ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ ሁለት (12)

የውይይት ጥያቄዎች

1. ፖርኖግራፊ የሚለውን ቃልና ሃሳብ ምንነት በመግለጥ ተወያዩበት፡፡
2. የፖርኖግራፊ ተጠቃሚ የሆኑ ሰዎች ያሏቸው የተለያዩ አመለካከቶች ምንድን ናቸው? እናንተስ እንዴት ታዩታላቹህ?
3. መጽሐፍ ቅዱስ ስለፖርኖግራፊ ምን እንደሚል በመጽሐፉ የተጠቀሱ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎችን በማውጣትና በማንበብ በሰፊው ተነጋገሩበት፡፡
4. በዚህ ዘመን ባለትዳሮችን እስከፊ ለሆነው የፍትዎት ሱስ (ለፖርኖግራፊ) ተጋላጭ ሊያደርጋቸው የሚችለውን ምክንያት በመዘርዘር በፍጹም ግልጥነት ውይይት አድርጉ፡፡
5. ለፖርኖግራፊ እይታ ተጋላጭ ሁናቹህ ታውቃላቹህን? እንዴት? ከዚያስ ምን እርምጃ ወሰዳችሁ?
6. በፖርኖግራፊ ሱስ የተጠመዱ ባለትዳሮች ላይ ሊፈጠር የሚችል አስከፊ የሆነ አሉታዊ ተጽዕኖና ግጭት ምን እንደሆነ በዝርዝርና በግለጥ ተወያዩ፡፡
7. በፖርኖግራፊ ሱስ የተጠመደ የትዳር አጋር ምን የመፍትሔ እርምጃ ሊወስድ ይገባል? አንድ የትዳር ጓደኛ በዚህ ሱስ የተያዘውን አጋሩን ሊረዳ የሚችልባቸው የመፍትሔ እርምጃዎችን በጥንቃቄ፣ በሰፋትና በነፃነት በማንሳት ውይይት አድርጉ።
8. ወደ ፊት አስከፊ ለሆነው የፖርኖግራፊ ሱስ ተጋላጭ ላለመሆን እንደ ባለትዳር ምን ማድረግ አለብን ትላላችሁ?

ክፍል ሶስት፡- ቅድመ ወሊድ፣ ወሊድና ድህረ ወሊድ

ምዕራፍ አስራ ሶስት(13)
መውለድ አለመፈለግና አለመቻል

ይህ ምዕራፍ የሚያጠነጥነው ያለመውለድ ሂደቶች ላይ ነው:: ያለመውለድ ክስተት በሁለት የተለያዩ ምክንያቶች ሊያጋጥም ይችላል:: በጥንዶቹ ፍላጎት ወይንም ጥንዶቹ መውለድ እየፈለጉ መውለድ የአለመቻል ችግር ሲያጋጥማቸው:: በጥንዶች ፍላጎት የሚመጣው ያለመውለድ ሂደት ጥንዶቹ በተለያዩ ምክንያቶች ለጊዜውም ይሁን ለዘለቄታው ወውለድ ካለመፈልጋቸው ጋር ተያያዥነት አለው:: ሌላው ገጽታ ደግሞ ጥንዶቹ ልጅ እንዲኖራቸው እየፈለጉ፣ እየጸለዩ፣ የሚቻለውን ሁሉ እያደረጉ ነገር ግን መውለድ የማይችሉ የሚሆኑበት ክስተት ነው። እነዚህን ሁለት ያለመውለድ ጥንች ባለትዳሮች በስምምነት፣ በመነጋገርና በመግባባት ተገንዝበው ነገሮችን መቆጣጠር ካልቻሉ በግንኙነታቸው ላይ የሚፈጥረው አሉታዊ ተጽዕኖ ቀላል አይሆንም። ይህ ርዕሰ ጉዳይ የተነሳው በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ በማለፍ የትዳራቸው ጤንነትና ደስታ ችግር ውስጥ ለወደቀባቸውና ችግር ውስጥ ለሚወድቅባቸው ጥንዶች ችግሮችን በመለየት ቢቻል ግጭት ውስጥ ከመግባታቸው በፊት አስቀድሞ መከላከል ካልተቻለ ደግሞ ከችግሩ ለመውጣት በጋራ መፍትሔ ማፈላለግ እንዲችሉ ለመርዳት እንዲሁም በማማከር ሊያግዟቸው ለሚችሉ ሰዎች አቅጣጫ ለማሳየትና የማማከር አገልግሎታቸውን ውጤታማ የማድረግ በጎ አስተዋጽዖ ለማበርከት ታስቦ ነው።

1. መውለድ አለመፈለግና አለመቻል

ስለወሊድ ጉዳይ ሲነሳ ሁለት አይነት ጥንዶች እንዳሉ መገንዘብ ይገባናል። መገንዘብ ያለብን የመጀመሪያው ጉዳይ በተለያዩ የግል ምክንያቶች ለጊዜውም ሆነ ለዘለቄታው መውለድ የማይፈልጉ ጥንዶች መኖራቸውን ነው። እንደዚህ ዓይነት ጥንዶችን በየአደባባዩ ለምን አትወልዱም ወይም አትደግሙም የሚሉትን የተለያዩ አስተያየቶች በመሰንዘር ከማሸማቀቅ ይልቅ ጊዜ ሰጥቶ ማውራትና ማማከር የተሳሳቱ ምክንያቶች ካሏቸው እንዲታረሙ ይረዳቸዋል:: ብሎም እንደ እግዚአብሔር ቃል በማበረታታት ምክንያታቸው ጤነኛ፣ አጥጋቢና የጋራ ውሳኔያቸው ከሆነ ለጥንዶቹ አሳብና ውሳኔ ሁኔታውን መተው አስፈላጊ ነው።

ሌሎች ደግሞ ልጅ መውለድ ፈልገው በተለያዩ ምክኒያቶች መውለድ የማይችሉ ጥንዶች ናቸው። መጽሐፍ ቅዱስ የዚህ ዓይነት ችግር ያጋጠማቸውን ባለትዳሮች ታሪክና ያጋጠሟቸውን ልዩ ልዩ ውጣ ውረዶች በመዘገብ ለጉዳዩ ትኩረት መስጠቱትን ግልጥ አድርጓል:: በዚህ ዓይነት ችግር ውስጥ ካለፉና በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ታሪካቸው ከተዘገበላቸው ባለትዳሮች መካከል ሐና እና ህልቃና የሚጠቀሱ ናቸው:: ሐና ልጅ ለመውለድ ከፍተኛ ጉጉት ነበራት:: ነገር ግን ልጅ ወልዶ የመሳሙ ጉዳይ የነበራትን ምኞት ያህል በቀላሉ የሚሳካላት አልሆነም:: ሐና ልጅ ለመወለድ የነበራት ከፍተኛ ጉጉት አልሳካ ማለቱ ልቧ እስኪሰበር ጥልቅ ሐዘን ውስጥ እንድትወድቅ፣ ምግብ

በመብላትም ሆነ በሌሎች ማሕበራዊ ደስታዎች እንዳትደስትና የመደሰትም ፍላጎት እንዲጠፋባት አድርጓታል:: እንዲሁም ጣውንቷ ፍናና እና ልዩ ልዩ ሁኔታዎች ተባብረው ባደረጉባት ጫና ለቁጣና ለብስጨት ስትዳረግ ተስተውሏል /1ኛሳሙ 1: 11፤ 15-16፤ 8: 1-22/::

1. መውለድ አለመፈለግ

አንዳንድ ባለትዳሮች በተለያዩ ምክንያቶች ለጊዜውም ሆነ ለዘለቄታው መውለድ የማይፈልጉ ናቸው። እንደነዚህ ዓይነቶቹ ጥንዶች በጋራ ወይም በአንደኛው አካል ፈቃደኛ አለመሆን ምክንያት ልጅ ለመወለድ የማይፈልጉ እንጅ መውለድ የማይችሉ አይደሉም። መውለድ ባለመፈለግና ባለመቻል መካከል ልዩነት አለና! በዚህ ክፍል ውስጥ በዋናነት ትኩረት ማድረግ የምፈልገው መውለድ እየቻሉ በራሳቸው ምክንያት መውለድ የማይፈልጉ ጥንዶች ላይ ነው።

አንዳንድ ጊዜ ከዕቅድ አንጻር ልጅ ለመውለድ ባለመፈለግ ለተወሰኑ ዓመታት አብዛኛውን ጊዜ ሁለቱ ጥንዶች በመስማማት ወይም አንደኛው የትዳር አጋር ባለመስማማቱ ለጊዜው በተለያየ መንገድ እርግዝናን በመከላከል ጥንዶቹ ልጅ ሳይወልዱ ለመቆየት ጥረት ሲያደርጉ ይታያሉ። አንዳንዶቹ ደግሞ በጥንዶች በራሳቸው የግል ምክንያት በጋራ ስምምነት ለዘለቄታው ላለመውለድ እርግዝናን በመከላከል ያለመውለድ ፍላጎታቸውን ሲያንጸባርቁ ይደመጣሉ።

ልጅ ለመውለድ አለመፈለግም ሆነ መፈለግ፣ ማግኘትም ሆነ ማጣት፣ መውለድም ሆነ አለመውለድ በባለትዳሮች መካከል ሊፈጠር የሚችል የፍላጎት መለያየት ወይም ተፈጥሮአዊ ክስተት ነው። እነዚህ ነገሮች በሰው ሕይወት የሚፈራረቁ መሆናቸውን በተግባር የሚታየው የአንዳንድ ጥንዶች ገጠመኝም ሆነ የእግዚአብሔር ቃል በተለያየ ቦታ ያረጋግጥልናል። *"አትታበዩ፥ በኩራትም አትናገሩ እግዚአብሔር አዋቂ ነውና፥ እግዚአብሔርም ሥራውን የሚመዝን ነውና፥ ከአፋችሁ የኩራት ነገር አይውጣ። የኃያላንን ቀስት ሰብሮአል፥ ደካሞችንም በኃይል ታጥቀዋል። ጠግበው የነበሩ እንጀራ አጡ ተርበው የነበሩ ከራብ ዐርፈዋል መካኒቱ ሰባት ወልዳለችና፥ ብዙም የወለደችው ደከማለች። እግዚአብሔር ይገድላል ያድናልም ወደ ሲኦል ያወርዳል፥ ያወጣል።እግዚአብሔር ድሀ ያደርጋል፥ ባለጠጋም ያደርጋል ያዋርዳል፥ ደግሞም ከፍ ከፍ ያደርጋል።"* /1ኛሳሙ 2፥ 3-7/

2. መውለድ አለመቻል /መካንነት/

ይህ ችግር ሲከሰት አብሮ በቋሚነት መታሰብ ያለበት ችግሩ በባለትዳሮች ሕይወትና ሕብረት ላይ የሚያስከትለው አሉታዊ ተጽዕኖ ነው:: ብዙዎች ባለትዳሮች ልጅ ባለመውለዳቸው ምክንያት ከግል ሕይወታቸውና ከትዳራቸው ደስታ ሲጠፋ ይታያል። ይህን እውነታ ታሪካቸው በመጽሐፍ ቅዱስ ከተዘገበላቸውና በችግሩ ውስጥ ካለፉ የተለያዩ ባለትዳሮች ሕይወት መቃኘት ይቻላል። በሣራና በአብርሃም ቤት ልጅ መውለድ ባለመቻል ምክንያት በአብርሃም ዘንድ ባሪያዬ ኤልዔዘር ይወርሰኛል የሚል ስጋት ተፈጥሮ ነበር:: የአብርሃም ሚስት ሣራም ለአብርሃም *"... እነሆ፥ እንዳልወልድ*

እግዚአብሔር ዘጋኝ ምናልባት ከእርሰዋ በልጅ ኢታነጽ እንደ ሆነ ወደ እርሰዋ ግባ አለችው።" /ዘፍ 16: 2/ የሚል ማበረታቻ በመስጠት ያጋጠማቸውን የልጅ ማጣት ችግር በራሳቸው መንገድ መፍታት የሞከሩበትን አሳብ አቀረበች፡፡

ብዙዎች ባለትዳሮች ልጅ መውለድ ያለመቻል ችግር ሲያጋጠማቸው ከሚያልፉበት የስሜት ስብራት፣ የስነ ልቦናና ማሕበራዊ ቀውሶች የተነሳ እንደነአብርሃም ቤተሰብ የራሳቸውን መፍትሔ በማሰብ ችግራቸውን ለመፍታት ጥረት ያደርጋሉ፡፡ ያደረጉት ጥረት አልሳካ ሲል ከቀድሞው ወደ ከፋ ሌላ ቀውስ ይሻገራሉ፡፡ እነዚህን የመሳሰሉ ችግሮቻቸው የሚፈጥሩባቸው ስሜቶችም ሰላማቸውና ደስታቸው እንዲጠፋና በምትኩ ፍርሃት፣ ተስፋ መቁረጥና ሐዘንተኛነት ያጋጥማቸዋል፡፡ በመካከላቸውም አለመግባባትና ግጭት እንዲፈጠር ከፍተኛ ዕድል ይሰጣሉ። በያዕቆብና በራሔል ቤት የተፈጠረው ተመሳሳይ ገጠመኝም ራሔል በልጅ አልባነት ሞትን እስከትለምን ያደርሳት ችግር እንደ ነበር ማስተዋል ይቻላል። ሞትን የመፈለግ ሃሳብ እንዲሁ በአንዴ በድንገት የሚመጣ አሳብ አይደለም! ሰው ሁሉ ለመኖር ይፈልጋልና! በዚች ሴት የተፈራረቁባት እንግዳ ስሜቶች ማለትም ቅንዓት፣ መደበት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ምንም ነገር የማያስደስታትና ከእህቷ ጋር ብርቱ ትግል የነበረባት ሴት መሆኗ መኖርን እንድትጠላና ሞትን እንድትፈልግ አድርጓታል ማለት ይቻላል /ዘፍ 30: 1-15/።

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ታሪካቸው በተዘገበላቸው የእምነት አባቶች ትዳር መካን በመሆን ምክንያት መውለድ አለመቻል በተፈጠረ ጊዜ ለከስተቱ የተለያየ ሃይማኖታዊ ምክንያት መስጠት የተለመደ ነበር፡፡ በተለይ የብሉይ ኪዳን ቅዱሳት መጽሐፍት እንደዘገቡት በጥንቱ ማሕበረሰብ ዘንድ መውለድ ያልቻለች ሚስት መርገም ያለባት እንደሆነች ይታሰብ እንደነበር ከራሄልና ከሃና ታሪክ መረዳት እንችላለን /ዘፍጥ 29፣ 1ሳሙ 1/፡፡ ይህ ዓይነቱ አመለካከት በተለያየ መልክ በልማዳዊ አመለካከት በተቀረጸው ኢትዮጵያዊ ማሕበረሰብ ዘንድም የተለመደ መሆኑን በዚህ ማሕበረሰብ መካከል ተወልደው ያደጉ ወይም የኖሩ ሰዎች ሁሉ የሚያውቁት ነው፡፡ ይህ ዓይነቱ ባህላዊ አስተሳሰብ ባሳደረባቸው አሉታዊ ተጽዕኖ ምክንያት መካንነት ያጋጠማቸው ጥንዶች መርገም አለብን የሚል አሳብ በልባቸው ሲሞላባቸውና በእግዚአብሔርም ፊት "ለምን በእኛ ብቻ ይህ ነገር ተከሰተ?" የሚልና ተመሳሳይነት ያላቸውን ጥያቄዎች በመጠየቅ ስሜታዊ ሆነው በእግዚአብሔር ፊት ሲያጉረምርሙና ሲያማርሩ ይታያሉ። ከዚያም ይህ ስሜት ወደ ሐዘን ተለውጦ ልባቸው በሐዘን እንዲመታና ደስታ እንዲርቃቸው በር ይከፍታል። ይህን ደስታ የራቀውን ትዳራቸውን በተደጋጋሚ "አትወልዱም እንዴ? ውለዱ እንጂ! ..." የሚሉና ከመውለድ ጋር ተያይዘው የሚነሱ ቤተሰቦች፣ ወዳጆች፣ የቤተ ክርስቲያን አባላት ... የሚያዘወትሯቸው ጥያቄዎችና አስተያየቶች ግፊት ወደባሰ ቀውስ እንዲገባ ተጽዕኖ ያሳድሩበታል፡፡

ለመውለድ ያላቸው ብርቱ ፍላጎትና ጥያቄ ካለመመለሱ የተነሳ በውስጣቸው የሚፈጠረው የተጎዳ ስሜት ልጆች በሚበዙበት ቦታና በልዩ ልዩ ስብሰባዎች ላይ

የሠግንት ተነሳሽነታቸውን ያጠፋብቸዋል፡፡ ስለወለዱ ሰዎች የምስራች መስማት፣ የወለዱ ወዳጆችን መጠየቅ፣ የልጆች የልደት ጥሪ ተካፋይ መሆንና የእናቶችና የአባቶች ቀን ማክበር ሊያሳቅቃቸውና ልባቸውን የማይጠብቁ ከሆነ የሌሎች ሰዎች የደስታ ቀን ለእነርሱ የሐዘን ቀን ሆኖ እንዲያልፍ ሊጋበዙ ይችላሉ። ይህን የሐዘን ስሜት ለማጥፋትና ጠንካራ ስሜት እንዲኖራቸው ለመርዳት የሚያበረታቱአቸውን፣ በተለያየ ስጦታ ለመደገፍ የሚጥሩ ቤተሰቦቻቸውንና ወዳጆቻቸውን የማጽናናት ቃል ሰምተው መጽናናትም ሊከብዳቸው ይችላል።

መውለድ አለመቻላቸውን ሲያረጋግጡ የበደለኛነትና ያለመብቃት ስሜት ሊፈራረቅብቸው ይችላል። ልጅ እየፈለጉ መውለድ በማይችሉ ጥንዶች በተለይም በሚስቶች (በሴቶች) ዘንድ በቀላሉ ያለመጽናናትና በሌሎች ነገሮች ያለመደሰት ይከሰታል፡፡ በመንፈሳዊ ሕይወታቸውም ከእግዚአብሔር ጋርና ከትዳር ጓደኞቻቸው ጋር ያላቸው ግንኙነት ሊበላሽባቸው ይችላል። በቤተሰብ፣ በወዳጆችና በቤተ ክርስቲያን ኅብረት ነፃነት እንዳይሰማቸው ሊያደርጋቸው ብሎም ከኅብረት ሊያርቃቸው ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረጉ ተገቢ ነው። ስለዚህ መውለድ ባለመቻል ችግር ውስጥ ያሉ ባለትዳሮች ችግሩ ሊያመጣ ያለውን አሉታዊ ተጽዕኖ በመረዳት ተጽዕኖውን ማሸነፍ እንዲቻልና የትዳር ግንኙነታቸውን በመጠበቅ ጤነኛና ደስተኛ ትዳር እንዲኖራቸው መፍትሔ ማፈላለግ አለባቸው፡፡

II. ባለመውለድ ምክንያት ሊፈጠሩ ለሚችሉ ግጭቶች መፍትሔዎች

1. መነጋገር፡- ጥያቄውን በጋራ ማንሳትና መነጋገር

ልጅ አልባ መሆን ማለትም መውለድ አለመቻል ምክኒያቱ የተለያየ ነው። እንደ ምክንያቶቹ ልዩ ልዩነት መፍትሔዎቹም የተለያዩ ናቸው። በትዳር የተጣመርን ጥንዶች በጋራ ይህን ርዕሰ ጉዳይ በአግባቡ አንስተን በመነጋገርና አቅጣጫ በማስቀመጥ የትዳር ግንኙነታችን ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳያሳድርብን የራሳችንን የአእምሮ፣ የስሜትና የስነ ልቦና ዝግጅት በማድረግ ሰላማችንን፣ አንድነታችንን በአጠቃላይም ትዳራችንን ለመጠበቅ መንቃት አለብን፡፡ የጋራ ንግግራችንን ነፃነት ባለለበትና ስሜትን እንደሚገባ ገላጭ በሆነ መንገድ ለማድረግ መፍቀድ፣ መዘጋጀትና በጋራ በስምምነት አስፈላጊውን እርምጃ ሁሉ ለመውሰድ መነሳሳት ተገቢ ነው።

ብዙ ጊዜ በባህላችን ልጅ መውለድ አለመቻል የሚስቶች (የሴቶች) ብቻ ችግር እንደሆነ አድርጎ መውሰድ የተለመደ ነው፡፡ በዚህም ምክንያት መሸማቀቁ፣ ፍርድን መሸከሙ፣ የወቀሳውና ጣት የመጠቆሙ ሰለባዎች እነርሱ ብቻ ይሆናሉ። ማሕበረሰቡ የሚያሳድርባቸው አድሏዊና አሉታዊ ተጽዕኖ ከፋኛ ስለሚጎዳቸው ከባሎች ይልቅ ሚስቶች ልጅ ሳይወልዱ የመኖሩን እውነታ በመቀበል መኖር የመቻሉን ሐቅ መቀበል እጅግ ይከብዳቸዋል፡፡ ይህን ችግር ለመቀነስ ልጅ መውለድ ያለመቻል ምክንያት በወንዶችም ሆነ በሴቶች እኩል 50% እንደሆነ ሊታወቅ ይገባዋል። ሰናይት ፍስሐ

(ዶ/ር) "የመካንነት ችግር በወንዶች **40%** በሴቶችም እንዲሁ **40%** ሲሆን **20%** ደግሞ ምክንያቱ ያልታወቀ እንደሆነ" ጥናቶችን በመጥቀስ ትናገራለች::[51] ይህንን በመረዳት ከትዳር አጋሮቻው ጋር በጋራ መነጋገር ልጅ መውለድ ባለመቻላቸው ምክንያት ትዳራቸው እንዳይፈርስ ደግሞም የቤታቸው ሰላም እንዳይደፈርስ ለመጠበቅ ያግዛቸዋል:: እንዲህ ዓይነቱ ጥረት ሁለቱም ጥንዶች ቁርጠኛ አቋም መያዝ እንዲችሉና ሌሎች አማራጭ የመፍትሔ አሳቦችን እንዲያፈላልጉ አስተዋፅጾው ሰፊ ነው።

2. መተሳሰብ፡- ልጅም ባይኖር ተዋደንና ተሳስበን በቃል-ኪዳን መኖር

ለጊዜውም ሆነ ለዘለቄታው ልጅ የሌላቸው ባለትዳሮች ሊገነዘቡት የሚገባ ወሳኝ ጉዳይ ክርስቲያናዊ ጋብቻ በጌታ የሆኑ አንድ ወንድና አንዲት ሴት እውነተኛ በሆነ ፍቅር ተፈላልገው የሚመሠርቱት እና የሚገቡት ለዕድሜ ልክ የሚጸና የቃል ኪዳን ጥምረት ነው። በቅርብ በተጋቡ ባለትዳሮች ዘንድ መውለድ አለመቻል ለአለመግባባትና ለግጭት ምክንያት የሚሆነው ወደ ጋብቻ የገባንበት ዋና ዓላማ ልጅ መውለድ ሲሆንና ልጅ ለመውለድም ካለን ብርቱ ፍላጎት የተነሳ ነው። በጽድቅ መንገድ ልጅን የምናገኝበት መንገድ በጋብቻ ውስጥ ባለው መኝታው ንጹህ በሆነ የግብረ ስጋ ግንኙነት መሆኑ አጠያያቂ አይደለም። ልጅ የመውለድ ፍላጎትን ብቻ ምክንያት አድርጎ ወደ ጋብቻ ቃል ኪዳናዊ ትሥሥር መግባት ለትዳር እንቅፋት ይፈጥራል።

ልጅ መውለድ በዘገየና መውለድ ባልተቻለ ወቅት አለመግባባትና ግጭት ብሎም መለያየት ያስከትላል። በእንደዚህ ዓይነት ችግር ውስጥ ካለፍን በኋላ ደግሞ እግዚአብሔር ፈቅዶ ልጅን በሚሰጥበት ወቅት ልጆች በትዳር መካከል የሚገቡ የባልና የሚስትን ግንኙነት የሚረብሹ የግጭት ምክንያቶች እንዳይሆኑ ቅድመ ጥንቃቄ ማድረግ እርስ በእርስ ተሳስቦ ለመኖር በጣም ጠቃሚ ነው። ቀድመን ስለችግሩ አስበን ካልተዘጋጀን እንደ ሐና *"እግዚአብሔርም የለመንሁትን ልመናዬን ሰጥቶኛል እኔም ደግሞ ለእግዚአብሔር ሰጥቼዋለሁ ዕድሜውን ሁሉ ለእግዚአብሔር የተሰጠ ይሆናል። "* /1ኛሳሙ 1: 28/ የሚል አቋም በመያዝ ተግባራዊ ለማድረግ ይከብደናል። ከብዙ ሐዘንና የልብ ስብራት በኋላ ያገኘናቸው ልጆቻችን ሁሉ ነገሮቻችን በመሆን ከእግዚአብሔርም ከትዳር አጋሮቻችንም ጋር ሊያራርቁን ይችላሉ። ስለዚህ የትዳር አጋርንና የልጆችን ፍቅር ለይቶ ካለማወቅና ሚዛናዊ ካልሆነ አያያዝ ችግር የተነሳ ልጆች ፍቅራችንን ጠቅልለው የሚወስዱ ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ ችግር የማማከር አገልግሎት በምንሰጥበት ጊዜ በተደጋጋሚ ያየሁት የባለትዳሮች ችግር ነው:: ልጆቻቸው የጋራ ሆነው ሳለ *"በልጄ አትምጣ!"፣ "ከልጄ ጋር እንኳን አትወዳደርም!"፣ "በልጄ ከምትመጣ አንተ/አንቺ/ ጥንቅር ብለህ /ብለሽ/ መቅረት ትችላለህ/ያለሽ/!"* ... የሚሉ የአንዱን የትዳር አጋር ልብ

[51] Senait Fisseha MD, Associate Professor, Obstetrics & Gynecology Helen Show June, 28. 2013

የግጭት መንስኤዎችና መፍትሔዎቻቸው በጋብቻ ውስጥ!

የሚጎዳ፣ ግጭትንና መለያየትን የሚያነሳሳ አስተሳሰብ፣ ንግግርና ድርጊት እንዲገለጥ ይጋብዛል።

3. መተማመን፡- ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታዎች መሆናቸውን ማመን

"እነሆ፥ ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታ ናቸው፥ የሆድም ፍሬ የእርሱ ዋጋ ነው።" /መዝ 127: 3/ የሚለው የእግዚአብሔር ቃል እንደሚናገረው ልጅን የሚሰጥ እግዚአብሔር እንጂ ማንም አይደለም። ቃሉን እያወቅንና እየጠቀስን የምንረሳውና የምንሳሳትበት ነገር ቢኖር ልጅን የሚሰጥ እግዚአብሔር እንጂ ማንም ያይይደለ መሆኑን ነው። ራሔል በልጅ ጉዳይ *"ራሔልም ለያዕቆብ ልጆችን እንዳልወለደች ባየች ጊዜ በእኅትዋ ቀናችባት ያቆብንም። ልጅ ስጠኝ ይህስ ካልሆነ እሞታለሁ ... ።"* /ዘፍ 30: 1/ ስትል ባሏን ያዕቆብን ጠየቀች:: ለዚህ ጥያቄዋም ያዕቆብ *"... በውኑ እኔ የሆድን ፍሬ በነሣሽ በእግዚአብሔር ቦታ ነኝን? ..."* /ቁ. 2/ የሚል በሳልነት የተሞላ መልስ ሰጣት:: በያዕቆብና በሚስቱ በራሔል መካከል የነበረው ልዩነት የልጅ ፍላጎት አለመኖር ሳይሆን ልጅ የሚሰጥ ማን ነው? የሚለው ጥያቄና ለዚህ ጥያቄ የሚሰጠው መልስ ላይ ነበር።

ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታዎች ናቸው የምንለው የሆድ ወይም የማህጸን ፍሬን መስጠት የእርሱ ዋጋ እንጂ የማንም ባለመሆኑ ነው!! በመጽሐፍ ቅዱስ ለተለያዩ ሰዎች እግዚአብሔር መካንነታቸውን ሲያስወግድና ልጅን ሲሰጥ ማንበባችን ቃሉን እንድናምን ያበረታታናል። እምነት ከመስማት፣ መስማትም ከእግዚአብሔር ቃል ነውና! ከቃሉ ምሳሌ የሚሆኑ ሰዎችን ማንሳት አስፈላጊ ነው! በብሉይ ኪዳን ስለ አብርሃምና ሣራ የሚናገረው የመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ *"እግዚአብሔርም እንደ ተናገረው ሣራን አሰበ እግዚአብሔርም እንደ ተናገረው ለሣራ አደረገላት። ሣራም ፀነሰች፥ እግዚአብሔርም በተናገረው ወራት ለአብርሃም በእርጅናው ወንድ ልጅን ወለደችለት።"* /ዘፍ 21: 1-2/ በማለት ልጅን የሚሰጥ እግዚአብሔር መሆኑን ይመሰክራል:: የአዲስ ኪዳን ቅዱሳት መጽሐፍትም እግዚአብሔር በካህኑ ዘካርያስና በኤልሳቤጥ ቤት የጸሎታቸው መልስ እንዴት ልጅ የመስጠት ተዓምራትን እንደሠራ *"መልአኩም እንዲህ አለው፡- ዘካርያስ ሆይ፥ ጸሎትህ ተሰምቶልሃልና አትፍራ ሚስትህ ኤልሳቤጥም ወንድ ልጅ ትወልድልሃለች፥ ስሙንም ዮሐንስ ትለዋለህ። ደስታና ተድላም ይሆንልሃል፥ በመወለዱም ብዙዎች ደስ ይላቸዋል።"* /ሉቃ 1: 13-14/ የሚል ዘገባ በማቅረብ ከብሉይ ኪዳን ቅዱሳት መጽሐፍት ምስክርነት ጋር ተስማምተዋል:: ይህ የቅዱሳት መጽሐፍት ምስክርነት ግልጽ እንዳደረገው በእርጅና ወቅት ልጅን መስጠት የሚችል አምላክ አለን። ለእግዚአብሔር የሚሳነው ነገር የለምና /ዘፍ 18: 14 ሉቃ 1: 37/!!

