

ሰሌታማ ኃብቻ

(የጋላቶ ስሌት ወልደ ግለሰብ)

የኢትዮጵያ ወንጌላዊት ጥናታዊ ቤተክርስቲያን



Ethiopian Evangelical
Baptist Church

2822 S. Jupiter Rd.

Garland, TX 75041

Tel: (214) 703-0100 Fax: (214) 703-0161

WWW.EEBC-DALLAS.ORG

2002 ዓ.ም

ስኬታማ ጋብቻ

2002 ዓ.ም

የደራሲው መብት በህግ የተጠበቀ ነው።

ጥያቄ ቢኖረውም የጋቻና የቤተሰብ የትምህርትና
የምክር አገልግሎት ቢፈልጉ በተመለከተው
አድራሻ ልታገኙን ትችላላችሁ።

ፓስተር ደረጀ ግርማ

ስልክ 0911 84 34 62

0911 07 91 32

022 116 14 94

E-Mail-Predareje girma @yehoo.com.

መታሰቢያ

ይህ መጽሀፍ መታሰቢያነቱ ለወንድሞቼ

- ፍቃዱ ግርማ
- ማሙሸት ግርማ
- ሻምበል ግርማ

ይሁን።

ለ _____

መልክሙን ሁሉ እመኛለሁ።

ከ _____
ተገ _____

ምስጋና

- መጽሐፉ ተጀምሮ ለንባብ እስከበቃበት ድረስ ከጎኔ በመሆን ያበረታታችኝን ባለቤቴን መምህርት ተረፈች ለገሠ
- የመፅሀፉን ረቂቅ በማንበብ ገንቢና አበረታች አስተያየት የሠጡኝን ወገኖች በመሉ
- በተለያዩ የኢትዮጵያ ክልሎችና ከሀገር ውጭ ጭምር ይህ ራዕይ ከግብ እንዲደርስ በገንዘብ፣ በጸሎትና በሐሳብ ከጎኔ የነበሩትን በመሉ
- የኮምፒውተር ጽሑፍን ስራ በመስራት ከጎኔ የነበሩትን እህት ትርፌ ዳግም እና እህት መቅደላዊት ወየሣ እና በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መጽሐፉ አልቆ ለንባብ እንዲደርስ ከፍተኛ እገዛ ያደረገልኝን ሁሉ ሳመስግናቸው እወዳለሁ።

መግቢያ

የሰው ማንነቱና ብቃቱ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ ከመመላሰ ይልቅ ባለው ሀብትና ንብረት በሚሰካበት፣ አንዱ ሌላውን ከመጥቀም ይልቅ በሌላው ስመጠቀምና የበለጠ ለማግበስበስ በሚፍጨረበርበት በዚህ ዘመን የኢየሱስ ክርስቶስን ፈለግ ተከትሎ በምድር ላይ በሚኖር የአፍታ ቆይታ ለሌላው የተረፈ ህይወት በመኖር በችሎታ፣ በዕውቀትና በፀጋ ሌላውን ጠቅሞ ማለፍን የመሰለ የመንፈሳዊነትና የአገልጋይነት መግለጫ ሊኖር አይችልም።

ጋብቻና የቤተሰብ ህይወት ገና ከፍጥረት ጀማሪ አንስቶ በእግዚአብሔር ከፍተኛ ትኩረት የተቸረውና በሁለቱም ኪዳኖች ልዩ ስፍራ የተሠጠው ለቤተክርስቲያን፣ ለሀገርና ለትውልድ መሰረት የሆነ መንፈሳዊና ማህበራዊ ተቋም እንደመሆኑ ለዚህ ክቡር ተቋም በየወቅቱ ቢጻፍና ቢነገር ያንስበት እንደሆነ እንጂ የሚበዛበት አይሆንም።

ይህን መፅሐፍ ከሌሎች መስል ጋብቻ ነክ መፅሐፍት ለየት የሚያደርገው

- የተጻፈው ለዚህ አገልግሎት ጥሪ ኖሮት ከሌሎቹ የወንጌል አገልግሎቶች በተለየ መሉ ጊዜውን በሰጠና ጊዜውን መሉ በጋብቻና ጋብቻ ነክ ጉዳዮችን ብቻ በማገልገል በሚያሳልፍ ባለጥሪ መሆኑ
- በዚህ ርዕስ ጉዳይ ዙሪያ በተለያዩ አካባቢዎች በተካሄዱ ሌሚናሮችና የፓናል ውይይቶች ከሀዘቡ በተደጋጋሚ የሚነሱ ጋብቻ ነክ ጥያቄዎችን መነሻ ያደረገ መሆኑ
- በተለይ በጋብቻቸው ውስጥ መስማማት ያቃታቸውና አስከ ፍቺ የደረሱ ኢትዮጵያውያን የፍቺ ለለባዎች ላይ የተደረጉ ጥናቶችን መለረት ያደረገ መሆኑ
- ባለንበት ዘመን በጋብቻ ላይ የመስኩ አገልጋዮችና ተመራማሪዎች የሰሩአቸውን አለማቀፋዊ ደዘት ያላቸው ልዩ ልዩ መንፈሳዊና ሳይንሳዊ ጥናቶችና መረጃዎች ያካተተ መሆኑ።

እና የመሳሰሉት ሲሆኑ በዚህ መፅሐፍ የተካተቱ እያንዳንዳቸው ርዕሰ ጉዳዮች በጋብቻ አማካሪነት ባገለገልኩባቸው ባለፉት ጥቂት አመታት የተጋቢዎችን ትዳር በማስተካከል በኩል ተፈትነው ያለፉ ርዕሰ ጉዳዮች በመሆናቸው ባለትዳሮች ይሄን መፅሐፍ በሚገባ አንብበው በመፅሀፉ የተዳሰሱትን ርዕሰ ጉዳዮች በመካከላቸው ተግባራዊ ከማድረግና ፍቅራቸውን ወደላቀ ምዕራፍ ከማሸጋገር በተጨማሪ መፅሐፉን ለመሰልፊያ ወዳጅ ዘመዶቻቸው በስጦታ ቢያበረክቱላቸው ከስጦታዎች ሁሉ የሚልቅ ስጦታ በመሆኑ በውጤቱ ብዙዎችን ተጠቃሚ ማድረግ ይቻላል።

ፓ/ር ደረጀ ግርማ

ማውጫ

ምዕራፍ 1 - የጋብቻ ምንነትና የተጋቢዎች ማንነት	10
1.1 - ጋብቻ ምንድን ነው?	
1.2 - ተጋቢዎች ማናቸው?	
ምዕራፍ 2 ጋብቻና የተጋቢዎች ተፈጥሮአዊ ባህሪያት	16
2.1 - የሚስቶች /የሴቶች/ አጠቃላይ የሆኑ ተፈጥሮአዊ ባህሪያት	
2.1.1 - ሚስቶች ስለባሎቻቸው ያላቸውን ፍቅር የሚገልጡባቸው ተፈጥሮአዊ ባህሪያት	
2.1.2 - ሚስቶች የባላቸውን ፍቅር የሚለኩበት መንገዶች	
2.1.3 - ሚስቶች የሚጠሏቸው የባሎቻቸው ባህሪያት	
2.2 - የወንዶች(የባሎች) አጠቃላይ የሆኑ ተፈጥሮአዊ ባህሪያት	
2.2.1 - ባሎች ለሚስቶች ያላቸውን ፍቅር የሚገልጡባቸው ተፈጥሮአዊ ባህሪያት	
2.2.2 - ባሎች የሚስቶቻቸውን ፍቅር የሚለኩባቸው መንገዶች	
2.2.3 - ባሎች የሚጠሏቸው የሚስቶች ባህሪያት	
ምዕራፍ 3 - ጋብቻና የተጋቢዎች የፍቅር ቋንቋዎች	26
3.1 - የፍቅር መግለጫ ቃላቶችን መለዋወጥ	
3.2 - የፍቅር መግለጫ ስጦታዎችን መለዋወጥ	
3.3 - በራስ ተነሳሽነት በጉ ተግባራትን መፈፀም	
3.4 - በጋራ የመዝናናት ጊዜን ማሳለፍ	
ምዕራፍ 4 - የተጋቢዎች ስኬታማ የውይይት ጊዜ	44
4.1 - የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ጠቀሜታ	
4.1.1 - የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ስነ-ልቦናዊ ጠቀሜታ	
4.1.1 - የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ማህበራዊ ጠቀሜታ	
4.2 - የተጋቢዎች ውጤታማ የውይይት ዘዴዎች	
4.2.1 - የተጋቢዎች ውጤታማ የውይይት የንግግር ዘዴዎች	
4.2.2 - የተጋቢዎች ውጤታማ የውይይት የመደማመጥ ዘዴዎች	

ምዕራፍ 5 - ጋብቻና የተጋቢዎች በዕቅድ የመኖር መርህ.... 52

- 5.1 - የቤተሠብን ብዛት ከቤተሠብ የገቢ አቅም ጋር ማመጣጠን
- 5.1.1 - ቤተሠብን የመመጠን መንፈሣዊ ምክኒያቶች
- 5.1.2 - ቤተሠብን የመመጠን ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች

- 5.2 - ቤተሠብን የመመጠን ዘዴዎች
- 5.2.1 - የተፈጥሮ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች
- 5.2.2 - ስው ስራሽ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ምዕራፍ 6 - ጋብቻና የተጋቢዎች ሁለንተናዊ የጤንነት አጠባበቅ 67

- 6.1 - በተገቢው ንፅህና ጤንነትን መጠበቅ
- 6.2 - በተገቢው አመጋገብ ጤንነትን መጠበቅ
- 6.2.1 - የጤናማ እመጋገብ ጠቀሜታ
- 6.2.2 - ጤናማ የምግብ ይዘት ለጋብቻ የሚሰጠው ዝርዝር ጠቀሜታ
- 6.3 - በተመጣጣኝ ክብደት ጤንነትን መጠበቅ
- 6.3.1 - የውፍረት መንስኤና የሚያስከትላቸው መዘዞች
- 6.3.2 - ውፍረትን የመቀነስና የመከላከል ዘዴዎች

ምዕራፍ 7 - ጋብቻና የተጋቢዎች የወሲብ /የግብረ ስጋ/ ግንኙነት 87

- 7.1 - ወሲብ ምንድ ነው?
- 7.2 - የተጋቢዎች የወሲብ ደስታ ተግዳሮቶች
- 7.2.1 - የወሲብ ደስታ ስነልቦናዊ ተግዳሮቶች
- 7.2.2 - የወሲብ ደስታ ማህበራዊ ተግዳሮቶች
- 7.2.3 - የወሲብ ደስታ እካላዊ ተግዳሮቶች
- 7.3 - የወሲብ ደስታ ቅድመ ሁኔታዎች
- 7.4 - የስኬታማ ወሲብ የአፈጻጸም መመሪያ
- 7.5 - ከወሲብ እርካታ በኋላ ሲደረጉ የሚገቡ ጥንቃቄዎች

ምዕራፍ 8 - ከዕንስ እስከ ወሊድ ሊደረጉ የሚገቡ ጥንቃቄዎች 119

- 8.1 - ማህፀንን ለዕንስ ዝግጁ ማድረግ
- 8.2 - የመፀነሻ ጊዜያትና እጠቃቀማቸው
- 8.3 - የእርግዝና ከፍሶ ጊዜያትና ጥንቃቄዎቻቸው
- 8.4 - በእርግዝና ጊዜ ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮችና መፍትሔዎቻቸው

ምዕራፍ 9 - የልጆች ሁለንተናዊ ዕድገትና የወላጆች ጋላፊነት..... 129

- 9.1 - ልጆች ማናቸው
- 9.2 - ልጆችን ማሳደግና መንከባከብ
- 9.3 - የልጆች እድገት ሂደትና ተስዋዋጭ ባህሪያት

ምዕራፍ 10 - ልጅ መውሰድ ያለመቻል /የመካንነት/ መንስኤዎችና መፍትሔዎቻቸው 147

- 10.1 - በወንዶች ላይ የሚከሰቱ ልጅ መውሰድ ያለመቻል/የመካካት/ መንስኤዎች
- 10.2 - በሴቶች ላይ የሚከሰቱ ልጅ መውሰድ ያለመቻል/የመካንነት/ መንስኤዎች
- 10.3 - ልጅ መውሰድ ያለመቻል /የመካንነት/ የመፍትሔ እርምጃዎች
- 10.3.1 - ልጅ መውሰድ ያለመቻል (የመካንነት)መንፈስዊ የመፍትሔ እርምጃዎች
- 10.3.2 - ልጅ መውሰድ ያለመቻል /የመካንነት/ ሳይንሳዊ የመፍትሔ እርምጃዎች

ምዕራፍ 11 - የተጋቢዎች የአዛውንትነት ዘመንና ጥንቃቄዎቹ 163

- 11.1 - የተጋቢዎች እዛውንትነት እድሜ ቅድመ ዝግጅት
- 11.2 - የተጋቢዎች የእዛውንትነት እድሜ ከስተቶች
- 11.3 - የእዛውንትነት እድሜን የመንከባከብ ጠቃሚ ምክሮች

ምዕራፍ 1

የጋብቻ ምንነት እና የተጋቢዎች ማንነት

1.1. ጋብቻ ምንድን ነው?

የነገሮች ሁሉ ፈጣሪ እግዚአብሔር ጋብቻን ከፍጥረት ጀማሪ እንስቶ ለሰው ልጆች የመስጠቱ ምሥጢር ጋብቻ የሰው ልጆች የኑሮ ማዕከልና እግዚአብሔር በሰው ልጆች አማካኝነት በምድር ሊያከናውን ላለበው ሁለንተናዊ ሥራ መሠረት በመሆኑ ነው።

አዳም በልዩ አፈጣጠር ከመፈጠሩም በላይ ከሌሎች በምድር ላይ ከተፈጠሩ ፍጥረታት በተለየ የማለብ፣ የማስተዋልና አምላኩን የማወቅና የማክበር ፀጋን የተጎናፀፈ፣ ገና ከፍጥረቱ ዋዜማ ጀምሮ የምግብ፣ የመጠጥና የመጠለያ ዝግጅት የተደረገለት የተመረጠና የተከበረ እግዚአብሔር በመልኩና በአምላኩ የፈጠረው ፍጥረት ነበር።

በዘፍጥረት ምዕራፍ አንድ ላይ እንደምንመለከተው እግዚአብሔር ፍጥረትን ሲፈጥር ከሰው መፈጠር አንፃር በቂ መሠረታዊ የሚባሉና ተደጋግሞ መልካም የተባለላቸውን ፍጆታዎች አሟልቶ የፈጠረ ሲሆን እነዚህ የተሟሉ መሠረታዊ ፍላጎቶች በራሳቸው ጋብቻ በሌለበት ሁኔታ እግዚአብሔር በሰው አማካኝነት ሊያከናውን ላቀደው ልዩ ልዩ ማንበራዊና መንፈሣዊ ክንውኖች በቂ ባለመሆናቸው የነገሮች ሁሉ መሠረት የሆነውን ጋብቻ ለአዳም ሲሰጠው እንመለከታለን።

“ሰው ብቻውን ይሆን ዘንድ መልካም አይደለም፤

የሚመቸውን ረዳት እንፍጠርለት”

ዘፍ.2÷18

ከላይ ለመግለጽ እንደተሞከረው አዳም ምንም አንኳን በወቅቱ ብቻውን ተቆጣጥሯቸው የነበሩ በዘፍጥረት አንድ ላይ ብቻ ከሰድስት ጊዜ በላይ መልካም መልካም የተባለላቸው ምግብ፣ መጠለያና ውሃ የተትረፈረፉለት ቢሆንም

ነገር ግን የጋብቻ አጣማሪ አግኝቶ ከብቸኝነት አሰካልተላቀቀ ድረስ መልካም ባለመሆኑ እግዚአብሔር ከንብረትና ከሀብት የሚበልጥ ዋጋ ያላትን የአዳምን መልካም ያልሆነ የብቸኝነት ክፍተት የምትዘጋውን ሔዋንን ሲያስረክበው እንመለከታለን።

“አዳምም አሰይህች አጥንት ከአጥንቱ ናት
ሥጋም ከሥጋዬ ናት።”

ዘፍ.2÷18

ጋብቻን እግዚአብሔር ለሰው ሲሰጥ ከሁለት ዐብይት ጉዳዮች አንፃር ሲሆን የመጀመሪያው አዳም በብኝነቱ ምክንያት የተፈጠረውን ክፍተት ለመዝጋት ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ እግዚአብሔር በሰው ልጆች ላይ ላቀደው ቀጣይ ሥራ ጋብቻ የነገሮች ሁሉ ቁልፍ በመሆኑ ነው።

ለሰዚህ ጋብቻ ራሳችንንና እግዚአብሔርን የምንጠቅምበት ጥቅም፣ እገልግሎትና ኃላፊነት ከመሆኑም በላይ በሰጪው በፈጣሪ ሕግ ሊመራና ሊታዘዝ የሚገባ ከእግዚአብሔር በአደራ የተቀበልነው ጥልቅና መሠረታዊ ኃላፊነት ነው።

ጋብቻ እግዚአብሔር ፍጥረትን ከፈጠረበት ጊዜ እንስቶ በሰው ልጆች ላይ ሊደርሱ ከነበሩ የመውደቅና የመነሣት ተፈራራቂ ሁኔታዎች ሂደት እንስቶ አሁን እስከምንገኝበት በኢየሱስ ክርስቶስ እስከሆነው የምህረት ኪዳን ዘመን ድረስ በነበሩትና በሆኑት ሁኔታዎች ውስጥ ሁሉ ቁልፍ ሚና የነበረው የመጀመሪያው፣ እስከሃሬም ያለ፣ ወደፊትም የሚቀጥል ማንበራዊ ተቋም ሊሆን ይህም ማለት ባለፉት ዘመናት በሙሉ ከምድር መፈጠር ጀምሮ ከመንፈሣዊው ነገር አኳያ ትልቅ እዎንታዊ ተጽዕኖ ማምጣት የቻሉ ነቢያት፣ ጠቢባን፣ ሐዋርያትና የወንጌል አገልጋዮች መፍሰቂያ ከመሆኑም በላይ ከምድራዊውም ነገር አኳያ እጅግ ብዙ ሰለው ልጆች ጥቅም የሠሩ ሳይንቲስቶች፣ የሀገር መሪዎችና ምድራችን አሁን ላለችበት መልካም የሚባሉ ሁኔታዎች ዐብይ ሚና የተጫወቱ ሰዎች መፍሰቂያ ሆኖአል።

በአጠቃላይ ጋብቻ የቤተሰብ፣ የማኅበረሰብ፣ የሀገር፣ የአህጉርና የዓለም መሠረት በመሆንና የቤተክርስቲያን የጀርባ አጥንት በመሆን በዘመናት ሁሉ የተነሱበትን አፍራሽ ፈተናዎች ተቋቁሞ ከፍጥረት ጅማራ አንስቶ እስከዛሬ መዝለቅ የቻለ ወደፊትም የሚቀጥል የነገሮች ሁሉ መሠረት የሆነ በእግዚአብሔር የተሠራ የምድራችን ላይ የመጀመሪያው ማኅበራዊ ተቋም ነው።

1.2. ተጋቢዎች ማን ናቸው

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በሠፈረው የሥነ ፍጥረት ታሪክ ውስጥ እግዚአብሔር ነገሮችን ሁሉ በፈጣሪነት ሥልጣኑ ከፈጠረና ከሠራ በኋላ መልካም አይደለም ያለው አንድን ጉዳይ ብቻ ሲሆን ያም የአዳም ብቸኝነት ነበር። እዚህ ላይ በጣም የሚገርመኝና ሁላችንም ልንማርበት የሚገባን ቁምነገር አዳም ያን ያክል በእግዚአብሔር በፈጣሪው መልካም አይደለም የተባለ የብቸኝነት አደጋ ከፈቱ ተጋርጦበት እያለ በዘፍ.2፡19-20 ላይ በአምላኩ የታዘዘውን ለፍጥረታት ስም የውጣቱን ሥራ ማከናወኑ ሲሆን ይህም ዛሬ በተደቀኑባቸው መልካም ባልሆኑ ነገሮቻቸውና በጉድለቶቻቸው በማሳበብ እግዚአብሔርን ከመታዘዝና ከማገልገል ወደኋላ ላፈገፈጉ ለጥቂቶች ትልቅ ምሣሌነት ያለው ተግባር ነው።

አዳም በዚህ የሰም አለያየም አገልግሎቱ የጋብቻንና የአጣማሪን እስፈላጊነት በሚመለከት የተገነዘበው ነገር እንደነበር መገመት የሚቻል ሲሆን ይኸውም እግዚአብሔር የፈጠራቸው ስም ሊለይምላቸው በፊቱ ተራቸውን የሚጠብቁ ፍጥረታት ጥንድ ጥንድ እንስሶችና ተባዕት መሆናቸው ነበር።

ያም ሆኖ የአዳምን መልካም ያልሆነ ብቸኝነት ለማለወገድ እግዚአብሔር ሔዋንን /ሴትን/ ከሁለት ዓበይት ምክንያቶች አንፃር የፈጠራት ሲሆን እነዚያም የመጀመሪያው እውነተኛ ረዳት መሆኗና ሁለተኛው የምትመች መሆኗ ነበር።

ሔዋን ለአዳም እንደእራሱ ባለ ተፈጥሮ በዕውቀትም ሆነ በመንፈስ ተመሳሳይ ለመሆን ከአዳም ጋር በሁሉም ነገር እውነተኛ ተካፋይ መሆን ስለነበረባት እግዚአብሔር የመሠሪያ አጥንቷን ከአዳም ጎን የወለደ ሲሆን ይህም እግዚአብሔር ሔዋንን ለመሥራት የተጠቀመው አጥንት የተወለደበት የአዳም የአካል ክፍል በተለይም በዚህ ዘመን ብዙ ሰዎች ለሚያነሱት ሁለት ጥያቄዎች ምላሽ ሲሆኑ የሚችሉ ልዩ ትርጉም ያለው ይመስለኛል። የመጀመሪያው እግዚአብሔር ሔዋንን ሲለራ አጥንትን መጠቀሙ ከሠውነታችን የአካል ክፍሎች ሁሉ አጥንት ጠንካራ በመሆኑ ሴቷን ከጠንካራው ክፍል ጠንካራ አድርጎ በመፍጠር ሴቶችን ለምንም ነገር ብቃት የሌላቸው አድርገውና ከወንድ አሳንለው ለሚመለከቱ ጥንካሬአቸውን ለማሳየት ሲሆን ሁለተኛው ከለው የአካል ክፍሎች ውስጥ ከሚገኙ ከ206 በላይ አጥንቶች ውስጥ እግዚአብሔር ሔዋንን ሲፈጥር የተጠቀማትን ያቺን አጥንት ከዚያች ሥፍራ የመረጠበትን መንፈሳዊ ምክንያት ብናለላለል ሔዋን ለአዳም ከእርሱ እኩል ጠቃሚ እንደሆነች ለማረጋገጥና ካለእርሷ መኖር እንደማይችል፤ ከጎነ ብትጠፋና ብትላይ ጥሩ እንደማይሆንለት ለማስረዳት ሲሆን ከዚህ አኳያ እግዚአብሔር ሴት ከወንድ የበላይ እንድትሆን ቢፈልግ ኖሮ ሔዋንን ከአዳም የጭንቅላቱ አጥንት ይፈጥራት የነበረ ሲሆን በአንፃሩም ከወንድ የበታች እንድትሆን ቢፈልግ ደግሞ ከአዳም ከእግሩ አጥንት ይሠራት እንደነበር መገመት ይቻላል።

ስለዚህ የሔዋን ከአዳም የጎኑ አጥንት የመሠራቷ ምሥጢር ሴት ጠንካራና ከወንድ እኩል ሊጋብቻው ማስፈለግና ሁለቱም እርስ በርስ አንዳቸው ሳሌላው አስፈላጊ መሆናቸውንና አንዳቸው ካለ አንዳቸው መኖር እንደማይችሉ ማረጋገጫ በመሆኑ ሴት የወንድ ረዳት ነች የሚለውን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ቃል የሴት የመረገጥና የመገዛት ትዕዛዝ ነው ከሚል የተዛባና መንፈሳዊ ይዘት የሌለው ትርጉም መጠንቀቅ ተገቢ ነው።

በአዳምና ሔዋን ጥምረት ውስጥ እንደምንመለከተው ሔዋን ለአዳም በራሱ ለማድረግ የማይችለውን ለማከናወን የምትረዳ ከመሆኗም በላይ የእርሷ ያለመኖር ወይም መጉደል የአዳምን ኑሮና ሕይወት የሚያዘበራርቅና ትርጉም አልባ የሚያደርግ እንደመሆኑ ሁሉ ይኸንን በመገንዘብ ራሴ ነች፤ አጥንቴ፤ ሥጋዬ ነች ከአናትና ከአባትም በላይ ለእኔ የቀረበችና አስፈላጊዬ ናት በማለት ለጋብቻ ተብሎ የማይተው ነገር እንደሌለና ውሳኔው የቅርብ ቤተሰብ ከሆኑት አናትና አባት እንኳን እንደሚለይ አዳም የገለፀው።

“ ስለዚህ ሰው አባቱንና እናቱን ይተዋል፤ በሚለቱም ይጣበቃል፤

ሁለቱም አንድ ሥጋ ይሆናሉ።” ዘፍ.2+24

ሌላው በአዳምና ሔዋን በመካከላቸው የነበረው ፍቅር መገለጫ ሆኖ የምናገኘው ፍፁም የእርስ በርስ መተፋፈር የሌለበት ግልጽነታቸው ሲሆን፤

“ አዳምና ሚስቱም ሁለቱም ራቁታቸውን ነበሩ፤

አይተፋፈሩም ነበር።” ዘፍ.2+25

ይህም ማለት አባባሉ ልብስ ስላልለበሱ ገላቸውን ሲተያዩ እርስ በርስ አልተፋፈሩም ከማለት ባለፈ ሌሎች በዛ ያሉ ተጨማሪ ትርጉሞች ሊኖሩ እንደሚችሉ መገመት የሚቻል ሲሆን ከእነዚህም ዋና ዋናዎቹ በጋብቻ ውስጥ የተዋሃዱ ተጋቢዎች፡-

1ኛ/ እርስ በርስ በጣም ግልጽ እንደሆኑና እንዳቸው ከሌላኛው ምንም የሚደብቁት ነገር እንደሌላቸው ለማሳየት።

2ኛ/ እርስ በርስ ሊኖራቸው የሚገባውን ታማኝነት ለማዳበር እንዳቸው የሌላውን ዕቅድ፤ ሃሳብ፤ መሻት፤ ፍላጎት፤ አቋምና ወዘተ ማወቅ እንደሚገባቸው ለማሳየት

3ኛ/ በምንም ምክንያት በማይናወጥ አንድነትና አብሮነት ሊኖሩ እንደሚገባ ለማሳየት ሲሆን አዳምና ሔዋን በሃጢያት ምክንያት ሲወድቁ እንኳን ጥፋቱ የመጣው ምንም እንኳን በሔዋን በኩል ቢሆንም ይህ ከአምላካቸው ከእግዚአብሔር ጋር ልዩነት ያመጣባቸው ትልቅ ውድቀት እንኳን በመካከላቸው ተከስቶ

