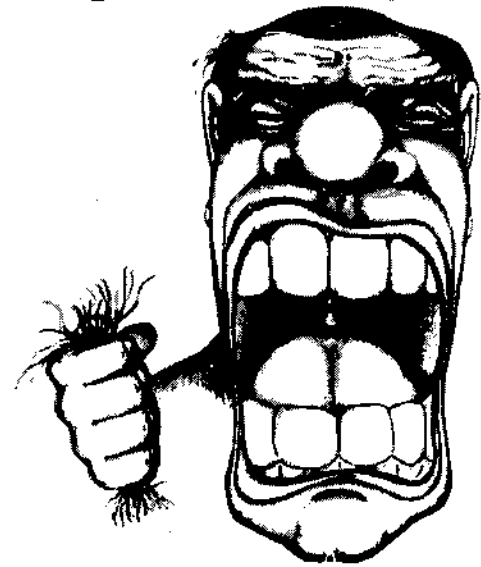


ከአስቸጋሪ ሰው ጋር



አብሮ መኖር፣ መጎራበት፣
መሥራት፣ ማምለክ... ይቻላል?

ደክተር መለሰ ወጉ

ከአሰቸጋሪ

ሰው ጋር

**መኖር፣ መጎራበት፣
መሥራት፣ ማምለክ...
ይቻላል?**

ደክተር መለሰ ወጉ

በዶ/ር መለስ ወጉ ተጽፈው የቀረቡ ሌሎች መጻሕፍት

- ስሜት ያለቦታው
- ስንካክስ እንዳንጠፋፋ
- በጸሎት የማይቻለው ይቻላል
- እግዚአብሔር ለምን ዝም ይላል?
- የአፅምር ጭንቀት
- መንፈሳዊ ውጊያ
- ከእውነት መላይ እምነቶች ተጠንቀቁ
- የእግዚአብሔርን ፈቃድ ማወቅና ማድረግ
- ጋብቻ እስከ ሞት ወይስ እስከ መፋታት?
- የመንፈስ ቅዱስ ስጦታዎችን ማወቅና በአግባቡ መጠቀም
- አስተምህሮ
- የዘመናችን ቤተ ክርስቲያንና አገልጋዮቿ - ክፍል አንድ

ከእስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር መሳሪያዎች መታወቅ... ይቻላል?

"Kə 'äschagäri säw Gäar Mənor, Məgorabət, Məsrat, Mämlək... Yichalal?"

"Is It Possible To Live with, Be a Neighbor to, Work with, Be In Christian Fellowship with... a Difficult Person?"

የመጀመሪያ አትምፕ ሰኔ ፲፱፻፲፭ ዓ.ም.

First Edition, June 2006

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሚገኙት የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች የተወሰኑት ከመጀመሪያውና ከሁለተኛው እትም የአግርኛ መጽሐፍ ቅዱሶችን እንዲሁም በኢንተርናሽናል የመጽሐፍ ቅዱስ ግሎር ከታተመው 'አዲሱ መደበኛ' መጽሐፍ ቅዱስ ነው።

ይህን መጽሐፍ በዘፈለግ ይሁን በሙሉ በማንኛውም ዓይነት መንገድ ለማግኘት በቅድሚያ ከኢትዮጵያውያን የወንጌል አገልግሎት ዋና ጽሕፈት ቤት የጽሑፍ ፈቃድ ማግኘት ያስፈልጋል።

Copyright © 2006 by Ethiopian Outreach Ministry

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner without written permission from Ethiopian Outreach Ministry except in the case of brief quotations in critical articles and reviews.

Produced by:

Ethiopian Outreach Ministry
P.O. Box 2241
York, PA 17405
United States of America

<http://www.eomusa.org>

Ethiopia Office Address:
P.O. Box 7888
Addis Ababa, Ethiopia
Phone: 011-251-1-156-4268

Printed in Ethiopia

ማውጫ

መግቢያ	7
1. አስቸጋሪ ሰው እንዴት ይታወቃል?	13
2. አስቸጋሪ ሰውና የሰው ተፈጥሮአዊ ባሕሪ (Temperament)	40
3. አስቸጋሪ ሰዎች የሚያሳዩት ጠባይ	59
(3.1) ተጠራጣሪነት	60
(3.2) ንዴተኛነት	67
(3.3) ነቃፊነት	73
(3.4) ስለ ሌላው ስሜት ግዴልሽ መሆን	78
(3.5) አኩራፊነት	81
(3.6) "ሰእኔ ብቻ ይደረግልኝ" ባይነት	87
(3.7) ተለዋዋጭነት	92
(3.8) ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት	93
(3.9) ቂመኝነትና ተበቃይነት	99
4. የአስቸጋሪ ሰዎች አድራሻ	101
(4.1) አብረውን ይኖራሉ	102
(4.2) አብረውን ይሠራሉ	111
(4.3) አብረውን ያመልካሉ	122
(4.4) ይጎራበቱናል	135
5. ሰዎች ግጭታቸውን የሚፈቱት እንዴት ነው?	140
6. ሁሉንም አሳብ "አሺ" የማለት መፍትሄ የለሽነት	179
7. አስቸጋሪውን ሰው እንደ ጠባዩ መያዝ የሚቻለው እንዴት ነው?	208
8. ከአስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር የማይቻል ከሆነስ?	249
9. ድንበር (Boundary) ማበጀትና ማሰከበር	279
10. "ድንበር የደረሰ የባሕሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች	307
መደምደሚያ	336
የቢ ጽሁፎች	339

መግቢያ

አስቸጋሪ ሰዎች የሌሉበት ሥፍራ የለም። በአንድ ጣራ ሥር አብረውን የሚኖሩ፣ አንድ መሥሪያ ቤት አብረውን የሚሠሩ፣ በአንድ አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ አብረውን የሚያመልኩና የሚያገለግሉ፣ እንዲሁም የተጎራበቱን ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ተሰይተው የሚታወቁበት የራሳቸው የሆነ የተለያየ ባሕር አላቸው። ከቁጥጥር ያለፈ ቁጣ፣ ጎጂ የሆነ ምላስ ያላቸው ናቸው። በቀላሉ የመከፋትና የማዘን ባሕር ይታይባቸዋል። የራሳቸውን ማንነት የሚጠራጠሩት ነገር ሁሉ ተወላግዶ የሚገባቸውና የሚታያቸው ናቸው። ለሚሰሙት ንግግር ሁሉ ልዩ ትርጉም የሚሰጡ፣ “የሰሜት ሽጥሽጥ” (emotional roller coaster) የሚታይባቸው፣ አሁን ስቀውና ተጫውተው እንደሆነ ባልታወቀ ምክንያት ወዲያው የሚያሰቅሱና የሚያኮርፉ ናቸው። ዛሬ ያመሰገኑትና ያደነቁትን ሰው በሌላ ጊዜ የሚነቅፉና የሚተቹ፣ አሁን በጣም የወደዱትን ትንሽ ቆይተው በጣም የሚጠሉ ናቸው። ስለ ራሳቸው ፍላጎትና ፈቃድ እንጂ ስለ ሌላው ሰው ፍላጎት ፍጹም ግድ የላቸውም። ተጠራጣሪዎች፣ ሰጉዎች፣ እንዲሁም በየጥቃቅኑ ምክንያት ብዙ ጊዜ የሚነጫ ነጩ የሌላው ሰው ጉዳት የማይሰማቸውና የማይቆረቁሩባቸው፣ “የእኔ ፍላጎትና ፈቃድ ብቻ ይሁን” የሚሉ፣ “እሺ!” እንጂ “አምቢ!” መባልን ፈጽሞ መቀበል የማይሆንላቸው ናቸው። አብሮአቸው የሚኖረው ሰው በመካከላቸው ግጭት እንዳይፈጠር በመፍራት የሚይዛቸው ሁልጊዜ እንደሚሰበር ዕንቁላል በጥንቃቄ ነው። ምንም ያህል ቢጠነቀቅ ምክንያት ፈልገው ግጭት መፍጠራቸው የማይቀር ነው።

የመሠረታችሁት ግንኙነት (relationship) ከላይ የገለጽነውን ዓይነት ባሕር ከሚታይባቸው ሰዎች ጋር ከሆነ በሰላም መኖር ቢያቅታችሁ “የችግሩ ምክንያት እኔ እሆን?” ብላችሁ ግራ በመጋባት ራሳችሁን አታሰጩንቁ። የመሠረታችሁት ግንኙነት አስቸጋሪ ከሆነ ሰው ጋር እንደሆነ እውቁ። በመካከላችሁ ተደጋጋሚ የሆነ ግጭት ሲፈጠር በሁኔታው ግራ በመጋባትና በመጨነቅ “ይህን ሰው ከሕይወቴ ፍጹም ላለመግደው ወይም ልሸሽ ሰለማልችል፣ አብሬው በሰላም መኖር የምችለው እንዴት ነው?” ብላችሁ መጠየቃችሁ አይቀርም። አስቸጋሪ ከሆነባችሁ ሰው ጋር መኖር የምትችሉት የአስቸጋሪውን ሰው ጠባይ በመሰወጥ መሰላችሁ ብዙ ጥረት አድርጋችሁ ልትሰውጡት እንዳልቻላችሁ ራሳችሁ ምስክሮች ናችሁ። አስቸጋሪውን ሰው መለወጥ ካልቻላችሁ፣ ሌላ ያላችሁ አማራጭ ስለ አስቸጋሪው ሰው ያላችሁን የግል አቋምና አስተሳሰብ መለወጥ ብቻ ነው። “የአስቸጋሪውን ሰው ጠባይ መለወጥ ካልቻላችሁ”

ልኩ እንግዲያውስ ስለ አስቸጋሪው ሰው ያለኝን አቋምና አስተሳሰብ መለወጥ የምችለው እንዴት ነው?" ብላችሁ መጠየቃችሁ አይቀርም። የዚህም መጽሐፍ ዓላማ ይህንኑ ማድረግ የምትችሉበትን አንዳንድ መመሪያዎችንና አሳቦችን ለመስጠት ስለሆነ፣ ጊዜ ወለዳችሁ በጥንቃቄ አንብቡት።

እግዚአብሔር የሰጣችሁን የመምረጥና የመፍቀድ ነጻነታችሁንና እንዲሁም መብታችሁን ገፍፎ በራሱ ቁጥጥር ሥር ሊያውላችሁ የሚሞክር "አስቸጋሪ ሆነብን" በምትሉት ሰው ምክንያት በሚፈጠረው ተደጋጋሚ ግጭት ተማርራችሁ፣ ከመኖር ይልቅ ሞትን እንድትመርጡ አድርጓችሁ ይሆን? ልታስወግዱት ወይም ልትሸሹት የማትችሉት አስቸጋሪ የሆነ ሰው በሕይወታችሁ ይኖር ይሆን? ከላይ በገለጽነው ዓይነት ኑሮአችሁን መራራና ከባድ ያደረገባችሁ አስቸጋሪ የሆነ ሰው በሕይወታችሁ ካለ ይህ መጽሐፍ ታስቦ የተዘጋጀው ለእናንተ ነውና በጥንቃቄ አንብባችሁ ተጠቀሙበት። እዚህ ላይ በቅድሚያ መግለጽ የምንወደው ነገር ቢኖር፣ "ይህን መጽሐፍ ካነበባችሁ በኋላ አስቸጋሪው ሰው ከሚፈጥርባችሁ ችግር ሁሉ ፍጹም ነጻ ሆናችሁ መኖር ትችላላችሁ" ብለን ለመናገር የማንደፍር መሆናችንን ነው። የአስቸጋሪውን ሰው ከፋ ባሕሪ ተቋቁማችሁ ለመኖር፣ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሰጠናቸውን አንዳንድ መመሪያዎች በተግባር ላይ ብታውሉም የጠበቃችሁትን ዓይነት ውጤት ወዲያው ማየት አትችሉም ይሆናል። የአስቸጋሪውን ሰው ጎጂ ባሕሪ ተቋቁሞ ወይም ችሎ ለመኖር በቂ ልምምድና ድፍረትና ቆራጥነት ስለሚጠይቅ የጠበቃችሁትን ዓይነት ውጤት ቶሎ ባታዩም ተሰፋ አትቁረጡ። ይህ መጽሐፍ ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ለሚኖሩት ጠቃሚ የሆነ ምክርና አሳብ የያዘ ለሌሎች እንደሚገባው አንብባችሁ በውስጡ የያዘውን መመሪያ በተግባር ላይ ማዋል ከችላችሁ፣ አስቸጋሪው ሰው ባይለወጥም፣ እናንተ ግን ራሳችሁን ከጉዳት መጠበቅ ትችላላችሁ። ሁኔታዎችን አጨልማችሁ በማየት ዓለም በላያችሁ ላይ የተደፋ ባይመስላችሁ፣ ያጋጠማችሁን ከፋ ነገር ለበሳለመጠቀም ራሳችሁን ካለማመዳችሁት፣ ፍሪያማ የሆነ ሕይወት መኖር ትችላላችሁ።

አስቸጋሪ ከሆነባችሁ ሰው ጋር ያላችሁን ግንኙነት ለላማዊ ለማድረግ በየጊዜው በመካከላችሁ የሚፈጠሩትን ግጭቶች በተለያዩ መንገድ ለመፍታት የተቻላችሁን ሁሉ ሞክራችሁ አቅጥችሁ ይሆናል። የራሳችሁን ፍላጎት ትታችሁ አስቸጋሪው ሰው የጠየቀውን ሁሉ "እሺ!" በማለት ለላም ለመፍጠር ባትሞክሩ እንዳልቀሩችሁ እንገምታለን። "እሺ! አንተ እንዳልክ" በማለት የራሳችሁን ፈቃድ መስዋዕት ብታደርጉም በመካከላችሁ ያለውን ግጭት ማቃለል እንዳልቻላችሁ ስትረዱ፣ "ለላም ማምጣት የሚቻለው በደካማነት ሳይሆን በብርቱነት ነው" ብላችሁ በማመን ኮስተር ብላችሁ ጽኑ የሆነ አቋም ለመያዝ ሞክራችሁም፣ ያም የምትፈልጉትን ዓይነት ውጤት ስላላስገኘላችሁ፣ "አሁንስ

አልቻልኩም! አቃተኝ!" ብላችሁ ተስፋ ቆርጣችሁ ይሆን? ሁኔታው የበለጠ እየከፋ ሲመጣባችሁ፣ ያ አስቸጋሪ የሆነባችሁ ሰው፣ የእናንተን ሕይወት መራራ በማድረግ እናንተን ለመቆጣት ታስቦ የተፈጠረ፣ እናንተ ደግሞ የእርሱን ሕይወት ለማመቻቸት ብቻ እግዚአብሔር "የመስዋዕት በጥ" አድርጎ የፈጠራችሁ መስሎ ይለማችሁ ይሆን? በቀመሳችሁት መራራ ሕይወት ምክንያት ከላይ የጠቀስነውን ዓይነት ስሜት ቢሰማችሁ፣ ከአስቸጋሪው ሰው በስተቀር የሚፈርድባችሁ ሌላ ሰው ይኖራል ብለን አንገምትም።

አስቸጋሪ ሰዎች እንዴት ዓይነት ናቸው? ተለይተው የሚታወቁበት ምልክታቸው ምንድነው? አስቸጋሪ ሰዎች ተለዋዋጭ ባሕሪ ስላላቸው፣ ምን እንደሚወዱና ምን እንደሚጠሉ፣ ምን እንደሚያስደስታቸውና እንደሚያስደስታቸው ለይቶ ማወቅ በጣም አስቸጋሪ የሚሆንበት ጊዜ አለ። አስቸጋሪ ሰዎች እውነተኛ ማንነታቸው እንዳይታወቅባቸው በቀልጣፋ ንግግራቸው ራሳቸውን የመደበቅ ልዩ ችሎታ ያላቸው በመሆናቸው ቀረብ ብለው ካለዩአቸው በስተቀር ለላማዊ ሰው በመምለል ብዙዎችን ያሳስታሉ። "አስቸጋሪ" የምንላቸው ሰዎች በባሕሪያቸውና እንዲሁም የአስቸጋሪነታቸው መጠን የተለያዩ ይሁኑ እንጂ ሁሉም የሚመሳሰሉበት አንድ ነገር አላቸው። ያም፣ ከእነርሱ ጋር ተቀራርቦ መኖር፣ አብሮ መሥራትም ሆነ በአንድ ቤት ክርስቲያን ውስጥ አብሮ ማምለክና ማገልገል በጣም ከባድ መሆኑ ነው። ይህ መጽሐፍ አስቸጋሪ ሰዎች አብረውን የሚኖሩ፣ አብረውን የሚሠሩ፣ የሚጎራበቱን፣ በአንድ ቤት ክርስቲያን ውስጥ አብረውን የሚያመልኩና አብረውን የሚያገለግሉ ሊሆኑ እንደሚችሉ ያሳያል። እንዲሁም አስቸጋሪ ሰዎች ምን ዓይነት አስተሳሰብና ጠባይ እንዳላቸው ለማሳየት፣ ጎልቶ የሚታዩትን ዘጠኝ ጠባዮችን (...ተጠራጣሪነት፣ ንዴ ተኛነት፣ ነቃፊነት፣ በለ ሌላው ሰው ስሜት ግዴላሽነት፣ አኩራፊነት፣ ለእኔ ብቻ ይደረግልኝ ባይነት፣ ተለዋዋጭነት፣ ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎትና ተብቃይነትን) ዘርዘሮ ያሳያል። እያንዳንዱን ጠባይ እንደሚገባው በመግለጽ፣ አንባቢው ሳይሰለቸው እንዲያነብና ሀሳቡን የበለጠ መረዳት እንዲችል በማለት እውነትነት ያላቸው ብዙ ምሳሌዎች ታክለውበታል። ምናልባት እናንተን ያጋጠሟችሁ አስቸጋሪ ሰዎች በመጽሐፉ ላይ የዘረዘርናቸውን ጠባዮችን ሁሉንም ባታዩባቸውም፣ አስቸጋሪ የሆኑባችሁን ሰዎች ለይታችሁ እንድታውቋቸው መጠነኛ መረዳትን ይስጣችኋል ብለን እናምናለን። በተጨማሪ አስቸጋሪውን ሰው እንደ ጠባዩ ለመያዝ እንድትችሉ፣ አራቴን ዓይነት የሰው ተፈጥሮአዊ ባሕሪዎች (Temperament) በአጭሩ ተገልጿዋል። ይህን መጽሐፍ አንድ ጊዜ አንብባችሁ የምታስቀምጡት ሳይሆን፣ የተሰጡት መመሪያዎችና ሀሳቦች ከሕይወታችሁ ጋር እንደሚገባው እስኪሞላዱ ድረስ ደጋግማችሁ ማንበብ አለባችሁ።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ "አስቸጋሪ ሰው" ያልነው ብሩቅ ያለውን በቀላሉ ልንሸሸው ወይም ከሕይወታችን ልናስወጣው የምንችለው ሳይሆን በጣም ቅርባችን የሆነ በሕይወታችን ውስጥ ከፍተኛ ሥፍራ ያለውን ሰው ነው። ይሄ አስቸጋሪ የሆነበት ሰው የኑሮ ጓደኞችን ከአብራካችን የወጣ ልጃችን ወላጅ እናታችን ወይም አባታችን የቅርብ ጎረቤታችን ለረጅም ጊዜ ያወቅ ነው ወዳጃችን የሥራ ባልደረባችን ወይም አለቃችን ሊሆን ይችላል። የሠራተኛውን ነጻነት ገፍፎ በቁጥጥሩ ሥር ማድረግ የሚፈልግ አለቃት ዕድሜው ቢገፋም ራሱን ችሎ መቆም ያቃተው ሁልጊዜ የወላጆቹን ዕርዳታ የሚፈልግ ልጅ፣ በኩርፊያው ሚስቱን የሚያስመርፈው ባል፣ በቁጠኛነቱ ልጆቹ የሚፈሩት አባት፣ ያለአግባብ ሁልጊዜ ባሏን የምትነቅፍና የምትጨቀጭ ሚስት፣ ራሷን ከመጠን በላይ የምትወድጥ "እኔ ያልኩት ካልሆነ ሞቼ እገኛለሁ" የምትል ወላጅ እናት፣ የአስቸጋሪነት ጠባይ የሚታይባቸው እንደሆኑ ግልጽ ነው። አስቸጋሪ ሰው በሚያሳየው ተለዋዋጭ ጠባይ፣ በሚናገረው ንግግርና ባለው የሰሜት አለመረጋጋት፣ አብሮት የሚኖረውን ሰው ሕይወት ጤናማ ባልሆነ ሁኔታ የመንካት ኑሮው መራራና ጨለማ እንዲሆንበት የማድረግ ጋይልና ዝንባሌ ያለው ነው።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖር ማንኛውም ሰው በቅድሚያ ማወቅ ያለበት አስቸጋሪ የሆነበት ሰው ያለውን የአስቸጋሪነት ጠባይና እንዲሁም ከአስቸጋሪ ሰው ጋር አብሮ ሲኖር ሁልጊዜ ለጥቃት የተጋለጠ መሆኑን ነው። የዚህ መጽሐፍ ሌላው ዓላማ አስቸጋሪ ሰዎችን ለመምከር ወይም የአስቸጋሪ ሰዎችን ባሕሪ ለመለወጥ ሳይሆን አስቸጋሪ ሰዎች ተለይተው የሚታወቁበትን ምልክቶችን ለመጠቀምና እንዲሁም አብሮአቸው የሚኖረው ሰው በአስቸጋሪ ሰዎች ባሕሪና ድርጊት እንዳይጎዳ ራሱን መጠበቅ የሚችልባቸውን እንዳጋሪ ሰዎች ለማድረግና መመሪያዎችን ለመስጠት ነው። ይህ መጽሐፍ የሥነ ሕይወት ምረቃ (Psychologist) ባያደርጋችሁም አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎችን ጎጂነት ያለውን ጠባያቸውን ለይታችሁ እንድታውቁና እንዲሁም አብራችሁ እንዴት መኖር እንደምትችሉ ጠቃሚ የሆነ ምክርና መመሪያ ይሰጣችኋል። ብለን እና ምናለን? ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖር ሰው ይህንን መጽሐፍ አንብቦ ሕይወቱን መራራ ያደረገበትን ሰው ጠባይ መለወጥ ባያስችለውም በሕይወቱ ተስፋ እንዳይቆርጥ በተረጋጋ መንፈስ ሕይወቱን መምራት እንዲችል፣ ዓላማውን እንዳይሰት፣ እግዚአብሔር የሰጠውን የመምረጥና የመወሰን ነጻነቱን እንዳይሰቅጥ እንዲሁም በአስቸጋሪ ሰዎች እንዳይጎዳ አስፈላጊውን ድንበር ማበጀትና ድንበሩን እንዴት ማስጠበቅ እንዳለበት ጠቃሚ የሆነ ምክርና መመሪያ ሊያገኝበት እንደሚችል አንጠራጠርም። አስቸጋሪ ከሆነበት ሰው ራሱን ከጉዳት የሚጠብቅበት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በሰፊው ከተጠቀሱት አባቶች አንደኛው

"ድንበር ማበጀትና ድንበር ማስከበር" ነው። ድንበር ምን እንደሆነ እንዲሁም ድንበር የሌለው ሕይወት ምን ያህል ለጥቃት የተጋለጠ መሆን እንደሚችል፣ ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ እንዳንድ ሰዎች ለምን ድንበራቸውን ማስጠበቅ እንዳለባቸው እንዲሁም ድንበር ማበጀትና ድንበር ማስጠበቅ ጠቃሚ መሆኑን እያወቁ ለምን እንደማይጠቀሙበት በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ምክንያቶቹ ተዘርዝረው ተጠቅሰዋል።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች አንድ የማይረዱት ነገር ቢኖር፣ አስቸጋሪ የሆነባቸው ሰው "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ያለበት ሰው ሊሆን እንደሚችል ነው። ይህ መጽሐፍ 1ኛ፣ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (Borderline Personality Disorder) ምን እንደሆነ፣ 2ኛ፣ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (BPD) ያለባቸው ሰዎች ተለይተው የሚታወቁበትን ባሕሪዎች፣ 3ኛ፣ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (BPD) ካለባቸው ሰዎች ጋር አብሮ መኖር የሚቻልባቸውን መንገዶች ይዘረዝራል። በተጨማሪ መጽሐፉ "መካከለኛ የባህሪ ቀውስ" (BPD) ያለበትን ሰው መለወጥ ባይችልም እነርሱም "ችግር አለብን" ብለው ስለማያምኑ እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች በሚያመጡት ችግር ምክንያት ራሳቸውን "ከሰሜት ጎዳ" (emotional roller coaster) ለመጠበቅ እንዲሁም ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች ለራሳቸው ሕይወትና አቋም ላይ ምን ዓይነት ለውጦችን ማድረግ እንዳለባቸው እንዳንድ ሀሳቦችን ይሰጣል።

ከሰው ሁሉ ጋር ሁልጊዜ በሰላም መኖር የሚቻል ቢሆን ጥሩ ነበር። ይሁን እንጂ ከልምምዳችን እንደተረዳነው ከሰው ሁሉ ጋር ሁልጊዜ በሰላም መኖር አይቻልም። ቢቻል ኖሮ ሐዋርያው ጳውሎስ ሃሚቻላችሁ ቢሆን ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ለመኖር በእናንተ በኩል የሚያስፈልገውን ሁሉ አድርጉ" (ሮሜ 12፥18) ብሎ ባልጻፈም ነበር። እግዚአብሔር ለብቻችን እንድንኖር ሰላልፈ፣ ጠረን፣ ከሰው ጋር ያለን ግንኙነት አስቸጋሪ ሲሆንብን ከሰው ሁሉ ሽሽተን ለብቻችን ለመኖር ከማሰብ ይልቅ ተቻችለን መኖር የምንችልበትን መንገድ መፈለግ አለብን። ከምንጊዜውም የበለጠ በተለይ በአሁኑ ጊዜ ቤተ ሰብ እርስ በርስ ሲጋጭና ሲለያይ በጣም የሚዋደዱ ጓደኞች ሲራራቁ፣ ለረጅም ጊዜ ወዳጆች የነበሩ ጠላቶች ሲሆኑ በቤተ ክርስቲያን ውስጥ እንድንትና ሰላም ሲጠፋ ስናይ፣ ችግራችን ምንድነው? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። ችግሩን ብቻ ማውራት የማይጠቅም መሆኑን በመረዳት ከሰዎች ጋር በሚኖረን ግንኙነት ውስጥ ሊያጋጥሙን የሚችሉ እንዳንድ ችግሮችን በመጠኑም ቢሆን የሚቀረፉበትን መንገድ ለማሳየት ይህችን እነሱተኛ መጽሐፍ እዘጋጅተን ለአንባቢዎች አቅርበናል።

ግጭትን በመፍራት ብቻ ከሰው ሁሉ ሸሽተን ለብቻችን መኖር ችግራችንን አያቃልለውም። ባለን ግንኙነት ውስጥ አሰቸጋሪው ሰው ሕይወታችንን በቁጥጥሩ ውስጥ እንዲያውል ልንፈቅድለት አይገባም። አሰቸጋሪው ሰው ፅሁፍ ኑሮአችንን መራራ እንዲያደርግብን እግዚአብሔር የሰጠንን የመምረጥና የመፍቀድ ነጻነታችንን እንዲገፍ ልንፈቅድለት አይገባም። የአሰቸጋሪውን ሰው ጠባይ መለወጥ ባንችልም፣ ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር ያለንን አቋምም ሆነ መውሰድ የሚገባንን እርምጃ ግን መለወጥና ማስተካከል እንችላለን። ይህ መጽሐፍ፣ ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር በሚኖረን ግንኙነት ውስጥ የራሳችንን አቋም እንዴት እንደምናስተካከል፣ እንዲሁም ከአሰቸጋሪው ሰው ጋር እንዴት መኖር እንደምንችል መጠነኛ የሆነ ህሳብ ይሰጣል ብለን እናምናለን። በቂ ጊዜ ወስዳችሁ መጽሐፉን በጥንቃቄ እንድታነቡትና በተግባር ላይ እንድታውሉት እግዚአብሔር የበለጠ ማስተዋሉን እንዲሰጣችሁ የዚህ ጸሐፊ ምኞትና ጸሎት ነው።

በመጨረሻ፣ ይህን በጣም ጠቃሚና ወቅታዊ የሆነውን መጽሐፍ አዘጋጅቼ ማቅረብ እንድችል በገንዘባቸው፣ በጸሎታቸውና በምክራቸው አሰፈላጊውን እገዛ ያደረጉልኝን የአገልግሎታችን ተባባሪ የሆኑትን፣ ብዙ ሰዓት ወሰደው ረቂቁን በጥንቃቄ አንብበው ጠቃሚ የሆነ አስተያየት የሰጡኝን እንዲሁም ከጎጂ የተሰለፉትን የአገልግሎት ባልደረባዎቼን ከልብ አመሰግናለሁ።



አሰቸጋሪ ሰው እንዴት ይታወቃል?

የምንኖርበት ዓለም የእርስ በርስ ጦርነት የበዛበት፣ በቤተሰብ አባላት መካከል እውነተኛ የሆነ ሰላም፣ ፍቅርና እንድነት የጠፋበት፣ አንዱ ሌላውን በክፉ ድርጊቱና በክፉ ምላሱ የሚጎዳበት ዓለም ነው። ከምንጊዜውም የበለጠ በአሁኑ ጊዜ የሰዎች እንድነትና ሕብረት የደፈረሰበት፣ በእብዛኛው አብያተ ክርስቲያናት ውስጥ የአማኞች መስያየትና መከፋፈል ጎልቶ የሚታይበት፣ ከፍቅር ይልቅ ጥላቻ ያየለበት ዘመን ነው። በሁኔታው ተደንቀን “ምክንያቱ ምን ይሆን?” ብለን መጠየቃችን አይቀርም። ይሁን እንጂ፣ ለዚህ ጥያቄ ሁሉን የሚያረካ መልስ መስጠት ቀላል አይደለም። እግዚአብሔር ሰውን የመፍቀድም ሆነ የመምረጥ ሙሉ ነጻነት ሰጥቶት እንደ ፈጠረው ቢረዳም፣ ተፈጣሪ የሆነው ሰው በማወቅ ሆነ ባለማወቅ፣ እግዚአብሔር መጀመሪያ ሰውን ሲፈጥረው የሰጠውን የመምረጥና የመፍቀድ መብቱንም ሆነ ነጻነቱን ለመግፈፍ፣ እንዲሁም በራሱ ቁጥጥር ሥር እንዲውል ሰማድረግ ሲሞክር ይታያል። በግሰሰብም ሆነ በአገር ደረጃ ጤናማ የሆነ ግንኙነትና እንድነት መመሥረት

የሚቻለው አንዱ የሌላውን ምርጫ ሲያከብር እንዲሁም ሁለቱም ወገን የፈቀደውን ለማድረግም ሆነ ላለማድረግ ሙሉ መብትና ነጻነት ሲኖረው ብቻ ነው። ለዚህ ነው ለው ነጻነቱን ከሚገፍፈውና ፈቃዱን ከሚጫ ነው ለው ጋር ተቀራርቦ ለመኖር ፈቃደኛ የማይሆነው። በለዎች መካከል ሊኖር የሚገባውን ጤናማ የሆነ ግንኙነትና አንድነት ሊያበላሹ ከሚችሉት ዋና ዋና ምክንያቶች መካከል ከላይ እንደገለጽነው አንደኛው በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ አንዱ ሌላውን ለው በቁጥጥሩ ሥር ለማዋል ወይም ነጻነቱን ለመግ ፈፍ ሲሞክር ነው።

"ከፋ ናቸው" ከምንላቸው አንዳንድ ሁኔታዎች እንዲሁም ከማንወዳቸውና ከማይወዱን ወይም አስቸጋሪ ከሆኑበት ለዎች ሁልጊዜ ሽሽተን ወይም ተደብቀን መኖር እንደማንችል የታወቀ ነው። በተለይ አስቸጋሪ የሆኑበት ለዎች ቅርባችን የሆነ ወይም አብረው የሚኖሩ ከሆኑ በቀላሉ ከሕይወታችን ልናስወግዳቸው ወይም ልንሸሻቸው አንችልም። ይህ እውነት ከሆነ "የሰሜኑ ሰብራት ወይም በሕይወታችን ከፍተኛ ጉዳት ሳይደርስብን እንዴት አብረናቸው መኖር እንችላለን?" ይህ የብዙዎቻችን ጥያቄ ነው። የዚህም ጸሐፊ ዋና ዓላማ ለዚህ ጥያቄ ሁሉንም የሚያረካ መልስ ለመስጠት ሳይሆን ለአንባብ ያን የውይይት መድረክ ለመክፈት ነው። አንዳንድ አስቸጋሪ ለዎች በሕይወታችን የሚፈጥሩትን ውዥንብር ተቋቁመን ፍጹም ለላማዊ የሆነ ሕይወት ሁልጊዜ መኖር እንደማንችል ግልጽ ነው። ለሕይወታችን አቅጣጫ ወሳኞቹ እኛው ራሳችን ብንሆንም፤ አንዳንድ አስቸጋሪ ለዎች በሕይወታችን ከፍተኛ ኃይል የሚኖራቸው ጊዜ አለ። ለምሳሌ አስቸጋሪ ባል ያላት ሴት ኑሮ ሲከብ ድባት "አሁንስ አቃተኝ!.. በቃኝ!.." በማለት ትዳርጉ አፍርሳ ለመሄድ የሚቃጣት ጊዜ ቢኖርም፤ "ልጆቼ ያለአባት እንዲያድኑ አልፈልግም..." በማለት ለልጆቿ ስትል ብቻ አስቸጋሪ በሆነ ኑሮ ውስጥ ለመቀጠል ራሷን መስዋዕት አድርጋ ትሰጣለች። ለልጆቿ ያላትን ፍቅር የተረዳው ያ አስቸጋሪ ባል ሁኔታዎችን በማስተካከል ፈንታ "የፈለግሁትን ባደርግ የትም አትሄድም" በማለት ኑሮዋ የበለጠ ከባድና መራራ እንዲሆንባት ማድረጉን ይቀጥላል። "ለልጆቿ ስትል..." ስንል ችግሩ ልጆቹ ላይ አይፈናጠቅም ማለታችን አይደለም። እንዲሁም አስቸጋሪ የሆነ የሥራ አለቃ ያለውም ሠራተኛ በየቀኑ የሚኖረው ኑሮ ከባድ ሲሆንበት ሥራውን ለቅቆ በመሄድ ፈንታ "ሥራዬን ጥይ ብሄድ" ኑሮ ከባድ ሲሆንበት ሥራውን ለቅቆ በመሄድ ፈንታ "ሥራዬን ጥይ ብሄድ" ሌላ ሥራ በቀላሉ ማግኘት ስለማልችል ልጆቹን ምን አበላቸዋለሁ?" በማለት ስለ ልጆቹ ሲል የአስቸጋሪው ሰው ባርያ ሆኖ መኖርን የሚመርጥበት ጊዜ አለ። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ለዎች "ሁሉን ችግር ገም ብል" አሁን ከማድረግ የበለጠ በጎ ነገር ባደርግ ራሴን ከምንጊዜውም የበለጠ መስዋዕት አድርጌ ብሰጥኑ ምናልባት የአስቸጋሪው ሰው ሁኔታ ተለውጦ መልካም

ነገር ይፈጠር ይሆናል" ብለው በማሰብ ራሳቸውን ለመለወጥ ከፍተኛ ጥረት የሚያደርጉ አሉ። ይሁን እንጂ ምንም ያህል ቢጥሩ የአስቸጋሪውን ሰው ባሕር ለመለወጥ እንደማይችሉ ሁኔታቸውም አየከፋ እንጂ አየተሻሻለ እንደማይመጣ ግልጽ ነው።

1. አስቸጋሪዎቹ እኛ እንሆን?

በሁለት ለዎች መካከል ያለው ግንኙነት (relationship) ጤናማ መሆኑንና አለመሆኑን በቅድሚያ ለይቶ ማወቅ አስቸጋሪው ሰው ማን እንደሆነ ለይተን እንድናውቅ ይረዳናል። ብዙ ጊዜ ጤናማ ባልሆነ ግንኙነት ውስጥ ታግሶ መቆየት ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ የበለጠ የሚያመዝንበት ጊዜ አለ። ከአስቸጋሪው ሰው ጋር ያለን ግንኙነትን ጤናማ ለማድረግ ፈጽሞ የማይቻል ከሆነ በቃል ኪዳን ጋብቻ ከተሳሰሩት በው በስተቀር ለጊዜውም ሆነ እስከ መጨረሻው ድረስ ራሱን አስቸጋሪ ከሆነው ሰው ገለል ማድረግ የሚመረጥበት ጊዜ አለ። ለመሆኑ ጤናማ ያልሆነ ግንኙነት ምን ይመስላል?

- በሁለት ለዎች መካከል የተመሠረተው ግንኙነት አንደኛው ወገን ከመጠን በላይ በሌላው የሚደገፍ ወይም "ያለአርሱ ምንም ነገር ማድረግ አልችልም" የሚል ከሆነ፤
- በሁለት ለዎች መካከል የተመሠረተው ግንኙነት ሁለቱንም ወገን በሚመለከት ጉዳይ ላይ የሁለቱም ፍላጎትና ምርጫ መጠበቅ ሲገባው ሁልጊዜ በአንደኛው ሰው ፍላጎትና ምርጫ ብቻ ላይ ያተኮረ ሲሆን፤
- በሁለት ለዎች መካከል የተመሠረተው ግንኙነት አንዱ ሌላው ባደረገው ወይም ባደረገው ነገር ላይ ብቻ የሚያተኩር ከሆነ ወይም አንዱ በሌላው ላይ "አጸፋዊ መልስ" የማሳየት ባሕር (reactive behavior) ካለው፤
- በሁለት ለዎች መካከል የተመሠረተው ግንኙነት አንዱ ሌላውን ልክ እንደ ባሕርው በመቀበል ፈንታ ለመለወጥ ሰፊ ጊዜ ብርቱ ጉልበትና ልዩ ልዩ ዘዴ ለመጠቀም የሚሞክር ከሆነ፤
- በሁለት ለዎች መካከል የተመሠረተው ግንኙነት አንዱ ሌላውን ከመጠን በላይ የሚያማርር ወይም ሁልጊዜ የሚወቅስ ከሆነ ግንኙነታቸው ትክክለኛ ወይም ጤናማ እንዳልሆነ መረዳት እንችላለን።

በሁለት ለዎች መካከል ያለው ግንኙነት የተበላሸበት ምክንያት አንዱ ከሌላው ብዙ ነገር በመጠበቁ ይሆን? ወይስ በአርግጥ አብሮት የሚኖረው ሰው

የአስቸጋሪነት ጠባይ ስላለበት ይሆን? "አስቸጋሪ ሆነብን" ብለን የምንለው ሰው?

- የራሱን እንጂ የሌላውን አሳብ መስማት የማይፈልግ ነው?
ይህን ሰው አስረድቶ ማሳመን ከባድ ይሆን?
- በራሱ ላይ ያተኮረ ወይም ራሱን ከመጠን በላይ የሚወድ ሰው ነው?
- ማንኛውም ነገር በእርሱ ቁጥጥር ውስጥ እንዲሆን ይፈልጋል?
- ትንሹን ነገር ትልቅ አድርጎ በማቅረብ በጥቃት ነገር ሁሉ ምክንያት እየፈጠረ የሚጨቃጨቅ ነው?
- ራሱን አተልቆ (አሳንቦ) ለማቅረብ የሚሞክር ነው?
- እምነት የሚጣልበት አይደለም?
- ሁልጊዜ ሌላውን የመንቀፍጥ በሌላው ላይ የማማረር ልማድ ያለው ነው?
- የሚነቅፈው "ከሌላው የበለጠ አውቃለሁ" የተሻለ ልምምድ አለኝ ብለው ጥርጣሬ አስተዋይ ነኝ" በማለት ነው ሌላውን የበደለኝነት ስሜት እንዲሰማው በማድረግ የሚፈልገውን ለማግኘት የሚሞክር ነው?
- "ተሳስቻለሁ! ይቅርታ አድርጉልኝ" ማለት የማይሆንለት ነው?
- በምርጫው ለሚያበላሽው ነገር ተጠያቂ መሆን የማይፈልግ ነው?

ከላይ ለዘረዘርናቸው ጥያቄዎች የምንሰጠው መልስ ለአብዛኞቹ "አዎን" የሚል ከሆነ አብረነው የምንኖረው አብረነው የምንሠራውና የምናመልከው ወይም የተጎራበትነው ሰው አስቸጋሪ ሰው እንደሆነ ያሳየናል። እንዲሁም፡

- ቀኑን ሙሉ በሥራ ደክመን በውነታችንን ለማሳረፍ ስንሞክር የአንድ ሰው ክፉነት ወደ አዕምሮአችን እየመጣ ዕንቅፋፍ የሚነሳን ከሞቀ እንቅፋፋችን የሚቀበቅበን ወይም ጥዋት ከተኛንበት ስንቃ ወደ አዕምሮአችን ብቅ ብሎ ውስጣችንን የሚረብሽን ትዝታ አለ?
- አንድ ሰው ደውሎ ቢያጣንና መልዕክት ቢተውልን የደዋዩን ማንነት ስናውቅ ስለዚህ ሰው ስናስብ "ዛሬ ምን ሊለኝ ፈልጎ ይሆን?" በማለት ልባችን በድንጋጤና በፍርሃት ይሞላል?

- ወደ ቤታችን ወደ መሥሪያ ቤታችን ወይም ወደ ቤተ ክርስቲያን ለመሄድ ስናስብ የምንፈራው ወይም ለማየት የምንፈልገው ሰው አለ?
- በጭቅጭቁ ብዙ ያደከመን ጉልበታችንንና ጊዜያችንን ያለአግባብ ያባከነ ሁልጊዜ "እምጣ" እንጂ "እንኳ!" "እምቢ!" እንጂ "እጂ!" "ተበደልኩ" እንጂ "በደልኩ" ማለት ፈጽሞ የማይሆንለት ሰው በሕይወታችን አለ?
- አለቃችን አንኳኩቶ ቢድክን በገባ ወይም ስልክ በደወለልን ቁጥር ልባችን በድንጋጤና በፍርሃት ይሞላል?

