43-2

ጠቃሚ ምክር

“በትዳሬ ውስጥ ሰላም አጣሁ” ለሚሉ

(ካለፈው የቀጠለ)

3) የበቀል እርምጃና እርስ በርስ መቀጣጣት

ብዙ ባልና ሚስት ትዳራቸውን መራራ የሚያደርግባቸው ሌላው ምክንያት አንዱ በሌላው ላይ የሚወስደው የበቀል እርምጃ ያለ እንደሆነ ነው። ሁለቱም “እኔ” የሚል ችግር ካለባቸው የሌላውን ስህተት እንጂ የራሳቸውን ችግር ማየት አይችሉም። ስለዚህ ሁልጊዜ ጥረታቸው ሌላው ሰው በእነርሱ ሀሳብ እንዲስማማ ወይንም እነርሱ የሚፈልጉት ብቻ እንዲሆን የሚያደርጉበትን መንገድና ዘዴ መፈለግ ብቻ ነው። ምናሴ ሚስቱ ዮዲት በቤተ ክርስትያን ውስጥ በተለያየ አገልግሎት ውስጥ በመግባት ስለምታገለግል ቤቷንና እርሱን ችላ ብላለች በማለት ያዝናል። ዮዲት በበኩሏ ደግሞ “ምናሴ ለእኔ ግድ የለውም፤ በፍቅር መንፈስ ያዝ አድርጎ የነካኝና ያቀፈኝ ጊዜ ትዝ አይለኝም። ወደ እኔ ጠጋ የሚለው የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት በሚፈልግበት ጊዜ ብቻ ነው” በማለት ቅሬታዋን ታሰማለች። ዮዲት በዚህ ጠባዩ ምክንያት ምናሴን የምትቀጣበት ወይንም የምትበቀልበት መንገድ አበጅታለች። ቤቷ ዝርክርኩ ቢወጣ ግድ የላትም። በቶሎ የሚያደርስ ምግብ እንደነገሩ ትሠራለች እንጂ ጊዜ ፈጅታ አቁላልታና እንደሚጣፍጥ አድርጋ አትሠራም። ለሩካቤ ግንኙነት ባሏ እንዳይቀርባት ትሸሻለች። ከሁኔታው ለመሸሽና ፍቅር የከለከላትን ባሏን መልሳ ለመቅጣት ስትል ጊዜዋን የምታጠፋው በሥራዋ ላይና በቤተ ክርስትያን ውስጥ ባላት አገልግሎት ላይ ነው።

ምናሴም ሚስቱን የሚቀጣበት የበቀል እርምጃ የሚወስድበት የራሱን የሆነ መንገድ አለው። ይኸውም ከእርሷ በመሸሸ፣ አምሽቶ በመምጣትና ዮዲትን በመንቀፍ ብድሩን ለመክፈል በመሞከር ነው። ይህ ሁለቱም የሚወስዱት የበቀል እርምጃ ዮዲትንና ምናሴን በማቀራረብ ፈንታ የበለጠ እንዲራራቁ፣ ቤታቸው ፍቅር አጥቶ የቀዘቀዘ እንዲሆንና ሁለቱም በምሬት ውስጥ እንዲኖሩ አደረጋቸው። አንዱ በሌላው የሚወስደው የበቀል እርምጃ በየጊዜው ይለዋወጣል። ሁለቱም ስለሚተዋወቁ “አሁን ምን ያደርግ ይሆን? አሁን ምን ታደርግ ይሆን?” በማለት በየግላቸው ያስባሉ። የሚያሳዝነው አዕምሮአቸው ይህን በመሰለ ጥያቄና መንፈስ የተሞላ በመሆኑ መልካሙን ድርጊት ሁሉ በክፉ ይተረጉሙታል። ራሳቸው በፈጠሩት ችግር “በትዳሬ ሰላም አጣሁ” በማለት በእግዚአብሔር ላይ ሲያማርሩ ይሰማሉ። አንዱ በሌላው የበቀል እርምጃ መውሰድ ትዳራቸውን ሆን ብለው በገዛ እጃቸው ማፍረስ መሆኑን ተገንዝበው በግልጽ የልባቸውን በእውነት ተገላልጸው ከልብ መነጋገር ይገባቸዋል። በዚህ ወቅት እርስ በርሳቸው እየተጠፋፉ፣ እየተጎዳዱ መሆናቸው ይገባቸዋል። ክርስትያን መሆናችን ብቻ በጋብቻ ውስጥ ያለውን ችግር ሁሉ ይፈታል ማለት አይደለም። ከሌሎች የምንለየው ጋብቻችን ጥሩ አቋም እንዲኖረው የምናደርግበት የተሻለ መሠረት ስላለን ብቻ ነው።

