

**ምዕራፍ አስራ ዘጠኝ(19)
የአንጀራ ልጅን ማሳደግ**

ይህ ርዕስ ባለትዳሮች በጋራ ያልወለዱትን ልጅ በማሳደግ ሂደት ሊፈጠሩ የሚችሉ የግጭት ምክንያቶችን የሚመለከት ነው። ይህ ርዕስ ያስፈለገው እንዲህ ዓይነት ሁኔታ የተፈጠረባቸውና ወደ ፊት ሊያጋጥማቸው የሚችሉ ሰዎች ማድረግ ስለሚገባቸው ነገር፣ መውሰድ ስላለባቸው ጥንቃቄና ተግባራዊ እርምጃዎች ግንዛቤ በማስጨበጥ መልካም ግንኙነት ፈጥረው መልካም ወላጅና ባለትዳር ሆነው እንዲቀጥሉ ለመርዳት ነው። በችግሩ ውስጥ ሆነን የምንጠቅሰው ቀውስ ያላጋጠመን ብንሆንም እንኳን አስቀድሞ ሊፈጠሩ የሚችሉ የተለያዩ ችግሮችን ማወቅ ለመጠንቀቅ ይረዳናል። የአንጀራ ልጅ ባላቸው ባለትዳሮች መካከል አብዛኛውን ጊዜ የሚሰሙና የሚታዩ ችግሮችን መረዳት ነገ በራሳችን እንዳይደገም ቅድመ ዝግጅት ለማድረግ በጣም ጠቃሚ ነው። ሌላው ቀርቶ በወለደቸው ልጆችና በአንጀራ ልጆች መካከል የሚፈጠሩ የተለያዩ ክስተቶች በትዳርና በመልካም ቤተሰብ ግንኙነት ውስጥ የሚፈጥሩት አለመግባባትና ግጭት ቀላል አይሆንም።

1. የአንጀራ ልጅ ምንነት

በዚህ መጽሐፍ አውድ መሠረት፡- የአንጀራ ልጅ ማለት የባልና ሚስት የሁለቱ የጋራ ልጅ ያልሆኑ፣ ባል ወይም ሚስት ከሌላ የወለደቸውን ልጆች የሚያመለከት ነው። እንዲህ ዓይነት ክስተት ሊፈጠር የሚችለው ምናልባት ባል ወይም ሚስት ካሁን በፊት ትዳር ኖሯቸው የትዳር ጓደኛቸው በሞት በመለየታቸው ምክንያት እናት ወይም አባት ሁለተኛ ሲያገቡ ከሚች የተወለዱት ልጆች የአንጀራ ልጅ የመሆን እድል ሲያጋጥማቸው ነው። ባል ወይም ሚስት በጌታ አምነው ክርስቲያን ከመሆናቸው በፊት በነበረ ልምምዳቸው፣ ክርስቲያን ሆነው በዝሙት ኃጢአት በመውደቅ ወይም በአስገዳጅ መደፈርና መድፈር የተወለዱ ልጆች ሁሉ የአንጀራ ልጅ በመባል በሚታወቀው ቡድን ውስጥ ሊጠቃለሉ ይችላሉ።

በዚህ ክፍል ላስተላልፍ የምፈልገው መልዕክት ከላይ ከጠቀስኳቸው ምክንያቶች ውጭ ዳግም ጋብቻን በማበረታታት ከመጽሐፍ ቅዱስ አሳብ ጋር ለመቃረን አይደለም። ከመጀመሪያ ትዳራቸው የተወለዱ ሲባል አግብቶ በመፍታትና ዳግም በማግባት በማመን፣ ይህን በማበረታታትና የፍችንና ዳግም ጋብቻ አቋምን በማራመድ እንዳልሆነ እንድትገነዘቡኝ እወዳለሁ። ፍችና ዳግም ጋብቻ እምነቴም፣ ትምህርቴና የማማከር አገልግሎቴ አቋምም አይደለም!! ነገር ግን ይህን ርዕስ ጉዳይ ማካተት ያስፈለገው ችግሩ በአንዳንድ ክርስቲያን ባለትዳሮች መካከል የሚገኝ እንደመሆኑና ሌሎችም ችግሩ ሊያጋጥማቸው የሚችል እንደመሆኑ ችግሩ ያጋጠማቸው ባለትዳሮች እንደገና ለሌላ ችግር እንዳይጋለጡ ለመርዳት በማሰብ ነው። ዋናው ዓላማውም ባለትዳሮች ከዚህ ችግር ጋር ተያያዥነት ያላቸውን የግጭት መንስኤዎች ለይተው በመረዳት እርስ በርስ

በጋራ ገንቢ በሆነ መንገድ ግጭቶቻቸውን እንዲፈቱና ጤናማና ደስተኛ የትዳር ግንኙነትና ቤተሰብ እንዲኖራቸው ለመርዳት ነው።

II. የአንጀራ ልጅን በማሳደግ ሂደት ሊፈጠሩ የሚችሉ የግጭት መንስኤዎች

በአጠቃላይ የአንጀራ ልጅን በማሳደግ ሂደት ውስጥ ባለትዳሮች በመካከላቸው ለሚፈጠር አለመግባባትና ግጭት ሊኖሩባቸው የሚችሉትን ምክንያቶች አስተዋይነት በሞላበት መንገድ መለየት ይጠበቅባቸዋል። ይህን በማድረግ ሂደት ይበልጥ ጥንቃቄ እንዲያደርጉና ችግሮች ተፈጥረው ከሆነም በጋራ መፍትሔ እንዲያፈለጉ በችግሩ ውስጥ ያሉ ጥንዶችን ለመርዳት ይህ ርዕስ ጉዳይ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። በቅርብ የተጋቡ ባለትዳሮች በመካከላቸው ሊፈጠሩ የሚችሉ ችግሮችን ምክንያቶች በመገንዘብ ቅድመ ጥንቃቄ እንዲያደርጉና ችግሩ ባጋጠማቸው ጊዜም በአግባቡ መፍታት እንዲችሉ ለመርዳት የአንጀራ ልጅ በማሳደግ ሂደት የሚያጋጥሙ የግጭት ምክንያቶችን ከዚህ በታች ለመዘርዘርና ለመጠቀም እፈልጋለሁ።

1. አድሎዎ የሚታይበት እንክብካቤ

የመልካም ወላጅ አንዱ ባሕርይ ያለአድሎ ልጆችን መንከባከብና ማሳደግ መቻል ነው። ወላጆች ለልጆች የወላጅነት ፍቅር ማሳየት ይገባቸዋል። ልጆቻቸውን መንከባከብና መሠረታዊ ፍላጎታቸውን ማሟላትም የወላጅነት ኃላፊነት ነው። እንዲህ ዓይነቱን የወላጅ ኃላፊነት በተወሰነ መጠን ለአንጀራ ልጅ መቀነስ ወይም ፈጽሞ አለማድረግ በሚታይበት ወቅት በባለትዳሮች መካከል እንዲሁም በአንጀራ ልጅና በአንጀራ አባት ወይም በአንጀራ እናት መካከል ቀጣይነት ያለው አለመግባባትና ግጭት ሊፈጠር ይችላል። ወላጅ የሆነው አካል ከትዳር አጋሩ ተደብቆና ተጠያቂነት በነደለው መንገድ የልጁን ፍላጎት ለማሟላት ጥረት ማድረግ፣ የአንጀራ ልጆች የሚፈልጉትን ነገር በተከለከሉ ወቅት ከልጃቸው ጋር አብረው ተደርገው ማከራፍ ወይም ቅሬታ ማሰማት በልጃቸውና በአንጀራ አባት ወይም በአንጀራ እናት መካከል ያለው ግንኙነት እንዲባከር ማባባስ ነው። ሁልጊዜ አድሎና መግለል ባለበት ቤተሰባዊና ማህበራዊ ግንኙነት ውስጥ አለመግባባት፣ ግጭት ብሎም መለያየት መፈጠሩ አይቀሬ ነው።

ከአድሎ ጋር የተያያዘ ችግር የሚፈጠረው የአንጀራ ልጅ ከአንጀራ እናት ወይም አባት ጋር በሚያደርገው ግንኙነት ብቻ ሳይሆን እንጀራ ልጅ ከወላጅ እናቱ ወይም አባቱ ጋር በሚያሳየው አድላዊ የሆነ ግንኙነት ምክንያትም ጭምር ነው። የአንጀራ ልጅ በተለያዩ መንገድ የሚያሳያቸው ወይም የሚገልጻቸው የተለያዩ የአድሎና የመግለል ስሜቶችና ክስተቶችም በጥንዶቹ መካከል ለአለመግባባትና ለግጭት ብሎም ለፍች ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ። የተለያዩ የቃላትና የድርጊት አሰጥ-አገባዎችም ሊታዩ ይችላሉ። እነዚህ በሁለቱ አካላት መካከል በሚፈጠሩ የአድሎና የመግለል ሰበቦች

ትዳርና ቤተሰብ ላልተፈለገ አለመግባባት፣ ግጭትና መለያየት አልፎ እንዳይሰጥ ከወዲሁ መጠንቀቅ አስፈላጊ ነው።

2. እንደ ጠበቁት ሁኖ አለመገኘት

አንድ አዲስ ለውጥ ለማድረግ ስንወስን ስናስብ የምንጠብቀው ወይም ይሆናል፤ ይሳካል፤ ይገኛል... ብለን ተስፋ የምናደርገው አንድ ነገር መኖሩ አይቀሬ ነው። ብዙ ነገር ጠብቀን ከምንገባቸውና ከምንወስንባቸው ጉዳዮች መካከል አንዱ ትዳር ነው። ከትዳር እናገኛቸዋለን ብለን የምንጠብቃቸው ብዙ መልካም ነገሮች አሉ። ነገር ግን የምንጠብቃቸው መልካም ነገሮች ተሟልተው ለማየት የምንችለው የሚጠበቅብንን ስናደርግና ስንወጣ ብቻ ነው።

ከትዳር የምንጠብቀውን ማየትና ማግኘት የምንችለው የሚጠበቅብንን ስናደርግና ስንወጣ ብቻ ነው!!

በተለይ ልጆች ይዘው ወደ አዲስ ትዳር የሚገቡ ባለትዳሮች የሚፈልጉትን መልካም ነገር ማሟላት እንዳይችሉ የሚያደርጓቸው ምክንያቶች ከአንድ ወገን ብቻ ሳይሆን ከሶስት ወገን ሊፈጠሩባቸው ይችላሉ። ይህንን መረዳት ከሌላ ሰው ብቻ መልካምነትን ለማግኘት እየጠበቁ የሚጠበቅባቸውን ሳይወጡና ሳያሟሉ እንዳይቀሩ እንዲያስቡባት ይረዳቸዋል። የመጀመሪያው ጥበቃ የልጁ ወላጅ የሆነው አካል ከእንጀራ እናት ወይም ከእንጀራ አባት ለማግኘት ተስፋ የሚያደርገው ነገር ነው። የልጁ ወላጅ እንጀራ እናት ወይም አባት ከእንጀራ ልጃቸው ጋር ሊኖራቸው ስለሚገባ ግንኙነት፣ ወላጅነትና የተለያዩ አስፈላጊ ነገሮች መሟላት ከፍተኛ እምነት አላቸው። ከልጃቸው እንጀራ አባት ወይም እንጀራ እናት ጋር ትዳር ሲመሠርቱ የጠበቁትን መልካም ነገር እንደሚያገኙ አርግጠኛ ናቸው። ነገር ግን እንዲሟላላቸው የሚፈልጉትና ተስፋ አድርገው የጠበቁት ነገር እንደ ጠበቁት ላይሟላ ይችላል። የጠበቁት ተስፋ አለመሟላቱም ሊያስቆጣቸውና ባሕርያቸው እንዲቀያየርና ወደ ግጭት እንዲያመሩ የሚያደርጉ ሁኔታዎች እንዲፈጠሩ ሊያደርግ ይችላል። ምንም ሳናደርግና የግላችንን ኃላፊነት ሳንወጣ እንዲሁ ለእኛ የሚጠቅም መልካም ነገር ለማግኘት በተዘጋጀ ከፍተኛ ጥበቃ ወደ ትዳር መግባት ተገቢ አይደለም።

ከዚህ በተቃራኒ ደግሞ በጨለምተኝነት ዝቅተኛ ግምት ይዘን ወደ ትዳር መግባትም ሌላው የተሳሳተ ጽንፍ ነው። ይህ ዓይነት ስሜትና ግምት ይዞ ወደ ትዳር መግባት ከወዲሁ ተስፋ ቆርጦ ነገሮች እንደማይለወጡ አድርጎ በመቁጠር ለሚፈራው ችግር ራስን አሳልፎ ለመስጠት አስቀድሞ መዘጋጀት ነው። እንዲህ ዓይነቱን ከፍተኛና ዝቅተኛ የሆነ ጥበቃ ይዞ ወደ ትዳር መግባት የአለመግባባት፣ የግጭትና የመለያየት አብይ ምክንያት ይሆናል። የልጁ ወላጅ የሆኑ እናት ወይም አባት ስለትዳራቸውና

ስለልጆቻቸው የሚጠብቁት ተስፋ እንደ ተጠበቀ ሳይሆን ሲቀር "ባትወልደው" / "ባትወልጅው" ነው እንጅ ይህንና ያን ታደርግለት ነበር ወይም "ልጅህ" / "ልጅሽ" ቢሆን ኖሮ ይህንና ያን አታደርግበትም ነበር ... የሚሉ ቃላቶችን መናገር ይጀምራሉ። ይህ ዓይነቱ ስሜታዊነትና ትርፍ ንግግር ደግሞ ግጭት እንዲኖርና የእንጀራ አባትን ወይም የእንጀራ እናትን የእንጀራ ልጅን ስሜት ይጎዳል። ስሜት በተጎዳ መጠን ደግሞ በቤተሰቡ መካከል ያለው የፍቅር ግንኙነት እንዲሻከርና የስሜት መራራቅ እንዲፈጠር ያደርጋል።

ሌላው በእንጀራ ልጅ በኩል የሚጠበቁ ተስፋዎች አለመፈጸም ወይም ምንም ተስፋ የለኝም የሚል የጨለምተኝነት አስተሳሰብ መፈጠር የሚያመጠው አሉታዊ ተጽዕኖ አለ። ልጅ ከእንጀራ አባት ወይም እናት የሚጠብቀው ከፍተኛ የሆነ ግምት እንዳሰበው ሳይሆን ሲቀር ቅሬታን በተለያዩ መንገድ መግለጥና ማንጸባረቅ ይጀምራል። በቤተሰብ መካከልም ግጭት መፈጠሩ አይቀሬ ይሆናል። ከማሕበረሰቡ ባህላዊና ልማዳዊ አስተሳሰብ በወረሰው ቅድመ ግንዛቤ ልጁ ስለእንጀራ እናትና አባት ባለው የተሳሳተ ግምት ምክንያት የሚደረግለትን መልካም ነገር ሁሉ ዝቅ የማድረግና የሚወሰድበትን የልጅነት የስነ ስርዓት እርምጃ (ቅጣት) አጋንኖ የማየት ዝንባሌ ይኖረዋል። ይህም ዝንባሌው ተስፋ የመቁረጥ ሁኔታ ስለሚፈጥርበት በሚደረግለት ነገር ከመደሰት ይልቅ ማጉረምረም፣ ከተደረገለት ይልቅ ያልተደረገትን መቁጠር፣ ከሞላለት ይልቅ የጎደለውን ማሰብ፣ በሰላም ካሳለፋቸው ቀናት ይልቅ የተጋጨበትን ሁኔታ አጉልቶ ማየትና ማሳየት የዘወትር የሕይወት ጉዞው አካል ይሆናል። ለወላጁና ለእንጀራ እናት ወይም አባት የትዳር ግንኙነትም ዋና የአለመግባባትና የግጭት ሰበብ ብሎም ለቤተሰብ መበጠጥና መበተን ምክንያት ሊሆን ይችላል።

3. ሚዛናዊነትን ያልጠበቀ ቁጥጥር

ወላጅ እንደመሆናችን ልጆች በመልካም ስነ-ምግባር ታንጸው እንዲያድጉ ለመርዳት ተገቢ የሆነ ሚዛኑን የጠበቀ ቁጥጥር ማድረግ አስፈላጊ ነው። ምንጊዜም ቢሆን ሚዛኑን ያልጠበቀ ነገር ሁሉ ችግር መፍጠሩ የማይቀር ነው። በእንጀራ ልጅና በእንጀራ አባት ወይም እናት መካከል ሚዛኑን ያልጠበቀ ቁጥጥር እንዲኖር ሊያደርጉ ከሚችሉ ምክንያቶች አንደኛው የመልካም ወላጅ ባሕርይ ባለማሳየት ምክንያት ከፍተኛ የሆነ ነፃነት የሚያሳጣና ሰላምን የሚነሳ ጥብቅ ቁጥጥር ማድረግ ሲሆን ሌላው ደግሞ አያገባኝም በሚል መንፈስ ግዴለሽነት የሚገጸባረቅበት ቁጥጥር ማድረግ ወይም ቁጥጥሩ ሌላ ትርጉም እንዳይሰጠው በሚል ፍርሃት ቁጥጥርን መቀነስ አለዚያም ፈጽሞ መተው ናቸው። ሁለቱ የቁጥጥር ዓይነቶች ጤናማ ግንኙነት በሌለበት ቤተሰባዊ አኗኗር ውስጥ የተለመዱ የሕይወት ገጽታዎች ናቸው። ምንጊዜም ፍርሃትና ስጋት ያለበት ግንኙነት ጊዜ ጠብቆ አለመግባባት፣ ግጭትና መለያየት ሊፈጥር እንደሚችል መንቃትና ፈጥኖ ማስተካከልን መምረጥ አስተዋይነት ነው።

4. ተመጣጣኝ ያልሆነ ተግሳጽና ቅጣት

ልጆች ሲያጠፉ አግባብ በሆነ መንገድ እንደ ጥፋታቸው መጠን ልንመክር፤ ልንገሰጽና ልንቀጣ ይገባል። በዚህ ወቅት ሊታሰቡበትና ልንለየው የሚገባን መቅጣትንና መጉዳትን ነው። መቅጣትና መጉዳት ሁለት የተለያዩ ነገሮች ናቸው። የእንጀራ እናትና አባት ለእንጀራ ልጅ መልካም እናትና አባት ባለመሆንና እውነተኛ ፍቅርና ርኅራኄ ሳያሳዩ ከጥፋቱ ጋር ተመጣጣኝ ባልሆነ መንገድ መገሰጽና መቅጣት ሲጀምሩ በቤተሰብ ውስጥ ቀውስ መፈጠሩ አይቀሬ ነው። በእውነተኛ ፍቅርና ርኅራኄ እጦት ምክንያት ምን አገባኝ፣ የፈለገውን ይሁን ወይም ያድርግ የሚሉና የእንጀራ ልጆች ሲያጠፉ መቅጣት በሌላ ሊታሰብና ሊያገጨን ይችላል የሚል ፍርሃትና ስጋት መኖር ሌላኛው ችግሩን የሚያባብስ ከፍተኛ ነው። ይበልጥ ችግሮችን የሚያባብሳቸው ደግሞ "ልጄን ጫፉን እንዳትነካው (ኪው)!"፣ "በልጄ የመጣ ሁሉ ነገር ሊቀር ይችላል!" "ከእርሱ (ከእርሷ) ላይ ትበረታለህ (ቻለሽ)!" ... የሚሉ የማይገቡ ቃላቶችን መጠቀም ነው። በእንደዚህ ዓይነት አስተሳሰብና ምላሽ ምክንያት ከትዳር ይልቅ ግለኝነትን የሚያገሉ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ። እነዚህ ቀላል የሚመስሉ ነገር ግን ለትዳርና ለቤተሰብ አንድነት እንቅፋት የሚሆኑ ግንኙነቶችን ፈጥኖ ማስወገድና ማሻሻል በጣም አስፈላጊ ነው።

5. የእንግድነት ስሜት መፈጠር

የቤተሰብ አባል የሆነ ሰው ለቤተሰቡ እንግዳ ሲሆንና የእንግድነት ስሜት ሲፈጠርበት ካየን "ይህ ሰው ከቤተሰቡ ጋር ያለው ዝምድናና ግንኙነት ምንድን ነው?" የሚል ጥያቄ መጠየቃችን አይቀሬ ነው። ሁኔታው በመካከላቸው የተፈጠረ የግንኙነት ችግር እንዳለ ወይም ሊኖር እንደሚችል እንደገምት ያስገድደናል። እዚህ ላይ የእንጀራ ልጅ ከእንጀራ እናትና አባት ጋር ባለው ግንኙነት የእንግድነት ስሜት ሊፈጠርበት የሚችልበትን ምክንያት ማጤኑ መልካም ነው። የእንግድነት ስሜት እንዲፈጠር ሊያደርጉ ከሚችሉ ምክንያቶች የመጀመሪያው እርስ በርስ እውነተኛ በሆነ ፍቅር መዋደድና መቀራረብ አለመቻል ነው።

ሌላው የእንግድነት ስሜት እንዲፈጠር ምክንያት ሊሆን የሚችለው የእንጀራ ልጅ ከሌላ ቦታ ማለትም ከእናታቸው ወይም ከአባታቸው ብቻ ወይም ከአያታቸውና ከዘመድ ጋር ማደጋቸው ሊሆን ይችላል። ሌላ ቦታ አድገውና ኑረው መምጣትና ወደ አዲስ ቤተሰብ መቀላቀል ሌላው የእንግድነት ስሜት እንዲሰማቸው የሚያደርግ ምክንያት ነው። ይህ የእንግድነት ስሜት አብሮ አለመኖርና አለማደግ የሚፈጥረው ስለሆነ ይህን ስሜት ለማጥፋት ጠንካራና ቅርብ የሆነ ግንኙነት መፍጠር በጣም አስፈላጊ ነው። ጠንካራና ቅርብ ግንኙነት መፍጠር ደግሞ ፈቃደኝነትን፣ ጥረትንና ጊዜን ይፈልጋል።

ሌላውና የመጨረሻው የእንግድነት ስሜት እንዲሰማቸውና እንዲፈጠርባቸው የሚያደርግ ምክንያት ሌላኛው ወላጅ እናታቸው ወይም አባታቸው በቅርብ አካባቢ

መኖራቸውና በየጊዜው በተለያዩ ቤተሰባዊ በሆኑ ጉዳዮች ቶሎ ቶሎ የሚገናኙ መሆኑ ነው። የእንግድነት ስሜት በተለያዩ ምክንያቶች የሚፈጠር መሆኑን መረዳት ችግሩን ለማስወገድ አቅጣጫ ይሰጣል። ይህን የእንግድነት ስሜት አስወግዶ ጤናማና ደስተኛ የሆነ ትዳርና ቤተሰባዊነት እንዲኖር መልካም ግንኙነት መፍጠር ተገቢ ሲሆን በሌላ በኩል ደግሞ የእንግድነት ስሜትን መቀነስና ማጠፋት መቻል ግጭትና ውጥረት የሌለበት በመልካም ግንኙነት የተሰበሰበ ቤተሰብ ለመመሥረት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል።

III. የእንጀራ ልጅን በማሳደግ ለሚፈጠሩ የግጭት ምክንያቶች መፍትሔዎች

I. ማሳወቅ፡- ስለእንጀራ አባት ወይም የእንጀራ እናትና የእንጀራ ልጅ በግልጥ ማሳወቅ

እንደ ልጆች ዕድሜ፣ ጾታና ብስለት በሚገባ ግልጥ ሊሆኑላቸው የሚገቡ ጉዳዮችን ከማግባት በፊትና በኋላ እንደ ሁኔታዎች ምቹነት ወላጅ የሆነው አካል ሊያሳውቅ ይገባል። እንደ ዕድሜያቸውና ብስለታቸው ሁኔታ ወላጅ የሆነ አካል ወደ ትዳር ከመግባቱ በፊት በትዳር ሕይወት ሲኖሩ ልጃቸው ከትዳር አጋራቸው ጋር ሊኖረው ስለሚገባ ግንኙነት፣ ገደብ፣ ሚና፣ ግዴታ በየደረጃው ጊዜ እየሰጡ ማውራት፣ መመካከር፣ አስቀድሞ ማስጠንቀቅና ከወዲሁ ከልጁ ጋር በግልጥ በመወያየት መንገድ መጥረግና ሁኔታዎችን ማመቻቸት አስፈላጊ ነው። ወደ ትዳር ከመግባት በፊት ብቻ ሳይሆን በትዳር ዓለም ችግሩ በሚፈጠርበት ወቅት በግልጥ ቁጭ ብሎ የችግሩ መንስኤ ምንድን እንደሆነና ወደ ፊት እንዳይደገም በግልጥነት በመነጋገር መተማመን ይገባል።

እንዲህ ዓይነቱን ጉዳይ አስቀድሞ በመገመት ለግል ሕይወት፣ ለሚጀመርና ለተመሥረተ ትዳር እንዲሁም ለቤተሰባችን ለመጠንቀቅ መነጋገርና ቀድሞ ችግሮችን መቀነስ ከባህላችን አንጻር የተለመደ ባይሆንም ችግሮች ግን አፍጥጠው ለውጥ እንድናመጣ እየሞገቱን ይገኛሉ። ዘመኑ የመረጃ ዘመን ነውና ትክክለኛ መረጃ በትክክለኛ ጊዜ መንገድ ለተገቢው ሰው ሊተላለፍ ይገባዋል። መረጃዎችን ለማሳወቅ ልንጠይቃቸው የሚገቡን ጥያቄዎች አሉ። ለምሳሌ፡- ለምን ማሳወቅ አስፈለገ? ጠቀሜታው ምንድን ነው? መቼ ነው ማሳወቅ ያለብኝ? እንዴትና በምን መንገድ ማሳወቅ አለብኝ? ... የሚሉትን ጥያቄዎች አስቀድሞ በመጠየቅ መልስ ለመስጠት መሞከር አስፈላጊ ነው። የእንዲህ ዓይነት ተግባራት መፈጠር ለልጆች መንፈሳዊ፣ ስነ ልቦናዊና አካላዊ ጤንነት መጠበቅ፣ የማንነት ቀውስን ለማስወገድ፣ ለቤተሰባዊና ለማህበራዊ ግንኙነታቸው መገልበት እንዲሁም ለአካዳሚክ ውጤታማነት አስተዋጽኦ ከፍተኛ ነው።

በፍጹም ግልጥነት መወያየትና መግባባት የሚያስፈልገው ወላጅ ለልጅ በማሰቡ ብቻ ሳይሆን የትዳር አጋር ስለእንጀራ ልጅ ባሕርይ፣ አዘውትረው ስለሚያደርጉት ነገር፣

ሰለሚያስፈልገውና ሰለሚፈልጋቸው ነገሮች እና ሁለተኛ ሊኖራቸው ሰለሚገባ ግንኙነት በሚገባ እንዲያውቅ ለማገዝ ነው። እንዴት በጋራ ልጆችን ሊያሳድጉ እንደሚችሉ ሁለቱ ወላጆች አስቀድሞ በመነጋገርም ጭምር ለሕብረታቸው ጥሩ መሠረት ከጣሉ አለመግባባትና ግጭት በተፈጠረ ወቅት ችግሩ አድጎ ሌላ አሉታዊ የሆነ ተጽዕኖ ከማምጣቱ በፊት በመልካም ሁኔታ ግጭቱን መፍታት አይከብዳቸውም። በሂደቱም ተምረውበት ጤነኛና ደስተኛ የሆነ በችግር የማይፈታ ትዳርና ቤተሰብ ይኖራቸዋል።

2. ማነሳሳት፡- ለመቀበልና ተንከባክቦ ለማሳደግ ራስን ማነሳሳት መጀመር

በተለያዩ ምክንያት ልጅ ኑሯቸው ትዳር ለመሠረቱና ለሚመሠርቱ ባል ወይም ሚስት አስቀድመው ሊያዩት የሚገባ አንዱ ጉዳይ የሚያገቡት ሰው ለልጆቻቸው ያለውን መረዳትና ልጆቻቸውን እንደ ልጅ ተቀብሎ እየተንከባከቦ ሊያሳድግ ፈቃደኛ መሆኑን በተመለከተ ያለውን አቋም ነው። ትዳሩ ከመመሥረቱ በፊት ወላጅ ያልሆነው አካል የእንጀራ ልጅን እንደ ልጅ በፍቅር ተቀብሎ ለእድገት የሚያስፈልገውን መሠረታዊ ፍላጎት በማቅረብ፣ በማሟላትና በመንከባከብ ለማሳደግ ፈቃደኛ መሆንና አዎንታዊ መነሳሳት ማሳየት ይኖርበታል።

ሌሎችን ነገሮች ከማድረግ በፊት መጀመሪያ መቀባበል አስፈላጊ ነው። የእንጀራ እናት ወይም የእንጀራ አባት የእንጀራ ልጅን እንደ ወላጅ ሁኖ ለመንከባከብ የሚያሳየው ፈቃደኝነት ብቻ ሳይሆን የእንጀራ ልጅም እንደ ልጅ ሁኖ እንከብካቤ ለማግኘት የመፍቀዱና ራሱን የማዘጋጀቱ ጉዳይ ሌላው ሥራ የሚጠይቅ ጉዳይ ነው። በእንደዚህ ዓይነት ጊዜ ወላጅ የሆነው ሰው በመካከል የሚጫወተው ሚና ከፍተኛ ሊሆን ይገባል። በእንጀራ ልጅና በእንጀራ እናትና አባት መካከል የመገናኘት ምክንያት ወላጅ ነውና መልካም ወላጅና የትዳር አጋር ለመሆን ከፍተኛ ጥረት ማድረግ ይጠበቅበታል።

3. ማጠናከር፡- መልካም ግንኙነትን ማጠናከር

በእንጀራ እናት ወይም በእንጀራ አባትና በእንጀራ ልጅ መካከል ከሚፈጠረው ችግር አንዱ በተለያዩ ምክንያቶች የእንግድነት ስሜት የመሰማት ሁኔታ ነው። ይህን ስሜት በማስወገድ ከእንጀራ ልጅ ጋር መልካም የሆነ ግንኙነት ለመፍጠርና ግንኙነትን ለማጠናከር ጊዜ መስጠት ወሳኝ ነው። ስለዚህ ወሳኝ የሆነውን ጊዜ እየበጀቱ ባልተከፋፈለና ባልባከነ ሁኔታ በዓላማ ከትዳር አጋር፣ ከእንጀራ ልጅና ከጠቅላላ የቤተሰብ አባላት ጋር የተመረጠ ጊዜ ማሳለፍ አስፈላጊ ነው። "ኢየሱስ ግን ሕፃናትን ወደ እርሱ ጠርቶ። ሕፃናት ወደ እኔ ይመጡ ዘንድ ተወላቸው እትከልከሉኝቸውም፤ የእግዚአብሔር መንግሥት እንደ እነዚህ ላሉት ናትና።" (ሉቃ 18፡ 16) እንደሚለው የእግዚአብሔር ቃል የእንጀራ ልጆች ወደ እንጀራ እናት ወይም አባት እንዲቀርቡና አብረው ጊዜ እንዲያሳልፉ ሊያድረግ የሚችል ፍላጎት ማሳየት፣ ነጻነት የሚሰጥ አቀራረብ መቅረብ፣ በሚወዱት ስፍራ መሄድና አቅም በፈቀደ መጠን የሚፈልጉትን የሚያገኙበት እድል መስጠት ግንኙነትን የበለጠ ለማጠናከር ጠቃሚ ነው።

ኢየሱስ ከደቀ መዛሙርቱ ጋር የነበረውን ግንኙነት ለማጠናከርና ለሚፈልገው ፃላማ እነርሱን ለመላክ ሲፈልግ መጀመሪያ የወሰደው እርምጃ መጥራትና ከእርሱ ጋር እንዲኖሩ ዕድል መስጠት ነው። ብዙ የተለያዩ አጋጣሚዎችን በመጠቀም ከእርሱ ጋር አብረውት እንዲሆኑ ዕድል መስጠቱ ሌሎችን ይበልጥ ለማወቅና እንደ አመላቸው ለመያዝ መደረግ ያለበትን ነገር የሚያሳይ ምሳሌ ነው። "ወደ ተራራም ወጣ፣ ራሱም የወደዳቸውን ወደ እርሱ ጠራ፤ ወደ እርሱም ሄዱ። ከእርሱም ጋር እንዲኖሩና ለመስበክ እንዲልካቸው፤ ድውዮችንም ሊፈውሱ አጋንንትንም ሊያወጡ ሥልጣን ይሆንላቸው ዘንድ አሥራ ሁለት አደረገ" (ማር 3፡ 13-15)

4. ማበረታታት፡- አድሎ የሌለበት የቤተሰብ አስተዳደር መመሪያ በመጠቀም ቤተሰብን ማበረታታት

አድሎንና መገለልን ለማስወገድ ሁሉንም ልጆችና የቤተሰብን አባላት የሚያስተዳድር ግልጥ የሆነ ግዴታንና ኃላፊነትን የሚያሳይ መመሪያ ማውጣት፣ መነጋገር፣ ማሳወቅና ሁሉንም ተጠያቂ የሚያደርግ አስተዳደር መስጠት ጠቃሚ ነው። በእንጀራ ልጅና በሌሎች ልጆች መካከል ሚዛናዊ ያልሆነ ቁጥጥር እንዳይፈጠር፣ የእንጀራ ልጅ ነፃነት እንዳያጣና ተመጣጣኝ ባልሆነ ቅጣት እንዳይመረር በቃል ይሁን በጽሑፍ ለሁሉም የሚሠራ የቤተሰብ መመሪያ ጥቅም ላይ ማዋል ተገቢ ነው። መመሪያው የእንጀራ ልጅን ለማስመረር ሳይሆን ቤተሰቡን ለማስተማር፣ ለማራቅ ሳይሆን ለማቅረብና ለመጉዳት ሳይሆን ለመርዳት ሊወጣና ሊተገበር ይገባዋል።

ደንበኞችና መመሪያዎች ከምህረት ጋር አብረው ካልተጣመሩ ሕግ ብቻ የትም አያደርስም እንዲያውም ሕግ ተላላፊው ይበዛና ፈጽሞ የቤተሰብ ደንብ እንዳይኖር ሊያደርግ ይችላል። በአገራችን በኢትዮጵያ ቆሻሻ የሚበዛው "ከዚህ አካባቢ መጸዳዳት ወይም ቆሻሻ መጣል በሕግ ያስቀጣል" ተብሎ ማስታወቂያ ከተሰጠበት ቦታ ላይ ነው ይባላል። አውነትን በፍቅር፣ ሕግን በጸጋና መተላለፍን በምህረት እያለፍን ልንይዝና ቤተሰብን ልናስተዳድር እንችላለን። ነገር ግን የቤተሰብ አስተዳደር አጥፊውን ሁሉ ጥፋተኛ አድርጎ የሚጠይቅ ሁኖ መገኘትና ለመገሰጽ፣ ለመቅጣትና ለማስተዳደር አድሎን ያስወገደ እንዲሆን ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

አጥፍተው በሚቀጠቡት ወቅት ወላጅ የሆነው ግለሰብ የጋራ ልጅ ባልሆነው በእንጀራ ልጅ ፊት ምን አደረገ? ለምን ይቀጣል? ከእርሱ/ሷ ላይ ትበረታለህ/ሽ/ በማለት ይበልጥ ሊያራርቅ፣ በመካከል ያለውን ቅሬታ ሊባብስና አንዱን "ተቆርቋሪ ነው" ሌላውን ደግሞ "የማያስብ ነው" የሚሉ የተሳሳቱ መልዕክቶችን የሚያስተላልፍ ጣልቃ ገብነትን ማስወገድ አለበት። ወላጅ ለትዳሩና ለልጁ ደህንነት ሲል በተቻለ መጠን ጣልቃ መግባቱን ትቶ ከትዳር ጻደኛው ጋር መነጋገር የሚችሉበትን ሌላ ምቹ ጊዜ ማመቻቸት ይኖርበታል። በንግግር ወይም በድርጊት የተፈጠረ ስህተት ቢኖርም እንኳን እንደ ባለትዳር በግል መነጋገርና መተራረም ይሻላል እንጂ ጣልቃ በመግባት እንዲራራቁ አለመፍቀድ መልካም ነው። ይህን ሁሉ የምናደርገው ከችግሩ በላይ የትዳር

