ፓልቶክ ! የዘመኑ ፍቱን የጭንቀት መድሃኒት !

ከበልጅግ አሊ

የሥነ አዕምሮ ባለሙያዎች የመንፈስ ጭንቀት ማቃለያ ነው ብለው የሚምኑበትን በምርምር የተፈተነ የማገገሚያ (ቴራፒ) ለበሽተኞቻቸው ያዛሉ።እኔ ምንም የህክምና ጠበብት ባልሆንም ከጭንቀት በአስቸኳይ የሚገላገሉበትንና እንዲውም ዝናን ያተርፍልዎታል ብዬ ያሰብኩትን ፍቱን መድሃኒት ልነግርዎ ተዘጋጅቸለሁና ልብ ብለው ይከታተሉኝ።

በተለያየ ምክንያት የመስንፈስ ጭንቀት አለብዎት?ወደ ፓልቶክ ብቅ ይበሉና ይሳደቡ ጭንቀትዎ ይለቅዎታል። ማንን ነው የምሳደበው ብለው እንዳይጨነቁ። የሚሰድቡትን የፖለቲካ ድርጅት በመፈለግ መድከም አይኖርብዎትም።ኢሕአፓን ከአለ አንዳች ተጠያቂነት መስደብ ይችላሉ። በዚህ ተጠያቂነት በሌለበት የፖለቲካ ትግል ውስጥ ከዚህ የበለጠ ወንጀል ቢሰሩ እንኳ ምንም ችግር አይገጥምዎትም።ድርጅቱ መልስ ይሰጠኛል ብለው እንዳያስቡ ድርጅቱ ሆደ ሰፊ ነውና ምንም አይባሉም።እንደ አጋጣሚ ተቃውሞ ከደረሰብዎት ምንም እንኳን ከድርጅቱ ጋር ግንኙነት ኖሮዎት ባያውቅም ኢሕአፓን ለእናንተ ማን ሰጣችሁ? ብለው ይፎክሩ። ያ ካላዋጣዎት የሩቅ ዘመዴ በቀይ ሽብር ተገድሎብኛል ብለው ማሳበብ ይችላሉ። ካልሆነም ድሮ የኢሕአፓ አባል ነበርኩ የሚለውን ይሞክሩ።ምንም ማረጋገጫ ስለሌለ ችግር አይኖርም።ኢሕፓን በምን ልውቀሰውም ብለው አያስቡ።የመሬት መንቀጥቀጥን፣የመብረቅ መውደቅን፣ የሱናሚን፣ የጎርፍ መጥለቅለቅን፣የግል ችግርዎትን ሁሉ ሊጠቀሙ ይችላሉ።ደጋፊ አጣለሁ ብለው እንዳያስቡ።በፈለጉት ሃሳብ ላይ ተጨማሪ የሚሰጥዎት ወያኔ፣የወያኔ ደጋፊ፣ወይም አንጃ በእኔ ይሁንብዎት አያጡም።

ስድቡ በድርጅት እንዳይሆን ከፈለጉ የኢሕአፓ ከፍተኛ አመራር አባላት መጠቀም ይቻላል።የድርጅቱ መሪዎችም ሥራ ይበዛባቸዋልና መልስ ከእነርሱ አገኛለሁ ብለው እንዳይጨነቁ።ከኢሕአፓ ከከፍተኛ አመራር ውስጥ አቶ ኢያሱንና ወይም አቶ ፋሲካን ለእንደዚህ አይነት አላማ መጠቀም የተለመደ ነውና ሃሳብ አይግባዎት። ኢሕፓን የወነጀሉት በሱናሜ በደረሰው ጥፋት ከሆነ ሱናሜውን ያስነሳው ኢያሱ ወይም ፋሲካ ነው ብለው ለማለት እንዳይፈሩ።ግለሰቦቹ ከዚህ ቀደም ያልተባሉት የለምና ይህንን ለማለት የመጀመሪያው አይሆኑም። ከዚህ በፊት ብዙ ወያኔዎች፣ አንጃዎች ፣ ሃገር የካዱና ከጠላት ጋር የዶለቱ ባንዳዎች፣ የንፁሃን ደም በእጃቸው የሚገኝ የቀይ ሽብር ኮኮቦች፣ ፣የወያኔ ቀንደኛ አባላት፣የደርግ አባላት፣ የደርግ ካድሬዎች ከዚህ የባሰ ስም ማጥፋት ስላኪያሄዱ ምንም የሚስጨንቅዎት ሊሆን አይገባም። ይህንን ዓይነት ዘዴን ከዚህ በፊት ሌሎች ስለተጠቀሙበት መፍትሄው የተፈተነ ነው።ለእርስዎ ዋናው ቁምነገር በተለያየ ምክንያት ከደረሰብዎት ጭንቀትዎ መዳን ብቻ ነው።

