

የአዲስ አበባ ከተማ

አካል

የሕይወት ለውጥ

ከጥንታዊ ጠባብ • ከቅዱሳን መጻሕፍት • ከሳይንስ
ማይንድቶልስ ልምዶች • ታሪኮች • ተግባራዊ መመሪያ

ሙሉ የመመሪያ መጽሐፍ

«አዲስ አበባን ቀይሮ ሕይወትህ ይቀየራል»

በማስተዋል ፈንታ

ሰላም

ዝርዝር ይዘቶች

- መግቢያ — የአእምሮ ምስጢር እና የመጽሐፉ ዓላማ
- ምዕራፍ ፩ — አእምሮ ምንድን ነው? (ንቃት-ህሊናና ንዑስ-ህሊና)
- ምዕራፍ ፪ — ከጥንታዊ ጠቢባን የተማርነው (ቡድሃ፣ ስቶይኮች፣ ላኦ ዘ፣ አፍሪካ)
- ምዕራፍ ፫ — ከሳይንስ የተረጋገጠው እውነት (ኒውሮፕላስቲሲቲ፣ ፕላስቶኒክ፣ ማይንድፋይንስ)
- ምዕራፍ ፬ — የሕይወት ለውጥ መሠረታዊ መርሆዎች (፯ መርሆዎች)
- ምዕራፍ ፭ — ማይንድፋይንስ መሠረታዊ ልምዶች (፮ ልምዶች)
- ምዕራፍ ፮ — ጥልቅ ማይንድፋይንስ ልምዶች (፲ ልምዶች)
- ምዕራፍ ፯ — ዕለታዊ፣ ሳምንታዊና የ፵ ቀን ፕሮግራሞች
- ምዕራፍ ፰ — የለውጥ ታሪኮች (ታሪካዊና ዘመናዊ)
- ምዕራፍ ፱ — እንቅፋቶችን ማሸነፍ እና መፍትሄዎች
- ምዕራፍ ፲ — የሕይወት መንገድህን መገንባት
- ምዕራፍ ፲፩ — የማይንድፋይንስ ዕለታዊ መመሪያ እና ማስታወሻ
- ምዕራፍ ፲፪ — ጥያቄዎች ለማስላስል እና የመጨረሻ ምክሮች
- ማጠቃለያ — መንገድህን ጀምር

መግቢያ — የአእምሮ ምስጢር

ውድ አንባቢ ሆይ፣ ይህ መጽሐፍ የተዘጋጀው ለአንተ ነው። ሕይወትህን ለመቀየር፣ አእምሮህን ለመቆጣጠር እና እውነተኛ የውስጥ ኃይልህን ለማግኘት የሚረዳህ ሙሉ መመሪያ ነው። ከሺዎች ዓመታት በፊት ጠቢባን «አእምሮ ሁሉን ይፈጥራል» ብለው አስተምረዋል። ዛሬ ሳይንስ ይህን እውነት በኒውሮፕላስቲሲቲ (የአንገል የመለወጥ ችሎታ) በማስረጃ እያረጋገጠ ነው።

አእምሮህ የማይለወጥ ድንጋይ አይደለም። እንደ ውሃ የሚቀረጽ፣ እንደ ሸክላ የሚለስልስ ነው። እያንዳንዱ አስተሳሰብህ፣ እያንዳንዱ ልምምድህ፣ እያንዳንዱ ምርጫህ አእምሮህን ይቀርጻል። ስለዚህ አንተ የአእምሮህ ጌታ መሆን ትችላለህ።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ከጥንታዊ የግሪክ ፈላስፎች፣ ከቡድሃ ትምህርት፣ ከሰቶይክ ጠቢባን፣ ከቻይና ጥበብ፣ ከአፍሪካ ጥንታዊ እውቀት፣ ከቅዱሳት መጻሕፍት እና ከዘመናዊ የነርቭ ሳይንስ የተወሰዱ ጥልቅ እውቀቶችን ታገኛለህ። በተጨማሪም ብዙ ተግባራዊ ማይንድቴክኒክ ልምዶች፣ ታሪኮች፣ ዕለታዊ ፕሮግራሞች እና የማሰላሰያ ጥያቄዎች ተካተዋል።

ይህ መጽሐፍ የሚያነብብ ብቻ ሳይሆን የሚኖር መጽሐፍ ነው። እያንዳንዱ ምዕራፍ የራሱ ልምምድና ማሰላሰያ አለው። አንብብ፣ አሰብ፣ ተግብር። ለውጡ ከውስጥህ ይጀምራል።

ብዙ ሰዎች ሕይወታቸውን መቀየር ይፈልጋሉ። ነገር ግን አእምሮአቸውን ሳይቀይሩ ውጫዊ ነገሮችን ብቻ መቀየር ይፈልጋሉ። እውነተኛ ለውጥ ግን ከአእምሮ ይጀምራል። አእምሮህ ሲለወጥ፣ ሰሜትህ ይለወጣል። ሰሜትህ ሲለወጥ፣ ድርጊትህ ይለወጣል። ድርጊትህ ሲለወጥ፣ ሕይወትህ ይለወጣል።

በመጨረሻም አስታውስ፡ ትንሽ ትንሽ በየቀኑ የሚደረግ ልምምድ ከአንድ ትልቅ ጥረት የበለጠ ኃይል አለው። ቀጣይነት ኃይል ነው። ይህ መጽሐፍ የሚያበቃው በገጾቹ ላይ አይደለም — በአንተ ሕይወት ውስጥ ነው።

«ሁሉም ነገር ከአእምሮ ይጀምራል። አእምሮውን የሚቆጣጠር ሰው ሕይወቱን ይቆጣጠራል።»

ምዕራፍ ፩

አእምሮ ምንድን ነው?

፩. አእምሮ — ታላቁ ሰጦታ

አእምሮ የሰው ልጅ ታላቁ ሰጦታ ነው። አእምሮ የማሰብ፣ የመረዳት፣ የመፍጠር እና የመምረጥ ችሎታ ነው። ያለ አእምሮ ሰው ከእንስሳ አይለይም። በአእምሮ ነው ሰው የሚያልም፣ የሚፈጥር፣ የሚወድ፣ የሚያለቅስ፣ የሚያቅድ እና የሚያሸንፍ።

አእምሮ ከእንጎል ጋር የተገናኘ ቢሆንም፣ ከአካላዊ እንጎል ብቻ ግን የሚያልቅ አይደለም። አእምሮ ንቃተ-ህሊና፣ ሰሜት፣ ትውስታ፣ ምናብ እና ፈቃድን የሚያካትት ውስብስብ ኃይል ነው። እንጎል እንደ መሣሪያ ነው፤ አእምሮ ደግሞ የመሣሪያው ተጠቃሚና መሪ ነው። መሣሪያው ካለ፣ ተጠቃሚው ካልተማረ ግን ውጤቱ ደካማ ይሆናል።

ብዙ ሰዎች አእምሮአቸውን እንደ ተሰጠ ሰጦታ ሳይሆን እንደ ችግር ያያሉ። «አእምሮዬ ያሰቸግረኛል»፣ «አእምሮዬ አያቆመኝም»፣ «አእምሮዬ ጭንቀት ያመጣብኛል» ይላሉ። ነገር ግን ችግሩ አእምሮ ራሱ አይደለም — ያልተገራ መሆኑ ነው።

«አእምሮ የሰው ልጅ ቤት ነው። ቤት ካልተጠበቀ፣ ሌላ ሰው ይገባበታል።» —
የአፍሪካ ጥንታዊ ጥበብ

፪. አእምሮ በጥንታዊ ባህሎች

ከሺዎች ዓመታት በፊት ጠቢባን አእምሮን በጥልቀት አጥንተዋል። ስለ አእምሮ እያንዳንዱ ባህል የራሱ ስምና ምስል ነበረው።

በጥንታዊ ግብፅ

ጠቢባን አእምሮን «የሕይወት መስታወት» ብለው ይጠሩት ነበር። መስታወት እንደሚያንጸባርቅ ሁሉ፣ አእምሮም የውስጣዊና ውጫዊ ዓለምን ያንጸባርቃል። ንጹሕ መስታወት ግልጽ ምስል ያሳያል፤ ቆሻሻ መስታወት ግን የተዛባ ምስል። ስለዚህ እንደ ግብፃውያን እምነት አእምሮን ማጽዳት አስፈላጊ ነበር።

በሕንድ ፍልስፍና

«ማናሰ» የሚለው ቃል ሁሉን የሚያስተሳስር ኃይል ማለት ነው። ማናሰ የአስተሳሰብ፣ የሰሜትና የፈቃድ መገናኛ ነው። የሕንድ ጠቢባን «ማናሰን መቆጣጠር የሕይወት ቁልፍ ነው» ብለው አስተምረዋል። የዮጋና የማስላሰል ልምዶች ማናሰን ለማረጋጋት እና ለመግራት የተዘጋጁ ናቸው።

በጥንታዊ ግሪክ

«ኖስ» የመረዳትና የማወቅ ኃይልን ያመለክታል። ፈላስፎች እንደ ሶቅራጥስ፣ ፕላቶ እና አርስቶቶል አእምሮን የሰው ታላቁ ባሕርይ አድርገው አስተምረዋል። ሶቅራጥስ «ራስህን እወቅ» ብሏል — ይህ የአእምሮ እውቀት መጀመሪያ ነው።

በኢትዮጵያና አፍሪካ

ጥንታዊ አባባል «አእምሮ ካልተገደበ፣ ሰውነት ይደክማል» ይባላል። ይህ አባባል ጥልቅ እውነት ይዟል — አእምሮ ካልተቆጣጠረ፣ ሰውነትም፣ ሰሜትም፣ ሕይወትም ይደክማሉ። በኦሮሞ ጥንታዊ አባባል «አእምሮህን ካልጠበቅህ፣ ሌላ ሰው ይይዘዋል» ይላል። ጥበብ የሚጀምረው አእምሮን ከመረዳትና ከመጠበቅ ነው።

«አእምሮ ካልተገደበ፣ ሰውነት ይደክማል።» — የኢትዮጵያ ጥንታዊ አባባል

፩. የአእምሮ ሁለት ዋና ክፍሎች

አእምሮን ለመረዳት ሁለት ዋና ክፍሎችን ማወቅ አስፈላጊ ነው። እነዚህን መረዳት የለውጥ መሠረት ነው።

ንቃተ-ህሊና አእምሮ (Conscious Mind)

ይህ የምታውቅበት፣ የምታሰብበት እና የምትወስንበት የአእምሮ ክፍል ነው። እሱ እንደ ብርሃን ነው — የሚያበራውን ብቻ ያያል። አሁን እያነበብክ ያለህ፣ እያሰብክ ያለህ፣ የምትመርጠው ውሳኔ — ሁሉም የንቃተ-ህሊና ሥራ ነው።

ንቃተ-ህሊና ጠባብ ነው። በአንድ ጊዜ ጥቂት ነገሮችን ብቻ ማስተናገድ ይችላል። ነገር ግን ኃይለኛ ነው። በንቃተ-ህሊና ነው አዲስ ልማድ የምትጀምርበት፣ አዲስ ውሳኔ የምትወስንበት፣ አእምሮህን የምታሠለጥንበት።

ንዑስ-ህሊና አእምሮ (Subconscious Mind)

ይህ ትውስታዎችን፣ ልምዶችን፣ ሰሜቶችን እና ጥልቅ እምነቶችን የሚያከማች ክፍል ነው። እሱ እንደ ውቅያኖስ ነው — ጥልቅና ኃይለኛ። አብዛኛው የዕለት ተዕለት ሕይወትህ ከዚህ ክፍል ይመራል።

ስትነሳ፣ ስትበላ፣ ስትናገር፣ ስትሠራ — ብዙ ጊዜ ንዑስ-ህሊና ነው የሚሠራው። እሱ ልማዶችን ያከማቻል። አንድ ነገር በተደጋጋሚ ስታደርግ፣ ንዑስ-ህሊና ይይዘዋልና በራስ-ሰር ያደርገዋል። ስለዚህ እውነተኛ ለውጥ ሲፈልጉ፣ ንዑስ-ህሊና አእምሮን ማስተካከል አስፈላጊ ነው።

ማይንድፋልነስ የሚያደርገው ይህን ነው — ንቃተ-ህሊናን በማሳደግ ንዑስ-ህሊናን መቅረጽ። በንቃተ-ህሊና አዲስ ዘር ትተክላለህ፤ በጊዜ ሂደት ንዑስ-ህሊናም ያሳድገዋል።

፪. አእምሮ እንደ አትክልት

አእምሮህን እንደ አትክልት አድርገህ አሰብ። እያንዳንዱ አስተሳሰብ ዘር ነው። አዎንታዊ አስተሳሰብ አዎንታዊ ፍሬ ያፈራል — ሰላም፣ ደስታ፣ ጥንካሬ፣ ተስፋ። አሉታዊ አስተሳሰብ ደግሞ እንደ አረም ያድጋል — ጭንቀት፣ ቁጣ፣ ፍርሃት፣ ተስፋ ማጣት።

አትክልተኛው ዘሮችን የሚመርጥና አረሞችን የሚነቅል እንደሆነ ሁሉ፣ አንተም አስተሳሰቦችህን መምረጥና መንቀል ትችላለህ። ችግሩ ብዙ ሰዎች አትክልታቸውን አይመለከቱም። አረሞች እያደጉ ሳሉ እያስተውሉም። ከዚያም «ለምን ሕይወቴ አስቸጋሪ ነው?» ብለው ይጠይቃሉ።

ማይንድፋልነስ የአትክልተኛው መሣሪያ ነው። በንቃተ-ህሊና አረሞችን ታያለህ፣ ትነቅላለህ፣ ጥሩ ዘሮችን ትተክላለህ። በየቀኑ ጥቂት ደቂቃዎች ብቻ ብታደርግ፣ አትክልትህ ቀስ በቀስ ይለወጣል።