ግንኙነታችንና ቤተሰባችን ስለሚበልጥ ብቻ ነው። ሁልጊዜ ለስተኛ ወገን የትዳር ግንኙነታችንን እንዳይነካ፣ እንዳያፈርስና የመለያየት ምክንያት እንዳይሆን መንገድ መዘጋት፣ አጥር መሥራትና ግንኙነትን ይበልጥ ማጠናከር ጤነኛና ደስተኛ ትዳር ብቻ ሳይሆን በመልካም ግንኙነት የታነጸ ቤተሰብም እንዲኖረን ይረዳናል።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ ዘጠኝ (19) የውይይት ጥያቄዎች

1. የእንጀራ ልጅ ምንነትና እንዴት በክርስቲያን ባለትዳሮች መካከል የእንጀራ ልጅ ሊኖር የሚችልበት የተለያዩ ምክንያቶችን በመጥቀስ ተወያይበት።
2. የእንጀራ ልጅ በማሳደግ ሂደት በባለትዳሮች መካከል ለግጭት መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉትን በመጥቀስ ተወያይ።
3. የእንጀራ ልጅ በማሳደግ ሂደት የእንጀራ አባት ወይም እናት ለደስተኛ ትዳርና ለመልካም ለቤተሰብነት ምን ሊያደርጉ ይገባል ትላላችሁ?
4. በእንጀራ ልጅና በእንጀራ አባት ወይም እናት መካከል የእንግድነት ስሜት እንዲፈጠር የሚያደርጉትን ምክንያቶች በመዘርዘርና የእንግድነትን ስሜት ለማስወገድ ምን ሊደረግ እንደሚገባ በስፋት ተወያይበት።
5. እንዲህ ዓይነት ገጠመኝ ካላችሁ ያጋጠማችሁንና ያለፋችሁበትን ልምድ ለሌሎች ትምህርት እንዲሆን አካፍሉ።

ምዕራፍ ሃያ (20)

ልጆችን በአግባቡ በመቅጣት ማሳደግ

1. ልጆችን በአግባብ በመቅጣት የማሳደግ ምንነት

ልጆች በሰነ ስርዓት ታንጸው እንዲያደጉ፣ ላጠፉትና ለማይገባ ባሕርያቸው መልካም መሰሎ አየታያቸው እንዳይቀጥሉ ለጥፋታቸው ተመጣጣኝ የሆነ ቅጣት መቅጣት ተገቢ ነው። ቅጣቱ ግን ከፉና መልካሙን፣ የሚገባና የማይገባውን ለይተው እንዲያውቁና ኃላፊነት በመውሰድ አጥፍቻለሁ፣ ተሳስቻለሁ በማለት መታረም እንዲችሉ የሚያግዝ ሊሆን ይገባል። ትክክለኛው ወላጅ ልጆችን የሚቀጣበት ሂደትና መርህ የእውነተኛ ፍቅር መግለጫ ነው። ቅጣት ወላጆች ልጆቻቸውን በትክክለኛ መነሻ አሳብ፣ በርህራኔ፣ ራስን በመግዛትና በመቆጣጠር፣ ኃላፊነትንና ግዴታን በማሳየት፣ ለእነርሱ የተሻለውን በማሰብና በማየት ሊከናወን የሚገባው ልጆችን የማሳደግ አንዱ መርህ ነው። እግዚአብሔር እንደ መልካም አባት ካለው እውነተኛ ፍቅር የተነሳ ልጆቹን ይቀጣል። መጽሐፍ ቅዱስ "እንደ ልጆቻም ከእናንተ ጋር፣ ልጅ ሆይ፣ የጌታን ቅጣት አታቅልል፣ በሚገሥጽህም ጊዜ አትድከም፤ ጌታ የሚወደውን ይቀጣዋልና፣ የሚቀበለውንም ልጅ ሁሉ ይገርፈዋል ብሎ የሚነጋገረውን ምክር ረሰታችኋል። ለመቅጣት ታገሙ፤ እግዚአብሔር እንደ ልጆች ያደርግላችኋልና፤ አባቱ የማይቀጣው ልጅ ማን ነው? ነገር ግን ሁሉ የቅጣት ተከፋይ ሆኖአልና ያለ ቅጣት ብትኖሩ ዲቃላዎች እንጂ ልጆች አይደላችሁም። ከዚህም በላይ የቀጡን የሥጋችን አባቶች ነበሩን እናፍራቸውም ነበር፤ እንዴትስ ይልቅ ለመኖሪያ አባት አብልጠን ልንገዛና በሕይወት ልንኖር በተገባን? እነርሱ መልካም ሆኖ እንደ ታያቸው ለጥቂት ቀን ይቀጡን ነበርና፣ እርሱ ግን ከቅድስናው እንድንካፈል ለጥቅማችን ይቀጣናል። ቅጣት ሁሉ ለጊዜው የሚያሳዝን እንጂ ደስ የሚያሰኝ አይመስልም፣ ዳሩ ግን በኋላ ለሌሎች የሰላምን ፍሬ እርሱም ጽድቅን ያፈራላቸዋል።" 1ዕብ 12: 9-11፣ 1ዕ 3: 19፤ በሚለው መልዕክቱ የማይቀጣ ልጅ ዲቃላ እንጂ እውነተኛ ልጅ አለመሆኑን ይናገራል።

እግዚአብሔር ከቅድስናው እንድንካፈል ለጥቅማችን ይቀጣናል። የእግዚአብሔር ቅጣት የሰላምን ፍሬ እርሱም ጽድቅን በማፍራት በሕይወት እንድንኖርና እንድንመላለስ እንደሚጠቅመን ሁሉ እንዲሁ ልጆቻችንን ለጥቅማቸው በመቅጣት ማሳደግ ተገቢ ነው። ልጆችን የመቅጣት ሂደት በብዙ ወላጆች ዘንድ የአመለካከት፣ የአቋምና የምርጫ ልዩነት የሚፈጠርበትና ለግጭት መንስኤ በመሆን በትዳር ውስጥ ያለመግባባት ምክንያት ይሆናል። ይህ ምዕራፍ ልጆችን በመቅጣት ሂደት ውስጥ ወላጆች የተለያዩ አቋም እንዲይዙ የሚያደርጓቸውን የልዩነት ምክንያቶች ባግባቡ እንዲረዱና በነዚህ ልዩነቶች ምክንያት ከሚፈጠር ግጭት ቤተሰብን ለመጠበቅ የሚያስችል ዝግጅት እንዲያደርጉ ማገዝ ላይ ትኩረት ያደርጋል። ይህንንም ለማሳካት በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ልጆችን ከመቅጣት ጋር የተያያዙ የግጭት መንስኤዎችንና መፍትሄዎቻቸውን ከዚህ በመቀጠል እንዳስሳለን።

II. ልጆችን በመቅጣት ሂደት ሊፈጠሩ የሚችሉ የግጭት መንስኤዎች

1. በልጆች ላይ የቅጣት እርምጃ የመውሰድን ምንነት ጠንቅቆ አለማወቅ

ወላጆች ልጆችን በፍቅር መቅጣት ስናስብ ልጆችን ስለመቅጣት የሚያስተምሩ መጽሐፍ ቅዱሳዊና መሠረታዊ እውነቶች መረዳት ይጠበቅብናል። እግዚአብሔር አባታችን ልጆቹን የሚቀጣበት መርህ እኛም እንደ ወላጅ ልጆቻችን ለመቅጣት ስናስብ ልንለማመደው የሚገባን መርህ ነው። ልንከተላቸው ከሚገቡን መርሆዎች ጥቂቶቹን እንደሚከተለው እንዳስሳለን።

የመጀመሪያው መርህ የቅጣት አስፈላጊነት ምንድን እንደሆነ ራስን በመጠየቅ ምላሽ የማግኘት አስፈላጊነት ነው። በዕብራይስጥ 12: 4-11 በግልጽ አንደተጻፈው ልጆችን መቅጣት አስፈላጊ የሆነው ልጆችን ከእውነት፣ ከትክክለኛ ጎዳና፣ ከመልካም ባሕርይና ከጽድቅ ሕይወት ወደ ኋላ ከሚያደርጉ ነገሮች ለመጠበቅና በመልካም ባሕርይ ጸንተው እንዲጓዙ ለማድረግ ነው።

ሁለተኛው መርህ ልጆችን የመቅጣት መንገድ የሚመለከት ነው። ይህ መርህ ልጆችን እንዴት ነው መቅጣት ያለብን? የሚለውን ጥያቄ ሊመልስልን የሚችል መርህ ነው። ልጆችን የምንቀጣበት የቅጣቱ መንገድ በቃልና በድርጊት የሚከናወን ነው። ልጆች ጥፋት ወደሚያመጣቸው የውድቀት መንገድ ሲሄዱ በቃል በመምከር፣ በመገሰጽና በማስጠንቀቅ የሚረጡትን መንገድ ከተከተሉ ውጤቱ ምን እንደሆነ በማሳየት የስነ ስርዓት እርምጃ መውሰድና ልጆችን ከጥፋት መጠበቅ አስፈላጊ ነው። ልጆችም ይህንን እግዚአብሔር ትውልድን ለመቅረጽ ያዘጋጀውን መንገድ አስተውለው ሳይመረሩ ከተጠቀሙበት ከጥፋት ወጥመድ ያመልጣሉ "ልጅ ሆይ የእግዚአብሔርን ተግሣጽ አትናቅ በገሰጸህም ጊዜ አትመረር" 1ዮሳፌ 3: 11።

ሶስተኛው መርህ ልጆችን የምንቀጣበትና ለመቅጣት የምንነሳሰበት መነሻ የውስጥ አሳባቸን ምንድን እንደሆነ መቃኘት ላይ ትኩረት የሚያደርግ ነው። ልጆችን ለመቅጣት የሚያነሳሳን የውስጥ መነሻ አሳብ ፍቅር ሊሆን ይገባል። ወላጆች የእግዚአብሔርን የአባትነት ምሳሌነት መከተል አለባቸው። እግዚአብሔር ልጆቹን የሚቀጣበትና የሚገስጽበት ዋና ምክንያት ፍቅር እንደሆነ "ጌታ የሚወደውን ይቀጣልና" 1ዕብ 12: 6/ በሚለው ቃሉ ግልጥ አድርጓል።

አራተኛው መርህ ወላጆች ልጆችን የሚቀጡበት ግብ ላይ የሚያተኩር ነው። ወላጆች ልጆችን ከመቅጣታቸው በፊት ልጆችን ስለሚቀጡበት ግብ በማስተዋል ማሰብ አለባቸው። ልጆችን በመቅጣት ልንደርስበት የምንፈልገው ግብ ምንድን ነው? የሚለውን ጥያቄ መመለስ ልጆችን ከመቅጣት በላይ ትኩረት የሚሰጠው ጉዳይ መሆን አለበት። መሠረታዊው ልጆችን የመቅጣት ግብም በቋሚነት ለእግዚአብሔር በመታዘዝ መኖር እንዲችሉ ለማድረግ መሆኑን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። "እንዴትስ ይልቅ ለመኖሪያ አባት አብልጠን ልንገዛና በሕይወት ልንኖር በተገባን?" 1ዕብ 12: 9/። ወላጆች ልጆች መታዘዝን

እንዲለማመዱ በመቅጣት ሂደት ውስጥ በመካከላቸው ፍቅርና መተማመንን መፍጠር አለባቸው።

የመጨረሻውና አምስተኛው መርህ ቅጣት ለጊዜው ህምም ያስከትላል ነገር ግን ከጊዜ በኋላ በእድገታቸውና በወደፊት ሁለንተናዊ ሕይወታቸው ላይ የሚያመጣው በጎ ተጽዕኖ ግን የምድር ዘመናቸውን የሚያክልና ከዚያም የሚያልፍ ነው። የእግዚአብሔር ቃል እንዲህ ይላል፡- "እነርሱ መልካም ሆኖ እንደ ታያቸው ለጥቂት ቀን ይቀጡን ነበርና፤ እርሱ ግን ከቅድስናው አንድንካፊ ለጥቅማችን ይቀጣናል። ቅጣት ሁሉ ለጊዜው የሚያሳዝን እንጂ ደስ የሚያሰኝ አይመስልም፤ ዳሩ ግን በኋላ ለሰላም የሰላምን ፍሬ እርሱም ጽድቅን ያፈራላቸዋል።" 1ዕብ 12: 10-11።

የቅጣትን መጽሐፍ ቅዱሳዊ መርህና አሰፈላጊነቱን፣ የሚደረግበትን መንገድ፣ መነሻ አሳባችንን፣ ግቡንና ውጤቱን በመቃኘት ለመረዳት የሞከርነው እንዲሁ ወላጆች የተለያዩ ስሜቶች ድባብ በተፈራረቁባቸውና በተናደዱ ወቅት ልጆቻቸውን የቁጣቸው መወጫ እንዳይሆኑ ቅጣት በመርህ የሚከናወን መሆኑን ለማሳየትና ለማስጠንቀቅ ነው። ልጆችን ለጥቅማቸው በምንቀጣበት ወቅት ለጥቅማቸው ያሰብነው መልካም ነገር ከቅጣትነት አልፎ ሁለንተናዊ የሆነ ጉዳት የሚፈጥርባቸው እንዳይሆን ልዩ ጥንቃቄ ማደረግ ተገቢ ነው። ተገቢውን ጥንቃቄ እያደረጉ መጽሐፍ ቅዱስ "በበትር ከመምታት የሚራራ ሰው ልጁን ይጠላል ልጁን የሚወድድ ግን ተግባሩ ይገሥዳል።" ምሳሌ 13: 24 "ሰንፍና በሕግን ልብ ታሰርክል የተግሣጽ በትር ግን ከእርሱ ያርቃታል።" ምሳሌ 23: 15 እንደሚል ባግባቡ ልጆችን መቅጣት ልጆችን በእውነት የመውደድ መግለጫ እና የማይጠቅማቸውን ድካም ከእነርሱ የማራቂያ መንገድ ነው።

የቅጣት እርምጃ በምንወስድበት ወቅት ወላጆች ለልጆች፡- በመጀመሪያ፡ ግልጥ የሆነ ማስጠንቀቂያ መስጠትና የሚቀጡት ለምን እንደሆነና ቀጥሎ በሚያጠፉት ጥፋት እርምጃ የሚወስድባቸው በምን ምክንያት እንደሆነ አስቀድመው እንዲያውቁና በሚቀጡበት ወቅት ጥፋታቸውን ተረድተው እንዲቀጡ ይረዳል።

ሁለተኛ፡ ቅጣቱን ለምን እንደሚያደርጉት፣ ልጆች በመቀጣታቸው ምን እንደሚጠቀሙ ማሳየት ቅጣቱ ሊፈጥርባቸው የሚችለውን አሉታዊ ተጽዕኖ ይቀንሰዋል። ልጆች በሚቀጡበት ወቅት በእነርሱ ስሜት ላይ የሚፈጠርባቸውን ተፅዕኖ መጠየቅ ከዚያም ትክክለኛውን የቅጣት መልካም ተጽዕኖ ማሳየትና ማስረዳት ተገቢ ነው። ይህም ልጆች ራሳቸው ኃላፊነትን መሸከምና ኃላፊነትን መውሰድ እንዲለማመዱ ይረዳቸዋል። የምንቀጣበት አንዱ ምክንያት ራሳቸው በራሳቸው ኃላፊነት የሚሰማቸው ልጆች እንዲሆኑ ነው።

ሶስተኛ፡ ልጆችን በምንቀጣበት ጊዜ በየቦታው ማሸማቀቅን ማስወገድ አስፈላጊ ነው። ልጆች በጓደኞቻቸው መካከል፣ ሰዎች ባሉበትና በዘመድ...ፊት በየጊዜውና በቁጣ፣ በስድብ፣ በሚያሳፍር ንግግር፣ ስነ ልቦናዊ በሆነ ጉዳት እንዲጎዱ የሚያደርግ ቅጣት መቀጣት የለባቸውም። ይህ ዓይነቱ ቅጣት የበታችነት ስሜት የሚሰማቸው፣

የሚጨነቁ፣ የሚሸማቀቁና በሰነልቦና ተጽዕኖ የሚሰቃዩ ያደርጋቸዋል። ስለዚህ ልጆችን በመቅጣት ሂደት ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ በጣም ጠቃሚ ነው።

አራተኛ፡ ልጆች ባጠፉት፣ መልካም ባልሆነ ባሕርያቸው እንደ አዘንን፣ እንደ ተጎዳን፣ እንደ ተሰባጫን፣ ጥሩ ስሜት እንዳልተሰማን ሊረዱበት የሚችሉበትንና ስሜታችንን ሊጋሩ የሚችሉበትን ዕድል መፍጠር ተገቢ ነው። ይህ ማለት ተናደን እንቅጣቸው ማለት አይደለም። በንዴት ሁኔታ የምንቀጣበት ሂደት ጉዳት ሊያስከትልና እንደገና ሌላ ስህተትና ጸጸት እንዳይፈጠርብን ቆም ብለን ማሰብ ይገባናል።

አምስተኛ፡ ልጆችን መቅጣት ጥፋታቸውን አምነው እንዲቀበሉና በእውነተኛ ጸጸት ንስሃ መግባት እንዲችሉ መርዳት ነው። ጥፋተኛ ነኝ፣ ተሳሰቻለሁ፣ ሁለተኛ አልደግምም፣ አናንተን እንዲህ የሚያስቆጣና የሚጎዳ ከሆነ በማለት በጸጸት መመለስ እንዲችሉ ማገዝ እንዲሁ ልጆችን የመቅጣት ሂደት ውጤት ነው።

ስድስተኛ፡ የቅጣት ሌላኛው ጥቅም ልጆችን በእውነተኛ ልብ እንደምንወዳቸው ፍቅራችንን የምናሳይበት ነው። ልጆች አጥፍተው ስናገኝ ለመቅጣት ያነሳሳን ፍቅር ሊሆን ይገባል። ከቅጣትም በኋላ በተግባር ፍቅራችንን መግለጽ ተገቢ ነው። እግዚአብሔር የሰጠንን ድንቅ የሆኑ ስጦታዎች ቆንጆ፣ ጎበዝና ጥሩ ልጅ ... ስለሆንክ ብሎ ማመስገን፣ ስለእነርሱ ወደ እግዚአብሔር በምስጋና በመቅረብ መጸለይና ልባችንን ማሳየት ተገቢ ነው።⁷⁴

2. የተለያዩ ወላጆች ልጆችን ለመቅጣት የተለያዩ አቀራረብ ያላቸው መሆናቸው

የተለያዩ ዓይነት ወላጆች እንዳሉ መረዳት ምን ዓይነት ወላጅ እንደሆነና ለውጥ የሚያስፈልገን በምን በኩል እንደሆነ እንድንለይና ራሳችንን እንድናሻሽል ይረዳናል። በዚህ ርዕስ ጉዳይ ላይ የተደረጉ ጥናቶች አራት የተለያዩ ዓይነት ወላጆች እንዳሉ ይገልጻሉ፡- የመጀመሪያዎቹ ወላጆች ልጆቻቸውን ይወዳሉ ነገር ግን ልጆቻቸውን ልቅ የሚሰዱ፣ የልጆችን ገደብ የማያሳዩ፣ የማይቆጣጠሩና ልጆች በራሳቸው ፈቃድና ፍላጎት ብቻ እንዲመላለሱ ዕድል የሚሰጡ ወላጆች ናቸው። እንዲህ ሁኔታ የሚያደጉ ልጆች በነገ ሕይወታቸው ላይ እኔ ያልኩት ካልሆነ ወይም የእኔ ፍላጎት ካልተፈጸመ የሚሉና ይህ ካልሆነ አብዮት የሚያስነሱ ናቸው። ስለራሳቸው ያላቸው ግንዛቤም ሚዛኑን ያልጠበቀ ነው። ከስተቱ አንዳንዶቹን ስለራሳቸው በጣም ከፍተኛ ግምት እንዲኖራቸው ሲያደርግ ሌሎቹን ደግሞ ስለራሳቸው ዝቅተኛ የሆነ ግምት እንዲይዙ ሊያደርጋቸው ይችላል።

⁷⁴ focus on the family: Taken from *Effective Parenting in a Defective World* published by Tyndale House Publishers, Inc. Copyright © 2006 by Chip Ingram. visited 12/31/2014

ሌሎች ሁለተኛዎቹ ዓይነት ወላጆች ደግሞ ለልጆች ፍቅር የሌላቸው ደግሞም ልጆቻቸው እንዴት እያደጉ እንደሆነ ግድ የሌላቸው ናቸው። እናት ወይም አባት እንዲ አካል ግድ የሌለው በሚሆንበት ወቅት ልጆች ትኩረት ወደሚሰጣቸው ወላጅ ብቻ በማዘንበል ሌላውን አካል እንደ ወላጅ ላይቆጥሩት ይችላሉ። ምናልባትም እያደጉ ሲመጡ ይበልጥ ስነ ልቦናዊ ጉዳት ሊፈጠርባቸውና በቁጣ፣ በጸጸት፣ መልካም ትዝታ ሳይኖራቸው ብስጫ ሊሆኑ ይችላሉ። ለልጆቻቸው ፍቅር የሌላቸው ይልቁንም ግድሌሽ የሆኑ ወላጆች ምናልባት በትግራቸው ደስተኛ ያልሆኑ፣ በተለያዩ ሱሶች ተጠቂ የሆኑ ወይም በሕይወታቸው ሌላ የራሳቸው ችግር ሊኖርባቸው ይችላል። ችግሮቻቸውን ተሎ በመፍታት ከልጆቻቸው ጋር ያላቸውን ግንኙነት በፍቅር ማደስ ካልቻሉ ወላጅም ሆነ ልጆች የቤተሰብ ፍቅር ባለመስጠትና ባለመቀበል ምክንያት በሁለንተናዊ ማንነታቸው ላይ የሚፈጠር ቀውስ ተጠቂዎች ይሆናሉ።

ለስተኛዎቹ ዓይነት ወላጆች ደግሞ በምንም ዓይነት መንገድ ለልጆቻቸው ያላቸውን ፍቅር የማይገልጹ፣ የማያሳዩ ይልቁንም ቁጥጥርና ቅጣት ላይ ብቻ የሚያተኩሩ ወላጆች ናቸው። አንድም ቀን ልጆቻቸውን እንደሚወዷቸው በቃልም ሆነ በተግባር ሳያሳዩ እንዲሁ በቤት ውስጥ በልጆች እንደተፈሩ ይኖራሉ። የልጆችና የወላጆች ግንኙነት አድርገው አታድርግ በሚል ሕግና መምሪያ ላይ ብቻ ያተኮረ ይሆናል። ይህም ሂደት ልጆች እያደጉ ሲመጡ የመጠየቅ፣ የመቃወም፣ የመከራከርና የማሸነፍ ጥረት የሚያደርጉ እንዲሆኑ ሊገፋፋቸው ይችላል። በእንደዚህ ዓይነት የሚያደጉ ልጆች ከወላጅ ተደብቀው የተለያዩ መጥፎ ልምዶችን እንዲለማመዱ ሊያነሳሳቸው፣ ቤታቸውን ሊጠሉና ቶሎ አድገው ራሳቸውን መቻልና ከቤት መውጣትን ሊናፍቁ ይቻላሉ።

አራተኛዎቹ ዓይነት ወላጆች ለልጆቻቸው ሚዛኑን የጠበቀ ፍቅርና ልጆችን የመቅጣት መርህ ያላቸውና የሚለማመዱ ናቸው። እንዲህ ዓይነት ወላጆች ያሏቸው ልጆች በቤት ውስጥ ማን አለቃ እንደሆነ፣ ኃላፊነታቸውና ግዴታቸው ምን እንደሆነ በመረዳትና ገደባቸውን ጠንቅቀው ለይተው በማወቅ ከወላጆቻቸው ጋር መልካም ግንኙነት እንዲኖራቸው ዕድል የተፈጠረላቸው ልጆች ናቸው። እንዲህ ዓይነት በወላጅና በልጆች መካከል መልካም የሆነ ግንኙነት ያላቸው ቤቶች ጤነኛ፣ ጠንካራና ደስተኛ የሆነ ቤተሰብ ይኖራቸዋል። ከዚያም ባለፈ በቤት ውስጥ ካለው መልካም ተጽዕኖ የተነሳ ሴት ልጅ ወደ ፊት እንደ አባቷ ዓይነት ጓደኛና ባል እንዲኖራት ስትመኝ ወንዶች ልጆች ደግሞ እንደ እናታቸው ዓይነት ጓደኛና ሚስት እንድትኖራቸው ሊመኙ ይችላሉ።

ወላጆች ከልጆቻችን ጋር ያለን ግንኙነትና አቀራረብ የትኛው ዓይነት እንደሆነ በግል ጊዜያትን እንደ ጥንድ ራሳችንን ማየት፣ ለውጥና ማሻሻል ማምጣት ያለብን የቱ ጋ እንደሆነ መረዳትና ፈጥን እርምጃ መውሰድ ይጠበቅብናል። መልካምና ጤነኛ የሆነ ግንኙነት ከልጆች ጋር እንዲኖረን የሚያስችል ሁኔታና አካባቢ መፍጠር መቻል አለብን።

እንደ መልካም ወላጅ ልጆቻችንን ማፍቀር፣ መንከባከብና አቅማችን በፈቀደ መጠን የሚያስፈልጋቸውን ለማሟላት ጥረት ማድረግ አስፈላጊ ነው። አግባብነት ባለው መንገድ ልጆችን መቅጣትና መቆጣጠርም የፍቅር መግለጫ እንደሆነ በማሰብ ሚዛኑን በጠበቀ መንገድ ልጆችን ለመቅጣት በጋራ መስማማት አልያም ቢያንስ በልጆች ፊት ስንሆን ባለመስማማት መስማማት መቻል ይኖርብናል።⁷⁵

3. እንዴት መቅጣት እንዳለባቸው እንደሚገባ ባለማወቅ

ልጆች በስነ ሰርዓት ታንጾው እንዲያደጉ ከሚደረጉ የተለያዩ የጥረት መንገዶች አንዱ በአግባብ መቅጣት ነው። ልጆችን በአግባብ መቅጣት አስፈላጊ እንደሆነ ተረድተው ነገር ግን እንዴት መቅጣት እንዳለባቸው ካለማወቅ የተነሳ በልጆች ላይ የሚፈጠር የተለያዩ አሉታዊ ተጽዕኖ በባለትዳሮች መካከልም አለመግባባት ብሎም ከፍተኛ የሆነ ግጭት እንዲታይ ያደርጋል። ባለትዳሮች የሚከተሉት የቅጣት መንገድም እንደ ራሳቸው የቁጣ ስሜት፣ የቤተሰብ የቅጣት ልምምድና እንደ ልጆቻቸው ቅርበትና ርቀት የተለያዩ ሊሆን ይችላል። በዚህ የተለያዩ የቅጣት ዓይነት ባለትዳሮች አንዱ በሌላው ላይ በሚሰጠው አስተያየት፣ የቁጣ ስሜትና የማይገባ ንግግር ለግጭት በር እንዲከፈትና ግጭቶች እንዲባባሱ ዕድል ይሰጣል።

4. ከልጆች ዕድሜ፣ ማንነትና ጥፋት ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ ቅጣት

ሌላው ልጆችን በመቅጣት ዙሪያ መነሳት ያለበት ጉዳይ የልጆችን ዕድሜ ያላማከለ ወይም ተመጣጣኝ ያልሆነ ቅጣት የመቅጣት ችግር ነው። እስከ አንድ ዓመት ከስድስት ወር (1 1/2) አድሜ ያላቸው ሕጻናቶችና ከ2-8 ዓመት ያሉ ልጆች ሊቀጡ የሚችሉበት ዘዴና የቅጣት መጠን ሊለያይ ይገባዋል። እንደ ዕድሜያቸው የቅጣቱ ዘዴና መጠን ሊለያይ ሲገባው አንድ ወጥ በመሆን የቅጣት መጠንና ዘዴ በመጠቀም ልጆችን መቅጣት በልጆች ላይ ከፍተኛ ጉዳት ያስከትላል። የልጆች መገዳት ደግሞ ወላጆችም ስምምነት እንዳይኖራቸው ብሎም ለግጭት ተጋላጭ እንዲሆኑ ያስገድዳቸዋል።

የልጆችን ዕድሜ ብቻ ሳይሆን ልጆች የተለያዩ ባሕርይ እንዳላቸው አለመረዳትም ሌላው ችግር ነው። ልጆችን ጠንቅቆ ማወቅ የሚረዳው እንደ ባሕርያቸው ለመያዝና ለማሳደግ የሚሰጠው ጠቀሜታ ከፍተኛ በመሆኑ ነው። በማሳደግ ሂደት ውስጥ ደግሞ ልጆች ሲያጠፉና የተበላሽ ድርጊት ሲለማመዱ ለመመለስና ለማስተካከል የተለያዩ የቅጣት እርምጃዎች መወሰዳቸው አይቀሬ ነው። አባትና እናት በልጆች ቅጣት ላይ እርስ በርሳቸው እርሱን/ሷን/ እያወቅሁ/ሽ/ በማለት እስጣ ገባ ይፈጥራሉ። የቃላት ምልልሱም ወደ ግጭት ሊያድግ ይችላል።

⁷⁵ Reuben Hill's research as presented by Dr. Richard Meier in a seminar on parenting, MinirthMeier Clinic, Dallas, Texas, 1988.

ሌላው ተጠቃሽ ምክንያት ደግሞ ልጆች አጠፋ የተባሉትና የቅጣቱ እርምጃ ተመጣጣኝ አለመሆኑ ነው። በጣም የሚያቀርቧቸውን ልጆች ከፍተኛ የሆነ ጥፋት በዝቅተኛ ቅጣት ሲያልፉ ሌሎችን ደግሞ ዝቅተኛ የሆነ ጥፋት አጥፍተው ከፍተኛ የሆነ ቅጣት ሊቀጧቸው ይችላሉ። ሚዛኑን ያልጠበቀን ጥፋት፣ ጥፋተኝነትና ቅጣት የተመለከቱ ልጆች በሚያገቧቸው አግባብነት ያላቸው ጥያቄዎችና የቅጣቱን እርምጃ በወሰደና ባልወሰደ ወላጅ መካከል የሚደረግ የሃሳብ ቅብብሎሽ ወደ ቁጣ፣ ወደማይገባ ንግግርና ግጭት ውስጥ ሊገባ ይችላል።

5. መቅጣት ሳይሆን መጉዳት

ልጆችን መቅጣት አስፈላጊ ቢሆንም ለጥፋቱ ተመጣጣኝ ባልሆነ መጠን ለመቅጣት የምንጠቀምባቸው መንገዶች ልጆችን ይበልጥ የሚጎዱ ናቸው። በየጊዜው በኃይል በመቅጣትና ከቁጥጥር ውጭ በመሆን የሚወሰዱ እርምጃዎች ጸጸት ውስጥ ሊከቱ ይችላሉ። የዚህ ዓይነቱ ልምድ ባልና ሚስትን ሊያጋጭ የሚችልና በመንግሥታዊ አካላትም ሊያስጠይቅ የሚችል ነው። ባልተመጣጠነ ቅጣት ምክንያት አካላዊ ጉዳት መፈጠር ነው። በልጆች ላይ የሚከሰተው ጉዳት አካላዊ ብቻ ሳይሆን መንፈሳዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ስሜታዊ፣ ማሕበራዊና አካዳሚካል ሊጎዱ ይችላሉ። ልጆችን በአግባብ ባለመቅጣት የሚፈጠር ጉዳት ባለትዳሮችን ሊያጋጭና በሌሎች ልጆች በወላጆቻቸው ላይ ያላቸው ግንኙነት በከፍተኛ ፍርሃት እንዲመሠረት ሊያደርግ ይችላል።

III. ልጆችን እየቀጡ በማሳደግ ሂደት ለሚፈጠሩ ግጭቶች መፍትሔዎቻቸው

1. መረዳት፡- የልጆችን የዕድሜና የፍላጎት ለውጥ መረዳት

የልጆች እድገት ፈጣን ከመሆኑ የተነሳ በየጊዜው ዕድሜ አመጣሹ የልጆችን ፍላጎት መረዳት ተገቢ ነው። ልጆችን እንደ አዋቂ ከማየት ወይም እድገው እያሉ አሁንም ሕጻን እንደሆኑ አድርጎ በመቁጠር ዕድሜያቸውን ያላማከለ ቅጣት ከመቅጣት መታቀብ ተገቢ ነው። የልጆችን ዕድሜ፣ ባሕርይና ፍላጎት በመረዳት አግባብነት ያለውና ተመጣጣኝ የሆነ የቅጣት እርምጃ በመውሰድ ልጆችን በስነ ስርዓት ታንጸው እንዲያድጉ መርዳት ተገቢ ነው። የልጆችን ዕድሜ አመጣሹን ፍላጎትና ባሕርይ ለመረዳት ከልጆች ጋር በፍቅር የሆነ የቅርብ ግንኙነትና ተግባራት ሊኖረን ይገባል።

2. መጠቀም፡- የተለያዩ የቅጣት ዘዴዎችን መጠቀም

የልጆችን እድሜ፣ ፍላጎትና ባህርይ መረዳት ምን ዓይነት የቅጣት የስነ ስርዓት እርምጃ መውሰድ እንደሚያስፈልግ ለመመለየት ይረዳል። በልጆች ላይ ከፍተኛ የሆነ አካላዊም ሆነ ሌላ በሁለንተናዊ ማንነታቸውና እድገታቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳይፈጠር ጥንቃቄ በማድረግ የተለያዩ የቅጣት ዘዴዎችን መጠቀም አስፈላጊ ነው። በጣም ሕጻናት ለሆኑ ልጆች ማለትም እስከ 18 ወር ዕድሜ ያላቸውን ሕጻናት ጠንካራ የሆነ ቅጣት ሳይሆን ትኩረታቸውን ወደ ሌላ ሊወስድ የሚችል ሌሎች ነገሮችን

መጠቀም አስፈላጊ ነው። ከሁለት ዓመት እስከ 8 ዓመት ድረስ ያሉትን ልጆች ደግሞ ከጭቀታ ውጭ/ Time Out/ በማድረግ መቅጣት አንዱ የተሻለ የቅጣት መንገድ ነው። ይህ ሲሆን ለአጭር ጊዜ መሆን አለበት። የቅጣቱንም ጊዜ በመጥቀስና ደቂቃ በመያዝ ከምንም ዓይነት ጭቀታና ቴሌቪዥን ከማየትም መከላከል ጥሩ ሊሆን ይችላል።

ሌላው ከጭቀታ ውጭ ማድረግ ካልሠራ ሌላ መንገድ መጠቀም ይቻላል። ለምሳሌ በጣም የሚወዱቱን፣ የሚጠቀሙበትንና ወደ ፊት እንዲደረግላቸው የሚፈልጉትን የተለያዩ ጥቅማ ጥቅም እንደ ዕድሜያቸው መጠን ለተወሰነ ሰዓት፣ ቀንና ሳምንት በመከልከል የተቀጡበትን ምክንያት እንዲያውቁና ወደ ፊት ከስነ ስርዓት ውጭ እንዳይሆኑ ለመርዳት መጣር ሌላው አመራጭ ነው። እርምጃው ዛሬ በተወሰደባቸው የስነ-ስርዓት እርምጃ ተምረው ለነገ እንዲፈሩ፣ እንዲያስቡና ጥንቃቄ ማድረግ እንዲጀምሩ ያደርጋቸዋል። ሌላው አካላቸው እንዳይጎዳ በመጠንቀቅ መቀመጫቸው ላይ በትንሹ መግረፍ ወይም መምታት ስርአት እንዲይዙ ይረዳቸዋል።⁷⁶

3. መለማመድ፡- መጉዳትን ማስቀረትን መለማመድ

እንደ ወላጅ ልጆችን መቅጣት አለብን ብለን ስናስብ መጠየቅ ያለብን "ልጆችን መቅጣት የሚያስፈልገው ለምን፣ መቼ፣ እንዴትና የት ነው?" የሚሉ ጥያቄዎችን ነው። እነዚህን ጥያቄዎች በማንሳት በአግባቡ መመለስ መቻል ልጆችን ወደ መቅጣት እርምጃ ስሜታዊ ሆነንና ለልጆች መሻሻል በማይጠቅም ጎጂ መንገድ እንዳንገባ እንዲሁም ተገቢ ባልሆነና አቅማቸውን ባላገናዘበ መንገድ በመቅጣት እንዳናስመርራቸው አስቀድመን እንድናስብበት ይረዳናል። በአካላቸው ላይ ጠባባ፣ ጉዳት ወይም ስብራት አስኪኖር ድረስ መቅጣት ተገቢ አይደለም። እንዲህ ዓይነቱ እርምጃ ልጆችን የሚጠቅም ቅጣት ሳይሆን በልጆች ላይ አካላዊ፣ ስነ ልቦናዊና ስሜታዊ ቀውስ የሚያስከትል ጉዳት ነው። በዚህ መንገድ ሲቀጡ በስነ ልቦናቸው ላይ የሚደርስባቸው ጎጂ ተጽዕኖ የፍርሃት ስሜት የሚሰማቸው፣ በነገሮች ሁሉ የሚደነግጡ፣ ድፍረት የሌላቸውና ከፍ ያለ ድምጽ ሲሰሙ የሚበረግጉ ያደርጋቸዋል። በሚፈጠርባቸው አሉታዊ ተጽዕኖ ምክንያትም ወላጆቻቸውን፣ ከእንደዚህ ዓይነት ቤተሰብ መወለዳቸውንና በሕይወት መኖራቸውንም የሚጠሉ ይሆናሉ። ከስተቱም እንደ ተፈረደባቸው አድርገው እንዲቆጥሩና በአካላዊ፣ በእእምሯዊና በመንፈሳዊ እድገታቸው ላይ ከፍተኛ የሆነ ክፉ ተጽዕኖ እንዳይፈጠርባቸው ጥንቃቄ ማደርግ ያስፈልጋል። "... እናንተም አባቶች ሆይ፣ ልጆቻችሁን በጌታ ምክርና በተግላጽ አላድጉላቸው እንጂ እታስቁጡላቸው።" (ኤፌ. 6: 4)⁷⁷

⁷⁶ <http://www.focusonthefamily.com/parenting/effective-biblical-discipline/approaches-to-discipline/approaches-to-discipline-ageappropriate-discipline> Accessed 12/30/2014

⁷⁷ my.cbn.com/.../display.php?topicid Biblical Models of Functional and Dysfunctional Families Accessed April 23, 2014.