ከሚስትዎ ጋር ተጣልተው ሚስትዎን መሳደብ በሕግ እንደሚሰቀጣ ስለሚያውቁ ፈርተዋል?በዚህም ምክንያት ጭንቀት አለብዎት? ችግር የለም ፓልቶክ ይምጡና ሚስትዎትን ባሽሙር ይሳደቡ። ኢሕአፓን እንደ ሚስትዎት ይቁጠሩና ኢሕፓን ይስደቡ። ኢሕፓን እንደ ሴት ሊጠሯት ስለሚችሉ ምንም ችግር የለውም።ስለ ደረሰብዎት ችግር እያነሱ በኢሕአፓ ያሳቡ።ሚስትዎትን እንደ መስደብ በሕግ አያስቀጣዎትም።ሙልጭ አድርገው ኢሕአፓን ይስደቧት።ይህንን ዘዴ ቢጠቀሙ ደጋፊ አጣለሁ ብለው እንዳይጨነቁ።ቢያንስ ቢያንስ አንድ ያደፈጠ የኢሰፓ አባል የሚደግፈዎት አያጡም ። ኢሕፓን በሴት ስም የሚጠሩ የቀይ ሽብር ኮኮቦች በፓልቶክ ተሰግስገው ስለሚገኙ እንዲያውም አድናቆትን ነው የሚተርፉት።ይህንን ይሞክሩት ብዙዎች የተጠቀሙበት ስለሆነ ከጭንቀትዎ ይድኑበታል።

ባለቤትዎ ጋር ጠብ አልዎት? ባለቤትዎን መስደብ ይፈራሉ?በዚህም ጭንቀት አለብዎት? ባለቤትዎን የወንድ ትምክተኛ ማለት ይፈልጋሉ? ይህ ያስጨንቅዎታል?

ምንም ችግር የለም። መፍትሄው ቀላል ነው።መጀመሪያ ወደ ፓልቶክ ብቅ ይበሉ። ባለቤትዎ የኢሕአፓ አባል ነበር ብለው ያስወሩ ።የአሁን አባል ነው ማለት ካልደፈሩ የቀድሞ የኢሕአፓ አባል ነበር ማለት ይችላሉ።ቁም ነገሩ ኢሕአፓን ለመስደብ ስለሆነ ልዩነት የለውም።ኢሕአፓ የወንድ ትምክሕተኛ ስብስብ ነው ብለው ይሳደቡ። ምንም እንዳይፈሩ ደጋፊ ያገኛሉ። በዚህ ምክንያት ኢሕፓን የሚሳደብ ሌላ የተቋቋመ የፓልቶክ ክፍል አያጡም። እንደ ስድብዎ ብዛት ደጋፊ ይኖሮታል። አንዳንድ ወንዶች እኛም ሴቶች ነን በኢሕአፓ ትምክተኝነት ተጎድተናል ብለው እርስዎን ቢደግፉ እንዳይደነግጡ። ጉዳዩ ለሁላችንም ያስደነቀን ነውና ይህንን በትዝብት በማለፍ የመንፈስ ጭንቀቶትን ለማስዎገድ ይጣሩ።

