ወቅታዊ የወጣት ማጥኛ

የእግዚአብሔር ዕቅድ ነን

“እግዚአብሔርም አለ፦ ሰውን በመልካችን እንደ ምሳሌአችን እንፍጠር፤ የባሕር ዓሦችንና የሰማይ ወፎችን፥ እንስሳትንና ምድርን ሁሉ፥ በምድር ላይ የሚንቀሳቀሱትንም ሁሉ ይግዙ። እግዚአብሔርም ሰውን በመልኩ ፈጠረ፤ በእግዚአብሔር መልክ ፈጠረው፤ ወንድና ሴት አድርጎ ፈጠራቸው።”
ኦሪት ዘፍጥረት 1፡26-27

የእግዚአብሔር ጥበብ ልክ የሌለው ነው። በራሱ ዕቅድ ውብ፣ ድንቅና ቆንጆ አድርጎ ፈጥሮናል። ማናችንም ስህተት አይደለንም በስህተትም አልተፈጠርንም። ሕገወጥ ወላጅ ቢኖርም ሕገወጥ ልጅ የለም። የእግዚአብሔር ዕቅድ ነን።

የሰው ልጅ ሁሉ በእግዚአብሔር ዓላማ ለዓላማ የተፈጠረ ነው። ዓላማውም የእግዚአብሔርን ዓላማ በምድር መግለጥ ነው። ይህም መጠበቅ፣ ማስተዳደር፣ መንከባከብ፣ መምራት፣ መብዛትና ፍሬያማ መሆን። እግዚአብሔር የፍጥረት ሁሉ ምንጭና አባት ነው። እኛ ሁላችንም የእግዚአብሔር ነን። እግዚአብሔር ሁላችንንም ያለ ቅድመ ሁኔታ ሰው በመሆናችን ብቻ የሚወደን አባታችን ነው።

1. መፈጠራቸውን የሚጠሉ ሰዎች አጋጥመውክ ያውቃሉ? መፈጠራቸውን እንዲጠሉ ያደረጋቸው ምንድን ነው?
2. መፈጠርህን እንድትጠላ የሚያደርግ ሁኔታ አጋጥሞህ ያውቃል? እንዴት ተወጣኸው? ይህ ትንኮሳ የመጣብህ ከማን ነው?
3. በእግዚአብሔር ዕቅድ ተፈጥረን፣ በእግዚአብሔር ዕቅድ ተወልደን፣ በእግዚአብሔር ዕቅድ አድገንና በእግዚአብሔር ዕቅድ እየኖርን እንደሆነ የሚያሳዩ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶችን ምንድን ናቸው?
4. በአንተ ላይ ሙሉ መብት ያለው ማን ነው? (የመግደልም የማኖርም) ለምን?
5. መወለድህና ወደዚህ ምድር መምጣትህ በራሱ የሚያስደንቅ መሆኑን፤ የአንድ ሰው ወይም የአንተ የመወለድ ፕሮባቢሊቲ ከባይሎጂ አንጻር እንዴት ታየዋለህ?
6. ግሩምና ድንቅ ሆኜ ተፈጥሬአለሁና አመሰግንሃለሁ፤ ሥራህ ድንቅ ነው፥ ነፍሴም እጅግ ታውቀዋለች። ሲል ምን ማለቱ ነው? አንተስ ምን ለማድረግ አሰብክ!
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የግል ንጽህና

"ሁልጊዜ ልብስህ ነጭ ይሁን፤ ቅባትም ከራስህ ላይ አይታጣ።" መክ 9፡8

ሰው ለራሱ ዋጋ እንደሚሰጥ ከሚገልጥባቸው ነገሮች አንዱ የግልን ንጽህና መጠበቁ እንደሆነ አምናለሁ። የአካል ሰውነትንና የልብስን ንጽህና መጠበቅ ፍርሃትንና መሸማቀቅን በከፍተኛ ሁኔታ ይቀንሳል። ይህን ለመለማመድ የኢኮኖሚ ደረጃ ሳይሆን የአስተሳሰብ ለውጥ ብቻ ያስፈልገዋል።

