

ዳግ ሂዋርድ ሚልስ

የትዳር ትምህርት

የጋብቻ ምክር መጽሐፍ

የጋብቻ ምክር መስጪያ

ዳግ ሂዋርድ ሚልስ

ካልተገለፀ በቀር፣ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉ ጥቅሶች ሁሉ የተወሰዱት በ 1954 ዓ.ም. ከታተመው የአማርኛ መጽሐፍ ቅዱስ ነው።

ስለ ዳግ ሂዋርድ ሚልስ የበለጠ መረጃ ከፈለጉ
በዚህ ኢሜይል ይጻፉ፡- evangelist@daghewardmills.org
ዌብሳይታቸውን ይጎብኙ፣ www.daghewardmills.org.
በፌስቡክ፣ Facebook: Dag Heward-Mills
በትዊተር፣ Twitter: @EvangelistDag

EBOOK ISBN: 978-1-64135-758-6

ላይትሃውስ ቻፕል ኢንተርናሽናል
ስልክ + 251912063821
መ.ሳ ቁጥር 15134
አዲስ አበባ
ኢትዮጵያ

ይህን መጽሐፍ በመሰራት ሆነ በከፊል ያለ አሳታሚው ፈቃድ ማባዛት የተከለከለ ነው።

ማውጫ

1.	ፍቅረኞች.....	1
2.	ቤተክርስቲያን ለእጮኛሞች የምትሰጠው ግልፅ ዕውቅና.....	3
3.	ፍቅረኞችን ማማከር	7
4.	የትዳር ትርጓሜ	11
5.	የትዳር መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምክንያቶች.....	13
6.	እግዚአብሔራዊ ትዳር.....	16
7.	ክርስቲያናዊ ቤት	18
8.	ፍቅር በትዳር.....	24
9.	ተግባራት (ኮሚዩኒኬሽን) በትዳር ውስጥ	28
10.	ታማኝነት እና አለመታመን በትዳር.....	33
11.	የባል ሐላፊነቶች	37
12.	የሚስት ሐላፊነቶች	41
13.	ምሉዕ ሚስት	45
14.	ቤት አያያዝ እና የቤት ሠራተኞች	47
15.	የገንዘብ መርሆዎች - በትዳር	51
16.	የባሕሪ ቅኝቶች (ቴምፕራመንት).....	55
17.	ኑሮ ከሳንጉዊን ባል/ሚስት ጋር	58
18.	ኑሮ ከኮለሪክ ባል/ሚስት ጋር.....	63
19.	ኑሮ ከሜላንኮሊክ ባል/ሚስት ጋር	70
20.	ኑሮ ከፍሌግማቲክ ባል/ሚስት ጋር.....	78
21.	በትዳር ውስጥ የሚከሰት ችግርን ስለመፍታት.....	87
22.	አማኞች	91
23.	ከትዳር ጓደኛ ልጅ ወይም ዘመድ ጋር መኖር	93
24.	ክርስቲያን ሁሉ ስለ ፍቺ ይህንን ይወቅ.....	96

25.	የመቀበል ዋና ቁልፍ	102
26.	በምስል አማካኝነት የሰውነትን አካላት መረዳት	109
27.	የቤተሰብ ምጣኔ ዕቅድ ስልቶች	112
28.	ወሲባዊ ደስታ	126
29.	የሰርግ ሌሊት	130
30.	የጫጉላ ሽርሽር	134
31.	አስደሳች ወሲብ	137
32.	ወሲባዊ ኃላፊነትን መወጣት	139
33.	ስሜት የሚያጠገ ወሲብ	143
34.	ወሲባዊ እርካታ	148
35.	ስለ ወሲብ የተለመዱ ፍርሃቶች	154
36.	ወሲብ ለመባዛት	158
37.	ወሲብ ነክ አነጋጋሪ ነገሮች	161
38.	የመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆዎች ቅንብር	169
39.	የመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆች ቅንብር 2	174
40.	የመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆዎች ቅንብር 3	181
41.	የባሕሪ ቅኝት እና ወሲብ	186
42.	በመንፈስ ያደገ የባሕሪ ቅኝትን ማጎልበት	194
43.	ከትዳር ጓደኛህ/ሽ ቅኝት ጋር የመኖር ጥበብ	201
44.	የወሲብ ሕይወትን ስለማሻሻል	206
45.	ወሲብ እድሜ ሲገፋ	223
46.	እርጉዝ መሆንሽን ስለማወቅ	227
47.	የ40 ሳምንታት የእርግዝና ጉዞ	229
48.	በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ 8 የተለመዱ ችግሮች	232

49.	ጤናማ የእርግዝና ሕይወት	236
50.	በእርግዝና ወቅት ራስን ስለመንከባከብ	240
51.	በእርግዝና ወቅት ሊከሰቱ የሚችሉ አራት ቀላል ችግሮች.....	244
52.	ምጥ	246
53.	ሶስት የምጥ ደረጃዎች	250
54.	ጡት ማጥባት.....	258
55.	የልጆች ሁኔታ በመጀመሪያዎቹ አስራ ሁለት ወራት.....	264
56.	ልጅሽን ስለማስከተብ.....	275
57.	የልጅ አስተዳደግ እና የሚያካትታቸው ጉዳዮች	279
58.	የጉዳፈቻ ልጆች	284
59.	ከትዳር ጓደኛ መለየት	289
60.	ባለትዳሮች የሚያነሷቸው የተለመዱ ጥያቄዎች እና መልሶቻቸው	298

መግቢያ

ይህንን ሰፋ ብሎ የተዘጋጀውን የጋብቻ ምክር መስጪያ መጽሐፍ ሳስተዋውቃችሁ ደስ እያለኝ ነው፤ ይህ መጽሐፍ በቀድሞ መልኩ የጋብቻ ምክር መመሪያ የሚል ርዕስ ነበረው። ይህ በመጀመሪያ እ.ኤ.አ. በ1992 የታተመው መመሪያ ለሚኒስትሪው ቀዳሚ የህትመት ስራ ሲሆን፤ በእጃችሁ ያለው መጽሐፍ ለብዙ ዓመት የእግዚአብሔርን ቃል በማጥናት እና በትዳር ዙሪያ ተጨባጭ ተሞክሮዎች ዳብሮ የወጣ ነው።

እንደ መጋቢነቴ እንዳስተዋልኩት ትዳርና ውስብስብ ተግዳሮቶቹ ብዙ ክርስቲያኖችን ሊጎዱ፤ ለአገልግሎት የተጠሩትንም ወደኋላ ሊጎትት ይችላል።

በተለያዩ የሕይወት ዘመኖቹ የዚህን መጽሐፍ ሐሳቦች እየፃፍኩ በማስቀመጤ ደስ ይለኛል፤ ሕይወት እንዳስተማረችኝ ትኩረት የምንሰጥባቸው ጉዳዮች እንደ ሕይወት ደረጃዎቻችን ይለዋወጣሉ። ለምሳሌ፡- በጋብቻ ሕብረት ውስጥ የአንድ ግለሰብ ቅኝት በትዳር ውስጥ የሚገልጠውን ባሕርይ የሚወስን እንደሆነ ተገንዝቤያለሁ። ብዙ ምክር፤ ትምህርት እና ፀሎት ፈስሶ እንኳን ብዙ ሰዎች የሚያሳዩት ያው የባሕር ቅኝት ዝንባሌያቸውን ነው። ይህ እውነት የዛሬ አስር ዓመት እንደ ዛሬው ግልጥ ሆኖ አይታየኝም ነበር። ከዚህ ሌላ፤ የወንድ እና የሴት የባሕርይ ዝንባሌን ለመለየት ቀላል ነው፤ በዚህ ረገድ ከግለሰብ ግለሰብ ያለው ልዩነት የጎላ አይደለም።

በመሆኑም፤ ለእኔ፤ የትዳር ምክር በመሠረቱ አንድ ዓይነት ቢሆንም እነዚህን እውነታዎች ማለትም የባሕር ቅኝት እና የፆታ ባሕርይ መገለጫዎችን ታሳቢ ማድረግ ይኖርበታል።

መጋቢዎች እነዚህን ዋና እውነታዎች ቢያውቁ፤ ምክር የተቀበሉ ሰዎች ትልቅ ለውጥ ባያሳዩም አይበሳጩም። በተጨማሪም ወንድ መሆናችን፤ ሴት መሆናችን እና የባሕር ቅኝት ዝንባሌያችን ምን ያህል በእኛ ላይ ተፅዕኖ እንዳለው

በንገህዝብ ለፍቺ ያለን ተጋላጭነት ይቀንሳል የሚል እምነት አለኝ።

ወደ ፍቺ የሚያመሩ ውስብስብ ሁኔታዎችንም አስተውያለሁ፤ በእግዚአብሔር ቤት አገልግሎቴ ጅማሬ ላይ እንዲህ ዓይነቶቹ ችግሮች ከቆደንም መቋጫ የሌላቸው ይመስለኝ ነበር። በትዳር አጋሮች በተለይ በሴቶች ላይ የሚከሰቱ በቀላሉ የማይደረስባቸው የሥነ ልቦና እና የአዕምሮ ሕመሞች ቀላል የማይባል ችግር እንደሚያስከትሉ ተገንዝቤያለሁ። ምናልባት ወደፊት ተሻሽሎ በሚወጣው መጽሐፍ ስለዚህ ነገር ተጨማሪ ጉዳዮችን አነሳ ይሆናል።

በዚህ መጽሐፍ በተነሱት ጉዳዮች ላይ የእኔ የትዳር ተሞክሮ ብቻውን በቂ እንዳልሆነ በመረዳት የበርካታ ወንዶችን እና ሴቶችን አስተያየት አሰባስቤያለሁ። በዚህ ረገድ ከወንዶችም ከሴቶችም፣ ከተማሩት ካልተማሩት፣ ከሕክምና ባለሙያዎች፣ ሙያው ከሌላቸውም የተለያየ አመለካከትንና አስተሳሰብን አሰባስቤያለሁ።

ይህ መጽሐፍ በተለያዩ ቡድኖች እና ግለሰቦች ላይ በተደረገ የዳሰሳ ጥናትም የጎለበተ ነው።

በአጠቃላይ ሒደቱ ማለቂያ የሌለው ቀጣይ የጥናት ጉዞ ነው። ለገዛ ትዳራችሁ፣ ብሎም ሌሎችን ታግዙ ዘንድ እግዚአብሔር ጥበብን እንዲሰጣችሁ እፀልያለሁ። ከዚህ መጽሐፍ ተጠቃሚ የሚሆኑ ጥንዶች በሙሉ የተረጋጋ እና ደስተኛ ትዳር እንዲሆንላቸው እፀልያለሁ።

የተርጓሚው ማስታወሻ፡- Temperament ለሚለው ቃል ቀጥተኛ ትርጉም ባለማግኘቴ፤ ቃሉም የባሕሪ ቅኝትን የሚያመለክት በመሆኑ፤ የባሕሪ ቅኝት የሚል ትርጓሜ ሰጥቼዋለሁ።

- ክፍል አንድ

- ፍቅረኞች

ምዕራፍ 1

ፍቅረኞች

ፍቅረኛ ማን ነው?

ውዴ የእኔ ነው እኔም የእርሱ ነኝ...;

መ . መ . ዘሰለሞን 2፡16

ፍቅረኛ ወደ ትዳር እንዲያመራ በታሰበ ግንኙነት ውስጥ ያለ ሰው ነው። በሌላ አባባል ለመጋባት መስማማታቸውን በአደባባይ የገለጹ ሰዎች ናቸው። አንዳንዶች፤ እጮኛ፤ የወንድ ጓደኛ፤ የሴት ጓደኛ የሚለውን አጠራር ይጠቀማሉ። በዚህ መጽሐፍ “ፍቅረኛ” የሚለውን ስያሜ እንጠቀማለን።

ትዳር አስበው ካልሆነ በቀር ወጣት ወንዶች እና ሴቶች ከተቃራኒ ያታ ጋር የጠበቀ ሕብረት እንዲያደርጉ አንመክርም። እንዲህ ዓይነቶቹ ግንኙነቶች እንደ ዝሙት ዓይነት ኃጢአት ያመራሉ። በመሆኑም እንዲህ ዓይነቱ ቅርርብ መፈጠር ያለበት ለትዳር ሲታሰብ ብቻ እንደሆነ፤ ከትዳር በፊት ያለው የእጮኝነት ቆይታም ከሚገባው በላይ መርዘም እንደሌለበት እናስጠነቅቃለን።

ነገር ግን ስለ ዝሙት ጠንቅ ለእያንዳንዱ ለራሱ ሚስት ትኑረው ለእያንዳንዱቱ ደግሞ ለራስዋ ባል ይኑራት።;

1ኛ ቆሮንቶስ 7፡2

ይህንን ሰው ማግባት ስለመፈለግህ(ሽ) እርግጠኛ ነህ(ነሽ)?

ሁሉን ፈትኑ፤ መልካሙንም ያዙ

1ኛ ተሰሎንቄ 5፡21

ርብቃንም ጠርተው፡ ከዚህ ሰው ጋር ትሄጃለሽን? አሉአት። እርስዎም፡ እሄዳለሁ አለች።

ዘፍጥረት 24፡58

ፍቅረኛን ለመምረጥ የሚረዱ ስምንት ነገሮች

1. ወላጆች መልካም መሆናቸው ስለ ልጆቻቸው መልካምነት ማረጋገጫ አይሰጥም። እሱ (እሷ) ራሱን (ራሷን) ለእግዚአብሔር ሰጥቷል (ሰጥታለች)?
2. ወላጆች ስላሉ ብቻ አታግቡ። የወደፊት አጋርህ(ሽ) ጓደኛ ሊሆንህ(ሽ) ይችላል?
3. ከትክክለኛው ጊዜ በፊት ካገባህ(ሽ)፣ ከሕይወት የሚያመልጡህ ነገሮች ይኖራሉ። (ለምሳሌ፦ ወጣትነት፣ የላጤነት ነፃ ዘመን)
4. ሰዎች ብዙም እንደማይለወጡ ልብ በል፤ በመሆኑም በፍቅረኛህ ላይ የምታየው ማንነት ጌላም ይለወጣል ተብሎ አይገመትም።
5. በገንዘብ ራስህን መቻል ትችላለህ?
6. ስታገባ መኖሪያ ስፍራ አለህ?
7. የዘር ልዩነት በትዳር ላይ ተፅዕኖ አለው።
8. የትምሕርት ደረጃ ልዩነት በትዳር ላይ ተፅዕኖ ያመጣል።

ምዕራፍ 2

ቤተክርስቲያን ለእጮኛሞች የምትሰጠው ግልፅ ዕውቅና

እጮኛሞች የመመዝገባቸው ሦስት ፋይዳዎች

እያንዳንዱ ቤተክርስቲያን ለመጋባት የሚያስቡ አባላትን ተገቢ መረጃ መዝግባ መያዝ ይኖርባቸዋል። ይህም የእጮኛሞቹ ግንኙነት በግልፅ በቤተክርስቲያን ዕውቅና እንደተሰጠው የሚያመለክት ሊሆን፣ ከሰርጉ በፊት ቢያንስ ከ6 ወር ቀድሞ መፈፀም ይኖርበታል። መመዝገብ ለምን አስፈለገ?

I. አንዳንዶች አስቀድመው አግብተው እንደሆነ ለማጣራት

አንዳንድ ጥንዶች ከቀድሞ (ወይንም አሁንም ካልተቋረጠ) ግንኙነት ልጆች አፍርተው ሊሆን ይችላል። በአንዳንድ ባሕሎች፣ ባሕላዊ የትዳር ሥነሥርዓት መፈፀም የተለመደ ነው። ጥንዶቹ እንዲህ ዓይነቱን ሥነሥርዓት ፈፅመው እንደሆነ ማወቅ ያስፈልጋል። የትኛውም እንዲህ ዓይነት ሥነሥርዓት፣ ባሕላዊ አሰራር በግልፅ መነገር አለበት። እንዲህ ዓይነቱን መረጃ መሸሸግ ግንኙነቱ እንዲቋረጥ ሊያስደርግ ይችላል።

II. እንዲህ ዓይነቶቹ ግንኙነቶች ምስጢራዊ እንዳይሆኑ ለማድረግ

እንዲህ ዓይነት ግንኙነቶች በእግዚአብሔር ፊት፣ በመጋቢውና በቤተክርስቲያን ፊት የግድ ግልፅ መሆን አለባቸው። ግንኙነቱን በግልፅ መያዙ፣ ሕብረቱን ጤናማ እና ሙሉ ያደርገዋል።

III. እጮኛዎቹን በተሻለ ሁኔታ ለማወቅ

ጥንዶችን በመመዝገብ ስለ ግል ሕይወታቸው በተሻለ ሁኔታ ማወቅ ይቻላል፤

1. የጥንዶቹ ሙሉ ስም
2. ለጌታ ያላቸውን መስጠት ለመገምገም
3. የአባልህ ፍቅረኛ የየትኛው ቤተክርስቲያን አባል እንደሆነ(ች) ለማወቅ
4. በቤተክርስቲያን ያላቸውን ተሳትፎ ለማየት
5. ስለ ቀድሞ ግንኙነቶች ለማጣራት
6. ከዚህ ቀደም የተፈጠሩ (ካሉ) ወይም አሁንም እየተፈፀመ ያለ ዝሙት ካለ ለማጣራት፤ ድንግል ስለመሆናቸውም ለማወቅ።
7. ሕብረታቸው ሰላማዊ ወይም የተበጠበጠ መሆኑን ለማጣራት
8. በስንት ጊዜ ውስጥ ለማግባት እንዳሰቡ ለማወቅ። ከሚገባ በላይ የተራዘመ የእጮኝነት ዘመን አይበረታታም።

ቤተክርስቲያን እጮኝነትን ስትመዘግብ ልትይዛቸው የሚገቡ አስር ነጥቦች

1. የወንዱ እና የሴቲቱ ስም እና ዕድሜ
2. ግንኙነቱ የተጀመረበት ቀን
3. ለስንት ጊዜ እንደሚተዋወቁ
4. የወንዱም ሆነ የሴቲቱ “ሲክል ሴል ስታተስ”
5. የወንዱም ሆነ የሴቲቱ የኤች አይ ቪ ሁኔታ
6. ሌላ የትኛውም በሽታ ለምሳሌ፡- የሚጥል በሽታ፤ የደም ግፊት፤ ኃይለኛ ትኩሳት ወ.ዘ.ተ.
7. የወንዱ እና የሴቲቱ የትምሕርት ደረጃ
8. የወንዱም የሴቲቱም የሥራ ልምድ
9. ወላጆች ስለማወቃቸውና ስለመፍቀዳቸው

10. ጊዜያዊ የጋብቻ ቀን

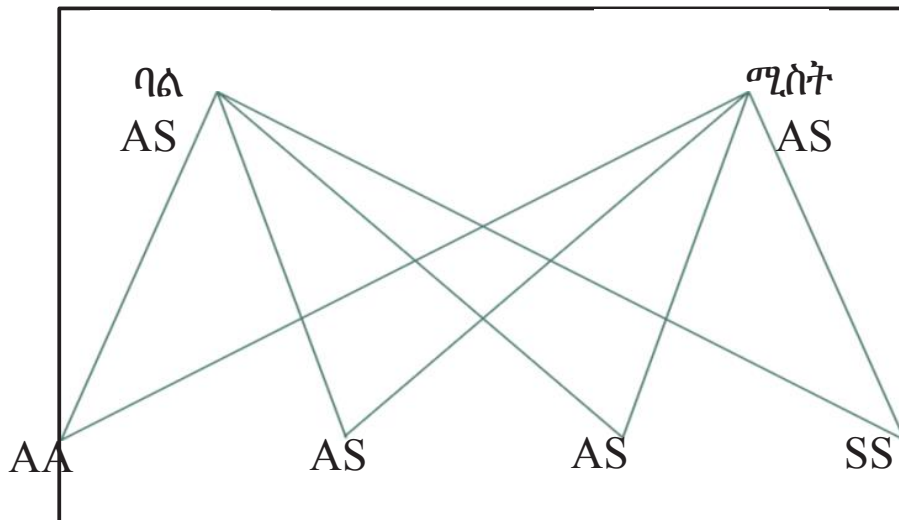
“ሲክል ሴል ስታተስ” እና የኤች.አይ.ቪ ምርመራ

ቤተክርስቲያን የ“ሲክል ሴል ስታተስ” እና የኤች አይ ቪ ምርመራ የምትጠይቅበት አግባብ

“ሲክል ሴል” ምርመራ

የጥንዶቹ ውጤት “AA” እና “AS” ከሆነ ችግር የለም። ይሁንና ውጤቱ በሁለቱም ዘንድ S ከሆነ አማካሪው ጥንዶቹ ግንኙነታቸውን እንዲያቋርጡ መምከር ይኖርበታል። ይህም የሆነበት ምክንያት፣ እነዚህ ሰዎች “SS” ሕፃን የመውለድ እድላቸው 25% ነው፤ ከዚህ የተነሳ ከልጆቻቸው መካከል አንዱ ወይም በሙሉ “SS” ሊሆኑ ይችላሉ። በሌላ በኩል አንድም ልጅ “SS” ላይሆን ይችላል።

ሁናቴው ወንድ ወይም ሴት ልጅ ከመውለድ ጋር ሊነፃፀር ይችላል። ወንድ ወይም ሴት የመውለድ ዕድሉ 50% ነው። በመሆኑም ጥንዶች ወንድ ብቻ፣ ወይም ሴት ብቻ ሊወለዱ ይችላሉ ማለት ነው።



ምስል 1. የ“ሲክል ሴል ስታተስ” ውጤት አይነቶች

በሕክምናው ሳይንስ እይታ “SS” ልጆች የሚከተሉት ችግሮች ይገጥሟቸዋል።

1. በተደጋጋሚ ሆስፒታል ይተኛሉ።
2. ለሕክምና ብዙ ወጪ ያስወጣሉ።
3. በርካታ ሰዓታት በሆስፒታል ማሳለፍ
4. በድንገት በሞት መለየት
5. ቤት የሚዋልበት ሰዓት በሆስፒታል ይለወጣል።
6. ይህ በሚስቲቱ (እናቲቱ ላይ) ጫና ይፈጥራል (ከሌሎች ተግባራት ባሻገር)
7. ይህ በቤት ውስጥ ጥልን ሊፈጥር ይችላል፤ የገንዘብ እጥረትን ያስከትላል።
8. መፀነስን ክፉኛ መፍራት ሊመጣ ይችላል፤ ይህም በጥንዶች በወሲብ ሕይወት ላይ ተፅዕኖ ይኖረዋል።
9. ሕፃኑ(ኗ) እራሱ(ሷ) ደስተኛ አይሆንም/አትሆንም።

አማካሪው በሕይወታቸው የሚያውቁት “ሲክልስ” ይኖር እንደሆነ መጠየቅ ይኖርበታል። የሚመረጠው ሁለቱም ከ “ሲክሊንግ” ነፃ ቢሆኑ ነው፤ ካልሆኑም አንዱ ነፃ አንዱ ደግሞ “ሲክልስ” ይሁኑ። ሁለቱም “ሲክልስ” ከሆነ አደገኛ ነው። የሕክምና ሳይንስ ይህንን አይደግፍም፤ ቤተክርስቲያንም እንዲሁ፤ ይሁንና ውሳኔው የጥንዶቹ ነው።

የሕክምናውንም የቤተክርስቲያንንም ምክር ከሰሙ በኋላ ጥንዶቹ ለመጋባት ከወሰኑ፤ እንዲህም ሆኖ ትዳራቸው ይባረካል። በፀሎት እየታገዙ፤ በእግዚአብሔር ፀጋ ታማሚ ልጆች አይወልዱም።

ኤች አይ ቪ ምርመራ

ከጥንዶቹ መካከል አንዳቸው ኤች አይ ቪ ፖዘቲቭ ከሆኑ ግንኙነታቸውን እንዲያቋርጡ ጥብቅ ምክር ሊሰጣቸው ይገባል። ለዚህም ምክንያቱ ግልፅ ነው።

ምዕራፍ 3

ፍቅረኞችን ማማከር

የሕክምናው ምርመራ ውጤት ከመጣ በኋላ፣ በውጤቱ ላይ ከጥንዶች ጋር ተማከሩ። ወደ ጋብቻ ለመድረስ ስላደረጉት ጉዞ ተወያዩ ፤ ጊዜያዊ የሠርግ ቀን ወስኑ።

በእጮኝነት ወቅት ጥንዶች ቅድስናቸውን መጠበቅ ይኖርባቸዋል። ከዝሙት እንዲጠበቁ ጥብቅ ምክር መስጠት ይገባል። አማካሪው ፈራጅ መሆን የለበትም። ጥንዶች በቤተክርስቲያን አገልግሎት ንቁ ተሳትፎ እያደረጉ ደሕንነቱ አስተማማኝ በሆነው የቅድስና ጎዳና ላይ መራመድ ይኖርባቸዋል።

በፍቅረኞች መካከል መደረግ የሌለባቸው

1. ከመተቃቀፍ እጅ ለእጅ ከመያያዝ እና ከመሳሳም ተቆጠቡ።
2. ጭኑ ላይ አትቀመጧል።
3. በተዘጋ ቤት ውስጥረዘም ላለ ጊዜ ከፍቅረኛህ(ሽ) ጋር አትቀመጥ(ጩ)።
4. በአንጉል ሰዓት በገለልተኛ ስፍራ አትገኙ።
5. እጅህን ከቀሚሷ ስር አትክተት።
6. ከእጮኛህ ጋር በአንድ አልጋ ላይ ጋደም አትበል።
7. በእጮኛሽ ፊት ልብስሽን አታውልቁ።
8. ጡትን፣ ብልትን አትዳስሱ።
9. ከእጮኛሽ ጋር ወሲብ አትፈፀሙ (ይህ ዝሙት ነውና!)

ማስታወሻ

የቅድመ ጋብቻ ምክር ስድስት ወር ይፈጃል። ፍቅረኞች ከጋብቻ በፊት የሚያስፈልገውን ትምሕርት በሙሉ እንዲወስዱ

ትምሕርቱን ቀደም ብለው መጀመር እንዳለባቸው መንገር ይገባል።

አማካሪዎች “በፍጥነት አጋቡን” ለሚል ጥያቄ መሸነፍ የለባቸውም። አሳሳች ነገር ሊኖር ይችላልና።

ለሴቲቱ

የዝሙት ኃጢአት ቢከሰት የእርሷ ጥፋት እንደሆነ ይቆጠራል። እርግጥ በእጮኝነት ወቅት በወሲብ ፍላጎት የሚጨነቀው ወንድየው ቢሆንም፣ ሴቲቱ ለዚህ ጫና እጅ መስጠት አይኖርባትም።

ሀ) ሕብረታቸውን በትክክል እንድትቆጣጠር ማበረታታት ያስፈልጋል።

ለ) ለራሷ ትልቅ አክብሮት ሊኖራት እና ማንም እንዳሻው እንዲያደርጋት የማትፈቅድ ሴት መሆን አለባት።

ሐ) ድንግልናዋን ጠብቃ ማቆየት ይኖርባታል፤ እንዲህ ካደረገች፣ ወደፊት አንድ ቀን እርሷ ስታማክር አንገቷን ቀና አድርጋ ‘እኔ በእጮኝነት ጊዜ እራሴን ጠብቄያለሁ’ ለማለት ትደፍራለች።

የሰርግ ዝግጅት (መዘርዘር)

ስለ ሠርግ ዝግጅት ከጥንዶቹ ጋር ተወያይ፤ የሚቻልህን ያህል ምክር ስጥ። የሚከተሉትን ነጥቦች አንሳ፤

1. የቦታ ምርጫ
2. የሙሽሪት ልብስ - ስለ መዋስ አንሣ።
3. ሙሉ ልብስ (የሙሽሪ እና የሚዜዎች)
4. መኪና (ኖች)
5. የሰርግ ሰዓት
6. የሙሽሪት የመድረሻ ሰዓት - ሙሽሪትን ሊያዘገዩ ስለሚችሉ ጉዳዮች አስጠንቅቃቸው።
7. ከመጽሐፍ ቅዱስ የንባብ ክፍል - የሙሽሮቹ ምርጫ
8. ሊቀመንበር (ካስፈለገ)

9. የክብር ወንበር የሚሰጣቸው - ወላጆች፣ ሊቀመንበሩ ወ.ዘ.ተ. (ብዙ ጊዜ መጋቢዎችን አይጨምርም፡፡)
10. በሠርግ ቀን - የአልኮል መጠጥ (አንዳንድ ጥንዶች በዚህ ጉዳይ ሊወስኑ እንደማይችሉ ልብ በል፡፡)
11. ፅዋን ስለ ማንሳት፡፡ አጠር ማለት እንዳለበት፣ እግዚአብሔር፣ ወላጆች፣ መጋቢዎች እና ሌሎች ቁልፍ ሰዎች ማመስገን እንዳለባቸው ምክር፡፡
12. አስፈላጊ ፈቃዶች (ተገቢ የመንግሥት አካል)
13. ፎቶግራፍ ማንሳት፡፡ ሳይጠሩ መጥተው ፎቶ በማንሳት ገንዘብ ካልከፈላችሁ ከሚሉ ሰዎች ተጠበቁ፡፡
14. የቪዲዮ ቀረፃ
15. ማስዋብ (ዲኮሬሽን)
16. የጫጉላ ሽርሽር ዝግጅት
17. ያላቸውን ገንዘብ በሠርጉ ላይ አንጠፍጥፈው እንዳይጨርሱ ምክራቸው፡፡

• ክፍል 2

መሠረታዊ ጉዳዮች

ምዕራፍ 4

የትዳር ትርጓሜ

መግቢያ

ትዳር በእግዚአብሔር ሐሳብ እና ትዕዛዝ የተፈጠረ ተቋም ነው። ኃጢአት ወደ ዓለም ከመምጣቱ በፊት የተጀመረ ብቸኛ ተቋም ነው።

ሶስቱ የጋብቻ መንገዶች

1. የፍትሐብሔር ጋብቻ

(በአገሪቱ የፍትሐብሔር ሕግ መሠረት የሚፈፀም)

ሀ) በብዙ አገሮች ጋብቻ ሕጋዊ ዕውቅና የሚያገኘው ተገቢው የመንግሥት አካል የምስክር ወረቀት ሲሰጥ ነው። ይህ አካል አስቀድሞ የጥንዶችን ስም በጋዜጣ ያወጣ እና ለ3 ወር ተቃዋሚ ያልቀረበ እንደሆነ የጋብቻ የምስክር ወረቀቱን ይሰጣል። ማስታወቂያ የሚለጠፈው በቤተክርስቲያን ከሆነ፣ በሶስት ሳምንታት ተቃውሞ ካልተነሳ፣ ጋብቻው ሊፈፀም ይችላል።

ለ) ሕጋዊ መዝገብ ላይ ቢያንስ ሁለት ምስክሮች መፈረም ይኖርባቸዋል።

ሐ) የወላጆች ፈቃድ የሚፈለግ፣ የሚበረታታ እና ይገኝ ዘንድ ጥረት ሊደረግበት የሚገባ ነው። ይሁንና ጥንዶች ከ18 ዓመት በላይ ከሆኑ ግዴታ አይደለም።

መ) ትዳር የሚፈርሰው በሕጋዊ ፍቺ ብቻ ነው።

ሠ) በሕጋዊ ትዳር ውስጥ ያለ ሰው ዳግመኛ ካገባ ወንጀል ፈፀመ ማለት ነው።

2. ባሕላዊ ጋብቻ

ይህ ወላጆችን የሚያሳትፍ ስርዓት ነው

ሀ) ባሕላዊ ስርዓቱ ከተፈፀመ በኋላ ወላጆች ተሰብስበው ልጃቸውን እንደ ወጉ ያስረክባሉ።

ለ) ባሕላዊ ስርዓቱ እንደየቤተሰቡ እና ጎሳው ይለያያል።

ሐ) አንዳንድ ቤተሰቦች ይህ የተሟላ የጋብቻ ሥነ ሥርዓት እንደሆነ በማመን ጥንዶች አብረው እንዲኖሩ ይፈቅዳሉ።

መ) አንዳንድ ቤተሰቦች ደግሞ ይህንን ስርዓት እንደ መተጫጨት ብቻ ይቆጥራሉ።

ሠ) ይህ ቤተክርስቲያን በመጋቢዎች ባርኮት ካልተሰጠው በስተቀር ባሕላዊ ጋብቻን እንደ ጋብቻ አንቀበለውም።

በባሕል ጋብቻ አንድ ወንድ ከአንድ በላይ ሚስቶችን ማግባት ይችላል። ቤተክርስቲያን የምታምነው ጥንዶች መጋባት ያለባቸው ሕግ መሠረት ነው። ሕጉ ከአንድ በላይ ሚስት ማግባትን አይፈቅድም።

3. መንፈሳዊ ጋብቻ

(በዚህ ሂደት ጥንዶች የእግዚአብሔር ሕግ ስለ ጋብቻ የሚለውን እንደሚያከብሩ ቃል የሚገቡበትና ትዳራቸው በእግዚአብሔር የሚፀናበት ነው)

ሀ) ቤተክርስቲያን ቃለ መሐላውን ታስፈፅማለች፤ ጥንዶችን ትባርካለች።

ለ) ቤተክርስቲያንን በተመለከተ፤ ይህ እስካልተፈጸመ ድረስ ጥንዶች አልተጋቡም።

ሐ) ቤተክርስቲያን ሊጋቡ የተዘጋጁ ጥንዶችን ስም በማስታወቂያ ሰሌዳ ላይ ከጋብቻው ከሚፈፀምበት ቀን ቢያንስ ከሶስት ሳምንት በፊት ታወጣለች። ተቃዋሚ ቢኖር በዚህ ወቅት ድምፁን ሊያሰማ ይችላል።

ጋብቻቸው ከተፈፀመ በኋላ ጥንዶች ስለመጋባታቸው አንዳች ጥያቄ እንዳይነሳ ለመከላከል ሲባል ጥንዶች ሶስቱንም የጋብቻ ስርዓቶች እንዲፈፀሙ እንጠይቃለን።

ምዕራፍ 5

የትዳር መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምክንያቶች

መግቢያ

ትዳር የሰው ሐሳብ አይደለም፤ ያስጀመረውም ሰው አይደለም፡፡ ሰው ጓደኛ እንደሚያስፈልገው አይቶ ያዘጋጃ ራሱ እግዚአብሔር ነው፡፡ እግዚአብሔር ትዳርን ለምን እንደመሠረተ ለመረዳት ወደ መጽሐፍ ቅዱስ ሄደን መልሱን ማግኘት ይኖርብናል፡፡

የጋብቻ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምክንያቶች

1. የብቸኝነትን ችግር ለማስወገድ

እግዚአብሔር አምላክም አለ፡- ሰው ብቻውን ይሆን ዘንድ መልካም አይደለም የሚመቸውን ረዳት እንፍጠርለት።

ዘፍጥረት 2፡18

2. ረዳት ለመሆን

እግዚአብሔር አምላክም አለ፡- ሰው ብቻውን ይሆን ዘንድ መልካም አይደለም የሚመቸውን ረዳት እንፍጠርለት።

ዘፍጥረት 2፡18

ረዳት፤ ሴቷ ወንዱን የምትረዳበት መንገዶች በፀሎት፣ በወሲብ፣ ምግብ በማቅረብ፣ በምክር፣ በማበረታታት፣ በማዕናናት፣ እንግዶችን በመቀበል፣ ቤቱን በሥርዓት በመያዝ፣ በገንዘብ እገዛ፣ ማሕበራዊ ወዘተ

3. ከዝመት ለመጠበቅ

ነገር ግን ስለ ዝመት ጠንቅ ለእያንዳንዱ ለራሱ ሚስት ትኑረው ለእያንዳንዱ ደግሞ ለራሱ ባል ይኑራት።

1ኛ ቆሮንቶስ 7፡2

4. ልጆች ለመውለድ

እግዚአብሔርም አለ፡- ሰውን በመልካችን እንደ ምሳሌዎችን እንፍጠር የባሕር ዓሦችንና የሰማይ ወፎችን እንሰሳትንና ምድርን ሁሉ በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትንም ሁሉ ይገዙ። እግዚአብሔርም ሰውን በመልኩ ፈጠረ በእግዚአብሔር መልክ ፈጠረው ወንድና ሴት አድርጎ ፈጠራቸው። እግዚአብሔርም ባረካቸው እንዲህም አላቸው፡- ብዙ ተባዙ ምድርንም መሉአት...

ዘፍጥረት 1፡26-28

ልጆች ከትዳር ውጪ ወደ ዓለም ሲመጡ በአብዛኛው ጊዜ ማሕበራዊ ብቃት የጎደላቸው ጋጠመጦች ይሆናሉ።

ልብ ይበሉ፣ ልጆች አለመወለዳቸው ትዳርዎን አይሸርም። እንዲሁም ትዳሩን ትክክለኛ የሚያደርገው የልጆች መወለድ አይደለም።

- ክፍል ሦስት
- ግንኙነቱ (ሕብረቱ)

ምዕራፍ 6

እግዚአብሔር ትዳር

እግዚአብሔር አምላክም በአዳም ከባድ እንቅልፍን ጣለበት አንቀላፋም ከጎኑም አንዲት አጥንትን ወስዶ ሥፍራውን በሥጋ ዘጋው። እግዚአብሔር አምላክም ከአዳም የወሰዳትን አጥንት ሴት አድርጎ ሠራት ወደ አዳምም አመጣት። አዳምም አለ ፡- ይህኛ አጥንት ከአጥንቴ ናት ሥጋም ከሥጋዬ ናት እርስዋ ከወንድ ተገኝታለችና ሴት ትባል። ስለዚህ ሰው አባቱንና እናቱን ይተዋል በሚሰቱም ይጣበቃል ሁለቱም አንድ ሥጋ ይሆናሉ። አዳምና ሚስቱ ሁለቱም ዕራቁታቸውን ነበሩ አይተፋፈሩም ነበር።

ዘፍጥረት 2፡21 - 25

አምስትዮሽ ንድፍ

1. አንድ ወንድ/አንዲት ሴት

እግዚአብሔር አምላክም ከአዳም የወሰዳትን አጥንት ሴት አድርጎ ሠራት፤ ወደ አዳምም አመጣት።

ዘፍጥረት 2፡22

2. መተው እና መጣበቅ

ስለዚህ ሰው አባቱንና እናቱን ይተዋል በሚሰቱም ይጣበቃል።

ዘፍጥረት 2፡24

አራት የመተው መንገዶች አሉ፤

ሀ. አካላዊ (አድራሻ)

ለ. ኢኮኖሚያዊ (የገንዘብ)

ሐ. ተፅዕኖ፣ አቅጣጫ፣ የወላጆችና የቤተሰብ አባላት ምክር

መ. የቅርብ ጓደኞች፣ በተለይ የተቃራኒ ፆታ የሆኑ

3. ወዳጅነት (አጋርነት)

(ሰው ያለ ወዳጅ ብቻውን ነበር)

እግዚአብሔር አምላክም አለ፡- ሰው ብቻውን ይሆን ዘንድ መልካም አይደለም፤ የሚመቸውን ረዳት እንፍጠርለት።

ዘፍጥረት 2፡18

4. ግልፅነት

(ድንጋጤ፣ አለመተማመን እና መጠራጠር እንዳይፈጠር የትዳር ጓደኛህ(ሽ) ስለ አንተ(ቺ) ሁሉን እንድታውቅ እንዲያውቅ አድርግ(ጊ)።

አዳምና ሚስቱ ሁለቱም ዕራቁታቸውን ነበሩ፤ አይተፋፈሩም ነበር።

ዘፍጥረት 2፡25

ራቁት /ግልፅ/ ፊትለፊት ለመሆን አራት መንገዶች አሉ

ሀ) በቀድሞ ታሪክ፤ ለምሳሌ፡- የድሮ ግንኙነቶች፣ ልጆች

ለ) በገንዘብ፤ ለምሳሌ፡- እዳ፣ ገቢ፣ ሐብት፣ ሐላፊነቶች

ሐ) በአካል፤ ለምሳሌ፡- በቤት ውስጥ ራቁት መሆን፣ ወሲባዊ ነፃነት

መ) መንፈሳዊ፤ ለምሳሌ፡- የወደፊት ምኞት፣ የግል ኃጢአቶች

5. ወሲብ እና መባዛት

እግዚአብሔር ወሲብ እና መባዛት እንዲፈፀሙ ያቀደው በትዳር ውስጥ ነው። ከትዳር ውጪ የሚፈፀም ወሲብ እና መባዛት ዘርፈ ብዙ ችግር ያስከትላል፤ የእንጀራ ልጆች ያሉበት ቤት፣ የእንጀራ ልጆች እና በወሲብ የሚተላለፉ በሽታዎች።

እግዚአብሔርም አለ፡- ሰውን በመልካችን እንደ ምሳሌአችን እንፍጠር የባሕር ዓሦችንና የሰማይ ወፎችን & እንሰላትንና ምድርን ሁሉ & በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትንም ሁሉ ይግዙ። እግዚአብሔርም ሰውን በመልኩ ፈጠረ። በእግዚአብሔር መልክ ፈጠረው ወንድና ሴት አድርጎ ፈጠራቸው። እግዚአብሔርም ባረካቸው እንዲህም አላቸው፡- ብዙ ተባዙ ምድርንም ሙሉአት፤ ግዙአትም የባሕርን ዓሦችና የሰማይን ወፎች በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትንም ሁሉ ግዙአቸው።

ዘፍጥረት 1፡26 - 28

ምዕራፍ 7

ክርስቲያናዊ ቤት

ትርጓሜ

የክርስቲያን ቤት ሕንፃው ብቻ አይደለም። ድባብ ነው፤ ሁሉ ንጉተህ የምትሔድበት። ቤት የቤተሰብ መኖሪያ ስፍራ ነው። የመጀመሪያው ቤት የአትክልት ሥፍራ ነበር። ይህም ስለ ቤት ሁለት እይታን ያጭራል፤

1. የደስታ ስፍራ - ውብ፤ ሰላማዊ እና የሚስብ

2. ተንከባክበን የምናስውበው ሥፍራ

ይሁንና በቤት ውስጥ ዋናው ነገር ሕንፃው (ትልቀቱ ወይም ውበቱ) አይደለም፤ ዋናው ነገር የቤቱ ሰዎች ግንኙነት (ሕብረት) ነው።

... ጠበኛም ሚስት እንደማይቋርጥ ነጠብጣብ ናት...

ምሳሌ 19:13

ከጠበኛ ሴት ጋር በአንድ ቤት ከመቀመጥ በስንት ማዕዘን መቀመጥ ይሻላል።

ምሳሌ 25:24

በዝናብ ቀን የሚያንጠባጥብ ቤትና ጠበኛ ሴት አንድ ናቸው እርስዎንም መከልከል ነፋስን መከልከልና ዘፀትን በቀኝ እጅ መጨበጥ ነው።

ምሳሌ 27:15-16

ሁለት የሚዋደዱ ሰዎች የፍቅር ቤተሰብ ለመመስረት ይስማሙ እንጂ ቤቱ በማይመች ሥፍራ/መንደር፤ አውቶቡስ ማቆሚያም ሊሆን ይችላል።

የሰው ሕይወት በገንዘብ ብዛት አይደለምና ተጠንቀቂ፤ ከመገምጃትም ሁሉ ተጠበቁ አላቸው።

ሉቃስ 12:15

የቤት አስፈላጊነት - ለባልና ሚስት

1. ለባል - የመዝናናት ሥፍራ ነው።
2. ለሴቲቱ - ከዓለም የምትከለልበት፣ የምትጠበቅበት ሥፍራ ነው።
3. ለሁለቱም - ማረፊያ፣ ብርታት የማግኛ ሥፍራ
4. ለልጆች - የሥልጠና ሥፍራ

የክርስቲያን ቤትን ለመመስረት የሚያበቁ አራት እርምጃዎች

ሚዛኑን የጠበቀ ደስተኛ ቤት መሸሮች ሁሉ የሚመኙት ነው። ይሁንና ሲጋቡ የተመኙትን ደስታና ሰላም ብዙዎች አያገኙም። ደስተኛ ቤት እንዲሁ ዱብ የሚል አይደለም።

በሬ በሌለበት ስፍራ እህል አያገኝም@ ብዙ ሲሳይ ግን በበሬዎች ኃይል ነው።

ምሳሌ 14፡4

1. የቤቱ መሠረት እና ራስ ክርስቶስ ስለመሆኑ ዕውቅና ሊሰጥ ይገባል።

... ወደ እኔ የሚመጣ ሁሉ ቃሌንም ሰምቶ የሚያደርገው ማንን እንዲመስል አሳያችኋለሁ። ቤት ሲሠራ አጥልቆ የቆፈረ በዓለት ላይም የመሠረተ ሰውን ይመስላል ጎርፍም በመጣ ጊዜ ወንዙ ያን ቤት ገፋው በዓለት ላይም ስለተመሠረተ ሊያናውጠው አልቻለም።

ሉቃስ 6፡47 - 48

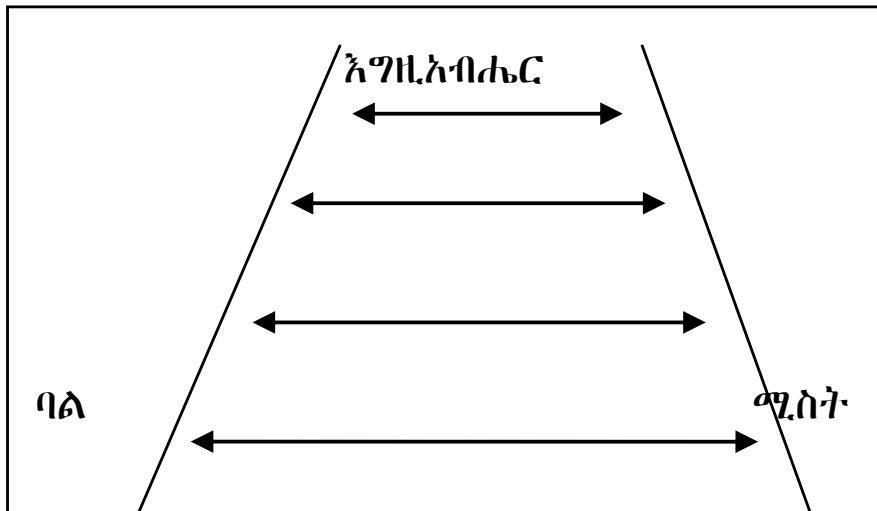
የጥንዶቹ ትኩረት እግዚአብሔር ከሆነ፣ እርስ በእርስ ይቀራረባሉ፤ ምክንያቱም ወደ እግዚአብሔር መቅረባቸው፣ እርስ በእርስ ያቀራርባቸዋል። (ምስል 2) ከዚህ የተነሳ፣ ቤታቸው ደስተኛ ይሆናል።

ለእግዚአብሔር ትኩረት የሚሰጠው አንደኛው ወገን ብቻ ሲሆን፣ ጥንዶቹ አይቀራረቡም። (ምስል 3)። አንዳንድ ጥንዶች

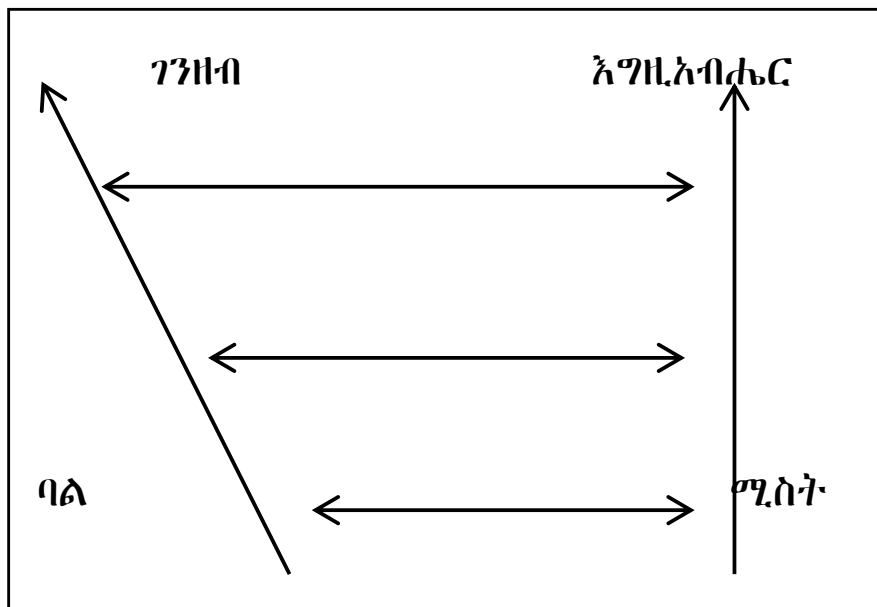
አይራራቁምም፤ አይቀራረቡምም፤ ነገር ግን ግንኙነታቸው የተሰላች ነው፤ ቤታቸውም ደስተኛ አይደለም፡፡

ባልም ሚስትም የየግላቸውን ሕልም ሲከተሉ፣ በሕይወታቸው እግዚአብሔርን ማሳተፍ ሲያቆሙ

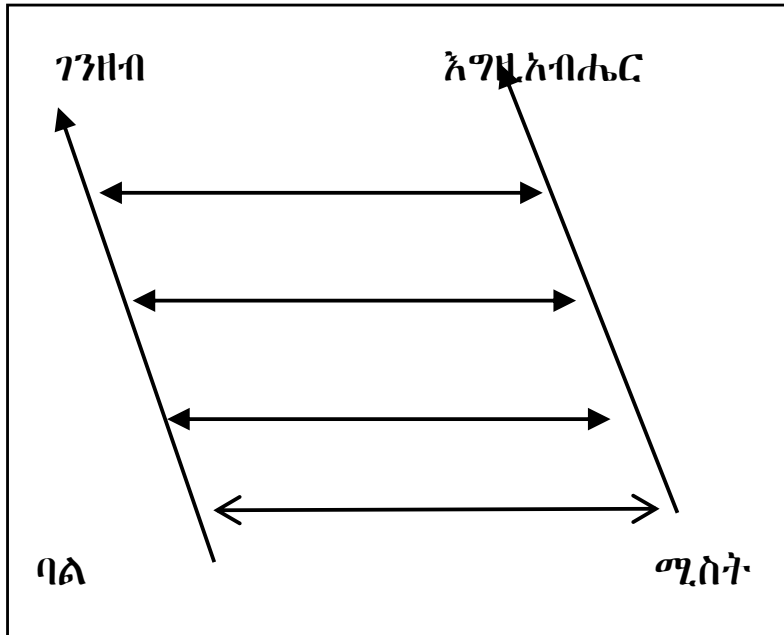
(ምስል 5) እየተራራቁ ይመጣሉ፤ እንዲህ ሲሆን፣ ብዙ ጊዜ ቤቱ ይፈርሳል፡፡



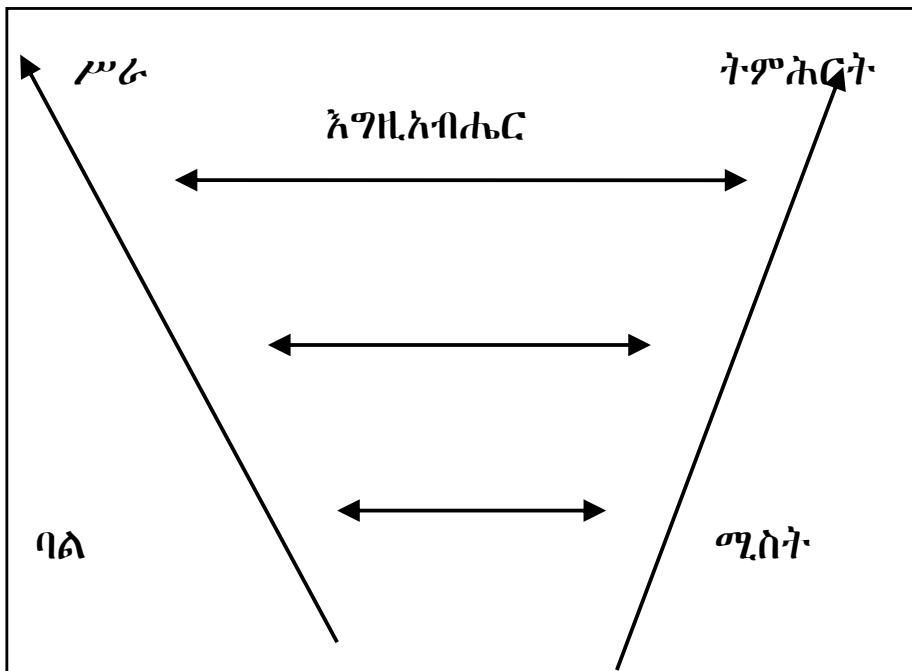
ምስል 2. ጥንዶቹ ሁለቱም ወደ እግዚአብሔር ሲቀርቡ እርስ በእርስ ይቀራረባሉ፡፡



ምስል 3. የሁለቱም የጋራ ትኩረት እግዚአብሔር ባለመሆኑ ጥንዶች ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተራራቁ ይመጣሉ



ምስል 4. ባልና ሚስት እየተራራቁ አይደለም፤ ነገር ግን እየተቀራረቡም አይደለም፤ ይህም የሆነው ለእግዚአብሔር ትኩረት የሰጠው አንዱ ወገን ብቻ በመሆኑ ነው።



ምስል 5. ጥንዶች እየተራራቁ ነው፤ ምክንያቱም ባልም፣ ሚስትም የራሳቸውን ሕልም እየተከተሉ ሲሆን እግዚአብሔርን የሕይወታቸው አካል አላደረጉትም፡፡

2. መጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆችን ተግባራዊ አድርግ፡፡

ሀ) የእግዚአብሔር የትዳር መመሪያ ቃሉ ነው፡፡

ለ) ትዳርህን በቤተክርስቲያን ዙሪያ መስርት፡፡

ምስጉን ነው በክፉዎች ምክር ያልሄደ በኃጢአተኞችም መንገድ ያልቆመ በዋዘኞችም ወንበር ያልተቀመጠ። ነገር ግን በእግዚአብሔር ሕግ ደስ ያለዋል ሕጉንም በቀንና በሌሊት ያስባል። እርሱም በውኃ ፈሳሾች ዳር እንደተተከለች ፍሬዋን በየጊዜው እንደምትሰጥ ቅጠልዋም እንደማይረገፍ ዛፍ ይሆናል የሚሠራውም ሁሉ ይከናወንለታል። ክፉዎች እንዲህ አይደሉም ነገር ግን ነፋስ ጠርጎ እንደሚወስደው ትቢያ ናቸው። ስለዚህ ክፉዎች በፍርድ ኃጢአተኞችም በጻድቃን ማኅበር አይቆሙም። እግዚአብሔር የጻድቃንን መንገድ ያውቃልና የክፉዎች መንገድ ግን ትጠፋለች።

መዝሙር 1፥1 - 6

ቤት በጥበብ ይሠራል በማስተዋልም ይጸናል።

ምሳሌ 24፥3

3. የቤተሰብ አምልኮ ጊዜ ይኑር፡፡

ሀ) እንደ ቤተሰብ የጥሞና ጊዜ በጋራ ይኑራችሁ፤ ይህ የማይቻል ከሆነ እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል በግሉ በየቀኑ የጥሞና ጊዜ ይውሰድ፡፡ ነገር ግን አልፎ አልፎ በጋራ የጥሞና ጊዜ የግድ መደረግ ይኖርበታል፡፡ (በተለይ ከልጆች ጋር)

ለ) የቤተክርስቲያን ጉባዔ ተካፈሉ፤ በቤተክርስቲያን አገልግሎት ተሳተፉ፤ በቤተክርስቲያን ባልና ሚስት ጎን ለጎን መቀመጥ አለባቸው፡፡

ሐ) የእሁድን አስፈላጊነት ለልጆቻችሁ አሰልጥኗቸው፡፡

4. እንደ ክርስቲያን የትዳር አጋር አስብ(ቢ)

ነገር ግን እያንዳንዱ ባልንጀራው ከራሱ ያልቅ እንዲሻል በትሕትና ይቁጠር።

ፊልጵስዩስ . 2፥3

ሀ) ያገቡ ሰዎች በግል ይዘውት የነበረውን ዕቅድ ለቤታቸው በሚመች መንገድ ማስታረቅ ይኖርባቸዋል፡፡

ለ) ለቤቱ ስትል(ይ) አንዳንድ ፍላጎቶችን፣ ምርጫዎችን፣ መሻቶችን ለመተው ፈቃደኛ ሁን(ኚ)።

ሐ) ሁሉ ያልኩት ይሁን አትበል(ይ)። አንዳንዱን ተው(ይ)።

ምዕራፍ 8

ፍቅር በትዳር

ፍቅር ይታገላል፤ ቸርነትንም ያደርጋል፤ ፍቅር አይቀናም፤ ፍቅር አይመካም፤ አይታበይም፤ የማይገባውን አያደርግም፤ የራሱንም አይፈልግም፤ አይበሳጭም፤ በደልን አይቆጥርም፤ ከእውነት ጋር ደስ ይለዋል እንጂ ስለ ዓመፃ ደስ አይለውም፤ ሁሉን ይታገላል፤ ሁሉን ያምናል፤ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል፤ በሁሉ ይጸናል። ፍቅር ለዘወትር አይወድቅም፤ ትንቢት ቢሆን ግን ይሻራል፤ ልሳኖች ቢሆኑ ይቀራሉ፤ እውቀትም ቢሆን ይሻራል።

1ኛ ቆሮንቶስ 13፡4 - 8

ፍቅር ትኩረቱን የሚያኖርበት፣ የሚንከባከበውንና ያለውን የሚያፈስበት ነገር ያስፈልገዋል። ፍቅር ይሰጣል፣ ስለዚህም ብድራትን ያገኛል፣ ወንዱ ረዳት ያገኛል፣ ሴቷ የሚወዳት እና ደህንነቷን ጠብቆ የሚያኖር ወንድ ታገኛለች።

በትዳር ውስጥ መገኘት ያለባቸው ሶስት ዓይነት ፍቅሮች አሉ። ትዳር ደስተኛ እንዲሆን ሶስቱም አስፈላጊ ናቸው።

1. አጋፔ (እግዚአብሔራዊ)
2. ፊሎ (የጓደኛ)
3. ኤሮስ (ወሲባዊ)

1. አጋፔ (እግዚአብሔራዊ)

ነገር ግን ገና ኃጢአተኞች ሳለን ክርስቶስ ስለ እኛ ሞቶአልና እግዚአብሔር ለእኛ ያለውን የራሱን ፍቅር ያስረዳል።

ሮሜ 5፡8

የእግዚአብሔር ልጆች ተብለን ልንጠራ ኡብ እንዴት ያለውን ፍቅር እንደሰጠን እኛ እንዲሁም ነን።

1ኛ ዮሐንስ 3፡1

ባሎች ሆይ፥ ክርስቶስ ደግሞ ቤተ ክርስቲያንን እንደ ወደዳት ሚስቶቻችሁን ውደዱ፤ በውኃ መታጠብና ከቃሉ ጋር አንጽቶ እንዲቀድሳት ስለ እርስዋ ራሱን አሳልፎ ሰጠ።

ኤፌሶን 5:25

ሀ) አጋፔ (እግዚአብሔራዊ) እንደ እግዚአብሔር ዓይነት ፍቅር እንደሆነ ይነገራል፤ “እነዚህ ጉዳዮች ቢኖሩም እወድሃለሁ-(ሻለሁ)” የሚል ዓይነት ፍቅር ነው። ሌላኛው ወገን “ወደ ምርጥ የትዳር አጋርነት” ሳይለወጥ(ሳትለወጥ)፤ የቅርፅ፣ የውፍረት/የቅጥነት ወይም የአዕምሮ ብቃት ለውጥ ሳያመጣ(ሳታመጣ) እንዳለ(ች) እንዲሁ መወደድን ያመለክታል። ይህ ማለት የትዳር ንደኛህ(ሽ) ምንም ዓይነት አካላዊ ለውጥ ባያሳይም(ባታሳይም)፤ ወይም በየትኛውም አቅጣጫ መሻሻል ባይኖርም በፍቅር ለመቀጠል የሚደረግ ውሳኔ ነው።

ለ) ቅድመ ሁናቴ የለውም። የሚያፈቅረው የትዳር አጋር ጠባይ ያማረ ስለሆነ አይደለም። ባል “ከተገዛችልኝ እወዳታለሁ” አይልም። ሚስትም “እንደ መጽሐፍ ቅዱስ ቃል ዓይነት ፍቅር ከሰጠኝ እኔም እወደዋለሁ፤ እገዛላታለሁ” አትልም።

ሐ) የገዛ የትዳር ንደኛን ብቻ (ሌላ ሰውን ሳይሆን) ለመውደድ መወሰን ያስፈልጋል።

መ) የ“አጋፔ” ፍቅር መስዋዕትነት ይከፍላል፤ ስለዚህም ጊዜውን፣ አትኩሮቱን እና ስጦታዎችን ለማበርከት ትልቅ ጥረት ያደርጋል።

ሠ) እንዲህ ዓይነቱ ፍቅር የግድ ውሣኔ ይጠይቃል። የእግዚአብሔር ቃል የትዳር ንደኛን እንድንወድ ስለሚያዝ፤ በፍቅር ትመላለሳለህ።

ባሎች ሆይ፥ ክርስቶስ ደግሞ ቤተ ክርስቲያንን እንደ ወደዳት ሚስቶቻችሁን ውደዱ፤ በውኃ መታጠብና ከቃሉ ጋር አንጽቶ እንዲቀድሳት ስለ እርስዋ ራሱን አሳልፎ ሰጠ።

ኤፌሶን 5:25

ባሎች ሆይ፤ ሚስቶቻችሁን ውደዱ መራራም አትሁኑባቸው።

ቆላስይስ 3:19

እንዲሁም አሮጌቶች ሴቶች አካሄዳቸው ለቅዱስ አገልግሎት የሚገባ፤ የሚያመኑ፤ ለብዙ ወያኔ ጠጅ የማይገዙ፤ በጎ የሆነውን ነገር የሚያስተምሩ ይሁኑ፤ ቆነጃጅትም የእግዚአብሔር ቃል እንዳይሰድብ፤ ባሎቻቸውን የሚወዱ፤ ልጆቻቸውን የሚወዱ፤ ራሳቸውን የሚገዙ፤ ንጹሐች፤ በቤት የሚሠሩ፤ በጎዎች፤ ለባሎቻቸው የሚታዘዙ እንዲሆኑ ይምከሩታቸው።

ቲቶ 2፡3 - 4

ፈ) እንዲህ ዓይነቱ ፍቅር ብዙ ኃጢአትን ይሸፍናል፤ የቀድሞውን ኃጢአት አይቆጥርም።

ፍቅር ግን ኃጢአትን ሁሉ ትከድናለች።

ምሳ 10፡12

ኃጢአትን የሚከድን ሰው ፍቅርን ይሻል፤ ነገርን የሚደጋግም ግን የተማመኑትን ወዳጆቹን ይለያያል።

ምሳሌ 17፡9

ሰ) አጋፔ ሁሉን ያምናል፤ በመሆኑም በትዳር አጋሩ(ራ) በእያንዳንዱ(ዳ) እንቅስቃሴ ላይ ጥርጣሬን አያሳድርም። ፍቅርህ(ሽ) ወደ ማመን ሊያመጣህ(ሽ) ይገባል፤ እንዲህ ሲሆን የትዳር አጋርህን(ሽን) በጥርጣሬ አታይም/አታዩም። ከተቃራኒ ፆታ ጋር ባላቸው ግንኙነት በጥርጣሬ እና በፈራጅነት አትሞላም(አትሞይም)።

2. ፊሎ (ወንድማዊ ፍቅር)

የወንድማማች መዋደድ ይኑር።

ዕብራውያን 13፡1

ሀ) ይህ ወንድማዊ ፍቅር ነው። ወንድማማቾችን / እሕትማማቾችን የሚያስተሳስረው ዓይነት ፍቅር ነው።

ለ) ወንድማዊ ፍቅርም በትዳር ውስጥ መቀጠል አለበት።

ሐ) ወዳጅነትንና መከባበርን የሚያላብሰው የፍቅር ባሕርይ በትዳር ውስጥም መቀጠል አለበት።

መ) እርስ በእርስ ማውራት መጫወት መቃለድ መቻል አለባችሁ።

ሠ) ስለ ፍላጎቶቻችሁ ስለ ፖለቲካ ወ.ዘ.ተ. አውሩ።

ረ) ተደጋገፋ።

ሰ) አንዳችሁ ለሌላው መክቱ (ተሟገቱ)

3. ኤሮስ (ወሲባዊ ፍቅር)

እንደተወደደች ዋላ እንደተዋበችም ሚዳቋ፤ በትዋ ሁልጊዜ ታርካህ፤ በፍቅርዋም ሁልጊዜ ጥገብ።

ምሳሌ 5:19

ሀ) ኤሮስ፣ ወሲባዊ ፍቅር ነው።

ለ) ፍቅር ነክ ጨዋታ በሁሉ ሰው ትዳር ውስጥ መገኘት አለበት። ይህ ለእጮኛዎች ወይም ለአዲስ ሙሽሮች ብቻ የተሰጠ አይደለም። ወጣ ብላችሁ ምሳ/እራት መብላት፣ በእግር መንሸራሸር፣ ሰዎችን መጎብኘት ወ.ዘ.ተ. መቀጠል አለበት።

ማስታወሻ፡- እነዚህ ሶስት የፍቅር ዓይነቶች ሁልጊዜ በአንድነት መገኘት እና መስራት ይኖርባቸዋል። አንዱ ወይም ሁለቱ ያለ ሌላው ሙሉ እና ተግባራዊ ሊሆን አይችልም። አንዱ ሌላውን የሚያጠናክር ነው።

ትዳር ያለ አጋፔ የተበጠበጠ ራስ ወዳድና ብዙ ጊዜ በጠብ የተሞላ ነው።

ፊሎ የሌለበት ትዳር ክፉ ባል ወይም ክፉ ሚስትን ያስከትላል።

ኤሮስ ብቻ ያለበት ትዳር ደስታው ዘላቂ አይደለም።

ኤሮስ የሌለበት ትዳር የጥንዶቹን ግንኙነት/ሕብረት ውጥረት ውስጥ ይከታል፤ ወደ ዝሙት ያመራል።

ምዕራፍ 9

ተግባሮች (ኮሚዩኒኬሽን) በትዳር ውስጥ

እርስ በእርሳችን እውነትን በፍቅር ብንነጋገር ከእግዚአብሔር ጋር ባለን ግንኙነት (ሕብረት) እናድጋለን። በተጨማሪም እንደ ባልና ሚስት እውነትን በፍቅር መነጋገራችን እርስ በእርስ ያቀራርበናል።

ነገር ግን እውነትን በፍቅር እየያዝን በነገር ሁሉ ወደ እርሱ ራስ ወደሚሆን ወደ ክርስቶስ እንደግ።

ኤፌሶን 4፡15

ባልና ሚስት የልብ ወዳጃዎች መሆን አለባቸው፤ እያንዳንዱን ስኬት፣ ሐዘን፣ ደስታ እና ሕመም መካፈል አለባቸው።

ተናገር(ሪ)

ባልና ሚስት ሁልጊዜ ለመነጋገር ጥረት ማድረግ ይኖርባቸዋል፤ (ልጆች ከዚህ ይማራሉ።) ጥንዶች በቤት ውስጥ በፀጥታ ውለው፣ እንግዳ ቤት ጎራ ሲል፣ ወሬ ከጀመሩ በቤታቸው ደስታ እንደ ሌላ ግልጥ ምልክት ነው። እንዲህ ዓይነቶቹ፣ እንግዳው ሲወጣ ወደ ፀጥታቸው ይመለሳሉ።

1. ተግባሮች ዕድገት ያመጣል።

ነገር ግን እውነትን በፍቅር እየያዝን በነገር ሁሉ ወደ እርሱ ራስ ወደሚሆን ወደ ክርስቶስ እንደግ።

ኤፌሶን 4፡15

2. መናገር ተንፈስ ያደርጋል፤ ይፈውሳል።

እኔ ደግሞ ፈንታዬን እመልሳለሁ እውቀቴንም እገልጣለሁ፤ እኔ ቃል ተሞልቻለሁና በውስጤም ያለ መንፈስ አስገድዶኛልና። በተሐ ጠጅ እንደተሞላና ሊቀደድ እንደቀረበ አቁማዳ፤ ሊፈነዳ እንደማይችል እንደ ወያኔ ጠጅ አቁማዳ እነሆ አንጀቴ ሆነ። ጥቂት እንድትነፍስ እናገራለሁ ከንፈሬን ገልጬ እመልሳለሁ።

ኢዮብ 32፡17-20

3. መናገርን ምረጥ።

ሞትና ሕይወት በምላስ እጅ ናቸው። የሚወድዱአትም ፍሬዋን ይበላሉ።

ምሳሌ 18፡21

ሀ) ስለ ትዳር አጋርህ(ሽ) ደግ ደጉን ተናገር(ሪ)። ለምሳሌ፡-
“እወድሃለሁ/እወድሻለሁ፤ ግሩምነህ(ሽ)፤ ታምራለህ/ታምሪያለሽ፤
የሰራሽው(ሽው) ምግብ ይጣፍጣል፤ ደስ ትላለህ/ትያለሽ ወ.ዘ.ተ.

ዕውነትን ተናገር(ሪ)

1. እውነትን ተናገሩ፤ እርስ በእርስ ግልፅ ሁኑ።

አዳምና ሚስቱ ሁለቱም ዕራቁታቸውን ነበሩ አይተፋፈሩም ነበር።

ዘፍጥረት 2፡25

2. እነዚህ ነገሮች፣ ካሰላሰልናቸው፣ ልንናገራቸው እንችላለን።

በቀረውስ፥ ወንድሞች ሆይ፥ እውነተኛ የሆነውን ነገር ሁሉ፥ ጭምትነት ያለበትን ነገር ሁሉ፥ ጽድቅ የሆነውን ነገር ሁሉ፥ ንጹሕ የሆነውን ነገር ሁሉ፥ ፍቅር ያለበትን ነገር ሁሉ፥ መልካም ወሬ ያለበትን ነገር ሁሉ፥ በጎነት ቢሆን ምስጋናም ቢሆን፥ እነዚህን አስቡ።

ፊልጵስፎስ 4፡8

3. አታስመስል(ይ)። እውነቱ መውጣቱ አይቀርም። ያኔ መቋጫው እንዳይጠፋህ(ሽ)።

ለሚሰሙት ጸጋን ይሰጥ ዘንድ፤ እንደሚያስፈልገው ለማነጽ የሚጠቅም ማናቸውም በጎ ቃል እንጂ ክፉ ቃል ከአፋችሁ ከቶ አይውጣ።

ኤፌሶን 4፡29

ለእያንዳንዱ እንዴት እንድትመልሱ እንደሚገባችሁ ታውቁ ዘንድ ንግግራችሁ ሁልጊዜ በጨው ንደተቀመመ በጸጋ ይሁን።

ቆላስይስ 4፡6

እውነትን በፍቅር ተናገር(ሪ)

1. እውነትን ከመናገር ወደኋላ አትበል(ይ)። ነገር ግን በፍቅር ተናገር(ሪ)።

ይህ ማለት፤

ሀ) ለማለት የፈለግከውን (የፈለግሽውን) እንዴት እንደምታስተላልፍ/እንደምታስተላልፊ ተጠንቀቅ(ቂ)

ለ) ሐሳብህን(ሽን) ስታስተላልፍ(ፊ) ምን እንደምትል(ይ) ተጠንቀቅ(ቂ)

የወርቅ እንኮይ ቡብር ዓሕል ላይ& የጊዜው ቃል እንዲሁ ነው።

ምሳሌ 25:11

ሰው በአፋ መልስ ደስ ይለዋል& ቃልም በጊዜው ምንኛ መልካም ነው

ምሳሌ 15:23

የደከመውን በቃል እንዴት እንደምደግፍ አውቅ ዘንድ ጌታ እግዚአብሔር የተማሩትን ምላስ ሰጥቶኛል...

ኢሳይያስ 50:4

2.በስሜት ጫና አትወሰድ(ጂ)

ለሚሰሙት ፀጋን ይሰጥ ዘንድ& እንደሚያስፈልግ ለማነጽ የሚጠቅም ማናቸውም በጎ ቃል እንጂ ክፉ ቃል ከአፋችሁ ከቶ አይውጣ።

ኤፌሶን 4:29

ለእያንዳንዱ እንዴት እንድትመልሱ እንደሚገባችሁ ታውቁ ዘንድ ንግግራችሁ ሁልጊዜ በጨው እንደተቀመመ በጸጋ ይሁን።

ቆላስይስ 4:6

እኔ ደግሞ ፈንታዬን እመልሳለሁ እውቀቴንም እገልጣለሁ እኔ ቃል ተሞልቻለሁና በውስጤም ያለ መንፈስ አስገድዶኛልና። በተሐ ጠጅ እንደተሞላና ሊቀደድ እንደቀረበ አቁማዳ& ሊፈነዳ እንደማይችል እንደ ወያኔ ጠጅ አቁማዳ& እነሆ አንጀቴ ሆነ። ጥቂት እንድትነፍስ እናገራለሁ ከንፈሬን ገልጬ እመልሳለሁ።

ኢዮብ 32:17-20

እነዚህን አስወግዱ

ሀ) ጩኸት

ለ) ስድብ

ሐ) ለመርታት ብሎ መሟገት

መ) ሁልጊዜ ማልቀስ

ሠ) ሌላውን ሳያዳምጡ ያለማቋረጥ ማውራት

ረ) ሁልጊዜ ዝም ማለት ሐሳብ ለመግለጥ ፈቃደኛ አለመሆን

ሰ) “በፍጹም” ወይም “ሁልጊዜ” የሚለውን ቃል በመጠቀም ሰውን ለዘለዓለሙ የሚወነጅሉ አሉታዊ ቃላትን አትጠቀሙ።

ለምሳሌ፡-

(i) ሁልጊዜ ታረፍዳለህ(ታረፍጂያለሽ)።

(ii) ስፈልግህ(ሽ) በፍጹም አግኝቼህ(ሽ) አላውቅም።

(iii) አንድም ነገር በፍጹም በትክክል አትሰራም/አትሰሪም።

መባል የማይገባቸው ነገሮች

ሀ) አጮልሻለሁ

ለ) እፈታሃለሁ/እፈታሻለሁ

ሐ) አሳማ

መ) ተስፋ ቢስ

ሠ) የማትረባ/የማትረቢ

ረ) አንተን/አንቺን ማግባቴ ጥፋቴ የእኔ ነው!

ሰ) ገሐነብ ግባ(ቢ)

ሸ) አንተን ብሎ ወንድ!

ቀ) ታስጠላኛለህ/ታስጠይኛለሽ

በ) እንደ እክሌ መሆን አቃተህ/አቃተሽ?

ተ) አስቀያሚ ነህ(ሽ) ጠንቋይ!

ቸ) ይህ ትዳር አይቆይም!

ኀ) ጋብቻችን ቀድሞውኑ ስሕተት ነበር።

ነ) ሽርሙጣ!

ኘ) ውሻ!

የጋብቻ ምክር መስጪያ

ዐ) ጠባይህ(ሽ) ካላማረ እፈታሃለሁ/እፈታሻለሁ!

ከ) ለአንተ(ቺ) ያለኝ ፍቅር አልቋል!

ሐሳብን ማስተላለፊያ ሌሎች መንገዶች

ሀ) ስጦታ መስጠት

ለ) መዳሰስ/መሳም

ሐ) ማስታወሻ/ደብዳቤ መፃፍ ወ.ዘ.ተ.

መ) (አካላዊ) ምልክቶች

ሠ) መዘመር (መልዕክትን በተዘዋዋሪ መንገድ በመዘመር ማስተላለፍ ይህ ጥሩ ሊሆን/ላይሆንም ይችላል። ሁልጊዜ ጥሩውን መንገድ ምረጥ።

ምዕራፍ 10

ታማኝነት እና አለመታመን በትዳር

ታማኝነት እምነት የሚጣልበት ማለት ነው።

ሀ) ከክርስቲያኖች ሁሉ የሚጠበቅ ነው።

እንደዚህም ሲሆን በመጋቢዎች ዘንድ የታመነ ሆኖ መገኘት ይፈለጋል።

1ኛ ቆሮንቶስ 4፡2

ለ) ታማኝነት ለአንድ ሰው ባሕርይ የመሠረት ድንጋይ ነው።

ሐ) የታማኝነት ባሕርይ ከእግዚአብሔር ጋር ባለን ግንኙነት፣ በቤተክርስቲያን፣ በአገልግሎት፣ በሥራ የሚገለጥ ነው።

መ) በአንድ የሕይወት አቅጣጫ ታማኝ አለመሆን በሌላውም እንደዚያው ሊሆን እንደሚችል ያመለክታል።

ታማኝነትን የሚፈታተኑ ሁኔታዎች

ሀ) በሽታ

ለ) ልጅ አለመውለድ

ሐ) የልጅ መወለድ

መ) ድንገተኛ ብልፅግና

ሠ) ሥራ ማጣት

ረ) የተራዘመ የመለያየት ቆይታ

ሰ) የዕድሜ መግፋት (ማረጥ ወ.ዘ.ተ.)

ሸ) ድህነት

ቀ) ስንፈተ ወሲብ

በእንዲህ ዓይነት ሁኔታ ውስጥ ከገባችሁ በአለመታመን ፈተና እንዳትወድቁ መጠንቀቅ ይኖርባችኋል።

አደጋ ያዘሉ ሥራዎች

ሀ) የአየር መንገድ ሰራተኞች

ለ) የባሕር ላይ ሰራተኞች

ሐ) ወታደሮች

መ) የረጅም ጉዞ ሹፌሮች

የአለመታመንን ዝንባሌ የሚያባብሱ ሁኔታዎች

ለትዳር አለመታመን ኃጢአት ነው። ብዙ ጊዜ መጨረሻው ዝሙት ቢሆንም፣ አጀማመሩ ግን ጉዳት የለሽ በሚመስል መንገድ ነው፤ ለምሳሌ፡- የትዳር ንደኛ ካልሆነ(ች) ሰው ጋር በርካታ ጊዜ ማሳለፍ ሊሆን ይችላል። የሚከተሉት ነገሮች ይህንን ክፉ አዝማሚያ ሊያባብሱ ይችላሉ፤ ይሁንና ችግሩ በዋነኛነት የልብ ጉዳይ ነው።

ሀ) መስህብ የለሽ መሆን

ለ) ለክብደት ውበት ግድየለሽ መሆን ወሲብን አለመፈለግ

ሐ) ለአለባበስ ለፀጉር በአጠቃላይ ለመልክ ግድየለሽ መሆን

መ) ጥንዶች በወሲብ የሚገናኙት አልፎ አልፎ ብቻ ሲሆን

ሠ) ተግባቦት (ኮሚዩኒኬሽን) ሲጠፋ

ረ) ሕብረት ሲጠፋ

ሰ) በወሲባዊ ጉዳዮች ላይ ደስተኛነት ሲጠፋ

ሸ) አንዱ በሌላው ላይ ቀዝቀዝ ሲል

ቀ) የአስራ አምስት ቀን ትዳር - ጥንዶች የሚገናኙት በሁለት ሳምንት አንድ ጊዜ ብቻ ሲሆን

በ) አንድ ክፍል አለመተኛት

ተ) ሥራ መለዋወጥ

ቸ) ለትዳር አጋር የወሲብ ጥያቄ ተደጋጋሚ የእምቢታ ምላሽ መስጠት

ኀ) ጤናማ ያልሆነ የሥራ ሁኔታ - ለምሳሌ፡- አንድ ወንድና ሴት ብቻቸውን በአንድ ክፍል ተቀራርበው ሲሰሩ

(i) አብሮ መጓዝ እና አንድ ሆቴል ማረፍ

(ii) ረጅም ጊዜ ለመማር በአንድነት ሌላ አገር መሔድ አጫጭር የሥራ ጉዞዎችን በጋራ ማድረግ

(iii) በሆቴል መኝታ ቤት ውስጥ ስብሰባ ማድረግ

በትዳር ታማኝነትን የማጎልበቻ ዘዴዎች

ሀ) እግዚአብሔርን ፍራ(ሪ) ለቃሉ ታዘዝ/ገር።

ለ) የፀሎት ሰዎች ሁኑ (ሁለታችሁም)

ሐ) በቤተክርስቲያን አገልግሎቶች ሁሉ ንቁ ተሳትፎ ይኑራችሁ።

መ) ከተቃራኒ ያታ ጋር ጥብቅ ግንኙነት አትመስርቱ።

ሠ) የጋራ ባልንጀሮች ይኑራችሁ። የትዳር ጓደኞችሁ ወዳጅ ያልሆነ ሰው ወዳጅ አይሆናችሁ።

ረ) ልጅ ስለ አለመውለድ፤ አስታውሱ አጋራችሁ የሚሆነው/የምትሆነው እግዚአብሔር ያደረገውን/ያደረጋትን ብቻ ነው።

ያዕቆብም ራሔልን ተቆጥቶ፡- በውኑ እኔ የሆድን ፍሬ በነሣሽ በእግዚአብሔር ቦታ ነኝን? አላት።

ዘፍጥረት 30፡2

ሰ) የጋብቻ ቀለበታችሁን ሁልጊዜ አድርጉ።

ሸ) ስለ ትዳር አጋራችሁ መልካም ነገር አውሩ።

ቀ) በቤተክርስቲያን ከትዳር አጋራችሁ ጎን ተቀመጡ።

በ) ለወሲብ የነቃችሁ ሁኑ አዳዲስ ነገሮችን እያመጣችሁ ትዳራችሁን አቀጣጥሉ።

ተ) ከእነዚህ በተጨማሪ ባለፈው አንቀፅ ከተዘረዘሩት አለመታመንን የሚያባብሱ ሁኔታዎች መፍትሔ ፈልጉ።

- ክፍል 4
- ሐላፊነቶች

የባል ሐላፊነቶች

የእንግሊዝኛው ቃል “ሀስበንድ” የእንግሎ ሳክሰን ቃል ሲሆን “የቤት ገመድ” የሚል ፍቺ አለው፤ ማለትም ቤቱን አያይዞ የሚያስር ገመድ የሚል ትርጓሜ ነው። በመሆኑም የቤቱን ድርጅት አያይዞ በማሰር የሚቆጣጠረው ባል ነው።

1. የቤተሰቡ ራስ

ራስነት እነዚህን ይመለከታል።

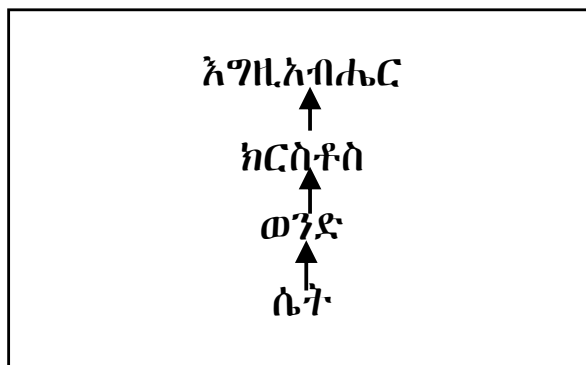
ሀ) ሥልጣን ልጆችን በማሳደግ

ለ) አመራር፤ አቅጣጫን እና ምሪትን በመስጠት

ሐ) ሐላፊነት ውሳኔ መስጠት ችግር ሲመጣ በሌሎች ለማሳበብ ብለህ ውሳኔ ከመስጠት አትሸሽ።

ወንዱ ቤቱን በመንፈስ፣ በገንዘብ እና በማሕበራዊ ሕይወት ማስተዳደር አለበት። በኤደን ገነት አዳምና ሄዋን ኃጢአት በሰሩበት ወቅት እግዚአብሔር አስቀድሞ የጠራው አዳምን ነው፤ እንዲህ ሲልም ጠየቀው “የት ነህ?” በቤት ውስጥ ለሚከሰት ማንኛውም ችግር ለምሳሌ፡- ፍቺ፣ አመፀኛ ልጆች፣ ደስታ የራቃት ሚስት ወ.ዘ.ተ. ተጠያቂው ወንዱ ነው።

የሥልጣን መዋቅር



ምስል 6

ነገር ግን የወንድ ሁሉ ራስ ክርስቶስ፤ የሴትም ራስ ወንድ፤ የክርስቶስም ራስ እግዚአብሔር እንደሆነ ልታውቁ እወዳለሁ።

1ኛ ቆሮንቶስ 11፡3

“ክርስቶስ ደግሞ የቤተ ክርስቲያን ራስ እንደ ሆነ እርሱም አካሉን የሚያድን እንደ ሆነ ባል የሚሰት ራስ ነውና።

ኤፌሶን 5፡23

2. ፍቅር

“ባሎች ሆይ፤ ክርስቶስ ደግሞ ቤተ ክርስቲያንን እንደ ወደዳት ሚስቶቻችሁን ውደዱ፤ በውኃ መታጠብና ከቃሉ ጋር አንጽቶ ስለ እርስዋ ራሱን አሳልፎ ሰጠ፤ እድፈት ወይም የፊት መጨማደድ ወይም እንዲህ ያለ ነገር ሳይሆንባት ቅድስትና ያለ ነውር ትሆን ዘንድ ክብርት የሆነችን ቤተ ክርስቲያን ለራሱ እንዲያቀርብ ፈለገ። እንዲሁም ባሎች ደግሞ እንደ ገዛ ሥጋቸው አድርገው የገዛ ሚስቶቻቸውን ሊወዱአቸው ይገባቸዋል። የገዛ ሚስቱን የሚወድ ራሱን ይወዳል፤ ማንም የገዛ ሥጋውን የሚጠላ ከቶ የለምና፤ ነገር ግን የአካሉ ብልቶች ስለሆነን፤ ክርስቶስ ደግሞ ለቤተ ክርስቲያን እንዳደረገላት፤ ይመግበዋል፤ ይከባከበውማል።”

ኤፌሶን 5፡25 - 29

ሀ) ቁጥር 25 በመስዋዕትነት ካለው ነገር ምርጡን ለእርሷ ማቅረብ

ለ) ቁጥር 27 መልሶ ለራሱ ማቅረብ

ሐ) ቁጥር 29 መመገብ እና መንከባከብ (በእግዚአብሔር ቃል እና በቁሳዊ ነገሮች)

ማስታወሻ

(ሀ) ሰውየው ሚስቱን መልሶ ለራሱ ያቀርባታል። ሚስቱን መመገቡ፣ መንከባከቡ እና ማስዋዕቱ ለራሱ ጥቅም ነው።

(ለ) የተወደደች፣ የምትፈለግ እና ተቀባይነት እንዳላት ይሰማት።

3. በቤት ደስ አሰኛት

በሕይወትህ፣ አንተም ከፀሐይ በታች በምትደክምበት ድካም ያህ እድል ፈንታህ ነውና ከንቱ በሆነ በሕይወትህ ዘመን ሁሉ፣ ከፀሐይ በታች በሰጠህ፣ በከንቱ ዘመንህ ሁሉ፣ ከምትወድዳት ሚስትህ ጋር ደስ ይበልህ።

መክብብ 9፡9

ምንጭህ ቡሩክ ያሁን፤ ከጉብዝናህም ሚስት ጋር ደስ ይበልህ።

ምሳሌ 5፡18

ሀ) ተቀባይነት ያላት ልዩ ሴት እንደሆነች እንዲሰማት አድርግ።

ለ) በተቻለህ መጠን ጊዜህን እቤት አሳልፍ፤ አብረህት ሁን።

ሐ) ሻካራ አትሁንባት።

ባሎች ሆይ ሚስቶቻችሁን ውደዱ፤ መራራም አትሁኑባቸው።

ቆላስይስ 3፡19

መ) አብዝተህ አድምጣት፤ እንድታወራ አበረታታት።

4. አክብራት

“እንዲሁም፣ እናንተ ባሎች ሆይ፣ ደካማ ፍጥረት ስለ ሆኑ ከሚስቶቻችሁ ጋር በማስተዋል አብራችሁ ኑሩ፤ ጸሎታችሁ እንዳይከለከል አብረው ደግሞ የሕይወትን ጸጋ እንደሚወርሱ አድርጋችሁ አክብሩአቸው።”

1ኛ ጴጥሮስ 3፡7

ሀ) በአንተ ፊት ዋጋ እንዳላት አሳውቃት - በተለይ በሰው ፊት (ስለ እርሷ መልካም ተናገር)

5. ከጉዳት ጠብቃት፣ ተንከባከባት

“እንዲሁም እናንተ ባሎች ሆይ፣ ደካማ ፍጥረት ስለሆኑ ከሚስቶቻችሁ ጋር በማስተዋል አብራችሁ ኑሩ፤ ጸሎታችሁ እንዳይከለከል አብረው ደግሞ የሕይወትን ጸጋ እንደሚወርሱ አድርጋችሁ አክብሩአቸው። ”

1ኛ ጴጥሮስ 3፡7

ሀ) ከቤት ውስጥ ሥራ ድካም ጠብቃት።

ለ) ከወዳጆች እና ቤተሰቦች ጥቃት ጠብቃት።

ሐ) ለጥቃት (በተለይ በስሜቷ ላይ) የተጋለጠች ናትና ጠብቃት።

መ) ሕይወቷን ስርዓት በማስያዝ ረገድ እርዳት - የጊዜ ሰሌዳ ማውጣት፣ ዕቅድ ማውጣት፤

6. ለቤተሰቡ የሚያስፈልገውን ለማሟላት ተግተህ ሥራ

ነገር ግን ለእርሱ ስለሆኑት ያልቁንም ስለ ቤተሰቦቹ የሚያስብ ማንም ቢሆን፣ ሃይማኖትን የካደ ከማያምንም ሰው ያልቅ የሚከፋ ነው።

1ኛ ጢሞቴዎስ 5፡8

ባል የሚከተሉትን ፍላጎቶች ማሟላት ይኖርበታል።

ሀ) መንፈሳዊ ፍላጎቶች፤ የእግዚአብሔር ቃል፣ ፀሎት፣ ቤተክርስቲያን፤

ለ) አካላዊ ፍላጎቶች፤ ምግብ፣ ልብስ፣ ትምሕርት፣ የደህንነት ዋስትና፣ ቤት፤

7. የወሲብ ፍላጎቷን አሟላ

ሚስት ወሲባዊ ፍላጎትም እንዳላት ተረዳ።

ምዕራፍ 12

የሚስት ሐላፊነቶች

ሔዋን የተፈጠረችው ለአዳም የምትስማማ ረዳት ለመሆን ነበር። ስለሆነም ሴቷ የምታደርገው ሁሉ ባለቤትዋን ለማገዝ፣ ከፍ ለማድረግ እና ለማሳወቅ መሆን ይኖርበታል።

1. ባልሽን ውደጃ

አንዳንድ ሴቶች ባላቸውን አይወዱም። ለዚህም አንዳንድ ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው።

ሀ) ቁሳቁሳዊ ጥቅም ፍለጋ አግብታው ሲሆን

ለ) ዕድሜዋ እየገፋ ስለሆነ ሲጨንቃት አግብታው ከሆነ

ሐ) በአጋጣሚ በማርገዚ ስላገባች

አንቺም ያገባሽው ከእነዚህ ከአንዱ የተነሳ ከሆነ እግዚአብሔርን ይቅርታ ጠይቂ እና እንደ ክርስቲያን ሚስት ቃሉ የሚያስተምረውን ለማድረግ እንድትችሉ ፀጋን ተቀበይ።

ሚስት ባሏን መውደዷ በእጅጉ አስፈላጊ ነው፤ ካልሆነ እንደ መገዛት፣ ወሲብ የመሳሰሉ የትዳር ሐላፊነቶችዋን መፈፀም አትችልም።

ቆነጃጅትም የእግዚአብሔር ቃል እንዳይሰደብ፣ ባሎቻቸውን የሚወዱ፣ ልጆቻቸውን የሚወዱ፣ ራሳቸውን የሚገዙ፣ ንጹሐች፣ በቤት የሚሠሩ፣ በጎዎች፣ ለባሎቻቸው የሚታዘዙ እንዲሆኑ ይምከሩአቸው።

ቲቶ 2፡4

2. ለባልሽ ተገዢ

ሚስቶች ሆይ፣ ለጌታ እንደምትገዙ ለባሎቻችሁ ተገዙ፤ ክርስቶስ ደግሞ የቤተክርስቲያን ራስ እንደሆነ እርሱም አካሉን የሚያድን እንደሆነ ባል የሚስት ራስ ነውና።”

ኤፌሶን 5፡ 22 - 24

እንዲሁም እናንተ ሚስቶች ሆይ፣ ከባሎቻችሁ አንዳንዱ ለትምህርት የሚያታዘዙ ቢኖሩ በፍርሃት ያለውን ንጹሐን ኑሮአችሁን እየተመለከቱ ያለ ትምህርት በሚስቶቻቸው ኑሮ እንዲገኙ ተገዙላቸው።

1ኛ ጴጥሮስ 3፡ 1 - 3

ሚስቶች ለባላቸው መገዛት እንዳለባቸው መጽሐፍ ቅዱስ በግልፅ ያስተምራል። ክርስቲያን ሚስቶች ቃሉን ቢታዘዙ ይበጃቸዋል።

3. ቤትሽን በስርዓት ጠብቂ (ያዢ)

ቆነጃጅትም የእግዚአብሔር ቃል እንዳይሰድብ፣ ባሎቻቸውን የሚወዱ፣ ልጆቻቸውን የሚወዱ፣ ራሳቸውን የሚገዙ፣ ንጹሐን፣ በቤት የሚሠሩ፣ በጎዎች፣ ለባሎቻቸው የሚታዘዙ እንዲሆኑ ይመከራቸው።

ቲቶ 2፡4 - 5

4. የባልሽን ወሲባዊ ፍላጎት አሟይ

እያንዳንዱ ሚስት የባሏን ወሲባዊ ፍላጎት ለማሟላት ከእግዚአብሔር የተሰጠ ሐላፊነት አለባት። አብዛኛውን ጊዜ ወሲባዊ ፍላጎት ከሴቶች ይልቅ በወንዶች ላይ ያይላል፤ ብዙ ሴቶች ወንዶች ደጋግመው ወሲብ መጠየቃቸውን እንደ ችግር ይቆጥሩታል። አንዲት ሚስት መገንዘብ ያለባት፣ የባሏን የወሲብ ፍላጎት ካላሟላች፣ እርካታ ፍለጋ ሌላ ቦታ እንዲሔድ ልትገፋው ትችላለች፤ ይህም ብዙ የልብ ቁስልን ሕመምን ያስከትላል። በመሆኑም በቤቷ ፍላጎቱን ብታሟላለት እራሷ ትጠቀማለች።

5. ለባልሽ ጣፋጭ ምግብ አቅርቢለት

ለወንድ ሌላው ትልቅ ጉዳይ ምግብ ነው። ለባሏ እና ለሌላው ቤተሰብ ጥሩ፣ ጣፋጭ ምግብ ማቅረብ የሚስት ኃላፊነት ነው።

አዳዲስ ሐሳቦችን እያፈለቀች የተለያየ ምግብ ማብሰል ይኖርባታል። ምግብ ማብሰል ልትማረውና ልትሰለጥንበት የሚገባ ጥበብ ነው!