፩. አእምሮ ጠላት አይደለም

ብዙ ሰዎች አእምሮአቸውን እንደ ጠላት ያያሉ። «አእምሮዬ ያስቸግረኛል»፣ «አእምሮዬ አያቆመኝም»፣ «አእምሮዬ ጭንቀት ያመጣብኛል» ይላሉ። ነገር ግን አእምሮ ጠላት አይደለም — እንዳልተገራ ውሻ ነው።

ያልተገራ ውሻ ሲጮህ፣ ሲሮጥ፣ ሲያስቸግር፣ ባለቤቱ «ይህ ውሻ ጠላቱ ነው» አይልም። ይልቁንስ ያሠለጥነዋል። በትዕግሥት፣ በተደጋጋሚ ልምምድ፣ በፍቅር ያሠለጥነዋል። ከጊዜ በኋላም ውሻው ጓደኛና ጠባቂ ይሆናል።

ማይንድፋልነስ የአእምሮ ሰልጠና ነው። አእምሮህን ስታሠለጥን፣ ከጠላት ወደ ጓደኛ ይቀየራል። ከጩኸት ወደ ጸጥታ፣ ከጭንቀት ወደ ሰላም፣ ከቁጥጥር ማጣት ወደ ንቃት-ህሊና ይሄዳል።

አእምሮህ አንተን ለመጉዳት አይሠራም። እሱ የተማረውን ያደርጋል። ያለፈ ልምድ፣ ያለፈ ትምህርት፣ ያለፈ ስሜት — ሁሉንም ይይዛል። አዲስ ትምህርት ስትሰጠው፣ ቀስ በቀስ ይለወጣል።

፪. ከሳይንስ — የእንጎል ሦስት ክፍሎች

ሳይንስ ጥንታዊውን ጥበብ አረጋግጧል። እንጎል ሦስት ዋና ክፍሎች አሉት፦

የድሮ እንጎል (Reptilian Brain)

ይህ የመትረፍ ክፍል ነው። ፍርሃት፣ ምላሽ፣ መሸሽ ወይም መዋጋት። በአደጋ ጊዜ በፍጥነት ይሠራል። አንዳንድ ጊዜ ግን በማያስፈልግበት ጊዜም ይነሳል — በጭንቀት፣ በቁጣ፣ በፍርሃት።

የመካከለኛ እንጎል (Limbic System)

ይህ የሰሜትና የትውስታ ክፍል ነው። ፍቅር፣ ቁጣ፣ ደስታ፣ ሀዘን — ሁሉም ከዚህ ይመጣል። የአሚግዳላ የፍርሃት ማእከል እዚህ አለ።

የአዲስ እንጎል (Neocortex)

ይህ የአስተሳሰብ፣ የውሳኔ፣ የቋንቋና የእቅድ ክፍል ነው። የፕሪፍሮንታል ኮርቴክስ እዚህ አለ — የሰው ልጅ ታላቁ ልዩነት። ማይንድፋልነስ የአዲስ እንጎልን ያጠናክራል፣ የድሮ እንጎልን (አሚግዳላ) ደግሞ ያረጋጋል። ጥናቶች እንደሚያሳዩት፣ መደበኛ የማይንድፋልነስ ልምምድ የእንጎል መዋቅርን ሊቀይር ይችላል። ይህ ኒውሮፕላስቲሲቲ ይባላል — እንጎል ሊለወጥ ይችላል።

፫. ኒውሮፕላስቲሲቲ — አእምሮ ሊለወጥ ይችላል

ከጥቂት አሥርት ዓመታት በፊት ሳይንቲስቶች «እንጎል ከልጅነት በኋላ አይለወጥም» ብለው ያምኑ ነበር። ዛሬ ግን እናውቃለን — እንጎል በሕይወት ዘመን ሁሉ ሊለወጥ ይችላል። ይህ ኒውሮፕላስቲሲቲ ይባላል።

እያንዳንዱ ተደጋጋሚ አስተሳሰብ፣ ሰሜት ወይም ድርጊት አዲስ የነርቭ ግንኙነት ይፈጥራል። «ነርቮች አብረው ሲነዱ፣ አብረው ይያያዛሉ» ይባላል። ስለዚህ አዋንታዊ አስተሳሰብ በተደጋጋሚ ስታደርግ፣ እንጎልህ ያንን መንገድ ያጠናክራል። አሉታዊ አስተሳሰብም እንደዚሁ።

ይህ ማለት እንተ አትክልተኛው ብቻ አይደለም — እንተ የእንጎልህ መሐንዲስም ነህ። በየቀኑ የምታሰበውና የምታደርገው ነገር እንጎልህን እየቀረጸ ነው።

«እእምሮህ የምትተክለውን ያበቅላል። ዘሩን ምረጥ።»

፳. ተግባራዊ ልምምዶች ለዚህ ምዕራፍ

ልምምድ ፩፡ የእእምሮ ንቃት-ህሊና

በቀን ውስጥ ሦስት ጊዜ ቁም። ጠይቅ፡- «እሁን እእምሮዬ የት ነው? ምን እያሰብኩ ነው?» ይህ ቀላል ጥያቄ ንቃት-ህሊናን ያሳድጋል።

ልምምድ ፪፡ የአረም መንቀል

አሉታዊ አስተሳሰብ ሲመጣ፣ «ይህ አረም ነው» ብለህ እይ። ከዚያ «ይህን አስተሳሰብ መተካት እችላለሁ» ብለህ ጥሩ አስተሳሰብ ተካ።

ልምምድ ፫፡ የምስጋና ዘር

በየማታ ሦስት ነገሮችን ጻፍ። «ዛሬ ለ... አመሰግናለሁ።» ይህ አዎንታዊ ዘር በንዑስ-ህሊና ይተክላል።

ልምምድ ፬፡ የትንፋሽ መመለስ

እእምሮህ ሲበታተን፣ ወደ ትንፋሽህ ተመለስ። ፫-፭ ጥልቅ ትንፋሽ ውስድ። ይህ ንቃት-ህሊናን ወደ እሁን ይመልሳል።

፱. የማሰላሰያ ጥያቄዎች

፩. ዛሬ እእምሮዬ እንደ ኃደኛ ሆኖ አገኘሁት ወይስ እንደ ጠላት?

፪. የትኛው አስተሳሰብ እንደ አረም እያደገ ነው? እንዴት ልንቀለው?

፫. ንዑስ-ህሊናዬ ምን እያስተማረኝ ነው? እሱን ማስተካከል እችላለሁ?

፬. ዛሬ ምን ዓይነት ዘር አተክላለሁ?

፭. እእምሮዬን እንደ ውሻ ብሠለጥነው፣ ምን ይመስላል?

፲. ማጠቃለያ

እእምሮ የሰው ልጅ ታላቁ ሰጦታ ነው። ከእንጎል የሚያልፍ ኃይል ነው። ንቃት-ህሊናና ንዑስ-ህሊና አሉት። እንደ አትክልት ነው — ዘሩን ምረጥ። ጠላት አይደለም — ያልተገራ ወዳጅ ነው። ሳይንስ አረጋግጧል — ሊለወጥ ይችላል።

ማይንድፋልነስ የእእምሮ ሰልጠና ነው። በየቀኑ ትንሽ ትንሽ ብታደርግ፣ እእምሮህ ይለወጣል። ሕይወትህም ይለወጣል።

«እእምሮህን ቀይር፣ ሕይወትህ ይቀየራል። እንተ የእእምሮህ ጌታ ነህ።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፩ —

ምዕራፍ ፪

ከጥንታዊ ጠቢባን የተማርነው

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ከጥንታዊው ዓለም ታላላቅ ጠቢባን የተማርናቸውን ትምህርቶች እንመለከታለን። እነዚህ ጠቢባን በተለያዩ አህጉራትና ዘመናት ፍረዋል፣ ነገር ግን ሁሉም አንድ ቁልፍ እውነት አግኝተዋል፡- አእምሮን የሚቆጣጠር ሰው ሕይወቱን ይቆጣጠራል።

ታሪኮቻቸውን እንደ ታሪክ ብቻ ሳይሆን እንደ ሕያው ትምህርት እንመልከታቸው። እያንዳንዱ ታሪክ ከኋላው ተግባራዊ ምክርና የማሰላሰያ ጥያቄ አለው።

፩. ቡድኑ — የአእምሮ ስላም መንገድ

ታሪኩ

ሲድሃርታ ጎታማ ከዛሬ ወደ ፪፻፶፬ ዓመታት በፊት በህንድ ምድር ተወለደ። የንጉሥ ልጅ ነበር። አባቱ ከሕይወት ሰቃይ ሁሉ እንዲጠበቅ ሁሉንም አደረገ — ቤተ መንግሥት፣ ውበት፣ ደስታ፣ ወጣት ሚስትና ልጅ። ሲድሃርታ እስከ ፳፱ ዓመቱ ድረስ ሰቃይን አላየም ነበር።

አንድ ቀን ከቤተ መንግሥት ወጣ። በመንገድ ላይ ሽማግሌ፣ ሕመምተኛ፣ ሙት እና መነኩሴ አየ። እነዚህ አራት ምልክቶች ሕይወቱን ቀየሩ። «ሁሉም ሰው ያረጃል፣ ይታመማል፣ ይሞታል። ታዲያ ደስታ የት አለ?» ብሎ ጠየቀ። በዚያች ማታ ቤተ መንግሥቱን፣ ቤተሰቡንና ሁሉንም ትቶ ወጣ።

ለሰድስት ዓመታት ጠንክሮ ተማረ። ጾም ጾመ፣ ሰውነቱን አደከመ፣ ከታላላቅ መምህራን ተማረ። ነገር ግን ጽንፍ የሆነ መከራ ስላም አላመጣለትም። በመጨረሻ «መካከለኛ መንገድ» መከተል አለብኝ ብሎ ወሰነ። በቦዲ ዛፍ ሥር ተቀምጦ ጥልቅ ማሰላሰል ጀመረ። ለሰባት ቀናትና ሌሊታት አልተንቀሳቀሰም። በመጨረሻው ማታ የአእምሮውን ሁሉንም ጥላቻ፣ ፍርሃት፣ ምኞትና ቂምን አሸነፈ። ቡድኑ ሆነ — «የነቃው»።

ዋና ትምህርቶች

- ሁሉም ነገር በአእምሮ ይመራል፣ በአእምሮ ይሠራል።
- ሰቃይ ከተሳሳተ አስተሳሰብና ከተያያዥነት ይመጣል።
- ስላም ከንቃት-ህሊና (ማይንድፋልነት) እና ከመካከለኛ መንገድ ይመጣል።
- ያለፈውን አታሰብ፣ ወደፊት አትፍራ — አሁን ኑር።

«አእምሮ ሁሉን ይቀድማል። አእምሮ ጌታ ነው። አእምሮ ሁሉን ይሠራል።» — ቡድኑ

ለአንተ የሚሰጠው ምክር

በየቀኑ ፭-፲ ደቂቃ ትንፋሽህን ተከታተል። አስተሳሰብ ሲመጣ «ይህ አስተሳሰብ ነው» ብለህ አይና ተው ይሂድ። ይህ የቡድኑ መንገድ መጀመሪያ ነው።

የማሰላሰያ ጥያቄ፡- ዛሬ የትኛው አስተሳሰብ ሰቃይ እያመጣልኝ ነው? እሱን መልቀቅ እችላለሁ?

፪. ማርከስ አውሬሊየስ — ንጉሥና ጠቢብ

ታሪኩ

ማርከስ አውሬሊየስ ከክርስቶስ ልደት በኋላ በጀኛው ክፍለ ዘመን የሮማ ንጉሠ ነገሥት ነበር። ጦርነት፣ ቸነፈር፣ ክህደት፣ የልጆቹ ሞት — ሁሉንም አጋጠመው። በጦር ሜዳ ላይ ሳለ እንኳን «ማስላስያዎች» (Meditations) የተባለውን መጽሐፍ ይጽፍ ነበር። ይህ መጽሐፍ ለራሱ እንጂ ለሕዝብ አልተጻፈም ነበር። ዛሬ ግን ከዓለም ታላላቅ የጥበብ መጻሕፍት አንዱ ነው። እሱ ስቶይክ ፍልስፍናን ይከተል ነበር። ስቶይኮች «የምትቆጣጠረውን ብቻ ተንከባከብ፣ የምትቆጣጠረውን ተቀበል» ብለው ያስተምሩ ነበር። ማርከስ ይህን በሕይወቱ አሳየ። ንጉሥ ቢሆንም ትሁት ነበር። ጠላቶቹን ይቅር ይል ነበር። በሕመምና በሞት ፊት ጸጥታን ገንዘብ ያደረገ ነበር።

ዋና ትምህርቶች

- ውጫዊ ነገሮች እያሰጩንቁህም — አስተሳሰብህ ብቻ ነው የሚያሰጩንቅህ።
- የምትቆጣጠረውን (አስተሳሰብህን፣ ፈቃድህን፣ ድርጊትህን) ብቻ ተንከባከብ።
- ሌሎች ሰዎችን፣ ዕድልን፣ ሞትን መቆጣጠር አትችልም — ተቀበላቸው።
- በየቀኑ ራስህን እንደ ሞተ አድርገህ አሰብ፤ ከዚያ በሕይወት ኑር።

«ውጫዊ ነገሮች እያሰጩንቁህም፤ ስለእነሱ ያለህ አስተሳሰብ ነው የሚያሰጩንቅህ።» — ማርከስ አውሬሊየስ

ለአንተ የሚሰጠው ምክር

በሚያሰጩንቅህ ነገር ላይ ስትደርስ ጠይቅ፡ «ይህን መቆጣጠር እችላለሁ?» መልሱ «አይ» ከሆነ፣ ተቀበልና ወደሚቆጣጠረው ነገር ትኩረትህን መልስ።

የማስላስያ ጥያቄ፡ ዛሬ የትኛውን ነገር እየሞከርኩ ነው የማልቆጣጠረውን? እንዴት መልቀቅ እችላለሁ?