ያለመለያየታቸውና ጋብቻውም ያለመፍረሱ በመካከላቸው የነበረውን ጠንካራ አንድነት ያሳያል።

በአጠቃላይ ተጋቢዎች በጋብቻቸው ውስጥ ሊኖራቸው የሚገባውን ማንነት ስንመለከት፡-

1ኛ/ ከሰው ልጆች ማኅበራዊ መተሳሰሪያዎች ሁሉ ማለትም ከዝምድና፤ ከንደኝነት፤ ከጉርብትናና ከሌሎች ማኅበራዊ ግንኙነቶችና ንብረቶች ሁሉ በተለየ ካለተቀያሪና ካለአማራጭ አንድ ወንድ ከአንዲት ሴት ጋር በሕይወት ዘመናቸው ሁሉ ተጣምረው የሚኖሩበት የፍቅር ንብረትና አንድነት ነው።

“ ስለዚህ አንድ ሥጋ ናቸው እንጂ፤ ወደፊት ሁለት አይደሉም።

እግዚአብሔር ያጣመረውን እንግዲህ ሰው አይለየው።”

ማቴ.19+5-6

2ኛ/ የወልድና የቤተክርስቲያንን ንብረትና አንድነት በዚህ ምደባ ላይ በምሳሌነት ለመግለጽ በክርስቶስና በቤተክርስቲያን አንድነት ሞዴል ለመኖር በመፈቃቀድና በፍቅር በፍፁም መቀባበል በመሠረቱት የፍቅር ተቋም ውስጥ የሚኖሩ አንድ ወንድና አንዲት ሴት ናቸው።

“ ሚስቶች ሆይ ለጌታ እንደምትገዙ ለባሎቻችሁ ተገዙ፤

ክርስቶስ ደግሞ የቤተክርስቲያን ራስ እንደሆነ

እርሱም እካሉን የሚያድን እንደሆነ ባል የሚስትራስ ነውና።

ዳሩ ግን ቤተክርስቲያን ለክርስቶስ እንደምትገዛ

እንዲሁ ሚስቶች ደግሞ በሁሉ ለባሎቻቸው ይገዙ።

ባሎች ሆይ ክርስቶስ ደግሞ ቤተክርስቲያንን እንደወደዳት

ሚስቶቻችሁን ውደዱ።”

ኤፌ.5+21-26

ምዕራፍ 2

ጋብቻና የተጋቢዎች ተፈጥሮአዊ ባሕሪያት

እግዚአብሔር ለዎችን ወንድና ሴት አድርጎ ሲፈጥራቸው ከአካላዊ ልዩነት ባሻገር የባሕሪይ ልዩነትም እንዲኖራቸው በማድረግ የፈጠራቸው ሲሆኑ ይህን የወንዶችና የሴቶች የባሕሪይ ልዩነት በተለይ ተቃራኒ ጾታ ያላቸውን ሰዎች አንድ ላይ በጋብቻ ውስጥ ለማጣመር ከነበረው ዕቅድ አኳያ በእያንዳንዱ ጾታ ውስጥ ያለው ተፈጥሮአዊ ባሕሪይ ለተቃራኒው ጾታ /ለአጣማሪው/ እንዲስማማ በማድረግ ፈጥሯል።

በጋብቻ ውስጥ ሁለቱ የተለያዩ ጾታዎች የጾታቸው ልዩነት ለጋብቻው በጣም መሠረታዊና አስፈላጊ እንደሆነ ተረድተው በተፈጥሮአዊ የጾታ ልዩነታቸው መሠረት አንዳቸው ለሌላው እርስ በርስ የስሜት እርካታ ደስታ ምንጭ መሆን እንዲችሉ አድርጎ እግዚአብሔር እንደፈጠራቸው ሁሉ ተፈጥሮአዊ የባሕሪ ልዩነቶቻቸውንም እርስ በርስ ተረዳድተውና ተገነዛዝበው እንደየተፈጥሮአዊ የባሕሪ ልዩነታቸው ቢደጋገፉ የጋብቻቸው ዘላቂነት አስተማማኝ ይሆናል።

በመስኩ የተደረጉ በዛ ያሉ ጥናቶች እንደሚያረጋግጡልን በጋብቻቸው ውስጥ መግባባት አቅቷቸው ለግጭት የበቁ ጥቂት የማይባሉ ተጋቢዎች የግጭታቸው መንስዔ ጾታዊ የተፈጥሮ ባሕሪን እርስ በርስ ያለመተዋወቃቸው ሲሆን ከዚህ አኳያ ብዙ ባሎች ሚስቶቻቸው በባሕሪ እንዲመስሏቸው፣ ብዙም ሚስቶች ባሎቻቸው በባሕሪ እንዲመስሏቸው በሚያደርጉት አንዳቸውን በሌላቸው የተፈጥሮ ባሕሪ ውስጥ የመጨፍለቅ ፍላጎት ትግል ውስጥ መግባባት አቅቷቸው ጎጆው እስከ መፍረስም የሚደርስበት አጋጣሚ ብዙ ነው።

እግዚአብሔር ለወንድና ለሴት ከተፈጥሮ የጾታዊ ልዩነት ባሻገር የባሕሪ ልዩነትንም ሊለጥ በመካከላቸው ልዩነት እንዲፈጠር ሣይሆን የአንዳቸውን ባሕሪይ ለሌላቸው በሚገባ ተረድተው በሁለቱ ጾታዎች ባሕሪይ መግባባት የሚመጣው ንብረት ለጋብቻው ውበት እንደሆነ በመረዳት በመሆኑ ተጋቢዎች የተፈጥሮ ባሕሪያቸውን አውቀውና ተገንዝበው በፍቅር ጥምረት ውበት ሲኖሩ ይገባል።

ይህን ጉዳይ በሚገባ ለመረዳት የተፈጥሮ አበባን በምሳሌነት ብናይ ጥሩ ሲሆን አንድ ዓይነት የተፈጥሮ መልክ ከያዘ አበባ ይልቅ በአንዱ ግንድና ዘንግ ላይ በፈነዳው አበባ ላይ ሁለት ዓይነት መልክ መኖሩ አበባውን የበለጠ እንደሚያሳምረው ሁሉ የተጋቢዎችም ተፈጥሮአዊ የባሕሪይ ልዩነት ለፍቅራቸው ውበት እንደሆነ ሊታወቅ ይገባል።

2.1. የሚስቶች/የሴቶች/ አጠቃላይ የሆኑ ተፈጥሮአዊ ባሕሪያት

- በምንም ዓይነት አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ቢሆኑ በባላቸው ፍቅር ደጎንነትና እርግጠኝነት ይሰማቸዋል።
- ለሀገርም ሆነ ለቤተክርስቲያን ተፈላጊነት ይሰማቸዋል።
- በነገሮች ቶሎ መረበሽና ፍርሃት ያጠቃቸዋል።
- በጥቃቅን ነገር መከፋትና ሆደ ባሻነት ያጠቃቸዋል።
- በቃላት ይሸነፋሉ።
- ጥቃቅን ነገሮችን ለማስረዳት ብዙ ቃላት ይጠቀማሉ።
- በተለይ በችግርና በመከራ ጊዜ ፈጣን የማምለጫ ጥበብን ያውቃሉ።
- ያመኑበትን ነገር ለማድረግ ወደጋላ አይሉም።
- ለፍቅር ሣይቸኩሉ ቀስ ብለው ያፈቅራሉ፤ አንዴ ካፈቀሩ ደግሞ ለመጥላት በጣም ይቸገራሉ።
- ማጎበራዊ ኑሮን ይፈልጋሉ።
- ጨዋታና መዝናናት ይወዳሉ።
- በተለይ ከመሠል የጾታ አከፋቸው በልጠው መታየት ይሻሉ።

➤ በነገሮች ሁሉ አድናቆትንና ምሥጋናን ይሻሉ።

➤ በሚሠሩት ነገር ዕውቅናን ይፈልጋሉ።

እና የመሳሰሉት ሲሆኑ ለባላቸው ወይም ለአፍቃሪያቸው ያላቸውን ፍቅር የሚገልጡበት፣ የሚሰኩበትና የሚመዝኑበት ሁኔታ ከዚህ ተፈጥሮአዊ ባሕሪያቸው በመነሣት በመሆኑ ባሎች ከሴቶች ተፈጥሮአዊ ባሕሪይ አንፃር ተገቢውን የቅርበት ጥንቃቄ ሲያደርጉ ይጠበቅባቸዋል።

2.1.1. ሚስቶች ለባላቸው ያላቸውን ፍቅር የሚገልጡበት ተፈጥሮአዊ ባሕሪይ

ሚስቶች እወድሃለሁ/አፈቅርሃለሁ ከሚል ቃል ባሻገር ለባሎቻቸው ያላቸውን ፍቅር የሚገልጡበት በዛ ያሉ መንገዶች ያሏቸው ሲሆን ጥቂት የማይባሉ ባሎት ታዲያ ይኸን የሚስቶችን አጠቃላይ የሆነ የፍቅር መግለጫዎች የንቀት፣ የጥላቻና የነቀፋ መግስጫ አድርገው በመገመት በተደጋጋሚ የሚሰቶቻቸውን ልብ የሚጎዱበት አያሌ አጋጣሚዎች ይከሰታሉ።

እነዚህ ከሴቶች የተፈጥሮ ባሕሪያት የሚመነጨ የፍቅር መግለጫ መንገዶች በዛ ያሉ ሲሆኑ ከቦታና ከጊዜ አንፃር ዋና ዋና የሚባሉትን በዚህ ክፍል ለመመልከት እንሞክራለን።

➤ በነገሮች ሁሉ ባላቸውን ማገዝ ይወዳሉ

○ የባላቸውን ድካምና መጉላላት በሚያስወግዱ ወይም በሚቀንሱ ጉዳዮች ላይ ሁሉ ቀዳሚ ሆኖ መሰለፍ ያስደስታቸዋል።

➤ በማንኛውም ሁኔታ ጠቃሚ በሆኑ ጉዳዮች ሁሉ ከራሳቸው ይልቅ ለባላቸው ቅድሚያ ይሰጣሉ።

➤ ማንኛውንም ነገር ሲያከናውኑ ባላቸውን ከማስደስት አንፃር ያከናውናሉ።

➤ ለባላቸው ደገንነትና በሰላም ወጥቶ መግባት ያስባሉ ይጨነቃሉ።

➤ ባላቸው ጥፋት የሚመስሉ ነገሮች ሲሠራ ወይም ሲያቅድ እርማት ይሰጣሉ።

➤ በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ባላቸው ወደ ተሻለ እቅጣጫ እንዲያመራ ይመክራሉ።

➤ ባላቸው ከሥራ ደክሞ ሲመጣ ድካሙን መረዳትና ድካሙን ለማስታገስ እስፈላጊ የተባሉ ነገሮችን ሁሉ ማድረግ ያስደስታቸዋል።

ለምሳሌ፡- እግሩን ማጠብ

- ገላውን ማጠብና ወዘተ

➤ ባላቸው የሚወደውን ምግብና መጠጥ ማዘጋጀት ያስደስታቸዋል።

➤ ውበታቸውን ባላቸው በሚወደው ዓይነት መንገድ መጠበቅ ያስደስታቸዋል።

○ የሚወደውን ዓይነት እለባበስ መልበስ

○ የሚወደውን ዓይነት የፀጉር እበጣጠር መጠቀምና ወዘተ...

➤ በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ከሚቀርቧቸው ቤተሰቦቻቸው፣ ዘመዶቻቸውና ጓደኞቻቸው ይልቅ ለባላቸው ቅድሚያ መስጠትና ባላቸውን ማክበር ይፈልጋሉ።

➤ የባላቸውን ጓደኞች ለማክበርና እልፎም ለማስተናገድ ፈቃደኛ ልብ እላቸው።

➤ ትዳራቸውን በሚመለከት አንገብጋቢ በሆኑ ጉዳዮች ላይ ከባላቸው ጋር የመወያየት ፍላጎት አላቸው።

➤ ባላቸውን በጣም የሚያስጨንቁ ችግሮች ቢከሰቱ ባላቸው ስምቶ እንዳይጨነቅ ችግሩን ለብቻቸው ተጋፍጠው ለማስወገድ መከራ ያደርጋሉ።

➤ ፍቅርን ከመስጠትና ከመቀበል እኳያ በልባቸው ያለውን ለባላቸው በግልጽ መናገር ያስደስታቸዋል። እና የመሳሰሉት ሲሆኑ እነዚህና መሰል ባሕሪያት የሚስቶች ላይ ሲንፀባረቅ ባሎች ተገቢውን ምላሽ በመስጠት በመካከላቸው ያለውን ፍቅርና ገብረት እያጠነከሩ ሲሄዱ ይገባቸዋል።

2.1.2. ሚስቶች የባላቸውን ፍቅር የሚለኩበት መንገድ

➤ በባላቸው ተደማጭነትን ማግኘት

- ይህ ማለት ሚስቶች እየተናገሩ ወይም እየመከሩ ሳለ ሌላ ነገርን ያለማድረግ ወይም ሃሳብን አለባለቦ ማድመጥ።

- ምክራቸውንና እሳቢነታቸውን በአድናቆትና በምሥጋና መቀበል።
- ከቀላል ነገር ጀምሮ የባላቸውን እገዛ ማግኘት።
- ትዳራቸውንና ኑሮአቸውን በሚመለከት ለሚሠሩት መልካም ሥራ ሁሉ ዕውቅናን መስጠትና አድናቆትን መቸር።
- አለባበሳቸውንና ውበታቸውን ማድነቅ።
- ዘወትር በማንኛውም አጋጣሚ ሁሉ ፍቅራቸውን በቃላት መግለጽ።
- የፍቅር መግለጫ ስጦታዎችን መስጠት።
- የሚጎድላቸውን ነገር ተከታትሎ እንዲያደርጉ መገፋፋት።
ለምሳሌ፡- ምግባቸውን በጊዜው እንዲመገቡ፤
- ተገቢውን ዕረፍት እንዲያርፉ
- ተገቢውን የጤንነት ጥንቃቄ እንዲያደርጉና ወዘተ...
- በተለያዩ የሥራ አጋጣሚዎች አብረው የማይውሉበት ወይም የማያድሩበት አጋጣሚ ሲከሰት ናፍቆትን በስልክና በመሳሰሉት መግለጽ።
- ካለምንም ተጽዕኖ ፍቅርን መግለጽ።
- ከቤተሰቦቹ፣ ከጓደኞቹና ከቅርብ ወዳጆቹ ፊት የሚለቱን መልካም ነገር መመስከርና ለርሷ ያለውን አክብሮት መግለጽ።
- ምክር በሚያስፈልጋት ነገር ለብቻ መምከር።
- ማንኛውንም ፍላጎቷን ፈጥኖ በመረዳት ለፍላጎቷ መሟላት ተገቢውን ዋጋ መክፈል።
- በተናደደች ወይም ሆድ በባላት ጊዜ ሐዘኗንና ንዴቷን እንድትረሳ ጥረት ማድረግ

➤ የቅርብ ቤተሰቧን፣ ዘመዶቿን፣ ጓደኞቿን መውደድና ማክበር

➤ ማንኛውንም ጉዳይ በሚመለከት በግልጽ መናገር

- ተሳታፊና ጥፋት እጥፍቶ እንኳን ቢሆን ፈጥኖ ይቅርታ መጠየቅ። እና የመሳሰሉት ሲሆኑ በዚህም መሠረት ባሎች የሚለቶቻቸውን ተፈጥሮአዊ ባሕሪ በተገቢው በመገንዘብ ተገቢ የባልነት እና የአፍቃሪነት ድርሻቸውን ቢወጡ ለጋብቻው ዘላቂ ቁልፍ ሚና እንደተጫወቱ ይቆጠራል።

2.1.3. ሚስቶች የሚጠሏቸው የባላቸው ባሕሪያት

➤ ተለዋዋጭ ባሕሪይ

➤ አኩራፊነት

➤ ቁጡነትና ተናዳጅነት

➤ በነገሮች ሁሉ ከሚስት ይልቅ ወዳጅ ዘመዶችን ማስቀደም

➤ ሚስትን በለዎች ፊት ማማትና መንቀፍ

➤ ምሥጢርን ከሚስት ደብቆ ለሌላ ሰው መናገር

➤ ቤተሰብን በድብቅ መርዳት

➤ አምባገነንነት

➤ ለባለቤቱ አመጋገብ፣ አለባበስና የውበት አጠባበቅ አትኩሮት መንፈግ

➤ ሚስትን ያለማድነቅ

➤ ለሚስት ያለውን ፍቅር ያለመግለጽ

➤ ሚስቱን በቤተሰቡ በወዳጅ ዘመዶች ፊት ችላ ማለት

➤ በጋብቻው ተጠቃሚ እርሷ ብቻ እንደሆነች ደጋግሞ ማንፀባረቅ

➤ አዘውትሮ አስተዳደጉና የቤተሰቡ ሁኔታ ከሚስቱ አስተዳደግና የቤተሰብ ሁኔታ የተሻለ እንደሆነ ማንፀባረቅ

➤ ሚስቱን እንደመጠቀሚያ ዕቃ ብቻ መቁጠር

➤ ሰሜቱን፣ ፍላጎቱንና መሻቱን በግልጽ ያለመናገር

- አዘውትሮ ሚስቱን በስዎች ፊት መክሰስ፤ ዝቅ ማድረግና ማንቋሽሽ
- የገንዘብ አጠቃቀሙን በዘፈቀደ ማድረግ
- ታማኝነትን ማጣት
 - ደጋግሞ መዋሸት
 - ማታሰል
- ውይይትን መጥላት
- ሰልጆችና ሌሎች የቤተሰቡ አባላት ተገቢውን አትኩሮት ያስመስጠት
- ኑሮን ሰማሻሻል አዳዲስ ዕቅዶችን ያስማቀድ
- ጋጠ-ወጥነት ወይም ሥርዓተ-አልበኝነት
- ንጽሕናን፣ አሰባስቦችና ውበትን በተገቢው ያስመጠበቅ
- አዳዲስ ነገሮችን ለማወቅና እእምሮን ለማስፋት ጥረት ያለማድረግ
- ከአቅም በላይ ለመኖር መንጠራራት
- የሚስትን ጭንቀት ያስመረዳትና ለማግኘት ፈቃደኛ ያስመሆን
- አዘውትሮ በጋብቻቸው በመቆጨትና በመፀፀት አንቺን ባላገባ ኖሮ.... ማሰት
- ሚስትን ያለማመን፣ መጠርጠር ወይም መቅናት እና የመላስሉት በመሆናቸው ባሎች ከዚህ አንፃር አውቀውም ይሁን ሳያውቁ የሚስቶቻቸውን ልብ ላስመጉዳት ከፍተኛ ጥንቃቄ ቢያደርጉ ጋብቻቸው የዘሰቁታ ይሆናል።

2.2. የወንዶች/የባሎች/ አጠቃላይ የሆኑ ተፈጥሮአዊ ባሕሪያት

- በምንም ዓይነት አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ቢሆኑ እንኳን ሚስታቸው በምታሳያቸው አክብሮት ደንገንነትና እርግጠኛነት ይሰማቸዋል።
- በራስ የመተማመንና ኃላፊነትን ወስዶ ቤተሰቡን የመምራት ከፍተኛ ፍላጎት አላቸው።
- ከገንዘብና ከሌሎች ነገሮች ይልቅ ለፍቅር ቅድሚያ ይሰጣሉ።

- በፍቅር አብረው ለሚኖሩት ሚስታቸው በየዋህነት ራሳቸውን አሳልፈው ይሰጣሉ።
- ቤተሰቡ ወደተሻለ የዕድገት ልክ እንዲደርስ ያስባሉ፤ ያቅዳሉ፤ ከፍተኛ ጥረትም ያደርጋሉ።
- እስቸጋሪ በሚመስል ሁኔታ ውስጥ አልፎ ግብ ላይ እንደሚደረስ ያምናሉ።
- ችግራቸውን በመደበቅ ለመፍትሔው ጥረት የሚያደርጉ ሲሆን አልፎ አልፎ ግን እገዛ ሲፈልጉ ይገልጣሉ።
- ነገሮችን ለማስረዳት አጠር ባሉ ቃላት ይጠቀማሉ።
- በተቃራኒ ጾታ ፍቅር ቶሎ ይወድቃሉ።
- በማየት በመወሰድ በፍቅር ይጠመዳሉ።

2.2.1. ባሎች/ወንዶች/ ለሚስቶች/ለሴቶች/ ያላቸውን ፍቅር

የሚገልጡበት ተፈጥሮአዊ ባሕሪይ

ከወንዶች የተፈጥሮ ባሕሪያት የሚመነጩ በተሰይሞ ላፈቀሩት የትዳር ጓደኛቸው ፍቅራቸውን የሚገልጡባቸው መንገዶች በዛ ያሉ ሲሆኑ በዚህ ክፍል ግን ዋና ዋናዎቹን እንመሰክታለን።

ወንዶች ፍቅራቸውን ለፍቅረኛቸው/ባለቤታቸው/ ሲገልፁ ቢያንስ ገለፃን የመረዳትና የመገንዘብ ምላሽ ከተፈቃደዋ የሚጠብቁ ሲሆን ይህ ምላሽ ከጠፋ ግን እንዳልተወደዱ ወይም ተቀባይነት እንዳጡ በመቁጠር ቁጡነትና ብስጩነት ሊታይባቸው ይችላል።

- በነገሮች ሁሉ ሚስታቸውን መንከባከብ
 - ራሷን እንድትጠብቅ ማገዝ
 - ጥሩ እንድትሰብስብ እንድታጌጥና ደምቃ እንድትታይ ማገዝ
 - ማንኛውንም የጎደላትን ነገር ማሟላት
- ሚስቶቻቸው ችግር እንዳይደርስባቸው ጥበቃና እንክብካቤ ማድረግ
- በበላይነት ሚስትን ማዘዝና ቤተሰቡን መምራት
- ለሚስት ስጦታ መስጠትና የመላስሉትን ማድረግ

- ሚስትን ማዝናናትና ማስደለት
- ለሚስታቸው ቃል የገቡትን ነገር በጊዜው ማድረግ
- ከዘመድ ከቤተሰብና ከጓደኞች ጋር ሚስትን ማለተዋወቅ መፈለግ
- በማንኛውም ሁኔታ ውስጥ ሚስትን መቆጣጠርና ማዘዝ መፈለግ
- ሚስትን የሚያስደስታትን ነገር አዘውትሮ ማድረግ
- ፍቅርን ከመለጠትና ከመቀበል አኳያ በግልጽነትና ካለምንም ተጽዕኖ ራሳቸውን ለሚስት አሳልፎ መስጠት።

2.2.2. ባሎች የሚስቶቻቸውን ፍቅር የሚለኩባቸው መንገዶች

- በሚስቶቻቸው ከበራታ ማግኘትን
 - በአካባቢው በለዎች ፊት መከበር
 - በቤተሰብ መካከል መከበር
- ትዕዛዛቸውንና የቤተሰብ መሪነታቸውን በፍቅር መቀበል
- የቤተሰቡን ኑሮ ለመምራት አያደረጉ ለሚገኙት ጥረት ዋጋ መስጠት
- ተከታታይ የሆነ አሳቢነትና ተንከባካቢነትን ማንፀባረቅ
 - ለምሳሌ፡-
 - ተጠንቅቀህ አሽከርክር
 - እንዳትጎዳ ምግብህን በለዓቱ ብላ
 - ዛሬ በሰላም ዋልክ?
 - ምሣ በላህ? እና የመሳሰሉት ጥያቄዎች መንፀባረቅ።
- የጎደለውን ነገር ተከታትሎ ማሟላት
- የሚወደውን አለባበስና የውበት አጠባበቅ መጠቀም
- ከማይፈቅዳቸው ጓደኞች መራቅ ወይም መለየት
- በማንኛውም ጉዳይ ከጓደኛና ከቤተሰብ ይልቅ ለርሱ ቅድሚያ መስጠት
- ካለምንም ተጽዕኖ ፍቅርን መግለጽ
- የቅርብ ዘመዶችንና ወላጆችን መውደድና እንዳስፈላጊነቱ መርዳትና መንከባከብ
- ለርሱ ያላትን ፍቅርና ናፍቆት ካለምንም ተጽዕኖ በግልጽ መናገር
- ቅር የተሰኘችበትን ነገር በግልጽ መናገር

2.2.3. ባሎች የሚጠሏቸው የሚስቶች ባሕሪያት

- አኩራፊነት
- ጨቅጫቃነት
- ራስ ወዳድነት
- ስግብግብነት
- ቀናተኛነትና ተጠራጣሪነት
- ውሸታምነት
- ችልተኛነት
- ራስን በሚገባ ያለመጠበቅና ያለመንከባከብ
- በማይመለከት በለዎች ጉዳይ ጣልቃ መግባት
- ሂሪነት
- ተሣዳቢነት
- ተቺነትና ፌዘኛነት
- አሉባልተኛነት
- የቤት ውስጥ ኃላፊነትን መዘንጋት
- ድብቅነት/ግልጽ ያለመሆን/
 - ፍላጎትን በግልጽ ያለመናገር
 - ዓላማን በግልጽ ያለመናገር
 - ቅሬታን በግልጽ ያለመናገር
- ባልን ያለማከበር
- በጋብቻው ተጎጂ እንደሆነች ደጋግማ ማንፀባረቅ/ካንተ ጋር ባልሆን ኖሮ በማለት መቆጨት/
- ልጆችን በተገቢው ያለመንከባከብ
- ባልን በሌሎች ፊት ማማትና መንቀፍ
- የባልን ምሥጢር ለሌሎች መናገር
 - እና የመሳሰሉት ሲሆኑ ከዚህ አንፃር ሚስቶች አውቀውም ይሁን ሣያውቁ የባሎቻቸውን ልብ እንዳይጎዱና በመካከላቸው ያለው ፍቅር ቀዝቅዞ ወደ ክፉ የፍቺ አደጋ እንዳይገቡ ጥንቃቄ ሊያደርጉ ይገባል።

ምዕራፍ 3

ጋብቻና የተጋቢዎች የፍቅር ቋንቋዎች

የለው ልጆች በምድር ላይ ሲኖሩ ከሚያስፈልጓቸው ዋናና መሠረታዊ ከሚባሉ ጉዳዮች ግንባር ቀደሙ ጋብቻ እንደመሆኑ ይኸን በአንድ ወንድና በአንዲት ሴት መካከል የሚመሠረት ለነገሮች ሁሉ ቁልፍ የሆነ ማግቢራዊ ተቋም ፍፁምና ዘለቂታዊ ለማድረግ መሥራቾች/ተጋቢዎች/ እግዚአብሔር በተፈጥሮ የቸራቸውን ተፈጥሮአዊ ክህሎት ካለምንም ተጽዕኖ በሥራ ላይ ሊያውሉት ግድ ነው።

እግዚአብሔር ለባል የባልነትን ክህሎት ለሚሰጥም የሚሰጥነትን ክህሎት ከአጣማሪ ጋር እርስ በርስ ሊያግባባ ለያስማማና ሊያያይዝ በሚያስችል ብቃት ለሴትም ሆነ ለወንድ በተፈጥሮ የለጠ ሊሆን ይኸን ለጋብቻው ዘለቂታ ወሣኝ የሆነ ክህሎት ከባሕል ከልማድና ከአካባቢያዊ ተጽዕኖ ነፃ በሆነ መንገድ በትዳር ውስጥ ተግባራዊ ማድረግ እንደሚገባና ለዚህም በተከታታይነት፣ በወጥነትና በቋሚነት ባል የሚሰጡ፣ ሚስትም የባሏን የፍቅር ቋቶች እርስ በርስ ሊሞላሉ ወይም በተገቢው የፍቅር ቋንቋ አንዳቸው ለሌላው ያላቸውን ፍቅር ለዓት፣ ቀን፣ ዘመንና ሁኔታ ሳይለዩ ሊገለጹና የፍቅራቸውን ማበብና ማፍራት ቀጣይና የማይቋረጥ ሊያደርጉ ይገባቸዋል።