4. መተግበር፡- የቅጣትን እርምጃ ያለአድሎ መተግበር

ልጆችን ከልጆች አበላልጦ ማየት፣ ማቅረብና ማግለል፣ መስጠትና መክልከል ብሎም መቅጣትና መጉዳት የሚሉ ሚዛናቸውን ያልጠበቁና አድሎ የተሞላባቸው አቀራረቦችን ማስወገድ ተገቢ ነው። አድሎ ማድረግ በልጆች መካከል ጠብና አለመግባባት እንዲፈጠር ሊያደርግና ወዳጅነት ሳይሆን ጠላትነት ሊያስከትል ይችላል። አሁን ባለው እድገታቸው ብቻ ሳይሆን እድገው ከቤት ከወጡ በኋላም በአእምሮቸው ሊመጣ የሚችል የቁጣና ንዴት፣ የጸጸትና ምሬት፣ የበታችነት ስሜትና ደፈቀሩ እንዳልነበር የሚያስታውሳቸው ትዝታ ስሜት እንዲኖራቸው ያደርጋል።

ወላጆች በልጆች ላይ በሚያሳዩትና በሚያደርጉት አድራጭ ግንኙነትና የቅጣት እርምጃ በልጆች ላይ ጥያቄና ማጉረምረም ሲፈጥር በባልና ሚስት መካከልም ለእርሱ/ሷ/ ግድ የለህም/ሽም/ የሚል ክስ ሊያስከትልና በቤት ውስጥ ሁለት የተለያዩ ጎራ እንዲኖር ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል። ልጆች እንደ ቤተሰብ፣ ባልና ሚስት እንደ ባለትዳር አንድነት እንዳይኖራቸውና በልጆች ምክንያት አለመግባባት፣ ጠብ፣ ግጭት ብሎም የቤተሰብ መለያየት ምክንያት እንዳይሆን ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

5. መጠበቅ፡- የገቡትን ቃልና ተስፋ መጠበቅና መፈጸም

ልጆችን በስነ ስርአት አንጻ በማሳደግ ሂደት የወላጅን አስተዋጾ ከፍተኛና ዋና ከሚያደርጉት ምክንያቶች አንዱ ለልጆች ላቅ ያለ ምሳሌነት የሚያሳዩ መሆናቸው ነው። ልጆች እንዳያደርጉ የሚታሰበውን ወላጆች ቀድመው ምሳሌ በመሆን አለማድረግ ካደረጉም ይቅርታ መጠየቅን ማለማመድ ይኖርባቸዋል። ይህን ምሳሌነት ከሚያሳዩበት መልካም ተግባር አንዱ የገቡትን ተስፋ መፈጸም መቻላቸው ነው። ወላጆች መጠንቀቅ ያለባቸው የማይወጡትን፣ የማይችሉትን፣ አቅምን ያላገናዘበና ተፈጻሚነት የሌለው ተስፋ ለልጆች ከመስጠት መቆጠብ መቻል ላይ ነው። ልጆች የተገባላቸው ተስፋ ሲፈጸምላቸው ከማየት የበለጠ የሚያስደስታቸው ድርጊት እንደሌለ ወላጆች ሊገነዘቡት ይገባል። የተገባላቸው ተስፋ ሲፈጸምላቸው ማየት የሚያስደስታቸውን ያክል ባለተፈጸሙ ዝናብ የሌላቸው ደመናዎች በሆኑ ተስፋዎች እጅግ ይናደዳሉ። ነገሩ ከተደጋገመ በወላጆቻቸው ላይ ያላቸው አመኔታም እየቀነሰ ይመጣል።

ስለዚህ ወላጆች የተስፋ ቃሎች በምንሰጥበት ጊዜ ተጠንቅቀን አንናገር፣ የተናገርነውን የተስፋ ቃል ለመፈጸም ጥረት እናድርግ ብሎም ሊፈጸሙ ባልተቻሉ ጉዳዮች ላይ ምክንያቶችን ለማብራራት ጥረት ማድረግና በግልጥ ይቅርታ መጠየቅን እንልመድ። ይህን ስናደርግ በመካከላችን ሊኖር የሚገባውን የወላጅና የልጆች መልካም ግንኙነት መጠበቅ እንችላለን። የልጆች አእምሮ አርጥብ ሲሚንቶ ነው እንደሚባለው በአእምሮቸው ላይ የምንጸፈውና የምናስቀምጠው የቃልና ተግባር ምሳሌነት ከፍተኛ

እንደሆነ በመገንዘብ ከፍተኛ የሆነ ጥንቃቄ ማድረግ የተሻለ ትውልድ ለማፍራት አገዛው ታላቅ ነው።

6. መፈለግ፡- የሌሎች ሰዎችን እርዳታ መፈለግ

ልጆችን ወልዶ ማሳደግ ራሱን የቻለ አዲስ ልምምድ ነው። ልጆችን በማሳደግ ሂደት መካከል ልጆች የተለያዩ የሚገባና የማይገባ ባሕርይ ማሳየታቸው የተለመደ ነው። ልጆች በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ለሚያጠፏቸው የተለያዩ ጥፋቶች በስነ ስርአት ታንጸው እንዲያድጉ ለመርዳት ወላጆች የሌሎች ሰዎች ሙያና ልምምድ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። እንደ ልጆች ዕድሜና ባሕርይ የሌሎችን ሰዎች እርዳታ መፈለግ ተገቢ ነው። ወላጆች ከሌሎች ሰዎች የሚፈልጓቸው የተለያዩ እርዳታዎችን ማግኘት አለባቸው። ለምሳሌ፡ ወላጆች በጸሎት መደገፍ፣ በአግዚአብሔር ቃል መማር፣ መመከርና የልምድ ልውውጥ ማድረግ ከሌሎች ሰዎች ሊያገኟቸው ከሚችሏቸው ድጋፎች መካከል ተተቃሾች ናቸው። ከዚህም ባለፈ በልጆችና በቤተሰብ ላይ ባለሙያ በሆኑ ክርስቲያን አማካሪዎች በምክር አገልግሎት መደገፍ ጥበበኛነት ነው። ለችግሮቻችን ትክክለኛ የሆነ አገዛና አገልግሎት የሌሎች ድጋፍ እንዲደረግልን ሰዎችን ማግኘት በጥንቃቄ ሊታሰብበት የሚገባ ጉዳይ መሆኑንም መዘንጋት የለብንም።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ ሃያ (20) የውይይት ጥያቄዎች

1. ልጆችን በአግባቡ በመቅጣት ማሳደግ በሚለው ሃሳብ ላይ መጽሐፍ ቅዱስን መሠረት በማድረግ ተወያዩ።
2. ልጆችን እየቀጡ በማሳደግ ሂደት በባለትዳሮች መካከል ሊፈጠሩ የሚችሉ የግጭት መንስኤዎችን በመዘርዘር ተወያዩባቸው።
3. ልጆችን በመቅጣት ሂደት ከሚፈጠሩ ችግሮች መካከል አንዱ የቅጣት እርምጃ የመውሰድ ምንነትን እንደሚገባ ጠንቅቆ አለመረዳት ነውና ልናውቃቸውና ልንወስዳቸው የሚገቡ በመጽሐፉ የተጠቀሱ ስድስት መርሆችን በመዘርዘር በሰፊው ተወያዩባቸው።
4. በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱ አራት ዓይነት ወላጆችን በመጥቀስ እናንተ የትኛው ውስጥ ልትመደቡ እንደምትችሉ ራሳችሁን በመፈተሽና ለውጥ የሚያሻችሁ ምን ላይ እንደሆነ ለመለየት ውይይት አድርጉ።
5. ልጆችን በአግባቡ ከመቅጣት ይልቅ የተለያዩ ጉዳት እንዲደርስባቸው የምናደርገው በምን ምክንያት ነው። ደግሞስ እንዳንጎዳቸው ምን ማድረግ አለብን ትላላችሁ?
6. በአጠቃላይ ልጆችን በመቅጣት ሂደት በባለትዳሮች መካከል ለሚፈጠሩ ግጭቶች የመፍትሔ ሃሳቦችና እርምጃዎች ምንድን ናቸው?
7. ከዚህ ውይይት በኋላ ልትወስዷቸው የሚገቡ ተግባራዊ እርምጃዎች ምንድን ናቸው?

ምዕራፍ ሃያ አንድ (21) በቂ እንቅልፍ ማጣት

I. በቂ የሆነ እንቅልፍ የማጣት ምንነት

እግዚአብሔር የሰው ልጅ አረፍት እንዲያደርግባቸው ከሰጣቸው ስጦታዎች መካከል አንዱ እንቅልፍ ነው። እንቅልፍ ለሰው ልጅ ከሚያስፈልጉት መሠረታዊ ፍላጎቶች ውስጥ ይመደባል። ብዙ ጥናቶች የሰው ልጅ በቀን ከ7-9 ሰዓት ያክል በቂ የሆነ እንቅልፍ ሊያገኝ እንደሚገባው ይገልጻሉ።⁷⁸ ለሰው ልጅ እንቅልፍ እንዲተኛ የተመደበለት ሰዓት ብርሃን በጨለማ የሚተካበት የምሽቱ ወይም የሌሊቱ ሰዓት እንደሆነ የእግዚአብሔር ቃል ይናገራል ማቴ 25: 6-7። የሰው ልጆች ልምምድም ይህንኑ ይመስክራል። ሐዋርያው ጳውሎስ በቀንና በጨለማ መካከል የተለያዩ ሥራዎች እንዳሉ ለማሳየት ምሳሌ በማድረግና በማወዳደር ሲገልጽ የምንመለከተው ነገራዊውን (ገሃዳዊውን) የሰው ልጆች ልምምድ መሠረት በማድረግ ነው። "ከእንቅልፍ የምትሰሩበት ሰዓት አሁን እንደ ደረሰ ዘመኑን አወቁ፤ ካመንንበት ጊዜ ይልቅ መዳናችን ዛሬ ወደ አኛ ቀርቦአልና። ሌሊቱ አልፎአል፤ ቀኑም ቀርቦአል። አንግዲህ የጨለማውን ሥራ አውጥተን የብርሃንን ጋሻ ጦር እንልበሰ። በቀን እንደምንሆን በአግባብ እንመላለስ፤ በዘፈንና በስካር አይሁን፤ በዝሙትና በመዳራት አይሁን፤ በክርክርና በቅናት አይሁን፤" ገሮጫ 13: 11-13/

በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ሁልጊዜ ከትክክለኛውና ከተመጠነው በላይ ራሱን የቻለ አሉታዊ ተጽዕኖ ይኖረዋል። በቂ የሆነ እንቅልፍ ማጣትም ሆነ ብዙ መተኛት ራሳቸውን የቻሉ የተለያዩ ችግሮች ናቸው። በቂ እንቅልፍ ማግኘትን ዳዊት እንዲህ ሲል ይገልጻል፡- "በሰላም አተኛለሁ እንቅልፍም አይቀርም፤ አንተ ብቻህን በእምነት አሳድረኸኛልና።" ማጠ 4: 8/። ብዙ መተኛትና እንቅልፍ ማብዛትንም "የእንቅልፍም ብዛት የተጠማጠቀ ጨርቅ ያሰለብሳልና።" ማሳ 23: 31/ በማለት ይገልጠዋል። በቂ የሆነ እንቅልፍ ማጣት ማለት በተለያዩ ምክንያቶች ወይም አስገዳጅ ሁኔታዎች የሰው ልጅ በመደበኛነት በየዕለቱ ከ7 - 9 ሰዓታት ለሚረዝም ጊዜ ማግኘት ያለበትን እንቅልፍ ማግኘት ያለመቻል ሂደትና የሚያስከትለው የጎንዮሽ ተጽዕኖ ነው።

የትዳር ጓደኞች በየቀኑ ማግኘት ያለባቸውን እንቅልፍ የሚያጡ ከሆነ እእምሯቸውና ሰውነታቸው ጤናማ ስለማይሆን የባልነትና የአባትነት ወይም የሚስትነትና የእናትነት ኃላፊነታቸውን በአግባቡ መወጣት ያቅታቸዋል። ይህም ከትዳር ጓደኛቸው ጋር ጤናማ ግንኙነት እንዳይኖራው ስለሚያደርግ አለመግባባትና ግጭት እንዲፈጠር የሚያደርግ አሉታዊ ተጽዕኖን ያስከትልባቸዋል። የዚህ ምዕራፍ ዋና ትኩረት በቂ እንቅልፍ አለማግኘት በትዳር ግንኙነት ላይ የሚያስከትለውን አሉታዊ ተጽዕኖ በማስረዳት በዚህ ምክንያት በባልና በሚስት መካከል ሊፈጠር የሚችልን

⁷⁸ Rath, Tom. Eat, Move Sleep. Mssionday united states, 2013.

ግጭት አስቀድሞ ለመከላከል፣ ችግሩ በተፈጠረ ጊዜ ደግሞ አፍራሽ ተጽዕኖውን በመቀነስ ችግሩን ለመፍታትና ትዳርን በጤናማነት ለመምራት የሚያግዝ ገንቢ ሚና መጫወት ነው። ይህንንም ትኩረት በተሳካ መንገድ ለመወጣት በቂ እንቅልፍ የማግኘትን አስፈላጊነት፣ በቂ እንቅልፍ አለማግኘት በትዳር ውስጥ የሚያስከትለውን ችግርና የመፍትሔ አሳቦችን በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አቀርባለሁ።

II. የበቂ እንቅልፍ አስፈላጊነት

ምናልባት የሰው መሠረታዊ ፍላጎቶች ተብለው የተማርናቸውና የሰማናቸው ነገሮች ሶስት ብቻ ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን በቂ እንቅልፍ ማግኘትም ከሰው ልጅ መሠረታዊ ፍላጎቶች መካከል አንዱ ነው። በቂ እንቅልፍ መተኛት ሰውነታችንና አእምሯችን ጤናማ እንዲሆን ይረዳል። እንቅልፍ ስንተኛ እድገትን የሚቆጣጠረው ሆርሞን ከፍተኛ ደረጃ ላይ ይደርሳል። ሰውነትን በቂ የሆነ እንቅልፍ እንዳያገኝ ማድረግ ለከፋ ጉዳት ሊዳርገን ይችላል። የተፈጠርነው የሕይወታችንን እንደ ሰስተኛውን (1/3) ዕድሜ እንድንተኛ ማለትም በእንቅልፍ አንድናሳልፍ ሆነን የተፈጠርነው። ለማንም ሰው በቀን በ24 ሰዓት ውስጥ ለ8 ሰዓት ያክል በመተኛት ተመጣጣኝ የእርፍት ጊዜ እንዲኖረው ማድረግ አጅግ በጣም አስፈላጊ እንደሆነ ይታመናል።⁷⁹

በምሥራብት የካውንሰሊንግ ሴንተር በጋራ በየወሩ "ራሳችንን ምን ያክል እንደምንከባከብ" እንጠየቃለን ምክንያቱም በአብዛኛው የማማከር አገልግሎት ከችግሮች ጋር በተያያዘ ሌሎችን ሰዎች መርዳት ስለሆነ ሌሎችን መርዳት እንድንችል የራሳችንን ደህንነት መጠበቅ አስፈላጊ ነው። ብዙ ጊዜ ሰዎችን በመርዳት ብቻ ራሳችንን፣ ትዳራችንንና ቤተሰባችንን እንዳንጎዳ ጥንቃቄ እንድናደርግ "Self Care" የሚባል ፕሮግራም አለን። በወር አንድ ጊዜ ባለን በዚህ ፕሮግራም ላይ "Eat Move Sleep" የሚል መጽሐፍ በግል እንብብን ምን ያክል በተግባር እየተረጎምነው እንደሆነ እንወያየለን፤ አንዱ ሌላውን ያበረታታል ብሎም ብዙ ራሱን የተንከባከበ በድምጽ ብልጫ ይሸለማል። በዚህ ወርሃዊ ፕሮግራም ላይ ከምናጠናቸው መጽሐፍት ውስጥ አንዱ የሀርቫርድን የሕክምና ትምህርት ቤት ጥናት መሠረት አድርጎ የተጻፈና በቂ የሆነ እንቅልፍ አለማግኘት ምን ያክል አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳለው መረዳት እንድንችል የሚያግዝን መጽሐፍ ነው። የመጽሐፉ ጸሐፊ ሲገልጽ "አሜሪካኖች በቂ እንቅልፍ በአላገኙ ሠራተኞች ብቻ በአመት 63 ቢሊዮን ዶላር ይከሰራሉ" ይላል። የዚህም ምክንያቱ ሠራተኞች በሥራ ገበታቸው ላይ የሚገኙ ቢሆንም ከድካም የተነሳ መሥራት ያለባቸውን እንዳይሰሩ በማድረግ ውጤታማነታቸው ላይ በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ያሳደረባቸው አሉታዊ ተጽዕኖ መሆኑን ይገልጻል። ይህ ሰው እንደ ሳይንቲስት

⁷⁹ The Popular Encyclopedia of Christian Counseling page 212

ያደረገውን ጥናት መሠረት በማድረግ ከትክክለኛ የእንቅልፍ ሰዓት አራት ሰዓት የቀነሰ ሰውና ስድስት ጠርሙስ በራ የጠጣ ሰው እኩል እንደሆኑ በማወዳደር ያስቀምጣል።⁸⁰

III. በቂ እንቅልፍ ማጣት የሚያስከትለው ተጽዕኖ

የተመጣጠነ እንቅልፍ አለማግኘት በሰው ሕይወት ላይ የሚያስከትለውን አሉታዊ ተጽዕኖ መመልከት ከጉዳቱ አስቀድሞ ለመጠንቀቅ ይጠቅማል። በቂ እንቅልፍ እንዳይኖር ሊያድርጉ የሚችሉ የተለያዩ ምክንያቶች ናቸው። ይህ ርዕስ የሚያተኩረው ከወሊድና ልጆችን ከማሳደግ ጋር ተያይዞ ሊፈጠር ያለውን የእንቅልፍ እጥረት በመዳሰስ የተወሰነ ግንዛቤ ማስጨበጥ ላይ ነው። ይህን ማድረጋችን ከወዲሁ ሊፈጠር ከሚችል ችግር አስቀድሞ ለመጠንቀቅ፣ ችግሩን ለማስተካከልና ጥንዶቹ የትዳር ሕይወታቸውን በማየት ፈጥነው እርምጃ እንዲወስዱ ለመርዳት እገዛው ከፍተኛ ነው። በቂ እንቅልፍ ማጣት የሚያስከትለውን ችግር በሁለት ጊዜያት በመከፈል ለማየት እንሞክራለን።

1. የአጭር ጊዜ ችግሮች

በቂ እንቅልፍ አለማግኘት በአጭር ጊዜ ውስጥ ሊፈጥራቸው ከሚችላቸው ችግሮች መካከል አንዱ እንቅልፍ ያጣው የትዳር ጓደኛ በድብታ (በድብርት) የመያዝ ሁኔታ የሚያጋጥመው መሆኑ ነው። ይህ የድብርት ችግር በቀን ዕለታዊ ተግባር ላይና ሥራ የመፍጠር፣ የማቀድና የማከናወን ችሎታ ላይ ተጽዕኖ ያመጣል። ሌላው በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ከአሁን በፊት ያልነበረ ድንገተኛ የጠባይ መለዋወጥ እንዲከሰትና ቀድሞ የነበረ መልካም ያልሆነ ጠባይ ደግሞ እንዲባባስ አስተዋጾ ያደርጋል።

በቂ የሆነ እንቅልፍ አለማግኘት ጊዜያዊ የመርሳት ችግርም ሊያስከትል ይችላል። የመርሳት ችግር በዕለት ተግባር፣ በትዳር ግንኙነትና ልጆችን በማሳደግ እንቅስቃሴ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያመጣል። የመርሳት ብቻ ሳይሆን የዕለት ተግባርን በትኩረት የመከታተል ችሎታን ያሳጣል። እንደ ግለሰብና እንደ ባለትዳር በዕለት ኑሮ ላይ ትኩረት የሚያሻቸው ጉዳዮች መኖራቸው አይቀሬ ነው። ለአጭር ጊዜ ትኩረት የሚያሻቸውን ነገሮች በትኩረት ባለመከታተል የሚፈጠር ስህተትና ችግር ለከፋና ዘለቄታ ላለው ችግር አሳልፎ ሊሰጥ ይችላል። ለምሳሌ ለመጥቀስ ያክል በቂ እንቅልፍ ሳያገኙ መኪና የሚያሸከረከሩ ሰዎች ለከፋ የመኪና ግጭት እና ያንን ተከትሎ ለሚከሰት የአካል ጉዳት ብሎም ለምት ሊያጋለጡ እንደሚችሉ ጥናቶች ይጠቁማሉ።⁸¹ በ2010 የሕንድ አየር መንገድ 737 የአውሮፕላን አደጋ አጋጥሞታል። አደጋው የ158 ሰዎች ሕይወት ለሀልፈት እንዲዳረግ ምክንያት ሆኗል። የደረሰው አደጋ ምክንያት ሲጠናና ዳታው ሲደመጥ "በእንቅልፍ ምክንያት የማንከራፋት ድምጽ" ተከሰቶ እንደነበር መረጃዎች ጠቁመዋል።⁸²

⁸⁰ Rath, Tom. *Eat, Move Sleep*. Mssionday united states, 2013 page 80

⁸¹ Rath, Tom. *Eat, Move Sleep*. Mssionday united states, 2013 page 80

⁸² Rath, Tom. *Eat, Move Sleep*. Mssionday united states, 2013 page 80- 81

2. የረዥም ጊዜ ችግሮች

በቂ የሆነ እንቅልፍ ማጣት ወይም አለማግኘት የሚያስከትላቸው አሉታዊ ተጽዕኖዎች የአጭር ጊዜ ብቻ ሳይሆኑ የረጅም ጊዜ ጭምር ናቸው። የእንቅልፍ አጠገብ በጥንቃቄ ሁለንተናዊ ሕይወት ላይ ሊፈጠር የሚችለውን ችግር መገንዘብ ባለትዳሮች ልጆችን በማሳደግ ሂደት በጋራ ለመደጋገፍ እንዲችሉ ይረዳቸዋል። አንዳንድ በጥንቃቄ ላይ የሚታዩ እንደ ፍዘት፣ የባሕርይ ለውጥ፣ የጤንነት መታወክና የማሕበራዊ ግንኙነት ቀውስ የመሳሰሉ ችግሮች በቂ የሆነ እንቅልፍ ባለማግኘት የሚከሰቱ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለዚህ የሚከተሉትን በቂ እንቅልፍ አለማግኘት የሚፈጥራቸውን የረጅም ጊዜ ችግሮች መረዳት አስፈላጊ ነው። በአጠቃላይ በቂ እንቅልፍ አለማግኘት የሚያመጣቸው የረጅም ጊዜ ችግሮች ብዙ ቢሆኑም የተወሰኑትን ከዚህ በመቀጠል ለመጥቀስ እሞክራለሁ።

1) አካላዊ

በእንቅልፍ አጠገብ ምክንያት ሰውነት ከልክ በላይ በመወፈር ከብደት ሊጨምር ይችላል። የሰውነትን ከብደት መጨመር ተከትሎ የሚመጡት የተለያዩ በሽታዎች ደግሞ ጥቂቶች አይደሉም። በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ለኢንፌክሽን፣ ለሰኔር በሽታ፣ ለሥርዓተ ልብ ሲንቧ በሽታዎች፣ ለጨጓራና ለአንጀት በሽታዎች ተጋላጭ ያደርጋል። ሌላው በቂ እንቅልፍ ካገኙ ሰዎች ይልቅ በቂ እንቅልፍ ያላገኙ ሰዎች ከዕድሜያቸው ቀድመው ለማርጀትና ረጅም ጊዜ ለሚቆይ ድካም ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ።

2) ስነ ልቦናዊ

በቂ እንቅልፍ አለማግኘት በሰውነት (በአካል) ላይ ብቻ ሳይሆን በሰው ስነ ልቦና ላይም አሉታዊ ተጽዕኖ ያመጣል። ከሚያስከትላቸው ችግር መካከል ሥር ለሰደደና ለከፍተኛ የመርሳት ችግር አሳልፎ ይሰጣል። በቂ እንቅልፍ ማጣት የሰው አዕምሮ በትኩረት የመከታተል ችሎታው እንዲያንስና ፈጽሞ እንዲጠፋም ሊያደርግ ይችላል። የምንኖረው ኑሮና የምናደርገው ነገር ሁሉ የአስተሳሰባችን ውጤት ነው። በትኩረትና በንቃት መልካም ለማሰብ አእምሮአችን አስፈላጊውን እረፍት ሊያገኝ ይገባዋል። አእምሮአችን በቂ እረፍት እንዲያገኝ የሚያስችለው በተፈጥሮ የተሰጠን ስጦታ ቢኖር እንቅልፍ ነው። ስለዚህ በቂ እንቅልፍ በማግኘት አእምሮን ማሳረፍ ተገቢ ነው። ያረፈ አእምሮ ለመልካም ተግባራት፣ ለውጤታማነትና ፍሬያማ ለመሆን አስተዋጾው ቀላል አይደለም።

3) መንፈሳዊ

በቂ እንቅልፍ አለማግኘት በመንፈሳዊ ሕይወታችንና በአገልግሎታችን ላይም አሉታዊ ተጽዕኖ ማምጣቱ አይቀሬ ነው። በቂ እንቅልፍ ካለማግኘት አሉታዊ ተጽዕኖዎች መካከል በአካላችን ላይ የሚፈጠረው ድካም በንቃትና በትጋት እንዳንጸልይ እና የእግዚአብሔርን ቃል በንቃት እንዳናጠናና እንዳንሰማ ማድረግ ተጠቃሽ ነው። እግዚአብሔር በሰጠን ጸጋ ሌሎችን የመጥቀሙ አገልግሎት ያረፈና የተረጋጋ አዕምሮ

ይፈልጋል። የእንቅልፍ አጠገብ ከቅዱሳን ጋር መንፈሳዊ ኅብረት ለማድረግ፣ ለመገልገልና ለማገልገልም እንዳንችል ተጽዕኖ ሊያሳድርብን ይችላል።

ኢየሱስ ክርስቶስ "ወደ ደቀ መዛሙርቱም መጣ፤ ተኝተውም አገኛቸውና ጴጥርሰን። እንዲሁም ከእኔ ጋር እንዲት ሰዓት እንኳ ልትተጉ አልቻላችሁምን? ወደ ፊተና እንዳትገቡ ትጉና ጸልዩ፤ መንፈስሰ ተዘጋጅታለች ሥጋ ግን ደካማ ነው አለው። ደግሞ ሁለተኛ ሄዶ ጸለየና። አባቴ፣ ይህች ጽዋ ሳልጠጣት ታልፍ ዘንድ የማይቻል እንደ ሆነ፣ ፈቃድህ ትሁን አለ። ደግሞም መጥቶ ዓይኖቻቸው በእንቅልፍ ከሰደደው ዝርፍ ተኝተው አገኛቸው። ደግሞም ትቶአቸው ሄደ፣ ሦስተኛም ያንኑ ቃል ደግሞ ጸለየ። ከዚያ ወዲያ ወደ ደቀ መዛሙርቱ መጥቶ፣ እንግዲህስ ተኙ ዕረቆም እነሆ፣ ሰዓቲቱ ቀርባለች የሰው ልጅም በኃጢአተኞች እጅ አልፎ ይሰጣል።" 1ኛኛ 26፡ 40-45/ በማለት ከደቀ መዛሙርቱ ጋር በነበረው ጸሎት ላይ የተናገራቸው ቃላቶች ይህን እውነት የሚገልጡ ናቸው።

ሐዋርያው ጳውሎስም ካለፈባቸው የወንጌል አገልግሎት ችግሮች፣ ተግዳሮቶችና ፍርሃቶች መካከል ብዙ ጊዜ እንቅልፍ በማጣት ማሳለፉ አንዱ እንደሆነ "በድካምና በጥረት ብዙ ጊዜም እንቅልፍ በማጣት፣ በራብና በጥም ብዙ ጊዜም በመጣም፣ በብርድና በራቁትነት ነበርሁ።" 2ኛኛ 11፡ 7 "ብዙ ጊዜ በመንገድ ሄድሁ፤ በወንዝ ፍርሃት፣ በወንዝጊዎች ፍርሃት፣ በወንጌ በኩል ፍርሃት፣ በአሕዛብ በኩል ፍርሃት፣ በከተማ ፍርሃት፣ በምድረ በዳ ፍርሃት፣ በባሕር ፍርሃት፣ በውሽተኞች ወንድሞች በኩል ፍርሃት ነበረብኝ፤ በድካምና በጥረት ብዙ ጊዜም እንቅልፍ በማጣት፣ በራብና በጥም ብዙ ጊዜም በመጣም፣ በብርድና በራቁትነት ነበርሁ።" 2ኛኛ 11፡ 26-27 በማለት ገልጿል።

4) ስሜታዊ

በቂ እንቅልፍ አለማግኘት ሌላውን ተጽዕኖውን የሚያሳርፈው በስሜታችን ላይ ነው። በቂ እንቅልፍ የሌለው ሰው ሊሰሙት ከሚችሉ ስሜቶች መካከል አንደኛው በምንምና በማንም አርካታ የማይኖረው ሰው ሊሆን መቻሉ ነው። ከአርካታ የለሽነት የተነሳ በትንሹም በትልቁም ነገር የሚነጫነጭ፣ ቶሎ ስሜቱ የሚነካና ብስጩ ሰው እንዲሆን ሊገደድ ይችላል። በቂ እንቅልፍ አለማግኘት የተሰፋ ቢሰነት ስሜት እንዲሰማውም ያደርገዋል። ሰው ተሰፋ ቢሰነት የሚሰማው ሊሆን ደስተኛ ከመሆን ይልቅ ሐዘንተኛ፣ ተመራሪና በቀላሉ የሚያኮርና መሆን ሊያዘወትር ይችላል። እንደዚህ ዓይነት ስሜት በአነርሱ ላይ በመፈራረቁ በባለትዳሮች ግላዊ፣ ቤተሰባዊና ማሕበራዊ ሕይወትና ግንኙነት ላይ ከፍተኛ የሆነ አሉታዊ ተጽዕኖ ይፈጠራል።

5) ማሕበራዊ

በትዳር ውስጥ ባለ ሰው ላይ በቂ እንቅልፍ አለማግኘት የሚፈጥረው ሌላው እንግዳ የሆነ መጥፎ ተጽዕኖ ከግል ሕይወቱ ባለፈ ከትዳር አጋሩ ጋር የሚኖረው ግንኙነትም የሚዛባ መሆኑ ነው። ደግሞም ከሌሎች የቤተሰብ አባላት፣ ከጎረቤትና ከቤተ ክርስቲያን አባላት ጋርም የሚኖረው መንፈሳዊና ማሕበራዊ ግንኙነት በንቃት እንዳይሳተፍና ገለልተኛ እንዲሆን ተጽዕኖ ሊፈጠርበት ይችላል።

IV. በቂ የሆነ እንቅልፍ በማግኘት የትዳርና የቤተሰብን ጤንነት ለመጠበቅ የሚረዱ መፍትሔዎች

እግዚአብሔር ልጆችን ስጦታ አድረጎ ሰጥቶን የወላጅነት ኃላፊነት ላለብን የቅርብ ዓመት ባለትዳሮች ብዙ ነገሮች አዲስ ልምዎቻችን ሊሆኑብን ይችላሉ። በዚህ ወቅት ለውጦችን በአግባብና በብሰላት ለመቆጣጠር እንዲቻል በጋራ ለመማርና ለማደግ መዘጋጀት አስፈላጊ ነው። ልጆችን በማሳደግ ሂደት ውስጥ አንዱ ፈተና በቂ የሆነ እንቅልፍ አለማግኘት ነው። ልጆች በራሳቸው የጊዜ ሰሌዳ መተኛታቸውና መንቃታቸው የቀድሞ የመኝታ ልምዎቻችን እንዲዛባ የሚያደርግ ችግር ይፈጥራል። ይህ ከሰተት የጸባይ ለውጥና አለመግባባት የሚፈጥር ምክንያት ሊሆን ይችላል። በቂ የሆነ እንቅልፍ በማግኘት ሊፈጠሩ የሚችሉ አለመግባባቶችና ግጭቶችን በማስወገድ በደስታ፣ በመልካም ተግባራትና እርስ በርስ በመተሳሰብ መረዳዳትና አንዱ ሌላውን ማገዝ እንዲቻል መሠረታዊ እውነቶችን መረዳት ተገቢ ነው። ስለዚህ ችግሩን ለመቀነስ እንደሚቀደድ ባልና ሚስት ወይም ወላጅ በቂ የሆነ እንቅልፍ በማግኘት የወላጅነትን ኃላፊነት ለመወጣት ልናደርጋቸው የሚመከሩ አሳቦችን እንደሚከተለው ለማስቀመጥ እሞክራለሁ።

1. መረዳዳት፡- እርስ በርስ መረዳዳት

ከትዳር ዓላማዎች አንዱ የትዳር ጓደኛን ከመረዳትና መርዳት ጋር ተያያዥነት ያለው ነው። ባልና ሚስት ብቻቸውን ሲኖሩና ሲረዳዱ ከነበሩት በላይ እርስ በርስ መረዳዳት የሚያስፈልጋቸው ጊዜ ቢኖር ልጆች የሚወልዱበትና የሚያሳድጉበት ጊዜ ነው። በልጆች አስተዳደግ የባልና የሚስት ችሎታ፣ ልምዎቻችን ዝንባሌ ሊለያይ ይችላል፤ ነገር ግን አንዱ ሌላውን በመረዳት መርዳት አስፈላጊ ነው። አንድ ቀላል የሆነ የእኛን ቤተሰብ ምሳሌ ባካፍላችሁ አሳቤን ለመግለጥ ይረዳኛል፡- ሁለቱ ልጆቻችን ተወልደው ከሆስፒታል ከወጡ ጀምሮ አብዛኛውን ጊዜ ገላቸውን የማጥባቸው እኔ ነኝ። ነገር ግን የማለብሳቸውን ልብስ መርጣ የምታስቀምጥልኝ ባለቤቴ ናት። አልሳካ ካለ ብቻ የሚለብሱትን ልብስ እኔው መርጬ ለማልበስ እሞክራለሁ። በእኛ ቤተሰብ ውስጥ አብዛኛውን ጊዜ የልጆችን ልብስ ማጠብ፣ ማስተካከልና መርጦ ማልበስ የባለቤቴ ሥራ ሲሆን ሰውነታቸውን ማጠብ ደግሞ የእኔ ሥራ ነው ማለት ነው። እርስ በርሳችን በጋራ ለመረዳዳት የምንችለውን፣ ደስ የሚለንንና የምንወደውን በመረዳት በጋራ ልጆቻችንን የማሳደግ ኃላፊነታችንን ለመወጣት ጥረት እናደርጋለን።

በትዳር ውስጥ አንዱ ሰው ብቻ እንዳይጎዳ እርስ በርስ መረዳዳት በጣም አስፈላጊው የሕይወት ጥራት ነው! በአብዛኛው ልጆችን ማሳደግ የሚሰቡቸው(የእናቶች) ሥራ ብቻ እንደሆነ አድርጎ ማሰብና መቁጠር፣ ኃላፊነትን በአንድ ሰው ላይ ብቻ መተውና ለወር ቀለብ የሚሆን ገንዘብ ሠርቶ ከማምጣት ውጭ ሌላ እርዳታ በቤት ውስጥ እንደማያስፈልግ ማሰብ ኢትዮጵያዊው ባህላችን የጫነብን ዘመን ያሳስረጀው

ችግራችን ነው። ይህንን ብዙዎችን ከስኬታማ የትዳር ሕይወት ወደ ኋላ የጎተተ ተግዳሮት ከዛሬውና ከነገው የትዳር ጉዟችን አስወጥተን የትላንት ታሪክ ብቻ እንዲሆን ማስወገድ ተገቢ ነው።

በኃላፊነት ብዛት አንዱ አካል ብቻ እንዳይጎዳ እርስ በርሳችን በመተሳሰብ እንረዳዳ!