6. መልካም ወዳጅ እና አጋር ሁኒ

ሀ) ዝም ሲል አጫውቺው።

ለ) ሲተክዝ አበረታቺው።

እነዚህ ቀላል ነገሮች በትዳር ውስጥ አጋርነትን ያዳብራሉ።

7. ልባም ሴት ሁኒ

ልባም ሴትን ማን ሊያገኛት ይችላል? ዋጋዋ ከቀይ ዕንቁ እጅግ ይበልጣል። የባልዋ ልብ ይታመንባታል። ምርኮም አይጎድልበትም። ዕድሜዋን ሙሉ መልካም ታደርግለታለች፤ ክፋም አታደርግም።የበግ ጠጉርና የተልባ እግር ትፈልጋለች፤ በእጆቿዋም ደስ ብሎአት ትሠራለች።እርስዋ እንደ ነጋዴ መርከብ ናት ከሩቅ አገር ምግብዋን ትሰበስባለች።ገና ሌሊት ሳለ ትነሣለች ለቤትዋም ሰዎች ምግባቸውን፤ ለገረዶቻቸውም ተግባራቸውን ትሰጣለች።እርሻንም ተመልክታ ትገዛለች ከእጅዋም ፍሬ ወይን ትተክላለች።ወገብዋን በኃይል ትታጠቃለች፤ ክንድዋንም ታበረታለች። ንግድዋ መልካም እንደ ሆነ ትመለከታለች መብራትዋ በሌሊት አይጠፋም።እጅዋን ወደ አመልማሎ ትዘረጋለች፤ ጣቶቿም እንዝርትን ይይዛሉ።እጅዋን ወደ ድሀ ትዘረጋለች፤ ወደ ችግረኛም እጅዋን ትሰድዳለች።

ለቤትዋ ሰዎች ከበረዶ ብርድ የተነሣ አትፈራም፤ የቤትዋ ሰዎች ሁሉ እጥፍ ድርብ የለበሱ ናቸውና።ለራስዋም ግብረ መርፌ ስጋጃ ትሠራለች ጥሩ በፍታና ቀይ ግምጃ ትለብሳለች።ባልዋ በአገር ሽማግሌዎች መካከል በሽንጎ በተቀመጠ ጊዜ በበር የታወቀ ይሆናል።የበፍታ ቀሚስ እየሠራች ትሸጣለች፤ ለነጋዴም ድግ ትሸጣለች።በርታትና ከበሬታ ልብስዋ ነው በኋላም ዘመን ላይ ትስቃለች።አፍዋን በጥበብ ትከፍታለች የርኅራኄም ሕግ በምላስዋ አለ።የቤትዋንም ሰዎች አካሄድ በደኅና ትመለከታለች፤ የሀኬትንም እንጀራ አትበላም።ልጆቿ ይነሣሉ፤ ምስጋናዋንም ይናገራሉ ባልዋ ደግሞ እንዲህ ብሎ ያመሰግናታል።መልካም ያደረጉ ብዙ ሴቶች አሉ፤ አንቺ ግን ከሁሉ ትበልጫለሽ። ውበት ሐሰት ነው፤ ደም ግባትም ከንቱ ነው እግዚአብሔርን የምትፈራ ሴት ግን እርስዋ ትመሰግናለች። ከእጅዋ ፍሬ ስጡአት፤ ሥራዎቿዋም በሽንጎ ያመስግኑአት።

ምሳሌ 31:10-31

ምሳሌ 31:10-31ን በዝርዝር አጥኚ።

- ሀ) ቁጥር 11 ባሏ ይታመንባታል፤ እርሱም ከእርሷ አንዳች በጎ ነገር አይጎድልበትም (እንደ ምግብ እና ወሲብ)
- ለ) ቁጥር 12 አጋዥ ናት፤ ባሏን ታበረታታለች።
- ሐ) ቁጥር 13/14 ብርቱ ሰራተኛ ናት።
- መ) ቁጥር 15 ለፀሎት እና ለሥራ ማልዳ ትነሣለች።

ሠ) ቁጥር 16 ዕቅድ ማውጣት ታውቃለች፤ ከመግዛቷ በፊት ታስባለች።

ረ) ቁጥር 17 ሰነፍ አይደለችም፤ ሥራውን በሙሉ ለቤት ሠራተኛዋ አትተውም።

ሰ) ቁጥር 18 ሲቻል በገንዘብም ታግዛለች።

ሸ) ቁጥር 19 አንዳንድ ሙያዎችን ትማራለች፤ ለምሳሌ፡- ዳቦ ጋገራ፣ አገልግሎት መስጠትን ወ.ዘ.ተ.

ቀ) ቁጥር 20 ደግ ናት፤ እንግዶችን አታባርርም እንግዳ ተቀባይ ናት

በ) ቁጥር 22 ለመማረክ ጥሩ ትለብሳለች።

ተ) ቁጥር 23 ባሏ ንፁሕ እና አለባበሱ ያማረ እንዲሆን ታደርጋለች።

ቸ) ቁጥር 26 በጥበብ ትናገራለች፤ አትጨቃጨቅም።

ከጠበኛ ሴት ጋር በአንድ ሴት ከመቀመጥ፣ በውጪ በሴት ማዕዘን ላይ መቀመጥ ይሻላል።

ምሳሌ 21፡9

አትከራከርም፤ በኃይለኝነትም ተቃውሞ አታሰማም።

"... ጠበኛም ሚስት እንደማያቋርጥ ነጠብጣብ ናት።"

ምሳሌ 19፡13

ከጠበኛ ሴት ጋር በአንድ ሴት ከመቀመጥ፤ በሰገነት ማዕዘን መቀመጥ ይሻላል።

ምሳሌ 25፡24

በዝናብ ቀን የሚያንጠባጥብ ሴትና ጠበኛ ሴት አንድ ናቸው።

ምሳሌ 27፡15

ኀ) ቁጥር 27 ሥራ ፈት አይደለችም።

ነ) ቁጥር 28 ልጆቿ እና ባሏ ይኮሩባታል።

ኘ) ቁጥር 30 ከሁሉ በላይ፤ ለጌታ የተሰጠች ናት።

ምዕራፍ 13

ምሉዕ ሚስት

የሚስት ሚናዎች

1. ክርስቲያን

ሀ) መጸለይ አለብኝ።

ለ) መጽሐፍ ቅዱስ አንብቢ።

ሐ) ሕብረት ይኑርኝ/ተሳተፈ።

መ) በቤተክርስቲያን አገልግሎት ተሳተፈ።

2. ሰራተኛ/ተማሪ

በየትኛውም ተግባር የተቻለኝን ሁሉ ጥረኝ መልካም ውጤት አስገኜ።

3. እናት

ሀ) እንደ እናት አፍቃሪ እና ታጋኝ መሆን አለብኝ።

ለ) ከልጅሽ/ከልጆችሽ ጋር ተነጋገሪ/ተወያዩ።

ሐ) የቤት ሥራቸውን አሰራ።

4. የወሲብ አጋር

ሀ) የባልሽንም የአንቺንም ፍላጎት ለማሟላት ሁልጊዜ ዝግጁ እና የምትጓዢ መሆን አለብኝ።

ለ) አንዳንድ ጊዜ ወሲብን አንቺ አስጀምራ።

ሐ) ይህንን በማድረግኝ ከእግዚአብሔር የተሰጠኝን ኃላፊነት እየተወጣኝ እንደሆነ አስታውሼ።

5. ምግብ አብስዬ

ሀ) የተለያዩ ምግብ ደስ እያለኝ ሳታቋርጪ አዘጋጃ።

ለ) ከባልሽ የሥራ ሰዓት ባሕርይ ጋር ራስሽን አስተካክይ፤ ለማዕድ የሚቀመጥበት ሰዓት ከባድ ቢሆንም ይህንኑ አድርጊ።

ሐ) በተቻለ መጠን፤ ምግቡን ራስሽ አቅርቢለት፤ ቀድመሽ በልተሽ ቢሆን እንኳን ብቻውን እንዳይሆን አብረሽው ቁጭ በይ።

6. ቤቱን አስተዳዳሪ

ሀ) ቤቱን ፅድት አድርገሽ ያገር፤ ይህ ለእንግዶች ብቻ ሳይሆን ለባልሽ እና ለልጆችም ጭምር ነው።

7. እንግዳ ተቀባይ

ሀ) በተቻለሽ መጠን እንግዳ ተቀባይ። ለባለቤትሽ ወዳጆች ጓደኛ ሁኒ።

ለ) ሁልጊዜ ሳቂታ እና ደስተኛ መሆን ሐብት ነው።

ስድስቱ የምሉዕ ሚስትነት መርሆዎች

1. የእኔ ሚናዎች በሙሉ አስፈላጊ ናቸው።

2. ከእነዚህ ሚናዎቼ መካከል አንዱንም ቸል አልልም።

3. ለሁሉ ነገር አስቀድሜ ዕቅድ አወጣለሁ።

4. እዘጋጃለሁ፤ ለሌሎች የሥራ ኃላፊነት አከፋፍላለሁ፤ ሲያስፈልግ ሌሎች እንዲያግዙኝ አደርጋለሁ።

5. ስለ ወሲብ ቀና አመለካከት እይዛለሁ።

6. ኃይልን በሚሰጠኝ በክርስቶስ ሁሉን እችላለሁ። (ፊልጲስዩስ 4:13)

ምዕራፍ 14

ቤት አያያዝ እና የቤት ሠራተኞች

መግቢያ

ሚስት ቤቷን ምርጥ አድርጋ ለመያዝ መወሰን አለባት። ይህ ተግባር በትክክል ሲከናወን እንደ መልካም ሚስት እና እናት እንድትታወቅ ያደርጋታል፤ ባሏም ይከበራል።

... ቆነጃጅትም የእግዚአብሔር ቃል እንዳይሰደብ፣ ባሎቻቸውን የሚወዱ፣ ልጆቻቸውን የሚወዱ፣ ራሳቸውን የሚገዙ፣ ንጹሐች፣ በቤት የሚሠሩ፣ በጎዎች፣ ለባሎቻቸው የሚታዘዙ እንዲሆኑ ይመከራቸው።

ቲቶ 2፡-5

ቤት አያያዝ ምን ምን ያካትታል?

1. ምግብ ማብሰል እና ማቅረብ

"የወንድ ልብ በሆዱ በኩል ይገኛል ይባላል።"

ሀ) ሚስት አጣፍጣ ማብሰል መማር ይኖርባታል። (ቤት ሁሉ በእናቷ ቤት ሙያ ተምራሶች ተብሎ ማሰብ ስህተት ነው)

ለ) ይሁንና ለመማር ጊዜ ከወሰደች በኋላ ግን ጥሩ አድርጋ ማብሰል ይኖርባታል። ዕውቀቱ እና ልምዱ ሲመጣ በራስ የመተማመን መንፈስ ታዳብራለች።

ሐ) አዳዲስ ሐሳቦችን እያመጣሽ ልዩ ልዩ ምግቦችን ስራ። ድንገት ምግብ ቢያስፈልግ ምን ማድረግ እንዳለብሽ እውቁ።

2. እንግዳ ተቀባይነት

ሀ) እንግዶችን በራስሽ ወጪ በየትኛውም ጊዜ ለመቀበልና ለማስተናገድ ዝግጁ ሁኒ።

ለ) እንግዶች በቤትሽ የቤተኛነት ስሜት እንዲሰማቸው አድርጊ። 'አስቸግሪያት ይሆን?' ብለው እንዳይሳቀቁ።

ሐ) እንግዳ ተቀባይነት እና ለእንግዶች ምግብ ማቅረብ እንደማይለያዩ አትርሱ።

ሲሄዱም እርሱ ወደ አንዲት መንደር ገባ፤ ማርታ የተባለች አንዲት ሴትም በቤትዋ ተቀበለችው። ለእርስዋም ማርያም የምትባል እግት ነበረች፤ እርስዋም ደግሞ ቃሉን ልትሰማ በኢየሱስ እግር አጠገብ ተቀምጣ ነበረች። ማርታ ግን አገልግሎት ስለበዛባት ባከነች፤ ቀርባም፡- ጌታ ሆይ እኔ እንድሠራ እግቴ ብቻዬን ስትተወኝ አያገድህምን? እንኪያስ እንድታገዝኝ ንገራት አለችው። ኢየሱስም መልሶ፡- ማርታ፤ ማርታ፤ በብዙ ነገር ትጨነቂአለሽ ትታወኪማለሽ፤ የሚያስፈልገው ግን ጥቂት ወይም አንድ ነገር ነው፤ ማርያምም መልካም ዕድልን መርጣለች ከእርስዋም አይወሰድባትም አላት።

ሉቃስ 10፡ 38-42

መ) እነርሱ በመምጣታቸው እንደተባረክሽ እንግዶችሽ እንዲሰማቸው አድርጊ።

ሠ) እንግዶችን ለማስደነቅ ብለሽ ባልሽንና ልጆችን የሚጎዳ ድርጊት አትፈፅሟ!

3. ቤት አያያዝ

ሀ) ልብስ መታጠቡን አረጋግጪ።

ለ) ኩችናሽ በእጅጉ ንፁሕ ይሁን።

ሐ) መታጠቢያ ቤቶችሽን ንፅሕናቸውን ጠብቂ።

መ) ሳሎን ቤቱ እንግዶችን ለመቀበል ሁልጊዜ ዝግጁ መሆን አለበት።

ሠ) በተቻለ መጠን አንሶላ ቶሎ ቶሎ መቀየር አለበት።

ረ) በቤት ውስጥ እንደ ሳሙና፣ ወተት፣ ዳቦ፣ ስኳር፣ ቅቤ፣ ዘይት ዓይነት ዋና ዋና ነገሮች ፈፅሞውኑ ከማለቃቸው በፊት እንዲተኩ አድርጊ።

4. የቤት ሠራተኞች

ስለ ቤት ሠራተኛ አስፈላጊነት ጥንዶች ተነጋግረው ይወስኑ። በእርግጥ የቤት ሠራተኞች አስፈላጊ ናቸው፤ ይሁንና

መኖራቸው የራሱ ችግርም አለው። በትዳር ውስጥ የቤት ሠራተኛ ማስገባቱ አስፈላጊ የሚሆንበት ጊዜ ሊኖር ይችላል፤ እንዲህ ሲሆን ሚስት ሌሎች ቁምነገሮችን ለምሳሌ፡- ቤተክርስቲያን ለመሔድ፣ በውጪ ሥራዋ ላይ ይበልጥ ትኩረት ለማድረግ ነፃ ትሆናለች።

ጥንዶች ስለ ቤት ሠራተኞች ሊያውቁ የሚገባቸው 7 ነገሮች

1. የቤት ሰራተኞችን ማስተዳደር በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል፤ ልምድ ይጠይቃል።
2. ብዙ ሰራተኞች ሙያ አልተማሩም፣ ጠባያቸውም አስቸጋሪ ነው። ስለዚህ ማሰልጠን እና መግራት ያስፈልጋል።
3. ብዙ ጊዜ ከሰራተኛ ጋር የምትገናኘው ሚስቲቱ ናት። ስለዚህ ሚዛናዊና ጠበቅ ማለትም ይኖርባታል።

"ጌቶች ሆይ፣ እናንተ ደግሞ በሰማይ ጌታ እንዳላችሁ ታውቃላችሁና ለባሪያዎቻችሁ በጽድቅና በቅንነት አድርጉላቸው።"

ቆላስይስ 4፡1

4. ቤት የቤት ሰራተኞች በባልሽ ላይ ወሲባዊ አደጋ ሊያስከትሉ እንደሚችሉ እወቁ። ስለዚህ የጥንቃቄ እርምጃዎች ውሰጁ።

ሀ) በትክክል ትልበስ። ለምሳሌ፡- ጡት ማስያዣ ታድርግ፤ አጭር-ስሜት ቀስቃሽ ቁምጣ (ቀሚስ)፣ ገላ የሚያሳይ ፒጃማ - እንዳታደርግ።

ለ) የቤት ሰራተኛው ወንድ ከሆነ ሚስት እርሱ ባለበት ስለምትለብሰው ልብስ መጠንቀቅ አለባት።

ሐ) የቤት ሰራተኛ በምንም መንገድ ሚስትን መተካት የለባትም። ልብ በሉ፤ ቀስ በቀስ የሚደረግ መተካት፣ ወደ ዘላቂ መተካት ሊለወጥ ይችላል።

"ልያም፡- ጉድ አለች ስሙንም ጋድ ብላ ጠራችው። የልያ ባሪያ ዘለፋም ዳግመኛ ለያዕቆብ ወንድ ልጅን ወለደች።"

መ) ይህም አገልግሎት መስጠት መስሕብ ስላለው ነው። የቤት ሰራተኛዎ ባልን ያለማቋረጥ ስታገለግለው፣ ቀስ በቀስ እየወደዳት ሊመጣ ይችላል።

5. ስለ ባልና የቤት ሠራተኞች የሰማሻቸውን ታሪኮች እንደ ቀላል አትቁጠራ። በተጨማሪም የሚሆኑ ነገሮች ናቸው።
6. አንዳንድ የቤት ሠራተኛ ቤቱን ለመረከብ አቅደው ይመጣሉ። ይህ አካላዊ፣ መንፈሳዊም (ጥንቆላን መተት) ሊሆን ይችላል። በመሆኑም የቤት ሰራተኛን ለመምረጥ መንፈሳዊ መሆን ይጠይቃል።
7. በቤት ሰራተኞች ላይ ይህ ሁሉ ችግር ቢኖርም፣ መልካሞቹ ግን በቤተክርስቲያን እና በቤትሽም ሌሎች ኃላፊነቶችሽን በአግባቡ እንድትወጩ ይጠቅማሉ።

ምዕራፍ 15

የገንዘብ መርሆዎች - በትዳር

መግቢያ

ገንዘብ አስፈላጊ እንደሆነ በመጽሐፍ ቅዱስ በብዙ ሥፍራ ተጠቅሷል። ይሁንና የገንዘብ ፍቅር የኃጢአት ሁሉ ስር እንደሆነም መጽሐፍ ቅዱስ ይነግረናል።

የጥበብ ጥላ እንደ ገንዘብ ጥላ ናትና የእውቀትም ብልጫዋ ጥበብ ገንዘብ ላደረጋት ሕይወትን እንድትሰጥ ነው።

መክብብ 7፡12

እንጂራን ለሳቅ የወያን ጠጅንም ለሕይወት ደስታ ያደርጉታል፤ ሁሉም ለገንዘብ ይገዛል።

መክብብ 10፡19

ገንዘብን መውደድ የክፋት ሁሉ ሥር ነውና፤ አንዳንዶች ይህን ሲመኙ፤ ከሃይማኖት ተሳስተው በብዙ ሥቃይ ራሳቸውን ወጉ።

1ኛ ጢሞቴዎስ 6፡10

ብሩ የእኔ ነው፤ ወርቁም የእኔ ነው ይላል የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር

ሐጌ 2፡8

1. በእንቅስቃሴ ሁሉ የገንዘብ አስፈላጊነት

ሀ) ገንዘብ ለሁሉ ነገር የግብይት መሣሪያ ነው።

ለ) በዚህ ምድር እስካለን ድረስ አስፈላጊ ነው።

2. በቤት ውስጥ ስለ ገንዘብ ሊኖረን የሚገባው አመለካከት

ሀ) ስለ ገንዘብ በግልፅ ተወያዩ። በሁሉ ነገር በተለይ በገንዘብ ነክ ጉዳዮች ላይ ግልፅ ለመሆን ጥረት አድርጉ።

ለ) ራስ ወዳድነትን አስወግዱ።

ሐ) ሁለታችሁም የእግዚአብሔር ገንዘብ አስተዳዳሪ ብቻ እንደሆናችሁ እወቁ።

(i) ገንዘባችሁን እንደ እግዚአብሔር ፍላጎትና ቃል አውሉት።

(ii) በእግዚአብሔር ዘንድ ተጠያቂነት አለባችሁ።

መ) ገንዘብ በትክክለኛ መንገድ መጠቀም፤ እነዚህ ጠቃሚ ምክሮች ናቸው።

(i) እግዚአብሔር ይቀድማል (በኩራት እና አስራት፣ መባ)

(ii) ተቀማጭ እና የሚያተርፍ ሥራ

(iii) አስፈላጊ ነገሮችን (መሻትን አይደለም) ማሟላት

(iv) ኃላፊነቶች/ግዴታዎች (ዕዳዎች እና ክፍያዎች፣ ሌሎችን መባረክ)

(v) ለድንገተኛ ወጪዎች የሚያዝ ገንዘብ

(vi) ምግብን በጅምላ መግዛት ገንዘብ ይቆጥባል የገንዘብ ውጥረትን ይቀንሳል።

3. ለቤት አያያዝ ስለሚያስፈልገው ገንዘብ መረዳት

ሀ) ጥንዶቹ እንዴት መደረግ እንዳለበት ተማክረው መወሰን አለባቸው።

ለ) ባልየው ስለቤት ወጪዎች ትክክለኛ ግንዛቤ ሊኖረው ያስፈልጋል፤ ሚስትየው ደግሞ ገንዘብ ስታወጣ አባካኝ መሆን የለባትም።

4. በገንዘብ ራስ ስለመሆን ተገንዝቡ።

ሀ) በቤት ውስጥ ራስ መሆን ገንዘብንም ያካትታል። በመሆኑም ትልቁን ገቢ የሚያመጣው ማንም ይሁን ባል ግን የቤቱን ገንዘብ በጥበብ እና በሚዛናዊነት ማስተዳደር ይኖርበታል። የቤተሰቡ ወደፊት ዕድል ፈንታ ያማረ እንዲሆን ግልፅ ራዕይ እና ግንዛቤ ሊኖረው ያስፈልጋል። ለምሳሌ፡- ቤት የመግዛት ዕቅድ

ለ) ባል በገንዘብ ራስ እንደመሆኑ፤ ስቁንቁንነትን፣ ክፉነትን እና ግድየለሽነትን ማስወገድ ይኖርበታል።

5. የገንዘብ እጦትን አስወግድ።

የገንዘብ እጦት የቤቱ ቋሚ ታሪክ መሆን የለበትም። ከገንዘብ እጦት ጋር ሊነሱ የሚችሉ ችግሮች አሉ፤ ጭንቀት፣ ጠብ፣ አለመግባባት፣ አለመተማመን፣ ጥርጣሬ ወ.ዘ.ተ. ነገር ግን እነዚህ ነገሮች የግድ በአንተም ቤት መከሰት አለባቸው ማለት አይደለም።

6. የስግብግብነትን አደጋ ተረዱ።

ይህ ሁኔታ የሚከሰተው ሚስቶች/ባሎች የራሳቸውን ሐብት ወይም ልጆች ከሌሎች ጋር ማነፃፀር ሲጀምሩ ነው። ይህም መዘዙ ብዙ ነው።

- (i) በሚስት/በባል አለመርካት
- (ii) ተገቢ ያልሆነ ጥያቄ ማንሳት
- (iii) ማጉረምረም
- (iv) ያልሆነ ነገር ላይ ገንዘብ ማፍሰስ
- (v) የተወሰነ የሕይወት ደረጃን ለማስጠበቅ ገንዘብ መበደር

7. ራስን ከሌላ ጋር የማወዳደርን አደጋ ተረዱ።

ሀ) ራሳችሁን ከየትኛውም ቤተሰብ ጋር አታነፃፅሩ።

"... ነገር ግን እነርሱ ራሳቸውን ከራሳቸው ጋር ሲያመዛዝኑ፣ ራሳቸውንም ከራሳቸውም ጋር ሲያስተያዩ፣ አያስተውሉም።"

2ኛ ቆሮንቶስ 10፡12

ለ) እውነታውን ተቀበሉ።

ክፍል አምስት

**የባሕር ቅኝቶች
(ቴምፕራመንት)**

ምዕራፍ 16

የባሕሪ ቅኝቶች (ቴምፕራመንት)

መግቢያ

የባሕሪ ቅኝት መሠረታዊ ባሕሪህን የያዘው አፈጣጠርህ ነው። ከአንዳንድ ዝንባሌዎች፣ የተፈጥሮ ጥንካሬዎች እና ድካሞች ጋር እግዚአብሔር ፈጥሮሃል። በባሕሪ እና በባሕሪ ቅኝት መካከል ልዩነት አለ። በዚህ ምዕራፍ ይህንን መሠረታዊ ልዩነት መገንዘብ ይኖርብሃል።

የባሕሪ ቅኝት እግዚአብሔር ሕብርን የፈጠረበት መንገድ ነው። አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሮአቸው የመሪነት ዝንባሌ አላቸው፤ አንዳንዶች በተፈጥሮ ሳቂታ ናቸው። አንዳንዱ በቀላሉ አብሮ መጓዝ የሚችሉ ነገር የማያከብዱ ናቸው። ይህ የስሜት ማንነትህ መሠረታዊ መዋቅር ነው።

እንግዲያስ፣ የሰው ባሕሪስ ምንድን ነው? ባሕሪ በሕይወት ተፅዕኖዎች የሚቀረፅ ስብዕና ነው። በመሆኑም የአንድ ሰው ባሕሪ ማለት ስብዕናው እና የውጪያዊው ተፅዕኖዎች ውጤት ነው።

ባሕሪ = ስብዕና + የውጪ ተፅዕኖ

የውጪ ተፅዕኖ = የወላጅ ሥልጠና + የትምህርት ቤት እና ትምህርት + የጓደኞች

ተፅዕኖ + ወንድ መሆን/ሴት መሆን + ክርስቲያናዊ ኃላፊነት + አመጣጥህ(ሽ)

ባሕሪ ልንቆጣጠራቸው የምንችላቸው በርካታ ታሳቢዎች ውጤት እንደመሆኑ፣ ሰው ሁሉ የመልካም ባሕሪ ባለቤት ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው በእግዚአብሔር ቃል ተፅዕኖ ውስጥ ሲገባ፣ ከስብዕናው ውስጥ ተፈጥሮአዊ ድካሞቹ ይነቀላሉ። በተጨማሪም የእግዚአብሔር ቃል ብርቱ ጎኑንም ይበልጥ ያጎለብተዋል። ለምሳሌ፦ የመሪነት ብቃት ይዘህ ባትወለድም፣ የእግዚአብሔርን ሕዝብ መርዳት እንድትችል

የመሪነት ብቃትህን እንድታሳድግ የእግዚአብሔር ቃል ያበረታታል።

ለምሳሌ፡- የሳንጉይን ስብዕና በተፈጥሮ እምነትን የማጉደል ዝንባሌ ቢኖረውም፤ የእግዚአብሔር ቃል ከዚህ እንዲቆጠብ ይመክረዋል። በዚህ ርዕስ ላይ ስናጠና፤ ሰው ሁሉ አብሮት የተወለደ የተፈጥሮ ዝንባሌ እንዳለው ታስተውላለህ። የአንተ ስብዕና ሳንግዊን ወይም ሜላንኮሊክ እንደሆነ ልትደርስበት ትችላለህ። እነዚህ ተጨባጭ እውነታዎች ናቸው።

አንዳንድ ሰዎች ስለ ባሕሪ ቅኝት እውነታውን እና አስተምህሮውን ለመቀበል አይወዱም። ይሁንና፤ ስብዕናዎች የተለያዩ መሆናቸው ሊካድ የማይቻል እውነታ ነው። ሁሌ ፊት ለፊት የምናየው ነው። ማድረግ ያለብን በእግዚአብሔር ቃል አማካኝነት የስብዕናችንን ጠንካራ ጎን ማጎልበት ነው። በማንነታችን ድካም እንዳንዋጥም መጠንቀቅ ይኖርብናል። እነዚህን እውነታዎች በማወቅ በስብዕናችን ውስጥ ያሉትን አሉታዊ አዝማሚያዎች መዋጋት ይኖርብናል።

በየትኛውም ሰው አካሏን ላይ ትልቅ ተፅዕኖ የሚያሳድረው የባሕሪ ቅኝት ነው። ብዙ ጊዜ በአንድ ሰው ውስጥ ቢያንስ ሁለት የባሕሪ ቅኝቶች ተዋህደው ይገኛሉ - አንዱ ዋነኛ ሲሆን ሌላው ሁለተኛ ነው። ሰዎች በእነርሱ ድካም ዙሪያ ብርታት ወዳለው ሰው የመሳብ አዝማሚያ አላቸው።

አጉር የተሰኘው ፀሐፊ ምሳሌ 30፡11-14ን መሠረት በማድረግ አራት የተለያዩ ዓይነት ሰዎች እንዳለ ይናገራል። ብዙ ምሁራኖች አጉር በምሳሌ 30 ላይ ሊቅ እንደሆነ ይናገራሉ። የሚያሳዝነው አጉር እነዚህን ሰዎች ማንነት ሲገልጥ ያተኮረው አሉታዊ ገፅታቸው ላይ ብቻ ነው። ይህም ሰዎችን በቀላሉ መለየት የሚቻለው ከብርታታቸው ይልቅ በድካማቸው እንደሆነ ያመላክታል። ሰው ሲወለድ ይዞ የሚወጣውን ማንነት ይገልጣል። ምሳሌ 30፡11-14

ሜላንኮሊክ እንዲህ ዓይነቱ ሰው አባቱን የሚራገም፤ እናቱንም የማይባርክ ነው።

“አባቱን የሚረገም፤ እናቱንም የማይባርክ ትውልድ አለ።”

ምሳሌ 30፡11

ፊሌግማቲክ እንዲህ ዓይነቱ ሰው በራሱ ፊት ንፁሕ ነው፤ ነገር ግን ከእድፉ ያልነፃ ነው።

“ለራሱ ንጹሕ የሆነ የሚመስለው ከርኩሰቱ ያልጠራ ትውልድ አለ።”

ምሳሌ 30፡12

ሳንግዊን እንዲህ ዓይነቱ ሰው በዓይኑ ላይ ትዕቢት ይታያል፤ ሽፋሽፍቶቹም በትዕቢት ከፍ ይላሉ።

ኮለሪክ እንዲህ ዓይነቱ ሰው ጥርሱ እንደ ሰይፍ፤ መንጋጋውም እንደ ካራ ነው፤ ይህም ድሆችን ከምድር ችግረኞችንም ከሰው ዘር መካከል ለማጥፋት ነው።

በተፀነስክበት ወቅት የወላጆችህ ወይም የአያቶችህ በራጊዎች እና “ክሮምዞምስ” መሠረታዊ የባሕሪ ቅኝትን ይወስናል። ድርጊቶችህን፤ የምስጣቸው ምላሾች እና ስሜትህን የሚወስነው ይህ ነው።

እያንዳንዱ ክርስቲያን የራሱን/የራሷን የባሕሪ ቅኝት ማወቅ ያለበት(ባት) ስድስት ምክንያቶች

ሀ) የባሕሪ ቅኝትህን (ሽን) ስታውቅ/ስታውቁ ለትዳር አጋርነት ምን ዓይነት ሰው ልትመርጥ(ጪ) እንደምትችል(ይ) ሐሳብ ይሰጣል።

ለ) የባሕሪ ቅኝትን ማወቅ በተፈጥሮ ያለህን(ሽን) ጠንካራ ጎን ለማወቅ ይረዳል።

ሐ) የባሕሪ ቅኝትን ማወቅ በተፈጥሮ ያለህን(ሽን) ድካም ለማወቅ ይረዳል።

መ) የባሕሪ ቅኝታችሁን ስታውቁ የትዳር አጋራችሁን እንድትቀበሉ እና በቀላሉ አብራችሁ እንድትኖሩ ይረዳችኋል።

ሠ) የባሕሪ ቅኝትን ማወቅ አብረውህ(ሽ) የሚሰሩትን ሰዎች እና ሌሎችንም እንድትቀበል(ዩ) እና በቀላሉ አብሮ ለመኖር ይጠቅማል።

ረ) የባሕሪ ቅኝትን ማወቅ የጎዱህን(ሽን) ሰዎች ይቅር እንድትል(ዩ) ይጠቅማል።

ምዕራፍ 17

ኑሮ ከሳንጉዊን ባል/ሚስት ጋር

የሳንጉዊን ባል ጥንካሬ

1. ድምፁ ከፍ ያለ ነው።

2. ሞቅ ያለ ስሜት ያለው - ሳንጉዊን ሜላንኮሊን ቢያገባ በስሜት ሞቅ ያለ ትዳር ይሆንለታል። እነዚህ ሁለቱ ከአራቱ መሠረታዊ የባሕሪ ቅኝቶች ውስጥ በስሜት ባለጠጎች ናቸው።

3. ወዳጅ ነው - ሳንጉዊን ስሜቱ ጋል ያለ በወዳጆቹ ሐዘን በቀላሉ ሊያለቅስ የሚችል ሲሆን፣ በሌሎች ደስታም የሚፈነጥዝ ነው።

4. ደስተኛ

5. በቀላሉ ከሰው ጋር የሚቀላቀል - ሳንጉዊን ጨዋታ ይወዳል፣ ነገር በሆድ የማይዝ፣ የሚስብ ማንነት ያለው ነው። ሰዎች በተሰበሰቡበት፣ ለስብስቡ ሕይወት የሚሰጠው እርሱ ነው።

6. ብዙ ያወራል።

7. በነገሮች ላይ የጋለ ስሜት ያለው

8. የሚያነቃቃ

9. ተግባቦት እና ሕብረት

በሕዝብ መካከል ሐሳቡን በትክክል ይገልጻል - ትረካ፣ ውይይት፣ ማጋነን ያውቃል።

ስለ ሌሎች ክፉ ወሬ ማውራት አይወድም።

የሳንጉዊን ባል ድካም

1. ነገሮችን በስርዓት ማድረግ ላይ ችግር አለበት።

2. የማጋነን ዝንባሌ አለው።

3. ዝርክርክ ነው።

4. ቶሎ ቱግ ይላል።

5. እምነትን የማጉደል ዝንባሌ አለው (ያልተረጋጋ ሰው በመሆኑ)

6. የዓላማ ፅናት ይጎድለዋል።

7. ገንዘብ

- የገንዘብ አወጣጡ ስርዓት ያለው አይደለም።
- የገንዘብ አወጣጡ ልቅ እና ብዙ ጊዜ ከአቅሙ በላይ ነው።
- መልካም ዕድል ቢኖረውም እንኳን ድሀ ሊሆን ይችላል።

1. በስሜት ረገድ

- በስሜት የሚነዳ ነው። (አሁን አልቅሶ አሁን ይረሳዋል)
- በቀላሉ ይቆጣል በፍጥነት ይቅር ይላል። ስሜቱ ይዋዥቃል።

2. በመንፈሳዊ ረገድ

- በመንፈሳዊ ሕይወቱ ዝርክርክ ነው።
- በእጅጉ ሥጋዊ ሊሆን ይችላል።

3. መስጠት

- በቀላሉ ይሰለቸዋል።
- በተለይ ሚስቱ መስሕብ የሌላት ከሆነች ወደ አለመታመን እና ደካማነት ውስጥ ሊገባ ይችላል።

4. ቤት

- ንፅሕና የለውም - እቃዎቹን በየቦታው ይጥላል።
- ቆሻሻ ነው።

5. ግንኙነቶች

- ከሰው ጋር በቀላሉ ይቀርባል በቀላሉ ይለያል።

የሳንጉዊን ሚስት ጥንካሬ

1. ሳንጉዊን ተወዳጅ እና ታዋቂ ናት - ምናልባትም በትምህርት ቤትም ታዋቂ ነበረች።

2. ከሕዝብ መካከል በቀላሉ የምትለይ ናት - ብዙ ታወራሰች፤ ብዙ ጊዜ ጮክ ብላ ትስቃለች፤ ሰውነቷም ይናገራል - ለምሳሌ እጆቿን ታውለበልባለች።
3. በየትኛውም እንቅስቃሴ ዋና ተዋናይ ናት፤ ከሰው ጋር ትቀላቀላለች፤ አስደናቂ ታሪኮችን እያወጋች ሰውን ታዝናናለች፤ ታሪኮቹ ከዕውነታ ጋር የተገናኙ ሊሆኑም ሊሆኑም ይችላሉ።
4. እንደ እርሷ ያልሆኑ ሌሎች ሲያይዋት “ይቺ ሴት አይደክማትም?” እያሉ ይገረማሉ።
5. ሰውን በማገናኘት የተካነች ናት - ከሰው ጋር ሕብረት በማድረግ ጠቢብ ናት፤ የማታውቀው ሰው የለም።
6. የሁሉ ምርጥ ወዳጅ ናት፤ እናም እያንዳንዱን ከልብ ትወዳለች። ይሁንና ለሚወዷትና ለሚያደናጅት ሰዎች በልቧ ልዩ ሥፍራ ትሰጣለች።
7. ሰዎች ባያሞጋግሷትም አይጨንቃትም። ስሜቷ ሲጎዳም ቂም አትይዝም።
8. እንዳጠፋች ሲገባት ይቅርታ ለመጠየቅ ፈጣን ናት።
9. ድንገት ብድግ ብላ የምታደርገው ነገር አይታወቅም፤ ጨዋታ ትፈጥራለች።
10. ወሬኛ ናት! ጥሩ ተናጋሪ ናት፤ ጥሩ አስተማሪ መሆን ትችላለች። ብዙም በማታውቀው ጉዳይ ላይ ለሰዓታት ማውራት ትችላለች።
11. ለግብዣ ሰው በታደመበት ሥፍራ ሞቅ ሞቅ የምታደርግ እርሷ ናት - መደገስም ትወዳለች - የተደገሰበት መሔድም ያስደስታታል። በድግሱ ሥፍራ እንቅስቃሴው ሁሉ በእርሷ ዙሪያ ነው። ብዙ ጊዜ ድግሱ ዘንድ በሰዓት አትደርስም። አንድም ቦታው ይጠፋታል፤ መጠራቷን ልትረሳውም ትችላለች።
12. የሕይወት ታላቅ ዓላማዋ መደሰት ነው። ነገሮች ከበድ ብለው ከመጡባት፣ አካባቢዋን ቀለል የሚያደርግ ነገር ትፈልጋለች።

13. ከሰዎችም፣ ከሕይወትም ሁልጊዜ መልካም ነገር አገኛለሁ የሚል እምነት አላት።
14. አነሳሽ ናት - ሰዎችን ለድርጊት ታነሳሳለች፤ ሌሎች የሚተገብሩአቸውን አስደናቂ እና ያልተለመዱ እቅዶችን ታመጣለች። ጤናማውን ሰው ያለ ወትሮው እንግዳ ነገር እንዲያደርግ ታሳምነዋች።
15. ብዙ ጊዜ ደማቅ ቀለሞች ይማርካታል።
16. አዳዲስ ነገሮችን ትፈለስፋለች - አዳዲስ አለባበሶችን ትፈጥራለች፤ አዳዲስ የፀጉር አበጣጠሮችንና ቀለማትን ትወዳለች። አዳዲስ ነገር የመፍጠር ችሎታዋ፣ ዳቦና ኬክ ወደ መጋገር፣ ወደ ማስዋብ ሥራ፣ ወይም ሰዎችን ዘና የሚያደርግ ሙያ ውስጥ ሊያስገባት ይችላል። ለልጆች መጫወቻ የሚሆኑ፣ልጆችን የሚያሳትፉ ነገሮችን በማምጣትም ጎበዝ ናት።
17. ሁሉን በፀጋ ትቀበላለች - አንተም ኑር፣ ሌሎችም ይኑሩበት የሚል የሕይወት መርሕ አላት። ስለምታገኛቸው ሰዎች ጉድለት የማሰብ ጊዜ የላትም። የእርሷ ትኩረት በሰዎች እና በሕይወት አዎንታዊ ገጽታ ላይ ነው።
18. ሰው ሁሉ የራሱ ጉድለት እንዳለው፣ እንደሚሳሳትም ይገባታል። በሌሎች ላይ የመፍረድ ፍላጎት የላትም፤ ይህም በሰው ዘንድ ተወዳጅ ያደርጋታል።
19. በሰው ልጆች ላይ ያላት እምነት እና መደገፍ የሕፃን ልጅ አይነት ነው፤ ለሰው ሁሉ በጎ እይታ አላት።
20. ወሬ ብትወድም ሐሜተኛ አይደለችም። ራሷን/ነገራን በቀላሉ ለእግዚአብሔር አደራ ስለምትሰጥ እንደ ሌሎች ሰዎች ጭንቀትና ፍርሃት እጅግም አይዛትም። የዛሬን ብቻ ትኖራለች።

የሳንጉዊን ሴት ድካም

1. ወሬዋ ይበዛል - ሰው ሁሉ ለምን ዝም ይላል የሚል ጥያቄ አለባት። ነገሮችን በዝርዝር ስለማታጤን፣ የማይሆን ነገር ተናግራ ወዳጆቿን ልታሳፍር ትችላለች።

2. ቀልብ ለመሳብ ስትል ታጋንናለች፤ ስለዚህ የምትዋሽ ያስመስልባታል።
3. ሁሉን መፍቀድ - ልጆቿ ያሻቸውን እንዲሆኑ ልትፈቅድ ትችላለች፤ በትዳር፤ እንዲሁም በአጠቃላይ በሕይወት አደጋ ምልክቶች በቸልታ ልታልፍ ትችላለች።
4. ነገሮችን ከመጋፈጥ ታፈገፍጋለች - የሕይወት ዓላማዋ ደስ መሰኘት በመሆኑ ችግሮችን ከመጋፈጥ ይልቅ ለነገ ማቆየትን ትመርጣለች።
5. ልበ ቢስ - ቀጠሮ እና ፕሮግራም አታስታውስም።
6. እምነት አይጣልባትም - ስለ አዲስ ሥራ ስትሰማ ትደሰታለች (ትነቃቃለች)፤ ሥራው ሲሰራ በቦታው የለችም።
7. ዝርዝር ነገሮችን በጥንቃቄ አታጤንም - ከእርሷ የሚጠበቀውን ልብ ሳትል ፈጥና ቃል ትገባለች። ቃል ገብታ ባለመፈፀም ትታወቃለች።
8. ነጭናጫ - ትንሽ ሥራ ሲገጥማት ትነጫነጫለች። ሥራ አትወድም።
9. የቤት አያያዝ አይሆንላትም - ዕቃ ፈልጋ አታገኝም፤ ዕቃዎችዋን በስርዓት አታስቀምጥም። ፀጉር መስሪያዋን፤ የውበት ዕቃዎችዋን፤ ቁልፏን ማግኘት መከራ ነው። ዕድት ያለ በስርዓት የተያዙ ነገሮች ብዙም የላትም። ቤት ማፅዳት አትወድም። ብዙ ጊዜ መኝታ ቤቷ የፀዳ አይደለም።
10. ከአቅም በላይ የሆኑ - አንዳንድ ሰዎች ሳንጉዊኖችን መቋቋም ያቅታቸዋል።
11. አስመሳይ ትመስላለች - ሌሎች የባሕር ቅኝቶች የልቧን ንፅሕና ይጠራጠራሉ። ደግ እያሰበች እንኳን አስመሳይ ትመስላለች።

ምዕራፍ 18

ኑሮ ከኮለሪክ ባል/ሚስት ጋር

የኮለሪክ ባል ጥንካሬ

1. ኮለሪክ ጋል ያለ፣ ፈጣን፣ ንቁ፣ ተግባራዊ በቀላሉ የማይረታ ዓይነት ሰው ነው።
2. ራሱን የሚችል እና በእጅጉ ራስ ገዝ ነው።
3. ውሳኔ የመስጠት ዝንባሌ አለው፤ ስለ ሁሉ ነገር የራሱ አመለካከት አለው። በራሱም በሌሎችም ጉዳዮች ላይ በቀላሉ ውሳኔ ይሰጣል። ዋናው ተቆጣጣሪ እና መሪ መሆን ይፈልጋል።
4. የሚሰማውን በውስጡ የማይዝ ነው፤ ይሁንና ነገርን ሁሉ በግልፅ የሚያሳይ አይደለም።
5. እንቅስቃሴ(ሥራ) ያለመልመዋል - እንዲያውም ለእርሱ ሕይወት እንቅስቃሴ (ሥራ) ነው።
6. እርሱን ለማነቃቃት ውጪያዊ ነገሮች አያስፈልጉም፤ ይልቁንም እርሱ ራሱ ማለቂያ የሌለው ሐሳብ፣ ዕቅድ እና ግብ በማፍለቅ አካባቢውን ሁሉ ያነቃቃል።
7. ተግባራዊ ጉዳዮችን የሚሻ ንቁ አእምሮ ስላለው ዓላማ የለሽ ጉዳይ ላይ አታገኙትም።
8. በቅፅበት ትክክለኛ ውሳኔ መስጠት ይችላል፤ ፍሬያማ ፕሮጀክቶችን መቅረፅ ያውቃል።
9. ሌሎች ምን ይሉኛል የሚለው ሐሳብ አያስጨንቀውም።
10. በነገሮች ላይ ፅኑ አቋም ይይዛል፤ እንደ ማሕበራዊ ጭቆና ዓይነት ጉዳዮች ሲያጋጥሙት የተቃውሞ እንቅስቃሴ ያደርጋል።
11. ችግሮች ተስፋ አያስቆርጡትም፤ እንዲያውም መፍትሔ ፍለጋ ያነሳሱታል።

12. ወደኋላ የማይታጠፍ ፅናት አለው፤ ስለዚህ ሌሎች ተስፋ ቆርጠው በተዉት ጉዳይ ላይ እርሱ ይሳካለታል። ኮለሪኮች በፅናት ወደፊት ይገሰግሳሉ።

13. እርሱ ለመሪነት የተወለደ ነው፤ በንግዱ ዓለም ለመሪነት የተፈጠረ ብርቱ መሪ በመባል ይታወቃል።

14. በሕይወት ጠቃሚና ፍሬያማ እሴቶችን ይፈልጋል - ክርስቲያን ከሆነ በአብዛኛው የተሰጠ ክርስቲያን ነው።

15. በእጅጉ ግልጥና እውነተኛ ሰው ነው፤ አንዳንዴ በዚህ ይጎዳል።

16. በገንዘብ፡-

- ስኬታማ ነው።
- ለቤተሰቦቹ የሚገባውን ያደርጋል።
- ሚስቱ እና ልጆቹ እንዲቸገሩ አይፈልግም፤ ይህንን ሁሉ ካደረገ በኋላ ችግር መኖር የለበትም የሚል እምነት አለው።

17. በመንፈሳዊ ረገድ፡-

- ስኬታማ፣ ፈር ቀዳጅ እና ገንቢ ነው።
- ጠንካራ ሰራተኛ ነው።
- ከእግዚአብሔር ይልቅ በራሱ ብርታት የመደገፍ ዝንባሌ አለው።

18. መሰጠት

- በእጅጉ የተሰጠ ሰው ነው።
- ስጦታ ባይኖረው እንኳ ከቁርጠኛ ፅናቱ የተነሣ የሚሳካለት ነው።

የኮለሪክ ባል ድካሞች

1. ከስብዕናው ውስጥ ያልጎለበተው የስሜት ክፍሉ ነው።

2. በሌሎች ጉዳይ በቀላሉ ልቡ አይነካም፤ ርሕራሔ አያሳይም።

3. የሰው እንባ ሊያሳፍረው፣ ሊያስጠላውም ይችላል፤ ችግራቸውን አይረዳም።

4. ሁለተኛው የባሕር ቅኝቱ ሜላንኮሊክ ካልሆነ በቀር የሙዚቃ እና የሥነጥበብ ጉዳይ አይገባውም።

5. የእርሱ ትልቅ ድካም ቁጣ ነው።

6. ኮለሪኮች ከልክ በላይ ጠበኛ ሰዎች ናቸው።
7. የሚፈልጉትን ነገር ለማግኘት ኃይለኛ ቁጣ ይጠቀማሉ፤ ምክንያቱም የእነርሱ ቁጣ የሰውን ወገብ እንደሚፈታ ያውቃሉ።
8. ሆን ብሎ ሰውን በመጉዳት ሊደሰት ይችላል።
9. ብዙ ጊዜ ሚስቱ ትፈራዋለች፤ ልጆችም ይፈሩታል።
10. በር የሚያጮህ፤ ጠረጴዛ የሚደበድብ እና ጥሩምባ የሚነፋ ነው። መንገዱ ላይ የሚቆምበት ሰው፤ እንዳይራመድ እንቅፋት የሚሆንበት ሰው፤ ከሚጠብቅበት በታች የተንቀሳቀሰ ሰው የቁጣውን መዓት ይቀምሳል።
11. ኮለሪኮች ቂም ይዘው ለረጅም ጊዜ ይቆያሉ።
12. ብዙ ጊዜ 40 ዓመት ሲሆነው ጨንራው ይቆስላል።
13. ኮለሪኮች አሽሙረኞች ናቸው፤ ፈሪዎችን የሚያጠወልግ፤ ሰላማዊውን ሰው ድራሽ የሚያጠፋ የሚሸነቁጥ ነገር ሊናገሩ ይችላሉ።
14. የእነርሱ ድርጊት ሌሎችን የባሕሪ ቅኝቶችን ስለሚያጠወልግ፤ የብዙዎችን ስሜት ይጎዳሉ፤ ይሰብራሉ።
15. ከሁሉም የባሕሪ ቅኝቶች ይልቅ ፍቅር መግለጥ የማያውቅ ነው፤ በአደባባይ ፍቅርን ስለ መግለፅ ሲነሳ ይሸማቀቃል።
16. ለእርሱ የትዳር ፍቅር ማለት የጋብቻ ቀን እና በየአምስት ዓመቱ አንድ ጊዜ መሳሳም ነው!
17. ፍቃዳቸውን ለመፈፀም ግትር በመሆናቸው ካስፈለገ አምታትተውም ቢሆን ፍቃዳቸውን ተግባራዊ ለማድረግ ይሞክራሉ።
18. የስሜት ጉዳዮች፡-
 - የሌሎችን ስሜት ለመረዳትም ይቸገራል- አይሰማውም።
 - የቁጠኝነት እና ይቅር ያለማለት ችግር አለበት።
19. ብዙ ጊዜ የእግዚአብሔርን ፀጋ ከማሰብ ይልቅ “እኔ እንዲህ አደረግሁ” ማለት ይቀለዋል።
20. ብዙ ጊዜ ከአቋሙ ፍንክች አይልም፤ ‘አጋሬ ምን ይሰማው ይሆን?’ ስለሚለው ብዙም ሳያስብ ያመነበትን ያደርጋል።
21. ስሜቱ አንዱ ጥግ ላይ ነው፤ ቀዝቃዛ ወይም የጋለ ነው። በኃይለኛው ይቆጣል፤ ይጨሳል።

የኮለሪክ ሚስት ጥንካሬዎች

1. ኮለሪክ ሁኔታዎችን የምትቆጣጠር ናት - ለሁሉም ምን ማድረግ እንዳለባቸው ትነግራለች፤ ሁኔታዋ ሁሉ አዛዥ ነው።
2. ነገሮችን ታነቃንቃለች፤ ታስፈፅማለች።
3. ሁልጊዜ ብርቱ እና ተንቀሳቃሽ ናት። ሁሌ አዲስ ነገር አታጣም።
4. የአለቅነት ስሜት አላት፤ ኃይለኛ እና ሰውን የምትጫን ናት። ብዙ ጊዜ ወንዶች እንደ አደገኛ ሴት ይቆጥራታል። ሴቶች ደግሞ ዝቅ ዝቅ ሊያደርጓት ይሞክራሉ።
5. ቆራጥ ናት - ያሰበችውን ሁሉ ማድረግ እንደምትችል ታምናለች። መልካም ነገሮችን ማከናወን የሚያስችል ወኔ አላት። ተግዳሮት ቢበዛባትም ልፈፅመው እችላለሁ በሚለው አቋሟ ፀንታ ትቆማለች።
6. ፅኑ ናት - ለእርሷ ሕይወት ማለት መፍትሔ የምትሰጣቸው የችግሮች፤ ወይም የምትረታቸው ተግዳሮቶች ክምችት ናት።
7. ከሥራ በኋላ እቤቷ ከልጆቿ ጋር ለመቆየት ትቸገራለች፤ የቤት ውስጥ ሥራ ማለቂያ ስለሌለው ከግብ የምታደርሰው ዓላማ ታጣለች። እርሷ የሚያስደስታት በመሥሪያ ቤት የሚገጥማትን ፍልሚያ እና ተግዳሮት መጋፈጥ ነው።
8. ታጋይ ናት። ነገሮች ሲበላሹ፤ ፍትሕ ሲዛባ ካየች ማስተካከል አለብኝ ብላ ትነሳለች። የለውጥ አራማጅ ታጋይ ናት።
9. ፍሬያማ ናት - ኮለሪክ ሴት በእጅጉ ጠንካራ ሰራተኛ፤ ግብ ላይ የምታተኩር እና ብርቱ በመሆኗ ሕይወቷ

በልዩ ሁኔታ በፍሬ የተሞላ ነው። ብዙዎቹ ስኬታማ ትላልቅ ሙያ የሚጠይቅ ሥራ ያላቸው ናቸው። ብዙ ጊዜ ሚስት እና እናት ከመሆን ያለፈ ነገርን ይመኛሉ። ምርታማ ለመሆን ካላቸው ምኞት የተነሣ ብዙ ጊዜ ቤተሰባቸውን ቸል ይላሉ።

10. ግልጥ እና እውነተኛ - የሚሰማቸው ወይም የሚያስቡትን ለመረዳት መቸገር አይኖርብህም፤ ማወቅ ብትፈልግም፤ ባትፈልግም ፊት ለፊት ይነግሩሃል። ብዙ ጊዜ ድንቅ መረዳት አላት፤ ነገር ግን አቀራረቧ ላይወደድ ስለሚችል ሐሳቧም ቸል ሊባል ይችላል።

11. ልጆቿን ሥርዓት ታስይዛለች - ከልጆቿ ምን እንደምትፈልግ በግልጥ ትናገራለች፤ በራስ መተማመን እና ሥልጣን ስለሚነበብባት ልጆቿ ያከብሯታል። ብዙ ጊዜ ልጆቿ አስገራሚ ጨዋነት ይታይባቸዋል። ብዙ ጊዜ እግዚአብሔር በኃይል ይጠቀምባቸዋል - ብዙ ጊዜ አስደናቂ ሐሳብ ያቀርባሉ፤ ለሚገጥሙ ችግሮች ትክክለኛ መፍትሔ ያመጣሉ፤ ነገር ግን ሰዎች ሊሰሟቸውም ሆነ ሐሳባቸውን ሊተገብሩ አይፈልጉም። እንዲያውም የእነርሱን ሐሳብ በአደባባይ በመቃወም ብዙዎች ይደሰታሉ። ብዙ ጊዜ የተሰጡ ክርስቲያኖች ናቸው።

12. ብዙ ዓላማ ያነገበች ብርቱ ሴት ናት። በቤት በገንዘብም ልታግዝ ትችላለች።

የኮለሪክ ሚስት ድካም

1. ተወዳጅ አለመሆን - በሩቁ አድናቂዋ ብዙ ሊሆን ይችላል፤ አጠገቧ ያሉት ግን ላይወዷት ይችላሉ።
2. ክፉ - በደህናው ቀን እንኳ፤ የተቆጣች፤ ሩቅ እና በቀላሉ ልትቀረብ የማትችል ልትመስል ትችላለች። በራሷ ጉዳይ ከመያዝ የተነሣ፤ እውነቱን ለመናገር መኖርህን እንኳ ልትዘነጋው ትችላለች።

3. ቶሎ ትቆጣለች - ለባልዋ፣ ለልጆቿ እና ለማታውቃቸው ሰዎች ሳይቀር ክፉ ልትሆን ትችላለች። ምድር እርሷ እንደምንም በምትታገላቸው ሞቾች የተሞላች ይመስላታል።
4. ብዙ ጊዜ የገዛ ቤተሰቧን በማስደንገጥ እና በማስፈራራት በቁጥጥሯ ስር ታውላለች። ሻካራ በመሆን፣ በኃይለኛ ቃላት ሻካራ እና ፍቅር የለሽ ማንነት በማሳየት የሰውን ስሜት ልትጎዳ ትችላለች። የክፋት ልምጪን ተጠቅማ ባለቤቷን ልትቆጣጠር ትችላለች። ባለቤቷ በተለይ ፍሌግማቲክ ከሆነ በቁጥጥር ስር መግባቱ አይቀሬ ነው፤ ብዙ ጊዜ የምታገባው ደግሞ እርሱን ነው።
5. ኑሮዋ በራስዋ ዙሪያ ነው፤ ግድ የሚላት የራሷ ጉዳይ ብቻ ነው።
6. ሰዎችን መጠቀሚያ ታደርጋለች - ወዳጅ ለማፍራት ጊዜ አትሰጥም። ዘላቂ ወዳጅነት ለመመስረት፣ ሰጥቶ የመቀበል ግንኙነት ብዙም አይማርካትም። በራሷ ሥራ እና ስኬት ላይ ጊዜዋን ታሳልፋለች። ብትረዳት ደስ ይላታል፤ ውለታ ዋሉልኝ ብላ ትጠይቃለች፤ ስኬቷን ልትነግርህ ትደውልልሃለች ወ.ዘ.ተ. ለእርሷ ሰዎች ከግብዋ የሚያደርሱ መሣሪያዎች ናቸው። በእርሷ አስተሳሰብ ከሰው ይልቅ ሥራ ትልቅ ሥፍራ አለው። ይህ አመለካከት ግጭት ያመጣል።
7. ግብታዊ - ብዙ ጊዜ ከልክ ያለፈ ግብታዊ ናት። የፈለገችውን ለማሳካት ጠንካራ እርምጃዎችን ትወስዳለች፤ የቀረውን ጉዳይ ለሌሎች ትተዋለች።
8. የሥራ ሱስኛ ናት - ከስራ ሰዓት በኋላ እንኳ ቆይታ ትሰራለች፤ ይሁንና የቤት ውስጥ ሥራ፣ እናትነት እና ሌሎች ተራ የሕይወት ሥራዎችን በተመለከተ ድንገት እንደ ሰነፍ ሰው ያደርጋታል። ጉልበቷን ቁምነገር ብላ ለምትቆጥረው ጉዳይ መቆጠብዋ ነው።
9. አለቃ ልሁን ባይ - በምድር ላይ እንደ እርሷ አለቃ ልሁን ባይ፣ አበሳጭ፣ ሁሉን አውቃለሁ ባይ የለም። መሪነትን መውሰድ የምትወድ ሴት ናት።
10. እጅግም የተገራች አይደለችም።
11. ለስላሳ አይደለችም ። መውደድን፣ ፍቅር መግለጥ ላይ እጅግም ናት፤ ለባሏ፣ ለሰራተኞቿ፣ ለልጆቿ ብዙም ስሜት ላታሳይ፣ ብዙ እንክብካቤ ላታደርግ ትችላለች።
12. ግልጥ ናት፣ ተዋጊ ምላስ አላት።
 - የማትገዛ ልትመስል ትችላለች።

- ተቺ ናት፤ በወሲብ አቅጣጫ እንኳን።

13. ኮለሪክ ሚስት ስኬታማ በመሆኗ በመሥሪያ ቤት ለአለቆችዋ እና ለመጋቢዎቿ ይበልጡኑ አስደሳች ልትሆን ትችላለች። ይሁንና አለቃዋ ቢያገባት፤ ከእርሷ ጋር መኖር ሊያቅተው ይችላል።

14. ባሏን ለመጫንና በነገር ሁሉ ለመምራት የምትፈልግ ጠንካራ ሴት ናት።

- አንዳንድ ትላልቅ ውሳኔዎችን ስትወስን ላታማክረው ትችላለች።
- በተፈጥሮዋ፤ ለሰው ሁሉ መመሪያ ሰጪ ናት።

15. ቱግ ባይ ልትሆን ትችላለች።

16. ባሏን ይቅር የማትል ልትሆን ትችላለች።

17. በቤቷ በተለዩ ተግባራት ከመወጠሯ የተነሳ ባሏ ያለመፈለግ ስሜት ሊያድርበት ይችላል። ሌላው ቀርቶ ሌሊት እንኳን የምትሰራው ልትፈልግ ትችላለች።

18. እውነተኛ ውይይት ለማድረግ ጊዜ አትሰጥም። ጥያቄ ሲነሳባት በቀላሉ ትደናገጣለች።

19. እጅግም ተወዳጅ አይደለችም፤ ወንዶች ይፈሯታል። ሌሎች ሴቶችም አይወዷትም፤ ይፈርዱባታል።

ኑሮ ከሜላንኮሊክ ባል/ሚስት ጋር

የሜላንኮሊክ ባል ጥንካሬ

1. ሜላንኮሊክ ተንትኖ የሚያስብ፣ ራሱን አሳልፎ የሚሰጥ እና ፍፁምነትን የሚሻ ነው።
2. ከፍጥረቱ ስሜቱ በቀላሉ ይነካል።
3. ሥነ ጥበብ ያስደስተዋል።
4. ታማኝ ወዳጅ ቢሆንም፣ በቀላሉ አይወዳጅም።
5. ወደ ሰዎች ለመሔድ እጅግም አይጥርም፤ ይልቁኑ ወደ እርሱ እንዲመጡ ይፈቅዳል።
6. ፍፁምነትን ከመሻት ዝንባሌው የተነሳ ከሌሎች የባሕር ቅኝቶች ይልቅ እምነት የሚጣልበት ነው።
7. በሌሎች የመወደድ ብርቱ መሻት አለው።
8. ተንትኖ የሚያስብ በመሆኑ በሚያቅደው ሥራ ሁሉ ሊከሰት የሚችለውን እንቅፋትና አደጋ አስቀድሞ በትክክል ያውቃል። ከዚህ የተነሳ አዲስ ሥራ ለመጀመር የጋለ ስሜት አይኖረውም።
9. አልፎ አልፎ ታላላቅ የሥነጥበብ ውጤቶችን ሊሰራ ይችላል፤ ከእንዲህ ዓይነት ስኬት በኋላ ግን በከባድ የመጫጫን ስሜት ይቸገራል።
10. በግሉ ዋጋ በመክፈል ለሕይወቱ ልዩ ትርጉም ይሰጠዋል፤ ብዙ ጊዜ የሚመርጠው ሥራ ትልቅ ዋጋ የሚያስከፍል ሙያ ነው።
11. በመንፈስ ቅዱስ ኃይል ሲያገኝ እንደዚህ ዓይነቱ የባሕር ቅኝት በብቃት የታጨቀ የለም። ሐሳቡን በሕይወት በጎ ገፅታዎች ላይ በማተኮር እና አመስጋኝ በመሆን በውስጡ ያለውን እምቅ ኃይል አውጥቶ መጠቀም ይችላል።

12. ራሱን የሚችል እና ጠንካራ ሰራተኛ በመሆን ባለጠጋ ሊሆን ይችላል።
13. ጥሩ አድማጭ ነው።
14. የተሰጠ፣ ራሱን አሳልፎ የሚሰጥ ሊሆን ይችላል።
15. ታማኝ በመሆኑ ፍሬያማ ሊሆን ይችላል።
16. ንፁሕ ነው።
17. እንከን የለሽ አጋር፣ ሲያፈላልግ፣ ሳይወስን ሊቆይ ይችላል!

የሜላንኮሊክ ባል ድካም

1. ለነገር ሁሉ አስቀድሞ የሚሰጠው ምላሽ አሉታዊ ነው። በአሉታዊ ሐሳቦች ይቸገራል፤ ያሰበውን በመናገር ችግሩን ያባብሰዋል። ይህም ሚስቱን፣ ልጆቹን እና ወዳጆቹን ይጎዳል።
2. የእርሱ የባሕሪ ቅኝት “ጨለማው ቅኝት” በመባል ይታወቃል፤ ብዙ ጊዜ በድብርት (የመጫጫን ስሜት) ይቸገራል።
3. የመንፈሣዊ ሕይወቱን ሁልጊዜ ይፈትሻል፤ ብዙ ይቀረኛል ብሎም ያስባል። እንደ እውነቱ ግን ከሌሎች በተሻለ መንገድ የተሰጠ ሰው ሊሆን ይችላል።
4. በራስ የመተማመን ስሜት ይጎድለዋል።
5. እግዚአብሔር፣ ሌሎች ሰዎች ወይም ሥራዎች እንዲያነቃቁት ይፈልጋል። በመጽሐፍ ቅዱስ ብዙ ነቢያቶች ሜላንኮሊክ ይመስላሉ።

ምሳሌ፡- ሙሴ እና ኤልያስ

6. ስሜቱ ተለዋዋጭ ሊሆን፣ በቀላሉ ሊነካ ይችላል።
 - ነገር በሆዱ፣ ስሜቱ የተለያየ ዓይነት ሊሆን ይችላል።
 - አሁን ተጫዋች፣ አሁን ደግሞ ጨለምተኛ እና የተደበተ ሊሆን ይችላል።
 - ጨለምተኛ ሲሆን፣ ገለል ይላል፣ ተቃዋሚ ይሆናል።

7. ድርቅ ያለ፣ ጥቅም/ጉዳቱን/ የሚያሰላ እና ቸርነት የጎደለው ሊሆን ይችላል።
8. ብዙ ነገር በሆዱ ያቆያል፤ ይህም ድንገት ይወጣል።
9. የነገሮች አሉታዊ ገፅታ ይታየዋል፤ ይተቻል፤ ስለዚህ ከእርሱ ጋር መሆን ይከብዳል።
10. ቤት ውስጥ ብዙ ላያወራ ይችላል።
11. ብዙ ፍቅር ይፈልጋል።
 - በአንዳንድ ነገሮች ሲያዘን ሰውን ወዲያው ለመቀበል ይቸገራል።
 - ሌሎች ትኩረት ሲሰጡት፣ ወይም ፍቅር ሲያዘንቡለት ይጠራጠራል።
 - እንደሚፈለግ፣ እንደሚወደድ መስማት ይፈልጋል።
12. ሊሸከሙት የማይችል ዓይነት ሰው ይመስላል።
13. ይቅር ለማለት ይቸገራል።
14. ስለ አለባበስ፣ ቀለማት እና ስለሚበላው የሚጠነቀቅ/የሚመርጥ ነው።
15. ጥንቁቅ እና ነገሮችን አስተካክሎ የሚያስቀምጥ ነው። ዝርክርክ ሚስት ታበሳጩዋለች።

የሜላንኮሊክ ሚስት ብርታት

1. ሜንሳ ሜላንኮሊክ ጥንቁቅ ቤት ያኾ ናት - ያማረ ቤት ማዘጋጀት እና መያዝ ትወዳለች። ብዙ ጊዜ ድንቅ የውበት ባለሙያ፣ ምግብ ላይም ባለሙያ ናት። የቤት ውስጥ ሥራዎችን በተደራጀ መልክ በሥርዓት ትፈፅማለች። ንፁሕ ለመሆን እንግዳ እስኪመጣ አትጠብቅም።
2. የተደራጀች - የማደራጀት ክህሎቷ የሚጠቅመው ለቤቷ ብቻ አይደለም፤ በመሥሪያ ቤትም፣ በቤትም፣ በንግድም፣ በቤተክርስቲያንም ይጠቅማል። ብዙ ጊዜ ጠረጴዛዋ ፅድት ያለ ነው። ቁምሳጥኖችዋ ሜላንኮሊክ መሆንዋን ያሳያሉ። በቤቷ የምታከናውናቸውን ጉዳዮች (ለምሳሌ፡- መኪና ጋራኸ መውሰድ) በማስታወሻ ፅፋ ትይዛለች። እራት ጋብዛ፣ ምላሹን የምትጠብቅ ዓይነት ናት፤ ከዚያ እንደገና ትጋብዛለች።

3. በብዙ ጉዳይ ላይ ስለምታነብ፣ በሁሉም ጉዳይ ላይ ምክር መስጠት ትችላለች።
4. ስለ ቤተሰቧ ጤንነት ታስባለች። ቫይታሚኖች፣ ሌሎች መድሐኒቶች በትክክል ስለመወሰዳቸው ትከታተላለች።
5. ፅድት ያለች ናት - ሁልጊዜ የተስተካከለች ናት። ፅዱ፣ ፋሽን የምትከተል፣ የተስተካከለች እና ትናንሽ ልጆቿ ሳይቀሩ እንከን የለሽ አድርጋ ለመጠበቅ የምትሞክር ናት።
6. ድንቅ እንግዳ ተቀባይ ናት - ምግብ ሰርታ መጋበዝ ትወዳለች።
7. ዝርዝር ጉዳዮች ላይ ትኩረት ታደርጋለች - አዲስ ዕቃ ስትገዛ ከመጠቀሟ በፊት መመሪያውን ታነባለች። ስለዚህ ዕቃዎቿ ቶሎ አይበላሹም።
8. ነገሮችን በትክክለኛው መንገድ ማከናወን ትፈልጋለች። ከዚህ ቀደም ጉዳዩ እንዲሳካ ላደረገው ነገር ትኩረት ትሰጣለች።
9. የጥሞና ጊዜዋን ያለመስተንጎል ታደርጋለች፤ ጠለቅ ወዳለ የክርስቲያን ሕይወት የሚመሯትን የክርስቲያን ልማዶች ሁሉ በስርዓት ትፈፅማለች።
10. ልባም - የሰዎችን የልደት ቀን፣ በዓላትን አትረሳም፤ ስጦታ/ካርድ ስትሰጥ እንዲያው እንዳመጣላት ከገበያ ያገኘችውን አይደለም። ስጦታውን ከሳምንታት በፊት በጥንቃቄ መርጣ ገዝታ ትሰጣለች።
11. በገንዘብ ጥንቁቅ ናት - ጠበቅ ያለች ናት። ብዙ ብር ቢኖራትም በጥበብ መጠቀምን ትመርጣለች።
12. ውሳኔ ስታደርግ በጥንቃቄ ነው - ውሳኔ ስታደርግ በብዙ ጥንቃቄ ከመሆኑ የተነሣ ለሌሎች ቀርፋፋ ልትመስል ትችላለች። ነገሩን በሁሉ አቅጣጫ ትመለከታለች። ብዙዎች ዘው ብለው በሚገቡበት ችግር ውስጥ አሁን አትገባም፤ እርሷ አስቀድማ በጥበብ ስለትምወስን ችግሮችን በሩቁ ታስወግዳለች።
13. በስነጥበብ የተቃኘች (በሳል) - ልጆቿ ተራ፣ ጥልቅ መልዕክት የሌለው ፊልም እንዲያዩ አትፈልግም፤ ይልቁኑ በሳል መልዕክት ያላቸውን ፊልሞች እንዲያዩ ታደርጋለች። ስታነብም የተጠና ትክክለኛ መልዕክት ያለውን እንጂ የለብለብ ነገርን አትመርጥም።
14. ፅድት ያለች፣ ስርዓት የያዘች ናት።
15. ብሩህ አዕምሮ አላት።
16. በእጅጉ ታማኝ እና የተሰጠች ሴት ናት።

የሜላንኮሊክ ሴት ድካም

1. በቤት ውስጥ ሥራ፣ በትምሕርትም ሆነ በስፖርት መመዘኛዋን ከፍ አድርጋ ትሰቅላለች። ከዚህ የተነሳ በራሷም፣ በቅርቧ ባሉት ሰዎችም ዘንድ ትልቅ ውጥረት ልትፈጥር ትችላለች።
2. ተወዳጅ አለመሆን - ሜላንኮሊክ ሰዎች በእጅጉ ዝምተኞች እና በሐሳብ የሚዋጡ በመሆናቸው፣ ቀዝቃዛ እና በቀላሉ ልቧን የማትከፍት ስለምትመስል ሰዎች ላይቀርቧት ይችላሉ። እርሷ ግን አይናፋር ስለሆነች ሊሆን ይችላል።
3. ከዚህ ቀደም በወዳጆች የተጎዳች በመሆኗ ሰውን ስትወዳጅ በጥንቃቄ ነው፤ ልቧን ከጉዳት ትጠብቃለች።
4. የግል ሕይወቷን እና ስሜቷን በተመለከተ እራሷን ከልላ ትኖራለች፤ ሰዎች በጣም ከቀረቧት ጉድለቷን እንዳያዩ ትሰጋለች።
5. ሰውን ስትወዳጅ በጥንቃቄ ነው፤ ጥሩ ወዳጅ በቀላሉ አይገኝም። የቅርብ የምትላቸው ሰዎች እንደጠበቀቻቸው አልሆን ሲሉ (በዝርዝር የምታወራውን ሐዘኗን አልሰማ ካሉ፣ ስሜቷ ሲጎዳ ካላስተዋሉ፣ ለምን እንዳዘነች ካላወቁ፣ የልደት ቀኗን ከዘነጉ) በእጅጉ መራር ልትሆን ትችላለች።
6. ግትር - በርካታ ደንቦችና መርሆዎች አሏት፤ ማንም ከዚህ ውልፍት እንዲል አትፈልግም። ለእርሷ ትክክለኛውን ነገር ለማድረግ መንገዱ አንድ ብቻ ነው።
7. ለቤተሰቧ እና ለወዳጆቿ ከባድ አሰሪ ልትሆንባቸው ትችላለች። አንዳንድ ጊዜ ሕይወትን በቅጡ በማደራጀት ላይ በሥራ ተጠምዳ በሕይወት መደሰትን ልትዘነጋ ትችላለች።
8. በቀላሉ ስሜቷ ይበላሻል - ለቀኗ ዕቅድ ታወጣለች፤ ከዕቅዶቿ የሚያደናቅፋት ነገር አትፈልግም፤ ይህ አልሆን

ሲላት ብስጭትጭት ትላለች፤ ተስፋ ትቆርጣለች፤ በመሆኑም ድብርት ውስጥ ትገባለች።

9. ይቅር አትልም - የሰውን ስሕተት በዝርዝር ታስታውሳለች፤ ባልዋን “በ1994 ዓ.ም. በሰኔ ወር እንዲህ እንዲህ ያደረግክኝን የረሳሁ መሰለህ?” ብላ ጥፋቱን ሳታዛንፍ በዝርዝር መናገር የምትችል አይነት ሴት ናት።

- እንደ ኮላሪክ ሚስቶች፤ ይቅር ያለማለት ችግር አለባት።

10. ስቁንቁን - ገንዘብ ለመቆጠብ በእጅጉ ከመጠንቀቃቸው የተነሳ እቆጥባለሁ ብለው አንዳንዴ ራሳቸውን ችግር ውስጥ ይከታሉ።

11. ስሜቷ ያለቅጥ ይዋኝቃል።

- እንደ ማንኛውም ሰው በሕይወትም/በወሲብም አስደሳች ልትሆን ትችላለች።
- በሌላ በኩል ለማንም፣ ለምንም፣ ለፍቅር ሳይቀር ግድ ሳይሰጣትም ይችላል።

12. ወሲብን በተደጋጋሚ ማድረግ ብዙም አትፈልግም፤ አልፎ አልፎ ግን ራሷን ለቀቅ አድርጋ ታዝናናለች። ማርገዝ ስትፈልግ ወሲብ ፈላጊ ትሆናለች፤ ተሳክቶላት ካረዘዘች በኋላ እንደገና ትተወዋለች።

13. እርሷ ወሲብን ለሽልማትም፣ ለመቅጫም የምትጠቀም ዓይነት ሴት ናት። ሁኔታዎች ሁሉ የተመቻቹ አይደሉም፤ ስፍራ ስፍራቸውን አልያዙም፤ ስለዚህ ስሜቴ ሊነሳ አይችልም ባይ ናት።

14. ስለ ሕይወት፣ ወሲብ እና ስለ ራሷ አካል ከልክ በላይ ቁጥብ ልትሆን ትችላለች። ሃይማኖታዊ ሙግት እያነሳች ከወሲብ ልትሸሽ ትችላለች።

15. በእርሷ ዘንድ፣ ትንሿ ጉዳይ እንደ ግዙፍ ችግር ይታያል።

16. ለጥቃቅን ጉዳዮች በትልቁ ትበቀላለች። ነገሮች በሌላ መንገድ መሰራት እንዳለባቸው ታስባለች። ለምን ተዘገየ? ለምን በማለዳ? ገላህን ለምን አልታጠብክም? ወ.ዘ.ተ.
17. ብዙ ጊዜ ባሏ ለሌሎች በሚያሳየው ወዳጅነት ትቀናለች።
 - ሰዎች በተሰበሰቡበት ሥፍራ ከባሏ ጋር ከቆዩች፤ ወደ ቤት ሲሔዱ በጣም ከመናደዱ የተነሳ ቃል ስለማትናገር እንደ በረዶ በሚቀዘቅዝ ፀጥታ ውስጥ ይዋጣሉ። ባሏ ከሰው ሁሉ ጋር በወዳጅነት ስሜት መጫወቱ ያበሳጫታል። እርሷ ደግሞ ብዙ ጊዜ የምታገባው ተጫዋች እና ከሁሉ ጋር የሚወዳጅ ዓይነት ሰው ነው። (ሳንጉዊን)
 - “ሴቶችን ታሽከረምማለህ” ብላ ትከሰዋለች።
 - የወንዱ የውስጥ ማንነት በቤቱ ውስጥ የሚያገኘው ሙገሳ እናሳ በመሆኑ፤ ይህንን ሙገሳ ሰው ከተሰበሰበበት ስፍራ ይፈልገዋል፤ (ይህ ድርጊቱ ጥበብ የጎደለው ነው) “ይህች ሴት ምንም ባደርግ አትረካም” ይላል።
18. ለራሷ ታዝናለች፤ ድብርት ያጠቃታል። ጥቂት ከተገፋች ጭልጥ ያለ ድብርት ውስጥ ትገባለች፤ ሕይወት ባዶ ይሆንባታል።
19. ግድፈቶች ላይ ስለምታተኩር፤ የሕይወትን ደስታ ማጣጣም፤ እግዚአብሔር በሚሰጣት ሰላም እና ፍቅር ደስ መሰኘት አትችልም።
20. የሜላንኮሊክ ሴት በሕይወቷ ትልቁ ችግር ለራሷ ማዘና ነው። ጥቂት ስትገፋ ለራሷ እያዘነች በሐሳቧ እየቆዘመች ወደ ድብርት ትገባለች፤ እንዲህ ስትሆን ለፍቅርም፤ ለምንም ግድ አይሰጣትም።
21. ባሏን ባለበት ሁኔታ እንዳለ ለመቀበል ትቸገራለች። በሕይወቱ እና እንቅስቃሴዎቹ ቱባ ቱባ ለውጦች እንዲያደርግ ትፈልጋለች።

22. ስብስብ እና ቁጥብ ያለች በመሆኗ ብዙ ፍቅር መስጠት አትችልም። ፍቅርን፣ ወዳጅነትን ስትዘራ፣ ፍቅርን ወዳጅነትን እንደምታጭድ መማር አለባት።

ኑሮ ከፍሌግማቲክ ባል/ሚስት ጋር

የፍሌግማቲክ ባል ብርታት

1. ፍሌግማቲክ አብሮ ለመኖር የሚመች ነው፤ ከሌሎች የባሕሪ ቅኝቶች ይልቅ ተወዳጅ ባሕሪ ያለው ነው።
2. እርፍ ያለ፤ የተረጋጋ፤ አካባቢው ሲናወጥ አብሮ የማይናወጥ ነው።
3. ሁልጊዜ አንድ ዓይነት ነው።
4. አይታወቅበትም እንጂ በውስጡ ብዙ ስሜት አለው።
5. ሥነ ጥበብን፤ በሕይወት ጥራት ያላቸውን ነገሮች የማድነቅ ብቃት አለው።
6. ሰው ስለሚወድ፤ ቀልድም ስለሚያውቅ የወዳጅ እጥረት የለበትም።
7. ሕዝብ በሳቅ እያፈረሰ እርሱ ግን ፈገግ እንኳ የማይል ሰው ነው።
8. በሰዎች እና በድርጊታቸው የሚያስቅ ነገር ስለሚታየው ለሕይወት ያለው እይታ ብሩህ ነው።
9. የማስታወስ ችሎታ አለው፤ ሌሎችን አስመስሎ መናገር ይችላል።
10. ሌላ የባሕሪ ቅኝት ባላቸው ሰዎች ይቀልዳል።
11. ፍሌግማቲክ ሰው በሕይወት ተመልካች የመሆን ዝንባሌ አለው፤ በሌሎች ጉዳይ ላይ ላለመግባት ይሞክራል።
12. ከለመዳት ነገር ውጪ እርሱን ማነሳሳት ከባድ ነው።
13. አንዴ ከተነሳ ግን ብቃት ያለው ሰው እንደሆነ ወዲያው ይታያል።
14. መሪ ለመሆን በበጎ ፈቃደኝነት ራሱን አይሰጥም፤ ግድ ካሉት ግን ብቃት ያለው መሪነቱ ይታያል።
15. በተፈጥሮው አስታራቂ፤ አስማሚ ነው!

የፍሌግማቲክ ባል ድካም

1. ተነሳሽነት ይጎድለዋል።
2. ብዙ ጊዜ ከተለመደ ነገር/አሰራር አይወጣም፤ የሚጠበቅበትን ብቻ ያደርጋል።
3. አንድን አዲስ ሥራ በራሱ አነሳሽነት የሚጀምር ዓይነት አይደለም። በሌሎች ሥራ ላይ ላለመሳተፍም ስበብ አያጣም።
4. ራስ ወዳድ ነው፤ ነገር ግን ከሰው ጋር በመልካም ሁኔታ ስለሚኖር አይታወቅበትም። ራስ ወዳድነቱ በራሱ ላይ ገንዘብ እንዲያፈስ፤ የቤተሰቡን ፍላጎት ቸል እንዲል ያደርገዋል።
5. ለራሱ ልብስ፣ ለሥራው መሣሪያ ለመግዛት ካልሆነ ስቁንቁን ነው።
6. እንደ እርሱ ግትር ማንም የለም። ነገር ግን ዲፕሎማት (ለስላሳ እና ዘዴኛ) በመሆኑ አይታወቅበትም።
7. ማንንም ፊት ለፊት አይጋፈጥም፤ የተጠየቀውንም አላደርግም አይልም። እንዲህም ሆኖ የፈለገውን ነገር የሚፈፅምበት መንገድ አለው።
8. በቤተሰብ መካከል፣ ብዙ ጊዜ አይጮህም፤ አይከራከርም፤ ወይ ይጎተታል፤ አለበለዚያም አልንቀሳቀስ ይላል።
9. አጋሩ ኃይለኛ ከሆነ፣ የእርሱ ዘና ማለት(አለመንቀሳቀስ) ያበሳጩዋል፤ በተለይ ሳንጉዊኖች እና ኮለሪኮች ፈጣንና ጠንካራ ውሳኔዎችን ማድረግ ስለሚወዱ ፍሌግማቲክ ካገቡ ይቸገራሉ።
10. በክርስቲያኖች ዘንድ ፍሌግማቲኩ ክርስቲያን ላይመስላቸው ይችላል።
11. ስለቀደመው ኃጢአተኛ ማንነቱ ሲያነሳ በጨዋነት እና ለስለስ አድርጎ ነው።
12. አንዱ ትልቁ ድካሙ፣ ተነሳሽነት ማጣት ነው።
13. ውስጥ ውስጡን ፈሪ ነው፤ ይህም ፍርሃት ብዙ ችግር ያስከትልበታል።
14. ፍሌግማቲኮች ነገሮችን ለነገ በማቆየት ይቸገራሉ።

15. ሲወስኑ ተጠንቅቀው፤ ዝግ ብለው በመሆኑ ሌላ የባሕሪ ቅኝት ያላቸውን ያበሳጫሉ።

16. በትዳር ውስጥ ፍሌግማቲኮች ውሳኔ የመስጠቱን ሐላፊነት ሰው ሁሉ በርታ ለሚለው አጋራቸው ያስረክባሉ።

17. በገንዘብ ጉዳይ፡-

- ተነሳሽነት የሌለው ሰው ነው።
- ብዙ ስኬት ላይኖረው ይችላል።
- ሐብታም፣ ስኬታማ እና የሚያድግ ላይሆን ይችላል።
- ስስታምና የማይሰጥ ሊሆን ይችላል።

18. ወሲብ

- እጅግ የተነቃቃ አይደለም።
- የተሰጠውን ብቻ ይወስዳል።
- እርምጃ አይወስድም።

19. ተግባራት እና ሕብረት

- ትክክለኛውን ነገር ላይናገር ይችላል፤ ለምሳሌ፡
ቤተሰቡን እየጎዳ እርሱ ሊለሳለስ ይችላል።
- ወንበር ላይ ገና ቁጭ ሲል እንቅልፍ ይወስደዋል።
- ቤተሰቡን አውጥቶ አያዝናናም።

20. በስሜት ረገድ፡-

- ብዙ ነገሮችን ይፈራል፤ የመጨነቅ ዝንባሌ አለው።
- በሚስቱ ሊገዛ ይችላል።

21. በመንፈሳዊ ሕይወት፡-

- የተነቃቃ አይደለም።
- የማይንቀሳቀስ እና ተነሳሽነት የሌለው ነው።
- አዲስ ነገር የሚጀምር፣ የሚፈጥር አይደለም።

22. መሰጠት

- ለብዙ ነገሮች ራሱን የሰጠ ሊሆን ይችላል፤ ሁሉን በጥበብ ሚዛናዊ አድርጎ ያስኬዳል።
- ከማንም ጋር በኃይል አይቀርብም፤ ልቡንና ታማኝነቱን ለማወቅ እርሱን ቀረብ ማለት ይጠይቃል።

23. በቤት ውስጥ:-

- ነገሮችን ለነገ በማቆየት ይቸገራል፤ በመሆኑም ዋና ዋና ነገሮችን ሳያከናውን ይቀራል።
- ነገሮችን ለማከናወን ጊዜ ይፈጅበታል።
- ግትር ነው።

24. ግንኙነቶች:-

- የትዳር ጥያቄ ላያነሳ ይችላል፤ ጭራሹን ላያገባም ይችላል።

25. ልጆች:-

- ልጆቹን የሚቀጣው እርሱ ላይሆን ይችላል።

26. አመለካከት

- ደግ ነው፤ ብዙም አይቆጣም።
- የፈለገውን የሚያደርግበት መንገድ አያጣም።

27. ራስነት

- ለመምራት አይፈልግም።
- ውሳኔ አይሰጥም።
- ሳያስታውቅበት ንፉግ፣ ግትር እና ራስወዳድ ሊሆን ይችላል።
- ነገሮች አልሰራ ካሉት ወደ ፀጥታ መሸሸጊያ ውስጥ ይገባል።

የፍሌግማቲክ ሚስት ብርታት

1. ፍሌግማቲክ አፅናኝ ናት - የሰዎችን ትኩረት ወደ እራሷ አትስብም፤ ይልቁኑ የተጎዱ ሰዎች ወደ እርሷ ታቀርባለች። የተጎዱ ሰዎች እርሷን ሲያገኙ የሚያደምጣቸው፣ የሚታመኑበት ሰው አገኙ ማለት ነው። ፈፅሞ የማያውቁት ሰዎች ሳይቀር ስለ ችግራቸው ልባቸውን ከፍተው ያጫውቷታል፤ በእርሷም ይፅናናሉ።
2. የሌሎች ሕመም በትክክል ይሰማታል።
3. ደህንነትህን ለመጠየቅ ብቻ ትደውልላለች።

4. በርሕራሔ ታዳምጣለች፤ ለሌሎች ከልቧ ግድ ይላታል።
5. የሰውን ችግር ለሰዓታት ለማድመጥ ትችላለች፤ ማስተካከያ ሐሳብ ሳታቀርብ፤ ንግግርህንም ሳታቋርጥ ታደምጥህለች።
6. የሰዎችን የልብ መሻት በመሙላት የምር ትደሰታለች።
7. ልባም ናት፤ ስለ ሌሎች፤ ምን እንደሚያስፈልጋቸው ታስባለች፤ ለመርዳት ትሞክራለች።
8. ትኩረት ትሰጣለች - ማስታወሻ፤ ካርዶች መላክ ትወዳለች።
9. ታማኝ ናት - እጅግ የታመነች ናት - አንዴ የአንተ ከሆነች፤ እስከ መጨረሻው የአንተ ናት። ከጥቂት የልጅነት ጓደኞቿ ጋር ጥልቅ እና ዘላቂ ወዳጅነትን ታዳብራለች።
10. ለወዳጅነትዋ ሌሎች ምላሽ ካልሰጡ ተስፋ ልትቆርጥ ትችላለች።
11. አስታራቂ - ከሰዎች ጋር በመጋጨት ጭንቅ ውስጥ አትገባም። ሰላም ሲሆን ታብባለች፤ ሰላምን ለመጠበቅ የሚቻላትን ሁሉ ታደርጋለች።
12. ነገሯን በአካባቢዋ ካሉ ሰዎች ሁናቴ ጋር ፈጥና ታስተካክላለች፤ እኔ የፈለግሁት ይሁን ብላ በፍፁም አትከራከርም። ሌሎችን ደስ ማሰኘት እውነተኛ መሻቷ ነው።
13. አንድን ነገር ከሁሉም አቅጣጫ የማየት ችሎታ አላት፤ ሰዎች የሌላውን ሰው አመለካከት እንዲረዱ ታግዛለች።
14. የመሸምገል ችሎታዋ፤ በቤተክርስቲያን፤ በሥራ ቦታ ብሎም በጎረቤት ትልቅ ሥራ መስራት ይችላል።
15. የምትታመን ናት - በጭንቅ ጊዜ እንኳን ትታ አትሄድም።
16. ልጆቿንና ቤተሰቧን ከጉዳት ትከላከላለች።
17. ለልጆቿ በቂ ጊዜ ትሰጣለች - ብዙ ልትወልድም ትችላለች።

18. ታጋሽ - በቀላሉ የማትቆጣ ናት። ከሁኔታዎች ጋር አብራትሐዳለች፤ እኔ ያልኩት ካልሆነ ብላ ድርቅ አትልም።
19. ታማኝ - ስሜቷ ቢጎዳም ዋጥ አድርጋ ለሌላው ሰው ማድረግ ያለባትን ታደርጋለች። ሌሎች ሴቶች ሊቋቋሙት በማይችሉት ትዳር እርሷ ረጅም ጊዜ ፀንታ ትቆያለች። በቃ ካለች ግን፣ በቃ ነው።
20. የተሰጠች ተንከባካቢ ናት - የራሷን ፍላጎት ትታየሌሎችን ፍላጎት ለማሟላት ፈቃደኛ ናት።
21. ፍሌግማቲኮች ብዙ ጊዜ አማካሪዎች፣ አስተማሪዎች፣ ነርሶች ወ.ዘ.ተ. ናቸው። ብዙ ጊዜ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ወይም የእሕቶች አገልግሎት መሪዎች ናቸው።

የፍሌግማቲክ ሚስት ድካም

1. ጋል ያለ ስሜት የላትም - ስለ ስኬት፣ ድል ጋል ያለ ደስታ ስሜት የላትም። ዓላማዋ ውሱን የሆነውን አቅሟን መቆጠብ ነው። ይህ የጋለ ስሜት አልባነት ከቤተሰቧ እና ጓደኞቿ ጋር ያጋጫታል፤ ፍቅር፣ አድናቆት ስለሌላት ጭራሹኑ ስለ እነርሱ ግድ የሌላት ይመስላቸዋል - ይህም የቅርብ ሰዎቿን ስሜት ሊጎዳ ይችላል።
2. አለመሳተፍ - በእናትነት ጀርባ ተሸሽገው፣ ላለመሳተፋቸው ስበብ ሊሰጡ ይችላሉ።
3. ፈሪ - ፈሪና “እንዲህ ቢሆንስ?” በሚል የምተጨነቅ ናት። ፍርሃት ሽባ ሊደርጋት ይችላል፤ ይህም ግንኙነቶቿን ያበላሻል።
4. ሰነፍ - ሥራ ብዙም አትወድ! በተቻላት መጠን ጥቂት ብቻ ስርታ የምትኖርበትን መንገድ ትፈልጋለች። ቤቱ የተመሳቀለ ሊሆን ይችላል፤ ይሁንና በዚህ ጉዳይ ችግሯ የሳንጉዊን ያህል የከፋ አይደለም። ፍሌግማቲኮች የቴሌቪዥን ሱሰኞች ሊሆኑ ይችላሉ፤ ሰነፎች በመሆናቸውም ከልክ በላይ ሊወፍሩ ይችላሉ።
5. ማመቻዎች - በተፈጥሮዋ ተከታይ ስለሆነች በምታምንበት ነገር ፀንታ አትቆምም፤ ከእርሷ ጋር ብዙ ጊዜ

የሚያሳልፈውን ሰው ለማስደሰት ታመቻምቻለች። ከዚህ የተነሣ ክፉ ባልንጀሮች እጅ ላይ ልትወድቅ ትችላለች።

6. መጋፈጥን ትሸሻለች - ሰዎችን ለማስደሰት ስትል፣ ወይም መጋፈጥን ሸሸት ሰዎች በእርሷ ፊት የማይገባ ነገር ሲያደርጉ ዝም ትላለች። ሰዎች እንደ ምርጫቸው የእጃቸውን ይቀበሉ ዘንድ በፍቅር ነገር ግን በቆራጥነት መፍቀድ ይኖርባታል።

7. ግትር - አትነጫነጭ፣ አትከራከር፣ ፀጥ ብላ ከያዘችው አቋም ፍንክች አትልም፤ በዚህ ባሕሪዋ፣ አልተባበር በማለቷ ሌሎቹ የባሕሪ ቅኝቶች ያብዳሉ።

8. ከባሏ ጋር ችግር ሲገጥማት፣ ትኩረቷን ወደ ልጆቿ ታዞራለች።

9. ሐፍረትን፣ መጋለጥንና ግጭትን ስለምትፈራ ስለ ትዳሯ መልካም ያልሆነ ነገርን በቀላ አትናገርም።

10. በራሷ ማንነት ፃድቅነት ይሰማታል።...