የግል ንጽህና ከጤና ጋር ይዛመዳል። የግል ንጽህና ጉድለት ለለበሽታ ያጋልጣል እንዲሁም በሽታ ለግል ንጽህና ችግር ያጋልጣል። የግል ንጽህና ማለት፦ ሁልጊዜ ንጹህ የሆነው ከውስጥ በመልበስ፤ በየቀኑ ሁለት ጊዜ ጥርስን በመቦረሽ፣ በየቀኑ ገላን መታጠብ፣ ሲያስነጥሱ አፍና አፍንጫ መሸፈን፣ ልብሳችንን ሳይቆሽሽ ማጠብ፣ አዲስ ልብስና የሰው ልብስ ሳያጥቡ አለመጠቀም፣ የውስጥ ልብስ ፈጽሞ አለማጋራት ነው።

1. ንጽህናውን የማይጠብቁ ወጣቶች አጋጥመዋችሁ ያውቃሉ? ንጽህናቸውን የማይጠብቁበት ምክንያት ምንድን ነው? ንጽህናቸውን ባለመጠበቃቸው ሰው ሲርቃቸው አይታችሁ ታውቃላችሁ?
2. አንተስ ንጽህናህን ባለመጠበቅህ ምክንያት ሰው ሸሽቶህ ያውቃል? ችግሩ የማን ነው? የግል ንጽህና በራስ ከመተማመን ጋር ይገናኛል?
3. ንጽህናህን ባለመጠበቅህ ምክንያት ወደ ሰው ለመቅረብ ተሸማቀህ ታውቃለህ? ለምን? የግል ንጽህና ራስን ከመቀበል ጋር ይገናኛል?
4. የግል ንጽህና ለመጠበቅ የሀብታም ልጅ መሆን፣ የከተማ ልጅ መሆን የግዴታ ነውን?
5. የግል ንጽህና መጠበቅ፦ ከአመለካከት፣ ከስንፍና ከትጋት ጋር እንዴት ይገናኛል? የግል ንጽህና ከአዕምሮ ጤና ጋር በምን ይገናኛል?
6. የግል ንጽህና መጠበቅ እግዚአብሔርን ከማክበር ጋር ምን ግንኙነት አለው? የግል ንጽህና መጠበቅ ጽድቅ ነውን?
7. የግል ንጽህናችንን ለመጠበቅ የሚጠቅሙ ከተፈጥሮ የሚገኙ አገር በቀል ወይም በነጻ የሚገኙ አማራጮች ምንድን ናቸው?
8. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ራስን መንከባከብ

“ለራስህና ለትምህርትህ ተጠንቀቅ፥ በእነዚህም ጽና፤ ይህን ብታደርግ፥ ራስህንም የሚሰሙህንም ታድናለህና።” 1ኛ ጢሞቴዎስ 4፡ 16

ራስን መንከባከብ ማለት፦ ለአካላችን፣ ለመንፈሳችንና፣ ለነፍሳችን የሚጠቅመን ግብዓት ሁሉ በየቀኑ በበቂ ማቅረብና አካላችንን፣ መንፈሳችንንና፣ ነፍሳንን ከሚጎዱ ነገሮ መከላከል ነው።

አካላችንን ለመጠበቅ፦ ጊዜ ወስዶ የተመጣጠነ ምግብ መብላት፣ ስፖርት መስራት፣ በቂ ወይም ያልተዛባ እንቅልፍ መውሰድ፣ መልካም ግንኙነትና ንጽህ የሆነ መዝናናት ናቸው። ለመንፈሳችን ጤና ለመጠበቅ፦ ከእግዚአብሔር ጋር በየቀኑ ኅብረት ማድረግ፣ በየቀኑ መጸለይ፣ በየቀኑ ቃል ማንበብ፣ ቤተ ክርስቲያን መሄድና ከቅዱሳን ጋር ኅብረት ማድረግ ነው። የነፍስ ጤና ለመጠበቅ፦ መልካም እውቅት ያስፈልጋል። መልካም እውቀት ከሚገኝበት ሁሉ መሸመት።