2. መፍጠር፡- በቂ እረፍት የሚገኝበትን ሁኔታ መፍጠር

ልጆችን በማሳደግ ምክንያት የተዛባው የመኝታ ጊዜያችንን በሌላ መንገድ ሊካካስ የሚችልበትን መንገድ መፍጠር ጠቃሚ ነው። ልጆች የሚተኙበትን ጊዜ በማወቅ አብሮ እረፍት መውሰድ የሚቻልበትን ሁኔታ ማመቻቸት ሌላው አማራጭ መፍትሔ ነው። እንዲህ ዓይነቱን ምቹ ሁኔታ በመፍጠር ሂደት ላይም አንዱ ሌላውን መርዳት ካልቻለ በስተቀር አስፈላጊውን እረፍት ማግኘት አይቻልም። ምናልባት አንዱ ሲያርፍ ሌላው ልጆችን በመያዝ እንዲጠብቅ በማድረግ ችግሩን ማስተካከል ይቻል ይሆናል።

እረፍት ለመውሰድ የምናስብበት ቦታ በተቻለ መጠን ድምፅ የሌለበት፣ ልጆችን የቤተሰብ አባላት ሊረብሹን የማይችሉበት እንዲሆን ምቹ ሁኔታ መፍጠር አስፈላጊ ነው። በጥቂት ጊዜ የተወሰነ እረፍት ማድረግ እንድንችል ጥረት ማድረግ ለግል ጤንነት፣ መልካም ግንኙነት ላለው ትዳርና ልጆችን በደስታ ለማሳደግ ጠቀሜታው ከፍ ያለ ነው። በቂ የሆነ እንቅልፍ ለማግኘት የተለያዩ ዘዴዎችን መፍጠር ለነገ ሕይወታችን፣ ለትዳራችንና ለልጆቻችን በገቁ አእምሮ አዲስ ነገር ለመፍጠርና ወደ ተሻለ ኑሮ ለመሸጋገር አጋዥነቱ ጥቂት የሚባል አይደለም።

3. መምረጥ፡- ምቹ ጊዜያትን መምረጥ

በቂ እንቅልፍ በማግኘት ማረፍ እንዲቻል ምቹ ጊዜያትን መምረጥ ተገቢ ነው። ምናልባት በምርጫ ሂደት ወቅት ልጆች የሚተኙበትን፣ የሚነቁበትን፣ የሚመገቡበትንና የተለያዩ የልጆች ሁኔታዎችን፣ የመደበኛ የሥራ የጊዜ ሰሌዳን፣ የቤተ ክርስቲያን አገልግሎትንና ቤተሰባዊና ማህበራዊ ሕይወትን መቃኘት አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። የትኛው ምቹ ጊዜ ነው? ብሎ ማሰብ፣ መጠየቅ፣ መመካከርና ፈጥኖ እርምጃ መውሰድ አስተዋይነት ነው። በቂ እንቅልፍ ባለማግኘት ምክንያት ተቀምጠው እንቅልፍ የወሰዳቸውና ሕጻን ልጆቻቸውን በእንቅልፍ ልብ የጣሏቸው፣ የተጫኟቸው እንዲሁም በእንቅልፍ ልብ ሌሎች አስደንጋጭ ነገሮችን ያደረጉ እናቶች ጥቂቶች አይደሉም። ባሳለፍናቸው ዘመናት እኔና ባለቤቴ የሌሊቱን ክፍለ ጊዜ በመከፋፈል የልጆቻችንን ዳይፐር ለመቀየርና ወተት ለማጥባት የትኛው ጊዜና ሰዓት ለእያንዳንዳችን ምቹ እንደሆነ በመነጋገር፣ በመተሳሰብና በመረዳዳት ልጆቻችንን ለማሳደግ ጥረት ስናደርግ ነበር።

4. መፈለግ፡- የሌሎችን እርዳታ መፈለግ

በቂ እንቅልፍ አግኝቶ ለማረፍና ልጆችን በአግባብ ለማሳደግ በሚያስፈልገው ጊዜ የትዳር ጓደኞቻችንን ወይም ሌሎችን ሰዎች እንዲረዱን መጠየቅ አንዱ የመፍትሔ አሳብ ነው። እንዲረዱን የምንፈልጋቸው ሰዎች ምናልባት የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞች፣ ወዳጆች ወይም በከፍተኛ ስሜት የሚጠብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። በሚያስፈልገው ጊዜና ሁኔታ የሚያስፈልገው እርዳታ መጠየቅ ተገቢ ነው። የሌሎች ሰዎች እርዳታ ባስፈለገን ጊዜ እኔን ያሳደገችኝ አልበቃ ብሏት የልጅ ልጆቿን በማሳደግ ከፍተኛ እርዳታ ላደረገችልን ውድ እናቴ (የሸጥላ ካሳ) እንዲሁም ከአገር ቤት ድረስ እኛን ለመርዳት ወደ አሜሪካ እንድትመጣ በመፍቀድ ብቻውን የመሆን መሥዋዕትነትን በመከፈል ለተባበረን ለውድ አባቴ እኔና ቤተሰቤ የምናቀርበው ምስጋናችን ላቅ ያለ ነው። በዚህ ቦታ ላይ በስም መጥቀስ ባያስፈልገንም በዙሪያችን ባሉ ወዳጆቻችን በኩል የተደረገልን እርዳታም ቀላል አልነበረምና ጌታ ይባርካቸው ለማለት እንወዳለን።

በቂ እንቅልፍ በመተኛትና በቂ የሆነ እርፍት በማግኘት ሂደት ውስጥ የሌሎችን እርዳታ ስንፈልግ አስፈላጊ የሆኑ ጥንቃቄዎች ማድረግም ተገቢ ነው። ምናልባት የሚረዳን አካል የቤተሰብ አባል ከሆነ መረዳዳት ወደ መንዳዳት እንዳይለወጥና መልካም ግንኙነታችን እንዳይሻሽር፣ ቤተሰብነቱን እንዳናጣው፣ ሽኩቻ በዝቶባቸው እንዳይመረሩ፣ በውዴታ እንጂ ግዴታ የሌለባቸው ሰዎች እንደ ሆኑ ግንዛቤ ውስጥ መግባት ይኖርበታል። እኛም የሌሎች እርዳታ እንደሚያስፈልገን፣ እንደጠየቅንና እንደተረዳን ሁሉ እንዲሁ ሌሎች በሚያስፈልጋቸው ጊዜ ለመርዳት መዘጋጀት ሰብዓዊ፣ ማህበራዊና መንፈሳዊ ኃላፊነታችን ነው።

5. መዋጀት፡- አላስፈላጊና እንዲሁ የሚባከኑ ጊዜያዎችን መዋጀት

ሌላው በቂ እንቅልፍ ለማግኘት እንዲቻል ሊታሰብበት የሚገባ ጉዳይ አላስፈላጊ በሆኑ ሁኔታዎችና ድርጊቶች እንዲሁ የሚቃጠሉ ጊዜያዎችን መዋጀትና መጠቀም የመቻል የመፍትሔ አሳብ ነው። እንዲሁ የተለያዩ የቴሌቪዥን ቻናሎችን በመቀያየር የሚቃጠሉ ጊዜያትን፣ በጣም ሳይታወቅ ጊዜ ጨራሹን የኢንተርኔት መርብንና ማህበራዊ ድረ-ገጾችን በመጎበኘት የምናጠፋውንና የምንቆጭበትን ጊዜ መዋጀት ተገቢ ነው። ማህበራዊ ድረ-ገጽ ስንል ለምሳሌ ፊስ ቡክ፣ የተለያዩ ድረ-ገጾችን መጎበኘት፣ መጻፍና በስልክና በቪዲዮ እየተያዩ በማውራት ጊዜ ማባከን ሌላው ሊታሰብበት የሚገባ ጉዳይ ነው። በጥንቃቄ እንድትረዱኝ የምፈልገው ነገር ቢኖር ማህበራዊ ድረ-ገጾች አያስፈልጉም፣ ፈጽሞ ተጠቃሚ አይደሉም፣ እኔም የዚህ ስለባ አይደለሁም አያልኩ አይደለም። ነገር ግን መስተካከል ያለባቸው አጉል ልምዶቻችን እንዲስተካከሉ ሁላችንንም ማሳሰብ ዋናው ፍላጎቴ ነው።

ማህበራዊ ድረ-ገጹን በአግባብ አለመጠቀም በቂ የሆነ እረፍት እንዳናገኝና ጊዜን በአግባብ እንዳንጠቀም ከማድረግ ባሻገር የምንጎበኛቸው ድረ ገጾች ሁሉ ጤነኞችና

ጠቃሚዎች አይደሉምና ለሌላ አላስፈላጊ ለሆነ ችግር አሳልፈው ሊሰጡንም ይችላሉ። ማህበራዊ ድረ-ገጾችን በመጎበኘት ሱሰኛ መሆን ለሌላ የአመጽ ሱስ አሳልፎ ሊያጋልጠንና የግል ሕይወታችንን፣ ትዳራችንንና ቤተሰባችንን ሊበትን የሚችል አደጋ ላይ ሊጥለን ይችላል።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች
የምዕራፍ ሃያ አንድ (21)
የውይይት ጥያቄዎች

1. የእንቅልፍንና በቂ እንቅልፍ የማግኘትን ምንነት መጽሐፍ ቅዱስን መሠረት በማድረግ ተነጋገሩበት።
2. ለባለትዳሮች ልጆችን በማሳደግ ሂደት ውስጥ በቂ እንቅልፍ የማግኘትን አስፈላጊነት በመጥቀስ በሰፊው ተወያዩ።
3. በቂ እንቅልፍ ባለማግኘት ለአጭር ጊዜ በግለሰብና በባለትዳሮች መካከል የሚፈጠረው አሉታዊ ተጽዕኖ ምንድን ነው?
4. በቂ እንቅልፍ ባለማግኘት በረጅም ጊዜ በጥንዶች ሁለንተናዊ ማንነት ላይ ሊፈጠር የሚችለውን አሉታዊ ተጽዕኖ በመዘርዘር ተወያዩበት።
5. በቂ እንቅልፍ አግኝተን በማረፍ፣ የትዳርን ግንኙነት መጠበቅና ልጆችን በደለታ ማሳደግ እንድንችል ምን ማድረግ አለብን?
6. ጊዜያችንን በአግባቡ በመጠቀም ባገኘነው አጋጣሚ ማረፍ እንዳንችል የሚያደርጉን የተለያዩ ችግሮችን በመዘርዘር የመፍትሔ እርምጃ ለመውሰድ በማቀድ ተወያዩ።

ከፍል አራት፡- እርቅ፣ የፍች ሂደትና ከፍች በኋላ አዲስ ቀጣይ ኑሮ

ምዕራፍ ሃያ ሁለት(22) ፍችና የፍች ሂደት

1. የፍች ምንነት

በኢትዮጵያ ቋንቋዎች ጥናትና ምርምር ማእከል የተዘጋጀው መዝገበ ቃላት ፍች ማለት "የትዳር ወይም የጋብቻ መፍረስ፣ መፋታት" መሆኑን ያመለክታል። ፍች ሕጋዊና ሙሉ በሙሉ ፈጽሞ ከጋብቻ ጥምረት መለያየትን ያጠቃለለ ትርጉም የያዘ ነው። ፍች በባለትዳሮች መካከል ከፍተኛ የሆነ ክፉ ተጽዕኖን የሚያመጣ ከስተት ነው።⁸³ የፍች አሉታዊ ተጽዕኖ በጥንዶቹ ላይ ብቻ ሳይሆን በልጆች፣ በቤተ ዘመዶች፣ በጓደኞች፣ በቤተ ክርስቲያንና በሥራ ባልደረቦች ላይ ጭምር ነው። ፍች በእግዚአብሔር ዘንድ የተጠላ ነው። ፍች በእግዚአብሔር ብቻ ሳይሆን በግለሰቦችና በሕብረተሰቡ ዘንድም የተጠላ ድርጊት ነው። "መፋታትን አጠላላሁ፣ ይላል የእስራኤል አምላክ እግዚአብሔር" ማጌጋ፡ 16/

II. ፍች በመጽሐፍ ቅዱስ አይታ

1. በብሉይ ኪዳን/ዘዳ 24፡ 1-4/

ሰለፍች በዘዳ 24፡ 1-4 የሙሴ ሕግ አንድ ሰው ሴትን ወስዶ ቢያገባና የአፍረት ነገር ቢያገኝባት፣ በባሏ ዘንድ ሞገስ ባታገኝና ቢፈታት የፍችዋን ጽሕፈት በእጅዋ በመስጠት መስደድ እንደሚችል ይደነግጋል። ይህ መመሪያ ጋብቻ ሐይማኖታዊ ብቻ ሳይሆን ሕጋዊም እንደሆነ ግልጽ ያደርጋል። ሙሴ ይህን ሕግ የሰጠበት ምክንያት ከእስራኤል ሕዝብ የልብ ጥንካሬ የተነሳ እንጂ ከጥንት የእግዚአብሔር አሳብ ባሎች ሚስቶቻቸውን እንዲፈቱ ሳይሆን ባልና ሚስት ሳይለያዩ በቃል ኪዳን ለሁልጊዜ አብረው እንዲኖሩ ነው። "እግዚአብሔር ያጣመረውን እንግዲህ ሰው አይለየው። አርሱም፡- እንኪያስ ሙሴ የፍችዋን ጽሕፈት ሰጥተው እንዲፈቱአት ስለ ምን ለዘዘ? አሉት። አርሱም፡- ሙሴስ ስለ ልባችሁ ጥንካሬ ሚስቶቻችሁን ትፈቱ ዘንድ ፈቀደላችሁ፣ ከጥንት ግን እንዲህ አልነበረም።" ማጌጋ 19፡ 6-7/

2. በኢየሱስ ክርስቶስ ዘመን

ፈርሳዊያን ወደ ኢየሱስ ቀርበው "ሰው በሆነው ምክንያት ሚስቱን ሊፈታ ተፈቅዶለታል?" በማለት የፈተኑት የሙሴን ትእዛዝ መሠረት በማድረግ ነበር። የኢየሱስ ክርስቶስም ምላሽ፡- ከመጀመሪያ እግዚአብሔር ሰውን ወንድና ሴት አድርጎ እንደፈጠረ፣ ሰው አባቱንና እናቱን በመተው ከሚስቱ ጋር እንደሚተባባር፣ ሁለቱም አንድ ስጋ እንደሆኑ፣ አንድ ስጋ እንጂ ወደ ፊት ሁለት እንዳይደሉ፣ እግዚአብሔር ያጣመረውን ሰው ሊለየው እንደማይችል፣ ሙሴም የፍችን ትዕዛዝ የሰጠው ስለልባቸው ጥንካሬ እንጂ ከጥንት

⁸³ የኢትዮጵያ ቋንቋዎች ጥናትና ምርምር ማእከል አማራጭ መዝገበ ቃላት፣ አርቲስቲክ ማተሚያ ቤት፣ አዲስ አበባ 1993 ዓ.ም ገጽ 593

የእግዚአብሔር አሳብ እንዲህ እንዳልነበረ በመግለጥና በማብራራት ስለጋብቻ ሲሟገትና ፍችን ሲቃወም እንመለከታለን ማጌጋ 19፡ 1-12።

ትዳርን በሚመለከት የእግዚአብሔር አሳብ የዕድሜ ልክ፣ እስከሞት የሚዘልቅና ሙሉ በሙሉ መስጠትን የሚጠይቅ ቃል ኪዳናዊ ትሥሥር እንደሆነ ያስረዳናል። ፍች ከልብ ድንዳኔና ጥንካሬ የሚመነጭ የችግር ውጤት እንጂ እግዚአብሔር ለሰው ልጆች ከፍጥረታቸው ይኖሩበት ዘንድ ባሰበላቸው ፈቃዱ የተሰጠ ምርጫ አይደለም። ሙሴም ፍችን ያዘዘውና የፈቀደው ፍችን ለማስፋፋትና ለማባረታታት አልነበረም። "አርሱም፡- ሙሴስ ስለ ልባችሁ ጥንካሬ ሚስቶቻችሁን ትፈቱ ዘንድ ፈቀደላችሁ፣ ከጥንት ግን እንዲህ አልነበረም።" ማጌጋ 19፡ 8-9/ ኢየሱስ ክርስቶስ በዝሙት ምክንያት ካልሆነ በስተቀር መፍታት እንደማይቻል ግልጥ መመሪያ ሰጥቷል። ይህም መመሪያ ተበዳይ ምህረት ማድረግ ካቃተውና አብሮ መኖር ከከበደው የሚፈጸም ነው እንጂ ይቅርታ በማድረግ ተማምነው ለመኖር ጥንዶቹ ከተሰማሙ ፍች መፈጸም የለበትም።

3. በሐዋርያው ጳውሎስ መልዕክቶች

ሐዋሪው ጳውሎስ ስለፍች ከገለጠባቸው ክፍሎች አንዱ የሚያምን ከማያምን ሰው ጋር እንዴት መኖር እንዳለበት በማስረዳት ለጥንቶቹ አማኞች ጥያቄ ምላሽ ለመስጠት የተናገረበት ክፍል ነው። ሐዋርያው ጳውሎስ በኛ ቆሮ 7፡ 15 "የማያምን ግን ቢለይ ይለይ፣ ወንድም ቢሆን ወይም አንት እንዲህ በሚመስል ነገር አይገዙም፤ እግዚአብሔር ግን በሰላም ጠርቶናል። አንቺ ሴት፣ ባልሽን ታድኚ አንደ ሆንሽ ምን ታውቁለሽ? ወይስ አንተ ሰው፣ ሚስትህን ታድን አንደ ሆንህ ምን ታውቃለህ?" በሚለው መመሪያው ግልጥ እንዳደረገው በምንም መንገድ አማኝ የሆነው አካል ትዳሩን ማፍረስ ወይም አማኝ ያልሆነውን የትዳር አጋር በራሱ ምርጫ ትቶ መሄድ የለበትም። የማያምነው አካል አቋምና ምርጫ መለየት ከሆነ ግን መለየት ይችላል። ጳውሎስ በጋብቻ ላይ ያለውን አቋም መፋታትን ለምርጫ እንዳያቀርቡና በልባቸውም እንዳይሹ ለቆሮንቶስ ሰዎች በጻፈውና መመሪያ በሰጠበት ደብዳቤው አስታውቋል። "በሚስት ታሰረህ አንደ ሆንህ መፋታትን አትሻ..." በኛቆሮ 7፡ 27/

III. ሰለፍች የተለያዩ አመለካከቶች

1. ከሰነ-መለኮታዊ አይታ አንጻር፡- ማጌጋ 19፡ 8

ከጥንት ጀምሮ በባለትዳሮች መካከል ከሚፈጠሩ የፍች ምክንያቶች አንዱ የጠነከረ ልብ እንደሆነ ከእግዚአብሔር ቃል ተመልክተናል። የፍችን ድርጊት በስነ-መለኮታዊ አይታ የሚደግፉ ሰዎች ከሰው ልብ ጥንካሬ አንጻር ፍች ሊፈቀድ የሚገባው መሆኑን ያመለክታሉ። ሰው በኃጢአት ከወደቀ በኋላ በየጊዜው ከፋት እየጨመረ እንደመጣ ከቃሉም ሆነ ከነባራዊ ዓለም ከስተቶች ማየት ይቻላል። ይህ የሰው ልብ ጥንካሬ "የዘው ልብ ከሁሉ ይልቅ ተንኩላኛ እጅግም ከቆ ነው ማንስ ያውቀዋል? እኔ እግዚአብሔር ለሰው ሁሉ አንደ መንገዱ፣ አንደ ሥራው ፍሬ ለሰጥ ዘንድ ልብን አመረምራለሁ ከላሊትንም አፈትናለሁ።" ዘኤር 17፡ 9-10/ 2ኛጢሞ 3፡ 1-7/ በሚለው የእግዚአብሔር ቃል እንደተገለጠው በኃጢአት የተበከለው የአዳም ዘር ሁሉ ችግር ነው።

2. ከማሕበራዊ እይታ አንጻር

ሌላው ከማሕበራዊ እይታ አንጻር በመመልከት ፍችን የሚጠይቁና የሚያበረታቱ ቡድኖች እዚህ ላይ ተጠቃሽ ናቸው። ይህ እይታ እንደ ፈረሳዊያን ዓይነት አመለካከት ያለው ማንም ሰው በራሱ እይታና የግል ችግር መነጻጸር መጽሐፍ ቅዱስን ሲተረጉምና ሊተገብር ሲፈልግ የሚፈጠር ነው። "ሰው በሆነው ምክንያት ሁሉ ሚስቱን ሊፈታ ተፈቅዶለታል? አሉት።" |ማቴ 19: 3| ከማሕበራዊ እይታ አንጻር ፍችን የሚመለከቱ ሰዎች፣ ፍችን በጥንዶች ደስተኛ መሆንና አለመሆን፣ በጥንዶቹ የግል አስተሳሰብና በመካከላቸው በሚፈጠሩ አለመግባባቶች፣ ግጭቶች፣ ውጥረቶችና ጦርነቶች ሊወሰን የሚችል እንደሆነ ያስባሉ።⁸⁴

3. ከመጽሐፍ ቅዱሳዊ መሠረቶች አንጻር

ፍች ከመጽሐፍ ቅዱስ አንጻር ሊፈጸም የሚችለው ከባለትዳሮች መካከል አንዱ አካል በዝሙት ኃጢአት ሲወድቅ ብቻ እንደሆነ ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ለፈርሳዊያን ከሰጠው "እኔ ግን አላችኋለሁ፣ ያለ ዝሙት ምክንያት ሚስቱን ፈትቶ ሌላዬን የሚያገባ ሁሉ ያመነዝራል፣ የተፈታችውንም የሚያገባ ያመነዝራል አላቸው።" |ማቴ 19: 8-9| ከሚለው ምላሽ መመልከት ይቻላል። በዝሙት ምክንያት መፍታት እንደሚችሉ በማሳየት ጥያቄያቸውን መመለስ ብቻ ሳይሆን የተፈታችውንም የሚያገባ እንደሚያመነዝር አያይዞ ግልጥ አድርጓል። ሌላውን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምክንያት የማያምን የትዳር አጋር መለየት ቢፈለግ መለየት እንደሚችል ጳውሎስ የቆሮንቶስ ቤተ ክርስቲያን አማኞች ለጠየቁት ጥያቄ ምላሽ ሲሰጥ ግልጥ ማድረጉን መመልከት ይቻላል። "... የማያምን ግን ቢላይ ይላይ..." |1ኛ ቆሮ 7: 15|

IV. የፍች ደረጃዎች

ባለትዳሮችን በትዳራቸው መካከል የሚፈጠሩ የተለያዩ ችግሮች፣ አለመግባባቶችና ግጭቶች ወደ በፍች ሲያደርሷቸው በተለያዩ ጊዜ እንመለከታለን። የፍች ተግባርና ሂደት በሙሴ ዘመን የነበረ፣ ኢየሱስ ክርስቶስ በምድር ላይ በአካል ስጋ ባገለገለበት ዘመን የቀጠለና ከጥንቷ ቤተ ክርስቲያን ተግዳሮቶች አንዱ በመሆን ተጠቃሽ ችግር ነው። አሁን ባለንበት ዘመን ደግሞ እጅግ እየበዛና እንደ ነውር መቆጠሩም እየቀረ መጥቷል። ፍች በየአካባቢው፣ በየቤተ ክርስቲያኑ፣ በየከተማው፣ በየአገሩና በዓለም አቀፍ ደረጃም ጎልቶ የሚታይና የሚደመጥ የቤተሰብ፣ የቤተ ክርስቲያን፣ የማሕበረሰብና የአገር ተግዳሮት ነው። ፍችን ሙሉ በሙሉ ማጥፋት ባይቻልም መቀነስ እንዲቻል ሁላችን የየበኩላችንን ድርሻ መወጣት ይኖርብናል። በፍች ሂደት ካለፉ ጥንዶች ምስክርነት፣

⁸⁴ Wright, H. Normal Marriage Works page 277-280

ከሰው ሁለንተናዊ ማንነት፣ ከጋብቻ ባሕርይና ከዓለም ነባራዊ ሁኔታ በመነሳት ፍች ራሳቸውን የቻሉ ሂደታዊ ደረጃዎች እንዳሉት በሚከተሉት ነጥቦች እንዳስሳለን፡-

1. ስነ ልቦናዊና ስሜታዊ የሆነ ፍች

በብዙ አለመግባባትና ግጭት ውስጥ የነበሩና ያሉ ጥንዶች ችግሮቻቸውን በጊዜው መፍታት ካልቻሉ በመካከላቸው በስሜት መራራቅ ይፈጠራል። በየጊዜው የሚፈጠረው ግጭት የጥንዶችን ስነ-ልቦና ስለሚጎዳ በስሜት ብዙ እርቀት ሊጓዙና ከፍተኛ ሊፈጥሩ ይችላሉ። ስሜቱ የተጎዳ ሰው ምሬት፣ ቁጣ፣ ፍርሃት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ሐዘን፣ ድፍረትና ነፃነት ማጣት፣ ድብርትና ጭንቀት ሊፈራረቅበት ይችላል። በዚህ ስሜት ውስጥ በሚያልፉበት ወቅት የነበራቸው የፍቅር ግንኙነት ላይ ከፍተኛ አሉታዊ ተጽዕኖ ይፈጠርባቸዋል። ባል ከሚሰት ሚስትም ከባሏ ጋር እንደ መልካሙ ጊዜያት መፈላለግ፣ መቀራረብና መተማመን እየጠፋባቸው ይመጣል።

በተለያዩ ጊዜያትና በተለያዩ የግጭት ምክንያቶች የተጎዳዳሪ ስነ-ልቦናዊ ጉዳት ውስጥ ያሉ ጥንዶች አብረው መቀመጥና ማውራት አለመቻል፣ በነጻነት የተሞላ የነበረው የተግባብ ደረጃቸው እጅግ በጣም ዝቅተኛ እየሆነ መምጣት፣ አንዱ ሌላውን መረዳት አለመቻል፣ መረዳዳት መጥፋት፣ አንዱ በሌላው ላይ ማመካኘት፣ የግብረ ስጋ ግንኙነት የማድረግ ፍላጎት ማጣት፣ የግብረ ስጋ ግንኙነትን ፈጽሞ ማቋረጥና አልጋ መለየት የመሳሰሉ ችግሮች በሂደት ያጋጥሟቸዋል። ሂደቱ ባስከተለው ውጤት ምክንያት ጥንዶቹ በአንድ ቤት ውስጥ እየኖሩ ነገር ግን በስነ ልቦና የተፋቱና ስሜት ለስሜት እጅግ በጣም የተራራቁ ይሆናሉ።

እንዳንድ ባለትዳሮች ሕጋዊ ፍች ሊፈጸሙ በሂደት ላይ ናቸው ሲባል እጅግ በጣም እንደነግጣለን ነገር ግን እነዚህ ሰዎች በብዙ ነገር ስሜት ለስሜት በመጎዳዳት አብረው የሚኖሩ የሚመስሉ ነገር ግን በድብቅ ከተፋቱ የቆዩ ሊሆኑ ይችላሉ። የፍች ሂደት የሚጀምረው ለትዳር አጋር የነበረንና የሚፈልቅን የፍቅር ስሜት ከማጣት ነውና ይህ ዓይነት ስሜት የሚሰማቸው ባለትዳሮች ችግሩ ብዙ እርቆ ሊስተካከል ወደማይችልበት የሚቀጥለው ደረጃ ከመድረሱ በፊት አርምጃ በመውሰድ የሚከፈለውን ዋጋ ከፍለው ለመቀራረብና ፍቅራቸውን ለማደስ ጊዜ መውሰድ ይጠበቅባቸዋል። በዚህ ችግር ውስጥ ብዙ እርቀት የተጓዙትን ጥንዶች በምንረዳበት ወቅት በስሜቶቻቸው ምን ያክል እንደተራራቁ በመገንዘብ የእነርሱ መቀራረብ ጊዜ እንደሚወሰድ ማስተዋል ይኖርብናል። ለየብቻና በጋራ በማነጋገር ቀስ በቀስ እርስ በርሳቸው በመቀራረብና በመፈላለግ በመካከላቸው መተማመን እንዲገለብት ጥረት ማድረግም አስፈላጊ ነው።

2. ሕጋዊ ፍች

በስሜት ብዙ የተራራቁና በመካከላቸው መፈላለግና መተማመን የጠፋባቸው ባለትዳሮች መለያቸውን በሕግ ለመፈጸም እርምጃ መውሰድ ይጀምራሉ። "የፍችዎን ጽሕፈት ጽፎ በእጅዎ ይሰጣት፣ ከቤቱም ይሰደዳት።" ዘጸ 24: 1| እንደሚለው የሙሴ ሕግ ሕጋዊ

የፍች ሰርተፍኬት ለማግኘትም ይንቀሳቀሳሉ። አንዳንዶቹ እራሳቸው የሕግ ሂደቱን ሲፈጽሙ፣ ሌሎች ጠበቃ ወይም የሕግ አማካሪ በመቅጠር ሂደቱን እንዲከታተሉላቸው በማድረግ ሕጋዊ ፍችን ይፈጽማሉ። በአሜሪካ አገር ራሳቸውን የቻሉ የሕግ ባለሙያዎች በፍች ሂደት የሚያልፉ ጥንዶችን ጉዳዮች በማስፈጸም ፍችውን ሙሉ በሙሉ ሕጋዊ ያደርጉታል። ፍችና የፍች ሂደት የሚያስከፍለው ዋጋም ከፍተኛ ነው።

ፍርድ ቤቶች ጉዳዩ እንደቀረበላቸው ፍችን ከማጽደቅ ይልቅ ጥንዶቹ ትዳራቸውን ለማዳን የሚችሉበት እድል ካለ እንዲያስቡበትና እንዲጠቀሙበት የተወሰነ የጊዜ ገደብ ይሰጧቸዋል። የተሰጠው የጊዜ ገደብ ከተጠናቀቀ በኋላም የጥንዶቹ አቋም ፍችን ለመፈጸም ባላቸው ፍላጎት ላይ ከጸና ሕጋዊ ፍች ይከናወናል። ለምሳሌ፡- የኢትዮጵያ መንግሥት ፍርድ ቤት የሚሰጠው ገደብ ከፍች በፊት ጥንዶች እንዲያስቡበት የሚሰጥ የጊዜ ገደብን የሚመለከተው የተሻሻለው የቤተሰብ ሕግ አዋጅ ቁጥር 213/1992 አንቀጽ 78 ቁጥር 1፡ ... "የመፋታት ጥያቄ ሲቀርብለት ፍርድ ቤቱ ባልና ሚስቱን በተናጠል ወይም በአንድ ላይ በማስቀረብ ስለ ጥያቄያቸው ያነጋግራቸዋል። እንዲሁም የመፋታት አሳባቸውን እንዲለውጡ ይጠይቃቸዋል።" ይላል። ቁጥር 2፡ ደግሞ "ባልና ሚስት የመፋታት አሳባቸውን የማይለውጡ መሆኑን የገለጹ እንደሆነ ፍርድ ቤቱ እንደነገሩ ሁኔታ ከሰጠት ወር የማይበልጥ የማሰላሰያ ጊዜ በመወሰን ሊያሰናብታቸው ይችላል።" ብሎ ይደነግጋል። አንቀጽ 82(2) ቁጥር 1፡ "በዚህ ሕግ አንቀጽ 81 መሠረት ጋብቻው በፍቺ እንዲፈረስ ጥያቄ ሲቀርብለት፣ ፍርድ ቤቱ ባልና ሚስቱን በተናጠልም ሆነ በአንድነት በማነጋገር የፍቺው ጥያቄ የሚቀርብበትንና አለመግባባቱን በስምምነት ለመፍታት የሚችሉበትን ሁኔታ ለመፍጠር እንዲችሉ ያግባባቸዋል።" ሲል ቁጥር 2 ደግሞ "ፍርድ ቤቱ በዚህ አንቀጽ ንዑስ አንቀጽ (1) በተመለከተው መሠረት ሞክሮ ውጤት ያላገኘ እንደሆነ ባልና ሚስቱ ከፍርድ ቤት ውጭ ራሳቸው በሚመርጧቸው ሽማግሌዎች አማካይነት ጉዳያቸውን እንዲጨርሱ ሊጠይቃቸው ይችላል።" የሚል አሳብ ይሰጣል። ቁጥር 3፡ "ባልና ሚስቱ ጉዳያቸውን በሽማግሌ አማካኝነት በዕርቅ ለመጨረስ ያልተስማሙ እንደሆነ ፍርድ ቤቱ ከሦስት ወር ያልበለጠ የማሰላሰያ ጊዜ በመወሰን ሊያሰናብታቸው ይችላል።"⁸⁵ በማለት የህግ ስርዓቱ ፍችን የማያበረታታ መሆኑን ግልጽ ያደርጋል። በአሜሪካ አገር በካሊፎርኒያ ግዛት ፍርድ ቤት የሚሰጠው የጊዜ ገደብ ለተጠቀሰው የፍች ሂደት ማሳያ ሊሆን ይችላል። በአሜሪካ የካሊፎርኒያ ግዛት ፍርድ ቤት ፍችውን ሕጋዊ ከማድረግ በፊት የስድስት ወር ጊዜ ይሰጣል።⁸⁶ ይህን

⁸⁵ የተሻሻለው የቤተሰብ ህግ አዋጅ ቁጥር 213/1992 አንቀጽ 78 ቁጥር 1, 2 አንቀጽ 82(2) ቁጥር 1-3 ገጽ 24 እና 26
⁸⁶ California Courts the judicial branch of California Responding to Divorce or Separation divorce or Separation selfhelp. <http://www.courts.ca.gov/1034.htm> Accessed Oct.10, 2014.