፫. ላኦ ዘ — የታኦ መንገድ

ታሪኩ

ላኦ ዘ የጥንታዊ ቻይና ጠቢብ ነበር። ስለ ሕይወቱ ብዙም አይታወቅም። «ታኦ ቴ ቺንግ» የተባለውን አጭር ግን ጥልቅ መጽሐፍ ጽፏል። «ታኦ» ማለት «መንገድ» ወይም «ተፈጥሮአዊ ሥርዓት» ማለት ነው። እሱ የተፈጥሮን መንገድ መከተልን አስተምሯል — ያለ ግድ፣ ያለ ተቃውሞ፣ እንደ ውሃ።

ውሃ ለሰላሳ ነው፣ ነገር ግን ድንጋይን ይሰብራል። ውሃ ወደ ታች ይሄዳል፣ ነገር ግን ሁሉንም ነገር ያጠጣል። ላኦ ዘ «ባዶ እእምሮ ሁሉን ይይዛል» ብሏል። ጠንካራና የተዘጋ እእምሮ እንደ ሙሉ ጽዋ ነው — ምንም አይቀበልም። ክፍትና ባዶ እእምሮ ግን ሁሉንም ይቀበላል።

ዋና ትምህርቶች

- ለሰላሳና ክፍት እእምሮ እንደ ውሃ ሁሉን ያሸንፋል።
- ተቃውሞን በመቃወም ሳይሆን በመቀበልና በመለወጥ ኃይል ይገኛል።
- ባዶ እእምሮ ሁሉን ይይዛል። ጽዋ ሙሉ ከሆነ አዲስ ነገር አይገባም።
- የሚያሸንፍ ሰው ጠንካራ አይደለም፤ የሚታገሥ ሰው ጠንካራ ነው።

«ባዶ እእምሮ ሁሉን ይይዛል። ለሰላሳው ጠንካራውን ያሸንፋል።» — ላኦ ዘ

ለአንተ የሚሰጠው ምክር

በሚቃወምህ ነገር ላይ ስትደርስ፣ እንደ ውሃ ሁን። አትጋደል። ተቀበል፣ ከዙሪያው ሂድ፣ አቅጣጫ ቀይር።

የማስላስያ ጥያቄ፡ ዛሬ የትኛውን ነገር በጠንካራነት እየተቃወምኩ ነው? እንደ ውሃ መሆን እችላለሁ?

፩. ኤፒክቴቱስ — ከባርነት ወደ ጥበብ

ታሪኩ

ኤፒክቴቱስ በፍሪጊያ (አሁን ቱርክ) ተወለደ። ባሪያ ነበር። ጌታው ኤፓፎሮዲቲስ የሚባል ጨካኝ ሰው ነበር። አንድ ቀን ጌታው አግሩን ሊሰብር ሲሞክር ኤፒክቴቱስ ፈገግ ብሎ «ትሰብረዋለህ» አለው። ጌታው ሰበረው። ኤፒክቴቱስ «እንደነገርኩህ» ብቻ አለ። እግሩ ለዘላለም አነከሰ።

ነገር ግን አእምሮው አልተሰበረም። በኋላ ነፃ ወጥቶ በሮሞና በግሪክ ታላቅ የስቶይክ መምህር ሆነ። ተማሪዎቹ ትምህርቱን ጽፈው «ኤንኪዶዲዮን» (መመሪያ) አደረጉት። እሱ «ሰዎች በነገሮች አይጨነቁም፤ ስለ ነገሮች ባላቸው አስተሳሰብ ነው የሚጨነቁት» ብሏል።

ዋና ትምህርቶቹ

- አካልህን መስበር ይችላሉ፤ አእምሮህን ግን አይችሉም — ካልፈቀድክ።
- ሰዎች በነገሮች አይጨነቁም፤ በአስተሳሰባቸው ስለነሱ ነው።
- የምትቆጣጠረውን ብቻ ተንከባክብ። ሌላውን ተው።
- ነፃነት የሚጀምረው በአእምሮ ነው።

«አካሌን መስበር ትችላለህ፤ ነገር ግን አእምሮዬን አትችልም።» — ኤፒክቴቱስ

ለአንተ የሚሰጠው ምክር

ሌላ ሰው ወይም ሁኔታ ሲያስጨንቅህ፣ ጠይቅ፡- «ይህ አእምሮዬን መቆጣጠር እችላለሁ?» መልሱ ሁልጊዜ «አዎ» ነው።

የማስላሰፍ ጥያቄ፡- ዛሬ ማን ወይም ምን አእምሮዬን ሊቆጣጠር እየሞከረ ነው? እሱን እፈቅዳለሁ?

፪. ሴኔካ — የጊዜ ጥበብ

ታሪኩ

ሴኔካ የሮማ ጠቢብ፣ ጸሐፊና የንጉሥ ኔሮ መምህር ነበር። ብልጽግናና ድህነትን፣ ክብርና ሰደትን ተጋፍጧል። በመጨረሻ ኔሮ እንዲሞት አዘዘው። ሴኔካ በጽጥታ ደሙ ፈሶ ሞተ — እንደ ጠቢብ።

እሱ «ጊዜ የሰው ልጅ ታላቁ ሀብት ነው» ብሏል። አብዛኛው ሰው ጊዜውን በከንቱ ያባክናል — በማያሰፈልጉ አስተሳሰቦች፣ በፍርሃት፣ በያለፈ ቅሬታ፣ በወደፊት ጭንቀት። እሱ «ዛሬ ሙሉ በሙሉ ኑር» ብሏል። ማይንድፋልስ ከዚህ ትምህርት ጋር በጣም ይቀራረባል።

ዋና ትምህርቶቹ

- ጊዜ ታላቁ ሀብት ነው። አታባክነው።
- ያለፈው አልፏል። ወደፊት ገና አልመጣም። አሁን ብቻ ያለህበት ጊዜ ነው።
- ሞትን አስታውሰ — ሕይወትህን የበለጠ ዋጋ ይሰጠዋል።

«ጊዜ የምንከሰርበት ታላቁ ሀብት ነው።» — ሴኔካ

ለአንተ የሚሰጠው ምክር

በየቀኑ ጠይቅ፡- «ዛሬ ጊዜዬን በምን አባከንኩ? ነገ እንዴት በተሻለ ሁኔታ ልጠቀምበት?»

፫. ከአፍሪካ ጥበብ — የአእምሮ ቤት

ታሪኩና ትምህርቱ

በብዙ የአፍሪካ ባህሎች «አእምሮ የሰው ልጅ ቤት ነው» የሚል ጥልቅ እምነት አለ። ቤት ካልተጠበቀ፣ ሌላ ሰው ይገባበታል። አእምሮም እንደዚሁ ነው። በኢትዮጵያ ጥንታዊ አባባል «አእምሮ ካልተገደበ፣ ሰውነት ይደክማል» ይባላል። ጥበብ የሚጀምረው ከራስ እውቀት ነው።

በኦሮሞ ጥንታዊ አባባል «አእምሮህን ካልጠበቅህ፣ ሌላ ሰው ይይዘዋል» ይላል። በአማርኛ «አእምሮ መንገድ ነው» የሚል ሐሳብም አለ። ጥበብ በአፍሪካ ብዙ ጊዜ በማኅበረሰብ ውስጥ ይጋራል — በታሪክ፣ በምሳሌ፣ በዘፈን።

ዋና ትምህርቶች

- አእምሮህ ቤትህ ነው — ጠብቀው።
- ጥበብ ከራስ እውቀት ይጀምራል።
- ማኅበረሰብ ጥበብን ያጋራል — ብቻህን አትሂድ።

«አእምሮ ካልተገደበ፣ ሰውነት ይደክማል።» — የኢትዮጵያ ጥንታዊ አባባል

፮. ኮንፌሽየስ — የዕለታዊ ራስን መመርመር

ታሪኩ

ኮንፌሽየስ የጥንታዊ ቻይና ጠቢብና መምህር ነበር። «በየቀኑ ራስህን ሦስት ጊዜ ጠይቅ» ብሏል። እሱ የማያቋርጥ ራስን መመርመርን አስተምሯል። «የምትማረውን ካልተገበርክ፣ ዕውቀትህ ከንቱ ነው» ብሏል። ለውጥ የሚመጣው ከእውቀት ብቻ ሳይሆን ከተግባር ነው።

ዋና ትምህርቶች

- በየቀኑ ራስህን መመርመር ጥበብ ነው።
- ዕውቀት ያለ ተግባር ከንቱ ነው።
- ትንሽ ትንሽ በየቀኑ መሻሻል ታላቅ ለውጥ ያመጣል።

«የምትማረውን ካልተገበርክ፣ ዕውቀትህ ከንቱ ነው።» — ኮንፌሽየስ

ማጠቃለያ — ከሁሉም ጠቢባን የጋራ ትምህርት

ከቡድኑ እስከ ኮንፌሽየስ፣ ከማርክስ እስከ አፍሪካ ጥበብ — ሁሉም አንድ ነገር ያስተምራሉ፦

- አእምሮህ ኃይለኛ ነው።
- አእምሮህን መቆጣጠር ትችላለህ።
- አሁን ባለው ጊዜ መኖር ስላም ያመጣል።
- ትንሽ ትንሽ በየቀኑ መሥራት ትልቅ ለውጥ ይፈጥራል።
- የምትቆጣጠረውን ተንከባክብ፣ የማትቆጣጠረውን ተቀበል።

ተግባራዊ ልምምድ ለዚህ ምዕራፍ

- ፩. ከላይ ካሉት ጠቢባን አንዱን ምረጥ።
- ፪. የእሱን ዋና ትምህርት ጻፍ።
- ፫. ዛሬ በሕይወትህ ውስጥ እንዴት እንደምትተገብረው አሰብ።
- ፬. በማታ ራስህን ጠይቅ፦ «ዛሬ ይህን ትምህርት ተግባራዊ አደረግሁ?»

«የሚያስበውን ሰው ሕይወቱን ይቀይራል፤ የሚያስበው ሰው ግን በሁኔታዎች ይቀየራል።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፪ —

ምዕራፍ ፫

ከሳይንስ የተረጋገጠው እውነት

፩. መግቢያ — ጥንታዊ ጥበብና ዘመናዊ ሳይንስ

ከሺዎች ዓመታት በፊት ጠቢባን «አእምሮ ሊለወጥ ይችላል» ብለው አስተምረዋል። ዛሬ ሳይንስ ይህን እውነት በላቦራቶሪ፣ በአንጎል ሰካን እና በጥናቶች አረጋግጧል። ይህ ምዕራፍ ከሳይንስ የተገኙትን ዋና ዋና እውነቶች ያብራራል።

ሳይንስ ጥንታዊውን ጥበብ አይቃረንም — እንደውም ያጠናክረዋል። ኒውሮፕላስቲሲቲ፣ የፕላስቲሲቲቲ ውጤት፣ የእድገት አስተሳሰብ እና የማይንድፋልነት ጥናቶች ሁሉም አንድ ነገር ያሳያሉ፡- አእምሮህ ኃይለኛ ነው፣ ነገሮችን ሊለወጥ ይችላል፣ እና እንተ መሪው ነህ።

«አንጎልህ የምትጠቀምበትን መንገድ ይከተላል። መንገድህን ምረጥ።»

፪. ኒውሮፕላስቲሲቲ — አንጎል ሊለወጥ ይችላል

ከጥቂት አሥርት ዓመታት በፊት ብዙ ሳይንቲስቶች «አንጎል ከልጅነት በኋላ አይለወጥም» ብለው ያምኑ ነበር። ዛሬ ግን እናውቃለን — አንጎል በሕይወት ዘመን ሁሉ ሊለወጥ ይችላል። ይህ ኒውሮፕላስቲሲቲ ይባላል።

ኒውሮፕላስቲሲቲ ማለት የነርቭ ሕዋሳት (ኒውሮኖች) አዲስ ግንኙነት መፍጠር፣ መጠናከር ወይም መዳከም የመቻላቸው ችሎታ ነው። እያንዳንዱ ተደጋጋሚ አስተሳሰብ፣ ሰሜት ወይም ድርጊት አዲስ የነርቭ መንገድ ይፈጥራል። «ነርቮች አብረው ሲነዱ፣ አብረው ይያያዛሉ» ይባላል።

ምሳሌ፡- መዝናኛ መማር። በመጀመሪያ አስቸጋሪ ነው። ከጊዜ በኋላ ግን ጣቶችህ በራሳቸው ይንቀሳቀሳሉ። አንጎልህ አዲስ መንገድ ይፈጥራል። አስተሳሰብም እንደዚሁ ነው። አዋጅ አስተሳሰብ በተደጋጋሚ ስታደርግ፣ አንጎልህ ያንን መንገድ ያጠናክራል። አሁንም አስተሳሰብ እንደዚሁ።

ይህ ማለት እንተ የአንጎልህ መሐንዲስ ነህ። በየቀኑ የምታስበውና የምታደርገው ነገር አንጎልህን እየቀረጸ ነው። ማይንድፋልነት ይህን ኃይል በንቃት-ህሊና ለመጠቀም ይረዳል።

«አንጎልህ የማይለወጥ ድንጋይ አይደለም። እንደ ሸክላ ነው — እንተ ቀራጩ ነህ።»