ተጋቢዎች ጋብቻን በትክክል እንደ እግዚአብሔር ሃሳብ እንዲኖሩና በመካከላቸው ያለው የእርስ በርስ ፍቅርና መግባባት ወደ ላቀ ደረጃ እንዲደርስ በማይቋረጥና ዘለቂታዊ በሆነ መልኩ ፍቅራቸውን የሚገለጹበት፣ አብረው ለመኖራቸውና ለመዝለቃቸው ወሣኝነት ያላቸው ሊለዋውጧቸው የሚገቡ ልዩ ልዩ የፍቅር ቋንቋዎች በላ ያሉ ቢሆኑም በዚህ ምዕራፍ ዋና ዋና የሚባሉትን ለማየት እንሞክራለን።

3.1. የፍቅር መግለጫ ቃላቶችን መለዋወጥ

1ኛ/ የአጣማሪን የአድናቆትና የፍቅር ቃል ረሃብ ያስታግሃል።

በባሎችም ሆነ በሚሰጡት ወይም በእያንዳንዱ ወንድም ሆነ ሴት ውስጥ እግዚአብሔር በተፈጥሮ በውስጣቸው ያስቀመጠው የአጣማሪን /የትዳር ጓደኛን/ የፍቅር መግለጫ ቃላትን ወይም አድናቆትን የሚሻ እና የሚናፍቅ ረሃብ እንዳለ መጽሐፍ ቅዱስም ሆነ በዚህ መስክ የተሠሩ ሳይንሣዊ ምርምሮች ያረጋግጡልናል።

በተለይ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ሰማቸው የተገለፀውን የመልካም ጋብቻ ባለታሪኮችን በሙሉ ብንመለከት በመካከላቸው ለነበረው ጥምረት ዘለቂታዊነት አንዳቸው የአንዳቸውን የፍቅር መግለጫ ቃላት ረሃብ የሚያስታግሉበት ፍቅርን አድናቆትንና ለሜትን የሚገልፁበት የማያቋርጥ ሂደት በመካከላቸው ነበረ።

ለዚህ ጉዳይ በምሳሌነት አንዳንዶቹን ብናነሳ እንኳን የመጀመሪያው የጋብቻ በረከት ተቀባይ አዳምን ብንወስድ ባለቤቱን ሔዋንን ከእግዚአብሔር ከተረከባት የጋብቻቸው ጅማራ ጀምሮ ለሔዋን የማለጠውን ሥፍራና ለርሷ የነበረውን ፍቅር በግልጽነትና አጠገቡ ሆኖ እየለማቸው፤

“... ይህች አጥንት ከአጥንቴ ናት፤ ሥጋም ከሥጋዬ ናት”

ዘፍ. 2+23

ማለቱ የፍቅር ቋንቋ መግለጫውን ካለምንም ተጽዕኖ በግልጽነት መናገሩ በመካከላቸው ለነበረው መያያዝ አስፈላጊነቱን የሚያሳይ ሆኖ እናገኘዋለን።

ሌላው በምሳሌነት የምናነሳቸው ተጣማሪዎች በመጽሐፍ ቅዱስ ከምናገኛቸው ጽሑፎች ሁሉ ተጣማሪዎች ሊኖራቸው ስለሚገባው የፍቅር ግንኙነት ለፋ ባለ መንገድ ተገልጾ በምናገኝበት በመኃልዩ መኃልዩ መጽሐፍ ውስጥ የሚገኙትን ሁለቱን ወጣቶች ሊሆን እነዚህ የተቃራኒ ጾታ

ፍቅር በምን ዓይነት መልኩ እንደሚገለጽ እግዚአብሔር የገለፀላቸው ወጣቶች ከሁሉም በላይ ለፍቅራቸው የሰጡት ዋጋ ምን ያህል እንደነበር ለመገመት ይረዳ ዘንድ በወቅቱ የነበሩበትን ሁኔታ ማጤኑ ተገቢነት ይኖረዋል።

እነዚህ ወጣቶች የነበሩበት ዘመን የንጉሥ ሰለሞን የእገዛዝ ዘመን ሲሆን በወቅቱ ንጉሡ ዕድሜው ገፍቶና እርጅቱ ስለነበር ለቀዘቀዘ የአካል ገላው ማሞቂያ እየተባለ ቆነጃጅት ከየእካባቢው እየተለቀሙ ቤተ መንግሥቱ ድረስ ይቀርቡለት የነበር ሲሆን ታዲያ ይህች ሥራው የከብት እረኛ ከነበረ እጮኛዋ ጋር በጋብቻ ሂደት ላይ የነበረች ቆንጆ ለንጉሡ ታስፈልጋላችሁ ተብለው ሃይወዱ በግድ ታግተው ወደ ቤተመግንስት ከተወለዱ ቆነጃጅት አንዷ ነበረች።

በወቅቱ ምንም እንኳን ብዙ ቆነጃጅት በእንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ወደ ንጉሡ ሲወለዱና ተራ ደርሷቸው በንጉሡ ጉያ ውስጥ ሲገቡ በእነርሱም ሆነ በቤተሰቦቻቸው የተሻለ ዕድል እንደገጠማቸው ቢቆጠርም ይህች ሰላማጢን ወጣት ግን በጫካ ካለው በጣም ከምትወደው ፍቅረኛዋ የሚበልጥባት ሰው ባለመኖሩ ተራ ደርሷት ንጉሥ ጋ ስትገባ እምቢተኛ በመሆን ከንጉሡ ጉያ እፈትልክ በመውጣት በጣም የምታፈቅረው ሥራው እረኝነት የሆነ ፍቅረኛ እንዳላት በይፋ ለንጉሡም ሆነ ለሉሌዎቹ ለመንገር ያልፈራች ለእውነተኛ ፍቅር ልዩ ሥፍራ የሰጠች የፍቅር ጀግና ወጣት ነበረች።

እንግዲህ ከዛሬ ነገ የቤተመንግሥቱ ምችት እረኛ ፍቅረኛዋን እስረስቷት ሃሣቧን ትለውጥ ይሆናል ተብላ ታግታ ባላችበት ሁኔታ ነው ከእረኛው ፍቅረኛዋ ጋር ያላት ፍቅር ይበልጥ ጨምሮ ሁለቱም ፍቅራቸውን በሚከተለው መልኩ ይገላለፁ የነበረው።

በተጋቢዎች ወይም በፍቅረኛዎች ታሪክ በተለይም ለማቸው በመጽሐፍ ቅዱስ ከተጠቀሱ ተጣማሪዎች እነዚህ ወጣቶች ስማቸው በቀዳሚነት የሚነሣ ሲሆን በተለይ የፍቅር መግለጫ ቋንቋዎችን በመለዋወጥ መስክ እግዚአብሔር የሰጣቸውን ጸታዊ የተፈጥሮ ብቃት በሙላት በመጠቀም

በወቅቱ የነበሩበት አስቸጋሪ ሁኔታ ሃይገታቸው ፍቅራቸውን በቃላት መገለጻቸውና አንድም ቀን አንዳቸው በሌላቸው ላይ የነቀፋና የጥላቻ ቃል ስንገዘረው ያለማወቃቸው ዛሬ ለምንገኝ ባለትዳሮች ትልቅ ምሣሌ ነው።

እነዚህ ወጣቶች ካለምንም እፍረትና ተጽዕኖ በውስጣቸው የሚለማቸውን አንዳቸው ለአንዳቸው የነበራቸው ፍቅር የተገላፁባቸው ቃላት ሙሉው በመጋልዩ መጋልይ መጽሐፍ ተገልጸው የሚገኙ ሲሆኑ ሆኖም ግን ለዚህ ክፍል ማስረጃ እንዲሆንን ዋና ዋናዎቹን በዚህ መጽሐፍ ላይ ጽፌ ሌላውን ግን መጽሐፉን ሙሉውን እንድታነቡና ሃሳቡን የበለጠ እንድትረዱ ላላስብ እፈልጋለሁ።

ወንዱ ለሴቷ ፍቅሩን የገለፀባቸው ቃላት

“ ወዳጆ ሆይ እነሆ ውብ ነሽ

እነሆ እንቺ ውብ ነሽ

በዓይነ እርግብ መሸፈኛ ውስጥ

ዓይኖችሽ እንደ ርግቦች ናቸው

ጠጉርሽ በገለፃድ ተራራ እንደሚወርድ

እንደ ፍየል መንጋ ነው።

ጥርሶችሽ ታጠበው እንደተሸለቱ

ሁሉም መንታ እንደወለዱ

ከእነርሱም መካከ እንደሌለባቸው

መንሳች ናቸው።

ከንፈሮችሽ እንደቀይ ሐር ፈትል ናቸው

እፍሽ ያማረ ነው

በዓይነ እርግብ መሸፈኛሽ ውስጥ

ጉንጭና ጉንጭሽ እንደተከፈለ ሮማን ናቸው

እንገትሽ ለሰልፍ ዕቃ መስቀያ እንደተሠራው

እንደ ዳዊት ግንብ ነው

ሺህ ጋሻ የሃያላንም መሣሪያ ሁሉ ተንጠልጥሎበታል።
 ሁለቱ ጡቶችሽ መንታ እንደተወሰዱ
 በሉፍ አበባ መካከል እንደሚሠማሩ
 እንደሚጻፉ ግልገሎች ናቸው።
 ቀኑ እስኪነፍስ ጥላውም እስኪያልፍ ድረስ
 ወደ ክርቤው ተራራ ወደ ዕጣኑም ኮረብታ እሄዳለሁ።
 ወዳጄ ሆይ ሁለንተናሽ ውብ ነው
 ነውር የሰብሽም።”

መጋ.4+1-7

ሴቷ ለወንዱ ፍቅሯን የገለጠችባቸው ቃላት

“ ወዴ ነጭና ቀይ ነው
 ክእልፍ የተመረጠ ነው
 ራሱ ምዝምዝ ወርቅ ነው
 ቁንዳላው የተዘረፈረፈ ነው
 እንደቀራ ጥቁረትም ጥቁር ነው
 ዓይኖቹ በሙሉ ፈሣሽ አጠገብ እንዳሉ
 በወተት እንደታጠቡ በፈሣሽ ውሃ አጠገብ እንደተቀመጡ
 እንደ ርግቦች ናቸው
 ጉንጨና ጉንጨ የሽቱ መደብ
 እርከን እንዳለበት እንደ ሽቱ እትክልት ናቸው
 ከንፈሮቹ እንደ እበቦች ናቸው
 የሚፈስ ክርቤን ያንጠባጥባሉ
 እጆቹ የብርሌ ፈርጥ እንዳለበት
 እንደ ወርቅ ቀለበት ናቸው
 እካሉ ብልሃተኛ እንደሠራው
 በስንፔር እንዳጌጠ እንደ ዝሆን ጥርስ ነው።

እግሮቹ በምዝምዝ ወርቅ እንደተመሠረቱ
 እንደ እምነ በረድ ምሰሶች ናቸው
 መልኩ እንደሊባኖስ እንደ ዝግባ ዛፍ መልካም ነው
 እፋ እጅግ ጣፋጭ ነው
 እርሱም ፈጽሞ ያማረ ነው
 እናንተ የኢየሩሳሌም ቆነጃጅት ሆይ
 ወዴ ይህ ነው ባልንጀራዬም ይህ ነው።

መጋ.መጋ.5+10-16

በጋራ የተለዋወጧቸው የፍቅር ቃላት

ወዴ ስኔ በጡቶቹ መካከል እንደሚያርፍ
 እንደተቋጠረ ክርቤ ነው
 ወዴ ለእኔ በዓይነ ጋንዴ ወይን ቦታ እነዳለ
 እንደ አበባ እቅፍ ነው።
 ወዳጄ ሆይ እነሆ ውብ ነሽ
 እነሆ እንቺ ውብ ነሽ
 ዓይኖችሽም እንደ ርግቦች ናቸው።
 ወዴ ሆይ እነሆ እንተ ውብ ነህ
 መልክ መልካምም ነህ
 አልጋችንም ለምለም ነው።

መጋ.መጋ.1+13-16

2ኛ/ እርስ በርስ ለአዳዲስና ጠቃሚ ተግባሮች እንዲበረታቱ ያደርጋል።

እርስ በርስ የእድናቆትና የፍቅር ቃላትን የሚለዋውጡ ተጋቢዎች በየጊዜውና በየዘመኑ እየተጽናኑ እየተበረታቱ አእምሮአቸውን፣ ጉልበታቸውንና መላ እካላቸውን ስጋባቸው በሚጠቅም ጉዳይ ላይ

የሚያጣምዱ በመሆናቸው በየተሠማሩበት ሁሉ ፍሬያማና ውጤታማ ይሆናሉ።

ተጋቢዎች እርስ በርስ የአድናቆትና የፍቅር ቃላትን በመለዋወጥ የበለጠ በፍቅር በመያያዝ ታቢቻን በውጤታማነትና በፍቅር ለመዝለቅ በመጀመሪያ አንዳቸው የሌላቸው ጉድለት ከመምዘዝና ከማጉላት ነፃ የሆነ በመተጋገዝ፣ በመተናነጽና በመደጋገፍ ላይ የተመሠረተ ፍቅርን በመካከላቸው ሊያዳብሩ የሚገባ ሲሆን ለዚህ ደግሞ ብቸኛው ቁልፍ አንዳቸው ለአንዳቸው መልካም ሥራ ዕውቅና መስጠትና ምንጊዜም የነገርን መነሻ ከጠፋ ጥፋት ከማድረግ ይልቅ ከተሠሩ መልካም ሥራዎች ማድረግ የሚገባቸውበት ነው።

ጥቂት የማይባሉ ተጋቢዎች የመተራረምና የመወነጀጀልን ልዩነት ጠንቅቀው የማያውቁ ሲሆን ተጋቢዎች አልፎ አልፎ ከሁለት አንዳቸው ወይም ሁለቱም በማወቅም ይሁን ባለማወቅ የፈፀሙት ጥፋት እንኳን ቢኖር እርስ በርስ በፍቅር ሊማማሩና ሊተራረሙ ይገባል እንጂ ሊተራረቡ ወይም ሊወነጀጁ አይገባም።

ተጋቢዎች ምንጊዜም በማንኛውም ርዕሰ ጉዳይ ዕርስ በርስ ሲነጋገሩ ንግግራቸውን አደናቆትና ፍቅር ባልተለየው አቀራረብ ካደረጉ ሁለቱም ለአዳዲስና ጠቃሚ ተግባራት የሚበረታቱ ሲሆን ይህ ዓይነቱ ጤናማ ግንኙነትም ጎጆን ከማፍረስ ይልቅ በመገንባት ላይ፣ ለታብቻው ጉድጓድ ከመቆፈር ይልቅ ወደ ከፍታ ለማውጣት ጥረት በማድረግ ላይ እንዲያተኩሩ ከማድረጉም በላይ በዓላማ ጽናት የተሳሰሩና የኑሮአቸው መሠረት በፍቅር የፀና ስኬታማ ባለትዳር ያደርጋቸዋል።

የተጋቢዎች የርስ በርስ መደናነቅና ፍቅርን መገላለጽ በተናጠል ድፍረት ባጡበትና ጀማሪን ወደ ፍፃሜ ለማድረስ ብርታት ባጡበት ነገር የበለጠ ወደ ዓላማቸው ግብ እንዲደርሱ፣ ለተሻለ ውጤትም እንዲበቁ አቀጣጣይ ኃይል ነው።

ጥቂት የማይባሉ ጥንዶች አንዳቸው አንዳቸውን በአንደበታቸው ማሞገሣቸውና የፍቅር ቃል መጠቀማቸው የሚያስገኝላቸውን ጥቅም በሚገባ ያልተረዱ ሲሆን የሙገሣ ቃላት ፍቅርን ለማቀጣጠልና ሕያው

አድርጎ ለማቆየት ከፍተኛ ሚና ያለው በመሆኑ ከአውነታ በመነሣት በመካከላቸው ሊገለጥና ሊንፀባረቅ ይገባዋል።

የአድናቆትና የሙገሣ ቃላት በቀላልና ገላጭ አበባሎች ቢገለፁ የታሰበው የግንኙነትና እና የመግባባት ምዕራፍ ላይ ለመድረስ ወሳኝ ሊሆኑ ይኸንንም ተጋቢዎቹ በሚከተሉት ዓረፍተ ነገሮች ምሳሌነት ቢጠቀሙ የበለጠ ፍሬያማ ያደርጋቸዋል።

- “ዛሬ የለበስኩው አለባበስ እንዴት ያምራል?”
- “አለባበስሽን እጅግ በጣም ወደድኩት!”
- “አንቺ የእኔ ሚስት ስለመሆንሽ ባለብኩ ቁጥር በልቤ ደስታና ሐሴት ይሞላል!”
- “ከአንተ ጋር ስለተዋወቅሁባት ቀን አምላኬን እጅግ አመለግንዋለሁ።”
- “ለእኔ ዘወትር በማለብሽና የሚጎድለኝን ሁሉ ለመሙላት ጥረት በማድረግሽ እጅግ በጣም አደንቅሻለሁ።”
- “ከራስህ በፊት ለእኔ ደስታ ቅድሚያ በመስጠት ዕለተ ዕለት እኔን ለማስደሰት ጥረት በማድረግህ አመለግናለሁ።”
- “ኑሮአችንን ለማሻሻል እያደረግህ ያለውን ጥረት አደንቃለሁ።”
- “በትምህርት ውጤትሽ በጣም ተደስቻለሁ፣ የበለጠ ለማሻሻል ደግሞ በርቺ።”
- “ዛሬ ቀኑን ሙሉ ሳስብህ ነው የዋልኩት ብታይ ቀኑ አልመሸ ብሎኝ የግድ ነው የመሸልኝ፣ እሁን ስላገኘሁህ ደስ ብሎኛል።”
- “ዛሬ የሰራሽው እራት በጣም ነው የጣፈጠኝ ይኸን የሰሩ እጆችሽ ይባረኩ!”
- “ዛሬ ቤት በማጽዳትህና ቆሻሻ አውጥተህ በመድፋትህ በጣም ነው የማመለግንህ፣ እግዚአብሔር ይባርክህ!”
- “እንደ አንቺ በነገር ሁሉ አሣቢና ባለሙያ ሴት አግር እስኪነቃ ቢሄዱ አትገኝም።”
- “የሠራሽው ምግብ ፓ! እንዴት እንደጣፈጠኝ ልነግርህ አልችልም።”

➤ “የተወሰኑ ቀናት በሥራ ምክንያት ሳንተያይ ስለከረምን ዓመታት ነው የመሠለኝ።”

➤ “ለሞኑን አንተ ባለመኖርህ ቤቱም ሠፈሩም አስጠልቶኝ ነበር። ሌላ ቀርቶ መኝታው እንኳን አስጠላኝ በጣም ናፍቆኸኝ አንተን ያገኘሁ መሰሉኝ ትራሱን እቅፌ ነበር የማድረው።”

3ኛ/ ጤናና ረጅም ዕድሜን ያጎናጽፋል።

በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ ስማቸው ከተጠቀሱ ባለታሪኮች ውስጥ በተለይ የጋብቻ ሕይወትን እግዚአብሔር በጋብቻ ዉስጥ በሰጠው የኑሮ መርህ መሠረት በትክክል የኖሩት ከነመላ ቤተሰባቸው በምድር ላይ በኖሩበት ዘመን የተሟላ ጤናና የረጅም ዕድሜ ባለፀጋ ሆነው ማለፋቸው በተጋቢዎች መካከል የሚኖር የፍቅር ልውውጥ ጤናማ የማድረግ ዋቢ ማስረጃ ነው።

በመግቢያችን እንደተመለከትነው እያንዳንዱ ሰው የተባለ ፍጡር ውስጥ የአፍቃሪን ወይም የትዳር ጓደኛን አድናቆትና የፍቅር ቃል የሚናፍቅ የተፈጥሮ ረሃብ እንደመኖሩ የዚህ ረሃብ ዕለት ዕለት መባባስ ደግሞ ጤናን ከፋኛ በመጉዳት ዕድሜን ሲያሳድር እንደሚችል በመስኩ የተደረጉ ጥናቶች ያረጋግጣሉ።

የፍቅር መግለጫ ቃላቶችን መለዋወጥ የተጋቢዎች ፍቅር ወደላቀ ደረጃ እንዲደርስ ለማድረግ አቀጣጣይ ኃይል እንደመሆኑ ትክክለኛውንና የልብ ረሃብን የሚያስታግሰውን ቃል ከማንኛውም ባሕላዊም ሆነ ጸታዊ ተጽዕኖ ተላቆ መስጠትና መቀበል የተጋቢዎቹ የየዕለትና የየዘመናት የማይቋረጥ ተግባር ሊሆን ግድ ነው።

እውነተኛ የሆነ አድናቆትና ፍቅርን መግለጽ በመሞት ሂደት ላይ ያለና የፍቺ መቃብር የተቆፈረለትን ጋብቻ እንኳን ትንሣዔ የመስጠት ኃይል ያለው ከወርቅና ከብር የከበረ የጋብቻ ውበት ሲሆን ተጋቢዎች ከእውነታ በመነሣት እርስ በርስ ሲደናነቁ ፍቅራቸውንና አንዳቸው ለሌላቸው ያላቸውን አክብሮት በተገቢው ሊገለጹ ይገባል።

የእውነተኛ ፍቅርን መግለጽና እርስ በርስ መደናነቅ ስለ አጣማሪ/ፍቅረኛ/ የማለብ መግለጫ፣ አብሮ በመሆን ፍቅርን መግለጫ፣

በዓይን የሚታይ የፍቅር መግለጫና የጋብቻ ሕይወትን ደስተኛ የማድረግ ዋና ተግባር ከመሆኑም በተጨማሪ ጤንነትንና ረጅም ዕድሜን ከማረጋገጥ አኳያ ፈርጆ ብዙ ጥቅሞችን ያጎናጽፋል።

በመስኩ የተደረጉ ልዩ ልዩ ሳይንሳዊ ጥናቶች እንደሚያረጋግጡት በፍቅረኛዎች ወይም በተጋቢዎች መካከል በሚኖር የእውነተኛ ፍቅርና አድናቆት መለዋወጥ ጊዜ ልክ መልዕክቱ እንደተላለፈ በአድናቆት ወይም በፍቅር ተቀባዩ ልብ ውስጥ የደስታና የተስፋ ሐሴት የማድረግ ስሜት ለማቀጣጠል ከአንጎል የሚመነጭ ቅመም ያለ ሲሆን፣ ይኸ የአጣማሪን የአድናቆትና የፍቅር ቃል ብቻ ጠብቆ የሚመነጨው ቅመም ደግሞ ምንም እንኳን የማመነጨው በተደናቂው ወይም በተፈቃሪው ልብ ውስጥ ልዩ የሐሴትና የተስፋ ስሜት ለመፍጠር ቢሆንም እግረ መንገዱን ግን የተለያዩ የአካል ክፍሎችን የማነቃቃት ባሕሪይ ስላለው ለጤንነትና የረጅም ዕድሜ ባለፀጋ ለመሆን ወሳኝነት እንዳለው ተረጋግጧል።

ጥናቱ እንደሚያረጋግጠው ዘመናቸውን ሁሉ በፍቅር በደስታና በሰላም የሚኖሩ ፍቅርና አድናቆታቸውን እርስ በርስ የሚገላለፁ፣ ዘወትር እርስ በርስ የሚተናነፁና ፍቅርን በትክክል በመተሳሰብና በታማኝነት የሚኖሩ ተጋቢዎች ዘመናቸውን በጭቅጭቅ በንትርክና በመነቃቀፍ ከሚገፉት ይልቅ የተሟላ ጤናና ረጅም ዕድሜ ባለፀጋ እንደሆኑ ይገልጻል።

ስለዚህ እነዚህ በፍቅርና በታማኝነት የሚኖሩ በየዕለቱና በየዘመኑ የሚደናነቁ እርስ በርስ ዕውቅና የሚለጣጡና ፍቅርን የሚለዋወጡ ተጋቢዎች ከሌላው ሰው ይልቅ የሚከተሉትን የአካል ክፍሎች ጤንነት የሚያረጋግጥ የተሻለ ብቃት እንዳላቸው ጥናቱ አክሱ ያረጋግጣል።

➤ ጤናማ የደም ዝውውር ሥርዓት ይኖራቸዋል።

➤ ጤናማ የልብ ምት ስርዓት ይኖራቸዋል።

➤ ጤናማ የጡንቻና የነርቭ ሥርዓት ይኖራቸዋል።

➤ ጤናማ አስተሳሰብና ንቁ እእምሮ ይኖራቸዋል።

➤ ጤናማ የአካል ብቃት ቅልጥፍና ይኖራቸዋል።

➤ ጤናማ የፈት ቆዳ ውበት ይኖራቸዋል።

- ሁልጊዜ በጋብቻቸው ውስጥ ደስተኛ ስለሆኑ በንዴትና በብስጭት ምክንያት ከሚከሰቱ ክማዲያትና ከመሳሰሉት ችግሮች ነፃ ናቸው።

➤ ጤናማ የውስጥ ብልቶች ይኖራቸዋል።

- ሁልጊዜ በጋብቻቸው ደስተኛ ስለሆኑ በንዴትና በብስጭት ምክንያት ለሚከሰቱ የጨጓራ በሽታና የመሳሰሉት የጤና ችግሮች አይጋለጡም።

➤ ጤናማና የተፈጥሮ ሂደቱን የጠበቀ የፀጉር ውበት ይኖራቸዋል።

- በጋብቻቸው ደስተኛ ስለሆኑ በንዴትና በብስጭት ምክንያት ካለ ዕድሜ ከሚመጣ ሽቦት ነፃ ናቸው።

3.2. የፍቅር መግለጫ ስጦታዎችን መለዋወጥ

ስጦታ በማንኛውም የነብረተሰብ ክፍል ውስጥ ዘር፣ ጎሣ፣ ዚግነትና የአካባቢ ሁኔታ ሳይሰይ በሰዎች መካከል ያለን ማንኛውም ዓይነት ፍቅርና መተሳሰብ ለመግለጽ የጠቀመና እየጠቀመ ያለ የሰዎች ሁሉ የጋራ ቋንቋ ነው።

ስጦታ የተሰጭን ወይም የተቀባይን በልብና በአእምሮ ውስጥ ልዩ ሥፍራ ማግኘትን ሰጪ ወይም እበርካች የሚገልጽበት መልካም ምኞትን፣ ወዳጅነትን፣ ፍቅርን፣ ተሰፋን አድናቆትንና የበለጠ መቀራረብ መፈለግን የሚገልጽና የሚያንፀባርቅ የልብ ሰልብ እገናኝ ድልድይ ነው።

በተጋቢዎች መካከል ስጦታን መለዋወጥ ከጥንት ጀምሮ በተለያዩ መልኩ የሚዘወተር እንደነበር መጽሐፍ ቅዱስ የሚያረጋግጥልን ሲሆን የስጦታውም ዓይነት በየዘመኑ እንደነበረው ወቅታዊ ሁኔታና አቅም የሚወስን እንደነበር ግልጽ ነው።

በተጋቢዎች መካከል ስጦታን መለዋወጥ ለጪ ስጦታውን ከገዛበት ወይም ካወጣበት ዋጋ በላይ በብዙ አጥፍ የሚገመት ደስታና ፍቅር በስጦታ

ተቀባዩ ዘንድ የሚያሳድር ሲሆን ባሎችም ሆኑ ሚስቶች ሲጠቀሙበት የሚገባ የበለጠ የሚያበረታታ፣ የሚያግባባና የሚያቀራርብ፣ ሃሳብን፣ ለሜትንና መልካም ምኞትን የሚገልጽ የተጋቢዎች ልዩ የፍቅር ቋንቋ ነው።

