በስመ አብ ወወልድ

ወመንፈስቅዱስ አሐዱ አምላክ

አሜን፡፡

ኦርቶዶክሳዊ ጋብቻ - ክፍል 10

በጋብቻ ሕይወት የሚፈለግ መግባባት

መምህር፡- ቀሲስ ሰሎሞን ሙሉጌታ
E-mail: kesisolomon3@gmail.com

ቦታ፡- ቦሌ ደብረ ሳሌም መድኃኔዓለም ቤተ ክርስቲያን አዳራሽ

በየሳምንቱ ረቡዕ ምሽት ከ12፡30 – 1፡30

ሰኔ ፱ ቀን ፳፻፪ ዓ.ም.

<u>ግጭት</u>

- የበሰሉ፣ ችሎታ አላቸው የሚባሉ ክርስቲያኖች ሳይቀሩ የተለያየ መጠን ባላቸው ግጭቶች ውስጥ ሊገኙ ይችላሉ፡፡
- የያዕቆብና የራሄል ሕይወት ለመግባባት እንቅፋት የሚሆነውን ግጭትን አስመልክቶ የሚያስተምረን ትምህርት አለ፡፡

<u>*የግጭት ምክንያቶች*</u>

- የእንጀራ እናትነት - የእንጀራ ልጅነት… ዝምድና፡፡ ***<u>ዘፍጥ 26፡16-17፣ 29፡23፡፡</u>***
  - ላባ አጋጣሚውን በመጠቀም ያዕቆብን ሰባት ዓመት ካገለገለው በኋላ አታልሎት ልያን እንዲያገባ አድርጎታል፡፡ ያዕቆብም ሰባት ተጨማሪ ዓመት ለማገልገልም ተገዷል፡፡
  - ከእንጀራ እናት …ልጅነት… ዘመድ ጋር የሚኖር ጤናማ ያልሆነ ግኑኝነት ቋሚ የሆነ ግጭት ምንጭ ነው፡፡
- የመንፈሳዊ ሕይወት ደረጃ መለያየት፡፡ ***<u>ዘፍጥ 31፡19-34፡፡</u>***
  - ራሔል ጣዖትን ታመልክ ነበር፡፡ ቅዱስ መጽሐፍም ስለዚህ ያስጠነቅቀናል፡፡ ካል ቆሮ 6፡14፡፡
  - ለቃለ እግዚአብሔር እንግዳ ከሆነ/ች የትዳር አጋር ጋር መኖር በእግዚአብሔር ታምኖ ፈቃዱን እያደረጉ ለመኖር ተጨማሪ ጥንካሬን ይጠይቃል፡፡
- ያልተወደድን ሆኖ ሲሰማን፡፡ ***<u>ዘፍጥ 29፡31-34፣ 30፡20፡፡</u>***
  - ብቸኝነትና ያልተወደድን ሆኖ የሚሰሙን ስሜቶች ታላቅ ድህነቶች ናቸው፡፡
  - በርካታ ተጋቢዎች ዓለም በሚፈልገው ቁሳዊ ነገር ስኬት አላቸው፡፡ ነገር ግን ለትዳር አጋራቸው ጥንቃቄ እንደሚያደርጉ ለማሳየት ግን ሕመም ይሰማቸዋል፡፡
- ለመውለድ አለመቻል - መካንነት፡፡ ***<u>ዘፍጥ 30፡1-8፡፡</u>***
  - መካንነት በሰውነታችን ሊኖረን ከሚገባን የጎደለን ያለ መሆኑን የሚያሳስብ የሕመም ማስታወሻ ነው፡፡
  - ራሔል በነበረችበት ዘመን የሴት ሀብትዋ ለባልዋ ልጆች መውለድ ነበር፡፡
  - «ሚስትህ በቤትህ እልፍኝ ውስጥ እንደሚያፈራ ወይን ናት ልጆችህ በማዕድህ ዙሪያ እንደ ወይራ ቡቃያ ናቸው፡፡» መዝ 127፡3፡፡
- የሩካቤ ችግር፡፡ ***<u>ዘፍጥ 30፡14-15፡፡</u>***

