

ቁጣ!

የጤና ባላንጣ

ግዛው ዘውዱ

አንደኛ መጽሐፍ

2005 ዓ.ም

የመጀመሪያ እትም (አንደኛ መጽሐፍ)፣ 2005
የተርጓሚው መብት በህግ የተጠበቀ ነው

ማውጫ

አርዕስት	78
መቅድም	1
መግቢያ	4
ክፍል አንድ፣ የቁጣ መሠረታውያን	
ምዕራፍ አንድ	
1. ቁጣ የሁሉም ጣጣ	9
ምዕራፍ ሁለት	
2. ቁጣና ቁጡነት አቢይ ችግር የሚሆነው መቼ ነው?	16
ምዕራፍ ሦስት	
3. ቁጣ ህይዎትዎን እየመረዘው ነውን?	30
ክፍል ሁለት፣ ቁጣን ስለመቆጣጠር	
ምዕራፍ አራት	
4. አስቸኳይ እርምጃ ስለመውሰድ	49
ምዕራፍ አምስት	
5. የቁጣ ኃይለ-ቃል	65
ምዕራፍ ስድስት	
6. ረጋ ተግ ስለማለት	71

ወጣት ሆኑ ጎልማሳ፤ ሙሉ ሰውም ሆኑ አዛውንት፤ ሴትም ሆኑ ወንድ፤ ህይወትም በሳቅ፤ በደስታና ፊሽታ ብቻ የተሞላ ነውን? ወይንስ ጧት ማታ በሆነው ባልሆነው ንድፍ ብርድ፤ አብድ ሙር ይሆናሉ? ይብሰከሰካሉ? ከብዙ የህይወት ተመክሮ እንደተሰተዋለው ከሆነ ቁጣ በሉት ብሰጭት፤ ተግታ በሉት ንዴት ሳይነካው የሚያልፍ ሰው አለ ብሎ አፍን ሞልቶ መማል መገዘት ያስቸግራል። የባህርይው ኃይልና ሞገድ ይበዛ ያንስ እንደሁ እንጂ ቁጥት ኩርፍ የማይል ሰው እምብዛም የለም። በየቤቱ በየመሥሪያ ቤቱ አለ። በየመንገዱ በየሚዳው፤ በየመዝናኛው፤ በየቤቱ ዕምነቱ፤ በየትምህርት ቤቱና በየጦር ሚዳ ፍልሚያው ሁሉ አለ። ሰዎች በሰዎች ላይ ብቻ ሳይሆን በራሳቸውም ላይ ይቆጣሉ። ግፉ ሲልም በፈጣሪያቸውም ላይ ይቆጣሉ። እንዲያውም የብዙው ሰው ችግር ኑሮውና ዙሪያው ሁሉ ቁጣ ቀስቃሽ እየሆነበትና የጤና ሚዛኑም እየተዛባበት ሲሄድ፤ ከቶ እንዴት እድርጌ ነው ራሱን የምቆጣጠረው? የሚለውን ብልሃት ያለማወቁ ነው።

እኔ ራሴም ብሆን የቁጣና ቁጡነት ባህርይ አላጣም። በአብዛኛው የህይወት እንቅስቃሴዬ እና የሥራ ግንኙነቱ ወቅት ረጋ ለማለትና ሁሉንም ነገር በአወንታዊነቱ የመጀመር ዝንባሌ አለኝ። በዚህም ምክንያት ከሥራ ባልደረቦቼም ሆነ ከጓደኞቼ ጋር በመልካም ግንኙነትና በመከባበር እቆያለሁ። ሆኖም እንድ ጓደኛዬ አንዳለው “ሰው መቸም የባህርይ ሽራፋ ስለማይጠፋው” ይመስለኛል አንዳንዴ ያስብኩት ወይም ሊሆን አይችልም ብዬ የገመትኩት ልውጥ ብሎ ሳገኘው በዕርጋታ ከመጠየቅና ከመመካከር ይልቅ ሳላውቀው ቁጣዬ የሚቀድምበት ሁኔታ አለ። እንዳንዴ ደግሞ እያየሁ እንዳላየሁ ሳልፈው የምቆየው ጉዳይ በእንዲት ቅንጣት ነገር ቁጣ እንድል ምክንያት ይሆነኛል። ይኸው ቁጣዬ ቶሎ የሚበርድበት አጋጣሚ ቢኖርም፤ ቀድሞውኑ ቁጣዬን የቀሰቀሰው ነገር ፈጽሞ ያልገመትኩትና ሊሆን አይገባውም ብዬ ተስፋ ያደረግሁበት ከሆነና በተለይም ደግሞ ለኔ ቅርብ ከሆነ ሰው በኩል ከመጣ ሰውነቴ እንደተሰረሰ ይቆያል። ታዲያ የኔ ቁጣ ውስጥ ለውስጥ የሚያመሸከው እኔነ ነው። ስቆጣ ከመጋፈጥ ይልቅ ዝምታን እና ዘወር ማለትን ስለምመርጥ ከራሴ ጋር እየተነጋገርሁ ለማብረድ ብሞክርም እንዴ የተለኮሰው ቁጣ በውስጤ ሲትመከመክ ስለሚቆይ ዋናው ስለባ እኔው ሆኖ አርፈዋለሁ። የሚገርመው ነገር ግን ከጊዜ በኋላ ደግሞ አረሳዋለሁ። በአመዛኙም ይቅርታ ለማድረግ መገፈሴ ዝግጁ የመሆን ዝንባሌም ያሳያል። በዚህም ምክንያት የራሴንም ሆነ የሰዎችን የተቆጭነት ችግር ለብዙ ጊዜ እምስለሰልኩት። መጠነኛ የሥነ አዕምሮ ዕውቀትም ስላለኝ ስለምን ስለዚህ ጉዳይ አንድ ትምህርታዊ ሥራ አላቀርብም? በማለት ማውጠንጠን ጀመርኩ።

በዚህ መካከል አንድ አ. በ2008 ለግል ጉብኝት ወደ አሜሪካ ሄድኩ። በቆይታዬ ወቅት ሲያስተናግዱኝ ከነበሩት ወዳጆቼ መካከል አንዱ የነበረው አቶ ሙሉኔታ ዴፕሪስ ወደ ሀገር ቤት ልመለስ በምዘጋጅበት ወቅት አብሮኝ ገበያ ወጥቶ ስለነበር አግረ መንገዱን አሱም ለመሸፍ ያህል ምን እንደሚገዛልኝ ጠየቀኝ። በበኩሌ መጽሐፍ ቢሆን እንደምመርጥ ገለጽኩለት። ተስማማንና Barnes & Noble ከተባለ መጽሐፍ መሸጫ ቤት ገባን። ጥቂት ካፈላሰግን በኋላ ከዚህ በታች ርዕሱን የጠቀስኩትን መጽሐፍ በድንገት አየሁት። ገልበጥ ገልበጥ አድርጌ ከአየሁት በኋላም ይህንኑ ቢገዛልኝ ደስ እንደሚለኝ ነገርኩት። “ለምን?” ሲለኝ አፈልገዋለሁ አልኩት። እሱ አንኳን የበለጠ ዋጋ ያለው ስጦታ ቢያበረክትልኝ ደስ ይለው ነበር። እኔ ግን አይሆንም ይኸው ይበቃኛል ስለአልኩት ገዛልኝ። እኔም የኔን ዓይነት ገራምም ሆነ የባለ የቁጡነት ባህርይ ላለባቸውና እንዴትስ ማስተናገድ ግራ ለተጋቡ ወገኖች ይረዳ ይሆናል በማለት ይህንን መጽሐፍ እነሆ በክፍል ተርጉሜ አቀረብኩት።

ይህ መጽሐፍ በW. Doyle Gentry, PhD (Clinical Psychologist) የተደረሰውና ቁጣን ስለመቆጣጠር ለኔ ቢጠቃሽ Anger Management for Dummies በሚል እንደ አ. በ2007 የታተመው መጽሐፍ ትርጉም ነው። መጽሐፉ ከፍ ብለን ያሳነውን ዋና የቁጣ ችግር በእርጋታ ለማስተናገድ እንዴት እንደሚቻል መንስዔውን ከመፍትሔው ጋር አጣምረው የሚያመለክቱ መረጃዎችን አጠናቅሮ ያካተተ ነው። መጽሐፉ ለትርጉም የታጨበትና ውጤቱም ለህትመት የበቃበት ምክንያትም ቁጣንን ያሳይበት በህብረተሰባችን የዕለት ተዕለት ኑሮ ላይ ዘወትር የሚታይ በመሆኑና፣ ብዙዎችም በዚህ ሰበብ ሳይታወቃቸው አደጋ ላይ ስለሚወድቁ፣ ዜጎች ስሜታቸውን በአግባቡ በማስተናገድ ጤናማና የተረጋጋ ኑሮ ይኖሩ ዘንድ አጋዥ የሚሆን የባለሙያ ሃሳብ በቀላል ቋንቋ ቀምሮ ማቅረብ አስፈላጊ ይሆናል ከሚል ዕምነት በመነሳት ነው።

ቁጣ፣ ብስጭትም በሉት ንዴት በበጎም ሆነ በከፋ ምክንያት ሊከሰት ይችላል። መንስዔውም የተለያየ ሊሆን ይችላል። ህሊናን የሚበጠብጥ፣ ጤናን የሚያዛባ እንዲያም ሲል አምባገር የሚቀስቅስ ንዴትና ቁጣ የመኖሩን ያህል ለበጎ ነገር የሚያነሳ የእልህ እና የቁጭት ቁጣም አለ። አንዳንዱ ቁጣ በራስ ላይ ወይንም በዙሪያው ባሉ ሁኔታዎች ምክንያት ሊከሰት ይችላል። ሆኖም አውቀውም ሆነ ሳያውቁ ለቁጣ በሚያጋልጥ ሁኔታ ውስጥ መስመጥና፣ አስበው፣ አውጥተው አውርደው እኛድን ነገር ወይም የራስን ኑሮ ለመለወጥ ሲሉ በውስጥ ተነሳሽነትን የሚቀስቅስ ቁጭት፣ ንዴትና ጥቃትን የመቋቋም ቁጣና እልኬ... ወዘተ ግን እንድ አይደሉም። ይለያያሉ። ሥራ መሠረት ምክንያታቸውና እንደምታቸውም እንደየሁኔታው ሊመሳሰልም ሊለያይም ይችላል።

Anger የሚለውን የእንግሊዝኛ ቃል ቁጣ፣ ንዴት አንዳንዴም ብስጭት በማለት ተርጉሟል። ቃሎቹንም በማተካካት ተጠቅሟል። ተወራራሽ ትርጉሙን የወሰድኩት ከእለቃ ኪዳነወልድ ክፍሌ እና ከደስታ ተክለወልድ የቃላት መፍቻ መጽሐፎች ነው። አማርኛ ግን እንዲህ ዋዛ ቋንቋ ስለአልሆነ ከቁጣና ንዴት ተቀራራቢ የሆኑና መንስዔና ውጤታቸውም እንደየሰው ፀባይና የሥነ ልቦና ሁኔታ የሚለያይ ሌሎች ቃላትም አሉት። ከእነዚህ ቃላት መካከል፣ መወግሸት፣ መገንፈል፣ በግ ማለት ወይም በግታ፣ ተግታ፣ ግልፍታ፣ መበሰከሰከ፣ መከረስረስ፣ ጥርዝ ብርዥታ፣ ኩርፍታ፣ መራዝታ፣ መጠፍ... ወዘተ የመሳሰሉት ናቸው። ሁሉም የቁጣ ባህርይ አላቸው። ጥብቀታቸው፣ መንስዔቸው፣ ቆይታቸው፣ ዓላማቸውና እንደምታቸው ግን ከፍ ብለን እንደገለጽነው ተመሳሳይ ላይሆን ይችላል። አንዱ ከፊት ሌላው ከኋላ፣ አንዱ ቀላል ሌላው ከባድ ይሆናል።

ቁጣና ቁጡነት የጤናማ ውይይትንና የሃሳብ ተዋሰኝ በር ይዘጋል። ፈታና ፈካ ያላለ ገፅታ ተግባቦትን ይጋርዳል። ጨዋታ በዓይን ይገባል ይባል የለ። ዕውቀት የሚተላለፈውና ሰላምም የሚሰፍነው እኮ በነፃ እና ረጋ ባለ መንፈስ ሲነጋገሩና መፍትሔ ሲፈልጉለት ወይም ማሰሪያ ሲያበጁለት ነው። ችግሩ ግን ቁጣና ቁጡነት አንዳንዴም የተሟላ ምክንያታዊነት በሌለው፣ ቀድሞ በተያዘና ከኋላ በሚከተል አጉል ዝንባሌ (bias, prejudice) እና በዕውቀት ማነስ ምክንያትም የሚደቀን መጋረጃ ነውም ስለሚባል ተግዳሮቱን ለማስወገድ እንዲህ ቀላል አይደለም። እንዲሁም ሰዎች ድክመታቸውን ለመደበቅ ወይም እንዲታወቅ የማይፈልጉትን የግል ሚስጥር ለመጠበቅ ሲሉ በድንገት የሚቆጡበት፣ የሚከላተሩበትና ጭራሹንም ለጠብ የሚጋበዙበትም አጋጣሚ ብዙ ነው። ይኸ ዓይነት ቁጣ በየግል ህይወታችን የሚከሰተውን ያህል በህብረተሰብ ውስጥ፣ በተለይ በማስተማር ወይም በህብረተሰብና በሥራ ኃላፊነት ላይ በተቀመጡ ግለሰቦችም ጭምር ያሉ ሳይሉ በተደጋጋሚ ይታያል። የቁጣ ዝርዝርና ገጽታው ብዙ ነው። ለሁሉም ቁጣን ከጤና እና ከግል ህይወት በተያያዘ የቀረበውን ዝርዝር በመጽሐፉ ውስጥ ስለምታገኙት በሌላ ሁኔታ እንዴት እንደሚከሰትም የበለጠ ግንዛቤ ይሰጣችኋልና የዕውቀቱ ግብይቱ የወደፊት ኑሮአችሁን በመጠኑም ቢሆን ለመረዳት፣ ለማቃናትም ሆነ ለማጣፈጥ ያግዛችኋል ብዬ ተስፋ አደርጋለሁ።

ግዛው ዘውዱ

ልክ እንደ ደስታ፣ ሀዘን፣ ፍቅር፣ ትዝታ... ሁሉ ቁጥና ቁጥነት አንዱ የህይወት ገፅታችን ነው። ቁጥ በንግድ፣ በዲፕሎማሲ፣ በመማር ማስተማር፣ በሰብሰባ፣ በቤተሰብ፣ በጦርነት፣... በጠቅላላው የህይወት መንገዳችን ውስጥ የማይለዩ የሰሜት መግለጫችን ነው። ቁጥ በሰውነታችን የሥርዓተ ነርብ ውስጥ ያለ ተፈጥሮአዊ ግብረ መልስ ነው። እንደ ዕውነቱ ከሆነ ቁጥ እናቶች አዲስ ከተወለዱ ልጆቻቸው እንደበት የሚያዳምጡት የመጀመሪያው የህፃናት የሰሜት መግለጫ የልቅሶ ድምፅ ስለሆነ ቁጥንና ቁጥነትን በአግባቡ የማስተናገድ ትምህርት ከመቼው! የሚያስኘላቸው ሳይሆን ይዋል ይደር ሳይባል ሊጀመር የሚገባው ጉዳይ ሆኖ እናገኘዋለን።

ቁጥ ስለ አንድ ሰው ጠባይ ብዙ ብዙ ይናገራል። ስለ አጠቃላይ ባህሪው፣ ዓለምን እንዴት እንደሚያያት፣ እንደሚረዳት ወይም እንደሚተረጎማት፣ ህይወቱ ስለመዛባቱ ወይም ስለመደላደሉ፣ ስለ ተበቃይነቱ ወይም ይቅርባይነቱ... ወዘተ ያመለክታል። ይሁን እንጂ ሰው የገዛ ቁጥው ወይም ንዴቱ ስለባ መሆን የለበትም። ምክንያቱም ህይወት እንደፈለገ አላስተናግደው ስትልና ስትጎረብጠው እንዴት መልስ ሊሰጣት እንደሚገባው አሉ ራሱ መምረጥ ይችላልና ነው። ይኸውም፣ አንድ ሰው ምን ዓይነት ቀለም ያለው ልብስ ለመልበስም ሆነ ላለመልበስ፣ ወይም ለመሄድም ሆነ ለመቀመጥ ነፃ ምርጫ ማድረግ እንደሚችለው ሁሉ፣ ቁጥንም በምን መንገድ መግለፅ እንደሚገባው መምረጥ ይችላል። ለቁጥ ያበቃን ያደረ ቁም ምን ያህል በውስጥ አፍኖ ማቆየት እንደሚቻልም ሆነ ለነገም ለቁጥ የሚያበቃ ነገር እንዳያጋጥም የመምረጥ መብትና ውሳኔም የየአንዳንዱ ሰው ነው። ቁጥ ሲዘገይ ስር ሰደድ ጭንቀትና ብስጭት ይሆናል። ብስጭት ደግሞ አጥፊ ነው። ከነገር ከፋ ብስጭት ከአውሬ ከፋ ድርጭት እንዲሉ።

ከቁጥ ነፃ ሰው የለም። ነገር ግን እንደ ቁጥ ደግሞ ዴሞክራሲያዊ ሰሜት የለም። ቁጥ ሴት ወንድ፣ ልጅ አዋቂ፣ ደጋ ሀብታም፣ የተማረ ያልተማረ፣ ቀይ ጥቁር፣ ይኸ ብሔር ያኛው ብሔር ፣ አማኝ ኑፋቄ አይልም። በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠር ህዝብ ነጋ ጠባ በመርዘኛ የቁጥ ነገድጓድ ይሰቃያል። ቁጥን በአግባቡ መያዝ እንጂ እንደ በሽታ ለማዳን ተብሎ መድኃኒት የሚፈለግለት ቁራኛ አይደለም። ሆኖም ቁጥ፣ በቤትም፣ በሥራም፣ በአደባባይም፣ ከጓደኛና ወደጅ ጋር ባለ የቅርብ ግንኙነት ጊዜም በሥነ ሥርዓት መገለጽ አለበት። ቁጥነት ባይወገድም ሊገራ ይችላል። በዕውቀቱ ለመጠቀም ለሚፈልግ ሰው ይኸ መጽሐፍ እንዴት በህይወት ጉዞ ውስጥ በአሉታዊው ብቻ ሳይሆን በአወንታዊው ገጠመኝ ላይም በማተኮር ሰላማዊ እንቅልፍ መተኛት፣ ስለህይወት ያለንን አመለካከት መለወጥ፣ መናዘዝ፣ ሰሜትን መግለጥ፣ በቁጥ ባርቆ ለግጭት ከመነሳሳት ይልቅ ሁኔታውን እንደ አፍታ ፈተና አስተውሎ በረድ ማለትን ያስተምራል። ይህ መጽሐፍ “ቁጥን ደጋግሞ ትንፋሽ በማውጣት ማስታገስ ይቻላል” ከሚለው ተለምዶዋዊ ምክር ወደ ተሻለና ሳይንሳዊ አስተምህሮ ያሽጋግራልና ይጠቀሙበት።

መጽሐፉ ከቁጥ ጋር ተያይዘው የሚነሱ ጥያቄዎችን ለመመለስ የተዘጋጀ ነው። ታዲያ በግለሰብ ደረጃ ያለውን እንጂ የመንጋ ወይም የፖለቲካ ቁጥነትን እምብዛም አይመረምርም። በእርግጥ ሁሉም ሰው እንዲህ የተጋነነ የንዴት ችግር ሊኖርበትም ሳይኖርበትም ይችላል። ነገር ግን ችግሩ በግል የሌለበት ሰው እንኳን ቢሆን ይኸው ጣጣ ያለበት ሌላ የሚወደው ወይም የሚያውቀው ሰው (ጓደኛ፣ ሚስት፣ አባት፣ እናት፣ ወንድም፣ እህት፣ ልጅ፣ አማት/አማች...) ሳይኖረው አይቀርም። ስለሆነም መጽሐፉ በቀጥታ ለራስ እንኳን ባይሆን እነዚህ መሰል ሰዎች ይጠቀሙበት ዘንድ ተገዝቶ ሊሰጣቸው ይችላል። ቁጥና ቁጥነት ከህጻንነት ጀምሮም የሚያድግ ስለሆነ ወላጆችና መምህራን ህፃናትን እንዴት መያዝና ማስተናገድ እንደሚኖርባቸውም ያስተምራል። የድርሳኑ ዋና ትኩረት አንባቢዎች ስለ ቁጥ ወይም ንዴት ዝርዝር ሥነ ልቦናዊና/ሥነ አዕምሮአዊ ሁኔታ በጥልቀት እንዲያውቁ ሳይሆን፣ በዕለት ተዕለት ኑሮአቸው ላይ የሚያጋጥማቸውን ቁጥ ፈጣሪ ሁኔታዎችን በአግባቡ እንዲያስተናግዱ፣ ጤናማና የተረጋጋ ህይወትም እንዲመሩ ነው። ታሞ ከመማቀቅ አስቀድሞ መንጠንቀቅ እንዲሉ፣ የጤና ቀለቡ ትንሽ ነውና።

መጽሐፉ በሰድስት ክፍሎች የተደራጀ ነው። የመጀመሪያው ክፍል ስለ ቁጥ መሠረታዊ ምንነት፣ በህይወት ውስጥ ያለው ሚናና እንዴትስ ችግሩ ጤንነትን፣ መልካም ግንኙነትንና መሻሻልን እንደሚያስተጓጎል፣ የንዴትን መጠን፣ እደገኛነትና መለስተኛነትን በመለካት ቁጥን የሚቀሰቅሱ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ በግንፍልተኝነትና በድንገቴነት በግ በማለት ወደ አልታሰበ ርምጃ ከመሄድ ይልቅ መነሻ ምክንያቶቹን በእርጋታ በማጤን ራስን መቆጣጠር የሚቻልባቸውን ዘዴዎች ያመለክታል። ሁለተኛው ክፍል ደግሞ ያጋጠመን አናዳጅ ሁኔታ እንዴት በአግባቡ መያዝ እንደሚገባ ያሳያል። አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች ያላሰበት ጣጣ ውስጥ የሚገቡት ትዕግሥት የሚፈታተን ሁኔታ ሲገጥማቸው በምን ዓይነት መንገድ እንደሚወጡት ብልሃትና ከሁሉም ስለሚያንሳቸው ነው። ግልፍተኝነት ጊዜያዊና አልፎ ሂያሄ ሰሜት መሆኑን ስለማይገነዘቡ ሳይታወቃቸው አቅላቸውን ይስቱና ይበልጥ ወደ ባሰና ለቁርቋና ኒዳማ የሚዳርጋቸውን እርምጃ ይወስዳሉ።

የሦስተኛው ክፍል የግንባር ምዕራፎች ቁጥነት ከነጻዙ ከመድረሱ በፊት መደረግ ስለሚገባቸው ቀዳሚ ርምጃዎች ያሳያሉ። ይኸ አዲስ አቀራረብ ነው። እንደአሁን ቀደምቱ የቁጥ ማስታገሻ አስተራተኞች ንዴቱ ከደረሰ በኋላ መሆን ስለአለበት ነገር ብቻ አያስተምርም። ቁጥን ከመድረሱ በፊት ቀድሞ መከላከል ይሻላል። በሥራ ውስጥም ሆነ በህይወት መንገድ ስንከልካላ ነገር ማጋጠሙ ስለማይቀር ምን መታገሥ እንደሚገባ ፣ የትኛውንክ የቁጥ መንስዔ ለመቆጣጠር በቅድሚያ አዕምሮን ማዘጋጀት ማወቅ ጠቃሚ እንደሆነ፣ ቁጥን ከመደበቅ ይልቅ አውጥቶ መናገርን፣ ለመወያየት መሞከርና ገንቢ በሆነና በትዕግሥት ማስተናገድ የተሻለ እንደሆነ ይመከራል። አራተኛው ክፍል ደግሞ እንዳንዴ በግንባር ከአጋጠመ መጠነኛ ቁጥን ቆስቋሽ ነገር

በይበልጥና በተጋነነ ሁኔታ የሚናደዱበት ጊዜ እንደአለ ይገልጽና፤ ይህ የሚሆነው ግን ቀድሞውኑ በአዕምሮ ጀርባ ውስጥ ተደብቆ ሲጉላላ የቆየና ፈንድቶ ለመውጣት አጋጣሚ ሲጠባበቅ የነበረ ያልተፈታ ቂም-ቁጣ ሲኖር እንደሆነ ያስረዳል። በዚህን ጊዜ ያለፈ ቁጣና የአስቆጭነቱ ምክንያትም የደበዘዘ ስለሚሆን በምን ዓይነት እንደሚቆጣጠሩት መጽሐፉ ፍንጭ ይሰጣል።

አምስተኛው ክፍል ቁጣ የኑሮ ዘይቤ ውጤት መሆኑን ይገልጽና፤ ጤነኛ ሰዎች ብዙውን ጊዜ እንደማይናደዱ፤ ያልተረጋጋና አዕምሮንና አስተሳሰብን የሚመርዝ እናፈርን የሚከተሉ ሰዎች ግን ነጋ ጠባ ቁጡ እንደሆኑና በቀላሉና በትንሽ በትልቁም ብልጭ እንደሚላቸው ያስረዳል። ከሥራና ጭንቀት ብዛት ከናወዙ፤ የየዕለት ምግብዎትን ከመጠን በላይ ከሆኑ እንቃቂና አደገዛዥ (ለምሳሌ ጫት፤ ቡና፤ ሻሂ፤ ሲጋራ ወይም ሌላ የባሰ) ነገሮች ጋር ከመጠን ባለፈ ከወሰዱ፤ ኑሮዎ ከአቅም በላይ በሆነ ሥራ የተጠመደና ትንሽ እንኳን የመዝናናትና የአጪይታ አፍታ የሌለው ሚዛን አልባ ከሆነ፤ ዘወትር የተሟላ ዕንቅፍና የማያገኘና ድብታ የተጫጫነዎት ከሆነ፤ ከቁጥጥርዎ ያለፈውን ነገር ሁሉ ለፈጣሪ መስጠት ተስኖዎት የዓለምን ችግር በሙሉ በትከሻዎ ተሸከመው ከባክኑ እንዴት ከቁጣና ከንዴት ነፃ መሆን ይቻላል? ከመዘዙስ ይተርፋሉ? በማለት ይጠይቅና መፍትሔዎቹን ያቀርባል።

ስድስተኛው ክፍል ጊዜአችንን በየዕለቱ እንዴት በቤት፤ ከጓደኛ ጋር፤ በሥራ ላይ...ወዘተ ከፋፍለን እንደምንጠቀምበት ይገልጽና፤ በእነዚህ የተለያዩ ቦታዎች የሚያጋጥመንን ቁጣ ቀስቃሽ ነገር ሁሉ በወቅቱ ያለንበት አካባቢ በሚፈቅደው አግባብ መሠረት መግለጽ እንዳለብን ይመከራል። ለምሳሌ በቤትና በቤተሰብ መካከል ተቆይነት ያለው የንዴት መወጫ ዘዴ በቢሮ ውስጥ አይሰራም። በአጠቃላይ ግን ከቁጣ ሊመነጭ የሚችልን ጥላቻ ወደ ፍቅርና ሰላማዊ አብሮነት እንዴት መለወጥ እንደሚቻል ይህ ክፍል ያመለክታል። ስድስተኛውና የመጨረሻው ደግሞ በሆነ ባልሆነው ቁጡና ነዳዳም የማይሆን ልጅን እንዴት በጥበብ ማሳደግ እንደሚቻል ነጥብ በነጥብ ያስረዳል።

ምንም እንኳን ቁጡነት ዓለም አቀፍ ባህርይ ቢኖረውም ማህበራዊና ባህላዊ ጎንም አለው። የቁጣው ዓይነትና ምክንያት፤ የሚያስቆጡት ጉዳዮች ዓይነትና ሰበብ፤ የየህብረተሰቡ የአስተዳደግ፤ የማህበራ-ታሪክና ሌሎች ተያያዥ ሁኔታዎችም የቁጣን ዓይነት፤ አገላለጹንና ቁጥጥሩን እንዲሁ የተለያዩ ያደርጉታል። የኢትዮጵያዊያንን የቁጡነት ባህርይ በሚመለከት አንድ ሲንግ የሚባል ህንዳዊ ወዳጄ ያለኝ አይረሳኝም። እንዲህ ነው። “እኛ ህንዶች አንድ ደስ የማይለን ወይም የተከፋንበት ጉዳይ ከገጠመን ስሜታችንን ወዲያው እንደገልጻለን። እናነተ ኢትዮጵያውያን ግን እንዳንዴ መቆጣታችሁን ወይም አለመቆጣታችሁን ማወቅ ከባድ ነው። ምክንያቱም ባልታሰበ አጋጣሚና ጉዳይ ግንፍል የምትሉትን ያህል ብዙ ነገር ደግሞ በሆዳችሁ ስታጠራቅሙ ትቆዩና ባለተጠበቀ ሁኔታ ቁጣችሁ እንደማዕበል በርግዶ ሊወጣ ስለሚችል ነው”

አለኝ። ዝርዝር ጥናት የሚጠይቅ ቢሆንም በደምሳሳው ግን የዕውነት ዘላላ ያለው ይመስለኛል።

በመጨረሻም መጽሐፉን በወጉ ትጠቀሙበት ዘንድ ስለአቀራረቡ መጠነኛ ጥቆማ መስጠት አይከፋም። ይኸውም፤ ደራሲው ደይል ጄንትሪ በቁጣ እና በቁጡነት ላይ ትምህርታዊ ነጥቦችን ሲያቀርብ የራሱን ተመክሮ እንደምሳሌም እያቀረበ ነው። ስለዚህ በዚህ ትርጉም ላይ ሌላ ማብራሪያ ካልተጨመረበት በስተቀር “እኔ” በሚል ግልጽ ወይም ተዘዋዋሪ አቀራረብ የሚጀምር ሐተታ፤ ጸሐፊው ጽንሰ ሃሳቡን ለማጉላት ሲል በቃለ መጠይቅ ወይም በአሰረጂነት የሚያቀርባቸው ክፍሎች ውስጥ የተጠቀሱ የወጭ ሀገር የተጸውዎ የሰው ሰዎች የራሱ የደረሲው እንደሆኑ አንባቢ እንዲገነዘበው አጠይቃለሁ። እንዲህ ዓይነቶቹ ሃሳቦችና አቀራረቦች በአብዛኛው በአራት ማዕዘን ማዕቀፍ ውስጥ ደመቅ ብለው ቀርበዋል። እንዲሁም ደራሲው “ለምሳሌ” በማለት ከሚያቀርባቸው የጥናት ውጤቶች መካከል ለእኛ ህብረተሰብ እምብዛም አይጠቅሙም የምላቸውን፤ አራሱ ደራሲውም በመግቢያው ላይ (ገጽ 3-4) እንዳሳሰበው፤ በጣም ጥቂቶቹን ሳልጠቅሳቸው አልፈዋለሁ። ብዙም አያስቆረጩም። አልፎ አልፎም የመጽሐፉን መልዕክት ለማጉላት ስል ኢትዮጵያዊ አባባሎችን ፈንጠቅ አድርጌአለሁ። ለሁሉም ይህንኑ ማስታወሻ በልባችሁ እያሰባችሁ ከስድስቱ ክፍሎች መካከል በግንባር ቀደም በዚህ መጽሐፍ የተካተቱትን የመጀመሪያዎቹ ሁለት ክፍሎችና ስድስት ምዕራፎች ውስጥ የሰፈሩትን ጠቃሚ ነጥቦች በመቅሰም ቁጣችሁን ለመግራት ትጠቀሙባቸው ዘንድ በትህትና እያሳሰብኩ፤ ቀሪዎቹ አራት ክፍሎች ደግሞ ወደፊት በቅደም ተከተል የሚቀርቡ መሆናቸውን እገልጻለሁ።

ክፍል አንድ

የቁጣ መሠረታውያን

ምዕራፍ አንድ

ቁጣ የሁሉም ጣጣ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ፤

- ስለቁጣ የሚባሉ ግን የማይታመኑ ነገሮች
- ስለስሜቶች ምንነት ግንዛቤ
- ዕርዳታ በሚሹ ጊዜ እንዴት እንደሚያገኙ የቀረቡ ነጥቦችን እንመለከታለን

በዓለም ላይ የሚኖር ሰው ሁሉ የሚያሳየው ተመሳሳይ ጠባይ ምንድን ነው? ተብሎ ቢጠየቅ ሁሉም “ሳቅ፤ ሀዘን፤ ደስታ፤ ፍርሃት፤...” እንደሚል ሁሉ ቁጥነትንም አንደኛው የጋራ ጠባይ መግለጫ ነው ብለው ቢመልሱ አያስደንቅም፤ ዕውነታቸውን ነውና። በማንኛውም ባህል ውስጥ የሚኖሩ ህዝቦች (አቆጣጣቸው ይለያይ እንደሆነ እንጂ) ቁጥነት አንዱ የዕለት ተዕለት ስሜት መግለጫቸው እንደሆነ የታወቀ ነው። ምክንያቱም ቁጣ ወይም ንዴት የሰው ልጅ አንደኛው የህልውና መጠበቂያ መሣሪው ስለሆነ ነው። ሰው እንደሌሎች እንስሳት ሁሉ ህይወቱን አደጋ ላይ የሚጥል ነገር ሲገጥመው እንደም ይሸሻል አለያም ይጋፈጣል፤ የመጋፈጡ አቀጣጣይ ነዳጅ ቁጣው ነው። ነገር ግን እንዳንዴ ቁጣ ከማዳን ይልቅ የህይወት መጠበቂያነቱ ይቀርና ያለጊዜ የመሞቻ ምክንያትም ሊሆን ይችላል። ቁጣ የልብ ድካም ወይም የሰውነት መሽመድመድ ወይም ልምሾነት መንስዔም ይሆናል። ስለሆነም ቁጣ በሁለት ጎኑ ስለት እንዳለው ጎራዴ ይመስላል።

እንግዲህ የቁጣን ማዕበል በአግባቡ ማስተናገድ ከመጀመራችን በፊት ቁጣ ስለሚባልና ስለማይባል ነገር ለማወቅ መሞከር ተገቢ ይሆናል። እንደ አጋጣሚ ሆኖ ስለቁጣ/ንዴት ብዙ የማይታመኑና ተረት መሳይ ነገሮች ይነገራሉ። እነሱም፤ ከብዙው በጥቂቱ የሚከተሉት ናቸው።

- ❖ ወንዶች ከሴቶች ይልቅ በበለጠ ቁጥቶች ናቸው። ይህ አባባል ቶሎ ቶሎ መቆጣትን የሚመለከት ከሆነ ትክክል አይደለም። የተለያዩ ዳሰሳዊ ጥናት እንደሚያስረዳው ከሆነ ሴቶችም እንደወንዶች እዘውትረው የሚቆጡበት ሁኔታ አለና። በሌላ በኩል ደግሞ የወንዶች ቁጣ ጥልቅ እና ፈጣን ሲሆን የሴቶቹ ደግሞ ቁጣቸው ሳይበርድ ለብዙ ጊዜ የሚቆይ ነው።