በተጋቢዎች መካከል የእርስ በርስ ለጦታ መለዋወጥ በየጊዜውና በየዘመኑ ሊቀጥል የሚገባ ዓብይ የፍቅር ቋንቋ ሲሆን የሚለዋወጧቸው የስጦታ ዓይነቶች በተሰይ የሚከተሉትን ሁኔታዎች ያገናዘቡ ሊሆኑ ይገባል።

1ኛ/ ወቅትን ያገናዘበ ስጦታ መስጠት

ተጋቢዎች ለጦታን ሲሰጣጡ ወይንም ሲለዋወጡ ወቅታዊ ሁኔታን ግምት ውስጥ ሊያስገቡ የሚገባ ሲሆን ይህም ማለት ለጦታው ዓላማ ተኮር እንዲሆን የተሰጠ ወቅታዊ ሁኔታ ያገናዘበ ሲሆን ይገባል። ስለዚህ የሚከተሉትን ወቅታዊ ሁኔታዎች ተገን አድርጎ ለጦታዎች ቢበራከቱ መልካም ነው።

- የልደት ቀን/የትውልድ ቀን/ምክንያት በማድረግ
- የጋብቻ ቀን ምክንያት በማድረግ
- የልጅ መወለድን ምክንያት በማድረግ
- የትምህርት መጨረስና መመረቅን ምክንያት በማድረግ
- ለዓላትን ምክንያት በማድረግ

ለምሳሌ፡- የአዲስ ዓመት በዓል

- የልደት/የገና/በዓል

- የፋሰካ/የትንሣዔ/በዓል

እና ወዘተ ሲሆን ከእነዚህም በተጨማሪ ሌሎች ሁኔታዎችን አስታክቦ ስጦታን መስጠት ይቻላል።

2ኛ/ መንፈሳዊነትን የሚያንፀባርቅ ስጦታ መስጠት

ስጦታ በመስጠት ጊዜ ስጦታ ሰጪ ባልም ሆነ ሚስት ሲያረጋግጡ የሚገባው ለጦታው መንፈሳዊነትን የሚያንፀባርቅ ለለመሆኑ ሲሆን

ስጦታው ከእግዚአብሔር ትዕዛዝ የማያወጣ፤ መንፈሳዊነትን የማይሸረሸርና ሰሃጢያት የማይዳርግ መሆኑን እርግጠኛ መሆን ይኖርባቸዋል። ከዚህ አኳያ የሚሰጠው ስጦታ በተለይ እንደ አልኮል መጠጦች፣ እደንዛዥ ዕዎች፣ ጎጂ መልዕክትን የሚያስተላልፉ ካሌቶች፣ ጽሑፎች እና የመሳሰሉትን እንዳይሆኑ ጥንቃቄ ሲደረግ ይገባል።

3ኛ/ ፍላጎትን ያገናዘበ ስጦታ መስጠት

በተጋቢዎች የስጦታ አመራረጥ ጊዜ በተቻለ መጠን የተሰጪን ፍላጎትና ዝንባሌ መሠረት አድርጎ ሲሆን የተሻለ ሲሆን ይኸን ለማድረግ በቅድሚያ የአጣጣሪን ስሜትና ፍላጎት በስውር ማጥናት ግድ ይላል።

ምንጊዜም ቢሆን ስጦታ ስትዳር ጓደኛ ሲሰጥ በድንገት ቢሆን ውበት ስላለው በተለይ ጥናት በማካሄዱ ጊዜ ጥናቱን ምሥጢራዊ ማድረግ አስፈላጊ ከመሆኑም በላይ በስጦታው ግዢ ጊዜ የተሰጪን የክብር ምርጫ፣ የዓይነት ምርጫና የመሳሰሉትን ግምት ውስጥ በመክተት ስጦታው ቢገዛ ስጦታው የበለጠ አስደሣች ይሆናል።

በስጦታ አስጣጥ ጊዜ በጣም የሚያስደስተኝ ጉዳይ በተለይ ባለቤቴ የወንድ ቡቴክ ገብታ ዕቃዎች ገዝታልኝ ስትመጣ ሲሆን ሰኔ ከዕቃውም በላይ ደስታን በልቤ የሚያቀጣጥለው ፍቅር ግድ ብሏት የማይመስክታት ቡቴክ ዉስጥ ገብታ ሰእኔ እስባ መግዛቷ ሲሆን የሚገርመው ነገር የገዛችው ዕቃ ምንም ይሁን ምን ከአጠቃላዩ እኔ ከገዟቸው ዕቃዎች በጣም የምወዳቸውና የማዘወትራቸው መሆናቸው ነው።

ባለቤቴም ብትሆን በጣም የሚያስደስታት ከስጦታውና ከዕቃው ዓይነት ይልቅ ብቻዬን የሌቶች ቡቴክ ውስጥ ገብቼ ዕቃ መርጬ መግዛቴ ሲሆን፤ ከዚህ አኳያ በተደጋጋሚ ይኸን ልምድ በትዳራችን ውስጥ እያዳበርን በመምጣታችን እርሷ ወደር የሌላት ሰወንድ ተስማሚ የሆነ ዕቃዎች አዋቂ ለመሆን ስትበቃ አኔም ጉበዝ የሌት አልባሣት አዋቂ ለመሆን በቅቻለሁ።

በአጠቃላይ በተጋቢዎች መካከል የሚኖርን የስጦታ ልውውጥ ስሜትና ፍላጎትን የጠበቀ የማድረግ ልምድ እየዳበረ የሚሄድ ሲሆን ከዚህ አንፃር ተጋቢዎች ይህን ልምዳቸውን እያሻሻሉት ሊሄዱ ይገባል።

4ኛ/ የገቢ አቅምን ያገናዘበ ስጦታ መስጠት

ስጦታ ከዋጋው ባሻገር ሃሳቡና መነሻው ፍቅር በመሆኑ የወጣበትን የገንዘብ ዋጋ በብዙ እጥፍ የሚያሰንቅ ዋጋ በተቀባይ ልብ ውስጥ የሚያሳድር በመሆኑ በስጦታ ስሜትን፣ ፍቅርንና መልካም ምኞትን ከመግለጽ ጎን ለጎን ከአቅም በላይ በሆነ የስጦታ ግዥ ወጪ ኑሮን ላለማናጋት መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

በጀርመኖች ዘንድ የኢትዮጵያዊያን ጥሩ አባባሎች ተብለው ከሚደነቁ አባባሎት መካከል “የስጦታ ፈረስ ጥርሱ አይታይም” የሚለው እንዱ ሲሆን በስጦታ አስጣጥም ጊዜ ይኸን በውጪዎች ዘንድ ጭምር የታወቀውን የእባቶች ተረት መመሪያ ብናደርግ መልካም ይመስለኛል። ስለዚህ በስጦታ አስጣጥ ታሪክ ትንሽና ትልቅ የሚባል ስጦታ እንደሌለና ስጦታውን ታላቅ የሚያደርገው መነሻ ሃሳቡ እንደሆነ ሁሉ አቅማችንን ባገናዘበ መልኩ ስጦታን መለዋወጥ ይገባል።

3.3. በራስ ተነሣሽነት በጎ ተግባሮችን መፈፀም

ተጋቢዎች በጋብቻ አብረው ሲኖሩ እርስ በርስ ከሚያግባብቸውና ከሚያስማሟቸው ጉዳዮች እንዱና መተላለብንና ፍቅርን ለመገለጽ ጥሩ ቋንቋቸው በራስ ተነሣሽነት እንዳቸው ሰሌላኛው የሚፈጽሙት መልካም ተግባር ነው።

በራስ ተነሣሽነት በጎ ተግባሮችን ማከናወን የሚከናወነው ሥራ ከሚያስገኘው ጠቀሜታ ባሻገር ለሠራው ትልቅ የፍቅር ዋጋ የሚያስገኝ የተጋቢዎቹ ፍቅርና መግባባት ወደላቀ ደረጃ እንዲደርስ ለማድረግ የሚያስችል ቁልፍ ተግባር ነው።

ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ የደቀመዛሙርቱን እግር ዝቅ ብሎ ሲያጥብ

ደቀመዛሙርቱ ከአግራቸው ላይ ቆሻሻ በመልቀቁ ካገኙት ጥቅም ባሻገር ጌታ ኢየሱስ ክርስቶስ የሠራው ሥራ ያስተላለፈላቸው መልዕክት እጅግ በጣም ከፍተኛ ሲሆን በተለይ ዝቅ ስለማለትና እንዲሁም ለሌላው በራስ ተነሣሽነት በጎ ምግባር ስለማከናወን እልፍ አእላፍ ሰዓታት ቢያስተምራቸው ከሚገኘው ውጤት ይልቅ በወቅቱ የሠራው ሥራ ዘመናትን ተሻግሮ ዛሬ ላይ የደረሰ ትምህርት እንዲቀስሙ አድርጓቸዋል።

በተጋቢዎች መካከል እርስ በርስ በጎ ሥራዎችን ለመሠራራት ከሁሉ በፊት ክርስቶስን ምሣሌ በማድረግ ከእኔነት ላይ ወርዶ ዝቅ ማለትን የሚጠይቅ ሲሆን ባልም ሆነ ሚስት ራሣቸውን እንደበላይ ወይም እንደበታች ሳይቆጥሩ አንዳቸው የሌላውን ፍላጎት በመረዳትና በማገዝ ለስተሳሰብ ውስጥ ሊገቡ ይገባል።

በራስ ተነሣሽነት በጎ ምግባሮችን ማከናወን በሁለት የሚከፈል ሲሆን እነዚህም የሚከተሉት ናቸው።

1ኛ/ አጠቃላይ ቤተሰቡን የሚመለከቱ ሥራዎችን በራስ ተነሣሽነት ማከናወን

አጠቃላይ ቤተሰቡን የሚመለከቱ ሥራዎች የምንላቸው ባልን ወይም ሚስትን በተናጠል ከመጥቀም ባለፈ ልጆችንም ሆነ ሌሎች የቤተሰብ አባላትን የሚያካትቱ ጥቅሞች የሚያስገኙ በአጠቃላይ በቤተሰቡ አባላት ዘንድ የበለጠ ተቀባይነት የሚያስገኙ በጎ ተግባራት ሲሆኑ ከእነዚህም ውስጥ፡-

- > ለቤተሰቡ አባላት ሁሉ መፀለይ
- > ቤት ማጽዳት
- > ግቢ ማጽዳት
- > መኪና ማጠብ
- > የቤተሰቡን አባላት ልብስ በሙሉ ማጠብ
- > የቤተሰቡ አባላት በሙሉ የሚመገቡትን ምግብ ማዘጋጀት
- > ለቤተሰቡ አባላት የሚያስፈልገውን ነገር ማሟላት
- > ልጆች ትምህርት ቤት ማድረስ

- > የቤተሰቡን ገቢና የኑሮ ሁኔታ ለማሻሻል ጥረት ማድረግ
- > የቤተሰቡን አባላት በሙሉ ማዝናናት
- > ለቤተሰቡ ጠቅላላ ጠቃሚ የሆኑ ስጦታዎች መግዛት

እና የመሳሰሉት ሲሆኑ እነዚህን በጎ ተግባሮች ባልም ሆነ ሚስት የእንተ የእንቺ ሳይባሉ በራስ ተነሣሽነት ቢሠሩ በቤተሰቡ ውስጥ መተሳለብ፤ ፍቅርና ሠላም ከመስፈኑም በላይ ኑሮአቸው እያደገና እየተሻሻለ ይሄዳል።

2ኛ/ አጣማሪን ብቻ የሚመለከቱ ሥራዎችን በራስ ተነሣሽነት መሥራት

የትዳር ጓደኛን ብቻ የሚመለከቱ በጎ ሥራዎችን በራስ ተነሣሽነት መሥራት በመግቢያችን እንደተጠቀሰው ሥራው ከሚያስገኘው ጥቅም በላይ የተጋቢዎችን ፍቅርና መተሳለብ ወደ ላቀ ደረጃ የሚያደርሰው ሲሆን ለዚህም ቢሆን ተጋቢዎቹ ከማንነታቸው ላይ በመውረድ እንዳቸው ለእንዳቸው ዝቅ ሲሉ ግድ ነው።

ባል እና ሚስት እርስ በርስ ፍቅራቸውን የማያጎለብቱ በጎ ምግባራት ብዙ ሲሆኑ ከእነዚህም ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- > ባል ለሚስት ወይም ሚስት ለባል መፀለይ
- > ባል የሚለቱን ወይም ሚስት የበሏን ገላ ማጠብ
- > ባል የሚስቱን ወይም ሚስት የበሏን የላይና የውስጥ እልባላት ማፅዳት
- > እርስ በርስ እግር መተጣጠብ
- > በምግብ መመገብ ጊዜ እርስ በርስ መጎራረስ
- > በማንኛውም ጠቃሚ ጉዳይ እንተ ትብስ እንቺ ትብሽ መባባል እና የመሳሰሉት ሲሆን

በአጠቃላይ ባልና ሚስት በጎ የተባሉትን ነገሮች ሁሉ በራስ ተነሣሽነት እርስ በርስ እንዳቸው ለሌላው ለማድረግ ጊዜና ቦታ ሳይወስናቸው ተከታታይነት ባለው መልኩ ሲያደርጉት የሚገባ የበለጠ የመያያዣቸውና እብረው የመዝለቃቸው ቁልፍ ተግባር ነው።

3.4. በጋራ የመዝናናት ጊዜን ማሳለፍ

ተጋቢዎች ለሌሎች መንፈሳዊና ማግብራዊ ጉዳዮቻቸው ጊዜና ገንዘብ እንደሚመድቡ ሁሉ ጣዕም ያላቸውና የማይረሱ የፍቅር ጊዜያትንም በመዝናናት ስማሳለፍ እስፈላጊውን ሁሉ ማድረግ የሚገባቸው ሲሆን ይኸንንም እንደየእቅድና የጊዜ ሁኔታቸው ሳይበዛ ቢያደርጉት ከሚወጣው ጊዜና ገንዘብ በላይ ፍቅራዊ ጠቀሜታው የጎሳ ነው። በጋራ የባልና ሚስት የመዝናኛ ጊዜ ተጋቢዎች ቢቻል ከለመዱት ሁኔታና አካባቢ ወጣ በማለት ሁሉም በጋራ መንፈሳዊነታቸውንና የኢኮኖሚ እቅማቸውን ባገናዘበ መልኩ በሚያስደስታቸው ቦታ የሚያስደስታቸውን ነገር በማየት፣ የሚያስደስታቸውን ነገር በመስማት፣ የሚያስደስታቸውን ነገር በማድረግ፣ የሚያስደስታቸውን ነገር በመብሰትና በመጠጣት የሚያሳልፉትበት ቦታ ነው።

በባልና ሚስት የመዝናኛ ኘሮግራም በዕለት ተዕለት የሥራና የነገር ሁኔታ ከለመዷቸው ሁኔታዎች ራሳቸውን ነፃ እድርገው መዝናናት የሚገባቸው ሲሆን የመዝናኛ ሥፍራንም ታሪካዊ ቦታዎችን በማየት፣ እስደናቂና እስገራሚ የተፈጥሮ መስህቦችን በመጎብኘት፣ የዱር አራዊት ፓርኮችን በመጎብኘት፣ መዋኛና የመሳሰሉት ያሏቸው የመዝናኛ ቦታዎች በመሄድ ማሳለፍ የበለጠ እስደሳሽ ሲሆን፣ እነዚህን መስል ስፍራዎችን እንደሁኔታውና አቅምን፣ ጊዜንና የጋራ ፍላጎትን ባማከለ መልኩ ተጠቃሚ መሆኑ መልካም ነው።

የተጋቢዎች የመዝናኛ ኘሮግራም እንቅፋቶች

በሁለቱም ፍላጎት ላይ ያልተመሠረቱ የመዝናኛ ሥፍራዎች መሄድ

- ተስማምተው የያዙትን ኘሮግራም ከሁለት አንዳቸው በዘፈቀደ መለዋወጥ
- መዝናናትን እንደ አባካኝነት መቁጠር
- በመዝናኛው ቀን ሁለቱም ባልተስማሙበት ሁኔታ ከሁለት አንዳቸው ሌላ ሰው ማስከተል

➤ በመዝናናት ላይ ሳሉ የቆዩ ጉዳዮችን በማንሣት መወቃቀስና መጨቃጨቅ

➤ በመዝናናት ጊዜ ሌሎች ማግብራዊ ጉዳዮችን መሥራት

➤ በመዝናናት ላይ ሳሉ ስልክ መደወል ወይም መቀበል ማብዛት

➤ በመዝናኛው ሥፍራ እንዳቸው ሰብቻ ከሌሎች ሰዎች ጋር ረዥም ሰዓት ማውራትና መቆየት

➤ በመዝናኛው ሥፍራ ነፃ ሆኖ ፍቅርን ስመገሳሰጽና ስመዝናናት ሌሎች ሰዎችን ማፈር

ስምሳሌ:- ጎን ለጎን ለመቀመጥ ማፈር

- ለመጎራረስ ማፈር

- እጅ ለእጅ እና ወገብ ለወገብ ተያይዞ ለመሄድ ማፈር እና ወዘተ...

➤ እየተዘናኑ እግረ መንገዱን ሌሎች ሥራዎችን መሥራት ።

ስምሳሌ:- ገበያ መገባየትና ወዘተ.....

የተጋቢዎች የመዝናኛ ኘሮግራም ስኬቶች

➤ የሚዘናኑበትን ጊዜና ቦታ ተስማምቶ መወሰን

➤ ለመዝናኛ ኘሮግራሙ በቂ ዝግጅት ማድረግ

ስምሳሌ:- የምግብ ዝግጅት

- የእልባሣት ዝግጅት ማለትም እንደየእስፈላጊነቱ ኮፊያ፣ መዋኛ፣ የሌሊት ልብሶችና ወዘተ.....

➤ በሁለቱ የጋራ መዝናኛ ጊዜያቸው ሌላ ተጨማሪ ሰው ያስማስከተል

➤ በመዝናኛው ጊዜና ቦታ ራሳቸውን ነፃ ማድረግ

➤ በዕለቱ እስፈላጊውን አሰባስቦ እንደሚዘናኑበት የጊዜና የቦታ ሁኔታ መልበስ

➤ በዕለቱ ፍላጎትን፣ ሃሳብንና ስሜትን በነፃነት መገላለጽ

➤ የሥራና የሰሎች ማግብራዊ ጉዳዮችን እንስቶ ረጀም ሰዓት ከማውራት መጠንቀቅ

➤ ተቀራርቦ መቀመጥ እጅ ለእጅ ተያይዞ መሄድና ወዘተ...

ምዕራፍ 4

ጋብቻና የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ

4.1. የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ጠቀሜታ

በጋብቻ ውስጥ በሚኖሩ ተጋቢዎች መካከል ሲኖር የሚገባው የውይይት ጊዜ በሁለቱ ተጣማሪዎች መደማመጥና መነጋገር የሚገነባ ውጤቱም ትዳራቸውን፣ ቤተክርስቲያንንና ህገርን የሚጠቅም ጊዜና ሁኔታ ሊመቻችሉት የሚገባ ጉዳይ ነው።

ተጋቢዎች በጋብቻቸው በውይይቱ ውስጥ ሲኖር ስለሚገባው የእርስ በእርስ መነጋገርና መደማመጥ ጠቀሜታ ጠንቅቀው በማወቅ የሚነጋገሩበትንና የሚደማመጡበትን መንገድ ውጤታማ በሆነ መልኩ ቢቀይሱ በትዳራቸው የውይይቱ ፍሬ ተጠቃሚ በመሆን በማንኛውም አቅጣጫ በምሳሌነት የሚጠቀሱ ስመሆን ይበቃሉ።

4.1.1. የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ሥነ ልቦናዊ ጥቅሞች

እግዚአብሔር በተፈጥሮ በእያንዳንዱ ሰው ውስጥ የመናገርና የመደመጥ ፍላጎትን ወይም ረሃብን ያስቀመጠ ሲሆን ይኸንንም ረሃብ ስመወጣት ስዎች ከሌላው ሰው ሁሉ በተለየ የፍቅር አጣማሪያቸውን ወይም የትዳር ጓደኛቸውን እንደሚመርጡ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ስማቸው የተጠቀሰ ባሰትዳሮች ማስረጃ ከመሆናቸውም በተጨማሪ በምድር ላይ በመስኩ የተደረጉ ሳይንሣዊ ጥናቶች ነገሩን የበለጠ ያጎሱታል።

እንዳንድ ጥናቶች እንደሚገልፁት በምድር ላይ ከሚገኙ ሰዎች መካከል ከአሥራ አምስት በመቶ ያሳነሱት በእንደም ይሁን በሌላ ምክንያት ለሥነ ልቦና ችግር የተጋለጡ ሲሆን ከእነዚህ ሰባት ስኞት ተጋላጭነት ከሚዳርጉ ምክንያቶች ደግሞ ቀዳሚው ምክንያት እድማጭ ማጣት ወይም ሃሳብን የሚካፈል የቅርብ ወዳጅ ማጣት ነው ይላሉ።

ማንኛውም ሰው በ24 ሰዓት ወይም በአንድ ቀን ውስጥ የተወሰኑ ቃላትን በመናገር ሃሳቡን መግለፁ ተገቢ ሲሆን ለዚህ ደግሞ እድማጭ እንደሚያስፈልገው ሃንዘንጋ ወንዶች ከሴቶች የተሻለ የማድመጥና ሴቶች ከወንዶች በላይ የመናገር ተፈጥሮአዊ ብቃት እንዳላቸው ጥናቶች ይገልጻሉ። በዚህም መሠረት በአንድ ቀን ወይም በ24 ሰዓታት ወንዶች ከ20 ሺህ እስከ 25 ሺህ ቃላት ሊናገሩ ሴቶች ግን ከ40 ሺህ እስከ 45 ሺህ ቃላት የመናገር ችሎታ እንዳላቸው ጥናቶች ያረጋግጣሉ።

የሥነ ልቦና ችግር ወደባስ ደረጃ ከደረሰ አእምሮን እስከማቃወስና ራስን እስከማሳት እንከሚደርስ የታወቀ ሲሆን ከዚህ አኳያ ዛሬ በየአውራ ጎዳናው እርቃናቸውን ከሚዞሩ የአእምሮ በሽተኞች መካከል ከዓመታት በፊት የልብና የውስጣቸውን እድማጭ ቢያገኙ ኖሮ ቢያንስ የተወሰኑት እንኳን ለዚህ እንደማይበቁ ጥናቶች አረጋግጠዋል።

ስለዚህ ይላሉ አጥኝቶቹ ሰዎች የሥነ ልቦና ጤንነታቸው እንዲጠበቅ በቀን ውስጥ መናገር የሚገባቸውን የቃላት ቁጥር መናገራቸው ተገቢ ሲሆን ለዚህ ደግሞ እድማጭ ሲኖር ግድ ነው። ከእድማጮች ሁሉ በጣም ተመራጩ እድማጭ የትዳር ጓደኛ እንደሆነ ሁሉ በተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ውስጥ ውይይቱ የሚካሄደው፣ የሚመራውና ለውጤት የሚበቃው በመደማመጥና በመነጋገር በመሆኑ በውይይቱ ከሚገኙ ማኅበራዊ ጥቅሞች በተጨማሪ ባልም ሆነ ሚስት የመናገርና የመደመጥ የተፈጥሮ ረሃባቸውን በመወጣት የሥነ ልቦና ጤንነታቸውን መጠበቃቸው ከውይይቱ ጥቅም አንዱ ነው።

ባልና ሚስቶች በተፈጥሮ ከተስጢካቸው የመናገርና የማድመጥ ችሎታ አኳያ በተለይ ሚስት በጋብቻ ውስጥ በጣም ተደማጭነትን ስለምትፈልግ ከዚህ አኳያ ከውይይት ጊዜም ውጭ በማንኛውም ሁኔታ ባል ልቡን ሰፋ እድርጎ የሚስትን ብዙ ቃላት መናገር በማድመጥ ሲያስተናግድ እንደሚገባው ሊታወቅ ይገባል።

ጥቂት የማይባሉ ከባላቸው ጋር ቅሬታ የፈጠሩ ሚስቶችን ሳማክር ከሚያነሷቸው ጉዳዮች ዋናው ባሌ ሃሳቡን አለባስቦ አያዳምጠኝም ሲሆን በአንፃሩ ደግሞ እንደዚህ ዓይነት ባሎች የሚሉት ሚስቱ ነገር ታስረዝማለች በአጭሩ መናገር አይሆንላትም የሚል ሆኖ አግኝቼዋለሁ።

የእኔ ባለቤት መምህርት ስትሆን አንዳንዴ ሥራ ያልሄደች ጊዜ ወይም ሳታስተምር የዋለች ቀን በቀን ውስጥ መናገር ከሚገባት ብዙ ባለመናገሯ ብዙ እንዳዳምጣት የምትፈልግ በመሆኑ አንዳንድ ጊዜ አጠር አድርጋ ልትገልጽልኝ የምትፈልገውን ነገር አስረዝማም ብትገልጽልኝ ሃሳቤን አለባለቤ የማዳመጥና አእምሮዋን የመጠበቅ ኃላፊነት እንዳሰብኝ በመረዳት በትዕግሥት እሰማታለሁ።

ሚስቶች በጣም አእምሮአቸውን የሚጎዳውና የሚያበላጩቸው ባል ተጓዳኝ ሥራዎችን እየሠራ ሲያዳምጣቸው ሲሆን ከዚህ አኳያ አንዳንድ ባሎች ቴሌቪዥን እያዩ ወይም ሬዲዮ እየሰሙ ሚስታቸውን የሚያዳምጡ መስለው ሚስትዬው የሚያሳዝንና የሚያስደነግጥ ነገር ስትነግራቸው በዚያው ቅጽበት ከቴሌቪዥኑ ወይዋ ከሬዲዮኑ አስቂኝ ነገር ሰምተው ሲስቁ በድንገት የደነገጠች ሚስት በሐዘን አጫውታኛለች።

በአጠቃላይ ባሎች የሚስቶችን በተፈጥሮ ብዙ የመናገር ችሎታ ግምት ውስጥ ባለገባ መልኩ ሚስትን ብዙ እንድንሰማና የሥነ ልቦና ጤንነቷን እንድንጠብቅ ላሳስብ አፈልጋለሁ።

4.1.2. የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ማንበራዊ ጥቅሞች

የተጋቢዎች የውይይት ጊዜ በተለይ ለጋብቻቸውና ከጋብቻቸው ጋር ተያያዥ ለሆኑ ጉዳዮች በጣም ጠቃሚ ከመሆኑም በላይ የውይይቱ ውጤት አልፎም ለአካባቢ፣ ለሀገርና ለቤተክርስቲያን የሚጠቅምበት ሁኔታ የጎላ ነው።

እግዚአብሔር ሰዎችን ወንድና ሴት አድርጎ ሲፈጥር ከአካላዊ የጾታ ልዩነት ባለፈ እያንዳንዱን ወንድም ሆነ እያንዳንዷን ሴት እንደየጾታ

ልዩነታቸው በጋብቻ ውስጥ ሊኖራቸው ከሚገባው ፈርጀ ብዙ የሥራ ድርሻ አኳያ ለእያንዳንዳቸው ለጋብቻው ወሣኝ የሆኑ ተፈጥሮአዊ ብቃቶች በተፈጥሮ ቸሯቸዋል።