ግጭት

የግጭት መፍትሔዎች

- *መተማመን፡፡ __ኤፌ 4፡25፡፡__*
    - « ስለዚህ ውሸትን አስወግዳችሁ፥ እርስ በርሳችን ብልቶች ሆነናልና እያንዳንዳችሁ ከባልንጀሮቻችሁ ጋር እውነትን ተነጋገሩ፡፡ »
    - ከማታለል በቀር መተማመንን የሚያቃልለው የለም፡፡
- *ጊዜን መጠበቅ፡፡ __ኤፌ 4፡26፡፡__*
    - “ተቆጡ ኃጢአትንም አታድርጉ፤ በቁጣችሁ ላይ ፀሐይ አይግባ፥ ለዲያብሎስም ፈንታ አትስጡት፡፡”
    - ችግሮቹ እንደተፈጠሩ ወዲያው ካልሆነም ሳይፈጠሩ መፍትሔ መፈለግ፡፡
- *ለነገሮች ተገቢ ግምት መስጠት፡፡ __ኤፌ 4፡29፡፡__*
    - “ለሚሰሙት ጸጋን ይሰጥ ዘንድ፥ እንደሚያስፈልግ ለማነጽ የሚጠቅም ማናቸውም በጎ ቃል እንጂ ክፉ ቃል ከአፋችሁ ከቶ አይውጣ፡፡”
    - ተራ ቃላቶችን እየተጠቀሙ መቀላለድ የትዳር አጋርን ሊጎዳ እንደሚችል መገመት ያስፈልጋል፡፡
    - « የለዘበች መልስ ቍጣን ትመልሳለች ሸካራ ቃል ግን ቍጣን ታስነሣለች፡፡» ***__ምሳ 15፡1፡፡__***
- *ይቅርታ፡፡ __ኤፌ 4፡31-32፡፡__*
    - « *መራርነትና ንዴት ቁጣም ጩኸትም መሳደብም ሁሉ ከክፋት ሁሉ ጋር ከእናንተ ዘንድ ይወገድ፡፡ እርስ በርሳችሁም ቸሮችና ርኅሩኆች ሁኑ፥ እግዚአብሔርም ደግሞ በክርስቶስ ይቅር እንዳላችሁ ይቅር ተባባሉ፡፡* »
    - ፍቅር ስህተቶችን አይከታተልም፡፡ « የማይገባውን አያደርግም፥ የራሱንም አይፈልግም፥ አይበሳጭም፥ በደልን አይቆጥርም፡፡» ቆዳ ቆሮ 13፡5፡፡ ታዲያ በደልን የማንቆጥር መሆን እንዴት እንችላለን?
        1. አእምሮአችንን ለይቅርታ ማሰናዳት፡፡
        2. ትክክለኛ ምግባር ይዞ መገኘት፡፡ ኤፌ 4፡32፡፡
        3. እግዚአብሔር ከኛ አቅም በላይ የሆነውን እንዲሠራ መፍቀድ፡፡ ‹‹ እርስ በርሳችሁ ትዕግሥትን አድርጉ፥ ማንም በባልንጀራው ላይ የሚነቅፈው ነገር ካለው፥ ይቅር ተባባሉ፡፡ ክርስቶስ ይቅር እንዳላችሁ እናንተ ደግሞ እንዲሁ አድርጉ፡፡ ›› ***__ቆላ 3፡13፡፡__***
- **የሚከተሉትን መልካም ቃላቶች መጠቀም ለትዳር ሕይወት ማበብ ይረዳል፡፡ «አጥፍቻለሁ ይቅርታ አድርጊልኝ/ልኝ፣ እወድሃለሁ/እወድሻለሁ…፡፡»…**

በጋብቻ ሕይወት የሚፈለግ መግባባት

- **መግባባት በመናገር ወይም ሳይናገሩም መልእክትን ወይም መረጃን በሌላ ወገን የሚገኘው ሰው እንዲረዳ በማድረግ የሚከናወን ሂደት ነው፡፡**
- **የመግባቢያ ግብአቶችም መናገር፣ መስማትና መረዳት ናቸው፡፡**