አሁንም ከላይ ለጠቀስናቸው ጥያቄዎች ለአብዛኞቹ የምንሰጠው መልስ "አዎን" የሚል ከሆነ በሕይወታችን አስቸጋሪ ሰዎች እንዳሉብን ግልጽ ነው። አስቸጋሪነታቸው መጠኑና ዓይነቱ ይለያይ እንጂ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች የሌሉበት ሥፍራ የለም። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር በመኖር መራራ ጽዋ መጠጣት ስልችቷችሁ ልባችሁ በተስፋ መቁረጥ መንፈስ ተሞልቶ "...እከሌ ከተባለው ሰው ጋር በሰላም ለመኖር ያላደረግሁት ምንም ነገር የለም" አሁንበ ተሸንፍኩ... ፍጹም አቃተኝ!... ከእንዲህ ዓይነት ሰው ጋር በመኖሪ ሕይወቴ ምስቅ ልቅል አለብኝ። ለእንደ እኔ ዓይነት ሰው ዕርዳታ ከየት ይገኛል?" የሚል ጥያቄ በውስጣችሁ ይመላለስ ይሆን? የዚህ መጽሐፍ ዋና ዓላማ ለእነዚህና እነዚህን ለመሳሰሉ ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት ነው። በቅድሚያ ግን ሌላውን "አስቸጋሪ ሰው" ከማለታችን በፊት "አስቸጋሪው ሰው" የምናልባት እኔው እራሴ እሆን?" ብለን ራሳችንን መመርመሩ ሌላውን ያለአግባብ ከመውቀስ ሊያድን ይችላል። አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ባደረሱባቸው የሥነ-ልቦናና የስሜት ጉዳት ምክንያት መራራ የሆነ ኑሮ የቀመሱ "...ከእከሌ ጋር አብሮ መኖር...! ...አብሮ ማምለክ...አብሮ ማገልገል...አብሮ መሥራት...በገርብትና መኖር ፍጹም አቃተኝ...ኑሮዬን መራራና ከባድ አደረግብኝ" በማለት አንዳንድ ሰዎች ብዕታቸውን ሲገልጹ መስማት በአሁኑ ጊዜ ለብዙዎቻችን አዲስ ነገር አይደለም። አስቸጋሪ ሰዎች አብረዋቸው በሚኖሩት ሰዎች ሕይወትና ስሜት ላይ የሚያደርሱት ጉዳት ምንም ያህል ከፍተኛ ቢሆንም የደረሰባቸው ጥቃት በሰው ዐይን ጉልህ ሆኖ ስለማይታይ በየቀኑ የሚያልፉበትን አስቸጋሪ ሕይወት የሚረዳባቸው ሰው በማጣታቸው ምክንያት ህዘን የሚሰማቸው ብዙዎች ናቸው። የአስቸጋሪ ሰዎችን አውነተኛ ባሕር የማያውቁ አንዳንድ ሰዎች ከውጪ የሚያሳዩትን መልካም ጠባይ በመመልከት ብቻ አብረዋቸው በሚኖሩት ሰዎች ሕይወት ላይ ይህን ያህል ችግር ይፈጥራል ብለው ማመን ይከብዳቸዋል። ለምሳሌ፡ ሚሴቱን ከመጠን በላይ እያስጨነቀ የሚኖረው አስቸጋሪ ባሕር ያለው ሰው በአደባባይ ሚሴቱን እያቆላመጠ ሲጠራ የሚሰሙት እያቀፈ ሲሰም የሚያዩ ሰዎች "ባሌ አስቸጋሪ ሆነብኝ! አሁንስ ከእርሱ ጋር መኖር አቃተኝ" በማለት

ዕርዳታ ለመፈለግ ብሶቷን የምታስማምን ሴት ችግሯ “እውነት ነው” ብሎ የሚቀበላት ሰው አታገኝም። በዚህ ዓይነት አስቸጋሪ የሆነው ባሏ በየዕለቱ ከሚያደርሰባት ጉዳት ይልቅ፣ ያለችበትን ሁኔታ የሚረዳላት ለው ማጣቷ የበ ለጠ ሰሜቷን ይጎዳዋል።

2. አስቸጋሪ ሰዎች፣ የአስቸጋሪነታቸው ምክንያት የአዕምሮ ሕመም ወይስ ጠባይ?

በሰው ሕይወት ውስጥ ስለሚታዩት ልዩ ልዩ መጥፎ ባሕሪዎች በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ብዙ ተጽፏል። ለምሳሌ በመጽሐፈ ምሳሌ ውስጥ በተፈጥሮአቸው ሰንፍፍ ስለሚያጠቃቸው... ከፋ የሆነ ምላሽ ሰላላቸው... ወሽት ስለሚ ናገሩት... ስለ ቁጡዎች... ስለ አመጸኞች ወዘተ. በተደጋጋሚ በሰፊው ተጽፏል። እነዚህና እነዚህን የመሳሉ መጥፎ ጠባዮች የሚታዩባቸው አስቸጋሪ ሰዎች “አስቸጋሪ” የሆኑበት ምክንያት አዕምሮአቸውን የሳቱ ወይም የታ መሙ በመሆናቸው ሳይሆን በምርጫቸውና በፈቃዳቸው በሚያደርጉት ነገር እንደሆነ የተረጋገጠ ነው። እስከ ቅርብ ጊዜ ድረስ የአዕምሮ ጤና ጥበቃ ባለሞያዎች “የተቃወሰ ገጸባሕሪ” (character disorder) ያላቸውን ሰዎች የአዕምሮ ሕመምተኞች እንደሆኑ አድርገው ይቆጥሯቸው ነበር። ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ግን አስቸጋሪነታቸው ከተፈጥሮ የመጣ እንዳልሆነ አረጋግጠዋል። መጥፎ ባሕሪያቸው እንደ በሽታ ከታየ ሳይፈልጉ በግድ የደረሰባቸው ወይም ከራሳቸው ቁጥጥር ውጪ በሆነ ኃይል የመጣባቸው በመሆኑ እነርሱ ሁኔታቸውን ለማሻሻልም ሆነ ለመለወጥ ምንም ማድረግ እንደማይችሉ ታስቦ ከተጠያቂነት ነጻ ይሆኑ እንደነበረ የታወቀ ነው። አብዛኞቹ የተቃወሰ ገጸባሕሪ ሊኖራቸው የቻለው ሊቋቋሙት ከማይችሉት ከእነርሱ ውጪ በሆነ አንድ ዓይነት ኃይል ከፍተኛ ተጽእኖ ደርሰባቸው ሳይሆን ከላይ እንደገለጽ ነው በራሳቸው የግል ምርጫ እንደሆነ ግልጽ ነው። ለምሳሌ ግብረ ሰዶማዊነትን የሚለማመዱ (homosexuals) ... የመጠጥ ሰብኛ የሆኑ የተቃወሰ ገጸባሕሪ የሚታዩባቸው ናቸው። እነዚህ በሕይወታቸው የሚታዩት መጥፎ ባሕሪዎች ራሳቸው ፈቅደው ወይም መርጠው የሚያደርጉት በመሆኑ የአዕ ምሮ በሽተኞች እንደማያሰኛቸው ግልጽ ነው። አስቸጋሪ ሰዎችን “የአዕምሮ በሽተኞች ናቸው” የምንል ከሆነ መጥፎ የሆነውን ባሕሪያቸውን ለማስተካከል ወይም ለመለወጥ አስፈላጊውን መከራ እንዳያደርጉ መከልከላችን ወይም በያዙት መጥፎ ጸባይ እንዲቀጥሉ ሙሉ ፈቃድ መስጠታችን እንደሆነ ማወቅ አለብን።

አስቸጋሪ ሰዎች እኛ የምንጠላባቸውን ባሕሪ የሚመለከቱት እንደ መጥፎ ጠባይ ሳይሆን ሊያጠቃቸው የሚመጣውን ኃይል እንዲከላከሉበት ከእግዚአብሔር የተሰጣቸው መልካም ስጦታ እንደሆነ አድርገው ነው። ሥርዓተ-አልባ በሆነው ባህሪያቸው ምክንያት ሌላው ሰው የሚጎዳውን ያህል እነርሱ አይጎዱም። ከቀረባቸው ሰው ሁሉ ጋር እየደጋገመ የሚያጋጫቸውን ጤናማ ያልሆነውን ባሕሪያቸውን ለማስተካከል መከራ የማያደርጉበት ዋናው ምክንያት ከአቅማቸው በላይ ስለሆነባቸው ሳይሆን “ምንም ዓይነት ድካም የለብንም... ችግሩ ያለው ሌሎች ላይ ነው...” ብለው ስለሚያምኑ ብቻ ነው። ሕያወታችንን መራራ ያደረጉብንን ወይም አስቸጋሪ የሆኑብንን ሰዎች ለመውደድና ለመቀበል፣ ልባችን እውነተኛ በሆነው የእግዚአብሔር ፍቅር የተሞላ መሆን አለበት። ፍቅር ሰንል፣ “ሰሚታዊ” የሆነውን “ፍቅር” ማለታችን ሳይሆን “ብልህነት” ወይም “ዕውቀትና ጥበብ” ያልጎደለውን እውነተኛውን ዓይነት ፍቅር ማለታችን ነው። እውነተኛ ፍቅር፣ አስቸጋሪ የሆኑብንን በመጥፎ ጠባያቸው ያስመረሩንን ሰዎች ዝቅ አድርገን በመመልከት ፈንታ ከሌላው ሰው ባላነሰ ሁኔታ አስፈላጊውን እክብሮት ሳናጓድል የምናሳያቸው ፍቅር ነው። ከእኛ ጋር የማይስማማ ጠባይ ያላቸውን ለመውደድና ለመቀበል የምንችለው በልባችን ውስጥ እውነተኛ የሆነ ፍቅር ሲኖረን ብቻ ነው። ልባችን በእውነተኛው ፍቅር ካልተሞላ የጎዱንን ሕይወታችንን መራራ ያደረጉብንን ሰዎች ከነድካማቸው መቀበል ያስቸግረናል። አስቸጋሪ የሆኑብንን ሰዎች እግዚአብሔር በሚያያቸው ዓይን ካላየናቸው ጨካኞች፣ ክፉዎች፣ እንዲሁም አስቸጋሪ ጠባይ ያላቸው እንደሆኑ ብቻ አድርገን ካየናቸው በመውደድ ፈንታ እንደምንጠላቸው በመቅረብ ፈንታ የበለጠ እንደምንሸሻቸው የታወቀ ነው። እግዚአብሔር ሰውን ብቻውን እንዲኖር ካልፈጠረው ታዲያ ከሌላው ሰው ጋር ተቀራርቦና ተስማምቶ መኖር ከባድ የሚሆንበት እንዲሁም ቡተለይ ከእንዳንድ ሰዎች ጋር ዘላቂነት ያለው ግንኙነት መፍጠር የማይችልበት ምክንያት ምን ይሆን? የሚል ጥያቄ በውስጣችን ይመላለስ ይሆናል። የሰውን ማሕበራዊ ኑሮ በሚመለከት አሳብ ላይ ብዙዎቻችን መልሰ ካላገኘንላቸው ልዩ ልዩ ጥያቄዎች መካከል አንደኛው ይሄ ነው። ልጆች ሆነን ብዙ ጊዜ እርስ በርሳችን በጥቃቅኑ ምክንያት እንጋጭ ነበር። ብንጋጭም ለመታረቅና አንድነታችንን እንደገና ለማደስ ግን ይህን ያህል ብዙ መድከም አያስፈልገንም ነበር። ተጣልተን ያለን ለታራቂ ወዲያው እንታረቅ ነበር። በዕድሜ እየጎለመሰን ለንመጣ ግን ከሰው ጋር መቀራረብ እያስፈራን እንዲሁም “እንወደዋለን... ይወደናል” የምንለው ሰው እንኳን እያጠራጠረን ይመጣ ጀመር። አስፈላጊውን ጥንቃቄ ሳናደርግ ማንነታቸውን በደንብ ሳናጣራ በልጅነት ዕድሜያችን እናደርግ እንደነበረው ዝም ብለን ከሰው ሁሉ ጋር ሕብረት ወይም አንድነት የመፍጠር ድፍረትም ሆነ ፍላጎቱ የለንም።

3. ከሰው ሁሉ ጋር አብሮ መኖር ቀላል አይደለም

ከአንዳንድ ሰዎች ጋር ሕብረት መፍጠር ወይም ተቀራርቦ በሰላም መኖር "ፍጹም አይቻልም" ብለን ባንደመድምም "ቀላል ነው" ግን አንልም። ምክንያቱም እምነታችንን የጣልንባቸው አንዳንድ የቅርብ ወዳጆቻችን ባልተረዳ ነው። አንዳንድ ምክንያት ተሰውጠው ሲሸሹን ወይም ችላ ሲሉን ብዙዎቻችን ሰላዩን ነው። በዕለት ሥራችን ላይ በምናደርገው ትጋት "እንመሰግናለን" ወይም "የደሞዝ ጭማሪ እናገኛለን" ብለን ሰንጠብቅተን የምንሠራው መልካም ሥራ ያልታያቸው የሥራ አሰቆቻችን በሥራችን ባለመደሰታቸው ይሁን ወይም በሌላ ምክንያት ባልጠበቅነው ጊዜና ሁኔታ "ከዚህ ቀን ጀምሮ ከሥራ ተሰናብተሃል" የሚል ደብዳቤ የላኩልን እንኖር ይሆናል። ከአብራካችን የወጡት ብዙ የደክምንላቸውና የለፋንላቸው ልጆቻችንም ድንገት ጠላት ሆነውብን ያመጹብን ወላጆች እንጠፋም። የውጪው ዓለም ሲገርመን በቤተ ክርስቲያንም ውስጥ የቀረብናቸውና ልባችንን የሰጠናቸው አንዳንድ ክርስቲያን ወንድሞችና እህቶች በጠላትነት ተነስተውብን ያለአግባብ በሚወረውሩብን የነቀፋ ቃል ውስጣችን የተነፃፃብን ብዙዎች እንሆናለን። በዚህ ዓይነት ተደጋጋሚ የሆነ ግጭት ሲያጋጥመን ከሰው ሁሉ ጋር ያለንን ግንኙነት ቆርጠን ጥሰን። ለብቻችን ለመቀመጥ የምንፈተን ሰዎች እንደማንጠፋ የታወቀ ነው። ከሰው ጋር ተቀራርቦ መኖር ብዙ ችግር ያለበት ይሁን እንጂ ብቻችንን መኖር አንችልም። ለመሆኑ በህይወቱ ምንም ዓይነት "አስቸጋሪ ሰው" ያላጋጠመው ይኖር ይሆን? ካለ ያ ሰው በጣም ዕድሰኛ ነው።

ሁላችንም በህይወታችን እንዳንድ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ሊያጋጥሙን እንደሚችሉ ጠቅሰናል። ለመሆኑ አስቸጋሪ የምንላቸው ሰዎች እንዴት ዓይነቶች ይሆኑ? አስቸጋሪ የሆነውን ሰው ሰይተን የምናውቅበት መንገድ ይኖር ይሆን? "አስቸጋሪ" ሰንል ምን ማለታችን ነው? "አስቸጋሪ" የሚለውን ቃል የእንግሊዝኛው ቋንቋ "difficult" (ዲፊክልት) ይለዋል። የእንግሊዝኛው መዝገበ ቃላት ይህንን ቃል "ሊረዱት የማይቻል፣ የሚያምኑ ሁከተኛ፣ ረባሽ፣ ሀሳብ ግትር" በማለት ይገልጻል። ስለዚህ አስቸጋሪ ሰው፦

~ ብዙ ጊዜ አላቡ ምን እንደሆነ በግልጽ የማይታወቅ፣

~ ሰው በቀላሉ ሊጠጋው የማይችል፣

~ ለቀረበው ወይም ለተጠጋው ሰው ሰላም የማይሰጥ፣

~ ትንሹን የሀሳብ ልዩነት ከመጠን በላይ አተልቆና አጋኖ የሚያይ፣

~ ችግሩን ባህሪ የሚታይበት፣

~ የሌላው ድካም እንጂ ብርታቱ የማይታየው፣

~ "እኔን ብቻ ስሙኝ" የሚል፣ ሌላውን ለመስማት ግን ጆሮውን የማይስጥ፣

~ መስማት የሚፈልገውን ብቻ እየመረጠ የሚሰማ፣

~ የሚናገረውን የማይመርጥ፣

~ መቼ መናገር እንዳለበትና እንደሌለበት የማያውቅ፣

~ "አዝናለሁ! ይቅርታ! ተሳስቻለሁ! እንተ ልክ ነበርክ!" ማለት የማይሆንለት ሰው ነው።

ከላይ የዘረዘርናቸው መግለጫዎች አስቸጋሪ የሆኑትን ሰዎች ባሕሪ በመጠኑም ቢሆን ያላያሉ ብለን እንገምታለን። እነዚህ አስቸጋሪ የሆኑትን ሰዎች የሩቅ ብቻ ሳይሆኑ የቅርባችን ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ። ...የሚፈልጉትን ለማግኘት ሲሉ ሁልጊዜ የሚዋሹን፣ ...ከፈቃዳችን ውጪ በመኖር፣ ...ከሥርዓት ውጪ የሆነ ኑሮ በመምራት፣ ..."የምፈልገውን ለምን እላገኙሁም" በማለት በማበላጨት የጨነቁችን መላጥ ምክንያት የሆኑብን፣ ከአብራካችን የወጡ ልጆቻችን፣ እንዲሁም በትንሹም በትልቁም ምክንያት በማከራና ኑሮአችንን መራራና ጨለማ የሚያደርጉብን የኑሮ ንደኞቻችን የእኛ አስቸጋሪ ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ። አስቸጋሪ ሰዎች እሳቸውን በቃላት አይግለጹት እንጂ በሚያሳዩት ጠባይ "እኔ የነገርኩህን ብቻ ብታደርግ፣ አድርግ ባልኩህ ጊዜና ሰዓት ያዘዝኩህን ብታደርግ፣ እኔ ሁን" እንዳልኩህ ብትሆን ተሰማምተን እንኖራለን፤ ምንም የሚያጣላን ነገር የለም" የሚሉ ይመስላሉ። የሚያሰደንቀው ነገር ግን እንደሚፈልጉት ለመሆን ጥረት ብናደርግም፣ ወይም ሆነን ብንገኝም፣ የማይረኩ መሆናቸው ነው። ለዚህም ዋናው ምክንያት፣ ፍላጎታቸውና ፆርጫቸው ቶሎ ቶሎ የሚለዋወጥ በመሆኑ ነው። እሁን "የሩ ነው" ያሉትን፣ ትንሽ ቆይተው "መጥፎ ነው" ስለሚሉት ምን እንደሚወዱና ምን እንደሚጠሉ ምን እንደሚያስደስታቸውና ምን እንደማያስደስታቸው ለማወቅ በጣም አስቸጋሪ የሚሆንበት ጊዜ አለ። የሚፈልጉትን በቀጥታ ማግኘት ካልሆነላቸው፣ ሌላውን ሰው የበደለኛነት ስሜት (guilt) እንዲሰማው በማድረግ የሚፈልጉትን ለማግኘት የሚሞክሩ ናቸው።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ "አስቸጋሪ ሰዎች" ያልናቸው፣ እንዳንድ ጊዜ በመን ገዳችን ላይ የሚያጋጥሙን፣ ለአጭር ጊዜ ብቻ የምናያቸው፣ ወይም በቀላሉ ልንሸሻቸውም ሆነ ልናስወግዳቸው የምንችላቸውን ሰዎች ማለታችን እይደሰም። ስምሳሌ ዕቃ ለመግዛት ገበያ ሄደን ነጋዴው በሰድብን፣ ልንሸሸው ወይም

ሁለተኛ ከዚያ ነጋዴ ተመልሰን ዕቃ ሳንገዛ ውሳኔ ማድረግ ስለምንችል ያ ሰው “ለእኔ አስቸጋሪ ሰው ነው” ማለት አንችልም።

■ “አስቸጋሪ ሰዎች” በንልቱ ለረጅም ጊዜ አብረውን የሚቆዩ በአንድ ጣራ ሥር አብረውን የሚኖሩት አንድ መሥሪያ ቤት አብረውን የሚሠሩት እንዲሁም አንድ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ አብረውን የሚያመልኩና የሚያገለግሉት በቀላሉ ልንርቃቸው ወይም ልንሸሻቸው የማንችላቸውን ሰዎች ማለታችን ነው።

አስቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር የተቀራረበ ግንኙነት ያላቸው ወይም በአንድ ጣራ ሥር አብረው የሚኖሩት የአስቸጋሪ ሰዎችን ባህሪና ድርጊት እንዲሁም በሌላው ሰው ስሜት ላይ የሚያደርሱትን ከፍተኛ ጉዳት ከሌላው ሰው የበለጠ ያውቃሉ። ከላይ እንደጠቀስነው እነዚህ አስቸጋሪ የተባሉ ሰዎች የሩቅ ሰዎች ብቻ ሳይሆኑ በጣም ቅርባችን ናቸው የምንላቸው ወይም የተዛመዱን ሰዎች ሊሆኑ ይችላሉ። በህይወታችን አስቸጋሪ ሆኑብን የምንላቸው ሰዎች አለቃችን ሊሆኑ ይችላሉ። በህይወታችን አስቸጋሪ ሆኑብን የምንላቸው ሰዎች የሥራ ባልደረባችን የቅርብ ጓደኞችን ከልጆቻችን መካከል አንዱ ወይም ሁሉም ሊሆኑ ይችላሉ። ከሁሉም የበለጠ ሕይወታችንን የበለጠ መራራ የሚያደርግብን አስቸጋሪ የምንለው ሰው አብሮን በአንድ ገበታ ላይ የሚበላት አንድ የብርድ ልብስና አንሳሳ ለብሶ አብሮን በአንድ አልጋ ላይ የሚተኛ የኑሮ ጓደኞችን የሆነ ወይም የሆነች እንደሆነ ነው።

4. አስቸጋሪ ሰው አብሮት የሚኖረውን ሰው ሕይወት መራራ የማድረግ ኃይል አለው

ጥሩ ጠባይ ካላቸው ወይም ከሰው ሁሉ ጋር ተሰማምተው በሰላም መኖር ከሚችሉ ሰዎች ጋር አብሮ መኖር ይሆን ያህል ከፍተኛ ጥረት ወይም ልዩ እውቀት እንደማይጠይቅ የታወቀ ነው። አብረዋቸው ከሚኖሩት አብረዋቸው ከሚሠሩት እንዲሁም አብረዋቸው ከሚያመልኩትና ከሚያገለግሉት ጋር አንድነታቸውን የሚያደፈርስ ምንም ዓይነት ግጭት ሳያጋጥማቸው በሰላም የሚኖሩ ሰዎች ያላቸው የሰላም ኑሮ በራሳቸው ጥረት ወይም መልካም ነት ያገኙት እንዳልሆነ መረዳት አለባቸው። እንዲሁም ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ የሚኖሩት “የችግራቸው ምክንያት ተሰማምቶ የመኖር ጥበብ ወይም ችሎታ ስለጎደላቸው ነው” ብሎ ማሰብም ሆነ በሌላው መፍረድ አግባብነት ያለው አይደለም። ሰላማዊ ከሆኑ ሰዎች ጋር በሰላም የሚኖሩ ሰዎች ምንም ሳይለፉ እንዲሁ በእግዚአብሔር ጸጋ የሆነላቸው በመሆኑ እግዚአብሔርን ከልብ ሊያመሰግኑት ይገባል። እንዲሁም በሕይወታቸው አስቸጋሪ የሆኑ

ሰዎች ሊጋጥሙባቸው መራራ ጽዋ እየጠጡ በሚኖሩት ሰዎች ላይ የፍርድ ቃል ከመኖር መጠንቀቅ አለባቸው። የሚኖሩት ሰላማዊ ኑሮ በራሳቸው ጥረት ወይም ጥሩነት ያገኙት ሰላልሆኑ “ከሌሎች የተሻልኩ ነኝ” በማለት ራሳቸውን ከፍተኛ ሌላውን ዝቅ አድርገው ከመመልከት መቆጠብ አለባቸው። ሰላማዊ የሆነ ኑሮ የሚኖሩት ኑሮአቸው ብዙ ልፋት የማይጠይቃቸው ቢሆንም አልፎ አልፎ መጠነኛ የሆነ ግጭት አይኖርባቸውም ወይም አያጋጥማቸውም ማለት አይደለም። የአንዳንድ ሰዎች ሕይወት የሚያሳዝኘው ብዙዎችን የሚጠቅም ብዙ ቁም ነገር ያለው ሥራ ሊያከናውኑበት የሚችሉትን ጉልበታቸውንና ጊዜያቸውን በቀላሉ ሊያስወግዱባቸው በማይችሏቸው አንዳንድ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ያስአግባብ ሲባከንባቸው ማየት ነው።

በአጠቃላይ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች አብሮአቸው የሚኖረውን ሰው ሕይወት ፍጹም መራራ የማድረግ ችሎታ እንዳላቸው የታወቀ ነው። አስቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር የሚኖሩት አስቸጋሪ ሰዎች በሚፈጥሩባቸው ችግር ወይም እንቅፋት ምክንያት በራሳቸው ምታት በጨንገራ ሕመም በመስቃቸው እንዲሁም ሰላም በሌለበት ኑሮ ውስጥ በመኖራቸው ሊታዘንላቸው እንጂ ሊፈረድባቸው አይገባም። “አይዘችሁ” ብለን በማጽናናት ፋንታ ከፈረድንባቸው የበለጠ የመኖር ትርጉም እንዲጠፋባቸው ጉዳታቸው የበለጠ እንዲሰማቸው በቁስላቸው ላይ አሲድ የመነሳስ ያህል በጣም እንዲያቃጥላቸው ማድረጋችን ይሆናል። ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች ጤናማ የሆነ አዕምሮ ይዘው ለመቀጠል ከእግዚአብሔር ልዩ የሆነ ዕርዳታ ቢያስፈልጋቸውም በግላቸው የራሳቸውን ጥረት ማድረግ አለባቸው። የዚህም መጽሐፍ ዋና ዓላማ ቀደም ሲል እንደገለጽነው አስቸጋሪ የሆኑትን ሰዎች “አስቸጋሪነታችሁን ተው” ብሎ ለመምከር ወይም የአስቸጋሪ ሰዎችን ባሕሪ ለመስወጥ ሳይሆን ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ለሚኖሩት ሰዎች “ይረዳቸዋል” ብለን የምናስባቸውን አንዳንድ ጠቃሚ ምክሮችን ወይም አሳቦችን ለመስጠት ነው።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር የታከታቸው ችግራቸውን ገላጪው ቢናገሩና ምክር ቢጠይቁ ከተለያዩ ሰዎች የተሰደዩ አሳብ እንደሚያገኙ የታወቀ ነው። ከሚያገኙት ልዩ ልዩ ምክሮች መካከል “ፊትህን አዙርበት... ፊት አትስጠው... ከጠላህ መልሰህ ጥላው... ቢጠላህም መልሰህ ውደድ... ቁጭ አድርገህ እንጋግረው... ስምህን ሳትጽፍ በደብዳቤ ልክ ልኩን ንገረው” የሚል ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ ትክክለኛ ካልሆነ ሰው ትክክል ያልሆነ ምክር ስም ተገኝ ራሳችንን ትልቅ ችግር ውስጥ በመክተት ልንጎዳ ስለምንችል በዚህ አቅጣጫ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ አለብን። በተጨማሪ ማድረግ ያለብን ነገር ቢኖር እኛም ራሳችን አስቸጋሪ የመሆን ዝንባሌ ወይም ችሎታ ያለን በመሆናችን ሌላውን ሰው “አስቸጋሪ ሆኑብን” ከማለታችን በፊት ችግሩ

ከእኛው ከራሳችን መሆን አለመሆኑን ለማወቅ በጥንቃቄ ራሳችንን መመር መር እንዳለብን ነው።

- ሁልጊዜ ለሰው ሁሉ አስቸጋሪ የሚሆን ሰው የለም፤ ሁልጊዜ ለሰው ሁሉ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ምናልባት ቢኖሩ ቁጥራቸው በጣም ጥቂት እንደሚሆን እርግጠኞች ነን።

"ለሰው ሁሉ አስቸጋሪዎች አይሆኑም" ሰንል፣ ለአንድ ሰው አስቸጋሪ ቢሆኑ ለሌላው ሰው ደግሞ የሚመቹ ሊሆኑ ይችላሉ ማለታችን ነው። ሰዎች ላይ ከአብራካችን የወጣው ልጃችን ለእኛ አስቸጋሪና በጣም ያስመረረን ልጅ ቢሆንም፣ ለጓደኞቹ ግን ጥሩ ሰው ሊሆን ይችላል። ለአክራሪው በሚያሳየው መልካም ባሕር "መልእክ" የሚል የቅጽል ሰዎች ሊያወጡበት ይችላሉ። እንዲሁም፣ ምክንያት እየፈለገ ልጆቹን በመደብደብ የሚያስጨንቅ ልጆቹ የተማረሩበት አባት ለልጆቹ አስቸጋሪ ሰው ሊሆን ቀረብ ብለው ለማያውቁት ጓደኞቹ ግን ምቹ ሰው ሊሆን ይችላል።

- "ሁልጊዜ አስቸጋሪ አይሆንም" ሰንል ደግሞ፣ ቶሎ ቶሎ የሚለዋወጥ ባሕር ያላቸው አንዳንድ ሰዎች መኖራቸውን ለመግለጽ ነው። ዛሬ መጥፎ ሆነው እንደሆኑ ነገ ጥሩ ሆነው ይታያሉ።

አስቸጋሪ ሰዎች ያልሆኑትን መሰለው መታየት ይችሉበታል። እውነተኛው ማንነታቸው እንዳይታወቅባቸው ከፍተኛ ጥረት ስለሚያደርጉት ቀረብ ብለው ካላዩባቸው በስተቀር አስቸጋሪነታቸው በግልጽ እይታወቅም። ሰዎች ላይ ሚስቱን እየደሰደበ የሚያስቃይ ወንድ፣ ትክክለኛውን ማንነቱን ደብቆ ሳያፍር "ሚስቶቻችንን እንደሚሰበር ዕንቁላል ተጠንቅቀን በፍቅር መያዝ አለብን" የሚልበት ጊዜ አለ። እንዲሁም ባሏን ከፍ ዝቅ አድርጋ የምትሳደበዋ ሴት፣ እውነተኛውን እርሷነቷን ደብቃ "ሃራ አብርሃምን ጌታዬ ብላ አክብራ እንደኖረችው፣ እኛም በአሁኑ ጊዜ ያለነው ሚስቶችና ባሎቻችንን በአክብሮት መያዝ ረቸው፣ እኛም በአሁኑ ጊዜ ያለነው ሚስቶችና ባሎቻችንን በአክብሮት መያዝ አለብን" ብላ ለሴቶች ምክር ስትሰጥ ትሰማለች። እንደነዚህ ዓይነት ሰዎች አስቸጋሪነታቸው ተጠግተዋቸው ወይም አብረዋቸው ለሚኖሩት ሰዎች እንጂ ላልቀረቧቸው ወይም ሩቅ ላሉ ሰዎች እንዳልሆነ ግልጽ ነው።

5. አስቸጋሪ ሰዎችና የአስቸጋሪነታቸው መጠን

አስቸጋሪ ሰዎች በባሕሪያቸው እንዲሁም አብረዋቸው በሚኖሩት ሰዎች ላይ የሚያደርሱት ጉዳት ወይም የአስቸጋሪነታቸው መጠን ይለያያል። ይኸውም፦

1ኛ/ ለጅግ በጣም አስቸጋሪ የሆኑ

እነዚህ ለጅግ በጣም አስቸጋሪ የሆኑት ትልቅ የመንፈስ መረበሽ የሚታይባቸው ናቸው። እነዚህም የአዕምሮ ህመምተኞች (psychotic) የሆኑ ሲሆኑ፣ ከእውነት (reality) ውጪ የሚኖሩ ናቸው። ሁልጊዜ በፍርሃትና በጥርጣሬ የሚኖሩ ቢሆኑም፣ የአዕምሮ ሕመምተኝነታቸው እንደሌሎቹ በቀላሉ የሚታወቅ አይደለም። ምክንያቱም ፍርሃትና ጥርጥር ያለባቸው (paranoid individuals) ሰዎች፣ ከውጪ ሲታዩ ብዙ ጊዜ ጤናማ መሰለው ስለሚታዩ ነው። ለጅግ በጣም አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች በሌላው ሰው ሕይወት ውስጥ ችግር ለመፍጠር፣ ሌሎችን ሰዎች ከመሰመር ለማስወጣት ትልቅ ፍላጎት ያላቸው ናቸው። ሐዋርያው ጳውሎስ የኤፌሶን ቤተ ክርስቲያን መሪዎችን የመከራቸው እነዚህን ከመሰሉ አስቸጋሪ ሰዎች እንዲጠነቀቁ ነበር። "መንፈስ ቅዱስ እናንተን የማንጋው ጠባቂ ለድርጊት ሾጦአችኋል፤ እንዲሁ ለራሳችሁና ለሙሉ ተጠንቀቁ፤ ጌታ በገዛ ደሙ የጥገኝን ቤተ ክርስቲያን ጠባቂ እኔ ከሄድሁ በኋላ ለሙሉ እንዲሁም እንዳንድ ሰዎች ከመከላከል ተነስተው ጠጥጥ ትምህርት በግዝተግር ብዙ አጥፋችን ወደ እነርሱ ይሰጣሉ" (ዮሐ. 20+28-30)።

2ኛ/ በጣም አስቸጋሪ የሆኑ

እነዚህኞቹ ከላይ እንዳየናቸው አስቸጋሪ ሰዎች በአዕምሮአቸው በጣም የተረበሹ አይደሉም። ቢሆንም አልፎ አልፎ ከላይ ካየናቸው ጋር የሚመሳሰሉ በት ጊዜ አለ። ከላይኞቹ ይልቅ እነዚህ የማመዛዘን ችሎታ ያላቸው ናቸው። በህላብ ከተለያዩት ሰው ጋር ለመወያየት ፈቃደኞች ናቸው። በጣም አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች የገጸባሕሪ ቀውስ (character disorder) የሚታይባቸው ናቸው። የአዕምሮ ሕመምተኞች አይሁኑ እንጂ፣ አብረዋቸው ለሚኖሩት ሰዎች አስቸጋሪዎች ናቸው። ያልተረጋጋ መንፈስ ሲጋት ያለባቸው እንዲሁም ዕርካታ ቢሰይሁ እንጂ፣ ለመለወጥ ፋላጎት ያላቸው ናቸው።

3ኛ/ መከላከያ አስቸጋሪነት ያለባቸው

እነዚህ ከላይኞቹ የሚለዩበት ሁለት ነገር አላቸው። አንደኛው ጥፁት ሎፍጠር ጀግሪዎች አይደሉም። እንዲሁም በሌላው ሰው ላይ ችግር ለመፍጠር ሲሉ ብቻ ከመንገዳቸው አይወጡም። የሚወዳደራቸው ሰው ያለ ከመሰላቸው ግን ለመቅደም ሲሉ ሌላውን መጉዳታቸው አይቀርም። ሁለተኛ፣ የሚፈልጉትን ለማግኘት እንደ ሌሎቹ ከፍተኛ ጥረት የሚያደርጉ አይደሉም። የግል

የባሕሪ ችግር (personality disorder) ይታይባቸው እንጂ እንደላይኞቹ የከፋ አይደሉም። ከነርሱ የበለጠ አለባቸው የሆነውን ሰው የመከተል ባሕሪ ቢኖራቸውም፣ ለመስወጥ ፍላጎት ያላቸው ናቸው። ማንኛውም ሰው አልፎ አልፎ የአስቸጋሪነት ጸባይ የሚያሳይበት ጊዜ አለ። ይኸውም፣ አልፎ አልፎ የራሱ ወዳድነት ባሕሪ የሚታይበት እንዲሁም በማወቅም ሆነ ባለማወቅ በማልማት ፋንታ የሚያጠፋበት ጊዜ አለ። በሕይወቱ አንዴ ወይም ሁለቱ ይህን ዓይነት ባሕሪ የሚታይበትን ሰው ሁሉ "አስቸጋሪ ነው" ማለቱ ትክክል አይደለም። ትክክለኛው አስቸጋሪ ሰው ግን አንዳንድ ጊዜ ብቻ ሳይሆን ብዙ ጊዜ በሌላው ሰው ሕይወት ውስጥ ችግር የሚፈጥር ነው። አስቸጋሪ ሰው ለሚፈጠረው ግጭት (conflict) ምክንያት ይሁን እንጂ፣ ማንኛውም ግጭት ሁልጊዜ መጥፎ ነው ማለት አይደለም። መጥፎ ግጭት እንዳለ ሁሉ፣ ጥሩ ግጭትም አለ። በየትኛውም ኅብረተሰብ ውስጥ አልፎ አልፎ አጥፊም ሆነ ገንቢ ግጭት ሊኖር ይችላል። ግጭት በለዎች መካከል የሚፈጠረው አስቸጋሪ ሰዎች ሰላላ ብቻ ሳይሆን፣ አስቸጋሪ ሰዎች በሌሎችም ሊኖር እንደሚችል ማወቅ ይገባ ናል። አስቸጋሪ የሆኑትን ሰዎች ለይቶ ማወቅ፣ በህሳብ ከእኛ ጋር ያልተሰማማወን ሁሉ "አስቸጋሪ ሰው" ብለን እንዳንጠራው ይጠበቅናል።

6. አስቸጋሪ ሰዎችን ቀረብ ብለው ካላዩአቸው በቀላሉ አይታወቁም

"አስቸጋሪ" ሰዎች ለመሆኑ ምን ዓይነት ባሕሪ የሚታይባቸው ናቸው? አስቸጋሪ ሰዎች "አስቸጋሪ" የሚያሰኛቸውን ባሕሪያቸውን የመደበቅ ልዩ ችሎታ ያላቸው በመሆናቸው ቀረብ ብለው ካላዩአቸው በስተቀር ሰላማዊ ሰው በመምሰል ብዙዎቹን እንደሚያሳስቱ የታወቀ ነው። ያም ሆነ ይህ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች የሌሎች ሥፍራ የለም። በአንዳንድ የተፈጥሮ ባሕሪያቸውና አስቸጋሪ በሆነው ጠባያቸው የሚመሳሰሉበት አንዳንድ ሁኔታዎች ይኑራቸው እንጂ፣ አስቸጋሪ ሰዎች ሁሉም ተመሳሳይ ባሕሪ ያላቸው አይደሉም። አንዳንድ "አስቸጋሪ" ሰዎች፣ ምን ዓይነት መጥፎ ባሕሪ እንዳላቸውና በሌላው ሰው ሕይወት ላይ ሊያደርሱ የሚችሉት ጉዳት ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ከማንም ሰው የበለጠ ሊያውቁ የሚችሉት ጉዳት ምን ያህል የሚኖሩት ወይም ቅርብ የሆነ ማንኛነት ያላቸው ሰዎች ብቻ ናቸው። እነዚህ አስቸጋሪ የሚባሉ ሰዎች፣ ከማንኛውም ሰው ጋር በቀላሉ ተሰማምተውና ተቻችለው መኖር የሚሆንላቸው አይደሉም። እንዳይሰማሙም ከሚያደርጋቸው ምክንያቶች መካከል መሠረታዊ የሆኑትን ሦስቱን እንመለከታለን።

- 1ኛ) አስቸጋሪ ሰዎች "የጠራ አመለካከት" ያላቸው አይደሉም። ማየት የሚፈልጉትን ብቻ እየመረጡ የሚያዩ ይመስላሉ። ይኸውም፣ የሌሎችን ድካም፣ ከፋትና ሽንፈት እንጂ ብርታታቸው በጎነታቸውና አሸናፊነታቸው ፈጽሞ አይታያቸውም። በሌላው ሰው ሕይወት ውስጥ ያለውን ጥሩ ነገር ማየት ስለማይችሉ፣ ሁልጊዜ መንቀፍ እንጂ፣ ማመስገንና ማድነቅ አይሆንላቸውም።
- 2ኛ) አስቸጋሪ ሰዎች "አጥርተው መሰማት የሚችሉ" አይደሉም። ይህን ስንገልጽ ጆሮአቸው አይሰማም ማለት ሳይሆን፣ ትክክለኛ የሆነ ውን አሳብ የመረዳት ችሎታቸው አነስተኛ ነው ማለታችን ነው። በትክክል መረዳት ወይም አጥርተው መሰማት የማይሆንላቸው መሆናቸውን የምንረዳው ሌላው ሰው የሚናገረውን ንግግር ትክክለኛ አሳቡን ወይም ልክ እንዳለ የተባለውን በመሰማት ፈንታ የሚሰሙት ያልተባለውን፣ ለተነገረው ነገር ሁሉ ልዩ ትርጉም የሚሰጡት መሆናቸውን ሰናይ ነው። መሰማት የሚፈልጉትን ብቻ እየመረጡ የሚሰሙ መሆናቸው ብቻ ሳይሆን፣ የሚረዱትም ትክክል ባልሆነ መንገድ ነው።
- 3ኛ) አስቸጋሪ ሰዎች ጤናማ ምላስ ያላቸው አይደሉም። ጊዜውን ያልጠበቀና ልክ ያልሆነ ነገር የመናገር ዝንባሌ ያላቸው ናቸው። ሌላውን ምንም ያህል ቢጎዱ፣ "ጎዳሁህ! ...አዝናለሁ! ...አንተ ልክ ነህ! ...ስህተቱ የእኔ ነው" ማለት ፈጽሞ አይሆንላቸውም። እንደነዚህ ዓይነት ሰዎች የማንንም ሰው ሕይወት መራራ ወይም አስቸጋሪ የማድረግ ዝንባሌ እንዳላቸው የታወቀ ነው።

6.ሀ. "አስቸጋሪ ሰዎች" የተቃወሰ ገጽ ባሕሪ የሚታይባቸው ናቸው

"አስቸጋሪ ናቸው" የምንላቸው ሰዎች፣ "የተቃወሰ ገጽ ባሕሪ" (character disorder) በግልጽ የሚታይባቸው ናቸው። ገጽ ባሕሪ (character) የሚለው አባብ በቅድሚያ በትክክል ካልገባን፣ "የተቃወሰ ገጽ ባሕሪ" ምን እንደሆነ እንዲሁም የአስቸጋሪ ሰው የድካሙ ምክንያት ከምን የመጣ እንደሆነ መረዳት ይቸግረናል። ገጽ ባሕሪ (character) ለመሆኑ ምንድነው?