ተጋቢዎች ባልም የባልነት፣ ሚስትም የሚስትነት ተፈጥሮአዊ ችሮታና ብቃታቸውን በሙላት በሥራ ላይ እንዲያውሉና ለጋብቻው ማደግና መጎልበት የሁለቱም አስተዋጽኦ ካለምንም መከልከልና ተጽዕኖ በሥራ ላይ እንዲወል ባል የሚስትን የሚስትነት ክህሎት፣ ሚስትም የባልን የባልነት ክህሎት ማወቅ፣ ማክበርና መቀበል የሚገባቸው ሲሆን ለዚህ ደግሞ ወሣኝ በውይይት ጊዜ የበለጠ መቀራረብን፣ ሃሳብ ለሃሳብ መግባባትንና አርስ በርስ መቀባበልን ማዳበር ይሆናል።

በጣም ጥሩ የውይይት ጊዜ ያላቸው ተጋቢዎች ካለምንም ተጽዕኖ በውስጣቸው ያለውን ብቃት በሙሉ በመጠቀም በኑሮና በትዳራቸው ውስጥ ቁጥር ሥፍር የሌላቸው ማንበራዊ ጥቅሞችን የሚያገኙ ሲሆን ከእነዚህም ዋና ዋናዎች ተከታዮቹ ናቸው።

- > እርስ በርስ ይከባበራሉ
- > እርስ በርስ ጥሩ የሚባል ግንኙነት ይኖራቸዋል
- > ከአካባቢው ጎብረተሰብ ጋር መልካም ግንኙነትን ያዳብራሉ
- > በራስ የመተማመን አስተሳሰብን ያዳብራሉ
- > ልጆቻቸው ለውጤትና ለፍሬ ይበቁላቸዋል
- > በየአቅጣጫው በነሮአቸው አየተሻሻሉና እያደጉ ፍሬያማም እየሆኑ ይሄዳሉ
- > ዕለት ዕለት የእርስ በርስ ፍቅራቸው እየጨመረና በጋብቻ ውስጥ እግዚአብሔር ወደፊቀደው የላቀ የፍቅር ልክና ምዕራፍ ላይ ይደርሃሉ።
- > በመካከላቸው እየዳበረ በሚሄደው ፍቅር ለሌሎች ምሣሌ ይሆናሉ።

4.2. የተጋቢዎች ውጤታማ የውይይት ዘዴዎች

የተጋቢዎች የእርስ በርስ የውይይት ጊዜ እንደሌሎች ለጋብቻ በጣም አስፈላጊ እንደሆኑ ጉዳዮች ሁሉ ቁልፍ የሚባል ጉዳይ ሲሆን በማንኛውም ጋብቻቸውንና የቤተሰቡን አባላት በሚመስከት ጉዳዮች ላይ ለመወያየትና የውይይቱ ውጤትና ፍሬ ተጠቃሚ ለመሆን የውይይት ሕግና ደንብን መርህ በማድረግ አስፈላጊ የሚባሉ ዘዴዎችን ማዳበር ተገቢ ሲሆን ለዚህም የውይይቱ ተዋንያን ባልም ሆነ ሚስት ራሳቸውን ጥሩ አድማጭና ጥሩ ተናጋሪ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።

4.2.1. የተጋቢዎች ውጤታማ ውይይት የንግግር ዘዴዎች

በተጋቢዎች መካከል በሚኖር የውይይት ጊዜ ምንም እንኳን ከሁለት እንዳቸው ወይም ሁለቱም የሚያቀርቡት ሃሳብ ለጋብቻቸው ጠቃሚ ቢሆንም ይኸን ሃሳብ ለማሳመንና የበለጠ ወደ ጥቅም ለማምጣት ውይይቱን በተገቢው የውይይት ዘዴዎች በማዳበር ማካሄድ ጠቃሚ ነው።

የውይይት ጊዜ በተገቢው እንዲካሄድ ውይይት በሚካሄድበት ርዕሰ ጉዳይ ዙሪያ እያንዳንዳቸው ያላቸውን ጠቃሚ ሃሳብ ለመግለጽ የሚያደርጉትን ንግግር ወደትክክለኛው ውሳኔ በሚያደርስና ውጤታማ በሆነ መልኩ ማድረግ የሚገባቸው ሲሆን ለዚህም እያንዳንዳቸው የሚከተሉትን የውይይት ጊዜ የንግግር መርህ ተግባራዊ ሊያደርጉ ይገባል።

1ኛ/ በተመረጡ ቃላት ሃሳብን መግለጽ

በጋብቻ ውስጥ በሚኖር የውይይት ጊዜ ሃሳብን ለመግለጽና ለማሳመን እንዲሁም ለጋብቻቸው ጠቃሚ ወደሆነ ፍሬያማ ውጤት ለመድረስ እያንዳንዳቸው በውስጤ አስኝ የሚሉትን ሃሳብ ተራቸውን ጠብቀው መናገር የሚገባቸው ሲሆን ንግግራቸውንም በተመረጡ ቃላት ሊያደርጉ ይገባል።

ሃሳብን በንግግር በመግለጽና በማሳመን ችሎታና ብቃት ላይ በተደረጉ ጥናቶች አነድ ሰው ምንም ዓይነት አሳማኝና ጠቃሚ ሃሳብ

በኖረውም ሃሳቡን በተመረጡ ቃላት ካልገለጠ በስተቀር የማሳመን ውጤቱን 7%/ ለባት በመቶ/ ያህል ሲቀንሰው እንደሚችል የተረጋገጠ ሲሆን በጋብቻ ውስጥ በተጋቢዎች መካከል በሚደረግ የውይይት ጊዜ የተመረጡ ቃላትን መጠቀም ተገቢ ነው።

2ኛ/ በርህሩህና አፍቃሪነትን በሚያንፀባርቁ የድምፅ ቅላጺ ሃሳብን መግለጽ

በተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ተናጋሪው ባል ወይም ተናጋሪዋ ሚስት ለኑሮአቸው ይጠቅማል ያሉትን ሃሳብ ለመግለጽና ለማስረዳት የሚገልፁትን ቃላት ርገራጌንና ፍቅርን በሚያንፀባርቅ መልኩ መግለጽ የሚገባቸው ሲሆን በዚህም ዙሪያ የመስኩ ተመራማሪዎች ሃሳብን በሚስብ የድምፅ ቅላጺ መግለጽ ያለመቻል ምንም እንኳን ተናጋሪው እያቀረበ ያለው ፍሬ ሃሳብ ጠቃሚ ቢሆንም ከንግግሩ አቀራረብ የተነሣ አሳማኝነቱ ላይ 38%/ሠላሳ ስምንት መቶኛ/ ያህል ተጽዕኖ ሊፈጥር እንደሚችል ይስማማሉ።

ስለዚህ በተጋቢዎች የውይይት ጊዜ እያንዳንዳቸው በውይይቱ ላይ የሚሠነዝሩትን ሃሳብ ፍቅርንና ርገራጌን በሚያንፀባርቅ መንገድ ቢገልፁ በውይይቱ ውስጥ ጠቃሚውን ሃሳብ እንጥሮ ለማውጣት የሚያበቃ ሲሆን ይኸንንም ተናጋሪ ተረኛው ባል ወይም ሚስት በሚከተሉት ምሳሌነት ቢገልፁት የተሻለ ነው።

ባል

- ሰውይይት ባቀረብኩት ሃሳብ ምን

አስተያየት አለኝ ሆኗል?

- ይኸን ሃሳብ እንዴት ታይዋለኝ እናትዬ?

- አንድ ሃሳብ አስቤ ነበር ፍቅሬ፣ ስሜኝና እነዚያን የተወደዱ አስተያየትሽን ስጪኝ

ሚስት

- ያንን ጉዳይ እንደዚህ ብናደርገው

ምን ይመስለሃል ሆኗል?

- ያኛውን ጉዳይ በሚመለከት የኔ ሃሳብ

ይኼ ነው እስቲ ያንተን ተወደዱ ሃሳቦች ስጥ።

- ይኼ ጉዳይ እንዲህ ቢሆን ጥሩ አይመስልህም? አባትዬ

3ኛ/ በማራኪ የፊት ፈገግታ ሃሳብን መግለጽ

በተጋቢዎች የውይይት ጊዜ ባልም ሆነ ሚስት የውይይቱን ርዕሰ ጉዳይ የሚመለከተውን ሃሳብ በየተራ የየግል ሃሳባቸውን ሲገልፁ ለትሮስቸው ይጠቅማል የሚሉትን ለማሳመን የሚያደርጉትን ንግግር ለሜታቸውን በመቆጣጠር፣ ራሳቸውን ከቁጣ፣ ከመከሰተርና ከመሳሰሉት ነፃ በማድረግ በልዩ፣ ሃቢና ማራኪ በሆነ የፊት ገጽታ ሲገልፁ ይገባቸዋል።

ሃሳብን ለሌሎች ተናግሮ በማሳመን ዙሪያ የተካሄዱ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ለዎች አልፎ አልፎ ጥሩና አሳማኝ ሃሳብ ይዘው በጥሩ እና ባቢ ፈገግታ መግለጽ ስለሚያቅታቸው ብቻ ሃሳባቸው ተቀባይነት የሚያጣበት ጊዜ የሚከሰት ሲሆን ይህም የፊት የፈገግታ እጥረት የተናጋሪው ሃሳብ በሰዎች ዘንድ ተቀባይነት እንዲያጣ እስከ 55%/ሃምሳ አምስት በመቶ/ ያህል ተጽዕኖ እንደሚያደርግ ያስረግጣሉ።

ለዚህ በተለይ በተጋቢዎች መካከል በሚኖር የውይይት ጊዜም እያንዳንዳቸው ሃሳባቸውን በመግለጽ ተራቸው የሚያስረዱትን ሃሳብ የፊት ፈገግታ ሳይሰቻቸው ቢያስረዱ የሚያቀርቡት ሃሳብ በራሱ ችግር ከሌለበት በስተቀር ሲያሳምኑ እንደሚችሉ የተረጋገጠ ሆኖአል።

4.2.2. የተጋቢዎች ውጤታማ የውይይትና የመደማመጥ ዘዴዎች

በተጋቢዎች መካከል በሚኖር የውይይት ጊዜ በውይይቱ ርዕሰ ጉዳይ ዙሪያ ሁለቱም በየተራ ሲነጋገሩ በየተራ መደማመጥ ለውይይቱ ውጤታማነት ወሳኝ ሲሆን ከዚህ አኳያ የሚከተሉትን የመደማመጥ መርሆዎች ተግባራዊ ቢያደርጉ ተጠቃሚነታቸው የጎላ ይሆናል።

1ኛ/ አትኩሮትን ወደ ውይይቱ ርዕሰ ጉዳይ በማድረግ የተናጋሪን

ዓይን ዓይን እያዩ ማድመጥ

ተጋቢዎች በውይይት ኘሮግራማቸው ጊዜ ውይይቱን ፍሬያማ ለማድረግ ተረኛው አድማጭ አትኩሮትን ከሌሎች ነገሮች በመጠበቅ ወደ

ርዕሰ ጉዳዩ ብቻ ሊያደርግ የሚገባ ሲሆን ከዚህ አኳያ በተለይ በውይይቱ ጊዜ ቴሌቪዥን ከማየት፣ ሬዲዩ ከማዳመጥ፣ ጋዜጣና መጽሐፍ ከማንበብ፣ ከምዥደተር ከመነካካትና ሌሎች ተጓዳኝ ሥራዎችን ከመሥራትና ከማየት ተቆጥቦ የተናጋሪን ዓይን ዓይን እያዩ ተናጋሪ የሚለውን ሃሳብ ብቻ መለማት የበለጠ ውይይቱን ፍሬያማ ለማድረግ በጣም ጠቃሚ ነው።

2ኛ/ የተናጋሪውን እገሳለጽ የተከተለ ለሜትና የድምፅ እጀባ ማድረግ

በውይይት ጊዜ ተናጋሪው ባል ወይም ሚስት ሲናገሩ ሃሳባቸውን በደንብ መግለጽ ይችሉ ዘንድ አድማጭ ተረኛው ለው የተናጋሪውን ድምፅ በተከተለ መልኩ የድምፅና የአካል እንቅስቃሴ እጀባ ማድረግ የሚገባው ሲሆን ይኸንንም ንግግርን ተከትሎ እንገትን ከማነቃነቅ ጀምሮ የሚከተሉትን ቃላት እንደየሃሳቡ አስፈላጊነት በየጣልቃው መጠቀም ተናጋሪን የበለጠ ሃሳቡን እንዲገልጽ ያበረታታል።

- ፕ !

- ወይ ጉድ !

- እንዴት ?

- ያሃዝናል !

- እንዴት ደስ ይላል? እና የመሳሰሉት ናቸው።

ምዕራፍ 5

ጋብቻና የተጋቢዎች በዕቅድ የመኖር መርህ

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ከዘፍጥረት መጀመሪያ እስከ ራዕይ መጨረሻ ከተፃፉት የመንፈሣዊና የማኅበራዊ ጉዳዮች መመሪያዎች ውስጥ በተለይ ከጋብቻ ጋር በተያያዘ ከእግዚአብሔር በተሰጡት መመሪያዎችና ትዕዛዛት መሠረት ጋብቻን የፈፀሙና ሰማቸው በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የተጠቀሱ ተጋቢዎች ጋብቻቸውን ከመመሥረታቸው ዝግጅት ጀምሮ በጋራ አብረው በኖሩባቸውም ጊዜያት ገቢያቸውንና ወጪያቸውን አመጣጥነው ሲኖሩ ያየንበት ሁኔታ የኅላ ሲሆን ይኸም በጋብቻ ውስጥ በዕቅድ የመኖር መርህን ተግባራዊ ማድረግ ትኩረት ሲቸረው የሚገባ ጉዳይ እንደሆነ ማስረጃ ነው።

በጋብቻ ውስጥ በዕቅድ የመኖር መርህን ተግባራዊ ለማድረግና ውጤታማና ፍሬያማ የሆነ ለሀገር፣ ለቤተክርስቲያን እና ለቤተሰቡ ጠቃሚ የሆነ ቤተሰብ ለማፍራት ተጋቢዎች የሚከተሉትን ኑሮን በዕቅድ ስመምራት የሚያስችሉ መርሆዎችን ተግባራዊ ሊያደርጉ ይገባል።

5.1. የቤተሰብን ብዛት ከገቢ አቅም ጋር ማመጣጠን

በጋብቻ ውስጥ በዕቅድ የመኖር መርህን ተግባራዊ ለማድረግ የቤተሰብን ብዛት በገቢ ላይ በመመሥረት ወይም የቤተሰቡን አባላት ብዛትና የገቢ ምንጭን ተመጣጣኝ ማድረግ ቁልፍ ጉዳይ ሲሆን ለዚህ ደግሞ ክርስቲያኖች እንደመሆናችን መጠን መጥኖ ከመውሰድ ቤተሠብን ከመመጠን አኳያ አቅጣጫ ተኮር ማስረጃ ልንይዝ ስለሚገባን የቤተሰብን መመጠን አስፈላጊነትና ጠቀሜታ ልዩ ልዩ ምክንያቶች በቀጣይ ለማየት እንሞክራለን።

5.1.1. ቤተሰብን የመመጠን መንፈሣዊ ምክንያቶች

ቤተሰብን ስለመመጠን ስናነሣ ዞሮ ዞሮ አመጣጥኖ ስለመውሰድ ማንሣታችን አይቀሬ ሲሆን ማንኛውንም መርህ ተግባራዊ ከማድረግ በፊት

በመርሁ ላይ የእግዚአብሔርን ጅማራያዊና ነባራዊ ሃሳብ ማወቅ ውጤታማ የሚያደርግ በመሆኑ እግዚአብሔር ከጋብቻ ጅማራ አንስቶ ወሊድን ከመመጠንና በአቅም ልክ ከማድረግ አንፃር ያለውን ሃሳብ ለማየት እንሞክራለን።

ታላቁ መመሪያችን በሆነው መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ስለሕዝብ መጨመርና የሰው ዘር መብዛት ብዙ የሚናገርባቸው ክፍሎች መኖራቸው የማይዘነጋ ሲሆን ርዕሰ ጉዳዩን እግዚአብሔር ገና ከፍጥረት መጀመሪያ አዳምና ሔዋንን በፈጠረበትና በጋብቻ ባጣመረበት ጊዜ ከሰጠው ቁልፍና ዋና የመባዛት ትዕዛዝ መጀመሩ ጥሩ የሚባል መነሻ ነው።

“እግዚአብሔርም ብዙ ተባዙ ምድርንም ሙሉአት ግዚትም የባሕርን ዓለት የሰማይን ወፎች እንዲሁም በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትን ሕያዎች ፍጡራን ሁሉ ግዚቸው።”

ዘፍ.1÷28

ፈጣሪ እግዚአብሔር ሰአዳምና ሰሔዋን በጋብቻቸው ውስጥ ሲኖር ስለሚገባው የመብዛትና የመግዛት መርህ መመሪያን ሲሰጣቸው የነበሩበትን የማኅበራዊና የኢኮኖሚ ሁኔታ ብንመለከት የሚከተሉት ዝርዝር ጉዳዮች የተንፀባረቁበት በመሆኑ ለትዕዛዙ ወቅታዊነትና ትክክለኛነት ጥርጥር የለውም።

➤ በወቅቱ በምድር ላይ የነበሩት አዳምና ሔዋን ሁለቱ ብቻ ነበሩ

➤ ምድር ላይ ከአነርሱ ሌላ ሰው ስለሌለ

○ ከበቂ በላይ ምግብ ነበራቸው

○ ከበቂ በላይ ውሃ ነበራቸው

○ ከበቂ በላይ መጠለያ ነበራቸው

➤ በወቅቱ የተስተካከለ ያልተበከለና ንፁሕ አየር ነበር

➤ ክሰው ወደ ሰው ወይም ከአንስላ ወደ ሰው የሚተላለፉ ልዩ ልዩ በሽታዎች አልነበሩም

➤ በልዩ ልዩ ምክንያቶች የሚከሰቱ ማኅበራዊ ችግሮች አልነበሩም

- ጦርነት የለም
- የእርሶ በርሶ ግጭት የለም
- የአመለካከት ግጭት የለም

እንግዲህ ከላይ የተገለፀውን የመጣት መርህ እግዚአብሔር ለመጀመሪያዎቹ ባለትዳሮች አዳምና ሔዋን ሊለጥ የነበረው ሁኔታ በአጭሩ እነዚህን ሊመስል ሆኖም ግን ምንም እንኳን በወቅቱ ሁሉ ነገር ሞልቶና ተትረፍርፎ ያለበት ሁኔታ ቢኖርምና አዳምና ሔዋን ምንም እንኳን ሁሉ የሞላላቸው ቢሆንም ግን ደግሞ ይኼም የተሟላ ሁኔታ ባለበትም ጊዜ አንኳን ያልተመጠነ ወሲድ፣ ከመጠን ያለፈ ወሲድ፣ ገደብ ያጣ ወሲድ በአዳምም ሆነ በተለይ በሔዋን ጤናና አጠቃላይም በትዳራቸው ላይ የሚያሰክትለውን ቀውስ አስቀድሞ በማወቅ የሥነ ተዋልዶ አካላቸውን አፈጣጠር ወሲድን ለመመጠን በሚያመች መልኩ አድርጉት አናያለን።

ከዚህ አኳያ እግዚአብሔር ወሲድ ከለዎች አቅም በላይ እንዳይሆንና ለዎች ከአቅም በላይ ወልደው ለልዩ ልዩ ማነበራዊ፣ ኢኮኖሚያዊ፣ አካላዊና ስነ-ልቦናዊ ቀውሶች እንዳይደረጉ ገና ከለው ልጅ አፈጣጠር ጀምሮ የወንድንም ሆነ የሴትን አፈጣጠር ወሲድን ለመመጠንና ለመቆጣጠር በሚያመች ዓይነት መልኩ አደርጎ የፈጠረው ሲሆን ይኼንንም ሁኔታ እንደሚከተለው እንመለከታለን።

1ኛ/ የሴቶች ሥነ ተዋልዶ ተፈጥሮና ወሲድን ለመቆጣጠር ያለው አመቺነት

እግዚአብሔር ሴቶችን ሲፈጥር ከመጠን ባለፈ ወሲድ ለልዩ ልዩ ቀውሶች እንዳይዳርጉ የሥነ ተዋልዶ አካላቸውን ወሲድን ለመመጠን በሚያስችል አፈጣጠር የፈጠረ ሲሆን ይኸንንም የምንልበት ምክንያቶች በዛ ያሉ ቢሆኑም ዋና ዋና የሚባሉት ግን፡-

- የሴት የዘር ፍሬ/ዕንቁላል/ በየአንድ ወሩ ብቻ እንዲኮርት/እንዲመነጭ/ ሆኖ መፈጠሩ (ከዚህ አኳያ ዕንቁላሉ በየዕለቱ መንጭቶ ቢሆን የሚፈጠረውን ሁኔታ መገመት አያዳግትም)።

- ሴት አንድ ጊዜ ካረገዘች በኋላ የእርግዝናው ጊዜ አስከሚጠናቀቅ ድረስ ደግሞ እንዳታረግዝ በእርግዝና ጊዜ የዕንቁላል ያለመመንጨት/ከዚህም አኳያ በእርግዝና ላይ እርግዝና ተደራርቦ ቢከሰት የሚፈጠረውን ችግር መገመት አያዳግትም/

- ልጅ ከተወለደ በኋላ እንደገና ወዲያውኑ ቢፀነስ ለተወለደው ልጅ አያያዝ ስለማያመች እናት አራስ ልጅዋን እያጠባች እያለ እርግዝና ያለመከናወኑ እና የመሳለሉት ናቸው።

2ኛ/ የወንዶች የሥነ ተዋልዶ ተፈጥሮና ወሲድን ለመቆጣጠር ያለው አመቺነት

እግዚአብሔር ወንዶችን ሲፈጥር አፈጣጠራቸውን ወሲድን ለመመጠን በሚያመች መልኩ አድርጎ የፈጠረ ሲሆን ከእነዚህም በዋናነት የምንጠቅለው፡-

- ወንድ በወሲብ ግንኙነት ጊዜ የሚያመነጨው ፈሣሽ በውስጡ የያዘው የዘር ፍሬ /Sperm Cell/ መጠን በቁጥር አስከ 5000,000 እንደሚደርስ የሚገመት ሲሆን ነገር ግን ከዚህ እጅግ ብዙ የዘር ፍሬ ውስጥ ከሴቷ ዕንቁላል ጋር በመዋሃድ ጽንሰ መሆን የሚችለው አንዱና አልፎ አልፎም ሁለቱ የዘር ፍሬ ሲሆን ሌላው ግን ይወገዳል።

እንግዲህ ወንዱ ያመነጨው የዘር ፍሬ በሙሉ ቢፀነስ ሲፈጠር የሚችለውን መጨናነቅ መገመት የማያዳግት ሲሆን እግዚአብሔር ከዚህ አኳያ የወንድን አፈጣጠር የወሲድን ብዛት ለመቆጣጠር አመቺ እንዳዳረገው ግልጽ ነው።

በአጠቃላይ እግዚአብሔር ከላይ እንደተገለፀው የወንድና የሴት ተፈጥሮን የወሲድን ብዛት ለመከላከል እንዲያመች አድርጎ የፈጠረ ሲሆን ይህ የአፈጣጠር ሁኔታ የወሲድ ብዛት በለዎች ላይ የሚያሰክትለው ቀውስ አስቀድሞ በፈጣሪ ታስቦ እንደተደረገ አንድንንምት ይረዳናል።

5.1.2. ቤተሰብን የመመጠን ማንበራዊና ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች

እግዚአብሔር የመብዛትና የመባዛትን መርህ ለመጀመሪያዎቹ ተጋቢዎች አዳምና ሔዋን በሰጠ ጊዜ በምድር ላይ የነበሩት ሁለቱ ብቻ ከመሆናቸውም በላይ በወቅቱ የተትረፈረፈ መሬት፣ የተትረፈረፈ ምግብና መጠጥ እንዲሁም የተትረፈረፈ መኖሪያ ነበረ። ሆኖም ግን ያ ሁኔታ ከጊዜ ወደ ጊዜ ሃደቱን ጠብቆ ከሰው ልጆች ከፍተኛ የቁጥር መጨመር የተነሣ እየተመናመነ ዛሬ ያለበት ደረጃ ላይ ደርሷል። ከዚህም የሂደት ለውጥ እንፃር የዚህ ዘመን ባለተራ በምድር ላይ ነዋሪዎች ቤተሰብን የመመጠን መነሻ የሚሆኑን ማንበራዊ ምክንያቶች ብዙ ሲሆኑ ከእነዚህም ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

1ኛ/ የሰው ቁጥር ከሚገባው ፍጥነት በላይ እየጨመረ መምጣቱ

ከላይ በመግቢያችን እንዳየነው በአዳምና ሔዋን የተጀመረው የሰው መባዛት በሂደት በከፍተኛ ፍጥነት እየጨመረ ዛሬ ላይ የደረሰ ሲሆን ይኼንንም የሰው ቁጥር የመጨመር ሂደት መረዳት ያስችል ዘንድ የሚከተሉትን በመረጃ የተደገፉ የህዝብቁጥር ዕድገት አካሄዶች መመልከቱ ጠቃሚ ነው።

- እግዚአብሔር ብዙ ተባዙ የሚለውን ትዕዛዝ በሰጠበት ወቅት በምድር ላይ የነበረው የሰው ቁጥር 2 ብቻ ሲሆን እነርሱም አዳምና ሔዋን ብቻ ነበሩ።
- ከዚያም ይህ ቁጠር በከፍተኛ ፍጥነት ጨምሮ የዛሬ ሁለት ሺህ ዓመት ገደማ ማለትም በክርስቶስ ልደት ጊዜ 0.25 ቢሊዮን ደረሰ።
- ከዚያም ከእንድ ሺህ ስድስት መቶ ዓመት በኋላ ማለትም በ1650 ዓ.ም. ይህ ቁጥር በእጥፍ አድጎ 0.50 ቢሊዮን ደረሰ።
- በመቀጠልም ይህ ከሆነ ከሁለት መቶ ዓመት በኋላ ማለትም በ1850 ዓ.ም. የነበረው ቁጥር እጥፍ ጨምሮ 1.00 ቢሊዮን ደረሰ።
- ከዚያም ይህ ከሆነ ከሰማኒያ ዓመት ቆይታ በኋላ ማለትም በ1930

ዓ.ም. የነበረው ቁጥር በእጥፍ አድጎ የሰው ቁጥር 2.00 ቢሊዮን ሊደርስ ችሏል።

- ቀጥሎም ይኸ ከሆነ ከ45 ዓመት በኋላ ማለትም በ1975 ዓ.ም. ቁጥሩ በእጥፍ አድጎ 4.00 ቢሊዮን ደርሷል።
- በመቀጠልም ይህ ከሆነ ከሠላሣ ዓመት በኋላ ማለትም በ2005 ዓ.ም. ቁጥሩ ጨምሮ 6.44 ቢሊዮን ሊሆን ችሏል።

እንግዲህ መረጃዎቹን በጥንቃቄ ብንመለከት ቁጥሩ ምን ያህል በሚያሰፈራ ፍጥነት በእጥፍ እየጨመረ እንደመጣ መረዳት የሚያስችለን ሲሆን ይህም የሰው ቁጥር ከሚገባው ፍጥነት በላይ እያሸቀበ ምድራችንን ለልዩ ልዩ ማንበራዊ ቀውስ እንዳይዳርጋት ቤተሰብ ለመጠን እንደሚገባ አንዱ ዋቢ ማስረጃ ነው።