ለመግባባት እንቅፋት የሚሆኑ ነገሮች

- ለመግባባት እንዳንችል ከሚያደርጉን ቁልፍ እንቅፋቶች መካከል አንዱ ሌሎች ሰዎች የተናገርነውን ሙሉ ለሙሉ እንደተረዱት አድርጎ ማሰብ ነው፡፡
- አልፎ አልፎ የትዳር አጋራችን የተናገሩትን የተረዳን አድርገን ብናስብም አልፎ አልፎ ግን እኛ የሰማነው እርሱ/እርስዋ ፈጽሞ ያልተናገሩት ሆኖ ይገኛል፡፡
- ከሰዎች ጋር ስንነጋገር ስድስት መልእክቶች ይተላለፋሉ፡-
    1. ልንል የፈለግነው
    2. በእርግጥ የተናገርነው
    3. ሌላው ሰው የሚሰማው
    4. ሌላው ሰው ሰማሁ ብሎ ያሰበው
    5. ሌላው ሰው እኛ ስለተናገርነው ያለው መረዳት
    6. ሌላኛው ሰው እኛ የተናገርነውን አስመልክቶ እንዴት እንደተናገረው የምናስበው ናቸው፡፡
- መግባባት በጋብቻ ቁልፍ ነገር ነው፡፡

በጋብቻ ሕይወት የሚፈለግ መግባባት

- ራሳችንን መግባባት የሚጠበቅበት ሰው አድርገን እንውሰድና የመግባባት ችሎታችንን ለመገምገም የሚከተሉትን ጥያቄዎች በማንበብ ከሦስቱ መልሶች አንዱ ላይ ከሥር በማስመር መልስ እንስጥ፡፡
   1. ከትዳር አጋርዎ ጋር መግባባት ያስቸግርዎታል?

      አልፎ አልፎ፣ በጥቂቱ፣ እጅግ እየተቸገርኩ ነው
   2. የትዳር አጋራችን የተናገርነውን (ምን ለማለት እንደፈለፈግን) ለመረዳት ይቸገራሉ?

      አልፎ አልፎ፣ በጥቂቱ፣ እጅግ ይቸገራሉ
   3. የትዳር አጋራችን የመግባባት ችሎታችንን እንዴት ይገመግሙታል?

      በጣም ጥሩ፣ ደህና ነው፣ እጅግ አስቸጋሪ ነው በማለት

<u>አብዝቶ መስማትና በጥቂቱ መናገር</u>

- ሰው ሁለት ጆሮ አንድ አንደበት ያለው መሆኑ አብዝቶ ከመናገር ይልቅ ለመስማት የተፈጠረ መሆኑን የሚጠቁም ነው፡፡
- ወጣት ተጋቢዎች የትዳር ሕይወታቸውን መክፈል የሚገባቸውን ዋጋ በመክፈል የግኑኝነት መንገዳቸውን ግልጽ በማድረግ መጀመር ይኖርባቸዋል፡፡
- ይሁን እንጂ የግኑኝነት መሥመሮቹ የተዛቡ የመሆን ዕድል ይገትማቸዋል፡፡ ለዚህም ምክንያቱ፡-
- ባል ወይም ሚስት በሕይወታቸው እየሆነ ባለው ጉዳይ ለመነጋገር ፈቃደና አለመሆናቸው ወይም
- በተጋቢዎቹ መካከል አንዱ ሲናገር ሌላው ያለማዳመጥ ችግር ያለባቸው መሆኑ ነው፡፡
- “ስለዚህ፥ የተወደዳችሁ ወንድሞቼ ሆይ፥ ሰው ሁሉ ለመስማት የፈጠነ ለመናገርም የዘገየ ለቍጣም የዘገየ ይሁን፡፡” ያዕ 1፡19
- ብዙዎቻችን ለመናገር የተዘጋጀን ብንሆንም ለመስማት ግን ፍላጎት አጥተን የምንገኝ ነን፡፡
- ውጤታማ ለሆነ የትዳር ሕይወት ቁልፉ ነገር ግን የትዳር አጋርን መስማት መቻል ነው፡፡ ይህም በራስ የመወሰንን በውሳኔውም የትዳር አጋርን አንድ ተፈላጊ የሕይወት አካል አድርጎ ለመቁጠር ከፍተኛ እገዛ ያደርጋል፡፡