1. ለአካላችን የሚጠቅሙ ነገሮች ምንድን ናቸው? ለመንፈሳችን የሚጠቅሙ ነገሮች ምንድን ናቸው? ለነፍሳችን የሚጠቅሙ ነገሮች ምንድን ናቸው?
2. ምሳ 2፡10፤ ጥበብ ወደ ልብህ ትገባለችና፥ እውቀትም ነፍስህን ደስ ታሰኛለችና፤ እንዲሁም ምሳ 19፡2፤ ነፍስ እውቀት የሌለባት ትሆን ዘንድ መልካም አይደለም፤ እግሩንም የሚያፈጥን ከመንገድ ይስታል። ሲል ምን ማለቱ ነው?
3. አንተ በእነዚህ ነገሮች ሚዛን ጠብቀህ እየኖርክ ነውን? በየትኛው መሻሻል ትፈልጋለህ? ምንስ ታደርጋለህ?
4. አንዳንዴ በአንዱ የተደሰትን መስሎን በሌላው ደግሞ በጣም የምንጎዳበት ጊዜ አለ? እንዴት? መቼ?
5. በሦስቱም በአንድ ጊዜ መደሰት ይቻላልን? ከላይ ባለው ጥቅስ ጳውሎስ እነዚህን ብታደርግ ያላቸው ሰባት ነገሮች ምንድን ናቸው?
6. አካላችንን፣ መንፈሳችንንና፣ ነፍሳንን እንዴት መጠበቅ እንችላለን? ባንጠብቅ ምን ጉዳት አለው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ሱስ

"ሰውነትን ለሥጋዊ ነገር ማስለመድ ለጥቂት ይጠቅማልና፤ እግዚአብሔርን መምሰል ግን የአሁንና የሚመጣው ሕይወት ተስፋ ስላለው፥ ለነገር ሁሉ ይጠቅማል።" 1ጢሞ 4፥8

ሱስ ማለት አንድን ነገር ስናደርግ፣ ስንወስድ፣ ስንጠቀም ወይም ስንሆን እስከመጉዳት ቢደርስም እንኳ መቆጣጠር አለመቻል ነው። ወይም ለአንድ ነገር የሚኖረን ከመጠን ያለፈ ወይም ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ፍላጎት ነው። ሱስ የአንጎል ችግር የአንጎል መዛባት እንደሆነም ይጠቀሳል። ሱስ የአዕምሮና የሥነ ልቦና ችግር ነው ማለት እንችላለን።

የባሕሪ ሱስ፦ *የምግብ ሱስ፣ የወሲብ ሱስ፣ የኢንተርኔት ሱስ፣ የፖርኖግራፊ ሱስ፣ ኮምፒውተር ወይም ሞባይል ስልክ የመጠቀም ሱስ፣ የቪዲዮ ጨዋታ ሱስ፣ የሥራ ሱስ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ሱስ፣ የሃይማኖተኝነት አባዜ ሱስ፣ ሰውነትን የመቁረጥ ሱስ፣ የግብይት ሱስ፣ የቁማር ሱስና ሌሎችም ይጠቀሳሉ።*

የንጥረ ነገሮች ሱስ፦ *አልኮል፣ ትምባሆ፣ ኦፒዮይድስ፣ በሐኪም ያልታዘዙ መድኃኒቶች፣ ኮኬይን፣ ማሪዋና፣ አምፌታሚን፣ ሃሉሲኖጅንስ፣ በአፍንጫ የሚሳቡና ሌሎችም ይጠቀሳሉ።*

የግልፍተኝነት ሱስ፦ የግልፍተኝነት ሱስ ማለት የተለያዩ ነገሮች ሲከሰቱ ስሜትን መቆጣጠር አለመቻል ነው። የግልፍተኝነት ወይም በተለምዶ አብሾ ያለበት ሰው ስሜቶቹንና ድርጊቶቹን ለመቆጣጠር ያቅተዋል።

