

“ልብ ያለው ልብ ይበል!”

የቅናት ምቀኝነት፤ ትንታኔና ይዘት

ከላዲቅ አህመድ (ሜሪላንድ)

ቅናት፡- ሌሎች ያለብትን የንግድ ሁኔታ በመመልከት ልዩ የሆነ የክፋት ወይም የደግ ስሜትን በህሊና ላይ መጫር ነው።

ጥሩ ቅናት፡- ቅናት ያደረገበት ግለሰብ ወይም ቡድን የሌላውን ስኬት በአርእስት በመከተል ሌላው ከደረሰበት ለመድረስ እራሱን በተስፋ ኃይል አንጾ ጠንክሮ ይሰራና ዓላማን ከግብ ያደርሳል።

መጥፎ ቅናት፡- የማድረግ የብቃት ወኔ ይነሳና በስንኩል አስተሳሰብ ክፋትን ያስመነጫል። ሌላውን ለመገደብ ወይም በሌላው ላይ ለማሰር ይገፋፋል። ይህን መሰሉ ቅናት ደረጃው ያደገ ስለሆነ “ምቀኝነት!” ይባላል።

የምቀኝነት መንስሄና ሂደት

ሌሎች በነገር ውስጥ ያካበቱት እውቀት፣ መንፈሳዊና ግብረገባዊ ብቃት፣ ክብር፣ ዝና፣ ሀብት፣ አበይት የምቀኝነት መንስሄዎች ናቸው።

ምቀኝነት የሥነ-ልቦና ክስረት

ይህ እኩይ ምግባር የውስጥ ስሜትን በአያሌው ይወርስና ተመቅኝውን ግለሰብ ያስቃደዳል። ያብክነክነቱን ፊቱን እያተኮኮሳተረ ደም ስሩ እየተገታተረ ሁለንተናው ይታወካል። የሚመቀኘው ግለሰብ ስለራሱ ማሰብን ይቀንስና አእምሮውን በሌላ ሰው የለት ተለት ሁኔታ ይሞላል። አምራች (Productive) ዜጋ መሆኑ ይቀንሳል። በዚያም ሳቢያ የበታችነት ስሜት ይጠናወታል። በራስ መተማመን (Self Confidence) ያጣል።

በራስ መተማመኑን እራሱ በራሱ ነፍን የበታችነት የተሰማው ግለሰብ (ቡድን) እራሱን በሞራል ለማጎልበትና ከሌሎች ለመድረስ ክፋት የተሞላበትን ውድድር ይተገብራል የዚህም ውድድር ባህሪ ምቀኝነት ይሆንና “ምቀኛ” ያስብላል።

ከላይ በተጠቀሰው ፍልጫ ውስጥ ምቀኛው

ይጨነቃል፣ ይደነግጣል፣ ይሰቃያል፣ ይህ ስቃይ ሁለንተናውን ተቆጣጥሮ ለትካዜ ዳርጎ፣ ተስፋን ነፍጎ፣ በፍራቻና በገዘን ያብሰለሰላል። ደስታ ይጠፋል ተመቅኝው ይታመማል፣ ይከስራል፣ የበታች ይሆናል።

“ምቀኝነት ሰውን የሚጨርስ ተላላፊና ኃይለኛ በሽታ ቢሆንምም ቅሉ፣ ሌላ ሰውን የማይገድለው ከሁሉ አስቀድሞ ምቀኛን ስለሚገድል ነው!”

ከጠቢባን

የምቀኝነት አበይት ባህርያት

ጥላቻ (ባላንጣነት)፡-

ሌላ ግለሰብ፣ ቡድን፣ ማህበር፣ ብሄር፣ ዜጋ ወዘተ... መልካምን እንዲያገኙ፣ እንዲሳካላቸው፣ እንዲያልፍላቸው፣ እንዲያደጉ፣ እንዲበለጹ፣ በእጅጉ ባለመፈለግ ውስጣዊ ቁርሾ ጭሮ የሌሎችን ጥላቻ በህሊና መፍጠር። የበላይነት ታላቅ ስሜት፡-

አለመሰልጠን በእጅጉ መፈለግ፣ በተቻለ መጠን በንግግርም፣ በተግባርም፣ በኑሮም ወዘተ... የበላይ ለመሆን ‘ብቻ’ መጣር። ሌሎች መልካምን ሲያገኙ፣ በጥረት ሲበልጡ መከፋት።

መገረም፣ መደንገጥ፣ ማመካኘት (Excuse)

ሌሎች የተሻለን ሲያገኙ ‘እንዴት?’ ብሎ መደንገጥ በጥያቄና በመላምት መብሰልሰል። ለምሳሌ ‘ስርቆ ይሆናል፣ ሕገወጥ ሥራ እየሰራ ሊሆን ይችላል፣ ከባለፀጋ ተጠግቶ ቢሆንስ፣ ትምህርቱን ኮርጆ አልፎ ቢሆን’ የሚሉ ምክንያቶች (Excuse) መደርደር። ፍርሃት፣ ስግብግብነት፡-

ሌሎች ካደጉ መልካምን ከተጎናፀፉ ለኔ ምንም አይተርፈኝም ብሎ በገና ገና መጨነቅ፣ በምድር ላይ ያለው ሲሳይ ፀጋ በሙሉ ያልቅ ይመስል መፍራት፣ የሥራ የእውቀት የእድገት ዘርፎችን ምስጢር በማድረግ መስገብገብ። ኃይልና ክብርን መሻት፡-