ገጽ ባሕሪ የአንዱን ሰው የአዕምሮና የሥነ-ምግባር አቋም የሚያሳይ፣ አንዱ ከሌላው ሰው ተለይቶ የሚታወቅበት ወይም የአንዱ ሰው ትክክለኛ ማንነት የሚለይበት እውነተኛው ጸባይ ነው።

◆ **ገጸባሕሪ (character)** ከላይ ከገለጽነው በተጨማሪ አንድ ሰው የሚኖርበትን ዓለም የሚመዝንበት ልማዳዊ የሆነ አመለካከት ውስጣዊ ስሜቱን የመቆጣጠር ችሎታው እንዲሁም ከሰው ጋር የሚኖረውን ግንኙነት የሚወሰን ነው።

"**የተቃወሰ ገጸባሕሪ**" (character disorder) የሚታይባቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ ከሰው ጋር የመጋጨት ዝንባሌ ያላቸው ናቸው። ራሳቸውን የሚመለከቱት ምንም ዓይነት ችግር እንደሌለባቸው አድርገው ሲሆን ለግጭታቸው ምክንያት የሚያደርጉት ሁልጊዜ ሌላውን ሰው ነው። "ችግር አለብኝ" ብለው አይመኑ እንጂ የባሕሪ ችግር እንዳለባቸው በተለይ አብረዋቸው ለሚኖሩት ወይም በአካባቢያቸው ላሉት ሰዎች ይህን ያህል የተሰወረ አይደለም። ከሰው ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ውስጥ እለመስማማት ሲገጥማቸው "የችግሩ ምክንያት እኔ እሆን ይሆን?" ብለው ራሳቸውን ለመመርመር ፈቃደኞች ስለማይሆኑ ምን ጊዜም ቢሆን ራሳቸውን ማረም ወይም ማስተካከል አይችሉም።

ይከተር ፖል ሸሚት የሳውዝርን ቴዎሎጂካል ሴሚናሪ ፕሮፌሰር የነበሩ በጸፉት መጽሐፋቸው "የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) ምን እንደሆነ ለማስረዳት ሦስት ዋና ዋና ነገሮችን አስፍረዋል።¹ "የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) ያለው ሰው፡

1ኛ/ ጎልቶ የሚታይ የሥነ-ልቦና ቀውስ (Psychiatric Disorder) የማይታይበት-ሁኔታዎችን በትክክል ማየት ባለመቻሉ ምክንያት ሌላ ዓለም ውስጥ የሚኖር የማይመስለው ከቁጥጥር የወጣ ሥጋት ወይም ፍርሃት የሌለበት በአንጎሉ ላይ በበቀለ ዕጢ ምክንያት አስተሳሰቡ ያልተዛባበት ነው። ይሄም በአዕምሮውም ሆነ በአካሉ ምንም ዓይነት የጤና ቀውስ የለበትም ማለት ነው።

2ኛ/ ትክክለኛ ያልሆነ ውስጣዊ ስሜት ስላለው "ሌሎች ሰዎች ይጎዱኝ ይሆናል" የሚል ፍርሃቱ ወይም ሥጋቱ ከሰዎች ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት እንዳይኖረው የሚያደርገው ነው።

3ኛ/ ቀደም ሲል ከሰው ጋር ጥሩ ግንኙነት ለመፍጠር ሞክሮ መከራው የከሸበት ግንኙነቱ ጥሩ እንዲሆንና ዘላቂነት እንዲኖረው ከበፊቱ በተሻለ ሁኔታ ሲሞክር የበለጠ መረበሻና ግራ መጋባት ይደርስበታል። ስለሆነም ራሱን ለመከላከል ሲል የተጠጋውን ሰው ሁሉ የመገፋተር ባሕሪ ይታይበታል።

"የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) የሚታይባቸው ሰዎች በጸባያቸው አስቸጋሪዎች ይሁኑ እንጂ "ለሕብረተሰቡ አደገኛ ናቸው" ከሚባሉት ጋር የሚደመሩ አይደሉም። እንዲሁም የአዕምሮ ሕመም አለባቸው ተብለው ልዩ የአዕምሮ ሕክምና የሚያስፈልጋቸው አይደሉም። ከሌሎች ሰዎች ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት ወይም መቀራረብ እንዳይኖራቸው የአስተሳሰባቸው ሁኔታ ለሚታቸውን የሚገልጹበት ትክክል ያልሆነ መንገድ እንቅፋት ይሁን ባቸው እንጂ "የሥነ-ልቦና ቀውስ" (Psychiatric disorder) ካለባቸው ሰዎች የተለዩ ናቸው። "የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) ያለባቸው ሰዎች አብረዋቸው የሚኖሩትንና እንዲሁም በአካባቢያቸው ያሉትን ሰዎች የሚያስጨንቁ ቢሆኑም ስለ ራሳቸው ያላቸው አመለካከት ግን ጥሩ ነው። ብርታታቸው እንጂ ድካማቸው ስለማይታያቸው ለውጥ የሚፈልጉ አይደሉም። በሥነ-ልቦና ሕክምና የረቀቀ እውቀት ያለው የትኛውም ምሁር ቢሆን ሊረዳቸው አይችልም። ስለዚህ ጥረት መደረግ ያለበት እነዚህ "የተቃወሰ ገጸባሕሪ" (character disorder) የሚታይባቸውን ሰዎች ለመለወጥ ሳይሆን አብረዋቸው የሚኖሩትንና እንዲሁም በእነርሱ አካባቢ የሚገኙትን ሰዎች ከነዚህ አስቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር እንዴት መኖር እንደሚችሉ ጠቃሚ ትምህርት (መመሪያ) መስጠት ላይ መሆን አለበት። የዚህ መጽሐፍም ዋና ዓላማ ደጋግ መን እንደገለጽነው እነዚህ አስቸጋሪ የሚባሉትን ሰዎች ለመለወጥ ሳይሆን ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩትን ሰዎች ለመርዳት ነው። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ሥርዓተ-እልባ የሆነው ገጸባሕሪያቸው ከሌሎች ሰዎች ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት በሌላው ሰው ሕይወት ላይ ምን ያህል ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርሱ እንደሚችሉ መረዳት አለባቸው።

6. ለ አስቸጋሪ ሰዎች በባሕሪያቸው ጎጂነት አለባቸው

አስቸጋሪ ሰዎች በባሕሪያቸው ጎጂነት እንዳላቸው ማንም የማይከደው እውነት ነው። አስቸጋሪ ሰዎች ሆነ ብለው ሌላውን የሚጎዱ በራሱ ወዳድነት መንፈስ የተሞሉ ጎጂ በሆነ መንገድ ሌላውን የሚተናኮሉ ናቸው። እንዲህ ዓይነት ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ቤተሰብ ውስጥ ካሉ በቤተሰቡ ውስጥ ብዙ ጊዜ ለላም አይኖርም። ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ካሉ በአማኞች መካከል መከፋፈልና መለያየት ጎልቶ ይታያል። አንዳንዶቹ የሚያደርሱት ጉዳት ከፍተኛ ነው። መጠንቀቅ ያለብን ነገር ቢኖር አስተሳሰባቸው ምርጫቸውና ፍላጎታቸው ከእኛ የተለየ በመሆኑ ብቻ "አስቸጋሪዎች" ብለን መጥራት እንደሌለብን ነው። አስቸጋሪ ሰዎች ተለይተው የሚታወቁበትን አንዳንድ ሁኔታዎች ቀደም ሲል የገለጽን ቢሆንም ማንነታቸውን የበለጠ ለመለየት ተጨማሪ ምልክቶችን ከዚህ ቀጥለን እንመለከታለን።

¹ Schmidt, F. Paul. *Coping With Difficult People*, The Westminster Press, Philadelphia, c1980.

- 1) ጠብ ለመጫር ትልቅ ምክንያት አያስፈልጋቸውም - የሚከራከሩት በጣም እውነት የሚመስል ትንሽ ነገር ይዘው ነው። የሚቃወሙትን ሰው አቋምም ሆነ የሚለጠውን አሳብ አጣሞ ወይም አበላሽቶ ማሳየት አንደኛው ባሕሪያቸው ነው። ትክክል መሆን አለመሆኑን ለማረጋገጥ የማይቻለውን አሳብ ይዘው በኃይል ይከራከራሉ፤ ትክክለኛ አለመሆኑን ማረጋገጫ ካልተለጣቸው የሚያቀርቡት አሳብ "ልክ ነው" ብለው ያምናሉ።
- 2) ለሌላው ሰው አስቸጋሪ ለመሆን ሲሉ ብቻ ከመንገዳቸው ይወጣሉ - አስቸጋሪ ሰዎች ችግር እስኪመጣ ድረስ አይጠብቁም። ችግሩን ራሳቸው ይፈጥሩታል። ከመጠን በላይ ስሜታዊ (hypersensitive) ናቸው። ብዙ ጊዜ የሌላው ቀና የሆነ ንግግር እነርሱን የሚነካ ይመስላቸውና አጸፋውን ለመመለስ ከባድ እርምጃ ከመውሰድ ወደ ጓላ አይሉም። ለምሳሌ አንድ ሰው በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ሰላምታ ሳይሰጣቸው ቢያልፍ የሚያበሳጫቸውን ያህል በሰላም የተምላ የእግዚአብሔር ሰላም ታም ቢያቀርብላቸው ልዩ ትርጉም ስጥተውት የሚቆጠቡት ጊዜ አለ።
- 3) 'ቢቃኝን የማያውቁ ናቸው' - አስቸጋሪ ሰዎች በቀላሉ አይረኩም። አስቸጋሪ ሰዎች ሰው "ሰንዝር ብትሰጡት አንድ ክንድ ይፈልጋል" የሚል አባባል አለ። አስቸጋሪ ሰዎችን ማባበያ መስጠት የበለጠ እንዲጠይቁ ማድረግ ነው። አንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች ሁሉ ነገር አልቆ ፍርፋሪው እስኪቀር ድረስ የሚፈልጉትን ለማግኘት መታገላቸው አይቀርም።
- 4) የጥጥታት ባሕሪ ያላቸው ናቸው - አስቸጋሪ ሰዎች ሌላው ቀርቶ ነቀፋቸው እንኳን አፍራሽ ነው። እነርሱንም ሆነ ሌላውንም ምንም ያህል ዋጋ ቢያስከፍላቸውም ከፍተኛ ጥረታቸው ሌላውን ሰው በቁጥጥራቸው ሥር ለማዋል ነው።
- 5) ራሥ ወዳድነት ባሕሪ አላቸው - አስቸጋሪ ሰዎች ሌላውን የሚጎዱት ራሳቸውን ለመጥቀም ሲሉ ነው። ትክክለኛውን ማንነታቸውን ለማያውቅ ሰው ስለ እውነት ሲሉ የሚታገሉ ይመስላሉ። የሚታገሉበት ምክንያት እነርሱን የማይጠቅም ወይም ፍላጎታቸውን የማያሟላ ከመሰላቸው ወዲያው ትግላቸውን ያቆማሉ።
- 6) ባሕሪያቸው መገንባት ሳይሆን ማፍረስ ነው - የአስቸጋሪ ሰዎች የእንቅስቃሴያቸው ውጤት መገንባት ሳይሆን ማፍረስ ነው። ሰውን እርስ በእርስ በማቀራረብ ፈንታ የሚለያዩ ናቸው። የተከፋፈለ ቤት ከርስ ሊያን ካለ በመካከላቸው አንድ ወይም ሁለት አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች መኖራቸው ፍጹም የማያጠራጥር እውነት ነው።

6.ሐ. አስቸጋሪ ሰዎች በግል ባሕሪያቸው ይታወቃሉ

አስቸጋሪውን ሰው ለይተን ለማወቅ የአንድን ሰው የግል ባሕሪ እሳሳዊ ካቸ (Personality Characteristics) መመልከት ይጠቅማል።

(1) በል ራሳቸው ግራ የሆነ (Negative) አሰተሳሰብ ያላቸው ናቸው

የራስ ምስል (self-image) ወይም ሰው ስለ ራሱ የሚኖረው አመለካከት ስለ ራሱ በሚያውቃቸውና በማያውቃቸው ስሜቶቹና አሳቦቹ ላይ የተመሠረተ ነው። ሰው ኑሮን ለመለማመድ ስለ ራሱ የሚኖረው አመለካከት በጣም አስፈላጊ ነው። ይኸውም ስለ ራሱ ያለው አመለካከት ጥሩ ወይም ጤናማ ከሆነ አጠገቡ የሚኖሩት ሰዎች ያለበት ሕብረተሰብና እንዲሁም በጠቅላላው በሕይወት መኖር መልካም ሆኖ ይታየዋል። ስለ ራሱ ያለው አመለካከት ጥሩ ካልሆነ ግን ዓለም የሚያስፈራፈራ ጠላት የበዛበትና እንዲሁም ሰው ሁሉ እርሱን ሊቃወመው የተነሳበት መስሎ ይታየዋል። ሰው ስለ ራሱ ጥሩ አመለካከት ሲኖረው ሌሎችን ሰዎች በቀና ዓይን እንዲያይ ተሰማሚ ጠባይ እንዲኖረው እንዲሁም በሕብረተሰቡ ውስጥ ጥሩ ግንኙነት ወይም ቅርበት እንዲኖረው በር ይከፍትላታል። ስለ ራሱ ጥሩ አመለካከት የሌለው ሰው ዓለምን የሚያየው አጫልሞ ስለሆነ ብዙ ጊዜ ከሌሎች ጋር ጥሩ ግንኙነት ለመፍጠር አስቸጋሪ ይሆንበታል። ለምሳሌ በውበቷ ጥርጣሬ ያላት ሴት ቱንጋ በመሆኗ ተቀባይነት የማታገኝ ከመሰላት ስለ ራሷ የሚኖራት አመለካከት ዝቅተኛ ይሆናል። የዝቅተኝነት ስሜቷ እያየለ ከመጣ ሰው ሁሉ የሚጠላት ስለሚመስላት በተለይ "ቆንጆ ናቸው" ብላ ከምታሰባቸው ሴቶች መራቅ ትፈልጋለች። በአካል ባትሸሽም በማኩረፍ ለመሸሽ ትሞክራለች። የማትሸሽ ከሆነ "ከመጠቃቴ በፊት እስቀድሜ ላጥቃ" በሚል አሳብ ይመስላል። በየጥቃቱ ምክንያት ግጭት ስትፈጥር ትታያለች። አስቸጋሪ ያልሆኑ አንዳንድ ሰዎችም እርግጥ ነው ስለ ራሳቸው ጥሩ የሆነ አመለካከት የሌላቸው አሉ። ይሁን እንጂ እነዚህኛዎቹ ችግራቸውን የሚያሳዩት ከሕብረተሰቡ ተገልጻል። ለባቸው በመሆን ነው። አስቸጋሪ ሰዎች ግን ራሳቸውን ለመገንባት የሚሞክሩት የሌላውን ሰው ሕይወት በማፍረስ በሌላው ሰው ሕይወት አስቸጋሪ የሆነ ነገር በመፍጠር ነው። ትልቅነታቸውን የሚያሳዩት ወይም የሚሰማቸውን የዝቅተኝነት መንፈስ ለመሸፈን የሚሞክሩት ሁልጊዜ ሌሎችን በመንቀፍ ነው። ሌሎችን ሲዋጉ ዝቅ አድርገው ሲመለከቱ በውስጣቸው የሚካሄደውን የዝቅተኝነት ስሜት መግለጻቸው መሆኑን ግን አይረዱም። የራሳቸውን ድካም ውድቀት ወደ ሌላው መግፋታቸው እንደሆነ የምናውቀው በሌላው ሰው ላይ ከተነገር ሲደርስበት የሚሰማቸውን የደስታ ስሜት ሰናይ ነው።

(2) በራሳቸው ፍቅር የተሞሉ ናቸው (Narcissism)

“ራሱን ከመጠን በላይ መውደድ (ማምለክ)፣ በእንግሊዝኛ ‘ናርሲሲዝም’ (Narcissism)” የሚለው ቃል ሲሆን ቃሉም የመጣው “ናርሲሲስ” ከሚለው የግሪክ ቃል ነው።² ናርሲሲስ የተባለ አንድ ግሪካዊ ወጣት እንደ ቀን ውሃው ውስጥ የራሱን ምስል (መልክ) አይቶ ከዚያ ካየው ከራሱ ምስል ጋር ልዩ የሆነ ፍቅር አደረበት። በዚህ ምክንያት ከዚያ ምስል ጋር የተቀራረበ ግንኙነት ለመፍጠር እየሞከረ ፍላጎት ሰላልተሳካለት፣ ዕድሜውን ሙሉ እየተበሳጨና እያዘነ እንደኖረ የግሪክ ጥንታዊ የልብ ወለድ ታሪክ ይናገራል። አሚሪካውያን የሥነ-ልቦና ምሁራን (ሳይኮሎጂስቶች) በዘመናችን ራሳቸውን የሚወዱ ሰዎች መብዛታቸውን ተመልክተው ይህን ዘመን “የናርሲሲዝም ዘመን” ብለው ይጠሩታል። ራሱን አተልቆ ለማሳየት የሚጥር የሰዎችን አድናቆት ከመጠን ሩታል። ራሱን አተልቆ ለማሳየት የሚጥር የሰዎችን አድናቆት ከመጠን በላይ የሚራብና የሚጠማ ምክንያት እየፈለገ ሁልጊዜ የራሱን ታላቅነትና የሠራውን ጀብጁ ለመግለጽ ጥረት የሚያደርግ በሰው ሁሉ ፊት ጎልቶ ለመታየት ጥማት ያለው ሰው “ራሱን የማምለክ ባሕር እንዳለው ወይም በራሱ ፍቅር የሰከረ ሰው” እንደሆነ ይታወቃል። እነዚህ በራሳቸው ፍቅር የሰከሩ ሰዎች ከውጪ ሲታዩ የደሰ ደሰ ያላቸው ከሰው ጋር መሆንን የሚመርጡ በራሳቸው ሙሉ እምነት ያላቸው ስለ ሌሎች የሚያስቡ እንዲሁም በርህራሄ የተሞላ ልብ ያላቸው ይመስላሉ። ይሁን እንጂ ከሰው ጋር መሆን የሚፈልጉት እንዲያምጋግሷቸውና ረቂቅ በሆነ መንገድ ወይም ሳይታወቅባቸው በእኛ ጎርቡ ለመጠቀም ብቻ ነው። የሚፈልጉትን መግባና አድናቆት ከሌሎች ካላገኙ ለመጠቀም ብቻ ነው። የሚፈልጉትን መግባና አድናቆት ከሌሎች ካላገኙ በተለይ በሰዎች ዘንድ ተደናቂና ተወዳጅ የሆነው ሰው ለማጥላላት ትልቅ መከራ ሲያደርጉ ይታያሉ። እንደዚህ ዓይነት ሰዎች እግዚአብሔር ከሚጠላቸው ሰባቱ መርዘኛ ኃጢአቶች መካከል “ኩራት” የተባለው ኃጢአት ያጠቃቸው ናቸው። ራሳቸውን ከፍለድርገው የሚመለከቱ ስለሆኑ ሌላ ሰውም ሆነ እግዚአብሔር የሚያስፈልጋቸው አይመስላቸውም። እንደዚህ ዓይነቶቹ መሰታወት ፊት ለፊት ቆመው ራሳቸውን እያደነቁ እጃቸውን የሚሰሙ በማሞከት የራሳቸውን ስም የሚጠሩ ናቸው። ራሳቸውን ከመጠን በላይ የሚወዱ ሰዎች ከራሳቸው በስተቀር ሌላ ሰው ማየት የማይሆንላቸው በራሳቸው ፍላጎት ብቻ የተሞሉ የራሳቸውን መብት ብቻ ለማስጠበቅ የሚታገሉ ናቸው። ያልተረዱት ነገር ቢኖር ስለ ራሳቸው ሲታገሉ ሳያውቁት ራሳቸውን የሚያጠፉ መሆናቸውን ነው። ራሳቸውን ከመጠን በላይ የሚወዱ ሰዎች ምንም ያህል ቢሰጧቸውና ቢያደርጉላቸው “ተደረገልኝ...” በማለት ፈንታ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ሁልጊዜ “ተጎዳሁ... ተጎዳሁ... በደል ደረሰብኝ... አልታቀ

ፍኩም... ተጎዳሁ... እኔ የምፈልገውን ነገር ልታደርጉልኝ ይገባል... ያለእኔ መቆምም ሆነ መኖር አትችሉምና ሁልጊዜ እኔ አስፈልጋችኋለሁ...” በማለት የሚያጥረመርሙ ናቸው።

ይህን ዓይነቱ መጥፎ ባሕር በሰው ሕይወት ውስጥ የሚታየው ሰው ራሱን ከመጠን በላይ ከፍ ከፍ ሲያደርግ ነው። ራሱን ከፍ አድርጎ ለማሳየት የሚሞከረውም በእርግጥ ትልቅ ሆኖ ሳይሆን በውስጡ ብቃት የሌለው መሆኑን ስለሚያውቅ ያንን ድካሙን ለመሸፈን የዝቅተኝነት ስሜቱን ለማጥፋት ሲል የሚያደርገው ጥረት ነው። እንዲህ ዓይነት ባሕር ያለው ሰው እንደ ነገር ሠርቶ በአደባባይ “ይህን ሠርቷል” ተብሎ ካልታወጀለት ሰው ሁሉ ካላጨበጨበለትና ዓለም በላይ ሳይ የተደፋበት መስሎ ይሰማል። የራሱን ዋጋ በስነትና ዝቅተኝነት የሚሸፍነው ከሆነው በላይ ራሱን አተልቆ በማሳየት ነው። ይህን ዓይነቱን መግባና በሰው ዓይን ጎልቶ መታየትን በጣም ይፈልጉት እንጂ የሚገባቸው ሆነው አይደሉም። የሚያደርጉት በጎ ምግባር እንኳን ከርህራሄ የመጣ ባይሆን ስማቸውን ለማስጠራት የሚያደርጉት ጥረት ነው። እነዚህ ራሳቸውን የማምለክ ጠባይ ያላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ስለ ሌላው ሰው ስሜትም ሆነ መብት ግድ የላቸውም። ለመታወቅ ዝናንን ለማትረፍ የረቀቀ መንገድ ስለሚጠቀሙ እነዚህ ራሳቸውን የማምለክ ባሕር ያላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች በራሳቸው ፍቅር የተሞሉ መሆናቸው በብዙዎች ዘንድ ወዲያው አይታወቅም። ከሰው ጋር የሚያደርጉት ግንኙነት ሁሉ እውነትነት ያለው ይመስላል። ይሁን እንጂ ሌሎችን ሰዎች የሚፈልጉበት ዋና ምክንያት የፍቅር ሰዎች ሆነው ሳይሆን የራሳቸውን ፍላጎት እንዲያሟሉላቸው ብቻ ነው። እነዚህ ራሳቸውን የማምለክ ጠባይ ያላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ራሳቸውን ጭምር አድርገው ስለሚያዩ በምንም ዓይነት ጥፋተኝነታቸውን አምነው አይቀበሉም። ስለዚህ ሁልጊዜ ጥፋተኞች የሚያደርጉት ሌሎችን ነው።

ሁላችንም መጠኑ ይለያይ እንጂ ሌሎች ሰዎች እውነተኛውን እኛነታችንን የምንሸፍንበት የራሳችን የሆነ መሸፈኛ (mask) አለን። እንዳንድ ጊዜ ያልሆነውን ነገር ሌሎች ማሳየት ብቻ ሳይሆን ያልሆነውን “ንጉ” ብለን የምናምንበትም ጊዜ አለ። የሚያሳዝነው ራሳቸውን የሚያመልኩ ሰዎች ያልሆኑትን “ንጉ” ማለታቸው ብቻ ሳይበቃ በራሳቸው ፍቅር የሚሰክሩ መሆናቸው ነው። እንደዚህ ዓይነቶቹ ከዚህ ችግር ነጻ መሆን የሚችሉት ከማስኬፊያ ያለውን እውነተኛውን እነርሱነታቸውን ሰዎች እንዲያውቁ ራሳቸውን ጎልጠው በማሳየት ወይም እውነተኛውን እነርሱነታቸውን ወደ ብርሃን በማውጣት ነው። እንዲሁ ባለማወቅ ሲያደንቁቸው የነበሩትን አድናቂዎቻቸውን “እስካሁን ያያችሁት እውነተኛውን እኔነቴን አይደለም” ብለው በግልጽ መናገር ሲችሉ ነው። በዚህ ዓይነት አድናቂ ሲያጡ ያልሆኑትን መሰለው መታየት

² Oates, E. Wayne. Coping With Difficult People. The Westminster Press, Philadelphia, PA. c1980.

አስቸጋሪ ሰዎች የሚታወቁበት ሌላው መንገድ ራሳቸውን ችለው የማይቆሙ በሌላው ሰው ላይ ከመጠን በላይ የሚደገፉ መሆናቸው ነው። በዕድሜ የገፉ ቢሆንም፤ የሀጻንነት ባህሪያቸውን ገና ያልተው ይመስላሉ። ልጆች በሀጻንነታቸው ለማንኛውም ነገር የወላጆቻቸውን ዕርዳታና ድጋፍ ስለሚፈልጉ፤ ከወላጆቻቸው ጋር በጣም የተጣበቁ ናቸው። አንዳንድ ወላጆችም ከልጆቻቸው ጋር መላቀቅ ስለሚያቅታቸው፤ ልጆቻቸው ሁልጊዜ የእነርሱን ዕርዳታ እንዲጠብቁ (እንዲፈልጉ) ያደርጓቸዋል። ይህንን በማድረጋቸው፤ ልጆቻቸው በራሳቸው ላይ እምነት የሌላቸው ወይም ራሳቸውን የሚጠራጠሩ እንዲሆኑ፤ የተስፋቢ ሰነትና የዋጋቢ ሰነት ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርጓቸው መሆናቸውን ግን አይረዱም። በተጨማሪ ከእናትና ከአባታቸው በስተቀር ሌላ ሰው እንዳያምኑ ወይም ሌሎችን እንዲጠራጠሩ ምክንያት ይሆኗቸዋል። አንዳንድ ልጆች ምንም ያህል የወላጆቻቸውን እንክብካቤ ቢያገኙም፤ ራሳቸውን ችለው እንዳይቆሙ እንዳደረጓቸው ሲሰማቸው፤ በተለይ በምዕራቡ ዓለም ውስጥ የሚኖሩት "ራሴን ችዬ መቆም አለብኝ" በማለት የወላጆቻቸውን ቤት ጥለው የሚወጡበት ጊዜ አለ። ይሁን እንጂ፤ ቀደም ሲል በቂ የሆነ ዝግጅት ስለሌላቸው፤ ራሳቸውን የበለጠ መከራ ውስጥ ይከታሉ። ብቻቸውን መኖር ስላልለመዱ፤ በዕድሜያቸው ለትዳር ያልደረሱም ቢሆኑ፤ ተቻክለው ያገኙትን ሰው አግብተው መኖር ይጀምራሉ። በወላጆቻቸው ላይ ማድረግ እንደለመዱት፤ ባገቡት ሰው ላይም ከመጠን በላይ መደገፍ ይጀምራሉ። ሴቷ ያገባችውን ባል እንደ አባቷ እንዲሆንላት፤ ባልም ያገባትን ሚስት እንደ እናቱ እንድትሆንለት ይጠብቃል። ሁኔታው ሲበዛባቸውና ኑሮው ሲመራቸው፤ ሴቷም ባሏን "እኔ ሚስትህ እንጂ እናትህ አይደለሁም"፤ እንዲሁም ወንዱም ሚስቱን "እኔ ባልሽ እንጂ አባትሽ አይደለሁም" በማለት ትዳሩን ለቀው ይወጣሉ። እነዚህ ራሳቸውን ችለው የማይቆሙ በሌላው ሰው ላይ ከመጠን በላይ የሚደገፉ ሰዎች ያንጊዜም ስሜታዊ ብስለት አይታይባቸውም። ሠርቶ መኖር የተፈጥሮ ግዴታቸው መሆኑን ቢያውቁም፤ ከባድ ሥራ ከሠሩ ጉዳት የደረሰባቸው ስለሚመስላቸው፤ አብሮአቸው የሚኖረውን ሰው "እንደዚህ ሰለቃይ እንዴት ዝም ብለህ ታየኛለህ? እንደ ባሪያ ሰሠራ ዝም የምትለኝ ስለማትወደኝ ነው" ብለው

ይወቅሱታል። ሠርተው በመብላት ፈንታ ተሠርቶ እንዲቀርብላቸው ይጠብቃል። የሚያሳዝነው እንደሚፈልጉት ወይም እንደሚጠብቁት ያላደረገ እንደሆነ ያረጋግጣል። ጎንበስ ቀና የሚሰውን ሰው ሰላም የሚነሱት መሆኑ ነው። እርሱም እንደሚፈልጉት ካላደረገ የሚያስቀይማቸው መሆኑን በተደጋጋሚ ሰለተነገረው "ሰላሚን ከማጣት የሚፈልጉትን ነገር ዝም ብዬ እየሠራሁ ባቀርብላቸው ይቻላል" በማለት ለአስቸጋሪው ሰው እጁን ሰጥቶ "እሺ!" እያለ መኖር ይጀምራል። ይህ ሰው ያልተረዳው ነገር ቢኖር "እሺታው" የአስቸጋሪውን ሰው ጠባይ በመለወጥ ፈንታ የበለጠ አስቸጋሪ ሰው የሚያደርገው መሆኑን ነው።

በሌላው ሰው ላይ የሚደገፉ ሰዎች "ሰሜተ-ሰንካላ" (emotional cripple) ናቸው። ሌላውን ሰው እንደ ምርኩዝ ካልተደገፉ በራሳቸው መቆም የማይችሉ ናቸው። አካለ ሥንክል የሆነ ሰው ደካማ የሆነውን የአካል ክፍል በልምም ድካሙ ካላጠነከረው ወይም እንዲሁ ከተወው የበለጠ ደካማ እንደሚሆን የታወቀ ነው። ሰሜተ-ሰንካላ የሆነውም ሰው ችግር ሲያጋጥመው ችግሩን በራሱ ለማቃለል ካልተሰማመደ በችግሩ መታገሉን ካልተማረ ከሰሜተ-ሰንካላነት አቋም መውጣት አይችልም። እንደነዚህ ዓይነቶቹ ራሳቸውን ችለው በመቆም ፈንታ ሌላው ሰው ችግራቸውን እንዲያቃልላቸው የሚጠብቁ ናቸው። ትንሽ ችግር ሲያጋጥማቸው ዓለም በላያቸው ላይ የተደፋባቸው ይመስላቸዋል። ፍርሃታቸው የሚጨምረው የተማመኑበት ወይም እንደ ምርኩዝ የሚዋል። ፍርሃታቸው የሚጨምረው የተማመኑበት ወይም እንደ ምርኩዝ የሚጠቀሙበት ሰው አጠገባቸው የማይገኝ መስሎ ሲሰማቸው ነው። መረጋጋት ሲያቅታቸው ስሜታቸው በቀላሉ ሰብርብሩ ይወጣል። ካሉበት ሁኔታ ካላወጧቸው የበለጠ ተስፋ በመቁረጥ "ያለአንተ የጠፋሁ ነኝ!... ተስፋ የለኝም... ብቻዬን መሆን አልቻልም... አዕምሮዬን የምስት መስሎ ይለማኛል... የእኔ በሕይወት መኖር ማንንም አይጠቅምም... ከመኖር መሞት ይሻለኛል..." ማለትን እንደ ልማድ አድርገው ይዘውታል። አጠገባቸው ሆኖ በየጊዜው ይህንን ዓይነቱን እርዳታቸውን የሚሰማው ሰው "ካሉበት ሁኔታ ሊያወጣቸው እርሱ ፈቃደኛ ካልሆነ ሌላ ማን ሊረዳቸው ይችላል?" ብሎ መጠየቁ አይቀርም። ይህን ዓይነት ጥያቄ የሚያቀርበው ያለ ሰው ዕርዳታ በራሳቸው ጉልበት ካሉ በት ሁኔታ የመውጣት አቅም አይኖራቸውም ብሎ በማመን ነው። ይህን እንጂ ያልተረዳው ነገር ቢኖር የተለመደውን እርዳታቸውን ባለሙቁ ጥር የዕርዳታ እጅን መዘርጋት አነርሱን በመጥቀም ፈንታ ያለሰው ዕርዳታ ራሳቸውን ችለው እንዳይቆሙ ዕድል የሚከለክላቸው መሆኑን ነው። በሰሜታቸው ማደግ ካልቻሉ እንዲሁም ሁልጊዜ አነርሱን የሚያስቸግሩ ከሆኑ ከዚህ በፊት ለአነርሱ የነበራቸውን ፍቅር እያጠፋ የሚሄድ መሆኑን ሌላው ያልተረዳት እውነት ነው።

ሰሜተ-ሰንካላ የሆኑ ሰዎች በሌላው ሰው ላይ መደገፍን የለመዱ በመሆናቸው ችግር ባይኖርም በተለያዩ መንገድ ሆነ ብለው ችግርን የሚፈጥሩ ናቸው። ልጆች ሲታመሙ ወላጆች ብዙ ጊዜ ከወትሮው የተለየ እንክብካቤ እንደሚያደርጉላቸው የታወቀ ነው። ይህንን የለመዱ ልጆች የወላጆቻቸውን እንክብካቤ ሲፈልጉ ብዙ ጊዜ ሳያማቸው "እመመን" ማለት ያዘውትራሉ። አንዳንድ ሰዎች ይሄን ዓይነቱ የልጅነት ባሕሪያቸው ካደጉም በኋላ ተከትሏቸው የሚመጣ መሆኑ የታወቀ ነው። የባሏን እንክብካቤ የምትፈልገዋ ሴት ሳያማት "እመመን" ብላ አልጋ ትይዛለች። እተኛችበት አልጋዋ ድረስ ምግብ ሲቀርብላት "አስቸገርኩ" በማለት ፈንታ የበለጠ ደስ ይላታል። ብቻዋን መሆን የፈራች ሴት ልጇዋን "እኔ እናታችሁ ዛሬ ታምሜለሁና አጠገቤ ሆኖ የሚያስታምመኝ ሰው እፈልጋለሁ" ትላቸዋለች። አንድ ጊዜ አንዲት ሴት ባሏን "ከአንተ ጋር መኖር በቃኝ! ፍቺ እፈልጋለሁ" ሰትለው "የልብ ድካም ደረሰብኝ" ብሎ ሆስፒታል ገባ። ይሁን እንጂ አስፈላጊው ምርመራ ሲደረግ ስትምንም ዓይነት የልብ ችግር እንደሌለበት ተረጋገጠ። እነዚህ በሌላው ሰው ላብ በሌላው ሰው ድጋፍ የሚኖሩ ከሰው ትከሻ ወርደው ራሳቸውን ችለው መቆም የማይፈልጉ ሰዎች አብረዋቸው የሚኖሩትን ሰዎች ምን ያህል እንደሚያስቸግሩና እንደሚያስጨንቁ ይህን ያህል የተረዱ አይመስሉም። አንዳንዶቹ ሌላው ጎንበስ ቀና ብሎ አነርሱን ማገልገል ግዴታው እንደሆነ እንዲሁም አብሮአቸው በሚኖረው ሰው ጉልበት መገልገል መብታቸው መስሎ የሚሰማቸው ናቸው። እንደጠብቁትና እንደሚፈልጉት ካልሆነላቸው ያንን ሰው ስቃዩን ያበሉታል።

(5) ደንታ ቢሶች ናቸው

"ሰሜታዊ" (emotional) የሚባለው ሰው ጊዜ ውስጥ ሳያስብ በድንገት ስሜቱን የሚገልጽ በአዕምሮው ሳያመዛዝን ስሜቱን ብቻ እየተከተለ ከውሳኔ የሚደርስ ሰው ነው። አንዳንድ ሰዎች ሁኔታዎችን በጥንቃቄ ሳያስቡና ሳያጤኑ ልክ እንደ ሕጻን ልጅ ዝም ብለው መኖር የሚፈልጉ ሰሜታቸውን እየተከተሉ ውሳኔ የሚያደርጉ አሉ። የራሱን ሰሜት በትክክል ማወቅ እንዲሁም ስሜትን ብቻ ተከትሎ መሄድ በሕይወት ውስጥ የሚያስከትለውን ጉዳት መረጣት ይጠቅማል። በአንድ ዓይነት ምክንያት ሰሜታቸው የተዘጋባቸው ሰዎች የሌሎች ዘንድ የደረቀና የሚያሳዝን ሕይወት እንዳላቸው ሆነው መታየታቸው የታወቀ ነው። "ሰሜታችን ነጻነት ብንሰጠው ያልጠበቅን ክፉ ነገር ከውስጥ ጣችን ብቅ ይል ይሆናል" ብለው በማሰብና በመፍራት ሰሜታቸውን ደብቀው ለማንኛውም ነገር ደንታ የሌላቸው ሆነው መኖርን ይመርጣሉ። እር

ግጥ ነው በትክክል ያልተገለጸ ሰሜት ጉዳትን ያመጣል። ይሁን እንጂ፣ እንደ ሱሜታችንን ብንዘጋው በሌላ አቅጣጫ ያለውን ሕይወታችንን የደረቀና ትርጉም የሌለው ሊያደርገው እንደሚችል መረዳት አለብን። በአሁኑ ጊዜ ለምንም ነገር ፍጹም ግድ የሌላቸው አንዳንድ ሰዎች አሉ። በዕድሜያቸው ልጆች ያልሆኑት ተገዢውን ትምህርት ቢጨርሱም፣ ራሳቸውን ለመርዳት ወይም ራሳቸውን ችለው ለመቆም ምንም ዓይነት ጥረት ማድረግ የማይፈልጉ ልጆች ያሏቸው ወላጆች ብዙ ናቸው። ዕድሜያቸው ሃያውን አልፎ ወደ ሰባባው የተጣጋም ቢሆንም፣ ራሳቸውን ለመቻል ሥራ አይሠሩም ወይም የሥራ ዕድል የሚከፍትላቸውን ትምህርት አይማሩም። እንደነዚህ ዓይነት ልጆች ለወላጆቻቸው በጣም አስቸጋሪዎች ናቸው። ከቤታቸው ቢያባርሯቸው በረንዳ አዳሪ ዱሪዎች ይሆናሉ ብለው ይፈራሉ። ዝም ቢሏቸው ደግሞ ይመቻቸውና ራሳቸውን ለመርዳት ምንም ዓይነት ጥረት አያደርጉም ብለው ያሰባሉ። ለምንም ነገር ፍጹም ደንታ (ግድ) የሌላቸውን ሰዎች መለወጥ በጣም አስቸጋሪ ነው። ቁጭ ብለው መብላት መልመዳቸው ብቻ ሳይሆን በጣምም ተመቸቷቸዋል። እንዲያውም ሠርተው በላባቸው የሚኖሩትን የሚያዩላቸው አንደ ሞቶች ነው። ሠርተው ራሳቸውን በመርዳትና በማሻሻል ፈንታ ለድካማቸው ሁል ጊዜ ምክንያት የሚያደርጉት ሌሎችን ነው። አንዳንዶቹ “የሰውን እጅ ቁጭ ብዬ አላይም” በማለት ራሳቸውን ለመርዳት በመታገል ፈንታ “የእኔ አምባክ ቁጭ አድርጎ ይመግበኛል” በማለት አለመሥራትን እንደ በረከት የሚቆጥሩም አሉ። አስፈላጊውን ትግል ታግለው ራሳቸውን ለመደገፍ በመጣር ፈንታ “እናቴ አባቴ... በቂ ፍቅር ሰጥተው ሰላሳደጉኝ ነው...” በማለት ሠርቶ መኖር ያልቻሉበትን ምክንያት ሌሎችን የሚያደርጉት ድካማቸውን ለመደበቅ የሚሞክሩ አሉ። ክደንታ ቢሰጥ (ከግዴለሾች) መካከል አስቸጋሪ የሚሆኑት ብቸኛ መሆንን የሚመርጡት ራሳቸውን ከሰው ሁሉ ገለል የሚያደርጉ ናቸው።

ብቸኛ የሆነ በውጥ በአካባቢው ሰው ቢኖርም፣ ከሰው ሁሉ ሽሽቶ ለብቻው መኖርን የመረጠ ነው። እንዲህ ዓይነት ባሕሪ ያለው “አንዱ ሌላውን የሚፈልግበት ምክንያት የራሱን ጥቅም ለማግኘት ሲል ብቻ ነው” የሚል እምነት በውስጡ ያለው ነው። በዚህ ምክንያት ሰውን ሁሉ ስለሚጠራጠር ከሰው ሁሉ ሽሽቶ ለብቻው መሆንን ይመርጣል። አንዳንዶች ይህን ዓይነትን ባሕሪ የሚለማመዱት ገና ከህጻንነት ዕድሜያቸው ጀምሮ ነው። በዚህ ላይ ወላጆችም የራሳቸው የሆነ አስተዋጽኦ አለበት። ይኸውም ልጆቻቸው አንዳይጎዱባቸው፣ ከእነርሱ ውጪ ሌላውን ሰው እንዳያምኑ በማድረጋቸው ነው። ከእነርሱ የበለጠ የሚወዳቸው፣ የሚጠነቀቅላቸውና የሚታገላቸው ሌላ ሰው እንደሌለ እየገሩ ያላድጓቸዋል። በሌላ በኩል ደግሞ ወላጆች ለልጆቻቸው “እንሆንላችኋለን” ያሉትን መሆን ሲያቅታቸው ወይም ያለአግባብ ሲይዟቸውና ሲጎዷቸው ካዩ፣

ሰው ሁሉ እንደ ወላጆቻቸው የሚጎዷቸው ይመስላቸውና ከሰው ሁሉ ሽሽተው ለብቻቸው መኖርን ይመርጣሉ። በባሕሪያቸው ብቸኞች የሆኑት በሕይወታቸው ደስታን ያልቀመሱት ከሰው ጋር ጥሩ ሕብረት መሥርተው መኖርን ያላዩ በመሆናቸው በሚያሳዩት እንግዳ ጠባይ አብሮአቸው ለሚኖር ወይም በቅርብ ለተጠጋቸው ሰው አስቸጋሪዎች ይሆናሉ።





አስቸጋሪ ሰውና የሰው ተፈጥሮአዊ ባሕር (Temperament)

ሰው ሁሉ በእግዚአብሔር አምሳል የተፈጠረ ይሁን እንጂ፣ እግዚአብሔር ሁሉንም አንድ ዓይነት አድርጎ አልፈጠረም። በመልክተ በቁመቱ በቆዳው ቀለምና ወዘተ. ብቻ ሳይሆን፣ በተፈጥሮ ባሕሪውም የተለያየ አድርጎ ነው የፈጠረው። በዓለም ውስጥ ካለው ስድስት ቢሊዮን ሰው መካከል በሁሉም ነገር የሚመሳሰሉ ሁለት ሰዎች እንደማይገኙ የታወቀ ነው። እግዚአብሔርን ድንቅ ከሚያደርጉት ነገሮች መካከል አንደኛው ይሄ ነው። ከዚህ በፊት በአዘጋጀ ጳጳራዊ መጽሐፍቶችና ልዩ ልዩ ጽሁፎች ውስጥ ከሁለት ሺ ዓመት በፊት ሰው ጀመሪያ ጊዜ ሂፖክራቲስ (Hippocrates) የተባለው ሐኪምና ፈላስፋ ገልጾ ስለ ጻፈው ስለ አራቱ ዓይነት የሰው ተፈጥሮአዊ ባሕሪዎች (Temperaments) መግለጫን ጽሁፉን አግኝታችሁ ያነበባችሁ እንደምታስታውሱ አም

ናበሁ። የአስቸጋሪ ሰዎችን ባሕር የበለጠ ለመረዳት የሰውን ተፈጥሮአዊ ባሕር ማወቅ ጠቃሚ እንደሆነ የተለያዩ የሥነ-ልቦና ምሁራን ይገልጻሉ። ሰው ሁሉ አንድ ዓይነት ባሕር ያለው ስላልሆነ በአንድ ዓይነት ሁኔታ መመልከት እንችልም። የተለያዩ ተፈጥሮአዊ ባሕሪዎች ያላቸውን ብርታትና ድካም ምን እንደሆነ ማወቅ ለጥናታችን ጠቃሚ ሆኖ አግኝተነዋል።