የሚያደርግበት ምክንያትም ጥንዶቹ መታረቅ፣ መመለስና መስተካከል...የሚችሉበት ዕድል ካለ ጊዜ ለመስጠት ነው።

3. ንብረት ክፍፍል በማድረግ መፋታት

ባለትዳሮች በመካከላቸው በተፈጠረው አለመግባባትና ግጭት ምክንያት በስነ ልቦናና በሕግ ከጸደቀው ሕጋዊ ፍች በመቀጠል በጋራ ንብረታቸው ላይ አብረው ተጠቃሚ ከመሆን መፋታት ይጀምራሉ። አንዳንዶቹ ከመጋባታቸው በፊት የነበረ ንብረት ውል ውስጥ ባለማስገባት የተወሰነ ንብረት ካለ የግላቸው እንዲሆን አቋም ይይዛሉ። ከዚህ ውጭ የሆነውን በጋራ በመሆን ያፈሩትን ንብረት ግን በመከፋፈልና የውርስ መብትን በማስጠበቅ ይፋታሉ። በጣም የተጎዳ ስሜት ያላቸው ጥንዶች በንብረት ክፍፍል ወቅት ከቀድሞ የከፋ ስሜት ማለትም ቁጣ፣ በቀል፣ ጠብ፣ ድብድብ መፈለግና ከዚያም ባለፈ ለግድያ የመፈላለግ ስሜት ማንጸባረቅ ሊጀምሩ ይችላሉ። በዚህ ወቅት በትዳር አጋርነት አብረው መቆየታቸው፣ የቀድሞ መልካም ጊዜያቶች፣ በመካከል በጋራ የተፈጠሩ ልጆች አባትና እናት መሆን የመሳሰሉት መልካም ነገሮች ይረሱና ንብረት ላይ ብቻ ትኩረት የማድረግ ሁኔታ ይፈጠራል። ፍች በመፈጸም የእግዚአብሔርን ፈቃድ በሚቃረን የሕይወት እርምጃ ውስጥ ከመገኘትም ባሻገር የሚቻለውን ዋጋ በመክፈልና የክርስቲያናዊ ስነ ምግባርን ክብርነት ዝቅ በሚያደርግ መንገድ በማንኛውም መሥዋዕትነት ያሉትን ንብረቶች በከፍተኛ ደረጃ የራስ ለማድረግ የሚኬደው ሌላው መንገድ ይበልጥ ጎጅና አሳፋሪ ነው።

4. በጋራ ልጆቻቸውን ከማሳደግ መፋታት

ጥንዶቹ በተለያዩ የፍች ደረጃዎች ውስጥ ካለፉ በኋላ የሚያጋጥማቸው ቀጣዩ የፍች ደረጃ ልጆቻቸውን በጋራ ሆነው ከማሳደግ መፋታት መጀመራቸው ነው። ምናልባት ልጆቻቸውን ለማሳደግ በየግል የራሳቸውን ጥረት ሊያደርጉ ይችላሉ። በውጭ ዓለም በፍርድ ቤት የፍች ሂደታቸውን ለመፈጸም እርምጃ ሲወስዱ አስቀድመው የሚታዩ ቅድመ ሁኔታዎች አሉ። ከቅድመ ሁኔታዎች መካከል ጥቂቶቹ፡- ለተወሰኑ ሰዓታት በፍች ውስጥ ሆነው እንዴት ልጆቻቸውን ማሳደግ እንደሚችሉ ትምህርት ይወስዳሉ። ልጆችን ለማሳደግ ማን የተሻለ የገንዘብ አቅም እንዳለው ይጠናል። ለልጆች እድገት ምቹ የሆነ ሁኔታ ያለው ወላጅ ልጆችን ለማሳደግ ተመራጭ ይሆናል። ለማሳደግ ይችላል ተብሎ የሚመረጠው ወላጅ ከሚለካባቸው መለኪያዎች አንዱ የጤና አንክን የሌለበት መሆኑን ማረጋገጥ ነው። በዚህ ሂደት ተመዝነው እናት የልጆች አሳዳጊ የመሆን ኃላፊነት ከተሰጣት አባት ለልጆች ማሳደጊያ የተወሰነ ገንዘብ እንዲረዳ በፍርድ ቤት ይወሰንበታል። የልጆች የወደፊት አጣ ፈንታ ከመወሰኑ በፊት ግን እነዚህን የመሳሰሉ ጉዳዮች በሚገባ እንዲታዩ ይደረጋል።⁸⁷

⁸⁷ Wright. H. Normal Crisis Counseling

ኢትዮጵያ ሕግም በፍች ወቅት ስለልጆች ደህንነትና መብት በተመለከተ እንዲህ ሲል ይገልጻል፡- የተሻሻለው የቤተሰብ ሕግ አዋጅ ቁጥር 213/1992 እንቅጽ 113 ቁጥር 1፡ "ፍርድ ቤቱ ጋብቻው እንዲፈረስ ሲወስን ልጆች ከማን ጋር ሊኖሩ እንደሚገባ፣ ስለትምህርታቸው እና ስለጤናቸው አጠባበቅ፣ ስለቀለባቸውና በአጠቃላይም ስለአኗኗራቸው እንዲሁም ወላጆችና ልጆቻቸው ለመጠያየቅ ስላላቸው መብት መወሰን አለበት።" ቁጥር 2፡ "ፍርድ ቤቱ ከዚህ በላይ በተመለከተው ሁኔታ ውሳኔ በሚሰጥበት ጊዜ፡ የወላጆችን የገቢ፣ የዕድሜ፣ የጤና እና የአኗኗር ሁኔታ እንዲሁም የልጆቹን ዕድሜ፣ ጥቅማቸውና ፍላጎታቸው የሚጠበቅበትን ሁኔታ ማገናዘብ ይኖርበታል።" ቁጥር 3፡ "ፍርድ ቤቱ በዚህ አንቀጽ መሠረት ስለልጆች እያያዝና አጠባበቅ የሚሰጠው ውሳኔ የሁኔታዎች መለወጥን ምክንያት በማድረግ በሚቀርብ ጥያቄ ሊሻሻል ወይም ሊለወጥ ይችላል።"⁸⁸

ባለትዳሮች ልጆቻቸውን በጋራ ሁነው ከማሳደግ በሚፋቱበት ወቅት ልጆች ከአባት ወይም ከእናት ጋር እንደ ተለያዩ የሚሰማቸው፣ የሚያስቡበት፣ የሚጨነቁበትና የተለያዩ ጥያቄዎችን የሚጠይቁበት ወቅት ይመጣል። ወላጆች አንዳቸው በሌላው ላይ የሚያመካኙበት ሁኔታም ይፈጠራል። እንዲህ ዓይነት ችግር ካለ ደግሞ ልጆች ከቀድሞው የሚበዙ ሌሎች ጥያቄዎች በአእምሮአቸው ይፈጠሩባቸዋል። ይህ ወቅት ብዙ ክስቶችን የሚያቀርቡበት፣ ብዙ ቁጥና መነጫነጭ የሚያሳዩበት፣ ድብርት ውስጥ ሊገቡ የሚችሉበት፣ በሁለንተናዊ ማንነታቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊፈጠርባቸው የሚችልበትና የማንነት ቀውስ ውስጥ የሚገቡበት ወቅት ነው። በልጆች መንፈሳዊ፣ ስነ ልቦናዊና አካላዊ ጤንነት ላይ ልዩ ልዩ ዓይነት ችግሮች ሊታዩ ይችላሉ። የትምህርት እንዲሁም ማህበራዊና ስነልቦናዊ እኩልነት ይገጥሟቸዋል።⁸⁹ በፍች ውስጥ የሚያልፉ ጥንዶች ይህንን እውነት በመረዳት የልጆቻቸውን ሁኔታ ሊያስቡ፣ ሊከታተሉ፣ ጥበቃና ጥንቃቄ ሊያደርጉላቸው ይገባል።

5. ከሕብረተሰቡ (ከማህበራዊ ግንኙነት) መፋታት

በፍች ሂደት የሚያልፉ ጥንዶች ቀድሞው ሲያደርጉትና ሲሆኑት የነበረ ማህበራዊ ግንኙነትን በመቀነስ ራሳቸውን ከማህበራዊ ቡድኖች ማግለል ከፍች በኋላ ሲውሰዱት የሚታይ እርምጃ ነው። ከዚህ ጊዜ ጀምሮ ብቸኝነት ሊያጠቃቸው ይችላል። ለዚህ እርምጃቸው ምክንያቶቹ የተለያዩ ናቸው። በፍች ሂደት በሚያልፉበት ወቅት የተለያዩ ሃሜቶች፣ ወራሾችና ትችቶች ስለባዎች መሆናቸው ራሳቸውን ለማግለላቸው እንዲሁ ምክንያት ሊሆን ይችላል።

⁸⁸ የተሻሻለው የቤተሰብ ሕግ አዋጅ ቁጥር 213/1992 እንቅጽ 113 ቁጥር 1. ገጽ 36-37

⁸⁹ Wright. H. Normal Crisis Counseling

ሌላው ምክንያታቸው ደግሞ በማህበረሰቡ ዘንድ አስቀድሞ የነበራቸው ማህበራዊ ስፍራ መቀየሩ ነው። በፍች ሂደት ከማለፋቸው የተነሳ በማህበረሰቡ ዘንድ ያገቡ መሆናቸው ይቀየሩና ፈት በመባል መታወቅ ይጀምራሉ። ባለትዳር የሚለው ማህበራዊ ስፍራቸው ተለውጦ ፈት ወይም ብቻቸውን ልጆቻቸውን የሚያሳድጉ ብቸኛ እናት ወይም አባት በመባል መጠራት ይጀመራሉ። እንደ የክርስቲያን ሕብረተሰብ አውድ ከቤተ ክርስቲያን አገልግሎት ዘርፍ መታገድ ያጋጥማቸዋል። ከሚሰማቸው የበደለኝነትና የውድቀት ስሜት የተነሳ እነርሱ ራሳቸውም ራሳቸውን ከእምነት ቤተሰቦቻቸው ማግለል ይጀምራሉ። በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ለባለትዳሮች ከሚዘጋጁ አስቀድሞ ይሳተፉባቸው ከነበሩ ፕሮግራሞችም ውጭ ይሆናሉ። ይህ ሁኔታ ባለትዳሮች ፍች ሲፈጽሙ የሚያልፉበት የፍች ሂደት አንድ ብቻ አለመሆኑን ያሳየናል። ከላይ እንደተገለጸው ከሚያልፉባቸው የፍች ደረጃዎች አንዱ ይህ ማህበራዊ ፍች በመባል የሚጠቀሰው ፍች ነው።

6. ከትዳር ጓደኛ ጋር ሁኖ ራስን ከማስተዳደር መፋታት

ጋብቻ አንድ ወንድና አንድ ሴት በፍቅርና በፍቃደኝነት በጋራ በመተሳሰብና በመረዳዳት አንድ አካል በመሆን የሚኖሩት ቃል ኪዳናዊ ትሥሥር ነው። ይህ ቃል ኪዳን በሚፈረስበት ወቅት ጥንዶቹ እንደ ቀድሞው በጋራ አንዱ ለሌላው ማሰብ፣ መልካሙን መመኘትና አብሮ መኖር ማቆም ይጀምራሉ። ፍች ሲፈጽሙ ባለትዳር በነበሩበት ጊዜ ሲኖሩበት የነበረው ከሌላ ሰው ጋር አብሮ መሆን፣ አብሮ ማሰብ፣ የጋራ አሳብ መያዝና ውሳኔ ላይ መድረስ ይቀራል። ፍች እንደ ጥንድ ሁለንተናዊ የሆነ የሌላው ሰው እገዛ እንዳይኖር ራስን ማውጣት የሚከሰትበትና ራስን በራስ ማስተዳደር የሚጀምሩበት እርምጃ ነው። ቀድሞ ላጤ እንደ ነበሩና ራሳቸውን በራሳቸው ሲያስተዳድሩ እንደነበር ሁሉ ብቻቸውን መቀጠል ይጀምራሉ። ላጤ ከነበሩበት የሕይወት ጉዞ ወጥተው ባገቡበት ወቅት "በአዲስ የጋራ አስተዳደር" ወደ መኖር የሕይወት መርህ ገብተው ነበር። አሁን ደግሞ በፍች ሂደት ሲያልፉ "ራስን በራስ ማስተዳደር" ወደ ሚል ራስ ገዝ ወደ ሆነ የፍች የሕይወት ልምምድ ገብተዋል።

V. በፍች ሂደት በሚያልፉ ጥንዶች ላይ ሌሎች ሰዎች ሊፈጠሩባቸው የሚችሉ የተለያዩ ስሜቶች

በፍች ሂደት በሚያልፉበት ወቅት የመጀመሪያዎቹ ተጎጂዎች ጥንዶቹ ናቸው። ነገር ግን ፍች የሚያስከትለው ቀውስና ጉዳት ስለባዎች ከጥንዶቹ ባሻገር ልጆች፣ ቤተሰብ፣ ወዳጆች፣ ቤተ ክርስቲያን ብሎም ሌላው ሕብረተሰብና አገር በሙሉ ነው። ፍች በእነዚህ አካላት ሁሉ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ማምጣቱ አይቀሬና የአደባባይ ሚስጥር ነው። በተለያዩ ምክንያቶች በትዳር ውስጥ የነበሩ ጥንዶች መጋጨታቸው፣ መለያየታቸውና መፋታቸው በሚሰማበትና በሚታወቁበት ወቅት በሌሎች ሰዎች ላይ የሚፈጠሩ የተለያዩ ስሜቶች መኖራቸው አጠያያቂ አይደለም።

በፍች ሂደት በሚያልፉ ሰዎች ሁኔታ ምክንያት በሌሎች ሰዎች ላይ ሊፈጠር የሚችለው የተለያዩ ስሜትና አስተያየት እንደ ሰው ማንነት፣ ብስለት፣ ባሕርይ፣ ቅርበትና እሴት ይለያያል እንጂ የሚያውቃቸውና የሚሰማ ሰው ሁሉ የሚያንጸባርቀው ስሜታዊ ምላሽ ይኖረዋል። ጥንቶቹ እነዚህን ስሜታዊና ማህበራዊ ምላሾች በየቦታው በሚጋፈጡበት ጊዜ አስቀድሞ ከተጠቀሱት የተለያዩ ችግሮች በተጨማሪ የሚከተሉት ሌሎች ስሜታዊ ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎችን በተመለከተ ሌሎች ሰዎች ማለትም ቤተሰብ፣ የቅርብ ዘመዶችና ወዳጆች፣ ጎረቤቶች፣ የቤተ ክርስቲያን ሰዎች፣ የመሥሪያ ቤት ሰዎች... የተለያዩ ስሜቶችና አስተያየቶች ይኖሯቸዋል። በዚህ ርዕስ ውስጥ ይህን ሁኔታ በመጠቀም በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎች ሊያጋጥማቸው የሚችል ሌላ ተጨማሪ ጉዳት እንዳለ ለማሳሰብ፣ የተለያዩ ሁኔታዎች ሊፈጠሩ እንደሚችሉ እንዲጠብቁና ራሳቸውን እንዲያዘጋጁ ለማሳየት እፈልጋለሁ። ችግር ውስጥ ያሉ ባለትዳሮችን ለመርዳት የምንቀሳቀስ አገልጋዮቻችን እነዚህን ሁሉ ከግምት ውስጥ በማስገባት ለመርዳት መዘጋጀት መቻል አለብን። ነገር ግን እርዳታችን በቋሚነትና በቀዳሚነት ትኩረት መስጠት ያለበት ፍችው ሊቀር የሚችልበትን መንገድ ለማግኘት ነው። ምክንያቱም መጽሐፍ ቅዱስ በግልጽ የሚናገረው ፍች በእግዚአብሔር ዘንድ የተወደደ አለመሆኑን ነው ማልክ 2:16።

ችግር ውስጥ ያሉት ባልና ሚስትም በፍችው የሚቀጥሉ ከሆነ በራሳቸው ቤትና ሕይወት ላይ ብቻ ሳይሆን በቤተሰቦቻቸው ፣ በክርስቲያን ወገኖቻቸው ፣ በማህበረሰብ ላይና በአጠቃላይ በአገር ላይ የሚሰከትሉትን ፍርስትና ቀውስ ሊረዱት ይገባል። በሌሎች ላይ የሚያስከትሉት ቀውስ ደግሞ ተመልሶ በራሳቸው ላይ ከሚገምቱት በላይ የሆነ ሁለንተናዊ ቀውስ ያስከትልባቸዋል። ከዚህ በመቀጠል በባለትዳሮቹ መካከል በተፈጠረው ችግር ላይ ሌሎች ሰዎች ያላቸው የተለያዩ ስሜትና አስተያየት እንዲሁም ይህ ሁኔታ ችግር ውስጥ ባሉት ጥንቶች ላይ ሊያስከትል የሚችለውን አሉታዊ ተጽዕኖ ለመግለጽ እሞክራለሁ።

1. ጭንቀትና ፍርሃት

አንዳንዶች በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎች በሌሎች እንደ ሞዴል የሚታዩና በውጫዊ ማንነታቸው መልካም ምስክርነት ያላቸው ሊሆኑ ይችላሉ። እንደዚህ ዓይነቶቹ ጥንቶች እነርሱ ይዋደዳሉ በማለት በትዳራቸው ምንም ሊፈጠር አይችልም ተብሎ የሚነገርላቸውና በቤተ ክርስቲያን መድረኮችና ለሕዝብ ተጋላጭ በሚያደርጉ አገልግሎት ዘርፎች ተሳታፊ በመሆን የሚታወቁ ሊሆኑ ይችላሉ። እነዚህና ሌሎች ምክንያቶች ተደማምረው በፍች ውስጥ የሚያልፉ ጥንቶችን ያስጨንቋቸዋል። ፍርሃትም ይፈጥሩባቸዋል። እነርሱ እንዲህ ከሆኑ፣ በእነርሱ ላይ እንዲህ ከተፈጠረ "በእኛስ"፣ "የእኛስ ምን ዋስትና አለን?"፣ "አገልጋዮቹ፣ መሪዎች ላይ እንዲህ ከሆነ የእኛ ምን ሊሆን ይችላል?" በማለት ሰዎች ጥያቄ ውስጥ ሊገቡ እንደሚችሉ በማሰብ መጠየቅ፣

መጨነቅ፣ መፍራትና ተስፋ መቀረጥ ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ጥንቶቹ ይህን እውነታ ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት መከፈል ያለበትን መሥዋዕትነት ከፍለው ትዳራቸውን ማዳንና መልካም ምስክርነታቸውን መጠበቅ ሊወጡት የሚገባ ኃላፊነታቸው ነው። ሌሎቻችን ደግሞ ከሌሎች ሕይወት መማር እንጂ መፍራትና መጨነቅ አይገባንም። በፍች ሂደት ያለፉ ጥንቶችና የሌሎች ትዳር የተለያዩ እንደሆነም ማሰብ ያስፈልገናል።

2. ኃፍረት

ምናልባት ጥንቶቹ ችግሮቻቸውን ለመፍታት መሞከር የሚችሏቸው አማራጮች እያሏቸውና ያንን ለማድረግ እውቀቱም እያላቸው ምንም ጥረት ሳያደርጉ ቀርተው ፍችን እንደ ብቸኛ አማራጭ አድርገው በመውሰድ ከተለያዩ በቅርበት ሁኔታ የምናውቃቸው ሰዎች የምንታዘባቸው መሆኑን ሲያውቁ ኃፍረት ይሰማቸዋል። ባልተግባብና በተጋጨ ወቅት ትዳራቸውን ለማዳን የቤተ ክርስቲያን መጋቢዎችን፣ ፕሮፌሽናል ክርስቲያን አማካሪዎችን፣ በቤተ ክርስቲያን የበሰሉ ሰዎችንና የወዳጆቻቸውን እርዳታ ያልጠየቁና ያልተጠቀሙ ከሆነ እነዚህን ሁሉ ሰዎች የማፈር ስሜት ይፈጠርባቸዋል። የፍች አሳብ፣ ድርጊትና ሂደቱ ሌሎችን ክርስቲያኖችና የቅርብ ሰዎችንም ሊያሳፍር ይችላል።

3. ከመጠን ባለፈ የአዕምሮ ጭንቀት መያዝ

በጥንቶች በተፈጠረው የፍች ችግር ምክንያት ሌሎች ሰዎች ከመጠን ያለፈ ወሬ በማውራት፣ ብዙ ጥያቄዎች በየጊዜው ደጋግሞ በመጠየቅ፣ ከትዳር ሕይወታቸው ባለፈ ጠልቆ ስለግል ጉዳዮቻቸው ለማወቅ ጥረት በማድረግ፣ ስለልጆቻቸው፣ ስለንብረታቸው፣ እንዴት እንደሚያደርጉ በማሰብ፣ ትክክል ባልሆነ አሳብና መንገድ ጣልቃ ለመግባት ጥረት የሚያደርጉ የሌሎች ሰዎች ተጽዕኖ በችግሩ ውስጥ ያሉትን ጥንቶች ከመጠን ባለፈ የአእምሮ ጭንቀት እንዲጠቁ ሊያደርጋቸው ይችላል። አንዳንድ ዓለማዊነት የሚያጠቃቸው ሰዎች ደግሞ አጋጣሚውን በሩካቤ ስጋ ፍላጎት ምኞት ውስጥ በመግባትና ከፍተኛ የሆነ ትኩረት በመስጠት የተመኙትን ለማግኘት ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ሊጠቀሙበት ያስባሉ። ከጥንቶቹ ወደ አንዱ እንደ ወዳጅ ለመቅረብ ጥረት ማድረግ ሊጠናወታቸውም ይችላል።

4. በጥንቶች መፋታትና በሚያልፉበት ችግር መደሰት

በጥንቶች መፋታትና በሚያልፉበት ችግር መደሰት የሚፈልጉና መደሰት የሚጀምሩ ጤናማ መንፈስ የሌላቸው ሰዎችም አይጠፉም። እንደዚህ ዓይነት ስሜት የሚኖራቸው ሰዎች አስቀድመው ጥንቶች በአንድነት በነበሩበት ወቅት በነበራቸው ግንኙነት፣ ሕይወት፣ ገንዘብ፣ ንብረት፣ ንግድና ጥንቶቹ በነበራቸው ማህበራዊ እንቅስቃሴ፣ ተቀባይነትና ችሎታ ሲቀኑ የነበሩ ሊሆኑ ይችላሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ በራሳቸው ሕይወት ደስታና ስኬት የሌላቸው ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ ስሜት ሰው ሁሉ እንደ እነርሱ ከተቻለ ከእነርሱም በታች የሆነ ኑሮ እንዲኖር የሚፈልጉና በሰዎች ስኬት ደስ የማይላቸው ጤና የጎደላቸው ሰዎች የሚያንጸባርቁት ስሜት ነው።

5. በራሱ የትዳር ሕይወት መታባይ (የበላይነት ስሜት መስማት)

እነዚህ ሰዎች በፍች ሂደት የሚያልፉ ጥንቶች ያልተግባቡበትንና ለፍች ያበቃቸውን ምክንያት በማድመጥ፣ በፍች ሂደት የተከናወኑ የተለያዩ አስቸጋሪና አስከሬ ሁኔታዎችን በመመልከት ራሳቸውን በማሞገስ ስሜታቸውን የሚገልጡ ናቸው። እንዲህ ዓይነት ስሜት ያለን ሰዎች ከሆንን ትዳርን በየጊዜው በመገንባት ጤነኛ ግንኙነትና ደስተኛ የሆነ ጥንድ እንድንሆን እየተደረጉ ያሉ ጥረቶችን መጠበቅ፣ ከሌሎች በመማር ይበልጥ ትዳርን ለመገንባት መነሳሳት፣ የቆሞነው በእግዚአብሔር ጸጋና ምህረት እንደሆነ ባለመዘንጋት ከመከፈስ ይልቅ በትህትና ሌሎችን ለመርዳት መዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

6. በድንጋጤና በመገረም መሞላት

ፍችው በአንዳንዶች ዘንድ ያላሰበትና ያልጠበቁት ከመሆኑ የተነሳ በፍች ስለሚያልፉ ሰዎች ወሬ በሚሰሙበትና በሚያውቁበት ወቅት የመደንገጥና የመገረም ስሜት ሊሞላባቸው ይችላል። ከስተቱ ያልታሰበና ያልተጠበቀ ነገር ከሆነም ሊያስደነግጥና ሊያስፈራ ይችላል። እንደ ሰዎቹ ማንነት፣ ባሕርይና ስሜታዊነት ነገሮችን የሚይዙበት መንገድ ቢለያይም ከአሁን በፊት በጥንቶች የተጠቀሙና ቅርብ ያላቸው ሰዎች ከመሆናቸው የተነሳ በመጠኑም ቢሆን ስሜታቸው ሊጎዳና ሊያዝኑ ይችላሉ።

ከላይ የተዘረዘሩት የተለያዩ ስሜቶች ሊፈራረቁ እንደሚችሉ ለማሳየት እንጂ አንዱን ለመደገፍ ሌላውን ለማጣጣል አይደለም። በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎች ከሚፈጠሩባቸው የተለያዩ ስነ ልቦናዊ፣ መንፈሳዊ፣ አካላዊ፣ ኢኮኖሚያዊና ማህበራዊ ቀውሶችና አሉታዊ ተጽዕኖዎች በተጨማሪ በሌሎች ሰዎች ላይ በሚፈጠሩና በሚገጸባቸው የተለያዩ ስሜቶች ምክንያት ይበልጥ ጉዳት ያጋጥማቸዋል። ይህን በማስተዋል ከገቡበት ቀውስ ለመውጣት ተገቢውን ጥረት እንዲያደርጉ ችግር ውስጥ ያሉትን ጥንቶች መምከር የዚህ ርእስ አብይ ትኩረት ነው። በዙሪያቸው ያለን ሰዎች በግል ስለእነርሱ የሚሰማንን ስሜት በመቆጣጠር ራሳችንን አላስፈላጊና ትክክለኛ ካልሆነ እርምጃ በመጠበቅ፣ የራሳችንን ትዳር መገንባት ላይ ትኩረት በማድረግ በፍች ሂደት የሚያልፉ ጥንቶችን በመረዳት ከተለያዩ ሕመማቸው ማገገም እንዲችሉና ከተቻለም ትዳራቸው ተመልሶ እንዲቃና ባላሰለሰ ትጋት እነርሱን ለመርዳት ጥረት እንድናደርግ መምከር ፍላጎቴ ነው።

VI. ይቅርታና እርቅ

ግጭት ውስጥ ያሉና ወደ ፍች ያመሩ ጥንቶች በማገኛቸውም ደረጃ ላይ ይገኙ ከጥላቻና ከመራርነት ስሜት ወጥተው በሂደት ማሰብ ያለባቸው ይቅርታ የማድረግንና ይቅርታ የመቀበልን አስፈላጊነት ነው። በኔታ ሆነን መኖርና ዘመናችንን መፈጸም አቋማችን ከሆነ እንደ እግዚአብሔር ቃል መኖር የመጀመሪያው ኃላፊነታችን ነው። ይህን በመገንዘብ ምንም እንኳን በተፈጠሩ ችግሮች ምክንያት የወሰድናቸው የተለያዩ እርምጃዎች ቢኖሩም እርምጃዎቻችንን በመመዘን ትዳራችንን በይቅርታና በእርቅ

ለማዳን ጥረት ማድረግ አለብን። ይህን ለማድረግ ይቅርታን መስጠት የማይቻል ከባድ ነገር አድርገን ማሰብ የለብንም። ስለይቅርታ ሲታሰብ ከባድ፣ አስቸጋሪና የማይቻል ተድርጎ መወሰዱ በትዳር መካከል በሚፈጠረው ግጭት የተለያዩ ጥንቶች ችግሮቻቸውን አስተካክለው በትዳር እንዲቀጥሉ የማስታረቁን ሂደት በማክበድ፣ ጊዜና ኃይል ጨራሽ ያደርገዋል።

ይቅርታ ለክርስቲያኖች የየዕለቱ ተግባርና ልምምድ ሊሆን የሚገባው መንፈሳዊ መርህ ነው። የይቅርታ ሞዴላችን ራሱ እግዚአብሔር እንደ ሆነ በቃሉ ያረጋግጥልናል። "ለሰዎች ኃጢአታቸውን ይቅር ብትሉ፣ የሰማዩ አባታችሁ እናንተን ደግሞ ይቅር ይላችኋል፤ ለሰዎች ግን ኃጢአታቸውን ይቅር ባትሉ፣ አባታችሁም ኃጢአታችሁን ይቅር አይላችሁም።" (ማቴ 6:14-15) ይቅርታ ሁሉም አማኝ ሊሳተፍበት የሚገባ የክርስትና ልምምድ ነው። በየጊዜው ይቅርታን የማገለግመድ ከሆነ ለመራርነት አልፈን እንሰጣለን። ይቅር ማድረግ ባለመቻላችን የመራርነት ፍሬን ማፍራት ብቻ ሳይሆን ከእግዚአብሔር ጋር ያለው ግንኙነታችን ይቋረጣል። ይቅርታ ለማድረግ ይቅርታ ማለት ምን ማለት እንደሆነና ምን ማለት እንዳልሆነ መረዳት ይጠበቅብናል። የሚከተሉት ነጥቦች ይህን መረዳት ለመፍጠር እገዛ ያደርግልናል።

1. ይቅርታ

1) ይቅርታ የሚመስል ነገር ግን ያልሆነ

የመጀመሪያው ይቅርታ የሚመስለን ነገር ግን አውነተኛ ይቅርታ ያልሆነው ጉዳይ ስሜታዊነት ነው። ይቅርታ ስሜት ብቻ አይደለም። ይቅርታ አልተሰማኝም የምንለው ልምምድም አይደለም። ይቅርታ ማድረግና መቀበል የሆነ ስሜት እስኪሰማን ድረስ የምንጠብቀው ጉዳይ ሳይሆን ከስሜታችን ባለፈ በቋሚነት ልንኖርበት የሚገባን የክርስትና መርህ ነው። የእግዚአብሔር ልጅ የመሆን ስጦታን የተቀበልነውና ክርስቲያንነትን ያገኘንበት ብቸኛው መንገድም ይቅርታ እንደሆነ ሳናመቻምች መቀበል አለብን።

ሌላውና ሁለተኛው ጉዳይ ይቅርታ ማለት እንዳልተጎዱ አድርጎ ማስመስል አይደለም። በጥንቶች መካከል በሚፈጠረው አለመግባባትና ግጭት የመጀመሪያዎች ተጎጂዎች ጥንቶቹ ራሳቸው ናቸው። ግጭቱ የፈጠረው ስነ ልቦናዊ፣ መንፈሳዊ፣ ስሜታዊና አካላዊ ጉዳት እያለ እንዳልተጎዱ አድርጎ ማስመስልና ማለፍ ተገቢ አይደለም። ሁልጊዜ በማስመስል እንዳልተጎዱ አድርጎ መቆጠርና ማለፍ አንድ ቀን ጉዳቱ ተጠራቅሞ እንዲፈነዳና ምን ነካቸው፣ በዚህ ዓይነት መንገድ አላውቃቸውም ነበር እስከገባል ድረስ ሰዎችን ሊያስደነግጥ የሚችል ችግር ውስጥ እንድንገባ ያደርገናል። በማስመስልና በመሆን መካከል ከፍተኛ የሆነ ልዩነት አለና!! ስለዚህ ከጉዳት ለመፈወስ ደግሞ መጎዳትን መረዳትና ይቅርታን መቀበል አስፈላጊ ነው። ይቅርታ የተሟላ የሚሆነው ይቅር በማለት ብቻ ሳይሆን ይቅርታን በመቀበልም ጭምር ነው።

ሰብተኛ ይቅርታ ማለት የሌላውን አካል ትክክል ያልሆነ ድርጊት አለመግለጥ ማለት አይደለም። አንዳንዶች ጥንቶች ችግሮችን በመደፋፈን የሚያምኑ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ በእያንዳንዱ ጉዳይ ላይ በግልጽነት በመነጋገርና በመተማመን የሚያምኑ ናቸው። አንዳንዶች እያንዳንዱን ጉዳይ የሚያካብዱ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ ሁሉንም ነገር የሚያቃልሉ ሊሆኑ ይችላሉ። ምንጊዜም አንድ ጽንፍ መያዝና መለማመድ ራሱን የቻለ ችግር አለው። እንደ ችግሩ ዓይነት፣ ሁኔታ፣ ያሉበትን የጊዜና የቦታ ሁኔታ፣ የሚያመጣውን አሉታዊ ተጽዕኖና ችግሩ የተፈጠረበትን ምክንያት ማጤንና ግልጥ ማድረግ አስፈላጊ ነው። በአጠቃላይ ግን ድርጊቱ ትክክል እንዳልሆነ፣ ብሎም ከእግዚአብሔር ቃል የወጣና አመጽ የሆነ ድርጊትና መንገድ እንደሆነ እያወቁ ዝም ማለት የአውነተኛ ይቅርታ መገለጫ አይደለም።

የመጨረሻው ይቅርታ መስሎ የሚታየን ነገር ግን ይቅርታ ያልሆነው ጉዳይ፤ ይቅርታ ማለት የሌላውን አካል ኃላፊነት ቀለል አድርጎ ማየት (መተው) እንደሆነ አድርጎ መውሰድ ነው። ብዙ ጊዜ በጥንቶች መካከል የሚፈጠረው አለመግባባትና ግጭት በጊዜው በመካረር በይቅርታ እንዳይስተካከል የሚያደርገው ስለይቅርታ ያለን የተዛባ አስተሳሰብ ነው። በጥፋት ውስጥ የተገኘውን ሰው ጥፋተኝነቱን ቀለል አድርጎ ማየትና መተው ሳይሆን አምኖ እንዲቀበል መርዳትና ሌላ ጊዜ እንዳይፈጽመው ማሳመን በጣም አስፈላጊ ነው። ይህም በትህትና፣ በትዕግስት፣ በመግባባት እና በፍቅር ብቻ ሊደረግ ይገባል።

2) አውነተኛ ይቅርታ

አንደኛ:- አውነተኛ ይቅርታ እያንዳንዱ ባለትዳር ነፃ በሆነ ፈቃድ የሚመርጠው ትክክለኛ የሕይወት ምርጫ መሆን አለበት። "አቤቱ፣ ኃጢአትን ብትጠባበቅ፣ አቤቱ ማን ይቆማል? ይቅርታ ከእንተ ዘንድ ነውና። አቤቱ ስለ ስምህ ተስፋ አደረግሁህ ነፍሴ በሕግህ ታገሠች።" |መዝ 130: 4-5| ይቅርታ መቀበልና መስጠትን በየጊዜው መርጠን የምንለማመደው ለክርስትና ሕይወትና ቀጣይነት ላለው መልካም ግንኙነት ከፍተኛ ሚና የሚጫወት መርህ ነው። እግዚአብሔር በክርስቶስ በኩል ሰውን ለማዳን በሰጠው ይቅርታ ለመኖር ፈቅደው ምርጫ ያደረጉ ሰዎች በትዳራቸው የሚፈጠረውን ግጭት ለመፍታት ይቅርታን የመስጠት ምርጫ ለማድረግ ሊቸገሩ አይገባም።

ሁለተኛ:- ትክክለኛ ይቅርታ ውሳኔ ነው። ይቅርታን መርጦ በይቅርታ ለመኖር ውሳኔ በጣም አስፈላጊ ነው። "በአርሱ ላይ ምንም እንኳ ያመፅን በገሆን፣ በባሪያዎቹም በነቢያት እጅ በፊታችን ባኖረው በሕገ እንዴ ዘንድ የአምላካችንን የእግዚአብሔርን ቃል ምንም እንኳ ባንገለግ፣ ለኔታ ለአምላካችን ምስረትና ይቅርታ ነው።" |ዳን 9: 9| ይቅርታን ለመምረጥ ውሳኔ የመወሰን መሠረታችን የእግዚአብሔር ቃል ነው። ይቅርታ ተደርጎልን የዳንበትን ምህረት በማሰብና የትዳር ጓደኞቻችን በእግዚአብሔር መልክና አምሳል የተፈጠሩ ሰዎችና የትዳር አጋሮቻችን መሆናቸውን በመረዳት ትክክለኛ የይቅርታ የውሳኔ እርምጃ መውሰድ ተገቢ ነው።

ሰብተኛ:- ይቅርታ መስጠትና መቀበል ልንታዘዘው የሚገባ የእግዚአብሔር ትዕዛዝ ነው። የእግዚአብሔር ፈቃድ የሆነውን ይቅርታን መለማመድ እግዚአብሔርን መታዘዝ ነው። "እጸሎትም በቆማችሁ ጊዜ፣ በሰማያት ያለው አባታችሁ ደግሞ ኃጢአታችሁን ይቅር እንዲላችሁ፣ በማንም ላይ እንዳት ቢኖርባችሁ ይቅር በሉት።" |ዮር 11: 25| ንጉስ ዳዊትም ከራሱ ሕይወት ልምምድ በመነሳት እንዲህ ይላል:- "በልቤስ በደልን አይቼ ብሆን ጌታ አይለማኝም ነበር።" |መዝ 66:18|። ለእግዚአብሔር ያለን ፍቅር የሚለካው ለቃሉ ባለን መስጠትና መታዘዝ ነው። "በትወዳኝ ትእዛዜን ጠብቁ።" |ዮሐ 14: 15|