በተቻለ መጠን ሌላውን በማንቋሽሽ እራስን ከፍ ከፍ ማድረግ የሌሎችን ስኬት እንደ ተራ መመልከት፣ የበላይንም የበታቹንም ለመናቅ

መሞከር ክፉ ተግባር፣ ንፋግ ልብ፡-

ሌሎች ደስተኛ ሲሆኑ ሰላም ሲኖራቸው አለመውደድ፣ ብጥብጥን መፍጠር፣ ሰዎች ሲበጣበጡ መደሰት፣ ከራስ በስተቀር ዓለም በመከራ በችግር ስትሆን አትኩሮት አለመቸር፣ እራስ ወዳድ ሆኖ ስለ እራስ ወዳድነት መስበክ። ከተራ ባህርያት መቆራኘት፡-

ከሚገባው በላይ ማፈዘ፣ ማጥላላት፣ ሌሎችን ማቃለል፣ የሚታወቀውንም የማይታወቀውንም ማማት፣ ተንኮልን ተመክቶ ግብዝ መሆን፣ በቀልድ፣ በወብ፣ በእዩኝ እዩኝ፣ በነገር ሌሎችን ማወክ።

አትኩሮት ለምቀኝነት

ምቀኛ ሁሌ የሚመለከተው የበታቹ የበላይን ብቻ ሳይሆን፣ የበላይ የበታቹን የሚመቀኝበት አጋጣሚ መኖሩ አሌ የማይባል ነው። ለምሳሌ ሐብታም ድሃው እንዳያልፍለት፣ የተማሪ ካለ ያልተማረው እንዳይማር፣ በሙያው ፕሮፌሽናል ካለ አማተሩ ፕሮፌሽናል እንዳይሆን ወዘተ... ‘የምቀኝነት አበይት ባህርያት’ በሚለው ንዑስ አርእስት ስር የተጠቀሱት ባህርያት በሰው ልጆች የኑሮ ሂደት ውስጥ ያሉና የሚኖሩ መሆናቸው የማይካድ ሲሆን፣ የባህርያቱ መብዛትና ማነስ የግለሰብን ጥራት ስለሚወስኑት የሚችሉትን ያህል ከራሱ ላይ ቀርፈው ሊጥላቸው ይጣሩ።

የዚህን ጥናታዊ ፅሁፍ መረጃ ከግምት ውስጥ በማስገባት ይህ ‘ምቀኝነት’ የሚለው ጠንቅና በሽታ የተጠናወቱት መስሎ ከተሰማም ልብ ይበሉና ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን አንኳር የመትሃሔ እርምጃዎችን ይተግብሩ።

ለምቀኝነት ከንቱ ስሜት፤ የጥረት መድኃኒት

■ ቢመቀኙ በፍፁም ሌላው እንዲያደግ የማድረግ አቅም የሎትም፤ ይህ ችሎታ የፈጣሪ ነው። ስለዚህ እርሶ ለምን በጭንቀት ይብሰለሰላሉ? እርሶ የሚመቀኙት ሰው አምላክ በሰጠው ሲሳይ ሲደሰት።

■ ምቀኝነትን እራሶ በራሶ ይገረሩት፤ ህሊናዎን

ለጥሩ ሥነ-ምግባር ያነሳሱት። እንደን ሰው ለመገደብ ካሰቡ መልካም ያድርጉለት፤ በዝናው ከቀኑ ያድንቁት፤ ምቀኝነት እንዲሸኹት ከገፋፋዎ ይቅረቡት ስለምን ካሉ ልቦናዎ ድርጊቱን ይከተላልና።

■ እራሶን በራሶ ያዕናኑ እኔ ለግዜው የለኝም ይህ ግለሰብ ግን ያደገው በዕድሉ ወይም ያላሰለሰ ጥረት አድርጎ፣ ከሁሉም በላይ አምላክ ረድቶት ነው እኔም ለወደፊቱ አገኛለሁ - ይበሉ።

■ የማደግን ምስጢር ይገንዘቡ ለምሳሌ ሌላው በለጠኝ ካሉ ልምዱን እንዲካፍሉት ይጠይቁት! ከጠየቁት ያውቃሉ፤ ከተመቀኙ ግን እራሶን ይጎዳሉ።

■ እራስን አይዋሹ፤ እራስን መዋሸት ከወሸቶች ሁሉ የከፋ ውሸት ነውና! ለደካማ ንኖ ምክንያት አይደርድሩ መታረም ሲቻል ማመካኘት (Excuse) ማብዛት የኋልዮሽ የሚያስኬድ ነውና። ስተቶን አብጠርጥሮ የማወቅ ልምድን ያካብቱ፤ ስተቶን ይመኑ፣ የሚያርሞትንም ያመስግኑ።

■ ምቀኝነቶ ይፋ ከወጣና ቅያሜ ከተፈጠረ ይቅርታን ይጠይቁ ክፉ በደግ ይገራልና! ይቅርታን የማይጠይቅ አንደበት ዘለቁታዊ ሰላም ከህልውናው ጋር አብራ ልትገኝ (Coexist) ልታረግ አትችልም፤ ምቀኝነት ሰላምን ማጣት ስለሆነ፣ ሰላምን በይቅርታ ማግኘት የሚቻል ከሆነ የይቅርታን ታላቅ ዋጋ ይገንዘቡ።

■ ምቀኝነት የሚለት በሽታ በጣም ንጂ መሆኑን ይገንዘቡና ለውጥን ግዜ ሳያባክኑ ይጀምሩ፤ ለውጥ የብሩህ ተስፋ እሸት ነውና!

“ልብ ያለው ልብ ይበል!”