11. ራስ ወዳድ ናት።

- ራሷን ትጠብቃለች፤ ትንከባከባለች።
- ይህም ለራስ ወዳድነቷ መገለጫ ነው።
- ስለ ራስዋ ብቻ በማሰቧ እና በራስ ወዳድነቷ አጠገቧ ያሉ ሰዎች ያዝናሉ።

12. ስለ አለባበስዋ ግድ የላትም።

13. በቤቷ ዝርክርክ፣ ቤቷን የማታፀዳ ልትሆን ትችላለች።

- ሰነፍ ናት።
- ሁሉን ነገር ከአጠገቧ ለማግኘት ስለምትፈልግ እቃዎችን በቅጡ አታስቀምጥም።

14. ተፍ ተፍ ባይ አጋር ካላት እንደ ክፉ ሰው ትቆጥረዋለች። ምክንያቱም እርሷ ማረፍ ስትፈልግ እርሱ ወደዚህ፣ ወደዚያ ስለሚሯሩጣት ነው።

15. ዋጋዋ ትልቅ ስለመሆኑ ማወቅ ይኖርባታል። ፍሌግማቲኮች ትችት ከበዛባቸው የበታችነት ስሜት ይሰማቸውና ወደኋላ ያፈገፍጋሉ፤ አይሳተፉም።

- በትዳሯ ላለ ችግር ሁሉ ጥፋተኛዋ እርሷ እንደሆነች ልታስብ ትችላለች።
- ጥፋተኛዋ እርሷ እንደሆነች ማሳወቅ ዋና ዓላማው የሆነ ሰውን ለመውደድ ትችገራለች። ፍሌግማቲኮች ትችት ያጠወልጋቸዋል።

16. ፍሌግማቲኮች ግጭት ስለማይወዱ፣ በማያቋርጥ ጉዳት፣ ሕመም እና ግራ መጋባት ውስጥ ልትኖር ትችላለች።

17. የእርሷን የወሲብ ስሜት መኮርኮር ከባድ ነው።

- በራሷ አነሳሽነት ወሲብ ታስጀምራለች ማለት ዘበት ነው።
- በቀላሉ አትነቃነቅም።
- የተለያዩ አሰራሮችን አታመጣም፤ በወሲብ ደስ መሰኘትን እና መነቃቃትን መማር ይኖርባታል።

18. ስለ ስሜቷ ትክክለኛውን ነገር አትናገርም።

- የማስመሰል ሕይወት ልትኖር ትችላለች።
- የራሷን ችግር ሌሎች እንዲፈቱላት ትሞክራለች።

19. ጊዜ እያለፈ ሲመጣ ስለ ትዳሯ መንቀሳቀስ ልታቆም ትሞክራለች።

20. ውሳኔ መስጠት ጭንቋ ነው፤ ውስጥ ውስጡን በራስ ባለመተማመን ስሜት ትችገራለች።

- ፍሌግማቲኮች ብዙ ጊዜ እውነተኛ ስሜታቸውን ለማይገልጡ፣ ብዙ ጊዜ ነገሮችን ፊት ለፊት አትጋፈጥም።
- ብዙ ጊዜ አሽመር እና የተለበጠ ትችትን በመጠቀም የትዳር አጋሯን ትጎዳለች፤ አንዳንድ ጊዜ ሰው ፊትም እንዲህ ታደርጋለች።

21. የተነሳሽነት ስሜት ይጎድላታል፤ ነገሮችን ለነገ ማቆየት ትወዳለች፤ ቀናትን፣ ቀጠሮዎችን የመዘንጋት ዝንባሌ አላት።

22. ራሷንም ሆነ ሌሎችን ለመከላከል ብዙ ጊዜ ትዘገያለች፤
በቶሎ አትቆጣም፡፡

23. ነገሮች እስኪለይላቸው ንቅንቅ አትልም፤ አንድ ሌላ ሰው
መጥቶ ለሁኔታዎቹ መፍትሔ እስኪሰጣቸው፤ ወይም
ሁኔታዎቹ በራሳቸው ብን ብለው እስኪጠፉ ትጠብቃለች፡፡

ምዕራፍ 21

በትዳር ውስጥ የሚከሰት ችግርን ስለመፍታት

መግቢያ

ቤት የአትክልት ሥፍራ ነው። በአትክልት ሥፍራ አረም ይበቅላል፤ የተከልነው ተክል በትክክል እንዲያድግ አረሙ ቶሎ ቶሎ መነቀል አለበት። አጠገብህ ካሉት እንጨቶች መካከል የትኛው እባብ እንደሆነ የምታየው እሳት ሲኖር ብቻ ነው።

“ጳውሎስ ግን ብዙ ጭራሮ አከማቸው ወደ እሳት ሲጨምር እፋኝት ከመቀት የተነሣ ወጥታ እጁን ነደፈችው።”

የሐዋርያት ሥራ 28፡3

በሌላ አባባል የትዳር ጓደኛ ባሕርይ ፍንትው ብሎ የሚገለጠው በችግር ጊዜ ነው።

“ብታገባ ግን ኃጢአት አትሠራም፤ ድንግሊቱም ብታገባ ኃጢአት አትሠራም፤ ነገር ግን እንዲህ በሚያደርጉ በሥጋቸው ላይ መከራ ይሆንባቸዋል፤ እኔም እራራላችሁ ነበር።”

1ኛ ቆሮንቶስ 7፡28

የቅዱስ ፍራንሲስ ዛቪየርን ፀሎት አስብ።

“ እግዚአብሔር ሆይ፣ ልለውጥ የምችላቸውን ነገሮች እንድለውጥ ድፍረቱን፣ መለወጥ የማልችለውን የመቀበል ፀጋን እና ሁለቱን የምለያበትን ጥበብ ስጠኝ።”

በትዳር ውስጥ ዐበይት የችግሮች አቅጣጫዎች

ሀ. ተግባራት

ለ. ወሲብ

ሐ. ገንዘብ

መ. የባሕሪ ቅኝት

ሠ. ልጆች

ፈ. አማኞች

ሰ. ሥራ

ሸ. የቤት ውስጥ ሥራ

ቀ. በትዳር አለመወሰን/አለመታመን

አቀራረብ

“ወንድሞች ሆይ፥ ሰው በማናቸውም በደል ስንኳ ቢገኝ፥ መንፈሳውያን የሆኑት እናንተ እንደዚህ ያለውን ሰው በየውሃት መንፈስ አቅኑት፤ አንተ ደግሞ እንዳትፈተን ራስህን ጠብቅ።”

ገላቲያ 6፡1

በትዳራቸው ችግሮች እንዳይከሰቱ ለመከላከል የሚቻላቸውን ሁሉ ማድረግ ለጥንዶች የሚጠቅም ነው።

“ችግር ከተከሰተ በኋላ ለፈውስ መፍትሔ ከመፈለግ፥ የመከላከል እርምጃ መውሰድ ይሻላል፤”

ይሁንና በትዳር ውስጥ ምንም ብታደርጉ ችግር የሚያስከትሉ ነገሮች መፈጠራቸው አይቀርም። ችግሮች ከተከሰቱ የሚከተሉትን የመፍትሔ እርምጃዎች መውሰዱ ይጠቅማል።

ሀ) ስለ ሁኔታው ፀልዩ።

ለ) መፍትሔ እንዳለው እርግጠኛ ሁኑ።

ሐ) በችግሩ ተወያዩ። (ይህንን በትሕትና መንፈስ አድርጉ - ፍልሚያ አታንሱ)

መ) የችግሩን መንስዔ ለይታች አውጡ (የእውነተኛውን)፤ ጫፍ ጫፉን ሳይሆን ስሩን አግኙ።

ሠ) ካስፈለገ፥ ፓስተራችሁን አማክሩ።

ችግር መፍቻ ስልቶች

1. ሰጥቶ ለመቀበል ተዘጋጁ።

በትዳር አሸናፊ እና ተሸናፊ የለም - አንድ አካል ናችሁ። ግልጥ የሆነ አለመግባባት ሲኖር፥ የባልየው ውሳኔ ሊፀና ይገባል። የኋላ ኋላ የሰጠው ውሳኔ የተሳሳተ እንደሆነ ሊታወቅ ቢችልም እንኳ ሚስቱ ግን የሰጠውን ውሳኔ መደገፍ ይኖርበታል። ይሁንና ባልየው ጫና የሚያሳድር መሆን የለበትም። በቤቱ ፈላጭ ቆራጭ መሆን የለበትም።

2. ችግር በመፍታት ሒደት ከሚከተሉት ነገሮች እንታቀብ፡፡

ሀ) አትጨህ/ሂ፡፡

ለ) ችግራችሁን ለዘመዶቻችሁና ለጓደኞቻችሁ አትንገሩ፡፡

ሐ) አታልቅስ/ሺ/፡፡

መ) ወሲብን እንደ መሣሪያ አትጠቀሙ (አትከልክል/ይ)፡፡

ሠ) የተዘጋጀ ምግብ ሲቀርብልህ አልበላም አትበል፡፡

ረ) በጥል ወቅት “ፍቺ” የምትለዋ ቃል ከአፋችሁ አትውጣ፡፡

ሰ) ጌታን ከማያከብሩ ሰዎች ምክር አትቀበሉ፡፡

3. ይቅር ባይ አመለካከትና መንፈስ ይኑራችሁ፡፡

ትዳር ፀንቶ ይቀጥል ዘንድ ይቅርታ እጅግ አስፈላጊ ነው፡፡ ለሌሎች መልካም ሆነህ/ሽ ለትዳር ጓደኛህ/ሽ ትዕግስት የለሽ እና ግድ የማይሰጥህ/ሽ አትሁን/ኒ፡፡

4. ስለ ጉዳዩ በግልፅ ለመነጋገር ዝግጁ ሁን/ኒ፡፡

የተቀየመው (የተጎዳው) ሰው ስሜቱን በፍቅር መናገር ይኖርበታል፤ መጨቃጨቅ፤ መጮህ ወይም ስሜትን ቀብሮ ፀጥ ማለት አይበጅም፡፡

“እኔ ቃል ተሞልቻለሁና፤ በውስጤም ያለ መንፈስ አስገድዶኛልና። በተሐ ጠጅ እንደ ተሞላና ሊቀደድ እንደ ቀረበ አቁማዳ፤ ሊፈነዳ እንደማይችል እንደ ወያኔ ጠጅ አቁማዳ፤ እነሆ፤ አንጀቴ ሆነ። ጥቂት እንድትነፍስ እናገራለሁ ከንፈሬን ገልጬ እመልሳለሁ።”

ኢዮብ 32፡ 18 - 20

5. ሌላኛው ወገን ጥፋተኝነትን በማመን ይቅርታ መጠየቅ ይኖርበታል፡፡

“ይቅርታ” ይህች አንድ ቃል ለብዙ ጠብ መፍትሔ ናት። ይቅርታ ለመጠየቅ ዳገት አይሁንብህ (ሽ) ፤ ትሁት ሁኑ (ኝ) ።

“ለጸሎትም በቆማችሁ ጊዜ፤ በሰማያት ያለው አባታችሁ ደግሞ ኃጢአታችሁን ይቅር እንዲላችሁ፤ በማንም ላይ አንዳች ቢኖርባችሁ ይቅር በሉት። እናንተ ግን ይቅር ባትሉ በሰማያት ያለው አባታችሁም ኃጢአታችሁን ይቅር አይላችሁም።

1. የትኛውም ችግር ወደፊት በምትወስደው እርምጃ ላይ ተፅእኖ እንዲያሳድር አትፍቀድ።
አማካሪዎች ልብ ሊሏቸው የሚገቡ ነጥቦች
2. ይህ የምክር አገልግሎት ተግባራዊ የሚሆነው ሁለቱም ዳግም ለተወለዱ እና ለእግዚአብሔር ቃል ለሚገዙ ጥንዶች ነው።
3. ሁለቱም ለመጋቢዎች እና ለቤተክርስቲያን የማይገዙ ከሆነ ችግራቸውን መፍታት አትችሉም።
4. ሰውየው እናንተ ቤተክርስቲያን ካልሆነ፣ ብዙ ጊዜ አታቃጥሉ፤ ምክንያቱም ሙሉ ለሙሉ ለመንፈሳዊ ሥልጣናችሁ ስለማይገዙ ነው።
5. ችግር ስትፈቱ ለአንዱ ወገን አትወግኑ።
6. “ምን ማድረግ ነው ያለብኝ?” ለሚለው ጥያቄ ቀጥተኛ ምላሽ አትስጡ። ኋላ ሰዎች፣ እርሱ ነው እንዲህ ያስደረገኝ ይሏችኋል።
7. የምትሉት ግራ እስኪያጋባ ድረስ ግልፅ ያልሆነ ንግግር አትናገሩ።

ምዕራፍ 22

አማኞች

1. አንድን ሰው ስታገባ/ቢ ከእነ አመጣጡ ነው፤ የቤተሰብ ሁናቴ፣ የገንዘብ ሁናቴ፣ የጤና ሁናቴ ሁሉ እንደሆነ እወቅ/ቂ።
2. አማኞች የትዳር ጓደኛ የቅርብ ዘመድ ነው።
3. መጽሐፍ ቅዱስ የትዳር ጓደኞችን ወላጆች/አሳዳጊዎች ማክበር እንዳለብን ይናገራል። አንተም/አንቺም እንዲህ ማድረግ አለብህ/ሽ።

“መልካም እንዲሆንልህ ዕድሜህም በምድር ላይ እንዲረዝም አባትህና እናትህን አክብር፤ እርስዎም የተስፋ ቃል ያላት ፊትኛይቱ ትእዛዝ ናት።”

111ኤፌሶን 6፡2-3

4. አማኞችህ/ሽ ለአንተ/ቺ እንደ አሳዳጊ ወላጆች ናቸው።
8. የማይወዱህ/ሽ ቢመስልህ/ሽ እንኳን በ1ኛ ቆሮንቶስ 13፡4-8 መሠረት ያለ አንዳች ቅድመ ሁኔታ ትወዳቸው/ትወጁያቸው ዘንድ በእግዚአብሔር ታመን/ኒ።

“ፍቅር ይታገላል፤ ቸርነትንም ያደርጋል፤ ፍቅር አይቀናም፤ ፍቅር አይመካም፤ አይታበይም፤ የማይገባውን አያደርግም፤ የራሱንም አይፈልግም፤ አይበሳጭም፤ በደልን አይቆጥርም፤ ከእውነት ጋር ደስ ይለዋል እንጂ ስለ ዓመፃ ደስ አይለውም፤ ሁሉን ይታገላል፤ ሁሉን ያምናል፤ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል፤ በሁሉ ይጸናል። ፍቅር ለዘወትር አይወድቅም፤ ትንቢት ቢሆን ግን ይሻራል፤ ልሳኖች ቢሆኑ ይቀራሉ፤ እውቀትም ቢሆን ይሻራል።”

1ኛ ቆሮ 13፡4-8

5. የትኛውም ባለ ትዳር በወላጆቹ ቤት መኖር የለበትም። መጽሐፍ ቅዱስ የሚያዘው መውጣትንና መጣበቅን ነው።
6. በእንክብካቤ፣ በእግዛ እና በገንዘብ በወላጆች መካከል አታዳላ።

7. ወላጆች ያላቸው ፍላጎት አንድ አይነት እንዳልሆነ ከግንዛቤ ውስጥ አስገቡ። ለምሳሌ፡- አንዱ ወላጅ ተቆራጭ ሊፈልግ ይችላል፤ ሌላኛው ግን ለበዓል ብቻ ከታሰበ ይበቃዋል።

8. ለወላጆችህ/ሽ ሚስትህን/ባልሽን አትማ/ሚ። ለአንተ/ቺ ማዳላታቸው አይቀርም። የትዳር ጓደኛህን/ሽን ጥፋቶች ፍቅር ይሸፍን፤ ካስፈለገ የመጋቢዎችን እርዳታ ጠይቅ/ቂ።

“እርሱ ግን ስለ ኃጢአት አንድን መሥዋዕት ለዘላለም አቅርቦ በእግዚአብሔር ቀኝ ተቀመጠ።”

ዕብራውያን 10፡12

9. ብዙ ጊዜ፣ ሴቲቱ ባልየው ለቤቱ ይበልጥ እንክብካቤ እንዲያደርግ ልትጠይቅ ትችላለች። እነዚህን ፍላጎቶች በፍቅር ማሟላት ይኖርበታል።

10. አዲስ የተፈጠረው ቤተሰብህ ቀዳሚ ስፍራ እንዳለው አስታውስ፤ የገዛ ቤተሰቡን በፍቅር የማያስተዳድር ከማያምን ሰው የከፋ ነው።

ነገር ግን ለእርሱ ስለ ሆኑት ያልቁንም ስለ ቤተ ሰዎቹ የማያስብ ማንም ቢሆን፤ ሃይማኖትን የካደ ከማያምንም ሰው ያልቅ የሚከፋ ነው።

1ኛ ጢሞቴዎስ 5፡8

11. ልክ እንደ ወላጆችህ፣ አማኞችም ተገቢ ያልሆነ ነገር ሊፈፀሙ እንደሚችሉ እወቅ። ልዩነቱ የተሰማህን ነገር ለአማኞችህ ብትናገር ችግር ይፈጠራል፤ ስለዚህ አንዳንድ ነገሮችን እንዳላየህ እለፍ።

12. አማኞችን በተመለከተ ሰውን አታስቀይም እንጂ ራስህን ሁን።

13. ወላጆችህ/ሽ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ስለ ትዳር ጓደኛህ/ሽ መጥፎ ንግግር እንዲናገሩ አትፍቀድ/ጂ። እናንተ አንድ ናችሁ።

14. በጥሩ ከያዝካቸው (ከያዝሻቸው) አማኞችህ/ሽ ሊመርቁህ/ሽ ይችላሉ። ኑዓሚን ወደ አገሯ ለመሔድ ስትነሳ ምራቶችዋን ባረክቻቸው።

ኑዓሚንም ምራቶችዋን፡- ሂዱ፤ ወደ እናቶቻችሁም ቤት ተመለሱ በእኔና በሞቱት እንዳደረጋችሁ፤ እግዚአብሔር ቸርነት ያድርግላችሁ።

ሩት 1፡8

ምዕራፍ 23

ከትዳር ንደኛ ልጅ ወይም ዘመድ ጋር መኖር

1. ቀላል ነገር እንዳልሆነ ተረዳ/ጂ። በቤት ውስጥ ያሉት ልጆች ከትክክለኛው አባት/እናት ጋር አይደሉም።
2. እንግዳ የሆነ ሰውን መውደድ ስለሚጠበቅብህ ተግዳሮት መግጠሙ አይቀሬ ነው። ቀላል ላይሆን ይችላል፤ ግን ደግሞ ፍሬው ይሁን ሊያሰኝ ይችላል።
3. አባት የሌላቸው ወይም እናት የሌላቸው በእግዚአብሔር ልብ ውስጥ ልዩ ስፍራ እንዳላቸው እና እነርሱን የሚጨቁኑትን ራሱ እንደሚቀጣቸው መናገሩን ልብ በል።

“መበለቲቱንና ድህ አደጎቹን አታስጨንቁአቸው። ብታስጨንቁአቸውና ወደ እኔ ቢጮኹ እኔ ጨኝታቸውን ፈጽሞ እሰማለሁ ፤ ቀጣዩም ያጸናቸዋል፤ በሰባቸው አስገድላችኋለሁ ሚስቶቻችሁም መበለት፤ ልጆቻችሁም ድህ አደጎች ይሆናሉ።”

ዘፀአት 22፡ 22 - 24

“... ለድህ አደግም ረዳቱ አንተ ነህ። የኃጢአተኝንና የክፉን ክንድ ስበር፤ የኃጢአቱንም ብድራት ክፈል ሌላ እስከማያገኝ ድረስ። እግዚአብሔር ለዘላለም ያንግሣል አሕዛብ ከምድሩ ይጠፋሉ። እግዚአብሔር የድሆችን ምኞት ሰማ፤ ጆሮውም የልባቸውን አሳብ አደመጠች፤ ፍርዱ ለድህ አደግና ለችግረኛ ያደረገ ዘንድ፤ ሰዎች በምድር ላይ አፋቸውን ከፍ ከፍ ማድረግ እንዳይደግሙ።”

መዝሙር 10፡ 14 - 18

4. የትዳር ንደኛህን/ሽን ከእነ ሁናቴው/ዋ አግብተሃል/ሻል፤ እውነታውን ተቀበል/ይ።
5. ብድራት ሳትጠብቅ/ቂ ያለ አንዳች ቅድመ ሁኔታ (አጋፔ) መውደድ አለብህ/ሽ።

“ ፍቅር ያታግላል፤ ቸርነትንም ያደርጋል፤ ፍቅር አያቀናም፤ ፍቅር አይመካም፤ አይታበይም፤ የማይገባውን አያደርግም፤ የራሱንም

አይፈልግም፤ አይበሳምም፤ በደልን አይቆጥርም፤ ከእውነት ጋር ደስ ይለዋል እንጂ ስለ ዓመፃ ደስ አይለውም፤ ሁሉን ይታገላል፤ ሁሉን ያምናል፤ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል፤ በሁሉ ይጸናል። ፍቅር ለዘወትር አይወድቅም፤ ትንቢት ቢሆን ግን ይሻራል፤ ልሳኖች ቢሆኑ ይቀራሉ፤ እውቀትም ቢሆን ይሻራል።”

1ኛ ቆሮ 13፡ 4 - 8

6. ልጁ/ልጅቱ ከትዳር ጓደኛህ/ሽ ጋር በእጅጉ እንደተቆራኘ እና እንደሚወዷቸው እወቅ። አጋርና እስማኤልን ከቤቱ ሲያስወጣ አብርሐም ምን እንደተሰማው አስብ።

“ሣራም ግብፃዊቱ አጋር ለአብርሃም የወለደችለትን ልጅ ሲስቅ አየችው። አብርሃምንም፣ ይህችን ባሪያ ከነልጅዋ አሳድድ፤ የዚህች ባሪያ ልጅ ከልጄ ከይስሐቅ ጋር አይወርስምና አለችው። ይህም ነገር በአብርሃም ዘንድ ስለ ልጁ እጅግ ችግር ሆነበት።”

ዘፍጥረት 21፡ 9 - 11

7. ከመጋባታችሁ በፊት የልጁ/የልጅቷ ሌላኛው ወላጅ ስለሚኖረው ሚና በግልፅ ተነጋግራችሁ ወስኑ። በቤታችሁ የሚኖራቸው ጣልቃ ገብነት በተቻለ መጠን አናሳ ቢሆን ይመረጣል። በልጁ/ልጅቷ ወላጆች መካከል የሚፈጠር ጠበቅ ያለ መቀራረብ አስፈላጊ አይደለም። የሚቻል ከሆነ አንድ ገለልተኛ ሰው በመካከላቸው እንደ አገናኝ እንዲሆን ይደረግ፤ ይህም ጥያቄ እና አለመተማመን እንዳይፈጠር ለመከላከል ነው።

8. በልጁ/ልጅቷ ፊት ሁልጊዜ አንድነታችሁ እንዲታይ ጥረት አድርጉ።

9. መራር ልጅ ምን ማለት እንደሆነ አትርሱ።

“ሣራም ግብፃዊቱ አጋር ለአብርሃም የወለደችለትን ልጅ ሲስቅ አየችው።”

ዘፍጥረት 21፡9

10. አንዳንድ ውጊያዎቻችሁን እግዚአብሔር እንዲዋጋላችሁ ለእርሱ ስጡ።

11. ሲያስፈልግ ምክር ጠይቁ።

12. በትዳር ጓደኞችሁ እና በራሳችሁ ልጆች መካከል ልዩነት/መራራቅ አትፍጠሩ።

13. ከትዳር ጓደኛችሁ ልጅ ጋር በጎ ላልሆነ ዓላማ ቡድን አትመስርቱ።

14. ልጆች ፍፁማን ፍጡራን እንዳልሆኑ ተረዱ። የራስህም(ሽም) ልጅ ግትርና ብዙ ችግር ያለበት (ባት) ሊሆን/ልትሆን ይችላል/ትችላለች። የትዳር ጓደኛ ልጅ (የእንጀራ ልጅ) ማሳደግም ብዙ ልፋት ይጠይቃል። በፍቅር ያዘው/ያዛት። የትዳር ጓደኛህ/ሽ ልጅህን/ሽን ሲቀጣ ሁልጊዜ ከጥላቻ የተነሳ ነው ብለህ/ሽ አታስብ/ቢ። ባለቤትህ/ሽ ልጅህን/ልጅሽን በመጽሐፍ ቅዱስ መርህ መሠረት እንዲያሳድግ/እንድታሳድግ ፍቀድ/ጂ።

ምዕራፍ 24

ክርስቲያን ሁሉ ስለ ፍቺ ይህንን ይወቅ

የፍቺ ትርጓሜ

በአዲስ ኪዳን ፍቺ የሚለው ቃል አፖስታሊዬን ከሚለው ቃል የተተረጎመ ሲሆን፤ ቀጥተኛ ትርጓሜውም መኮብላል ማለት ነው። ሠራዊት ውስጥ የተመለመለ እና የተቀጠረ አንድ ወታደር ሳያስፈቅድ ሸሽቶ ሲያመልጥ አስቡ። እርሱ ከሐዲ ነው። ከሐዲ ከታሰረ በጥይት ተደብድቦ ሊገደል ይችላል። መዝገበ ቃላት እንደሚያሳይህ መካድ “ፓርቲን መተው” ማለት ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ፍቺ

“ስለዚህ ሰው አባቱንና እናቱን ያተዋል፤ በሚስቱም ያጣበቃል ሁለቱም አንድ ሥጋ ይሆናሉ።”

ዘፍጥረት 2፡24

“ እኔ ግን እላችኋለሁ፤ ያለ ዝመት ምክንያት ሚስቴን የሚፈታ ሁሉ አመንዝራ ያደርጋታል፤ የተፈታችውንም የሚያገባ ሁሉ ያመነዝራል።”

ማቴዎስ 5፡32

“እግዚአብሔር ያጣመረውን እንግዲህ ሰው አይለየው።”

ማርቆስ 10፡9

“ያገባች ሴት ባልዋ በሕይወት ሲኖር ከእርሱ ጋር በሕግ ታስራለችና፤ ባልዋ ቢሞት ግን ስለ ባል ከሆነው ሕግ ተፈትታለች።”

ሮሜ 7፡2

“ሚስትም ከባልዋ አትለያይ፤ ብትለያይ ግን ሳታገባ ትኑር ወይም ከባልዋ ትታረቅ፤ ባልም ሚስቱን አይተዋት ብዬ የተጋቡትን አዛቸዋለሁ፤ እኔ ግን አላዝም፤ ጌታ እንጂ።”

1ኛ ቆሮንቶስ 7፡10 - 11

“እናንተም ስለ ምንድር ነው? ብላችኋል። ሚስትህ ባልንጀራህና የቃል ኪዳንህ ሚስት ሆና ሳለች እርስዋን አታልለሃታልና እግዚአብሔር በአንተና በልጅነት ሚስትህ መካከል ምስክር ስለ ሆነ ነው።”

ሚልክያስ 2፡14-16

ፍቺ የማን ጥፋት ነው?

ሀ) እግዚአብሔር የመጣበቅን ኃላፊነት የሰጠው ለወንድ ነው። እርሱ ይተዋል፤ ከሚስቱም ጋር ይጣበቃል።

ለ) ፍቺ የሚፈጠረው ሊለያይ በማይችል መንገድ ያልተጣበቀ እንደሆነ ነው።

ሐ) ትዳርም ልክ እንደ ፍቺ ሁሉ በወንዱ ትከሻ ላይ የተቀመጠ ጉዳይ ነው።

መ) በቤት ውስጥ የሚፈጠረው ነገር ሁሉ የወንዱ ኃላፊነት ነው፤ ጥፋቱ ግን የእርሱ ላይሆን ይችላል።

“ስለዚህ ሰው አባቱንና እናቱን ይተዋል፤ በሚስቱም ይጣበቃል ሁለቱም አንድ ሥጋ ይሆናሉ።”

ዘፍጥረት 2፡24

የሰው ልጅ በኃጢአት በወደቀ ጊዜ፤ እግዚአብሔር ወደ ገነት መጥቶ አስቀድሞ የጠራው አዳምን ነው፤ ከፍሬው ስለመብላታቸው ተጠያቂ ያደረገውም አዳምን ነው። ለሴቲቱ የቀረበ ጥያቄ አልነበረም።

የፍቺ መዘዞች

በአጠቃላይ እግዚአብሔር በየትኛውም መልኩ ሕብረት ሲፈርስ አይወድም። የተከፈለ ቤት፤ ሕይወት እግዚአብሔርን ያሳዝነዋል።

ሀ) የማያቋርጥ ሕመም ያስከትላል።

“የጠብ መጀመሪያ እንደ ውኃ አፈሳሰሰ ነው ስለዚህ ጠብ ሳይበረታ አንተ ክርክርን ተው።”

ምሳሌ 17፡14

ለ) መራር ባሕሪ ይፈጠራል።

“የሰው ነፍስ ሕመሙን ይታገላል የተቀጠቀጠን መንፈስ ግን ማን ያጠንክረዋል?”

ምሳሌ 18፡14

ሐ) የቀድሞ ሕብረት/ዝምድና ለዘለቄታው ይቋረጣል።

“የተበደለ ወንድም እንደ ጸናች ከተማ ጽኑ ነው ክርክራቸውም እንደ ግንብ ብረት ነው።”

ምሳሌ 18፡19

መ) ደስታ ይጠፋል።

“ሌባው ሊሰርቅና ሊያርድ ሊያጠፋም እንጂ ስለ ሌላ አይመጣም፤ እኔ ሕይወት እንዲሆንላቸው እንዲበዛላቸውም መጣሁ።”

ዮሐንስ 10፡10

ሠ) የተሰበረ መንፈስ/ስሜት

- (i) ትዳር ስሜትን ያካትታል፤ ስለዚህ ፍቺ የነፍስን ቁርኝት ለሁለት ይቀዳል።
- (ii) ብዙ ጊዜ ሁለቱም አጋሮች ይጠፋሉ (ይጎዳሉ)፤ አንዳንዴ ሙሉ ለሙሉ ላይታደሱ (ላይፈወሱ) ይጎዳሉ።
- (iii) መለያየት በስሜት ተያይዘን ለመኖር የገባነውን ቃል ማፍረስ ነው።
- (iv) ፍቺ ሕጋዊ መለያየት ነው።
- (v) ቃል ስንገባ እስከ ሞት ድረስ ነው፤ የማትጠብቀውን ቃል አትግባቢ።

“ሰነፎች ደስ አያሰኙትምና ለእግዚአብሔር ስእለት በተሳልህ ጊዜ ትፈጽመው ዘንድ አትዘግቡ፤ የተሳልኸውን ፈጽመው። ተስለህ የማትፈጽም ብትሆን ባትሳል ይሻላል።

መክብብ 5፡ 4 - 5

ረ) መራርነት (የቆየ እና ስር የያዘ ይቅር አለማለት)

ሰ) ኃይለኛ ሕመም

ሸ) ቋሚ ጠባሳ

ቀ) አካለ ጎዶሎ ትሆናለህ/ትሆኛለሽ። ከዚህ በኋላ በቅጡ ማድረግ የሚሳንህ/ሽ ነገሮች ይኖራሉ።

በ) መከፋት - የቅርብ የምትለው ሰው ሲሞት የሚሰማህ ዓይነት ስሜት ይመጣብሃል።

ተ) ድብርት (የተጨቆነ ስሜት)

(i) የሕይወት ዘመንህ/ሽ ምን እንደሚመስል ያሰብከውንና/ሽውንና ከፍቺ በኋላ ሊሆን የሚችለውን ማነፃፀር ድብርት ያመጣል።

(ii) ድብርት ከመገፋት ስሜት ይመነጫል፤ ይህም ራስን ከሰው ሁሉ ገለል ማድረግን ሊያመጣ ይችላል።

ዳግመኛ የማግባት እና የላጤነት ችግሮች

ሀ) ያው ዓይነት ችግር ዳግመኛ ሊገጥምህ/ሽ ይችላል።

ለ) ትዳሬን ስኬታማ ማድረግ እችል ነበርን? የሚለው ጥያቄ ከአእምሮህ/ሽ አይጠፋም።

ሐ) ልጆች በእጅጉ ይጎዳሉ፤ ማሕበረሰቡን የሚበጠብጡ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ብዙ ጊዜ ይህ ይፈጠራል።

መ) በዘመንህ/ሽ ሁሉ የተሰበረ/የተጎዳ መንፈስ፤ መራርነት እና ዘልቆ የገባ ቅይማት ይኖርሃል/ሻል። ይህም የመንፈሳዊና የፀሎትን ሕይወት ይጎዳል።

ወደ ፍቺ የሚያመሩ ምክንያቶች

ሀ) ማመንዘር - ማመንዘር ሲከሰት፤ አለመተማመን ይመጣል፤ በመጨረሻም ትዳር ሊፈርስ ይችላል።

ለ) መፍትሔ ያልተሰጣቸው የውስጥ ጉዳዮች የሚፈጥሩት የማያቋርጥ ሐዘን እና ድብርት

ሐ) በትዳር የሚከሰት ኃይለኝነት፡- ግጭት ሲፈጠር አንደኛው ወገን ኃይለኝነት እና እንደ ጦር የሚወጋ ቃላቶችን የሚጠቀም ሲሆን፡-

መ) ልጅ አልባነት - አንዳንዶች ልጅ አልባነትን ለፍቺ ምክንያት እንዲሆን ይፈቅዳሉ፡፡

ሠ) ለረጅም ጊዜ መለያየት - አንደኛው ወገን ወደ ሌላ አገር ሄዶ ሲኖር፣ ሌላኛው ወገን ቪዛ ባለማግኘት ባለበት ስፍራ ሲቆይ

ረ) የዘመዶች እና የጓደኞች ጣልቃ ገብነት

(i) ወላጆች ከልክ ያለፈ ሲቆጣጠሩ እና ተፅእኖ ሲያሳድሩ

(ii) ከሰፊው ቤተሰብ ብዙዎች ጥገኛ ሲሆኑ

ሰ) መጥፎ አመለካከት - ምክር፣ ግሳዬ እና ልመና (የመጋቢዎችን ጨምሮ) የማይቀበል፣ ንቅንቅ የማይል፣ ሆን ተብሎ የሚያዝ ክፉ አመለካከት

- ክፍል 7
- የመቀበል ዋና ቁልፍ

ምዕራፍ 25

የመቀበል ዋና ቁልፍ

ባለትዳሮች፣ ሰዎች ካገቡ በኋላ ብዙም እንደማይለወጡ ቢረዱ በእጅጉ ይጠቀማሉ። ስለዚህ ባለትዳሮች ያላቸውን ተቀብለው በመኖር ደስተኛ መሆንን ሊወስኑ ይችላሉ።

“የእግዚአብሔርን ሥራ ተመልከት እርሱ ጠማማ ያደረገውን ማን ሊያቀናው ይችላል?”

መክብብ 7:13

በሕይወትህ፣ አንተም ከፀሐይ በታች በምትደክምበት ድካም ይህ እድል ፈንታህ ነውና ከንቱ በሆነ በሕይወትህ ዘመን ሁሉ፣ ከፀሐይ በታች በሰጠህ፣ በከንቱ ዘመንህ ሁሉ፣ ከምትወድዳት ሚስትህ ጋር ደስ ይበልህ።

መክብብ 9:9

እግዚአብሔር ደስተኞች እንድንሆን ይፈልጋል። ደስታ የሚመጣው ያለንን ተቀብሎ በመኖር ነው። ግጭቶች የሚመጡት መለወጥ ከማንችላቸው ነገሮች ጋር ስንታገል ነው።

የቅዱስ ፍራንሲስ ዛቪየርን ፀሎት አስታውሱ።

እግዚአብሔር ሆይ፣ መለወጥ የምችለውን የምለውጥበትን ድፍረት፣ መለወጥ የማልችለውን የመቀበል ፀጋ፣ እና ልዩነቱን የማወቅ ጥበብ ስጠኝ።

እያንዳንዱ ባልና ሚስት መቀበል የሚገባው አራት ነገሮች

1. የትዳር ጓደኛህን/ሽን የባሕሪ ቅኝት ተቀበል።

- የአንተ/ቺ የባሕሪ ቅኝት + የሕይወት ልምድ + የእግዚአብሔር ቃል = የአንተ/ቺ ባሕሪ
- የባለቤትህን/ሽን የባሕሪ ቅኝት ለመለወጥ አትሞክር/ሪ። ይልቁኑ እርሱ/እርሷ በመንፈሳዊ

ብስለት እንዲያድግ/እንድታድግ ፀልዩ። (ምዕራፍ 42ን ይመልከቱ)።

2. የትዳር ጓደኞችሁን “ወንድነት” ወይም “ሴትነት” ተቀበሉ።

- ወንዱ ያገባው ሴትን እንጂ ወንድን እንዳልሆነ መቀበል አለበት፤ ስለዚህ ተፈጥሮአዊ የሆኑትን የሴትነት መገለጫዎች ለምሳሌ፡- ዘለቅ አድርጎ ማውራትን ለመግታት መሞከር የለበትም።
- ደክም ስለምትልም እንደ ወንድ እንድትንቀሳቀስ እና እንድትሰራ አይጠበቅባትም።

እንዲሁም፤ እናንተ ባሎች ሆይ፤ ደካማ ፍጥረት ስለ ሆኑ ከሚስቶቻችሁ ጋር በማስተዋል አብራችሁ ኑሩ፤ ጸሎታችሁ እንዳይከለከል አብረው ደግሞ የሕይወትን ጸጋ እንደሚወርሱ አድርጋችሁ አክብሩአቸው።

1ኛ ጴጥሮስ 3፡7

- ሴቶች የሚወዷቸው ነገሮች አሉ፤ እንደ ልብስ፣ ሰርግ፣ ረዘም ላለ ጊዜ እያወሩ መጫወት፣ ምግብ ማብሰል፣ ስለ ነገሮች እና ክስተቶች ዝርዝር ሐተታ፣ ወንዶች ደግሞ እነዚህ ነገሮች አስፈላጊ አይደሉም ባዮች ናቸው።
- ሴቷም ያገባችው ወንድ እንጂ ሴት እንዳልሆነ መቀበል ይኖርባታል። ወንዶች በተፈጥሮአቸው የበለጠ ጉልበት አላቸው፤ ብዙ አያወሩም፤ በሰርግ ውስጥ ቀለማትን እንኳ ልብ ላይሉ ይችላሉ። ስለ አንድ ጉዳይ ማወቅ የሚፈልጉት ዐበይት ነገሮችን ብቻ ነው፤ ዝርዝር ነገሩን አይፈልጉም።
- እነዚህን የተፈጥሮ ልዩነቶች ተቀብላችሁ በደስታ ኑሩ።

ባሎች በሚስቶች ላይ የሚያነሱት የተለመዱ ቅሬታዎች

- ሚስቶቻቸው በወሲብ ደነዞች እንደሆኑ፤
- ሚስቶች ብዙ ያወራሉ፤ ያውም ስለማይረባ ጉዳይ፤

- ሚስቶች በማይረባ ጉዳይ ላይ ያተኩራሉ፤ ጠበኞች ናቸው።

ወንድ ያገባው ሴትን እንጂ ወንድን አይደለም፤ ስለዚህም ሴቶች የሚወዱትን መቀበል ይኖርበታል።

ሴቶች ስለ ባሎቻቸው የሚያቀርቡት የተለመደ ቅሬታ

- ወሲብ በቃኝ አይሉም።
- ሚስቶቻቸውን አይረዱም።
- ከሚስቶቻቸው ጋር በበቂ ሁኔታ አያወሩም።

ሴቷም ያገባቸው ወንድ እንጂ ሴት እንዳልሆነ መቀበል አለባት። ስለዚህ ወንዶች የሚወዱትን (እንደ ወሲብ እና ምግብ) መቀበል አለባት።

3. ከባለቤትህ(ሽ) ባሕሪ ደስ የማያሰኘውን ተቀበል(ይ)

የባለቤትህን(ሽን) ደስ የማያሰኝ ባህሪ ለይተህ(ሽ) እወቅ(ቂ) እና ተቀበል(ይ)።

4. የትዳር ጓደኛህን(ሽን) ቅርፅ እና መልክ ተቀበል

- ዓመታት ሲያልፉ የሁላችን አካል ይለወጣል። የሕይወትህ/ሽ/ ዋና አላማ የባለቤትህን/ሽን/ ሰውነት ማስቀነስ ወይም ማስጨመር አይሁን። ከባለቤትህ/ሽ/ ጋር ተስማምተህ/ሽ/ የምትኖረው/ሪው/ አካላዊ ለውጥ ሲያመጣ/ስታመጣ ብቻ መሆን የለበትም።
- እያንዳንዱ/ዷ/ ባለትዳር ለማማር ጥረት ማድረግ አለበት/ባት/። እያንዳንዱ እድሜ የራሱ ውበት አለው። አካላዊ ውበትህን/ሽን/ አጎልብት/ቺ/። የትዳር ጓደኛዬ የትም አይሔድም/አትሔድም በሚል ስሜት በዚህ ጉዳይ ላይ ቸል አትበል/ይ/።

ሌሎች መቀበል ያሉብህ ነገሮች

1. ሰላምን ተቀበል፤ ላለመጣላት ወስን።

ከጦርነት ይልቅ ሰላም እንደሚሻል ወስን/ኒ/፤ በእያንዳንዱ ነገር ላይ ከመካሰስ እና ጉዳዩን ከማስፋት ይልቅ በሰላም መኖር እንደሚሻል ቁረጥ/ጪ/።

“ቢቻላችሁስ በእናንተ በኩል ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ኑሩ።”

ሮሜ 12:18

2. ሌላውን ሰው ለቁጣ እና ለምሬት አለማነሳሳት ክርስቲያናዊ ኃላፊነትህ/ሽ/ እንደሆነ ተቀበል/ይ/።

“ለፍቅርና ለመልካምም ሥራ እንድንነቃቃ እርስ በርሳችን እንተያይ።”

ዕብራውያን 10:24

እርስ በእርሳችን መነሳሳት ያሉብን ለፍቅርና ለመልካም ስራ እንጂ ለምሬትና ለጥላቻ አይደለም። “እናስብ” የሚለው ቃል ሰዎችን ለመውደድ እና ለእነርሱ መልካም እንድናደርግ በጥንቃቄ አስበን አዳዲስ መንገዶችን ማግኘት እንዳለብን ያመለክታል።

3. ውስብስብ ጉዳዮችን እግዚአብሔር ብቻ ሊፈታ እንደሚችል ተቀበል/ይ/፤ ስለዚህም ነገሮችን ለእግዚአብሔር፣ ለጊዜ፣ ለሁኔታዎች እና ለተፈጥሮ አሳልፈህ ስጥ። እግዚአብሔር ለነገሮቻችን መፍትሔ አለው።

እኛን በመንከባከብ እግዚአብሔር ከእኛ ይሻላል። ውስብስብ ነገሮችን ለመፍታት ከእኛ ይልቅ እርሱ ብቃት አለው። ብዙ ጉዳዮች በማስረዳት እና በማሳመን አይፈቱም። ብዙ ጉዳዮች በፀሎት እና በእምነት ለእግዚአብሔር ቢሰጡ ይሻላል። እርሱ ነገራችንን ሁሉ ውብ አድርጎ ይሠራል፤ ሁኔታዎችን እግዚአብሔር እንዲያስተካክል አምናችሁ ካልሰጣችሁ ትዳራችሁ ሊፈርስ ይችላል፤ በጋብቻ ግጭት እንደሆነ ማለቂያ የለውም። በጊዜ ሒደት፣ አንዳንድ ጉዳዮች ይፈታሉ። በሌሎች ጊዜያት ደግሞ እግዚአብሔር የተፈጥሮ ነገሮችን (ተፈጥሮን፣

ሁናቴዎችን) በመጠቀም የትዳር ጓደኛህን/ሽን/ ሊለውጥ ይችላል።

“መንገድህን ለእግዚአብሔር አደራ ስጥ፤ በእርሱም ታመን፤ እርሱም ያደርገልሃል።”

መዝሙር 37፡5

4. የሰላምን መንገድ መምረጥ የእግዚአብሔር ጥበብ እንደሆነ ተቀበል(ይ)።

በትዳር ውስጥ በአንድም ሆነ በሌላ ምክንያት ደስ አለመሰኘት ያለ ቢሆንም ከጠብ ይልቅ የሰላምን መንገድ መምረጥ የእግዚአብሔር ፈቃድ እንደሆነ ተቀበል/ይ/።

ሰነፍ ዝም ቢል ጠቢብ ሆኖ ይቆጠራል፤ ከንፈሩንም የሚቆልፍ ባለ አእምሮ ነው ይባላል።”

ምሳሌ 17፡28

ሰላም አውራጅ ሁን/ሁኒ፤ ሞገደኛ እና ነውጠኛ አትሁን/ኒ/።

“የሚያስተራርቁ ብፁዓን ናቸው፤ የእግዚአብሔር ልጆች ይባላሉና።”

ማቴዎስ 5፡9

“ቅናትና ራስ ወዳድነት ባሉበት ሥፍራ በዚያ ሁከትና ክፉ ሥራ ሁሉ ይገኛሉ፤ በፍቅርና በሰላም የሞላ ቤት ግን ጤናማ ትዳር ይኖራል፤ ልጆችም በሰላም የሚድጉበት ስፍራ ይሆናል።

ነገር ግን መራራ ቅንዓትና አድመኛነት በልባችሁ ቢኖርባችሁ፤ አትመኩ በእውነትም ላይ አትዋሹ። ይህ ጥበብ ከላይ የሚወርድ አይደለም፤ ነገር ግን የምድር ነው፤ የሥጋም ነው፤ የአጋንንትም ነው፤ ቅንዓትና አድመኛነት ባሉበት ስፍራ በዚያ ሁከትና ክፉ ስራ ሁሉ አሉና። ላይኛይቱ ጥበብ ግን በመጀመሪያ ንጽሕት ናት፤ በኋላም ታራቂ፤ ገር፤ እሺ ባይ ምሕረትና በጎ ፍሬ የሞላባት፤ ጥርጥርና ግብዝነት የሌለባት ናት። የጽድቅም ፍሬ ሰላምን ለሚያደርጉት ሰዎች በሰላም ይዘራል።”

ያዕቆብ 3፡14 - 18

5. የእግዚአብሔር ቃል ከስሜትህም/ሽም/፤ ከግል አመለካከትህም/ሽም/ እንደሚበልጥ ተቀበል//።

ትዳር ዘላቂ እና ደስተኛ ሊሆን የሚችለው በእግዚአብሔር ቃል ላይ ሲመሰረት ብቻ ነው። የእግዚአብሔር ቃል በሕይወትህ/ሽ/ እንዲገዛ ፍቀድ/ጂ/። ያለ እግዚአብሔር ቃል ብዙ ጉዳዮች አይወገዱም። ምንም ቢሰማህ/ሽ/፣ ምንም ብታስብ/ቢ/ ለእግዚአብሔር ቃል ለመታዘዝ ወስን/ኒ/። በስሜትህ/ሽ/ አትመራ/ሪ/፣ ይልቁኑ የሁሉን ቻይ አምላክ ቃል ያንቀሳቅስህ/ሽ/፣ ይምራህ/ሽ/፣ እናም ይግታህ/ሽ/!!!

6. የሚያበሳጭ ነገር እያለም በሰላም አብሮ መኖርን ተማር/ሪ/።

- ክፍል 8
- የሰው ልጅ አካል

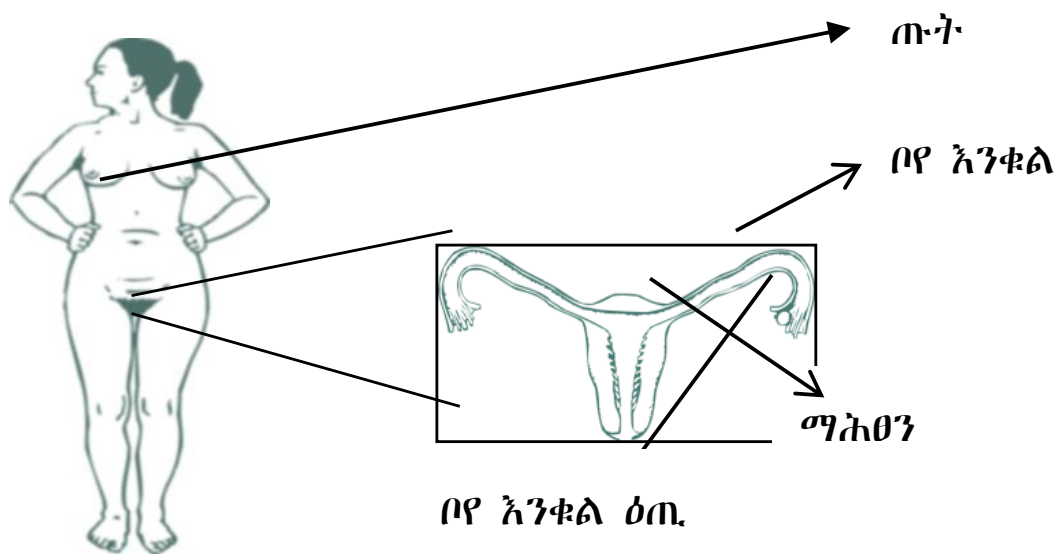
ምዕራፍ 26

በምስል አማካኝነት የሰውነትን አካላት መረዳት

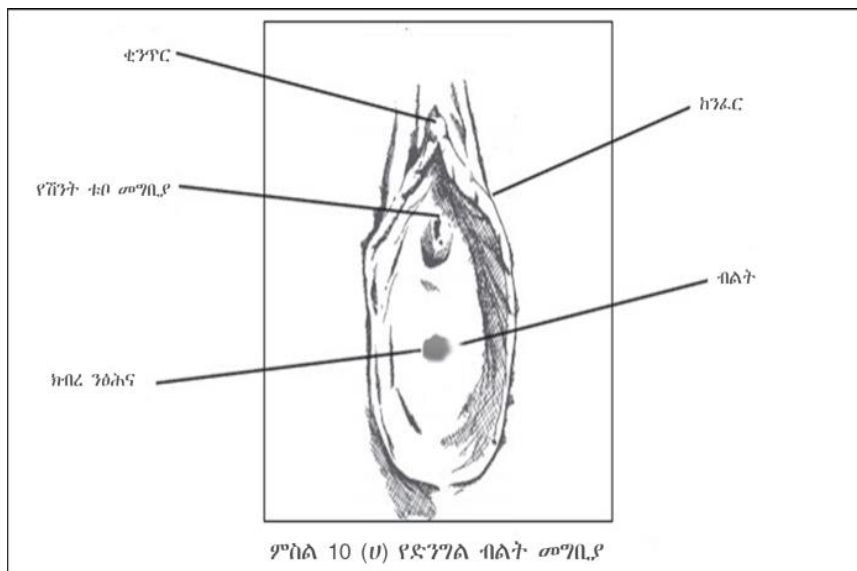
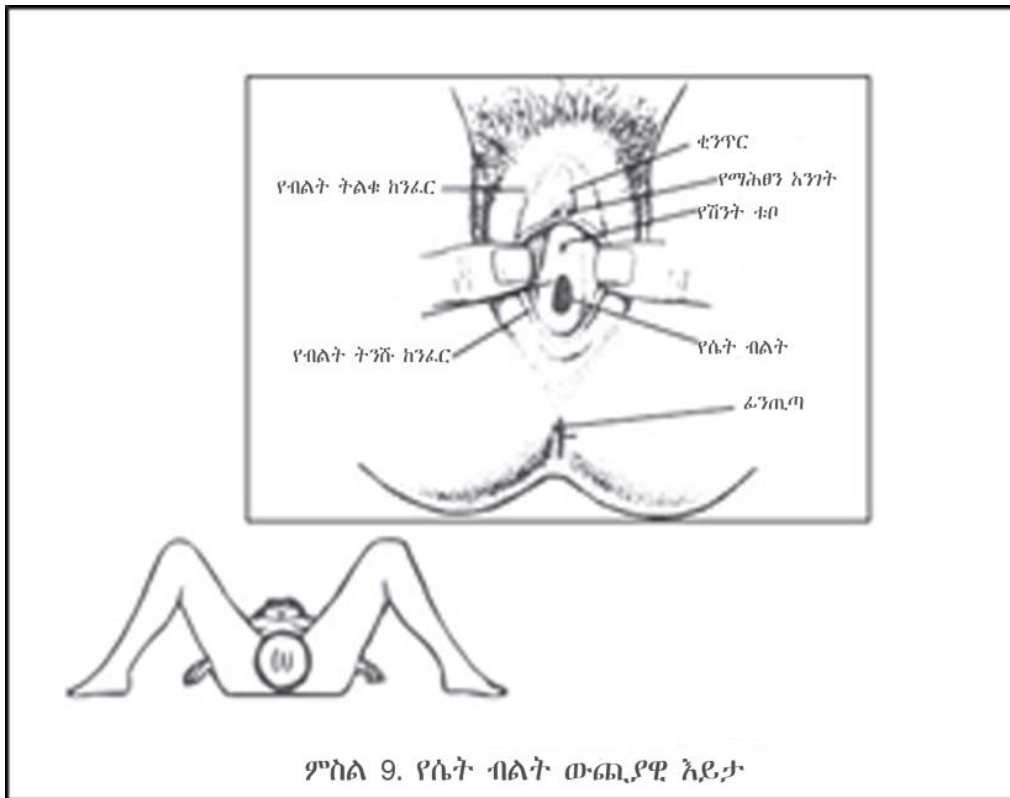
የሚከተሉትን ምስሎች በማጥናት የሰውነትህ(ሽ)ን አካላት ተረዳ(ጁ)።

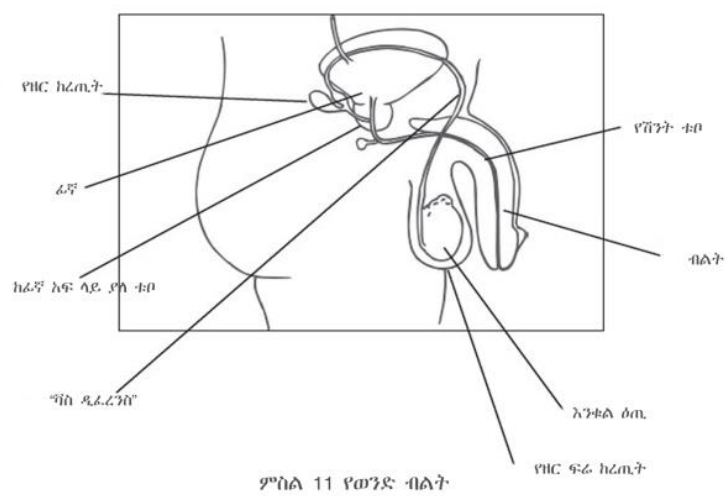
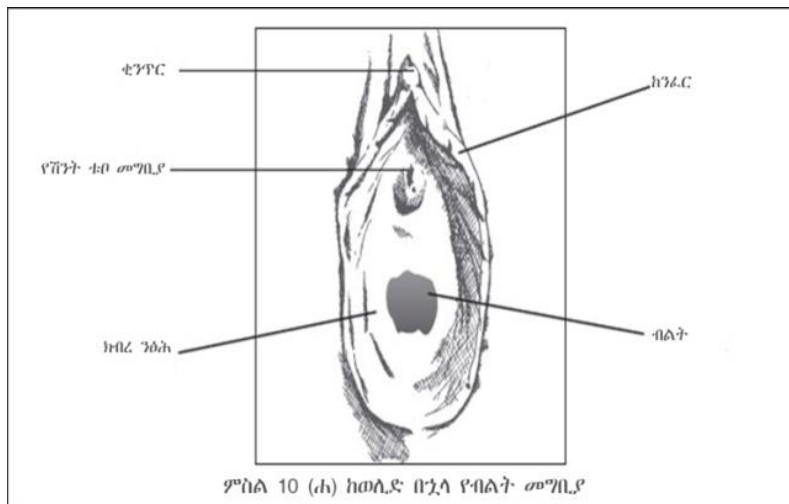
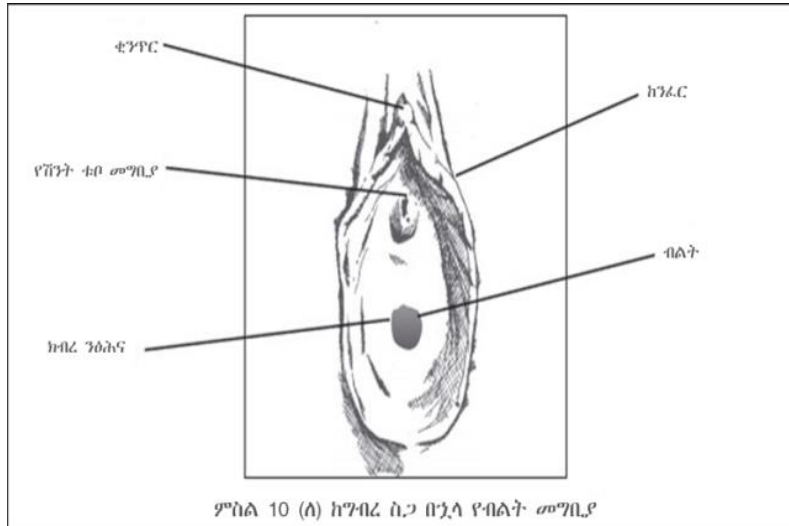
ሴት

እያንዳንዱ ሴት ሰውነቷን ይበልጥ እንድታውቅ አበረታታለሁ። መስታወት በመጠቀም የብልቷን ውጪያዊ አካላት፤ የብልት መግቢያን እና ቂንጥሯን ለይታ ማወቅ ይኖርባታል።



ምስል 7. የሴት አካል የሰውነት ክፍሎች





የቤተሰብ ምጣኔ ዕቅድ ስልቶች

የቤተሰብ ምጣኔ እቅድ ማለት የተለያዩ ዘዴዎችን በመጠቀም ያልተፈለገ እርግዝናን መከላከል እና ልጆችን አራርቆ መውለድ ነው። ባልና ሚስት ከመጋባታቸው አስቀድመው ወይም ከተጋቡም በኋላ በምን ዓይነት የቤተሰብ ምጣኔ ዕቅድ እንደሚጠቀሙ መወሰን ይኖርባቸዋል።

ስለ ቤተሰብ ምጣኔ ስልቶች ከመነጋገራችን በፊት ስለ ሴት አካል ጥቂት እንማር።

የወር አበባ

የወር አበባ ማለት አንዲት አካለ መጠን የደረሰች እና ያላረገዘች ሴት በእያንዳንዱ የወር አበባ ዑደት ፍፃሜ ላይ ደም እና ሌሎች ነገሮች ከማሕፀን ግድግዳ የሚወገድበት መንገድ ነው።

የወር አበባ ዑደት ዓላማ ማሕፀን የወንድ ዘርን የተቀበለ እንቁላል እንዲቀበል ለማዘጋጀት ነው። በየወሩ ከእንቁል ዕጢ መካከል አንዱ እንቁላል ያመርታል፤ ይህም እንቁላል በቦየ እንቁል ዕጢ አማካኝነት ወደ ማሕፀን ይወሰዳል። በቦየ እንቁል ዕጢ ውስጥ ከ24-48 ሰዓታት ሊቆይ ይችላል፤ በዚህ የቆይታ ወቅት ውስጥ ፅንሰት ሊፈጠር ይችላል።

ወርሐዊውን እንቁላል ለመልቀቅ በሚያደርገው ዝግጅት፣ ውስጠ የማሕፀን ግድግዳ የተሰኘው በማህፀን ግድግዳ ላይ የሚገኘው ሕብረ ሕዋስ ወፈር ይላል፤ በውስጡ የሚገኘው የደም መጠንም ይጨምራል። በዚህ ወቅት እንቁላሉ ወደ ፅንሰ ካልተለወጠ ውስጠ የማሕፀን ግድግዳ ይሰበርና ደም ይፈላል፤ ይህም የወር አበባ ይባላል። ፅንሰ ካልተፈጠረ የማሕፀን ጡንቻ እንቅስቃሴ ይህንን ሕብረ ሕዋስ ከእነ እንቁላሉ ያስወግደዋል። አልፎ አልፎ የዚህ የማህፀን ጡንቻ እንቅስቃሴ ኃይለኛ ይሆናል። ይህም ሕመም ሴቶች በወር አበባ ጊዜ የሚሰማቸው ነው።

የወር አበባ ደም አብዛኛውን ጊዜ የሚቆየው ከ4-6 ቀናት ነው። ከዚህ በኋላ ሕብረ ሕዋሳት ዳግመኛ ይጠገናሉ። በመቀጠልም ውስጠ የማሕፀን ግድግዳ እንደገና ይገነባል። ሙሉ የወር አበባ ዑደት 28 ቀን ይወስዳል። እንቁላሉ ወደ ፅንሰ ከተለወጠ እርግዝና ይመጣል፤ ሴቲቱ እስክትወልድ ድረስ የወር አበባ ማየት ታቆማለች። (አንዳንድ ጊዜ ልጅ ከተወለደም በኋላ ለጥቂት ወራት የወር አበባ ላይመጣ ይችላል።) እርግዝና ሳይኖር ለጥቂት ወራት የወር አበባ ካልመጣ ሐኪም ማማከር ያስፈልጋል። ይህ ክስተት የወር አበባ መቅረት ይባላል።

የወር አበባ ዑደት ሴት ለአቅመ ሔዋን ከደረሰችበት ጊዜ ጀምሮ ከ45-50 ዓመት እስኪሆናት ድረስ በየወሩ የሚቀጥል ይሆናል። የወር አበባ ሲቆም፣ ሴቲቱ አረጠች ማለት ነው።

ፅንሰት

ፅንሰት የወንድ ዘር ከሴቷ እንቁላል ጋር በመዋሃድ የሚፈጠር ነው። የወሲብ መነቃቃት ስሜት ሲፈጠር የደም መጠኑ ስለሚጨምር የወንዱ ብልት ይቆማል። በዚህ መልክ ወደ ሴቷ ብልት ለመግባት ይችላል። ስሜቱ ሲጠዝ ዘሩን ይረጫል። ዘሩም ወደ ማሕፀን ዋኝቶ ወደ ቦየ እንቁል ዕጢ ይገባል፤ በዚያ ስፍራ ፅንሰት ይፈጠራል።

የቤተሰብ ምጣኔ

የቤተሰብ ምጣኔ ባለትዳሮች ያልተፈለገ እርግዝናን እንዲከላከሉ እና ልጆችንም አራርቀው እንዲወልዱ ይረዳቸዋል። የቤተሰብ ምጣኔ ሌሎች ጥቅሞችም አሉት፤

- (i) አዲስ ሙሽሮች ለመላመድ (ለመግባባት) ጊዜ ያስፈልጋቸዋል። ልጅ ወደማሳደግ ከመግባታቸው በፊት እርስ በእርሳቸው ለመግባባት ጊዜ ቢወስዱ መልካም ነው።
- (ii) የእርግዝና ፍርሀት ወሲብን ከማጣጣም ያጎድላል።

ስልቶች

1. ተፈጥሮአዊ ስልቶች
2. ከለላ የማበጀት ስልቶች

3. የፀረ ወንድ ዘር ቅባት
4. የሆርሞን ዝግጅቶች
5. “ሉፕ”
6. ቋሚ ስልቶች

1. ተፈጥሮአዊ ስልቶች

ሀ) ግንኙነትን ማቋረጥ

ይህ የወንድ ብልት ዘር ለመርጨት ሲቃረብ ከሴቷ ብልት አውጥቶ የመርጨት ስልት ነው። በዚህ ስልት መሰረት ዘሩን ከሴቱ ብልት ውጪ በመርጨት እርግዝናን መከላከል ነው።

ጥቅሞች

1. ከወሲብ በፊት ቅድመ ዝግጅትም ሆነ ሌላ ምንም መሳሪያ አያስፈልገውም።
2. ገንዘብ አያስከፍልም፤ ሁልጊዜ መጠቀም ይቻላል።

ጉዳዮች

1. ዘር ከመረጨቱ በፊት አስቀድሞ ከወንዱ ብልት በስሱ የሚወጣው ፍላሽ አብዛኛውን ጊዜ የወንዱን ዘር የያዘ ነው። ምንም እንኳን ከብልቷ ውጪ ቢረጭም እነዚህ የወንድ ዘሮች እርግዝናን ሊፈጥሩ ይችላሉ።
2. የመርጨትን ቅፅበት መቆጣጠር አስቸጋሪ ነው። ሴቷ ውስጥ ላለመርጨት የሚደረገው ጥንቃቄ ሰውየው በደስታ እንዳይዝናና ሊያደርገው ይችላል።
3. ድንገት ብልቱን ማውጣቱ ሚስቱ እንዳትረካ ሊያደርጋት ይችላል።
4. 1000 ጥንዶች በዚህ ዘዴ ቢጠቀሙ የእርግዝና ቁጥር የሚቀንሰው በ20% ብቻ ነው። ይህም ማለት በአንድ ዓመት ውስጥ ከ160-200 ያልተፈለጉ እርግዝናዎች ይከሰታሉ።

ለ) ጡት ማጥባት

ጡት ማጥባት እርግዝናን የመከላከያ መንገድ ነው። ውጤታማ የሚሆነው ሴቲቱ ከተለመደው ምግብ ውጪ ንጥረ ነገር የሚተኩ ነገሮችን እስካልወሰደች ብቻ ነው። ይሁንና ሥራ ለሚውሉ ሴቶች ይህ ዘዴ ውጤታማ አይደለም።

ሐ) ሳይንሳዊ መንገድ

ውፀት (እንቁላል የተለቀቀበት “ኦቪዩሌሽን” ን) ጊዜ በማወቅ ከወሲብ መቆጠብ።

(i) የጊዜ ሰሌዳ ስልት

የጊዜ ሰሌዳን በትክክል ለመጠቀም ሴቷ የወር አበባዋ ዑደት የሚፈጀው ጊዜ ከስንት እስከ ስንት ሊለያይ እንደሚችል በትክክል ማወቅ ይኖርባታል። ይህን ለማድረግ ከ8-12 ወራት ያህል የወር አበባዋን ዑደት በጽሑፍ መያዝ ይኖርባታል። ይህ ዝርዝር ማስታወሻ የሚጠቅመው ቀጣዩ የወር አበባ የሚጀመርበትን ቀን በትክክል ለመገመት እንዲቻል ነው። ይህም የወር አበባ ዑደት 1ኛ ቀን ይባላል።

ይህን መዝገብ ከያዘች በኋላ በወር ውስጥ ከወሲብ መታቀብ ያለባትን ቀኖች ሐኪሟ ሊነግራት ይችላል። በመሠረቱ አቆጣጠሩ እንዲህ ነው፤ ከሚቀጥለው የወር አበባ መጀመሪያ ቀን 14 ቀናት ወደኋላ ስትቆጥር የውፀት ቀኗን ታገኛለች፤ ከዚያ ውፀት ቀን በፊት ባሉት 4 ቀናት እና ከዚያ ቀን በኋላ ባሉት ሶስት ቀናት ከወሲብ መታቀብ አለባት።

(ii) መሠረታዊ የሰውነት ሙቀት

እንቁላል በሚለቀቅበት ወቅት መሠረታዊ የሰውነት ሙቀት ይጨምራል። ከ0.3-0.5 ዲግሪ ሴንቲግሬድ ድረስ ሙቀት ይጨምራል። ለብዙ ወራት ይህንን ዘዴ በመጠቀም እንቁላል የሚለቀቅበትን ሰዓት በትክክል ለማወቅ ይጠቅማል። ስለዚህ እርግዝና የማይፈጠርባቸውን ቀናቶች ተጠቅሞ ግንኙነት ማድረግ ይቻላል።

ማስታወሻ:- እንደ ወባ ባሉ በሽታዎች አማካኝነት የሙቀት መለካት ስልታችን ሊስተንጎል ይችላል።

(iii) የማሕፀን በር ፈሳሽ

በወር አበባዋ ሒደት ውስጥ በማሕፀን በር ፈሳሽ የሚከሰተውን የዓይነትና የመጠን መለዋወጥ ሴቲቱ ታስተውላለች። የወር አበባ እንዳለቀ፣ ብልቷ ደረቅ ይሆናል፤ የውፀት ጊዜ ሲቀርብ ግን ወፈር ያለ ፈሳሽ መታየት ይጀምራል። ሲጀምር ቀለሙ ደመናማ እና የማጣበቅ ባሕሪ ይኖረዋል፤ ጎላ ግን የእንስት ሆርሞን መጠኑ ሲጨምር፣ የፈሳሹ መጠን ይጨምራል። የፈሳሹ ቀለም ከደመናማነት ወደ ውሀ ቀለም ይለወጣል፤ ሳይቆራረጥ ረዘም ያለ ይሆንና የሚያዳልጥ ዓይነት ስሜት ይሰጣል። ፈሳሹ የመጨረሻ ጥርት የሚለው በውፀት ቀን ነው፤ ከዚያ በጎላ እንደገና ደመናማ መሆን ይጀምራል።

2. ከለላ የማበጀት ስልቶች

ሀ) ኮንዶም

ኮንዶም በቆመ የወንድ ብልት ውስጥ የሚጠለቅ ሲሆን፣ በመርጨት ሂደት ውስጥ ዘር ወደ ሴቷ ብልት እንዳይገባ የሚከላከል ነው። በዓለም ዙሪያ ኮንዶም በስፋት ጥቅም ላይ የዋለ ውጤታማ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው። ኮንዶምን በትክክል ለመጠቀም የሚረዱ መመሪያዎች ከዚህ በታች ተዘርዝረዋል።

1. ኮንዶሙ መጠለቅ ያለበት ከወሲብ በፊት ነው። ኮንዶም በቆመው የወንድ ብልት ከመጥለቁ በፊት ወንዱ ብልቱን ከሴቷ ብልት ጋር ማነካካት የለበትም። ከግንኙነት በፊት እንኳ ከወንዱ ብልት በስሱ የሚሾልኩ ፈሳሾች የወንዴ ዘርን ሊይዙ ይችላሉ።
2. ኮንዶሙን ስታጠልቅ ከብልትህ ጫፍ ላይ 1 ኢንች የሚያህል ዘርህ የሚጠራቀምበትን ቦታ ተውለት። ይህ ካልሆነ ዘርህ ወደ ብልትህ ዘንግ ወርዶ ኮንዶሙ እንዳይዝና እንዲወልቅ ሊያደርገው ይችላል።
3. ኮንዶሙ ከብልትህ ጫፍ ጀምረህ እስከ መነሻው ድረስ እንዲሸፍን አድርግ።
4. ልክ እንደረጨህ(ሳትቆይ)፣ ብልትህ እንደቆመ ሳለ ፣ ቀስ ብለህ በጥንቃቄ ከሴቷ ብልት አውጣው። ብልትህን ስታወጣ ኮንዶሙን ከብልትህ መነሻ ላይ ያዝ አድርገህ

ይሁን። (ብልትህ ከረገበ በኋላ ለማውጣት ብትሞክር ኮንዶሙ ሊወልቅ ይችላል።

5. በግንኙነት ወቅት ኮንዶሙ ቢወልቅ፣ ክፍት የሆነውን ጫፍ ዝግት አድርገህ በመያዝ ፈሳሽ እንዳያመልጥ በመጠንቀው ቀስ ብለህ ስበህ አውጣው። ሚስቲቱ ወዲያው ብልቷን (ውስጠኛውን ክፍል) በውሐ፣ ውጪውን ደግሞ በሳሙና ትታጠብ።
6. አዲስ ግንኙነት በተጀመረ ቁጥር አዲስ ኮንዶም ተጠቀም።

ጥቅሙ

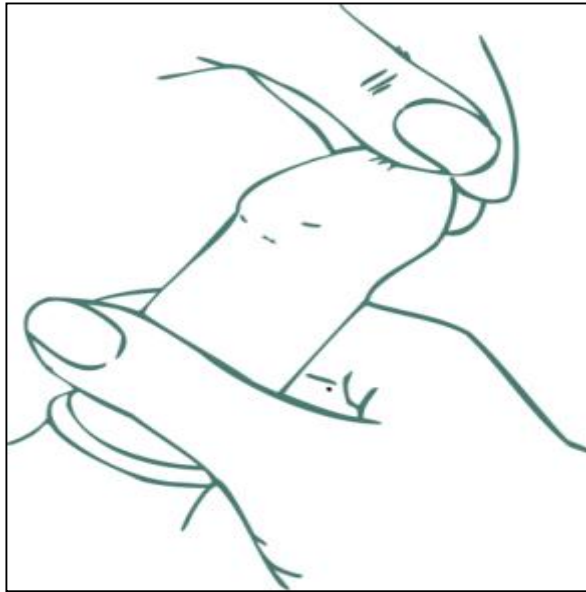
1. ለመጠቀም ቀላል ነው።
2. ምንም ጉዳት አያስከትልም።
3. ያለ ሐኪም ማዘዣ ከየትኛውም መድኃኒት ቤት መግዛት ይቻላል።
4. ኃላፊነቱን ባል ላይ ይጥላል፤ ሚስቶች ይህን እንደ ጥቅም ይቆጥሩታል።
5. ውጤታማ ስለመሆኑ እዚያው (ግንኙነቱ እንዳበቃ) ያሳያል።
6. በወሲብ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን ይከላከላል።

ጉዳቱ

1. የወንድ ብልት የሚሰማውን ስሜት ይቀንሳል፤ ለአንዳንድ ባሎች ግን ያለ ጊዜ ቶሎ እንዳይረጨ ሊያግዛቸውም ይችላል።
2. ኮንዶሙ መጥለቅ የሚችለው የባልየው ብልት ከቆመ በኋላ ነው።
3. ከወሲብ በፊት ያለውን ቅድመ ጨዋታ ያቋርጣል። ይሁንና ሚስትየው ኮንዶሙን በፍቅር ብታጠልቅለት የጨዋታው አንዱ አካል ሊሆን ይችላል።
4. ዘይት ስለሌለው ሚስትየው ጥሩ ስሜት ላይሰጣት ይችላል። ዘይት ያለው ኮንዶም በመጠቀም ወይም

እርግዝና መከላከያ ፈሳሽ መጠቀም ለዚህ መፍትሔ ነው። ይህ ፈሳሽ ተጨማሪ መከላከያ በመሆንም የሁለትዮሽ አገልግሎት ይሰጣል። ቫዝሊን ወይም ቀዝቃዛ ክሬም በፍፁም አትጠቀም። የፔትሮሊየም ውጤቶች የኮንዶሙን ጎማ (ላስቲክ) ሊጎዱ ይችላሉ።

5. በኮንዶሙ ላይ በአይን የማይታይ ቀዳዳ ሊኖር ይችላል። ይሁንና በዚህ ሁኔታ ከሚደረጉ 200,000 ግንኙነቶች መካከል የእርግዝና ክስተቱ አጋጣሚ ከአንድ ያነሰ ነው።



ምስል 12. በቆመ ብልት ውስጥ የጠለቀ ኮንዶም

ለ. የሴት ኮንዶም



ምስል 13. የሴት ኮንዶም

የሴት ኮንዶሞች የተለያዩ መጠን አላቸው፤ በመሆኑም ትክክለኛው መጠን ያለው የሴት ኮንዶም ይሰጣት ዘንድ የሴቷ ብልት ቀድሞ መታየት አለበት። ብዙ ሴቶች የሴት ኮንዶም ከማስገባታቸው በፊት በኮንዶሙ ጠርዝ እና አካል ላይ ፀረ ወንዴ ዘር ይቀባሉ፤ ይህ ግን አስፈላጊ ላይሆን ይችላል፤ ሴቲቱ የሴት ኮንዶም መክደኛ ወደ ብልቷ ወደ ላይ እና ወደ ጎሳ ለማስገባት ስትፈልግ ቁጢጥ ትላለች፤ ወይም ወንበር ላይ በአንድ እግሯ ትቆማለች። አንዴ ከገባ በኋላ ቅርፁን ይይዝና በብልቷ ግድግዳ ዙሪያ ገብቶ የማሕፀን በሩን ይከልላል።

ልጅ ከወለደች በኋላ የብልቷ መጠን ሊጨምር ስለሚችል፤ በዚሁ ዘዴ መቀጠል ከፈለገች የብልቷን መጠን እንደገና ማስለካት ይኖርባታል።

ጉዳቱ

1. ለማስገባት እና ለማስወጣት (ጅምሩ ላይ) ሌላ ሰው ማስፈለጉ፤
2. የሴት ኮንዶሙን ለማጠብ ውሃ ላይገኝ ይችላል።
3. ውጤታማነቱን ለማጎልበት ተጨማሪ ፀረ ወንዴ ዘር ቅባት ሊያስፈልግ ይችላል።
4. በቀላሉ አይገኝም።
5. ሲደረግ ብዙ ምቹት አይሰጥም። ከግንኙነት በኋላ ከ6-8 ሰዓታት ብልት ውስጥ መቆየት ይኖርበታል።
6. ዋጋውም ወደድ ይላል፤ አንዳንዴ ደግሞ ትክክለኛ መጠን ያለውን ማግኘት ያስቸግራል።

3. የፀረ ወንዴ ዘር ቅባት

ይህ ምርት ስለ የሆኑትን የሴት ብልት ሕብረ ሕዋሳት ሳይጎዳ የወንዱን ዘር ስለሚገድሉ ውጤታማ ናቸው። በሶስት ቅርፅ ይገኛሉ፡- በአረፋ መልክ፤ በክሬም እና በቅባት(ጄል) መልክ - የሚቀባውም ለዚሁ አላማ በተሰራ በሴቲቱ ብልት ውስጥ በሚጠለቅ ቀጭን የፕላስቲክ መቀቢያ ነው። መቀቢያው መጠኑንም ራሱ ይለካል። ይህ ስልት እጅግ ውጤታማ

ከመሆኑ የተነሳ ከወሲብ በፊት አንድ ጊዜ መቀባት ብቻ በቂ ነው። ሴቷ ብልቷን መታጠብ ብትፈልግ ለስድስት ሰዓታት መጠበቅ ይኖርባታል። ይህ ስልት በቀን ሰሌዳ ከመጠቀም፣ ብልትን ከመርጨት በፊት ከማውጣት፣ ከመታጠብ ስልቶች የበለጠ ውጤታማ ነው።

ጥቅሙ

1. በሴት ብልት ውስጥ የሚቀባ ፀረ የወንዴ ዘር ቅባት ያለ ሐኪም ትእዛዝ ሊገዙ ይችላሉ።
2. እንደ የሴት ኮንዶም አስቀድሞ መለካት አይጠይቅም።
3. ከግንኙነት በኋላ የሚወልቅ ነገር የለም።
4. በዚህ የሚጠቀሙ ሴቶች ስለዚህ ማሰብ ያለባቸው ግንኙነት ሊጀምሩ ሲሉ ብቻ ነው።

ጉዳቱ

1. ውጤታማ ለመሆን፣ የሴት የብልት ፀረ የወንዴ ዘር መቀባት ያለበት ልክ ግንኙነቱ ሊጀመር ሲል ነው።
2. መቀቢያውን ጥቅም ላይ ከዋለ በኋላ ሁልጊዜ በሳሙናና በውሐ መታጠብ አለበት።
3. አልፎ አልፎ የሴቷ ብልት ውስጥ አለርጂ ሊፈጥር ይችላል።
4. ከግንኙነት በኋላ በፀረ ወንዴ ዘር ላይ የወንዱ ዘር ተጨምሮ የፍሳሽ መጠን ይጨምራል። አንዳንድ ሴቶች ይህንን አይወዱትም።
5. 1000 ሴቶች ለአንድ ዓመት በዚህ ስልት ቢጠቀሙ፣ በግምት 76 ሴቶች ያልተፈለገ እርግዝና ሊገጥማቸው ይችላል። ከእነዚህ መካከል ግን አንዳንዶቹ ፀረ የወንዴ ዘር ቅባቱን በመዘንጋት ያልተጠቀሙ ናቸው።

4. የሆርሞን ዝግጅቶች

ሀ) የሚዋጥ ክኒን

የሚዋጠውን ክኒን ሴቷ በየዕለቱ ለ21 ቀናት መውሰድ ይኖርባታል። በዚህ ስልት ለመጠቀም የፈለገች ሴት የወር

አበባዋ በጀመረ አስመራ ቀን በኋላ የመጀመሪያውን ክሊን ትውጣላች። ከዚያ 1 ክሊን በየዕለቱ ለ21 ቀናት ትውጣላች። ከዚያ መዋጡን ታቆማለች፤ ከ2-3 ቀናት በኋላ የወር አበባ መምጣት ይኖርበታል ። የመጨረሻውን ክሊን ከዋጦች ከ7 ቀናት በኋላ ክሊኑን መዋጥ ትጀምርና ለ21 ቀናት ትቀጥላለች፤ ይህ ሒደት ይቀጥላል። እርግዝና መከላከል ከፈለገች ይህ ሒደት ሳይቋረጥ መቀጠል አለበት።

ክሊኖቹ ከተፈጥሮ ሆርሞኖች ጋር የሚመሳሰሉ ሁለት ሆርሞኖች ናቸው። እነዚህ ንጥረ ነገሮች ሲወሰዱ፣ ሰውነታችን እንቁላል እንዳያመርት መልእክት ያስተላልፋሉ። ይህ ክሊን ሲወሰድ እንቁላል ስለማይመረት፣ በግንኙነት ወቅት ከወንዱ ዘር ጋር የሚዋሃድ እንቁላል አይኖርም ማለት ነው። ክሊኑን መውሰድ ስታቆም፣ ውፀት ዳግመኛ ይጀምራል።

ጥቅሙ

1. በየዕለቱ በትእዛዙ መሠረት ከተወሰደ ውጤታማነቱ 100% ይጠጋል። ከመቶ ሴቶች የእርግዝናው ዕድል 0.3% ነው።
2. ከግንኙነት በፊት ዝግጅት አይጠይቅም።

ጉዳቱ

1. ክሊኑ ቢያንስ ለአንድ ወር ያህል ከሌላ የመከላከያ ዘዴ ጋር መወሰድ አለበት።
2. በመጀመሪያ ዑደት ላይ የማቅለሽለሽ ስሜት የተለመደ ነው፤ ክሊኑን በመኝታ ሰዓት መውሰድ ይህንን ስሜት ይቀንሰዋል።
3. ጡት ለስለስ ሊልና በመጠኑም ተለቅ ሊል ይችላል፤ ይሁንና ብዙ ጊዜ ከጥቂት ዑደት በኋላ ይህ ነገር ይጠፋል።
4. በወር አበባ ወቅት የፈሳሹ መጠን ይቀንሳል። የወር አበባ ጊዜ ሳይደርስ የደም መፍሰስ ሊከሰት ይችላል።
5. የግማሽ ኪሎ የክብደት ጭማሪ የተለመደ ነው። ይህም ብዙ ጊዜ ከጥቂት ዑደቶች በኋላ ይጠፋል፤ የክሊኑ

ዓይነት መቀየር የክብደት ጭማሪን ሊያስወግድ ይችላል።

6. ከ30 ዓመት እድሜ በላይ በሆኑ ክሊኑን በሚጠቀሙ ሴቶች ላይ በመጀመሪያ አንድ ዓመት ውስጥ የደም ግፊት ሊከሰት ይችላል።
7. የወፍ በሽታ ቢጫ ዓይነት እና ጠቆር ያለ ሽንት
8. የዚህን ውሕድ እንክብል በሚወስዱ ሴቶች ላይ የደም መርጋት በሽታ፣ “ኢምቦሊዝም”፣ የልብ ደም መርጋት እና በጭንቅላት ውስጥ ደም መፍሰስ አደጋ ክስተት ይጨምራል።
9. ክሊኑ ከተቋረጠ በኋላ የወር አበባ የሚመጣው ዘግየት ብሎ ነው።
10. በእንስት ሆርሞን ላይ የተመሠረተ (ለምሳሌ፡- እንደ ጡት ካንሰር) የያዛት ሴት የእንስት ሆርሞን ያለበት መከላከያ ክሊን እንድትወስድ አይመከርም።
11. የብልት ፈንገስ ነጭ ችክ መሳይ ፈሳሽ፣ ክፉ ጠረን የለውም።
12. ማዲያት በእርግዝና ወቅት የሚታይ ዓይነት የፊት ቀለም ለውጥ፣ የፊት መጥቆር
13. ብርቱ የራስ ምታት ሊከሰት ይችላል።
14. ስነ ልቦናዊ መዘዞች ለመመዘን ከባድ ናቸው፣ ክሊኑ ድብርት ያመጣል ይባላል፤ ለዚህ ግን አሳማኝ ማስረጃ የለውም። ስለ መዘዙ እጅግ የተለጠጡ ዘገባዎች በጋዜጣዎች ላይ ስለሚፃፍ ብዙዎች ክሊኑን ይፈራሉ።

የመዘዞቹ ዝርዝር እንዲህ የረዘመ ቢሆንም በዓለም ዙሪያ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሴቶች ያለምንም ችግር እየተጠቀሙበት እንደሆነ ሊታወቅ ይገባል።

ለ) መርፌ

ከክሊኑ ጋር ተመሳሳይነት አለው። ሴቷ በየሁለት ወይም ሶስት ወሩ አንድ መርፌ ትወጋለች።

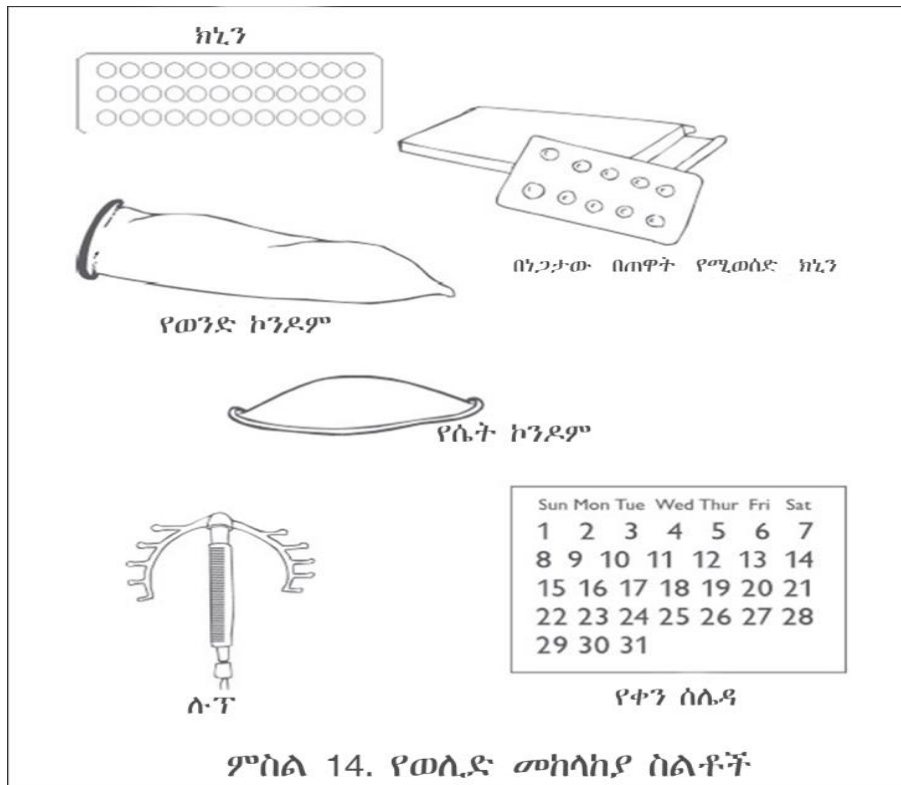
ሐ) ሉፕ

5. በሐኪም የሚከተት የሚተጣጠፍ የላስቲክ ሉፕ ነው።

ከሉፑ ጋር የተያያዘ ጠንካራ የናይሎን ገመድ አለ፤ ይህም ገመድ ከማሕፀን በር ተነስቶ አንድ ኢንች ያህል ወደ ሴቷ ብልት ይዘልቃል። ሉፑ በትክክለኛ ስፍራው እንዳለ ለማረጋገጥ ሴቱቱ ገመዱን በእጇ ልትነካው ትችላለች። ኋላም ሉፑ የሚወጣው በዚሁ ገመድ አማካኝነት ነው።

ስለ ሉፑ አሰራር እንዴት እንደሚሰራ በትክክል አይታወቅም። በማሕፀን ውስጥ እንግዳ ነገር በመቀመጡ ሰውነት የሚሰጠው ምላሽ ሊሆን ይችላል ተብሎ ይታሰባል።

ማስታወሻ፦ የሁለትና የሶስት ቀን እርግዝናን ሊያጨነግፍ ስለሚችል ይህንን የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ቤተክርስቲያን አትደግፈውም።

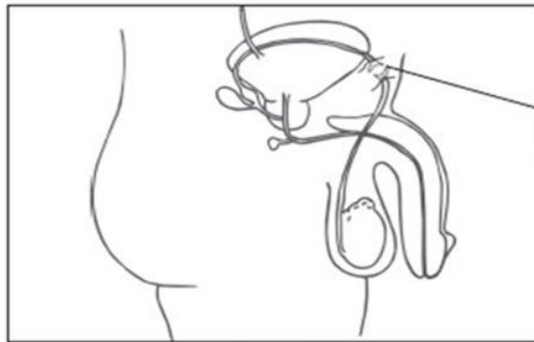


6. ቋሚ የቤተሰብ ምጣኔ

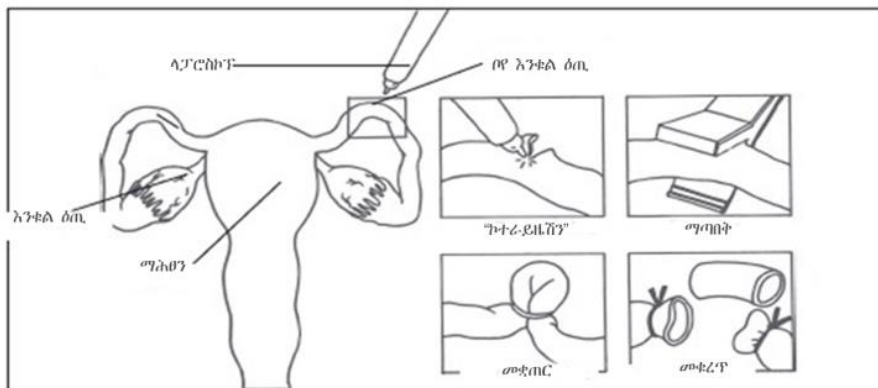
ይህ ቋሚ የእርግዝና መከላከያ ነው። ቋሚ የእርግዝና መከላከያ ለወንዶች የወንድን ዘር ፍሬ ማምከን ሲሆን፤ ለሴቶች ደግሞ ማስቋጠር ይባላል። (ከታች ያለውን ምስል ይመልከቱ)

ቋሚ የእርግዝና መከላከያን ተግባራዊ ከማድረግ በፊት ሊታሰቡ የሚገቡ ነጥቦች፤

1. ልጅ ቢሞት ጥንዶቹ ሌላ ልጅ መውለድ ይፈልጉ ይሆናል።
2. ሚስት ብትሞት፤ ባል ዳግመኛ ማግባት ቢፈልግ፤ መውለድ የማይችል ወንድ ማግባት የምትፈልግ ሴት ላትገኝ ትችላለች። (ስንፈተ ወሲብ ማለት አይደለም)
3. ባልየው ቢሞት፤ ሚስትየዋ ከሁለተኛው ባሏ ልጅ ለመውለድ ልትፈልግ ትችላለች፤ ይሁንና ይኸኛው ችግር ከላይ እንደተገለፀው የከፋ አይደለም።



ምስል 15. የወንድን ዘር ፍሬ ማምከን (ቫሴክቶሚ)



ምስል 16. የማሕፀን መቆጠር አይነቶች

• ክፍል 9
ወሲባዊ ግንኙነት

ወሲባዊ ደስታ

መግቢያ

በዚህ የምክር ክፍለጊዜ ወሲብ ቅዱስ፣ ውብ እና እግዚአብሔርም ስለ ወሲብ እንደሚያወራ እናሳያችኋለን።

በመጽሐፍ ቅዱስ ተገልጧል። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ወሲብ ብዙ የሚለው አለ። ወሲብ የተፈጠረው በእግዚአብሔር እንጂ በዲያብሎስ አይደለም። ወሲብ በሰይጣን እና በአለም ከመበላሸቱ የተነሳ እንደ አስቀያሚ እና እንደ ኃጢአት ለመታሰብ በቅቷል። ወሲብ በተቃራኒው የእግዚአብሔር ድንቅ ፈጠራ እንደሆነ በዚህ ጥናት እንመለከታለን። በእግዚአብሔር ፈቃድ ክልል ውስጥ ሲፈፀም ወሲብ በትዳር ውስጥ ተጨማሪ ደስታንና ሰላምን ይፈጥራል።

ወሲባዊ ግንኙነት ለወንዱም፣ ለሴቷም በእጅጉ አስደሳች ሊሆን ይችላል። ይሁንና ልንማረውና ልናጎለብተው የሚገባ ጥበብ ነው። ወሲብ 10 ከ10 የምናስመዘግብበት ተግባር ሳይሆን፣ ከትዳር ጓደኛ ጋር የሚደረግ መዝናናት እና የፍቅር መግለጫ ነው። ስለዚህ ጥንዶች ዘና ብለው አዲስ ነገር ለመማር መዘጋጀት አለባቸው።

ይህንን ስኬታማ ለማድረግ አስቀድሞ የጥንዶቹ ግንኙነት በፍቅር የተሞላ እና የሚመች መሆን አለበት። ፍቅር እና መተማመን ባለበት፣ ፍርሃትን ሁሉ አራግፎ ለትዳር ጓደኛ ስሜትን ሁሉ ከፍቶ መስጠት ይቻላል።

ፍቅር መስራት ሲቻል ስለምን ዝሙት ይሰራ?

ዳግም የተወለደ ክርስቲያን በቋሚነት ወሲብ ያደርግ ዘንድ ከእግዚአብሔር የታደለው ስጦታ ነው። ካገባህበት ቀን ጀምሮ እስከ እርጅና ድረስ ከእግዚአብሔር የተቸረህ ስጦታ ነው፤ ተጠቀምበት(ሚበት)።

8 የወሲብ ምክንያቶች

1. ደስታ/እርካታ (ምዕራፍ 31ን ይመልከቱ)
2. ኃላፊነት (ምዕራፍ 32ን ይመልከቱ)
3. መባባሪያ (ምዕራፍ 36ን ይመልከቱ)
4. እንደ ጥንድ አብሮ የመቆያ መንገድ

የባልና ሚስት የወሲብ ሕይወት የፍቅራቸው እና የግንኙነታቸው መቀት መለኪያ ነው። (ታች ያለውን የወሲብ መለኪያ ይመልከቱ።)

ሀ) ግንኙነታቸው ጤናማ እና ብርቱ ሲሆን፣ ቶሎ ቶሎ ወሲብ ያደርጋሉ። (ለምሳሌ፡- በጫጉላ ሽርሽር እና በትኩስ የትዳር ወራት)

ለ) ባልና ሚስት ወሲብ ሳያደርጉ ከቆዩ ባልና ሚስቱ እየተራራቁ ስለመምጣታቸው ምልክት ነው። ለምሳሌ፡- ባልና ሚስት ለ1 ወር ወሲብ ካላደረጉ አብረው እየተራመዱ እንዳልሆነ የተረጋገጠ ማስረጃ ነው። ለ3 ወራት ወሲብ ካላደረጉ፣ በትዳራቸው ትልቅ ችግር እንዳለ ያመለክታል።

ሐ) ጥራት ያለው፣ ስሜት የሚሰጥ ወሲብ ፣ አመንዝራነትን ይከላከላል።

ድግግሞሽ	ግንኙነት
በቀን ሁለት ጊዜ	እጅግ በጣም ደስተኛ ትዳር - መዝናናት የጫጉላ ሽርሽር ዓይነት ሐሴት
በየቀኑ	በጣም ደስተኛ ትዳር
አንድ ቀን እያለፉ	መግባባት የሰፈነበት ትዳር - በተለይ ባለትዳሮቹ ሠራተኞች ሲሆኑ
በሳምንት ሁለት ጊዜ	የሕይወት ጫና ያስቸገረው ትዳር
በወር ሁለት ጊዜ	መግባባት የጎደለው ትዳር - አሁንም አሁንም ግጭት ያለበት
በወር አንድ ጊዜ	አብሮ ከመኖር ያላለፈ ትዳር - አንዱ ስለሌላው ግድ የማይሰጠው
በሁለት፣ ሶስት ወር አንድ ጊዜ	ከፍተኛ ያለመግባባት ያለበት ችግር፣ አለመታመን/ማመንዘርም ሊኖር ይችላል።
በዓመት አንድ ጊዜ	ሙሉ ለሙሉ ሊፈርስ፣ ለፍቺ የቀረበ ትዳር

ምስል 17፣ የወሲብ መለኪያ

የወሲብ መለኪያ

5. ቋሚ ወሲብ ምንዝርናን ይከላከላል።

ሀ) ወሲብ ስታደርግ፣ እንደየትኛውም አካላዊ ፍላጎት፣ ስለጠገብህ የወሲብ መሻትህ ጎደል ይላል። ለምሳሌ፡- በቤትህ ጠግበህ ከበላህ፣ ከቤት ውጪ ምግብ የመብላት ፍላጎት አይኖርህም። ወሲብም እንዲሁ ነው።

ለ) ሚስቶች ከባላቸው ጋር ቋሚ (ቶሎ ቶሎ) ወሲብ ማድረግ እንደሚጠቅማቸው ማወቅ አለባቸው፤ እንዲህ ሲሆን ባሎች ከቤታቸው ውጪ በየዕለቱ ለሚገኙላቸው ሴቶች ፍላጎት አይኖራቸውም።

6. ለሚስት እና ለባል የፍቅር መግለጫ መንገድ

ሀ) የፍቅር መግለጫዎች ብዙ ናቸው፤ ስጦታ መግዛት፣ የሚጣፍጥ ምግብ መስራት ወ.ዘ.ተ. ሌላው መንገድ ከሚስትህ ወይም ከባልሽ ጋር ወሲብ ማድረግ ነው።

ለ) እንደ መሳሳም፣ መተሻሸት፣ ላልተጋቡ ኃጢአተኛ ጥንዶች የተሰጠ ሳይሆን - ለባለትዳሮች የተሰጠ ነው። ባልና ሚስቶች በእንዲህ ዓይነት ፍቅር መቀራረብ ይኖርባቸዋል።

7. አንዳንድ ጠቦች በወሲብ አማካኝነት በደስታ ይቋጫሉ።

ሀ) አልጋ የማይፈታው ችግር የለም ይባላል።

ለ) ችግሮችን በውይይት እና በይቅርታ ከተወገዱ በኋላ ወሲብ እጅግ አስደሳች መደምደሚያ ሊሆን ይችላል።

ሐ) ይሁንና ወሲብ በጉዳዩ ላይ መወያየትን አይተካም።

መ) ባሏን ረገብ ማድረግ የምትፈልግ ሚስት ከእርሱ ጋር ወሲብ ታድርግ።

8. ወሲብ ውጥረትን ረገብ ያደርጋል

ወሲብ “ኤንድሮሬን” የተባለውን ንጥረ ነገር ስለሚረጭ ሰውነትን ዘና ያደርጋል፤ ስለዚህም ለስብከት እየተዘጋጀ ላለ መጋቢ፣ ከጨዋታ በፊት ጭንቀት ለተሰማው የእግር ኳስ

**ተጫዋች፡ ወደ ፈተና ሊገባ ላለ ተማሪ ወይም የቃለ መጠይቅ
ሊሰጥ ላለ ሰው ጠቀሜታ አለው።**

የሰርግ ሌሊት

አዲሶቹ ሙሽሮች የመጀመሪያውን ሌሊት በፍፁም ነፃነት ብቻቸውን በሚሆኑበት ሥፍራ እንዲያድሩ ይመከራል፤ ለምሳሌ፡- በሆቴል

ስለ ሰርግ ሌሊት አስፈላጊነት

1. ዳግመኛ የማትገኝ ሌሊት ናት። በልዩ ሁኔታ በትዳራችሁ ወሲብ በመጀመራችሁ ትደሰታላችሁ። የብዙ ነገሮችን ጅማራ በትልቅ ሁኔታ እናከብራለን። የአዲስ መንግስት ጅማራ፣ አዲስ ሕንፃ፣ አዲስ ሥራ ወ.ዘ.ተ.
2. እንደ ማጣቀሻ ይሆን ዘንድ የማይረሳ ጅማራ ያስፈልጋል። በትዳር የሚገጥሙ በርካታ ተግዳሮቶች ፊት ለፊት ስላሉ በደስታ ወደ ኋላ የምታስቡት መታሰቢያ መኖሩ መልካም ነው - ትበረታታላችሁ።
3. በሥራችሁ ፍሬ ደስ ለመስኘት ለራሳችሁ ገንዘብ ማውጣት አስፈላጊ ነው። ሌሎች በሰርጋችሁ፣ በኮክቴሉ፣ በምሳው ወይም በእራቱ እንዲደሰቱ ብዙ ብር አውጥታችሁ የለ!