አራተኛ:- ይቅርታ የአንድ ጊዜና የአንድ ሰዎን ከንውን አለመሆኑ ነው። ይቅርታ እንደ ሁኔታውና እንደ ደረጃው በየጊዜው የሚሆን ሂደት ነው። የእግዚአብሔር ቃል በማቴ 18: 21-22 እንዲህ ይላል:- "በዚያን ጊዜ ጴጥሮስ ወደ እርሱ ቀርቦ። ጌታ ሆይ፣ ወንድሜ ቢቤድላኝ ሰንት ጊዜ ልተውላለት? እስከ ሰባት ጊዜ? አለው። ኢየሱስ እንዲህ አለው:- እስከ ሰባ ጊዜ ሰባት እንጂ እስከ ሰባት ጊዜ አልልሁም።" በየጊዜው ይቅርታ ስጠይቅ ባለቤቴ "ከእኛ ቤት ይቅርታ በቤቱና በየግድግዳው ላይ ተለጥፎ ነው ያለው" ትላለች። ጋብቻ ሁለት ፍጹም ያልሆኑ ሰዎች አብረው የሚኖሩበት ተቋም በመሆኑ በየጊዜው ግጭት አይቀሬ ነው። በየጊዜው በሚፈጠረው አለመግባባትና ግጭት "አጥፍቻለሁ፣" "ተሳሰቻለሁና" "ይህ የእኔ ጥፋት ነው" በሚሉ መግለጫዎች በአውነተኛነት ጥፋትን አምኖ መቀበልና ይቅርታ መስጠት ግንኙነታቸንን ነጻና ዘላቂ እንዲሆን ያደርጋል።

አምስተኛ:- አውነተኛ ይቅርታ ትክክለኛ ላልሆነውና ጥፋት ለተሞላው አስተሳሰባችንና ድርጊታችን ኃላፊነትን መውሰድ ነው። አንድ አሳብና ሰላም ያለን እንድንሆን የበኩላችንን ድረሻ በማሳየት ከዚያም አንድ አንዳንድ የሚያደርጉንን ከፋ ሃሳቦችንና ድርጊቶችን በማስወገድ ኃላፊነታችንን መወጣታችንን ያሳያል። "እርስ በርሳችሁ በአንድ አሳብ ተሰማሙ፣ የትዕቢትን ነገር አታስቡ፣ ነገር ግን የትሕትናን ነገር ለመሥራት ትጉ። ልባምች የሆናችሁ አይምሰላችሁ። ለማንም ስለ ከፋ ፈንታ ከፋን አትመልሱ፣ በሰው ሁሉ ፊት መልካም የሆነውን አስቡ። ቢቻላችሁስ በእናንተ በኩል ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ኑሩ። ተወዳጆች ሆይ፣ ራሳችሁ አትበቁሉ፣ ለቀጣው ፈንታ ስጡ እንጂ፣ በቀል የእኔ ነው፣ እኔ ብድራቴን አመልሳለሁ ይላል ጌታ ተብሎ ተጽፎአልና። ጠላትህ ግን ቢራብ አብላው፣ ቢጠማ አጠጣው፣ ይህን በማድረግህ በራሱ ላይ የላሳት ፍም ትከምራለህና። ከፋውን በመልካም አሸንፍ እንጂ በከፋ አትሸንፍ።" |ዮሜ 12: 16-21|

ስድስተኛ:- ይቅርታ ማድረግና መቀበል ሁልጊዜ ለማይገባው ሰው የሚሰጥ ነው። ኢየሱስ ክርስቶስ በመስቀል ላይ ሆኖ የይቅርታ ምልጃ ያደረገላቸው ሰዎች እነማን እንደሆኑ ስንመለከት ወንበዴ የነበሩ ሰዎች፣ የሰቀሉት ሰዎችና እያንዳንዳችን ኃጢአተኞች መሆናችንን እናስተውላለን። እነዚህ ሰዎች ሁሉ ይቅርታ እንዲያገኙ የማይገባቸው ናቸው። "ቀራንዎም ወደሚባል ስፍራ በደረሱ ጊዜ፣ በዚያ እርሱን ከፋ አድራጊዎቹንም አንዱን በቀኝ ሁለተኛውንም በግራ ሰቀሉ። ኢየሱስም:- አባት ሆይ፣ የሚያደርጉትን እያውቆምና ይቅር በላቸው አሰ። ልብሱንም ተካፍለው ዕጣ ተጣጣሉበት።" |ሉቃ 23: 33-34|

ስባተኛ:- ይቅርታና መታረቅ ወይም እርቅ በማድረግ አብሮ ለመኖር መስማማት የተለያዩ ነገሮች ናቸው። ሁለት የተጋጨ ሰዎች ይቅርታ መባባል በፈቃደኝነት ላይ

የተመሠረተ ክርስቲያናዊ ግዴታ ሲሆን ነገር ግን ይቅርታ የተባባሉት ሰዎች አብረው ለመሆን ላይታረቁ ይችላሉ። በእርግጥ በእውነተኛ እርቅ አብሮ በመኖር ለመቀጠል ይቅርታ ሊቀድም ይገባል። የሚታረቁ ሁሉ ይቅርታ ሊጠያየቁ ይገባል፤ ይቅርታ የተጠያየቁ ሁሉ ግን አብረው ለመሆን ላይታረቁ ይችላሉ። "አንዳዲስ ሰላም የሚቆምበትን እርስ በርሳችንም የምንታነጽበትን አንከተል።" |ሮጫ 14፣ 19| "ባውኑ ሁለት ሰዎች ሳይሰማሙ በአንድነት ይሄዳሉ?" አሞ. 3፣ 30 ክርስቲያን ባለትዳሮች እንደ ክርስቲያንነታቸው ይቅርታ መስጠትና መቀበል፣ እርቅን መፈጸምና በአንድነት በመተሳሰብ ለመኖር ዓላማ ማድረግ አስፈላጊ ብሎም ክርስቲያናዊ ልምዶችን ሊሆን ይገባል።

2. እርቅ (መታረቅ)፡- መዝ 51፣ 10፣ 2ኛቆሮ 5፣ 17-19

1. የእርቅ ደረጃዎች

1) ወዳጅነትን ለማደስ የሚደረግ ጥረት

እርቅ ሲታሰብ የተለያዩ ደረጃዎች እንዳሉት መገንዘብ ያስፈልጋል። የእርቅ የመጀመሪያ ደረጃ ወዳጅነትን ለማደስ የሚደረግ ጥረት ሂደት ነው። "ስለዚህም ምክንያት ትጋትን ሁሉ አያሳያችሁ በእምነታችሁ በነገትን ጨምሩ፣ በበነገትም አውቀትን፣ በአውቀትም ራስን መግዛት፣ ራስንም በመግዛት መጽናትን፣ በመጽናትም እግዚአብሔርን መምሰል፣ እግዚአብሔርንም በመምሰል የወንድማማችን መዋደድ፣ በወንድማማችን መዋደድ ፍቅርን ጨምሩ።" |2ኛኦጥ 1፣ 5-8| ይህ ሂደት የውስጥ የልባችንን፣ ስሜታችንን፣ ፍላጎታችንንና ድካማችንን አምነን ልናከፍላቸው በምንችልበት ደረጃ ወዳጅነታችን ማደስ ስንችል የሚያሳይ ነው።

2) የፍቅር ግንኙነትን ማደስ

ሌላው የእርቅ ደረጃ የፍቅር ግንኙነትን ለማደስ የሚደረግ የእርቅ ሂደት ነው። ይህ ሂደት በተለያዩ ጊዜ ባጋጠመ ችግርና አለመግባባት የተነሳ የፍቅር ግንኙነት መታደስ እንዲችል፣ የሚረዳ ሂደት ነው። እጅግ በጣም የተራራቀ ሰሜት፣ የሻከረ ግንኙነትና የተቆረጠ የግንኙነት መስመር ያላቸው ወዳጆች የፍቅር ግንኙነታቸው እንዲታደስ እድል የሚሰጥ ሂደትም ነው። "ፍቅር ይታገሃል፣ ቸርነትንም ያደርጋል፤ ፍቅር አይቀናም፣ ፍቅር አይመካም፣ አይታባይም፣ የማይገባውን አያደርግም፣ የራሱንም አይፈልግም፣ አይበላጭም፣ በደልን አይቆጥርም፣ ከእውነት ጋር ደስ ይለዋል እንጂ ስለ ዓመፍ ደስ አይለውም፤ ሁሉን ይታገሃል፣ ሁሉን ያምናል፣ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል፣ በሁሉ ይጸናል።" |ከኛቆሮ 13፣ 4-7|

3) የትዳርን ግንኙነት ማደስ

የመጨረሻው ደረጃ የትዳርን ሕይወት ለማደስ የሚደረግ የእርቅ ደረጃ ነው። በባለትዳሮች መካከል በሚፈጠር አለመግባባትና ግጭት ብሎም በፍች ሂደት ያለፉ ጥንዶችን ለማስታረቅ የእርቅ ደረጃዎችን መረዳት በሂደት ጥንዶችን ለመርዳት ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። የወዳጅነት ደረጃው ከፍ አንዲል፣ የፍቅር ግንኙነት እየጨመረ እንዲመጣና ትዳራቸው እንዲታደስ ለእርቅ በተዘጋጀ ሰሜት፣ በትዕግስትና በማስተዋል ሂደቱን ማስኬድና መከታተል ተገቢ ነው።

VII. በባለትዳሮች መካከል እርቅ ያስፈለገበት ምክንያት

ባለመግባባት፣ በግጭት፣ በመለያየትና በፍች ሂደት ያሉ ባለትዳሮች በየጊዜው ይቅርታን መለማመድና እርቅን መፈጸም ሊለማመዱት የሚገባ የክርስትና መርህ ነው። መታረቅ አስፈላጊ መሆኑን መረዳትና ሁልጊዜም ቢሆን ለእርቅ መዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በተለይ በትዳር ሕይወት እርቅ አስፈላጊ የሆነበትን ምክንያት መረዳት ለእርቅ የማነሳሳትና የማዘጋጀት አቅም አለው።

1. ፍች የእግዚአብሔር ፈቃድ ባለመሆኑ

ፍች የእግዚአብሔር ፈቃድ አለመሆኑና ክርስቲያን ባለትዳሮች ፍችን በመተው በእርቅ አብረው ወደ መኖር የመምጣታቸው ጉዳይ አምላካዊ መርህ ነው። እርቅ ለክርስቲያን ባለትዳሮች አምላካዊ መርህ መሆኑ የእርቅን አስፈላጊነት ዋና የመጀመሪያ የሚያደርገው ጉዳይ ነው። በግጭትና በመለያየት ላይ ያሉ ባለትዳሮች የእግዚአብሔርን ቃል በግላቸው ብሎም ከሌሎች በተለያዩ መንገዶች በመስማት፣ በመጸጸት፣ በመመለስና ለቃሉ ምላሽ በመስጠት ለእርቅ ሊነሳሱና እርምጃ ሊወስዱ ይገባል።

በፍች ሂደት ያለፉ ባለትዳሮች እርቅን ሊሹና እርምጃ ሊወስዱ የሚገባበት ምክንያት እግዚአብሔር ስለሚፈልገው ነው። እግዚአብሔር እርቅን ከመፈለጉ የተነሳ ሰዎችን በአንድ ልጁ በኢየሱስ ክርስቶስ በኩል ከራሱ ጋር አስታረቀን። "ነገር ግን የሆነው ሁሉ፣ በክርስቶስ ከራሱ ጋር ካስታረቀን የማስታረቅም አገልግሎት ከሰጠን፣ ከእግዚአብሔር ነው፤ እግዚአብሔር በክርስቶስ ሆኖ ዓለሙን ከራሱ ጋር ያስታረቅ ነበርና፣ በደላቸውን አይቆጥርባቸውም ነበር፤ በእኛም የማስታረቅ ቃል አኖረ። እንግዲህ እግዚአብሔር በእኛ እንደሚግልድ ስለ ክርስቶስ መልካሞች ነን፤ ከእግዚአብሔር ጋር ታረቁ ብለን ስለ ክርስቶስ እንለምናለን።" |2ኛቆሮ 5፣ 18-20|

እግዚአብሔር አስቀድሞ ከራሱ ጋር አስታረቀን ደግሞም የእርቅ ተነሳሽነትን፣ መንገድንና መርህን ሰጠን። እርቅ የእግዚአብሔር ፈቃድና ፍላጎት በመሆኑ ጥንዶቹ እግዚአብሔርን ከመፍራትና ከመታዘዝ የተነሳ እርቅን ሊፈልጉ ይገባል። እንዳንዶቹ እግዚአብሔርን መፍራትና መውደድ የጠፋባቸው በመሆኑና ለቃሉና ለጽድቅ ያላቸው ስፍራ በመቀነሱ ለፍች ሊፈጥኑና የሚወስዱት እርምጃ ምንም ላይመስላቸው ይችላል። ከተወሰኑ ወራትና አመታት በኋላ መንፈሳዊ ሕይወታቸው መታደስ፣ ለቃሉና ለጽድቅ መታዘዝ ሲጀምሩ በመጸጸት በገሰሃና በእርቅ ትዳራቸውን ሊፈልጉ ይችላሉ። እግዚአብሔር መፋታን ይጠላልና |ሚል 2፣ 16||

2. በጋራ መልካምና አስቸጋሪ ጊዜያቶችን አብረው ስላሳለፉ

ጥንቶቹ በትዳር ባሳለፉባቸው አመታት በጋራ ያሳለፉት መልካምና አስቸጋሪ ጊዜያቶችን ነው። በትዳር ሕይወት ስንኖር እጅግ በጣም መልካም የደስታ፣ የሰላም፣ የሰኬት፣ የጤንነት፣ የማግኘት፣ የጭቃታና የማይረሱ የፍቅር ቀናት እንኖራለን። በዚያው ልክ ደግሞ ትዳር አስቸጋሪ የሆኑ የመከራ፣ የሐዘን፣ የግጭት፣ የማጣትና የሕመም ጊዜያቶች የሚፈራረቁበት ተቋም መሆኑ እውነት ነው። ለእርቅ እነዚያን መልካም ቀናትና የተለያዩ መጥፎ ስሜቶች እንዲፈራረቁ ያደረጉ አስቸጋሪ ጊዜያትን ማሰብ መልካም ነው። ባልተሰማሙ ወቅት እንዳለ የነበሩትን መልካም ቀናት መርሳትና የትዳር አጋር ያደረገውን መልካም አሳብና ተግባር ፈጽሞ አለማስታወስ እርቅን ይበልጥ እንዲጠላ ያደርገዋል። ከእርቅ መሸሸንም ያበረታታል። ስለዚህ ይህን በመገንዘብ አስበንበት በትዳር ውስጥ ያሳለፍናቸውን መልካም ቀናቶች ማስታወስና መንከባከብ እውነተኛ እርቅ እንድናደርግ ስለሚረዳን በጣም አስፈላጊ ነው። ይህንን ማድረጋችን ጠቃሚ የሆነውም፡-

1) አሉታዊ ጭንቀትን ስለሚቀንስ

ባለመግባባት፣ በግጭትና በመለያየት ላይ ያሉ ባለትዳሮች በተቻለ መጠን እርቅን ሊፈልጉና ሊያስቡ ይገባቸዋል። ግጭት፣ መለያየትና ፍቶ የሚፈጥሩት አሉታዊ ተጽዕኖ ቀላል አይደለም። አሉታዊ ተጽዕኖውም ጥንቶች በመንፈሳዊ ሕይወታቸው ከእግዚአብሔር ጋር ያላቸው ግንኙነት እንዲቋረጥ፣ በስነ ልቦናዊ ጉዳት በጭንቀት ውስጥ እንዲሆኑ፣ ለፍርሃት፣ ለሐዘንና ለድብርት ተጋላጭ እንዲሆኑ ያደርጋል። እርቅን ማሰብና መፈለግ ብሎም መታረቅ በጥንቶቹ ላይ የሚፈጠረውን ይህን መሰል አሉታዊ ጭንቀት ይቀንሳል።

2) ልጆች የወላጆቻቸውን መታረቅ ስለሚፈልጉ

ጥንቶች የፈራረሰውን የትዳር ግንኙነታቸውን በመታረቅ የማደስ ፍላጎት ሊያጡ ይችላሉ። እርቅን ጥንቶች ባይፈልጉትም ከሁለቱ የተገኙ ልጆች የወላጆቻቸውን አንድነት ሊናፍቁ ይችላሉ። በልጆች ጣልቃ ገብነት የታረቁ ባለትዳሮች ብዙ ናቸው። አንዳንዶች በልጆቻቸው ላይ በተፈጠሩ የተለያዩ ጉዳቶች፣ ልጆች በየጊዜው በሚያነሳቸው ጥያቄዎች፣ ልጆች የእርቅን መልካም አሳብ በማፍለቅ፣ የሁለቱንም ስሜት በማየትና ተለያይተው የሚተሳሰቡ መሆናቸውን በመረዳት፣ በመካከል በመሆን በስልክ እንዲያውሩ በማድረግ፣ በአንዳንድ የደስታና የሐዘን ጊዜ በማገናኘትና ሌሎች ሰዎችና ሽማግሌዎችን በመጋበዝ እንዲታረቁ አድርገዋልና ለእርቅ እንዲበቁም ያደርጋሉ።

3) ኢኮኖሚያዊ አቅም ለማግኘት

ባለትዳሮች መለያየትና ፍቶ ከሚያመጣው አሉታዊ ተጽዕኖ አንዱ የኢኮኖሚያዊ አቅምን ማዳከሙ ነው። አንደኛው የትዳር አጋር ኢኮኖሚያዊ ጥገኛ ሊሆን ይችላል። በዚህ ወቅት ይህን ችግር ለማስወገድ እንደ ገና ሳይፈልጉ እርቅን እንዲፈልጉ

ሊያደረጋቸው ይችላል። አንዳንድ ባለትዳሮችን በማማከርበት ወቅት አንደኛው አካል በተለይ ሚስቶች "ልጆቼን የማሳድግበት የገንዘብ አቅም ስለሌለኝ እንጂ..."፣ "ትቶ እንዳልወጣ በምን አተዳደራለሁ?"፣ "ስራ ስለሌለኝ እንጂ..."፣ "ተበድረው የተማሩበትን፣ ቤትና መኪና የገዙበትን ዕዳ የምከፍለው ስለሌለኝ እንጂ?"፣ "በቅርቡ ከሥራ ስለተቀነስኩና ሥራ ብፈልግ ላገኝ ስላልቻልኩ እንጂ..." ሲሉ ይደመጣሉ። ከእነዚህም አሳቦች የምንረዳው ሳይፈልጉ በትዳር የሚቆዩ የገንዘብ አቅም አስኪያገኙ የሚጠባበቁ መኖራቸው የማይደበቅ ሀቅ መሆኑን ነው።

በፍቶ ላይ ያሉ አንዳንድ ባለትዳሮችን ታሪክ ስንመረምር አንደኛው አካል በተፈጠረበት የገንዘብ ችግር ምክንያት የኢኮኖሚ አቅም ለመገንባት እንደ ገና የእርቅ እርምጃ ለመውሰድ ሲፈልግ ልናገኘው እንችላለን ማለት ነው። ይህ ማለት ምክንያቱ ትክክለኛና ክርስቲያናዊ ተግባር ነው ማለት አይደለም። ካለው ነባራዊ ሁኔታ አንዳንድ ጥንቶች ለገንዘብ ብቻ ተጋብተው ንብረት ተካፍለው ለመውጣት እንደሚያስቡ ሁሉ የኢኮኖሚ አቅማቸው አናሳ ከመሆኑ የተነሳ ራሳቸውን አስጨንቀው፣ በግብዝነትና ሁኔታዎች ተለውጠው ምቹ አጋጣሚዎች አስኪያገኙ እንደሚጠብቁ ለማሳየት ነው።

አንዳንዶች በዚህ የጊዜ ገደብ አስተሳሰባቸው፣ ስሜታቸው፣ ልባቸው፣ የትዳር ግንኙነታቸው በሂደት ከኑሮ በመማር፣ በቤተ ክርስቲያን አገልጋዮች፣ በሚመክሩ ሰዎችና በወዳጅ ብሎም አንዳንዶች በልጆቻቸው ምክንያት እውነተኛና ልባዊ የሆነ እርቅ ሲያደርጉና ከበፊቱ በተሻለ መልካምና ጤነኛ የሆነ ግንኙነት ሲኖራቸው ይታያሉ፣ ሲመሰክሩም ይደመጣሉ። ሌሎች ባለትዳሮች ደግሞ ለተወሰነ ጊዜ፣ በዓላማና ራሳቸውን በማስጨነቅ ደስተኛ ባልሆነ ግንኙነትና ስሜታዊ በሆነ መለያየት ተፋትተው ማውራትና መነጋገር አቁመው፣ አልጋና የምኝታ ክፍል ቀይረው በልጆቻቸው መካከለኝነት የሚኖሩ ጥቂቶች አይደሉም።

4) በተመሳሳይ የጋራ ሰዎች ስለሚሳቡ

ባለትዳሮች በአንድነት በነበሩበት ወቅት የነበሯቸው የጋራ ቤተሰቦች፣ ወዳጆች፣ ጓደኞች አገልጋዮችና የሥራ ባልደረቦች አሏቸው። ቀድሞ በጋራ ጠንካራ በሆነ ግንኙነት የፈጠሩትንና የጠበቁትን ቤተሰብነት፣ ወዳጅነትና ጓደኝነት በፍቶ ወቅትም ፍጹም ሙሉ በሙሉ ማቋረጥ ሊቸገሩ ይችላሉ። በፍቶ ውስጥ ያለፉ ጥንቶች በእነዚህ የጋራ በሆኑ ሰዎች ምክንያት በጋራ የመገናኘትና የማውራት እድል ሊያገኙ ይችላሉ። በየጊዜው በተመሳሳይ ሰዎች ምክንያት የሚፈጠረው ግንኙነት ለእርቅ ሊያነሳሳና እድል ሊሰጥ ይችላል። የጋራና ተመሳሳይ በሆኑ ወዳጆች ልመናና ማነጋገር አንዱ አካል ለሰዎች ስሜቱን ገልጦ በማካፈሉና እርዳታ በማግኘቱ አጋጣሚዎችን እየፈጠሩ እንደገና እንዲገናኙ በማድረግ ለእርቅ ሊያነሳሱላቸው ይችላሉ።

5) በወቅቱ የነበረው መለያየትና የፍች ሂደቱ የፈጠነ ሲሆን

አለመግባባትና ግጭት በጥንዶች መካከል መፈጠሩ አይቀሬ መሆኑ ይታወቃል። አንዳንዶች በትዳራቸው መካከል ለተፈጠረው ችግር መፍትሔ ለማግኘትና የትዳራቸውን ግንኙነት ለመገንባት የወሰዱት የግልና የጋራ ጥረት ባለመኖሩ ምክንያት ብቻ ፍች ሊፈጸም ይችላል። ከመለያየትና ወደ ፍች አርምጃ ከመሄዳቸው በፊት የተወሰደ አርምጃ ባለመኖሩ ምክንያትም አንደ ገና ውሳኔያቸውን በመመልከትና በመመዘን የተለያዩት ጥንዶች እርቅን ሊፈልጉ ይችላሉ። ፍች ራሱን የቻሉ ደረጃዎች አሉት። ጥንዶች በመካከላቸው በተፈጠረው ግጭት በመደናገጥ፣ እንዴት አድረገው መቆጣጠር እንዳለባቸው ባለማወቅና ጊዜያዊ የሆነ ቁጥና ትክክል ያልሆነ ውሳኔ ወደ ፍች አድርጎቸው ሊሆን ይችላል። ይህንን ሲረዱ ጉዳያቸውን በእርጋታ በማየትና ይቅርታ በመጠየቅ እርቅ የሚፈጸሙ ጥንዶች አሉ።

6) ሕይወትን ለማረጋጋት

እርቅ በፍች ምክንያት በባለትዳሮች፣ በቤተሰብ፣ በወዳጅና በዘመድ መካከል የሚፈጠር የተወሳሰበ ችግርን የመፍታትና የማረጋጋት አቅም አለው። የፍች ሂደት በሰው ሁለንተናዊ ማንነት ላይ የሚያመጣው አሉታዊ ተጽዕኖ በቀላል የሚታይ አይደለም። በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎች የሚያጋጥማቸው አንዱ ችግር የተረጋጋ ሕይወት ሊኖራቸው አለመቻሉ ነው። በአእምሮቸው በሚፈጠር የተለያየ የማያረጋጋ አሳብ፣ ከሌላው የትዳር አጋር በኩል በሚሰነዘር አፍራሽ የሆነ ቃልና ተግባር፣ በሌሎች ሰዎች አስተያየትና የፍርድ ቃል፣ በፍች ችግር ውስጥ ባሉ ጥንዶች ላይ በተፈጠረ የኑሮ ጫና፣ የጤንነት መታወክ እና የሥነ ልቦናና የማንነት ቀውስን ለማረጋጋት ጥንዶቹ እርቅ ሊፈልጉ ይችላሉ።

VIII. እውነተኛ እርቅ የሚጠይቀው

1. የሁለት ሰዎችን ስምምነት

እርቅ የሚፈጠረው ሁለትና ከዚያም በላይ በሆኑ ሰዎች መካከል ነው። ሁለት ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች ላይግባቡና ሊጋጩ ይችላሉ። በሁለታቸው መካከል የነበረው ወዳጅነት ወደ ጠላትነት ሊለወጥ ይችላል። "ሁለት ሰዎችም ቢጣሉ..." (ዘጸ 21: 18) በሁለቱ ሰዎች ወይም ባለትዳሮች መካከል የተፈጠረውን አለመግባባት በማስወገድ ግንኙነታቸው እንዲታደስ፣ እርቅና ሰላም እንዲፈጠር ይደረጋል። ይህ እንዲከናወን ግን የሁለቱ ሰዎች ስምምነት የግድ አስፈላጊ ነው "ገወኑ ሁለት ሰዎች ሳይሰማሙ በአንድነት ይሄዳሉ?" (አጥጵ 3: 3)።

2. ያለፉትን ችግሮችና የግል ስህተቶች እውነተኛ በሆነ መንገድ መገምገምን

ባለትዳሮች እንዳይግቡ፣ እንዲጋጩና እንዲለያዩ ያደረጋቸውን መሠረታዊ ችግር ለይተው ማወቅ ይጠበቅባቸዋል። ያለፈውን የግልና የጋራ የግጭት ምክንያቶችን ለይቶ

ለማወቅና እርቅ ለመፍጠር ፈቃደኛ መሆን የእርቅ ሂደት እንዲቀጥል ከፍተኛ ሚና ይጫወታል። ለዛሬው መለያየት ጠንቅ የሆነውን ችግር መለየት እርቅ ለመፍጠር ብቻ ሳይሆን በቀጣይ የጋራ ኑሮ የትዳር ሕይወት የከፋና አስቸጋሪ ወደ ሆነ ቀውስ እንዳይገባ ይረዳል። ውጤታማ በሆነ መንገድ እርቅን ለማከናወን የጥንዶች የየግላቸውን ችግር፣ ጉድለት፣ ጥፋትና ስህተት አምነው ለመቀበልና ኃላፊነትን ለመውሰድ ዝግጁ መሆን አለባቸው። ለብዙ ጊዜ ያጋጫቸውንና ያለያያቸውን ችግር በጥሩ ልብ፣ በቀና መንፈስና በእውነተኛ መንገድ በማንሳት ለችግሩ መፈጠርና ማደግ የግል አስተዋጽኦ ማየትና መገምገም ከቻሉ ጥንዶቹ ከቀውስ መውጣት የሚችሉበት ደረጃ ላይ ደርሰዋል ማለት ይቻላል። እውነተኛ ችግሩ ያልታወቀለት ጉዳይ መፍትሔ ሊገኝለት አይችልምና።

3. የሁለትዮሽ ንስሃና ይቅርታን

እርቅ የጥንዶችን የሁለትዮሽ እውነተኛ ንስሃና ይቅርታ ይጠይቃል። ለግጭትና ለመለያየት ምክንያት የሆነው ችግር በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ የሁለቱ የጥንዶች አስተዋጽኦ እንዳለው አምኖ መቀበል ያስፈልጋል። እውነተኛ ንስሃ ጥፋትን ከመረዳትና ከመጸጸት ይጀምራል "እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ የሆነ ንዝን ጸጸት የሌለበትን፣ ወደ መዳንም የሚደርሰውን ንስሐ ያደርጋልና፣ የዓለም ንዝን ግን ሞትን ያመጣል።" (2ኛቆሮ 7: 10)። ጥፋትን መሰወር ሳይሆን መረዳት፣ መናዘዝና መተው ከእግዚአብሔር ዘንድም ሆነ ከሌላ ሰው ምህረት የማግኘት መርህ ነው "ኃጢአቱን የሚሰውር ለይለማም የሚናዘዝበትና የሚተዋት ግን ምሕረትን ያገኛል።" (ዮሳ 28: 13)። እውነተኛ እርቅ ከእውነተኛ ንስሃና ይቅርታ ይጀምራል "ከፉ ሰው መንገዱን በደለኛም አሳቡን ይተው ወደ እግዚአብሔርም ይመለስ እርሱም ይምረዋል፣ ይቅርታውም ብዙ ነውና ወደ አምላካችን ይመለስ።" (ኢሳ 55: 7)።

4. እመኔታን እንደ ገና መገንባት የሚያስከፍለውን መስዋዕትነት መከፈልን

ብዙ ጊዜ የቆዩ አለመግባባት፣ ግጭትና መለያየት በሂደት የጥንዶችን ግንኙነት ማሻከሩ፣ ግንኙነታቸው እንዲቋረጥ ማድረጉና በመካከላቸው ያለውን መተማመንን ማፈራረሱ የማይቀር ነው። አንድን ነገር ለማፍረስና ለመገንባት የሚወስደው ጊዜና ጉልበት የተለያየ መሆኑ ደግሞ የታወቀ ነው። አንድ ሕንጻ ለመገንባት የሚፈጀው ጊዜ፣ ጉልበትና ገንዘብ ለማፍረስ ከሚፈጀው ጊዜ ጋር ፈጽሞ የማይቀራረብ ነው። በቀላሉ የፈረሰን ሕንጻ መልሶ ለመገንባት ከመጀመሪያው ወይም ከዚያም የበለጠ ጊዜና ዋጋ ሊጠይቅ ይችላል። በተደጋጋሚ የተነሳው የጥንዶች ግንኙነትም አንዱ ሌላውን በማመን መልሶ ለመገንባት እንዲቻል የሚፈጀው ጊዜ፣ አቅምና ሂደት ቀላል ሊሆን ስለማይችል ከፍተኛ ትዕግስት ይጠይቃል።

ጥንዶቹ አንዱ ሌላውን እንዲያምነው በቃላት ከመግለጽ ባሻገር በኑሮ፣ በተግባርና ጊዜ በመስጠት ተአማኒነት እንዲፈጠርና እንዲገባ ዕድል መስጠት ይጠበቅባቸዋል። ጥንዶችን ለማስታረቅ መሐከለኛ የሚሆኑ ሰዎች፣ አገልጋዮችና አማካሪዎችም እርቅ

አድረገው አብረው የመቀጠል ሂደት ጊዜ ወሳጅ መሆኑን በመረዳት እርስ በእርስ አመኔታ እንዲያሳድጉ ዕድል መስጠትና መከታተል ያስፈልጋቸዋል።

IX. ለእውነተኛ እርቅ መዘጋጀት

1. ለጽድቅና ለቃሉ ስልጣን ራሱን ከመስጠት ይጀምራል

በግጭትና በፍቅር ሂደት ውስጥ ያሉ ባለትዳሮች የእርቅ አሳብና ሂደት ለጽድቅና ለሰላም ራሳቸውን ከመስጠት እንደሚጀምር በመረዳት መዘጋጀት ይኖርባቸዋል። ከአመጽ ጋር ላለመተባበርና ለትከክለኛ ፍትሕና ጽድቅ ለመኖር በቁርጠኝነት በመነሳት መስጠታቸውን ሊያሳዩ ይገባል። "በቀረውሰ፣ ወንድሞች ሆይ፤ እውነተኛ የሆነውን ነገር ሁሉ፤ ጭምትነት ያለበትን ነገር ሁሉ፤ ጽድቅ የሆነውን ነገር ሁሉ፤ ንጹሕ የሆነውን ነገር ሁሉ፤ ፍቅር ያለበትን ነገር ሁሉ፤ መልካም ወሬ ያለበትን ነገር ሁሉ፤ በነነት ቢሆን ምስጋናም ቢሆን፤ እነዚህን አሰቡ።" | 166 ፡ 8 |

የክርስትና ኑሮ መርህ፣ የየዕለት እንቅስቃሴ፣ ምርጫና ውሳኔ የሚመዘነው የጥንዶች የትዳር ሕይወት መመሪያ ሊሆን የሚገባው በእግዚአብሔር ቃል ነው። የቃሉ የበላይነት የማይታይበትና የማይረጋገጥበት ግንኙነትም ሆነ የክርስትና ኑሮ ዘለቄታው አስተማማኝ ሊሆን አይችልም። ባልና ሚስት በእግዚአብሔር ቃል የበላይነት፣ ዳኝነትና መመሪያነት የጋራ ስምምነት ላይ ሊደርሱና ራሳቸውን ሊሰጡ ይገባል። የእግዚአብሔርን ቃል በራሳቸው ፍላጎት መተርጎምና የእነርሱን ድካም እንዲያረጋግጥ ጥረት ማድረጉን ትተው መከሮ መመለስ ለሚችሉው ቅዱስ ቃል ሁለንተናቸውን በማስገዛት በታዘዥነት ለመኖር መፍቀድ አቋማቸው ሊሆን ይገባል። "ስለዚህ ይህን ቃሌን ሰምዎ የሚያደርገው ሁሉ ቤቱን በግለት ላይ የሠራ ልባም ሰውን ይመስላል። ዝናብም ወረደ ነገርም መጣ ነፋሱም ነፈሰ ያንም ቤት ገፋው፣ በግለት ላይም ስለ ተመሠረተ አልወደቀም።" | ማቴ 7 ፡ 24-25 |

በእርቅ ሂደት ውስጥ እንደ እግዚአብሔር ቃል ለማስታረቅ በጥንዶቹ መካከል የሚቆሙ ሰዎች ሊኖሩ የግድ ነው። ብዙ ጊዜ ለማስታረቅ በጥንዶች በራሳቸው ተነሳሽነት ጣልቃ ሊገቡ የሚችሉ ሰዎች፣ የቤተ ክርስቲያን አማካሪዎች፣ ሽማግሌዎች፣ መጋቢዎች፣ የበሰሉና ልምዱ ያላቸው ሰዎች፣ ወዳጆችና ቤተ-ዘመዶች ሊሆኑ ይችላሉ። በተቻለ መጠን ያለአድሎ የጥንዶችን እርቅ ሂደት ለማከናወን ልዩ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ጥንዶቹም በሚችሉት ሁሉ ለእግዚአብሔር ቃል፣ ለቤተ ክርስቲያን መሪዎችና ለአገሩ ሕግ በየደረጃውና እንደ ሁኔታው ለመታዘዝ ራሳቸውን መስጠታቸው አስፈላጊ ነው። "ለገዢና ለባለ ሥልጣናት የሚገዙና የሚታዘዙ፣ ለበጎ ሥራ ሁሉ የተዘጋጁ፣ ማንንም የማይሰድቡ፣ የማይከራከሩ፣ ገሮች፣ ለሰው ሁሉ የሆነትን ሁሉ የሚያሳዩ እንዲሆኑ አሳስባቸው።" | 1ኛ ቅ 3 ፡ 1-2 |

2. ከልብ የሆነ ይቅርታን ይጠይቃል

ጥንዶች እርቅ ከእውነተኛ ይቅርታ እንደሚጀምር መረዳትና የመጀመሪያውን እርምጃ ከልብ መፈጸማቸውን በማረጋገጥ ለሚቀጥለው እርምጃ መዘጋጀት ይኖርባቸዋል። እርስ በእርስ ይቅር አለመጣባል እርቅ እንዳይሳካና እንደ ተፈለገው

አንዳይቀጥል ያደርገዋል። እርቅ እውነተኛ የሆነ መናዘዝን፣ ንስሃንና ራሰንና የትዳር አጋርን ከልብ ይቅር ማለትን ይፈልጋል። በተቻለ መጠን የሚከፈለውን ዋጋ ከፍሎ ለእርቅ ለመዘጋጀት እንዲቻል ጥንዶቹም ሆኑ በመካከል የሚገቡ ሰዎች እርቅን ሊያበረታቱ ይገባል። "ወንድምህም ቢበድልህ፣ ሄይህ አንተና እርሱ ብቻትሁን ሆናትሁ ወቀሰው" | ቢሰማህ፣ ወንድምህን ገንዘብ አደረግሽው፤ ባይሰማህ ግን፣ በሁለት ወይም በሦስት ምስክር እፍ ነገር ሁሉ አንዲጸና፤ ዳግመኛ አንድ ወይም ሁለት ከአንተ ጋር ውሰድ፤ ለነርሱንም ባይሰማ፣ ለቤተ ክርስቲያን ንገራት፤ ደግሞም ቤተ ክርስቲያንን ባይሰማት፣ እንደ አረመኔና እንደ ቀራጭ ይሁንልህ።" | ማቴ 18 ፡ 15-17 |