፫. የፕላስቲሲቲ ውጤት — እምነት ኃይል አለው

ፕላስቲሲቲ ማለት የሐሰት መድኃኒት ነው — ምንም ንቁ ንጥረ ነገር የሌለው። ሆኖም ብዙ ጊዜ ይሠራል። ሰዎች የሚያምኑትን መድኃኒት ሲወሰዱ፣ አእምሮአቸው እውነተኛ የሕመም ማስታገሻ ኬሚካሎችን ያመርታል። ይህ የፕላስቲሲቲ ውጤት ይባላል።

ተቃራኒው ኖሴር ይባላል — አሁንም እምነት። «ይህ መድኃኒት ጎጂ ነው» ብለህ ካመንክ፣ አካልህ አሁንም ሞላሽ ሊሰጥ ይችላል። እምነት ኃይል አለው — ለመልካምም ሆነ ለክፉ።

ይህ ማለት አስተሳሰብህ በአካልህ ላይ ቀጥተኛ ተጽዕኖ አለው። አዋጅ እምነት ማይንድፋልነትን ያጠናክራል። «እኔ መለወጥ እችላለሁ» ብለህ ማመን ራሱ ለውጥን ያመጣል።

፬. የእድገት አስተሳሰብ (Growth Mindset)

ካርል ድዌክ የተባለች የሥነ ልቦና ባለሙያ ሁለት ዓይነት አስተሳሰቦችን ለይታለች፡- የተወሰነ አስተሳሰብ (Fixed Mindset) እና የእድገት አስተሳሰብ (Growth Mindset)።

የተወሰነ አስተሳሰብ ያለው ሰው «እኔ እንደዚህ ነኝ» ብሎ ያምናል። ችሎታው ቋሚ ነው ብሎ ያስባል። ስህተትን እንደ ውድቀት ያያል። የእድገት አስተሳሰብ ያለው ሰው ግን «እኔ መማርና ማደግ እችላለሁ» ብሎ ያምናል። ችሎታ በልምምድ የበለጠ ያድጋል። ስህተትን እንደ ትምህርት ያያል። ፈተናን እንደ ዕድል ያያል።

«እኔ ደካማ ነኝ» የሚል አስተሳሰብ አእምሮን ይዘጋል። «እስካሁን አልቻልኩም» የሚል አስተሳሰብ ግን አእምሮን ለመማር ይከፍታል። እንድቃል ብቻ — «እስካሁን» — ሁሉን ይቀይራል።

«እስካሁን አልቻልኩም። ነገር ግን መማር እችላለሁ።» — የእድገት አስተሳሰብ

፩. ማይንድፋልነስ እና አንጎል

በርካታ የአንጎል ሰካን ጥናቶች ማይንድፋልነስ በአንጎል ላይ የሚያመጣውን ለውጥ አሳይተዋል።

- ፕሪፍርንታል ኮርቴክስ (የውሳኔና ትኩረት ክፍል) ያድጋልና ያጠናክራል።
- አሚግዳላ (የፍርሃትና ጭንቀት ክፍል) ይረጋጋልና ይቀንሳል።
- ሂፖካምፒስ (የትውስታ ክፍል) ይጠነክራል።
- የጭንቀት ሆርሞን (ኮርቲሶል) ይቀንሳል።

እንድታወቁ ጥናት እንደሚያሳየው፣ ፳ ሳምንት የማይንድፋልነስ ልምምድ (በቀን ፳–፴ ደቂቃ) የጭንቀት መጠንን በከፍተኛ ሁኔታ ቀንሷል። የአንጎል ሰካን ለውጡን አረጋግጧል። ሌላ ጥናት እንደሚያሳየው፣ ረጅም ጊዜ የሚያስላስሉ ሰዎች የአንጎል መዋቅራቸው ከሌሎች ይለያያል።

ይህ ማለት ማይንድፋልነስ «መንፈሳዊ» ብቻ አይደለም — ሳይንሳዊ የአንጎል ስልጠና ነው።

፪. ትኩረት እና የነባሪ ሁኔታ ኔትወርክ

አንጎልህ ሁልጊዜ አይረጋጋም። የነባሪ ሁኔታ ኔትወርክ (Default Mode Network) የሚባል ክፍል አለ — አእምሮህ ሲበታተን፣ ሲያልም፣ ሲያስብ፣ ሲጨነቅ የሚሠራው። ብዙ ጊዜ ይህ ኔትወርክ ወደ ያለፈ ቅሬታ ወይም ወደፊት ጭንቀት ይሄዳል።

ማይንድፋልነስ ይህን ኔትወርክ ያረጋጋል። ትኩረትህን ወደ አሁን (ትንፋሽ፣ ሰውነት፣ ሰሜት) ስትመልስ፣ የነባሪ ሁኔታ ኔትወርክ ይቀንሳል። በዚህ ምክንያት ሰዎች የበለጠ ሰላምና ትኩረት ያገኛሉ።

ሳይንስ እንደሚያሳየው፣ አእምሮ በተፈጥሮ «የሚበታተን» ነው። ችግሩ መበታተኑ አይደለም — መመለስ አለመቻል ነው። ማይንድፋልነስ የመመለስ ችሎታን ያሠለጥናል።

፫. ጭንቀት፣ አእምሮ እና ሰውነት

ጭንቀት የአእምሮ ሁኔታ ብቻ አይደለም — የሰውነት ሁኔታም ነው። ሥር የሰደደ ጭንቀት የበሽታ መከላከል ሥርዓትን ያዳክማል፣ እንቅልፍን ያበላሻል፣ የልብ ሕመም አደጋን ይጨምራል።

ማይንድፋልነስ የጭንቀት ምላሽን ይቀንሳል። የትንፋሽ ልምምድ የፓራሲምፓቲክ ነርቭ ሥርዓትን (የአረፍትና መፈወስ ሥርዓት) ያነቃቃል። በዚህ ምክንያት ሰውነት ከ«መዋጋት ወይም መሸሽ» ሁኔታ ወደ «አረፍትና መፈወስ» ሁኔታ ይሄዳል።

ሳይንስ ግልጽ ነው፡- አእምሮህን ማረጋገጥ ሰውነትህንም ያሻሽላል።

፬. ከሳይንስ የተወሰዱ ተግባራዊ ምክሮች

ልምምድ ፩፡ የትንፋሽ ስልጠና

፩ ሰከንድ እተፍ፣ ፪ ሰከንድ አቁም፣ ፫ ሰከንድ አውጣ። ይህ የጭንቀት ሆርሞንን ይቀንሳል። በቀን ፭ ደቂቃ ብቻ።

ልምምድ ፪፡ የእድገት ቋንቋ

«አልችልም» ስትል፣ «እስካሁን አልቻልኩም» ብለህ ተካ። ይህ ትንሽ ለውጥ አእምሮን ለመማር ይከፍታል።

ልምምድ ፫፡ የትኩረት መመለስ

አእምሮህ ሲበታተን፣ ሳትወቅሰው ወደ ትንፋሽህ ተመለስ። እያንዳንዱ መመለስ የእንጎል ሰልጠና ነው።

ልምምድ ፬፡ የእንቅልፍ ጥበቃ

እንቅልፍ ኒውሮፕላስቲሲቲን ያጠናክራል። በቂ እንቅልፍ ካላገኘህ፣ እንጎልህ ለውጥ ለማድረግ ይቸገራል።

፱. የማሰላሰያ ጥያቄዎች

፩. ዛሬ የትኛው አስተሳሰብ የተወሰነ አስተሳሰብ (fixed) ነበር? እንዴት ወደ እድገት መቀየር እችላለሁ?

፪. እምነቴ ፕላሴቦ ነው ወይስ ኖሴቦ?

፫. እንጎሌን ዛሬ ምን ዓይነት መንገድ እየሠራሁ ነው?

፬. የጭንቀት ምልክቶች ሲታዩኝ፣ ምን ልምምድ መጠቀም እችላለሁ?

፲. ማጠቃለያ

ሳይንስ ጥንታዊውን ጥበብ አረጋግጧል፦

- እንጎል ሊለወጥ ይችላል (ኒውሮፕላስቲሲቲ)።
- እምነት በአካል ላይ ኃይል አለው (ፕላሴቦ)።
- የእድገት አስተሳሰብ ለውጥን ያመጣል።
- ማይንድፋልነስ እንጎልን ያጠናክራልና ያረጋጋል።
- ጭንቀትን ማስተዳደር ሰውነትንም ያሻሽላል።

እንተ የእንጎልህ መሐንዲስ ነህ። በየቀኑ የምታሰበውና የምታደርገው ነገር እንጎልህን እየቀረጸ ነው። ሳይንስ እንደሚያሳየው — ለውጥ ይቻላል።

«አእምሮህ የምትተክለውን ያበቅላል። ሳይንስ አረጋግጧል። ዘሩን ምረጥ።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፫ —

ምዕራፍ ፬

የሕይወት ለውጥ መሠረታዊ መርሆዎች

፩. መግቢያ — መርሆዎች ለምን አስፈላጊ ናቸው?

ለውጥ በአጋጣሚ አይመጣም። በመርሆዎች ይመጣል። መርሆዎች እንደ ኮምፓስ ናቸው — መንገድህን ያሳያሉ። ያለ መርሆዎች ሰው በሁኔታዎች ይነዳል። በመርሆዎች ግን ሰው ሁኔታዎችን ይመራል።

በዚህ ምዕራፍ ሰባት መሠረታዊ መርሆዎችን እንመለከታለን። እያንዳንዱ መርሆ ከጥንታዊ ጥበብና ከሳይንስ የተወሰደ ነው። እያንዳንዱም ተግባራዊ ምክርና የማስላስያ ጥያቄ አለው።

«መርሆ ያለው ሰው በሁኔታ አይነዳም፤ ሁኔታውን ይመራል።»

መርሆ ፩፡ ንቃት-ህሊና — ለውጥ የሚጀምረው በማወቅ ነው

ብዙ ሰዎች ሕይወታቸውን በራስ-ሰር ይኖራሉ። ያለማስብ ይነሳሉ፣ ይበላሉ፣ ይሠራሉ፣ ይናገራሉ። ንቃት-ህሊና የለም። ለውጥ ግን የሚጀምረው በማወቅ ነው። «ምን እያስብኩ ነው? ምን እያደረግኩ ነው? ለምን?»

ንቃት-ህሊና እንደ ብርሃን ነው። ጨለማውን አያጠፋም — ያበራል። አስተሳሰብህን ስታውቅ፣ መምረጥ ትችላለህ። ሳታውቅ ግን አስተሳሰብህ አንተን ይመራል።

ተግባራዊ ምክር፡ በቀን ውስጥ ሦስት ጊዜ ቁም። ጠይቅ፡ «እሁን እስከምጃዬ የት ነው?» ይህ ቀላል ጥያቄ ንቃት-ህሊናን ያሳድጋል።

የማስላስያ ጥያቄ፡ ዛሬ በንቃት-ህሊና የኖርኩበት ጊዜ ምን ያህል ነበር? የት ነበር የተበታተንኩት?

መርሆ ፪፡ ምርጫ — በመካከል ቦታ አለ

ቪክቶር ፍራንክል በናዚ እስር ቤት ሳለ ጥልቅ እውነት አገኘ፡ «በማንቃቂያ እና በምላሽ መካከል ቦታ አለ። በዚያ ቦታ ውስጥ የእኛ ነፃነት እና እድገት ይገኛል።»

ሁኔታው አንተን እያስገድድህም። ምላሽህን መምረጥ ትችላለህ። ሰው ሲያናድድህ፣ መልሱህን መምረጥ ትችላለህ። ፈተና ሲመጣ፣ አመለካከትህን መምረጥ ትችላለህ። ይህ የሰው ልጅ ታላቁ ነፃነት ነው።

ተግባራዊ ምክር፡ ስትናድድ ወይም ስትጨነቅ፣ ቆም በል። አንድ ጥልቅ ትንፋሽ ውሰድ። ከዚያ ምላሽህን ምረጥ።

የማስላስያ ጥያቄ፡ ዛሬ የትኛውን ምላሽ በንቃት-ህሊና መርጫለሁ? የትኛውን በራስ-ሰር ሰጠሁ?

«በመካከል ቦታ አለ። በዚያ ቦታ ውስጥ ነፃነትህ ይገኛል።» — ቪክቶር ፍራንክል

መርሆ ፫፡ ተደጋጋሚነት — ትንሽ ትንሽ በየቀኑ

ታላቅ ለውጥ በአንድ ቀን አይመጣም። ትንሽ ትንሽ በየቀኑ በሚደረግ ልምምድ ይመጣል። አንጎል ተደጋጋሚነትን ይወዳል። «ነርሾች አብረው ሲነዱ፣ አብረው ይያያዛሉ።»

፩ ደቂቃ በየቀኑ ከአንድ ሰዓት በሳምንት እንደ ጊዜ የበለጠ ኃይል አለው። ምክንያቱም አንጎል በተደጋጋሚ ልምምድ አዲስ መንገድ ይሠራል።

ተግባራዊ ምክር፡ ትንሽ ግብ አውጣ። ፩ ደቂቃ ማይንድፋልነስ። ፫ የምስጋና ነገሮች። አንድ ጥሩ አስተሳሰብ። ትንሽ ጀምር፣ ቀጥል።

የማስላስያ ጥያቄ፡ ዛሬ ምን ትንሽ ልምምድ አደረግሁ? ነገ ምን ትንሽ ነገር ማከል እችላለሁ?