ሐና እንደዘመረችው በልጆች የተባረከ ትዳር ያለን ጥንዶች ከእኛ ማንነት የተነሳ ሳይሆን ከእርሱ ምህረትና መልካምነት የተነሳ እንደ ሆነ ገብቶን በትህትና ለእግዚአብሔር ምስጋናና ክብር እየሰጠን ከፈራጅነትና ከንቀት በጸዳ ንጹህ ልብ ልጅ መውለድ ላልቻሉ ጥንዶች እግዚአብሔር በእኛ ላይ ያገነነውን ምህረት በእነርሱም ላይ እንዲያደርግ ልንጸልይ ይገባል! *"አትታበዩ በኩራት አትናገሩ እግዚአብሔር አዋቂ ነውና...!"* /1ሳሙ 2፡ 3/ እግዚአብሔር የወደደውን ማድረግ የሚችል አምላክ ነውና! መካን የነበረችውን

ሰባት እንድትወልድ ብዙ የወለደችውን እንድትደከም ሊያደርግ የሚችል አምላክ ነው፡፡ እግዚአብሔር ለምን አደረክ የሚለው አንዳች ኃይል የሌለ ብቻውን አምላክ ነው!! ይህ ማለት ግን እግዚአብሔር መውለድ ላልቻሉ ሁሉ ልጅን የመስጠት ተዓምራት ይሠራል የሚል ዋስትና ወይም መደምደሚያ ላይ መድረስ አለብን ማለት አይደለም፡፡ እግዚአብሔር ፈቃዱ ከሆነ የወደደውን ማድረግ የሚችል አምላክ ነው፡፡ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ባለትዳሮች ምን እንደሆነ በማያውቁትና ከማንም ጥፋትና በደል ጋር ባልተያያዘ ግልጥ ባለሆነ ምክንያት ልጅ መውለድ የማይችሉበት አጋጣሚ የሚኖር መሆኑን መዘንጋት የለባቸውም፡፡ ይህ በሚያጋጥም ጊዜ ጥንዶቹ መወቃቀስንና በእግዚአብሔር ላይ መማረርን በማስወገድ እርስ በእርስ በመተማመንና በመጽናናት የትዳራቸውን ደህንነት ለመጠበቅ ሊተጉ ይገባል፡፡ ትክክለኛው የክርስቲያን ባለትዳሮች ኃላፊነትም ይህንን መተግበር ነው፡፡

4. መቻል፡- መውለድ አለመቻልን እንደ አምላክ ፍርድ (ቁጣ) አድርጎ መቁጠርን ማስወገድ መቻል

ለተወሰነ ዓመታት ወይም ለዘለቄታው ልጅ እየፈለጉ ልጅ አልባ መሆን ስሜትን ሊጎዳ፣ ደስታን ሊያርቅና በማሕበራዊ እንቅስቃሴዎች የመሳተፍ ነፃነትን ሊነፍግ ይችላል። *"ነቀፌታዬን ከሰው መካከል ያስወግድልኝ ዘንድ ጌታ በተመለከተበት ወራት እንዲህ አድርጎልኛል ስትል ራስዋን አምስት ወር ሰወረች።"* /ሉቃ 1፡ 24-25/ የሚለው ቃል የሚናገረው እውነታ መካኒቱ ኤልሳቤጥ የሰው መጠቋቆሚያ እንደ ነበረችና ሰው የተለያየ አስተያየት ሲሰጣት እንደነበር የሚያሳይ መሆኑን መገንዘብ አያስቸግርም። በሌላ አቅጣጫ በወለደች ወቅት ጎረቤቶችዋና ዘመዶችዋ ሰምተው ከእርሷ ጋር ደስ እንዳላቸው የሚናገረው *"የኤልሳቤጥም የመውለጃዋ ጊዜ ደረሰ፥ ወንድ ልጅም ወለደች። ጎረቤቶችዋም ዘመዶችዋም ጌታ ምሕረቱን እንዳገነነላት ሰምተው ከእርስዋ ጋር ደስ አላቸው።"* /ሉቃ 1፡ 57-58/ የሚለው ቃል አስቀድማ ነቀፌታዋን እንዳስወገደላት በመግለጥ ለተናገረችው አሳብ ሌላው ማረጋገጫ ነው።

ይህ ከላይ የተጠቀሰው ሃሳብ የሚያሳየን ሰው በሌለው ነገር ምን እንደሚሰማውና ሌላው ደግም እንዴት እንዳገኘው እረስቶ በሌላው ላይ እንደ ፈለገ አስተያየት እንደሚሰጥ ነው፡፡ ከዚህም በተጨማሪ እርስ በርሳችን አንዱን አጽድቀን ሌላውን በመኮነን የምንሰጠው አስተያየት ምን ያክል እንደሚጎዳና ማሕበረሰባዊ ሕግ ሆኖ በመቀጠል በመንፈሳዊና በማሕበራዊ ሕይወታችን ነፃነት እንዴት እንደሚነፍግ ያመለከተናል። እንደ ክርስቲያን ባለትዳሮች ልጅ ያልወለድነው ከሌሎች አማኞች በተለየ ሁኔታ በእግዚአብሔር ስለተፈረደብን፣ እግዚአብሔር የእኛ ጉዳይ ስለማይገደው፣ ጸሎታችንን ስላልሰማ ወይም በሕይወታችን ችግር ስላለብን አይደለም፡፡ እነዚህንና የመሳሰሉ ጉዳዮችን እያነሱ ራስን ማስጨነቅ፣ በእግዚአብሔር ላይ ማጉረምረምና እግዚአብሔር በኢየሱስ ክርስቶስ በኩል የሠራውን የደህንነት ሥራ ማቃለል

አያገባንም። ይህንን በማድረግ ለሰይጣን ክፉ አሳብ እልፈን እንዳንሰጥ ባልና ሚስቶች እርስ በርስ ልንጠባበቅ፣ ልንበረታታ፣ በደህንነታችን ደስ ሊለን፣ ልጅ ባይኖረንም እንኳን አመስጋኞችና በትዳር አጋሮቻችን የምንደሰት ሰዎች ልንሆን ይገባል።

5. መመካከር፡- ከክርስቲያን አማካሪዎችን ጋር መመካከር

የማማከር አገልግሎት ከጸጋ ስጦታዎች መካከል ለቤተ ክርስቲያን መታነጽ የተሰጠ አንዱ ስጦታ እንደሆነ ሐወርያው ጳውሎስ *"የሚመክርም ቢሆን በመምከሩ ይትጋ፤ የሚሰጥ በልግስና ይስጥ፤ የሚገዛ በትጋት ይግዛ፤ የሚምር በደስታ ይማር።"* /ሮሜ 12፡ 8/ በማለት በግልጥ አስረድቷል፡፡ ነገር ግን በሐበሻው ሕብረተሰብ መካከል የማማከር አገልግሎት እብዛም የተለመደ አይደለም። ብዙ ጊዜ የተለመደው የትዳር ግንኙነታችን ከተበላሸና ከእኛ ቁጥጥር ውጭ ሁኖ አገር ካካለለ በኋላ ሽምግልና ፍለጋ ወደ ተለያዩ ሰዎች በሃምንመጣበት ወቅት ነው።

የምክር አገልግሎት ተጠቃሚ መሆናችን እጅግ በጣም አነስተኛ የመሆኑ ምክንያት የክርስቲያናዊ የማማከር አገልግሎት መሠረታዊ አሳብና የምክር አሰጣጥ ሂደትን በተመለከተ በቂ እውቀት አለመኖሩ ነው፡፡ የምክር አገልግሎት ፈልገን እሉ ወደተባሉ አማካሪዎች ብንሄድ እንኳን በአግባቡ ከሚያማከሩን ሰዎች ይልቅ የሚፈርዱብን፣ ሚስጥር ጠብቀው ከሚረዱን ይልቅ የሚያጋልጡን፣ አቅጣጫ ከሚያሳዩን ይልቅ የሚወስኑን፣ በአንድ ጀምበር ሁሉን ለውጥ ከመጠበቃቸው የተነሳ በአንድ ጊዜ ሙከራ ተስፋ የሚቆርጡና ተስፋ የሚያስቆርጡን፣ ለማስታረቅ አብረውን ጉዞ ጀምረው ነገሩን አደባብሰው መንገድ ላይ የሚተውን አማካሪዎች ይበዛሉ፡፡ ከዚህም ባሻገር ሙያዊ (ፕሮፌሽናል)ና መጽሐፍ ቅዱሳዊ ክህሎትንና መርህን አጣምረው እንደ ቃሉ የሚረዱን አማካሪዎች ከሕዝቡ ብዛት አንጻር ሲነጻጸሩ በቁጥር ከዚህ ግቡ የማይባሉ መሆናቸውና በጋብቻና በቤተሰብ ዙሪያ እየተፈጠሩ ያሉ ችግሮች እየበዙ መምጣት፣ የፍች መጨመርና በዚህም ምክንያት የቤተሰብ መበተን የሚያስደነግጥ የየአጥቢያ አብያተ ክርስቲያናት ችግር እየሆነ መምጣት መሠረታዊው ችግራችን ነው።

እነዚህን ለመዘርዘር የፈለኩት ምን ያክል የማማከር አገልግሎት በቤተ ክርስቲያን ጠቃሚ እንደሆነ በማሳየት ብዙ ፕሮፌሽናል የሆኑ ክርስቲያን አማካሪዎች እንዲነሱና እንዲሰለጥኑ ለማነሳሳት ነው፡፡ እንደ ቅደመ-ጋብቻና የጋብቻ ዘመናችንና ችግሮቻችን ዓይነት በጊዜው በዙሪያችን የበሰሉ፣ ሊረዱንና ሊረዱን የሚችሉ አማኞች፣ መጋቢዎች፣ አገልጋዮችና ፕሮፌሽናል አማካሪዎች ያስፈልጉናል፡፡ በአሁኑ ወቅት ግን የአማካሪዎች ማነስም ይሁን ያሉት አማካሪዎች በእውቀትና በአስፈላጊው ክህሎት የታነጹ አለመሆን ጎልተው የሚታዩ ችግሮቻችን ናቸው፡፡ እነዚህን የመሳሰሉ ተግዳሮቶች ቢኖሩብንም በአካባቢያችን ያሉትንና በቅርብ ልናገኛቸው የምንችላቸውን የተሻሉ የሚባሉ ክርስቲያን አማካሪዎች በመጠቀም አሁን ላለንበት ችግር የማማከር አገልግሎት እርዳታ ለማግኘት ጥረት እንድናደርግ ማበረታታት ዋናው ትኩረቴ ነው። ክርስቲያን አማካሪዎችን

በመምረጥ የምክር አገልግሎት ተጠቃሚ መሆን በእግዚአብሔር ቃል የጽድቅ መርህ የተሞላ አቅጣጫ ሊያሳየን የሚችል ድጋፍ በማስገኘት የምክር አገልግሎት ተጠቃሚ ያደርገናል።

6. መመርመር፡- በጋራ የሕክምና ባለሙያ በማነጋገር መርመር

እንደ ችግሮቻችን ዓይነት ተወያይተን ወደ አንድ ሃሳብ ከምንደርስባቸው አስፈላጊ ጉዳዮች አንዱ የሕክምና ባለሙያ ማነጋገር ወይም በሐኪም መታየት ነው። በብዙ የጤንነት ጉዳዮቻችን ሕክምና ለማግኘት እንደምናስበውና እርምጃ እንደምንወስደው ሁሉ መውለድ ባለመቻል ችግር ላይም ባለሙያ የሆኑ (ስፔሻላይዝድ ያደረጉ) ሐኪሞችን ለማግኘትና ለመታየት ጥረት ማድረግ አስፈላጊ ነው። በአገራችን በተለምዶ ከሕክምና ጋር ተያይዘው ያሉብን ስጋቶች ወደ ሐኪም እንዳንሄድ አሉታዊ ተጽዕኖ ያሳድሩብናል፡፡ ተመርምረን ሌሎች በሽታዎች አሉባችሁ የሚል መጥፎ ዜና ከምርመራው ውጤት ላለመስማት መፈለግና ከዚህም ለማምለጥ ፈጽሞ ወደ ሕክምና መሄድን ማቆም የምንወስደው አማራጭ ይሆናል። ሌላው ችግር ከምርመራው ውጤት በኋላ እንደ ችግሮቻችን ዓይነት በሐኪም የሚታዘዙልንን መድሃኒቶች፣ አንዳንድ እንቅስቃሴዎችንና የምንከለከላቸውን ነገሮች በማሰብ ከሐኪም መሸሽ ነው፡፡ ተጽዕኖውን አሸንፈን ወደ ሐኪም ከሄድን እንኳን የሐኪምን ትዕዛዝ ከመተግበር ይልቅ ችላ በማለት መተላለፍ እንመርጣለን።

መውለድ ያለመቻል ችግር ያለባቸው ጥንዶች ተጽዕኖዎችን በማሸነፍ ወደ ሐኪም መሄድና የሐኪም ድጋፍ መፈለግ አለባቸው፡፡ ይህ ሂደት የችግሩን መሠረታዊ ምክንያት ለይቶ ለማወቅ በጣም ጠቃሚ ነው። ነገር ግን ችግሩ ያለባቸው ጥንዶች የሐኪም እርዳታ ፈልገው ወደ ሕክምና ተቋማት ከመሄዳቸው በፊት የስነ ልቦና ዝግጅት ማድረግ ይኖርባቸዋል፡፡ ወደ ሕክምና በመሄድ ተመርምረው ውጤቱን በሚረዱበት ወቅት በውስጣቸው የተለያዩ የፍርሃት፣ የስጋትና የተስፋ የመቁረጥ ስሜት ሊፈጠርባቸው እንደሚችል በመረዳት መንፈስ ጠንካራ መሆን ይጠበቅባቸዋል። ችግሩን ለይቶ ማወቅ ቀጣይ የተለያዩ እርምጃዎች ለመውሰድ ማለትም በእግዚአብሔር ፊት አጥብቆ ለመጸለይ፣ የሐኪም ክትትል ለመቀጠልና ሕክምና ለማግኘት ያስችላል፡፡ ስለዚህ ለዚህ ወሳኝ እርምጃ ራስን በማሳመን፣ ራስን በማዘጋጀትና ነገሮችን በመቀበል መረጋጋት አስፈላጊ ነው፡፡ ይህን በማድረግ የእርስ በርስ ግንኙነታችን እንዳይጎዳብን መጠንቀቅና ቀሪ ዘመናችንን በፍቅርና በደስታ ለመኖር የየበኩላችንን ድርሻ መወጣት ይገባናል።

7. መስማማት፡- የጉዲፈቻ ልጅ ለማሳደግ በጋራ መስማማት

የጉዲፈቻ ልጅ ማለት በተፈጥሮ እርግዝና ያልወለድናቸውን ሕጻናት በስምምነትና በሕግ ወንድና ሴት ልጆች አድርገን የመቀበል ሂደት ነው። የጉዲፈቻ ልጆች ሲታሰቡ የዕለት ምግብ፣ የመኖሪያ አቅርቦትና ማረፊያ ብቻ አዘጋጅቶ ከመስጠት ባለፈ እውነተኛ የወላጅ ፍቅርና እንክብካቤ መስጠትን የሚጠይቅ ኃላፊነት እንደ ሆነ መገንዘብ አስፈላጊ

ነው፡፡ በትዳራችን መካከል ያለን ችግር ይፈታል በማለት ብቻ ወደዚህ ሂደት መግባት የለብንም። ነገር ግን ሂደቱን ለጉዲፈቻ ልጆችም በረከት እንደ ሆነ በማሰብ ለእነርሱ መልካም ለማድረግ በሚፈልግ የፍቅር ልብ ማከናወን ተገቢ ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ የታወቁ የእግዚአብሔር ሰዎች በተለያየ ምክንያት በጉዲፈቻ እንዳደጉ ይመሰክራል። ምንም እንኳን በአሁኑ ወቅት ያለው የጉዲፈቻ ስርዓትና በመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች ውስጥ የምንጠቅሳቸው ታሪኮች የየራሳቸው የተለያየ አውድ ቢኖራቸውም፡፡ ነገር ግን የተፈጠሮ ወላጆቻቸው ባልሆኑ አሳዳጊ ወላጆች እንክብካቤና ጥበቃ ያደጉና ለትልቅ ኃላፊነት የደረሱ ሰዎች ታሪክ በቅዱሳት መጽሐፍት ውስጥ መገኘቱ መጠቀስ ያለበት እውነት ነው፡፡ የእግዚአብሔር ሰው ሙሴ በፈርዖን ቤት የፈርዖን የልጅ ልጅ ሁኖ ያደገው የፈርዖን ልጅ በጉዲፈቻ ልጇ አድርጋ ስለተቀበለችው ነው፡፡ *"በዚያን ጊዜ ሙሴ ተወለደ በእግዚአብሔርም ፊት ያማረ ነበር፤ በአባቱ ቤትም ሦስት ወር አደገ፤ በተጣለም ጊዜ የፈርዖን ልጅ አነሣችው ልጅም ይሆናት ዘንድ አሳደገችው።"* /ሐዋ 7: 21/። መጽሐፍ ቅዱስ ለአይሁድ ምርኮኞች መፍትሔ የነበረችው አስቴር ወላጅ ስላልነበራት ለአጎቷ መርዶክዮስ እንደ ልጅ ሁና እንዳደገች ቃሉ እንዲህ ሲል ይገልጸዋል፡- *"አባትና እናትም አልነበራትምና የአጎቱ ልጅ ሀደሳ የተባለችውን አስቴርን አሳድጎ ነበር ቆንጆይቱም የተዋበችና መልከ መልካም ነበረች አባትዋና እናትዋም ከሞቱ በኋላ መርዶክዮስ እንደ ልጁ አድርጎ ወስዶአት ነበር።"* /አስቴር 2: 7/፡፡

ልጆችን ለጉዲፈቻ የሚዳርጓቸው የተለያዩ ምክንያቶች ቢኖሩም ጥቂቶቹ፡- ወላጆቻቸውን በኤች አይቪ ወይም በጦርነት ወይም በሌላ ምክንያት በሞት ተነጥቀው አሳዳጊ ማጣታቸው፣ ወላጆቻቸው የኢኮኖሚ አቅም አጥተው ከድህነት በታች የሚባል ኑሮ የሚኖሩ መሆናቸውና ልጆቻቸውን ማሳደግ የማይችሉበት ሁኔታ ላይ መገኘታቸው፣ ወላጆቻቸው በትክክለኛ መንገድ ከማሳደግ ይልቅ በተለያየ መንገድ ልጆቻቸውን ሊጎዱ የሚችሉ በመሆናቸው ሁኔታው ለልጆቹ ሁለንተናዊ ደህንነትና ሕይወት አስጊነቱ ሲረጋገጥና የወላጅነት ወይም የአሳዳጊነት መብታቸው በሕግ ሲገፈፍ እንዲሁም ወላጆች የአእምሮ ጤነኛነት የሌላቸው ሆነው ሲገኙና ሕጋዊ ውሳኔ ሲሰጥ ... ናቸው፡፡ በአጠቃላይ በእነዚህ ወይም ባልተጠቀሱ በሌሎች ምክንያት ሕጻናት በግልም ሆነ በድርጅት የጉዲፈቻ ልጆች ሆነው እንዲያድጉ ይገደዳሉ።

መውለድ ካልቻልንና ልጅ ያስፈልገናል ብለን የምናስብ ከሆነ የጉዲፍቻ ልጅ ማሳደግ ሌላው አማራጭ ሊሆን ይችላል። ጉዲፈቻ ማለት እንደ ልጅ አድርገን የምንቀበላቸው፣ የምንከባከባቸውና እንደ ወላጅ አስፈላጊ የሆነ ፍቅር በመስጠትና መሠረታዊ ፍላጎታቸውን በሚሟላት ልናሳድጋቸው የምንችላቸውን በስጋ ግን ያልወለድናቸውን ልጆች በወላጅነት በመቀበል ሁልጊዜም ልጆቻችን አድርገን መንከባከብና ፍላጎታቸውን ሁሉ አሟልቶ ማሳደግ መሆኑ በደንብ ገብቶን ኃላፊነቱን መወጣት የምንችልበት ቆራጥነት ከሌለን ስሜታዊ ሆነን በሩጫ የምንገባበት አይደለም።

ባንወልዳቸውም እንደ ወለድናቸው ልጆች የእናትነትና የአባትነት ኃላፊነትና ግዴታ እንዳለብን አጥብቆ መረዳት ያስፈልጋል።

እንደ ባለትዳር የጉዲፈቻ ልጅ ለማሳደግ ስናስብ ዝግጁ መሆናችንን ማረጋገጥ አለብን። ዝግጁ መሆናቻንን ከምናረጋግጥበት መንገድ አንዱ በመንፈሳዊ ረገድ ምን ያክል ዝግጁ እንደሆንን ራሳችንን መመዘን ነው። የራሳችንን መንፈሳዊ ሕይወትና አገልግሎት በመጠበቅ ለጉዲፈቻ ልጅ ክርስትናን ለማሳየትና በጋራ በመንፈሳዊ አቅጣጫ እንደ መንፈሳዊ ወላጅ እንደሚገባ በማስተዳደር ለማሳደግ መዘጋጀት ተገቢ ነው። የምንወስነው ውሳኔ ከባለትዳርነት ከሁለት በላይ የቤተሰብ አባላት ወዳሉት ቤተሰብነት የምንገባበት ነው። ይህንን ቤተሰብ በአግባቡ መንፈሳዊ ምግብ በመመገብ እንደ ኢያሱ እግዚአብሔርን ብቻ ወደማምለክ ቤተሰብነት የመምራት ትጋት፣ ታማኝነት፣ አቅምና ቆራጥነት ሊኖረን ይገባል፡፡ *"የምታመልኩትን ዛሬ ምረጡ። እኔና ቤቴ ግን እግዚአብሔርን እናመልካለን።" /ኢያሱ 24፡ 15/*

ለጉዲፈቻ ኃላፊነት ዝግጁ መሆናችንን ከምናረጋግጥበት መንገድ ሁለተኛው ስነ-ልቦናዊ ዝግጅት ያለን መሆናችን ነው። በስነ ልቦና ማለትም በአእምሮና በስሜት ምን ያክል ዝግጁ ነን? ይህንን ጥያቄ በማንሳት በምንሰጠው መልስ ዝግጁነታችንን ማረጋገጥ አለብን፡፡ ዝግጅታችን ኃላፊነቱን ለመቀበል የሚያበቃን ካልሆነም ዝግጁ እስከንሆን ድረስ በትዕግስት እንድንጠባበቅ ውሳኔ ለመወሰን ይረዳናል። የስነ-ልቦና ዝግጁነት ከሌለን በኃላፊነት ከተረከብነው የጉዲፈቻ ልጃችን ጋር አብረን መሆን፣ መንከባከብ፣ መርዳት፣ ፍላጎቱን ማሟላትና ፍቅር ማሳየት አንችልም። ስነ-ልቦናዊ ዝግጅት ከሌለን አይደለም የጉዲፈቻ ልጅ የወለድናቸው ልጆችም ሳይቀሩ በግዴታ በላያችን ላይ የተጫኑብን ሸክሞች ሊሆኑብን ይችላሉ፡፡ ይህም ልጆችን ከእግዚአብሔር በመቀበላችን ራሳችንን በረከት እንደ እንደተቀበለ ሳይሆን የመርገም ፍርድ እንደ ተፈረደበት ሰው በመቁጠር ሁልጊዜ አማራሪዎችና በየምክንያቱ የምንቆጣ ሰዎች እንድንሆን ያደርገናል!!

ሌላው ምን ያክል በቂ የሆነ ፋይናንስና ወደ ፊትም ልጆችን ለማሳደግ የምንችልበት የገቢ ምንጭ እንዳለን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። የጉዲፈቻ ልጅ ማሳደግ ብቻ ሳይሆን በጉዲፈቻ የምናሳድገው ልጅ ፈልጎ የማግኘቱ ሂደት የሚጠይቀው ወጭ ቀላል አይደለም። በተለይም ደግሞ ከአገር ውጭ ለሚኖሩ ኢትዮጵያዊያን ሕጋዊ ሂደቱን ለማስጨረስ የሚፈጀው ገንዘብ ከበድ ያለ ነውና አቅምን አገናዝቦ መዘጋጀት አስፈላጊ ነው።

ሌላው ልናስብበትና ልንዘጋጅበት የሚገባን ጉዳይ ቢኖር ልጆችን ለማሳደግ የምንችልበት በቂ የሆነ የመኖሪያ ስፍራ ማለትም የመኝታ፣ የመጫወቻና የማረፊያ ... ክፍሎች ያሉን መሆኑን ነው፡፡ አለበዚያም ወደ ሂደቱ በምንገባበት ወቅት ምቹ የሆነ መኖሪያ በመከራየት ወይም በመግዛት ልናስተካክል እንደምንችል አስቀድመን ልናስብና ልንዘጋጅ ይገባል። በተለይ በውጭ የሚኖሩ ኢትዮጵያዊያን በአገራችን እንደምንሆነው ማድረግ እንደማንችል መርሳት የለብንም! የጉዲፈቻ ልጅ ለማሳደግ የሕግ ሂደት

በምንጀምርበት ወቅት መንግሥትና የጉዲፈቻን ሕጋዊ ሂደት የሚያስፈጽሙ የግልም ሆነ የመንግሥት ድርጅቶች አቅማችንን ለማረጋገጥ እነዚህን ሁሉ አስፈላጊ መስፈርቶች ማሟላታችንን መጠየቃቸው አይቀሬ ነው።

በተጨማሪም ልናስብበትና ዝግጅት ማድረጋችንን ልናረጋግጥ የሚገባን ነገር ቢኖር በቂ ጊዜ ያለን መሆን አለመሆኑን ነው። የጉዲፈቻ ሂደቱ የሚጠይቀውን ጊዜ እና የጉዲፈቻን ልጅ ለማሳደግ የሚወስደውን ጊዜ ለመስጠት ዝግጁነት ሊኖረን ይገባል፡፡ የጉዲፈቻ ልጅ ማሳደግ የወለዱትን ልጅ ለማሳደግ ወላጅ የሆኑ ሰዎች ለልጆቻቸው የሚሰጡትን ጊዜ የሚተካከል ጊዜን ይጠይቃል ስለዚህ የወላጅነትን ኃላፊነት ለመወጣት አስቀድሞ ይህንን መረዳትና አቋም መያዝ ጠቃሚ ነው። ልጅን የማሳደግ ሂደት እንደ እናትና አባት ከልጅ ጋር መልካምና ጠንካራ የሆነ ግንኙነት ለመፍጠር በቂ ጊዜና ጊዜን በአግባብ መጠቀምን ይጠይቃል! ግንኙነትን ለማጠናከርና ለእነርሱ ያለንን ፍቅር ለመግለጥ አንዱ መንገድ የተመረጠ ጊዜ አብሮ ከልጆች ጋር ማሳለፍ ነው።

ሌላው ልናስብበትና ልንዘጋጅበት የሚገባን ጉዳይ ከእኛ ውጭ በተጨማሪ ሊረዱን የሚችሉ የቤተሰብ አባላት፣ ጓደኞችና ድርጅቶች መኖራቸውን ነው። በሂደቱ ያለፉ ልምድ፣ እውቀትና መረጃ ያላቸው የሚያማክሩን ሰዎች ያስፈልጉናል። ከዚያም በተጨማሪ በዚህ ጉዳይ ላይ በሚገባ ማሰባችን ጠቃሚ ነው የምንለው ልጆችን በማሳደግ ሂደት ውስጥ በእውቀታቸው፣ በጉልበታቸው፣ በጊዜያቸው፣ በሃሳባቸው፣ በልምዳቸው፣ በገንዘባቸውና በተለያዩ ነገሮች ሊረዱን የሚችሉ ሰዎች በዙሪያችን መኖራቸውን ለማረጋገጥና ወደ ፊትም እንደሚያስፈልጉን በመረዳት ግንኙነት ለመፍጠር እንዲረዳን ነው።

በአጠቃላይ በዚህ ሂደት የመጀመሪያው ደረጃ እንደ ባልና ሚስት በጋራ የጉዲፈቻ ልጅ መቀበልና ማሳደግ እንፈልጋለን ወደ ሚል ስምምነት መድረስ ነው፡፡ በቀጣዩ ሂደት ደግሞ በጋራ በጥልቀት ልናስብባቸውና ልንነጋገርባቸው የሚገቡ ከጉዲፈቻ ጋር የተያያዙ ጉዳዮችን ለይቶ በማንሳት መወያየት አስፈላጊ ነው፡፡ ለምሳሌ አንደኛው የመነጋገሪያ ጥያቄ፡- ለማሳደግ የምንፈልገው ልጅ ጾታ ወንድ ነው ወይስ ሴት? የሚል ሊሆን ይችላል፡፡ ይህን አሳብ በተመለከተ ስምምነት ላይ መድረስ አስፈላጊ ነው። ይህን የምናደርግበት ምክንያት እንደ እናትና አባት የግል የጾታ ምርጫ ስለሚኖረን፣ እንደ ጾታቸው የማሳደግ ኃላፊነት ስላለብን፣ እነርሱን ለማሳደግ አስፈላጊ የሆነውን ኢኮኖሚያዊ አቅማችን መመዘን ስለሚገባን፣ የምናሳድግበት አካባቢ፣ ሁኔታና የልጆች ፍላጎትም ስለሚለያይ ነው።

ለማሳደግ የምንፈልገው ሕጻን የዕድሜ ክልል ስንት ነው? የሚለው ሁለተኛው የመነጋገሪያ ጥያቄ ሊሆን ይችላል፡፡ ገና እንደ ተወለዱ በቀናት፣ በወራትና በዓመት ዕድሜ ክልል ወይንስ የሁለትና የሶስት አመታት ልጅ? በየትኛው የዕድሜ ክልል ውስጥ ያለ ልጅ ማሳደግ እንደምንፈልግ ወደ አንድ የውሳኔ ሃሳብ መድረስ ተገቢ ነው። ይህን

ማድረግ ያስፈለገው እንደ ዕድሜያቸው ፍላጎታቸው ስለሚለያይና ለእድገታቸው አቅርቦታችንን ለማዘጋጀት፣ እንደ ዕድሜ ክልላቸው አቀራረባችንን ለመወሰን፣ ዕድሜ የሚያመጣው ለውጥና እድገት የሚያስከትለውን የፍላጎትና የባሕርይ ለውጥ በአግባብ ለመቆጣጠርና ለማሳደግ ጠቀሜታው ከፍተኛ በመሆኑ ነው።

የዕድሜና የጾታ ምርጫ ካስተካከልን በኋላ የጉዲፈቻ ልጅ የምናገኝበትን አገር፣ ቦታ፣ ዘርና ቀለም መወሰን ይጠበቅብናል። ምናልባት በአገር፣ በዘር፣ በቋንቋና በስጋ ዝምድና ከእኛ ጋር ቅርበት ያለውን ሕጻን ነው የምንመርጠው ወይንስ ከእነዚህ ውጭ ሌላ ትኩረት የምንሰጠው ነገር አለ? የሚሉት ጥያቄዎች ከሚታሰቡባቸው ጉዳዮች መካከል ናቸው። ይህን የምናደርገው አንዳንድ ጊዜ የልጅ ፍላጎታችንን ለማሟላት ብቻ ሳይሆን ዘመድን መጥቀም ባህላችን እንደሆነ በማሰብ ሊሆን ይችላል።

ራሳችንን ልንጠይቅ የሚገባንን መሠረታዊ ጥያቄዎች ከመለስን በኋላ ቀጥሎ ከግለሰቦችና ከድርጅቶች ጋር በመገናኘት የምንፈልገውን የጉዲፈቻ ልጅ እንዴት ማግኘት እንደምንችል መረጃዎችን ማሰባሰብና እውነተኛና ሕጋዊ ሰነዶችን ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። በዚህ ወቅት በተቻለ መጠን ሕጋዊ መንገድ መጠቀም እጅግ በጣም ተገቢና ክርስቲያናዊ ግዴታችንም ነው። የጉዲፈቻ ልጅ በማግኘት ሂደት እንዳንጭበረበርና ሂደቱ ከተወሰነ ጊዜያት በኋላ ሌላ ሕጋዊ የሆነ እንከን እንዳይገጥመውና እንዳያስጠይቀን ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እንዲህ ዓይነቱን ሂደት በጥንቃቄ ካለደረግነው በሚፈጠረው ችግር ከግለሰቦች፣ ከድርጅቶች፣ ከመንግሥትና ከትዳር አጋራችን ጋር ከፍተኛ የሆነ አለመግባባትና ግጭት ሊፈጠርና ተጠያቂም ሊያደረገን ይችላል።

የጉዲፈቻ ልጅ የማግኘት ሂደቶችን በሕጋዊ መንገድ ከጨረስንና ከተረከብን በኋላ በማሳደግ ሂደት ለትዳራችን የግጭት ምክንያትና የነበረንን መልካም ግንኙነት ችግር ላይ የሚጥል እንዳይሆን ሌላ ጥንቃቄ ያሻዋል። ይህን ለማለት የምናሳድገው ልጅ አለማግኘት አንድ ችግር ቢሆንም ማግኘትም ሌላ ችግር ሊሆን ስለሚችል ነው። የጉዲፈቻ ልጅን በማሳደግ ሂደት ሊወሰዱ ከሚገባቸው ጥንቃቄዎች መካከል፡- በተቻለ መጠን እንደ አቅማችን የልጆችን መሠረታዊ ፍላጎታት ለማሟላት ጥረት ማድረግ፣ ልንፈጽመው የማንችለውን ተስፋ አለመስጠት፣ ቃል ገብተን ባልፈጸምነው ጉዳይ ላይ በተቻለ መጠን ነገሩን ማብራራትና ለነገው በእኛ ላይ እምነት እንዲኖራቸው ማድረግ ተገቢ ነው።

ልጆችን በማሳደጉ ሂደት ክርስትናን እንደ እግዚአብሔር ቃል በሆነው የሕይወት ምሳሌነት በማሳየትና በየጊዜው ቃሉን በማስተማር በመንፈሳዊ ሕይወት ተኮትኩተው እንዲያድጉ መርዳት አንዱ ከፍተኛው ኃላፊነታችን ነው። ደግሞም እንደ ዕድሜያቸው ሁኔታና እንደ አመችነቱ በመመልከት፣ በመልካምና በፍቅር አቀራረብ ስለማንነታቸው ግልጥ ልናደርግላቸው ይገባል። ስለማንነታቸው ብዥታ እንዳይኖራቸው ግልጥ

የግጭት መንስኤዎችና መፍትሔዎቻቸው በጋብቻ ውስጥ!

ማድረጋችን ነገ የማንነት ቀውስ እንዳይገጥማቸው ከፍተኛ አስተዋጾ ይኖረዋል። እውነቱን በአግባቡ የማንነግራቸው ከሆነ በማሕበራዊ ሕይወት ግንኙነት ማለትም ከጎረቤት፣ ከጓደኛ፣ ከቤተ ክርስቲያን አባላት፣ ከወላጆች በተለያየ መንገድ በመስማት መረጃ ሊኖራቸው ስለሚችልና ከቤት የሚሰሟቸው ተቃራኒ አሳቦች ተጠራጣሪ፣ ግራ የተጋቡ፣ ራሳቸውን የሚጠሉና ራሳቸውን የሚያገሉ እንዲሆኑ እንዲሁም የባሕርይ ለውጥ... እንዲፈጠርባቸው ያደርጋል፡፡ ስለዚህ በፍቅር ግንኙነት በግልጥ ትክክለኛውን ነገር በማስረዳት እውነተኛ ማንነታቸውን እንዲያውቁ ማድረጋችን እውነታውን ይዘው እንዲያድጉና በኋላ ከሚፈጠር ቀውስ እንዲያመልጡ ይረዳቸዋል።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ ሶስት (13)

የውይይት ጥያቄዎች

1. መውለድ ባለመፈለግና ባለመቻል መካከል ያለውን ልዩነት ለመረዳት መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምሳሌዎችን በማጣቀስና ከነባራዊ ሁኔታ በመንሳት ተወያዩበት።
2. ልጅ ባለመውለድ ምክንያት በባለትዳሮች መካከል በትዳራቸው ለግጭት መንስኤ ሊሆኑባቸው የሚችሉን ጉዳዮች በማንሳት ተነጋገሩበት።
3. ባለትዳሮች ልጅ አለመውለዳቸው የማን ችግር ነው? የባል ወይስ የሚስት? ችግሩንስ ለማወቅና መፍትሔ ለማፈላለግ ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ?
4. መውለድ ያልቻሉ ባለትዳሮች በትዳራቸው ግጭት እንዳይፈጠርና ከተፈጠረም ግጭትን ለማስወገድና ለመቆጣጠር ሊወስዱት የሚገባውን የመፍትሔ እርምጃ በመጥቀስ ተወያዩ።
5. ልጅ ላልወለዱ ባለትዳሮች እንደ መፍትሔ እርምጃ ሊወስዷቸው ከሚገቡ እርምጃዎች መካከል አንዱ የጉዲፈቻ ልጅ ማሳደግ ነው:: የጉዲፈቻ ምንነት፣ ሊወሰዱ የሚገባቸው ቅድመ ዝግጅቶች ምንነትና ለጉዲፈቻ ልጅ መደረግ ያለበት ነገር ምን እንደሆነ በመዘርዘር በሰፊው ተወያዩበት።
6. ምናልባት ልጅ እየፈለጋችሁ ልጅ የሌላችሁ ባለትዳሮች ከአሁን በፊት በጋራ ያልወሰዳችሁት እርምጃ ምንድን ነው? ምንስ ልታድረጉ ወሰናችሁ? ልጅስ ሳይኖር የእናንተን የትዳር ግንኙነት ደስተኛና ጤነኛ ለማድረግ ምን ማድረግ አለብን ትላላችሁ?