ሂፖክራቲስ ግሪካዊው ሐኪምና ፈላስፋ የሰውን ተፈጥሮአዊ ባሕር በአ ራት ክፍል ይክፍለዋል፡

(ሀ) ባንግዊን (SANGUINE)

ባንግዊን ባሕር ያለው ሰው ሁልጊዜ ደስተኛ፣ ተጫዋችና ፍልቅልቅ ነው። ራሱ ደስተኛ ሆኖ በአካባቢው ያሉትን ሁሉ ደስ ለማሰኘት የሚፈልግ ነው። ሰውን የመማረክ ኃይል ወይም ችሎታ አለው። በንግግሩ ብዙዎችን የመሳብ ኃይል ያለው በመሆኑ ባለ ብዙ ወዳጅ ነው። ብቻውን ከመሆን ይልቅ ከሰው ጋር መሆን የሚወድ ነው። ብቻውን መሆን በጣም ይጠላል። በራሱ ሙሉ እምነት ያለው እንዲሁም የሌላውን ሰው ሀዘንና ደስታ እንደ ራሱ አድርጎ የመውሰድ ባህሪ ያለው ነው። ሲሳሳት እንኳን "ተፈጥሮው ነው" በማለት በቀላሉ ይታሰፋል። ሰው ሁሉ ለእርሱ ትኩረት እንዲሰጠው ይፈልጋል። ብዙ ጊዜ የጀመረውን እይቤርስም። እንዲሁም ያለውን ችሎታ ሁሉ እንደሚገባ ባው እይቤቱንም። ደስታን ሁልጊዜ የሚፈልግ ሰው ነው። ይህን ዓይነት የተፈጥሮ ባሕር ያለው ሰው ብዙ ጊዜ የትዳር ጓደኛ ሲመርጥ "የሚላንኮሊ" የተፈጥሮ ባሕር ያላትን ሴት ነው። በባሕሪው ዝርዝርነት የሚያጠቃው በመ ሆኑ የኑሮ ጓደኛው ሥርዓት ልታስይዘው ስትሞክር ፈቃደኝነቱን አያሳይም።

አዳኝና ፈለቀ የባንግዊን (SANGUINE) የተፈጥሮ ባህሪ ያላቸው የአንድ አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን አባሎች ናቸው። ሁለቱም በቤተ ክርስቲያ ጌቱ ውስጥ ሁልጊዜ መካከለኛውን ሥፍራ መያዝ ወይም የሰው ሁሉ ዓይን በእ ነርሱ ላይ እንዲያርፍ የሚፈልጉ ናቸው። በተፈጥሮአቸው ተግባር የሆነ ባሕር ስላላቸው እንዲሁም ሰው በቀላሉ የሚቀርባቸው በመሆኑ ባለብዙ ወዳጆች ናቸው። ይሁን እንጂ፣ ፈለቀ ጎልቶ የሚታይ የራሱ የሆነ ደካማ ባህሪ አለው። ይኸውም፣ ሳያስብ የመጣበትን ስለሚናገር፣ በተለይ የባንግዊን (SANGUINE) የተፈጥሮ ባሕር የሌላቸው ሰዎች ያዘኑበታል። በመበላጩት "ይህ ሰው ጠባባቢ ማስተካከል አለበት..." ይሉታል። ፈለቀ አልቻለም እንጂ ሰዎች ያልወደዱለትን ባሕሪውን ለመለወጥ ሳይሞክር እልቀረም። የባንግዊን (SANGUINE) ባሕር ያላቸው ሰዎች የሚታይባቸው ባሕሪ ካደጉ በኋላ ያገ

¹ ጋብዳ፣ እነዚህ ጥሬ ወይን እነዚህ ሙሉታት? ከመለስ ወጡ

ችት ባይሆን ከሕጻንነት ዕድሜያቸው ጀምሮ የነበረ ነው። አብዛኞቹ በልጅነት ዕድሜ ውስጥ በነበሩበት ዘመን የሚወደዱት ቀልደኞችና ተጫዋቾች እንዲሁም እንደፈለጋቸው የሚሆኑ ልጆች በመሆናቸው የብዙዎችን ልብ የመግረክና የመባብ ችሎታ ያላቸው ነበሩ። እንዳንድ የሚሠሩት ነገር ትክክል ያልሆነ ቢሆንም እንኳን በሳቅ ብቻ ይታለፋሉ። ሁልጊዜ የሌላውን ሰው ዕርዳታ ለሰሚያጥኑ ከጋላፊነት ያመልጣሉ። በትምህርት ቤት ውስጥ በቀላሉ ታዋቂነትን የሚያጥኑ ናቸው። ከውጪ ሲታዩ ሁሉ ነገር የሞላቸው ደስተኞችና የተሳካላቸው ይመስሉ እንጂ ከውስጣቸው ግን አለመረጋጋት (insecurity) የሚሰማቸው ናቸው። ፈለቀን የመሰሉ እንዳንድ የሳንጉዊን የተፈጥሮ ባህሪ ያላቸው ሰዎች “ከላይ ሳቅ፣ ከውስጥ ለቅስ” ያላቸው ናቸው። ፈለቀ በተፈጥሮው ተፈላጊነትንና እንዲሁም ተደማጭነትን የመፈለግ ጥማት ያለው ሰው በመሆኑ ሰጦታ ቢኖረውም ባይኖረውም በቤተ ክርስቲያኒቱ ውስጥ ባሉት አገልግሎቶች ውስጥ ሁሉ ገብቶ ማገልገል ለሰሚፈልግባቸው ቀደም ቀደም በሚለው ባሕሪው ብዙዎቹን ያበሳጫቸውና ያሳዘናቸው ነበር። በዚህ ምክንያት በተደጋጋሚ ከብዙዎች ጋር ለሰሚጋጭ፣ እንዳንዶች የሚያዩት እንደ አሰቸጋሪ ሰው ነው። አልፎ አልፎ ጥሩ ነገር ያለው ቢሆንም ከላይ የገለጽነው መጥፎ ባሕሪው በጎ ሥራውን ያበላሽበታል። በተፈጥሮው ምስጋና ከመጠን በላይ የተጠማ ነው። ጥቂት ነቀፋ ሲደርሰበት፣ ሰብርብሎ ይወጣል። በዚህ ምክንያት “ከፈለቀ ጋር ማገልገል፣ አብሮ መሥራት፣ በጉርብትና መኖር አልፈልግም” የሚሉ ሰዎች ጥቂቶች አይደሉም። ብዙዎቻችን “ፈለቀ የተፈጥሮ ባሕሪው ከሌሎች የተለየ በመሆኑ ነው ወይስ በእርግጥ አሰቸጋሪ ሰው ሆኖ ነው?” ብለን መጠየቃችን አይቀርም።

አዳኝም እንደ ፈለቀ የሳንግዊን የተፈጥሮ ባሕሪ ያላት ብትሆንም፣ ከፈለቀ የተለየ የራሷ የሆነ የግል ባሕሪ ያላት ቤት ናት። ብዙ ማውራት ብቻ ባይሆን እየቀጣጠለችና እያሰማመረች ማውራት የምትወድ፣ አሉባልታ የምታሰራጭ በመሆኗ ብዙዎች የሚያዩአት እንደ አሰቸጋሪ ሰው ነው። ገና ከሕጻንነቷ ጀምሮ በንግግሯ ብዙዎችን የመሰብከትና የማሳቅ ችሎታ ስላላት፣ ብዙ ሰዎች ጆሮቻቸውን ከፍተው ያዳምጧታል። አዳኝ ክርስቲያን ስትሆን፣ በቤተ ክርስቲያን ውስጥ የሚካሄዱትን ነገሮችን ማወቅ፣ በቤተ ክርስቲያን ውስጥ የሚወሩትን ወሬዎች በቀላሉ መሰማት የምትችል ብቻ ሳትሆን የሰማችውን ወሬ ላልሰሙት ሰዎች በማዳረስ የታወቀች ሆነች። በቤተ ክርስቲያኒቱ ውስጥ የሚካሄደውን ነገር ለማወቅ የሚፈልጉት “ምን እየተወራ ነው?” ብለው ቢጠይቁት፣ ከቶውንም ሆነ ደጉን ዜና ታስማቸዋለች። አዳኝ ለመሆኑ ፍላጎቷ ምንድን ነው? ታዋቂነትና ተፈላጊነትን የተጠማች መሆኗን ማወቅ ይህን ያህል ከባድ አይደለም። እውነት የሆነውንም ሆነ ያልሆነውንም እየፈጠረች ስታወራ

የምትፈልገውን መካከለኛ ሥፍራ ማግኘት የሚያስችላት ይመስላታል። ይህን ዓይነት የተፈጥሮ ባሕሪ ካላት ከአዳኝ ጋር በሰላም ለመኖር የሚፈልግ ሰው በምን ዓይነት ሁኔታ ቢይዛት የተሻለ ይሆናል? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። “ውሽታም፣ አሉባልታ” ብሎ ፈት ለፈት መጥራት ትክክል አይሁን እንጂ የወሬዋ ወይም የአሉባልታዋ ተባባሪ መሆን አያስፈልግም። “ሰው ሁሉ ቢሰማው ግድ የለኝም” ከምንሰው ወሬ በቀር ለእርሷ መንገርም ሆነ ለምታሰራጫቸው ወሬዎች ሁሉ ጆሮን መሰጠት አያስፈልግም። አዳኝ ያወራችውን ሁሉ እንደ እውነት ተቀብሎ ወሬውን ላልሰሙት ማስተላለፍ አያስፈልግም። ስለ ሌላው ሰው ስታወራ “...ያ ሰው በሌለበት ሰለ እርሱ ማውራት መልካም አይደለም...” ብሎ አሉባልታውን ማስቆም ያስፈልጋል። አዳኝ አሉባልታ የማውራት ባሕሪዋ በአንድ ምሽት የማይለወጥ ቢሆንም፣ የአሉባልታ ማስተላለፊያ መሣሪያዋ ባለመሆን እርሷንም ሆነ ራሳችንን መርዳት እንችላለን።

(ሳ) ሚላንኮላ (MELANCHOLY)

ሚላንኮላ የሳንግዊን ተቀራሪ ባህሪ ነው። የሚላንኮላ ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ከሰው ጋር ብዙ የማይቀላቀሉ፣ በጣም ዝምተኞች የሆኑ ናቸው። ብዙ ወዳጅ ማፍራት አይሆንላቸውም። ሰው ወደ እነርሱ ዘንድ ካልመጣ፣ እነርሱ ወደ ሰው ዘንድ መሄድ ይከብባቸዋል። ሚላንኮላ የተፈጥሮ ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ከፍተኛ ተመራማሪዎች፣ በኪነ ጥበብ ከፍተኛ ችሎታ ያላቸው ናቸው። እቅማቸውን መመዘን ለሰሚችሉ ከሚችሉት በላይ ጋላፊነት አይወስዱም። ነፃፈዎች ብቻ ባይሆኑ፣ ፍጹምነትንም ከሌሎች የሚጠብቁ ናቸው። ስሜታቸው ቁሉ ይጎዳል፤ በቀላሉ ይከፋቸዋል። የሚያደርጉትን ነገር ሁሉ “በጣም ጥሩ በሆነ ሁኔታ ማድረግ አለብኝ” ይላሉ። በአካባቢያቸው ያሉት ሁኔታዎችም ሆኑ ሰዎች ሥርዓት ያላቸው እንዲሆኑ ይፈልጋሉ። ለገሠ የሚላንኮላ የተፈጥሮ ባሕሪ ያለው ሰው ነው። ምንም ያህል ረጅም ሰዓት ቢፈጅበትም ጥርት ያለ ሥራ መሥራት የሚወድ ሰው ነው። ልጅ በነበረበት ዘመን ከልጆች ጋር ተቀላቅሎ መጫወት አይፈልግም። ከልጆች ጋር ተቀላቅሎ ከመጫወት ይልቅ ለብቻው መቀመጥን ይመርጥ ነበር። ካደገም በኋላ በጠባዩ ከዚህ የተለየ አልሆነም። “ሁሉም ነገር ፍጹም ይሁን” ባይነው። ካልሆነ በቀላሉ ያዝናል። ፍጹምነትን ከሌሎች የሚጠብቅ በመሆኑ ፍጹምነት ያላትን ቤት ለማግኘት ሲል ለያገዝ ለረጅም ጊዜ ቆይቷል። እንዳንድ የሚላንኮላ ባሕሪ ያላቸው ሰዎች፣ የእነርሱን ዓይነት የተፈጥሮ ባሕሪ ያላቸውን ሲያገቡ በአንዳንድ ሁኔታዎች ላይ ጠባያቸውና ምርጫቸው ለሰሚመሰሰል በአንዳንድ ነገር ላይ ይሰማማሉ። ይሁን እንጂ ሁለቱም የሚያሳዝን ወይም ከፋ ነገር ሲደርሰባቸው፣ እንዲሁ ሌላውን የማጽናናት ችሎታ ስለሌለው፣ ኑሮአቸው የበለጠ የከፋ ይሆንባቸዋል።

አንደኛው ከሌላው ፍጹምነትን ስለሚጠብቅ ታችኛው መኖር ለሁለቱም ከባድ ይሆንባቸዋል። ብዙ ጊዜ የሚላንኮሊ የተፈጥሮ ባሕር ያላቸው ለወች ከነርሱ ተቃራኒ የሆነ የተፈጥሮ ባሕር ያላቸውን ለወች እንደሚያገቡ፣ ለገሰም የሳን ግዊን የተፈጥሮ ባሕር ያላትን ወላንሳን እገባ። ለጥቂት ጊዜ ትዳራቸው ለላም ያለበት ይሁን እንጂ ቀስ በቀስ ተደጋጋሚ የሆነ ግጭት እያጋጠማቸው ሁለቱም የገቡበት ትዳር እየመረራቸው መጣ። አንዱ ሌላውን "አስቸጋሪ ሰው" ማለት ጀመሩ። በእርግጥ አስቸጋሪ ለወች ሆነው ነው ወይስ አንዱ የሌላውን የተፈጥሮ ባሕር ባለማወቃቸው ወይም እንደ ባሕሪያቸው መቀባበል ባለመቻላቸው ይሆን?

ወላንሳ የሳንግዊን የተፈጥሮ ባሕር ሰላላት፣ የአደባባይ ሴት ነች። ጊዜዋን ከሰው ጋር እንጂ ብቻዋን ማሳለፍ አትችልም። በር ዘግታ ከመቀመጥ ይልቅ ሁልጊዜ ሰው ባለበት አካባቢ መሆን ትፈልጋለች። የምትገዛው ነገር ባይኖራትም፣ በየሱቁ መዞር፣ የለወች ግርግርና ጨካኝነት በአለበት አካባቢ መሆን ትወዳለች። ብዙ መናገሯ አንዳንድ ለወችን ያስቀይማቸዋል። ከመሥራት ይልቅ ማውራት ስለምትወድ ብዙ ጊዜ ኃላፊነቷን ትረሳለች። ቤቷ ሥርዓት ባይኖረው፣ ወንበሮች ስትከክል ባይቀመጡ፣ አልጋው በሥርዓት ባይነጠፍ፣ ለምታደርገው ነገር ፕሮግራም ባይኖራት፣ የምትሠራው ሥራ ቅደም ተከተሉን ያልጠበቀ ቢሆን ግድ የላትም። ቤታቸው እንግዳ ቢመጣ አብዛኛውን ጊዜ የምትናገረው እርሷ ነች። ለገሡ ግን ከማዳመጥ በስተቀር ብዙ ጊዜ አይናገርም። በውይይቱ ውስጥ ጥቂት ቃል ለመናገር ሲጀምር ወላንሳ በመካከል እየገዛች ንግግሩን ታቋርጣለች። የሚላንኮሊ የተፈጥሮ ባሕር ያለው ለገሡ ዝምተኛ ሰው በመሆኑ የወላንሳ ብዙ መናገር፣ እንዲሁም ለመናገር ሲሞክር ንግግሩን ማቋረጧ ብዙ ጊዜ ያበሳጩዋል። "ከአንቺ በስተቀር ሌላ ሰው መናገር የለበትም እንዴ?" በማለት ቁጣውን የሚገልጽበት ጊዜ አለ። በባሕሪው "ሁሉ ነገር በሥርዓትና መልክ ባለው ሁኔታ መሆን አለበት" ብሎ የሚያምነው ለገሡ እርሱ እንደሚፈልገው የቤቱ ዕቃዎች ሥርዓት አለመያዛቸው፣ አልጋው በደንብ አለመነጠፉ ሁልጊዜ ያስቆጣዋል። ወላንሳ ያለፕሮግራም፣ ያለቅደም ተከተል መሥራቷ፣ ሁልጊዜው ጨው ማለቷ ያሳዝናል። ለገሡ ከሰው ጋር ለመቀራረብ ጊዜ የሚወስድ፣ ወዳጆቹን የሚመርጥ፣ ብዙ የማይናገር፣ በበጀት መኖር የሚፈልግ ሲሆን፣ ወላንሳ ግን ወዳጆቿን ለመምረጥ ጊዜ የማትወስድ፣ ከሁሉ ሰው ጋር የምትወዳጀት ያለአግባብ ገንዘብ የምታወጣ በመሆኗ በብዙ ሁኔታዎች ላይ ያላቸው ተቃራኒ ባሕሪ ምክንያት ሆኖ ብዙ ጊዜ ይጋጫሉ።

ወላንሳም በለገሡ የተፈጥሮ ጠባይ ደስተኛ አይደለችም። ሁልጊዜ ዝም ተኛ፣ ሳቅና ፈገግታ የሌለው፣ መስማት የሚፈልገውን ብቻ የሚለማት ራስ ወዳ

ድና በራሱ አሳብ የተዋጠ ባሕሪ ያለው ሰው ነው። በማለት ትበሩዋለች። ከሰው ጋር መቀራረብ የማይሆንለት፣ ነገር ሁሉ ልክ ካልመጣለት በቀላሉ የሚከፋው፣ በጥቃቅነት ነገር ሁሉ የሚያኮርፍ፣ ገለልተኛነት የሚያጠቃው፣ ፍቅሩን መግለጽ በፍጹም የማይሆንለት፣ በሁሉ ነገር ተጠራጣሪ በመሆኑ ብዙ ጊዜ ያበሩታል። ለገሡ በተፈጥሮው የተበቃይነት ባሕሪ ያለው ሰው ነው። አንድ ቀን ወላንሳ ገበያ እንደተለመደው ስትዞር በጣም ደስ ያላትን ልቧን የሚረከውን ቀሚስ ገዝታ አመጣችና፣ "ለጌ! ይኸው ልህ ይሄ ቀሚስ በቅናሽ ዋጋ የሚሸጥ በመሆኑ ልቤ በጣም ስለወደደው እንዳያመልጠኝ ብዬ በማሰብ በ\$50 ብር ገዛሁት" ብላ አሳየችው። ለገሡ "ጥሩ ወይም መጥፎ ነው፣ ከባጀታችን ውጪ ነው። ለምን ይህን ታደርጊያለሽ?" አላላትም። ከውስጡ ግን በጣም ተናዶ የሚበቀልበትን መንገድ ማሰብ ጀመረ። ሳይውል ሳያድር፣ ልክ ንግግሯን እንደጨረሰች፣ ገበያ ሄዶ ሁለት ሙሉ ልብስ በአራት መቶ ብር በዱቤ (በክሬዲት ካርድ) ለራሱ ገዝቶ መጣ። "ወላንሳ ሃምሳ ብር ካወጣች፣ እኔ ደግሞ እራት መቶ ብር ወጪ አድርጌ የምፈልገውን በመግዛት ትምህርት እንድታገኝ ማድረግ አለብኝ" አለ። ለገሡ በዚህ ዓይነት የሚወስደው የበቀል እርምጃ ወላንሳን ብዙ ጊዜ ምራት ውስጥ ይከታታል። ለገሡ በተፈጥሮ ባሕሪው ነገር አይረሳም። አንዴ ከነከለ አይለቅም። ወላንሳ ለጊዜው በለገሡ ሁኔታ ብትቆጣም ሁሉን ነገር ወዲያው ትረሳለች። እርሱ ግን የደረሰበትን ጉዳት የሚመዘግብበት የራሱ የሆነ መዝገብ አለው። ይቅርታ ማድረግ በቀላሉ አይሆንለትም። በተቃራኒ አሳብ የተሞላ ነው። ከእርሱ አሳብ ጋር የማይስማማውን ሰው ይጠላል። በማህበር ከሰው ጋር ለመኖር በራሱ እምነት የለውም። ሁልጊዜ በጥርጣሬ የተሞላ ነው። ይሄን ዓይነት ባሕሪው ከእርሷ የተፈጥሮ ባሕሪ ጋር ስለማይሄድ፣ ወላንሳ "ባሌ እስከ ጥጋሪ ሰው ነው" ብላ ደምድማለች።

ወላንሳና ለገሡ ሁለቱም በተፈጥሮ ባሕሪያቸው ደካማ ጎን ብቻ ሳይሆን፣ ብርቱ ጎንም አላቸው። ይሄ እውነት ከሆነ፣ ሁለቱም ተቻችለው የሚኖሩበት መንገድ ይኖር ይሆን? ለመሆኑ አንዱ ከሌላው የሚፈልገው ምንድነው? ብለን መጠየቃችን እይቀርም። የብዙ ለወች ችግር እንደሆነው ሁሉ፣ የለገሡና የወላንሳም ችግር፣ ሁለቱም እርስ በርሳቸው በመቀባበል ፈንታ አንዱ የሌላውን ሰው የተፈጥሮ ባሕሪ ለመለወጥ የሚሞክሩ መሆናቸው ነው። ለገሡ ከሰው ተለይቶ ለብቻው መሆኑን ገበያ ከመዞር ይልቅ ቤቱ ተቀምጦ ቴሌቪዥን ማየትን የሚመርጥ ከሆነ፣ ወላንሳ ለገሡን "ከእኔ ጋር ገበያ መሄድ አለብህ" ብትለው፣ የተፈጥሮ ባሕሪውን እንዲለውጥ ማስገደድ እንደሆነ ማወቅ አለባት። ሁለቱም የሚወዱትን እንዲያደርጉና እንዲሆኑ ነጻነት መስጠት፣ ሁለቱንም ከመጨቃጨቅ ያድናቸዋል። ቤታቸው በሰላም የተሞላ እንዲሆን፣ የሚላንኮሊ የተፈጥሮ ባሕሪ ያለው ለገሡ ቤቱ በሥርዓት እንዲሆን የሚፈልግ መሆኑን ወላንሳ

ተረድታ የተቻላትን ያህል ቤታቸውን በሥርዓት ለመያዝ መሞከር ከፕሮግራም ውጪ መሥራት ለገሡን ጭንቀት ውስጥ የሚከተው ከሆነ በፕሮግራም ለመሄድ መሞከር ይጠቅማል። የሚሳክሉ የተፈጥሮ ባሕሪ ያላቸው ለዎች በቀላሉ ከሰው ጋር መቀላቀሉ የሚከብዳቸው በመሆኑ ለገሡን እነእኩሌ ቤት እንሂድ፤ በማለት ማሰጨነቅ የለባትም።

ወላንሳም የሳንግዊን የተፈጥሮ ባሕሪ ሰላላት ለገሡ ምን እንደምትፈልግ አውቆ መሆን የምትፈልገውን እንድትሆን ነጻነት መስጠት አለበት። ለገሡ ከእርሱ የተለየ የተፈጥሮ ጠባይ ያላት መሆኗን አውቆ "የእኔን ዓይነት ጠባይ መያዝ አለብሽ" በማለት ከመንቀፍ መጠንቀቅ አለበት። የሳንግዊን የተፈጥሮ ባሕሪ ያላቸው ለዎች መመለሻን ደስ የሚላቸው ነቀፋ ግን በቀላሉ ለብርብራ ዋውን የሚያወጣቸው በመሆኑ ብርቱ ጎናቸውን እየጠቀሱ ማመሰገን የበለጠ ሊያቀራርባቸው ይችላል። ለምሳሌ ለገሡ "ከሰው ጋር የምታቀራርብኝ ወላንሳ ነኝ። እርሷ ከሰው ጋር የመግባባት ችሎታ ባይኖራት ኖሮ ከሰው ሁሉ ጋር ቀቆራርጪ ብቻዬን የምኖር ሰው አሆን ነበር..." በማለት ጠንካራ ጎኗን እያነሳ ቢያሞጋግሳት፤ ፍቅራቸውን የበለጠ ሊያዳብርላቸው እንደሚችል የታወቀ ነው።

(ሐ) ኮሊሪክ (CHOLERIC)

የኮሊሪክ የተፈጥሮ ጠባይ ያለው ሰው በጠባዩ ፈጣንነት ትጉህ የሥራ ሰው ነው። በተፈጥሮው የመሪነት ስጦታ ያለው ነው። በራሱ እንጂ በሌላ ሰው አይደገፍም። ለራሱም ሆነ ለሌሎች ውሳኔ መወሰን አያስችላቸውም። በራሱ ሀሳብና ፕላን የሚንቀሳቀስ ታታሪ ሰው እንጂ በአካባቢው ሁኔታ እየተመራ የሚሄድ አይደለም። ተቃዋሚዎቹን አይፈራም፤ ወይም ለተንኮላቸው አይደነግጥም። በውሳኔው የሚጸና ብርቱ ሰው በመሆኑ ሌሎች በወደቁበት መንገድ እርሱ አይወድቅም። በተፈጥሮው የመምራት ችሎታ አለው። ልቡ ርህራሄና ሀዘኔታ የለውም። ብዙ ጊዜ የበላይነት ስሜት የሚሰማው ትዕግላት የሌለው በራሱ ፈቃድ የሚመራ ሌሎችን የመጫን ኃይልና ችሎታ ያለው ወይም ሌሎችን ዝቅ አድርጎ የመመልከት ጠባይ ያለው ሰው ነው። "ሁሉም ነገር እኔ በምለው ዓይነት ብቻ መሠራት አለበት" ባይ ነው።

ለመሆኑ በምትሠሩት ሥራ ደስ የማይላችሁ ትኖሩ ይሆን? ካላችሁ በሥራችሁ ደስታ ያጣችሁት እናንተ ብቻ አይደላችሁም። ጥሩ ሥራ ቢኖራቸውም በሥራቸው ደስተኞች ያልሆኑ ብዙ አሉ። መሥሪያ ቤታቸው ለመሄድ ፍርሃትና ድንጋጤ ይለማቸዋል። አሜሪካ ውስጥ በቅርቡ በተደረገው ጥናት 46% (አርባ ስድስት ከመቶ) የሚሆኑ አሜሪካውያን በሥራቸው ደስተኞች እንዳልሆኑ ተረጋግጧል። አብዛኛዎቹ ሥራቸውን የሚሠሩት ተዝናንተውና

ደስ ብሏቸው ሳይሆን በጭንቀትና በግፊት መንፈስ ተሞልተው ነው። አለቆቻቸውንና ቀጣሪዎቻቸውን ደስ ለማለገጥ ሲሉ በከፍተኛ ትግል ውስጥ ያልፋሉ። የሥራ ቦታቸው የሰላም ቦታ ከመሆን ይልቅ የጦርነት ሥፍራ ሆኖባቸዋል። ከእነዚህ መካከል አንደኛው ታዲዮስ ነው። ታዲዮስ ደስ የሚለው ሥራ ላይ የተሰማራ ቢሆንም በአለቃው በአለግድ ምክንያት መሥሪያ ቤቱን እየጠላው መጣ።

አሰግድ፤ የታዲዮስ አለቃ የኮሊሪክ የተፈጥሮ ባሕሪ ያለው ሰው ነው። አሰግድን ለመጀመሪያ ጊዜ ሰው ሲተዋወቀው በተጫዋችነቱ ሰው ሁሉ ስለሚወደው የቅርብ ጓደኛው እንዲሆን ይመኝዋል። አሰግድን መሥሪያ ቤቱ ሲቀጥ ረው ጥሩ የሥራ ፍሬ ያሳያል ብሎ ያመነበት ሰው ነው። በእርሱ ሥር ያሉት ሠራተኞችም መጀመሪያው ላይ ለሠራተኞች የሚያስብ ጥሩ አለቃ ነው ብለው አምነውበት ነበር። ከጥቂት ወራት በኋላ ግን ሁኔታዎች እየተለዋወጡ መጡ። አሰግድ በጥቃቅኑ ምክንያት ሁሉ መከራከር የሚወድ ሰው እንደሆነ ሠራተኞች ሁሉ እያወቁት መጡ። ሠራተኞች አሳባቸውን ገልጸው ሲናገሩ አሳባቸው ከእርሱ የተለየ ከሆነ ይቆጣል። ሠራተኞቹ አሳባቸውን ገልጸው ሲናገሩ የሚሰማ ይምሰል እንጂ የሚያስቡው ቀደም ሲል ለተናገሩት ነገር ምን ዓይነት መልስ መስጠት እንዳለበት ነው። ሌሎች የሚናገሩት ነገር ምንም ያህል ትክክል ቢሆን በምንም ዓይነት አባቡን አይለውጥም። ዋናው ምክንያት እርሱ ብቻ ትክክል እንደሆነ በሚያስብ ነው። ምርጫ የሌላቸው ሠራተኞች ጸጥ ለጥ ብለው፤ አንገታቸውን ደፍተው፤ ደስ ባይላቸውም ደስ ያላቸው መስለው እየሰሩ ይኖራሉ። ምርጫ ያላቸው ግን መሥሪያ ቤቱን እየለቀቁ ይወጣሉ። ሠራተኞች ዋና ጥረታቸው የሚሠሩትን ሥራ በትክክል መሥራት ሳይሆን፤ አለቃቸውን አሰግድን ማበደስ ብቻ ነው። ሠራተኞች የሚያቀርቡትን ምክንያት አሰግድ አይቀበልም። ቀኑን ሙሉ ምንም ያህል በትጋት ቢሠሩም፤ ለአምስት ደቂቃ መጸዳጃ ቤት ሲሄዱ ካያቸው፤ ቀኑን ሙሉ ሲዝናኑ እንደዋሉ ስድርጎ ይመለከታቸዋል።

አሰግድ የኮሊሪክ ተፈጥሮአዊ ጠባይ ያለው ሰው ሲሆን ሠራተኞቹ የሚጠበቁት እንደ አስቸጋሪ ሰው ነው። አሰግድ በተፈጥሮው ለሠራተኞች የሚረራ ልብ የሌለው ሰው ነው። "አለቃ ልሁን" ባይ ትዕግሥት የሌለው፤ በቀላሉ የሚናደድ፤ ልክ ነው ብሎ ካመነበት ንቅንቅ የማይል፤ በህተትን ታግሶ ግለፍ የማይሆንለት፤ "ሁሉን አውቃለሁ" የሚል፤ ከሁሉ የተሻለ የሚሠራ የሚመስለው፤ በራሱ አሳብ ብቻ የሚመራ ሰው ነው። በአሰግድ ሥር የሚሠሩት ሠራተኞች ሁሉ የሚሠሩት ደስ ብሏቸው ሳይሆን ሳይሠሩ መኖር ስለማይችሉ ብቻ ነው። ጥፋቱ የእነርሱ ባይሆንም፤ ከአለቃቸው ጋር ቢጋጨ የሚያገኙት የሹመት ደብዳቤ ባይሆን፤ ከሥራ መባረር እንደሆነ ያውቁታል። ስለዚህ

ህም እንዲህ ዓይነቱ ዕጣ እንዳይደርሳቸው ሁልጊዜ የሚኖሩት በሥጋትና በፍርሃት ተሞልተው ነው። ታዲያ ይህን ዓይነት አስቸጋሪ ባሕር ካለው ከእለ ግድ ጋር ሲኖር ታዲያስ የሰሚት ጉዳት እንዳይደርስበት ምን ማድረግ አለበት? ብዙ ሰዎች በእነርሱ ሥር የሚሠሩትን ሠራተኞች በሰጋትና በጭንቀት ሳምንቱን ሙሉ እንዲያልፉ ማድረጋቸውን አለመረዳታቸው ያሳዝናል። ስለዚህ እንደ አሰግድ ያለት ዛሬ በቀው እንደሆነ ነገ ያለምክንያት ፈታቸውን ከሚያጠቁሩ እስቸጋሪ ሰዎች ጋር በሰላም መኖር እንዴት ይቻላል? ብለን መጠየቃችን አይቀርም።

አሰግድ ደካማ ብቻ ላይሆን ጠንካራ ጎንም ያለው ሰው ነው። በተፈጥሮ የመሪነት ችሎታ ያለው፤ ታታሪና ትጉህ፤ ለውሳኔ ቆራጥ፤ ሰሚታዊነት የማያጠቃው፤ በቀላሉ ተሰፋ የማይቆርጥ፤ የማስተዳደርና የማሠራት ችሎታ ያለው፤ የዓላማ ሰው እንዲሁም ለሥራ ሰዎችን ማነቃቃት ችሎታ ያለው ቢሆንም ሰዎች የሚፈሩት ሰው ነው። ነገር ግን ትዕግስት የሌለው መነታረክና መከራከር ደስ የሚለው ሌላውን ማመሰገን የማይሆንለት የርህራሄ ሰሚት ፈጽሞ የማይታይበት ስህተትን ማለፍ የማይችል ሰዎችን በቁጥጥሩ ሥር የሚያውል በራሱ አላብ ብቻ የሚመራና "ተሳሰቻለሁ..." የማይል ሰው ነው። የኮለሪክ ተፈጥሮአዊ ባሕር ያላቸው ሰዎች ሁሉን ነገር በቁጥጥራቸው ሥር የማድረግ ባሕር እንዳላቸው ገና ከሕጻንነት ዕድሜያቸው ጀምሮ ይታወቃሉ። ሕጻን ሆነው መታቀፍ ከፈለጉ በለቅስ ፍላጎታቸውን ይገልጻሉ። ጡጦ ቢሰጧቸው ዲያፐር (የሽንት ጨርቅ) ቢቀይሩባቸው መጫወቻ ቢሰጧቸው ጥያቄያቸው ሰላልተሟላ ጩኸታቸውን እያቆሙም ብድግ አድርገው ሲይዟቸው ማን ፍላጎታቸው ያለሆነው ይያውቃሉ። ስለዚህ ባለቀሱ ቁጥር ወላጆቻቸው ወዲያው ማንሳት አለባቸው። እንግዲያውስ ታዲያስና እርሱን ከመሳሰሉ ሰዎች ኮለሪክ የተፈጥሮ ጠባይ ካላቸው ሰዎች ጋር እንዴት መኖር ይቻላል?

የኮለሪክ የተፈጥሮ ባሕር ያላቸው ሰዎች እንደ ሳንግዊን የተፈጥሮ ባሕር እንዳላቸው ሰዎች መመሰገን የሚፈልጉ ወይም ምስጋና የተጠሙ አይደሉም። የሚፈልጉት አንድ ነገር ቢኖር በእካባቢያቸው ያለው ሰው ሁሉ እንዲታዘዛቸው ነው። ከእነርሱ የተለየ አሳብ የሚያቀርብላቸው ሰው ቢኖር ህሳብ ቸውን እንደተቃወማቸው ወይም እንዳመጸባቸው መስሎ ይለማቸዋል። አላቸውን ለውጠው የመጸጸት ምልክት ያሳያሉ ብሎ መጠበቅ ትልቅ ስህተት ነው። ደካማነትን ተጸጽቶ ማልቀሰን በጣም ይጠሳሉ። ስለዚህ ከእነርሱ ጋር በሰላም ለመኖር የሚፈልግ ሰው የግድ እነርሱ በሚፈልጉት መንገድ የሚሠራ መሆን አለበት። እንዲሁም ስህተታቸውን እንዲያዩ ማድረግ የለበትም። "ብርታት እንጂ ድካም የለብንም" ብለው የሚያምኑ ናቸው። የኮለሪክ የተፈጥሮ

ጥሮ ባሕር ያላቸው ሰዎች ከምንም ነገር የበለጠ ሥልጣን የሚፈልጉ በመሆናቸው ከእነርሱ የተለየ አላብ የሚኖረውን ሰው የሚመለከቱት ሥልጣናቸውን እንደሚጋፉ አመጸኛ ሰው ነው።

(መ) ፍሌግማቲክ (PHILEGMATIC)

ፍሌግማቲክ ባህር ያለው ሰው ረጋ ያለ፤ ለሰላላት ከሁሉም ሰው ጋር አብሮ መጓዝ የሚችል፤ ሚዛኑን ያለቀቀ ባህር ያለው ሰው ነው። ምንም ያህል ቢናደድ ንዴቱን አያሳይም፤ ስሜቱን የመቆጣጠር ችሎታ አለው። ተለዋዋጭ አይደለም። ሁልጊዜ አንድ ዓይነት ነው። ከዳር ሆኖ ሌሎች የሚያደርጉትን መመልከት እንጂ ራሱን ጋላፊነት ውስጥ ቶሎ አያሰገባም። ፍሌግማቲክ ባህር ያለው ሰው ችግር ፈጣሪ አይደለም። ሰላማዊ፤ ከሰው ጋር ተሰማምቶ መኖር የሚችል በመሆኑ በብዙዎች የተወደደ ነው። "መሀል ሰፋሪ" በመሆኑ ማንንም ማስቀየም ስለማይፈልግ "ጥሩ ሰው" ተብሎ ይጠራል። በትዕግስትና በጸጥታ የሚያዳምጥ በመሆኑ ብዙ መናገር የሚወዱ የሳንጉዊን የተፈጥሮ ባሕር ያላቸው ሰዎች በተለይ ይወዷቸዋል። ማንኛውንም ሰው እንደ ጠባዩ የመያዝ ችሎታ ሰላላቸው የሚላንኮሊ የተፈጥሮ ጠባይ ያላቸውም ሰዎች ይጠቅሟል። ሚዛናዊ የሆነና እምብዛም ጠላቶች የሌሉት ሰው ነው። ይሁን እንጂ ብዙ ጊዜ ውሳኔ መወሰን የማይደፍር ንቃት የሌለው ሌሎች ለሚያወጡት ዕቅድ ግድ የሌለው ሰው ነው። በሌላ በኩል ደግሞ ሌላው ሰው ዘሎ ሲገባ እነርሱ በውሳኔ አስጣጣቸው ረጋ በማለት ራሳቸውን ከችግር በመጠበቃቸው ሁኔታው ካለፈ በኋላ ብዙዎች ስለወሰዱት እርምጃ ያደንቋቸዋል። ልቀው መሄድ ሳይሆን መካከለኛ ሆኖ መገኘት ያረካቸዋል። የሥልጣን ደረጃ ላይ የሚወጡትም ራሳቸው ፈልገውና ታግለው ሳይሆን ተጠይቀው ነው። እነዚህ የፍሌግማቲክ የተፈጥሮ ባሕር ያላቸው ሰዎች እንዳንድ ችግራቸው ከጋላፊነት መሸሽት የተግባር ሰው የሆኑትን ማን ከዳር ሆነው መንቀፍ ቢሆንም ይህን ዓይነቱን ባሕርያቸውን እንደ ድካም አያዩትም። እነዚህ ረጋ ብለው የሚታዩ ሰዎች የሌላውን መነቃቃት ወደ ኋላ የሚሳትቱ ናቸው። እንዳንደቻችን ፍሌግማቲክ የተፈጥሮ ባሕር እንዳላቸው ሰዎች ረጋ ብለን መጓዝና በብዙዎች ዘንድ መወደድን እንፈልጋለን። ይሁን እንጂ የተፈጥሮ ባሕርያችን ከእነርሱ የተለየ በመሆኑ እነርሱን ለመምሰል ብንሞክርም አንችልም።

የፍሌግማቲክ የተፈጥሮ ባሕር ያላቸው ሰዎች ችግራቸው ምንድነው? ኮለሪክና ፍሌግማቲክ የተፈጥሮ ባሕር ያላቸው ሰዎች እርስ በርሳቸው ይፈላሉ ጋሉ። ይሁን እንጂ በማንኛቸው ያዝናሉ። ኮለሪክ የተፈጥሮ ባሕር ያለው ሰው በእርሱ መሪነት "ቀስ የሚለውን" ፍሌግማቲክ ባሕር ያለውን ሰው ለመቀሰቀስ ምንም ያህል ከፍተኛ ትግል ቢያደርግም ነቅነቅ ሊያደርገው እንደማይ

**የሰሜቱ
አቋም**

የሰዎችን ስም ማሰታወስ አይችልም	መዝናናት አይሆንለትም
ሰዎች ፈርተው እንዲሸሹት ያደርጋል	እርምጃ ለመውሰድ ችሎታ ነው
ለአንዳንድ ሰዎች በጣም ደስተኛ ነው	መነታረክና መከራከር ደስ ይለዋል
ሠርቶ እይደክምም	ሲሸነፍ እጁን አይለጥም
"እኔ" ባይ ነው	ሁሉን ነገር በጋይ ማድረግ ይፈልጋል
የማስፈራራትና የማጥረም ረግጽ ጠባይ አለው	ንቅንቅ አይልም
ገራገርና የሚታለል ነው	ሌላውን ማመስገን አይሆንለትም
ጮከ ያለ ድምጽ ያለውና ሳቂታ ነው	የሚያለቅስና ሰሜቱን የሚገልጽ አይወድም
በሁኔታዎች ቁጥጥር ውስጥ ይሆናል	ርህራሄ የለውም
በቀላሉ ይቆጣል	
በአንዳንዶች ዘንድ አስመሳይ ሆኖ ይታያል	
ምንጊዜም ዕድገት አይታይበትም	

**ለሥራ
ያለው አቋም**

ከመሥራት ይልቅ ማውራት ይወዳል	ለሁተትን ታግሶ ማለፍ አይችልም
ግዴታውን ይረሳል	ጥቃቅን ነገር አበጥሮ አያይም
ሁኔታዎችን እስከ መጨረሻው አይከታተልም	አላስፈላጊ ትንታኔ በቀላሉ ይሰለቸዋል
ቶሎ በራሱ እምነት ያጣል	በችኮል ይወስናል
ራሱን በሥነ ሥርዓት አይመራም	ሥርዓተ-አልባና ብልሃት የጎደለው ነው
ቅደም ተከተሉን አይጠብቅም	ሰዎችን ወደ ራሱ ፍላጎት ይጫናል
ሰሜቱን ተከትሎ ይወስናል	ከሌሎች ብዙ ይጠብቃል
በቀላሉ ከዓላማው ይወጣል	ውጤቱ እስካማረ ድረስ ግድ የለውም
በማውራት ጊዜውን ያጠፋል	"ሥራ" አምላክ ነው

**ከሰው ጋር
ያለው
ግንኙነት**

	ከሥራ ካሉት ታማኝነትን ይጠብቃል
ብቻውን መሆን ይጠላል	ሰዎችን ለራሱ ጥቅም ያውላል
መካከለኛ (ቁንጮ) መሆን ይፈልጋል	ሰዎችን በቁጥጥሩ ሥር ያውላል
ታዋቂ መሆን ይፈልጋል	ለሌሎች መወሰን ይፈልጋል
ምስጋና (ክብር) ይፈልጋል	"ሁሉን የሚያውቅ" ይመስለዋል
በውይይት ውስጥ የበላይ መሆን ይፈልጋል	ከሁሉ የተሻለ የሚሠራ ይመስለዋል
ሌሎች ሲናገሩ ያቋርጣል፣ አያዳምጥም	በራሱ ሀሳብ ብቻ የሚመራ ነው
ባይጠየቅ ይመልሳል	ወዳጆቹን ሁሉ በቁጥጥሩ ሥር ያደርጋል
ተለዋዋጭና ዝንጉ ነው	"አዝናህ!" ማለት አይችልም
ምክንያት ፈላጊ ነው	ትክክል ቢሆንም፣ ተወዳጅነት የለውም
የተናገረውን መልስ ይናገራል	

ደካማ ገገ...