የሚደክመው ገበሬ ፍሬውን ከሚበሉት መጀመሪያ እንዲሆን ይገባዋል።

2ኛ ጢሞ 2፡6

ጌታ በሰጣችሁ ደስ መስኘት መቻላችሁ የበረከት ምልክት ነው። ብዙዎች ሌሎችን ለማስደሰት ይለፋሉ፤ እነርሱ ግን የሚተርፋቸው ልፋት ብቻ ነው።

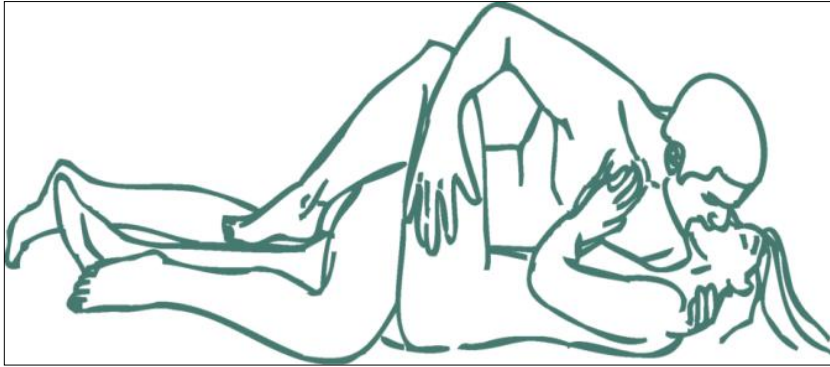
እነሆ፣ እኔ ያየሁት መልካምና የተዋበ ነገር ሰው እግዚአብሔር በሰጠው በሕይወቱ ዘመን ሁሉ ያበላና ያጠጣ ዘንድ፣ ከፀሐይ በታችም በሚደክምበት ድካም ሁሉ ደስ ያለው ዘንድ ነው ይህ እድል ፈንታው ነውና። እግዚአብሔር ለሰው ሁሉ ባለጠግነትና ሀብትን መስጠቱ፣ ከእርሰዋም ያበላና እድል ፈንታውን ያወሰድ ዘንድ በድካሙም ደስ ያለው ዘንድ ማሠልጠኑ ይህ የእግዚአብሔር ስጦታ ነው።

እግዚአብሔር ባርኮሃልና ተነስተህ ድርሻህን ውሰድ!!!

በሰርግ ሌሊት መደረግ ያለባቸው

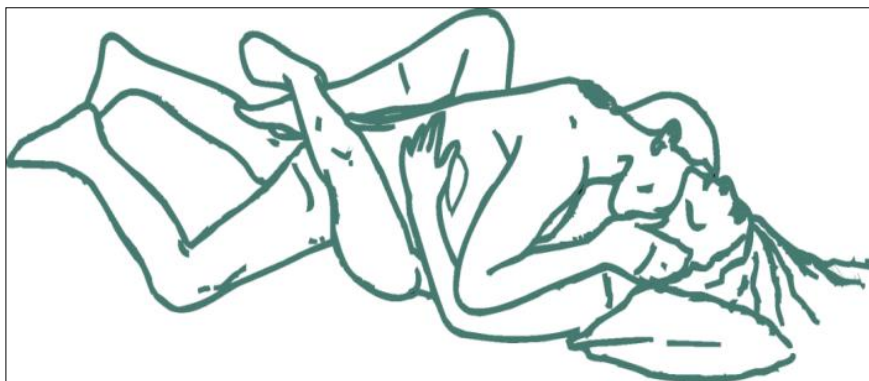
1. ባልና ሚስቱ ማለስለሻ ቅባት መያዝ አለባቸው።
2. ሙሽራው ሙሽሪትን ልብስ ለማስወለቅ መጣደፍ የለበትም። በድንገት፣ ሳትጠብቀው ልብሷን አወላልቀህ እርቃኗን ብታያት ሙሽሪት ጥሩ ስሜት ላይሰማት ይችላል።
3. ሙሽራው ሌሎች የሚያቀራርቡ ነገሮችን በማድረግ ሙሽሪት ዘና እንድትል ማድረግ አለባት፤ ለምሳሌ አብሮ ራት መብላት፣ መጨዋወት፣ ጥሩ ጥሩ ነገር ለእርሷ መንገር፣ በእግር ሽርሽር ማለት ወ.ዘ.ተ.
4. ከእግር ሽርሽር ወይም ከራት መልስ ባልና ሚስቱ መተቃቀፍ፣ መሳሳምና መተሻሸት መጀመር አለባቸው። ባልየው የሙሽሪትን ልብስ ማውለቅ መጀመር ይችላል (ወይም አንደኛው የሌላውን ልብስ ሊያወልቅ ይችላል)። ሙሽራው ቀስ ማለት ይኖርበታል፤ በድንገት ራቁቷን ለማድረግ መቸኮል የለበትም። ሴት ስለ ሰውነቷ፣ ስለ ቅርጿ፣ ስለ ጡቶችዋ፣ ስለ ሆጲ፣ ስለ ውፍረት/ቅጥነቷ ያሳስባታል። የሚስትህን ልብስ ቀስ በቀስ እያወለቅህ አበረታች ነገር ብቻ ተናገር፤ “እንዴ! እንዲህ ወፍራም መሆንሽን አላወቅሁም ነበረ” ወይም “ጡቶችሽ በጣም ትናንሽ ናቸው” ዓይነት አሉታዊ ነገር አትናገር።
5. ሃፍረትንና ጭንቀትን ለማስወገድ መብራት መጥፋት ይኖርበታል።
6. ሙሽሪት ድንግል ከሆነች በመጀመሪያ ሌሊት ሙሉ በሙሉ ላይገባ እንደሚችል ማወቅ አለበት። እንዲህ ሲሆን ኃይለኛ አይሆንም፤ አይጎዳም።
7. ሙሽሪት በጀርባዋ ትተኛ(ካስፈለገ ከመቀመጫዋ ስር ትራስ ታድርግ) እና እግሮችዋን የቻለችውን ያህል ትክፈት። እግሮችዋን አጠፍ አድርጋ መጫሚያዋ አልጋው ላይ አረፍ ይበሉ። ከመቀመጫ ስር የሚቀመጥ ጥሩ ትራስ ወደ ብልቷ በቀላሉ እንዲገባ ያግዛል። አዲስ

ተጋቢዎች “የሚሲዮናውያን አተኛኝት” ወሲብ እንዲፈጽሙ ይመከራል። ወሲብ ለማድረግ ቀለል እና ለስለስ ያለ መንገድ



ምስል 18. መሠረታዊ የወሲብ አቅጣጫ

ባልና ሚስት በዚህ አቅጣጫ ወሲብ ሲያደርጉ የወንድየው ብልት ዘለቅ ብሎ ይገባል፤ የአካል ለአካል ንክኪውም በርካታ ነው። ሌላው ጥቅም ባልና ሚስቱ ሊሳሳሙ ይችላሉ።



ምስል 19. የተሻለ መሠረታዊ የወሲብ አቅጣጫ

ይህ አቅጣጫ ከሚሲዮናውያን አተኛኝት ጋር ተመሳሳይ ነው። ሴቲቱ በጀርባዋ ትተኛለች፤ እግሮችዋን ከአልጋው ላይ ወደላይ ታነሳለች። አጋሯ ከእግሮችዋ መካከል ጋደም ይላል፤ እጀርባው

ላይ እግሮችዋን ታጣምራለች። የዚህ አቅጣጫ ጠቀሜታ፣ ሴቲቱ እግሮችዋን ከማንሳቷ የተነሳ ቂንጥሯ ይበልጥ ይታሽላታል።

1. ወንዱ በቆመ ብልቱ ላይ በቂ አለስላሽ ቅባት ማድረግ ኖርበታል፤ እርሷም ብልቷን መቀባት አለባት፤ ካልሆነም ወንድየው የሁለቱንም ይቀባ።
2. ወንድየው ቀስ ብሎ ለመግባት ይሞክር፤ እርሷም ብልቱን በእጇ በመያዝ ወደ ብልቷ አቅጣጫ ታስይዝ።
3. ወደ ብልቷ ለመግባት ቀስ ብሎ ገፋ ማድረግ ይኖርበታል።
4. ብዙ ካስቸገረ እና ውጥረት ከተፈጠረ ሙሽራው ተወት ያደርጋል።
5. ለመግባት ካስቸገረው፣ ሙሽራው ሙሽሪትን ማፅናናት እና ማበረታታት ይኖርበታል። ለሚስቱ ካለው ፍቅር የተነሳ፣ ጥቂት ቆየት ብሎ ወደ በኋላ እንደገና ሊሞክር ይችላል። ብዙ ማበረታታት፣ ማፅናናት፣ የፍቅር ቃላት ብዙ ልዩነት ያመጣል።
6. ሕመም ቢኖርም፣ ባልዋ ዘልቆ ለመግባት ከቻለ፣ ለቀጣዮቹ ወሲባዊ ግንኙነቶች ሕመሙ እየቀነሰ እንደሚመጣ በማወቅ ራሷን ታፅናና።
7. ባልየው ዘልቆ ሲገባ ድንግልናዋ (የብልትን መግቢያ የሚሸፍን ስስ ቆዳ) ሲጣስ ጥቂት ደም ሊፈስ ይችላል።

የጫጉላ ሽርሽር

የጫጉላ ሽርሽር አዲሶቹ ሙሽሮች የሚያደርጉት የሽርሽር ጉዞ ነው። ደስ የሚያሰኝ ስምምነት፣ አስደናቂ ደስታ እና መዝናናት የሚያጣጥሙበት ነው። ባልና ሚስቶቹ ከሥራ እና ከሌሎች እንቅስቃሴዎች ነፃ ሆነው ወደ ጫጉላ ሽርሽር ይሰሩ።

ሽርሽሩ ከሁለት ሳምንት እስከ አንድ ወር ሊዘልቅ ይችላል። ባልና ሚስቱ ከመኖሪያ ከተማቸው (ስፍራቸው) ወጣ እንዲሉ እንመክራለን።

የጫጉላ ሽርሽር አስፈላጊነት

1. የጫጉላ ሽርሽር መጽሐፍ ቅዱሳዊ ነው።

በመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን አዲስ ሙሽራ ለአንድ ዓመት ሙሉ ጦር ሜዳ እንዲሄድ አይጠበቅበትም። ምክንያቱስ? “ያገባትን ሚስቱን ደስ ያሰኛት”

አዲስ ሚስትም ያገባ ሰው ወደ ጦርነት አይሄድ፤ ነገርም አይጫኑበት ነገር ግን አንድ ዓመት በቤቱ በፈቃዱ ይቆያል። የወሰዳትንም ሚስቱን ደስ ያሰኛት።

ዘዳግም 24፡5

መጽሐፍ ቅዱስ ለጫጉላ ሽርሽር የወሰነው ጊዜ አንድ ዓመት ነው። ስለዚህ ከሁለት ሳምንት እስከ አንድ ወር መቆየት ከቻልን ልናደርገው ይገባል።

2. የጫጉላ ሽርሽር ሙሉ ለሙሉ ለብቻ መሆን ያስችላል

አብረው በአንድ ስፍራ፣ በአንድ ክፍል እና በአንድ አልጋ ላይ ሆነው ይህንን አዲስ የትዳር ዓለም ይበልጥ እንዲያዩት፣ ይበልጥ እንዲተዋወቁ ያግዛል።

3. ይህ አዲስ ልምምድ የሆነው ወሲብ ራስን ዝቅ የሚያደርግ እንደሆነ ተገልጿል።

ማናቸውም ሰው ድንግልና ያላትን ያልታጨች ልጃገረድ ቢያገኝ፤
ወስዶም ቢደርስባት፤ ቢያገኙትም፤ ያ የደረሰባት ሰው አምላ የብር
ሰቅል ለብላቴናይቱ አባት ያስጥ አስነውሮአታልና ሚስት
ትሁነው በዕድሜውም ዘመን ሁሉ ሊፈታት አይገባውም።

ዘዳግም 22፡28 - 29

በትምህርት የቀሰምከውን በተግባር በትሕትና ለመሞከር
ለብቻህ ጣልቃ ገብ የሌለው፤ ወጣ ያለ ስፍራ ያስፈልግሃል።

በጫጉላ ሽርሽር ወቅት የሚደረጉ ነገሮች

1. የማስታወሻ ፎቶግራፎች ተነሱ (እባካችሁ ራቁታችሁን አትነሱ!)
2. መልካም ቃላትን ተለዋወጡ፤ ”እወድሻለሁ/እወድሃለሁ”፤
“ስላገባሁሽ/ሁህ ደስ ብሎኛል”፤ “ታምሪያለሽ/ታምራለህ”
ወ.ዘ.ተ. በንግግራችሁ ውስጥ በርከት ይበሉ።
3. በብዛት ተቃቀፉ፤ አንዳችሁ በሌላችሁ ጭን ላይ ራሳችሁን
አረፍ አድርጋችሁ ሽለብ ያድርጋችሁ ወይም ቴሌቪዥን
እዩ።
4. ሕብረቱን እና ወዳጅነታችሁን ለማጠናከር ግድ በሚሏችሁ
ጉዳዮች ላይ አውሩ። ስለ ሰርጉ አውሩ፤ በመምጣታቸው
ስለተገረማችሁባቸው ሰዎች፤ ስለ አዲሱ ቤታችሁ እቅድ
ወ.ዘ.ተ. አውሩ።
5. በእግር ስትንሸራሸሩ እጅ፤ ጉንጭ ለመሳም አትፈሩ።
መነካካት እና መሳሳም በወሲብ ሰአት ብቻ የሚደረግ
አይደለም።
6. በቀን ውስጥ ጉልበታችሁ የፈቀደውን ያህል ብዙ ጊዜ ወሲብ
ፈፅሙ። ኃይል ሰጪ ምግቦች (እንደ ኦቾሎኒ) እና
የሚጠጡ ነገሮችን በደንብ ያዙ።
7. በቀን ውስጥ በየትኛውም ሰዓት ወሲብ ለማድረግ ነፃነት
ይሰማችሁ።
8. በጫጉላ ሽርሽር ወቅት በተለያዩ ስፍራ ወሲብ ለማድረግ
ተለማመዱ።

(ለምሳሌ፡- በመታጠቢያ ቤት፣ ኮሪደር፣ ኩሽና ወይም መኪና ውስጥ - ነገር ግን ሌሎች እያዩ አታድርጉ።)

9. በምክር የተማራችሁትን የተለያዩ የወሲብ አቅጣጫዎች ሞክሯቸው።

10. ከእግር ሽርሽር መልስ ልብሳችሁን ሳታወልቁ ወሲብ ለማድረግ ሞክሩ።

11. ገላችሁን ተራ በተራ ተጣጠቡ፤ አንዳችሁ በአንዳችሁ ገላ ተጫወቱ።

12. አንዳንድ ጊዜ ራቁታችሁን ተቃቅፋችሁ ተኙ።

13. ብቻችሁን መሆናችሁን እርግጠኛ ከሆናችሁ ቤት ውስጥ እንደ አዳምና ሔዋን ራቁት ልትሆኑ ትችላላችሁ።

14. በጨረቃ እጅ ለእጅ ተያይዛችሁ፤ እጅ በትከሻ ወይም በወገብ ዙሪያ ጣል ተደርጎ በእግራችሁ ተንሸራሽሩ። ባል አቅሙ ካለው አልፎ አልፎ ሚስቱን እቅፍ አድርጎ ከመሬት ያንሳት።

15. ዋና ዋኙ፤ ወይም የምትወዱትን ጨዋታ ተጫወቱ፤ ሰረቅ እያደረጋችሁ ተያዩ፤ ተነካኩ።

16. ደስ የሚል ፊልም እዩ። (የፍቅር ቢሆን ይመረጣል)

17. ደስ የሚሉ ሥፍራዎችን ሔዳችሁ ጎብኙ።

18. በምሳ ሰዓት ፊት ለፊት ተቀመጡና ከጠረጴዛው ሥር በባዶ እግራችሁ ተጫወቱ (ሰው እንዳያያችሁ ተጠንቀቁ)

19. ሰውነት የሚያሳይ ልብስ፣ አጭር ቀሚስ እና አጭር ከላይ አላባሽ ልበሺ።

20. የየግላችሁን የጥሞና ጊዜ ፀሎት፣ መጽሐፍ ቅዱስ ንባብ አድርጉ። አልፎ አልፎ በጥሞና ጊዜያችሁ የተቀበላችሁትን ተካፈሉ፤ አብራችሁ ፀልዩ።

አስደሳች ወሲብ

እግዚአብሔር ወሲብን ውብና አስደሳች አድርጎ የፈጠረው ለመባዛት ብቻ ሳይሆን ባልና ሚስት እንዲደሰቱበት ጭምር ነው። ስለዚህ ባልና ሚስት ወሲብን አስደሳች ለማድረግ መወሰን አለባቸው። አስደሳች ማለት ባልም ሚስትም ኃይለኛ ደስታን ለመስጠት እና ለመቀበል ዝግጁ የሚሆኑበት ግንኙነት ማለት ነው። አስደሳች ወሲብ ማለት የወሲብ ብቃትን ማሳየት አይደለም። ከትዳር ጓደኛ ጋር እየተዘናኑ ደስ መሰኘት ማለት ነው።

ለአስደሳች ወሲብ የሚጠቅሙ 16 እርምጃዎች

1. በቀን ውሎአችሁ ውስጥ አንዳችሁ ለአንዳችሁ መልካም ሁኑ፤ ተሳሰቡ። ለምሳሌ፡- በፍቅር የተሞላ የስልክ ጭውውት፣ አበባ መስጠት ዋና ነገሮች ናቸው።
2. ንፁሕ፣ ደስ የምትሉና መልካም መዓዛ ያላችሁ ሁኑ። የባለቤትሽን ስሜት ብድግ የሚያደርግ ልብስ፣ የሌሊት ልብስ ልበሺ።
3. ወሲብ ለማድረግ ደስ የሚል ሥፍራ ምረጡ፤ ለምሳሌ፡- ሳሎን፣ መታጠቢያ ቤት ወይም መኝታ ቤት መሬት ላይ
4. መብራቱን እንደሚመቻችሁ አድርጉት - ጨለማ፣ ደብዛዛ ብርሃን ፣ ደማቅ ብርሃን
5. ወሲባዊ ቅድመ ጨዋታ የሚጀምረው በፍቅር እቅፍቅፍ በመደራረግ፣ በእጅ ዳሰስ በመደራረግ እና በመሳሳም ነው።
6. ቀስ በቀስ ባልና ሚስት አንዳቸው የሌላኛውን ልብስ ያወልቃሉ።
7. ባልየው የሚስቱ የወሲብ ስሜት እስኪነቃቃ ድረስ ሳያቋርጥ በመሳም እና ከንፈሮችዋን፣ ጭኖችዋን፣ መቀመጫዋን፣ ቂንጥሯን፣ የብልቷን ትንሽ ከንፈር እና ሌሎች የሰውነት

አካሎችዎን መዳሰስ ይኖርበታል፤ የብልቷ ፈሳሽ መጨመሩ ስሜቷ እንደተነቃቃ ያመለክታል።

8. ሚስትየውም የባልዋን ብልት በማሻሻት (በተለይ ጫፉን)፤ የታወቁትን ስስ አካላቶቹን በመሳምና በመዳሰስ ልታነቃቃው ይገባል።

9. የትኛው እንቅስቃሴ እንደሚያነቃቃህ(ሽ)፤ የትኛው እንደማይስማማህ(ሽ) ለአጋርህ(ሽ) ተናገር(ሪ)።

ማስታወሻ፡- ከወንድ ይልቅ ለመሞቅ ጊዜ የሚፈጅባት ሴቷ ናት። የሴት አሟሟቅ እንደ ኤሌክትሪክ ካውያ ነው - ጊዜ ይፈጃል። የወንዱ ደግሞ እንደ መብራት ማብሪያ ነው (ወዲያው ተግ ሊል ይችላል)

10. ሚስቱ ተነቃቅታ ጣሪያ መድረሷን ካየ በኋላ ብልቱን ሊያስገባ ይችላል። ከወሲብ እንቅስቃሴ መካከል አንደኛው ደስ የሚያሰኘው የወንዱ ብልት ሴቷ ውስጥ ሲገባ የሚሰጠው ስሜት ነው።

11. የማስገባት ሒደቱ ቀለል እንዲል እንደ ኬ ዋይ ቅባት፤ ቫዝሊን እና ክሬምችን ተጠቀሙ።

12. በወሲባዊ እንቅስቃሴ ወቅት አጥብቃችሁ በመተቃቀፍ፤ በመተሻሻት እና በመሳሳም አንዳችሁ ሌላውን ማሞቅ ቀጥሉ።

13. በወሲባዊ እንቅስቃሴ ወቅት ስሜታችሁን ለመግለፅ አውሩ።

14. የእርካታ ስሜት ሲሰማህ ባለቤትህን “ልርጭ ወይንስ ትንሽ ቆየት ልበል?” ብለህ ጠይቃት።

15. አቅም እስካላችሁ ድረስ ደጋግማችሁ ልትገናኙ ትችላላችሁ። ከአንድ ጊዜ በላይ መርካት፤ መርጨት ይቻላል። ጥቂት አረፍ ብላችሁ እንደገና አንዳችሁ አንዳችሁን ማነቃቃት መጀመር ትችላላችሁ።

16. የትዳር አጋርህ(ሽ) ደስ እንዳሰኘችህ(ሽ) ንገራት/ንገሪው።

ወሲባዊ ኃላፊነትን መወጣት

ሚስቶች ደስተኞች ካልሆኑ፤ ከደከማቸው ወይም ሕመም ከተሰማቸው የወሲብ መሻት አይኖራቸውም፤ ለማድረግም ፈቃደኞች አይሆኑም። ከዚህ የተለመደ ነገር የተነሳ ብዙ ትዳሮች ፈርሰዋል። በቀደመው ዘመን ወንዶች ከአንድ በላይ ሚስት ያገቡ እንደነበር እናስታውስ። ምናልባትም እንዲህ የሆነው አንዳንድ ሚስቶች ከባላቸው ጋር በቋሚነት ወሲብ ለማድረግ ፈቃደኛ ባለመሆናቸው፤ አሁንም አሁንም አሞኛል በማለታቸው ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ባሎች ሌላ ሴት ይፈልጋሉ። እኛ ዳግም የተወለድን ሰዎች እንዲህ ማድረግ አንችልም። ያለን ብቸኛ ሰው የትዳር ጓደኞችን ብቻ ነው/ናት። ስለዚህ እየተከላከልን፤ አናታልል፤ አናሰቃይ።

ሁለታችሁም በጋራ ሳትስማሙ ከወሲብ መታቀብ እንደሌለባችሁ አትርሱ።

ሀ) ብዙ ጊዜ የወንዱ የወሲብ ፍላጎት ከሴቷ ያይላል፤ ቶሎ ቶሎ ይፈልጋል። ይህም አንዳንዴ ሴቲቱን ያስገርማታል።

ለ) ነገር ግን አንዳችሁ ለአንዳችሁ በየዕለቱ (ወይም በተጠየቀ ጊዜ ሁሉ) ራሳችሁን መስጠት ሕጋዊም፤ መንፈሳዊም ኃላፊነታችሁ ነው።

ሐ) መጽሐፍ ቅዱስ ወሲብን መከልከል የባለቤትህን(ሽን) ሕጋዊ መብት የመከልከል ወንጀል እንደሆነ ይናገራል።

ለጸሎት ትተጉ ዘንድ ተስማምታችሁ ለጊዜው ካልሆነ በቀር፤ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ስለ አለመግዛት ሰጦት እንዳይፈታተናችሁ ደግሞ አብራችሁ ሁኑ።

1ኛ ቆሮንቶስ 7:5

ሴቷ

1. ማድረግ የሌለባት

አትነጫነጪ፤ አታጉረምርሚ፤ አሽሙረኛና ተናካሽ ንግግር አትተናገሪ፤ “በልተህ አትጠግብም እንዴ?” አትበይ።

በመጥፎና በጠማማ ትውልድ መካከል ያለ ነቀፋ የዋሆችም ነውርም የሌለባቸው የእግዚአብሔር ልጆች እንድትሆኑ ሳታንጐራጉሩ ክፉም ሳታስቡ ሁሉን አድርጉ።

ፊልጵስዩስ 2፡14

ልብ በይ - ሰውነትሽን፤ ጡቶችሽን፤ ብልትሽን የምትሰጪው ለባልሽ ነው፤ ይህም ሚስት እንደመሆንሽ መንፈሳዊ ኃላፊነትሽ ነው።

ሚስት በገዛ ሥጋዋ ላይ ሥልጣን የላትም፤ ሥልጣን ለባልዋ ነው እንጂ...

1ኛ ቆሮ 7፡4

2. መደረግ ያለባቸው ነገሮች

መታወቅ ያለበት የባል ብልት ሳይቆም ወሲብ ማድረግ አይችልም። ከባሏ ጋር ወሲብ ማድረግ የምትፈልግ ሴት አዳዲስ ዘዴዎችን እየተጠቀመች፤ ለጊዜው ስሜቱ ያልተነሳውን ባሏን ማነሳሳት አለባት። ሚስት የሚከተሉትን ነገሮች በማድረግ የባሏ ብልት እንዲቆም መርዳት አለባት።

ሀ) በፈቃደኝነት፤ ደስ በሚል ሁኔታ ልብስሽን አውልቀሽ ጋደም በይ።

ለ) ከእግዚአብሔር የተቀበልሽውን ኃላፊነት እየፈፀምሽ ስለሆነ ደስ ይበልሽ፤ ፈገግ በይ።

ሐ) በመሳም፤ በመነካካት፤ በመንቀሳቀስ እና እግር በማንሳት ንቁ ተሳትፎ አድርጊ።

መ) ከ“የሬሳ ወሲብ” ተጠበቂ። በወሲብ ግንኙነት ወቅት አንዱ አካል እንደ ሬሳ ድርቅ ያለና የማይንቀሳቀስ ከሆነ - “የሬሳ ወሲብ” ሆነ ማለት ነው!

ሠ) አለስላሽ ቅባት መጠቀም ይቻላል።

ፈ) ትክክለኛውን ልብስ ብትለብሺ፤ በድንገት/በቅፅበት ወሲብ ለመፈፀም ይጠቅማል። ስሜት የሚያግሉ የሌሊት ልብሶች ልበሺ።

ሰ) የተለያዩ ልብስ የማውለቅ ዘዴዎች ባልሽን በኃይል ሊያስነሱ ይችላሉ።

- (i) ፓንት ብቻ
- (ii) ጉርድ ቀሚስ ብቻ፤ ከወገብ በላይ ራቁት (ያለ ጡት ማስያዣ)
- (iii) ፓንትን ማውለቅ
- (iv) ሙሉ በሙሉ ራቁት መሆን
- (v) ብልትሽን በሚያሳይ መንገድ በሆድሽ ተኚ።

ሸ) ቀስ በቀስ ልብሱን አውልቂ፤ ከዚያም ብልቱን (በተለይ ጫፉን) በጣቶችሽ አሸት

አሸት አድርጊለት፤ ጥቂት ቅባት መጠቀም ፍትሒያ እንዳይሆን ይረዳል። በትዕግስት ስሜቱን የሚያስነሳውን (የምታውቁውን) አድርጊ፤ መነሳቱ አይቀርም! ያለ ፓንት መተኛት ልመጂ፤ በቀላሉ ሊደርስብሽ እንዲችል ይሆናል።

ቀ) ወሲብ በፈፀምሽ ቁጥር ተነስተሽ መታጠብ አያስፈልግሽም።

እነዚህ ሁሉ ወሲብን አሰልቺ ሥራ እንዳይሆን ይከላከላሉ።

ወንዱ

1. ማድረግ የሌለብህ ነገሮች

የሚስትህን ስሜት የሚጎዱ ነገሮችን አትናገር፤ ለምሳሌ፡- “ቦርጭሽ በዛ” አትበል።

ነገር ግን እውነትን በፍቅር እየያዝን ...

ኤፌ 4፡15

እንዲሁም ባሎች ደግሞ እንደ ገዛ ሥጋቸው አድርገው የገዛ ሚስቶቻቸውን ሊወዱአቸው ይገባቸዋል። የገዛ ሚስቱን የሚወድ ራሱን ይወዳል፤

ኤፌ 5፡28

2. ማድረግ ያለብህ

ሀ) በቀን ውሎህ ለሚስትህ መልካም ሁን፤ በፍቅር አናግራት።
ለምሳሌ፡- ስትደውልላት እያሰብካት እንዳለ ትገነዘባለች።

ለ) ገላህን አዘውትረህ ታጠብ፤ በተለይ በሥራ ተጠምደህ
የዋልክ እለት፤

ሐ) ወሲብ ለማድረግ አትጣደፍ። ሚስትህን እየሳምክ፤
እያሻሽህ ስሜቷን ለማጋል ጊዜ ስጥ።

ባልና ሚስት ቢያንስ በየዕለቱ፤ ካልሆነም አንድ ቀን እያለፉ
ወሲብ እንዲያደርጉ ይመከራል።

ስሜት የሚያጠዝ ወሲብ

ስሜትን የሚያጠዝ፣ አስደሳች ወሲብ የሚገኘው ወሲብን ባልተለመደ እና በአዳዲስ አቅጣጫዎች እና ቦታዎች በማድረግ ነው። ደስተኛ ወሲብ ማለት ለአሰራርህ 10 ከ10 ማስመዝገብ ማለት አይደለም። ከባለቤትህ/ሽ/ ጋር የእውነት መደሰት ማለት ነው።

ለተጨማሪ ስሜት የሚያጠዝ እና አስደሳች ወሲብ የሚከተሉትን አድርግ፤

1. የተለየ ነገር ለማድረግ ድፈር(ሪ)።
2. አዲስ አደራረግን ፍጠሩ።
3. ባለቤቴ ስሜትን ልትጎዳ/ሊጎዳ ወይም ሊስቅብኝ/ልትስቅብኝ ትችላለች/ይችላል በሚል ፍርሃት ያሰብኸውን/ያሰብሽውን ከመሞከር ወደኋላ አትበሉ።
4. ራሳችሁን ሙሉ በሙሉ ለትዳር ጓደኞችሁ ስጡ።
5. በወሲብ እንቅስቃሴ ወቅት ሴቷ ይበልጥ በንቃት የምትሳተፍበትን መንገድ አብጁ፤ ይህንን በተለይ ሴቷ ቁጭ ብላ ወይም ቁጢጥ ብላ ልትፈፅመው ትችላለች፤ የግልቢያ አቅጣጫ ለዚህ ይጠቅማል።

የግልቢያ አቅጣጫ

በዚህ አቅጣጫ ሴቱ በጀርባው በተኛው ባሏ ላይ ትቀመጣለች። የተለመደውን አሰራር ለለውጥ ያህል ተወት አድርገን፤ ሴቱ እንደፈለገች በነፃነት እንድትንቀሳቀስ እናደርጋለን። በዚህ መንገድ ሴቷ በወሲብ ውስጥ የበለጠ ለመንቀሳቀስ ትችላለች። ደብዘዝ ያለ መብራት ይበልጥ ነፃነት ሊሰጣት ይችላል።

በመሠረቱ ሶስት ዓይነት የግልቢያ አቅጣጫዎች አሉ።

- (i) የግልቢያ አቅጣጫ - ወደኋላ በማጋደል

(ii) የግልቢያ አቅጣጫ - ቀጥታ

(iii) የግልቢያ አቅጣጫ - ወደፊት በማጋደል

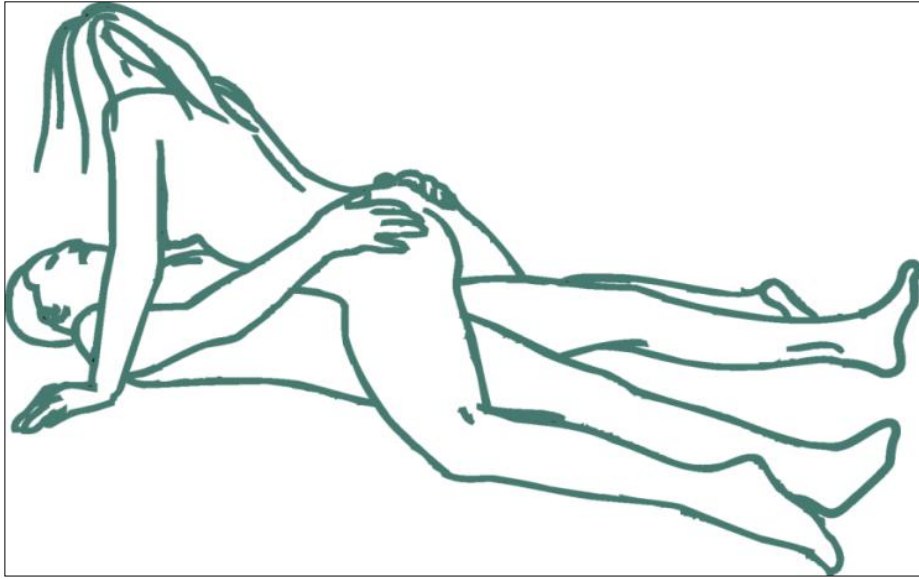
በዚህ አቅጣጫ ወደባሏ እግሮች አጋድላ ባሏን ታስገባለች - እንዲህ ሲሆን ብልቷ ፊትለፊት ይታየዋል። በዚህም ባልየው ይደሰታል፤ ስሜቱ ይግላል።



ምስል 20. የግልቢያ አቅጣጫ - ወደፊት በማጋደል



ምስል 21. የግልቢያ አቅጣጫ - ቀጥታ



ምስል 22. የግልቢያ አቅጣጫ ወደፊት በማጋደል

ጥቅሞች

1. ሴቷ ይበልጥ ንቁ ተሳትፎ ሊኖራት ይችላል።
 2. ሴቷ ስትግል በማየት ባሏ ይደሰታል (ስሜቱ ይንራል)
 3. በተለይ በግልቢያ አቅጣጫ - ወደኋላ በማጋደል፣ ባልየው የሚስቱን ቁንጥር በጣቶች በመዳሰስ ሊያነቃቃ ይችላል።
 4. ወንዱ የሚስቱን የጡት ጫፍ ለመነካካት ይችላል።
 5. በወሲብ ውስጥ ወንዱ የሚስቱን ጡቶች ሊያደንቅ ይችላል።
 6. መሳሳም ይችላል።
 7. የተለያዩ የወሲብ አቅጣጫዎች የተለያዩ ወሲባዊ ስሜቶች (እርካታዎችን) ያጭራሉ።
- ከእነዚህ አቅጣጫዎች አንዳንዶቹ ለእርግዝና ወቅት እና ለወፍራም ባሎች ይጠቅማሉ፤ ስለዚህ ከእርግዝና በፊት መለማመዱ ጠቃሚ ነው።

መስቀለኛ አቅጣጫ

ሴቷ በጀርባዋ አልጋ ላይ ጋደም ትላለች፤ ወንዱ በመስቀል ቅርፅ እርሷ ላይ ይተኛል። ለመግባት እንዲችል እግሯን ሰፋ አድርጋ ትከፍታለች። እርሱም ቀስ ብሎ ከአንዱ ጎን ወደ ሌላው ይንቀሳቀሳል።



ምስል 23. መስቀለኛ አቅጣጫ

ጥቅሞች

1. ቂንጥር በተሻለ መንገድ እንዲታሽ ያደርጋል።
2. የዳሌ አጥንት ገደድ እና ከፍ ስለሚል የወንዱ ብልት ይበልጥ ዘልቆ ይገባል።

ጉዳቱ

- በዚህ አቅጣጫ መሳሳም አይቻልም።

የኋላ አቅጣጫ

ይህ ዘና ተብሎ ችኮላ የሌለበት ወሲብ ለማድረግ የሚጠቅም ነው። ሴቷ በአንደኛው የሆድዋ ጎን ትተኛለች፤ ወንዱ ከኋላ በኩል እብልቷ ይገባል።

ጥቅሞች

- (i) የሴቷን መቀመጫ ለመዳሰስ ይችላል።
- (ii) ወንድየው የባለቤቱን መቀመጫ እንደ ትራስ እየተመቸው ሊደሰት ይችላል።



ምስል 24. የኋላ አቅጣጫ

የተለያዩ አቅጣጫዎች የተለዩ የምቶት፣ የደስታ ደረጃዎች አላቸው፤ ባልና ሚስት ደስ የሚያሰኛቸውን ሁሉ ለማድረግ ነፃነት ሊኖራቸው ይገባል።

አንዱ የማይፈልገውን በምንም መንገድ ማስገደድ የለብንም፤ ፍቅር አያስገድድም።

የትኛውም ወገን በፍቅር ጨዋታ፣ በተለያዩ አቅጣጫዎች እና አሰራሮች ላይ ገደብ መጣል የለበትም። አዳዲስ ነገር በደስታ የማይሞክር/የማትሞክር፣ የማያስደስት/የማታስደስት ሰው ቀስ በቀስ የትዳር ጓደኛውን(ዋን) ያባርራል (ታባርራለች)።

ወሲባዊ እርካታ

ወሲባዊ እርካታ የወሲብ ስሜት ጣሪያ ወይም ጡዘት ነው። ባለትዳሮች በወሲብ እንቅስቃሴ ውስጥ የትዳር ጓደኛቸውን ወደ እዚህ ጣሪያ/ጡዘት ማምጣትን ዓላማ ማድረግ ይኖርባቸዋል። የሚከተሉት እርምጃዎች ስሜትን ለማጣዝ ይረዳሉ።

ሀ) ውበትን መጠበቅ፣ መልካም መዓዛ፣ ንፅሕና፣ እንደ ትዳር አጋር ፍላጎት ልብስ መልበስ (የሌሊት ልብስ፣ የጡት ማስያዣ እና ፓንት ወ.ዘ.ተ.) ወይም አለመልበስ ይቻላል።

ለ) ወሲብ ለማድረግ ደስ የሚል ሥፍራ ምረጡ፤ ለምሳሌ፡- ሳሎን፣ መታጠቢያ ቤት፣ መኝታ ቤት፣ መኝታ ቤት መሬት ላይ ወ.ዘ.ተ.....

ሐ) መብራቱን እንደሚመቻችሁ አድርጉት - ጨለማ፣ ደብዛዛ ብርሐን፣ ደማቅ ብርሐን።

መ) ቀስ በቀስ ባልና ሚስት፣ አንዳቸው የሌላኛውን ልብስ ያወልቃሉ።

ሠ) ባልየው የሚስቱ የወሲብ ስሜት እስኪነቃቃ ድረስ ሚስቱን ሳያቋርጥ መሳም እና ከንፈሮችዋን፣ ጭኖችዋን፣ መቀመጫዋን፣ ቂንጥሯን፣ ትንሹን የብልቷን ከንፈር እና ሌሎች አካላቶችዋን መዳሰስ ይኖርበታል፤ የብልቷ ፈሳሽ መጨመሩ ስሜቷ እንደተነቃቃ ያመለክታል።

ረ) ሚስትየውም የባልዋን ብልት በማሻሻት (በተለይ ጫፉን)፣ “የታወቁት” ስስ አካላቶቹን በመሳምና በመዳሰስ ልታነቃቃው ይገባል።

ሰ) የትኛው እንቅስቃሴ እንደሚያነቃቃህ(ሽ) እና የትኛው እንደማይስማማህ(ሽ) ለአጋርህ(ሽ) ተናገር(ሪ)።

ማስታወሻ፤ ከወንድ ይልቅ ለመሞቅ ጊዜ የሚፈጅባት ሴቷ ናት። የሴት አሟሟቅ እንደ ኤሌክትሪክ ካውያ ነው - ጊዜ

ይፈጃል። የወንዱ ደግሞ እንደ መብራት ማብሪያ ነው።
(ወዲያው ተግ ሊል ይችላል)

ሸ) ሚስቱ ተነቃቅታ ጣሪያ መድረሷን ካየ በኋላ ብልቱን ሊያስገባ ይችላል። ከወሲብ እንቅስቃሴ መካከል አንደኛው ደስ የሚያስኘው የወንዱ ብልት ሴቷ ውስጥ ሲገባ የሚሰጠው ስሜት ነው።

ቀ) የማስገባቱ ሒደት ቀለል እንዲል እንደ ኬ ዋይ ቅባት፣ ቫዝሊን እና ክሬሞችን ተጠቀሙ።

በ) በወሲባዊ እንቅስቃሴ ወቅት ስሜታችሁን ለመግለጥ አውሩ።

ተ) የትዳር ጓደኛህ(ሽ) ደስ እንዳለችህ(ሽ) ንገራት/ንገሪው።

የወንዶች ወሲባዊ መነቃቃት

የቅድመ ወሲባዊ እርካታ ደረጃ፡-

ሀ) የወንዶች ወሲባዊ መነቃቃት ከማየት እና ከመዳሰስ ይመጣል።

ለ) የብልት መቆም የወሲባዊ መነቃቃት የመጀመሪያ ምልክት ነው።

ሐ) ብልቱ ከቆመ በኋላ፣ ስሜቱ እየናረ ይመጣና የወሲብ ግንኙነት ይፈልጋል።

መ) በወሲብ እንቅስቃሴ ወቅት፣ ብልቱን እሚስቱ ብልት ውስጥ እየገፋ፣ እያስወጣ ይወዛወዛል፤ ስሜቱ ደረጃ በደረጃ እየጨመረ ወደ እርካታ ይቃረባል።

የእርካታ ደረጃ

ሀ) የልብ ምቱ ይጨምራል።

ለ) ሲረጭ ብልቱ ይንቀጠቀጣል፣ ሰውነቱ ድርቅ ይላል።

ሐ) ከእርካታ በኋላ እፎይ ይላል (ድምፁ እስኪሰማ ይተነፍሳል)፣ ብልቱ ይላላል።

መ) በእርካታ ሒደት ላይ ወንዱ የሚስቱን አካል ከራሱ ጋር ጥብቅ አድርጎ ይይዛል።

ሠ) ብልቱ ዳግመኛ ለመነሳት ጥቂት ጊዜ ያስፈልገዋል፤ እንደ እድሜው፤ እንደ ስሜቱ ንረት ከ5 ደቂቃ እስከ ጥቂት ሰዓታት ይፈጅበታል።

የወንዶችን ስሜት የሚያንሩ ነገሮች

ሀ) ሴት በወሲብ ሐሴት ስታደርግ እና ደስ እያሰኛት መሆኑን ሲያይ፤

ለ) ከተለመደው ውጪ ወይም እንግዳ የሆነ የወሲብ አደራረግ አቅጣጫ፤ ልብስ፤ ሥፍራ ወ.ዘ.ተ.

ሐ) የሴቷ ብልት ግድግዳ የእርሱን ብልት ጥብቅ አድርጎ ሲይዝ (ልክ ሽንት እንዳይወርድ ጥብቅ አድርጎ የመያዝ አይነት ነው።) (የብልት ግድግዳ ስፖርት)

የሴት ብልት ሲላላ፤ ከልክ በላይ ፈሳሽ ሲኖረው፤ ስሜት ይቀንሳል።

የሴቶች ወሲባዊ መነቃቃት

ቅድመ እርካታ ደረጃ

ሀ) የሴት የወሲብ እርካታ ቀስ በቀስ ነው። ባሏ ሲስማት፤ ሲያሻሻት፤ ቀስ እያለም እንደ የጡት ጫፎችዋን፤ ቂንጥሯን ሲያሻሽላት ስሜቷ ይነቃቃል።

ለ) ስሜቷ ሲነሳ፤ ትንፋሽዋ እጥር እጥር ይላል። በደስታ ልታቃስትና ልትተነፍስ ትችላለች።

ሐ) ሙቀቷ ሲጨምር የብልቷ ፈሳሽ እየጨመረ ይመጣል።

መ) እጅግ ወሲብ ቀስቃሽ በሆነ መንገድ መንቀሳቀስ ልትጀምር ትችላለች፤ “ውጣብኝ” ዓይነት ምልክት ታሳያለች።

ሠ) በወሲባዊ እንቅስቃሴ ወቅት፤ የባልዋ ብልት ከብልቷ ሲገባ፤ ሲወጣ - በፍጥነት፤ በቀስታ፤ እንደገና በፍጥነት ሲለዋውጠው ወደ እርካታ እየቀረበች ትመጣለች።

የእርካታ ደረጃ

ሀ) ብዙ ጊዜ የሚጀምረው ቶሎ ቶሎ በመተንፈስ ነው።

ለ) በመቀጠል ሴቷ በብልቷ ውስጥ የሚጀምር ጣፋጭ/ሞቅ ያለ ጡዘት ይሰማታል፤ ኋላም ሰውነቷን ሁሉ የሚሸፍን ፍንዳታ ይሰማታል።

ሐ) በጡዘት ወቅት ብልቷ፣ መቀመጫዋ፣ ጭኖቿ ልትቆጣጠረው በማትችለው መንገድ ወደላይ እና ወደፊት ይርገበገባሉ።

መ) ተርገብግባ ስታበቃ ሰውነቷ ድርቅ ሊል ይችላል።

ሠ) ከጡዘቱ በኋላ በመንሳፈፍ ስሜት፣ በመቀት፣ በደስታ፣ እርካታ እና ደህና የመሆን ስሜት ትጥለቀለቃለች።

ረ) ወንዱ ማነቃቃቱን በደንብ ከቀጠለ - የቂንጥሯ እርካታ ሁለት ሶስት ጊዜ ሊደገም ይችላል።

ሚስትን ሆን ብሎ የማርካት ቁልፍ

ሚስትን ሆን ብሎ ወደ እርካታ ለማምጣት ቁልፉ ቂንጥር ነው። ቂንጥር ከሴት ውጪያዊ የብልት ክፍሎች አንዱ ሲሆን፣ ጫፉ ላይ ቁልፍ (ቆብ) አለው። (ምስል 9 ይመልከቱ)

ሀ) አስቀድሞ በብዛት መሳሳም፣ አካላዊ መነቃቃት እና የቅድመ ወሲብ እንቅስቃሴ ያስፈልጋል። በመቀጠል ሚስት በጀርባዋ ጋደም ትላለች፤ ባልየው ቀስ ብሎ የቂንጥሯን ዘንግ እና ቁልፍ(ቆብ) በጣቶቹ አሽት አሽት ያደርጋል።

ለ) ቁልፉን አሽት አሽት ማድረግ እና ዘንጉን ከላይ ወደታች መዳሰስ ምርጥ ነው።

ሐ) ባልየው በቂንጥሯ ዙሪያ ያለውን ስፍራም መዳሰስ ይኖርበታል።

መ) ከሚስቱ ብልት ፈሳሽ ጠቀስ አድርጎ ቂንጥሯን መቀባት ይችላል፤ ካስፈለገም ሌላ ቅባት ይጠቀም።

ሠ) እያጋላት እያለ ስሜቷን፣ ሁለንተናዋን ለቀቅ አድርጋ ትኩረቷን በግለቷ ላይ ማድረግ ይኖርባታል።

ፈ) በደረቅ ጣት የሚደረግ መዳሰስ፣ ሻካራ ስሜት በመፍጠር የሚስቱን ስሜት ጭራሹኑ እንደሚያጠፋው ባል ማወቅ አለበት፡፡

ሰ) የማጋሉ ሒደት ቁልፉን ለስለስ አድርጎ ከመዳሰስ፣ ዘንጉን ጫን ብሎ እስከመያዝ ሊለዋወጥ ይችላል፡፡

ሸ) የማጋሉ ሒደት ቀጣይ እና የማይቋረጥ መሆን አለበት፡፡

ቀ) ሚስት ወደ እርካታ ስትቃረብ ትንፋሿ ትንሽ ፈጠን፣ ከበድ እና ጥብቅ እየሆነ ይመጣል፡፡

በ) ባለቤትህ ወደ እርካታ ተቃርባ ሳለ፣ ግን ወደ እርካታ ለመግባት የተቸገረች ሲመስልህ ዝምብለህ ስራህን ቀጥል፤ ቀስ ብሎ ይሆናል፡፡ (ከላይ የሴት የወሲብ እርካታ ምን እንደሚመስል ተመልከት)

የሴት የወሲብ እርካታን ማጎልበት

ሀ) የሚስት የወሲብ እርካታ በወንዱ እና በሴቷ ትብብር ተግባራዊ የሚሆን ነው፡፡

ለ) ልብ በይ፣ አእምሮ ዋና የወሲብ ብልት ነው፤

ሐ) የሴቷ መርካት ወይም አለመርካት አእምሮዋን በመግዛቷ ልክ የሚወሰን ነው፡፡

መ) ሴቷ ነፃነት ሊሰማት ያስፈልጋል፡፡

ሠ) ስለ ወሲብ አንዳች ፍርሃት (ጥያቄ) የሌለባት ሴት እርካታ ታገኛለች፤ ስለ ወሲብ ፍርሃት (ጥያቄ) ያለባት ሴት እርካታ ላታገኝ ትችላለች፡፡ ብዙ ጊዜ፣ ከጊዜ በኋላ ባልና ሚስቱ ዘና ማለት ሲለምዱ ፍርሃቷ ይጠፋል፡፡

ፈ) ስለ ራስሽ ስለ ማንነትሽ እርሺው፡፡

ሰ) የወሲባዊ እንቅስቃሴን ከተስተካከለ የስሜት ሁናቴ ጋር አታያይገርው፤ የተስተካከለ የስሜት ሁኔታ በሕይወት ብዙም አይገኝምና፡፡

ሸ) በተለመደ የዕለት ተዕለት ጫናዎች፣ የሥራ፣ የቤት፣ የልጆች እና የቤተክርስቲያን ውጥረቶች መካከል ሆኖ እፍ የሚያሰኝ የፍቅር ስሜት ሳይኖር ወሲብ ማድረግ ይቻላል፡፡ ቁልፉ ከዚህ ሁሉ ራስን አላቆ (ከሐሳብ) መውጣት ነው፡፡

ቀ) ሚስቶች ራስን የማላቀቅ ቁልፍ አላቸው።

በ) እያንዳንዱ ሴት ማለት ይቻላል፤ በበቂ ሁኔታ ዘና በማለት በትዳሯ እርፍ ብላ ባሏ ፍላጎቷን እንዲያውቅላት በመፍቀድ ባሏ እያጋለ ወደ እርካታ ሊያደርሳት ይችላል። ያለ ትክክለኛ አስተሳሰብ እና ዘና ማለት የሚደረግ ወሲብ ለሴቶች እርካታ ሊያመጣ አይችልም።

ተ) እርካታ ባለበት ትዳር፤ ባል ሚስት በምትፈልገው መንገድ ለማጋል እና ለማርካት ፈቃደኛ እና ደስተኛ ሊሆን ይገባል።

ቸ) የትኛዋም ሚስት ይህንን ከባሏ ለመጠየቅ ማፈር የለባትም። ይሁንና ብዙ ሴቶች ለመጠየቅ ስለሚያፍሩ ከብዙ ደስታ ይጎድላሉ።

ኀ) ሰውነትሽን ደስ የሚያሰኘውን እንዲያደርግልሽ ባልሽን ጠይቂው።

ወሲባዊ እርካታን የማግኘት ሶስት መርሆዎች

1. በሁለቱም ዘንድ ትክክለኛ አመለካከት
 2. የትክክለኛ ቴክኒክ መርሐ - ቂንጥርን ማጋል
 3. በፅናት መሞከር - አንዳንድ ጊዜ ዓመታት ሊፈጅ ይችላል።
- ብዙ ባሎች ሚስቶቻቸው ሙሉ በሙሉ ሳይነቃቁ፤ የማነቃቃት ሒደቱን ያቋርጣሉ። የወንድየው ብልት ከመግባቱ በፊት ሚስትየው ወደ እርካታ ቀረብ ብትል መልካም ነው። በትክክለኛ አመለካከት፤ ቴክኒክ እና ፅናት ይሳካላችኋል፤ በትዳራችሁም በወሲብ ትደሰታላችሁ።

ወሲባዊ እርካታ ማግኛ ተጨማሪ መንገዶች

ቂንጥርን በማጋል እርካታ ከተገኘ በኋላ፡-

- ሀ) የወንዱ ብልት በሴቷ ብልት ውስጥ በሚያደርገው እንቅስቃሴ ለመርካት እንደሚቻል እውቂ።
- ለ) በወሲባዊ እንቅስቃሴ የሴቷ እና የወንዱ እርካታ በአንድ ቅፅበት አብሮ ሊፈፀም እንደሚችልም እውቂ።

ምዕራፍ 35

ስለ ወሲብ የተለመዱ ፍርሃቶች

የድንግል ፍርሃቶች

ከሰርጉ በፊት ያለን ፍርሃት ለማስወገድ

1. ሥነልቦናዊ ዝግጅት፤ ራቁትሽን ለመሆን፤ ወሲብ ለመፈፀም እና የመጀመሪያውን ሕመም ለመቋቋም የሥነ ልቦና ዝግጅት አድርጊ። (ከላይ ምስል 9 እና 10 ተመልከቱ። የሴትን ወሲባዊ ብልት ውጪያዊ አካል አጥኚ። (ምስል 9 ተመልከቱ)
2. ሙሽሪት በራሷ አካል ላይ የራሷን ብልት ቀዳዳ ፈልጋ ታግኝና አንድ ጣትዋን ቀስ አድርጋ ለማስገባት ትሞክር። በዚህ መንገድ ሶስቱን ቀዳዳዎች የወሲብ ብልት፤ የሽንት ቱቦ መግቢያ እና የመቀመጫ ቀዳዳዎች ልዩነቱን ለማወቅ ትችላለች።
3. የብልት አካባቢን ፀጉር መከርከም
(በምዕራፍ 29 “በሰርግ ሌሊት መደረግ ያለበት” የሚለውን ተመልከቱ)

አላረካት/አላረካው ይሆን? የሚል ስጋት

ጥንዶቹ ማወቅ ያለባቸው ወሲባዊ እንቅስቃሴ፤ ድራማ ወይም የስፖርት ውድድር አይደለም፤ የፍቅር መገለጫ ነው። ዘና ብለው እርስ በእርስ ይበልጥ ሊተዋወቁ ይገባል። የመጀመሪያው ቀን ግንኙነት የመጨረሻ አይሆንም። ነገር ግን ቀናቶች፤ ሳምንታት፤ ወራት እና ዓመታት ሲያልፉ እየተሻሻለ ይመጣል።

ስለ አካላችን የሚለሙን ፍርሃቶች

1. የወንድ ብልት መጠን ፍርሃት

ከዚህ በታች ያለው “የጋብቻ ድርጊት” ከሚለው መጽሐፍ ላይ የተወሰደ ነው።

ሀ) ሰውየው ምን ያህል ትልቅ ቢሆንም፣ የቆመ ብልት ሁሉ (ማለት ይቻላል) በመጠን ተመሳሳይ ነው። (ከ6-8 ኢንች ነው)። የላላው ብልት ከሁለት ኢንች እስከ ስምንት ኢንች ሊደርስ ይችላል። የአንዳንድ ብልቶች (ባልተነቃቁ ወቅት) ስብስብ ብለው ለምን እንደሚያንሱ በሳይንሱ አልተደረሰበትም።

ለ) በፍቅር ሥራ ድንቅ ውጤት ለማስገኘት የወንድ ብልት ከ2-3 ኢንች መሆን ይበቃዋል፤ የሴት ውስጣዊ ብልት፣ ሲነካ የሚነቃቃው ወደ ውስጥ ሲለካ ከ2-3 ኢንች ብቻ ነው።

ሐ) የማንም ብልት ከሚገባው በላይ ትንሽ አይደለም፤ ይሁንና በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ወንዶች ይህንን ይፈራሉ። ስለዚህ ሚስት በባሏ ብልት ብትቀልድ፣ ስሜቱን በእጅጉ ልትጎዳው ትችላለች። የትኛውም ብልት ከማነስ የተነሳ ከመልካም ወሲብ ሊጎድል አይችልም፤ ስለዚህ ያለመብቃት ስሜት ሊኖር አይገባም።

2. የሴት ጡት

ሀ) እግዚአብሔር የተለያዩ አድርጎ ፈጥሮናል፤ ለእያንዳንዱም ሴት የሚስማማትን ዓይነት ጡት ሰርቶላታል። አንዳንድ ሴቶች ትንሹ የሚያምር ጡት አላቸው፤ የአንዳንዶች ጡት ትልቅ ነው፤ የሌሎቹ ደግሞ መካከለኛ ነው። ይሁንና መጠኑ ምንም ይሁን ምንም የሁሉም ጡት የሚያምር ነው።

ለ) ባሎች በልብስ ተሸፍኖ ያለ ጡት እና ልብሷን ስታወልቅ የሚታየው የተለየ ሊሆን እንደሚችል ማወቅ አለባቸው። አንዳንድ ሴቶች ከነልብሳቸው ሲታዩ ብዙም ጡት የሌላቸው፣ እንዲያውም ልሙጥ ደረት ይመስላሉ። ልብሳቸውን ሲያወልቁ ግን እግዚአብሔር ውብ ጡት እንደሰጣቸው ታያለህ።

ሐ) ሌሎች ሙሉ ክብ ጡት ያላቸው የሚመስሉ ሴቶች ልብሳቸውን ሲያወልቁ ጡታቸው ደረታቸው ላይ በኃይል ወረድ ብሎ ይጀምርና ደረታቸው ከላይ ልሙጥ ይሆናል፤

ከልብስ ውስጥ ሲያዩት ግን ክብ፣ ሙሉ ይመስላል። አንዳንድ ወንዶች እንዲህ ዓይነት ጡት ሲገጥማቸው ያዝናሉ፤ የሚስትየው ጡት እንደወደቀ፣ እንደተበላሸ ያስባሉ። ይሁንና ጉዳዩ እንዲህ አይደለም። የተለመደ የጡት ቅርፅ ነው፤ ነገር ግን ቀጥ አድርጎ በሚያቆም የጡት ማስያዣ ተደግፎ የነበረ ነው።

መ) ሚስቶች ከልብስ ውጪ በሚሆነው ጡታቸው ውበት መተማመን ይኖርባቸዋል፤ በመሆኑም ለራሳቸውም፣ ለባላቸውም ሳይሸማቀቁ ማሳየት አለባቸው።

ሠ) ያለሽን የጡት ዓይነት እንዲህ በማድረግ በጥሩ ሁኔታ ጠብቂው።

- (i) በጡት ማስያዣ ደግፊው።
- (ii) የጡትሽ ምንም ቢሆን የጡት ማስያዣ ማድረግ አለብሽ።
- (iii) በእርግዝና ወቅት ጡት ጠበቅ ባለ የጡት ማስያዣ መያዝ አለበት። በእርግዝና ወቅት የጡት መጠን ትልቅ ለውጥ ስለሚያመጣ ይህንን ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ረ) የጡት ጫፍ እና አካባቢው የሴቷን ወሲብ የሚቀሰቅሱ ሥፍራዎች ናቸው። በአጠቃላይ በሴቶች የጡት ጫፍ ላይ የመጠን ልዩነት የለም። ስለዚህ የጡቷ መጠን ምንም ይሁን ምን፣ የጡቷን ጫፍ በመነካካት እና በመጥባት ስሜቷን ማስነሳት ይቻላል።



ምስል 25.

በተለያዩ ወቅቶች እና ክስተቶች የሚከሰቱ የጡት ቅርፅ ልዩነቶች፤

ሀ) ቅድመ አቅመ ሔዋን፤

ለ) በአቅመ ሔዋን

ሐ) በኮረዳነት፤

መ) በሙሉ ሴት ዕድሜ ክልል፤

ሠ) በእርግዝ፤

ረ) በማጥባት፤

ሰ) እድሜያቸው የገፉ ሴቶች

የስንፈተ ወሲብ ፍርሃት (የብልት አለመቆም ችግር)

ሀ) ስንፈተ ወሲብ ማለት የብልት አለመቆም ችግር ነው። 90% ስንፈተ ወሲብ በአእምሮ ውስጥ የሚከሰት ችግር ስለሆነ ሊፈወስ ይችላል።

ለ) የስንፈተ ወሲብ ችግሮች፤ ከሰውነት ድካም ወይም በዕድሜ ከመግፋት፤ እንደቀድሞ አፍቃሪዎቿ አላረካት ይሆናል ብሎ መፍራት፤ ሚስቴን አላረካት ይሆን የሚል ፍርሃት፤ የሥራ ብዛት፤ መራርነት፤ ከማመንዘር የሚመጣ የጥፋተኝነት ስሜት፤ ከተሳለቁበት፤ ከሚገባ በላይ ለማድረግ ማሰብ፤ የማትንቀሳቀስ ሚስት፤ ድብርት ወ.ዘ.ተ.

የምክር አገልግሎት እና ለእግዚአብሔር ቃል መታዘዝ ብዙዎቹን ችግሮች ይፈታል።

ምዕራፍ 36

ወሲብ ለመባዛት

ብዙ ባልና ሚስቶች ልጅ ላይኖራቸው እንደሚችል እያሰቡ ይሰጋሉ። እርግዝና እንዲመጣ፡-

ሀ) ያለማቋረጥ ቶሎ ቶሎ ወሲብ ማድረግ ያስፈልጋል ቢያንስ በ48 ሰዓት አንድ ጊዜ።

ትዕግሥት ታላቁን ኃጢአት ጸጥ ያደርጋልና የገዢ ቍጣ የተነሣብህ እንደ ሆነ ስፍራህን አትልቀቅ።

መክብብ 10፡4

ለ) ከውፀት ቀን በፊት ከ2-3 ቀን ከወሲብ በመቆጠብ የወንድ ዘር ቁጥርን መጨመር። ወንዶች ጥብቅ ያለ ወይም በናይለን የተሰሩ የውስጥ ሱሪዎችን ማድረግ የለባቸውም።

ሐ) ሴቲቱ ልክ የወሲብ ግንኙነት እንዳለቀ ብድግ ብላ ከመታጠብ፣ ብድግ ከማለት መቆጠብ አለባት።

መ) ካስፈለገ የሕክምና ዕርዳታ መጠየቅ። የሕክምና ዕርዳታ ካስፈለገ እርግዝና እንዲመጣ የሚያስፈልገውን ምርመራ እና ሕክምና መከታተል የሁለቱም ኃላፊነት ነው። ይህ ጣት የመጠቆሚያ ሰአት አይደለም፤ ይልቁኑ እርስ በእርስ መቀራረብን ይጠይቃል።

ሠ) ባልና ሚስት በቋሚነት ያለ አንዳች የእርግዝና መከላከያ ወሲብ እያደረጉ (ቢያንስ በየሁለት ቀኑ) ከዓመት በላይ ካልቆዩ በስተቀር የመውለድ ችግር አለባቸው ሊባል አይችልም።

ረ) ብዙ ሰዎች መውለድ እንደሚችሉ እወቁ።

ሰ) አብዛኛው ያለመውለድ ችግር ከውርጃ ወይም በወሲብ ከሚተላለፍ በሽታ የተነሳ ቱቦዎች ሲበክሉ የሚከሰት እንደሆነ እወቁ። በእንዲህ ዓይነት ሁኔታ ያላለፈ ሰው ብዙ ስጋት ሊገባው አያስፈልግም።

ሸ) በእግዚአብሔር ታመን። ነገር ግን ከላይ በተገለፀው ሁኔታ ውስጥ አልፋችሁ ከሆነ እርስ በእርሳችሁ ግልፅ እና

እውነተኞች ሁኑ፤ እንዲህ ዓይነቱ ችግር ሊከሰት እንደሚችል እወቁ።

የውፀት ምልክቶች

እያንዳንዱ ሴት የውፀትን ቀኗን ለይታ ማወቅ አለባት። ሴቷ በዚህ ወቅት የማርገዝ እድሏ እጅግ ከፍተኛ ነው። የውፀት ምልክቶች ከታች ተዘርዝረዋል።

1. በሴቷ ብልት ውስጥ የሚከሰተው ወፈር ያለ ፈሳሽ የውፀት ቀኗን ለማወቅ ይረዳል።

ብዙ ጊዜ በሴት ብልት ደመናማ ቀለም ያለው ወፈር ያለ የተወሰነ ፈሳሽ አለ። በውፀት ወቅት ፅድት እያለ እየበዛ እና እየወፈረ ይመጣል። የሚያጣብቅ እና በሁለት ጣቶች መካከል እንደ ማስቲካ የሚለጠጥ ይሆናል። ይህ ለውጥ ግልፅ የሚሆነው ፈሳሹን በየቀኑ ለሚከታተል ሰው ነው። ሴቱቱ ራሷ ወይም ባልየው በየጠዋቱ ሊከታተሉት ይችላሉ።

2. አንዳንዴ ሴቶች በውፀት ወቅት ሕመም ይሰማቸዋል- ሕመሙ “ሚቲልሽመርዝ” ይባላል።

ይህ ሕመም ውፀት በሚደረግበት፣ በታችኛው የሆዱ ክፍል ይሰማታል። ይህ ሕመም የሚሰማት ሴት ውፀት እያደረገች ስለመሆኑ ምልክት ይሆናታል።

3. የሴቷ ሙቀት በውፀት ቀን በ1⁰C ከፍ ይላል፤ እስከ ወሩ መጨረሻ በዚሁ መልክ ሳይለወጥ ይቀራል።

ሴቷ ከአልጋ ከመነሳቷ በፊት በየማለዳው ሙቀቷን ትለካ። ይህ የሙቀት መጠን መነሻ ነው። በውፀት ቀን ሙቀት ሲጨምር ታያላችሁ። እንደ ወባ አይነት ወይም ሌሎች በሽታዎች ሲከሰቱ የሰውነት ሙቀት የመለካት ሒደቱ ይስተንጎላል።

ማስታወሻ

ሀ) አንዳንድ ሴቶች የወር አበባ ዑደታቸው የተስተካከለ አይደለም(ቀኑ ይለዋወጣል) ስለዚህ ከላይ በዘረዘርናቸው መንገዶች የውፀት ቀንን ማወቅ ይቻላል።

ለ) የሴት ዑደት ቋሚ 28 ቀናት ሲሆን፣ ውፀት የሚሆነው በ13ኛ ወይም 14ኛ ቀን ነው።

ሐ) ቀን 1 ማለት የወርሐዊ ወር አበባ መጀመሪያ፣ ደም የታየበት ቀን ነው።

መ) ልብ በሉ፤ የወር አበባ በየ28 ቀኑ የማታዩ ከሆነ፣ የአንቺ የውፀት ቀን በ13ኛው ወይም 14ኛው ቀን አይደለም፤ የሚቀጥለው የወር አበባ ከመምጣቱ ከ14 ቀን በፊት ነው። በተለያዩ ወቅት የወር አበባ ለምታይ ሴት የውፀት ቀኗን ማወቅ ከባድ ነው። ስለዚህም የውፀት ቀንን የሚጠቁሙትን ሌሎች ዘዴዎች መጠቀም ይኖርባታል።

ወሲብ ነክ አነጋጋሪ ነገሮች

1. ግብረ አፍ(አራል ሴክስ)

አንዳንድ ክርስቲያኖች ግብረ አፍን እንደሚያደግፉ በደንብ አውቃለሁ። ይሁንና እንደ አንድ የወንጌል አገልጋይ እና የሕክምና ዶ/ር በመጽሐፍ ቅዱስም በሕክምናም ትክክል ነው ብዬ የማምንበትን ሐሳብ አቀርብላችኋለሁ። እያንዳንዱ ሰው ትክክል የሚለውን ሐሳብ የመያዝ መብት እንዳለው ሁሉ እኔም ብዙ የበሰሉ የትዳር አማካሪዎችን ካነጋገርሁ በሃላ የማቀርበው ሐሳብ ይህ ነው። ግብረ አፍ በትዳር ውስጥ ላለ አስደሳች ወሲብ ለየት ያለ አዲስ ደስታን ሊጨምር ይችላል።

በዚህ ጉዳይ ላይ የተደረገ ጥናት እና ንባብ እንደሚያመለክተው ግብረ አፍን የሚደግፉ በርካታ የክርስቲያን አገልጋዮች አሉ። እርግጥ ነው ግብረ አፍ ከወሲብ አነጋጋሪ ነገሮች አንዱ ነው። ይሁን እና ጉዳዩ ለግለሰቦች ምርጫ እና ፍላጎት መተው እንዳለበት አምናለሁ። “በትዳር ውስጥ ሁለቱም ሊስማሙበት ይገባል” ፍቅር የራሱን አይፈልግምና። በግብረ አፍ ሴቷ የወንዱን ብልት በአፍዋ በመክተት በከንፈሯ እና በምላሷ የብልቱን ጫፍ ታነቃቃለች። ወንዱም በምላሱ የሴቱን ቂንጥር ያነቃቃል። ሁለቱም የግብረ አፍ ዓይነቶች ረዘም ላለ ጊዜ ከዘለቁ ወደ እርካታ ያመጣሉ። ግብረ አፍ የቅድመ ወሲብ መነቃቂያ መንገድ ነው፤ ይሁንና የተለመደውን የወሲብ ግንኙነት መተካት የለበትም።

ሀ/ ጣት የሚነካውን የአካል ክፍል ሁሉ ምላስና ከንፈር ሊነኩ ይችላሉ። ንፅሕና ግን የግድ ያስፈልጋል።

ለ/ የሚስትን ሰውነት ፣ ከንፈር፣ የጡት ጫፍ መሳም ከተቻለ የወሲብ ብልትን (ቂንጥር እና ትንሹ ከንፈር) ለምን አይሳምም? እንዲህ ካልሆነ የወሲብ ብልቶችን ከሌላው አካላችን ለይተን ቆሻሻ ማድረጋችን ነው። ይሁንና እካላችን በሙሉ ግሩምና ድንቅ ሆኖ የተፈጠረ ነው።

ሐ/ ከዚህ ሌላ ቁንጥርን በጣት ከመዳሰስ ይልቅ በምላስ ሲሆን ለስለስ ያለ ነው፤ የማለስለሻ ቅባት ችግር የለም፤ በተጨማሪም ባል በአፋ ተጠቅሞ ምስቱን ሲያረካ ደስ ይሰኛ፤ ይነቃቃል።

መ/ ግብረ አፍ በብልት የሚፈፀመውን ወሲብ መተካት የለበትም፤ ነገር ግን በቅድመ ወሲብ ጨዋታ ወቅት በእጅና በጣት ከሚደረገው ጋር የሚዳበል ነው። ወንዱ ወይም ሴቱ ሲታመሙ ሚስትየው ከባድ እርግዝና ውስጥ ስትሆን የተለመደውን ወሲብ ማድረግ በማይቻልበት ጊዜ ግብረ አፍ ይጠቅማል ።

ግብረ አፍ ለማድረግ ወንዱ ማወቅ ያለበት

ሀ/ ሴቶች ግብረ አፍ ሲደረግላቸው ደስ ይላቸዋል።

ለ/ ግብረ አፍ ወደ እርካታ ሊያመጣ ይችላል።

ሐ/ ሴቲቱ አስቀድሞ መታጠብ አለባት።

መ/ ወንዱ የሚስቱን ቁንጥር እና የብልቱን መግቢያ መሳም ፣ መምጠጥ እና መላስ ይኖርበታል።

ሠ/ ከጨረሰ በሃላ በአፍ ማፅጃ ቢግምጠምጥ ጥሩ ነው፤ ጉርሮው እንዳይቆስል ይከላከላል።



ምስል 26 ግብረ አፍ

ሴቶች ስለ ግብረ አፍ ማወቅ እና ማድረግ ያለባቸው

ሀ/ ወንዶች ግብረ አፍ ሲደረግላቸው ደስ ይላቸዋል።

ለ/ ወንዱ አስቀድሞ መታጠብ አለበት።

ሐ/ የብልቱ አካባቢ ፀጉር በአጭሩ መከርከም አለበት።

መ/ ሴቲቱ ብልቱን መሳምና መጥባት ይኖርበታል።

ረ/ ወንዱ በሴቷ አፍ ውስጥ መርጨት የለበትም።

ሠ/ አንዳንድ ፈሳሾችን ልትቀምስ፤ ትችላለች ጉዳት የላቸውም።

ሸ/ ከጨረሶች በሃላ በአፍ ማጠብያ ብትጉሞጠሞጥ ጥሩ ነው፤ ጉሮሮዋ እንዳይቆስል ይከላከላል።

ማስጠንቀቂያ

ብልትን በሳሙና በደንብ አድርጎ ማጠብ እና መልካም መአዛ ያለው ማድረግ ያስፈልጋል፤ አለበለዚያ ግብረ አፍ የአፍና የጉሮሮ ቁስል ሊያመጣ ይችላል።

ግብረ አፍ ሁለታችሁንም ደስ የሚያሰኝ ከሆነ ከተለመደው የባለትዳሮች ወሲብ ለየት ያለ አዲስና አስደሳች ሊሆን ይችላል።

2. የመቀመጫ ወሲብ

የመቀመጫ ወሲብ የወንድን ብልት ወደ ሴቷ ፊንጢጣ በማስገባት የሚደረግ ነው። ፊንጢጣ የተፈጠረው ቆሻሻ ለማስወገድ እንጂ ብልት ለመቀበል አይደለም። በመሆኑም የመቀመጫ ወሲብ ሰውነትን ካፍተፈጠረበት ክካሚ ማዋክ ነው።

እንዲሁም ወንዶች ደግሞ ለባሕርያቸው የሚገባውን ሴቶችን መገናኘት ትተው እርስ በርሳቸው በፍትወታቸው ተቃጠሉ ወንዶችም በወንዶች ነውር አድርገው በስሕተታቸው የሚገባውን ብድራት በራሳቸው ተቀበሉ

ሮሜ 1፡27

ስለዚህ እኛ አንደግፈውም።

3. ወሲብ በወር አበባ ወቅት

ወሲብን በወር አበባ ወቅት ስለመፈጸም አንዳንድ ጥያቄዎች ይነሳሉ፤

ሴት ፈሳሽ ነገር ቢኖርባት በሥጋዋም ያለው ፈሳሽ ነገር ደም ቢሆን፤ በመርገምዋ ሰባት ቀን ትቀመጣለች፤ የሚነካትም እስከ ማታ ድረስ ርኩስ ነው

ዘሌዋውያን 15:19

በዘሌዋውያን 15:19 መሰረት በወር አበባ ወቅት ወሲብ ማድረግ ተከልክሏል። ይሁንና እኛ ከሕግ በታች አይደለንም። ከሕግ በታች ከሆንን እንግዲያስ ሕጎችን በሙሉ ማክበር ሊኖርብን ነው። ለምሳሌ በጋብቻ ጊዜ ድንግል ሆኖ ያልተገኘች ትገደል የሚለውን ሕግ እንደማንከተል ግልጽ ነው።

ነገር ግን ክሱ እውነት ሆኖ ቢገኝና ድንግል ስለመሆኑ የሚያስረዳ ነገር ባይኖር ወደ አባትዋ ቤት ደጃፍ ይውሰዱአት በዚያም እርስዋ የምትኖርበት ከተማ ሰዎች በድንጋይ ወግረው ይገደሏት፤ ምክንያቱም እርስዋ ገና በአባትዋ ቤት ሳለች ከጋብቻዋ በፊት ከሌላ ሰው የጋብቻ ግንኙነት በመፈጸም በሕዝባችን መካከል ይህን አሳፋሪ ነገር አምጥታለች፤ በዚህ ዐይነት ሁኔታ የህን ክፉ ነገር ማስወገድ ትችላላችሁ

ዘዳግም 22:20-21

የብሉይ ኪዳን ስርዓትን የሚመለከቱ ሕጎች መርሆችን ያስተምሩናል፤ ነገር ግን ቃል በቃል አንከተላቸውም።

ዘሌዋውያን 15:19 ወሲብ በወር አበባ ወቅት ባይደረግ የተሻለ እንደሆነ መርሕ ይሰጠናል። ይሁንና በወር አበባ ወቅት እንኳን ወሲብ ማድረግ የምያስፈልግበት ሁኔታ ሊኖር ይችላል።

በወር አበባ ወቅት ወሲብ ማድረግ የሚያስፈልግባቸው ምክንያቶች

ሀ/ ባልና ሚስት በተላያየ ስፍራ የሚኖሩ ሆነው ለአጭር ጊዜ አብረው ለማደር እድል ቢያገኙ፤ በዚህ በቀላሉ በማይገኝ እድል አለመጠቀም ጨካኝነት ነው።

ለ/ ለብዙ ጊዜ በሌላ ስፍራ የቆየ ባል ለአንድ ለሊት ብቻ ከሚስቱ ጋር የማደር እድል ቢያገኝ

ሐ/ ባል ለብዙ ጊዜ ሊቆይ ሊሔድ ከሆነ

መ/ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ የወሲብ መሻት ሲመጣ

በወር አበባ ወቅት ወሲብ ማድረግ ካስፈለገ መደረግ ያለባቸው ነገሮች

ሀ/ ከወሲብ በፊት ሚስቲቱ ብልቷን ሙልጭ አድርጋ ትታጠብ፤ እነዲህ ሲሆን ብልቷ ውስጥ ምንም ደም ላይገኝ ይችላል ቢኖርም በጣም ትንሽ ይሆናል

ለ/ ፈጠን ያለ ወሲብ መፈፀም

ሐ/ ወንድየው ኮንዶም ሊጠቀም ይችላል

መ/ ከወሲብ በሃላ ሙልጭ አድርጎ መታጠብ።

4. ወሲብ በእርግዝና ወቅት

ሀ/ በእርግዝና ወቅት ወሲብን የሚከለክል አንድም የሕክምና ምክንያት የለም። በእርግዝና ወቅት ወሲብ መቀጠል ይቻላል፤ መቀጠልም አለበትም።

በእርግዝና ወቅት ብዙ ትዳሮች መፈራረስ እንደሚጀምሩ፣ ብዙ ወንዶች ወደሌላ የሚሔዱበት ወቅት እንደሆነ አስተውሉ። ስለዚህ እርጉዝ ሴቶች ቀና በሉ፤ አረገዣችሁ ማለት ታመማችሁ ማለት አይደለም፤ ባንቺ ላይ የመጣው እርግዝና ብቻ ነው።

ለ/ ወሲብ በእርግዝና ወራት ሁሉ መቀጠል ይቻላል፤ ከእርግዝና የመጀመሪያ ቀናት ጀምሮ ካስፈለገ ነገ ልትወልጁ ዛሬ ማድረግ ትችላለሽ።

የሚከተሉትን አስተውሉ፤

- I. ቀስ በሉ
- II. ሆዱ ገፋ ሲል ብዙ ላለመጫን የተለያዩ ወሲባዊ አቅጣቻዎችን ሞክሩ፤ ሆዱ መተለቁ ሌሎች የወሲብ አቅጣጫዎችን ለመሞከር ያስችላችኋል።
- III. ከወሲብ እንድንታቀብ የሚያደርጉ ጉዳዮች አሉ፤ እነዚህም፤ የማስወረድ ስጋት ሲኖር፤ በእርግዝና ወቅት ደም የሚፈስ ከሆነ፤ በተደጋጋሚ የስወረዳት ከሆነ

በእነዚህ ጉዳዮች ሐኪም አማክሩ፤ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ ይነግሩዎቻል። ወንዶች ይህ ራሳችሁን የምትገዙበት ወቅት ነው። አልፎ አልፎ ላይ ላይ ማለትም ወደውስጥ ሳትገቡ በብልቷ መግቢያ ላይ ብቻ ወሲብ ማድረግ ትችላላችሁ። በሴቷ ሆድ ላይ አትተኙ ባጠቃላይ በእርግዝና ወቅት ወሲብ ዝግ እና ቀስ ያለ መሆን አለበት።

መ/ ከወለደች በሃላ

- I. ከወለደች በሃላ ከ4-6 ሳምንታት ከወሲብ መቆጠብ ያስፈልጋል። ምክንያቱም፤
 - የሚስትህ ብልት እና የመውለጃ ቱቦ እንዲፈወስ ጊዜ ለመስጠት፤ አንዳንዶች የብልታቸው የውስጠኛው ክፍል ስለሚሰፋ፤ ቁስሉ እንዲጠገን ጊዜ ያስፈልገዋል።
 - ሴቲቱ ኢንፌክሽን እንዳይዛት ለመከላከል ከመውለድ በሃላ የሚመጣው ፈሳሽ በቀላሉ ኢንፌክሽን ይፈጥራል። ንፅሕናን መጠበቅ ወሳኝ ነው።
- II. ከ4-6 ሳምንታት በሃላ በወሲብ መደሰት ይቀጥላል ።
- III. ባሎች ቀስ በሉ፤ ሚስታችሁ ጥቂት ሕመም ወይም ያለመመቸት ሊሰማት ይችላል።
- IV. ሚስቶች ከባላችሁ ጋር አብራችሁ ተንቀሳቀሱ አይታችሁት የማታውቁት ደስታ ልታገኙ ትችላላችሁ።

5. ወሲብ በአገልግሎት ወቅት

ሀ/ ከዚህ በታች የምናገኘው ቃል ሰው ከወሲብ በሃላ እንደሚረክስ ይናገራል። ነገር ግን እኛ ከሕግ በታች አይደለንም።

ሴትና ወንድ አብረው ተኝተው በሚነሱበት ጊዜ ሁለቱም ሰውነታቸውን በውሃ ታጥበው እስከ ምሽት ድረስ የረከሱ ይሆናሉ

ዘሌዋውያን 15:18

ለ/ ከአገልግሎት ወይም ከፀሎት በሃላ ወሲብ ለማድረግ ነፃነት አላችሁ። ወሲብ መንፈሳዊነታችሁን አያሳንስም።

6. ወሲብ በፆም ወቅት

ሀ/ ፆም ራስን ከምግብ ማቀብ ነው። ከወሲብ መራቅን አያመለክትም።

ለ/ በአንዳንድ የፆም ዓይነቶች፤ ትኩረት ለመስጠት ስትፈልግ ከወሲብ መቆጠብን ልትመርጥ ትችላለህ።

ሐ/ ወሲብ ማድረግ አያቆሽሽም፤ ቅድስናን አያጎድልም፤ ጋብቻ አልጋው ንፁህ ነው።

መጋባት በሁሉ ዘንድ ክቡር መኝታውም ንጹሕ ይሁን፤ ሴሰኞችንና አመንዝሮችን ግን እግዚአብሔር ያፈርድባቸዋል።

ዕብራውያን 13፡4

መ/ በፆም ወቅት ከወሲብ ለመታቀብ ከወሰናችሁ፤ መደረግ ያለበት በሁለታችሁም ስምምነት እና ለተስማማችሁባቸው ቀናት ብቻ ነው። ስለዚህ የተለመደውን (ስራችሁን) መቼ እንደምትቀጥሉ አብራችሁ ወስኑ። (ተስማምታችሁ) የሚለው ቃል ትርጉሜው ይህ ነው።

ሠ/ ከፆም በሃላ ሰይጣን እንዳይፈትናችሁ ፈጥናችሁ ተገናኙ።

በፀሎት ለመትጋት ሁለታችሁም ተስማምታችሁ ለተወሰነ ጊዜ ካልሆነ በቀር በመለያያት አንዱ የሌለውን የጋብቻ መብት አይከልክል። ራሳችሁን በመቆጣጠር አቅዶአችሁ ሰይጣን እንዳይፈታተናችሁ እንደገና አብራችሁ ሁኑ

1ቆሮንቶስ 7፡5

- ክፍል 10
- የወሲብ መርሆዎች

ምዕራፍ 38

የመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆዎች ቅንብር

ከ1-12

ቁጥር 1. በወሲብ የትሕትና መርሕ

ያ የደረሰባት ሰው አምሳ የብር ሰቅል ለብላቴናይቱ አባት ይስጥ አስነውሮአታልና ሚስት ትሁነው በዕድሜውም ዘመን ሁሉ ሊፈታት አይገባውም።

ዘዳግም 22፡29

ሀ) በትዳር ውስጥ በወሲብ ደስ ለመሰኘት ወንዱም ሴቷም ትሁነው መሆን ይኖርባቸዋል። ራቁት መሆን፣ ብልትን ከፍቶ መስጠት፣ በአንዳንድ ወሲብ አቅጣጫዎች ራስን መስጠት ትሕትና ይጠይቃል።

ለ) አንዳንድ ሰዎች በወሲብ ጠለቅ ብለው ላለመሳተፍ ትዕቢት ይከለክላቸዋል። ትሕትና በወሲብ ሕይወት ውስጥ አዳዲስ ምዕራፍን ያስከፍታል።

ቁጥር 2. አንዱ ሌላውን ማወቅ እንዲችል አብሮ የመቆየት መርሕ

አዲስ ሚስትም ያገባ ሰው ወደ ጦርነት አይሄድ፣ ነገርም አይጨነቅም፤ ነገር ግን አንድ ዓመት በቤቱ በፈቃዱ ይቆያል፤ የወሰዳትንም ሚስቱን ደስ ያስኛት።

ዘዳግም 24፡5

ሀ) አዲስ መሽሮች በሰርጋቸው ሌሊት ፍፁም ብቻቸውን መሆን በሚችሉበት እንደ ሆቴል ክፍል ዓይነት እንዲያሳልፉ፤ በተጨማሪም ለጫጉላ ሽርሽር እንዲወጡ እንመክራለን።

ለ) እርስ በእርስ እስኪተዋወቁ ድረስ ለተወሰኑ ወራት፣ እስከ አንድ ዓመት ድረስ ሚስት ባታረግዝ ይጠቅማል።

ቁጥር 3. ከራስ ጉድጓድ የመጠጣት መርሕ

ከጉድጓድህ ውኃ፥ ከምንጭህም የሚፈለቀውን ውኃ ጠጣ።

ምሳሌ 5፡15

ሀ) ባል ያለማቋረጥ በሚስቱ ለመርካት ሆን ብሎ ጥረት ማድረግ አለበት። ይህን ሚስትም ማድረግ አለባት።

ለ) በሕይወት ዘመን ሁሉ በአንዲት ሴት ወይም ወንድ መርካት ይቻላል።

ቁጥር 4. ወሲብን ውሃ ከመጠጣት ጋር የማዛመድ መርሕ

ከጉድጓድህ ውኃ፥ ከምንጭህም የሚፈለቀውን ውኃ ጠጣ።

ምሳሌ 5፡15

ሀ) ወሲብ ማድረግ ውኃ ከመጠጣት ጋር ተዛምዷል፤ ውኃ የሚጠጣው ቶሎ ቶሎ እና በድንገትም ነው። ውኃ በየስንት ጊዜ ነው የምትጠጣው?

ቁጥር 5. የተባረከ ምንጭ መርሕ

ምንጮችህ ወደ ሜዳ፥ ወንዞችህ ወደ አደባባይ፥ ይፈስሳሉን? ለአንተ ብቻ ይሁኑ፥ ከአንተ ጋር ላሉ እንግዶችም አይሁኑ።

ምሳሌ 5፡16 - 17

ሀ) ምንጭ የሚረጭ ብልትን (የሴቷን ጨምሮ) የሚያሳይ ነው። ምንጭ ብሩክ የሚሆነው ሲፈስ ነው፤ የወንድ ብልትም እንዲሁ ነው።

ምንጮችህ ወደ ሜዳ፥ ወንዞችህ ወደ አደባባይ፥ ይፈስሳሉን? ለአንተ ብቻ ይሁኑ፥ ከአንተ ጋር ላሉ እንግዶችም አይሁኑ።

ምሳሌ 5፡16 - 17

ለ) ወሲብን በቋሚነት እና ቶሎ ቶሎ ማድረግ ያስፈልጋል፤ ይህም ምንጩንም፣ ትዳሩንም የተባረከ ያደርገዋል። ምንጩ ለቤት እንጂ ለእንግዶች አይደለም።

ቁጥር 6. የሚያረካ ጡት መርሕ

እንደተወደደች ዋላ እንደ ተዋበችም ሚዳቋ፥ ጡትዋ ሁልጊዜ ታርካህ፥ በፍቅርዋም ሁልጊዜ ጥገብ።

ምሳሌ 5፡19

ሀ) ባል በሚስቱ ጡት መርካት ይኖርበታል፤ እንዲሁ ከንፈሯ፤ መቀመጫዋ፤ ጭኖችዋ፤ ቂንጥሯ እና ብልቷ ሊያረኩህ ይገባል። እነዚህ ሁሉ ከእግዚአብሔር የተሰጡህ ናቸውና ደስ ያሰኙህ።

ለ) በተቻለ መጠን ከእርሷ ጋር ብዙ ጊዜ ወሲብ አድርግ! እርሷ ለአንተ እርካታ እና ደስታ ናት።

ሐ) የሚስትህ ጡቶች ውብ ናቸው። ጡቶቿን ለማየት፤ በጡቶችዋ ለመጫወት እና ለመደሰት ጊዜ ስጥ።

ቁጥር 7. ሁልጊዜ የመርካት መርሕ

እንደተወደደች ዋላ እንደ ተዋበችም ሚዳቋ፥ ጡትዋ ሁልጊዜ ታርካህ፥ በፍቅርዋም ሁልጊዜ ጥገብ።

ምሳሌ 5:19

ሀ) አንዳችሁ አንዳችሁን ሁልጊዜ ማርካት ይኖርባችኋል። ይህ ማለት በማለዳ፤ ከሰዓት በኋላ እና በማታ። ይህ ማለት አንድ ዓመት፤ ከአስር ዓመት በኋላ፤ በየትኛውም ሰዓትና ሥፍራ አንዳችሁ አንዳችሁን ማርካት ይኖርባችኋል።

ለ) ሁልጊዜ ማለት ሁልጊዜ ነው።

ቁጥር 8. በትዳር ጓደኛ የመማረክ መርሕ

እንደተወደደች ዋላ እንደ ተዋበችም ሚዳቋ፥ ጡትዋ ሁልጊዜ ታርካህ፥ በፍቅርዋም ሁልጊዜ ጥገብ።”

ምሳሌ 5:19

ሀ) የባለቤትህን ሰውነት እና ውበት ለማድነቅ ጥረት ማድረግ ይኖርብሃል። ቆማችሁ ትኩር አድርጋችሁ ተያዩ፤ አንዳችሁ በሌላችሁ ውበት ተደነቁ።

ቁጥር 9. የመሳሳም አስፈላጊነት መርሕ

በአፋ መሳም ያሳመኝ፥ ፍቅርህ ከወያን ጠጅ ያልቅ መልካም ነውና።”

መ. መ. ዘሰለሞን 1:2

ሀ) መሳሳም በባለትዳሮች መካከል አስፈላጊ የሆነ የመቀራረቢያ መንገድ ነው። ባልና ሚስት ወሲብ ሳያደርጉ ሊቀራረቡበት

የሚችሉበት መንገድ ነው። ዋና አገናኝ ስለሆነ በትዳር ውስጥ ሊበረታታ ይገባል።

ለ) ወሲብ እየሰሩ መሳሳም ደስ ያሰኛል።

ልብ በሉ፤ የመሳሳም ነገር በትዳር ውስጥ ቀስ በቀስ እየከሰመ ሊመጣ ይችላል። በቤት ውስጥ ስትገናኙ ለሰላምታ ደህና አድርጋችሁ ረዘም ላለ ጊዜ ከንፈር ለከንፈር መሳሳምን አትዘንጉ። ከቤት ውጪ ከሆነ ከንፈሯን በከንፈርህ ነካ ማድረግ ይበቃል።

ቁጥር 10. በራስ የመተማመን መርሕ

እናንተ የኢየሩሳሌም ቄንጃጅት ሆይ፤ እኔ ጥቁር ነኝ ነገር ግን ውብ ነኝ፤ እንደ ቁዳር ድንኳኖች እንደ ሰሎሞንም መጋረጃዎች። ፀሐይ መልኬን አክስሎታልና ጥቁር ስለ ሆንሁ አትዩኝ፤ የእናቴ ልጆች ተጣሉኝ፤ የወያኔ ቦታዎችንም ጠባቂ አደረጉኝ፤ ነገር ግን የእኔን ወያኔ ቦታ አልጠበቅሁም።”

መ . መ . ዘሰለሞን 1፡5 - 6

ሀ) በየትኛውም ዓይነት ግንኙነት በራስ መተማመን ወሳኝ ነው። በራስህ ማመን ይኖርብሃል። አንተ/ቺ ታምራለህ/ታምሪያለሽ፤ ትስባለህ/ትስቢያለሽ። ግሩምና ድንቅ ተደርገህ ተፈጥረሃል/ተፈጥረሻል። ጠቆር ያልክ/ሽ ወይም ፈካ ያልክ/ሽ ልትሆን/ኒ ትችላለህ/ሽ፤ ነገር ግን ቆንጆ ነህ/ሽ። ጡትሽ ትንሽ ወይም ትልቅ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን ታምሪያለሽ፤ ትስቢያለሽ፤ ልዩ ነሽ።

ለ) በተሻለ ሁኔታ ወሲብ ማድረግን እየተለማመድክ/ሽ ስትመጣ/ጪ በደንብ ማድረግ እንደምትችል/ይ እመን/ኒ።

ሐ) ስለ ጡቶች፣ ጭኖች፣ ስለ ብልት፣ ሆድ፣ እግር፣ በየቆዳ ላይ የሚታዩ ምልክቶች ጠባሳዎች መጥፎ ነገር በመናገር የትዳር ጓደኛህን/ጓደኛሽን አትጉዳ/ጂ።

ቁጥር 11. ፍቅርን የማነሳሳት መርሕ

የጉንጭሽ ውበት በከበረ ሉል፤ አንገትሽም በዕንቁ ድሪ ያማረ ነው። ባለ ብር ገብጉብ የሆነ የወርቅ ጠልሰም እናደርግልሻለን።”

መ . መ . ዘሰለሞን 1፡10 - 11

እናንተ የኢየሩሳሌም ቈነጃጅት ሆይ፥ እርሱ እስኪፈልግ ድረስ፥ ፍቅርን እንዳታስነሱትና እንዳታነሣሁት በሚዳቋ በምድረ በዳም ዋለ አምላችኋለሁ።”

መ . መ . ዘለለሞን 2፥7

ሀ) ደግ ንግግርን በመነጋገር፤ የትዳር ጓደኛን አያያዝ መልካም በማድረግ፤ ያልታሰቡ ትናንሽ በጎነቶችን በማድረግ ፍቅርን ማነሳሳት ይቻላል።

ለ) ለትዳር ጓደኛህ የምትለው/የምትዩው መልካም ነገር ሲኖርህ/ሽ አትያዘው/አትያገርው፤ ተናገር/ተናገሪ።

ሐ) ሲያስፈልግ “ይቅርታ” ፣ “አመሰግናለሁ” በል/በይ።

የመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆች ቅንብር 2

ከ13-24

ቁጥር 13. አንዱ የሌላው የመሆን መርሕ

ውዴ የእኔ ነው፤ እኔም የእርሱ ነኝ፤ በሱፍ አበባዎች መካከልም መንጋውን ያስማራል።”

መ. መ. ዘሰለሞን 2፡16

ባል ለሚስቱ የሚገባትን ያድርግላት፤ እንደዚሁም ደግሞ ሚስቷ ለባልዋ። ሚስት በገዛ ሥጋዋ ላይ ሥልጣን የላትም፤ ሥልጣን ለባልዋ ነው እንጂ፤ እንዲሁም ደግሞ ባል በገዛ ሥጋው ላይ ሥልጣን የለውም፤ ሥልጣን ለሚስቱ ነው እንጂ።

1ኛ ቆሮንቶስ 7፡3 - 4

ሀ) የሌላ ሰው መሆን፤ የሌላ ሰው ሐብት መሆን ነው። አንድ ነገር የራስህ ከሆነ፤ ባሻህ ጊዜ እና ሥፍራ ልትጠቀምበት ትችላለህ ማለት ነው። በትዳርም እንዲሁ ነው።

ለ) አንዳችሁ የአንዳችሁ ናችሁ፤ ስለዚህ እኔ የሚስቴ ነኝ፤ እርሷም የእኔ ናት የሚል አመለካከት ሊኖርህ ይገባል።

ሐ) ስለዚህ ከባለቤትህ/ሽ ጋር በፈለግከው/ሽው ሰዓት ወሲብ ማድረግ እንደምትችል/ይ አስብ/አስቢ።

ቁጥር 14. እንደ ሚዳቋ ንቁ እና ተጣጣፊ የመሆን መርሕ

ውዴ ሆይ፤ ቀኑ እስኪነፍስ፤ ጥላውም እስኪሸሽ ድረስ ተመለስ፤ በቅመም ተራራ ላይ ሚዳቋውን ወይም የጥላውን እምቦሳ ምስል።”

መ. መ. ዘሰለሞን 2፡17

ሀ) ሚዳቋ በቀላሉ የሚተጣጠፍ ንቁ እንስሳ ነው። ሚስት በወሲብ ግንኙነት ወቅት ንቁ እና የምትተጣጠፍ መሆን አለባት። ምንም ሳትንቀሳቀስ የሚደረግላትን ሁሉ ተቀባይ ብቻ መሆን የለባትም። ከዚህ ይልቅ ንቁ እና የምትተጣጠፍ

መሆን አለባት። በወሲብ ወቅት ሰውነቷንና ወገሷን በማንቀሳቀስ ራሷንም፣ ባሏንም ማስደሰት ይኖርባታል።

ሐ) ሙትት ያለች አሰልቺ ሚስት ባሏን ታባርራለች። ሳትሞቹ ሬሳ አትሁኚ!