የግጭት መንስኤዎችና መፍትሔዎቻቸው በጋብቻ ውስጥ

ምዕራፍ አስራ አራት(14)

ወሊድን መቆጣጠር

I. ወሊድን የመቆጣጠር ምንነት

ወሊድን መቆጣጠር ብለን የምንለው በስነ-ተዋልዶ ጤና ሙያና ተቋማት የቀረቡ የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያዎችን በመጠቀም ሴቶች ጽንስ እንዳይጸንሱ እና ልጅ እንዳይወልዱ የማድረግ ሂደትን ነው። የእርግዝና መከላከያዎች እርግዝና እንዳያጋጥም ልንጠቀምባቸው የምንችላቸውን የተለያዩ መድኃኒቶች፣ መንገዶችና አግባቦችን ሁሉ ያጠቃልላል። የወሊድ መቆጣጠሪያ የቤተሰብን ብዛት ለመመጠን፣ የመውልጃ ጊዜንና የልጆችን ብዛት ለመወሰን የሚያስችሉ መሳሪያዎችንና መድሃኒቶችን የሚያካትት ነው። መጽሐፍ ቅዱስ ስለወሊድ መቆጣጠሪያ በግልጥ የሚናገረው ነገር የለም! በዚህም ምክንያት አማኞች የወሊድ መቆጣጠሪያ መጠቀምን በተመለከተ የተለያየ አቋምና አመለካከት ሲያራምዱ ይታያል:: የወሊድ መቆጣጠሪያን በሚመለከት በአማኞች ዘንድ የሚንጸባረቁ ጥቂት አመለካከቶችን በሚቀጥለው ርዕስ ለመቃኘት እንሞክራለን::

II. በወንጌላዊያን ክርስቲያኖች መካከል ያሉ የተለያዩ አመለካከቶች

1. የወሊድ መቆጣጠሪያ መጠቀም ኃጢአት ነው ብለው የሚያምኑ

ብዙ ወንጌላውያን አማኞች የተወሰኑ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎችን ዋቢ በማጣቀስ ማንኛውንም ዓይነት የወሊድ መቆጣጠሪያ መጠቀም ኃጢአት ነው ብለው ያምናሉ። ይህንን አቋም ለምን እንደያዙ ለማስረዳትም *"እግዚአብሔርም ባረካቸው፥ እንዲህም አላቸው፦ ብዙ፥ ተባዙ፥ ምድርንም ሙሉአት፥..."* /ዘፍ 1፡ 28/ እና *"ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታ ናቸው"* /መዝ.127፡3/ የመሳሰሉ ጥቅሶችን በማጣቀስ ይህንን አምላካዊ ሕግ መታዘዝ አስፈላጊ መሆኑን ያብራራሉ:: ከዚህም በተጨማሪ ጽንስ እንዳይጸነስ በማንኛውም ሰው ሠራሽ መንገድ ማገድ እግዚአብሔር ወደዚህ ዓለም ሊያመጣው ያለውን ሰው እንደመግደል ነው የሚል መከራከሪያን በማቅረብ የወሊድ መከላከያ መድኃኒቶችንና መሳሪያዎችን መጠቀም ዳግም ለተወለደ ክርስቲያን ባለትዳር ተገቢ አይደለም ብለው ይሟገታሉ::

2. የወሊድ መከላከያ መጠቀም ኃጢአት አይደለም ብለው የሚያምኑ

ሌሎች ወንጌላውያን ክርስቲያኖች ደግሞ ከመጽሐፍ ቅዱሳዊ የሞራል መርህ ጋር ግልጥ ተጣራሽነት ከሌለው አንድ ክርስቲያን ሌሎችን በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶችን ጤንነቱን ለመጠበቅ ከመጠቀም በተለየ መልኩ ምንም ዓይነት የወሊድ መከላከያ መጠቀም ኃጢአት ነው ተብሎ ሊወገዝ የሚችልበት መጽሐፍ ቅዱሳዊም ሆነ ዶክትሪናዊ መሠረት የለም ይላሉ። ለእነዚህ ወገኖች የወሊድ መከላከያ መጠቀም ምንም ኃጢአት የለበትም። ይህን አመለካከት የሚቀበሉ አማኞች ሊመለስ የሚገባው ጥያቄ ቢኖር የሰው ሕይወት የሚጀምረው መቼ ነው? የሚለው ጥያቄ ነው ይላሉ። ወሊድ መከላከያ የምንጠቀመው የተጀመረን ጽንስ በማቋረጥ ሕይወት ለማጥፋት ሳይሆን ጽንስ

እንዳይፈጠር አስቀድሞ ለመከላከል ነው። ጽንስ የሚፈጠረው የወንድ ዘርና የሴት እንቁላል ሲገናኝ ነው። ኃጢአት ሊሆን የሚችለው ከፈርቲላይዜሽን በፊት ሳይሆን ከፈርቲላይዜሽን በኋላ የተጸነሰን ጽንስ ወደማቋረጥ ከገባን ነው በማለት የወሊድ መከላከያ መድኃኒቶችንና መሳሪያወችን በመጠቀም ጽንስ እንዳይጸነስ መከላከል ስህተት አይደለም ብለው ይሟገታሉ።

በዚህ ጽሑፌ ለማስቀመጥ የምፈልገው የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን የማይጠቀሙ ሰዎችን እምነት ለመሸርሸርና የሚጠቀሙ ሰዎችን ለማጽደቅ አይደለም። የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን መጠቀም ወይም አለመጠቀም የጥንዶቹ የጋራ ውሳኔ ነው። የወሊድ መቆጣጠሪያ ለማይጠቀሙ ባለትዳሮች የጋራ በጋራ የተስማማችሁበትና በእምነት እንቀጥላለን ለምትሉ እንደ እምነታችሁ ይሁን ለማለት እወዳለሁ። የዚህ ክፍል ዓላማ የወሊድ መቆጣጠሪያ መጠቀምም ሆነ አለመጠቀም የጋራ ውሳኔ እንዲሆን፣ ሁለቱም ዓይነት ምርጫና ውሳኔ ለግጭት ምክንያት እንዳይሆንና የትዳር ግንኙነት ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳያመጣ በውሳኔ ላይ ልዩ የሆነ ጥንቃቄ ማደረግ አስፈላጊ እንደሆነ ማስገንዘብ ነው።

የወሊድ መቆጣጠሪያ የማይጠቀሙትን ውሳኔያችሁ በጋራ ስምምነት ይሁን በማለት ለሚጠቀሙት ደግሞ በጋራ በመመካከርና ባለሙያ በማማከር እንዴት መጠቀም እንዳለባቸው ለማስጨበጥና የመፍትሔ አሳቦችን ለመስጠት ነው። የወሊድ መከላከያ የማይጠቀሙ ባለትዳሮች የሚጠቀሙትን አይፍረዱባቸው እንዲሁም የሚጠቀሙ የማይጠቀሙትን ከስልጣኔ ወደ ኋላ እንደቀሩ በማሰብ አትናቋቸው ለማለት እወዳለሁ።

III. የተለመዱ የቤተሰብን ቁጥር የመመጠን ምክንያቶች

በአሁኑ ወቅት ብዙ ባለትዳሮች የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያዎችን በመጠቀም እርግዝናን ይከላከላሉ። የሚወልዷቸውን ልጆች ቁጥርም ይመጥናሉ። የተለያዩ ባለትዳሮች ይህን የሚያደርጉበት የራሳቸው የሆነ ምክንያት አላቸው። ከምክንያቶች አንዱ በወቅቱ ልጆችን ወልዶ ለማሳደግ የኢኮኖሚያዊ አቅም ደካማነት ሊሆን ይችላል። አንዳንዶቹ ደግሞ ልጅ ወልዶ ማሳደግ የሚጠይቀውን ከፍተኛ ኃላፊነት በመረዳት ይህን ኃላፊነት ለመወጣት ዝግጁ አይደለሁም በሚል ምክንያት ልጅ ሳይወልዱ ወይም ልጆች ሳያበዙ በትዳር ውስጥ መቀጠል ሊመርጡ ይችላሉ:: አንዳንዶቻችን ደግሞ እንደ ክርስቲያን ባለትዳርነታችን እግዚአብሔርን በመተማመን መኖር ሲገባን ከዚህ የአማኞች የሕይወት ውበት በመጉደል ወደተጠቀሱት ስጋቶችና ፍርሃቶች ገብተን ሊሆን ይችላል። ኃላፊነትና ባለአደራነት በተሞላው ሕይወት የእግዚአብሔር አባትነትና የቤተሰብ አስተዳዳሪነት መረሳት የለበትም።

ሌላው ልጅ ወልዶ የማሳደግ ኃላፊነት በቂ ጊዜ መስጠትን የሚጠይቅ በመሆኑ አንዳንድ አማኞች ይህንን የጊዜ አስፈላጊነት በመረዳትና የወላጅነት ኃላፊነት

የሚጠይቀው ጊዜ የሌላቸው መሆኑን በማወቅ የወሊድ መከላከያን ተጠቅመው እርግዝና እንዳፈጠር አስቀድመው ይከላከላሉ። እንደዚህ ዓይነት እርምጃ ለመውሰድ የተገደዱት በወቅቱ የገቡት ውል በመኖሩ፣ ጊዜያቸውን የሚሻማ ወይም ጊዜያቸውን የሚጠይቅ ሌላ ኃላፊነት ያለባቸው በመሆኑ ወይንም በትምህርት፣ በልዩ ልዩ ሥራና እንቅስቃሴ በመጠመዳቸው ምክንያት ሊሆን ይችላል። ዓመትና ከዚያም በላይ የሆነ ጊዜን የሚጠይቅ የአገር ውስጥና የውጭ አገር የትምህርት ዕድልና በሥራ ምክንያት ከቤተሰብ ጋር አብሮ በአንድ ቦታ አለመኖር የሚጠቀሱ ጊዜ ጠያቂ ምክንያቶች ናቸው።

ሌላው ጊዜያዊ ወይንም የዕድሜ ልክ ለሕይወት አስጊ የሆነ የጤንነት መቃወስ የሚጋጠሙ አንዱ ባለትዳሮች የወሊድ መከላከያ እንዲጠቀሙ የሚያስገድድ ተጥቃሽ ምክንያት ነው። በእርግዝናና በመውለድ ምክንያት ሊፈጠር የሚችል ውስብስብ የሆነ የጤንነት መቃወስ እንዳለ በተለያዩ ሐኪሞች ምስክርነት ሲሰጥና በምርመራ ውጤት ሲረጋገጥ ማስጠንቀቂያ በተሰጠበት ወቅት እርግዝናን መከላከል የግድ ሊል ይችላል።

አንዳንድ ባለትዳሮች ደግሞ በትዳራቸው ደስተኛ ባለመሆናቸው ምክንያት ከትዳር ጓደኛቸው ልጅ መውለድ ላይፈልጉ ይችላሉ:: ግንኙነታቸው ጤናማ ያልሆነ፣ በስሜትና በስነ ልቦና የተራራቁና አብረው እየኖሩ ነገር ግን እንደሚለያዩ ምልክቶች የሚታይባቸው ጥንዶች አስቀድመው የመውለድ ተስፋቸውን በማጨለምና መውለድ የለብኝም የሚል አቋም በመያዝ ጽንስ እንዳይፈጠር መከላከል ይጀምራሉ። እንደዚህ ዓይነቶቹ ባለትዳሮች ለትዳር ጓደኛቸው በማሳወቅ ወይም ከትዳር ጓደኛቸው ተደብቀው የእርግዝና መከላከያ መድኃኒቶችን ወይም መሳሪያዎችን ሊጠቀሙ ይችላሉ:: በእርግጥ አንዳንዶችም ከትዳር አጋራቸው ይልቅ ለልጅ ከፍተኛ ስፍራ ያላቸው ከሆነ የትዳራቸው ግንኙነት እንደማይቀጥል ቢረዱም ልጅ የማግኛ መንገዱ ግን በዚህ ዕድል ውስጥ የሚገኝ እንደሆነ በመረዳት እርግዝናን መከላከሉን በማቆም ለመውለድ ጥረት ያደርጋሉ።

IV. የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችና ዓይነቶች

በወሊድ መቆጣጠር ሂደትና መቆጣጠሪያ ዓይነቶች ላይ የተለያዩ አመለካከቶች እንዳሉ የታወቀ ነው:: ስለዚህ እንደየመረዳታችን ጥንዶቹ በምናደርገው ስምምነት፣ ከሐኪም ምክር በምናገኘው ድጋፍ መሠረትና አንዱ በሌላው ላይ ባለመፍረድ የወሊድ ቁጥጥር ማድረግ ይቻላል። የወሊድ መቆጣጠሪያ ሊጠቀሙ ለሚያስቡ የባለትዳሮች የጋራ ስምምነት፣ የሐኪም ምክርና የጤንነት ጉዳይ ማለትም የጎንዮሽ ጉዳት አለማስከተሉ ትኩረት ሊሰጣቸው የሚገቡ ናቸው። በአሁኑ ጊዜ የወሊድ መቆጣጠሪያን ለሚጠቀሙና ሊጠቀሙ ለተዘጋጁ የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችና ዓይነቶች እንዳሉ ማወቅ ለምርጫና ለውሳኔ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። ከዚህ በመቀጠል በዚህ ጉዳይ ላይ ትኩረት ያደረገ ቅኝት እናካሂዳለን፡-

1. ተፈጥሮአዊ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ከግብረስጋ ግንኙነት መታቀብ፣ ማጥባት፣ በግንኙነት ወቅት የወንዱን የዘር ፈሳሽ ከሴቷ ብልት ውጪ ማፍሰስ፣ በጊዜ ሰሌዳ በመታገዝ እርግዝና ሊከሰትባቸው የሚችልባቸውን ቀናቶች መያዝና በእነዚህ ቀናቶች የግብረስጋ ግንኙነት አለማድረግ እንዲሁም ሴቷ የሙቀት መጠኗን በመለካትና የብልት ፈሳሽን ሁኔታ በማጥናት ግንኙነት ብታደርግ ልታረግዝ በምትችልባቸው ቀኖች ከግብረስጋ ግንኙነት መታቀብን የሚያጠቃልል ነው።[52] የእርግዝናን ወቅት በመረዳት ከግብረ ስጋ ግንኙነት መታቀብ (ተፈጥሯዊ የወሊድ መከላከያ ዘዴ) ከወር አበባ በኋላ ያለው አስተማማኝ ጊዜ ማለትም በሰአት ከ100-120 ሰዓታት ወይም ከ4-5 ቀናት የሴት ልጅ እንቁላል ለእርግዝና ዝግጁ በሚሆንበት ወቅት ጾታዊ ግንኙነት ባለማድረግ እርግዝናን መከላከል ይቻላል። ነገር ግን የውደቱ ርዝመት እና እንቁላሉ ዝግጁ የሚሆንበት ጊዜ ከሴቶች ወደ ሴቶች ስለሚለያይ ይህ መንገድ እጅጉን በጣም የማያስተማምን መንገድ ነው።[53] አዳንዶቹ እንዲህ ዓይነቱን የመከላከል ዘዴ ሲቀበሉ ሌሎች ደግሞ *"... ለጸሎት ትተጉ ዘንድ ተስማምታችሁ ለጊዜው ካልሆነ በቀር፥ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ስለ አለመግዛት ሰይጣን እንዳይፈታተናችሁ ደግሞ አብራችሁ ሁኑ።"* /1ኛቆሮ 7፡ 1-5/ የሚለውን ቃል በመጥቀስ ይህን ዘዴ ይቃወሙታል።[54]

2. አካላዊ ግርዶሽ

አካላዊ ግርዶሽ ተብለው ከሚጠሩት መካከል የወንድና የሴት ኮንደሞች፣ ዲያፍራምና የወንዱን ዘር ፍሬ የሚገድሉ ኬሚካሎች ይገኙበታል። ከአካላዊ ግርዶሽ ዘዴ መካከል ኮንደምን በአግባብ ከተጠቀምንበት እርግዝናን ብቻ ሳይሆን በወሲባዊ ግንኙነቶች ከሚተላለፉት በሽታዎች እንደ ኤች.አይ.ቪ የመሳሰሉትን ሊከላከሉ ከሚችሉ ዘዴዎች አንዱ ዘዴ ነው።[55] ኮንዶም የወንድ ዘር ወደ ሴቷ ብልት እንዳይገባ በመከላከል የሚያገለግል የእርግዝና መከላከያና ወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴ ነው። ሌላው አካላዊ ግርዶሽ ተብሎ ከሚመደበው የመከላከያ ዘዴ አንዱ ዲያፍራም/የማህጸን ሽፋን/ ከወንድ ዘር ማምከኛ ክሬም ጋር በሴትዋ ብልት ውስጥ በማድረግ ጽንስን የመከላከል ዘዴ ነው። ብሩክ ዘውዱ (ዶ/ር) እንደገለጹት የአካላዊ ግርዶሽ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎች

---

[52] http://www.etpharmanet.com/index.php/about-us/42-pregnancy/37-2014-07-11-15-11-49 Written by Super User on 11 July 2014. Accsesed Sep.22, 2014.

[53] Clinton, Tim & Trent, John. Marriage and family Counseling the quiqe referance Giude pp.51-61

[54] Clinton, Tim & Trent, John. Marriage and family Counseling the quiqe referance Giude pp.51-61

[55] Clinton, Tim & Trent, John. Marriage and family Counseling the quiqe referance Giude pp.51-61

እስካሁን አለም ከደረሰባቸው የእርግዝና መከላከያ መንገዶች ቀላሎቹ፣ ወጪ ቆጣቢዎችና የተሻሉ አማራጮች እንደሆኑ ይናገራሉ።[56]

3. ሆርሞናል የሆኑ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ሆርሞናል የሆኑ የእርግዝና የመከላከያ ዘዴዎች በመባል የሚታወቁት በውስጣቸው ሆርሞኖችን የሚይዙና በእንክብል መልክ የሚወሰዱ፣ በመርፌ የሚሰጡ፣ በክንድ የሚቀበሩ፣ በቆዳ የሚለጠፉ እንዲሁም በብልት ውስጥ የሚከተቱ የመከላከያ ዘዴዎች ናቸው።[57] በሌላ አገላለጥ ሆርሞናል የሆኑ የእርግዝና የመከላከያ ዘዴ ዓይነቶች ሰው ሠራሽ ከሆነ ሆርሞን የሚሠሩ የተለያዩ በሚዋጥ ክኒን መልክ፣ በመርፌ በክትባት መልክ፣ በሰውነት ክፍል በሚቀበር መልክ፣ የእርግዝና መከላከያ ቀለበትና የሚለጠፍ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች የመሳሰሉ ናቸው።[58]

4. ዘለቄታዊ የሆነ የመከላከያ ዘዴ (ማምከን)

ማምከን ዘላቂ የሆነ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው። የሴቶች ማምከን የሚከናወነው እንቁላሎች የሚተላለፉባቸውን ቱቦዎች በመዘጋት እንቁላሎች እንዳያልፉ በመከልከል ነው። ይሄንን በቀዶ ጥገና ወይም ከቀዶ ጥገና ውጭ ማድረግ ይቻላል። ነገር ግን ወንዶችን የማምከን ዘዴ የሚከናወነው በቀዶ ጥገና ሲሆን የወንዱ የዘር ፍሬ የሚተላለፍበትን ቱቦ በመዘጋት ነው።[59] ይህ የማምከን ዘዴ የመጨረሻው የወሊድ መከላከያ ዘዴ ነው። በእንዲህ ዓይነቱ ዘዴ የሚከናወነው የወንድ ልጅ ዘር እንዳይተላለፍ መተላለፊያ ባንቧ መቁረጥ ወይም መዝጋት ነው። ሌላው ተጠቃሽ የማምከን ቋሚ የወሊድ መከላከያ ዘዴ የሴትን ልጅ ማህጸን ፈጽሞ እንዳትወልድ በሚያደርግ ዘዴ መዝጋት ነው። እንዲህ ዓይነቱ ዘለቄታዊ የሆነ የመከላከያ ዘዴ የሚከናወነው በአብዛኛው በቀዶ ጥገና አማካኝነት ነው።[60]

5. ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ

ይህ ዘዴ ባለነጠላ አካላዊ ቅመም ሆኖ በአፍ የሚወሰድ ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ሊፈጠር የሚችልን ድንገተኛ የሆነ እርግዝናን የሚከላከል ዘዴ ነው። ይህ የመከላከያ ዘዴ የሴቷን እንቁላል ከእንቁልጢ ተኮርታ እንዳትወጣ በማድረግ፣ የማህጸን

---

[56] Dr. Brook Zewdu, http://ethiohakim.net/index.php/story/239/contraceptives written june 09,2014, accsesed Sep.22, 2014.

[57] http://www.etpharmanet.com/index.php/about-us/42-pregnancy/37-2014-07-11-15-11-49 Written by Super User on 11 July 2014. Accsesed Sep.22, 2014.

[58] Clinton, Tim & Trent, John. Marriage and family Counseling the quiqe referance Giude pp.51-61

[59] Family Planning Queensland © Version 3 /http://www.fpq.com.au/pdf/Br_Contraception_Choices_Amhar4page.pdf June 2012 accsesed Sep. 22, 2014.

[60] http:// www.etpharmanet.com/index.php/about-us/42-pregnancy/37-2014-07-11-15-11-49 Accsesed Sep.22, 2014.

በር ፈሳሽን በማወፈር የአጣብቂኝ ዓይነት ባህርይ እንዲኖረው በማድረግ፣ የወንድ የዘር ፍሬ ወደ ማህጸን ለመግባት የሚችልበትን መተላለፊያ በመዝጋት እና የማህጸን ግድግዳን በማሳሳት ከወንድ የዘር ፍሬ የተዋሃደችው እንቁላል የምታርፍበትን የማህጸን ግድግዳ ለጽንሱ ቀጣይ እድገት እንዳይመች በማድረግ ያልተፈለገ እርግዝናን እንዳይከሰት ይከላከላል።[61]

ይህን ጥንታዊ ጽሑፍ ያቀረበ ድህረ ገጽ እንደሚገልጸው ይህ የመከላከያ ዘዴ መወሰድ ያለበት ድንገተኛ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት በተፈጸም **በ120 ሰዓታት** ወይም **በ5 ቀናት** ውስጥ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን በአፍ በመውሰድ ነው፡፡ አለበዚያ ቀኖች እየገፉ በሄዱ መጠን እርግዝናን የመከላከል አቅሙ እየቀነሰ ይሄዳል በማለት ይህን ዘዴ በሚጠቀሙ ሚስቶች ወዲያውኑ እንዲወስድ ባለሙያዎች ይመክራሉ። ይህም ሁኖ ድንገተኛ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ውጤታማነቱ **85%** ብቻ እንደሆነ ጥናቱ ይጠቁማል።[62]

V. የወሊድ መቆጣጠሪያን ተጠቃሚ በመሆን ወቅት

1. መለየት፡- ስላሉት የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያዎች ጥናት በማድረግ መለየት

በተለያዩ ምክንያቶች ላልተወሰነ ጊዜና ለዘለቄታው ወሊድን ለመከላከል ሰዎች ወደ ውሳኔ ይመጣሉ። እንደየአመለካከታቸው የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን በመጠቀም እርግዝናን ሲከላከሉ ይታያሉ። ስለወሊድ መከላከያ በተለያየ መንገድ አስፈላጊነታቸውንና እንዴት መጠቀም እንዳለብን ከሆስፒታሎች፣ ከክሊኒኮች፣ ከመመገናኛ ብዙሃን፣ ከጽሑፎችና ከተለያዩ ማስረጃዎች ልናገኝ እንችላለን።

ክርስቲያን ባለትዳሮች የወሊድ መከላከያን ለመጠቀም ከወሰንን ስላሉት የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችና ዓይነቶች መረጃን ከተለያዩ ቦታዎች በመሰብሰብ ትክክለኛ ግንዛቤ እንዲኖረን ጥረት ማድረግ የትኛውን የወሊድ መከላከያ እንደምንጠቀም ከመወሰናችን በፊት ልናደርገው የሚገባ ቅደመ ዝግጅት ነው። በግልና በጋራ ለትክክለኛ ውሳኔ የሚረዳን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ግንዛቤና ሙያዊ ድጋፍ እንድናገኝ የቤተ ክርስቲያን መጋቢዎቻችንን፣ የበሰሉ ክርስቲያኖችን፣ የሕክምና ባለሙያ የሆኑ የቤተ ክርስቲያን አባላትንና ስርዓት ባለው የሕክምና ተቋም የሚሠሩ የተመሰከረላቸው የሕክምና ባለሙያዎችን ማነጋገርን የየበኩላችንን ድርሻ ለመወጣት፣ ለጋራ ውይይትና ውሳኔ እንደ መሠረታዊ መነሻ ልንጠቀምበት እንችላለን።

[61] http://www.mahederetena.com/amharic/archives/2062 written by ማህደር ጤና Augest 18,2014 Accsesed Sep.23, 2014

[62] http://www.mahederetena.com/amharic/archives/2062 written by ማህደር ጤና Augest 18, 2014 Accsesed Sep.23,2014

እጅግ በጣም ጥንቃቄ የተሞላ ውሳኔ የሚጠይቁ የወሊድ መቆጣጠሪ ዘዴዎች መኖራቸው አይዘነጋም። በሁሉም ሂደት ውስጥ ባለትዳሮች በጋራ በመመካከርና ስምምነት ላይ በመድረስ አሃዳዊ አቋም ሊይዙ ይገባል፡፡ ነገር ግን በተለይ የማይለወጡ፣ ቋሚ ወይም ዘለቄታዊ የሆኑ የወንድ ዘር መተላለፊያ ባንቧን ማዘጋት ወይም ማስቆረጥና የሴቶችን ማህጸን ማዘጋትን የመሳሰሉ ሂደቶች በደንብ ሊታሰብባቸውና ሁለቱም የትዳር ጓደኞች በጋራ ሊወስኑባቸው የሚገቡ ዘዴዎች ናቸው።

በአጠቃላይ ባለትዳሮች የወሊድ መቆጣጠሪያ ለመጠቀም ግምት ውስጥ ሊያስገቧቸው የሚገቡ ጉዳዮች ቢኖሩ፡- ውጤታማነት፣ ላጠቃቀም አመቺነት፣ መከላከያው የሚቆይበት የጊዜ እርዝማኔ፣ ዳግም የመውለድ ዕድል፣ ከወሊድ መከላከያ ዘዴው ጋር የሚመጣ የማሕጸን ደም መፍሰስ፣ የጎንዮሽ ጉዳት፣ የመካላከያ መጠን፣ የዋጋው ተመጣጣኝነት፣ ከአባላዘር በሽታ የመከላከል አቅምና ሌሎች መከላከያ መንገዱን ሊከለክሉ የሚችሉ ሁኔታዎች እንደሆኑ የሕክምና ባለሙያዎች ይመክራሉ።[63]

2. መመካከርና መጸለይ፡- በጋራ በመነጋገር መጸለይ

ከተለያዩ ግለሰቦች፣ ባለሙያዎችና የተለያዩ በጽሁፍ ደረጃ የተቀመጡ ያነበብናቸው መጽሐፍት ያገኘናቸውን ጠቃሚ ሃሳቦች ይዘን በጋራ በእግዚአብሔር ፊት መጸለይና ደግሞ ደጋግሞ በጋራ ለትዳር አጋራችን ደህንነትና ለግንኙነታችን ጤንነት መወያየት አስፈላጊ ነው። ያገኘነውን እውቀት የውስጥ ሰላም ባለበት መንገድ ለመጠቀም መወሰን እንድንችል በጸሎትና በጾም ጸሎት ለነገሩ ትኩረት ሰጥተን መጸለይ ተገቢ ነው። ከብርቱ ጸሎትና ውይይት በኋላ ለውሳኔ የሚረዱ አማራጭ ሃሳቦችን በማስቀመጥ ወደ አንድ አሳብ መምጣት ይገባል። በሁሉ ነገር እንስማማለን ማለት አይደለም ነገር ግን ለትዳራችን ግንኙነትና ጤንነት ሲባል አንዳንድ ጊዜ ባለመስማማት መስማማት ላይ መድረስ ይኖርብናል። እንደ ባልና ሚስት ለትዳራችን ሰላም ሲባል በተቻለ መጠን ይህን ዘይቤያዊ ንግግር የሆነ ቃል ማሰብ ተገቢ ነው *"በውኑ ሁለት ሰዎች ሳይስማሙ በአንድነት ይሄዳሉን?"* /**አሞጽ** 3፡ 3/፡፡

3. መረዳት፡- ውሳኔያችን በሂደት ሊሻሻል እንደሚችል መረዳት

የወሊድ መከላከያ መውሰድ አለብን ወይስ የለብንም? ከሆነስ መቼ? የትኛውን ዓይነት የመከላከያ ዘዴ እንጠቀም?... የሚሉ ጥያቄዎቻችን ተመልሰውና በጋራ ተስማምተን እርምጃ ከመውሰዳችን በፊትና በኋላ ውሳኔያችንን እንደ ገና እንድንፈትሽ ወይም እንድንለውጥ የምንገደድባቸው ሁኔታዎች መፈጠራቸው አይቀሬ

> "እንዱን የመከላከያ ዘዴ በመምረጥ ከመጠቀምዎ በፊት ሐኪምዎን ማማከርና የሐኪምን ትዕዛዝ ለመፈጸም ቸላ አይበሉ!!

[63] Dr. Brook Zewdu, http://ethiohakim.net/index.php/story/239/contraceptives written june 09,2014, Accsesed Sep.22, 2014.

ሊሆን ይችላል። ውሳኔያችንን እንደ ገና እንድንመለከት ከሚያደርጉን ምክንያቶች መካከል ምናልባት የሴቷ ተፈጥሮና ሆርሞን ሁኔታ ለጤንነት ችግር ፈጣሪ መሆን መጀመሩ፣ የሚወሰደው የወሊድ መከላከያ የሚፈጥረው አሉታዊ ተጽዕኖ ከፍተኛ መሆንና ሁሉም የወሊድ መከላከያዎች መቶ ፐርሰንት (100%) አስተማማኝና ፍጹም አለመሆናቸው ተጠቃሽ ናቸው። ምንጊዜም ቢሆን የሰው ሥራ ፍጹምነት እንደሚጎድለው መርሳት የለብንም!

4. መተሳሰብ፡- ለትዳራችን (ለመልካም ግንኙነት) ማሰብ

ወሊድን ስለመቆጣጠር ስናስብ፣ ስንጸልይና በጋራ ስንወስን ልናስባቸው የሚገቡን ጉዳዮች ብዙ ናቸው፡፡ልጆች ካሉን አሁን ላሉን ልጆች ሁለንተናዊ ጤንነትና እድገት የሚያስፈልገውን አቅርቦት ማሟላት መቻላችን ወይም ልጆች ያልወለድን ከሆንን ቤተሰባችንን በመልካም የምናስተዳድርና ኃላፊነት የሚሰማን ባለትዳሮች ሆነን የመገኘት አስፈላጊነት የመሳሰሉት ልናስብባቸው ከሚገቡ ጉዳዮች መካከል ተጠቃሽ ናቸው። በተቻለ መጠን በጋራ ተነጋግሮ ከመወሰን ሌላ ምርጫ አይኑረን! ነገር ግን በጋራ በተስማማንበትና እርምጃ በወሰድንበት ጉዳይ በሚፈጠሩ አስቸጋሪና የማይመቹ ሁኔታዎች ላይ አንዱ ሌላውን መኰነን፣ ጣት መጠቆምና ማሳበብ እንዳይኖር መስማማት መቻል አለብን። እንዲህ ዓይነቱ ድርጊት ግንኙነታችንን ከማሻከር አልፎ ነገ በሚሆነውና በምንወያይበት ጉዳይ ላይ እንዳንተማምን ትልቅ እንቅፋት ይሆንብናል። ለጋራ ትዳራችን፣ ቤተሰባችን፣ ኑሯችንና ጥቅማችን "አያገባኝም"፣ "እኔ የለሁበትም" ወይም "ድሮም ብየ ነበር!" የሚሉ አንድነትንና ወደ ፊት በጋራ እየተስማሙ የመጓዝን ሂደት የሚረብሹ እንቅፋቶችን አስቀድሞ በማስተዋልና በብስለት ቢቻል ማስወገድ ያለዚያም መቀነስ ጠቢብነት ነው።

የግጭት መንስኤዎችና መፍትሔዎቻቸው በጋብቻ ውስጥ!