መርሆ ፬፡ ምስጋና — እእምሮ ወደሚያተኩርበት ይሳባል

አእምሮህ ወደሚያተኩርበት ነገር ይሳባል። በችግር ላይ ብታተኩር፣ ችግር ትጨምራለህ። በምስጋና ላይ ብታተኩር፣ ደስታ ትጨምራለህ። ሳይንስ እንደሚያሳየው፣ መደበኛ ምስጋና ልምድ የደስታ ሆርሞንን ይጨምራል፣ የጭንቀትን ይቀንሳል። ምስጋና የአእምሮ አቅጣጫ መለወጫ ነው። ከ«የሌላኝ» ወደ «ያለኝ» ይወስድሃል። ከቅሬታ ወደ እርካታ። ከጭንቀት ወደ ሰላም።

ተግባራዊ ምክር፡- በየማታ ሦስት ነገሮችን ጻፍ። «ዛሬ ለ... አመሰግናለሁ።» ትንሽ ቢሆንም ጻፍ — ቡና፣ ፈገግታ፣ እንቅልፍ። የማስላሰያ ጥያቄ፡- ዛሬ ሦስት ነገሮችን አመሰግኛለሁ? የትኛውን ነገር ብዙ ጊዜ እየተቃወምኩ ነው?

መርሆ ፭፡ ድርጊት — እምነት ያለ ተግባር ከንቱ ነው

ብዙ ሰዎች ያውቃሉ፣ ያምናሉ፣ ያልማሉ — ግን አይሠሩም። እምነት ድርጊት ሲያጣጣም እውነተኛ ኃይል ይወለዳል። ኮንፌሽየስ «የምትማረውን ካልተገበርክ፣ ዕውቀትህ ከንቱ ነው» ብሏል።

ድርጊት አእምሮን ያስተምራል። እንደ ጊዜ ብቻ ማድረግ አእምሮን አይቀይርም። ተደጋጋሚ ድርጊት ግን ንዑስ-ህሊናን ይቀርጻል። ስለዚህ እውቀትህን ወደ ድርጊት ቀይር።

ተግባራዊ ምክር፡- እንደ ነገር ካወቅህ፣ ዛሬ እንደ ትንሽ ድርጊት አድርግ። ነገ ትንሽ ጨምር።

የማስላሰያ ጥያቄ፡- ዛሬ ያወቅሁትን ነገር ተግባራዊ አደረግሁ? የትኛውን እውቀት ወደ ድርጊት መቀየር እችላለሁ?

መርሆ ፮፡ ትዕግሥት — ለውጥ ጊዜ ይፈልጋል

እንጎል ለመለወጥ ጊዜ ይፈልጋል። አዲስ የነርቭ መንገድ በእንደ ቀን አይጠናከርም። ፳፩ ቀን፣ ፴ ቀን፣ ፳፱ ቀን — ጥናቶች የተለያዩ ጊዜ ያሳያሉ። ነገር ግን ሁሉም እንደ ነገር ይሰማማሉ፡- ትዕግሥት ያስፈልጋል።

ብዙ ሰዎች በሁለት ሳምንት ውስጥ ውጤት ካላዩ ያቆማሉ። ይህ እንደ ዘር መትከልና በሁለት ቀን ውስጥ ፍሬ መጠበቅ ነው። ዘሩ ጊዜ ይፈልጋል። አንተም ጊዜ ሰጥ።

ተግባራዊ ምክር፡- ፱ ቀን ቃል ግባ። ትንሽ ልምድ በየቀኑ። ውጤት ባታይም ቀጥል። በ፱ኛው ቀን ተመልከት።

የማስላሰያ ጥያቄ፡- በምን ላይ ትዕግሥት እያጣሁ ነው? እንዴት ትዕግሥት ማሳደግ እችላለሁ?

«ትዕግሥት ያለው ሰው ፍሬ ያገኛል። የማይታገሥ ሰው ዘሩን ይነቅላል።»

መርሆ ፯፡ ራስን መውደድ — እንደ ጓደኛ ተመልከት

ብዙ ሰዎች ራሳቸውን እንደ ጠላት ያያሉ። ይወቅሳሉ፣ ያዋርዳሉ፣ ያስጨንቃሉ። ነገር ግን ራስን መውደድ የለውጥ መሠረት ነው። ራስህን እንደ ጓደኛ አድርገህ ተመልከት። ጓደኛህ ሲሳሳት ትረዳዋለህ እንጂ አትሰድበውም።

ራስን መውደድ ስነፍ መሆን አይደለም። እውነተኛ ራስን መውደድ ራስህን ማሻሻልን ያካትታል — በፍቅር እንጂ በጥላቻ አይደለም።

ተግባራዊ ምክር፡- ስትሳሳት፣ «እኔ ደካማ ነኝ» አትበል። «ተምሬያለሁ። ነገ የተሻለ አደርጋለሁ» በል።

የማስላሰያ ጥያቄ፡- ዛሬ ራሴን እንደ ጓደኛ አያሁት? ወይስ እንደ ጠላት?

፪. ሰባቱ መርሆዎች በአጭሩ

፩. ንቃተ-ህሊና — አወቅ።

፪. ምርጫ — ምረጥ።

፫. ተደጋጋሚነት — ትንሽ ትንሽ በየቀኑ።

፬. ምስጋና — አመሰግን።

፭. ድርጊት — ተግብር።

፮. ትዕግሥት — ታገሥ።

፯. ራስን መውደድ — እንደ ጓደኛ ተመልከት።

፫. ዕለታዊ የመርሆዎች ልምምድ

ጠዋት፡- አንድ መርሆ ምረጥ። «ዛሬ በንቃት-ህሊና እኖራለሁ» ወይም «ዛሬ ምስጋና አደርጋለሁ።»

ቀን መሃል፡- ራስህን አስታውስ። «መርሆዬ ምንድን ነው?»

ምሽት፡- ጠይቅ፡- «ዛሬ መርሆዬን ተግባራዊ አደረግሁ?» አንድ ነገር ጻፍ።

፬. ማጠቃለያ

እነዚህ ሰባት መርሆዎች የሕይወት ለውጥ መሠረት ናቸው። እንዲሁ ብቻ ብትወስድ በትጋት ብትተገብረው፣ ሕይወትህ ይለወጣል። ሁሉንም ብትወስድ፣ ለውጡ ጥልቅና ዘላቂ ይሆናል።

መርሆዎች እንደ ኮምፓስ ናቸው። መንገድህ ቢጠፋም፣ ወደ እነሱ ተመለስ። እነሱ ያመጡሃል።

«መርሆ ያለው ሰው አይጠፋም። መንገዱን ያገኛል።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፩ —

ምዕራፍ ፩

ማይንድፋልነት መሠረታዊ ልምዶች

፩. ማይንድፋልነት ምንድን ነው?

ማይንድፋልነት ማለት አሁን ባለው ጊዜ ሙሉ በሙሉ መገኘት ነው። ያለ ፍርድ፣ ያለ ተቃውሞ፣ ያለ ማምለጥ። አእምሮህ ወደ ያለፈ ወይም ወደፊት ሲሄድ፣ በንቃት-ህሊና ወደ አሁን መመለስ ነው።

ማይንድፋልነት «አእምሮን ማስቆም» አይደለም። አእምሮ ሁልጊዜ ያሰባል። ማይንድፋልነት አስተሳሰቡን መመልከትና መመለስ ነው። እንደ ጡንቻ ነው። — በልምምድ ያድጋል።

በዚህ ምዕራፍ አምስት መሠረታዊ ልምዶችን በዝርዝር እንመለከታለን። እያንዳንዱ ልምድ ደረጃ በደረጃ ጥቅሞች፣ የተለመዱ ስህተቶች እና ምክሮች አሉት።

«ማይንድፋልነት አእምሮን ማስቆም አይደለም። አእምሮን መመልከትና መመለስ ነው።»

ልምምድ ፩፡ የትንፋሽ ንቃት-ህሊና

ይህ የማይንድፋልነት መሠረት ነው። ትንፋሽህ ሁልጊዜ አለህ — መልህቅህ ነው።

ደረጃ በደረጃ፡-

፩. በምች ተቀመጥ። ጀርባህ ቀጥ ያለ ይሁን፣ ግን የተጣደፈ አይደለም።

፪. ዓይኖችህን ዝጋ ወይም ቀስ ብለህ አውርድ።

፫. ትንፋሽህን ተከታተል። አፍንጫህ ውስጥ ሲገባ፣ ሆኖ ሲያድግ፣ ሲወጣ።

፬. አስተሳሰብ ሲመጣ (ይመጣል!)፣ «አስተሳሰብ ነው» ብለህ እይና ወደ ትንፋሽ ተመለስ።

፭. ፩-፲፭ ደቂቃ ሞክር። ጊዜ ከሌለህ ፫ ደቂቃም በቂ ነው።

ጥቅሞች፡ ትኩረትን ያሳድጋል፣ ጭንቀትን ይቀንሳል፣ ንቃት-ህሊናን ያጠናክራል።

የተለመደ ስህተት፡ «አእምሮዬ አይረጋጋም» ማለት። አእምሮ መረጋጋት አለበት የሚል ግድ የለም። መመለስ ብቻ ነው ስልጠናው።

ምክር፡ ማንኳን አኑር። በተመሳሳይ ሰዓት ሞክር። ከቡና ወይም ከጥርስ ማጽዳት ጋር አገናኝ።

ልምምድ ፪፡ የሰውነት ስካን (Body Scan)

ሰውነትህ አሁን ባለበት ጊዜ ነው። ሰሜቶች በሰውነት ውስጥ ይኖራሉ። ይህ ልምድ ሰውነትህን ከአእምሮህ ጋር ያገናኛል።

ደረጃ በደረጃ፡-

፩. ተኛ ወይም ተቀመጥ። ዓይኖችህን ዝጋ።

፪. ከእግር ጣቶችህ ጀምር። ሰሜቱን ተሰማ — ሙቀት፣ ቅዝቃዜ፣ መወጠር፣ ምንም የለም።

፫. ቀስ ብለህ ወደ ላይ ሂድ። እግር፣ ጉልበት፣ ጭን፣ ሆኖ፣ ደረት፣ እጆች፣ ትከሻ፣ አንገት፣ ፊት።

፬. እያንዳንዱን ክፍል ፩-፫ ትንፋሽ ያህል ተሰማ። አትዋጋ። አትለውጥ — ተመልከት ብቻ።

፭. በመጨረሻ ሙሉ ሰውነትህን እንደ አንድ ሙሉ ተሰማ።

ጥቅሞች፡ ውጥረትን ይቀንሳል፣ እንቅልፍን ያሻሽላል፣ ሰሜትን ለይቶ ማወቅን ያሳድጋል።

ምክር፡ ከመተኛት በፊት በጣም ጥሩ ነው። ፲-፳ ደቂቃ።

ልምምድ ፫፡ የመራመድ ማይንድፋልነት

ማይንድፋልነት ተቀምጦህ ብቻ አይደለም። ስትራመድም ማድረግ ትችላለህ።

ደረጃ በደረጃ፡-

- ፩. ቀስ ብለህ ተራመድ። ከተለመደው ፍጥነትህ ቀስ።
- ፪. እያንዳንዱን እርምጃ ተሰማ። እግርህ መሬት ሲነካ፣ ክብደት ሲዘዋወር።
- ፫. አየር፣ ድምጽ፣ ብርሃን — ሁሉንም ተሰማ፣ ግን ትኩረትህ በእርምጃ ላይ ይሁን።
- ፬. አስተሳሰብ ሲመጣ፣ ወደ እርምጃ ተመለስ።
- ፭. ፩-፯ ደቂቃ ወይም ፯-፰ እርምጃች ብቻ።

ጥቅሞች፡- በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ማይንድፋሪነትን ያስተዋውቃል። የሰውነት ንቃተ-ህሊናን ያሳድጋል። ምክር፡- ከቤት ወደ ሥራ፣ በእረፍት ጊዜ፣ ወይም በአትክልት ውስጥ ምክር።

ልምምድ ፬፡ የአምስት ሰዜቶች (5-4-3-2-1)

ይህ ልምምድ ጭንቀት ወይም መበታተን ሲሰማህ በፍጥነት ወደ አሁን ይመልስሃል።

ደረጃ በደረጃ፡-

- ፩. ፭ ነገሮችን እይ — ዙሪያህን ተመልከት። አምስት ነገሮችን ስም ጥራ።
- ፪. ፬ ነገሮችን ተሰማ — ልብስህ፣ ወንበር፣ እግርህ በመሬት ላይ።
- ፫. ፫ ነገሮችን ሰማ — ድምጽ፣ ነፋስ፣ የራስህ ትንፋሽ።
- ፬. ፪ ነገሮችን ሸተት — አየር፣ ሻይ፣ ምግብ።
- ፭. ፩ ነገር ቀምስ — ወይም ምላስህን ተሰማ።

ጥቅሞች፡- ጭንቀትን በፍጥነት ይቀንሳል፣ ወደ አሁን ይመልሳል፣ በማንኛውም ቦታ ሊደረግ ይችላል። ምክር፡- በሥራ ቦታ፣ በመኪና ውስጥ፣ በመጠባበቅ ጊዜ ምክር።

ልምምድ ፭፡ የምስጋና ልምምድ

ምስጋና አእምሮን ከጭንቀት ወደ እርካታ ይቀይራል። ሳይንስ አረጋግጧል።

ደረጃ በደረጃ፡-

- ፩. በየማታ ፫-፭ ደቂቃ ውስድ።
- ፪. ሦስት ነገሮችን ጻፍ። «ዛሬ ለ... አመሰግናለሁ።»
- ፫. ትንሽ ቢሆንም ጻፍ — ቡና፣ ፈገግታ፣ እንቅልፍ፣ አየር።
- ፬. ለምን እንዳመሰግንከው አጭር ምክንያት ጨምር።
- ፭. ሰዜቱን በሰውነትህ ተሰማ።

ጥቅሞች፡- ደስታን ይጨምራል፣ ጭንቀትን ይቀንሳል፣ እንቅልፍን ያሻሽላል፣ ግንኙነቶችን ያጠናክራል። ምክር፡- ማስታወሻ ደብተር አኑር። ከ፳፭ ቀን በኋላ ልማድ ይሆናል።

፪. እንዴት መጀመር?

