እንደሚወድኝ፣ እንዲነግረኝ፣ መውደዳቸውን እንዲያሳዩኝ እፈልጋለሁ። አንዱ ስሜት ሌሎቹን ሊወጣቸው ይችላል። አንዱ መንገድ ፍትርን በትክክል በመግለጽ የተዘጋውን ሁሉ ያስከፍት ይሆናል።

የአንድን ሰው የፍትር ስትራቱጂ እንዴት ትኮርኳለህ? በትክክል አውቀውህል፤ ማድረግ ያለብህ የመጀመሪያው ነገር ምንድን ነው? ራስህን በሰውየው ማንነት ውስጥ በመከተት መመራመር ነው። ሌላውን ሰው ጠይቀው “ክልብህ በፍትር የወደክበትን ጊዜ ታስታውሰዋለህ” በደንብ ያውቁታል ብዬ እገምታለሁ። “በፍትር የወደክበትን ትክክለኛ ጊዜ ታስታውሰዋለህ? ወደኋላ ተመልሰህ ያን ጊዜ አስታውሰው። የተሰማህን ስሜት አስታወስከው? ይህን የስሜት ልምምድ በአካል ላይ ደጋግመህ አከናውነው።

አሁን ሰውየውን በራሱ ማንነት ውስጥ ይዘኸዋል። አሁን እቅድ ንደፍ። ጠይቅ “ያን ጊዜ ታስታውሰዋለህ እንዲሁም እነዚን ጥልቅ የፍትር ትዝታዎች ታስታውሳቸዋለህ። አንድ ሰው በትክክል ፍትሩን የሚያሳይህ ከሆነ አንድ ነገር ይገነዘባል፤ የሆነ ቦታ ይወስድህል” በትክክለኛው መንገድ ይመለከትህል የሚለው እጅግ አስፈላጊ ነውን? በፍትር ለመውደቁ ይህ በቂ ማሳያ ነው? በቂ ምላሽ አይደለም። አስከትለህ ሰውየውን በራሱ ማንነት ውስጥ አስተምጠው እና “በፍትር የወደክበት ጊዜ አስታውሰው። ያንን የጥልቅ ፍትር ትዝታ ለማስታወስ ፍትርህን መግለፅ መቻል አለብህ። ያ አንተን በፍትር አንድትወድቅ ያደርግህል? በንግግርና በንግግር በማይገልፅ መንገድ ምላሽ ሰጥ።

የፍትር ስትራቱጂን መገልበጥ

(ከ-ረጃ)

በፍትር የወደክበትን ጊዜ ታስታውሰዋለህ?

ትክክለኛውን ጊዜ ታስታውሰዋለህ?

ወደኋላ ተመልስና አስታውሰው ... (ሰውየውን በራሱ ውስጥ ክተተው?)

V: ይህንን ጥልቅ የፍትር ስሜት እንዲሰማህ ለማድረግ ለንደኛህ እሷ እንደወደደችህ ማሳየት በግድ ያስፈልጋል ...

የሆነ ቦታ መውሰድ?

የሆነ ነገር መግዛት?

አንተን በተለየ መንገድ መመልከት?

ይህንን ጥልቅ የፍትር ስሜት እንዲሰማህ ለማድረግ ለንደኛህ እሱ እንደወደደህ

ማሳየት በፍቅር ለመያዝ በቂ ነው?

(በሰውነት ስሜት ዳኛው)

A. ለእንተ ጥልቅ የፍቅር ስሜት የፈጠረብህ ነገር እንዲሰማህ ለማድረግ ለጓደኛህ ... እስራላጊ ነው ብለህ ታስባለህ።

እሷ የምትወድህ በተለየ መንገድ እንደሆነ እንዲነግርህ ትፈልጋለህ። (በሰውነት ስሜት ዳኛው)

K. ለእንተ ይልቅ የፍቅር ስሜት የፈጠረብህ ነገር እንዲሰማህ ለማድረግ ለጓደኛ ... እስራላጊ ነው ብለህ ታስባለህ።

በተለየ መንገድ እንዲነህ ትፈልጋለህ?

(በሰውነት ስሜት ዳኛው)

አሁን የውስጥ ልምዱን ገልብጠው ... በምን አይነት ነጠላ ዝርዝር? አሳየኝ፤ ንገረኝ! ግለሰባች...

በውስጥና በውጭ ስትራቴጂውን አጣጥመው (ተቀናጀ አካላዊ ስሜት ዳኛው)

በመጨረሻም "በጥልቅ ፍቅር መውደቅ የሚፈጥረው ስሜት ምን እንደሆነ አስታውስ) እንተ ይህ ጥልቅ የፍቅር ስሜት እንዲሰማህ የሆነ ሰው በተለየ መንገድ እንዲነህ ትፈልጋለህ?

አንድ ጊዜ እስራላጊ የሆኑትን ቁልፍ ነገሮች ካወክ ትክክለኛውን የህይወት ልምድ ማግኘት አለብህ። ለምሳሌ "በፍቅር ለመውደቅ እንዴት ነው መነካት ያለብህ፤ ከዛም ጥክረው። በዛ መንገድ ንዛው ነገሩን በትክክል ከተገበርከው ማንነትህ በትዕቢት ሲለወጥ ታስተውላለህ።

ይህንን በየላምንቱ በማዘጋጀው ጉባዔ ላይ አከናውናለሁ። ሳይሰራበት የቀረ ቀን የለም። ሁላችንም የራሳችን የሆነ የተለየ እይታ፤ ድምፅና አነጋገር አለን። ከዚህ ባሉት ምን እንደነበር የሚያውቀውን እናውቃለን። በውስጣችን እንድናስብ የሚያደርገንን አንድ ነገር ስንመረምር ፍቅር ሆኖ እናገኘዋለን።

እኔን የሚያውቁኝ ሰዎች ጉባዔውን ቢነፈሱ ግድ የለኝም። እነሱ የቆሙት በእንግዳ በተሞላ ክፍል መሐል ነው። የእነሱን የፍቅር ስትራቴጂ ጨፍልቱ በትክክለኛው መንገድ ከነኳቸው ወይም በተገቢው መንገድ ካየኳቸው ይቀልጣሉ። ያላቸው ትንሽ አማራጭ ሲሆን አእምሮአቸው ትክክለኛውን ምልክት ይቀበላል። ከዛም በእውነተኛው የፍቅር ባህር ውስጥ ይሰምጣል።

እነስተኛ ሰዎች በፍቀር ስትራቴጂያቸው ከአንድ ነገር ይልቅ ሁለት ነገር ይዘው ይመጣሉ። ንክኪን በማሰብ ብቻ እና እንደወደዱት ስለሚያስቡት ነገር መናገር ይፈልጋሉ። እነሱን ወደራሣቸው እንዲመለሱ በማድረግ እንዲመርጡ ታስተምራቸዋለሁ። የነኩት ነገር እንጂ የሰሙት ነገር እንዳልሆነ? እጠይቃቸዋለሁ። በዛ ነው በፍቅር የወደቃችሁት? አላቸዋለሁ። ድምፁን ሰምተው ንክኪው ሳይኖር ለመምረጥ አይቸገሩም። ሦስቱም ያስፈልጉናል። ነገር ግን በሩን የሚያስከፍተው አንዱ ብቻ ነው። ተአምር የሚሠራው አንዱ ነው።

የጓደኛህን የፍቅር ስትራቴጂ ማወቅ ያለህን ግንኙነት በእጅጉ ያሳድጋልህ። ሁላችንም በህይወት ዘመናችን ለአንድ ጊዜም ቢሆን በዚህ ሁኔታ ውስጥ አልፈናል። ነገር ግን አላመነበት ይሆናል። ወይም አንድ ሰው ፍቅሩን ሲገልፅልን እውነት አልመለሰን ይሆናል። ግንኙነቱ በተገቢው መንገድ ያልሰራበት ምክንያት ስትራቴጂው አብሮ ስላልሄደ ነው።

ግንኙነትን የሚያበላሽ አንድ ልዩ ነገር አለ። በግንኙነት የመጀመሪያ ወቅት እኛ በጣም ተንቀሳቃሽ ነን። እኔ ፍርድ መስጠት ብዬ እጠራዋለሁ። ሰዎች እንደወደድኛቸው እንዴት እንዲያውቁ ማድረግ እንችላለን? እንደወደድኛቸው እንግራቸዋለን? እናሳያቸዋለን ወይም እንነካቸዋለን? በፍፁም "በፍርድ ሂደት ላይ ሁሉንም እናደርሳለን። እርስ በርሳችን እንተያያለን፤ እንነጋገራለን፤ እንነካለን። ጊዜ እያለፈ ሲሄድ ሦስቱንም ማከናወን እንችላለን። ሁለት ጥንዶች ሊያደርጉት ይችላሉ። የእነሱ የተለየ ነገር ነው። ህግም የለውም። አሁን ደግሞ ሰውየውን አሳንሰን ወደድነው? በእርግጥ አይደለም። ስላልተንቀሳቀሰን ብቻ ነው። በግንኙነቱ ተመቻቸተናል። ያ ሰው እንደሚወደን አውቀናል። እኛም ወደነዋል። አሁን ከፍቅር ስሜታችን ጋር እንዴት ነው የምንግባባው። ነገሩን ለመቀበል በምንወድበት መንገድ ይሆንልናል። ከሆነልን በግንኙነቱ መካከል ያለው የፍቅር ጥረት ላይ ምን ይከሰታል? እንመልከተው እስቲ።

አባወራው የማዳመጥ የፍቅር ስትራቴጂ ቢኖረው ለሚስቱ ያለውን ፍቅር እንዴት ነው የሚገለጸው? በእርግጥ በመናገር ነው። እሷ የመመልከት የፍቅር ስትራቴጂ ቢኖራት ምን ያደርጋል። እሷ አእምሮዋ የሆነ እይታ ሲፈጥርላት የሚከሰት የፍቅር

ስትራቴጂ ቢኖራትስ? ጊዜ ሲያልፍ ምን የሚፈጠር ይመስልሃል? የዚህ ጉዳይ አይነቶች መላው በመላው በፍቅር ይወድቃሉ። ከተነቃቃህ ሁሉንም ያደርጉታል። የራሳቸውን የፍቅር ስትራቴጂ ይጠቀሙበታል። አባወራው መጥቶ "የእኔ ማር እወድሻለሁ" ሲላት እሷ ደግሞ በፍፁም አትወድኝም ትለዋለች። "የትም "ቦታ" ወስደኝኝ አታውቅም። በተለየ መንገድ "አይተኝኝ አታውቅም። በተለየ መንገድ "አይተኝኝ አታውቅም" አላየኝኝም ማለት ምን ማለት ነው? ሊል ይችላል። "እንደምወድሽ ነግራሽ የለ" እሷ መወድድ አለብኝ ብላ ያለበችው በሌላ መንግድ በመሆኑ የባሏ ድካም ከንቱ ነው።

የተገባቢዎችን ተመለከት። ባልየው በእይታ የተማረከ ቢሆንና ሚስትየዋ ደግሞ በመስማት እሷን ለእሷ ያለውን መውደድ እንደሚወዳት ስጦታዎችን እየገባ ያሳያታል። ወደተለየ የታዎች ይወስዳታል፤ እባባ ይልከላታል። እንደ ቀን ተነስታ "አትወድኝም" ትለዋለች። በዚህ በጣም ይበላጫል። "እንዴት እንዲህ ልትይ ቻልሽ? ይህን ቤት ተመልከኼው። ለአንቺ አይደለም እንዴ የገባህት" ያልወሰድኩሽበ ቦታ አለ። አዎ ግን እንድም ቀን እወድሻለሁ ብለኸኝ አታውቅም" "እወድሻለሁ" በማለት ከእሷ ስትራቴጂ በተቃራኒ ሆኖ ይጮሽል በውጤቱ እሷ ምንም የፍቅር ስሜት አላደረሳትም።

ፍፁም የማይገባበብትን ደግሞ እንመልከት። የእንቅስቃሴ ሰውና በእይታ የምትማረክ ሴት። ወደቤት ሲገባ ሊያቅፉት ይፈልጋል። "አትነካኝ" ትለዋለች። ከማቀፍ ሌላ አታውቅም። ለምን የሆነ ቦታ አትወስድኝም። አሁን ግንኙነትህ ለምን እንደሚበላሽ አውቀህል። መጀመሪያውን ስላበላሸኸው ነው። ጊዜ እያለፈ ሲመጣ በአንድ መንገድ ብቻ የፍቅር ግንኙነት ትመስርታለህ። ጓደኛህ ደግሞ ሌላ ይፈልጋል ወይም የተገባቢዎች?

ግንዛቤ ኃይል መሣሪያ ነው። ብዙዎቻችን የአለም ካርታ የምናስበው ባለበት መንገድ ነው። ፍቅር ላይ የሚጥለንን ስሜት አውቀዋለሁ ብዬ አስባለሁ። ያ ደግሞ ለሁሉም የሚሰራ ነው። የረሳነው ጉዳይ ካርታ ግዛት አለመሆኑን ነው። እሱ ግዛቱን የምናይበት መንገድ ነው።

አሁን የፍቅር ስትራቴጂን እንዴት እንደምትገለብጥ አውቀህል። ቁጭ በልና ጓደኛህን በኃይለኛ የፍቅር ስሜት ውስጥ የሚከተው ምን እንደሆነ ፈልገህ አግኝ። ከዛ የራስህን የፍቅር ስትራቴጂ በመገልበጥ ለጓደኛህ አንተን በፍቅር እንድትወድቅ ያደረገህን ነገር አስተምረው። የዚህ ግንዛቤ መልወጥ ያለህን ግንኙነት ከማሳደጉ በላይ ለዚህ መዕረፍ ያወጣኸው ገንዘብ አይቆጭም።

ሰዎች ለሁሉም ነገር ስትራቴጂ አላቸው። አንድ ሰው በጠዋት ጉዳና ደስተኛ ሆኖ ከተነሳ እስከ ደጋግሞ ማድረግ አለበት። እሱ ግን ምን እንደሆነ እያውቀውም።

አንተ ብትጠይቀው ግን ማለት ያለበትን ይነግርሃል ወይም ያየውንና የተሰማውን ያስታልሃል። የወጥ ቤቱን ጉዳይ አስታውሱ። እንዴት ወደፊላክው መንገድ እንዳስገባኸው አትርሳ። በጠዋት በተላላ የሚነታውን ግለሰብ በፍጥነትና በተላላ የነቃብትን ነጠላ ቀን እንደሚያስታውስ ጠይቀው። የሚያስታውሰውን የመጀመሪያ ነገር ጠይቀው። ሊልህ የሚችለው አንድ ድምፅ ከውስጥ ሆኖ "አሁን የመነሻ ጊዜህ ነው! እንሂድ" አለኝ። በመቀጠል በሁለተኛ ደረጃ በፍጥነት ለመንቃቱ ምክንያት የሆነውን ነገር ጠየቀው። ታዲያ የሆነ ነገር አልተሰማውም። ወይም የሆነ ምስል አልተከሰተለትም? ምናልባት ግዙፊ ላይ ዘልዬ ስወርድ ታየኝ በመቀጠል ሞት ያለ ሻወር ወስጂ ወጣሁ" ሊልህ ይችላል። ይህ ተላላ ስትራቴጂ ነው። ቀጥሎ ማወቅ ያለብህ "ከአልጋ የመነሻ ጊዜ አሁን እንደሆነ የሰማኸው ድምፅ ምን አይነት ነው? መልሱ ሊሆን የሚችለው "ጭክ ያለና በፍጥነት የሚናገር ነበር" "ብሩህ በጣም የፈጠነ" ሊልህም ይችላል። አሁን ይህን ስትራቴጂ በራስህ ላይ ሞክረው። እንደማስበው ልክ እኔ እንዳደረኩት አንተም ታስባለህ። ታላቶችን በፍጥነት በመናገርና ምስል በመፍጠር፤ ድምፅን በማጉላት፤ ብርሃን በመጨመር በፍጥነት መንቃት ትችላለህ።

እንትልፍ ለመተኛት ፈተና ገጥሞህ ከሆነ ከራስህ ጋር ያለህን ንግግር ገብ አድርገው እናም አዛጋ ከዛ በኋላ ሰውነትህ ሲዝልና ድካም ሲሰማው ይታወቅሃል። አሁን ሞክርው። እንደደከመው ሰው በዝግታ ተናገር። እንዴት እንደደከመህ ለራስ ንገረው። አሁን ደግሞ በፍጥነት በለው። ልዩነቱን አጣጥመው። ዋናው ነጥብ አንተ ማንኛውንም ስትራቴጂ ሞዴል ማድረግ ትችላለህ። ግለሰቡ ነገሩን ያደረገበትን ስሜት የፈጸመውን ነጠላ ተግባርና ትደም ተከተል ካወክ ሁሉም ይሳካልሃል። ቁልፍ ጉዳይ ጥቂት ስትራቴጂዎችን መማርና በነሱ መጠቀም አይደለም። እጅግ አስፈላጊው ነገር ሰዎች የሚያደርጉትን ነገር በመመልከት፤ እንዴት እንደሚሠሩት ማወቅ እንዲሁም ምን እምነት ስትራቴጂ እንደሚከተሉ መረዳት ነው። ያ ነው ሁሉንም ነገር አረአያ አድርጎ መውሰድ ማለት።

NLP የእእምሮ ኑክሌር ፊዚክስ አይነት ነው። ፊዚክስ ከአውነታ ጋር የሚስማማ ሲሆን የአለምን ተፈጥሮም ይመረምራል። NLP ለአእምሮህ ተመሳሳይ ነገር ይፈጽማል። ነገሮችን ወደ ትንንሽ ቁሶች በመቀየር ተግባራቸውን እንዲያከናውኑ ያስችላል። ሰዎች እድሜያቸውን መላው የፍቅር ስሜት እንዲያድርባቸው ሲፈልጉ ኖረዋል። ራሳቸውን ለማወቅ እድላቸውን ሲሞክሩ ከርመዋል። ለዚህም እንዲረዳቸው ተንታኞችን ከመጠየቅ አንስቶ ስኬትን ለመግባባት ብዙ መጽሐፍቶችን አገላበጠዋል። NLP ይህንና ሌሎች ግቦችን በውጤታማነት፤ በአማራ ሁኔታና፤ በአጭር ጊዜ ለማሳካት ቴክኖሎጂውን ይሰጣቸዋል።



ሁላችንም እንደተመለከትነው ወደ ጥልቅ ማንነታችንና ውጤታማ እኛነታችን መድረሻው መንገድ የነገሮች የተስተካከለ መዋቅርና የውስጥ ትንታኔዎችን ብሩህነት ነው። ሌላው መንገድ የአካላችን ትግበራ ነው። (የአካላችን የውስጥ አሠራር) ቀደም ብለን አእምሮአችንና አካላችን እንዴት እንደተያያዙ ተነጋግረናል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ የአእምሮአችንን የዓይነት ነገር ሁኔታ ተወያይተናል።

አሁን የሚቀጥለውን የተለየ መንገድ እንመልከት ... እንየው።

## ምዕራፍ 9

### የአካል ውስጠ ተግባር

#### የልቀት-መንገድ

“ለይጣን በእጅ ንክኪ ወይም በአፋችን አማካይነት ክልባችን ተጠራርጎ ይወጣል”

ቴኔሲ ዊሊያምስ

ገባዔዎችን በመምራበት ወትት የደስታ ስሜት ለመፍጠር እጥራለሁ።

በትክክለኛው ጊዜ በሩን አልፈህ ወደ ውስጥ ከዘለክ ሦስት መቶ የሚጠጉ ሰዎች ወደላይ ወደታች ሲዘሉ ትመለከታለሁ። በአልልታ በጭብጨባና እንደ አንበሳ በመጮህ የሚዘሉት ግለሰቦች በውስጣቸው በተቀጣጠለው ኃይል ከፈለጉ ለከተማ ብርሃን መስጠት ይችላሉ።

የዚህ ሁሉ ምስጢር ምንድን ነው?

የአካል ውስጠ ተግባር ነው። ነገሮች የሚፈጠሩበት መንገድ እንደ ሲሆን ውስጥን በጣም ፍሬያማ ከሆነና በኃይል ከተሞላ እንዲሁም ደስታ ከነገሠበት ወደ ስኬት የሚያንደረድርህን መንገድ ታውቀዋለህ። ወደ ስኬት የሚያንደረድህን ማንነት ካወከ ነገሩን መፈጸም ያለብህ ቦታው ላይ እንዳለህ አድርገህ ነው። “ከሆነ” የሚለው ነገር በአካል አሠራር ላይ ትልቅ ውጤት የሚያስገኝ ምስጢር ነው።

የአካል ውስጠ ተግባር የራሳችንን ማንነት ለመቀየር ኃይሉ መንገድ ሲሆን ያልተጠበቀ አስደናቂ ውጤት እንድናስመዘግብ ያስችለናል። እንደ የቆየ አባባል “ሃይለኛ ለመሆን ከፈለክ እንደኃይለኞች አስመስል” ይላል። አውነተኛ ቃላቶች ተነግረው አያውቁም። ሰዎች ከእኔ ገባዔ አስደናቂ ውጤት እንዲያገኙ እጠብቃለሁ። ውጤቱ ደግሞ ሀይወታቸውን የሚታይ መሆን አለበት። ያንን ለማከናወን ሰዎች በራሳቸው ምርጥ የአካል ዝግጁነት ላይ መቆም አለባቸው። የአካል ዝግጁነት ከሌለ ውጤታማ ተግባር መፈጸም አይቻልም።

ምርጥና አስደናቂ የሆነ የአካል ዝግጁነት ወይም መዋቅር ካለህ በዚያው ቅፅበት ተመሳሳይ ማንነት ይኖርሃል። በማንኛውም አጋጣሚ ለሚፈጠር ነገሮች ምላሽ መስጠት የምንችለው በእነሳሳት መዋቅር ነው። እንዲሁ መዋቅር ስትቀይረው በዛው ፍጥነት ሌላውም ይለወጣል። የአካል መዋቅሩና ውስጣዊ ትርጓሜ የተያያዙ ናቸው። “እእምሮ የለም ያለው አካል ነው” የሚለውንና አካል የለም ያለው አእምሮ ብቻ ነው” እነጋገር እወደዋለሁ። አካላዊ አወቃቀርህን ከለወጥኸው ያ ማለት፤ ቁመናህን፤ አተነፋፈስህን፤ የጡንቻዎችህን ውጥረት፤ እነጋገርህን፤ ከተየርክ በዛው ፍጥነት የውስጥ ትርጓሜንና ማንነትህ ይቀየራል። ዓለምን እንዴት ነው የምታያት? በጣም ሲደክምህ ወይም ጡንቻህ ሲገለል አለምን የምትመለከታት የተገላበጠሽ ነው። የአካል ውስጥ ተግባርን ማብዛት እእምሮህን ለመቆጣጠር ኃይሉ መሣሪያ ነው። ስለዚህ ተግባሩ ምን ያህል ሀይልነትን እንደሚያውከው ማወቅ አለብን።

አካልህ ከወደቀው ቀና የሆነው ማንነትህም አብሮ ይወድቃል። አካላዊ መዋቅርህ ብሩህ ከሆነ ማንነት ተመሳሳዩን ነገር ይፈፅማል። ይህ ማለት የአካል አወቃቀር ለስሜታዊ ለውጥ ምክንያት ነው። የአካል መዋቅርህን በተያያዘ ሁኔታ ከለወጥኸው ስሜታዊነት አይኖርህም። የአካልህን አወቃቀር ለመቀየር ከፈለክ ማንነትህን መቀየር አለብህ። ማንነትህን ለመለወጥ የሚያስችሉ ሁለት መንገዶች አሉ። እነሱም የውስጥ ትርጓሜን መለወጥና አካላዊ መዋቅርን መቀየር ናቸው። ማንነትህን በፍጥነት መለወጥ ከፈለክ ምን ታደርጋለህ? መፍትሔው አካላዊ መዋቅረህን መቀየር ነው። አተነፋፈስህን፤ ቁመናህን፤ የፊትህን ገፅታ (ምልክታ) እና ሌሎችም።

ድካምህ አዘውትሮ ውስጥ የሚሰማህ ከሆነ በአካልህ ላይ የተወሰኑ ለውጦችን በማድረግ ከራስህ ጋር ያለህን ግንኙነት ማጥበብ ትችላለህ። የውስጥ ትርጓሜህን በመቀየር ደካማ መሆን ትችላለህ። ውስጥህ በቅፅበት ለስሜት ህዋሳትህ መልእክቱን በመስጠት ደካማ ትሆናለህ። ጥንካሬ እንዲሰማህ የአካልህን መዋቅር ካያበርክ ውስጥህም ይህንን በመቀበል በቅፅበት ጠንካራ ትሆናለህ። የአካልህን መዋቅር ከተየርክ የውስጥ ማንነትህን መለወጥ ትችላለህ።

እምነትን በተማርንበት ምዕራፍ ላይ እምነት በጤንነታችን ላይ ያለውን ተጽእኖ አይተናል። ዛሬ ላይ ሳይንቲስቶች አንድ ነገርን በተመለከተ መግባባት ላይ አይደረሱ ነው። ህመምና ጤንነት ንቁነትና ድብርት ዘወትር ውሣኔ ናቸው። ነገሮቹን የአካላችንን መዋቅር ላይ በምንሰጠው ውሣኔ የምንፈጥራቸው ናቸው። እነሱ በህሊናችን የፈጠርናቸው ውሣኔዎች አይደሉም። ነገር ግን ባዶ ውሣኔዎች ናቸው።

ማንም ሰው ከህሊናው ሆኖ “ከደስተኛነት ይልቅ ድብርት ይሰማኛል” አይልም።

ግን ድብርት ያለባቸው ሰዎች ምን ያደርጋሉ? ድብርት አእምሮ የሚፈጥረው ነገር እንደሆነ አምናለሁ። ግልፁ ነገር ግን ሊገለፅ የማይችል የአካል መዋቅር ነው። በድብርት ውስጥ ያለን ሰው ማወቅ አይቻልም። ድብርት ያለባቸው ሰዎች መንገድ የሚጓዙት መሬት መሬት እያዩ ነው። ትከሻቸውን ዝቅ ያደረጋሉ። አተነፋፈላቸው ደካማ ነው። የሚያደርጉት ነገር በጠቅላላ በድብርት ውስጥ ነው። ድብርታም ለመሆን ወስነው ነው? አዎ በትክክል ወስነው ነው ድብርት ውጤት ነው። እና አካላዊ እይታን ይፈልጋል።

የሚያስደንቀው ነገር የአካል መዋቅርህን በተወሰነ ደረጃ በመቀየር ደስተኛ መሆን ትችላለህ። በመጨረሻ መነታታት ማለት ምንድን ነው? መስበሰብ አንድነት ሊሆን የውስጥህ የአካል አወቃቀር ስርዓት ነው። የውስጥ ማንነት ትርጉሜውን ላልቀይር አንድን ድብርት የያዘውን ሰው ማንነት በሰከንድ መቀየር እችላለሁ። በድብርት የተያዘ ሰው ምን እንደሚያስብና እንደሚመለከት ማወቅ አትችልም። የአካል መዋቅር በመቀየር ውስጡን መለወጥ ትችላለህ።

ቀጥ ብለህ ከቆምክ እጅህን ወደኋላ ካደረክ በጣም በጥልቀት ከተነፈሰክ ወደላይ ከተመለከትክና ራስህን በውጤታማ የአካል መዋቅር ውስጥ ካስገባህ መቼም ቢሆን ድብርት አይገባህም። ይህን ራስህ ሞክረው። አእምሮህ መልእክት የሚቀበለው ከአካልህ በመሆኑ ያን ጊዜ ንቁና ውጤታማ ትሆናለች።

ሰዎች ወደእኔ በመምጣት ምንም ነገር ማከናወን እንዳቃታቸው ይነግሩኛል። እኔ ደግሞ ማድረግ እንደሚችል ሰው አስመስል” እላቸዋለሁ። እነሱ ደግሞ እንዴት እንደማድረግዎ አላውቅም” ይሉኛል። “እኔ ደግሞ እንዴት ማድረግ እንደሚችል እንደምታውቅ አስመስል” እላቸዋለሁ። ቀጥ ብሎ መቆም እንደሚችል ሰው አስቦህ ቁም። በደንብ መተንፈስ እንደምትችል አድርገህ ተነሱ። ነገሮችን ማድረግም እንደምትችል አድርገህ ካከናወንክ የአካልህን መዋቅር በዛ ማንነት ውስጥ ታገኘዋለህ። ማድረግም እንደምትችል ይሰማሁል። ያለምንም ውድቀት ይሰራልህ። የአካል መዋቅርህን በመቀየር ብቻ ሰዎች ከዚህ በፊት አድርገውት የማያውቁትን ነገር እንዲያደርጉ ማድረግ ትችላለህ። ምክንያቱም የአካላቸውን ተግባር በተየርኩት ቅፅበት ውስጥ ማንነታቸውም ይቀየራል።

ልታደርገው እንደማትችል አድርገህ ያለምክውን ነገር አስብ። ነገር ግን ማድረግ ደግሞ ትፈልጋለህ። እንደምታደርገው ካወክ እንዴት ትቆማለህ? እንዴት ትናገራለህ? እንዴት ትተናግራለህ? እንደምታደርገው ካስብክ የአካልህን አተገባበር እዘዘው። ያን ጊዜ መላው አካልህ ተመሳሳዩን መልእክት ይሰጥሁል። አሁን በፊት የነበረህን አንተነትና አሁን ያለውን አሁን ያለውን ማንነትህን እነባዕራቸውና ለያቸው። በራስህ አዲስ

እካላዊ ብቃት ላይ ከተገኘ በሆንስ የሚለውን ስ ት በማዳበር ከዚህ በፊት እስከሽው የማታውቀውን ነገርን እቅለዋለሁ ብለህ የማታስቡን ማድረግ ትችላለህ።

የከሰልን ፍም የተጋፈጡ ሰዎች በፍፁም የራስ መተማመን ይጥላሉ። የውስጥ ትርጓሜያቸውን እካላዊ ዝግጁነታቸውም ያድጋል። ስለዚህ በሙሉ የራስ መተማመንና በፍፁም ጤንነት በከሰሉ ፍም ላይ መራመድ ይችላሉ። አንዳንዶች ራሳቸውን ለመለወጥ ከመፍራት ፍፁም ውዥንብር ውስጥ ይገባሉ። የእሳቱ ፍምም ይለማቸዋል። በውጤቱም ሰውነታቸውን ፍራቻ ይወረጥልታል። ሰውነታቸውም አልታዘዝ ይላቸዋል። ፍራቻቸውን ለማስወገድ ማድረግ ያለብህ እንደ ነገር ብቻ ነው። ማንነታቸውን እንዲቀይሩ ማድረግ የሰው ልጅ ባህርይ የውስጥ ማንነቱ ውጤት መሆኑን አትርላ። ውጤታማነትና ጥንባቄ ከተሰማን ስንፈራው፤ ሲያስደነግጠንና ሲያደክመን የነበረውን ነገር ሁሉ ማከናወን እንችላለን።

በፍራቻ በመንቀጥተጥና በለትሶ ውስጥ ያለን ሰው እንዴት እረዳዋለሁ? እኔ የማድረግው እንደ ነገር ብቻ ነው። በውስጡ ለነገሮች የሚሰጠውን ትርጓሜ እንዲቀይር ማድረግ። እንዴት ፍራቻውን ማስወገድ እንደሚችልና ጤንነት እንዲሰጠው እንዲያስብ አደርገዋለሁ። ይህ ደግሞ የውስጥ አሰነቱን እንዲቀይርና እካላዊ አወቃቀርን እንዲያስተካክል ያግዘዋል።

በሦስት ወይም በአራት ሰዎች ውስጥ በዝግጁነት ውስጥ ያለ ሰው የፈቱን ገጽታና የአተነፋፈስ ስርዓቱን ሲቀይር ታያለህ። እኔም እንዲሄድ እነሣገራለሁ። በመቀጠል በፍራቻ የተተፈጸመውን ሌላ ሰው በኩራት እንዲራመድ ብንነገረው ያደርገዋል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ግልጽ የሆነ የመታጠል ምስል ይከስትላቸዋል። ያ ደግሞ የፈለጉትን እንዲያደርጉ ያግዳቸዋል። እናም እነሱ እንዲለወጡ የምፈልገው የሀይወት ልምዳቸውን ሲሆን ይሄ ደግሞ ጊዜ ይወስዳል።

የእኔ ሌላው ምርጫ ከእሳቱ ዳር ሆኖ በፍርሀት የሚንቀጠቀጥን ሰው እካላዊ መዋቅሩን እንዲቀይር መርዳት ነው። በመጨረሻም ለነገሮች ያለውን አመለካከት ከለወጠ የስሜት ህዋሳቶቹ ለሰውነቱ አቋሙን እንዲለውጥ ምልክት በመስጠት አዲስ ማንነት እንዲለበስ ያደርገዋል። ታዲያ ለምን ወደቀናው ምንጭ በቀጥታ በመግባትና ሌሎች የማንኛውን መስመሮችን በመበጣጠስ እካላዊ አወቃቀሩን በቀጥታ አይለውጥም? እኔም ይህን አልታወቅ ሰውዬ በመውሰድ አራሱን እንዲመለከት አደርገዋለሁ። ይህን በማድረግ ብቻ የእኔምሮውን እይታ በስፋት እንዲጠቀምበት ማድረግ ይቻላል። በዛው ቅፅበት ማልቀሱን ያቆማል። ይህን ለራሱ ምክረው፤ በጣም ተናደህ ከሆነ ወይም እያላቀክ ከሆነና ማቆም ከፈለክ በደንብ ተመልከት፤ ትከሻውን ወደኋላ ገፍትረህ በእይታ ማንነትህ

ውስጥ ግን ስሜትህ በትዕቢት ይተየራል። ልጆችህ አገዛው ከሆነ ይህንን ተግባር ላይ በማዋል ህመሙና ለትሰው ጥሏቸው እንዲጠፋ ማድረግ ትችላለህ። ከዛም ግለሰቡ ከዚህ ቀደም ይቆም በነበረበት መልኩ እንዲቆም እነሣገራለሁ። ሙሉ በሙሉ በራስ መተማመን ካደገ በእሳቱ ፍም ላይ በኩራትና በጤንነት መራመድ ይችላል። በዚህ መንገድ አእምሮው አዲስ መልክነት በመቀበል ስሜቱ በውጤታማነት እሰነቱ ውስጥ እንዲገብብት ያደርገዋል። ከጥቂት ሰዎች በፊት በፍራቻ ውስጥ የነበረው ግለሰብ ግቡን የሚመታበትን ተግባር ለማከናወን ይችላል።

እንድን ነገር ማድረግ አንችልም የሚል ስሜት ከተሰማን ተመሳሳዩን ዘዴ መጠቀም እንችላለን። በአእምሮአችን ውስጥ ያለውን ስእል ወይም ምልልስ በመቀየር ማንነታችንን መለወጥ እንችላለን። እኛነታችንን የሚያሳድግ እርምጃም መውሰድ እንችላለን። መደረግ ያለበት ነገር የሰውነታችንን አወቃቀር መቀየር ነው። ይህን ለማድረግ ደግሞ ሁሉንም ነገር ማድረግ እንችላለን የሚል ስሜት ማሳደር አለብን። አስፈላጊውን ተግባር በማከናወን የተመጠነውን ውጤት ማግኘት እንችላለን።

ለልምምድም ነገሩ ተመሳሳይ ነው። ጠንክረህ ከሰረህ ትንፋሽ ካጠረህ ለራስህ እንዴት እንደደክመህ ትነሣገራለህ። ለሰውነትህ የምትነገረው ነገር ግንኙነቱን ይደግፈዋል። መተንፈስ እያቃተህ እንኳን በንቃት በመቆምና አተነፋፈህን ወደመደበኛ ደረጃው በማምጣት በትዕቢት ማንንም ትችላለህ።

ስሜታችንን እንዴት መቀየር እንደምንችል ካለው ተግባር በተጨማሪ የውስጥ ትርጓሜያችንን እካላዊ አወቃቀራችንን በመለወጥ ሰውነታችንን ማወክ እንችላለን። ጥናታችን እንደሚያሳየት አንድ ሰው በድብርት በሽታ ሲጠቃ ያለው የውስጥ አቅም በመድከም ሥራው ላይ ደካማ ያደርገዋል። ነጭ የደም ሌሎችም በእጅጉ ይቀንሳል። በአእምሮአችንና በሰውነታችን ትስስር ምክንያት የውስጥ ስሜታችን በእጅጉ ይለወጣል። በዚህም ተላል መስለው የማይታዩንን ነገሮች ማከናወን እንችላለን። በልምድ ያገኘታቸውም ሆነ በማንበብ የተነገሱበት ነገር የሚነገረን ሰውነታችን ከተሰጠው ገደብ የላቀ ሲሆን አሉታዊ አዎንታዊ ነገሮች ወደ አምነትም ይመሩናል።

ስለሰውነትና አእምሮ ግንኙነት የገፈው ዶክተር ሔርብርት ቢንሰን በህክምና ላይ ያሉ የተለያዩ ሰዎችን ኃይሎችን የተመለከተ ታሪኮችን ጽፏል። በአውስትራሊያ በሚገኙ የአቦርጅን ጉሣዎች "ወደአጥንት ማመልከት" የሚል ልምድ እንዳላቸው ዶክተሩ ገልጿል። ነገርያው አንድ ሰው አደገኛ በሽታ ሲገጥመው ሲል ወይም ሞቱ ሲደርስ የሚጠቁሙበት ተአምራዊ ብቃት አላቸው። ይህንንም የአንድን ግለሰብ ቅፅበታዊ የሞት ግምትና በእውነት የደረሰበትን ሞት በማሳየት አረጋግጧል።



ስለአንተ አላውቅም ነገር ግን ከላይ የተገለጸው ግልፅና አስደንጋጭ ትንተና ነው። አንተ ተግባሩን አርአያ እንድታደርግው አልጠይቅም። ነገር ግን አጋጣሚው የሰውነት አወቃቀርንና የአምነት ተያያዥነትን ያሳያል። ሞቱ እንደደሰ ሰውነቱ የነገረው ግለሰብ በፍርሀት ውስጥ ኖሮ የተጨነቀው ጭንቀትና የሰውነቱ አተባበል ለሞቱ ምክንያት ሆኗል። ይህም አሉታዊ እምነቱ የረጠረው ውጤት ነው።

ከላይ ያየነው ልማድ ጌላተር በሚባሉት ማንበረሰቦች ውስጥ ብቻ የሚገኝ ነውን? በፍፁም አይደለም። በእርግጥ ተመሳሳይ የሆነ ሂደት ዘወትር በዙሪያችን ይገኘዋል። በአለም ላይ የተከሰቱ ድነተኛ ምቶችንና ምክንያታቸውን የሚያትቱ ጽሑፎችን ያስባስቡት ዶክተር ዶርጅ ኤል ኤንጅል ሊሞቱ ምክንያት ከሌላ አለም የመጣ ነገር እንዳልሆነ መሳሰሉትን ቢንሰን ገልጿል። በተገባቢው የነገሩ መጠንሸ የሰውየው የውስጥ ትርጓሜ ሆኖ ተገኝቷል። በሁሉም ጉዳዮች ውስጥ ብቸኝነት፤ ተስፋ መቁረጥና ባዶ መሆን ታይቶባቸዋል።

እኔን የሳቦኝ ጉዳይ የአእምሮና የአካል ግንኙነት ጉዳትን የተመለከተው ጉን ነው። ይህንን በጉ ጉን መለወጥ ይቻላል። ዘወትር የጭንቀትን አስረራት እንስማለን ወይም የሚወዱትን ያጡ ሰዎች የሚሰማቸውን ስሜት አናጻምባለን። ያ አሉታዊ ማንነታችንንና ስሜቱ በተላል ቋንቋ ይገድበናል። ነገር ግን አምነታዊ ጉኖች ያላቸውን ፈጥሽነት የምናደምጠው በትንሹ ነው።

በመሳሳት ሂደት ላይ ከአስከፊ በሽታው በራሱ በሸታው ላይ በመሳሳት ጤንነቱን ያገኘ ሰው ታሪክ ተጽፏል። መሳሳት ኑሮን ለማበልፀግና ለማሳደግ ያግዛል። ማድረግ ያለብህ ተንህን ብሩህ ሊያደርጉልህ የሚችሉ ፊልሞችን፤ የቱሊኒየን ጥርገራሞችን በይም መሳሰሉትን ማንበብ ነው። መሳሳት ደግሞ ዘወትር የሚመለስብህን የውስጥ የነገሮች ውክልና በመለወጥና አካልህን በማገናኘት የስሜት ሀዋላቶችህ ምላሽ እንዲሰጡ ያደረግሃል። ያ ደግሞ ፈጣንና አምነታዊ የሆነ አካላዊ ለውጥ ያገኛል። የሰላም እንትልፍ በመተኛት ሀመምህን ሊታንስልህ አካላዊ ዝግጁነትህን ያሻሽለዋል።

በአጋጣሚ ከችግሩ መላላት ለመላላት ያገግማል። ደክተሩ የመጻን እድሉ ከ500 አንድ ነው ነው ቢልም መጻኑ አርግጥ ነው። ጥናት እድራጊው ጥሰው ልጅ አእምሮ ብታት ከሚገመተው በላይ መሆኑን የተማርኩ ሲሆን ነገሮች የጨለሙ ቢሆኑ አንኳን ሰውነታችንን ራሱን ብቁ በማድረግ ውጤት ያመጣል። የሀይወት ጋደል ምናልባትም በምድር በትንሹ የሚታወቅ ጉልበተኛ ነው ብሏል።

ለላ አስደናቂ ጥናት የላይኛውን ሐዝብ ይበልጥ ብርሃን ይበራበታል።

የፊታችን ገፅታ ስሜታችንን እንደሚያየውና ስንደስት ፈገግ እንደምንል ወይም በጥሩ መገደስ ውስጥ ስንሆን እንደምንስት ጥናቱ ያሳያል። ሳትና ፈገግታ የባሉሉ ሂደት ሊሆኑ ስንደስት የምንፈጽማቸው ተግባራት ናቸው። ወደ አእምሮአችን የሚገባውን ደም በመጨመር በሰውነታችን ውስጥ ያለው እክሊጅን እንዲቀየር በማድረግ ደስታን ያገኛል። በሌላውም መደብት ውስጥ ያለው ይኸው ነው። እስኪ የፊትህን ገፅታ በፍራጅና በቁጣ ወይም በደስታ ውስጥ እድርገው ያኔ ምን ይሰማሃል?

**"ሰውነታችን የእኛ መናፈሻ ነው... ፍላጎታችን ደግሞ አትክልተኛው ነው"**

ዊልያም ሼክስፒየር

በፊታችን ላይ 80 የሚጠጉ ጡንቻዎች አሉ። ሁሉም የተለያዩ ተግባራት አቸው። በ1907 መጽሐፉን የጻፈው የፈረንሳይ የመድኃኒት ባለሙያ አስራኤል ዊደብሮ የፊታችን ገለባ ስሜታችንን እንደሚለውጠው ፅፏል። አዳዲስ ጥናቶችም ይህን እያረጋገጡ ነው። ምንም ስሜት ቢገኝም ፊታችን ላይ ይነበባል። አንተ ግለት በራሱ ላይ የሚነበበው ስሜት ነው። በችግር ውስጥ ሆነህ ብትስት በውስጥህ ትገር አይለማህም። ፊትህ ላይ ብዘን ከተነበበ ውስጥህም በባዘን የተሞላ ነው። ራሻቸውን በሰውነታቸው አወቃቀር ካሳመኑት ሰዎች በጥርሳቸው መቆም እንደሚችሉ ካመኑ እምነቱ ይመዘገባቸዋል። እና ቀድመን የደረሰንባቸውን ነገሮች ዘግይቶ ሳይንስ እየረጋገጣቸው ነው። አሁኑኑ ተጠቀምበትና የምትመኝውን ውጤት አግኝባት።

ስለአእምሮና አካል ግንኙነት ብዙ ተምረናል። አካልህ በሙሉ ብቃቱ እየሠራ ከሆነ አእምሮህም በታላቅ ብቃት ሥራውን ያከናውናል። አካልህን በአግባቡ ስትጠቀምበት አእምሮህም በተሻለ መንገድ ይሰራል። የሀይወትህ ገፅታ የሚወሰነው በምታደርገው ጥረት ያለው እንትስታሊ ነው። ለአንተ አሉታዊ መልእክት ይሟላ ብዬ ያሰብኩትን ነገር ብላለሁ ድምጺ ደካማና የሚቆራረጥ ከሆነ ውጤቱ ዜሮ ይሆናል።

የአካል አወቃቀር ትንብር አስፈላጊ ነገር መስማማት ነው። መስማማት ወእኔ ውስጥ ሁሉንም ነገር እንዳደረግ ያስችለሃል። ውስጥህ የሚጋጩ መልእክቶችን ከሰረህ መውደቱህ ይሆናል። ሰው ያለፈ ጊዜን ይኖር ይሆናል። ነገር ግን ለምን እንምታደርገው እርግጠኛ አይደለህም። ሰውየው የተናገረው ነገር ስሜት ይሰጥ ይሆናል። ነገር ግን አታምነውም። የአንተ ሀሊፍቂ አስተሳሰብ ከአንተ ውጭ ያለውን ነገር ይቀላል። ለምሳሌ አንድ ጥያቄ ስትጠይቅ ሰውየው "አዎ" የሚል ምላሽ ይሰጥሃል።

ነገር ግን ቁጥጥሩ በዝግታ እየተነቃነቁ አይደለም ይል ይሆናል። እቆጣጠረዋለሁ የሚል ቢመስለህም ኢግላዊ እንቅስቃሴው ልቆጣጠረው አልችልም እያለ ነው። ግማሽ አካሉ የጠየከውን እንዲሰራ ሲገፋፋው ግማሽ አካሉ እንዳይሰራ ይነግረዋል። ግማሽ አካሉ በራስ መተማመን ሲኖረው ግማሹ የሰውም። አለመስማማት በውስጡ ከአሱ በተቃራኒው እየሠራ ነው። እሱ በሁለት አቅጣጫ ለመጓዝ እየሞከረ ነው። በቃሉ አንድ ነገር እየተናገረ በአካላዊ እንቅስቃሴው ፍፁም የተለየ ነገር ይናገራል።

ሰውነታችን የሆነ ነገር በሚፈልግበት ወቅት ግማሽ አካላችን ሌላ ነገር ከፈለገ አለመስማማት ይከሰታል። መስማማት ኃይል ነው። ያላቸውን ሐብትና እውነት አሟጣው የሚጠቀሙ ሰዎች ዘወትር ስኬታማ ናቸው። መስማማትን ማበልፀግ ግላዊ ኃይል ለመተባበር ዋነኛው ቁልፍ ነው። ግንኙነት ላይ ባለውበት ወቅት ደስተኛ ነኝ። ሁሉ ነገራ ይፍሰሳሉታል። አካሉና ቃሉ ከተጣጣሙ ለአእምሮዊ ግልጽ ምልክት በመላክ የምፈልገውን ነገር ማግኘት እችላለሁ። የአእምሮዊም ምላሽ ምን የተከተለ ይሆናል።

ለራስህ "ማድረግ የምፈልገው ይህንኑ ነው" ብለህ ብትነግረውና አካላዊ ምላሽህ ደካማ ከሆነ አእምሮህ ምን አይነት መልእክት የሚተባበል ይመስልሃል? ይህ ማለት ደግሞ በተበላሽ ስኬት ቱልዚኝርን ለማየት እንደመሞከር ነው። በአእምሮም ያለው ነገር ተመሳሳይ ነው። ከአካሉ የሚመጣው መልእክት ደካማ ከሆነ አእምሮህ ምን ማድረግ እንዳለበት በግልፅ አያውቅም።

አንተ ግን "በእርግጠኛነት አደርገዋለሁ" ካልነሰ አካሉ ከተባበረ በእርግጥም ታደርገዋለህ። የተስማማ ማግኘት ወደፊት እንድንጓዝ ያስችለናል። አካሉና አእምሮህ ካልተጣጠሙ መቼም ውጤታማ አትሆንም። የመስማማት ጥበብን ለማበልፀግ ከራሳችሁ ጋር የተስማሙ ሰዎችን አካላዊ መዋቀር እርዳሃ ማድረግ አለብህ። የእርዳሃነት ልቀት መነሻው ውጤታማ የሆነ ሰዎች በየትኛው የአእምሮህን በተመሳሳይ መንገድ እንደሚጠቀሙ ማወቅ ነው። ውጤታማ መሆን ከፈለክ አእምሮህን በተመሳሳይ መንገድ መጠቀም አለብህ። የአንድ ግለሰብ አካላዊ እውቀቱ በትክክል ከተመለከትክ አእምሮህን በተመሳሳይ መንገድ መጠቀም አለብህ። አሁን ከራስህ ጋር ተስማምተሃል? ካልሆነ ወደሌላ ዙር። አምስት ሰዎችን ምረጥና አካላዊ እውቀቶቻቸውን ተመልከት። ካንተ ምን ይለዩባቸዋል? ሰዎቹ እንዴት ነው የሚተመጡት? የሚቆሙት የሚገንጥሉት? ቁልፍ የሆነው የፈታቸው እንቅስቃሴና አይታ ምንድን ነው? እነሱ እንደተቀመጡት ለመቀመጥ ትንሽ ጊዜ ውሰድና ሞክር። ሌላውንም ገፅታቸውን አመሳስለህ ሞክር። ምን እንደሚሰማህ ለይተህ እውቅ።

በጉባዔዎቻችን ሰዎች የሌሎችን ሰዎች አካላዊ መዋቅር በመስታወት

እንደመለከቱ በማድረግ ተመሳሳይ ዓይነትና ስሜት እንዲያበሰሱ እናደርጋቸዋለን። አሁን ሌላ ልምምድ እንድታከናውን እፈልጋለሁ። ልምምዱን ማድረግ ያለብህ ከሌላ ሰው ጋር ነው። ያ ሰው የተለየና የጋለ ትውስታ ካለውና ለአንተ ካልነገረህ አንተም ወደዛው ግንኙ ተጓዝ። አሁን ያንን ሰው በትክክል እንድታየው እፈልጋለሁ። አተማመውን የጉልበቶቹን አተማመህ! የከንፋኑና የእጅን እንቅስቃሴ! በፊቱ ላይና በአካሉ ላይ የምታየውን ቁጥጥት! የቁጥጥሩን አተማመህ በአይነት በእንጉዳት በጉልበቱ ላይ የምታየውን እሳንፋንፋን እንቅስቃሴ በአጠቃላይ ሁለመናውን ልብ ብለህ ተመልከት። አንተም በተመሳሳይ መንገድ ሁሉንም ማድረግ ከቻልክ ስኬታማ ትሆናለህ። የግለሰቡን አካላዊ ትግበራ በመከራክር አእምሮህ ተመሳሳይ ምልክት እንዲቀበል በማድረግ እሱ ያገኘውን ነገር ሁሉ ማግኘት ትችላለህ።

ይህን ካደረክ በኋላ በውስጥህ የተሰማህን ማንነት በትንሹ ፃፈው። ሰውየውን በትክክል በማግኘት ምን ተሰማህ? እሱም ምን እንደተሰማው አረጋግጥ። ከ80 እስከ 90 በመቶ ውስጥህን ለመግለጽ የምትጠቀምበት ቃል ተመሳሳይነት ነው። በብዙ ጉባዔዎች ላይ ሌሎች ሰዎች ያዩትን ነገር ሲየዩ እንመለከታለን። በትክክል ሰውየው የት እንደነበር የሚገልጽ ሲሆን አንዳንዱ ውጤት ምንም ማብራሪያ አያስፈልገውም። እኛ የምናደርገው ተመሳሳይ መልእክት ወደ አእምሮአችን በመላክ የኮረጃነው ሰው ያደረገውን እናደርጋለን።

ግማሽ ጉናችን አንድ ነገር ሲፈልግ ሌላኛው ደግሞ ሲቃወም በውስጣችን ጉዳት ይፈጠራል። ስምምነት ሃይል ነው። በዛሬ ስኬት የሚገኝበት ሰዎች ያላቸውን እትም በሙሉ (አእምሯዊና አካላዊ) በማጣመር ከግባቸው ለመድረስ የሚጥሩ ናቸው። አንድ ጊዜ ቆም በሌና ባይን ሀሲናትሁ ሦስት የምታውቁቸውን የተሰማማ አእምሯዊና አካላዊ ግንኙነት ያላቸውን ሀሲት ሰዎች አስቧቸው። አሁን ደግሞ የተሰማማ አካላዊና አእምሯዊ ግንኙነት የሌላቸውን ሦስት ሰዎች አስቡ። ምን ልዩነት አንኛቸውባቸው? ስምም ግንኙነት ያላቸውና የሌላቸው ሰዎች በግልጽ የሚያሳድሩባቸውን ተዕዛኖ መክታት።

ግላዊ ሃይልን ለማግኘት የአእምሮና አካል ግንኙነትን ማቆጠር ዋናው ቁልፍ ነገር ነው። ከመግባባት ላይ ለመድረስ የማወጣቸው ቃላት! ድምፅ አተነፋፈስ እና ስምም ሲሆኑ ለአእምሮዊ ማግኘት ስለምፈልገው ነገር ግልጽ መልእክት አስተላለፍኩለት ግለት ነው። አእምሮዊም ለመልእክቱ ተገቢውን ምላሽ ይሰጣል።

በአፋችሁ "አዎ" ይህን ማድረግ ያለብኝ ይመስለኛል ብትሉና አካላዊ



እንቅስቃሴያችሁ ደካማና ቁርጠኝነት የማይታይበት ቢሆን እስምሯችሁ የሚለው ምን አይነት መልእክት ነው? ሁኔታው ልክ ብዥ የሚል ቱሊቪየርን እንደማየት ነው። ጥርት ያለ ምስል አይታያችሁም። እስምሯችንም እንደዚያው ነው። አካላችን የሚልከው መልእክት ደካማና እርስ በርስ የሚጋጭ ከሆነ እስምሯችን ምን ማድረግ እንዳለበት ጥርት ያለ ምስል አያገኝም። በአንድ የጦር አውድማ ከአዛዥ ጄኔራል “ይህን መሞከር ሃይማኖቱን የሚቀር አይመስለኝም። ዘዬው ይስራ አይስራ እርግጠኛ አይደለሁም፤ ነገር ግን እስኪ እንሞክርና እንደው” የሚል ትእዛዝ የሚደርሰው ምን ይለማል?

“በእርግጠኝነት አደርገዋለሁ” ስትሉና አካላችሁም አንድ አይነት መልእክት ሲያስተላልፍ ማለትም አቋቋማችሁ፤ የፊት ገጽታችሁ፤ አተነፋራሣችሁ የሰውነት እንቅስቃሴያችሁ ስምም በሆነ ሁኔታ ውስጥ መገኘት ሁላችንም የምንፈልገው ነገር ነው። ያንን ለማግኘት ደግሞ ቆራጥ፤ ወሳኝና እርስ በርስ የማጣጣም አካላዊ ሁኔታ ከኖረን የግድ ነው። ንግግራችንና አካላዊ ሁኔታችን ካልተጣጣሙ ሙሉ በሙሉ ውጤታማ አንሆንም።

ስምም ውህደትን ለማዳበር አንዱ መንገድ እርስ በርስ የማጣጣም አካላዊና እስምሯዊ ግንኙነት ያላቸውን ሰዎች በሞዴልነት መውሰድ ነው። አንድን ሰው በሞዴልነት መውሰድ ማለት ሰውየው በአንድ ሁኔታ ውስጥ የሚጠቀምበትን የእስምሮ ክፍል ማወቅ ማለት ነው። ውጤታማ መሆን ከፈለግን እስምሯችንን በተመሳሳይ መልኩ መጠቀም አለብን። የአንድ ሰው አካላዊ ሁኔታ በህሊናችሁ ስትሰሉ የእስምሯችሁን ተመሳሳይ ክፍል ትጠቀሙበታላችሁ። አሁን ስምም በሆነ ሁኔታ ውስጥ ናችሁ? ካልሆናችሁ በዚያ ዓውድ ውስጥ ግብ። ከጊዜያችሁ ውስጥ ምን ያህሉን ስምም ባልሆነ ሁኔታ ውስጥ ሆናችሁ ታሣልፋላችሁ? ከዚህ በላይ በተደጋጋሚ እና ስምም በሆነ ሁኔታ ውስጥ ሆናችሁ ልትኖሩ አትችሉም? ይህን ለመፈጸም ዛሬውኑ መለወጥ ይገባል። ጥሩ አካላዊ ሁኔታ አላቸው ብላችሁ የምታስቧቸውን አምስት ሰዎች አጥኟቸው። የሰዎቹ አካላዊ ሁኔታ ከአንድ በሆነ ይለያል? እንዴት ነው የሚቀመጡት? እንዴት ነው የሚነሱት? እንዴት ነው የሚንተሳተሉት? የፊት ገጽታቸው ምን ይመስላል? በዚያ መልኩ ተቀመጡ። ፊታችሁንና አካላዊ ሁኔታችሁን በዚያው መልኩ ለውጡ ከዚያም ስሜታችሁን አዳምጡት። ከአንድ የሚጠበቀው ሰውየው እንዳደረገው ተመሳሳይ መልእክት ለእስምሯችሁ ማስተላለፍ ነው።

በቅርቡ የተደረጉ ጥናቶች ይህን ሃሳብ በሃይንሣዊ መንገድ ይደግፋሉ። በአምሳ መጽሐፍት ላይ የወጣ አንድ ታሪክ እንደጠቀመው ሁለት ተመራማሪዎች ቃላት በእስምሮ ውስጥ የተለየ ኢሌክትሪካዊ የንድፍ መዋቅር እንዳላቸው ይርስቡበታል።

በአንድ ጥናት ውስጥ እንደታየው የተለያዩ ቋንቋ የሚናገሩ ሰዎች እንኳን ተመሳሳይ እስምሯዊ የንድፍ መዋቅር አላቸው። ተመራማሪዎቹ እንደውም እስምሮ ውስጥ የሚገኘውን የሃሳብ ጥንድ በቃላት መልክ በአፍ በኩል ከመውጣቱ በፊት በኮምፒውተር ለማንበብ አስበዋል። እኛ የሰው አካላዊ ሁኔታን ማስመሰል እንደምንችል ኮምፒውተርችንም እስምሮአችንን ማንበብ ይችላሉ።

አንዳንድ አካላዊ ሁኔታዎች ልዩ አስተያየቶች ወይም የድምፅ ቃናዎች ወይም አኳኋኖች እንደ ጆን አፍ ኬዲ፣ ማርቲን ሉተር ወይም ፍርንክሊን ሩዝቬልት ባሉ ሃያላን ሰዎች ላይ ሊታዩ ይችላሉ። እነዚህ ሰዎች የሚጋሩትን የስምምነት ደረጃ አጥኙ። አካላዊ ሁኔታቸው እርስ በርስ የማይጋጭ አንድ መልእክት ብቻ ነው የሚያስተላልፈው። የእነሱን አካላዊ ሁኔታ በምታስመስሉበት ወቅት ስምም ባልሆነ ሁኔታ ውስጥ የምታገኙ ከሆነ የእነሱ ስሜት አይለማችሁም። ምክንያቱም እስምሯችሁ ተመሳሳይ መልእክት አልደረሰውምና።

የታላላቅ ሰዎች መሳህፍት ለምሳሌ የአልበርት አንስታይንን መሳሰሉት ማንበብ እነሱ በነበሩበት ሁኔታ ውስጥ እንድትቀመጡ ያስችላችኋል። ልክ እንደ ደራሲዎች ማለብ፤ ተመሳሳይ ውስጣዊ ምስል መቅረጽ ትጀምራላችሁ። አካላዊ ሁኔታዎችን በድጋሚ በማስመሰል አካልና ባህሪያቸውን ከአነሱ ጋር ማመሳሰል ትችላላችሁ።

ውስጣዊ ኃይላችሁን እና ድንቅ ችሎታችሁን እሁኑኑ መጠቀም ትፈልጋላችሁ? እንግዲያውክ የምታከብሯቸውን ወይም የምታደንቋቸውን ሰዎች አካላዊ ሁኔታ ማጥናት ይገባል። ከአነሱ ጋር ተመሳሳይ የሆነ ሁኔታ መፍጠር ትችላላችሁ። ብዙውን ጊዜ የሰዎቹን ተመሳሳይ ልምድ መለየት ይቻላል። ታዲያ የተከፋ ሰውን አካላዊ ሁኔታ ማስመሰል የላባችሁም። ሃይለኛና ብልህ የሆኑ ሰዎችን ነው በአርአያነት መውሰድ የሚገባችሁ። ምክንያቱም እነዚህን ሰዎች መምሰላችሁ አዳዲስ ምርጫዎችን እንድትመለከቱ፤ ከመምራቱም በተጨማሪ ከዚህ በፊት ያልተጠቀማችሁበትን የእስምሮ ክፍል ውጤታማ በሆነ መንገድ እንድትጠቀሙበት ያስችላችኋል። ማንንም ሰው መቶ በመቶ ሞዴል ማድረግ አትችሉም። ምክንያቱም ተመሳሳይ የሆነና የማይቋርጥ መልእክት በስሜት ህዋሳቶቻችሁ ውስጥ ማበልሀግ አይሆንልሁም። አንዳንድ እቅዶች የበለፀገ አካላዊ መዋቅረና ፕሮግራምን ይፈልጋሉ። ያ ደግሞ አነተ ጋር የለም። ነገሮችን በትክክል መቅዳት ካልቻልክ ውጤትህ ባዶ ነው። የኬክ ጋጋሪውን ልምድ በመውሰድ በእሱ ደረጃ ለመጋገር ሁሉንም በእግባቡ መቅዳት አለብህ።

በአካላዊ መዋቅርህ ንቁ ከሆንክ ለማራጭ ይፈጥርልህል። ሰዎች አደንዛዥ እሳ፤ አልከል፤ ሲጋራ፤ ለምን ይወስዳሉ? አካላዊ ስሜታችሁን በመቀየር ማንነታችሁን



ምዕራፍ 10

ኃይል የልቀት ነጻጅ

“የሰዎች ጤንነት መሰረት በደስታቸው ላይ የተመሰረተ ሲሆን የማንነታችን ኃይል የተመሰረተው በዛው ላይ ነው”

ቤንጃሚን ዲሰራኤል

ለመለወጥ አስበው ነው? ይህ ምዕራፍ በፍጥነት ማንነትህን እንድትቀይሩ በቂ መላምትን ሰጥቶህል። በመተንፈስ፣ አካልህን በማንቀሳቀስ ወይም የፊትህን ጡንቻዎች በአዲስ ሞዴል በመለወጥ ማንነትህን በፍጥነት መቀየር ትችላለህ። ያለምንም የገንዘብ ጉዳት ትክክለኛውን ውጤት ያስገኛልህል። ነገሮችን በፍጥነት መለወጥ ከቻልክ ያለህ አማራጭ ሰፊ ነው። ብዙ አማራጮች ያላቸው ሰዎች ለኃላፊነት ብቁ ይሆናሉ። ሞዴሊንግ ማለት አማራጮችን መፍጠር ማለት ነው። ከአካላዊ መዋቅሮችን የበለጠ ፈጣንና ልዩ የሆነ ነገር የለም።

ከመጠን በላይ ስኬታማ የሆነን ሰው ከተመለከትክ ሁለመናህን ትዳና በምታገኘው ለውጥ ተደሰት። ሞክረው! አዳዲስ አማራጮች እየጠበቁህ ነው። አሁን ደግሞ የአካላዊ መዋቅርን ሌላ ጉን እንመልከት። የምንበላቸው ምግቦች! አተነፋፈላችንና ለሰውነታችን የምንሰጠው የተመጣጠነ ምግብ። ሁሉም ... አካል ናቸው።

እንደተመለከትነው አካላዊ መዋቅር የልቀት መንገድ ነው። አካልህን ከሚያውኩ ነገሮች መካከል አንዱ የጡንቻህ የአስራር ዘዴ ነው። ትርዕህን በመቀየር የፊትህን ገዕታ በመለወጥና አተነፋፈህን በማስተካከል ወደፊልክው መንገድ ትክልታለህ ሰውነትህን በማዕዳትና አመጋገብህን በማስተካከል ወደለውጥ ትጓዛለህ። አሁን የምንመለከተው ምን እንደምትበላና እንደምትጠጣ እንዴት እንደምትተነፍስ ነው።

ኃይል የልቀት ነጻጅ ነው ብያለሁ። አንድ ቀን የውስጥ ትርጉምህን መለወጥ ትችላለህ። አሮጌውን አውጥተህ በመጣል አዲስ ሰብእና ትላበሳለህ በእርግጥ የተማርክውን ነገር መጠቀም ትችላለህ። በአለም ላይ ያማረውን የመወዳደሪያ መኪና የራስህ ማድረግ ትችላለህ። ትክክለኛውን መኪናና ትክክለኛውን ነጻጅ ብታገኝና የኢለክትሪክ ገመዶቹ ባይሰሩ መሉ ብቃትህን አታገኝም። በዚህ ምዕራፍ ነጻጅን የተመለከቱ የተወሰኑ ሀሳቦችን እንለዋወጣለን። የነጻጅ መጠንን ከፍ ካለ ሰውነትህ እጅግ ውጤታማ ይሆናል። አካልህ ውጤታማ ከሆነ ደግሞ በገጽ ስሜት ስለሚሰማህ ውስጥህ ያለውን ብቃት በማውጣት ለስደቱ ውጤት ታስመዘግባለህ።

የመጀመሪያው አስፈላጊ ነገር ኃይል ራሱ ሊሆን የሚያስገኘው ውጤት ደግሞ ግቡ ነው። ከዚህ በፊት ከብደቱ 268 ፓውንድ ነበር አሁን ግን 238 ፓውንድ እመዝናለሁ። ሀይወት በተገቢው መንገድ እንዲሰራ ሁሉንም አቅጣጫ አልተመለከትኩም። የሰውነት ብቃቱ ልዩ ውጤት እንዳስመዘግብ አልፈዳኝም። የተማርኩት ያደረኩትና የፈጠርኩት ሁለተኛ ደረጃ ሲሆን መብላትና ቲቪ ማየት ቀዳሚ ተግባራ ነበር። አንድ ቀን በዚህ እይነት መንገድ መኖር እንደመረረኝ ውሳኔ ላይ ደረስኩ። ስለዚህ ልዩ የሆነ ውጤት ለማስመዝገብ ምን ማድረግ እንዳለብኝ ማጥናት ጀመርኩ። ከዛም ተከታታይ ለውጥ ያስመዘገቡ ግለሰቦችን ሞዴል ማድረግ ጀመርኩ።