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ አራት (14)

የውይይት ጥያቄዎች

1. ወሊድን መቆጣጠርና ወሊድ መቆጣጠሪያ ስንል ምን ማለታችን ነው? በቂ ውይይት በማድረግ አብራሩ፡፡
2. በወሊድ መቆጣጠርና ወሊድ መቆጣጠሪያ ላይ ክርቲያኖች ያሏቸውን የተለያዩ አመለካከት በመግለጥ ተወያዩ፡፡
3. የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን በመጠቀም ወሊድን የሚቆጣጠሩበት የተለያዩ ምክንያቶችን በመጥቀስ በሰፊው ተወያዩበት፡፡
4. ወሊድን ለመቆጣጠር የተለያዩ የወሊድ መቆጣጠሪያ ዘዴዎችን ከመጠቀም በፊት ባለትዳሮች ሊወስዱት የሚገባ እርምጃ ምን ሊሆን ይገባል ትላላችሁ?
5. የወሊድ መከላከያ ለመጠቀም በጋራ የተስማሙ ባለትዳሮች ቀጥለው ሊወስዷቸው የሚገቡ የተለያዩ የመፍትሔ እርምጃዎችን ባግባቡ ጥቀሱ፡፡
6. ወሊድን ከመቆጣጠር አንጻር ምናልባት ከበፊቱ የተለየ ውይይትና ውሳኔ የሚጠይቅ የጋራ ጉዳይ ምንድን ነው? ምንስ ልታደርጉ አሰባችሁ? መጽሐፍ ቅዱሳዊ አሳቦችን፣ ቤተሰባዊና ኢኮኖሚያዊ ሁኔታችሁንና ክርስቲያናዊ ኃላፊነታችሁን ያገናዘበ ውይይት አድርጉ፡፡

ምዕራፍ አስራ አምስት(15)
እርግዝናና ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ችግሮች

I. የእርግዝና ምንነት

እርግዝና የምንለው አንዲት ሴት በሕይወቷ ውስጥ ከጽንስ መፈጠር ጀምሮ እስከ ልጅ መውለድ ባለው ጊዜ ውስጥ የምታልፍበትን ሂደት ነው፡፡ ይሄ ሂደት በተለይ ለአዲስ ወላጆች እንግዳ ስለሚሆን ግራ መጋባትን ሊፈጥር ይችላል። ስለሆነም እርግዝናን ከማረጋገጥ ጀምሮ የጽንሱን መፈጠር ተከትለው ስለሚከሰቱ የሰውነት እና የስሜት ለውጦች በእውቀት መዘጋጀት ይገባል። በቅርብ ተጋብተው የመጀመሪያ ልጃቸውን ለማግኘት ለሚፈልጉና ለሚጠብቁ እርግዝና ታላቅ ደስታ ይፈጥራል። በባለትዳሮች የግብረ ስጋ ግንኙነት ጥምረት ከሚፈጠሩ ተፈጥሮዊ ክስተቶች አንዱ እርግዝና ነው። እርግዝና ሲከሰት በመጀመሪያ የሚያጋጥመው የወር አበባ መቅረት ነው።

የወር አበባ መጥፋት ወይም መዘግየት ዋነኛ ምክንያት እርግዝና ቢሆንም ከእርግዝና በተጨማሪም ሌሎች የተለያዩ ምክንያቶች ይጠቀሳሉ። ብዙ ሴቶች የእርግዝና ጥርጣሬ የሚኖራቸው የወር አበባ ከሚመጣበት ጊዜ ሲዘገይ ነው። የወር አበባ ዘገየ ማለት ግን በእርግጠኝነት እርግዝና ተከሰተ ማለት አይደለም። ስለዚህ እርግዝና መከሰቱን አስቀድሞ ማረጋገጥ ተገቢ ነው፡፡ ይህ እንደተረጋገጠ ለእርጉዟ ሴትና ለጽንሱ ጤንነት ሲባል ለየት ያለ የተለያየ እንክብካቤ የሚያስፈልገው ወቅት ቢኖር የእርግዝና ወቅት ነው። የእርግዝና ወቅት ልጅ ከማግኘት አንጻር የሚያስደስት ሲሆን፣ ሂደቱ ግን አድካሚ፣ ሕመም የሞላበትና ለብዙ ለውጦች ተጋላጭ የሚደርግ ነው።

ይህ ምዕራፍ በእርግዝና ወቅት የሚፈጠሩ ለውጦች ምንድን ናቸው? የሚያስከትሉት ችግርስ ምንድን ነው? በዚህ ወቅት የሚፈጠሩ አለመግባባቶችንና ግጭቶችን በመረዳትና በመተሳሰብ በጋራ ለመሻገር፣ ጠንካራ የትዳር ግንኙነት ለመፍጠርና ጤነኛና ደስተኛ ቤተሰብ ለመመሥረት ምን ማድረግ አለብን የሚሉ መሠረታዊ እውነቶችን በመረዳት ከዚህ ክስተት ጋር ተያይዘው ሊከሰቱ የሚችሉ ግጭቶችን ለመከላከል፣ ለመቀነስና ለመፍታት የሚጠቅም ክፍል ነው።

ጥንዶች በትዳር ሕይወታቸው አንድነታቸውን የሚገልጹት በግብረ ስጋ ግንኙነት እንደሆነ የእግዚአብሔር ቃል ያረጋግጥልናል። እግዚአብሔር የግብረ ስጋ ግንኙነትን ለሰው ልጆች በሚሰጥበት ወቅት አንዱ ዓላማው በትዳር ውስጥ ባለ ግንኙነት ጥንዶች መባዛት ማለትም ዘር መተካት፣ መጸነስ ወይም መውለድ እንዲችሉ አቅዶ ነው፡፡ ሚስት ከጸነሰችበት ቀን እስከ ምትወልድበት ጊዜ ያለው ወቅት የእርግዝና ጊዜ በመሆኑ በዚህ ወቅት የሚፈጠሩ ለውጦች ጥንቃቄዎችንና እንክብካቤን የሚፈልጉ ናቸው፡፡ ስለዚህ የትዳር አጋር አስፈላጊ የሆኑ እንክብካቤዎችን በማሳየትና በማሳሰብ የሚስቶች የእርግዝና ወራቶችን በመረዳትና በመደጋገፍ ሊመጣ ያለውን የልጅ በረከት በደስታ ለመቀበል

የሚያስችል መረጃና ማስረጃ በመስጠት የትዳር ግንኙነትን ጤንነት መጠበቅ እንዲቻል ማመላከት የዚህ ርዕስ ትኩረት ነው።

II. በእርግዝና ወቅት የሚፈጠሩ ለውጦች

እርግዝና ከጽንስ መፈጠር ጀምሮ እስከ ልጁ መወለድ ድረስ ባለው ጊዜ ውስጥ በብዙ ሂደቶች ማለፍን ይጠይቃል። እነዚህ ሂደቶች በተለያዩ ወቅቶች የሚከሰቱ ለውጦችን የሚያካትቱ ናቸው። ስለሆነም እርግዝና ከተረጋገጠበት ጊዜ ጀምሮ የሚከሰቱ አካላዊ እና ስሜታዊ ለውጦችን ከስተት በንቃት በመከታተል መረዳት አስፈላጊ ነው።

በእርግዝና ጊዜ በአንዲት ሴት ሕይወት ውስጥ ብዙ አካላዊና ስነ ልቦና ለውጦች ይከሰታሉ። በእሷ ላይ የተከሰቱት ለውጦች ደግሞ በራሷ ላይና በባለቤቷ ላይ ተጽዕኖ ማድረጋቸው አይቀሬ ነው። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ለውጦች ከሚገመተው በላይ በመሆን ለእርጉዟ ሴትና ለጽንሱ ሁለንተናዊ ጤንነት ችግር ሊሆኑና ለባለትዳሮች አጠቃላይ ግንኙነት የአለመግባባት ምክንያቶች በመሆን ለግጭት እንዲጋለጡ ሊያደርጓቸው ይችላሉ። በዚህ ሂደት ተፈጥሯዊ ለውጦች መኖራቸው አይቀሬ ነው፡፡ ተፈጥሯዊ ለውጦች ሲከሰቱ ደግሞ በጥንዶቹ ግንኙነት ላይ ተጽዕኖ ማሳደራቸው አይቀሬ ሲሆን የተጽዕኖው ዓይነት እንደ ሰዎቹ ዝግጅት፣ ለተፈጠረው ለውጥ እንደሚሰጠው ምላሽና እንደ የግለሰቡ ሁኔታ የተለያየ ነው፡፡

ከሚከሰቱ ለውጦችና ችግሮች መካከል እርግዝናው ከተከሰተ ከጥቂት ሳምንታት ጀምሮ የማቅለሽለሽና የማስታወክ እንዲሁም የራስ ምታት እና የሆድ ድርቀት የመሳሰሉት ችግሮች ቀዳሚ ክስተቶች ሊሆኑ ይችላሉ፡፡ የዚህ ሁኔታ መከሰት ተፈጥሯዊውና ዋናው መነሻ በእርግዝና ጊዜ በልጁና በእንግዴ ልጅ አማካኝነት የሚፈጠሩ የሆርሞን ንጥረ ቅመሞችና ሌሎች ምክንያቶች ናቸው፡፡ ለምሳሌ፡- የእርጉዟ ሴት ስነ ልቦናዊ አቋም፣ የአካባቢው ባህልና ልማድ ሁሉ ለለውጡ መፈጠር ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ።

በእርጉዝ ሴቶች ላይ የሚፈጠሩ ሕመሞችና ክስተቶች የተለያዩ ቢሆኑም በአብዛኛዎቹ እርጉዝ ሴቶች ላይ በመፈጠር ከሚታወቁ የሕመም ስሜቶች መካከል አንደኛው በማለዳ ጊዜ ከእንቅልፋቸው እንደ ተነሱ የሚታይባቸው የማቅለሽለሽና የማስታወክ ሕመም ነው። ሁኔታው ጠዋት ብቻ ተከስቶ የሚያበቃ ሳይሆን በሰአታት ልዩነት በተደጋጋሚ ሊታይ የሚችል ክስተት ነው። ይህ ያልለመዱት ስሜት በተደጋጋሚ ሲከሰት እንግዳ የሆነ ንግግር፣ ድርጊትና እንቅስቃሴ የመሳሰሉ ነገሮች ሊታዩ ስለሚችሉ እርጉዝ ሚስቶች እንዲሁም ባሎቻቸው እንዲህ ዓይነቱን ስሜት ሊረዱትና እንደሚገባ በመቆጣጠር ጊዜውን በሰላም ለማሳለፍ የየበኩላቸውን ጥረት ሊያደርጉ ይገባል።

ሌላው በእርግዝና ጊዜ በተለያዩ መንገዶች የሚገለጹ ችግሮች አሉ፡፡ ብዙውን ጊዜ ከሚከሰቱት ሁኔታዎች መካከል አንዳንድ ነገሮችን የመጥላት ወይም የመውደድ ስሜቶች ሊጠቀሱ ይችላሉ። በተደጋጋሚ ከተደመጡትና ከሚታዩት መካከል የምግብ

ሽታ መጥላት ወይም መፈለግ ተጠቃሽ ነው፡፡ አንዳንዶች ጣፋጭ ምግቦችን ሲወዱ ሌሎች የመጥላት ሁኔታ ይታይባቸዋል። ሌላው የተለያዩ ሽታዎች ለምሳሌ ሽቶ፣ ቤንዚን፣ ሰንደል፣ የሰው ጠረን፣ ባልተለመደ ሁኔታ በጣም የመጥላት ወይም በጣም የመውደድ ዝንባሌ ሊፈጠርባቸው ይችላል። ወይንም ከዚህ የተለዩና ያልተለመዱ ክስተቶች ሊያጋጥሙ ይችላሉ፡፡ ባለቤቴ የመጀመሪያ ልጃችንን ስታረግዝ ካጋጠሙኝ ክስተቶች አንዱ በጣም የምትወደውንና ራሷ የገዛችልኝን ሽቶ በመጥላቷ ምክንያት ሽቶ ሳልጠቀም የተወሰኑ ወራቶች እንዳሳልፍ መገደዴን በምሳሌነት ልጠቅሰው እችላለሁ።

እርግዝና ሲከሰት ሊመገቡት የማይችሉትን ነገር የመፈለግ ሁኔታ በአንዳንድ እርጉዝ ሴቶች ላይ ይታያል። በእርግዝና ወቅት አልፎ አልፎ የሚፈልጉት የምግብ ዓይነት ጨርሶ ሊመገቡት የማይገባ፣ ሊመገቡት የማይችሉት፣ ጽዳቱ አስተማማኝ ያልሆነ፣ ለጤንነታቸው አስጊ የሆነ፣ ለምግብነት ያልዋለና መዋል የሌለበት፣ ከአቅም አኳያ ሊገኝ የማይችል፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ፈጽሞ ሊገኝ የማይችል የምግብ ዓይነት ይሆናል፡፡ እንዲህ ዓይነቱ ፍላጎት ያላቸው እርጉዞች የፈለጉትን ባላገኙ ጊዜ የስሜትና የጸባይ መቀያየር ይፈጠርባቸዋል፡፡ የፈለጉትን ስላላገኙ ለግጭትም ሊጋበዙ ይችላሉ። ባሎች በእርጉዝ ሚስቶቻቸው ፍላጎት ሊናደዱ፣ የሚስቶቻቸውን ፍላጎቶች ባለማሟላታቸው የበደለኝነት ስሜት ሊፈጠርባቸውና ብዙ ዋጋ ከፍለው ለሚስቶቻቸው ያቀረቡት ነገር ደግሞ እርጉዝ በሆኑት ሚስቶች ዘንድ አስቀድሞ የነበረው ፍላጎት በመጥፋቱ ምክንያት ሳይመገቡት ወይም ሳይጠቀሙበት ሲቀሩ ይበልጥ የመናደድና ለግጭት የመነሳት አጋጣሚም ሊከሰት ይችላል፡፡ ባሎች ወደ ፊት ማድረግ ላለባቸው እርዳታና ድጋፍም ተነሳሽነታቸውን ሊያጠፋና በትዳር ግንኙነታቸው መካከል ክስተቱ የአለመግባባትና የግጭት መፈጠር ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ባሎችም ሆኑ እርጉዝ ሴቶች ልብ ሊሉት የሚገባ እርጉዝ ሴቶች ብዙውን ጊዜ ተጨማሪ ምግብ ሊያምራቸው የሚችለው ለምንድን እንደ ሆነ ነው? ተጨማሪ ምግብ ሊያምራቸው የሚችለው በሰውነታቸው ውስጥ አይረን የተባለው ንጥረ ነገር እጥረት ሲያጋጥማቸው ነው፡፡ ለዚህም እንደ ተጨማሪ ምግብ ሊያገለግሉ የሚችሉ ቫይታሚኖች በየቀኑ ሊወስዱ ይገባቸዋል። የእርግዝናው ጊዜ በዛ ያሉ ወራትን እስኪያስቆጥር ምግብ የማይወስዱና የሚታመሙ ነፍሰ ጡር ሴቶችም ያጋጥማሉ፡፡ በእንደዚህ ያለው ችግር ሳቢያ ለተረገዙት ልጆች የሚተርፍ የጤና መታወክ ሊፈጠርም ይችላል፡፡ ስለዚህ በተለያዩ የሕክምና ዘዴዎች ምግብ የማስጠላቱ ስሜት እንዲወገድና እናቶችም ሆኑ ጽንሱ የዳበረ ሰውነት እንዲኖራቸው በመርዳትና የጤና ሁኔታቸውን በማሻሻል ጤነኛ ልጅ እንዲወለድ ለማድረግ ወደ አቅራቢያ የሕክምና ቦታ መሄድ ይጠበቅባቸዋል።

ሌላው በእርግዝና ወቅት ባሉ ነፍሰ ጡር ሴቶች ላይ ከሚከሰቱ ችግሮች አንዱ ድብርት (መደበት) በመባል የሚታወቀው ነው። በውስጣቸው የሚፈጠረው የሆርሞን

ለውጥ፣ የሚኖሩበት ሁኔታ፣ ከትዳር አጋራቸው ጋር ያላቸው ሰላም የሌለው ግንኙነት፣ የቤተሰብ ድጋፍ ማጣት፣ የገንዘብ (ፋይናንስ) እጥረት፣ በየጊዜው ከሕክምና ቦታ የሚሰሟቸው መጥፎ ዜናዎች የሚፈጥሩባቸው ጫና እንዲሁም ከአሁን በፊት ያማቸው የነበረ በሽታ ያሳደረባቸው አሉታዊ ተጽዕኖ ተደማምረው ድብርት በመባል የሚታወቀው ችግር እንዲከሰትባቸውና እንዲባባስ ሊያደርጉ ይችላሉ።

ድብርት (መደበት) የሚባለው በተለምዶ ዛሬ ደብሮኛል ወይም ስሜቴ ጥሩ አይደለም እንደምንለው አይደለም። በቀናቶች፣ በሳምንታትና በወራት ሊቀጥል የሚችል ምልክቱም የደስታ መራቅ፣ የኃዘንና ለቅሶ መብዛት፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ (መጥፋት) ወይም ከመጠን ባለፈ የመብላት ችግር፣ እንቅልፍ ማጣትና የእንቅልፍ መብዛት፣ ከመጠን ባለፈ የሰውነት ክብደት መጨመርና የክብደት መቀነስ፣ ብቸኝነትን መምረጥ፣ ለሌሎች ነገሮች ፍላጎት፣ ተነሳሽነትና አቅም ማጣት፣ ከፍተኛ የሆነ ማማረር የመሳሰሉ ክስተቶች የድብርት (የመደበት) በሽታ መገለጫዎች ናቸው።

ይህ ከፍተኛ የሆነ የድብርት (የመደበት) ችግር በባለትዳሮች መካከል ሰላማዊ የሆነ ግንኙነት እንዳይኖር በማድረግ ይበልጥ አለመግባባትን ሊያባብስ ይችላል። ባሎች ከመቼውም ወቅት በበለጠ ሚስቶችን ልንረዳቸው የሚገባን በዚህ ጊዜ ነው። ባለቤቴ የመጀመሪያ ልጃችንን እርግዛ የመጀመሪያውን የእርግዝና ክፍለ ጊዜ ሶስት ወራት ካሳለፈች በኋላ ከነበራት የተደበላለቀ ስሜት መረጋጋት ስትጀምር ርዕሱ **"እነዚያ ሶስት ወራቶች"** የሚል አንድ ግጥም ጽፌላት ነበር። ይህን ያደረኩበት ምክንያት ለጋራ ልጃችን ብቻዋን ላለፈችባቸው የተለያዩ እንግዳ ስሜቶች እውቅና ለመስጠት እንዲሁም በዚያ ጊዜ ሁሉና ወደ ፊትም አብሬሽ ነኝ የሚል መልዕክት ለማስተላለፍ ነበር፡፡ በዕለቱ የምትወደውን የምግብ ዓይነት አብስዬና አዘጋጅቼ ከምትወደው አበባ ጋር ስጦታ አድርጌ በማቅረቤ የተሰማት የደስታ ስሜት ቀላል አልነበረም። በአጠቃላይ ይህን ያደረግሁት "ውድ ባለቤቴ ይገባሻል!" ለማለትና ለማበረታታ ፈልጌ ነው።

III. በእርግዝና ወቅት ለሚፈጠሩ ችግሮች መፍትሔዎች

1. መረዳት፡- በእርግዝና ወቅት የሚፈጠሩ ለውጦችን መረዳት

በእርግዝና ወቅት የሚጠበቅና ያልተጠበቀ ለውጥ ሊከሰት እንደሚችል በማወቅ ራስን ማዘጋጀት አስፈላጊ ነው። የእርጉዝ ሴት ሰውነት የተለያዩ ለውጦችን ያስተናግዳል። ዋና ዋናዎቹን ለመጥቀስ ያክል፡- ከእርግዝና ጋር ተያያዥነት ያላቸው የተለያዩ የሕመም ስሜቶችና ከእርግዝና በፊት የነበሩ የሕመም ስሜቶች በእርግዝና ወቅት መባባስ፣ የሰውነት ክብደት መጨመር፣ የሙድ መቀያየር፣ የፍላጎት መለዋወጥ፣ ለነገሮች ፍላጎት ማጣት፣ ድካምና ድብርት የመሳሰሉ በዋናነት የሚጠቀሱ ናቸው።

እነዚህን ለውጦች እርጉዟ ሴትና የትዳር አጋሯ ሊረዷቸውና እርስ በርስ ሊረዳዱ ይገባል። የተለያዩ ለውጦች እንደሚፈጠሩ አስቀድሞ ማወቅ በነገሮች ቶሎ ተስፋ እንዳንቆርጥና በመካከላችን የሚፈጠሩ አለመግባባቶችና ግጭቶች ለትዳራችን ችግር

እንዳይሆኑ እንድንጠነቀቅ ይረዳናል። አሁን የቴክኖሎጅው እድገት ብዙ ነገሮችን አቅልሎልናል፡፡ ለማወቅ በምንፈልገው አቅጣጫ ነገሮችን ለማወቅ እንድንችል ብዙ መንገዶችን ፈጥሮልናል። አንድ ምሳሌ ለመጥቀስ ያክል፡- ባለቤቴ የመጀመሪያ ልጃችንን እርጉዝ በነበርችበት ወቅት **"Baby Center"** በመባል የሚታወቀውን አፕሊኬሽን በእጅ ስልኬና በአይፓድ ላይ በመጫን የምታልፍበትንና የሚሰማትን ስሜት እንዲሁም የልጃችን እድገትና ዕድሜ የሚያመጣውን ለውጥ በየቀኑ በመከታተል ይበልጥ እርሷን መረዳትና በምችለው መንገድ ሁሉ መርዳት እንድችል ጠቅሞኛል። ከእርግዝና ጋር በተያያዘ የሚመጡ ለውጦችን ለመረዳት የተለያዩ መጽሐፍትን ማንበብ፣ ልምድ ያላቸውን ሰዎች መጠየቅና ከጉዳዩ ጋር ተያያዥነት ያላቸውን የቪዲዮ መልዕክቶች መስማትና መመልከትም ጠቃሚ ነው።

በእርግዝና ወቅት በተደጋጋሚ የሕክምና ባለሙያ የምንጠይቅበት ጉዳይ ቢኖር በእርግዝና ወቅት የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ ይቻላል ወይ? እስከ ስንተኛው ወር ድረስና በጽንሱ ላይ የሚፈጥረው አሉታዊ ተጽዕኖ የለም ወይ? የመሳሰሉ ጥያቄዎች የተለመዱ ናቸው። በእርግዝና ተጽዕኖ ምክንያት የግብረስጋ ግንኙነት ፍላጎት መጥፋት ወይም በአንዳንዶች ላይ ፍላጎትን ከፍ የማድረግ ክስተት ሊፈጠር ይችላል። በእርግዝና ወቅት በሐኪም የተለየ ትዕዛዝ ከሌለ በስተቀር የግብረ ስጋ ግንኙነትን የሚከለክል ምንም ግልጽ ምክንያት የለም። ባሎች እርጉዝ የሆነችው ሚስት ምቾት እንዲሁም ሚስቶች የባሎችን ፍላጎት ግንዛቤ ውስጥ በመክተት አቅምን አጠራቅሞ የግብረ ስጋ ግንኙነትን መፈጸምና አንዱ ሌላውን ማርካት በእርግዝና ወቅትም ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ የባልና የሚስት ኃላፊነት ነው።

2. መጣር፡- ድብርትን ለመቀነስ ጥረት ማድረግ

በእርግዝና ወቅት ከሚፈጠሩ ክስተቶች አንዱ ድብርት መሆኑን አስቀድሞ በሚገባ ዳስሰናል። ድብርት የሚፈጠርባቸው ምክንያቶች የተለያዩ ናቸው። ድብርትን የሚያመጡና የሚያባብሱ ምክንያቶችን በመረዳት ችግሩን ለመቀነስ ጥረት ማድርግ አስፈላጊ ነው። ድብርትን የመቀነስ ሂደት በተለይ በትዳራችን መካከል ያለን መልካም ያልሆነ ግንኙነት በጋራ ተቀምጠን በመነጋገርና በይቅርታ በማስተካከል፣ የሚያስጨንቁንን ነገሮች እየቀነስን እግዚአብሔር ባደረገልን ደስ መሰኘትን በመለማመድ፣ በሌለን ነገር ከማዘንና ከመቆዘም ይልቅ በእግዚአብሔር በመታመን ባለን ነገር መደሰትና ማመስገንን በመምረጥና በመለማመድ ሊከናወን ይችላል። *"እርሱ ስለ እናንተ ያስባልና የሚያስጨንቃችሁን ሁሉ በእርሱ ላይ ጣሉት"* /**፩ጴጥ 5: 7**/፡፡

እንደ ክርስቲያን ባለትዳር በእርግዝና ወቅት የሚፈጠርን ድብርት ለመቀነስና ለማስወገድ ባለትዳሮች የእግዚአብሔርን ቃል በማመን በእግዚአብሔር ላይ ማረፍን ሊለማመዱ ይገባል። *"እንግዲህ ምን እንበላለን? ምንስ እንጠጣለን? ምንስ እንለብሳለን? ብላችሁ አትጨነቁ፤ ይህንስ ሁሉ አሕዛብ ይፈልጋሉ፤ ይህ ሁሉ እንዲያስፈልጋችሁ የሰማዩ አባታችሁ ያውቃልና።"* /**ማቴ 6: 31-32**/

3. መዘጋጀት፡- ሁልጊዜ ለመንከባከብና ለመርዳት መዘጋጀት

በእርግዝና ወቅት የሚፈጠሩ የተለያዩ ለውጦችን መረዳት የመጀመሪያው የመረዳዳት እርምጃ ነው፡፡ ዓላማው ደግሞ የበለጠ ለመረዳዳት ነው። ባሎች በእርግዝና ላይ ያሉ ሚስቶቻችንን ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ያሉበትን ሁኔታ ቶሎ ልንረዳና በሚያስፈልጋቸው ሁሉ እንደ አቅማችን ልንንከባከባቸው ይገባል። አካላዊ ጤንነትና ጥንካሬ እንዲኖራቸው የተመጣጠነ አመጋገብ እንዲመገቡ ማድረግ አስፈላጊ ነው። የተመጣጠነ ምግብ ለአንዳዶቻችን ከአቅም አንጻር ከባድ ሊሆን ይችላል። አንድ ጊዜ ሚስቱ እርጉዝ ሁና ለሕክምና ጥቁር አንበሳ ሆስፒታል ይዞ የሄደና እርጉዞች ምን ዓይነት ምግብ መመገብ እንዳለባቸው የሚጠቅስ ጽሑፍ ግድግዳ ላይ ባለቤቱ ከተቀመጠችበት በስተጀርባ ተለጥፎ ያዬ ወንድም ሚስቱን **"ወደ ኋላ ዞር ብለሽ እንዳትመለከችና እንዳታነቢ የተለጠፈው የስህተት ትምህርት ነው"** አልኳት ብሎ አጫወተኝ። እንዲህ እንዲናገር ያደረገው ያ ወንድም ለእርጉዝ ሴት የሚታዘዘውን የተመጣጠነ ምግብ ለማቅረብ የገንዘብ አቅም ስላልነበረው ብቻ ነው። አቅምህ በፈቀደ መጠን ለእርጉዟ ሚስትህና ለሚወለደው ልጅህ የምትችለውን ለማቅረብ ራስህን ማዘጋጀት ይጠበቅብሃል። በአግባቡ በመተኛት በቂ እንቅልፍ እንዴት ማግኘት እንዳለባቸው፣ ከባድ ሥራ መሥራትንና ከባድ እቃ ማንሳትን እንዲያስወግዱ፣ ለእርጉዝ ሴት የሚመች አለባበስ እንዲለብሱ፣ ተጨማሪ ቫይታሚን የሚያገኙባቸው ሁኔታዎች እንዲስተካከሉ ባሎች አስበንበት ሚስቶቻችንን መርዳት ኃላፊነታችን ነው፡፡ ሚስቶችም ለራሳችሁና ለውድ ልጃችሁ ሲባል ሰውነታችሁን ልትከባከቡ ይገባል።

በእርግዝና ወቅት እርጉዝ ሚስቶች ሰፊ ልብስ ሲያስፈልጋቸው ባሎች ደግሞ ሰፊ ልብ ሊኖራቸው ይገባል።

ክርስቲያን የሆነች እርጉዝ ሴት መንፈሳዊ እንክብካቤም ያስፈልጋታል። የሰው ሁለንተናዊ እረፍትና ሰላም የመንፈሳዊ፣ ስነ ልቦናዊና አካላዊ ፍላጎትን መሟላት ያጠቃልላል፡፡ ሰው ሁለንተናዊ እንክብካቤ እንደሚያስፈልገው በመርሳትና አንደኛው የሰው ፍላጎት መሟላት ላይ ብቻ ትኩረት በማድረግ ሌላውን ችላ ማለት ተገቢ አይደለም! ነፍሳችን ከእግዚአብሔር ጋር በመንፈስ መገናኘትና እግዚአብሔርን ማምለክና መፈልግ ዋና ተግባሯ ስለሆነ ፍላጎቷ ቸል እንዳይባልባት ባሎችና እርጉዝ ሚስቶች በእግዚአብሔር ቃል፣ በጸሎት፣ በቅዱሳን ኅብረት መንፈሳዊ እንክብካቤ እንዲያገኙ ማድረግ ያስፈልጋል። እርጉዝ ሚስቶች ቀድሞ ከእርግዝና በፊት በነበራቸው ዓይነት መንፈሳዊ እንቅስቅሴዎች ላይ መሳተፍ ሊደክማቸው፣ ላይመቻቸውና ፍላጎት ሊያጡ ይችላሉ፡፡ ባሎች የቤተሰቡ ካህንና መሪ መሆናችንን ሳንዘነጋ ይበልጥ ቃሉን በማንበብ፣ በመጸለይና ከቅዱሳን ጋር በመገናኘት መንፈሳዊ በረከትና መነቃቃት እንዲያገኙ ምቹ ሁኔታዎችን ልንፈጥርላቸው ይገባል።

እርጉዝ ሚስቶች በእርግዝና ምክንያት ከሚፈጠሩባቸው የተለያዩ ለውጦች የተነሳ በስነ ልቦናቸው እንደ በፊቱ ላይሆኑ ይልቁንም የተለያዩ ስሜቶች ድባብ፣ ፍርሃት፣ ድብርት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ ጭንቀትና መደናገጥ ሊፈራረቅባቸው ይችላል። በዚህ ወቅት ጠንካራ ስነ ልቦና እንዲኖራቸውና ጊዜያዊ መጥፎ ስሜት ሲሰማቸው አግባብነት የሌለው ውሳኔ በራሳቸው፣ በጽንሱና በትዳር ግንኙነታቻው ላይ በመወሰን ከፍተኛ ችግር እንዳይፈጥሩ ልንረዳቸውና እንዲህ ዓይነቱን ስሜት እንዴት ተቋቁመው ማለፍ እንደሚችሉ በተለያየ አቅጣጫ አብሮነታችንና አጋርነታችንን ልናሳይ ይገባል። እርጉዝ ሚስቶችም የሚሰማቸው ስሜት ጊዜያዊ ነውና ለሚያልፍ ጉዳይ ቀጣይነት ያለው ችግር እንዳይፈጠር ጥንቃቄ ልታደርጉ ይገባል።

4. ማገዝ፦ የሐኪም እርዳታና ክትትል እንዲያገኙ ማገዝ

ከላይ የተዘረዘሩትና ሌሎችም በእርጉዝ ሴት ላይ ሊፈጠሩ የሚችሉ አካላዊና ስነ ልቦናዊ ችግሮች ይበልጥ የሚረጋገጡት በሕክምና የምርመራ ውጤቶች እንደ ሆነ አጠንክሬ ላስገነዝብ እወዳለሁ። ከልምድ የምናያቸውና የምንገምታቸው ጉዳዮች ቢኖሩንም ግምታችንን ሁሉ ግን ትክክል ነው ለማለት አያስደፍረንም። የሕክምና ባለሙያዎችም የሕመሙን ሁኔታ ለማጣራትና ለማረጋገጥ ሲሉ የተለያዩ የምርመራ መሳሪዎችንና ዘዴዎችን ሲጠቀሙ የምናየው በግምት ምንም ነገር ማረጋገጥ ስለማይቻል ነው። ደግሞም መሳሪያን መጠቀም ብቻ ሳይሆን ከችሎታቸው በላይ ሲሆን በጉዳዩ ስፔሻላይዝድ ወደ አደረገ የተሻለ ባለሙያ በመላክ (ሪፈር በማለት) እርግጠኛ የምርመራ ውጤትና ትክክለኛ መድኃኒት እንድናገኝ ጥረት ያደርጋሉ።

አንዲት እርጉዝ የሆነች ሴት ቋሚ የሆነ የሐኪም ክትትል ስሚያስፈልጋት በአካባቢዋ ወደሚገኝ ሆስፒታል፣ ክሊኒክና ጤና ጣቢያ በመሄድ አስፈላጊውን የሕክምና ክትትል ልታገኝ ይገባታል። ከቋሚው የሐኪም ክትትል በተጨማሪ እንደሚሰማት እንግዳና የሕመም ስሜት በአፋጣኝ ወደ ሕክምና ቦታ በመሄድ እራሷንም ሆነ በማህጸኗ የተሸከመችውን ጽንስ ሊያጋጥም ከሚችል ከፍተኛ ችግር ልትታደግ ይገባታል። በእንደዚህ ዓይነት ወቅት ባሎችም በግልጥነት ከትዳር አጋር ጋር ተነጋገረን አስፈላጊውን እርምጃ በመውሰድ አጋርነታቻንን ማሳየት አለብን። ሁኔታዎች ከተመቻቹና ዕድሉ ከተገኘ የሐኪም የክትትል ቀጠሮ ጊዜ ባሎች አብረን በመሄድ በባለቤታችንና በጽንሱ ላይ እየተፈጠረ ያለውን ለውጥ በጋራ ለመረዳት መሞከር ለእርጉዟ ሚስት የሚሰጠው ስነ ልቦናዊ ድጋፍ ከፍተኛ ነው።

በሐኪም ክትትል ወቅት እንደ አስፈላጊነቱ በሐኪሙ የሚታዘዙ መድኃኒቶችን ያለሐኪም ፈቃድ ተከታታይነቱን ማቋረጥና ፈጽሞ ማቆም ለእርጉዟ ሴትም ሆነ ለጽንሱ የሚያመጣው አሉታዊ ተጽዕኖ ቀላል አይደለምና ጥንቃቄ ልናደርግ ይገባል። በዚህ ወቅት ባሎች በየጊዜው የሚወሰዱ መድኃኒቶችን ሚስቶች እንዲወስዱ የመከታተል፣ የማስታወስና የማበረታታት ጥረት ሊያደርጉ ይገባል። በሐኪም የታዘዘላቸውን

መድኃኒት መውሰድ ብቻ ሳይሆን ከሐኪም ትዕዛዝ ውጭ እንዲሁ በራሳቸውና ከሌሎች ሰዎች ልምድ በመስማት መድኃኒቶችን አለመውሰድ ኃላፊነታቸው ነው፡፡ ይህን ካላደረጉ ሌላ የከፋ ችግር ያጋጥማቸዋል። ማንኛውንም ዓይነት መድኃኒት ከመውሰዳቸው በፊት የሚከታተላቸውን ሐኪም ማነጋገርና ፈቃድ ማግኘት ይኖርባቸዋል።

5. መፍጠር፦ ከሌሎች እርጉዝ ሴቶች ጋር እንዲደጋገፉ ምቹ ሁኔታን መፍጠር

ተመሳሳይ ጾታ፣ የዕድሜ ክልል፣ ፍላጎት፣ ልምድና ዓላማ ያላቸው ሰዎች ሊያገናኟቸው የሚችሉ ብዙ የጋራ ነገሮች ስለሚኖሯቸው የመፈላለግ፣ የመቀራረብና አብሮ በጋራ ልምድ የመካፈል ከፍተኛ ጉጉት ሊኖራቸው ይችላል። ይህ ማለት ሁሉም በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ነፍሰ ጡር ሴቶች የመቀራረብና አብሮ ከመሰሎቻቸው ጋር የመሆን ፍላጎት ይኖራቸዋል ወይም ከሁሉም በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ካሉ ነፍሰጡር ሴቶች ጋር የሚደረግ ህብረት ገንቢ ነው ማለት አይደለም፡፡ አልፎ አልፎ የተለየ መጥፎ የሆነ ባሕርይ ያላቸው ማለትም በቅንዓት፣ በራስ ወዳድነትና አብሮ መሆንን በመጥላት ችግር ሊፈጥሩ የሚችሉ እርጉዝ ሴቶች ያጋጥማሉ። ስለዚህ ከሌሎች እርጉዝ ሴቶች ጋር የመደጋገፍ ኅብረት ለመፍጠር የሚደረገው ጥረት በጥንቃቄና በማስተዋል ሊደረግ ይገባል፡፡ ይህን ጥንቃቄ በቸልተኝነት ሳያዩ እርጉዝ ሴቶች የሚሰማቸውን የደስታ፣ የሐዘን፣ የሕመምና ሌሎችን ገጠመኞቻቸውን ለማውራት በጋራ ወጣ ብለው ሊጫወቱ፣ ሊዝናኑና የሰውነት እንቅስቃሴ ሊያደርጉ ይችላሉ፡፡ በዚህ ሂደት አብረው መሆናቸው መንፈሳዊ ነገርን ለመከፋፈል እንዲሁም በሚወልዱበት ወቅት የሚያስፈልጉ ጉዳዮችን በመነጋገር ለማዘጋጀት ይጠቅማቸዋል።