- ትንሽ ጀምር — ፫-፭ ደቂቃ በቂ ነው።
- በየቀኑ — ተደጋጋሚነት ከርዝመት የበለጠ አስፈላጊ ነው።
- ተመሳሳይ ሰዓት — ጠዋት ወይም ምሽት።
- አንድ ልምምድ ምረጥ — ሁሉንም በአንድ ጊዜ አትጀምር።
- ራስህን አትውቀስ — አስተሳሰብ ሲመጣ፣ መመለስ ብቻ።

፫. የተለመዱ እንቅፋቶችና መፍትሄዎች

«ጊዜ የለኝም» ፫ ደቂቃ ብቻ ጀምር። ጊዜ ትፈጥራለህ።

«አእምሮዬ አይረጋጋም» ይህ የተለመደ ነው። እያንዳንዱ መመለስ ስልጠና ነው።
«ውጤት አላየሁም» ለውጥ ቀስ ነው። ፳፩ ቀን ቢያንስ ቀጥል።
«አረሳለሁ» ማንቂያ አኑር። ከነባር ልማድ ጋር አገናኝ።

፬. የመጀመሪያ ፯ ቀናት ዕቅድ

ቀን ፩-፪፡ ፭ ደቂቃ የትንፋሽ ንቃት-ህሊና።
ቀን ፫-፬፡ ፭ ደቂቃ ትንፋሽ + ፫ የምስጋና ነገሮች።
ቀን ፭-፮፡ የሰውነት ሰካን (፲ ደቂቃ) ወይም የመራመድ ማይንድፋልንስ።
ቀን ፯፡ ሁሉንም ሞክር። ምን እንደሚሰራህ ተመልከት።

፭. የማስላስያ ጥያቄዎች

፩. የትኛው ልምድ ለእኔ የበለጠ ተስማሚ ነው?
፪. ዛሬ ምን ያህል ጊዜ በንቃት-ህሊና ኖርኩ?
፫. አስተሳሰብ ሲመጣ እንዴት እመለሳለሁ?
፬. ነገ ምን ትንሽ ልምድ ማድረግ እችላለሁ?

፮. ማጠቃለያ

እነዚህ አምስት ልምዶች የማይንድፋልንስ መሠረት ናቸው። እንዲሁ ብቻ ብትወስድ በትጋት ብትለማመድ፣ አእምሮህ ይለወጣል። ሁሉንም ብትማር፣ በዕለት ተዕለት ሕይወትህ ውስጥ ማይንድፋልንስን ማምጣት ትችላለህ።
ትንሽ ጀምር። ቀጥል። አእምሮህ እንደ ጡንቻ ያድጋል።

«ማይንድፋልንስ የሚጀምረው በአንድ ትንፋሽ ነው። አሁን ጀምር።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፩ —

ምዕራፍ ፮

ጥልቅ ማይንድፋልነስ ልምምዶች

፩. ከመሠረት ወደ ጥልቀት — መግቢያ

በምዕራፍ ፮ መሠረታዊ ልምምዶችን ተመልክተናል — የትንፋሽ ንቃት-ህሊና፣ የሰውነት ሰካን፣ የመራመድ ማይንድፋልነስ፣ የእምስት ስሜቶች እና የምስጋና ልምምድ። እነዚህ የቤቱ መሠረት ናቸው። ያለ መሠረት ጥልቅ ሕንጻ አይቆምም።

አሁን ወደ ጥልቅ ልምምዶች እንሄዳለን። ጥልቅ ማይንድፋልነስ ማለት አእምሮን መመልከት ብቻ ሳይሆን — ስሜትን መቀበል፣ ፍቅርን ማስፋፋት፣ አስተሳሰብን መልቀቅ፣ እና በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ሙሉ በሙሉ መገኘት ነው። እነዚህ ልምምዶች አእምሮን ከውስጥ ይለውጣሉ።

ሳይንስ እንደሚያሳየው፣ ጥልቅ ማይንድፋልነስ ልምምዶች የፕሪፍርንታል ኮርቴክስን ያጠናክራሉ፣ የአሚግዳላን ያረጋጋሉ፣ የደስታ ሆርሞንን ይጨምራሉ፣ ጥላቻንና ጭንቀትን ይቀንሳሉ። ጥንታዊ ጥበብና ዘመናዊ ሳይንስ አንድ ላይ ይሠራሉ።

«ጥልቅ ማይንድፋልነስ አእምሮን ከውስጥ ይለውጣል። ፍቅርን ያስፋፋል። ሰላምን ያመጣል።»

ልምምድ ፩: የፍቅር-ቸርነት (Metta / Loving-Kindness)

Metta ከቡድሃ ትምህርት የመጣ ጥንታዊ ልምምድ ነው። ከ፪፻፶፬ ዓመታት በፊት ቡድሃ ይህን አስተምሯል። ፍቅርና ቸርነትን ለራስህ፣ ለሌሎች እና ለሁሉም ፍጡራን ማስፋፋት ነው። ብዙ ሰዎች ራሳቸውን መውደድ ይችላሉ። Metta ከራስህ ይጀምራል።

ታሪክ፡- አንዲት ሴት ራሷን በጣም ትወቅስ ነበር። «እኔ በቂ አይደለሁም»፣ «ሁሉን አበላሻለሁ» ትል ነበር። Metta ልምምድ ጀመረች። በመጀመሪያ ለራሷ ፍቅር መላክ አልቻለችም — እንባ መጣ። ቀስ ብላ ጀመረች። ከሦስት ወር በኋላ ራሷን እንደ ጓደኛ ማየት ቻለች። ግንኙነቶቿም ተሻሻሉ። ባለቤቷ «እንቺ ተለውጠሻል» አላት።

ደረጃ በደረጃ፡-

፩. በምችት ተቀመጥ። ጀርባህ ቀጥ ያለ ይሁን። ዓይኖችህን ዝጋ። ፫-፭ ጥልቅ ትንፋሽ ተከታተል።

፪. ለራስህ፡- በልብህ ውስጥ ቀስ ብላህ ላክ፡- «ደስተኛ ሁን። ሰላም ይሁንልህ። ከሰቃይ ነፃ ሁን። ጤናማ ሁን።» ስሜቱን በደረትህ ተሰማ።

፫. ለምትወደው ሰው፡- ፊቱን አስብ። ተመሳሳይ ቃላት ላክ። ፍቅሩን ተሰማ።

፬. ለገለልተኛ ሰው፡- የማታውቀው ወይም የማትጠላው/የማትወደው ሰው (ለምሳሌ በመንገድ ያየኸው፣ የሻይ ቤት ሠራተኛ)።

፭. ለአስቸጋሪ ሰው፡- የሚያስቸግርህ ሰው። ቀስ ብላህ ሂድ። ካልቻልክ፣ «ይህ ሰውም ሰቃይ አለበት። እሱም ደስተኛ መሆን ይፈልጋል» ብላህ እይ።

፮. ለሁሉም ፍጡራን፡- «ሁሉም ፍጡራን ደስተኛ ይሁኑ። ሰላም ይሁንላቸው። ከሰቃይ ነፃ ይሁኑ።»

ጥቅሞች፡- ራስን መውደድ ማሳደግ፣ ጥላቻ መቀነስ፣ ግንኙነቶች ማሻሻል፣ የደስታ ሆርሞን (ኦክሲቶሲን) መጨመር፣ የአሚግዳላ ማረጋገጥ።

ምክር፡- በቀን ፫-፲፭ ደቂቃ። ከአስቸጋሪ ሰው ጋር ከተቸገርክ፣ በራስህና በምትወደው ላይ ብቻ ቆይ። ጊዜ ይሰጥ። አትገደድ። የማስላሰያ ጥያቄ፡- ለራሴ ፍቅር መላክ ችያለሁ? ምን ያግደኛል?

ልምምድ ፪: የአስተሳሰብ መመልከት (Thought Watching)

አስተሳሰቦች እንደ ደመና ናቸው — ይመጣሉ፣ ይሄዳሉ። አንተ ሰማዩ ነህ። ሰማዩ ደመናን አይከተልም፣ አይዋጋም — ይቀበላልና ያልፋል። ብዙ ሰዎች ከአስተሳሰባቸው ጋር ይታገላሉ። «ይህን አስተሳሰብ ማስቆም አለብኝ» ይላሉ። ይህ ግን

የበለጠ ያጠናክረዋል።

ሳይንስ እንደሚያሳየው፣ አስተሳሰብን መመልከት (metacognition) የፕሪፍሮንታል ኮርቴክስን ያጠናክራል። አእምሮህን ከአስተሳሰብህ መለየት ትችላለህ። «እኔ አስተሳሰቤ አይደለሁም።»

ደረጃ በደረጃ፡-

፩. ተቀመጥ፡ ትንፋሽህን እንደ መልህቅ ተጠቀም።

፪. አስተሳሰብ ሲመጣ፣ ሰሙን ጥራ፡ «ያለፈ ትውስታ»፣ «ወደፊት ጭንቀት»፣ «ፍርድ»፣ «እቅድ»፣ «ቅሬታ»፣ «ማንጻጸር»።

፫. እንደ ደመና እይ። «ይህ አስተሳሰብ ነው። እኔ አይደለሁም።» ብለህ እይ።

፬. አትከተል፣ አትዋጋ፣ አትይዝ። ተው ይሂድ። እንደ ወንዝ እይ።

፭. ወደ ትንፋሽ ተመለስ። ፲-፳ ደቂቃ ሞክር።

ጥቅሞች፡- ከአስተሳሰብ ነፃነት፣ ጭንቀት መቀነስ፣ ንቃተ-ህሊና ማሳደግ፣ ራስን መለየት፣ የአንጎል መዋቅር ማሻሻል።

የተለመደ ሰህተት፡- አስተሳሰብን «ማስቆም» መሞከር። አታስቆም — ተመልከትና ተው። እያንዳንዱ መመለስ ስልጠና ነው። አእምሮ መበታተን የተለመደ ነው።

የማስላሰፍ ጥያቄ፡- ዛሬ በብዛት የመጣው አስተሳሰብ ምንድን ነው? እንደ ደመና አየሁት?

ልምምድ ፳፡ የሰሜት ማይንድፋልነስ (Emotion Mindfulness)

ሰሜቶች በሰውነት ውስጥ ይኖራሉ። ቁጣ በደረት ወይም በጭንቅላት፣ ፍርሃት በሆድ፣ ሀዘን በጉሮሮ፣ ውርደት በፊት — ሁሉም የሰውነት ሰሜት አላቸው። ብዙ ሰዎች ሰሜትን ያስወግዳሉ ወይም ይዋጋሉ። «አልፈልገም!» ይላሉ። ይህ ግን ሰሜቱን ያጠናክራል።

መፍትሄው መቀበል ነው። ሰሜት እንደ ሞገድ ነው — ይመጣል፣ ከፍ ይላል፣ ይሄዳል። አንተ ውቅያኖስ ነህ። ውቅያኖስ ሞገድን አይፈራም።

ደረጃ በደረጃ፡-

፩. ሰሜት ሲነሳ፣ ቆም በል። አትሸሽ። አትሸሽ።

፪. ሰሙን ጥራ፡ «ይህ ቁጣ ነው»፣ «ይህ ፍርሃት ነው»፣ «ይህ ሀዘን ነው»፣ «ይህ ውርደት ነው»፣ «ይህ ብስጭት ነው»።

፫. በሰውነትህ የት እንዳለ ተሰማ። ደረት? ሆድ? ጉሮሮ? ትከሻ? ፊት? እጆች?

፬. ትንፋሽህን ወደዚያ ክፍል አምጣ። አትዋጋ፣ አታስወግድ — ተቀበል። «ይህ እዚህ አለ። እቀበለዋለሁ።»

፭. ሰሜቱ እንደ ሞገድ እይ። ይመጣል፣ ይሄዳል። አንተ አትሄድም። ፪-፭ ደቂቃ ብቻ በቂ ነው።

ጥቅሞች፡- ከሰሜት ጋር መዋጋት ማቆም፣ ሰሜት በፍጥነት ማለፍ፣ ራስን መረዳት፣ ሰላም፣ የሰሜት ቁጥጥር ማሻሻል።

ምክር፡- «ሰሜት እኔ አይደለሁም። ሰሜት ያልፋል።» ብለህ አስታውስ። በቀን ብዙ ጊዜ ሞክር — ትንሽ ሰሜትም ቢሆን።

የማስላሰፍ ጥያቄ፡- ሰሜት ሲነሳ እንዴት እቀበላለሁ? ወይስ እዋጋለሁ?

ልምምድ ፳፡ የምግብ ማይንድፋልነስ

ብዙ ሰዎች ሲበሉ አያስተውሉም — ሰልክ ሲመለከቱ፣ ቴሌቪዥን ሲያዩ፣ ሲያሰቡ፣ ሲጨነቁ። ምግብ ይጠፋል። ሰውነት «ጥሩ ነኝ» የሚል ምልክት አይልም። ይህ ልምምድ ምግብን እንደገና እንድታገኝ፣ ከመጠን በላይ መብላትን እንድትቀንስ፣ የምግብ ግንኙነትህን እንድታሻሽል ይረዳሃል።

ደረጃ በደረጃ፡-

፩. እንድትቆጭ ምግብ ውሰድ (ዘቢብ፣ ፍራፍሬ፣ ዳቦ፣ ቸኮሌት፣ ቡና)።

፪. ተመልከት — ቀለም፣ ቅርጽ፣ ሽካራነት። እንደ መጀመሪያ ጊዜ እይ።

፫. ሽተት — ቀስ ብለህ ሽተት። ምን ይሸታል? ምን ያስታውሰሃል?