ጥንዶች ሊያስቡት የሚገባ ጉዳይ ቢኖር ለፍቅር አለመፍጠን አስፈላጊ መሆኑን ነው። ማፍረስ በማንኛውም ጊዜ ሰዓት ሊፈጽሙት የሚችሉት ምርጫና ውሳኔ ነው። እንደ እግዚአብሔር ቃል ለመኖር ከእግዚአብሔር ባሕርይ ሊማሩት የሚገባ ጉዳይ እግዚአብሔር መሐሪ፣ ይቅር ባይ፣ ለቁጣና ለቅጣት የዘገየ አምላክ መሆኑን ነው። "እግዚአብሔር መሐሪና ይቅር ባይ ነው፣ ከቀጣ የራቀ ምሕረቱም የበዛ። ሁልጊዜም እይቀሥፍም፤ ለዘላለምም እይቁጣም።" | መዝ 103 ፡ 8-9 |።

3. በጥበብና በማስተዋል ማደግን ይጠይቃል

የእርቅ ሂደቱ በየጊዜው መልካም የሆነ እድገት እንዲያሳይና ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዲጠናቀቅ ጥበብ አስፈላጊ ነው። "መለየትን የሚወድድ ምኞቱን ይከተላል፣ መልካሙንም ጥበብ ሁሉ ይቃወማል።" | ምላሌ 18 ፡ 1 | ጥንዶች በመታረቅ ሂደት በየጊዜው በአቀራረብ፣ በንግግርና የችግሮችን መፍትሔ ለማፈለግ በሚደረገው እንቅስቃሴ ውስጥ ከባለፈው ድካም፣ ከሌሎች ሰዎች ምስክርነት፣ በማንበብና መልካም ምሳሌነት ካላቸው ጥንዶች በመስማት ጥበብን የራስ ገንዘብ በማድረግ ብልህነት መሻሻል አለባቸው። ግዴሌሽ በመሆን ወደ እርቅ የሚያደርሱ መንገዶችን ላለመዘጋት ጥበብና መሆን ጥቅም እንጂ ምንም ጉዳት የለውም። "ጥበብ ከቀይ ዕንቅ ትበልጣለችና የከበረ ነገር ሁሉ አይተካከላትም።" | ምላሌ 8 ፡ 11 |

ጥንዶችን ለማስታረቅ በምንቀርብበት ወቅት አቀራረብ ማለትም አለባቸው፣ የድምጽና የሰውነት እንቅስቃሴ ከጅምሩ የእርቁ ሂደት እንዲቀጥል ወይም እንዲያቆም አስተዋጽኦ ሊያደርጉ ይችላሉ። በእርቅ ሂደቶች የማዳመጥ ክህሎት፣ የምንጠቀምባቸው ቃላት፣ የአነጋገር ዘይቤ፣ ነገሮችን ለማረጋገጥ የምንጠቀብባቸው ዘይቦች፣ በሚታረቁ ሰዎች ስሜት ውስጥ ሁኖ መስማትና መናገር በየጊዜው እያደጉ ሊመጡ የሚገባቸው ክህሎቶች ናቸው። ጥበብ ከእግዚአብሔር ዘንድ የሚሰጥ ነውና ወደ እግዚአብሔር በጸሎትና በልመና መቅረብና ጥበብን ማግኘትም ተገቢ ነው። "ከእናንተ ግን ማንም ጥበብ ቢገድላው፣ ሳይነቅፍ በልግና ለሁሉ የሚሰጠውን እግዚአብሔርን ይለምን፣ ለእርሱም ይሰጠዋል" | ያዕ 1 ፡ 5 | የነገው የእርቅ ስምምነትና ሂደት በዛሬውና በየጊዜው በሚደረገው የእርቅ እንቅስቃሴ ይወሰናልና እያንዳንዱን ጊዜ በጥበብ መልካም መሠረት ጥሎ ለማለፍ የአላቀቂነትን ስንፍና በማስወገድ ጥረት ማድረግ አስፈላጊ ነው። "ስነፍ የጥበብን ነገር አይወድድም በልቡ ያለውን ሁሉ መግለጥ ብቻ ይወድዳል እንጂ።" | ምላሌ 18 ፡ 2 |

ከእርቅ በኋላ ጥንቶች አብረው በጋራ ለመኖር እንዲችሉና የተራራቀው ስሜታቸው እንዲቀራረብ የሚገናኙበትን ሁኔታ ማመቻቸት አለባቸው። አብረው መቀመጥ፣ ማውራትና አብረው ማደር እንዲችሉና ግንኙነታቸው ታደሶ እንዲቀጥል በማስታረቅ ሂደት ተሳታፊ የሆኑ ሰዎችም እድል ሊሰጧቸው እንጂ ሊያስቸኩሏቸው አይገባም። ይህ ማለት ግን የቅርብ ከትትል፣ በየጊዜው ያለውን እድገት መቃኘትና አንዳንድ ኃላፊነት በመስጠት መርዳት የለብንም ማለት አይደለም። አብረው መኖር እንዲጀምሩ በሌሎች ሰዎች ግፊት የተደረገባቸው ጥንቶች ለሁለተኛ ጊዜ ሲለያዩ የሚያጋጥማቸው ችግር ከቀድሞው በበለጠ የከፋ ሊሆንና ግጭቱን በእርቅ ለማስተካከል ጥረት የሚያደርጉ አስታራቂ ሰዎች ተስፋ እንዲቆረጡ ሊያደርግ ይችላል። ከማንም ሰው በላይ በመለያየት ላይ ያሉ ጥንቶች /ባለጉዳዮች/ ፍቸው አያመጣ ያለውን አሉታዊ ተጽዕኖ በመገንዘብ እርቅን ሊፈልጉ፣ ለእርቅ ፈቃደኛ ሊሆኑና እንደ እግዚአብሔር ቃል እግዚአብሔር ከሚጠላው ሕይወት ለመራቅ ያላሰለሰ ጥረት ለማድረግ ሊወስኑ ይገባል፤ "...መፋታትን አጠላለሁ" /ሚልክ 2: 16/።

ለጥንቶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች
የምዕራፍ ሃያ ሁለት (22)
የውይይት ጥያቄዎች

1. የፍቸን ምንነት በመጽሐፍ ቅዱስ እይታ በመመርመር ተወያዩበት።
2. በፍቸ ሂደት ላይ ያሉትን የተለያዩ አመለካከቶች በመጥቀስ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምላሽ ለመስጠት ተወያዩ።
3. የተለያዩ የፍቸ ደረጃዎችን በመጥቀስ ገና ከጅምሩ ባለትዳሮች በስሜት መራራቅ ሲጀምሩ ምን ሊያደርጉ ይገባል ትላላችሁ?
4. ፍቸን እግዚአብሔር የሚጠላው ቢሆንም ነገር ግን በየዘመኑ ሰዎች በራሳቸው ፈቃድ ፍቸን ሲያከናውኑ ይታያሉ። ፍቸን በሚያከናውኑ ሰዎች ምክንያት በሌሎች ሰዎች ላይ ሊፈጠሩ የሚችሉ የተለያዩ ተጽዕኖዎች ምንድን ናቸው? ሌሎች ሰዎች በፍቸ ሂደት ውስጥ ስላሉ ጥንቶች የሚያንጸባርቋቸው ስሜታዊና ማህበራዊ ምላሾችን በችግር ውስጥ ባሉ ጥንቶች ላይ የሚያስከትሉት ተጽእኖ ምንድን ነው? ውይይት አድርጉ።
5. በክረስቲያን ባለትዳሮች ዘንድ ከፍቸ ይልቅ እርቅ ሊወሰድ የሚገባው ትክክለኛ እርምጃ ነው። ችግር ያጋጠማቸው ክርስቲያን ጥንቶች ወደ እርቅ ሲመጡ ሊረዱት የሚገባ የእርቅ አሳቤ ምንድን ነው? ትክክለኛ እርቅን ትክክለኛ ካልሆነው የእርቅ አስተሳሰብ ጋር በማነጻጸር ተወያዩ።
6. የእርቅ የተለያዩ ደረጃዎችን በመጥቀስ ባለትዳሮች ለእርቅ ከፍተኛ ስፍራ ሊሰጡ እንደሚገባቸው ተወያዩበት።
7. አጠቃላይ በፍቸ ሂደት ያለፉና እያለፉ ያሉ ወገኖች ይቅርታ መለማመድ የሚያስፈልጋቸው በምን ምክንያት ነው?
8. ትክክለኛ እርቅ የሚጠይቀው ምንድን ነው? የእናንተን ልምምድ በማካፈል በግልጽነት ተወያዩ።
9. በግጭት፣ በመለያየትና በፍቸ ሂደት ያሉ ባለትዳሮች ለእርቅ መዘጋጀት ያለባቸው እንዴት ነው?
10. በዚህ ወይይት መሠረት እንደ ክርስቲያን ባለትዳር እናንተ ልትወስዱት የሚገባ ተግባራዊ እርምጃ ምንድን ነው?

ምዕራፍ ሃያ ሶስት (23) ከፍች በኋላ አዲስ ቀጣይ ኑሮ

I. ከፍች በኋላ የአዲስ ቀጣይ ኑሮ ምንነት

ፍች የነበረና የሚኖር በብዙ ግጭቶች ምክንያትና ግጭታቸውን እንደሚገባ መፍታት ባልቻሉ በጋብቻ ተጣምረው ይኖሩ በነበሩ ጥንዶች መካከል የሚከሰት ስሜታዊ፣ ሕጋዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ቤተሰባዊና ማህበራዊ ግንኙነትንና አንድነትን በማፈራረስ የመበታተን ቀውስ ሂደት ነው። ፍች በእግዚአብሔር የተጠላ ሂደት ነው። የትኛውም ሃይማኖት፣ አገርና መንግሥትም ቢሆን ፍችን የሚያበረታታና የሚደግፍ መመሪያ ወይም ፓሊሲን አያራምድም። ይህ ማለት ግን ፍችን የሚፈቅድ ሃይማኖት፣ አገርና መንግሥት የለም ማለት አይደለም። ፍች በሕጋዊነትና የፍችን ሂደት ለማከናወን በተቋቋሙ ተቋማት አማካኝነት ጥቂት በማይባሉ የሃይማኖት ተቋማት እንዲሁም መንግሥታዊና ማህበራዊ ተቋማት አማካኝነት በየዕለቱ በመፈጸም ላይ የሚገኝ ሂደት ነው።

ፍችን ኃጢአትና በእግዚአብሔር ዘንድ የተጠላ ተግባር እንደሆነ የማያምኑትና የማይቀበሉት ፍችን የሚያስፈጽሙ ተቋማት እንኳን በማህበራዊ፣ ቤተሰባዊ፣ ስነ ልቦናዊና ስሜታዊ... ቀውስነቱ ያውቁታል። ቀውስንም ለመቀነስ ይጥራሉ። የፍች ችግር በሙሴ ሕግ፣ ኢየሱስ ክርስቶስ በምድር በአካለ ስጋ ባገለገለበት ወቅትና በጥንቷ ቤተ ክርስቲያን ዘመን የነበረና አሁንም በስፋት የሚታይ የጋብቻ ተቋም ተግዳሮት ነው። ባለትዳሮች በተለያዩ ምክንያቶች ግጭቶቻቸውን በመነጋገርና በይቅርታ መፍታትና መታረቅ ሲያቅታቸው ፍችን እንደ መጨረሻ አማራጭ የሚወስዱት እርምጃ ነው።

በአጠቃላይ ፍች ጥንዶች የነበራቸውን ስሜታዊ፣ አካላዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ ቤተሰባዊና ማህበራዊ ግንኙነትና አንድነት በማቋረጥ በእግዚአብሔርና በሰው ፊት የገቡትን ቃል ኪዳን የማፍረስ ሂደት ነው። ነገር ግን ይህ ከሰተት በአንድ ጊዜ ተፈጽሞ የሚያበቃ ቅጽበታዊ ክንውን ብቻ ሳይሆን ባለትዳሮች የጋብቻ ስምምነታቸውን (ቃል ኪዳናቸውን) ካፈረሱበት ጊዜ ጀምሮ ፊት በመባል የሚኖሩበትን የሕይወት ጉዞና ልምምድ ውጤት የሚያስከትል ሂደትም ነው። ከፍች በኋላ አዲስ ሕይወት መጀመር ማለት ደግሞ የፍች ውጤት የሆነው በተለይም ሕጋዊ ፍች ከተፈጸመበት ዕለት ጀምሮ ያለው ፊት የሆኑ ሰዎች የሚያልፉበት የሕይወት ሂደት ነው። ፍች እስከፈጸሙበት ጊዜ ድረስ በትዳር የታሰሩና በሁለት ሰዎች ስምምነት በተመሠረተ ጋብቻ የሚባል ኅብረት ውስጥ ሲኖሩ ነበር። ትዳራቸው ሰላም ያልነበረው ቢሆንም እንኳን ባለትዳር መሆናቸው ወይም ባለትዳር ነው /ኖት/ ተብለው መታወቃቸው በግላዊ፣ ሃይማኖታዊ፣ ማህበራዊ፣ ሕጋዊ፣ ስሜታዊና ኢኮኖሚያዊ የምንነት ገጽታቸው የሚተረጎምበት የእይታ አውድ ነው።

ፍች ሲፈጸም እነዚህ ማንነታቸው የሚተረጎምባቸው አውዶች ሁሉ ፈራርሰው ቀውስ ውስጥ ይገባሉ። በዚህ ቀውስ ውስጥ ሲገቡ የፈራረሱባቸውን ልዩ ልዩ የሕይወት ዋጋዎችና አውዶች በደንብ ማየትና መረዳት ይጀምራሉ። በዚህ ጊዜ ራሳቸውን መቀበል ያቅታቸዋል። የሕይወት መሠረታቸውም ይኖራል። ማህበረሰቡም በአዲስ ማንነትና እይታ እነርሱን ማየት ይጀምራል። እነርሱም ከዚህ ጊዜ በኋላ በፍች ቀውስ ውስጥ መኖራቸው የሚቀጥል አውነታ ይሆናል። ይህ የፍች ቀውስ በእግዚአብሔር ዘንድ የተጠላ የመሆኑ አውነታ ላይ ክርስቲያኖች ሁሉ በተለይም በችግሩ ውስጥ ያሉ ሰዎች የማያወላውል አቋም ሊይዙ ይገባል። ይህንን በመረዳትም ፍችን ለማስቀረትና በትዳር ለመቀጠል ከእነርሱ በኩል የሚጠበቅባቸውን ኃላፊነት ሁሉ ለመወጣትና መስዋዕትነትን ለመክፈል መዘጋጀት ግዴታቸው ነው። ማድረግ ያለባቸውን ሁሉ አድርገው ፍች የግድ የሚያልፉበት የሕይወት መንገድ ከሆነ (አይቀሬ ከሆነ) ከላይ የተጠቀሱትን ሁኔታዎች ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት ፍች ከሚፈጥራቸውና ከሚያመጣቸው የተለያዩ ቀውሶች በማገገምና ወደ ቀጣይ ሕይወት በመሸጋገር ከባለትዳርነት ወደ ፈትነት እና ፊት እናትና አባት ሁኖ ወደ መኖር ሲገቡ የተረጋጋ የወላጅነት ሚናቸውን እንዲወጡ፣ እግዚአብሔርን ማምለክ እንዲቀጥሉ፣ በንስሃ ራሳቸውን አስተካክለው በአስተሳሰብ ለውጥ እንዲቀጥሉ ለመርዳት ሲባል ይህ ምዕራፍ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ እንዲካተት ተደርጓል።

II. ከፍች በኋላ አዲስ ቀጣይ ኑሮ ለመለማመድ ጥረት የማድረግ አስፈላጊነት

I. በፍች ሂደት ለሚያልፈው ሰው

ከፍች በኋላ አዲስ ኑሮ የመጀመሩን ሕይወት የመለማመድ ጥረት በፍች ሂደት ለሚያልፉ ወገኖች በግል ሕይወታቸው ከሚፈጠርባቸው መንፈሳዊ፣ ሞራላዊ፣ ስሜታዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ አካላዊ፣ ኢኮኖሚያዊና ማህበራዊ ቀውስ በማገገም ሕይወታቸውን በመረጋጋት መምራትና ማስተዳደር እንዲችሉ ለማገዝ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። ፍች ለክርስቲያን ኃጢአትና ፈጽሞ የሕይወት አማራጭ ተደርጎ መወሰድ ያለበት አይደለም። ፍች አይቀሬ ከሆነ ግን በፍች ውስጥ ያለፉ ወገኖች በገጠማቸውና እያለፉበት ባለው የሕይወት ቀውስ የተለያዩ አስቸጋሪ ሂደቶች ተስፋ ቆርጠውና ሕይወትን አጨልመው በማየት ብቻ ግራ ተጋብተው መኖር መቀጠል የለባቸውም። በእርግጥ ፍች በመፈጸማቸው በእግዚአብሔር ፊት ኃጢአት ሠርተዋል። የክርስትናን መርህም የሚቃረን ተግባር ፈጽመዋል። ነገር ግን ሕይወት ከፍች በኋላም ይቀጥላል።

ሕይወት ደግሞ ከብዙ ጥያቄዎችና ኃላፊነቶች ጋር የተያያዘች ናት። ከእግዚአብሔር ጋር የሚኖራቸው ኅብረት፣ ከቤተ ክርስቲያንና ከአማኞች ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት፣ ከማህበረሰቡና ከቤተሰቦቻቸው ጋር የሚኖራቸው ግንኙነት፣ ሕይወትን የመምራት ኃላፊነትና ልጆችን ወልደው ከሆነ ልጆችን የማሳደግ ኃላፊነት

አንዴት መያዝ እንዳለበት በአግባቡ ሊያሰቡና ትክክለኛ በሆነ ግንዛቤ አቋም ሊይዙ ይገባል። ካሉበት አስቸጋሪ ቀውስ የተነሳ ብቻቸውን እነዚህን ጥያቄዎች በአግባቡ የማየቱ፣ የመመለሱና ውሳኔና የሕይወትን ኃላፊነት የመምራቱ ጉዳይ ላይ አቅም ላይኖራቸው ይችላሉ። ስለዚህ አብሯቸው በመጓዝ አቅጣጫ በማስያዝ፣ በመገሰጽ፣ በማበረታታት፣ በማስተማር፣ በጸሎት በመደገፍ ከትናንቱ ጉዳት ማገገም እንዲችሉና የቀድሞውን የሕይወት ውድቀት በንስሃ አስተካክለው ለቀጣይ ሕይወታቸው ትክክለኛ ምርጫና ውሳኔ እንዲያደርጉ ለመርዳት ሌሎች ወገኖችም ጉዳዩን በመረዳት ከእነዚህ ሰዎች ጋር አብረው መቆማቸው አጅግ በጣም አስፈላጊ አገልግሎት ነው።

2. የልጆችን ቀጣይ ሕይወት በተረጋጋ ሁኔታ ለመምራትና ለማሳደግ

የፍች ቀውስ በባለትዳሮች መካከል ሲፈጠር ከሚያስከትለው ክፉ ውጤት አንዱ የቤተሰብ መፍረስ ነው። ባልና ሚስቶች ሲፋቱ ልጆችን በጋራ ሁነው ከማሳደግም ይፋታሉ። በወላጆች የተፈጠረው አለመግባባትና ግጭት ብሎም የፍች ቀውስ ልጆችን በመንፈሳዊ፣ በስነ ልቦናዊ፣ በማሕበራዊና በስሜታዊ ቀውስ ውስጥ እንዲወደቁ ያስገድዳቸዋል። ይህ ቀውስ በትምህርታቸው፣ በእድገታቸው፣ በጤንነታቸውና በማሕበራዊ ግንኙነታቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ያስከትልባቸዋል። ቀውሱ የሚያሳድርባቸው አሉታዊ ተጽዕኖም ወቅታዊ ብቻ ሳይሆን ሕይወት ዘመናዊ አፍራሽ ውጤት ስለሚያስከትል እንዲሁ በቀላሉ የሚታይና የሚታለፍ አይደለም። ወላጆች እያለፉበት ባለው ቀውስ ተጽዕኖ ምክንያት ሳያውቁትና ሳያስተውሉት ገና መድረሻቸው ያልታወቀውን የልጆቻቸውን የወደፊት ሕይወት አያፈረሱት ሊሆን ይችላል። ስለዚህ በልጆች ላይ የሚፈጥረውን ከፍተኛ የሆነ ሁለንተናዊ ቀውስ ግምት ውስጥ በማስገባት ልጆችን በመርዳት ሁለንተናዊ የሆነ መረጋጋት ሊያገኙ የሚችሉበትን መንገድና እርዳታ ማመቻቸት አስፈላጊ ነው።

ከፈራረስ ቤተሰብ የወጡ ልጆችን በመንፈሳዊ ሕይወታቸው አግዚአብሔርን በመውደድና በመፍራት ማምለክ እንዲችሉ፣ በስነ ልቦና ጠንካራ፣ ድፍረትና የታደሰ አእምሮ ያላቸው እንዲሆኑ፣ የተረጋጋና የሰከነ ስሜት እንዲኖራቸው የወላጆች ከፍች በኋላ አዲስ ሕይወትን የመጀመርና የመለማመድ ሂደት ጉዳይ በግዴታነት የሚታይ መሆን የለበትም። በክርስቶስ ላይ የተመሠረተ ማንነት እንዲኖራቸውና ራሳቸውን መቀበል የሚችሉና ስለራሳቸው ትክክለኛ የሆነ ግንዛቤ ያላቸው ግለሰብና ዜጋ እንዲሆኑ የመርዳት አገልግሎት ጊዜ የሚሰጠውና በቸልተኝነት የሚታለፍ አይደለም። ይህ ጉዳይ ከመቼውም ጊዜ በበለጠ የቤተ ክርስቲያን አገልገሎቶች፣ መጋቢዎች፣ አማካሪዎችና አስተማሪዎች ልናተኩርበት የሚገባ አንገብጋቢ የሆነ የዘመኑ የቤተሰብ፣ የቤተ ክርስቲያንና የሕብረተሰቡ ተግዳሮት ነው።

የነገውን የልጆች ሁለንተናዊ ሕይወት ማለትም ክርስትናቸውን፣ አገልግሎታቸውን፣ ተሰጥዖአቸውን፣ እምቅ ችሎታቸውን፣ ከህሎታቸውንና ማሕበራዊ

ግንኙነታቸውን ለመቅረጽ መሠራት ያለበት በዛሬው ቀውስ አፍራሽ ተጽዕኖ ከመጥፋታቸው በፊት ነው። ለራሳቸው፣ ለቤተሰባቸው፣ ለቤተ ክርስቲያን፣ ለማሕብረሰባቸውና ለአገር የሚጠቅሙበትን ምቹ ሁኔታ ከወዲሁ በማሰብ ከፍተኛ የሆነ ጥረት ማድረግና ትውልድን ማትረፍ ጥሪያችን፣ ኃላፊነታችን፣ ግዴታችንና ከሚሰጠን ውስጣዊ እርካታ በተጨማሪ ከተጠያቂነት በማምለጥ ባለብዙ ሕብር ሽልማቶችን በዚህ ዓለምና በዘላለማዊው የአግዚአብሔር መንግስት ውስጥም የሚያስገኛልን ነው።

3. በዙሪያ ላሉ ወዳጆችና የቤተ ክርስቲያን ምዕመናን

የፍች ቀውስ መፈጠር በባለትዳሮችና በቤተሰባቸው ላይ ብቻ ሳይሆን በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ በሌሎች ግለሰቦች፣ ቤተሰቦች፣ በቤተ ክርስቲያንና በማሕበረሰቡ ላይም የሚፈጥረው አሉታዊ ተጽዕኖ በቀላል የሚታይና ችላ ሊባል የማይገባው ጉዳይ ነው። ሌሎች በቅርብ የሰጋ ዝምድናና በክርስቲያንነታቸው በፍች ውስጥ እያለፉ ላሉ ጥንዶች ቤተሰብ የሆኑ ወዳጆች፣ ቤተሰቦች፣ ቤተ ዘመድና ጎረቤቶች ሁሉ በሚፈጠረው መንፈሳዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ስሜታዊና ማሕበራዊ ቀውስ ተጽዕኖ ይጎዳሉ። የሚፈጠረውን ቀውስ ድንበር ስፋትና፣ ጥልቀት መቀነስ እንዲቻል ነፃ የሆኑና የተረጋጉ ሁኔታዎች እንዲኖሩ የማስተማር፣ የመምከር፣ የማስጠንቀቅና የማበረታታት አገዛ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እንደ አግዚአብሔር ቃል፣ በጽድቅና በመንፈስ የታደሰ አእምሮ እንዲኖራቸው ሁሉንም ወገኖች ማለትም በፍች ውስጥ እያለፉ ያሉትንና በፍች ሂደት ላይ ባሉ ባለትዳሮች የፍች ሂደት ቀውስ ተጠቂ የሆኑ ሌሎች ሰዎችን ማስተማር፣ መምከርና ትክክለኛውን የሕይወት መንገድ ማሳየት ሊመጣባቸው የሚችለውን አሉታዊ ተጽዕኖ በፍጥነት፣ በብስለት፣ ተቆርቋሪ በሆነ ልብ እና በመልካም አቀራረብ ለመቆጣጠር ይረዳል።

III. በፍች ሂደት እያለፉ ያሉትን ወደ ፊት መጓዝ እንዲችሉ የማገዝ አገልግሎት

ፍች በአግዚአብሔር፣ በጥንዶች፣ በቤተሰብ፣ በቤተ ክርስቲያን፣ በሕብረተሰብና በአገር ደረጃ የሚጠላና የማይደገፍ ልምምድ ነው። ከማንም በላይ በሂደቱ ያለፉ ጥንዶች፣ ቤተሰቦችና የቅርብ ወዳጆች ፍች በሚያመጣውና በሚፈጥረው የተለያየ የሕይወት ቀውስ የመጠቃታቸው ሁኔታ ቀላል አለመሆኑ የማይታበል ሐቅ ነው። በፍች ሂደት ውስጥ የሚያልፉ ወገኖችን ለመርዳት በቤተ ክርስቲያን ዘንድ ያለው አገልግሎትና እርዳታ አነስተኛ መሆኑ በፍች ሂደት የሚያልፉት ወገኖች ከተፈጠረባቸው የተለያየ ቀውስ በፍጥነት በማገገም ወደ ፊት መራመድና ማሰብ እንዳይችሉ ሊያባብሰባቸው ይችላል።

ቤተ ክርስቲያን ፍችን የማትቀበልና ጥንዶችን የማፋታት ሳይሆን የማጋባት ኃላፊነት የምትወጣ ተቋም ናት። ፍች ግን በጥንዶች በራሳቸው ምክንያትና መንገድ

በመንግሥታዊና በማህበራዊ ተቋማት አማካኝነት ይፈጸማል። ይህ ከሆነ ደግሞ ቤተ ክርስቲያን እኔ ፍች እንዲከናወን አላደረግሁም ፍችንም አልፈቅድም ስለዚህ በራሳቸውና በሕጋዊ መንገድ የተፋቱ ወገኖችን ልቀብልና ላስተናግድ አልችልም የሚል አቋም መያዝ አይኖርባትም። እነዚህን ፍች በሚባል በሽታ የታመሙና የቆሳሰሉ ወገኖች የመርዳትና ቀውሱና ውጤቱ እንዲቀንስ የሚያደርግ ሕክምና እንዲያገኙ ማገልገል አለባት። በፍች ሂደት ውስጥ ያሉ ወገኖችን የምትረዳበት መንገድና ምቹ ሁኔታዎችም ሊኖሯትና ልትፈጥር ይገባል። ይህ ዓይነቱ ጥረት በፍች ውስጥ ያለፉ ሰዎችን የመርዳት አገልግሎት ብቻ ሳሆን ተመሳሳይ ቀውስ በሌሎች ጥንዶች ሕይወትም እንዳይከሰት የመከላከል አገልግሎት ነው።

በእርግጥ በአብዛኛው በኢትዮጵያዊያን አብያተ ክርስቲያናት ዘንድ የተለመደው ችግሩ ከመከሰቱ በፊት አስቀድሞ ከመከላከልና ለሎችንም ወገኖች ከችግሩና ከሚያስከትለው አሉታዊ ተጽዕኖ ከመጠበቅ ይልቅ ችግሩ ከተባባሰና መጨረሻ ደረጃ ላይ ከደረሰ በኋላ አሳት የማጠፋት መንገተፋተፍ ነው። ችግሩ በቤተ ክርስቲያን መሪዎችና አማካሪዎች ዘንድ የሚታወቀውም ሌሎች ሰዎች ስለጉዳዩ ብዙ ከሰሙና ቀውሱ ሊስተካከል ከሚችልበት ደረጃ ካለፈ በኋላ ነው። በችግር ውስጥ ያሉ ሰዎችም ወደ ቤተ ክርስቲያን የሚመጡት ችግሩ በምክር አገልግሎት ሊስተካከል በማይችልበትና ከፍተኛ ነውጥ ባለበት ወቅት ነው። በዚህ ደረጃ ብዙዎቹ የቤተ ክርስቲያን መሪዎች ለማስታረቅ ግር ግር ሲፈጥሩ ይታያሉ። ነገር ግን ከግር ግር ባለፈ መልኩ ምንም ማድረግ አይችሉም። ስለዚህ ፍችው አይቀሬ ጉዳይ ሆናል ማለት ነው። ፍች ሲፈጸም ከስተቱ በእግዚአብሔር ዘንድም የተጠላ ነውና ፍችን ልንጠላው ይገባል። ነገር ግን ፍችን መጥላትና በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎችን መጥላት የተለያዩ ጉዳዮች መሆናቸው በቤተ ክርስቲያን ልዩ ትኩረት ሊሰጠው ይገባል።

ቤተ ክርስቲያን እንደ እግዚአብሔር ቃል በጽድቅ መንገድና የማንም ወገንተኛ ባለመሆን እነዚህን ችግር ውስጥ ያሉ ሰዎች የምትረዳበት ልብ፣ እውቀት፣ ስልጠናና ልምድ ሊኖራት ይገባል። በፍች ሂደት የሚያልፉ ወገኖችን በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ለመርዳት ሊደረጉ የሚገባቸውን የመፍትሔ አሳቦች ከዚህ ቀጥለን ለማየት እንሞክራለን።

1. መረዳት፡- በፍች ምክንያት የሚፈጠሩ የተለያዩ የሕይወት ሂደት ደረጃዎችን መረዳት

እንደ እግዚአብሔር ሰው፣ እንደ አገልጋይና እንደ አማካሪ በፍች ሂደት የሚያልፉ ወገኖችን በመርዳት ሂደት በቅድሚያ ሊታወቁ የሚገባቸውን ጉዳዮች መለየት ተገቢ ነው። በፍች ሂደት የሚያልፉ ወገኖች ላይ የሚፈጠሩ የተለያዩ የሕይወት ሂደት ደረጃዎች እንዳሉ መረዳት ደረጃ በደረጃ በፍች ቀውስ የሚያልፉ ጥንዶችንና ቤተሰቦችን

ለመርዳት ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። ከዚህ በታች በፍች ሂደት የሚፈጠሩ የተለያዩ የሕይወት ሂደት ደረጃዎችን እንመለከታለን፡-

1) የነውጥና ያለመረጋጋት ወቅት

የመጀመሪያው ደረጃ ከባለትዳርነት ወደ ፈትነትና ብቻቸውን የልጆች አሳዳጊ ወደሚሆኑበት የተለየ ሚና የሚገቡበት ሂደት ነው። በዚህ ወቅት በፍች ሂደት የሚያልፉ ወገኖች ላይ የሚፈጠረው ሁኔታ የመናወጥና ያለመረጋጋት ሁኔታ ነው። በዚህ ያለመረጋጋት ደረጃ የተለያዩ ስሜቶች ሊፈራረቁባቸው ይችላሉ። በዚህ የነውጥ ደረጃ ላይ በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎች የተፈጠረውን ያለማመን፣ በተፈጠረው የመሸማቀቅ፣ ብቸኝነት፣ ተቀባይነት የማጣት ስሜት፣ የተለያዩ ፍርሃቶችና በተፈጠረው ክስተት የመቆጣትና ከፍተኛ የሆነ ንዴት ውስጥ መግባት እንደሚያጋጥማቸው መረዳት አስፈላጊ ነው። የምናደርገው ድጋፍ እነዚህን የተለያዩ ስሜቶች እንዲያወጡ፣ እንዲተነፍሱና እንዲያንጸባርቁ እድል በመስጠት መታገስን ይጠይቃል። ለቀጣይ ሕይወት መሻሻል በትክክለኛ መንገድ ትክክለኛ ምርጫና ውሳኔ ማድረግ እንዲችሉ በብዙ ትዕግስት ማረጋጋትና ወደ ሚቀጥለው ደረጃ እንዲሸጋገሩ ማበረታታት አስፈላጊ ነው።

2) የሽግግር ወቅት

በፍች ሂደት እያለፉ ያሉ ወገኖች የተፈጠረባቸውን ያለመረጋጋት ስሜት መቆጣጠር የሚችሉበትን እርዳታ ካገኙ በኋላ ሌሎችን ነገሮች ማሰብና እርምጃ መወሰድ የሚጀምሩበት ወቅት የሽግግር ሂደት ይባላል። በዚህ ደረጃ ላይ ከተፈጠረባቸው የፍች ቀውስ መረጋጋት በመጀመር ስለፍች ሂደት አሉታዊ የሆኑ አስተሳሰቦችን ብቻ መቀበል ያቆሙና በምትኩ እምነታዊ የሆኑ አስተሳሰቦችን ማሰብና መቀበል ይጀምራሉ። ይህ ወቅት ፍች በአነርሱ ስህተት ብቻ ሊከናወን የማይችል መሆኑን መረዳት፣ የእግዚአብሔርን ፍቅር መቀበልና መለማመድ የሚጀምሩበት ወቅት እንደሆነም መገንዘብ ይገባል።

በዚህ የሽግግር ወቅት ቀድሞ የነበራቸውን የትዳር ግንኙነት አሉታዊና እምነታዊ ገጽታዎችን ማንጸባረቅ በመጀመር በወቅቱ የተፈጠሩ የግል ኃጢአቶቻቸውን፣ ራስ ወዳድ የሆኑባቸውን ጉዳዮችና የሠራቸውን ስህተቶች በሚገባ በማሰብ ተጸጽተው ንስሃ የመግባት አቋም ይይዛሉ። ለጥፋቶቻቸው ኃላፊነትን መውሰድ የሚጀምሩበት እንዲሁም መብታቸውን በመተው ከተቻለ ለእርቅ የሚዘጋጁበት ያለዚያም ባይታረቁም እንኳን ይቅርታ ማድረግን መለማመድ የሚጀምሩበት ወቅት ነው። ከንስሃና ከይቅርታ ቀጥሎ ያለትዳር አጋር በፈትነት እንዲሁም ለብቻቸው ልጅ አሳዳጊዎች በመሆን ኑርን በማስተካከል ሕይወትን ለመጀመር ጥረት የሚያደርጉበት የሽግግር ወቅት ነው።

3) የማገገሚያ (የተሃድሶ) ወቅት

ከሽግግር ወቅት ቀጥሎ ከፍች ቀውስ የሚያገግሙበት ወቅት ነው። ይህ የማገገሚያ ወቅት በመረጋጋት ወደ ተሻለ ሁኔታ መሸጋገር የጀመሩ የፍች ሰለባዎች አግዚአብሔር ሁኔታዎችን ሁሉ መቆጣጠር የሚችልና በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ላለ ሰው ግድ የሚለው አምላክ እንደሆነ መረዳት የሚጀምሩበት ጊዜ ነው። በዚህ ወቅት አግዚአብሔር ሕይወታቸውንና ባሕርያቸውን በመሥራትና በመቅረጽ ሂደት ላይ እንዳለ፣ በራሳቸው ምንም ማድረግ የማይችሉበት ነገር ግን በእነርሱ በሚኖረው በክርስቶስ ብቻ ሕይወታቸው ሊታነጽ የሚችል እንደሆነ፣ ሕይወት በመመለስና በመታደስ ተስፋ የተሞላች እንደሆነች በመረዳት ተስፋ የሚሰንቁበት ደረጃ ላይ ይደርሳሉ።