2ኛ/ በምድር ላይ ያለው የሕዝብ ቁጥር ዕድገትና የኢኮኖሚ ዕድገት ያለመመጣጠን ያለከተላቸው ችግሮች

በምድር ላይ እሁን ባለንበት ሁኔታ ምንም እንኳን ጥቂቶች ተንደላቸውና ተርፏቸው የሚኖሩ ቢሆንም ግን ደግሞ አብዛኛውን የዓለማችን ሕዝብ ለልዩ ልዩ ማንበራዊ ቀውሶች የተዳረገበት ሁኔታ የጎላ ሲሆን የእነዚህ ቀውሶች መከላከል ዋናው ምክንያት ደግሞ በምድር ላይ ያለው ሁኔታና የሰው ቁጥር ያለመመጣጠን ሆኖ እናገኛለን።

በዓለማችን ላይ ያለው የሕዝብ ቁጥር ብዛት ከገደብ ያለፈ ለመሆኑና እግዚአብሔር አዳምና ሔዋንን “ብዙ ተባዙ ምድርንም መሟላት” ያለበት ጊዜ መፈፀሙንና ምድር በእርግጥም መሙላቷን የሚያረጋግጡ ፈርጆ ብዙ ሁኔታዎች እሁን ባለንበት ዘመን በገሃድ የተከሰቱ ሲሆን እነዚህንም ሁኔታዎች የበለጠ ለመረዳት የሚከተሉትን እስከ 2005 የፈረንጆች ዓመት የነበሩ መረጃዎች እንኳን በዋቢነት መመልከቱ በቂ ይመስለኛል። በዓለማችን ውስጥ በእሁኑ ጊዜ፡-

2.2 ቢሊዮን ልጆች የሚገኙ ሲሆን ከእነዚህም ውስጥ

- > 1 ቢሊዮን የሚሆኑት በአስከፊ ድህነት ውስጥ ይገኛሉ።
- > 640 ሚሊዮን ልጆች መጠለያ የላቸውም።
- > 400 ሚሊዮን ልጆች ንፁሕ የመጠጥ ውሃ አያገኙም።
- > 100 ሚሊዮን የሚሆኑ ልጆች ጎዳና ተዳዳሪዎች ናቸው።
- > 10 ሚሊዮን ልጆች በግዴታ ሴተኛ አዳሪነት ላይ ተሠማርተዋል።
- > 121 ሚሊዮን ልጆች ዕድሜያቸው ለአንደኛ ደረጃ ትምህርት ደርሶ በችግር ምክንያት ትምህርት አልጀመሩም።
- > 500,000 ሕፃናት በየዓመቱ በቫይታሚን “A” አጥረት ለዓይን ሥውርነት ይዳረጋሉ።
- > 2 ሚሊዮን ሕፃናት በየዓመቱ በክትባት አጠት ይሞታሉ።
- > 35,000 ሕፃናት በየቀኑ በምግብ አጥረት ይሞታሉ።
- > 3900 ሕፃናት በየቀኑ በንፁሕ የመጠጥ ውሃ አጠት ይሞታሉ።

የሁኔታውን አሣሣቢነት የበለጠ አጉልቶ ለመረዳት ይቻል ዘንድ በተጨማሪነት በሀገራችን በኢትዮጵያ ያለውን የኢኮኖሚና የሕዝብ ቁጥር ዕድገት ያለመጣጣም ያለከተለውን ችግሮች መመልከቱ ተገቢ ሲሆን ከዚህም ጥቂቱን እንደሚከተለው እናያለን።

- > የሕዝቧ ብዛት ከ70 ሚሊዮን ይበልጣል
- > ከሕዝቧ 49% የሚሆኑት ዕድሜያቸው ከ15 ዓመት በታች ያሉ /የቤተሰብ ጥገኞች ናቸው/
- > ከሕዝቧ 4% የሚሆኑት ዕድሜያቸው ከ60 ዓመት በላይ ያሉ አረጋዊያን/ተግራሪዎች/ ናቸው።
- > በኢኮኖሚ ዕድገቷ ከአፍሪካ ውስጥ ካሉ ሀገሮች የመጨረሻዎቹ አሥሩ ወስጥ ትገኛለች
- > ከ100,000 ወላጆች ውስጥ ከ500-700 የሚሆኑት በወሊድ ምክንያት ይሞታሉ።
- > ከ1000 ከተወለዱ ሕፃናት መካከል ከ100 በላይ የሚሆኑት አንድ ዓመት ሳይሞላቸው ይሞታሉ።

- > ከሕዝቧ ውስጥ የተሟላ የጤና አገልግሎት ሽፋን የማያገኙት ከ70% የማይበልጡት ናቸው።
- > ከሕዝቧ ውስጥ ንፁሕ የመጠጥ ውሃ የሚያገኙት ከ70% የማይበልጡት ናቸው።
- > ከ60% በላይ የሚሆኑት ሕፃናት የወላጆቻቸው ወርሃዊ ገቢ ከ150 ብር በታች ነው።
- > አጠቃላይ ከሕዝቡ ከ70% በላይ የሚኖረው ከድህነት ወለል በታች ነው።

እንግዲህ በአጠቃላይ ሲታይ ቤተሰብን የመመጠን ማጎበራዊና አኮኖሚያዊ ምክንያቶችን ከምንላቸው ዋና ዋናዎቹን ከላይ በዝርዝር ያየን ሲሆን ከዚህ አኳያ በዓለማችን ላይ ያለው የኑሮ ቀውስና ውጥረት እንዲረግብ ወሊድን በመቆጣጠር ቤተሰብን የመመጠኑ ሥራ ለነገ የማይባል ተገቢ ኃላፊነት ለመሆኑ ጥርጥር የለውም።

በለዚህ እያንዳንዱ ቤተሰብ በዓለምም ሆነ በሀገራችን የተከለተው የሕዝብ ብዛትና የመሠረታዊ ፍላጎቶች ያለመጣጣም ከዚህ ወደባለ ደረጃ እንዳይደርስ ጥንቃቄ ሊያደርግ ግድ ነው። በመሆኑም ተጋቢዎች ልጅ ለመውለድ ከማቀዳቸው በፊት አሁን ያለው የኢኮኖሚ አቅማቸው አንድ ተጨማሪ ሰው ማስተናገድ መቻሉን እርግጠኛ ሊሆኑ የሚገባ በመሆኑ ገና ከመፀነሱ በፊት ጀምሮ ልጅ መውለድ የሚያስከትለውን ውጪ አስቀድመው ማለቡ ተገቢ ሲሆን፤ ይህንን ርዕሰ ጉዳይ የበለጠ ግልጽ ለማድረግ የሚከተለውን በአንድ ቤተሰብ ገቢና ወጪ ላይ ተመሥርቶ የተሠራ ምሳሌ መመልከቱ ነገሩን የበለጠ ያጎላዋል።

ወንድም አበበ እና እህት ዓለሚቱ ጋብቻን መሥርተው አብረው ሲኖሩ አንድ ወንድ ልጅ ወልደዋል። ሆኖም ግን አንዲት ሴት ልጅ መድገም አማራቸው። እነዚህ ተጋቢዎች፡-

የወር ገቢያቸው ብር 1500 ሲሆን ከዚህ ውስጥ፡-

- > ለሴት ኪራይ ብር 400 ያወጣሉ

- አሥራት ብር 150 ይከፍላሉ
- ለልክ መብራትና ውሃ ብር 100 ያወጣሉ
- ለቀለባቸው ብር 500 ያወጣሉ።
- ለአንዱ ልጃቸው የትምህርት ቤት ክፍያ ብር 150 ይከፍላሉ።
- ከልጃቸው ጋር በተያያዘ ሌሎች ልዩ ልዩ ወጪዎች በወር ብር 100 ያወጣሉ።
- ለልዩ ልዩ ማግባራዊ ጉዳዮች ብር 100 ያወጣሉ።

እንግዲህ እነዚህ ተጋቢዎች በአሁኑ ጊዜ ወጪያቸውና ገቢያቸው እኩል በመሆኑ ሌላ ልጅ ከመድገማቸው በፊት ገቢያቸውን ሲያሣድጉ ግድ ነው። ምክንያቱም አሁን ያለው ገቢና ወጪያቸው እኩል በመሆኑ ለተጨማሪ ወሲድ በቅድሚያ ተጨማሪ ገቢ የሚያገኙበትን መንገድ ሊቀይሱ ይገባል።

5.2. ቤተሰብን የመመጠን ዘዴዎች

ተጋቢዎች የሚወልዷቸውን ልጆች ቁጥር ከኢኮኖሚ አቅማቸው ጋር በማጣጣም ቤተሰባቸውን መመጠን እንዲችሉ እንደ ወቅታዊ የጤንነት ሁኔታቸውና እንደ አመለካከታቸው ተለማሚያቸውን የወሲድ መከላከያ ዘዴዎች መጠቀማቸው ተገቢ ሲሆን እነዚህንም መከላከያ ዘዴዎች የተፈጥሮና ሰው ሠራሽ በማለት በሁለት ክፍለን ለማየት እንሞክራለን።

5.2.1. የተፈጥሮ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

የተፈጥሮ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች በተለያዩ ምክንያቶች ለው ሠራሽ የወሲድ መከላከያ መድኃኒቶችን መጠቀም ለማይችሉ እርግዝናን ለማዘግየት አልያም የሚወልዷቸውን የልጆች ቁጥር ለመመጠን የሚፈልጉ ተጋቢዎች የሚጠቀሙባቸው ዘዴዎች ሲሆኑ እጠቃቀሙም በአብዛኛው በወር እበባ ኩደት ላይ የተመሠረተ በመሆኑ ክለው ሠራሽ ቅመሞች /ሆርሞኖች/ ነፃ የሆነ በቀን ክትትልና ምዝገባ ላይ ያተኮረ ተመራጭ ዘዴ ነው።

የተፈጥሮ የወሲድ መከላከያዎች በዓይነት በዛ ያሉ ሲሆኑ በዚህ መጽሐፍ ግን ዋና ዋና የሚባሉትንና ለእጠቃቀም ቀላል የሆኑትን ለማየት እንሞክራለን።

1ኛ/ በቀን ቆጠራ እርግዝናን መከላከል

ይኸን ክፍል ለማየት በቅድሚያ የሴቶችን የወር እበባ አመጣጥ በሁለት ክፍለን ማየቱ ተገቢ ሲሆን ይኸውም የወር እበባ በቋሚነት በተወለነ ጊዜ የሚያዩና በተዘበራረቀ ወይም ቋሚ ባልሆነ ጊዜ የሚያዩ ናቸው።

ሀ/ ቋሚ የወር እበባ መምጫ ቀን ላላቸው ሴቶች

ቋሚ የወር እበባ መምጫ ላላቸው ሴቶች ወሲድን በቀን ቆጠራ መከላከል ከሌሎች ይልቅ ቀላል ሲሆን ለዚህም የሚከተለውን ከሌሎች ዘዴዎች ሁሉ የተሻለውን የቀን አቆጣጠር ዘዴ ቢጠቀሙ በቀላሉ ወሲድን ሊከላከሉ ያስችላቸዋል።

- 4 ቁጥርን በፎርሙላነት መጠቀም
- የወር እበባ መምጫ ቀን ስህ-ሰት ማካፈል
- ተካፍሎ ከተገኘው ውጤት ላይ በፎርሙላነት የተያዘውን 4 ቁጥር መደመር።
- ተካፍሎ ከተገኘው ውጤት ላይ በፎርሙላነት የተያዘውን 4 ቁጥርን መቀነስ።
- ስንቀንስ በተገኘው ውጤትና ስንደምር በተገኘው ውጤት መካከል ባሉት ቀናት ከግብረሥጋ ግንኙነት መቆጠብ።
- ይህንን ዘዴ የበለጠ ግልጽ ለማድረግ ሁለት የወር እበባ መምጫ ቀኖችን በምሳሌነት እንመለከታለን።

ምሳሌ 1:- የአንዲት ሴት የወር እበባ መምጫ ቀኗ በየ28 ቀን ቢሆን:-

$$28 \div 2 = 14$$

$$14 - 4 = 10$$

$$14 + 4 = 18$$

ይህች የወር እበባዋ በየ28 ቀን የሚመጣባት ሴት ከ10 - 18ኛው ቀን ድረስ ከባሏ ጋር የወሲብ ግንኙነት ብትፈጽም ልታረግዝ ስለምትችል መጠንቀቅ ይገባታል።

ምሳሌ 2:- የእንዲት ሴት የወር እበባ መምጫ ቀኗ በየ26 ቀን ቢሆን:-

$$26 \div 2 = 13$$

$$13 - 4 = 9$$

$$13 + 4 = 17$$

ይህች የወር እበባዋ በየ26 ቀን የሚመጣባት ሴት እርግዝናን ለመከላከል ከ9ኛው ቀን እስከ 17ኛው ቀን ከወሲብ ግንኙነት መጠንቀቅ ይገባታል።

ለ/ ቋሚ የወር እበባ መምጫ ቀናት ለሌላቸው ሴቶች

ጥቂት የማይባሉ ሴቶች የወር እበባቸው በተዘበራረቀና በተዛነፈ መልኩ ቀናትን ሳይጠብቅ እንደሚመጣባቸው ይታወቃል። ለእንደነዚህ ዓይነት ቋሚ የወር እበባ መምጫ የሌላቸው እህቶች የቀን ቆጠራ እጠቃቀምን ዘዴ ተግባራዊ ለማድረግ ትዕሣሥትና ጊዜ የሚጠይቅ ሲሆን ውጤቱም ከተገኘ በኋላ በጥንቃቄዎቹ ቀናት በ"ሀ" ክፍል እንዳየነው ወይም ቋሚ የወር እበባ መምጫ እንዳላቸው አጭር ስላልሆኑ በአብዛኛው ሴቶች የወሲድ መከላከያ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ የሚመከሩበት ሁኔታ የሳላ ነው።

የአቆጣጠሩ ዘዴ

- > 11 ቁጥርና 18 ቁጥርን በፎርሙላነት መጠቀም
- > በመጀመሪያ የእንድ ዓመቱን/የ12 ወሩን/ በየወሩ የወር እበባ የመጣበትን ቀን መመዝገብ
- > የእንድ ዓመቱ ወይም የ12 ወሩ ከተመዘገበ በኋላ ከመሃሉ ትልቁንና ትንሹን ቁጥር ማውጣት
- > ካወጣናቸው ቁጥሮች ከትንሹ ላይ 18 ቁጥርን ከትልቁ ላይ 11 ቁጥርን መቀነስ
- > ሁለቱ ቁጥሮች ተቀንሰው በተገኙት ውጤቶች መካከል ባሉ ቀናት ከግብረሥጋ ግንኙነት ጥንቃቄ ማድረግ።

> ለምሳሌ:- - መስከረም በ28 ቀን የወር እበባ መጣ

- - ጥቅምት በ26 " " " "
- - ህዳር በ30 " " " "
- - ታህሣሥ በ27 " " " "
- - ጥር በ28 " " " "
- - የካቲት በ24 " " " "
- - መጋቢት በ25 " " " "
- - ሚያዝያ በ26 " " " "
- - ግንቦት በ28 " " " "
- - ሰኔ በ24 " " " "
- - ሐምሌ በ22 " " " "
- - ነሐሴ በ32 " " " "

ከእነዚህ ለእንድ ዓመት ከተመዘገቡት የየወሩ የወር እበባ መምጫዎች 32 ትልቁ ሲሆን ትንሹ ደግሞ 22 ነው። በፎርሙላው መሠረት ከግብረሥጋ ግንኙነት ጥንቃቄ የሚደረግበትን ጊዜ ለማወቅ:-

$$22 - 18 = 4$$

$$32 - 11 = 21$$

ስለዚህ በምሳሌው ላይ ያየነው እመጣጥ ያላት ሴት ከ4ኛው እስከ 21ኛው ቀን ድረስ ከወሲብ ግንኙነት መጠንቀቅ እለባት ማለት ነው።

2/ የሰውነት ሙቀትን በመለካት እርግዝናን መከላከል

ማንኛውም ጤናማ ሰው ሊኖረው የሚችለው የሰውነት ሙቀት ውስን እንደመሆኑ ሁሉ እንዲተ ሴት በዚህ ዘዴ ከመጠቀሟ በፊት በተቻለ መጠን ለሶስትና ለአራት ተከታታይ ወራት የሰውነቷን ሙቀት እየመዘገበች ቅድመ ጥናት ማድረግ ይገባታል።

- > የሙቀት እለካኩ በየጠዋቱ ከእልጋ ከመነሣት በፊት ቢሆን ይመረጣል
- > ምንም እንቅስቃሴ ከመደረጉ በፊት ቢሆን ይመረጣል።
- > ሙቀቱ ከመለካቱ በፊት ምግብና የሚጠጣ ነገር መወሰድ እይኖርበትም።

➤ የሙቀት መስኪያ መሣሪያውን /ቴርሞ ሜትር/ ለ5 ደቂቃ ያህል ከብብት ሥር ይዞ ማቆየት ያስፈልጋል።

በዚህ የሰውነት የሙቀት ክትትል ወቅት ሙቀትና ትኩሣት ከሚያመጡ ምክንያቶች ነፃ መሆኑን አስቀድሞ ማረጋገጥ የሚገባ ሲሆን እነዚህም ከፍተኛ ድካም፣ የእንቅልፍ ማጣት፣ ብስጭትና ልዩ ልዩ ሕመሞች ናቸው።

የሰውነትን ሙቀት በመሰካት እርግዝና የሚከናወንበትን ጊዜ አውቆ በመጠንቀቅ ሂደት በተሰይዞ የጽንሰ ሥርዓት አደት በሚከናወንባቸውና ጥንቃቄ በሚያሻቸው ቀናት የሚከተሉት ሁኔታዎች ይከሰታሉ።

➤ ዕንቁላል ከአብራክ ልትወጣ አካባቢ የሰውነት ሙቀት ቀደም ሊል ከነበረው ቁጥር ዝቅ ይላል።

➤ ይህ የሚያመለክተው ዕንቁላል በማጎፀን ውስጥ መኖሩን ለሰሆነ በዚህ ጊዜ ውስጥ ግንኙነት ቢደረግ ሊረገገ ይችላል።

የሙቀት መውረድ ከታየ ከ24 ሰዓት በኋላ ሙቀቱ ከፍ ብሎ ከ3 እስከ 4 ቀን ይቆይና እንደገና ይወርዳል። ይህ የሚያመለክተው ዕንቁላል በማጎፀን ውስጥ መኖሩን ለሰሆነ በዚህ ጊዜ ውስጥ ግንኙነት ቢደረግ ሊረገገ ይችላል።

ለሰዚህ የሰውነት ሙቀት ዝቅ ካለበት ቀን እንስቶ ሙቀቱ ከፍ ብሎ እስከቆመበት ቀን ድረስ ከግንኙነት መቆጠብ ያስፈልጋል። የሰውነት ሙቀት ወደነባር ቦታ/ቁጥር/ ከተመለሰ በኋላ ግንኙነት ማድረግ ይቻላል።

3ኛ/ የማጎፀንን እርግጠኝነት በመመርመር እርግዝናን መከላከል

ሌቶች ሊፀንሱ የሚችሉት በተወሰኑ ቀናት ብቻ በመሆኑ በተለይ ለጽንሰ ክንውን በዕንቁላል ማከረቻ ጊዜ በማጎፀናቸው አካባቢ የሚስማቸው እርግጠኝነት ወይም የሚመጣ ፈሣሽ አለ።

በዚህ ዘዴ እርግዝናን ለመከላከል ለሶስት ወራት ያክል ቅድመ ሙከራ በማድረግ የፈሣሽን ሁኔታ ማጥናት የሚገባ ሲሆን ለዚህም የማጎፀንን የየዕለት የድርቀትና የእርግጠኝነት ሁኔታ ማጥናትና ግምት ውስጥ ማስገባት ተገቢ ነው።

የማጎፀን እርግጠኝነትን በመከታተል እርግዝናን በመከላከል ሂደት ዘወትር ሽንት ከመሸናት በኋላ ወይም በማንኛውም ጊዜ የማጎፀንን ውስጥ እንዳምቺነቱ በንፁህ ጥጥ ወይም በንፁህ ጣት ገባ ብሎ እርግጠኝ መከሰቱን መፈተሽ ተገቢ ሲሆን የእርግዝና መከናወኛው ቀናት ሲደርስ ብሩህ መልክ ያለውና እንደክር የሚላብ ፈሣሽ ስለሚታይ በዚያን ጊዜ ከግብረሥጋ ግንኙነት ለቀናት መቆጠብ ተገቢ ነው። በመቀጠልም ከብልት የሚወጣው ፈሣሽ ከቀናት በኋላ ወደ ወፍራምና ደመናማ የሚያጣብቅና መልክ የሚሰወጥበት ሁኔታ ሲከሰት ግንኙነትን መጀመር ይቻላል።

4ኛ/ ጡት በማጠባት እርግዝናን መከላከል

አንዲት ልጅ የወሰደችና ጡት በማጥባት ላይ ያሰች እናት በበቂ ሁኔታ ልጇን ጡት የምታጠባ ከሆነ ማለትም የጡቷ ወተት ምርት በበቂ የሚመነጭ ከሆነ እርግዝናን ለመከላከል የሚያስችላት ሲሆን፣ ሆኖም ግን የሚከተሉትን ሁኔታዎች እርግጠኛ መሆን ይገባታል።

- የተወሰደው ሕፃን ስድስት ወር ያልሞላው መሆኑን
- ከወሲድ በኋላ የወር አበባ አሰመመምጣቱን
- የተወሰደው ሕፃን የሚጠበው ጡት ብቻ መሆኑን
- ቀንም ሌሊትም ከስድስት ሰዓት ባልበሰጠ ልዩነት የሚጠባ መሆኑን

5.2.2. ሰው ሠራሽ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች

ሰው ሠራሽ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች በዓይነታቸውና በአሠራር ሂደታቸው በዛ ያሉ ቢሆኑም በተሰይዞ በዚህ መጽሐፍ ግን ጽንሰ እንዳይፀነስ የሚከላከሉትን ማለትም የሴቷ ዕንቁላል ከዕንቁላል ከረጢት አኩርቶ እንዳይወጣ ወይም የወንዱ የዘር ፍሬና የሴቷ ዕንቁላል እንዳይገናኙና ጽንሰ እንዳይፈጠር የሚከላከሉት ላይ ብቻ እናተኩራለን።

1ኛ/ የሚዋጡ እንክብሎችን በመውሰድ እርግዝናን መከላከል

የሚዋጡ የእርግዝና መከላከያ እንክብሎችን ለመጠቀም አስቀድሞ በአካባቢው ወደሚገኝ የጤና ተቋም በመሄድ ተያያዥነት ያላቸው ቅድመ ምርመራዎችን ማድረግ ተገቢ ሲሆን የእንክብሎቹ አጠቃቀምም፡-

28 እንክብል ከያዘው የመድኃኒት እሽግ

ጋብቻና የተጋቢዎች ጤንነት አጠባበቅ

- 21 እንክብል ለመከላከያ በየቀኑ የሚወሰድ ሆኖ
- 7 እንክብል ደግሞ ቫይተሚንነት ያለው በተለይም በወር አበባ መልክ በሚፈለው ደም ምክንያት ለሚከሰተው ጉዳት የሚጠቅም ነው።

ይህ ባለ 28 እንክብል የእርግዝና መከላከያ የወሲብ ግንኙነት ተደረገም አልተደረገም በየቀኑ አንድ ፍሬ መውለድ የሚገባው ሲሆን ሆኖም ግን እንዳንድ ሴቶች በተሣሣተ መረጃ የወሲብ ግንኙነት በፈፀሙ ቀን ብቻ አልፎ አልፎ እየተጠቀሙ እርግዝና የተከሰተበት ሁኔታ በማጋጠሙ ሣይቋረጥ በየቀኑ በትዕዛዙ መሠረት መውለድ ይገባል።

2ኛ/ በመርፌ በሚሰጥ ሆርሞን እርግዝናን መከላከል

(The Injection Hormone)

በመርፌ የሚሰጡት መከላከያዎች የተዘጋጁት ከኖርጀስትሮን ሆርሞን በመሆኑ (Progestin injection) በመባል ይታወቃሉ በመርፌ የሚሰጥ መከላከያ ዘዴ በክንድ ጡንቻ ወይም በታፋ በመርፌ በመወጋት የሚሰጥ ፈሣሽ ቅመም /Hormone/ ዕንቁላል አኩርታ እንዳትወጣ በመከላከል ጽንሰ እንዳይፈጠር ያደርጋል።

ይህ በመርፌ የሚሰጥ የወሲድ መከላከያ ዘዴን በትክክል መጠቀም እርግዝናን በአስተማማኝ ከመከላከል በተጨማሪ የተለያዩ ጥቅሞችን የሚሰጥ ሲሆን ከእነዚህም ዋናው መድኃኒቱ እግረ መንገዱን የጡት ካንሰርና የመሳሰሉትን እንዲከላከል ሆኖ መሠራቱ ነው።

3ኛ. በክንድ ውስጥ በሚቀበር መድሃኒት እርግዝናን መከላከል

ይህ ዘዴ ጥቅም ላይ የሚውለው ለድለት ትናንሽ ድቡልቡል መለል ዘንጎች በሴቷ ክንድ ውስጥ በአንስተኛ ቀዶ ጥገና በመቅበር ሲሆን ተግባራዊ የሚሆነውም ተገቢው የጤና ምርመራ ከተደረገ በኋላ ከመሆኑም በላይ በዚህ ዘዴ አንድ ጊዜ መከላከያውን በማስቀበር እስከ እምስት አመት ድረስ ወሊድን መከላከል የሚያስችል ሲሆን ሁኑታዎች ተስተካክለው በመሀል ልጅ መውለድ ሊያስፈልግ ግን ማስወጣት ወይም መከላከያውን ማቋረጥ ይቻላል።

ማንኛውንም ነገር ለማከናወን ወይም ለመስራት ጤና ውሃኝ እንደሆነ አጠያያቂ አይደለም። በመፅሐፍ ቅዱስ ውስጥ ስማቸው የተጠቀሱ የጋብቻ ባለታሪኮች በሙሉ ማለት ይቻላል ጋብቻቸውን ሲመሠረቱም ሆነ በጋብቻቸው ውስጥ ያጋጠማቸውን ከጋብቻው ጋር ተያያዥ የሆኑ ጉዳዮች በብቃት ለማከናወን የአካል ጤንነታቸውን መጠበቅ ውሃኝ ጉዳይ እንደነበረ ግልፅ ነው።

እያንዳንዱ የሠው እካል ማለትም ከራስ ፀጉር አለክ እግር ጥፍር ለሠው እስፈላጊ በመሆኑ በእግዚአብሔር የተፈጠረ ሲሆን ከዚህ እኳያ ከሴሎች ፍጥረታት በተለየ በእግዚአብሔር ምሣሌ የተፈጠረው ሠው የእካል ክፍሉን ጤንነት እንደሚገባ በጠበቀ ጊዜ ሁሉ ጤንነቱን እስተማማኝ ከማድረጉ ጉን ለጉን በፈጣሪ የተሠጠን ህላፊነት እንደተወጣ ይቆጠራል።

ጋብቻ ከሴሎች ማህበራዊ ተቋማት በተለይ የእያንዳንዱ የሠዎች የአካል ክፍል ጥቅም ላይ የሚውልበት ተቋም በመሆኑ ተጋቢዎች እንደየአፈጣጠራቸው አካላዊ ጤንነታቸውን ሊጠብቁ ግድ ነው።

6.1 በተገቢው የንፅህና ጥንቅቄ አካላዊ ጤንነትን መጠበቅ

ንፅህናን መጠበቅ አካላዊ ጤንነትን በሚገባ ለመጠበቅ ውሃኝና አብይ መንገድ ሲሆን ምክኒያቱም ለግል ንፅህናቸው ትኩረት የማይሠጡ ሠዎች ለብዙ በሽታዎች ተጋላጭ የሚሆኑበት ሁኔታ የጉላ በመሆኑ ነው።