- ❖ ቁጣና ቁጡነት መጥፎ ነው። ድብታንና ጭንቀትን በመቋቋም ረገድ ካየነው ቁጣ በጎ ጎን አለው። ያነቃቃል፣ ከሰዎች ጋር የሚኖረውን ተግባቦት ይጨምራል፣ ስለራስ የሚኖርን ዋጋ ያሳድጋል፣ ከፍርሃትና ከሥጋትም ይከላከላል። ስለዚህ ሙሉ ለሙሉ መጥፎ ነው ማለት አይቻልም።
- ❖ ቁጣና ቁጡነት ጥሩ ነው። ቁጣ በቤተሰብ ላይ አመፅ ከቀሰቀሰ፣ ንብረት ወደማውደም ከገፋፋ፣ ወደ ወሲባዊ ነክ ወንጀል ካመራ፣ የተለያዩ ዕፅ መጠቀምን ካስከተለ፣ ለጨጓራ በሽታ መከሰት ምክንያት ከሆነና ራስን ወደማጥፋት ካደረሰ በአርግጥም ቁጣ መጥፎ ነው። ስለሆነም ቁጣን እፍን ሞልቶ ጥሩ ነው ማለትም አይቻልም።
- ❖ ቁጣ እንደ ችግር የሚቆጠረው በግልጽ ሲታይ ነው። ከመቶ ዘጠና እጅ የሚሆነው ቁጣውን በግልጽ አያሳይም ይባላል። ሲጠይቁት እንኳን “አይደህና ነኝ አልተቆጣሁም” ማለት ይቀልለዋል። የሚበግነው በሆዱ ነው። ቀሪው አሰሩ እጅ ያህሉ (በኢትዮጵያ ምን ያህሉ ሊሆን እንደሚችል አልተጠናም) ግን በግንባር በግ የሚለው ነው። ሁለቱም ግን ቁጣን እንዴት እንደሚስተናግዱት ማወቅ ያስፈልጋቸዋል።
- ❖ ሰው ዕድሜው እየጨመረ ሲሄድ በሆነ ባልሆነው መንጫነጭና መቆጣት ያበዛል። ለነገሩ የተገላበጠሽ ነው። ይልቁንም ሰው እየነለመሰና እያረጀ ሲሄድ ራሱን የመቆጣጠር ችሎታው ይጨምራል። ሰዎች ልክ እንደ ጠጅ እየቆዩ ይበሰሳሉ፣ ይረጋሉ ማለቱ ወደ ዕውነቱ ይጠጋል።
- ❖ ቁጡነት አዕምሮ ውስጥ ያለ ነገር ብቻ ነው። ይህም ጭራሹ ከዕውነት የራቀ አስተሳሰብ ነው። ስሜት በመሠረቱ ፈዚካዊ ባህርይ (መገለጫ) አለው። ቁጣ በአዕምሮ ውስጥ ተደብቆ ያለ ስሜትን ብቻ የሚገልጽ ቢሆንም ለምን ሰዎች ሲናደዱ “ራሴ ውስጥ ትልቅ ድንጋይ/ቡጢ እንዳለ ይሰማኛል” ይሉ ነበር። አመኑኝ፣ እንድ ሰው ሲቆጣ ሰውየው ራሱ መቆጣቱን ገና ሳይገነዘበው ስሜቱ ከመቅፅበት በሰውነት ጡንቻዎቹ መወጣጠር ለውጡ በግልጽ ይታያል፣ ፀጉሩ ይቆማል፣ ደም ግፊቱ ይጨምራል፣ የስኳር መጠኑ ከፍ ይላል፣ የልብ ምቅ ይጎናል፣ ከላይ ከላይ ይተነፍሳል፣ እጣቶቹ ሳይቀሩ ይንቀጠቀጣሉ፣ የሰውነት ሙቀት ሁሉ ይጨምራል።
- ❖ ቁጣ ራስን ወይም የበላይነትን ለማስከበር በመሻት የሚፈጠር ስሜት ነው። ዘወትር የሚስተዋለው የቁጣ መግፍጫ የሚመነጨው በሌሎች ላይ ጉዳት ለማድረስ ታስቦ ከመሆኑ ይልቅ፣ በቤትም ይሁን በአደባባይ ስልጣንን፣ ነፃነትን፣ የበላይነትን፣ ወይም ሌሎች ሰዎች በተቆጭው ማንነት ላይ የሚኖራቸውን ምልክታ ለማስተካከልና ለማሻሻል ሲባል ነው። በቀል በሁለተኛ ደረጃ የሚታይ ወይም የሚመጣ ስሜት ነው። ሌላው መግፍጫ

ደግሞ ታምቆ የቆየን ብስጭት ማስተንፈሻ ነው። ይኸም ሌላውን ለመጉዳት ታስቦ የሚደረግ አይደለም።

- ❖ የቁጣ አባዜ ያለባቸው የተለዩ ሰዎች ብቻ ናቸው። ብዙ ሰዎችን፣ ለምሳሌ ያህልም ከባድ መኪና ሾፌሮች፣ የኮሌጅ ፐሮፌሰሮች፣ ጾክተሮች፣ የቤት አመቤቶች፣ አያቶች፣ የህግ ባለሙያዎች፣ ፖሊሶች፣ ወንጀለኞች፣ በድህነት የሚዳከሩ ግለሰቦች፣ ዲታዎች፣ ህፃናትና አረጋውያንም ሆኑ የተለያዩ ዝርያና ቀለማት ያላቸው የመቆጣት ችግራቸውን በምን መልክ ማስታመም አንዳለባቸው ከተገኘው ተመክሮ እንደታየው ከሆነ ቁጣ/ንዴት የሁሉም አባዜ ነው! ማንንም አይለይም።
- ❖ ቁጣ የሚመነጨው ከግጭት ነው። እንዳንዴ ዕውነት ነው፣ ሌላ ጊዜ ደግሞ አይደለም። በዚህ መስክ መሪ ባለሙያ ከሆኑት መካከል አንዱ እንደገለጸው ከሆነ ሰዎች በግጭት ወይም በጠብ ስሜት ብቻ ሳይሆን መጥፎ ሽታ ሲሸታቸው፣ ሲያማቸው እና የሚያቃጥል ሙቀት ሲያስቃያቸውም ሊቆጡ ይችላሉ።

ስሜት (emotion) በህይወታችን ውስጥ ስላለው ሚና፣

ስሜት የብዙ ነገር መግለጫ ወሁድ ቃል ሲሆን፣ በአንድ ሐረግ ሲገለጥ ግን ኃይልንና እንቅስቃሴን የሚገልፅ ባህረ ሃሳብ ነው። ስሜት ራስን ከአደጋ ለመታደግ፣ ማህበራዊ ግንኙነትን ለመፍጠርና ለመዋለድ ወይም ለመራባት፣ በደስታ ለመመሰገን፣ የተጠበሰ ግንኙነትን እንደገና ለማደስ እና አካባቢንም ለመቃኘትና ለማጥናትም ይረዳል። ስሜት ከሌለ ህይወት አንድ ቦታ ላይ ተቸክሎ እንደቀረ ይቆጠራል። ሳይኪያትሪስቶች ስሜት አልባ የሆኑ ሰዎችን አሌክሲቲሚክስ (alexithymics) ሲሉ ይጠሯቸዋል። እንዲህ ያሉ ሰዎች፡

- የተለያዩ የስሜት ዓይነቶችን ለይተው አያውቁም
- ከሰዎች ጋር ሲገናኙ ደረቅ እና ግርር ባለ ሁኔታ ነው
- ስለ ስሜት ያላቸው ንቃት ዝቅተኛ ነው
- ደስታ ገንዘባቸው አይደለም
- በስሜትና በሰውነት ፍላጎት መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ ይቸግራቸዋል
- በውብኔ አሰጣጥ ጊዜ ከልክ በላይ አመክንዮታዊ አቋም ይይዛሉ።
- ስለሌሎች ደንታ የለሽ ወይም ሀዘኔታ አልባ መሆን ይታይባቸዋል
- በሌሎች ስሜት አገላለፅ ላይ ግራ መጋባትን ያሳያሉ
- ስለ ሥነ ጥበብ፣ ሥነ ጽሑፍና መዝሃ ግድ የለሽ የመሆን ምልክት አላቸው
- ስለልጅነት ዘመን ትዝታ ብዙም ያለመጨነቅ ወይም ያለ ማስታወስ ናቸው።

ምን ዓይነት ቁጣ?

ቀደም ሲል በነበረው የዕውቀት ደረጃ ቁጣን አፍነው ከሚይዙት ይልቅ በጩኸት ወይም በሌላ ስሜትን ወደ ነበረበት በሚመልስ ዘዴ ቢያስወጡት ይቀላል፤ በዚህም ካልታሰበ የደም ግፊት ወይም የልብ ህመምም ላይ ከመውደቅ ለማምለጥ ይቻላል የሚል ዕምነት ስለነበረ ይህንኑ የሥነ ለእምሮ ባለሙያዎች ሳይቀሩ ይመክሩ ነበር። ይኸም ተቀባይነት አግኝቶ ሲሰራበት ቆይቷል። አሁን አሁን ግን ከህይወት ልምድ እንደተገኘው የቁጣ እያያዝ መፍትሔ በመሠረቱ የሚመነጨው ከቁጣው ዓይነት መሆኑ ተደርሶበታል። ይኸውም፤ አንድ ሰው ምን ዓይነት የቁጡነት ባህርይ አለው የሚለውን ቀድሞ ማወቅ ለሚሰጠው ምክር ጠቃሚ መነሻ እንደሆነ ተለይቶ ስለታወቀ ነው።

የዚህ አሳቤ አመክኒያታዊ መነሻው ቀላል ነው። አንድ ሰው ከአለፍ አንደም ብቻ የሚቆጣ ከሆነና ይኸም ቁጣው ቀላልና ወዳያውም የሚያልፍለት ዓይነት ከሆነ ቢያስወጣውም ሆነ ያዝ አድርጎት ቢያልፍና ቢያሳልፍ በጤናውም ሆነ በማህበራዊ ህይወቱ ያን ያህል ጉዳት አያደርስበትም። በሌሎችም ላይ የሚያደርሰውም ጉዳት ቢሆን ቀላል ነው። በሌላ በኩል ግን አንድ ሰው በየቀን ውሎው ብዙውን ጊዜ የሚቆጣ ከሆነና ቁጣውም በአጭር ጊዜ ከውስጡ የማይወጣና የማይበርድ ከሆነ ግን ቢያስወጣውም ወይም እፍኖ ቢይዘውም ችግር መፍጠሩ አይቀርም። በውስጥ እየተሰለለሰሰ አፍነው ቢያቆዩት በጤና ላይ በተለይ፤ በልብ ህመም፤ በደም ግፊት፤ በድብታና በመሳሰሉት መልክ ዋጋ ያስከፍላል። እንዲህ የታፈነን ቁጣ በሌሎች ሰዎች ላይ እንደ እሳተ ገምራ ቢያፈነዱት ደግሞ የተለየና ተጨማሪ ዕዳ ውስጥ ሊከት ይችላል። ቁጣው በፈጠረው ጉዳት ልክ የህግ፤ የገንዘብ ወይም የማህበራዊ ኑሮ የማናጋትና ያልታሰበ መዘዝም አለው።

ከመጥፎ ልማድ ስለመላቀቅ

ከሁሉም በባሰ ንዴትና ቁጣ የሚከፋው የማይለቅ ትንክክ ሲሆን ነው። ልማድ ሲሆን ነው። ከልማድ ለመላቀቅ እንዲህ ቀላል አይደለም። ለምሳሌ አንዳንድ ወፍራም ሰዎች ከብደት መቀነስ ለጤናቸው አስፈላጊ መሆኑን ቢያምኑም ምግብ እንደወትሮአቸው ከመብላት መታቀብ ግን ይቸግራቸዋል። እንደዚሁም ሲጋራ አጫሾች አመላቸው ወደ ሞት እንደሚወስዳቸው እያወቁ የሙጥኝ ብለው ይቀጥላሉ። የአልኮል፤ የቁማር እና የዕፅ ሱስኖችም እንዲሁ። አንዳንዶች ድህነትና ድንቁርናም ይለመዳል ይባላል። ይህ ሁሉ እንግዲህ ከፈቃደኝነትና ቁርጠኝነት መላላት እንደሆነ ቢነገርም ዋናው ችግር ግን ለለውጥ ራስን ያለማዘጋጀት ነው። ለውጥና መሻሻልን የሚዘጋ ጠጣር ባህርይ ማብቀል ነው።

መቸውንም ቢሆን ለውጥና መሻሻልን የሚሻ ሰው ሁሉ ዕናት፤ ተነሳሽነትና እልህ እንደሚያስፈልገው የታወቀ ነው። ለውጥና ተሃድሶ በብላሽ እይታም። ለሎጭር ጊዜም

ቢሆን መንፈስን ማስጨነቅ ይጠይቃል። እጸድቅ ያለ መንኲሶ አገኝ ያለ ታግሶ ነውና። ለውጥ የሚያመጣውን ጊዜያዊ ጭንቀት የሚፈሩ ሰዎች ጭራሹት ባይሞክሩት ይሻላቸዋል። ከእነልማዳቸው ይቆዩ። በቆራጥነት ከታገሉት ግን አዕምሮ እፈፍት ያገኛል፤ ብስጩነትና ቁጡነት ከሚያመጣው የዘወትር ጭንቀትም ይገላገላሉ። የማይረባ ነገር ሲያነሱ ሲጥሉ፤ ሲያልገመጉሙና ሲብተከተኩ ከሚወሉ ወይም በግንፍልተኝነት ምክንያት ያልታሰበ ጥፋትና ወንጀል ሰርተው የእርሰዎንም ሆነ የቤተሰብዎን ሕይወት ከሚያበላሹ በአፍታ ሰሞን ትግል እራሰዎን ያስተካክሉ፤ የሰላም ኑሮም ይኑሩ።

መቸውንም ቢሆን ሰው ሆኖ ፍጹም ስሜት አልባ መሆን አይቻልም። ስሜት አልባ ከሆነ ደግሞ የሚሰጠው ሙያዊ ምክሩና ሕክምናው ሌላ መልክና ደረጃ ይኖረዋል ማለት ነው። ስሜት አስፈላጊ ነገር ሆኖ ሳለ ዋናው ነገር የሚያርፈው ከዓይነቱና ከመቆጣጠሩ ላይ ነው። ለምሳሌ በሴቶች ወይም በማንኛውም ዜጋ ላይ የሚደርስን በደል ተመልከቶ በመቆጣት ድምፅን በጋዜጣ ወይም በሬዲዮ ማሰማት፤ በሥራ ቦታ ላይ ከህሎትንና ችሎታን በማይሰማን ደረጃ ወርደውና ተዋርደው ሲቀመጡ መቆጣትና ለፍትህ መታገል፤ በቤተሰብ ውስጥ ከትዳር ጓደኛ ጋር መሆን ስለሚገባውና ስለማይገባው ነገር ኮስተር ብሎ መከራከር...ወዘተ ከጥሩ የቁጣ ዓነቶች መካከል የሚመደቡ ናቸው። ቁጣና ግንፍልተኝነት ሌላውን ለመጉዳት እሳት አቀጣጣይ ሲሆን ግን የመፍትሔ ሳይሆን የችግር መነሻ ሆናል። ስለዚህ ቁጣን ለመልካም ነገር እንደሚያነሳ ለመገንዘብና እንዴትስ እንደሚጠቀሙበት ትምህርት ለማግኘት ከፈለጉ ዝርዝሩን ከዚህ መጽሐፍ ውስጥ ይፈልጉት።

ቁጣን ለማስተናገድ ምን ዕርዳታ እንደሚያስፈልገው?

ማንም ሰው በህይወት ረጅም ጉዞው ውስጥ አይዘህታንና ድጋፍን መፈለጉ አይቀርም። ብቻውን ያለምንም ማህበራዊ ንክኪ የሚኖር ሰው የለም። ካለም ከቁጥር አይገባም። ይልቁንም በህይወቱ ላይ ትልቅ ለውጥ ለማምጣት የቆረጠ ሰው የሌሎችን ድጋፍ በእጅጉ መሻቅ አይቀርም። በዚህ ረገድ ደግሞ ቁጣን ለመቆጣጠር የሚደረግ ጥረት ህይወትን የሚለውጥ ታላቅ ክንዋኔ ስለሆነ ድጋፍ ይፈልጋል። ድጋፍ ደግሞ በተለያየ መልክ ይቀርባል። አስፈላጊ ከሆኑት መካከል፤

- ✓ የመንፈስ አይዘህታና ድጋፍ፤ ቁጣን በሚመለከት ያለበትን ጭንቀት የሚረዱና ለለውጥ የሚያደረገውንም ትግል ከልብ የሚደግፉ የቅርብ ሰዎች ድጋፍ አስፈላጊ ነው።
- ✓ የመረጃ ድጋፍ፤ አንድ ሰው ራሱን ከአላስፈላጊ ቁጡነት ለመላቀቅ የሚደርገው ልፋት ብቻውን ከግብ አያደርሰውም። እንዴትና በምን መልክ ለሚሉት ጥቂዎች መልስ የሚሰጥ የመረጃ ድጋፍ ማግኘት ያስፈልገዋል። በዚህ ረገድ ይኸ መጽሐፍ ዋነኛው የመረጃ ምንጭ ነው።

- ✓ ተጨባጭ ድጋፍ፡ በሚያስቆጣ ነገር ምክንያት ተግባራዊ ቅርቃር የገባ ሰው ተጨባጭና ገሃድ ድጋፍ ያስፈልጋል፡፡ ለምሳሌ በልጁ ያልተገባ ጠባይ የተነሳ የተቆጣቸ እናት ከባድ ቅጣት ከማድረግ በፊት ጎረቤት ሊደርስላትና ቁጣዋ እስኪበርድላት ድረስ ልጇን ለጥቂት ጊዜ ገለል አድርጎ የሚያቆይላት ዘመድ ወይም ጎረቤት ያስፈልጋታል፡፡
- ✓ የግምገማ ወይም የአስተያየት ድጋፍ፡ ቁጡነቱን ድል ለመንሳት የሚታግልን ሰው በየዕለቱ ስለሚያደርገው መሻሻል፣ ትንሿም እንኳን ብትሆን፣ ሀቀኛ ግምገማ የሚሰጠው የቅርብ ሰው ያስፈልገዋል፡፡

ከላይ የተጠቀሱትን የማኳሸት፣ የማጽናናት እና የአይዞህታ ድጋፎች ለማግኘት የሚከተለውን ያስተውሉ፤

- ✓ ብዙ ሰዎች ድጋፍ ለመስጠት እንደሚፈልጉ ያስቡ፤ የሚጠብቁት የእርስዎን በጎ ፈቃድ ብቻ ነው፡፡ የቅርብ ቤተሰቦችዎና ጓደኞችዎ ድጋፍ ይሰጡዎት ዘንድ በራሰዎ ተነሳሽነት ይጎትጉቱ፡፡ ሆኖም የሚያገኙትን ድጋፍ ካልተጠቀሙበት ወይም ከቁብ ካልቆጠሩት ዋጋ የለውም፡፡ ብዙ ሰዎች ከዘመድ ወዳጅ የሚያገኙትን ድጋፍ በወጉ አይጠቀሙበትም፡፡ ያባክኑታል፡፡ በችግር ላይ እያሉ “የማንም ሽክም መሆን አልፈልግም” ማለት እያዋጣም፡፡ ይልቁንም በሆነ ባልሆነው አየተበሳጩና አየተቆጡ ቤተሰብና ጓደኛ ማመስዎት የበለጠ ሽክም ስለሚያደርገዎት ድጋፉን ይጠቀሙበት፤
- ✓ ለሚሰጠዎት ድጋፍና ዕርዳታ ሁሉ አጸፋውን ይመልሱ፡፡ ድጋፍና ዕርዳታ ውሳኔ ነው፡፡ በምስጋናም ይሁን በሌላ መልክ መመለስ አለበት፡፡ ለመቀበል ቀድሞ መስጠትንና የመንፈስ ሊጋስነትንም ይጠይቃልና፡፡
- ✓ ምንጊዜም ቢሆን እርስዎ የሚፈልጉትን ድጋፍ ሁሉ ሙሉ ለሙሉ ከአንድ ሰው ብቻ አገኛለሁ ብለው አይገምቱ፡፡ አንደኛው በገንዘብ ቢረዳ ሌላው ደግሞ በመንፈስና በማጽናናት ይረዳል፡፡ ስው እንደየክሂሉና አቅሙ ነው፡፡ አንድ ነገር ግን አይርሱ፡፡ አራሰዎኝ ለመለወጥ በተነሱ ጊዜ ሁሉም ሰው በበጎ የመተባበር መንፈስ ላይረዳዎት እንደሚችል ይገምቱ፡፡ በቀድሞው የቁጡነት ባህርይዎ የተነሳ ብዙ ሰው ያቆሙብዎት ስለሚሆን ሆዳቸው እስኪፈታ ድረስና እርስዎም በቅንነት ለመለወጥ ወይም ጠባይዎን ለማሻሻል እንዳሰቡ በቅጡ እስኪያምኑልዎ ድረስ ገለል ብለው ሊያስተውሉ ይችላሉ፡፡ ይኸ የትም ቦታ የሚያጋጥም ነው፡፡ ነገር ግን ከምር አራሰዎን ለመለወጥ እንደተነሱ ተጨባጭ ተግባራትን ማከናወን ከጀመሩ እኒሁ ሰዎች ቅያሜአቸውን ወደጎን በማለት ሊረዱዎት እንደሚነሳሉ አይጠራጠሩ፡፡ ሰዎች ለበጎ ሥራ ብዙም አይጨክኑምና፡፡

የነጋ ጠባ ቁጡነትዎና ብስጭትዎ ታሪክ መሆኑን በምን ያውቃሉ?

ቁጣን በመቆጣጠር ረገድ ብዙ ርቀት የሄዱ ሰዎች ምን ያህል እንደተሻሻሉ ለመገንዘብ ጊዜ ይወስድባቸዋል፡፡ ለዚህ አንድ በዚህ ትግል ውስጥ ያለፈ ሰው፡ “እርግጥ ራሴን በመቆጣጠር በኩል ስለሚረጋግሁት ለውጥ ልጆቼና ባለቤቴም ያደንቃሉ፡፡ ነገር ግን ምን ያህል ጤነኛ እንደሆንኩ ከዕለታት አንድ ቀን በአንድ ማህበራዊ አውድማ ውስጥ ታደሜ ሳለ ሳላሰበው ብው እስኪለልኩበት ድረስ ጠንቅቄ አልተረዳሁትም ነበር፡፡ ምንም እንኳን በጊዜው ውስጤ በጣም የተቆጣ ቢሆንም ሌሎችን አስቀይሞ ይሆናል በሚል ለፍኛ ያገኩት፡፡ ከተወሰነ ጊዜ በኋላ እስኪጠፋ ድረስም ደረቴ ላይ የዉጋት ስሜትም ነበረኝ፡፡ ለመኑኝ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱት ቁጣን የመቆጣጠር፣ የመቀዝቀዝና የሰሜት ሚዛን እስኪገኝ ድረስ ብዙ ከህሎቶችንና መከራን ይጠይቃል፡፡ እንደመሰለኝ መቆጣት ምን እንደሚመስል ስለረሳሁት የአሁኑ ቁጣዬ እስደነገጠኝ፡፡ ዱሮ ነጋ ጠባ አቆጣ ስለነበር በራሴ ላይ የሚያደርሰውን ጭንቀት አይገባኝ ስለነበር ነው መሰል ከብዙ ጊዜ በኋላ ለምን ይኸ ዓይነት ግንኙልነት እንደተሰማኝን ተረዳሁት፡፡” ሲል የገለጸበት አጋጣሚ አንዱ ማስረጃ ነው፡፡

ግንኙልነትዎ ታሪክ መሆኑንና ቁጣን በመቆጣጠር ረገድ ያደረጉትን መሻሻል የሚረዱበት እንደኛው ምልክት ቀድሞ ወዲያውኑ ወደ ቁጣ የሚያደርስዎት ነገር ሁሉ አሁን ምንም ስሜት የማይሰጥዎ መሆኑን እየተረዱት ሲሄዱ ነው፡፡ ሌላዉ ገሃድ ለውጥ ማድረገዎ ማወቂያው ዘዴ ደግሞ የቅርብ ቤተሰቦችዎና ወዳጆችዎ እየበረዱና እየተሰተካከሉ መሄደዎትን ሲነግሩዎት ነው፡፡ ሦስተኛው የመሻሻል ምልክት ደግሞ የውስጥ መረጋጋትዎና እየዋለ እያደር የሚሰማዎት የሰላምና የጤንነት ሁኔታ ነው፡፡ በአጠቃላይ ሲታይ ግን “ቁጣን የመቆጣጠር ትግል ጨርሻለሁ፤ በቃኝ!” በማለት ችላ የሚባልበት ጉዳይ ሳይሆን ሁልጊዜም ያለማሰለስ ራስን በንቃት የማረጋጋት ትግል መሆኑን ማወቁ ላይ ነው፡፡

ቁጣና ቁጡነት አቢይ ችግር የሚሆነው መቼ ነው?

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ፤

- ስለ ቁጣ ምጣኔ
- ስለ ሦስቱ የቁጣ ዘርፎች
- በችግር ፈጣሪ ቁጣ የአደጋ ክልል ውስጥ ስለመሆኑም እንመረምራለን

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ቁጣን እንዴት እንደሚመዘኑት፤ ሦስቱን መርዛማ የቁጣ ዓይነቶችን እንዴት እንደሚለዩና በተደጋጋሚ የቁጡነት መዘዝና ምክንያቱም ምን ያህል ጤናዎን አደጋ ላይ የሚጥል መሆኑን ይረዳሉ፡

ለመሆኑ ቁጣ አቢይ ችግርዎ መሆኑን የሚያውቁት እንዴት ነው? አንዳንድ ሰዎች በምንም ጊዜና ሁኔታም ቢሆን ሰው ቁጡ ከሆነ ችግር አለበት ይላሉ፡፡ ሌሎች ደግሞ አይ! ቁጣ አንድ ነገር ትክክል ያለመሆኑን መልዕክት ለማስተላለፍ እስተከስተ ድረስ እንደ ችግር ሊቆጠር አይገባም ይላሉ፡፡ ምሳሌ እናቅርብ፤

ስታን የተባለ ሰው ወደ ቢሮዬ መጥቶ “ሚስቴ ሞቅ ያለ ስሜት የሌለህ ቀዝቃዛ ነህ እያለች ትወቅሰኛለች፡፡ ውስጥህን ቀስቅሰውና ሞቅ ደመቅ ያለ መግባባት እንፍጠር ትለኛለች፡፡ ምን የሻለኛል” ሲል ጠየቀች፡፡ እኔም መከርሁት፤ ሚስቴም የተመኛችውን አገኘች፡፡ በሌላ ቀን ግን ሚስቴ በስታን የምክር ፕሮግራም ወቅት አሷም ልትገኝ ትችል እንደሆነ ፈቃድ ጠየቀችኝ፡፡ እኔም ስታንም ተሰማማኝ፡፡ ከመጣች በኋላ ግን “እኔ የጠየቅሁት መቼ ይህንን ነበር፤ አሁን እኮ ጭራሽ በሆነ ባልሆነው ይበላጭና ይነዘንዘኝ ገባ” ስትል ቅሬታዋን ገለጸች፡፡ አንድመከረው አልጠየቅሽኝም እንዴ? ብዬ ሰጠዬታት “ታዲያ እኔ ይህንን ዓይነት ቁጣ ሳይሆን አወንታዊ ስሜቱን እንዲገልጽ ብቻ ነበር የፈለግሁት፤ የአሁኑን ዓይነት ቁጣውን ከሆነማ ከዚያው በጠበል” አለችን፡፡

ኤሊ የተባለችዋ ደግሞ ቁጣዋ በግልጽ አይታይም፡፡ በጣም ጥሩ ሰው ናት፡፡ በድንገት ተቆጥታ ሰው መትታም ሆነ አጎሳቁላ አታውቅም፡፡ በሌላ በኩል ደግሞ ስለራሷ ደስተኛ አይደለችም፤ ህይወቷ ደደብራታል፤ በመሥሪያ ቤቷም ሁኔታ አትረካም፡፡ ኤሊ የቁጣ

ወይም የበሰጧት ችግር እንዳለባት እርግጥ ነው፡፡ ይህን ለማወቅ ግን ሰላይ መሆንን ይጠይቃል፤ ቁጣዋ ድብቅ ነውና፡፡

እንግዲህ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ እንዲህ እንዲህ ዓይነቶችን የቁጣ ልዩነቶችን በመለየት ግን ብዙ፤ ማንስ መጠነኛ የቁጣ ችግር እንዳለበት እናበጥራለን፡፡ በዚህ ሂደት የሚጋጥምን የቁጣ ድግግሞሽ በማስላት የትኛው ዕርዳታ እንደሚፈልግ ወይም እንደማይፈልግ እንለያለን፡፡ ለዚህም የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመመለስና መጠነኛ የሂሳብ ስሌት በማድረግ መልሱን ያገኙታል፡፡

በእርግጥ ቁልጭ ያለ መልስ ማግኘት ቀላል አይሆንም፡፡ እርግጥ ይህን መጽሐፍ እንዳንባቢነተዎ ለምንድነው የምቆጣ? ዋናው መፍትሔስ ምንድን ነው? ለሚሉት ጥያቄዎች ፈጣን መልስ ይፈልጋሉ፡፡ ነገሩ ግን እንዲህ አይሰልጥም፡፡ ምክንያቱም ቁጣ ውስብስብ ስሜት ስለሆነ ነው፡፡ በእርግጥ ቁጣዎ ወይም ንዴተዎ ከምን እንደሚነሳና ለነዚህስ ችግርዎ የተለዩ ቆስቋሽ ሰበቦቹ ምን ምን እንደሆኑ ግን ይረዳሉ፡፡ ለምሳሌ ቁጣ ብዙ መነሻዎች ሊኖሩት ይችላል፡፡ ወጣትነት፤ የመግባባት ችግር፤ ድህነት፤ የምኞት ያለመሳካት፤ የሥራ ብዛት/ማጣት፤ ጨለምተኝነት ወይም የተለያየ አነቃቂ ዕል መውሰድ ... ወዘተ፡፡ እዚህ ላይ ዋናው ትኩረት መሆን ያለበት የትኛው መፍትሔ ለየትኛው የቁጣ ዓይነት እንደሚበጅ ከመጽሐፉ ውስጥ ከተዘረዘሩት መርጦ መጠቀምና የተስተካከለ ህይወት መመሥረት ነው፡፡

ምን ያህል እንደሚቆጡ ስለመመዘን

ሁሉም ይቆጣል፡፡ ቁጣ ልክ እንደ ሀዘን፤ ደስታም ሆነ ፍርሀት ዓለም አቀፋዊ የሰው ልጅ ስሜት መግለጫ ነው፡፡ ነገር ግን ሁሉም ሰው ተመሳሳይ ይዘት ያለው ቁጣ፤ ፍርሃት ወይም ሀዘን የማያሳይ በመሆኑ የየራሱን የቁጣ ዓይነት ለይቶ በማወቅ መፍትሔ ማበጀቱ አስፈላጊ ነው፡፡ የዚህ መጽሐፍ ዋናው አቅጣጫ ይህንን ለይቶ ከማውጣቱ ላይ ይሆናል፡፡

ከላይ የተጠቀሰውን ለማሟላት መጀመሪያ ቁጣ ስለሆነና ስለማይሆን ነገር እንስማማ፡፡ በተለምዶ ቁጣ እንዲህ ይገለጻል፤

- ለጠላቶች ብቻ የሚያገለግል ስሜት
- የማጥቃት ባህርይን ቀድሞ ወይም ተከትሎ የሚመጣ ስሜት
- በሥርዓተ ነርቭ ውስጥ የመደባደብና የመጣላትን ወይም የመሸሸን ቀስቃሽ ስሜት
- የፍርሃት ተቃራኒ ስሜት
- በመብቀል ራሱን የሚገልጽ ስሜት
- አንድ ሰው በግል ጥቃት አንደደረሰበት የሚያመለክት ስሜት
- ከነቀፋና ውንጀላ ጋር የተያያዘ ስሜት
- አሉታዊ ቅላጼ ያለው ስሜት
- በጤና ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያደርስ ስሜት
- ደምን የሚያንተክትክ ስሜት
- ይድርስብኛል ብለው የሚሰጉት ስሜት
- የአንድን ሰው የአጥቂነት ጎን የሚጠቁም ስሜት
- በተቆጭው አካባቢ ያለው ሰው ሁሉ የሚፈራው ስሜት
- ከበጎ ወጤቱ ይልቅ እፍራሽነቱ የሚያመዝን ስሜት

በሌላ በኩል ቁጣ ከተጠራጣሪነት፣ ሰው ካለማመን፣... ይለያል። ሆን ብሎ ሌሎችን ለማጥቃትና ለመጉዳት ከሚያነሳጥ ጠባይም ይለያል። ቁጣን በሚመለከት ያለ ተመክሮ ደግሞ ከቁጣ መግለጫ ባህርያት ጋር አንድ አይደለም። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ማተኮርና መገምገም ያለበት ቁጣን በተመለከተ በምን ያህል ድግግሞሽ፣ ብርታትና ደረጃም ቁጣንና ቁጡነትን እንደሚያውቁት ነው። በሌሎቹ ምዕራፎች ላይ ግን ቁጣን እንዴት እንደሚገልጹትና ምንስ እንደሚሰሩበት ያተኩሩ።

መቼ መቼ ይቆጣሉ?

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በመመለስ ይጀምሩ፤

ባለፈው ወር በአንድ መደበኛ ሳምንት ውስጥ ምን ያህል ተቆጡ፣ ተበሳጩ፣ እብድ መሮ ሆኑ?

ሀ) ምንም

ለ) እንዴ ወይም ሁለቱ በሳምንት

ሐ) ከ ሦስት እስከ አምስት ጊዜ በሳምንት

መ) አንድ ወይም ሁለት ጊዜ በቀን

ሠ) በቀን ሦስት ጊዜ

ረ) በቀን አራት ወይም አምስት ጊዜ

ሰ) በቀን ከስድስት እስከ አስር ጊዜ

ሸ) በቀን ከአስር ጊዜ በላይ

ሀቀኛ ይሁኑ። በኃይል የጠፋበትን ጊዜ ብቻ ሳይሆን በትንሹ የተበሳጩበትንም ያስቡ። በዚህ ረገድ መልሱም ህ ፣ለ ወይም ሐ ከሆነ የቁጣም መጠን በተገቢውና ጤነኛ በሚባለው ክልል ነው። ከ መ አስከ ሸ ከሆነ ግን የቁጣም ድግግሞሽ ከአማካይ በላይ ነው ማለት ነው።

ብዙ ሰዎች በየጊዜው ስለሚሰማቸው የነገር ምልዓት ወይም አሳሳቢነት ቁብ አይሰጡትም፤ ቸላ ይሉታል። ይህ የሚሆንበት ምክንያት ስለሚዘነጉት ጭምር ነው። በጣም የተቆጡበትንና የተወራጩበትን ወቅት ብቻ ያስታውሳሉ። በዚያ ላይ ቁጣን ሁሉም ሰው ከሌሎች የስሜት መግለጫዎች በፈጠነ ለመርሳት ይፈልጋል። ስለዚህ በምን ያህል ድግግሞሽ እንደሚቆጡ ሳያድበሱበሱ በህቅ ግለጹ።

ቁጣም ምን ያህል ጥልቅ ወይም ሥር ሰደድ ነው?