አመጋገቢ ግራ የሚያጋባ ነበር በመጀመሪያ ምን ማድረግ እንዳለብን አላውቅም ነበር። አንድ መፅሐፍ አነበብኩ። መጽሐፉ የሚያጠነጥነው ይህን ይህን እድርግ ከዛ ለዘላለም ትኖራለህ ብቻ ነው። የሚቀጥለውን መፅሐፍ እስካሁን ድረስ ባነበብኩት ተገረምኩ። እሱ ደግሞ እነዚህን በሙሉ ከፊደላት ትምህርት ይላል። ሶስተኛውን መፅሐፍ ባነበብኩት ትዕቢት ከሁለቱ ጋር እንደሚጋጭ ተረዳሁ። ሁሉም ፀሐፊዎች የህክምና ዶክተሮች ሲሆኑ በመሰረታዊ ነገሮች ላይ እንኳን መግባባት አልቻሉም። እውነትና አልፈልግም። የምፈልገው ውጤት ብቻ ነው። በመተጠል በአካላቸው ላይ ውጤት ያመጡ ሰዎችን አገኘሁ። ንቁና ጤናማ የሆኑ። ምን እንደሚያደርጉ ተረዳሁ። እኔም ተመሳሳዩን ነገር አከናወኝኩ። ከዛም የ60 ቀን የጤናማነት መርሃ ግብር ነደፍኩት። መመሪያው በየእለቱ ተግባራዊ በማድረግ በ30 ቀናት 30 ፓውንድ ለመቀነስ በታሁ። ከዛ በኋላ ጤናማ ህይወት ለመምራት ከመብቃቱ በላይ በምግብ ምርጫ ላይ አልተወሰኝኩም።

እዚህ ላይ መመሪያዎቼን ከአንተ ጋር ልጋራ። እኔም ለአምስት አመታት ኖራባቸዋለሁ። ከመጀመሪያ በፊት በአካሉ ላይ ያመጡትን ለውጥ በምሳሌ ላስረዳሁ። 8 የእንቅልፍ ሰዓት ያስፈልገኝ ነበር ለመንቃት ሶስት የሰአት ደውል አስፈልጉኝ ቆይቷል። አሁን ሌሊቱን መሉ ገባ። ስመራ አድራለሁ። ከአምስት ሰዓት እንቅልፍ በኋላ እጅግ ጠንካራ ንቁና በኃይል የተሞላ ሆኜ እንሳለሁ። ፊጣሪ በደክመኝ እንኳን ለአካሉ ይህንን አልነግረውም። እንዳውም በጣም የሚያሳሳኝን ነገር በማድረግ እጅምራለሁ። በዚህም አካሉና አእምሮጄ ንቁና ፈጣን ይሆናል።

በዚህ ምዕራፍ ስድስት ቁልፍ የአካል አወቃቀር ጥበቦችን እሳጥሳለሁ። አብዛኞቹ እስከ ዛሬ ያመነከበትን ነገር የሚፈታትኑ ናቸው። አንዳንዶቹ ደግሞ ያለህን ጤንነት ጥያቄ ላይ የሚጥሉ ናቸው። ግን ለእኔ የሰሩት ቁልፍ ጥበቦች አብረውኝ ለሰሩ ሌሎችም ተርፈዋል። በሺዎች የሚቆጠሩት ደግሞ የጤናማነት ሳይንስን የተፈጥሮ ጎልህና አጠባበቅ ይሉታል። ነገሮቹ ለአንተ በደንብ እንደሚሰሩ በጥንቃቄ ማጥናት ሲጠበቅህ አሁን ያለህ አካላዊ ጤንነት ወይም ልማድ አካልህን ለመንከባከብ በቂ እንደሆነ በደንብ እውቅ። ስድስቱን ቁልፍ ጥበቦች ከ10 ቀን እስከ 80 ቀን በመጠቀም ውጤታቸውን ፍረድ። በአንተ ላይ ያስገኙትን ውጤት ወይም እንደምታን የተማርከውን እንዳሁንት ጠይቅ። ሰውነትህ እንዴት እንደሚሰራ ከተረዳህ አከብረህ ተጠንቅቀህ ያዘው። ያን ጊዜ እሱም ይጠብቅሃል። አሁን ሰውነትህን እንዴት መምራት እንዳለብህ ትማራለህ።

በጤንነት ለመኖር በመጀመሪያው ቁልፍ ጉዳይ እንጀምር፤ የአተነፋፈስ ኃይል፤ - የጤንነት መሰረቱ ጤናማ የደም ዝውውር ሲሆን ዝውውሩ እክሲጂንና ምግብን ወደ ሌሎች የአካል ክፍሎች ያደርሳል። ጤናማ የደም ዝውውር ካለህ ረጅምና ጤናማ

ህይወት ትኖራለህ። ያካባቢ ሁኔታ ደግሞ የደም ዝውውር ነው። የአንቅስቃሴው የቁጥጥር ማብሪያ ምንድን ነው? አተነፋፈስ። አካልህን በአክሲጂን ከሞላኸው ያን ጊዜ የሌሎችን የአክሲጂን ሒደት በማንቃታት ተግባሩን ያከናውናል።

እስቲ አካላችን እንዴት እንደሚሰራ በደንብ እንመልከት። አተነፋፈስ የሌሎችን እክሲጂን መቆጣጠር ብቻ አይደለም ተግባሩ። በተጨማሪ የአካላችንን ፈላሽም ይቆጣጠራል። ይህ ደግሞ ጤንነታችንን የሚከላከለውን ነጭ የደም ሴል የያዘ ነው። የሰውነታችን የፈላሽ ዘዴ ምንድን ነው? (Lymph system) አንዳንዶች የአካላችን የፍላሽ ዘዴ እንደሆነ አድርገው ይገመታሉ። በአካልህ ውስጥ ያሉት እያንዳንዳቸው ሌሎች ይህ ዘዴ አላቸው።

ስትደማ አራት እጥፍ የሆነ የፍላሽ ቅንብር በአካልህ ውስጥ ይኖርሃል። እዚህ ላይ የፍላሽ ቅንብር እንዴት እንደሚሰራ እንመልከት። የደም ዝውውር ስርአትን አንብብ። ደም በልብ አማካኝነት በደም ቅዳና መልስ ይሰራጫል። ደም ምግብንና እክሲጂንን ይዞ በደም ቧንቧ ሽር ይላል። ሌሎች ምን እንደሚፈለጉ ያውቃሉ። ለጤንነታቸው የሚፈጽሙን እክሲጂንና ምግብ ይወስዳሉ። የማይፈልጉትን ያስወግዳሉ። ነገር ግን የሞቱ ሌሎች፤ የደም ፕሮቲኖች ሌሎች አላስፈላጊ ነገሮች በፈላሽ ቅንብር አማካኝነት ከሰውነት ውስጥ ይወገዳሉ። ቅንብሩ ደግሞ ተግባራዊ የሚሆነው በጥልቅ አተነፋፈስ ነው።

የሰውነታችን ሌሎች በፈላሽ ቅንብር የተመረከቡ ናቸው። አላስፈላጊ የሆኑ ነገሮች በሙሉ የሚወገዱት በእነሱ አማካኝነት ነው። ምን ያህል ጤታማ መሆኑን ተረዳህ? ለ24 ሰዓት በአጠቃላይ አስራሩ ቢዘጋ ከፍተኛ ፈላሽ ወደ ሌሎች ውስጥ በመግባትና የደም ፕሮቲኖች በማጣት ትምህርትህ።

የደምፍላት መግፈያ አለው። እሱም ልብ ነው። ነገር ግን የፈላሽ ቅንብር ይህ የለውም። የእሱ ጉዞ የሚከናወነው በጥልቅ አተነፋፈስና በአካላዊ እንቅስቃሴ ነው። አንተ ጤናማ የደም ዝውውር እንዲኖርህ ከፈለክ በጥልቀት መተንፈስ አለብህ። በየትኛውም የጤና ፕሮግራም በትድሚያ የምትታዘዘው በጥልቀት በመተንፈስ አካልህን እንድታወጃ ነው። ጥናቶችም ይህንን አረጋግጠዋል። በጥልቅ አተነፋፈስ በመረዳት አተነፋፈስ ላይ የሚያተኩሩት፤ አካልህን ለማዕዳት ከእዚህ የተሻለ ምንም መንገድ የለም።

ለመልካም ጤንነት አክሲድን ቀዳሚው አስረገገ ነገር መሆኑን ለማወቅ ማንንም መጠየቅ አያስፈልግም። ጤናማ ሌሎችን በደካማ ሌሎች በመቀየር በተደረገ ጥናት የአክሲድን አስረገገነት ተረጋግጧል። በአይጦች ላይ በተደረገ ጥናት አክሲድን ያነሰው ሴል ፈዛዛና ዘገምተኛ ሲሆኑ የአክሲድን መጠኑ ትክክል የሆነ ሴል ጤናማ ሆነው ቀጥለዋል።

ይሄ ምን ይነግረናል? በቂ አክሲድን የሌላቸው ሌሎች ለካንሰር የተጋለጡ ይሆናሉ። ይህ ደግሞ የሌሎቹን የጥራት ደረጃ ያውካል። አስታውስ የጤንነትህ ጥራት የሚወስነው በሌሎችህ የህይወት ጥራት ነው። የህይወት ትንብርህ በአክሲድን ከተጣላ የመጀመሪያው ተመራጭ ሲሆን በአግባቡ መተንፈስ ደገሞ የሁሉም ነገር መጀመሪያ ነው።

ትልቁ ችግር ያለው ብዙ ሰዎች እንዴት መተንፈስ እንዳለባቸው አለማወቃቸው ነው። ከሶስት አሜሪካውያን አንዱ የካንሰር ተጠቂ ነው። ከስፖርትኞች መካከል ደግሞ ከሰባቱ አንዱ ይጠቃል። ለምን? ይህ ጥናት የሚጀምረው ገላግ በመስጠት ነው። ስፖርተኞች ላይም ዝውውር አስረገገ የሆነውን አክሲድን በባቂ መጠን ይሰጣሉ። ከዚህም ባለፈ አካላቸውን በተገቢው መንገድ ያነቃቃሉ። በደንብ በመተንፈስ አካልህን የምታፀዳቅትን እጅግ ጠቃሚ ነገር ላጋራለህ። በዚህ ምጣኔ ተንፍስ። ወደ ውስጥ አንዴ ሳብ፤ አራት እስክትቆጥር አፍንህ ያዘው፤ ወደውጭ ሁለት ጊዜ ተንፍስ፤ ለአራት ሰከንድ አየር ወደውስጥ ከሳብክ 16 ጊዜ ያዘውና ስምንት ጊዜ ወደውጭ ተንፍስ። ለምን ሁለት ጊዜ ወደውጭ ተንፈስክ? የተቃጠሉ ነገሮችን በረሳሽ ትንብርህ ለማስወጣት ነው። አራት ጊዜ እጥፍ ለምን ያዘክ? ደምህን በአክሲድን ለመመላለፍ የረሳሽ ትንብርህን ገብ ለማድረግ ነው። ስትተንፍስ ከጥልቅ የሆድህ ክፍል መሆኑ አለበት። ደ ደግሞ በደም ስርአትህ ውስጥ ያለውን ቆሻሻ በጠቅላላ ያስወግድልህ።

ከልምምድ በኋላ እንዴት ነው ረሀብ የሚሰማህ? አራት ዙር ከሮፕስ በኋላ ቁጭ ብለህ የጥጃ ስጋ መመገብ ትፈልጋለህ? ሰዎችን ይህንን ማድረግ እንደሚፈልጉ እናውቃለን። ለምን ብለውምክንያቱም በጤናማ አተነፋፈስ አካልህ የሚፈልገውን ነገር ቀድሞ አማኝቷልና። ጤናማ ኑሮ ለመኖር በቅድሚያ የሚያስፈልገው። ቆም በልና 10 ጥልቅ አተነፋፈስ እከናውን። ይህንንም በተን ለሶስት ጊዜ አድርግ። ምጣኔው ምንድን ነው? አንድ ወደውጭ፤ አራት ጊዜ መያዝና ሁለት ጊዜ ወደ ውጭ መተንፈስ። በአፍንጫህ አየር በጣም ሳብና ሰባት ጊዜ ቁጠር። ወደ ውጭ ከመተንፈስህ በፊት አራት ቁጠርና ያዘው። ከዛ ቀስ እያልክ በአፍህ አየሩን አስወጣ። ከዛ በኋላ ውስጥህ አይጨናኑትም። ይህን በማድረግ ብቻ በጤንነትህ ላይ አስደናቂ ለውጥ ታስመዘግባለህ። በአለም ላይ በድንቅ አተነፋፈስ ከምታገኘው ለውጥ ጋር የተስተካከለ ውጤት የሚያስገኝ

ምንም አይነት ቫይታሚን ወይም ክኒን የለም።

ተጨማሪው የአተነፋፈስ ዘዴ ጠቃሚ መንገድ የዘወትር የአካል ብቃት እንትስቃሉ ነው። መሮጥ ጥሩ ነው። መዋኘት ደግሞ ድንቅ ነው። ለ30 ደቂቃ ያለህም ድካምና መጨናነት ልምምዱን መስራት ትችላለህ። ከዛም በዝግታ መሮጥና መዘለል ትችላለህ። በደንብ ከሰራዊት በአግባቡ መተንፈስ ከመቻልህ በላይ አስደናቂ ውጤት ታስመዘግባለህ።

ሁለተኛው ቁልፍ ተግባር ውኃ የበዛባቸውን ምግቦች መብላት ነው፤ 70 በመቶ የአለማችን ክፍል በውኃ የተሸፈነ ነው። 80 በመቶ ሰውነትህ የተዋቀረው ከውኃ ነው። ብዙት ያለው የተከማቸ ምግብ ቢኖርህ ምን ታስባለህ? በእርግጥ የምትመገበው ምግብ 70 በመቶው በውኃ የተጣላ መሆኑን ማረጋገጥ አለብህ። ያ ማለት ደግሞ ትኩስ ፍራፍሬና አትክልት ወይም ጭማቂያቸው ማለት ነው። አንዳንድ ሰዎች በቀን ከ8 እስከ 12 ብርጭቆ ውኃ መጠጣት ጠቃሚ መሆኑን ይገልጻሉ። ያ ግን ምን ያህል የአብድ ስራ እንደሆነ ታውቃለህ? በመጀመሪያ የምንጠቀመው ውኃ በሙሉ ጥሩ አይደለም። በአብዛኛው ከሎሪን፤ ፍሎራይድ፤ ማዕድናትና ሌሎች የተመረዙ ነገሮች አሉበት። የጠራ ውኃ መጠጣት ተመራጩ ሂሳብ ነው። ነገር ግን ምንም ያህል መጠን ያለው ውኃ ብትጠጣ አካልህን አታረስርሰውም። የምትጠጣው የውኃ መጠን የሚለካው በጥማትህ ልክ ነው። የሰውነት መዋትርህን በውኃ ከማጥለቅለቅ ይልቅ በውኃ የበለፀጉ ምግቦችን መመገብ ነው። አትክልትና ፍራፍሬ። እነዚህ ከመጠን ያለፈ ውኃ ይሰጡሃል። ሰዎች ውኃ ያልበዛባቸው ምግቦችን ከመመገብ ከተቆጠቡ የሰውነት የጤንነት ዋስትና ይኖረዋል። ውኃ ያልበዛባቸውን ምግቦች ከሰውነት ማስወገድ አስቸጋሪ በመሆኑ በደም ስርዓትም ላይ ችግር ያስከትላል።

የአመጋገብ ስርዓትህ ሊመራ የሚገባው ሰውነትህ መወገድ ያለባቸውን ነገሮች በሚያፀዳቅ አስራር ሲሆን የማይፈጩ ምግቦችን በመክተት በራስህ ላይ ችግር መጥራት የለብህም። መወገድ ያለባቸውን ነገሮች በሰውነትህ ውስጥ መሸከም በሽታን መጥራት ያስፈልጋል። አንድ ውኃ ከሰውነታችን ውስጥ ሁሉንም ቆሻሻ ነገር የማስወገድ ኃይል ያለው የለም። ከላሊታችን፤ ሳምባችን፤ ቆዳችን ሁሉ ነገራችን በውኃ ችግራቸውን የሚያቃልሉ ናቸው።

ለምንድን ነው ልብ ቀዳሚው ገዳይ በሽታ የሆነው? በየስፖርት ሜዳው ወደቀው የሚጥቁት ለምን እንደሆነ የለማኸው ነገር አለ? የህይወትህ ጥራት የሚወስነው በሌሎችህ ጤንነት መሆኑን አስታውስ። የደም ዑደትህ በቆሻሻ ነገሮች



ከተሞላ ጥንካሬን፤ ንቃትንና ጤነኛ የሰሎች ህይወትን አትጠብቅ። ከምትመገቡ ምን ያህል ፐርሰንቱ ነው በውኃ የበለሀገው? ባለፈው ሳምንት የተመገብኩት በትዝታዝቢው ምን ያህል ፐርሰንት በውኃ ተሞልቷል? ይህን ጥያቄ በጉባዔ ላይ ስጠይቅ ብዙ ሰዎች ከ15 እስከ 20 በመቶ ብቻ በውኃ የበለሀገ ምን መመገባቸውን ይናገራሉ። ያ ደግሞ ብዙ ቁጥር ያለው ሰው ነው። የካንሰርና የልብ ህመምተኞችን ታሪክ ብትመለከት አብዛኞቹ የዚህ ችግር ሰላባ የሆኑ ናቸው። በውኃ የበለሀገ ምን አለመመገብ ራስንም ለማጥፋት እንደምክንያት ይቆጠራል።

ጠንካራ የሆኑ እንስሳቶችን ብትመለከት አትክልት በል ናቸው። ጉፊዝሆን፤ አውራሪስ፤ እና ሌሎች በውኃ የበለሀጉ ምግቦችን አዘውትረው ይመገባሉ። አትክልት ተመጋቢዎች ከስጋ በሉኝ የላቀ እድሜ ይኖራሉ። ጠንካራና በህይወት የተሞላህ መሆን ከፈለክ በውኃ የበለሀጉ ምግቦችን ተመንገብ። ይህን ምግብ 70 በመቶ ለማግኘት በምግባችሁ ላይ ሁሉ ሰላጣን ጨምር። ከገበታህ አጠገብ ፍራፍሬ አይጥፉ። ያን ጊዜ የሰውነትህን ልዩነት በደንብ ትንክብረህ። ውጤታማነትህ በመጨመር የላቁ ተግባራትን ታከናውናለህ።

ሰስተኛው ቁልፍ፤ የምግቦች ትንብር ወይም አይነት ነው። መቶኛ ዓመት የልደት በአሉን ያከበረው የህክምና ዶክተር ስቲቭን ስሚገዝ ረጅም እድሜ የኖረበትን ምስጢር ሲጠየቅ የሰጠው ምላሽ “በመጀመሪያዎቹ ህምሳ አመታት ወዲህ ተንከባክበው፤ እሱ በበኩሉ የሚተረፉትን 50 ዓመታት ይንከባክብህል” የሚል ነበር። ብዙ ሳይታዩባቸው በምግብ አይነቶች ወይም ትንብሮች ላይ ጥናት አከናውነዋል። የምግብ ትንብር ማለት በቀላሉ የሚበሉና የማይበሉ ማለት ነው። የተለያዩ የምግብ አይነቶች የተለያዩ የውህደት (መፈጨት) ፈሳሾች አሏቸው። ሁሉም ፈሳሾች ደግሞ ውጤታማ አይደሉም። ለምሳሌ ድንችና ስጋ አንድ ላይ ትበላለህ? ጻባና ቺገ ወይም ወተትና ጥራጥሬ፤ እሳና ርዝ? እነዚህ ትንብሮች በጠቅላላ አጥፊዎች መሆናቸውን ብንግርህ ምን ትላለህ? ልትል የምትችለው እስከ አስብታለህ ነው። አሁን ግን ራሱን ስላመመኝ ተወኝ ትለኛለህ።

ለምን አጥፊ እንደሆነ ደግሞ ላስረዳህ። እያጣኸው ያለውን ግዙፍ የነርቭ ኃይል እንዴት ማዳን እንዳለብህ ደግሞ ልንገርህ። የተለያዩ ምግቦች የሚፈጨት በተለያየ መንገድ ነው። ስነርድን ያላቸው ምግቦች (ሩዝ፤ ጻባ፤ ድንች ወዘተ) የሚፈልጉት የአልካላይን መጠን መካከለኛ ሲሆን ፐርቲን ያላቸው (ስጋና የወተት ተዋሳኝዎች፤ አቸሎ፤ ወዘተ) ደግሞ መካከለኛ አሲድ ይፈልጋሉ።

በኬሚስትሪ ህግ መሰረት አሲድና አልካሊ ፈፅመው የተጋጨ ወይም የማይስማሙ ናቸው። ሁለቱ በአንድ ጊዜ ውጤት አያመጡም። አሰራራቸው ለየላ

ነው። ፐርቲንን ከስታርች ጋር ደባልቀህ ከተመገብክ የምግብ ይዘቱ ሙሉ በሙሉ የታሰረ ነው። ያልተፈጨ ምግብ የባክቴሪያ መፈልፈያ አፈር ሲሆን በስብሰ ይተራል።

ያልተመጣጠነ ምግቦች ያለህን ኃይል ይሰርቱሁል። የኃይል ድክመት ደግሞ በሽታን ይወልዳል። ከካባድ አመጋገብ በኋላ ምን እንደገጠመህ አስታውስ? አመጋገብህ ለጤናህ፤ ለጤናማ የደም ገዘውውር፤ በኃይል ለተሞላ የአካል ብቃት ምን ያህል ምቹ ነበር? በህይወትህ የተመኘኸውን ውጤት ለማግኘትስ ምን ረዳህ? በአሜሪካ በአንደኛ ደረጃ የሚሸጠውን መድኃኒት ታውቃለህ? ታጋሚነት ነው። ለሆድ ህመም የሚያስገልግል። ይህን ክስጣህ አመጋገብህን መጠንቀቅ አለብህ። ያ ነው እንግዲህ ጠቅላላ የምግብ ትንብር የሚባለው።

በምግብ ሰዓት አንድ ምቹ ምግብ ብቻ ብላ። ምቹ ምግብ ምን ማለት ነው? ማንኛውም በውኃ ያልበለሀገ ምግብ። ለምሳሌ የጥጃ ስጋ ምቹ ምግብ ሲሆን ሀብሀብ ደግሞ በውኃ የበለሀገ ነው። እኔ የምንግርህ ካርቦህይድሬትና ጣፋጭ ምግቦችን ከፐርቲን ጋር አንድ ላይ እንዳትበላ ነው። ድንችና ስጋን አብረህ አትብላ። ካለእነሱ መኖር አልቻልም ብለህ ካሰብክ አንድን በምሳ አንዱን በእራት ሰዓት ተመገብ። አይከብድም አይደለ?

ጠዋት ደክሞህ ነው ከአልጋህ የወረድከው። እስከ ስምንት ሰዓት ለሚደርስ ጊዜ ተችተህም ደክሞህል? ለምን እንደሆነ ታውቃለህ? ተችተህ ላለ ተገቢ ያልሆኑትን ምግቦች ለመፍጨት ሊሉቱን ሙሉ ሲደክም ማደሩ ነው። ለብዙ ሰዎች የምግብ ልመት ብዙ የነርቭ ኃይልን ሲፈልግ ከምንም የላቀ ጉልበት ያስወጣሁል። በትክክል ያልተፋናበሩ ምግቦች በምግብ ልመት ስርዓት ላይ ትልቅ ችግር ያስከትላሉ። ምግብ በደንብ ከተመጣጠነ ሰውነት ስራውን በአግባቡ መስራት ይችላል። የምግብ ልመቱም በአጭር ጊዜ ይጠናቀቃል። ስለዚህ ኃይልህን በምግብ ልመት አታባክንም። በምግብ መመጣጠን ጠቃሚ የሆነው ትንታኔ በዶክተር ሔርበርት ሼልተን “food Combining Made Easy” በሚል በተባረ መፅሐፍ ተብራርቷል። መፅሐፍ እጅግ ተመጣጣኝ በሆነ የምግብ ውህደት ዝርዝሮች ተሞልቷል። ለተላል መረጃ ቻርቱን ተመልከትና አመጋገብህን በዚያው መመሪያ ተግብር።

አራተኛው ቁልፍ ፍጆታን የመቆጣጠር ህግ ነው፤ ምግብ መበላት ትወዳለህ? እኔ አወዳለሁ። ብዙ እንዴት መበላት እንደምትችል መማር ትፈልጋለህ? መልሱ ይኸውልህ። ጥቂት ብላ። በዚህ መንገድ በዝግታ ብዙ መበላት ትችላለህ። የህክምና ጥናቶችም የሚያሳዩት ይህንን ነው። የእንስሳት እድሜን ለማርዘም አመጋገብን መቀነስ ብቻ ብቺ ነው። የአይጦች አመጋገብን በማግኘት በመቀነስ ህይወታቸውን በአጥፍ ማሳደግ

መቼትን ጥናቶች ያሳያሉ። በይዘተር አድዋርድ ማሳር የተደረገ ጥናት እያወጣን እን በመክሊል የተከናወነ ነበር። አንዱ በደን የራሳቸውን ያህል እንዲበላ ሲደረግ ጭላታው በደን ከሚመገበው 60 በመቶው እንዲቀንሽበት ተደረገ። ሶስተኛው በደን በጤኑ የራሳቸውን እንዲበላ ነገር ግን ከሚወሰደው የፕሮቲን መጠን ግማሹ እንዲቀንሽበት ተደረገ። ከ810 ተን በኋላ ከመጀመሪያው በደን በሀይማኖት የተገኙት 13 በመቶዎቹ ብቻ ናቸው። ከሁለተኛው በደን 97 በመቶዎቹ በሀይማኖት ሲኖሩ ከሶስተኛው በደን 50 በመቶዎቹ ሀይማኖታቸው ተጥሏል።

እነሱት ምንጥብ (ጠቃሚ ማዕድን የያዘ) መመገብ እድሜን መቀነስ ገለጸ ሲሆን ደመ ተዘታቢ የሆኑ እንስሳቶችን የሀይማኖት ዘመን ደግሞ ያረዝግል። ስለዚህ አጠቃላይ መልእክቱ ትንሽ ብላ ብዙ ነገር ነው። እነዚህ አንዳንተ ነፃ። መብላት አወላጭ። እንደመዝናኛም እቶሃረዋል። ነገር ግን መዝናኛው እንደሚያገልግል እርግጠኛ ሀገር። ጭ መጠን ያለው ምንጥብ መመገብ ከራሱ ትችላለሁ። ነገር ግን በውኃ የበለፀጉ መሆናቸውን አረጋግጥ። ብዛት ያለው ሰላሳ መመገብ ትችላላህ በዚህም ንቁና ጤናማ ትሆናለህ።

አምስተኛው ቀልፍ ጦጠታማ የሆነ የፍራፍሬ አወሳሰድ ነው። ፍራፍሬ ከሁሉም የላቀው ምንጥብ ነው። ለመፈጨት በዋነኛ ትንሽ የሚረጋገጥ ሲሆን በሞላቸው ደገፍ ለሰውነት ልዩ ብቃትን ይሰጥሃል። አእምሮህ የሚሰራበት ብቸኛው ምንጥብ ንብረት ነው። ፍራፍሬ ደግሞ ፍራክቶስ ሲሆን በተላላው ወደ ጉልብሰ ይተረጎማል። ብዙ ጊዜ ከ90 - 95 በመቶ ውኃ ነው። ይህ ማለት ደግሞ በአንድ ጊዜ ውስጥህን ማሳፋትና ማጥፋት መመላት ይችላል። የፍራፍሬ ትልቁ ሕይወት አንድ ሰዎች እንዴት እንደሚበላ እላማቸው ነው። ፍራፍሬን በወትር መብላት የላብህ በባዶ ሆኗል ሆኗል። ለምን? ምንጥቱን በትኩረት ሚያ ፍራፍሬ ሆኗል ውስጥ የሚረጋገጥ አለመሆኑ ነው። የሚፈጨው በትንሹ አንጀት ውስጥ ነው። ፍራፍሬ በትንሹ ደቂቃ ወደ ሆኗል እንዲሰራ ተደርጎ የተሰራ ሲሆን በመቀጠል ወደ ትንሹ አንጀት ይገባና የያዘውን ስኬር እዛው ያራግፋል።

ነገር ግን ወደ ውስጥ ሲገባ ድንች ከተላቀቀበት ወይም ካሉ ፍራፍሬ ተጠልፎ ይሳልፍ እዛው መበስበስ ይጀምራል። ከምንጥብ በኋላ ለሌላው በሞላት ፍራፍሬ በልተህ ታውቃለህ። ከነሱ ሌላቱን መብሉ ስትጨናነት ከርመህ አታውቅም? ምንጥቱ ደግሞ በተገቢው መገንድ አለመመገብ ነው። በወትር ፍራፍሬ መመገብ ያለው ፀረ ሆኗል ነው።

ተመራጨ ፍራፍሬ ትኩስ የሆነው ነው። ከብርቱቶ ወይም ከታሽ ቶርቶሮ የወጣን ጃስ አትጠባ። ለምን ይመስላል? ብዙ ጊዜ የታሽ ጃስ የእርግዘት መጠን በሎጂያዊና ወደ አሲድነት ስለሚተር እንዲሁም እሸጋው መታት ስለሚሰጥበት ነው።

ይህ መገድ የፍራፍሬ መጥመቂያ መግባት ነው። መኪናህንም ቢሆን ሽጠህ ግዛ። ጭናብ ረጅም መገንድ ያስገብሃል። ፍራፍሬ በፍጥነት ስለሚፈጭ ምንጥቡን ከ15 ጭም 20 ደቂቃ በኋላ መመገብ ትችላለህ።

ፍራፍሬ የልብ በሽታን ለመከላከል ተመራጭ ምንጥብ መሆኑን ይከተላል ግልጽም ሳይሆን የብሉ ደከተር በሆናታቸው አረጋግጠዋል። አትክልት ደም እንዳይቀጥን ሚሊደን ንጥረ ነገር ሲኖረው የደም ቧቧ እንዳይዘጋ ይረዳል። የደም ስርችን የጠናከር ከመደማትና ከልብ ድካም ይከላከላል።

በአንድ ጉዋላ ላይ ከአንድ የማራቶን ሯጭ ጋር ተነጋግሮ ነበር። ተፈጥሮን ሚጠብቀው ሯጭ ፍራፍሬን በአግባቡ ለመመገብ ተስማምቶ ነው። ምን እንደተፈጠረ ታውቃለህ? ከማራቶን ሰዓቱ 9 ደቂቃ የተሻለ ሰዓት ለማስመገብ በታ። የማገንጫሪያ ህክምና በማግኘት መቀነስ ሲችል በሀይማኖት ዘመኑ ለመጀመሪያ ጊዜ በሰብተን ማራቶን ለመራል የሚያስችለውን ውጤት አስመዘገበ።

ስለፍራፍሬ በአእምሮህ እንድትስተምጠው የምፈልገውን የመጨረሻ ነገር ላንቢህ። ሳራ ብትጀምረው ምን ያደርገሃል? ቁርስ የበላሽው ምንድን ነው? ከአልጋህ ላይ እንደተነገህ ሆኗህን በከባድ ምንጥብ መመላት አስፈላጊ ነው ብለህ ታስባለህ? ቁርቃ እያስፈልግም።

የሚያስፈልገህ በተላላ የሚፈጭ ምንጥብ ሲሆን ሰውነትህን ያህልሃል። ከአልጋህ አንዳቸውን ተገቢ በሩህ እንዲሆን ከራሱ ከትኩስ ፍራፍሬ በስተቀር ምንም አትብላ። ጨት ጭቅ ተግባሩን አከናውነው። አዘወትረህ ፍራፍሬ ከተመገብህ ሰውነትህ ራሱን ለራሱ ያህል። ከቡና አንስተህ ሌሎች አሰራሪዎች ምንግባችን ከተጠቀምክ ራስህን ታደክመሃለህ። ኃይልህንም ታጠፈሃለህ። ይህንን ለ10 ቀናት ሞክረውና ለውጡን ታመልክታለህ።

ስድስተኛው ቀልፍ የፕሮቲን ምስጢር ነው። አንድን ውሽት ነገር ደጋግመህና ጭንቅ ትናገርክ ስንቸ እንደሚያምኑ አልሰማህም? ወደ ፕሮቲን አሰደናቱ አለም አንገህ በዚህና መሆኑ። የሰው ልጅ ከፍተኛ ፕሮቲን ያስፈልገዋል ከሚለው ውሽት ጭንቅ የለም። የፕሮቲን አመገባደህን ለመረዳት ያለህ እኛል ሰፊ ነው። ለምን የሆነ ይመስላል? የተወሰነ ስንቸ ኃይላቸው እንዲጨምር ይፈልጋሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ ንግረኞች እንዲበዛ ፕሮቲን ያስፈልገዋል ብለው ያሰባሉ። አንዳንዶቹ ለአጥንታቸው ጥንጫ ይመዝገቡታል። ከመጠን ያለፈ ፕሮቲን የተገባቢዎችን ጥቂት ያስከትላል።

ምን ያህል ፕሮቲን እንደሚያስፈልግ አብረን እንመልከት። ሰዎች መቼ ነው ፕሮቲን የሚያስፈልጋቸው? ሀፃን ሳሉ ያስፈልጋቸዋል። እናት ተፈጥሮ የሚፈልጉትን ምግብ ከእናታቸው የጡት ወተት እድላቸዋለች። ያ ሀፃኑ የሚፈልገውን ሁሉንም ነገር ይችራል። የእናት ጡት ወተት ምን ያህል ፕሮቲን እንዳለው ገምት? በሁሉም አጋጣሚ ውጤቱ ከፍተኛ ነው። የእናት ጡት ስትወልድ 2 ነጥብ ከ38 ፕሮቲን ሲኖረው በስድስት ወር ውስጥ ከ1 ነጥብ 2 እስከ 1 ነጥብ 6 ድረስ ይቀንሳል። ያ ነው አጠቃላይ ውጤት። ታዲያ የሰው ልጅ ከፍተኛ ፕሮቲን ያስፈልገዋል የሚለው ከየት የመጣ ነው?

ምን ያህል ፕሮቲን እንደሚያስፈልገን በትክክል የሚያውቅ የለም። የሰው ልጅ የሚያስፈልገውን ፕሮቲን በተመለከተ ለ10 ዓመት ጥናት ያደረጉት ዶክተር ማርክ ሔግስቲድ እያንዳንዱ ሰው በማገኛቸውም አጋጣሚ የሚያስፈልገውን ፕሮቲን ማመጣጠን ይችላል። ለዘመናት በተደረገ ጥናት ከአትክልት አስፈላጊውን አሚኖ አሲድ ማግኘት እንደሚቻል የተረጋገጠ ሲሆን አሁን ላይ ግን ጥናቱ ትክክል አይደለም የሚሉ ሌሎች ጥናቶች እየወጡ ሲሆኑ አትክልቶችን አብዝቶ መብላት አስፈላጊውን ፕሮቲን ለማግኘት እንደሚቻል ተጠቅሷል። በአሜሪካ ያሉ ጉልማሶች 56 ግራም ፕሮቲን በቀን የማያስፈልጋቸው ሲሆን አለም አቀፉ የምግብ ሳይንስ ተቋም በበኩሉ በመላው አለም የሚገኙ ጉልማሶች ከ39 እስከ 110 ግራም ፕሮቲን በቀን ያስፈልጋቸዋል። ስለዚህ ማነው ትክክል? ለምንድን ነው ያን ያህል ፕሮቲን ያስፈልገህ? ይህን በመለወጥ ምን ታጣለህ። የምታጣው በጣም ትንሹን ነገር ሲሆን እነዚህን ነገሮች ከየት የምታገኛቸው ይመስሉሃል?

56 ግራም የሚለው ቁጥር ከየት እንደመጣ የጠየቅናቸው የሳይንስ ባለሙያዎች የገባ ጥናታቸው 30 ግራም እንደሚያስፈልግ በትክክል ሲገለፅ እነሱ የሚያዙት ግን 56 ግራም ነው። አሁን ደግሞ ከመጠን ያለፈ ፕሮቲን ከላሊትን ለአሳስፈላጊ ስራ ከመዳረጉ በላይ ጭንቀትን ያስከትላል። ከሚያስፈልገን በላይ ለምን ያዙልናል። ለዚህ ትክክለኛ መልስ እንፈልጋለን። የዚህ ሁሉ ትዕዛዝ ምንጩ ጥልቅ የግል ፍላጎት ሲሆን መነሻው ደግሞ ከፍተኛ ፕሮቲን ያላቸውን ምግቦች በመሸጥ የማተሳሰብ ድርጅቶች ናቸው።

በአለም ላይ ትልቁ የገበያ ፕላን ምንድን ነው? ሰዎች ያንተን ምርት ካልተመገቡ በኋላ እንደሚሞቱ ማሳመን ነው። ያ ነው በፕሮቲን ላይም የተፈጠረው። ይህንን በአግባቡ እንተነትነው። ኃይል ለማግኘት ፕሮቲን ያስፈልጋል የሚለው ሐሳብ ምን ይመስልሃል? ሰውነትህ ፕሮቲን ለማግኘት ምን ማድረግ አለበት? መጀመሪያ ከፍራፍሬ ጉልበስን ያገኛል። ቀጥሎ ስታርችን ይጠቀማል። ቀጥሎ ፍራጎትን ይጠቀማል። ዘወትር ኃይል ፍላጋ የሚደረገው የመጨረሻ ሙከራ ፕሮቲን መውሰድ ነው። ስለዚህ

ምስጢር ብዙ የሚባል ነገር አለ። ፕሮቲን ዕናትን ያስገኛል የሚለው ሐሳብ ከየት ነው የመነጨው? ውሸት ነው። ከመጠን ያለፈ ፕሮቲን ለሰውነታችን ከመጠን ያለፈ ናይትሮጂን በመስጠት መጨናነትን ይፈጥራል። ጡንቻቸው የፈረጠመ ሰዎች ከማራቱን ሯሎች የበለጠ ፕሮቲን በመውሰድ የሚያዳብሩት የተለየ ነገር የለም። በጣም የተሰላቹ ናቸው። እንዴት ነው ፕሮቲን አጥንተን የሚገነባው? አሁንም በድጋሚ ውሸት ነገር የሆነ የተገለበጠ ነው። ብዙ ፕሮቲን አጥንትን ይካግና ልፍስፍስ ያደርጋል። ጠንካራ አጥንት ያላቸው ግለሰቦች በሙሉ አትክልት ተመጋቢ ናቸው።

ስጋን በመብላት ፕሮቲን አገኛለሁ የሚለው ሐሳብ እጅግ አስቀያሚ መሆኑን በመቶ የሚቆጠሩ ምክንያቶችን ልነግርህ እችላለሁ። ስጋ ከፍተኛ የሆነ የሪክ አሲድ በውስጡ አለው። የሪክ አሲድ ደግሞ አንዱ የሰውነታችን ቆሻሻ ነው። ከላሊታችን ከደም ውስጥ የሪክ አሲድን በመምጣጥ ያስወግዳል። የሪክ አሲድ ከደማችን ውስጥ በአግባቡ ካልተወገደ የኩላሊት ጠጠር ይፈጠራል። የደም ካንሰር (ሉኒሚያ) ያለባቸው ሰዎች በአብዛኛው በደማቸው ውስጥ ከፍተኛ የሪክ አሲድ ያለባቸው ናቸው። በስጋ ውስጥ ያለው የየሪክ አሲድ መጠን 14 ግራም እካባቢ ሲሆን ሰውነታችን በየቀኑ ማስወገድ የሚችለው ደግሞ 8 ግራም ብቻ ነው። በተጨማሪ ለስጋ ጣዕም የሚሰጠው ምን እንደሆነ ታውቃለህ። የሪክ አሲድ ነው። ስጋ ያለ የሪክ አሲድ ጣዕም አልባ ነው። እና ያንን ነው ሰውነትህ ውስጥ መከተት የምትፈልገው።

በስጋ ውስጥ ስላለ ባክቴሪያ ባለሙያዎች ሲያስረዱ በትኩስ ስጋ ውስጥ ያለው ባክቴሪያ ከሞተ ስጋ ጋር ካለው ሀይል ጋር ተመሳሳይ ነው። ሁሉም ስጋ በጀርም የተበከለ ነው። በአርድ ጊዜ ይኸው ይከሰታል። ስጋው ብዙ ጊዜ በተተመጠ ቁጥር ደግሞ መጠኑ ይጨምራል።

እና ያንን ነው መብላት የምትፈልገው?

ስጋን እበላለሁ ካልከ የሚከተለውን በግድ ማከናወን አለብህ። በመጀመሪያ ከአስተማማኝ የሚጠሽ ቦታ መገኘቱን አረጋግጥ። ሁለተኛ አመጋገብህን ቀንስ። በቀን እንደ ጊዜ ብቻ በትንሽ መጠን ተመገብ።

ስጋ ባለሙሉላት ጤነኛ ትሆናለህ እያልኩ እንዳልሆነ እውነት ያልኩት ስጋ በመብላት ጤነኛ አትሆንም ነው። ሁለቱም አባባሎች ትክክል ናቸው። ብዙ ስጋ በላቶች አትክልት ከሚመጡት በላቀ ጤነኛ ናቸው። ምክንያቱ ደግሞ ብዙ አትክልት ተመጋቢዎች ስጋ ካልበሉ ምንም ነገር የመብላት ፍላጎት ስላላቸው ነው። እኔ ደግሞ ይህን አላበረታታም።



የስጋ ዘርጾችን ባለመመገብ ጤነኛ መሆኑን እንደምትችል አሁኑኑ ማመን አለብህ። ፓይታጋርስ፣ ሶቅራጦስ፣ ፒላቶስ፣ አርስቶታል፣ ሌላኖርድ ዳቪንቺ፣ አይዛክ ኒውተን፣ ቮልቴር፣ ጆርጅ ቦርናንርድ ሾው፣ ቤንጃሚን ፍራንክሊን፣ ቶማስ ኤዲሰን፣ ማህተሙ ጋንዲን የማያመሰግናቸውን ነገር ታውቃለህ። ሁሉም አትክልት ተመጋቢዎች ነበሩ።

የወተት ተዋዕይዎችስ የተሻሉ ናቸው? በተወሰነ መልክ እነሱ ደግሞ አስከፊ ናቸው። እያንዳንዱ እንስሳ ለእራሱ የሚበቃው የወተት መጠን አለው ችግሮች የሚመነጩት የሌሎች እንስሳቶችን ወተት ከመጣጣት ነው። የላምንም ቢሆን አንድ ከብት ሲወለድና አንድ ህፃን ሲወለድ ያላቸው የክብደት መጠን በጣም የተራራቀ ነው። ሲያድጉም ያላቸው ክብደት የዛን ያህል ልዩነት አለው። የሰውነት መቆጣት እንዲገጥምህ ከፈለክ ወተት ጣጣ በማለት ምሁራኖች ይመክራሉ። በላም ወተት ውስጥ ያለው ማዕድን የሰው ልጅ የሚያስፈልገው አይደለም። (Cosein) በጥናት እንደተረጋገጠው ህፃናትና ጉልማሶች የሚወስዱት Cosein በአግባቡ አይፈጭም። በህፃናት 50 በመቶው ባለመፈጩት በደም ዘውውር ላይ ችግር ያስከትላል። ሰውነትም ላይ አለርጂክ ይፈጥራል።

ጉብታችን ብዙዎቹን ነገሮች የሚያስወግድ ሲሆን በክፍል ያልተፈጠሩትን የክብት ፕሮቴኖችም ቢወገዱም በአንፃሩ በውስጥ እካላትን ላይ ከፍተኛ የሆነ ጉዳት ሲያደርሱ በተለየ ሁኔታ ጉብታችን ይጠቃልል። በሌላ በኩል በሰው ልጅ ውስጥ የሚገኘው የወተት ፕሮቲን በቀላሉ የሚፃሀድ ነው። ከሌላ የሆነ ፍሬጋ ወተት በሚጠጡ 25 ሺ ሰዎች ላይ በተሰረገ የደም ምርመራ በተነሳ አገፍ አገፍ 5 ብርጭቆ ወተት የሚጠጡት የሚያገኙት የደም ውስጥ ካልሲየም በጣም ዝቅተኛ ነው።

ካልሲያም ማግኘት ከፈለክ ብዛት ያለው አትክልት ተመገብ። በሌላግኑ ብዙ ካልሲያም ወደሰውነትህ ካስገባህ በኩላሊት ጠጠር የመያዝ እድልህ ሰፊ ነው። የደም መጠንህን የተስተካከለ ለማድረግ ከምትመገበው ውስጥ 80 በመቶ ካልሲያም መወገድ አለበት። ካልሲያምን የሚሰጡ ከወተት የላቱ አማራጮች አሉ። እነሱም እረንጓዴ ተክሎች ናቸው።

ወተት በሰውነታችን ላይ የሚያደርሰው ዋነኛ ጉዳት ምንድን ነው? የአካላችን አስራሮ ውስብስብ ያደርገዋል። ፔዘንህ ቢሆን የሚያመጣው ችግር ተመሳሳይ ነው። ለዚህ ውስ ውጥ የበዛባችን አትነክልቶች መመገብ በጠበቅን። እርግጥ ደግሞ የሰው ችግር አምጪ ነው። አይስከፊም። ጣሊ። የሚይመክር ምንግ ነው። የምትፈጸሙን ምንግ መተው ቀላል ባይሆን። ጥፋቴ ነገር ካማረህ መገዝ። ፈጥሮተህ ተመገብ።

ስለወተት ተዋዕኦ ጉዳት ከዚህ በፊት ያልለማነው ለምንድን ነው? ብዙ

ምክንያቶች ቢኖሩም የቆዩ እምነቶችና ትግበራዎች ነገሩ እንዳይነሣ አድርገውታል። ከዚህ ባለፈ በአመት 2 ነጥብ 5 ቢሊዩን ዶላር የወተት ተዋዕኦዎች እንዳይባከኑ ወጪ ይፋርጋል። የአሜሪካ መንግስት ችግሩን ለመከላከል የተለያዩ ዳንሶችን ቢያወጣም ማስታወቂያዎች በበኩላቸው የመቃወም መልክ የያዙ ምላሾችን ይሰጣሉ። እየተነጋገርን ያለ ነው ፋብሪካዎችን ለመገዳት አይደለም።

ፒዛ የምወደው ምግብ በመሆኑ ለመተው አልፈልገም። ነገር ግን ጤናማ ለመሆን ፊቱን ሳጠርበት ይገባል። እጠቃላይ ችግሩን ለማስረዳት ቀላል አይደለም። ጠቅና የጠቅኑ ተዋዕኦዎችን ለ30 ቀናት ከመመገብ አቅምና ለራስህ በሚለማህ ለሚት ፍርዱን ስጥ። ይህ መዕሐፍ በአጠቃላይ የተዘጋጀው ለአንተ መረጃ ለመስጠት ነው። የሚጠቅምህን ለመቀበል ወስን የማይጠቅምህን ደግሞ እሽቅነጥረህ ጣለው። ከላይ የተጠቀሱትን የጤናማነት አኗኗር አመጋገብ ቁልፍ መመሪያዎች ራስህ ሞክራቸውና ፍርዱን ስጥ።

የሰውነት አወቃቀር ጥራት አመለካከታችንና እይታችን እንዲሁም ባህሪያችንን ያጠቃል። ዘወትር የምንሰማው የአሜሪካን ፈጣን ምግቦች ምን ያህል ሰውነታችንን በአላስፈላጊ ነገሮች እየሞሉት እንደሆነ ነው። እነዚህ ነገሮች በበኩላቸው ለካላችን በእኩልነት እንዲሞላና የሰውነታችን ኃይል በማቀጣጠል በካንሰር አንስቶ ወንጀል እስከመፈፀም ላለ ጥፋት መንገድ ይጠርጋሉ።

ቁርስ ላይ ህፃናቶች በማር የተቀባ ጸባ ስኳር የበዛበት ሻይ ሁለት ብርጭቆ ወተትና ሳንዳች ይመገባሉ። ምሳ ላይ ሀምበርገር፣ ድንች ጥብስ ሲመገቡ ሰላጣ አይቀምሉም። አራት ላይ ደግሞ ነጭ ጳቦና በቸባሌት የተሞላ ወተት ይጠጣል። በነገራችን ላይ ሰውነታችን ምን ያህል ስኳር ያስፈልገዋል? ማህበረሰቡ ልጆቹን የሚመግብበት መንገድ ለችግር የሚዳርግ ነው። እነዚህ ምግቦች የአካሉን ውስጠ ስሪትና ባህሪውን እንደሚያውኩት አታስብም? በዚህ አይነት አመጋገብ ውስጥ ያሰፈ የ14 ዓመት ታዳጊ የሰጠው ምላሽ የሚከተለውን ይመስላል።

ከተኛሁ በኋላ ቶሎ እንቃና መልሶ እንቅልፍ አይወስደኝም። ራስ ምታት ይይበኛል ቆዳዬን ያሳክከኛል፤ ሆዴና እንጅ፤ ይታመማሉ ይረበሻሉ፤ ፊቴ ጥቁርና ቀይ ነጠብጣብ ያወጣሉ፤ እኳግርላሁ መጥፎ ህልም አያለሁ፤ እደነገዛለሁ ያልበኛል ቶሎ ቶሎ ካልበላሁ የረሀብ ስሜት ይሰማኛል። ዘወትር ነገሮችን እረሳለሁ። በምበላውና በምጣው አብዛኛው ነገር ውስጥ ስኳር እጩምራለሁ። በጫና ውስጥ መስራት አልችልም፤ ውሳኔ ለመስጠት አፈራለሁ፤ እደበራለሁ፤ አዘውትራ በነገሮች አጨነቃለሁ። እና ሌሎች ችግሮችን ጠቅሷል።

እና ከዚህ ማንነቱ ውስጥ የሚፈጠረው የዚህ ታዲያ ባህሪ አያስደንቅምን እንደ እድል ሆኖ እሱና መሰል ታዲያዎች አስደናቁ የባህሪ ለውጥ አስመገግባቸዋል። ለመጋገፍታቸውን በመተየር ብቻ። የወንጀለኛነት ባህሪ በአእምሮ ውስጥ አይጸለም ያለው። የሰውነታችን ስርአት ውህደቶች/ባዮ ኬሚካል/አሳባውያን ማንነታችንን ላይና ባህሪያችንን ላይ ተፅእኖ ያሳድራሉ። "የአእምሮ ህመምን" ለመከላከል አዲስ አይነት ምርመራ ያስፈልጋል። ዛሬ ላይ ሆነ ብዙ ጊዜ ኃይልና ገንዘብ ብናባዘን የአእምሮን ጤና መመለስ አልቻልንም። ስለዚህ ማድረግ ያለብንና የሚያዋጣን ለአእምሮ መቃወሙን መንስኤ የሆኑትን ተፈጥሮአዊ ጉድለቶች ማግኘትና ማስወገድ ነው" ሲሉ የሀገርና የጤና ኮሌጅ ተመራማሪ ዲንጃምስ ሲኖንስ ተናግረዋል።

አመጋገብህ ወንጀለኛ አያስኝህ ይሆናል። ነገር ግን ለምን በህይወት የአኗኗር ዘይቤ ላይ አዲስ ስታይል በማበልህ ጤናማ የእካል አወቃቀር እንዲኖርህና ውጤታማ እንድትሆን አትሰራም?

እኔ ለብዙ ዘመናት ከህመም የዐዳ ህይወት እየመራሁ ነው። በሌላ በኩል ታናሽ ወንድሜ ደካማና ዘወትር ታማሚ ሆኖ ይታያል። ስለዚህ ጉዳይ በተደጋጋሚ አነጋግረዋለሁ። ባለፉት ሰባት አመታት በእኔ ህይወት ላይ የተከተሉትን ለውጦች በመመልከት ለውጥ ለማስመገብ ፈቃደኛነቱንና ፍላጎቱን ገለፀልኝ። ፈተናው የወጣው አመጋገብን ለመለወጥ ሲነሳ ነው። ከሚወዳቸው ምግቦች ግማሾቹን ለመተው ተቸግሮ ነበር።

ቆም ብለህ አስብ። ጉጉትህን እንዴት አገኘኸው? መጀመሪያ ያለህን ጉጉት እንወቀው። አንተ ጉጉቱን የፈጠርኸው በውስጥህ ባዳበርኸው የነገሮች ውክልና ነው። መስጠት ብዙውን ጊዜ ከህሊና ፈቃድ ውጭ የሚያደርግ ነው። ለአንድ ምግብ ያለህ ከመጠን ያለፈ ጉጉት ወይም ፍላጎት የሚመጣው ውስጥህ ከተበርከው ፍላጎት ነው። እስታውስ ነገሮች ገም ብለው አይከሰቱም። ለእያንዳንዱ ጉዳት መነሻ ምክንያት አለው።

ወንድሜ ለደሮ ያለው ፍቅር ብዙ ቦታ ያደርሰው ነበር። ዶሮዋን ሲያስብ አፋ ይረጥባል ምግቡንም ሲያጣጥም ይታያል። በትዕቢት ሰላጣው ይረሳና ዶሮዋ ቦታዋን ትይዛለች። አንድ ቀን የውስጥ ልምድን አጠቃቀም ከወኩ ከአጭር ቆይታ በኋላ ለውጤን በተመለከተ እሱን ልረዳው የምችለበትን መንገድ ልነግረው እንደምፈልግ ገለፅኩለት። ከዛም ዶሮዋን ሲበላት የሚሰማውን ውስጣዊ ስሜት እንዲፈጥር ነገርኩት። በትዕቢት ምራቁ ተንጠባጠበ። ከዛም በዝርዝር የአይታን፤ የማዳመጥንና የእንቅስቃሴ አዲስ ልማዶችን አስረዳሁት። የእሱንም የውስጥ ስሜት አያይገር ገለፅኩለት። ምስሉ በቀኝ

በኩል ከፍ ያለ ነበር። የህይወት ውጥነትን ፊልሙንና፤ ቀለሙን በድንገት ለራሱ "ይሁኑ በጣም ጥሩ ነገር ነው" አለ። ምግቡን ሲያጣጥም። ስሜቱንና ደስታውን ወደደው ከዛም የሚጠላውን አንድ ምግብ እንዲያስታውስ አደረኩት። ካሮትን በጣም ይጠላ ነበር። ከዛም የነገሩትን አጠቃላይ ውስጣዊ ልማድ አስረዳሁት። እሱ ግን ትንሽም ስለ ካሮት ማስብ አልፈለገም። ጨነቀው የካሮቱ ስሜት የተሰማው ገዢ ብሎ በግራ በኩል እንደሆነ ነገረኝ። ጨለማ፤ ትንሽ፤ ቀገታዊ ስሜት የማፈጥሩ ነበር። የለማው ነገር የሚወክል "እነዚህ ነገሮች አስቀያሚ ናቸው። እነሱን መብላት አልፈልገም በጣም እጠላቸዋለሁ" አለ። በጉሮሮህ ቢወርድ ምን ታደርጋለህ ስለው አተፋዋለሁ አለኝ።

አሁን ስለዶሮዋ ያለውን ግንዛቤና ስለ ካሮት ያለውን ስሜት ልዩነት ከተመለከትን በኋላ ጤናማ ለመሆን ከሁለቱ አንዱን ማስወገድ እንዳለበት ስጠይቀው። ለብዙ ጊዜ በማይረሳኝ የአነጋገር ቃና በእርግጥ አለኝ እኔም የዶሮዋን ምስል ያዝና ወደቃች በማውረድ ወደ ግራ ወሰዳት አልኩት። በትዕቢት ፊቱ ላይ የመከፋትና የመጥራት ስሜት እነበብኩ። ከዛም ምስሉን ጨለማና ትንሽ አድርጎ እንዲመለከት ስነግረው ለራሱ "ይሁኑ ነገር ይህን አስቀያሚ ነው ልበላው አልፈልገም ጠልቸዋለሁ" አለው። ትድም ለካሮቱ ነበር ይህን ያለው። አሁን ደግሞ ዶሮዋን ወደ እእምሮው በማምጣት ጣፅሟ መምረሩን፤ አለመጣፈጡን እንዲመለከት ስነግረው ህመሙ አገረሽበት። ትንሽ ቆርጦ እንዲበላ ስነግረው በትዕቢት አይሆንም አለኝ። ለምን? አልኩት። እየህ አሁን ዶሮ በእእምሮው ያላት ቦታ ከካሮቱ ጋር ተመሳሳይ ሆኗል። በዛው ከዶሮ ጋር ያለው ፍቅር ተበጠለ። በምትኩ ካሮትን በአእምሮው በመተበል በጉልምስና እድሜው በዛው ቀን አራት ላይ ለመጀመሪያ ጊዜ ካሮት ተመገብ።

በአምስት ደቂቃ ተመሳሳዩን ነገር ሚስቱ ላይ አድርገዋለሁ። እሷ ደግሞ በቸኩሊት የነበራት ፍቅር አያድርስ ነበር። በመጨረሻም በሙከራው ከቸኩሊት ጋር ተቆራጠው ተርተዋል።

በዚህ ምዕራፍ ያየናቸው ስድስቱ ቁልፍ ምስጢራት የምትመኝውን ጤና ለማግኘት ይረዱሁል። ከወር በኋላ የተጠቀሱትን ነገሮች በመፈፀም የምታገኘውን ለውጥ አልም። ጤናማ አተነፋፈሪና የምግብ ስርዓት ያለውን ሰው በውስጥህ ተመልከት። ከላይ የተጠቀሱትን ነገሮች በመተውና በማድረግ ያገኘኸውን ለውጥ አሳለል። የተጠቀሱትን ነገሮች ለማድረግ የሚያስፈልገው ትንሽ ቁርጠኛነት ብቻ ነው። አሮጌ ልማዶችህን ጣልና አዲሱን ያዝ። ቀጥሎን ደግሞ የልዩ ስኬት ተመርኛን እንመልከት።

ክፍል ሁለት

የልዩ ስኬት ቀመሮች

ክፍል ሁለት የልዩ ስኬት ቀመሮች



## ምዕራፍ 11

### ከገደብ (ገደብ)

#### መለያየት

#### ምንድን ነው የምትፈልገው?

“ያለው አንድ ስኬት ብቻ ነው - ህይወትህን በመረጥከው መንገድ ማሳለፍ”

ክራስቶፈር ሞርሊ.

በዚህ መፅሐፍ የመጀመሪያ ክፍል ስለተለየ ኃይል ተነጋግረናል። አሁን ግን አንተ ሰዎች እንዴት ውጤታማ ተግባር እንደሚያከናውኑና የሚጠቀሙባቸውን ዘዴዎችና እይታዎች ተረድተህል። እነሱን አርአያ በማድረግና ተግባራቸውን በመቅዳት ተመሳሳይ ውጤት የምታገኝበትን መንገድ አውቀህል። አእምሮህን እንዴት መምራትና አካልህን እንዴት መደገፍ እንዳለብህ ተምረህል። ማግኘት የምትፈልገውን ነገር እንዴት ማሳካት እንደምትችል ያወክ ሲሆን ሌሎች የተመኙትን እንዲያሳኩ እንዴት መርዳት እንዳለብህ ተገንዝበህል።

የተተወ ታላቅ ጥያቄ ያለው በዚህ ውስጥ ነው። ምንድን ነው የምትፈልገው? የምትወዳቸውና የምትንከባከባቸው ሰዎች የሚፈልጉት ምንድን ነው? የዚህ መፅሐፍ ሁለተኛ ክፍል የሚጠይቀው ይህንኑ ነው። አሁን በራስህ ሁሉን ነገር ማድረግ የምትችል መሆንህን አውቀህል። አሁን ትክክለኛውን ግብ መፈለግ አለብህ።

የምትፈልገውን ነገር የማታውቅ ከሆነ ጠቃሚ የሆኑ መሣሪያዎች ብቻቸውን ዋጋ ቢስ ናቸው። እጅግ ተአምራዊ የሆነውን መጥረቢያ ብታገኝ እንኳን አጠቃቀሙን ካላወክ በከንቱ በጫካ ውስጥ ትባዝናለህ። በመጥረቢያው ምን ታደርግበታለህ? የምትፈልገውን ዛፍና ለምን እንደምትቆርጠው ካላወክ በራስህ አለም ውስጥ ትሽከረከራለህ።

ቀደም ብለን እንደተማርነው የህይወት ጥራት የሚመዘነው ባለሀ የመረጃ ጥራት ነው። በዚህ ምዕራፍ የግንኙነት ክህሎቶችን እንመለከታለን። እነዚህ ችሎታዎች የምትፈልገውን ውጤት እንድታገኝ ከመርዳታቸው በላይ ያለህን ችሎታ እንድታወጣ ያግዙሀል። የት መሔድ እንደምትፈልግ በግልፅ ማወቅና መለየት አለብህ። እነ የሚያደርስህንም ነገር ለይተህ ታውቃለህ።

ወደ እነዚህ ከመሸጋገራችን በፊት ቀደም ብለን የተማርነውን እንዘልስው። አሁን ያወከው ዋነኛ ነገር የምትፈልገውን ነገር ለማድረግ የሚያገድህ፤ የሚጉድህ ነገር እንደሌለ ነው። ያንተ ቁልፉ ተግባር አርአያ ማድረግ ነው። ልቀት ይገለበጣል። ሰዎች አንድ ነገር ማድረግ ከቻሉ ካንተ የሚጠበቀው እነሱን አርአያ በማድረግ ተመሳሳዩን ነገር መፈፀም ነው። እንዴት ነው አርአያ የምታደርጋቸው? በትድሚያ እያንዳንዱ ነጠላ ውጤት የተገኘው በተወሰነ ተግባራዊ ስራ መሆኑን መረዳት አለብህ። እያንዳንዱ ውጤት መነሻ ምክንያት አለው። በእርግጠኛነት የአንድን ሰው ተግባር ከተዳህ ተመሳሳዩን የመጨረሻ ውጤት ታገኛለህ። የአንድን ሰው የእእምር ተግባር አርአያ በማድረግ ጀምሮ፤ ከእምነቱ ተነሣ፤ በመቀጠል ወደ እእምርው ትግበራ ግብ። በመጨረሻም አካላዊ መዋትሩን ተመልከት። ሶስቱን ነገሮች በትክክል ከፈፀምክ ምንም ነገር ማከናወን ትችላለህ።

ስኬቱን ወይም ውድቀቱን የምትማርበት ጀማሪ እምነት ነው። አንድን ነገር አደርገዋለሁ ብለህ የምታምን ከሆነ ወይም አላደርገውም ብለህ ካመንክ በሁለቱም መንገድ ትክክል ነህ። አንድ ነገር የማድረግ ብቃቱ ቢኖርህ እንኳን ለራስህ አንድ ጊዜ አልችልም ብለህ ከነገርከው የእእምርህን መንገድ የዘጋኸው በመሆኑ ቀላሉ ነገር ይከብዳል። እችላለሁ ካልክ ደግሞ መንገዱን በመከፈት የፈለከውን ውጤትና ስኬት ትገኛለህ።

ልዩ የሆነውን የስኬት ቀመር ተምረህል። አሁን ያገኘው ውጤት ምንድን ነው? ያገኘው ምን እንደሆነ በውስጥ ስሜትህ ተገንዝበው ፀባይህን ለመለወጥ ያለህን ብቃት አላድግ ያን ጊዜ የፈለከው ውጤት ጋር ትደርሳለህ። ያንን ካላገኘህ ግን ወድቀህል ማለት ነው? በእርግጥ አይደለም። ጀልባውን እንደሚታዘዝ፤ ታንኳያ የምትፈልገውን እስከታገኝ ድረስ ፀባይህን መቀየር አለብህ።

የበለፀገና ስኬታማ ማንነትን የምትላበስበትን ኃይል፤ አካላዊ መዋትሩን እንዴት እንደምትጠቀሙትና አካላዊ ትርጓሜህ እንዴት እንደሚያገለግልህ እንደሚያበቃህና ወደ ምኞትህ እንደሚያገኝብህ ተምረህል። ለስኬት ቁርጠኛነት ካለህ እንደምትፈጥረው አውቀህል።

“ሰዎች ምኞት አይደሉም። ግባቸው ግን ቀላልና ደካማ ነው። ያለሙት ግብ ነው ተነሳሽነታቸውን ያወረደው”

አንቶኒ ሮቢንሰን

እዚህ ላይ መጨመር የምፈልገው ጠቃሚ ነጥብ በዚህ ሐረት ውስጥ ልዩ የሆነ ውስጣዊ ነገር አለ። ብዙ ሐብትን ማበልፀግ ከቻልክ፤ ብዙ ኃይል ካለህ፤ ከፍ ያለ ጥንካሬ ከተሰማህ፤ ወደ ተለዩ ማንነት ትገባለህ።

በገዢዎች ላይ የተደረገ አስደናቂ ጥናት አለ። ላይል ዋትሰን የተባለ የስነ ፍጥረታት ተመራማሪ በ1979 በጃፓን በሚኖሩ ዝጋጆች ላይ ያደረገው ጥናት የሚያሳየው የሚመገቡት ገፅህ ድንች በአሸዋ ሲሸረን ሁሉም ለመጠለት እንደሚችል አንዱ ዝጋጆር ከመሀከላቸው ድንቹን አጠገብ ባለው ወንዝ በማጠባ መጠለት እንደሚችል ሲረዳ ለአናቱ አስተማራት። ከእነዚህ በኋላ በአስደናቂ መንገድ ጥናት የተደረገባቸው 100 የሚጠጉ ዝጋጆችም ተገብሩት። የሚገርመው ከእነሱ ርቀው የሚኖሩትም ተግባሩን መለመዳቸው ነው። ዝጋጆቹም ያነናናቸው አካላዊ መንገድ ላይሆን አላሉ ባህሪ ሊሳፋፋ በመቻሉ ነው።

ይህ ነገር የተለየ አለመሆኑን አይተህል። ሰዎች ምንም እይነት ትስስር ላይኖራቸው ተመሳሳይ ነገር ሲያደርጉ ይስተዋላል።

አንድ የመድኃኒት ቀማሚያ ያገኘውን ነገር ለላት ቀማሚዎች በተመሳሳይ ሊያገኙት ይችላል። ይሄ አንዴት ሊፈጠር ይችላል? ማንም እንዲህ ነው ብሎ መናገር ባይችልም ታዋቂ የሆኑ ሳይንቲስቶችና የእእምር አንጉል ተመራማሪዎች ለምሳሌ ዲቪድ ቦህሞና ሩፐርት ሼልድሬክ ሁላችንም የተሳካበት አንድ እይነት ውስጠ ሀሊና አንዳለን ያምናሉ። ይህ ደግሞ ለእምነታችን በአካላዊ አወቃቀፊችን በመታገዝ ድምር ወደሆነ ሀሊናዊ መንገድ ያጠቃልላል።

አካላችን፤ እእምርአችንና ውስጣዊ ማንነታችን በጋራ በመቀናበር ወደ መኖር አምጥተውናል። ባንተ ውስጥ ያለው የሁሉም ነገር ምስጢር ስሜትና እውነት ምክንያቱ ይህ ነው። መረጃ የሚጣራው ከእኛ ካልሆነው እክል ሲሆን በራሳችን ብቁ ማንነት ውስጥ ከሆንን እንተበለጥለን።

የዚህ ሐረት ዋነኛ ክፍል የምትፈልገውን አንድታወቅ ያስታላህል። ገቱ

ያልሆነ አእምሮ ያለማቋረጥ የሚያጣራው መረጃ በአንድ አትጣጫ የሚነፃፅ ነው። ንቁ ባልሆነበት ጊዜ እንኳን አእምሮአችን መረጃን በመበረገ፤ በመሰረዝና ጥቅል በማድረግ ይዋጣል። አእምሮአችን በውጤታማነት ከመስራቱ በፊት አመለካከታችንንና ምልክታችንን በማበልፀግ ልንደርስበት ያለምነውን ውጤት መገመት አለብን። አእምሮአችን የተረጋገጠ ግብ ካለው በማስተዋልና በተጥታ ወይም ባለማስተዋልና በማጣጣዝገብ የሚፈልገውን ግብ እስኪያገኝ ድረስ ይጓዛል። የፈለገውን ግብ ካላስተመጠ ጋይሉ በከንቱ ይባክናል። ነገርየው ተአምራዊውን መጥረቢያ ይዞ ጫካ ውስጥ ተገትሮ እንደቀረው ሰው ነው።

ልዩነቱ የሰዎች የውስጥ ብቃትን የመጠቀም ችሎታ የሚወስነው ባስተመጡት ግብ ልክ መሆን ነው። ተመራቂ ተማሪዎች ከምረቃ በኋላ ስለሚያከናውኑት ነገር የተጠና ግብ የላቸውም። ይህም በየል ዩኒቨርሲቲ በተደረገ ጥናት ተረጋግጧል። ከተማሪዎቹ መካከል 3 በመቶዎቹ ብቻ ግባቸውን አስተምጠዋል። በ1973 ከ20 ዓመት በኋላ ከ1953 ተማሪዎቹ የቀሩትን ተመልሰው ባደረጉላቸው ታላ ምልልስ 3 በመቶዎቹ ከተቀሩት 97 በመቶ የቀድሞ ተማሪዎች በንግድና በሰነድ ጉልት ቦታ ደርሰው አግኝተዋቸዋል። ይህ ጥናት የሰዎችን የንግድ ልዩነት ብቻ ቢያስተምጥም በደስተኝነትና በእርካታም ተሸለው ተገኝተዋል። ይህ ነው የግል ግብን የማስተመጥ ኃይልነት።

በዚህ ምዕራፍ ግብህን፤ ፍላጎትህንና ህልምህን እንዴት እንደምትቀምር ትማራለህ። ይህንኑ በአእምሮህ በማሳደር ምን እንደምትፈልግና እንዴት እንደምታገኝህ ትረዳለህ። የቃላት ጨዋታ ከእሱ ምን እንደሚወክል ሳትመለከት ለማያያዝ ትጥካራለህ? በህይወትህ ልታገኘው የምትፈልገውን ነገር ሳትረዳ መጓዝ የሚያስገኘው ውጤት ተመሳሳይ ነው። ፍሬህን የምታውቅ ከሆነ በአእምሮህ የምትሰለው ስእል ያንኑ ነው። ተመሳሳዩን መረጃ በመሳል ወደ ውጤት ትገለግላለህ።

“አሸናፊነት የሚጀምረው ከመነሻው ነው”

ያልታወቀ ፀሐፊ

በመደናበር ውስጥ ያሉ ብዙ ሰዎችን እናውቃለን። ዛሬ በአንድ መንገድ ሃ ደግሞ በሌላ መንገድ ይጓዛሉ። አንዱን ነገር ሞክረው ሳይጨርሱ ሌላውን ይጀምራሉ። በአንድ አትጣጫ ጉዞ ጀምረው ወዲያው አትጣጫቸውን ይቀይራሉ። ችግራቸው ተላል ነው። የሚፈልጉት ምን እንደሆነ አያውቁም። ምን እንደሆነ ካላወከ አላሞህን አትመታም።

በዚህ ምዕራፍ ማከናወን ያለብህ ነገር ማለም ነው። ይህ ሊሳካ የሚችለው በሙሉ ትኩረት ስትፈፀመው ነው። ይህ መፅሐፍ አንዴት ማድረግ እንደምትችል ይነግርሀል። ወረቀትና እርሳስ ይዘህ ተቀመጥ። ከዛም የሚቀጥሉትን ምዕራፎች 12 የግብ ገዢዎች የምክክር መድረክ አድርገህ ተመልከተው።

የሚመችህን ቦታ ምረጥ፤ ምቹ ወንበር፤ ጠረጴዛ የሚያገላለግ ቦታ አዘጋጅ። ምን መሆን እንደምትፈልግ ለሰዓታት በጥምና አጥና። ጠቃሚ ሰዓት ካላለፍክ ግብ እንዴት ማዘጋጀት እንደሚችል ትማራለህ። በህይወትህ ልትጓዝበት የምትፈልገውን መንገድ ካርታ አዘጋጅ። የት መሔድ እንደምትፈልግ ለይና እንዴት መድረስ እንደምትችል አገናዝብ።

አንድ ማስጠንቀቂያ በመስጠት ልጀምር። ይቻላል በምትለው ነገር ላይ ሁሉ ምንም አይነት ገደብ የለም። ይህን ስልህ ብልህነትህንና ችሎታህን በመስኩት አሸናግተህ ጣሎ ማለት አይደለም። ረጅም በመሆንህ ብቻ ድንገ የትርጔት ካለ ተጫዋች መሆን አትችልም። ምንም ብትሞክር አይሳካልም። አንተ ማድረግ ያለብህ አትጣጫህን ወደ ሚያዋጠህ መንገድ መለወጥ ነው። በእውቀት ከተመለከትከው ለአንተ የተዘጋጀው ውጤት ምንም ገደብ አልተበጀለትም። የተገደቡ ግቦች የተገደበ ኑሮን ይፈጥራሉ። የምትፈልገውን ውጤት እስከታገኝ ድረስ እካልህን ዘርጋው። ምን እንደምትፈልግ መወሰን የሰፊልግህል። ምክንያቱም ያን ጊዜ ምን እንደምትገኝ መገመት የምትችለው። የሚከተሉትን አምስት መመሪያዎች በመከተል የምትፈልገውን ውጤት ቀምር።

1. የምትፈልገውን ውጤት በቀና መንገድ ግለፅ፤ ምን እንዲፈጠር እንደምትፈልግ ተናገር። ብዙ ጊዜ ሰዎች በግባቸው ውስጥ እንዲገጥማቸው የማይፈልጉትን ነገር ይገልጻሉ።
2. በተቻለ መጠን ግልፅ አድርገው፤ የመጨረሻ ውጤትህ ምን ይመስላል? ድምፁ ለሜቱ ሽታው? የምትፈልገውን ውጤት ለመግለፅ የሰሜን ሀዋላቶቻህን በሙሉ ተጠቀምባቸው። አገላለፅ በብዛት የሰሜን ሀዋላቶቻህን የተከተለ ከሆነ የምትፈልገውን ውጤት ለማግኘት አእምሮህን ታነሳሳዋለህ። በተጨማሪ የምትጨርስበትን ትክክለኛ ጊዜና መጠን እርግጠኛ ሁን።
3. የተመሰከረሉት መመሪያ ይነርህ፤ ምን እንደምትመስል፤ ምን እንደሚሰማህ፤ ምን እንደምታይና እንደምትሰማ ከተገነዘብክ የፈለከውን ውጤት ታገኛለህ። ነው። አሸናፊነትና መቼ ማሳካት እንደምትችል ካላወከ አላወከውም ማለት ነው። አሸናፊነትህ የተሸናፊነት ስሜን የሚገጥምህ ጉል ማስቀጠር ካልቻልክ ነው።



የውጤት ግብ ማስቀመጥ

ነጠላ :- በአርግጥ እንተ ለኛ የምንፈልገው ምንድን ነው?