አንተ በምትሄድበት በሲኦል ሥራና አሳብ፣ እውቀትና ጥበብ አይገኙምና እጅህ ለማድረግ የምታገኘውን ሁሉ እንደ ኃይልህ አድርግ።

መክብብ 9፡10

ቁጥር 15. ሴቷ ወሲብን የማስጀመር እና የመናፈቅ መርሕ

ሌሊት በምንጣፌ ላይ ነፍሴ የወደደችውን ፈለገሁት፤ ፈለገሁት አላገኘሁትም።

እነሣለሁ በከተማይቱም እዞራለሁ፤ ነፍሴ የወደደችውን በጎዳናና በአደባባይ እፈልጋለሁ ፤ ፈለገሁት ...።

መ. መ. ዘሰለሞን 3፡1-2

ሀ) ወሲብን መቀስቀስ /ማስጀመር ያለበት ባል ብቻ ነው የሚል አመለካከት አለን፤ ይህ እውነት አይደለም።

ለ) ጥሩ ክርስቲያን ሚስት አልፎ አልፎ ወሲብን መቀስቀስ/ማስጀመር ይኖርባታል። ወሲብ እንደምትሻ እና እንደምትፈልግ ባሏ ማየት አለበት።

ቁጥር 16. እርስ በእርስ ስለ ውበት የመደናነቅ መርሕ

ወዳጄ ሆይ፤ እነሆ፤ ውብ ነሽ እነሆ፤ አንቺ ውብ ነሽ በዓይነ ርግብ መሸፈኛሽ ውስጥ ዓይኖቼሽ እንደ ርግቦች ናቸው ጠጉርሽ በገለጻድ ተራራ እንደሚወርድ እንደ ፍየል መንጋ ነው። ጥርሶችሽ ታጥበው እንደ ተሸለቱ ሁሉም መንታ እንደ ወለዱ ከእነርሱም መካን እንደሌለባቸው መንጎች ናቸው። ከንፈሮችሽ እንደ ቀይ ሐር ፈትል ናቸው፤ አፍሽም ያማረ ነው በዓይነ ርግብ መሸፈኛሽ ውስጥ ጉንጭና ጉንጭሽ እንደ ተከፈለ ሮማን ናቸው። አንገትሽ ለሰልፍ ዕቃ መስቀያ እንደ ተሠራው እንደ ዳዊት ግንብ ነው ሺህ ጋሻ የኃያላንም መሣሪያ ሁሉ ተንጠልጥሎታል። ሁለቱ ጡቶችሽ መንታ እንደ ተወለዱ፤ በሱፍ አበባ መካከል እንደሚሰማሩ እንደ ሚዳቋ ግልገሎች ናቸው። ቀኑ እስኪነፍስ ጥላውም እስኪያልፍ ድረስ፤ ወደ ከርቤው ተራራ ወደ ዕጣኑም ኮረብታ እሄዳለሁ።

ወዳጄ ሆይ፤ ሁለንተናሽ ውብ ነው፤ ነውርም የለብሽም።

ሀ) ያሰብከውን/ያሰብሽውን ካልተናገርህ/ሽ በስተቀር የትዳር ጓደኛህ/ሽ ሊያውቀው/ልታውቀው አትችልም/አይችልም።

ለ) ስለ አጋርህ/ሽ/ ውበት ማውራት አስፈላጊ ነው። ብዙ ጊዜ የምናወራው መልካም ያልሆነውን ነው። ደግ ነገር ሲኖር ለምን አንናገርም?

ሐ) ንግግርህ/ሽ/ በአጋርህ/ሽ/ ውስጥ ደስታን የሚያበቅል ዘር ነው።

ቁጥር 17. እያንዳንዱን የሰውነት አካል የማድነቅ እና በእርሱ የመደሰት መርሕ

ወዳጄ ሆይ፥ እነሆ፥ ውብ ነሽ እነሆ፥ አንቺ ውብ ነሽ በዓይነ ርግብ መሸፈኛሽ ውስጥ ዓይኖቻሽ እንደ ርግቦች ናቸው ጠጉርሽ በገለጻድ ተራራ እንደሚወርድ እንደ ፍየል መንጋ ነው።

ጥርሶችሽ ታጥበው እንደ ተሽለቱ ሁሉም መንታ እንደ ወለዱ ከእነርሱም መካን እንደሌለባቸው መንጎች ናቸው።

ከንፈሮችሽ እንደ ቀፅ ሐር ፈትል ናቸው፥ አፍሽም ያማረ ነው በዓይነ ርግብ መሸፈኛሽ ውስጥ ጉንጭና ጉንጭሽ እንደ ተከፈለ ሮማን ናቸው።

አንገትሽ ለሰልፍ ዕቃ መስቀያ እንደ ተሠራው እንደ ዳዊት ግንብ ነው ሺህ ጋሻ የኃያላንም መሣሪያ ሁሉ ተንጠልጥሎበታል።

ሁለቱ ጡቶችሽ መንታ እንደ ተወለዱ፥ በሱፍ አበባ መካከል እንደሚሰማሩ እንደ ሚዳቋ ግልገሎች ናቸው።

ቀኑ እስኪነፍስ ጥላውም እስኪያልፍ ድረስ፥ ወደ ከርቤው ተራራ ወደ ዕጣኑም ኮረብታ እሄዳለሁ።

ወዳጄ ሆይ፥ ሁለንተናሽ ውብ ነው፥ ነውርም የለብሽም።

ሀ) ውስብስብ የሆኑትን የትዳር ጓደኛህን/ሽን አካል ክፍሎች በሙሉ ፈልፍሎ ለማውጣት እና ለማየት ጊዜ ይኑርህ/ሽ። ከላይ ያየነው ክፍል እያንዳንዱን የሰውነት ክፍል እንዴት በዝርዝር እንደሚተነትነው ተመልከቱ።

ለ) አንዳንድ ባልና ሚስቶች ምንም እንኳ ከተጋቡ ብዙ ዓመት ቢሆንም እስከ አሁን ድረስ የትዳር ጓደኛቸውን ሰውነት

ሸንተረሩን፣ ኮረብታውን፣ ሸለቆውን፣ ስስ ስፍራዎችን አይተው አያውቁም፡፡

ቁጥር 18. በወሲብ ወቅት ሰውነትና ልብስ መልካም መዓዛ የመያዝ መርሕ

እኅቴ መሽራ ሆይ፥ ፍቅርሽ እንዴት መልካም ነው! ፍቅርሽ ከወያን ጠጅ ይልቅ እንዴት ይሻላል! የዘያትሽም መዓዛ ከሽቱ ሁሉ!

መሽራዬ ሆይ፥ ከከንፈሮችሽ ማር ያንጠበጠባል ከምላሽሽ በታች ማርና ወተት አለ፥ የልብስሽም መዓዛ እንደ ሊባኖስ ሽታ ነው።

መ . መ . ዘሰለሞን 4፡10-11

ሀ) መልካም የሰውነት ጠረን ለወሲብ ያመቻል፡፡

ለ) ከላብ እና ከቆሻሻ የሚመጣ ክፉ ጠረን ስሜትን ያጠፋል፡፡

ሐ) ጥሩ ሚስት ወይም ባል ዲዮዶራንት፣ ክሬም እና ሽቶ የመቀባት ባሕል ይኖራታል/ይኖረዋል፣ በወሲብ ጊዜም እንዲሁ ነው፡፡

ቁጥር 19. የብልት መልካም መዓዛ ያለው፣ መልካም ፍሬዎች የሚያፈራ የአትክልት ሥፍራ የመሆን መርሕ

እኅቴ መሽራ የተቈለፈ ገነት፥ የተዘጋ ምንጭ የታተመም ፈሳሽ ናት። ቡቃያሽ ሮማንና የተመረጠ ፍሬ፥ ቆዕ ከናርዶስ ጋር ያለበት ገነት ነው፥ ናርዶስ ከቀጋ ጋር፥ የሽቱ ሣርና ቀረፋ፥ ከልዩ ልዩ ዕጣን ጋር፥ ከርቤና እሬት ከክቡር ሽቱ ሁሉ ጋር። አንቺ የገነት ምንጭ፥ የሕይወት ውኃ ጉድጓድ፥ ከሊባኖስም የሚፈሰስ ወንዝ ነሽ። የሰሜን ነፋስ ሆይ፥ ተነሥ፥ የደቡብም ነፋስ ና በገነቴ ላይ ንፈስ፥ ሽቱውም ያፍሰስ ውዴ ወደ ገነቱ ያግባ፥ መልካሙንም ፍሬ ይብላ።

መ . መ . ዘሰለሞን 4፡12-16

ሀ) ሚስት ብልቷ/የብልቷ መግቢያ እንደ ጣፋጭ የአትክልት ስፍራ ሁልጊዜ ንፁሕና መልካም መዓዛ እንዲኖረው ማድረግ ይኖርባታል፡፡

ለ) መልካ መዓዛ ያላቸውን ክሬሞች በዚህ ሥፍራ ላይ በስሱ ብትቀባ መልካም ነው፡፡ የብልቷ መግቢያ እንደ አትክልት ሥፍራ በመሆኑ በየጊዜው በመከርከም ወይም በመላጩት ንፅሕናውን መጠበቅ አለባት፤ እንዲህ ሲሆን የአትክልት

ሥፍራው መልክ የተለያየ ይሆናል። ይህም ወሲባዊ እርካታን ያንራል። ያልተከረከመ የአትክልት ሥፍራ አይጋብዝም፤ ቆሻሻ ይመስላል።

ሐ) ገነትሽን መስሕብ ያለው አድርጊ። ወንዱም እንዲሁ ማድረግ ይኖርበታል።

ቁጥር 20. ሁልጊዜ ዝግጁ እና እንኳን ደሕና መጣህ/ሽ የማለት መርሕ

እኅቴ መሽራዬ ሆይ፥ ወደ ገነቴ ገባሁ፥ ከርቤን ከሽቱ ጋር ለቀምሁ፥ እንጀራዬን ከማሬ ጋር በላሁ፥ የወያን ጠጂን ከወተቴ ጋር ጠጣሁ። ባልንጀሮቼ ሆይ፥ ብሉ ወዳጄ ሆይ፥ ጠጪ እስክትረኪ ድረስ ጠጪ። እኔ ተኝቻለሁ፥ ልቤ ግን ነቅቶአል የውዴ ቃል ነው፥ እርሱም ደጁን ይመታል እኅቴ፥ ወዳጄ፥ ርግቤ፥ መደምደሚያዬ ሆይ፥ በራሴ ጠል፥ በቁንዳላዬም የሌሊት ነጠብጣብ ሞልቶበታልና ከፈችልኝ። ቀሚሴን አወለቅሁ እንዴት እላብሰዋለሁ? እግሬን ታጠብሁ እንዴት አሳድፈዋለሁ? ውዴ እጁን በቀዳዳ ሰደደ፥ አንጀቴም ስለ እርሱ ታወከ። ለውዴ እከፍትለት ዘንድ ተነሣሁ እጆቼ በደጅ መወርወሪያ ላይ ከርቤን አፈሰሱ፥ ጣቶቼ ፈሳሹን ከርቤ አንጠበጠቡ። ለውዴ ከፈትሁለት፥ ውዴ ግን ፈቀቅ ብሎ አልፎ ነበር። ነፍሴ ከቃሉ የተነሣ ደነገጠኝ ፈለግሁት፥ አላገኘሁትም ጠራሁት፥ አልመለሰልኝም።”

መ. መ. ዘሰለሞን 5:1-6

ሀ) ባል/ሚስት ሁልጊዜ ዝግጁ እና እንኳን ደሕና መጣህ/ሽ የማለት ማለት አለበት/ባት፤ ራስህን/ሽን ስትሰጪ በቁጣ፤ ባልመጣህ/ሽብኝ በሚል ስሜት እና እየተቆጨህ/ሽ መሆን የለበትም።

ለ) ፈገግ ብላ ራቁቷን በቆመች ሴት እና የተቆጣ እና ፈቃደኛ ያልሆነ ፊት ይዛ ራቁቷን በቆመች ሴት መካከል ትልቅ ልዩነት አለ። ባልሽ ለተወሰነ ጊዜ ደስ ሳይልሽ ወሲብ ካደረገ በኋላ ሰብሰብ ማለት ይጀምራል። ይህም ወደ ማመንዘር ሊያመራ ይችላል። ከላይኛው ክፍል ቁጥር 6ን አንብቡ።

ቁጥር 21. ባለቤትህ/ሽ/ ከሌሎች የተሻለ/ች/ ስለመሆኑ/ኗ/ ለራስህ/ሽ/ መልስ የመስጠት መርሕ

አንቺ በሴቶች ዘንድ የተዋብሽ ሆይ፥ ከሌላ ወዳጅ ያልቅ ውድሽ ማን ነው? ይህን የሚያህል አምላሽናልና ከሌላ ወዳጅ ያልቅ ውድሽ ማን ነው?

መ. መ. ዘሰለሞን 5፥9

ሀ) በውስጥህ/ሽ ትክክለኛን ሰው እንዳገባህ/ሽ እርግጠኛ ሁን/ኒ።

ለ) የአንተ/ቺ ሚስት/ባል ከሌሎች እንደምትሻል/እንደሚሻል ለራስህ/ሽ ብዙ ምክንያቶችን ዘርዝር/ዘርዝሪ።

ሐ) ከእርሷ የተነሣ ያገኘሽውን/ያገኘሽውን በረከት ቁጠር/ሪ። ለባለቤትህ/ሽ ያለህን/ሽን አድናቆት አሉታዊ ነገሮች እንዲያደበዝዝ አትፍቀድ/ጂ።

ቁጥር 22. የአንተ/ቺ ውድ ምርጥ እንደሆነች/ነ የሚያስረግጥ መርሕ

ውዴ ነጭና ቀይ ነው፥ ከእልፍ የተመረጠ ነው።”

መ. መ. ዘሰለሞን 5፥10

ሀ) የአንተ/ቺ ውድ ከሌሎች ሁሉ የተሻለች/ለ እንደሆነች/ሽ እመን/ኒ።

ቁጥር 23. የትዳር ጓደኛን አትኩሮ በማየት ያለማሳፈር መርሕ

አውከውኛልና ዓይኖቼሽን ከፊቴ መልሺ፤ ጠጉርሽ ከገለጻድ እንደ ወረደ እንደ ፍየል መንጋ ነው።”

መ. መ. ዘሰለሞን 6፥5

ሀ) የትዳር አጋርህ/ሽ ትክ ብለህ/ሽ ስታያት/ስታይው ሊያፍር ይችላል። በተለያዩ ዓይነት ብርሐን፣ ደማቅ፣ ደብዛዛ ቀለም ያለው ወይም በጨለማ ወሲብ የማድረግን ውበት ተማሩ። የተለያዩ ስሜትን ያጭራሉ።

ለ) የትዳር ጓደኛህን/ሽን አታሳፍር/ሪ፤ በራስ መተማመንን ይቀንሳል።

ቁጥር 24. ባልሽ ዓይኑን አንቺ ላይ እንዲተክል የመፍቀድ መርሕ

አንቺ ሱላማጢስ ሆይ፤ ተመለሺ፤ ጂረ ተመለሺ፤ እንድናያሽ ተመለሺ...

ሀ) ሚስት ቤት ውስጥ ራቁቷን መሆን መለማመድ አለባት።

ለ) ከትዳር ጓደኛሽ ፊት ልብስሽን ለማውለቅ አትፍሪ።

ሐ) ራቁት መተኛት፣ በቤት ውስጥ ራቁትሽን መቆምና መቀመጥ ተለማመጁ። ሰውነትሽን ለማሳየት የተለያየ አቅጣጫ ተጠቀሟ። በሆድ ጋደም ብሎ እግርን ከፈት የማድረግን አቅጣጫ ሞክሪው።

ምዕራፍ 40

የመጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆዎች ቅንብር 3

ከ25-33

ቁጥር 25. የፀጉር አስፈላጊነት

ፊሰሽ እንደ ቀርጫሎስ ተራራ በላይሽ ነው የፊሰሽም ጠጉር እንደ ሐምራዊ ሐር ነው ንጉሡ በሹርባው ታስሮአል።”

መ. መ. ዘለለሞን 7፡6

ሀ) የሴት ልጅ ፀጉር ለውበቷ ትልቅ አስተዋፅዖ አለው። በሻሽ ወይም በኮፍያ ከተሸፈነ ከፊል ውበቷ ተወሰደ ማለት ነው። ሳታውቁው ምርጥ ውበትሽን ለውጪ ሰዎች ሰጥተሽ በቤት ውስጥ ብዙም ውበት የሌለውን የተሸፈነ ፀጉርሽን ለባልሽ አትስጩ። ሁልጊዜ ተኝተሽ እንኳን፤ በወሲብ ጊዜም ፀጉርሽን ይመልከት።

ለ) ፀጉርሽን ለመስራት ጊዜ ይነረሽ፤ በውበትሽ ላይ ገንዘብም አውጪ፤ ጊዜም ስጪ።

ቁጥር 26. ጡት ውብ ነው የሚል መርሕ

ይህ ቁመትሽ የዘንባባ ዛፍ ይመስላል፤ ጡቶችሽም የወያን ዘለላ ይመስላሉ።

መ. መ. ዘለለሞን 7፡8

ሀ) ጡቶች ውብ ናቸው። ጠበቅ፤ ደገፍ አድርጎ የሚይዝ የጡት ማስያዣ እያደረግሽ ተንከባከቢያቸው። ለባልሽ እያሳየሽ በወይን ዘለላው እንዲደሰት አድርጌ።

ለ) ባል የሚስቱ ጡቶች ምንም ዓይነት ቅርፅ፤ መጠን ወይም እድሜ ቢኖራቸውም ውብ እንደሆኑ ማወቅ አለበት። ደስ ተሰኝቶባቸው፤ በዘመንህ ሁሉ ያርኩህ።

ሐ) ጊዜ ሲያልፍ የጡት መልክ ይለወጣል። ይህ ግን ተበላሽ ማለት አይደለም። በሁሉም የሕይወት ደረጃዎች የሚስትህን ጡቶች ማድነቅን ተማር። በሌላ አባባል የ18 ዓመት ሴትና

የ30 ዓመት ሴት (ወ.ዘ.ተ.) ጡቶች የተለያዩ፣ ውብ ናቸው። እያንዳንዱ እድሜ የራሱ ውበት አለው።

ቁጥር 27. የመልካም አፍ ጠረን መርሕ

ይህ ቁመትሽ የዘንባባ ዛፍ ይመስላል፤ ጡቶችሽም የወያን ዘለላ ይመስላሉ። እኔም የዘንባባውን ዛፍ እወጣለሁ፤ ዘለላዎቹንም እይዛለሁ አልሁ። ጡቶችሽ የወያን ዘለላ፣ የእስትንፋስሽ መዓዛ እንደ እንኮይ ፍሬ ይሁኑ። (ዓ.መ.ት.)

መ. መ. ዘሰለሞን 7:8

ሀ) መልካም ጠረን ለመሳሳም፣ ለመቀራረብ ይረዳል። ጥርስን በመቦረሽ እና ሲያስፈልግ አፍ ማጠቢያ በመጠቀም መልካም ጠረን ይኑራችሁ።

ለ) የአፍ ጠረን ሲበላሽ ለትዳር ጓደኛችሁ ተናገሩ።

ቁጥር 28. ከቤት ውጪ በሌላ ሥፍራ ደስታ ላቅ የማለቱ መርሕ

እኔ የውዴ ነኝ፤ የእርሱም ምኞት ወደ እኔ ነው። ውዴ ሆይ፣ ና፣ ወደ መስክ እንወጣ፤ በመንደሮችም እንደር።

መ. መ. ዘሰለሞን 7:11-12

ሀ) ከቤት ውጪ ሌላ ስፍራ ስትሔዱ ላቅ ያለ የወሲብ ስሜት ስለሚኖር እድሉ አያምልጣችሁ። ከለመዳችሁት የመኖሪያ ሥፍራ ወጣ ስትሉ ወሲብ የበለጠ አስደሳች ይሆናል። እነዚህን እድሎች አታባክኑ። ከጫጉላ ሽርሽር ጀምሮ፣ አብራችሁ በምትጓዙበት ሁሉ፣ ይህንን አስቡ።

ቁጥር 29. በየትኛውም ሰዓት ወሲብ የማድረግ መርሕ

ወደ ወያኑ ቦታ ማልደን እንሂድ ወያኑ አብቦ አበባውም ፍሬ አንዠርግጎ ሮማኑም አፍርቶ እንደ ሆነ እንይ፤ በዚያ ውዴን እሰጥሃለሁ።

መ. መ. ዘሰለሞን 7:13

ሀ) በቀን ውስጥ በተለያዩ ሰዓት ወሲብ ማድረግ የተለየ ስሜት ያጭራል። ስለዚህ በቀን ውስጥ በተለያዩ ሰዓት ወሲብ ለማድረግ እድሉን ስታገኙ ተጠቀሙበት።

ለ) ወሲብን ሌሊት፣ ወገግ ሲል፣ ጠዋት ላይ፣ ከሰዓት በኋላ፣ በየትኛውም ሰዓት ሞክሩት።

ቁጥር 30. ትክክለኛ ቴክኒኮችን የመማር መርሕ

ገራው ከራሴ በታች በሆነች ቀኝም ባቀፈችኝ ነበር።”

መ. መ. ዘሰለሞን 8፡3

ሀ) ወሲብ በመማር ሊዳብር የሚችል ጥበብ ነው። ምን፣ እንዴት እና መቼ ማድረግ እንዳለብህ/ሽ ተማር/ሪ።

ለ) እንደ ወሲባዊ ፍጡር ራስህ/ሽን አሻሽል/ይ። ስለ ሌሎች ነገሮች እንደምትማር/ሪ ሁሉ ስለ ወሲብም ተማር/ሪ።

ቁጥር 31. ፈጣን ወሲባዊ ምላሽ የመስጠት መርሕ

ውዴ ሆይ፣ ፍጡን በቅመም ተራራ ላይ ሚዳቋን ወይም የዋላን እምቦሳ ምስል።

መ. መ. ዘሰለሞን 8፡14

ሀ) ባለቤትህ/ሽ ለወሲብ ተዘጋጅቶ/ታ ሳለ አታዘግያት/አታዘግይው። ከ“ምሳ በኋላ”፣ “ነገ”፣ “በኋላ” አትበል/ይ።

ለ) ባለቤትህ/ሽ ጠንካራ ፍላጎት ውስጥ እንደሆነ/ች (እንደቆመበት)፣ እያየህ/ሽ ትቶ መሔድ ጭካኔ ነው።

ቁጥር 32. የድንግልና ውበት እና አስፈላጊነት መርሕ

እኛ ጡት የሌላት ታናሽ እጎት አለችን፤ ስለ እርስዋ በሚናገሩባት ቀን ለእጎታችን ምን እናድርግላት? እርስዋ ቅጥር ብትሆን የብር ግንብ በላይዋ እንሠራለን፤ ደጅም ብትሆን በዝግባ ሳንቃ እንከብባታለን። እኔ ቅጥር ነኝ ጡቶቼም እንደ ግንብ ናቸው በዚያን ጊዜ በፊቱ ሰላምን እንደምታገኝ ሆነሁ።”

መ. መ. ዘሰለሞን 8፡8-10

ሀ) እስከ ዕለተ ጋብቻችሁ ድንግልናችሁን ጠብቁ። መጋባታችን ስለማይቀር ሳንጋባ ወሲብ ማድረግ እንችላለን ብላችሁ አታስቡ።

ለ) የሚከተሉትን ብታደርጉ በአካል፣ በአእምሮ እና በስሜት ድንግል ልትሆኑ ትችላላችሁ።

- (i) ኃጢአትን መናዘዝ
- (ii) ራስን ይቅር ብሎ የድሮውን መተው
- (iii) እስክታገቡ ድረስ በንፅሕና መኖር

ይህ በአእምሮ እና በስሜት ድንግል ያደርጋችኋል።

ቁጥር 33. ለዘላለም በፍቅር የመቆየት መርሕ

እንደ ማኅተም በልብህ፤ እንደ ማኅተም በክንድህ አኑረኝ፤ ፍቅር እንደ ሞት የበረታች ናትና፤ ቅንዓትም እንደ ሲኦል የጨከነች ናትና። ፍንጣሪዋ እንደ እሳት ፍንጣሪ፤ እንደ እግዚአብሔር ነበልባል ነው። ብዙ ውኃ ፍቅርን ያጠፋት ዘንድ አፃፍልም፤ ፈሳሾችም አያሰጥሙኝም። ሰው የቤቱን ሀብት ሁሉ ስለ ፍቅር ቢሰጥ ፈጽሞ ይንቁታል።”

መ. መ. ዘሰለሞን 8፡6፣7

ሀ) ትዳር ቋሚ ስለሆነ ያለ ፍርሃት ራስን መስጠት ይጠይቃል።

ለ) ለዘላለም ስለሆነ ስለ ወሲብ ቀስ በቀስ ለመማር እና በዘመናችሁ ሁሉ ልትደሰቱበት ትችላላችሁ።

- ክፍል 11
- ስለ ባሕር ቅኝቶች

ምዕራፍ 41

የባሕሪ ቅኝት እና ወሲብ

የሳንጉዊን ባል እና ወሲብ

1. ምላሽ የሚሰጥ ማንነት ስላለው እርሱን ለመቀስቀስ አያስችግርም።
2. ነገሩ ሁሉ ግልፅ በመሆኑ ሚስቱ ስላለበት ሁናቴ ሁልጊዜ ታውቃለች።
3. ለሁሉ ነገር ወሲብን ጨምሮ ትልቅ ፍላጎት አለው።
4. ብዙዎቹ ሳንጉዊኖች በወሲብ ጉዳይ ምንም ችግር የለባቸውም፤ አብዛኛውን ጊዜ ይደሰቱበታል።
5. ለእነርሱ ወሲብ እንደ ምግብ ሁሉ ከሕይወት ዋና ዋና ነገሮች አንዱ ነው።
6. ሚስቱን በፍቅር ሲቀርብ እርሷ ምላሽ ካልሰጠች በቀላሉ ስሜቱ ይጎዳል።
7. በቤቱ በወሲብ ካልረካ ወደ ሌላይቱ ለመሔድ ቅርብ ነው። ምክንያቱም ፦

ሀ) ወንድነቱን ለማርካት ሌላን ሴት መማረክ ይፈልጋል። ማራኪ ማንነት ስላለው ብቸኛ፣ ያልረኩ ሴቶች በቀላሉ ይወድቁለታል።

ለ) ዓላማ ፅኑ ስላይደለ እና ስሜታዊ በመሆኑም ለልቅ ሴቶች የተጋለጠ ነው።

ሳንጉዊን ሴት እና ወሲብ

1. ትልቅ ስፍራ የምትሰጠው ጉዳይ ነው።

በወሲብ ጉዳይ ልንም አታበጅም። ያሳዩዋት እንጂ ወሲብ ላይ የማታደርገው ነገር የለም። በወሲብ ጊዜ እንደ ሬሳ አይደለችም።

2. እርሷ ስትኖር ወንዶች ዘና ይላሉ።
3. ባሕሪዋ መስሕብ ያለው በመሆኑ ሁሉም ዓይነት ወንዶች ይፈልጓታል። እርሷ ሳታውቀው በየዋህነት የወንዶችን ስሜት ልትቀሰቅስ ትችላለች። እርሷ ግን ያሰበችው ተጫዋች ለመሆን ብቻ ነው።
4. እርሷን ወደ ወሲብ ስሜት ለማስገባት ብዙ ቁስቆሳ አያስፈልግም።
5. ከትዳር በፊት ክፉ ወሬ ብትሰማም፣ በአብዛኛው ጊዜ ስለ ወሲብ ቀና አመለካከት ይኖራታል።
6. በወሲብ ኃይለኛ ልትሆን እና ልትጋብዝ ትችላለች።
7. ባሷን የማርካት ትልቅ መሻት አላት፤ ባሷ ትንሽ ካበረታት፣ በሌሎች ጉዳይ ላይ ትችት ካለበዛ በዚህ ጉዳይ ላይ ይሳካላታል።

የኮለሪክ ባል እና ወሲብ

1. ቅድመ ፍቅር ጨዋታ ላይ እጅግም ነው። ቶሎ ፈላጊ ነው፤ ይጨርስና ወደሌላ ጉዳይ ይቀጥላል! ነገር ግን ለስለስ ማለትና አፍቃሪ መሆን እንዳለበት ፈጥኖ ይረዳል።
 2. ላይ ላዩን ሲያዩት ታላቅ አፍቃሪ ይመስላል።
 3. ሚስቱን በፍቅር ማጥለቅለቅ አይችልም፤ ትዕግስትም የለውም፤ ሚስቱ ይህንን ለመልመድ ትችገራለች።
 4. ስለ ወሲብ አንዳች ትምሕርት ሳይቀስም ሚስቱን መኝታ ቤት ይዞ ሊገባ ይችላል። ብዙ ጊዜ ነገሮችን አስቀድሞ ሳያስብ ያደርጋል፤ ይሳካልኛል የሚል ሐሳብም አለው።
- ፈጥኖ ይማራል። ተግባራዊ ስለሆነ ስለ ወሲብም መለወጥ ያለበትን ይለውጣል። ፍቅር አስደሳች እንደሆነ፣ የሚወዳት ሚስቱ ለፍቅሩ ምላሽ ስትሰጥ ማየት አስደሳች እንደሆነ ካየ የሚያስፈልገውን ያደርጋል።

የኮለሪክ ሚስት እና ወሲብ

1. ባሷን በወሲብ በጣም ደስ ልታሰኘው ትችላለች - ልታሳዝነውም ትችላለች። በመልካም ወላጆች፣ በጥሩ

አስተዳደግ እና በትምሕርት ካደገች በወሲብ አስደሳች እና አዳዲስ ነገሮችን የምታደርግ ትሆናለች። መጥፎ ትምሕርት ከተማረች፣ በወላጅ/በትልቅ ሰው ወሲባዊ ጥቃት ደርሶባት ከሆነ፣ ወይም ሌላ ስሜቷን የሚጎዳ ነገር ደርሶባት ከሆነ በወሲብ አስቸጋሪ ልትሆን ትችላለች። (ምክንያቱም በቀላሉ አመለካከቷን የማትለውጥ ስለሆነ ነው)

2. በልጅነቷ በአባትና በእናቷ መካከል ፍቅርን ካየች፣ ስታገባ በወሲብ እንደምትደሰት ታስባለች፣ ኮለሪኮች፣ በአብዛኛው ጊዜ ያሰቡትን የሚፈፅሙ በመሆናቸው እሷ እና ባሏ በወሲብ ሕይወታቸው አያዝኑም።

3. ደስተኛ ባልሆነ ቤት ካደገች፣ ወሲባዊ ጥቃት ደርሶባት ከሆነ፣ ወይም በልጅነቷ አንዳች ጉዳት ደርሶባት ከሆነ ወይም “ወሲብ ቆሻሻ ነው” የሚል አመለካከት ካላት ከባሏ ጋር በትክክል ለመዛመድ ትችገራለች። ይህም ኮለሪኮች ስለ አንድ ጉዳይ፣ አንድ ጊዜ፣ አንድ አመለካከት ከያዙ ለመልቀቅ ስለመቸገሩ ነው። (ሐሳባቸውን መልቀቅ አይችሉም ማለት ግን አይደለም)

4. ኮለሪኮች፣ ፍቅርን በገሐድ መግለጥ ላይ እጅግም ናቸው፤ የእነርሱ ሞተር እስኪነሳ ድረስ የባላቸውን ስሜት ሊገድሉ ይችላሉ።

5. በመንፈስ ያልተሞላች ከሆነ፣ የኮለሪክ ሚስት በነገር ሁሉ በመጫን እና በመምራት (በወሲብም ጭምር) ባሏን ልትሰልብ ትችላለች።

6. እርሷ ወሲብ ካልፈለገች እርሷ እና ባሏ (ብዙ ጊዜ ፍሌግማቲክ ይሆናል) ለብዙ ጊዜ ያለ ወሲብ ሊቆዩ ይችላሉ።

7. የኮለሪክ ሚስት ማወቅ ፣ ፍሌግማቲክ ባል ስለ ወሲብ አለማንሳቱ ወሲብን ካለመፈለግ እንዳልሆነ ማወቅ ይኖርባታል። ወደ መጨረሻ ነገር ይፈነዳል። የዚህም መዘዝ ለትዳር የከፋ ነው።

ሜላንኮሊክ ባል እና ወሲብ

1. እንከን የለሽ ሕይወትን ይጠብቃል።
2. ስለወሲብ ሳይማር ወደ ትዳር ይገባል፤ ሁሉ ነገር እንከን የለሽ ይሆናል ብሎ ያስባል።
3. ሚስትየው በወሲብ ጋል ያለች እና አስደሳች ከሆነች ነገሮች ጥሩ ሊሆኑ ይችላሉ።
4. እንደ እርሱ ገራገር ካገባ ግን ከጫጉላ ሽርሽር አዝነው ሊመለሱ ይችላሉ።
5. ያልተስተካከለ የወሲብ ሕይወት ሜላንኮሊክ ባልን ሐዘንተኛ እና የተደበተ ያደርገዋል። ይህ ደግሞ የሚስቱን ስሜት ያበላሻል።
6. ሜላንኮሊኮች በአብዛኛው ጊዜ ትዳራቸው ለመፍረስ ጥቂት እስኪቀረው ድረስ የምክር እርዳታ ለመጠየቅ ይቸገራሉ።
7. ከየትኛውም ሌላ የባሕር ቅኝት ይልቅ ሜላንኮሊኮች ፍቅርን መግለፅ ይችላሉ።
8. ወደ ዝሙት የሚመሩ፤ ንፁሕ ያልሆኑ ሐሳቦችን በአእምሮው ካላመጣ በስተቀር ሜላንኮሊክ ባል በአብዛኛው ጊዜ ለትዳር ጓደኛው የታመነ ነው።
9. ሜላንኮሊክ ሚስቱን ሲወድ ለሚስቱ በማሰብ፤ ቸርነትን በማድረግ ከልክ በላይ ይሔዳል።
10. ብዙ ጊዜ የፍቅር ሰው ነው። የሴትን የፍቅር ልብ የሚኮረከሩ ነገሮችን ያደርጋል፤ ለስላሳ ሙዚቃ ይከፍታል፤ መብራቱን ደብዘዝ ያደርጋል፤ ሽቶ ይጠቀማል ወ.ዘ.ተ.
11. ነገሮችን አጥርቶ ስለሚረዳ ሚስቱ ደስ የምትሰኝበትን ፈልጎ ማድረግ ያስደስተዋል።
12. ነገር ሁሉ እንዳሰቡት ከሆነላቸው ታላቅ አፍቃሪ ይወጣቸዋል። ሕይወት ግን ፍፁም አይደለችም፤ ሜላንኮሊክ ደግሞ ነገር ሁሉ ትክክል ይሁን ባይ ነው፤ ከዚያ ውጪ አልቀበልም ሊል ይችላል።

13. ትናንሽ ነገሮች ለምሳሌ፡- ያልታጠበ ሳህን ካየ፣ ወይም መሬቱ ካልተወለወለ የወሲብ ስሜቱ ሊጠፋ ይችላል።
14. ሚስቱን ለወሲብ ሲቀርባት ወዲያውኑ ምላሽ ካልሰጠችው የመገፋት ስሜት ይሰማዋል። ሚስቱ በቀላሉ አልገኝም ዓይነት ጨዋታ ከተጫወተች በቃ አትፈልገኝም በማለት ገና እውነተኛ ስሜቷን ሳታወጣ እርሱ ተስፋ ቆርጦ ይተወዋል።

ሚላንኮሊክ ሚስት እና ወሲብ

1. ከሌሎች ሰዎች በላይ በስሜት ዋዥቂ በመሆኗ ዛሬ ያለችበትን ለመገመት ያስቸግራል።
2. አልፎ አልፎ እንደ ሳንግዊን አስደሳች እና ጋል ያለች ልትሆን ትችላለች። ሌላ ጊዜ ደግሞ ለምንም ነገር (ወሲብንም ጨምሮ) ግድ አይሰጣትም። አንዳንዴ ባሏን ከበር ላይ ቀለብ አድርጋ ወደ መኝታ ቤት ታጣድፈዋለች። ሌላ ቀን ደግሞ ጭራሹኑ ትዘጋዋለች።
3. የፍቅር ነክ ጨዋታ በጣም ትወዳለች። ስሜቷ እንደ ቀትር ፀሐይ ግልጥ ነው።
4. ፍቅር ፍቅር ያላት ቀን፣ እራት በሻማ ነው፤ ሙዚቃው ለስላሳ፣ ሽቶውም ደመቅ ያለ።
5. በኃይለኛ ስሜት የናሬ ፍቅር (ሌሎች የባሕሪ ቅኝቶች የማይችሉት ዓይነት) ያስደስታታል። ነገር ግን አዘውትራ አታደርገውም።
6. ለእርሷ በወሲብ ሕይወት ዋናው ጥራት እንጂ ብዛት አይደለም።
7. ከሌሎች የባሕሪ ቅኝቶች ይልቅ ፍቅርን ለመልካም ባሕሪ የሚሰጥ ብድራት አድርጋ ታያለች፤ ወንዶች በዚህ ደስ አይሰኙም።
8. በወሲብ ጉዳይ ከልክ በላይ ሃይማኖተኛ ልትሆን ትችላለች። በተለይ ደግሞ እናቷ በወሲብ ጉዳይ ላይ ችግር ከነበረባቸው ጉዳዩ ይብላል።

9. ከወሲብ መታቀቧን ትክክል ስለመሆኑ ከመጽሐፍ ቅዱስ እየጠቀሰች ልትሞግት ትችላለች።
10. ከወሲብ የምትታቀብበት ምክንያት ምናልባትም ከማግባቷ በፊት “ወሲብ መልካም አይደለም” የሚል አመለካከት ስለነበራት ሊሆን ይችላል።
11. ወሲብ መልካም እና ተፈላጊ ነገር መሆኑን ለመማር ለራሷ ጊዜ አትሰጥ ይሆናል።
12. ወሲብ የሚያሰኛት ለማርገዝ እና ለመውለድ ስትፈልግ ነው።
13. ጥቂት የሚመስሉ ነገሮች ለሜላንኮሊክ ሚስት ግዙፍ ችግሮች ናቸው።

ለምሳሌ፡- ባሏ በገንዘብ አስተዳደር ላይ ጥቂት ስሕተት ከፈፀመ

- የላከችውን ጉዳይ ካልፈፀመ
- ገላውን ካልታጠበ

ይህ በኃይል ይረብሻታል - ሳትጮህ ለመበቀል ትነሳሳለች። ይሁንና እንዲህ በማድረግ ከወሲብ የምታገኘው ደስታ እያመለጣት እንደሆነ እና ከባሏም ታገኝ የነበረውን የፍቅር ምስጋና እንደምታጣ ልታውቅ ይገባታል።

14. ድካሞቿ፣ ብርታቶችዋን የማይውጡ ከሆነ አስደሳች እና አርኪ የፍቅር አጋር የመሆን ብቃት አላት።

የፍሌግማቲክ ባል እና ወሲብ

1. ስለ የመኝታ ቤት ሕይወቱ ብዙ አያወራም - ስለ ግል ሕይወቱ አይናገርም።
2. ስለዚህ ጉዳይ አብዛኛውን ጊዜ የምትናገረው የተበሳጨችው ሚስቱ ናት - የእርሷም ንግግር የንዴት ነው።
3. ብዙ ጊዜ ሚስቱን ስለማያሳፍር ወይም ስለማይሳደብ፣ አሽመር ስለማያውቅ፣ በሰው ፊት ክፉ ተናግሮ ስለማያሳፍራት ብዙ ጊዜ ሚስቱ ትወደዋለች።

4. ብዙ ስለማይቆጣ፣ ስለማያበሳጭም፣ ለስለስ ያለ ቃል በመጠቀም የመኝታ ሰዓት ሳይደርስ የሚስቱን ቁጣ ያበርዳል።
5. ፍሌግማቲኮች ሚስቶቻቸው ወሲብ እንዲያስጀምሩ ይፈልጋሉ።
6. መኝታ ክፍል ውስጥ የመጀመሪያውን እርምጃ ስለማይወስድ፣ ሚስቱ ያለመወደድ ስሜት ይሰማታል፣ ወንድነቱን ጠበቅ አድርጎ ስለማያሳይ አንዳንዴ ሚስቱ ትንቀዋለች።
7. ንፋግ፣ ጨዋ ግን ግትር፣ ለራሱ ብቻ ገንዘብ የሚያወጣ በመሆኑ ሚስቱ ልትበሳጭ ትችላለች።
8. ብዙ ጊዜ ስለ ምንም ነገር ለማውራት ስለሚከብደው በወሲብ ውስጥ ምን እንደሚያስደስተው ለሚስቱ አይነግራትም።

የፍሌግማቲክ ሚስት እና ወሲብ

1. ብዙ ጊዜ ችግር ላለመፍጠር ብላ ጠንከር ላለው አጋሯ ትሸነፋለች።
2. በቀላሉ ትረካለች፤ በእርሷ እና በባሷ መካከል ችግር ከተፈጠረ ትከረቷን ወደ ልጆቿ ታዘራለች።
3. እርሷ ወሲብን አታስጀምርም (ካደረገችውም ከስንት አንዴ ነው) ፤ ባሷ ሲፈልግ ግን አትከለክለውም፤ ልታስደስተው ትፈልጋለች።
4. ወሲብ ስታደርግ በፍርሃት እና በጭንቀት ነው። (እርግዝናን፣ መጋለጥን፣ ሐፍረትን እና ሌሎች ያሉ፤ የሌሉም ነገሮችን ልትፈራ ትችላለች።) በወሲብ ጉዳይ ከልክ በላይ ፍላጎት ካላቸው ግልጽ ከሆነች ባሷ ሊንቃት እንደሚችል ታስባለች።
5. ባሷን ደስ ለማለኘት ለፀጉሯ፣ ለአለባበሷ እና ለክብደቷ ትከረት መስጠትን መማር አለባት።
6. ዝርክርክ ማለቷ ባሷን ስለሚያበሳጩት መዘዙ መኝታው ሊደርስ ይችላል።

7. ባሏ የሴቷን ሁኔታ በመረዳት ብርቱ፣ ለስላሳ እና አሳቢ አፍቃሪ በመሆን ጊዜ ወስዶ በማሞቅ ሊያረካት ይገባል።
8. ፍቅር የመስራትን ጥበብ ካወቀች በኋላ፣ መሻቷ ስለሚጨምር ያለመንቀሳቀስ ዝንባሌዋ ይወገዳል፤ አስደሳች አጋር ይወጣታል።
9. ባሏ እንደሚወዳት እና በፊቱ ዋጋዋ ትልቅ እንደሆነ ደጋግሞ በመንገር ፍርሐቷን ሊያስወግድላት ይገባል።
10. ስለ ስሜቷ ለማውራት ያለባትን ችግር አስወግዳ ከባሏ ጋር ስለ ወሲብ ሕይወተቸው ማውራት አለባት።

በመንፈስ ያደገ የባሕር ቅኝትን ማጎልበት

በመንፈስ የበሰለ(ች) ሳንጉዊን ባል ወይም ሚስት ስለመሆን

1. የሥነምግባር መርሕ ጋር ተጣበቅ - አንድ ወንድ፣ አንድ ሚስት!
2. በሐሳብ ሕይወትህ ውስጥ በመንፈስ ተመላለስ። (... ምኞቱንም እንዲፈጽም ለሥጋ አታስቡ።) ሮሜ 13:14 ሳንጉዊን በሐሳብ መጋለብ ከጀመረ፣ ስሜቱ ከቁጥጥር ውጪ ሊመጣ ይችላል።
3. ሚስትህ ስሜቷን እንድትገልፅ አበረታታት። በፍቅር የተሞላች፣ ምላሽ የምትሰጥና ፍቅሯን የምትገልጥ፣ በፍቅሩ ደስ እንደምትሰኝም ለባሏ የምትገልጥ ሚስት ባሏን መያዝ ታውቃለች።
4. ፍልቅልቅ ፍቅሩን ማፍሰስ ያለበት በሚስቱ ላይ ብቻ ነው። ሌሎች ሴቶችን ማቆላመጥ እና መዳራት የለበትም። (እንዲህ ሲሆን የእርሱ ሚስትም፣ የሌሎች ሴቶች ባሎችም ያርፋሉ።) የገዛ ሚስቱን በማስደሰት እና በማርካት ላይ ማተኮር አለበት።
5. ወሬ ቀንሱ፣ ማድመጥ ጨምሩ ፣ እግዚአብሔር ሁለት ጆሮዎች እና አንድ አፍ ሰጥቶአችኋል፣ ለመስማት የፈጠናችሁ፣ ለመናገር እና ለቁጣ የዘገያችሁ ሁኑ። ማጋነን ችግርን ስለሚያመጣ አታጋንኑ።
6. በራስ ዛቢያ ከመሸከርከር ተጠበቁ። ብዙ ሳንጉዊኖች በራሳቸው ዛቢያ የሚሸከረከሩ፣ በራሳቸው ጉዳይ የተጠመዱ ናቸው። ብዙ ጊዜ ሰው ይረሳሉ፣ ስም እና ሌሎች ነገሮችን ይረሳሉ።
7. አስፈላጊ ቀናትን፣ አድራሻዎችን መዝግባችሁ ለመያዝ አነስተኛ ማስታወሻ ያዙ።
8. ከሰዎች ጋር ጊዜ ማሳለፍ ካለባችሁ በክርስትና ሕይወታችሁ እንድታድጉ ከሚያበረታቱዎችሁ፣ በጎ ተፅዕኖ ካላቸው ሰዎች ጋር ይሁን።

9. ጥሩ አድማጭነትን ተለማመዱ፤ ሰዎች ሲናገሩ አታቋርጧቸው፤ ዓረፍተ ነገራቸውን አትጨርሱላቸው። እነርሱ ገና እየተናገሩ፤ በልባችሁ የምትሰጡትን ምላሽ ማቀናጀት አትጀምሩ።
10. ልባችሁ ላይ አተኩሩ። “የሕይወት መውጫ ከእርሱ ነውና።” ምሳሌ 4:23 መልካም ልብ ከመልካም ሥፍራ ያደርሳችኋል።
11. የግል ታዋቂነትህን ለመልካም አላማ ማስፋፊያ አውለው። ለምሳሌ፡- ጌታን ለመመስከር እና ከሰዎች ጋር ሕብረት ለማድረግ።
12. የፈጠራ ችሎታችሁን ለብዙዎች እንዲጠቅም አድርጉ፤ ለምሳሌ፡- በቤተ ክርስቲያን ልዩ በዓል ሲዘጋጅ፤ ሌሎችም ሁኔታዎች አገልግሎት።
13. ወደ ሌሎች ተዘርጋ - የተፈጠርከው ለሰዎች ነው።

በመንፈስ የበሰለ/ች ኮለሪክ ባል ወይም ሚስት ስለመሆን

1. ነገሮችን መቆጣጠር የምፈልገው ለምንድን ነው? ብለህ/ሽ ራስህን/ሽን ጠይቅ/ቂ።
2. ሁሉን እንደምታውቁ አታስቡ፤ ሁሉን የሚያውቅ እግዚአብሔር ብቻ ነው።
3. ትሑት ሁኑ።
4. ዘና ማለትን ተማሩ። ሥራ እና ስኬት የሕይወት ብቸኛ ቁምነገሮች እንዳይደሉ፤ ይልቁኑ ቤተሰብ፤ የትዳር ጓደኛ ሰዎች ትልቅ ስፍራ እንዳላቸው ተማሩ፤ ለእነርሱ ጊዜ ስጡ፤ ፍቅርን አሳዩ።
5. የምድርና የሰማይ ተቆጣጣሪ አለመሆንህን/ሽን እመን/ኚ። እግዚአብሔር አምላክ ይሁንበት።
6. በተፈጥሮህ ለሰው ብዙም ግድ እንደሌለህ/ሽ እወቅ/ቂ እና ይህንን ድካም ለመቀነስ ወስን/ኚ።
7. ምክርህንና አስተያየትህን ሰው ላይ አለመጫን ተለማመድ/ተለማመጁ።
8. አልፎ አልፎ ሰዎች ትክክል እንዲሆኑ ፍቀድ/ፍቀጁ።

9. ከምላሳችሁ ጠንቀቅ በሉ፤ አፍቃሪ ለመሆን ሞክሩ።
10. ደፋር ሁኑ፤ አመራር ስጡ፤ ለመልካም አላማ ታገሉ፤ ግልጥና እውነተኞች በመሆን ቀጥሉ፤ እነዚህ የእናንተ ጠንካራ ጎኖች ናቸው።
11. ይቅር ማለትን ተማሩ - በቀል የጌታ ነው።
12. ፍቅር እና ርህራሔ አሳዩ።
13. ብዙዎች እንደ እናንተ በራሳቸው ብቃት እንደማይሰማቸው ተረዱ። እንደ ኮለሪኮች ሳይሆን ሌሎች በውስጣቸው ፈራ ተባ ማለት አለ። ስለዚህ ደግነት ማሳየት አለበት፤ በወሲብ ወቅትም ሚስቱን ያበረታታ፤ እንዲህ ቢያደርግ ሚስቱ የተሻለች አፍቃሪ ይወጣታል።
14. ለትዳር ጓደኞቻችሁ ደጋግማችሁ ጎሽታን ግለጡ፤ ፍቅርን ስጡ፤ እንደምትቀበሏቸው ግለፁላቸው።
15. ለሚስትህ እና ለልጆችህ ሳሳ ማለትንና ፍቅርን አጎልብት። ኮለሪክ ባል ሚስትን “እወድሻለሁ” ማለትን እና እንደሚኮራባትም ደጋግሞ መንገርን መማር ይኖርበታል።
16. አሽመርን አስወግድ። አክብሮት የጎደለው፣ ደግነት የሌለው መራር ቃል የሚስትህን ስሜት ያጠፋል።
17. ኮለሪክ ባሎች በድንገት ብው ብለው ስለሚቆጡ ሚስቶች እውነተኛ ስሜታቸውን ለመናገር እንደሚፈሩ ተረዱ። ይህ ለፍቅር ሕይወትህ እንቅፋት ነው።
18. ኮለሪክ ሚስትም ቁጠኛነቷንና አሽመረኛ ምላሷን ለመግዛት በመንፈስ መመላለስ ይኖርባታል።
19. ፍቅርንና መውደድን መግለፅ እንድትችል የስሜት መግለፅ ብቃቷን ማሳደግ አለባት። አብዝታ ፍቅርን በገለፀች መጠን፣ በቀላሉ ፍቅርን መግለጥ እየቻለች ትመጣለች።
20. ይቅር ማለትን መማር አለባት፣ በተለይ አባቷን። በአባቷ ላይ ጥላቻ ወይም ቁጣ የያዘች ሴት በባሏ መደሰት አትችልም።

21. ግትር አስተሳሰብ፣ ፍንክች የማይል አቋም ያላቸው ጠንካራ ኮለሪክ ሚስቶች ብስጭታቸውንና ቁጣቸውን በባላቸው ላይ በመልቀቅ የባሎቻቸውን የፍቅር መግለጫዎች ሊያዳፍኑ ይችላሉ።
22. ትንሽ ልጅ ሳለች የአባቷን ፍቅር አልቀበልም ብላ ያደገች ኮለሪክ ሴት ይህ ችግር ሊኖርባት ይችላል።
23. አባቷ ለምን እንደገፋት ባለመረዳት፣ ኮለሪካ ልጅ ቀስ በቀስ ከአባቷ እየራቀች ትመጣለች፤ ልጅ ለአባት የሚገልጠውን ጤነኛ ስሜት ለማሳየት ፈቃደኛ አትሆንም። ከዚህ የተነሣ ለወንዶች ያላት ጥላቻ እየጨመረ ይመጣል።
24. ወሲብን በተመለከተ አሽመርን፣ ትችትንና ስላቅን በባሏ ላይ መከመርን መተው አለባት።
25. ኮለሪኮች ቃል እንኳ ሳያወጡ ያላቸው በራስ የመተማመን መንፈስ ለሌሎች ስለሚሰማ፣ በእነርሱ ፊት ሰው ብቃት አይሰማውም። ስለዚህ የኮለሪክ ሴት ባሏን እንደ ወንድ እና እንደ አፍቃሪ ምን ያህል እንደምታከብረው ልትነግረው ይገባል፤ ለባልዋ ወንድነት ያላትን አድናቆት መግለፅ አለባት።

በመንፈስ የበሰለ/ች ሜላንኮሊክ ባል/ሚስት ስለመሆን

1. መለኪያችሁን ወረድ አድርጉ፤ የምንኖረው ነገሮች ሁሉ እንዳሰብነው በማይሆኑበት ፍፁምና በጎደለው ዓለም ነው። የራስህን፣ የሚስትህን፣ የልጆችህን ጉድለት መቀበልን ተማር። ይህ ፍፁም ነገርን ከመፈለግ እስራት ነፃ ያወጣሃል።
2. የፀጋ እና የምሕረት ልብ አጎልብቱ። ስለ ሌሎች ስንጥር በሐሳብ አትዋጥ፤ አንተ ዓይን ውስጥ ስላለው ግንድ አስብ።
3. የመሳቅ/የመጫወት ስሜትን አዳብር።
4. መደበትን/ድብርትን ለማሸነፍ ጥረት አድርግ/ጊ።

- (i) የእግዚአብሔርን ቃል አሰላስል/ዩ፤ በየዕለቱ ፀልይ/ዩ።
መዝሙር 119:27-28
 - (ii) በረከትህን/ሽን ቁጠር/ሪ።1ኛ ተሰሎንቄ 5:18
 - (iii) በክርስቶስ ስላመነው ማንነትህ አሰላስል እና እመን።
ሮሜ 8:17
 - (iv) ራስህን/ሽን ነፃ አውጣ/ጪ - ያሳዘኑህን/ሽን ይቅር
ለማለት ጥረት አድርግ/ጊ። ይቅር ማለትህ/ሽ እነርሱን
ትክክለኛ አያደርጋቸውም። አንተን/ቺን ግን ነፃ
ያወጣህል/ሻል።
 - (v) በግራጫው ደመና ላይ የተዘረጋውን ብርማ መስመር
ፈልገህ/ሽ አግኝ/ኚ፤ በዓለም ላይ በተበላሸው ነገር ላይ
ከማተኮር መልካም በሆነው ላይ አተኩሩ።
 - (vi) መደበት/ድብት የንጥረ ነገር ጉዳይ ሊሆን ስለሚችል፤
ካስፈለገ የሕክምና እርዳታ ፈልጉ።
5. ከተጨባጩ ዓለም ጋር ተስማሙ፤ የማይሆን ነገር
አትጠብቁ። እንዲህ ሲሆን ትርፉ ሐዘን፤ መራርነትና
ብስጭት ነው። ይህ እንከን የሞላበት፤ በእንከን በተሞሉ
ሰዎች የተሞላ ዓለም ነው።
 6. ስለ ራስህ/ሽ ብቻ ሳይሆን ስለ ሌሎችም ጉድለት/ፍላጎት
አስብ/ቢ።
 7. ስለ ብድራት ሳይሆን ያለ ቅድመ ሁኔታ አፍቅሩ።
 8. ተቺ እና ፀለምተኛ አመለካከትን አስወግዱ። እነዚህ ሁለቱ
የእናንተ ዋና ችግሮች ናቸው። ከእነዚህ የተነሣ ነገሮች
እና ሰዎች (የትዳር አጋራችሁን ጭምር) እንደጠበቃችሁት
አልሆን ሲሉ ግራ ትጋባላችሁ።
 9. ደግ ደጉን በማሰብ እና በነገር ሁሉ በማመስገን
በሐሳባችሁ ጤናማዎች ሁኑ።
 10. የትዳር ጓደኛህ/ሽን በመልካም የፍቅር ቃላት
አበረታታ/ቺ።

11. ሜላንኮሊክ ሚስት ከክርስቶስ ጋር የጠበቀ ሕብረት በመፍጠር እርሱ በሚሰጠው ፍቅር፣ ሰላምና ደስታ ሐሴት ማድረግ ይኖርባታል።
12. አሉታዊ ነገር ከማሰብ እና ከመተቸት ይልቅ አመስጋኝ ልቡናን አዳብሩ፤ እንዲህ ብታደርጉ ስለ ሕይወት ያላችሁ አመለካከት ደስተኛ ይሆናል፤ ከሰዎች ጋር የምታደርጉት ግንኙነትም ፍሬያማ ይሆናል። አስፈላጊውን ለውጥ ለማድረግ ራሱን በመስጠት ላይ ሳለ አንቺ ባልሽን ተቀበደው። ለእርሱ የምትገዢው ከባሕሪው የተነሳ ሳይሆን ለክርስቶስ ካለሽ መገዛት የተነሳ ይሁን።
13. ስለ ራስሽ ተወት አድርጊ እና ያለ አንዳች ቅድመ ሁኔታ ባልሽን ውደጂው፤ እንዲህ ብታደርጊ የፍቅር መከር ታጭጂያለሽ።
14. የይቅርታን ትምሕርት መማር አለባችሁ።

በመንፈስ የበሰለ/ች ፍሌግማቲክ ባል/ሚስት ስለመሆን

1. ፍንክች የማይለው ባሕሪያችሁ አንዱ ሌሎችን የመቆጣጠሪያ መንገድ እንደሆነ እወቁ። ንቅንቅ ባለማለት ችሎታው ሌሎችን ማበሳጨት እንደሚችል ሲገባው፤ ይህንን ሌሎችን ለመቆጣጠር ይጠቀምበታል፤ ሌሎች እርሱን ለማንቀሳቀስ በሚያደርጉት ጥረት በሆዱ ይስቃል።
2. ዳተኝነት ስንፍና መሆኑን በማወቅ በጠንካራ ሰራተኝነት አሸንፈው/ፊው።

አንተ ታካቶ፥ ወደ ገብረ ጉንዳን ሂድ፥ መንገድዋንም ተመልክተህ ጠቢብ ሁን።

ምሳሌ 6፥6

ደግሞ ከእናንተ ጋር ሳለን፤ ሊሠራ የማይወድ አፀብላ ብለን አዘናችሁ ነበርና። ሥራ ከቶ ሳይሠሩ፤ በሰው ነገር እየገቡ፥ ያለ ሥርዓት ከእናንተ ዘንድ ስለሚሄዱ ስለ አንዳንዶች ሰምተናልና። እንደነዚህ ያሉትንም በጸጥታ እየሠሩ የገዛ እንጀራቸውን ያበሉ ዘንድ በጌታችን በኢየሱስ ክርስቶስ እናዛቸዋለን፤ እንመክራቸውማለን።

2ኛ ተሰ. 3፡10-12

3. ራሳችሁን ለማነቃቃት መንገድ አብጁ።
4. በአካባቢያችሁ ያሉትን ተግባራት አፅናኑ። ይህ የእናንተ አስደናቂ ስጦታ ነው። ከተነሳሽነት ጉድለት ይህ ስጦታ እንዲባክን አትፍቀዱ።
5. ሐሳባችሁን በተግባር ግለጡት።
6. ማስታወሻ እና ካርድ የመላክ ችሎታችሁን አጎልብቱ።
7. የጥንት ጓደኞቻችሁን አጥብቃችሁ ያዙ፤ በዚህም ጎበዞች ናችሁ።
8. አስታራቂዎች ሁኑ - የመሸምገል/የመገላገል ችሎታችሁን ተጠቀሙ።
9. ኃጢአተኛ እንደሆንክ/ሽ አምነህ/ሽ ክርስቶስን ተቀበል/ዩ፤ ፍሌግማቲኮች ይህንን መቀበል ይቸግራቸዋል።
10. ዳተኝነትን፣ ራስ ወዳድነትን እና ፍርሃትን ለማሸነፍ በመንፈስ ተመላለሱ፤ እንዲህ ብታደርጉ አስደናቂ አፍቃሪዎች ትሆናላችሁ።

ከትዳር ጓደኛህ/ሽ ቅኝት ጋር የመኖር ጥበብ

1. ከሳንጉዊን ባል/ሚስት ጋር ስለመኖር
2. ትኩረት፣ ሳንጉዊኖች የትኩረት ማዕከል የመሆን ኃይለኛ ፍላጎት አላቸው። ሺ ጊዜ የሰማኸው ታሪክ ቢሆንም እንደገና ሲያወራልህ በደንብ ሰምተህ እንድትስቅላቸው ይፈልጋሉ። በቀኑ ውስጥ የተፈጠሩትን አስደናቂ ነገሮች ሊነግሩህ ይፈልጋሉ። የመወደድ ስሜት እንዲሰማቸው ከፈለግህ ቁጭ ብለህ አድምጣቸው። የትዳር ጓደኞቻቸውን አትኩሮት ይፈልጋሉ፤ የሌሎች ሰዎችንም አትኩሮት ለማግኘት ይጥራሉ።
3. ብዙ ታሪክ ስለሚያወሩ፣ ማጋነንም ስለማብዛታቸው አሁንም፣ አሁንም አትውቀሏቸው፤ ያዝላቸዋል፤ ደስታቸው ይጠፋል።
4. ሳንጉዊኖች ዝምተኛ እንዲሆኑ እና ኮስተር እንዲሉ ብዙ አትጫኑዋቸው። አለበለዚያ እንደ ሜላንኮሊኮች የተደበቱ፣ እንደ ፍሌግማቲኮች ዳተኛ፣ አልያም እንደ ኮላሪኮች ተፈልገው የሚገኙ የስራ ሰሰኞች ይሆኑባችኋል።
5. መቀበል፣ ሳንጉዊኖቻችሁን ተቀበሏቸው። ይህ ለእነርሱ ጥልቅ መሻታቸው ነው። አትፍረዱባቸው፤ አትተቿቸው። ሳንጉዊኖች ብዙ ፍቅር ያስፈልጋቸዋል፤ እቅፍ መደረግ፣ መሳም ይወዳሉ። ይህ ደግሞ ችግር ሊሆን ይችላል፤ ሳንጉዊኖች ብዙ ጊዜ የሚያገቡት ሜላንኮሊኮችን ነው፤ እነርሱ ደግሞ ብዙ ፍቅር አይገልጡም።
6. ሥራቸውን፣ ሕይወታቸውን ሁሉ የተደራጀ እንዲሆን እርዷቸው። ሚስቶች፣ የሚቻል ከሆነ ቢሮውን አሰናጁለት። ማስታወሻውን ፎቶ ኮፒ አድርገሽ ያዢ እና (የማይበላጭብሽ ከሆነ) ስልክ እየደወልሽ አስታውሺው። ይህን ስታደርጊ በአገልጋይነት መንፈስ እንጂ በተጨቃጫቂነት አይሁን።

7. አለቃ አትሁኑባቸው። ሳንጉዊኖች በአለቃ መንፈስ የሚገለጥባቸውን አይወዱም፤ ከነጉድለታቸው እንደምትወዷቸው አረጋግጡላቸው።
8. ድጋፋችሁን(ጎሽታችሁን) ግለጡላቸው። ይህንን ካላደረጋችሁ ድጋፍ ፍለጋ ሌላ ቦታ ይሄዳሉ። ከቢሮ ጓደኞቻቸው ጋር የመጣበቅ ዝንባሌ አላቸው። ከዚህ የተነሳ ሳንጉዊኖች የሚዳሩ ይሆናሉ። እናንተ ጎሽ እያላችሁ ብትደጋግፏቸው፤ ከዚህ ድካማቸው ይጠበቃሉ።

ኮለሪክ ባል/ሚስት ጋር ስለመኖር

1. ድካሞቻቸውን ተቀበል/ዩ።
2. በመታዘዝ መንፈስ ሁኒ - ኮለሪክ ባል የሚወደው ሚስት፤
 - ሀ) የምትደግፍ እና የምትገዛ
 - ለ) ነገሮችን በእርሱ መንገድ የምትመለከት
 - ሐ) ፈጥና የምትተባበር
 - መ) ምስጋናውን እርሱ እንዲቀበል የምትፈቅድ
3. ባለቤትሽ ነገሮችን የማወቅ እና በተፈጥሮው አስደናቂ የአመራር ችሎታ እንዳለው እወቁ። የዚያን ጊዜ አመራሩን ለመከተል አትቸገሪም።
4. ኮለሪኮች ሰነፎችን፤ ሥራ የሚጠሉትን አይወዱም። ለሥልጣናቸው አልገዛ የሚለውን፤ በራሱ መንገድ የሚሔደውንና ታማኝ ያልሆነውን ሰው አይወዱም።
5. የኮለሪክ ባል ወይም ሚስት የትዳር ጓደኛቸው ምን ላይ እንደቆሙ የማሳወቅ መብት አላቸው፤ ጣታቸው ላይ ቆመው ከሆነም ይናገሩ። ነገር ግን አንዴ በግልጥ ካሳወቁ በኋላ ተወት አድርገው ፀሎት ይጀምሩ። በፀሎት ኃይል አለ፤ ስሩበት። ያለማቋረጥ መጨቃጨቅ አይጠቅምም። ጭቅጭቅ ባለቤትሽ እንዳይመለስ ሊያደርገው ይችላል።
6. የትዳር ጓደኛህን/ሽን ስኬት አድንቅ/ቂ። እርሱ/እርሷ ስለ ብዙ ስኬታቸው እውቅና እንዲሰጣቸው ይፈልጋሉ።

ከሜላንኮሊክ ባል/ሚስት ጋር ስለመኖር

1. የተረጋጋ ሁኔታ አመቻችላቸው - ሜላንኮሊኮች የተደራጀ ነገር፣ የጊዜ ሰሌዳ በኃይል ይወዳሉ። ነገሮች በየዕለቱ በተወሰነ ሰዓት በተለመደ ዓይነት ሲደረጉ ማየት ይወዳሉ። ለእነርሱ ይህ መረጋጋትን ይፈጥራል።
2. የራሳቸውን ስፍራ (አካባቢ ስጧቸው)፣ ሜላንኮሊኮች ሚስታቸው፣ ልጆቻቸው የማይደርሱበት የራሳቸው ስፍራ ይፈልጋሉ።
3. ፀጥታ ስጧቸው። ፀጥተኛ ወቅቶችን ስጧቸው፣ ቲቪው ይጥፋ፣ ልጆች አይጫሁ፣ ስልኩ አይጫህ፣ ብዙ አታዋሯቸው። ይህንን ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ አድርጉላቸው።
4. እነርሱን በሚመለከት ለስሜታቸው ተጠንቀቁላቸው፣ ቢያንስ ሞክሩ!

ከፍሌግማቲክ ባል/ሚስት ጋር ስለመኖር

1. ሰላም ስጡት፣ በሕይወት ትልቁ አላማ ከግጭት እና ከትርምስ ማምለጥ ነው። ቤቱ ሲደርስ ልጆቹ እየጮሁ፣ ኩሽናው ታምሶ ሚስቱ በብስጭት ጨሳ ካገኛት ወደ መቀመጫው፣ ቴሌቪዥን ይሸሻል፣ ወይም ወዲያው ይተኛል። ቤትሽን ከማዕበሉ ሸሽቶ የሚያርፍበት ሥፍራ አድርጊለት።
2. በቤት ውስጥ በሙዚቃ፣ የሻማ መብራት በማብራት፣ የቤት ሥራዎችን በሰዓቱ በማጠናቀቅ ሰላማዊ ሁኔታ ፍጠሩ።
3. ለፍሌግማቲኮች ስለሚደረጉ ፕሮግራሞች አስቀድማችሁ ንገሯቸው። እነርሱ የማይወዱት ነገር ቢኖር ድንገተኛ የፕሮግራም ለውጥን ነው። ለምሳሌ፡- ማታ ቁጭ ብዬ ቲቪ እያየሁ አመሻለሁ ብሎ ያሰበውን ሰውዬ፣ በድንገት ብድግ ብለሽ እነ አየለ ቤት እራት ተጠርተናል ስትይው ማለት ነው። ስለ አንድ አዲስ ሐሳብ ልባቸው ሞቅ

የሚለው ቀስ እያለ ነው፤ ጊዜው ከመድረሱ በፊት መዘጋጀት ይፈልጋሉ።

4. እንዲዘናና ፍቀጃለት፤ እንደ ስንፍና አትቁጠሪበት። ስሜቱ ይህንን ይፈልጋል።
5. አሞግሺው - ግንኙነታችሁን ወደ በጎ የሚለውጠው ቁልፍ ይሖ ነው። መልካም ባሕሪያቸውን ለይተሽ እየተመለከትሽ ማደናነቅ እና የእውነት ማሞገስ ጀምራ። ይህንን ስታደርጉ በሕብረታችሁ ውስጥ እርፍ ማለት ይጀምራሉ፤ የምትሉትም በእርግጥ እውነት እንደሆነ ይረዳሉ።
6. ፍሌግማቲኩን ካገባችሁ፤ ስለ ራሳቸው ያላቸውን ግምት እንዲያጎለብቱ እርዷቸው፤ ፍርሃታቸውን አረጋጉላቸው፤ የሚያስፈልጋቸውን የፀጥታ ጊዜ ስጧቸው። በፍቅር እያበረታታችኋቸው ስለ ራሳቸው ያላቸውን ግምት እንድታጠናክሩላቸው እንጂ እንድታቸው እና ዝቅ ዝቅ እንድታደርጓቸው አይፈልጉም።
7. በዓለም መለኪያ ታላቅ ነገር ባያከናውኑ እንኳ እንደ ሰው ዋጋቸው ትልቅ እንደሆነ ደጋግማችሁ አረጋግጡላቸው። ነገሮችን ቀለል አድርገው የሚይዙት የትዳር ጓደኞቻችሁ ዓለም የሚያጨበጭበለት ስኬት ላይ ላይደርሱ ይችላሉ። የእናንተን የማበረታታት ጭብጨባ የሚፈልጉት ለዚህ ነው።
8. ስለ ድንቅ ባሕሪያቶቻቸው ደጋግማችሁ አስታውሷቸው፤ ሰዎች እንደሚወዷቸው፤ ታማኞች እና ብርቱ ሠራተኞች እንደሆኑ ደጋግማችሁ ንገሯቸው።
9. እንደምታምኑባቸው ደጋግማችሁ ስትነግሯቸው እነርሱም በራሳቸው ማመን ይጀምራሉ፤ ሌሎችም በእነርሱ ማመን ይጀምራሉ።
10. በፍቅር አነሳሷቸው፤ አትጨቅጭቋቸው።

- ክፍል 12
- የተሻሻለ የወሲብ
ሕይወት

የወሲብ ሕይወትን ስለማሻሻል

ጊዜ እያለፈ ሲመጣ የባለትዳሮች የወሲብ ሕይወት የተለመደ፣ አሰልቺ እና ብዙም ደስ የማያሰኝ እየሆነ የመምጣት ዝንባሌ አለው። እንደዚህ እንዲሆን መፈቀድ የለበትም። የዚህ ትምሕርት ዓላማ ባለትዳሮች የወሲብ ሕይወታቸውን በማሻሻል እንዴት አስደሳች እና አርኪ ማድረግ እንደሚችሉ ማሳየት ነው።

የወሲብ ሕይወትን የሚያሻሽሉ 7 እርምጃዎች

1. የቂንጥርን እምቅ ኃይል ማወቅ

ሚስትን ወደ እርካታ ለማምጣት ቁልፉ ያለው ቂንጥር ላይ ነው። (ምስል 9ን ተመልከቱ)። የቂንጥርን እምቅ ኃይል ለማውጣት የሚከተሉትን መመሪያዎች ተከተሉ።

ሀ) በወሲባዊ ጨዋታ ወቅት በበቂ ሁኔታ መሳሳም፣ መተቃቀፍ እና መዳሰስ፣ የቅድመ ወሲብ ጨዋታ ሁሉ መደረግ አለበት። በመቀጠል ባልየው የቂንጥሯን ዘንግ እና ቁልፉን ቀስ ብሎ አሸት አሸት ያድርግ።

ለ) ሚስትን በተሻለ ሁኔታ ለማሞቅ የሚመረጠው መንገድ የቁልፉን ወለል ማሸት እና ዘንጉን ከታች ወደላይ ማሸት ነው።

ሐ) ባልየው በቂንጥር ዙሪያ ያለውን አካልም መዳሰስ ይኖርበታል።

መ) ባልየው እያሞቃት ሳለ ሚስት ትኩረቷን ግለቷ ላይ ማድረግ ይኖርባታል፤ ሐሳቧን፣ ስሜቷን፣ ሁለንተናዋን ለቀቅ ማድረግ አለባት።

ሠ) በደረቅ ጣት ቂንጥርን ማሸት፣ የመፋቅ ስሜትን እንደሚፈጥር እና የሚስትን ስሜት እንደሚያጠፋ ባሎች ማወቅ አለባቸው።

ፈ) የማሽቱ ሒደት ለሰስ አድርጎ ቁልፉን ከመዳሰስ ጀምሮ ዘንጉን ጫን ብሎ እስከማሸት ይደርሳል።

ለ) የማሽቱ ሒደት ሳያቋርጥ መቀጠል አለበት።

ሸ) ሚስት ከጋለች በኋላ ወደ እርካታው ስትቃረብ ትንፋሷ ትንሽ ፈጠን ፈጠን፣ ከበድ እና ጠለቅ እያለ ይመጣል።

ቀ) ሚስት ወደ እርካታ ተቃርባ ግን ለመርካት ከተቸገረች፣ አንተ ሳታቋርጥ ቀጥል፤ ወደ እርካታ መግባቷ አይቀርም።

2. መስሐብ ያለሽና ባልሽን የምታነቃቂ ሁኒ

(ለወሲብ ብዙም ግድ የሌለውን ስለማነቃነቅ)

ስለራስሽ ከፍተኛ ግምት የምትሰጪ፣ ዝቅ ለማለት የምትቸገሪ ከሆነ ይህን አይመለከትሽም፣ አታንብቢው። ይህን ክፍል ተግባራዊ ማድረግ የምትችለው ትሁቷ ሴት ብቻ ናት።

ሴት የባልዋን ስሜት ለማስነሳት የተለያዩ ነገሮችን ማድረግ ትችላለች፤ እነዚህን ለማድረግ ትሕትና እና ፅናት ይጠይቃል። ነገር ግን የወሲብ ሕይወቷ እንዲሻሻል የምትፈልግ ሴት ታደርገዋለች። አንዳንድ ሐሳቦችን ከዚህ በታች ታገኚያለሽ።

ሀ) በቤት ውስጥ ወይም በመኝታ ቤት ከባልሽ ጋር ብቻ ስትሆኑ ሰውነትሽ ላይ ብዙ ልብስ አይገኝ።



ምስል 27

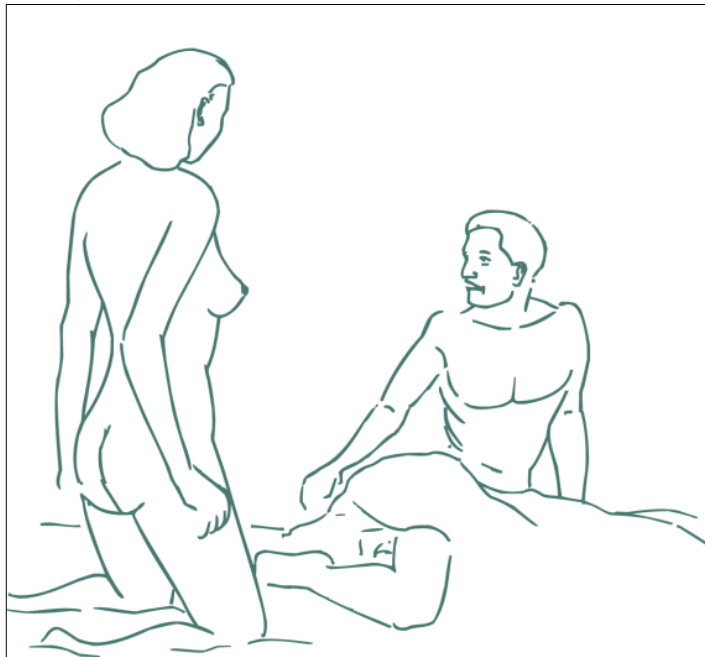
ለ) ባልሽ ባለበት ራቁትሽን ተመላለሽ። በዚህ ትኩረቱን ወደ አንቺ ትስቢያለሽ።

ሐ) ራቁትሽን አልጋ ላይ ጋደም ብለሽ፤ የተወሰነ አካልሽን በአንሶላ ሸፍኚ።

መ) ልብስሽን ሙሉ ለሙሉ አውልቀሽ አልጋ ውስጥ መግባት። አልጋ ላይ ራቁትሽን ሆነሽ በጉልበትሽ ወደባልሽ እየተጠጋሽ አንዳንድ ጥያቄ ጠይቂው።

ሠ) አጭር የሌሊት ፒጃማ ወይም ከላይ ስስ ነገር ብቻ አድርገሽ ለባልሽ ራት አቅርቢለት።

ረ) ባለቤትሽ መታጠቢያ ቤት ሳለ በፓንት ብቻ ወደ መታጠቢያ ክፍሉ ገብተሽ እቀፊው።



ምስል 28.

ሰ) ባልሽ ሳያስበው ከኋላው ድንገት መጥተሽ ቀስ ብለሽ ብልቱን ያገርና አሸት አሸት አድርጊበት።

ሸ) አልጋ ላይ ከላይ ጋደም ብለሽ እንቅልፍ ይውሰድሽ። ባልሽ ከስራ ሲገባ እንዲህ ሲያይሽ ትኩረቱ ይሳባል።

ቀ) ከወገብሽ በላይ ራቁትሽን ሆነሽ ቁጭ ብለሽ መጽሐፍ አንብቢ፤ ፓንትሽ እንዲታይ እግሮችን ከፈት አድርጌ።

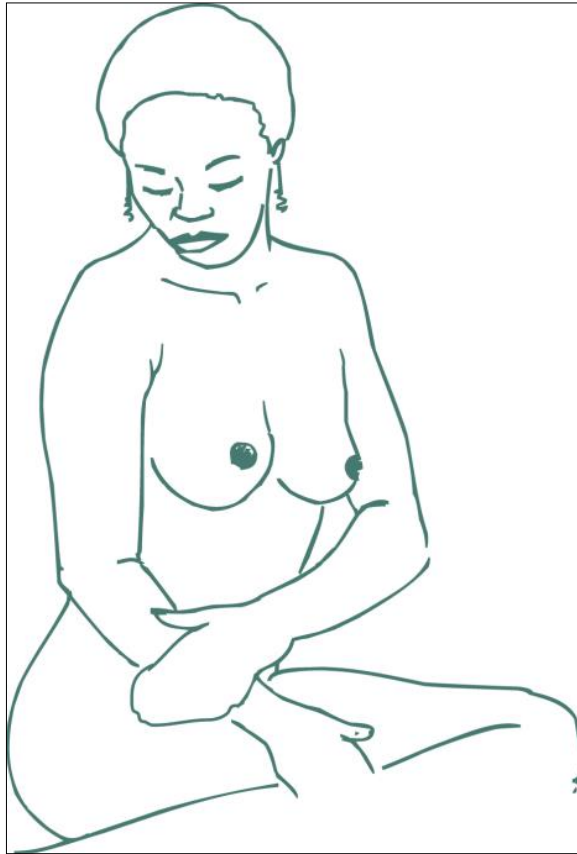
በ) ልብስሽን አውልቀሽ ባልሽን አሸት አሸት አድርገኝ በይወ። ጀርባዬን፣ ጡቴን፣ መቀመጫዬን ትንሽ ሕመም እየተሰማኝ ስለሆነ አሸት አሸት አድርግልኝ በይወ።

ተ) ገላሽን ከታጠብሽ በኋላ ባልሽ መስታወት ፊት ራቁትሽን ቆመሽ ፀጉርሽን አበጥሪ፤ ተቀባቢ። ምንም ሌላ ነገር እንዳላሰብሽ አስመስይ። ፀጉርሽን እያበጠርሽ፣ እየተቀባባሽ ስትቆዩ ወደ አንቺ ማየቱ አይቀሬ ነው።



ምስል 29.

ቸ) ባለቤትሽ ቴሌቪዥን እያየ ሳለ፣ ልብስሽን ሙሉ ለሙሉ አውልቀሽ ሂጂና ጭኖቹ ላይ ጋደም በይ።



ምስል 30.

ኀ) ራቁትሽን ሆነሽ በሆድሽ ጋደም በይና መቀመጫሽንና ብልትሽን ማየት እንዲችል እግሮችሽን ከፈት አድርጊ።



ምስል 31.

ነ) ገላሽን ከታጠብሽ በኋላ አልጋ ላይ ቁጭ ብለሽ ሰውነትሽን ቅባትተቀቢ።



ምስል 32.

ኘ) የብልትሽን ፀጉር በመላጩት አግዘኝ በይወ፤ እኔ አልደርስበትም በይወ።

አ) በመስታወት የምታደርጉትን ማየት እንድትችሉ መስታወት ፊት ወሲብ አድርጉ።

የተለያዩ የወሲብ አደራረግ አቅጣጫዎችን ሞክሩ

ወሲብ በተለመደው ስፍራ አቅጣጫ ብቻ የተገደበ መሆኑን የለበትም። በትዳር ውስጥ አዳዲስ ነገሮችን በማድረግ ወሲብን ማነቃቃት ይቻላል። አንዳንዶቹን እነዚህን አቅጣጫዎች ለመሞከር ትሕትና እና ፅናት ይጠይቃል። ከዚህ በታች የወሲብ ሕይወታችሁን ለማሻሻል የሚጠቅሙ የወሲብ አቅጣጫዎች አሉ፤ አዳዲስ ነገርን ለመሞከር የሚደፍሩ ባለትዳሮች ይጠቀሙባቸዋል።

ሀ. አነቃቂ መሠረታዊ አቅጣጫ

ይህ የመሠረታዊው አቅጣጫ ለየት ያለ አቀራረብ ነው። ሴቲቱ ሁለት እግሮቿን ከአልጋው ላይ በማንሳት ከትከሻዎቹ ላይ ታስቀምጣቸዋለች።



ምስል 33. አነቃቂ መሠረታዊ አቅጣጫ

ጥቅሙ

1. ሰውየው የበለጠ ስሜት ይሰማዋል፤ በመሐል ላይ ብልቱ ለሚላላ ወንድምም ይጠቅማል፡፡
2. ባልየው ፈጠን ብሎ መርጨት ያስችለዋል፡፡

የወንበር አቅጣጫ

ወንድየው ወንበር ላይ ይቀመጥና፤ ሴቷ ፊቷን ወደ እርሱ አድርጋ ጭኖቹ ላይ ትወጣለች፡፡ በእርሱ ላይ ወደላይና ወደታች ትጋልባለች፤ ጉልበቷን ወንበሩ ላይ እጆቿን አንገቱ ላይ በማድረግ ራሷን ትደግፋለች፡፡ ይህ አቅጣጫ ከግልቢያ አቅጣጫ ጋር ተመሳሳይ ነው፡፡



ምስል 34

ጥቅሙ

- ራቁት ወንበር ላይ መቀመጡ ሊያነቃቃ ይችላል።

ሐ) ተንሸራታች አቅጣጫ

ሴቲቱ በጀርባዋ ጋደም ትላለች፤ እግሯን ትከፍታለች፤ አጋሯ እሷ ላይ ይተኛል። እግሮቿን በእግሮቿ ላይ መጫሚያውን በመጫሚያዋ ላይ ያደርጋል። የእርሱ ብልት በውስጥ ጭኖቿ እና በብልቷ መካከል ይመላለሳሉ።



ምስል 35.