1. ወጣቶች ወደ ሱስ የሚገቡባቸው ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
2. ከሚታየው ነገር ሱስ ውስጥ ያለ ሰው ባህሪያት ምንድን ናቸው?
3. ከጤና፣ ከራዕይ፣ ከስብዕና፣ ከሰዎች ጋር ካለን ግንኙነት ወዘተ አንጻር ሱስ ምን ጉዳት ያስከትላል? ሱስ ከሰው በታች ለማኝ ያደርጋል? ለምን? እንዴት?
4. **ዘጸ 20፡3፤** ከእኔ በቀር ሌሎች አማልክት አይሁኑልህ። ከዚህ ጥቅስ አንጻር ሱስ ምንድን ነው? ለሌላ ጌታ መገዛት ነውን?
5. ከሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል? ላለመያዝስ ምን ጥንቃቄ ያስፈልጋል?
6. የሚከተሉትን ጥቅሶች ከሱስ ነጻ ከመሆን ጋር እንዴት ታዛምዳለህ? **ኢሳ 61፡1፤** *የጌታ የእግዚአብሔር መንፈስ በእኔ ላይ ነው፥ ለድሆች የምሥራችን እሰብክ ዘንድ እግዚአብሔር ቀብቶኛልና፤ ልባቸው የተሰበረውን እጠግን ዘንድ፥ ለተማረኩትም ነጻነትን ለታሰሩትም መፈታትን እናገር ዘንድ ልኮኛል።* **ገላ 5፡1፤** *በነጻነት ልንኖር ክርስቶስ ነጻነት አወጣን፤ እንግዲህ ጸንታችሁ ቁሙ እንደ ገናም በባርነት ቀንበር አትያዙ።*
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የነፍስ ትስስር

የነፍስ ትስስር ማለት በሁለት ሰዎች መካከል በአካላዊ፣ በነፍስና በመንፈስ ደረጃ የሚፈጠር ጥልቅ የሆነ መጣበቅ ነው። የነፍስ ትስስ ከሚፈጥሩ ነገሮች ዋናው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ነው። በግብረ ሥጋ ግንኙነት እርካታ ወቅት በሚፈጠረው ያክቶሲን በሚባል ሆርሞን አማካኝነት የነፍስ ትስስር እንደሚፈጠር ጥናቶች ይገልጻሉ። ሁለተኛው ምክንያት የጠበቀ ጓደኝነት ነው። ትንኮሳ ከሚፈጽሙ ሰዎች ጋርም የነፍስ ትስስር ይፈጠራል።

በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት የስሜት፣ የአዕምሮ፣ የመንፈስ፣ የነፍስና የአካል አንድነት ስለሚፈጠር ከፍተኛ ወይም ዘላቂ የሆነ የነፍስ መተሳሳርን ይፈጥራል። ይህ የነፍስ ትስስር አንዱ ወገን የሌላውን ወገን መንፈሳዊና ስሜታዊ ተራክቦ ያደርጋል ወይም ይጋራል። ጭንቀት፣ ንዴት፣ መናፍስትና እርግማንም ጭምር ይጋራል። አንድ ሰው ከብዙ ሰዎች ጋር መሰል ድርጊት ከፈጸመ ከዚያ ሰው ጋር የግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚያደርግ ሰው ከዚያ ሰው የሁሉንም ጋኔን ሊጋራ ይችላል ማለት ነው። ከልክ ያለፈ የጠበቀ ጓደኝነት የነፍስ ትስስ ስለሚፈጥር ጓደኛ የምናደርገውን ሰውና የጓደኝነቱን ገደብ ማበጀት መልካም ነው። እንዲሁም ጥልቅ የሆነ ሚስጥራችንን የምናጋረውን ሰው መለየት ያስፈልጋል።