የበሰለ ፖለቲከኛ ለመባል ይፈልጋሉ? ይህ ያስጨንቅዎታል? ምንም ችግር የለም። ኢሕአፓ አለልዎት። ወደ ፓልቶክ ብቅ ይበሉና ከተማሪዎች ንቅናቄ ጀምረው መሳደብ ይጀምሩ። ከዛም መሬት ላራሹን ያጣጥሉ።ኢሕአፓ ለትዕሳሱ የመንግስቱ ነዋይ ንቅናቄ ተጠያቂ ነው ብለው ያውግዙ።እንዳይረሱ ሻቢያን ያቋቋመው ኢሕአፓ ነው ማለት የበሰለ የሚል ስም ያሰጥዎታል። ኢሕአፓ የጻፈው ነው ብለው አንድ መፀሐፍ ይጥቀሱ። የመፀሕፉ ስም እንዳያስጨንቅዎ። የፈለጉትን ስም ይስጡት።ርዕሱ ግን በእንግሊዘኛ ብቻ ይሁን። በእኔ ይሁንብዎ ፓልቶክ ላይ ብዙ የሚያነብ ሰለሌለ ችግር አይገጥምዎትም።ምንአልባት የሚያነብ ግለሰብ ከገጠምዎትም ጮክ ብለው የኢሕአፓ አባል ነው አውቀዋለሁ። ብዬ የለም እነርሱ ናቸው መፀሐፍ የሚፅፉና የሚያነቡ ብለው ያሳጡት። በተማሪዎች ንቅናቄ ግዜ ምን አስተዋፅኦ አደረጉ እንዳይባሉ እድሜዎትን ያሳንሱ። ያ ካልተቻለ ግን በዛም ግዜም ቢሆን ሶሻሊዝምን እቃወም ነበር ይበሉ።እንዲህ ማለት በእርስዎ ላይ የበሰሉ ነዎት የሚለውን ግምት ያስጨምራል።ይንን ብዙ ፕሮፌሰሮችና ዶክተሮች ስለተጠቀሙበት እንዳይጠረጥሩ። ምንም ቢሆን የግል ጥቅምዎትን ሲያሳድዱ እንደነበር እንዳያምኑ። ይህንን ከተናገሩ የበሰለ ፖለቲከኛ አያስብሎትም። በኢትዮጵያ ውስጥ የብሄርን ችግር የፈጠረው ዋለልኝ ነው ብለው ካማረሩ ብዙ ለማንበብዎ መረጃ ነውና ይህንን እንዳይረሱ። ደርግ ስልጣን ላይ በነበረበት ግዜ የኢሠፓ አባል ከነበሩ ያንን ይደብቁ።ይህ በሕዝብ ዘንድ ተቀባይነትን ስለሚያሳጣዎት መጠንቀቅ ይኖርብዎታል። ምንአልባት በኢሠፓ አባልነትዎ ሰማያዊውን ልብስ ለብሰው ያየዎት ሰው በፓልቶክ ውስጥ አይታወቅምና ከተገኘ ልብሱን የለበሱት ደሞዝዎ ከስድስት መቶ ብር በላይ ሰለሆነ ተገድጄ ነው ብለው ያሳቡ። ይህንን በማለትዎ እንዳያስቡ እንኳን እርስዎ መንግስቱ ኃይለማርያምም ትንኝ ገድዬ አላውቅም ብሏል።

የመንፈስ ጭንቀትዎ የተነሳው የእርሶ ንብረት የሆነው የፓለቶክ ክፍል ውስጥ ተሳታፊ ሰላነሰው ነው? በዚህም ምክንያት የእርሶ ታዋቂነት እየቀነሰ ይሄዳል ብለው ፈርተው ነው? ችግር የለም። በፓልቶክ ክፍልዎ ውስጥ በቀን አንድ ግዜ ይምጡና ኢሕአፓን ይሳደቡ። በነገራችን ላይ የተለመደውን ስድብ መድገም ሰውን ሰለሚያሰለች አዲስ ስድብ ይፈልጉ። ለምሳሌ በቅርቡ ሀድሰን ወንዝ ላይ ላረፈው አውሮፕላን ምክንያት የሆኑትን ወፎች ያረባው ኢሕአፓ ሲሆን ወፎቹን የለቀቀው የኒውዮርክ የኢሕአፓ ኮሚቴ ነው ብለው ያውሩ። ትዕዛዙን የሰጠው ደግሞ አንምባገነኑ ፋሲካ ነው ቢሉ አዲስ የከፈቱት ክፍል ይሞላልዎታል። ተሳሰተው ነገር አማረልኝ ብለው ፓይለቱ አምባገነኑ ኢያሱ ነበር እንዳይሉ። ፓይለቱ ጀግና ሰለተባለ ከወያኔ ስለሚያጣላዎት ችግር እንዳይገቡ። (ማሳሰቢያ አዲስ ፓልቶክ ለሚከፍቱ በሙሉ። የፓልቶክ ክፍል ከመክፈትዎ በፊት ቀደም ብለው በዚህ መመሪያ መሠረት የተከፈቱትን ይጎብኙ። ይህንን ካደረጉ ከመጨነቅ ይድናሉ)።