የአግዚአብሔርን ምህረት፣ ፍቅርና ተቀባይነት ለሌሎች ሰዎች ለማሳየት አስቀድመው በዚህ አስከሬ ቀውስ ውስጥ ከማለፋቸው እንደተማሩና ሌሎችም እንዳይጎዱ የመርዳት ኃላፊነት እንዳለባቸው የሚያስቡበትና ማመን የሚጀምሩበት ወቅት ነው። አገልጋዮች እነዚህ ሰዎች የሉበትን ሁኔታ በመገንዘብ ካሉበት ከፍች ቀውስ ማገገም እንዲችሉ ደረጃ በደረጃ፣ በአርጋታና በትዕግስት አብረዋቸው በመጓዝ ማበረታታትና መደገፍ እንደሚያስፈልግ በመረዳት ከጎናቸው መቆም ይጠበቅብናል።

2. መርዳት፡- ከፍች ሂደት አገግመው ወደ ፊት መራመድ እንዲችሉ መርዳት

1) መቅረብ፡- በፍርድ መንፈስ ሳይሆን በፍቅር ልብ መቅረብ

በጊዜው ከተፈጠሩባቸው የተለያዩ ስሜቶችና ሁኔታዎች በማገገም ስለቀጣይ ሕይወታቸው በአግባቡ በማሰብ ትክክለኛ አሳብ፣ ምርጫና ውሳኔ ላይ እንዲደርሱና እርምጃ እንዲወስዱ ሁኔታቸውን ከመረዳት ባለፈ የተለያዩ እርዳታዎችና አገልግሎቶች በማቅረብና በመስጠት እገዛ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እውነተኛና ፈጣን የሆነ አምላካዊ ፈውስ እንዲመጣላቸው፡- በአግዚአብሔር ፊት እውነተኛ ፍላጎታቸውንና ስሜታቸውን ይዘው መቅረብ እንዲችሉ በሚያደርግ አቀራረብ እንደገና ዕድል መስጠት፣ በእውነተኛ ጸጸትና ንስሃ በአግዚአብሔር ፊት በመቅረብ ፈውስ እንዲቀበሉ ሳይፈሩ በፍቅር ማበረታታት አስፈላጊ ነው። በዚህ ወቅት ልዩ ጥንቃቄ ሊደረግ የሚገባው ሊበረታታ የማይገባውን እንዳናበረታታና ፍችን እንደ ጽድቅ አድርገው እንዲያስቡ እንዳናደርጋቸው ነው።

2) መስጠት፡- አግዚአብሔር በቃሉ እንዲናገራቸው ዕድል መስጠት

ሕይወት ሰጭና ለዋጭ በሆነው በአግዚአብሔር ቃል እውነት በመመሥረት ለሕይወት ለውጥ ሙሉ ፈቃደኝነት እንዲኖራቸው አግዚአብሔር በቃሉ እንዲናገራቸውና እንዲመከራቸው መርዳት ተገቢ ነው። በተፈጠረው የፍች ቀውስ ውስጥ ሕያው በሆነ የአግዚአብሔር ቃል ራሳቸውን በማየት ወደ ትክክለኛ ሐዘንና ጸጸት

የሚመለስ ልብ እንዲኖራቸውና መጽናናት እንዲችሉ መርዳት ያስፈልጋል። ፍች ከፈጠረባቸው የሕይወት ቀውስና ምሬት በመውጣትና ቀጣይ የሕይወት ጎዳናቸው እንደ አግዚአብሔር ቃል፣ በጽድቅና በአግዚአብሔር ቃል መሠረት እንጂ በችግሮች ምሬት ተገፋፍተው ሌላ የተሳሳተ ምርጫና ውሳኔ እንዳያደርጉ በማረጋጋት፣ በማበረታታትና በማስጠንቀቅ መደገፍ ራሳቸውን በትክክለኛው መስመር መምራት እንዲችሉ ያግዛቸዋል። በአግዚአብሔር ማንነት ላይ ሙሉ በሙሉ በመደገፍ ቀጣይ ሕይወታቸውን እንዲመሩ አቅጣጫ የማሳየት አገልግሎት ሊሰጣቸውም ይገባል። እንዲህ ዓይነቱን መሠረት የመጣልና አቅጣጫ የማሳየት አገልግሎት መስጠት በፍች ሂደት እያለፉ ያሉ ወገኖች የደስታቸውን መሠረት በራሱ በአግዚአብሔር ላይ በማድረግ በሌላው የሕይወት ገጽታም ላይ የተረጋጋና መደሰት የሚችል ሕይወት እንዲኖራቸው በአግዚአብሔር ቃል ተስፋ የማሰነቅ እርዳታ መስጠት በጣም ጠቃሚ ነው።

3) መመሥረት፡- በክርስቶስ ባለ አዲስ ሕይወት ላይ መሠረትና ትኩረት ማድረግ እንዲችሉ ማገዝ

ከፍተረት ጀምሮ ለዛሬውና ለነገው ሕይወት ቀጣይነት ለምድራዊም ሆነ ለሰማያዊው ሕይወት መሠረቱ አግዚአብሔር ራሱ ነው። በፍች ሂደት የሚያልፉ ወገኖች ከነበራቸው የትዳር ሕይወት ቀውስ ወደ ሌላ የሕይወት ገጽታ የተሸጋገሩ በመሆናቸው በዚህ ወቅት በክርስቶስ ያላቸውን ሕይወት፣ ማንነት፣ ተስፋና እምነት ያሉበት ሁኔታ እንዳያጨልምባቸው የሕይወታቸውን ትኩረት ማስተካከል አለባቸው። ከሰይጣን አላብ ጋር ተባባሪ ሆነው ተስፋ በመቁረጥና ራሳቸውን በማስጨነቅ የሚያገኙት ምንም መፍትሔ የለም። ይልቁንም በክርስቶስ ማንነት ላይ እንዲመሠረቱ፣ እንዲበረቱና እንዲቀረጹ የማገዝን ኃላፊነት በአግባቡ መወጣት አስፈላጊነቱ ከፍተኛ ነው።

በክርስቶስ ላይ የተመሠረተ ማንነት ሲኖራቸው በክርስቶስ ሙሉ እንደሆኑ ይሰማቸዋል። ፍጹም የሆነው ደስታም ከክርስቶስ ጸጋ የሚፈልቅ እንጂ ከውጭ ከሁኔታዎች የሚመጣ እንዳልሆነ እንዲረዱና እንዲለማመዱ ያግዛቸዋል። በክርስቶስ ማንነት ላይ የተመሠረተ ሕይወት ያለው ሰው ዓላማው አግዚአብሔርን ለማክበርና ለማስደሰት ነው። ለዚህ ዓላማ ብርቱ ፍላጎትና ትጋት ያለው ክርስቶስ ይቅር ብሎ እንደተቀበላቸው መረዳታቸው ደግሞ ይቅርታ የማድረግና ይቅርታን የመለማመድ ዕድልና አቅም እንዲኖራቸው አስተዋይና ጠቢብ መሆን እንዲችሉ ያዘጋጃቸዋል።

4) መርዳት፡- የአግዚአብሔርን ዘላለማዊ ዕቅድና ዓላማ እንዲገነዘቡ መርዳት

የፍች ቀውስ ከሚፈጥራቸው አሉታዊ ተጽዕኖዎች አንዱ ሰዎች በአግዚአብሔር ላይ ያላቸው አመለካከትና እምነት ተለዋዋጭና የተዛባ እንዲሆን ማድረጉ ነው። በፍች ውስጥ ያለፉ ባለትዳሮች በሕይወታቸው ላይ ያለውን የአግዚአብሔርን ዘላለማዊ ዕቅድና ፍቅርም ባጋጠማቸው ችግር ምክንያት መርሳት፣ መጣልና ግራ መጋባት ይጀምራሉ። በዚህ ወቅት የአግዚአብሔርን ተስፋና ቃል ኪዳን ማሰብ እንዲችሉ በቃሉ

ማስተማርና መምከር ይገባል። የእግዚአብሔርን ዘላለማዊ ቃል ኪዳን በማሰብ የእግዚአብሔር ምህረትና የጸጋው አቅርቦት ተጠቃሚዎች እንዲሆኑ የተቻላቸውን ሁሉ በማድረግ የእግዚአብሔርን ዓላማ እንዲገነዘቡ መርዳት አስፈላጊ ነው።

5) መነሳሳት፡- አገልጋዮችና አማካሪዎች በፍች ቀውስ ውስጥ ላለፉ ሰዎች ልዩ ትኩረትና ጥንቃቄ ለማድረግ መነሳሳት

በፍች ቀውስ የሚያልፉ ወገኖች በአገልጋዮችና በአማካሪዎች ለመረዳትና እገዛ ለመቀበል ፈቃደኛ መሆን አለባቸው። አገልጋዮችም ችግር ውስጥ ያሉትን ሰዎች ለመርዳት መነሳሳት ያስፈልጋቸዋል። ይህን ሲያደርጉ ግን ድጋፍ ሰጭዎቹ ጥንቃቄ ማድረግ አለባቸው። ሌሎችን በመርዳት ሂደት ላይ ያሉ አገልጋዮች በተመሳሳይ ችግር ውስጥ እንዳይወድቁ ራሳቸውን መጠበቅን መርሳት የለባቸውም። በፍች ችግር እያለፉ ያሉ ወገኖችን የመደገፉን አገልግሎት የሚያከናውኑ አገልጋዮች በትዳራቸው ምሳሌነት ያላቸው መሆንና ጥንካሬን በማሳየት የምክር አገልግሎትን መስጠታቸው መጽሐፍ ቅዱሳዊና ጠቃሚ ነው። የራስን የግል ልምምድ መሠረት በማድረግ ብቻ የምክር እርዳታ ለመስጠት ጥረት ከማድረግ ይልቅ የእግዚአብሔር ቃል ስለጋብቻና ስለፍች የሚናገረውን መሠረት በማድረግ ድጋፍ ለማድረግ መነሳሳታቸውም መልካም ነው።

በፍች ሂደት እያለፉ ያሉ ወገኖችን የእግዚአብሔርን ቃልና የቤተ ክርስቲያንን ውሳኔ በማሳወቅም እንደሚገባ ሳያገግሙ እና ተገቢ ባልሆነ መንገድ ከሌላ ሰው ጋር ግንኙነት እንዳይጀምሩ ማበረታታት እንዲሁም ለይቅርታና ለእርቅ እንዲዘጋጁ በእግዚአብሔር ቃል ማሳሰብ የመርዳቱ ሂደት አካል መሆን አለበት። ትክክለኛ ፈውስ ሳያገኙ ለችግራቸው ማስታገሻ ብለው በጥድፈያ ወደ ሌላ የትዳር ግንኙነት የመግባት እርምጃ እዳይወስዱ በመምከር ከሌላ ስህተትና ከከፋ ውሳኔ መታደግም አስፈላጊ ነው።

የፍች ቀውስ የፈጠረባቸውን የተለያዩ መጥፎ ስሜት በውስጣቸው አምቀው ይዘው በቁጣ፣ በምሬትና በተሳሳተ ፍርድ ውስጥ እንዳይሆኑ ይልቁንም ስሜታቸውን እንዲገልጹና ለመጥፎ ስሜታቸው መፍትሔ ለማፈላለግ እንዲቻል ነፃ ሁነው እንዲቀርቡ ማበረታታት እንዲሁም የምክር አገልግሎት መስጠት አስፈላጊ ነው። ነገር ግን በአማካሪው ወይም እርዳታ በሚያደርገው ሰው ላይ ጥገኛ እንዳይሆኑ በመጠንቀቅ በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ በእግዚአብሔር እውነተኛ ፍቅርና ምህረት ላይ ሙሉ በሙሉ እንዳይደገፉ ማሳሰብና ወደ እግዚአብሔር እንዲቀርቡ መደገፍ ያስፈልጋል። ይህን ሁሉ እርዳታና የምክር አገልግሎት በመስጠት ወደ መፍትሔ የመድረሱ ጉዳይ ቅጽበታዊ አይደለም። ስለዚህ ከፍች ቀውስ የመውጣቱ ሂደት በፍጥነት መፍትሔ ያገኛል ብሎ ማሰብን በመቀነስ በችግሩ ውስጥ ባሉ ሰዎች ላይ ሌላ ችግርና መረጋጋት የሌለበት ተለያየ ስሜት ሲፈጠር ለመርዳት መነሳሳት አስፈላጊ ነው።

3. መዘርጋት፡- ከሌላ ወገን የወዳጅነትና የፍቅር እርዳታ እንዲያገኙ የግንኙነት መስመሮችን መዘርጋት

በፍች ቀውስ ውስጥ ያሉ ሰዎች ከሌላ ወገን የወዳጅነትና የፍቅር እርዳታ ሊያገኙ ይገባል የምንለው በመጀመሪያ የሰው ልጅ ሁሉ ፍቅርን መስጠትና ፍቅርን መቀበል የሚፈልግ ፍጡር እንደሆነ በመገንዘብ የፍቅር እንክብካቤ ሊያገኙ የሚችሉበትን ሁኔታ የማመቻቸትን አስፈላጊነት ለመጠቀም ነው። በፍች ሂደት የሚያልፉ ሰዎች ተቀባይነት፣ ፍቅርና እንክብካቤ የሚያሻቸው በመሆኑ ከቤተሰብ፣ ከወዳጅና ከቤተ ክርስቲያን የፍቅር እርዳታ ሊያገኙ ይገባል። በዚህ ጉዳይ ላይ ሊያገለግሉና ሊረዱ የሚችሉ ቡድኖችን በቤተ ክርስቲያን በማቋቋም ፍቅርን ገንቢ በሆኑ ቃላት፣ አብሮ የተመረጠ ጊዜን በማሳለፍ፣ የተለያዩ ስጦታዎች አቅም በፈቀደ መጠን በስጦታ መልክ በመለገስ፣ አብሮ በመጸለይና እነርሱን በማገልገል ፍቅርን መግለጽ አስፈላጊ ነው።

ፍችንና ዳግም ጋብቻን ቤተ ክርስቲያን ባታበረታታና እንዲለመድ የማድረግን አቋም ባታራምድም በፍች ሂደት ያለፉ ወገኖችን የፍች ምክንያት ግን እንደ እግዚአብሔር ቃል መመርመር አለባት። ፍችው በዝሙት ምክንያት ወይም ያላመነ የትዳር አካል ትዳሩን ትቶ በመሄዱ ምክንያት ብቻ የተፈጸመ መሆኑን እና አለመሆኑን በእግዚአብሔር ቃል መሠረት መመዘን ያስፈልጋል |ማቴ 19፡ 3-9፣ 1ኛቆሮ 7፡ 10-13|።

በእነዚህ ምክንያቶች ፍች የፈጸሙ ወገኖች የሰሩት ጎጠኝነት ባይኖርም በተለያዩ የቀውስ ሂደቶች ውስጥ ማለፋቸው ግን አይቀሬ ነው። ስለዚህ በሌላ ምክንያት ፍች እንደፈጸሙ ሰዎች በፈጸሙት ፍች ምክንያት የመውቀስና የመገሰጽ እርምጃ ቤተ ክርስቲያን ባትወስድባቸውም ከገቡበት ሁለንተናዊ ቀውስና ሕመም እንዲያገግሙ ግን ሁለንተናዊ ድጋፍ ልታደርግላቸው ይገባል። በእነዚህ ነገሮች ምክንያት ፍች በሚፈጸምበት ጊዜም ቢሆን የመጀመሪያ እርምጃ ሊሆን የሚገባው ፍች እግዚአብሔር ከጥንቱ ለሰው ልጆች ያቀደው የሕይወት መስመር አለመሆኑን በመጥቀስ የልብ ጥንካሬያቸውን አስተካክለው ይቅርታ ማድረግ ከተቻለም መታረቅና ከትዳር ጓደኛቸው ጋር አብረው መኖር እንዲችሉ ጥረት የማድረግ ሂደት ነው።

በፍች ሂደት ያለፉ ወገኖች ወደ ሌላ የትዳር ግንኙነት ለመግባት ሲያስቡ ቤተ ክርስቲያን ጉዳዩን እንደ እግዚአብሔር ቃል ሁሉም ምዕመናን በሚተዳደሩበት የቤተ ክርስቲያን ደንብና ስርዓት እንዲሁም የሚኖሩበትን አገር ሕግ ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት በጥንቃቄ በመመልከት ልትረዳቸው ይገባታል። ቤተ ክርስቲያን መበረታታት የሌለበትን ባለማበረታታት እንዲሁም መርዳት ባለባት ጉዳይ እንደ እግዚአብሔር ቃል ሚዛናዊነትን በመጠበቅ የጽድቅ አገልግሎት መስጠት ይኖርባታል።

በፍች ሂደት የሚያልፉ ወገኖችም ሌላ የትዳር ግንኙነት ለመጀመር መፍጠንን ሊያቆሙ ይገባል። መጽሐፍ ቅዱስ በግልጥ ከተናገራቸው ምክንያቶች ውጭ በሆነ ምክንያት ፍች የፈጸሙ ጥንዶች የፈረሰውን ትዳራቸውን እንደገና በይቅርታና በእርቅ

ለመገንባት እንጅ ከሌላ ሰው ጋር ሌላ ትዳር ለመመሥረት መፈለግና መግባቱ የለባቸውም። የእግዚአብሔር ቃል ይህን አየስተምርምና!! ከተፈጠረ ጉዳት ለማምለጥ እንደገና ለሌላ የከፋ ችግር አልፈው እንዳይሰጡ በሰከነ አዕምሮ እንደ እግዚአብሔር ቃል ሊያሰቡ፣ ለሜታዊ ሳይሆኑ ውሳኔ ሊወስኑና ለቤተ ክርስቲያን መሪዎችና አገልጋዮች በመታዘዝ ሕይወታቸውን ሊመሩም ይገባል። ይህ መጽሐፍ ቅዱሳዊ መርህ ነው።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዱቸው የውይይት ጥያቄዎች
የምዕራፍ ሃያ ሶስት (23)
የውይይት ጥያቄዎች

1. ከፍች ሂደት በኋላ አዲስ ቀጣይ ኑሮ መጀመር የሚለውን አሳብ እንዴት ትረዱታላችሁ?
2. ከፍች ሂደት በኋላ አዲስ ቀጣይ የሆነ ኑሮን መለማመድ ነውን? አስፈላጊ ከሆነ አስፈላጊነቱን
3. የሚያስረዱ ምክንያቶችን በመዘርዘር፣ አስፈላጊ ካልሆነ ደግሞ ለምን አስፈላጊ እንዳልሆነ ምክንያቶችን በማቅረብ በስፋት ተወያዩ።
4. ከፍች ሂደት በኋላ አዲስ ቀጣይ የሆነ ኑሮ መለማመድ እንዲችሉ የማገዝ አገልግሎት መስጠት የሚፈልገው ልዩ ጥንቃቄ ምንድን ነው?
5. በፍች ሂደት ያለፉ ወገኖችን በመርዳት ሂደት ያሉትን የተለያዩ የሕይወት ሂደቶችና ደረጃዎችን በመጥቀስ በእያንዳንዳቸው ላይ በስፋት ተወያዩ።
6. በፍች ሂደት ያለፉ ወገኖች ከፍች ቀውስ አገግመው ወደ ፊት መራመድ እንዲችሉ ቤተ ክርስቲያን ምን ልታደርግ ይገባታል? ደግሞስ እንዴት ባለ መልኩ በመቅረብ አገልግሎት መስጠት ይገባል ትላላችሁ?
7. በፍች ሂደት ያለፉ ወገኖች ቢገጥሟችሁ ምን ማድረግ አለብን ትላላችሁ? ከዚህ ምዕራፍ የተረዳችሁትና ተግባራዊ እርምጃ ልትወስዱበት የሚገባው ነገር ምንድን ነው?

ማጠቃለያ

ግጭትን በመፍታት ጤናማ የትዳር ግንኙነት እንዲኖር ጥንድች ሊከተሏቸውና ሊለማመዱቸው የሚገቡ አሰርቱ መርሆዎች

1. መጀመር:- ማንኛውንም ሁኔታ አግዚአብሔርን ከመፍራት፣ ከማስቀደምና ከማክበር መጀመር፤
2. መወሰን:- ማንኛውንም የትዳር ውሳኔ ከመወሰን በፊት የአግዚአብሔርን አሳብ በመረዳት መወሰን እንዲቻል በጸሎትና በቃላት በኩል ወደ አግዚአብሔር መቅረብን በቋሚነት መለማመድ፤
3. መመለስ:- በአለመግባባትና በግጭት ወቅት ወደ ኋላ በመመለስ የጋብቻ ቃል ኪዳንንና ያለፉትን የፍቅር ጊዜያቶች ማሰብ፤
4. መረዳት:- ላለመግባባትና ለግጭት ከሚዳርጉ ችግሮች ይልቅ የትዳር አጋር እንደሚበልጥ በመረዳት ትኩረት ማድረግ፤
5. መመካከር:- ግጭትን በጋራ ለመፍታት በመቀመጥ ወቅት ለመከራከር ሳይሆን ለመመካከር ራስን ማዘጋጀት፤
6. መቀበል:- ስህተትንና ጥፋትን አምኖ በመቀበል፣ ኃላፊነት መውሰድን፣ ይቅርታ መጠየቅንና መቀበልን የዕለት ልምምድ ማድረግ፤
7. መመዘን:- ነገሮችን ለትዳርና ለቤተሰብ ከሚሰጡት ጥቅምና ሊፈጠሩት ከሚችሉት አሉታዊ ተጽዕኖ አንጻር በአግዚአብሔር ቃል ዘወትር መመዘንን፤
8. መማር:- በየጊዜው በግጭቶች በመመረር ሳይሆን በመማር ወደሚቀጥለው የሕይወት ጉዞ መሸጋገር፤
9. መገንዘብ:- ትዳርና ቤተሰብ ከሌሎች ማሕበራዊ ግንኙነቶች ሁሉ በፊትና በላይ ከፍተኛ የሆነ ትኩረት የሚያሻው ተቋም መሆኑን መገንዘብ እንዲሁም፤
10. መፈለግ:- የሌሎች ሰዎች እርዳታ በሚያስፈልግበት ወቅት ከትክክለኛ ሰዎች በትክክለኛ ጊዜ ትክክለኛ የሆነ እርዳታ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ብልህነት መሆኑን ሁልጊዜ ማስታወስ!!

ዋቤ መጽሐፍት

1. Addis Ababa Bible Collage (ABC). Marriage Course Class Lecture: Addis Ababa, Ethiopia 2002.
2. Africa communitities Public health Coalitaion. Flyer about Depression. Los Angeles, CA 2013.
3. Arno, Richard G. Temperament Theory: Published by National Christian Counselour Assosation (NCCA) Sarasota, Fl 1994.
4. Bob Burns and Tom Whiteman. The fresh start divorce recovery. Published by Thomas Nelson Inc Nashvil, Tennessee, 1992.
5. California Courts the jugdical branch of California Responding to Divorce or Separation divorce or Separation selfhelp. <http://www.courts.ca.gov/1034.htm> Accesed Oct.10, 2014.
6. Chapman, Gary. Marriage Works helping couples God's way, publishing light university: Forest, Virginia, 2011.
7. Clinton, Tim & Trent, John. The Quick-Reference Guide to Marriage and Family Counseling. Baker books, a division of baker publishing Group: Grand Rapids, Michigan, 2009.
8. Clinton, Tim & Hawkins, Ron. The Popular Encyclopedia of Christian Counseling, Harvest House Publishers: Eugene, Oregon, 2011.
9. Clinton, Tim & Laaser, Mark. The Quick-Reference Guide to sexuality and relationship counseling Baker books, a division of baker publishing Group: Grand Rapids, Michigan, 2010.
10. Clinton, Tim. The Bible for Hope, Caring for people God's way. Thomas Nelson: Nashvil, Tennessee, 2001.
11. David M. Ephraim. The Five Levels of Communications http://www.touchoffait.org/family_ministry/communication/five_levels. Htm: accessed Feb.12, 2014.
12. Donald C. Stamps. The Full life study Bible New International Version. Zondervan Publishing House: Grand Rapids, Micigan 1991.
13. Dr. Tedla Woldegiorgis, Mental health Training handout. African communities Health Coltation 2013.
14. Focus on The Family, The first Five Years of Marriage: Tyndale House publishing Inc Carol stream: Illinois, 2006.

5. <http://www.focusonthefamily.com/parenting/effective-biblical-discipline/approaches-to-discipline/approaches-to-discipline-ageappropriate-discipline> Visited 12/30/2014.

6. Focus on the family: Taken from *Effective Parenting in a Defective World* published by Tyndale House Publishers, Inc. Copyright © 2006 by Chip Ingram. Visited 12/30/2014.

7. Gary & Barbara Rosberg with Ginger Kolbaba. The 5 sex needs of men and women Tyndale House publishing Inc Carol stream: Illinois, 2006

8. Gregory A. Kuhlman. Marriage facts. Stages of marriage: <http://www.stayhitched.com/stages.htm> accessed March 25, 2014.

9. Hunt, June. Counseling Through your Bible Handbook. Harvest house publisher: Eugene, Oregon 2008.

10. Jason Howerton, The Difference Between Men and Women's Brains Revealed? <http://www.theblaze.com/stories/2013/12/02/the-difference-between-men-and-womens-brains-revealed> Dec. 2, 2013 accessed March. 26, 2014.

1. Jason Howerton, The Difference Between Men and Women's Brains Revealed? Dec.2, 2013 accessed March. 26, 2014

2. Joseph warren kniskern when the vow breaks: B & H Publishing group: Nashville, Tennessee, Revised and updated 2008.

3. ከበደ በከሬ, የትዳር ግጭት መፍቻ ሰልጣኞች : መካነ ኢየሱስ የምስራች ድምፅ ኅትመት መገናኛ ዘዴ ክፍል: አዲስ አበባ, ኢትዮጵያ 1999 ዓ.ም

4. Mack, A. Wayne. Strengthen your Marriage: P & R Publishing: Phillipsburg, New Jersey 1999.

5. Senait Fisseha MD, Associate Professor, Obstetrics & Gynecology EBS Helen Show June, 28. 2013.

6. Steve Grissom and Kathy Leonard. Divorce care. Thomas Nelson Inc: Nashville, Tennessee 2005.

7. Wright, H Norman, Crises Counseling. Regal books: Ventura, California, 1993.

8. Wright, H Norman, Marital Counseling. Harper & Row Publisher: San Francisco, California, 1983.

9. Wright, H Norman. Communication key to your marriage. Regal books: Ventura, California, 2000.

30. <http://www.samfunnskunnskap.የልጅነት ግዜ፣ የልጆች ህግና የልጆች መብት ጥበቃ> accessed Feb.06, 2014.

31. my.cbn.com/.../display.php?topicid Biblical Models of Functional and Dysfunctional Families Accessed April 23, 2014.

32. www.faiththerapy.org/answer-by-topic-disfunctional and healthy families Accessed April 13, 2014.

33. Women and Global Human Rights. <http://www2.webster.edu/~woolfm/fgm.html>FemaleGenitalMutilation accessed 05/20/2014

34. ከዶ/ር ዓብይ ዓይናለም Medina/መዲና June 2012 volume II No. 4 ሰኔ 2004.

35. የኢትዮጵያ መጽሐፍ ቅዱስ ማህበር. የአማራጭ መጽሐፍ ቅዱስ መዝገበ ቃላት. አዲስ አበባ በባናዊ ማተሚያ ቤት ታተመ 1992 ዓ.ም

36. የኢትዮጵያ ቋንቋዎች ጥናትና ምርምር ማእከል. አማራጭ መዝገበ ቃላት፣ አርቲስቲክ ማተሚያ ቤት: አዲስ አበባ 1993 ዓ.ም

37. የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሕግ የተሻሻለው የቤተሰብ ህግ አዋጅ አዲስ አበባ, ኢትዮጵያ 1992 ዓ.ም.

38. <http://ethiopia.thebeehive.org/content/205/2483> ፖስትፓርተም ዲፕሎሞን Accessed Oct,11,2014.

39. ዶ/ር ብርሃኑ ሰንደቅ የጽንሰና የማሕጸን ሕክምና ስፔሻሊስት. ኢትዮጵያ ብሮድ ካስቲንግ ኮርፖሬሽን (EBC)ጤናዎ በቤትዎ “ቅድመ እና ድህረ ወሊድ ክትትል ዙሪያ የቀረበ ውይይት” ነሐሴ 03 / 2006 ዓ.ም Accessed Oct.10.2014.

40. በኤፌድሪ የሕዝብ ተወካዮች ምክር ቤት የጸደቀ. የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ ብሔራዊ የሰብዓዊ መብት የድርጊት መርህ- ግብር 2005-2007 አዲስ አበባ 2005 ዓ.ም <http://www.abysinialaw.com/> Accessed Oct.11, 2014.

41. ከሶስት ከተለያዩ ቤተ ክርስቲያን መሪዎችና ጋብቻ አማካሪ በቃል በመጠየቅ የተገኘ መረጃ, ግንቦት 2014.

42. የኢትዮጵያ መጽሐፍ ቅዱስ ማህበር. መጽሐፍ ቅዱስ የቀድሞው ትርጉም በብርሃንና ሰላም ማተሚያ ቤት ታተመ አዲስ አበባ, ኢትዮጵያ 1962 ዓ.ም

ስለ ጸሐፊው

ከጌታ ለተቀበሉት የአገልግሎት ጥሪ ምላሽ በመስጠት እ.አ.አ 1993 ዓ.ም በጎንደር ሙሉ ወንጌል አማኞች ቤተ ክርስቲያን ሙሉ ጊዜያቸውን በመስጠት አገልግሎት የጀመሩና ከዚያም ለተወሰኑ አመታት በሙሉ ጊዜ አገልጋይነት ከዚያም የቤተ ክርስቲያን መጋቢ በመሆን አገልግለዋል። በዚህ የአገልግሎት ወቅታቸው በተለያዩ ወረዳ ከተማ በቤተ ክርስቲያን ሥር የነበሩ ጎብረቶችን ተዘዋውሮ በማገልገል፣ የጎንደር አብያተ ክርስቲያናት ጎብረት በምክትልና በዋና ሰብሳቢነት በመምራት፣ የሰሜን ምዕራብ ቀጠና ሙሉ ወንጌል አማኞች አጥቢያ ቤተ ክርስቲያን የቦርድ አባል፣ በተለያዩ ቦታዎች የመጽሐፍ ቅዱስ ጉባኤ ተጋባዥ አስተማሪ በመሆንና በተለያዩ ጌታ በከፈተላቸው በሮች ሁሉ በመስበክ፣ በማስተማር፣ በማሰልጠንና በማማከር አገልግሎት ሰጥተዋል።

ፓስተር ዶ/ር ሙሉቱ በላይነህ ለትምህርት ካላቸው ስፍራና ናፍቆት የተነሳ እ.አ.አ በ1998 ከኢትዮጵያ ሙሉ ወንጌል መጽሐፍ ቅዱስ ኮሌጅ በዲፕሎማ፣ በ2002 ከአዲስ አበባ መጽሐፍ ቅዱስ ኮሌጅ ቢ.ቲ የመጀመሪያ ዲግሪ፣ ከአገር ቤት በመውጣት በ2008 ሁለተኛ ዲግሪያቸውን በማስተርስ ኦፍ ዲቫይን (M.Div) በ2010 ዶክትሬት ዲግሪያቸውን (D.Min) ዶክትሬት ኦፍ ሚኒስትሪ ጋብቻና ቤተሰብ ላይ በማተኮር) የተማሩ ሲሆን ከዚያም በመቀጠል ላይሰንሰድ ከሊኒካል ፓስተራል ካውንስለር መሆን የሚችሉበትን የትምህርት ዕድል በማግኘትና (LCPC) በመሆን በማማከርና አገልግሎት በመስጠትና በሀበሻ አብያተ ክርስቲያናት የማማከር አገልግሎት እንደሚገባ ሥራ ላይ እንዲውል መጽሐፍ ቅዱሳዊ፣ ከሊኒካል፣ ክርስቲያን ስነ ልቦናና ተግባራዊ በሆነ መንገድ በማስተማር፣ በማሰልጠንና በማማከር እየተንቀሳቀሱ ይገኛሉ።

ከአሁን በፊት " የአገልግሎት ተግባራትና መፍትሔዎቻቸው" በሚል ርዕስ ለአንባቢያን ያበረከቱ ሲሆን አሁን ደግሞ " የግጭት መንገዶችና መፍትሔዎቻቸው በጋብቻ ውስጥ !" በሚል ቅጽ-1፣ " በመጀመሪያዎቹ አስርተ ዓመታት የጋብቻ ዘመናት ላይ ለፈጠሩ የሚችሉ ግጭቶች፣ የግጭት መንገዶችና መፍትሔዎቻቸው!" በሚል ንዑስ ርዕስ ለአንባቢ ይዘው ቀርበዋል። እግዚአብሔር ቢፈቅድና ብንኖር ደግሞ " የወጣቱ ትውልድ ዕድሎችና ፈተናዎች!" በሚል ርዕስ የወጣቶችን የተለያዩ ዕድሎችና የሚገጥማቸውን የተለያዩ የዘመኑ ተግባሮች፣ ለፈተና ተጋላጭ ሊያደርጋቸው የሚችለውን በመግለጥ የሚሞግት መጽሐፍ ነው። መጽሐፉ በወጣቶች በተለያዩ ሰለና የተበላሸ ስነ ምግባር መኖር በራሳቸው በወጣቶች፣ በቤተሰብ፣ በቤተ ክርስቲያን፣ በሕብረተሰብና በአገር ደረጃ ሊያመጣ ያለውን ከፉ ተጽዕኖ በግልጥና በዝርዝር በማስቀመጥ ይመክራል። በዚህ ወጣቱን ትውልድ ለማትረፍ ወጣቶችን፣ ወላጆችን፣ ቤተ ክርስቲያን አገልጋዮችን፣ መንፈሳዊ፣ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶችን የሚነካ፣ የሚያስተምር፣ አቅጣጫ የሚያሳይና ለወጣቱ ትውልድ መልካም

ሕይወትና ስነ ምግባር መኖር እንዴት በጋራ መረባረብና መሥራት እንዳለብን የሚጠቁም መጽሐፍ ነው።

ኑሯቸውን በሰሜን አሜሪካ በካሊፎርኒያ ግዛት በሎስ አንጀለስ ከተማ ያደረጉ ፓስተር ዶ/ር ሙሉቱ ባለትዳርና የሁለት ወንድ ልጅ አባት ናቸው። ይህን መጽሐፍ ለአንባቢ ማቅረብ ብቻ ሳይሆን የትዳር ዘመናቸው በዚሁ የጋብቻ ዘመን ከመሆኑ የተነሳ እንደ ማንኛውም ባለትዳር ተጠቃሚ፣ በኑሮ እየተፈተኑና እየተለማመዱት የሚሄዱት እንደሆነ ይገልጻሉ። ዶ/ር ሙሉቱ በላይነህ በኢትዮጵያ ክርስቲያኖች ጎብረት ቤተ ክርስቲያን ሎስ አንጀለስ አባልና በዚች ቤተ ክርስቲያን በመስበክ፣ በማስተማር፣ የቤተሰብና የማማከር አገልግሎት ዘርፍ ከሌሎች ጋር በሆነ በማገልገል ይገኛሉ። ዶ/ር ሙሉቱ ካላቸው ሽኩቻ አንጻር ወደ አገር ቤት በመመላለስ በመስበክ፣ በማስተማር፣ አገልጋዮችን በማስተማር፣ በማሰልጠንና በተለያዩ ነገሮች በመደገፍና በማገልገል ይገኛሉ።

ደስተኛና ጤነኛ የሆነ የትዳርና የቤተሰብ ግንኙነት ለሁላችን ይሁን !!

ጥያቄና አስተያየት ቢኖርዎ በሚከተለው አድራሻ ይጻፉልን

ናታን የጋብቻና የቤተሰብ የማማከርና የማሰልጠን አገልግሎት
Nathan Marriage and Family Counseling and Training Ministry
Email: pmulatu@yahoo.com or nmfcml@gmail.com
Phone: 323-898-6200