1. የነፍስ ትስስር ማለት ምን ማለት ነው? የነፍስ ትስስር እንዴት ይከሰታል?
2. የነፍስ ትስስር መገለጫዎች ምንድን ናቸው? ስንት ዓይነት የነፍስ ትስስር አለ? ከባዱ የትኛው ነው? ለምን?
3. የነፍስ ትሥስር ጉዳቶች ምንድን ናቸው? ገላ 6፡7፤ *አትሳቱ፤ እግዚአብሔር አይዘበትበትም። ሰው የሚዘራውን ሁሉ ያንኑ ደግሞ ያጭዳልና፤*
4. የጠበቀ ጓደኝነት ከምንመሰርታቸውን ሰዎች የኋላ ታሪካቸውን ማጥናት ያለብን ለምንድን ነው? 2ኛ ቆሮ 6፡14፤ *ከማያምኑ ጋር በማይመች አካሄድ አትጠመዱ፤ ጽድቅ ከዓመፅ ጋር ምን ተካፋይነት አለውና? ብርሃንም ከጨለማ ጋር ምን ኅብረት አለው?*
5. ዘዳ 10፡12-13፤ *"እስራኤል ሆይ፥ አሁንስ አምላክህን እግዚአብሔርን ትፈራ ዘንድ፥ በመንገዱም ሁሉ ትሄድ ዘንድ፥ አምላክህንም እግዚአብሔርን ትወድድ ዘንድ፥ በፍጹምም ልብህ በፍጹምም ነፍስህ ታመልከው ዘንድ፥ መልካምም እንዲሆንልህ ዛሬ ለአንተ የማዝዘውን የእግዚአብሔርን ትእዛዝና ሥርዓት ትጠብቅ ዘንድ ነው እንጂ አምላክህ እግዚአብሔር ከአንተ የሚፈልገው ምንድር ነው?"* **የሚለውን ከነፍስ ትስስር ጋር እንዴት ታዛምዳለህ?**
6. **ከነፍስ ትስስር መላቀቅ ይቻላልን? እንዴት?** 2ኛ ቆሮ 5፡17፤ *"ስለዚህ ማንም በክርስቶስ ቢሆን አዲስ ፍጥረት ነው፤ አሮጌው ነገር አልፎአል፤ እነሆ፥ ሁሉም አዲስ ሆኖአል።"* 1ኛ ዮሐንስ 1፡9፤ *"በኃጢአታችን ብንናዘዝ ኃጢአታችንን ይቅር ሊለን ከዓመፃም ሁሉ ሊያነጻን የታመነና ጻድቅ ነው።"*

7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ብቸኝነት

"እኔ ከአንተ ጋር ነኝና አትፍራ፤ እኔ አምላክህ ነኝና አትደንግጥ፤ አበረታሃለሁ፥ እረዳህማለሁ፥ በጽድቄም ቀኝ ደግፌ እይዝሃለሁ።" ኢሳ 41፡10

ብቸኝነት ማለት የሚረዳኝ፣ የሚያስብልኝ፣ የሚታመንልኝ፣ የሚቀበለኝ፣ ዋጋ የሚሰጠኝ፣ የሚፈልገኝና የሚያስጠጋኝ የለም በማለት የሚፈጠር ጠንካራ ውስጣዊ የሆነ የሥነ-ልቦና ፍላጎት ነው። ብቸኝነትና ለብቻ መሆን የተለያዩ ነገሮች ናቸው። በብቸኝነት ስሜት ውስጥ ስንሆን በሰዎች ተከበን እንኳ የጎደለን ነገር እንዳለ ሊሰማን ይችላል። ብቸኝነት ድባቴ፣ ጭንቀት፣ እንቅልፍ ማጣት፣ በአግባቡ መሥራት ወይም መማር አለመቻል፣ የግንዛቤ ማነስና ለሌሎች የጤና ችግሮች ሊያጋልጥ ይችላል። ብቸኝነት እየጨመረ ሲሄድ ራስን ወደ መጥላት፣ ራስን የማጥፋት ሀሳቦችን እስከማስተናገድ ሊደርስ ይችላል።