**የሰሜቱ
አቋም**

ግላገላ	ፍላግጥነት
ተቃራኒ የሆኑትን ነገሮች ያስታውላል	ትጋት የጎደለው ነው
የቀፈፈውና ተለዋዋጭ ባሕር ያለው ነው	ፈሪና ተጨናቂ ነው
ሲጎዳ ደስ ይለዋል	ውላኔ ለማድረግ ያመነታል
እውነትነት የሌለው ትህትና ያሳያል	ኃላፊነትን ይሸሻል
በሀሳቡ የራሱ ዓለም አለው	ጽኑ (ብርቱ) ፈቃድ ያለው ነው
የዝቅተኛነት ሰሜት አለው	ራሳ ወዳድ ነው
መስማት የሚፈልገውን ብቻ ይሰማል	ዝምተኛና ዓይን አፋር ነው

ራስ ወዳድ ነው	በጣም ያመነታል
በራሱ አሳብ የተዋጠ ነው	ተመዳዳቂ ነው
የበደለኛነት ስሜት የሚያጠቃው ነው	
በሰነ ልቦናው ሁሉም የሚያሳድደው ይመስለዋል	
የመጨነቅ ዝንባሌ ያለው ነው	

ለሥራ ያለው አጭ	ከለው ጋር መቀራረብ አይሆንለትም	የዓላማ ሰው አይደለም
	ሁሉ ነገር ልክ ካልመጣለት ይከፋዋል	በራሱ መነቃቃት የለውም
	ከባድ ሥራ መሥራትን ይመርጣል	ወደ ፊት መግፋት ያዳግተዋል
	አዲስ ነገር ለመጀመር ያመነታል	ያለፍላጎቱ ሲገፋፉት አይወድም
	ዕቅድ በማውጣት ብዙ ጊዜ ያጠፋል	ለንፍናና ግዴላሽነት ያጠቃዋል
	ከመሥራት ይልቅ ሁኔታዎችን ያስላስሳል	ሌሎችን ተስፋ ያለቆርጣል
	ራሱን ዝቅ አድርጎ ያያል	ተመልካች መሆንን ይመርጣል
	አርሱን ማስደለት ከባድ ነው	
	የደረጃ መመዘኛው ከፍ ያለ ነው	
	የሚሠራውን ሌሎችን እንዲያጸድቁለት ይፈልጋል	

ከለው ጽ ያለው ግንኙነት	በሌሎች ድጋፍ መኖር ይፈልጋል	የሌላውን መነቃቃት ያጠፋል
	በማህበር ለመኖር በራሱ አምነት የለውም	በአንድ ጉዳይ ውስጥ ራሱን አያስገባም
	ገለልተኛነት ያጠቃዋል	ስሜቱ የሚቀስቀስ አይደለም
	ሌሎችን መንቀፍ ይወዳል	ዕቅድ ለማውጣት ግድ የለውም

ፍቅሩን አይገልጽም	በሌሎች ላይ ይፈርዳል
የሚቃወሙትን ይጠላል	አሽመረኛና ቀልደኛ ነው
ለዎችን ይጠራጠራል	ለውጥን ይቃወማል
ጠበኛና ተበቃይ ነው	
ይቅርታ ማድረግ አይሆንለትም	
በተቃራኒ ሀሳብ የተሞላ ነው	
የሰዎችን ምስጋና ይጠራጠራል	

በገንዘብ ግን...

	ሳንገይን	ከሎሪክ
	ደስ ደስ የሚል ቁመና ያለው ነው	በተፈጥሮው የመሪነት ችሎታ ያለው ነው
	የመናገር ችሎታ አለው	ታታሪና ትጉህ ነው
	ፈንጠዘያ ይወዳል	ለውጥ ፈላጊነቱ ብርቱ ነው
	ቀልደኛና ተጫዋች ነው	ስህተት አይቶ አያልፍም
	ቀለም የማስታወስ ችሎታ አለው	ለውሳኔ ቆራጥ ነው
	ለሚናገረው ነገር አድማጭ አለው	ስሜታዊነት አያጠቃውም
	ስሜታዊና ስሜቱን የሚገልጽ ነው	በቀላሉ ተስፋ አይቆርጥም
	የተነቃቃና ራሱን መግለጽ ይችላል	በራሱ ብቃት የሚሰማው ነው
	ደስተኛና ፍልቅልቅ ነው	በራሱ ትምክህት አለው
	የማወቅ ፍላጎት ያለው ነው	የማስተዳደር/የመምራት ችሎታ አለው
	የመድረክ ሰው ነው	
	የዋህነት ያለው ሰው ነው	
	"ለዛሬው" ብቻ ትኩረት ሰጥቶ የሚኖር ነው	
	ተለዋዋጭ ባሕሪ ያለው ነው	
	ከልቡ እውነተኛነት አለው	
	ሁልጊዜ የልጅነት ባሕሪ ይታይበታል	

ሥራ ያለው አቋም	ሥራ ፈቃደኝነትን ያሳያል	የዓላማ ሰው ነው
	አዳዲስ ሥራዎችን ያመነጫል	ሁኔታዎችን በሰፊ ማየት ይችላል
	ከውጪ ሲታይ ያማረ ይመስላል	የማደራጀት ችሎታ አለው
	የፈጠራ ችሎታ አለው	በተግባር ላይ የሚውል መፍትሄ ይሰጣል
	ጉልበትና መነቃቃት አለው	አባብን በተግባር ላይ ለማዋል ፈጣን ነው
	አጀማመሩ ከውጪ ያማረ ነው	ሥራ ያከፋፍላል (ይወክላል)
	ሌሎችን የማነቃቃት ችሎታ አለው	ውጤት ላይ ትኩረት ይሰጣል
	ሌሎች ደስ ብሏቸው አንዲሠሩ ያደርጋል	ግብ ያወጣል
		ሌሎች ለሥራ ማነቃቃት ይችላል
		ተቃውሞን ለዕድገቱ ያውላል

ከሰው ጋር ያለው ግንኙነት	በቀላሉ ወዳጅ ያፈራል	ጓደኛ ባይኖረውም ግድ የለውም
	ሰው ይወዳል	በማሳበር መሥራት ይወዳል
	የሰዎች ምስጋና ይፈልጋል	መምራትና ማደራጀት ይችላል
	የተነቃቃ ሰው ነው	ብዙ ጊዜ ትክክል ነው
	ሌሎች ይቀኑበታል	በችግር ጊዜ ብርቱ ሆኖ ይታያል
	ቂም አይዝም	
	ቶሎ ይቅርታ ይጠይቃል	
	የቸከ ጊዜ እንዳይኖር ያደርጋል	
	ያልታቀደ ነገር ሲያጋጥመው ደስ ይለዋል	

ጠንካራ 17...

ሰሜት	ሚገኝበት	የላግግቲክ
	የአባብ ሰው ነው	በተፈጥሮ ባሕሪው ረጋ ያለ ነው
	የማስላሰል ችሎታ አለው	ተግባቢና ተዘናናቶ የሚኖር ሰው ነው
	ኮስታራና የዓላማ ሰው ነው	ረጋ (ዝግ) ያለ ሰው ነው
	የተፈጥሮ ችሎታ ያለው ነው	ትዕግስተኛና ሚዛኑን የጠበቀ ነው
	የሥነ ጥበብ ሰው ነው	ተለዋዋጭነት የሌለው ሰው ነው
	የፍልስፍናና የቅኔ ሰው ነው	ሩሕሩህና ደግ ሰው ነው
	የተፈጥሮን ውበት አድናቂ ነው	ዝምተኛና የጥበብ ሰው ነው
	ስለ ሌሎች ሰሜት ግድ ይለዋል	ሰሜቱን ገልጾ አያሳይም
	ራሱን መስዋት ያደርጋል	ኑሮውን በደስታ የሚኖር ነው
ሥራ	ታታሪ ሰው ነው	ዓላማ ያለው ሰው ነው
	በጥሮግራም የሚሄድ ነው	ችሎታ ያለውና ጽኑ ሰው ነው
	"ፍጹም ይሁን" ባይ ነው	ለላማዊና ተስማሚነት ያለው ነው
	ለጥቃቅኑ ነገሩ ሁሉ ጠንቃቃ ነው	የአስተዳደር ችሎታ አለው
	የጠለቀ አሳብ ያለውና ጽኑ ነው	ግጭትን ይሸሻል
	ሥርዓት የጠበቀና የተደራጀ ነው	በውጥረት ውስጥ ጥሩ ውጤት ያመጣል
	ንጹህና ያማረ ነው	ቀለል ያለ መንገድ ያገኛል
	ቆጣቢ ነው	
	ችግሩ የት እንዳለ ያውቃል	
	ጥሩ መፍትሄ የማግኘት ችሎታ አለው	
	የጀመረውን ይጨርሳል	

ከሰው ጋር
ያለው
ግንኙነት

ወዳጅ ለመያዝ ጠንቃቃ ነው	በቀላሉ መስማማት የሚችል ሰው ነው
ጎልቶ ባይታይም ግድ የለውም	የደስ ደስ ያለው ነው
ልታይ ባይነት ባሕሪ የለውም	ማንንም ማስከፋት አይፈልግም
ታማኝነትና ራሱን የስጠ ሰው ነው	ጥሩ አድማጭ ነው
የሌሎችን ቅሬታና ስሞታ ያዳምጣል	ቀልዱ ደረቅ (የማይጥም) ነው
የሌሎችን ችግር መፍታት ይችላል	ስዎችን ማየት ደስ ይለዋል
ለሌሎች በጣም አሳቢ ነው	ባለ ብዙ ወዳጅ ነው
በርህራሄ የተሞላ ነው	ስለ ሌሎች ይራራል፣ ግድ ይለዋል



አስቸጋሪ ሰዎች የሚያሳዩት ጠባይ

ሰዎች በትዳራቸው ውስጥ አስቸጋሪ በሆኑ የኑሮ ጓደኞቻቸው ምክንያት ግሰው ሊያልፉት የማይችሉት ልዩ ልዩ ችግሮች ሲያጋጥማቸው ዕለታዊ ጥረታቸው ፍጹም መራራ ሲሆንባቸው የሚያስሙት የራሳቸው የሆነ ዕረር ወይም ብሰት አላቸው። አስቸጋሪ የሆነ ባል ያላት ሴት፣ "...ባሌ በጣም አስቸጋሪ ሰው ሆነብኝ፣... ችግሩ ይሄና ያ ነው ብዬ በቀላሉ መናገር ባልችልም፣ አንድ ግልጽ ያልሆነ አስቸጋሪ ባህሪ እንዳለበት ግን አውቃለሁ..." ትላለች። "ችግሩ ሲባሉ ናት" የሚለውም ባል፣ "...በፍጹም ላውቃት አልቻልኩም... ተለዋ ጥዋ የሆነ ባሕሪ ያላት ሴት ናት!... አሁን ሲቃና ተሟውታ እንደሆነ ከጥቂት ጥቂት በኋላ ስትበላጭና ስትቆጣ አያታለሁ..." ይላል። እንዲሁም አስቸጋሪ ጎረቤት ያጋጠማቸው ሰዎች የሚያስሙት የራሳቸው የሆነ ዕረር አላቸው። ቤተ ክርስቲያንም ከአስቸጋሪ ሰዎች ፍጹም ነጻ ሲላልሆኑት በአማኞች መካከል በአንጻር አስቸጋሪ ሰዎች ምክንያት የሚካሄደውን የማያቋርጥ ጦርነት መለያ

የትና መከፋፈል ማየት የመረራቸው "...ሁለተኛ ቤተ ክርስቲያን አልፎ ድም..." በማለት ቤታቸው የተቀመጡ እንዳሉ ይታወቃል። ያም ሆነ ይህ በየ ትኛውም ሥፍራ በሰበሰበውም ሆነ ባልሰበሰበው ዓለም አስቸጋሪ ሰዎች የሌሉበት የሰም። አንድ-ሦስተኛው የአሜሪካ ሕዝብ በየቀኑ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ሕይወታቸውን መራራ እንደሚያደርጉባቸው በቅርቡ በተደረገው ጥናት ተደርሶበታል። ይህንን እውነት የተረዱ ጸሐፊዎች ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር መኖር የሚቻልበትን መንገድ የሚያመለክቱ ልዩ ልዩ መጽሐፍት ጽፈው ለእንብብያን አቅርበዋል። የእኛም ሕብረተሰብ ከዚህ ችግር ነጻ አለመሆኑን በመረዳት እኔም በበኩሌ ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ለሚኖሩ አንዳንድ ሰዎች በመጠኑም ቢሆን ትምህርት ይሰጣል ብዬ በማመን ይህንን መጽሐፍ አዘጋጅቼ አቅርቤ እለሁ።

እነዚህ አስቸጋሪ የሚባሉት ሰዎች ለመሆኑ ምን ዓይነት አስተሳሰብና ጠባይ የሚታይባቸው ናቸው? ሁላችንም ለዚህ ጥያቄ መልስ እንደምንፈልግ የታወቀ ነው። ይሁን እንጂ፤ ሁሉም አንድ ዓይነት ወይም ተመሳሳይ የሆነ ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ስላልሆኑ፤ ጠያቂዎችን ሁሉ የሚያረካ አንድ ዓይነት መልስ መስጠት አስቸጋሪ ነው። ቀደም ሲል እንደገለጽነው እነዚህ አስቸጋሪ የሚባሉ ሰዎች ራሳቸውን የመደበኛ ባሕሪ ሰላላቸው፤ ከማንኛውም ሰው የበለጠ ማንነታቸውንና ባሕሪያቸውን ገልጸው መናገር የሚችሉት ከአስቸጋሪ ሰዎች ጋር ተቀራርበው የሚኖሩት እንደሆኑ ግልጽ ነው። አስቸጋሪ ሰዎች ከሚያስደላቸው ልዩ ልዩ ጠባዮች መካከል ጎልተው የሚታዩትን ጥቂቶችን ከዚህ ቀጥሎ ለመግለጽ እንሞክራለን።

1 ~ ተጠራጣሪነት

አንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች፤ አስቸጋሪ ከሚያደርጓቸው ምክንያቶች መካከል አንደኛው በብዙ ነገር ተጠራጣሪ መሆናቸው ነው። ዶክተር ፖል ሌፍ. ሸሚት (Dr. Paul F. Schmidt) የጥርጣሬያቸውን ዓይነትና ሁኔታ በመጽሐፋቸው ጥቂቶችን ገልጸዋቸዋል።⁵ አንዳንድ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች በተፈጥሮ አቸው "የመጠራጠርና ያለማመን ባሕሪ (Paranoia)" ይታይባቸዋል። እነዚህ የመጠራጠርና ያለማመን ባሕሪ ያላቸው ሰዎች በሁለት ዋና ዋና ክፍል ይከፈላሉ። በአንደኛው ክፍል ያሉት መሰሰተኛ ጥርጣሬ ያላቸው ሲሆኑ፤ በሁለተኛው ክፍል ያሉት ደግሞ በጣም የሚጠራጠሩ ናቸው። በሁለተኛው ክፍል ውስጥ ያሉት ቁጥራቸው ጥቂት ሲሆን፤ እነርሱም በአዕምሮ ሕመም ውስጥ

ያሉ ናቸው። ጥርጣሬያቸውና አለማመናቸውም የአዕምሮ ሕመምተኞች የሚያሳዩት ጥርጣሬና ያለማመን (Paranoid Schizophrenia) ተብሎ ይጠራል። አስቸጋሪ ሰዎች በነዚህ በሁለቱ መካከል ያሉ ናቸው። ሰውን የመጠራጠር ባሕሪ ሰላላቸው፤ ማንኛውም ሰው ለሚናገረው ነገር ሁሉ የተደበቀ ትርጉም ይኖረው ይሆናል ብለው ያስባሉ። ቀና የሆነውን ንግግሩን እንኳን 'እንዲህ ብሎ የተናገረው... እንዲህ ለማድረግ አስቦ ነው...' ብለው በጥርጣሬ ተሞልተው ስሜታቸውን ይገልጻሉ። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ብዙ ጊዜ ጥርጣሬና አለማመን ቢኖርባቸውም፤ አዕምሮአቸውን ፍጹም የሳቱ ባለመሆናቸው በሕብረተሰቡ ውስጥ ተቀላቅለው መኖር አስቸጋሪ አይሆንባቸውም። ይሁን እንጂ ከብዙዎች ጋር በሀሳብ ስለማይግባቡ እየተጨቃጨቁ መኖር ልማታቸው ነው። አስቸጋሪ ሰዎች የሚያደርጋቸውም አንደኛው ባሕሪያቸው ይሄ ነው። በተለይ አብሯቸው ከሚሠራው ሠራተኛና እንዲሁም ከሥራ አለቃቸው ጋር መስማማት አይሆንላቸውም። "ችግር አለብኝ" ብለው ስለማያስቡ፤ የሌላ ሰው ምክርም ሆነ በሥነ ልቦና የሰለጠኑ ምሁሮች ሊያደርጉላቸው የሚችሉትን ዕርዳታ አይፈልጉም። አንድ ሰው በፍቅርና በጥበብ ተሞልቶ፤ ዕርዳታ እንዲፈልጉ አሳብ ቢያቀርብላቸው፤ ይህን ዓይነቱ ምክር ከቀና ልብ የመጣ ነው ብለው ስለማያስቡ በጣም ያስቆጣቸዋል። እንደነዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ሰዎች ራሳቸው የሚያስቡትን መጥፎ አሳብ አዙረው፤ ሌላውን "እንዲህ ዓይነት መጥፎ አሳብ ያስባል" ማለት ሌላው ተፈጥሮአዊ ባሕሪያቸው ነው። ሰው ሁሉ በተለይ በሥልጣን ላይ ያለ፤ በእነርሱ ላይ የሚያሰር ወይም ለማጥቃት የተነሳሳቸው መስሎ ይሰማቸዋል። አለቃቸው ምናልባት ሳያያቸው ቀርቶ ወይም በሌላ ምክንያት ሰላምታ ሳይሰጣቸው ቢቀር፤ "አለቃዬ እኔን አይወደኝም" ብለው ይደመድማሉ። እንዲህ ዓይነት ከመሥመር የወጣ ጥርጣሬ ከሰው ጋር በሰላም እንዳንኖር የማድረግ ኃይል አለው።

ጥርጣሬ ጥሩ የሆነውንም ትዳርን የማፍረስ ጉልበት እንዳለው የታወቀ ነው። ከመስመር በወጣ ጥርጣሬያቸው ምክንያት ትዳራቸው የፈረሰ፤ ከሚወዱትና ከሚጠነቀቁላቸው ሰዎች ጋር ተቆራርጠው የቀሩ ብዙዎች ናቸው። ልብዙዎች ትምህርት እንዲሆን፤ በዚህ ችግር ውስጥ ካለፉትና ከተጎዱት ሰዎች መካከል የአንዱን ቤተሰብ ሁኔታ ከዚህ ቀጥሎ እናቀርብላችኋለን። ታሪኩ እውነተኛ ቢሆንም፤ ማንነታቸውን ላለመግለጥ ስንል፤ ስማቸውንና አንዳንድ ሁኔታቸውን ለውጠንዋል። ቲመርጋና ብርቄ በአሥራ አምስት ዓመት ጋብቻ ሾቸው አምስት ልጆች ወልደው ደስ ብሏቸው የሚኖሩ ባልና ሚስት ናቸው። ከወጣትነት ዕድሜያቸው ጀምሮ ክርስቲያን የነበሩ በመሆናቸው፤ ባለቤት አጥ ቢያ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ እንደ ምስሶ የሚታዩ በተለያዩ የአገልግሎት ዘርፍ ውስጥ እየገቡ የሚያገለግሉ ናቸው። በመካከላቸው ልዩ የሆነ ፍቅር ያለ መሆኑ

⁵ Schmidt, F. Paul. *Copint with Difficult People*. The Westminster Press, Philadelphia, c1980.

ብቻ ሳይሆን ይህንኑ ፍቅራቸውን በሰው ፊት ለመግለጽ የሚፈሩ ባለመሆናቸው በአካባቢያቸው ያሉት ሁሉ “እነርሱ ፍቅራቸውን የሚገልጡት እንደ ፈረንጅ ነው...” በማለት ያደንቁቸዋል። እንደ ማንኛውም ባልና ሚስት መለስ ተኛ ግጭት አልፎ አልፎ ይኑራቸው እንጂ የከፋ ነገር በመካከላቸው ተፈጥሮ አያውቅም። በአንድ ወቅት ግን አንዳንድ ሁኔታዎች መልካቸውን እየለወጡ መታየት ጀመሩ። በብርቁል ብዙ ወቅት “ቴመርጋ ከጋብቻው ክልል ውጪ ከሌላ ቤት ጋር ግንኙነት ማድረግ ጀምሯል” የሚል ጥርጣሬ በውስጧ እየተፈጠረ ባት መጣ። ጥርጣሬዋ እያየለ ሲመጣ ቴመርጋ ልብሱን አውልቆ ሲተኛት ከእንቅልፏ ሌሊት እየተነሳች አንዳንድ መረጃ የሚሆናትን ነገር ለማግኘት ኪሱን መበርበር ጀመረች። ጥርጣሬዋ ልክ እንደሆነ የሚያሳምናት አንዳንድ መረጃናቸው ብላ የምታስባቸውን ነገሮች መሰብሰብ ጀመረች። “ሥራ እሄዳለሁ... እያለክሚወዳትሉት ጋር ይሄዳል...” ብላ ስለምትጠራጠር የሥራ ሰዓቱ እስከ እኩለ ሌሊት ስለሚያበቁየው አልፎ አልፎ ታከሲ ተከናትራ ድንገት መሥራያ ቤቱ ብቅ ትላለች። ይሄ ጥርጣሬዋ እየበረታ ሲመጣ እርዳታ ለመፈለግ አንድ ቀን ብርቁ ደወለችልች። ሰሚንም ብትነግረኝ ከዚህ በፊት ያላየኋት በመሆኗ ማንነቷን አላወቅሁም። ምስጢራቸው እንዳይገለጥ የሚፈልጉ ሰዎች በሰላም ይህን ያህል ማንነቷንም አጥብቄ አልጠየቅሁም። ብርቁ በምናለታለል ፊውትምህርት ለረጅም ጊዜ ከፍተኛ ትምህርት እያገኘች ያደገችበት መሆኗን በመግለጽ ክልሏ አመሰግናች። በመቀጠል የልቧን ስታጫውተኝ “...ዛሬ እውነተኛ የክርስትና ሕይወት የማይኖርበት... በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ስለቅድስት... ስለ ኃጢአት የማይሰበክበት... ጩኸትና ኃሌሉያ ማለት ብቻ የሰዛበት ዘመን ነው... በጣም ያሳዝናል። በእሁኑ ጊዜ ክርስቲያኖች ከምንጊዜ ውም የበለጠ በሕይወታቸው ዝሙት የሚለማመዱበት ዘመን ነው...” አለች። ብርቁ ያለችው ሁሉ ከእውነት የራቀ ሰላህነት ጊዜ ሰጥቼ በጥምና አዳምጣት ነበር። ንግግሯን በመቀጠል “...ዛሬ የደወልኩልሁ እንድትጸልይልኝና ጌታ በልብህ ውስጥ ያኖረውን ምክር እንድትሰጠኝ ነው...” አለች።

“የእኔ ባል ቤተ ክርስቲያን ውስጥ አገልጋይ ነው። ይሁን እንጂ የዘመኑ ክርስቲያኖችን የተጠናወተው የዘመኑ በሽታ እርሱንም ይዞታል...” በማለት ባሏን ለምን እንደተጠራጠረችው በሰፊው አጫውተች። ብዙ ጊዜ በሁለት ሰዎች መካከል ችግር ሲፈጠር አንዱን ወገን ብቻ ለምቶ በሌላው ሰው ላይ መፍረድ ትልቅ ችግር እንደሚያመጣና ትክክል እንዳልሆነ “ሥነ ምክር” ትምህርቴም ሆነ ልምምዴ ስለማውቅ “የነገራችን ነገር ሁሉ ከእውነት የራቀ ነው” ባልላት እንዲሁም “ምን ዓይነት አስመሳይ ክርስቲያን ነው?” ብዬ በባሏ በቴመርጋ ላይ ሳልፈርድበት ብርቁን “ለማንኛውም ባልሽቴ ቴመርጋ እንዲደውልልኝ ንገረው...” ብያት በባልክ ውስጥ ለእርሷና ለባሏ ጸልዳቸው ተለያ

የን። ከአንድ ሳምንት በኋላ ቴመርጋ መልዕክቱ ደርሶት ደወለልኝ። በእርሱ በኩል የቀረበልኝን ታሪክ ስለማት ታሪካቸው ፈጽሞ ስለማይመሳሰል እነዚህ ሁለት ሰዎች በአንድ ቤት በአንድ አልጋ ላይ አንድ ብርድ ልብስና አንሰላ ለብሰው የሚተኙ መሆናቸው ቀርቶ ፈጽሞ የማይተዋወቁ በተለያዩ ከተማ ውስጥ የሚኖሩ ይመስላሉ። ከዚያን ጊዜ ጀምሮ ብርቁ በሳምንት ሁለት ወይም ሦስት ጊዜ ትደውልልኝ ነበር። ለዚህ ችግር “የእስምር ጭንቀት” (depression) ከፍተኛ አስተዋጽኦ እንዳለው ለመረዳት አሳሰብኩት። በጥበብና በዘዴ ብርቁን ለማስተማር የምችልበትን መንገድ ስፈልግ አንድ ቀን ብርቁ ያጋጠማትን ሁኔታ ይዛ ደወለችልኝ። የሆነውን ስታጫውተኝ “...ይኸውልህ ትናንትና እሥራይ ላይ እያለሁ መንፈስ ቅዱስ ወደ ቤትሽ ሂጂ ብሎ ቀስቀስኝና ከሥራይ ላይ ተነስቼ በምሳ ሰዓት ወደ ቤት ሄድኩ። በገባ ሳሎን ሰዎች ተቀምጠዋል። ሰዎቹን ቴመርጋስ የት ሄደ? ብዬ ሲጠይቃቸው መኝታ ቤት ነው... ተኝቷል... አሉኝ። ስመግባት ፈልጌ መንፈስ ቅዱስ አትግቢ ብሎ ከልከለኝና መኝታ ቤት ሳልገባ ተመልሼ ወደ ሥራይ ሄድኩ...” አለች።

የነገረችኝን ታሪክ ባለመቀበሌ ቅር እንደሚላትና እንደምትጠላኝ ባውቅም፣ ከዚህ የበለጠ ጥሩ አጋጣሚ የማገኝ ስላልመሰለኝ የሚለማኝን እንዲህ ብዬ ነገርኳት። “...ብርቁ! አንቺንና ቴመርጋን አንድ ያደረገው መንፈስ ቅዱስ፣ አንድነታችሁን ያጠነክራል እንጂ አያጋጭም... ትዳራችሁን አያፈርስም... መኝታ ቤት እንዳትገቢ የከለከለሽ መንፈስ ቅዱስ አይመስለኝም... ምክንያቱም ብትገቢ ኖሮ ቴመርጋ ከሌላ ቤት ጋር ተኝቶ ስለማታገኘው ጥርጣሬሽ ይጠፋ ነበር።” እቤት ውስጥ ሰው እያለ... ካልጠፋ ሥፍራ ሌላ ቦታ ሊያደርገው ሲችል እንዴት አንቺ አልጋ ላይ ሌላ ቤት ይዞ ይተኛል ብልሽ ትገምቻለሽ... በሰይጣን ማመካኘት ባልወደም የእኔ እህት ሰይጣን መልካሙን ጋብቻችሁን ለማፍረስ እየታገለ ነውና አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ አለብሽ” አልኳት። ከሁለት እስከት ድረስ ሂጂ ልረዳቸው እንደምፈልግም ነገርኳት። ይሁን እንጂ የነገረችኝን ታሪክ ያልተቀበልኳት ስለመሰላት ከዚያን ጊዜ ጀምሮ መደወሏን አልፈጠች። ይሄ ሁኔታም በጋብቻቸው ላይ ምን ዓይነት ሁኔታ እንዳስከተለ እስከ ዛሬ አላውቅም። ብርቁ አስፈላጊውን ዕርዳታ ካላገኘችት ትዳሯን ለማፍፈስ ወደ ኋላ እንደማትልግልጽ ነው። የሥነ ልቦና መረዳት የሌላቸው አንዳንድ ሰዎች እውነተኛ ችግሩን አውቀው በመፍታት ፈንታ ተፋተኛ ያልሆነውን ማፋተኛ ነው” በማለት የበለጠ እንዲራራቁ በማድረግ እንዲሁም እውነተኛ ችግሩን ሳያውቁ “...ታረቁ... ታረቁ...” ብቻ በማለት ለማስማማት ቢሞክሩት ዘላቂ የሆነ መፍትሄ እንደማይሰጧቸው የታወቀ ነው።

መስመር የለቀቀ ጥርጣሬ ትዳር ማፍረስ ብቻ ባይሆን ከሚወዱትም የቅርብ ዓደኛ ጋር ያጋጫል። ለዚህ ጥሩ ምሳሌ የሚሆንን ገመቼ ነው (ሰሙ የፈ

ጠራ ይሁን እንጂ ታሪኩ እውነት ነው።) ገመቼ ክርስቶስን እንደ ግል መድኃኒቱ አድርጎ የተቀበለ ክርስቲያን ወንድም ነው። የሚኖረው ሌላ እስቴት ውስጥ ስለነበረ እልፎ አልፎ በሰልክ የሚያጋጥመውን ችግር ያጫውተኛል። "አንዳንድ ሰዎች አደረሱብኝ... ፈጽሞብኝ..." የሚላቸው እንዳንድ እንግዳ ነገሮች አሉት። በጣም ቅርብ ከሆኑ ወዳጆቹ መካከል የእንደን ስም ጠቅሰው "እከሊት ምግብ ላይ መርዝ ጨምራብት ስትሰጠኝ መንፈስ ቅዱስ አትብላ ብሎ ከሰለክኝና አልበላም ብዬ ወጣሁ... እከሊ ሰልክ ደውሎ እዚህ ቦታ እንገናኝ ብሎ ሲጠራኝ... ገደል ውስጥ ገፍቶ እንደሚጥለኝ በውስጤ ተሰማኝና ቀረሁ... እከሊ ሰለ እኔ ሁልጊዜ የሚያስበው ክፉ ነገር ነው..." እያለ በሰልክ ያጫውተኛል፤ እንደጸልይለትም ይጠይቀኛል። ይህ ወንድም ችግር እንዳለበት ለመረዳት ይህን ያህል ጊዜ እልፈጀብኝም። በእዕምሮው መታወክ ምክንያት እንጂ እርሱ እንደሚለው ጠላቶች ተነስተውበት እንዳልሆነ በተቻለኝ መጠን ላስረዳው ብሞክርም አምኖ ሊቀበለኝ እልቻለም። በመጨረሻም በቅርብ ልረዳው እንድችል ብዬ እኔ ወዳለሁበት እስቴት እንዲመጣ ነገርኩት። ስድስት ወር ያህል አብሮኝ ኖረ። ሥራ አሰገባሁት። ራሱን እንዲያሻሽል ብዬ ማግኘት ቀን የሙያ ዕውቀት እንዲያገኝ ትምህርት እስጀመርኩት። እንድህምን ያህል ከተማረ በኋላ እንድ ቀን እንዲህ እለኝ። "እከሊ የኤሌክትሮኒክስ አስተማሪዎች ተጓዥ ሰዎች ናቸው። ለተማሪዎቹ ሁሉ ትክክለኛውን ቀመር (Formula) ያስተምሩና ለእኔ ግን የተሳሳተውን ይሰጡኛል" አለኝ። ይህን ዓይነት እዕምሮ ይዞ መማር እንደማይችል ስለተረዳሁ፤ "አሁን ስትምህርት አዕምሮህ የተዘጋጀ ሰላልሆነ ዝም ብለህ ገንዘብህን እንዳታባክን ትምህርትህን አቁምና ሥራህን ብቻ ስራ፤ ወደ ፊት ስትረጋጋ ትማራለህ" አልኩት። ደስ ብሎት ትምህርቱን አቋርጦ ሥራውን ብቻ መሥራት ጀመረ።

ገመቼ በየጊዜው ከሥራ ሲመጣ እንዳንድ እንግዳ ነገር ያጫውተኛል። "ፖሊሶች እዚህ ድረስ ተከታተሉኝ... ሥራ ቦታ ሁለት ሰዎች እንግደለው ብለው ሲመካከሩብኝ ሰማሁ..." ይለኛል። ይህንን ሰው በተለያዩ መንገድ ልረዳው ብሞክርም የጠበቅሁትን ዓይነት ውጤት ማግኘት እልቻልኩም። እንድ ቀን እንደተለመደው ሰዎች ሊገድሉኝ ነው ሊለኝ፤ ስሙን ጠራሁና፤ "ገመቼ! የምትሞት ከሆነህ ሙት! ስትሞት እኮ አያምህም፤ እንቅልፍህን ስትተኛ እንደማታውቀው ሁሉ፤ ስትሞትም ምንም አይሰማህም። ክርስቲያን ስለሆንክ ስትሞት የምትሄደው መንግሥት ሰማይ ስለሆነ ለምን ትፈራሰህ? የምትሞት መሰሉ ከተሰማህ አገር ቤት ያሉትን ዘመዶችህን ሁሉ ተሰናበትና ና!" አልኩት። ይሄ እባባሌ ለውጦት ይሆን ወይም በሌላ ምክንያት እላውቅም፤ ያ ወንድም ከዚያን ቀን ጀምሮ ወደ ህሊናው ተመልሶ ቀደም ሲል ወደነበረበት እስቴት

ሄዶ ጤናማ ኑሮ መኖር ጀመረ። የዚህ ወንድም ችግሩ ሌላ ነገር ሳይሆን የመጠርጠርና ያለማመን ባሕሪ (Paranoia) ነበር።

የገመቼን ዓይነት ችግር ያለባቸው ሰዎች እዕምሮአቸው የሚነግራቸውን በመስማት ፈንታ ስሜታቸው የሚነግራቸውን የሚሰሙና የሚከተሉ ናቸው። ሊያጠፋቸው የተነሳ ጠላት ያለባቸው ይመስላቸዋል። ስሜታቸውና ልማድ የሆነው ጠቢቃቸው ቶሎ እይለውጥም። እስተሳሰባቸው፤ ስሜታቸው ወዳደላበት እቅጣጫ ይሳባል። እንደ እነዚህ ዓይነት እሳቸጋሪ ሰዎች ከእዕምሮአቸው ይልቅ ስሜታቸውን የሚያዳምጡ ናቸው። ስሜታቸው ጎልቶ ይታይ እንጂ፤ የሰሜታቸውን አቅጣጫ የሚወስን፤ ስለራሳቸውም ሆነ በአካባቢያቸው ስላለው ዓለም የማይለወጥ እስተሳሰብ ያላቸው እይደሉም። መሠረታዊ ከሆነው የእስተሳሰባቸው እቋም ይልቅ፤ ድርጊታቸውና ስሜታቸው ለውጥ ያታይበታል። ከእነዚህ ሰዎች ጋር ለመኖር በቅድሚያ የእስተሳሰባቸውን ዘይቤ (style of thinking) መረዳት ያስፈልጋል። ሰዎችን ያለማመን ባሕሪ ስላላቸው፤ "ሰዎች ሊያጠቁኝ ተነስተውብኛልና፤ በምንም ዓይነት መሸነፍ የለብኝም" ይላሉ። ይህን ዓይነት ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ችግራቸው በራሳቸው ስሜት የተሞሉ በመሆናቸው ነው።

ለምሳሌ የቁጣ፤ የህዘን ወይም የሩካቤ ሥጋ ፍላጎት ስሜት ቢሰማቸው፤ ውጤቱ አደገኛ ይሆናል ብለው ይፈራሉ። የሚፈሩበትም ምክንያት ከቁጥጥር ውጪ የሚወጡ ሞኝ መሰለው የሚታዩ፤ በሌሎች ሰዎች የሚጠቁ፤ በመጨረሻም እዕምሮአቸውን የሚሰቱ መሰሉ ስለሚሰማቸው ነው። ይህንን ፍርሃታቸውን መስመር እንዳይለቅ ለማድረግ፤ ስሜታቸውን አጥብቀው ለመቆጣጠር ይሞክራሉ። ስሜታቸውንም የሚቆጣጠሩት፤ የራሳቸውን ስሜት በሌላው ሰው ላይ በመወጣት (Projection) ነው። ይኸውም ራሳቸው ክፉ ነገር ያሰቡና፤ "እከሊ ክፉ ያለብብኛል" ይላሉ። በውስጣቸው እንድ ዓይነት ስሜት ሲፈጠር፤ ውስጥ ያለውን ፍርሃታቸውን በሌላው ላይ "በመቆጣት" ይገልጹታል። የችግራቸው ምክንያት ሁልጊዜ ሌሎች ሰዎች እንደሆኑ አድርገው ስለሚመለከቱ "ሰው ሁሉ እነርሱን የሚያሳድዳቸው" መሰሉ ይሰማቸዋል። ከመጠን በላይ የመጠራጠርና ሌላውን ያለማመን ባሕሪ (Paranoia) ያላቸው ሰዎች ራሳቸውን እንደ መሰህ ወይም ክርስቶስን እንደሆኑ የሚያዩበት፤ እንዲሁም ክፉው ዓለም እነርሱን ለማሳደድ የተነሳባቸው መሰሉ የሚሰማቸው ጊዜ እለ። ስለሆነም፤ "እውነቱን ተናግራ ዓለም ቢጠላኝ ግድ የለኝም" ይላሉ። "ከብዙ ሰው ጋር የምጋጨው ስምን ድነው?" ብለው ራሳቸውን በመመርመርና በመጠየቅ ፈንታ፤ "እውነትን እጥብቁ በመያዝ ነው" በማለት ራሳቸውን እያጽናኑ ይኖራሉ።

ሌላው "የመጠራጠርና ያለማመን ባሕሪ" (Paranoia) ያለባቸው ሰዎች፤ እጅግ በጣም እዋቂ በመሆናቸው፤ አንዳንድ ሰዎች ያላቸውን አሳብ ለመስረቅ ያደፈጡባቸው መሰሉ ይሰማቸዋል። እንዲህ ዓይነቶች የእዕምሮ በሽተኞች

ብዙዎቻችን “ቁጣ” በአግባቡ ወይም በሥርዓቱ ሲገለጽ እያየን አላደግንም። ወላጆቻችን ግጥቶቻቸውን በመደባደብና በመጨቃጨቅ እንጂ፣ ሰላማዊ በሆነ መንገድ ሲፈቱት አላየንም። በሌላ በኩል ደግሞ አሁንም ሆነ በልጅነታችን የሚሰጠን ምክር “በምንም ምክንያት እንዳትቆጡ” የሚል ነው። በቤተ ክርስቲያንም ውስጥ እየሰማን ያደግነው ትምህርት “መቆጣት ኃጢአት ነው” የሚል ነው። ይሁን እንጂ፣ አንዳንድ ሳይገባቸው ምንም ነገር መቀበል የሚያቅታቸው ሰዎች፣ “ይህ እንዴት ይቻላል? የሚያስቆጣ ነገር ሲያጋጥመኝ እንዴት አልቆጣም” የሚል ጥያቄ በውስጣቸው እንደሚመላለስ የታወቀ ነው። “ቁጣ” ከሰሜቶቻችን መካከል አንዱ ሲሆን፣ ሰንፈጠር ከእግዚአብሔር የተሰጠን ጥሩ የሆነ ስጦታ ነው። ለምሳሌ ሆዳችን ባዶ ሲሆን፣ የረሀብ ሰሜት እንደሚሰማን ሁሉ፣ የሚያስቆጣ ነገር ሲያጋጥመንም በተፈጥሮአችን ጤናማ ዎች ከሆንን መቆጣታችን አይቀርም። ሆዳችን ባዶ ሲሆን የመራብ ሰሜት ባይኖረን ኖሮ፣ ብዙ ጊዜ ላንበላ በመቆየት ራሳችንን ጉዳት ላይ እንጥል ነበር። ልክ እንደዚሁ የሚያስቆጣ ምክንያት ሲያጋጥመን የመቆጣት ሰሜት ባይኖረን፣ ክፉ ሲበለጥን ዝም እንል ነበር። መቆጣት በተፈጥሮአችን ከእግዚአብሔር የተሰጠን ሰሜት በመሆኑ፣ የሚያስቆጣ ምክንያት ሲያጋጥመን ማናችንም

ጨዋነት ነው። ማንኛውም ሰው ደስ የማያሰኘው ነገር ሲደርሰበት እንዲቆጣ ሆኖ የተፈጠረ ይሁን እንጂ፤ "አግባብ ባልሆነ ሁኔታና መንገድ ቁጣቸውን የሚገልጹ ሰዎች የሉም" ማለት አይደለም። አንዳንድ ሰዎች ከመጠን በላይ ቁጠኞች መሆናቸው ብቻ ሳይሆን፤ መቼና ምን እንደሚያስቆጣቸውም ማወቅ አዳኝነት ነው። እንደ እሳተ ገሞራ ቁጣቸው ድንገት ሲፈነዳ፤ እጠገባቸው ያለውን ሰው፤ ለቁጣቸው ምክንያት የሆነውንም ሆነ ያልሆነውን ይነጻጻል። አንድ ጊዜ፤ ቁጣውን በአግባቡ መግለጽ የማይችል አንድ ሰው፤ በሞተር የሚሠራውን ሣር ማጨጃ ለማሰናሳት ሲሞክር ሞተሩ አልነሳም ሰላለው፤ በጣም ተናደደና ከቤቱ ጠመንጃውን እውጥቶ ጥይቱን አቀባብሎ በመተኮስ ያንን ሣር ማጨጃ ብትን ትትን አወጣው። እንዲህ ዓይነቱ ሰው እዕምሮውን የሳተ እንጂ ጤነኛ አይመስልም። ቁጣቸውን በአግባቡ መግለጽ ከማይችሉ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች፤ የቁጠኛ ሰው ባሕሪ ምን ዓይነት እንደሆነ ከማንኛውም ሰው የበለጠ ያውቃሉ። ቁጣውን በአግባቡ መግለጽ የማይሆንለት ሰው፤ ጠረጴዛ ላይ ምግብ ቀርቦለት ሲበላ፤ ሚሰቱ ያስቆጣዋል ብላ ያልገመተችውን አንድ ቃል ስትናገር፤ የምግብ ጠረጴዛውን ከነምግቡ የሚገለብጥ፤ የመኪናው ሞተር አልነሳ ካለው መኪናውን በርግጫ የሚረግጥ፤ ወይም ሽጉጥ ተኩሶ የመኪናውን ጎማ የሚያታፍኑ ፍሰት ተናዶ የእምስት ዓመት ልጁን በቦክስ መትቶ መሬት ላይ የሚዘርር፤ ሚሰቱን ከግድግዳ ጋር የሚያጋጭ ሰው ይኖራል። እንዲሁም ባለ "በረሀብ ማለቂ ነው" ብሎ ቅሬታውን ሲያሰማ ቁጣዋ ገንፍሎ "ገረድህ መሰልኩህ እንዴ!" በማለት ወጥ የያዘውን ለህን ከነወጡ በላይ ላይ የምትወረውር፤ የብርጭቆ ውሃ ፊቱ ላይ የምትደፋ ሴት ትኖራለች። ከሥርዓት ውጪ የሆነ ቁጣ