የስሜንታህጥላትን መሰረት ያደረጉ ምን እያየህ ለእያየን ነው?

ምን እየሰማህ ለየሰማን ነው?

ምን እያዳመጥክ ለያዳመጥን ነው?

ምን እያሸተትክ ለያሸተትን ነው?

ምን እየተመስከ ለየተመሰከን ነው?

የምንፈልገው / የአሁን

ማንነት ማንነት:-

ምንድን ነው የምትፈልገው/የምንፈልገው?

አሁን የተፈጠረው ምንድን ነው?

ልዩነቱ ምንድን ነው?

የተመሰከለላት መመሪያ :- የምንፈልገው ውጤት የተመኘነውን መሆኑን

እንዴት እናውቃለን?

4. ተቆጣጠረው የምትፈልገው ውጤት የመጣው ወይም የተቀጠረው በአንተ ነው። በሌሎች ሰዎች ላይ ጥገኛ ባለመሆኑ አንተን ለማስደሰት ሲሉ ማንነታቸውን አይለውጡም። ውጤትህ አንተን በቀጥታ ሊመለከት የሚችል መሆኑን አረጋግጥ።

5. ውጤት ከአካባቢ ተፅእኖ የፀዳና የተመኘኸው እንደሆነ አረጋግጥ! የወደፊት ፕሮጀክትህ በግብህ ላይ ተፅእኖ ሊያስከትል ይችላል። የምትፈልገው ውጤት አንተንና ሌሎችን የሚጠቅም መሆኑን አለበት።

በዘወትር ገባዔዎቹ ላይ የምጠይቀውን ጥያቄ አሁንም መጠየቅ አልፈጋለሁ።

እንደማትወድቅ ካወክ ምን ታደርጋለህ? ስኬታማ እንደምትሆን እርግጠኛ ከሆንህ የትኛው ተግባርህ ነው የሚያነሳሳህ? ምን አይነት ተግባር ነው የምታከናውነው?

ሁላችንም ስለምንፈልገው ነገር የተወሰነ ሐሳብ አለን። የተወሰነት ደግሞ ጥቅል ሲሆኑ ብዙ ፍቅር፣ ገንዘብ፣ እና የደስታ ህይወት የሚፈልጉ ፍቸው። ስለዚህ። ውጤታማ ለመሆን ነጠላ ነገር ማሰብ ያስፈልገናል።

የራስህን ዝርዝር ካዘጋጀህ እንዳንዶቹ ለዘመናት ስታስባቸው የነበሩ ሆነው ታገኛቸዋለህ። እንዳንዶቹ ደግሞ ከዚህ በፊት አልመሀቸው የማታውቃቸው ይሆናሉ። ነገር ግን ከሀሊናህ ሆነህ ምን እንደምትፈልግ ወሰን። ምክንያቱም የምትፈልገውን ካወክ የምታገኘውን ትገምታለህ። በውጭው ዓለም እንደ ነገር ከመከሰቱ በፊት በውስጥህ ይፈጠማል። አእምሮህን አካልህ የምታልመውን ውጤት ለማግኘት መዘጋጀት አለባቸው። አሁን ከተጠናወተን ገደብ ለማምለጥ በአእምሮአችን ውስጥ ያለውን እውነታ መለወጥና አካላችን እንዲከተለው ማድረግ አለብን።

ለዚህ የሚሆን ትንሽ እካላዊ አባባል ልንገርህ። የሚከተለውን ሞክር። ቁምና ትገሽ ተንጠራርተህ እጅህን ወደፊት ዘርጋ። ሁለት እጆቻችን ከፊት ለፊትህ ቁጭ እርግና ዘርጋቸው። ያን ጊዜ ለወለሉ ትይዩ ይሆናሉ። አሁን ወደ ግራ ዙር። እጅህን እስከምትችለው ድረስ ዘርጋውና ጣትህ የት ላይ እንደቆመ አስበው። ወለሉ ላይ ምልክት ለማድረግ ሞክር አሁን ዙርና አይንህን ጨፍ። እና በአእምሮህ ስትህር ያለውን ምስል ትረፅ። አሁን እርቀህ ተመልከት። አሁንም ትንሽ እርቀህ ተመልከት። አሁን አይንህን ግለጥና ሙሉ ለሙሉ ዙር። ምን እንደተፈጠረ አረጋግጥ። ብዙ ርቀህ ይህል? በትክክል ርቀህል። በውስጥህ አዲስ እውነታ በመፍጠርህ አእምሮህ ከነበረበት ርቆ ለመጓዝ በትጋል።

ይህንን በራስህ ህይወት ሞክረው። ከዚህ በኋላ ህይወትህን በምትፈልገው መንገድ መፍጠር ትችላለህ። በመደበኛ ህይወት ብዙ መጓዝ ትችላለህ። በአእምሮህ አዲስ እውነታን ለመከሰትና ያለፈውን ልምድ ለመተው ብዙ ጊዜ ይወስድብህል። ከዚህ በኋላ ያንን ውስጣዊ እውነታ መቀበል አለብህ።የ

1. የምትፈልገውን ነገር ህልምህን በመቀጠር ጀምሮ ማድረግ የምትፈልገውን መሆን የምትፈልገውንና ማካፈል የምትፈልገውን እወቅ! ሰዎችን ፍጡር! ስሜታቸውን ማኖር የምትፈልግበትን ቦታ የህይወትህ አካል አድርገው። እንዴት እንደምታገኘው መደምደም ሳያስፈልግህ ለ15 ደቂቃ ያህል ዝም ብለህ ሳይሆን ገደብ አታብጅ። በሁለንተናዊ ያለውን ሁሉንም ነገር አስፍር። በስራህ በቤተሰብህ

በአእምሮም፤ በስሜትህ ወዘተ ማግኘት የምትፈልገውን ነፍስ፤ እንደነገሱ ይሰማህ። ውስጥህ ያለውን ነገር በሙሉ አውጣው። የምትፈልገውን ነገር በትድሚያ ማወቅ ልትደርስበት ለሌለከው ግብ ቁልፍ ነገር ነው።

የግብ መዳረሻው ሌላው መንገድ ጨዋታ ነው። አእምሮህን ነፃ አድርገው በውስጥህ ያለው ማንኛውም ገደብ የፈጠራ አትምህን ይገድባል። የእነሱ መፈጠሪያ የት ነው? አእምሮህ ብቻ ነው ውስጥህ ያለውን ገደብ አውጣና ጣለው እየው በውስጥህ ሳለው ተተናታኝ ነውና ከመድረኩ ላይ አስወግደው። በውስጥ ገደብ ያበቅብህን ነገሮች በተመሳሳይ መንገድ አስወግዳቸው የነፃነት ስሜት ይሰማህ።

2. ወደ ዘረዘርነቸው ነገሮች ተመልሰህ በምን ያህል ጊዜ ውጤቱን ማግኘት እንደምትችል ገምት።

ስድስት ወር፤ አንድ አመት፤ ሁለት ዓመት . . . ሆኖ ዓመት በምን ያህል ጊዜ እንደምታከናውነው የጊዜ ገደብ ማስቀመጥ አስፈላጊ ነው። አንዳንዶቹ የዘረዘሯቸው ነገሮች በዛሬ ፍላጎታቸው የተዋጡ ናቸው። ሌሎች ደግሞ በእጅጉ የሚመኙት ነገር ርቆ ይታያቸዋል። ነገር ግን ሁሉም ግቦችህ በአጭር ጊዜ ስኬት የተታች ከሆነ በሙሉ አትምህና አማራጮች ለማከናወን ትጥራለህ። ግቦችህ የረጅም ጊዜ ከሆኑ መድረስ ወደምትፈልግበት ግብ የሚያደርስህን መንገድ ትረዳ። የአንድ ሺ ማይል ገቢ የሚጀመረው በአንድ እምሮች ነው። መነሻህንና መድረሻህን ቀድሞ ማወቅ አስፈላጊው ነገር ነው።

3. አዲስ ነገር እንድትሞክር አፈልጋለሁ። በዚህ ዓመት የምትመኝቸውን አራት አስፈላጊ ግቦች ለይተህ አውጣ፤ በቁርጠኝነት ለማድረግ የምትፈልገውን ነገር ነጥህ አውጣ። ለይተህ ዓፋቸው። እነሱን ለማሳካት የፈለክበት ምክንያት ምንድን ነው? ግልፅ፤ ጥርት ያለና ቀና መሆኑን ተገንዝብ። እነዚህን ግቦች እንደምታሳካቸው እርግጠኛ የሆንክበትን ነገር ለራስህ ንገረው። በተጨማሪ ለማድረግ ለምን አስፈላጊ ሆነ።

አንድ ነገር ለማድረግ ጠቃሚ የሆነ ምክንያት ካለህ ምንም ነገር ማድረግ ትችላለህ። አንድ ነገር ለማድረግ ያለን ተነሳሽነት ልንሰራው ካቀድነው ነገር የበለጠ ኃይል አለው። በሀይወታችን የምንፈልጋቸውን ነገሮች እንዘረዝራለን። ነገር ግን ለጊዜው ነው በእነሱ ላይ ፍላጎት የሚያድርብን። የፈለግነውን ለማግኘት ከፍተኛ ቁርጠኝነት አለን። ሐብታም ለመሆን ከፈለክ ሀብታም ትሆናለህ። ለምን የሚሉ ጥያቄዎችን ከመለስ አንዴት የሚለውን በቀላሉ ታውተዋለህ። በቂ ምክንያት ካለህ በዚህ አለም ሁሉንም ነገር ማድረግ ትችላለህ።

4. አሁን የቁልፍ ፍላጎትህን ዝርዝር አግኝተህል። እንደገና ከልሳቸውና ውጤት ሊያስገኙ በሚችሉት አምስት ቀመሮች ጋር አነፃፅራቸው፤ ግቦችህ በተና መንገድ ነው የተገለፁት? ነጠላ የስሜት ክፍሎችን የያዙ ናቸው? የእውነተኛነት ማረጋገጫ መሪያ አላቸው? ብታሳካቸው ምን አይነት ልምድ እንደምታዳብር ግለፅ። በጣም ግልፅ በሆነ የስሜት ክፍል ታላት ምን እየህ፤ ለማህ፤ ዳሰስክ፤ አሸተትክ? ግቦችህ በአንተ አትም ሊሳኩ የሚችሉ መሆናቸውን አስረዳ። በአንተና በሌሎች ለጾታ ላይ አካባቢያዊ ተዕላኝ አያስከትሉም? ከተጠቀሱት ነገሮች አንዱን የሚጣረሱ ከሆነ ለውጣቸው።

5. ያለህን አስፈላጊ ሐብት ዘርዝር፤ ግንባታ ከመጀመርህ በፊት የማየከፈልግህን መሣሪያ ማወቅ አለብህ። የወደፊት ራዕይህን ለመገንባት ተመሳሳዩን ነገር ማድረግ አለብህ። ንደኛ፤ የገንዘብ ምንጭ፤ ትምህርት፤ ጊዜ፤ ኃይል እና ሌሎች ነገሮች። ያሉህን ጥንካሬዎች፤ ክህሎት፤ ሐብትና መሣሪያ ቁጠር።

6. ያንን ካደረክ በኋላ ሐብቶችህን በአውቀት በተመረከብ መልኩ የምትጠቀምበት ጊዜ ላይ አነጣጥር፤ በሀይወትህ ለአራትና አምስት ጊዜ ስኬት ያገኘህበትን ወቅት አስታውስ። በስፖርትም ይሁን በንግድ የተለየ ነገር ያከናወንክበትን ወቅት አስብ። ከዛ ዘርዝረህ ዓፋቸው። ለስኬት ያበቃህ ምን እንደሆነ ግለፅ። የትኛውን ሐብትህን ነው በአግባቡ የተጠቀምክበት። ስኬታማ መሆንህን የተረዳህበት ስሜት ምን ይመስል ነበር።

7. የተጠቀሱትን ነገሮች ካደረክ በኋላ ግብህን ለማሳካት ምን አይነት ሰው መሆን እንዳለብህ አብራራ፤ ጠለቅ ያለ ዲሲፕሊን ያስፈልግሃል። ከፍተኛ አውቀት ያሻህል? ጊዜህን በአግባቡ ተጠቅመህበታል? ስለ ስኬት ብዙ ሰምተናል ነገር ግን ወደ ስኬት የሚያደርሱትን ጥንቅሮች እናውቃቸውም። አመለካከት፤ እምነት ጣሪይ ወደ ውጤት የሚያደርሱ መንገዶች ናቸው። ትክክለኛውን ጥንቅር ማግኘት ካልቻልን ሁሉንም አንድ ላይ ማዋቀር አዳጋች ይሆንብህል። አሁን ፈተና ሊሆንብህ የሚችሉትንና ወደ ስኬት የሚያደርሱትን ነገሮች ከዘረዘርነቸው የምትፈልገውን ውጤት ማግኘት ይቻላል።

8. አሁን የምትፈልጋቸውን ነገሮች እንዳታገኝ የሚያግዱህን ዘርዝራቸው፤ በውስጥህ ያለውን ገደብ ለማስወገድ በትክክል ምን እንደሆነ ማወቅ አለብህ። የምትፈልገውን ነገር እንዳታገኝ ያገደህ አንተነትህ ምንድን ነው? ማቀድ አትቶህ ነው? አትደህ መተግበር አትቶህ ነው? ሁሉንም ነገር በአንድ ጊዜ ለማከናወን መሞከርህ ነው? ሁላችንም ውስጣችንን የሚገድብን ነገር አለ። የራሳችን እቅድ ሊወድቅ

ይከሰትብናል። ነገር ግን ያለፈውን ጊዜ ድክመታችንን ወይም እጥረታችንን ካስታወሰን እነሱን መተየር እንችላለን።

ምን እንደምንፈልግ - ለምን እንደምንፈልግ፣ ማን እንደሚረዳን ካወቅን ግባችንን ለማሳካት ማድረግ የሚጠበቅብንን ማከናወን እንችላለን። ተግባራችን ለመቆጣጠር እቅዳችንን ደረጃ በደረጃ ማውጣት አለብን። ቤት የምትገነባ ከሆነ መከተል ያለብህ ቅድም ተከተል አለ። በሀይወትህም ተመሳሳዩን ነገር ማከናወን ይጠበቅብህል። እቅድህን ዘርዝረህ በመንደር ስኬት ማስመዝገብ ትችላለህ።

የምትፈልገውን ውጤት ለማግኘት ምን ማድረግ ይጠበቅብህል? እርግጠኛ ካልሆንክ እርእያ የምታደርገውን ሰው አስብ። ያ ሰው የፈፀመውን ተመሳሳይ እካሄድ በማየት ግብህ ላይ ትደርሳለህ። በገንዘብ ራስህን መቻል ከፈለክ፤ አስፈላጊውን ትደም ተከተል በመተግበር ስኬት ትገኛለህ። ስኬታማ ዳንሰኛ ለመሆን ምን ያስፈልገህልህ ዛሬ፤ ነገ ከወራት በኋላ ምን ማድረግ አለብህ? ሁሉም እቅድና ገብ ይፈልጋሉ።

9. የራስህ የሆነውን እቅድ ደረጃ በደረጃ በመንደር፣ የስኬት መንገድህን ገደፍ፣ ግብህን አስበህና ራስህን ሁሉንም ነገር ለማሳካት በቅድሚያ ምን ማድረግ አለብኝ የሚለውን አስብ? ይህንን እንዳላደርግህ የሚያግደኝ ምንድን ነው? ለመለወጥህ ምን ይጠበቅብኛል? እቅድህ ዛሬ የምታከናውነውን ነገር መያዙን እርግጠኛ ሁን።

አሁን የምትፈልገውን ነገር እንዴት እንደምታገኝ አውቀህል። የአጭርና የረጅም ጊዜ ውጤትህን በግልፅ አስተምጥ። የትኛው ስብእናህ ውጤት ሊያስገኝልህ እንደሚችል ለይተህ አወቅ። እንቅፋት የሚሆንበት ምንድን ነው? ከግብህ ለመድረስ እንዴት መድረስ እንደምትችል የሚያግዝህን ስትራቴጂ ገደፍ።

ልተትን ለማግኘት እርግጠኛው መንገድ የትኛው ነው? አንድን ሰው እርእያ ማድረግ ነው።

10. እርእያዎችን ፍጠር፤ በሀይወትህ ውስጥ ያሉ ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ ወይም ትልቅ ስኬት ያስመዘገቡ ዝነኛ ሰዎች አንተ ማሳካት የምትፈልገውን ስኬት የተገኘህ 5 ሰዎችን ዘርዝረህ ዛሬ። ያላቸውን ልዩ ብቃትና ባህሪ በተመጣ ታል ግለፅ። ይህን ካደረክ በኋላ አይንህን ለቅዕበት ያህል በመጨረስ ግብህን ለማሳካት ሊሰጡህ የሚችሉትን ምክር አልም። ሁሉም ሊሰጡኝ ይችላሉ ብህ የምታስበውን ዋና ሐሳብ ዛሬው ባታውቃቸውና በአካል ባታገኛቸውም ለአንተ ልዩ አማካሪ ይሆኑሁል።

ስቲቭን ስፒልበርግ ስቲዲዩ ውስጥ ከመቀጠሩ በፊት ሞዴል ያደረጋቸው ሰዎች ነበሩት። እያንዳንዱ ስኬታማ ሰው የራሱ እርእያ ያለው ነው። ወይም አስተማሪ ወይም መንገድ ጠራጊ አለው።

አሁን የት መሔድ እንደምትፈልግ ግልፅ ምልክታ አለህ። ጊዜና ገንዘብ በመቆጠብ፣ በተሳሳተ አትጣጫ ከመንገዝ በመቆጠብ ስኬታማ የሆኑ ሰዎችን መከተል ጀምረህል። እርእያ የሆኑ ሰዎች እነማን ናቸው? ቤተሰቦችህ፣ ጓደኞችህ፣ ታዋቂ ሰዎች ሀብት ሆነውሁል። ጥሩ እርእያ የሚሆኑ ሰዎችን ካላወክ ወጣ ብለህ አንድ ሰው ፈልግ።

ካንተ የሚጠበቀው ለአእምሮህ ምልክት መስጠት ብቻ ነው። ከዛ ግልፅና ትክክል የሆነ ግብ ማስተመጥ። ግቦች እንደ ማግኔት የሚያጣብቁ ናቸው። ያለፈ ታሪክህን በጥልቀት አስብ። በሆነ ጊዜ ስኬት የተገኘህበትን አይንህን ጨናኑህ ግልፅና ብሩህ የሆነውን ስኬትህን ሳለው። ምስሉ የት እንደተቀመጠ በትክክል መረጃ ያዝ። በመተጠል የተደመ ልማድህን በማስታወስ መጠኑን ቅርፁን ጥራቴንና በውስጥህ የሚያሳድረውን ስሜት ላይ። በመቀጠል ዛሬ ሰለግፍከው ግብ አስብ። ያቀድከውን ሁሉ የምታገኝ መሆንህን ብታውት ምን ይፈጠራል። ያንን ምስል በተመሳሳይ ቦታ አስቀምጠው። ከዛ ብሩህ እድርገህ አግዝፈው። ምን እንደተሰማህ መርምር። ያለ ጥርጥር ልዩ ስሜት ተሰምቶህል። ስኬት እንደምትገኙህም እርግጠኛ ሆነህል።

ይህንን ለመፈፀም ችግር ካጋጠመህ የ"Swish" ዘዴን ተጠቀም። የምትፈልገውን ነገር ምስል በሌላው የአእምሮህ ክፍል አዘጋው። ያልጠራና ጥቁርና ነጭ እድርገው። በወቅቱ ስኬትን የተመለከትክበትን ምስል ወደ ትክክለኛው ቦታ ውሰድ። ከዛ ውድቀትን ያስመለከተህን ምስል ወደ ትንንሽ ቅንጣት ከፋፍላቸው። ከዛ በኋላ ስኬት የተገኘህበትን ነገር አገልጥህ ብሩህ እድርገህና በቀላሉ ሀብር አጅበህ በትኩረት እየው። አእምሮህ ግልፅ የሆነ ምስል እስኪያኝ ድረስ ደጋግመህ ሞክረው ተለማመድ። አእምሮአችን ዘወትር ለጥልቅ ስሜታችን ደጋግመን ለምናከናውነው ነገር ምላሽ ይሰጠናል። ህይወትህን በምትፈልገው መንገድ ካለማመድህ ይህን ልምድ ደግሞ በጥልቅ ስሜት ከሞክርከው የምትመኝውን ነገር ለመፍጠር እርግጠኛ ይሆናል። አስታውስ የስኬት መንገድ ዘወትር በግንባታ ላይ ነው።

11. ሁሉንም አይነት ግብ ማስተመጥ ብልህነት ነው። አንድን ነገር ለማተድ ጠቃሚው መንገድ ሁሉንም አንድ ላይ መንደር ነው። አሁን አዲስ ቀን ፍጠር። ሰዎች የሚሳተፉት ለምንድን ነው? አንተ ምን ታደርጋለህ? እንዴት ነው



የምትጀምረው? የት ነው የምትሄደው? ሁሉንም ነገር ከመኝታህ ከተነሣበት ጊዜ አንስቶ ተመልሰህ እስከትተኛ ድረስ አድርግ። ያለህበት አካባቢ ምን ይመስላል? ከመልካም ቀን በኋላ አልጋህ ላይ ስትወጣ ምን ይሰማህል? በዝርዝር ግለጽ። ሁሉንም ውጤት ተግባርና አውነት አስታውስ። በአእምሮአችን ከፈጠነው ነገር አንስቶ በምትፈልገው መንገድ ውሉህን ቅረዕ።

12. አንዳንድ ጊዜ ህልም ከቤት እንደሚጀምር እንረላለን። ወደ ስኬት የሚመራን የመጀመሪያው ደረጃ ራሳችንን ከአባቢ ሁኔታው ጋር በማሳመድና ያለንን የተፈጥሮ ብቃት በመጠቀም መሆን የምንፈልገውን መሆን ነው።

በመጨረሻ የምትፈልገውን ምርጥ አካባቢ ንድፍ፣ ቦታዎችን እንድታውቃቸው ያስፈልጋል። አእምሮህን ስደደው። ገደብ አታብጅለት። የምትፈልገው ነገር በመሉ የስተመጥከው ነገር ነው። እንደ ንጉሥ ማሰብህን አትርሳ። አንተን ሰው ሊያሰኝህ የሚችለውን አካባቢ ንድፍ። በጫካ ውስጥ፣ ቢሮ ውስጥና፣ በውትያናስ ዳር ብትሆን እንኳን የምትሆነው የትነው? ለመሳል፣ ለመብረቅ፣ ለኮምፒውተር፣ ምንአይነት መሣሪያ ያስፈልግህል? የምትፈልገውን ግብ ለማሳካት በዙሪያህ ያሉ ሰዎች ምን አይነት ድጋፍ ሊያደርጉልህ ይገባል?

አዲሱ ተጎህ ምን መምሰል እንዳለበት ግልፅ ሐሳብ ከሌለህ፣ እሱን ለመፍጠር ያለህ እድል ምን ያህል ነው? የአንተ የሆነው አካባቢ ምን መምሰል እንዳለበት ካላወቅ እንዴት ተፈጥረዋልህ? አእምሮአችን ግልፅና ተጥተኛ መልእክት እንደሚፈልግ አስታውስ። ያን ጊዜ ነው ያሰበውን ማሳካት የሚችለው። አእምሮህ የምትፈልገውን ነገር በመሉ እንድታገኝ የማድረግ ኃይል አለው። ያን ማድረግ ግን የሚችለው ግልፅ ብሩህ፣ ደማትና የተነጣጠረ ምልክታ ሲኖርህ ነው።

“ማሰብ በጣም ጠንካራው ስራ ሲሆን፤ ጥቂቶች በዚህ ውስጥ ተሳታፊ የሆኑበት እድል ምክንያትም ይሄው ነው”

ሔነራ ፎርድ

የተፈለጉትን ምልክቶች ለማግኘት ይህንን ልምምድ ማድረግ ተፃሚው መሆኑ ነው። ግብህ ምን እንደሆነ ካላወቅ ውጤት ማግኘት አትችልም። ከዚህ ምዕራፍ አንድ ነገር አግኝተህ ከሆነ ሊሆን የሚችለው የማይገመት ውጤት ነው። በምትፈልገው ውጤት ልክ አእምሮህን ፕሮግራም ካላደረከው የሆነ ሰው ያዘጋጅሃል። ከፍተኛም

ይሞላልህ። ያደረከው ምዕራፉን ዝም ብለህ ማንበብ ከሆነ ጊዜህን በከንቱ አባክኑህል ማለት ነው። መጀመሪያ ተላል ባይመስሉም የሚያስገኙልህ ዋጋ የላቀ እንደሆነ እመስክርሃለሁ። ነገሩን ማከናወን ስትጀምር ተጨማሪ ደስታ ይሰጥሃል። ብዙ ሰዎች ስኬታማ የሚይሆኑበት መንገድ ህይወት የሚለወጠው በጠንካራ ስራ ነው ብለው ስለማያምኑ ነው። ህይወታቸውን በአዲስ መንገድ ከመንደፍ ይልቅ በዚህ ሐሳብ ጠፍረው የሚኖሩ በርካቶች ናቸው። ጊዜ ወስደህ ይህን ልምምድ ተግባራዊ። የተጠቀሱትን 12 መመሪያዎች ተግባራዊ ማድረግ ልዩ ደስታ ያጉናዕፍሃል።

ውጤትህን ዘወትር መሳልሰህ ካልሰው። አንዳንድ ጊዜ እኛ ተለውጠን የምናስመዘግበው ውጤት ያው ይሆናል። ምክንያቱ ደግሞ የድርድርን መኖራት ነው። በየጊዜው ግብህን ውቅታዊ አድርገው አሻሽለው። መዝገብ መያዝ ደግሞ ሁሉንም ያቀልልሃል። ለመከላከል ለማሻሻልና ለማሳደግ መዝገብ ተመራጭ ዘዴ ነው። ማደግህንም ይጠቁሙህል። የምትኖረው ህይወት ትርጉም ያለው ከሆነ መመዝገቡም ትርጉም አለው።

ሁሉም ሰሩልህ? ከሶስት ዓመት በፊት ተቀምጧ የራሴን አዲስ ቀንና አዲስ አካባቢ ነደፍኩ። አሁን ያንን ኑሮ እየኖርኩት ነው። በወቅቱ ካሊፎርኒያ አካባቢ በትንሽ መንደር ውስጥ ነበር የምኖረው። ነገር ግን ብዙ ነገር እንደምፈልግ አውቅ ነበር። የራሴን የሩት ግብ መዋቅር በመስራት ብሩህ ቀን በመንደፍ ነው። ሁሉን ነገር የጀመርኩት። ህልሜ ባህር ዳርና በአበባ ያገጠ ቦታ ላይ መኖር ነበር።

ከልምምድ በኋላ ስራዬን የምሰራበት ግዙፍ ቦታ ፈለኩኝ። የምፈልገው ቦታ ረጅምና ያማረ ነበር። ቦታውም በቤቱ ሶስተኛ ፎት ላይ ሆኖ ይታየኝ ነበር። ሊሞዚን ከነሹፈሩ ፈልጌ ነበር። ከአራት ሰዎች ጋር በሽርክና የምሰራው ስራ ሚስቴ የምትሆን ንፁህ ሴት ያልተመኝሁት ነገር አልነበረም። በወቅቱ ገንዘብ አልነበረኝም ህልሜ ግን በገንዘብ አራሴን መቻል ነበር።

በአእምሮዬ የነደፍኩትን ፕሮግራም በጠቅላላ አግኝቼዋለሁ። ያለምኩት ሁሉ ተሳክቼልኛል። መኖሪያ ቤቱ ያለምኩትን አይነት ሲሆን ባለቤቱን ከህልሜ ስድስት ወር በኋላ ነው የተዋወካት። በአጠቃላይ ያገኘሁት ነገር በመሉ የተመኝሁትን ነው። ለምን? ለራሴ ግብ አስተምጧል ነበር። በየእለቱ ለአእምሮዬ ግልፅ የታወቀ ግብ ሰጥቼው ነበር። ንፁህ ህሊናዬ ሐሳቤንና ተግባሩን በመምራት የምመኝውን ውጤት እንዳስመዘግብ አስችሎኛል። ለእኔ ስርተልኛል ለአንተም ይሰራህል።

“ራዕይ የሌለው ሰው ፈራሽ ነው”

ምሳሌ 29:18

አሁን እንድ የመጨረሻ ነገር አከናውን በእንድ ወቅት ግብ አድርገህ ያስተመጥከውን ነገር በነገርዝር ባፈው። አድርገህው እንደሆነና እንዳልሆነ ለየውና በእዲስ መንገድ ተመልከተው። ይህ የምትደሰትበት የእለት መዝገብህ ነው። እንዳንድ ጊዜ ሰዎች በሚፈለጉት ነገር ተይዘው ወይም ተጠብተው ታገኛቸዋለህ። ባላቸው ነገር ዘወትር ይደሰታሉ ወይም ይጠቀማሉ። ወደ ግብ የሚያደርስህ የመጀመሪያው ደረጃ ያለህን ማየት ነው። በእሱም ተመስገን በል ከዛም ለሚቀጥለው ስኬትህ ተጠቀምበት። በማንኛውም ቅፅበት ህይወታችንን የምናሻሽልበት መንገድ አለን። የተራብከውን ግብ ለማግኘት ስራውን ዛሬ መጀመር አለብህ። ተግባር የሚጀመረው ዛሬ ነው። ሺክስፒር በእንድ ወቅት "ተግባር ኃይል" ነው ብሎ ነበር። አሁኑኑ ኃይልና ድንቅ በሆነ ተግባር በመጀመር ድንቅ የሆነ ትርፍ ማግኘት ትችላለህ።

በዚህ ምዕራፍ የራስህን የትርፍ ወይም የመጪው ጊዜ ውጤት ቀመር መንገድ ያለውን ጠቀሜታ ተመልከተህ። ይህ ደግሞ በሁሉም መንገድ ክራሳችንና ክሊሉች ጋር ባለን ግንኙነት ተመሳሳይ ሒደትን ይከተላል። በጣም ግልፅ በሆነን ቁጥር በጣም ውጤታማ እንሆናለን።

አሁን ደግሞ ግልፅ በሆነ መንገድ ስኬትን የሚያሳብሱ መሣሪያዎችን አካፍልህለው።

ምዕራፍ 12

## የትክክለኛነት ኃይል

“የሰው ልጅ ቋንቋ እንደተሰነጣጠቀ የሻይ ማፍያ ሲሆን በውስጡ ያለው ድምፀት የዳንስ ቃና ይይዛል ።”

ተአምራዊ የመሰሉ ቃላቶችን የለማህበትን ወቅት አስብ። ነገሩ ብሔራዊ በአል ሊሆን ይችላል። ወይም የአባትህ፣ የእናትህ፣ የእስተማሪህ ንግግር ይሆናል። ቃላቶችን በሀይል ቃልና በግልፅ ሲናገር የለማንበትን ቅፅበት መቼም አንረሳውም። ቃላቶች በሰው ልጅ የሚወሰዱ ኃይለኛ መድኃኒቶች ናቸው። ተአምራዊ ኃይል ያላቸውን ቃላቶች እንዘነጋቸውም። የመመረጥ ብቃት አላቸው።

ጆን ግሪንደርና ሪቻርድ ባንድለር ስኬታማ ሰዎችን ሲያጠኑ ተመሳሳይ ድምጻዊ ላይ ደርሰዋል። እንዲያው ይባላል። የግንኙነት ክህሎት ነው። እንደ አስተዳዳሪ በብቃት ለመምራት መረጃን በአግባቡ መስጠትና መያዝ አለበት። ስኬታማ መሪዎች መረጃን በልባቸው በማስቀመጥ ሌሎችን ማስተማር ይችላሉ። የሚፈልጉትን ነገር በግልፅና በትክክለኛ ቃላቶች ያስረዳሉ።

ሁሉንም ነገር ማወቅ እንደሌለባቸው ይገነዘባሉ። ማወቅ የሚፈልጉትንና የማይፈልጉትን በአግባቡ ለይተው ያውቃሉ። ስኬታማ የቱራፒ ባለሙያዎች ተመሳሳይ ቃላትና አረፍተ ነገር ይጠቀማሉ። ካርታው ግዛታችን እንዳልሆነ መነጋገራችንን አስታውስ። ልምዳችንን የምንገልፅባቸው ቃላቶች ልምዳችንን አይደሉም። እነሱ ከእንደበታችን የሚወጡ ምርጥ መወከያዎቻችን ናቸው። የስኬት መገለጫው የምንፈልገውን ነገር በአግባቡና በትክክለኛ ቃላት ማስተላለፍ መቻላችን ነው። እንዳንድ ጊዜ ከአፋችን መራርና ዋጋ ቢስ ቃላቶች ሲወጡ ይታወቁናል። የተናገርንው አንድ ነገር ቢመስለንም ለሚው የሚተረጎመው በተቃራኒው ነው። ትክክለኛ ቃላትን የመጠቀም ችሎታ በጠቃሚ መንገድ እንድንጓዝ ያግዘናል። የተበረዘ አነጋገርን ወዳልሆነ አትጣጫ ይመሩናል።

“ሐሳብ ቋንቋን ከበረዘው ቋንቋ በበኩሉ ሐሳብን ይበርዘዋል” በማለት ጆርጅ ኑርዊል ዕፏል።

በዚህ ምዕራፍ ግንኙነታችንን በግልፅና በትክክለኛው መንገድ የሚመራንን መሣሪያዎች እንማራለን። ሌሎችን ወደግባቸው እንዴት መምራት እንደምትችል ትማራለህ። በባም ተላል የሆኑ የእነጋገር መሣሪያዎች አሉ። ታላቶች ግድግዳና ድልድይ ናቸው። ታላቶችን ሰዎችን አንድ ለማድረግ እንጂ ለመለያየት መጠቀም የለብንም። በእኔ ጉባዔ ላይ ሰዎች የፈለጉትን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ እነግራቸዋለሁ። በወረቀት ላይ የምፈልገውን ነገር እንዴት ማግኘት እችላለሁ ብለው እንዲፅፉ እነግራቸዋለሁ። ረዘም ያለ የግንባታ ፕሮግራም ከሰጠኋቸው በኋላ ተአምራዊውን ተመር እሰጣቸዋለሁ።

የምትፈልገውን ነገር እንዴት ማግኘት ትችላለህ። "ጠይቅ" አለዋለሁ። ገለግው አልቋል።

አየዋሽሁ ነው? በፍፁም "ጠይቅ" ስል ለምን ወይም ትሬታ አትርብ ማለቱ አይደለም። ነፃ ምላ እንደምትመኘው አይደለም። ሰዎችም ስራህን ይሰራሉ ማለቱ አይደለም። እኔ የምልህ በብቃትና በትክክል እንዴት መጠየቅ እንዳለብህ ተማር ነው። ግብህን ማሳካት እንዴት እንደምትችል ጠይቅ። በመጨረሻው ምዕራፍ ነጠላ የሆኑ ግቦችን ተግባራትንና ውጤቶችን እንዴት ማግኘት እንደምትችል ትማራለህ። አሁን ግን የተወሰኑ ምጥን የቃላት መሣሪያዎች ያስፈልጉሁል። በብቃትና በትክክል የመጠየቅ መመሪያ የሆኑ አምስት ነገሮች ተቀምጠውልሁል።

1. ለይተህ ጠይቅ! የምትፈልገውን ነገር በግልፅ ዘርዘር። ለራስህም ሆነ ለሌላ ሰው ርቀቱ! መጠኑ! ክፍታው ምን ያህል ነው? መቼ! የት! እንዴት! ከማን ጋር? ንግድህ ብድር የማያስፈልገው ከሆነ እንዴት መጠየቅ እንዳለብህ ካወክ ታገኛለህ። ነገር ግን "አዲስ ምርት ለማስፋፋት ገንዘብ ያስፈልገናል። እባክህ የተወሰነ ገንዘብ አበድረን" ብለህ ከጠየክ አታገኝም። የምትፈልገውን ነገር በግልፅና በተጥታ ከጠየክና ውጤትህን ቀድመህ ካሳየህ የፈለከውን ታገኛለህ። በብልጠትና በብቃት መጠየቅ ካልቻልክ ልፋትህ ከንቱ ነው።
2. ሊረዳህ የሚችለውን ብቻ ጠይቅ! አንድን ነገር ብቻ መጠየቅ በቂ አይደለም። ነገር ግን ያ ሐብት ያለውን ሰው ልትጠይቀው ይገባል። እውቀት! ካፒታል! ርህራሄነት ወይም የንግድ ልምድ ይኖረው ይሆናል። ከሚስትህ ጋር ችግር ውስጥ ነህ እንበል። ግንኙነታችሁ ተበጥሷል። እንደሰው ብትከፋም የዋህ መሆን ይጠበቅብሃል። ከሌላ ሰው እርዳታ የምትፈልግ ከሆነ ለእንተ ሀዘኔታ ያለውና ችግሩን ሊፈታ የሚችል መሆን የለበትም? በትክክል አለበት።

የትኛው ነገር እንደሚሰራ ሊነገርህ የሚችለውን ትክክለኛ ሰው ፈልገህ ጠይቅ። ማንኛውንም የምትፈልገውን ነገር! የተሻለ ግንኙነት! የተለየ ስራ! ልዩ ፕሮግራም ገንዘብህን የምታወጣበት አሽከትመንት የምትጠይቀው ያ ነገር በእጁ ያለውን ሰውና ከዚህ ቀደም ያደረገውን ሰው ነው። ምትሁቱ ያለው ሰዎቹን ፈልጎ ማግኘቱና ያደረጉትን ተግባር ለይቶ ማወቁ ነው። በሐዘን የተሞላ ጆሮ ይዘን ውጤቱን እንዲተረጉሙልን እንፈልጋለን። ሐዘኑ ከእውቀትና ከባለሙያ ጋር ካልተገጣጠመ ውጤት ማግኘት አይታሰብም።

3. ለምትጠይቀው ሰው ክብር ስጠው! ዝም ብለህ በመጠየቅ የምትፈልገውን ማግኘት አትችልም። በትድሚያ እንዴት እንደምትረዳው ለይተህ እወት የንግድ ሐሳብ ካለህና ገንዘብ ከፈለክ ሊረዳህና ሊጠቀም የሚችል ሰው ፈልግ። ሐሳብህ ለአንተና ለእሱ እንዴት ገንዘብ ሊያስገኝ እንደሚችል አሳየው። ክብር መስጠት ብቻውን ተጨባጭ ውጤት አያስገኝም። የፈጠርከው ክብር ብቻውን ስሜት ወይም ህልም ሆኖ ይተራል። ወደ እኔ መጥተህ 10 ሺህ ዶላር ብትጠይቀኝ "ብዙ ሰዎች ሊሰጡህ ይችላሉ" እልህለው። አንተ ግን በሰዎች ህይወት ላይ ለውጥ የሚያመጣ ነገር ለመስራት ገንዘብን እንደፈለከው ከነገርክኝ ማዳመጥ እጅምራለሁ። በግልፅ ሌሎችን እንዴት ለመርዳት እንዳሰብክ ካሳየኸኝና ለራስህና ለእነሱ የሰጠኸውን ክብር ከገለፅክልኝ ለእኔም ያለህን ክብር እንዳሳየኸኝ አቆጥረዋለሁ።

4. በትክክልና በሙሉ በእምነት ጠይቅ! ውድቀትህን ማፋጠኝ ትክክለኛው መንገድ ጥርጣሮ ነው። ስለምትጠይቀው ነገር መናዘዝ ካልቻልክ ሌላ ሰው እንዴት ይናዘዝሃልህ? ከጠየክ በሙሉ እርግጠኛነት ጠይቅ። በቃላቶችህና በእነህህ ግለፅው። ያንን ለማድረግ በምትፈልገው ነገር እርግጠኛ ሁን። በስኬትህም እምነት ይኑርህ። አዲስ ዋጋ ያለው ነገር እንደምትፈጥር ተገንዝብ። ለአንተ ሳይሆን ለጠየካቸው ሰዎች እንደሆነ አትርሳ።

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች አራቱን መመሪያዎች ያለማዘነና ይፈፀሟቸዋል። በግልፅ ይጠይቃሉ፤ ሊረዳቸው የሚችለውን ሰው ይጠይቃሉ፤ ለሚጠይቁት ሰው ክብር በመስጠት ዋጋ ይፈጥራሉ፤ በትክክልና በሙሉ እምነት ይጠይቃሉ። ያንን ሁሉ አድርገው ግን የማይሰጡትን አያገኙም። የሚያገኙበት ምክንያት ደገም አምስተኛው ነገር ነው። "እስኪያገኙ አይጠይቁም።"

5. የምትፈልገውን ነገር እስክታገኝ ድረስ ጠይቅ! ያ ማለት አንድን ሰው ደጋግመህ ጠይቅ ማለት አይደለም። በተመሳሳይ መንገድም መጠየቅ አይደለም። በልዩ የስኬት ተመር የምትፈልገውን ነገር እውቀት እስክታገኝ ድረስ የስሜት ህዋሳቶችህን



አሳድግ የሚለውን ተምረናል። ለዚህ ደግሞ ማንነትህን የመለዋወጥ ብቃት ሊኖርህ ይገባል። ስትጠይቅ የፈለከውን እስከታገኝ ድረስ አቀራረብህን ለዋውጥ። ስኬታማ ሰዎች ደጋግመው የሚጠይቁ የሚሞክሩና የሚለዋወጡ ናቸው። ምክንያቱም በትርብ ጠይም ቆየት ብለው የሚፈልጉትን እንደሚያገኙ ያውቃሉና።

የቀመር ከባዱ ክፍል ምንድን ነው? ለብዙ ሰዎች የሚፈልጉትን ለይተው መጠየቅ አስመቻል ነው። ያለንበት ማህበረሰብ የምንጠይቀውን ነገር በግልፅ እንድንጠይቅ የሚፈቅድልን አይደለም። ይህ ነው ሞኘው የማህበረሰባችን ውድቀትን። ቋንቋ የማህበረሰብን ፍላጎት ያንፀባርቃል። እስኪጥስ "በረዶ" ለሚለው ስያሜ ብዙ ታላቶች አሏቸው። ግን ለምን? ምክንያቱም ውጤታማ እስካለም ለመሆን የተለያዩ የበረዶ አይነቶችን ለይቶ ማወቅ አለበት። ለእኔ እንደ የበረዶ ቃል በቂ ናት።

በማህበረሰባችን ውስጥ የሚነገሩ ብዙ ታላቶችና ሐረጎች ግልፅ የሆነ ትርጓሜ የላቸውም ወይም ትንሽ ነው ያላቸው። እኔ እነዚህን ጥቅል ብዬ እጠራቸዋለሁ። "fluff" "የተሳሳተ" ማለት ነው። የተሳሳተ "ሜሪ የተደበረች ትመስላለች" ወይም "ሜሪ ደክሟታል" እንላለን። ግልፅ የሆነው ቋንቋ ግን "ሜሪ የ32 ዓመት ሴት ስትሆን ሰማያዊ አይኖች እና ቡናማ ፀጉር አላት። ከእኔ በስተቀኝ ተቀምጣለች። ወንበሯን ተደግፋ በመቀመጥ ከስኳር ነፃ የሆነ ኮነ ኮላ እየጠጣች ነው። አይኗ ፍገገገ ያለ ሲሆን አተነፋፈሷ ደካማ ነው።" ይህ ነው እንግዲህ ትክክለኛ ገለፃ መስጠትና ማንም ሊያው የሚችለውን ነገር የማዘራረብ ምስጢር። ተናጋሪው በሜሪ አእምሮ ውስጥ ምን እንዳለ አያውቅም። እሱ የራሱን ካርታ ዘርግቶ የእሷ ልምድ ምን እንደሆነ ይገምታል።

ግምት መስራት የደካማ ግንኙነት መርህ ነው። ከሰዎች ጋር በምታደርገው ድርድር አደገኛው ነገር ይህ ነው። ግምት ለክፉ አደጋ ያጋልጣል። ነገሮችን በነጠላ በመለየት እርምጃ ለመውሰድ ግምት ላይ ካተኩርክ ትጉዳለህ። ብዙ ታላቶችን በግምትና በጥንቃቄ የተዋጡ ናቸው። የማይረባ ቋንቋ ትክክለኛ ግንኙነትን ያወጣል። ሰዎች የሚያስጨንቃቸውን ነገር በግልፅ ከነገሩህና አንተም የሚፈልጉትን ነገር ካወክ ችግሩን መፍታት ትችላለህ። የተጠቀሙበት ቃላት ግልፅ ያልሆነ ጥቅል ሐሳብ ያለው ከሆነ በእነሱ ሐሳብ ተውጠህ ትቀራለህ። የግንኙነት ቁልፍ ጉዳይ አወዛጋቢ ቃላቶችን ለያይቶ ማየት ነው።

ትክክለኛ ግንኙነትን የሚያውኩ ብዛት ያላቸው የማይረቡና ጥቅል ቋንቋዎች አሉ። ውጤታማ በሆነ መንገድ ግንኙነት መፍጠር ከፈለክ የምትጠይቀውን ጥያቄ በግልፅ ማወቅ አለብህ። የግልፅነት ሞክሮ ወይም አላማው ጠቃሚ መረጃን ለማግኘት ቀላሉን መንገድ ማመላከት ነው።

በንግግር ውስጥ ያለ የተሳሳተ መልእክትን ማስወገጃ ሞዴል ግልፅ ቃላትን መጠቀም ነው። ጥሩው ነገር ሁለቱን እጃችህን መሳል ነው።

ከዛም ጥቂት ጊዜ ወስደህ ለማስታወስ ሞክር። አንዱን እጅህን አንጻና ወደግራ ውስጪውና ወደ ግራ አይንህ ከፍ አድርገው። ያን ጊዜ አይንህ በትክክለኛ አይታ ላይ ይሆናል መረጃውን ያስቀምጣል። ጣቶችን ለያይተህ ተመልከታቸው እና ቃላቶቹን ደጋግመህ ተናገራቸው። ቀጥለህ ወደ ሁለተኛው ጣትህ ሒድ ከዛም ሒድ አንዱን እጅህን በትክክል እስከታስታውሰው ድረስ አድርገው። በሚተጥለው እጅህ ላይም ተመሳሳዩን ነገር አድርግ ይህን ነገር በሁሉም ጣቶችህ ላይ ደጋግመህ ሞክረው። መከራህን ካጠናቀክ በኋላ የትኛውን ጣትህን እንደምታይ ተመልክትና በፍጥነት የምታስታውሰው ቃላት ወይም ሐረግ የትኛው እንደሆነ ለይ። ቻርቱን በደንብ እስከታስታውሰውና አንድ ላይ እስከታ ዋህደው ድረስ ተግባሩን ቀጥል።

እሁን ቃላቶቹና ሐረጎቹ በአእምሮህ ጓዳ ተቀምጠዋል። የሚሉህ ነገር የሚከተለውን ነው። የትክክለኛነት ሞዴል በቋንቋ ላይ ጉድለቶችን ይሞላል። ያለህንም ግንኙነት ግልፅ ያደርጉልህል።

በቀኝ እጅህ "አለም አቀፍ" የሚል ቃል አለ። በግራ በኩል ደግሞ ቃላቱ "አጠቃላይ፣ እያንዳንዱ፣ ፍፁም" የሚሉ ናቸው። አለም አቀፍ የሚለው ጥሩ ነው። እውነት ከሆነ። ሁሉም ሰው አክሲጅን ያስፈል ገዋል። እውነታን ነው ያስተላለፍከው። ነገር ግን በአብዛኛው አለም አተፋቂነት ወደ ተሳሳተ ድምዳሜ ይመራል። ብዙ ህፃናቶችን መንገድ ላይ ተመልክተህ" የዛሬ ልጆች ፀባይ የላቸውም ትላለህ። በአለም አቀፍ እውነት ከነጠላ እውነታ ተነስተን ጥቅል እውነት ያልሆነ ድምዳሜ እንፈጥራለን። ምን አልባት እነዚህ ህፃናት በጥባቢያ ይሆናሉ። ነገር ግን ሁሉም ህፃናቶች ባለገደዎት አይደሉም። በሚተጥለው ጊዜ ጥቅል ያልሆኑ እውነታዎችን ከሰማህ በቀላሉ ወደ ትክክለኛነት ሞዴል ተገብህ ውሳኔ ላይ ድረስ።

እሁን ወደ መካከለኛው ጣትህ ሒድ። "ግስ" የሚለውን የያዘውን እና "ኧንዴት ተገለፀ" ብለህ ጠይቅ። አእምሮህ በትክክል አለመስራት ግልፅ መልእክት እንደሚፈልግ አትርሳ። የተሳሳቱ ቋንቋዎችና ሐሳቦች አእምሮን ያደርባሉ። አንድ ሰው "ድብርት ተጭኔኛል" ካለ የተ ጠለለበትን ማንነት እየገለፀ ነው። በግልፅ የነገረህ ነገር የለም። በትክክል ልትረዳው የምትችልበትን ግልፅ መረጃ አልሰጠም። የተጠለለበትን ማንነት በመስበር የተሳሳተ አገላለፅን ሰባብረው። አንድ ሰው እሱ ድብርታም ነው ካለህ እንዴት እንደተደበረ በግልፅ እንዲነግርህ ጠይቀው። ያ ነገር እንዳለማው ያደረገው ምን እንደሆነ ጠይቀው።

ግልፅ ሆኖ ስታገኘው ከአንደኛው የትክክለኛነት ሞዴል ወደሌላኛው ተጓዢ። ሰውየው የበለጠ ግልፅ እንዲሆንልሁ። ከጠየከው ምናልባትም። ዘወትር ስራዬን በእግባቡ መስራት ስላልቻልኩ ድብርት ተጫጭኖኛል "ይልህ ይሆናል። የሚተላለው ጥያቄህ ምንድን ነው? አለምአተፋጂ እውነታ ነው? አይመስለኝም። መጠየቅ ያለብህ "ሁል ጊዜ ስራህ አይሳካልህም" በአብዛኛው መልሱ ሊሆን የሚችለው "አይ ብዙ ጊዜ አይመስለኝም" ነው። የተሳሳተ መልእክቱን በመከፋፈልና ወደ ነጠላ ጥያቄ በማምጣት ትክክለኛ ችግሩን ለማግኘት ወደሚረዳህ መንገድ ትገባለህ። ብዙ ጊዜ ሰውየው በአንድ ትንሽ ነገር ከተሳሳተ ትልቅ ውድቀት አድርጎ ይቆጥረዋል።

አሁን አመልካች ጣቶችህን አንድ ላይ አድርጋቸው። ስምን የሚወከለውን እና "ማን ነው ግልፅ የቀ ነው ግልፅ" የሚለውን ሁል ጊዜ ስሞችን ከሰማህ ሰዎች፣ ቦታዎች፣ እቃዎች፣ ሆነው ታገኛቸዋለህ። በጥልቅ ምላሽ ሐረጎች ውስጥ "ማን ነው (ወይም ምንድን ነው) የሚለው ነጠላ ሐረግ ይመጣል። እዚህ ላይ በቃላቶች በግልፅ የምታደርገውን ነገርና ከተሳሳተ ብዙነት ወደ እውነተኛ አለም ታመጣለህ። በአንድ ሰው ጭንቅላት ውስጥ ባለው ጥቅል ሐሳብ ዙሪያ አትሰራም። ያንተ ግንኙነት ከእውነተኛው አለም ጋር ነው።

"ግልፅ ያልሆነ ስሞች አስቸጋሪ የተሳሳቱ ነገሮች ናቸው። ዘወትር አንድ ሰው "እነሱ እኔን አይረዱኝም" እነማን ናቸው? ይህ ትልቅ ማገናኘት ነው። እዚህ ላይ ምናልባት አንድ ሰው ብቻ ይሆናል ውሳኔ የሚሰጠው። ራስህን "እነሱ" ከሚለው ግልፅ ያልሆነ ፍረጃ ከሚወጡት ይልቅ ከእውነተኛው አለም ሰው ጋር መግባባት አለብህ። እነሱ እነማን እንደሆኑ ካለወከ ተስፋ ቢሰ ትሆንና ያለህበትን ሁኔታ ለመቀየር ያዳግትሃል። ነገር ግን በነጠላ ነገር ላይ ካተኩርክ እራስህን መቆጣጠር ትችላለህ።

አንድ ሰው "ያንተ እትድ አይሰራም" ቢልህ ግልፅ ችግሩ ምን እንደሆነ መለየት አለብህ። "አዎ ይሰራል" ብለህ መሟገት የለብህም። እንዲህ ማለትም ግንኙነትህን ወየም ሁኔታውን አይፈታውም። አጠቃላይ እትድህ አይደለም የማይሰራው ምናልባት ትንሽ ክፍለ ይሆናል። ሁሉንም እትድህ ለማስተካከል እሞክራለሁ ካልክ አንተ ካለራዳር እንደሚጓዝ አውሮፕላን ነህ። ሁሉንም ትጠግነው ይሆናል። ችግሩ ግን አንድ ብቻ ነው። ችግሩ የት እንዳለ በመለየት ለማስተካከል ከሞከርክ ውጤታማ ለውጥ ለማምጣት በምትችልበት መንገድ ላይ ነህ ማለት ነው። ካርታው ቅርብን ካሳየህ ወደግዛቱ እየደረስክ መሆኑን አስብ። ግዛቱ ምን እንደሚመስል አብዝተህ ከመረመርክ ለመለወጥ አይሳካም።

የመጨረሻውን የትክክለኛነት ሞዴል ለመተግበር መዳረችህን አንድ ላይ

ደርባቸው። እንዲ መዳፍህ "ብዛት ያለው፣ ብዛት ያላቸው፣ ውድ የሆነ" ሲልህ ሌላው መዳፍህ ደግሞ ከምን ጋር ተነግሮልህ ይልሃል። እኛ "ብዛት ያለው፣ ብዛት ያላቸው፣ ውድ የሆነ" ስንል የተለየ ምልክታ ይዘን ነው። ይህ በአብዛኛው የመዳኝት ግንባታን የያዘ ነው። የተደበተው (የታጨተው) ደግሞ በሆነ የአእምሮአችን ክፍል ነው። ከሳምንት በላይ እረፍት መውሰድ ከስራ ለመራት ብዛት ያለው (ብዙ) ቀን ነው ልትል ትችላለህ። ልጆቻህ እንዲገባላቸው የጠየቁት የ299 ዶላር ኮምፒውተር ውድ ነው ልትል ትችላለህ።

ነፅረር በመፍጠር ከጥቅል ድምጻችህ ውጣ። ከስራህ ሁለት ሳምንት ርቀት በጥሩ የመገናኛት መንፈስና ጥሩ ስራ ለማከናወን ስለሚያስችልህ ዋጋው ክፍ ያለ ነው። ኮምፒውተር ጥሩ ስራ እንደማይሰራልህ ካሰብክ ዋጋ ቢሰ ነው። ለመማር ጠቃሚ መሣሪያ እንደሆነ ካሰብክ ደገሞ ብዙ ሚሊዮን ዶላር እንደሚያወጣ ንብረት ይሰማሃል። እዚህ ውሳኔ ላይ ለመድረስ የምትችለው ትክክለኛ የሆነ ንፅረር ሲኖርህ ብቻ ነው። የትክክለኛነት ሞዴልን መጠቀም ስትጀምር ውጤቱን ታገኛለህ።

በተለምዶ አንድ ሰው "የአንተ ጉባዔ ውድ ነው" ይለኛል። እኔ ስመልስለት ደግሞ "ከምን ጋር እነግራለሁ" እለዋለሁ። እሱ ደግሞ ምናልባት ከተሳተፍኩባቸው ከሌሎች ጉባዔዎች ጋር እነግራል" ይለኛ ይሆናል።

እኔ ደግሞ አንድ ነጠላ የሆነ ሲሚናርን በመምረጥ እንዲነግረኝ በማለት "ያኛው ጉባዔ እኔ ከምመራው ጉባዔ ጋር ምን ያመሳስለዋል?"

"ደህና" በእርግጥ አይመሰሰልም" ይለኛል።

"መሳሪያ ነገር ነው። አንተ የእኔ ጉባዔ በጊዜና በገንዘብ ውድ ነው ስትል ምን ይፈጠራል?"

ያን ጊዜ አተነፋፈሉ ይቀየራል። ከዛም ፈገግ ብሎ "እኔ እላውትም . . . እኔ እንደምገምተው ጥሩ ነገር ይሰማኛል ብዬ አስባለሁ" ይለኛል።

"በእኔ ጉባዔ ላይ አንተ ያ ጥሩ ስሜት እንዲሰማህ ምን ማድረግ አለብኝ"

"ብዙ ጊዜ የምታጠፋ ከሆነና በጉዳዩ ላይ ካተኩርክ እኔ ምናልባት ጥሩ ስሜት ይሰማኛል ብዬ እገምታለሁ"

"በጣም ጥሩ" እኔ በእነ ጉዳዩ ላይ ብዙ ጊዜ የማጠፋ ከሆነ ጉባዔው ለአንተ ገንዘብና ጊዜ ዋጋ እንዳለው ይሰማሃል?።

ጭንቅላቱን በመስማማት ይነቀጥቃል። በእዚህ ታሰ ምልልስ ምን ይፈጠራል?  
ትክክለኛውን አለም እናገኘዋለን። የምንነጋገርበትን ነጠላ ነገር እናገኛለን። ከጥቅል  
ድምጻዊ ወደ ነጠላ ድምጻዊ አንመጣለን። ነጠላ ድምጻዊ ላይ ከደረሰን ችግራችንን  
ለማስወገድ እንችላለን። ወደ ስምምነት የሚያደርሰው መንገድ የሚገነባው በነጠላ መረጃ  
ነው።

በሚተገለጹት ቀናት ሌሎች ሰዎች በሚናገሯቸው ቋንቋዎች ላይ እናተኩራለን።  
አለም አቀፍና ነጠላ የሆኑ ነገሮችን በመለየት ስማቸውንና ግሳቸውን እንመለከታለን።  
ይህን ፈተና እንዴት ትቋቋመዋለህ? ቲቪህን ከፈትና ቃለምልልስ አድምጥ።  
የተሳሳቱ ቃላቶችን ለይ። ከዛም ቲቪኸንህን ነጠላ የሆነውን መረጃ የሰጠህ እንደሆነ  
ጠይቀው።

ተመሳሳይ የሆኑ ቃላቶች ተጥለው ተርበዋል። “ጥሩ” “መጥፎ” “ደህና” “እስከፊ”  
የሚሉ ቃላቶችን አስወግድ። እነዚህ ቀላት ውሳኔን ወይም ምዘናን የተላበሱ ናቸው።  
“የተረብዘው መጥፎ ሐሳብ ነው” ወይም “ስህንህ ላይ ያለውን ሁሉንም ነገር መባላት  
ጥሩ ነው” የሚሉ ሐረጎችን ከሰማህ ምላሽህ “ በምን መመዘኛ” ወይም “እንዴት  
አወክ” የሚል ይሆናል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ዐረፍተ ነገሮችን በምክንያትና በውጤት  
ያያይዟቸዋል። ምናልባትም የሰጠው ሐሳብ እብድ አደረገኝ ይላሉ ወይም “ምልክታህ  
እንዳስብ አደረገኝ” ይላሉ አሁን ደግሞ የምታውቃቸው ሰዎች እንዲህ ብለው ሲጠይቁ  
ትሰማቸዋለህ? እንዴት አድርገው ነው የዋይ ምክንያት የሚሆነው” . . . ያን ጊዜ አንተ  
የተመስከረልህ ግንኙነት ፈጣሚ ወይም አርአያ ትሆናለህ።

ለላው ነገር ደገሞ በንግግር አእምሮን ማንበብ ነው። አንድ ሰው “እንደሚወደኝ  
አውቃለሁ” ወይም “እያምኝኝም ብለህ ታስባለህ” ይላል። አንተ መጠየቅ የምትፈልገው።  
ያንን አንዴት ልታውቅ ቻልክ? “የሚል ጥያቄ ነው።

በመጨረሻ የምንማረው ሞዴል ትንሽ ሳቢ በመሆኑ ያንተን ትኩረት ለመሳብ  
ድንቅ ምክንያት ይሆናል። “ትኩረት” “አረፍተ ነገር” “ምክንያት” የሚሉት ቃላቶች  
ምን ተመሳሳይነት አላቸው? ሁሉም ስሞች ናቸው። እም። ነገር ግን እነሱን በውጭ  
አለም አናገኛቸውም። ትኩረትን አይተኸው ታውቃለህ? እሱ ሰው። ቦታ ወይም እቃ  
አይደለም። እነዚህ ነው ታሉ ግስ ሆኖ ማገልገል ያለበትና የተሳትፎን ሐረግ መገለፅ  
የሚጠበቅበት። ቃላቶች ግልፅነታቸውን ሲያጡ “ሚናገሩበት” ይባላሉ። አንድን ነገር  
እንደሰማህ ሐረፍቱን ለማወቅ ታጠነጥናለህ። ይህ ደግሞ የሳይልህ አትጣጫ በማዘር  
ልምድህን እንድትሰውጥ ያደርግሃል። አንድ ሰው “ልምዴን መስጠጥ አፈላጋለሁ” ካለ  
የነገሩ የተለወጠ አባባል “ምንድን ነው ልምድ ማድረግ የምትፈልገው” ትለዋለህ “አይ

ደግሞ “ፍቅር አፈላጋለሁ” ሲልህ አንተ ደግሞ “እንዴት ነው መውደድ የምትፈልገው”  
ወይም “መውደድ ማለት ምንድን ነው” ትለዋለህ። በዚህ ውስጥ የነጠላ አገላለፅ ልዩነት  
ለሌ። በትክክል አለ?