እንዲህ ዓይነቱን ጥረት በማድረግ ስሜቶቻቸውን የሚረዱ ሰዎች ለማግኘት፣ እርስ በርስ ለመረዳዳትና ሕብረትን ለመፍጠር በመጣር ሕብረቱ እንዲፈጠር ተነሳሽነቱን መውሰድ፣ ዋጋ በመክፈል አንዱ ሌላው የሚጠቅምበትንና የሚረዳበትን መንገድ ማመቻቸትና ግንኙነቱን ተጠንቅቆ መያዝ ተገቢ ነው። የእርጉዝ ሴቶች በጋራ በመሆን እርስ በርስ የመጠያየቅና የመረዳዳት ባህል ብዙ የተለመደ ባይሆንም ነገር ግን ቢለመድና ለጋራ ጥቅም አብሮ የመሆን ዕድሎችን ቢያገኙ ጠቀሜታው ከፍተኛ ነው። እንዲህ ዓይነቱ እርምጃ በእነች ተነሳሽነት ሊወሰድ ይችላልና የምታውቂያቸውን እርጉዞች ቀንና ሰአት በመወሰን በጋራ ቀለል ያለ ምግብ በማዘጋጀት አብሮ የመመገብ፣ የመጫወት፣ ስሜትን የመግለጽና ልምድን የመከፋፈል ብሎም በጋራ የሰውነት እንቅስቃሴ የማድረግ ፕሮግራም ማዘጋጀት መልካም ነው።

6. መጸለይ፦ እያንዳንዱን እንቅስቃሴና ውሳኔ በጸሎት ማጀብ

እግዚአብሔርን ማምለክ፣ እርሱን ማስቀደምና በእርሱ መተማመን በምንም ሁኔታ ሊለወጥ የማይገባው የክርስቲያን ተግባር ነው። እንደ መንፈሳዊ ሰው በትዳር ጉዟችን

ለእርጉዟ ሚስት፣ ለጽንሱ፣ በተለያየ ጊዜ ለሚፈጠሩ ለውጦችና ከስተቶች ብሎም ለምንሰማው መጥፎ የሕክምና የምርመራ ውጤት፣ በምርመራ ሂደቱ ሊፈጠሩ ለሚችሉ ስህተቶች፣ ከተባለውና ከተባለብን በላይ ታላቅ የሆነ አምላክ እንዳለን በመረዳት ዘወትር በፊቱ በጸሎት መቅረብ ቀዳሚ ኃላፊነታችን እንጂ ምርጫ ውስጥ የሚገባ ጉዳይ አይደለም። ከእያንዳንዱና ከማንኛውም እርምጃ በፊትና በኋላ ሁሉንም በስልጣኑ ወደሚቆጣጠረውና መልካም ወደ ሆነው አምላክ መጸለይ ጥቅም እንጂ ምንም ዓይነት ጉዳት የለውም። ብዙ ጊዜ በክርስትና ሕይወታችን ዕድሜ እየጨመርን፣ እያወቅንና እየበሰልን የመጣን በመሰለን ዘመን ወይም በተለያየ ምክንያት ጊዜ የሌለን ሰዎች የሆንን ሲመስለን ስለጸሎት አስፈላጊነት ያለን አቋም የላላ ይሆናል:: ጸሎትም እየቀነስን እንመጣለን:: መጸለይ የጀማሪ ክርስቲያን ተግባርና ምቹ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ብቻ የምናደርገው የሐይማኖት ስርዓት አይደለም። ጸሎት ማለት ከእግዚአብሔር ጋር መነጋገር እንደመሆኑ በጸሎት ወደ እግዚአብሔር ፊት ስንቀርብ እግዚአብሔር የተፈጠሩ ሁኔታዎችን በመለወጥ አሊያም ለእኛ ጸጋውን በመስጠት ከሁኔታዎች በላይ ጠንካሮች እንድንሆን ጸጋውን ያበዛልናል:: ይህም በቤታችን አለመግባባትና ግጭት እንዲፈጠር የሚያደርጉ ተግዳሮቶችን በሳል በሆነ የተረጋጋ ማንነት በማሸነፍ እንድንሻገርና ከእግዚአብሔር ዘንድ በሆነ ሰላም ትዳራችን ያረፈ እንዲሆን ያስችለናል /1ኛሳሙ 1፡ 10-18፣ መዝ 34፡ 1-6፣ ዕብ 4፡ 16/::

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ አምስት (15)

የውይይት ጥያቄዎች

1. የእርግዝናን ምንነት ባግባቡ ተወያዩበት::
2. በእርግዝና ወቅት በእርጉዝ ሴቶች /ሚስቶች/ ላይ ሊፈጠሩ የሚችሉ የተለያዩ ለውጦችና የሚፈጥሯቸው አሉታዊና አዎንታዊ ተጽዕኖዎችን በመጥቀስ ተነጋገሩ::
3. በእርግዝና ወቅት ሊፈጠሩ የሚችሉ የግጭት መንስኤዎችን በመዘርዘር በሰፊው ተወያዩ::
4. በእርግዝና ወቅት ለሚፈጠሩ የግጭት መንስኤዎች ምን መደረግ አለባቸው ትላላችሁ?
5. በእርግዝና ወቅት የገጠማችሁን አዲስ እንግዳ ልምምድ በመጥቀስና እንዴት ባለመልኩ እንደተሻገራችሁት ልምድን በመከፋፈል ተወያዩበት::
6. እርጉዝ ሚስቱን ለመርዳት ባል ምን ማድረግ እንዳለበት የተማርከውን አዲስ ነገር ለሚስትህ (ለጎብረቱ) አካፍል።

ምዕራፍ አስራ ስድስት(16)
ያልተፈለገና ያልታሰበ እርግዝና

1. ያልተፈለገና ያልታሰበ እርግዝና ምንነት

ያለተፈለገና ያልታሰበ እርግዝናና ወሊድ የሚለውን አሳብ ከብዙ አቅጣጫ ማየት ተገቢ ነው። ይህ ችግር ከሚያጋጥማቸው መካከል አዲስ ተጋቢዎች በቅድሚያ ሊጠቀሱ ይችላሉ፡፡ በተለያየ ምክንያት ከተጋቡ በኋላ የተወሰኑ ዓመታትን ሳይወልዱ መቆየት እየፈለጉ እንደ ተጋቡ ወዲያውኑ አርግዘው የሚወልዱ ባለትዳሮች የችግሩ የመጀመሪያ ሰለባዎች ናቸው። ገና እንደ ተጋቡ በመጀመሪያው የግብረ ስጋ ግንኙነት የማርገዝ ዕድል የሚገጥማቸው ባለትዳሮች ልጅ ለመውለድ ምንም ዝግጅት ሳያደርጉ ልጅ የመውለድና የማሳደግ ኃላፊነት ውስጥ ስለሚገቡ የዚህ ችግር ሰለባዎች ሆነው በትዳራቸው ሰላም የሚጠፋበት ሁኔታ ይከሰታል። በእርግጥ እንዲህ ዓይነት ክስተት አንዳንድ ባለትዳሮችን ሊያስደስታቸው ይችላል፡፡ ነገር ግን ሌሎች ደግሞ በእንዲህ ዓይነቱ ገጠመኝ ከልብ ሊያዝኑ ይችላሉ።

በትዳር ሕይወት የተወሰነ ዘመን ያሳለፉ እና ልጆች የወለዱ ባለትዳሮችም ያልታሰበና ያልተፈልገ እርግዝና ሲያጋጥማቸው በዚህ ችግር ይፈተናሉ፡፡ በትዳር በቆዩ ባለትዳሮች ዘንድ እርግዝና ድንገት ሲከሰት በሚፈልጉትና አመች ነው ብለው በሚያስቡት ጊዜ የተከሰተ ባለመሆኑ፣ ሳይታሰብ ከመጀመሪያው ልጅ ጋር ተከታትሎ በቅርብ ርቀት በመከሰቱ፣ የሚፈልጉትን ጾታ ባለማግኘታቸውና ከዚህ በኋላ ልጅ መውለድ በቃን ብለው ደምድመው እያለ ሳይፈልጉ እርግዝና ያጋጠማቸው በመሆኑ በምስክርነታቸው ችግሩ የፈተናቸው መሆኑን ሲናገሩ ይደመጣሉ።

በማማከር አገልግሎት ካጋጠሙኝ በችግሩ ውስጥ ያለፉ ሰዎች መካከል ከአገባች አንድ ዓመት ያልሞላትና በትምህርት ላይ የነበረች ሴት ለማርገዝ ሳትዘጋጅ በማረገዟ የተሰማትን ስሜት በምሳሌነት መጥቀስ ይቻላል፡፡ ይህች እህት ክስተቱ ወደፊት ተምሮ ኑሮን ለመቀየር የምትሄድበትን ጉዞ ለማደናቀፍ እንደመጣባት አሰበች፡፡ ከፍተኛ የሆነ ድብርት ውስጥ በመግባቷ ጸባይዋ እየተለዋወጠ መጣ፡፡ ከባሏ ጉዳዩን በመደበቅ ጽንሱን ለማስወጣት ውሳኔ በመወሰን እቅድ አወጣች፡፡ በዚህ ሁኔታ ላይ እያለች ነበር ይህች ሴት ምክር ፈልጋ የምክር አገልግሎት ወደምሰጥበት ቢሮ የመጣችው፡፡ በምክር አገልግሎቱ ሂደት ውስጥ በቂ ውይይት ካደረግን በኋላ ስህተት የነበረውን አሳቧን በመለወጥ ከኀዘን ይልቅ በመጸነሷ መደሰት ጀመረች፡፡ ከዚያም የወንድ ልጅ እናት ከመሆኗ ባሻገር ደስተኛ የትዳር ሕይወቷን መምራት ቻለች፡፡ በአሁኑ ወቅትም የጀመረችውን ትምህርት አጠናቃ የተሳካ ኑሮ መኖሯን በመቀጠል በትክክለኛው መንገድ ሕይወትን የመምራት ተግባራዊ ጉዞ ለሚያመጣው መልካም ፍሬ ሕያው ምስክር ነች።

ባለተፈለገና ባልታሰበ እርግዝና ወቅት የተለያዩ ስሜቶች ይፈራረቃሉ። እርግዝናው የሚከሰተው ያለፍላጎት ስለሆነ ጥንዶች ደስተኛ ከመሆን ይልቅ

የሐዘንተኛነት ስሜት፣ ጭንቀት፣ ምናልባት ከጤንነት ጋር ተያይዞ የሚፈጠር ፍርሃት፣ ድንጋጤና ሌሎች ሰዎች ሊሰጡ የሚችሉትን አስተያየት በማሰብ ድብርት ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ከሚፈጠርባቸው መጥፎ ስሜት የተነሳ ከማሕበራዊ ግንኙነት መራቅ/ራስን ማግለል/፣ በእግዚአብሔር ላይ ማጉረምረምና ማማረር፣ እንግዳ የሆነ ባሕርይ ለቤተሰብ አባላት ማሳየት ሊጀምሩ ይችላሉ። ከተፈጠረባቸው መጥፎ ስሜት ለመገላገል የተለያዩ የመፍትሔ አሳቦች ከማፈላለግ አኳያ በግልም ሆነ ከትዳር አጋር ጋር በጋራ ተስማምቶ ውርጃን ለመፈጸም ሊያስቡም ይችላሉ። ጽንስን ማስወረድ በማሰባቸው እንደ ገና ሌላ የበደለኝነት ስሜት ሊፈራረቅባቸውና ብሎም ለትዳራቸው የአለመግባባትና የግጭት ምክንያት ሊሆን ይችላል።

II. ያልተፈለገ ና ያልታሰበ እርግዝናና ወሊድ ወቅት ሊወሰዱ የሚገባቸው መፍትሔዎች

1. መረዳት፡- በእግዚአብሔር ዘንድ አጋጣሚ እንደሌለ መረዳት

ያልተፈለገ እርግዝና በሚፈጠርበትና ልጅ በሚወለድበት ወቅት አንዱ እንደ ክርስቲያን ባለትዳር ልናስበውና ልናምነው የሚገባን ነገር ቢኖር በእግዚአብሔር ዘንድ አጋጣሚ የሚባል አለመኖሩን ነው። *"... ያልተሠራ አካሌን ዓይኖችህ አዩኝ የተፈጠሩ ቀኖቼ ሁሉ አንድ ስንኳ ሳይኖር በመጽሐፍህ ተጻፉ።"* /መዝ 139፡ 16/ የሚለው የእግዚአብሔር ቃል ግልጥ እንደሚያደርገው አጋጣሚ የሚባለው ለወላጅ እንጂ ለሰማያዊ አባት አይደለም!

በእግዚአብሔር ዘንድ አጋጣሚ እንደ ሌለ ማመናችን በእግዚአብሔር ዘላለማዊ እውቀት ውስጥ ተስማምተን አሜን ለባሪያዎችህ እንደ ቃልህ ይሁልን በማለት የተጸነሰውን ልጅ የእግዚአብሔር ስጦታ መሆን እንድንቀበል ይረዳናል። እግዚአብሔር ሁሉን አዋቂ ነው። ባለትዳሮች ከእኛ ጥንቃቄ ጉድለት የተነሳ በሚሉት መንገድ ወይም ከብዙ ወሊድ መከላከያ አምልጠው ተረግዘው ስለሚወለዱ ልጆች እግዚአብሔር ያውቃል፡፡ በእነርሱም ሕይወት ዓላማ አለው። ልጆች የእግዚአብሔር ስጦታ ናቸውና ሳናስብበት ልጆችን በመውለዳችን እግዚአብሔር እንደፈረደብንና ሸክም እንደ ጫነብን አድርገን ማሰብ አይገባንም።

2. መቀበል፡- የተፈጠረውን እውነታ አምኖ መቀበል

ያልተፈለገ እርግዝና የሚገጥማቸው ሰዎች ባልፈለጉት ጊዜ የተከሰተ ሁኔታ ከመሆኑ የተነሳ ስነ ልቦናዊ ድንጋጤ፣ ጭንቀት፣ ድብርት፣ ተስፋ መቁረጥና ደስተኛ አለመሆን ይፈራረቅባቸል፡፡ ይህ ያጋጠማቸው ሚስቶች እርግዝናቸውን ለትዳር አጋሮቻቸው ለመናገር ፍርሃትና ጭንቀት ስለሚይዛቸው መደበቅን ይመርጣሉ። እንዲህ ሊሆን አይችልም! እግዚአብሔር አያደርገውም! አንድም ቀን ያለመከላከያ የግብረ ስጋ ግንኙነት አልፈጸምንም! ... የሚሉ የተለያዩ ምክንያቶችን በመደርደር እውነታውን አምነው ከመቀበል ይልቅ መካድን በመምረጥ በራሳቸውና በጽንሱ ላይ ጉዳትን የሚያደርሱ እንቅስቃሴዎችንና ድርጊቶችን የሚፈጽሙ ሴቶች ጥቂቶች አይደሉም።

የተፈጠረውን እንዳልተፈጠረ በመቁጠር ሌሎችም እንዳያውቁት መሸፋፈንና መካድ ብሎም ራስም አምኖ ከመቀበል መሸሽ ችግሩን ያባብሰዋል:: እንዲህ ዓይነቱ ተጨባጩን ከስተት መካድና መደባበቅ ለሌላ ከፉ አሳብና እርምጃ ተጋላጭ እንዲሆኑ ስለሚጋብዝ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው። እንደ ክርስቲያን ባለትዳር እርግዝና በዋናነት የእግዚአብሔር ሥራ መሆኑን በመረዳት እውነታውን አምኖ መቀበልና ጉዳዩን በግልጥነት ለትዳር ጓደኛ ማካፈል ተገቢ ነው። ሁለቱ ጥንዶች በግልጥነት በእርግዝናው መፈጠር ላይ በሚወያዩበት ጊዜ በድንጋጤና በፍርሃት ስሜታዊ ሆነው አንዱ በሌላው ላይ ከመፍረድ፣ ከማሳበብና ለግጭት ከመጋበዝ ይልቅ መተሳሰብ አስፈላጊ ነው። ይህ ወቅት ባሎች ነፍሰ ጡር ሚስቶቻቸው ከመቼውም ጊዜ ይልቅ የእነርሱን እርዳታ፣ እንክብካቤ፣ ፍቅርና አብሮነት የሚፈልጉበት ጊዜ ነውና ልንጠንቀቅላቸው ይገባል:: ይህ ጊዜ በተለይ ለሚስቶች አስቸጋሪ ጊዜ ነውና ባሎች ልንረዳቸውና በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ከጎናቸው በመቆም ልናበረታቸው እንጂ እንደ ገና ሌላ ሸክምና የጭንቀት ምክንያት ላንሆንባቸው አቋም መያዝ፣ መጠንቀቅና ተግባራዊ እርምጃ መውሰድ ይጠበቅብናል።

አንዱ በሌላው ላይ ከማሳበብ ይልቅ መተሳሰብ!!

3. መጠንቀቅ፡- ውርጃን አማራጭ መፍትሔ አድርጎ ከመውሰድ መጠንቀቅ

ያልተፈለገ እርግዝና ያጋጠማቸው ባለትዳሮች ከሚገጥማቸው ስነ ልቦናዊ ችግር የተነሳ እንደ አንድ የመፍትሔ አማራጭ አድርገው የሚያስቡት እርምጃ ቢኖር ጽንሱን ማስወረድ ነው። ክርስቲያን ባለትዳሮች ጽንስን ማስወረድ ሕይወት ማጥፋት እንደ ሆነ መዘንጋት የለብንም። ሕይወት ማጥፋት ነፈሰ ገዳይነት ነውና! ጽንስ የማስወረድ እርምጃ እንደ ገና ለበደለኛነት ስሜት አልፈን እንድንሰጥ ያደርገናል:: ኃጢአት ነውና!

እንደ ክርስቲያን ባልና ሚስት ጽንስ ማስወረድ ኃጢአት መሆኑን በመገንዘብ፣ እግዚአብሔር አዋቂ መሆኑን በማመንና ክቡር የሆነው ሰው እግዚአብሔር ሳይፈቅድ እንደማይወለድ በመረዳት ውርጃ ከሚባለው ከፉ እርምጃ ልንርቅ ይገባል:: ልጆች የእግዚአብሔር ድንቅ ስጦታዎች ናቸውና እንዲወለዱ መስማማትና ሲወለዱም በደስታ መቀበል ይበጀናል።

በእርጉዟ እናት ላይ ለሕይወት አስጊ የሆነ (ለሞት አሳልፎ የሚሰጥ) የጤንነት እንከን ሲፈጠርና የሐኪሞች ማረጋገጫ ሲኖር /ሲሰጡ/ አንዱ ውርጃን ለመፍቀድ ምክንያት ሊሆነን ይችላል። ሌላው ምክንያት በእርጉዟ እናት ማሕጸን ውስጥ ያለው ጽንስ እንደተወለደ ወዲያውኑ በሕይወት የማይኖር ከሆነና በሕክምና ከተረጋገጠ

የውርጃ እርምጃ ሊወሰድ ይችላል። የሐኪሞችን ማረጋገጫ ባለትዳሮች በጋራ በመቀበል እስከተስማሙ ድረስ የውርጃውን ሂደት ከፍተኛና ጥብቅ በሆነ የሐኪም ክትትል እንዲሁም በጸሎት በእግዚአብሔር ፊት በመሆን ሊወስኑና ጽንስን የማስወረድ እርምጃ ሊወስዱ ይችላሉ።

4. መዘጋጀት፡- ለታማኝ ሰዎች ሸክምን በማካፈል ለመረዳት መዘጋጀት

በዚህ ወቅት ያለፍላጎትና የስነ ልቦናና የሌሎችም ነገሮች ዝግጅት ባልተደረገበት ወቅት የተፈጠረ እርግዝና ከሚያስከትላቸው የተለያዩ ስሜቶች ለማምለጥ ከፉ ውሳኔ ከመወሰንና ርምጃ ከመውሰድ ለመዳን ሊያግዙን የሚችሉ ሰዎችን መምረጥና ያለንበትን ሁኔታ በግልጥነት ማካፈል ጠቃሚ ነው። ለሰው ሰው እጅግ በጣም አስፈላጊ እንደ ሆነ መጽሐፍ ቅዱስ *"ከእናንተ እያንዳንዱ የአንዱን ሸክም ይሸከም እንዲሁም የክርስቶስን ሕግ ፈጽሙ።"* /ገላ 6: 2/ በማለት አንዳችን ለሌላችን አስፈላጊ መሆናችንን ያስገነዝበናል:: በተለይም በእንደዚህ ዓይነት ቀንና ሁኔታ ከመቼውም በበለጠ ልንሸካከምና ልንረዳዳ ያስፈልጋል። ነገር ግን የሌሎችን ድጋፍ በምንፈልግበት ጊዜ ድጋፍ ፍለጋ የምንሄደው ወደ ትክክለኛ ሰዎች መሆኑን በሚገባ መረዳት ይጠበቅብናል::

5. መፈለግ፡- የፕሮፌሽናል ክርስቲያን አማካሪዎችን ምክር መፈለግ

እርግዝና የሚፈጥረው የሆርሞን ለውጥ የሚያመጣው የሙድ፣ የስሜትና የባሕርይ አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳለ ሁኖ እርግዝናው ያልተፈለገ ከሆነ ደግሞ ሁኔታውን የበለጠ የባሰ ያደርገዋል። በዚህ ወቅት የሚፈጠሩ ስነ ልቦናዊ፣ መንፈሳዊና አካላዊ ጉዳቶችንና ተጽዕኖዎችን በአግባብ ለመቆጣጠር የሚደረገው ጥረት ሳይቋረጥ የችግሩን ጊዜ በማሳጠር የተረጋጋ ሁለንተናዊ ማንነት ለመገንባት የማማከር አገልግሎት ተጠቃሚ መሆን አስፈላጊ ነው። እንደ ችግሮቻችን ዓይነት በማማከር አገልግሎት የሚጠቅሙንን ፕሮፌሽናል አማካሪዎች መምረጥም ሌላ ልናስብበት የሚገባ ጉዳይ ነው። የችግሮቻችንን ሁኔታዎች በመገመት ወደ ሐኪሞች፣ ወደ ሳይኮሎጅስቶች፣ ወደ ክሊኒካል ፓስቶራል አማካሪዎች፣ ወደ ጋብቻ አማካሪዎችና ወደ ሳካይትሪስቶች መሄድ በጣም ጠቃሚ ነው። ይህን ለማድረግ መወሰናችን ለችግራችን መፍትሔ ለማግኘት የምናደርገውን ጥረት በሙያዊ የማማከር አገልግሎት የታገዘ እንዲሆን ያስችለዋል።

6. መረዳት፡- ልጆችን በማሳደግ ሂደት የሚደግፉን ሰዎች በማፈላለግ መረዳት

ልጅ ለማሳደግ የሚፈለገውን የጊዜና የገንዘብ ባጀት ብቻ ሳይሆን የጉልበትና የስነ ልቦና አቅምን ማሳደግም አስፈላጊ ነገር ነው። እነዚህን ሁሉ መስጠትና ማቅረብ ባልቻልን ጊዜ ከቤተሰብ፣ ከወዳጅና ከተለያዩ የበጎ አድራጎት ድርጅቶች እንደ አስፈላጊነቱ እርዳታ በመፈለግ ድጋፍ የምናገኝባቸውን ሁኔታዎች ማመቻቸት ተገቢ ነው። በምሥራበት የካውንስሊንግ ሴንተር ውስጥ ለምክር ፈላጊዎችና ለሌሎች ሰዎች እንድንሰጥ አንድ በራሪ ወረቀት ከአንድ ድርጅት ተላከልን። ይህ ድርጅት በካሊፎርኒያ

ግዛት የሚኖሩ አነስተኛ የገቢ አቅም ያላቸው ወላጆች ለልጆቻቸው የወደ ፊት ሕይወት በማሰብ ገንዘብ ለማስቀመጥ ፈቃደኛ ከሆኑ ለወላጆች በሶስት እጥፍ ድጋፍ በማድረግ የሚሠራ ድርጅት ነው። ለምሳሌ አንድ ወላጅ ለልጆቹ አንድ ሺ ዶላር ቢያስቀምጥላቸው ድርጅቱ አራት ሺ በማድረግ ለልጆቻቸው የትምህርት መርጃና ሌሎች ክፍያዎቻቸውን ይሸፍንላቸዋል። ይህንንም ሚያደርገው ወላጆች ኃላፊነታቸውን እንዲወጡ ለማበረታታትና ለማትጋት ነው::

ስንፍናንና አለመትጋትን ለይተን መዋጋት መቻል አለብን። ስንፍናን በትጋትና በጥረት በመለወጥ ራሳችንን፣ ትዳራችንን፣ ቤተሰባችንን ልንለውጥ በምንችልበት መንገድ የበኩላችንን ድርሻ መወጣት አስፈላጊ ነው። ባልቻልንበት ጉዳይ ላይ ደግሞ ሊረዱን ከሚችሉ ግለሰቦች፣ ቤተሰቦችና ድርጅቶች ጋር መልካም ግንኙነት በመፍጠር እርዳታ (ድጋፍ) ማግኘት መቻል መወሰድ ያለበት እርምጃ እንጂ ኃጢአት፣ ውርደትና ሽንፈት አይደለም።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች
የምዕራፍ አስራ ስድስት (16)
የውይይት ጥያቄዎች

1. ያልተፈለገና ያልታሰበ እርግዝናን ምንነት ግለጡ::
2. ባለተፈለገና ባልታሰበ እርግዝና ባለትዳሮች እንዳይደሰቱ የሚያደርጓቸው የተለያዩ ምክንያቶችን በመዘርዘር ተወያዩባቸው::
3. ባለተፈለገና ባልታሰበ እርግዝና በባለትዳሮች ላይ ሊፈጠሩ የሚችሉ የተለያዩ አሉታዊ ተጽዕኖዎችን በመጥቀስ ተነጋገሩ::
4. ባልተፈለገና ባልታሰብ እርግዝና ምክንያት በባለትዳሮች መካከል ለሚፈጥሩ የተለያዩ የግጭት መንስኤዎች መወሰድ ያለባቸው የመፍትሔ እርምጃዎች ምንድን ናቸው ትላላችሁ?
5. ውርጃ ምን ማለት እንደሆነ በመግለጥ ተወያዩ:: ክርስቲያን ባለትዳሮች ወርጃን መለማመድ አለባቸው ወይስ የለባቸውም ለምን? መጽሐፍ ቅዱስን መሠረት በማድረግ በሰፊው ተወያዩበት::
6. ይህን ክፍል ስታነቡና ስታጠኑ የተለወጠ አስተሳሰብና ልምምድ ካለ በመግለጥ ልምድን ተከፋፈሉ::

ምዕራፍ አስራ ሰባት(17)

ከወሊድ በኋላ ሊፈጠር የሚችል ትኩረት የሚያሻው ለውጥ

1. ድህረ ወሊድ ድብርት

ድህረ ወሊድ ድብርት ማለት ከወሊድ በኋላ በአካልና በአኗኗር ዘይቤ ለውጥ ምክንያት በአንዳንድ እናቶች ላይ የሚከሰት ነው።[64] ግማሽ የሚሆኑ ሴቶች በሚወልዱበት ወቅት ከጥቂት ቀናት ጀምሮ ለሳምንት ያክል መደበት (ድብርት) ሊያጋጥማቸው ይችላል፡፡ እንደ ኢትዮጵያ የቢሃይቭ ድህረ ገጽ አገላለጽ ድህረ ወሊድ ድብርት **ከ70-80 በመቶ** የሚሆኑ ሴቶች ላይ ይከሰታል፡፡ እነዚህ ሴቶች ከወሊድ በኋላ (ቤቢ ብሉ) የሚባለው ስሜት ይሰማቸዋል፡፡ ይህም የመከፋት የመጨነቅና የመደበር ስሜት ነው በማለት ይዘግባል፡፡ ከወሊድ በኋላ ሰውነታቸው የሆርሞን ለውጥ፣ ጭንቀትና ድካም እንዲሁም በቂ እንቅልፍ የማጣት ስሜት ይሰማቸዋል። የፍርሃት የመጨነቅና የመደበር ስሜት ለተወሰኑ ቀናት የተለመደ ነው፡፡ ነገር ግን አንዳንድ ሴቶች ይህ ስሜት ሊቆይባቸው ይችላል፡፡ አስፈላጊ ክትትል ካልተደረገ ሳምንታትና ወራት ድረስ ሊቀጥል ይችላል፡፡[65]

ይህ ማለት ከወሊድ በኋላ ያለው ዋናውና ትክክለኛው የድብርት ወይም የመጫጫን ስሜት (Clinical Depression) ማለት አይደለም።[66] ሌላው "Postpartum psychosis" ድህረ ወሊድ ድብርት ከመጀመሪያዎቹ ሁለትና ሶስት ሳምንታት ጀምሮ ለወራት ሊዘልቅ የሚችልን የድብርት ስሜት የሚያመላክት ነው። ይህ ከውሊድ በኋላ የሚገጥም ከፍተኛ የሆነ የድብርት ሌላው ተጠቃሽ ነው። ይህ ዓይነቱ ከወሊድ በኋላ ያለው ድብርት **0.001-0.02%** የሚያጋጥማቸው ከወለዱ ከአንድ ሺ ሴቶች በቁጥር አንድ ወይም ሁለት ሴቶች ይሆናሉ ተብሎ ይገመታል።[67] በተለይ ላልተፈለገና ላልታሰበ እርግዝና ተጋላጭ የሆኑ ሚስቶች ከፍተኛ ለሆነ ድብርት ተጋላጭ መሆናቸው እሙን ነው።

II. የድህረ ወሊድ ድብርት መንስኤዎች

በመጀመሪያ ደረጃ የሚጠቀሰው የችግሩ መከሰት ምክንያት በእርግዝና ወራት በከፍተኛ መጠን የሚገኙት የኤስትሮጅን (Estrogen) እና የፕሮጅስትሮን (Progesterone) ሆርሞኖች ከወሊድ በኋላ በአጭር ጊዜ ውስጥ መጠናቸው መቀነሱ

[64] Africa communitties Public health coalitaion. Flyer about Depression.

[65] http://ethiopia.thebeehive.org/content/205/2483 ፖስትፓርተም ዲፕሬሽን Accsesed Oct,11,2014.

[66] Tim & Trent, John. Marriage and family Counseling the quiqe referance Giude page 229.

[67] Tim & Trent, John. Marriage and family Counseling the quiqe referance Giude page 229.