በምድራችን በሠው ላይ ጉዳት ከሚያደርሱ የተለያዩ በሽታዎች ከሶለት አራተኛው በላይ የሚከሠቱበት ምክንያት የግል ንፅህናን ባለመጠበቅ በመሆኑ ተጋብዎች የግል ንፅህናቸውን ከመጠበቅ እኳያ ትኩረት ለሠጡና ህላፊነታቸው ሊወጡ እንደማገባ ማወቁ ተገቢ ነው።

ከላይ ለመግለፅ እንደተሞከረው የሠውነት የአካል ክፍል ስንል ከራስ ፀጉር አለክ እግር ጥፍር ቢሆንም በተለይ በዚህ ክፍል ግን ከቦታና ከጊዜ አጥረት እኳያ በጣም ውሃኝ የሆኑ የአካል ክፍሎችን

እንከብካቤና ጥንቃቄ በሚመለከት ዋና ዋና የሚባሉ ነጥቦችን ለማየት እንሞክራለን።

1ኛ. የአካል ቆዳ እንክብካቤ

ቆዳ ከሠውነት አካል በመጠን ትልቁ ሲሆን የአንድ ሠው አማካኝ የቆዳ ስፋት $2M^2$ /ሁለት ካሬ ሜትር/ ሲሆን አማካኝ ክብደቱ ደግሞ 4.5 ኪ.ግ ነው። ቆዳችን በአፈጣጠሩ በየደረጃው የተደራረቡ ህዋሳት ሲኖሩት እድገቱም ከውስጥ ወደ ውጪ ነው።

ቆዳችን ከአንድ የሠውነት አካል ባለፈ ከጠቅላላ የሠውነት አካላችን ከፍተኛ ተያያዥነት ያለው ጠቀሜታው ሁሉንም የሠውነት አካል የሚያካትት የአካል ክፍላችን ሲሆን ዋና ዋና የሚባሉ የዚህን ብልት ጥቅሞች ብንመለከት

➤ የሠውነት ሙቀትን መቆጣጠር

➤ የፀሀይ ጨረርን በመጠቀም የቫይታሚን ዲ ንጥረ ነገርን በመስራት ለአጥንት ጥንካሬ አስተዋፅኦ ማድረግ

➤ በውስጥ ለሚገኙ ልዩ ልዩ አካላት የጤና መታወክ ምልክት መስጠት

ለምሳሌ - በመግርጣት

- በማሳከክ
- በመጉረብረብ
- በመቅላት
- በመጥቁር

➤ በተጋቢዎች የፍቅር ስሜት ልውውጥ ጊዜ ለምሳሌ በመለሰለሰ በመሞቅ እና የመሣሰሉት ሲሆኑ ተጋቢዎች የቆዳቸውን ንፅህና በሚገባ መጠበቃቸው የጠቅላላ አካላቸውን ጤንነት መጠበቅ ከማስቻሉም በላይ ለጥሩ ቅርርብና የፍቅር ልውውጥ ወሳኝነት ያለው ተግባር መሆኑን ሲገነዘቡ ይገባል።

ስለተጋቢዎች የአካል ቆዳ ንፅህና ስናነሳ በአጠቃላይ የሠውነት አካል ቆዳን እንዳየ አካባቢው የአየር ሁኔታና እንደየ ስራ ባህሪያችን በየቀኑ አለበለዚያም በየሁለት ቀኑ መታጠብ ተገቢ ሆኖ ከዚያ ባለፈ ግን ከአካል ቆዳችን ከፍሎች የአፈጣጠራቸው ሁኔታ ለከፍተኛ ሙቀት

የሚያጋልጣቸውን አንደ ብብት የመፀዳጃ አካባቢና እና የመሣሰሉትን በቀን ውስጥ ከ2-3 ጊዜ መታጠቡ ጤንነትንና የባልና ሚስት የፍቅር ቅርርብን አስተማማኝ ለማድረግ ወሳኝነት ያለው ቁልፍ ተግባር ነው።

በእያንዳንዱ ወንድም ሆነ ሴት ውስጥ በተፈጥሮ ንፅህናንና መልካም መዐዛን የሚፈልግ ርህብ ከመኖሩ አኳያ ተጋቢዎች የግል ንፅህናቸውን በተገቢው በመጠበቅ አንዳቸው የአንዳቸውን የንፃህናና የመልካም መዓዛ ርህብ እንዲያስታግሱ የሚመክሩ ሲሆን ለዚህም የአካልን ቆዳ ለገላ ተብለው በተዘጋጁ ሣሙናዎች ወይም ሻምፓዎች ከመታጠብና ንፅህናውን ከማረጋገጥ ጀምሮ የቆዳቸውን ድርቀት ለመከላከል ከባድ ያልሆኑና ለስለስ ያሉ መልካም መዐዛ ያላቸውን ተስማሚ የቆዳ ቅባቶች ወይም ሎሽኖች መጠቀሙ ከፋት የለውም።

2ኛ የፀጉር እንክብካቤ

በአካላችን ላይ አራት አይነት የፀጉር አይነቶች ሲኖሩ በተለይ ከራስ ፀጉር ውጪ ያሉት ሌሎች ጥቅማቸው ብዙም የጉላ አይደለም

- የጭንቅላት ፀጉር
- የብብት ፀጉር
- የብልት አካባቢ ፀጉር
- የፊት ፀጉር

በመጀመሪያ ፀጉርን በሚመለከት በጭንቅላት የቆዳ ቀዳዳዎች አማካኝነት ሙቀትን ከውስጥ ወደ ውጪ ለማስወገድ ጠቃሚ ከመሆኑ በተጨማሪ ለተጋቢዎቹ የአርስ በአርስ የፍቅር ቅርርብ መዳበር የውበት መስህብና በንኪኪ ስሜትን የማነሣሣት ሀይል ያለው ወሳኝ የሠውነት ክፍል ነው።

የራስ ፀጉርን በየቀኑ ማሳጠር ወይም መራረሽ፣ እንደየአስፈላጊነቱም መስተካከል ተገቢ ከመሆኑም በላይ ፀጉሩን ለማለስለስና የፀጉሩን ስር ቆዳ ከድርቀት ለመጠበቅ የምንጠቀምባቸው ቅባቶች ወይም ሎሽኖች ወደሠውነት ዘልቀው ሊገቡ ስለሚችሉ ከመጠቀማችን በፊት ስለከማካላዊ ይዘታቸው በሚገባ ማጣራት ይኖርብናል።

ሌሎች የፀጉር አይነቶችን ማለትም በተለይ የብብትና የፊት

ፀጉሮችን በሚመለከት ተከታታይ የንፅህና አጠባበቅ ከማድረግ በተጨማሪ በበቀሉ ቁጥር አንደኛው ላይ ማለውን ተገቢ ሲሆን በተለይ እነዚህን የፀጉር አይነቶች በመላጩት ጊዜ መላጫውን ፀጉሩ ወደ ሚበቅልበት አቅጣጫ አድርጎ መላጩቱ ከአክክና ከበጉር ለመከላከል ጠቃሚ ዘዴ ነው።

የብልት አካባቢ ፀጉርን ንፅህና በሚመለከት ይህ ፀጉር ከሚገባው በላይ ካደገ አቧራና ልዩ ልዩ ቆሻሻ በመሰብሰብ ለአካባቢው የቆዳ ችግር ሲያጋልጥ ስለሚችል ከአንድ ወር ባልበለጠ የጊዜ ልዩነት ማጠር ወይም መላጩት የሚገባው ሲሆን አለጫጩቱም ፀጉሩ ወደበቀለበት አቅጣጫ ከመሆኑም በላይ በተለይ ሌቶች ከመላጩት ይልቅ በአጭሩ በመቀስ አንዲስተካከሉ ይመከራሉ። ምክንያቱም በሌቶች ብልት ላይ በአጭሩ የቀረ ፀጉር በግብረ ስጋ ግንኙነት ጊዜ ስሜትን ለማነሣሣት ጠቅሚ በመሆኑ ነው።

3ኛ. የአይን እንክብካቤ

አይናችን ምንም እንኳን ከአደጋ የተጠበቀ አንዲሆን በተፈጥሮ በጭንቅላት አጥንቶች ውስጥ በሚገኙ ሶኬቶች ውስጥ ተሽገጠው የተሠሩ ቢሆኑም በተለያዩ ህዋሣት በቀላሉ ሲጠቁ የሚችሉ ስለና ውስብስብ ባህሪ ስላላቸው በአይን አካባቢ ያሉ የአንባ አጢዎች የበሽታ አምጭ ህዋሣትን ለመጥረግ በሚያስችል መልኩ አንባ ጨውና ሌሎች ኬሚካሎች አንዲያመነጩ ሆነው ተፈጥረዋል።

ከዚህም በተጨማሪ የአይን ቆሶች ከአንባ ጋር በመተባበርና በመረገብገብ ወደ አይን የገባን ቆሻሻ ለማውጣት ይጠቅማሉ።

የአይን ኳሶች የሚንቀሳቀሱ ወይም የሚዘዋወሩ በትብብር የሚሠሩ ስድስት ትናንሽ ጡንቻዎች ሲኖሩት ለማየት ደግሞ የሚያስችለውን ብርሃን የሚያስገባው ቀዳዳ ጠቁሮ የሚታየው የአይን ክፍል (ፒፑፕል) ነው። ብርሃን ሲያንስ ቀዳዳው አንዲሠፋ ሲበዛ ደግሞ አንዲያንስ የሚያደርጉት አይሪስ የሚባሉት ጥቃቅን ጡንቻዎች ሲሆኑ በቀዳዳው የገባው ብርሃንም ሆነ ምስል የሚያርፈው በአይን ውስጥ ባለው የውስጥና የጀርባ ግድግዳ (ሬቲና) ላይ ነው። በሬቲና ላይ ያሉት ልዩ ብርሃን መቀበል የሚችሉ ያገኙትን መረጃ በአፕቲክ ነርቭ

እማካኝነት ወደ አንጉል በማስተላለፍ ስለታየው ነገር መረዳት ወይም ግንዛቤ እንዲፈጠር የሚያደርጉ ሲሆን ይህ እይታ ካለምንም ብሽሩ እንዲሆን ኮፒፑፕል አይሪስ ጀርባ የሚገኝ ብርሃን አስተላላፊ እንደላስቲክ መሣብ የሚችል ሌንስ ሲኖር ሌንሱ የሚያዩት ነገር ብሽሩ ሳይል ቅርፁን አንደጠበቀ እንዲታይ ያደርጋል።

እንግዲህ አይናችን በተፈጥሮ ይሄንን ያክል ውስብስብ መሆኑን ማሳየት ያስፈለገው ምን ያክል የጉላ ጥንቃቄ እንደሚያስፈልገውና ጤንነቱ ከታወከ ብዙ ነገሮቻችንን ሊያመሠቃቅል አንደሚችል ለመግለፅ ሲሆን ተጋቢዎች ይሄንን ቁልፍ የሆነ የአካል ክፍላቸውን በጣም ሊጠነቀቁለት እንደሚገባ ለማሳሰብ ሲሆን ይህም ማለት

- እይንን ባገኙት ጨርቅ ከመጥረግ መጠንቀቅ እና ንፅህናው በተጠበቀ መሐረብ ወይም ናፕኪን ብቻ መጠቀም
- ቅንድብን ወይም ሽፋሽፍትን ከመላጩት ወይም በተለያዩ ነገሮች ከማቆም መጠንቀቅ ምክንያቱም የቅንድብና የሽፋሽፍት በተፈጥሮ መኖር ያስፈለገው አይን በጣም ስለ የአካል ክፍል በመሆኑ አቧራና ቆሻሻ በውጪ የማስቀረት ማግኔታዊ ባህሪ ስላላቸው ነው።

4ኛ. የጆሮ እንክብካቤ

ጆሮ ሁለት ዋና ዋና ጥቅሞች ያሉት ሲሆን ይኸውም አንደኛው መስማት ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ የሠውነትን ሚዛን መጠበቅ ነው።

ጆሮአችን ሶስት ዋና ዋና ክፍሎች ሲኖሩት ይኸውም የወጪኛው ክፍል ድምፅ በመቀበል አስተካከሎ ወደ መካከላኛው ክፍል ሲያስገባ የመካከላኛው ክፍል ተግባር ደግሞ የተቀበለውን ድምፅ ወደውስጠኛው ክፍል በተለያዩ አጥንቶችና ብራና መሠል ልባለ እማካኝነት ማስተላለፍ ከመሆኑም በላይ የውስጠኛው ክፍል ደግሞ የደረሰውን ድምፅ ወደነርቭ መልዕክት በመቀየር ወደ አንጉል እንዲተላለፍና እንዲደመጥ ከማድረጉ በተጨማሪ የሠውነትን ሚዛን በተገቢው ለመጠበቅ አስፈላጊ የሆነ እካላት የያዘ ክፍል ነው።

ጆሮአችን በተፈጥሮ ራሱን በራሱ ለማፅዳት የሚችልና ንፅህናውንም ለማረጋገጥ ችሎታ ያለው የአካላችን ክፍል ሲሆን በተለይ

በውጪኛው ጆሮ ክፍል ውስጥ ያለው ኩክ የሚባለው የተፈጥሮ ቅጣት ልዩ ልዩ ከውጪ ወደጆሩዎችን ውስጥ የሚገቡ የበሽታ አምጪ ህዋሃቶችን አጣብቆ ለማስቀረት ክፍተኛ ጥቅም ይሠጣል።

እንግዲህ ጆሮ ከሠውነታችን የእካል ክፍሎች በጣም እስፈላጊ እንደመሆኑ በተለይም ተጋቢዎች በኑሮአቸውና በጋብቻቸው ውስጥ ይህ የእካል ክፍል በጣም ጠቃሚ በመሆኑ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ልያደርጉና የጆሮአቸውን ጤንነት ሊያረጋግጡ ይገባል።

- ጆሮን በጣት ጥፍር፣ በኩክ ማውጫም ሆነ በሌሎች ነገሮች ከመነካካት መጠንቀቅ ምክንያቱም ጆሮ በተፈጥሮ ቆሻሻውን ወደውጪ ማስወገድ ስለሚችል።
- ጆሮን ከፍተኛ ከሆነ ድምፆች መጠበቅ
- በአመት ከ1-2 ጊዜ የጆሮ ምርመራ ማካሄድ

5ኛ. የጥርስና የድድ እንክብካቤ

ጥርስና ድድ በተጋቢዎች መካከል ለሚኖረው የፍቀር ቅርርብ ወሣኝ የእካል ክፍል ከመሆናቸውም በተጨማሪ ለምግብ መፍጨትና ጣዕም መስጠት፣ ትክክለኛ ንግግር ለመናገርና ማንነትን የሚወስን ውበት ለማግኘፅ ክፍተኛ ሚና አላቸው።

ጥርሳችንና ድዳችን በንፅህናና በጥንቃቄ ካልተያዙ የጥርስና የድድ በሽታ ሊያስከትሉና መጥፎ የእፍ ጠረን ሊያመጡ ስለሚችሉ ለጤንነታቸው ተከታታይ ጥንቃቄና እንክብካቤ የሚያስፈልጋቸው የእካል ክፍሎቻችን ናቸው።

የጥርስና ድድ ጤንነት መታወክ የጠቅላላ የእፍ እካባቢ ጤንነትን ከማወኩም በላይ ማንኛውንም ምግብም ሆነ መጠጥ በእፋችን በኩል እንደማስተናገዳችን ሁሉ ለጠቅላላ ሠውነታችን የበሽታ መጋለጥ ምክንያት ሊሆን ስለሚችል ክፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባናል።

እንግዲህ ተጋቢዎች እንደሌሎች የእካል ክፍሎች ሁሉ ለጥርስና ለድዳቸው ክፍተኛ የሆነ ተከታታይ እንክብካቤና ጥንቃቄም ሊያደርጉ የሚገባ ሊሆን ከእነዚህም ዋና ዋናዎቹ የሚበሉት

- ዘወትር ቢቻል ጠዋትና ማታ ያለበለዚያም ጠዋት ጥርሳቸውን በጥርስ ሣሙናና ቡሩሽ ማፅዳት

- ጥርስን በቡሩሽ በማፅዳት ጊዜ የእቦራረሽ ሁኔታ ድድን ለጉዳት እንዳይደርገው ወደ ጉን ከማድረግ መጠንቀቅና ከላይ ወደታች ወይም ከታች ወደላይ ብቻ ማድረግ
- በተለይ በጣም ጣፋጭ ነገሮችን ከተጠቀምን በኋላ ወዲያውኑ ድድና ጥርስን ማፅዳት

6ኛ የእጅና የጥፍር እንክብካቤ

እጆቻችን የጤንነታችን ነፃብራቆች ሊሆን ይኸውም ለተለያዩ በሽታዎች መጋለጣችንን ወይም የምግብና የሻይታሚን እጥረት በሠውነታችን ውስጥ መኖሩን የሚያሳዩ የእካል ክፍሎች ከመሆናቸውም በላይ ስራን ለመስራት ክፍተኛ ሚና ያላቸውና ለሚያፈቅሩት ለሚወዱት በመንካትና በመዳሰስ ስሜትን ለመግለፅም ክፍተኛ አስተዋፅኦ አላቸው።

እጅና ጥፍር ምንም እንኳን ከላይ የገለፅነውንና የመሣሠሉ ፈርጀ ብዙ ጥቅምት የሚሠጡ ቢሆንም በእንፃሩ ዳግም ከማንኛውም የእካል ክፍሎች በተለየ ለብዙ ነገሮች በግንባር ቀደምትነት ተጋላጭ የሆኑ የእካል ክፍሎች ናቸው። እጅና ጥፍር ለብርድ፣ ለሙቀት፣ ለቆሻሻና ለመሣሰሉት ለሌሎች ነገሮች ተጋላጭ የሆኑ የእካል ክፍሎቻችን ከመሆናቸውም በተጨማሪ ለተለያዩ የበሽታ አምጪ ህዋሃት ቀድመው የሚጋለጡ (የሚነካኩ) የእካል ክፍላችን ናቸው።

ይህን የእካል ክፍል መንከባከብ ማለት በተዘዋዋሪ ለጠቅላላው የእካል ክፍሎች መጠንቀቅ በመሆኑ የሚከተሉትን ዋና ዋና ጥንቃቄዎች መደረግ ይገባል።

- እጅን ምንጊዜም ማንኛውንም ነገር ካከናወኑ ወይም ከነካኩ በኋላ በውሃና በሣሙና መታጠብ
- ምንጊዜም ጥፍርን በእጭሩ መቆረጥ
- ከባድና እደገኛ ስራ በመስራት ጊዜ ጓንት ወይም የእጅ መሸፈኛ መጠቀም
- ማንኛውንም ነገር ለመብላት በመጀመሪያ እጅን በጥንቃቄ በውሃና በሣሙና መታጠብ
- ጥፍርን በእፍ ከመብላት ልማድ መጠንቀቅ እና የመሣሠሉት ሲሆኑ በሠው ልጆች ላይ በተለያዩ አጋጣሚዎች ከሚከሠቱ ልዩ ልዩ በሽታዎች ከግማሽ በላይ የሚተላለፉት በእጅ አማካኝነት

በመሆኑ ተጋቢዎች የእድና የጥፍራቸውን ንፅህና ቢያረጋግጡ ከበሽታ ተጋላጭነት ራሳቸውንና ሌላውን እንደጠበቁ ይቆጠራል።

6.2. በተገቢ አመጋገብ ጤንነትን መጠበቅ

ምግብ የአካል ጤንነትን በተገቢው ስመጠበቅ ወሳኝና መሠረታዊ የሆነ የሠው ልጆች ፍላጎት ሲሆን ሠው ስመኖር የግድ ምግብ ማግኘት ይኖርበታል። የጋብቻ ሠጪ የሆነው እግዚአብሔር ስመጀመሪያዎቹ ተጋቢዎች አዳምና ሔዋን ገና ከመፈጠራቸውና ጋብቻን ከመመስረታቸው በፊት ምግብን ያዘጋጀላቸው ሲሆን ከዚያም በኋላ ባሉት ዘመናት ሁሉ ጋብቻን የመሠረቱ በመፅሐፍ ቅዱስ ውስጥ የተገለፁ ተጋቢዎች ምግብ ለጋብቻቸው መሠረታዊ እና አስፈላጊ ነገር እንደነበረ ይታወቃል።

«እግዚአብሔርም አለ እነሆ መብል ይሆናችሁ
ዘንድ በምድር ፊት ሁሉ ላይ ዝና በእርሱ
ያለውን ሀምልማል ሁሉ የዛፍንም ፍሬ
የሚያፈራውንና ዘር ያለውንም ፍሬ ሁሉ
ሠጠኋችሁ.....»

ዘፍ 1:29-30

በጋብቻ ውስጥ የሚገኙ ተጋቢዎች በተለይም ከጋብቻው ጋር በተያያዙ ተገቢ የሆነ አመጋገብ መጠቀማቸው የፈረጃ ብዙ ጥቅሞች ተጠቃሚ የሚያደርጋቸው ሲሆን ከእነዚህም ጥቅሞች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

6.2.1 የጤናማ አመጋገብ ጠቀሜታዎች

1ኛ ኑሮን በቀላል ወጭ ለመኖር ያስችላቸዋል

የምግብ ዋናውና መሠረታዊ ጥቅሙ የሠውነትን አካል ለመገንባት፣ ኃይል ለመስጠትና ከበሽታ ለመከላከል እንደመሆኑ የሠው ልጆች ከእነዚህ ጥቅሞች አኳያ ብቻ ምግብን መመገብ ይኖርባቸዋል።

ጤናማ የሆነ አመጋገብ ማለት ምግብን የሠውነት አካል በሚያስፈልገው መጠንና አይነት ልክ መወሰድ ሲሆን ይህ ደግሞ ከእለት ተሰለት ኑሮአችን ጋር በተያያዘ ፈርጆ ብዙ ጠቀሜታን የሚያስገኝልን ሲሆን በተለይ የኢኮኖሚ አቅምን ከመገንባት አንፃር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው።

ከፍተኛ የምግብ ችግር አላቸው ከሚባሉት ሀገሮች ውስጥ ሀገራችን ስሟ በግንባር ቀደምትነት እንደሚጠቀስ ግልፅ ሲሆን ግን

ደግሞ አንዳንድ ጥናቶች እንደሚጠቁሙት በሀገራችን በኢትዮጵያ ያለውን የምግብ ችግር አጥረት ብቻ ሳይሆን የአመጋገብ ጥበብ እጦትም እንዳባባሰው ግልፅ አድርገዋል።

ትክክለኛና ጤናማ አመጋገብ ኢኮኖሚን ከመጥቀም አኳያ ጠቀሜታው የጉላ የሚሆነው ምግብን ሆድን ለመሙላት ከመመገብ ባሻገር ሠው ከሚያስፈልገው የምግብ አይነት ሠውነቱ የሚፈልገውን ብቻ በየቀኑ መውሰድ ላይ በማትከር መመገብ ሲሆን ከዚህ አኳያ ስምሳሌ ከሰብቱ መሠታዊ የምግብ ዘሮች አንዱን ሰዕለቱ ሠውነታችን ስማያስፈልገው እስታዊ ፍጆታ በላይ ብንወስድ አካላችን የተጠቀመውን ያክል ተጠቅሞ ሌላው በቆሻሻ መልክ እንደሚወገድ ወይም ያልተፈለገ የሰብና የሰጋ ክምችት በአካል ቅርፃችን ላይ እንደሚያደርስ በዚህም ጤንነታችን እንደሚታወክና በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ኢኮኖሚያችን እንደሚጉዳ ማወቁ ተገቢ ይሆናል።

ጤናማ አመጋገብን መመገብ በትንሽ የኢኮኖሚ ወጪ ኑሮን ለመኖር የሚያስችል ሲሆን ይህ ማለት ከልማዳዊ የአመጋገብ ስርዓት ተፅዕኖ በመላቀቅ ምግብን ከጥቅሙ አኳያ ብቻ በመምረጥ የበሰጠ ጠቀሜታና የተፈላጊ ምግብ ይዘት ያላቸው ምግቦች ላይ ትኩረት በመስጠት መመገብ ማለት ነው። ይሄንን አባባል የበሰጠ ግልፅ ለማድረግ

ምሳሌ:- 1

100 ኪሎ ግራም ጤፍ አሁን ባለው ዋጋ 1000 ብር አካባቢ ከሚገዙ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት ብልጫ ያለውን በቆሎ ወይም ስንዴ 100 ኪሎ ግራምን ከአምስት መቶ ብር ባልበለጠ ቢገዙ ገንዘብዎትንም ቆጥበው የተሻለ የምግብ ይዘት ተጠቃሚ ሊሆኑ እንደሚችሉ ሊገነዘቡ ይገባል።

ከዚህ ጋር በተያያዘ ለምሳሌ አንድ ኪሎ ግራም ሲጋ አሁን ባለው ዋጋ 50 ብር አካባቢ ቢገዙ በውስጡ የሚገኘውን የምግብ ይዘትና ጠቀሜታ በቅናሽ ዋጋ ለማግኘት አንድ ኪሎ ግራም አቮካዶ ወይም ድንች ከአምስት ብር በማይበልጥ ወጪ ገዝተው መጠቀም ይችላሉ።

ምሳሌ 2

ሠውነትዎ በአንድ ጊዜ ከአንደኛው የምግብ ዘር የሚፈልገው መጠን የተወሰነ በመሆኑ ትርፋን ፍጆታ ያስወግደዋል። እንበልና

በአንድ ጊዜ አምስት እንቁላል ጠብሰው ወይም ቀቅለው ቢበሉ ምናልባትም ሠውነትም በአለቱ ለሚፈልገው የገንዘብ ምግብ ፍጆታ ከ1-2 እንቁላል ውስጥ ያለው በቂ በመሆኑ ሌላውን ሶስቱን ግን እንዳባከኑት ወይም ሜዳ ላይ እንደጣሉት ይቆጠራል ምክንያቱም የትርፍ ምግብ የመጨረሻ እጣ ፈንታ መወገድ ነው።

ከዚህ አኳያ ምናልባትም ይሄ በምሳሌነት ያነሣው ሶስቱ ትርፍ እንቁላል የተገዛበት ዋጋ ምግቡ ላይ የጉደለትን የህይወት ለጫና የበሽታ ተከላካይ ምግብ ዘሮች ሲያሟላ ይችላል ነበር።

በአጠቃላይ ጤናማ አመጋገብ ለአካላዊ ያሚኖረው ጠቀሜታ ፈርሻ ብዙ ሲሆን ከእነዚህም ጠቀሜታዎች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- በአመጋገብ መዛባት ለሚመጡ በሽታዎች ተጋላጭ ሆነን ለተለያዩ የህክምና ወጪ እንዳንዳረግ ይረዳል።
- አካላችን የሚያስፈልገውን ብቻ አውቀን ስለምንወስድ በትንሽ ወጪ የሚያስፈልገንን እንሸምታለን።
- ጤናማ በሆነ አመጋገባችን ጤንነታችን አስተማማኝ በመሆኑ ስራችንን በአግባቡ በመስራት የተሻለ ገቢ ለመፍጠር ያስችላል