ከብቸኝነት ለመላቀቅ መፍትሔው ራስን መንከባከብ፣ ጥሩ ምግብ መብላት፣ ምግብ ማብሰል፣ እንዲሁም ቤት ውስጥ አንዳንድ ሥራዎችን ለመሥራት መሞከር፣ ቤት ማጽዳት፣ ችግኝ መትከል፣ የቤት እንሣትን መንከባከብ፣ ገላን መታጠብ፣ ልብስ ማጠብ፣ ስፖርት መሥራት፣ ጤናማ ቤተ ክርስቲያን ፈልጎ መሄድና ተካፍሎ መምጣት፣ ለወላጅ ያላሰቡትን መልካም ነገር ማድረግ፣ መጽሐፍ ቅዱስ ማንበብ፣ መጻሕፍት ማንበብ፣ መጸለይ፣ እርዳታ ለሚያስፈልገው ሰው እርዳታ መስጠት፣ ጤናማ መዝናኛ ቦታ መጎብኘት፣ ተፈጥሮን መንከባከብና መጎብኘት፣ የእግር ጉዞ ማድረግ፣ ጂም ቤት መሄድ ወዘተ ናቸው። አንድ ሰው በዚህ ሁሉ ከብቸኝነት መገላገል ካልቻለ ወደ ሃኪም ወይም ታማኝ አገልጋይ ፈልጎ የምክር እገዛ እንዲያገኝ ይመከራል።

1. በብቸኝነት ምክንያት ከባድ ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎች ታውቃለህ? ሰው ሰው አጥቶ ወይም ፍቅር አጥቶ ይሞታል እንጂ ገንዘብ አጥቶ አይሞትም የሚለውን አባባል ትስማማለህ? ለምን?
2. በሰው ተከበህ ብቸኝነት ተሰምቶህ ያውቃል? ለምን እንዴት? ብቻህን ሆነህ ወይም ማንም አጠገብህ ሳይኖር ሙሉነት የተሰማህ ጊዜ አለ? ለምን እንዴት?
3. የብቸኝነት መንስዔዎች ምንድን ናቸው?
4. የብቸኝነት መፍትሔውስ ምንድን ነው?
5. በብቸኝነት የሚቸገር ሰው ብናገኝ ምን እናደርጋለን?
6. **ብቸኝነትን ከሥሯ የሚያጠፋ እውነተተኛ የልብ ሰው ማን ነው?** *ዮሐ 14፡18፤ ወላጆች እንደ ሌላቸው ልጆች አልተዋችሁም፤ ወደ እናንተ እመጣለሁ።*
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

መልክ፣ ውበትና ቁንጅና

"ግሩምና ድንቅ ሆኜ ተፈጥሬአለሁና አመሰግንሃለሁ፤ሥራህ ድንቅ ነው፥ ነፍሴም እጅግ ታውቀዋለች።" መዝ 139፡14

ሁላችንንም በራሱ ዕቅድ ውብና ቆንጆ አድርጎ እነደፈጠረን በመጀመሪያው ጥናታችን አይተነዋል። መልክ፣ ውበትና ቁንጅና የተያያዙ ነገሮች ናቸው። መልክ ማለት የአንድ ሰው ከራስ ጥሙ እስከ እግር ጥፍሩ ድረስ ያለው አጠቃላይ አቋም ነው። ውበት ውስጣዊ ስብዕና ከውጫዊ አቋም ጋር ተደምሮ የሚሰጠው የአንድ ሰው መገለጫ ነው። ቁንጅና አንድ ሰው ተጓዳኝ ነገሮችን ጨምሮ ራሱን የሚያንጸባርቅበት ገጽታ ነው።

በጣም ውብና ቆንጆ ሰው ራሱን ተቀብሎ ከራሱና ከእግዚአብሔር ጋር ተስማምቶ ዓላማውን የሚኖር ሰው ነው። ራስን ተቀብሎ ለራስ የሚገባውን ክብር ሰጥቶ ስብዕናውን የሚጠብቅ ሰው እንደ ጨረቃ ይደምቃል እንደ ፀሐይም ያበራል።