4) በሀሳብ አለመገናኘትና አለመደማመጥ

ሀሳብን መግለጽ መቻል ትልቅ ስጦታ ነው። ሀሳብን መግለጽ መቻል ብቻ ሳይሆን የሌላውን ሀሳብና ስሜት መረዳት መቻልም ያንኑ ያህል ትልቅ ስጦታ ነው። “በትዳራችን ሰላም አጣን” ከሚሉት ሰዎች መካከል አብዛኛዎቹ የማያስማማ ትልቅ ችግር ኖሮባቸው ሳይሆን አንዱ ሌላው የሚለውን መስማት ወይንም መረዳት ካላመቻል የመጣ ነው። ባልና ሚስት በሀሳብ መገናኘትትና መደማመጥ ሲችሉ ሕብረታቸውና ግንኙነታቸው ጠንካራና ብርቱ ይሆናል። ሰዎች ስንባል ትኩረት የምንሰጠው ብዙ ጊዜ ለራሳችን ስለሆነ የምናየው ሀሳባችን በደንብ መግለጻችንና እንዲሁም አስፈላጊውን መከላከያችንን አቅርበትን እንደሆነ እንጂ፥ ሌላው ሰው እኛ የምንለው ሀሳብ ገብቶት እንደሆነ ወይንም እርሱ የተናገረንን በትክክል ተረድተን እንደሆነ ለማወቅ አይደለም። ከሰው ጋር ጥሩ ግንኙነት እንዲኖረን የሚረዳን ትክክለኛውን ሀሳባችንን መግለጻችን ብቻ ሳይሆን ሀሳባችንን ሌሎች የተረዱልን እንደሆነ ነው። ራሳችንን የምንገልጸው በቃላት ብቻ አይደለም።

የድምጻችን አወጣጥ፣ የዓይናችን አገላለጥና አመለካከት፣ የፊተ ገጽት ሀሳባችንን ይናገራል። ከሥራ ደክሟት ስትመጣ ወጥ ቤት ገብታ ራት ለመሥራት የምትታገለዋ ሚስት ጋዜጣ ይዞ በማንበብ ላይ ከሚገኘው ባሏ ጋር አንዳንድ ነገር ትነጋገራለች። ስትናገር የድምጿ አወጣጥ፣ የወጥ ቤት ዕቃዎቹን ስታስቀምጥና ስታነሳ የምታሰማው ድምጽ ለባሏ በቃላት አትግለጸው እንጂ ለማለት የምትፈልገው "እኔ እንደ አንተው ሠረቼ ደክሞኝ መጥቼ እንደገና ምግብ ለመሥራት ስታገል ለምን አታግዘኝም?" ማለቷ ይሆናል። ይህንን ያልተረዳው ባል ጊዜውን ሳይጠብቅ ያለችበትን ሁኔታ ሳይረዳ "ዛሬ ምን ሆነሻል? ቁጣ ቁጣ ያለሽ ትመስያለሽ?" ብሎ ቢናገራት ከሚስቱ ጋር በሀሳብ አለመገናኘታቸውን ያሳያል። ዕቃ እያነሳች ስትጥል፣ ንግግሯ የቁጣ ሲመስል "ደክሞኛል፤ እርዳኝ" ማለቷ ነው። አንዳንድ ባሎች "ታዲያ ለምን ገልጻ ዕርዳታ እፈልጋለሁ አትልም?" ይላሉ። ሚስትየዋ በበኩሏ ደግሞ "ስለ እኔ ግድ ቢኖረው ኖሮ ያለሁበትን ሁኔታ ማወቅ ይችል ነበር። ስለ ራሱ እንጂ ስለ እኔ ግድ ስለሌለው ምንም ነገር አይገባውም" ትላለች። በተለይ ሴቶች ሀሳባቸውን በግልጽ በመናገር ፈንታ በተለያየ መንገድ ስሜታቸውን ለባሎቻቸው ለመግለጽና ለማሳየት ይሞክራሉ። ወንዶች ብዙ ጊዜ የሚስቶቻቸው ሀሳብ በግልጽ ስለማይገባቸው ባልታሰበ ጊዜና ሁኔታ ጭቅጭቅ ሲፈጠር እናያለን።