አሁን የቁጣምትን ልክ ይመዝኑ። በተቆጡ ወቅት ሲሰማዎት የነበረውን ስሜት እያስታወሱ የሚከተለውን ጥያቄ በህቅ ይመልሱ።

በአማካይ ሲሰላ ቁጣም ምን ያህል እስፈሪ ነው? (ለመልሱ ከመረጡት አንደኛው ቁጥር ላይ ይከበቡ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

መጠነኛ

ከፍተኛ

የቁጣም ጥልቀት 6 ወይም ከዚያ በታች ከሆነ ቁጣም በመደበኛና ጤናማ ክልል ውስጥ ነው። ከሰባት በላይ ከሆነ ግን የቁጣም ነገር አሳሳቢ ነው። በእርግጥ አንደኛው የቁጣ አጋጣሚ ከሌላው ሊለይ ይችላል። ነገር ግን በአጠቃላይ ስናየው የስሜት አገላለጽ ልምድ አንዱ ከአንዱ ብዙም አይለይም። ሰው ሲባል የልምድ ተገዢ ነውና።

መርዘኛ ቁጣን ለይቶ ስለማውጣት

እንዳንዱ ቁጣ መርዘኛ ስለሆነ ይጎዳል። እንዳንዱ ደግሞ ገራገር ነው። ጥያቄው እንዱን ከአንዱ ለይቶ ከማወቁ ላይ ነው። በመጀመሪያ በሳምንት ውስጥ ስንት ጊዜና መቶ መቶ ይቆጣሉ ወደሚለው ሀ ለ ሐ ...ክፍል ይመለሱ። ከዚህ ላይ ከ ሀ እስከ ሐ ድረስ

መርጠው ከሆነ ቁጣዎ አልፎ አልፎና መለስተኛ እንደሆነ ግልጽ ነው። በሌላ በኩል ከ መ እስከ ሽ ያለውን መርጠው ከሆነ ግን የቁጣዎ ዓይነት መርዘኛ፣ መዘዘኛና አይለቁ ነው። በአጠቃላይ አልፎ አልፎ የሚመጣ ቁጣ አደጋው ትንሽ ሲሆን ተደጋጋሚው ግን ችግር ማስከተሉ የማይቀር ዓይነት ነው።

አሁን ደግሞ ቁጣዎ ምን ያህል ሥር የሰደደ ነው ወደሚለው ከፍል ይሂዱ። በዚህ ላይ ቁጣዎ ከ አንድ እስከ ሦስት ድረስ ብቻ ከሆነ ዕዳው ገብሶ ነው። ከ አራት እስከ ስድስት ድረስ ከሆኑ ደግሞ በእርግጥም ዕውነተኛው ቁጣ ነው። ከ ስባት እስከ አስር ከሆነ ግን ፍጹም በንዴት መጠፍ ስለሆነ አሳሳቢ አደጋ ነው።

ሁለት ሰዎች ስለየራሳቸው ቁጣ ሲያወሩ ሙሉ ለሙሉ ስለ አንድ ዓይነት የስሜት ተመክሮ እንዳልሆነ ልንገነዘብ ይገባል። ቁጣ ማለት አንድ ቃል ነው። ወደ ዝርዝሩ ካልገባንና በቁጥር ካልቀመርነው በስተቀር በራሱ ብዙ ነገር አይናገርም። የሚቀጥለውን ስንመለከት ግን ጉዳዩ ትኩረታችንን ይሰባል። ስለ አለባችሁ የቁጣ ጣጣ፣ እንዳለባችሁ ወይም እንደሌለባችሁ የመጨረሻ ደረጃ ግምገማ ላይ መድረስ የምትችሉት ከላይ ያገኛችሁትን ዉጤት ከሚከተሉት ስድስት ዓይነት የቁጣ ክፍፍሎች ላይ ስትደርሱ ብቻ ነው። ዉጤቱን ከሚቀጥለው ሰንጠረዥ ላይ ይመልከቱ።

ሰንጠረዥ 1		የተለያዩ የቁጣ ተመክሮዎች		
የቁጣው ጥልቀት/ብርታት				
ድግግሞሽ	1-3	4-6	7-10	
በቀን ከአንድ በታች	ቀላል ብስጭት	ቀላል ቁጣ	ቀላል ተግታ	
ቢያንስ በቀን አንዴ	ስር ሰደድ ብስጭት	ስር ሰደድ ቁጣ	ስር ሰደድ ተግታ	

አራሳዎን ከየትኛው ክልል አገኙት? በዚህ ዓይነት ተዘርዝሮ ሲቀርብ ችግሩ ቁልጭ ብሎ አይታየዎትም? ሰዎች የራሳቸውን የቁጣ ችግር ከቀላል ብስጭትና ቁጣነት አልፎ ሲያገኙት ድንግጥ ይላሉ። የሚቀጥለው ከፍል ግን ነገሩን በተሻለ መልክ እንዲረዱት ያግዛቸዋል።

ቀላል ብስጭት

በአንድ የማህበረሰብ አካባቢ በተደረገው ዳሰሳ ከአራቱ አንድ እጁ ያህል ይኸ ችግር አለባቸው። በኢትዮጵያ ይኸ ዓይነት ጥናት ባይካሄድም እርሰዎ ይህን መጽሐፍ የሚሰጠውን መጠቀም እየተከተሉ አራሳዎን መመደብ ይችላሉ። ዋናው ቁም ነገር በዚህ የአልፎ አልፎ የመበሳጨት ክልል ውስጥ ያለ ሰው አደገኛ ችግር የሌለበት መሆኑን ከማወቁ ላይ ነው።

ቀላል ቁጣ

በዚህ ረገድ በተደረገው ጥናት ደግሞ እስከ ሦስት እጅ የሚደርሰው ሰው የችግሩ ሰለባ ነው። የዚህ ዓይነት ቁጣ ጊዜያዊና አላፊ በመሆኑ አንደ አደገኛ ቁጣ አይመደብም።

ቀላል ተግታ

ይህ ደረጃ መርዘኛ ተግታ ወደምንለው ክልል ይወስደናል። በጥናቱ ዳሰሳ መሠረት 15% ያህሉ በዚህ ሥር ይመደባሉ። እነዚህ ዓይነት ሰዎች ልክ እንደተኛ አንበሳ ማለት ናቸው። በድንገት ተግ ብለው ሲነሱ ያልታሰበ አደጋ ስለሚያደርሱ መጠንቀቅ ነው።

ስር ሰደድ ብስጭት

ብዙውን ጊዜ ይሄ ባህርይ አደገኛ ነው የሚሉ ይኖራሉ። አይደለም። ሰዎች አንደ ተራ ነጭናጫ ይመለከቷቸዋል እንጂ አደገኛ ናቸው ብለው አያስቡም። ይህ ዓይነት ሰዎች በጣም ጥቂቶች ናቸው። እስኪ እርሰዎም አራሳዎንና አካባቢዎንም ይቃኙና ያመሳክሩ።

ስር ሰደድ ቁጣ

ይህ በሁለተኛ ደረጃ የሚመደብ መርዘኛ ቁጣ ነው። አንድ ቃለ ምልልስ የሰጠ ባለሙያ እንዳለው ከሆነ ይኸ ዓይነት ሰው “ሚሰቱ ገበያ ወጥታ ስትዘገይ፣ በቤት ውስጥ ዕቃ ሲሰበር፣ የአግልገሎት ወይም የፍጆታ ዕቃ ሲያሻቅብ፣ ወይም የማይመች ነገር ሲያጋጥመው በቀላሉ የሚናደድ ነው” ምንም እንኳን ሰዎች ይህን ዓይነቱን ቁጣ እንደቀላል ቢያዩትም በተደጋጋሚ የሚመጣ ከሆነ ግን ጤና የሚነሳ እንደሚሆን የታወቀ ነው።

ስር ሰደድ ተግባር

ይኸ መጥፎ ተብለው ከሚመደቡት የቁጣ ዓይነቶች ውስጥ ዋናው ነው። በዚህ ክልል ውስጥ ያለ ሰው ቁጣው እንደ እሳተ ገሞራ ሳይታሰብ በየጊዜው የሚፈነዳ ነው። ይህ እመል በዕውነቱ አደገኛ በመሆኑ ጤናን በአጅጉ ያዛባል። ችግሩ በትምህርት ቤቶች አካባቢም ጎልቶ ይታያል።

የመርዘኛ ቁጣን አደጋ ስለማስላት

በጣም አደገኛ የቁጡነት ባህርይ ካለበዎ ይህንኑ አስልተው ሊደርሱበት ይችላሉ። የሚከተለውን ክፍል ይመልከቱና የትኛው ክልሉም ጋር እንደሚመሳሰል ይለዩ።

ተባዕት (ወንድ) ነዎት?

ቁጣን በሚመለከት ረገድ ሴት ከወንድ ልዩነት የለውም። ሆኖም የወንዶች ቁጣ ጥልቀት ከሴቶቹ ይበልጣል። ስለሆነም ወንዶች ከሴቶች ይልቅ በቁጣ የመጠፍ ባህርይ ያሳያሉ።

ከአርባ ዓመት ዕድሜ በታች ነዎት?

መቼም ዕድሜ ፀጋ ነው። የሚቀጥለው ሰንጠረዥ እንደሚያመለክተው የቁጣ ድግግሞሽና ጥልቀቱም ጭምር በዕድሜ እየቀነሰ ይሄዳል። ሰዎች ዕድሜያቸው ሲጨምር እየበሰሉና እየረጉ ይሄዳሉ። ቁጡነት አብይ ጣጣ የሚሆነው ከወጣትነት (14-15 ዓመት) ጀምሮ እስከ 40 ዓመት ድረስ አካባቢ ነው። ከዚህ በኋላ ግለቱ ቀስ በቀስ እየበረደ ሄዳል። ህፃናትና አፍላ ወጣቶች በትንሽ በትልቁ ቢቆጡ አይገርምም። ይኸ ዓይነት ጠባይ በ60ኛ ዓመት ላይ ባለ ሰው ላይ ከታየ ግን ያ ሰው በአርግጥ ችግር ውስጥ ነው።

ሰንጠረዥ 2		የቁጣ ጥልቀት ለውጥ በዕድሜ ትዩዩ
ዕድሜ	አማካይ ድግግሞሽ	አማካይ ጥልቀት
13-19	በየቀኑ	6 ጊዜ ከባድ ቁጣ
20-29	በየቀኑ	6 ጊዜ ከባድ ቁጣ
30-39	3-5 ጊዜ በሳምንት	5 ጊዜ መለስተኛ ቁጣ
40-49	1-2 ጊዜ በሳምንት	5 ጊዜ መለስተኛ ቁጣ
50-59	1-2 ጊዜ በሳምንት	4 ጊዜ መጠነኛ
60+	1-2 ጊዜ በሳምንት	3 ጊዜ ትንሽ በስሜ ማለት

በተፈጥሮ ችኩል ወይስ በቀላሉ ብስጩ ነዎት?

አንዳንድ ሰው በተፈጥሮው ወይም በደም ውርስ በሚያገኘው ምክንያት ጠባዩ ተለዋዋጭ ነጭናጫነትም ይታይበታል። በቀላሉ ለመቆጣትም ሆነ ለመነጫነጭ የሚያበቁት ሁለት ዋና ባህርዮቹ ሀ) አንድ ነገር ሳይሟላለት ሲቀር፣ ወይም አንስቢሆንለት ድረስ ትዕግሥት ሳይኖረው ስለሁኔታው ለማሰብ ወይም ለማመዘዝን ለራሱ ጊዜ ሳይሰጥ በችኩልነት ግልፍ ማለት እና ለ) በቀላሉ እና በትንሽ ነገር ስሜቱ የሚነሳሳ ነው። መልካሙ ነገር ሁለቱም ጠባዮች በዕድሜ እየከሰሙ የሚሄዱ መሆናቸው ነው።

በኑሮም ላይ በቁጣ ዕብድ ሙር ሊያደርጉ የሚችሉ አጋጣሚዎች ይበዙበዎታል?

የህይወት ተመክሮ እንደሚነግረን ከሆነ አንድ ሰው ብዙ የሚቆሰቁስ ነገር ሲኖርበት የመቆጣት አጋጣሚውም ይጨምራል። ለምሳሌ ፖሊሶች ዜጎችን ህግን እንዲያከብሩ በሚያደርጉት ጥረት ለግጭትና ለብሰጭት የሚጋብዛቸው ብዙ አጋጣሚ አለ። እንደዚሁም ሁሉ አስተማሪዎች ከጎረምሶችና ለመማር ፍለጎት ከሌላቸው ተማሪዎች ጋር ግብግብ ስለሚገጥሙ የቁጣ አጋጣሚው የላቀ ነው። ይኸው ዓይነት ገጠመኝም በቤተሰብም ሆነ በቅርብ ፍቅረኞችም መካከል የሚፈጠር ነው።

ህይወትን በተንሸዋረረ መልክ ይገነዘቡታል?

ቁጣ እኩ እንደየሰው ይለያያል። ዉበት እንደተመልካቹ ነው እንደሚሉት። ብዙውን ጊዜ የሚናደዱት በእውን በሚያጋጥመዎ ጉዳይ ሳይሆን እርሰዎ ነገሩን አዙረው በሚተረጉሙበት መንገድ ምክንያት ነው። ከዚህ በታች ቁጣን የሚያባብሱ ወይም ለቁጡነት የሚያመቻቹ አራት መንገዶች ወይም ምክንያቶች ተዘርዝረዋል።

ሰውን አብዝቶ ስለመጠራጠር ወይም ስለአለማመን

ሁልጊዜ ጧት ከመኝታዎ ሲነሱ “ዛሬ መጥፎ ነገር ሊገጥመኝ ይችላል” ብለው ያስባሉ? መልካም ነገር መቸም አይጠብቀኝም ብለውስ ይጠራጠራሉ? ወዳጆቻዎትን፣ ፍቅረኞቻዎትንም ሳይቀር አያምኑም? ለምናልባቱ ሰዎች በኔ ላይ ሊጠቀሙብኝ ይችሉ ይሆናል በማለትስ በተጠንቀቅ ይጠባበቃሉ? እነዚህ ጥያቄዎች ሁሉ የእርሰዎ ባህርያትን የሚገልጹ ከሆነ ስሜተዎ ምንጊዜም ለቁጡነት ዝግጁ መሆኑን ይወቁት።

ሁሉም ሰቆቃ እና ጥፋት ነው ማለት

በህይወት ውስጥ የጥፋት ትንሽ የለውም ብለው ያምናሉ? ለምሳ ቀጠሮ አስር ደቂቃ ብቻ የዘወደ ሰው እንኳን ትልቅ ጥፋት አጥፍቷል ይላሉ? ሁሉም ነገር ተጋንኖ ይታየዋል:: ሌሎች እንደ ቀላል የሚያዩትን ነገር ሁሉ ለአርሰዎ የሞት የሽረት ጉዳይ ይመስለዋል:: በዚህ ረገድ የስሜተዎ ኃይልና የቁጡነትዎ ጥልቀት በህይወት ውስጥ ምን ያህል ተጨናንቀው እንደሚኖሩ አመለካከት ነው::

ለመቆጣጠር በማይችሉት በውስጥ ግፊት ተጨምድዶ ስለመያዝ

በህይወት ውስጥ ሁሉም ነገር ነጭ አለዚያ ጥቁር ነው ብለው ያምናሉ? ወይንስ እኔ ባልኩት መንገድ ካልሆነ ያውልህ/ያውልሽ መንገዱ ባይ ነዎት? ራስዎም ሆኑ ሌሎች ሰዎች ፍጽም ስህተት አልባ መሆን አለባቸው ብለው ያምናሉ? ሁልጊዜም ሥራ ላይ ብቻ እንጂ ጨዋታና መዝናናት አይሹም? በሚበሉ፣ በሚተኙም ሆነ በሚተነፍሱ ጊዜ ሁሉ ሰውንም ነገርንም ስለመቆጣጠር ወይም በመቆጣጠር አባዜ ይኖውዛሉ? ሁልጊዜ የመታከት ስሜት አለበዎ? ለመዝናናት ጊዜ የለዎትም? መልስዎ አወንታዊ ከሆነ፣ እንግዲያውስ በሆነ ባልሆነው ሁሉ ቁጡ ቢሆኑ እያስገርምም::

በራስ ውስጥ አብዝቶ ስለመመስገን

ህይወት ስለአርሰዎ እና ስለራስ ብቻ ነውን? ከራስዎ ጠባብ ዓለም ውስጥ ዋናው ጌታስ አርሰዎ ብቻ ነዎትን? ሌሎቹ ሁሉ በአጠገበዎ የሚከላከሉት የአርሰዎን ፍላጎት ለማሟላት ብቻ ሽር ጉድ የሚሉ ናቸውን? ሰዎቹስ የፍላጎትዎን በትክክል ከሰራን ይቀናናል ብለው ያስባሉን? አርሰዎ መስማት የሚፈልጉትን ብቻ በማውራት በልዩ ሃሴት ውስጥ እንዲዋልሉ ከማድረግ ባለፈ ስለራሳችን ከደሰኮርን ከፍተኛ ዋጋ ያስከፍላናልን? ይኸ ሁሉ ዝርዝር ለአርሰዎ ጠባይ እንግዳ ካልሆነ የቁጣ ስለላ መሆኑም ምንም አያስገርምም::

ጠበኛና ተጋፊ ሰብዕና አለዎት?

ይህ ጠባይ ካለበዎት ነጋ ጠባ ቁጡነት አይለየዎትም:: የሆነስ ሆነና ቁጡ ጠባይ እንዳለዎ በምን ያውቃሉ? ከዚህ በታች ያሉት ዝርዝሮች ሁሉ የአርሰዎን ማንነት የሚገልጹ ከሆነ በእርግጥም የቁጡነት በሽታ አለበዎ::

- ፋክከረኛና ደረኛ ነዎትን?
- በሌሎች ላይ የበላይነት እንዲኖረዎት ይሻሉ?

- ትዕግሥት እርሙ ነዎ?
- ይደረግልኝ ይሙላልኝ ባይ ነዎ?
- ከልክ ያለፈ የስሜት ተመስጦ አለበዎ?
- ተጋፋጭ ነዎ?
- የግል ዓላማዎትን ለማሳካት ሊሉ በኃይል ይገፋሉ፣ ይጋፋሉን?

ከፍ ብለው የቀረቡት አርሰዎን ስለመግለጻቸው እርግጠኛ ካልሆኑ በቅርብ የሚያውቀዎትን ሰው ይጠይቁ:: ሆኖም ዕውነቱን ሲነግሩዎት ግን እንዳይቆጡ::

ቁጡ መሆኑን እያስደንቅም፣ ከስልጣን ጫፍ ደርሰዋልና

ከዕለታት እንድ ቀን ሁለት ከፍተኛ የሥራ ኃላፊዎቹ በየቀኑ በሚያደርጉት ውይይት ወቅት ቁጣቸውን መግታት ስለአቃታቸው ስለጉዳዩ እንዳማከራቸው በበላይ ባለሥልጣኑ ተጋብዝተዋል:: ይኸው ባለሥልጣንም ቁጣ ባለ መንፈስ “እኔ እነዚህን ሁለት ቁጡ ምክትል ፕሬዝዳንቶቹ አዳራሽ ውስጥ ዘወትር በሚያደርጉት ዳላ ቀረሽ ጭቅጭቅ ምክንያት እንደራራ/ዳኛ/ መግለገሉ ስለችኝ” አለና “ ከፍተኛ ደመዎዝ እከፍላቸዋለሁ፣ የፈለጉትን ለማድረግም ነፃነት አላቸው፣ ለምን እንዲህ እንደሚሆኑ አይገባኝም” ሲል ጠየቀኝ:: መልሱን ለማግኘት ጊዜ አልፈጅብኝም:: ቀላል ነበር:: ሁሉም ተጋፋጭ ሰብዕና ያላቸውና ከዚህ ደረጃም የደረሱት በዚህ ራሱን ወደ ስኬት ለማድረስ በሚያደርጉት ድሉኝታ ቢሰ ተጋፊነት ነው:: ለዚህ ደግሞ ነዳጁ ወይም ጥይቱ ቁጡነታቸው ነበር:: ከዚህ ያደረሳቸውና ከቦታቸውም ላይ ያቆያቸውም ይኸው ነው::

ያልሆነ ከኒን ይወስዳሉ?

መድኃኒት፣ በባለሙያ የታዘዘም ቢሆን፣ የእዕምሮን ኪሚስትሪ ስለሚቀይር ወደ ቁጣ ሊገፋፋ ይችላል:: ከዚህ ለመዳን ከታች የተዘረዘሩትን ነገሮች ከመውሰደዎ በፊት ጥንቃቄ ያድርጉ፡

- አልኮሆል (ሁሉም ዓይነት)
- ካፊን
- ኒኮቲን (ሲጋራ...)፣ እንዲሁም ጫት፣ ሺሻን የመሳሰሉ...
- የሚያስተኙ ከኒኖች
- ኮኬን (ዕፅ፣ እንደ ሀሽሽ)
- ኬሚካላዊ ነገሮችን (መማግ)
- አደንዛዥ ከኒኖች
- የሚያረጋጉ ከኒኖች

ብስጭተዎ ሳይበርድ ይቆያልን?

ከዚህ ላይ ብስጩ ስንል፤

- ✓ ነጭናጫ
- ✓ አትንኩኝ ባይ
- ✓ ሰበበኛ
- ✓ ያልተረጋጋ
- ✓ ቅበጥብጥ
- ✓ በውጥረት የተሞላ
- ✓ የተሰረሰ
- ✓ ሆድ የባሰው እንደማለት ነው።

ብስጩነት መገኘቱ በግልጽ ካልታወቀ ከአካባቢ፣ እከላዊና አዕምሮአዊ አለመመቻት ምክንያት የሚከሰት ባህርይ ነው። ለምሳሌ ከልክ ያለፈ ሙቀት፣ ኦሮን ለማሸነፍ የሚበቃ በቂ ገንዘብ ማጣት፣ በመጠጥና በሌላ ተመሳሳይ ምክንያት የዘረ ድምር፣ ህመምተኛነት ወይም ገመመተኛነት፣ እንደማይግሬን (ብርቱ ራስ ምታት) እና እርተራይተስ ያለ የማይሸር ህመም፣ ድብታና ድብርት፣ የቆየ የጉዳትና ቅሬታ ትውስታ፣ የመሳሰሉት ናቸው። ከዚህ ላይ ዋናው ነጥብ ብስጩና ብስከሰክ ሰው ወደ ቁጡነትና ነዳጃምነት በመሸጋገር ላይ ያለ መሆኑን መረዳቱ ላይ ነው።

በድብርት ምክንያት ይሰቃያሉ?

የተረበሸ ስሜትና የአዕምሮ ይዘታ እጅና ጓንት ናቸው። በአዎንታዊና በፍንደቃ ውስጥ የተመሰጠ ሰው የደስታና የተነቃቂነት ስሜት ይኖረዋል። በአሉታዊና ጨለምተኛ ባህር ውስጥ ካሉ ደግሞ በተቃራኒ ስሜት ውስጥ ይወድቃሉ። ወደ ቁጡነትና የሀዘን ስሜትም ያደላሉ። ስለሆነም ድብርትና ቁጡነት ዝምድና ቢኖራቸው አያስደንቅም። ባልተረጋጋ ድብታ የሚሰቃይ ሰው ቁጡነቱ በርግዶ ቢወጣ አያስገርምም። በተደበቀ ድብታ ውስጥ ከኖሩ ደግሞ ጸጥ ባለና ድምጽ አልባ ቁጡነት ውስጥ ይዳከራሉ ማለት ነው። በዚህም አለ በዚያ የቁጣ ሰለባ ነው። የህመም ዓይነተኛ ምክንያትም ያው ቁጣ ነው።

ሃሳቦችን ለሰዎች የሚያስተላልፉበት ዘዴ ደካማ ነውን?

በአዕምሮዎ ውስጥ የሚገባላን ሃሳብ አውጥተው መናገር ጣዕር ሲሆንበዎ ቁጣ ሲሉ ግን የመሰለዎትን መናገር አይቸግረዎትም? በብዙ አጋጣሚ በእርጋታ “ሥራዬን ላጣ ነው፣ ስለወደፊቱ ዕጣ ፋንታዬ በእጅጉ ይጨንቀኛል፣ የት እንደምደርስም አላውቅም” ማለት

በሚገባዎ ፈንታ “ወይዳልኝ ከዚህ፣ ከእናንት ጋር በቃኝ፣ በሽታ ናችሁ!” ይላሉ? በእርግጥ ቁጣ መልዕክት ያስተላልፋል፣ በተገቢው መንገድ አይሆንም እንጂ።

ችግር የመፍታት ችሎታ ወይም ከሀሎት የለዎትምን?

በህይወት ጉዞዎ ውስጥ የሚያጋጥመዎትን ተግዳሮት ሁሉ በአግባቡ ከመፍታት ይልቅ ሲበሰጫጩና ሲብሰከሰኩ ጊዜና ጉልበትዎን በከንቱ የሚያባክኩ ሰው ነዎትን? ይኸ ዓይነት ሰው ከሆኑ የብዙ ተመሳሳይ ሰዎች ባልንጀራ ነዎ ማለት ነው። እንደ ዕውነቱ ከሆነ ቁጣ በራሱ እንዴት ዕዳን/ግብርን እንደሚከፍል፣ የተነፈሰ ጎማ እንደሚሞላ፣ ወይም እንድን ሰው ከገባበት አጥፊ የጋብቻ አስር ቤት ውስጥ እንዴት እንደሚገላግል መረዳት አስቸጋሪ ነው። እርሰዎስ ቢሆን ይረዳታል? ይልቁንም ቁጣን ወደኋላ አዘግይቶ የቤት በጀትን ማስተካከል፣ ጎማን በአግባቡ መሙላት፣ የትዳር ጓደኛንም ወይ ተስተካከል/ተስተካክይ ያለዚያ ደህና ሁን/ሁኝ በማለት መገላገሉ በእጅጉ አይሻልምን?

ድብታ ያስቃየዎታልን?

ህይወት በተፈጥሮ በድብታ የተሞላ ነው። ሆኖም አንዱ ከሌላው በበለጠ በድብታ ይጠቃል። የሥነ አዕምሮ ባለሙያዎች እንደሚሉት ከሆነ ጥቃቅን ነገሮች የበለጠ የብስጭት መንስዔ ይሆናሉ። ብዙ ሰዎች ደግሞ ግዙፍ የህይወት ፈተናዎችን በዕርጋታ ይወጣሉ። ብዙ የድብታ ዓይነቶች አሉ፣ ጥቂቶቹ ከቁጣና ቁጡነት ጋር ይያዛሉ፣ ሌሎቹ ደግሞ አይያያዙም። ሥር ሰድድ ድብታዎች፣ በውስጣዎ ሲትመከመኩ በቆዩ መጠን ይጠራቀሙና እንደምስጥ ያነክቱዎታል። ወደ አስቃቂ የህይወት ህልፈትም ያደርሱዎታል? እንዲህ ሲገላልጡልዎ “ውይ! ይኸማ የታወቀ ሀቅ ነው” አያሰኝዎትም?

ገጠመኝ ላይ ብያኔ ይሰጣሉን?

እንደሌሎች የስሜት መግለጫዎች ሁሉ ቁጣም ስለ አንድ ነገር የሚሰጥ የስሜት ብያኔ ወይም ግብረ መልስ ነው። በሚቆጠብት ጊዜ እኩ ሌሎችን እየፈረጁ ወይም በሌሎች ሰዎች ላይ (በትክክል አላስተናገድኸኝም ...ወዘተ) ወይም አንድን ሁኔታ (ይኸ ለኔ አልተመቸኝም...ወዘተ) በማለት እየበየኑ ነው። ዓለምን በዚህ ዓይነት እስከተረዱት ድረስ ተቆጭነተዎ ይብስባሉል እንጂ አይሻሻልም።

ሰዎችን ለመንቀፍ ወይም ጥፋተኛ ለማድረግ ይጣደፋሉን?

እንቅፋት በገጠመዎት ጊዜ ሁሉ ጥፋትን በሆነ ሰው ላይ ለማላከክ ወይም ለመጫን ይጣደፋሉን? በህይወት ውስጥ ያልታሰበ ገጠመኝ ሊኖር እንደሚችል ከልብዎ ያምናሉ ወይንስ ሁሉም ነገር አንድ የሆነ ሰው ሥራዬ ብሎ ሌላውን ለማበላጨት፣ መንገድ

ለማሳት ወይም ለመጥፋት ሲል የሚያደርገው ነው ብለው ያስባሉ? ሁልጊዜም ሰዎች የሚናገሩት ሁሉ ከጀርባው ተንኮል አለበት የሚል መልዕክት ህሊናዎ ያደርሰዎታል? ሁላችንም ብንሆን ከጀርባችን በሚውጠነጠን ሴራ አንሰቃያለን የሚለውን አሳቢ ይከተላሉ? እንዲህ ከሆነ ምንጊዜም በቁጣ ቢጠፋና ለዚህም አጻፋውን ለማዘጋጀት ሲሉ ነገር እያውጠነጠኑ አንቅልፍ ቢያጡ አያስደንቅም።

ሁልጊዜም ያለማቋረጥ ፍጹም የመዛል ስሜት ይሰማዎታልን?

የቁጡነት ባህሪው ስለአስቸገረውና ትዳሩንም ሊያስፈታው ስለተገዳደረው ምክር እንደጠየቀው የ32 ዓመቱ ቅልማሳና የፋብሪካ ሰራተኛ ጴጥሮስ ዓይነት ነኝ? ጴጥሮስ በምን ምክንያት እንደሚበሳጭና በትንሽ ሰብብም ሚስቱን ከፍ ዝቅ እንደሚደርጋት አልገባውም። እኔ ደግሞ ሥራውን ይወድ እንደሆነ ጠየቅሁት። ደህና ነው፤ ነገር ግን ሰባቱንም ቀናት በየአለቱ እስከ አስር ሰዓት እንሰራለን አለኝ። ይኸ ፕሮግራም ሥራ ላይ ከዋለ ሰንት ጊዜው ነው ብዬ ጠየቅሁት። አምስት ወራት ነው አለኝ። ለካስ ምስኪኑ ሰራተኛ ድካም ብቻ ሳይሆን ፍጹም ስለዛለ ሌላ ነገር ለማስተናገድ ተስኖት ኖሯል። በንጹንጩ ውስጥ ያልተሰማለት የጴጥሮስ መልዕክት “ተውኝ ታከቶኛል፤ ሞቻለሁ፤ ሌላ ተጨማሪ ጫና አልቸልም፤ ዕረፍት ያስፈልገኛል” የሚል ነበር።

አስተማማኝ አጋዥና ደጋፊ የለዎትምን?

እንደምገምተው ህይወትዎ በትግል የተሞላ ነው። በበኩሌ የኔ በትግል የተሞላ ነው። ታዲያ በዚህ የህይወት ዉጣ ውረድ ውስጥ ሁላችንም ድጋፍ እንፈልጋለን—አሁንም ቅድም የሚያገቃቃና የሚያፅናና ድምፅ፤ ተጨባጭ የገንዘብ ወይም የእገዛ ድጋፍ፤ በዙሪያችን ካለው ሁኔታና ህብረተሰብ ጋር አባል መሆናችንን እና መከራና ስቃይ ሲደርስብን የሚደርስልንና አይዞህ ሁሉም ያልፋል የሚለን እንፈልጋልን።

ይኸን ሁሉ ድጋፍ ባያገኙስ? ብቻዎትን ከመራራው ህይወት ጋር ቢጋፈጡስ? በከንቱ ቢጥሩ ቢግሩስ? ታዲያ ነገር ዓለሙ ሁሉ እያስቆጣዎትም? ሌሎች ያላቸው የተረፉቸው ሲሳይ ሁሉ እርሶም ስለሌለዎት አይቆጡም? ሌሎችን ለመርዳት ካልሆነ በስተቀር ለእርሶም የሚደርስለዎት አለመኖሩ እያስቆጣዎትም? ለዚህ የዳረገኝ እሱ ነው ብለው በፈጣሪዎትስ አይቆጡም? በጣም እንጂ! ይቆጣሉ።

ኑሮዎ ወይም ህይወትዎ በእጅጉ ተዛብቷልን?

ህይወትዎ ድንግዝግዝ ያለ ጨለማ እንጂ ብርሃን የለበትም? ሁል ጊዜ ቁልቁል እንጂ ከፍ ማለት የለም? አብዛኛውን ጊዜ ከሚቀበሉት ይልቅ የሚሰጡት ይበልጣልን? ሁልጊዜ

ለሥራ መባከን እንጂ ዕረፍት የለም? በህይወትዎ ውስጥ ኮምጫጫነትና ኮስታራነት ብቻ እንጂ ደስታ፤ ፈንጠዝያ እና እንዳፈቀደዎት መዘናናት አይታሰብም? ብዙውን ጊዜም ከገጓደኞቻችዎና ከሚዎደቸው ጋር ሳይሆን ከደንበኞቻችዎና ከሥራ ባለደረቦችዎ ጋር ብቻ በሥራ ነክ ነገር ነው የሚያሳልፉት? መልሱ አዎን ከሆነ በእርግጥም ህይወትዎ ሚዛን አልባ ሆኗል። ይህን ልማድምን ካላረሙ በስተቀር ቋሚ የቁጣ ደንበኛ መሆን አይቀርለዎትም።

ምዕራፍ ሦስት

ቁጣ የህይወትዎን ጣዕም እየመረዘው ነውን?

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ፡

- ቁጣ ኃይልንና ጉልበትን እንደሚያነጥፍ
- ቁጣ ወደ አዕምሮና አካላዊ ህመም እንደሚያደርስ
- ቁጣ እንዴት የማደግና የመሻሻል ተስፋን እንደሚያመክን
- በሌሎች ቁጡነትም እንዴት ህመም እንደሚመጣ እና
- ጤናን ከቁጣ በላይ ስለመምረጥ የቀረቡ ሃሳቦችን እንመለከታለን

ቁጣና ቁጡነት ይገድላል። በዚህ ረገድ በጓደኞቼ ዶ/ር ዊሊያምስና ሚስቱ ቪርጂኒያ በ 41 ዓመቱ ስለሞተው ሚ/ር ድዋይን የሰጡት ትዕንቢት በአስገራሚ ሁኔታ ደርሷል። ድዋይን ከአሥራ አንድ ዓመታት በፊት በሥራ ላይ ሆኖ ሳለ ወገቡ ላይ አደጋ ከደረሰበት በኋላ ሥራ ፊት ከመሆኑም በላይ በህመሙ ምክንያት በማያቋርጥ ስቃይ ውስጥ ነበር። በዚህም የተነሳ በጣም ቁጡ ሰው ሆነ። ስለመንዳቱ ተቆጣ፣ ዶክተሮች ስለአላዳኑት ተቆጣ፣ በአሠራሮቹም በኩል የሚገባውን እንክብካቤ ስለአላገኘ ተቆጣ፣ ጓደኞቹና ቤተሰቡም እንደሰበሰቡ ስለአላዘኑለት ተቆጣ፣ አምላኩም በዚህ በለጋ ዕድሜው ይህንን ሁሉ ስለአሸከመው ተቆጣበት።

ድዋይን እራሱን ከውጭው ከዓለም ሁሉ ለየ። በዙፈን ጊዜ ቤት መዋል አዘወተረ። ስልክ ከጓደኞቹ እንኳን ቢደወል ከመመለስ ይልቅ ስቃዩንና ጠማማ ዕድሉን እንዴት ህይወቱን እንዳባላሸበት በማምሰልሰልና በመብሰክሰክ ያሳልፍ ነበር። ያለበትን ሁኔታ ለማወቅ ለፈለገ ሰው ስለዳር ህይወቱና ጓደኞቹም ይጎበኙት እንደሆነ መጠየቅ ነው። ወዲያውኑ በንዴት ይጠፋል። በድንገት ፊቱ ጭምድድ ኩስትር ይልና በጩኸት መላይ ድምፅ “የለም!” ይላል።

ድዋይን በዚህ ሁኔታ እያለ በሠላሳ ስድስት ዓመቱ ላይ ድንገተኛ የልብ ውጋት/ህመም መታው። ይኸ የተፈጠረው በመንገድ ላይ እያለ በድንገት “ጠላቶቼ” ከሚላቸው መካከል አንደኛውን የዳር የሥራ ባልደረባቸውን ባየው ጊዜ ልቡን ይዞ በመውደቁ ነው። ወዲያው ወደ ሆስፒታል በአምቡላንስ ተወሰደ፣ ለዶክተሩም ያንን ሰው ሲያየው ከሚገባው በላይ ስለተቆጣ ከልቡ ላይ የውጋት ስሜት እንደተሰማውና እንደወደቀ ተናገረ። ዶክተሩ ግን አላመነውም ነበር።

ድዋይን መባላጩቱን ስለአላቋረጠ ሁለተኛ የልብ ውጋት በ41ኛ ዓመቱ ላይ ሰቀዘው። ሐኪም ቤት ውስጥ በልብ ሐኪሙ፣ በስነ አዕምሮ ባለሙያው፣ በሃይማኖት መሪው፣ በወንድሙና በሚስቱ ተከብሮ “ይህን ያልተቋረጠ ቁጣህን ተው፤ ያለዚያ መሞትህ ነው፤ ልብህ ከዚህ የበለጠ ጫና ከእንግዲህ መሸከም አይችልም” በማለት የመጨረሻ ማስጠንቀቂያና ልመናም ቀረበለት። እሱ ግን እንደቀድሞው ፊቱን ጭምድድ አድረጎ ዓይኑ በአንባ እንደተሞላ” በጭራሽ። ፈጽሞ መቆጣቱን አላቆምም፣ ቀድሞ እሞታለሁ እንጂ” በማለት ሞቱን ተነብዮ። ከሦስት ሳምንታት በኋላም በቴሌፎን ንግግሩ ወቅት በኃይል በመጮህ ላይ እያለ ሦስተኛውና የመጨረሻው የልብ ህመም መታው። ከእፍታ ቆይታ በኋላም ባለቤቱ ወለሉ ላይ ስልኩን እንደጨበጠ እስከፊት ተዘርሮ አገኘችው።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ቁጣና ቁጡነት እንዴት በተለያዩ መልክ ገዳይ እንደሚሆን ታያላችሁ። በተጨማሪም የቁጡነትን መርዛማ ተረፈ ነገር ልክ ሌላው የሚያጨስውን የሲጋራ ጢስ የመማግ ያህል በጤና ላይ ስለሚያደርሰው ቀውስ ያመላክታችኋል። ሁለመናችሁ ልክ በማለቅ ላይ እነዳለ ባትሪ እየተሰማችሁ ከሆነ፣ ከልክ ያለፈ ክብደታችሁን የማትቀንሱና ሲጋራ ማጨስም የማታቆሙ ከሆነ፣ የማያቋርጥ አራስ ምታት የሚያስቃያችሁ ከሆነ፣ የደም ብዛት መድኃኒት በመውሰድ ላይ ከሆናችሁ፣ ስለምትወዷቸው ቤተሰቦች ደህንነት አብዝታችሁ የምትጨነቁ ከሆነ፣ የወደፊት የመሻሻል ተስፋችሁ ልክ እንደተገጠሙ ባቡር ወልቅልቁ የወጣ ከሆነ፣ ይህ ምዕራፍ ብዙ ነገር ያብራራላልና ይማርብት።

ኃይልን ስለማሟጠጥ

ቁጣና የሰውነት መዛል ተጓዳኝ ናቸው። የግንፍልነት ስሜቶች ኃይልንና ጉልበትን ይመጥጣሉ። ሰውነት የማጥቃት ዝግጅት ላይ ሲሆን ያለ የሌለ ኃይሉን ሁሉ ይሰበሰባል፤ ልብ ይደልቃል፤ ደም ግፊት ይጎራል፤ ከራስ እስከ አግር ያሉ ጡንቻዎች ይወጣጠራሉ። ቁጣ በባህርይው ሁለመናችሁን ያነቃቃል። አደሬናሊን ሆርሞኖች ይራወጣሉ። የቁጣው ማዕበል ሲበርድ ግን አካላዊ ዝለትና ልፍስፍስነት ቦታውን ይረከባል።

እስኪ አሁን ራስዎን በማይለቅ የቁጣ ችግር ውስጥ ተወጥረው እንደተያዙ ያስቡ። እንዲህ ከሆነ፣ በቀን ለብዙ ጊዜ ከላይ በተጠቀሰው የስሜት አሽከርካሪት ውስጥ ያልፋሉ። በዚሁ የቁጣ ለባዜ ምን ያህል ኃይል እንደሚያባከኑ ያስተውሉ። እኔ እንኳን ሳስበው ምን ያህል ልቤን ይጎትተኛል። ማስረጃ ከፈለጉ ደግሞ እነሆ። በአንድ ጥናት ላይ እንደተገኘው ከሆነ የቁጣ ችግሩ መጠን ከሆነው መካከል 67% ፐርሰንቱ ጧት ሲነሱ ብሩህ እና የዕረፍት መንፈስ ተላብሰው እንደሆነ ሲገለጽ፣ የቁጡነት በሽታ ያለባቸው ሰዎች ግን በዚህ ዓይነት የህሴት ስሜት የሚነሱቱ ከ23% የማይበልጡ ናቸው። የውስጥ የጎቃት ስሜታቸው በማለቅ ላይ እንዳለ ባትሪ ይሰማቸው እንደሆነ

ከተጠየቁት መካከል የቁጣ ችግራቸው መለስተኛ የሆኑት 56% ቱ በአወንታዊ ሲመልሱ የቁጡነት በሽታ ካለባቸው መካከል ግን ይህንኑ የአወንታዊ ምላሽ የሰጡት 78% ቱ ነበሩ።

ሕመምና ቁጣ

በሰሜትና በአካላዊ ጤንነት መካከል ያለው ግንኙነት ቀጥተኛ ወይም ተዘዋዋሪ ነው። ለምሳሌ በቁጣ እና በደም ግፊት መካከል ያለው ግንኙነት ቀጥተኛ ነው። ሆኖም ጉዳቱ ግን የአጭር ጊዜ ነው። ቁጣ ከሲጋራ ማውሰድና ከውፍረት ጋር ሲገናኝ ግን ዘላቂ ጉዳት ማምጣቱ አይቀርም። በሚቀጥሉት ከፍሎች ቁጣ በጤና ላይ ምን ያህል ጉዳት እንደሚያደርስ እንመለከታለን።

ቁጣ በጤና ላይ ስለሚያደርሰው ተዘዋዋሪ ጉዳት

ቁጣ በተዘዋዋሪ የሚያደርስበት የጤና ቀውስ ቀድሞዉኑ ለልብ ህመም ተጋላጭ ከመሆኑም ጋር በቅርብ ይገናኛል። ለምሳሌ ሲጋራ አጫሽ ከሆኑ፣ ከመጠን በላይ የሆነ የሰውነት ከብደት ካለብዎ፣ የከፍተኛ የደም ግፊትና ኮሌስተሮል ህመምተኛ ከሆኑ፣ አልኮሆል የሚጠጡ ከሆነና፣ ወይም የእነዚህ ድብልቅ ተውሳክ ከሰፈረብዎት የደረሱት ላይ ህመም፣ ወይም የልብ በደንገት ሥራውን የማቆም አደጋ እንደሚደርስበት የታወቀ ነው። ለዚህ ሁሉ ቆስቋሾች ቁጣና ቁጡነት ነው።

በመሠረቱ ለአደጋው ተጋላጭነትም የሚጨምረው በእንዱ ነጠላ አመለዎ ምክንያት ብቻ ሳይሆን ምን ያህል የተደራረበ ልማድ ቢኖርብዎ እንደሆነ ለመረዳት እስኪ ከዚህ በታች ላሉት ጥያቄዎች መልሰዎን ያዘጋጁ።

- ❖ ላለፉት ሠላሳ ዓመታት ያህል ሲጋራ አጭሰዋልን?
- ❖ እንድ ቦታ ቁጭ እንዳሉ ከሁለት በላይ መለኪያ አልኮሆል/አረቂ/ ይጠጣሉን?
- ❖ ከፍተኛ የደም ግፊት እንዳለበዎ ሐኪም ነግሮዎት ያውቃልን?
- ❖ በአሁኑ ጊዜ ደም ግፊትዎን ለመቆጣጠር እየታከሙ ወይም መድሐኒት እየወሰዱ ነውን?
- ❖ ከፍተኛ የኮሌስተሮል ከምችት እንዳለበዎ ሀኪም ነግሮዎት ያውቃልን?
- ❖ የኮሌስተሮል ህክምና እየወሰዱ ነውን?
- ❖ የሰውነትዎ ከብደት ከልክ በላይ ነው ብለው ያምናሉን?
- ❖ እራስዎን እንደወፍራም ሰው ይቆጥራሉን?