ትክክለኛ የግንኙነት መንገዶች እነዚህ ብቻ አይደሉም። ትክክለኛውን ጥያቄ  
በመጠየቅ ልታገኛቸው የምትችላቸው አንዱ “የመጨረሻ ውጤት ፍሬም” ነው። አንድን  
ሰው የሚያስጨንቀው ነገር ምን እንደሆነ ብትጠይቀው ብዙ ምላሾችን ታገኛለህ። “ምን  
ትፈልጋለህ” ብለህ ብትጠይቀው ግን ንግግርህን ከችግር ወደ መፍትሔ ታብረዋለህ።  
በግንኛውም ሁኔታ ውስጥ አስደሳች ውጤት ማግኘት ይቻላል። የአንተ ግብ አትጣጫውን  
ወደምትፈልገው የውጤት መንገድ በመቀየር ከችግር መራት ነው።

እነዚህን ነገሮች ትክክለኛ ጥያቄ በመጠየቅ አድርጋቸው። ምንም ሊሆኑ  
ይችላሉ። ONLP “የውጤት ማግኛ ጥያቄዎች” ተብለው ተተምጠዋል።

“ምንድን ነው የምፈልገው?”

“ግቤ ምንድን ነው?”

“እዚህ ያለሁት ለምንድን ነው?”

“ለአንተ የምፈልገው ምንድን ነው?”

“ለአራሴ የምፈልገው ምንድን ነው?”

ለላ ተጨማሪ ፍሬም ይገኛልህ? “ለምን” የሚለውን ጥያቄ “እንዴት”  
ከሚለው ጥያቄ ምርጥ “ለምን” የሚል ጥያቄ ለአንተ ምክንያት ማብራሪያና ድምጻዊ  
እንዲሁም ይቅርታን ያስገኛልህል። ነገር ግን በአብዛኛው ከጠቃሚ መረጃ ጋር አብረው  
አይመጡም። ልጅህን ለምን ሐሳብ መስራት እንዳታተሙ አትጠይቀው። ጥያቄውን  
ለመስራት ምን እንደሚያስፈልገው ጠይቀው። ሰራተኛህ ያቀረብክለትን ኮንትራት ለምን  
እንዳፈረመ አትጠይቀው። የሚተገለጹን ለማግኘት እንዴት መለወጥ እንዳለበትና  
አንተም እርግጠኛ መሆን እንደምትችል ጠይቀው። ጥሩ የግንኙነት ሰዎች አንድ ነገር  
ለምን ተሳላት በሚለው ጥቅል ድምጻዊ አይመስሉም። ነገሩን በትክክል እንዴት  
መረፀም እንደሚችሉ መንገዱን ይፈልጋሉ። ትክክለኛ ጥያቄ ወደ ትክክለኛ አትጣጫ  
ይመራህል።



በምዕራፍ 5 ላይ እምነት እንዴት እንደሚለውጥ ወደ ተመልከትነው ተመልሰን የመጨረሻውን ነጥብ እንለዋለ፡፡ (ሰባቱ የስኬት ምስጢራት) ከራስህ ጋርና ከማንም ሰው ጋር የምትከናውነው ማንኛውም ግንኙነትና እያንዳንዱ ነገር የተከሰተው ለምክንያት ነው ከሚለው መመሪያ የወጣ ነው፡፡ አንተም የራስህን ውጤት ለማግኘት ተጠቀምበት፡፡ ያ ማለት ያንተ የግንኙነት ክህሎት ውድቀትን ሳይሆን ግብረ መልስን ያንበባርቅልህል፡፡ ለቃላት ጨዋታ ምላሽ እንዲሆን ያዘጋጃለሁት ክክል ካልሆነ ተወጡ፡፡ ያ ውድቀት ማለት አይደለም፡፡ የቃላት ጨዋታውን ተወጡ፡፡ ነገሩን እንደ ግብረ መልስ ቁጠረውና ሌላ ተስማሚ የሆነ መንገድ ፈልግ፡፡ በክጠቃላይ ግንኙነትህም ላይ ይህንን መተግበር ለአንተ ተጨማሪ እድል ነው፡፡ ሁልጊዜ ነጠላ የሆነ ጥያቄና ግልፅ የሆነ ሐረግ አለ፡፡ ያ ደግሞ በግንኙነት መካከል ያለን ማንኛውንም ችግር ይፈታል፡፡ ከላይ የተመለከትናቸውን አጠቃላይ መመሪያዎች ከተከተልክ ሁሉንም ነገሮች በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ታገኛቸዋለህ፡፡

በሚቀጥለው ምዕራፍ ስኬታማ የሆኑ የሰው ልጆችን ግንኙነት ወይም ትስስር እናያለን፡፡ ለዎችን አንድ አድርገው ያስተሳስሩ ናቸው፡፡

# ምዕራፍ 13

## የወዳጅነት

### ተአምር (ምትሁት)

#### "አንተን የሚረዳህ ንደኛህ ያንዕሀል"

ሮሚን ሮላንድ

ከአንድ ሰው በዕኑ የተሳበከበትን ወቅት አስታውሱ፡፡ ሰውየውን በድንገት የተዋከሰው ንደኛህ ቤተሰብ ወይም ፍትረኛህ ሊሆን ይችላል፡፡ በሰውየው ወይም በሴትዋ የተሳበከበትን ነገር ወደ ኋላ ተመልሰህ ለማሰብ ጥክር፡፡

እድልም በተመሳሳይ መንገድ ስሜት ሊያሳድርብህ የሚችል ሲሆን አንድ መፅሐፍ ወይም ፊልም በዕኑ ሊመስጥህ ይችላል፡፡ አንተ አትሰለውም ይሆናል እንጂ እነጋገርህና አተነፋፈስህ ተመሳሳይ ነገር ይኖረዋል፡፡ ምናልባትም ተመሳሳይ መሰረት ወይም እምነት ይኖርህል፡፡ ምንም ነገር አብሮህ ይነር ያ ነገር ሊመጣ የሚችለው ከወዳጅነት ነው፡፡ ወዳጅነት ማለት በአንድ ሰው አለም ውስጥ ዘልቆ የመግባት ችሎታ ማለት ነው፡፡ አንተ እንደምታስብለት እንዲለማው ማድረግና ጠንካራ የሆነ ተመሳሳይ ትስስር እንዳለህ ማሳየት፡፡ ከአንተ አለም ተጠቃሲ ወደእሱ አለም የመግባት ያህል ነው፡፡ የስኬታማ ግንኙነት ጥንስስ የሚጀምረው ከዚህ ነው፡፡

ወዳጅነት በሌሎች ሰዎች የተለየ ውጤት የምታገኝበት መሣሪያ ነው፡፡ ሰዎች የአንተ እስራላጊ ሐብቶች ናቸው፡፡ ወዳጅነት ደግሞ ሐብቱን የምታወጣበት ዘዴ ነው፡፡ በህይወትህ ምንም ነገር ብትፈልግ ከትክክለኛው ሰው ጋር ወዳጅነት ከመስረትክ የእነሱን ፍላጎት መሙላት ከቻልክ እነሱም የአንተን ፍላጎት ይጥሉህል፡፡

ወዳጅነት የመመስረት ችሎታ የሰው ልጅ ሊኖረው የሚገባ እስራላጊ ክህሎት ነው፡፡ በሁሉም መስክ ጥሩ ሰው ለመሆን ጥሩ ወዳጅ መሆን አለብህ፡፡ ጠንካራ የሆነ የሰው ልጅ ትስስር የመመስረት ችሎታና ተገቢውን ምላሽ የሚሰጥ ትስስር የሚፈጠረው በወዳጅነት ነው፡፡

ብዙ ሰዎች ህይወትን አስቸጋሪና ውስብስብ ያደርጉታል። ሊሆን ግን አይገባውም። በዚህ ምዕራፍ የምትማረው ክህሉት ጥሩ ወዳጅ እንድትሆን ያስቸልሃል። ማግኘት የምትችሉትን ነገር ሁሉ ለማግኘት የሚረዳህ ወዳጅ ማግኘት ትችላለህ። ተላሉንና የሚያጥጣውን መንገድ የሚያሳየህ ሰው ለማግኘት አትቸገርም። ያንን ሰው የማግኘት መንገድ ደግሞ ወዳጅነት መመስረት ነው። ተአምረኛው አጣማሪ ሰዎችን አንድ ከማድረግ በላይ የአጋርነት ስሜት እንዲሰጣቸው ያደርጋል።

በአለም ላይ አሰልፎ የሆነውን ነገር ታውቀዋለህ? “የተቃራኒ መሳሳብ” ነው እንደብዙ ነገሮች ሁሉ እሱም ውሸት ነው። ውስጡ የእውነት ትንጣት ቢኖረውም ትሉ ሰዎች ተመሳሳይና በቂ ነገር ካላቸው የልዩነት ትንጣቱ በነገሮች ላይ ትንሽ እድናቆትን ይጨምራል። በአጠቃላይ ለእነዚህ ቆንጆ ማከው? ጊዜህን ከማን ጋር ማሳለፍ ትፈልጋለህ? በሁሉም ነገር ከእነዚህ ጋር የሚያስማማውን ሰው ነው የምትፈልገው? በፍፁም አይደለም። አንተ አብረህ መሆን የምትፈልገው ከሚወዱህና ከተለያዩ ሰዎች ጋር ነው።

ሰዎች እርስ በእርሳቸው ከተዋደዱ እርስ በእርሳቸው የተሳሰሩ ይመስላቸዋል። ሰዎች ከነሱ ከተለዩ ሰዎች ጋር ከሰብ ይመስራሉ? አይመስራቱም። ከቢጢያቸው ጋር ነው ወዳጅነት ማጥበት የሚፈለጉት። በስብሰባ ቦታ ሊደህ ታውቃለህ? ከዚህ በፊት ተያይተው የማይተዋውቁ ሰዎች በትዕቢት ወዳጅነት ሊመስሩት አይተህ አታውቅም? የቀልድ ሚስጢሩ ቶሎ ቶሎ መናገር ነው። እንዴት ሊያዳብሩት ቻሉ? ያስደንቃል። እነሱ ራሳቸውን በጣም እንደሚዋደዱ አድርገው ስለማይቆጥሩ ነው።

አሜሪካውያን ከእንግሊዝውያንና ከአይሪሽች መካከል ከማን ጋር ሲሆኑ ጥሩ ስሜት የሚሰማቸውን ቀላል መልስ አለው። ከማን ጋር ተመሳሳይ ነገር ያለን? ተመሳሳይ ምላሽ። መካከለኛው ምስራቅን አስብ። እነ ሌባቢ ችግር ቢፈጠር ምንድን ነው የምታስበው? አይሪሽና አረቦች በአምነት ተመሳሳይ ናቸው? ተመሳሳይ የሆነ የፍትህ ስርዓት አላቸው? ተመሳሳይ ቋንቋ አላቸው? ብዙ ነገር መደርደር ትችላለህ። የችግራቸው ውጤት ምንጩ ከልዩነታቸው የመጣ ነው።

በእርግጥ ሰዎች “ልዩነት አላቸው” ስንል ያላቸው ልዩነት ሁሉንም ችግር እምጥቷል ማለታችን ነው። በአሜሪካ ያሉት ጥቁርና ነጮችን ችግራቸው ከየት ነው የሚጀምረው? ሰዎች የተለያዩ ነው ብለው ማሰብ ከጀመሩበት ትዕቢት እንስቶ ነው። በቀለም በባህልና በልማድ። ሁኔታ ከጥልቅ ልዩነት የሚመነጭ ነው። መግባባትና ትንንት ከመመሳሰል ይመነጫል። ይህ ነገር በታሪክ አጋጣሚ ሁሉ እውነት ሆኖ ዘልቋል። በግለሰብም ሆነ በአለም ደረጃ እውነት ነው።

በሁለት ሰዎች መካከል ያለውን ማንኛውንም አይነት ግንኙነት ወስደህ ብትመለከት ያስተሳስራቸው የመጀመሪያው ነገር ያላቸው የጋራ መመሳሰል ነው። አንድ ነገር በተለያየ መንገድ ያደርጉ ይሆናል። ያገናኛቸው ግን ድርጊቱ ነው። ነገር ግን ልዩነት የሚፈጥር አብራት የለም? በሁሉም ጉዳይ ውስጥ ልዩነት ቢኖርም ተመሳሳይነት አለ። በአሜሪካ የሉ ጥቁርና ነጮች ብዙ ልዩነት የላቸውም? አላቸው ነገር ግን ብዙ ተመሳሳይና የጋራ ነገር አላቸው። የላቸውም እንዴት ሁላችንም ወንዶችና ሴቶች? ወንድምና እሁዮች አንድ አይነት ፍራቻና ጉጉት አለን። ከከፋት ወደ ቀናነት ለመጓገል ልዩነትን ከማሰብ ይልቅ መመሳሰልን ማስቀደም ያሻል። እውነተኛ ግንኙነት ለመመስረት የመጀመሪያው ተግባር ከእነዚህ አለም ወጥተህ ወደ ሌላው ሰው አለም መጓገል አለብህ። ያንን ለማድረግ የሚረዳን ምንድን ነው? ወዳጅነት በመመስረት።

“በአንተ ተቃራኒ የቆመን ሰው ለማሸነፍ በመጀመሪያ የልብ ንደኛው መሆንህን ተናዘዝለት”

አብርሃም ሊንከን

መልካም ወዳጅነት መመስረት የምንችለው እንዴት ነው? ተመሳሳይ የሆነውን ነገር በመፈለግ። በNLP የቋንቋ ይህን ነገር መግጠም እንለዋለን። የጋራ የሆኑ ነገሮችን ከአንድ ሰው ጋር ለመመስረትና የወዳጅነት ስሜት ለመፍጠር የሚያግዙ ብዙ መንገዶች አሉ። ፍላጎትን መመልከት ትችላለህ። አለባበስ፣ ስታይል ወይም የምትወደውን ተመሳሳይ ነገር ወይም ሀብረትን መውሰድ ትችላለህ። ተመሳሳይ ንደኞችን። እምነትን ተመሳሳይ ልምድን ማንሳት ይቻላል። ያ ነው ንደኝነትንና ወዳጅነትን እንድንመስረት የሚያስችለን። እነዚህ ሁሉ ነገሮች የሚያመሳሰሉባቸው በቃላት መገለጻቸው ነው። ለዚህ ነው አገናኝ ሰዎች ጥቂት ቃላትን ተናግረው በላቅ የሚያፈርሱ። በአጠቃላይ ከቃላቱ ጉን ለጉን የማስተላለፊያ መንገዱ ታችው። አካላዊ ገለጻው እንድትስቅ ያደርጉሁል።

በንግግራችን ወዳጅነትን ለመመስረት ከፈለግን ትልቁን የግንኙነት አውቃር ትተነዋል ማለት ነው። የዛን ሰው እእምሮ ማግኘት። ወዳጅነትን የመመስረት ተመራጭ መንገድ የግለሰብን አካላዊ ቅርፅ ማመሳሰል መቻል ነው። የሰዎችን አተነፋፈስ፣ ቁመናና እነጋገር በመስራታቸው በደቂቃ እምነት እንዲያሰሩበት በማድረግ በኩል ቱራፒስቱ ዶክተር ሚልተን ኢርክሰን የተዋጣለት ነበር።

ቃላቶች በሰውየው ንቁ እእምሮ ውስጥ የሚሰሩ ሲሆን አካላዊ ቅርፁ ግን የሚሰራው ባልንቃው ከፍል ነው። በእነዚህ በኩል ነውና እእምሮ የሚያስበው ሐይ ይሐ

ሰውዬ ይወደድል። ጥሩ ሰው ነው። አንድ ጊዜ ነገሩ ከተፈጠረ አስገራሚ መሳሳብና ትስስር ይዳብራል። ይህ ንቁ ባልሆነው ክፍል የተከናወነ ሲሆን በጣምም ውጤታማ ነው። አንተ ነገሩን በደንብ ስታስተውለው ትስስሩ ጠብቋል።

የሌላን ሰው የአካል መዋቅር እንዴት ነው የራስህ ማድረግ የምትችለው። ከድምፁ ጀምሮ ቀጥሎ አተነፋፈሉንና አካላዊ ቁመናውን አይን ንክኪውን፣ የሰውነት ቋንቋውን፣ የፊት አገላለፁን፣ የእጅ እንቅስቃሴውንና ሌላ የተለየ ንቅናቄው ምን ይመስላል? አጠቃላይ ከእግር ጥፍሩ እስከ ራስ ፀጉሩ ያለውን አካላዊ እይታ መከረጃ አለብህ። ይህ ነገር መጀመሪያ ላይ ሲያደናግርህ ይችላል።

የሌላ ሰውን አጠቃላይ ነገር ብትተዳ ምን ይፈጠራል?ምን እንደሚከሰት ታውቃለህ? ሰዎች የነፍስ አቻቸውን ሲያገኙ ጠንካራ የሆኑ ይመስላቸዋል። አንተ ግን የአንድን ሰው ሁለንተና መቅዳት አትችልም። ከድምፁ በመጀመር ቀስ በቀስ ድንቅ የሆነ ወዳጅነት መመስረት ትችላለህ።

በሚቀጥሉት ቀናት አብረውህ ያሉትን ሰዎች ለመቅዳት ሞክር። ያን ጊዜ ለአንተ ቅርብ የሆኑ ይመስላቸዋል። እናም አንተስ ለእነሱ የቀረብክ ይመስልህል?

አንድ ሰው የሌላውን ሰው አካላዊ መዋቅር ሲቀዳ ተመሳሳይ የሆነ ማንነት ከመያዙ ጉን ለጉን ውስጣዊ ልማዱና አስተሳሰቡም ይመሳሰላል። እሁን አንተ ያንን ነገር በእሳት ተእላት ህይወትህ ብታከናውነው ምን ይፈጠራል?ምን አይነትስ ወዳጅነት ታፈራለህ? ለመገመት የሚያስደስት ነገር ነው የሰለጠነ የግንኙነት ሰዎች ይህን ያደርጉታል። መቅዳት እንደማንኛውም ነገር ከሁሉት ነው። ነገሩን ለማሳደግ ልምምድ ይፈልጋል። ያም ሆነ ይህ አንተ አሁኑኑ በመጠቀም ውጤት ማግኘት ትችላለህ።

ከፋፍለህ ካየሽው ሁለት እይነት የመቅዳት ዘዴዎች አሉ። በትኩረት መመልከትና ግላዊ ተለዋዋጭነት። ከአንድ ሰው ጋር ስትሆን የምታደርገው ሙከራ ይኸውልህ። አንድ ሰው ምረጥና ለመቅዳት ተዘጋጅ። ሌላውን ደግሞ መሪ አድርገው። መሪውን ብዙ በሆኑ አካላዊ ለውጦች እንዲጓዝ አድርገው። አተያዩን፣ እነጋገሩን፣ አቋሙን አተነፋፈሉን በአንድ ወይም ሁለት ደቂቃ እንዲቀያይር አድርገው። ልምምዱን በጥልቀት ካከናወነከው ከያዝከው የዕሉፍ መግለጫ ጋር አገናዝበው። ሌላውን ሰው ለመቅዳት ያደረከው ሙከራ የተሳካ እንደሆነ ተመልከት። ከዛም አቋምህን ተይር። ያን ጊዜ ብዙ የረሳሽቸው ነገሮች እንዳሉ ትገነዘባለህ። የሰዎችን አካላዊ አጠቃቀም በማስታወስና አቋማቸውን በማየት ብትጀምር በጣም ስኬታማ ትሆናለህ። ሌላው ቀርቶ የተቀመጡ ሰዎች እንኳን ገደብ የሌለው አማራጭ አላቸው።

ለምሳሌ ሁልጊዜ የተገደበ እንቅስቃሴ ያደርጉ ይሆናል። ከትንሽ ልምምድ በኋላ ስታስበው ተግባሩን ትፈፅመዋለህ።

ብዛት ያላቸው የመቅዳት ዘዴዎች አሉ። መሰረቱ ግን ያለው አንድን ነገር በአግባቡ የሚቀዳ ዘዴን ባየንበት ምዕራፍ ላይ የሚገኝ ነው። ሶስቱ መሰረታዊ የውክልና ዘዴዎች ናቸው። ሁሉም ሰው ሶስቱን የውክልና ዘዴዎች እንደሚተገብር አትርሳ። ነገር ግን ብዙዎቻችንን ጠንካራ ምርጫ አለን። በጊዜና በጊዜ ላይ የተመረከብዎት። ዘወትር በቅድሚያ ተመሃካኝ፣ አዳማጭ ወይም ተንቀሳቃሽ እንሆናለን። አንድ ጊዜ የሰውየውን ቀዳሚ ውክልና ካወከ ከእሱ ጋር ወዳጅነት ለመመስረት ቀላል ይሆንልሁል።

**“በአግባቡ ግንኙነት ለመፍጠር ሁላችንም አለምን የምንመለከተው በተለያዩ መንገድ መሆኑን ማወቅ አለብን እናም ይህንን ግንዛቤ ከሌሎች ጋር በሚኖረን ግንኙነት ልንጠቀምበት ይገባል”**

አንቶኒ ሮቢንስ

ፀባይና ውስጣዊ አወቃቀር ከተለያዩ ነገሮች የተሰሩ ቢሆንም የተለያዩትን ነገር በመሰብሰብ አንድ ላይ አድርጋቸው። የውክልና ዘዴ ልክ እንደምስጢር ኮድ ነው። አንድን አውነታ ማወቅ ሌሎች ፍንጮችን ይለጥሃል። የቅድሚያ እይታ፣ የንግግር ፍንጭ። ንግግር ሁልጊዜ ፈጣን ሲሆን ትንፋሽህ ደረት ላይ የጠነከረ ይሆናል። የድምፅህ ቃና ጉልበት ይኖረዋል። ጡንቻዎችህ ብዙ ጊዜ ይወጣጠራሉ። በእይታ የተካኑ ሰዎች ብዙ ነገር መጠቀም ይችላሉ። አዳማጭ ሰዎች “ድምፁ ለእኔ ጥሩ ነው” የሚሉ ሐረጎችን ይወዳሉና ንግግር በአብዛኛው የተዋቀረ ነው። ድምፁ የተመጣጠነ ነው። ድምፁ ጥርት ያለና የተስተካከለ ለህ አለው። ሰዎች እጃቸውን ሲያጣምሩ አያዳመጡ እንደሆነ ትረዳለህ።



ለዎች ኮሚኒኬሽንን እንዴት ይመለከቱታልጥቅል

- ተረፎቼህሰው
- ከአንተ ጋር ስለሆነ ነገር መነጋገር እፈልጋለሁ
- ከአንተ ጋር ለመነጋገር የፈለኩት ምን እንደሆነ ገብቶህል?
- ነገሩ እውነት እንደሆነ እውቃለሁ
- በነገሩ እርግጠኛ አይደለሁም
- እየሰራሽው ያለውን ነገር አልወደድኩትም
- ሀይወት ጥሩ ነው

እይታ

- ነጥብህን አይቸዋለሁ
- ይህን ነገር እንድትመለከተው እፈልጋለሁ
- ግልፅ የሆነ ስእል እንድስልሁ ትፈልጋለህ?
- ነገሩ እውነት መሆኑን ከጥላ በራሁ መልኩ አረጋግጥልሁለሁ።
- ነገሩ ለእኔ በግልፅ አይታየኝም
- የአንተን አመለካከት በብሻርታ ነው የማየው
- ስለሀይወት ያለኝ አእምሮአዊ እይታ ከጠርሙስ የፀዳ ነው።

ማድመጥ

- ያልከውን አዳምጪዋለሁ

- ነገሩን ጮክና ግልፅ እንድታረገው እፈልጋለሁ
- የተናገርኩት ነገር ለአንተ ጥሩ ድምፅ አለው
- መረጃው ቃል በቃል ድንቅ ነው።
- ነገሩ በእርግጥ ደወል ለመደወል አያበቃም
- ነገሩ በእኔ ውስጥ ደግሞ እይደውልም
- ሀይወት በድንቅ ትንብር ውስጥ ነው ያለው

እንቅስቃሴ

- አንተያልከውን ነገር እንደነካሁት ተሰምቶኛል።
- ይህን ነገር እንድትሰበስበው እፈልጋለሁ
- ይህን ነገር ልትቆጣጠረው ትችላለህ?
- መረጃው ከድንጋይ የጠነከረ ነው።
- አንተን የተከተልኩህ አልመለሰኝም
- እየተንተከተክ ያለው ነገር አንተ ያደረከው ነው፤ ያ ደግሞ ለእኔ አይሰማኝም።
- ሀይወት ሞት ያለና አስደናቂ ነው።

በእንቅስቃሴ የሚመሩ ሰዎች የሚናገሩት ሐረግ “ትክክለኛ ሰማት አይሰማውም” ወይም “የምፈልገውን ነገር አላገኘሁም” የሚል ነው። ድምፃቸውም ዝግ ያለ ነው። ሲያወሩ በየመሀሉ እያቋረጡ ነው። አካላዊ እንቅስቃሴያቸው ውጫዊ ስሜታቸውን የሚያንፀባርቅ ነው። የጡንቻ መዝናናት የሚያሳየው ውስጣዊ ስሜትን ነው።

ሌሎችም ፍንጮች አሉ። እንዲሁም ነገሮች ከሰው ሰው ይለያያሉ። ስለዚህ በጥምና መመልከት የግድ ነው። እያንዳንዱ ግለሰብ ልዩ ነው። አንተ ልታጠናው ወይም አሱነቱን ልትኮርጅ የፈለከውን ሰው አለም ለመኖር በደንብ መማር አለብህ። ማድረግ ያለብህ ደግሞ ማመሳሰል ነው።

የመስማት ማንነት ያለውን ግለሰብ አስበው። አንድ ነገር እንዳያደርግ ልትገፋፋው ፈልገህ አንድ ስእል ምን እንደሚመስል ትጠይቀዋለህ። የምታወቀው። በፍጥነት በመሆኑ አይረዳህ ይሆናል። አንተ የምትለውን መስማት ይፈልጋል። ፕሮፓግላህን ማወቅ ይፈልጋል። ነገር ግን “አልሰማህም”። ምክንያቱም ከመጀመሪያው ድምፅ ረብሾታል። ሌላው ግለሰብ ደግሞ በአይታ ማንነት ውስጥ ይሆናል ያለው አንተ ግን የተረብከው በእንትስቃሴ ማንነት በመሆኑ በጣም ዝግ ብለህ በመሆኑ የምታስረዳው ይረበሻል። ያን ጊዜ እነዚህ ጉዳዩን አስረዳኝ ይልህል። እነዚህን ልዩነቶች ለማብራራት የማውቀውን ጉረቤቱን ታሪክ ላውጋህ። አንዱ ቤት እጅግ ዐጥ ባለ እካባቢ ይገኛል። በዚያ እካባቢ በየተኑ ስታልፍ የወፎችን ዝማሬ ትሰማለህ። ሁሉ ነገሩ ዐጥታ የሰፈነበትና ነፍሱን የሚያረጋጋ ነው።

ሌላው ቤት ደግሞ በጣም በሀብረ ቀለም ያጌጠ ነው። ቤቱን በማየት ብቻ ትደነቃለህ። የቤቱ ውበት አይን ያማልላል። የመስኮቱ አቀማመጥ ዘወትር ብርሃን በቤቱ እንዲሞላ ያደርገዋል። ቤቱ ታይቶ የማይጠገብ በመሆኑ በየተኑ አዲስ ነገር ፍለጋ እንደ አዲስ ታየዋለህ።

ሶስተኛው ቤት ለመግለፅ እጅግ አስቸጋሪ ነው። እራሱ ሐይህ ልታየው ይገባል። ቤቱ ቀዝቃዛ ግንባታው የተዘበራረተና ደረት። በአጠቃላይ ውስጥህን የሚነካ ቤት ነው። ምን ተብሎ እንደሚገለፅ በታዘብክም ሊገናኙበት የሚገባ አይደለም።

በሶስቱም ጉዳይ ያወራሁልህ ስለ አንድ ቤት ነው። የመጀመሪያው የአዳማው አይታ ነው። ሁለተኛው የተመልካች አይታ ሲሆን ሶስተኛው ከተንቀሳቃሽ አይታ አንፃር ነው። በቡድን ለሚመጡ ሰዎች ቤቱን ብታሳያቸው የባለቤታ ቤት መሆኑን በሶስቱም መንገድ ይነግሩሁል። ነገር ግን የግለሰቦች ትርጓሜ የሚወስነው በተረብቶ ሶስት ማብራሪያዎች ተመስርቶ ነው። አትርሳ ሰዎች ሶስቱንም ይጠቀማሉ። ትልቁ የገንኙነት ትላቅ ሶስቱንም ወደምትፈልገው እትጣጫ ማምጣት ነው። ዘዴው ላይ ካተኩርክ ግን ሌላው ግለሰብ በጣም ይጠቀምበታል።

የአይታ፣ የመስማትና የእንትስቃሴ ቃላቶችን በመዘርዘር እንጀምር። ለሚቀጥሉት ቀናት የምታነጋግራቸው ሰዎች በአብዛኛው ምን አይነት ቃላት እንደሚጠቀሙ ልብ ብለህ አዳምጥ። በመቀጠል በራሳቸው ቃላት አነጋግራቸው ምን ተፈጠረ? ለትንሽ ጊዜ ደግሞ በተለየ የውክልና ዘዴ አናግራቸው። አሁንስ ምን ተፈጠረ?

ውጤታማ ከረጃ (አይታ ምን እንደሚመስል አንድ ምሳሌ ልስጥህ። በቅርቡ ኒውዮርክ ነበርኩ። መገናኛት ፈለኩና ወደ ሴንትራል ፓርክ ተጓዥኩ። አንድ ወንበር

ላይ ቁጭ ብዬ ነገሮችን መከታተል ጀመርኩ። በቅፅበት አንድ ሰው ፊት ለፊቱ መቀመጡን አወኩ።

ግምታዊ ቃላቶች

<u>አይታ</u>	<u>መስማት</u>	<u>እንትስቃሴ</u>	<u>ያልተገለፁ</u>
ተመልከት	አዳምጥ	ይሰማህ	መረዳት
አይ	ስማ	መንካት	ልማድ
አይታ	ድምፅ	መሰብሰብ	መገንዘብ
መከላት	መብሊታ አዘጋጅ	አንቶ መያዝ	ማለብ
ማሳየት	የተቀናበረ	ሚዛን ማጣት	መማር
ንጋት	ውስጣዊ/ውጫዊ ድምፅ/ መያዝ		ሐደት
መገለጥ	ሁሉም ይሰማል	ማጥቃት	ውሳኔ
አልም	ደውሎ ሮኸ	ግንኙነት መፍጠር	መነሳሳት
ብርሃን	ዝምታ	አውጥቶ መጣል	ግንዛቤ/ትኩረት/
ደማቅ	አዳምጥ	ፊቱን አዘረ	ለውጥ
ግልፅ	የሚያስተጋባ	ጠንካራ	አይታ
ደመናማ	የማይሰማ	ስሜት አልባ	መንሰፍሰፍ
ትኩረት	ለስላሳ	የጠጠረ	የተለየ
ደብዛ	ግጭት	የተጫጫረ	ማለም
አብረትራቂ	የተስተካከለ	የተገፋ	ንቃት

የጠራ	አመልካች	የተስተካከለ	ማወቅ
ነፃብራት	የማይሰማ	ጠጣር	
ሀልም	ጥያቄ	ጭንቀት	

ከዛም እሱን ማጥናት ያገዝ። ይህ ነገር ከአመደብህ ሰማቆም ከባድ ነው። በትክክል አሱን፣ ገለበጥኩት። እንደሱ ተቀመጥኩ ተነፈስኩ፤ አግራንም በእሱ አይነት አንቀሳቀስኩት። ለእርግፀኛ ዳዖ መወርወር ጀመረ። እኔም መወርወር ያገዝ። አንገቱን በትንሹ ዘንበል ሲያደርግ እኔም ማዘንበል ጀመርኩ። እሱ ተነስቶ ቆሞ እኔን ሲመለከት እኔም ተመሳሳይን አያደረኩ ነበር።

ጊዜ ሳይፈጅ ወደ እኔ መጣ። አልደነቀኝም። እሱ በእኔ ተሰቦ ነበር። ምክንያቱም እሱን ራሱን መስደዋለሁ። ማውራት ጀመርን ከዛም ድምፁን በማጥናት እንደእሱ መናገር ጀመርኩ።

### ግምታዊ አገላለጾች

ግምት ማለት ሰዎች በግንኙነት ወትት የሚነጋገሩባቸውን የቃላት ሒደቶች (ግስ፣ ተውላጠግስ፣ ተውሳክ ግስ) በመጠቀም የውስጥ ልምዳቸውን ለመግለፅ በእይታ በመስማትና በእንቅስቃሴ የሚጠቀሙበት ነው።

እይታ (መመልከት)	ማዳመጥ (መስማት)	እንቅስቃሴ (ስሜት)
በአይኔ አይቸዋለሁ	ከማሰብ በኋላ	ሁሉም ታጥቧል
ለእኔ ተገልጾልኛል	ለፍላፊ	ቀገጥኳል
ከጥርጣሬ በላይ ነው	እንደ ደውል የጠራ ነው	አርገው ህንፃ ወድሟል
የወፍ አይን ነው ያለው	በግልፅ ተብራርቷል	ለመለብለብ ብለህና
በፍጥነት ተመልክተው	ደውል	ራሱን ጠብቅ
በግልፅ የሚታይ	በዝርዝር አስረዳ	የተረጋጋ/የተሰበሰበ

ደብዛ	የሚሰማ	ጠንካራ መሰረት
አይን ለአይን	ራሱን ግለፅ	ቀገጥኳ አየር
የሚያበራ	ኃላፊነትህን ግለፅ	አጥብቀህ ያለው
ጥሩ እይታ ይነረህ	ጆሮህን ስጠኝ	ጫነው

ግምትን ማዛመድ ያስፈልገበት አይነተኛ አላማ አድማጭህ የሚናገረውን ቋንቋ በማዛመድ ወዳጅነትንና እርስ በእርስ መግባባትን ለማጥበቅ ነው።

ከጥቂት ቆይታ በኋላ "እንተ ብሩህ ሰው መሆንህ ግልፅ ነው" አለ። ይህን እንዴት ሊያምን ይቻላል? ምክንያቱም እኔን የእሱ አይነት ሰው የሚያደርግ ሰሜት ተስምቶታል። ለ25 ዓመት ከሚያውቃቸው ሰዎች የበለጠ የሚያውቀኝ ያህል እንደተሰማው ነገረኝ። ብዙም ሳይቆይ ስራ ሊሰጠኝ እንደሚፈልግ ነገረኝ። ወይም የስራ እድል አቀረበልኝ።

እንዳንድ ሰዎች ተግባሩ ተፈጥሮአዊ እንዳልሆነ ይነግሩኛል። ከእንድ ሰው ወዳጅነት ከመመስረትህ በፊት ልታጠናው ይገባል። ሁለንተናውን ካወከ ሁሉም ነገር ይቀላል። እርስ በእርስ እንዳመለከኩ የተደረጉ ሰዎች ከጥቂት ቆይታ በኋላ ሁሉም ነገር አስደናቂ እንደሆነ ይናገራሉ። ያንኑ ሰው አቀማመጡን እንዲቀይር በማድረግ ሌላውን ሰው ምን እንደሚሰማው ብትጠይቀው ምንም እንዳልመለሰው ይነግርሀል።

ስለዚህ መመልከት ወዳጅነትን ለመመስረቱ ተፈጥሮአዊ መንገድ ነው ነገሩን ሳታስበው አድርገንኩ ታውቃለህ። ሰዎችን ለመቅዳት ጥሩው መንገድ የቱ ነው። አንድ ሰው ስትመለከተው ስሜቱን በደንብ መረዳት አለብህ። ያንን ሰው ለመሆን መንገድ ስትጀምር እሱን አየህንክ እንደሆነ ማወቅ ይገባህል። ተጥሎ የሚመጣው ጥያቄ አራሱን ለመለወጥ ዝግጁ ነህ? የሚለው ነው።

እንዳንድ ሰው ለመምለል ስትሞክር ያለህን ማንነት እውጥተህ መጣል የለብህም አንተ በአንድ ጊዜ በእይታ፣ በመስማትና፣ በእንቅስቃሴ የተሞላህ ሰው መሆን አትችልም። ሁላችንም ተለዋዋጭ መሆን አለብን። አንድን ሰው ስትጻ ያለው ያንኛውን ጥቅም አገኛለሁ በማለት ነው። አለምን ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመጋራት ጥሩ ነው መንገድ ደግሞ ይህ ነው።

ብዛት ያላቸው ባህሎች ስኬት የተገናኝፀፉ ብዙዎች በመሰረቱት ውዳጅነት ነው። ብዙ ስኬታማ መሪዎች ሶስቱን ነገሮች በአንድ ጊዜ ማስኬድ ይችላሉ። የቀድሞው



የአሜሪካ ፕሬዝዳንት ሮናልድ ሬገን የሰዎችን አመኔታ ያተረፈው ሰብካቢ ነገርን መጠቀም በመቻሉ ነው። ታዋቂ ሰው መሆን የምትችሉት ታላት ሐሳብ ስላለህ ሳይሆን ያንን ሐሳብ በተገቢው መንገድ ማስተላለፍ ስትችል ብቻ ነው። ሐሳቡ ስላለህ ብቻ ሰዎች ይሰሙኛል ብለህ አትመክር ገና ንግግር ስትጀምር ሊሰቀጥጣቸው ይችላልና። ስለዚህ መንገዱን በትክክል አወቅ።

በዘመናዊው የአለም ታሪክ በአለምግባር የሚመጣው ፕሬዝዳንት ማነውን በአማካይነት በጋያልነት ከመሆኑ ሰዎች 90 በመቶ የሚሆኑት ጆን ኦና ኬኒዲ ነው ያሉት። ለምን? ብዙ ምክንያቶች ቢኖሩም ሰዎች ላይ ተሰክሮ ለመፍጠር የሚያስችሉ የግንኙነት ብቃት ነበረው።

በስታላማ ሰዎች ላይ የተደረጉ ጥናቶች በተደጋጋሚ የሚያሳዩት ውጤት ወዳጅነት የመመስረት ትልቅ ብቃት እንዳላቸው ነው። በሰብካቢ መንገድ ሳቢና ተለዋዋጭ የሆኑ ሰዎች ብዛት ያለውን ሰው ማሳመን ይችላሉ። አስተማሪ ነጋዴ፣ ወይም የአለም መሪ። ይህን ነገር ለማድረግ ምንም አይነት የተፈጥሮ ስጦታ አያስፈልግም። በማየት በመስማትና ስሜት በማሳደር ወዳጅነት መመስረት ትችላለህ። የምትፈልገው ነገር ላይ በማተኮር ከተንተላተስክ ሁሉም ወደ አንተ ይመጣል።

ልምምዱን በተደጋጋሚ በማድረግ ወደፊትወው ግለሰብ አለም ዘልቀህ መግባት ትችላለህ። ከትንሽ ጊዜ በኋላ ሁለተኛው ተፈጥሮ ይሆናል። ፍጥነት ሰዎችን ለመምሰል ታላቅ መንገድ ነው። የሰውየውን ተለዋዋጭ ባህሪ በፍጥነት በመረዳትና ራስን በማዋወር ከራሻውን ከሰራን የመገልበጡን ክህሎት በትዕቢት ትተዳቸዋለህ። የሰውነት አወቃቀርህንና ባህሪህን ሰውየው በለመጠው ፍጥነት ለመተየር ትችላለህ። ወዳጅነት በአለበት የሚሆን ሳይሆን ተለዋዋጭ ነው።

የሚተየሉትን እርምጃ የሚፈጠረው ከፍጥነት ነው። ከአንድ ሰው ጋር ወዳጅነት ከመስረትክ ውስጥህ የሚሰማህን ትስስር ትፈጥራለህ። ለውጥ የምትጀምርበትን መነሻ ከራስህ የሚመጣ ሊሆን መትዳቱ ደግሞ ቀጥሎ የሚከሰት ነው። አንተ ስትለውጥ ሳትውተው ሌላው ሰው ይከተልሃል። ከገደብ ጋር አብረህ ስታመሽ ምንም ድካም አልተሰማህ ይሆናል። ነገር ግን ሊያዛት ካየህ አንተም በዛው ቅዕበት ታዛጋና ድካም ይጫወታለህ። ጥሩ የሽያጭ ሰራተኛ ተመሳሳይ ነገር ነው የሚያደርገው። እነሱ ሌላ ሰው አለም ውስጥ ዘልቀው ይገባሉ። ወዳጅነት ይፈጥሩና ወዳጅነቱ ቀጣዩን እርምጃ እንዲመራ ይተውታል።

የምትኩርጃው ሰው ቁጥር ወይም የአለምግባር በሽቶ ቢሆን ምን ይሆናል? ቁጥሩንና እብድቱን ትኩርጃለህ? ያለህ አንድ አማራጭ ነው። በዚህ ጉዳይ ላይ በሚተየሉት ምዕራፍ እንማራለን። የሰውየውን ቁጥር ከመገልበጥ ይልቅ ማስመገፍ ያቀላል። እሱን እኩርጃለህ ስትል ሳትውተው እሱ አለም ውስጥ ትገባለህ። አንተ መዝናኛት ስትጀምር እሱም ይዝናናል። ወዳጅነት ማለት ዝም ብሎ መሳት አይደለም። ወዳጅነት ማለት ምላሽ መስጠት መቻል ነው።

ለላ ምርምር ይኸውልህ። ከአንድ ሰው ጋር መነጋገር ጀምር። ቁጥሩን ድምፁንና አተነፋፈሉን ትዳ።

### ፍጥነትና መሪነት

#### ዲጂታል መሰከያ (ፍጥነት)

- የውድድር ቅድመ ግምት
- የፍጥነት ቅድመተከተል ችሎታ
- የድምፅ ውድድር
- የውድድር ሜዳ

#### ተለምዶአዊ መሰከያ፣ ኩረጃ (Mirroring)

- አተነፋፈሉ
- የልብምት
- የቶዳ እርጥበት
- የፎካልነት አቀማመጥ
- የፊት እንቅስቃሴ
- የቅንድብ መርገብነት

- የአይን ብሉን መጠን
- የጡንቻ መወጠር
- የኩባኝት መቀነስ
- የእግር እንቅስቃሴ
- የሰውነት ክፍሎች አቀማመጥ
- የአይታ ግንኙነት
- የአጅ ሰላምታ
- ከቦታ ቦታ መንቀሳቀስ
- የሰውነት ቁመና

ያን ጊዜ የእንተም ቁመናና የድምፅ ቃና ቀስ በቀስ ይለወጣል። እንደን ሰው ወደ አንተ አቅማጫ ለመምራት ፈልገህ ካልተሳካልህ የወዳጅነት አቀራረብህ አልሰራም ወይም ጥሩ አይደለም ማለት ነው። ጥሩ የወዳጅነት አመሰራረትን በማበልፀግ በድጋሚ ምክር።

**“የሌሎች ሰዎችን አኗኗር በመስታወት እንድመለከት አዘዝኩት። ከሌሎች ለራስህ የሚሆን ምሳሌ ታገኛለህ ወይም ትማራለህ”**

ቴሬንስ

ወዳጅነት ለመመስረት ቁልፉ ምንድን ነው? ተለዋዋጭ መሆን። ሰዎች የአንተ አይነት ካርታ እንዳላቸው ማሰብ ትልቁ ችግር ነው። አንተና አንሱ አለምን የምትመለከቱበት መንገድ የተለያየ ነው።

ድንቅ የግንኙነት ሰዎችም ቢሆኑ ይህንኑ ስህተት ይሰራሉ። ጽንቋቸውን መለወጥ እንዳልባቸው ያውቃሉ፤ ቃናውን፤ አተነፋራሳቸውን፤ ለካላዊ ግርማዋግሳቸውን

በአጠቃላይ የሚመስሉትን ሰው እስኪመስሉ ድረስ ተግባሩን አያቋርጡም።

ከእንደ ሰው ግንኙነት መመስረት ካልተሳካልህ ማሰብ ያለብህ ሰውየው ዋጋ ቢሰና ምክንያት አልባ እንደሆነ አድርገህ ነው። ባህሪህንና ቃላቶችህን በመለወጥ አሉ ሞዴል ያደረገውን ነገር በሚመሳሰል ከምክርክ ታሸንፋለህ።

ትምህርትን ብንመለከት፤ መምህራኖች የሚያስተምሩትን ትምህርት ጠንቅቀው ሲያውቁ ተማሪዎቻቸውን ግን አያውቁቸውም። ተማሪዎቻቸው መረጃን እንዴት እንደሚያጣሩ፤ የውስጥ ስሜታቸውንና፤ የአእምሮአቸውን አሰራር አያውቁም። ምርጥ መምህር በፍጥነት፤ እንዴት፤ እንደሚመራ ያውቃል። በትድሚያ ወዳጅነት ከመመስረት የሚፈለጉትን መልእክት ያስተላልፋሉ። ሌሎች መምህራን ይህንን ለምን አያደርጉትም? የተማሪዎቻቸውን በፍጥነት በማስተማር አለምን እንዲቀይሩ ያስችሏቸዋል።

እንዳንድ መምህራኖች የሚያስተምሩትን ትምህርት በደንብ በማውቃቸው በግንኙነት ወቅት የሚፈጠረው ችግር በሙሉ የተማሪው ነው ብለው ይደመድማሉ። አውቀትህን በወዳጅነትና በተገቢው መንገድ ለሌሎች ማስተላለፍ ካልቻልክ ትርጉም የለውም። ለእዚህ ነው ምርጥ አስተማሪዎች ቀድመው ወዳጅነት የሚመሰርቱት። ተማሪዎች በጠቅላላ መማር የሚችሉና ብሩን ናቸው። የትምህርት ፕሮግራሙም ቢሆን ምርጥ ነው። እንዴት እንደምናስተምራቸው ግን አልተማርንም። ከእነሱ ጋር ወዳጅነት አልመስረትንም። ከእነሱ ፍላጎት ጋር የሚጣጣም የማስተማር ዘዴ አልተየስንም።

ወዳጅነት ለመመስረት በዚህ አለም የሚያስፈልጉህ ነገሮች አይንህ ጆሮህ፤ ስሜትህ መዳሰስ፤ መቅመስ፤ ማሽተት ናቸው። አሁኑኑ ወዳጅነት ለመመስረት ተነሳ። ሁልጊዜ እርስ በእርስ በመገናኘት ግንኙነት በመፍጠር ሊደት ውስጥ ነው ያለነው። ወዳጅነት ለመመስረት ማለት ሁለቱንም ነገሮች ተላል በሆነ መንገድ መፈላም ነው። ወደጅነትን የትም ቦታ መመስረት ትችላለህ። በስራ ቦታ፤ ቤትህ፤ መንገድ ላይ።

ወዳጅነት የመመስረቻው ሌላው መንገድ ምርጫ ማከናወን ሲሆን የምትመርጣቸውን ሰዎች እንድታወቅ ያስችልሁል።

ምዕራፍ 14

የልቀት መገለጫዎች፤

(ሜታ ፕሮግራምስ) መረጃን የማበልፀግ ሒደት

"እንድ ሰው በትክክለኛው መንገድ (ቁልፍ) የራሳቸውን ይናገራል። በተሳሳተ መንገድ (ቁልፍ) ምንም አይናገርም። ብቸኛው ምቹ ክፍል ደግሞ ቀልፎቹን እንድ ላይ ማድረግ ነው።"

ጆርጅ በርናርድ ሾው

የሰው ልጆችን የልዩነት ነፃ ብራት ማወቅ ከረለክ በቡድን ለተሰበሰቡ ሰዎች ንግግር አድርገው። በአንድ ነገር ላይ የተለያየ አመለካከት ሲያንፀባርቁ ታስተውላለሁ። የማንታቂያ ታሪክ ብትነግራቸው እንዲሁ ሲመሰግር ሌላው በእነዚህ ሲታጠብ ትመለከታለሁ። እያንዳንዱ ሰው የሚያዳምጥህ በተለያየ መንገድ ነው።

ፕያቂው ሰዎች ለአንድ አይነት መልእክት ለምን የተለያየ አተያይ ይኖራቸዋል የሚለውን ነው። ሰዎች ለምንድን ነው እንዲሁ ግማሽ ባዶ ብርጭቆ ነው ሲል ሌላው ደግሞ ግማሽ ሙሉ ነው የሚለው (የጉደለ ውሃን)። አንዱ በሰማው መልእክት ሲነታታና በኃይል ሲሞላ ሌላው ገምታ የሚውጠው? አንድን ሰው በተከከለኛው ቁልፍ ከተረዳኸው የራሳቸውን ማድረግ ትችላለህ። በተሳሳተ መንገድ ከሆነ ደግሞ ውጤቱ ተቃራኒው ነው። የሚያሳሳ መልእክት፤ የማያበረታታ ሐሳብ፤ ምሁራዊ ሐሰ፤ በአጠቃላይ በተገቢው መንገድ ካልተረዳህቸው ዋጋ ቢስ ናቸው። ሁለቱ ጉዳዮች ለለውጥ ሁሉ መነሻ የሆኑ ሐሳቦች ናቸው። የተዋባሉት (አሳዛኝ) ተናጋሪ ወይም የነገድ ሰው ለመሆን ትክክለኛውን ቁልፍ ማግኘት አለባቸው።

መንገዱ ደግሞ መረጃን ማበልፀግ ነው። መረጃ ማበልፀግ ማለት አንድ ሰው መረጃን የሚያበልፀግበት ቁልፍ ነው። ኃያል የሆኑ የውስጥ ሞዴሎች ሲሆኑ ግለሰቡ ውስጣዊ ውክልናውን እንዲወስን የማያስችሉ ናቸው። ከዚህ ባለፈ ባህሪውን ለማረቅ መሰረት ናቸው። መረጃን ማበልፀግ ውስጣዊ ፕሮግራሞች ሲሆኑ ትኩረት ልንስጥበት የሚገባውን ነገር አንድን ወሰን የማያስችሉ ናቸው። መረጃን እንሰራለን፤ እንበርሳለን ወይም በጥቅል እንመለከታለን። ምክንያቱ ደግሞ ንቁ ሀሊናችን በአንድ ጊዜ ብዙ

መረጃዎችን በመቀበል የተሞላ ነውና።

እነሥሮአችን መረጃን የሚያበልፀገው ልክ እንደኮምፒውተር ነው። የተለያዩ መረጃዎችን በማዋቀር ስሜት እንዲሰጡ ያደርጋቸዋል። ትኩረት የሰጠውን ነገር ለይቶ ያበልፀገዋል። ከአንድ ሰው ጋር በአግባቡ ለመግባባት የሰውየውን መረጃ የማበልፀግ ችሎታ ማወቅ አለብህ።

ሰዎች የተለያየ ባህሪ አላቸው። ያዳበሩት ልማድ ደግሞ ፀባያቸውን ወልደዱ። የእነሥሮን አሰራር በማወቅ ብቻ መረጃህን ማስተላለፍ ትችላለህ። አንድ ሰውእንዲወድህ ወይም መኪና ሊገዛ እንደረለገ እንዴት ልታውቅ ትችላለህ። ያሉበት ሁኔታ የተለያዩ ሰዎች ነገሮችን የሚረዱበትና ሐሳባቸውን የሚያደራጁበት የማያደርግ መዋቅር አላቸው።

የመጀመሪያው መረጃ የማበልፀግ ሒደት ወደአንድ ነገር መትረብ ወይም መራት ነው፤ የእያንዳንዱ ሰው ባህሪ የሚያጠነጥነው ደስታ ለማግኘትና ስቃይን ለማራት ነው። እሳት እንዳያታጥልህ እጅህን ትሰበስባለህ። ደስታን ለማግኘት ደግሞ ፀሐይ ስትጠልቅ ቁጭ ብለህ ትመለከታለህ።

አንድ ሰው ረጅም ርቀት በእግሩ ተገዞ ስራውን ይሰራል። ምክንያቱ ደግሞ ልምምዱ ስለሚያስደስተው ነው። ሌላው ደግሞ በመኪና መሔድ ስለሚፈራ በእግሩ ሔዶ ይሰራል። አንዱ ሰው መዕሐፍን ደስታ ለማግኘት ሲያነብ ሌላው ደግሞ የተማረ ለመምሰል ያነባል። እሱ ስቃይን አባሮ ደስታን ለማግኘት ሳይሆን የሚያነበው ከአንድን ነገር ለመራትና ላለመትረብ ነው።

እያንዳንዱ ሰው አንድን ነገር ቀርቦ ሌላውን ይርቃል። ለዎች በአንድ ነገር በጣም ይሳባሉ ሌላው ግድ የላቸውም። አንዳንድ ሰዎች አደጋን የሚጋፈጡ ሲሆን ወደሚያስደነቃቸው ነገር ሲጠጉ በጣም ምቹት ይሰማቸዋል። ሌሎች ደግሞ ጠንቃቃ ድብትና በሌላ የሚፈልጉ ሲሆኑ አለምን አደገኛ ስፍራ አድርገው ይመለከቷቸዋል። አደገኛ ከሆነ ነገር በመራት ያምናሉ። ለዎች በየትኛውም መንገድ እንደሚጓዙ ለማወቅ፤ ከግንኙነት ምን እንደሚፈልጉ ጠይቃቸው። ቤት፤ መኪና፤ ስራ ወዘተ የሚፈልጉትና የማይፈልጉት ምን እንደሆነ ነገሩህ?

ይህ መረጃ ምን የሚል ይመስልሃል? ሁሉንም ነገር እንተ ነጋዴ ከሆንክ እቃህን ለመሸጥ በሁለት አይነት መንገድ ማስተዋወቅ ትችላለህ። ምን እንደሚያደርግ ወይም ምንም እንደማያደርግ በመግለፅ። አንድን መኪና በጣም ፈጣን፤ መኪና፤ ነጻጅ



ቶጣቢ መዘተ ነው ብለህ መሸጥ ስትችል ካልፈለክ ደግሞ የተገላበጠሽኝ ማድረግ ትችላለህ። ስትራቱዲህን የምትነድፈው የምትደራደረውን ግለሰብ ስትራቱዲ መሰረት በማድረግ ነው። የተሳሳተ የመረጃ ማበልፀግ ዘዴን በመጠቀም ግለሰቡን ከማነጋገር ቤትህ መተመጥ ይቻላል። ለውየውን ወደ ሆነ ነገር ማስጠጋት አለብህ። ያን ጊዜ የሚፈልገው እንደ ምክንያት ቢኖር እንዴት እንደሚሸሽ ብቻ ነው።

መኪና እንደ መንገድ ላይ ወደፊትም ወደኋላም መጓዝ ይችላል። የሚወሰነው በሚሒድበት አቅጣጫ ነው። የሰውም ተግባር ተመሳሳይ ነው። ልጅህ ብዙውን ጊዜውን በትምህርቱ ላይ እንደያሳልፍ ትፈልግ ይሆናል። እንዲህ ብለህ ትነግረው ይሆናል። "በደንብ በማጥናት ጥሩ ኮሌጅ መግባት አትፈልግም?" ተመልክቶ እሱ በደንብ ስለማያጠና ከትምህርት ቤት ሊባረር ነው። ከዚህ በኋላ እድሜውን በሙሉ የሚያሳልፈው ነጻዩ ተጂ ሆኖ ነው። አንተ የምትፈልገው ህይወት እንደዚህ አይነትን ነው? ያ ስትራቱዲህ እንዴት ስራልው ይሆናል? ነገር ግን ወደነገሮች የሚጓዝ ቢሆንስ? በሚያስደስተው ነገር የሚነሳሳ ቢሆንስ? የእሱ ምላሽ ያ ከሆነ የእሱን ባህሪዬ ምሳሌ በመንገር ከነገሮች እንዲርት አታደርገውም። ምንም ብትሰሩ ፊትህ ይቀላል እንጂ ውጤቱ ያው ነው። አንተ የምትናገረው በእንግሊዝኛ ሲሆን ልጁ የሚረዳህ በግሪክኛ ነው። የአንተንም የእሱንም ጊዜ ነው የምታብዝው። ወደፊት መንገዝ የሚፈልጉ አብዛኛዎቹ ሰዎች የተቆጠ ወይም ነገሩ ከእነሱ እንዲርት የማፈልጉ ናቸው። ልጅህን እንዲህ በማለት ልታነሳሳው ትችላለህ። ይህንን ማድረግ ከቻልክ የፈለክውን ኮሌጅ መርጠህ መማር ትችላለህ።

ሁለተኛው የመረጃ ማበልፀግ ሒደት በውስጥና በውጭ ካሉ ማገናከያዎች ጋር መግባባት ነው። እንደ ሰው ጥሩ ስራ እንዲሰራ እንዴት እንደሚያውቅ ጠይቀው። ለአንዳንዶቹ ማረጋገጫው ከውጭ የሚመጣ ሲሆን አስታው የሰራሽው ስራ ድንት ነው ይለዋል። ያን ጊዜ ትነሳሳለህ ወይም ታድጋለህ ትሸለማለህ ያንን መሰል ውጫዊ ማበረታቻ ስታገኝ ጥሩ ስራ እንደሰራህ ታውቃለህ። ያ ማለት ደግሞ ውጫዊ ማገናከያ ይባላል።

ለሌሎች ደግሞ ማጋገጫው የሚመነጨው ከውስጣቸው ነው። እነሱ "ውስጤ ያውቃል" ይላሉ ጥሩ ስራ በሰሩ ጊዜ። አንተ የውስጥ ማገናከያ ካለህ ከማንም የበለጠ ሽልማት እንደምትቀዳጅ የምታስብበትን ስራ ትሰራለህ። ነገር ግን በጣም ጥሩ ሆኖ አስካልተሰማህ ድረስ ምንም አይነት ውጫዊ ማረጋገጫ አያሳምንህም። ያ ማለት ደግሞ ውስጣዊ ማገናከያ ይባላል።

እንደ ንደኛህ ጉባዔ እንዲካፈል ለማሳመን ትሞክራለህ። ስለጉባዔው ታላቅነትና ውጤታማነት ህይወትንም እንደሚቀይር ሁሉም እንደተናገሩ ብትገልፅላት ለውየው ውጫዊ የማገናከያ ድንበር ካለው የማሳመን ጥረትህ ይሳካ ይሆናል። ሰዎቹ ጥሩ ነው ብለው ከተናገሩ ጥሩ ነው ብሎ ያምናል። ውስጣዊ የማገናከያ ድንበር ካለውስ? ሌሎች የተናገሩትን በመናገር ለማሳመን መሆከር ጊዜ ማባከን ነው። ለእሱ የምትለው ነገር ትርጉም የለውም።

እሱን ማሳመን የምትችለው እራሱ የሚያውቀውን ነገር በመግለፅ ነው። ባለፈው ዓመት የወሰድከውን ገለባ አስታውስ? እንዴት እንደነበር ትገነ ይልህል? ያን ጊዜ ይሳካልህ። ምክንያቱም እያወራሀለት ያለው በራሱ ቋንቋ ነውና።

የተጠቀሱት የማገናከያ ወይም መረጃን የማበልፀግ መንገዶች መነሻና ጭንቀት ተኮር ናቸው። እነድን ነገር ከ10 ዓመት በላይ ካከናወንከው ውስጣዊ የማገናከያ ድንበርህ ትልቅ ይሆናል። እዲስ ከሆነክ ግን ጠንካራ ውስጣዊ የማገናከያ ድንበር አይኖርህም። ነገሩ ትክክል ይሁን ስህተት ማወቅ የምትችለው (ታላት) በአገባቡ ወይም በመነሻ ሐሳቡ ነው። አንተ ባለቀኝ ብትሆንም ግራ እጅህን በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ትጠቀምበታለህ። መረጃን ማበልፀግም ተመሳሳይ እካሌድ አለው። አንተ ማለት እንደ አይነት አይደለህም። የተለያየህ ነህ። ትለውጣለህ።

ብዙ መረጃዎች ምን አይነት የማገናከያ ቅርስ ነው ያላቸው። ውስጣዊ ወይስ ውጫዊ? እውነተኛ የሆነ ውጤታማ መሪ ውስጣዊ ማገናከያ ነው ያለው። ጊዜውን በሙሉ ሰዎችን በመጠየቅ የሚያባክን ላይሆን በራሱ የሚመራ ነው። ብቃት ያለው መሪ ከውጭ የሚመጣን መረጃ በአግባቡ ይተባለል። አንድን ሰው በራሱ ቋንቋ ከተናገርከው ታሸንፈዋለህ ወይም ትረዳዋለህ።

ሶስተኛው መረጃ ማበልፀግ የሚያተኩረው በራሱ ውስጥ በማዋቀር ወይም በሌሎች በማዋቀር ነው። ሰዎች በእነሱ ውስጥ ያለውን ነገር ለመፈለግ የሌሎችን ግንኙነት ይመለከታሉ። ለሪሳቸውና ለሌሎች ማድረግ የሚችሉትን ከማድረግ ይልቅ ይህንን መንገድ ይመርጣሉ። ሰዎች ሁልጊዜ በአንዱ ወይም በሌላው ጫና አይወድቅም በራሱ መንገድ ከተዋጥክ ራስ ወዳድ ሆነህ ትቀራለህ። በሌሎች ከተዋጥክ ደግሞ (ተጠቂ) ስለባ ትሆናለህ።

ሰዎችን የምትቀጥር ከሆነ ተተጣሪው በየትኛው መስፈርት ብቁ እንደሆነ ማወቅ ትፈልጋለህ? አንድ አየር መንገድ የተቀበለው 95 በመቶ ትፊታ ምንጩ 5 በመቶ የሚጠጉ ሰራተኞች ናቸው። ሰራተኞቹ ራሳቸውን ብቻ የሚመለከቱ ናቸው። ያ

ማለት ደካማ ሰራተኞች ናቸው ማለት ነው? አዎ ወይም አይደለም? ምናልባት ለአንሱ የማይሆን ስራ እየሰሩ ይሆናል። ምናልባትም ብሩህና ጠንካራ ሰራተኞች ይሆናሉ። ምናልባትም ትክክለኛ የሆኑትን ሰራተኞች በተሳሳተ ቦታ መድበዋቸው ይሆናል።

አየር መንገዱ ምን ማድረግ አለበት? በሌሎች ሰዎች በተጥጡ ሰዎች መተካት አለበት። አየር መንገዱ ይህን ማድረግ የሚችለው ደግሞ ሰራተኞቹን ሰብስቦ ፊት ለፊት ታለ መጠይቅ በማድረግ ነው። በልብ መሉኑት የሚመልሰው ለቦታው ብቁ ሲሆን አቀርቦቱ ወይም በገገታ የሚናገረው ለቦታው ብቁ አይሆንም። አየር መንገዱ ይህን ዘዴ በመጠቀም ቅራታውን 80 በመቶ ለመተካስ ችሏል። ለዚህ ነው መረጃን የማበልሀግ ዘዴ ለንግድ ተቋማት በአጅጉ የሚጠቅመው። አንድን ሰው ምን እንደሚያነቃቃው ሳታውቅ እንዴት ትመዝገባለህ? አንድን ሰራ ከትክክለኛው ሰው ጋር ካላዘመድከው እንዴት ውጤት ይገኛል? አጅግ ብሩህ አእምሮ ያላቸው ግለሰቦች የስራ ዘመናቸውን በዱንቀት የማያሳልፉበት ምክንያት የሚሰሩት ስራ ውስጣቸው ያለውን ብቃት የሚጠቀሙበት ባለመሆኑ ነው። ታማኝነት ማለት በሌላ በኩል ጠቀሚ ሐብት ማለት ነው።

በአገልግሎት መስጠት ንግድ እንደ አየር መንገድ አይነት በሌሎች የሚመሰጡ ሰዎች ያስፈልጉሁል። በራሱ አለም ውስጥ ያለን ሰው ብትተጥር ትወድቃለህ። አነተን ግራ ከሚያጋባ ሰው ጋር ምን ያህል ጊዜ ተደራድረህል። ሰውየው ስራውን በእውቀት የሚሰራ ቢሆንም እንቅስቃሴው በድን ነው። በራሳቸው አለም ከሚጥጡ ሰዎች መካከል ደክተኞች ተዳሚዎች ናቸው። ጥሩ ደክተር ቢሆንም በደንብ እንደሚመረምርህ ካልተሰማህ ውጤታማ አይሆንም። በእርግጥ አንዳንዱ ሰው የነሊኒክ ባለሙያ ከሚሆን ተመራማሪ ቢሆን ያዋጣል። በአሜሪካ ንግድ ውስጥ ትልቁ ችግር ትክክለኛውን ሰው በትክክለኛው ስራ ላይ አለመመደብ ነው። ይህ ደግሞ የተጣሪዎች የምዘና ችግር ነው።

በዚህ ነጥብ ሁሉም የምዘና ትግበራዎች እኩል ናቸው ማለት አይደለም። ሰዎች ወደ ነገሮች ሲቀርቡ ደህና ይሆናሉ? ምናልባት ሀይወትን እኛ በምንመኝው መንገድ ሳይሆን መቀበል ያለብን ባለው እውነት ብቻ ነው። ሰውን በጥምና የመመልከት ምስጢር ያለው በጥምና ማዳመጥ ላይ ነው። ሰዎች በራሳቸው ወይም በሌሎች ሰዎች እንደሚመሩ ለማወቅ ተጨማሪ ጥረት አይጠይቅም። ለዚህ ደግሞ ለሌሎች ሰዎች የሚሰጡትን ትኩረት ማየቱ ብቻ በቂ ነው።

አራተኛው የመረጃ ማበልፀግ ሒደትን ከሚዛመድህና ከማይዛመድህ ጋር መቀራረብ ነው። ሶስቱ ምስሎች ያላቸውን መመሳሰል ብጠይቅህ በብዙ መንገድ ትመልከላለህ። አራት ማዕዘን ናቸው ልትሰኝ ትችላለህ። ወይም አራት ጉን ያላቸው

ናቸው ወይም ሁለቱ ተጥተኛ ሁለቱ ደግሞ የጉንዩሽ ወይም ሁለቱ ቆመዋል አንዱ ተቸታል።

ከዚህ የበለጠ መግለፅ እንደምትችል እርግጠኛ ነኝ። ለአንድ ምስል የተሰጠው ገለፃ ፍጹም የተለያየ ነው። ይሁኑ ነው እንግዲህ ተዛምዶና አለመዛመድ የሚባለው አንዳንዶቹ ለአለም የሚሰጡት ምላሽ ተመሳሳይ ሲሆን ነገሮችን ተመልክተው የሚገነዘቡት ነገር የጋራቸው የሆነውን ነው። እነዚህ የሚዛመዱ ናቸው። ስለሌሎች ተመልክተው አራት ማዕዘን ናቸው ይላሉ። ሌሎቹ ተዛማጆች ደግሞ ሁሉም አራት ማዕዘን ናቸው ነገር ግን ሁለቱ ቆመዋል፤ አንዱ ተጋድሟል ይሉሁል።

ሌሎቹ ደግሞ የማይዛመዱ ሰዎች ናቸው። እነዚህ ሁለት አይነት ናቸው። አንዱ አለምን ተመልክቶ ነገሮች እንዴት እንደተለያዩ ያያል። ጣትህን ተመልክቶ ሁሉም የተለያዩ ናቸው ይላል። የማይዛመዱት ሌሎች ሰዎች ልዩነትን የሚያዩት በገደብ ነው። እንደተዛመዱት ተመሳሳይነት ቢኖራቸውም በተገለበጠሽ ነገሮችን በገደብ ነው የሚያዩት። መጀመሪያ ልዩነቱን ያያል ከዛ በኋላ ነገሮቹ ያላቸውን ተመሳሳይነት ይጨምራል። የአንድን ሰው ሁኔታ ለማወቅ በአቃዎች መካከል ያለውን ልዩነት ጠይቀው ከዛ በኋላ በትንድሚያ የሚያተኩረው በተመሳሳይነት ወይም ልዩነት ላይ መሆኑን ተገንዝብ።

የሚቀጥለው መረጃ ማበልፀጊያ ዘዴ የማያተኩረው አንድን ሰው ስለ አንድ ነገር ማሳመን ነው፤ አንድን ሰው ያለማቋረጥ የሚያሳምነው ነገር ምንድን ነው። የትኛው ህዋሱ ነው ቢነገረው እንዳያምን የሚደርገው። ከማመኑ በፊት ዘወትር ነገሩን እንዳይቀበል የሚያሳሳው ምን እንደሆነ መርምር። የአንድን ሰው የማመን ዘዴ ማበልፀጊያ መንገዱ "አንድ ሰው ስራው ላይ ጉበዝ መሆኑን እንዴት አወቀ?"