ባል፥ "ዛሬ ማታ ስብሰባ አለብኝ፤ ከእራት በኋላ እሄዳለሁ" ይላል።
ሚስት፥ "በቃ አንተ ቤት ጨርሶ አትቀመጥም ማለት ነው? እየተነሳህ ዝም ብለህ ምክንያት እየፈጠርክ ከቤት መጥፋት ሆኗል ሥራህ"።
ባል፥ "ቤት አትገኝም፤ ዝም ብለህ እየተነሳህ መሄድ ነው ስትይ ምን ማለትሽ ነው? በዚህ ሳምንት መቼ ከቤት ወጥቼ አውቃለሁ? ብለሽ ብለሽ እስረኛ ልታደርጊኝ ነው?"

ሚስቱ ለምታቀርበው ወቀሳ ከላይ በተመለከትነው ሁኔታ መልስ ለመስጠት የሚሞክር ባል የሚስቱ ትክክለኛ ሀሳብ ያልገባው ይመስላል። ምን ማለት እንደፈለገች በትክክል አልገባውም። ለማለት የፈለገቸው "እቤት ፈጽሞ አትገኝም" አይደለም። "ብቸኝነት ይሰማኛል፤ ችላ ያልከኝ፥ ለእኔ ግድ የሌለህ መስሎኝ ተስምቶኛል። ከእኔ ጋር ጊዜ ለማሳለፍ ደስ የሚልህና የምትፈልግ መስሎ አይሰማኝም" ማለቷ ነው። ባል ራሱን ለመከላከልና ትክክለኛነቱን ለማሳየት በመሞከር ፈንታ ለእርሷ እንደሚስያስብና ጊዜ ከእርሷ ጋር ለማሳለፍ እንደሚፈልግ ማረጋገጫ ቢሰጣት ትጽናና ነበር። ባል የሚስቱ ሀሳብ ሳይገባው ትክክለኛነቱን ለማሳመን ሲታገልና ራሱን ሲከላከል የምታይ ሚስት "ለመግለጽ የፈለግሁት ነገር የገባው አልመሰለኝም፤ እንዲገባውም አይፈልግም" በማለት ከቀድሞው በበለጠ ሁኔታ ከረር አድርጋ መግለጽና መናገር ትጀምራለች። በዚያው መጠን እርሱም ክርክሩን ሲፋፋም ትዳራቸው የሰላም መሆኑ ቀርቶ የጦርነት መንፈስ ያየለበት ይሆናል። በዚህም የሚጎዱት ሁለቱም ናቸው።