በጋብቻ ሕይወት የሚፈለግ መግባባት

ብርቱ የመስማት ችሎታ

- ጤናማ መግባባት ሊኖር የሚችለው በትክክል መደማመጥ ወይም መስማት ባለበት ቦታ ብቻ ነው፡፡
- በየመካከሉ መስማታችንን የሚያረጋግጥ ‹‹አዎ…›› የሚል ምልክት ለመስጠት ከመናገር በቀር አንደበትን ገዝቶ አፍን ዘግቶ ማዳመጥ በጋብቻ ውስጥ የሚፈለግ ለመግባባት የሚያስችል ችሎታ ነው፡፡
- እስኪ ስለ ራሳችን የመግባባት ልምድ እናስብ፡-
    1. የትዳር አጋራችንን በርግጥ እንሰማለን?
    2. በትዳር አጋራችንን ከተነገረን ምን ያህሉን እንሰማለን?

የቃላት ክብደት

- ቃላት ሰውን ሊጎዱ ይችላሉ፡፡
- “ለሚሰሙት ጸጋን ይሰጥ ዘንድ፥ እንደሚያስፈልግ ለማነጽ የሚጠቅም ማናቸውም በጎ ቃል እንጂ ክፉ ቃል ከአፋችሁ ከቶ አይውጣ፡፡” *ኤፌ 4፡29፡፡*
- የትዳር አጋራችንን የሕይወት ልምድ በመልካም ቃሎች መገንባት የመቻላችንን ያህል ጥቅም የሌላቸው ሆነው እንዲሰማቸውና ተገልለው በመኖር ወደ ሞት ለማምራታቸውም ተጠያቂ ልንሆን እንችላለን፡፡
- “ነፍሴን የምትነዘንዙ፥ በቃልስ የምታደቅቁኝ እስከ መቼ ነው?” *ኢዮብ 19፡2፡፡*

ከመናገራችንን በፊት ማስብ

- ባል ወይም ሚስት የተሰማቸውን ዌወም ያሰቡትን ዝም ብለው የሚያፈነዱ መሆን የለባቸውም፡፡
- “በቃሉ የሚቸኵለውን ሰው ብታይ፥ ከእርሱ ይልቅ ለሰነፍ ተስፋ አለው፡፡” *ምሳሌ 29፡20፡፡*
- ክርስቲያን የሆኑ ተጋቢዎች መንፈስቅዱስ ባደላቸው ጥንካሬ ለጊዜውና ለሁኔታው ተስማሚ የሆኑ ቃላትን መምረጥ ይችላሉ፡፡

ትክክለኛውን ጊዜ መጠበቅ

- መጥፎ መርዶ ስናረዳ፣ ከበድ ያሉ ነገሮችንን ከትዳር አጋራችን ጋር ስንነጋገር ፍቅር መሪያችን ይሁን፡፡
- “የወርቅ እንኮይ በብር ፃሕል ላይ የጊዜው ቃል እንዲሁ ነው፡፡” *ምሳሌ 25፡11፡፡፡*
- “ሰው በአፉ መልስ ደስ ይለዋል ቃልም በጊዜው ምንኛ መልካም ነው!” *ምሳሌ 15፡23፡፡*