- A/ ስራውን ሲሰሩ አይተህ ነው?
- B/ ጉበዝ እንደሆነ ሰምተህ ነው?
- C/ ከነሱ ጋር አብረህ ሰርተህ ነው?
- D/ ስለችሉታቸው አንብበህ ነው?

መልሱ ምናልባት የሁሉም መቀናጀት ነው የሚል ይሆናል። አንድ ሰው ስራውን ሲሰራ ተመልክተህ ጥሩ መሆኑን አምነህ ይሆናል። ወይም ሰዎች ጉበዝነቱን ነግረውህ ይሆናል። የሚቀጥለው ጥያቄ "አንተ ከመግለፅ በፊት አንድ ሰው ጉበዝ



መሆኑን እንደት ሊያሳይ ይችላል? አራት አማራጭ ምላሾች አሉ። ሄ/ በትዕቢት (በአንድነቱ ጉበዝ መሆናቸውን እንደገለጸው ታምናለህ) ኔ/ በጊዜ ብዛት (ሁለትና ነገሩ በላይ) ሄ/ በጊዜ ሐደት (በላምንት፣ ወራት ወይም ዓመት) ባለማግኘት የመጨረሻው ሕወዳዊ ጉበዝ መሆኑን በየጊዜው ይገልጻል ወይም ያሳያል።

የአንድ ተቋም መሪ ብትሆን በሰራተኞች መካከል ማቆር ያለብህ እምነትን ወዳዩነትን ነው። እንደምትሰማቸው ካወቁ ጠንክረው በመስራት ጥሩነታቸውን ያሳያሉ። ካላመኑህ ግን ያሸፋብሁል። እምነት ማሳደር የተለያዩ ሰዎች የተለያዩ ፍላጎታቸውን በጌታት እንዲገልጹ ያደርጋቸዋል። አንዳንዶቹ ወዳዩነትን ያወቁታሉ። እንደ አኩል እንደምትቻላቸውና እንደምትጠነቅቃቸው ከተረዱ አንተ እስከላትለልኝቸው ድረስ ጠንካራ ትሰጠር ይፈጥራሉ።

ይሄ ለሁሉም አይሰራም። አንዳንድ ሰራተኞች ከዚህ በላይ ይፈልጋሉ። ታማኝ ችሎታ ያላቸው ይሆናሉ። ነገር ግን ከአንተ ማረጋገጫ ይፈልጋሉ። እንደምትታምናቸው መረዳት ይፈልጋሉ። ወዳዩነታቸው እንዳለ መሆኑን እንድታሳያቸው ይሻሉ። አንድን ሰው እንደ እንደምትወይዘው ብታረጋግጥለት እስከመጨረሻው አረጋገጥክለት ግሰት ነው። እነዚህን የግሳመኛ ዜሃዎች ማወቅ አንድን ሰው አንድን ማሰሙን እንደምትችል ያስተምራል። እሱን የማያሳምነውን ነገር ተደመሰ ካወሰ ሁሉ ጊዜ በምትሳየው ገለልባ እትበላላቸው። ምክንያቱም ከእሱ የምትጠባቀሙ ያንኑ ባህሪያ ነው።

ለላው መረጃ የማበልጀያ ዘዴ አማራጮች አስፈላጊነት ናቸው።

አንድን ሰው አሁን የሚሰራበት መስሪያ ቤት ለምን እንደገባ ጠይቀው። ወይም ቤተንግ መኪናውን ለምን እንደገባ ጠይቀው። አንዳንድ ሰዎች በአስፈላጊነቱ ተገዳናታቸው ይግዛሉ እንዲ ፍላጎታቸው ዘንድ አይደለም። ማድረግ ስላለባቸው ብቻ ያደርጋሉ። ቀላል ነው ብለው ያመነብትን አያደርጉም። አንድነቱን ያስፈልገዋል ብለው ካመኑ ወጥተው ይግዛሉ ወይም ፈልገው የራሳቸው ያደርጋሉ።

አንዳንዶቹ ደግሞ የማሳሰብን በአማራጮች ነው። ማድረግ ባለባቸው ነገር መነታታቸው ማድረግ በሚፈልጉት ነገር ከመነሳሳታቸው ዝቅ ያለ ነው። ተዳዳሪዎችን ምርጫን መንገድን፣ ልምድን ይሻሉ። በአስፈላጊ ነገር የሚነቃቃ ግለሰብ የሚመስለው ወይም ፍላጎት የሚያደርጋበት በሚታወቅ ነገርና ደህንነቱ አስተማማኝ በሆነ ነገር ላይ ነው። በአማራጭ የሚነቃቃ ግለሰብ በጠላት በማያውቀው ነገር ፍላጎት ያደርጋል። ምን እንደሚፈጠር ማግኘት ሲፈልግ የትኛዎቹ አጋጣሚዎች የሰጠ እንደሚያሳድጉት ይመረምራል።

እንደ ተግራ ብትሆን የትኛውን ግለሰብ ነው መትጠር የምትፈልገውን አንዳንዶቹ በማሳሻፍ ስለማራጭ የሚነቃቃውን ይላሉ። በጠቅላላው የበለጠ የቢቶት ሐብት ያለው የተንደላቶቹ ህይወት ይኖረዋል። በዙዎቹቸውን ስፍር ተጥር ለሌላቸው አዲስ አትጣጣዎች ክፍት ነን።

በተጨማሪም ግን በቀላሉ ቆርጠው የማያደርጉት አይደለም። አንዳንድ ሰራዎች ትኩረትንና ጥንቃቄን ይሻሉ። አንተ በአንድ የመኪና አካል አምራች ድርጅት ውስጥ የጥራት ተቋማዊ ጎህ አንበል። እዚህ ላይ አማራጭ የመፈለግ ስሜት ጥሩ ነው። ነገር ግን ሰጥሞ የሚያስፈልገው የመሰረታዊ ፈላጎት ትገበራ ነው። ምን እንደሚያስፈልገው በትክክል ታውቃለህ እሱን ደግሞ የምታረጋግጠው በተግባር ነው። በአማራጭ የሚነቃቃ ግለሰብ እዚህ እድነት ስራ ስልቹ ነው። በአስፈላጊነት የሚነቃቃው ግን ለሰራው ብቁ ነው።

በአስፈላጊነት የሚነቃቃ ሰዎች ሌላም መገለጫ አላቸው። አንዳንድ ሰራዎች የተለየ ችሎታ ይፈልጋሉ። ያንን ለመድረግ ደግሞ ሰው ያስፈልገዋል። ለረጅም ጊዜ በሰራው ላይ የሚታይ በአማራጭ የሚያምን ግለሰብ አዲስ አማራጭ ፈተናና ተቋም ይፈልጋል። የተሻለ ነው ብሎ ያመነበትን ስራ ካገኘ ጥላቱ ይሠራል። የራሱን የመረጃ ግለጽፊ ዘዴ በመጠቀም ፍላጎትህ ማግኘት አለብህ። ይሄም እኩል ጠቀሜታ አለው። ያን ጊዜ ስራ ስትፈልግ የምትመርጠው ፍላጎትህን የሚደግፈውን ብቻ ነው።

ይህ መመሪያ ልጆቻችን ለማንሳሳትም ያገለግላል። የትምህርት ጭንቀትን በማራገፍ ወደ ኮሌጅ ለመግባት አስበሀል እንበል። ልጄህ በመሰረታዊ ፍላጎት የሚነቃቃ ከሆነ ጥሩ ትምህርት ልምን እንደሚያስፈልገው አሳየው። ሂሳብ የሚፈልጉ የሰራ ዝርዝሮችን በሙሉ ግለሰብ ጉበዝ እንዲሆን የፈለከበትን ምክንያት አስረዳው። ለአጋጣኝነቱን ሐሳብ ጥሩ አስተማሪ ለመሆን ደግሞ የቋንቋ ችሎታ እንደሚያስፈልግ ንገረው። ልጄህ በአማራጭ ነገሮች የሚነቃቃ ከሆነ ደግሞ የተለየ አተራረብ ተከተለ። በሚሰራው ነገር ከተሰላቸ ብዙ አማራጮች እንዳሉ በመንገር ለላጥሩ ትምህርት እንዲገነዘብ አድርገው። መማር በራሱ አማራጮችን ለማምጣት ጥንኛው መንገድ መሆኑን አሳየው። እስከምርጡን አዲስ ነገር በሚፈልግበት አትጣጫ መውሰድ። በሁሉም ልጆች ላይ ውጤቱ ተመሳሳይ ነው። አንተ ያሳየህበት መንገድ የተለየ ቢሆንም ውጤቱ የተለየ አይሆንም።

ተጨማሪው መረጃ ማበልጀያ ዘዴ የሰውየው የአስራር ዘዴ ነው። እያንዳንዱ ሰው የገሰሱ የአስራር አቅድ አለው። አንዳንዶቹ ነገንት ካላገኙ ወይም ብቻቸውን ካልሆኑ ደስተኛ አይሆኑም። ከሰዎች ጋር አብረው የመስራት ትልቅ ችግር አለባቸው።



በከፍተኛ ቁጥጥር ውስጥ ሆነው ስራ መስራት አይችሉም። በራሳቸው መንገድ ነው የሚጓዙት። ሌሎች ደግሞ በቡድን ሲሰሩ የበለጠ ይሰራሉ። የእነሱን ዘዴ የትብብር ዘዴ ብለን እንጠራዋለን። በወሰዱት ግዴታ ላይ ኃላፊነቱን ይወስዳሉ። የተለዩት ደግሞ የትርቦት ዘዴን ይመርጣሉ። በስራቸው መካከል አንድ ነገር እንዲኖር ይሻሉ። ከሰዎች ጋር አብረው መስራትን ሲጀምሩ ለተሰማቸው ግዴታ የጋራ ኃላፊነትን ያዳብራሉ። ለስራው ኃላፊ ቢሆኑም ብቻቸውን አይደሉም።

ከሰራተኞች ልጆች ሆኖ ውጤት ማግኘት የምትችሉት ከሆነ የአስራር ዘዴያቸውን ለይተህ አወቅ። በስራው ጉበዝ ሆኖ አንገቱን የሚያመው ስራተኛ እንዳለህ ታውቅ ይሆናል። ነገሮችን አዘውትሮ የሚሰራው በራሱ መንገድ ይሆናል። እናም ተተባብሮ ሆኖ የመዝለት ፍላጎት የሌለውና አንድ ቀን የራሱን ንግድ መክፈት የሚችል ሆኖ ከሆነ አንድ ቀን ጥሎ ህይዳል። ከዚህ ቀድመ ለአስ ያለህን አድናቆት ልትገልጽላት ይገባል። የአስ አይነት ጠንካራና ጠቃሚ ስራተኛ ካለህ እውተኛ የማያሳድግበትን መንገድ በመፈለግና ከሚገባው በላይ ነፃነት በመስጠት የራሱን አድርገህ ልታስተረው ትችላለህ። ነገር ግን የስራው አንድ አካል አድርገህ ካስተረፈው ሁሉንም ሰው በማበላለጥ ስራህን ያውክብሃል። ነገር ግን የምትችሉትን ያህል ነፃነት ከሰጠኸው የሚታምነውን ውጤት ያስጨብጥሃል። ያ ነው እንግዲህ አዳሱ የስራ ፈጠራ ሐሳብ ማጠናጠፍ።

ሁሉም ሰራተኛ ብቃቱ እኩል ከወረደ ብቸኛው ምክንያት የአስራርያቸውን የአስራር ዘዴ አልወደዱትም ማለት ነው። በጋራ በመስራት ምርጥ የሚባሉ ሰራተኞች ሲኖሩ ብዛት ያለው ግብረመልስና ወዳጅነት ይሻሉ። ጥሩ ሰራተኛን በመመልከት ሌላ ሰልጣን እንዲያገኙ ማበረታቻ ታደርግላቸዋለህ? የእነሱን የተለየ ብቃት መጠቀም ካልፈለክ አታደርገውም። ያ ማለት ሰውየውን በተመሳሳይ ደረጃ እንዲተመጥ ታደርገዋለህ ማለት አይደለም። ነገር ግን አድገት በመስጠት የሰራተኛህን ልዩ ብቃት ትጠቀምበታለህ ማለት ነው።

በተመሳሳይ የትርቦት ዘዴን የሚከተሉ ብዙ ሰዎች የቡድን አባል መሆን በፈልጉም ስራቸውን መስራት የሚችሉትን ለብቻቸው ነው። በሁሉም የስራ ዘዴ ሶስቱንም እቅዶች የሚፈልጉ አሉ። ዋናው ቁልፍ ጉዳይ ሰዎች ስራቸውን በጥሩ መንገድ እንዴት ይሰራሉ የሚለውን ማወቅ ሲሆን በመቀጠል የሚጓዙትን ግዴታ ትሰጣቸዋለህ። ዛሬ የምትለማመደውን መልመጃ ውሰድ። ይህን ምዕራፍ ካነበብክ በኋላ የሰዎችን መረጃ የማበልፀግ ዘዴ እውቅ። እንዲህ ስትል ጠይቃቸው። ከወዳጅነት ምንድን ነው የምትፈልገው (ወይም ቤት መኪና ወይስ ስራ)? በአንድ ነገር ውጤታማ መሆንህን እንዴት ነው የምታውቁት? በዚህ ወር ያደረከው ባለፈው ወር ካደረከው ጋር ምን

አይነት ግንኙነት አለው? ለአንድ ሰው አንድ ነገር እውነት መሆኑን ከመንገርህ በፊት ምን ያህል ጊዜ ቀድሞ ይገልጻልህ? በጣም የምትወደውን ስራ ነገረኛና ለምን ለአንተ አስፈላጊ እንደሆነ ግለጽላች።

ሰውየውን ይህን ጥያቄ ስትጠይቀው ትኩረቱን ሰጥቶህ ነበር? በምላሽህ ደስተኛ ነበር ወይም በሌላ ነገር ተጨናኝቶ ነበር? ይህ ነገሩን ለማወቅ ከሚተርቡ ጥያቄዎች ጥቂቱ ነው። የምትፈልገውን መረጃ እስከታገኝ ድረስ ጥያቄውን ይጋግመው።

ያለብህን የግንኙነት ችግር በሙሉ አስታውስ ያን ጊዜ ችግሩን በሙሉ ትደርስበታለህ። የግለሰብን መረጃ በማበልፀግ ዘዴ ከተረዳህ የግንኙነት ዘዴህን በማስተካከል ችግሩ ድራሹ እንዲጠፋ ታደርገዋለህ። በህይወት የገጠመህን መረበሽ አስታውስ። በጣም የምትወደው ሰው መውደዱ አልተሰማው ይሆናል! አለታህ በተሳሳተ መንገድ ተረድቶህ ይሆናል ወይም ልትረዳው የምትፈልገው ሰው ምላሽ ነፍታህ ይሆናል። እዚህ ላይ ማወቅ ያለብህ መረጃ የማበልፀግ ዘዴውን መለየት፤ ምን እየሰራህ እንደሆነ መለየት እና ሌሎች ሰዎች ምን እየሰሩ እንደሆነ ማወቅ ነው። ለምሳሌ በፍትርህ ግንኙነትህ ወቅት አንድ ጊዜ ብቻ ማረጋገጫ ትፈልግ ይሆናል። ነገር ግን ጓደኛህ ዘወትር ነገሩ እንዲገለጽላት ትሻለች። ነገሮች ምን እንደሚመስሉ የምታሳይ ቢሆንም አለታህ ግን የተለዩ መሆናቸውን የማያስረዳውን መንገድ መስማት ብቻ ይፈልጋል። ወይም አንተ አንድ ሰው አስፈላጊ የሆነውን ነገር እንዲያስወግድ ታስጠነቅቀው ይሆናል። እሱ ግን መስማት የሚችልበት ነገር እሱን የሚያስደስተውን ብቻ ነው።

በተሳሳተ መንገድ ከተናገርክ የሚተላለፈው መልእክትም የተሳሳተ ይሆናል። ይህ ጉዳይ በአብዛኛው ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር መረጃህ ሰው ጋር በአግባቡ ካልደረሰ መለወጥ ያለበህ ይዘቱን አይደለም። ማዳበር ያለብህ ተለዋዋጭነትን ሲሆን ግለሰቡ መረጃ የማያበልፀግበትን ዘዴ በመረዳት መረጃህን በአግባቡ ማድረስ ትችላለህ።

የተለያዩ የመረጃ ማበልፀጊያ ዘዴዎችን አንድ ላይ በመጠቀም በስኬት ግንኙነትህን ማከናወን ትችላለህ። የሚያስፈልግህ ሰውየውን ልታግባብትና ልታሳምንው የምትችሉትን የራሱ የሆነውን መረጃ የማበልፀግ ዘዴ በማወቅ ነው። ከላይ ከተማመኑትና ከሰውየው ጋር የማገገሙን አንዱን ዘዴ በመጠቀም የደክምክበትን ፍሬ መሰብሰብ ትችላለህ። መረጃ የማበልፀግ ዘዴን መመሪያ እስከአሁን ተመልከተናል። ምን ያህል አስፈላጊና ኃያል እንደሆነም ተገንዝበናል። ከተመለከትናቸው የተለያዩ የመረጃ ማበልፀጊያ ዘዴዎች መካከል በአንተ ግንባቢ ጉጉትና፤ በመላምት የተገደቡ መሆናቸውን

ማስታወሱ ቀዳሚው ጉዳይ ነው። የሰኬት ማግኘት ዋነኛው መንገድ ካገኘህቸው ነገሮች መካከል ለአንተ የሚጠቅምህን ለይተህ የማወቅ ችሎታ ነው። የመረጃ ማበልፀጊያ ዘዴዎች የተለየ ጠላኝ አንድነትወስድ የሚያደርጉ መሣሪያዎች ሲሆኑ ከሰዎች ጋር እንዴት መግባባት እንደምትችል አንድነትወስን ያግዙሀል። እዚህ ላይ በተነጋገርንባቸው የመረጃ ማበልፀጊያ ዘዴዎች መገደብ የለብህም። አማራጭ የሚፈልግ ተማሪ መሆን አለብህ። በዙሪያህ ያሉትን ሰዎች ያለ ማቋረጥ መዝናቸውና ደረጃ ስጣቸው። አለምን የሚመለከቱበትን መንገድ በመረዳት ግልፅ የሆነ የዕላፍ፣ መረጃ አስተምጥ። በመቀጠል ሌሎች ሰዎች ተመሳሳይ ነገር እንዳላቸው አረጋግጥ። በዚህ አቀራረብ በመታገዝ የምትፈልገውን አይነት አዲስ ውጤት ማስመዝገብ የምትችል ሲሆን አንተን ሊያሳድጉህ የሚችሉ ሰዎችንና በብቃት ከሌሎች ጋር ግንኙነትህን ለማበልፀግ የሚያስችሉ ዘዴዎችን ታገኛለህ።

ለምሳሌ አንዳንድ ሰዎች በመጀመሪያ ስሜት ሲገዛቸው ሌሎችን ደግሞ በመላምታዊ እሳቤ ይሳባሉ። ሁለቱንም በተመሳሳይ መንገድ ለማሳመን ትሞክራለህ። በእርግጥ አትሞክርም። አንዳንድ ሰዎች ጠላኝ የሚሰጡት በዝርዝር እውነታዎችና ምስሎች ነው። በመጀመሪያ እያንዳንዱ ክፍል መስራቱን ማረጋገጥ ይፈልጋል። በመቀጠል ሰፊ ያለውን ምስል ይፈልጋል። ሌሎች ደግሞ በተረበሳቸው የቅድሚያ ሐሳብ ወይም መላምት እምነት ይጥላሉ። አለፎ አቀፍ ለሆነ ጥቅል ነገር ምላሽ ይሰጣሉ። መጀመሪያ ማየት የሚፈልጉት ግዙፋን ምስል ነው። ከወደዱት ዝርዝሩን በጥልቀት ይመለከታሉ። አንዳንድ ሰዎች ገና ከመጀመሪያው ፊታቸውን ያዛራሉ። ሰዎቹ የሚመለከቱት አዲስ የሆነን ሐሳብ ሲፈጥሩ ወይም ሲያገኙ ሲሆን በቅፅበት ለእሱ ያላቸው ፍላጎት ይሞትና ተጨማሪ አዲስ ነገር ፍለጋ ጉዞ ይጀምራሉ። ሌሎቹ ደግሞ የያዙትን እስኪጨርሱ የሙጥኝ ብለው ይቀራሉ። የሚያደርጉትን ነገር መጨረሻ ካልተመለከቱ አያቆሙም። መፅሐፍ፣ ማንበብ ይሆናል ወይም የተሰጣቸውን ስራ ወይም ተልእኮ ማጠናቀቅ። አንዳንዶቹ ደግሞ በተለያዩ ምግቦች ይሳባሉ። የሚያከናውኑትን ማንኛውም ነገር የሚለኩት በምግብ ነው። አንድ ቦታ የት እንደሆነ ብትጠይቃቸው የሚመልሱልህ መልስ የበርገር ኪንግን እስክታገኝ ድረስ ተጓዝና ግራህን ይዘህ የተጠበጠሰ ዶር የሚሸጥበት ሬስቶራንት አጠገብ ትደርሳለህ። ከዛም ቡናማ ቸኩሌት የተቀባውን ህንፃ እስክታገኝ ድረስ መንገድህን ቀጥል። ይሉሀል። ያዩትን ፊልም ጠይቃቸው የሚነግሩህ መድረኩ (ቦታው) እንዴት እንደሚያስጠላ ነው። ስለሰርግ ጠይቃቸው መልሳቸው የሚነግሩህ ስለኬኩ ጉዳይ ነው። በሰዎች ጉዳይ የሚመለከጥ ሰው በአብዛኛው የሚያወራልህ ሰርጉ ላይ ወይም ፊልም ቤት ስለነበሩት ሰዎች ነው። በተግባራዊ ስራ የሚያምን ሰው ደግሞ በሰርጉ ላይ በትክክል ምን እንደተፈጠረና በፊልም ቤቱ የነበረውን ሁኔታ ያስረዳህል።

መረጃ ማበልፀጊያ የሚሰጠን ሌላው ነገር ሞዴሎቻችንን ማመጣጠንን ነው። ሁላችንም እንድ ወይም የተለየ የመረጃ ማበልፀጊያ ስትራቴጂን እንከተላለን። ለአንደኛው የመረጃ ማበልፀጊያ ዘዴ በአንዱ ጉን ላይ አብዝተን በመደገፍ ሌላው ላይጫና እናበዛለን። በሌላኛው በኩል ደግሞ ምናልባትም በአንዱ ስትራቴጂ ላይ ሙጥኝ ብለን ሌላውን እንዘነጋግራለን።

ተቃውሞን በመቆጣጠር ችግሮችን መፍታት

“አንድ ሰው በወራጅ ወንዝ ውስጥ ፀንቶ ሊቆም ይችላል፤ በሰዎች አለም ግን ከቶውንም ይህን አያደርገውም”

በጃፓኖች አባባል

እርዳሳ የሚሆኑዎትን ሰዎች እንዴት እንደሚመርጡ፣ ወሣኝ የሆኑ ሰውጦችን የሚያሰገኙ የሰው ልጆች ተግባራት እንዴት ህይወትዎን ለመምራት እንደሚገለገሉባቸው የሚያከናውኗቸውን ተግባራት እንዴት ህይወትዎን ለመምራት እንደሚገለገሉባቸው የሚያከናውኑ ምዕራፍ ተምረዋል። የምዕራፉ ዋና መልእክት ወይም ሃሳብ ከህዝባዊ ስሜት አያተማር እና የራስዎትን አእምሮ በተሻለ መንገድ ማሠራትን በመማር ራስዎትን የቻሉ ሰው መሆን መቻልዎትን ነበር።

የሰዎች ጋር ግንኙነት ሲፈጥሩም በመጠኑም ቢሆን ከስህተቶች መማርዎ ግዴታ ነው። የሌሎችን ባህሪዎች ራስዎትን ውጤታማነት በሚቆጣጠሩበት ፍጥነት እርግጠኝነት እና ውጤታማነት ሊመሩ አይችሉም። ነገር ግን ለግል ስኬት ትልቁ ጉዳይ ያንን ሂደት ማፋጠንን ማወቅ ነው። ይህንንም መግባባትን በማዳበር ማታ ፕሮግራሞችን በመረዳትና ሌሎችን በራሳቸው መንገድ ለመቅረብ አቀራረብዎትን ፕሮግራሞችን በመረዳትና ሌሎችን በማወቅ ሊያደርጉት ይችላሉ። (ይሄኛው ምዕራፍ) በሰው እንዴት እንደሚያስተካክሉ በማወቅ ሊያደርጉት ይችላሉ። (ይሄኛው ምዕራፍ) በሰው ልጆች መካከል ባለው የተፈጥሮ ሂደት የመሞከርና የመንሳሳት አጋጣሚ ስለመቀበልና ተቃውሞዎችን በመቆጣጠር ችግሮችን በመፍታት አዲስ ነገር የማወቅን ፍጥነት ይመለከታል።

በዚህ መዕሀፍ የመጀመሪያ ግማሽ ውስጥ አንድ ቁልፍ ቃል አለ ቢባል ይህ ቃል የሌሎችን አርዳኝነት መከተል ነው። የሌሎችን አርዳኝነት የመከተል እውቀት የፈለጉትን ውጤት መፍጠርን በፍጥነት ለመማር በጣም አስፈላጊ ይሆናል። ከመዕሀፍ የሁለተኛው ውጤት መፍጠርን በፍጥነት ለመማር በጣም አስፈላጊ ይሆናል። ይህ ቃል ሁሉም ውጤታማ የሆኑ ግማሽ ውስጥ አንድ ቁልፍ ቃል አለ ከተባለ ደግሞ ይህ ቃል ሁሉም ውጤታማ የሆኑ ተግባራት የሚጋሩት ተለዋዋጭነት ነው። ስኬታማ የሆኑ ተግባራት አንድን ሰው እንዴት እንደሚያስተካክሉ እና የፈለጉትን ነገር እስከሚያገኙ ድረስ አፈላጊም ሆኑ

አፍካዊ ያልሆነ የራሳቸውን ባህሪዎች መለወጥን መተግበሩ ማረጋገጥ አለባቸው። ከሰዎች ጋር በአግባቡ ጥሩ ግንኙነት ለመፍጠር ዋነኛው መንገድ በትህትና መጀመርና ለመለወጥ ፍቃደኛ መሆን ነው። በፍላጎት ሃይል መግባባት አይችሉም። አንድን ሰው በመደብደብ አመለካከትዎትን እንዲረዳልዎ ማድረግ አይችሉም። አንድን ሰው በመደብደብ አመለካከትዎትን እንዲረዳልዎ ማድረግ አይችሉም። መስተጋብርን መፍጠር የሚችሉት በዘላቂ፣ ውጤታማ እና ትኩረትን በማረጋገጥ ተለዋዋጭነት ብቻ ነው።

አብዛኛውን ጊዜ ተለዋዋጭነት በተፈጥሮ መንገድ አይመጣም። ብዙዎቻችን በቋሚነት ተመሳሳይ አይነት ቅርጾችን እንከተላለን። እያንዳንዳችን ስለ አንድ ነገር ትክክል መሆናችንን በጣም እርግጠኞች ነን። በተደጋጋሚ አንድን ነገር በሀይል ማድረግ ይሚገናል። አብዛኛውን ጊዜ ከዚህ በፊት ያረገውን ነገር በትክክል መረጣም ይቀላል። ነገር ግን ከዚህ የበለጠ የሚተላለፍ አብዛኛውን ጊዜ የባለውን ነገር ማድረግ ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አትጣጫዎችን የምንታደርባቸውን መስተጋብርን በድጋሚ ቅርፅ አስይዘን መንገዶች እናያለን። ዊሊያም ብሌክ አንድ ጊዜ “አመለካከቱን በፍፁም እንስሳላለን ይራሱበታል” ሲል ዕኳል። የተግባቡን ቅርፅን የማይቀይርም ሰው ለሱ በተመሳሳይ አይነት ማጥ ውስጥ ያገኘዋል።

በቀደመው ምዕራፍ ማንኛውም አካሄድ ውስጥ በርካታ አማራጮች ያሉት ለተለዋዋጭ ጠቀሜታ የማዋል ማሻሻያ የትልቅ ውጤት ባለቤት ለመፍታት የተቻለውን መንገዶች መክፈት በሀይወት ውስጥ ቁልፍ ተግባር ነው። ችግርን ለመፍታት (ውጤታማ የሚሆኑት) አንድ ማርሽ ያለው መኪና ውጤታማ ሊሆን የሚችለውን ያህል ብቻ ነው።

ተቃውሞ የሚባል ነገር እንደሌለ ያስታውሱ። ያሉት ተገቢ ባልሆነ ጊዜ ላየ ሆነው ወደተሳሳተ አትጣጫ ነገሮችን የሚመሩ ተለዋዋጭ ያልሆኑ ግትር ሰዎች ብቻ ናቸው። ጥሩ ተግባሪ ሰው የሰዎችን አስተያየት ከመቃወም ይልቅ ተለዋዋጭ ነው። ነገሮችን በማግኘትም እነሱን ከሰዎቹ ጋር አዋህዶ መስተጋብር ሊሄድ ወደፊቱን ያመጣል።



“ጥሩ ወታደርን አያጠቁም። ጀግናው ተዋጊ ያለ  
አምባገነን ድልን ያቀዳጃል። ታላቁ መሪ ያለ ትግል  
ያሸንፋል። ከማንም በተሻለ የተሣካለት መሪ አምባገነን  
ሣይሆን ይመራል። ይህ ጠብ አጫራነት የሌለው ብስለት  
ይባላል። ይህ የሰዎች የበላይነት ይሰኛል”

ላላ - አሉ፤ ታላቁህ ኬንግ

ጥቂት የሚባሉ ቃላትና ሀረጎች ተቃውሞ እና ችግሮችን እንደሚፈጥሩ ማወቅ  
ያስፈልጋል። ታላላቅ መሪዎችና አዋቂዎች ይህን ተገንዝበዋል። የሚጠቀሟቸው ቃላትና  
የሚያመጡትን ውጤት በቅርበት ይከታተላሉ። ቤንጃሚን ፎራንክሊን በግላ ታሪኩ ላይ  
አልት እንደዚህ ሲል ይገልጻል፤ “ሀሣቤን በጨዋ ደንብ በአክብሮት የመግለጫን ልምድ  
አዳብሮታለሁ። አንድን ትሬታ ይፈጥራል ብዬ ያሰብኩትን ነገር ለሌሎች ሣቀርብ  
በፍፁም “በትክክል፤ ያለጥርጥር” የሚሉትን ቃላት ወይም ለአመለካከቴ አምኑት  
ገፅታ የሚያሳብሱ ሌሎች ቃላትን አልጠቀምም። ከዚያ ይልቅ ግን “አስባለሁ፤ እንደዚያ  
መስሎ ይሰማኛል” እና የመሣሉትን ቃላት ወይም “እንደዚያ ማለብ አልነበረብኝም”  
አሊያም “ከልተሣማትኩ እንደዚህ ብዬ አስባለሁ” የሚሉትን ቃላት አጠቀማለሁ።  
ልምዴና አመለካከቴን በሌሎች ውስጥ በማሰርፀበት ጊዜ እና አካላት ወደ አለት  
አያሣደግሁት እንደመጣሁት ሰዎችን ለማሳመን አጋጣሚው ሲፈጠር በከፍተኛ ደረጃ  
የጠቀመኝ ይመስለኛል”

ሌሎችም ተመሳሳይ ተግባር ያላቸው ቃላት አሉ። በምሳሌነት አንድ ቃል  
ልስጥዎት። “ነገር ግን” የሚለው ቃል ሃይታወቅ ወዲያውኑ ጥቅም ላይ ይውላል።  
በዚህም ሣቢያ በቋንቋችን ውስጥ አጥፊ ከሆኑት ቃላት አንዱ ሊሆን ይችላል። አንድ  
ሰው “ይህ ነገር እውነት ነው . . . ነገር ግን . . .” ቢል ምን እያለ ነው? እያለ ያለው  
እውነት አይደለም፤ ከእዚህ ነገር ጋርም አይያያዝም ነው። “ነገር ግን” የሚለው ቃል  
ከፊት ለፊቱ የሚመጣን ነገር ሁሉ ያፈርሣል። አንድ ሰው “ከእርስዎ ጋር እስማማለሁ።  
ነገር ግን . . .” ቢልዎት ምን ይሰማዎታል? ከዚያ ይልቅ “እና” የሚለውን ቃል  
ተክተው ቢጠቀሙት “ይህ ነገር እውነት ነው። እና ደግሞ ሌላም እውነት የሆነ ነገር  
ይኸውልዎት።” ወይም ደግሞ “ይህ በጣም ደስ የሚል ሀሣብ ነው። እና እኔም ሌላ  
ስለዚህ ነገር የሚያስቡበት መንገድ ልጩም ነው።” ቢሉት? ሁሉም ምሳሌዎች የደመሩት

በሰምምነት ነው። ተቃውሞ ከመፍጠር ይልቅ እንደገና ሁኔታውን የሚመሩበት ጎዳና  
ፈጥሯል።

ተቃዋሚ የሚሆኑ ሰዎች የሉም። ተለዋዋጭ ያልሆነ ተናጋሪዎች ብቻ መኖራቸውን  
ያስታውሱ። ወዲያውኑ የተቃውሞ ስሜትን የሚያጭሩ ቃላቶች እና ሀረጎች እንዳሉ  
ሁሉ ሰዎችን በግልፅ እንዲሰማሙ የሚያደርጉ የመስተጋብር መነገዶችም አሉ።

ለምሳሌ ስለ አንድ ጉዳይ የሚሰማዎትን ነገር እውነቱን በምንም አይነት መልኩ  
ሳይሸፋፍት፤ ከሌላው ሰው ጋርም በጭራሽ ሳይጋጩ በትክክል ስሜትዎትን ለመግለፅ  
የሚችሉበትን የመስተጋብር ሂደት “የሰምምነት ማእቀፍ” ይባላል። በማንኛውም  
የመስተጋብር ሂደት አብሮት ያለውን ሰው አክብረው የሚጠቀሙበት፤ በመግባባት  
እውነተኛ ሀሳብዎን የሚያካፍሉበት እንደሁም የሌላ ሰውን አመለካከት የማይቀናቀኑበት  
ይህ ማፅቀፍ ሶስት ደረጃዎችን የያዘ ነው። የሚፈጥረው ግጭት እና ተቃውሞም  
የለም።

“ሀሳቡን አደንቀዋለሁ፤ እናም . . .”

“ሀሳቡን አከብረዋለሁ፤ እናም . . .”

“እስማማበታለሁ፤ እናም . . .”

በአየክንዳንዱ አጋጣሚ ሶስት ነገሮችን አያደረጉ ነው። አንደ “ነገር ግን”  
ወይም “ቢሆንም” በመሣሉት ቃላት ሀሳብን ችላ ከማለትና ከማቃለል ይልቅ ወደ ሌላ  
ሰው አለም ዘልቀው በመግባባት እና ከሰውዬው ጋር በመነጋገርዎት ምስጋና አያቀረቡ  
መግባባትን እየገነቡ ነው። የሚያስተሳስራችሁ የሰምምነት ማፅቀፍም እየፈጠሩ ነው።  
፡ ደግሞም ተቃውሞ ሳይፈጥሩ አንድን ነገር እንደገና አትጣጫ የሚያሰይዙበትን በር  
አየከፈቱ ነው።

አንድ ምሳሌ ልሥጥዎት አንድ ሰው ስለ አንድ ነገር ሲናገር “ሙሉ  
በሙሉ ተሳስተዋል” ቢልዎት እና እርስዎም እንደሰውየው ፈርጠም ብለው “የለም  
እኔ አልተሳስተኩም” ቢሉ መግባባታችሁ ዘላቂ ይሆናል? አይሆንም። በመካከላችሁ  
ግጭት ይፈጠራል። ተቃውሞ ይኖራል። ከዚያ ይልቅ “ስለ ጉዳዩ የገሰገሰሁኝ  
ጠንካራ ስሜትህን አከብርልሁለሁ። እናም የኔንም ሀሳብ በደንብ ብትሰማኝ የተለየ  
አስተሳሰብ እንደማናርልህ አስባለሁ።” ከሰውየው ጋር በሀሳብ ይዘት የግድ መግባባት  
እንደሌለባችሁ ልብ ይበሉ። የአንድን ሌላ ሰው ስሜት ሁልጊዜም ሊያደንቁ ሊያከብሩ

ወይም ሊሰማሙበት ይችላሉ። ስሜቱን ሊያደንቁለት የሚችሉት እርስዎም በእሱ በታ. ቢሆኑ ሀሣቡን በተመሳሳይ መንገድ ከተረፉት የዚያ አይነት ስሜት ስለሚሰማዎት ነው።

የአንድን ሰው አሳማም ሊያደንቁ ይችላሉ። ለምሳሌ ብዙ ጊዜ በአንድ ጉዳይ ላይ ሁለት ተቃራኒ የሆነ አጥም ያላቸው ሰዎች እርስ በርሳቸው ሀሳቦቻቸውን እያደንቁም። ስለዚህ ሌላው ተርቶ የሚናገሩትን አይደላቸውም። ነገር ግን የስምምነት ማዕተፎን ከተጠቀሙ ራስዎትን ሌላው ሰው የሚሰውን ነገር በጥሞና ሲያዳምጡ ይታዘቡታል። ሌላኛው ሰው የፈለገውን ነገር ቢልም እንኳን የሆነ የሚደነት፤ የሚከበር እና የሚሰማሙበት ነገር ሊያገኝ ስለሚችሉ ይህ ቀመር ከማንም ሰው ጋር በሚወያዩበት ጊዜ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። እርስዎም ማንም ሊጣላዎት የማይችሉ ሰው ይሆናሉ። ምክንያቱም እርስዎም ራስዎ ከሰው አይጣሉም።

**“በገዛ ራሱ ሀሣብ ላይ ችክ የሚል ሰው ብዙም አብረውት ተስማምተው የሚቆዩ ወዳጆች አያገኝም”**

ባለ - ትኩ፣ ታኦ፣ ቱህ ኪንግ

ብዙ ሰዎችን ለረዥም ጊዜ የሚያስታውሱት ውጤት የሚያስገኝላቸው ተላል መከራ በትምህርታዊ ጉባዔወች ላይ መከራ አደርጋለሁ። ሁለት ሰዎችን በአንድ ጥያቄ በተለያየ ወገን ሆነው “ነገር ግን” የሚለውን ቃል የማይጠቀሙና አንዱ የሌላውን ሀሣብ ለማንቋሸሽ ሳይሆኑ አንዱ ከሌላው አንዱ ከሌላው አደርጋለሁ። ይህ ከታላቂ አካሄድ ጋር ይመሳሰላል። በዚህ ሃይት ሰዎች ነፃ የሚወጡበት ልምድ ይቀርባል። የሌላን ሰው ሃሳብን ከማጣጣል ይልቅ ማድነትን ስለሚችሉ የበለጠ ነገር ይማራሉ። ወደ ፀብ ሳይሆኑ ወይም ሳይሆኑ ለመከራከር ይችላሉ። አዲስ ግንዛቤንም ለመፍጠር ከመቻላቸውም በላይ የሚሰማሙባቸው ነጥቦች ላይ ይደርሳሉ።

ብዙዎቻችን ወይም ወይም መሸናገፍ እንዳለበት ጨዋታ አድርገን እንመለከተዋለን። እኛ ትክክል እንደሆንን እና ሌላው ሰው እንደተሳሳተ አድርገን እንጥራለን። አንደኛችን ዘንድ እውነት እንዳተት ረፈረፈ እና በሌላኛችን የሚነገረው ነገር ደግሞ በጨለማ የተዋጠ እንደሆነ ይሰማናል። ነገር ግን የተሻለ ልንማር እና በፍጥነት ወዳሳብንበት መጓዝ የምንችለው አንድ የስምምነት ማዕተፍ በማበጀት ነው።

ጥሩ የሽያጭ ባለሙያዎችና ተናጋሪዎች አንድን ሰው የማይፈልገውን ነገር

እንዲያደርግ ማሳመን በጣም አስቸጋሪ እንደሆነ ያውቃሉ። የሚፈልገውን ነገር እንዲያደርግ ማድረግ ግን አጅግ ተላል ነው። ይህም ማድረግ የሚቻለው የስምምነት ማዕተፍ፣ በመፍጠር እና ከግምት የልቅ በተፈጥሯዊ መንገድ በመምራት ነው። ምክንያቱም ለስኬታማ መስተጋብር ቁልፉ አንድን ሰው እናንተ የምትፈለጉትን ሳይሆን እሱ የፈቀደውን ነገር እንዲያደርግ ነገሮችን ማመቻቸት ነው። ተቃውሞ ከማለማት ይልቅ ስምምነት እና መግባባትን በመመስረት ተቃውሞን ማወገድ የበለጠ ይቀላል። በዚህ መንገድ ተቃውሞን ወደ መደገፍ ይቀየራል።

ሌላው ችግሮችን የመፍታቱ አንዱ ዘዴ ችግሮችን መልሶ በይፋ የመገለጽ፤ ከማያስማማ ይልቅ የሚያስማማ መንገድ ማግኘት ነው። ችግሮችን ፊት ለፊት መጋፈጥም ሌላው መንገድ ነው። ሁላችንም ብንሆን ደካማ ባህሪያት አሉን። ከሌላ ሰው ጋር ብቻ ሳይሆን ከራሳችን ጋር አለት ተአለት ከርከሮች ያጋጥሙናል። ምናልባት ካለመግባባቱ ጀርባ ያለው ዋነኛ ምክንያት ለረዥም ጊዜ ተረስቶ ቆይቶ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን የእኛን ሃሳብ ጥንካሬ ለማረጋገጥ እና “ለማሸነፍ” ሁል ጊዜ ንዴታችን እየጨመረ እንጠፋለን። እነዚህን ሁኔታዎች ባጠናክርናቸው ቁጥር የበለጠ ይጎዳናል። ስለዚህ እነዚህን አሰናካክ ሁኔታዎችና ተደጋጋሚ ባህሪያት መለወጥ እንደሚቻል ለሰዎች ማሳየት ዋና አሳማችን ሊሆን ይገባል። እነሱም ገመድ ላይ የታሰሩ እና አንድ የሚመታዎትን ሰው እየጠበቀ ያለ ኳስ መሆንዎን ካመኑ፤ ባህሪዎችም እንደዚያው ነው የሚሆነው። ራስዎን መቆጣጠር የሚችሉ መሆንዎን ካመኑ የአስተሳሰብ ሁኔታዎችን በእርግጥ መቀየር ይችላሉ።

ባህላችን የሚነግረን ነገር ብዙ ጊዜ ተቃራኒ መሆኑ ትልቁ ችግር ነው። ባህላችን ባህሪያቸዎቻችን፤ ሁኔታዎቻችን እና ስሜቶቻችንን እንደማንቀጣጠር ይነግረናል። እብዛዎቻችን ሁሉም ነገራችን በልጅነታችን በገጠሙን አስቃይ ነገሮች እና በሰውነታችን ውስጥ በሚገኙ ሆርሞኖች ላይ የተወሰነ መሆኑን የሚገልፅ የህክምና ሞዴል በውስጣችን አሳይተናል። ስለሆነም በቅዕበት የአስተሳሰብ ሁኔታን መለወጥ እንደሚቻል አሁኑኑ መማር አለብን።

**“በልህነት ለማይታይባቸው አቀራረቦች እንኳን በብልህነት ምላሽ ስጥ”**

ባለ - ትኩ፣ ታኦ፣ ቱህ ኪንግ

መላው የጠፋ ጭቅጭቅ ቢያጋጥመንም ሁኔታውን በስኬት እንደሚቀየር ተቆጣጥሮ

መቀየር የሚቻልበትን መንገድ መፈለግ ይኖርብናል። እንደ ጭቅጭት ጎጂ እየሆነ መሄዱ ከተለማኝነት አንዳችን በብልሃት ክርክሩን መተው አለብን። በተለይ ከምንወደው ሰው ጋር ቅጥ ያጣ ጭቅጭት ውስጥ መግባት ከነፈርቻችንን በብርጭቆ ወረቀት ፍቅን የቀሰል አልኮል እላዩ ላይ እንደማፍሰስ ይቆጠራል።

“የሰው ልጅን ችሎታ አድማስ የሚያስፋ እና ለሰው ልሰራው አልችልም ብሎ ያሰበውን ነገር ሊሰራው እንደሚችል የሚያሳየው ማንኛውም ነገር ጠቀሜታ ይኖረዋል”

ቤን ጆንሰን

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ያሉ ሁለት ዋና ዋና ሀሳቦች ብዙዎቻችን ከተማርናቸው ነገሮች ጋር ይታረናሉ። የመጀመሪያው አስገድዶ ከመማሪክ ይልቅ በስምምነት አንድን ሰው ማሳመን እንደምንችል የሚገልፅ ነው። የምንኖረው በውድድር በሚፈነጥዝና በእያንዳንዱ ግንኙነት ውስጥ አሸናፊና ተሸናፊ ያለ ይመስላል። አሸናፊና ተሸናፊን በግልፅ መለየትና ማወቅ በሚያስደስተው ማህበረሰብ ውስጥ ነው። ከጥቂት አመታት በፊት የነበረውን “እጅ ከመስጠት መፋለምን እመርጣለሁ” የሚል መልእክት ያለው የሚጋራ ማስታወቂያ ታስታውሳችሁ? ማስታወቂያው ላይ አንድ አይነት የበለዘ ሰው፣ ጠመንጃውን እንዳያገተ ይታያል። የአይነት መበልዝ የፈለገ ነገር ቢሆን መሣሪያውን እንደማይለቅ የሚያሳይ መሆኑ ነው።

ሁለተኛው ዋና ሃሳብ በባህሪያቸውን አእምሮአችን ውስጥ በማይለቅ ቀለም የተቀረፁ አለመሆናቸውን የሚገልፅ ነው። የሚገድበንን ነገር ደጋግመን ካደረግነው በሆነ በማይጨበጥ ሀመም እየተሰቃየን ሳይሆን አንድን መጥፎ ድርጊት ደጋግመን አያደረግን ብቻ ነው። ይህ ከሌሎች ጋር የምንዛመድበት ወይም የምናስብበት መንገድ ሊሆን ይችላል። ቀላሉ መፍትሄ ሁኔታው ላይ ጣልቃ በመግባት የምናደርገውን ነገር በማቆም አዲስ ነገር መሞከር ነው። በልጅነት ዘመን የደረሰብንን ግላዊ ጭንቀቶች ብቻ የምናስታውስ ርቦቶች አይደሉም። የምንወደውን ነገር ለማድረግ ድርጊታችንን መገንዘብና መለወጥ አለብን። መፅሀፍ ቅዱስ ምን ይላል?

“ሁላችንም በቅዕበት ውስጥ እንለወጣለን፤ አይን ተከድኖ በሚከፈትበት አጭር ጊዜ ውስጥ” መሆን ካሻን እንሆናለን።

በሁለቱም ምሳሌዎች ውስጥ የጋራ መነሻው የተለዋዋጭነት ሀሳብ ነው። አንዱን እንቅስቃሴ ለመፍታት ችግር ከገጠመዎትና ካመነቱ ተመሳሳይ የሆነን መፍትሄ ደጋግመው በመሞከር የትም ሊደርሱ አይችሉም። መፍትሄ ሊገኝ የሚችሉት ለመለወጥ፤ ለመቀየር ወይም እዲስ ነገር ለማምጣት በበቂ ሁኔታ ተለዋዋጭ ሊሆኑ ነው። ተለዋዋጭ በሆኑ ቁጥር ብዙ አማራጭ መንገዶችን ይፈጥራሉ። ብዙ የተዘጉ በሮችን ይከፍታሉ። ከዚህ የበለጠ ስኬታማ ይሆናሉ።

በተጣዩ ምዕራፍ ለግለሰብ ተለዋዋጭነት ዋነኛ መሣሪያ የሆነ ሌላ ውሳኔ መንገድ አያያለን።



ምዕራፍ 16

አስተማሰብን እንደገና ማነፅ፡- የነገሮችን ትክክለኛ እይታ የማወቅ አቅም (ሀይል)

“ሀይወት የማይለወጥ ነገር አይደለም፤ አስተማሳቸውን መቀየር የማይችሉት የመጠጋት ችሎታ የሌላቸውና ሙታን ብቻ ናቸው”

ኢቨርት ደርከሊን

የእግር ኮቴ ድምፅን አስብ፡ የኮቴ ድምፅ ምን ማለት ነው? ብዬ ብጠይቅህ ምናልባት ለኔ ምንም ማለት አይደለም ብለህ ልትመልስ ትችላለህ፡፡ መልካም አሁንም ስለዚሁ ጉዳይ አውጠንጥን፡፡ በርካታ ሰዎች በሚጓዙበት መንገድ ላይ አንተም አብረህ እየተጓዝክ ነው፡፡ በሂደትህ አንተ ፈፅሞ የማትሰማቸው በርካታ የእግር ኮቴዎች አሉ፡፡ በዚህ ሁኔታ ድምጾቹ ይህ ነው የሚባል የተሟላ ትርጉም የላቸውም፡፡ ነገር ግን በሌሊት በመኖሪያ ቤትህ ቁጭ ብለህ ሣለ ደረጃ የሚወርድ የእግር ኮቴ ብትሰማና ከሰከንድ በኋላ የኮቴው ድምፅ ወደ አንተ እየመጣ ያለ ሰው መሆኑን ብትረዳ? አሁን የኮቴው ድምፅ ትርጉም ሰጠሽ? በትክክልም ትርጉም አለው፡፡ እነዚህ ተመሳሳይ ምልክቶች (የእግር ኮቴ ድምጾች) በርካታ የተለያዩ ትርጓሜ ሊኖራቸው ይችላል፡፡ ትርጓሜዎቹ የሚወሰኑት በቀደመው ጊዜ ለተመሳሳይ ሁኔታዎች የሠጠሽው ትርጉም ነው፡፡ ከዚህ የእግር ኮቴ ጋር ተያያዥነት ያለው የሀይወት ልምድ ልክ እንደ ኮቴው ያገኛህ ወይም ያስፈራህ እንደሆነ ይወስናል፡፡ ለምሳሌ ይህንን የእግር ኮቴ ልምድ ባለቤትህን ወደ ቤት ተሎ የመመለሷ ምልክት አድርገህ ልትወስድ ትችላለህ፡፡ ቤታቸው በሌላ ተሰርስርባቸው የሚያውቁ ሰዎች ደግሞ የሰውነት ድምፅ የዘራፊው ኮቴ ሊመለከታቸው ይችላል፡፡ ስለሆነም ላለፉት ልምዶች ትርጉም የምንሰጠው ለልምዶቹ በሰጠናቸው ልባሰ መሰረትነት ነው፡፡ ልባሳቸውን ስንቀይረው ትርጉሙም ይለወጣል፡፡ ራስን ለመለወጥ እንዲ ቁልፍ መንገድ በልምዶቻችን ላይ ምርጥ ሽፋን ማልበስን መልመድ ነው፡፡ ይህም ሂደት የእይታ መነሳሪያን ማስተካከል በመባል ይታወቃል፡፡

በባለፉው ምዕራፎች ደጋግመን እንደተመለከትነው በዚህ አለም ላይ ተፈጥሯዊ

ትርጉም ያለው ምንም ነገር የለም፡፡ ለአንድ ሀገር ያለን ስሜት እና በአለም ላይ የምናደርጋቸው ነገሮች ሁሉ በራሳችን እይታ ላይ መሰረት ያደረጉ ናቸው፡፡ አንድ ሃሳብ ምልክት ትርጉም የሚኖረው በእይታ መነሳሪያን ውስጥ በናስገባው ነው፡፡ እድለ ቢስነት አንድ አመለካከት ነው፡፡ የራስ ምታት ህመም ለአስጥሪ ነጋዴው ጥሩ አጋጣሚ ሆኖ ይታያል፡፡ ለሰዎች ዝርዝር ትርጉሞችን ከልምዶቻቸው ጋር አጋጣሚ ሆኖ ይታያል፡፡ ይህ እንዲህ ስለሆነ “ይህ” ማለት “ያ” ነው፡፡ አያይዘው የመመልከት አባዜ አላቸው፡፡ ይህ እንዲህ ስለሆነ “ይህ” ማለት “ያ” ነው፡፡ ነገር ግን መጥፎ ነው ብለን ካሰብን ይህ ሃሳብ በእለምራችን ተቀርጾ ይቀርና እንላለን፡፡ ነገር ግን መጥፎ ነው ብለን ካሰብን ይህ ሃሳብ በእለምራችን ተቀርጾ ይቀርና ምላሳችንም በዛው መልኩ ይሆናል፡፡ አንዱን ሁኔታ ወስደን የእይታ መነሳሪያችንን በመቀየርና ከተለያዩ አቅጣጫ በመመልከት ለሀይወት ያለንን አመለካከት መለወጥ እንችላለን፡፡ ስለማንኛውም ነገር ያለንን ውስጣዊ ምስል ወይም አተያየት መለወጥ ከመቻላችንም ባሻገር የምንገኝበትን ሁኔታና ፀባያችንን መለወጥ እንችላለን፡፡ ይህ ማለት ደግሞ የእይታ መነሳሪያችንን ማስተካከል ማለት ነው፡፡

አለምን የምንመለከታት እንዳለች አይደለም፡፡ ነገሮችን በተለያዩ የእይታ መነሳሪያ ተመልክቶ በርካታ ትርጉም መስጠት ይችላል፡፡ የነገሩ ምንነት የሚለካው በማንነታችን በእይታ መነሳሪያችን እና በእሳቤ መዋቅራችን ነው፡፡

በምድር ላይ ምን እየተካሄደ እንደሆነ የማየት ችሎታችንን በየጊዜው ውስጥ (አያደረገው የሚሄደው) ያለፈ ልምዳችን መሆኑን ማወቅ ተገቢ ነው፡፡ ማንኛውንም ሁኔታ ለማየት ወይም ለመለማመድ ብዙ መንገዶች አሉ፡፡ ለአንድ ኮንስርት በርካታ ትኩረትን ገዝቶ በዕለቱ በር ላይ በመቆም ዋጋውን ከፍ አድርጎ የሚሸጣቸው ስራ ፈጣሪ የሌሎችን ጥቅም ፈላጊ እንደሆነ ሊታይ ይችላል፡፡ ወይም ትኩረት ላላገኙ ወይም ወረራ መያዝ ለማይወዱት ጥቅም እየሰጠ ነው ተብሎ ሊወሰድ ይችላል፡፡ ስኬትን በሀይወት ለመጎናፀፍ ልምዶችህን ያለማቋረጥ ለራስህም ሆነ ለሌሎች ከፍተኛ ውጤት በሚያስገኙላቸው መንገዶች በእለምራ ቀርጾ ማስቀመጥ ውሳኔ ነው፡፡

ትንሽ የሚመስለውን ትንሽ አድርጋችሁ የምትመለከቱ፤ ከበጎነት ይልቅ ድክመቱ የሚታያችሁ እና ከሚያበራው ብርሀን ይልቅ ጨለማው ጎልቶ የሚታያችሁ ከሆናችሁ እይታችሁ መልካም ነውን? ተፈጥሯዊ ድርጊት የምንለው ይህንን ነው፡፡”

ላአ - ሱ፣ታኦቴህ ኪንግ

የአይታ መነሻ መለወጥ ልምዳችንን ተርዕን የምናስተምርበትን መንገድ በመተየር መጥፎውን በበት መተካት ማለት ነው። ለነገሮች ያለንን አተያይ መተየሪያ ሁለት መንገዶች አሉ። የአገባብ መነሻ እና የይዘት መነሻ ይባላሉ። ሁለቱም መንገዶች ውስጣዊ ህመምን ወይም ማጥትን በማስወገድ ውስጣዊ ምስክርነትን በመተየር ውጤታማ መሆን በሚያስችል ሁኔታ ውስጥ ያስገቡናል።

የአገባብ መነሻ መለወጥ መጥፎ፣ አናጻጽ ወይም አላስፈላጊ የሚመስልን ተሞክሮ በመውሰድ ተሞክሮው በሌላ መልኩ ከፍተኛ ጠቀሜታ እንዳለው ማሳየትን ይጠይቃል። በተለይ የአገባብ መነሻን ለመለወጥ በንግድ ዘርፍ ወደር የማይገኝለት ጥቅም ይሰጣል። ከእኛ ጋር አይሄድም ብለን እንደማይበጅ የፈረጅነው ሽሪካችን በዚህ መልኩ የሚቆየው አእምሯችንን አውጥቶ አውርዶ እንደ ትልቅ ሃብት ትግሮችን አስቀድሞ እንደሚጠቁመን አጋዣችን እስኪቀበለው ድረስ ነው።

ልዩ ልዩ እንቅስቃሴዎችንና ትግሮችን በሌላ ገደባቸው በማየት ወደ ጠቃሚ ሃብትነት መለወጥ የሚችሉ ሰዎች ጥሩ የፈጠራ ችሎታ ያላቸው ናቸው። ለምሳሌ በአንድ ወቅት ዘይት የመሬትን ምርታማነት ያጠፋል ተብሎ ይታሰብ ነበር። አሁን ግን ያለውን ጠቀሜታ ማየት እንችላለን። ከብዙ አመታት በፊት የእንጨት መሰንጠቂያ ባለቤቶች የእንጨቶቹን ፍትፋቱ ምን እንደሚያደርጉት ግራ ይጋቡ ነበር። ይህን አላስፈላጊ ተረፈ ምርት አንድ ሰው ለበለጠና በሌላ አካባቢ ጠቀሜታውን ተመልክቶ ጥቅም ላይ ሊያውል ተነሣ። የእንጨቶቹ ፍትፋቱን በመጫ እና ቀለል ባለ ፈሳሽ አጠባቀፍ “ፕሪስቶሎ-ግስ” የተሰኘውን ነገር ፈጠረ። ያንን “አላስፈላጊ” የእንጨት ፍትፋቱ ከመሰንጠቂያ ድርጅቶች ለመውሰድ ከተሰማው በኋላ ያለምንም የምርት ግብአት ወጪ በሁለት ዓመት ውስጥ የበርካታ ሚሊዮኖች የንግድ ድርጅት ባለቤት ለመሆን ያለ። ይህ ልዩ ልዩ ግብአቶችን ሃብት ወደሚፈጥር አቅም መለወጥ ስራ ፈጣሪ ማለት ነው። በሌላ አነጋገር የአይታ መነሻን ለውጦ መመልከት የሚችል ጥበብ ማለት ነው።

የይዘት መነሻ መለወጥ ሁኔታውን እንዳለ በመውሰድ ትርጓሜውን መለወጥን ይጠይቃል። ለምሳሌ ልጅ ለፍላጊ ነው ብላችሁ ትናገሩ ይሆናል። “መናገር ከጀመረ ማድረግ የለውም” ይህታዊ መነሻውን ከለወጣችሁ በኋላ ግን “ልጄ በዚህ እድሜው ይህን ሁሉ መናገር የቻለው ድንቅ ቢሆን ነው” ትላላችሁ። አንድ የጦር ጄኔራል ወታደሮቹን “አያፈገፈግን አይደለም፤ ድል ለማድረግ በሌላ አካባቢ እየሮጥን እንጂ” ብሎ አተያየታቸውን መለወጥ መቻሉ ይነገራል። አንድ የቅርባችን የሆነ ሰው ሲሞት አብዛኞቹ ወገኖቻችን ያዘናሉ። የሚያገዙት ለምንድነው? ብዙ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ። ለምሳሌ የሚያሳዝናቸው የመለየት ስሜት ሊሆን ይችላል። ቢሆንም ይስተኛ የሚሆን ጥቂት ሰዎችም ይኖራሉ። ለምን? እነዚህ ሰዎች ሞትን ወደ ሌላ ታላቅና

ከሌላው ህይወት የሚያሸጋግር ነው ብለው ስለሚያምኑ ደስተኞች ይሆናሉ።

ሌላኛው አይነት የይዘት መነሻ ለውጥ አንድ ሁኔታን የምናደባትን የምንሰማበትን ወይም በአእምሯችን ተርዕን የምናስቀርበትን መንገድ መለወጥን ይጠይቃል። አንድ ሰው የሚያናድድ ነገር የሚናገራቸው ከሆነ ሰውዬው እየተናገራቸው ይጠይቃል። አንድ ሰው የሚያናድድ ነው ብላችሁ ማሰብ ትችላላችሁ። አንድ ሁኔታ በተለየ አካባቢ መገንዘብ ወደ አእምሯችን የሚላከውን መልእክት ትርጉም ይለውጠዋል፤ እጣጫ መገንዘብ ወደ አእምሯችን ተያያዥ የሆነ ሁኔታዎችና ባህሪያት እንዲለወጡ ያደርጋል። ይህም ከዚህ ጋር ተያያዥ የሆነ ሁኔታዎችና ባህሪያት እንዲለወጡ ያደርጋል።

በአንድ ወቅት በታተመ ዘ ባልተሞረ ሰን በተሰኘ ጋዜጣ ላይ አንድ ቀልብ የሚሰብ እስደናቂ ዕሁፍ ወጥቶ ነበር። ይኸው ታሪክ “ድንቅ እይታ ያለው ልጄ” በሚል ርደርስ ጻይደሰት ላይ በድጋሚ ወጥቷል። የታሪኩ ባለቤት ወጣት ካልቪን ርደርስ ይባላል። ካልቪን ብስክሌት ይነዳል፤ ቢገባል ይጫወታል፤ ወደ ትምህርት ስታገሉ ይባላል። አንድ የአስራ አንድ ዓመት ልጄ የሚያደርገውን ነገር በሙሉ ያደርጋል። ሌት ይሃዳል፤ አንድ የአስራ አንድ ዓመት ልጄ የሚያደርገውን ነገር በሙሉ ያደርጋል። ነገር ግን አይነ ሰውር ነው።

በዚህ ሁኔታ ውስጥ የሚገኙ ብዙ ሰዎች በህይወታቸው ተስፋ ቆርጠው ወይም በሃዘን ተኩራምተው በሚኖሩበት አለም ይህ ህሃን ልጄ ይህን ሁሉ መፈፀም እንዴት ተቻለው? ዕሁፉን ያነበበ ሰው የካልቪን እናት ድንቅ የእይታ ለዋጭ እንደሆነች ተቻለው? ዕሁፉን እንደ “መሰናከል” የሚቆጥሯቸውን ልምዶች በሙሉ ወደ በጎ ነገር ይረዳል። ሌሎች እንደ “መሰናከል” የሚቆጥሯቸውን ልምዶች በሙሉ ወደ በጎ ነገር ይረዳል። ካልቪን አእምሮ ውስጥ ተርባ ልታስቀምጣቸው ችላለች። ካልቪን በአእምሮው ለውጣ በካልቪን አእምሮ ውስጥ ተርባ ልታስቀምጣቸው ችላለች። ካልቪን በአእምሮው የተረፈውን ይህን ስለሆነ የሚተገብረውም እሱን ነው። ቀጥለን የእናቱን ጥቂት መልካም ተግባራት እንመለከታለን።

የካልቪን እናት ልጇ ለምን አይነ ሰውር እንደሆነ የጠየቃትን እለት አትረግውም። እንዲህ ሆኖ በመወለዱ የማንም ጥፋት እንዳልሆነ ነገርኩት። “እኔ ለምን እንዲህ ሆንኩ? ሌል ጠየቀች “ለምን እንደሆነ አላውቅም ካልቪን። ምናልባትም አምላክ ያዘጋጀልህ ነገር ይኖራል በማለት መለስኩለት።” ከዚያም ልጇን እንዲቀመጥ አደረገችውና “ማየት ትችላለህ፤ ካልቪን። እጆችህን በአይኖችህ ፋንታ ተጠቀምባቸው። ማድረግ የማትችለው ምንም ነገር የለም” አለችው።

አንድ አለት ካልቪን የእናቱን ፊት ማየት ባለመቻሉ ሃዘን ተሰማው። “ሚስጠ ስታነኪ ግን ልጃቸው ምን ማለት እንዳልባቸው ያውቁ ነበር” በማለት ዕሁፉ ይቀጥላል። ካልቪን ፊቱን ማየት ትችላለህ አልኩት ፊቱን በእጆችህ በመዳበስና ድምጺን በማጸመጥ በእይት እይቶ ከሚገልፀው ሰው የበለጠ አንተ ስለእኔ ብታይ ብዙ መናገር ትችላለህ።”

ዕሁፋ በመቀጠልም ካልቪን በእናቱ በመታገዝ ወደዚች ብርሃናማ አለም በእምነት፣ በዕናት እና በራስ መተማመን ስሜት እንተቀላቀለ ያበራራል። ካልቪን የኮምፒውተር ፕሮግራም ባለሙያ ሆኖ አንድ ቀን ለመሰል አይነስውራን የሚረዳ ፕሮግራም ለመስራት ይፈልጋል።

ምድር ካልቪንን በመሣሰሉ ሰዎች የተሞላች ናት። እንደ ሚስስ ስታንክ. የአእምሮ ብቃታቸውን የሚጠቀሙ ብዙ ሰዎች ያስፈልጉናል። በሆነ አጋጣሚ ከአንድ ድንቅ የእይታ ለዋጭ ሰው ጋር ለመገናኘት እድል አጋጥሞኝ ነበር። ሰው አዛዥ ጄሪ ኮፊ ይባላል። በቪትናም የማጎሪያ ካምፕ ውስጥ ብቻውን ለሰባት ዓመታት ሲኖር አእምሮው እንዳይላሸቅ አተያየቱን መለወጥ የቻለ አስገራሚ ሰው ነው። ይህንን ስንሰማ በመጠኑም ቢሆን ሣንሸማቀቅ አንቀርም። በዚህ አለም ላይ የሚገኙ ነገሮችን ጥሩም፣ መጥፎም የምናደርጋቸው እኛው ነን። ጄሪ የደረሰበትን ችግር እንደ ትልቅ አጋጣሚ ጠንክሮ ሊያቆየው እንደሚችል ፈተና ከመፍው ጊዜ በበለጠ ስለ ራሱ ማወቅ የሚያስችል አጋጣሚ እንዳጋጠመው ነው የቆጠረው። የተቀበለው ወደ እግዚአብሔር የሚያቀርበው አጋጣሚ እንደቀረበለት ነው። በዚህ መልኩ ራሱን ከጠበቀ አንድ ቀን በራሱ እንደሚኮራ አሰበ። በገጠመው ሁኔታ ላይ ይህን ካባ በማልበስ የሚደርስበትን ነገር ሁሉ የግላዊ እድገቱ አንድ አካል እንደሆነ በመቁጠር በጎ የሆነ የህይወትን ልምድ ለመላበስ ቻለ። በሚሊዮን የሚቆጠር ብር ቢያፈሉለትም ይህን የህይወት ልምድ ትቶ በሌላ አይነት ልምድ እንደማይኖር ይናገራል።

ባለፈው ዓመት ስለሰራችሁት አንድ ትልቅ ስህተት አሰቡ። ቅፅበታዊ የሀዘን ስሜት ተለምዷችሁ ይሆናል። ነገር ግን አንድ ስህተት ከጉዳት ይልቅ ብዙ ጥቅሞች አሉት። አሁን ዝም ብላችሁ ብታስቡት ከሰራችሁት ስህተት ብዙ እንደተማራችሁ ትገነዘቡ የሆናል።

በሰራችሁት ስህተት ወድቃችሁ መቅረት ወይም ያጋጠማችሁን ልምድ በሌላ አቅጣጫ በመመልከት ለበጎ ወይም ለተሻለ ነገር ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ። እያንዳንዱ የህይወት ገጠመኝ ብዙ ትርጓሜዎች አሉት። ትኩረት መስጠት የምትመርጡት ለነገሩ ይዘት እንደሆነ ሁሉ ትርጓሜውም እንደ እናንተ የትኩረት አቅጣጫ የሚወስን ነው። የስኬታማነት ዋናው ቁልፍ ነገር ለማንኛውም የህይወትን ልምድ ምርጥ ካባ ማዘጋጀትና ያንን ልምድ በመጥፎ ሣይሆን በጥሩ ጎራ መጠቀም መቻል ነው።

መለወጥ የማትችሉት የህይወት ልምድ አለ? ከማንነታችሁ ጋር የማይጣጣም ባህርይ አላችሁ? እናንተ ፀባዮቻችሁ ናችሁ ወይስ የፀባዮቻችሁ የበላይ? በዚህ መዕሀፍ ውስጥ ራስን ስለመቆጣጠር ብዙ ጊዜ በአፅንኦት ተገልጿል። እእምሯችሁን



የምትቆጣጠሩት እናንተ ናችሁ። ህይወታችሁን የምትመሩት እናንተ ናችሁ። ስለ አንድ ልምድ ያላችሁን አስተሳሰብ ለመቀየር አንዱ ዋነኛ ዘዴ የእይታ አቅጣጫን መቀየር ነው። በህይወት ገጠመኞቻችን ላይ ካለ እያለበስን ነው የምንኖረው። አንዳንድ ጊዜ ሁኔታዎች ሲለወጡ ያንን ካለ አውልቀን በሌላ እንተካዋለን።

እስኪ የሚከተሉትን ሁኔታዎች በሌላ አቅጣጫ ወይም ሌላ ካለ አልብስን እንመልከታቸው።

1. አለቃዬ ሁል ጊዜ ይጮኸብኛል።
2. በዚህ ዓመት ካለፈው ዓመት በአራት ሺ ብር ከፍ የሚባልን የገቢ ግብር መክፈል አለብኝ
3. በዚህ ዓመት የገና ስጦታ ለመግዛት የሚያስችለን ትርፍ ገንዘብ የለንም
4. በአንድ አሪፍ በሆነ መንገድ ስኬታማ መሆን በጀመርኩ ቁጥር ስኬቴን ራሴ አሰናክለዋለሁ።

ከላይ የቀረቡትን ሃሳቦች ከሌላ የእይታ አቅጣጫ እንደሚከተለው ልንመለከታቸው እንችላለን።

- 1ሀ. ስሜቱን አውጥቶ በመናገሩ ጠንቀቃኝነቱንና አሳቢነቱን የማያመለክት ነው። እንዲሁ ዝም ብሎ ሊያባርርህ ይችል ነበር እኮ።
- 2ለ. በጣም ጥሩ ነው። ካለፈው አመት በተሻለ ጥሩ ገንዘብ አግኝተሃል ማለት ነው።
- 3ሀ. ድንቅ ነው! ተራ የሆነ ስጦታ ባለ መግዛት ብልህነታችሁን ታስመሠክራላችሁ። ስጦታዎቻችሁም ከልብ የማይጠፉ ይሆናሉ።
- 4ሀ. ያለፈ ስህተትን ማወቅ ግሩም ነው። አሁን እንደዛ እንድታደርግ የሚገፋፋህን ነገር በማወቅ ጨርሠህ ልትለውጠው ትችላለህ!