5) ስለሌላው ስሜት ግድየለሽ መሆን

ብዙ ጊዜ ባል ወይንም ሚስት ስሜታቸውን ለመግለጽ ሲሞክሩ "እንደዚህ እንዲሰማህ(ሽ) አያስፈልግም፤ እንዴት እንዲህ ሊሰማህ(ሽ) ቻለ? ወይም እንዲህ ዓይነት ስሜት ከተሰማህ(ሽ) ፈጽሞ ትክክል አይደለህ(ሽ)ም ይላሉ። ስለማይሰማማው ብቻ የሌላውን ስሜት መናቅ ወይንም ማቃለል በሁለቱ መካከል ያለውን ግንኙነት የበለጠ ያራርቃል። "እንዴት እንዲህ ሊሰማህ ቻለ? ወይንም እንዲህ ከተሰማህ ትክክል አይደለህም" ማለት ሌላውን ዝቅ ማድረግ ወይንም ማሳነስ ነው። ልክም ይሁን፥ ልክም አይሁን ስሜቱን የገለጸው ሰው ያንን ዓይነት ስሜት ተሰምቶታል። ስሜቱ "ከእርሱነቱ" ክፍል አንደኛው ነው። ስሜቱን መናቅ እርሱነቱን አለመቀበል ነው። በዚህ ፈንታ ግን ስሜቱን ለመረዳት መሞከር ይጠቅማል፤ ይሄም በሁለቱ መካከል ለሚኖረው ግንኙነት በር ከፋች ይሆናል።

6) "ቀደምትነትን" (Priorities) አለመጠበቅ

የብዙዎቻችን ትልቅ ችግር የጊዜ ማጣት ነው። ለማከናወን የምንፈልጋቸው ነገሮች ይበዙና ጊዜ ያጥረናል። ለሁላችንም በቀን ሃያ አራት ሰዓት ተሰጥቶናል፤ ያንን እንደ አስፈላጊነቱ አብቃቅተን መጠቀም የእኛ ሃላፊነት ነው። "ቀደምትነት" ስንል "ሰፊ ጊዜ" የሚሰጠው ማለት ሳይሆን ከሌሎች ነገሮች ቅድሚያ የሚሰጠው ነው። የብዙዎች ችግር ምን ማከናወን እንደሚፈልጉ አለማወቅ ሳይሆን በቅደም ተከተል መሥራት አለመቻል ነው። በጭንቀት ሳይሆን በሰላም ለመኖር የሚያስችሉንን ውሳኔዎች ለማስተላለፍ ቅደም ተከተላችንን ማስተካከል አለብን። የትኛው መቅደም፣ የትኛው መከተል እንዳለበት ካላወቅን ኑሮአችን የጭንቀት ቤታችን ሰላም የሌለበት ይሆናል።

ክርስትያን በሕይወቱ "ቀደምትነት" ሊሰጣቸው የሚገባ ነገሮች ምንድን ናቸው?

1ኛ. እግዚአብሔር

ኃብቻን ከመሠረተው ጌታ ጋር የተቀራረበ ግንኙነት መፍጠር። ይሄ ፈጽሞ ልንለውጠውና ልናሻሽለው የምንችለው ነገር አይደለም። ይሄኛው ከተዛባ ሁሉ ነገር ልክ አይመጣም። ስለዚህ በሕይወታችን ከእግዚአብሔር ጋር ለሚኖረን ግንኙነት ቅድሚያ መስጠት አለብን።

2ኛ. የኑሮ ጓደኛ

ብዙ ወንዶች እንዲሁም አንዳንድ ሴቶች ይህን ቅደም ተከተል ሲያዛቡ ይታያሉ። ከልጅነቴ ጀምሮ የእግር ኳስ በጣም እወዳለሁ፤ ልጅ እያለሁም እጫወት ነበር። ጌታን ሳውቅ ግን የእግር ኳስ መጫወት ኋጢአት ስለመሰለኝ አቋረጥኩ። ሥራ ከያዝኩ በኋላ ግን ዕሁድ ዕሁድ ከሰዓት በኋላ አገልግሎት ከሌለኝ አልፎ አልፎ ካምቦሎጆ ገብቼ የእግር ኳስ ጨዋት እመለከት ነበር። ይሄም በክርስትያኖች ዘንድ እንደ ወንጀል ተቆጥሮ ዋጋ አስከፍሎኛል። ትልቅ ችግር የተፈጠረው ካገባሁ በኋላ ነው። ቅደም ተከተሌል ማስተካከል ጊዜ ፈጀብኝ። ዕሁድ ሲደርስ ጭንቀት ይይዘኛል። ባለቤቴ የእግር ኳስ ብትወድ ኖር ይዤአት እገባ ነበር፤ ግን አትወድም። ባትወድም እንኳን ለእኔ ስትል አብራኝ እንደምትገባ አልጠራጠርም ነበር። ግን ሚስትን ይዞ መግባት ያኔ አልተለመደም ነበር፤ እኔም ይህን ያህል አልሰለጠንኩም ነበር። እኔ ካምቦሎጆ ልሂድ ስል የእርሷ ፍላጎት "የዕረፍት ጊዜያችንን አብረን እናሳልፍ" የሚል ነበር። ቃል አውጥቼ አልበለው እንጂ ድርጊቴ የሚያሳየው "ከአንቺ ይልቅ ካምቦሎጆ በሕይወቴ ቅድሚያ የምሰጠው ነው" ማለቴ ነበር። ቶሎ ልብ እንድገዛ እግዚአብሔር ስለረዳኝ ቅደም ተከተሌን አስተካከልኩ።