ነው፡፡ በሁለተኛ ደረጃ ችግሩ የሚመጣው የታይሮይድ (Thyroid) ሆርሞን መጠን አነስተኛ ከሆነ ነው፡፡ የታይሮይድ ሆርሞን መጠን ማነስ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ የድካምና የድብርት መጫጫንን ያስከትላል፡፡

የድህረ ወሊድ ድብርት መንስኤዎች ሆርሞናዊ ለውጦች ብቻ ሳይሆኑ ውጫዊ ግፊቶችም ጭምር ናቸው፡፡ ከወሊድ በኋላ በመንፈስ መረበሽ፣ በአካል መድከምና በክብደት መጨመር ምክንያት የሰውነት ቅርፅ መቀየር (መበላሸት) ያጋጥመኛል ብሎ መስጋት፣ ከመደበኛ ሥራ እርቆ በጓዳ ሥራ ብቻ እንደታሰሩ በማሰብ መተከዝ፣ ሌላ የእነርሱን እንክብካቤ የሚፈልግ ሕጻን እንደ ተጨመረባቸው በማሰብ መጨነቅ፣ ይህንንም ኃላፊነት ለመወጣት አብዝቶ ማሰብ፣ ጤናማ ያልሆነ ፅንስ መገላገል፣ የፅንስ በወሊድ ላይ መጥፋት (ሕይወቱ ማለፍ)፣ ረጅም ጊዜያቸውን ከፍቅር ጓደኛ ጋር ወይም ከጎረቤት ጋር ከማሳለፍ ይልቅ በልጅ እንክብካቤ ቤት ውስጥ ብቻ በመወሰናቸው የሚፈጠር ጥሩ ያልሆነ የበታችነት ስሜት፣ በቂ እንቅልፍ አለማግኘት፣ ቀድሞ ሲወዱትና ሲያደርጉት የነበረ የሚያዝናናቸው ድርጊትና እንቅስቃሴ መቋረጥና በመሳሰሉ መንስዔዎች ይከሰታል።[68] ከወሊድ በኋላ የሚፈጠረው ድብርት የሚገለጸው መሠረት የሌላቸው ነገሮች በመስማት፣ በማየት፣ በመናገርና የከንቱነት ስሜትና የአእምሮ ሕመም ሰለባ በመሆን ነው።

III. ድህረ ወሊድ ድብረት የሚያመጣው ተጽዕኖ

ብዙ ሴቶች ከወሊድ በኋላ ባህሪያቸው ይለወጣል፡፡ ይህ በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሠት እንደሚችል ይገመታል፡፡ ለምሣሌ የሆርሞኖች መጠን መዛባት፣ በወሊድ እና በሕመም ወቅት የገጠማቸው የሕመም ስሜት፣ የእንቅልፍ ማጣት፣ አዲስ ሕፃን ልጅ ለማሣደግ የሚጠብቀው ኃላፊነት እና ከወሊድ በኋላ የሚገጥመው ድህረ ወሊድ ድብርት በመሳሰሉት የተነሣ የባሕርይ መለዋወጥ ሊከሠት ይችላል፡፡ የወሲብ ፍላጎት መቀነስ ሌላው ከወሊድ በኋላ ባለ ጊዜ የሚያጋጥም ድብርት ተጽዕኖ ውጤት ሊሆን ይችላል፡፡ ከወሊድ ጋር ተከትለው የሚመጡ እንቅልፍ የሌለባቸው ምሽቶች እና የኢስትሮጅን ሆርሞን መጠን መቀነስ የሴቷን የወሲብ ፍላጎት በከፍተኛ ደረጃ እንዲቀንሱ ያደርጋሉ፡፡[69]

IV. ድህረ ወሊድ ድብርትን ተቋቁሞ ደስተኛ ባለትዳር ለመሆን

1. መረዳት፡- ተፈጥሮአዊ ለውጦችን መረዳት

ድህረ ወሊድ ድብርትን ተቋቁሞ ደስተኛ ባለትዳር ለመሆን የመጀመሪያው አስፈላጊ ነገር ተፈጥሯዊ ክስተቶችን መረዳት ነው። ከወሊድ በኋላ የሚከሠቱ አካላዊ

[68] Medina/መዲና June 2012 volume 11 No. 4 ሰኔ 2004 ፩ኛ ዓመት ቁጥር ፬ ከዶ/ር ዓብይ ዓይናለም

[69] Medina/መዲና June 2012 volume 1 No. 4 ሰኔ 2004 ፩ኛ ዓመት ቁጥር ፬ ከዶ/ር ዓብይ ዓይናለም

እና ስነ ልቦናዊ ለውጦችን ለመቆጣጠር ቀዳሚው ነገር ለውጡ በአብዛኛው ነፍሰ ጡር ሴቶችን ሊያጋጥም የሚችል ተፈጥሯዊ ክስተት መሆኑን መርዳት ነው። አስቀድሞ ተፈጥሯዊ ክስተቶችን መረዳት በብዙ አቅጣጫ ቅድመ ዝግጅት ለማድረግ ይጠቅማል። የድህረ ወሊድ ድብርትን ምክንያቶችና ሊያባብሱት የሚችሉ ነገሮችን ለይቶ ማወቅ እና የሚያመጣቸውን አሉታዊ ተጽዕኖዎች መረዳት ቶሎ ችግሩ ሳይባባስና ከፍተኛ ተጽዕኖ ሳያመጣ የመፍትሔ እርምጃ እንድንወስድ ጠቀሜታው ላቅ ያለ ነው።

አስቀድመው ችግሩን መረዳት ግማሽ መፍትሔ ማግኘት ነው እንደሚባለው ችግሩ ከመፈጠሩ በፊት ዝግጁ ሆነን እንድንጠብቅ መፍትሄ ለማግኘቱም ሂደት ጥሩ ግንዛቤ እንድናገኝ መረዳታችንን በተለያዩ መንገዶች ከፍ ልናደርግ ይገባል። ዘመኑ የመረጃ ዘመን ነውና ይህንንም በብዙ መንገድ ማድረግ እንችላለን:: መረጃዎችን ከማሕበራዊ ድረ-ገጾች በማግኘት፣ መጽሐፍትን በማንበብ፣ ልምድ ያላቸውን ሰዎች በመጠየቅና በአካባቢያችን የሚገኙ የሕክምና ባለሙያዎችን በማነጋገር መረዳታችንን ማሳደግና እውቀታችንን ከፍ ማድረግ እንችላለን። ልዩ ልዩ የመገናኛ ብዙሃንም መረጃ በመስጠት በኩል የሚጠቀስ ድርሻ ይኖራቸዋል:: ለምሳሌ:- በኢትዮጵያ ቴሌቪዥን የሚቀርቡ "ጤናችን"ን ወይም "ጤናዎ በቤትዎ"ን የመሳሰሉ ፕሮግራሞች ሊጠቀሱ ይችላሉ:: በአጠቃላይ ባገኘናቸው ጤነኛ እና ምቹ አማራጮች ሁሉ የሕክምና ባለሙያ በማነጋገር፣ የክምና ባለሙያዎች ሕብረተሰቡን ለማስተማር፣ ለመምከርና ለማስጠንቀቅ በሚያቀርቧቸው ልዩ ልዩ ፕሮግራሞች ተሳታፊ በመሆንና የጽሑፍ ማስረጃዎችን አሰበንበት በመዳሰስ መረዳታችንን ማሳደግ ችግሮች የትዳር አጋራችንን ለከፋ ጉዳት ከመዳረጋቸው በፊት ፈጥነን እንድንደርስ ያስችለናል:: በትዳር ግንኙነታችን ላይና በተወለዱት ልጆች ላይም አሉታዊ ተጽዕኖ ሳይፈጠርብን በምንወስደው ቅድመ ጥንቃቄ ድህረ ወሊድ ድብርትን አሸንፎ ደስተኛነትን የተጎናጸፈ ትዳር እንዲኖረን ማድረግ እንችላለን::

2. መቀነስ:- ውጥረት አባባሽ ነገሮችን መቀነስ

ድህረ ወሊድ ድብርትን ተቋቁሞ ደስተኛ ባለትዳር ለመሆን ሁለተኛው ጉዳይ አስጨናቂና ውጥረትን አባባሽ ነገሮችን መቀነስ ነው። ተፈጥሯዊ ክስተት በሆኑ ለውጦች ችግር መፈጠሩ አይቀሬ ከመሆኑ ባሻገር ድህረ ወሊድ ድብርት ይበልጥ እንዲባባስ ሊያደርጉ የሚችሉ ውጫዊ ውጥረቶች ጭንቀትን ሊጨምሩ የሚችሉ ጉዳዮች ናቸው። በሕይወት ብዙ ውጣ ውረዶች መኖራቸው አይቀሬ ነው። ሕይወት ምርጫና ውሳኔ የበዛባት ጉዞ ናት። በትዳር ግንኙነታችን መካከል ምርጫና ውሳኔ ተያይዘውና ተዛዝለው መምጣታቸው የግድ ነው። በእርግዝናና በወሊድ ወቅት ይህ ሲከሰት ከወቅቱና ከሁኔታው የተነሳ ሌላ ጊዜ ልናስብባቸው፣ ለምርጫ ልናቀርባቸውና ልንወስንባቸው የምንችልባቸውን ጉዳዮች ለይተን ማወቅና ለሌላ ጊዜ ማስተላለፍ አስፈላጊ ነው። ለምርጫና ለውሳኔ እንዳቀርብናቸው ጉዳዮች አስፈላጊነት፣ አሳሳቢነት፣ አስቸኳይነትና

ቀዳሚነት ልናያቸው የሚገቡና ለጊዜው የማይመቹ፣ ውጥረትና ከፍተኛ ጭንቀት በመጨመር ይበልጥ ድብርትን የሚያባብሱ፣ ነፍሰ ጡሯን ሚስት የሚጎዱና የትዳር ግንኙነትን የሚያሻክሩ ጉዳዮችን ለጊዜው ትቶ መቆየት ውጥረቶችን ለመቀነስ በጣም ጠቃሚ ነው::

ባለትዳሮች በተለይም ባሎች ውጥረቶችን በመቀነስ በሚስቶቻችን ላይ የሚፈጠር ድህረ ወሊድ ድብርትን ለማስወገድና ተቋቁሞ ለማለፍ ከፈልግን ከሚያነጋግረንና ጭንቀት ከሚጨምርብን ጉዳይ ይልቅ የትዳር አጋሮቻችን፣ የትዳር ግንኙነታችንና ቤተሰባችን እንደሚበልጥ ማሰብ ይጠበቅብናል። ሁኔታዎችን ባለመረዳት የሚነሱ በጣም ወሳኝና ትልቅ የሆኑ ውሳኔዎችና ለውጦች በቅርብ ለወለደች ሚስት የሚሰጡት ትርጉም አሉታዊ ሊሆን ይችላል:: እንዲህ ዓይነት ሁኔታ በመከሰቱ ምክንያት ባሏ ለእርሷ የማያስብ፣ ራስ ወዳድ፣ የምታልፍበት የሕመምና የጭንቀት ሁኔታ የማይገባውና ራስ ተኮር እንደ ሆነ ሊሰማት ይችላል:: ይህ ስሜት ካላት ደግሞ በቀላሉና በከፋ ሁኔታ በቁጣ፣ በውጥረትና በጭንቀት ትሞላለች:: የድህረ ወሊድ ድብርትን ተቋቁሞ ደስተኛ ባለትዳር ለመሆን የምታደርገው ጥረትም ሕልም ብቻ ይሆናል። ስለዚህ ምቹ ጊዜና ሁኔታን ለመምረጥ አንዳንድ ጉዳዮችን አሰበንበት በማዘግየት፣ ከመቼውም ጊዜ በበለጠ የሚስቶቻችን ተንከባካቢና አፍቃሪ በመሆን አጋርነታችንን ልናሳይና በእኛ በኩል የሚፈጠሩ አባባሽ ነገሮች ልንቀንስ ይገባል።

3. መጀመር:- አዲስ በተወለደው ሕጻን ልጅ መደሰት መጀመር

"እውነት እውነት እላችኋለሁ፥ እናንተ ታለቅሳላችሁ ሙሾም ታወጣላችሁ፥ ዓለም ግን ደስ ይለዋል፤ እናንተም ታዝናላችሁ፥ ነገር ግን ኀዘናችሁ ወደ ደስታ ይለወጣል። ሴት በምትወልድበት ጊዜ ወራትዋ ስለ ደረሰ ታዝናለች፤ ነገር ግን ሕፃን ከወለደች በኋላ፥ ሰው በዓለም ተወልዶአልና ስለ ደስታዋ መከራዋን ኋላ አታስበውም። እንግዲህ እናንተ ደግሞ አሁን ታዝናላችሁ፤ ነገር ግን እንደ ገና አያችኋለሁ ልባችሁም ደስ ይለዋል፥ ደስታችሁንም የሚወስድባችሁ የለም" /ዮሐ 14፡ 20-22/:: በዚህ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍል በምሳሌ የተጠቀሰው የመውለድ ሂደት ልጅ ከመወለዱ በፊት የምጥ ስቃይ መኖሩን እያመላከተ ነገር ግን ችግሩ ለጊዜው መሆኑን ያሳያል። የምጥን ስቃይና መከራ የሚያስረሳ ሕጻን ልጅ ተወልዷልና ደስታ ይሆናል:: ወላጆች አዲሱን ልጅ እንዳቀፉ መከራውን ይረሱታል በማለት ካሳለፍነው የመከራ ጊዜ አሁን ያገኘነው ይበልጣል የሚል ሃሳብ ያስጨብጠናል። እህቴ የመጀመሪያ ልጇን በወለደች ቀን በስልክ ደውየ እንዴት ነበር? በማለት ጠይቂያት ነበር:: ነገር ግን የመለሰችልኝ መልስ "ሁልተኛ ልጅ የሚባል...!" የሚል ነበር:: እኔም አሰብኩና "እንደ አንች ንግግር ቢሆን እናታችን እኔን ብቻ ወልዳ እናንተ አትወለዱም" ነበር አልኳት። የሚገርመው እንዲህ ያለችው እህቴ በአንድ ዓመት ልዩነት ሁለተኛውን ልጇን እርግዛ ወለደች።

ሁልጊዜ የማናውቀውን ነገን እያሰብንና ገና ያልያዝነውን ተስፋ እያደረግን ዛሬ በተሰጠንንና በተቀበልነው ልጅ በመደሰት እግዚአብሔርን ማመስገን፣ ማድነቅ፣ ማክበርና ውድ ስጦታውን ደግሞ መንከባከብ እንዳያስቸግረን መጠንቀቅ ይኖርብናል።

ላጤ ሳለን በማግባት እንደምንደሰት እናስብ ነበር:: ከአገባን በኋላ ደግሞ በትዳራችን መደሰት ቀንሰን ልጅ ስንወልድ እንደምንደሰት እናስባለን:: እግዚአብሔር ልጅ ሲሰጠን ደግሞ ወንድ ልጅ ከሰጠን ሴት ልጅ ስንወልድ፤ ሴት ልጅ ከሰጠን ደግም ወንድ ልጅ ስንወልድ እንደምንደሰት እናስባለን:: ወንድና ሴት ልጆችን ከእግዚአብሔር ስንቀበል ደግሞ በየደረጃው ሲያድጉ እንደሰታለን እያልን እናልማለን:: ማስተዋል ያለብን በደረስንበት እግዚአብሔር በሰጠን ድንቅ ስጦታ ሳንደሰት የደስታ ተስፈኛ ሁነን እንዳናልፍ ነው:: ስለዚህ *"እግዚአብሔር የሠራት ቀን ይህች ናት ሐሤትን እናድርግ፥ በእርስዋም ደስ ይበለን።"* /መዝ 118፡ 24/ ብለን ከዘማሪው ጋር እያዜምን ዛሬ በጌታ በመኖራችን፣ ጌታ በሰጠንና ባለን ልንደሰትና ደስተኛ ሆነን መኖርን ልንለማመድ ይገባል።

እግዚአብሔር በሰጠን ድንቅ ስጦታ ላይ በማተኮር ሃሳባችንን በጊዜው ባለው ችግር ሳይሆን ባገኘነው በረከት ላይ፤ ባላገኘነው ተስፋ ላይ ሳይሆን በእጃችን ባለው ሙላት ላይ ማተኮር ወይንም ከወሊድ በኋላ ባለው ሕመምና ያልተፈለገ ልጅ በመውለዳችን ማዘን ሳይሆን የእግዚአብሔር ስጦታ በሆነው በተወለደው ሕጻን መደሰት ተገቢ ነው። የተሰጠንን ስጦታ መቀበል ባለመፈለጋችን ምክንያት ሳቅ ከሕይወታችን፣ ከትዳራችን፣ ከቤታችን እንዳይጠፋ ይልቁንም በልጆች ፈጣን ለውጥና እድገት እየተደነቅን የሳቅ ምክንያት እንዲሆኑልን አጋጣሚዎችን ሁሉ በጋራ ለመሳቅ ልንጠቀምባቸው ይገባል።

ምናልባት ያልተፈለገ ልጅ በመውለዳችንና በዚህም ምክንያት ያለፍንባቸውና የምናልፍባቸው የተለያዩ የሕመም እንግዳ ስሜቶች የበለጠ ስቃይ እንደሆኑ ሊሰማን ቢችልም የተወለደውና ያቀፍነው ሕጻን የእግዚአብሔር ስጦታ በመሆኑና እግዚአብሔርም በሕጻኑ ሕይወት ትልቅ ዓላማ ስላለው መጽናናት ይገባናል:: እኛ ወላጆች የዚህ የእግዚአብሔር ዓላማ ያለበት ሕጻን ባለአደራዎች የመሆን ክብር ከእግዚአብሔር ዘንድ በማግኘታችን በደስታና በምስጋና መሞላት እንጂ ማዘን አይጠበቅብንም:: ይህ መንገድ ድህረ ወሊድ ድብርት የሚባለውን ችግር የምናሸንፍበት የድል መንገድ ነው። አሁን ካሉ ሁኔታዎች፣ ከገጠሙን ችግሮችና ወደ ፊት ይገጥሙናል ብለን ከምንፈራቸው ችግሮች ይልቅ ዛሬ እግዚአብሔር የሰጠንን ባርኮቶች እንቁጠርና የምስጋና የጸሎትና የመዘመር ምክንያት ይሁኑልን! *"በመዝሙርና በዝማሬ በመንፈሳዊም ቅኔ እርስ በርሳችሁ ተነጋገሩ፤ ለጌታ በልባችሁ ተቀኙና ዘምሩ፤ሁልጊዜ ስለ ሁሉ በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ ስም እምላካችንንና አባታችንን ስለ ሁሉ አመስግኑ።"* /ኤፌ 5፡ 19-20፣ 1ኛተሰ 5፡ 17-18/

ድህረ ወሊድ ድብርትን ለማስወገድና ተቋቁሞ ለማለፍ ከፈልግን ከሚያነጋግረንና ጭንቀት ከሚጨምርብን ጉዳይ ይልቅ የትዳር አጋሮቻችን፣ የትዳር ግንኙነታችንና ቤተሰባችን እንደሚበልጥ ማሰብ ይጠበቅብናል።

4. መፍጠር:- የግል የእረፍት ጊዜ እንዲኖር ምቹ ሁኔታዎች መፍጠር

አራተኛው የግል የእረፍት ጊዜ እንዲኖር ምቹ ሁኔታ መፍጠር ነው። ለማንኛውም በብዙ ሥራ፣ ድካምና ሕመም ለአሳለፈ ሰው የእርፍት ጊዜ አስፈላጊ ነው። ለዘጠኝ ወራት በሰውነታቸው እርግዝና የፈጠረው እንግዳ የሆነ ልምምድ፣ ብዙ ድካም፣ የምቾት አለመኖር፣ እንደ ቀድሞው የሚፈልጉትንና የሚወዱትን አለመሆንና አለማድረግ፣ አለመመገብና አለመልበስ፣ አለመውጣትና አለመንቀሳቀስ የመሳሰሉ ሁኔታዎች በእርግዝና ወቅትና ከወሊድ በኋላ ለሚያጋጥም ድብርት ተጋላጭ እንዲሆኑ የሚያደርግ ከፍተኛ ድካም ያጋጥማቸዋል:: ስለዚህ ሚስቶች ከወሊድ በኋላ ይህን ሁኔታ ሊለውጥ የሚችል ምቹ የግል የእረፍት ጊዜ ሊኖራቸውና አቅም ሊሰበስቡ የሚችሉበት አካባቢና በቂ ጊዜ ልናስተካክልላቸው ይገባል።

ከድህረ ወሊድ በኋላ በተለያዩ ምክንያቶች እንቅልፍ ማጣት ሊፈጠር ይችላል። አዲስ የተወለደውን ሕጻን ለመመገብና ለመንከባከብ ቀንም ሆነ ሌሊት እንቅልፍ አልባ የሆኑ ጊዜያትን ያሳልፋሉ:: ያላቸውንና የሚያስፈልገውን ሁሉ ለአዲሱ ሕጻን ለመስጠት ሲተጉ በፈለጉት ጊዜ መተኛትና ማረፍ ስለማይችሉ ይህን በመረዳት በቂ የሆነ እረፍት የሚያገኙበትን መንገድና ሁኔታ ማመቻቸት በጣም አስፈላጊ ነው። በተለይ ከወሊድ በኋላ የልጁ ጤንነት እክል ከገጠመው፣ ውስብስብ የሆነ የሜዲካል ችግር ከተፈጠረ፣ በቤት ውስጥ ያልተሟሉ ግብዓቶች ካሉና የእነርሱን እንክብካቤ የሚፈልጉ ተጨማሪ የቤተሰብ አባላት ካሉ ... እረፍት የማግኘታቸው ጉዳይ ተጨማሪ ትኩረት ይፈልጋል። ይህ ብቻ ሳይሆን የብዙ ዓመት ልዩነት ሳይኖራቸው በአከታታይ ሲወልዱና ሁለቱም ተመሳሳይ የሆነ ትኩረትና እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው ሲሆኑ ይበልጥ ኃላፊነቱንና ድካሙን ያባብሰዋል።

ድህረ ወሊድ ድብርትን የሚያባብሱ ሁኔታዎችን በመረዳት ሌሎች መልካምና ምቹ ሁኔታዎችን በመፍጠር ሚስቶች እንዲያርፉ ዕድል መስጠት ተገቢ ነው። እረፍት ብለን ስናስብ በቂ እንቅልፍ ማግኘት አንደኛው መንገድ ሲሆን ከዚህም ባለፈ ካለባቸው የእናትነት፣ የሚስትነትና የእንግዳ ተቀባይነት ኃላፊነት እንዲያርፉ በባሎችና በሌሎች የቤተሰብ አባላት የሚረዱበትን መንገድ መፍጠር መቻል አለብን። ምናልባት ከምንም ሥራ እንዲታቀቡ አድረጎ ቀድሞ ይወዱት የነበረ የሚያዝናናቸውን ነገር እንዲያደርጉ ከቤት ይዞ በመውጣት፣ የመያዝናኑ ሁኔታዎችን በማሳየት፣ በማስጎብኘት፣ እንዲንቀሳቀሱ በማድረግ ኃይል እንዲሰበስቡና ትኩረታቸው ከድብርት እንዲያወጡ ምቹ አጋጣሚዎችን መፍጠር በጣም ጠቃሚ ነው:: እናቶችም ዕድሉን በመጠቀም ከችግሩ ለማምለጥ እርምጃ ሊወስዱ ይገባል።

5. መፈለግ:- የሌሎችን ሰዎች እርዳታ መፈለግ

ከችግሩ ብዛትና እያመጣ ካለው ተጽዕኖ የተነሳ ነገሮች ከአቅም በላይ በሚሆኑበት ጊዜ የግድ የሌሎች ሰዎች እርዳታ የሚያስፈልገን መሆኑን ማስተዋል አለብን።

አምስተኛው መፍትሔ በዚህ ብቻችንን መወጣት የማንችላቸው ከአቅም በላይ የሆኑ ጉዳዮች ባጋጠሙን ጊዜ የሌሎች ሰዎችን እርዳታ ለመፈለግና ለመቀበል ፈቃደኛ መሆን ነው:: የሌሎችን እርዳታ መፈለግ ሽንፈት ወይም ውድቀት አይደለም ይልቁንም ብልህነትና ችግራችን የሚወገድበትን ጊዜ ማፋጠን ነው። ካለንበት ችግር የተነሳ የሌሎች እርዳታ የሚያስፈልገን በምን አቅጣጫ ነው? ብሎ ማሰብና ትክክለኛ እርዳታ ማግኘት ይበልጥ በሳልነት ነው።

የሌሎችን እርዳታ ማግኘት ትክክለኛ መረጃ ያላቸውንና ሊመሩን የሚችሉ ሰዎችን ከማግኘት ሊጀምር ይችላል። አንዳንድ ሰዎች በነገሩ ዕውቀት ሳይኖራቸው ነገር ግን ከሌሎች ጋር ብዙ ግንኙነት ያላቸውና ያገኙትን መረጃ ለሌሎች መስጠት የሚያስደስታቸውና ሰዎችን በዚህ አቅጣጫ የሚረዱ ሊሆኑ ይችላሉ። እንዲህ ዓይነቱን አጋጣሚም በአግባቡ መጠቀም አስፈላጊ ነው:: ነገር ግን መረጃ ሁሉ ጠቃሚ ሊሆን አይችልምና ደግሞ ደጋግሞ የመረጃዎችን እርግጠኝነት ማረጋገጥ ተገቢ ነው።

ካለብን የድህረ ወሊድ ድብርት ችግርና ካገኘነው መረጃ ተነስተን የሚያስፈልገን ምን ዓይነት እርዳታ ነው? ምናልባት የምክር አገልግሎት ይሆን? ከሆነስ ማንን ማማከር አለብን? ፓስቶራል አማካሪ፣ ክርስቲያን ፕሮፌሽናል አማካሪ፣ ክሊኒካል ፓስቶራል አማካሪ፣ የጋብቻና የቤተሰብ አማካሪ፣ የአእምሮ ሐኪም ወይንስ በተመሳሳይ ገጠመኝ ውስጥ ያለፈች እናት...? የሚለውን መለየትና እንደ ችግራችን ሁኔታ ትክክለኛ አማካሪ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ብልህነት ነው። ምናልባት በመንፈሳዊ ሕይወትና አገልግሎት አቅጣጫ ፓስቶራል እንክብካቤ፣ የቅዱሳን ሕብረትና ጸሎት በማፈላለግ ራስን በጸጋውና በክርስቶስ መልካምነት ውስጥ መሰወር መቻል መንፈሳዊነት ነው።

ከወሊድ በኋላ የሕክምና ምርመራ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ከወሊድ በኋላ ብዙ እናቶች ልጅን በመንከባከብ ስለሚባክኑና ለራሣቸው ጊዜ ስለማይሠጡ የራሣቸውን ጤና ቸል ይላሉ:: ይህ ግን መልካም አይደለም፣ አንዷት የወለደች ሴት ከወለደች ቢያንስ **ከ6 ሣምንት** በኋላ የሕክምና ምርመራ እንድታደርግ ይመከራል::[70] ያጋጠማቸውን ወይም የተሠማቸውን ሕመም ሁሉ ለሕክምና ባለሙያ በመናገር ተገቢውን ምክርና ሕክምና ማግኘት አለባቸው:: ከስድስት ሳምንት በኋላ ሐኪማቸውን ማየት አስፈላጊ ነው ሲባል ከዚያ በፊት በእናትየውና በሕጻኑ ላይ ለሚከሰት ለማንኛውም የሕመም እክሎች ሁሉ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ሆስፒታል፣ ክሊኒክና ጤና ጣቢያ በመሄድ አስፈላጊውን ሕክምና ማግኘት ተገቢ መሆኑ የተጠበቀ ነው።

[70] ዶ/ር ብርሃኑ ሰንደቀ የጽንስና የማሕጸን ሕክምና ስፔሻሊስት ኢትዮጵያ ብሮድ ካስቲንግ ኮርፖሬሽን (EBC)ጤናዎ በቤትዎ "ቅድመ እና ድህረ ወሊድ ክትትል ዙሪያ የቀረበ ውይይት" ነሐሴ 03 / 2006 ዓ.ም Acceseed Oct.10.2014.

6. መጸለይ:- ሳያቋርጡ በትጋት ወደ እግዚአብሔር በእምነት መጸለይ

ስድስተኛውና የመጨርሻው የማቀርበው መፍትሄ ማግኛ መንገድ ጸሎት ነው። ጸሎት በችግር ጊዜ የምንፈጽመው ሐይማኖታዊ ስርዓት ሳይሆን በማንኛውም ጊዜ ስለሁሉ ነገር ከእግዚአብሔር ጋር የመነጋገር ሂደት ነው። የጸሎት መረዳታችንን በማስተካከል ወደ ፈተና እንዳንገባ እንድንጸልይ /**ማቴ 26፡ 41**/፣ በፈተና ውስጥ ሁነንና በምቹ ሁኔታም ውስጥ ሁነን እንድንጸልይ የእግዚብሔር ቃል አጥብቆ ያዘናል /**መዝ 32፡ 6**/።

የግል ጸሎት አስፈላጊ እንደ ሆነ ሁሉ በማይመችና በደከመን ጊዜ፣ በችግር፣ በሕመምና በመከራ ውስጥ ስንሆን የሌሎች ቅዱሳን፣ የአገልጋዮችና የመሪዎች እጅ ጭኖ መጸለይ አስፈላጊነቱ በመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርህ የተደገፈ ነው። *"ከእናንተ የታመመ ማንም ቢኖር የቤተ ክርስቲያንን ሽምግሌዎች ወደ እርሱ ይጥራ፤ በጌታም ስም እርሱን ዘይት ቀብተው ይጸልዩለት"* /**ያዕ 5፡ 14**/። ወደ ጸጋው ዙፋን በእምነት ከምንቀርብባቸው ምክንያቶች አንዱ እግዚአብሔር ሕመምተኞችን ሊፈውስና ነፍሳችንን ከቆዘምችበትና ከያዛት ድብርት ሊያወጣ የሚችል አምላክ መሆኑ ነው:: ይህን ተረድተን ትካዜያችንን በእርሱ ላይ መጣል ተገቢ ነው። *"ትካዜህን በእግዚአብሔር ላይ ጣል፥ እርሱም ይደግፍሃል ለጻድቁም ለዘላለም ሁከትን አይሰጠውም።"* /**መዝ 55፡ 22**/ አሁን ካለንበት ሁኔታ ይልቅ እግዚአብሔር በእኛ ላይ ያለው አሳብ ይበልጣልና ጌታንና የእርሱን ዓላማ አርቀን እንመልከት፤ እንዲህ እንደ ጨለመና ጭጋግ እንደሆነ አይቀጥልምና! *"ለእናንተ የማስባትን አሳብ እኔ አውቃለሁ ፍጻሜና ተስፋ እሰጣችሁ ዘንድ የሰላም አሳብ ነው እንጂ የክፉ ነገር አይደለም።"* /**ኤር 29፡ 11**/::

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ ሰባት (17)

የውይይት ጥያቄዎች

1. የድብርትና የድህረ ድብርትን ምንነት በመግለጥ አብራሩ::
2. ድህረ ድብርት በወለዱ እናቶች ላይ የመከሰቱ ምክንያቶች ምንድን ናቸው ትላላችሁ?
3. ድህረ ወሊድ ድብርት በወለደችው እናትና በትዳር አጋሯ ላይ ሊፈጥር የሚችለው አሉታዊ ተጽዕኖ ምንድን ነው? በመዘርዘር ተወያዩበት።
4. ድህረ ወሊድ ድብርትን ተቋቁሞ በማለፍ ደስተኛ የትዳር ግንኙነት እንዲኖር ምን መደረግ አለበት ትላላችሁ?
5. ድህረ ወሊድ ድብርት በትዳራችሁ አጋጥሟችሁ ያውቃል? ከሆነ እንዴት እንዳለፋችሁት ልምድን በማካፈል ተነጋገሩበት:: ደግሞስ በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ያለፉ ባለትዳሮች አጋጥሟችሁ ያውቃል? ከሆነ ሁኔታውን በምስክርነትና በሚያስተምር መልኩ ተወያዩበት።

ምዕራፍ አስራ ስምንት(18)

የመጀመሪያ ልጅና ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን ማሳደግ

1. የመጀመሪያ ልጅንና ተከታትሎ የተወለዱ ልጆችን የማሳደግ ምንነት

ልጅን ማሳደግ ልጅ ከተወለደበት ማለትም ከእናቱ ማሕጸን በመውጣት ወደዚህ ምድር ከመጣበት ቀንና ሰዓት ጀምሮ ወላጅ ለተወለደው ልጅ ሁለንተናዊ እድገት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች በማቅረብና በማዘጋጀት ልጅን የመንከባከብ ሂደት ነው። የልጆች ሁለንተናዊ እድገት የሚባለው በአካል፣ በአእምሮ፣ በስነ ልቦና፣ በማሕበራዊ ግንኙነት ጤናማና ሚዛናዊ በሆነ መልኩ የተሟላ ማንነት እንዲኖራቸው ወላጆች የበኩላቸውን ድርሻ ለመወጣት በሚያደርጉት ጥረት በልጆች ሕይወት ላይ የሚታይ የአወንታዊ ለውጥ ሂደት ነው። ልጆች ለእድገታቸው የሚያስፈልጓቸውን መሠረታዊ አካላዊ፣ መንፈሳዊና ማሕበራዊ ... ፍላጎቶቻቸውን አቅም በፈቀደ መጠን በማሟላት የወላጅነትን ኃላፊነት መወጣት ከወላጆች የሚጠበቅ የወላጅነት ኃላፊነት ነው።

ወላጆች ሳያቅዱ ወይም ሳያስቡበት ከአንድ በላይ ልጅ ሲወልዱ በተለይ ደግሞ የተወለዱት ልጆች የዕድሜ ልዩነት ከ11 ወር ጀምሮ እስከ ሁለት ዓመታት መካከል ሲሆን ልጆችን ለማስተዳደርና ለመንከባከብ የሚጠይቀው የገንዘብ፣ የጊዜና የጉልበት አቅም ፈታኝ ይሆናል። አከታትሎ መውለድ በአንድ ወቅት ገንዘብን፣ ጊዜን፣ አቅምንና ትኩረትን ሰብስብ አድርጎ ልጆችን ለማሳደግ ይጠቅማል:: ልጆች እርስ በርሳቸው ጓደኛ ለመሆን እድል ያገኛሉ፤ ነገር ግን ኃላፊነቱን የመወጣቱ ሂደት እንደሚታሰበው ቀላል አይደለም::

ልጆች በተመሳሳይ ጊዜ አንድ ዓይነት ነገር ሲፈልጉ፣ የወላጅ እንክብካቤና ትኩረት ሲያሻቸውና አንዱ ሕጻን የሌላውን ሕጻንነት መረዳት አልችል ሲል ውጥረት ይፈጠራል። አንዳንድ ጊዜ የወላጅ አቅርቦት አነስተኛ በመሆኑ ልጆች ለአንዱ የበለጠ ትኩረት እንደተሰጠው ባሰቡና ባዩ ወቅት በሚፈጠር ቅንዓት ወይም በሚፈጠሩ ሌሎች ችግሮች ወላጆች የመደናገጥ፣ የመድከም፣ የመበሳጨት፣ የመሰልቸት፣ የመማረርና ለሌሎች ነገሮች ትዕግስትና ጊዜ የማጣት ችግሮች ሊፈጠሩባቸውና ሊፈራረቁባቸው ይችላሉ። በዚህ ጊዜ ለልጆች ቅርብ የሆነ ወላጅ አካላዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ስሜታዊና ቤተሰባዊ የሆነ ቀውስና የጤና መታወክ ያጋጥመዋል:: መጥፎ ስሜቱንም በልጆችና በትዳር አጋሩ ላይ ሊያንጸባርቅ ይችላል። ይህ ምዕራፍ ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን በማሳደግ ሂደት ውስጥ ያሉ መሰረታዊ የወላጅነት ኃላፊነቶችን በመዳሰስና የሚጋጥሙ ተግዳሮቶችን በመጠቀም ባልና ሚስት በዚህ ሂደት ከሚፈጠሩ ግጭቶች (አለመግባባቶች) ትዳራቸውን እንዲጠብቁ፣ ያጋጠሟቸውን ችግሮች በብስለት እንዲፈቱና የቤታቸውን ሰላም እንዲጠብቁ የሚያግዛቸውን አስተዋጽዖ ማበርከት ላይ ትኩረት ያደርጋል::

II. የመጀመሪያ ልጅንና ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን በማሳደግ ሂደት ሊፈጠሩ የሚችሉ የግጭት መንስኤዎች

የተወለደና በሕይወት የቆየ ልጅ ሁሉ ያድጋል። ነገር ግን የተወለደን ልጅ የማሳደጉ ሂደት የወላጅ እና የሌሎችም አካላት ማለትም እስከ መንግሥት ስልጣናት መዋቅር ድረስ ያሉ ተቋማት ሁሉ ኃላፊነትና ግዴታ ነው:: ለዚህ የሕጻናት መብት በአገራችን ሕግ መንግስት **አንቀጽ 36** እውቅና የተሰጠ ሲሆን መንግሥታዊም ሆኑ መንግሥታዊ ያልሆኑ መሥሪያ ቤቶችና ድርጅቶች የሕጻናትን መብት የማስቀደም ኃላፊነት እንዳለባቸው **በአንቀጽ** 36(2) ተገልጾ ይገኛል። የኢትዮጵያ ሕዝባዊ ዲሞክራሳያዊ ሪፑሊከ የሕጻናትን መብት በተመለከተ ዓለማቀፋዊ ኃላፊነትና ስምምነት ማለትም የሕጻናት መብቶች ኮንቬንሽን፣ የአፍሪካ ሕጻናት መብቶችና ደህንነት ቻርተር፣ ዓለም አቀፍ የሰብዓዊ መብቶች ድክላሬሽን አንቀጽ 25(2) ተቀብሏል።[71] ነገር ግን በቀዳሚነት ልጆችን ማሳደግ የወላጅ ኃላፊነት ነው። እንደ መንፈሳዊ ሰው የወለድናቸውን ልጆች ከእግዚአብሔር በሆነ ጸጋ፣ በረከትና አቅርቦት እድገታቸው በእግዚአብሔርና በሰው ሁሉ ፊት በአእምሮ፣ በቁመትና በሞገስም የተሳካ እንዲሆን የሚጠበቀውን ጥረት ልናደርግ ይገባል። *" ... ብላቴናውም ሳሙኤል እያደገ ሄደ በእግዚአብሔርም በሰውም ፊት ሞገስ እያገኘ ሄደ።"* /1ኛሳሙ 1፡ 24-28፤ 2፡ 18-19፣ 26/ በአዲስ ኪዳን ኢየሱስ ክርስቶስ በመንፈስ ቅዱስ ከድንግል ማሪያም በተወለደበትና እንደ ሰው በቤተሰቡ እያደገ በመጣ ጊዜ የሉቃስ ወንጌል ጸሐፊ ስለእድገቱ *"ኢየሱስም ደግሞ በጥበብና በቁመት በሞገስም በእግዚአብሔርና በሰው ፊት ያድግ ነበር።* /ሉቃ 2፡ 52/ ሲል ገልጾልናል።

ልጆችን በማሳደግ በኩል ወላጆች የየበኩላቸውን ድርሻ በመወጣትና በጋራ በመተባበር ልጆቻቸውን የማሳደግ ኃላፊነታቸውን መወጣት ካልቻሉ፣ አንዱ የሌላውን አቅም፣ ችሎታና ጊዜ በመረዳት በመተሳሰብ ካልሰሩ ሁኔታው ወደ አለመግባባትና ግጭት ሊመራቸው ይችላል። በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ትኩረት የምናደርገው ልጆችን በማሳደግ እረገድ ወላጆች ወደ አለመግባባትና ግጭት ሊመሯቸው የሚችሉ ምክንያቶችን በመዘርዘር አሉታዊ የሆነ ተጽዕኖ በትዳርና በቤተሰብ ግንኙነት ውስጥ እንዳይፈጥሩ ለመለየትና የግጭትም ምክንያት ከሆኑ በጋራ በመመካከር ለችግሮች እልባት መስጠት እንዲቻል ለመጠቆም ነው።

1. የማሳደግ ልምድ አለመኖር

በቅርብ በተጋቡ ባለትዳሮች መካከል ከሚፈጠሩት ችግሮችና መፍትሔ የሚያሻው ጉዳዮች አንዱ ልጅ ወልዶ በማሳደግ ሂደት የሚፈጠር ግጭት ነው። ይህ ችግር

[71] http://www.abyssinialaw.com/ በኢፌድሪ የሕዝብ ተወካዮች ምክር ቤት የጸደቀ. የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዴሞክራሳያዊ ሪፐብሊክ ብሔራዊ የሰብዓዊ መብት የድርጊት መርሃ- ግብር 2005-2007 አዲስ አበባ 2005 ዓ.ም Accsesed Oct.11, 2014.