፬. በአፍህ አሰገባ። አትብላ። ሰሜቱን ተሰማ — ክብደት፣ ሙቀት፣ ሽካራነት።

፭. ቀስ ብለህ ቅመስ። ጣዕሙን፣ ሽካራነቱን፣ ለውጡን ተሰማ። ምላሱህ ላይ ምን ይከስታል?

፮. ሙሉ በሙሉ እስኪጠፋ ድረስ ቀጥል። እንደ ቁራጭ ብቻ በንቃተ-ህሊና።

ጥቅሞች፡- ከመጠን በላይ መብላት መቀነስ፣ ምግብ ማስደስት፣ ንቃተ-ህሊና ማሳደግ፣ የምግብ ግንኙነት ማሻሻል።

ምክር፡- በቀን እንደ ምግብ ብቻ በንቃተ-ህሊና ምክር — ቁርስ፣ ሻይ፣ ወይም የመጀመሪያ ሦስት ቁራጮች። ስልክህን አስቀምጥ።

ልምምድ ፲፡ STOP ልምምድ — ፈጣን ንቃተ-ህሊና

ይህ አጭርና ኃይለኛ ልምምድ ነው። በማንኛውም ጊዜ — ቁጣ፣ ጭንቀት፣ ግፊት፣ ግራ መጋባት፣ ከሰው ጋር ግጭት — በስከንዶች ውስጥ መጠቀም ትችላለህ። ከራስ-ሰር ምላሽ ወደ ንቃተ-ህሊና ምርጫ ይወስድሃል።

ደረጃ በደረጃ፡-

- ፩. S — Stop፡- ቆም በል። ማድረግ የምትችለውን አቁም። አትናገር፣ አትሂድ፣ አትወስን።
- ፪. T — Take a breath፡- አንድ ወይም ሁለት ጥልቅ ትንፋሽ ውሰድ። ትንፋሹን ተሰማ። ሆድህን ተሰማ።
- ፫. O — Observe፡- ምን እየተሰማህ ነው? ምን እያሰብክ ነው? ሰውነትህ ምን ይላል? ሁኔታው ምንድን ነው?
- ፬. P — Proceed፡- በንቃተ-ህሊና ቀጥል። ምላሽህን ምረጥ። ከራስ-ሰር ሳይሆን ከምርጫ።

ጥቅሞች፡- ከራስ-ሰር ምላሽ መውጣት፣ ንቃተ-ህሊና ማምጣት፣ በስከንዶች ውስጥ መሥራት፣ ግንኙነቶችን መታደግ፣ ቁጣን መቆጣጠር።

ምክር፡- በቀን ብዙ ጊዜ ምክር — ከስልክ ከመመለስ በፊት፣ ከመናገር በፊት፣ ከመናደድ በፊት፣ ከመወሰን በፊት፣ ከመኪና ከመንዳት በፊት።

የማሰላሰያ ጥያቄ፡- STOP ዛሬ ሰንት ጊዜ ተጠቀምኩ? የትኛው ሁኔታ በጣም ረድቶኛል?

ልምምድ ፲፩፡ የድምጽ ማይንድፋልንስ

ተቀመጥ። ዓይኖችህን ዝጋ። ዙሪያህ ያሉትን ድምጾች ተሰማ — ቅርብ፣ ሩቅ፣ ጮክ ያለ፣ ዝግ ያለ፣ ተፈጥሮ (ወፍ፣ ነፋስ)፣ ሰው ሠራሽ (መኪና፣ ስልክ)። ድምጹን አትፍረድ («ጥሩ» ወይም «መጥፎ»)። ተመልከት ብቻ። ድምጹ እንደ ሞገድ ይመጣልና ይሄዳል። ፭-፲ ደቂቃ። ይህ የመሰማት ንቃተ-ህሊናን ያሳድጋል።

ልምምድ ፲፪፡ የእጅ መታጠብና የዕለት ተዕለት ማይንድፋልንስ

እጅህን ስታጥብ፣ ውሃውን ተሰማ። ሙቀቱን፣ ቀዝቃዛውን፣ ሳሙናውን፣ አረፋውን፣ የእጅህን ሽካራነት። ሙሉ በሙሉ በዚያ ጊዜ ሁን። ትንሽ ነገር ትልቅ ልምምድ ይሆናል። ሌሎች ዕለታዊ ልምምዶች፡- በር ስትከፍት (እጅታውን ተሰማ)፣ ሻይ ስታፈላ (ሙቀቱንና ሽታውን)፣ ልብስ ስትለብስ (ሽካራነቱን)፣ ደረጃ ስትወጣ (እርምጃህን)።

ልምምድ ፲፫፡ የመተኛት ማይንድፋልንስ

ከመተኛት በፊት ፭-፲ ደቂቃ። ተኛ። ትንፋሽህን ተከታተል። ወይም አጭር የሰውነት ሰካን አድርግ። አስተሳሰብ ሲመጣ፣ «ነገ እመለስበታለሁ» ብለህ ወደ ትንፋሽ ተመለስ። ስልክህን አስቀምጥ። እንቅልፍህን በጣም ያሻሽላል።

ልምምድ ፲፬፡ የመራመድ ጥልቅ ማይንድፋልንስ

ከመሠረታዊ የመራመድ ልምምድ ባሻገር፡- ቀስ ብለህ ተራመድ። እያንዳንዱን እርምጃ ተሰማ። ከዚያ ትኩረትህን ወደ አየር፣ ወደ ድምጽ፣ ወደ ብርሃን አስፋ። ሁሉንም በአንድ ጊዜ አትያዝ — ቀስ ብለህ አንዱን ከአንዱ አገናኝ። ፲-፳ ደቂቃ።

፪. ጥልቀትን እንዴት ማሳደግ?

- መሠረታዊ ልምምዶችን (ምዕራፍ ፭) በመጀመሪያ አጥብቅ — ቢያንስ ፪-፫ ሳምንት።
- ከዚያ አንድ ጥልቅ ልምምድ ጨምር — Metta ወይም STOP በጣም ጥሩ መጀመሪያ ናቸው።
- ጊዜውን ቀስ ብለህ ጨምር (፲ ፲፭ ፳ ደቂቃ)።

- በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ አምጣ (STOP፣ ምግብ፣ እጅ መታጠብ)።
- ራስህን አትውቀስ — ጥልቀት ጊዜና ትዕግሥት ይፈልጋል።
- ከ፳፭-፴ ቀን በኋላ ልማድ ይሆናል። አንጎል ይቀርጻል።

፫. የጥልቅ ልምምዶች ሳምንታዊ ዕቅድ

ሰኞ-ማክሰኞ፡- Metta (፲-፲፭ ደቂቃ) + STOP በቀን ፫-፭ ጊዜ።
 ረቡዕ-ሐሙስ፡- የአስተሳሰብ መመልከት (፲፭ ደቂቃ) + የሰሜት ማይንድፋልስስ ሲፈልግ።
 አርብ፡- የምግብ ማይንድፋልስስ (አንድ ምግብ) + የድምጽ ልምምድ (፭ ደቂቃ)።
 ቅዳሜ-እሁድ፡- ረጅም ልምምድ (፲፭-፳ ደቂቃ) + የሳምንቱ መገምገም።

፬. የተለመዱ እንቅፋቶችና መፍትሄዎች

«Metta አልሰማም» ቀስ ብለህ ሂድ። ሰሜት ባይመጣም ቃላቱን ብቻ ላክ። ጊዜ ይሰጥ።
 «አስተሳሰብ በጣም ብዙ ነው» ይህ የተለመደ ነው። እያንዳንዱ መመለስ ስልጠና ነው። አትውቀስ።
 «ሰሜት በጣም ጠንካራ ነው» ትንሽ ብቻ ተቀበል። ፪ ደቂቃ። ከዚያ ወደ ትንፋሽ ተመለስ።
 «ጊዜ የለኝም» STOP በሰከንዶች ይሠራል። የእጅ መታጠብም ልምምድ ነው።

፭. የማሰላሰያ ጥያቄዎች

- ፩. የትኛው ጥልቅ ልምምድ ለእኔ የበለጠ ይሰማል?
- ፪. ሰሜት ሲነሳ እንዴት አቀበላለሁ? ወይስ አዋጋለሁ?
- ፫. ለአስቸጋሪ ሰው ፍቅር መላክ ችያለሁ? ምን ያግደኛል?
- ፬. STOP ልምምድ ዛሬ ሰንት ጊዜ ተጠቀምኩ?
- ፭. አስተሳሰቦቼን እንደ ደመና ማየት ችያለሁ?
- ፮. በዕለት ተዕለት ሕይወቴ ውስጥ የትኛውን ልምምድ ማከል እችላለሁ?

፮. ማጠቃለያ

ጥልቅ ማይንድፋልስስ አእምሮን ከውስጥ ይለውጣል። Metta ፍቅርን ያስፋፋል። የአስተሳሰብ መመልከት ነፃነትን ያመጣል። የሰሜት ማይንድፋልስስ ስላምን ያመጣል። STOP በዕለት ተዕለት ሕይወት ውስጥ ንቃተ-ህሊናን ያስገባል። የምግብ፣ የድምጽ እና የዕለት ተዕለት ልምምዶች ሕይወትህን ያበላጽጋሉ።
 ትንሽ ጀምር። አንድ ልምምድ ምረጥ። ቀጥል። ጥልቀቱ ቀስ በቀስ ይመጣል። አእምሮህ ይለወጣል። ሕይወትህም ይለወጣል። አንተ የአእምሮህ ጌታ ነህ።

«ጥልቅ ማይንድፋልስስ የሚጀምረው በአንድ ትንፋሽ፣ በአንድ ሰሜት፣ በአንድ ፍቅር ነው። አሁን ጀምር።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፮ —

ምዕራፍ ፮

ዕለታዊና ሳምንታዊ ፕሮግራሞች

ለውጥ በዕለታዊ ልማድ ይመጣል። ከዚህ በታች ሦስት ተግባራዊ ፕሮግራሞች አሉ — ለጀማሪ፣ ለመካከለኛ እና ለጥልቅ ለውጥ የሚፈልጉ። እያንዳንዱን በትጋት ተግብር።

የ፲ ቀን የመጀመሪያ ፕሮግራም

ይህ ፕሮግራም ልማድ ለመፍጠር ነው። ትንሽ ጀምር፣ ቀጥል።

ቀን ፩-፫፡ በየቀኑ ፭ ደቂቃ የትንፋሽ ንቃት-ህሊና + ፫ የምስጋና ነገሮች። ግብ፡ ልማድ መፍጠር።

ቀን ፬-፭፡ ፭ ደቂቃ ትንፋሽ + የሰውነት ሰካን (፲ ደቂቃ)። ግብ፡ ሰውነትን ማወቅ።

ቀን ፮-፲፡ ፲ ደቂቃ ትንፋሽ + የፍቅር-ቸርነት ማሰላሰል + የምሽት መገምገም። ግብ፡ ልብን መክፈት።

የ፳፩ ቀን የለውጥ ፕሮግራም

ከ፳፩ ቀን በኋላ አብዛኛዎቹ ሰዎች ግልጽ ለውጥ ያያሉ። ይህ ፕሮግራም ልማድን ለማጠናከር ነው።

በየቀኑ ጠዋት፡ ፲-፲፭ ደቂቃ ማይንድፋልኒስ (ትንፋሽ ወይም ሰውነት ሰካን)።

በቀን መሃል፡ አንድ ጊዜ የአምስት ሰሜቶች ልምምድ ወይም የመራመድ ማይንድፋልኒስ።

ምሽት፡ ፫ የምስጋና ነገሮች + አጭር መገምገም።

በሳምንት አንድ ጊዜ፡ የፍቅር-ቸርነት ማሰላሰል (፲፭ ደቂቃ)።

የ፵ ቀን ጥልቅ ለውጥ ፕሮግራም

ይህ ፕሮግራም ለእነዚያ ጥልቅ ለውጥ የሚፈልጉ ነው። በየቀኑ ፳-፴ ደቂቃ ማይንድፋልኒስ፣ ዕለታዊ ማስታወሻ፣ እና በሳምንት አንድ ጊዜ ረጅም ልምምድ (፴-፵፭ ደቂቃ) ያካትታል። ከ፵ ቀን በኋላ አዲስ ልማድ ይመሠረታል።

ዕለታዊ የጠዋት ልምምድ (ምሳሌ)

፩. ፪ ደቂቃ ጸጥታ — ትንፋሽህን ተከታተል።

፪. ፳-፲ ደቂቃ የትንፋሽ ወይም የሰውነት ሰካን።

፫. ፫ ደቂቃ አዋንታዊ ማረጋገጫ («እኔ እያደግኩ ነው...»)።

፬. ፪ ደቂቃ የሕልም ምሰል — የምትፈልገውን ቀን አሰብ።

፭. ፩ ደቂቃ ምስጋና — ለዛሬ አመሰግናለሁ።

ተጨማሪ ምክር፡ ፕሮግራሙን ከጀመርክ ቀን ቁጥር ጻፍ። ውጤት ባታይም ቀጥል። ትዕግሥት ቁልፍ ነው።

«ትንሽ በየቀኑ ከትልቅ በሳምንት አንድ ጊዜ የበለጠ ኃይል አለው።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፮ —

ምዕራፍ ፰

የለውጥ ታሪኮች

እነዚህ ታሪኮች እውነተኛ ለውጥ እንዴት እንደሚመጣ ያሳያሉ። እያንዳንዱ ታሪክ ትንሽ ጅምርና ቀጣይነት እንደሚያስፈልግ ያስተምራል።