አንዳንድ ሰዎች ትንሹ ነገር የሚያበላጩባቸው፣ የሚያስቆጣቸው ምክንያት ምን ይሆን? ይህንን በቀላሉ ማስረዳት አይቻልም። የሥነ ልቦና ምሁራን ብዙ ጊዜ እንዲህ ዓይነት ባሕሪ የሚያሳዩ ሰዎች በልጅነታቸው ያለአግባብ እየተነቀፉ ያደጉ፣ ተገቢ ያልሆነ አድራጎት የተፈጸመባቸው ሲሆኑ፣ ራሳቸውን ለመከላከል ቁጣን እንደ መሣሪያ አድርገው የሚጠቀሙ ናቸው ብለው ይናገራሉ። ከአደጉ በኋላም ልክ ያልሆነ ነገር የተፈጸመባቸው መሰሉ ሲሰማቸው ለማጥቃትም ሆነ ለመከላከል የሚጠቀሙት "ቁጣን" ነው። ከሰው ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት አደገኛ መሰሉ ሲሰማቸው ራሳቸውን የሚከላከሉበት ወይም ከጉዳት የሚጠብቁበት መሣሪያ ቁጣን ነው። ዶክተር ጄምስ ዶብሰን በመጽሐፋቸው ሰውን ሊያስቆጡት የሚችሉትን አራት ዋና ዋና ምክንያቶችን

ገልጽዋል።⁶ እንደኛ፣ ድካም ነው። ሰዎች ሲደክማቸው ያላቸው ኃይል ሲያልቅ፣ እንዲሁም ሲርባቸው በቀላሉ ስንዴት የተጋለጡ ይሆናሉ። ሁለተኛ፣ ሀፍረት (Embarrassment) ሲሰማቸው ነው። የዝቅተኝነት ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርግባቸው ሕሰማቸውን የሚሰብር፣ ወይም በራስ መተማመንን የሚያሳጣ ምክንያት ወይም ሁኔታ ሲያጋጥማቸው በቁጣ ይገነፍላሉ። ሦስተኛ፣ የሰዎችን ንዴት የሚቀስቅሱ ተስፋ አስቆራጭ ሁኔታ ሲያጋጥማቸው ነው። ማንኛውም ሰው ያቀደውና "ይሆንልኛል" ብሎ የጠበቀው ሁኔታ ሲጨናገፍ በት በኃይል ይናደዳል (ይቆጣል)። አራተኛው መገፋት ሲደርስበት ነው። ብዙ ጊዜ ሰው ጉዳት ሲደርስበት ንዴቱ (ቁጣው) ከውስጡ ይፈልቃል። በአጠቃላይ ቁጣ (ንዴት) ሁላችንም የምናልፍበት የተፈጥሮ ስሜት ነው። ስሜት በራሱ "ክፉ ወይም ደግ" አይደለም። "ክፉ ወይም ደግ" የሚያደርገው ሰው ስሜቱን የሚገልጽበት መንገድ ነው። አስተዋይ የሆነ ሰው ቁጣው ከቁጥጥር ውጪ የወጣ ሰው ሲያጋጥመው ከአጠገቡ ዞር ይላል፣ ወይም ቁጣውን የሚያበርድበት መልካም ቃል ይናገራል እንጂ፣ ፊት ለፊት በመጋጠም የሰውየውን ቁጣ አያባብስም። የአንዳንድ ሰዎች ከቁጥጥር የወጣ ቁጣ ስናይ፣ "ምን ሆነዋል? ችግራቸው ምንድነው?" ብለን መጠየቅ ብቻ ሳይሆን፣ "አኔ ምንም ዓይነት ቁጣ የለብኝም" ማለት የሚቃጠን ሰዎች አንጠፋም። ሁልጊዜ እንደሚቆጠትና ቁጣቸው ከቁጥጥር ውጪ እንደሚሆኑት ሰዎች አንሁን እንጂ፣ ጤናማ ሰዎች ከሆንን የሚያስቆጣ ነገር ሲያጋጥመን መቆጣታችንን አይቀርም። ቁጣችንን የምንገልጽበት ሁኔታና መንገድ የተለያየ ይሁን እንጂ፣ ምን ጊዜም ቢሆን ከቁጣ ነጻ የሆነ ሥጋ የሰበሰበ ሰው የለም።

በ2ኛው የዓለም ጦርነት ጊዜ ከተወረወሩት በምቦች መካከል በወቅቱ ሳይፈነዱ ቀርተው፣ ከሃምሳ ዓመት በኋላ በአንዳንድ ሥፍራ እየፈነዱ ብዙ ሰዎችን እንደገደሉ ብዙዎቹን አካሉ ስንኩል እንዳደረጉ ይነገራል። አዳዲስ ሕንጻዎች በሚሠሩበት ቦታዎች እንዲሁም ሰዎች ዓሳ ስማጥመድ ባሕሩ ዳር ቆመው መረባቸውን ወደ ባህሩ ሲጥሉ የተቀበሩት በምቦች እየፈነዱ ብዙዎችን አካሉ ስንኩል አድርገዋል። ልክ እንደዚሁ አንዳንድ ሰዎች የሚያስቆጣ ነገር ሲያጋጥማቸው ቁጣቸውን በወቅቱ በአግባቡ በመግለጽና በመናገር ፈንታ ቁጣቸውን በውስጣቸው ቀብረውት ያልፋሉ። የተቀበረ ቁጣ ባልታሰበና ባልተጠበቀ ወቅት ድንገት የሚፈነዳበት ጊዜ አለ። እንደ አሳተ ገሞራ በቁጣ ስለሚገኙለው አስቸጋሪ ሰው ስናስብ የራሳችንን የቁጣ ስሜት በውስጣችን ቀብረን "ሁሉም መልካም ነው" ብለን የምናልፍበት ጊዜ እንዳለ እንገነዘባለን። ቁጣን በውስጥ ቀብሮ ማለፍ የአንዳንድ ሰው ተፈጥሮአዊ ባሕሪ ነው። አስቸጋሪ የሆነበት ሰው

በየጊዜው የቁጣ በምብ ሲያፈነዳብን ለሰላም ስንል ብዙ ዋጋ እንከፍላለን። "በውስጤ የሚሰማኝን ስሜት ባልገልጽኩ ሁልጊዜ ዝም ብል፣ ምናልባት ከቁጣ ቸው መለስ ይሉ ይሆናል" የሚል ትክክል ያልሆነ አቋም የምንከተል አለን። አስቸጋሪ የሆነ ባል ያላቸው ሚስቶች፣ ባላቸው በቁጣ እየገነፈሉ ጉዳት ሲያደርሱባቸው ውስጣቸው በቁጣ ሲሞላም፣ ስሜታቸውን በውስጣቸው የሚደብቁ አሉ። በሌላ በኩል ደግሞ ቁጣ (ንዴት) ሲሰማቸው በሌላው ሰው ላይ ካልጮሁ ወይም ዕቃ እንስተው የቁጣቸው ምክንያት በሆነው ሰው ላይ ካልወረወሩ "ጤና ችን የተጠበቀ አይሆንም" ብለው የሚያምኑ አሉ። ያም ሆነ ይህ ቁጣን በውስጥ መቅበርም ሆነ ያስአግባብ ቁጣን መግስጽ ለእውነተኛ ግንኙነት ወይም አንድነት ጎጂነት እንዳለው ማወቅ አለብን።

አንዳንዶቻችን ቁጣችንን ስጊዜው በውስጣችን ቀብረን ሰላማዊ ሰዎች እንምስል እንጂ፣ አንድ ቀን ባልተጠበቀ ሁኔታና ጊዜ መፈንዳቱ አይቀርም። እርግጥ ነው ይሄ በውስጣችን የተቀበረው ቁጣ ራሱን የሚገልጸው በተለመደው ዓይነት ላይሆን ይችላል። ለምሳሌ፣ ለረጅም ጊዜ በባህሪ የተረሳች ሚስት ቁጣዋን በውስጧ ደብቃ ምንም ሳይታወቅባት እስከተወሰነ ጊዜ ድረስ መኖር ትችላለች። ቅሬታዋን ባለመናገሯ ምክንያት ባሏ "ሁሉም ነገር ስላም ነው" በማለት በሌላ ነገር ላይ ጊዜውን ሲያሳልፍ፣ አንድ ቀን በውስጧ የተጠራቀመው ንዴት ይፈነዳና ዕቃ አንስታ በራሱ ላይ መወርወር፣ ከዚህ በፊት አድርጋው በማታውቀው ሁኔታ መሳደብ ትጀምራለች። የከፋ እንደሆነም፣ አንድ ቀን ድንገት ብድግ ብላ "የእኔና የአንተ እህልና ውሃችን አብቅቷል" ብላ ሻንጣዋን ይዛ ቢቱን ስቃ ትወጣለች። ያም ባልፍጹም ይሆናል ብሎ ያልጠበቀው በመሆኑ፣ ዓለም በራሱ ላይ የተደፋበት መስሎ ይሰማውና ሁኔታዎችን ለማስተካከል መሯሯጥ ይጀምራል። ሲመልሳት ካልቻለ "ለችግሩ ምክንያት እኔው ራሴ ነኝ" በማለት ፈንታ "ጥላኝ ሄደች" በማለት ለሚያውቀው ሁሉ ያወራል። ምክንያቱም መጎዳቷን በጊዜው ግልጽ አድርጋ ሰላልተናገረች፣ ትታው የሄደችበት ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ ስለማይችል ነው። ይህንኑ ሴት በወቅቱ በደል በውስጧ ባታጠራቅም፣ የሚሰማትን ጉዳት በውስጧ እየደበቀች መልካም ሳይሆን "ሁሉም ምልካም ነው" ባትልና ስሜቷን በወቅቱ ገልጸ ብትናገር ኖሮ፣ ምናልባት በወቅቱ አንዳንድ ሁኔታዎችን ማስተካከልና መሰወጥ ይቻል ነበር።

ሰው የሚሰማውን የቁጣ ስሜት የሚገልጽበት መንገድ ይፈልጋል። በተለይ ቁጣን ጎጂ በሆነ መንገድ እየተሰማመዱ ሳይቆረቁሩቸው የሚኖሩ ሰዎች፣ አብረዋቸው ለሚኖሩት የኑሮ ጓደኞቻቸውም ሆነ ስሌሎች ሰዎች ምን ያህል አስቸጋሪዎች እንደሆኑ አይታወቃቸውም። ለቁጣቸው ምክንያት ባይሆኑም ብዙ ጊዜ "ደካማ ነው" ብለው በሚያስቡት ሰው ላይ ቁጣቸውን መግስጽ የሰዎች ተፈጥሮአዊ ባሕሪ ይመስላል። ለምሳሌ ቀኑን ሙሉ የሥራ አለቃው ሲያ

⁶ Dobson, James. Emotions Can You Trust Them. Regal Books, Venture, CA. c1980.

በሰጪው የዋለ ወንድ ቁጣውን በአለቃው ላይ ቢገልጽ ሥራውን እንደሚያጣ ስለሚያውቅ ቀኑን ሙሉ በትእግስት ውሎ ልክ እቤቱ ሲገባ ማሸነፍ በሚችለው ሚስቱ ላይ ምክንያት እየፈለገ ቁጣውን መግለጽ ይጀምራል። “ቤቱ ለምን በደንብ አልተጠረገም?... እራት ለምን ቶሎ አልቀረበልኝም?... ልጆቼ ጽግታቸው ለምን አልተጠበቀም?” በማለት ሚስቱ ላይ ይጮካል.. ሚስቱን ይደበድባል። ሚስትየዋ ደግሞ ባሏ ሲያበላጫት ቁጣዋን በእርሱ ላይ ብትገልጽ የባለ ሃገር ይመጣ ይሆናል ብላ በመፍራት ቁጣዋን የምትገልጽ ደው ልታሸንፋቸው በምትችላቸው አጻፋውን ሊመልሱላት በማይችሉ ሕጻን ልጆቿ ላይ ነው። እርሷም ልጆቿን ምክንያት እየፈለገች መስደብና መግረፍ ትጀምራለች። ምስኪን ልጆቿ ደግሞ እናታቸው ያለአጥጋቢ ምክንያት ስትደበድባቸው ተበላጭተው ቁጣቸውን የሚገልጹት እቤታቸው ውሻ ካለ ውሻቸውን በመርገጥ እንደሆነ የሥነ ልቦምር ምሁራን ይናገራሉ። ቁጣቸውን ባስቆጣቸው ሰው ላይ በመግለጽ ፈንታ ደካማ ነው ብለው ባሰቡት ላይ ቁጣን መውጣት የተለመደ ነው። ይህንን ዓይነት ባህሪ ዋጋ መክፈል የማይገባውን ዋጋ ማስከፈል ወይም ያለጥፋቱ ጥፋተኛ ማድረግን የሚገልጸው የእንግሊዝኛው ቋንቋ “እስኬፕ ጎት” (Scapegoat) ይለዋል። ይህ ቃል የመጣው በብሉይ ኪዳን ዘመን ለሰዎች ኃጢአት ማስተሰርያ እንዲሆን ሊቀ ካህኑ እንከን የሌለበትን ፍየል በመስውያው ላይ ካስተኛው በኋላ ሁለቱን እጆቹን በፍየሉ ራስ ላይ አድርጎ የሰዎችን ኃጢአት ከዘረዘረ በኋላ ኃጢአታቸውን እንደተሸከመ ወደ በረሃ እንዲሄድ ይለቀዋል። ይሄም የሚያመለክተው ያ ፍየል የሰዎችን ኃጢአት ሁሉ ይዞ እንደ ጠፋ ነው።

ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች ራሳቸውን የሚያዩት እንደዚያ እንከን እንደሌለበት የሰዎችን ኃጢአት ተሸክሞ ወደ በረሃ እንደ ጠፋው ፍየል ነው። ያለአንዳች ጥፋታቸው አስቸጋሪ በሆነውና ቁጣ ቡተሞላ ሰው ከውስጥም ከውጪም እየደሙ እንደሚኖሩ ይሰማቸዋል። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ ሰዎች ይህንን እውነት መረዳታቸው በሁለት መንገድ ይጠቅማቸዋል። እንደኛ የአስቸጋሪው ሰው እንደዚያ በቁጣ መገንፈል ዋና ምክንያት እነርሱ አለመሆናቸውን አውቀው እንዲጽናኑ ያደርጋቸዋል። “ችግሩ የራሱ እንጂ የእኔ አይደለም” ብለው ስለሚያምኑ ሀሲናቸው ያለምክንያት እንዲቆረቆሩቸው አይሆንም። ሁለተኛ የቁጣቸውን ምክንያት እንዲያውቁ በማድረግ በእነርሱና በአስቸጋሪው ሰው መካከል የገደብ መስመር (boundary) ማበጀት ያስችላቸዋል። “መቆጣት ትችላለህ! ይህን ዓይነቱን ሃገር ግን በእኔ ላይ እንድታደርግ ብኝ አልፈቅድም” ሲሉት ይችላሉ። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር የሚኖሩ እንዳንድ ሰዎች በቁጣ እየገነፈሰ የሚያስቸግራቸውን ሰው እንደ አመጣጡ መመለስ አለብኝ ብለው የሚያምኑ አሉ። ይኸውም “ሰድብን በሰድብ ጥፊን በጥፊ

መመለስ አለብን” የሚሉ ናቸው። ይሁን እንጂ በዚህ ዓይነት ዘዴ ራሳቸውን አስቸጋሪው ሰው ከሚያደርስባቸው ጉዳት መጠበቅ እንደማይችሉና እንዲሁም አጻፋውን ለመመለስ የሚወስዱት እርምጃ የእግዚአብሔር ቃል እንደሚደግፈው የተረዱት አይመስሉም። ሐዋርያው ጳውሎስ “መራራነትን ሁሉ ቁጣንና ጎደትን ጭቅጭቅና ሰድብን ከማንኛውም ክፉት ጋር ከእናንተ ዘንድ አስወግዱ...” (ኤፌ. 4፡31-32) ሲል የሰጠንን ምክር መዘንጋት የለብንም። ይቅር ማለት የሳንዳንን ሰው መልሰን ለመጉዳት መብት ቢኖረንም፤ ያንን መብታችንን መተው ማለት ነው። በንዴት የተሞላ ሰው ያለአግባብ ክፉ ቃል ሲወረውርብን አጻፋውን መመለስ ተገቢ ቢሆንም፤ ያንን ሰው ይቅር ማለት እንዳለብን መጽሐፍ ቅዱስ ይመክረናል። በቀል የእግዚአብሔር እንጂ የሰው አለመሆኑን መረዳት ክፉ ለሚያደርግብን ሰው ክፉ እንዳንመልስ ይጠብቀናል።

ቁጣ ልማዱ የሆነው አስቸጋሪያችን ሰው ያለአንዳች ማስጠንቀቂያ ሲደነፋብን እኛም “የሃገር ጠብ-መንጃ” ይዘን፤ ጥይታችንን አቀባብለን ሰውየውን ለማጥቃት ጦርነት ውስጥ ከመግባታችን በፊት የጦርነቱ ምክንያት ምን እንደሆነ ለማወቅ ራሳችንን መግታት አዋቂነት ነው። አንዳንድ ጊዜ የጦርነቱ ምክንያት ምን እንደሆነ ሳናውቅ ያጠቃንን ሰው መልሰን ለማጥቃት በመሞከራችን ሥርነቀል የሆነ ችግር በእኛም ሆነ በሌላው ሰው ሕይወት ልንፈጥር እንደምንችል መዘንጋት የለብንም። ለመበቀል ከውስጣችን የሚሰማንን ግፊት ያዝ በማድረግ የግጭቱ ምክንያት ወይም ሰውየውን ያስቆጣው ሃገር ምን እንደሆነ ለማወቅ እንሞክር። መቆጣት ልማዱ የሆነውን ሰው “ምን እንዳበላጩህ አልገባኝም... ለመሆኑ ያስቆጣህ ሃገር ምንድነው?” ብለን እንጠይቀው። አለመግባቱን ምን እንዳመጣው ለማወቅ በመሞከር አንዳንድ አግባብ ያልሆነውን ግጭት ማስወገድ ይቻላል። ሌላው ቁጣውን አግባብ ባልሆነ መንገድ ሲገልጽ ወይም ቀጣ ሲል ከመስመር የወጣ ቁጣ ሊያደርስ የሚችለውን ችግር ከማስወገዱም በላይ በመታገሳችን ግጭታችንን ፍሬያማ ማድረግ ያስችለናል።

3~ ነቃፊነት

“...ቀኑን ሙሉ ቴሌቪዥን ከማየት በስተቀር ሌላ ሃገር መሥራት አትችይም?”

“...ልጆቼን እንደ አባት ጥናታቸውን ማጥናታቸውን የተሰጣቸውን የቤት ሥራ መሥራታቸውን ስትቆጣጠራቸው አንድም ቀን አይቼ አላውቅም...”

“...ጨው ረከሰ ብለኸ ነው ወጡ ውስጥ ሁልጊዜ መለት ጨው የምት
ጨምረው?...”

ከላይ የሰማናቸውን ንግግሮች የተናገሩት ሰዎች ለማስተላለፍ የፈለጉት
መልዕክት ለመሆኑ እውነትነት ያላቸው ይሆን? ንግግራቸው በነቀፋ የተሞላ
በመሆኑ ለሚውን “ያስከፋ ይሆን?” ብለው አሰበው የተናገሩት እንዳልሆነ
ግልጽ ነው። ከላይ የሰማናቸው እስተያየቶች መላ በመላ እውነትነት ያላ
ቸው አይደሉም። ...ሚስቱ ቀኑን መላ ቴሌቪዥን አታይም። ባልም... ልጆ
ቹን ብዙ ጊዜ ይቆጣጠራል። ... እንዲሁም ሚስቱ የምትሠራው ወጥ ሁልጊዜ
ጨው የበዛበት አይደለም...። ሁልጊዜ ሌላውን መንቀፍ ደስ የሚላቸው ሰዎች
የሚነቅፉት ለማስተላለፍ የሚፈልጉት ሌላ መልእክት ሰላላቸው ነው።
በግልጽ አይናገሩት እንጂ ለማለት የፈለጉት “...መጥፎ ሰው ነህ... አትረባም
...ዋጋ የለህም... በአንተ በጣም ተናድጄ ጠላሁ...” ማለታቸው ይሆናል። እስ
ቸጋሪ ሰዎች በመንቀፍ ካልሆነ በቀር በሰላም ሀሳባቸውን መግለጽ አይሆንላ
ቸውም። ድካማቸውን ሌላው እንዳያውቅባቸውም የሚጠቀሙት ዘዴ ሌላ
ውን መንቀፍ እንደሆነ የሥነ ልቦና ምሁሮች ይናገራሉ።

“በሕይወቴ ውስጥ አስቸጋሪ የሆነችብኝ እናቴ ናት። የምሠራው ነገር ሁሉ
በሰማይጥማት ሁልጊዜ ትነቅፈኛለች። አሁንስ ራሴን ጠላሁት። ንሽ እንደም
ትለኝ ከሆንኩት ምንም ዓይነት ተስፋ የለኝም” ብለው በማሰብ የወደፊት ሕይወ
ታቸው ጨለማ ሆኖ የሚታያቸው ልጆች ብዙ ናቸው። መንቀፍ አስቸጋሪ
ሰዎች ተለይተው የሚታወቁበት እንደኛው ጸባያቸው ነው። ራሳቸው የተሻለ
ነገር ሠርቶ ማቅረብም ሆነ ማላየት ባይችሉም ሌላውን መንቀፍ ግን ደስ የሚ
ላቸው ናቸው። መጠኑና ዓይነቱ ይለያይ እንጂ ስለ ሌላው ሰው አስተያየት
ከመሰጠት ነጻ የሆነ ሰው የለም። ያለን የሕይወት ፍልስፍና እምነት እንዲ
ሁም ሁኔታዎችን የመመዘን ችሎታችን የተለያየ በመሆኑ እንዱ የሚሠራው
ሥራ የሚሰጠው አስተያየት የሚያሰበው አሳብ ሁሉንም ሰው ላያስደሰተው
ይችላል። ስለሆነም “እንዲህ አድርጎ ቢሠራው የተሻለ ነበር” በማለት
አስተያየት ቢሰጥ ማንንም እንደማይጎዳ ግልጽ ነው። ነቀፋው ገንቢ እስከ ሆነ
ድረስ የሚሰጠው አስተያየት ሰውን እስቸጋሪ አያለኛውም። የምንሠራው
ሥራ ሁሉንም እኩል ላያስደሰት ይችላል። አንዱ “ግሩም ነው” ያለውን ጽሑፍ
ሌላው ደግሞ “እይረባም” ሌላው ይችላል። ሁለቱም ይኸውም “ጥሩ ነው”
ያሉትና እንዲሁም “መጥፎ ነው” ያሉትም የሚለማቸውን አስተያየት መሰጠት
መብታቸው ነው። ጤናማዎች ከሆንን “መጥፎ ነው” ያለውን ሰው እንደ
ጠላት እንመለከተውም። “መጥፎ ነው” ያለበትን ምክንያት ከገለጸልን ጥሩ
እንዲሆን ለማድረግ የበለጠ ጥረት እንድናደርግ ምክንያት ይሆናል። ምንም

ያህል ጥሩ አድርገን ብንሠራም ነቃፊ ምንጊዜም ቢሆን የማናጣ መሆናችንን
ግን ምንጊዜም ቢሆን መዘንጋት የለብንም።

ምንም ያህል ጥሩ አድርገን ብንሠራም የመንቀፍ ልማዳ ያላቸው እንዳ
ንድ እስቸጋሪ ሰዎች ሁልጊዜ እንደማይጠፉ እናውቃለን። “ጥሩ ትምህርት
በናስተምር፣ ረጋ ብለን የሰነሱ ሰብከት ብንሰብከ፣ ሥጋዊ ዕውቀት እንጂ መን
ፈሰ ቅዱስ የለበትም” ይሉናል። እንዲሁም እየጮኸን ብንሰብከ “ሰሜታዊ
እንጂ ጠቃሚ ትምህርት የለውም” ማለታቸው አይቀርም። በውሳኔ አሰጣጣ
ችን ጠንካራ ብንሆን “አምባ ገን ነው” እንዲሁም በውሳኔ አሰጣጣችን ላላ
ካልን “የውሳኔ ሰው አይደለም” ይሉናል። በተለይ አስቸጋሪ ሰዎች ምንጊዜም
ቢሆን የሚነቅፉበት ምክንያት አያጡም። የምናቀርበውን ማንኛውንም ዓይነት
አላብ መቀበል ያቅታቸዋል። ለሕይወታችን የራሳቸውን ዕቅድ ያወጡልናል።
እንዲህ ዓይነቶቹ የመንቀፍ አመል ያለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች ናቸው። ዓለም
ነደነቃቸው ታላላቅ ሰዎች መካከል በህይወቴ ነቀፋ ያላጋጠመው ሰው እንደ
ሌለ ማወቅ አለብን። የታወቀው እንስታይን “ደደብ የማይረባ” የተባለበት
ጊዜ ነበር። አሜሪካ ውስጥ በአስተማሪነቱ የተደነቀው ቻርለስ ሳዊንድልን
“መንፈሳዊ ምግብ በማጣት ተራብኩ” ብለው የሚነቅፉት የቤተ ክርስቲያን
አባሎቹ እንደማይጠፉ የታወቀ ነው። ምንም ያህል ብርቱና ታታሪ ሠራተኛ
ብንሆን፣ ብዙ ጠቃሚ ሀሳቦችን የምናፈልቅ ብንሆንም የሚደነቅ የተፈጥሮ
ችሎታ ያለን ብንሆንም መንቀፍ ልማዳቸው በሆኑ እንዳንድ ሰዎች መነቀፋ
ችን አይቀርም። ፍጹም የሆነው ኢየሱስ ክርስቶስ እንኳን በሰዎች ተነቅሏል።
እንዴ “በልቶ የማይጠግብ” (የማቴ. 11፥19፣ ሉቃ. 7፥34)፣ በሌላ ጊዜ ደግሞ
ከጋጢአተኞች ጋር የሚበላና የሚጠጣ (ማቴ. 9፥11) በማለት ነቅፈውታል።
በነቀፋቸው ሕይወታችን ያስመረሩት ሰዎች በቅርብ የማያውቁን ወይም
የሩቅ ሰዎች ብቻ ሳይሆኑ አብረው የሚኖሩ የኑሮ ጓደኞቻችን አብረው
የሚያመልኩ አብረው የሚሠሩ ጎረቤቶቻችን ሊሆኑ ይችላሉ። ዓይነቱና
መጠኑ የተለያየ ይሁን እንጂ ሁላችንም የራሳችን የሆነ ነቀፋና እንዲሁም ነቃ
ፊዎች አሉን። ነቃፊዎቻችን ምን ጊዜም ልናስደሰታቸው ስለማንችል፣ ለእነ
ርሱ ስንል አቋማችንን ለመለወጥም ሆነ እነርሱን ደስ ለማሰኘት መድከም የለ
ብንም። እንዲሁም ነቃፊዎች የሌሉበት ሥፍራ ስለሌለ፣ ከእነርሱ ለመደበቅ
ወይም ለመሸሽ መድከም የለብንም።

“መነቀፍ” የመረራቸው “ከዚህ በኋላ እየተነቀፍኩ መኖር አልችልም”
በማለት ከትዳራቸው ለመውጣት ጫፍ የደረሱ ሰዎች እንደሚኖሩ የታወቀ
ነው። አብሯቸው ከሚኖረው ሰው ፍጹምነት የሚጠብቁ ሁሉም ነገር “ፍጹም
ይሁን” ባዮች (perfectionists) አሉ። ለምሳሌ ተተኩስ የሚቀርብላቸው

ሸሚዝ "በትክክል አልተተኮሰም..." የሚቀርብላቸው ምግብ "...በደንብ አልተሠራም... አልጋው በደንብ አልተነጠፈም..." ታጥቦ የቀረበላቸውን የምግብ ሳህን እገላብጠው እያዩ "በደንብ አልታጠበም... ቤቱ በደንብ አልተጠረገም... የልጆቹ ሜማ በደንብ አልታሰረም..." የሚሉት ልጆቹ በጊዜ ከተኙ ሚሲታቸውን "...ለምን ሳላያቸው አስተኛሻቸው..." ሳይተኙ ከደረሰ ደግሞ "...ለምን በጊዜ ልጆቹን አሳስተኛሻቸውም?... ሥጋ ሲቀርብላቸው ሥጋ ስለቸኝ... ሌላ ነገር መሥራት አትችይም እንዴ?... በዛና ሽሮ ሲቀርብላቸው "...በሽሮ ልትገድደኝ ነው..." በማለት ሚስቶቻቸውን በመንቀፍ ስቃይ የሚያበሉ እንዳንድ አስቸጋሪ የሆኑ ባሎች በየቤቱ አሉ። እነዚህ የመንቀፍ ልማድ የተጠናቀቀው ሰዎች ለመሆኑ የራሳቸው አቋም ምን ዓይነት ይሆን? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። ሌላውን ይንቀፉ እንጂ በራሳቸውም የረከ ሰዎች አይደሉም። ምንም ያህል ጥሩ ቢሆን እነርሱ በሚፈልጉትና በሚያስቡት መንገድና ሁኔታ ካልተሠራ መቀበል አይሆንላቸውም።

እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ችግራቸው መንቀፍ ብቻ ሳይሆን የትልቅነት ወይም የአለቅነት መንፍስ የሚያሳዩ (bossy) ናቸው። አስተያየት ሲሰጡት "...እንዲህ ሆኖ ቢሠራ ኖሮ ጥሩ ይሆን ነበር" ላይሆን "...እንዲህ ሆኖ መሠራት አለበት..." የሚሉ ናቸው። ራሳቸው በፈጠሩት ዙፋን ላይ እንደ ንጉሥ ተቀምጠው "...እንዲሆኑ እንዲህ መሠራት አለበት..." በማለት ሁልጊዜ ትዕዛዝ መስጠት የሚወዱ ናቸው። የሚያስደንቀው ነገር እንዳሉት ተሠርቶ ቢቀርብላቸው እንኳን ምክንያት ፈልገው የሚነቅፉ መሆናቸው ነው። ይህን ከመለለ አስቸጋሪ ሰው ጋር መኖር እግዚአብሔር ጸጋውን ካልሰጠ በስተቀር በጣም ከባድ ነው። ሁልጊዜ "እኔ ልክ ነኝ" የሚሉ ናቸው። እንዲህ ዓይነቶቹ ሰዎች በራሱ እምነት የነበረውን ሰው እንኳ በራሱ እምነት እንዳይኖረውና ራሱን እንዲጠራጠር የማድረግ ጋይል አላቸው። እንዳንድ ሰዎች በተደጋጋሚ መንቀፍ ሲደርስ ባቸው "እውነትም የማልረባ ነኝ..." ብለው ማመንና መቀበል ይጀምሩና የዝቅተኛነት መንፈስ ያድርባቸዋል። እነዚህ አስቸጋሪ የሆኑ ሰዎች በነቀፋቸው ሌላውን አሳንሰው ራሳቸውን አተልቀው በማቅረብ ሌላው ሰው ራሱን እንዲጠራጠር ያደርጉታል።

መንቀፍ ልማዳቸው የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን ከሰው ሁሉ የበላይ አድርጎ ማቅረብ እንደኛው ጠባቸው ነው። "አድርጌ እንዳልኩሽ እንዳደረግሽ አምናለሁ..." በማለት በነቀፋ ቃል ንግግራቸውን ይከፍታሉ። ንግግራቸው እብሪት የተሞላ ነው። "አያውቁም" እንዳይባሉ የማያውቁትን ነገር ጠይቀው ለመረዳት አይፈልጉም። በማንኛውም ነገር ራሳቸውን የሚያሳዩትና የሚያቀርቡት ሁሉን እንደሚያውቁ አድርገው ነው። የሚያሳዝኑ ነገር ይነቅፋና ንቀፋዩ

የሚያንጽኑት "ማለታቸው ነው። ነቀፋቸውን ሌላውን ሰው የዝቅተኛነት ስሜት እንዲሰማው የሚያደርግ መሆኑን ግን አያውቁም። ነቃፊዎች ራሳቸውን እንደ ሊቅ አስተማሪ ሌላውን ግን ምንም የማይገባውና የተማረውን በቀላሉ እንደ ሚረሳ ደካማ ተማሪ አድርጎ ማሳየት ጠባቸው ነው። ነቃፊዎች ጥቃቅን የሆነውን ይታያል ተብሎ የማይገመተውን እንከን ለቃሚዎች ናቸው። መኪና ስትነዱ አጠገባችሁ የተቀመጡ እንደሆኑ ለላላ ዓመት የመኪና መንዳት ልምምድ ያላችሁም ብትሆኑ ለአንዳችሁ አቃቂር ያወጡለታል። አቋቋማችሁ ምልክት አስጣጣችሁ ቤንዚን አስጣጣችሁ መኪናው አውቶማቲክ ካልሆነ ማርሽ አቀያየራችሁ... በጠቅላላው በሹፈርነታችሁ እምነት እንዳይኖራችሁ የማድረግ ችሎታ አላቸው። እነዚህ ነቃፊዎች "...አስተያየት መስጠት አልፈልግም... ግን..." ይላሉ። ነቀፋቸው ከጥቅም ይልቅ ጉዳት እንደሚያመጣ አይረዱም። የሚነቀፈው ሰው የተወረወረበትን ነቀፋ ለመከላከል ጥረት ያደርጋል እንጂ ከነቀፋው ውስጥ ትምህርት እገኝበታለሁ ብሎ አያሰብም። ይሄ የሰው ሁሉ ጸባይ ነው። ብዙ ለውጦች መታየት የሚችሉት በነቃፊዎች ላይ ሆኑ በትዕግሥት ትምህርት በሚሰጡ ሰዎች አማካኝነት ነው።

መንቀፍ ልማድ የሆነባቸው ሰዎች የሚነቅፉት ለችግሩ መፍትሄ እንስጣለን ብለው በማመን አይደለም። እንድ ነገር ለእነርሱ ትክክል መስሎ ካልታያቸው ወዲያው የራሳቸውን አስተያየት ይሰጣሉ። ያ የሚሰጡት አስተያየት ጠቃሚ መሆኑ ቀርቶ ተራ የሆነ ነቀፋ ብቻ ይሆናል። ነቃፊ የሆኑ ሰዎች እንደ መጣላቸው የተሰማቸውን ይናገራ እንጂ "ይጠቅማል..." አይጠቅምም። ብለው አሰበው አይደለም። የሰዎችን ስህተት ፈልጎና ለቅሞ መናገር ተግባራቸው ወይም ግዴታቸው ይመስላቸዋል። ሁሉን አገላብጠው ማንኛቸውንም ድንጋይ ፈንቅለው ስህተት ለቅመው ካለው ማረፍ አይሆንላቸውም። በጣም ጥሩ ሥራ ብንሠራም የሚነቅፉበት አንድ ዓይነት እንከን ለማግኘት ጥረት ያደርጋሉ። ለምሳሌ አስቸጋሪ የሆነ ባል ያላት ቤት "ዛሬ የሚነቅፍበት ምክንያት እንዳያገኝ በማለት ቀኑን ሙሉ ስትለፋ ውላ ባል ከሥራ ሲመጣ የቀረበለትን እራት እየበላ "በጣም ጥሩ ወጥ ሠርተሻል" ግን የወጡ ቅመም የተመጣ ጠነ አይደለም... እንጀራው ትንሽ ወፍሯል... የጠረጴዛው ልብስ ከተቀረው የቤቱ ዕቃ ጋር አይሄድም... የውሃው ብርጭቆ በደንብ አልታጠበም..." ይላታል። የመንቀፍ ልማድ ካለባቸው ሰዎች ጋር የሚኖሩ አዕምሮአቸውን ላይ ስብ በሴንነት ለመቆየት የሚያስችላቸው ብልሃት ወይም መንገድ ሊኖራቸው ይገባል። እንዳንድ ጊዜ "እንደዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ከሆኑ ሰዎች ጋር መኖር አይቻልም" በምንም ዓይነት አይለውም። ከማለት ደረጃ የምንደርስበት ጊዜ አለ። ይሁን እንጂ ጥሩውን ከመጥፎው መለየት ከቻልን ከነቃፊዎቻችን በሚወረወርብን ነገር መጠቀም የምንችልበት ጊዜ እንዳለ መዘንጋት የለብንም።

4 ~ ስለ ሌላው ሰሜት ግዴለሽ መሆን

ሳምሶን በመካከለኛ ዕድሜ ውስጥ ያለ የሁለት ልጆች አባት እጅግ በጣም ታጋሽ የሆነ ሚስት ያለው ለው ነው። ሚስቱ አልጋሽ ብዙ ነገር ታግላለች ትጽግን አክብራ የምትኖር ሴት ነች። የሳምሶንን ጭቅጭቅ ቦድብና ቁጣ ሁሉ ታግላለች መኖር የቻለችው ስለ ልጆቿ ስትልና ጌታን ስለ ፈራች ብቻ እንደ ሆነ ትናገራለች። ሳምሶን ይህን ዓይነት ጠባይ እንዲኖረው ያደረገውን ምክንያት በደንብ ታውቃለች። ወላጅ አባቱ ሳምሶን ጎበዝ ተማሪ እንዲሆን ምክንያት በደንብ ታውቃለች። ወላጅ አባቱ ሳምሶን ጎበዝ ተማሪ እንዲሆን ይፈልጉ ስለነበር እንዲያጠና የሚያደርጉት ሁልጊዜ በመላደብና በመጮኽ ነበር። የልጅነት ዘመኑን ያሳለፈው የአባቱን ፍቅር እያገኘ ሳይሆን እየተናቀና እየተሰደበ ነው። በሚደርስበት ነገር መጎዳቱን በመናገር ፈንታ በውስጡ መራራነትና ቅሬታን ያጠራቅም ነበር። ሳምሶን ካደገ በኋላ በውስጡ ያጠራቀ መውን ቁጣ ደካማ ነው ብሎ በሚገምተው ለው ላይ መወጣት ጀመረ። በመሥሪያ ቤቱ እልቅና ያለው ባለመሆኑ አብረውት በሚሠሩ ሠራተኞች ላይ መጮኽና መቆጣት አልቻለም። ወደ ቤቱ ሲመጣ ግን ደካማ ናቸው ብሎ በሚገምታቸው ይኸውም በሚሰቱና በልጆቹ ላይ ጉዳቱን ይወጣ ነበር።

እንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች የሌላውን ሰው ሰሜት ምን ያህል እንደሚገዱ ሳያውቁ የመጣላቸውን ቃል ከአፋቸው እውጥተው ይወረውራሉ።

~ "...የቤት ራስ ነኝ ማለትህ ነው?መጽሐፍ ቅዱስ የቤት ራስ ያለው እንደ አንተ ያለውን ወንድ አይደለም...."

~ "...እንዳንተ ዓይነቱ ከእኔ ማህጸን ወጣ ብዬ መናገር አፍራ ለሁ... ምንው ማህጸኔ ውስጥ ውሃ ሆነን በቀረሁ...."

~ "...በሕይወቴ እንደ አንቺ ዓይነት ሰነፍ ሴት አይቼ አላውቅም...."

~ "...እንዳንተ ዓይነት ደደብ ሰው አይቼ አላውቅም...."