2ኛ ጤናማ ለመሆን ያስችላል

የሠው ልጆችን የሚያጠቁ ብዙዎቹ በሽታዎች ከአመጋገብ መዛባት የሚከሰቱ ሲሆን ከዚህ አኳያ ጤናማ አመጋገብ በአጠቃላይ ከራስ ፀገር አስከ እግር ጥፍር ያለ ጤንነትን ለመጠበቅ ወሳኝ ሚና እንዳለው አሙን ነው። እያንዳንዱ አካላችን ከአመጋገብ ጋር ቀጥታ ተያያዥ እንደመሆኑ ጤናማ አመጋገብን መመገብ ጤንነትን አስተማማኝ ለማድረግ ቁልፍ ጉዳይ ነው። የተስተካከለ አመጋገብን መመገብ የሚያስገኘውን አካላዊ ጥቅም በሙሉ ለመዘርዘር ጊዜና ቦታው ባይፈቅድም ዋና ዋና የሚባሉት ግን የሚከተሉት ናቸው።

- ጠንካራና ቀልጣፋ የሰውነት ጡንቻ እንዲኖር ያስችላል
- ጤናማ የምግብ ስርአት ማካናወጥ የውስጥ ብልቶች እንዲኖሩ ያስችላል
 - ጤነኛ አፍ
 - ጤነኛ ጨንፈር

○ ጤነኛ እንጀት

- ጤነኛና ትክክለኛ የልብ ስርአትና የደም ዝውውር እንዲኖር ያስችላል
- ጠናማ የመተንፈሻ አካላት ስርአት እንዲኖር ያስችላል
- አካልን ካላስፈላጊ የሰብ ክምችት በዚህም ምክንያት ከማከሠቱ ልዩ ልዩ ተያያዥነት ያላቸው በሽታዎች ይከላከላል።
- ከክምችት ምክንያት የሚመጡ በሽታዎች
 - የሪህ በሽታ
 - የደም ግፊት በሽታ
 - የሶኳር በሽታ

3ኛ ስኬታማ የወሲብ እንድንት እንዲኖር ያስችላል

ጤናማ አመጋገብ ከሚለጣቸው ከሌሎች ጠቀሜታዎች ባሻገር በተጋቢዎቹ መካከል የተሣካና በእርካታ የተሞላ የወሲብ እንድንት እንዲኖር ወሳኝ ሚና ያለው ሲሆን ይኸውም ተጋቢዎች አንደኛው የሌለውን የወሲብ ስሜት ለማርካት ተገቢው ፍላጎትና ብቃት እንዲኖራቸው ያስችላል።

6.2.2. ጤናማ የምግብ ይዘት ለጋብቻ የሚለጠው ዝርዝር ጠቀሜታ

እንድን ምግብ ጤናማ የምግብ ይዘት አለው ማለት የማያስችለን የምግቡ ዓይነት የሚበላና የሚዋጥ ብቻ ከመሆን ባለፈ ለአካላችን ጤንነት አስፈላጊ በሆኑ ነገሮች በመበልፀጉ ሲሆን ከዚህ አኳያ በየቀኑ የመንወስደው ምግብ ሶስቱንም መሠረታዊ የምግብ ዘሮት ብቃት ማሟላት የሚገባው ሲሆን እነዚህ መሠረታዊ የምግብ ዘሮችም የሚከተሉት ናቸው።

- 1ኛ/ የገንዘብ ምግብ ዘሮች
- 2ኛ/ የኃይል ሰጪ ምግብ ዘሮች
- 3ኛ/ የበሽታ ተከላካይ ምግብ ዘሮች
- 1ኛ/ የገንዘብ ምግብ ጥቅሞችና ምንጮቹ

ገንዘብ ምግብ ከሶስቱ መሠረታዊ ምግቦች ወሳኝ የምግብ ዓይነት ሲሆን ሰውነታችን በየዕለቱ አስፈላጊውን የገንዘብ ምግብ መጠን ካገኘ የሚከተሉትን ከጋብቻው ጋር ቀጥታ ተያያዥነት ያላቸው ጥቅሞች በዋናነት ማግኘት ያስችለናል።

- ጤናማና የተሟላ የወለብ ስሜት እንዲኖር ያስችላል።
- ጥሩ የወለብ ፍላጎት መነሣሣትና እርካታ እንዲኖር
- በወለብ ግንኙነት ጊዜ ወንዱ የሚያመነጨው የዘር ፍሬ (sperm cell) በበቂ እንዲመነጭ ያስችላል።
- ወንዱም ሆነ ሴቷ በወለብ ግንኙነት ጊዜ ግንኙነቱን በብቃት እንዲወጡና ተገቢው የእርካታ ምዕራፍ ላይ እንዲደርሱ ያስችላል።
- ተጋቢዎቹ እንደየዕድሜያቸው መጠን ሊያደርጉ የሚገባቸውን ጤናማ የግብረሥጋ ግንኙነት መጠን በተሟላ ሁኔታ እንዲፈጽሙ ያስችላል።
- ለጽንሰ ክንውን የሚያሰፈልጉት የተጋቢዎቹ የዘርፍሬዎች በተገቢው እንዲዘጋጁና እንዲከናወኑ ያስችላል።
- የሴቷ የዘር ፍሬ ዕንቁላል በተገቢው ጥንካሬና ይዘት በተገቢው ኘሮግራም በብቃት አኩርቶ ከዕንቁላል ከረጢት እንዲላቀቅና ለጽንሰ ክንውን ዝግጁ እንዲሆን ያስችላል።
- የወንዱ የዘር ፍሬ (sperm cell) የሴቷን የዘር ፍሬ ዕንቁላል ለመስበርና ጽንሰን በተገቢው ለማከናወን የሚያስችል ጉልበትና ብቃት እንዲኖር ያስችላል።
- ጽንሰ ከተከናወነ በኋላ ጽንሰ በተገቢው ሁኔታ የዕድገት ደረጃውን እንዲጀምርና በተለያዩ በገንቢ ምግብ አጥረት ምክንያት በእናትየው ላይ በሚመጡ ጉዳቶች ተጠቂ እንዳይሆን ያግዛል።

የገንቢ ምግብ ምንጮች

<u>ከጥራጥሬ</u>	<u>ከፍራፍሬ</u>	<u>ከእንበሳት ውጤቶች</u>
ባቂላ	አቮካዶ	የከብት ሥጋ
አኩሪ አተር	ዱባ	የዓሣ ሥጋ
ሽንብራ	ድንች	የአሣማ ሥጋ
ሰንዴ	ፖም	የዶሮ ሥጋ
በቆሎ		ዕንቁላል
ኦቾሎኒ		ወተት
ማሽላ		ቅቤ
ጤፍ		
ገብሰ		

2ኛ/ የኃይል ሰጪ ምግብ ጥቅሞችና ምንጮች

ኃይል ሰጪ ምግብ በተለይ ኃይልና ጉልበት የሚጠይቁ ሥራዎችን በብቃት ለማከናወን ወሳኝነት ያለው የምግብ ዓይነት ሲሆን በተለይ ከጋብቻና ተጋቢዎቹ ጋር በተያያዘ የሚከተሉትን ዋና ዋና የሚባሉ ጥቅሞች ያሰገኛል።

- ሥራዎችን ሁሉ በብቃትና በቅልጥፍና ለመሥራት
- ተገቢና በቂ ሙቀትን በሰውነት ውስጥ ለመጨመር
- በቂና ከዕድሜ ጋር ተመጣጣኝ የሆነ የወለብ ስሜት እንዲኖር
 - በቂ የስሜት መቀሰቀስ እንዲኖር
 - እርስ በርስ አንዳቸው ሌላውን በብቃት ማርካት እንዲችሉ

ከጽንሰ ክንውን ጋር በተያያዘ

- የወንዱ የዘር ፍሬ (sperm cell) በተገቢው እንዲመረትና ተገቢውን ጥንካሬና እንቅስቃሴ እንዲኖረው
- የሴቷ የዘር ፍሬ ዕንቁላል በተገቢው ጊዜ እንዲኮርትና ሂደቱን ጠብቆ ለጽንሰ ዝግጁ እንዲሆን።

የኃይል ሰጪ ምግብ ምንጮች

<u>ከጥራጥሬ</u>	<u>ከፍራፍሬ</u>	<u>ከእንበሳት ውጤቶች</u>
ኦቾሎኒ	እናናስ	ጮማ ሥጋ
ተልባ	ቴምር	የዓሣ ሥጋ
ኑግ	ሰኳር ድንች	የአሣማ ሥጋ
ለሊጥ	ሐባብ	ወተት
ቦሎቂ	ማንጎ	ቅቤ
ሱፍ	ፖም	
አደንጓሬ	ሽንኮራ አገዳ	
አኩሪ አተር		

3ኛ/ የበሽታ ተከላካይ ምግብ ጥቅሞችና ምንጮች

በምድር ላይ ስንኖር ማንኛውንም ሥራ በብቃት ለመሥራት ጤንነትን ማረጋገጥ ዓብይ ጉዳይ እንደሆነ ሁሉ ጤና ሆነን ሥራችንን በተገቢው ለመሥራትና በኑሮአችን ደስተኛ ለመሆን ሌሎች ተያያዢነት ያላቸውን ጥንቃቄዎች ማድረግ እንደተጠበቀ ሆኖ የምንመገባቸው የምግብ ዓይነቶች ውስጥ በሽታ ተከላካይ የምግብ ዓይነቶችን በየዕለቱ በመሠረታዊነት መጠቀሙ ወሳኝነት ይኖረዋል።

በሽታ ተከላካይ ምግቦች የምንላቸው በቫይታሚንና በማዕድናት የበለፀጉ እንደመሆናቸው በተለይ ከጋብቻው ጋር በተያያዘ ፈርጀ ብዙ ጥቅም የሚያስገኙ ሲሆን ከእነዚህም ዋና ዋናዎቹ ቀጣዮቹ ናቸው።

- ተጋቢዎቹ ጤናማ አካል እንዲኖራቸው
- ተጋቢዎቹ ጤናማ የወሲብ አካላትና የወሊድ ሥርዓት እንዲኖራቸው
- የሚፀንሷቸውና የሚወልዷቸው ልጆች ጤናማ እንዲሆኑ
- የተዋበ የቆዳ ውበት እንዲኖራቸው
- ረጅም ዕድሜ በጤናና በደስታ እንዲኖሩ።

የበሽታ ተከላካይ ምግብ ምንጮች

<u>ክፍራፍሬ</u>	<u>ክቅጣቅጣል ዘሮች</u>
ካሮት	ጎመን
ቃሪያ	ቆስጣ
ቲማቲም	ሰላጣ
ብርቱካን	ጥቅል ጎመን
ሎሚ	ቃሪያ
መንደሪን	ፎሶሲያ
ፓፓዬ	
እናናስ	
ማንጎ	
ፖም	

6.3. በተመጣጣኝ ክብደት አካላዊ ጤንነትን መጠበቅ

ተመጣጣኝ የሆነ ክብደት መኖር ጤናን ለመጠበቅ ወሳኝነት ያለው ጉዳይ ሲሆን ይኼንንም ለማረጋገጥና በጋብቻ ውስጥ ማንኛውንም ነገር በጤናና በቅልጥፍና ለማከወን ተመጣጣኝ ክብደትን ማወቁ የግድ ነው።

ተመጣጣኝ ክብደት ማለት ከቁመት ጋር የሚመጣጠን ክብደት መያዝ ማለት ሲሆን ተጋቢዎች ከቁመታቸው ጋር የማይመጥን ክብደት ወይም ውፍረት መያዛቸው ስተለያዩ የጤና ቀውሶች ሊዳርጓቸው ስለሚችሉ ክፍተኛ ጥንቃቄ ሊያደርጉ ይገባቸዋል።

ከክብደት መብላት ጋር በተያያዘ በሰዎች ላይ የሚደርሰት የጤና ቀውሶች ብዙ ሲሆኑ ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው።

- ድንገተኛ የልብ ሕመም
- ስትሮክ/የአንጎል ደም ስር ሕመም/
- የደም ግፊት በሽታ
- የሰኳር በሽታ
- የጡትና የማገፀን ካንሰር
- የእንጀትና የኩላሊት ካንሰር
- ቁርጥማት
- መካንነት
- የሐምት ክረጢት ጠጠር
- ስንፈተ ወሲብ እና የመሳሰሉት ናቸው።

6.3.1. የውፍረት መንስዔና የሚያስከትላቸው መዘዞች

1ኛ/ ምግብ

በሰውነት አካል ላይ ውፍረት የሚከሰትበት ዋናው ምክንያት የእንድ ሰው ወደ ሰውነቱ የሚገባው ካሎሪ /ኃይል/ ከሰውነቱ ከሚወጣው /ከሚቃጠሰው/ ካሎሪ ጋር ተመጣጣኝ ሳይሆን ሊቀርና የሚገባው ከሚቃጠሰው በልጦ ሊገኝ ነው።

ስውነታችን ኃይል/ካሎሪ/ የሚያገኘው ከምግብ እንደሆነ ሁሉ ምግብ

ለውፍረት ያለው አስተዋጽኦ ከፍተኛ ነው። ማንኛውም ሰው የሚመገበው ምግብ በሆዱ ውስጥ ከተፈጨ በኋላ ወደ ደም ስኳር/ግሉኮስ/ ይቀየርና የተወሰነው ወደ ሰውነት ሕዋሳት ገብቶ ጥቅም ላይ የሚውል ሲሆን የተወሰነው ደግሞ ገላይኮጂን ወደሚባል ስኳር ተለውጦ በጉበትና በጡንቻዎች ውስጥ በመጠባበቅ ይከማችና የደም ስኳር በሰውነት ውስጥ በሚያንስበት ጊዜ ሰማሚያነት ይወጣል። ከእነዚህ ከሁለት ማለትም ከጉሉኮስና ከገላይኮጂ የተረፈው ደግሞ ወደ ቅባትነት ወይም ወደ ጮማነት ይቀየርና በጡንቻዎች መካከል እየተሰጠጠ ይቀመጣል።

ነገሩን የበለጠ ግልጽ ለማድረግ ግሉኮስን ለዕለት እንደምንጠቀምበት የመገበያዣ ሣነቲም ብንቆጥረው ገላይኮጂን ደግሞ ለከፋ ቀን ይሆናል ብለን በባንክ እንዳከማቸነው ገንዘብ መቁጠር የምንችል ሲሆን ጮማን ደግሞ የማይንቀሳቀስና ለችግር ሲውል የማይችል በስም ብቻ የኛ የሆነ ግን የማይጠቅመን ንብረት አድርገን ልንመስለው እንችላለን።

2ኛ/ የአኗኗር ዘይቤ ፡- በየቀኑ ከምንመገበው ምግብ ከምናገኘው ካሎሪ ውስጥ ሁለት ሶስተኛው የሚያገለግለው /የሚቃጠለው/ አስፈላጊ ለሆነ የዕለት ተዕለት የሰውነት አካል ከንውኖች ሲሆን ይህም ማለት ለመተንፈስ፣ የሰውነት ሙቀት ለመቆጣጠር፣ የአእምሮና የነርቭ ሥርዓቶችን ለማከናወን፣ ምግብ ለመፍጨት፣ ጡንቻዎች እንዳይልፈሉና ለመሳሰሉት ሂደቶች ሆኖ የተረፈው ሲሆን ደግሞ የሚቃጠለው በዕለታዊ የአካል እንቅስቃሴ ሲሆን ይህም ማለት ለምሳሌ ሥራ በመሥራት በማገልገል በስፖርትና በመሳሰሉት ነው።

6.3.2. ውፍረትን የመቀነስና የመከላከል ዘዴዎች

1ኛ/ አመጋገብን በማስተካከል ውፍረትን መቆጣጠር

አንድ ሰው በቀን ውስጥ ወይም በ24 ሰዓት የሚያስፈልገው የካሎሪ መጠን 1500-2000 ካሎሪ ሲሆን ማንኛውም ሰው ከዚህ ካሎሪ የበለጠ መጠን በየቀኑ በመገባቱ ከላይ ባየነው መንገድ ለውፍረትና በዚያም ምክንያት ለማከሰቱ የጤና ቀውሶች እንደሚዳረግ ሊታወቅ ይገባል።

ለምሳሌ፡- አንድ ሰው ጠዋት ሰቂርስ አንድ ሙሉ ሳህን ፍርፍር /600 ካሎሪ/

- ቀን ለምሳ አንድ እንጀራ/800 ካሎሪ/ ሁለት ጭልፋ ጥብስ ወጥ /500 ካሎሪ/፣ አንድ ለስላሳ መጠጥ /200 ካሎሪ/
- እራት ደግሞ አንድ እንጀራ/800 ካሎሪ/ ሁለት ጭልፋ ምንቸት-አብሽ /500 ካሎሪ/፣ አንድ ለስላሳ መጠጥ /200 ካሎሪ/

ቢወስድ ይኸ በምሳሌነት ያነሣው ሰው በቀን ውስጥ የወሰደው በድምሩ 3600 ካሎሪ ሲሆን ከላይ እንዳየነው ሰአንድ ጤነኛ ሰው ግን በቀን ውስጥ የሚያስፈልገው ከ1500-2000 ካሎሪ ብቻ ነው። እንግዲህ ለአንደዚህ ዓይነትና የመሳሰሉት የተካባ አመጋገብ የተጋሰጡ ሰዎች ለአላስፈላጊ ውፍረትና መዘዞች የሚጋሰጡ በመሆኑ አመጋገባቸውን ተመጣጣኝ ማድረግ ግድ ይላቸዋል።

ስለዚህ በምዕራፍ 6.2.2 ላይ ያየነውን የጤናማ አመጋገብ ይዘት መሠረት ባደረገ መልኩ በቀን ውስጥ መጠቀም የሚገባንን የካሎሪ መጠን የያዘ ምግብ በመውሰድ አላስፈላጊ ውፍረትና የስብ ክምችትን ለመከላከልና ጤንነታችንን ለማረጋገጥ ከመቻላችንም በላይ በተሰይ በምግብ መመገብ ጊዜ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች ማድረግ ጥቅም ተኮር ካሎሪን ብቻ ለማግኘት የበለጠ ሊረዳ ይችላል።

- በምግብ መመገብ ጊዜ ሆድ ከመሙላቱ በፊት ለማቆም መሞከር
- ምንጊዜም ከምግብ በኋላ ከ1-2 ብርጭቆ ውሃ መጠጣት
- በምግብ መመገብ ጊዜ በገበታ ዙሪያ ከሌሎች ሰዎች ጋር መመገብ መጠንን ለማወቅ ስለሚያስቸግር ቢቻል ሰብቻ መመገብ
- በግብዣና በመሳሰሉት ቦታዎች ለይሉኝታ ብሎ ከመጠን በላይ ከመመገብ መጠንቀቅ
- ከምግብ ተከታይ የሚቀርቡ ፍራፍሬዎችና የመሳሰሉት የምግብ ዓይነቶች ካሉ አነርሱም ተጨማሪ ካሎሪዎች ስላላቸው አመጋገብን እነዚያንም ግምት ውስጥ ያካተተ በማድረግ መመጠን
- ከምግብ ጋር ለስላሳ መጠጥና የመሳሰሉትን ከተጠቀሙ አርሱም በራሱ የተወሰነ ካሎሪ ስላለው የፍጆታ ግምት ውስጥ ማስገባት

➤ ምንጊዜም የሚያስገቡትን የካሎሪ መጠንና የሚያቃጥሉትን ካሎሪ

እያሰቡ መመገብ

ዋና ዋና የሚባሉ የምግብ ዓይነቶችና የካሎሪ መጠኖቻቸው

የምግብ ዓይነት	ግራም	መጠን	የያዘው ካሎሪ መጠን
ሽሮ ወጥ	260	አንድ ትልቅ ጭልፋ	266
ደንች ወጥ	270	“ “ “	332
ዕንቁላል ወጥ	125	“ “ “	353
ዶሮ ወጥ/ያለዕንቁላል/	235	“ “ “	327
የምሥር ክክ ወጥ	265	“ “ “	289
የቲማቲም ወጥ	205	“ “ “	236
የድፍን ምሥር ወጥ	250	“ “ “	298
ዓሣ ጥብስ ወጥ	240	“ “ “	420
ጎመን ወጥ	285	“ “ “	205
ሥጋ ምንቸት አብሽ	270	“ “ “	456
የሥጋ ጥብስ ወጥ	290	“ “ “	844
የሥጋ አልጫ	260	“ “ “	346
የእተር ክክ አልጫ	265	አንድ ትልቅ ጭልፋ	331
የገብስ እንጀራ	465	አንድ	771
የበቆሎ እንጀራ	450	“	833
የዳጉሣ እንጀራ	425	“	771
የጤፍ እንጀራ	450	“	729
የስንዴ እንጀራ	450	“	774
የማሽላ እንጀራ	450	“	869
አምባሻ	200	“	484
ነጭ ዳቦ	200	“	460
የስንዴ ቂጣ	200	“	570
የስንዴና የገብስ ገንፎ	265	አንድ ትልቅ ጭልፋ	384
በሶ	155	“ “ “	575
ቅንጨፔ	265	“ “ “	228

ጨጨብሳ	205	“ “ “	709
የሁለት ዕንቁላል ጥብስ	85	ሁለት	179
ክትፎ	135	አንድ መካከለኛ ጭልፋ	231
የሥጋ ቅቅል	315	አንድ ትልቅ ጭልፋ	545
የተቀቀለ ድንች	100	“ “ “	95
የቡላ ፍርፍር	150	“ “ “	324
የቡላ ገንፎ	270	“ “ “	210
ዱለት	130	“ “ “	250
የዓሣ ጥብስ	220	አንድ መካከለኛ ዓሣ	361
አቸሎኒ/ለውዝ/	100	አንድ ትንሽ ጭልፋ	545
ሙዝ	100	አንድ ትንሽ	78
ብርቱካን	100	አንድ	38
የገብስ አጥሚት	200	አንድ ብርጭቆ	94
የቡላ አጥሚት	200	አንድ ብርጭቆ	140
አብሽ	200	“ “ “	424
የአጃ አጥሚት	200	“ “ “	100
ወተት	200	“ “ “	152
እርጎ	200	“ “ “	108

2ኛ/ እንቅስቃሴዎችን በማድረግ ውፍረትን መቆጣጠር

ማንኛውም ሰው በየዕለቱ በሚያደርገው እንቅስቃሴ በለውነቱ ውስጥ የተጠራቀመውን ጮማ ከማቃጠሉም በላይ ጡንቻዎችን የማሳደግና የማጠንከር ጥቅምን ያገኛል። ከዚህ በተቃራኒው በየዕለት ኑሮ እቸው በቂ እንቅስቃሴ የሚያደርጉ ለዎች ጡንቻዎቻቸው እየሳሉና እየቀነሱ ከመሄዳቸውም በላይ የጡንቻዎቹ የመስፋፋት ቦታ በጮማዎች ስለሚወረሱ ለፈስፋሳ እና እቅመቢስ ስመሆን ይዳረጋሉ።

በቂ እንቅስቃሴ ማድረግ ማለት የለውነት አካል በየቀኑ ትርፍ ካሎሪን በተገቢው እንዲያቃጥል ማድረግ ማለት ሲሆን ከዚህ እኳያ የሥራቸውና የኑሮ እቸው ባሕሪ እንቅስቃሴ ለማድረግ የማያስችላቸው ሰዎች ከዕለት ተዕለት ማኅበራዊ እንቅስቃሴዎቻቸው በተጨማሪ ለፖርትና የመሳሰሉትን መሥራት ግድ ይሆንባቸዋል።

ማንኛውንም በዕለት ተዕለት የሚደረጉ አንቅስቃሴዎችንም ሆነ ሆን ተብለው ለጤንነት የሚሠሩ የሰፖርት አንቅስቃሴዎችን ከሰውነት የምግብ አጠቃቀምና የካሎሪ ፍጆታ ጋር አመጣጥኖ መሥራት ተገቢ ሊሆን ይህ ካልሆነና የአንቅስቃሴው መጠን ከአመጋገባችን ካነሰ ላላስፈላጊ ውፍረት፤ የአንቅስቃሴው መጠን ከአመጋገባችን ከበለጠ ደግሞ ላላስፈላጊ ቅጥነትና ለልዩ ልዩ የጤና ቀውሶች ሲዳርግ እንደሚችል ማወቅ ይገባል።

ለለዚህ ዋና ዋና የሚባሉ አንቅስቃሴዎቻችንን መቆጣጠርና አመጋገባችንንም ከዚያው ጋር ማመጣጠን ተገቢ በመሆኑ የሚከተሉትን አንቅስቃሴዎችና የካሎሪ ፍጆታዎች መመልከቱ ጠቃሚነት አለው።

ልዩ ልዩ አንቅስቃሴዎችና የሚፈጃላቸው /የሚያቃጥሉት/ የካሎሪ መጠን
የአንቅስቃሴው ዓይነት በአንድ ሰዓት ውስጥ የሚያቅጠው ካሎሪ መጠን

የእግር ጉዞ	120
መጽሐፍ ማንበብ	125
መኪና መንዳት	150
ወለል መወልወል	270
የእግር ጉዞ በፍጥነት	360
ጅምናስቲክ	360
ፈረስ ግልበያ	360
ውሃ ዋና	400
ደረጃ መውረድ	425
ብለክሌት ማሽከርከር	420
መረብ ኳስ መጫወት	450
ወሲብ መፈፀም	500
የጓሮ አትክልት ቁፋሮ	500
እንጨት መፍለጥ	560
ሩጫ /ሶምሶማ/	600
ዳገት መውጣት	700

ምዕራፍ 7

ጋብቻና የተጋቢዎች የወሲብ /የግብረ ሥጋ/ ግንኙነት

7.1. ወሲብ ምንድነው?

ማንኛውንም ነገር ከአግዚአብሔር ሃሳብና ፈቃድ አኳያ ማየቱ አግዚአብሔር በነገሩ ላይ የነበረውን ፈቃድ አምላካዊ መነሻና መድረሻ ለማወቅ ወሳኝ እንደመሆኑ ሁሉ የወሲብን ምንነት ለማወቅም በተለይ በየዘመናቱ ስለወሲብ ከሚባሉ አባባሎችና በወሲብ ላይ ተደረጉ ከሚባሉት ሣይንሣዊ ጥናቶች ባሻገር አምላካዊውን ወሲብ ነክ ፈቃድ ማወቁ የበለጠ የወሲብ ተጠቃሚ ለመሆን ያስችላል።

ለለዚህ ትክክለኛ በሆነ ጋብቻ ውለጥ የሚገኙ ተጋቢዎች ትክክለኛና ተመጣጣኝ የሆነ የወሲብ ደስታን በነፃነት በጋብቻቸው ውለጥ እንዲያጣጥሙና በዚህም ራሳቸውን ከማስደሰትም በላይ አምላካቸውን እንዲያመለግኑ ወሲብን እንደ አግዚአብሔር ፈቃድና ሃሳብ ብቻ ማየታቸው ተገቢ በመሆኑ የወሲብን ምንነት ከአግዚአብሔር ፈቃድ አንፃር እንደሚከተለው ለማየት እንሞክራለን።

1ኛ/ እግዚአብሔር ሰዎችን ሲፈጥር ወንድና ሴት አድርጎ

የፈጠረበት ዋናው ዓላማ ነው።

ከመጀመሪያው የሰው መፈጠር ከአዳምና ከሔዋን ጊዜ ጀምሮ አግዚአብሔር ሰውን ሲፈጥር ወንድና ሴት አድርጎ መፍጠሩ፤ ከዚህም ጋር በተያያዘ አዳምም ሆነ ሔዋን ክራስ ፀጉራቸው አለክ እግር ጥፍራቸው ያለ ጠቅላላ አፈጣጠራቸው አርስ በርስ እንዲሳሳቡና እንዲዋደዱ የቲለያዩ አፈጣጠር እንዲኖራቸው ማድረጉ አግዚአብሔር ወሲብን ከመጀመሪያ ጀምሮ ለተጋቢዎች ጥምረት ወሳኝ አድርጎ እንዳዘጋጀው ትልቅ ማረጋገጫ ነው።