የግጭት መንስኤዎችና መፍትሔዎቻቸው በጋብቻ ውስጥ

የሚፈጠርበት ምክንያት ልጅ ወልዶ ማሳደግ የመጀመሪያቸው በመሆኑና ምን ማድረግ እንዳለባቸው በቂ እውቀት ስሌላቸው ነው። ልጅን የማሳደግ ልምድ የሌላቸው በመሆኑ ምክንያት የመጀመሪያ ልጃቸውን ወልደው ለማሳደግ ሲሞክሩ ግራ መጋባት፣ መደናገጥ፣ ፍርሃትና ጭንቀት ሊፈጠርባቸውና ሊፈራረቅባቸው ይችላል። ልጆችን እንዴት ማቀፍ፣ ማጥባት፣ ማጠብ፣ ማጽዳት፣ ዳይፐር መቀየር፣ መመገብ፣ ውጭ ይዞ ለመውጣት ማዘጋጀት፣ መኪና ላይ ማሰርና ማስቀመጥና በልጆች የመግፊያ ጋሪ መግፋት የመሳሰሉ ነገሮች እስኪለመዱ ግራ ሊያጋቡና በባለትዳሮች መካከል ወቅታዊ የሆነ አለመግባባትና ግጭት ሊፈጥሩ ይችላሉ።

ሌላው የግጭት ምክንያት ባል ወይም ሚስት ከሁለቱ አንደኛቸው ልጅ በማሳደግ ሂደት ልምድ ያላቸው ከሆነ በልጅ አያያዝ ልምድ የሌለውን ወገን ማመን አለመቻሉ ነው:: በዚህ በኩል አብዛኛውን ጊዜ ችግር የሚፈጠረው እናቶች አባቶችን ማመን ስለሚያቅታቸው ነው። ለእንዲህ ዓይነቱ ችግር አንደኛው መንስኤ እንዳቸው በባሕርያቸው እነርሱ ካላደረጉት ሌሎች ሊሰሩት ይችላሉ ብለው የማመን ችግር ያለባቸው ሰዎች በመሆናቸው ነው። ሁልጊዜ እነርሱ ብቻ የሚያደርጉት ፍጹምና እንከን የለሽ እንደሆነ አድርገው በማሰብ ወይም እጅግ በጣም ከመጠን ያለፈ እንክብካቤ ለልጆች በማድረግ ድንገት ሌላው አካል ልጆችን በሚከባከብበት ወቅት ችግር ከተፈጠረ ይበልጥ ለስጋታቸው እንደ ማረጋገጫ አድርገው ይወስዱታል:: በዚህ መንገድ የራሳቸውን ፍጹምነት ብቻ በማጉላት ሌላው አካል ግን የማይችል መሆኑን ለማሳየት የሚያቀርቡት ሙግት ግጭት እንዲፈጠር ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ሌላው በመልካም ጎኑ ባል ወይም ሚስት ከአሁን በፊት ባለፈው ዘመናቸው የሌሎችን ሰዎች ልጆች ማለትም የገዛ ወንዶሞቻቸውንና እህቶቻቸውን፣ የዘመድ ልጆችን ወይም የጓደኛና የሌሎችን ሰዎች ልጆች በማሳደግ ልምድ በማግኘታቸው ምክንያት ልምድ ባለውና በሌለው መካከል የመማርና የማስተማር ትዕግስት ሲጠፋ ግጭት ሊፈጠር ይችላል።

ሌላው ችግር ልጅን የማሳደግን ኃላፊነት ለአንድ ሰው ብቻ መጣል ነው። ይህን ከተለያየ አቅጣጫ ስናየው ምናልባት አንደኛው አካል ይበልጥ ልምዱ ያለው ከመሆኑ የተነሳ ሳይታወቀን ይበልጥ በትዳር ጓደኛችን ላይ በመተማመን ሃሳባችንን እንጥላለን። ለምሳሌ ይህ ችግር በእኛ ቤተሰብ ዘንድ ብዙ ጊዜ ይታያል። በአብዛኛው በባለቤቴ ከመተማመን የተነሳ ለእርሷ የምተዋቸው ብዙ ነገሮች አሉ። በዚህ ክፍል እንደ ምሳሌ ላነሳው የምፈልገው ግን እርሷ በእኔ ላይ ያላትን እምነት ነው። ልጆቻችን ከተወለዱ ጥቂት ቀናት ጀምሮ ልጆች በማጠብ ሂደት ምቾት የሚሰማት እኔ ሳጥባቸው ነው:: ስለዚህ ብዙ ጊዜ እኔ ልጆቻችንን እንዳጥባቸው ግፊት ታደርጋለች።

አንዱ ሌላውን ባለማመን ሳይሆን ለመርዳት ዝግጁ ባለመሆን ልጅን ማሳደግ የሚጠይቀውን ኃላፊነት ለመውሰድ የሚሰንፉ ባሎችና ሚስቶች ይኖራሉ።

ከስንፍናቸው የተነሳ የማሳደጉ ኃላፊነት ለአንዱ አካል ብቻ እንዲተው ያደርጋሉ። የመጨርሻው ባህላችን የፈጠረው የወንድና የሴት፣ የባልና የሚስት ልማዳዊ የሥራ ክፍፍል ባለትዳሮችን ለግጭት በመዳረግ የሚጠቀስ ምክንያት ነው፡፡ ይህ ከስተትም የምንመራበት ባህል ውጤት ነው። መልካም ባህላችን እንደተጠበቀ ሁኖ ነገር ግን የወለድናቸውን ልጆች በማሳደግ ሂደት በጋራ ተንከባክቦ የማሳደጉ ኃላፊነት የጋራ እንደሆነ መረዳት መቻል ተገቢ ነው። በተለይ በውጭ አገር ለምንኖር ኢትዮጵያውያን የውጪ ዓለም የአኗኗር ባህል፣ የሥራ ባህልና ሲስተም ኃላፊነትን ለአንድ ሰው በተለይ ለሚስቶች ብቻ መተውን የሚፈቅድ እንዳልሆነ እናውቃለን። ነገር ግን መተግበር ባለመቻላችን ብዙ ጊዜ በእንደዚህ ዓይነት ችግሮች ምክንያት ልጆችን በማሳደግ ሂደት አለመግባባትና ግጭት ይፈጠራል።

2. በዕድሜ ለውጥ የሚፈጠር የልጆችን ፍላጎት አለመረዳት

ልጆችን በማሳደግ ሂደት ሌላው መታየት ያለበት በየጊዜው በልጆች ላይ የሚፈጠር የእድገት ለውጥ ነው። ልጆችን ማሳደግ ከሕጻንነታቸው ጀምሮ ባለው የእድገት ደረጃ ፍላጎታቸውን ማወቅንና አቅም በፈቀደ መጠን ለማሟላት ጥረት ማድረግን ይጠይቃል። በተለይ የመጀመሪያ ልጅ በምናሳድግበት ወቅት በጣም እንድንደናገጥ የሚያደርገን ልጆች የማያቋርጥ ለቅሶ የሚያለቅሱበት ጊዜ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ሕጻናት ልጆች የሚያለቅሱበት ምክንያት የርሃብ ስሜት ሲፈጠርባቸው፣ እንቅልፍ ሲመጣባቸው፣ ንጽህናቸው ሲጓደል (ዳይፐር መቀየር ሲያስፈልጋቸው) እና ጤንነት ሳይሰማቸው ሲቀር ነው፡፡ ሕጻናት ፍላጎታቸውን የሚገልጹት በለቅሶ ነው። በለቅሶአቸው የገለጡትን ፍላጎታቸውን በመረዳት በጊዜው የሚያስፈልጋቸውን ከማሟላት ይልቅ ግራ ስንጋባ፣ ስንደናገጥና ስንረበሽ እንታያለን፡፡ ይህ ዓይነቱ የመደናገጥ ስሜት በሌሎች ግንኙነቶቻችንና ሥራዎቻችን ላይ አሉታዊ ተጽእኖ እንዲፈጠር እገዛ ያደርጋል።

ከዕድሜያቸው አንጻር የሚመገቡትን መረዳትና ማሟላት በጣም አስፈላጊ ነው፡፡ አለባበሳቸው፣ የሚጫወቱባቸው ዕቃዎች፣ የሚጫወቱባቸው ቦታዎች፣ አብረዋቸው የሚጫወቱ ሰዎች፣ የሚያዩአቸው የቲቪ ፕሮግራሞች፣ ፊልሞችና የቤተ ክርስቲያን ፕሮግራሞች ለእነርሱ ዕድሜ በሚመጥን መንገድ ሊመርጡላቸው ይገባል፡፡ በየትኛው ዕድሜ ምን ያስፈልጋቸዋል? እንዴትስ ይህን ፍላጎታቸውን ማርካት ይቻላል? የመሳሰሉ መሠረታዊ ጥያቄዎችን አለመጠየቅ፣ አለማወቅ፣ ቢታወቅም ለማሟላት የምንሄድባቸው መንገዶች ከትዳር አጋሮቻችን ጋር የግጭት ምክንያቶች ይሆናሉ። ምክንያቶቹም አንዱ በሌላው ላይ እጅ እንዲጠቁም፣ እንዲያመካኝና እኔን አያገባኝም በማለት ከተጠያቂነት ለማምለጥ ጥረት እንዲያደረግና አለመግባባቶች ይበልጥ እንዲባባሱ ሊያደርጉ ይችላሉ።

3. የትዳር አጋርን ችል እስኪሉ አዲሱን ልጅ ማፍቅር

በማማከር አገልግሎት ከሚገጥሙኝ የባለትዳሮች ችግሮች አንዱ ልጅ ከወለድን በኋላ ለእኔ ያላት ወይም ያለው ፍቅርና ትኩረት እጅጉን ቀነሰብኝ የሚል ማጉረምረም

ነው። ልጅ ሲኖርና ሳይኖር የምንሆናቸውና የምናደርጋቸው እንቅስቃሴዎች ፈጽመው ሊለያዩ ይችላሉ። ልጆች ከተወለዱ በኋላ ልጆችን የመንከባከቡ ኃላፊነት ጊዜንና ትኩረትን የሚጠይቅ በመሆኑ ለትዳር ጓደኛችን ሙሉ በሙሉ እንደ ቀድሞው መሆንና ማድረግ ላይሳካልን ይችላል፡፡ ነገር ግን በደንብ ሊታሰብበት የሚገባ ጉዳይ የልጆች ፍቅርና የባልና የሚስት ፍቅር ፈጽሞ የተለያዩ መሆናቸውን የመረዳቱ ጉዳይ ላይ ነው። የባልና የሚስት ፍቅር ልጆች ከመምጣታቸው በፊት የኖርነው፣ ልጆች ከተወለዱ በኋላም በልጆች ሊተካ የማይገባውና ሊተካም የማይችል ግንኙነት ነው። በተቻለ መጠን የጋራ የሆኑ ልጆቻችንን እኛ ብቻ እንደቀረብንና እንደምናስብላቸው አድርጎ በመቁጠር በልጆች ፊት የጋራ ልጆችን *"ልጄን፣ ልጆቼን"* በሚሉ ቃላት እየጠሩና እየተናገሩ አንዱ ሌላውን ማግለልና ኃላፊነት እንደማይሰማው አድረጎ በመቁጠር በልጆችም ዘንድ የተዛባ አመለካከት እንዲኖራቸው ማድረግ ፈጽሞ ሊወገድ ይገባል።

ከጤናማ የትዳር ግንኙነቶች መካከል አንዱ ልጆችን ከእግዚአብሔር በስጦታ ተቀብለን የማሳደግ ኃላፊነት አለብን የሚል አቋም ያለን መሆናችን ነው፡፡ ነገር ግን ልጆችን የትዳር የመጨርሻ ግብ አድርጎ መቁጠር በተደጋጋሚ የሚስተዋል ከፍተኛ የባለትዳሮች ስህተት ነው። እኛ የቤተሰቦቻችን የልጅነት ወራት አልቆ ኮሌጅ በመግባት፣ ሥራ በመያዝና በጋብቻ ምክንያት እንደተውናቸው ልጆቻችንም እንዲሁ ማድረጋቸው አይቀሬ ነው። ከቅደም ተከተል አንጻር ከባለትዳሮች ቀጥሎ ልጆች መሆናቸው መረሳት የለበትም።

ከሕጻንነታቸው የተነሳ የምንሰጣቸው ጊዜ፣ እንክብካቤና ትኩረት አስፈላጊና የወላጅ ኃላፊነት ነው። ነገር ግን ባል ከሚስቱ በበለጠ ወይም ሚስት ከባሏ በበለጠ ልጆችን የሚያፈቅሩ ከሆነ አንዳቸው ለሌላቸው ግድ የማይሰጣቸው መሆናቸውን በመናገር የተሳሳተ መልዕክት ለትዳር ጓደኛቸው ያስተላልፋሉ፡፡ ልጆችን በትዳር መካከል ጣልቃ የሚያስገቡ ወላጆች ባገኙት ልጅ ከመደሰት ይልቅ ልጃቸውን ሰላማቸው የሚደፈርስበት፣ የትዳር ግንኙነታቸው የሚሻከርበት፣ በትዳር ግንኙነት እስከሞት የመኖር ዋስትናቸው ችግር ላይ የሚወድቅበትና በየጊዜው አለመግባባትና ግጭት የሚፈጠርበት የግጭት ምክንያት ያደርጓቸዋል፡፡ወደ ማስተዋል መጥተው ውጥረቱን ለማረጋጋት ካልቻሉ ግንኙነታቸው በመለያየት ወይም በፍች ሊያበቅ ይችላል። የልጅና የትዳር አጋርን ፍቅር አለመለየትና ሚዛናዊነቱን በጠበቀ መንገድ ግንኙነትን አለመያዝ ለፍች ተጋላጭ እንዲሆኑና ብቻቸውን ልጆችን የሚያሳድጉ እናቶች ወይም አባቶች እንዲሆኑ ያስገድዳቸዋል።

4. ቀድሞ ስንሆንና ስናደርግ የነበረውን ማድረግ አለመቻል

ልጆች በማሳደግ ስንጠመድ ልጆች ሳይኖሩ በግልም ሆነ በጋራ ስንሆናቸውና ስናደርጋቸው የነበሩ የተለያዩ ጉዳዮችን ለማድረግ ሁኔታዎች አልፈቅድልን ሲሉ ማየት ከምናልፍባቸው የሕይወት ገጽታዎች አንዱ ሂደት ነው። እንደ ሰው ከሚያስፈልጉን

መሠረታዊ ፍላጎቶቻችን መካከል ምግብ አብሮ የመመገብን፣ በቂ እንቅልፍና የጋራ የመኝታ ጊዜ ማግኘትንና የግብረ ስጋ ግንኙነት የማድረግን ፍላጎቶች ባሰኘን ጊዜና ቦታ ለማሟላት የማንችልበት ገደብ ይፈጠርብናል። ቀድሞ ባልና ሚስት ከቦታ ቦታ፣ ከአገር አገር ይዘዋወሩና ይዝናኑ የነበሩ ጥንዶች ከሆኑ ልጆችን የማሳደጉ ኃላፊነት በሥራ እንዲጠመዱ ስለሚያደርጋቸው ለመዝናናት የታቀዱ የጊዜ ሰሌዳዎች የማይፈጸሙበት እንቅፋት ያጋጥማቸዋል። እንዲህ ዓይነቱ ገጠመኝ በወላጅነት ኃላፊነት ውስጥ ያለን ሰዎች ሁሉ የምናልፍበት ነው::

ወላጅ ከሆንን በኋላ ለራሳችን ፍላጎት ቅድሚያ መስጠታችን ይቀርና የልጆችን ፍላጎት እንድናስቀድም እንገደዳለን። ለራሳችን ፍላጎት መኖር እየቀነሰን ለልጆቻችን ፍላጎት መሟላት እንኖራለን። በዚህ ወቅት ቀድሞ ስንሆነው እና ስናደርገው የነበረ ነገር ይቀራል:: የተፈጠረውን አዲስ ነገር ደግሞ መላመድ ይከብደናል:: የቀሩት ነገሮች የምንወዳቸውና የምንፈልጋቸው ነገሮች ከመሆናቸው የተነሳ በውስጣችን የስሜት ለውጥ ይመጣል:: የተለያዩ እንግዳ የሆኑ መጥፎ ስሜቶችም ሊፈራረቁብን ይጀምራሉ። አንዳንድ ጊዜ የትዳራችንን ሰላም ለመጠበቅ፣ በትዳር ጓደኛችን ላይ ውጥረት ላለመፍጠርና ቤተሰባችንን ላለመረበሽ ስንል መታገስን በመምረጥ ስሜታችንን በውስጣችን አምቀን ለመያዝ እንገደዳለን:: ነገር ግን በውስጣችን የሚፈጠሩ እንግዳና መጥፎ ስሜቶችን በውስጣችን አምቀን መያዛችን እንዳሰብነው የቤተሰባችንን ሰላም ሊጠብቅልን አይችልም:: ይልቁንም ይበልጥ ይጎዳንና ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ምሬት ወይም ቁጣ በሞላበት ንግግር ስሜታችንን በማውጣት እንድንገልጥ ያስገድደናል:: በአድማጮቻችንም ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ ሊፈጥርና ለአለመግባባትና ለግጭት መፈጠርና መባባስ ዋና ምክንያት ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ልጆች ከመወለዳቸው በፊት ስንሆናቸውና ስናደርጋቸው የነበሩ ነገሮች በመቀነሳቸው ወይም በመቅረታቸው ምክንያት ስሜታችን ከተጎዳ ከመደበቅ ይልቅ በቅንነት፣ በግልጥነት፣ በትእግስትና ወቅታዊውን እውነታ በመረዳት ተወያይተን ነገሮች መሆን ባለባቸው ትክክለኛ መስመር ላይ እንዲቀጥሉ ገንቢ አስተዋጽኦ ማበርከት እንጅ ስሜታችንን በመደበቅ ቆይቶ ለማቅናት የማንችለው የትዳር ችግር እንዲሆን መፍቀድ የለብንም::

ልጆች ከመወለዳቸው በፊት የነበረን ዓይነት የፈለግነውን ሁሉ የመሆንና የማድረግ ነጻነትም ልጆች ከተወለዱ በኋላ ሊኖረን አይችልም:: ይህንን በመረዳት ልጆችን ለማሳደጉ ኃላፊነት ምቾታችንንና ፍላጎታችንን በተወሰነ ደረጃ ለመሰዋት መዘጋጀት እንጂ ይህ ኃላፊነት የወላጅነት ግዴታችን መሆኑን መርሳት ተገቢ አይደለም:: ይህንን ማሕበራዊ ኃላፊነትና እውነታ ማሕበረሰባችን ለምሳሌ ያክል:- ***"ሳትወልድ ብላ" "ሳትወልድ ተኛ " " ሳትወልድ ተዝናና "*** ... በሚባሉ አባባሎች ወይም ማሕበራዊ ፍልስፍናዎች ሲያንጸባርቀው ይታያል። እነዚህ አባባሎች የሚያስተላልፉት መልዕክት ልጆች ከወለድን በኋላ ፈጽሞ አንበላም፣ አንተኛምና አንዝናናም ማለትን ሳይሆን ቀድሞ

ብቻችንን በትዳር ውስጥ እያለን ስንሆናቸውና ስናደርጋቸው የነበሩ ነገሮችን ልጆች ከወለድን በኋላ መሆንና ማድረግ አንችልም የሚል መልዕክትን ነው::

በቅርብ እርቀት አከታትሎ መውለድን በተመለከተ የተለያዩ ሰዎች ጠቀሜታ እንዳለው ሲናገሩ አንዳንዶች ደግሞ ጎጅነቱን በማጉላት አስተያየት ሲሰጡ ይደመጣሉ። አቅደው ወይም እንዲሁ ድንገት በተፈጠረ እርግዝና አከታተለው ልጅ የሚወልዱ ባለትዳሮች በልጆቻቸው መካከል ያለው የዕድሜ ልዩነት ከአስራ አንድ (11) ወር እስከ ሁለት (2) ዓመት ሊሆን ይችላል። ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን ማሳደግ በአንድ ጊዜ ብዙ አቅምንና ጊዜን የሚጠይቅ ሲሆን ነገር ግን በአግባብና በመተሳሰብ ካልተረዳዳን በስተቀር በአንድ ሰው ላይ ጫና የሚፈጠር ከሆነ አድካሚ፣ አሰልቺ፣ አስጨናቂና የማያስደስት ሊሆን ይችላል። የተወለዱት ልጆች ተመሳሳይ ጾታ ያላቸው ከሆነ ለታላቁ ልጅ የምናደርጋቸው ነገሮች በአብዛኛው ለታናሹ ልጅም ጠቃሚዎች ሊሆኑ ይችላሉ:: ወንድና ሴት ልጆች ካሉን ግን በአንድ ጊዜ የሁለቱን ፍላጎት ለማሟላት የምንጠየቀው መስዋዕትነትና ፈተና ካባድ ሊሆን ይችላል።

እነዚህ ሁኔታዎች ሲደራረቡ ወላጆች የራሳችንን ፍላጎት ለማሟላት የማንችልበትና የልጆቻችንን ፍላጎት ለማሟላት የምንጠየቅበት ውጥረት ውስጥ እንገባለን:: የቀድሞ አስደሳችና አዝናኝ ነጻነቶቻችን ይቀራሉ ወይም እንድንቀንሳቸው እንገዳዳለን:: አንዳችን ለአንዳችን የምንሰጠው እንክብካቤና የግል ጊዜ የፍቅር መቀነስ በሌለበት ወቅት እንኳን የወላጅነት ኃላፊነታችን ከፈጠረብን ጫና አንጻር የቀድሞውን ያህል የተሟላ አይሆንም:: ባለትዳሮች ወደ ወላጅነት ስንሸጋገር ይህንን ሃቅ ወደ መረዳት ብስለትም ጭምር ካልተሸጋገርን እነዚህ ለውጦች በእርግጥም የጤናማ የትዳር ግንኙነት እንቅፋቶችና ችግሮች መሆናቸው አይቀሬ ነው:: ስለዚህ ወላጆች በእውቀትና በብስለት እያደግን ሚዛናዊ በሆነ መንገድ ለትዳር ጓደኛችንም ሆነ ለልጆቻችን ተገቢውን ፍቅር፣ እንክብካቤና ትኩረት መስጠትን ሁል ጊዜም በመለማመድና በመማር የትዳር ትምህርት ቤት ተማሪዎች መሆን ልንቀጥል ይገባል:: በዚህ መንገድ ስንቀጥል ብቻ ነው ቤተሰባችን ክርስቶስን በሚያከብር የፍቅር ኅብረት የታነጸ፤ ባልና ሚስት በጽኑ ትብብርና መደጋገፍ የሚረዳዱበት የቀጣዩ ትውልድ ማደጊያ ማዕከል መሆን የሚችለው::

ሌላው የመጀመሪያው ልጅ ሕጻንነቱ ሊረሳና እንደ ትልቅ ሰው ብዙ ነገር ልንጠብቅበት፣ ኃላፊነት ልናሸክመው፣ ልናዘውና እንደ አዋቂ ሰው ልናየው እንችላለን። አከታትሎ ታናሽ ወንድም (እህት) ስለመጣባቸው ሕጻናት መሆናቸው ይረሳል። የመጀመሪያው ልጃችንና ሁለተኛው ልጃችን ያላቸው የዕድሜ ልዩነት የአንድ ዓመት ከአንድ ወር (የ13 ወር) ልዩነት ነበርና ትልቁን ልጃችንን አንዳንዴ ሕጻንነቱን በመርሳት እንደ ትልቅ ሰው እያየነው እንቸገር ነበር። ወዲያውኑ ወደ አእምሮችን መለስ በማለት ራሳችንን እናርማለን ወይም አንዳንዴ ባለቤቴ "ሕጻን ነው እኮ!" ትለኛለች:: አንዳንዴ

እኔው ራሴ ሕጻንነቱን አስታውሳታለሁ:: አንዳችን ለአንዳችን እያስታወስንና እያሳሰብን ልጃችንን እንደ ሕጻንነቱ ለመንከባከብ ጥረት እናደርጋለን::

III. የመጀመሪያ ልጅንና ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን በማሳደግ ለሚፈጠሩ ግጭቶች መፍትሔዎች

አከታትሎ በመውለድና በማሳደግ ሂደት ላይ የሚፈጠሩ ችግሮች የአለመግባባትና የግጭት ምክንያት በመሆን የጤነኛና የደስተኛ ትዳር ግንኙነት እንቅፋት እንዳይሆኑ በጥሞና በመመዘን እንደ ባለትዳር፣ እንደ ወላጅና ኃላፊነት እንደሚሰማው ሰው ለችግሮች መፍትሔ ማፈላለጉ የክርስቲያን ባለትዳርና ወላጅ ኃላፊነት ነው። ስለሆነም ከዚህ በታች አማራጭ የሆኑ የመፍትሔ አሳቦችን በመጠቀም ለመግለጥ እወዳለሁ።

1. መረዳት:- የመልካም ወላጅ ባሕርይን መረዳትና በየጊዜው መለማመድ /ማቴ.6:9፣ ሮሜ.8:15፣ገላ.4:6 እና ኤፌ.3: 15/

ክርስቲያን ወላጆች ልንከተለውና ልንመስለው የሚገባን የእግዚአብሔርን የአባትነት ምሳሌነት ነው። *"በሰማያት የምትኖር አባታችን ሆይ፥... በእግዚአብሔር መንፈስ የሚመሩ ሁሉ እነዚህ የእግዚአብሔር ልጆች ናቸውና። አባ አባት ብለን የምንጮኽበትን የልጅነት መንፈስ ተቀበላችሁ እንጂ እንደገና ለፍርሃት የባርነትን መንፈስ አልተቀበላችሁምና።"* በማለት በእኛና በእግዚአብሔር መካከል ያለው ግንኙነት የአባትና የልጅ ግንኙነት እንደሆነ መጽሐፍ ቅዱስ አስረግጦ ይነግረናል። በእነዚህ የቅዱሳት መጽሐፍት ክፍሎች እንደተገለጠው የእግዚአብሔርን አባትነት ይበልጥ መረዳትና መለማመድ የምንጀምረው ልጆችን ወልደን ስናሳድግ ነው። እንደ ክርስቲያን ወላጅ ልንከተላቸው ከሚገቡን የእግዚአብሔር የአባትነት ምሳሌነቶች መካከል ጥቂቶቹን ከዚህ በመቀጠል እንዳስሳለን:-

1) በማይለዋወጥ ፍቅር መውደድ

እግዚአብሔር በልጁ በኢየሱስ ክርስቶስ እንዲሁ ወድዶናል፤ ከታላቅ ፍቅሩም የተነሳ በምህረቱና በጸጋው በመሸከምና ዋጋ በመክፈል በቤቱ ልጆቹ ሆነን እንድንመላለስ ተቀብሎናል:: ይህን የአባትነት ምሳሌ በመከተል ልጆቻችንን በእውነተኛ ፍቅርና በየጊዜው ምህረት በማድረግ በልበ ሰፊነት ልንሸከማቸውና ፍቅራችንን በተለያየ መንገድ ልንገልጽላቸው ይገባል /ሮሜ 8: 31-32፣ 2ተሰ 2፡ 16፤ ዮሐ 16፡ 27/።

2) በልጆቻችን መደሰት

እግዚአብሔር በልጆቹ ደስ እንደሚለው ሁሉ በወለድናቸው ልጆች መደሰት መቻል አስፈላጊ ነው። በልጆቻችን መደሰት ከቻልን ብዙ ጊዜና መሥዋዕትነት ጠያቂ ለሆነው ልጆችን የማሳደግ ኃላፊነት አቅምና ኃይል ይኖረናል። *"አምላክሽ እግዚአብሔር በመካከልሽ ታዳጊ ኃያል ነው በደስታ በአንቺ ደስ ይለዋል፥ በፍቅሩም ያርፋል፣ በእልልታም በአንቺ ደስ ይለዋል ይባላል።"* /ሶፎ 3: 17/

3) በጽድቅ ወደ ጽድቅ መንገድ መምራት

እግዚአብሔር በባሕርይው፣ በሥራውና በመንገዱ ሁሉ ጻድቅ አምላክ ነው። *"እግዚአብሔር በመንገዱ ሁሉ ጻድቅ ነው በሥራውም ሁሉ ቸር ነው።"* /መዝ 145: 17/ እግዚአብሔር ልጆቹን በጽድቁ፣ ወደ ጽድቅ የሚመራ መልካም አባት ነው። *"... እንደ አምላካችንም ጻድቅ የለምና ከአንተ በቀር ቅዱስ የለም።"* /1ኛሳሙ 2፡ 2/ በዚህ በመልካሙ አባት መንገድ በመጓዝ ክርስቲያን ወላጆች ልጆችን በምክር፣ በማስተማር፣ ምሳሌ በመሆን፣ በማስጠንቀቅ፣ በመገሰጽና የሚመርጧቸው ነገሮች ሊያስከትሉ የሚችሉትን ውጤት ቀድመው እንዲያስቡ በማሳየት ልጆቻችንን ወደ ጽድቅ መንገድ የመምራት ድርሻችንን በጥንቃቄ ልንወጣ ይገባል።

4) ለልጆች የምንገባውን የተስፋ ቃል ለመጠበቅ ጥረት ማድረግ

እግዚአብሔር በብሉይ ኪዳንም ሆነ በአዲስ ኪዳን የማይዋሽና ለልጆቹ የገባውን ቃል ኪዳን (የተስፋ ቃል) የሚፈጽም የታመነ አባትና አምላክ ነው። *"ደግሞ እኔ ግብፃውያን የገዙአቸውን የእስራኤልን ልጆች ልቅሶ ሰማሁ ቃል ኪዳኔንም አሰብሁ። ስለዚህም ለእስራኤል ልጆች እንዲህ በላቸው። እኔ እግዚአብሔር ነኝ፥ ከግብፃውያንም ባርነት አወጣችኋለሁ፥ ከተገዥነታቸውም አድናችኋለሁ በተዘረጋ ክንድ በታላቅ ፍርድም እታደጋችኋለሁ፥ለእኔም ሕዝብ እንድትሆኑ እቀበላችኋለሁ፥ አምላክም እሆናችኋለሁ እኔም ከግብፃውያን ባርነት ያወጣኋችሁ እግዚአብሔር አምላካችሁ እንደሆንሁ ታውቃላችሁ።ለአብርሃምና ለይስሐቅ ለያዕቆብም እሰጣት ዘንድ ወደ ማልሁባት ምድር አገባችኋለሁ እርስዋንም ርስት አድርጌ እሰጣችኋለሁ እኔ እግዚአብሔር ነኝ።"* /ዘጸ 6: 5-8፤ 12: 51/ በማለት መጽሐፍ ቅዱስ ከሚሰጠው ምስክርነት እግዚአብሔር ቃሉን የሚጠብቅ አባት መሆኑን እንማራለን። እዚህ ላይ እንደ እግዚአብሔር ሁሉን እንችላለን እያልኳችሁ አይደለም ነገር ግን ለልጆቻችን ልናደርገው የምንችለውን ብቻ ቃል መግባትና የገባነውን ተስፋ መፈጸም መቻል ተገቢ መሆኑን ለማሳየት ነው። ወደ ፊት በእኛ ላይ ያላቸው እምነት እየጠፋ እንዳይመጣ የሰጠነውን ተስፋ መፈጸም ባልቻልን ጊዜ ደግሞ ለምን መፈጸም እንዳልቻልን ማስረዳትና ይቅርታ መጠየቅን ማስለመድ ይጠበቅብናል:: በተሳካልንና በቻልን ጊዜ የሰጠነውን ተስፋ ለመፈጸም መትጋት እንጂ ውሸትን ለልጆቻችን እንዳናስተምራቸው መጠንቀቅ ያስፈልገናል።