ጭንቀትዎ የተነሳው ወደ አዲስ አበባ የላኩት መኪና እንዳይገባ የወያኔ አባላት ጉቦ እየጠየቁ አስቸግረዎታል? በዚህ ምክንየት የወያኔን ባለስልጣን መተዋወቅ ይፈልጋሉ? ወደ ፓለቶክ ብቅ ይበሉና ኢሕአፓን ይሰደቡ። ምንም ችግር የለውም ወዲያው የወያኔ ባለስልጣን በጎን መልዕክት ይልክልዎታል። መተዋወቅና መኪናዎትን መስገባት ይችላሉ።ይህ ቀላል ስለሆነ ብዙም አይጨነቁ።

ወደ ኢትዮጵያ ለመሄድ ፈልገው ነገር ግን ከዚህ ቀደም በወያኔ ላይ በተደረገው የተቃውሞ ሰልፍ ስለወጡ ፍርሃት አለብዎት?በዚህ ጭንቀት ውስጥ ገብተዋል? ለዚህ መፍትሂ ስላለው እንዳይጨነቁ። በቀጥታ ወደ ፓልቶክ ብቅ ይበሉ። ንግግርዎትን ከመጀመርዎ በፊት ድምጽ መቅጃውን ፕሮግራም ያዘጋጁና መቅዳት ይጀምሩ።ኢሕአፓን ይስደቡ።ከዛም ቢቻልዎት ሁሉንም ተቃዋሚ ድርጅቶች በገንዘብ ማጥፋት ይወንጅሉ።

በቁርጠኝነት ወያኔ ከተቃዋሚዎች እንደሚሻል አስረዱ። በሲዲ ይገልብጡትና በእጅዎ መረጃዎን ይያዙ። ቲኬት ቆርጠው ወደ አዲስ አበባ መሄድ ካለ ጭንቀት ይችላሉ።

ቤት ኢትዮጵያ ውስጥ መስራት ፈልገው ግን ሁኔታው አልሳካ ብሎዎታል?በዚህም ተጨንቀዋል?ጭንቀትዎን ፓልቶክ ያስወግድልዎታል። በቀጥታ የሶቪሊቲ ክፍል የሚባል የወያኔ ክፍል አለ። እዛ ክፍል ለጥቂት ሳምንታት ይመላለሱ። የወያኔ ሚኒስተሮች ሲመጡ አበባ ይበትኑ ። በፅሁፍ ወያኔን ይደግፉ።እዚህ ላይ ተሳስተው ንግግር እንዳያደርጉ። በፖለቲካ አለመብሰልዎን ካወቁ ወያኔዎቹ ምንም አይነት ጥቅም ላያካፍልዎት ይችላሉ። በጎን አንዱ ሲጠጋዎት ብቻውን ያነጋግሩት። አሜሪካ የሚኖሩ ከሆነ ቢቻል በቅርብ አንድ የአሜሪካ የኮንግረስ አባል አውቃለሁ ይበሉት።አማርኛዎን ያኮላትፉ። አማራ መሆን ስለሚያስጠረጥርዎት ይጠንቀቁ። አገሬ ኢንቨስት ለመድረግ እፈልጋለሁ ብለው ይንገሩት። ከዛ በኋላ መንገዱ ሁሉ ቀና ነው። አንዴ ወደ ሌላ ባለስልጣን ካስተላለፍዎት ምንም ችግር አይገጥሞትም።