ነገሮችን በሌላ አቅጣጫ መመልከት ከራስና ከሌሎች ጋር እንዴት መግባባት እንደሚቻል ያስተምራል። በግል ውጤታማነታችን ለነገሮች የምንሰጠው ትርጓሜ ላይ የተወሰነ ነው። ሰፊ ባለ ደረጃ ደግሞ ጥቅም ላይ የሚውሉት የግንኙነት መሣሪያዎች ላይ

ይወሰናል። ስለ ንግድ እናስብ። ንግድ ማሳመንን ይጠይቃል። የእይታ ካባውን ያዘጋጀው ለነገሩ ትርጉም የሚሰጠው ሰው ከፍተኛ ተፅእኖ ማሳረፍ ይችላል። ከማስታወቂያ ስራ እስከ ፖለቲካ ባሉ የስራ መስኮች የሚታዩት ትላልቅ ስኬቶች ጥበብ የታከለባቸው እይታዎች ውጤት ናቸው። የሰውን አመለካከት በመለወጥ አዲሱ አስተሳሰባቸው ልዩ በሆነ መንገድ እንዲንቀሳቀሱ። ልዩ ስሜት እንዲሰማቸው ማድረግ ይቻላል።

አብዛኛው የእይታ ለውጥ በእኛ ሣይሆን ለእኛ የሚደረግ ነው። አንድ የሆነ ሰው የእይታ መነሳሳቶችን ይቀይርልን እና እኛ በዚያ መልኩ ምላሽ እንሰጣለን። የማስታወቂያ ስራ የብዙሃንን አመለካከት ለመለወጥ የሚሰራ ትልቅ የኢንዱስትሪ ዘርፍ አይደለምን? በአንድ ቢራ ማስታወቂያ ውስጥ ለየት ያለ ትምክህተኝነት ወይም በአንድ የሲጋራ ማስታወቂያ ውስጥ ደግሞ ለየት ያለ የሚሰብ ነገር ያለ ይመስላችኋል? ለአንዱ ዳር ሰፋሪ አንድ ቪ.ሲ.ኤስ. ስለምስ ሲጋራ ብትሰጡት “ፕ” እጅግ ውብ ነው! አይላችሁም። ነገር ግን እነዚያ የማስታወቂያ ሰራተኞች ካባውን ያለበሱትና እኛ ምላሹን እንሰጣለን። እኛ በተገቢው መንገድ ምላሽ ያልሰጠን መስሎ ከተሰማቸው አዲስ ካባ ያለበሱትና ውጤታማነታቸውን ይመዝናሉ።

በማስታወቂያ ከተደረጉት የአመለካከት ለውጦች መሃል በፔፕሲ ኮላ የተደረገው ተጠቃሽ ነው። ከለስላሣ መጠጦች ሁሉ ኮላ ኮላ ግንባር ቀደሙን ስፍራ የሚይዝ ነበር። በታሪክ፣ በባህል እና በገበያ ውስጥ ያለው ድርሻ ከፍ ያለ ነበር። ይህም ለፔፕሲ ፈተና ሆኖበት ቆይቷል። ከአንድ ላቅ ያለ ነገር ጋር ስትፎካከሩ “እኔ ከእሱ የበለጥኩ ታላቅ ነኝ” ብላችሁ አትናገሩም። እንዲያ ካላችሁ ተአማኒነት አታተርፉም። ፔፕሲም ጨዋታውን ገለባበጠው። የሰዎችን አመለካከት መቀየሩን ተያያዘው። የፔፕሲ ኃላፊዎች ስለ ፔፕሲ ዘመን እያወሱ የፔፕሲን ትግል ሲጀምሩ ድክመታቸው ወደ ጥንካሬ ተለወጠ። የፔፕሲ ሰዎች እንዲህ አሉ። “እርግጥ ነው እነዚያ ሰዎች ንጉሶች ነበሩ፤ ነገር ግን እስኪ ወቅቱን እንመልከተው የምትፈልጉት የትናንትናውን ነው ወይስ የዛሬውን ምርት? ማስታወቂያዎቹ የኮካን ባህላዊ ኃይልነት አንድ ድክመት አሳዩ። ኮካ የጥንት እንጂ የወደፊት ትውልድ ምርት እንዳልሆነ ለህዝቡ ለፈለፉ። ከዚያም ፔፕሲ በሁለተኛነት እየተከተለ ለዚህ መድረሱ የድርጅታቸውን ታላቅነት እንደሚመሰክር በየሰው አእምሮ ውስጥ እየቀረፁ አስቀመጡ። ከዚያስ ምን ተከተለ? በመጨረሻ የኮካ ባለቤቶች ከፔፕሲ ጋር መታገል እንዳለባቸው በመወሰናቸው “አዲስ” የኮካ ምርት አቀረቡ። ቀጥሎ ያለው የገበያ ውድድር ታሪክ ነው። አሁን ቆም ብለን የኮካ ኮላን ምርቱን “የጥንቱ የጠዋቱ” አድርጎ የማቅረብ ስልት እና የፔፕሲን “አዲስ” ሆኖ የመቅረብ ዘዴ እንመልከት። ጠቅላላ ትግሉ የሌላ የምንም ሣይሆን ገፅታን ለመለወጥ የተደረገ መሆኑን ሂደቱ የአተያየት ለውጥ ምሳሌ ነበር ማለት እንችላለን። ዋናው

ጥያቄ የማንኛቸው የእይታ ካባ በሰው አእምሮ ውስጥ ተቀርጾ ይቀራል? የሚለው ነው። የትኛውም ጥርስን የሚያበሰብስ ከስኳር የተቀመመ ለስላሣ መጠጥ ተፈጥሯዊ ማህበራዊ ይዘት የለውም። የፔፕሊም ሆነ የኮከ ጣዕም በተፈጥሮ ዘመናዊ ነው ሊባል አይቻልም። ነገር ግን የእይታ መነፅርን በመለወጥና የበፊት ስራውን በደንብ በመስራት ፔፕሊ በቅርብ ጊዜ ታሪክ ውስጥ ተቀናቃኙን ድል ነስቶ መፈንቅለ ገበያ አካሄደ።

አብዛኞቻችን ከራሳችን ይልቅ ከሌሎች ጋር ባለን የመግባባት ግንኙነት እይታችንን መለወጥ ይቀለናል። የአንድን ሰው አሮጌ መኪና መሸጥ የሚኖርብን ከሆነ የመኪናውን መጥፎ ገፅታ በመተው በጎ ጎኑን ብቻ እያጎላን አቀራረባችንን እናሣምራለን። የመግዛት አቅም ያለው ደንበኞችን በተለየ የእይታ ወለን ውስጥ የሚገኝ ከሆነ አመለካከቱን ልንቀይረው እንችላለን። ነገር ግን ከራሳችን ጋር በምናደርገው ግንኙነት የራሳችንን አተያየት ለመቀየር የምንጥረው ጥቂቶች ነን። አንድ ነገር ይደርስብናል። ለዛ ልምድ በህሊናችን አንድ ምስል እንቀርባለን። ከዚያም ከዚህ ልምድ ጋር መኖር እንዳለብን ራሳችንን እናሣምናለን። ምን እይነት የማይረባ ነገር እንደምናደርግ እስቲ እናስብ። ልክ የመኪናችንን ቁልፍ አዙረን ሞተሩን ካስነሣን በኋላ ወዴት እንደምንሄድ ማሰብ ማለት ነው። በዚህ ፈንታ ግን በንግድ ውስጥ እንደሚደረገው አላማችንን፣ የእይታ አቅጣጫችንን እና የማሳመን ኃይላችንን አጎልብተን ከራሳችን ጋር መግባባት መቻልን ልንለምድ ይገባል። የህይወትን ልምዶቻችንን በሚጠቅመን መልኩ ማበጀትና ለእነሱ ያለንን አመለካከት መቀየር አለብን። ይህ የማድረጊያው አንዱ መንገድ በጥንቃቄና ንቁ በሆነ መልኩ ማሰቢያ ነው።

ሁላችንም እንደምናውቀው የፍቅር ህይወታቸው ሣይሣካ ሲቀር አይናፋር ሆነው የሚቀሩ ሰዎች አሉ። ስሜታቸው ስለሚጎዳ “ሌላ ግንኙነት ለመጀመሪያ ይፈራሉ። እውነታው ግን ሌላ የፍቅር ግንኙነት የበለጠ ደስታ ይሰጣቸዋል እንጂ፣ ስቃይ አይፈጥርባቸውም። ተስፋ መቁረጥ ከባድ የሚሆነውም ለዛ ነው። ጥሩውን ትዝታ ትቶ መጥፎውን ትዝታ ላይ ማተኮር የህይወት ልምዱን መጥፎ ካባ ያለብሰዋል። ዋናው ነገር የእይታ መነፅርን በመለወጥ ደስታውን፣ ጥቅሙን፣ ይዘት የሚመጣውን መልካም ነገር ማየት መቻል ነው። ከዚያ በኋላ በጎ እይታን በማዳበር ለወደፊቱ የተሻለ ጠንካራ ግንኙነት መፍጠር ይቻላል።

ቀልባችሁን ለብስቡና በህይወታችሁ የገጠሟችሁን ሶስት ፈተናዎች አስቧቸው። እያንዳንዱን ሁኔታ በምን ያህል መንገድ መመልከት ቻላችሁ? በሁኔታዎቹ ዙሪያ ምን ያህል ካባ መከለል ትችላላችሁ? ሁኔታዎቹን ለየት አድርጋችሁ በማየታችሁ ምን ተማራችሁ? ይህ አስተሳሰባችሁ በተለየ መንገድ እንድትራመዱ ምን እይነት ነፃነት ሰጣችሁ? አንዳንዶቻችሁ “ይህን ማድረግ ቀላል አይደለም። አንዳንድ ጊዜ እንዲህ





የአይታ ለውጥ ማድረግ የማንኛውንም ነገር መጥፎ ስሜት ለማስወገድ ያስችላል። (ሌላ አካሄድ አለው እንጂ) የተለያዩ የፍርሃት አይነቶችንም ለማስወገድ ያገለግላል። ፍርሃት በስሜት ደረጃ በጥልቀት የተቀመጠ ስለሆነ ውጤታማ የሆነ የአይታ ለውጥ ለማድረግ ሰፊ ያለ ርቀት ልትሰጡት ይገባል። የፍርሃት ውጤቶች ጠንካራ በመሆናቸው ሰዎች የሆነ ነገር ሲያስቡ እንኳን በፍርሃት ይርዳሉ። እነዚህን ሰዎች ከዚህ አይነት ነገር ውስጥ ለማውጣት አንዱ መንገድ በአእምሯቸው ውስጥ ካሉት ምስሎች ማላቀቅ መቻሉ ነው። ይህንን ሁኔታ “አጥፍ የማላቀቅ ተግባር” ብለን እንጠራለን። ለምሳሌ የአንድ የሆነ ነገር ፍርሃት ካለባችሁ ወደ ጌላ መለስ ብላችሁ ከዚህ ቀደም ብርታትና ጥንካሬ የተሰማችሁን ጊዜ አስቡ። ከዚያ እነዛ ጠንካራ በራስ የመተማመን ስሜቶች ይለማችሁ በጎላበት መንገድ ልትፈሰሱት ይገባል። ከዚያም የቀድሞ ማንነታችሁን እስካሁን ስትመለከቱት እንደቆያችሁ፤ ያንን ልምድ ለመቀየር ሁለት ወይም ሶስት ብላሃቶችን ይዛችሁ እንደመጣችሁ፤ ሁኔታውን እንደ ይዘቱ ወይም እንደአገባቡ ሁለት ወይም ሶስት በሚሆኑ የአይታ አቅጣጫዎች እንደተመለከታችሁት ከአሁን ወዲያ የቀድሞው ማንነታችሁ እሁን ባለው ማንነታችሁ በመታገብ የበለሰ አመለካከቶች ባለቤት እንደሚሆን ንገሩት። ያ ሁሉ ህመምና ፍርሃት ሊያስጨንቃችሁ አይገባም። ከበፊቱ የበለጠ እሁን ብርቱና ጠንካራ ናችሁ። ያለፈው ልምዳችሁ ታሪክ ሆኖ ቀርቷል።

የቀድሞ ማንነታችሁ ቀድሞ ሊሰራው ያልቻለውን ነገር እንዲሰራ እርዳትና ወደ ቀድሞ ቦታችሁ ስትመለሱ በህሊናችሁ ተመልከቱ። ነገር ግን የቀድሞ ማንነታችሁ ችግሩን የሚወጣው ከፍተኛ በሆነ የራስ መተማመን ስሜት ነው። ይህን ካደረጋችሁ በጌላ ከምንጊዜም በላይ እሁን የበለጠ ብርቱና ጠንካራ የሆነውን የቀድሞ ማንነታችሁን ከራሳችሁ ጋር አዋህዱትና የሀይወታችሁ አካል አድርጉት። የቀሩትን ሌሎች ፍርሃቶቻችሁንም በዚሁ መልክ አስወግዷቸው። ከዚያም ሌሎች እንዲህ እንዲያደርጉ እርጃቸው። ይህም በሚያስደንቅ ሁኔታ ኃይለኛ ልምድ ይሆናል። ሀይወታችሁን በመላ በብዙ ፍርሃት ታጥረው የኖሩ ሰዎችንም በደቂቃ ውስጥ ነፃ ማውጣት ይችላሉ። ይህን ዘዴ ለምን ይሰራል? ወደፍርሃት ለመሄድ ውስጣዊ ምስልን መቀየርን ይጠይቃል። እነዛን ምስሎች መቀየር ከቻልን ለውየው ያንን ልምድ ሊያስተውለው የሚፈጥርበትን ሁኔታ መለወጥ እንችላለን።

ለአንዳንድ ሰዎች እነዚህን ዘዴዎች ለመተግበር ከዚህ በፊት አግኝተው የሚያውቁትን የአእምሮ ገገጃትና በህሊና የመቅረብ ኃይል ማግኘት ያስፈልጋቸው ይሆናል። በውጤቱም ቀደም ብለን ያየናቸው የአእምሮ ልምዶች በመጀመሪያ አካባቢ ያለመመቻት ስሜት ይፈጥራሉ። ቢሆንም አእምሯችን በዚህ ሁኔታ እንዲሰራ ዘዴዎችን በጥንቃቄ ከተጠቀምንባቸው ዘላቂ በራስ የመተማመን ስሜት ልንፈጥር እንችላለን።

ነገሮችን በሌላ አቅጣጫ ስንመለከት ስናስብ አንድ መዘንጋት የሌለብን አስፈላጊ ነገር ሁሉም የሰው ልጅ ፀባያት በአንድ የሆነ መንገድ ግብ እንዳላቸው ነው። የምናጨስ ከሆነ የምናጨሰው ጎጂ የሆነውን ጢስ ወደ ሣንባችን ለማስገባት ፈልገን አይደለም። የምናጨሰው ማጨስ በአንዳንድ ማህበራዊ ሁኔታዎች ምቅትና የመዝናናት መንፈስ ስለሚሰጠን ነው። ይህን ፀባይ የተላበሰነው ለራሳችን አንድ ነገር ለመፍጠር ነው። ስለዚህም አንዳንድ ጊዜ ያ ፀባይ የሚጠይቀውን ፍላጎቶች ሣናሟላ እንቀይረው ብንል ይችግረናል። ለዚህም ነው አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ማጤሣቸውን ማቆም ፈልገው ኤሌክትሮ ሾክ ህክምና ሲወስዱ ችግር የሚገጥማቸው። ምናልባትም ህክምናው በደንብ ሳይሰጣቸው ቀርቶ መጥፎ ወደሆነ ነገር ለምሳሌ በማንኛውም ሰዓት እንቅልፍ የማጣት ስሜት ወይም ከመጠን በላይ የመብላት ስሜት ውስጥ ገብተው ይሆናል። ነገር ግን ይህ ዘዴ መጥፎ ነው ማለት አይደለም። ቢሆንም ፍላጎቱን በጥሩ ሁኔታ ለማሟላት ንቁ ያልሆነውን ፍላጎት ለይተን ማወቁ ጠቃሚ ነው።

ማንኛውም የሰው ልጅ ጠባይ በአንድ ወይም በሌላ መንገድ ከራስ ጋር ተለማምዶ ይቀራል፤ አንድ ፍላጎትን ለማሟላት የተዘጋጀ ነው። ሰዎች ሲጋራ ማጤስን እንዲጠሉ ማድረግ ችግር አይደለም። ነገር ግን ሲጋራ በማጤላቸው የሚያሟላቸውን ፍላጎቶች የሚተኩ አዲስ ጉዳት የሚያስከትሉ የጠባይ አማራጮችን መፍጠራን ማረጋገጥ አለብኝ። ለዎቹ በማጤሣቸው ዘና የማለት፤ በራስ የመተማመን ወይም ትኩረትን የመስብሰብ ስሜት የሚፈጥርባቸው ከሆነ እነዚህን ፍላጎቶች የሚያሟላ የበለጠ ምቹ ጠባይ ሊያገኙ ይገባል።

ሪቻርድ ባንድለር እና ጆን ግራይንደር አሮጌው ጠባያችን የሚያስገኛቸው ጥቅሞች እንዳሉ ሆነው አላስፈላጊ የሆኑ ጠባያት ሊቀይር የሚያስችል አንድ ስድስት ደረጃዎች ያሉት ዘዴ ነድፈዋል።

1. መለወጥ የምትፈልጉትን ሁኔታ ወይም ፀባይ ለይታችሁ ካወጣችሁ በጌላ ጠባዩን ለመፍጠር ምክንያት የሆነውን የአካል ክፍል ድረሰቡ።
2. ይህንን ጠባይ ከሚፈጥረው ያልነቃ የአእምሮአችሁ ክፍል ጋር የገንኙት መስመር በመዘርጋት ወደ ውስጣችሁ ተመልከቱ። ከዛም ጠባዩን የሚያመነጨው የማንነታችሁ ክፍል ከእናንተ ጋር ንቁ ሆኖ ለመግባባት ፈቃደኛ መሆን አለመሆኑን አረጋግጡ። ይህን ለማድረግ በሰውነታችሁ እንቅስቃሴ አእምሯዊ ምስሎች ወይም ድምፃችሁ ላይ ለውጥ የሚኖር ከሆነ ለውጡን ለመገንዘብና ለማስተላለፍ፤ ከአካላችሁ ጋር ምልክት የምትለዋወጡበትን ዘዴ አብጁ።

3. በባይን ከሣሣብ ለዩ። ፀባዩን የማያመነጨው የማንነታችሁ ክፍል ከእናንተ ጋር ለመግባባት ፈቃደኛ መሆኑን ካረጋግጣችሁ በኋላ ይህንን ፀባዩ የማመንጨት ጥቅም ምን እንደሆነ እንዲያሳውቁትሁ አድርጉ። መልሶቹ በንቁው የአእምሮ ክፍል ውስጥ ላይገኙ ስለሚችሉ ይህን ጥያቄ እየጠየቃችሁ እሽ ወይም እምቢ የሚለውን ምላሽ ለማስተዋል ንቁ ሆናችሁ ጠብቁ። ይህ ፀባዩ እስከ ዛሬ ያበረከታቸው ጥቅሞች በመገንዘብ እነዚህን ጥቅሞች ጠብቆ ስላቆየላችሁ ያን አካል አመስግኑት።
4. ህሣብን ለማሟላት አማራጭ ፀባዮችን መፍጠር። አሁንም ወደ ማንነታችሁ ውስጥ ዘልቃችሁ ግብና በፈጠራ ስራ የተካነውን የአእምሮአችሁ ክፍል ፍላጎትን በማሟላት ረገድ አርገውን ፀባዩ ሊተኩ የሚችሉ ወይም ፀባዩን ከፈጠራው ክፍል ጋር በማጥናታቸው ምትክ ጥቅሞችን የሚያስገኙ ሌሎች ሶስት ዘዴዎችን እንዲያመነጭ ጠይቁት።
5. በፈጠራ የበለፀገውን የአካላችሁን ክፍል ሶስቱንም ፀባዮች ለማመንጨት ፈቃደኛ ከሆነ የጋላጭነት ድርሻ እንዲቀበል ፈቃደኛ እንደሆነ አረጋግጡ። ሌሎች ይህን የሚቃወሙ የአካላችሁ ክፍሎች ይኖሩ ይሆን?
6. አካባቢያዊ ቅኝት አድርጉ። አሁንም ወደማንነታችሁ በጥልቀት በመግባት እስካሁን ባደረጋችሁት ስምምነት ተቃውሞ ያላቸው አካላት እንዳሉ ወይም ሁሉም አካላት ይስማሙ እንደሆነ ለማረጋገጥ ከአዲሶቹ ፀባዮቻችሁ መሀል አንዱን ሞክሩት። ያንን አላስፈላጊ ፀባዩ ወደፊት ሊያስነሣው ስለሚችለው ተቃውሞ መገባ።

እነዚህን አዳዲስ ጠቃሚ ፀባዮች የሚቃወሙ የሰውነት ክፍሎች ካጋጠሟቸው ከመጀመሪያው ተነስታችሁ መጀመር አለባችሁ። የትኛውን አካል ተቃውሞውን እንዳቀረበ ለይታችሁ እውቁ። ምን ጠቀሜታን እንዳስገኛላችሁም መርምሩ። ሁል ጊዜ የሚሰጣችሁን ጥቅም እንዲሰጣችሁና ሌሎች ምርጫዎችን እንዲያቀርባላችሁ አድርጉ። ለምሳሌ ራሣችሁን ከመጠን በላይ ተመጋቢ ሆናችሁ ካንኛችሁ ጥቅሙ ምን እንደሆነ ንቁ ላልሆነው የአእምሮችሁን ክፍል ልትጠይቁት ትችላላችሁ። በዚህ ወቅት ምናልባት ምግቡን የምትፈልጉት ዘና ስለሚያደርጋችሁ ወይም የደህንነት ስሜት የሚያሳስቧችሁ ሶስት አዳዲስ መንገዶች ትፈጥራላችሁ። የአንድ የጤና ቡድን አባል በመሆንም ከለዎች ጋር በመገናኛትና የመዝናኛት ስሜት እንዲኖራችሁ ማድረግ ትችላላችሁ። በሁኔታው ላይ በደንብ በማሰላሰል ከአለም ጋር አንድ የመሆን ስሜት መፍጠርና በዚህም ግንኙነት የመዝናኛት ስሜት መፍጠር ትችላላችሁ።

እነዚህን አማራጮች ካንኛችሁ በኋላ ተስማሚ መሆናቸውን ማጤን አለባችሁ። ማለትም እነዚህን አዳዲስ ምርጫዎች ለወደፊት ለመጠቀም መላው እናንተነታችሁ ፈቃደኛ መሆኑን አረጋግጡ። ስምም እንደሆናችሁ ከተሰጣችሁ እነዚህ ምርጫዎች የፈለጋችሁትን እንድታገኙ የሚያስችሏችሁን ፀባዮች ሊፈጥሩላችሁ ከመቻላቸውም በተጨማሪ የፈለጋችሁትን ለማግኘት ከልክ በላይ መመገብ አይኖርባችሁም። ቀጥሎ በሀሊናችሁ ወደፊት በመሸገር አዳዲሶቹ ምርጫዎቻችሁ ውጤታማነትን ሲያጎናፅፏችሁ ተመልከቱ። ንቁ ያልነበረውን አእምሮችሁን እነዚህን ምርጫዎች የፈለጋችሁትን እንድታገኙ የሚያስችሏችሁን ፀባዮች ሊፈጥሩላችሁ ከመቻላቸውም ባለፈ የፈለጋችሁትን ለማግኘት ከልክ በላይ መመገብ አይኖርባችሁም። ቀጥሎ በሀሊናችሁ ወደፊት በመሸገር አዳዲሶቹ ምርጫዎቻችሁ ውጤታማነትን ሲያጎናፅፏችሁ ተመልከቱ። ንቁ ያልነበረውን አእምሮችሁን እነዚህን ምርጫዎች በመቀበሉ አመስግኑትና በአዲሱ ፀባዮችሁ ተደሰቱ።

ማንኛውም መጥፎ ሊባል የሚችል ልምድ ወደ በጎነት ሊለወጥ ይችላል። በሀይወታችን ምን ያህል ጊዜ "አንድ ቀን ዞር ብዩ እስቅብታለሁ። ብለን እናውቃለን? ለምን አሁን ዞር ብለን እንስቅብትም? ይሄ ሁሉ የአመለካከት ጉዳይ ነው።

ልዩ ልዩ ዘዴዎችን በመጠቀም የአንድን ሰው ውስጣዊ ምስል መቀየር እንደምንችል ማወቁ አስፈላጊ ነው። ነገር ግን ሰውየው ከአዳዲሶቹ ምርጫዎች ይልቅ በአርገው ፀባዩ የበለጠ ጥቅም የሚያገኝ ከሆነ ወደዚያው ይመለሳል። ለምሳሌ አንድ ከአንዲት አግረ ደንዛዛ ሴት ጋር የማኖር ከሆነና ይህንን ልምድ ለመፍጠር በቁንቅላት እና በአካሏ ላይ ምን እንዳደረገች የማያውቅ ከሆነ በኋላም እሷ ያን የመደንዘዝ ስሜት በማይፈጥር መልኩ ለአካሏ መልዕክት ማስተላለፍ ከተማረች እግሯ ግልፅ ሆኗል ማለት ነው። ነገር ግን በሁለተኛ ደረጃ የመጡትን ጥቅሞች እግሯ በደንዘዝ ጊዜ የማታገኝ ከሆነ ወደ ቤቷ ስትመለስ ወደ ቀድሞ ልምዷ ትመለስ ይሆናል። ለምሳሌ ባሏ ምግብ ሲያበሰል፤ ሲንከባከባት፤ እግሮቿን ሲያሻሽላት እና የመሳሰሉት ለመጀመሪያዎቹ ጥቂት ሳምንታት ወይም ወራት ችግሩ ከአሁን ወዲያ ተመልሶ እንደማይዛት ስለሚያስብ ይደሰታል። ነገር ግን ከጥቂት ጊዜ በኋላ ችግሩ ስለማይታይባት የማብሰሉን ስራ እንድትቺምር ከመጠበቅም በተጨማሪ እግሮቿን አያሻሽሏትም ለእሷ የሚሰጠውን ትኩረትም የቀነሰ ይመስላል። ግልፅ ባልሆነ ሁኔታ ችግሯ መልሶ ይከሰታል።

በዚህን ጊዜ ከባሏ ጋር ተመሳሳይ ደረጃ ያለው ልምድ የሚሰጧት ሌሎች ፀባዮች ማግኘት ይኖርባታል። ከአርገው በበለጠ ከአዲሱ ፀባዩዋ ብዙ ማግኘት አለባት። በአንድ ልምድም በምስጥበት ወቅት ለስምንት ዓመታት እይነ ስውር የነበረች ሴት ባልተለመደ ሁኔታ ንቁና ሚዛናዊ ሆና ተገኝታለች። በኋላ ላይ እንደተፈራረሁት ሴትየዋ



በእርግጥም እይነ ስውር አልነበረችም። ቢሆንም እንደሆነች አድርጋ ነበር ሀይወቷን ስትመራ የበረታችው። ለምን? ቀደም ብሎ ባጋጠማት አደጋ የማየት ችሎታዋ ተዳክሞ ነበር። ያን ጊዜ በቡሪያዋ የነበሩ ሰዎች ከዚህ በፊት በሀይወቷ አይታ በማታውቀው ሁኔታ ብዙ ድጋፍና ፍቅር አበረከቱላት። ከዚህ በተጨማሪ የምትሰራቸው ተራ ስራዎች ቢሆኑም ሰዎቹ እይነ ስውር ናት ብለው ያስቡ ስለነበር ትልቅ እድፍቶች ይሰጧት ነበር። በልዩ ሁኔታ ስለተንከባከቧት ራሷን እይነ ስውር ነኝ ብላ በማሳመን ይህን ፀባይ አባሪነት። እንደዚህ አይነት ፈጣን የሆነ ትኩረትና ፍቅር የምታገኝበት መንገድ ሌላ አልነበራትም። የማታውቃቸው ሰዎች እንኳን በልዩ ሁኔታ ይንከባከቧታል። ይህ ፀባይዋ ሊለወጥ የሚችለው አንድ የተሻለ ነገር ማዳበር ከቻለች ወይም የበለጠ ጥቅም ማግኘት ከቻለች ነው።

እስካሁን ድረስ አሉታዊ የሆኑ አመለካከቶችን በበጎ አመለካከቶች እንዴት መለወጥ እንደምንችል ተመልክተናል። ነገር ግን የእይታ ለውጥን መጥፎ ናቸው ብለን ከምናስባቸው ነገሮች ጥሩ ናቸው ብለን ወደምናስባቸው ነገሮች የሚወስደን የህክምና መንገድ አድርገን መቀጠር የለብንም። የእይታ ለውጥ ከአቅም እና አማራጭ የበለጠ ወይም ሌላ ትርጉም የለውም። እርግጥ በሀይወታችን ወደተሻለ ነገር መለወጥ የማይችሉ ጥቂት ነገሮች አሉ።

መመልከት ከሚገቡን የእይታ ለውጦች መሃል ዋነኛው አማራጭ ነው። እኛ ብዙውን ጊዜ እንሰለቻለን። መልካም የሆኑ ውጤቶች ማግኘት እችላለን ይሆናል? ነገር ግን ከዚያ ይበልጥ ድንቅ የሆኑ ውጤቶችን ማግኘት እንችላለን። ስለዚህ እስኪ የሚቀጥለውን ልምድ እንተግብረው። አሁን ስንሰራቸው በጣም የሚያስደስቱንን አምስት ነገሮች ዘርዝረን እናስቀምጣቸው። እነዚህ ነገሮች ጥሩ ግንኙነቶች በስራ ላይ የሚያጋጥሙን ነገሮች ከልጆቻችን ወይም ከገንዘብ ጋር የሚገናኙ ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ።

አሁን ከዚያ በላይ የተሻሉ እንደሆኑ እናስብ። ጥቂት ደቂቃዎችን በመውሰድ እናስባቸው። ይሄን ጊዜ ሀይወታችን በሚያስደንቅ ሁኔታ ሲለወጥ ወይም ሲሻሻል ልንመለከት እንችላለን። የአማራጭ እይታ ለውጥ ሁላችንም ልናደርገው የምንችለው ነገር ነው። ለውጤታማነት የሚያስፈልገው አቅም ለመጠቀም አእምሯዊ ዝግጅት እና እርምጃ ለመውሰድ ግላዊ ሃይል ነው።

በዚህ መዕረፍ ለተጠቀሱት ነገሮች በሙሉ የሚሰሩ አንድ የመጨረሻ አስተሳሰብ እናክል። የእይታ ለውጥ ትላልቅ ውጤቶችን ለማግኘት ከአእምሯችን ጓዳ አውጥተን የምንጠቀምበት ጥበብ ነው። ይህን ሃሳብ ሰፋ በማድረግ ግምቶችን እንደማወቁ እና

በጥሩ ሁኔታ ለምንሰራው ስራ ጠቃሚ አገባብ ማግኘት ሂደት እንደሆነ እናስብ።

መሪዎችና ሌሎች ትላልቅ ተዕላኝ ፈጣሪ ሰዎች የእይታን አቅጣጫ በመለወጥ የተካኑ ጥበበኞች ናቸው። ካለው ተጨባጭ ነገር በመነሣትና ሁኔታውን እንደ አንድ በጎ አማራጭ በመመልከት ሰዎችን እንዴት ማነሣሣትና ስልጣን መስጠት እንዳለባቸው ያውቃሉ።

ስለ አይ ቢ ኤሙ መስራች ቶም ዋትሰን የሚነገር አንድ የታወቀ ታሪክ አለ። አንዱ የስራ ባለደረግዎ በሥራው ስህተት ኩባንያው ለአንድ ሚሊዮን ዶላር ኪሣራ ይጋለጣል። ሰራተኛው ወደ ዎትሰን ቢሮ በተጠራ ጊዜ "ከስራ እንድለቅ እንደሚፈልጉ እርግጠኛ ነኝ" ይለዋል። ዋትሰን ግን ቀና ብሎ ተመለከተውና "ትቀልጻለህ? ያ አስር ሚሊዮን ዶላር አንተን በተግባር ለማስተማር የወጣ ነው ከባድ ወጪ ነው እኮ" አለው ይባላል።

በአያንዳንዱ ነገር ውስጥ አንድ ጠቃሚ ነገር አለ። ምርጥ የሚባሉ መሪዎች ይህን ትምህርት የሚቀስሙና ሁኔታዎቹን በተለየ አቅጣጫ መመልከት የሚችሉ ናቸው። ይህ ሁኔታ በፖለቲካ፣ በንግድ፣ በትምህርትና በየቤት ሀይወታችን ውስጥ ይገኛል።

ጨለምተኛ በሆነ መንገድ ሁኔታዎችን የሚመለከቱ ሰዎች እንዳሉ ሁላችንም እናውቃለን። የወርቁ ልባስ ምን ያክል ቢያብረቀርቅ ሁል ጊዜ ጨለማ የሆነውን ክፍል ፈልገው ያገኙታል። ነገር ግን ለአያንዳንዱ ግራ አመለካከት፣ ለአያንዳንዱ ጎጂ ጠባይ አንድ ውጤታማ የእይታ አቅጣጫ አለው። የማትወዱት ነገር አለ? አንግዲያውስ ለውጡት። ቅር የሚያሰኛችሁ ፀባይ አላችሁ? አንድ መፍትሄ ፈልጉለት። ውጤታማ ፀባይ ለመፍጠር ብቻ ሳይሆን በፈለግነው ጊዜ ልናገኘው የምንችልበት አንድ መንገድ አለ። በሚቀጥለው ምዕራፍ ጠቃሚ የሆነ ጠባዮችን በፈለግንበት ቅፅበት እንዴት መልሰን በማውጣት መጠቀም እንደምንችል እንማራለን።

# ምዕራፍ 17

## ራስን ለስኬት ማነሣሣት

“ባለሀ አቅም፣ ባለሀበት ስፍራ የቻልከውን ያህል ስራ።”

ቱዩዳር ሩዝቬልት

እኔም ሆነኩ እንተ የአገራችንን ባንዲራ ባየን ቁጥር የመነሣሣት ስሜት ይሰማናል። ጉዳዩን በዝርዝር ብንመለከተው ምላሾችን ያልተለመደ መሆኑን እንንዘባለን። አንድ ባንዲራ በደማች ቀለሞች ያጠየ የጨርቅ ቁራጭ ነው። ሌላ ምንም አስማት የሆነ ነገር የለውም። ነገር ግን ይህ ተርጓሚ ዘዋናው ነጥብ የራቀ ነው። አዎ፣ ባንዲራ የጨርቅ ቁራጭ ነው። ቢሆንም ሃገራችንን ወክሎ የሚቆም ሰንደቅ ነው። ስለዚህም አንድ ሰው የአገሩን ባንዲራ ሲመለከት አብሮ ብርቱዋን ድንጅን አገሩን ይመለከታል።

አንድ ባንዲራ በዙሪያችን እንደሚገኙ ስፍር ቁጥር የሌላቸው ነገሮች ሁሉ አንድ እነሣሽ ከተወሰነ ሁኔታዎች ጋር የሚኖሩ ስሜታዊ አነቃቂ ነው። ያ የሚያነሣሣን ነገር አንድ ቃል፣ አረፍተ ነገር፣ ነጥብ ወይም አቃ ሊሆን ይችላል። አንድ የምናየው የምንለማው፣ የሚለማን፣ የቀመስነው ወይም ያሸተነው ነገር ሊሆን ይችላል። አሣሽ ነገሮች ከፍተኛ ኃይል አላቸው። ምክንያቱም በፍጥነት ኃይለኛ ሁኔታዎችን ማግኘት ይችላሉ። ባንዲራ ስንመለከት የሚከሰተው ይህ ነው። ባንዲራውን እንደተመለከትን ወዲያው ስለነገራችን የሚለማን ስሜት በሙሉ ከፍ ባለ ሁኔታ ይንፀባረቃል ምክንያቱም እነዚህ ስሜቶች ከዚያ ቀለም እና ቀለም እና ስፍራ ወይም ተቀናጅተው ነበር እና ነው።

አለማችን በእነሣሽ ነገሮች የተሞላች ናት። እንዳንደቹ በጉልህ የሚታዩ፣ ሌሎቹ ደግሞ ደብዘዝ ያሉ ናቸው። “የዊንስተን ጣዕም . . .” ብዬ ብጀምርላችሁ እናንተ “የሲጋራ ጣዕም ነው ያለው” ትሉ ይሆናል። ምክንያቱም የማስታወቂያ አቅም ከፍ ያለ በመሆኑ ብታምኑም ባታምኑም በውስጣችሁ የሚሣሣ ስሜት ፈጥሯል። ሁል ጊዜም ተመሣሣይ አይነት ምላሽ ይከሰታል። የሆነ ሰው ትመለከቱና ወዲያውኑ ከሰውዬው ጋር አያይዛችሁ ባዳባራችሁት ስሜት መሰረትነት ጥሩ ወይም መጥፎ ስሜት ይሰማችኋል። አንድ ዘፈን ስትሰሙ ወዲያውኑ አንድ ስሜት ብልጭ ይልባችኋል። እነዚህ ሁሉ የመነሣሣት ውጤቶች ናቸው።

ልምድ የሚተገበርበት አንዱ መንገድ ማነሣሣት ነው። በትንሽ ጊዜ ውስጥ ምስሎቻችንን ወይም አካላዊ ሁኔታችንን መለወጥ እንችላለን። እነዚህ ለውጦች ደግሞ ንቃት ያለው አስተሳሰብ ይጠይቃሉ። የማነሣሣት ስሜትን በማዳበር ሲታሰቡና በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ እንዲኖሩችሁ የምትፈልጉትን ሁኔታ ማመንጨት የሚችል ቋሚ የሆነ የማውጣት ዘዴ መፍጠር ይቻላል። በማነሣሣት ዘዴ ድንቅ የሆኑ ሃብቶቻችንን ሁል ጊዜ መጠቀም እንችላለን። በዚህ ዘዴ የፈለግነው ሁል ጊዜ እንደምናገኝ እርግጠኛ እንሆናለን።

ሁላችንም በተደጋጋሚ ውስጣችንን እናነሣለን። አለማነሣሣት አይቻልም። ማንኛውም የማነሣሣት ተግባር ሃሳቦች፣ አመለካከቶች፣ ስሜቶች ወይም ሁኔታዎች ከአንድ ልዩ አነቃቂ ሁኔታ ተባብረው የሚፈጥሩት ነው። ምክንያቱም የምንኖረው አብዛኛው የሰው ልጅ ሀባድ ያልታሰቡ፣ የተቀናበሩ ምላሾችን በየዘቡት የማንቃቃት አለም ውስጥ ነው። ለምሳሌ ብዙ ሰዎች ጭንቀት ውስጥ ሲገቡ እጃቸውን ወደ ሲጋራቸው ወደ አልኮል ወይም ሌላ ውጥረት ወደሚፈልጉት ነገር ይልካሉ። ስለሚያደርጉት ነገር አያሰቡም። በእርግጥ እንደዚህ አይነቶቹ አብዛኞቹ ሰዎች ይህን ጠባያቸውን ለመለወጥ ይፈልጋሉ። ግን ይህ ሀባያቸው የማይፈፀምና ሊቆጣጠሩት የማይችሉት እንደሆነ ይሰማቸዋል። የሚያነሳሉት ሁኔታዎች ካልደገፉን ዋናው ማድረግ የሚገባን ቁልፍ ነገር ሂደቱን በንቃት መከታተል ነው። እንደዚያ ካደረግን እነዚያን ፀባዮች በምንፈልገው ሁኔታ ውስጥ ሊካተትልን በሚችሉ አዳዲስ የአነቃቂ ግንኙነቶች ልንተካቸው አለም ልናስወግዳቸው እንችላለን።

እንዴት ነው እነሣሽ ነገሮች የሚፈጠሩት? አንድ ሰው ውጥረት ውስጥ ሲገባ እንደሚኖረው አካሉ ሃይለኛ በሆነ ሁኔታ ከመጣመራችሁም በተጨማሪ አንድ የተለየ አነቃቂ ስሜት ሳይቋረጥ በአንድ ጊዜ ወደ ሁኔታው ጫፍ ያደርሰዋል። በዚህ ጊዜ አነቃቂው ስሜትን ሁኔታው የነርቭ ግንኙነት ያደርጋል። ከዚያ በኋላ አነቃቂው ነገር በተከሰተ ቁጥር የውጥረቱ ሁኔታ ይመጣል። ብሄራዊ የህዝብ መዝሙራችንን ስንዘምር አንድ የሆነ ስሜት በውስጣችን እንፈጥራለን እና ባንዲራችንን እንመለከታለን። ባንዲራውን እያየን የታማኝነት ቃል ኪዳን እንንገባለን። ከዚያ በኋላ ባንዲራውን ባየን ቁጥር እነዚህ ስሜቶች ወዲያውኑ ይነሣሣሉ።

ሁሉም አሣሽ ነገሮች በጎ ነገር ብቻ ነው ያላቸው ማለት አይቻልም። አንዳንዶቹ የሚያስደስቱና መጥፎዎች ናቸው። ፍጥነታችንን እንድንጨምር ፈቃድ ከተሰጠን በኋላ ሁልጊዜ በዚያ መንገድ ላይ ስናልፍ የመብረር ስሜት ይሰማናል። ወደኋላ በሚያሳየው መኪናችሁ መስታወት ስር የሚበራ ቀይ መብራት ስትመለከቱ ምን ይሰማችኋል? ያላችሁበትን ሁኔታ ወዲያውኑ በፍጥነት ይቀይረዋል?

አብዛኞቹ አነሣሽ ነገሮች አስደሣች ናቸው። አንዱን የፍቅር ዘፈን ካሳለፍነው ጣፋጭ የፍቅር ጊዜ ጋር እናያይዘውና እድሜያችንን ሙሉ ያን ዘፈን በሰማን ቁጥር ያን ጊዜ እናስታውሳለን። ከፍቅረኛችን ጋር ድንቅ የሆነ ቀን አሣልፈን ስንለያዩ ማሃረጊያችንን ቸኮሊት አይስክራም ልሰን ብንለያይ ከሆነ ጊዜ ጀምሮ ያ ነገር የምንወደው ተግባር ይሆናል። ነገር ግን ሁልጊዜ በአንድ በተለየ መንገድ ምላሽ የምንሰጥበት የመነሣሣት ልምድ ይኖረናል።

አብዛኞቻችን የምንነሣሣው ፍፁም ባላሰበነው ሁኔታ ነው። ከራዲዮ፣ ኩራቪዥን እና ከየዕለት ተከላት ህይወታችን ብዙ መልእክቶች ይመጡልናል። ጥቂቶቹ ሲያነሣሉን ሌሎቹ አያሳሉንም። አብዛኛው ነገር በዕድል ላይ የተወሰነ ነው። በአንድ ሃይለኛ ሁኔታ ውስጥ የምንገኝ ከሆነ (ጥሩ ወይም መጥፎ) ከአንድ ልዩ አነቃቂ ነገር ጋር ስንገናኝ የመነሣሣታችን ጉዳይ የአድል ጉዳይ ይሆናል። የአነቃቂው ነገር ድግግሞሽ ኃይለኛ የግንኙነት መስመር ወይም የማነሣሻ መሣሪያ ነው። አንድ ነገር ደጋግመን ስንሰማ (ለምሳሌ ማስታወቂያ) ከነርቭ ሲስተማችን ጋር የማዋሃዱ እድል ከፍ ያለ ነው። ይህንን ጉዳይ በተመለከተ ጥሩው ነገር የማነሣሣቱን ሂደት መቆጣጠር ስለምንችል መጥፎቻችን እስከማደን በበጎዎቹ መተካት መቻላችን ነው።

ታሪክ እንደሚያስረዳን ውጤታማ መሪዎች በዙሪያቸው የሚገኙ ባህላዊ አነሣሽ ነገሮችን እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው ያውቃሉ። አንድ ፖለቲከኛ "ራሱን በባንዲራው ከልሎ ሲገኝ" የህን ሃይል አነሣሽ ነገር (አቅም) በሙሉ ለመጠቀም እየጣረ መሆኑ ሊታወቅ ይገባል። ራሱን ከባንዲራው ጋር ከሚገናኙ በጎ ስሜቶች ጋር ለማያያዝ እየጣረ ነው። ሂደቱ ጤናማ የሆነ የጀግንነት እና የመግባባት ጥምረት መፍጠር ይችላሉ። ለፖለቲካ ድጋፍም ሆነ ተቃውሞ ስልፎች ላይ ለምርጫ የሚወዳደሩ ባለስልጣናት እና አጩ ተወዳዳሪዎች መገኘታቸው ያስደንቅ ይሆን? አነሣሽ ነገሮች ባለ ሲል አስፈሪ እይታን ሊፈጥሩ የችላሉ። ሒትለር በማነሣሣት ተግባር የተካነ ነበር። የተወሰኑትን የአእምሮ ሁኔታዎችና ስሜቶች ከሰዋስቲካ የወታደሮች እርምጃ እና ሰላማዊ ስልፎች ጋር አገናኝቷቸው ነበር። ህዝቡን በስሜት ውስጥ ያስገባና በቁጥጥር ስር መሆናቸውን ሊያውቅ ያንን አነሣሽ ነገር ያሳያል። ለምሳሌ እጁን ከፍ አድርጎ ሰላምታ ይሰጣል። ከዚያም ከእነሱ ጋር ማያያዝ የሚፈልገውን ስሜት ፈጠረ ማለት ነው። እነዚህን ዘዴዎች ደጋግሞ በመጠቀም የሃገሪቱን ህዝብ ስሜት፣ ሁኔታና ፀባይ ለመቆጣጠር ችሎ ነበር።

ስለ እይታ ለውጥ ባወራንበት ምዕራፍ አንድ አነቃቂ ነገር የተለያየ ትርጓሜ እንደሚኖረው አይተናል። ማነሣሣት በበጎም በመጥፎም መንገድ ሊጓዝ ይችላል። ሂትለር በፖለቲካው አባላት ዘንድ የናዚ ምልክቶች በጎ፣ ጠንካራና የኩራት ስሜቶች

እንዲፈጥሩ ሁኔታዎችን ለማመቻቸት ችሎ ነበር። ከዚህም በተጨማሪ ጠላቶቹን የሚያስፈራራበትን ሁኔታ ፈጥሮ ነበር። የናዚ የሰዋስቲካ ምልክት ከአይሁድ ማህበረሰብ ይህን የታሪክ ልምድ በመውሰድ የራሳቸውን ሃገር ለመመስረት ያስቻላቸውን ሃይለኛ በጎ አነሣሽ ስሜት ከመፍጠራቸውም በላይ እንደ ተአምር የሚቆጠር እድል ጠብቀውት ኖረዋል። ብዙ አይሁዳውያን ደጋግመው የሚጠቀሙበት "መፎም አይደገምም" የሚለው ቃላዊ አነሣሽ መልእክት ለአላዊ መብታቸውን ለማስጠበቅ የተቻላቸውን ሁሉ ማድረግ በሚችሉበት ሁኔታ ውስጥ ሊያስቀምጣቸው ችሏል።

የማነሣሣት ተግባር በጉልህ በሚታዩ ስሜቶችና ልማዶች ብቻ የተወሰነ አይደለም። ኮማንዶዎች በማነሣሣት ተግባር የተካኑ ናቸው። ጥሩ የሚባሉ ኮማንዶዎች ወዲያውኑ ሣት ሊፈጥሩ የሚችሉ የተለያዩ የድምፅ ቃናዎችን፣ ንግግሮችን ወይም አካላዊ እንቅስቃሴዎችን እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው ያውቃሉ። ከዚያ በኋላ ምን ይፈጠራል? በመድረክ ላይ ወጥተው የሚያስቅ ነገር ቢናገሩ እንኳን፣ የሚናገሯቸው ነገሮች ቀልድ ከሚለው ሃሳብ ጋር የተያያዙ በመሆናቸው ሰው ይስቃል። አእምሮአችንን ለዚያ ሁኔታ አስቀድመው ለመቻቸት ተውታልና።

እኛም ለራሳችን ወይም ለሌሎች ንቁ ሆነን የማነሣሣት ተግባር መፍጠር እንችላለን። በመጀመሪያ ራሳችንን ወይም ማነሣሣት የምንፈልገውን ሰው ማነሣሣት በምንፈልገው ሁኔታ ውስጥ ማስተመጥ አለብን። ምክንያቱም አንድ የማነሣሣት ተግባር ውጤታማ እንደሆነ፣ እንዲነሣሣ የሚፈለገው ሰው ስምም በሆነ አእምሯዊና አካላዊ ሁኔታ ውስጥ ሊገኝ ይገባል። ይህንን የጎለበተ ሁኔታ ብለን እንጠራለን። የሚገኝበት ሁኔታ የበለጠ በጎለበተ ቁጥር ለማነሣሣት ቀላል ከመሆኑም ባሻገር ስሜቱ ለብዙ ጊዜ ይቆያል። አንድ በግማሽ ጎኑ አንድ ነገር በሌላ ጎኑ ደግሞ ሌላ ነገር የሚያስጠን ሰው ልናነሣሣው ብንሞክር የማነቃቂያ መልእክታችን ከሌሎች ብዙ ስሜቶች ጋር ስለሚገናኝ ውጤታማ እንሆንም። ያ ሰው ልምዱን አንድ ግልፅና ያልተሣሳተ ምልክት ለአእምሮ መላኩ አስፈላጊ ነው። ምርጥ የሚባሉት የማነሣሣት ተግባራት ብዙ ስሜት የማንሀባረቁ ዘዴዎችን ምስላዊ ድምጻቸው ስሜታዊ እና የመሳሰሉትን በአንድ ጊዜ በአንድ ላይ በማጣመር አዕምሮ በቀላሉ ሊገነዘበው የሚችል አንድ ልዩ የማነቃቂያ ምልክት ይፈጥራሉ። አንድ የተለየ ቦታ ላይ በልዩ ሁኔታ በመንካት ወይም በተለየ ድምፅ በማናገር የማነሣሣት ተግባራችንን ውጤታማ ማድረግ እንችላለን።



የማኅበራዊ መንገዶች

1. በማኅበራዊ ተግባር እናገኘዋለን የምትሉትን ዝርዝር ውጤት እና ያንን ውጤት በከፍተኛ ሁኔታ የሚደግፈውን ዝርዝር ሁኔታ በግልፅ አስተምሩ::
2. የልምድ ማመካከሪያ መለኪያ አዘጋጃ::
3. በቃላት እና በቃላት ያልሆኑ የመግባቢያ ዘዴዎቻችሁ ሰዎችን ወደተፈለገው ሁኔታ ቅረፀዎቸው ወይም ተረዱዋቸው::
4. ተግባራችሁን በሚከተሉት ሁኔታዎች ፈትሽ

ሀ. ክስተቱን ለመስበር አካላዊ ሁኔታን መለወጥ

ለ. ማንታቂያውን (ማንሣሻውን) ምልክት ማሳየት እና ምላሽ በተጠበቀው ሁኔታ ውስጥ ይገኝ እንደሆነ ማስተዋል::

የማኅበራዊ ተግባር ብዙውን ጊዜ ውጤታማ የሚሆነው የሚካሄደው ሰው ምን እየተካሄደ እንደሆነ ሳያውቅ ሲቀር ነው:: ጂሚ ካርተር “ኪፒንግ ፌይዝ” በሚለው መፅሀፋቸው አንድ የማኅበራዊ ምሳሌ የሆነ ነጥብ ጠቅሰዋል:: ስለ ጦር መሣሪያ ቁጥጥር ከሊዮኒድ ብሬጅኬቭ ጋር የሚወያዩበት ወቅት ብሬጅኬቭ አንድ እጃቸውን በካርተር ትከሻ ላይ ጣል በማድረግ በጠራ እንግሊዝኛ “ጂሚ፣ የማይሳካልን ከሆነ አምላክም ይቅር እይለንም::” ብለዋቸው ነበር:: ካርተር በሁኔታው ተደናግጠው ነበር:: ከአመታት በኋላ ለአንድ ቱሊቪየን ቃላቸውን ሲሰጡ ብሬጅኬቭን “የሰላም ሰው” በማለት ከመጥቀሳቸው በተጨማሪ የሚከተለውን ታሪክ ተናግረው ነበር::

በሚናገሩበት ወቅት ካርተር በእርግጥ እጃቸውን ሰድደው ትከሻቸውን በመጋዘን “እስካሁን ድረስ የእኔ ስሜት ትከሻዬ ላይ ይሰማኛል::” ብሎቸዋል:: ካርተር ሁኔታውን በደንብ ያስታውሱታል:: ምክንያቱም ብሬጅኬቭ በጠራ እንግሊዝኛ በመናገርና ስለ አምላክ በማንሣት አስደንግጠዋቸው ነበርና ነው:: ካርተር እጅግ ሀይማኖተኛ ሰው ስለሆኑ ብሬጅኬቭ በተናገሩት ነገር ሃይለኛ ስሜት ተሰምቷቸው ነበር:: ቁልፏ ቅፅበት ደግሞ ብሬጅኬቭ እጃቸውን ሰደው ትከሻቸውን የነኩባት ናት:: የካርተር የስሜት ጉልበትና የጉዳዩ አስፈላጊነት ነገሩን በሀይወታቸው ሙሉ እንዲያስታውሱት አድርጓቸዋል::

እስቲ እናንተም አንድ የቤት ስራ ሰሩ:: ወጣ በለና ሶስት የተለያዩ ሰዎችን በጎ

በሆነ ሁኔታ እነሣሏቸው:: በደስታ የተሞሉበትን ጊዜ መለስ ብለው እንዲያስታውሱ አድርጓቸው:: ያንን ስሜት ሙሉ በሙሉ እንዲመጡት ካረጋገጣችሁ በኋላ በዚያው ሁኔታ ውስጥ እንዳሉ ብዙ ጊዜ እነሣሉዋቸው:: በነዚህ ሁሉ ሁኔታዎች ውስጥ ከእናንተ የሚጠበቀው የማኅበራዊ ተግባር በትክክል መፈፀሙን በንቃት መከታተልና በድጋሚ ማኅበራዊ በምትፈፅሙበት ጊዜ የሚሰራውን ዘዴ እስክታገኙት ድረስ በአቀራረባችሁ ላይ አስፈላጊውን ለውጥ ማድረግ ነው::

ለናንተም ይሄ ይሰራል:: ማግኘት የምትፈልጓቸውን ክሶስት እስከ አምስት የሚሆኑ ውጤቶች ወይም ስሜቶች ምረጡና በቀላሉ ልታገኙዋቸው በምትችሉት የስብእና ክፍል ውስጥ አስቀምጧቸው:: ለምሳሌ ውሣኔ ለመወሰን የምትችሉ ናችሁ እንበል:: ነገር ግን መለወጥ ትፈልጋላችሁ:: የበለጠ ወሳኝ ሰው እንደሆናችሁ እንዲሰማችሁ ትፈልጋላችሁ:: ስለዚህ በሀይወታችሁ ሙሉ በሙሉ የወሳኝነት ስሜት የተሰማችሁን ጊዜ አስታውሱና ወደዚያ ሁኔታ ውስጥ በህሊናችሁ በመግባት ያ ስሜት በድጋሚ እንዲሰማችሁ ከሁኔታው ጋር በደንግጥ ተዋሃዱ:: ከዚያ አሁን ውሣኔ ልታስተላልፉበት የምትፈልጉትን ነገር አስቡ:: ማወቅ ስለምትፈልጓቸው እውነቶች በሙሉ በደንብ አስቡ:: በመጨረሻ ወደ ውስጣችሁ ዝለቁና የማኅበራዊ ስሜታችሁን አቀጣጥሉት:: ወዲያውኑ ውሣኔውን ፈጣንና ቀላል ባለ ሁኔታ ማሳለፍ አለባችሁ::

የነርቭ ሲስተማችንን ቅፅበታዊ በሆነ መንገድ የማኅበራዊ ተግባር ስለሚያነቃው ሃይል አለው ማለት እንችላለን:: ራሳችንን ሃይለኛ ወደ ሆነ አካላዊ ሁኔታ ውስጥ ማስገባቱ የተወሰነ ጊዜና ጥረት ይጠይቃል:: ቢሆንም ውጤቱ ቅፅበታዊ ነው:: በመሆኑም ያንን ሁኔታ ደጋግሞ በማምጣትና አዳዲስ ጋይለኛ፣ በጎ ልምዶችን በማግኘት የበለጠ ሃይልና ስኬት መገናፀፍ ይቻላል:: ይህ የስኬታማነት ቀለበት አንዱ ምሳሌ ነው:: ስኬት ስኬትን ይወልዳል:: ሃይል እና ብልሃት የበለጠ ሃይልና ብልሃትን ይወልዳሉ:: እናም ያለንን አስደናቂ አካላዊና አእምሯዊ ጥንካሬ በማስተዋል ልብ ሙሉነት እና ራስን መቆጣጠር የመቻል ስሜት ይሰማን:: ራሳችንን ሃይለኛ ወደ ሆነ በራስ የመተማመን ስሜት ውስጥ እናስገባ:: ሁላችን ምን ጊዜም አንድ አስቸጋሪ ነገር ሲገጥመን በውስጣችን የሚገኘውን እምነት በጎ ሃይል ልንጠቀምበት ይገባል:: ከሃይለኛ ስሜቶችና አካላዊ ሁኔታዎች ጋር በአንድነት የነርቭ ግንኙነት እንፍጠር:: ያኔ እምነት ጋይላችን ይቀጣጠላል:: የትኛው አይነት አነቃቂ መድሃኒት ይህን ሊያደርግ አይቻለውም:: በተጨማሪ የማኅበራዊ ተግባራት ፍርሀትን በማስወገድና ፀባዮችን በመለወጥ ለውጤታማነት ከፍተኛ ሚና እንደሚጫወቱ መዘንጋት የለባቸውም::

# የሁኔታ ለውጥ መለያ መንገዶች

የሚከተሉትን ለውጦች አጠኑ

- የአተነፋራሽ
- የቦታ
- የፍጥነት
- የመጠን
- የአይን አንቅስቃሴ
- የአይን ብሉን ስፋት
- የታችኛው ከገፈር መጠን
- የቁመና
- የጡንቻ ውጥረት
- የቆዳ ቀለም
- የድምፅ
- የምልክታ
- የቃና
- የጥራት
- የመጠን

“ዛሬም የምታደርገው ዘወትር የምታደርገውን ከሆነ  
ይመታገኘው ዘወትር የምታገኘውን ነው።”