5) ለቁጣ መዘግየት

እግዚአብሔር ለቁጣ የዘገየ ነው። ቃሉ እንደሚናገረው እግዚአብሔር ለቁጣ የማይፈጥነው ርኅሩኅና መሐሪ አባት በመሆኑ ነው። *"እግዚአብሔር ርኅሩኅና መሐሪ ነው፥ ከቍጣ የራቀ፥ ምሕረቱም ብዙ ነው እግዚአብሔር ለሚታገሡት ቸር ነው። ምሕረቱም በሥራው ሁሉ ላይ ነው።"* /መዝ 145: 8-9/ ይህ የእግዚአብሔር ታጋሽነት ወላጆች ከልጆቻችን ጋር ባለን ግንኙነት ልንከተለው የሚገባን ሌላው የመልካሙ አባት ምሳሌነት ነው። በሚያጠፉት ነገር ልጆቻችንን መቆጣት ሊገባን ይችላል። ነገር ግን ሁልጊዜ ለቁጣ መፍጠን የለብንም። ለልጆቻችን ርኅሩኅና መሐሪ በመሆን ይቅርታንና መቻልን እያስተማርናቸው ጥፋታቸውን በግልጥ በማሳየትና በማሳመን አልፎ አልፎ የምንቆጣበትን ምክንያት እንዲረዱ ልናግዛቸው ይገባል። መቆጣት ማለት የእግዚአብሔር ቃል እንደሚናገረው

በጌታ ምክርና ተግሳጽ ማሳደግ እንጅ መጮኸ፣ መናደድና በዱላ መደብደብ የመሳሰሉትን ማድረግ ማለት አይደለም፡፡ ስለዚህ ወላጆች ልጆቻችንን ማስመረርን በማስወገድ በጌታ ምክርና ተግሳጽ የማሳደግን መጽሐፍ ቅዱሳዊ መንገድ ሁል ጊዜ መከተልና መለማመድ ይጠበቅብናል። *"እናንተም አባቶች ሆይ፥ ልጆቻችሁን በጌታ ምክርና በተግሣጽ አሳድጉአቸው እንጂ አታስቆጡአቸው።"* /ኤፌ 6፡ 4/

6) ያለአድልዎ ማሳደግ

እግዚአብሔር ከባሕርይው ፊትን አይቶ አያዳላም። *"እኔ ቅዱስ ነኝና ቅዱሳን ሁኑ ተብሎ ስለ ተጻፈ የጠራችሁ ቅዱስ እንደ ሆነ እናንተ ደግሞ በኑሮአችሁ ሁሉ ቅዱሳን ሁኑ። ለሰው ፊትም ሳያደላ በእያንዳንዱ ላይ እንደ ሥራው የሚፈርደውን አባት ብላችሁ ብትጠሩ በእንግድነታችሁ ዘመን በፍርሃት ኑሩ።"* /1ጴጥ 1፡ 2/ እግዚአብሔር የሁሉ አባት ነው። *"ከሁሉ በላይ የሚሆን በሁሉም የሚሠራ በሁሉም የሚኖር አንድ አምላክ የሁሉም አባት አለ።"* /ኤፌ 4፡ 6/ ንጉስ ኢዮሳፍጥ በሰው ፊት በማድላት እንዳይሰሩ በመንግስቱ ውስጥ የነበሩ የፍትህ ባለስልጣናትን ሲመክር ማዳላት እግዚአብሔር የሚጠላው ባሕርይ እንደሆነ *"... ለእግዚአብሔር እንጂ ለሰው አትፈርዱምና፥ እርሱም በፍርድ ነገር ከእናንተ ጋር ነውና የምታደርጉትን ተመልከቱ። አሁንም እግዚአብሔርን መፍራት በእናንተ ላይ ይሁን በአምላካችንም በእግዚአብሔር ዘንድ በደልና ለሰው ፊት ማድላት መማለጃም መውሰድ የለምና ሁሉን ተጠንቅቃችሁ አድርጉ ..."* /2ዜና 19፡ 7/ በማለት አስጠንቅቋቸዋል።

ወላጆች ልጆቻችንን በአድልዎ የምናሳድጋቸው ከሆነ ቅናትና ጠላትነት በመካከላቸው እንዲፈጠር እያደረግን ነው፡፡ ልጆች በወላጆቻቸው እንደማይወደዱ፣ ተቀባይነት እንደሌላቸውና ትኩረት እንደማይሰጣቸው ይሰማቸዋል። የስነ-ልቦና ጉዳትም በእድገታቸው ላይ ይፈጠርባቸዋል። *"እስራኤልም ዮሴፍን ከልጆቹ ሁሉ ይልቅ ይወደው ነበር፥ እርሱ በሽምግልናው የወለደው ነበርና በብዙ ኅብር ያጌጠችም ቀሚስ አደረገለት። ወንድሞቹም አባታቸው ከልጆቹ ሁሉ ይልቅ እንዲወደው ባዩ ጊዜ ጠሉት፥ በሰላም ይናገሩትም ዘንድ አልቻሉም።"* /ዘፍ 37፡ 2-4/

7) ከጉዳት መጠበቅ

የእግዚአብሔር አባትነቱን ከገለጠበት ሥራው አንዱ ልጆቹን (ሕዘቡን) ከተለያዩ ጠላቶች፣ አስቸጋሪ ሁኔታዎችና ሊያጠፉቸው ከሚመጣ ማንኛውም ነገር መጠበቅ ነው። ለሕዝቡ ካለው ታላቅ ፍቅር የተነሳ ሕዝቡን ይጠብቃቸዋል። የእግዚአብሔር ጥበቃ ልጆቹ ይበልጥ በእርሱ እንዲተማመኑበት ያደርጋቸዋል። *"ስለ ብንያምም እንዲህ አለ በእግዚአብሔር የተወደደ በእርሱ ዘንድ ተማምኖ ይኖራል፤ ቀኑን ሁሉ ይጋርደዋል፥ በትከሻውም መካከል ያድራል"* /ዘዳ 33፡ 12/፡፡ ይህ እውነታ የወላጅነት አንዱ መሠረታዊ ኃላፊነት ልጆችን ከተለያዩ ጎጂ ነገሮች በሚችሉት መንገድ ሁሉ መጠበቅ፣ መከላከል፣ ማስጠንቀቅና ማስጣል (መታደግ) መሆኑን ያስታውሰናል። ወላጆች እንደ እግዚአብሔር በሁሉ ቦታ የምንገኝና ሁሉን ቻይ ባንሆንም በምንችለውና አቅማችን በፈቀደ መጠን ልጆቻችን አካላዊ፣ ስነልቦናዊና መንፈሳዊ ደህንነታቸው የተጠበቀ እንዲሆን ከክፉ፣ ከሚጎዳ፣ ከሚያጠፋ፣ ከስህተት ትምህርትና ከጽድቅ መንገድ ከሚያስወጣ ማንኛውም ነገር ለመጠበቅ ማንኛውንም መስዋትነት የመክፈል ታላቅ ኃላፊነት አለብን።

8) የሚስፈልጋቸውን ማቅረብ

የ"አባት" ትርጓሜ ብዙ ጊዜ የአንድ ነገር ምንጭ ወይም ጀማሪና አቅራቢ መሆንን ያመለክታል። የእግዚአብሔር አባትነት አንድያ ልጁን ለደህንነታችንን በመስጠት ተገልጿል፡፡ ቅዱሳት መጽሐፍት እንደሚመሰክሩት፡- እግዚአብሔር ሕይወት ሰጭ /ገላ 1፡4/፣ የመንፈሳዊ በረከት ምንጭ /ኤፌ1፡ 3/፣ የመንፈስ ቅዱስ ስጦታን ለአማኞች የሚሰጥ /ሐዋ 2፡ 33/ እና ከሁሉ በላይ የሚሆን፣ በሁሉም የሚሠራ፣ በሁሉም የሚኖር /ኤፌ4፡ 6/ አባት ነው፡፡ *"ለምኑ፥ ይሰጣችሁማል፤ ፈልጉ፥ ታገኙማላችሁ፤ መዝጊያን አንኳኩ፥ ይከፈትላችሁማል። የሚለምነው ሁሉ ይቀበላልና፥ የሚፈልገውም ያገኛል፥ መዝጊያንም ለሚያንኳኳ ይከፈትለታል። ወይስ ከእናንተ፥ ልጁ እንጀራ ቢለምነው፥ ድንጋይን የሚሰጠው ከእናንተ ማን ሰው ነው? ዓሣስ ቢለምነው እባብን ይሰጠዋልን? እንኪያስ እናንተ ክፉዎች ስትሆኑ ለልጆቻችሁ መልካም ስጦታ መስጠትን ካወቃችሁ፥ በሰማያት ያለው አባታችሁ ለሚለምኑት እንዴት አብልጦ መልካም ነገርን ይሰጣቸው?"* /ማቴ 7፡ 7-11፣ መዝ 68፡ 5/ ይህ የእግዚአብሔር የመልካም አባትነት ባህርይ ወላጆች አቅማችን እንደ ፈቀደ ለልጆች ሁለንተናዊ እድገት የአቅርቦት ኃላፊነት ያለብን መሆኑን የሚያሳይ ምሳሌ ነው። ክርስቲያን ወላጆችም የመልካሙን አባት መልካም ምሳሌነት በመከተል ልንኖር ይገባናል፡፡

2. መጣል፡- ለጤናማና ደስተኛ ቤተሰብነት የግንኙነት መሠረት መጣል

ጤናማና ደስተኛ ትዳር ለጤነኛና ለደስተኛ ቤተሰብ መሠረት ነው። ጤነኛ የሆነ ቤተሰብ መመሥረትና መምራት የሁለቱም ባለትዳሮች የጋራ ኃላፊነት መሆኑ መዘንጋት የለበትም። ለጤነኛና ደስተኛ ቤተሰብ መልካም የሆነ ተግባቦትና የእርስ በርስ መከባበር መኖሩ በጣም አስፈላጊ ነው። መልካም ተግባቦት በቤተሰብ መካከል ካለ አንዱ የሌላውን ሃሳብ፣ ችግርና ፍላጎት ለመረዳት ዕድል ይሰጣል። መልካም ተግባቦት ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር ተገቢውን ግንኙነት በማድረግ ልጆች ግዴታቸውን፣ ገደባቸውን፣ መብታቸውንና ኃላፊነታቸው በግልጥ እንዲረዱ እንዲያግዟቸው ከማስቻሉም ባሻገር ልጆች ፍላጎታቸውን በነፃነት የመግለጥ እድል እንዲያገኙ ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው።

ጤናማና ደስተኛ ቤተሰብ በጋራ እግዚአብሔርን በማምለክ ይመሠረታል። ወላጆች በቤታቸው ከእግዚአብሔር ጋር በጸሎትና ቃሉን በማጥናት በሚያደርጉት መንፈሳዊ ሕብረት ለልጆቻቸው መንፈሳዊ ልምምድን ማካፈልና ማውረስ ይጠበቅባቸዋል። *"የምታመልኩትን ዛሬ ምረጡ። እኔና ቤቴ ግን እግዚአብሔርን እናመልካለን"* /ኢያሱ 24፡ 15/፡፡ የሕጻኑ የኢየሱስ ቤተሰቦች ዮሴፍና ማሪያም እንደ ሙሴ ሕግ መሥዋዕት ለማቅረብ ወደ ኢየሩሳሌም መሄዳቸው፣ ሕጻኑንም ለካህኑ ለስምዖን በመስጠት በመቅደስ ውስጥ እንዲጸለይለት ማድረጋቸው፣ በየዓመቱ የፋሲካ በዓል በሚከበርበት ወቅት ወደ ኢየሩሳሌም መውሰዳቸውና እንደ ወጋቸው በ12 ዓመቱ ወደ መቅደስ ማምጣታቸው ለእግዚአብሔር በመገዛት እንደሚኖር ወላጅ ለመንፈሳዊ ነገር ግድ የሚላቸው እንደነበሩ ያሳየናል፡፡ የዚህ መልካም ጥረት ውጤት ሕጻኑ ኢየሱስ በመቅደስ በመምህራን መካከል ተቀምጦ በመስማትና በመጠየቅ ባሳየው ትጋት፣ በአባቱ ቤት መኖር እንዳለበት

በማስረዳቱና ወደ ናዝሬት በመመለስ ለወላጆቹ መታዘዝ በመቀጠል በተወልን ምሳሌነትም ተንጸባርቋል /ሉቃ 2: 22-52/።

ወላጆች በልጆቻችን ላይ በልጅነታቸው የምንጥለው መሠረት ለነገው መንፈሳዊ፣ ቤተሰባዊና ማሕበራዊ እሴቶቻቸው፣ ለተለያዩ ክህሎታቸውና የሕይወት ጉዟቸው አስተዋጾው ከፍተኛ ነው። በወላጆች መካከል ያለው በጋራ እየተወያየን፣ አለመግባባቶችንና ግጭቶችን በግልጥነትና በመመካከር እየፈታን፣ ለአጠፋናቸው ጉዳዮች ራሳችን ኃላፊነትን እየወሰደን፣ ይቅርታ እየጠየቅንና እየሰጠን የመኖር ሂደት ምሳሌነታችንን ተከትለው በትክክለኛው የሕይወት መንገድ ወደ ፊት መራመድን እንዲማሩ መልካም መሠረት ይጥላል። ሰው ከሰው ጋር ሲኖር አለመግባባትና ግጭት አይቀሬ ነውና አለመግባባትን በጋራ በመነጋገር በሰላምና በይቅርታ መፍታት እንደሚቻል ትልቅ ትምህርት እንዲያገኙ ማድረግ በቀጣይ ኑሯቸው ላይ የሚያመጣው አዎንታዊ ተጽዕኖ ጉልህ ነው። *"ልጅን በሚሄድበት መንገድ ምራው፥ በሸመገለም ጊዜ ከእርሱ ፈቀቅ አይልም።"* /ምሳሌ 22: 6/[72]

3. መለማመድ፡- መርሆዎችን በመተግበር በጋራ መለማመድ

ተከታትለው በሚወለዱ ልጆች ምክንያት የሚፈጠሩ ግጭቶችንና አለመግባባቶችን ለመቀነስ እንዲቻል የሚረዱ መርሆዎችን መማር፣ መረዳትና መተግበርን መለማመድ በጣም ጠቃሚ እርምጃ ነው፡፡ ወላጆች እነዚህን ጠቃሚ መርሆዎች በአጭሩ ለመያዝና ለማስታወስ እንድንችል በማሰብ እንደ ወላጅ በየጊዜው ልንለማመዳቸው የሚገቡንን ዘጠኝ መሠረታዊ እውነቶችን እንደሚከተለው እንቃኛለን፡-

1) እንጀምር፡- በተሰጡን ልጆች በጋራ መደሰትና እግዚአብሔርን በማመስገን የወላጅነትን ኃላፊነት ጉዞ እንጀምር

በተሰጡን ልጆች በጋራ በመደሰትና እግዚአብሔርን በማመስገን የወላጅነትን ኃላፊነት ጉዞ እንጀምር። በወላጅነት የሕይወት ጉዞ ውስጥ የመጀመሪያው መሠረታዊ መርህ እግዚአብሔር በሰጠን ልጆች መደሰት ነው። ምጥን፣ ሕመምን፣ ስቃይን በመርሳት በተሰጡን ድንቅ ስጦታዎች እግዚአብሔርን በማመስገን መደሰት አስፈላጊ ነው። ልጆች ለትዳራችንና ለቤተሰባችን የደስታ ምክንያት በመሆን በቤታችን የመሳቅ፣ ነፃነት ባለው መንገድ የመጫወትና የመዝናኛ ምክንያት እንዲሆኑ ሁኔታዎችን መምረጥ፣ ማዘጋጀት፣ መወሰንና ማመቻቸት የዚህ ጣፋጭ ሕይወት ተካፋዮች እንድንሆን ያስችለናል። *"መልአኩም እንዲህ አለው፡- ዘካርያስ ሆይ፥ ጸሎትህ ተሰምቶልሃልና አትፍራ ሚስትህ ኤልሳቤጥም ወንድ ልጅ ትወልድልሃለች፥ ስሙንም ዮሐንስ ትለዋለህ።ደስታና ተድላም ይሆንልሃል፥ በመወለዱም ብዙዎች ደስ ይላቸዋል።* /ሉቃ 1፡ 3-14/

[72] www.faiththerapy.org/answer-by-topic-disfunctionla and healthy familes Accssed Apiril 13, 2014.

ሁለተኛው መርህ እንደ ወላጅ በጋራ ያለንን ኃላፊነት በመከፋፈል ለልጆቻችን መልካም እናትና አባት የመሆንን አስፈላጊነት የመረዳት መርህ ነው! መልካም ወላጆች ማለትም በፍቅር ለልጆቻቸው ምሳሌነት በተሞላ ሕይወት አፍቃሪዎች፣ መልካም አሳቢዎች፣ የልጆቻቸውን ፍላጎት ለማሟላት የሚጥሩ፣ የልጆችን የወደፊት ሕይወት በማሰብ ችሎታቸውን፣ ጸጋቸውን፣ ዝንባሌያቸውን፣ ፕሮፌሽናቸውንና ራዕያቸውን ለይተው እንዲዘጋጁና በነገር ሁሉ እንዲያድጉ የሚረዱ ወላጆች እንድንሆን ያስፈልጋል። *"እንኪያስ እናንተ ክፉዎች ስትሆኑ ለልጆቻችሁ መልካም ስጦታ መስጠት ካወቃችሁ፥ በሰማይ ያለው አባት ለሚለምኑት እንዴት አብልጦ መንፈስ ቅዱስን ይሰጣቸው?"* /ሉቃ 11: 13/

3) እንማር፡- በአገኘነው አጋጣሚና ሁኔታ እንማር

ፍጹምና እንከን የለሽ ወላጅ ልንሆን እንደማንችል በመረዳት ሁልጊዜ ከድካማችን፣ ከሌሎች ሰዎችና ከተለያዩ ሁኔታዎች በመማር ለመለወጥ ዝግጁ መሆን ይገባናል። እንደ ማንኛውም ሰው አቅማችንና እውቀታችን ውስን በመሆኑ ብርቱና ደካማ ጎን አለን፡፡ ብዙ ሁኔታዎችም ይገድቡናል፡፡ የልጆች ተፈጥሮ "የእናት ሆድ ዥንጉርጉር" እንዲሉ የተለያየ ነው፡፡ ወላጆች የልጆችን የተለያዩ ፍላጎቶች ማሟላት ባልቻልን ጊዜ የአቅርቦቶች እናሳነትና አለመኖር ተደማምረው እንደምንፈልገው ዓይነት ፍጹም ወላጅና አሳዳጊ እንዳንሆን ያደርጉናል። ስለዚህ ልጆችን የማሳደግን ሂደት እንዲሁም ሌሎችን ምቹ የሆኑና ምቹ ያልሆኑ ገጠመኞች ሁሉ የመማሪያ መንገዶች አድርገን በመጠቀም ዘወትር ተማሪዎችና የተሻለ ወላጅ ለመሆን ጥረት በማድረግ ማስተዋል ባለጠጎች ልንሆን ይገባል።

4) እንረዳዳ፡- የወላጅነት ኃላፊነት የጋራ መሆኑን በመገንዘብ እንረዳዳ

ልጆቻችን የጋራ ልጆች ናቸውና በጋራ ለማሳደግ በማኛውም ሁኔታ ውስጥ መረዳዳት የእናትና የአባት የሁለትዮሽ የወላጅነት ኃላፊነት ነው። የጋራ ልጆቻችንን በጋራ የማሳደግ መረዳዳት በሌለበት ቤተሰብ ውስጥ የወላጅነት ኃላፊነት የአንድ አካል ብቻ የሆነ ግንኙነት፣ ፍቅር፣ እንክብካቤና ጥረት ይሆናል፡፡ ይህ ክፍተት በልጆች መንፈሳዊ፣ ስነ ልቦናዊና ማሕበራዊ ሕይወት ላይ ከፍተኛ የሆነ አሉታዊ ተጽዕኖ ይፈጥርባቸዋል። በአንድ ወቅት ለአንድ ቤተሰብ የትዳር ችግር የምክር አገልግሎት ከሰጠሁና የምክር አገልግሎቴ ውጤታማ ከሆነ በኋላ እናት ስለምክር አገልግሎቱ ውጤት ስትገልጥ "በ19 ዓመታት የትዳር ዘመኔ ይሰማኝ የነበረ ስሜት ብቻየን ልጆችን የማሳድግ ሴት እንደሆንኩ ነበር፡፡ ነገር ግን ዛሬ ለመጀመሪያ ጊዜ ተስፋ ተሰማኝ" አለች። ይህች እናት ይህንን የተናገረችው ልጆችን በማሳደግ ሂደት ውስጥ የቤት ወጭ ከመስጠት በስተቀር ሌላ የባልነትና የአባትነት ኃላፊነት የመወጣትን ጉዳይ በተመለከተ ግንዛቤና ልምድ ከሌለው የትዳር ጓደኛዋና የልጆቿ አባት ጋር ትኖር ስለነበር ነው።

ልጆችን በማሳደግ ሂደት በጋራ በመረዳዳት በልጆች እድገት ላይ መልካም ተጽዕኖ ማምጣት ተገቢ ነው። ብዙ በጋራ ልንረዳዳባቸው የሚገቡን ጉዳዮች አሉ፡፡ ልጆችን መመገብ፣ ልብሳቸውን መቀየር፣ ንጽህናቸውን መጠበቅና ትምህርታቸውን በሚገባ

እንዲከታተሉ መርዳት የወላጆች የጋርዮሽ ኃላፊነቶች ናቸው። በተለያዩ እንቅስቃሴዎቻቸው ላይ በመመካከር መረዳዳት ሥራን ለማቅለልና በተገቢው መንገድና ጊዜ ልጆችን በሁሉም አቅጣጫ ለማሳደግ ይረዳል። በጋራ ከልጆች ጋር አብሮ ጊዜ በማሳለፍና በመደጋገፍ ልጆች በትምህርታቸው ውጤታማ እንዲሆኑ ለመርዳትም ወላጆች መረዳዳትን የቤተሰብ ቋሚ መመሪያና ባህል ማድረግ ያስፈልጋቸዋል።

5) እንረዳ፦ የልጆችን ፍላጎት እንረዳ

ከተፈጥሯቸው፣ ከዕድሜ፣ ከጾታና ከሚያድጉበት አካባቢ አንጻር የልጆችን ፍላጎት መረዳት ተገቢ ነው። ከልጆች እድገት አንጻር የሚፈጠሩ ፍላጎቶችን መረዳት አስፈላጊ የሆኑ አቅርቦቶችን ለማዘጋጀት፣ ለመፍቀድና ለመከልከል እንዲሁም ለማስተማርና ለመምከር ጠቀሜታው ከፍ ያለ ነው። ልጆችን በእድገታቸው እንደ ወላጅ የመርዳቱ ተግባር አስቀድሞ አጠቃላይ ፍላጎታቸውን፣ ልጅ በማሳደግ ሂደት ያሉትን ተግዳሮቶችና ሁኔታዎችን ከመረዳት ይጀምራል። በወላጆች የእድገት ዘመን፣ ባህል፣ አገርና አካባቢ ያልነበረ፣ ወላጆች ካደጉበት ኢኮኖሚያዊ አቅም አንጻር የማይቻል በመሆኑ ያልተደረገ ነገር በልጆቻችን ዘመን መለወጡ አይቀሬ ነው። እኛ ባደግንበት መንገድና ሁኔታ ልጆቻችንን ልናሳድግ አንችልም። ልጆቻችን በጊዜው ያለውን የቴክኖሎጅ ውጤት ለምሳሌ የኤሌክትሮኒክስ መጫወቻዎች፣ ኮምፒዩተርና የኮምፒዩተር ጌሞች የመሳሰሉትን ቢፈልጉ መጫወቻዎቹ በእኛ ዘመን ስላነበሩ ብቻ ልጆቻችን መከልከል ወይም አያስፈልጋችሁም መባል የለባቸውም።

6) እንንከባከብ፦ ለሁንተናዊ እድገትና ጤንነት ልጆችን እንንከባከብ

ልጆች የወላጅ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል። ልጆች በአካል፣ በአእምሮ፣ በመንፈሳዊ፣ በማሕበራዊ ሕይወታቸውና ኑሯቸው በአግባቡ እንዲያድጉ የወላጅ እንክብካቤ አስተዋጸው ላቅ ያለ ነው። ለእድገታቸው አስፈላጊውን እንክብካቤ ሁሉ የማድረግ ኃላፊነትና የወላጅነት ግዴታ አለብን። በብዙ አቅጣጫ ራሳቸውን እስኪችሉ ድረስ እንደ ወላጅ በጋራ ተንከባክበን እግዚአብሔር ወደ ወሰነላቸውና ወዳዘጋጀላቸው ደረጃ እንዲደርሱ ቀጣይነት ያለው እንክባካቤ እንስጣቸው።

የተባበሩት መንግስታት ኮንቬሽን የሕጻናት መብቶችን የሚመለከቱት ድንጋጌዎች ወላጆች ለልጆች ያለባቸውን ግዴታና ኃላፊነት እንዲሁም ልጆች በቤተሰቦቻቸውና በማሕበረሰቡ ሊከበሩላቸው የሚገቡትን መብቶችን ያትታል። በእነዚህ አለማቀፍ ሕግጋት መሠረት ወላጆች ለልጆቻቸው ዋና ኃላፊነት ያለባቸው ሲሆን ልጆች ደግሞ ከቤተሰቦቻቸው ፍቅርና እንክብካቤ ማግኘት መብታቸው ነው። ወላጆች ልጆችን የመንከባከብ ግዴታ አለባቸው። ይህም ሲባል ለልጆቻቸው እንደ ምግብ፣ ልብስ፣ መጠለያና ጥሩ ሕይወት ለመምራት አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ማሟላት አለባቸው። ይህም ልጆችን የማሳደግ ግዴታን የሚደነግገው ሕግ ልጆች 18 አመት እስኪሆናቸው ድረስ የጸና ወይም የሚፈጸምና የሚያገለግል ነው። ልጆች 18 አመት ቢሞላቸውም

እንኳን ወላጆች ለልጆች የሁለተኛ ደረጃ ትምህርታቸውን እስኪያጠናቅቁ ድረስ ኃላፊነትን የመውሰድ ግዴታ አለባቸው። አለማቀፉ የሕጻናት መብት ድንጋጌ ወላጆች ለልጆቻቸው ጥሩ አስተዳደግና ፍላጎት መሟላት ኃላፊነት ያለባቸው መሆኑን በማሳየት ሁልጊዜም ስለ ልጆቻቸው ምኞትና ፍላጎት ማሰብ ያለባቸው መሆኑን ይገልጻል።[73]

7) እንፈልግ፦ የሌሎች ሰዎች ልምድና እርዳታ እንፈልግ

አንዱና ሌላው የወላጅነት ኃላፊነትን በአግባቡ ለመወጣት የሚያግዘንን አዲስ ልምድ ለማግኘት ልምምድን፣ እውቀትንና መረጃን የሚያካፍሉን፣ የሚረዱን፣ የሚያስተምሩንና የሚመክሩን ሰዎች መፈለግ ተገቢ ነው። ልጅን በማሳደግና በመንከባከብ እረገድ ፍጹምና እንከን የለሽ ወላጅ ልንሆን ስለማንችል የሌሎች እርዳታ አስፈላጊነቱ ከፍተኛ ነው። የሌሎችን የተለያዩ ሰዎች እርዳታዎች እንደ አስፈላጊነቱ መፈለግ ብልህነት እንጂ ሽንፈት ወይም መዋረድ አይደለም። የሌሎችን እርዳታ መፈለግና ማፈላለግ፤ መጠየቅና ማጠያየቅ ተገቢ ነው።

8) እንስማማ፦ ልጆችን በማሳደግ ሂደትና በጋራ ለመወሰን እንስማማ

በልጆች አስተዳደግ ሂደትና ስርዓት የወላጆችን ስምምነት የሚጠይቁ ጉዳዮች መኖራቸው አይቀሬ ነው። በልጆች ሕይወት፣ ፍላጎትና እድገት ላይ በጋራ ተስማምቶ መወሰን በሚጠይቁ ቁም ነገሮች ላይ በጋራ ወደ አንድ ውሳኔ መድረስ አስፈላጊ ነው። ልጆች ምን እንደሚያስፈልጋቸው በመረዳትና በልጆች ወጭና ገቢ ላይ እንዲሁም በልጆች ጥፋትና የስነ-ስርዓት እርምጃ አወሳሰድ ላይ ለምን፣ መቼ፣ እንዴት መቀጣት እንዳለባቸው ወላጆች ግልጥ ስምምነት ሊኖራቸው ይገባል፡፡ ልጆች የሚያነሷቸውን ልዩ ልዩ ጥያቄዎች እንዴት ማሟላት አለብን በሚለው ሃሳብ ላይም የጋራ የቤተሰቡ መርህና ስርዓት መኖር ለቤተሰቡ ጤናማ ግንኙነትና ለልጆች ነፃነት ጠቃሚ ነው፡፡ ይህ ከሌለ ልጆች ፍላጎታቸውን በድብቅና በሚመቻቸው ምርጫ በእናት ወይም በአባት በኩል ብቻ ለማስፈጸም ዕድል ይሰጣቸዋል። ስምምነት በሌለበት ቤተሰብ መካከል ልጆች ከወላጅነት አንጻር ሳይሆን ከፍላጎታቸው አንጻር ብቻ የራሳቸው የወላጅ ምርጫ እንዲኖራቸውና ከቁጥጥር ውጭ እንዲሆኑ ሊጋበዙ ይችላል። ሁልጊዜም ባይሆን በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ መስማማት ካልቻልን ልጆቻችንን ለማትረፍና ስርዓት ባለው መንገድ ለማሳደግ ሲባል ባለመስማማት መስማማት መቻል አለብን።

9) እናሳልፍ፦ ልጆች የወላጆችን ትኩረት ይሻሉና አብረን ጊዜ እናሳልፍ

ልጆች ከወላጆች ጋር አብረው ጊዜ ማሳለፍ ይፈልጋሉ፡፡ ደግሞም ከወላጆቻቸው ጋር አብረው መሆንና መጫዎት ይወዳሉ። ስለዚህ ወላጆች ከልጆች ጋር አብረው ለማሳለፍ የጊዜ በጀት ያስፈልጋቸዋል። ልጆች ከወላጆቻቸው ጋር አብረው መጫወት፣

[73] http://www.samfunnskunnskap.የልጅነት ግዜ፣ የልጆች ህግና የልጆች መብት ጥበቃ accsesed Feb.06, 2014.

መዝናኛ ቦታ መዝናናት፣ ወደ ሕጻናት መጫዎቻ ቦታዎች በመሄድ ጓደኞቻቸውን አግኝተው ማውራት፣ መጫወትና መዝናናት ይፈልጋሉ። ወላጆች ለልጆቻቸው ጊዜ በመስጠት ስለቀይታቸው፣ ስለትምህርታቸው፣ ስለጓደኞቻቸው፣ ስለመንፈሳዊ ሕይወታቸው፣ በሰንበት ትምህርት ስለተማሩት የእግዚአብሔር ቃል፣ ስለ ግላዊ ፍላጎታቸውና ስለወደፊት የሚያስቡትን ለወላጆቻቸው እንዲያካፍሉ እድል መስጠት አስፈላጊ ነው።

ለልጆች ጊዜ መስጠት ማለት ከልጆች ጋር አብሮ በመሆን ልጆች ማውራት የሚችሉበትን ሁኔታ ማመቻቸት ብቻ ሳይሆን ሙሉ ትኩረት በመስጠት ጥሩ አድማጭ መሆን ማለት ነው። ከልጆች ጋር ጊዜ መድቦ አብሮ ማሳለፍ አንዱ የፍቅር መግለጫ ነውና ልጆች ይበልጥ እንደተወደዱና ትኩረት እንደተሰጣቸው በመረዳት ጥሩ ስሜት እንዲሰማቸውና በወላጆቻቸው ይበልጥ እንዲተማመኑ ይረዳቸዋል። ይህን ማድረጋቸው በወላጆች መካከልም መልካም ተግባቦት እንዲጎለብትና ግጭት እንዲቀነስ ከተቻለም እንዳይኖር ከፍተኛ ሚና ይጫወታል:: የጤናማና የደስተኛ ቤተሰብ አንዱ መለያ በጋራ አብረው ጊዜ ማሳለፋቸውና መግባባት መቻላቸው ነው።

ለጥንዶች በግላቸውና በቡድን ለማጥናት የሚረዷቸው የውይይት ጥያቄዎች

የምዕራፍ አስራ ስምንት (18)

የውይይት ጥያቄዎች

1. የመጀመሪያ ልጅና ተከታትለው የተወለዱ ልጆች ማሳደግ ማለት ምን ማለት ነው?
2. የመጀመሪያ ልጅንና ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን በማሳደግ ሂደት በባለትዳሮች መካከል ለግጭት መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮች ምንድን ናቸው? በመዘርዘር ተነጋገሩበት::
3. የመጀመሪያ ልጅንና ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን በማሳደግ በባለትዳሮች መካከል ለሚፈጠሩ የግጭት ምክንያቶች የመፍትሔ መንገዶችን በመዘርዘር ተወያዩ::
4. የመጀመሪያ ልጅንና ተከታትለው የተወለዱ ልጆችን ስለማሳደግ ባለትዳሮች ከእግዚአብሔር የአባትነት ምሳሌነት ምን እንደተማራችሁ በመጥቀስ አንዱ ለሌላው ያካፍል።
5. በመጽሐፉ ውስጥ እንደ የመፍትሔ ሃሳብ ከተጠቀሱት መካከል እንደ መርህ አድረገን በመውሰድ ልንለማመዳቸው የሚገቡ ዘጠኝ መርሆችን በመጥቀስ በሰፊው ተወያዩበት።
6. ልጆችን በማሳደግ እረገድ ጠንካራ ጎናችን ነው የምትሉትን ለሌሎች የምታካፍሉት መልካም ልምድ እንዲሁም የተቸገራችሁበትንና ከሌሎች ልምድ ለመካፈል የምትፈልጉበትን ልምድ በማጣቀስ እርስ በእርስ በመጠያየቅ ተወያዩ።