በጋብቻ ሕይወት የሚፈለግ መግባባት

አንደበትን መግዛት

- *“ወንድሞቼ ሆይ፥ ከእናንተ ብዙዎቹ አስተማሪዎች አይሁኑ፥ የባሰውን ፍርድ እንድንቀበል ታውቃላችሁና። ሁላችን በብዙ ነገር እንሰናከላለንና፤ በቃል የማይሰናከል ማንም ቢኖር እርሱ ሥጋውን ሁሉ ደግሞ ሊገታ የሚችል ፍጹም ሰው ነው። እነሆ፥ ፈረሶች ይታዘዙልን ዘንድ ልጓም በአፋቸው ውስጥ እናገባለን፥ ሥጋቸውንም ሁሉ እንመራለን። እነሆ፥ መርከቦች ደግሞ ይህን ያህል ታላቅ ቢሆኑ በዐውሎ ነፋስም ቢነዱ፥ የመሪ ፈቃድ ወደሚወደው ስፍራ እጅግ ታናሽ በሆነ መቅዘፊያ ይመራሉ። እንዲሁም አንደበት ደግሞ ትንሽ ብልት ሆኖ በታላላቅ ነገር ይመካል። እነሆ፥ ትንሽ እሳት እንዴት ያለ ትልቅ ጫካ ያቃጥላል። አንደበትም እሳት ነው። አንደበት በብልቶቻችን መካከል ዓመፀኛ ዓለም ሆኖአል፤ ሥጋን ሁሉ ያሳድፋልና፥ የፍጥረትንም ሩጫ ያቃጥላል፥ በገሃነምም ይቃጠላል። የአራዊትና የወፎች የተንቀሳቃሾችና በባሕር ያለ የፍጥረት ወገን ሁሉ በሰው ይገራል፥ ደግሞ ተገርቶአል፤ ነገር ግን አንደበትን ሊገራ ማንም ሰው አይችልም፤ የሚገድል መርዝ የሞላበት ወላዋይ ክፋት ነው። በእርሱ ጌታንና አብን እንባርካለን፤ በእርሱም እንደ እግዚአብሔር ምሳሌ የተፈጠሩትን ሰዎች እንረግማለን፤ ከአንድ አፍ በረከትና መርገም ይወጣሉ። ወንድሞቼ ሆይ፥ ይህ እንዲህ ሊሆን አይገባም። ምንጭስ ከአንድ አፍ የሚጣፍጥንና የሚመርን ውኃ ያመነጫልን? ወንድሞቼ ሆይ፥ በለስ ወይራን ወይስ ወይን በለስን ልታፈራ ትችላለችን? ከጨው ውኃም ጣፋጭ ውኃ አይወጣም።” ያዕ* 3፡1-12፡፡
- **በቁጥር 3-4 እንደጠጠቀሰው ባልና ሚስት ትዳራቸውን ወደ ሚፈልጉበት አቅጣጫ ሊመሩት ይችላሉ፡፡ ኦርቶዶክሳውያን ክርስቲያኖች ትዳራችው የእግዚአብሔር ክብር የሚገለጥበት እንዲሆን አንደበታቸውን መግዛት ይጠበቅባቸዋል፡፡**
- **በቁጥር 5 እንደተጠቀሰው ትዳር በባል/በሚስት አስተያየት፣ የማያቋርጥ ወቀሳ፣ ነቀፋ ወይም ስድብ በማይጠገንበት መልኩ ሊሰበር ይችላል፡፡**

ስለዚህ ተጋቢዎች ክፋትን የተሞላ፣ እረፍት የሌለው መርዛማ ሳይሆን በምስጋናና በበረከት የተሞላ በማድረግ አንደበትን ለመግራት ጠንክረው መሥራት ይጠበቅባቸዋል፡፡

አንደበትን መግዛት

- *“ባልም ሆነ ሚስት ከራሳቸው ይልቅ ለትዳር አጋራቸው ጥቅም ቅድሚያ የሚሰጡ ከሆነ እርስ በርሳቸው ለመግባባት ታላቅ እመርታን ያደርጋሉ፡፡*
- **የትዳር አጋርን ለመረዳት ጥረት ማድረግ የራስን ዋጋና ክብር ከፍ ያደርጋል፡፡ ስለዚህ ስንናገር የትዳር አጋራችን የበለጠ ሊረዱ በሚችሉበት ይህን በመሰለ መንገድ እንናገር፡፡**

For your queries or questions E-mail:

kesisolomon4@gmail.com

To get all the lessons, surf :

www.zeorthodox.org

ወስብሐት ለእግዚአብሔር።