ለእነዚህ ጥያቄዎች የሚሰጧቸው መልሶች ምን ያህል ቁጣ በውስጥዎ እንዳለ ጠቋሚ እንደሆኑ ሲያውቁ ሳይገረሙ አይቀሩም። እንዴትነቱ ቀጥሎ ይገለጻል፤

ሲጋራ ማጨስ

ሲጋራ አጫሽ ከሆኑና መጠነኛ ሳይሆን ከፍተኛ የቁጣ ልማድ ካለበዎ ለህመም ተጋላጭነትም በ65 እጅ ከፍ ይላል። በአንድ በኩል መልካሙ ዜና ኒኮቲን ቁጣ ለሚቀሰቅስ ነገር ብዙም የተጋለጠ አለመሆኑ ነው። ሆኖም ከልብ ጋር ለተያያዘና ለካንሰር ህመም ግን አጋላጭ መሆኑ የታወቀ ነው። ቁጡ አጫሾች ከበራዶቹ ይልቅ ሲጋራውን ለማቆም ያላቸው ተስፋ ትንሽ ነው። በአንድ ጥናት ላይ እንደተረጋገጠው ማጨስን ለማቆም በሚደረግ ሙከራ ቁጡዎቹ ከማይቁጡት አስራሁለት እጅ በበለጠ ወደሲጋራቸው እንደሚመለሱ ታወቋል። ቁጣ ሲጋራ የተውትን ሁሉ መልሰው እንዲያጨሱ በማድረግ ከድብታ ቀጥሎ ዋናውና ከፉ ሰብብ ነው። ከሲጋራ ልማድ ጋር የተጣበቀ ሰው ከቁጣም ጋር የተጣበቀ ነው።

የአልኮል መጠጥ

አልኮል ለልብ ህመም ያጋልጣል። ቁጡ ሰዎች ከፍተኛ ጠጭዎች ናቸው። መለስተኛ ተቆጭዎች ከከፍተኛ ተቆጭዎች ይልቅ ጠጭነታቸው ግማሽ በግማሽ ያንሳል። የሰሜት ግለትን በሚመለከት አልኮሆል የማደንዘዝ ጠባይ አለው። ብዙ ሰዎች ችግራቸውን ለመርሳት ሲሉ ይጠጣሉ። ጊዜያዊ የሀዘን፣ የጭንቀት፣ የሃፍረት፣ የቁጭት፣ የቁጣ ስሜታቸውን ለመርሳትና ለማረሳሳትም ይጠጣሉ። ብዙዎቹ የሚጠጡት ደስታ ለማግኘት ሳይሆን ከማይወዱት ስሜት ለማምለጥ ነው።

አሊስ መካከለኛ ዕድሜዋ እስከትደርስና ከልማዳ ለመላቀቅ ዕርዳታ እስከትጠይቅ ድረስ የአልኮል ሰብኛ ነበረች። አሊስ ከልክ ያለፈ የጠጭነቷን ችግር ታሳብብ የነበረው በእናቷ ጨቋኝነትና በባሏ ቁጡነትና የበላይነት ስሜት ምክንያት ነው። ሁለቱም ሰበቦች በጠጭነቷ እንድትገፋብት ሽፋን ሆኗት። ሆኖም በቅጡ ያልተረዳቸው ነገር ቢኖር እንደትጠጣ የሚገፋፋት የራሷን የቁጡነት ባህርይና ተጋፊ ሰብዕና በስካር ለመደበቅ ስትል እንደነበር ነው። መጠጣቷ በጣም ለሚያናድዷት ባሏና እናቷ ለሰላሳና ረጋ ያለች እንድትሆን አደረጋት። ዕንቁቅልሹ ግን ይህን ውሳኔ በስብ ነገር ሁሉ የተረዳችው አሏ ቀዝቀዝ ስትል ባሏም በበኩሉ ቁጡነቱን ለመቆጣጠር እንዲረዳው ምክር ለመጠየቅ ወደ ባለሙያ ሲሄድ አብራው በተጓዙበት አጋጣሚ ነበር። እጅግ የሚገርመው ደግሞ ባሏ ቁጣውን እየተቆጣጠረ ሲሄድ አሏ በግልባጭ ቁጡነቷ መባባሱ ነበር።

በጠጭነት መቀጠል ከፈለጉና ሆኖም ቁጡነት ካሳሰበህ የሚከተለውን ያስተውሉ፤

- በተለምዶ ከሚታመነው በተቃራኒ አልኮሆል መጠጣት እንደተጀመረ እንደአነቃቂ ሆኖ ያግዝና ቀስ በቀስ ግን ጠጩን እየሞቀውና እየጋለው ይሄዳል። ይህ መነቃቃት አንዳንድ ጊዜ በትንሽ ነገር ሁሉ መቆጣትን ሊቀስቅስ ይችላል።
- መጠጥ፤ በትንሹም የተወሰደ ቢሆንም አንኳን፤ የሌሎችን ሃሳብና ድርጊት በተቃራኒው ወይም በተንሸዋረረ ሁኔታ እንዲተረጎም ይገፋፋል። በነገራዊነት ወይም በቅንነት የተሰራውን ሁሉ ሆነ ብሎ ጉዳት ለማድረስ ሲባል ነው የተደረገው በሚል እንዲተረጎም የሚያደርግ የአስተሳሰብ ተዛቦት ይፈጥራል።
- መጠጥ (አልኮል) በሰሜትና ጠባይ ላይ የሚያደፋፍርና የጠብ አጫሪነት ሜና አለው። የነርቭን የመታገሥና የማስተዋል ሥርዓተ ሚዛንንና መጠንን ዝቅ ያደርገውና በጤና ጊዜ የምይቆረቁረው ነገር ሁሉ ጮኽ ብሎ እንዲሰማው ያደርጋል። ጭራሽ ድሮ ጠጩ የሌለበትን ጠባይ በድንገት እንዲያመጣ ያደርገውና የፈለገውን ለማድረግ መብት እንዳለው እንዲሰማው ያደርገዋል። በዚህም መሠረት ዝምተኛና ጭምቱ ሰው ጮኽ ይናገራል፤ ተሰማማጩ ከኔ በላይ ማን አለ ይላል፤ ተጫዋቹ ደግሞ ቁጡ ሆኖ ያርፋል።
- ቁጡ ጠጭ የሚባሉ ዓይነት ከሆኑ ደግሞ ሲጠጡ እየሰበሰቡት ይሄዳል፤ የዘረ ድምርም ከባድ ይሆናል። ቁጡ ጠጭዎች በማግሥቱ ስካፍ ቢለቃቸውም ራሳቸውን የመታመም፤ የሆድ ቁርጠት፤ የትቅማጥ፤ የሰውነት መንቀጥቀጥና የመበላጨት ችግር ይገጥማቸዋል። ይኸ የቁጡ ጠጭነት ዝንባሌ ባላቸው ወንዶች ዘንድ የበለጠ ጉልህ ሆኖ ይታያል።

በማንኛውም መስፈሪያ (መለኪያ ወይም የቢራ ጠርመሽ) ሁለት ያህል በቀን መጠጣት ጉዳት የለውም። ከዚህ መጠን ያለፈ ማንኛውም መጠጥ ግን ከልክ በላይ ሆኗል። (ይኸ የሚሰራው ጤነኛ ከሆኑና ሌላ ተለዋጭ ትዕዛዝ ከሐኪም ካልተሰጠህ ብቻ ነው።)

ከልክ ያለፈ ውፍረት

በአንድ ነገር ሲናደዱ ወዲያውኑ ወደ እህል ይሄዳሉን? ከሆነም ብቻዎትን አይደሉም። ምግብን ብዙ ሰዎች ቁጣቸውን ለማርዝብ ይጠቀሙበታልና። እነሆ ከልክ ያለፈ ክብደት ሌላው ለልብ ህመም አሳልፎ የሚሰጥ እደገኛ ጦስ ነው።

አሚ ባለትዳርና በእርባዎቹ የዕድሜ ክልል የምትገኝ እውቅ በላተኛ ናት። በአሁኑ ጊዜ ስታገባ ከነበረችው ክብደቷ በ100 ፓውንድ ጨምራለች። ለባሏ ስለማይመቸው ብቻ ሌላው ይቅርና መልካም ስሜተቿንም እንኳን በግልጽ ማሳየት አትችልም። ታዲያ ሁልጊዜ በእራት ሰዓት ከመላ ቤተሰቦችዋ ጋር ሆና ስሜቷን እንደልቧ ስትገልጽ ላደገችው አሚ ይህ ዓይነት ማዕቀብ አልተመቻችም። በዚህም የተነሳ በስሜት ብቸኝነት ከምግቧ ጋር እየተጫወተች የታፈነውን ቁጣዋን ታባብል ጀመረች። “እስከምችለው ድረስ ቁጣዬን በራሴ ውስጥ ይዜ እስከ ስድስት ወር ድረስ አቆይና ሲብስብኝ ግን አንዴ እለቀጥለሁ” ትላለች አሚ። ከዚህ በኋላ ደግሞ የተለመደው ዑደት ይቀጥላል። “በዚህ ምክንያት እስከአሁን ድረስ ስንት መቶ ፓውንድ ከብደት እንደጨመርኩና መልሽም እንደቀነስኩ አለውቅም፤ መቼም ብዙ ነው” ትላለች።

አንደ አሚ መሳይ ሰዎች የዓለም ነገር አልጥም ሲላቸው ከሃሳቡ ወጣ አንዲሉና ራሳቸውን ለማረጋጋት ሲሉ፤ አለያም ደግሞ አንደ አሚ ያለ ባል የሚቆስቆሰውን ቁጣ ለማብረድ ወይም ለመደበቅ መባሰብ ምግብን ይጠቀማሉ። አሚ አሁን ጤናዋ አደጋ ላይ ነው። የታፈነ ቁጣ እንዲህ ያደርጋልና።

ከፍተኛ የደም ግፊት

ከፍተኛ የደም ግፊት ያለባቸው ሰዎች ለልብ ህመም ተጋላጭ ናቸው። አሁንም አሁንም ደጋግመው መቆጣት የሚያበዙ ሰዎች ደግሞ በሦስት እጥፍ በደም ግፊት የመለከፍ ዕድል አላቸው። ብዙ የመቆጣት ዕድል ለሌላቸው ሰዎች በደም ግፊት የመጠመድ ይሆናል፤ ታቸው 15% ሲሆን ተናዳጅ ሰዎች ግን የመለከፍ ዕድላቸው ወደ 44 % ይደርሳል።

የቁጣ እያያዘም ወይም ቁጥጥርም የደም ግፊትምን ሁኔታ ይወስናል። በውሥጥ ካፈኑት ወይም ከደብቁት ግን በበሽታው የመጠመድ ዕድሉም በ21 ፐርሰንት ይጨምራል። ቁጣን እንዲወጣ ከፈቀዱለት ግን ወደ 11 ፐርሰንት ይወርዳል። ይሁንና ወሳኝ ነገር ቁጣን በምን ዘዴ ለከተው እንደሚያሰውጡት ከማወቁ ላይ ነው።

ከፍተኛ የጮማ ከምችት (ኮሌስትሮል)

ቁጣ ለከፍተኛ የልብ ህመም የሚያጋልጠውን ኮሌስትሮል እየመጣም። ኮሌስትሮል በመሠረቱ በአፍርና በዘር የሚወረስ ነው። ይሁንና ቁጣ እያባብሰውም ማለት ግን አይደለም። ምርር ያለ ቁጣ ያለባቸው ሰዎች ከመለስተኛ ቁጡዎቹ በተነፃፃሪ ኮሌስትሮላቸው ከፍተኛ እንደሆነ ታውቋል።

በነገራችን ላይ ሐኪመዎ ኮሌስትሮዎ ይወርድ ዘንድ ከብደት እንዲቀንሱና ስፖርትም እንዲሰሩ ከመከረዎ ወደ ኋላ አይበሉ። ሆኖም ቁጣን በቅጡ መቆጣጠርም ከፍተኛ የጤና ትርፍ እንዳለው እንዳይዘነጉ ያስፈልጋል።

ቁጣ እንዴት ጤናን በቀጥታ እንደሚጎዳ

እንደቁጣ ያሉ የሚረብሹ ስሜቶች ትኩረትን የማንጋደድ ብቻ ሳይሆን በትክክል የማሰብን ችሎታም ስለሚያዛቡ ለጤናው ጠንቅ የሆነን አርምጃ ተጠቂው እንዲወስድ ይገፋፋሉ። በሚቀጥሉት ከፍሎች ከቁጥጥር ውጭ በሆነ ቁጣና ቁጡነት ምክንያት የሚከሰቱትን የጠባይ ለውጦች አናያለን።

ጥንቃቄ አልባ ወሲብ (ተራክቦ)

አብዛኛው ሰው ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ከተለያዩ ግለሰቦች ጋርም ሆነ በአንቃቂ ዕጽ ስካር ውስጥ ሆኖ ማድረግ ምን ያህል አደጋ ላይ እንደሚጥል ያውቃል። ይህ ባህሪ ለኤድስ እና ለተለያዩ የአባሰር በሽታዎች እንደሚያጋልጥና ለሞት ሊዳርግ እንደሚችልም አርግጥ ነው።

ይህ ፍርሃት አልባ የተራክቦ ባህሪ በቁጣ የታጀበ ነው። ለምሳሌ ሴቶች ይህን መሰል የወሲብ ጥያቄ ሲያጋጥሟቸው በወቅቱ በውስጣቸው የቆየና ገፋፊ ቁጣ ከሌለባቸው እንደም ጥያቄውን አይቀበሉትም ወይም አስፈላጊውን ጥንቃቄ ይወስዳሉ። ያመዛዝናሉ። ሆኖም፤ እንበል ወላጆቻቸው የያዙትን የወንድ ጓደኛ በተጽእኖ እንዲተውት ካስገደዱዋቸው ግን በቁጣ አልህ ውስጥ ይገቡና የባሰ ነገር ሊያደርጉ ይችላሉ። ይኸ በወንዶችም በኩል የሚከሰት ባህሪ ነው።

በሥራ ላይ ጉዳት

በተወሰነ ሥራ ላይ ለረጅም ዓመት የቆየ ሰው የሚደርሰበት አደጋ ወይም ጉዳት ብዙውን ጊዜ ከሚሰራበት ኩባንያ ወይም መሥሪያ ቤት ጋር (በተለይ አምራች ከሆነ) መያያዙ አይቀርም። ታዲያ ይኼ ከቁጣ ጋር ምን ያገናኘዋል የሚል ጥያቄ ማስነሳቱ የታወቀ ነው። እንዲህ ነው፤

- በሥራ ላይ ጉዳት ከሚደርሰባቸው ሰዎች መካከል ሦስት እጁ ያህል ከአደጋው በፊት በቁጣ መንፈስ ውስጥ እንደነበሩ ጥናቶች ያመለክታሉ
- የጉዳታቸው አስከፊነት ከቁጣቸው መጠን ጋር ይዛመዳል
- በሰጪት ያሉት ረጋ ካሉት በአምስት እጥፍ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው
- በጣም በቁጣ ላይ የነበሩት ደግሞ ከደህናዎቹ በሰባት እጅ በበለጠ አደጋ ይደርሰባቸዋል

- እጅግ በጣም በንዴት የጦፋ ከነበረ ደግሞ የአደጋው መድረስ በአስራ ሁለት እጅ ያድጋል
- የቁጣ ከአደጋ ጋር መያያዝ በወንዶች ይብሳል
- ቁጣ ራስን ብቻም ሳይሆን በሌሎችም ላይ እንዳደርስ የማድረግ ጣጣ ያመጣል
- ወደ ሥራ ከመግባት በፊት ቁጣ በአልኮል ከታጀበ ደግሞ አደጋ የመድረሱ ይሆናልነት ይጨምራል

በንዴት ላይ ሆኖ መኪና ማሽከርከር

ርዕሱን በሚመለከት የኮሎራዶ ዩኒቨርሲቲው ፐሮፌሰር ጄሪ ሁለት መልዕክት አላቸው፤ በቁጣ ወይም በንዴት ላይ ሆኖ መንዳት ለአደጋ ያጋልጣል፤ ይኸ ዓይነት ልማድ ያለበት ሰው ለራሱ ሲል ከባለሙያዎች ምክር ቢጠይቅ ይመረጣል ይላሉ።

ይኸን መሰል አደጋ በአሜሪካ በብዛት ይደርሳል፤ በየዓመቱም ከመቀነስ ይልቅ ይጨምራል። በኢትዮጵያም ቢሆን አደጋ ከቁጣ ጋር ስለመያያዙ ዝርዝር ጥናት ባይደረግበትም ትዕግሥት የጎደለው ማሽከርከር ግን ምን ያህል የሰው ከቡር ህይወትና ሀብት በየጊዜው እንደሚያጠፋ በስፋት ከመነገር አላቋረጠም።

በአጠቃላይ በቁጣ ላይ ሆነው የሚነዱ ሾፌሮች የሚከተሉት ባህሪ አላቸው፤

- መንገዱን የሚጋሯቸውን ሰዎች አነዳድ ይተቻሉ እንጂ ስለራሳቸው አያስተውሉም፤
- የሌሎችን አነዳድ ያወግዛሉ (ምን ያንቀረፍናል? መንገድ ልቀቅ፤ የተከራየኸው መሰለህ አንዴ!...ይላሉ)፤
- በመንገድ ላይ ያገኛቸውንና ያሰናከሏቸው በሚመስሏቸው ሌሎች አሽከርካሪዎች ላይ የመበቀል ፍላጎት ያሳያሉ፤
- በአነዳቸው ወቅት ጥንቃቄ አያደርጉም፤ ከልክ ባለፈ ፍጥነት ይነዳሉ፤ ከአንዱ መንገድ መስመር ወደሌላው በጥፋሬያ ይቀያይራሉ፤ ቢጫ መብራት ይጥላሉ፤ ከፊታቸው ካለው ተሽከርካሪ የሚገባውን ርቀት ሳይጠብቁ ከሥር ከሥሩ ይነዳሉ፤ ለማለፍም ብቅ ጥልቅ ያበዛሉ፤ ይቅበጠበጣሉ፤
- ቁጣቸውን በሌሎች ላይ ከላከሰ በማጮህ፤ በመጮህ፤ ወይም በጣታቸው ማስጠንቀቂያ ወይም የሰድብ ምልክት ያሳያሉ።

በእርግጥ በህይወት ጎዳና ውስጥ የሚደርሱ አደጋዎች ሁሉ ለሞት የሚያበቁ አይደሉም፤ በህይወት ላይ አደጋ የሚያደርሱት ግን ብዙ ሰዎች ራሳቸው አደጋ

በመሆናቸው ነው። ስለዚህ በንዴት ላይ ከሆኑ በተቻለ መጠን መኪና ባይነዱ ሌሎችን ብቻ ሳይሆን አራሳቸውንም ከአስከፊ አደጋ ይጠብቃሉና ያስቡበት።

በቁጣና በጤንነት መካከል ያለውን ግንኙነት ማመሳከሪያ

የሚከተሉትን የጤና ቀውስ ዝርዝሮች ይመልከቱ። በእነዚህ ቀውሶች ላይ ከተደረበ፣ ቁጣ ህመሙን በማድረስም ሆነ በማባባስ ረገድ ቀጥተኛና ከፍተኛ ሚና አለው። እስኪሞን ያህሉ በራሱም ሆነ በሌሎችና በሚወዷቸው ቁጡ ሰዎችም ላይ ስለመድረሳቸው ያገናዝቡ፤ እነሱም፡

- ❖ ጠጭነት
- ❖ የምግብ ፍላጎት ማጣት
- ❖ የምግብ መግቢያ ላይ ከባድ ህመም (አርተራይቲስ)
- ❖ አስም
- ❖ በምግብ ፍላጎት መከረከሪያ፣ መቅበጥበጥ፣ ብዙ ወይም ትንሽ መብላት፣ ማስመለስ... (በጤሚያ)
- ❖ ካንሰር
- ❖ ከባድ የሆድ ቁርጠት
- ❖ ያልተቋረጠ የመድከምና የመታከት ስሜት
- ❖ ያልተቋረጠ የማሳከክ ስሜት
- ❖ አሁንም አሁንም በጉንፋን መያዝ
- ❖ ድብታ
- ❖ የቆዳ ማሳከክና ዉሃ መቋጠር (ኤክሜማ)
- ❖ የሚጥል በሽታ
- ❖ የጡንቻ ህመም፣ እንቅልፍ ማጣትና ድካም (ፋይብሮሚያልጂ)
- ❖ ከብልት ጋር የተያያዙ ትግሮች
- ❖ ግላኮማ (የዓይን ህመም)
- ❖ ብርቱ የራስ ምታት
- ❖ የልብ ህመም
- ❖ ከፍተኛ የደም ግፊት
- ❖ ዕንቅልፍ ማጣት ወይም በበቂ ያለማግኘት (ኢንሰሞኒያ)
- ❖ የጀርባ ህመም
- ❖ ከልክ ያለፈ ውፍረት
- ❖ አብዝቶ የመጨነቅ ወይም አንድን ነገር ከመጠን በላይ ደግሞ ደጋግሞ የመሥራት ጠባይ ማብቀል (ለምሳሌ አጅን አሁንም አሁንም ንጹህ አይደለም ብሎ መታጠብ፣መፈተግ)

- ❖ በአንድ ነገር ላይ ምክንያታዊነት የሌለው ወይም የተጋነነ ፈራቻ/ጥላቻ (ፎቢያ)
- ❖ ፊንጢግ ማሳከክ(ፕራይትስ)
- ❖ ፕሮስ ማፋጨት
- ❖ መንተባተብ
- ❖ መጥመልመል (ሰትሮክ)
- ❖ የተለያዩ ዕፅ መውሰድ
- ❖ ጨዋራ በሽታ (አልሰር) ናቸው።

የደረጃ ዕድገትን ሆን ብሎ ማስናከል

ቁጣ ኃይልን ከማሟጠጡና ለህመም ከመዳረጉ በላይ የአንድን ሰው የደረጃ መሻሻል ያበላሻል። የሚቀጥለውን የዚህን መጽሐፍ ደራሲ ገጠመኝ በጥሞና ይመልከቱ። እንዲህ ይላል፤

“ከዕለታት አንድ ቀን ቤተሰቤን ይገዢ ከዕረፍት መልስ ወደቤት በመንዳት ላይ እያለሁ አንድ የቴሌቪዥን ፕሮግራም ሲተላለፍ አዳመጥኩ። ፕሮግራሙ ለአዳማጮችና ለጠያቂዎች የምክር አገልግሎት የሚሰጥበት ነበር። እኔ እንኳን እንዲህ ያለ ፕሮግራም ብዙም አላዳምጥም ነበር። አሁን ግን መሸቷል፤ መኪና ውስጥ ያሉት ቤተሰቦቼ በሙሉ ተሻተዋል። ገና አንድ መቶ ማይል መንዳት ነበረብኝ፤ በዚያ ላይ ደግሞ በመንገድ ላይ ሊሰራ የቻለው የፌዲየ ፕሮግራም ይኸው ብቻ ስለነበር ውይይቱን ማዳመጤ ግድ ነበር።”

“በዚሁ ወይይት ላይ አንድ የ 35 ዓመት ጎልማሳ ደወለና አንዴት ጥሩ ሥራ እንደሚገኝ ምክር አፈልጋለሁ አለ። ስልኩን የተቀበለው አማካሪም የትምህርት ደረጃውን ጠየቀው፤ “ኮሌጅ ጨርሻለሁ” ሲል መለሰ። ሥራ ከመፍታቱ በፊት ስለነበረው የመጨረሻ ሥራው ጠየቀው። የአንድ አነስ ያለ ከተማ አስተዳዳሪ እንደነበር ገለጸለት።”

“ሠራው ላይ ለሰንት ጊዜ ቆየህ” አለው

“ነፃ ወራት፣ ከዚያ ተውኩት” ሲል መለሰለት

“ለምን ተውኩት”

“የሚገባኝን የደመዎዝ ጭማሪ ስለአለሰጠኝ ተቆጣሁና ሠራውን ለቀቅሁ”

“ከዚያ በፊትስ ምን ትሰራ ነበር”

“እንደዚሁ ተመሳሳይ የከተማ አስተዳዳሪነት”

“በዚህ ሥራ ለሰንት ጊዜ ቆይታቸው?”

“ሁለት ዓመታት ያህል። ከዚህም ቢሆን ፍላጎቱን ስለአላሟሉልኝ ተናደሁና ጥያቄው ወጣሁ።”

ውይይቱ ጠያቂው ኮሌጅ ከጨረሰ በኋላ ስድስት የተለያዩ መሥሪያ ቤቶች እንደለወጠና ሁሉንም አየተናደደ እንደተዋቸው እስኪገልጽ ድረስ ቀጠለ። በመጨረሻም ጥያቄውን የሚያስተናግደው ሰው እይ! አንግዲህ አጠቃላይ ሥዕሉ ገብቶኛል። ነገር ግን ስለችግርህ የሰጠኸው መግለጫ ትክክል አይደለም። ችግርህ ጥሩ ሥራ ያለማግኘትህ አልነበረም። ይልቁንም ከአንድም ስድስት ያህል እግኝተህ ነበር። ያንተ ዋና ችግር ቀጣሪዎችህ የፈለግኸውን ሁሉ ለማድረግ ሳይችሉ ወይም ሳይፈልጉ ሲቀሩ ንዴትህን ለመቆጣጠር እስኪያቅትህ ድረስ ስለምትጠፍ ነበር። ይኸን ሲሰማ ጭራሽ ምክር የጠየቀው ሰውየ እንደገና ተግ አለና “የምትናገረውን የምታውቅ አይመስለኝም። ችግሩ እኔ አይደለሁም እነሱ እንጂ። ምንም የምክር ዕርዳታ ልትሰጠኝ አልቻልኩም” አለና ስልኩን ጠረቀመው። አንግዲህ በቁጡ ባህሪው የተነሳ በጥሩ የጀመረው የሥራና የማደግ ዕድሉ በፍጥነት ተንኮታኮተ ማለት ነው።

በሚቀጥሉት ከፎሎች ደግሞ ቁጣ እንዴት በተለያዩ መንገድ ዕድልን እንደሚሰብር ታያላችሁ።

ገና ከልጅነት የህይወት መንገድን ስለመሳት

አሁን በአለንባት ዓለም ውስጥ ከምንጊዜውም በበለጠ የእንድ ሰው የኑሮ ስኬት ተስፋ በይበልጥ የሚለመልመው ተምሮ ሲገኝ ነው። ያልተማረ ሰው አማራጩ እጅግ ውሱን ነው። አንዲያውም ጀርባ የሚሰብር፣ ከፍያውም ትንሽ የሆነ ዛሬ ያለ፣ ነገ የሚጠፋ፣ ሥራ ካገኘም ዕድለኛ ነው።

ለመሆኑ ይኼ ትንታኔ ከቁጣ ጋር ምን ያገናኘዋል? የሚል ጥያቄ ሊነሳ ይችላል። ከአሁን ቀደም እንደታየው ገና በልጅነታቸው እንዳሉ ቁጣቸውን መቆጣጠር የማይችሉ ወንዶችም ሆኑ ሴቶች ገና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርተ ቤትን ሳያጠናቅቁ ቀዝቀዝ ካሉት ህፃናት በበለጠ ቀድመው በጊዜ የመሰናበት ወይም የመባረር ዕጣ ይደርስባቸዋል። በዚህም የተነሳ ሙያ የማይጠይቅ የጉልበት ሥራ ለመሥራት ይዳረጋሉ። በዚሁ ስለሚጠመዱም እራሳቸውን ለማሻሻል ያላቸው ዕድል ዝግ ይሆናል።

አቅጣጫን ስለመሳት

ብዙ ሰዎች እናት አባቶቻቸውም ሆኑ አያቶቻቸው ከኖሩበት ደረጃ የተሻለ ህይወት መምራት ይሻሉ፤ ይመኛሉም። ብዙ ገንዘብ፣ ምቹነት፣ ትልቅ መኪና፣ የተዋበና ወለል ያለ ትልቅ ቤት፣ ውድ አልባሳት፣ ጣፋጭ ምግቦች፣ እንደልብ በሚያፈላስሱ መዝናኛ ቦታዎች ዕረፍት ማድረግን ይፈልጋሉ። እነዚህ የሚያማልሉ ህልሞች ከዓመት አስከ ዓመት ድረስ ለረጅም ሰዓታት በቅልጥፍናና ደም እስኪተፋ ድረስም እንዲታትሩ ይገፋፉባቸዋል።

ሆኖም ሁሉም ተመሳሳይ ህልም አይኖረውም። አንዳንዶቹ ስተቃራኒው መንገድ ይነጉዱና መካከለኛ የዕድሜ ዘመናቸው ላይ ሲደርሱ የሥራ ዋስትናቸው ያልተረጋገጠ፣ ደረጃቸውና መደበኛ ገቢያቸው እንኳን ከፈ ሊል ይቅርና ከወላጆቻቸውም ያነሰ ሆኖ ይገኛል። ይህ ለምን ሆነ ብለን ብንጠይቅ መልሱ “ቁጣ” ይሆናል። ቁጡ ሰዎች በህይወት ዘመናቸው ብዙ ሥራ ያገኛሉ፤ ነገር ግን በየጊዜው ስለሚባረሩ ሄደው ሄደው በትዕግሥት የሙያ ችሎታቸውንና የሥራ ልምዳቸውን በማሻሻል ፋንታ ያገኙትን ከመሥራት በስተቀር አማራጭ የሌላቸው ሆነው ያርፋሉ። እነሆ ከመለስተኛ ቁጡዎች ጋር ሲነጻጸሩ የሥራ ልምዳቸው ብጥስጣሽና ለትልቅ ደረጃ የማያደርሳቸው ይሆናል።

በዕንቅርት ላይ ጀሮ ደግፍ ወይም በበህ ላይ ቆረቆሮ እንዲሉ ብዙዎቹ ቁጡና በሰጩ ሰዎች ሥራው እስከተሰራ ድረስ ቁጭብርብር ማለታቸውን የሚታገስ ወይም ጠባቦቻቸውን የሚሸከም ድርጅት ማፈላለግ ይጀምራሉ። ሆኖም ለቁጣቸው አመቺ የሆኑ ሥራዎች ቢያገኙም እንኳን ለአካላዊ ደህንነታቸው አደገኛና ከፍያቸውም ዝቅ ያለ ይሆናል።

የማይሆን ጥያቄ ስለማቅረብ

ቁጡ ሠራተኞች ከሌሎች የሚለዩት የሚቆረቆሩትና የሚጨነቁት ለሚሰሩበት ኩባንያ ወይም መሥሪያ ቤት ሳይሆን በአብዛኛው ለራሳቸው ነጠላ ፍላጎት፣ ጥቅም፣ ዓላማና ምኞት ነው። ይህን መሳሪያ ሰዎች የሥራ አለቃቸው ድንገት አዲስና ያልታሰበ ትዕዛዝ ስለመጣበት ትንሽ እነዳቆዩ ሲጠይቃቸው እንኳን ቀድመው ያቀዱት ሥራ እንዳለ በመጥቀስ መዘግየት የማይችሉ መሆኑን በመነጫነት ይናገራሉ። (በኢትዮጵያ ሁኔታ ይኼ አጋጣሚና የሠራተኛ ባህርይ ጨርሶ የለም ባይባልም ጸሐፊው እንደኖረበት ሀገር አሜሪካ ግን በድፍረት የማይወጣበት ጊዜ ብዙ ነው)። እንደዚሁም፣ ይገባኛል ብሎ ያሰበው ሹመት ለሌላ ከተሰጠበት ቁጣው ይቀጥልና ለድርጅቱ የሚያበረክተውን አስተወጽዖ በተቻለው መጠን ሁሉ ይቀንሳል፤ ያለምጣል።

ይኸ ዓይነት ሰው ደጋግሞ የሚጠይቀው ጉዳይ እንድ ነው፤ “ለምንድን ነው ድርጅቱ በአግባቡ የማያስተናግደኝ?” የሚል። በዚህ ፋንታ ተጠቃሹ ራሱን ሊጠይቅ የሚገባው

ጥያቄ መሆን የነበረበት ግን “የምፈልገውን ነገር በጠየቅሁበት ሰዓት ሳላገኝ ስቀር ምን ያስቆጣኛል?” የሚለውን መሆን ነበረበት። ቁጣ እኮ እንደ መስታወት ነው። የራስ ማንነትን ማስተዋዎ መስታወት። ራስዎን ይመርምሩ መልሱን ያምሰልሱ። ምናልባት ጠባይዎ ተበላሽቷል፤ ወይም ስለራስዎም ሆነ ስለሌሎች ያለዎ ግምት የተጋነነ ነው። ምናልባትም የችግሩ መንስዔ ሌሎች ሳይሆኑ እራስዎ ነዎት። እስቲ በዙሪያዎ ያሉትን ሠራተኞች ይቃኙ። እንደርሰዎ ቁጡ ናቸውን? እንደርሰዎ ተመሳሳይ ሥራ እየሰሩ ሳለ ቁጡ ካልሆኑ ደግሞ ለምን? ለምን እኔ ነጭናጫ ስሆን እነሱ ተረጋግተው ይሰራሉ ሲሉ እራስዎን ይጠይቁ። መልስ አያጡም።

ጉዳት የሚያስከትል የሥራ ባህርይ

በሥራ ላይ እያሉ የሚከተሉትን ዓይነት ጠባያት አሳይተዋልን?