ትንሽ የገንዘብ ችግር አለብዎት? በዚያም ምክንያት ጭንቀት ይዞታል?አይጨነቁ ገንዘብ ለማግኘት ፓልቶክ ይረዳዎታል። ፓልቶክ ክፍል መጥተው ስለ ድርጅቶች አለመተባበር ችግር ያውሩ። ወይም የወቅቱን አንገብጋቢ ጥያቄ ይዘው ይነሱ። ድል በቅርብ ቀን ላመጣላችሁ ነው ብለው ያውጁ። የመሳሪያ ትግል አለኝ ብለው ይዋሹ።ሳይደነግጡ የገንዘቡን ብዛትና የድሉን ቀን ይናገሩ። ለምሳሌ አምስት መቶ ዶላር ከእያንዳንዳችሁ ከተገኘ በአንድ አመት ከስድስት ወር ወያኔን አጠፋዋለሁ ብለው ቃል ይግቡ።ከዛም እርዳታ ይጠይቁ። እዚህ ላይ መጠንቀቅ ያለብዎት ሁለት ነገር ነው። አንደኛው ገንዘቡን ያኙ ማድረግ ያለብዎት በቅርብ የሚውቁትን ወዳጆትን ነው። ይህ ግለሰብ የዋህና ሰው አማኝ መሆን አለበት። ለምን ፣ እንዴት ፣ የሚል ጥያቄ የማይጠይቅ የነገሩትን የሚያምን መሆን አለበት።ስለ ገንዘብ ስብሰባ የሚቃወሙትን ሁሉ በአስቸኳይ የኢሕአፓ ሰርጎገቦች ብለው ያጋልጡ። ይህንን በማለትዎ የኢሰፓንና የወያኔን አባላት ድጋፍ በፍጥነት ያገኛሉ።ሁለተኛ ደግሞ ወያኔን በጣም መስደብ የለብዎትም። ምክንያቱም የተሰበሰበውን ገንዘብ በኋላ ኢንቨስት ለማድረግ ወደ ወያኔ መግባትዎት ስለማይቀር ከወያኔ ጋር በጣም ጥርስ መናከስ አያዋጣም።

ከዚህ በፊት ቅንጅትን ደግፈው እንደነበር በአጠገብዎ የሚኖር ወያኔ ያውቃል? አይስጉ በቀላሉ ጭንቀትዎ ሊወገድ ይችላል። ለዚህ ወደ ግንቦት ሰባትን ፓርቲ ወደሚደግፉ ፓልቶክ ብቅ በሉ። ከዛም ዶክተር ታዬ የኢሕአፓ አባል ናቸው ብለው ይወንጅሉ።እነዚህ ክፍሎች በኢሠፓ የቀድሞ አባላት ስለተሞሉ እርስዎ ማን እንደሆኑ አይጠይቁም። ቡርትኳንን ሳያነሱ ፕሮፌሰር መስፍንን ይደግፉና በዛው ተሻግረው አረናን አድንቀው ስዬን ያሞግሱ። ንግግሮዎትን ቀድተው ይያዙ። በንግግርዎ ውስጥ የሚኖሩበትን አካባቢና ስለእርስዎ ትንሽ ይግለጡ።በእኔ ይሁንብዎት በአካባቢዎ የሚኖረውን ወያኔ ካዛ ንግግር በኋላ ሰላምታው ይለወጥብዎታል።የወያኔ ተወካዮች በግልጽ ስለእርሶ መረጃውን ማሰተላለፍቸው አይቀርምና አይሰጉ።

ያለብዎት ችግር ከላይ ከተጠቀሱት ውስጥ ከሌለ ወደ ፓልቶክ ይውጡና መልሱን ይፈልጉ እንደ እንደርስዎ አይነት የጭንቀት በሽታ ያለበት አያጡም። በዕጽ ደንዝዘው ሞት ለኢሕአፓ ሲመኙ የነበሩ በሽተኞች እንኳ ደጋፊ አግኝተው በዕጽ አዶከበሬ ሲጨፍሩ በወያኔና አንጃዎች ተከበው ሲደሰቱ እንዳመሹ ልነግርዎት እንወዳለሁ። ይበርቱና በፓልቶክ ውስጥ ጥቅምዎትን ያስከብሩ። ጭንቀትዎትን ያሰወግጉ። ለእርስዎ ሆዶዎት ነው አገርዎ። ለሌላው አይጨነቁ። ወያኔ ከወረደ ደግሞ ለሚቀጥለው መንግስት ለማደር የሚስችልዎትን መመሪያ ይዘጋጅልዎታል።

እስከዚው በሰላም ይክረሙ
የካቲት2001