ተናጋሪው ያልታወቀ

ሁልጊዜም በዙሪያችን የማንሣሣቱ ተግባር የሚገኝ ስለሆነ ስለእሱ ማወቁ ጠቃሚ ነው። የማንሣሣቱ ነገር መከሰቱን ካወቅን ወዲያውኑ ልንለውጠው እንችላለን። እየተከሰተ መሆኑን ካላወቅን ግን ያለ ምክንያት እየመጡ በሚሳዱት ሁኔታዎች ግራ እንጋባለን። አንድ ምሳሌ እንመልከት። በአንድ ቤተሰብ ውስጥ የጦት አደጋ ተከስቷል እንበል። ሰውየው በጣም እገኛል። የቀብር ስነ - ስርዓቱ ከተፈፀመ በኋላ ጓደኞቹ እየቀረቡ ሃዘናቸውን ለመግለፅ በሀዘን ስሜት የግራ እጁን ከፍ ብለው እየነኩት ያልፋሉ። ብዙ ሰዎች በተመሳሳይ መንገድ የሚነኩት ከሆነ እንዲያ ባደረጉ ቁጥር በሃዘን ስሜት ውስጥ እንዳለ ይቆያል። በዚያ የእጅ አካባቢ የሚደረግ ገንኪ ብዙውን ጊዜ ሃዘንን ወይም መከፋተን ይቀሰቅማል። ከብዙ ወራት በኋላ አንድ ሰው እነዚህ ቦታ ላይ በሌላ ምክንያት ቢነካው ያንኑ የሃዘን ስሜት ይቀሰቅሳል። ለምን እንዲያ አይነት ስሜት እንደተሰማው ግን አያውቅም።

አንዳንድ ጊዜ ምክንያቱን በማታወቁት ሁኔታ የመጫጫን ስሜት ተሰምቷችሁ አያውቅም? ሁላችንም እናውቃለን። ምናልባትም ከጆርባችሁ ቀስ ብሎ የሚንቀራቀረውን የዘፈን ድምፅ አላስተዋላችሁ ይሆናል። አሁን አብራችሁ ከሌላ ፍቅረኛችሁ ጋር ያያያዛችሁት መብቃ ወይም አንድ ሰው በሆነ አይነት አስተያየት አይቷችሁ ይሆናል። የምንሣሣው ሣናውቀው መሆኑን አትርሱ።

እሱታዊ የሆነ እነሣሽ ነገሮችን እንዴት ማስወገድ እንደሚቻል ጥቂት ዘዴዎችን እንመልከት። አንደኛው መንገድ ተቃራኒ እነሣሽ ነገሮችን በአንድ ጊዜ ማውጣት ነው። በቀብር ስነ ስርዓቱ ላይ የተቀሰቀሰውን የኃዘን ስሜት በምሳሌነት እንወስድ። ስሜቱ የሚቀሰቀሰው በግራ እጁ በኩል ሲነካ ከሆነ ይህን ማስቀሪያ አንዱ መንገድ ተቃራኒውን ስሜት መቀሰቀስ ነው። ሃይለኛውን የብርታት ስሜት ማለት ነው። በቀኝ እጁ ተመሳሳይ ቦታ ላይ መንካት። ሁለቱንም ስሜቶች በአንድ ላይ በአንድ ጊዜ መቀሰቀስ ከቻልን የሚያስደንቅ ውጤት እናገኛለን። እከምራችን ሁለቱንም ስሜቶች በነርብ ሊስተማችን ውስጥ ያገናኛቸዋል። ከዚያ በማንኛውም ጊዜ እንዱ እጅ ሲነካ ሁለት የምላሽ ምርጫዎች ይኖራሉ። አእምሮ ደግሞ ሁልጊዜ ማለት ይቻላል የበለጠ በጎ የሆነውን ምላሽ ነው የሚመርጠው። ወይ በበጎ ሁኔታ ውስጥ እንሆናለን አለበለዚያ ደግሞ ሁለቱም የመነቃቂያ ስሜቶች እርስ በርስ በተጠፋቀሱት ገለልተኛ ሁኔታ ውስጥ እንገኛለን።

ከሰዎች ጋር ዘላቂ ግንኙነት ለመፍጠር ካሰብን የማንሣሣት ተግባር ወሳኝ ነው። ለምሳሌ በተቃራኒ ጾታ የሁለቱ ጓደኛዎች ግንኙነት ችግር ላይ በሚወድቅበት ጊዜ ብዙውን ጊዜ ለዚህ መንስዔ የሚሆኑት አሉታዊ እናሣ ነገሮች ናቸው። በብዙ ግንኙነቶች ውስጥ ጥንዶቹ ከበጎ ይልቅ በመጥፎ ልምዶች ተጣምረው ይገኛሉ።

በዚያ ሁኔታ ውስጥ ሆነው ያለማግኘት የሚችሉ ከሆነ ስሜቶቻቸው ይገኛሉ። አንዳንድ ጊዜ መተያየት ብቻ ለመለየት ምክንያት ሊሆን ይችላል። ይህ በተለይ የሚከሰተው ጥንዶቹ በተደጋጋሚ መጣላት ሲጀምሩና በዚያ የበስጭት ስሜት ውስጥ ሆነው እንዳቸው ሊላቸው የሚያስቆጣ ቃል ሲናገሩ ነው። (የምልክታ ማቋረጫዎችን እስታውሳችኋቸው?) እነዚህ ሃይለኛ ስሜቶች በእያንዳንዱ ፊት ላይ ይገነባሉ። ብዙም ሳይቆይ ሁለቱም ከሌላ ሰው ጋር መሆን ይፈልጋሉ። ምናልባት በእርሳችን ማንበባረት የሚችል ወይም የምትችል አዲስ ሰው ይሆናል የሚፈልጉት።

አራታዊ አነሣሽ ነገሮችን ለማስወገድ በመጀመሪያ አንድ በጎና ሃይለኛ አነሣሽ ነገር እንዳጠር። ምን ጊዜም ከመጥፎ ይልቅ በዘነው መጀመሩ መልካም ነው። ይህም በህይወታችን አጋጥሞናል የምንለውን በጎና ሃይለኛ ልምድ መለስ ብለን ማስታወስ ማለት ነው። የተፋተርን ሰሞን የነበረንን ጣፋጭ የፍትር ስሜት መለስ ብለን ብናስታውስ በውስጣችን በጎ አነሣሽ ነገር ስለሚፈጠር መተያየት የምንጀምረው ጥሩ ስሜት እየተሰማን ነው። ከዚያ ሁኔታ በመነሣትም አንዳችን የሌላችንን ስሜት ማንነቷ በመልካም መንፈስ በመነጋገር ችግራችንን ደረጃ በደረጃ ልንቀርፍ እንችላለን። ይህን በጎ በጎውን የማሰብ ልምድ እያዳበርን ስንሄድ ለወደፊቱ ሌላ ችግር ሊገጥመንም ስሜታችንን በማንገዳበት መልኩ የምንፈታበትን አዲስ ዘዴ እያዳበርን እንሄዳለን።

ማንም ሰው ከማንኛውም ችግር በዚህ ሁኔታ ልምዶችን ከሰራ ከአንድ ወይም ከሁለት መብራዎች በኋላ የመጥፎውን ስሜት ኃይል ገናፎ መጣል ይችላል። ይህን ሁሉ ካደረግን በኋላ ጥሩ ስሜት ሊሰማን ወይም ከሌላታዊ ልምድ ገለል የማለት ስሜት እንዲሰማን የገድ ነው።

ልጆቻችንም በበጎም ሆነ በመጥፎ ሁኔታ የማንሣጥት ኃይል እንዳለን ማወቁ በጣም ጠቃሚ ነው። ለምሳሌ ወንድ ልጅ ጆሹዋ አንድ እለት ወደ ት/ቤት ሲሄድ የሆነ ሰዎች ልጆቹን የማያውቅ ማንኛውም ሰው መጥቶ እንደወሰዳችሁ ቢላችሁ እምቢ በሉ ብለው ሲመነገሩት ይሰማል። በጣም ድንቅና አስፈላጊ ምክር። ልጅ በዚህ ሣሣብ በመስማማቱ አደነትኩት። ችግሩ የሚመጣው ምክር የተላለፈበትን መንገድ ሲታይ ነው። መከራዎቹ አስቃቂ ምስሉችን ፎቶግራፎች እሳይተዋቸዋል። ከዚያ ሌላ ከየጉድጓዱ ውስጥ የተገኙ ህፃናትን ምስሉች ማሳየታቸው ነበር። “እናንተም ከማታውቁት ሰው ጋር ከሄዳችሁ ይህ ነው የሚገጥማችሁ” ሲሉ መከራቸዋል። በአጠቃላይ ከማያውቁት ሰው እንዲርቱ በዘጠናታ ሁኔታ አነሣስተዋቸዋል።

ቢያንስ ለልጅ ውጤቱ ግን እጅግ አፍራሽ ነበር። የሌሎቹንም ህፃናት ሁኔታ መገመት ይቻላል። ሰዎቹ ያደረጉት ድርጊት ፍርሃትን ከመፍጠር ጋር አይተናነስም።

አሁን የኔ ልጅ ወደ ቤት ከመመለስ ጋር በተያያዘ ደማችና ጉልህ የግድያ ምስሉች በአገሪቱ ውስጥ ተጠቅሞ ሲሆን የዚያን እለት ወደቤት አልሄድም ብሎ ሰው ነው በግድ ያመጣው። በሚቀጥሉት ሁለትና ሶስት ቀናት ሌሊት የመታከትና ከአሁኑ ጋር አብራ ወደ ት/ቤት አልሄድም የማለት ፀባይ አሳየ። እንደእድል ሆኖ እኔ የሰውየውን ልጅ ፀባያት የሚፈጥሩትንና የሚጫኑትን ነገሮች አውቃቸዋለሁ። ከከተማ ወጣ ብዬ ስለነበር እዛው ሃላሁ ስለ ጉዳዩ ስማሁና በስልክ እያናገርኩ መጥፎ ስሜትን የሚያስወግድና ፍርሃትን የሚያጠፋ ልምድ አሰራሁት። በሚተላለው ቀን ለሱ ተነስቶ በልበ መሰሉት ጠንክሮና በርትቶ ወደ ት/ቤቱ ሄደ። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ መጥፎ ሁኔታ ላይ እንደማይወድቅ አወቀ። ምን ማስወገድ እንዳለበትና ራሱን ለመከላከል ምን ማድረግ እንደሚጠበቅበት አሁን ያውቃል። አሁን ያለ ምንም ፍርሃት የራሱን ህይወት በሚገባ እየመራ ነው።

ምክሩን ሲለግሱ የነበሩት ሰዎች ፍላጎት እንጂ ሌላ ምንም አልነበራቸውም። ግን ፍላጎት ብቻውን የማንሣጥት ተግባር የሚፈጥረውን ነገር ካለመረዳት የሚመነጨውን ጉዳት መከላከል አይቻልም። ሰዎች ላይ ስለምናሳድረው ተዕለኛ ጥንቃቄ ማድረግ አለብን። በተለይ ደግሞ ህፃናት ላይ።

በጎ ሁኔታዎች በራሳችንና በሌሎች ላይ ውጤታማ በሆነ መንገድ መጠቀም ካዋልን ደግሞ ከጥቂት ጊዜ በኋላ እነዚያን በጎ የአእምሮ ሁኔታዎች ብዙ ጊዜ በማንሣጥት ያን አይነት የጎለበተ መንሣጥት በማንኛውም ጊዜ ልናመጣው እንችላለን። ያን ጊዜ ስራችሁ ውጤታማ! ድርጅታችሁ ደግሞ ትርፋማ ይሆናል። ሁላችንም ደስተኞች እንሆናለን። በህይወታችን የሚያስጨንቁንን ነገሮች የመለወጥ ብቃት እና ይህን የማድረግ ሃይል ይኖረናል። እነኚህን ከሁሉቶች በሚገባ ማዳበር አስነራሚ ህይል እና ተያያዥነት ያለው ስሜት ይፈጥራል። በረጋ ውሃ ላይ የሚወረወር ድንጋይ ከዘብ እንደሚፈጥር ሁሉ ከእነኚህ ከሁሉቶች የሚገኘው ስኬትም ወደ ሌሎች የተሻሉ ስኬቶች ይወሰናል። በአሁኑ ጊዜ እነኚህ ከሁሉቶች ምን ያህል ውጤታማ እንደሆኑ ግልፅ እና ጠንካራ ስሜት ሊኖራችሁ ይገባል። እኔም ለዛሬ ብቻ ሳይሆን በተጣይ ህይወታችሁም ጭምር እንደምትጠቀሙባቸው ተስፋ አለኝ። አንድ ስፖርተኛ ልምድ ባደረገ ቁጥር የበለጠ እንደሚጠነክር ሁሉ እያንዳንዱን የምትማሩትን ከሁሉት ካዳበራችሁት እና ከተጠቀማችሁበት የግል ብቃታችሁን ያሳድግዋል።

በህይወታችን በምናደርጋቸው እና በማናደርጋቸው ነገሮች ላይ ተዕለኛ ያለው የደረጃዎች መለያ ከሁሉት አለ። እነኚህ የደረጃዎች መለያ እስካሁን ድረስ በዚህ መዕሀፍ ውስጥ ያየናቸውን የስሜት ለውጦች እና ሌሎች ነገሮች ላይ ተዕለኛ ያሳርፋሉ።



**ክፍል ሶስት**

**መሪነት፡- የጥሩነት ፈተና**

## ምዕራፍ 18

የእሴት ደረጃዎች ፋይዳ፡- የስኬት የመጨረሻው ብያኔ

“መዘቀኛ እና ገጣሚ ከራሳቸው ጋር ሰላም መፍጠር ከፈለጉ መዘቀኛው መዘቃ መስራትና ገጣሚው ደግሞ ግጥም መፃፍ አለባቸው።”

አብርሃም ማስሎቾ

የተለያዩ ማናቸውም የተወሳሰበ አሰራር ያላቸው ክፍሎች ህብር ፈጥረው አንድ ላይ መስራት አለባቸው። ጥሩ ውጤት ለማግኘት የተለያዩ ክፍሎች የሚያደርጉት ነገር ሌሎችን ድርጊቶች የሚያግዝ መሆኑን አለበት። የማሽን ልዩ ልዩ ክፍሎች በአንድ ጊዜ በተለያዩ አቅጣጫዎች የሚንቀሳቀሱ ከሆነ የሚፈለገውን ውጤት አያስገኙም። እንዲሁም በመጨረሻ ማሽኑ ከጥቅም ውጭ ይሆናል።

የሰው ልጅም ተመሳሳይ ነው። አጅግ በጣም ጥሩ ባህሪያትን ማዳበር ብንችልም ባህሪያቱ በውስጣችን ካሉት ፍላጎቶች እና እሴቶች ጋር አብረው የማይሄዱ ወይም ባህሪያቱ ለእኛ በጣም የሚያስፈልጉትን ሌሎች ነገሮች የሚነኩ ከሆነ በውስጣችን ግጭት ይፈጥራል። በዚህም ለስኬት አስፈላጊ የሆነውን ህብርነት እናጣለን። አንድ ሰው አንድ ነገር እያገኘ የሚፈልገው ግን ሌላ ነገር ከሆነ የተሟላ ደስታ አያገኝም። ወይም አንድ ሰው ውጤት እያገኘ ግን ውጤት ላይ ለመድረስ የተከተለው መንገድ ትክክል ወይም ስህተት ብሎ የሚያምንበትን እየጣሰ ከሆነ ውጤቱ ምስቅልቅል ያለ ይሆናል። በትክክል ለመሰወጥ፣ ለማደግ፣ ወይም ለመበልፀግ ከፈለግን፣ ለራሳችን እና ለሌሎች ያሉንን መርሆዎች እንደዚሁም የስኬትን ወይም የውድቀትን መመዘኛችንን በሚገባ ማወቅ አለብን። አለበለዚያ ሁሉም ነገር እያለን ባዶነት ይሰማናል። እሴት የሚባለው ይህ ነው።

እሴቶች ምንድን ናቸው? በአጭሩ አስፈላጊ ናቸው ብለን የምናምንባቸው የእኛ የራሳችን የግል እምነቶች ናቸው። እሴቶች የተክክለኛ፣ የስህተት፣ የጥሩ ወይም

የመጥፎ ነገሮች የእምነት ስርዓት ናቸው። ማሰሉ ስለ እርቲስቶች ቢናገርም መልእክቱ ገን አለም አቀፋዊ ነው። እሴቶቻችን ሁላችንም ወሣኝ በሆነ መልኩ የምንገዛቸው አቅጣጫችን ናቸው። ካልሆነ ግን ምሉእነት አይሰማንም። ያ ህብር የመፍጠር ስሜት፤ የግለሰባዊ ምሉእነት እና ውህደት የሚመጣው ደግሞ እሴቶቻችንን የምናሟላው አሁን ባለን ባህሪ ከሆነ ነው። ከማን መራት እንዳለብን የሚወሰንት፤ ኑርአችንንም የሚመሩት እነሱ ናቸው። በሀይወት የሚያጋጥም ማንኛውንም ገጠመኝ ምላሽ የሚያገኘው ከእነሱ አንፃር ነው። ልክ ኮምፒውተር ላይ እንዳለ ዋነኛ ክፍል ናቸው። በአንድ ኮምፒውተር ላይ የምንፈልገውን ፕሮግራም መጫን እንችላለን። ሆኖም ኮምፒውተሩ ፕሮግራሙን መቀበል እና አስመቀበል የሚወሰነው ፋብሪካው ዋነኛ ክፍሉን ባዘጋጀለት መንገድ ነው። እሴቶችም በሰው ልጅ አዕምሮ ውስጥ ዋነኛ ውሣኔ ሰጭ ክፍሎች ናቸው።

እሴቶች በሁሉም ነገሮቻችን ላይ ተፅዕኖ ያሳርፋሉ። በሀይወታችን የሚያጋጥመንን ማንኛውም ነገር ምላሽ የምንሰጠው እነሱን መሰረት በማድረግ ነው። የራሳችንም ሆነ የሌሎች ባህሪያት ለመረዳት እና ለመተንበይ ዋናው ቁልፍ ያለው እነሱ ጋር ነው። በአጭር ውጤቶች ያለውን እምነት ሀይል ለማውጣት ዋነኛ ቁልፍ ናቸው። የአንድን ሰው ፍላጎቶች ምን እንደሆኑ ሣታውቁ ልታሟሉለት አይቻላችሁም።

ታዲያ እንኚህ ትክክል እና ስህተትን ጥሩ እና መጥፎን ምን መሰራት እንዳለብን እና እንደሌለብን ወሣኝ ሚና የሚጫውቱ መመሪያዎች ከየት ይመጣሉ? እሴቶች የሚመነጨት እርስ በርስ ከተያያዙ እምነቶች ነው። ከሀሳብነታችን ጀምሮ የምንኖርበት እካባቢ የራሱን ሚና ይጫወታል። ወላጅ አባቶች በተለይ በባህላዊ ቤተሰቦች ውስጥ ያሉ እናቶች አብዛኛውን ቀዳሚ እሴቶች በማስረዕ ዋነኛውን ሚና ይጫወታሉ። ወላጆቻችን በተከታታይ ምን ማድረግ፤ መናገር እና ማመን እንዳለብን ወይም እንደሌለብን በመግለፅ የራሳቸውን እሴቶች እየገናኙ እና እያስረዱ ያሳድሩናል። እሴቶቻቸውን ከተቀበልን ጨዋ ልጅ ተብለን እንሸለማለን። ካልተቀበልናቸው እንደመጥፎ ልጅ በመቆጠር ችግር ላይ እንወድቃለን። ምናልባትም እንቀጣለን።

አብዛኛዎቹ እሴቶቻችን የተሰጡን በዚህ የመቅጣት፤ የመሸለም ዘዴ ነው። እድሜያችን እየጨመረ ሲሄድ የእድሜ እኩዮቻችን ሌሎች የእሴቶች ምንጭ ይሆናሉ። ይኸኔ እሴቶቻችን ከእነሱ ጋር ማስማማት ወይም የእኛ እሴቶች ልንለውጥ እንችላለን። ይህን ካላደረግን ልንገለል ሁላ እንችላለን። ሁላችን እድሜያችንን በሙሉ የሌሎችን እሴቶች በመቀበል፤ ከራሳችን ጋር በማስማማት ወይም የራሳችንን እሴቶች በሌሎች ላይ በመጫን ነው ያሳለፍነው። ከዚህ በተጨማሪ በአጠቃላይ የሀይወት ዘመናችን የራሳችንን ጀግኖች ወይም ምናልባት በረ - ጀግኖች ይኖሩናል። አብዛኛውን ጊዜ ታዲያ ወጣቶች ለመጀመሪያ ጊዜ ወደ አደንዛዥ እጾች የሚሳሰቡት መብታቸውን

የሚወዱባቸው ጀግኖቻቸው አደንዛዥ እፅን እሴት ያደረጉ ስለሚመስላቸው ነው። ደግነቱ አሁን ያሉ አብዛኞቹ ታዋቂ ሰዎች የበዙ ሰዎች እሴቶች መቅረፅ እንደሚችሉ በማወቃቸው ኃላፊነቱን ወስደው ራሳቸውን አደንዛዥ እፅ እንደሚያጠቀሙ እና ሌሎችም እንዳይጠቀሙ በግልፅ እየመከሩ ይገኛሉ። በርካታ አርቲስቶች በአለም ላይ ጠቃሚ የባህሪ ለውጥ ለማምጣት ቆርጠው በመነሣሣታቸው የብዙ ወጣቶችን እሴቶች እየተስተካከለ መጥቷል። አርቲስቶቹ በራሳቸው ጥረት እና ተምሳሌትነት ሌሎችን የመርዳት እና ፍቅር የማሳየት እሴት እያጠናከሩም ይገኛሉ።

ቢሆንም የእሴት ቀረጻው እዚህ ጋ አይቆምም ተመሳሳይ የቅጣት /የሽልማት/ ስርዓት ባለበት የስራ ቦታም ይቀጥላል። አንድ ሰው ለመሰራትና በከብንያው ውስጥ ለማደግ ከፈለገ የአለቃውን እሴቶች መጋራት አለበት። ካልሆነ አድገት ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆንበት ይችላል። ማንም የከብንያውን እሴቶች የማይጋራ ሰራተኛ በመጀመሪያ ደረጃ ደስታ ይርቀዋል። ከዚያም የመቅጣት /መሸለም/ ዘዴን ይከተላሉ።

በግላችንም ቢሆን ለግባችን ወይም ለራሳችን ያለን ምስል ስንለውጥ እሴቶቻችንም ይለወጣሉ። ከሌሎች የምንጠቀሙትም የተለዩ ነገሮችን ይሆናል። በፊት እንደመርጥ የምናየው መኪና አሁን ምንም ስሜት ሳይሰጠን ይችላል። አስካሁን አብረውን የነበሩት ሰዎችም ወደ ከአዲሱ ማንነታቸው ጋር መዛመድ አሊያም በአዳዲስ ሰዎች መተካት አለባቸው። በፊት ቢራ እናበወትር ከሆነ አሁን በውስኬ ወይም በሌላ ነገር ሊለወጥ ይችላል። በአጠቃላይ የምናሽከረከረው መኪና የምንሄድበት ቦታ፤ ጓጃቸችንም ሆነ የምንሰራው ስራ . . . ሁሉም የሚያስባርቁት ለራሳችን ያለን ምስል ወይም መለያ ነው። እነዚህ የራሳችን እሴቶች የሚያሳዩት ምልክቶች ዶ/ር ሮበርት ማክመላይ "የተለወጠ ለራሱ ያለን አመለካከት ምልክቶች" ብለው ይጠራቸዋል። ለምሳሌ አንድ ሰው ርካሽ መኪና የሚያሽከረከር ከሆነ ራሱን አሣንሶ ይመለከታል ማለት አይደለም። ከዛ ይልቅ ርካሽ ነገሮችን በመጠቀም ከሌሎች ሰዎች የበለጠ መሆኑን ማሳየት ፈልጎ ይሆናል። አንድ ከፍተኛ ሣይንቲስት ወይም ሃብታም ነጋዴ ከሌሎች የተለየ መሆኑን ለማሳየት ዋጋው ያልተወደደ መኪና ሊያሽከረከር ይችላል። መልቲ ሚሊዮን ሰው ጠባብ ቤት ውስጥ የሚኖር ከሆነ ብዙ ቦታ ላለማባከን አሊያም ለራሱ ወይም ለሌሎች ያለውን የተለየ እሴት ሊያመለክትበት ፈልጎ ይሆናል።

በመሆኑም እሴቶቻችንን ማወቅ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ የተገነዘብን ይመስለኛል። ለአብዛኛው ሰው ፈታኝ የሚሆነው እንኚህ እሴቶች ልብ የማይባሉ መሆናቸው ነው። ብዙ ጊዜ ሰዎች አንድን ነገር የሚያደርጉበትን ምክንያት ሳይሆኑት ዝም ብለው ያደርጉታል። ከእነሱ የተለዩ እሴቶች ያላቸውንም ሰዎች በጥርጣሮ ይመለከቷቸዋል። አብዛኛውን ሰዎች መካከል ያሉ አለመግባባቶች የሚነሱት ሰዎች



የተለያዩ አሴቶች ስለሚኖራቸው ነው። ይህም አለም አቀፋዊ ክስተት ነው። ሁሉም ጦርነቶች ማለት ይቻላል። የአሴቶች ጦርነት ናቸው። መካከለኛው ክስተት ነው። ሁሉም ጦርነት ማለት ይቻላል። የአሴቶች ጦርነት ናቸው። መካከለኛው ምስራቅ፣ ቢሪን፣ ሺየትናምን . . . ልብ እንበል እንዲት አገር ሌላ አገር ስትወርስ? ወዲያውኑ ወራሪዎቹ ባህሉን ወደራሣቸው አሴቶች መለወጥ ይጀምራሉ።

የተለያዩ አሴቶች ያሏቸው አገሮች እና ሰዎች ብቻ ሳይሆኑ አያንዳንዱ ግለሰብም የተወለዱ አሴቶች ከሌሎቹ የተሻሉ እንደሆኑ ያስባል። ሁላችንም ከማንኛውም ነገር የምናስበልጠው ውሣኔ የሆነ ነገር አለን። ይህም ለአንዳንዶች ታማኝነት፣ ለሌሎች ጓደኝነት ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ታማኝነትን እንደትልቅ ነገር ቢያዩም ጓደኞቻቸውን ከችግር ለማዳን ሊሉ ሊገኙ ይችላሉ። ይህን አንዴት ያደርጉታል? ምክንያቱም በዚህ ትርጓሜ ለጓደኝነት የሰጡት ቦታ በአሴቶች ደረጃ ከታማኝነት ስለሚበልጥ ነው። በስራ ስኬታማ ለመሆን ትልቅ ቦታ የምትሰጡት ከሆነ፣ ጥሩ የቤተሰብ ሀይላት እንዲኖራቸው በምታደርጉት ጥረት እክል ሊያጋጥማቸው ይችላል። ምሽቱን ከቤተሰቦቻችሁ ጋር እንደምታሳልፉ ቃል ገብታችሁ እያለ ድንገት የሰራ ጉዳይ ካጋጠማችሁ ግጭት ይከሰታል። ምርጫዎቻችሁ የሚወሰነው በወቅቱ ትልቅ ቦታ በምትሰጡት አሴት ላይ ነውና ስለዚህ ከቤተሰብ ጋር ብቻ በመሆን በስራም ላይ ተጨማሪ ጊዜ ማጥፋት መጥፎ ነው ወይም ተቃራኒውን ከማሰብ ይልቅ መጀመሪያ ትክክለኛ አሴቶቻቸውን ለመለየት መሞከሩ የተሻለ ነው። ከዛም በሀይወታችሁ ለመጀመሪያ ጊዜ አንድን ነገር ለምን እንደምታደርጉት ወይም ሰዎች ነገሮችን የሚያደርግበትን ምክንያት በግልፅ ትረዳላችሁ። አሴቶች አንድ ሰው ነገሮችን የሚያደርጉበትን ምክንያት በግልፅ ትረዳላችሁ። አሴቶች አንድ ሰው የሚያደርጋቸውን ነገሮች ለማወቅ ውሣኔ መሣሪያዎች ናቸውና።

ከሰዎች ጋር በሚገባ ለመግባባት ለእነሱ በጣም አስፈላጊ የሆነውን ነገር በተለይ የእነሱን የአሴቶች ደረጃ ለይተን ማወቅ አለብን። የሰዎችን አስፈላጊ አሴቶች ካወቅን በስተቀር ባህሪያቸውን ወይም ምክንያታቸውን መረዳት ይከብዳል። ነገር ግን ይህንን ከተገነዘብን፣ ሰዎች ለሚያጋጥሟቸው ነገሮች የሚሰጡትን ምላሽ በትክክል መገመት አይከብደንም። አንድ ጊዜ የራሣችንን የአሴት ደረጃ ከተረዳን ከሌሎችም ሆነ ከራሣችን ጋር ግጭት የሚፈጥሩብንን ነገሮች የመቅረፍ ችሎታ ሊኖረን ይችላል።

ሁላችንም የራሣችንን መሰረታዊ አሴቶች ካልጠበቅን በስተቀር ስኬታማ መሆን አይቻለንም። አንዳንዴ የተጋጨትን አሴቶች ማስማማት መማር ሊሆን ይችላል። በቢሊዮኖች ዶላር የሚቆጠር ሀብት ቢኖራችሁ እና ሀይወታችሁ ከአሴቶቻችሁ ጋር የሚጋጭ ከሆነ ደስታ ይርቃችኋል። ሀብት እና ዝና ያላቸው ሰዎች ደስታ የላቀው

ሀይወት ሲመሩ በተደጋጋሚ የሚታዩትም ለዚህ ነው። በሌላ በኩል ምንም ሀብት የለው ድሃ ሆናችሁ ሣለ የምትኖሩት ሀይወት ከአሴቶቻችሁ ጋር የማይጋጭ ከሆነ የምሉእነት ስሜት ይለማችኋል።

ዋናው ነገር የትኞቹ አሴቶች ትክክል ወይም ስህተት ናቸው የሚለው አይደለም። ዋናው እናንተ የራሣችሁን አሴቶች እውቃችሁ ራሣችሁን በጥልቀት የምትመሩት፣ የምታነቃቁት እና የምትረዱት በዛው መንገድ መሆኑ ነው። ሁላችንም ከማንኛውም ነገር የበለጠ የምናስበልጠው እና ትልቅ ዋጋ የምንሰጠው አሴት አለን። ነገነት፣ ፍቅር፣ ደህንነት ወይም ደስታ ሊሆን ይችላል።

ሌላ ሰውም ይህን ለእናንተ ማድረግ አይችልም። እናንተም ብትሆኑ እነዚያን የአሴት ደረጃዎች ካልተረዳችሁ በቀር የሚጋጨትን አሴቶታችሁን መዳኘት አትችሉም። ለመረዳት የመጀመሪያው ቁልፍ ተቀዳሚውን አሴት ግልፅ ማድረግ ነው።

የራሣችሁን ወይም የሌላ ሰውን የአሴቶች ደረጃ እንዴት ማወቅ ትችላላችሁ? በመጀመሪያ የምትፈልጓቸውን አሴቶች በግልፅ ለይታችሁ አስቀምጧቸው። ምክንያቱም ለስራ፣ ለጓደኝነት ወይም ለቤተሰብ የምንሰጣቸው አሴቶች የተለያዩ እና በተለያዩ ምድቦች የተከፋፈሉ ናቸው። ለምሳሌ ለግለሰብ "ለግል ግንኙነት ከፍተኛ ግምት የምትሰጠው ለምንድ ነው?" ብላችሁ ስትጠይቁት "ለመረዳት ስሜቶች" የሚል ምላሽ ልታገኙ ትችላላችሁ። እስቲ በዚህ መልኩ ጥያቄዎቻችሁን ቀጥሉ።

"ለምንድነው ለመረዳት ከፍተኛ ግምት የሰጠኸው?"

"ሌላው ሰው እንደሚወደኝ ስለሚያውቁኝ።"

"የሚወደህ ሰው መኖሩ ምን ጥቅም አለው?"

"የደስታ ስሜት ይፈጥራልኛል።" "እኮ ምን ጥቅም አለው?" የሚሉ ጥያቄዎችን ደጋግማችሁ በማቅረብ አሴቶችን በዝርዝር ማስቀመጥ ትጀምራላችሁ። ከዛም የግለሰብን የአሴቶች ደረጃ ለመረዳት ማድረግ ያለባችሁ የወጣችሁትን ምላሽ ማወዳደር ነው። ለምሳሌ "ከመረዳት ወይም ከደስታ ስሜት የቱ ይበልጥብሃል?" ብላችሁ ስትጠይቁ ምላሹ "የደስታ ስሜት" ከሆነ ይህ ከአሴቶች ደረጃ ትልቁ ቦታ ይሠጣል። በመቀጠል "ከደስታ ስሜት ወይም ከመፈቀር የቱ ይበልጥብሃል?" የሚለው ጥያቄ አቅርባችሁ መልሱ "የደስታ ስሜት ከሆነ ከሰላኩ አሴቶች የመጀመሪያውን ቦታ የሚይዘው ደስታ ይሆናል ማለት ነው። ይህን መንገድ በመጠቀም ለበርካታ አሴቶች ደረጃ ማውጣት ትችላላችሁ።

የተወለኑ አሉቶች መጣስ ሰዎች ጓደኝነትን እንዲያቋርጡ ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ በአንድ ሰው የአሌት ዝርዝር በአንደኛነት የተተመጠው ድጋፍ ሆኖ ግለሰቡ የመረዳት ስሜት የማይሄድ ከሆነ ግንኙነቱን ሊያቋርጥ ይችላል። ነገር ግን ፍትርን በአንደኛነት ደጋፊን በሰብተኝነት በአራተኝነት ወይም በአምስተኝነት ደረጃ ያስቀመጠ ሌላ ሰው የመፈቀር ስሜቱ እስካለ ድረስ ጓደኝነቱን አያቋርጥም።

እናንተስ? በአሌት ዝርዝራችሁ ላይ በርካታ ነገሮች እንደሚኖሩ እርግጥ ነው። የተወለኑትን ቀጥሎ አትርቢአቸዋለሁ።

- |             |        |              |
|-------------|--------|--------------|
| - ፍትር       | - አድገት | - መማረክ       |
| - ሀሜት       | - ድጋፍ  | - የመንፈስ ውህደት |
| - የጋራ ግንኙነት | - መፈተን | - ነፃነት       |
| - ከበራታ      | - መፈጠር | - ታማኝነት      |
| - ደስታ       | - ውበት  | - መግባባት      |

በእርግጥ ከላይ የተዘረዘሩት አስፈላጊ እሴቶች እንኚህ ሰዎች አይደሉም። እነዚህ ከተጠቀሱት የባለ የሚያስፈልጉ እሴቶች ልታገኙ ትችላላችሁ። የምታስቡት ካለ ባፋ። አሁን ለእነኚህ እሴቶች በአስፈላጊነታቸው ቅደም ተከተል ደረጃ አውጥላቸው። እሴቶችን እርስ በርስ እያወዳደርን የትኛው ከሆነኛው እንደሚበልጥብን ለማነፃፀር እንሞክር። ደረጃ መስጠት ወይም አንዳንዶቹን ለመለየት በጣም ያስቸግራል። ስለዚህ ውጤቶችሁ ግልፅ ካልሆነ ጥያቄያችሁ የበለጠ ግልፅ አድርጉት። “ከሀሴት እና ከእድገት የቱ ይበልጣል?” ብላችሁ መጠየቅ ትችላላችሁ ግለሰቡ “እያደግኩ ከሆነ ሀሴት ይኖረኛል” የሚል መልስ ሊሰጥ ይችላል። እናንተም “ለአንተ ሀሴት ምንድ ነው?” አድገትስ?” ብላችሁ ስትጠይቁ የምታገኙት ምላሽ “ሀሴት ማለት ግለሰቡ ሙሉ በሙሉ የደስታ ስሜት ሲሰማው ነው። እድገት ደገም ችግሮችን ማሸነፍ ነው።” የሚል ከሆነ “ችግሮችን ከማሸነፍና የተሟላ የደስታ ስሜት ከማግኘት የቱ ይበልጥብሃል” በማለት መጠየቅ ትችላላችሁ። ይህም ውጤቱን ቀላል ያደርገዋል።

መለየቱ አሁንም ግልፅ ካልሆነ አንደኛውን እሴት ብታወጡት ምን ሊከሰት እንደሚችል ጠየቁ። “በፍፁም ሀሴት ማግኘት ባትችል ግን ማደግ ብትችል ምርጫህ ታደርገዋለህ? ወይስ በፍፁም ማደግ ባትችል ግን ሀሴት ብታገኝ የቱ ይበልጥብሃል?”

ብዙ ጊዜ ይህን መሰል ጥያቄ የትኛው እሴት እንደሚበልጥ ለማወቅ የሚያስፈልገውን መረጃ በግልፅ ለማግኘት ያስችላል። ይህ ለእናንተም ጭምር ይሰራል። ስለዚህ አሁን ጊዜ ወስኛችሁ ጓደኛ ካላችሁ ከጓደኛችሁ ጋር ዋነኛ ልምምድ ማድረግ ትችላላችሁ። በዚህም አንዳችሁ ከጓደኛችሁ ጋር ዋነኛ ልምምድ ማድረግ ትችላላችሁ። በዚህም አንዳችሁ የሌላችሁን ጥልቅ ፍላጎት ትረዳላችሁ። ለግንኙነት በዋነኛነት የምትፈልጓቸውን ነገሮች በዝርዝር አስቀምጡ።

ጓደኝነትን በተመለከተ ለእሴቶች ቅደም ተከተል ካዘጋጃችሁ በጌላ የሰራ እካባቢን በተመለከተም ተመሳሳይ ደረጃ አውጡ። “ለስራ የበለጠ የሚያስፈልገኝ ምንድን ነው?” ፈጠራ ልትሉ ትችላላችሁ። ቀጣዩ ጥያቄ “ፈጠራ ለምን ያስፈልጋል?” የሚል ይሆናል ማለት ነው። ወላጅ ከሆናችሁም ተመሳሳይ ነገር ክልጃቸው ጋር እንድታደርጉ እመክራችኋለሁ። በትክክል ልጆቻችሁ የሚያነሳቸውን ነገሮች ካወቃችሁ ውጤታማ ወላጅ ለመሆን የሚያስፈልጓችሁን መሣሪያዎች እገኛችሁ ማለት ነው። (ሰዎች) ለእሴት የሚሰጡትን ደረጃ ማወቃችሁ የሚያደርጉትን ነገር ለምን እንደሚያደርጉት ያነሳውታቸዋል። አሁን በግል ግንኙነት ወይም በስራችሁ ያሉትን እሴቶች ስላወቃችሁ ለእናንተ በጣም የሚያስፈልገውን ነገር መግለፅ ትችላላችሁ። ይህን ማወቃችሁም ጌላችሁን በትክክለኛ አቅጣጫ በመምራት የምትፈልጉትን ማግኘት ያስችሉአችኋል።

ደረጃን በቅደም ተከተል ማስቀመጥ በቂ አይደለም። ቀጥሎ እንደምናየው ሰዎች ስለ እሴቶች ሲናገሩ እንድን ቃል በተለያየ መንገድ ሊጠቀሙበት ይችላሉ። አሁን የራስዎን ቅደም ተከተል ስላወቁ ጊዜ ወስደው ትርጉሙ ምን እንደሆነ ለመረዳት ይሞክሩ።

ለጓደኝነት በዋነኛነት ያስቀመጡት እሴት “ፍትር” ከሆነ “የመፈቀር ስሜት እንዲሰማዎት የማያደርገው ምንድ ነው? ወይም “ አንድ ሰውን እንዲያፈትሩ የሚያደርግዎት ምንድነው?” ወይም “ካይፈቀሩ ሲቀሩ እንዴት ያውቃሉ” የሚሉ በተቻለ መጠን ትክክለኛ ነገሮችን የማያመለክቱ ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ። ይህንንም ቢያንስ ለመጀመሪያዎቹ አራት እሴቶች ላይ ይተግብሩት። “ፍትር” የሚለው ቃል ለእርስዎ በርካታ ትርጓሜ ሊኖረው ይችላል። እያንዳንዱን ትርጓሜ ማወቁም ጠቀሜታው የጎላ ነው። ይህ ቀላል ሂደት ባይሆንም በጥንቃቄ ከተገባሩት ስለራስዎ የበለጠ ያውቃሉ። በትክክል ምን እንደሚፈልጉ እና ፍላጎትዎም ለመሟላቱ ለማወቅ የሚያስችሉዎትን መረጃ ያውቁበታል።

የሚያውቁትን ሰው በሙሉ የእሴቶቻቸውን ቅደም ተከተል ማወቅ እንደማይችሉ

ግልፅ ነው። ምን ያህል ትክክል እና ግልፅ መሆን እንደሚፈልጉ የሚመሰረተው መላው በመላው በሚያገኙት ውጤት ላይ ነው። ከባለቤትም ወይም ከልጅም ጋር ዘላቂነት በሰው ግንኙነት ለመፍጠር ከሆነ የዛ ሰው አእምሮ እንዴት እንደሚሰራ የተቻለውን ያህል ማወቅ ይኖርብዎታል። አሰልጣኝ ከሆኑ ስለሚያስለጥኗቸው ተጫዋቾች፤ ነጋዴ ከሆኑ የደንበኛውን ፍላጎት ለማወቅ ያን ያህል ጥላቀት ባይኖረውም የግለሰብን እሴቶች ማወቅ ያስፈልግዎት ይሆናል። ዋነኛውን ፍላጎታቸውን ማወቅ ያስፈልጋል። ቀረቤታው የአባት እና የልጅን ያህል የጠበቀ ወይም አንድ ስልክ እንደሚነጋገሩ ሁለት የቢሮ ሰራተኞች ምን ያህል ያልጠበቀ ቢሆንም አወቁትም አላወቁትም አንዳችሁ ከሌላኛችሁ የምትጠብቁቸው ነገሮች አሉ። አንዳችሁ የሌላኛችሁን ድርጊቶች እና ቃላት ባይታወቁችሁ እንዲያው በየራሳችሁ እሴቶች ትጋሯቸዋላችሁ። እንዲሁም እነኞ እሴቶች ምን እንደሆኑ በግልፅ አውቃችሁ ስምምነት መፍጠር ትችላላችሁ። ይህም ቀደም ብለው የእርስዎ ባህሪ በሁለታችሁም ላይ የሚያደርሰው ተፅእኖ እና የርስዎን እውነተኛ ፍላጎቶች እንዲያውቁ ያደርግዎታል።

እነኚህን ከምንም በላይ የሚያስፈልጉ እሴቶች በተራ ውይይት ውስጥ ማንሣት ትችላላችሁ። አንደኛው ቀላል ግን ጠቃሚ መንገድ፤ ሰዎች የሚናገሯቸውን ቃላቶች በጥንቃቄ መስማት ነው። ሰዎች ብዙ ጊዜ በደረጃው ትልቅ ቦታ የሰጧቸውን እሴቶች የሚገልፅ ቃላትን ይጋግመው የመጠቀም ልምድ አላቸው። ሁለት ሰዎች አስደሣች ጊዜ አብረው ሊያገለግሉ ይችላሉ። አንዱ ምን ያህል የፈጠራ ስሜቱን እንዳንሣሳለት በስሜት ተውጦ ስናገኝ ሌላው ደግሞ ምን ያህል እንደተደሰተና የተጋሯቸው ስሜቶች ጥልቀት እንደነበራቸው ልትናገር ትችላላችሁ። በዚህም እርሶዎ ሰዎቹ ከፍተኛ ደረጃ የሚሰጧቸው እሴቶች ምን ላይ እንደሚያተኩሩ ፍንጭ ማግኘት ስለሚችሉ ሊያስደስታቸው ከፈለጉ ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎት ይረዳል።

እሴትን መግለፅ በሰራም ሆነ በግልፅ ህይወት ላይ ጠቀሜታው የጎላ ነው። ሁሉም ሰው በስራው የሚፈልገው ትልቅ እሴት ይኖረዋል። ስራውን እንዲያደርግ የሚፈልገው ካልተሟላለት ወይም ከተጣሰበት ደግሞ እንዲተወው ያደርገዋል። ለአንዳንዶች ክፍያ ሊሆን ይችላል። በቂ ገንዘብ ከከፈላቸው የትም አይሄዱብዎትም። ነገር ግን ሌሎች በርዝቶች የማፈለግት መፍጠር ወይም መፈተን አሊያም ለቤተሰብ ላይ ስሜት ሊሆን ይችላል።

አንዳንድ ሰራ አስኪያጆች በራሳቸው ትርጓሜ ጎበዝ አነቃቂዎች እንደሆኑ ይገምታሉ። ለዚህ ሰው ጥሩ ክፍያ ስለምክፍለው እነኚህን ነገሮች መስራት አለበት ብለው ያስባሉ። በተወሰነ መጠን ትክክል ናቸው። ነገር ግን የተለያዩ ሰዎች ትድሚያ የሚለጧቸው ነገሮች ይለያያሉ። ለአንዳንዶቹ በጣም ወሣኝ ነገር ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር አብሮ መስራት ሊሆን ይችላል። እነኚህ ሰዎች አብረዋቸው በማይሆኑበት ወቅት

ለስራው ያላቸው ጉጉት ይቀንሳል። አንዳንዶች እሴት የመፍጠር እና የመፈንደቅ ስሜት ሊሆን ይችላል። ሌሎች ደግሞ ሌላ ነገር ያስተድማሉ። በሚገባ ለመምራት ከፈለጉ የሰራተኛውን ዋነኛ እሴቶች እና እንዴት ማሟላት እንደሚችሉ ማወቅ ይጠበቅብዎታል። እነኚህን ነገሮች ካላመቻቸዋት ሊያጡት ወይም ስራውን ከልብ ወደት በመላ ሀይሉ እንዲሰራ ማድረግ አይችሉም።

ይህ ሁሉ ብዙ ጊዜ እና ጥንቃቄ የሚጠይቅ ነውን? አንዴት! ደግሞ ለራስዎት እና ለሌሎች ሲባል መሆን አለበት። እሴቶች ትልቅ የስሜት ሃይል እንዳላቸው አይዘነጉ። አመራር የሚሰጡት በራስዎት እሴቶች እና ነገሮችን የማመለከቱት ከራስዎት አንጻር ከሆነ ብዙ ጊዜ የመሆኑት እና የመካድ ስሜት ይሰማዎታል። በእሴቶች መሀል ያለውን ክፍተት ካጠበቡ ግን ደስተኛ የሰራ ባልደረቦች፤ ጓደኞች፤ የቤተሰብ አባላት ከማግኘትዎም በተጨማሪ ርስዎ ራስዎት ደስተኛ ይሆናሉ። በህይወት የሚኖርዎት እሴቶች የግዴታ ከሌላ ሰው ጋር መመሳሰል የለብዎትም። ይሁንና የራስዎትን ከሌሎች ሰዎች ጋር መስማማት፤ የእነሱን እሴቶች ማወቅና እነሱን መርዳት እንደዚሁም አብረዋቸው መስራት አስፈላጊ ነው።

እሴቶች ከምንም በላይ የማንቃቃት ሀይል ያላቸው መሣሪያዎች ናቸው። መጥፎ ልማድን መቀየር የማፈልጉ ከሆነ ለውጡ በዋነኛነት ካስተመጧቸው እሴቶች ጋር ካያያዙት ፍጥነት ይኖረዋል። ለኩራት እና ከበሬታ ትልቅ ቦታ የምትሰጥ ሴት አውቃለሁ። በአለም ላይ በጣም ለምታከብራቸው አምስት ሰዎች ሲጋራ ማጨስ እንደምታቆምና የራሷን ሰውነት እና የሌሎችን እንደምታከብር የሚገልፅ ደብዳቤ ባፈች። ደብዳቤዎቹን ከላከች በኋላ ማጨስ አቀመች። ለሲጋራ ስትል ማንኛውንም ነገር እንደምትፈፅም የምትናገርባቸው ጊዜያት ነበሩ። ኩራቷ ግን ወደ ማጨስ እንዳትመለስ አደረጋት። ሲጋራ ከማጨስ ከሚገኝ ስሜት የበለጠ እሴቷ ከብሯ ነበር። በዚህም ዛሬ ሲጋራ የማታጨስ ጤናማ ሴት ሆናለች። በተገቢው መንገድ ከተጠቀምንባቸው እሴቶች ባህሪያችንን በመስወጥ ረገድ ከፍተኛ ሚና ይጫወታሉ።

በዚህ መፅሀፍ አንደተነጋገርንባቸው ሌሎች ነገሮች ሁሉ እሴቶችም ውስብስብና ረቂቅ ናቸው። ቃላትን ስንጠቀም ካርታ እየተጠቀምን መሆኑን ያስታውሱ። ካርታው ደግሞ በራሱ ግዛቱን አይወክልም። እሴት ደግሞ ለሃር የሚችለውን የተሟላ ካርታ ይሰጠናል። ስለዚህ የእኔ እሴቶች ምን እንደሆኑ ስንገርዎት የሚረዱት ካርታው ላይ ባለው ካርታ ነው። የርስዎ ካርታ፤ የርስዎ የተወሳሰቡ የእሴት እኩሌታ ከኔ በጣም የተለየ ሊሆን ይችላል። እርስዎ እና እኔ ነፃነት ትልቅ እሴቶቻችን እንደሆነ ከተነጋገርን ግን ተመሳሳይ ነገር መፈለጋችን በመሆናችን ስምምነት ይፈጠራል። እንደዚሁም በአንድ አቅጣጫ ለመናገዝ እንነሳለን። ቢሆንም ይህን ያህል ቀላል አይደለም። ለእኔ



ነፃነት ማለት የምፈልገውን ነገር በምፈልገው ጊዜ፤ የፈለኩት ቦታ፤ ከፈለኩት ሰው ጋር፤ የፈለኩትን ያህል ማድረግ ሊሆን ይችላል። ለርስዎ ነፃነት ሁልጊዜ የሚያንከባከብዎት ሰው መኖር እና ጭትጭት በሌለበት አካባቢ መኖር ሊሆን ይችላል።

**“አንድ ሰው የሚሞትለትን ነገር ካለውቀ ለመኖር ብቁ አይደለም”**

ማርቲን ሉተር ኪንግ

እሴቶች የበላይነት ስላላቸው በአስደናቂ ሁኔታ ስሜትን ይቆጣጠራል። ትልቅ ቦታ የሚሰጣቸውን እሴቶች እንደማስማማት ሰዎችን የማያቀራርብ ነገር የለም። ሁልጊዜ አገሩን ለመከላከል ቆርጦ የተነሣ ጦር ለገንዘብ ሲል የሚሠራውን ድል የሚያደርገው ለዛ ነው። ስለዚህ በግልፅና በትክክል የተቀመጡ ደረጃዎች በማዘጋጀትም ከዚህ በፊት ያልነበርዎት ነገር! ለአንድ ሰው ሊኖረው የሚችለው ጠቃሚ እና ምላሽ ለመስጠት የሚያስፈልገው ካርታ እንዲኖርዎት ያደርጋል።

ሁልጊዜ በጓደኝነት የእሴቶችን ታላቅ ሀይል እና ረቂቅ ስሜት እንጠቀምበታለን። ስለሆነም በተቻለ መጠን ትክክለኛ የሆነ ካርታ ማዘጋጀት እና የሌላኛው ሰው ካርታ ምን እንደሆነ ማወቅ አጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። የሚጠቀሙበትን ቃል ማወቅ ብቻ ካይሆን ቃሉ የሚሰጣቸውንም ትርጓሜ ማወቅ ይኖርብዎታል። ይህንንም ለማድረግ በተቻለ መጠን እንደ አስፈላጊነቱ በመለዋወጥ እና ያለማቋረጥ ጥያቄዎችን በማትረብ የአነሱን የእሴት ደረጃ ማዘጋጀት ነው።

ብዙ ጊዜ የእሴቶች ሀሣብ በጣም የተለያየና የተወሳሰበ ከመሆኑ የተነሣ ተመሳሳይ እሴቶች እንደሚጋሩ የሚናገሩ ሰዎች እንኳን ምንም የሚጋሩት ነገር ላይኖር ይችላል። እንደዚሁም የተለያዩ እሴቶች እንዳላቸው የሚናገሩ ሰዎች የሚፈልጉትን ተመሳሳይ ነገሮችን ሊሆን ይችላል። ለአንዱ ደስታ ማለት አደንዛዥ እዕ መጠቀም፤ በየፖርቲው እና ጻንስ ቤት እስከ ንጋት መጨረር ሊሆን ይችላል። ለሌላው ሰው ደስታ ማለት ማንኛውም አዲስ አስደራሚ ወይም ፈታኝ ነገር ሊሆን ይችላል። በእሴቶቻቸው የሚጋሩት ነገር ቢኖር ተመሳሳይ ቃል መጠቀማቸው ብቻ ነው።

በሚገባ ለመግባባት የጋራ እሴቶች ጠቀሜታቸው የጎላ ነው። ሁለት ሰዎች የሚገናኙ እሴቶች ካሏቸው ግንኙነታቸው ዘላቂነት ሊኖረው ይችላል። የተለያዩ እሴቶች ካሏቸው ዘላቂነት እና ውህደት ያለው ግንኙነት መፍጠር ያስችግር ይሆናል። ስለዚህ የተለያዩ

እሴቶች ካሏችሁ መጀመሪያ የመትጋሯቸው እሴቶች በመፈለግ የማይመሳሰሉትን ለማጥበብ ጥክር። ሁለተኛ በተቻላችሁ መልክ የሌላኛው ሰው ትላልቅ እሴቶች ለመደገፍ እና ለማሟላት ተጣጣር። ይህም በስራ፣ በግል ህይወት ወይም በቤተሰብ ውስጥ ጠንካራ፣ ተደጋጋሪ እና ዘላቂነት ላለው ግንኙነት መስረት ይጥላል።

ሰዎች ስምም እንዲሆኑ ወይም ስምምነት እንዳይኖራቸው፤ እንዲነሱ አሊያም እንዳይነሱ ለማድረግ እሴቶች ዋነኛውን ሚና ይጫወታሉ። የመጨረሻውን ውሣኔ ሰጪ ናቸውና። የትኞቹ ባህሪያት እንደሚጠቅሙና እንደማይጠቅሙ፤ የትኞቹ የሚፈለገውን ውጤት እንደሚያስገኙ እና የትኞቹ አለመስማማትን እንደሚፈጥሩ ይወስናሉ። ሰዎች ለእሴቶች የተለያዩ አስተሳሰቦች እንዳላቸው ሁሉ እሴቶቻቸው መሟላታቸውን የሚያውቁበት መንገድም የተለያየ ነው። በግለሰብ ደረጃ ማንም ሰው የራሱን ግብ ለማዘጋጀት አጅግ በጣም ጠቃሚው ነገር የማስረጃ ስርአትን ግልፅ ማድረግ ነው። የማስረጃ ስርአትን ግልፅ ማድረግ ምን ማግኘታችንን ወይም እሴቶቻችን ማሟላት አለመሟላታቸውን ለማወቅ እና ለመንምገም ያስችለናል።

ነገር ግን ብዙ ሰዎች ያላቸው ተቃራኒ ውጤት የማያመጣ ወይም ጊዜ ያልፈበት ስርዓት ነው። በዚህም የሚፈልጉትን ሲያገኙ ትርጉም ያጡበታል። እሴቶቻቸው ተለውጠዋል። ሆኖም የማስረጃ ስርአታቸው የለውጥ መንገድ ተከትሎ ተጥሏል። እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ከየትኛውም እሴት ጋር ያልተያያዙ የማስረጃ ስርዓት ይኖራቸዋል። የሚፈልጉትን ያውቃሉ! ለምን እንደሚፈልጉት ግን አያውቁም። እናም ልክ ሲያገኙት ህልም ይሆንባቸዋል። የዚህ መፍትሄው የማስረጃ ስርአትን በየጊዜው መቆጣጠር እና መለወጥ መቻል ነው። ምክንያቱም ግቦች እና እሴቶች እንደሚለዋወጡ ሁሉ የማስረጃ ስርአቶችም ይለወጣሉ።

በአንድ ውጤት ላይ ያተኮሩ፤ ውጤቱም የመጨረሻ ግባቸው እንደሆነ አድርገው የማስረጃ ስርአታቸውን የማያዘጋጁ ብዙ ሰዎች እንዳሉ እናውቃለን። እነዚህ ሰዎች የተወሰኑ ግቦችን ካገኙ ደስተኛ መሆን ይችላሉ። እነዚህን ነገሮች ካሟሉ በኋላ ወደ ሌሎች ተያያዥ ነገሮች ፈታቸውን ያሰራሉ። ይሁንና እሴቶችን ከተወሰኑ ግቦች ጋር ማቆራኝት ወደ ብስጭት ሊወስድ ይችላል። ይህ ማለት ግን በህይወት በእንደዚህ አይነት መልኩ ውጤት ላይ መድረስ አይቻልም እያልኩ አይደለም። ይቻላል። ነገር ግን የበለጠ ተለዋዋጭ የማስረጃ ስርአት ካለን የራሳችንን ትክክለኛ ምኞቶች ወይም እሴቶች በተለሉ ማሟላት እንችላለን። እዚህ ላይ ልብ መጣል ያለበት ከሁኔታዎች ጋር የመለዋወጥ አስፈላጊነት ነው። በማንኛውም ሁኔታ አብዛኛው ተለዋዋጭነት እና ምርጫዎች ያለው ስርአት ከየትኛውም የበለጠ ውጤታማ እንደሆነ መታሰብ አለበት።

ሰዎች የሚጠይቁት ጥያቄዎች እሴቶቻቸውን መያዝ አለበት። አንዳንድ ጊዜ ሁለት እሴቶች ለምሳሌ እንደ ፍቅር እና ነፃነት ያሉ በተቃራኒ አቅጣጫ ይጎትቱናል። ነፃነት ማለት የሚፈልጉት ማንኛውም ነገር በፈለጉት ሰዓት ማድረግ መቻል ሊሆን ይችላል። ፍቅር ደግሞ ራስዎን ለአንድ ሰው አሣልፎ መስጠት ሊሆን ይችላል። ብዙዎቻችን በዚህ ሁኔታ ውስጥ ግጭት ይሰማናል። ስናደርገውም እስደሣች አይሆንም። ነገር ግን ከፍተኛ ቦታ የምንሰጣቸው እሴቶች ለይተን አውቀን እነሱን የሚደግፉ ባህሪያት ማዳበር እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህን ካላደረግን ቆይቶ በህይወታችን በጣም ለሚያስፈልገን ነገር ድጋፍ ባለማድረጋችን ዋጋ እንከፍላለን። ትልቅ ደረጃ (ቦታ) ከተሰጣቸው እሴቶች ጋር የተያያዙ ባህርያት በገዛቸው ከተቀመጡት እሴቶች ጋር የተያያዙትን ባህሪያት ይተካቸዋል።

በጣም አስከፊው ነገር በሁለት ጠንካራ እሴቶች በተቃራኒ አቅጣጫ መሣብ ነው። ምክንያቱም ነፃነት ላይ ሊያተኩሩ ሊላኩት ሊገቡ ይችላሉ። ነፃነትን አፍነው ለመያዝ ሲሞክሩ ደግሞ ጓደኝነት ሊበላሽ ይችላል። ወይም እሴቶቻችንን በትክክል ተረድተን የምንጋፈጠው ጥቂቶች ነን። ሌሎቻችን የብስጭት እና የምቅት ማጣት ስሜት ይሰማናል። ይህም በህይወት የሚያጋጥሙንን ገጠመኞች የምንገመገመው በእሴታዊ ስሜቶች ስለሆነ በአጭር ጊዜ ውስጥ የህይወታችን ክፍል ይሆናል። ይህም ምግብ ከሚገባው በላይ በመመገብ፤ ሲጋራ በማጨስ እና በመሣሰሉት ሊገለጹ ይችላሉ።

እሴቶች እንዴት ተግባር ላይ እንደሚውሉ ካልተገነዘቡ ከእሴቶችም ጋር ስምምነት መፍጠር ያስቸግርዎታል። ይህንን ማድረግ ከቻሉ ግን የማስረጃ ስርአትዎን መለወጥ ከቻሉ ሁለቱም የጓደኝነት ወይም የነፃነት ስሜትን አንድ ላይ ማስኬድን ይችላሉ። ምክንያቱም አለመስማማት የሚመጣው ከእሴቶች ሃይሆን ለተለያዩ እሴቶች ካለን የማስረጃ ስርዓት ነው። ለምሳሌ ስኬት እና መንፈሳዊነት አይጋጨም። በሌላ አባባል ስምምናቸው። ማንም ከፍተኛ ስኬት ላይ የደረሰ ሰው አስደሣች መንፈሳዊ ህይወትም መምራት ይችላልና። ሆኖም እርስዎ ለስኬት ያለዎት የማስረጃ ረጋገጥ ትልቅ ቤት እንዲኖርዎት ቢሆን እና ለመንፈሳዊነት ያለዎት የማስረጃ ስርዓት ግን ተላልፋ ተራ ኑሮ መኖር ቢሆንስ? የማስረጃ ስርአትዎን እንደገና መቅረብ ወይም አመለካከትዎን ማስተካከል ይኖርብዎታል። አለበለዚያ ራስዎትን ውስጣዊ ግጭት ላለበት ህይወት ያጋልጣሉ።

በትክክል ውስጣዊ ግጭት ያለበት የማስረጃ ስርአት ካለዎትስ? ለምሳሌ በአንድ ወቅት የተለመደ ችግር ካለበት ሰው ጋር እሰራ ነበር። ከአንዲት ሴት ጋር የፍቅር ግንኙነት ጀምሮ ነበር። ነገር ግን እማላይ ለመሆን እና ከሌሎች ሴቶች ጋር ለመውጣትም ይፈልጋል። ከአንዲት ቆንጆዩ ሴት ወሲብ የመፈለጉን ምልክት ካገኘ ያ

ስሜት ወደ ምኞት ያመራል። አንዳንዴ ይህ ምኞት እውን ሆኖ እርምጃ ይወስዳል። ማለትም ከሴቷ ጋር እንሰላ ይጋረፋል። ይህም በእሳንቱ ውስጥ ጥልቅ ቦታ የያዘው የአንድ ለአንድ ግንኙነት ፍላጎት ጋር ይጋጭበታል። በፍቅር ግንኙነት ውስጥ ታማኝ መሆን ቢሰጠው እሴት ምክንያትም የጥፋተኝነት ስሜት ይወጣዋል።

በዚህ አይነቱ ውስጣዊ ግጭት መፍትሄው በምዕራፍ ስምንት በገርዘር እንዳየነው የየራሳችን የነርቭ ስርዓት መቆጣጠር ወይም እለምሮን የመምራት ችሎታ ማዳበር መቻል ነው። እንዲሁም የራሳችንንም ሆነ የሌሎችን ፍላጎት እንድንረዳ፤ እሴቶቻችንን ከመርህ ግብሮች ጋር ማዋህድ ነው። ምክንያቱም መርህ ግብሮች አብዛኛውን አስተሳሰብ እና ይህን ተከትሎ የሚመጣውን ባህሪያችንን የሚመሩ አንተሃታሽ መሣሪያዎች ናቸውና። እለምሮን የመምራት ችሎታ እና ሜታ ፕሮግራሞች /መርህ ግብሮች/ አንድ ላይ መጠቀም ከቻልን የራሳችንንም ሆነ የሌሎችን እሴቶች በተላላ ማሟላት እንችላለን፤ ውስጣዊ ግጭት እና ብስጭት ላይ የሚጥል የማስረጃ ስርአትም አይኖረንም። በአጠቃላይ ከእሴቶቻችን ጋር ስምምነት መፍጠር እንችላለን። ስምምነቱን የምንተወብት ምንም ምክንያት አያጋጥመንም።

**“ስለ ሌሎች ብዙ የሚያውቅ የተማረ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ራሱን የሚረዳ የበለጠ ብልህ ነው። ሌሎችን የሚቆጣጠር ሀይለኛ ሊሆን ይችላል። ራሱን የሚቆጣጠር ግን የበለጠ ሀይል ነው።”**

ላለ - ትሰላ ታሉቱህ ዚንግ

እሴቶች ምን ያህል ሀይለኛ እንደሆኑ እና ለሰውነት ያላቸውን ጥቅም እስካሁን የተረዳን ይመስለናል። ከዚህ በፊት እሴቶቻችን ልብ አይሏቸውም ነበር። አሁን ግን ትክክለኛ ለውጥ ለማምጣት ከፍተኛ ጥቅም እንዳላቸው ተረድተው ይጠቀሙባቸዋል። በአንድ ወቅት ስለ አቅም ምንነት ስለማናውቅ ያለውን ከፍተኛ ሀይል አልተጠቀምንበትም ነበር። ስለ እሴቶች ማወቅ በእኛ ላይ ተመሳሳይ ውጤት አለው። ወደ ድብቁ የእለምሮኦችን ክፍል ዘልቀን በመግባት ቀደም ብሎ በሳህም ማግኘት የማንችላቸውን ውጤቶች እናንገበታለን። እሴቶች አለም አቀፋዊ ተፅእኖ የሚያሳድሩ የእምነት ስርአቶች እንደመሆናቸው መጠን፤ እሴቶችን በመለጠጥ ይህም ግጭቶችን በማስወገድ ወይም ለጠቃሚ እሴቶች ሀይል በመጨመር በህይወታችን አስገራሚ ለውጥ ማምጣት እንችላለን።

የአንድን ሰውን የእሴት ደረጃ መለወጥ ወዲያውኑ የማይታይ ትልቅ ውጤት ሊኖረው ይችላል። ታዲያ የእሴቶቹን ቦታ ከመለወጥ በፊት የግለሰቡን የማስረጃ ስርአት እና እሴቶችን እያገኘ እንደሆነ የሚረዳበትን አመለካከት መለወጥ ያስፈልጋል። ብዙዎቻችን ያሉን እሴቶች ጥቂቶቹ የሚጋጩ ናቸው። ውጤታማ የሆነ ስራ መስራት እንፈልጋለን። መዝናናትም ያምረናል! በቂ ጊዜ ለቤተሰባችን መስጠት እንፈልጋለን።