1. ዘግይተው ወደ ሥራ መግባት፤
2. በሥራ ባልደረባዎ ላይ ማፈዝ፤ ማሳገጥ፤
3. ሥራዎን ኮስተር ብለው ከምስራት ይልቅ ቁጭ ብለው የማይጨበጥ ቅዠት መሳይ ህልም ውስጥ መስመጥ፤
4. በደንበኞች ወይም በሥራ ባልደረባዎ ላይ ያልተገባ ጠባይ ማሳየት፤
5. የቅርብ የሥራ ጓደኛዎን ለማገዝ ፈቃደኛ ያለመሆን፤
6. እራስዎ በሰሩት ጥፋት ሌላውን መንቀፍ፤
7. እየተበላዘኑ ሳለ የሰሩ ለመምሰል መሞከር፤
8. ከተፈቀደለዎ በላይ ዕረፍት መውሰድ፤
9. ከሠራተኞች የሚመጣን ሰልክ ጥሪ ያለመመለስ፤
10. ንብረት ማባከን፤
11. የሥራ ባልደረባን ዕቃ መስረቅ፤
12. ሰራተኛን መገፍተር ወይም መምታት፤
13. ባለጌ የእጅ/የጣት ምልክት ማሳየት፤

ከላይ ለተዘረዘሩት ለአንዳቸው እንኳን እዎ የሚል መልስ ከሰጡ የሥራ ደመኛ ነዎት ማለት ነው። ይኸ ዓይነት ጠባይና እንቅስቃሴ ሁሉ የሚሠሩበትን ድርጅትና ሥራተኞች ይጎዳል፤ በመጨረሻም ለኪሳራ ይዳርጋል። በዚህ መልክ ጠባያቸው የሚገለጠው ሰዎች ደግሞ የቁጡዎቹ ነው።

እዚህ ላይ እንግዲህ ራስን መጠየቅ ግድ ይላል። በዚህ ጠባዩ የተሳካ የደረጃ እድገት አገኛለሁን? ደመዎዜስ ይጨመራልን? ሹመትስ ይገኛልን? አለቆጅስ ያመሰግኑኛልን? ሲሉ ይመርምሩ። መልሱ፤ “በፍጹም” የሚል መሆኑ አይቀርም።

ትዳርን ስለመምራት

ከቁጡ ሰዎች ጋር አብሮ መኖር ፈተና ነው። ቁጣ ደግሞ ኃይል አባዜ ከመሆኑ የተነሳ ጋብቻዎች ለእርስ በራሳቸው ሊኖራቸው የሚገባውን መልካም መተሳሰብ ሁሉ ይገድለዋል፤ ያደፈርሱባል። “ፍቅር ሁሉን ይረታል” የሚባለው ባዶ ተረት ይሆናል።

ለምሳሌ የገባን የትዳር ህይወት እንመልከት። ቦብ ገና ወጣት ሲሆን 30 ዓመት ከመሙላቱ በፊት ሥስት ጊዜ የተለያየ ትዳር መስርቷል። እንደቦብ አባባል ከሆነ የትዳር ጓደኛ በመምረጥ ረገድ ዕድለ ቢስ ስለሆነ ነው። “አንዷ ከሌላዋ ያልተሻለች ጅራሬ ያጋጥመኛል!” ይላል። ከጀርባው ያለው ግዙፍ ሀቅ ግን እሱና ሚስቶቹ የቤት ውጭዎች ምጣኔ ምን ይሁን፤ ልጆችን እንዴት በሥነ ምግባር ማሳደግ ይገባል፤ የግራ ቀኝ ወላጆችን በምን ሁኔታ ይስተናገዱ ... ወዘተ የሚሉ ጥቂዎች አፍጠው ሲመጡ ቦብ በነጋ በጠባ በቁጣ መጠፍፍ መጋጨት እንጂ መፍትሔ የመስጠት ብቃት ስለአልነበረው ነው። የቦብ ችግር የትናንት አይደለም፤ ከልጅነቱ ጀምሮ አብሮት ያደገ እንጂ።

ቦብ አቻ የሌለውና ፍጹም የተለየ ብርቅ ሰው ነውን? አይደለም። ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ከሆነ ከህፃንነታቸው ጀምረው ቁጡ የነበሩ ሴቶችም ሆኑ ወንዶች ተረጋግተው ካደጉት ይልቅ ከሁለት አጥፍ በበለጠ ትዳራቸውን ይፈታሉ። ለምን ይፋታሉ? ብዙ ምክንያቶች ቢኖሩትም ሁለቱ ጎልተው ይወጣሉ፤

- ከሁለቱ ጋብቻዎች መካከል አንደኛውና የተሻለው ትዳሩን በዚህ ዓይነት ከመምራት ይልቅ ማቋረጡ ይሻላል ብሎ ስለሚወሰን፤ እና
- ቁጣ እንደጋብቻዎችም ሆነ የልጆች እናት አባት ሆኖ ተረጋግቶ መቀጠል ስለማያስችል የቤተሰቡ ገቢ እየቀነሰ ስለሚሄድ ነው።

የተሻለውንና ጤናማውን መንገድ ስለመምረጥ

በኑሮ ላይ ዘወትር አንዱን ወይም ሌላውን የመምረጥ ፈተና ያጋጥማል። አንዳንዶቹ ምርጫዎች፤ ለምሳሌ የትኛውን ካልሲ ስለማድረግ፤ ፍርፍር ወይስ ደረቅ ዳቦ ያለዚያ ደግሞ ጾምን ስለመሄድ፤ አባል በኖ መድገም ወይስ መተው... የመሳሰሉት መምረጥ ቀላል ከሚባሉት ውሳኔዎች መካከል ናቸው። ለምሳሌ ሠረተኛን ማሰናበት፤ ጋብቻን መፍታት፤ የወለዱ/ዷት ልጅ እደንዛዥ ዕል እንደሚጠቀም/እንደምትጠቀም ሲደርሱበት/ሲደርሱባት ከእሱ/ሷ ጋር ፊት ለፊት መጋፈጥና ከቤት ማባረር የመሳሰሉት ከባድ ውሳኔዎች ሲያጋጥሙ ግን ምን ያህል መታገሥ ይችላሉ? ስለሆነም አንዳንድ ምርጫ ከባድ ሲሆን ሌላው ደግሞ ቀላል ይሆናል።

ከዕለታት አንድ ቀን በፊታት ሚስቱ ላይ ዱላ ስለተጋበዘ የተከሰሰን አንድ ሰው ስለቁጣ አያያዝ ምክር ያገኝ ዘንድ ፍርድ ቤት ወደ እኔ ልኮት ነበር። ሰውዬው ምንም ወንጀል አልሰራሁም የሚል ስሜት ስለነበረው ወደ እኔ መምጣቱ ያን ያህል አላስደሰተውም። ለዚህም የሰጣቸው ምክንያቶች፡ “ በመሠረቱ እኔ ጠብ አልወድም። በተቻለኝ መጠን ሁሉ እሸሸዋለሁ። ሰቁጣ እንኳን ሰዎችን ይቅርና፤ የፈታኋትንም ሚስቴንም ጨምሮ ስሜታቸውን ማቀሰል ስለማልፈልግ አልናገራቸውም። ስለሆነም ቁጣው በውስጤ ይከማቻል። በአሁኑ ሁኔታም ቢሆን ከሚስቴ ጋር መጋጨቱን ስለአልፈለግሁት ከመጨቃጨቅ ብዬ ወጥቼ ለመሄድ ስምክር በሩን ዘግታ ያዘችብኝ። በዚህም የተነሳ ገፍትሬያት ሰውጣ ፖሊስ ጠራች” የሚሉ ነበሩ።

እኔም ጥያቄ አቀረብኩለት። “የፈታኋትን ሚስትም ሆነ አሁን አብራህ ያላቸውን አጮኻህን ስሜት ከመጉዳት ወይም በአካል ከመደባደብ የትኛውን ትመርጣለህ?” ስለው ቀጥታ መልስ ከመስጠት ይልቅ ማንንም ከመጉዳት ስሜቱን ዋጥ አድርጎ ዝም ማለትን እንደሚመርጥ አስረዳኝ። ይገባኛል፤ ሆኖም ጥያቄዬ በዱላ ከመጉዳትና ስሜቷን ከማቀሰል የቱን ትመርጣለህ ነው አልኩት ደግሜ። አሁንም ጥያቄውን እንዳልሰማ ለማለፍ ሲሞክር አጥብቄ ያዝኩት። መጨረሻ ላይ “በእርግጥ ከዱላው ይልቅ ስሜቷን ብንዳው ይሻላል አለኝ”። “ጥሩ” አልኩትና ባለፈው ጊዜ እኮ ዱላ በመሰንዘር የተሳሳተ ምርጫ ስለአደረግህ ነው ወደ እኔ የተላከኸው አልኩት።

እንግዲህ አንድ ሰው ቁጣውን እስኪፈነዳ ድረስ እፍኖ ከያዘው የሚከተለው ዉጤት የባለቤቱ የምርጫ ስህተት መሆኑ ነው። እንደ አሁኑ ወደአልተፈለገ ዉጤት ላለመሄድ ከተፈለገ ቀድሞውት ጤናማ ምርጫን ማድረግ ይጠቅማል። የዚህ መጽሐፍም አጠቃላይ ዓላማ የመርዘን ሽንኩፍ ከቁጣ መንቀል ነው። የቁጣን መርዛማ መዘዝ ማብረድ ነው።

አብረው የሚኖሩትንና የሚወዷቸውን ሰዎች ጤንነት ስለመረበሽ

ምንም እንኳን ያለበዎ የቁጡነትና ቀጣታ አመል ህይወትዎን ስለመመረዘ ግድ ባይሰጥዎት፤ ሌላው ቢቀር አብረዎቸው በሚኖሩትና በሚወዷቸው ዘንድ ስለሚያደርሰው ጥፋት ግን መጨነቅ ይገባዎታል። ነጋ ጠባ በቁጣ ከሚጠፍ ሰው ጋር የመኖር ጉዳት ከሲጋራ እጫሽ ጋር ከመዳበል የተለየ አይደለም። ከእጫሾች ጋር በትዳር የሚኖሩ ግለሰቦች እነሱ እጫሽ ሳይሆኑ ጢሱን ስለማጥ ብቻ በልብ ህመም ወይም በሳንባ በሽታ የመለከፍ ዕድላቸው 25 ፐርሰንት ከፍ ይላል። ቁጣም ተመሳሳይ ተጋቦት አለው። አርሰዎ በየጊዜው ያለማቋረጥ የሚያወርዱት የቁጣ ማዕበል አብረው የሚኖሩትን ሰዎች አቅመ ቢስ ያደርጋቸዋል፤ ለህመም ይዳርጋቸዋል፤ የመሻሻል ዕድላቸውንም ያስናክላዋል።

የአባቴ ምርጫዎች

ያደግሁበት ቤተሰቤ ፍጹም መናጢ ባይሆንም ለድህነት ግን ቅርብ ነበር። ብዙ ቤተሰብ ግን ትንሽ ገንዘብ የነበረበት ። አባቴ ከልቡ ጥሩ ሰው፤ ጠንካራ ሠራተኛ፤ ብልህና ብዙ ነገር አዋቂም ነበር። ነገር ግን ሁለት ህጻጾች ነበሩበት። ቁጡነትና ጠጭነት።

እናት አባቴ ሁልጊዜ በገንዘብ ጉዳይ ይጨቃጨቁ ነበር። እናቴም ቤቱን ለመመላትና ለልጆቿም አልፎ አልፎም ቢሆን ጥሩ ነገር ለማድረግ ስትል አባቴን ገንዘብ እንዲሰጣት ከመጠየቅ አትባገዝም። የአባቴ የተለመደ መልስ ደግሞ መጠጣትና መጥቶ መረበሽ ነበር።

ከዕለታት አንድ ቀን ግን አባቴ መልካም ነገር ሆነለት። ቀጣሪው የባለ “ነጭ ሽሚዝ/ኳሌታ” ወይም በቢሮ የአሻሻጭነት ሥራ ከከፍተኛ ደመወዝ ጋር ሰጠው። ሁላችንም ደስ አለን፤ በተለይ እናታችን ፈነደቀች። ነገሩ ግን ከጅምሩ ተበላሽ። አባቴ ነጭ ሽሚዝ ከከራባት ጋር አድርጎ ቢሮ መቀመጡን፤ በእጁ ሳይሆን በጭንቅላቱ መሥራቱንና ከአስቸጋሪ ደንበኞች ጋር ባለው ግንኙነትም ትዕግሥቱን ጠብቆ መገቢያየትን አልወደደውም። በዚህ አመለም የተነሳ ለላቃው ከአዲሱ ሥራው አውርዶ በፊት ወደነበረበት የመጋዘን ሥራው መደበው።

ይኸውና ወደ ድህነታች ተመለስን። እናቴም በእጅጉ ተናደደች። ያገኘውን የቢሮ ሥራ በመተው ወደ ድሮ ስራው በመመለሱ በፍጹም ይቅርታ አላደረገችለትም፤ ሄዶ ሄዶ ጦሱም ለፍቺ እንዳበቃቸው አርግጠኛ ነኝ።

የሚደንቀው ነገር ግን አባቴ ግድም አልሰጠው። እንዲያውም የመገላገልና የደስታ ስሜት ነበረው። ጭራሽ ወደዱሮው ማንነቱ ተመለሰና ባሰኘው ጊዜ በቢሮ ሠራተኞቹ ላይ ይጮሃል፤ ወደቤት ሲመጣ አግረ መንገዱን ወደቡና ቤት ጎራ ይላል፤ ከዚያም ከእናቴ ጋር አሳትና ጭድ ሆነው ሌሊቱን ይገፋሉ። በእርግጥ በህይወት ዘመን ውስጥ እንዴ ብቻ የሚገኝን ዕድል እንዲህ ማበላሸቱ ለአባቴ አመል በጅቶታል ሊባል ቢችልም ለቤተሰቡ ግን ጨርሶ የተመቸ አልነበረም። ከዓመታት በኋላም አባቴ ዱሮ እንደነበረው ተቆጥቶና ደህይቶ ከዚህ ዓለም በሞት ተለይቷል።

እንዳንድ ጊዜ የቁጡ ሰው የትዳር ጓደኛ ወይም ልጅ መሆን መዘዙ ብዙ ነው፤ መቁሰል፤ መሰበር፤ መባጨር፤ እንደያም ሲል በድንገተኛ ወደ ሐኪም ቤት መሄድ። ብዙ ጊዜ እንዲህ እንደ አካል ስብራቱ ገሃድ ባይሆንም ጉዳቱ ግን ሲሆን የባሰ፤ ካልሆነም ያላነሰ የሚያደርሰው ከዚህ ተጓዳኝ የመንፈስና የስሜት ስብራቱ ሲጨመር ነው።

የሮንዳ አባት አሲ እንደገለጸው “ አስቸጋሪ፣ ሁልጊዜም አስቸጋሪ” ሰው ነበር። የማያባራ ቁጡና ተግተኛ። ከአህፉ ጋር ሲያደጉ የአባታቸውን ጩኸት፣ ዕቃ መወርወር እና የሚሰሩትን ነገር ሁሉ የማጥላላት ባህርይውን ተላምደውት ነበር። ሮንዳ የአባቷን ቁጣ እንደአህፉ በመጋፈጥ ሳይሆን የምታመልጠው ከፊቱ ዘወር በማለት ወይም በመሰወር ነበር። እንደገናም አባቷ ስራዬ ብሎ የማያስተውለውን ነገር በመሥራት ከአደጋው ራሷን ትጠብቃለች። እነሆ ይኸው ጠባይ አድገባት አሁንም 56 ዓመቷ ላይ እያለች ያው ናት። እነደ ሌሎች በተመሳሳይ ሁኔታ እንደሚያደጉ ልጆች ሁሉ ሮንዳ ከልጅነቷ የወረሰቻቸው ችግሮች፤

- የበታችነት ስሜት
- የማንነት ግርታ (ማንነትን ማጣት)
- የታፈነ ስሜት፣ (ስሜትን ማፈን በተለይ ቁጣን)
- ንጥል ያለ ጠባይ ማፍራት፣ ከሰው በቀላሉ ያለመቀላቀል ወይም ባለመመቸት ስሜት መጨነቅ
- ሰዎችን ለማስደሰት ከልክ በላይ መጣር
- ራስን አጥብቆ መፈተሽ
- በጎልማሳ ዕድሜ ላይም ሆኖ ከሰው ጋር ቅርርብን መፍጠር አለመቻል
- የተከላከሉ ጠባይ ማሳየት (ይቅርታ፣ የኔ ጥፋት ነው...ማለት)
- የእርግጠኝነት መንፈስ ማጣት፣ በአመኑበት ጸንቶ የመግፋት ችግር
- በመረጡት ሠራ ሁሉ ዝቅተኛ ውጤትን ማሳየት
- ከጊዜ ጊዜ ወይም አልፎ አልፎ በድብታ ውስጥ መስመጥ

ሮንዳ በቁጡ ቤተሰቦች ሥር ያደጉ ሁሉም ልጆች የሚያደርጉትን ሌላ ነገር ሰራች። ይኸውም፣ በጠባዩ ልክ አባቷን የሚመስል ሰው አገባች። የምትፈራው፣ የምትገዛለት እና እንደለመደችው ጎልታ ሳትታይ እንድትኖር የሚያደርጋት። ስለዚህም ደስተኛ ያልነበረችበት የልጅነት ዘመን ምልክቶቿና ባህርዮቿ አብረዋት ዘለቁ። እነሆ ሮንዳን የአባቷ ቁጣ መጥፎ እንደምታ አስከመጨረሻው ተከተላት። በዚህ ዓይነት የሚያደጉ ሌሎችም ልጆች ቢሆኑ ዕጣ ፈንታቸው ያው እንዲሁ ነው።

ክፍል ሁለት

ቁጣን ስለመቆጣጠር

ምዕራፍ አራት

አስቸኳይ እርምጃ ስለመውሰድ

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ፡

- ✓ የሰሜት ርቀትን ስለመፍጠር
- ✓ ብረቱ እንደጋለ (ጉዳዩ እንደበሰለ) ስለመቀጠል
- ✓ ራስን ከቁጣ መንጥቆ ስለማውጣት እና
- ✓ ያረጁና ዕድሜ ጠገብ ልማዶችን ስለማረም እንመለከታለን

የቁጣ ስሜት እየገፋ መምጣቱ ቀድሞ ከታወቀዎ አጣዳፊ እርምጃ መውሰድ ተገቢ ይሆናል። የሚያመነታ ተረታ እንደሚባለው ከዘገዩ ይፈነዳል። እርግጥ ይህንን ለማቆም እንዳንዴ ቀላል ነው። ልክ ዘወር ብሎ እስከ እስር እስከመቁጠር፤ ቁጣን በረድ ያደርጋልና። ሌላ ጊዜ ደግሞ ከባድ ነው።

እንደሌለመታደል ሆኖ ዘጠና ዘጠኝ እጅ የሚያህለው ሰው የቁጣ ስሜቱ እየገፋ ሲመጣ ራሱን የሚያቀዝቅዝ እርምጃ ስለማይወስድ በቀላል ብስጭት የጀመረው ጉዳ ከመቅፅበት ወደ ተሟላ ንዴትና ቁጣ ይቀየራል። ሲውል ሲያድርም ጭንቀትን ይፈጥራል። ይህ ምዕራፍ ይኼ ክስተት እንዳይፈጠር መከላከያ ዘዴውን ያስተምረዎታል። በተለምዶ ገፍቶ የመጣ ስሜትን እስኪበርድ ድረስ ልቀቁት የሚለው አባባል አይሠራም። እንዲያውም አደገኛ ነው። በፍጥነት ቁጣዎችን ከተቆጣጠሩ ለእርሶዎ ብቻ ሳይሆን በአካባቢዎ ላሉትና ጦሱ ለሚተርፋቸውም ሁሉ በጣም ሰናይ ይሆናል።

ድንበሩን ስለመከለል፣ ከመዘግየት መፍጠን ይሻላል

የቁጣ ቆይታው አጭር ነው። ልክ የባህር ደርቻን በድንገት አልብሶ እንደሚመለስ ማዕበል ይመስላል። ለአንዳንድ ሰዎች የቁጣ ዕድሜ ከአምስት እስከ አስር ደቂቃ አይበልጥም። ለአንዳንዶች ደግሞ ውስጥ ለውስጥ በራሱ መቀት እየጋመ ለብዙ ጊዜ ይቆያል።

የዚህን ሂደት በቅጡ ለመረዳት በቅርቡ ከአንድ ከተቆጣ ሰው ጋር ደራሲው ያደረገውን ቃለ መጠይቅ ይመልከቱ።

ጄንትሪ (ደራሲው)፡ እስኪ ባለፈው ሳምንት ከሴት ጓደኛህ ጋር ገጥሞህ ስለነበረው ቸግር አውጋኝ፤

ደንበኛ፡ በዕውነቱ ያን ያህል ትልቅ ጉዳይ አልነበረም። በሳምንቱ መጨረሻ ላይ ልንሰራው የምንፈልገውን ነገር በአንድ ላይ አቅደን ሳለ እኔን ሳታማከር በድንገት ቀየረችው። እኔም ተበሳጫሁ፤

ጄንትሪ፡ ቁጣህን ከአንድ እስከ አስር ቁጥር ባለ መለኪያ ብንመዝነው ዕቅዳችሁን መለወጧን ስትሰማ ስንተኛ ቁጥር ላይ ነበር ብለህ ትገምታለህ?

ደንበኛ፡ አራት ላይ፤

ጄንትሪ፡ እሼ፤ ይኼ ቁጥር የሚናገረው አንተ በወቅቱ ቀላል ብስጭት ሳይሆን በጣም ተናደህ እንደነበር ነው። በኔ በኩል የጦፈ ንዴት የምለው ከአስፋ ውስጥ ግለቱ ከ4-6 መካከል ባለው ክልል ውስጥ ሲሆን ነው። ከ 1-3 ያለው ቀላል ብስጭት ነው። የሆነሰ ሆነና በጊዜው በጣም መናደድህን ለሴት ጓደኛህ ነግረሃት ነበርን?

ደንበኛ፡ የለም፤ እነደተለመደው ባውስጤ አፍኜ ነው የያዝኩት፤

ጄንትሪ፡ ከዚያስ ምን ተፈጠረ?

ደንበኛ፡ ምግብ ልንበላ ወጣን፤ ያዘዝነው ምግብ ግን ዘገየ፤ የኔም ቁጣ እየጨመረ መጣ፤

ጄንትሪ፡ በዚህን ጊዜ የቁጣህ ልክ ስንት ቁጥር ላይ የደረሰ መስልሃል?

ደንበኛ፡ እንደምገምተው ከ 6-7 የደረሰ መስለኛል፤

ጄንትሪ፡ አዎ ልዩነቱ ይታያል። 6 የሚያመለክተው በጣም መቆጣትህን ነው፤ 7 ማ በመጠፍ ሂደት ላይ ነበርክ ማለት ነው።

ደንበኛ፡ አይ 6 ላይ ይመስለኛል፤

ጄንትሪ፡ ስድስት ላይ በትሆንም በቁጣ ለመራዘብ ግን አንድ ስክንድ ነበር የቀረህ። ይሁንና በዚህ ደረጃ ላይ እያለህ ቁጣህን ለማብረድ የወሰድከው እርምጃ ነበር?

ደንበኛ፡ ምንም፤ ጸጥ ብዬ ከሴት ጓደኛዬ ጋር ኳስ ጨዋታ ልናይ መሄድ ጀመርን። እንግዲህ ከፍተኛ ጦርነት የጀመርነው መኪና ውስጥ እያለን ነው። ምን እንደቆሰቆሰኝ አላውቅም፤ ግን በጣም ከመቆጣቴ የተነሳ የመኪናውን አየር መተላለፊያ በበኩሰ ነረትኩትና ተሰበረ።

ጄንትሪ፡ ያኔሰ የቁጣህ መጠን ስንት ደርሶ ነበር?

ደንበኛ፣ በአርግጠኝነት 9 ወይም 10 ላይ ነበርኩ፤

ደንበኛዬ ገና በዝቅተኛ ብስጭት ላይ እያለ እሱን ሳታማከር ሁልጊዜ የተስማሙበትን ቀጠሮ መቀየር ጥሩ ያለመሆኑን ለሴት ጓደኛው ቀድሞ ቢነግራት ኖሮ ይህ ዓይነት አደጋ ለመድረስ የነበረው ዕድል በጣም አጠራጣሪ ይሆን ነበር። ግን አላደረገምና የሆነው ሆነ።

ራስን ለብስጭት ማመቻቸት

መጠነኛ ብስጭት ዝቅተኛው የቁጣ ደረጃ ነው። በንዴት የመጠፍ ገና የመጀመሪያው አርከን ነው። በመሠረቱ ቀላል ብስጭት ተቆጣጠሩኝ የሚል ችግርም አይደለም። ብስጭት ከቁጣ ይልቅ ሁልጊዜ የሚታይ የተለመደ ስሜት ነው። እኔ እንኳን ካነጋገርኳቸው ሰዎች መካከል ግማሽ ያህሉ በሳምንት ውስጥ የተወሰነ መጠነኛ ብስጭት እንደሚገጥማቸው አሜውተውኛል። ቀላል ብስጭት በጥልቀትና በመዘዙ እንደቁጣ ባለመሆኑ ሰዎች ራሳቸውን በቀላሉ መቆጣጠር እያስቸግራቸውም። ብዙዉን ጊዜም በራሱ ይተናል። ባጭሩ ቀላል ብስጭት ወደሌላ ስሜት እስካልተሸጋገረ ድረስ ችግር አይደለም።

ታዲያ እንዴት አድርገን ነው ቁጣን በቀላል የብስጭት ደረጃ የምንገታው? እስኪ ለወደፊቱ አንድ ሰው ሊያስቆጣዎት በሚሞከርበት ጊዜ የሚከተሉትን ዘዴዎች ይጠቀሙ፤

- ❖ የሚያጋጥመዎትን ሁኔታ ከሚገባው በላይ አጋንነው አይመልከቱት። ነገሮችን ያመዛዝኑ፤ ለምሳሌ አንድ ሾፌር ወይም መኪና የያዘ ሰው መንገደም ላይ ባቋራጭ ቢገባ የዓለም መጨረሻ አይደለምና ይታገሱት፤ (በእግር መንገድ ላይም ተመሳሳይ ሁኔታ ስለሚያጋጥም የቁጣው አያያዝ ያው መሆን አለበት)።
- ❖ ሆን ተብሎ በራስዎ ላይ እንደተደረገ አድርገው አይቁጠሩት። የመኪና መንገድ የዘጋበዎ ወይም በድንገት ያቋረጠዎ ሰው አያውቀዎትም፤ ስለ አርሰዎም በግል ላያስብ ይችላል። ሥራዬ ብሎ ተንኮሉን ቢሰራ እንኳን አርሰዎን በግል ለማጥቃት እንዳልሆነ ይገንዝቡ፤ ደረኛ አይሁኑ።
- ❖ ሌላውን ሰው ለመንቀፍ አይቸኩሉ። አንደን ሰው መንቀፍ ሲጀምሩ ብስጭተኛ እየባሰበት ሄዳል። ተወት ያድርጉት፤
- ❖ ስለበቀል እያሰላሰሉ። የበቀል ስሜት ብዙዉን ጊዜ ሰውን ከነቀፉ በኋላ ተከታትሎ የሚመጣ ነው። ኃይልና ጉልበትዎን በበቀል ላይ ከሚያውሉት ይልቅ በተሻለና ጠቃሚ ነገር ላይ ቢያውሉት ይሻላል።

❖ ሁልጊዜም ነገሮችን ከቁጣ ባሻገር ለመፍታት ይጣሩ። ልክ እንደመኪናው ሾፌር ያለ የሚያበሳጭ አጋጣሚ ሲደርስበዎት የሚያረሳሳ ነገር ለመስራት ይሞክሩ፤ መዝቃ ማዳመጥ...ወዘተ

❖ ራስዎን ለብስጭት ስለባነት አያመቻቹ። ነገሩን ከማብሰልሰልና ከመብከንከን ይልቅ ሃሳብዎን ይቀይሩና ሌላ ነገር መሥራት ይጀምሩ። ወደ ቁጣ አያምሩ እንጂ የሆነ ሥራ እስከሰሩ ድረስ የሰራው ጠቃሚነት ለጊዜው አያሳስበዎ።

❖ ድብታ እንዳይወረዎ ይጠንቀቁ። ይልቁንም ይነቃቁ። ቁጣ ድብታን ያባብሳል። ከዚህ ስሜት ባስቸኳይ መውጣት አለብኝ ብለው ራስዎን ያሳምኑ፤ እነሆ ይፈጽሙት።

የቁጣ መቆጣጠሪያ ችሎታዎ ለምን እንደሚያጥር

አንዳንድ ሰው በድንገት ቱግ ይላል። ይህ ማለት ቁጣው በፍጥነት ስለሚመጥቅ ከቁጥጥር ዉጭ ከመድረሱ በፊት ለማብረድም ሆነ ለመቆጣጠር ፋታ አያገኝም። የትዕግሥት ህዳግ ብዙ መቆጣጠሪያ አለው ፤ እነሱም፤

- የአዕምሮ ይዞታ። ሁሉም ሰው ወደዚህ ዓለም ሲመጣ ከእናት ከአባቱ፤ ከእህት ወንድሞቹና ከጓደኞቹ በተለየ ሁኔታ (በፈጣሪ) ተሸምኖ ነው። እንደዚሁም ሁሉ እነሱም በተለየ መንገድ የተሠሩ ናቸው። አንዳንዶቹ በደመ ነፍስና በችኮላ የሚሰሩ ሲሆኑ የቀሩቱ ደግሞ በትዕግስት ሁኔታዎችን በማስተዋል ይንቀሳቀሳሉ። የአንዳንዶች ስሜት ተሎ ይነሳሳል፤ ደግሞ ያል፣ የሌሎቹ ደግሞ ቀዝቀዝ ያለና ገለልተኝነት የተጫነው ይሆናል። ይኸ የሰዎች ልዩነት ከፅንሰ እስከ መወለድና መሞት ድረስ ይዘልቃል። ችኩል ሰዎች ረጋ ካሉቱ በበለጠ የስሜት መቆጣጠሪያ ቅጽበታቸው አጭር ነው።
- አርአያ ሰብ። የዛፍ ፍሬ ከግርጌው ብዙ አርቆ አይወድቅም። በሌላ አነጋገር አንድ ልጅ ለሚገጥመው ደባሪ ችግር ሁሉ እንዴት እንደሚያስተናግደው ትምህርት የሚቀስመው ከእናት ከአባቱና ከሌሎች ከሚያሳድጉት ሰዎች ነው። አሳዳጊዎቹ ተሎ ተናዳጅ ከሆኑ ልጁም ያንኑ ጠባይ (በከፊልም ቢሆን) መውረሱ አይቀርም።
- ስብዕና። ተጋፊ ስብዕና አለዎ? ሀይወትንስ በትዕግሥት አልባነት፤ ተጋፊጭነት፤ እስገዳጅና ይሁንልኝ ባይነት፤ ወደስ በተጽዕኖና በመጫን ነው የሚመሩት? መልሱ አዎ ከሆነ እንግዲያውስ የትዕግስተኛ ህዳግ አጭር ነው ምክንያቱም ጠባይዎ በቀላሉ ወደ ጠብ የሚመራዎ ነውና።
- ካሬን፤ ኒኮቲን (ሲጋራ)፤ እና አልኮልን መጠቀም። አዕምሮን የሚነኩ ኬሚካላዊ ነገሮች ሁሉ የስሜት ሚዛንን ይወስናሉ። የስሜት ሚዛንን በማወዛወዝ ረገድ እነዚህ ካላይ የተጠቀሱትን ነገሮችና ሌሎችንም

የሚረጋገጥ ወይም የሚያነቃቁ ዕቃችን ሁሉ ይመለከታል። ከእነዚህ መካከል የተወሰኑትን በየጊዜው የሚጠቀሙ ከሆነ የትዕግሥት ህዳግም ቅርብ ነው።

- የሰሜት ልኬታ (ሙድ)። በተለያዩ የሙድ መመሰቃቀሎች የሚቸገሩ ሰው ከሆኑ ለቁጡነት ቅርብ ነው። ዕርዳታ ሳያገኙ የቆዩና የእኔን ምክር ሊቀበሉ የሚመጡ ብዙዎቹ ደንበኞቼ ይኸ ችግር እንዳለባቸው አልጠራጥርም።
- የድብታ መጠን። መጠነኛ፣ ከልክ ያለፈ እና የተጋነነ ድብታ አለ። ከመደበኛ ድብታ መጠን እየራቁ በሄዱ ቁጥር የትዕግሥት ትዕግሥት እያነሰ ይሄዳል። በድንገት ብልጭ የሚል ተግባር የአዕምሮ የነርቭ ሥርዓት “ በቃ! አቁም፣ ከዚህ በላይ መታገሥ አልቻልም” የሚልበት መንገድ ነው።
- ዕንቅልፍ የሚያገኙበት የሰዓታት መጠን። ከ7 እስከ 9 ሰዓታት የሚደርስ የዕንቅልፍ ጊዜ ያላገኘ ሰው ህይወቱ በዉጥረትና ድብታ የተሞላ ሆኗል። ሁሉም ነገር ብዙ ጉልበት ይጠይቀዋል። ነገሮች ይፈዛሉ። ይዝላሉ። የሚሰራው ሥራ ሁሉ ዉጤቱ እናሳ ሆኗል። ለመበሳጨትም አፍታ አይወስድበትም።
- የተከላከሉ ጠባይ ስለመያዝ። ሁሉ ነገር አረሰዎ በፈቀዱት መንገድ እንዲሄድ ከተመኙ፣ በዙሪያዎ ያለው ሁሉ ጠላት ሊሆንብኝ ይችላል ካሉና በዙሪያዎ ስለአለው ዓለም የጥርጣሬና የጥላቻ አመለካከት ካለዎ በቁጣ የመጣ ጠርዝ ላይ ተሰይመዋል ማለት ነው። ትንሽ ትንኮሳ ቋያውን ያቀጣጥላል።

የትዕግሥት ወሰንን ስለማስፋት

አንዴት ነው የትዕግሥት መቆጣጠሪያዎን የሚያስፋት? አርግጦ የተፈጥሮ የአዕምሮ ይዞታዎን በቀላሉ ሊለውጡት አይችሉም። ያለፉበትን ልጅነትም ገፍትረው ማስወጣት አይታሰብም። ይሁንና ችግሩን የሚያባብሱትን አንደ አልኮል የመሳሰሉትንና ሌሎችንም በመጠኑ ብቻ በመውሰድ፣ በቂ የዕንቅልፍ ጊዜ በማግኘትም ሆነ እስፈላጊ የባለሙያ ምክር በመቀበል፣ ስለህይወት ያለዎትን አመለካከት ብሩህ ማድረግ፣ ከሰው የሚፈልጉትን ጉዳይ ሁሉ በግድ ሳይሆን በትህትና በመጠየቅም ተግዳሮቱን ሊቀርፉት ግን ይችላሉ። እነዚህን አርምጃዎች መውሰድ ደግሞ ከአቅም በላይ አይደለም።

መጀመሪያ ዘወር ማለት በኋላ ግን ተመልሶ መምጣት

ችግሩ ግዙፍና አካላዊም ይሁን ከግሉ-ከብር ጋር የተያያዘ አንድ ፈተና ሲያጋጥመን ተጋፈጥ ወይ አምልጥ የሚል በውስጣችን የታነጸ ኃይል ይጎተጉተናል። ለዚህም ይመስላል ከየትኛውም ወገን የሚመጣን ትንኮሳ አንድም የመጋፈጥ አልያም የማምለጥ ግብረ መልስ የማንሰጠው።

ተግዳሮቱ ግን ሁለቱም ጽንፈኛ ግብረ መልሶች ቁጣን በቅጡ ለማስተናገድ የማይረዱ መሆናቸው ነው። የመጣውን ትንኮሳ እዚያው ላይ ለመጋፈጥ ከፈለጉ ጉዳዩ እስኪበርድና እስኪለይለት ድረስ በቁጣ ውስጥ መቆየትዎ አይቀርም። ጭራሽ የቁጣው ግለትም እየጨመረ ይሄዳል እንጂ አይቀንስም። በሌላ በኩል ደግሞ ከነገሩ ካፈገፈጉ ቁጣዎችን ሳያራግፉ ተሽከመው መሄድም ነው። ትንኮሳውን ወይም አደጋውን ቢያመልጡ የቁጣውን ስሜት ግን አያመልጡትም።

መልካሙ ዜና ግን ሌላ ሦስተኛና ቅፅበታዊ አርምጃ ለመውሰድ የሚቻልበት አማራጭ መንገድ መኖሩ ነው። ይኸም፣ መጀመሪያ ገለል ብለው ትንሽ ራሳዎን ካረጋጉ በኋላ ለግጭቱ ዕልባት ለመሰጠት የሚመለሱበት መንገድ ነው። ይቺ ቁጣን የሚቀስቅስን ትንኮሳ ሁሉ ለማብረድ የሚወስድ በሳል አርምጃ ነው። ይሁንና ብዙ ሰዎች ይህን ስልት መከተል ይችግራቸዋል፤ አይሆንላቸውም።

በአርግጥ ለደረሰበዎ ትንኮሳ የሚሰጡት ምላሽ በአመዛኙ የሚወሰነው ከሁነቱ በፊት በውስጥዎ ታምቆ በቆየው የቁጣ መጠን ነው። ስንጠረኹ 4 የዘጠነኛ ክፍል ተማሪዎች የሚከተለውን ጥያቄ ተጠይቀው የሰጡትን መልስ ያሳያል። ጥያቄው፣ “አንድ ተማሪ ያለምንም ምክንያት በቁጣ ቢነሳብህ ምን ታደርጋለህ?” የሚል ነበር። ተማሪዎቹ ቁጣቸው እየጨመረ ሲሄድ፣ መጀመሪያ ከበታው ዘወር በማለት ቆይተው በኋላ ተመልሰው ጉዳዩን በውይይት ለመፍታት የሚኖራቸው ትዕግስት በእጅጉ እያሸቆለቆለ መሄዱን ያሳያል። ይሄ እንግዲህ ብስጭት እየጋመ ሄዶ ቁጣ ላይ ሳይደርስ ነገር ማብረድ እስፈላጊ መሆኑን ያመለክታል።

ስንጠረኹ 4		የዘጠነኛ ክፍል ተማሪዎች መልስ	
ተማሪዎቹ...	ከነገሩ ገለል የሚሉ ወይም የሚሸሹ (በጥርሰት)	ቁጣን በቁጣ የሚመልሱ (በጥርሰት)	መጀመሪያ ገለል ይሉና ተመልሰው ጉዳዩን በውይይት ለመፍታት የሚሞክሩ (በጥርሰት)
ያስተቆጡ	38	18	44
በትንሹ የተቆጡ	21	51	28
በመጠኑ የተቆጡ	29	58	13
በጣም የተቆጡ	0	87	13

በጣም ጠበኛና ተጋፋጭ ሰብዕና ያላቸው ሰዎች ምንጊዜም ቢሆን ከሚተንኩሳቸው ጋር መፋጠጣቸው አይቀርም። ዘወር ማለት ነገሩን የማብረድ ዕድል የሚሰጥ ስለመሆኑ ግድ የላቸውም። በተፈጥሮ ካላቸው ደመነፍስ ጋር ይጋጫልና።

ሌላው ወገን የመጨረሻ ሃሳብ እንዲሰጥ ስለመፍቀድ

ሰዎች በተለያዩ ጉዳይ ብስጭት ይላሉ። በጣራው ማፍሰስ፣ በቤት ኪራይ መጨመር... ወዘተ። በሰዎች ላይም ይቆጣሉ። ስለሆነም የአብዛኛው የቁጣ መንስዔ በሰዎች ማህበራዊ መስተጋብር ጊዜ የሚከሰት ነው። መቸም ለቁጣ መነሻ ከሁለት አንደኛው የሚናገረው ቃል ነው። ትንኮሳ ማለት ይኼ ነው፤ የኳሱ መንከባለል የሚጀምረው ከዚሁ ነው። እዚህ ላይ ጥያቄው ማነው ኳሱን ከመንከባለል የሚያቆመው፣ ማንኛውን ነው የመጨረሻውን ቃል የሚናገረው የሚለው ይሆናል።

መቆጣትም ከተረዱ መጀመሪያ ቃሏን የወረወራት ሰው እንዲጨርሳት ይፍቀዳል። ነገሮች ከቁጥጥር ውጭ ከመሄዳቸው በፊት ይኸው እንዲሆን በር ይሰጡ። ለማንጸጸሪያ ይሆን ዘንድ ከዚህ በታች በአንድ ወላጅና በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ባለው ልጁ መካከል የተደረጉትን ሁለት ወይይቶች ይመልከቱና የትኛው እንደሚሻል ይምረጡ።

የመጀመሪያውን እነሆ፤

ወላጅ፣ እራት ከመቅረቡ በፊት ከፍልህን እንድታጸዳው አፈልጋለሁ

ልጅ፣ አሁን ሌላ ሥራ ላይ ነኝ

ወላጅ፣ ይኼ ክፍል ይጸዳ ብያለሁ፣ ብያለሁ! አለ በስጫት ብሎ

ልጅ፣ እባክህ ለቀቅ አርገኝ አለ ቆጣ ብሎ

ወላጅ፣ በዚህ መልክ አትመልሰልኝ፣ ክፍሉን አሁኑኑ ማጽዳት ጀምር!