3ኛ. ልጆች

ብዙ ወላጆች ለልጆቻቸው ጊዜ አይሰጡም። ሌላ በሕይወታቸው የሚያስቀድሙት ነገር አለ። በተለይ አገራችን ብዙ ወላጆች ልጆቻቸውን ለሠራተኞቻቸው ትተው መንፈሳዊ ስብሰባዎችን ብቻ በመከታተል ጊዜያቸውን ያሳልፋሉ። መንፈሳዊ ስብሰባ መካፈል በጣም ጥሩ ነው፤ ግን ልጆቻችንም በአደራ ከእግዚአብሔር የተቀበልናቸው መሆናቸውን መርሳት የለብንም። "ልጅ ከበላ ከጠጣ ሌላ ምን ይፈልጋል?" የሚለውን ጊዜ ያለፈበትን አባባል አንከተል። ልጅ ከመብልና ከመጠጥ ባላነሰ መጠን የወላጆቹን ፍቅርና ጊዜያቸውን ይፈልጋል። ከልጆቻችን ጋር በቂ ጊዜ ካልወሰድን ወደፊት እጅግ በጣም ይጸጽተናል። ልጆቻችን "የቤት ሠራተኞችና ሞግዚቶቻችን እንጂ እናንተ እኮ አታውቁንም!" ማለታቸው አይቀርምና ከአሁኑ እናስብበት።

4ኛ. የዕለት ሙያችን (ሥራችን)

ከቀኑ ውስጥ አብዛኛውን ጊዜያችንን የሚወስደው ሥራችን ነው። በሰዓት ብዛት ቢሆን አንደኛ ልናደርገው የሚገባ ነገር ቢኖር ሥራችን ይሆን ነበር። "ቀደምትነት"(Priority) ስንል "ተመራጭነት ያለው ጊዜ" ማለታችን እንጂ ብዙ ሰዓት የሚወስደው ማለታችን እንዳልሆነ ከላይ ገልጸናል።

5ኛ. ቤተ ክርስትያን

ቤተ ክርስትያን በአምስተኛ ደረጃ ማስቀመጣችን አንዳንዶቻችሁን ሳይገርማችሁ አይቀርም። ብዙ ክርስትያኖች እዚህ ላይ በመሳታቸው ምክንያት ትዳራቸው ሲጎዳ እናያለን። ለቤታቸው፣ ለኑሮአቸውና ለልጆቻቸው ጊዜ በመስጠት ፈንታ "አገልግሎት አለብኝ፣ የአዳር ጸሎት አለብኝ፣ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት አለብኝ…ወዘተ" በማለት ከቤታቸውና ከኑሮአቸው ሸሽተው የሚኖሩ ክርስትያኖች አሉ። እንደእነዚህ ዓይነት ክርስትያኖች "በኑሮዬ ሰላም አጣሁ" ቢሉ አይገርመንም።

....

በሚቀጥለው ክፍል እስክንገናኝ፥ የጌታ ጸጋና ሰላም ከሁላችን ጋር ይሁን።