እነዚህንና እነዚህን የመሳሰሉ ክፉ ንግግሮች ከእንዳንድ ሰዎች አፍ ሲወጣ መስማት ለብዙዎቻችን አዲስ ነገር አይደለም። እንዳንዶች ይህን ዓይነቱን ሰድብ እየለሙ ነው ያደጉት። እነዚህ ሰዶቶች እንኳን የተሰደበውን ሰው ቀይቶ ከዳር ቆሞ የሚለማውንም ለው የሚዘገን ናቸው። የሚያሳዝነው ከአፋቸው የሚወጣው ቃል በሌላው ሰው ሕይወት ላይ የሚያደርሰው ጉዳት ምን ያህል ከፍተኛ እንደሆነ ሳያስቡ የመጣላቸውን ቃል የሚወረውሩ ዓላማውያን ብቻ ሳይሆኑ ክርስቲያኖችም ጭምር መሆናቸው ነው። እኛም ከእነርሱ መካከል

አንዱ እንሆን ይሆን? በሚናገሩት ኃይለኛ ቃል የሚፈሩ ወላጆች የሥራ አለቆች የቤተ ክርስቲያን መሪዎች በየቦታው አሉ። የሚያስደንቀው ነገር በሰዎች ዘንድ ለምን እንደሚፈሩ ጠይቀው በመረዳት ፈንታ እንዳንዶቹ መፈራታቸው ደስ የሚያለኛቸው ወይም የሚከሩበት መሆናቸው ነው። "እኔ ድንገት ብቻ ያልኩ እንደሆነ ልጆቼ የሚዝቡበት ነው የሚጠፋቸው" በማለት በኩራት የሚናገሩ አሉ። አባታችን "መጣልን" ብለው ደስ ሊላቸው ሲገባ "አባታችን መጣብን" በማለት እንዲፈሯቸው የሚፈልጉ አባቶች አሉ። ይሄም ደካማነት እንጂ ብርታት አለመሆኑን የተረዱት አይመስሉም።

በመወደድ ፈንታ መፈራት ደስ የሚላቸው እንደነዚህ ዓይነቶቹ ሰዎች የፈለጋቸውን ክፉ ቃል ላይመርጡ ወርውረው የሌላውን ሰው ሰሜት ሲጎዱ አይታወቃቸውም። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ከእንደበታቸው በሚሰነዘረው ክፉ ቃል የሌላው ሰው ሰሜት ቢጎዳ ባይጎዳ ስፍዱም ግድ የላቸውም። ክፉ ቃል ሌላው ላይ ይወረውሩና "እኔ የተናገርኩት እውነት ነው። እውነቱን በመናገሪያ ሰዎች ቢቀየሙኝ ግድ የለኝም" ይላሉ። ከአፋቸው ለሚወጣው ጎጂ ቃል መከላከያ እንዲሆናቸው ኢየሱስ ፈሪሳውያንን "እናንተ የእፋኝት ልጆች" ብሎ ስለተናገራቸው "እኔም እንዲሁ ሰው ሌላ ብለው እውነት ከሆነ እውነት መናገሪያ እንጂ መሳደቤ አይደለም" ብለው የሚከራከሩ አሉ። እነዚህን ከመሰሉ አስቸጋሪ ሰዎች ጋር የምትኖሩት ምላሳቸው በሰው ላይ ሊያደርስ የሚችለው ጉዳት ምን ያህል ከፍተኛ እንደሆነ አምነው እንዲቀበሉ እናደርጋለን። ወይም ይህን የተፈጥሮ ጠባቦቻቸውን እንለውጣለን ብላችሁ አትድከሙ። በዚያ ፈንታ እንደ ጦር የሚዋጋው ከአፋቸው የሚወጣው ክፉ ቃል ወደ ውስጣችሁ ገብቶ እንዲያቆሰላችሁ ፈቃድ አትሰጡት። ከእንደዚህ ዓይነት ሰዎች ከሚመጣው ጉዳት ራሳችሁን ለመጠበቅ እንደኛው መንገድ እነዚህ ስለ ሌላው ሰው ሰሜት ግድ የሌላቸው አስቸጋሪ ሰዎች ያላቸውን እውነተኛ ተፈጥሮአዊ ባሕርን መረዳት ይጠቅማል። ለምሳሌ ላቡ እስኪንጠባጠብ ድረስ በኃይል የሚሠራውን ሠራተኛ በተለይ እንግዳ የሆነ ሰው ቢሯቸው ሲመጣ አለቃ መሆናቸውን ያላወቀ ከመሰላቸው ሠራተኛውን ጠርተው "...ስትሠራ ለምን ታለምጣለህ ...በደንብ ለምን አትሠራም..." በማለት ይጮኹበታል። ዓላማቸው ይሄ ካልሆነ ደግሞ ምናልባት ሠራተኛ ሲሰደብ ሲጮኹበት በመፍራት በኃይል ይሠራል ብለው ስለሚያምኑ ይሆናል። ምንም ዓይነት ምክንያት ይኑራቸው ስለ ሌላው ሰው ሰሜት ፍጹም ግድ የሌላቸው አስቸጋሪ ሰዎች እንደሆኑ ግልጽ ነው።

ስለ ሌላው ሰው ሰሜት ግድ የሌላቸው ሰዎች አብራተኞች ናቸው። ይህ ባሕሪያቸው ብዙ ጊዜ ከሰው ጋር ስለሚያጋጫቸው ከሰው ጋር በሚኖራቸው ግንኙነት ወይም ሕብረት ደስተኞች አይደሉም። ባሕሪያቸውን አይውደዱት

እንጂ ከመጠን በላይ ራሳቸውን የሚወዱ ሰዎች ናቸው። እብዛኛዎቹ ይህን ዓይነት ጠባይ የሚያሳዩት የራሳቸውን ድካም ለመሸፈን እንደሆነ ማወቅ አለብን። “ሳይቀድሙኝ፣ ልቅደም” በማለት ራሳቸውን ለመከላከል የሚወሰዱት እርምጃ እንደሆነ የሥነ አዕምሮ ምሁራን ይናገራሉ። ሌላውን በመስደብና በማዋረድ ከዚያ ከሚሰድቡት ሰው በልጠው ለመታየት ስለሚፈልጉ ነው። “ሌላ ሰው አልፈልግም፤ ለብቻዬ ብቁ ነኝ” የማለት ጠባይ ይታይባቸዋል። የማንንም ምክር፣ አስተያየትና ድጋፍ የሚፈልጉ አይደሉም። ከእነርሱ የተሻለ አሳብ ያለው ሰው ይኖራል ብለው ስለማያምኑ፣ የማንንም ሰው አስተያየት ለማዳመጥ የተዘጋጁ አይደሉም። በራሳቸው አሳብ ብቻ የሚመሩ ከመሆናቸው ሌላ ብዙ ጊዜ ኃላፊነትን ለመውሰድ ፈቃደኞች አይደሉም። ስለሆነም፣ አንድ ነገር የተበላሸ ከመሰላቸው ግን፣ በሌላው ሰው ላይ የማመካከር ወይም ሌላውን ምክንያት የማድረግ ባሕሪ አላቸው። አንድ አሳብ አፍልቀው ውጤቱ ልክ ካልመጣ፣ “አሳቡን በትክክል ተግባር ላይ ሰላሳቸው ብቻ ነው” በማለት ሁልጊዜ ጣታቸውን በሌሎች ላይ ይጠቁማሉ። ራሳቸውን ሁልጊዜ ፍጹም፣ ሌሎችን ግን ዝቅ አድርገው ስለሚመለከቱ፣ “የእኔን ምክር ወይም አሳብ ብትቀበል ኖሮ እንዲህ ዓይነቱን ለህተት አትፈጽምም ነበር” ይላሉ። ይህን ዓይነት አስተያየት ሲለጡ፣ በዕድሜ የገፋውን ሰው፣ በዕውቀቱ የላቀውን ሰው ያለአግባብ የትንሽነት መንፈስ እንዲለማው ማድረጋቸው እንደሆነ ፈጽሞ አይታወቅቸውም።

ስለ ሌላው ሰው ለሜት ግድ የሌላቸው አሰቸጋሪ ሰዎች፣ የሕይወታቸው ዋና ዓላማ ሁልጊዜ አሸናፊዎች መሰለው ወይም ሆነው መታየትን ነው። በአካባቢያቸው ማን ኃይልና ሥልጣን እንዳለው፣ ወይም የሥልጣኑ ቁልፍ ማን ዘንድ እንዳለ ያውቃሉ። አንዳንዶቹ ሰውን የሚጠጉት ለግል ጥቅማቸው ሲሉ እንደሆነ ግልጽ ነው። ከሌሎች ቀድመው መሄድ፣ ወይም ለመብለጥ የሚያስችላቸውን ሁሉ ለማድረግ ወደ ጓላ አይሉም። ራሳቸውን አተልቀው ለማሳየት ደካማ መሰሉ ለሚታያቸው ሰው ራሳቸውን ከፍ አድርገው ማሳየት ከባህሪያቸው አንደኛው ነው። እንዲህ ዓይነቶቹ ብዙ ጊዜ ባሕሪያቸው ከሁኔታዎች ጋር ቶሎ ቶሎ ይለዋወጣል። በብዙ ነገር ውስጥ እጃቸውን ስለሚያስገቡ፣ የአካባቢውን ሰላም በቀላሉ ያደፈርሳሉ። ከማንም ጋር የማያስማማቸው አመጸኛ ጠባያቸው በግልጽ ስለሚታይ፣ አሰቸጋሪ ሰዎች መሆናቸው በቀላሉ ይታወቃል። እነርሱ በሚገኙበት አካባቢ ሁኔታዎች ቶሎ ቶሎ ሲለዋወጡ ይታያሉ። የሰዎች ሰላምና አንድነት በቀላሉ ያደፈርሳል። የራሳቸውን ፍላጎት ብቻ ለመፈጸም እንጂ ስለ ሌላው ፍላጎት ግድ የላቸውም። በአንድ ነገር ላይ ዓይኖቸውን ካሳረፉ፣ “እንዲህ ነው” ብለው ካመኑ፣ ተከራክሮ ሊያሳምናቸውና አሳባቸውን ሊያስለውጣቸው የሚችል ማንም የለም። ሌላው ሁሉ የተሳሳተ፣ እነርሱ

ብቻ ልንገኝ የሆኑ ስለሚመስላቸው ከእነርሱ ጋር መደራደር ፈጽሞ አይቻልም። አንዳንድ ጊዜ ከአፋቸው የሚወጣው መጥፎ ቃል፣ አዕምሮ ካለውና ማሰብ ከሚችል ሰው አፍ የወጣ ነው ብሎ ማመን ያስቸግራል። እናንተን ያጋጠማችሁ አሰቸጋሪ ሰው፣ ከላይ እንደገለጽነው፣ ስለ ሌላው ሰው ለሜት ፍጹም ግድ የሌለው ሰው ይሆን? ከእንደዚህ ዓይነቱ ሰው ጋር “ሰሜቱ ሳይገዛ፣ ራሴን ሳልጠላ መኖር የምችልበት መንገድ ወይም ዘዴ ይኖር ይሆን?” የሚል ጥያቄ በውስጣችሁ ይመላለስ ይሆናል። ለዚህ ጥያቄያችሁ ምዕራፍ ለባት ላይ፣ “ሁሉ ነም” እንደ ጠባያቸው መያዝ ነው” በሚለው ነጥብ ሥር መጠነኛ አሳብ ያሰፈርን ስለሆነ፣ ያንን ክፍል መመልከት ይጠቅማችኋል።

5 ~ አኩራፊነት

~ “...ምን ብዬ ይሆን?...ሳላውቅ ምን ብዬ ተናግራ... ምን አድርጌ አስቀይሜው ይሆን?...”

~ “...ባከረፈች ቁጥር ሁልጊዜ እርሷን መለማመጡ አሁንስ ሰላቸኝ?...”

~ “...አሁንስ ኩርፊያው ሊገድለኝ ነው...”

ይህን ዓይነቱ አነጋገር ብዙዎች በየቤታቸው የሚያሰሙት እርጅ ነው። መጠኑና ዓይነቱ ይለያይ እንጂ፣ ደስ የማይል ነገር ሲያጋጥማቸው ሰሜታቸውን ዝም በማለት መግለጽ የሚፈልጉ አንዳንድ ሰዎች እንዳሉ የታወቀ ነው። የዝምታቸው ርዝመት እንደ ሰው የተለያየ ነው። የአንዳንዶቹ ከጥቂት ደቂቃዎች ወይም ሰዓቶች አያልፉም። የሌሎች ደግሞ በወራት ይቆጠራል። ለረጅም ጊዜ “አስቀየመን” ብለው ከሚሉት ሰው ጋር በአካል መሸሽ፣ የሰልክ ግንኙነታቸውን ማቋረጥ፣ በአካል የሚገናኙበት አጋጣሚ ሁኔታ የተፈጠረ እንደሆነ ደግሞ በተቀየሙት ሰው ላይ ፈታቸውን ሲያዞሩ፣ ወይም ዝም ሲሉት ይታያል። “አስቀየመን” ከሚሉት ሰው ጋር አብረው የሚኖሩ፣ አብረው የሚሠሩ ከሆነ፣ በአካል መሸሽ ስለማይችሉ ሰሜታቸውን የሚገልጹት፣ ከተቀየሙት ሰው ጋር ያላቸውን ሰላምታም ሆነ ንግግር በማቆም ነው። የአኩራፊነት ጠባይ ያላቸው ሁሉም የራሳቸው የሆነ የተለያየ ምክንያቶች አሏቸው።

(5.ሀ) ባልታወቀ ምክንያት የሚሸሹና የሚያኮርቱ አሉ

በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ገንቢ ያልሆነ ቃል ተናግሮ አንዱ ሌላውን ሰው የሚያስቀይምበት ጊዜ አለ። ፊት ለፊት “...እንዲህ ዓይነት ቃል ተናግረህ ለምን ትንፃኛለህ?” በማለት ፈንታ፣ ማኩረፍ የሚቀናቸው ሰዎች አሉ። ባልና ሚስት

አልፎ አልፎ በሀሳብ መገናኘት ወይም መስማማት ሲያቅታቸው ከሁለቱ አንዱን ይገኛቸው ሌላውን የሚጎዳ ወይም አግባብ ያልሆነ ክፉ ቃል የሚወረወሩበት ጊዜ አለ። በተወረወረው ቃል የተጎዳው ሰው አጸፋውን በመመለስ ፈንታተ ሁሉም በረድ አስከሚሎ ድረስ በንግግሩ ላለመቀጠል በወቅቱ የተጎዳው ሰው ዝም ቢል ወይም ከመናገር ራሱን ቢቆጥብ ብልህነት እንጂ አኩራፊነት አይደለም። አልፎ አልፎ በሚቀራረቡ ሰዎች መካከል አንዳንድ ግጭት መፈጠሩ አይቀርም። ወዳጆች በመሆናቸው ብቻ ሁልጊዜ አንድ ዓይነት አስተሳሰብ አንድ ዓይነት ምርጫ ይኖራቸዋል ማለት አይደለም። ወዳጅነታቸው ዘላቂነት እንዲኖረው ይህን አውነት ማመንና መቀበል ይኖርባቸዋል። በአሳብ ሰንሰማማ ብቻ ወዳጆች ካልተሰማማን ግን እንደ ጠላቶች መተያየት ትክክል አይደለም። “ላለመስማማትም” መስማማት አለባቸው። ይህንን ባለመረዳት ሌላው ሰው በአሳብ ከአነርሱ የተለየ ሲሆን የተሰማቸውን ስሜት በመግለጽ ፈንታ በቀላሉ የሚያከርፉ ከሆነ ወዳጅነታቸው ዕድሜ ሲኖረው አይችልም።

ዘገዩና ዋሲሁን የትምህርት ቤት ጓደኛዎች ናቸው። ትምህርታቸውን ጨርሰው ወደ ሥራው ዓለም ከገቡም በኋላ ጓደኝነታቸው አልቀረም። ከሥራ ሲወጡ ብዙ ጊዜ የሚያመሹት አንድ ላይ ነው። ሌላው ቢቀር በስልክ በቀን ውስጥ ቢያንስ ቢያንስ ሁለት ጊዜ ይገናኛሉ። ትዳር ሲይዙ አንዱ የሌላው ሚዜ ነበር። ወዳጅነታቸው በአነርሱ መካከል ብቻ ሳይሆን በቤተሰብ ደረጃም እንዲቀጥል ፍላጎት ነበራቸው። በሁለቱም ወገን ከሞት በስተቀር ሌላያቸው የሚችል ነገር ይኖራል ብለው አያምኑም ነበር። ይሁን እንጂ፣ በመካከል አንዳንድ ሰውጦች መታየት ጀመሩ። ዘገዩ ራሱን ከዋሲሁን ማሸሽ ጀመረ። ሌላው ቀርቶ ለስልክ ጥረው እንኳን መልስ አይሰጥም ነበር። “ምነው ተጠፋፋ?” ሲለው ዘገዩ ቀና አይመልስለትም። “ሥራዬን ትቼ ሁልጊዜ አንተን መፈለግ አለብኝ እንዴ!” የሚል መልስ ይሰጠዋል። ወዳጅነት የሚጸናው ሁለቱም ወገን ሲፈላስግ እንጂ የአንዱ ወገን መፈለግ ብቻ ሊያቀራርባቸው ስለማይችል ቀስ በቀስ ዘገዩና ዋሲሁን እየተራራቁ መጡ። በዋሲሁን አዕምሮ ውስጥ ልዩ ልዩ ጥያቄዎች መፈጠር ጀመሩ። “ምን ተናግራ አስቀይሜው ይሆን?... ምን አድርጌው ይሆን?...” በማለት ራሱን ይጠይቅ ነበር። ለነዚህ ጥያቄዎች መልስ ሲያገኝላቸው ስላልቻለ በአዕምሮው ውስጥ ትልቅ ውጥረትን ፈጠሩበት። እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ብዙዎቻችን ደርሶብን አይተነዋል። በጣም የቀረብናቸው የወይድያቸውና ራሳችንንና ገባችንን ገልጠን ያሳየናቸው ወዳጆቻችን እኛ በማናውቀው ምክንያት ድንገት ተለዋውጠው ሲሸጉት ሲያከርፉን ስላየን የኩርፊያ ጠባይ ካለባቸው አስቸጋሪ ሰዎች ጋር የሚኖሩ ሰዎች ምን ዓይነት ስሜት እንደሚሰማቸው በመጠኑም ቢሆን እናውቃለን።

እንዲህ ዓይነቱ መራራቅ (ኩርፊያ) ሁለት ዓይነት መልክ አለው። አንደኛው ከላይ በዘገዩና በዋሲሁን መካከል ተፈጥሮ አንዳየነው ድንገት የሚሆን ምክንያቱ በግልጽ ያልታወቀ መራራቅ ነው። ከአንዳንድ ሰዎች ጋር ትላንትና ማታ አብረን በልተን ተሳስቀን አብረን አምሽተን ዛሬ ባልታወቀ ምክንያት ድንገት ግንኙነታችን የሚቋረጥበት ጊዜ አለ። መሸሽ የመረጠው አንደኛው ወገን ለመራቅ የፈለገበት የራሱ ምክንያት ይኖረዋል። ምክንያቱን ግን ገልጾ መናገር ፈቃደኛ አይሆንም። በዚህ መካከል ልቡን የሚከብደው የራሱ ምክንያት ኖሮት የሸሸው ሰው ብቻ ሳይሆን ምክንያቱን ያልተረዳው በሌላው ወገን ያለውም ሰው ጭምር ነው። ይህን ዓይነቱ ኩርፊያ በአንድ ቤት ውስጥ የማይኖሩ በመሆናቸው ግንኙነታቸውን ከሌሎች ሰዎች ጋር በማድረግ ቀስ በቀስ ሊረሱት ስለሚችሉ የሚያስከትለው ጉዳት ይህን ያህል አሳሳቢ ላይሆን ይችላል። ሁለተኛው ዓይነት ኩርፊያ ግን አብረው በአንድ ጣራ ሥር በሚኖሩ አንዳንዴም አንድ የብርድ ልብስና አንሳላ ለብሰው አንድ አልጋ ላይ በሚተኙ ባልና ሚስት መካከል የሚፈጠረው ነው። ይሄኛው ከመጀመሪያው የበለጠ ከባድ ነው።

(፩.ላ) ሌላው በሚናገረው ንግግር “ተጎዳ” በማለት የሚያከርፉ አሉ

ኃይሉና በላይነሽ ቅዳሜ ማታ ወዳጆቻቸውን ዕራት ጋብዘው ስለ ነበረ ቀኑን ሙሉ ቤታቸውን ሲያሳምሩ ምግብ ሲያዘጋጁ ዋሉ። በተባለው ሰዓት ተጋባዦቹ መጡ። ምግቡ ተባባሪ ጨዋታው ባቂ ሌላ ነበር። ተጋባዦቹ ብቻ ሳይሆኑ ኃይሉና በላይነሽም ደስ አላቸው። ወደ መጨረሻው ገደማ ቁጭ ብለው ሲጫወቱ በላይነሽ አንዳንድ ነገር እያነሳች ማውራት ጀመረች። ገና ንግግሯን ሳትጨርስ ኃይሉ አቋረጣትና “ታሪኩ እንደዚያ አይደለም” በማለት እያስተካከለ ማውራት ጀምረ። በላይነሽ ያ ቀይ ፈታ በርበሬ መስለ። በተቻላት መጠን በውስጡ የተሰማትን ስሜት እንግዶቹ እንዳያውቁት ከፍተኛ ጥረት አደረገች። በላይነሽ ፊት ላይ አንዳንድ ሁኔታዎችን ቢያዩም ኃይሉም ሆነ የተጋበዙት ሰዎች ስሜቷን ምን እንደለወጠው ምን ቅር እንዳሰኛት አልተረዱም ነበር። ስዓቱ መምሸቱን በመመልከት ሁሉም ጋባዦቹን እያመሰገነ ወደ ቤቱ ሄደ። በበላይነሽ ልብ ውስጥ ምን እየተካሄደ እንደሆነ ያላወቀው ኃይሉ “በጣም ጥሩ ጊዜ ነበረን አይደል?... ” ሲል በላይነሽን ጠየቃት። በላይነሽ ግን የጠበቀውን ዓይነት መልስ አልሰጠችውም። ልክ እንግዶቹ እንደወጡ መናገሯን አቆመች። ኃይሉ መልስ በማጣቱ “...ምነው? ምን ሆነሽ?... ” ብሎ ጠየቃት። “...ምንም!” የሚል አጭር መልስ ሰጠችው። አሁንም በመደጋገም “...ምን ተናግራ አስቀይሜሽ ይሆን?... ” በማለት ቢጠይቃት መልስ ከሌለችው ብዙ ጊዜ እንግዶች ተጋብዘው ሲሄዱ ዕቃውን አነሳሱትና አጥበው

ነው ወደ መገኛታቸው የሚሄዱት በዚያን ዕለት ግን ሁሉም ዕቃ እንደተዘረከ ረከ ትታ መገኛታ ቤት ገብታ ጥቅልል ብላ ተኛች

ኃይሉ አዕምሮው በጥያቄ ተሞላ "ምን ሆኖ ይሆን?" በማለት ማሰብ ጀመረ "እርሷ የተበላበትንና የተጠጣበትን ዕቃ እንዳለ ትታ ከተኛች እኔም ትቺው እተኛለሁ" ሳይል፣ ዕቃዎቹን አጥቦና በየቦታቸው አስቀምጦ ከጨረሰ በኋላ ለመተኛት ወደ መገኛታ ቤት ገባ "አሁንም በድጋሜ "ምን ሆነሻል?" ብሎ ጠየቃት "ደከሞኛል!" በማለት አጭር መልስ ሰጠችው ለመተኛት አልጋው ላይ ልክ ሰውነቱን ሲያሳርፍ፣ ሰውነቱ ሰውነቷን እንዳይነካው ፈንጠር ብላ ርቃ ተኛች "አሁንም ተሰፋ ሳይቆርጥ፣ እቅፍ አድርግ "..." በልዩ! ምን ሆነሻ?" አላት "ለጥያቄው መልስ ሳትሰጠው፣ እጁን ከላዩ ላይ አሰለቅቃ፣ ከአልጋው ወርዳ ሳሎን ሄዳ ሰፋው ላይ ጋቢ ሰብሳ ተኛች "ኃይሉም በዚህ ሁኔታ ምንም ማድረግ ሰላልቻለ፣ ዝም ብሎ ተኛ "ጥዋት ወደ ሥራ ለመሄድ ሲነሳ፣ ያለውት ሮዋ እንደተኛች ነች "ማታ ከሥራ ሲመለስም ሲያነጋግራት ሞክሮ አሁንም እንዳሰረፈች ነች "እርሱ መገኛታ ቤት ይተኛል፣ እርሷ ሳሎን ሰፋ ላይ ትተኛ ላች "በዚህ ዓይነት ጥቂት ቀናት ካያት በኋላ "ከእኔ ጋር መተኛት ካልፈለግሽ፣ ባይሆን እኔ ሰፋው ላይ ልተኛ፤ እንቺ መገኛታ ቤትሽን አትልቀቂ..." አላት "መልስ ሳትሰጠው ሳሎን መተኛቷን ቀጠላች "በላይነሽ በዚህ ዓይነት ኩርፌ ያዋ ሦስት... እራት... አምስት ሳምንታት አለፈው "በዚህ ዓይነት ለምን ያህል ጊዜ እንደምትቀጥል ኃይሉ ግራ ገባው "ነፍሱ ተጨነቀች "ኑሮአቸው እንደ በረዶ ቀዝቀዘ "ከሰድስት ሳምንት ኩርፌያ በኋላ አንድ ቀን ከሥራ ሲመጣ "ሳንጋግርህ እፈልጋለሁና ቁጭ በል..." አላችው "ደስታውን አልችሰውም" ብሎ ተቀመጠ

"በጣም አዝናብሃለሁ... በጣም ተቀይሜላለሁ..." አላችው "ምን አድር ጌሽ ነው?" ሲል ጠየቃት "...እኮ አትችኩል... ዝም ብለህ አዳምጠኝ" አላ ችው "..." እነ እኩሌን እራት የጋበዝን ምሽት ታስታውሳለህ?... በእነርሱ ፊት ውሽታም ነው ያለኝሽኝ... በሕይወቴ እንደዚያን ቀን አፍሬ አላውቅም... አንድ ነገር ሰናገር ንግግሬን እቋርጠህ የተናገርከውን ታስታውሰዋለህ?... አንተ አዋቂ፣ እኔ ግን ደንቆሮ እንድመስል ለማድረግ ብለህ ነው እንደዚያ በሰው ፊት ያዋረድከኝ..." አላችው "ይኸው ነው?... " ሲል ጠየቃት "አዎ!... የአንተ ችግርህ ሁልጊዜ ስትጎዳ እይታወቅህም... ሲነግሩህ ደግሞ አቃለህ ታየዋለህ... ለዚህ ነው ለመናገር ፈቃደኛ የማልሆነው" አላችው "...ይህን ያህል ሳምንት ከምታከርፊና ቤታችን ኑሮአችን እንዲቀዘቅዝ ከምታደርግ ለምን ወዲያው አልነገርሽኝም?... ከጎዳሁሽ ይቅርታ እጠይቅሽና ኑሮአችንን እንቀጥል ነበር... ለምን ሁልጊዜ በኩርፌያሽ ታስቸግሪኛለሽ?... " አላት "... አየ

ኸው!... አየኸው!... ችግሩን ወደ እኔ መልሰህ ስታመጣው... ሁልጊዜ ሌላውን ጥፋተኛ ማድረግ ልማድህ ነው..." አላችው

በላይነሽ በቀላሉ የማከራፍ ጠባይ ሰላላት፣ ኃይሉ የሚኖረው ሁልጊዜ በፍርሃትና በሰጋት ነው "ኩርፌያዋን ስለሚጠላ፣ አንድ ነገር ሳላውቅ ተናግራ እንዳሳስቀይማትና እንዳሳስቀርፋት ብሎ ከመጠን በላይ ይጠነቀቃል "ምንም ያህል ቢጠነቀቅም፣ የማያስቀይመው ሲያስቀይማትና ሲያስከርፋት ስለሚያይ፣ አስቸጋሪ ሰው ሆኖበታለች "አንድ ቀን የአንድ ሰው ስም እነሳችና፣ "እርሱ እኮ እንዲህ ዓይነት ሰው ነው..." ብላ ተናገረች "ይህን በመሰለ ምክንያት ከዚህ በፊት ስታከርፍ ሰላላያት፣ ያስቀይማት ይሆናል ብሎ ሳያሰብ "አይ! አንቺ እንደገለጽሽው ዓይነት ሰው አይደለም... እንዲህና እንዲህ ዓይነት ሰው ነው" አላት "ወዲያው ፊቷ ተሰዋውጠ፣ "...እኔን ሚስትህን ከማመን፣ የሩቅ ሰው ማመንና መደገፍ ልማድህ ነው..." አላችው "ኃይሉ ግራ ግብት ይለውና፣ "አሁንሽ ግራ ገባኝ "ሁሉ ነገር ስለሚያስከርፍሽ መቼ ዝም ማለት፣ መቼ መናገር እንዳለብኝ ማወቅ አቃተኝ "የአንቺን አስተያየት ከመሰማት በስተቀር ሆላ ቤን መግለጽ አልችልም ማለት ነው?" አላት "በዚህ ትንሽ ምክንያት አንድ ወር ሙሉ እኮረፈችው

(5.ሐ) የሚፈልጉትን ለማግኘት ኩርፌያን የሚጠቀሙ ለሉ

"ኩርፌያ" በተለይ በአንዳንድ ባልና ሚስት መካከል ኅልቶ የሚታይ ችግር ነው "ከሁለቱ መካከል አንደኛው የሚፈልገውን ነገር ካላገኘ፣ ወይም ለጠየቀው ጥያቄ "እሺ!" ካልተባለ፣ ፈቃዱን አልፈጽምም ካለው ወይም ከተቀየመው ሰው ጋር የነበረውን የንግግር ግንኙነት ያቆማል "በተለይ በአንድ ግራ ሥር ከሚኖሩት ሰው ጋር የንግግር ግንኙነት ሲቆም፣ አብሮት የሚኖረውን ሰው የማሰጨነቅ ኃይል እንዳለው በዚህ ልምምድ ውስጥ ያለፉ ሁሉ ያውቁታል "ይህንን የተረዱ አንዳንድ ሰዎች ሌላውን ለማጥቃት ኩርፌያን እንደ መሣሪያ እንደሚጠቀሙበት እናውቃለን "ለምሳሌ፣ ከባሷ የምትፈልገውን ነገር በትክክል ጠይቃ ማግኘት ያቃታት ቤት "ባሌ ኩርፌያዬን ስለሚፈራ አድርግ ያልኩትን ሁሉ ያደርጋል" ብላ ስለምታምን፣ ሁልጊዜ የባሷን ፈቃድ ለመጫን ኩርፌያን ትጠቀምበታለች "ኩርፌያን እንደ መሣሪያ አድርገው የሚጠቀሙበት ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ፣ አንዳንድ ወንዶችም እንዳሉ የታወቀ ነው "የማከራፍ ጠባይ ያለው ወንድ፣ ሚስቱ የምታደርገው አንዳንድ ነገር ደስ ካለሽና "የምትሠራው ሥራ አላስደሰተኝም" በማለት ፈንታ ስሜቱን በመደበቅ ዝም ይላል "ሰጊዜው የፈቀደችውን ስታደርግ ዝም ይበል እንጂ፣ በውስጡ ምሬትና ቅሬታ እያጠራቀመ መሆኑ ግልጽ ነው "ይሄም አንድ ቀን ሲፈነዳ፣ እርሱንም ሆነ እርሷን ከመጠን በላይ የሚጎዳ መሆኑን ሁለቱም የተረዱት አይመስሉም

ዝም ማለት ወይም ማከረፍ፣ በሁለት ሰዎች መካከል የተፈጠረውን ግጭት የሚፈታ ትክክለኛ መሣሪያ እንዳልሆነ የታወቀ ነው። ዶክተር ሌስ ፓሮት (Les Parrott) በመጽሐፋቸው የአኩራፊዮችን ጠባይ ሲገልጽ እንዲህ አለ፡⁷

“የአዕምሮ ሕክምና ጥናት ተማሪ (Medical Psychologist) በነበርኩ በት ጊዜ ከፍተኛ የእሳት ቃጠሎ ለደረሰባቸው በሽተኞች ሕክምና የሚሰጡትን ሀሲሞች አንዳንድ ነገር እየጠየቅሁ እማር ነበር። በእሳት የተቃጠለው ሰውነታቸው ለመዳን ብዙ ጊዜ ስለሚፈጅና ሕክምና ሲደረግላቸው በጣም ስለሚያማቸው አንዳንዶቹ በሕይወት ለመኖር ፍጹም ተስፋ የቆረጡ ነበሩ። አስታማሚዎች እነዚህን በሽተኞች ትልቅ የገላ መታጠቢያ ሳህን ላይ አስቀምጠው በጥንቃቄ የተቃጠለውን ቆዳቸው እንዳይመረቅ ዘመድ ሕክትነት ያለው ቅባት ሲቀፈቸው ‘...አትንኩኝ... አትንኩኝ...’ ብለው ይጮኻሉ። ልክ እንደዚህ የማከረፍ ጠባይ ያላቸውም ሰዎች በተለያዩ ምክንያት ማንም እንዳይጠጋቸው በሽሽት የሚኖሩ ናቸው። የሚያስደንቀው፣ ከሰው የሚሸሹት፣ ከምንጊዜውም የበለጠ ሰው በሚያስፈልጋቸው ጊዜ መሆኑ ነው።”

(5.መ) የውስጥ ችግር ሲኖርባቸው የሚያኮርቱ አሉ

አንዳንድ አኩራፊዎች፣ ካሉበት ሕብረት ተፈናጥረው ለብቻ መሆንን የሚመርጡት የግል ምክንያት አላቸው። ያኮረፉት ሰው እነርሱ እንደሚሉት አጥፍቶ ወይም ጎድቷቸው ሳይሆን በራሳቸው የግል ሕይወት ውስጥ አንዳንድ ነገር ልክ ሳይመጣላቸው ሲቀርቱ የራሳቸውን ችግር በሌላው ላይ ለማመካከል ካገኙት ሲሉ ነው። ለምሳሌ ከላይ የገለጽናት በላይነት በባሏ በኃይሉ ላይ ያኮረፈችው የኃይሉ በደል ከፍተኛ ሆኖ ሳይሆን በውስጧ የዝቅተኝነት ስሜት ስለሚሰማት ብቻ ነው። እርሷን የሚመለከት ጥቂት ነገር ሲያጋጥማት “ዝቅተኛ ነኝ...” የነካባት ይመስላትና ቶሎ ታኮርፋለች። አንዳንድ ጊዜ አንዳንዶች በውስጣቸው የተፈጠረውን ችግር ራሳቸውም ምክንያቱን የማያውቁበት ጊዜ እንዳለ የታወቀ ነው። ይሁን እንጂ ሌላውን በመግፋታቸው ወይም በመሸሻቸው ራሳቸውን የተከላከሉ ይመስላቸዋል። ከላይ ሲታዩ ምንም የጎደላቸው መሰለው አይታዩም። ከውስጣቸው ግን እርካታም ሆነ ሰላም የሌላቸው ናቸው። በውስጣቸው የዝቅተኝነት ስሜት ስለሚሰማቸው በተለይ አብረውት የሚሠሩት ወይም የተጎራበቱት ሰው በኑሮው ሌላው ቀርቶ በመልክ እንኳን ከእነርሱ የተሻለ መስሎ ከታያቸው በሰዎች ዘንድ ተወዳጅነትና ተቀባይነት ካለው

በዎች እያደነቁ ስለ እርሱ መልካም ነገር ከተናገሩ በዚያ ሰው ላይ ከፍተኛ መራራነትና ጥላቻ በውስጣቸው ይፈጠራል። ሌላ የሚያጠቁበት መንገድ ስለሌላቸው ያንን ሰው ምክንያት እየፈለጉ ያኮርፉታል። አብረዋችሁ የሚሠሩ በእንደ ጣራ ሥር አብረዋችሁ የሚኖሩ በትንሹም ሆነ በትልቁ ምክንያት እየፈለጉ የሚያኮርፉ በመሆናቸው “ምን በድዬ ይሆን?” እያላችሁ ሁል ጊዜ ራሳችሁን መመርመር የለላችሁት ትኖሩ ይሆን? ችግሩ ያለው እናንተ ላይ ሳይሆን አኩራፊዎቹ ላይ ነውና ራሳችሁን አታስጨንቁ። ኩርፊያ የአንዳንድ አስቸጋሪ ሰዎች ባሕሪ ሲሆን እንዴት አብራችሁ መኖርና መሥራት እንደምትችሉ ለእናንተም የሚጠቅም አሳብ እዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ለመስጠት ሞክረናልና በጥንቃቄ ያንን ክፍል ተመልከቱ።

6 ~ “ለእኔ ብቻ ይደረግልኝ” ባይነት

ቁጥራቸው ጥቂትም ቢሆን ሌላውን ሰው የመርዳት የማገልገል በችግሩ ሰዓት የመድረስ ልዩ የሆነ ስጦታ ያላቸው ሰዎች አሉ። በተፈጥሮአቸው ዕርዳታ የሚያስፈልገውን ሰው እያዩ ዝም ማለት አይሆንላቸውም። ጊዜ ቢኖራቸውም ሳይኖራቸውም የተቸገረ ሰው ሲያዩ የዕርዳታ እጃቸውን ሳይዘረጉ ፈጽሞ የማይልፉ ሰዎች አሉ። በሌላ በኩል ደግሞ ሁልጊዜ እንዲደረግላቸው ከሌላው የሚጠበቁ እነርሱ መሥራት ያለባቸውን ሥራ ሌላ ሰው እንዲሠራላቸው የሚጠበቁ የራሳቸውን ኃላፊነት ወደ ሌላው የሚያስተላልፉ አሉ። ሲጠማቸው ተነስተው ውሃ ቀድተው መጠጣት የሚፈልጉትን ዕቃ ማምጣት ሲችሉ ሁል ጊዜ ተቀምጠው ሌላ ሥራ እየሠራች መሆኗን እያዩ ሚስታቸውን “ውሃ ሰጪኝ... ያንን አቀብይኝ... በሩን ዝጊው...” በማለት ትዕዛዝ ሲሰጡ ይሰማሉ። አንዳንዶቹ ለነፍሻ ሆነው አይደሉም። በተለይ አንዳንድ ኢትዮጵያውያን ወንዶች ሥልጣናቸውን ወይም የቤት ራሰ መሆናቸውን ለማሳወቅ ለሚሰባቸው ትእዛዝ በመስጠት የሚመስላቸው አሉ። እንደዚህ ዓይነቶቹ ራሳቸው ማድረግ ሲችሉ ሁልጊዜ እንዲደረግላቸው ማዘዝ ደስ የሚላቸው ናቸው። ሁል ጊዜ “ይደረግልኝ... ያንን አምጪ... ያንን አቀብይኝ...” የሚሉ ወንዶች ብቻ አይደሉም፤ ከሴቶችም መካከል ቁጭ ብለው ትዕዛዝ የሚሰጡ አሉ። ደብረ ቱና ሁነኛው ከሌሎች ባልና ሚስቶች የበለጠ አብረው ጊዜ ያሳልፋሉ። ሁልጊዜ አብሮ መሆኑ በትክክለኛው መንገድ እስከ ሆነ ድረስ መጥፎነት የለውም። ነገር ግን አንዱ ሌላውን እንደ ምርኩዝ አድርጎ ሲጠቀምበት ከሆነ አንድነታቸው ጤናማ አይደለም። ደብረቱ ሁነኛውን “በእኔና በአንተ እንድንትና ሁል ጊዜ አብሮ መሆን የማይቀናበን ሰው የለም” ትለዋለች። ባሏ ሌላ ነገር ተሰምቶት የሚሰጣትን አገልግሎት እንዳያቋርጥላት ይህን ትበል እንጂ ባሏን እንደ

⁷ Parrott, Les. High-Maintenance Relationships, Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, ILL, c1996.