ልጅ፣ በከፍተኛ ቁጣ መጽሐፉን ወርውሮ ከክፍሉ ብትወጣልኝስ አለ

ወላጅ፣ ያንን (መጽሐፍ) ለመወርወር ባትሞከር ይሻልሃል፣ ይልቁንስ አሁኑኑ ክፍሉን ማጽዳት ጀምር፣ የምሬን ነው!

ሁለተኛው ወይይት ደግሞ ይኸው፤

ወላጅ፣ እራት ከመቅረቡ በፊት ከፍልህን እንድታጸዳው አፈልጋለሁ

ልጅ፣ አሁን ሌላ ሥራ ላይ ነኝ አለ በስጫት ብሎ

ወላጅ፣ አዎ አይቻለሁ፣ ሆኖም ክፍሉን እንድታጸዳው አፈልጋለሁ በስጫት ብሎ

ልጅ፣ እባክህ ለቀቅ አርገኝ አለ ቆጣ ብሎ

ወላጅ፣ ሳይቆጣ አሽ አለ፣ ግን በመጠኑ በስጫት እንዳለ። ግን ከፍልህን ማጽዳት እኮ ሥራህን ለመጀመር ዕድል ይሰጥሃል

ልጅ፣ ሲያሰገኝ እሰራዋለሁ አለ በመቆጣት

❖ ብዙ ሰዎች የጠቡ ሁኔታ ምን ያህል እንደተባባሰ እንኳን በቅጡ ሳይረዱ የመጨረሻውን ቃል ለመናገር ይቃትታሉ። ቁጣን ቀድሞ መቆጣጠር ማለት ሂደቱን በሚመለከት እንጂ ወጤቱ ላይ ብቻ በማተኮር አይደለም። ሌላው ሰው የመጨረሻውን ቃል በመናገር ሂደቱ የሚስተካከል ወይም የሚሻሻል ከሆነ መፍቀዱ አይከፋም።

❖ በሌላ በኩል ደግሞ እርስዎ የመጨረሻውን ቃል ለመናገር አጥብቀው የሚሹ ከሆነም ራስዎን በመከላከል መልክ አያቅርቡት። እኔ በበኩሌ የምወደው ቃል “ እንደመሰለህ፣ ምንም ይሁን ምን እንዳልክ” ማለትን ነው። አንድ ሰው በኔ ቢናደድብኝና የሰድብ መዓት ቢያወርድብኝ፣ ከእሱ ጋር መልሼ አታካራ አልገባም። እንደተለመደው “ ምንም አልክ ምንም እንደመሰለህ፣ እንዳሰብከው...” ብዬ ጥየው ከአጠገቡ ዘወር በማለት የእሱን የቁጣ ጨዋታ ለመጫወት ፈቃደኛ ያለመሆኔን አሳያለሁ።

አንዳንዴ መፀፀት (የጥፋተኝነት ስሜት) ትርፍ አለው.

ፀፀት በመሠረቱ ጥሩ ወይም መጥፎም ሊሆን ይችላል። ይህ የሚወሰነው ፀፀት የሚሰማዎ ቁጣ ካስተነፈሱ በኋላ ነው ወይንስ በፊት ለሚለው መልስ ሲገኝለት ነው። ፀፀት ወይም የጥፋተኝነት ስሜት በቁጣም ምክንያት በሰው ላይ በእካልም ሆነ በቃል ጉዳት እንዳያደርሱ ካቀበዎ ጥሩ ነው ማለት ነው። ነገር ግን የመበቀል ጥማትም አርከትው እስኪያጠናቅቁ ድረስ ከቆዩ መጥፎ ይሆናል።

ጆን መኪና በሚነጻበት ጊዜ ሚስቱ “ ተጠንቀቅ!” ብላ ስትጮህበት ይናደዳል። ብዙውን ጊዜም ይኸው ፍርሃቷ አደጋ ላይ ሊጥለው ደርሶ ነበር። እሱም “እባክሽ ዝም በይ! በጮህሽ ቁጥር የሞት አደጋ እንዲደርሰብን ታደርጊያለሽ” በማለት መልሶ ሊጮህባት ቢዳዳውም አያደርገውም። ስለሚወዳትና አብረውም ከ40 ዓመታት በላይ በሰቆዩ ስሜቷን ላለመጉዳት ሲል ዝም ብሎ ያሳልፋታል።

የጀን ወንድም ግን እንዲህ ያለ ነገር በዋዛ ማለፍ አይፈልግም። በሚሰቱ ላይ ከተቆጣ በሚያስፈራ ሁኔታ ይወርድባታል። አንዳንዴ በጩኸት ሌላ ጊዜ ደግሞ በጉልበት።

- ለወደፊቱ ይኸን ዓይነት ቁጣ የሚቀሰቅስ ነገር ካጋጠመዎት፣ እርምጃ ከመውሰድዎ በፊት በአዕምሮዎ ውስጥ ያለውንና የሚያመጣውንም መዘዝ ያንሰላስሉ። ሊያደርጉ የሚችሉት ነገር ከሁነቱ በኋላ መልሰው ይቅርታ የሚጠይቁበት ጉዳይ መሆኑን ቀድመው በእርግጠኝነት ከተረዱት አያድርጉት። በምትኩ ስሜት በማይጎዳ መልክ የሚገልጹበትን መንገድ ያስቡ። በዚህ ሁኔታ የአንድ ግራም ታህል ተአቅቦ የአንድ ኪሎ ያህል ፈውስ ታመጣለች።

ግብረገብነት (ጥራል) እና ሃይማኖት

በህይወት ጉዞዬ በሃይማኖት ውስጥና ዙሪያም ኖራለሁ። በትውልዴ ፕሮቴስታንት ነበርኩ። ከዚያ በኋላ ግን ኤፒስኮፓሊያን፣ ባፕቲስት፣ ሜቶዲስት፣ ፕሪስቤቴሪያን ከተባሉ የዕምነት አንጻሮች ውስጥ አየገባሁ ወጥኼአለሁ። ቀደም ሲልም የመጀመሪያዎን ዘጠኝ ዓመቶቼን በካቶሊክ ትምህርት ቤት ተምሬአለሁ፤ ስለሃይማኖቱም ትምህርት ወስጄአለሁ። በዚህ ላይ አይሁድ ጓደኞችም ነበሩኝ።

በዚሁ ዝግጉርጉር የሃይማኖት ተመክሮ የተረዳሁት ነገር ቢኖር ፀፀት በሁሉም ሃማኖቶች የማይነጠልና አንኳር ጉዳይ መሆኑን ነው። ምክንያቱም ሃይማኖትና ግብረገብነት አጅ ለአጅ ተያይዘው የሚሄዱ እሴቶች በመሆናቸው ነው። ግብረገብነት ሰዎች ጥሩና መጥፎውን እንዲለዩ ይረዳቸዋል። ምን ምን በጎ ምግባር እንደሆነና ማህበራዊ ድንበሮቹስ የት ድረስ እንደሆኑ ያሳያቸዋል። ፀፀት ማለት ደግሞ እነዚህን ድንበሮች አልፈን ስንሄድ ጥፋቱ ሀሊናችንን እንዲቆቁረው ወይም እንዲሰማው የተማርነው ነው። አንዳንዶቹ ቁጣንና አመጽን ለማስቆም ሲባል የተደነገጉ ድንበር አገድ ትዕዛዞች ናቸው፤ (ለምሳሌ “አትግደል” እንደሚለው)። እነዚህ ድንበሮች ደግሞ በጣም ጠቃሚ በመሆናቸው ዛሬም ከአንድ ሺህ ዓመታት በፊት ከነበራቸው ጠቃሚነት አንዳችም አልተለወጠም።

የማዘናጋት ወይም የማረሳሳት ሥራ

ከሁሉ ሁሉ ዘልቆ የሚሰማዎ የአዕምሮዎትን ትኩረት ሙሉ ለሙሉ የሰበው ነገር ነው። ቁጣ ከሆነ አዕምሮዎ ሌላውን ነገር ከማሰብ ይልቅ በዚህ ስሜት ውስጥ በእጅጉ ይሰምጣል ማለት ነው። ስለዚህም ነው ቁጣ ብዙ ጥፋት የሚያደርስ ስሜት የሚሆነው። አዕምሮአችን በስሜቱ ውስጥ ተጨምድዶ የመቆየው ጊዜ እንደ ቁጣው ጽናትና ጥልቀት ይወሰናል። መጠነኛ ብስጭት ከሆነ አዕምሮ ለሌላ ሥራ በክፊል ከፍት ሊሆን ይችላል። የለየለት ቁጣ ከሆነ ግን ታሪኩ ሌላ ነው። ጥልቅ መረበሽ፣ አዎንታዊም ይሁን አሉታዊ፣ ስሜትን ገዥ ነው። ለዚህም ነው በፍቅር እንኳን ሰዎች ፍጹም “ዕውር” የሚሆኑት። በዚህ አግባብ መሠረት “ዕውር መሆን” ማለት አዕምሮዎ በወቅቱ ጨምድዶ ከያዘው ገዥ ስሜት በስተቀር ሌላ ነገር አይሰማም አይለማም ማለት ነው። ተስፋ ሰጭው ሁኔታ ግን የአዕምሮን ትኩረት በማንኛውም ጊዜ ማረሳሳት ወይም ማስቀየስ መቻሉ ነው። ስለሆነም የቁጣ አያያዝ አንዱ ብልሃት ለአዕምሮ ከቁጣው ሌላ ሊያተኩርበት የሚችል ሥራ ወዲያውኑ መስጠት ነው።

ያሉበትን ሁኔታ ስለመለወጥ

ለብዙ ሰዎች ስሜት ከአካባቢ ወይም ከሁኔታ ጋር የተያያዘ ነው። አንድ ነገር ከአንድ ከተወሰነ ቦታና ጊዜ ላይ ሊያበሳጨዎ ይችላል። የስሜቱ የመረበሽ ኃይል ቀድሞውኑ ከተቀሰቀሰበት ቦታና ሁኔታ ጋር ይያያዛል። በዚሁ ቁጣ ቆስቋሽ ሁኔታ ውስጥ እስከቆዩ ድረስም ቁጣዎ ላይበርድ ይችላል። ከአካባቢው ወይም ከሁኔታው ከራቁ ግን ስሜቱ እየለቀቀዎ ይሄዳል። ዘወር ማለት የቁጣው ግለት እየበረደ እንዲሄድ ይረዳል።

የሥነ አዕምሮ ባለሙያዎች ደንበኞቻቸውን ወይም ታዳሚዎቻቸውን ጠብ ከተፈጠረበት ወይም ስሜታቸው ከተረበሸበት አካባቢ ዘወር እንዲሉ አብዛኛውን ጊዜ ይመከራሉ። አንዱና ቀላሉ መንገድ ደግሞ በአካል ከብስጭቱ ምንጭ እርቆ መሄድ ነው።

አንዲ የተባለ ሰው ከአለቃው በኩል የሚደርስበትን የሚያበሳጭ ነገር ለማምለጥ ሲል ይህንኑ ዘዴ ተጠቅሞ ነበር። ከአለቃው ጋር ከአንድም ሁለት ጊዜ በንዴት በመፋጠጥ ቁጣውን እንዴት ማስተናገድ እንደሚገባው በመስኩ ባለሙያ ወደሆነው ሰው ምክር እንዲያገኝ ተልኮ ነበር። በእርግጥ ቁጣው በምክንያት የተቀሰቀሰ እንደነበረ ቢታወቅም መሥሪያ ቤቱ ለዚህ ብዙም ቦታ አልሰጠውም። የተነገረው ነገር ቢኖር በሚቀጥለው ጊዜ በዚህ ዓይነት ቱግ ካለ በቀጥታ ከሥራው እንደሚሰናበት ነበር። በዚያ ላይ ለጡረታ የቀረው ጥቂት ዓመታት ብቻ ስለነበር ይኸ አደጋ እንዲደርስበት አልፈለገም። በቁጣውም ምክንያት የደም ግፊት ስለጀመረው የግል ዶክተሩም እንዲጠነቀቅ መከሮት ነበር።

እኔና እንዲ ድንገተኛና በየቀኑ የሚነሳበትን ተግባራትን አስቸጋሪ ሁኔታ እንኳን ቢገጥመው እንዴት መቆጣጠር እንዳለበት በአንዳንድ ዘዴዎች ላይ ተነጋግረን ነበር። በዚህ ረገድ በተለይ ከአለቃው ጋር ወደ ቁጣ ሊያመራ የሚችል አታካሪ ከገጠመው ወደ ደጅ ወጣ ብሎ አራሱን እንዲያረጋጋ ነግረው ነበር። ይገርማችኋል ምክሩ ሰራ! እንዲ ከአለቃው ጋር ሲፋጠጥና ስሜቱ ለየተለወጠ መሄዱን ሲረዳ ወዲያውኑ በትህትና ለአለቃው “ለአንድ ደቂቃ ይቅርታ አሁኑኑ እመላላለሁ” በማለት ዘወር ይል ጀመረ። በዚህ ላይ የተነጋገርንባቸውን የቁጣ ማረሳሻ ዘዴዎች ይጠቀምና በረድ ሲልለት ወደ ቢሮው ተመልሶ “እሺ ምንድን ነበር ያልከኝ?” ይለዋል፤ አለቃውን። ይኼ እንግዲህ ከብዙ ዓመታት በፊት የሆነ ነገር ነው። ይኸውና አንዲ አሁንም ሥራው ላይ አለ።

ነገር ማመንገዝን ስለመተው

ማመንገዝ ምንድን ነው? ከቁጣ ጋርስ ምን ያገናኘዋል? ማመንገዝ ማለት ልክ ከብት የበላውን ሳር መልሶ እንደሚያመሰግኑ ነገርን ማመስኳት ማለት ነው። በዚህ ረገድ ቁጣን የቀሰቀሰውን አንድ ነገር ጊዜው ካለፈም በኋላ ቢሆን መልሰው መላልሰው ካነሱ ከጣሉትና ካመሰለሱት ነገር አመሰኩ ወይም አመንገዝ ማለት ነው። ይኸ ልምድ ደግሞ የቁጣ ስሜትን እያባባሰው ይሄዳል እንጂ እየበርደውም። ይልቁንም መጀመሪያ ከነበረበዎ ብስጭት ጭራሽ ለየጋሉ እንዲሄዱ ያደርገዎታል። ማሰቡን ስለማያቆሙ ቁጣውም ይቀጥልና ከሁኔታው ከመላቀቅ ይልቅ ጠባብቅ ውስጥ ይገባሉ።

❖ ታዲያ በምን ዘዴ ነው ራሳዎን የሚያላቅቁት? አስኪ ይህንን ማሰብ የማቆም ዘዴ ይጠቀሙ። ሃሳቡ አልላቀቅ ሲለዎና ያልተቋረጠ ቁጣ ውስጥ ሲዘፍቅዎ አዕምሮዎን ጮኽ ብለው “አቀም!” ይበሉትና ወዲያውኑ ወደሌላ ሃሳብ ይግቡ። ይህን ትዕዛዝ ነገሩ ገሽሽ እስኪልለዎት ድረስ ይደጋግሙት። ማመስኳቱ እንደጀመረዎ ይህንን ዘዴ ከተጠቀሙ ፍሬ ይኖረዋል። ይኸ ሙከራ ለየተቀጣጠለ የሚመጣውን የቁጣና የማይጠቅም እሳቤ ስንሰለት ወደ መጥፎ ደረጃ ከመድረሱ በፊት ለማስጨንገፍ ነው።

❖ ይኸ የማስቆም ቴክኒክ አልሰራ ካለ ቁጣን ከቀሰቀሰው የተለየ ሌላ ነገር ማሰብ/ማመንገዝ ይጀምሩ። ወይም ከማመንገዝ ላይ ባለ የቀን ህልም (daydreaming) ውስጥ ይንሳፈሩ። ይኸን የማድረግ አንድ ዓይነት ቀመር ብቻ የለም። ሁሉም እንደየራሱ ሃሴት በሚፈጥርለት ህልም ውስጥ መዋኘት ይችላልና።

ቁጣን ለማምለጥ ሃሳብን ወደሚወዱት ወይም ወደሚያረሳላቸው ነገር መመለስ

ስቃይን በማረሳሳትና ቁጣን በቅጡ በማብረድ መካከል ብዙ የሚመሳሰሉ ነገሮች አሉ። ቁጣና ስቃይ ስር ሰደድ በመሆን ሰለባው ቀን ከሌሊት ያለፈቃዱ ስለአነሱ ብቻ እንዲሚያመለክቱ ምክንያት ይሆናሉ። በዚህ ረገድ ከአንድ የስቃይ ሰለባ ከሆነ ደንበኛዬ ያገኘሁትን ምክር ብጠቅስ ጠቃሚ ይመስለኛል።

ፊሊፕ በአምሳዎቹ ዓመታት ዕድሜ ውስጥ የሚገኝ የፍራፍሬ እርሻ ባለቤት ነው። የመኪና አደጋ ደርሶበት ከባድ የጀርባና የእግር ህመም እስካደረበት ድረስ ህይወቱ በሙሉ በደስታ የተሞላ ነበር። ፊሊፕ በፍራፍሬ እርሻው ውስጥ ብዙ የጉልበት ሥራ ማከናወን ሲገባው አልሆነለትም፤ ምክንያቱም ስቃይ በቀላሉ ይቀሰቀስበታልና ነው። ስለሆነም ወደሥራው ይመለስ ዘንድ ስቃዩን ለመቋቋም (ለማረሳሳት) የሚችልበት አንድ ብልሃት መፍጠር ግድ ሆነ። ይህን ለማድረግ የመረጠው ዘዴ ሃሳብን ወደሚወዱት ነገር መውሰድ ነበር።

ፊሊፕ ለዚህ እንዲረዳው እጅግ የሚወደውን ከባህር ወይም የሐይቅ ዳርቻ ብቻውን ቁጭ ብሎ ዓሳ ስለማጥመድ ማሰብ ነበር። ይህ ለእሱ ገነት በመሬት ነበር። በሰራው ላይ እያለ ስቃይ ሲብስበት ለቤተሰቦቹና ለሚስቱ “እንግዲህ ወደ ዓሳ ማጥመድ መሄዴ ነው” ሲል ማወጅ ለምዶ ነበር። ሁሉም ምን ማለቱ አንድሆነ ያውቃሉ። ከዚያም ከትልቅ መጋዘን/በረት በስተጀርባ ይሄድና ከመሬት ላይ በመቀመጥ ዓይኑን ጨፍቶ ወደ ዓሳ ማጥመዱ በሃሳቡ ጭልጥ ብሎ ይጓዛል፤ ይሰምጣል። በገሃድ ዓሳ እያጠመደ አንደሆነ አስመስሎ ያስባል። ፊሊፕ ደግሞ በዚህ የተካነ ነው። በዚህ ዓይነት አስር ደቂቃ ከቆየ በኋላ ስቃይ ጋብ ስለሚልለት ወደ ሥራው እንደገና ለመመለስ ይዘጋጃል። ዓይኑ ይገልጥና “አሁን ከዓሳ ማጥመዱ ተመልሻለሁና ወደሥራ እንግባ” በማለት ለሁሉም ሥራተኛ ይናገራል። ቀላል፤ ነገር ግን መፍትሔ የሚሰጥ ዘዴ ነው። (በኢትዮጵያ ዓሳ የማጥመድ ልምድ የብዙዎች ባይሆንም ሰው እንደየልማዱ ለየመረጠ ዘዴውን በሥራ ላይ መመከር ይችላል።) ቁጣን በማብረድም ረገድ እንዲሁ።

1. ጸጥ ያለ ቦታ ስለመምረጥ

ሃሳቡ የባዘነ ወይም የባዘነ ሰው ከፍ ብሎ የተገለጸውን ዘዴ መጠቀም አይችልም። ለዚህ መድኃኒቱ ፍጹም ጸጥታ የሰፈነበት ቦታ መርጦ ቢያንስ ለአስር ደቂቃ ያህል ለብቻ መቀመጥ ነው። በሥራ ላይ ከሆኑና አካባቢውም አመች ከሆነ ቢሮን ዘግቶ መቀመጥም ይቻላል። ያለዚያም እንዲሁ ጸጥታ ይገኝበታል የሚሉትን ዘወር ያለ ቦታ መምረጥ ነው።

2. በማስቀጥላቸው ሃሳብ ከመመሰጠም በፊት የነበረውን የቁጡነት መጠን ይወቁ

ከፍ ብለን እንዳመለከትነው የቁጡነት መጠን ወይም ደረጃ ከ አንድ እስከ አስር ድረስ ባለው መለኪያ የት ላይ እንደሆነ ይለኩ።

3. ዓይነትን ይጨፍኑ

ሃሳብዎን ወደሚወዱት ነገር መመለስ ማለት የዚህኑ ነገር ምስል በምናብ ውስጥ መሳል ነው። በአዕምሮዎ ውስጥ የሚወዱትን ነገር በማመላለስ ለቁጣዎ መድኃኒት ለማድረግ ከፈለጉ መጀመሪያ ከፊት ለፊትዎ ያለው ወጫዊ ዓለም ወይም አካባቢዎ እንዳይረብሽዎ ዓይነትን መዝጋት አለበዎ። በዚህ አግባብ መሠረት ዓይነትን መዝጋት ማለት ከመጥፎው ሃሳብ ለመላቀቅ የሚወስድ የመጀመሪያው እርምጃ ስለሆነ ቀላል አይደለም። ራስዎን ብቻ ሳይሆን አካባቢውንም ሲያምኑ ነውና ዓይነትን የሚጨፍኑት ዘዴውን በሥራ ላይ ለማዋል ድፍረትንና ጽናትን መጠየቁ አይቀርም።

4. ከገሃዳዊው ዓለም ራስዎን ያለያዩ

ከገሃዳዊው ዓለም ራስን አላቅቆ ወደምናባዊው ዓለም ለመመለስ ዓይነትን ከመዝጋት ያለፈ ተመስጦ ይጠይቃል። አዲስ ነገር ቶሎ የመቀበል ፈቃደኝነትዎ ግድ ይላል። ራስን ከቁጣዊ ስሜትና እሱንም ከቀሰቀሱት ሁኔታዎች ማላቀቅም እንዲሁ።

5. ስለ አምነታዊ ነገር ያስቡ

ያስኝዎን ጥሩ ምስል ወደ ምናብዎ ማምጣት ይችላሉ። የዚህ ተመስጦ አስደሳች ጎኑ ይኼ ነው። ምንድን ነው ከፍተኛ ሃሴት የሚሰጥዎ? የት ቢሄዱ? ምን ቢሰሩ ዘና ይላሉ? አረንጓዴ መስክ ላይ መርጥ? ወንዝ ዳር መቀመጥ? ከሚወዱት ጋር መጫወት፣ መላፋት? ቤተ አምልኮት መሄድ? ተራራ መውጣት? ...ወዘተ። ዋናው ነገር በምናብዎ የሚዋጥበት ስፍራዎ ሆነ ድርጊት ቁጣ የሚያበርድ እንጂ የሚቀሰቅስ አለመሆኑ ነው።

6. የምናብዎ ትኩረት የተወሰነ መሆን አለበት

ይህ የሚመለከተው ማን፣ ምንድን እና የት የሚለውን ሁኔታ ከመምረጥ ላይ ይሆናል። ብቻዎን ነዎት ወይስ ከሰው ጋር? የት ነው ያሉት? ምንስ እየሰሩ ነው? አልጋ ላይ ነዎ? ወንዝ ዳር ቁጭ ብለዋል? የለበሱትስ ልብስ ምን ዓይነት ነው? ቀለሞቹ ቁልጭ ብለው ይታዩዎታል? ቀኑስ ፀሐይማ?

ዝናባማ? ዳመናማ? ነፋሻማ? ... እነሆ የምናብዎ ዝርዝር እየጨመረ ሲሄድ ተመስጦዎም ይጨምራል።

7. በምናብዎ ውስጥ ቢያንስ ለአምስት ደቂቃ ያህል ይቆዩ

ይህ መልመጃ ገፍቶ የመጣን ቁጣ ከመፈንዳቱና ከቁጥጥርዎ ውጭ ከመሆኑ በፊት ወደ ኋላ ለመመለስ ሲባል የሚከወን ነው። ስለሆነም ለረጅም ሰዓት መቆየት አያስፈልግም። ይህን ማድረግ ከቻሉ የአምስት ደቂቃ ቆይታ ምን ያህል እንደሚያዝናና እና ቁጣንም በዚች አጭር ቅፅበት እንዲተን መርዳቱ ሳያስገርመዎ አይቀርም።

8. ከምናብዎ ከወጡ በኋላ የቁጣዎን መጠን ይመዝኑ

ከአምስቱ ደቂቃ መዝናናት በኋላ ዓይነትን ገና ሳይከፍቱ የቁጣዎ መጠን ከአንድ እስከ አስር ባለው የጥልቀትና ብርታት መለኪያ የት ላይ እንደሚገኝ እንደገና ይለኩት። የመሻሻል ሁኔታ አለው? ከሆነ ለአፍታ ቢሆንም እንኳን በቁጣ ማዕበል ከመወሰድ ተርፈዋል ማለት ነው። ለውጥ ከሌለውና ጭራሽም ንዴቱ የበለጠ ተጋግሎ ከሆነ ደግሞ ቴክኒኩ አልሰራም ማለት ነው። ምናልባት ጥቂት ተጨማሪ ደቂቃዎች አስፈልጎታችኋል ይሆናል። ወይም ወደፊት የምናነሳቸው ሌሎች ዘዴዎች የበለጠ ስሙር ይሆኑ ይሆናል። መቼም ቢሆን አንድ ቴክኒክ ለሁሉም እኩል አይሠራምና።

9. በፈጠሩት ምናብ ውስጥ ትንሽ ይቆዩ

ዘዴው ሰርቶ ከሆነ ደግሞ ለትንሽ ተጨማሪ ጊዜ በሃሴት ዓለም ውስጥ ሰውነትዎና ነፍስዎ እንደተዘናኑ፣ ሰላምም እንዳገኙና ውጥረቱም እንደረገበ ይቆዩ። ወደ ገሃዳዊው ዓለም ለመመለስ መጣደፍ አያስፈልግም።

10. ዓይነትን ይግለጡና ወደ ገሃዳዊው ዓለም ይቀላቀሉ

ዓይነትን ወዲያው እንደከፈቱ እርስዎ እንጂ አካባቢዎ ቦታውን እንዳለቀቁ ይገነዘባሉ። ለትንሽም ጊዜ ቢሆን ቁጣዎን የቀሰቀሰውን ገሃዳዊ ዓለም ትተው ወደሚያዝናና ቁጣ አልባና የራስዎ ምናብ ውስጥ ቆይተው ተመልሰዋል።

ሌሎች ሁለት የምናብ ቴክኒክ ዓነቶች አጠቃቀም፤

- ✓ በሌላ እና አምነተዊ ሁኔታ ውስጥ ከመግባት ይልቅ እስኪ መጀመሪያው ቁጥጥን በቀሰቀሰው ውስጥ ግን ያለ ቁጥ ስሜት ራስዎን አስገብተው ያስቡ፤
- ✓ ራስዎን ቁጥጥን በፈጠረበዎ ሁኔታ ውስጥ አድረገው ግን ከቁጥ ይልቅ በህዝን ስሜት ሆነው ያስቡት። ብዙውን ጊዜ የቁጥና የህዝን ስሜት በአንድ ላይ አይመጡም። በዚህ ምክንያትም ነው ሰዎች መጀመሪያ የሚቆጡት፤ ይህ በጉዳዩ ላይ የቁጥ እንጂ የህዝን ስሜት እንዳልተሰማቸው መግለጫቸው ነው። ለምሳሌ ይህንን ለመረዳት አንድ ሰው የሰሩትን አስተዋጽኦም ሆነ መልካም ሰውነትዎን ከማመስገን ይልቅ በሚጮኹበት ወቅት ከቁጥ ይልቅ የሚሰማዎትን ህዝን ያስቡት።

የህይወት ማዳን ቴክኒክ

ቀላል፣ ውድ ያልሆነና ወዲያውን አርምጃ ለመውሰድ የሚቻል ሌላው የቅርብ ዘዴ ቶሎ የማይሟሟ ከረሜላ ማልጎጥጎጥ፣ ማስቲካ ማኘክ ወይም አንድ የሚመጠጥ ነገር መሳብ ነው። ይህንን ቢያንስ ለአምስት ደቂቃ ማድረግ ቁጥን በአጭሩ ያስቀረዋል።

ይህ ዘዴ አስተማማኝ የሚሆንበት ምክንያት ባጭሩ፤

- ✦ ይህ አንድ አዲስ የተወለደ ህፃን ልጅ ጡት በመጥባቱና በመረጋጋቱ መካከል ያለውን ተፈጥሮአዊና የተረጋገጠለትን ግንኙነት በመመርኮዝ የሚፈጸም ነው። ማንኛውም እናት ልጇን እንዳት የሚሳብ ነገር ከሰጠችው የተበሳጨው ህፃን እንደሚቀዘቅዝ ታውቃለች። ለዚህም ነው “የእንጀራ እናት” የሚባለው ከአፍ የሚለገተው ጡጦ ታዋቂ የሆነው፤ የመጥባትን ልምድ እንዲህ በቀላሉ ለማሳቀቅ ባለመቻሉ ነው።
- ✦ ጣፈጭ ነገር መብላት/መጠጣት ወይም አየር መሳብ የአዕምሮ ደስተኝነትን ስለሚያፋጥን ቁጥን ይቀንሳል።

ምዕራፍ አምስት

የቁጥ ኃይል ቃል

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ፤

- በኃይልና በጩኸት ለመናገር ከመዳዳት ስለመቆጠብ
- ተገቢ ቋንቋን ወይም ቃላትን ስለመምረጥ
- በለሆሳስ ስለመናገር
- የልብን ትርታን በጽሞና ስለማዳመጥ እና
- ትኩረትን ስለአለመሳት የተጠቀሱትን ነጥቦች እንፈትሻለን

የስሜትን ጉዳይ ስናነሳ ተግባቦት ወይም ኮሙኒኬሽን ቁልፍ ነገር መሆኑን መረዳት አለብን። ትዕግሥት ጥሎን ሲሄድ ምን እንደምንናገር ብቻ ሳይሆን እንዴትም እንደምንናገረው ይወስናል።

ለምሳሌ ወይዘሮ ሊዛን አንውሰድ። ሊዛ የ 26 ዓመት አመቤት ስትሆን ጆ የተባለውን ባሏን በነጋ በጠባ ትነዝዝዋለች። አንዳንዴም ለዱላ ትጋበዛለች፤ ትመታዋለችም። በእርግጥ ሊዛ በባሏ ብዙ ያልተገባ ጠባይ በጣም ትናደዳለች። ጓደኞቿ ቤቷ ውስጥ ከገቡ ስለማይወጡ፤ ጆ በአንድም የቤት ሥራ ውስጥ አይረዳም፤ አይሳተፍም። የሚያገኛትን ትንሽ ገንዘብም ለዕዕ መግዣና ለሌላም ከንቱ ነገር ያውለዋል። በዚህ ጉዳይ ላይ ልታናግረው ስትፈልግም፤ አንድም መልስ አይሰጣትም ወይም “ቆይ ወደፊት አየዋለሁ” በማለት ዝም ሊያሰኛት ይሞክራል። ይህ ደግሞ ሊዛ የምትፈልገው መልስ አልነበረም።

ወደ እኔ የቁጥ አያያዝ የምክር ፕሮግራም ስተገባ፤ ሊዛ በባሏ ላይ በነበራት የበረታ ቁጥ የተነሳ በተፍታታ ቃላት እንኳን ሁኔታውን ለማስረዳት አልሆነላትም። እየቆየች ግን እየተቀየረች መጣች። ሃሳዷንም በረድ ባለ ቋንቋ “እያገዝኸኝና እየመከርከኝ ስትመጣ ቁጥጥም እየቀነሰ መጣ” ማለት ጀመረች። በኃይል ከመናደድና ወደ ዱላ ከመሄድ ይልቅ መነጋገር እንደሚቻል እየተገነዘበች መጣች።

አንግዲህ ይህ ምዕራፍ የሚያተኩረው የሚያስቀጣን ጉዳይ እንዴት በአግባቡ መግለጽ እንደሚቻልና ይኼም በፈንታው ጤንነትን ጠብቆ ለመቆየት እንደሚረዳ ነው። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የሚያገኙት መልዕክት በቁጣ ቅስመምን ከመሰበር የሚያድን ነው።

በኃይልና በጩኸት መናገርን ይርሱት

በአጋጣሚ ለጓደኛዎ ስልክ ደውለው “መጮኸ አፈልጋለሁ” ብለው አያውቁም? ጮኸ መናገር የታመቀን ቁጣ ማስተንፈስ ነው። ይኼ እንግዲህ በበጎ ጎኑ ሲታይ ነው። በሌላ በኩል ሲያዩት ደግሞ “ልክ እንደ አሳተ ገሞራ አሳት መትፋት ነው”። ከፍተኛ ንዴት ወደዚህ ያደርሳል።

እዚህ ላይ ታዲያ የታመቀን አሳት ማፈንዳት ምን ከፋት አለው ሊባል ይችላል። እኔ ልነግራችሁ የምፈልገው ቁጣን በቁጣ ማስወጣት አይረዳም የሚለውን ነጥብ ነው። ሲጀመር ቁጣውን የቀስቀሰውን ተጨባጩን የህይወት ችግር አይፈታም፤ የሰሜት መረጋጋትም አያመጣም። ይልቁንም ቁጣን ያባብሳል፤ ለዱላ የተነሳሱ ሰዎችንም ወደዚያው ይገፋል እንጂ!