ታሪክ ፩፡ የአንድ ወጣት ለውጥ

አንድ ወጣት ሁልጊዜ በጭንቀትና በቁጣ ይኖር ነበር። ሥራውን አጣ፣ ጓደኞቹን አጣ። አንድ ቀን ይህን መጽሐፍ አገኘ። መጀመሪያ ጃ ደቂቃ ብቻ ጀመረ። በሳምንት ውስጥ ትንሽ ስላም ተሰማው። በወር ውስጥ ቁጣው ቀነሰ። በሦስት ወር ውስጥ አዲስ ሥራ አገኘ፣ ግንኙነቱ ተሻሻለ። እሱ «አእምሮዬን ቀየርኩ፣ ሕይወቴ ተቀየረ» ብሏል። ቁልፉ ቀጣይነት ነበር — በየቀኑ ትንሽ ትንሽ።

ታሪክ ፪፡ የእናት ታሪክ

አንዲት እናት ሦስት ልጆች ነበሯት። ሁልጊዜ ደክማና ተበሳጭታ ነበረች። ማይንድፋልነት ልምምድ ስትጀምር፣ መጀመሪያ አስቸጋሪ ነበር — ልጆቿ ያቋርጧት ነበር። ነገር ግን የምሽት የምስጋና ልምምድ ጀመረች። ቀስ በቀስ ልጆቿን በትዕግሥት ማየት ቻለች። «ከዚህ በፊት ልጆቼን እንደ ጭነት አያቸው ነበር። አሁን እንደ ሰጦታ አያቸዋለሁ» ትላለች።

ታሪክ ፫፡ ከሳይንስ የመጣ ታሪክ

በአንድ የዩኒቨርሲቲ ጥናት ውስጥ፣ ፳ ሳምንት ማይንድፋልነት ፕሮግራም የተከታተሉ ሰዎች የጭንቀት መጠናቸው በከፍተኛ ሁኔታ ቀንሷል። የእንግል ሰካን አረጋግጧል። የአሚግዳላ (ፍርሃት ማዕከል) እንቅስቃሴ ቀንሷል። ይህ ማለት ማይንድፋልነት የአእምሮን አካላዊ መዋቅር ይቀይራል ማለት ነው። ሳይንስ ጥንታዊውን ጥበብ አረጋግጧል።

ታሪክ ፬፡ የሰቶይክ ወታደር

በጥንታዊ ሮም አንድ ወታደር በጦርነት እግሩን አጣ። ብዙዎች ተስፋ ቆርጠዋል። እሱ ግን የኤፒክቴቱስ ትምህርት አስታወሰ። «እካሌን መሰበር ትችላለህ፤ አእምሮዬን አትችልም»። ማሰላሰልና ራሱን መቆጣጠር ተማረ። በኋላ ሌሎችን ማስተማር ጀመረ። ሕይወቱ ከመጥፋት ወደ ትርጉም ተቀየረ።

ታሪክ ፭፡ የዘመናዊ ስፖርተኛ

አንድ ታዋቂ ስፖርተኛ ከከባድ ጉዳት በኋላ ተስፋ ቆርጦ ነበር። ሐኪሞች «መጫወት አትችልም» አሉት። እሱ ግን የማየት ልምምድና ማይንድፋልነት ጀመረ። በየቀኑ ራሱን በሜዳ ላይ ሲጫወት አየ። ቀስ በቀስ እካሉ ተመለሰ። በኋላ ሻምፒዮን ሆነ። እሱ «አእምሮዬ ከእካሌ በፊት ተመለሰ» ብሏል።

«አእምሮህን ቀይር፣ ሕይወትህ ይቀየራል። ቁልፉ ቀጣይነት ነው።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፳ —

ምዕራፍ ፱

እንቅፋቶችን ማሸነፍ

በመንገድህ ላይ እንቅፋቶች ይመጣሉ። ይህ የተለመደ ነው። አስፈላጊው ነገር ማቆም አይደለም — ማሸነፍ ነው። ከዚህ በታች ስድስት የተለመዱ እንቅፋቶችና መፍትሄዎቻቸው አሉ።

እንቅፋት ፩: «ጊዜ የለኝም»

መልስ፡- ፩ ደቂቃ ብቻ ጀምር። ጠዋት ከመነሳትህ በፊት ወይም ሌሊት ከመተኛትህ በፊት። ጊዜ አታገኝም — ጊዜ ትፈጥራለህ። ብዙ ሰዎች «ጊዜ የለኝም» ይላሉ፤ ነገር ግን በስልክ ላይ ፳ ደቂቃ ያሳልፋሉ። ፩ ደቂቃ ማይንድፋልነስ ከ፩ ደቂቃ ማውራት የበለጠ ዋጋ አለው።

እንቅፋት ፪: «አእምሮዬ አይረጋጋም»

መልስ፡- ይህ የተለመደ ነው። አእምሮ እንደ ጠማማ ውሻ ነው። ትዕግሥት ያስፈልገዋል። እያንዳንዱ ጊዜ ወደ ትንፋሽ ስትመለስ፣ እንደ ሰልጠና ነው። ቀስ በቀስ ይረጋጋል። «አእምሮዬ አይረጋጋም» ማለት ልምምዱ እየሰራ መሆኑን ያሳያል — እየተመለከትከው ነው።

እንቅፋት ፫: «ውጤት አላየሁም»

መልስ፡- ለውጥ ብዙ ጊዜ ቀስ ነው። እንደ ዘር መሬት ውስጥ ሲበቅል አታየውም። ነገር ግን ሥሮች እያደጉ ናቸው። ፳፩ ቀን ቢያንስ ቀጥል። አንዳንድ ሰዎች በሳምንት ውስጥ ይሰማቸዋል፤ ሌሎች በወር። ትዕግሥት ቁልፍ ነው።

እንቅፋት ፬: «እረሳለሁ»

መልስ፡- ማስታወሻ አድርግ። ስልክህ ላይ ማንቂያ አኑር። ከጠዋት ቡና ወይም ከምሽት ጥርስ ማጽዳት ጋር አገናኝ። ልማድ ለመፍጠር ጥንድነት ያስፈልጋል። «ከዚህ በኋላ ቡና ሰጠጣ፤ ፩ ደቂቃ እተነፍሳለሁ» ብለህ ወሰን።

እንቅፋት ፭: «ቁጣዬ/ጭንቀቴ በጣም ጠንካራ ነው»

መልስ፡- ማይንድፋልነስ ሰሜትን አያጠፋም — ከእሱ ጋር የመሆን መንገድ ያስተምራል። ሰሜቱ ሲነሳ፣ ሰሙን ጥራ፣ በሰውነትህ ተሰማ፣ ትንፋሽህን ተጠቀም። ቀስ በቀስ ኃይሉ ይቀንሳል። አንዳንድ ጊዜ የባለሙያ እርዳታም ያስፈልጋል — ይህም ጥበብ ነው።

እንቅፋት ፮: «ሌሎች ሰዎች አያደርጉም»

መልስ፡- አንተ የራስህን መንገድ እየሄድክ ነው። ሌሎች ሰዎች አያደርጉም ማለት አንተ ማቆም አለብህ ማለት አይደለም። ራስህን ለውጥ፣ ከዚያ ሌሎችን አነሳሳ።

«እንቅፋት ማለት መንገድህ መቋረጡ አይደለም። መንገድህን ማጠናከር ነው።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፱ —

ምዕራፍ ፲

የሕይወት መንገድህን መገንባት

አእምሮህን መቀየር የመጀመሪያው እርምጃ ነው። ከዚያ በኋላ ሕይወትህን በንቃት-ህሊና መገንባት አለብህ።

፩. እሴቶችህን ግለጽ

ምን አስፈላጊ ነው ለአንተ? ቤተሰብ? ጤና? እድገት? አገልግሎት? እሴቶችህን ጻፍና በየቀኑ ከእነሱ ጋር እንድትኖር ራስህን ጠይቅ።

፪. ግቦችህን አብራራ

ግቦችህን ግልጽ፣ ሊለካ የሚችል፣ እና ከእሴቶችህ ጋር የተገናኘ እድርግ። ትናንሽ እርምጃዎችን ክፈል።

፫. አካባቢህን ቀይር

አእምሮህ በአካባቢው ይጎዳል። አዋንታዊ ሰዎችን፣ መጽሐፍትን፣ እና ቦታዎችን ምረጥ። አሉታዊ ተጽዕኖዎችን ቀንሰ።

፬. ማህበረሰብ ፍጠር

ብቻህን መሄድ አስቸጋሪ ነው። ከሚደግፉህ ሰዎች ጋር ተገናኝ። ልምምድህን አጋራ።

፭. ቀጣይነት

ለውጥ የሚመጣው ከቀጣይነት ነው። አንድ ቀን ብትረሳ፣ በማግስቱ ተመለስ። ፍጹምነት አያስፈልግም — ቀጣይነት ያስፈልጋል።

«ሕይወትህን በንቃት-ህሊና ግንባ። አእምሮህን መርተህ ኑር።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፲ —

ምዕራፍ ፲፩

የማይንድፋልነት ዕለታዊ መመሪያ

በየቀኑ ሊደረጉ የሚችሉ ትናንሽ ነገሮች ሕይወትህን ቀስ በቀስ ይቀይራሉ። ትልቅ ለውጥ ከትናንሽ ዕለታዊ ምርጫዎች ይመጣል።

- ጠዋት ስትነሳ፣ ከመነሳትህ በፊት ፫ ጥልቅ ትንፋሽ ውሰድ።
- ቡና ወይም ሻይ ስትጠጣ፣ ቢያንስ ፩ ደቂቃ በንቃት-ህሊና ጠጣ።
- በመንገድ ላይ ስትሄድ፣ ፭ እርምጃዎችን በንቃት-ህሊና ሂድ።
- ከሰው ጋር ስትነጋገር፣ ሙሉ በሙሉ አድምጥ — ምላሽ ለመስጠት ሳታሰብ።
- ምግብ ስትበላ፣ የመጀመሪያውን ፫ ቁራጭ በንቃት-ህሊና ቀምስ።
- በቀን መሃል ፩ ደቂቃ STOP ልምምድ አድርግ።
- ምሽት ላይ ፫ የምስጋና ነገሮች ጻፍ።
- ከመተኛት በፊት ፭ ደቂቃ የሰውነት ስካን ወይም ትንፋሽ አድርግ።

እነዚህ ትናንሽ ነገሮች ሕይወትህን ቀስ በቀስ ይቀይራሉ። ትልቅ ለውጥ ከትናንሽ ዕለታዊ ምርጫዎች ይመጣል።

«ትንሽ በየቀኑ ትልቅ ለውጥ ያመጣል።»

— መጨረሻ የምዕራፍ ፲፭ —

ምዕራፍ ፲፭

ጥያቄዎች ለማሰላስል

እነዚህ ጥያቄዎች በየቀኑ ወይም በሳምንት አንድ ጊዜ ራስህን ለመገምገም ይረዱሃል። ጻፍ፣ አስብ፣ ተማር።

- ፩. ዛሬ አእምሮዬ የት ነበር? በእሁን ጊዜ ነበር ወይስ በያለፈ/ወደፊት?
- ፪. የትኛው አስተሳሰብ ዛሬ በብዛት መጣ? አዎንታዊ ነበር ወይስ አሉታዊ?
- ፫. ለምን እኔ እንደዚህ ምላሽ ሰጠሁ? ከንዑስ-ህሊና የመጣ ነገር አለ?
- ፬. ዛሬ ምን አመሰግንኩ? ምን ትንሽ ደስታ አገኘሁ?
- ፭. ነገ እንዴት የተሻለ ንቃት-ህሊና ማምጣት እችላለሁ?
- ፮. የትኛው ልምድ ዛሬ ረዳኝ? ለምን?
- ፯. ራሴን እንደ ጓደኛ እያያሁ ነው ወይስ እንደ ጠላት?
- ፰. በዚህ ሳምንት አንድ ትንሽ ለውጥ ማድረግ የምችለው ምንድን ነው?
- ፱. የትኛው እንቅፋት በብዛት ይገጥመኛል? እንዴት ማሸነፍ እችላለሁ?
- ፲. ከጥንታዊ ጠቢባን የትኛው ትምህርት ዛሬ ይረዳኛል?

— መጨረሻ የምዕራፍ ፲፭ —

ማጠቃለያ

መንገድህን ጀምር

ውድ እንባቢ፣ እሁን በእጅህ ውስጥ ጥንታዊና ዘመናዊ እውቀት አለ። አእምሮህ ኃይለኛ ነው። እሱ ሊለወጥ ይችላል። ሕይወትህም ሊለወጥ ይችላል።

ጠቢባን አስተምረውናል፣ ሳይንስ አረጋግጧል፣ ለውጥ ከውስጥ ይጀምራል። ከአስተሳሰብህ፣ ከእምነትህ፣ ከዕለታዊ ምርጫዎችህ።

ዛሬ ጀምር። አንድ ትንሽ ልምድ ብቻ። ነገ ሁለት። ቀስ በቀስ አእምሮህ ይቀረጻል፣ ሕይወትህም ይቀየራል።

አስታውስ፡ አንተ የአእምሮህ ጌታ ነህ። አእምሮህ የባሪያህ አይደለም። እሱን በጥበብ መምራት ትችላለህ።

መንገድህ ብሩህ ይሁን። ጥበብህ ያድግ። ሕይወትህ በሰላምና በደስታ ይሞላ።

ይህ መጽሐፍ የሚያበቃው እዚህ አይደለም። የሚያበቃው በአንተ ሕይወት ውስጥ ነው። እንብብው፣ ተግብረው፣ ኑርበት።

«እእምሮህን ቀይር፣ ሕይወትህ ይቀየራል።»

በታላቅ ጠቢብ የተዘጋጀ መመሪያ ከጥንታዊ መጻሕፍት • ከጠቢባን • ከሳይንስ • ከማይንድፋልስ

— መጨረሻ —