እሴቶች እና ሰዎች እንደሚለወጡ ልብ ማለቱ ትልቅ ትምህርት ነው። የማይለወጡ ሰዎች ቢኖሩ የማይተነፍሱ ብቻ ናቸው። ስለዚህ ዋናው ነገር ያንን ተለዋዋጭነት መረዳት እና እሱን መከተል ነው። እሴታቸውን የሚያሟላ አንድ ነገር ወይም ውጤት ላይ ለመድረስ የሙጥኝ ያሉ ሰዎችን ታስተውላላችሁ? ብዙዎቻችን በተለያዩ ጊዜ ይህ ሁኔታ አጋጥሞናል። ጥሩው መንገድ እሴቶቻችንን እና ለእነሱ ያዘጋጀነውን የማስረጃ ስርአት በሚገባ ማወቅ ነው። የእሴት ደረጃችን እና የማስረጃ ስርአታችን በመመልከት ግጭቱ የቱጋ እንዳለ ለማወቅ አንጥክር። በግልፅ መመልከቱ መፍትሄ ለመፈለግ የመጀመሪያ እርምጃ ነው። ይህ ማለት የእሴት ግጭቶችን ለመቋቋም የመጀመሪያው ተግባር ችግሮቹን መረዳት ማለት ነው። በሌላ አባባል ምን እንደምንፈልግ? ዋነኛ እሴቶቻችን እና የእሴት ደረጃዎቻችን ማወቅ ይኖርብናል። እርምጃም መውሰድ አለብን። ምን እያገኘን እንደሆነ ለማወቅና ከሁኔታዎች ጋር ለመለዋወጥ ደግሞ የሰሜኑን ንቃት ማዳበር ይገባናል። አሁን ያሉን ባህሪያት ከእሴቶቻችን ጋር የማይዛመዱ ከሆነ፣ ግጭቶችን ለማስወገድ መጀመሪያ ባህሪያትንን ማስተካከል ይኖርብናል።

የአንድ ሰውን እሴቶች ማወቅ ለአሷ ወይም ለአሉ ከምንም ነገር የበለጠ የሚያስፈልጋቸውን ነገር ማወቅ ነው። ከእነሱ ፍላጎት ባሻገር የራሳቸውንም እናውቃለን። በተጣዩ ምዕራፍ አምስቱ የሀብት እና የደስታ ቁልፎችን እንመለከታለን።

ምዕራፍ 19

አምስቱ የሀብት እና የደስታ ቁልፎች

“ሰው የአጋጣሚዎች ውጤት አይደለም፤ አጋጣሚዎች የሰው ልጅ ውጤት ናቸው እንጂ።”

ቢንጃሚን ዲዝራሌሊ

በዚህ ሰዓት ህይወትዎን በአግባቡ ለመምራት የሚያስችል መረጃ ስውቀት/ አለዎት። ውስጣዊ ካርታ የመፍጠር እና ወደ ስኬት የሚወስዱ ሁኔታዎችን የማዘጋጀት ችሎታ አለዎት። ቢሆንም የችሎታ መኖር ጥቅም ላይ ከማዋል ጋር አንድ ሳይሆን ይችላል። ምክንያቱም መንገዱ ሁሉ ቀና አይሆንም።

ብዙ ጊዜ ሰዎችን ውጤታማ እንዳይሆኑ የሚያደርጉ ሁኔታዎች አሉ። በዚህ ምዕራፍ ችግሮቹ የት እንዳሉ በግልፅ የሚያሳይ እና እርስዎም ችግሮቹን ለማሸነፍ ምን ማድረግ እንዳለብዎት የሚጠቀም ካርታ እሰጥዎታለሁ። እነዚህም አምስት የሀብትና የደስታ ቁልፎች ብያቸዋለሁ። አሁን ያለዎትን ችሎታ በሙሉ የሚጠቅሙ እና መሆን የሚችሉትን የሚሆኑ ከሆነ እነዚህን ቁልፎች በሚገባ መረዳት አለብዎት። ጊዜው ሊረዝም ወይም ሊያጥር ቢችልም እያንዳንዱ ስኬት ላይ የደረሰ ሰው ማድረግ አለበት። በሚገባ ሊቀጣጠራቸው ከቻሉ የሚያገኙት ስኬት እስከዚህ የሚባል አይደለም።

በሆነ አጋጣሚ ቦሰተን ነበርኩ ከአንድ ሴማኒር በኋላ አመሻሽ ላይ በኮንሌይ አደባባይ በአግራ እየተዘዋወርኩ ሰማይ ጠቀስ ሀንጻዎችን እየገነኘሁ ነበር። በወቅቱ አንድ ሰው እየተንገዳገደ ወደ እኔ ሲመጣ አየሁ። ለበርካታ ቀናት ጎዳና ላይ ያደረ ይመስላል። ከአፋ የመጠጥ ሽታ ሲመጣ ይታወቃል። ዓሙን ለወራት ምላጭ የነካው አይመስልም። ወደኔ ተጠግቶ “ማስተር! ስሙኒ ታበድረኛለህ?” ብሎ ጠየቀኝ። መጀመሪያ ለአቀራረቡ ልሽልመው አሰብኩ። ወዲያው ቢያንስ የሆነ ነገር ማስተማሩ የተሻለ ሆኖ ታየኝ። “የምትፈልገው ስሙኒ ነው?” ስለው እሱም “አዎን ስሙኒ ብቻ” አለኝ። እጅን ኪሴ ከትቼ ስሙኒ አወጣሁና “ህይወት የምትሰጥህ የጠየቅካትን ዋጋ ነው” አልኩት። ሰውዬው ደነገጠ። ከመቅደስትም እየተንገዳገደ መንገዱን ቀጠለ።

በስኬታማ እና ውጤታማ ባልሆኑ ሰዎች መካከል ያለውን ልዩነት ከጎላው





ያደርጋሉ? እስከ በደንብ ያስቡት። እንደማይወድቅ ማወቅም ባህሪዎን ይሰውጠው ነበር?  
ማድረግ የሚፈልጉትን በትክክል እንዲፈፅሙ ያደርግዎት ነበር? ማድረግ የማይፈልጉትን  
በትክክል እንዲፈፅሙ ያደርግዎት ነበር? ታዲያ ከማድረግ ያድጋው ምንድን ነው? ያቺ  
“አይሆንም” የምትለዋ ቃል ነች? ውጤታማ ለመሆን ተቀባይነት ማጣትን መቋቋምን  
እና ተፅእኖ እንዲያሳርፉ ሃያሉን ማጥፋትን መማር አለብን። ብዙ ሰዎች ጅማራያቸው  
ጥሩ ቢሆንም ወዲያው “ባይሳካልኝስ?” በሚል ስሜት ይዋጣሉ። ሽንፈቱን እንደ ትልቅ  
ነገር ይቆጥሩታል። በዚህም አእምሮአቸው የሚያተኩረው ስኬታማ በሚያደርጋቸው  
ውጤታማ ሁኔታ ላይ ሳይሆን ሽንፈት ላይ ይሆናል።

በቅፅል ስሙ ራምቦ እየተባለ ስለሚጠራው ሰው ስምታችኋል? ራምቦ ወይም  
ሲልቭስተር ሳታሉን ወደ አንድ ስቲዲዮ ሄደ “ሄይ ተክለ ቁመናህን ወደነዋል ፊልም  
ትሰራልናለሁ” ብለውታል? አልተባለም። ስታሊን ስኬታማ የሆነው በተደጋጋሚ  
ያጋጠመውን ተቀባይነት ማጣትን መቋቋም በመቻሉ ነው። ገና ሲጀምር ከአንድ ሺ ጊዜ  
በላይ የሚቀበለው እጥፍ ነበር። በኒውዮርክ ያገኛቸው ሁሉም ወኪሎች እና ሁሉም  
ሰው እንፈልግም ብሎ መልሰውታል። እሱ ግን መጥክሩን አላቋረጠም። በመጨረሻ  
ሮኪ የሚል ፊልም ላይ መተወን ቻለ። “አይሆንም” የሚለውን ቃል ለአንድ ሺ ጊዜ  
ቢሰማም አንድ ሺ አንደኛ በር ያንኳኳል።

እርስዎ ስንት “አይሆንምችን” ይቀበላሉ? ስንቶቻችሁ ተቀባይነት ማጣትን  
ባለመፈለግ ስራ መፈለግ ትታችኋል? ምን አይነት ሞኝነት እንደሆነ አሰቡት። አንድ  
ቃል በመፍራት ብቻ በራስዎ ላይ ገደብ እንዲፈጠሩ እስከ ያሰቡት። ቃሉ በራሱ ሀይል  
የለውም። ቆዳዎን ሊቆርጥ ወይም ጉልበት ሊያሳጣም አይችልም። ኃይል የሚላበሰው  
አርአይ በፈጠራለት ገደብ ነው። ገዳቢ አስተሳሰቦች ውጤታቸው የተገደበ ሀይወት  
ነው።

ስለዚህ አእምሮዎን በሚገባ ማሰራት ሲችሉ ተቀባይነት ማጣትን ይቆጣጠሩታል።  
እንዳውም ራስዎንን ለውጠው “አይሆንም” የሚለው ቃል እንዲያነሳሳዎ ያደርጋሉ።  
ማንኛውም ተቀባይነት ማጣትን ወደ እድል ይለውጡታል። የስልክ ሽያጭ ላይ  
ከተሰማሩ አጅዎን ወደ ስልኩ ሲዘረጉ ተቀባይነት አይኖረኝም ከሚል ፍርሃት ይልቅ  
ደስታ ይሰማዎታል። ምን ጊዜም ስኬት በሌላኛው የተቀባይነት ማጣት ጎን እንደተቀበረ  
ያስተውሉ።

ያለ ተቀባይነት ማጣት ትክክለኛ ስኬት ላይ አይደርስም። ተቀባይነት ባጡ ቁጥር  
ይበረታታሉ። ተጨማሪ ነገር ይማራሉ። ወደሚፈልጉት ውጤት እየተጠጉ ይመጣሉ።  
ተቀባይነት ማጣትን መቋቋም ከቻሉ የሚፈልጉትን ማንኛውንም ነገር የማግኘት እድሉ  
አለዎት።

የገንዘብ ችግርን መቋቋም መማር ሶስተኛው የሀብት እና የደስታ ቁልፍ  
ጉዳይ ነው። ብቸኛው የገንዘብ ችግርን የመራት መንገድ የገንዘብ አለመኖር ነው።  
በርካታ የገንዘብ ችግሮች ሲኖሩ ብዙ ሰዎችንም አጥፍተዋል። ስስት፣ ቅናት፣ ማታለል  
ወይም የአእምሮ ችግር መፍጠር ይችላሉ። ፀባይዎን ሲቀይሩት ወይም ንደኞችዎን  
ሊያሳጣዎት ይችላሉ። ልብ ይበሉ ያልኩት ይችላሉ እንዲያደርጉታል አይደለም።  
የገንዘብ ችግርን መቆጣጠር ማለት አንዴት ማግኘት እንደሚቻልና አንዴት መስጠት  
እንደሚቻል ማወቅ ነው። አንዴት እንደሚገኝ እና አንዴት እንደሚቆጠብ ማወቅ  
ነው።

መጀመሪያ ገንዘብ ማግኘት ስጀምር ከንደኞቼ ጋር ተጋጫሁ። “ገንዘብ  
አያገኘህ ነው። ምንድነው ችግርህ?” ሲሉኝ “ገንዘብ አላገኘሁም። ያገኘሁት ጥቂት ነው”  
አልኳቸው። ሊረዱኝ አልቻሉም። የተለየ የገንዘብ አቅም ላይ ስለሆነኩ ሰዎች በተለየ  
አይነት ያዩኝ ጀመር። አነዳንዶች በጣም ጥላቻ ነበራቸው። ስለዚህ ይህ ነው አንደኛው  
የገንዘብ ችግር። በቂ ገንዘብ ያለመኖር ደግሞ ሌላ አይነት የገንዘብ ችግር ነው። ችግሩ  
በየዕለቱ ሊሰማዎት ይችላል። ብዙ ሰዎችም ለማቸዋል። ነገር ግን ያለዎት ገንዘብ  
ብዙም ይሁን ትንሽ የገንዘብ ችግር ያጋጥምዎታል።

በሀይወት የምናደርጋቸው ድርጊቶች የሚመሩት የራሳችን ፍልስፍናዎች  
የሚመሩን ውስጣዊ ምሳሌዎች እንደሆኑ ያስታውሱ። ጆርጅ ካላሰን “The Richest  
man in Babylon” በሚለው መፅሐፍ የገንዘብ ችግርን መቋቋም የሚያስችል ሞዴል  
አቅርቧል። አንብበውታል? ካነበቡት ድጋሚ ያንብቡት። ካላነበቡት ግን አሁኑኑ  
ፈልገው ያንብቡት። ሀብታም እና ደስተኛ የሚያደርግ መፅሀፍ ነው። እኔ ከመፅሀፍ  
የተማርኩት ትልቅ ትምህርት ከገባ 10 በመቶ ለሌላ ሰው መስጠት የሚለው ነው።  
ያ ደግሞ ትክክል ነው። ለምን? ምክንያቱም የወሰዱትን መመለስ አለባቸው። ሌላው  
አእርስዎ እና ለሌሎች እሴት ይፈጥራል። ከሁሉም የበለጠ ለአለም እና ለራስዎት  
ከበቂ የላይ እንዳለዎት ይናገራል። ካለ እርስዎ የሚፈልጉትን አግኝተዋል። ሌሎችም  
የሚፈልጉትን ያገኛሉ ማለት ነው። ይህንን አስተሳሰብ ካዳበሩ ይተገብሩታል።

10 በመቶ መስጠት የሚጀምሩት መቼ ነው? ሀብታም እና ገዝኛ ሲሆኑ?  
አይደለም። ገና ከጅምሩ መሆን አለባቸው። ምክንያቱም የሚሰጡት ነገር ሰላም መራት  
ላይ የተዘራ ዘር ይሆናል። ገንዘብን ለራስ ብቻ ሳይሆን ሊንሸሸት ማድረግ አለባቸው።  
የተሻለው መንገድ ለሌሎች መስጠት ነው። ይህን ካደረጉ ለሌሎች እሴት ይፈጥራሉ።  
ይህን በሚያደርጉበት መንገድ ማግኘት ደግሞ አያስቸግርዎትም። በአካባቢያችን በርካታ  
ድጋፍ የሚፈልጉ ችግሮች አሉ። ይህን ማድረግዎት የሚያስገኝልዎት ዋነኛው ጥቅም  
ለራስዎት የሚሰማዎት ስሜት ነው። የሌሎችን ፍላጎት ለማሟላት የሚጥክር ሰው

ሲሆኑ የተለየ ስሜት ይሰማዎታል። እነኞ ስሜቶች ወይም ዙኔታዎች ደግሞ የደስታ ሀይወት እንዲኖሩ ያደርግዎታል።

በቅርቡ የከፍተኛ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርቱን የተከታተለው ካሌፎርኒያ የሚገኘው ግሌን ዶራ ሂደ ነበር። ለመምህራን በተዘጋጀው ፐርግራም ላይ በሀይወቱ ላይ ተዕዛዥ ያደረጉትን መምህራን ለማመስገን ፈለከ። እነ ስደርስ ራሱን መግለጻት የተማርኩበት የንግግር ፐርግራም በገንዘብ እጥረት እንደተቋረጠ ሰማሁ። በመሆኑም ለፕሮግራሙ መቀጠል የገንዘብ እጥረት አደረከ። ለእኔ የተሰጠኝን በክፍል መለስኩ። ይህን ያደረኩት ጥሩ ወይም የተለየ ሰው ሆኜ አይደለም። ያደረኩት ባለእዳ ስለሆንኩ ነው። አንድ ነገር ሲቀበሉ መልሰው እንደሚከፍሉ ማወቅዎት አያስደስቶታልም? የገንዘብ መኖር ዋናው ጥቅም ይኸው ነው። ሁላችንም እዳ አለብን። የገንዘብ መኖር ጥሩው ነገር መልሶ መክፈል መቻል ነው።

ወላጆቻችን እኛን ለመርዳት ጠንክረው ይሰሩ እንደነበር ልጅ አያለሁ ትብ ይላኛል። የገንዘብ እጥረት በተለያዩ ምክንያቶች ያጋጥሙ ነበር። በተለይ ትብ የሚለኝ በአንድ የምስጋና ቀን በአል ቤህ ቤሰቲን አልነበረኝም። ሁኔታዎች ጨልመውበኝ እንዳለ አንድ ሰው በርካታ ምግቦች እና ዶሮ ይህ በራሳችን አንኳኳ። ሰውየው የተላከው ምንም ነገር እንደማንጠይቅ ከሚያውቅ፤ ከሚወደን እና ጥሩ በአል እንድናከብር ከሚፈልግ ሰው መሆኑን ተነግረን። ያን አለት በፍፁም አልፈነውም። በመሆኑም የምስጋና ቀን በአል በተከበረ ቁጥር በዚያኑ ቀን ለእኔ የተደረገውን ለሌሎች አደርጋለሁ። ለሳምንት የሚበቃ ምግብ እገዛ፤ በችግር ላይ ለሚገኝ ቤተሰብ እሰጣለሁ። ምግቡን እንደገዛ ሰው ሣይሆን እንደ ሰራተኛ ወይም እንደተላላክ ሰው ሆኜ እሰጣቸዋለሁ። አያይገርም “ይህ የተላከው ለእናንተ ከሚጨነቅ ሰው ነው። እናንተም ከራሳችሁ ተርፏችሁ ሌላ ችግር ላይ ላለ ሰው ተመሳሳይ ነገር እንደምታደርጉ ተስላ አለኝ” የሚል ማስታወሻ ሁል ጊዜ እቀርባለሁ። ይህ በዓመቱ ውስጥ በዋነኛነት የሚያስደስተኝ አስደሳች ነገር ነው። የሚያስባላቸው ሰው እንዳለ የሚያውቁ ሰዎችን ፊት ማየት የመሰለ ነገር የለም። ሀይወት ማለትም ይኸው ነው።

ራስዎን አማልፈው ሲሰጡ የሚያገኙትን ነገር በገንዘብ ሊገዙት አይችሉም። የትኛውም አይነት የወጪ አቅድ ከሚሰጡት 10 በመቶ የበለጠ አያስገኝልዎትም። ገንዘብ ምን ማድረግ እንደሚችል እና እንደማይችል ያስተምርዎታል። እነኚህም ሁለት ከሁሉም የበለጠ ጠቃሚ ትምህርቶች ናቸው። ሰዎችን በችግራቸው ሰዓት ለመርዳት የተሻለው መንገድ ከአነሱ አንዱ መሆን ይሻላል እያልኩ አሳብ ነበር። የተረዳሁት ተቃራኒው እውነት ሊሆን እንደሚችል ነው። የችግሩ ሰዎችን ለመርዳት ሌሎች አማራጮች አንዳሉ ሞዴል መሆን አማራጮችን እና ራሳቸውን እንዲረዱ የሚያስችሉ

መሣሪያዎችን ለማዳበር ድጋፍ መስጠት ከሁሉም የበለጠ መንገድ ነው።

የገቢዎን አሰር በመቶ ከሰጡ ሌላ አሰር በመቶ እዳ ለመቀነስ ካዋሉ በኋላ ሌላ ሶስተኛ አሰር በመቶ ኢንሸስት ያድርጉት። በቀሪው ሰባ በመቶ መኖር አይደሉም። በመሆኑም ለመኖር የሚፈልጉትን ሀይወት አይኖሩም። በካፒታሊስት ማህበረሰብ ውስጥ በእድሎች ተከበው እየኖሩ ያሉ አባቶቻችን ለተዋደቁለትን ስርአት ለምን አይጠቀሙበትም? ገንዘብን እንደ ካፒታል መጠቀም ይማሩ። የሚያባክኩት ከሆነ ካፒታልዎትን ማሳደግ አይችሉም።

ትልቁ ነጥብ ገንዘብ እንደ ሌላ ማንኛውም ነገር መሆኑን መረዳት ነው። ለእርስዎ እንዲሰራልዎት ማድረግ ወይም እርስዎ ላይ እንዲሰራብዎት ማድረግ ይችላሉ። ገንዘብ ማየት ያለብዎት በአዕምሮ እንዳለ ማንኛውም ነገር በተመሳሳይ ላላማ እሃ ብቃት መሆን አለበት። ማግኘት፤ መቆጠብ እና መስጠት ይማሩ። ይህን ማድረግ ከቻሉ የገንዘብ ችግርን መቆጣጠር ይማራሉ። ገንዘብ ሀዘንተኛ ወይም በአካባቢዎ ያሉ ሰዎችን ዝቅ አድርገውን እንዲመለከቱ ሊያደርግዎት አይገባም።

የመጀመሪያዎቹን ሶስት ቁልፎች በሚገባ ከተለማመዱ ሀይወትዎን እንደትልቅ ስኬት መመልከት ይጀምራሉ። ውድቀት፤ ተቀባነት ማጣት እና የገንዘብ ችግርን መቋቋም ከቻሉ ምንም የሚገድብዎት ነገር አይኖርም። ማንኛውንም ነገር ማድረግ ይችላሉ። ይህ ወደ ቁጥር አራት ማለት ወደ በራስ መደሰትን መቆጣጠር መማር ይወስደናል።

ትልቅ ደረጃ ደርሰው የቆሙ ዝነኞችን፤ አትሊቶችን ወይም ሌሎች ሰዎችን አይተዋል። ባሉበት ቦታ መመቻቸት ሲጀምሩ መጀመሪያው እካ ደረጃ እንዲደርሱ የሚያደርጋቸው ነገር ያጣሉ።

“ትልቅ ነገር ያገኘ ሰው፤ አሁንም ከፊል ፊቱ የሚገኘው ትልቅ ነገር አለ።”

ሊኦ ትሉ ታኦ ቶህ ኪንግ

ሰዎችን ለከፍተኛ ጉዳት ከሚዳርጉ ሰሜቶች አንዱ ምቹት ነው። አንድ ሰው በጣም ምቹት ከተለማው ምን ይፈጠራል? ማደግ፤ መሰራት፤ አዳዲስ እሴቶችን



መፍጠር ያቀማል። ስለዚህ እድገትዎን እንዲያቆሙ ብዙ ምቹት ማግኘት የለብዎትም። ቦብ ዳይለን ምን አለ? "ለመወለድ የማይለፋ ለመሞት እየለፋ ናቸው። ወደላይ እየወጡ ነው ወይም ቁልቁል እየወረዱ ነው። የማከደናልድ መስራች ሬይ ክርክ አንድ ሰው በሀይወቱ ትልቅ ስኬት እንዲገኝና የሚሰጠው ምክር እንዳለው ተጠይቆ ነበር። ምን አለ? "አረንጓዴ ስትሆን ታድጋለህ ስትበስል ትበሰብሃለህ።" አርስዎም አረንጓዴ ሆነው እስከቆዩ ድረስ ያድጋሉ። ማንኛውም አጋጣሚ ለአድገት ማዋል ይቻላል። ወይም ለመበስበስ ሊያውሉት ይችላሉ። ጡረታ መጡጣትን እንደ ጥሩ ሀይወት መጀመሪያ ወይም እንደሰራ ሀይወት ማብቂያ ሊያዩት ይችላሉ። ስኬትን ወደላቀ ደረጃ እንደሚያደርስ መገለጻቸው ወይም እንደማረፉ ቦታ ካደረጉት ለብዙ ጊዜ የመቆየት እድልዎ የጠበበ ነው።

በራስ መደሰት በሚመጣባቸው ጉዳዮች አንደኛው ንዕስር ነው። እኔ የምሰራው ከማውቃቸው ሰዎች ጋር ሲነፃፀር የሚልት ከሆነ ጥሩ እንደሰራሁ አስብ ነበር። ይህ ማንም ሊፈሰመው ከሚችል ታላላቅ ስህተቶች አንዱ ነው። ምናልባትም ትርጉሙ ታይኛው ጥሩ እየሰራ ላይሆን ይችላል። ራስዎን መገምገም ያለብዎት ሌሎች በሚሰሩት ሣይሆን ራስዎ ባስቀመጡት ግብ መሆን አለበት። ስለዚህ አርስዎ ማድረግ የሚችሉት ላይ ያተኩሩ። የፈጠሩት እና ማድረግ የቻሉት ላይ ያነጣጥሩ። ማድረግ ያለብዎትን ለማሳካት ምን ጊዜም ከአርስዎ የበለጠ ያደረገ ሰው ይኖራል። እንደዚሁም ሁል ጊዜ ከአርስዎ ያነሰ ያደረገ ሰው ይኖራል። ይህ ምንም እያስጨንቅም። ራስዎን መገምገም ያለብዎት በግቦችዎ ብቻ መሆን አለበት።

### “ትናንሽ ነገሮች በትናንሽ ጭንቅላቶች ላይ ተፅእኖ

አላቸው።”

በንጃሚን ዴዝራኤሊ

በራስ መደሰትን የሚያስቀር ነገር ቀጥሎ እንመልከት። ከቡና ላይ ውይይቶች ይራቁ። ስለምን እንደምናገር አውቀውታል። በእነኚህ ስብስቦች የሁሉም ሰው የሰራ ፀባይ፣ የወሲብ ሀይወት፣ የገንዘብ አትምና ሁሉም ነገር ለትችት የተጋለጠ ይሆናል። “የቡና ውይይቶች” ራስ በራስ ከማጥፋት ጋር ተመሳሳይ ናቸው። በራስዎ ሀይወት ላይ አተኩረው ምን ማድረግ እንደሚችሉ ከመጠቆም ይልቅ በሌሎች ሰዎች በግል ሀይወታቸው የሚያደርጉት ላይ በማተኮር እከምሮዎን ይበክሉታል። በእነኚህ “ከብሰባዎች” ትኩረት

የሚያደርጉ ሰዎች በሀይወታቸው ለማድረግ የሚመችትን ማሳካት ያልቻሉ ሰዎች ያጋጠማቸውን መላላቸት ለመርሳት እንደሚያውሉት ማስታወስ አለብዎት።

ብልሁ ሀንዳዊ ሮሊንግ ታንዳር የሚያዘውትረው የምትናገረው ሲኖር ብቻ ተናገር” የሚል አባባል ነበረው። ያወጣነው ወደ እኛ ተመልሶ እንደሚመጣ ያስታውሱ። ስለዚህ የእኔ ምክር ከሀይወት ቆሻሻ ይራቁ የሚል ነው። ለተራ ነገሮች ትድሚያ አይሰጡ። ጊዜዎን በዋዛ ፈዛዛ ማሳለፍ ከፈለጉ ማን ከማን ጋር እንደተቸ በማማት ጊዜዎን ያሳልፉ። ለውጥ ለማምጣት ከፈለጉ ግን ራስዎን ይፈትኑ፤ ይመርምሩ፤ ሀይወትዎን ልዩ ያድርጉ።

የመጨረሻ ቀልፎ መተበል ከሚጠበቁት በላይ ይስጡ የሚል ነው። ይህ ከሁሉም የሚበልጥ ቀልፎ ሊሆን ይችላል። ምክንያቱም ትክክለኛ ደሰታ ያስገኛልዎታልና። የመኖር ምስጢርም መስጠት ነው። ሀይወትዎ ውጤተማ እንዲሆን ከፈለጉ በመስጠት መጀመር አለብዎት። በዚህ ሰዎች ሀይወታቸውን የማጀምሩት በሌላ ነገር ሣይሆን እንዴት መተበል እንዳለባቸው በማለብ ነው። መተበል በራሱ ችግር የለውም። መተበል ልክ እንደውትያኖስ ነው። ነገር ግን ሃይቱ እንዲቀጥል መስጠትዎን እርግጠኛ መሆን አለብዎት። ጥንዶች ወደ እኔ ይመጡና ሰውየው ሚስቱ እንደማትንከባከበው ይነግረኛል። ሲትየዋም ይህን የምታደርገው ለሷ ትኩረት ስለሌለውና እኛ ታሪባለመሆኑ እንደሆነ ትነግረኛለች። ሁለቱም የሚጠበቁት ሌላኛው እንዲጀምር ማረጋገጫ እንዲሰጥ ነው።

ይህ ምን አይነት ግንኙነት ነው? ምን ያህል ይዘልቃል? የንደኛነት ቀልቀ በመጀመሪያ እርስዎ መስጠት አለብዎት መስጠትዎትንም ይቀጥሉበት። መስጠት አቁመው መተበል አይጠበቁ። “እኔ ሰጠሁ! አሁን የእኔ ተራ ነው” ካሉ ጨዋታው አብቅቶለታል። ምክንያቱም ነጥብ መያዝን በዚህ መልኩ እዚህ ሊሰራ አይችልም። ዘሩን ለመዝራት እና እድገቱን ለመንከባከብ ፈቃደኛ መሆን አለብዎት።

አፈሩን ሄደው፣ ፍሬ ስጦት ተከሉትን ስጦት ቢሉት ምን ይፈጠራል? ምናልባት አፈሩ “ይቅርታ ጌታዬ በመጡ ግራ ተጋብተዋል የሚል ነው። ለዚህ ቦታ አዲስ መሆን አለብዎት። ጨዋታው የሚካሄደው በዛ መንገድ አይደለም።” ሊል ይችላል። መጀመሪያ ዘሩን መዝራት አለብዎት ዘሩን ከዘሩት በኋላስ? ይንከባከቡታል! ውሃ ያጠጡታል! ይከተኩታል! ማዳበሪያ ያደርጉበታል። ከአደጋ እየጠቡ ይንከባከቡታል። ይህን በሚገባ ካደረጉ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ የሚፈልጉትን ተክል ወይም ፍሬ ያገኛሉ። ምንም ሳይሰጡ አፈሩን ለዘላለም እንዲሰጥዎት ከጠየቁ ግን ምንም ጠብ የሚል ነገር የለም። አፈሩ ፍሬ እንዲያፈሩ መዝራት እና ያለማቋረጥ መንከባከብ እንዳለብዎት ሁሉ ሀይወት የምትመራውም በተመሳሳይ መንገድ ነው።

ብዙ ገንዘብ ሊያገኙ ይችላሉ። ሀብታም ሊሆኑ፤ ትላልቅ የንግድ ተቋማት ሊያገናኙ ወይም ሰፊ ግዛት ሊቆጣጠሩ ይችላሉ። ነገር ግን የሚያደርጉት ለራስዎ ብቻ ከሆነ ትክክለኛ ስኬታማ አይደሉም። እውነተኛ እና ተግባራዊ የሰው ሃይል የለዎትም። እውነተኛ ሃብትም የለዎትም። ብቻዎትን “የስኬት ጫፍ” ላይ ቢደርሱ ዘላቂ ሊወድቁ ይችላሉ። ስለዚህ የሚፈለጉትን ዘላቂ ውጤት ማግኘት ከፈለጉ፤ ስኬትን ማየት ያለብዎት እንደ ሂደት፤ እንደ ሀይወት መንገድ፤ እንደ አእምሮ ልማት እና እንደ ሀይወት ስትራቴጂ መሆን አለበት። ያለዎትን በተጨማሪ ይወቁ፤ በሂደቱ ላይ የሚያጋጥሙዎትን ችግሮች ይረቱ። ትክክለኛ ሀብት እና ደስታ ማግኘት ከፈለጉ ያለዎትን ሀይል በሀላፊነት እና በፍትህ መጠቀም ይቻላል። እነዚህን አምስት ነገሮች መቆጣጠር ከቻሉ በዚህ መዕሀፍ የተማሯቸውን አስገራሚ ነገሮች፤ ከሀላፊነትና ሀይሎች በበቂ ሁኔታ መጠቀም ይችላሉ።

አሁን ደግሞ ለውጥ በብዙ ሰዎች፤ በማህበረሰብ እና በመንግስታት ላይ እንዴት እንደሚመጣ እንይ።

## ምዕራፍ 20 የማሳመን ሃይል

“ይቺ መንከራከር የሆነች መሬትን በትክክል ወይም ለረጅም ጊዜ ማንቀሳቀስ የምንችለው እንደ አንድ ካየናት እና እድላችንንም የጋራ መሆኑን ከተረዳን ነው። ወይ የሁሉም ነች፤ አለዚያ የማንም አይደለችም።” በኩሚንስተር 4-ለር

እስካሁን በግለሰባዊ ለውጥ ላይ ሰዎች እንዴት ማደግ እና መለወጥ እንደሚችሉ ተነጋግረናል። በዚህ ምዕራፍ ደግሞ ላቅ ያለ ውጤት ስለሚሰጡ ለውጦች እንመለከታለን። እንዴት እንደሚከሰቱ እና ምን ማለት እንደሆኑ እንመረምራለን። ከዛም እንዴት አሳማኝ ለመሆን እንደሚበቁ እና በችሎታዎም ምን ማድረግ እንደሚችሉ እናያለን።

በአሁኑ ጊዜ አሳማችን አንድን ነገር ሆነ ብለን እንድናደርግ በሚያደርጉ ማንቀሳቂያዎች የተሞላች ነች። መኪና እንዲገዙ ማባበል ወይም ለምርጫ ተወዳዳሪ ድምፅ እንዲሰጡ የሚያደርጉ ሊሆኑ ይችላሉ። የተራቡ ልጆችን የመታደግ ጥያቄ ወይም በርካታ ኬኮችን እንድንበላ የሚገፋፋ ማባባያዎችዋ ሊሆኑ ይችላሉ። አንድን ነገር በማግኘት ሊሰማን ስለሚችለው የደስታ ስሜት ማሳወቅ ሊሆኑም ይችላሉ። ያም ሆነ ይህ በአሳማችን ውስጥ የማያቋርጥ የማሳመን ተግባር ይካሄዳል። አንድ ነገር እንድናደርግ ማሳመን በሚችሉበት መንገድ የተካኑ፤ ቱክፍሎችዎ እና እውቀቱ ባላቸው ሰዎች ተከበናል። ይህ የማግባባት ተግባር እስከ አለም ጥገ ይደርሳል። በእኛ ላይ የተጨነቀን ምስልም በተመሳሳይ ሰዓት ለአብዛኛው የአለም ክፍል መዳረስ ይችላል።

ሲጋራ የማጨስ ልምድን እንደምሳሌ እንውሰድ። በቀድሞ ጊዜ የነበሩ ሰዎች አለማወቅን እንደ ምክንያት ያቀርቡ ነበር። ዛሬ ግን ሲጋራ ለጤና ጠንቅ መሆኑን እናውቃለን። ከካንሰር ጀምሮ እስከ ልብ ሀመም ድረስ ከፍተኛ ጉዳት ያደርሳል።





በአሁኑ ዘመን እነኚህ የመግባባት ክህሎቶች ለአርሰም ምን ማለት እንደሆኑ ግወታት አለብዎት። ይህ ዘመን በሰው ልጆች ታሪክ ውስጥ አስገራሚ ዘመን ነው። ቀድሞ ለመሰወጥ አስርት አመታትን የማወሰዱ ነገሮች ወደ ጥቂት ሰዓታት ወርደዋል። እነኚህ ለውጦች አብዛኛዎቹ ጥሩ ከመቼውም ጊዜ የበለጠ ማንቃቂያዎች ማግኘት እና በነፃነት መኖር እንችላለን።

ነገር ግን በዚህ ክፍለ ዘመን የሚታዩ አንዳንዶች ለውጦች አስፈሪ ሊሆኑ ይችላሉ። በታሪክ ለመጀመሪያ ጊዜ ጥላኔታችን በከፊል ፍንዳታ ወይም በረጅም ጊዜ ህዝብን በመበከል እና በመመረገ መላዋን ጥላኔት እና አብዛኞቻችን ለመነጋገር የማንፈልገው ቢሆንም አጋጣሚ ይሁን ሌላ ነገር . . . ብቻ እነኚህን አስፈሪ ችግሮች የፈጠራቸው የትኛውም ኃይል የሚለውጡበትን መንገድ ፈጥሯል።

ስለ አለም “ችግሮች” በትኩረት ማሳሰል የተገነዘብኩት አንድ አስገራሚ ነገር ቢኖር ሁሉም የሰው ልጅ ችግሮች የባህሪያት ችግሮች መሆናቸውን ነው። በዚች ቅፅበት ምናልባት በገረጫታ “ሁሉም?” ብለው እንደሚጠይቁ እገምታለሁ። አዎ ሁሉም ነገር የተፈጠረው በሰው ልጆች ባህሪያት ነው። ለምሳሌ ወንጀል ችግር አይደለም። ወንጀል ብለን የምንጠራውን ነገር የፈጠረው የሰው ልጆች ባህሪያት ነው። የኒውክሌር ሀይል ወይም የኒውክሌር ዝቃጭ ችግር አይደለም። ችግር የሚሆነው የሰው ልጅ አቅምን በአገባቡ ካልተጠቀመበት ነው። እኛ እንደ ሀገር እነኚህ መሣሪያዎች ለሃይል ግንባታ እና አጠቃቀም ውጤታማ ወይም ጤናማ መንገዶች አይደሉም ካልን ባህሪያችንን መለወጥ እንችላለን። ግና የኒውክሌር ጦርነት በራሱ ችግር አይሆንም። ጦርነት የሚፈጠረው ወይም የሚቀረው የሰው ልጅ በሚከተለው መንገድ ነው።

እናም የሰው ልጅ ችግሮች መንስዔ የሰው ልጅ ባህሪያት ነው። ወይም አዳዲስ የሰው ልጅ ባህሪያት አብዛኞቹን ችግሮች መቅረፍ ይችላሉ። የሚለው ጠቀሚ ማጠቃለያ ከተስማማን ተግባብተናል ማለት ነው። ምክንያቱም እነኚህ ባህሪያት የሰው ልጆች ያሉባቸው ሁኔታዎች እና በእነኚህ ሁኔታዎች ውስጥ ሊሆኑ የሚችሉት ምላሽ ውጤት መሆናቸውን ተረድተናል ማለት ነው። ለምሳሌ ሰዎች በየደቂቃው አያጠሉም። የሚያጠሉት በማጠቃለያ ሁኔታ ውስጥ ሊሆኑ ብቻ ነው። ሰዎች በየሰዓቱ መጠኑ የበዛ ምግብ አይመገቡም። ብዙ ከመብላት ጋር ያያያዙት ሁኔታ ውስጥ ሊሆኑ ብቻ ነው የሚመገቡት። እነኚህ ዝምድናዎች ወይም ለሁኔታዎች የሚሰጡት ምላሽ በሚገባ መለወጥ ከቻሉ የሰዎችን ባህሪያት መለወጥ ይችላሉ።

ቀደም ብለን ፈጻሚ፣ ቲሊቪዥን፣ ፊልሞች እና የህትመት ውጤቶች ምርቶችን ለማሻሻል እና ባህልን ለማስፋፋት ምን ያህል ውጤታማ እንደሆኑ አይተናል። አሁን ያለነው የተከናወነ ምጥቀት ደግሞ መልእክቶችን ለመላው አለም በተላላ ማዳረስ

በሚቻልበት ዘመን ነው። እነዚህን ሚዲያዎች በአግባብና በበለጠ መልኩ ከተጠቀምንባቸው አለማችንን በጥሩ መልኩ መለወጥ እንችላለን። በአጭር ጊዜ ውስጥ መላውን አለም አካሄዶች እና ባህሪያትን መለወጥ እንችላለን። ሁሉም በእጃችን ነው። በግለሰብ ደረጃም ቢሆን ያው ነው። የሰዎችን ተዳሚ ፍላጎት የማሰብ ውጤት የማሳመን ክህሎት ካለን ስና ዋና ዋናዎቹን መርሀ - ግብሮች በማራኪ ሁኔታ ካቀረብን የበርካታ ሰዎችን እንለውጣለን። ለምሳሌ ማርቲን ሉተርኪንግ፣ ማህተመ ጋንዲ እና ሌሎች ታላላቅ ሰዎች የአለምን ገፅታ የለወጡት በማሳመን ክህሎታቸው ነው።

የምንኖረው በየወሩ አዳዲስ አካሄዶች በሚፈጠርባት አለም ውስጥ ነው። እርስዎ ታዲያ ሀይወትዎት ከሁለት በአንዱ መንገድ መምራት ይችላሉ። ከፈለጉ መልእክቶችን ተቀብለው ምላሽ በመስጠት እና በዚያው በመርካት ብቻ ታጥረው መኖር ይችላሉ። ራስዎን አሳማኝ ከሆኑ ግን በርካታ መልእክቶችን የሚቀበል ሰው ሳይሆን መልካም አካሄዶችን ፈጣሪ ይሆናሉ። አንድ ሰው ዘላቂነት ባለው መልኩ የሚከተለው አካሄድ በብዙ ሰዎች ዘንድ የመስሪሪ አድሎ የሰፋ ነው። እነዚህ አካሄዶች በመጨረሻው ትውልድ ባህሪያት እና በአለም ላይ ተዕላኝ ያሣድራሉ። ስለሆነም ውጤታማ አለም ለመፍጠር የምንከተለው አካሄድ በጥንቃቄ መምረጥ፣ በዘላቂነት መከላከል እና ማቀድ አለብን። ነገሮች የሚሄዱበት አቅጣጫ ልክ እንደ አፈጣጠራቸው አስፈላጊ ነው።

አካሄዶች ለሚሄዱባቸው ቦታዎች ምክንያት ይሆናሉ። በመሆኑም ወደ ኒያግራ ፏፏቴ ሄደው መቅዘፍያ የለለው ጀልባ ላይ ራስዎን ከማግኘትዎት በፊት የወንዙን አቅጣጫ ማወቅ አስፈላጊ ነው። የአሳማኝ ስራ መንገዱን መምራት፣ መልክዳ ምድርን ካርታ ማንሣት እና ወደተሻለ ቦታ የሚያደርሱ መንገዶችን መፈለግ ነው። እነኚህን በግለሰብ ደረጃም ሆነ በቡድን ማድረግ የምንችለው ደግሞ የበለጠ ገብ ስንሆን ነው። የምናየው፣ የምንሰማውን እና የሚያጋጥመንን ነገሮች በንቃት መከታተል መቻል አለብን። ቤተሰባችን፣ ማህበረሰባችን፣ በአገሮች እና በአለም ላይ የምንፈልገውን ውጤት ለማምጣት ከመቼውም ጊዜ የበለጠ ገብ ሆነን መገኘት ይኖርብናል።

ትክክለኛ ለውጥ ለማምጣት ተመሪ ሳይሆን መሪ መሆንን ይጠይቃል። ይህ ማለት ለልጆቻችን፣ ለሰራተኞቻችን እና ለሚኖሩባት አለም የተሻለ ቀና እና መልካም አርአያ መሆን ማለት ነው። ይህንንም በአንድ ለአንድ ወይም በርካቶችን በማሳመን ሊተገብሩት ይችላሉ። በሌሎች ተዕላኝ ስር ከመውደቅ ይልቅ ይህች አለም እንድትሆን በሰሚፈልጉት ነገር ጠንካራ መልእክቶች ማስተላለፍ እና የላቂ ተግባራት ማክናወን ይጠበቅብዎታል። ስለሰው ልጅ ባህሪያት ውጤትና ቀና ስለሆነ ነገሮች ያለዎት ውስጣዊ አስተሳሰብ እና አካሄድ ወደ ውጭ ማውጣት ከቻሉ የልጆቻችን በአካባቢዎ

ያሉ ሰዎችን፤ የማርዎን እና የአለም የወደፊት አትጣጫ መለወጥ ይችላሉ። ደግሞም የሰዎችን፤ አስተማሰብ በአጭር ጊዜ መለወጥ የሚያስችል ቴክኖሎጂ ባለበት ዘመን የምንኖር ሰዎች መሆናችንን ልብ ይበሉ። እናም ለሁለቱንም በሚጠቅም መልኩ በቀና መንገድ የመጠቀሚያ ጊዜው አሁን ነው።

አለም የምትመራው በአሣማኞች መሆኑን በፍጹም አይዘነን። ጊዜው ደግሞ ተባብረው ለሚሰሩ ሰዎች ነው። ሁሉንም የሚያስማማ ነገር በመፈለግ ጥሩ የሆነ አማራጭ ለማግኘት በመጥከር ሁለቱንም ወገኖች የሚጠቅም ስምምነት ላይ በመድረስ የሚገኝ ውጤት ነው። በዚህ ዘመን ያለው። ቶስ ጥልፍ ባንድ ዕሁፍ "በአለም ላይ ስኬትን የመሰለ ለሌላ የሚያክል ነገር የለም" ብሏል። እዎን ሁሉም ነገሮች የበለጠ ውጤት ማምጣት የሚችሉት ስኬትን ለሌሎችና ለራሳችን በሚያመጣ ቀና መንገድ ከተጠቀምንባቸው ብቻ ነው። የማሳመንም ሆነ ሌሎች ከሁለቱ ለራሳችንም ሆነ ለሌሎች ደስታ እና የጋራ ስኬትን በሰፊው በሚያጎናዕዩ መንገድ ልንጠቀምባቸው ይገባል።

ይህንንም ከአሁኑ መጀመር ይኖርብናል።

## ምዕራፍ 21

### ማጠቃለያ

#### መልካም ኑሮ መኖር

"ሰው ያሉት ነገሮች ድምር ሃይሆን የሌሉት እና ሊኖሩት የሚችሉ አጠቃላይ ስብስብ ነው"

ጌል ፖል ሣርትሬ

እስካሁን አብረን ብዙ ተጉዘን እዚህ ደርሰናል። ከዚህ የበለጠ ምን ያህል መጓዝ እንዳለባችሁ የምትወስኑት እናንተ ናችሁ። ይህን መዕሀፍ ስታስቀምጡ እዲስ ነገር እንደተማራችሁ በመቁጠር ብቻ የቀድሞ ህይወታችሁን መቀጠል ወይም ህይወታችሁን እና እእምሯችሁን ለመቆጣጠር ከፍተኛ ጥረት ማድረግ ትችላላችሁ። ለእናንተ እና በአካባቢያችሁ ላሉት ሁሉ ተአምር መፍጠር የሚችሉ ጠንካራ እምነቶችን እና ሁኔታዎችን መፍጠር ይችላሉ። አሁንም ይህ ሊሆን የሚችለው እናንተ እንዲሆን ካደረጋችሁት ብቻ ነው።

በአሁኑ ጊዜ በፕላኔቷ ላይ ያለው ትልቅ መሣሪያ በሁለት በሮች መሀል ያለው ባዶ ኮምፒውተር /አእምሮ/ እንደሆነ አውቀዋል። አእምሮዎን በእግባቡ ካሰሩ ከዚህ ቀደም አልመውት ከሚያውቁት የበለጠ ማድረግ ይችላሉ። አሁን ያለንበት ዘመን ሁላችንም ትልቅ ስኬት ማግኘት የምንችልበት ዘመን እንደሆነ አውቀዋል። ነገር ግን ይህንን የሚያገኙት ወደ ድርጊት የተሰማሩ ብቻ ናቸው።

ስኬታማ ሰዎችን እንደምዴል መውሰድ ያለው ፋይዳ በዝርዝር አይተናል። አእምሮአችን እኛ እንዳደረግነው ሆኖ እንደሚገኝም በስፋት ይተናል። የእምነትንም ታላቅ ሃይል ተምረናል። ቀና እምነቶች አሸናፊ፤ አሉታዊ እምነቶች ደግሞ ተሸናፊ እንደማያደርጉን አሁን አውቀናል። ከማንኛውም ከምናገኘው ሰው ጋር እንዴት ስምምነት መፍጠር እንደምንችል፤ ውይይትን የሚያደናጅቁ ቃላት እንዴት ማስወገድ እንዳለብን እና ለግል ባህርይ እንደመርሆ የሚያገለግሉንን መርህ ግቦች እና አሌቶችን እንዴት እንደምንጠቀምባቸውም ተምረናል።

ይህን መዕሀፍ ሲያስቀምጡ ሙሉ በሙሉ ይለወጣሉ ብዬ አልጠብቅም። ከተወያየንባቸው ነጥቦች እንዳንዶቹ ቀላል ይሆንልዎታል። ግን ህይወት የራሷ መንገድ አላት። ለውጦች ወደተጨማሪ ለውጦች ይወስዳሉ። እድገትም ወደ በለጠ እድገት ይመራል። ለውጥ ማምጣት በመጀመር እና በመጠኑ እድገት በማሳየት ቀስ በቀስ፤

ነገር ግን ተጣይነት ባለው መልኩ ህይወትን መለወጥ ይችላሉ። የረጋ ኩራ ላይ እንደሚጣል ድንጋይ እየሰፋ የሚሄድ ጥገና መፍጠር ይችላሉ። ብዙ ጊዜ ትልቅ ልዩነት የሚያመጣው እንደትገኝ የታየ ነገር ነው።

ወደ አንድ ተመሳሳይ አትጣጫ የሚያመለክቱ ሁለት ቀስቶችን አስቡ። በአንደኛው ላይ ትንሽ ለውጥ ቢያደርጉ ሶስት ወይም አራት ዲግሪዎችን ወደሌላ አትጣጫ ቢዛብሩም ለውጡ እምብዛም ሳይታይ ይችላል። ነገር ግን መንገዳቸውን በብዙ ኪሎ ሜትሮች ለሚቆጠር ርቀት ቢከተሉት ልዩነት እየሰፋ ይሄድ እና ሁለቱንም ምንም የሚያገናኛቸው ቦታ ይደርሳል።

ይህ መፅሀፍም ለእርስዎ የማየደርግልዎት ተመሳሳይ ነገር ነው። በአንድ ምሽት አይለወጥዎትም። ዛሬ ማታ ካልጀመሩት በስተቀር። አእምሮዎን ማስራት ከቻሉ እንደ የአስተሳሰብ አግባብ፣ አሴቶች እና መርህ ግብሮች ያሉ ነገሮችን ከተረፉ እና ከተጠቀሙባቸው በስድስት ሃምሳታት፣ በስድስት ወራት ወይም በስድስት ዓመታት የሚመጣው ልዩነት ህይወትዎን ይለውጣዋል። በህይወት ያለ ማንኛውንም ነገር እንደሚያድግ ያስታውሱ። በዚህ መፅሀፍ ውስጥ ካሉ መርሆች አንዱን ዛሬ ቢጠቀሙት እንድ እርምጃ ተራምደዋል። አንድ እርምጃ በተራመዱ ቁጥርም እያንዳንዱ ድርጊት ውጤት ይኖረዋል። እያንዳንዱ ውጤት ደግሞ በቀድሞው ላይ በመደረብ አትጣጫችንን እንድናስተካክል ያደርገናል። ከዚያ እያንዳንዱ አትጣጫ የራሱን የመጨረሻ ቦታ ይይዛል።

ታላላቅ ለውጦች የሚመጡት ከበርካታ ትንንሽ ነገሮች እንደሆነ ልብ ይበሉ። ካሉን ነገሮች ተነስተን የምናከናውናቸው ነገሮች በህይወታችን ላይ ትልቅ ለውጥ ያስገኛልናል።

**“በህይወት የማታለሙ ሁለት ነገሮች አሉ። የመጀመሪያው የሚፈልጉትን ማግኘት ሊሆን፤ ሁለተኛው ባገኙት መደስት ነው።”**

**ሉጎን ፒርሣል ስሚገ**

አሁን ደግሞ አንድ ትኩረት ማግኘት ያለበት ጥያቄ አለ። በአሁኑ ጊዜ የሚከተሉት የትኛውን አትጣጫ ነው? አሁን ያለዎት አትጣጫ ቢከተሉ ከእምስት ወይም ከእስር ዓመታት በጊላ የት ይደርሣሉ? ለራስዎት ታማኝ ሆነው መልስ ይስጡ። በአንድ ወቅት ጆን ናይስበት ፕወደፊቱን ለመተንበይ ጥሩው መንገድ አሁን እየተፈጠረ ስላለው ነገር የጠራ ሃሳብ መያዝ ነው። ብሏል። እርስዎም በህይወትዎ ተመሳሳይ ነገር ማድረግ አለብዎት። ይህንን መፅሀፍ ሲጨርሱ ስለየዙት አትጣጫ እና

አትጣጫው የሚወስድዎት ወደሚፈልጉት መሆን አስመሆኑን በፅኑና ያጤኑ። ካልሆነ እንዲለውጡት እመክርዎታለሁ። ይህ መፅሀፍ ያስተማርዎት ነገር ካለ በግልሰም ሆነ በአለም አቀፍ ደረጃ በከፍተኛ ፍጥነት ቀና ለውጥ መፍጠር እንደሚችል ነው። ያልተገደበ ችሎታ የመለወጥ፣ የመለማመድ፣ የማድረግ ችሎታ ማለት ነው። ተጣይነት ያለው ስኬት ማለት ሁልጊዜ ይህካልዎታል ወይም አይወድቅም ማለት አይደለም። ከየትኛውም የሰው ልጅ ገጠመኝ መማር አንደዚሁም ገጠመኝ በሆነ መልኩ ጥቅም እንዲሰጥዎት ማድረግ መቻል አመለካከትዎን በመለወጥ ድርጊትዎን መለወጥ እና ለውጡ የሚያስከትለውን ውጤት ይበልጥ ወደ ተሻለ የመለወጥ ያልተገደበ ሃይል ማለት ነው። በህይወትዎ ላይ መልካም ለውጥ የሚያመጣው የእርስዎ ለሌሎች የመጨነቅ እና የማፍቀር ያልተገደበ ኃይል ነው።

ህይወትዎን የሚለውጥ እና ተጣይነት ያለው ስኬት የሚያስመዘግቡበት ሌላ መንገድ ደግሞ ልጣቱም። መጫወት የሚፈልጉት ቡድን ይፈልጉህ ሰዎች ሲተሳሰሩ መፍጠር ስለሚችሉት ተአምራዊ ሃይል ተምረን የለ? እናም ያልተገደበ ሃይል ማለት ሰዎች ተነጣጥለው ሃይሆን አንድ ላይ በመሆን ተስማምተው የሚፈጥሩት ሃይል ማለት ነው። ምን ጊዜም የሚሰሩት ለራስዎ ብቻ ሃይሆን ለሌሎችም ጭምር ከሆነ ጠንካራ እና የተሻለ ስራ ይሰራሉ። በአሁኑ ወቅት ካሉ አንድ ቡድን ውስጥ አሉ። ወንበር ላይ ተቀምጠው መመልከት ወይ ተነስተው በጨዋታው መሳተፍ ግን የርስዎ ፈንታ ነው። እኔ የምመክርዎት ተጨዋች እንዲሆኑ ነው። በአደጉ ይሣተፉ፣ አለማችን ካሏት ነገሮች ይጋሩ። ታዲያ ከሚፈትነዎት ቡድን ጋር መሆንዎትን ያረጋግጡ። ነገሮች በተላሉ መስመራቸውን ሲስቱ ምንድነው የሚያደርጉት ምንም አለማድረግ ቀላል ነው። ይህም የህይወት መንገድ ቢሆንም መንገዱ የሚወስድዎት ግን ወደታች ነው። ለዚህ ወደ ጤናማ የህይወት ሰባት ጥልቅ ይበሉ። በተለይ ጠንካራ ሰዎች ያሉት ቡድን እኛም የበለጠ እንድንሰራ እና ከሌሎች ጋር እንድንጽዳስ ያደርገናል። ሀብረት ጠንካራ መሣሪያ ነውና ይጠቀሙበት።

አንድ ጊዜ በቡድን ስራ ራስዎን ፈትነው ካለፉ የሚቀጥለው ፈተና መሪ መሆን ነው። ይህ ማለት ምርጥ ሰው ወይም ምርጥ መምህር መሆን ማለት ሊሆን ይችላል። አለያም የተሻለ ወላጅ እና እርዳታ ወደ መሆን መሸጋገር ሊሆን ይችላል። በአጠቃላይ የመሪነት ቦታ መቆናጠጥ ማለት ከድርጊትዎ ምን አይነት ውጤት እንደሚገኝ አስቀድሞ የሚያሳይ በቂ ሃይል እና ህልም መኖር ማለት ነው። የኔ ህይወት አመርቂ እና ማራኪ ሊሆን የቻለው በዋጋ የማይተመን አሊት በሰጡኝ መምህራን እና መከሪዎች ነው። የህይወቴ ግብም የተወሰነውን መልሼ መስጠት ነው። ይህ መፅሀፍ ለእርስዎ አድርጎልዎታል ብዬ ተስፋ የማደርገውም ይህንን ነው። ብዙ በሰጡ ቁጥር ብዙ ያገኛሉ።



የመጽሐፍ ወይም የሚባል መምህራን ከህይወታችን የምናገኘው ደስታ እና ስኬት ያለን ነገር ውጤት ማይሆን እንዴት እንደምንኖር መሆኑን አስተምርኛል። በሀይወት ጥቃትን ነገሮችን ትልቅ ለውጥ ማስከተል እንደሚችሉም አስገንገላለ። የሰጠኝም ምሳሌ ሊስትሮ ነበር። ሊስትሮው ሜማንን በሚገባ እያሳመረ እንደሆነ ያለበት። ስራውን የሚሰራው ከልቡ ነው። ሺም ሲነገረኝ ሂሳብ ሊከፍሉት አጅዎትን ከሊዎ ውስጥ ከተው ስሙኒ እና ሃምሳ ካወጡ፤ እናም የትኛውን ለመስጠት ካመነቱ ሁልጊዜ የሚበልጠውን ይሰጡ። ይህን የሚያደርጉት ለአሉ ብቻ ሳይሆን ለራስዎም ጭምር ነው። ስሙኒ ብቻ ከሰጡት ትንሽ ቆይተው በሚገባ የተወሰወሰ ሜማዎችን እየተመለከቱ “አሉ እንዲህ ጥሩ ስራ ሰርቱ እኔ ለምን ንፋግ ሆንኩ” እያሉ ይፀፀታሉ። ሃምሳ ሣንቲም የሰጡት እንደሆነ ግን ለራስዎት ያለዎት ጥሩ ስሜት ይጨምራል።

አንድ ሰው ለወይሬት ለሆነ ጉዳይ ገንዘብ እየሰበሰበ እያለ የአርዳታ አጅምን ቢዘረጉላትስ? ለንደኞችም በየጊዜው ስልክ እየደወሉ “የደመልኩት የተለየ ጉዳይ አይደለም። እንደምወድዎት እንዲያውቁ ስለሌለኩ ብቻ ነው።” ቢሟሉትስ? መልካም ነገር ላይረጉልዎት ሰዎች አቁር የምስጋና መልእክቶችን ቢልኩላቸውስ? ለሌሎች ሰዎች ህይወት ለውጥ እና ደስታ በቂ ጊዜ ወስደው ጥረት ቢያደርጉስ ምን ይመስልዎታል? በቀ ውጤታማ የአኗኗር ዘዴ ማለት ይሄ ነው። እነኚህ ጥቃትን ነገሮች ተሰባስበው ለራስዎት በሚኖርዎት ስሜት ላይ ከፍተኛ ለውጥ ያመጣሉ። በራስዎት ማንነት ብሉም በእርስዎ የህይወት መልካም አመለካከት ላይ ተፅእኖ ያደርጋሉ። እባክዎ ይህን አስካሁን የሚያደርጉት ነገር ከሆነ አሁኑኑ ያደርጉት። በከፍተኛ ደረጃ ህይወትዎን የሚያሻሽል ፍልስፋና እንደሆነ አምናለሁ።

“ከልብ ውስጥ ፍቅርን፤ ከበሬታን፤ መናፈቅን፤ ትዕግስትን ፀፀትን፤ መደነቅን እና ይቅርታን አውጥቶ አንድ ላይ ማድረግ የቻለ የኬሚስትሪ ባለሙያ ፍቅር የሚባለውን አቶም መፍጠር ይችላል።”

ካህሊል ጃብሪን

በመጨረሻ እንዲያደርጉ የምመክርዎት ነገር ቢኖር ይህን መረጃ ክሉሉች ጋር እንዲካፈሉት ነው። ይህም ሁለት ምክንያቶች አሉት። የመጀመሪያው ሁላችንም የምናስተምረው ለመማር የምንፈልገውን ነው። ሆኖብን ከሌሎች ጋር ስንካፈል መልሱን እንለማለን። ይህም ዋጋ የምንሰጠው ነገር እና ለህይወት አስፈላጊ ነው የምንለውን አንድናስታውስ ያደርገናል። ሌላው ምክንያት ሌላ ሰው በህይወቱ አስፈላጊ እና አዎንታዊ ለውጥ እንዲያመጣ በመረዳት የሚገኘው አስደናቂ እና ሊገለፅ የማይችል ክፍተት ደስታ ነው።

“በበቂ ሁኔታ ማፍቀር ከቻልክ በአለም ላይ የሚስተካከልህ አይኖርም።”

ኤሚት ሮስስ

ዋነኛው የዚህ መዕሃፍ መልእክትም ይኸው ነው። አድራሻ አሁኑ ይለወጡ እርምጃ ይውሰዱ። እዚህ መዕሃፍ ውስጥ የተማራቸውን ነገሮች አሁኑኑ ይጠቀሙባቸው። ለእርስዎ ብቻ ሳይሆን ለሌሎችም ጭምር ሲሉ ያደርጉት። ከነኚህ ድርጊቶች የሚያገኙት ስጦታ ከማንኛውም ነገር የበለጠ ነው። ጂሊየስ አርቢንግ የተራማጅነት ምሳሌ በአጭር ሲያስቀምጥ “ለራሴ የምጠይቀው ነገር ማንም ሰው ከሚጠይቀኝ የበለጠ ነው” ብሏል። ምርጥ የሆነውም ለዚሁ ነው።

ሁለት ታላላቅ ተናጋሪዎች ነበሩ። አንዱ ሲሮሲ ሲሆን ሌላው ዴምስቲስ ነው። ሲሮሲ ተናግሮ ሲጨርስ ሀገቡ ከተቀመጠበት እየተነሣ የሞቱ ጭብጨባ ያቀርብላት ነበር። “እንዴት አይነት ግሩም ንግግር ነው” ይላሉ። ዴምስቲስ ተናግሮ ሲጨርስ ግን ሀገቡ “እንሂድ” ይሉና በተግባር ያደርጉታል። ንግግር በማትረብና በማሳመን መካከል ያለው ልዩነት ይሄ ነው። ንግግሩን መናገር በቂ አይደለም። የሚናገሩትን መተግበር አለባቸው። ይህን መዕሃፍ እንብብሁ። “የው ድንቅ መዕሃፍ ነው!” ብለው ካሰቡ በርካታ ጥሩ የህይወት ፍልስፋናዎች እንዳለው አውቀው ግን ደግሞ ካልተጠቀሙበት ጊዜያቸውን አንድ ላይ አባካኝናል። ይሁን እንጂ ከአሁን ጀምረው መዕሃፉን በዝርዝር ቢያንቡት እና እስምሮዎንና እካልዎን ለማንሣሣት እንደጠቃሚ መረጃ ወስደው መለወጥ የሚፈለጉትን ነገር ለመለወጥ ቢጠቀሙበት የሚጀምሩት የህይወት ጉዞ ቀድሞ እንደ ትልቅ ህልም ይመልከቱት የነበረው ነገር ተራ ያደርግብዎታል። እኔም መመሪያዎቼን በየእለቱ መተግበር ስጀምር የደረሰው ይኸው ነው።

ለርስዎም ህይወትዎን የተቃና እና ደስተኛ እንዲያደርጉ እገፋዎታለሁ። የሚያስተምሩትን የሚኖሩ፤ የሚናገሩትን የሚተገብሩ ሰዎች ያሉበት ቡድን ውስጥ እንዲገቡ እነሣሣዎታለሁ። ብዙዎች ለማድረግ የፈለጉት ግን የሚፈልጉትን ያገኙበት ውጤት ተከር የሆነ ጥቂት ሰዎች ያሉበትን የልዩ ሰዎች ስብስብ ይቀላቀሉ። የኔ ህይወት የሚነሣው ያላቸውን እምነት ችሎታና ሃይል አዲስ ስኬት እና ውጤት ለመፍጠር በተጠቀሙ ሰዎች ታሪክ ነው። ምናልባት አንድ ቀን የእርስዎን ታሪክ እናገር ይሆናል። ይህ መዕሃፍ በዚያ አቅጣጫ እንዲጓዙ ከረዳዎት ራሴን አንድ እድለኛ አቆጣጥራለሁ።

እስካሁን ድረስ ለመማር፤ ለማደግ እና ራስዎን ለማሻሻል ላሳዩት ቆራጭነት እንደዚሁም ህይወቱን የለወጡበትን መርሆች ከእርስዎ ጋር እንድካፈሉ ስለፈቀዱልኝ

አመለግንዎታለሁ። መልካም እና ውጤታማ ሰው ለመሆን የሚያደርጉት ጥረት ፍሬያማ እና ዘላቂ እንደሆነ አምኛለሁ። ያቀዱትን ግብ ለማግኘት መማር ብቻ ሳይሆን እሱን ተግባራዊ አድርገው ሌላ የበለጠ ነገር ለማግኘት ራስዎትን ለዚህ አላማ እንደሚያውሉ ተስፋ አደርጋለሁ። እናም ከበፊቱ ህልሞችዎ የበለጡ ነገሮችን ያልሙ። በዚች አለም ላይ በያዘቻቸው ሀብቶች ለመደሰት ብቻ ሳይሆን ለመኖር የተሻለ ምድር ያድርጓት። ከህይወት መቀበል ብቻ ሳይሆን የሚያፈቅሩ እና በሰፊው የሚሰጡ ይሁኑ።

በአይረሾች ምርቃት ልለይዎት።

“የሚጓዙበት መንገድ ከፍ ብሎ ይቀበልዎት። ሁል ጊዜ ንፋሱ ከጀርባዎ ይሁንልዎ። ፀሀይ ፊትዎ ላይ ታብራ፤ ዝናቡም በሜዳዎ በእርጋታ ይዝነብ።”

በድጋሚ እስከምንገናኝ . . . እግዚአብሔር በእጆቹ መዳፍ ያኑርዎ።

40792 6250

ስኬት በየቀኑ ወደ ስኬት የሚመሩ ልምዶችን ማዳበር ሲሆን በስኬት የመኖር ልምድ እየካበተ የሚሄድህ ነገር ግን መቼም መርሳት ብሎ ነገር የማይታሰብበት ፅኑ ትምህርት ነው። የተሻለ ህይወት ለመኖር የምታልም ከሆነ የሰው ልጅ የጥበበኛነት ልቀት መንገድ (ጥዴል) UNLIMITED POWER እንዴት በቃላት መግለፅ ከሚቻለው በላይ የተለየና አስደሳች ህይወት መኖር እንደምትችል ያሳይህል። አንቶኒ ሮቢንሰን በዚህ መፅሀፉ ላይ የሚሊዮኖችን ህይወት ሰውጧል። ማድረግ የፈለግከውን ማድረግ እንደምትችል ያንፅህል።

እኔ ራሴን ለመለወጥ ሁሌም ከመጻህፍት ጋር ራሴን አዋህዳለሁ። በዚህ ዓመት ያገኘሁት ራሴን በጥልቀት መርምሬ በማግኘጥ ለውጥ እናዳመጣ የረዳኝ ግን በእውነቱ ... የአንቶኒ ሮቢንሰን መፅሐፍ (UNLIMITED POWER) ነው።

### ሜሪይ ኬኒይ

#### ዴይሊይ ኤክስፕረስ

የቶኒ አጃኢብ የሚያሰኝ ዓለምን ፣ የሰው ልጆችንና የሰው ልጅ ተፈጥሮን አንጥሮ ማወቁ ህይወትን ሰልጥኖበት እንዲያሰለጥን አድርጎታል። ለምን ቢባል ሰዎች እንዴት በህይወት ውስጥ ተደስተው መዋኘትና ማሸነፍ እንደሚችሉ አመላክቷል።

#### አንድሪ አጋሲ