በሰው ላይ ለምሳሌ “ጭንጫ ራስ ነህ” ብሎ መጮኸ ልሙጥ ቁጣን ከማስተላለፍ ያለፈ ተግባባቢን አያሳልጥም። ለምን እንደተቆጡ እንኳን ለሰውዬው/ለሴትዮዋ የሚያስተላልፈው ግልጽ መልዕክት የለውም። በሌላ በኩል ግን ለአስቆጭው ሰው “የምትሰራው ነገር ሁሉ አግባብነት የለውም” ቢሉት መልዕክቱ ይገባውና የራሱን ጠባይ ለመመርመርና ለማረምም ይሞክራል። ቁጣን በገንቢነቱ ከተጠቀሙበት ልክ ለጥፋተኛው የጥፋት ገጹን ወይም አስቀያሚ ባህሪውን በመስታወት እንዲያው እንደማድረግ ይቆጠራል። የቁጣዎ መንስዔ በሆኑበዎ ሰዎች ላይ እኮ በጩኸት የስድብ ናዳ ቢያወርዱባቸው አራሳቸውን መልሰው እንዲመረምሩ የሚያደርግ ዘዴ ባለመጠቀም ግድ አይኖራቸውም። እንደያውም ለአነሱ ዘላቂ ባይሆንም እንኳን እንደውለታ ያህል ነው።

ከሠላሳ ዓመታት በፊት፤ የካሊፎርኒያው ዩኒቨርሲቲው ዶ/ር አርተር ሶሃርት ቁጣን በጩኸትና በኃይል ማስወጣት (venting-catharsis) ምን ያህል ለታመቀ ሰሜት አፍይታ ይሰጥ እንደሆነ ለማወቅ የሙከራ ጥናት አካሂደው ነበር። በዚህ ጥናት መሠረት ሦስት የተደበቁ ሰዎችን የተለያዩ ቡድኖች ከዚህ በታች ከተመለከቱ ሦስት ነገሮች መካከል የፈለጉትን መርጠው እንዲሰሩ አዘዙ።

- ስለሰሜታቸው እያሰላሰሉ በጸጥታ ከፍል ውስጥ እንዲቀመጡ
- የቁጣ ሰሜታቸውን መቅረፅ ደምፅ ባለበት በቀጥታ እንደያወጡ

- ከምክር አገልግሎት ሰጭ ጋር ስለሚሰማቸው ነገር ለሃያ ደቂቃ ያህል እንዲናገሩ

እንደ ዶ/ር ሶሃርት ከሆነ ከሦስቱ መንገዶች ሁሉ እርስ በእርስ በነፃነት ለመነጋገር፤ ሃሳብን ለመካፈልና የእርስ በእርስ ሰሜትንም ለመረዳት የሚያገለግለው የምክር አገልግሎት ትክክለኛው ዘዴ እንደሆነ በጥናቱ መታወቁን ይገልጻሉ። በሌላ በኩል ደግሞ በጩኸት ሰሜትን ለመቅረጽ ደምፅ /ለቴፕሪኮርደር/ ከማስቀዳት በበለጠ ጸጥ ብሎ መቀመጥ ቁጣን እንደሚቀንስ አረጋግጠዋል።

- ከዚህ የምንወስደው ትምህርት፤ ስር ሰደድ የቁጣ ችግር ያለበት ሰው የባለሙያ የምክር አገልግሎት በመሻት ስረ መሠረት ጣጣውን ተገንዝቦ ወደፊት ለመራመድ መምከር የተሻለ እንደሆነ ነው። (ይኸ ዓይነት የምክር አገልግሎት በቀላሉ በማይገኝበት እንደ ኢትዮጵያ ባለ አገር የተለያዩ ባህላዊና ማህበረሰባዊ አማራጮችን መጠቀም ያስፈልጋል)። አልፎ አልፎ የቁጣ ሰሜት የሚሰማቸው ሰዎች ግን በጓደኛቸው ላይ ከሚወጡት በጸጥታና በአርጋታ ቢያበርዱት የተሻለ ይሆናል።

ቁጣን በአግባቡ ስለመግለጽ

ቁጣዎን ወጤታማ በሆነ መንገድ መግለጽ ከፈለጉ የሥነ አዕምሮ ባለሙያና በቁጣ አያያዝ የምክር አገልግሎት ግንባር ቀደም የሆኑት ጆርጅ ባክ የሰጡትን መመሪያ ይከተሉ። ገንቢ ቁጣ በልሙጡ የጥላቻ መግለጫ ሳይሆን የመረጃ አሻራ/ጠቀሜታ ሊኖረው ይገባል ይላሉ። ቁጣን ለማስተማር፤ መረጃ ለመስጠትና በቁጣው የተጎዳውን፤ ያዘነውን፤ የተበሳጨውን፤ በራስ መተማማን እንዲያጣ የሆነውን ሰብዕናዎን ለማጎቃቃት ይጠቀሙበት። ይኸ በቁጣው አነሳሽነት መድረስ ያለበት መልዕክት ነው። ከዚህም በተረፈ ቁጣን በኃይል በማስተንፈስ ፋንታ የሚከተሉትን ስትራቴጂዎች ይጠቀሙ።

ከመግታት ይልቅ መናገር

ቁጣዎን ቀልጭ ባለ ቋንቋ ካላስተላለፉ በስተቀር በምትኩ ሰሜትዎን በጉልበት ለመግለጽ ይገደዳሉ ማለት ነው። እንደ ሰው በከፍተኛ ብስጭት ምክንያት ግድግዳውን ቢነርተው፤ ዕቃ ቢሰብር ወይም የእንዱን ሰው ፊት ቢመታው ሰውዬው በቁጣ ማበዱን ከመግለጽ በስተቀር ምን ሌላ መልዕክት ይሰጣል? ያ ቡጢ ምን ጥቅም ያመጣለታል? ምንም። ዱላውስ ከሚመታው ሰው ጋር ያለውን ወይም የሚኖረውን መልካም ግንኙነት ያሻሽላለታል? በፍጹም። የተቆጣው ሰው ቢሆን ያን ካደረገ በኋላ ይረጋጋል? በጭራሽ። በሰው ላይ ዱላና አመጽ ትርፍ የለውም።

በሰላህ ሰውን ከመምታት ይልቅ ቁጣን በጨኸት መግለጽ ይሻላል ወይስ አይሻልም? በጊዜው ከዚህ የተሻለ ሌላ አማራጭ ከሌለ፤ እዎ። ይሁንና የቃላት ጦርነት ብቻውን የትም አያደርሰዎትም። ማንም ቢሆን ሌላውን በምላሱ ከአንገበገበ በኋላ ስሜቱ ፈተት ይልለታል ማለት አይቻልም። ስድቡን የተቀበለውም ቢሆን የተሻለ ስሜት አይኖረውም። ታዲያ ምን ቀረ? የቀረው ማን? የታደገ ከህሎት ተጠቅሞ ስሜትን በገንቢ ሁኔታ መግለጽ ነው።

ኤዲ ከህፃንነቱ ጀምሮ ቁጣውን አውጥቶ ተናግሮት እያውቅም። ብዙውን ጊዜ ቁጣ ሲሰማው ዘወር ብሎ ገለል ወዳለ ቦታ ይሄዳል። ነገሩ ከአቅሙ በላይ ከሆነ ደግሞ በቁጣ ይጠፋል። ከጊዜ በኋላ ይኼ ቁጣው እየባሰበት ሄዶ አንድ ቀን ሚስቱን ስለመታትና አሷም በጣም ስለተቀየመች የጋብቻ ሁኔታቸው ጥያቄ ውስጥ ገባ። ከዚህ በታች (ከደራሲው ጋር) ያለው ውይይት ኤዲ በአርግጥም የባለሙያ የምክር አገልግሎት እንደሚሰፈልገው ያመለክታል።

ጀንትሪ፤ ባለፈው ሳምንት በቁጣ የጠፍከበት ኢጋጣሚ እንደነበር ነግረኸኛል፤ እስኪ በበለጠ አብራራልኝ?

ኤዲ፤ እዎ። ጓደኞቻችንን ለመታጠፍ ከቤት ከመውጣታችን በፊት ጀምሮ በሚሰጡ ተበሳጭኛ ነበር።

ጀንትሪ፤ ከቤትህ በተነሳህበትና ከጓደኞችህ ቤት በደረሰክበት የጊዜ መካከል ምን ሰራህ?

ኤዲ፤ ምንም። ለሚሰጡ ምንም አላልኳት። እንዳናግራት ብትጎተጉተኝም ምንም አልተነፈሰኩም። ብላ ብላ ተወችኝ። እስከገደርሰ ድረስም አንዳች ነገር አልተነጋገርንም።

ጀንትሪ፤ እስከ ጓደኞችህ ቤት ድረስ ያለው ርቀት ምን ያህል ነው?

ኤዲ፤ በመኪና ከአንድ ሰዓት በላይ ይወስዳል።

ጀንትሪ፤ ከሚሰጡ ጋር ምንም ሳትነጋገሩ ከአንድ ሰዓት በላይ ነጻህ ነው የምትሰኝ?

ኤዲ፤ እዎ።

ጀንትሪ፤ በዝምታህ ጊዜ ምን እየሰራህ ነበር?

ኤዲ፤ በሚሰጡ ላይ ምን ያህል እንደተቆጣሁ እያሰላሰልኩና ስለዒም የሆነ ያልሆነውን ሳወጣ ሳወርድ ነበር።

ጀንትሪ፤ ይህ ሥራህ የበለጠ አስቆጣህ ወይስ አበረደህ?

ኤዲ፤ ይበልጥ አስቆጥቶኛል አንጂ። ከጓደኞቼ ቤት ሰደርሰ ጭራሽ ብሶብኝ በቁጣ ልፈነዳ ደርሼ ነበር። ከዚያ ከገባሁና ከተቀመጥሁ በኋላም መሎኒን ጊዜ ዘና የማለት መንፈስ ሳይኖረኝ የሁላችንንም የድግሥ ምሽት ሳለባሸው አልቀረሁም።

ጀንትሪ፤ በመገንዳትህ ላይ አንድ ሰዓት አብራችሁ ስትጓዙ ሚስትህን ምን ያህል እንደተቆጣህ ብታነጋግራት ኖሮ ምን ወጤት ይኖረው ነበር ብለህ ታስባለህ?

ኤዲ፤ ቁጣዬን በማብረድ በኩል ሊረዳ ይችል ነበር ብዬ አሰባለሁ። ነገር ግን አንዴት አድረጌ እንደማንጋግራትና ምንስ እንደምላት አላወቅሁብትም። ስለሆነም ጸጥ አልኩ፤ ቁጣው ግን እየባሰበት ሄደ። ሁልጊዜም ቢሆን ጠባዩ ይኸው ነው፤ ለምን እንደሆነ ግን አላውቅም።

ለወደፊት በጣም የተቆጣህና አንድ ነገር ምታ ምታ ካለህ ከዚህ በታች የተጠቀሱትን ደረጃዎች በቅደም ተከተል ተግብር፤

- > የቁጣህን ጥልቀት-ብርታት መዘን። ለምሳሌ፤ ደረጃው የቅያሜ፤ ቀላል ብሰጭት፤ መለስተኛ ቁጣ፤ ከፍተኛ ቁጣ? ይህንን ስትመዘን “የሚሰማኝ ነገር ... “ብለህ ጀምሮ አንጂ “እንደማስበው...” “ ብለህ አትጀምር። ምክንያቱም በዚህ ወቅት የምትመረምረው የስሜትህን ግለት እንጂ ስለአስቆጣህ ሰው ክፉነት መሆን የለበትና።
- > ቁጣህን የቀሰቀሰብህን ጉዳይ ለይተህ እወቅ። ለምሳሌ የኤዲ ባለቤት እንዳለቸው፤ “ሁልጊዜም እቤት ሰደርሰ ጓደኞቼ አሉ፤ የራሳችን የሆነ ጊዜ ልናገኝ አልቻልንም” የሚለውን በማስታወስ ትቀጥልና “ የሚሰማኝ ነገር ይኼ ይኼ ነው ምክንያቱም...” ብለህ ለያቸው።
- > ከዚህ ወደ ተረጋጋ መንፈስ ሊመልሰህ የሚችል ርምጃ ምን እንደሚሆን እራሳህን ጠይቅ። ለምሳሌ፤ ሚስትህ “እኔ ሰደርሰ ጓደኞቼን ቢያስናብታቸውና ከኔ ጋር የተለየ ጊዜ ቢኖረኝ እወድ ነበር” ያለችውን ሃሳብ ብታደርግላት ደስ እንደሚላት ዓይነት እርምጃ።

በእነዚህ የሃሳብ ደረጃዎች በእዕምሮህ ውስጥ ስትጓዝ የቁጣህ ምክንያት ከሆነው ሰው ጋርም ይህንኑ ዓይነት ውይይት ማካሄድ የምትችል እንደሆነ አስብው።

በጣም ትሁት ሴት፤ ለጊዜው ጄን ብዬ አጠራታለሁ፤ ወደ ቢሮዬ መጣችና “ ፍጹም የመታከት ስሜት ወርኛል” በማለት ጭንቀቷን አጋራችኛ። ሁልጊዜም ነግቶ መነሳትን እንደምትፈራው፤ ምንጊዜም የድካም ስሜት እንደሚሰማት፤ ከአንድም ሁለት ጊዜ ያለምንም ምክንያት እንዳለቀሰች፤ እና ሁልጊዜም “ደረቷ ላይ ትልቅ ቡጢ ተጭኖ የያዛት” እንደሚመስላት ነገረችኛ። ከፍተኛም ድብርት እንደያዛት ስላመነች ምን ብትሠራ ይቼ ስሜት እንደሚለቃት ለማወቅ ፈለገች።

ሰፋ ላለ ጊዜ ካነጋገርኳት በኋላ ጄን በእርግጥም ደስ በማይል ሁኔታ ውስጥ እንዳለች ተሰማኝ። አብዛኛውን ጉልበቷን በዕፅ የተጠመደ ትልቁን ልጇን በማስታመም ብታፈሰውም እሱ እንደሆነ ከልማዳ ፈቀቅ አላለላትም። በዚሁ በልጇ ችግርም በመጠመዱ ለራሷ የሚያስፈልጋትን ነገር በነፃነት መከወን አልቻለችም። ሽርሽር ለመሄድ ብትፈልግም፤ ከአዳዲስ ሰው ጋር ለመተዋወቅ ብትሻም፤ ከበሏ ጋር እንዳንድ ነገሮችን ለመስራት ቢያሰኛትም አልሆነላትም። ጊዜዋንም ቀልቧንም ለልጇ መስዋዕት እድርጋዋለችና።

“በዕዉነቱ ያንች ችግር ድብርት አይደለም” አልኳት። ይልቁንም ያንቺ ችግር ኩንታል ቁጣ በውስጥሽ ታምቆ መቀመጡ ነው። “ህይወትሽ ባላሰብሽው መንገድ በመሄዱ ቁጣ፤ ልጇሽ ከመጥፎው ልማዱ ባለመላቀቁ ቁጣ፤ ከዚህም በላይ ነገሮች እዚህ አስከደርሱ ድረስ ቀድመሽ ባለመገንዘብሽ ጭምር ቁጣ አለብሽ። ደረትሽ ላይ የሚሰማሽ ቡጢ አንድ ነገር ማስወጣት እንደምትፈልገህ ግን እንዳልሆነልሽ ያመለክታል” ስልም ነገርኳት። በሃሳቡ ተሰማማች። ስለስሜቷ ከማንም ጋር ተነጋግራ እንደማታውቅና ይልቁንም ሁሉንም በሆዴ ይገፍ ደህና ለመምሰል ሰሞክር ነው የቆየሁት አለች።

“አሺ” አልኳትና እንግዲያውስ ልጇሽ ከተጠመደበት በሽታ ስለአለመላቀቁና ህይወትሽ በትክክል ስለአለመሄዱም ጉዳይ ገልጸሽ ጻፈና በዚሁ ሥራችንን እንጀምር” ስል ጠየቅኳት። ይህንኑ አፅምሮዋ ሳይሆን ልቧ የሚነግራትን እንደትመዘግብ 20 ደቂቃ ያህል ሰጠኳት። ጊዜው ሲጠናቀቅ መጣሁና የጻፍሽውን በጸጥታ አንብቢና በውስጡ ያሉትን ቁጣ፤ ብሉጭት፤ ንዴት የሚሉትን ቃላት መርጠሽ ከበቢያቸው አልኳት። ከዚያም ስለከበበቻቸው ቃላት ከተወያየን በኋላ ወረቀቱን ቆሻሻ ቅርጫት ውስጥ ጨምሪው ብዬ አዘዝኳት። እንደጠየቅኳት አደረገች።

ከጽሑፉ ሁለት ነገሮች ገልተው ወጡ። ብሶቷ አንገቷ ደርሶ ስለነበር ብዙ ነገር በአንዴ ጻፈች። ነገር ግን ለይታ የከበበቻቸው ኃይለ ቃሎች ከላይ ከተጠቀሱት ስሜቷን የሚገልጹ ቃሎች ይልቅ በይበልጥ ነገር ጉዳዮችን የሚመለከቱ ብቻ ነበሩ። ይኸ

የሚያመለክተው ምን ያህል ከስሜቷ አንፃር ርቃ እንደቆየች ነበር። በመጨረሻም “መልካም ነው” አልኳትና “እንግዲህ ወደ ቤትሽ ሂጅና ይህንኑ ዓይነት ጽሑፍ ተመልሰሽ እስክትመጪ ድረስ በየቀኑ ለ20 ደቂቃ ጻፈ። የድብታ ችግርሽን የምናከመው በዚህ ዘዴ ነው” ብዬ አሰናበትኳት።

ትኩረትን ስለአለመንቀል

በቁጣ ላይ ሆነው ሲናገሩ፤ የትንኮሳውን መነሻ ፕሮብሌም ወይም ጭብጥ ይስቱታል። ይልቁንም ቁጣዎ መንገዱን እየሳተ ከሥረ ነገሩ ግንኙነት ወደሌለው ጉዳይ ሰተት ብሎ ይገባል። ለምሳሌ ሚስት በባሏ በተቆጣች ጊዜ “ከመጋዘኑ ከካባቢ ቆመህ እንድትጠብቀኝ ብነግርህ ረሳሽው” በሚል የጀመረችው የቁጣ ንግግር በድንገት “ድርስ ለኔ አታስብልኝ፤ አትሰማኝ፤ አትታዘዝኝ፤ ለምን እንዳገባሁህም አላውቅም” ወደሚለው አሮሮዋ አቅጣጫውን ሊቀይር ይችላል።

ይገርማችኋል እስከአሁን ቁጣቸውን ስለመቆጣጠር ጉዳይ ከእኔ ምክር ለመጠየቅ ከመጡት መካከል ብዙዎቹ ምን ያህል አስፈሪ የቁጣ ጊዜ እንደሳለፉ ዘርዝረው ሲነግሩኝ ቀድሞውኑ ቁጣውን የቀሰቀሰውን ፍሬ ጉዳይ ግን ብዙም አያስታውሰትም። እኔ የማስታውሰው ከጥቂት የቃላት ልውውጥ በኋላ እስደንጋጭ ጠብ ውስጥ መግባታችንን ነበር ይላሉ።

የቁጣው ጥልቀትና ጥብቀት በጨመረ ቁጥር የሰሜቱ ናዳ ከጠብ ጫሪው ጉዳይ እየራቀ ይሄዳል። ጭፍን ተማታ ፍጹም ትኩረትን የሚያስት በመሆኑ ሁኔታው ከቀዝቀዝ በኋላ ተቆጭው ምን እንዳለና እንዳደረገም ላያስታውሰው ይችላል። ቁጣን መቆጣጠር አንዱ መንገድ መጀመሪያውኑ ቁጣው የተነሳበትን ጉዳይ ላለመርሳት መሞከር ነው። ተኩረትም ከዋናው ነገር ጉዳይ ካልነቀለ ቁጣዎትን ለማብረድና ራስዎትንም ለመቆጣጠር ዕድል አለዎት።

በአጭር ያድርጉት፤ ይተንፍሱ

ቁጣን በመቆጣጠር ረገድ ገንቢ የሃሳብ ልውውጥ ማድረግ ዓይነተኛ መንገድ ነው። ስሜትዎ የሚነግረዎትን ያውጡትና ሁሉም በመሰለው ይተርጉመው። እስልቺና አዳማጭ የማጣት ችግር የሚፈጠረው አንድ ሰው ባጭሩ ከመናገር ይልቅ ነገር ሲዘበዝብ ከቆየ ነው። በቁጣ መናገር ይቻላል፤ ግን ንግግሩ እጭር መሆን አለበት። የኒዉሮሎጂካል ሳይንስ እንደሚነግረን ከሆነ የሰዉ ልጅ የሚያዳምጠው፤ የሚያብላላውና የሚያስታውሰውም የተወሰነ የመረጃ መጠን ነው። ለዚህ ነው የቴሌፎን ቁጥሮች ከሰባት ዲጂት የማይበልጡት። የሰው ልጅ በአንዴ ከዚህ የበለጠ ለመያዝ ስለሚችግረው ነው። በቁጣ ስሜት ለአምስት ደቂቃ እንኳን መናገር ሰው 50 ዲጂት ቁጥሮችን በአንድ ጊዜ በቃሉ እንዲይዝ የመፈለግ ያህል ይሆናል። አይቻልም።

ስለዚህም ነው ህፃናት ወላጆቻቸው በቁጣ እከታትለው ያለማቋረጥ የሚነግሯቸውን ሁሉ የማያስታውሱት። ወላጆች ግን ሆነ ብለው ስለማይሰሟቸው ይመስላቸዋል። አይደለም። የኔ ምክርም በቁጣ ወቅት በአንድ ጊዜ ከአንድ ደቂቃ በላይ አይናገሩ። ከዚያ ትንፋሽ ይሳቡና ሌላው መልሱን ይሰጥ። ይህ ረጋ ያለ ምልልስ በፈንታው ደግሞ ቁጣን እያበረደ ሄዳል። የተቆጡበት ሰው ራሱን መከላከል ቢያበዛም አያቋርጡት፤ ተራውን ይጠቀምበት። ከዚያም እርሱም በተራዎ ለሌላ ደቂቃ ረጋ ብለው ይናገሩና ትንፋሽ የውሰዱ።

ችግሩ የሚናገሩት ፍሬ ነገር ሳይሆን ዋናው እንዴት እንደሚናገሩት ነው

ሰዎች በጩኸት ሲናገሩ በተቃራኒው የሌሎች የማድመጥ ፍላጎት እየቀነሰ ሄዳል። እንዲተላለፍ የተፈለገው መልዕክት በተጋጋለው ውዝግብ ውስጥ ሰምጦ ይቀራል። ቁጣ መልዕክትን በቅጡ የማስተላለፍን አጋጣሚ ይፈጥራል። ሆኖም ለመደመጥ የሚፈልግ ሰው ከዚህ በታች ተጠቀሱትን ሁለት ነገሮች በንግግሩ ወቅት ማጤን ይኖርበታል።

- ❖ የድምፅ መጠን፤ ይህ የሚያመለክተው የሚናገሯቸው ቃላት ጋያልነትና ሙሉነት ተመጥነው መቅረብ እንደአለባቸው ነው። በተቆጡ መጠን ጩኸቱ ይጨምራል። እንደዕውነቱ ከሆነ በመጠኑ የተበሳጨን ሰው በቁጣ ከጦፈው ለይቶ ለማወቅ ሮኬት ሳይንቲስት መሆኑን አይጠይቅም።
- ❖ ፍጥነት ወይም ልኬታ፤ ይኸ የሚመለከተው የንግግርን ፍጥነት ነው። ቁጣ እየጎደራ ሲሄድ ንግግርም እየፈጠነ ይሄዳል። መጥኖና ተጨንቆ ማቅረብ ያስፈልጋል።

ምንጊዜም በተቆጡ ጊዜ እንዴት እንደሚናገሩ ለመቆጣጠር ይሞክሩ። በጣም እየጩኸኩ እንደሆነ፤ ወይም ከመጠን ባለፈ እየፈጠነ እየተጣደፉ ከሆነና ድምጽዎም የመስለል ባህርይ ካሳየ ንግግሪዎን ያስተካከሉ። ሁልጊዜም ቁጣዎን ሲያስተነፍሱ የድምጽዎን ድምፅት ማስተካከል እንደሚገባዎ አይርሱ።

ምዕራፍ ስድስት

ተግ ረጋ ስለማለት

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ፤

- የቁጣዎን ሁኔታ ስለመገምገም
- የግልፍታ ግብረ መልስዎን ስለመተው
- በአግባቡ ለመመለስ ጊዜ ስለመውሰድ
- ራስን ስለማረጋጋት
- አቢይ ጥያቄን ስለማቅረብ እና
- የተሻለውን መልስ ስለመምረጥ እንመለከታለን።

ብዙ ሰዎች ትንኮሳ ሲደርስባቸው ወዲያውኑ በግንፍልነት የመመለስ ጠባይ አላቸው። ግብረ መልሱ ደመ ነፍሳዊና ሁልጊዜም ተመሳሳይ ነው። መጮህ፤ ሥነ ስርዓት የጎደለው የጽ ወይም የከንፈር ምልክት ማሳየት፤ የተገኘን ነገር መምታት፤ መርገጥ... የተለመዱ ናቸው።

ብው ማለት ቀላል ነው። ለዚህም ነው ሚሊዮኖች ከሚገባው በላይ ስሜቱን የሚያሳዩት። ቀዝቀዝ ረጋ ማለት ግን ከባድ ነው። ቁጣ ንፍቶ ከመምጣቱ በፊት ራስን ቀድሞ መቆጣጠርን ይጠይቃል። ቁጣን በአግባቡ መያዝ ወይም ምላሽ መስጠት ማለት ቁጣ ቅጥ ባጣ መልክ አቅልን ከመቆጣጠሩ በፊት ስሜትን ረግጦ መያዝ ማለት ነው።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ቁጣ ንገፍሎ ከመውጣቱ በፊት እንዴት እንደምንቆጣጠረው የሚያሳዩ ቀላልና ቀጥተኛ እስትራቴጂዎች ይቀርባሉ። እነዚህን በሥራ ላይ ለማዋል ከዘጠና ስኮንዶች በላይ እይፈጅም። የዚህ አቀራርብ ቀልፍ ሚስጥሩ ቁጣን በቆስቆሰው አካል ላይ ከማተኮር ይልቅ በገዛ ቁጣና ምላሽ ማተኮር ላይ ነው። ይህ ማለት ወደ ውስጥ በመመልከት ወይም ውስጥን ቀድሞ በማዳመጥ የቁጣን መጠንና የሚቆይበትንም ጊዜ ተገንዝቦ መቆጣጠር ያስፈልጋል ማለት ነው። ቁጣውን

የቀሰቀሱትን ሰዎችና ነገሮች ላይ በማተኮር ብቻ ቁጡነትን ማስታገስ አይቻልም። ቁጣን በአግባቡ የሚይዙት ቅሬታን ወደጎን በማለትና ራሱን በመግዛት ነው።

ግልፍ ከማለት ይልቅ በዕርጋታ መመለስን መምረጥ

የቁጣ ሐኪሞች (ቴራፒስቶች)፣ ቁጣ ምርጫ ነው ሲሉ ያስገርሙኛል። ትክክል አይመስሉኝም። ቁጣ ሲጀምር ሆነ ብለው የሚመርጡት ስሜት ሳይሆን ልክ እንደ ደስታ፣ ሀዘንና ፍርሃት ሳይታሰብ የሚመጣ ነው።

ቁጣ ለአንዳች ዓይነት ትንኮሳ ወይም አደጋ የሚሰጥ ደመናፍሳዊ ምላሽ ነው። ቁጣን እንዴት ላስተናግደው የሚለው ምርጫ የሚመጣው የቁጣው ስሜት ከተፈጠረ በኋላ ነው።

እስኪ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለራስዎ ያቅርቡ፤

- ለቀሪው የህይወት ዘመንዎ ቁጣን መግለጽ የሚፈልጉት ከአሁን ቀደም በለመዱትና ብዙም ማሰብ በማይፈልገው መንገድ ነውን?
- ሁልጊዜም የስሜትዎ ስለባ መሆን ይሻሉን?
- በቁጣዎ ምክንያትስ ያስቀየረውን ሰዎች “ምን እንደነካኝ አላውቅም፤ ወደፊት አልደግመውም አዝናለሁ፤ ይቅርታ” በማለት መቀጠል ይፈልጋሉን?
- ሰዎች በቁጡነት ባህርይዎ ምክንያት “ያን ሰው ተጠንቀቁት፤ ቁጡ ነው” እንዲባሉ ይፈልጋሉን?

በበኩሉ ከላይ ለቀረቡት ሁሉም ጥያቄዎች መልሰዎ “በፍጹም” እንደሚሆን አልጠራጠርም። ለለውጥም ዝግጁ እንደሚሆኑ እገምታለሁ። ስለዚህ ከሁሉ አስቀድመው በቁጣ ግልፍ ከማለት ይልቅ በእርጋታ መመለስ እንደሚኖርበዎ ይወስኑ። ይህ እስትራቴጂ እንደሌሎች ምርጫዎች ሁሉ ታስቦበት የሚደረግ ዋና ምርጫ ነው። በግልፍታ እና በእርጋታ መልስ መካከል ያለውን ልዩነት ለመገንዘብ ሰንጠረዥ 6 ን ያስተውሉ።

ሰንጠረዥ 6 ቁጣን በግልፍታና በዕርጋታ	
ቁጣ በግልፍታ መልስ ሲሆን	ቁጣን በእርጋታ መልስ ሲሆን
ተቆጭው፤	ተቆጭው፤
አውቶማቲክ	አስቦ፤ አስተውሎ
ደመ ነፍሳዊ	ሆነ ብሎ በማመዛዘን
የታወቀ/የተለመደ	እንደየሁኔታው
ከቁጥጥር ውጭ	ስሜቱ በቁጥጥር ስር

ሁልጊዜ በተለመደው ዓይነት በግልፍታ ብመልስ ምን ይመጣል? በፈለግሁት መልክ መቆጣት መብት የለኝም እንዴ? ሲሉ እራሳዎን ቢጠይቁ መልሱ የሚያመጣውን መዘዝ ለመቀበል እስከወሰኑ ድረስ ይችላሉ ነው። በቁጣዎ ምክንያት ለደረሰው ጥፋት ይቅርታ እየጠየቁም እንደለመደብዎ መቀጠል ይችሉ ይሆናል። ቁጣ ሁለንተናዎን እስኪመርዝው ድረስ በእመለዎ ሊገፉበት ይችላሉ። እዚህ ላይ ግን ግልፍተኝነትን በምርጫ ተቀብለዉታል ማለት ነው። ድምፁዎን ጎላ አድርገውም በኩራት “በእርጋታ አለመመለስ ምርጫዬ ነው፤ እኔ ማለት ይኼ ነኝ” ማለትም የሚከለክለዎት የለም። ነገር ግን ምርጫዎ ለሚመጣው መዘዝ ሁሉ ኃላፊ ያደርገዎታል። የእርጋታን አማራጭ ካልወሰዱ ምናልባት ይህንን መጽሐፍ ካነበቡ በኋላ ሃሳብዎን ሊቀይሩ ይችላሉ ብለን ተስፋ እናደርጋለን።

የቆየና የደረሰ ግልፍተኝነትዎን ስለመስበር

ግልፍተኝነት አብሮዎት የቆየ ከሆነ ለመጀመሪያ ጊዜ ቁጣዎን ለመቆጣጠር ቢቸግረዎት ተስፋ አይቁረጡ። ዋናው የችግሩ መነሻ በአመሉ ሲገፉበት በመቆየትዎ ጠባቂን ስለተላበሱት ይሆናል። ወይም ከውልደት ጀምሮ የተጠናዎትዎ መሆኑንም ሊያንጸባርቅ ይችላል። በዚህም አለ በዚያ ቁጣዎንና ቁጡነትዎን በአግባቡ ለመያዝ ይችሉ ዘንድ ግልፍተኝነት ሊሰበር የሚገባው አመል ነው።

ሳም በቁጣ ብው ማለት የጀመረው ገና ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እያለ እራሱን ከጉልበተኞች ለመከላከል ሲሞክር ነበር። ቤተሰቦቹ ሰፈር ለቀው ስለሄዱ በአዲስ መኖሪያቸው አካባቢ እንደባይተወር ይቆጠር ነበር። “ለይተው ስለሚያጠቁኝ ለሁሉም ነገር መፋለም ነበረብኝ” ሲል ሳም ያማርራል። የሚያሳዝነው ነገር ግን ሳም ይህንኑ ጠበኛነቱን ከሚሰቱ፣ ከልጆቹ፣ ከጎረቤቶቹ እና ከሥራ ባልደረቦቹም ጋር ሳይቀር ዕድሜ ልኩን መቀጠሉ ነበር።

ሊንዳ የተባለችው ደግሞ ከጠጭዎችና ከአመጸኛ ቤተሰቦች በመወለዷ ራሷን ለመከላከል ስትል ከልጅነቷ ጀምሮ በቁጣ መገንፈል ለምደባታል። እንዳለመታደል ሆኖም ይኸው ቁጣዋ በሀይወቷ ውስጥ የምትፈልጋቸውን ነገሮች ሁሉ ከማሳካት ገትቷታል። “እሁን እሁን ቁጣዩ ጎድቶኛል፤ አብር አደጎቼ ያገኙትን ትምህርትና ሥራ ከማግኘት ከልከሎኛል” በማለት ታለቃቅሳለች።

ከፊስም እንዲሁ የግልፍተኝነት ሰለባ ነው። የቁጣ መቆጣጠሪያው ወዲያው ይበጠሳል። ቁጣው ቀስ በቀስ ሳይሆን በድንገት ከች የሚል ሞገድ ነው። ልጅ በነበረበት ጊዜ እናቱ “ሰዎች ቢገፉህ እንኳን ዝም ብለህ ሂድ” ትለው ነበር። መልካም ምክር። ሆኖም ያኔም ሆነ እሁን በ 31 ዓመቱ ላይ እያለም ሊፈጽመው አልተቻለውም።

ከሀፃንነት ጀምሮ የሚያድግ አመል ውሎ አድሮ ቁጣን በመቆጣጠር ረገድ “ትኩስ ምድጃ” ያደርጋል ብለው ያስባሉ? ይህንን ጠባይ የሚያበቅሉት ምንክልባት ወላጆችዎ?