ጥቅሙ

1. ይህ ለመሳሳም የሚመች አቅጣጫ ነው።
2. አካል ለአካል ሙሉ በሙሉ ይገናኛሉ።

መ) የቁም አቅጣጫ - ፊት ለፊት

ይህንን አቅጣጫ ከቤት ውጪ ስትሆኑና አነስተኛ ክፍል ውስጥ ስትሆኑ ልትጠቀሙበት ትችላላችሁ። ብልቱ የተሻለ ዘልቆ እንዲገባ ባልየው ወደታች ዝቅ ብሎ ወደ ላይ ቢገፋ ይሻላል። ሴትየዋ አንዷን እግሯን በማንሳት ወንበር ላይ በማድረግ ይጠቀማል።



ምስል 36. የቁም አቅጣጫ - ፊት ለፊት

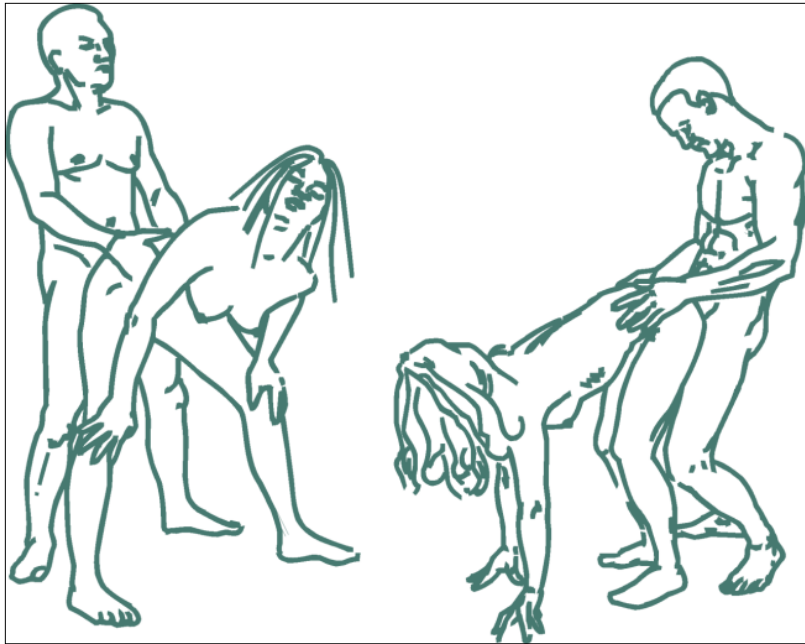
ጥቅሙ

1. በመታጠቢያ ቤት ሊደረግ ይችላል።
2. ለመሳሳም እና ለመተያየት ያስችላል።

ጉዳቱ

ይህ አቅጣጫ አድካሚ ሊሆን ይችላል።

ሠ) የቁም አቅጣጫ - የኋላ



ምስል 37

ይህ አቅጣጫ ከቁም የፊት ለፊት አቅጣጫ ጋር ተመሳሳይነት አለው። ወንዱ ከኋላ ይገባል። ሴቲቱ ጎንበስ ካለች ብልቱ ዘለቅ ብሎ ለመግባት ይችላል።

ጉዳቱ

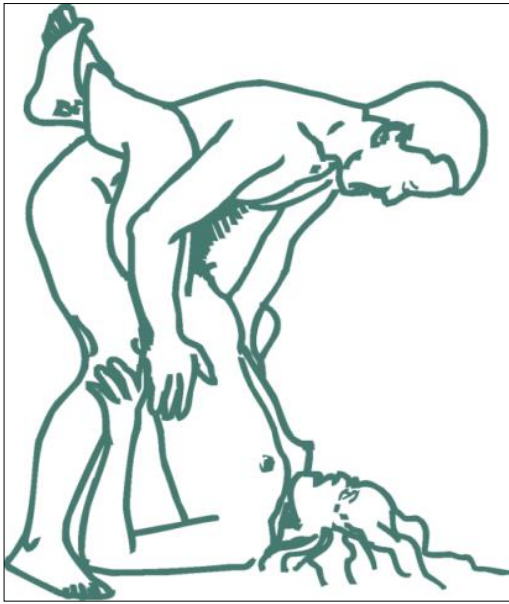
1. ብልቱ ብዙም አይገባም።
2. የሚያደክም አቅጣጫ ነው።

ፈ) የዝቅዝቅ አቅጣጫ

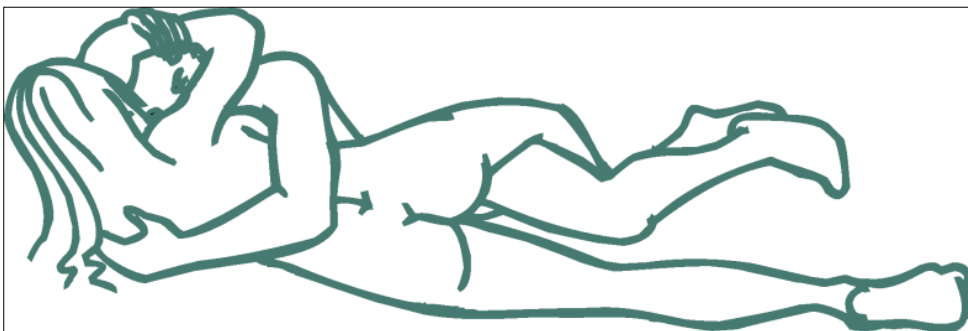
ደም ወደ ጭንቅላትሽ ስለሚገባ ያስደስታል። ብልቷ የሚይዘው አቅጣጫ ወንድየው እንዲገባ የሚያመች በመሆኑ ብልቱ ዘለቅ ሊገባ ይችላል። እግሮቿን በደንብ ማንሳት ከቻለች ብልቱ ይበልጥ ዘልቆ ሊገባ ይችላል። ብልቱ ወደ እርሷ የሚገባበት አቅጣጫ የተለየ በመሆኑ ልዩ ስሜት ይኖራታል። ለዚህ አቅጣጫ ጠንከር ያለ አልጋ ይፈልጋል፤ ጭንቅላትሽ እንዳይገጭ ከስር ትራስ አድርጌ።

ሰ) የጎንዮሽ አቅጣጫ

ብልቷ ለወንዱ የበለጠ ይቀርባል። ሴቷ የወንዱ ብልት ለየት ባለ አቅጣጫ ሊገባ ይሰማታል። ሴቷ እግሯን ከፍ አድርጋ ባህሳች መጠን የወንዱ ብልት ይበልጥ ዘልቆ ሊገባ ይችላል። ባልየው የሚስቱን ብልት በተለየ አቅጣጫ ማየት በመቻሉ ይደሰታል።



ምስል 38. የዝቅዝቅ አቅጣጫ



ምስል 39. የጎንዮሽ አቅጣጫ

ሸ) ጥምዝዝ X አቅጣጫ

ባልና ሚስቱ በከፊል ፊት ለፊት ናቸው። አንደኛውን እግሯን አንስታ በወገቡ ላይ ትደርበዋለች፤ አንድ እግሯ በእርሱ እግሮች መካከል ይሆናል። በመሆኑም የእርሱም አንድ እግር በእግሮቿ መካከል ይሆናል።



ምስል 40. ጥምዝዝ X አቅጣጫ

1. ቂንጥሯ በተሻለ ሁኔታ ይታሻል።
2. ብልቷ ወደ ላይ ከፍ ብሎ ጋደል ብሎ ይነሳል።
3. የብልቱ ዘንግ ሲገባ ሲወጣ ቂንጥሯን ያሸላታል።

1. የ A አራት አቅጣጫ

ሚስትየው ወለሉ ላይ ተንበርክካ በሁለት እጆቿ ወለሉን ስትደገፍ የወንድየው ብልት ዘለቅ ብሎ ሊገባ ይችላል። እንዲህ ዓይነቶቹ የኋላ የወሲብ አቅጣጫዎች ባልም ሚስትም ለሰብ ካለ ወሲብ ይልቅ ኃይለኛ እንቅስቃሴ ያለው ወሲብ ሲያምራቸው ተመራጭ ናቸው።

ጥቅሙ

1. ሚስትየው በዚህ በተለየ አቅጣጫ ስትይዝ ማየት ያስደስተዋል።
2. የሚስቱን ብልት በተለይ አቅጣጫ ያሳየዋል።
3. ሚስት ራሷን በትራስ ላይ አረፍ ካደረገችው ብልቱ ይበልጥ ዘልቆ ሊገባ ይችላል።
4. ባልየው በሚስቱ ጡቶችና መቀመጫ መጫወት ይችላል።
5. አልጋው ከፍ ያለ ከሆነ ባልየው ከሚስቱ ጀርባ መቆም ይችላል።

ጉዳቱ

1. አንዳንድ ባልና ሚስቶች ለመጀመሪያ ጊዜ ይህ አቅጣጫ ውርደት ሊመስላቸው ይችላል።
2. ለመሳሳም አይቻልም።



ምስል 41. የ A አራት አቅጣጫ

4. በተለያዩ ሥፍራ ወሲብ ለማድረግ ሞክሩ

ሀ) ሰው ሁሉ ከተኛ በኋላ በሳሎን ቤት፤

ለ) ኩሽና፤ መሬት ላይ ወይም ጠረጴዛ ላይ

ሐ) በመታጠቢያ ቤት

መ) መኝታ ቤት መሬት ላይ

ሠ) ባልና ሚስት ከተለመደው መኝታ ቤታቸው ውጪ በሚያድሩበት ጊዜ፤ በሆቴል፤ ደጅ በተከለለ ሥፍራ፤ ለውጡን ይጠቀሙበት፤ በወሲብ ይደሰቱ።

ረ) በመኪና ውስጥ፤ ባል እየነዳ ሚስት ዚፑን ልትፈታ ትችላለች፤ ወይም ውስጥ ሱሪዋን አውልቃ ልትሰጠው ትችላለች፤ የመኪናውን መቀመጫ ጋለል በማድረግ ማመቻቸት ይቻላል።

5. ግብረ አፍ ሞክር (ምዕራፍ 37 ወሲብ ነክ አነጋጋሪ ነገሮች)

6. ጥበበኛ ባል ሁን

ወሲብ ሊጎለብትና ሊሻሻል የሚችል ጥበብ ነው። ከዚህ በታች ለባል የወሲብ ጥበብ የሚያሳብሱ ነጥቦች አሉ።

ስልት 1

ጠቢብ ባል ደረቅ ብልት ውስጥ አይገባም። ደረቅ ብልት ውስጥ መግባት ምቹት አይሰጥም፤ ሚስትን ሊያሳምም ይችላል። ስለዚህ ከመግባትህ በፊት ፈጠን ብለህ ተፈጥሮአዊ ወይም በፋብሪካ የተሰራ ቅባት ተጠቅመህ ብልቷን ረጠብ አድርግ።

ስልት 2

በብልቱ ሚስቱን ማስደሰት የሚፈልግ ወንድ ከአንድ ዙር ወሲብ በኋላ በሁለተኛው ዙር ሳይረጭ ይበልጥ መቆየት እንደሚችል እወቅ። በመሆኑም ከጥቂት ሰዓት በፊት ወሲብ

ካደረገ፣ ዳግመኛ በሚያደርገው ወሲብ ሚስቱን በብዙ ማስደሰት ይቻላል።

ስልት 3

ጠቢብ ባል ብልቱ ቂንጥሯን ለማሸት በሚያስችለው አቅጣጫ ያስገባል። (ለምሳሌ ጥምዝ X አቅጣጫ)

ስልት 4

ጠቢብ ባል ብልቱን ሚስቱ ብልት ውስጥ ሲያስገባ የብልቷን የኋለኛ ግድግዳ ይገፋል። ይህም በብልቷ ውስጥ ያለውን ደስታ ያንረዋል። ይህን በመስቀለኛ አቅጣጫ ማድረግ ይቻላል። የብልትን የጎን ግድግዳዎች በማሸት ብቻ የሚፈጠረው ብዙም የሚያጠገዝ አይደለም።

ስልት 5

ብልትህን በእጅህ ይዘህ የብልቷ መግቢያ እና ቂንጥሯን ማሸት ይቻላል። በቀለም ብሩሽ እንደመቀባት ዓይነት፣ ቂንጥርን ቀስ አድርጎ አሸት ማድረግ

ስልት 6

ብልትን በተለያዩ አቅጣጫ በማስገባት ባለ ብልሐት ማድረግ ይቻላል። ለምሳሌ፡- መስቀለኛ እና ጥምዝ አቅጣጫዎች

7. ጥበበኛ ሁኚ

አእምሮሽን እና ብልትሽን ተጠቀሚ፤ አሰልቺ እና ስሜት የማትሰጥ ሚስት ላለመሆን ቁረጫ።

ከሰውነታችን ክፍሎች በሙሉ አእምሮአችን ትልቁ የወሲብ ብልት ሳይሆን አይቀርም፤ ስለዚህ ጥበበኛ ሚስት ለመሆን ከፈለግሽ አስቀድመሽ በወሲብ ደስ ለመሰኘት አእምሮሽን አሳምኚ። አእምሮሽ ሲተባበር ወሲብም ምንኛ አስደሳች እንደሆነ ትደርሺበታለሽ። ጠቢብ ሚስት ቂንጥሯ በቀጥታ ሳይሄን እንኳ በብልቷ መርካት እንደምትችል ማወቅ

ይኖርባታል። የሚከተሉትን መመሪያዎች ለምትከተል ሴት ይህ ከላይ የገለፅኩት ነገር ይሆንላታል።

ሀ) “በወሲብ እደሰታለሁ” ብለሽ ወስኒ፤ ይህ እውን ይሆን ዘንድ ትልቁ መሣሪያ አእምሮ ነው።

ለ) በወሲብ ለመደሰት ብልቴን እጠቀማለሁ ብለሽ ወስኒ።

ሐ) የባልሽን ብልት ለመቀበል ከመጠበቅ ይልቅ፤ ከመቀመጫሽ ብድግ እያልሽ ወደ አንቺ እየተሰነዘረ ያለውን ብልት መንገድ ላይ ቅለቢው።

መ) “እስክባረክ ድረስ ብልቴ ይህንን ብልት አይለቅም” ብለሽ ወስኒ።

ሠ) አለፍ አለፍ እያልሽ የብልትሽን ጡንቻዎች በመጠቀም የባልሽን ብልት “እለቢ”። በብልት ወለል ስፖርት እንደተገለፀው ቀስ ብለሽ የብልትሽን ጡንቻ ጠበቅ፤ ጠበቅ አድርጊው።

ረ) የባልና የሚስት ወደፊት የመግፋት እንቅስቃሴዎች ተደጋጋፊ መሆን አለባቸው። ባል ወደፊት ሲገፋ፤ ሚስት ከመቀመጫዋ ብድግ በማለት ብልቴን መቀበል አለባት።

ሰ) ብልቴን ለመቀበል በኃይል በተንቀሳቀስሽ መጠን በቀላሉ ወደ እርካታ ልትደርሻ ትችያለሽ።

8. የብልት ስፖርት ስሪ

የብልት ስፖርት የሚያተኩረው በብልት ዙሪያ ያሉትን ጡንቻዎች በማጠናከር ላይ ነው። በመውለድ እና በእድሜ የብልት ጡንቻዎች ይደክማሉ፤ ብልትም ልል ይሆናል።

የብልት ስፖርት የሚያስፈልግበት ምክንያቶች

ሀ) ይህ ስፖርት ብልትን ጠበቅ ያደርጋል፤ የወንድ ብልት በነፃነት በሴቷ ብልት ውስጥ እንዳይንሳፈፍ ይረዳል።

ለ) ብልትን ስፖርት ማሰራት ባል በሚስቱ ብልት ውስጥ ሲገባ የሚሰጠውን የደስታ ስሜት ይጨምራል።

ሐ) የብልቷ ጠበቅ ማለት የባሏ ብልት ሲገባ የሚሰማትን ስሜት ይጨምራል።

መ) ይህ ስፖርት ማሕፀን ቀስ በቀስ ወርዶ በብልት በኩል እንዳይወጣ ይከላከላል፤ ይህ በእድሜ በገፉ እና ብዙ በወለዱ ሴቶች ዘንድ የተለመደ ነው።

ሠ) ይህ ስፖርት በእድሜ ስትገፈ ሽንት እንዳያመልጥሽም ይከላከላል።

ረ) ይህ ስፖርት በወሲብ ይበልጥ እንድትደሰቺ ያደርግሃል።

የብልት ስፖርት አሠራር

ሽንት በምትሸኚበት ወቅት የብልትሽን ጡንቻ ጨመቅ አድርገሽ ለ2-3 ሰከንዶች ሽንቱ እንዳይፈስ ከልክይ። ፊኛሽ ባዶ እስኪሆን ድረስ ያዝ ለቀቅ እያደረግሽ ደጋግመሽ ስራ። ሽንት በሸናሽ ቁጥር ስፖርቱን ስራ። ይህ ስፖርት ውጤት እንዲያመጣ በቀን ቢያንስ 40 ጊዜ መሰራት አለበት።

ስለዚህ ይህንን ስፖርት መስራት ያለብሽ፡-

- 1) ሽንት ስትሸኚ፤
- 2) ጠዋት እና ማታ ስትተጣጠቢ፤
- 3) ወሲብ ስታደርጊ፤
- 4) ከተለማመድሽ በኋላ ቀኑን ሙሉ ልትሰራ ትችያለሽ
(በቤተክርስቲያን፣ በቤት፣ በመስሪያ ቤት)

ብልትሽ እንዲሰፋ እና እንዲላላ አትፍቀጁ። ከሰፋ እና ከላላ ባለቤትሽ ከአንቺ ጋር በሚያደርገው ወሲብ ደስ ባለመሰኘቱ ወጣት እና ጠበቅ ያለ ብልት ያላት ሴት ጋር ለመሔድ መሻት ሊጀምር ይችላል።

ምዕራፍ 45

ወሲብ እድሜ ሲገፋ

ጊዜ ሲያልፍ የባልና ሚስት እድሜ እየገፋ ይመጣል፤ የወሲብ ሕይወታቸውም እየተለወጠ መምጣቱ አይቀሬ ነው። ባልና ሚስት እድሜያቸው እየጨመረ ሲመጣ ወሲባዊ ደስታቸው መቀነስ ወይም መሞት አለበት ማለት አይደለም። ይልቁኑ ከእድሜ ጋር የሚመጣው ወሲባዊ ደስታ ስሜቱ የተለየ ነው። በተለያየ የእድሜ ክልል ወሲብ ስለሚኖረው ገፅታ እንመልከት።

ወሲብ በ30ዎቹ

በ30ዎቹ ያሉ ሴቶች በወሲብ ጉዳይ ይበልጥ በራስ የመተማመን ስሜት ስለሚኖራቸው በወሲብ ድርጊት ውስጥ ተነሳሽነትን ያሳያሉ። እዚህ እድሜ ከመድረሳቸው በፊት እንደነበሩት የማይንቀሳቀሱ አይሆኑም። በ30ዎቹ እድሜ ያሉ ሴቶች ስለ ወሲባዊ ፍላጎቶቻቸው፣ እርካታንም ስለመፈለጋቸው ይበልጥ ፈታ ብለው ይናገራሉ። ሕክምና ሳይንሱ እንደሚለው በዚህ እድሜ ክልል የወንዴ ንጥረ ነገር በሴቶች ላይ በርካት ብሎ ስለሚለቀቅ፣ ሴቷ ይበልጥ በራሷ እየተማመነች እና እርካታንም ፈላጊ ትሆናለች። አንዳች ጥያቄ የማያነሱ የነበሩ ሚስቶቻቸው በሚያሳዩት ድንገተኛ ለውጥ አንዳንድ ባሎች ይደነግጣሉ፤ ሌሎች ደግሞ በዚህ ተነሳሽነቷ ተደስተው መልካም ምላሽ ይሰጣሉ። በተቃራኒው በ30ዎቹ ያሉ በወንዶች የሚገኘው “ዲ.ኤች.ኤ.ኤ” የተባለው ተፈጥሮአዊ ንጥረ ነገር እና የወንዴ ንጥረ ነገር በጥቂቱ ይቀንሳል።

ወሲብ በ40ዎቹ

ብዙ ጊዜ ሴቶች የሚወልዱበትን ዓመታት ወደማገባደዱ የሚመጡት 40 ዓመት ሲሆናቸው ነው። ስለዚህ በራሳቸው ላይ ለማተኮር እድል ስለሚያገኙ ያብባሉ። ከዚህ የተነሳ የወሲብ ህይወታቸው እርካታ ይጨምራል። በ40ዎቹ የሚገኙ ወንዶችም ሴቶችም በስሜት የተረጋጉ፣ ወሲባዊ ችግራቸውንም

ያሸነፉ ይሆናሉ። በመካከላቸውም መጣጣም ይኖራል፤ አልጋ ላይ ዛሬ ደግሞ ይሳካልኝ ይሆን የሚል ፍርሃት አይኖራቸውም። አንዱ የሌላውን ፍላጎት ያውቃል፤ ወሲብ የተሻለ ይሆናል። ለብዙ ጊዜ ከመተዋወቃቸው የተነሣ ይበልጥ ይቀራረባሉ፤ አዲስ አሰራርን ለመሞከር አያፍሩም። በሌላ በኩል መላመድ መሰላቸትን ሊያመጣ ይችላል። ባልና ሚስቱ በጋራ የወሲብ ሕይወታቸውን ለማጎልበት አዳዲስ መንገዶችን በመፍጠር የአዲስነትን ስሜት ማጫር አለባቸው። ከቤት እና ከልጆች ዘወር ብሎ ወደ ሌላ ቦታ መጓዝ ያነቃቃል።

ወሲብ በ50ዎቹ

ብዙ ወንዶች ወደ 50 ሲቀርቡ ስለ ወሲብ ሕይወታቸው ስጋት ይገባቸዋል። ወሲብ በወጣትነታቸው ጊዜ እንደነበረው አያስደስት ይሆን እያሉ ይፈራሉ። እርግጥ ነው ብልት እንደቀድሞው ቶሎ ቶሎ አይቆምም። ደግነቱ ግን በእድሜ የገፋችሁ ወንዶች ብልት አንዴ ከቆመ ፈጥኖ አይተኛም። ይህም ወሲብን ይበልጥ አስደሳች ያደርገዋል። የመርጨት ፍላጎት በእጅጉ ስለሚቀንስ፣ ለቅድመ ወሲብ ጨዋታ ብዙ ጊዜ አለ፤ ሙቀትንና መቀራረብን መግለጥ ይቻላል። ሴቶች ከሃምሳ ዓመት በላይ የሆነው ባላቸው ሳይረጭ ሊረካ እንደሚችል፤ እንደቀድሞው በማየት ብቻ ስሜቱ ላይነት እንደሚችል ማወቅ አለባቸው። እንዲያውም የሕክምና ሳይንስ እንዳረጋገጠው በ50ዎቹ ያሉ ባልና ሚስት በስሜትም፣ በወሲብም ይበልጥ ይጣጣማሉ። በተለይም በመልካም ጤንነት ካሉ እና ወሲባዊ መሻታቸውን የሚቀንስ መድሐኒት የማይወስዱ ከሆነ ይህ ይበልጥ እውን ይሆናል።

ወሲብ በ60ዎቹ

የሚገርመው በ60ዎቹ ያሉ ባልና ሚስቶች ከመቼውም ጊዜ ይበልጥ በወሲብ ሊደሰቱ ይችላሉ። ነገር ግን ወሲብ እንደበፊቱ ቶሎ ቶሎ አይሆንም። ሴቶች ደጋግመው ይረካሉ፤ ወንዶችም በአካል ጠንከር ይበሉ እንጂ ወሲብ ላይ ይበረታሉ።

ከላይ እንደተመለከትነው ባልና ሚስቶች በየትኛውም እድሜ አስደሳች የወሲብ ሕይወት ሊኖራቸው ይችላል። ይህንን የማይመጥን ሕይወት መቀበል የለባቸውም።

በጃኑስ ዘገባ እንደተመለከተው ከ70 ዓመት በላይ የሆኑ ወሲብ የሚያደርጉ ባልና ሚስት እንደተናገሩት፣ በዚህ እድሜ የሚያደርጉት ወሲብ ጥራት ከበፊቱ የቀነሰ አይደለም። እንዲያውም አንዳንዶቹ የአሁኑ ይበልጣል ብለዋል። ከ90 ዓመት በታች ያሉ ባልና ሚስት ወሲብ ማድረግን እስከፈለጉ ድረስ የሚከለክላቸው ነገር እንደሌለ ጥናቶች አመለክተዋል።

- ክፍል 13
- እርግዝና፣ ምጥ
እና የልጆች እንክብካቤ

እርጉዝ መሆንሽን ስለማወቅ

አንዳንድ ሴቶች ልክ እንዳረዘቡ ማርገዛቸውን ያውቃሉ። በሰውነታቸው ላይ የሚያስተውሉት ጥቃቅን ለውጦች፣ ከልክ ያለፈ የድካም ስሜት ወይም ደግሞ ገና በጊዜ የሚጀምር የማጥወልወል ስሜት እንዳረዘቡ ይጠቁማቸዋል። ሌሎች ሴቶች ደግሞ የሚታይ ለውጥ አይኖራቸውም፤ ማርገዛቸውንም አያውቁም።

የመጀመሪያ ምልክቶች የሚታዩ ምልክቶች

ሀ) የወር አበባ ይቀራል፤ ይህ የእርግዝና ግልጽ ምልክት ነው። ነገር ግን አልፎ አልፎ ጥቂት ደም ስለሚታይ ግራ ያጋባል። ይህ የሚሆነው የእርግዝና ሆርሞኖች ቢኖሩም የተለመደው የሴት የሆርሞን ዑደት ስለሚቀጥል ነው።

ለ) ጡትሽ ለስለስ እና ተለቅ ሊል ይችላል። የጡትሽ ጫፍ መጠኑ ሊጨምር ይችላል።

ሐ) አንዳንድ ሴቶች ጠዋት ጠዋት ያስመልሳቸዋል፤ አንዳንዶች ቀኑን ሙሉ የማጥወልወል ስሜት ይኖራቸዋል። ይህ በእርግዝናው የመጀመሪያ ቀናት ፈጥኖ ሊጀምር ይችላል። ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ የሚጀምረው በ6ኛው ሳምንት አካባቢ ሲሆን ከአስራሁለተኛው እስከ አስራ አራተኛው ሳምንት በኋላ ይሻሻላል።

መ) ቶሎ ቶሎ ሽንት ሊመጣም ይችላል። ይህ የሚሆነው እየተሰራ ያለው ሕፃን ጫና ስለሚያሳድር ነው። ማሕፀን የሚገኘው ከፊኛ በላይ ነው። በሌሊት ስትነቂ ሽንት ቤት መሔድ ያስፈልግሻል፤ በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ ያመላልስሻል።

ሠ) ፅንሱ እያደገ ሲመጣ ማሕፀንሽ ከፊኛ ላይ ስለሚነሳ ከትንሽ ቆይታ በኋላ ይህ ስሜት ይቀራል።

እንዲህ ዓይነት ስሜት ሊኖር ይችላል፤

ሀ) ለምግብ ያለሽ ምርጫ ሊለወጥ ይችላል። ትወጃቸው የነበሩ ምግቦች አሁን ላይጥሙሽ ይችላሉ፤ በደህናው ቀን የማትመርጨያቸውን ምግቦች አሁን ልትፈልጉ ትችያለሽ። አሁን መራር ወይም የፍራፍሬ ጣዕም ያላቸውን ምግቦች ልትፈልጉ ትችያለሽ።

ለ) አንዳንድ ሴቶች አፋቸውን ብረት ብረት ይላቸዋል።

ሐ) በቀን፣ በማታ፣ በሌሊት መተኛት እስኪያሰኝሽ ድረስ ቀኑን ሙሉ የድካም ስሜት ሊኖርሽ ይችላል።

መ) ሌላ ጊዜ የማያስቸግሩሽ ሽታዎች አሁን ሊያስጠሉሽ ይችላሉ። ለምሳሌ፡- ሽቶ፣ ሽንኩርት ወ.ዘ.ተ.

እርግዝናን ስለማረጋገጥ

ሀ) አስተማማኝ የእርግዝና ምልክት ከአንድ ጊዜ በላይ የወር አበባ መቅረት ነው። የወር አበባ የሚቀረው ከእርግዝና የተነሣ ብቻ አይደለም። ይሁንና ለማርገዝ እየሞከርሽ፣ የወር አበባ ከቀረ በአብዛኛው ጊዜ እርግዝና ነው።

ለ) የእርግዝና ምርመራ በማድረግ ማርገዝሽን ማረጋገጥ ትችያለሽ። ከየትኛውም ፋርማሲ በሚገዛ መመርመሪያ በቤትሽ ልትመረመሪ ትችያለሽ፤ የበለጠ እርግጠኛ መሆን ከፈለግሽ፣ በላቦራቶሪ ምርመራ ልትታይ ትችያለሽ። ብዙ የሽንት ምርመራዎች የሚደረጉት የእርግዝና ሆርሞኖችን ቁጥር በመለካት ነው፤ ይህንን ለማድረግ ጥሩው ሰዓት በማለዳ የሽንት ምርመራ መስጠት ነው። በማለዳ ሽንት የሆርሞኖቹ ቁጥር በርካታ ነው።

የመውለጃ ቀንን አስልቶ ስለማወቅ

በተለምዶ እርግዝና የሚቆየው ለአርባ ሳምንታት ነው። ይህ ከፃ ወራት ትንሽ ይበልጣል። የመውለጃ ቀንሽን ግምት ለማወቅ ለመጨረሻ ጊዜ የወር አበባ ያየሽበትን የመጀመሪያውን ቀን ያዢና 9 ወር ከአንድ ሳምንት ደምሪበት። ለምሳሌ፡- የመጨረሻ ያየሽው የወር አበባ የጀመረው በመስከረም 1 ከሆነ የመውለጃሽ ቀን በግምት ግንቦት 8 ይሆናል ማለት ነው።

የ40 ሳምንታት የእርግዝና ጉዞ

የመጀመሪያ ደረጃ (ከ0 ሳምንት - 12 ሳምንታት)

እርግዝና በሶስት ደረጃዎች ይከፈላል። ልጁ በመሰራቱ ሂደት አብዛኛው ከባድ ሥራ የሚሰራው በመጀመሪያው ደረጃ ማለትም እስከ 12ኛው ሳምንት ነው።

ሀ) በወር አበባ ዑደት አጋማሽ ላይ እንቁላል ከእንቁል ዕጢ ይላቀቃል። (ብዙ ጊዜ በቋሚ ዑደት ውስጥ በ14ኛው ቀን ይከሰታል)። የወንድ ዘሮቹ ወደ እንቁላሉ በዋና ከደረሱ በኋላ በአንደኛው ቦየ እንቁል ዕጢ ዙሪያ ይከቡታል።

ለ) አንደኛው ዘር እንቁላሉን ዘልቆ ሲገባ ሌላ ዘር እንዳይገባ የእንቁላሉ ወለል መልኩን ይለውጣል። ዘር የያዘው እንቁላል ወደ ማሕፀን ይጓዝና ይጣበቃል።

ሐ) አንዳንድ ጥቃቅን ለውጦች ልታዩ ትችላለሽ፤ ለምሳሌ፡- በምላሽሽ በምታጣጥሟው፤ ጡቶችሽ ለስለስ ሊሉ ይችላሉ፤ የማጥወልወል ስሜት አልፎ አልፎ ማስመለስም ሊከሰት ይችላል።

መ) ከ5-8 ሳምንታት ውስጥ የልጁ ዋና ዋና የሰውነት ክፍሉ እና ሥርዓተ ነርቭ ይሰራሉ። በስድስት ሳምንታት አካባቢ ልቡ መምታት ይጀምራል፤ እጅና እግሩ መልክ መያዝ ይጀምራሉ። ፊቱ መሰራት ይጀምራል፤ አፉና ምላሱ መታየት ይጀምራሉ።

ሠ) ከዚህ ሰአት በኋላ ብዙ ሴቶች ማርገዛቸውን ይገነዘባሉ። ጡቶችሽ መተለቅ ሊጀምሩ ይችላሉ፤ የድካምና የማጥወልወል ስሜት ሊኖርሽ ይችላል። አንዳንድ ምግቦችን ላትፈልጊያቸው ትችላለሽ።

ረ) ከ9-12 ሳምንታት ውስጥ ፅንሱ ልጅ እየመሰለ ይመጣል፤ ሽል ተብሎ መጠራት ይጀምራል። በዚህ ወቅት እንደ ሳንባ፤ ኩላሊቶች፤ እና ጉበት ያሉ ዋና ዋና የሰውነት ክፍሎች ተሰርተው ያልቃሉ። የአጥንት መዋቅሮችም መሰራት

ይጀምራሉ። ጆሮዎችና አፍንጫ ይታያሉ፤ ዓይኖቹ ተሰርተዋል፤ ግን ገና አልተከፈቱም። ጣቶቹ እና አውራ ጣቶች እየበቀሉ ነው፤ ብልቶች ሳይቀሩ እየተሰሩ ነው። በዚህ ደረጃ የማጥወልወል ስሜት እየቀነሰ ይመጣል።

ደረጃ ሁለት (ከ13 — 28 ሳምንታት)

ከእርግዝና ወራት እነዚህ ሳምንታት ምቹት ያላቸው ናቸው። የሕመም እና የድካም ስሜት በእጅጉ ይቀንሳል፤ ሰውነትሽ ይተልቃል፤ ክብ ይሆናል።

ሀ) ከ13-18 ሳምንታት ልጁ አሁን ልጅ ይመስላል፤ ግን እጅግ በጣም ትንሽ ነው። ዋና ዋና የሰውነት ክፍሎች በሙሉ ከላሊቶች ጭምር መስራት ይጀምራሉ። ልጁ የመተንፈስ ዓይነት እንቅስቃሴ ያሳያል። ይህ እውነተኛ እስትንፋስ አይደለም፤ ከመወለዱ በፊት ሳንባው ሰፋ ብሎ መተንፈስ አይጀምርም።

ለ) የእጅና የእግር ጣቶቹ ጥፍሮች ያወጣሉ፤ ቅንድብና፤ ሽፋሽፍት ማብቀል ይጀምራል። መንቀሳቀስ ይጀምራል። ብዙ እናቶች የመጀመሪያውን ሽል እንቅስቃሴ ወደ 18ኛው ሳምንት ላይ ይሰማቸዋል። ስሜቱ በሆድ ውስጥ እንዳለ የቢራቢሮ እንቅስቃሴ፤ ዓይነት ነው።

ሐ) ከ19-24 ሳምንት ውስጥ ሕፃኑ ፀጉር ማብቀል ይጀምራል። ከሕፃኑ ይልቅ የፈሳሹ መጠን ስለሚበዛ ሕፃኑ በቀላሉ አንቺ ውስጥ መገላበጥ ይችላል። እንቅስቃሴው በቀላሉ የሚታይ እየሆነ ይመጣል፤ ባልሽም እጁን ራቁት ሆድሽ ላይ ቢያደርግ ሕፃኑ ሲንቀሳቀስ ሊሰማው ይችላል።

መ) ከ25-28 ሳምንታት ውስጥ ሕፃኑ በውስጧ የሚንቀሳቀስበትንና የሚያርፍባቸውን ሰዓታት ማወቅ ትጀምራለች። አንዳንድ ሕፃናት በቀን ውስጥ የሚራገጡበት/የሚንቀሳቀሱበት ጊዜ ይታወቃል፤ የማይንቀሳቀሱበት ጊዜም አለ፤ ተኝተውም ሊሆን ይችላል።

ሠ) አይኖቹ ይከፈታሉ፤ በተዘረጉት የሆድ ጡንቻዎች በኩል በሚመጣው ብርሃን ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ። አውራ ጣቱን ሊጠባ ይችላል፤ ስቅታ ሊይዘው ሁሉ ይችላል። ይህ

ለእናትየው ልዩ ስሜት ሊሰጣት ይችላል። አንድ ቦታ ላይ በተወሰነ ሰዓት የሚረግጣት ይመስላል።

ሶስተኛ ደረጃ (ከ29-40 ሳምንት)

ሰላሳኛ ሳምንት መድረስ በማራቶን ሩጫ የመጨረሻው ዙር ላይ እንደመድረስ ነው። ከመስሪያ ቤት የእርግዝና እረፍት መውሰድ ያስፈልግሽ ይሆናል፤ ሆኖም ስለሚተልቅ ብዙ እረፍት ያስፈልግሻል። ይሁንና ይህ ከሴት ሴት ይለያያል። አንዳንድ ሴቶች በዚህ ወቅትም በኃይል የተሞሉ ሥራ በመስራትና በመንቀሳቀስ የሚደሰቱ ናቸው። ሌሎች ዝግ ማለት እና ትኩረታቸውን በልጃቸው ላይ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል።

ሀ) ከ29-32 ሳምንታት ልጁ ሙሉ በሙሉ ተሰርቶ ያልቃል። መዋጥ፣ መስማት፣ ጣቱን መጥባት ይችላል፤ ድምፅሽንም ይለያል፤ አሁን ቢወለድ እንኳን በሕይወት የመቆየት እድሉ ሰፊ ነው። ይሁንና ለቀጣዩ ጥቂት ሳምንታት ለሕፃኑ የሚሻለው ሥፍራ አንቺ ውስጥ መቆየት ነው፤ በዚያ ደሕንነቱ የተጠበቀ ነው፤ እያደገ ይመጣል።

ለ) ሕፃኑ እያደገ ሲመጣ እንቅስቃሴው ሲለወጥ ይታወቅሻል። ለመንቀሳቀስ ቦታ ይጠበዋል፤ እንዲህም ሆኖ የእጁንና የእግሮቹን እንቅስቃሴ ልትለዩ ትችላለሽ።

ሐ) ከ33-36 ሳምንታት ሕፃኑ ክብደት መጨመር ይቀጥላል። ምናልባትም ጭንቅላቱን ወደ ታች በማድረግ ዝግ ያለ ጉዞ ሊጀምር ይችላል። ይህ የሚሆነው የማሕፀን የታችኛው ክፍል ለመውለድ በሚያደርገው ዝግጅት ለስለስ ማለት ሊጀምር ነው፤ ሕፃኑም ወደ ዳሌ አጥንት ጠለቅ ብሎ ይገባል።

መ) ከ37-40 ሳምንታት፤ ውፍር እና ጥንክር ያለው ሕፃን ለመወለድ ዝግጁ ነው። ልክ እንደተወለደ ለመተንፈስ እና ለመጥባት ብቃት አለው። ከመውለጃ ቀንሽ ሁለት ሳምንት በፊት፤ ወይም ከሁለት ሳምንት በኋላ ሊወለድ ይችላል፤ ስለዚህ ዘግይቶም ሊመጣ ስለሚችል አስፈላጊውን ቅድመ ዝግጅት ሁሉ ማድረግ ይኖርብሻል። በየዕለቱ እረፍት እየወሰድሽ ከባድ ስራ ለሆነው ምጥ ኃይል ብታጠራቅሚ መልካም ነው።

በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ 8 የተለመዱ ችግሮች

ለአብዛኛዎቹ ሴቶች እርግዝና ያለ ችግር የሚያልፍ ነው፤ ነገር ግን አልፎ አልፎ ችግሮች ሊፈጠሩ ይችላሉ። የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ አላማም እነዚህን ችግሮች በጊዜ ለይቶ ለማወቅ እና ሲቻል ደግሞ ተገቢውን ምላሽ ለመስጠት ነው። ከዚህ በታች በእርግዝና ወቅት የተለመዱ ችግሮች ተዘርዝረዋል።

1. ማስወረድ

ብዙ ጭንገፋ የሚከሰተው በመጀመሪያዎቹ ሶስት የእርግዝና ወራት ውስጥ ነው። ብዙ ጊዜ የሚጀምረው ከብልት በሚፈስ ደም ነው፤ አስከትሎ በታችኛው የሆድ ክፍል የሕመም ስሜት ይኖረዋል። እንዲህ ሲሆን የእንግዴ ልጅ፣ የእንግዴ ልጅ ቅሬታዎች በውስጥሽ እንዳይቀር እና ብክለት እና ደም መፍሰስ እንዳይከሰት ሆስፒታል ሄደሽ መጠረግ ይኖርብሻል።

እርግዝናው ገና እንደጀመረ ቢሆንም፣ ልጅሽን ማጣት በጣም ሊረብሽሽ ይችላል። ብዙ ሴቶች በዚህ ይጎዳሉ፤ ጭንገፋው የደረሰው ራሳቸው ከሰሩት በደል የተነሳ ይመስላቸዋል፤ ይሁንና ጭንገፋ የሚከሰተው የሴት አካል መፍትሔ የሌለው ችግር ሲገጥመው ራሱ የሚሰጠው ተፈጥሮአዊ ምላሽ ስለሆነ ጥፋተኝነት አይሰማሽ።

በአንዳንድ ሁኔታዎች የማስወረድ ምልክት ሲታይ ለጥቂት ቀናት ባለመንቀሳቀስ በመተኛት እርግዝናው ሊረጋጋ እና በጤና ሊቀጥል ይችላል።

2. ከማሕፀን ውጪ እርግዝና

ይህ ዘር የያዘው እንቁላል ከማሕፀን ውጪ፣ አብዛኛውን ጊዜ በቦየ እንቁል ዕጢ ውስጥ ማደግ ሲጀምር የሚከሰት ነው። ማደግ ሲጀምር ቱቦው መለጠጥ ይጀምራል፤ ይህ በሆድ

በአንዱ ጎን ላይ ኃይለኛ ሕመም ያስከትላል። ሌሎች ምልክቶች የብልት መድማት፣ የማዞር እና ራስን የመሳት ስሜቶች ናቸው። እንዲህ ዓይነት ስሜት ካለሽ ዶክተርሽን ወዲያው ማግኘት ይኖርብላል። እርግዝናው መቋረጥ አለበት። እንዲህ ሲሆን ብዙ ጊዜ ቦየ እንቁል ዕጢ መውጣት ይኖርበታል።

3. ብቃት የሌለው የማሕፀን አንገት (ሰርቪክስ)

ብዙ ጊዜ የማሕፀን አንገት ምጥ እስከሚጀመር ድረስ ጥብቅ ብሎ ይዘጋል፤ ይሁንና በአንዳንድ ሴቶች የማሕፀን አንገቱ ደካማ ይሆንና በማደግ ላይ ያለውን ሕፃን ለመሸከም ይሳነዋል፤ ይህም እርግዝናው ከገፋ በኋላ (ከሶስት ወር በኋላ) ጭንገፋ እንዲፈጠር ያደርጋል። ከማስጨንገፍ በፊት ይህ ችግር ከተደረሰበት በቀላል ቀዶ ጥገና የማሕፀን አንገቱን መስፋት ይቻላል። ጥቂት ሳምንታት ሲቀር ስፌቱን በማንሳት ሰውነቷ ለጤናማ ምጥ ዝግጁ እንዲሆን ለማድረግ ይቻላል።

4. በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት

በእርግዝና የመጨረሻ ሳምንታት ውስጥ ከአስር እናቶች መካከል አንዷ በእርግዝና ወቅት የሚከሰት የደም ግፊት ምልክቶች ይታይባታል። ምልክቶቹም፤ የደም ግፊት መጨመር፣ የእጅና እግር እብጠት፣ በሽንት ውስጥ የፕሮቲን መገኘት ናቸው። በቋሚነት በሚደረግ የቅድመ ወሊድ ክትትል እነዚህ ምልክቶች በጊዜ ስለሚታዩ ተገቢው እርምጃ ይወሰድባቸዋል። ለምሳሌ፡- የደም ግፊት ሲጨምር- እናት ከአልጋ ሳትነሳ እንድታርፍ ይመከራል፤ ለክትትል እንዲመች ሆስፒታል ሊያስገቡሽም ይችላሉ። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ የምጥ መርፌ ሊሰጥ ይችላል። በቀዶጥገናም ሕፃኑ እንዲወለድ ሊደረግ ይችላል።

5. የአር ኤች ፋክተር ችግሮች

አር ኤፍ ኬጋቲቭ እና የመጀመሪያ ልጁ አር ኤች ፖዘቲቭ ሲሆን ሰውነቷ እንግዳ ነገርን የሚያጠቃበትን መሳሪያ ሊያንቀሳቅስ ይችላል። ይህም ማለት በሁለተኛ እርግዝና ወቅት

የእርሷ በሽታ መከላከያ መሣሪያዎች የአር ኤች ፖዘቲቭ ልጇን የደም ሴሎች ሊያጠቃ ይችላል። አር ኤች ኔጋቲቭ እናት የምትወልደው ልጅ ደም መመርመር የተለመደ ነው፤ እና ካስፈለገ እናቲቱ ለቀጣዩ እርግዝና ችግር እንዳይፈጥር የሚረዳ መርፌ ትወጋለች።

6. ዝቅ ያለ እንግዴ ልጅ

እንግዴ ልጅ የሚቀመጠው በማሕፀን ግድግዳ ላይ ከፍ ባለ ሥፍራ ነው። አልፎ አልፎ ግን ዝቅ ባለ ስፍራ ይቀመጥ እና የማሕፀኑን አንገት ሊሸፍነው ይችላል። ይህ ሲሆን ብዙ ጊዜ የመጀመሪያው ምልክት የደም መፍሰስ ነው። ይህም የሚሆነው ሃያ አምስተኛው ሳምንት አካባቢ ነው። እንዲህ ዓይነቱ ዝቅ ያለ እንግዴ ልጅ --በአልትራሳውንድ በጊዜ ሊታይ ይችላል። ነገር ግን ማሕፀኗ እያደገ ሲመጣ ሁናቴው ራሱ ሊሻሻል ይችላል። ነገር ግን ዝቅ እንዳለ ከቀጠለ፣ ወይም የማሕፀኑን አንገት የሚሸፍን ከሆነ ሕፃኑን በቀዶ ጥገና ማውጣት አስፈላጊ ይሆናል።

7. የጤና ችግሮች

ቀድሞም የነበሩ የጤና እክሎች፣ እንደ ስኳር፣ የሚጥል በሽታ፣ ወይም አስም። በእርግዝና ወቅት ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ። ስለዚህም ከማርገዝሽ በፊት በእነዚህ ነገሮች ላይ ከሐኪምሽ ጋር ተማከሪ፣ በእርግዝና እና ምናልባትም በወሊድ ጊዜ የተለየ እንክብካቤ ሊያስፈልግሽ ይችላል።

8. ሙት ልጅ መውለድ

ሕፃን ሲወለድ ሲል በማሕፀን የመሞቱ ነገር የተለመደ አይደለም። በቅድመ ወሊድ ክትትል ወቅት ብዙዎቹን ችግሮች አስቀድሞ ይደርስባቸዋል፤ በተለይ ጤናማ ያልሆነ አስተዳደግ እና የእንግዴ ልጅ ችግሮች በጊዜ ይታወቃሉ። ይሁንና አልፎ አልፎ ከደም ግፊት መጨመር የተነሳ፣ የእንግዴ ልጅ ሲደማ ወይም ደግሞ እናቲቱ ቀድሞውኑ ካላት በሽታ የተነሣ በማሕፀን ያለ ሕፃን ከመወለዱ በፊት ሊሞት ይችላል።

እንዲህ ዓይነት አሳዛኝ ሁናቴ ቢፈጠር፣ ሐኪምሽ ሁናቴው ከምን የተነሳ እንደተፈጠረ ያስረዳሻል፤ የምጥ መርፌም

ሊያስፈልግሽ ይችል ይሆናል። ልጁ ከተወለደ በኋላ ማየት እና ማቀፍ ትፈልጊ እንደሆነ ሊጠይቁሽ ይችላሉ። ብዙ ወላጆች ይህንን ማድረግ ሊከብዳቸው ይችላል፤ ነገር ግን ልጃችሁን ሰላም ብላችሁ ብትሰናበቱት ሊጠቅማችሁ ይችላል።

ጤናማ የእርግዝና ሕይወት

እርግዝና በሴት ሕይወት ውስጥ ለውጥ የሚያመጣ የተፈጥሮ ክስተት ነው። በዚህ ወቅት ሴቶች የሚሰማቸው ስሜት ይለያያል። አንዳንዶች ያብባሉ፤ ክብ መሆንም ያምርባቸዋል። ሌሎች ደግሞ በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ወራት የሚሰማቸው ድካም እና ሕመም ደስታቸውን ይወስድባቸዋል። ከእርግዝናው አጋማሽ ጀምሮ እርግዝናው የሚያመጣው የሰውነት መጨመር ምቹት ይነሳቸዋል። ብዙ ሴቶች በእርግዝና ወቅት ስሜታቸው ይዋዥቃል፤ አንዳንድ ጊዜ በማርገዛቸው ይደሰታሉ፤ ሒደቱንም ይወዱታል፤ በሌላ ወቅት ደግሞ ምነው በቶሎ ተገላግዬ እንደበፊቱ ሰውነቴ በተመለሰ? የሚል ስሜት ይመጣባቸዋል። እንዲህም ሆነ እንዲያ በተወሰነ ደረጃ ሕይወት በጤናማ ሁኔታ መቀጠል ይችላል፤ ይኖርበታልም።

1. የቤተክርስቲያን ሕይወት

እርግዝና በሽታ እንዳይደለ መረዳት አስፈላጊ ነው፤ አእምሮም ይህንን ተቀብሎ ሕይወት መቀጠል አለበት። በእርግዝና ወቅትም በሕይወትሽ እግዚአብሔር እና ቤተክርስቲያን ዋና ስፍራ ሊኖራቸው ይገባል።

ሀ) በቋሚነት የጥምና ጊዜሽን ባለማስተንተል ከእግዚአብሔር ጋር ያለሽን ቅርበት ጠብቁ። መንፈሣዊ ሕይወትሽ ከተጠበቀ በእርግዝና ወቅት በእግዚአብሔር ያለሽ መደገፍ/እምነት የተጠበቀ ይሆናል።

ለ) ቤተክርስቲያን በቋሚነት ተካፈይ። ሐኪም ካልከለከለሽ በስተቀር በፕሮግራሞች ሁሉ ተሳተፈ። ጥቂት ሴቶች በእርግዝና ሰበብ ከቤተክርስቲያን በመቅረት በክርስትና ሕይወታቸው ይደክማሉ። ከወለዱም በኋላ ወደ ቀድሞ ሕይወታቸው አይመለሱም።

ሐ) የመዘምራን ቡድን አባል ከሆንሽ፤ ልምምድ ላይ እየተገኘሽ በፕሮግራም ጊዜም ዘምራ። ለሌሎች መልካም አርአያ

ትሆኒያለሽ። ለዚህ ጥሩ ምሳሌ የሚሆነን፣ በታዋቂው የተቀባ የአምልኮ መሪ ሮን ኬኖሊ “ሊፍት ሒም አፕ” በተሰኘው ቪዲዮ ላይ ሆዱ ትልቅ የሆነ እርጉዝ ሴት አብራው ስትዘምር ትታያለች። (“ሀሎ ውድ ቢ ዩር ኔም” የተሰኘውን ዝማሬም ለብቻዋ ትዘምራለች።)

2. ወሲብ በእርግዝና

ሀ) እርግዝና አካላዊ መቀራረብ አስደሳች የሚሆንበት ጊዜ ሊሆን ይችላል። በዚህ ወቅት ሁለቱም የሚሰማቸው ደስታ በወሲባዊ ግንኙነት ሊገለጥ ይችላል፤ ይህም የሁለቱን ግንኙነት ላቅ ወዳ ደረጃ ያወጣዋል።

ለ) አብዛኛዎቹ ሰዎች ከእርግዝና የተነሳ በሚመጣባቸው የማይመች ስሜት የተነሳ የወሲብ ሕይወታቸው እንዲዳከም ያደርጋሉ፤ ወሲብ ብዙም አያስደስትም ይላሉ። እርግዝና በሽታ እንዳይደለ ሊታወቅ ይገባል፤ የሕይወት አንድ ክፍል ነው፤ በመሆኑም የባለትዳሮቹ የወሲብ ሕይወት አለአግባብ መጎዳት አይኖርበትም።

ሐ) አንዳንድ ወንዶች የሚስታቸው እርግዝና ይማርካቸዋል። ብዙ ሴቶችም በዚህ ወቅት ያለውን ሰውነታቸውን ይበልጥ ይወዱታል። እንዲያውም በዚህ ወቅት፣ ሕፃኑ እያደገ ሳለ ወደታች ስለሚጫናቸው፣ አንዳንድ ሴቶች በቀላሉ ሰውነታቸው ለወሲብ ይነሳሳሉ።

መ) ብዙዎች በእርግዝና ወቅት የሚደረግ ወሲብ ሕፃኑን ይጎዳዋል የሚል ስጋት አላቸው። በብዙዎቹ እርግዝናዎች፣ በአብዛኛው ጊዜ፣ ምንም የሚያስጋ ነገር የለም፤ ነገር ግን በአንዳንድ ሁኔታዎች ሙሉ ወሲብ እንዳታደርጉ ልትመከሩ ትችላላችሁ። ከዚህ ቀደም አስወርዶሽ ከሆነ፣ ወይም ይህኛው ፅንሰ የውርጃ ስጋት ደርሶበት ከሆነ፣ ከማርገዝሽ በፊት የወር አበባሽ ይመጣ በነበረበት ወቅት ወሲብ እንዳታደርጉ ሐኪሞች ይመክራሉ። በተጨማሪም የእንግዶ ልጁ ዝቅ ብሎ ከተቀመጠ ሴቶች ወሲብ እንዳያደርጉ ይመክራሉ። ስለ ወሲብ አንዳች የሚያሳስብ ነገር ካላችሁ ከሐኪማችሁ ጋር ተማከሩ።

ሠ) በጤናማ እርግዝና ወቅት ወሲባዊ ግንኙነት ችግር የለበትም፤ ይሁንና ሆዱ እየገፋ ሲመጣ፣ ጥንዶቹ ወንዱ ከላይ የሚሆንበትን አቅጣጫ መተው ይኖርባቸዋል።

ፈ) የወሲብ ሕይወት እስከ መጨረሻው የእርግዝና ወቅት ድረስ ሊቀጥል ይችላል። አንዳንድ ጥንዶች እርግዝና ከገፋ በኋላ የሚደረግ ወሲብ ሕፃኑን ሊጎዳ እንደሚችል፣ ወይም የሽንት ውሐ እንዲፈስ ሊያደርግ ይችላል የሚል ስጋት አላቸው፤ እንዲህ ግን ሊሆን አይችልም። መውለድ በተቃረኑ ጊዜ የሚደረግ ወሲብ የምጥ ስሜትን ሊያስነሳ ይችላል። ይህ ግን የምጥ መለማመጃ ነው፤ አንዳንድ ሴቶች በመጨረሻዎቹ ሳምንታት ሁሉ ይህ ስሜት ይኖራቸዋል። ሌሎች ደግሞ ብዙም አይለማቸውም። ሴቷ በወሲብ ስትረካ ይህ ስሜት ሊጀምር ይችላል፤ ይሁንና ወዲያው ይጠፋል።

ሰ) ለብዙ ጥንዶች፣ እርግዝና የወሲብ ሕይወታቸውን የሚያጎለብቱበት እና የሚያሳድጉበት ነው። ይበልጥ መነካካት፣ መዳሰስ፣ መተቃቀፍ እና ማሸት (ማሳጅ ማድረግ) ይካተቱበታል። እነዚህ ክስሎቶች በእጅጉ ዘና ማለትን እና እርካታን ያስገኛሉ።

ሸ) የልጁ መምጫ ጊዜ ካለፈ ወሲብ ምጥን ለማስጀመር የተፈጥሮ መንገድ ሊሆን ይችላል። የሴት ሰውነት በወሲባዊ ጊዜ የሚያመነጨው ሆርሞን የመውለጃ ጊዜዋ የደረሰን ሴት ነቅነቅ አድርጎ ምጥ ሊያስጀምር ይችላል። ወንዱ በሚረጨው ዘር ውስጥም ፕሮስታግላንዲስ የሚባል ንጥረ ነገር አለ፤ ይህም ምጥን ለማስጀመር ሊረዳ ይችላል።

ቀ) ባልና ሚስቶቹ ወሲብ የማድረግ ስሜት ባይኖራቸው እንኳን ማሸት (ማሳጅ)፣ መነካካት እና መተቃቀፍ ተመሳሳይ ውጤት ሊያመጣ እና ብዙ ደስታ ሊያስገኝ ይችላል።

3. በእርግዝና ወቅት መስራት

የተለመደው የሥራ ሕይወት በእርግዝና ወቅት ሊቀጥል ይችላል፤ መውለጃዋ ሲቃረብ የእርግዝና እረፍት ልትወስድ ትችላለች። ነገሮችን ይበልጥ ምቹ ለማድረግ የሥራሽን ሁኔታ እንድትለውጧ ይመክራል፤ ለምሳሌ፡- ቆሞ ከመስራት ተቀምጦ መስራት፤ ወይም የምትቀመጧበት ወንበር ላይ ትራስ በማድረግ ወገብሽን ደገፍ ማድረግ። በእርግዝና ወቅት ጤናሽ ከተስተጓጎለ፣ ወይም የተወሳሰበ ውስጣዊ ችግር ከገጠመሽ ሐኪምሽ እረፍት ሊፀፍልሽ ይገባል።

4. የተለመደ ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ

ቅድመ ወሊድ እንክብካቤ የእርግዝና ወቅት አንዱ ዋና ክፍል ነው። እርግዝና ውስብስብ ሒደት በመሆኑ በየትኛውም ሰዓት ችግር ሊፈጠር ይችላል።

በመሆኑም ከሚከተሉት ምክንያቶች የተነሳ የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ለእናቲቱም ለሕፃኑም በጣም አስፈላጊ ነው።

ሀ) ክብደትሽን፣ ደም ግፊትን ፣ የደም ሴሎችን፣ በደም ውስጥ ኦክስጂን ተሽካሚ ፈሳሽ እና የነጭ ሴሎችን ቁጥር ለመከታተል፤

ለ) እንደ አልትራ ሳውንድ፣ ስኳርን የመቋቋም ምርመራ እና “ሲክሊንግ” ምርመራ ዓይነት የተለያዩ ምርመራዎችን ታደርጋለች፤ ይህም የልጁን ደኅንነት ለመከታተል እና እንደ ስኳር እና “ሲክል ሴል” በሽታ ዓይነት ሊከሰቱ የሚችሉ ችግሮችን አስቀድሞ ለመለየት የታቀደ ነው።

ሐ) በእርግዝና ወቅት ሊፈጠሩ የሚችሉ እንደ ደም ግፊት ዓይነት በሽታዎች (ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ማንቀጥቀጥ ሊያመጣ ይችላል።) በቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ወቅት ሊደረስባቸው ይችላል።

መ) በሆስፒታል ውስጥ ነርሶች የምክር አገልግሎት ይሰጣሉ። በዚህ አገልግሎት ከእርግዝና ጋር ተያያዥ ስለሆኑ ጉዳዮች፣ ስለ አጠቃላይ የሰውነት እንክብካቤ፣ ጡት ማጥባት፣ አመጋገብ እና ሴሎች ተያያዥ ጉዳዮች ግንዛቤ ማግኘት ይቻላል።

ቢያንስ ለ9 ጊዜ የሚደረግ የቅድመ ወሊድ ክትትል እንደ በቂ ይቆጠራል። ይህም ብዙ ጊዜ የሚጀምረው በእርግዝና 3ኛ ወር ላይ በሚደረጉ መሠረታዊ ምርመራዎች ነው።

በእርግዝና ወቅት ራስን ስለመንከባከብ

አስቀድመን እንደገለፅነው፣ እርግዝና የተፈጥሮ አንድ ገፅታ እንጂ በሽታ አይደለም። ይሁንና በሕይወት ዘይቤሽ ላይ አንዳንድ ማሻሻያዎች ማድረግ ይኖርብሽ ይሆናል።

በእርግዝና ወቅት የሚደረጉ አንዳንድ ማስተካከያዎች

1. እንቅልፍ መተኛት

አንዳንድ ጊዜ በእርግዝና ወቅት ከሚፈጠር የቃር እና የቁርጠት ስሜት የተነሣ እንቅልፍ ልታጪ ትችያለሽ፤ ወደ መታጠቢያ ቤት ሊያመላልስሽ ይችላል። የተሻለ እንቅልፍ እንድታገኝ ዘና የሚያደርግሽን ነገር አዘውትራ። ገላን መታጠብ፣ ወተት ነክ ነገር መጠጣት እና መጽሐፍ ቅዱስሽን ወይም ሌላ ክርስቲያናዊ ዕሑፍ ማንበብ ዘና ሊያደርግሽ እና ለመተኛት ሊረዳሽ ይችላል። የተለያዩ ዓይነት የአተኛኝት አቅጣጫን ሞክሪና የሚመችሽን ምረጫ።

2. የብልት ፈሳሽ

በእርግዝና ወቅት የብልት ፈሳሽ ሊጨምር ይችላል፤ ይህ ጤናማ ነው። ይሁንና፣ መጠኑ በጣም ከጨመረ፣ ቀለሙ ከተለወጠ እና ማሳከክ ከጀመረሽ እንደ “ትራሽ” ዓይነት ኢንፌክሽን ምልክት ሊሆን ይችላል፤ ሐኪምሽን አማክራ።

3. የክብደት መጨመር

በእርግዝና ወቅት ክብደት የመጨመር ዝንባሌ አለ። የክብደቱ ጭማሪ ከ7-18 ኪሎ ሊሆን ይችላል። እርጉዝ ስትሆን ጤናማ እና የተመጣጠነ ምግብ መውሰድ ይኖርብሻል። በእርግዝና ወቅት ተገቢውን ምግብ ያላገኙ፣ ክብደታቸውም ብዙም ያልጨመረ ሴቶች የሚወልዷቸው ልጆች ትናንሽ የመሆን ዝንባሌ አላቸው። በሌላ በኩል ከሚገባው በላይ በመብላት በጣም የሚወፍሩ ሴቶች ሰውነታቸውን ለጭንቅ አሳልፈው ይሰጣሉ፤ ሚዛኑ መጠበቅ አለበት።

4. ጡቶች

የጡቶች መጠን ይጨምራል፤ አንዳንድ ሴቶች ጡት ላይ የመሰንጠቅ ምልክት ይወጣል። የሚያለሰልስ ክሬም ተቀቢ፤ ድግፍ አድርጎ የሚይዝ ጥሩ ጡት ማስያዣ ሁልጊዜ አድርጊ። በእርግዝና ወቅት ጡትሽ ስለሚተልቅ በየጊዜው የጡትሽ መጠን ተለክቶ ትክክለኛውን ጡት ማስያዣ መጠቀም ይኖርብላል። አነስ ያለ ጡት ያላቸው ሴቶች ማጥባት ይችላሉ፤ ነገር ግን አነስተኛ፣ ጠፍጣፋ እና ጫፉ ወደ ውስጥ የተገለበጠ ጡት ካለሽ ልጁ ለመያዝ ይቸገራል። ይሁንና የተገለበጠ የጡት ጫፍ በልጁ መጥባት ይቃናል፤ ስለዚህ የጡትሽ ጫፍ መጀመሪያ ላይ ጠፍጣፋና የተገለበጠ ቢሆን፤ ልጅሽን ማጥባት ትችላለሽ።

ቅድመ ዝግጅት

1. ልብስ መምረጥ

ከሚገባው በላይ ትልቅ እንዳትመስይ ትክክለኛ አሰፋፍ ያለው ልብስ መምረጥ ያስፈልጋል። ልብስሽን እንደምትሔጂበት ስፍራ (ሁናቴ) እና እንደሚሰጥሽ ምቹት መምረጥ ይኖርብላል። ስካርፍ እና የሚያበለጨልጩ የአንገት ጌጦች ሰዎች እያደገ የሚመጣውን አካልሽን ሳይሆን ፊትሽን እንዲያዩ ይስባቸዋል።

2. ጫማ

ለእርጉዝ ሴቶች ታኮ የሌላቸው የሚመች ጠፍጣፋ ጫማዎች ይመረጣሉ። ለብዙ ሰዓት ላለመቆም ሞክሪ። ስትቀመጪ፣ ከቻልሽ እግርሽን ከፍ ያለ ነገር ላይ አረፍ አድርጊው፤ እግሮችሽን አታጣምሪ። በፍፁም ታኮ ጫማ አታድርጊ።

3. ፀጉር እና የፊት ቅባቶች

ብዙ ሴቶች በእርግዝና ወቅት የፊታቸው ቅርፅ እንደተለወጠ ያስተውላሉ። ፊትሽ በተለይ ይበልጥ ክብ ከሆነ፣ ፊትሽን የምትቀባቢበት መንገድ መለወጥ፣ የተለየ የፀጉር ቁርጥ ማድረግ ያስፈልግሽ ይሆናል። በእርግዝና ወቅት ፀጉር በቀላሉ ሊጎዳ ስለሚችል፣ ፀጉርሽ እንዳይበላሽ መጠንቀቅ ይኖርብላል።

4. የቆዳ እንክብካቤ

ቆዳሽም ሊለወጥ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ፣ በእርግዝና ወቅት፣ ቆዳሽ በእጅጉ ድርቅ ሊል ይችላል፤ አለስላሽ ቅባት ሊያስፈልገው ይችላል። ብዙ ጊዜ ግን በእርግዝና የመካከለኛ ወራት ላይ ቆዳሽና ፀጉርሽ ሊያብብ ይችላል። አልፎ አልፎ ሴቶች ፊታቸው ላይ ቡናማ ነገር ሊወጣ ይችላል ወይም ከሶስተኛ ወር ጀምሮ የሆድ መሐል ለመሐል ከላይ ወደታች የሚወርድ ቡናማ ቀለም ያለው መስመር ሊወጣ ይችላል። በጥሩ ክሬም ልትሸፍኒው ትችላለሽ። ቆዳሽ ላይ የወጣውን ነገር ስለሚያብሰው ጠንካራ ፀሐይ አይገኝም።

በእርግዝና ወቅት የሚደረግ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ

ካረገዝሽ በኋላ ስፖርት አደጋ ይኖረው ይሆን የሚል ስጋት ሊኖርሽ ይችላል። በውስጥሽ ልጅ ማሳደግ እና መሸከም አድካሚ ሥራ ነው። የተስተካከለ አካል ብዙ ጥቅም አለው፤ ስለዚህም የሕይወት ዘይቤሽን በመቃኘት ሻል ያለ ስሜት ይሰማሽ ዘንድ ማድረግ ያለብሽ ለውጦች ይኖሩ እንደሆን ተመልከቺ።

በእግር እርምጃ መንቀሳቀስ በጣም ጥሩ አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። በተገቢው ፍጥነት እና ርቀት (የጊዜ መጠን) ከተደረገ የልብንና የሳንባን ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳል። በሳምንት በቋሚነት ሁለቱ ወይም ሶስት ጊዜ አካላዊ እንቅስቃሴ አድርጊ። ቶሎ ቶሎ ከማድረግ ይልቅ በዚህ መልክ መደረጉ ይበልጥ ውጤት ያመጣል፤ አደጋም የለውም።

የዳሌ አጥንት (ፔልቪክ) ወለል ጡንቻዎችን ስፖርት ማሰራት ትችላለሽ። እነዚህ ጡንቻዎች አጥንት ያለበት 4 የዳሌ አጥንት (ፔልቪክ) አካል ሲሆኑ ውስጣዊ አካላትን የሚሸከም ነው። በወሊድ ጊዜ ይለጠጣሉ፤ ስለዚህ ዳግመኛ ጠንካራ እንዲሆኑ ስፖርት መስራት ያስፈልጋል። በእርግዝና ወቅት ስፖርት ብታሰሪው መልካም ነው፤ እንዲህ ካደረግሽ ከወሊድ በኋላም ለመቀጠል አትቸገሪም። ይህ ጡንቻ ሲላላ ስታስነጥሺ ወይም ስታስይ ሽንት ሊያመልጥሽ ይችላል።

የዳሌ አጥንት (ፔልቪክ) ወለልን ስፖርት ለማሰራት ሽንት ውጥር አድርጎሽ መታጠቢያ ቤት በር ላይ ስትደርሺ ውስጥ ሰው እንዳለ አስቢ። ብልትሽ አካባቢ ጠበቅ አድርገሽ፤ ሽንት

እንዳያመልጥሽ ዓይነት ያገር፤ መተንፈስ አታቁሚ፤ እስከ
አራት ቁጥር ድረስ ግጥም አድርገሽ ያገርና ልቀቁ። ይህንን
በቀኑ ውስጥ የቻልሽውን ያህል አድርጊ።

በእርግዝና ወቅት ሊከሰቱ የሚችሉ አራት ቀላል ችግሮች

1. የጀርባ ሕመም

በእርግዝና ወቅት ሰውነትሽ በዳሌ አጥንት ውስጥ ያሉትን ክፍሎች የሚያገናኙትን የሚያላሉ ሆርሞኖች ያመነጫል። ይህም የሚሆነው የዳሌ አጥንት ጥቂት ከፈት ብሎ ለሕፃኑ ተጨማሪ ቦታ እንዲፈጠር ነው። የሚያሳዝነው፣ ይህ የጀርባ ሕመም ሊያስከትል ይችላል። የተስተካከለ የሰውነት ቅርፅ እና የተመጠነ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ይፈጽሳል። የጀርባ ሕመምሽ የከፋ ከሆነ ከሐኪምሽ ጋር ተማከራ።

2. የትንፋሽ እጥረት

በማደግ ላይ ያለው ሕፃን በውስጥሽ ትልቅ ቦታ ይወስዳል፤ ስለዚህ ብዙ ሴቶች በእርግዝና ወቅት ትንፋሽ የሚያጥራቸው ጊዜ አለ። በአብዛኛው ጊዜ ይህ የሚፈጠረው ሆድሽ ወደላይ ከፍ ሲል ነው፤ ሕፃኑ በዳሌ አጥንት (ፔልቪክ) ውስጥ ከገባ በኋላ (በ36ኛው ሳምንት አካባቢ) ይህ ችግር ይወገዳል። ረዘም ላለ ጊዜ ይህ ያለመተንፈስ ችግር ከቆየብሽ ሐኪም ማማከር ይኖርብሻል።

3. የሆድ ድርቀት

ይህ በእርግዝና ወቅት የተለመደ ችግር ነው። አንዳንድ የብረት ንጥረ ነገር ያላቸው ክሊኖች ይህንን ችግር ያባብሱታል። ሐኪምሽ የብረት ንጥረ ነገር ያለውን ክሊን ካዘዘልሽ ስለዚህ ችግር አማክሪው። ለየት ያለ ክሊን ሊሰጥሽ ይችላል። ትክክለኛ አመጋገብ፣ ፈሳሽ ነገር መውሰድ እና ስፖርታዊ እንቅስቃሴ የሆድ ድርቀትን ይቀንሳሉ። እንደ ጥራጥሬ፣ ዳቦ፣ ያልቆየ ፍራፍሬ እና አትክልት በየዕለቱ ውሰጁ።

4. የታችኛው የሆድ ክፍል ሕመም

ይህ በእርግዝና ወቅት የተለመደ ችግር ነው፤ መንስዔው የልጁ ክብደት እየጨመረ መሆኑ እና ሥፍራውንም መቀየሩ ነው። የታችኛው የሆድ ክፍል እና የዳሌ አጥንቶች ብዙ ክብደትና ውጥረት ይሸከማሉ፤ ይህም በታችኛው የሆድ ክፍል ሕመም ያስከትላል።

በእርግዝና ጅማራ ላይ (ከ5-10ኛው ሣምንት) ከማሕፀን ውጪ እርግዝና (እየደማ ሊሆን ይችላል) ወይም በማሕፀን ያለ፣ ነገር ግን መጨንገፍ የሚፈልግ እርግዝና ውጤት ሊሆን ይችላል።

የተለያዩ ኢንፌክሽኖች በታችኛው የሆድ ክፍል ውስጥ ሕመም ሊያስከትሉ ይችላሉ። ስለዚህ ፈጥነሽ ወደ ሆስፒታል መሔድ ይኖርብሻል።

በእርግዝናው መጨረሻ ወቅት የሚከሰት የታችኛው የሆድ ክፍል ሕመም የምጥ ጅማራን አልያም እንግዴ ልጁ ዝቅ ሲል ደም ከመምጣቱ በፊት የሚመጣ ስሜት ሊሆን ይችላል። ስለዚህ ወዲያውኑ ሐኪም ዘንድ መሔድ ያስፈልጋል።

ምጥ

ለምጥ መዘጋጀት

በጊዜ ለምጥ መዘጋጀት ጊዜው እየቀረበ ሲመጣ ዘና ብሎ ለመኖር ይረዳል። በምጥ ጊዜ የሚያስፈልጉሽን ነገሮች ዝርዝር አውጪ እና በሆስፒታል ቆይታሽ የሚያስፈልግሽን ሁሉ በአነስተኛ ሻንጣ ከተሽ አስቀምጪ፤ ከሆስፒታል ስትመለሻ የሚያስፈልግሽን ዋና ነገር ሁሉ በቤትሽ በርከት አድርገሽ አስቀምጪ። ለልጆች እንደ የሽንት ጨርቅ፣ ጥቂት የሕፃን ልብሶች ያሉ መሠረታዊ ነገሮችን ግዢ። ከመወለዱ በፊት የሚያስፈልግሽን ገና ሳታውቁ ቁምሳጥን ሙሉ ልብስ አትግዢ።

1. የምጥ ቦርሳ

የምጥ ጊዜ የሚያስፈልግሽን ሁሉ በአነስተኛ ቦርሳ ከተሽ አዘጋጁ። የሚከተሉትን ነገሮችን ብትይዥ ይጠቅምሻል።

ሀ) በምጥ ጊዜ የምትለብሺው የሌሊት ልብስ ወይም ካቴቴራ። በሆስፒታል ከሚሰጡሽ ልብስ ይልቅ አርጀት እና ለስለስ ያለ ያንቺው ልብስ ይሻልሻል። የሆስፒታሉ ድርቅ ያለና የሚፍቅ ሊሆን ይችላል።

ለ) የፊት ፎጣ። ምጡ ሲፋፋም ትንፋሽሽ አጠር አጠር ስለሚል በዚህ ፎጣ ፊትሽንና አፍሽን ታረጥቢበታለሽ።

ሐ) የጥርስ ብሩሽ እና ሳሙና

መ) ከወለድሽ በኋላ የምትለብሺያቸው መለወጫ የሌሊት ልብስ፣ ፎጣዎች እና የውስጥ ሱሪዎች። አብዛኛውን ጊዜ ከወለድሽ በኋላ ወደምትገቢበት ክፍል ከመወለድሽ በፊት ገላሽን ልትታጠቢ ስለምትችይ ለዚያ የሚያስፈልገውን ሁሉ ያገዢ።

2. ድባብ መፍጠሪያ እና ካሌቶች

ድባብ መፍጠሪያ የምንለው ተንቀሳቃሽ የሙዚቃ ማጫወቻን ነው። ለስለስ ያሉ የክርስቲያን ሙዚቃዎችን ወይም የስብከት መልዕክቶችን መስማት ዘና እንድትይና እግዚአብሔር ያሻግረኛል የሚል ስሜት እንዲኖርሽ ይረዳሃል። በዓለማዊ ሙዚቃና በአሉታዊ ሐሳብ ሌሎች ሰዎች ድባብሽን እንዲበክሉ አትፍቀጂ፤ የራስሽን በመንፈስ ቅዱስ የታጨቀ ድባብ ፍጠሪ!

3. መጽሐፍ ቅዱስ እና ክርስቲያናዊ ስነ ፅሁፍ

መጽሐፍ ቅዱስና ሌሎች ክርስቲያናዊ ፅሁፎችን ያገር። እነዚህም ዘና እንድትዩ ይረዳሃል።

ምጥና ወሊድ

ብዙ ሴቶች ምጥ እንዴት እንደሚጀምር ስለማያውቁ ይጨነቃሉ። ለብዙዎች ያልለመዱት የሕመም ስሜት፤ ወይም እንዲያው ለየት ያለ ስሜት እየተሰማቸው፤ ግን ደግሞ ትክክለኛ የምጥ ስሜት ሳይጀምራቸው ለረጅም ጊዜ ይቆያሉ። በዚህም ግራ ይጋባሉ። ይህ ብዙ ጊዜ የቅድመ ምጥ ደረጃ በመባል ይታወቃል።

ምጥን ስለማወቅ

የሚከተሉት ምልክቶች በምጥ የመጀመሪያ ደረጃ ውስጥ እንዳለሽ ይጠቁማሉ።

ሀ) በወገብ የታችኛው ክፍል የሚሰማ ሕመም፤ ይህ ሕመም የሚፈጠረው ሕፃኑ ወደ ዳሌ አጥንት (ፔልቪክ) ውስጥ ሲገባ ነው።

ለ) ሁሉን ነገር ጨራርሶ ለሕፃኑ ዝግጁ የመሆን ድንገተኛ መሻት፤

ሐ) ፊት ለፊት ዝቅ ባለ ሥፍራ የሚሰማ ሕመም። ይህም ምጥ ይጀምር ዘንድ የማሕፀን በር ለስላሳና ዝግጁ ስለሚሆን ይሆናል።

መ) ለጥቂት ሰዓታት የሚቆይ የምጥ ቁርጠት፤ ይቆይና ደግሞ ይጠፋል። ይህ የልምምድ የምጥ ቁርጠት ሊሆን ይችላል፤

ወይም የማሕፀን አንገት ዝግጁ የመሆኑ ምልክት ሊሆን ይችላል።

ሠ) ተቅማጥ ወይም አሁንም አሁንም ሽንት ቤት የመመላለስ ፍላጎት፤

ረ) የማሕፀን አንገት ኢንፌክሽን በሚከላከል ወፈር ያለ ፈሳሽ የተሸፈነ ነው። የማሕፀን አንገት መለስለስ እና መሳሳት ሲጀምር ይህ ፈሳሽ መውረድ ይጀምራል። ለስላሳ፣ ጥርት ያለ ቅባት የሚመስል ነው፤ ይሁንና በመሳሳት ላይ ካሉ የደም ሴሎች በሚወጣ ደም ሊቀላ ይችላል።

ሆስፒታል መቼ መሔድ እንዳለብሽ ስለማወቅ

በምጥሽ የመጀመሪያ አጋማሽ ወቅት ቤት ልትቆይ ትችያለሽ፤ የምጥ ቁርጠትን ትንሽ ለመላመድ፣ ዘና ለማለት፣ ለመተንፈስ እና ሰውነትን ለማሻሻት (ማሳጅ) ጊዜ ልትወስጁ ትችያለሽ። ይሁንና አንዳንድ ሁኔታዎች የሕክምና እርዳታ እና ምክር ስለሚያስፈልጋቸው ከሚከተሉት ሁኔታዎች አንዱ ካጋጠመሽ ወደ ሆስፒታል መሔድ አለብሽ።

ሀ) የሽርት ውሀ ከፈሰሰሽ። ድንገት ውሐ ከፈሰሰሽ፣ ወይም በማያቋርጥ ጠብታ ውሃ የሚፈስሽ ከሆነ ልጁን የከበበው የውሃ ሽፋን ተገድሏል ማለት ነው። ይህ ብዙ ጊዜ የሚሆነው ምጥ በግልጥ ከጀመረ በኋላ ነው፤ ይሁንና ምጥ ከመጀመሩም በፊት ሊከሰት ይችላል። የሽርት ውሀው ከፈሰሰ በኋላ (ብዙ ጊዜ የሚከሰት ባይሆንም) እትብቱ ሊጨፈለቅ ይችላል። ስለዚህ አዋላጆች እና ሆስፒታሎች ከዚህ ሰዓት በኋላ የልጁን የልብ ምት በቅርበት ይከታተላሉ። አንዳንድ ባለሙያዎች ውሀው ከፈሰሰ በኋላ ሕፃኑ ለኢንፌክሽን ስለሚጋለጥ በምጥ መርፌ ቶሎ ቢወለድ ይሻላል ይላሉ።

ለ) ደም መፍሰስ ይጀምራል፤ ይህም ትክክለኛ ምጥ ላይሆን ይችላል። ነገር ግን በእርግዝና ወቅት የሚመጣ የደም መፍሰስ ሁልጊዜ በሐኪም መታየት አለበት።

ሐ) የምጥ ቁርጠት በየ10 ደቂቃ ወይም ከዚያም ባነሰ ሰዓት መምጣት ይጀምራል፤ ሕመሙም ለመቋቋም የሚያዳግት ይሆናል።

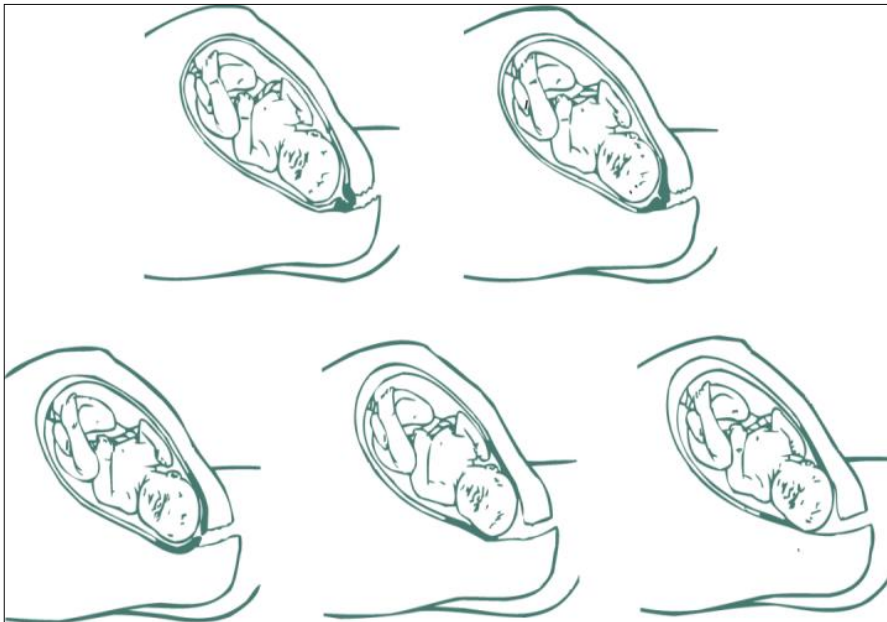
መ) ሕፃኑ ብዙም የማይንቀሳቀስ ይመስልኛል። በእርግዝና መጨረሻ ሳምንታት ሕፃኑ እንደቀድሞው ብዙ አይራገጥም፤ ብዙ አይንቀሳቀስም። ሕፃኑ ከለመድኸው በተለየ መንገድ ፀጥ ያለ ከመሰለሽ ሐኪምሽን አማክሪ።

ሶስት የምጥ ደረጃዎች

የመጀመሪያ ደረጃ

(ረጅም የሚያም የምጥ ቁርጠት ደረጃ)

ይህ ረጅም የምጥ ደረጃ ነው። ከስድስት እስከ አስራ ስምንት ሰዓት ሊቆይ ይችላል። በዚህ ወቅት የማሕፀን አንገት ሕፃኑን ማሳለፍ እንዲችል ይከፈታል። ከዚህ በፊት የማሕፀን አንገት በጥብቅ የተዘጋ የጡንቻ ቱቦ ነው። ምጡ ሲቀጥል ለስለስ እና ሳሳ እያለ ይመጣል እና መከፈት ይጀምራል። በመጀመሪያው ደረጃ እያንዳንዱ የምጥ ቁርጠት የማሕፀን አንገትን ለመክፈት ይረዳል፤ የኋላ ኋላ ሙሉ ለሙሉ ይከፈትና ሕፃኑ ሊወለድ ይችላል። ስለዚህ እያንዳንዱ ቁርጠት ለብዙ ጊዜ የጠበቅሽውን ልጅሽን ለማቀፍ አንድ እርምጃ ታቀርብሻለች።



ምስል 42 የምጥ ደረጃዎች

የምጥ ቁርጠት የሕመም ስሜት

ቁርጠቶቹ እንደ ማዕበል የሚመጡ የጡንቻ መሳብ ስሜቶች ናቸው። እያንዳንዱ ቁርጠት ሲጀምር ይሰማሻል፤ ስሜቱ እየጠነከረ ይመጣና የሕመም ስሜቱ በኃይል ይጨምርና ቀስ ብሎ ይጠፋል። ከዚያ የእረፍት ጊዜ ይሆናል፤ አብዛኛውን ጊዜ እረፍቱ ረዘም ላለ ጊዜ ነው። ምጡ መፋፋም ሲጀምር የቁርጠት ስሜቱ ረዘም እያለ ይመጣል፤ አመጣጡም ቶሎ ቶሎ ይሆናል። ሲጀምር በየአስር ወይም አስራ አምስት ደቂቃው የሚመጣ ለ30 ሰከንድ የሚቆይ ቁርጠት ነው። ሲቀጥል በየአምስት ደቂቃ ይመጣል፤ ቁርጠቱ ደግሞ ከሃምሳ እስከ ስልሳ ሰከንድ ይቆያል። በመጨረሻው አንድ ሰዓት በየሶስት ደቂቃው የሚመጣ ቁርጠት ሲሆን ቆይታውም አንድ ደቂቃ አካባቢ ሊሆን ይችላል።

በመጀመሪያ ላይ ቁርጠቱ እንደ ጀርባ ሕመም ዓይነት ሲሆን፤ ምጡ እየተፋፋመ ሲመጣ ሕመሙ እንዲሁ እየበረታ ይመጣል። አንዳንድ ጊዜ ሕመሙ ወደ እግርሽ እና ጭንሽ ሊመጣ ይችላል፤ ነገር ግን ዋናው የሚጎትተው ስሜት የሚሰማሽ ከብልት አካባቢ ፀጉርሽ ጀርባ ነው። ይህም የማሕፀን አንገት ያለበት ቦታ ነው። ብዙ ሴቶች፤ የመጀመሪያው የምጥ ደረጃ፤ ከአስጨናቂ የወር አበባ ሕመም ጋር ይመሳሰላል ይላሉ።

በምጥ ወቅት ራስሽን ስለመርዳት

በዚህ የምጥ ደረጃ ራስሽን እንዴት መርዳት እንደምትችይ ማወቅ ይኖርብሻል። ፍርሃት ይበልጥ ያስጨንቅሻል። ሕመሙን ያብስብሻል፤ ሕመሙ ሲብስ ደግሞ ፍርሃትሽ ይጨምራል። በሰውነት እየሆነ ያለውን መረዳት ያስፈልጋል፤ እንዲህ ሲሆን ራስሽን መርዳት ትችያለሽ።

መዝናናት

በምጥ ወቅት ዘና ማለትን መማር ዋና ነገር ነው። ይህ ሕመሙን ከመቀነስ ያለፈ ፋይዳ አለው፤ የራስሽን ሰውነት እየታገልሽ ኃይልሽን እንዳትጨርሻ፤ ይልቁኑ ኃይልሽን በመቆጠብ ሕፃኑን ለመግፋት ለሚጠይቀው ከባድ ሥራ ታውይዋለሽ። ሲደክምሽ ወይም ሕመም ሲሰማሽ

የምታደርገውን ነገር አድርጋ:: ለምሳሌ:- ገላን በመታጠብ መዝናናት፣ ለስለስ ያለ የክርስቲያን መዝናኛ መስማት፣ ባልሽ እቅፍ ያድርግሽ ወ.ዘ.ተ.

አቅጣጫ

ቀና ብለሽ በእግርሽ ዞር ዞር ማለት ቁርጠቱ ብዙ እንዳይሰማሽ ያግዛል፤ ይበልጥ ውጤታማ ያደርገዋል:: ወንበር ላይ ለመቀመጥ ሞክሪ (ፊትሽን ወደ ወደመደገፊያው አድርገሽ) መደገፊያው ላይ ትራሶች አድርጊ እና እጆችሽንና ራስሽን አሳርፊ:: ወደፊት ዘንበል በማለት በእጆችሽ ደገፍ ማለት ይጠቅማል፤ የተወሰነውን ክብደትሽን በእጆችሽ እንድትሸከሟው ይረዳል:: በጠረጴዛ ላይ ወይም በሆስፒታል አልጋ ላይ ጎንበስ ብለሽ ለመደገፍ ሞክሪ:: የጀርባ ሕመም ካለሽ በሁለት እጆችሽ እና በጉልበቶችሽ መንበርከክ ይጠቅማል:: ጀርባሽን የሚያምሽ የህፃኑ አከርካሪ አጥንት ከአንቺ አከርካሪ አጥንት ጎን አረፍ በማለቱ ሲሆን ይችላል፤ እንዲህ ሲሆን አልጋ ላይ መተኛት ፈፅሞ አይመችም:: በሁለት መዳፍሽና በጉልበቶችሽ ስትንበረከከ የሕፃኑ ክብደት ወደታች ስለሚወርድ ጫናው ይቀንስልሻል::

ሕመም የመቀነሻ አማራጮች

በምጥ ወቅት ከሕመምሽ እፎይታ የሚሰጡ የተለያዩ አማራጮች አሉ:: የምጥ ሕመም ከሴት - ሴት፣ ከአንዱ ምጥ ሌላው የተለያየ ነው::

እጅግ ውጤታማ የሆነው የሕመም ማስወገጃ በአከርካሪ አጥንት ላይ የሚሰጥ መርፌ ነው:: ይህ አብዛኛውን ጊዜ የሕመምን ስሜት ሙሉ በሙሉ ያስወግዳል፤ ሴቷ አእምሮዋ ነፃ ሆኖ እንድታምጥ ይረዳታል:: የምጥ ቁርጠቱ በኃይልና በፍጥነቱ እየመጣ ሳለ መርፌው ባይሰጥ ይሻላል፤ ምክንያቱም እንደ ማንኛውም መርፌ ሁሉ ይሔኛውም መሰጠት ያለበት እንቅስቃሴ በጣም አናሳው ሲሆን ወይም ጭራሹኑ በሌለበት ወቅት ነው::

አንዳንድ በሽታዎች (ሁናቴዎች) ያለባቸው ሴቶች ይህንን መርፌ መውሰድ አይችሉም:: ለምሳሌ:- የደም ግፊት እጅግ አነስተኛ ሲሆን ወይም የቆየ የጀርባ አደጋ ሲኖር:: አብዛኛዎቹ እነዚህ መርፌዎች የሚሰሩት የታችኛውን የሰውነት ክፍል

ሙሉ በሙሉ በማደንዘዝ ነው፤ አልፎ አልፎ ግን መርፌው በትክክል ስለማይሰራ በሆድ ላይ ከፍሎ (በአንድ ወገን) ላይሰራ ይችላል። ይህ መርፌ በሕፃኑ ላይ ሊያመጣ ስለሚችለው ጉዳት እስካሁን ምንም የተደረሰበት ነገር የለም።

ሽግግር

የመጀመሪያው የምጥ ደረጃ መገባደጃው ላይ ሕመሙ ይንራል። የምጥ ቁርጠቶች ሊረዝሙ፣ ሊበረቱ፣ ሊፈጥኑ እና አመጣጣቸውም ዘብረቅረቅ ሊል ይችላል። ይህም የሚሆነው አንደኛው የማሕፀን አንገት ክፍል እንደ ሌሎች ገና ባለመክፈቱ ሊሆን ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ለመከፈት ጊዜ የሚፈጅበት የፊተኛው የማሕፀን በር ክፍል ሲሆን “አንቴሪየር ሊፕ” በመባል ይታወቃል። የመግፋት ስሜት ከመጣብሽ በፍጥነት ለሐኪምሽ አሳውቂ። እርሱ ውስጥሽን በመመርመር የማሕፀን አንገት ክፍቱ እንደሆነ ያጣራል። ያልከፈተ እንደሆነ ጥቂት እንድትቆዩ ይነግርሻል። የአለመመቸት ስሜቱ ገታ እንዲልልሽ አቀማመጥሽን ለውጪ። ቀና ብለሽ ለመቀመጥ፣ ወይም በሁለት እጆችሽ መዳፎች እና በጉልበቶችሽ ተንበርከኪ። ትንፋሽሽን ዋጥ በማድረግ እንድትገፈ የሚመጣብሽን ስሜት ለማሸነፍ ወደ ውጪ ድምፅሽን እያወጣሽ ተንፍሺ።

ይህ ሽግግር ብዙ ጭንቅ ወደሌለበት ሶስተኛ ደረጃ የሚያሻግርሽ ድልድይ ነው፤ በሁለተኛው ደረጃ ሕፃንሽ ወደዚህ ዓለም እንዲገባ የምትገፈበት ነው።

ሁለተኛ ደረጃ (የመግፋት ደረጃ)

ሁለተኛው የምጥ ደረጃ ሕፃኑን ለማስወጣት የምትገፈበት ነው። በዚህ ደረጃ የሚመጣው እያንዳንዱ ቁርጠት ሕፃኑን በወሊድ ቱቦ ውስጥ ወደታች በመግፋት ያገለግላል። በንፅፅር ሲታይ አጠር ያለ ጉዞ ቢሆንም፣ ከአንድ እስከ ሁለት ሰዓት ሊፈጅ ይችላል። የሴት ብልት በርካታ የጡንቻ መደረቢያዎች ያሉት ሲሆን ልጁን ለመቀበል ይለጠጣሉ። እያንዳንዱ ቁርጠት ሲመጣ ሕፃኑ በወሊድ ቱቦ ውስጥ ወደታች ዝቅ ይላል፤ ነገር ግን ቁርጠቱ ሲቆም ዳግመኛ ወደላይ ወጣ ይላል። የወሊድ ቱቦው ቀጥተኛ መስመር እንዳልሆነ ልብ በሉ፤ ሕፃኑ በጉዞ ላይ ሳለ መዞር መቻል አለበት። ነገሩ ቁልፍን በር ላይ እንደመክተት ነው።

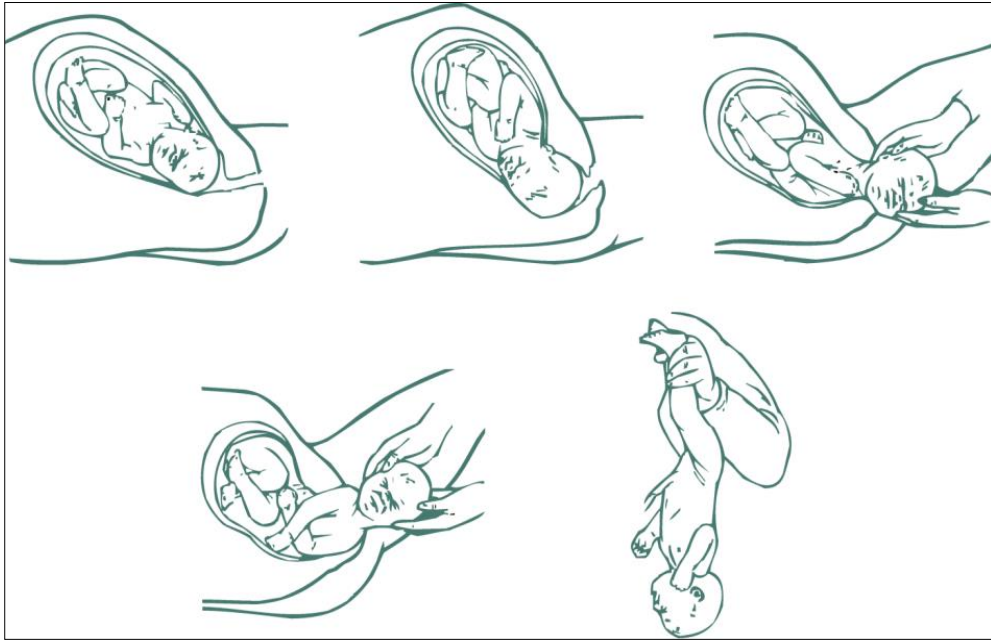
መግፋት

በልማድ እናቶች በእያንዳንዱ የምጥ ቁርጠት ጊዜ ትንፋሻቸውን ዋጥ አድርገው በተቻላቸው ኃይል ሁሉ ረዘም አድርገው እንዲገፉ ይመከራሉ። ይህ ውጤታማ ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን የእናቲቱን የደም ግፊት ወደላይ እንዲወጣ እና እንዲወርድ ሊያደርገው ይችላል፤ ይህ ለሕፃኑ ጥሩ አይደለም። አንዳንድ ሴቶች፣ ትንሽ ተንፈስ፣ ትንሽ ገፋ ሲያደርጉ በእያንዳንዱ ግፊት ላይ ከጉሮሮአቸው ድምፅ ሲያወጡ ደስ ይላቸዋል።

ሰውነትሽን እያደመጥሽ አድርጊ የሚልሽን ብታደርጊ መልካም ነው። እርግጠኛ ካልሆንሽ በእያንዳንዱ ቁርጠት ወቅት ጥቂት ጥቂት እየገፋሽ፣ ጥቂት ጥቂት ተንፍሺ። ይህ አልሰራ ካለ፣ ትንፋሽሽን ዋጥ አድርገሽ የሚቻልሽን ያህል ወደፊት መግፋት ልትጀምሪ ትችያለሽ።

መውለድ

ሁለተኛው ደረጃ ብዙ ልፋት አለው፤ ነገር ግን ሕፃኑ ሊወለድ እንደሆነ ስታውቁ ሕመምሽን የሚያስችል አዲስ ኃይል ልታገኙ ትችያለሽ። እንዲያውም አንዳንድ ሴቶች ይህ ደረጃ (በተለይ የህፃኑ ጭንቅላት መታየት ሲጀምር) ወደማስደሰቱ ያዘነብላል ይላሉ። ይህ ከመሆኑ በፊት በኃይል እየገፋሽ ሊሆን ይችላል፤ የሕፃኑ ጭንቅላት መውጣት ሲጀምር ግን ዶክተሩ በኃይል እየተነፈሰሽ በቀስታ እንድትገፉ ይጠይቅሻል፤ ይህም ጭንቅላቱ በዝግታ እንዲወጣ ነው። ጭንቅላቱ ወጥቶ ሲያበቃ ህፃኑ በውስጥሽ ይዞራል፤ ከዚያ ትከሻዎቹ ተራ በተራ ይወጣሉ። በአብዛኛው ጊዜ ይህ በፍጥነት ይከናወናል፤ ወዲያው ልጁ ይወጣል፤ ሆኖሽ ላይ ሊወጣ ይችላል፤ ሰላምታ እንድትሰጣጡ ሊሆን ይችላል።



ምስል 43. ሁለተኛ የምጥ ደረጃ- መውለድ

የብልት ጡንቻን ቀደድ አድርጎ ማስፋት (ኤፒስቶሚ)

በአንዳንድ ሁኔታዎች ሕፃኑ የሚያልፍበትን ለማስፋት ሐኪሙ የብልትን ጡንቻዎች ሊቆርጥ ይችላል። ይህ “ኤፒስቶሚ” ይባላል። ሕፃኑ በጣም ትንሽ፣ ጊዜው ሳይደርስ ከመጣ ወይም ስቦ የሚያወጣ መሣሪያ መጠቀም ሲያስፈልግም ይህ ሊደረግ ይችላል። በጤናማ የመውለድ ሒደት ሐኪሙ በብልቷ መነሻ ያለውን ስፍራ ይከታተላል። ይህ አነስተኛ እና ሶስት ጎን ያለው ጡንቻ ሕፃኑን ለማሳለፍ እየሳሳ እና እየተለጠጠ ይመጣል። ሐኪሙ ይህ ክፍል ለመለጠጥ ጊዜ እንዲያገኝ በቀስታ እንድትወልዱ ሊረዳሽ ይሞክራል፤ ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ልጁ ሲወለድ ይህ ክፍል ይቀደዳል። ልጁ በሚያልፍበት ወቅት የሚፈጠረው ቀዳዳ ሰፊ እንደሚሆን ከገመተ ሐኪሙ ቀድሞ የሚያስፈልገውን ያህል ይቀዳል፤ ይህም ሕፃኑ ከቀደደው ከፊንጢጣ ጋር ሊያገናኘው ስለሚችል ነው። ልጁ ሲወለድ ቀጥ ብሎ መቀመጥ እና ትንፋሽን መቆጣጠር ብልትሽ እንዳይቀደድ ሊረዳ ይችላል። ከወለድሽ በኋላ የተቀደደው ክፍል መሰፋት ይኖርበታል።

በቀዶ ጥገና መውለድ

በቀዶ ጥገና መውለድ ካለብሽ፣ ምጥ ከመጀመሩ በፊት ሐኪሙ ያሳውቅሻል። ይህም የሚሆነው እንግዳ ልጅ በማሕፀን የበታችኛው ክፍል ሲጣበቅ ወይም የአንቺ የዳሌ አጥንት

(ፔልቪክ) አቅጣጫ የማይመች ወይም መጠኑ አነስተኛ ሲሆን ነው። ልጁ እየተጨነቀ ከሆነ ወይም በማንኛውም ምክንያት ሕፃኑ ቶሎ መውጣት ካለበት በቀዶ ጥገና ይወጣል። አብዛኛው ቀዶ ጥገና የሚደረገው ሆድ ላይ ነው። ይህም የሚደረገው ከወገብ በታች የሚሰራ ማደንዘዣ በመስጠት ነው፤ ይህም ማለት በሒደቱ ወቅት ሁሉ ትሰሚያለሽ ማለት ነው። ይሁንና አንዳንድ ጊዜ ይህ የማይቻል ሲሆን፤ ቀዶ ጥገናው ሙሉ ማደንዘዣ በመስጠት የሚደረግ ይሆናል።

ሶስተኛ ደረጃ - የእንግዴ ልጁ መውጣት

ልጁ ከተወለደ በኋላ

ልጁ ከተወለደ በኋላ እንብርቱን ቆርጦ ይቋጥረዋል። እና እንግዴ ልጁ እስኪወጣ ይጠብቃል። እንግዴ ልጅ ሕፃኑ በማህፀን በነበረበት ወቅት በአብዛኛው ጊዜ ደግፎ የያዘ ነው፤ አሁን ግን ተጣብቆ ከነበረበት ማሕፀን ወርዶ ይወጣል። ከወጣ በኋላ ማሕፀኑ ፈጥኖ ይሰበሰባል፤ የደም ስሮችን ዘግቶ የደም ፍሳሽን ይቀንሳል። አብዛኛውን ጊዜ ይህ ራሱ ያለ ብዙ ጥረት በተፈጥሮ የሚከናወን ነው።

እንግዴ ልጅ

እንግዴ ልጁ ከወጣ በኋላ፤ ሐኪሙ በጥንቃቄ ይመለከተዋል፤ በማሕፀን ውስጥ ምንም ሳይቀር በሙሉ መውጣቱን ያጣራል። በውስጡ ያሉት የደም ስሮች ቁጥራቸው ትክክል መሆኑን እና እብጠት ወይም የተለወጠ ቀለም ያለበት ስፍራ አለመኖሩን ያጣራል።



ምስል 43. ሁለተኛ የምጥ ደረጃ መውለድ

ጡት ማጥባት

ሕፃኑ ከሁሉም የሚሻለው ምርጥና ጤነኛ ምግብ የሚያገኘው ጡት በመጥባት ነው። ጡት ማጥባትዋ እናቱም ወደቀድሞ ቅርጿ እንድትመለስ ይረዳታል። ይህ ትምሕርት ለእናቶች ጡት ስለማጥባት አስፈላጊነት እና ጥሩ አድርጎ ስለማጥባት ያስተምራል።

ስለ ጡት ማጥባት አስፈላጊነት

1. የእናት ጡትን የሚተካ ፈፅሞ ስለሌለ ጡት ማጥባት አስፈላጊ ነው። ብዙ ሐኪሞች እንደሚሉት እናቶች ለአንድ ዓመት ያህል (ከዚያም በላይ) ልጆቻቸውን ማጥባት ይኖርባቸዋል።
2. የእናት ጡት እንደ ፕሮቲን፣ ቅባት፣ ካርቦሐይድሬት፣ ቫይታሚኖች፣ ኢንዛይሞች፣ እና የተፈጥሮ በሽታ መከላከያ ያሉ ወደ 200 ንጥረ ነገሮችን በተመጣጣኝ መልኩ የያዘ ሲሆን፣ ይህንን ሁሉ አመጣጥኖ የሚገኝ የሕፃናት የዱቄት ወተት አይገኝም። እነዚህ ንጥረ ነገሮች ጥቅማቸው ለልጁ ዕድገት ብቻ ሳይሆን በሽታንም ይከላከላሉ።
3. በምርምር እንደተደረሰበት ጡት የጠቡ ሕፃናት እንደ የጆሮ እና የላይኛው የመተንፈሻ አካል ኢንፌክሽን፣ አስም፣ አለርጂ እና ምናልባትም እንደ ስኳር እና የልጅነት ካንሰር በሽታዎች የመያዝ እድላቸው አነስተኛ ነው።
4. ጡት ማጥባት ማሕፀን ወደቀድሞ መጠን እንዲመለስ ይረዳዋል። ጡት ስታጠቢ፣ ኦክሲቲን የሚባል ሆርሞን ይለቀቃል፤ ይህም ሆርሞን ማሕፀን ሰብሰብ ብሎ ወደቀድሞ መጠኑ እንዲመለስ ይረዳዋል።
5. በእርግዝና ወቅት የተከማቸን ትርፍ ውፍረት(ጮማ) ለማስወገድ ይጠቅማል።

6. ጡት ማጥባት የወር አበባ እንዳይመጣ ያደርጋል፤ ይህም በእርግዝና እና በወሊድ ወቅት የጠፋውን የብረት መጠን ለማስለመስ ያግዛል።

7. እንደ ጡት እና የእንቁል ዕጢ ካንሰር ዓይነት በሽታዎችን ይከላከላል።

8. ጡት በማጥባት በሚፈጠረው መቀራረብ በእናት እና ልጅ መካከል እጅግ ዋና የሆነ የስሜት ግንኙነት ይፈጠራል።

ጡት የማጥባት መርሕ

ጡት ማጥባት ስኬታማ ይሆን ዘንድ ትክክለኛውን ዘዴ ማወቅ ያስፈልጋል። የሚከተሉት መርሆዎች በጣም ይጠቅማሉ።

1. ጡት እያጠባሽ ሳለ ድንገት ሽለብ ቢያደርግሽ ልጅሽ እንዳይወድቅ ልጅሽን በትክክል ያኾው።
2. ስታጠቢ፣ ምቹት በሚሰጥሽ ሁናቴ ተቀመጪ። ከፈለግሽ ጋደም ልትይም ትችያለሽ።
3. ልጅሽን ስታቅፊ፣ ሰውነትሽ በማይጨነቅበት ሁናቴ ተቀመጪ። እንዲህ ከሆነ ምንም ዓይነት ሕመም አይሰማሽም።

ቀና ብለሽ ተቀመጪ እና የልጅሽን ጭንቅላት ልታጠቢ በፈለግሽበት ግን በክንዶችሽ አጠፍ አድርገሽ መካከሉ ጋር አድርገው። የልጁ ሰውነት በጭንሽ ላይ ሆኖ ፊቱ ወደ ደረትሽ መሆን አለበት። በአንደኛው እጅሽ የጡቶችሽን ጫፍ (ጥቁሩን አካባቢ) ያዝ በማድረግ በሁለተኛው እጆችሽ ልጅሽን ወደ ጡትሽ ሳብ አድርገው።

የመጥባት ደመነፍሳዊ እውቀት

እያንዳንዱ ልጅ በተፈጥሮው ወደ ጡት ዘወር የማለት እና አፉን የመክፈት ነገር አለው። የእናቱ ጡት አፉን ሲነካው የመጥባት ደመነፍሳዊ እውቀቱ ይንቀሳቀሳል።

1. የልጁ አፍ ሲከፈት ወደ ጡቱ አስጠጊው። የጡትሽ ጫፍ ወደ እርሱ እንዲደርስ ብለሽ ጎንበስ ለማለት አትሞክራ። እንዲህ ስታደርገው ጡት ማጥባት ለአንቺም ለልጅም

የማይመች ይሆናል። እናት ጡት ስታጠባ በሚመች ሁኔታ መሆኑ ዋና ነገር ነው።

2. ልጁ እንቅልፍ እንቅልፍ ያለው ከሆነ፣ የጡትሽን ጫፍ በቀስታ ከአፉ ጋር አሸት አድርጊ።
3. ልጁ የጡትሽን ጫፍ የቻለውን ያህል ገባ አድርጎ ሊጎርስ ይገባል። የጡትሽን ጫፍ ብቻ ሰጥተሽ የምታጠቢ ከሆነ፣ ጡትሽ ይቆስላል፤ ልጁም በቂ ወተት አያገኝም። ልጅሽ እየጠባ በመጣ ቁጥር ጥሩ አድርጎ የመጥባቱ አቅም እየጨመረ ይመጣል።
4. ልጅሽን በአንደኛው ጡትሽ ለ10 ደቂቃ ያህል ካጠባሸው በኋላ ወደ ሁለተኛው ጡትሽ አዙሪውና እስኪበቃው ይጥባ። ልጅሽ ሲበቃው ራሱ ጡትሽን ይለቀዋል። አንዳንድ ጊዜ ልጁ ሳይጠግብ እንቅልፍ ሊወስደው ይችላል። እንዲህ ሲሆን ቀስ ብለሽ ቀስቀስ አድርጊውና እስኪጠግብ ይጥባ። ልጅሽ እየጠባ እያለ በፍፁም ከጡትሽ ጎትተሽ ዞር አታድርጊው። ይልቁኑ ጡትሽን ወደ እርሱ ጫን ካደረግሽ በኋላ ከጡትሽ ዘወር አድርጊው። በሚቀጥለው ጊዜ ልታጠቢው ስትፈልጊ ቅድም ለመጀመሪያ ባልሰጠሽው ጡት ጀምሪ፤ ይህም መጀመሪያ የሰጠሽውን ጡት ምጥጥ አድርጎ ስለሚጨርሰው ነው። በየትኛው ጡት መጀመር እንዳለብሽ ግራ የሚገባሽ ከሆነ የጡት ማስያዣሽ ላይ የመርፌ ማስያዣ በማድረግ ምልክት ይሁንሽ።
5. አዲስ እናቶች ከሚያስጨንቃቸው ነገር አንዱ “ልጄ በቂ ምግብ አግኝቶ ይሆን?” የሚለው ጥያቄ ነው። ልጅሽ ላይ የሚከተሉትን ነገሮች ካስተዋልሽ ችግር የለም ማለት ነው።

