

ሰው እንደሚያስበው ይሆናል! ክፍል አንድ።

Mon, 12/30/2013 - 09:21 Admin wakeup



በህይወት ስኬታማ መሆን፣ ደስታ፣ ጤናማ ማህበራዊ ህይወት፣ ጭንቀት፣ ጥርጣሬና ጥላቻ፣ መጥፎም ይሁን መልካም ድርጊት መነሻው ከአስተሳሰብ ነው። ለዚህም ነው ሰው እንደሚያስበው ይሆናል የሚባለው። ይህንን አባባል ብዙዎቻችን ሰምተናል። ነገር ግን አስተሳሰብ በህይወታችን ውስጥ የቱን ያህል ተግባራዊ ቅርጽ እንደሚያወጣ ትንሽ ብገልጸው አይከፋም።

ለምሳሌ አንድ ሰው ዘወትር ገንቢ የሆኑ ሃሳቦች በሃሳቡ ከመጡለት ለራሱም ሆነ ለሌሎች መልካም ያስባል። መልካም ያደርጋል። ዘወትር ገንቢ የሆነ ነገር የሚያስብ ግለሰብ ህይወቱ በደስታና በጤና የተሞላ ነው። በተቃራኒው ደግሞ ዘወትር አፍራሽ የሆኑ ሃሳቦች ላይ

ካተኮረ ራሱንም ሆነ ሌሎችን አይጠቅምም። እራሱንም ሆነ ሌሎችን ሊጎዳ ይችላል። ለምሳሌ ከጎጆና አፍራሽ ሃሳቦች ውስጥ ፍርሃት፣ ጭንቀት፣ ጥላቻ፣ እራስን ዝቅ አድርጎ ማየት፣ ያለ ምክንያት ሰዎችን መጠራጠር፣ ነገሮች ላይ ጹጉር መሰንጠቅና ሌላ ትርጉም መስጠት፣ አልችልም ማለት፣ ስህተትን እንደ ትምህርት ሳይሆን እንደ ውድቀት መቁጠር፣ ስንፍና፣ ሂስ የሚሰጥን እንደ ጠላት ማየትና አትንኩኝ ማለት ይገኙበታል። ዘወትር አፍራሽ ነገር የሚያስቡ ሰዎች ህይወታቸው በአፍራሽ አስተሳሰብ የተሞላ ነው። አፍራሽ ሃሳባቸው የሚያመጣውን ውጤት አይረዱትም። የሃሳብ ሃይልን አያውቁትም።

ከገንቢ ሃሳቦች ውስጥ ደግሞ ድፍረት፣ ጠቃሚ ለመሆን እልህ፣ በራስ መተማመን፣ ሰውን ከመጠራጠር ይልቅ ምክንያቱን ማወቅ፣ ዋናውን ነጥብ ሳይስቱ ማስረዳት፣ ለመቻል/ለማድረግ የሚያስፈልገውን ሁሉ ማድረግ፣ ጉብዝና፣ ከስህተት መማር፣ ሂስን እንደ ትምህርት መቁጠር ይገኙበታል። ገንቢ ሃሳብ የሚያስቡ ሰዎች ግን ማንኛውም ነገር መነሻው ጭንቅላታቸው በሚያመርተው ሃሳብ መሆኑን ያውቁታል። ለዚህም ልምምድ ስለሚያደርጉ ትኩረታቸውና ኑሮአቸው ገንቢ ሃሳብ ላይ መሰረት በማድረግ ነው።

ሰዎች ስለሆነና ጭንቅላታችንም የተለያየና ውስብስብ ስለሆነ መጥፎ አስተሳሰብን ሙሉ በሙሉ ማስወገድ አይቻልም። ነገር ግን በተቻለ መጥፎ አስተሳሰቦችን ማሳነስና ገንቢ አስተሳሰቦችን መጨመር የተሻለ ሰው ያደርገናል። ለክፉም ይሁን ለደግ አስተሳሰቦችን ልክ እንዳሰብነው ያደርገናል። ምክንያቱም ክፉም ይሁን ደግ፤ ያሰብነው ነገር ወደድንም ጠላን ወደ እውነታና ውጤት ስለሚቀየር ነው። አፍራሽ ሃሳቦችን ለማስቀረት ከላይ በተጠቀሱት ገንቢ ሃሳቦች ላይ መለማመድ አንዱ መፍትሄ ነው። በተጨማሪም ገንቢ ሃሳብ ያላቸው ሰዎች ጋር ጓደኝነት መግጠምና አብሮ ጊዜ ማሳለፍ ይጠቅማል። አፍራሽ ሃሳብ ያላቸው ሰዎች ጋር ደጋግሞ ጊዜ ማሳለፍ አብሮ ሚንስቶ ከመሆን በስተቀር ምንም አይጠቅምም። ምክንያቱም ትንሽ አፍራሽ ነገር በፍጥነትና ሳይታሰብ እየሰፋ ስለሚሄድ ገንቢ አይደለም። ሰው ተጠቀመብኝ፣ ተጎድቻለሁ፣ ወዘተ እያሉ ሁል ጊዜ ስለ ችግሩ ከማነብነብ ችግሩን መጋፈጥና ሃላፊነት መውሰድም አንዱ መፍትሄ ነው።

ገንቢ አስተሳሰብ በሰሜት ሳይሆን በምክንያት ከተመሰረተ ህይወታችንን ከማቅለሉም በተጨማሪ ለህሊናም ጥሩ ምግብ ነው። አስተሳሰብ ሃይል ስላለው ሁሉም ነገር ነው።

መልካም የአውሮፓውያን 2014 አዲስ አመት!!

አስተያየት ካለዎት <http://ethiopiawakeup.net/maindr/comment/reply/56#comment-form> ላይ ቢሰጡ እማርበታለሁ!