- ፍቅር ማሳየት የማይችሉ
- ለሰላሳ ያለሆኑና በፍቅር የማያስጠጉ
- ቅዝቅዝ ያሉ
- የማያኳሹ
- የቅርብ ሩቅ የሆኑ
- አይደረሱ
- ብቸኛ፣ ንጥልተኛ
- የታቀቡ፣ ዝምተኛ
- ግትር

- ጥበቅ፤
- ፍንክች የማይሉ
- የማያፈናፍኑ
- ቆጥቋጣ
- የማያወላዱ፣ ከአቅም በላይ የሚጠይቁ
- ጠጣር
- ገለልተኛ
- ለማግባባት የማይመቹ
- ለመታገሥ የማይመቹ
- ስሉ
- ብስጫ
- በትንሺ ነገር የሚበረግጉ
- በቀላሉ እርምጃ ለመውሰድ የሚችኩሉ
- ውጥረታም
- በትንሹ የሚገኙት፣ ጠርዝ ላይ ያሉ እና
- ዝግና ከርችም ከሆኑበዎት ይህን ጠባይ ቢያበቅሉ አያስደንቅም።

ልማድን በሚመለከት ያለው አንድ ጥሩ ነገር ቢኖር ባለቤቱ በፈለገ ጊዜ ሊገታው ወይም ሊያስወግደው የሚችል መሆኑ ነው። እንዲያውም ከምክር አገልግሎት ደንበኞቹ መካከል የተወሰኑት በ 50 እና በ60 የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉ ናቸው። ከቶ ማን ይሆን እርጌ ወሻ አዲስ ብልሃት አይማርም ያለው? በኔ በኩል ይኸ ተቀባይነት የለውም።

ከቁጣ ሱሰኞች ጋር ስለአለመገናኘት

ከግንጭለትኝነት ይልቅ ቁጣን በእርጋታ ለማሰተናገድ የሚያደርጉት ምርጫ ከልክ ያለፈ ቁጡ ሰዎች ጋር አብረው እስከሞሉ ድረስ ስኬቱ አጠራጣሪ ይሆናል። አንድ ዓይነት ቀለም ያላቸው ወፎች በአንድ ላይ ይበራሉ እንደሚባለው ተመሳሳይ ዝንባሌ ካላቸው ጋር ገጥመው ይሆናል። ለዚህ መገናኘት ሦስት ምክንያቶች አሉት፤

- በቁጣ ጊዜ የሚያሳዩት ባህርይ ተመሳሳይ ጠባይ ካላቸው ጋር አብረው እንዲውሉ ይገፋፋዎታል። ለምሳሌ፤ ከአኔ ጋር አብረው የሚሰሩት የድርጅት መሪዎች በሙሉ የቁጡነት ዝንባሌ ይታይባቸዋል። ወደ ድርጅቱ ጫፍ የደረሱት ከአኩቶቻቸው ጋር በቁጡነት በመናገሩና በመገዳዳር የበታችቻቸውንም በመቆጣጠር አማካኝነት ነው። በዚህም የተነሳ ቁጣና ቁጡነት ያገለግላል ብለው ያምናሉ።
- ቁጡና ፀረ-ማህበራዊ ባህርይ ያላቸው ሰዎች እንደአነሱ ያሉ አመጸኞችን በዳደኝነት ይይዛሉ። በቁጣ የሚወራጩ ሴቶችም ሆኑ ወንዶች ይህንኑ ጠባይ ከሚያሳዩ ሰዎች ጋር የመጋባትም ሆነ የመገናኘት ዝንባሌ አላቸው። በመሠረቱ ሰው ብዙውን ጊዜ ለመቅረብ የሚመርጠው ለጠባዩ እንግዳ የማይሆንበትን ነገር ነው።
- ሁልጊዜም በቁጡነት ባህርይ የተዘፈቁ ወገኖች ረጋ ባሉት የህብረተሰብ ክፍሎች መገለላቸው አይቀርም። የሚያሳዝነው ጉዳይ ግን ቁጡዎቹ ጠባያቸውን እንዲያሻሽሉ ሊገስጹዋቸው ከሚሞከሩ መልካም ሰዎች ስለሚርቁ በዚያው በኖሩበት አመል ውስጥ ጠልመው መቅረት መገደዳቸው ነው። በዚህም ምክንያት ከሚያርሟቸው ይልቅ ሊታገሏቸው ወይም ጠባያቸውን ሊረዱላቸው የሚችሉትን ሰዎች ወዳጅነት ወደ መሻት ያዘነብላሉ።

ከዚህ ይልቅ የሚያስፈልገው ቁጣን በእግባቡና በትዕግሥት ለመግለጽ እንዲችሉ ምክር ሊለግሱዎት የሚችሉ ሰዎችን ወዳጅነት ማበጀት ነው። በዚህ ረገድ ሊቀርቧቸው ከሚገቡ ሰዎች መካከል፤

- ቁጣን በትዕግሥት እንዴት እንደሚመልሱ በምሳሌ የሚያስረዱ፤
- ቁጣን ለመቆጣጠር በሚያደርጉት ጥረት የሚያዳምጡዎትና የሚደግፉዎት፤

- የራሳቸውን የቁጡነት ችግር ያስወገዱ፤
- ትዕግሥተኛ፤
- ቁጡነት ምን ያህል ሽኩቻ እንደሆነ የሚረዱና ሩኅሩኅ ሰዎች፤
- ቁጡነትን በመቆጣጠር ረገድ ለአነሱ የሰራው ዘዴ ሁሉ ለእርሶም ይሥራ ብለው ያማያስጨንቁዎት፤
- ምንጊዜም የሰሜት ቀውስ ውስጥ በገቡ ጊዜ ያለማወላወል በበታው የሚገኙ፤
- ለሁሉም መልስ አለኝ ብለው ራሳቸውን የማያኩራሩ፤
- ለመርዳት ፈቀደኞች የሆኑ እንጂ ለተቆጭነትም ሁሉ ጎሳፊነት አለብኝ የማይሉ፤ የዚህ ኃላፊነት የባለቤቱ ነው።

ምንጊዜም ቢሆን ከቁጡ ቤተሰብም ሆነ ጓደኞች ራሶን ለማግለል አያመናቱ። በእርግጥ ከእነዚህ ክፍሎች ራሱን ማግለል ድፍረትንና የመንፈስ ጽናትን ይጠይቃል። ማድረግ ግን ይቻላል። ይህን ካደረጉ በህይወት ላይ ፈጣን አምነታዊ ለውጥ ያስተወላሉ።

የገዛ የቁጡነት ባህርይን ስለመፈተሽ

የቁጣ ስሜት በተሰማዎ ወቅት አያያዙን መልክ ለማስያዝ ይረዳዎት ዘንድ የመጀመሪያውና በጣም አጣዳፊው እርምጃ የቁጣንን ጥልቀትና ጥብቀት መለካት ነው። ይህንን ደረጃ የመለካትና የመለየት እርምጃ አለዋለሁ፤

ምርር ወይም ቀለል ያለ ቁጣ ስለመቆጣተዎ ለመፈተሽ ይህንን ቅደም ተከተል ይጠብቁ፤

ሀ. ከ 1 እስከ 10 ያለውን ቁጥር ያስቡ፤ ከፍ ብለን እንደገለጽነው፤

1 ዝቅተኛውን 10 ደግሞ ከፈተኛውን የቁጣ መጠን ያመለክታል፤ እንግዲህ፤

2 ማለት ዝቅተኛ ደረጃ ቁጣን ሲያመለክት፤ 8 ግን ከፍተኛ ቁጣን ያመለክታል። በዚህ ትመና ወቅት ቁጣው በአካልም ሁኔታ ላይ ያመጣውን የብስጭት ሁኔታ እያዳመጡ ይወስኑ፤

ለ. የሚሰጡትን ቁጥር (ማርክ) ለቁጣው ደረጃ መግለጫ ይጠቀሙበት፤ በመሠረቱ ቁጣው በሦስት ግልጽ ደረጃዎች ሊቀመጥ ይችላል። ይኸውም፤ ከ 1-3 ያለው ዝቅተኛ ቁጣ ሲሆን፤ ከ4-6 ያለው ደግሞ በብዙ ሰዎች ላይ የሚስተዋለው ከፍተኛ ቁጣ ነው። በመጨረሻም ቁጣዎን ከ7-10 ከተመኑት ወደዱም ጠሉም በእርግጥ በቁጣ በመጠፍ ላይ መሆንን ይወቁት።

ቁጣን በቁጥር መተመን በጣም ጠቃሚ መረጃ ይሰጣል፤

- ✓ ቁጥሮች ምን ያህል ከቁጥር ውጭ ሊሄዱ መሆንን ይጠቁማሉ።
- ✓ ቁጥሮች ቁጣዎን ለመቆጣጠር የሚኖረዎትን ሰፊ ወይም ጠባብ ዕድል ያመለክታሉ
- ✓ ቁጥሮች ቁጣዎን ለመለካት መነሻ መሠረት ይሰጣሉ።

ታጋሽ ይሁኑ

ማንኛውም ሰሜት፤ ልክ አንደቁጣ ሁሉ ላላፈ ነው። እያንዳንዱ የቁጣ ማዕበል የመነሻ፤ ከፍተኛ ደረጃ የመድረሻ እና የመብረሻ ደረጃ አለው። ሰሜት የሰበት ኃይልን ህግ ይከተላል። ወደላይ የወጣ ሁሉ ወደታች ይመለሳል። ቁጣም እንደተነሳ ካለማንም ዕርዳታ ይበርዳል። የኅልማሳዎች ቁጣ በአማካይ ከ5-10 ደቂቃ ባለው ጊዜ ውስጥ ይበርዳል። ቁጣ እንዲበርድ በግድ መታገል አያስፈልግም። በቂ ጊዜ ከሰጡት በቁጣው ምክንያት የተፈጠረው ውጥረትና ጭንቀት ያልፋል። እዚህ ላይ ጊዜ አጋርዎ እንደሆነ ይገነዘቡ። እንቅስቃሴ ለቁጣዎ ብዙ ጊዜ በሰጡ ቁጥር ከሰሜቱ በፍጥነት ይገለጻሉ።

ለቁጣ ጊዜ ለመስጠት ከዚህ በታች ያሉትን ፍንጮች ይመልከቱ፤

-ጊዜ ከእርሶዎ ጋር መሆኑን አይዘንጉ፤ ማንም፤ በጣም የተቆጣ ሰው ቢሆንም፤ እንደተቆጣ ብዙ ጊዜ አይቆይም

-ትዕግሥት የሚወደድ ሥነ ምግባር መሆኑን ያስታውሱ፤ ማንም ሰው በጣም ትዕግሥተኛ በመሆኑ ብቻ ባልተሰበ የልብ ውጋት የሞተ የለም

-ሰራሰዎ፤ “ይህም ቢሆን ያልፋል” የሚለውን ቃል ደጋግመው ይገነኩት፤ እንዳንዴ አስተዋይነት፤ ትንሽም ብትሆን፤ ሩቅ መንገድ ትሄዳለች

-ደጋግመው “ትንሽ ብዙ ነው” በማለት ሰራሰዎ ይገነኩት፤ ለአላፊ ቁጣ ታጋሽ መሆን ይበጃል።

በጣም ተቆጥተዋል? እንግዲያውስ ከአካባቢው ዘወር ይበሉ

ዘ5 ያህል የስምንተኛ ከፍል ተማሪዎች ቁጣቸው ምን ያህል ጠንካራ እንደነበረና እንዴትስ ሊያበርዱት እንደሞከሩ ጥናት ተካሂዶ ነበር። የሚደንቀው ከፍተኛ ቁጣ የተሰማቸውና ይህንንም በአስቆጣቸው ላይ በቁጣ የገለጹ ተማሪዎች እንደነአሉ የተቆጡ፤ ነገር ግን ቁጣቸውን ዘወር በማለትና በራሱ እንዲበርድ ካደረጉት ተማሪዎች ጋር ሲነፃፀር በአራት እጅ ለበለጠ ሰዓት እንደተናደዱ መቆየታቸው ነው። በቁጣ ቁጣቸውን የተወጡት ለመብረድ ከ1-2 ሰዓት ድረስ ሲጨርሱባቸው ዘወር ያሉት ግን ቁጣቸው ከ30 ደቂቃ በላይ አልቆየም።

ረጅም ትንፋሽ (አየር) ይውሰዱ

ቁጣ ሰዎችን ያነሳሳል። አውቶማቲክ ነርቮቻቸው ይነቃቁና ሰውነታቸውን በአድሬናሊን ያጥለቀልቁታል። የደም ግፊት፤ የልብ ምት፤ የጡንቻ ውጥረት፤ እና የማጅራት ጠጉር ሳይቀር ሁሉም ወደ ላይ ይነሳሉ። የተቆጣው ሰው ከሚመጣበት አደጋ ለመከላከል ሰፊ ከመቅጽበት ለማጥቃት ዝግጁ ይሆናል። ይኼ ለቁጣ የሚሰጠው አካላዊ ምላሽ ነው። ቁጣን በእርጋታ ማለት ይህን ሁሉ ወደኋላ መቀልበስና ራስን ማቀዝቀዝ ማለት ነው። ይህን በሚመለከት ከዚህ በታች የተወሰኑ አማራጮችን አቀርብላችኋለሁ።

መዝናናት፤ ፈታ ማለት

ሁሉም ሰው ቁጣ የሚቀሰቅሰውን አካላዊ ውጥረት የሚቋቋምበት መከላከያ ሥርዓት (መካኒዝም) አለው። ይኸም ዘዴ ሰውነትን ማዝናናት ነው። ይህንን ለማድረግ ብዙ አይጠይቅም። ቆም ብሎ ትንሽ ትንፋሽ መውሰድ ብቻ ነው። የቁጣን ውጥረት በትንፋሽ ማስወጣትና ሰውነትን በሚያፍታታ ትንፋሽ መተካት ከታች እንደቀረቡት ሦስት ደረጃዎች ቀላል ተግባር ነው።

1. ረጅም ትንፋሽ በአፍንጫ መውሰድ
2. ወደ ውስጥ የተሳበውን አየር ለአፍታ ማቆየት
3. በአፍ አማካኝነት በገፍ ወደ ውጭ ማስወጣት

ይህንን ቢያንስ ለአስር ጊዜ ይደጋግሙት፤ ከአስፈላጊ ለተነፋፈሰዎን በደንብ እያስተዋሉ እንደቁጣዎ ጽናት ይጨምሩበት።

❖ ሁልጊዜ ወደውጭ ሲተነፍሱ መላቃቅ የሚለውን ቃል ያስታውሱ። ይኸ የማይፈለገውን ውጥረት ለማስተንፈስ ሲሉ በአዕምሮዎ ለሰውነትዎ የሚሰጡት ትዕዛዝ ነው። ሰውነትዎም ትዕዛዙን ይቀበላል። አዕምሮዎችና ሰውነትዎ የሚሠራው/የሚቀናጀው በዚህ ዓይነት ነው።

የጸጥታ ኃይልነት

ጸጥታ ሰውነት በዕረፍት ላይ በሚሆንበት ጊዜ የሚገኝበት ተፈጥሮአዊ ሁኔታ ነው። ቁጣን በቃላት ተማታ ማውረድ ውጥረትን ከማባባስና የደም ግፊትን፣ የልብ ምትን...ወዘተ ከመጨመር በስተቀር ሌላ ፋይዳ የለውም። ለቁጣም ምላሽ እስኪያሳሳሱ ድረስ እንኳን ለአፍታ ጸጥ ቢሉ ቀዝቀዝ ማለት ይጀምራሉ። የተቁጣ ሰው ከሁሉ አስቀድሞ ማድረግ የሚገባው “ዝም ማለት ነው” የሚለው መሠረታዊ መርህ የተነገረው በአንድ የታወቀ የቁጣ ነገር ጉዳይ ኤክስፐርት ነበር።

ፈካ ስለማለት

አንደተቆጡ ወይም ጭራሹን እንዲብስብዎ ከፈለጉ ኮስተር እንዳሉ መቆየት ነው። ቁጣ ቀልድ እንዳልሆነ አይዘንጉ። ከስሜቱ ለመላቀቅ ከፈለጉ ግን ለአፍታ ፈካ ማለት ያስፈልግዎታል። ለምሳሌ አንድ ፍሬድ የተባለ ሰው የቁጣው ምክንያት የነበረው ሌላ ሰው “ሲኦል (አንጨቆረር) ግባ” ብሎ ሲያንጋርቅበት ለአፍታ እሱን አደረገና ጥሩ ሃሳብ ነው። ችግሩ ግን እዚያው ነበርኩ፤ ሦስት ዓመታት ያህል ቆይቼ ነው የተመለስኩት። ተመልሼ መሄድ ግን አልፈልግም። እሱም ጋለሽሰቶን፣ ቴክሳስ ይባላል አለና ሳቀ። ጋለሽሰቶን ግን ጸጥ አለ። ሌላም ሰው ቢሆን እንዲሁ ጸጥ ማለቱ አይቀርም። ዋናው ነጥብ በተቆጡ ጊዜ እንደዚህ ቀልድ ነገር የማግኘቱ ጉዳይ ነው፤ ምክንያቱም ኮሚክ በሚሆኑበት ጊዜ በቁጣው አይቀጥሉምና።

ከትባት ይውሰዱ/ አራስዎን ይከተቡ

እየገፉ ከሚመጣ የቁጣ ማዕበል ራስን ለመከተብ በላሆሳለም ሆነ በመጫኸ እንደሚከተሉት ያሉ ሐረጎችን በመደጋገም ግለ-ወግ መሰለቅ ይቻላል፤

- ቀላል ነው፤ ብዙ አትበሳጭ
- ሰውዬው ራሱን መቆጣጠር አልቻለም፤ እኔ ግን አችላለሁ
- የቁጣዬን ሁኔታ ስመዝነው ከግንባሬ ላይ የሚሰማኝ ውጥረት እዲስ አይደለም፤ ዘና ካልኩ ይለቀኛል

○ ሁልጊዜም እንደሚባለው-ይኸም ያልፋል

○ ከቁጣው ማዕበል መሃል ውስጥ ስለሆንኩ ብዙም አደጋ አይደርስብኝም

ራስን ሦስት አንገብጋቢ ጥያቄዎች መጠየቅ

በቅጡ ያልተረዱትን ነገር ማስተናበር አይቻልም። እንደዚሁም ሁሉ ለቁጣ በአግባቡና ጤናማ በሆነ መንገድ መልስ ለመስጠት እንዲቻል መጀመሪያ ስሜትን በጥንቃቄ መመርመር ያስፈልጋል። እነሆ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለራሰዎ በማቅረብ ይህንን በቀላሉና በአፋጣኝ መከወን ይችላሉ።

ለመሆኑ በማን ላይ ነው የተቆጣሁት?

መጀመሪያ ሲያዩት የዚህ ጥያቄ መልስ ቀላል ይመስላል። “የተነኩሰኝ ሰው ነዋ!” የሚል። ነገር ግን ጉዳዩን ጠለቅ ብለው ሲመረምሩት መልሱ ፈጽሞ እንዳሰቡት ላይሆን ይችላል። ዕውነታው ከዚህ ገጠመኝ በፊት ከሌላ ቦታና ሁኔታ ሳይታወቀዎ ተሽከመው የሚዞሩት የታፈነና መፍትሔ ያላገኘ ቁጣ ሊኖር የሚችል መሆኑ ነው። በዚህም የተነሳ በትንሽ ነገር በማይገባው ሰው ላይ የተጋነነ እና ያልተገባ ቁጣ ያሳያሉ።

ለምሳሌ ዘወትር እንደተቆጣኝ ወደ ትምህርት ቤት የምትመጣን ወጣት ልጃገረድ ሁኔታ እንመልከት። ቀድሞውኑ በወላጆቿ የተበሳጨችው እንደገና አውቶቡስ ላይ ደግሞ ከአኩቶቿ ጋር በገጠማት ብሽሽቅ የበለጠ ሆድ ብሷት የምትመጣን ወጣት አስተማሪዎ “ወንበርሽ ላይ ተቀመጭ” ሲላት “ወንበሬ መች ጠፋኝ” ብላ ጮህ ባለ ድምፅ ብትመልስ ይህች ልጅ እውን በአስተማሪው ነው የተበሳጨችው ወይንስ ቀድሞ በገጠማት ሁኔታ? በእርግጥ ልጅቷ የተበሳጨችው በአስተማሪዎ ሳይሆን በወላጆቿ እና በጓደኞቿ ነው። እዚህ ላይ ነው እንግዲህ በማን ላይ ነው የተቆጣሁት የሚለውን ጥያቄ ለራስ ማቅረብ የሚገባው።

ቁጣዬን መግለጽ ያለብኝ እዚህ ቦታ ነው?

ቁጣ የሚያጋጥምበትን ቦታና ጊዜ ማወቅ ይከብዳል። ነገር ግን በአመዛኙ ቁጣ የሚገጥመዎት ባልተመቻች ወቅት ነው።

ናንሲ ሥራዋን ዓርብ ከሰዓት በኋላ ጨርሳና በሳምንቱ መጨረሻ ቀኖች ከጓደኞቿ ጋር ሆና ውቅያኖስ ዳር (ቢች) ስለምታደርገው ፊሽታ እያሳሳላች ከቢሮ ልትወጣ ስትል ከቅርብ የሥራ ባልደረባዋ ጋር ባልታሰበ ጠብ ውስጥ ተጠመደች። ናንሲ ይኸ ሲገጥማት ቁጣዋን እቦታው ላይ እያለች አውጥታ መገጣገጥና ያሰበችውን ፊሽታ ማበላሸት፤ ወይስ ለአሁኑ ታገሥ ብላ ሰኞ ስትመለስ ለጉዳዩ መፍተሴ መስጠት

በሚሉት ሁለት አቅጣጫዎች ላይ ግራ ተጋባዥ፤ አወላወለች። እዚህ ላይ ነው እንግዲህ ቁጣን ለመግለጽ ይህ ቦታና ጊዜ አመች ነው ወይ? የሚለውን ጥያቄ ለራስ ማቅረብ የሚያስፈልገው።

ለምንድን ነው የተቆጣሁት?

በሌላ በኩል ደግሞ ቁጣ ደመናፍሳዊና ሳያሰቡት ሰውነትን የሚወር ስሜት በመሆኑ ምክንያት ለምን እንደተቆጡ እንኳን ማወቅ አይቻል ይሆናል። መቆጣተምን ይረዳታል፤ ነገር ግን ቁጣውን የቀሰቀሰውን ሥረ መሰረት ወይም ፍንጭ ግን በቅጡ ላይረዱት ይችላሉ። የተለመዱ የቁጣ ቆስቆሾች፡

- አንድ ሰው ከብራችሁን ወይም ሰብዕናችሁን በሚነካ መልክ ከሰደባችሁ ወይም ከመታችሁ፤
- አንድ ሰው ወይም አንዳች ነገር ወደ ፈለጋችሁት ወይም ወደ ጓዳችሁለት ግብ እንዳትደርሱ ሲያሰናክላችሁ፤ በተለይ የምትፈልጉት ነገር የመብት ጉዳይ ወይም ህይወታችሁን ያስገዛችሁለት ከሆነ፤
- የቆማችሁለትን ታማኝነት፤ እኩልነት፤ ፍትህና የኃላፊነት ስሜትን የመሳሰሉትን ሥነ ምግባራዊ መርሆዎች የጣሰ ከሆነ፤
- የተበላሸንና የተጣመመን ነገር ለማስተካከል አቅም የማጣት ስሜት ውስጥ ስትሆኑ ናቸው።

አሁን የሚሰማኝ የቁጣ ጽናት ከተቆጣሁበት ጉዳይ ጋር ይመጣጠናልን?

ከላይ የጠቀስነውን ምሳሌ ብንወስድ አስተማሪዋ ወንበርሽ ላይ ተቀመጭ ስላላት ብቻ ያን ያህል በቁጣ መጠፍ ነበረባትን? በመጠኑ በሰጩት ማለት አግባብ ሊሆን ቢችልም ቱግ ማለት ግን ከወቅቱ ሁኔታ ጋር አይቀራረብም። ስለዚህም ነው እንዳንድ ሰዎች የቁጣቸው ጽናት በወቅቱ ከገጠማቸው ነገር ጋር ስለማይገጣጠም ያላሰቡት ችግር ላይ የሚወድቁት።

አንድ ቀን ጠዋት ዴቪድ ወደ ሠራው ለመሄድ ሲል ሚስቱን ስሞ ተሰናበተ። ከመውጣቱ በፊት ግን ወደ ማቀዝቀዣው መለስ ብሎ አንድ ብርጭቆ የብርቱካን ጭማቂ ለመጠጣት ሄደ። ሆኖም ከማቀዝቀዣው ውስጥ ያሰበውን ጭማቂ ሲያጣ ወዲያው መኝታ ቤታቸው ወደአለበት ፎቅ ደረጃውን በፍጥነት ከወጣ በኋላ በሚሰቱ ላይ ለአስር ደቂቃ የሚዘልቅ የሰድብ ናዳ አወረደባት። በኋላ ላይ ይኸን ሁሉ ሰድብ ማውረድህ ተገቢ ነበር ወይ ተብሎ ሲጠየቅ “በትክክል! ምክንያቱም ምን ያህል

የብርቱካን ጭማቂ እንደምወድ ታውቃለችና” ሲል መለሰ። በእንደዚህ ያለ አጋጣሚ ለመበላጨትና ለመጠነኛ ንዴት በቂ ምክንያት ሊኖር ይችላል። ከቁጥጥር ውጭ ለመንድራት ግን ሁኔታው አይመጥንም።

አማራጮቹ ምን ምን ናቸው?

የቁጣን እያያዝ በተመለከተ ቁጥር ሥፍር ከሌላቸው አማራጮች መካከል የፈለጉትን መጠቀም ይችላሉ። አንዳንዶቹ አማራጮች ጩኸትና አመጽ ናቸው። ሌሎች ደግሞ ለምን እንደተቆጡ በእርጋታና በራስ መተማመን መንፈስ የሚገልጹባቸው ናቸው። ከዚህ ላይ የሚነሳው ጥያቄ፤ የትኛው ዘዴ ነው የተሻለው የሚለው ይሆናል። መልሱን ቀጥለው ይመልከቱ።

ሁልጊዜም ሦስት አካሄዶችን ይጠቀሙ

ቁጣምን በቅጡ ለመያዝ ከፈለጉ ከብዙዎቹ መካከል ቢያንስ ሦስቱን አማራጮች ይጠቀሙ። አንድ ምርጫ ብቻ፤ ለምሳሌ ጥላቻን ከመረጡ ግን ወደፊት ለመግፋት ሌላ መፈናፈኛ ዕድል አይሰጥዎትም። ምርጫ ቢያንስ ከሁለት አንድ መሆን አለበት። በዚያ ላይ አንድ ምርጫ ብቻውን ቁጣም ለሚነሳበት ለሁሉም ሁኔታ እንደመፍትሔ መቅረብ አይችልም። እንበል ከጓደኛዎ ጋር በአንድ ነገር ላይ ባይሰማሙ፤ “እሽ ይሁን ሳለመስማማት መስማማት እንችላለን” በማለት ጥለው መሄድ ይችላሉ፤ ወይም “ትክክል አይደለህም፤ ጭልጥ ያለ ስህተት ገብተሃል፤ ካንተ ጋር መነዛነዝ ስልችቶኛል” በማለት ሊፋጠጡ፤ ወይም “ከተወሰነ ወይይት በኋላ ወደኔ ሃሳብ እንደማመጣህ ተስፋ አለኝ፤ አሁን ግን በሰጩት ሰላልኩ ተወኝ፤ ግን ግዴላም ትንሽ ቆይተን እንገናኝና በሰፊው እንነጋገራለን” ማለትም ይችላሉ።

በመሠረቱ የኃይለኝነት ወይም የተጋፊነት አማራጭ መኖሩ በራሱ ስህተት ላይሆን ይችላል፤ ችግር የሚሆነው አማራጭም አንድ መንገድ ብቻ ሊሆን ነው።

እያንዳንዱ መልስ የራሱ የሆነ አንደምታ እንዳለው ይገንዘቡ

ስዎች በድንገት በስሜት ሲዋጡ ስለአንደምታው ወይም መዘዙን ለማውጣት ጊዜ የላቸውም። ከስሜቱ ወይም ከቁጣው በኋላ ግን ለስሜታቸው እንዴት እንደሚመልሱ ለማጤን ጊዜ አላቸው። ከላይ የተጠቀሱትን ሦስት አማራጮች ወይም አካሄዶች ከተገነዘቡ፤ በቁጣይ ለሚገጥመዎት ማንኛውም ቁጣ ቀስቃሽ ነገር አንድ አፍታ ተግ ብለው፤ በዚህ ሁኔታ እንደኛውን ልምረጥን ሁለተኛውን ብመርጥስ? ሦስተኛው ቢሆንስ ምን ይፈጠራል? በማለት የትኛውን አማራጭ መጠቀም እንደሚሻልም እራስዎን

ይጠይቁ። እነዚህ ሦስት አማራጮች የተለያዩ አንደኛው አላቸው፤ አዎንታዊ ወይም አሉታዊ፣ ወዲያውኑ ወይም ውሎ አድርጎ።

የቁጣ ስሜት ወዲያውኑ ሊበርድ ይችል ይሆናል፤ ይመጣል ይሄዳል። ነገር ግን የመልስ አሰጣጥም ሁኔታ ወዲያውኑም ሆነ ቆይቶ ዋጋ ሊያስከፍለው አንደሚችል አይርሱ።

በከፍተኛ ቁጣ ሲጠፉ የሚሆንውን እስኪ እንደገና ያስተውሉ፤

- ❖ የደም ግፊትዎ ከልክ ባለፈ ከፍ ይላል
- ❖ በውጥረት የሚፈትቶ ይመስለዎታል
- ❖ ልብዎ ይደልቃል
- ❖ ሆድዎን ያዝ ጭምድድ ያደርገዎታል
- ❖ ሁለንተናዎ ይህ ነው በማይሉት ስሜት ይዋጣል
- ❖ ትኩረትዎ በቁጣዎ ላይ ብቻ ይሆናል
- ❖ ድብታና ያለመደሰት ስሜት ይወርረዎታል
- ❖ ዕፍረትና ፀፀትም ያጠልመዎታል
- ❖ ሌሎችም በእርስዎ ቁጣ ምክንያት ይላቀቃሉ ወይም
- ❖ የእምቢተኝነት ስሜት ያሳያሉ
- ❖ ይቆጠነጣሉ
- ❖ ሌሎች ይሸሹዎታል ወይም
- ❖ ይገቁዎታል

አሁን ደግሞ ቁጣዎን በእርጋታ ሲያስተናብሩት ምን እንደሚሆን ይመልከቱ፤

- ✓ ቶሎ ይበርዳሉ
- ✓ ሌሎች ስለእርስዎ ያላቸውን ክብር አሰጠብቀው ይቆያሉ

✓ ሌሎችም ሊቀርቡዎ ይፈልጋሉ

✓ ለገጠመዎ ችግር መፍተሌ የማቅረብ ብቃትዎ ይጨምራል

✓ የወደፊት የግጭት ይሆናልነትን ይቀንሳሉ

✓ የጠበኛዎትን እቋም ለመረዳት ይችላሉ

✓ ሁሉንም ሁኔታውን በጥሩ መንፈስ እንዲሞላ ታደርጋላችሁ

✓ የሌላውን ወገን ብሶትና ስሜት ይረዳሉ

✓ ዝቅተኛ የደም ግፊት ይኖረዎታል

✓ አይቅበጠበጡም

✓ ጠቡ ቂም እንዳያተርፍ ያደርጋሉ

✓ ከሰዎች ጋር በሰላም ለመነፃፃር ይችላሉ

✓ ከፍ ብለን የገለጽናቸው የጤና ጠንቆች አይደርሱብዎትም

ውስጣዊ መግፍኤ የቁጣ ቅልፍ ጉዳይ ነው

ስለቁጣ አመለካከት ጉዳይ ምርጫ ቢሰጥ፤ ሴቶች አብዛኛውን ጊዜ ምን እንደሚያስቡና ምን እንደተሰማቸው ያስቆጣቸው ሰው በትክክል እንዲያውቅ በሚያስችል መዝናኛ ስሜታቸውን ሲገልጹ፤ ወንዶች ግን ቁጣቸውን ብቻ ሊያበርድላቸው በሚችል መዝናኛ መመለስን የመምረጥ አዝማሚያ አላቸው። ታዲያ ወንዶች በዚህ ዓይነት ቁጣቸውን ማብረዳቸው ከሚሰጣቸው ቅጽበታዊ ደስታ ይልቅ ቁጣቸውን የገለጹበት ሁኔታና ቁጣቸውንም ባወረዱበት ሰው ላይ የሚፈጥረው አሉታዊ ስሜት በእጅጉ ያመዝናናል። ቁጣን በቅጡ መቆጣጠር ወይም የቁጣ አያያዝን ማወቅ ማለት እኩ ወዲያውኑ ቁጣን በቁጣ በተቀጣጠለ ድንፋታ መመለስ ሳይሆን ታገሥ ብሎ መመለስና አራሳን ከመቆጣጠር የመነጨ ዘላቂ ደስታን ማግኘት ማለት ነው።

ሁልጊዜም የመቆጣትን መብት በሥራ ላይ ማዋል አይገባቸውም

በተቆጣ ቁጥር “እኔ እኮ የመቆጣት መብት አለኝ” የሚለው ሰው ብዙ ነው። ታዲያ ለዚህ መሰል ሰው መልሴ ሁልጊዜም “ልክ ነህ ነገር ግን ያ ማለት ደግሞ በተቆጣህ ቁጥር ስሜትህን እንደረለግህ የመግለጽ መብት አለህ ማለት አይደለም” የሚል ነው።

በመሠረቱ የመቆጣት መብትን አከብራለሁ፤ አቀባለሁም። ነገር ግን የሥነ ምግባር ልዕልና ደግሞ ይህን ስሜት በልቅ ሁኔታ መግለጽ እንደማይገባንም ያስገድደናል። አርግጦ ስሜትን መግታት የእያንዳንዱ ምርጫ፤ እንዲያውም አስቸጋሪ ምርጫ፤ ግን በሰልፍ ደፋር ምርጫ ነው።

ዞሮ ዞሮ ቁጣን ለማብረድ የሚወስድ ምርጫ የግል ነው። ስለዚህም፤ አማራጮችን መመልከት፤ እያንዳንዱ የሚያስከትለውን አንደኛው መመርመርና በዚህ ዓይነት የሚበጀውን መርጦ ምላሽ መስጠት ነው።

ራስዎን ያወድሱ፤ ይሸልሙ

ዛሬ ለገጠመዎት ቁጣ ከትናንቱ በተለየ በዕርጋታ መልሰው ከሆነ ስለራስዎ መሻሻል ደስ ሊለዎ ይገባል። የራስን ገፊ ስሜት ከመቆጣጠር የበለጠ ደስታን የሚሰጥ ጉዳይ የለም። ይህን ጤናማ ምርጫ በማድረግዎትም ራስዎን ያወድሱ፤ ዕለቱን የሚያስተወሰኑትን ፊሽታ ያድርጉ፤ በዚህ ዓይነት የአንድ ጊዜ መከራ ቋሚ ባሕርይዎ ሆኖ ይዘልቃልና።

በሥነ አእምሮ ሳይንሳዊ ትምህርት መሠረት ሰዎች አንድን ነገር የሚማሩትና ልማድ የሚያደርጉት በሚያገኙት ማነቃቂያ ወይም ዉጤት ነው። ነገሩ ቀላል ነው። አንድ ነገር ከሰሩና ለዚህም ሽልማት ወይም ጥቅም (reward) ካገኙ፤ ያንኑ መልሰው ለማግኘት ሲሉ ደግመው ይሰሩታል። ምንም ካላገኙበት ግን ወይም ይባስ ተብሎ ከተጎዱበት ወይም ከተቀጡበት፤ ያንን ተግባር አይደግሙትም። ይኼ ነው እንግዲህ በአደጦች ላይ የሚሰራው የጥናት መከራ የሚያሳየው፤ አንድ የሥነ አዕምሮ ምሁር እንደገለጸውም፤ “ሰው ደግሞ በጋንብ የአይጥን ያህል ብልህነት አለው!”። መልካምና አምነታዊ ልማድን ሲያደፋፍሩትና ሲያነቃቁት ያልተቋረጠና ዘላቂ ልማድ ያለማንም ጎትጓች ይሰርዛል። አንድ ነገር ተደጋግሞ ስለተሰራ ብቻ አይሰርዕም፤ ይዘልቅ ዘንድ መወደስና መሸለም አለበት።

ስለሆነም፤ ቁጣን በቅጡ በመያዝ ረገድ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ እንደተመከሩት በሚያደርጉ ጊዜ ልማዱ ሥር ይሰድ ዘንድ እራስዎን ያወድሱ፤ ይሸልሙ። በዚህ ረገድ ሊያደርጓቸው ከሚችሉት ነገሮች መካከል፤

✓ “ጥሩ ሥራ ነው” በማለት እራስዎን ያንቆለጃሉ፤ ከቻሉ ጀርባዎንም በምስጋና መታ መታ ያድርጉት

✓ በለሆሳስ ወይም ጮኽ ብለውም ቢሆን “ይኸ ለኔ መልካም ነገር ነው” ይበሉ

✓ በጸጥታ ቁጭ ብለው ያገኙትን ስኬት ያምበልስሉ፤ ያጣጥሙ

✓ በዕለቱ ቁጣዎን በመቆጣጠር ረገድ ስለአደረጉት ድል ለሚቀርበዎ ሰው ያጫውቁት

✓ ለየት ያለ ነገር ለራስዎ ያድረጉ፤ ለምሳሌ ሲመኙት የነበረውን መጽሐፍ ይግዙ፤ ሱስ የሚከላ በኛ ይጠጡ፤ ወይም የሎተሪ ትኬት ይግዙ...ወዘተ

✓ ስለዕለቱ አሸናፊነትዎ ወደ ቤተክርስቲያን ወይም ቤተ መስጊ(ጂ)ድ በመሄድ ለፈጣሪዎ ምስጋና ያቅርቡ

✓ በዕርጋታ በመመለስዎ ምክንያት በቁጣ መልስ ሰበብ ሊደርስ ይችል የነበረዉን አሉታዊ መዘዝ ማስቀረትዎን ያስቡ

✓ ደጋግመውም “ከእንግዲህ ቁጣን እኔ አቆጣጠረዋለሁ እንጂ አሉ አይቆጣጠረኝም” ሲሉ ለራስዎ ቃል ኪዳን ይግቡ፤