ሀ) ቶሎ ቶሎ ከጠባ፣ ጡትሽን በሚገባ (በአፉ) ከያዘ ጥሩ አድርጎ ከሳበ፣

ለ) በቀን ከስድስት እስከ ሰባት የሽንት ጨርቅ ካረጠበ፣ በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ ሰገራ ካልወጣ፣

ሐ) ባለማቋረጥ ክብደት እየጨመረ ከመጣ፣

አንዳች ነገር ካጠራጠረሽ ወይም ሐሳብ ከገባሽ ከሐኪምሽ ጋር ተማክሪ፤ ከማጥባት ጋር የተያያዙ ችግሮች በጊዜ ከተደረሰባቸው በቀላሉ መፍትሔ ያገኛሉ። ችግሩ እስኪባባስ ድረስ አትጠብቁ። ሕፃኑ በቂ ውሃ ማጣቱን በግልጽ የሚያሳየው በአናቱ ላይ የሚታየው የጎደጎደ ለስላሳ ስፍራ ነው። የጎደጎደ ዓይን፣ ከልክ ያለፈ እንቅልፍ እና አነስተኛ ሽንት ሌሎች ምልክቶች ናቸው።

ጡት በማጥባት የተለመዱ ችግሮችና መፍትሔዎች

የጡት እብጠት

ጡቶችሽ ከሚገባው በላይ ሞልተው ሲያብጡ እና ሲለሰልሰ የሚሆን ነው። ይህም የሚሆነው ልጅሽ ከሚወስደው በላይ ወተት እያመረትሽ ስለመሆኑ ሰውነትሽ ምልክት መስጠቱ ነው። ይህ ብዙ ጊዜ የሚከሰተው ወተትሽ መጀመሪያ ሲመጣ ነው፤ ይኸውም ከወለድሽ በኋላ ከሶስት ወይም ከአራት ቀን በኋላ ነው። ይህ ችግር ልጁ እያደገ ሲመጣ እንደውም ብዙ መጥባት በሚያቆምበት ጊዜም ሊከሰት ይችላል። የጡት እብጠት ሕመም አለው፤ የማጥባት ችግርም ሊያስከትል ይችላል። አንዳንድ ጊዜ የጡት ጫፍ ይጠፋና ጠፍጣፋ ይሆናል፤ ሕፃኑ ለመጉረስ ይቸገራል። ወይም በአፉ ውስጥ በቂ ጡት ስለማይገባለት በቂ ወተት አያገኝ ይሆናል።

መፍትሔ፡- ጡትሽን ከመስጠትሽ በፊት ጥቂት ወተት አለብ አድርገሽ አውጪ፤ ልጅሽ ጡትሽን ለመያዝ ቀለል ያደርግለታል። ባጠባሽ ቁጥር ልጅሽ የቻለውን ያህል እንዲጠባ አድርጊ። ከሁሉ በላይ፣ ወተቱ እንዲፈስ አድርጊ። ወተቱ በጊዜው በትክክል ካልወጣ ምርቱ ይቀንሳል። አዲስ የተወለደውን ልጅ ቶሎ ቶሎ በማጥባት የጡት እብጠት አብዛኛውን ጊዜ በሁለት ቀን ውስጥ ይቀንሳል።

የጡት ጫፍ መቁሰል

ብዙ ሴቶች ማጥባት በጀመሩበት አንድና ሁለት ሳምንት ውስጥ ጡታቸው ለስለስ እያለ ሕመም ይሰማቸዋል፤ ይህም የጡቶቹ ጫፎች ጫናው እስኪላመዱ ድረስ ነው። ከዚህ ወቅት በኋላ ሕፃኑ ሲጠባ ያለመመቸት ወይም የሕመም ስሜት

የሚሰማሽ ከሆነ፤ ምናልባት ስታጠቢ ትክክለኛ አቀማመጥ እና አሰጣጥ አልተከተልሽ ይሆናል።

መፍትሔ፡- ለዚህ መፍትሔው ልጆች የጡትሽን ጫፍ ብቻ ሳይሆን ጡትሽን በርከት አድርጎ እንዲገርስ ማድረግ ነው። ልጅሽ አፉን ሰፋ አድርጎ እንዲከፍት አድርጌ። ጠቋሚ ጣትሽን ተጠቅመሽ አገጩን ወደታች ሳብ አድርጌ፤ አፉ ሰፋ ብሎ ስለሚከፈት ከጡትሽ ጫፍ በላይ ለመጉረስ ያስችለዋል። የጡት መቁሰል ችግርን ቸል አትበይ። መፍትሔ ካላገኙ፤ የጡቶችሽ ጫፎች ሊሰነጣጠቁ እና ሊይዙ ይችላሉ።

የተዘጋ ቱቦ

የዚህ ችግር የመጀመሪያ ምልክት በብብት አካባቢ የሚወጣ የሶስት ማዕዘን ያለው ለስለስ ያለ እባጭ ሲሆን ጫፉን የሚያዘረው ወደጡት ጫፍ ነው። ቱቦው የተዘጋበት ቦታ ያማል፤ ያብጣል። ጡትሽ ጫፍ ላይ ትንሽ ነጭ ምልክት ሊወጣ ይችላል።

መፍትሔ፡- ሙቅ ውሃ ቱቦውን ለመክፈት ሊረዳ ይችላል። የጡትሽን ጫፍ ቀስ አድርገሽ ጫን አድርጌው። ከተዘጋው ጡትሽ በመጀመር ልጅሽን ቶሎ ቶሎ አጥቢ። በተለያዩ አቅጣጫ በማጥባት ልጅሽ ጡትሽን በሙሉ ሙልጭ አድርጎ እንዲጠባ አድርጌው።

የጡት መጉረብረብ (ሕመም)

በየትኛውም ሥፍራ ታግቶ የሚቆይ ፈሳሽ ኢንፌክሽን ሊይዝ ይችላል። በመሆኑም ልጅሽ ከሚወስደው ወተት በላይ ማምረት፤ ወይም በቂ ጊዜ ሰጥቶ አለማጥባት ወይም ቶሎ ቶሎ አለማጥባት የጡት መጉረብረብ የሚባል የጡት ኢንፌክሽን ሊያመጣብሽ ይችላል። የተሰነጠቀ የጡት ጫፍም ባክቴሪያ ሊያስገባ ስለሚችል ይህንን ችግር ሊያስከትል ይችላል። የጡት መጉረብረብ (ሕመም) ስሜቱ የጉንፋን ዓይነት ነው፤ ድካም፤ ትኩሳት እና ብርድ ብርድ ማለት እና መቆረጣጠም ይኖረዋል።

መፍትሔ፡- ዶክተርሽን ወዲያውኑ አማክሪ፤ በማጥባት ሒደት ውስጥ ችግር የማያስከትል መድኃኒት መውሰድ ያስፈልግሃል። እስከዚያው ድረስ ለትኩሳቱ እና ለሕመሙ የሕመም ማስወገጃ

ውሰጂ፤ ቁስለት የሚሰማሽ ቦታ ላይ ሙቅ ውሐ በጨርቅ ያገርበት፤ ይህንን በቀን ቢያንስ አራት ጊዜ አድርጊ።

ማፍሰስ

ይህ ወተት ከጡት ሲፈስ ነው። ማፍሰስ የተለመደ ነው። እንዲያውም ማፍሰሱ ወተት በሽብሽ መሆኑን የሚያሳይ ነው። የልጅሽን ጩኸት ስትሰሚ፤ ወይም እሱን የሚያስታውስሽ ነገር ሲገጥምሽ ሊከሰት ይችላል። በተለይ ልጅሽን በምታጠቢበት ሰዓት በሌላ ስፍራ ካለሽ ወተት ሊፈስ ይችላል።

መፍትሔ፡- እጆችሽን ደረትሽ ላይ በማጣመር ለ30 ሰከንድ ቀስ ብለሽ ጡቶችሽን ወደ ውስጥ ጫን ብታደርጊያቸው የሚፈሰውን ወተት ገታ ሊያደርገው ይችላል። የሚታጠብ ወይም የሚጣል ጥጥ ነክ ጨርቅ መጠቀም ይኖርብሻል። መሸፈን ቢያስፈልግ እንኳን ጃኬት ወይም ሹራብ ያገር። ከጊዜ በኋላ ለልጅሽ የሚያስፈልገውን ብቻ ማምረት ስትጀምሪ ማፍሰሱ እየተስተካከለ ይመጣል።

አቅርቦቱን ስለማስቀጠል

የወተት ምርት ሳይንስ ቀላል ነው፤ ልጅሽ አብዝቶ ባነሳ መጠን፤ አብዝተሽ ታመርቺያለሽ። የወሊድ እረፍት ላይ ስትሆኒ ብዙ ወተት ማምረት ቀላል ነው። ልጅሽን በየሁለት ወይም ሶስት ሰዓቱ አጥቢው፤ በቀን ውስጥ ልጅሽ ከሶስት ሰዓት በላይ ከተኛ ቀስቅሶሽ አጥቢው። ይሁንና ወደ ሥራ ከተመለስሽ ወይም ልጅሽ ሌላ (ጠንከር ያለ) ምግብ መውሰድ ከጀመረ ይህንን ማድረግ ይከብዳል።

መፍትሔ፡- ከልጅሽ ራቅ ያለ ሥፍራ ካለሽ ጡትሽ ምቹት እስኪነሳሽ ድረስ እስኪሞሉ አትጠብቁ፤ እለቢ። ቶሎ ቶሎ እያለብሽ ወተት እንዲወጣ ካደረግሽ፤ ጡቶችሽ ሁልጊዜ ወተት ይኖራቸዋል። በተጨማሪም ሌሊት ሌሊት ቶሎ ቶሎ አጥቢ፤ ቅዳሜና እሁድም እንዲሁ አድርጊ።

የልጆች ሁኔታ በመጀመሪያዎቹ አስራ ሁለት ወራት

የመጀመሪያ ወር

1. አብዛኛዎቹ አዲስ የተወለዱ ልጆች እኛ እንደምንጠብቀው ድንቡሽቡሽ ያሉ፤ ቆዳቸው ሮዝ፣ የሚያምር፣ ዝልል ዝልል የሚሉ አይደሉም። ይልቁኑ ላባቸውን የተነጩ ዶሮዎች ይመስላሉ። ጭንቅላታቸው ትልልቅ እና ለሰውነታቸው የማይመጥን፣ ቆዳቸው የገረጣ ነው። ወላጆች መታገስ ይኖርባቸዋል፤ ዓይናቸው አበጥበጥ ያለ፣ ሰውነታቸው ላይ የቁስል መልክ የሚያሳይ፣ ጥቃቅን ነጭ ብጉር መሰል ነገሮች እና ከታች ሰፋ ብሎ ከላይ የሚጠብ የጭንቅላቱ ቅርፅ ከእናቱ ማሕፀን በመውጣት ሒደት ያስከተለበት ጉዳት ስለሆነ ቶሎ ይስተካከላል። ወሩ መጨረሻ ላይ በማሕፀን እንዳለ ከሚተኛበት ጥቅልል ካለ አስተኛኝቱ በመለወጥ ፈታ ፈታ ይላል። የእጁና የእግሩ እንቅስቃሴዎች መወናጩና እየተወጡ ጤናማ እንቅስቃሴ ይጀምራሉ። ልጅሽ ገና አካሉ ያልጠነከረ ጭንቅላቱን እንኳ ቀና ማድረግ የማይችል ቢሆንም፣ ቀኑን ሙሉ የተለያዩ ደመ ነፍሳዊ እንቅስቃሴዎችን ያሳያል። ጣትሽን አፉ ውስጥ ብትከቺ መጥባት ይጀምራል። የእጆቹን መዳፍ ብትዳስሺ ጣትሽን ለቀም ያደርጋል። ኃይለኛ ብርሐን ሲገጥመው አይኖቹ ወዲያው ይዘጋሉ። ድንገተኛ ድምፅ ወይም ድንገት በኃይል አንቀሳቅሶሽ ብታስደነግጧልው እጆቹንና እግሮቹን በፍጥነት ይዘረጋል፤ ከአንገቱ ቀና ይላል።
2. ልጁ ከስምንት ኢንች በላይ አጥርቶ ስለማያይ ከአካባቢው ጋር ብዙ መሳተፍ አይችልም። አንቺን አልፎ ሌላ ነገር የሚያይ ይመስላል፤ ድምፅሽን ሲሰማ ግን ምላሽ ይሰጥሻል። ይህ ወር መገባደጃው ላይ አልፎ አልፎ ፈገግ

ማለት ይጀምራል፤ ሲታቀፍም ወደ አንቺ ጠጋ ማለት ይጀምራል።

6. የልጁ ንቅት ማለት እየጨመረ ከመጣ አእምሮው በትክክል እያደገ ነው ማለት ነው። በመጀመሪያዎቹ ሁለት ሳምንታት ብዙ ከነካኩት ዝም ብሎ ይተኛል። ወሩ ሲገባደድ አሁን በቀን ውስጥ አብዛኛውን ጊዜ በእንቅልፍ ቢያሳልፍም፤ ባልተኛበት ሰዓት አካባቢውን ለማየት ይሞክራል፤ የሰውን ፊት እና ቀለም ነክ ነገሮችን ትክ ብሎ ያያል።

ሁለተኛው ወር

1. በዚህ ወር ልጅሽ ሞላ ሞላ ማለት ይጀምራል። ትክክለኛ የልጅ መልክ ይይዛል። ለጥቂት ሰከንዶች ራሱን ቀና አድርጎ አካባቢውን ይቃኛል። ቀልቡን የሚስብ ድምፅ ሲሰማ ወደ ድምፁ ዘወር ማለት ይጀምራል። ደመነፍሳዊው የመበርገግ ዓይነት እንቅስቃሴ ያቆማል፤ ሰውነቱ ፈታ እና ዘርጋ ስለሚል ረዘም ያለ ይመስላል።
2. ስድስት ሳምንት አካባቢ የልጅሽን ትክክለኛ ፈገግታ ታያለሽ። ከዚህ በኋላ ባዶ ፈገግታ ሳይሆን ሲያይሽ በእርግጥ ደስ እያለው ነው። ስታናግሪው የተለያየ ድምፅ እያወጣ ሊመልስ ይችላል። አሻንጉሊቶቹንም እንዲሁ ሊያናግር ይፈልጋል። ለጥቂት ሰከንዶች አይን ለአይን ማየትም ይችላል።
3. ልጁ አካባቢውን ይበልጥ እያወቀ ሲመጣ ብዙ ጊዜ የሚያሻውን ነገሮች፣ ለምሳሌ አንቺን፣ አሻንጉሊቶቹን፣ ልብሱን ወ.ዘ.ተ. መለየት ይጀምራል። ምግብ እየመጣለት መሆኑን ሲያይ በኃይል መጥባት ሊጀምር ይችላል።

ሶስተኛ ወር

1. በዚህ ወር አንገቱን በደንብ መቆጣጠር ይችላል። ልጁን በሆዱ ብታስተኚው ለሁለት ደቂቃዎች ያህል በእጆቹ ተደግፎ ቀና በማለት ክፍሉን ይቃኛል። እይታውም የተሻሻለ በመሆኑ ቀለም ያለበትን ነገር በሶስት ጫማ ርቀት ማየት ይችላል። ተደግፎ መቀመጥ ይችላል፤ ይህንንም ይወዳል። ጋደም ከሚል ይልቅ የልጅ ወንበሩ/መንዝዋዝዊያው ላይ ሲሆን የተሻለ ማየት ይችላል።
2. ልጅሽ አስደሳች፣ ሳቂታ እና ለሚያቅፉት ሁሉ የሚጫወት ይሆናል። ጨዋታ ሲፈልግ እጁን ወደ አንቺ ይዘረጋል፤ እግሩን ፍንችር ፍንችር ያደርጋል። ልቅሶውም ይቀንሳል። ብዙ ደስታ ውስጥ ስላለ፣ ቅሬታ ለማሰማት ብዙ ጊዜ የለውም።
3. በዚህ ወቅት ልጁ ወላጆቹን፣ እሕት ወንድሞቹን እና የቤት ሠራተኛዋን መለየት ይጀምራል። ንግግር ቢጤ ነገር እያደረገ የሰዎችን ትኩረት ለመሳብ ይሞክራል። ንግግርህን ለማድመጥ ሲል የሚያደርገውን ተወት ሊያደርግ ይችላል። እንዲያውም በአንድ ጊዜ ለግማሽ ሰዓት ያህል ትኩረት ሰጥቶ ከአንቺ ጋር ሊጫወት ይችላል። ይህም የሚሆነው አሁን አንቺን ማመን እንደሚችል በማወቁ ነው፤ የሚፈልገውን ሁሉ እንደምታደርገው አውቆአል።

አራተኛ ወር

1. በዚህ ወር ብዙ ሕፃናት በሆዳቸው ከተኙበት ወደ ጀርባቸው ይዞራሉ። ልጅሽን ብዙ ጊዜ በሆዱ እያስተኛሽ አጫውቺው፤ ብዙ ጊዜ በጀርባው የመገልበጥን ታላቅ ገድል እንዲከውን፣ በሆዱ ሲተኛ ሁለት እጆቹን ወደፊት፣ እግሮቹን ወደኋላ ዘርግቶ እንደ አውሮፕላን ለመብረር ወደፊትና ወደኋላ ሲንቀሳቀስ ይታያል። በዚህ ወቅት ልጁ በሁለት ዓይኖቹ ጥምረት ማየት ስለሚጀምር የእጆቹ እና

የዓይኖቹ ቅንጅት ያድጋል። አሻንጉሊት መያዝ፣ ማወዛወዝ፣ ከራሱ በላይ የተንጠለጠለን ነገር ለመምታት እጁን ይሰነዝራል። ጌጣጌጥሽን፣ የአይን መነፅርሽን፣ ፀጉርሽን ለቀም ሊያደርግ ስለሚችል ጠንቀቅ በይ!

2. በዚህ ወር ልጁ ስሜቱን በትክክል መግለፅ ይጀምራል። ለምሳሌ፡- እየተጫወተ ሳለ ዲያፐር (ሽንት ጨርቅ) በመቀየር ጨዋታውን ብታቋርጪው ብስጭቱን ይገልጻል። “ቋንቋውም” እየጨመረ ይመጣል፤ የተለያዩ ድምፆችን ይሞክራል፤ ተናግሮ ሲያበቃ መልስ እንድትሰጪው ይጠብቃል።
3. በዚህ ወቅት ልጁ በአካባቢው የተወሰነ ተፅእኖ ማሳደር እንደሚችል መገንዘብ ይጀምራል። አሻንጉሊቱን ሲወዘውዝ እንደሚንቀጫቀጭ፣ ዕቃ መሬት ላይ ሲጥል እንደምትበሳጪ ማወቅ ይጀምራል። ዝግጁ ሁኒ፣ ትዕግስትሽን ለመፈተን ከሚያደርጋቸው ብዙ ሙከራዎች ይህ አንዱ ነው!

አምስተኛ ወር

1. ልጅሽ አሁን የበለጠ ተንቀሳቃሽ ይሆናል፤ ደስ ሲለው እግሮቹን ፍንችር ፍንችር ያደርጋል፤ እተኛበት ሥፍራ ይገለባበጣል፤ (ሶፋ ላይ፣ ዲያፐር /ሽንት ጨርቅ/ መለወጫ ጠረጴዛ ላይ ወይም ተንከባሎ ሊወድቅ በሚችልበት በየትኛውም ስፍራ በፍፁም ብቻውን እንዳትተዩው።) ውሃ በየስፍራው ያንቦጫርቃል። አንዳንድ ነገሮችን በእጁ ያነሳ እና ከአንድ እጁ ወደሌላው እያዞረ በአንክሮ ይመለከታል።
2. በዚህ ወር ሕፃኑ አንቺን በማወቅ ብቻ ሳይሆን ስለራሱም አንዳንድ ግንዛቤዎችን መጨበጥ ይጀምራል፤ ራሱን በመስታወት ሲያይ ፈገግ ይላል፤ ስሙን ስትጠራው ዘወር ይላል። የፊትሽን እንቅስቃሴ ማስመሰል ሊጀምር ይችላል፤ ስታናግራውም በትክክል አትኩሮት ይሰጣል። ቶሎ ቶሎ በማናገር እንደ ኳስ፣ ውሻ፣ መኪና ዓይነት የሚወዳቸውን

ነገሮች በመጥራት በጣትሽ እየጠቆምሽ በማሳየት እድገቱን አፋጥኚ።

3. ከዚህ ቀደም ልጁ የሚንቀጫቀጭ አሻንጉሊቱን ሲጥል፤ እዚያው ይረሳው ነበር። የእጁ መልክ ሳይቀር ዳግመኛ ወደ አይኑ ቀረብ ሲል ያስገርመው ነበር። አሁን ግን አንድ ነገር (አንቺን ጨምሮ፤) ከአይኑ ሲሰወርበት ያውቃል፤ መፈለግም ይጀምራል። ይህ ፅንሰ ሐሳብ የቁስ ቋሚነት የሚባል ሲሆን የዚህ የመጀመሪያው ዓመት ትልቅ የአእምሮ ዕድገት ነው።

ስድስተኛ ወር

1. ልጁ ከኋላው በሚደረግበት ትራስ ላይ መደገፉን እየቀነሰ ይመጣል። እንዲያውም ሚዛኑን እንዳይስት ሁለት እጆቹን ወደፊት ዘርግቶ ቀና ብሎ ሊቀመጥ ሁሉ ይችላል። በቀጣዩ ወር ያለአንዳች ድጋፍ ወደመቀመጥ ሊያድግ ይችላል። ባለፉት አንድና ሁለት ወራት ልጅሽ ለሐጩ እንደሚዝረከረክ አስተውለሽ ይሆናል። በእነዚህ ቀናት ውስጥ የመጀመሪያው ጥርስ ብቅ ይላል፤ ስለዚህ እያንከ ለመጫወት የሚያመቹ አሻንጉሊቶችን (መጫወቻዎችን) በርካት አድርገሽ አቅርቢለት።
2. በዚህ ወቅት በቀን ውስጥ አብዛኛውን ጊዜ ንቁ ስለሆነ ለመጫወት ይጓጓል። ሌሎች ሕፃናት ልጆችን ሲያይ ይደሰታል፤ ከሰው ጀምሮ እስከ የሕፃን ምግብ ድረስ የግል ምርጫዎች ይኖሩት ይጀምራል። ሐሳቡን የመግለጥ መሻቱ ሲጨምር፤ በአፉ የሚናገራቸውን፤ ከሰውነት እንቅስቃሴ ቋንቋው ጋር ለማዳበር ሲሞክር ታያለሽ። ለምሳሌ፡- ዲያፕራ (የሽንት ጨርቁ) እንዲለወጥ ካልፈለገ መታገልና መራገጥ ይጀምራል።
3. የልጅሽ የማተኮር ብቃቱ ረዘም ላለ ጊዜ መዝለቅ ስለሚችል፤ አንቺ ስራሽን እየሰራሽ እርሱ በአንድ ወይም በሁለት አሻንጉሊት መጫወት ይችላል። አዳዲስ ነገሮችን ለማወቅ በሚያደርገው ጥረት ያገኘውን ሁሉ አፉ ይከታል።

ሁለት ነገሮችን እያነፃፀረ ሲያጤን፣ ወይም የተለየ እይታ ፈልጎ ገልብጦ ሲመለከት ልታዩው ትችያለሽ።

ለባተኛ ወር

1. አሁን ልጅሽ መቀመጥ ስለቻለ፣ ቀጣዩ ትግሉ ወደሚያያቸው አዳዲስ ነገሮች ለመድረስ መሞከር ነው። ፍራሽ ላይ በደስታ እየተጫወተ ነው ብለሽ፣ ጥቂት ቆይተሽ ስታዩው ተንፏቆ ከፍራሹ ርቆ ታዩዋለሽ። አዲስ ነገር ለማወቅ ያለው ፍላጎት አያስቀምጠውም። ስለዚህ በቂጡ በመንፏቀቅ፣ ወይም በሆዱ በመሳብ ወደሚፈልገው ቦታ ይሔዳል። በአውራ ጣቱ እና በጠቋሚ ጣቱ በመጠቀም እቃዎችን በደንብ ያነሳል።
2. ልጅሽ አሁን በጣም ንቁ እና ተንቀሳቃሽ ነው፤ ቤቱ ውስጥ ሰው እንዳለ ካወቀ ወይም አንዳች ቀልቡን የሚስብ ነገር ካገኘ፣ ተረጋግቶ ለመተኛት ይቸገራል። አንቺ ለምትሰጪያቸው የስሜት መግለጫዎች ምላሽ መስጠት ሊጀምር ይችላል። ራስሽን ከጎዳሽ ኮስተር ይላል፤ የጨነቀሽ ከመሰለው ላይሽ ላይ ጥብቅ ይላል፤ ስታጫውቺው የአንቺን ድምፅ እና ጨዋታ እያስመሰለ ይደግመዋል። ነገር ግን የራሱ የሆነው ባሕሪ (ማንነትም) መውጣት ይጀምራል፤ አንድ ነገር ላይ የሚያተኩር፣ ለረጅም ጊዜ ትኩረት መስጠት፣ አሻንጉሊት እንደፈለገው አልሆን ሲል ወዲያው ብስጭት ማለት ወይም ዝምተኛ እና አዲስ ቦታ ሲሔድ አዲስ ሰው ሲያይ ፈራ ተባ ማለት ይጀምራል።
3. የምክንያትን እና የውጤትን ነገር መረዳት ሲጀምር፣ ሲመታቸው ምላሽ የሚሰጡ አሻንጉሊቶች (ለምሳሌ ጫን ሲሉት የሚናገር የኤሌክትሪክ ጨዋታ) ያስደስቱት ይጀምራል። አንድ የሚያደርጋቸው ነገሮች አንቺን ደስ እንደማያሰኙ መረዳት ይጀምራል። “ተው” ስትይም ምን ማለትሽ እንደሆነ ይገባዋል።

ስምንተኛ ወር

1. ይህ ልጆች መዳሕ የሚጀምሩበት ወር ነው። የቁምሳጥን እና የበር ቁልፍ አላስገባችሁ ከሆነ፣ አደጋ ሳይከሰት አሁኑኑ አስገቡ። ልጅሽ መቼ ወደ ደረጃዎች (የፎቅ) እንደሚሔድ፣ ቁምሳጥን እንደሚከፍት አታውቁም። አንዳንድ ልጆች በፍፁም እንደማይድሁ እወቁ፤ ለጥቂት ጊዜ በመሳብ ይንቀሳቀሱና በቀጥታ ቆመው መሔድ ይጀምራሉ። ልጅሽ ከእነዚህ አንዱ ከሆነ፣ መልካም ነው።
2. ልጅሽ አንዴ መሔድ ከጀመረ በኋላ፣ እግርሽ ላይ ቁጭ ለማለት ብዙም ትዕግስት አይኖረውም። ስታነሺው ለመውረድ ቢታገል አትገረሚ። ከአንቺ ጋር ጠብ ኖሮት አይደለም፤ ሥራ ስለበዛበት ብቻ ነው። አልጋውን እና መንቀሳቀስ የሚከለክለውን ነገር ሁሉ መጥላት ይጀምራል፤ እንደዚህ ዓይነት ነገሮች ውስጥ ልታስገቢው ስትሞክሪ በኃይል በመከላከል ጥላቻውን ይገልጣል።
3. አሁን ልጁ ብቻውን እየዳኸ ስለሚሔድ፣ በርካታ ነገሮችንም በራሱ ማድረግ በመቻሉ አንድ ዋና ድምዳሜ ላይ ይደርሳል፤ ራሱን የቻለ ሰው ነው። ይህ በአንድ በኩል ቢያስደስተውም፣ የፍርሃት ስሜትም ያጭርበታል። ለማዳ የሚባሉት ልጆች ሳይቀሩ የሚያውቁት ሰው ሲገጥማቸው፣ ጠንቀቅ ማለት ይጀምራሉ። የሚያውቋቸውን ሰዎች እንኳ፣ ለምሳሌ፡- አያቶቻቸውን በጥንቃቄ ማየት ይጀምራሉ። በቀላሉ የማይቀርባቸውን ሰዎች እንዲቀርብ አታስገድጁ። አዲስ ነገሮችን በራሱ ሰዓት ቀስ ብሎ እንዲላመድ ጊዜ ስጪው።

ዘጠነኛ ወር

1. በዚህ ወር አሰካባቢ ልጁ እየዳኸ ካለበት ጠረጴዛ ወይም የሚደግፈውን የትኛውንም ነገር ተደግፎ በእግሩ መቆም ይጀምራል። ሰውነቱን መደገፍ የማይችለውንም ነገር

ተደግፎ ለመነሳት ስለሚሞክር ልትጠነቀቁ ይገባል። ልጁ ነገሮችን በማላተም፣ የተራረፈ ምግብን፣ የምንጣፍ ቁራጭን በእጆቹ በመያዝ ሊረብሽሽ ይችላል። (አሁን እጆቹ እንደ አተር ዓይነት ጥቃቅን ነገሮችን ሳይቀር በደንብ መያዝ ይችላሉ።)

2. ልጁ እንግዶች ሲያይ ስለሚጨንቀው ከአንቺ ጋር ይበልጥ ጥብቅ ሊል ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ቤት ውስጥ ብቻችሁን ሳላችሁ እንኳ አንቺ ሥራ መስራት እየፈለግሽ እግሮችሽን ግጥም አድርጎ ይዞ አልለቅ ሊል ይችላል። እንዲህም ሆኖ ነገሮችን የማወቅ ጉጉቱ ያይልበትና እንደገና አንቺን ለቅቆ ለአጭር ጊዜ ዞር ዞር ይልና ደግሞ ሲጨንቀው የወላጆቹን ማበረታታት ይፈልጋል። ነገር ግን አጠገቡ ካለሽ፣ የልብ ልብ ይሰማውና ከሌሎች ጋር በነፃነት መጫወት ይጀምራል።

3. አዲስ የጨዋታ ዓለም ለልጅሽ እየተከፈተለት ነው። የማስገባትና የማስወጣትን ፅንሰ ሐሳብ፣ አንዱ ዕቃ ሌላ ዕቃ ውስጥ ግጥም ብሎ ሲገባ ማየት ያስደስተዋል። ይህንን ፅንሰ ሐሳብ የሚያሳድግበትን ሁኔታ አመቻቹለት። እስከ አሁን አላደረግሽ ከሆነ የኩችናሽን ቁምሳጥን የታችኛውን መሳቢያ የተለያየ መጠን ባላቸው የውሃ(የፈሳሽ) መያዣዎች፣ ድስቶች፣ መጥበሻዎች፣ መለኪያዎች - እንደ ማንኪያ ዓይነት የላስቲክ ዕቃዎች መብላት። እንዲህ ዓይነቱ እንቅስቃሴ ለልጅሽ አስደሳች ሥራ ይሆንለታል። ምናልባት ምግብ እስክታበስዩ ወይም ስልክ እስክታወሪ ድረስ እረፍት ሊሰጥሽ ይችላል።

አስረኛ ወር

1. የልጁ እንቅስቃሴ ይጨምራል፤ አሁን ጠረጴዛ ይዞ መቆም ብቻ ሳይሆን፣ ጠረጴዛውን ይዞ መራመድ ይችላል። በዚህ እድሜ ያሉ ልጆች ይህን አዲሱን ችሎታቸውን ለማዳበር ብዙ ጊዜ ይሰጣሉ። በመጀመሪያ በእጆቹ ጠንከር አድርጎ

በመደገፍ በእግሮቹ ሽርተት ይላል። ኋላ ደግሞ ክብደቱን በእግሮቹ ላይ በማድረግ እጆቹን ሚዛን ለማስጠበቅ ብቻ ይጠቀምባቸዋል። በመቀጠል እግሮቹን አንስቶ እርምጃ ይወስዳል፤ አንድ እጁን በሌላው ላይ ያሳልፋል። የመጨረሻው ደረጃ ክፍሉ ውስጥ ያሉትን የቤት ዕቃዎች እንደ ድልድይ እየተጠቀመ መዘዋወር ይጀምራል።

2. በዚህ ደረጃ ልጅሽ የሚፈልገውን ነገር በምልክት ቋንቋ መግለጥ ይጀምራል። ብዙ ጊዜ የሚያደርገው፣ የሚፈልገው ነገር ላይ በጣቱ ይጠቁማል። እያሳየ ድምፅ ያወጣል፤ የማይፈልገውን ምግብ እና አሻንጉሊት ይገፈትራል፤ እንድታነሽው ሲፈልግ እጆቹን ወደላይ ያነሳል። አንዳንድ ባለሙያዎች ከዚህም የሚበልጥ ሰውስብስብ የሚሉ ቋንቋዎችን ለልጆች ማስተማር እንደሚቻለ ያምናሉ። ለምሳሌ፡- ምግብ ሲፈልግ በጣቱ ከንፈሩን እንዲነካ፣ አንድ ነገር እንዲጨመርለት ሲፈልግ መሐል መዳፉን ነካ ነካ እንዲያደርግ - ልጅሽ ይለምደው እንደሆነ ሞክሪው።

3. አሁን “ተው” ላይ ጠበቅ ማለት ይኖርብኛል። ልጅሽ ምን ማለትሽ እንደሆነ በደንብ ማወቅ ብቻ ሳይሆን ከዚህ በፊት ምን ሲያደርግ እንደተበሳጨሽ ሁሉ ያስታውሳል። ትላንትና እኩለ ሌሊት ሲያለቅስ ከአልጋው አንስተሽ እንዳቀፍሽው (እሹሩሩ እንዳልሽው) ወይም አንቺ አልጋ ላይ እንደወሰድሽው ሲያስታውስ ዛሬ ሌሊትም እንደዚያው ካላደረግሽ ይላል። አጉል ነገር አስለምደሽ ማጣፊያው እንዳይቸግርሽ ተጠንቀቂ።

አስራአንደኛ ወር

1. አሁን ልጅሽ ደረጃ መውጣት ይችላል፤ ከዚህ በፊት ሊደርስባቸው የማይችላቸውን ነገሮች ለመንካት ይታገላል። አዲስ ነገርን ለማወቅ በሚያደርገው ትግል ራሱን እንዳይጎዳ በጥንቃቄ ልትጠብቁው ይገባል።

2. በዚህ ወቅት ልጅን መመገብ ትግል ሊሆን ይችላል። ምናልባትም ያለ አንቺ እርዳታ ማንኪያውን አፋ ማድረስ በመቻሉ ራሴ እበላለሁ የሚል ፍላጎት ሊኖረው ይችላል። ተቆጥቶ ከሚረብሽ እና አልበላም ከሚል ራሱ እንዲበላ ብትፈቅዷለት ይሻላል። ምግብ ሲደፋ፣ አናቱ ላይ ሲያፈስ፣ ሲሻቸውም ሲወረወረው አካባቢውን ሊያቆሽሽ ይችላል፤ ኋላ ማፅዳት ብቻ ነው።
3. ልጅሽ አሁን “ባባ”፣ “ማማ” ማለት ሊጀምር ይችላል፤ ልዩነቱንም ያውቃል። “ማማ” ማለት አንቺ እንደሆንሽ ያውቃል። ምናልባትም ስሙን ማወቅ ሊጀምር ይችላል፤ ቃላትን ከአዛማጅ ሐሳቦች ጋር ማገናኘት ሊጀምር ይችላል። ለምሳሌ፡- አውሮፕላን ሲሉት እጁን ወደሰማይ ይጠቁማል። ባለሙያዎች ይህንን ተቀባይ የቋንቋ ክህሎት ይሉታል፤ ማለትም አንድን ቃል በቅጡ ለመናገር ከመቻሉ ቀድሞ ትርጉሙን መረዳት።

አስራሁለተኛ ወር

1. በዚህ ወር አካባቢ ልጅሽ መራመድ ይጀምራል። አሁን በጣም ሾላካ ስለሚሆን በይበልጥ ጥበቃ ሊደረግለት ይገባል። ልጅሽ የመጀመሪያ ልደቱን ሲያከብር በእግሩ ባይራመድ አያሳስብሽ። ልጆች ከ9-18 ወራት ውስጥ ይራመዳሉ ተብሎ ይጠበቃል፤ አማካይ በእግር የመሔጃ እድሜ 13 ወር ነው። ልጅሽ በተወሰነሰ ደረጃ፣ ከቆመ፣ እቃ ይዞም ሆነ ሳይዝ አንድ ሁለት ጊዜ ከተራመደ ትክክለኛ መስመር ላይ ነው ማለት ነው።
2. በዚህ ወር ላይ ልጆች በእጅጉ ግትር ይሆናሉ። አንድ ነገር ማድረግ ካልፈለገ እንዲያደርግ ማድረግ ከባድ ነው። በእንቅልፍ ሰዓት አልተኛም፣ ምግብ አልበላም ይላል፤ ሱቅ ገብተሽ ተንቀሳቃሽ ወንበሩ ላይ በቀበቶ አስረሽ ካቆየሽው ይበሳጫል። ሳቅ ጨዋታ ለምዲል፣ ከሌሎች

ጋር - በተለይ ከሌሎች ሕፃናት ጋር መጫወት ይወዳል።
ስሜቱ ሲስተካከል በእጅጉ አስደሳች ይሆናል።

3. ከእርሱ ጋር ጨዋታ ለመጫወት ይህ ድንቅ ጊዜ ነው።
ፊቱን በብርድ ልብስ ይሸፍንና “ልጄ የታለ?” ስትዩ
ብርድልብሱን በማንሳት ይደሰታል። በሰውነት ክፍሎቹ
የሚደመምበት ወቅትም ነው። ስለዚህ “አፍንጫ”፣
“ፀጉር”፣ “አይን” እያልሽ እሱ እየጠቆመ እንዲያሳይሽ
አስለምጂው። ሌላው አስቂኝ ነገር ልጅሽ አንቺ
የምታደርገውን እያስመሰለ ለመድገም መሞከሩ ነው።
የራሱን ፀጉር ለማበጠር ይሞክራል፤ ዲያፕራን (ሽንት
ጨርቁን) ለማድረግ ይሞክራል፤ በስልክ ያወራል
ወ.ዘ.ተ..

ልጅሽን ስለማስከተብ

በርካታ ክትባቶች አሉ፤ የክትባቶቹ አስፈላጊነት ከአገር አገር ይለያያል፤ ልጅሽ ክትባቶቹ በሙሉ ወይም በከፊል ሊያስፈልጉት ይችላሉ። ይህም የሚወሰነው በሐኪሙ ነው።

የልጅነት ልምሻ

ምን ያደርጋል?

የፖሊዮ (ልምሻ) ቫይረስን ይከላከላል፤ ቫይረሱ የጡንቻ ሕመምን፣ የመተንፈስ ችግርን እና ሽባነትን ሁሉ ሊያስከትል ይችላል።

የመስጫ ጊዜ

በሁለተኛው እና በአራተኛው ወር፤ ለሶስተኛ ጊዜ ደግሞ ከ6ኛው ወር፤ 18ኛ ወር ውስጥ እና ለአራተኛ ጊዜ ደግሞ ከ4-6 ዓመት ጊዜ ውስጥ። አራቱም በማይንቀሳቀስ የልምሻ ክትባት “አይ ቪ ፒ” መልኩ ቢሰጥ በእጅጉ የተሻለ ነው።

ሊከሰቱ የሚችሉ የጎንዮሽ ችግሮች

መርፌ የተወጋው አካል ቁስለት ሊሰማው ይችላል፤ እንዲሁም ትኩሳት።

ምን ያደርጋል?

እነዚህን ሁለት የቫይረስ በሽታዎች ይከላከላል።

ሀ) ኩፍኝ፡- ሰውነት ላይ ሽፍ ይላል፤ የጉንፋን ዓይነት ስሜት አለው። ነገር ግን አልፎ አልፎ አይነስውርነትን፣ የሳንባ ምች ሊያስከትል ይችላል፤ ሕይወትንም ሊቀጥፍ ይችላል።

ለ) ጆሮ ደግፍ፡- ትኩሳት ያመጣል እና እጢዎችን ሊያሳብጥ ይችላል። አልፎ አልፎ ማጅራት ገትር ያመጣል፤ ጆሮን ያደነቁራል። የጆሮመን ጆሮ ደግፍ የሚባለውን በሽታ

የጋብቻ ምክር መስጪያ

ሊያስከትል ይችላል፤ ይህም ትኩሳት ይለቃል፤ ሽፍታን ያመጣል።

የመስጫ ጊዜ

የመጀመሪያው በ12-15 ወራት መካከል፤ ሁለተኛ በ4 እና 6 ዓመታት መካከል።

ሊከሰቱ የሚችሉ የጎንዮሽ ችግሮች

የተለመዱት ችግሮች የሰውነት ሽፍታ እና ትኩሳት ናቸው፤ ብዙም የማይከሰቱት ችግሮች በአንገት እና በተገጣጣሚ ላይ እባጮች እና በእግርና በእጆች ላይ የሕመም ስሜት።

ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ ትክትክ

ምን ያደርጋል?

ክትባቱ የሚከተሉትን ይከላከላል።

ሀ) ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ ትኩሳት፣ የመተንፈስ አደጋ ያመጣል፤ ሊገድልም ይችላል።

ለ) መንጋጋ ቆልፍ ማዕከላዊውን የነርቭ ስርዓት የሚያጠቃ ነው።

ሐ) ትክትክ የሳምባ ምች፣ ኃይለኛ ሳል እና የአእምሮ ጉዳትን ሊያመጣ ይችላል።

የመስጫ ጊዜ

የመጀመሪያዎቹ ሶስት ክትባቶች በ2ኛ፣ በ4ኛ እና በ6ኛ ወር መሰጠት አለባቸው። አራተኛው ደግሞ ከ15-18 ወር ባለው ጊዜ ውስጥ፤ 5ኛው ደግሞ ከ4-6 ባሉት ዓመት ውስጥ መሰጠት ይኖርበታል።

ሊከሰቱ የሚችሉ የጎንዮሽ ችግሮች

በቀድሞ ጊዜ ትኩሳት እና የቁስለት ስሜት ነበሩ። አልፎ አልፎም ማስመለስ። ባልተለመደ ሁኔታ ደግሞ ልጁ ከፍተኛ ትኩሳት እና የመጣልና የማንቀጥቀጥ ሁኔታ፤ ዛሬ ዛሬ ክትባቶች የሚያስከትሉት የጎንዮሽ ችግር በእጅጉ ቀንሷል።

የጉበት ብግነት (ሔፒታየተስ ቢ)

ምን ያደርጋል?

ይህ ክትባት ሕፃኑ የጉበት ብግነት እንዳይዘው ይከላከላል፤ በደም እና በወሲብ ግንኙነት ይተላለፋል፤ ሲሮሲስ እና ካንሰር በማምጣት ጉበትን ሊጎዳ ይችላል።

የመስጫ ጊዜ

የመጀመሪያው ከልደት እስከ ሁለት ወር ባለው ጊዜ፤ ሁለተኛው ከ1-4 ባሉት ወራት። ሶስተኛው እና የመጨረሻው ከ6-18 ወራት ውስጥ መሰጠት ይኖርበታል።

ሊከሰቱ የሚችሉ የጎንዮሽ ችግሮች

ቁጥራቸው በእጅጉ አነስተኛ ሰዎች (ከ1-3 በመቶ) የተከተቡበት ቦታ ያብጣል፤ ትኩሳት ይይዛቸዋል። ከ600,000 የተከተቡ ልጆች መካከል አንዱ የደም ግፊቱ ይወርዳል፤ የመተንፈስ ችግር ይገጥመዋል።

- ክፍል 14
- የልጅ አስተዳደር

የልጅ አስተዳደግ እና የሚያካትታቸው ጉዳዮች

የልጅ አስተዳደግ መርሆዎች

ልጄን በሚሄድበት መንገድ ምራው፥ በሽመገለም ጊዜ ከእርሱ ፈቀቅ አይልም።

ምሳሌ 22፡6

ልጆች ወደፊት የሚሆኑት ነገር የተቀበሉት ሥልጠና ውጤት እንደሆነ ወላጆች ማወቅ ይኖርባቸዋል። ለልጆቻችሁ ልትሰጡት የምትችሉት ምርጥ ስልጠና በውስጣቸው እግዚአብሔራዊ፣ ክርስቲያናዊ መርሆዎችን ማስረጃ ነው።

እንደ ወላጅነታችሁ ለእናንተ ትልቅ የሆነው ነገር ለልጆችሁም ትልቅ ይሆናል። እግዚአብሔር የሕይወታችሁ ማዕከል ከሆነ፣ እንግዲያስ ኢየሱስ ክርስቶስ ያውም የተሰቀለው በልጆቻችሁ ሕይወት ውስጥ ማዕከለኛ ሥፍራ እንዲኖረው አድርጉ። አንዳንድ ወላጆች ልጆችን ቤተክርስቲያን ማምጣት፣ የልጆች አገልግሎት እንዲሳተፉ ማድረግን፣ መባ መስጠትን ማስተማርን አይፈልጉም።

ወላጆች እንደመሆናችሁ ልጆቻችሁን በማሰልጠን ረገድ እግዚአብሔር የሰጣችሁን ኃላፊነት ለመወጣት የሚከተሉት መርሆዎች ይረዷችኋል።

መርሕ 1. ስለልጆቻችሁ ያላችሁ ቁጥር አንድ ኃላፊነት በጌታ ማሳደግ ነው።

ምን እያደረግህ(እየሰጠህ) እንደሆነ በማስተዋል የተቻለህን ሁሉ አድርግ። ልጆችህ የሚያደርጉት ነገር አንተን ማንፀባረቅ ይኖርበታል። ለምሳሌ አንተ መጋቢ ሆነህ ልጆችህ መጋቢ እንዲሆኑ ካልፈለግህ፣ አንተ ግብዝ ነህ። እንግዲያስ፣ ልጆችህን ጌታን እንዲፈሩ እና እንዲያከብሩ አስተምራቸው።

እናንተም አባቶች ሆይ፥ ልጆቻችሁን በጌታ ምክርና በተግሣጽ አሳድጉአቸው...

ኤፌሶን 6፥4

መርሕ 2. የአንተ አካባቢ ከአንተ በላይ ልጅህን ያሰለጥነዋል።

ልጆችህ የሚኖሩበት ማሕበረሰብ እና የሚማሩበት ትምሕርት ቤት በልጆች ላይ ከወላጆች በላይ ተፅዕኖ ያሳድራል። አካባቢው ልጆችህን እያሰለጠነ እንደሆነ እውነታውን ተቀበል። ስለዚህ አካባቢውን ለመቆጣጠር ጥረት አድርግ፤ የሚከተሉትን መመሪያ በመስጠት ብቻ አታቁም።

7 ልጆቻችሁ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ አካባቢያዊ ጉዳዮች እንደምሳሌ፡-

1. የልጆቻችሁ ት/ቤት
2. የልጆቻችሁ ጓደኞች ማንነት (የልጆቻችሁን ጓደኝነት መገደብ ያስፈልጋል)
3. ቴሌቪዥን
4. ቤተክርስቲያን (የቤተክርስቲያን ድባብ ፍጠራ)
5. ፊልሞች
6. ኢንተርኔት/ኮምፒውተር
7. ጎረቤቶች

መርሕ 3. ስልጠናው ዓላማ ያለው መሆን አለበት።

ሥልጠና ማለት - የተደጋገመ ድርጊት ሲሆን፤ አሰልጣኙ በሌለበት ወቅትም የማያቆም መሆን አለበት ት።

ልጆቻችሁን ማሰልጠን ያለባችሁ 6 ነገሮች

1. ልጆቻችሁ ያለማቋረጥ ቤተክርስቲያን እንዲጮሱ አሰልጥኗቸው (ወላጆች፤ ራሳችሁ ያለማቋረጥ ቤተክርስቲያን በመካፈል በተግባር አሳዩ)

2. ልጃችሁ በየዕለቱ የግል የጥሞና ጊዜ እንዲኖረው/እንዲኖራት አሰልጥኑ።

3. ልጃችሁ እንዲፀልይ አሰልጥኑ።

4. ልጃችሁ እርማት በሚሰጥ የበላይ ባለሥልጣን እንዲያምን አሰልጥኑ።

5. የሚያደርጉትን በሙሉ ተግተው እንዲያደርጉ አሰልጥኑ።

6. በቤት ውስጥ እግዚአብሔርን እንዲያስቡ አሰልጥኗቸው።

እኔም ዛሬ አንተን የማዝዘውን ይህን ቃል በልብህ ያዝ። ለልጆቼም አስተምረው፤ በቤትህም ስትቀመጥ፤ በመንገድም ስትሄድ፤ ስትተኛም፤ ስትነሣም ተጨውተው። በእጅህም ምልክት አድርገህ እሰረው በዓይኖቼም መካከል እንደክታብ ይሁንልህ።

ዘዳግም 6፡6 - 8

አምላኬ፤ ከታናሽነቴ ጀምረህ አስተማርኸኝ፤ እስከዛሬም ተአምራትህን እነግራለሁ። እስካረጅም እስክሸመግልም ድረስ፤ ለሚመጣ ትውልድም ሁሉ ክንድህን፣ ኃይልህንም፣ ጽድቅህንም እስክነግር ድረስ፤ አቤቱ፤ አትተወኝ።”

መዝሙር. 71፡17-18

አሁንም አሁንም “ዋ” ማለት ተግባር ካልታከለበት ዋጋ የለውም። ሲያስፈልግ ልጅን መቅጣት እና መገለፅ ያስፈልጋል።

ባሎች፣ ልጆች (በተለይ የእንጀራ ልጆች) ለሚስታችሁ አልታዘዝ ሲሉ ሚስቶቻችሁን አግዟቸው። የሌላውን ልጅ ስትንከባከብ፣ እግዚአብሔር የአንተን ይንከባከብልሃል።

መርሕ 4. በዚህም በዚያም ልጃችሁን በፅድቅ ጎዳና የሚጠብቀው እግዚአብሔር ነው።

- እግዚአብሔርን በግል ማወቅ ይኖርብሃል።
- ለልጆቻችሁ ሁልጊዜ መፀለይ ይኖርባችኋል።

የባልና ሚስት አንድነት ዋና ነው። አንዳችሁ ለአንዳችሁ ለመፀለይ ጊዜ ይኑራችሁ። ከዚህ በላይ የተዘረዘሩት መርሐዎች ፍሬያማ የሚሆኑት በቤቱ ውስጥ ሰላም ሲኖር ነው።

ትዳራችሁን አፅንታችሁ ያዙ፤ ነገሮች በጎ ይሆናሉ። የእናንተ ችግር ውስጥ፣ ልጆቻችሁን እያስገባችሁ እርግማን ሳታመጡባቸው የራሳችሁን ችግር ራሳችሁ ፍቱ። የልጆቻችሁን ልብ ወደ እናንተ ወደ ወላጆች እግዚአብሔር እንዲያመጣ መፀለይ ያስፈልጋል። አለበለዚያ ልጆች ሲያድጉ ነገራቸው ሁሉ ከወላጆቻቸው ፍላጎት ውጪ ማድረግ ይጀምራሉ።

እኔ እግዚአብሔር አልለወጥም፤ እናንተ የያዕቆብ ልጆች ሆይ፥ ስለዚህ የጠፋችሁ አይደላችሁም። ከአባቶቻችሁ ዘመን ጀምሮ ከሥርዓቴ ፈቀቅ ብላችኋል፤ እርስዎንም አልጠበቃችሁም። ወደ እኔ ተመለሱ፤ እኔም ወደ እናንተ እመለሳለሁ፤ ያላል የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር፤ እናንተ ግን፥ የምንመለስው በምንድር ነው? ብላችኋል።

ሚልኪያስ. 3፥6-7

መጥቼም ምድርን በእርግማን እንዳልመታ እርሱ የአባቶችን ልብ ወደ ልጆች፥ የልጆችንም ልብ ወደ አባቶች ያመልሳል።

ሚልኪያስ. 4፥6

መርሕ 5. በቤትህ እግዚአብሔርን ማሰብ አጎልብት

ሀ) ከልጆቻችሁ ጋር ፀልዩ።

ለ) እንደ ቤተሰብ አብራችሁ ፀልዩ።

ሐ) በምግብ ሰዓት ፀልዩ።

መ) ከጉዞ በፊት ፀልዩ።

- ክፍል 15
- አዳዲስ ገፅታዎች

የጉዲፈቻ ልጆች

ወላጅ ለመሆን ሁለት መንገዶች አሉ። የመጀመሪያው መንገድ በፅንሰ መውለድ ነው፤ ሁለተኛው መንገድ በጉዲፈቻ ነው። ጉዲፈቻ የወለዳችሁትን ልጅ እንደራስ ልጅ የመቀበል ውብ ተግባር ነው። ልጁን ወስዳችሁ ከአብራካችሁ እንደወጣ ልጅ ታሳድጋላችሁ፤ ከጊዜ በኋላ ከአብራካችሁ በወጡት ልጆች እና በዚህኛው መካከል ምንም ልዩነት አይኖርም። ከአብራክ የወጣውም፣ በጉዲፈቻ የመጣውም በእኩልነት ይወደዳሉ፤ እኩል የቤተሰብ አባላት ናቸው።

የጉዲፈቻ ጥቅሞች

- ሁላችን የክርስቶስ ቤተሰብ አባላት የሆንንበት ይኸው መንገድ ነው።

እንግዳ ሆኜ ተቀብላችሁኛልና፤

ማቴዎስ 25:35

አባ አባት ብለን የምንጮኸበትን የልጅነት መንፈስ ተቀብላችሁ እንጂ እንደገና ለፍርሃት የባርነትን መንፈስ አልተቀብላችሁምና።

ሮሜ 8:15

በውድ ልጄም እንዲያው የሰጠን የጸጋው ክብር ይመስገን ዘንድ ይህን አደረገ።”

ኤፌሶን 1:6

- ልጅን በጉዲፈቻ ለሚቀበል ሰው ልዩ ብድራት አለው።

እንግዳ ሆኜ ተቀብላችሁኛልና፤

ማቴዎስ 25:35

ይህም የሆነበት ጉዲፈቻ ማለት አንድን እንግዳ ሰው ወደ ሕይወትህና ወደ ቤተሰብህ መቀበል ማለት ነው። በማቴዎስ 25:35 እንደተገለጠው ጌታ በፍርድ ቀን ብድራት የሚሰጠው ለእነዚህ፤ እንግዶችን በቤታቸው ለሚቀበሉ ሰዎች ነው። የሚገርመው ከጌታ ዘንድ ተጨማሪ ባርኮት የሚያገኘው የራሱን ልጆች ያሳደገ ሳይሆን ልጅን በጉዲፈቻ የወሰደ ሰው ነው።

- ልጆችን በጉዲፈቻ የወሰዱ ባልና ሚስት በእግዚአብሔር ፍቅር እንዲራመዱ፤ ይህንንም ታላቅ ፍቅር እንዲገልጡ እድል ያገኛሉ።

የራሳችንን፣ ስጋችን የሆነውን ብቻ እንድንወድ የሚያደርገንን ራስ ወዳድነት ይሰበራል፤ ይህም ጉዲፈቻ ስንወስድ ተስፋ የሌላቸውን፣ ማንም የማይወዳቸውን እንድንወድ ግድ ይለናልና ነው። አንድ ልጅ በጉዲፈቻ መውሰዳችሁ በሕይወታችሁ ሁሉ ካስመዘገባችሁት መንፈሳዊ ስኬት እጅግ የሚልቀው ስኬት ሊሆን ይችላል።

ትንቢትም ቢኖረኝ ምሥጢርንም ሁሉና እውቀትን ሁሉ ባወቅ፤ ተራሮችንም እስካፈልስ ድረስ እምነት ሁሉ ቢኖረኝ ፍቅር ግን ከሌለኝ ከንቱ ነኝ።

1ኛ ቆሮንቶስ 13፡2

- ጉዲፈቻ በማሕበረሰቡ ውስጥ ጤናማ ገፅታን ያላብሳችኋል።

ጉዲፈቻ፤ ቤተሰብ፣ ወዳጆች እና ማሕበረሰቡ በአጠቃላይ ልጅ በሌላቸው ባልና ሚስት የሚያሳድረውን ጫና ይቀንሳል። እንዲህ ሲሆን እነዚህ ጥንዶች በምንም የጎደሉ መስለው አይቀርቡም። እንደማንኛውም ወላጅ እነርሱም ስለ ልጃቸው ደስታ እና ስለገጠማቸው ችግር መወያየት ይችላሉ፤ የጉዲፈቻ ልጆች ወላጆች እና ሌሎቹ ወላጆች ያላቸው የሕይወት ተሞክሮ ተመሳሳይነት አለው። ከእንግዲህ ስለ ልጆች ወሬ ሲነሳ ባይተዋር አይሆንም። ይህ ጭንቅ ሲነሳላቸው፣ ባልና ሚስት ራሳቸው የመውለድ እድላቸው ይጨምራል።

- የጉዲፈቻ ልጆች ለወላጆቻቸው ብዙ ደስታ ይሆናሉ።

የጉዲፈቻ ልጅ ከመቀበላቸው በፊት እና በኋላ የወላጆቹ ሕይወት እንደ ሌሊት እና ቀን የተለያየ ነው።

- ልጆችን በጉዲፈቻ መውሰድ ጥንዶች ባለመውለዳቸው ምክንያት የሚመጣባቸውን ጭንቀት እና የሕክምና ተግዳሮት ያስወግድላቸዋል።

- ጉዲፈቻ እንደማንኛውም ጤነኛ ሰው እንደሆንክ እንዲሰማህ ይረዳሃል።

በጉዲፈቻ ልጅ ከወሰዳችሁ በኋላ እንደማንኛውም ጤነኛ ሰው እና ወላጅ እንደሆንክ/ሽ ይሰማህ/ሽ ይጀምራል፤ ምክንያቱም አሁን እንደሌሎች ባልና ሚስት እናንተም ልጆች አላችሁ።

- ልጅን በጉዲፈቻ መውሰድ ከእርግዝና፣ ከምጥ ከተያያዥ ሕመሞቹ እና አደጋዎቹ ሁሉ ይገላግላችኋል።

የጉዲፈቻ ተግዳሮቶች

1. በጉዲፈቻ የሚወሰድ ልጅ ማግኘት ከባድ ነው። ከፈለጋችሁ ታገኛላችሁ፤ ሳታቋርጡ ፈልጉ። እግዚአብሔር በልጅ ይባርካችኋል።
2. ይህንን ውሳኔያችሁን ቤተሰቦቻችሁ እና ወዳጆቻችሁ እንዲቀበሉ ማድረግ ከባድ ነው። ሐሳባችሁን ከእነርሱ ጋር በመወያየት እና ቆራጥ በመሆን ይህንን ችግር ተወጡት።
3. ሰዎች ይህ እኮ እውነተኛ ልጃችሁ አይደለም ሊሏችሁ ይችላሉ። ይህም ለልጃችሁ ክፉ ድንጋጤ ሊፈጥር ይችላል፤ ስለዚህ ገና በለጋ እድሜው ራሳችሁ ብትነግሩት የተሻለ ነው። እንዲህ ልትሉት ትችላላችሁ “እኔ የምንከባከበው እና የምወደው ማንም አልነበረኝም፤ አንተም የሚያሳድግህ ማንም አልነበረህም። ስለዚህ ወስጄ

ወደድኩህ፤ ልጄም ሆንክ።” እንዲህ በፍቅር የተነገረው ነገር ጌላ ሲያድግ ክፉኛ ከመደንገጥ ይጠብቀዋል፤ የተደበቀ ነገር ጌላ ሲወጣ ጥፋቱ ብዙ ነው። ጊዜ እያለፈ ሲመጣ፤ ልጁ በጉዲፈቻ በመወሰዱ ልዩ ክብር ሊሰግው ይችላል።

4. ጉዲፈቻ መወሰዳችሁ መራር ነገር ውስጥ ሊከታችሁም ይችላል፤ ልጁ ጀርባውን ሊሰጣችሁ ይችላል፤ ወይም ወላጆቹ ድንገት ሊመጡ ይችላሉ፤ ወይም ከአብራካችሁ የወጣ ልጅ እንዳይደለ ሊነግሩት ይችላሉ። ይሁንና የሚያሳዝኑ አጋጣሚዎች እንዳሉ ሁሉ ደስ የሚያሰኙም አሉ።

የተሳካ ጉዲፈቻ መንገዶች

1. ልጅ የት እንደምታገኝ አጠያይቅ። ምሳሌ፡- እንለ ሙታን ማሳደጊያ
2. ለተወሰነ ጊዜ ልጁ ቤታችሁ ይኑር። ግንኙነታችሁ እየጠበቀ ሲመጣ ልጁ በሕግ የእናንተ እንዲሆን አስፈላጊውን ሁሉ አድርጉ።
3. ሐኪም አማክራችሁ የልደት ቀኑን ምረጡ።
4. ይህ ልጅ በሕይወታችሁ የእግዚአብሔር በረከት እንደሆነ እመኑ።
5. ልጁን ከማሕፀናችሁ፤ ከልባችሁም ለመውለድ ወስኑ።
6. እግዚአብሔር እንዳቀፈን እናንተም በሙሉ ልባችሁ ልጁን እቀፉት።
7. በተቻላችሁ መጠን ጥሩ ጥሩ ነገሮችን ለልጁ አቅርቡለት።
8. ዘመዶቻችሁ ልጁን እንዲቀበሉ ጥረት አድርጉ።
9. ልጁን እንዲቀበሉ እና አመጣጡ ከሌላ እንደሆነ እንዳያወሩ ለምኗቸው።
10. በሕይወት እያንዳንዱ እርምጃ አደጋ ልታስከትል እንደምትችል ተረዱ።

11. በጉዲፈቻ ልጃችሁ ደስ ተሰኙ። ለየትኛውም የራስ ልጅ እንደሚደረግ ለጉዲፈቻ ልጃችሁ ድግስ አድርጉ፤ ደስ ተሰኙ።

ባሪያ ቢሆን ወይም ጨዋ ሰው፥ እያንዳንዱ የሚያደርገውን መልካም ነገር ሁሉ ከጌታ በብድራት እንዲቀበለው ታውቃላችሁና።”

ኤፌ ሶን 6፡8

ከትዳር ጓደኛ መለየት

የትዳር ጓደኛ መሞት

የትዳር ጓደኛ ሞት ከየትኛውም ሐዘን ይበልጥ እንዲሟጎዳ ተደርሶበታል። ከዚህ የሚከተለው በፍቺ ከትዳር ጓደኛ ጋር መለየት ነው። በትዳር ጓደኛ ሞት የተነሳ የሚይዝህ/ሽ ሐዘን ቶሎ ካላስወገድከው በስተቀር አንተኑ ሊገድልህ ይችላል።

8 ደረጃዎች

1. ድንጋጤ - ያልተጠበቀ ነገር ተፈጥሯል። ይህ በእኔ ላይ ይደርሳል ብዬ አስቤ አላውቅም፤ አልቆልኛል።
2. ክህደት - ይህ በእኔ ላይ ሊሆን አይችልም። እርግጠኛ ነኝ በሕልሜ ነው፤ ስነቃ ይጠፋል።
3. ፍርሃት - ምን ይውጠኝ ይሆን? ሕይወቴ አበቃለት ማለት ነው? እንዴት እችለዋለሁ?
4. ኩነኔ - ጥፋቴ የእኔ ነው። ይህ እንዳይከሰት አንዳች ነገር ማድረግ ነበረብኝ።
5. ሕመም - አመመኝ፤ ልቤ ደማ።
6. ቁጣ - ለምን እኔ? እኔ ባሌን ለምን እነጠቃለሁ? እግዚአብሔር እኔ ላይ እንዲህ እንዲደርስብኝ ለምን ይፈቅዳል?
7. መቀበል - ይሁን። የሆነው ሆኗል። እጋፈጠዋለሁ።
8. ፈውስ - ጌታ በእኔ ሕይወት እየሰራ ነው። ቅባቱ፤ መንፈስ ቅዱስ ለቁስሌ መድሐኒት ነው። የእርሱ ፍቅር ያረጋጋኛል፤ ይህ ሕመሜንም ያስወግዳል። እርሱ

እየለወጠኝ ነው - የተሻልኩ ይበልጥ የበረታሁ ሰው እያደረገኝ ነው።

የትዳር ጓደኛ ሲሞት/ስትሞት መደረግ ያለባቸው ነገሮች

1. ሐዘንህን/ሽን ለመግለጥ ለራስህ/ሽ/ ፍቀድ/ጂ/። ስለ ጉዳትህ(ሽ) አልቅስ(ሽ)። ሕመምህን/ሽን መግለጥ ያስፈልጋል።፤ መራር ልትሆን/ኒ እና ወደ ጥልቅ የድብርት አዘቅት ውስጥ ልትገባ/ቢ ትችላለህ/ትችያለሽ። የታመቀ ሐዘን ብዙ በሽታ ሊያመጣ ይችላል።

የሚያዝኑ ብፁዓን ናቸው፥ መፅናናትን ያገኛሉና።”

ማቴ ዎስ 5፥4

2. ከልክ በላይ የሆነ ሐዘን ሊይዝህ/ሽ እና ሊቆጣጠርህ/ሽ እንደሚችል እወቅ/ቂ።

ማልቀስህን/ሽን እና ማዘንህን/ሽን ቶሎ መተው ያስፈልጋል። አለበለዚያ ዳግመኛ ለሕይወት የተነቃቃ ስሜት ለማግኘት ትችገራለህ/ትችገሪያለሽ። በእንዲህ ዓይነቱ ሐዘን ውስጥ የሕይወት ትርጉም ይጠፋብሃል/ሻል - ሕይወት ዓላማ አይኖራትም። ስለዚህም በማወቅም ሆነ ባለማወቅ ሞትህን/ሽን መጋበዝ ትጀምራለህ/ትጀምሪያለሽ።

“...የዓለም ጎዘን ግን ሞትን ያመጣል።”

2ኛ ቆሮንቶስ 7፥10

3. ስለ ባለቤትህ(ሽ) መሔድ ሰማያዊ አስተሳሰብ ይኑርህ/ሽ

በኢየሱስ ያመኑ ሁሉ በሰማይ ዘላለማዊ ቤት እንደተዘጋጀላቸው የእግዚአብሔር ቃል ያረጋግጥልናል። ሞት የትዳር ጓደኛህ/ሽ ፍፃሜ ሳይሆን እጅግ በተሻለ ሥፍራ ከጌታ ጋር ለሚሆን ዘላለማዊ ሕይወት ጅማሬ ነው። በዚህ ተፅናና/ኒ፤ ተስፋም አድርግ/ጊ።

ድንኳን የሚሆነው ምድራዊ መኖሪያችን ቢፈርስ፥ በሰማይ ያለ በእጅ ያልተሠራ የዘላለም ቤት የሚሆን ከእግዚአብሔር የተሠራ ሕንጻ እንዳለን እናውቃለንና።”

2ኛ ቆሮንቶስ 5፥1

4. ድብርትን (የስሜት አዘቅትን) አሸንፍ/ፊ

አመስጋኝ ልብ በመያዝ ድብርትን (የስሜት አዘቅትን) አሸንፍ። ድብርትን ለመርታት ፍቱን መድኃኒት የምስጋና ሕይወት ነው። በቤትህ/ሽ ለብቻህ/ሽ ሳለህ/ሽ፣ በአደባባይ፣ እናም በቤተክርስቲያን እግዚአብሔርን አምልክ/ኪ።

እግዚአብሔር ለክብሩ የተከላቸው የጽድቅ ዛፎች እንዲባሉ ለጽዮን አልቃሾች አደርግላቸው ዘንድ፥ በአመድ ፋንታ አክለልን፥ በልቅሶም ፋንታ የደስታን ዘፀት፥ በኃዘንም መንፈስ ፋንታ የምስጋናን መጐናጸፊያ እሰጣቸው ዘንድ ልኮኛል።

ኢሳይያስ 61፡3

5. ሐዘንህን/ሽን ተቀበል/ይና ሕይወትህን/ሽን ቀጥል/ይ

የትዳር ጓደኛህ/ሽ ሐዘን እጅግ ከባድ ቢሆንም፣ እግዚአብሔር ግን እንደሚያውቀው እና እንደሚያፅናናህ/ሽ እርግጠኛ ሁን/ኒ። እግዚአብሔር እንደሚንከባከብህ/ሽ እርግጠኛ በመሆን ሐዘንህን/ሽን ተቀበል/ይና ሕይወትህን/ሽን ቀጥል/ይ።

እግዚአብሔር ልባቸው ለተሰበረ ቅርብ ነው፥ መንፈሳቸው የተሰበረውንም ያድናቸዋል።

መዝሙር 34፡18

6. እንደገና አልም/ሚ። ዳግም ለማግባት ትወስን/ኒ ይሆናል።

አንተንና/ቺንና ቤተሰብህን/ሽን እግዚአብሔር እንደሚንከባከብ የእግዚአብሔርን የተስፋ ቃላት በማመን በፊትህ/ሽ ያለው ሕይወት በተስፋ ተመልከተው/ቺው። ለአንተ/ቺ መልካም ሐሳብ ያለው መልካም አምላክ መሆኑን እርግጠኛ ሁን/ሁኒ።

እግዚአብሔር በቅዱስ ቦታው ለደህ አደጎች አባት፥ ለባልቴቶችም ዳኛ ነው።”

መዝሙር 68፡5

እንደገና ለማለም ተበረታታ/ቺ። ዳግም ማግባት ከፈለግህ/ሽ መልካም የትዳር ጓደኛ እንዲሰጥህ/ሽ በእግዚአብሔር ታመን/ኒ።

ዳግም ከማግባት በፊት ሊታሰቡ የሚገቡ ነገሮች

1. ልጆች ካሉህ/ሽ አዲሷ/ሱ የትዳር ጓደኛ፣ ልጆችህን/ሽን ሊወርስ/ ልትወርስ እና የእንጀራ እናት

ወይም የእንጀራ አባት ሊሆኑ ነው። አንተም/ቺም የእንጀራ አባት/እናት ልትሆን/ኒ ነው።

2. ከአብራክ ያልወጡ ልጆች ባሉበት አብዛኛውን ጊዜ አስቸጋሪ ፈተና፣ ክስ እና በክስ መልስ የተሞሉ ናቸው። እንዲህ ሲሆን ግንኙነታችሁ መራር እና የተበላሸ ይሆናል።
3. ዳግመኛ ለማግባት ስትወስን/ኒ የእንጀራ ልጆችን ጉዳይ ለመጋፈጥ ዝግጁነትን ማጣራት ያስፈልጋል። ሁለት ቤተሰቦችን ስኬታማ በሆነ መንገድ ለማዋሃድ ተዘጋጅተዋል/ሻል?
4. በሞት ስለተለየችህ/የሽ የትዳር ጓደኛ ማሰብ ያለ ቢሆንም፣ ከአዲሱ ጋር እያስተያዩ አዲሱን/ሷን ከመኮነን ፈተና መጠበቅ ያስፈልጋል።

ማስታወሻ :- ለተጨማሪ መረጃ “ከትዳር ጓደኛ ልጅ ወይም ዘመድ ጋር መኖር” የተባረውን ምዕራፍ 23ን ይመልከቱ።

በፍቺ ከትዳር ጓደኛ መለየት

በፍቺ የትዳር ጓደኛውን/ዋን/ ያጣ/ች/ ሰው/ሴት፣ ከተበላሸ ትዳር ጉዳት ማገገም እንደሚቻል ማወቅ ይኖርበታል/ባታል። የተጎዳውን ነፍስህን/ሽን ለመመለስ የሚያስፈልገው የእግዚአብሔር ፀጋ፣ እርዳታ እና ሞገስ ነው።

ልባቸውን የቈሰሉትን ያፈውሳል፤ ሕማማቸውንም ይጠግናል።

መዝሙር . 147፡3

እርግጥ ነው - የታሰረን ስሜት የሚፈውስ የእግዚአብሔር ፀጋ አለ፤ ይሁንና የፈውስህ/ሽ ቁልፉ ያለው በእጅህ/ሽ ነው። መፈወስህ/ሽ ወይም አለመፈወስህ/ሽ ወይም የፈውስህ ፍጥነት የሚወሰነው በአንተ/ቺ ነው።

8 ደረጃዎች

1. ድንጋጤ - ያልታሰበ ነገር ሆነ። በእኔ ትዳር እንዲህ ይሆናል ብዬ አስቤ አላውቅም፤ አልቆልኛል።

2. ፍርሃት - ምን ይውጠኝ ይሆን? ሕይወቴ አበቃለት ማለት ነው? እንዴት እችላለሁ?
3. ኩነኔ - ወድቄያለሁ፤ ጥፋቱ የእኔ ነው። ይህ እንዳይከሰት አንዳች ነገር ማድረግ ነበረብኝ።
4. ሕመም - ያመኛል፤ ልቤ ደማ። የተጣልኩ መሰለኝ።
5. ቁጣ - እንዴት እንዲህ ያደርገኛል/ታደርገኛለች? እንዴት እንዲህ ይንቀኛል/ትንቀኛለች?
6. መቀበል - ይሁን። የሆነው ሆኗል። እጋፈጠዋለሁ።
7. ይቅርታ - ይቅር ልለው/ልላት መርጫለሁ። እተዋለሁ፤ በቀልን እተዋለሁ። ነፃ ወጥቼያለሁ።
8. ፈውስ - ጌታ በእኔ ሕይወት እየሰራ ነው። የእርሱ መንፈስ እንደ ዘይት ነው፤ ቁስሌን ይፈውሳል። የእርሱ ፍቅር ያረጋጋኛል፤ ሕመሜንም ያስወግዳል። እርሱ እየለወጠኝ ነው - የተሻልኩ ይበልጥ የበረታሁ ሰው እያደረገኝ ነው።

በፍቺ ወቅት መደረግ ስላለባቸው ነገሮች

1. የቀድሞ የትዳር ጓደኛህን/ሽን ይቅር በል/ይ

ይቅር ማለት እግዚአብሔር እንዲፈውስህ/ሽ በትክክለኛው አቅጣጫ ያንቀሳቅስሃል/ያንቀሳቅስሻል። የትዳር ጓደኛህን/ሽን የእውነት ይቅር ካላልክ/ሽ እግዚአብሔር አይፈውስህም/ሽም። ከዚህም ሌላ ይቅር ካላልክ/ሽ እግዚአብሔር ይቅር አይልህም/ሽም። በእርግጥ ይቅር ማለትህ/ሽ የሚፈተነው ለቀድሞ የትዳር ጓደኛህ/ሽ በጎነት የእውነት መፀለይ በመቻል ነው። ይቅር በማለት ከመራርነት ነፃ ትወጣለህ (ትወጪያለሽ)። እንዲህ ሲሆን ብቻ ደስታን ዳግመኛ ልታጣጥም/ሚ ትችላለህ(ትችያለሽ)። ይቅር ማለት ትችላለህ(ትችያለሽ)፤ መንፈስ ቅዱስ እንዲረዳህ/ሽ ፍቀድ/ፍቀጂ።

ለጸሎትም በቆማችሁ ጊዜ፥ በሰማያት ያለው አባታችሁ ደግሞ ኃጢአታችሁን ይቅር እንዲላችሁ፥ በማንም ላይ አንዳች ቢኖርባችሁ ይቅር በሉት።”

ማርቆስ 11፡25

2. እግዚአብሔር ይቅር እንዲልህ/ሽ ጠይቅ/ቂ

ለትዳር መፍረስ በተለያዩ መጠን የሁለቱም አስተዋፅዖ ቢኖርም፤ አብዛኛውን ጊዜ ፍቺውን የሚያቻኩለው አንደኛው ወገን ነው። በመሆኑም ሁለቱም የእግዚአብሔርን ይቅርታ እና ምሕረት ቢጠይቁ መልካም ነው። አንዳንድ ጊዜ እግዚአብሔርን ማሳዘናችንን እንኳ ስለማናውቅ የፃድቅነት ስሜት አይያዘን። የጥፋተኝነት እና የኩነኔ ስሜቶች ይበዛሉ። ይሁንና እግዚአብሔር መሐሪና ሩህሩህ መሆኑን ማወቅ ያፀናናል። የእግዚአብሔርን ምሕረት እየተቀበልህ/ሽ ጥፋትህን/ሽን መርምር/ሪ እና አስተካክል/ይ። እውነተኛ ንስሐ እንደገባህ/ሽ የሚታወቀው እዚህ ላይ ብርቱ ጥረት ስታደርግ/ጊ ነው።

እግዚአብሔር መሐሪና ይቅር ባይ ነው፥ ከቅጣ የራቀ ምሕረቱም የበዛ።

መዝሙር 103፡8

3. በመንፈስ በሳል ከሆኑ አማካሪዎች ጋር ስለ ሕመምህ አውራ/ሪ

ከመጋቢህ/ሽ ጋር ወይም እግዚአብሔርን ከሚፈሩ ጓደኞችህ/ሽ ጋር አውራ/ሪ። ደግ ጆሮ ማግኘት ለተጎዳ ስሜት እፎይታን ይሰጣል። ትዳሩ አይጠገን ይሆናል፤ በእግዚአብሔር ቃል ግን ትፅናናለህ (ትፅናኚያለሽ)። ይሁንና ከተወሰነ ጊዜ በኋላ ሆን ብለህ/ሽ ስለ ሕመምህ/ሽ ማውራት ማቆም ያስፈልጋል፤ አለበለዚያ አማካሪዎችህን/ሽን ታደክማለህ(ታደክሚያለሽ)፤ የስሜት ፈውስህም/ሽም አይፈጥንም።

እርስ በርሳችሁ በኃጢአታችሁ ተናዘዙ። ትፈወሱም ዘንድ እያንዳንዱ ስለ ሌላው ይጸልይ፤ የጻድቅ ሰው ጸሎት በሥራዋ እጅግ ኃይል ታደርጋለች።”

ያዕቆብ 5፡16

4. የእግዚአብሔርን ፍቅር ተቀበል/ይ

የመገፋትን እና የኩነትን ስሜት በእግዚአብሔር ቃል በሚሆን መታመን ለውጠው/ጨው። የእግዚአብሔር ቃል እግዚአብሔር እንደሚወድህ/ሽ እና ለሕይወትህ/ሽ መልካም ዓላማ እንዳለው ያረጋግጥልሃል/ሻል። የሚያበረቱህን/ሽን የመጽሐፍ ቅዱስ ቃላት አንብብና/ቢና ከቅድመ ሁኔታ ውጪ በሆነ ፍቅሩ ያቅፍህ/ሽ ዘንድ ራስህን/ሽን ለእግዚአብሔር ስጥ/ስጪ። ላለህበት/ላለሽበት ችግር መልስ የሚሰጡ ክርስቲያናዊ መጽሐፍትን ማንበብም በጣም ይጠቅማል።

እኛም እግዚአብሔር ለእኛ ያለውን ፍቅር አውቀናል አምነንማል።
እግዚአብሔር ፍቅር ነው...

1ኛ ዮሐንስ 4፡16

5. ጥልቅ ምስጋና ለጌታ ይኑርህ/ሽ

ሁኔታህ ከዚህ የከፋ ሊሆንም ይችል ነበር። ከፈረሰው ትዳርህ ያተረፍካቸውን መልካም ነገሮች ለምሳሌ፡- ልጆችህን/ሽን ተመልከት/ቺ እና ጌታን ባርክ/ኪ። በሕይወት በመኖርህ/ሽ ምክንያት ብቻ በእርግጥ እንደተባረክህ/ሽ ቁጠር/ሪ። የትዳር ፍፃሜ ማለት የሕይወት ፍፃሜ ማለት አይደለም። ልብ አመስጋኝ ሲሆን ለራስ ማዘን እና መራርነት እድል ፈንታ አያገኙም። አመስጋኝ ልብ ደስ የተሰኘ ልብን ይወልዳል፤ “ደስተኛ ልብ ጥሩ መድኃኒት ነው።”

ሳታቋርጡ ጸልዩ፤ በሁሉ አመስግኑ፤ ይህ የእግዚአብሔር ፈቃድ በክርስቶስ ኢየሱስ ወደ እናንተ ነውና።

1ኛ ተሰሎንቄ 5፡18

6. በቤተክርስቲያን በንቃት ተሳተፍ/ፊ

ሌሎችን ስትረዳ/ጂ፤ ትኩረትህን/ሽን ከራስህ/ሽ እና ከችግርህ/ሽ ላይ ታነሳለህ(ታነሸያለሽ)። ይህም በራስ ዙሪያ ከመሸከርከር እና ለራስ ከማዘን ይፈውሳል። ለጌታ እና ለእርሱ ሕዝብ የምትሰጠው/ጨው አገልግሎት በእግዚአብሔር ላይ ያለህ/ሽ እምነት መገለጫ ነው፤ ይህም ጌታን ደስ ያሰኛል። የፍቺ ጠባሳ በሕይወትህ/ሽ እያለ በደስታ ጌታን ለማገልገል መቻልህ/ሽ ክብር ነው።

የርኅራኄ አባት፣ የመጽናናትም ሁሉ አምላክ የሆነ የጌታችን የኢየሱስ ክርስቶስ አምላክና አባት ያባረክ። እርሱ በመከራችን ሁሉ ያጽናናል፤ ስለዚህም እኛ ራሳችን በእግዚአብሔር በምንጽናናበት መጽናናት በመከራ ሁሉ ያሉትን ማጽናናት እንችላለን።

2ኛ ቆሮንቶስ 1፡3 - 4

7. የወደፊት ሕይወትህን/ሽን በተስፋ ተመልከት/ቺ

ተስፋን ሕያው አድርጎ መያዝ አስፈላጊ ነው። ስለ ሕይወትህ በየዕለቱ በጌታ ታመን/ኒ። በዚህ የፈውስ ሒደት ውስጥ አልፎ አልፎ ተስፋ የመቁረጥ ጨለማ ስሜት ሊመጣብህ/ሽ ይችላል። እየተሻለኝ አልመጣም በማለት ተስፋ አትቁረጥ/ጨ። በጌታ መሸሸግን ተማር/ሪ፤ እርሱም ዳግመኛ እንድትነሳ/ሺ እና እንድትራመድ/ጂ ብርታት ይሰጥሃል/ሻል። ዳግመኛ ልታገባ/ቢም ላታገባም/ቢም ትችላለህ(ትችያለሽ)፤ ይሁንና መልካም እና አርኪ ሕይወት ልትኖር/ሪ ትችላለህ(ትችያለሽ)። ነገሮች ይሻሻላሉ - እመን/ኒ! መልካም አምላክ ከአጠገብህ/ሽ ስላለ፣ አዳዲስ የሕይወት ገፅታዎች እንደሚከፈቱ በታላቅ ተስፋ ተጠባበቅ/ቂ።

የተስፋ አምላክም በመንፈስ ቅዱስ ኃይል በተስፋ እንደትበዙ በማመናችሁ ደስታንና ሰላምን ሁሉ ይመላላችሁ።”

ሮሜ 15፡13

- ክፍል 16
- ባለትዳሮች
የሚያነሱቸው
የተለመዱ ጥያቄዎች
እና መልሶቻቸው

ባለትዳሮች የሚያነሷቸው የተለመዱ ጥያቄዎች እና መልሶቻቸው

መግቢያ

የትኛውንም የትዳር ጥያቄ ለመፍታት ቁልፉ ያለው በመቀበል መርሕ ውስጥ ነው። አንተና የትዳር ጓደኛህ የተለያዩ አመለካከት ሊኖራችሁ ይችላል። የሁለታችሁም እይታ የተሳሳተ ላይሆን ይችላል። እያንዳንዱ ወገን አጋሩን ከራሱ የተሻለ እንደሆነ በመቁጠር መቻቻል ያስፈልጋል። መልካም መቻቻል የሚፈጠረው የትዳር አጋርህን አመለካከት ስታከብር እና ከአንተ የተሻለ አድርገህ ስትቆጥር ነው።

ለወገኔ ይጠቅማል በማለት ወይም በከንቱ ውዳሴ ምክንያት አንድ እንኳ አታድርጉ፤ ነገር ግን እያንዳንዱ ባልንጀራው ከራሱ ይልቅ እንዲሻል በትሕትና ይቀጠር፤

ፊልጵስፎስ 2፡3

እንደ ባለትዳር ከአንተ የሚጠበቀውን ሁሉ ለመፈፀም የተቻለህን ሁሉ እንድታደርግ ነው፤ ይህን እያደረግህ ሳለ በትዳርህ የሚነሳውን ችግር ሁሉ በግልህ መፍትሔ ልትሰጠው እንደማትችል ተረዳ - ይህንን ማድረግ የሚችለው እግዚአብሔር ብቻ ነው። አንተ ለትዳር ጓደኛህ የግል “መንፈስ ቅዱስ” ለመሆን አልተጠራህም፤ ስለ ኃጢአት፣ ስለ ፅድቅ እና ስለ ፍርድ መውቀስ የአንተ ሥራ አይደለም። ይህ የመንፈስ ቅዱስ ስራ ነው። ሰውን መለወጥ የሚችል እግዚአብሔር ብቻ ነው። የመጋቢዎችን ምክር እና እርዳታ ማግኘትም ይጠቅምሃል።

ትዳር ደስ ከማትሰኝበት፣ ገና ካልተለወጠ የትዳር ገፅታ ጋር በትዕግስት አብሮ መኖርን ይጠይቃል። ነገሩ እንደ አስም እና የስኳር በሽታ ጋር አብሮ እንደመኖር ዓይነት ነው። እንዲህ ዓይነት በሽታ ያለበት ሰው በሽታው ቀሪ ሕይወቱን ይዞ

እንዳይጠፋ እየተቆጣጠረው ኑሮውን ይገፋል፤ ይህም ጥሩ ነው።

አለመተማመን

ጥ፡

ባለቤቴ የሚደብቀኝ ነገር እንዳለ አስባለሁ። በአስር ደቂቃ እመለሳለሁ ይለኝና፣ ከሰዓታት በኋላ ሰበቡን ደርድሮ ይመጣል፣ ባንክ ሔጄ ነበር ይላል።

መ፡

መተማመንን ለመገንባት ጊዜ ይጠይቃል፤ እንዲሁ የሚፈጠር ነገር አይደለም። በዚህ ትዳር ተግባራት ተቋርጧል ወይም እየተቋረጠ ነው። እንዲህ ሲሆን ሁለቱም የሌላውን ድርጊት እና ልብ እንደወደዱ መተርጎም ይጀምራሉ። “ሰብብ” የተባለው ሰብብ ሳይሆን እውነተኛ ምክንያት ሊሆን ይችላል፤ ነገር ግን ከተግባራት ጉድለት እና ያለመተማመን ድባብ በማየሉ ምክንያት ሰውየው አይታመንም።

በሌላ በኩል ይህ ሁኔታ ለትዳር ያለመታመን ሁኔታ እየመጣ ስለመሆኑ ምልክት ሊሆንም ይችላል። ሁለቱም አካላት ተግባራቸውን እንዲያሻሽሉ እንመክራለን። ሚስት ሁከት ሳታነሳ፣ ነገር ግን ደፈር ብላ፣ ባል የት እንደሔደ መጠየቅ ይኖርባታል። ግልጥነት መጨመር አለበት። በሌላ በኩል ባል ቤት ከመሆን ይልቅ ደጁን እንዲመርጥ ያደረገቸው ነገር ቢኖር ሚስት ራሷን መፈተሽ ይኖርባታል።

በምዕራፍ 6 “ግልጥነት”፣ በምዕራፍ 9 “ተግባራት በትዳር”፣ በምዕራፍ 10 “መታመን እና አለመታመን በትዳር” የተባሉትን ክፍሎች ይመልከቱ።

ጥ፡

ባለቤቴ ለጓደኞቼ ጥሩ ፊት አታሳይም፤ በተለይ ለሴቶቼ፤ ምን ላድርግ?

መ፡

እርግጠኛ ነኝ፣ ይህ ከፍራቻ ስሜት የመነጨ ነው። ሚስት በመሪ ሹፌር ላይ ሳትፈራ እንድትቀመጥ ማድረግ የእያንዳንዱ ባል ኃላፊነት ነው። ይህ ካልሆነ ግን ሚስት የባልን የሴት ጓደኞች ሽንቆ ላይ ይደርጋለች። ባለትዳሮች የሚኖሯቸው ጓደኛ በተቻለ መጠን የጋራ ቢሆኑ ይመረጣል። የባል ሴት ጓደኞች ከሚስት ጋር ወይም የሚስት ወንድ ጓደኞች ከባል ጋር አልግባባ ካሉ ለትዳሩ መረጋጋት ሲባል ጓደኝነቱ ቢቀር ይሻላል። ባልና ሚስቱ ተማክረው አንዳች አስታራቂ መንገድ ያብጁ። ነገር ግን ዋናው መድኃኒት ሚስት በልቧ

ያለውን ፍራቻ ለማስወገድ የተቻለውን ሁሉ ማድረግ ነው። በመካከላቸው መተማመንን መገንባት አለበት። ሚስትም የራሷን ፍራቻ ለማስወገድ መጣር ይኖርባታል።

(በምዕራፍ 7፣ “የክርስቲያን ቤት” ፣ በምዕራፍ 10 ፣ “መታመን እና አለመታመን በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ)

ጥ፡

ባለቤቴ አንድ ቀን ሌላ ወንድ ከንድ ላይ ትወድቃለች የሚል ፍራቻ አለኝ። ይህንን ፍራቻዬን እንዴት ላድርገው?

መ፡

አስቀድመህ ማድረግ ያለብህ የዚህ ፍርሃት መነሻ ምን እንደሆነ መፈለግ ነው። ከዚህ ቀደም ከደረሰብህ ነገር ወይም ከቀድሞ ሕይወትህ አንዳች ነገር ጋር የተያያዘ ነው? ሚስትህ በሌሎች ወንዶች ዙሪያ ያለው ዘና ማለት ወይም ደስታ ታዩላት ይሆን? ወይስ እርሷን በበቂ ሁኔታ ለማርካት ብቃት የለኝም የሚል ስጋት ይሆን?

ይህም ይሁን ያ፣ ፍርሃትህን ለይተህ አውቀህ ልታስወግድ ይገባል። ለዚህም ሁኔታ በመልካም ተግባራት፣ ችግሩን ፈልቅቆ ማውጣት ይረዳል። ባል ፍርሃቱን በትክክለኛው ሁኔታ እና አጋጣሚ መተንፈስ ይኖርበታል። በተጨማሪም ከእርሱ የጎደለ የመሰለው ነገር ሲኖር ሚስቱን ደስ ለማሰኘት ጥረቱን መጨመር ይኖርበታል። ጥርጣሬ እውነተኛ ፍቅር (አጋፔ) እንደሌለ የሚያሳይ ነው፤ እውነተኛ ፍቅር ፍርሃትን ያስወግዳልና።

ፍጹም ፍቅር ፍርሃትን አውጥቶ ይጥላል እንጂ በፍቅር ፍርሃት የለም። ፍርሃት ቅጣት አለውና፤ የሚፈራም ሰው ፍቅሩ ፍጹም አይደለም።

1ኛ የሐንሰ 4፡18

አለመታመን (አመንዝራነት) መንፈስም ነው፤ ስለዚህ በፀሎት ልንቋቋመው ይገባል። በመጨረሻ ባል ከሚስቱ ጋር የቀረበ ወዳጅነትን በመመስረት ፍርሃቱን ማስወገድ ይኖርበታል።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 10፣ “መታመን እና አለመታመን በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ሁልጊዜ የድሮ ሕይወቴን ያነሳብኛል፤ ምን ላድርግ?