አሸከሯ “ተነሲ...ተቀመጥ” እያለች ስታዘው የሚያዩለት ሁሉ ከመታዘብ በስተ ቀር በእነርሱ አንድነት የሚቀና ሰው የለም።

ደብረቴ ራሷን ችላ የምትሠራው ሥራ አለ ብሎ መገመት ያስቸግራል። በሁሉ ነገር ሁነኛው መግባት አለበት። የዕለቱን ሥራ ጨርሶ ወደ ቤት ሲመጣ፣ ገና በሩን ከፊት ሲያደርግ “ሁነኛው ይገደደደ ያለው ቅም፣ ከባድ ጊዜ ነው ያሳለፍኩት። እንኳን እራት መሥራት መጸዳጃ ቤት መሄድ እንኳን አልቻልኩም። ምን እንደነካኝ አላውቅም...” ትለዋለች። በሌላ መንገድ “እራት አልሠራሁምና አንተ እራት ሥራ...” ማለቷ ነበር። ይህን ዓይነት ሁኔታ ለሁነኛው አዲስ ነገር ስላልሆነ የራሱንና የቤተሰቡን ሰላም ለመጠበቅ ሲል፣ ምንም ዓይነት የቅሬታ መልክ ሳያሳይ፣ “ግድ የለም... እኔ እሠራለሁ...” ይልና እራት ለማዘጋጀት ወደ ወጥ ቤት ይሄዳል። ደብረቴ ያ ብቻ ሳይሆን በጥቃቅኑ ነገር ሁሉ ስሜቷ በቀላሉ የሚጎዳ በመሆኑ በዚያም አቅጣጫ እርዳታ የምትፈልግ ነች። በውስጧ የሚለማትን ሰላም ማጣት፣ የበደለኛነት ስሜትና ወዘተ. እንዲያረጋጋላት ስለምትፈልግ የሚለማትን ስሜት ሁሉ በምክር ለሚረዳት ለሁነኛው ታፈሰለታለች። ምክር በመስጠት፣ በማጽናናት፣ በጠቅላላው እርሷን ለማረጋገጥ በየዕለቱ የሚፈጀው ጊዜ ትንሽ አይደለም። “በጥቃቅኑ ነገር ሁሉ አንተን አስቸገርኩህ” በማለት ፈንታ ለእርሱ ካላት ፍቅር የተነሳ የምታደርገው አስመሰላ “አንተን የማምነውን ያህል በጌታ ብታመን ብዙ በረከትን አገኝ ነበር” ትለዋለች።

በሕይወታችሁ ደብረቴን የመሳሰሉት ራሳቸውን ችለው የማይቆሙት ለሁሉም ነገር የእናንተን እርዳታ የሚፈልጉት ፍላጎታቸውን መሟላቱን እንጂ “ይደክመዋል፣ ጊዜ የለውም፣ አሰለቸዋለሁ” የማይሉት ሁልጊዜ መቀበል እንጂ መስጠት የማይሆንላቸው አንዳንድ ሰዎች አጋጥሟችሁ ይሆን? እንደነዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ሰዎች የትኛውም ቦታ መኖር ስለሚችሉት በያጋጥማችሁ አትደነቁ። እነዚህ መቀበል እንጂ መስጠት ፈጽሞ የማይሆንላቸው አስቸጋሪ ሰዎች፣ ማብቂያ ለሌው ጥያቄዎቻቸው ሁሉ መልስ መስጠት እጅግ አድካሚ እንደሆነ የታወቀ ነው። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ለሚጠይቋችሁ ጥያቄ ሁሉ ሁልጊዜ “እሺ!” ማለት እንደሌለባችሁ ማወቅ ይገባችኋል። ጥቂትን ለማስወገድ ስትሉ ሁልጊዜ “እሺ!” ማለታችሁ የበለጠ ያበላሻቸዋል እንጂ አያሻሽላቸውም። የጠየቁትን ሁሉ “እሺ!” በማለት ብታሟሉላቸው እንኳን ሁልጊዜ ልታስደስቷቸው እንደማትችሉ ማወቅ አለባችሁ። ሁልጊዜ “እሺ!” ስትሏቸው ኖራችሁ ከአቅማችሁ በላይ በሆነ ምክንያት አንድ ቀን “አልችልም” ብትሏቸው፣ ጦርነት እንደሚያስነሱባችሁ እውቁ። በዚህ ዓይነት አስቸጋሪ ለሆኑባቸው ሰዎች፣ ገንዘብ እየተከፈላችሁ እንደምታገለግሉ አሸከርቻቸው ወይም ገረዶ

ቻቸው ሳትሆኑ፣ ጥሩ ጓደኛና ወዳጅ ልትሆኗቸው ትችላላችሁና መጠቀሚያ እንዳያደርጓችሁ አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ ይገባችኋል።

ማንኛውም ግንኙነት (አንድነት) ጤናማ መሆን የሚችለው፣ ሁለቱም ወገን እኩል ነጻነት ሲኖረው ብቻ ነው። በማንኛውም ግንኙነት ወይም ሕብረት ውስጥ አንዱ ብቻ ሳይሆን ሁለቱም ወገን ማደግ አለበት። በእኩልነት ላይ ያልተመሠረተ አንድነት ዘላቂነቱ ያጠራጥራል። ከላይ የገለጽናቸው አስቸጋሪ ሰዎች ወዳጅ ያደረጉትን ሰው ነጻነቱን ከልክለው ራሱን ችላ ብለው የእነርሱን ፍላጎት ብቻ የሚፈጽሙ መሣሪያዎች ሲያደርጓቸው እናያለን። በሌላ በኩል ደግሞ ያ ሁልጊዜ ፍላጎታቸውን የሚፈጽመው ሰው ከሌሎች ሰዎች ጋር ከተቀራረበ ወይም ወዳጅ ከሆነ በቀላሉ ይከፋቸዋል። ማንም ሰው እንዲጋራባቸው አይፈልጉም። እነዚህ አስቸጋሪ ሰዎች ከሌላው ጋር ወዳጅነት ሲመሠርቱ ወዳጅነቱ እንዲጸና እነርሱ የሚያደርጉት አስተዋጽኦ ባይኖርም፣ ከሌላው ወገን ግን ሁልጊዜ ብዙ እንዲደረግላቸው ይጠብቃሉ። የሚያስገርመው የእነዚህ ሰዎች ፍላጎትና “ይደረግልኝ” ባይነት ምንጊዜም ቢሆን ማቆሚያ የሌለው መሆኑ ነው። የጎደላቸው ምንም ነገር ባይኖርም፣ ምን ጊዜም ቢሆን እርካታ ያላቸው አይደሉም። አንዱን ሲያገኙ ሌላ ነገር ይፈልጋሉ። የማይጠቀሙበትን ዕቃ እንኳን ሌላው ሰው ይጠቀምበት ብለው አውጥቶ መስጠት ወይም መጣል፣ ከሥጋቸው በጭቆ እንደመውሰድ ያህል ይሰማቸዋል። አንድ ነገር እንዲደረግላቸው ጠይቀው ካልተደረገላቸው “እምቢ!” ያለውን ሰው የበደለኛነት ስሜት እንዲሰማው የማድረግ ልዩ ጥበብና ዘዴ ያላቸው ናቸው። ለምሳሌ ሆስፒታል ቀጠሮ ሲኖራቸው ብቻቸውን መሄድ ካልፈለጉ “አብረሽኝ ሂጂ” ብለው በመጠየቅ ፈንታ “የምርመራዬን ውጤት ሀኪሙ የሚነግረኝ ዛሬ ነበር፤ ብቻዬን ብሄድና መለማት የማልፈልገውን ቢያለማኝ አንድ ነገር አሆነ ለሁ ብዬ አፈራለሁ” ይላሉ። ባሏ ይህንን ሲል የምትለማዋ ሚስት “እኔ አብራህ እሄዳለሁ” ሳትለው ብቻቸውን ቢሄድ፣ ከፍተኛ የበደለኛነት ስሜት እንደሚሰማት የታወቀ ነው።

ሁልጊዜ “ይደረግልኝ” ባዮች በራስ ላይ ያተኮረ ሕይወት ያላቸው በመሆናቸው፣ ስለ ራሳቸው እንጂ ስለ ሌላው ሰው ፍላጎት እንዲሁም ስለ ሌላው ሰው ስሜት ፍጹም ግድ የሌላቸው ናቸው። ከመጠን በላይ ራሳቸውን የሚወዱ መሆናቸው እንዳይታወቅባቸው አስመስለው ለመኖር ቢምክሩም፣ አብረዋቸው ከሚኖሩት ሰዎች ባሕሪያቸው የተሰወረ አይደለም። “ይጠቅመናል” ብለው ከሚያስቡት ሰው ጋር መራራቁ ጭንቀት ውስጥ ይከታቸዋል። የሚጨነቁት በዚያ ሰው ካላቸው ፍቅር የተነሳ ሳይሆን ራሳቸውን ችለው ሰብቻቸው መቆም እንደማይችሉ ስለሚያውቁ፣ እንዲሁም በዚያ ሰው አማካኝነት የሚያገኙትን ጥቅም የሚያጡ ስለሚመስላቸው ብቻ ነው። ስለዚህ እንደ ምርኩዝ የሚጠቀ

መብት ሰው ሁልጊዜ ከአጠገባቸው አንዳይርቅ የተቻላቸውን ያህል ከፍተኛ ጥረት ያደርጋሉ። ያመጠቀሚያ ያደረጉት ሰው በአንድ ምክንያት አጠገባቸው ባልተገኘበት ወቅት ጥቂት በጎ ያልሆነ ነገር ድንገት ካጋጠማቸው በቀላሉ ይበረግጥና በአካባቢያቸው ካለው ሁሉ ዕርዳታ ለማግኘት ለሚሰማቸው ሁሉ ጉዳታቸውን ያውጃሉ። በዚህ ዓይነት ሁኔታ ሁሉም የእርዳታ እጁን ስለሚዘረጋላቸው አንዳንድ አስጊ ሁኔታ (crisis) ሲፈጠር ደስ የሚላቸው ጊዜ አለ። ሰዎችን ወደ እነርሱ የሚሰብላቸው ስለሚመስላቸው ትግረኛ (needy) ሆኖ መታየት ደስ ይላቸዋል። ይሄም ሌላውን ሰው መጠጋት የሚችሉበት አንዱ መንገዳቸው ነው። ተረጂነታቸው (ትግረኛነታቸው) ቁሳቁሳዊ ነገር ብቻ ሳይሆን ሥነ-ልቦናዊ (psychological) ነገር ጭምር ነው። ይሄም ከውስጣቸው የለው ዕርዳታ የመፈለግ ኃይለኛ የሆነ ጥማት አንዳላቸው የሚያሳየን ነው። ከውጪ በሚያዩዋቸው ሰዎች ዘንድ ትልቅ መስለው ለመታየት ያሞክሩ እንጂ ከውስጣቸው ግን የዝቅተኛነት ስሜት ያጠቃቸው እንደሆኑ ግልጽ ነው። ሰው ስለ እነርሱ የሚሰጠውን አስተያየት ስለሚፈሩት ራሳቸውን ችሰው መቆም አለ መቻላቸውን። ሁልጊዜ ሌላውን ሰው መፈለጋቸውን ማንም ሰው በምንም ዓይነት እንዲያውቅባቸው አይፈልጉም።

“ለዚህ ዓይነቱ ባሕሪያቸው ምክንያት የሆነው ምን ይሆን?” ብለን መጠየቃችን አይቀርም። ኃላፊነት ሳይማሩ ያደጉ ልጆች ከመጠን በላይ የሚፈሩት ነገር ቢኖር አንደኛው ሥራ ሠርተው ራሳቸውን ችሰው መኖርን ነው። እንደእነዚህ ዓይነቶች ቢሠሩ ሥጋቸው የሚፈራርስ ስለሚመስላቸው ከሥራ የሚሸሹበትን ምክንያት ይፈልጋሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ ከወላጆቻቸው ስለ ሥራ ክቡርነት አየተነገራቸው ያደጉ አይደሉም። የሚፈለገው ሃብት ቀና ሳታደርግ ተቀምጣ አሸከር እያዘዘች ብቻ የኖረችውን እናትዋን አያየች ያደገች ሴት አግብታ በተራዋ ቤት ስብ ስትመሠርት ሥራ መሥራት ውርደት መስሎ ስለሚታያት ተቀምጣ ሁሉን ነገር ሌላው ሰው እንዲሠራላት እያዘዘች መኖር ትፈልጋለች። አልፎ አልፎ ጥቂት የሠራች እንደሆነ የተበደሰች ስለሚመስላት በቤተ ሰቡ ላይ ትነጫነጫለች። እንዲሁም ቁጭ ብላ “ወይኔ! ገረድ ሆንኩ አኮ!” እያለች ለራሷ ታለቅሳለች። እንደእነዚህ ዓይነቶች አብረዋቸው ለሚኖሩ ሰዎች አስቸጋሪና ሽክም መሆናቸው ብቻ ሳይሆን ላሉበትም ሕብረተሰብ ሽክም እንደሚሆኑ ግልጽ ነው።

ለንፍሩቸውን ለማስቆምና ለሕብረተሰቡ ጠቃሚ አካል እንዲሆኑ ምክር ቢለጣቸው የለደሟቸውን ያህል የሚቆረቁራቸው ናቸው። ብዙ ሳይሠሩና ብዙ ሳይለፉ የሌሎችን ሰዎች ጉልበት በልዩ ልዩ ዘዴ ተጠቅመው የተሳካላቸው ከሆነ ደግሞ “ምንም ሳልደክም የአኔ ጌታ ከለው ሁሉ በላይ አንቀባር ያኖረኛል” በማለት እውነት ያልሆነ ምስክርነት ይሰጣሉ። ይህን ሲሉ እግዚአ

ብሔር ሰንፍኖን የሚደግፍ አስመስለው ማቅረባቸው አንደሆነ ያወቁት ግን አይመስሉም። ሌላው ያልተረዱት ነገር ቢኖር “አለን” የሚሉት ነገር አንዲሁ የበቀለ ሳይሆን የተጠጉት ሰው የለፋበት መሆኑን ነው። እነርሱ አይሥሩ እንጂ ሌላው ሰው ለፍቶበታል። ምንም ሳይሠሩ በሰዎች ተጠቅመው ባገኙት ፋሬ የሚታበዩ መሆናቸው የበለጠ ያሳዝናል። በራሳቸው ማፈር ሲገባቸው በትጋት የሚሠራውን ሰው “እንዲሁ ትደክማለህ...” ብሎ መንቀፍ ሌላው የሚያስገርም ጠባያቸው ነው። እነዚህ ሁልጊዜ እንዲደረግላቸው ከሌሎች ሰዎች የሚጠብቁ የሚፈልጉትን ለማግኘት ሰው እንዲያዘንላቸው ራሳቸውን ምስክርነት አድርገው ማቅረብ የሚያውቁበት ናቸው። ለራስ ቁጭ ብሎ በማዘን የተጎዱ መስለው በመታየት በአካባቢያቸው ያሉት ሰዎች ለጊዜው የእርዳታ አጃቸውን እንዲዘረጉላቸው ያድርግ እንጂ ቀስ በቀስ ሁኔታቸውን ሰዎች አየተረዱ ሲመጡ እንደሚሸጋገሩ የታወቀ ነው። ጊዜያዊ ዕርዳታ ማግኘታቸውን እንጂ የለው ሽክም መሆናቸውን ግን የተረዱት አይመስሉም። በከይወታቸው የደረሰባቸውንም ሆነ ያልደረሰባቸውን ክፉ ነገር ለሚሰማቸው ሰው ሁሉ እያስተካዙት ያወራሉ። “...ባሌ ጨቁኛች... አስርቦኝ... ከለበስኩት ልብስ በስተቀር መቀየሪያ እንኳን የለኝም... የማደርገው ጫማ የተጣመመና የወለቀ ነው...” በማለት አሮሮአቸውን ያለማሉ ይህን የሚያደርጉት እነርሱ ሳይደክሙ ሌሎች የደከሙበትን ነገር “በወርቅ ሳህን” ዕርዳታ ለመቀበል አስበው ነው። ቁሳቁሳዊ ነገር እንኳን ባይጠብቁም የሞራል ድጋፍ እንዲያገኙ ሰው እንዲያዘንላቸው ከውስጥ ያልተረጋጋ ስሜታቸውን (insecurity) እንዲደግፉላቸው በማለብ ነው።

እንደእነዚህ ዓይነት ሰዎችን ለመርዳት በጣም ያስቸግራል። ሳያውቁት እግዚአብሔር የለጣቸውን ችሎታ የሚጠራጠሩ የሥነ-ልቦና ለንካላዎች ሆነዋል። እንዲህ ዓይነቶች ትዳር ይዘው እንደሆኑ ትዳራቸውን ለማቆም የራሳቸውን ኃላፊነት በመወጣት ፈንታ ሁሉን ነገር ለኑሮ ጓደኛቸው ጥለው የሚኖሩ ናቸው። የሚያስደንቀው የኑሮ ጓደኛቸውን በማገዝ ፈንታ ያ አንዱ ሰው የሁለት ሰው የሥራ ድርሻ ለመፈጸም አየታገለ። ምናልባት አንድ ነገር የጎደለ እንደሆነ “ይሄ እንዲህ ሊሆን ያልቻለው አኔ ኃላፊነቴን ባለመወጣቴ ነው” በማለት ፈንታ “...ይሄ የለኝም... ያ የለኝም... ይሄ አልተሳካልኝም...” ብለው ሁልጊዜ እያገረመረሙ የሚኖሩ መሆናቸው ነው። ለምሳሌ “...እኔሌ ለሚስቱ የሚገላላትን ልብስና ጫማ አታይም... እኔ ከእርሷ ጋር ስታይ ከገረደ እንኳ አንሳለሁ...” በማለት ባለ “ማድረግ የሚገባኝን አላደረግሁም” በማለት የበደለኝነት ስሜት (guilt) እንዲያጠቃው ለማድረግ ትሞክራለች። የጠቀሰችው ሰው ያንን ማድረግ የቻለው እንዴት እንደሆነ ቢያውቅም “መልስ ብለጣት የበለጠ ሰላም ትነሳኛለች...” በማለት ነቀፋውን ስምቶ ዝም ይላል። የሚያሳ

ዝነው መልሰ ሳይሰጥ ዝም በማሰብ ያሰኙው ነገር ልክ ነው ብሎ የተቀበሉት መሰሉ የሚሰማት መሆኑ ነው። ያቺ የጠቀሰችት ሴት፣ የምትሰብሰሙ ልብስ፣ የምታደርገው ጫማ እንዲሁ ከሰማይ የመጣ ሳይሆን፣ ካለባት የቤት ኃላፊነት በተጨማሪ በሳምንት 30 ሰዓት እየሠራች የቤተ ሰቡን ገቢ ከፍ የምታደርግ መሆኗን ብታውቅም፣ ያላውቀች መሰላ ለመታየት ትሞክራለች። እቺ "ይሄና ያ አልተደረገልኝም" የምትሰዋ ሴት፣ እንኳን ተጨማሪ ሥራ ለመሥራት ቀርቶ ከተቀመጠችበት ድረስ ምግብ ተሠርቶ ይቅረብልኝ የምትል ነች። እንዲህ ንዴነቶቹ ሰዎች ሠርተው ከማግኘት ይልቅ በሰንፍና ተቀምጠው ከሰው የሚያገኙት ወይም የሚቀበሉት ደስ ያሰኛቸዋል፤ እንደ በረከትም ይቆጥሩታል። የማይሠሩበትን ምክንያት ሲገልጹ "ሰንፌ ነው..." እንደማይሉ የታወቀ ነው። አብዛኛዎቹ የሚሰጡት ምክንያት፣ "...ታምሜአሰሁ..." በማለት፣ ሕመማቸውን እየገለጹ "...እንዴት በዚህ ሁኔታ መሥራት እችላለሁ?" ይላሉ። ሕመማቸው ግን እንደሚሉት ዓይነት ሳይሆን የሥነ-ልቦና ሕመም ነው። ራሳቸውን ከፍ አድርገው ስለሚያዩ፣ ዝቅ ብለው መሥራት ለእነርሱ ሞት ነው። እንዲህ ዓይነቶቹ በተለይ አብሯቸው ለሚኖረው ሰው አሰቸጋሪዎች ናቸው። እነዚህን መርዳትና ከእነርሱ ጋር አብሮ መኖር እንዴት ይቻላል? ለዚህ ጥያቄ ወደ ፊት መልስ ለመስጠት እንሞክራለን።

7 ተለዋዋጭነት

አንዱን ሰው አሰቸጋሪ ከሚያደርጉት ባሕሪዎች መካከል አንደኛው ተለዋዋጭ የሆነ ባሕሪው ነው። ይኸውም፣ አሁን ጥሩ ሆኖ እንደሆነ፣ ጥቂት ቆይቶ መጥፎ ይሆናል። ለአንድ ሳምንት ያህል ሰላማዊ ሆኖ ቆይቶ እንደ ሆነ፣ ድን ጎት ባልታወቀ ምክንያት ተሰውጦ አብሮት የሚኖረውን፣ ወይም አጠገቡ ያለውን ሰው መኖር እንዲያስጠላውና እንዲያንገሽገሸው ያደርገዋል። አንድ ሰው ከባድ የሆነ የአዕምሮ ህመም ከሌለበት በስተቀር፣ ሁልጊዜ አሰቸጋሪ ሰው እንዴት ይሆናል? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። መልካም ዘመናት ጠቅት የተዋወቀው ሰው፣ ያለውን ተለዋዋጭ የሆነ ባሕሪ ስለማያውቅ፣ ያስፍርሃት ከዚያ ሰው ጋር ወዳጅነት ይመሠርታል። ከቀኑ መጀመሪያ ላይ፣ አጠገቡ ባለው ሰው ላይ የሚያስመርር ክፉ ድርጊት ፈጽሞበት እንደሆነ፣ ከሰዓት በኋላ አቋሙ ፍጹም ተሰውጦ ሌላ በጎ ነገር ለማድረግ ሲሞክር ይታያል። ሌላው የሚገርመው ነገር፣ የአንዳንድ አሰቸጋሪ ሰዎች ጠባይ በየሰዓቱ የሚለዋወጥ መሆኑ ነው። እሁን መጥፎ ሆነው እንደሆነ፣ ጥቂት ቆይተው ጥሩ ሰዎች ሆነው ይገኛሉ። በሌላ ጊዜ ደግሞ "ጥሩ ናቸው" ሲባሉ፣ ባልታወቀ ምክንያት ወዲያው ተሰውጠው ክፉ ሆነው ይገኛሉ። እንዳንድ ጊዜ ያደረጉት ክፉ ነገር ቆርቁሯቸው በመጸጸት ያስቅሳሉ። ጥቂት ቆይተው ደግሞ "እኔ ልክ ነኝ!"

አመጽ ተሠራብኝ" ብለው ዝንጣቸውን ጎትረው ይከራከራሉ። ባህሪያቸው ቶሎ ቶሎ ስለሚለዋወጡ አብሯቸው የሚኖረው ሰው "ሁሉም መልካም ነው" ብሎ ተዝናንቶ መኖር አይችልም። "ነፈ ደግሞ ምን ዓይነት ችግር ይፈጠር ይሆን?" በማለት ሁልጊዜ በፍርሃትና በሰጋት ውስጥ ይኖራል። ጥዋት በሠራው መጥፎ ሥራ አልቅሶና ተጸጽቶ ይቅርታ ጠይቆ እንደሆነ፣ ከሰዓት በኋላ ተመሳሳይ የሆነ ወይም ሌላ የባለ ክፉ የሆነ ነገር ሲፈጽም ይታያል።

እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች፣ ባሕሪያቸው ቶሎ ቶሎ ስለሚለዋወጡ አሁን ሰቀው፣ ተጨውተው እንደሆነ፣ ባልታወቀ ምክንያት ድንገት ሲያከርፉ ወይም ሲቆጡ ይታያሉ። አብሯቸው የሚኖረው ሰው "ጊዜ ጠብቆ በሚፈነዳ" (Time bomb) ፈንጂ ላይ የቆመ መስሎ እስኪሰማው ድረስ በፍርሃት ውስጥ ይኖራል። ባልታሰበ ጊዜ በአካባቢው ያሰውን ሰላም እነዚህ አሰቸጋሪ ሰዎች ሊያደፈርሱት ስለሚችሉ አብረዋቸው የሚኖሩት ሰዎች ሕይወታቸው በሰጋትና በፍርሃት የተሞላ ነው። እስካሁን ከዘረዘርናቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ውስጥ በጣም አሳሳች የሆኑ እነዚህ ተለዋዋጭ ባሕሪ ያላቸው ናቸው። አንድ ነገር ሳይ ተንጠልጥሎ ወደ ፊትና ወደ ጓላ እንደሚወዛወዘው ዓይነት ዕቃ፣ የእነዚህም የአሰቸጋሪ ሰዎች ስሜት ልክ እንደዚያው ይለዋወጣል። አሁን የወደዱትን ሰው ከጥቂት ጊዜ በኋላ ሲጠሉት ይገኛሉ። ጤናማ ሰው ለመሆን ሁሉም ዓይነት ስሜቶች ያስፈልገናል። ይኸውም፣ ደስ ሲለን ወይም የሚያሰቅ ነገር ሲያጋጥመን መሳቅ፣ የሚያሳዝን ወይም የሚያሰለቅስ ነገር ሲያጋጥመን ማልቀስ መቻል አለብን። ችግር የሚፈጠረው በአንድ ዓይነት ስሜት ውስጥ ብቻ ሁልጊዜ ሰመቆ የት ሰንፈልግ ነው። ማልቀስ በሚገባን ሰዓት በማልቀስ ፈንት ሁልጊዜ መሳቅ ከፈለግን፣ በውስጣችን አንድ ዓይነት ግጭት ይፈጠራል። እነዚህ ተለዋዋጭ ባሕሪ ያላቸው ሰዎች፣ ብዙ ጊዜ ከሌላው ሰው ጋር ጤናማ የሆነ ግንኙነት መፍጠር አሰቸጋሪ ይሆንባቸዋል። ምክንያቱም ሚዛን የጠበቁ ባለመሆናቸው፣ ወይም ወደ አንድ አቅጣጫ የበለጠ ያንጋደዱ በመሆናቸው ነው።

8. ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት

ሰው ብዙ ጊዜ ግጭት የሚያጋጥመው "በጣም ቅርቤ ነው" ከሚለው ሰው ጋር እንደሆነ ግልጽ ነው። ሰላዚህም ባልና ሚስት በጣም ተቀራርበው ስለሚኖሩ፣ ብዙ ጊዜ ግጭት ይበዛባቸዋል። ሰግጭቶቻቸው ምክንያት ከሚሆኑት ነገሮች መካከል አንደኛውና ትልቁ አንዱ በሌላው ላይ የሚያሳየው ሥልጣን ወይም ኃይል ነው። ባልና ሚስት ቤታቸውን መምራት ያለባቸው በእኩልነት ደረጃ መሆን እንዳለበት ቢያውቁም፣ አንዱ የሌላውን ፈቃድ ተጭኖ የራሱን ፈቃድ ለማሰቀደም ሲታገል ይታያል። ቤተ ሰብን በሚመለከት ነጥብ ሳይ እግ

ከአብዮታዊ ልውን ድና ለሴት የሰጠው መመሪያ መጽሐፍ ቅዱስ ላይ በግልጽ ተጽፏል። እግዚአብሔር ልውን ድች የሰጠው መመሪያ፡ "ባሎች ሆይ! ክርስቶስ ቤተ ክርስቲያንን እንደወደዳት ሚስቶችህን ውደዱ" የሚል (ኤፌ. 5፡25) ሲሆን፤ ለሴቶች ደግሞ "ሚስቶች ሆይ! ለጌታ እንደምትገዙ ሰባሎችህ ተገዙ! ክርስቶስ የቤተ ክርስቲያን ራስ እንደ ሆነ ባል የሚሰት ራስ ነው" የሚል ነው (ኤፌ. 5፡22-23)። እግዚአብሔር ከደነገገው መመሪያ ውጪ ሲሆኑ ወደም የሰጠውን መመሪያ ችላ ሲሉ፤ የሚጣፍጠው ይመራል፤ የሚያምረው ያስቀይ ማል፤ የሚወደደው ይጠላል። በአጠቃላይ ብዙ ነገር ይበላሽባቸዋል።

ድንቂቱ በዕለታዊ ሕይወቷ ነቀፋ የሌለበት የክርስትና ሕይወት ለመኖር ከፍተኛ ጥረት የምታደርግ ሴት ነች። ይሁን እንጂ፤ እንዳንዶች እንደሚሉት የክርስትና ሕይወት ቀላል ሆኖ አላገኘችውም። ኑሮ አስቸጋሪ እንዲሆን ያደረገባት እንደኛውና ትልቁ ምክንያት ትዳሯ ነው። ክርስቲያን ባል በማግባቷ ሁሉም ነገር "መልካም ይሆናል" ብላ ገምታና ጠብቃ ነበር። ይሁን እንጂ፤ እንደጠበቀችው አልሆነላትም። ያገባችው ባል፤ "ግማሽ እካሌ ነው" ያለችው ሰው ኑሮ እንዲመራትና አስቸጋሪ እንዲሆንባት ምክንያት ሆነባት። ከመጋባታቸው በፊት ለአራት ዓመት ያህል የተቀራረበ ግንኙነት ስለነበራቸው፤ ጥሩውንም ሆነ መጥፎ የሆነውን ባሕሪውን በደንብ ያወቀች መስሏት ነበር። ነገር ግን "ይሆናል" ወይም "ነው" ብላ እንደጠበቀችው አልሆነላትም። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር መኖሯን ያወቀችው ገና በሜጉላ ሽርሽር (honeymoon) ላይ ሆነው ነው።

የድንቂቱ ባል፤ ሌላውን የመቆጣጠር ፋላንት ያለው ሰው (control freak) ነው። ከሜጉላ ሽርሽር ሲመለሱ ድንቂቱ "...እንተ ብዙ ስለነዳህ ሳይደ ክምህ እይቀርምና በተራዬ እኔ ልንዳ..." አለችው። ድንቂቱ ከእሥር ዓመት በላይ መኪና የነዳች በመሆኗ ጠንቃቃ ነጂ ነች። እያቅማማ እንድትነዳ ፈቀደ ላት። ገና መሪውን እንደያዘች ትእዛዝ መስጠት ጀመረ። "...ቀሰ በይ... ይህን መኪና ቀድመሽው እለፈ... ፍጥነት ጨምረ... ፍጥነት ቀንሽ... ፍሬን ያገር... ቀኝሽን ያገር... ቀይ መብራት በርቷል... ቁሚ..." በማለት መኪና መንዳት የመጀመሪያዋ ቀን እንደሆነ አድርጎ ትዕዛዝ በመስጠት ነፍሷን አስጨነቃት። ድንቂቱ የአባቡላ ሁኔታ በጣም ቢያስቆጣትም እንዳላስቀደመው ብላ ቅሬታዋን በውስጧ ለመደበቅ ሞክረች። ሲበዛባት መኪናውን ወደ ዳር አቆመችና "ከዚህስ አንተው ብትነዳ ይሻላል..." ብላ ለቀቀችለት። የአባቡላ ችግር ይህ ብቻ አይደለም። ራሱን የሚያየው ሁሉን ነገር የሚያውቅ አድርጎ ስለሆነ እንደ ኃይለኛ አለቃ ለማንኛውም ነገር ትዕዛዝ መስጠት ይፈልጋል። ይህን ዓይነት ባሕሪው ድንቂቱን ቅር ያለኛት ይሆን? ብሎ ፈጽሞ አያስብም። ድንቂቱን ግን ፍጹም መሯታል። ምን ማድርግ እንዳለባትም ግራ ገብቷታል።

አባቡላ በኑሮአቸው ውስጥ አለቃው ማን እንደሆነ ለድንቂቱ ለማሳወቅ ይህን ያህል ጊዜ አልፈጀበትም። እንዳንድ ቦታ ለመሄድ የቤተሰቡን መኪና የያዘች እንደሆነ ምን ያህል ርቀት ያለው መንገድ እንደሄደች ለማወቅ አስቀድሞ መኪናው የተጓዘበትን ርቀት መለኪያውን (odometer) ይመዘግባል። ከሄደችበት ስትመለሱ፤ ከሚገምተው ርቀት በላይ የሄደች ከመለለው "የት ሄደሽ ነበር..." ብሎ ይጠይቃታል። "ሱቅ ሄጄ ነው..." ስትለው፤ "ሱቅ ደርሶ ለመም ጣት ይህን ያህል ከሎ ሜትር ይፈጃል እንዴ?" በማለት በቁጣ ተሞልቶ ይናገራታል። የአባቡላ ችግሩ ይሄ ብቻ አይደለም። ከቤቷ የምትወጣበትንና የምትገባበትን ሰዓት ወሰኖ ሰጥቷታል። "...እኔ እቤት እያለሁ በምንም ዓይነት እኔን እቤት አስቀምጠሽኝ የትም መሄድ የለብሽም... እንዲሁም "እኔ እቤት ከመግባቴ በፊት ቀድመሽ እቤት መገኘት አለብሽ... ከዚህ ሰዓት በፊት እቤት መግባት አለብሽ... ከዚህ ሰዓት በኋላ ብትመጪ እኔ እንቺን እያድርገኝ... እዚያው የቆየሽበት እደረ እንጂ ወደ ቤት ለመግባት እግርሽን እንዳታጎሽ..." በማለት የቀጠነ ትዕዛዝ ይለግታል። አባቡላ የአምባገነንነት ባሕሪ ስላለው "ሁሉን አውቃለሁ... ሁልጊዜ እኔ ብቻ ልክ ነኝ..." ብሎ የሚያምን ሰው ነው።

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያለው የሥራ አለቃም፤ ከሥሩ ያሉትን ሠራተኞች በጥቃቅነት ነገር ሁሉ የሚቆጣጠር፤ ሥራ ማከፋፈል የማይሆንለት፤ ሠራተኛው ራሱን ችሎ እንዲሠራ የማያደርግ፤ ሰጥቃቅነት ነገር ሁሉ መመሪያ የሚሰጥ... ሌላው ቀርቶ መጽዳጃ ቤት ለመሄድ እንኳን "ከእኔ ፈቃድ መውሰድ አለባችሁ..." የሚል አለቃ ነው። እንዲህ ዓይነት አለቃ ያለው አንድ ሰው፤ አንድ ቀን አለቃው ከአለቃዎቹ ጋር ስብሰባ ላይ እያለ እንኳነቶ "...እቶ እከሌ መጽዳጃ ቤት ልሂድ?" ብሎ ፈቃድ በመጠየቅ አሳፈረው። ስብሰባውን ጨርሶ ሲወጣ፤ ወደዚያ ሠራተኛ ቢሮ ሄደ፤ "...ሁለተኛ መጽዳጃ ቤት ቀርቶ የፈለግህ በት ድረስ... እኔን ፈቃድ አትጠይቀኝ..." አለው። እንዲህ ዓይነቱ አምባገነን አለቃ ሠራተኞች ደስ ብሏቸው እንዲሠሩ በማድረግ ፈንታ ሥራቸውን እንዲጠሉት ያደርጋል። በዚህ ምክንያት ጥሩ የሥራ ውጤት እያሳዩም። እንዳንድ አምባገነን የሆኑ አሠሪዎች እንደ ውሃ የቀጠነ ትዕዛዝ በመስጠት የሚያሠሩት ከላይ ፈገግ እያሉ ነው። ሌሎች ደግሞ ጎጂ የሆነ ከሀድ ቃል በመጠቀም ነው። ሁለቱም ዓይነቶች ከሰው ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት በጣም የሽከረ ወይም የተበላሸ ነው። ከላይ እንደገለጽንው እንደ አባቡላ አምባገነን ባሕሪ ያላቸው አስቸጋሪ ሰዎች፤ ቤተ ክርስቲያንም ውስጥም ሆነ መሥሪያ ቤታችን ውስጥ እናያቸዋለን። አልፎ አልፎ የምናያቸው ወይም በቅርብ አብረውን የሚኖሩና አብረውን የሚሠሩ ሊሆኑ ይችላሉ። እንዲህ ዓይነቶቹን ለይቶ ማወቅ ይህን ያህል ከባድ አይደለም። አምባገነን ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ሁሉንም በቁጥጥራቸው ሥር ለማዋል የሚፈልጉ፤ ሌላውን የሚነዳ ባሕሪ ያላቸው ናቸው። ሌላ

ውን በቁጥጥራቸው ሥርማዋል ስለሚፈልጉት ከሰዎች ጋር ጥሩ የሆነ ግንኙነት መፍጠር አይችሉም። የሌላውን አሳብ፣ ምንም ያህል ጥሩና ትክክል ቢሆንም መቀበል አይፈልጉም።

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ባሕሪ የሚያጠቃቸው ወንዶችን ብቻ ሳይሆኑ አንዳንድ ሴቶችም እሉ። አቻምየለሽ ሁልጊዜ በየትኛውም ሥፍራ ቁንጮ ሆኖ መታየት የምትፈልግ ሴት ነች። ለምሳሌ ከባሏ ከታመነ ጋር ሽር ሽር ለመሄድ ከፈለጉት የትመሄድ እንዳለባቸው ምን ዓይነት ሆቴል ቤት መግባት፣ ምን ዓይነት ምግብ መብላት እንዳለባቸው ሌላው ቀርቶ ምግብ ቤት ከገቡ በኋላ እንኳን የትኛው ጠረጴዛ ላይ መሆን እንዳለባቸው ወሳኝ እርሷ ነች። ከእርሷ ምርጫ ውጪ ባሏ ለመምረጥ ምንም ዓይነት መብት የለውም። አቻምየለሽ የምትፈልገውን ካላገኘች የባሏ ሰላም እስኪደፈርስ ድረስ ከፍተኛ ሁከት ትፈጥራለች። ታመነ ይህንን ስለሚፈራ ሁልጊዜ ምርጫዋ ደስ ባይለውም "እሺ" ብሎ ተቀብሎ ይኖራል። የአቻምየለሽን አምባገነን ባሕሪ የሚያውቁ ጓደኞቿ ቀለ በቀለ እየሸፈኑ ይሄዱ ነበር። ባሏ ግን ሚስቱ በመሆኗ እንደ ሌሎቹ ሊሸፍን እንደማይችል ስለሚያውቅ እያዘነ ባሕሪዋን ተቀብሎ ይኖራል። በአምባገነን ባሕሪዋ ምክንያት ሰዎች እንደሚሸፈኑት ባሏ ቅር እያለው እንደሚኖር እያወቀች ለምን ይህን ዓይነት ጠባይ ታላያለች? ብለን መጠየቃችን አይቀርም። አቻምየለሽን የሚመስሉ ሰዎች ይህን ዓይነት ጠባይ የሚለማመዱት በሌላው ሰው ላይ የሚያደርሱት ጉዳት ስለማይታያቸው ነው። አምባገነን ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ይህን ባሕሪያቸውን ቢተዉት ሁሉ ነገር ከቁጥጥራቸው የሚወጣ የሚፈልጉትን ነገር የሚያጡ ስለሚመስላቸውና ስለሚፈሩ ነው።

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች የትም ሥፍራ ስለሚገኙ ብዙዎቹ ይህ ባሕሪያቸው በቀላሉ ይታወቃል። ይሁን እንጂ ይህን ዓይነት አስቸጋሪ ባህሪ ያላቸውን ሰዎች በምን ዓይነት ሁኔታ መያዝ እንዳለባቸው ብዙ ሰዎች አያውቁም። አምባገነን ባሕሪ ያላቸው ሰዎች ሁሉን ነገር በቁጥጥራቸው ሥር ለማዋል የሚፈልጉት ራሳቸውን ከሌላው ለመጠበቅ የሚጠቀሙበት ዘዴ መሆኑን የሥነ ልቦና ምሁራን ይናገራሉ። ስለዚህ የፈለጉትን ነገር ለማግኘት ባለመቻላቸው ምክንያት ሲቆጡ ወይም ሲበሳጩ ሰናይ ምክንያቶቹ እኛ ነን ብለን ማለብና ራሳችንን መወንጀል የለብንም። "አምባ ገነን ሆንከብኝ... ሆን ሺብኝ..." ብሎ መውቀስም የበለጠ ፍርሃትና አምባገነንነት እንዲሰማቸው ያደርጋል። ከዚህ ይልቅ ግን "ምናልባት አላስተዋልከው/አላስተዋልሽው እንደሆነ ነው እንጂ ለምናደርገው ነገር ሁሉ የእኔ ምርጫና ፈቃድ የለበትም..." በማለት የሚሰማንን ትክክለኛ ለሚት መግለጽ መቻል አለብን።

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላት ሴት ራሷን ለባሏ ማስገዛት አይሆን ላትም። የቤት ራስ መሆኑን በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ አጥብቃ ትቃወማለች።

ስለሆነም በእርሷና በባሏ መካከል ከፍተኛ የሥልጣን ትግል ሳልተ ይታያል። ቤታቸው መሪና አስተዳዳሪ የሌለበት ሁለቱም ደስ ያላቸውን የሚያደርጉበት ይሆናል። በግልም ሆነ በሰው ፊት በባሏ ላይ ንቀት ታላያለች። የምትኖረው "የሴቶች እንቅስቃሴ" ባየለበት ዘመን ስለሆነ የባሏን የቤት ራሱን መቀበል አይሆንላትም። "ሚስቶች ሆይ! ለባሎቻችሁ ተገዙ" የሚለው ቃል ከጊዜው ጋር የማይሄድ አባባል ነው ትላለች። ራሷን ለባሏ የማታስገዛ ሴት ያለባሏ ፈቃድና ምክር የፈቀደችውን የምታደርግ እንደ ልቧ የምትሆን ሴት ነች። "እኔ ያልኩት ብቻ ይሁን..." የምትለዋን አስቸጋሪ ሴት በፈቃደኝነት ራሷን ካላስገዛች ወንድ በኃይል እንድትገዛ ማድረግ እንደማይችል ስለሚያውቅ ቀለ በቀለ እጁን እየለጠ ይመጣል። ትዳሩን ላለማፍረስ አንገቱን ደፍቶ ይኑር እንጂ ደስተኛ አይደለም። አንዳንድ የራሳቸውን ፍላጎት ብቻ ለማሟላት የሚፈልጉ ሴቶች "የእኔ ባል የፈቀድኩትን ባደርግ ምንም አይልም" ሲሉ ይሰማሉ። ምንም የማይለው የምታደርገው ነገር ደስ ብሎት ሳይሆን "ሁልጊዜ እኔ ያልኩት ብቻ ይሁን ብላ ስለምትል ብናገርም አትሰማኝም፤ እሺ አትለኝም" ብሎ እንደሆነ ግን አልተረዱትም። ይህን ዓይነት ትዳር ውስጥ ያለ ወንድና ኑሮው ከባድና ትግል የበዛበት ነው። ሁልጊዜ "እኔ ያልኩት ብቻ ይሁን..." የምትለው ሚስቱ ሕይወቱን መራራና አስቸጋሪ ታደርግበታለች።

ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሴቶች ብቻ ሳይሆኑ ከወንዶችም ይህ ዓይነት ችግር የተጠናወታቸው ብዙ እሉ። በኃይልና በሥልጣን ሚስቱን አንቀጥቅጦ ለመግዛት የሚሞክሩ "ቁጭ በይ!" ሲላት ቁጭ እንድትል፣ "ተነሺ!" ሲላት እንድትነሳ የሚፈልግ ነው። የራሱ ንጉሥ የራሱ ጌታ የሆነ አምባ ገነንነት የሚያጠቃው ነው። "ወንድ የሴት ራስ ነው" የሚለው ቃል ትርጉሙ በትክክል ያልገባው ሚስቱን በደሞዝ እንደ ቀጠራት የቤት ሠራተኛ እያዘዘ ለመኖር የሚፈልግ ነው። ሽር ጉድ እያለች የእርሱን ፈቃድ ብቻ እንድታሟላ ይፈልጋል። እርሱ ካልፈቀደላት ምንም ማድረግ አትችልም። ሁለቱም ሠርተው የሚያገኙትን ገንዘብ ባንክ የሚያስገባና የሚያስወጣ እርሱ ብቻ ነው። ሚስቱ በገንዘባቸው ላይ ምንም ዓይነት ሥልጣንና መብት የሌላት ነች። በፈለገው ጊዜ የፈለገውን ያህል ገንዘብ ከባንክ ያወጣል፤ ሌላው ቀርቶ ለምን እንኳን እንደሚያወጣ አታውቅም። "ለምን እንዲህ ይሆናል ብላ ጥያቄ ብታነሳ "ይቆጣል" ብላ ስለምትፈራ ብሶትን በሆዱ ታጠራቅማለች።

ኃይል የተጠመተ ሌላውን የመቆጣጠር ፍላጎት ያላቸው ሰዎች የተለያዩ መልክ አላቸው። አንዳንዶቹ መጥፎ ተግባራቸውን ሥራ ላይ የሚያውሉት ሰላማዊ መስላው በፈገግታ ነው። አንዳንዶቹ ደግሞ ሌላውን የሚጎዳ ቃል በመወርወር ነው። ሚስትየዋ ሲበዛበት ባሏን "አሁንህ ገቢያችንና ወጪያችን ምን ያህል እንደሆነ አላውቅም..." ብትለው... መደመርና መቀነስ የማታውቁ

ኪዳን ሕግ የሚከተል ይሆናል። እንዲህ ዓይነቱ ሰው "በቀል የጌታ ነው" በማለት የደረሰበትን በደል በልቡ የማያጠራቅም ሰላማዊ ሰው ነው። አንዳንድ ደግሞ "በደለኝ" የሚለውን ሰው ባይበቀልም፣ የጎዳው ሰው በበደለኛነት ስሜት እንዲጨነቅ ያደርጋል። ሌላው ደግሞ የተበደለውን በደል እግዚአብሔር በመዝገቡ ውስጥ እንዲያጠራቅምለት፣ "እግዚአብሔር ሆይ! እንዲህ ዓይነት ጉዳት ሲያደርሱብኝ ዝም ትላለህ? አትፈርድብኝም?" በማለት በእግዚአብሔር ፊት በጭን የሚከሰ አለ። በተበቃይነታቸው አሰቸጋሪ ሰዎች ናቸው የምንላቸው ከላይ ከገለጽናቸው በጣም ይለያሉ። በተበቃይነታቸው አሰቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ራሳቸውን ለመከላከል ወይም "አጠቃን" ብለው በሚያሰቡት ሰው ላይ የሚወሰዱት አርምጃ ትክክል መሆኑን ሰማሳመን "አኔ ጥቃት አልወድም፤ ያጠቃኝን መልሼ ሳላጠቃ አንቅልፍ አይወሰደኝም" ሲሉ ይሰማሉ። በመሠረቱ ጥቃት ሲደርሰበት የማይቆረቁረው ሰው ማንም የለም። ይሁን እንጂ፣ ጥቃት የደረሰበት ሁሉ ጥቃቱን በጥቃት ላለመመለስ ይችላል። በተበቃይነታቸው አሰቸጋሪ የሆኑ ሰዎች ከባሕሪያቸው አንደኛው ማንኛውም በጎ ነገር፣ በጎ ሆኖ አይታያቸውም። ሌላውን ሰው ደስ የሚያሰኘው ነገር አነርሱን ደስ አያሰኛቸውም።



የአሰቸጋሪ ሰዎች አድራሻ

ፍጹምነት በሌለው ዓለም ውስጥ ስለምንኖርና አብረናቸው የምንኖራቸው ሰዎችም ሆኑ እኛም ራሳችን ፍጹማን ስላልሆንን፣ ምንም ዓይነት ግጭት ሳያጋጥመን ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም መኖር እንደማንችል የታወቀ ነው። በተፈጥሮ ባሕሪ በአነጋገር፣ በአስተሳሰብ፣ በምርጫ፣ በውሳኔ አሰጣጥ፣ ወዘተ. የተለያየን እስከሆንን ድረስ፣ ሌላው ቀርቶ "ቅርባችን ናቸው... ይወዱናል፣ እንወዳቸዋለን..." ከምንላቸው ሰዎችም ጋር እንኳን በአሳብ መጣጣም አቅቶን መጣላታችንና መጋጨታችን አይቀርም። ታዲያ እንድ ዓይነት አመለካከት ስለሌን ብቻ አሰቸጋሪ ሰዎች ያሰኘናል ማለት ይሆን? "አሰቸጋሪዎች" የምንላቸው ሰዎች በአርግጥ አሰቸጋሪዎች ሆነው ነው? ወይስ የእኛ አሳብ ከአነርሱ አሳብ ጋር፣ የእኛ ውሳኔ ከአነርሱ ውሳኔ ጋር እንድ ዓይነት ባለመሆኑ ወይም በተፈጥሮ ባሕሪያችን የተለያየን በመሆናችን ይሆን? በመጀመሪያው ምዕራፍ ላይ አሰቸጋሪ ሰዎች ምን ዓይነት እንደሆኑ ስንገልጽ፣ አንዳንድ ጊዜ በመንገዳችን ላይ