መ፡

ባለትዳሮች ስለቀድሞ ሕይወታቸው አንድም ነገር እንዳይደባበቁ ይመከራል። ይህ ማለት በተቻለ መጠን አንዱ ወገን የቀድሞ ሕይወቱን ምንም ሳያስቀር ለሌላው መግለጥ ይኖርበታል። ይህም በትዳር ውስጥ በድንገት አስደንጋጭ ነገር ብቅ እንዳይል ነው። ይሁንና የዚህ ዓላማ ከሰማው ነገር የተነሳ አንዱ ሌላውን እንዲንቅ ወይም እንዲያሳቅቅ አይደለም። ክርስቶስ በቀድሞ ሕይወታችን ያደረገናቸውን ጉዶች ሁሉ ይቅር ብሎናል።

የሚስቱን የቀድሞ ሕይወት አልለቅ የሚል ባል፣ በራሱ የማይተማመን እና ሚስቱ ሁልጊዜ ተሸማቅቃ እንድትኖር የሚፈልግ ነው፤ ምናልባትም ለራሱ ፍራቻ መድኃኒት ያገኘ መስሎት ይሆናል። የሚስትህን ግልፅነት ተጠቅመህ እርሷን ለመነገዝነገ፣ ለመቆጣጠር እና ለመጠምዘዝ አትሞክር፤ አለበለዚያ ነገሯን ለአንተ መንገር ታቆማለች።

ሚስትም ክርስቶስ ይቅር ስላላት የእርሱን ንዝነዛ ከቁብ መቁጠር የለባትም። ከሁሉ በላይ ስለሁኔታው መፀለይ እና የባሏን ክፋት በ”ደግ” በመመለስ መፅናት ይኖርባታል።

(በምዕራፍ 6፣ “ግልጥነት” የሚለውን፣ ምዕራፍ 8፣ 28-31 “ፍቅር በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ)

ጥ፡

ሴት ጓደኛ አለችው፤ እኔን አሳስቦኛል፤ እርሱ ግን ግድም አልሰጠው።

መ፡

ጥያቄው፣ ምነው አንቺን አሳስበሽ? ነው። ራሱን ላይገዛ ይችል ይሆናል ብለሽ ነው ወይስ ግንኙነታቸው ላይ የአደጋ ምልክት ታየ? እንዲህም ሆነ እንዲያ፣ አንዲት ሴት አላግባብ ስትጠጋ፣ ሴቶች አየሩ ላይ “አደጋውን” ማሸተት እንደሚችሉ ባሎች ማወቅ አለባቸው።

ከተግባቦት ጉድለት የተነሳ አለመተማመን ካለ እንዲህ ዓይነቶች ፍርሃቶች ይመቻቸዋል። ምክር ሲሰጥ መጣበቅ ይኖር ዘንድ መለየት እንደሚያስፈልግ ይነገራል። መለየት ካለብን ሰዎች መካከል የቅርብ ወዳጆቻችንን ይጨምራል። በተለይ ተቃራኒ ፆታ ያላቸውን።

(ምዕራፍ 6፣ “እግዚአብሔርን የሚመስል ትዳር” የሚለውን ይመልከቱ)

በተጨማሪም ለትዳር አለመታመን (ምንዝርና) ቀስ በቀስ የሚዳብር ነገር ነው። ሚስትህ ካልሆነች ሴት ጋር የምታሳልፈውን ጊዜ (በስልክ እንኳን) በመጨመር ይጀምራል።

ይህንን ችግር የሚፈጥረው ራስ ወዳድነት ነው። ባል የሚፈልገውን ትኩረት ከሚስቱ ማጣቱ እና ይህንኑ የምትሰጥ ሴት ሌላ ስፍራ በመገኘቷ ይሆናል። “ቤቴ” የሚሉትን ሥፍራ የመፍጠር የሁለቱም አጋሮች ኃላፊነት ነው። እያንዳንዱ ባለትዳር ከራሱ ደስታ ይበልጥ የትዳር አጋሩን(ሯን) ደስታ ማሰብ ይኖርባታል። ከባልሽ ጋር ያለሽን ተግባቦት እና የፍቅር ሕይወት አሻሽይና ጥሩ ጊዜ መርጠሽ በጠብና በስሜት ባልተሞላ መንገድ ጉዳዩን አንሺለት። ብዙ ወንዶች እንዲህ ዓይነት ነገር ሲነሳባቸው “አመንዝራ” አልሺኝ የሚል ስሜት ስለሚመጣባቸው በጥንቃቄ ተራመጁ።

(በምዕራፍ 7፣ ያለውን፣ በምዕራፍ 10፣ “መታመንና አለመታመን በትዳር የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

ማታ ማታ ተቃራኒ የታ ካላቸው ጓደኞቹ ጋር በስልክ ሲያወራ ያመሻል።

መ፤

ትዳርሽ ፀንቶ እንዲቀጥል፣ ሰላማዊ እና ጣፋጭ እንዲሆን መተማመን በጣም አስፈላጊ ነው። ጥርጥር ጤናማ ነገር አይደለም። “ፍቅር... ሁሉን ያምናል፣ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል...” (1ኛ ቆሮንቶስ 13፡7) “ፍፁም ፍቅር ፍርሃትን አውጥቶ ይጥላል። (1ኛ ዮሐንስ 4፡18)

እርግጥ ነው፤ ባለቤትሽ ካልፈራ ወይም ክስ ካልተሰማው በስተቀር በስልክ ስለሚያወራው ነገር ሊነግርሽ ይገባል። ባሎች ከማንኛውም ዓይነት ክፉ ነገር መራቅ አለባቸው፤ ጥያቄ ሊያስነሳ ለሚችል ነገር ስፍራ መስጠት የለባቸውም።

በማታ ከተቃራኒ የታ ጋር በስልክ ለረጅም ሰዓት የልብን የመጫወት ጥብቅ መሻት አጠያያቂ ነው። ለምን እንዲህ እንደምታደርግ ልብህን በጥንቃቄ እና በእውነት መርምር። ሚስት የሚያሳስባትን ነገርም በደንብ ማጤንን ተማር - ፍቅር እኔ ያልሆንኩት ካልሆነ ብሎ አያከርም።

(በምዕራፍ 20፣ “ግልጥነት” የሚለውን፣ በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ሁሌ ትጠረጥረኛለች።

መ፡

እንዲህ ዓይነቱ ጥርጣሬ ባለበት፣ መልሱ ከሁለት አንድ ነው። አንዱ ከዚህ በፊት የተፈፀመ ክሕደት (አለመታመን) ሊኖር ይችላል። ወይም ሚስት በትዳሯ እርግጠኝነት የማይሰማት፣ በውስጧ ፍራቻ ሲኖራት ነው።

ጉዳዩ የመጀመሪያው ከሆነ፣ ክሕደት ተፈጥሮ ከሆነ ብቸኛው ምክር የተከዳው አካል ሙሉ በሙሉ ይቅር ማለት ይኖርበታል፤ ጥፋተኛው አካል ደግሞ ዳግመኛ እንዲታመን ጥረቱን መጨመር ይኖርበታል። ያለፈው ነገር የወደፊት እንቅስቃሴህ/ሽ ላይ ጥላውን እንዲያደርግ አትፍቀድ/ጂ። ስለ እንዲህ ዓይነቱ ፍራቻ የሚያወሳ ክርስቲያናዊ ፅሁፎችን ፈልግ/ጊ እና ተፈውስ።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ”) የሚለውን፣ በምዕራፍ 21፣ “የትዳር ችግርን ማስወገድ” የሚለውን ይመልከቱ)

ጥ፡

ሲወጣ፣ ወዴት እንደሆነ አይናገርም።

መ፡

በቂ ተግባሮች እንደሌለ ያሳያል። በተጨማሪም ባል ለሚስቱ ተገቢውን አክብሮት አልሰጠም። አንዳንድ ጊዜ እንዲህ የሚሆነው ሚስት ባል የሚጠራበትን ስፍራ እንደማትወደው ሲያውቅ ነው። መዋሸት ደግሞ አይፈልግም። ስለዚህ ዝም ብሎ ውልቅ ይላል።

መፍትሔው በትዳሩ ውስጥ ግልጥነትን መጨመር ነው። ሁለቱም አካላት መነጋገርን ማበረታታት አለባቸው። ሚስት “አውጣ” ዓይነት ጥያቄ ብቻ በመጠየቅ እንደ የፖሊስ ጋዜጠኛ መሆን የለባትም። እንዲህ ዓይነቱ አመለካከት መነጋገርን አያበረታታም።

(በምዕራፍ 6፣ “እግዚአብሔርን የሚመስል ትዳር” የሚለውን ተመልከቱ።)

መልክ

ጥ፡

ቦርጭ አለው።

መ፡

እርግጥ ነው አንድን ሰው ለማግባት ትልቁ ነገር የሰውየው ባሕሪ ነው።
ይሁንና መጠቅለያውም ዋና ነገር ነው፤ ምክንያቱም አብዛኛውን ጊዜ
ምርቱን መስሕብ የሚሰጠው ወይም እንዲጠላ የሚያደርገው መጠቅለያው
ነው። ምርቱ ይጣፍጥ፣ አይጣፍጥ የሚታወቀው ኋላ ነው። ልክ እንደዚህ
ሰዎች መልክ በትዳር ጓደኛው ፊት ያላቸውን ሞገስ ያስቀጥላል ወይም
እንዲቋረጥ ሊያደርግ ይችላል።

የሚያሳዝነው ሰዎች ካገቡ በኋላ ሰውነታቸውን መቆጣጠር
ይተዋሉ። ሆኖም ግን እድሜ በራሱ ከክብደት ጋር እንደሚመጣ
መታወቅ አለበት። ትልቁ ነገር መወፈሩን/ሯን የምንነግርበት
መንገድ ነው። የሰውን ስሜት ለመስበር ሳይሆን ለማነፅ
ተናገር/ሪ። የትዳር ጓደኛህ/ሽን መልክ ተቀበል/ይ፤
ከመጠቅለያው ይልቅ በውስጠኛው መልካም ነገር ላይ
አተኩር/ሪ። የክብደቱን ጉዳይ ለመቀነስ የትዳር አጋራችሁን
አግዙ።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባቦት በትዳር” የሚለውንና በምዕራፍ 10፣
“መታመን እና አለመታመን በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ፊቱን ያኮማትራል።

መ፡

ምናልባት ያላስደሰተው ነገር ይኖር ይሆናል። ጉዳዩ ጠንከር ያለ ከሆነ
ከአማካሪዎቹ ወይም ከመጋቢዎች ጋር ተወያይበት። ሁልጊዜ ፊቱን ካጠቆረ
ባል ጋር መኖር ቀላል አይደለም። ባል በሕይወት ዘመኑ ሁሉ ከሚስቱ ጋር
በደስታ መኖር አለበት። ነገሩን ተወት አድርገውና አንተ ደስተኛ ሆን።

በሕይወትህ፣ አንተም ከፀሐይ በታች በምትደክምበት ድካም ይህ እድል
ፈንታህ ነውና ከንቱ በሆነ በሕይወትህ ዘመን ሁሉ፣ ከፀሐይ በታች
በሰጠህ፣ በከንቱ ዘመንህ ሁሉ፣ ከምትወድዳት ሚስትህ ጋር ደስ
ይበልህ።

መክብብ 9፡9

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች - በቤት ደስተኛ - ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ባለቤቴ ጥቂት ክብደት እንድትጨምር እፈልጋለሁ።

መ፡

ጥቂት ክብደት መጨመር ወይም መቀነስ በትዳር ውስጥ ዋና መሠረታዊ ነገር ልናደርጋቸው አይገባም። አንድ ሰው በቀላሉ ክብደት ይጨምራል፤ ለሌላው ግን ዳገት ነው። አንዳንዶች በቀላሉ ክብደት ይቀንሳሉ፤ ሌሎች አንድ ኪሎ ለመቀነስ ዘመናቸውን ይለፋሉ። አንዳችሁ አንዳችሁን ተቀበሉ፤ በፍቅር ተመለሱ። የጠበቅከው ነገር ሊመጣም ላይመጣም ይችላል። ነገር ግን መለወጥ የማትችለውን መቀበል የሚያስችልህን ፀጋ ከእግዚአብሔር ጠይቅ።

(በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ቁልፍ - የትዳር ጓደኛህ (ሽ) ን አካላዊ ቅርፅ ተቀበል (ይ) ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ፍቅር እና ወሲብ

ጥ፡

ሚስቴ መሳሳም አትወድም።

መ፡

በባልና ሚስት መካከል መቀራረብ እንዲጎለብት መሳሳም ይጠቅማል። መሳሳም በራሱ አንድ ቋንቋ እና ፍቅር መግለጫ ነው። ሚስቴ በዚህ ቋንቋ መግባባትን ለመማር አእምሮዋን ማሳመን ይኖርባታል።

ሚስትህ መሳም ካልፈለገች፣ ግድ አትበላት። ከሚከተሉት ምክንያቶች መካከል በአንዱ ተቸግራ ይሆናል።

ሀ) ከመጣችበት ሁኔታ የተነሳ መሳሳም አይመቻት ይሆናል። ለነገሩ፣ አንተም ብትሆን ሁሉንም ነገር ትወዳለህ ማለት አይደለም።

ለ) ባልየው አፉን በቅጡ ባለመታጠቡ ይሆናል። ልትስማት ስትፈልግ የአፍህ ጠረን መልካምና የሚስብ መሆኑን አረጋግጥ። ንፁሕ፣ ናና (ሚንት) ናና የሚል እና ምናልባትም ጣፋጭ የሆነን ነገር አልፈልግም የሚል ሰው ብዙ አይደለም።

በምዕራፍ 9፣ “ተግባሮች - በትዳር - የተግባሮች ሌሎች መንገዶች”፣ በምዕራፍ 38፣ “የተቀናበሩ መጽሐፍ ቅዱሳዊ መርሆዎች 1-12 “የመሳሞ አስፈላጊነት መርሆዎች” የሚለውን ያመልክቱ።)

ጥ፡

ባለቤቴ ወሲብ አትወድም።

መ፡

በአጠቃላይ ሴቶች የወንዶችን ያህል ወሲብን እንደማይወዱ መታወቅ አለበት። ሁላችን ያለን ትልቁ የወሲብ ብልት አእምሮአችን ነው። ስለዚህ ለዚህ ጉዳይ አእምሮ በትክክል መቃኘት አለበት።

እንዲሁም ወሲብ ለሴቶች ከድርጊት በላይ ነው። በ1ኛ ጴጥሮስ 3:7 መሠረት ባሎች እንደ እግዚአብሔር ቃል በሚሰጠው እውቀት ሚስቶቻቸውን እንዲይዙ አበረታታቸው። ትዳር ፍትረያ የሌለው እና ሰላማዊ ይሆን ዘንድ፣ ባሎች ስለ ሚስቶቻቸው ይበልጥ ማወቅ ይኖርባቸዋል፤ እንዲህ ሲሆን ብስጭታቸው ይቀንሳል። ሚስቶችም ወንዱ ወሲብ ሲርበው፣ ወደ ሌላይቱ ለመሔድ በኃይል እንደሚፈተን በማወቅ ከእግዚአብሔር የተሰጣቸውን ኃላፊነት መወጣት ይኖርባቸዋል፤ ይህንን ለባሎቻቸው ማድረግ የሚችሉት እነርሱ ብቻ ናቸው።

(በምዕራፍ 10፣ “መታመንና አለመታመን በትዳር - ያለመታመንን ዕምቅ ኃይል የሚያነሳሱ ሁኔታዎች” የሚለውን፣ በምዕራፍ 25፣ የመቀበል ቁልፍ የሚለውን፣ “የትዳር ጓደኛን “ወንድነት” ወይም “ሴትነት” መቀበል” የሚለውን ያመልክቱ።)

ጥ፡

ባለቤቴ የወሲብ ፍላጎት ሁልጊዜ ከፍ ያለ ሊሆን እንደማይችል አልረዳ አለ።

መ፡

በትዳር ወሲብ ማለት የአንደኛውን ወገን የወሲብ ፍላጎት ብቻ የሚመለከት አይደለም። በትዳር ውስጥ ወሲብ የምንፈፅምባቸውን ዋና ዋና ምክንያቶችን ማንሳት አስተሳሰባችንን ለማረቅ ይጠቅማል።

በመጀመሪያ ደረጃ እግዚአብሔር ወሲብን በትዳር ሲያመጣው ለመባገር መንገድ እንዲሆን ነው፤ ስለዚህ በዚህ ጉዳይ ላይ ከፍ ያለ የወሲብ ፍላጎት መኖር ወይም አለመኖሩ ዋና ጉዳይ አይደለም፤ ያለ ወሲብ ልጆች አይመጡም። የሚገርመው ነገር

ልጅ ገና ያልወለዱ አንዳንድ ባልና ሚስት ከጠብና ያለመግባባት የተነሣ ሚስትየዋ ማርገዝ የምትችልባቸውን ቀናት ሳይገናኙበት ያሳልፋሉ። በዙሪያችን ያሉ ልጅ ያልወለዱ የአንዳንዶቹ ባልና ሚስት ታሪክ ይህንን ይመስላል።

በሁለተኛ ደረጃ እያንዳንዱ/ዷ ባለትዳር በወሲብ አጋሩ/ሯን የማርካት መለኮታዊ ኃላፊነት አለበት/ባት ስለዚህ ወሲባዊ ስሜት ናረም፣ ቀነሰም ኃላፊነትን መወጣት ያስፈልጋል - አድርግ/ጊ፣ አድርግ/ጊ የሚል ስሜት መኖሩ/አለመኖሩ ለውጥ አያመጣም።

በመጨረሻ፣ እግዚአብሔር ወሲባዊ ግንኙነትን በትዳር ውስጥ መፍጠሩ ባልም ሚስትም እንዲደሰቱበት ነው። ይህንን ጥያቄ ያቀረበች ሚስት አእምሮዋን ከዚህ ሐሳብ ጋር ካላስማማች በስተቀር ከወሲብ ደስታ ልታገኝ አትችልም። የወሲብ ፍላጎትሽ በጋለ ወቅትም፣ በቀዘቀዘ ጊዜም በወሲብ ጊዜ (የወሲብን) ሶስቱንም ምክንያቶች ታሳቢ ማድረግ ያስፈልጋል። የትዳርን ዓላማ መፈፀም ይኖርብሻል።

(በምዕራፍ 28፣ “ወሲባዊ ደስታ - መግቢያ - የወሲብ 8 ምክንያቶች” የሚለውን፣ በምዕራፍ 31፣ “አስደሳች ወሲብ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 32፣ “ የሚለውን፣ በምዕራፍ 36፣ “ወሲብ ለመራባት” የሚለውን ይመልከቱ።

ጥ፡

ሚስቴ የፍቅር ነገር እጅግም ናት፤ ወሲብህን ፈፅሞ አትወድም።

መ፡

በመጀመሪያ ደረጃ ትዳርን ከተራ ጓደኝነት፣ ከወንድምና እሕትነት የሚለየው ብቸኛ ነገር ወሲብ እንደሆነ መታሰብ ይኖርበታል። ስለዚህ ወሲብ የትዳሩ ዋና ክፍል ነው።

በሁለተኛ ደረጃ ሴቶች ለወሲባዊ ጥያቄ የሚሰጡት ምላሽ እና ያላቸው አመለካከት ከወንዶች የተለየ እንደሆነ እያንዳንዱ ባል ማወቅ ይኖርበታል። ብዙ ክርስቲያን ወጣቶች የሚያገቡት በዋናነት ለወሲብ ቢሆንም፣ የሴቶቹ ምክንያት ግን የተለየ ነው።

(በምዕራፍ 25፣ የመቀበል ቁልፍ - “የትዳር ጓደኛን “ወንድነት” እና “ሴትነት” መቀበል የሚለውን ይመልከቱ።)

የዚህ ጥቅስ ውጤት፣ በትዳር ውስጥ ወሲብን ቀስቃሽ እና አስጀማሪ ባል መሆኑ ነው። በመሆኑም ባል ሚስቱን በእውቀት መያዝ ይኖርበታል። መቼ መንቀሳቀስ እንዳለበት፣ እንዴት መጠጋት እንዳለበት፣ መቼ መቀጠል እና መቼ ቆም ማድረግ እንዳለበት ማወቅ አለበት። እንደ ጥንድ አብሮ በመኖር የሚሻሻል ጥበብ ነው።

ሴቷ ስሜቷ ይግል ዘንድ ብዙ ነገር ያስፈልጋታል። ባል ወደ ሥራ ለመሄድ ከቤት ሲወጣ ሚስቱን ያናገረበት መንገድ ኋላ፣ ማታ፣ መኝታ ቤት የሚያገኘውንም ምላሽ ሊወስን ይችላል። ሴቶች የስሜት ጉዳትን የማቆየት ዝንባሌ አላቸው። ስለዚህ ከሚስትህ ጋር አስደሳች፣ ያልተገደበ፣ የተፈታ ወሲብ ከፈለግህ፣ ሚስትህም ማሽከርመምና ማግባባት ይኖርብሃል። ስጋ ቤት ገብቶ ኪሎ ስጋ እንዳዘዘ አለቃ አትሁን። ሚስትህ የመወደድ ስሜት የሚሰማት ምን ስታደርግላት እንደሆነ ፈልገህ አግኝ፤ ይህም ለወሲብ እርሷን ይፈታታል።

(ምዕራፍ 31፣ “አስደሳች ወሲብ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ወሲብ ሲነሳ ቅድመ ሁኔታዎችን ትደረድራለች። እሺ እስክትለኝ ብዙ ማግባባት ይጠበቅብኛል።

መ፡

የባሏን ወሲባዊ ፍላጎት ማርካት ከእግዚአብሔር የተቀበለችው ኃላፊነት እንደሆነ እያንዳንዷ ሚስት ማወቅ አለባት። ከእርሱ ጋር ወሲብ ለማድረግ መስማማቷ ልዩ ውለታ ዋለችለት ማለት አይደለም። ሰውየው ክርስቲያን ነው ማለት ያለአንዳች ጭንቅ ባማረ ሳህን ወሲብ የምታቀርብለትን ሴት ሲያገኝ አይፈተንም ማለት አይደለም።

ባሏ ወሲብ ማድረግ የሚፈቀድለት ከእርሷ ጋር ብቻ መሆኑን ሚስት እንደ ክብር ልትቆጥረው ይገባል። ጉዳዩን አንድ ጊዜ እንዲህ ከተረዳሽው ራስሽን ለባልሽ አልሰጥም ትያለሽ ብዬ አላምንም።

ሚስት ምሉዕ ትሆን ዘንድ የምትወጣው አንዱ ሚና የወሲብ አጋርነት በመሆኑ፣ ሚናዋን በፍቅር እና በተነቃቃ ስሜት መጫወት ይኖርባታል። ከባሏ ጋር ወሲብን መቀስቀስ

(ማስጀመር)ም ይኖርባታል። ስለ ወሲብ ቅድመ ሁኔታዎችን መደርደር ከእግዚአብሔር የተሰጠሽን ኃላፊነት በቅጡ መፈፀምን አያሳይም።

ሚስት ከባሏ የምትፈልገው ነገር ሲኖር፤ የፈለገችው ነገር እንዲደረግላት ወሲብን እንደ መሣሪያ መጠቀም አይኖርባትም። አገባሃለሁ ብላ ቃል ስትገባ፤ ያለ አንዳች ቅድመ ሁኔታ ራሷን ለመስጠት ቃል ገብታለች። ከአንቺ ብቻ የሚያገኘውን ነገር ከመከልከል ይልቅ ነገሮችን በጥሞና በመልካም መንፈስ በማንሳት መወያየትን ተማሪ። ፍቅር የራሱን አይፈልግም፤ ያልኩት ካልሆነ በማለትም ድርቅ አይልም።

(በምዕራፍ 10፤ “መታመን እና አለመታመን በትዳር” የሚለውን፤ በምዕራፍ 12፤ “የሚስት ኃላፊነቶች” የሚለውን፤ በምዕራፍ 13፤ “ምሉዕ ሚስት የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ወሲብ በትዳራችን በቀላሉ የማይገኝ ዕቃ ነው።

መ፡

ትዳር ያስፈለገበት አንዱ መጽሐፍ ቅዱሳዊ ምክንያት ከዝሙት ለመራቅ ነው። ራስን የመግዛት ስጦታ የሌላቸው ሰዎች እንዲያገቡና ያልተበከሉ የክርስቶስ አካል አባላት እንዲሆኑ ነው። ሰይጣን እንዳይጨውትብን ትዳራችንን መያዝ ማወቅ አለብን። ወሲብ በቀላሉ የማይገኝ ዕቃ ሲሆን የምትፈልገውን ነገር ከትክክለኛው ምንጭ ስታጣው፤ ከተለያዩ ፈተናዎች እና ኃጢአቶች በር ይከፍታል። ለሰይጣን ዕድል ፈንታ አትስጡት።

“ስለ ጻፋችሁልኝስ ነገር፥ ከሴት ጋር አለመገናኘት ለሰው መልካም ነው። ነገር ግን ስለ ዝሙት ጠንቅ ለእያንዳንዱ ለራሱ ሚስት ትኑረው፤ ለእያንዳንዱ ደግሞ ለራሱ የባል ይኑራት። ባል ለሚስቱ የሚገባትን ያድርግላት፤ እንደዚሁም ደግሞ ሚስቲቱ ለባልዋ። ሚስት በገዛ ሥጋዋ ላይ ሥልጣን የላትም፤ ሥልጣን ለባልዋ ነው። እንጂ፤ እንዲሁም ደግሞ ባል በገዛ ሥጋው ላይ ሥልጣን የለውም፤ ሥልጣን ለሚስቱ ነው። እንጂ። ለጸሎት ትተጉ ዘንድ ተስማምታችሁ ለጊዜው ካልሆነ በቀር፤ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ስለ አለመግዛት ሰይጣን እንዳይፈታተናችሁ ደግሞ አብራችሁ ሁኑ።

1ኛ ቆሮንቶስ. 7፡1-5

(በምዕራፍ 12፤ “የሚስት ኃላፊነቶች - የባልሽን ወሲባዊ ፍላጎት አሟያ” የሚለውን፤

(በምዕራፍ 13፣ “ምሉዕ ሚስት - የወሲብ አጋር” የሚለውን ይመልከቱ)

ጥ፡

ወሲብ እንደቀድሞው ስሜቴን አያኮረኩረውም - ተጨማሪ አደራረጎች ያስፈልጉኛል።

መ፡

በትዳር ስሜት ኮርኳሪ ወሲብ ማድረግ የባልም የሚስትም ኃላፊነት ነው። እግዚአብሔር ከሰጣችሁ ከዚህ ስጦታ በደንብ ለመጠቀም ሁለታችሁ ልትቆርጡ ይገባል። ይባልጥ ስሜት ኮርኳሪ አደራረጎችን ከፈለጋችሁ፣ ማን ከሌላችሁ?! “ጋብቻ በሁሉም ዘንድ ይከበር፤ መኝታውም ንፁሕ ይሁን” ዕብ 13፡4 ወሲብን በተለያዩ አቅጣጫ (አደራረግ) መሞከር እየቻልክ ደስ በማትሰኝበት መሰንበት አያስፈልግህም።

በመጽሐፍ ቅዱስ በትዳር ውስጥ አዳዲስ የወሲብ አቅጣጫዎችን (አደራረጎችን) የሚከለክል ሕግ የለም። የትዳሩ እድሜ ሲገፋ፣ ነገሮች ሁሉ የተለመዱ እየሆኑ ይመጣሉ። ይህም ትዳሩን አሰልቺ ያደርገዋል። በመሆኑም አዳዲስ ነገሮችን በማምጣት እሳቱን ዳግመኛ መቆስቆስ የጥንዶቹ ኃላፊነት ነው። አዳዲስ አቅጣጫዎችን ማለትም ወሲብ አሰራርን ሞክሩ። በጥንታዊው “የሚሲዮናዊ አቅጣጫ” ብቻ አትኑሩ።

ሚስቶች የአዳዲስ አሰራሮችን ሐሳብ ሲያመነጩ ያስደስታል። ሚስቶች አዳዲስ አሰራሮችን ለባሎች በማምጣት ባሎቻችሁን አስደንቋቸው። ከወሲብ ሕይወታችሁ ድግግሞሽን (አዲስ ነገር አለመጠበቅን) ይነቅልላችኋል። በትዳር የፍቅር ጉዳይ ኃላፊነት የወደቀው በባል ወይም በሚስት ላይ አይደለም። እሳቱ ያለማቋረጥ እንዲነድ ሁለቱም ኃላፊነት አለባቸው።

የትዳር ጓደኛህ/ሽ ከአዲሱ አሰራር ጋር አብራህ/አብሮሽ እንዲንቀሳቀስ/እንድትንቀሳቀስ አበረታታት/አበረታቺው። ወደተሻለ ጡዘት እየገሰገሱ እንደሆነ ንገሯቸው። ይሁንና ያልለመደችው/ያልለመደውን ነገር ካላደረግሽ/ካላደረግህ ብሎ መገሰፅ አያስፈልግም። ምግብ ስንበላ እንደሚሆነው ሁሉ እዚህም ላይ አንዳንዱ ቀን የተለመደው ዓይነት አንዳንዱ ቀን ደግሞ ነፍስ የሚያጠፋ እንደሚሆን አውቃችሁ ተቀበሉት። ሌላይቱ ሴት ይበልጥ ልብ ታጠፋለች የሚለውን ውሸት አትቀበሉ። ገና ሚስታችሁ አልሆነች!

(በምዕራፍ 33፣ “አስደሳች ወሲብ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ወሲብ የሚፈልገው በሳምንት አንዴ ነው።

መ፡

የባልና ሚስት የወሲብ ሕይወት የቅርርባቸው እና የፍቅራቸው መለኪያ ነው። (በምዕራፍ 28፣ ያለውን “የወሲብ መለኪያ” ይመልከቱ።) ባል እንደመሆኑ፣ የምሉዕ ባልነትህ አንዱ ሚና ሚስትህን በወሲብ ማርካት ነው። በሳምንት አንዴ ብቻ ይበቃሻል ብሎ መፍረድ በደል ነው።

“ስለ ጻፋችሁልኝስ ነገር፥ ከሴት ጋር አለመገናኘት ለሰው መልካም ነው። ነገር ግን ስለ ዝመት ጠንቅ ለእያንዳንዱ ለራሱ ሚስት ትኑረው፤ ለእያንዳንዱ ደግሞ ለራሱ ባል ይኑራት። ባል ለሚስቱ የሚገባትን ያድርግላት፥ እንደዚሁም ደግሞ ሚስቷ ለባልዋ። ሚስት በገዛ ሥጋዋ ላይ ሥልጣን የላትም፥ ሥልጣን ለባልዋ ነው እንጂ፤ እንዲሁም ደግሞ ባል በገዛ ሥጋው ላይ ሥልጣን የለውም፥ ሥልጣን ለሚስቱ ነው እንጂ። ለጸሎት ትተጉ ዘንድ ተስማምታችሁ ለጊዜው ካልሆነ በቀር፥ እርስ በርሳችሁ አትከላከሉ፤ ራሳችሁን ስለ አለመግዛት ሰይጣን እንዳይፈታተናችሁ ደግሞ አብራችሁ ሁኑ።

1ኛ ቆሮንቶስ . 7፡1 - 5

ይሁንና የባልየውን የወሲብ ፍላጎት የሚቀንሱ ነገሮች ሊኖሩ ይችላሉ፤ የጤና፣ የሥራ ጫና አካል ዝለት (ድካም) ወይም ሒያድነት (አመንዝራነት)።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች” የሚለውን፣ በምዕራፍ 35፣ “የተለመዱ ወሲባዊ ፍርሐቶች - የስንፈተ ወሲብ ፍርሃት”)

ጥ፡

አልጋ ላይ ከእኔ ጋር ከመተኛት ይልቅ ሳሎን ቤት ሶፋ ላይ መተኛት ይመርጣል።

መ፡

ባል ከሚስቱ ተነጥሎ መተኛት ሲመርጥ፣ አንድም ከእርሷ ጋር መተቃቀፍን ባለመፈለግ፣ ሌላም ሶፋ ላይ የመተኛት መጥፎ ልማድ ስላዳበረ ሊሆን ይችላል። መተቃቀፍን ባለመፈለግ ከሆነ ከሚስቱ ጋር ወሲብ ማድረግ አያስደስተው ይሆናል። ይህም ሌላ ቦታ እየረከ ስለሚመጣ ሊሆን ይችላል፤ ወይም ሚስቱ እንደቀድሞው ስሜቱን ስለማታስነሳው ሊሆን ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ከትዳራቸው ውጪ የሚሔዱ ሰዎች ከሚሰማቸው ኩነት የተነሳ እንዲህ ይሆናሉ። ስለዚህ ወደሚስታቸው መቅረብን አይፈልጉም።

እንዲህ ዓይነቶቹ ባልና ሚስት የተመቸ ጊዜ መርጠው በጉዳዩ ላይ መነጋገር ይኖርባቸዋል። ሶፋ ላይ መተኛት እንዲያው ከከፋ ልማድ ከሆነ ሚስት ሳሎን ከእርሱ ጋር ሆኖ ስታበቃ ቀስ ብላ በዘዴ አማልላ ወደ አልጋ ልትወስደው ትችላለች።

ይህ ሁኔታ ባልየው ከጊዜ በኋላ የወሲብ ፍላጎቱ እንደጠፋበትም ሊጠቁም ይችላል። ጤናማ ነገር አይደለም። ሚስት ባሏን በማነጋገር ችግሩን ልታውቅ ይገባል፤ ከዚህም በተጨማሪ ባሏን ዳግመኛ ለመሳብ እና ለመያዝ ጥረቷን መጨመር ይኖርባታል። ወሲባዊ መስህብሽን ጥለሽ ከሆነ እንደገና አንሺው።

በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ “ተግባቦት በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ንጋት ላይ ወሲብ እሺ አትለኝም።

መ፡

ለወሲብ ስራ የተለየ ሰዓት የለም። ሚስት ንጋት ላይ ካልፈለገች፣ እርሷን ደስ የሚላትን ጊዜ በመጠቀም አስታራቂ ሐሳብ መፈለግ ነው። እንደ አንድ ሳይሆን እንደ ሁለት አስብ፤ እንዲህ አይነቶቹ ነገሮች የሚፈቱት የራስንም ተወት በማድረግ ነው። የፍቅር ባህሪያት ያሸንፋሉ። ሚስትም በዚህ መንገድ ጉዳዩን ትመልከተው።

(በምዕራፍ 28፣ “በፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

አያሞጋግስኝም፤ ስሜቱን የሚገልጠው መኝታ ቤት ብቻ ነው። እወድሻለሁ የሚለው በሁለት ወር አንዴ ብቻ ነው።

መ፡

ሚስቶች ያበልጡኑ ልባቸው የሚሞቀው ከሚሰሙት ነገር እንደሆነ፣ ወንዶች ደግሞ በሚያዩት እና በሚነኩት እንደሆነ ባሎች ማወቅ ይኖርባቸዋል። ይህም ማለት የሚወዱትን (እየሰሙ) አብልጠህ በተናገርህ መጠን እነርሱም ለአንተ ያበልጥ እየተከፈቱ ይመጣሉ።

ሚስትን ማሞጋገስ አስፈላጊ ነገር ስለሆነ ይህንን ባሎች ሁሉ መማር ይኖርባቸዋል። የምታደናንቃት ወሲብ ስትፈልግ ብቻ ከሆነ መገላው የፈለግከውን ማስገኛ ብቻ ሆነ ማለት ነው። በአሞጋገሱ ላይ ቸር ሁን፤ ድርጊትህም እንደ ቃልህ ይሁን።

ሚስቶችም አንዳንድ ባሎች ከአስተዳደሯቸው የተነሳ ሚስቶቻቸውን ማሞጋገስ ምጥ እንደሚሆንባቸው ማወቅ አለባቸው። ባልሽ እንዲህ ዓይነት ከሆነ ቀስ ብለሽ አስተምሪው። ባልሽ ባያሞግስ እንኳ፤ የእግዚአብሔር ቃል ነሽ የሚልሽን በመቀበል ዘና ብለሽ ኑሪ።

(በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ቁልፍ - የትዳር ጓደኛሽ (ህ) “ወንድነት” ወይም “ሴትነት” ተቀበል (ዪ) ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

የባሌ ብልት በበቂ ሁኔታ (ጠንከር) ብሎ አይቆምም፤ አንዳንዴ ከነአካቴው አይቆምም።

መ፡

የጊዜያዊ ወይም የ“ዘላቂ” ስንፈተ ወሲብ ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ። የሐኪም እርዳታ ያስፈልግ ይሆናል። ይሁንና እነዚህን ሁኔታዎች የሚፈጥሩ ብዙ ምክንያቶች እንዳሉ ሚስቶች መረዳት ይኖርባቸዋል። ለምሳሌ፡ - ውጥረት (ጫና) ሲበዛ፣ የኩነት ስሜት እና የአካል ድካም (ዝለት)። በዚህ ወቅት የሚስት ኃላፊነት ባሏን መደገፍ ነው። በዚህ ወቅት ሚስት ባሏን ከተቸች/ከተሳለቀች ውጤቱ አያምርም። ሁኔታው ከቀጠለ ሐኪም ማማከር ነው። በሕክምና ሊረዳ የማይችል ከሆነ እንግዲያስ ከነሁኔታው በፍቅር ተቀበይው፤ በተለምዶ ፈውስ፣ አሊያም ባለበት ሁኔታ በደስታ ለመኖር ለሚያስችል ጥንካሬ በእግዚአብሔር ታመኝ።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ”፣ በምዕራፍ 35፣ “በትዳር የተለመዱ ፍርሐቶች - የስንፈተ ወሲብ ፍርሃት” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ወሲብ እያደረግን የባለቤቴ ብልት ይላላል።

መ፡

በአእምሮው ብዙ ሐሳብ ይኖር ይሆናል። ትልቁ የወሲብ ብልት አእምሮ ነው፤ የሰው አእምሮ በሥራ ጫና፣ ድካም፣ የገንዘብ ጫና፣ ጠብ ወ.ዘ.ተ. ሲያዝ ብልት አልቆም ይላል። ሚስት ማበረታታት እንጂ መኮነን

አይኖርባትም። ቤትን የሰላምና የእረፍት ሥፍራ ለማድረግ ሞክሩ። የሕክምና እርዳታ ፈልጉ።

(በምዕራፍ 7፣ “ክርስቲያናዊ ቤት - የቤት አስፈላጊነት ለባልና ሚስት” የሚለውን፣ በምዕራፍ 35፣ “የተለመዱ ወሲባዊ ፍርሐቶች - የስንፈተ ወሲብ ፍርሃት” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ስለ ወሲብ ማውራት አትወድም።

መ፡

ሁሉም ሴቶች ማለት ይቻላል - ስለ ወሲብ ማውራት አይወዱም። እርግጥ ነው አንዳንድ ወንዶችም እንዲሁ ናቸው። ሰዎች እንዲህ ዓይነት ጨዋታ የሚጨወቱት በመካከላቸው ወዳጅነት፣ መተማመን ሲኖር እና ሙሉ በሙሉ ከፍርሃት ነፃ ሲሆኑ ነው። ሚስትህ ስለ ወሲብ በነፃነት እንድታወራህ ከፈለግህ፣ ስለሌላ ጉዳዮችም በነፃነት እንድታወራህ ፍቀድላት። በመካከላችሁ መተማመን እና (ከፍርሃት) ነፃነት ካለ ዘና ስለምትል ስለ ወሲብም ልታወራህ ትችላላች።

(በምዕራፍ 25 “የመቀበል ቁልፍ - የትዳር ጓደኛን “ወንድነት” ወይም “ሴትነት” መቀበል” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ማታ ማታ ገላውን ለመታጠብ በጄ አይልም - ይህም እኔን ያበሳጩኛል፤ ምችት ይነሳኛል።

መ፡

ወሲብ ደስተኛ የሚሆነው ሁለቱም አካላት ዘና ሲሉ እና ምችት ሲለማቸው ነው። አንዱ ወገን ሌላው ወገን ምችት ይሰማው ዘንድ ተጨማሪ ጥረት ለማድረግ ፈቃደኛ አልሆነ ሲል ያለመስማማት ዘር ይዘራል፤ ይህም ከወሲባዊ ደስታ የሚቀንሰው ነገር ይኖራል።

ትዳር ከሁለቱም ወገን ከእኔ ይቅር ማለትን ይጠይቃል። ባል ገላውን ሊታጠብ ባይወድም ለሚስቱ እና ለትዳሩ ሲል ማታ ማታም መታጠብ ሊጀምር ይችላል። እንደ አንድ ሳይሆን እንደ ሁለት ማሰብ አለበት።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ተግባራት (ኮሚዩኒኬሽን)

ጥ፡

ሁልጊዜ ትጣላኛለች፤ ተጣልታኝ ስታበቃ ጥቁህ እሴዳለሁ ብላ ታስፈራራኛለች።

መ፡

ይህች ሚስት መሠረታዊውን የተግባራት መርሕ ተላልፋለች። “እውነትን በፍቅር መናገር”። ባሏን በተመለከተ ከአፏ እንዲወጡ መፍቀድ የሌለባት ቃላት እንዳሉ ማወቅ አለባት። የክርስቶስ ፍቅር ንግግርሽንና ድርጊትሽን ይግታልሽ። ትዳርሽን እተዋለሁ ብለሽ በፍፁም አታስፈራሪ፤ የሰይጣን መጫወቻ ለመሆን በር እየከፈትሽ ነው።

በቁጣችሁ ላይ ፀሐይ አይግባ፤ ለዲያብሎስም ፈንታ አትስጡት።

ኤፌሶ 6:27

ለሚሰሙት ጸጋን ይሰጥ ዘንድ፤ እንደሚያስፈልግ ለማነጽ የሚጠቅም ማናቸውም በጎ ቃል እንጂ ክፉ ቃል ከአፋችሁ ከቶ አይውጣ።”

ኤፌሶ 4:29

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባራት በትዳር - መባል የማይገባቸው ነገሮች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ስትናደድ አክብሮት በጎደል መንገድ ትናገረኛለች ፤ በንዴት ትገስፀኛለች።

መ፡

ሚስት የአጋፔ ፍቅርን ሕግጋት መማር አለባት፤ ፍቅር ባለጌ፣ መረን አይደለም፤ የማይገባውን አያደርግም ወ.ዘ.ተ. ። ሚስት እንደመሆንሽ ባልሽ ላይ በቁጣ በማንባረቅ ባልሽን መለወጥ አትችሉም። እንዲህ ዓይነቱ ባሕሪሽ ባልሽ ከአንቺ እንዲርቅ እና ሰብሰብ ብሎ እንዲቀመጥ ሊያደርገው ይችላል።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ”) የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

በቀላሉ ታኮርፋለች እናም ለብዙ ቀናት ለማውራት አትፈቅድም።

መ፤

የአጋፔ ፍቅር አንድ ባሕሪ በቀላሉ አለመቆጣት ነው፤ ለበርካታ ቀናት በዝምታ መቆየት ትዳሩ ላይ ያለውን ውጥረት ይጨምረዋል። በያቅርታ በመመላለስ የተቀየረበትን ነገር ከሆድሽ ለማውጣት ጥረት አድርጌ። ክርስቲያን ያቅር ያል ዘንድ እግዚአብሔር አዝዞታል።

ተቆጡ፤ ኃጢአትንም አታድርጉ።

ኤፌሶን 4፡26

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 9፣ “ተግባሩ በትዳር - ተናገር (ሪ)” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

አንዳንድ ጊዜ ባለቤቱ እኔን የምታናግርበት መንገድ በጣም መጥፎ ነው። እንደፈለገኝ መልስ ትሰጠኛለኝ፤ በሰላም እየተነጋገርን እንኳን ትጮህብኛለኝ።

መ፤

ይህ ከሚስቱ አክብሮት በማጣቱ፣ ሚስቱ እንደፈለገኝ ስለምታናገረው የተበላጩ ባል ጥያቄ ነው።

የሰዎችን የንግግር ዘይቤ የሚወስኑ ቢያንስ ሁለት ነገሮች አሉ፤ አስተዳደግ እና የባሕሪ ቅኝት። ይሁንና የዳነ ሰው በእግዚአብሔር ቃል አማካኝነት እነዚህን ሁለት ነገሮች ላይ ጫና ማሳደር አለበት። አስቀድሞ ባልየው ራሱ ሚስቱን በአክብሮት ስለመያዙ ራሱን መፈተሽ ይኖርበታል። ይህም የሚታየው እርሷን በምታናግርበት ሁኔታ እና በውሳኔዎች ላይ በማሳተፍ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች የሚያከብራቸውን ሰው በዚያው ልክ (አንዳንድ ጊዜም ጨምረው) ያከብራሉ።

በሌላ በኩል ጥቂት ጠማማ ፈላስፋዎች፣ ሚስቶች ሻካራ እና ከቁጥጥር ውጪ በሆኑ ልክ ባሎቻቸውን ማሾር ይችላሉ ብለው ያምናሉ።

ባል ሚስቱን በትክክለኛው መንገድ በማናገር መሪነትን ማሳየት ይኖርበታል። ይህንን በተግባር ካሳየ፣ ሚስቱ (መንፈሳዊ ከሆነች) ከእርሱ ተምራ በመልካም ሁኔታ በአክብሮት መናገርን ትማራለች።

በተጨማሪም ጥሩ ጊዜ ፈልጎ ይህንን ጉዳይ ለባለቤቱ ማንሳት ይኖርበታል። ስለ ድርጊቱ እንጂ ስለ ሴቲቱ አታውራ፤ እናም እርስ በእርስ ይቅር መባባልን ልመዱ።

ጥ፤

በቁጣ ትጮህብኛለች፤ ስትቆጣ (በንግግር) ትዘረዋጠኛለች፤ ከክርስቲያን የማይጠበቅ ነገር ትናገረኛለች።

መ፤

ምንም ያህል ብትናደጁ “የማይረባ ቃል ከአፍሽ አይውጣ።” ኤፌ. 4፡29

ሚስት የክርስትናን ስነምግባር አሽቀንጥራ ጥላ በቁጣ እና በምሬት ተነድታ በግዴለሽነት እና በንቀት መናገሯ አግባብ አይደለም። በሌላ በኩል የባለቤትህ ስሜት በቀላሉ የሚጎዱ ነገሮች እንዳሉ ካወቅህ ንዴቷን ላለመቀስቀስ የወቅቱን ቃል ብቻ እንድትናገር ብዙ ፀጋ እንዲሰጥህ ፀልይ። እርስ በእርሳችን ለጥላቻ እና ለመራርነት ከምንነቃ “ለፍቅርና ለመልካም ሥራ እንዴት እንደምንነቃቃ እናስብ።”

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” ምዕራፍ 9፣ “ተግባራት በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

ባለቤቴ ልጆች ላይ መጮህ ትወዳለች።

መ፤

አንዳንድ ጊዜ ሚስቶች/እናቶች ልጆች ላይ የሚጮሁት ያንኑ ነገር መልሶ መልሶ መናገር ስለሚያደክማቸው ነው። ከባላቸው/ከአባት ተገቢውን እገዛ ባለማግኘታቸው ተበሳጭተው ሊሆንም ይችላል። ብስጭታቸውን (መታገስ ሲያቅታቸው) ምስኪኑ ልጅ ላይ ይወጡበታል።

ስለ ምሉዕ ሚስት የተፃፈውን ምዕራፍ ልብ ማለት ያስፈልጋል። እንደ እናት ሚስት ለስላሳ እና ቻይ መሆን ይጠበቅባታል። በተለያዩ ሚናዎቹ ድካም ተሰምቷት ቢሆን እንኳ ትእግስተኛ መሆን አለባት። የባሏን ብስጭት፣ በሌሎች ነገሮች የተበሳጨቸውን ሁሉ በምስኪኖቹ፣ በቀላሉ በሚጎዱና ራሳቸውን መከላከል በማይችሉት ልጆቿ ላይ ቁጣዋን ማውጣት የለባትም፤ ራሷን መግዛት አለባት።

(በምዕራፍ 13፣ “ምሉዕ ሚስት” የሚለውን ተመልከቱ።)

ጥ፡

ውሳኔዎቼን አያከብርም፤ ወሬ ታበዛለህ የሚል አመለካከት አለው።

መ፡

እያንዳንዱ ባል ሚስቱ ከእርሱ ለየት ያለ ፍጥረት እንዳለት ማወቅ አለበት። አንደኛው ዋናው ልዩነት ስለተለያዩ ነገሮች ከወንዶች ያልቅ ሴቶች የሚሉት ያላቸው መኖሩ ነው። ወንዶች ዐበዘኑ ዜናው ይበቃቸዋል፤ ሴቶች ዝርዝር ዜናውንም ይፈልጋሉ።

ባል ይህ ከገባው ማለቂያ የሌለው የሚመስለውን የሚስቱን ንግግር ማስተናገድ ይችላል። ሴቶች እንዲህ ናቸው፤ የሚሰማቸው ሰው እንዳለ ሲያውቁ ደስታቸው ይጨምራል።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ባሎች የትኛውንም ውሳኔ ከማድረጋቸው በፊት ሚስታቸውን ማማከር ይኖርባቸዋል። ይሁንና ሚስቶችም የሚሰጡት ምክር ረብ ያለው መሆን አለበት። (በምዕራፍ 12፣ “ልባም ሴት ሁኒ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ስለ ራሳችን እና ስለ ትዳራችን ለመወያየት ጊዜ የለውም።

መ፡

ሰው ስለ ሥራው ትችትን መስማት ይከብደዋል። እያንዳንዱ ሰው የሰራው ስራ ለግምገማ የሚቀርብበትን መድረክ ለመሸሸ ይሞክራል። ስለ “ራሳችን እና ስለ ትዳራችን” ስላልሸው ጉዳይ ውይይትን የማይፈልገው ከዚህ የተነሳ ሊሆን ይችላል። ምናልባት ሚስት “የማስታወቂያ ፖስተር መለጠፍ” የሚባለውን ስሕተት ትፈጽም ይሆናል። ይህም አባባል ስለ ከባድ ጉዳዮች ላናገርህ እፈልጋለሁ የተባለ ሰው፣ ለግምገማ መቅረቤ ነው በማለት የሚሰማውን ፍርሃት የሚያመለክት ነው።

ከዚህ ይልቅ የተሻለው መንገድ ሌላው ወገን ዘና ባለበት፣ እንዲያውም ደስተኛ በሆነበት ሰዓት ጥበብን በመጠቀም ቀስ ብሎ ለመነጋገር የተፈለገውን ርዕስ ማንሳት ነው። “መነጋገር ያለብን ይመስለኛል”፣ “መነጋገር አለብን” ወ.ዘ.ተ. የሚል የማስታወቂያ መለጠፍ ላይጠቅም ይችላል።

በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 9 “ተግባራት በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ንጋት ላይ ጠብ ትጀምራለች።

መ፡

ጠብን መጀመር በንጋት ላይ ብቻ ሳይሆን በየትኛውም ሰዓት የጤና አይደለም። ይሁንና ለመጣላት ሁለት ሰው ያስፈልጋል፤ ሚስት ጠብ ለመጫር ስትፈልግ፣ ባል እሳቷን የሚያነድ ንግግር ካልተናገረ ጠቡ ሊቀጥል አይችልም። አትርሱ፤ የጠብ ሁሉ ስር ትዕቢት ነው። ባል ትዕቢትን አስወግዶ ሚስቱ የምትለውን ሁሉ ቢያደምጥ፣ ጠብ አይኖርም።

(በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ምስጢር - ሰላምን ተቀበል፤ ላለመጣላት ወስን።”)

ጥ፡

ከሌሎች ጋር እንደሚያወራ አይነት፣ ከእኔ ጋር አያወራም። ከሌሎች ጋር ያወራውን እኔ እንዳልሰማ ያደርጋል።

መ፡

እንዲህ አይነቱ ሁኔታ አንድም ካለመተማመን፣ ካልሆነም መለመድ ካመጣው መናናቅ የመነጨ ሊሆን ይችላል። መተማመን የጠፋበትን ትክክለኛ ምክንያት ለማግኘት እራስን መመርመር አስፈላጊ ነው። ምስጢር ብሎ ያካፈለሽን ለሌሎች እየተናገርሽ ይሆን? ወይስ አንቺም ነገሮችን ከእርሱ የመደበቅ ልማድ ይኖርሽ ይሆን?

መተማመን የሌለበት ጓደኝነት (ግንኙነት) ብዙ ጊዜ አይዘልቅም። መተማመን የጎደለበትን ምክንያት ከደረሰሽበት፣ ጉዳቱን ለመጠገን ሞክሪ። ጥሩ ጊዜ መርጠሽ ከባልሽ ጋር ተወያዩበት። ይቅርታ መጠየቅ ካለብሽ፣ ጠይቂ እና ጉዳቱን ለመጠገን ሞክሪ።

(በምዕራፍ 6፣ “እግዚአብሔራዊ ትዳር - ግልጥነት” የሚለውን፣ በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ባለቤቴ እኔ ባለሁበት አያደናንቀኝም።

መ፡

ትዳርን የሚያፈካው ሌላው ነገር አክብሮት ነው (1ኛ ጴጥሮስ 3፡7)። ሰውን ማክበር በአደባባይ (በግልፅ) የሚደረግ ነገር ነው። ሰውን በምስጢር ማክበሩ ብዙም ትርፍ የለውም። በመሆኑም ባሎች ሚስቶቻቸውን በግልጥ ማክበር አለባቸው። ጥሩ ምግብ ካቀረበች፣ ንገራት፤ ያበረታታታል። ግሳዩን ብቸኛ ተግባርህ አታድርግ፤ ያልቁኑ መልካም ለማድረግ እንድትበረታታ ምስጋና እና አድናቆትን ግለጥ።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባሮች በትዳር - እነዚህን አስወግድ (ጂ) ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ባለቤቴ ሐሳብህን አትገልጥም ትለኛለች።

መ፡

ተግባሮች በቃልም በሌላም ይደረጋል። አንዳንዶች በአንዱ ያበረቱና በሌላው ይደክማሉ። በሌላ አባባል፣ አንዳንድ ጊዜ ተግባራችን ቃላችንን ይፃረራል። በትዳራችን የንግግራችንን ያሕል ተግባራችንም መናገር ይኖርበታል፤ ሚዛኑን መጠበቅ ያስፈልጋል። ድርጊት ከቃል ይበልጥ አጉልቶ ይናገራል ቢባልም፣ ቃላትም የራሳቸው ሥፍራ አላቸው።

ይሁንና በአጠቃላይ ስናየው ወንዶች የሴቶች ያህል እንደማያወሩ መታወቅ ይኖርበታል። ስለዚህም ጥያቄ በማንሳት እና በመምራት ባል እንዲያወራ የማድረግ ኃላፊነት የሚስት ሊሆን ይችላል፤ ይሁንና የፖሊስ ጋዜጠኛ፣ ወይም ለምስክር የመስቀለኛ ጥያቄ እንደሚጠይቅ ጠበቃ ዓይነት መሆን የለበትም።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባሮች በትዳር - ተናገር (ሪ) የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

እኔ ላይ መጮኽ ይወዳል።

መ፡

ሁሌ የሚናገረው እንዲህ ከሆነ አብዛኛውን ጊዜ የንቀት ምልክት ነው። ነገር ግን ይህ ለእርሱ የተለመደ ካልሆነ፣ በአንድ ነገር እየተጎዳ ሊሆን ይችላል። ጥቂት ተወት አድርገውና በኋላ ለማናገር ሞክሪ። ጥሩ ሰዓት ስታገኝ አንቺ ላይ መጮህ መልካም እንዳልሆነ ንገሪው።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባሮች በትዳር - እነዚህን አስወግድ/ጂ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

እንዳመጣለት ይናገረኛል፤ በጥቃቅን ነገር ይቆጣል።

መ፡

በኤፌ. 5፡25 ክርስቶስ ቤተክርስቲያንን እንደወደዳት እና ራሱንም አሳልፎ እንደሰጣት ባሎች ሚስቶቻቸውን እንዲወድዱ ያዝዛል። ክርስቶስ እኛን እንደወደደን እና ራሱንም አሳልፎ እንደሰጠን ሚስትህን ብትወድ ሚስትህን ስለምታናግርበት መንገድ ጠንቃቃ ትሆናለህ። መለኪያው ያ ነው። ሚስትህን የምታናግረው፣ ክርስቶስ ቤተክርስቲያንን ሊያናገር በሚችልበት ሁኔታ ነው።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባሮች በትዳር - ሕይወትን በመናገር ውስጥ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ኢያዋራኝም፤ ከጓደኞቼ ጋር በስልክ ማውራት ይሻለዋል። ስለ አንዳንድ ነገር የምስማው በስልክ ከጓደኞቼ ጋር ሲያወራ ነው።

መ፡

ባልና ሚስት ለማፍራት መማር አለባቸው። (ኤፌሶን 4፡15) “ይህ በትዳራቸው ውስጥ ወዳጅነት እንዳለ ምልክት ነው። አንዳንድ ጊዜ ማውራት ይቻላቸዋል፤ ይህም በእጮኝነት ወቅት ማውራት ስላልተለመዱ ነው። ወዳጅነታቸው እየተባረሰ ስለመምጣቱ ምልክት ሊሆንም ይችላል። ሚስት መረጃ ስትፈልግ የባሏን የስልክ ንግግር እስክታዳምጥ ሚስትን መዘጋትም ተገቢ አይደለም።

ከዚህ ቀደም በደንብ ታወሩ ከነበር እና አሁን ከቆመ፣ ችግሩ ምን እንደሆነ ተነጋገሩ እና መፍትሔ አብጁለት። ነገር ግን ከጅምሩም እንደዚያው ከሆነ፣ መነጋገርን በትዳራችሁ ለማስገባት ተግታችሁ ስሩ። የሁለታችሁንም ቀልብ የሚስብ ነገር መኖር አለበት። ይህ ባይሆን እንኳን የባለቤትሽን ቀልብ የሚስቡትን ነገሮች አጥኚ እና ስለዚህ ነገሮች በብሩህ አእምሮ አጫውቺው። ፀሎትን እንዳታስቀራ። ቀስ በቀስ ነገሮች እየተሻሻሉ ይመጣሉ። ይሁንና፣ ወንድ - የሚያናግራቸው ወንድ ጓደኞች እንደሚያስፈልጉትም አትርሱ።

ጥ፡

ስለራሱ ቤተሰብ ጉዳይ ከእኔ ጋር አያወራም። እርሱ በሌለበት ወቅት ወንድም እሕቶቹ መልእክት እንኳ እኛ ጋር አይተዉም።

መ፡

የቤተሰቡ አባል የመሆን ስሜት ስላልተሰማሽ አዝናለሁ። ይሁንና አንቺ ያገባሽው እርሱን እንደሆነ ማሰብ ያስፈልግሻል። ስለዚህ በቤተሰቦቹ ጉዳይ ላይ አላስገባ ካለሽ አንቺ በቤትሽ ጉዳይ ላይ አተኩሪ።

በጉዳዩ ላይ ብዙም አታገረምርሚ። በቤትሽ ራስሽን አስደስቼ። ችግር የሚሆነው ቤተሰቡን ከአንቺ ሲያስቀድም ወይም ከእነርሱ ጥቃት ከመጣ የማይከላከልልሽ ሲሆን ነው። ማንም እንዳይነካሽ የማይፈቅድ ከሆነ፤ ስለ ቤተሰቡ ባይነግርሽም አይጭነቅሽ። አንዳንድ ሰዎች ፈታ ብለው ለማውራት ጊዜ ይፈጅባቸዋል፤ ይህ ብዙ ችግር አያስከትልም።

(በምዕራፍ 22፣ “አማኞች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ብዙ ጊዜ ከእኔ ጋር አትስማማም፤ ነገሬም አይገባትም፤ ከሌሎች ጋር እንዲህ ዓይነት ችግር የለብኝም።

መ፡

ሌሎች የሚረዱህ ሰዎች ከአንተ ጋር አይኖሩም። ጉድለትህን ሁሉ ላያዩ ይችላሉ። በንግግርም ያለንግግርም መናገር አለ። ባለቤትህ የተቸገረችው ምናልባት በአፍህ የምትናገረውን በተግባርህ እየደለዘከው ይሆናል። ጊዜ ሰጥተህ ነገሮችን በደንብ አስረዳ፤ ስለነገሮች እውነተኛነትህ ጥያቄ ውስጥ አይገባ።

(በምዕራፍ 9፣ ተግባቦት በትዳር የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ለአንድ ሰዓት ታክል ካወራን እንጣላለን።

መ፡

ሁለታችሁ ጓደኞች እንዳልሆናችሁ ግልጥ ነው። በትዳር ተግባቦት ማለት መግትን ረትቶ ጎበዝ የመሆን ጉዳይ አይደለም። በተጨማሪም ትዳር በባልና ሚስት መካከል የሚደረግ ፋክክርም አይደለም። በፍቅር የሆነ ግንኙነት ነው፤

ዓለማውም ከእግዚአብሔር የተቀበሉት ሕልም እውን ይሆን ዘንድ ለመረዳዳት ነው።

ትዳር እንደ ውድድር ሲታይ ንግግር የቃላት ፍልሚያ ይሆናል። አብራችሁ ለመሆን ጊዜ ይኑራችሁ፤ አውሩ፤ ስታወሩ አንዳችሁ በአንዳችሁ ለመደሰት እንጂ ለመገማገም አይሁን። ተቺ መንፈስ የፍቅር አለመኖር ምልክት ነው። ፍቅር ሁሉን ያምናል። ጊዜ ወስዳችሁ በትዳራችሁ ውስጥ ንግድን አዳብሩ።

(በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ምስጢር - ሰላምን ተቀበል እና ላለመጣላት ወስን” የሚለውን ተቀበል።)

ጥ፡

ተናገረ ከተባለ ከስንት አንዴ ነው። ፍቺው ፍቺው ይለኛል።

መ፡

ወንዶች አብዛኛውን ጊዜ እንደዚያ እንደሆኑ ተቀበዩ። አንቺ እራስሽ እያዋራሽው ችግሩን ለመቅረፍ ሞክሪ። ስታወሪ ቁጭ ብሎ ከሰማሽ፣ በዚያም ደስ ይበልሽ። አንቺ የምታወራውን ያህል ሊያወራ አይችልም። ይህ ጉዳይ ወደ ፍቺ አይግፋሽ። በትዳርሽ ደስ የምትሰኝበትን መንገድ ፈልጊ። ያለ እርሱ እንኳን ደስተኛ እንደሆነሽ ሲያይ ወደ አንቺ ሊሳብ ይችላል።

ለፍቺ ያለው አንድ መጽሐፍ ቅዱሳዊ መሠረት ዝሙት ብቻ ነው። የተግባቦት ጉድለት የሚል የለም። ተግባቦት ላይ ጥረት አድርጊ፤ ይሻሻላል። ፀሎትን አትዘንጊ፤ አትጨቃጨቁ። ነገሮችን እንዲስተካከሉ ፍቺን እንደማስፈራሪያ አትጠቀሚ።

(በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ምስጢር - የባለቤትህን “ወንድነት” ወይም “ሴትነት” ተቀበል” የሚለውን፣ በምዕራፍ 24፣ “እያንዳንዱ ክርስቲያን ስለ ፍቺ ማወቅ የሚገባው”) የሚለውን ይመልከቱ።

ጥ፡

“ከሚገባው በላይ ታጉረመርሚያለሽ፤ ሰዎች እቤት ሲመጡ ታመናጭቂያለሽ” ይለኛል።

መ፡

ይህ እውነት ከሆነ አመለካከትሽን መለወጥ አለብሽ። ደስ የሚያሰኝ መንፈስ ይኑርሽ። ባልሽን መማረክ የምትችሉው በዚህ መንገድ ብቻ ነው፤ በንዴት

በመገንፈል እና በማመናጨት አይሆንም። በፍቅር ተመላለሺ። ፍቅር ተገቢ ያልሆነውን አያደርግም።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ”) የሚለውን ይመልከቱ።

ጥ፡

ሁልጊዜ ትጠራጠረኛለህ (የምላትን አታምንም) ።

መ፡

ይህ በትዳር ውስጥ ያለመተማመን ምልክት ነው። ግልፅ ለመሆን፣ በግልፅ እና በማያሻማ መንገድ ለመናገር እና ባለቤትህ እንድትረዳህ ለማድረግ የሚቻልህን ሁሉ አድርግ። ሁልጊዜ ጥርጥር ካለ፣ በዚያ ግንኙነት ውስጥ ፍቅር ስላለመኖሩ ምልክት ነው - ፍቅር ሁሉን ያምናል።

(በምዕራፍ 6 “እግዚአብሔርን የሚመስል ትዳር - ግልጥነት” የሚለውን፣ በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ከምትወዳቸው ሰዎች ጋር ብቻ እንዳወራ ትፈልጋለህ።

መ፡

ይህ የመቆጣጠር እና የመጠምዘዝ ጉዳይ ይመስላል። ባል ሚስቱ ከምትወዳቸው ሰዎች ጋር ብቻ ሊያወራ አይችልም። እግዚአብሔርን የሚፈራ ትዳር ለመመስረት እና በትዳር ታማኝነትን ለማግለጠትም ትልቁ መርሕ ዓደኞችን ሁሉ በተለይ የተቃራኒ ያታ ያላቸውን በሙሉ መተው እና ከሚስት ጋር መጣበቅ ነው። በተጨማሪም ባልና ሚስቶች የጋራ ዓደኞች እንዲኖራቸው ይመከራል።

(በምዕራፍ 6፣ “እግዚአብሔራዊ ትዳር - ግልጥነት”) የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

እርሱ/እርሷ ስለገጠማቸው ችግር ማውራት አይወድም/አትወድም፤ ዝምታን ይመርጣል/ትመርጣለች።

መ፡

ጉዳዩን በዝምታ ማለፍ የምትችሉ ከሆነ ችግር የለውም። ነገር ግን ሰዎች ለአንድ ችግር መፍትሔ ማግኘት የሚችሉት ሲያወሩት እንደሆነ ብዙዎች ያምናሉ። ዝም ካላችሁ በተሳሳተ ግንዛቤ አእምሮአችሁን ትሞላላችሁ፤

ስታወሩ ግን በቀላሉ ወደ መፍትሔ የሚያመራ ሐሳብ ይበራላችኋል። እጩታ እንዲሰማችሁ ለመነጋገር ጥረት አድርጉ።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባቦት በትዳር - ተናገር (ሪ) ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ከእርሷ ጋር ካልተስማማሁ በንቀት የማናገር ዝንባሌ አላት።

መ፡

እግዚአብሔር በቃሉ ስለትዳር ያስቀመጣቸውን መርሆዎች መተላለፍ መዘዝ አለው። ባልና ሚስት በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ያሉትን የስነ ምግባር ሕግጋት ማክበር ይኖርባቸዋል። እንደ ሚስትነትሽ “... ለባልሽ መገዛት” ይኖርብኛል።

እንዲሁም፣ እናንተ ሚስቶች ሆይ፣ ከባሎቻችሁ አንዳንድ ለትምህርት የማይታዘዙ ቢኖሩ፣ በፍርሃት ያለውን ንጹሐን ኑሮአችሁን እየተመለከቱ ያለ ትምህርት በሚስቶቻቸው ኑሮ እንዲገኙ ተገዙላቸው።

1ኛ ጴጥሮስ 3፡1

ሚስቶች ሆይ፣ ለጌታ እንደምትገዙ ለባሎቻችሁ ተገዙ፤

ኤፌሶን 5፡22

ገንዘብ

ጥ፡

ራስ ወዳድ ነው። በቂ ገንዘብ አይሰጠኝም።

መ፡

ገንዘብ እና አጠቃቀሙ በትዳር ውስጥ ውዝግብ ሊያስከትሉ ከሚችሉ ነገሮች አንዱ ነው። በአንዳንድ ባህሎች ውስጥ ወንድየው አስፈላጊውን ገንዘብ ሁሉ እንዲያመጣ ይጠበቅበታል። እንዲህ በሚሆንበት ጊዜ ወንድየው በገንዘብ አወጣጥ ሲወስን ይታያል።

በአሁኑ የኢኮኖሚ ሁኔታ የቤቱን ፍላጎት ለማሟላት ባልም ሚስትም አስተዋፅዖ ያደርጋሉ። ይህ ሆኖ ምንም እንኳን የቤቱ ራስ እርሱ ቢሆንም ስለ ገንዘብ አወጣጥ ብቻውን ሊወስን አይችልም። ባሎች፣ ሚስቶች ለቤት ወጪ የሚያስፈልጋቸውን እና ለግል ጉዳዮቻቸው ማስፈፀሚያ በቂ ገንዘብ ሊሰጧቸው ይገባል፤ እባካችሁ ስስታም አትሁኑ።

(በምዕራፍ 15፣ “በትዳር የገንዘብ መርሕዎች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ሳንቲሞቹን ይቆጥራል፤ ስለገንዘብ ብዙ ያወራል።

መ፡

ለቤቱ የሚያስፈልገውን ሁሉ የሚያቀርበው እርሱ ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ስለ ገንዘብ እና ስለ አጠቃቀሙ ሊያጉረመርም ይችላል። ነገር ግን ወንድ ሳንቲሙን መቁጠሩ መጥፎ አይደለም፤ የቆጣቢነት ምልክት ነው። ወደ ንፋግነት ካመራ ግን ችግር ነው።

(በምዕራፍ 15፣ “በትዳር የገንዘብ መርሆዎች” የሚለውን ይመልከቱ። በዶ/ር ዲ.ሲ.ሔዋርድ ሚልስ የተፃፈውን “ቆጣቢነት” የሚለውን መጽሐፍም ያንብቡ።)

ጥ፡

ለልብስ ምን ያህል እንደምናወጣ ራሳችን መወሰን አንችልም።

መ፡

መሆን ያለበት በመወያየት እና በመስማማት ነው። ሳይንሳዊ በሆነ መንገድ አእምሮን በመጠቀም በጀት ማውጣት ያስፈልጋል። ዋናው ነገር በቤቱ ሰላም እና ደስታ ይኖር ዘንድ ስለ ገንዘብ አጠቃቀም በጋራ ማቀድ ያስፈልጋል፤ የእግዚአብሔር ገንዘብ ባለአደራዎች እንደመሆናችን አንድ ቀን ለጌታ መልስ እንደምንሰጥም መዘንጋት የለበትም።

(በምዕራፍ 15፣ “በትዳር የገንዘብ መርሆዎች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

የጋራ የባንክ ደብተር ሊኖረን ይገባል?

መ፡

ባለትዳሮች የግድ የጋራ

የባንክ ደብተር ይኑራቸው የሚል ሕግ የለም። ዋናው ነገር እንደ መርሕ እያንዳንዳቸው ያላቸው ነገር የሁለቱም እንደሆነ በማወቅ መንቀሳቀስ ነው። በተጨማሪም ግልጥነት መኖር አለበት።

ይህም ማለት የተለያዩ የባንክ ደብተር ቢኖራቸውም ከግልጥነት የተነሳ አኗኗራቸው በጋራ የባንክ ደብተር እንደመጠቀም ያህል ነው።

(በምዕራፍ 15፣ “በትዳር የገንዘብ መርሆዎች”)

ጥ፡

በገንዘብ ላይ በጣም ጥንቁቅ ከመሆኑ የተነሳ አንዳንድ ጊዜ ሕይወትን ከባድ ያደርጋታል።

መ፡

በገንዘብ ጥንቁቅ መሆን መልካም ነገር ነው። ገንዘባችንን የሚያፈሱ ቀዳዳዎች ስንደፍናቸው ተጨማሪ ገንዘብ በእጃችን ይገኛል፤ ይህም የስኬታማ አስተዳደር ምልክት ነው።

ይሁንና፣ ይህ ሚስት ላይ ጫና የሚያሳድር ከሆነ አሰራሩን እንደገና መፈተሽ ያስፈልጋል። በቤት ውስጥ ገንዘብ አወጣጥ በውይይት እና በስምምነት ለማድረግ የጋራ ጥረት ያስፈልጋል። ማንም ከጨዋታው ውጪ እንደሆነ ሊሰማው አይገባም። ግልጥነት ይበረታታል።

(በምዕራፍ 15፣ “በትዳር ገንዘብ መርሆዎች” የሚለውን ይመልከቱ።)

አመለካከት

ጥ፡

አይረዳኝም “ግዴለኝም” ዓይነት አመለካከት አለው።

መ፡

ክርስቶስ ቤተክርስቲያንን እንደወደደ፣ ራሱን አሳልፎ እንደሰጣት እያንዳንዱ ባል ሚስቱን የመውደድ ኃላፊነት አለበት። ባል ሚስቱን በእውነት ከወደዳት ከቤት ሥራ ጫና ይጠብቃታል። ይህ ማለት የኃላፊነቷ ሽክም ከብዷት እንዳትሰበር እርሱ ያግዛታል፤ ይረዳታል።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ሚስትም እንደ ክርስቲያን ሚስት ሚናዎችዋ በርካታ እንደሆኑ በማወቅ ባሏ እንዲረዳት ደስ በሚል መንገድ ልትጠይቀው ይገባል። በቤት ውስጥ ስለሚያበረክታቸው ጥቃቅን አገልግሎቶች አመስግኚው። በተጨማሪም በቤት ሥራ ላይ በሚያግዛት ሁሉ ምስጋና እንዳላት ባሏን ማሳመን አለባት።

ይህ አቀራረብ በራሱ ጥሩ ስሜት እንዲሰማው ስለሚያደርግ፣ ለተጨማሪ ሥራ ይነሳሳል። አንተ ይህንን ስራ፣ እኔ ደግሞ ይህንን እሰራለሁ የሚል ትእዛዝ በጩኸት አታስተላልፈ።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

የምትገዛ አይደለችም።

መ፡

በነገር ሁሉ ሚስቶች ለባሎቻቸው የመገዛት ኃላፊነት አለባቸው። (ኤፌ. 5፡22) መገዛት ማለት ማክበር፣ እሺ ማለት፣ መታዘዝ እና መስማማት ነው። አብዛኛውን ጊዜ ይህንን ማድረግ ቀላል አይደለም፤ ሆኖም ግን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ትእዛዝ በመሆኑ ሚስቶች ለመታዘዝ መጣር አለባቸው።

ይሁንና ባሎች ክርስቶስ ቤተክርስቲያንን እንደሚወድ ሚስቶቻቸውን ሲወዱ ሚስቶች ለመገዛት እንደሚቀላቸው ማወቅ አለባቸው። ሚስቶች መገዛት የድካም ሳይሆን የብርታት ምልክት እንደሆነ ማወቅ አለባቸው። ከጠበኛ እና ነውጠኛ ሚስት ጋር ከመኖር ከምትገዛ ሚስት ጋር መኖር ይቀላል።

(በምዕራፍ 12፣ “የሚስት ኃላፊነቶች - ለባልሽ ተገዢ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ቶሎ ትቆጣለች።

መ፡

ሚስቱ በቀላሉ ተቆጪ ከሆነች፣ ባል እንደ መሪ ደካማ ወገን እንደሆነች አውቆ ሊረዳት ይገባል። እንደ ራስህ ውደዳት፤ ቻላት፤ ከእግዚአብሔር ቃል እና አርአያ በመሆን አስተምራት።

ጥ፡

ምስጋና የለውም።

መ፡

እንደገና፣ ለመናገር ያህል ሚስት በቤትዋ ደስ እንድትሰኝ ማድረግ የእያንዳንዱ ባል ኃላፊነት ነው። ይህንን ከባድ ኃላፊነት ለመወጣት፣ ሚስቱ በእርሱ ዘንድ ተቀባይነት እንዳላት ማሳወቅ፣ ሻኪራ ላለመሆን፣ በተቻለ መጠን በቤት ጊዜ ማሳለፍ፣ እና ጓደኛ መሆን ይጠይቃል።

እነዚህ በሌሉበት ባል ደስተኛ ሚስት ሊኖረው አይችልም። ባል የሚስት ብቸኛ ሥራ የእርሱን ምቹት መጠበቅ ብቻ እንደሆነ ማሰብ የለበትም። ስለዚህ የእርሱን ሕይወት ይበልጥ ምቹት እንዲኖረው ለምታደርገው ማናቸውም ነገር ሊያመስግናት

ይገባል። አብዝቶ ባመሰገነ መጠን ተጨማሪ አገልግሎት ሊያገኝ ይችላል።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ብዙ ጊዜ ቤት ውስጥ የለም፤ አምሽቶ ይመጣል።

መ፡

ከትዳሩ ውጪ የሚማግጥበት ሥፍራ ይሁንና ብለሽ ትጠረጥረያለሽ ወይስ እንዲያ ማምሽቱ ስለሚያሳስብሽ ነው? ትዳርሽ ይዘልቅ ዘንድ፣ ስምምነት የሰፈነበት አስደሳች ይሆን ዘንድ መተማመን ወሳኝ ነው። መጠራጠር ጤነኝነት አይደለም። “ፍቅር ሁሉን ያምናል፤ ሁሉን ተስፋ ያደርጋል” እና “ፍፁም ፍቅር ፍርሃትን ሁሉ ያስወግዳል።”

ጥርጣሬን ለማስወገድ የት እንደሚያመሽ በግልጥ ሊነግርሽ ይገባል፤ ይሁንና እያንዳንዱን እርምጃ እየተከታተልሽው እንደሆነ እና በጥርጣሬ እንደተሞላሽ ግልጥ ሳታደርጊ ለጉዳዩ እልባት ፈልጊ።

(በምዕራፍ 6፣ “እግዚአብሔራዊ ትዳር - ግልጥነት” የሚለው በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

አላማ ይገድላታል - አትንቀሳቀስም።

መ፡

የዚህች ሚስት የባሕሪ ቅኝቷ ፍሌግማቲክ ሳይሆን አይቀርም። የባሏ ኃላፊነት ጥረቷን ማድነቅ ነው። አንተ ደካማ በሆንክበት አቅጣጫ እርሷ ደግሞ ብርቱ ልትሆን ትችላለች። ትዳር የሌለውን ጎደሎ ስለመመላት ነው።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 25፣ የመቀበል ቁልፍ - “የባለቤትህ/ሽን “ወንድነት” ወይም “ሴትነት” ተቀበል/ይ የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ትረሳለች።

መ፡

ባል ደካማ የሆነችውን አካሉን (የመቻል እና የመንከባከብ ኃላፊነት አለበት። ልትረሳቸው የምትችላቸውን ነገሮች አስታውሳት፤ ሕይወቷን እንድታቅድ እርዳት። ለዚህ አይደል ያገባሃት !

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ”፣ በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ቁልፍ - የትዳር ጓደኛን ቅኝት መቀበል” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ስለ ቤት ውስጥ ሥራ ከሚገባው በላይ ታጉረመርማለች።

መ፡

ስለ ሥራ ካጉረመረመች የሚያግዛት አጥታ ሊሆን ይችላል። በሥራዎቿ ላይ ለማገዝ ሞክር። ነገሮችን አብራችሁ ስትሰሩ፣ በፊት ደስ የማትሰኝባቸውን ሥራዎች አሁን በመጠኑ ደስ ያሰኛት ይጀምራል።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች - እርሷን መጠበቅ እና መንከባከብ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ሐይለኛ ናት።

መ፡

የባሕሪ ቅኝቷ ኮለሪክ ይሆናል። የኮለሪክ ሚስትን ብርታትና ጥንካሬ ለይተህ እወቅ፤ ኮለሪክ ካገባህ ምን ማድረግ እንዳለብህ ተረዳ።

(በምዕራፍ 18፣ “የኮለሪክ ሚስት ብርታት እና ድካም” የሚለውን፣ በምዕራፍ 43፣ “የኮለሪክ ባል ወይም ሚስት ያገባ ሰው ማድረግ ያለበት” የሚለውን፣ በምዕራፍ 25 ገፅ 106 “የመቀበል ቁልፍ - የትዳር ጓደኛህን የባሕሪ ቅኝት ተቀበል” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

አታድርጌ ያልኳትን ካላደረግሁ ባይ ናት።

መ፡

(በምዕራፍ 12፣ “የሚስት ኃላፊነቶች - ለባልሽ ተገዢ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ችግር ሲገጥመኝ ምን ሆነሻል? አይለኝም።

መ፡

ይህ የሚሰቶችን አንድ ታላቅ መሻት ያሳያል፤ የባሏን ትኩረት ማግኘት። ቀደም ሲል እንደተጠቀሰው ሚስት በቤቷ ደስተኛ እንድትሆን ማድረግ የባል ኃላፊነት ነው። ይህ ያሳካ ዘንድ አንዱ መንገድ ተቀባይነት እንዳላት ማሳየት ነው። ባል ከሚስቱ ጋር ጊዜ ሳያሳልፍ፣ በእቅዶቹ ውስጥ ሳያካትታት በእርሱ ዘንድ ተቀባይነት እንዳላት በፍፁም ሊያሳያት አይችልም።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች - ሚስትን መጠበቅ እና መንከባከብ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

እኔን ቀዳሚ ሥፍራ አይሰጠኝም።

መ፡

በተጨማሪም፣ ያማረ ክርስቲያናዊ ቤት ለመገንባት እያንዳንዱ ሰው እንደ አንድ ሰው ሳይሆን ሁለት ሰዎችን አካትቶ ማሰብ ይኖርበታል። (ፊሊጲፊኦስ 2፡3)። ባል ከሚስቱ ጋር ምርጥ ጊዜ ለማሳለፍ ማቀድ ይኖርበታል። ጉዳዩ የብዛት ሳይሆን የጥራት ነው። ይህ እውን የሚሆነው አብሮ በማቀድ እና ራስ ወዳድነትን በማስወገድ ነው።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ሁሌ መመሪያ እንደሰጠኝ ነው። አዛዥ ነኝ ይላል።

መ፡

በትዳር ውስጥ አዛዥ የለም። ትዳር ጦርሜዳ ወይም የሰልፍ ሜዳ አይደለም። በትዳር ውስጥ ያሉት አጋሮች ናቸው። ራስ እና ረዳት አሉ፤ ይሁንና ይህ ማለት የአዛዥ እና የበታች ግንኙነት ማለት አይደለም።

ባሎች ሚስቶቻቸው ደካማ እንደመሆናቸው ሊያከብሯቸው ይገባል። እንዲህ ሲሆን ሚስትን ወዲህ ወዲያ ማዘዝ አይኖርም። በደስታ እና በፍቅር ታገለግላለች። ራስ መሆንህ እንዲሰማህ ሚስትህን ወዲህ ወዲያ ማዘዝ እንዳለብህ ካሰብክ

በራስ ነት ተግባርህ ክፉኛ ወደቅህ ማለት ነው። ሊሳካልህ የሚችለው በፍቅር የተሞላ አመራር ስትሰጥ እና አርአያነትህን ስታሳይ ነው። በሌላ በኩል ባለቤትሽ ኮለሪክ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ የኮለሪክ ባልን ብርታት እና ጥንካሬ ለይተሽ በማወቅ እንዴት ማድረግ እንዳለብሽ መላ ማበጀት ነው።

ብርታትና ድካም" (በምዕራፍ 18፣ "የኮለሪክ ባልየሚለውን፣ በምዕራፍ 43፣ "ከኮለሪክ ባል ወይም ሚስት ጋር የተጋባ ማድረግ ያለበት" የሚለውን፣ በምዕራፍ 25፣ "የመቀበል ምስጢር - የትዳር ጓደኛን ቅኝት መቀበል")

ጥ፤

ነገር በቀላሉ አትረሳም።

መ፤

ይህ በቀላሉ ይቅር አትልም ማለት ከሆነ እንግዲስ በቤታችሁ ችግርን መፍታት እና በሰላም መኖር አዳጋች ነው። መርሳትን በተመለከተ፣ ሆነ ብሎ መርሳት ያስፈልጋል። ጊዜ ይወስዳል፤ ይቅር ማለት ግን መለኮታዊ ትእዛዝ ነው። እግዚአብሔር የሚፈልገው ነገር ነው።

በትዳር ውስጥ ቅይምት አይቀሬ ነው፤ ምላሹም ይቅርታ ነው። ይቅር አለማለት መንፈሳዊ ጉዳይ ነው፤ ይቅር የማይሉትን እግዚአብሔር ይቅር አይላቸውም። ባል፣ ይህ እንዲገባት ሚስትህን በእግዚአብሔር ቃል እርዳት። በተጨማሪም ይቅር ማለትንና መተውን አርአያ ሆነህ አሳያት።

(በምዕራፍ 21፣ "በትዳር ችግር ማስወገድ" የሚለውን፣ በምዕራፍ 9፣ "ተግባሩ በትዳር" የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

ደስ ስላልተሰኘህበት ነገር ሳነሳባት አስቀያሚ ነገር ትናገረኛለች።

መ፤

ራስን ከጥቃት መጠበቅ በሕያዋን ፍጥረት ሁሉ ያለ ባሕሪ ነው። ሚስትህ ጥቃት እየተሰነዘረባት እንደሆነ ሲሰማት፣ ራሷን ለመጠበቅ የመልስ ምት ትሰነዝራለች። በትዳር ውስጥ ነገሮችን የሚፈቱት እንዲህ አይደለም።

እውነትን በፍቅር መናገር መልመድ አለብህ(ኤፌሶን 4:15)። በሌላ አባባል የምትለውን መቼ እና እንዴት ማለት እንዳለብህ

ማወቅ ይኖርብሃል። ይህንን መመሪያ ተከተል - እንዲህ ሲሆን ሚስትህ ድካሟን በቀላሉ ለመቀበል ትችላለች።

(በምዕራፍ 9፣ “ተግባሮች በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

በቀላሉ “ያቅርታ” አትጠይቅም።

መ፡

ብዙ ጊዜ የትዳር ግጭት ሳይፈታ የሚቆየው ማናቸውም ያቅርታ ለመጠየቅ ስለማይፈልጉ ነው። ይሁንና ለስላሳ መልስ ቁጣን ያበርዳል፤ ኃጢአቱን የሚናዘዝ፣ የሚተዋትም ምሕረትን ያገኛል።

(በምዕራፍ 21፣ “ችግር አፈታት - በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

አንዳንድ ጊዜ እኔን የሚናገርበትን መንገድ (በተለይ የቤት ሰራተኞችን እና ሌሎች ባሉበት) አልወደውም።

መ፡

እንደገና ለመናገር ያህል፣ እውነትን በፍቅር መናገርን መማር አለብን። በተጨማሪ ገላትያ 6፡1 ስሕተት ያደረጉ ሰዎችን እንዴት እንደምናርማቸው ይናገራል። ባለቤትህን ስትገስፅ በሰው ፊት መሆን የለበትም። ቆይታ የተሻለ ጊዜ መርጠህ አድርገው። እንዲህ ማድረግህ የሚያሳየው ግሳዜህ ከፍቅር እንጂ ከቁጣ ወይም ከሁሉ የተሻለህ ዓድቅ ነኝ ከሚል መንፈስ አለመሆኑን ነው።

(በምዕራፍ 21፣ “ችግር መፍታት - በትዳር” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ከመጋባታችን በፊት እንደነበረው አይፀልይም፤ የፀሎት ሰው በሆነ ደስ ባለኝ።

መ፡

ይህ ባላቸው ከመንፈሳዊ ሕይወት እየራቁባቸው የመጡ ሚስቶች ጩኸት ነው። በዘፍጥረት 2፡18 እግዚአብሔር ለወንድ ረዳት እየፈጠረ እንደሆነ ይናገራል። ይህ ማለት ሚስት ለባሏ ረዳት ናት። ይህ ማለት በነገር ሁሉ፣ በመንፈሳዊ ሕይወት ጭምር ልትረዳው ይገባል።

በትዳር ውስጥ መሆን የሚገባው፣ ባል የቤቱ ራስ እንደመሆኑ በመንፈሳዊ ነገር መምራት ይገባዋል። ነገር ግን ጥያቄው በቀረበበት ቤት ሚስት በመንፈሳዊ ነገር የቀደመች ትመስላለች።

እንደሚስትነትሽ፣ ስለ ፀሎት አስፈላጊነት ወይም በመንፈሳዊ ህይወት ስለመቀዝቀዝ አደጋ ገለፃ ብታደርገለት ብዙ ለውጥ ላታመጪ ትችያለሽ። ለእርሱ ብትፀልዩ ግን ያለጥርጥር ለውጥ ታመጪያለሽ። እርሱ ባለበት ጥሩ ጊዜ መርጠሽ ፀልዩ። ጫና ሳታበገር ለመጋበዝ ሞክሪ። ቀስ በቀስ በፀሎት እና በጥበብ፣ ማድረግ ወዳለበት ታደርሺዋለሽ የሚል እምነት አለኝ።

እንዲሁም፣ እናንተ ሚስቶች ሆይ፣ ከባሎቻችሁ አንዳንዱ ለትምህርት የማይታዘዙ ቢኖሩ፣ በፍርሃት ያለውን ንጹሐን ኑሮአችሁን እየተመለከቱ ያለ ትምህርት በሚስቶቻቸው ኑሮ እንዲገኙ ተገዙላቸው።

1ኛ ጴጥሮስ 3፡1

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ቁልፍ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ከማያምኑ ሰዎች ጋር ጊዜ ያሳልፋል - ምንም ችግር ያለበት አይመስለውም።

መ፡

ምናልባትም ባለቤትሽ ከጌታ እየራቀ ስለመሆኑ ምልክት ሊሆን ይችላል። “ፍቅር ሁልጊዜ ፀንቶ ይቆያል።” ከጌታ እየራቀ ያለ ባል ያላት ሚስት የመጀመሪያ ኃላፊነቷ ስለእርሱ መፀለይ ነው። በመቀጠል ደግሞ አንዳንድ ምክንያቶች እየፈጠርሽ ቤት እንዲቆይ አድርገው፤ ከጓደኞቹ ጋር ከመሆን ይልቅ ቤት መቆየትን እንዲመርጥ ለማድረግ ሞክሪ። በዚህ ሁሉ ካልተሳካ ጥሩ ሁኔታ አመቻችተሽ አነጋግሪው።

ስታናግሪው ዋናው ትኩረትሽ ስለ ነፍሱ ደህንነት እንጂ ስለ ትዳራችሁ ደህንነት አይሁን። እርሱ ይመለስ እንጂ ስለ ትዳሩ ያለው አመለካከት፣ ቤት ጊዜ ስለማሳለፍ ያለው አቋምም መቀየሩ አይቀርም።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

በቤተክርስቲያን ስለማገልገል ሥፍራ አትሰጥም።

መ፤

ሚስትህ በቤተክርስቲያን ማገልገልን እንድትወድ ማስገደድ አትችልም። እንዲህ የሆነችው በቤት ውስጥ ሥራዋ ላይ በቅጡ ስለማትረዳት ሊሆንም ይችላል። በተጨማሪም በቤተክርስቲያን ሥራ የተጠመድህ ቢሆንም አንዳች የሕይወት ለውጥ ስላላየችብህ ይሆናል። ይሁንና በእናንተ ቤት የችግሩ መንስኤ ይህ ካልሆነ ነገሩ አሳሳቢ ነው።

ራስ እንደመሆንህ ቤተሰብህ አንተን ተከትሎ እግዚአብሔርን የሚያገልግልበት መንገድ መኖር አለበት። ከሚስትህ ጋር አውራ እና ትክክለኛ ችግሯን ተረድተህ፣ ለማስወገድ በፍቅር እና በትእዛዝ እርዳት። ነገር ግን በቤተክርስቲያን የማገልገል ቅናት የሁሉም ሰው እንዳልሆነ ልታስተውል ይገባል። እንደ ሰውየው እምነት፣ እድገት እና መሰጠት የሚወሰን ነው። ሚስትህ ይበልጥ የበሰለች ክርስቲያን የምትሆንበትን መንገድ አስብ፤ አንተም እንደ ክርስቲያን ባል መልካም አርአያ ሁንላት።

(በምዕራፍ 8፣ “ፍቅር በትዳር - አጋፔ” የሚለውን፣ በምዕራፍ 25፣ “የመቀበል ቁልፍ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

ከቤተሰቤ ጋር በቋሚነት ለመፀለይ እፈልጋለሁ። ከእኔ ጋር አይፀልይም።

መ፤

ባልና ሚስት ከመላው ቤተሰብ ጋር ቢፀልዩ ግሩም ነው። እውነታው ግን እንዲያ ላይሆን ይችላል። በመጀመሪያ ደረጃ ሚስት የሚፀልይ ባል ስላላት ጌታን ታመስግን።

ባልና ሚስት አልፎ አልፎ አብረው ቢፀልዩ መልካም ነው። ሁለቱን ያቀራርባቸዋል፤ መጽሐፍ ቅዱስ ሁለት ሰዎች ተስማምተው የሚፀልዩት ፀሎት ላቅ ያለ ውጤት እንደሚያስገኝ ይናገራል። ስለዚህ ባልና ሚስት አልፎ አልፎ አብረው ቢፀልዩ ይጠቀማሉ።

ባል የቤቱ ራስ እንደመሆኑ የቤቱ ካህን የመሆን ኃላፊነት አለበት። ካህን እንደመሆኑ አልፎ አልፎ ቤተሰቡን ለአምልኮ

የመሰብሰብ ኃላፊነት አለበት። እንደ አብርሃም ሁንና ቤተሰብህን ከአንተ ጀርባ አስከትል። የግል የፀሎት ሰዓት ሊኖራችሁ እና በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ በሕብረት ልትፀልዩ ትችላላችሁ።

ጽድቅንና ፍርድን በማድረግ የእግዚአብሔርን መንገድ ይጠብቁ ዘንድ፣ ልጆቹንና ከእርሱ በኋላ ቤቱን እንዲያዝዝ አውቃለሁና፤ ይህም እግዚአብሔር በአብርሃም ላይ የተናገረውን ነገር ሁሉ ያመጣ ዘንድ ነው።

ዘፍጥረት 18፡19

ይህ ባልና ሚስት አብረው እንዲቆዩ ይረዳል፤ በተጨማሪም በልጆቹ ውስጥ ስር እየሰደደ የሚገኝን አሉታዊ ዝንባሌ ለመንቀስ ይረዳል።

(በምዕራፍ 7፣ “ክርስቲያናዊ ቤት” የሚለውን ይመልከቱ።)

የቤተሰብ ጉዳዮች

ጥ፡

ከእኔ ይልቅ ቤተሰቧን ትሰማለች።

መ፡

በሌሎች ዘንድ መታመን የሚገኘው በተግባር ነው፤ በምኞት አይሆንም። ባል ሚስቱ እንድታመንበት ተግቶ መስራት አለበት። በሌላ አባባል፣ ሚስት ከባሏ ይልቅ የምትሰማው ሌላ ሰው ካለ፣ ባሏን እንደማታምን ሊያሳይ ይችላል።

ዘፍጥረት 2፡24 “መተው እና መጣበቅ” ለየትኛውም ትዳር ስኬት ወሳኝ እንደሆነ ያሳያል። ከባሏ ጋር ለመጣበቅ እንድትችል ከቤተሰቦችዋ (ከእናቷ) ተፅእኖ ስር መውጣት አለባት። ትዳራቸው ከየትኛውም ሰው ይበልጥ የሚመለከተው እርሷንና ባሏን መሆኑን ማወቅ አለበት፤ በመሆኑም ስለ ትዳራቸው ጉዳይ ከማንም ሰው ምክር ይልቅ ለባሏ ምክር ዋጋ ልትሰጥ ይገባል። ባልም በትዳሩ ውስጥ ወዳጅነትንና ተግባራትን ለማጎልበት መጣር ይኖርበታል።

(በምዕራፍ 6፣ “እግዚአብሔራዊ ትዳር - መተው እና መጣበቅ” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ቤቱን ለማስናዳት (ለመንከባከብ) ጊዜ አትሰጥም።

መ፡

በዚህ እና በምንኖርበት አሕጉር ሚስቶች ብዙ እንግልት ይደርስባቸዋል። ሚናቸው ሰራተኝነት፣ ምግብ አብሳይነት፣ የወሲብ አጋርነት፣ እናትነት፣ ክርስቲያንነት፣ እንግዳ ተቀባይነትን ሁሉ ያካትታል። ብዙ ሚስቶች ይህን ሁሉ ተግባር በአንድ ጊዜ ለመወጣት ይቸገራሉ።

በዚህ ጥያቄ ላይ ሚስትየዋ በቤት ውስጥ ያሉዋትን አንዳንዶቹን ሚናዎችዋን ቸል በማለት ችግሯን ለመቅረፍ እየሞከረች ይመስላል። አብዛኛውን ጊዜ እንዲህ ማድረግ ሌሎች ችግሮችን ይፈጥራል። ይህ ችግር ሊፈታ የሚችለው ባሏ ከዚህ የሥራ ጫና የሚጠብቃት ከሆነ ነው። እሷም እርዳኝ ማለትን መማር አለባት። በተጨማሪም የእርሷ ሚናዎች በሙሉ አስፈላጊዎች እንደመሆኑ ልብ ማለት ይኖርባታል። በመጨረሻም ኃይልን በሚሰጣት በክርስቶስ ሁሉን ነገር ማከናወን እንደምትችል ማወቅ አለባት። ባል፣ ስለዚህ ጉዳይ ከሚስትህ ጋር ተነጋገር፤ ሕይወቷን በተሻለ ሁኔታ እንድታደራጀው አግዛት።

ጥ፡

ልጆቼን ቸል ትላለች።

መ፡

የዚህ ጥያቄ መልስ ከላይ ከተሰጠው መልስ የተለየ ሊሆን አይችልም። ሚስት ነገሮችን ለማደራጀት (ለማቀናጀት) እንድትችል እርዳታ ያስፈልጋት ይሆናል። በእርግጥ ልጆቹን መያዝ የማታውቅ ከሆነ ግን ሌላ ችግር ከመፈጠሩ በፊት የምክር አገልግሎት ትውሰድ።

(በምዕራፍ 12፣ “የሚስት ኃላፊነቶች” የሚለውን በምዕራፍ 13፣ “ምሉዕ ሚስት” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ጓደኞቼንና ቤተሰቦቼን ከእኔ ይበልጥ ይወዳል።

መ፡ ይህ አደገኛ ድምዳሜ ነው። ይሁንና ከእርሷ ይልቅ ቤተሰቡን እና ጓደኞቹን እንደሚወድ አንዳንድ ምልክቶችን አሳይቷት ይሆናል።ባል

በዘፍጥረት 2፡24 አንድነትን ለመፍጠር ሁሉን ትቶ ከሚስቱ ጋር ስለመጣበት የተሰጠውን ትእዛዝ ልብ ሊል ይገባል።

ስለዚህ ጉዳይ መፍትሔው ባል ለእግዚአብሔር ቃል መታዘዝ ነው። ሚስትም ባሏ ከቤተሰቡ እና ከጓደኞቹ ይልቅ ከእርሷ ጋር እንዲሆን ግድ የሚለውን ማራኪ ሁኔታ መፍጠር ይኖርባታል። ሚስትን እጅግ ማራኪ የሚያደርጋት ጭምት፣ ፀጥተኛ እና ደስ የሚያሰኝ መንፈስ ሲኖራት ነው። እንዲህ ዓይነቱ ማንነት ይማርካል።

በተጨማሪም ጥበብን እየተጠቀምሽ ልባም ሴት እንደሆንሽ ለባለቤትሽ አሳይ።

(በምዕራፍ 12 “መተው እና መጣበት” የሚለውን፣ በምዕራፍ 12፣ “የሚስት ኃላፊነቶች - ልባም ሴት ሁኒ።” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፤

ዘመዶቹ ሲያስቀያሙኝ አይገስፃቸውም።

መ፤

ሚስቱን መጠበቅ እና መንከባከብ የባል ሁሉ ኃላፊነት ነው። ባል ሚስቱን መጠበቅ ያለበት አንዱ ጉዳይ ከዘመዶቹ እና ከወዳጆቹ የተሳሳተ አመለካከት ነው።

የእርሱ የሆኑ ሰዎች አንዳንዶቹ በሚስት አመራረጡ ሊደሰቱ እንደማይችሉ ባል መረዳት ይኖርበታል። ስለዚህ ሚስቱን ከማይወዷት ዘመዶቹ መከላከል ይኖርበታል። ማንም አላግባብ ሚስቱን ሲነካ ጠንከር አድርጎ መቃወም አለበት። እንዲህ ሲደረግ ማንም ሚስቱን እንዲነካ እንደማይፈቅድ ሁሉም ይገባዋል። ዘመዶቹ እና ጓደኞቹ ሚስቱን እንደፈለጋቸው እንዲናገሩ የሚፈቅድ ባል ደካማ ወገን የሆነችውን ሚስቱን የመጠበቅ ኃላፊነቱን አልተወጣም።

(በምዕራፍ 11፣ “የባል ኃላፊነቶች - መጠበቅ እና መንከባከብ (ሀ)” የሚለውን፣ በምዕራፍ 22፣ “አማኞች” የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ልጁ አያከብረኝም።

መ፡

የእንጀራ ልጅን በተመለከተ ልጅን ስርዓት ማስያዝ የባል/የአባት ኃላፊነት ነው። እንዲህ ሲያደርግ ሚስት ልጆችን ስርዓት ለማስያዝ ክንዲ ይበረታል።

(በምዕራፍ 23፣ የሚለውን ይመልከቱ።)

ጥ፡

ከዘመዶቹ ጋር ጥሩ ግንኙነት የላትም፤ ዘመዶቹ መጥፎ ሰዎች እንደሆኑ ታስባለች።

መ፡

ሁለቱም ወገኖች ከአማኞች ጋር ጥሩ ሕብረት የመመስረት ኃላፊነት አለባቸው። ይህ ግንኙነት አልፎ አልፎ አስቸጋሪ ይሆናል፤ አንድም የጠያቂው ሚስት አስቸጋሪ እና በንቀት የተሞላች ስትሆን፣ አልያም ቤተሰቡ ከልጃቸው ሚስት ምርጫ ጋር አልስማማ ሲሉ ችግር ይፈጠራል። በተቻላቸው መጠን ከሰው ሁሉ ጋር በተለይ ከአማኞቻቸው ጋር በሰላም ኑሩ። እንዲህ ሲሆን የኋላ ኋላ ለትዳሩም ማበብ አስተዋፅዖ ይኖረዋል።

(በምዕራፍ 22፣ “አማኞች” የሚለውን ይመልከቱ።)