1. መልክ፣ ውበትና ቁንጅና አንድነቱና ልዩነቱ ምንድን ነው?
2. አንድ ሰው የሚያምር ሆኖ ሳለ ሰዎች ሲያስጠላ ሲሉ ሰምታችሁ ታውቃላችሁ? የሰው ባሕሪ ወይም መልካም ስብዕና መልክ፣ ውበትና ቁንጅና ጋር ምን ያዛምደዋል?
3. ክፉ አመል መልክ፣ ውበትና ቁንጅናን ሊያበላሽ ይችላልን? እንዴት?
4. መልክ፣ ውበትና ቁንጅና ውስጣዊ ነው ወይስ ውጫዊ?
5. ቤታቸውን፣ ክፍላቸውን፣ አንሶላቸውን፣ የማታ ልብሳቸውን፣ ገላቸውንና ከውስጥ የሚለብሱትን ሳያጸዱ ከላይ ብቻ የሚያምር ለብሰው እዩኝ እዩኝ የሚዞሩ ሰዎች አጋጥመዋችሁ ያውቃሉ? መሰል ሰዎች ምክንያታቸው ምንድን ነው? ቀጥሎ ካለው ጥቅስ ጋር እንዴት ይታያሉ? *1ኛ ጢሞ 2፡9-10፤ እንዲሁም ደግሞ ሴቶች በሚገባ ልብስ ከእፍረትና ራሳቸውን ከመግዛት ጋር ሰውነታቸውን ይሸልሙ፤ እግዚአብሔርን እንፈራለን ለሚሉት ሴቶች እንደሚገባ፥ መልካም በማድረግ እንጂ በሽሩባና በወርቅ ወይም በዕንቍ ወይም ዋጋው እጅግ በከበረ ልብስ አይሸለሙ።*
6. መልከ ጥፉ ሰው አለን? ወይስ እያያዛችን ነው? መጽሐፍ ቅዱስ ስለዚህ ጉዳይ ምን ይላል? በአፈጣጠሩ ወይም በመልኩ የሰው ልጅ መገለል አለበትን?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የአቻ ግፊት

“በብርቱ ይፈልጉአችኋል፥ ለመልካም አይደለም ነገር ግን በብርቱ ትፈልጉአቸው ዘንድ በውጭ ሊያስቀሩአችሁ ይወዳሉ።” ገላትያ 4:17

የአቻ ግፊት ማለት በተመሳሳይ ዕድሜ፣ ተመሳሳይ ደረጃ፣ ተመሳሳይ ማኅበራዊ ግንኙነት ውስጥ ያሉ ሰዎች አንዳቸው በሌላቸው ላይ የሚያሳድሩት አሉታዊና አዎንታዊ ጫና ነው። የባለቤትነት ስሜት የምናዳብርበት አስተማማኝ ቦታ ነው። የሚያስቡልንና የምናስብላቸውን ጓደኞች የምናፈራበት ጊዜ ነው። የአቻ ጓደኝነት ለወደፊቱ ስኬት አስፈላጊ የሆኑ ማኅበራዊ ክህሎቶችን እንድንለማመድና እንድናሳድግ ያስችለናል።

የአቻ ጓደኝነት እንደ ተለመደው በመጥፎነቱ ፈርጀን የምንተወው ጉዳይ አይደለም። ነገር ግን በዚህ መሃል የሚከሰቱ ነገሮች ተጽዕኖአቸው ቀላል አይደለም። በተለይም ተቀባይነት ለማግኘት ብለን የምንከፍላቸው መስዋዕትነቶች መልሰው ብዙ ዋጋ ሲያስከፍሉን ይስተዋላሉ። መሰል ክፍተቶች ተቀባይነቱንም ሳናገኝ ይባስ ብሎ ራሳችንን እንድንጠላና ዋጋ ቢስ እንደ ሆንን እንድናስብ ያደርጉናል። የማያዋጣ ቢዝነስ! የ10 ሣንቲም ዶሮ የ10ብር ገመድ ይዛ ሄደች እንደሚባለው ነው።

1. የአቻ ግፊት ምንድን ነው?
2. የአቻ ግፊት ጠቃሚ ነገሮች ምንድን ናቸው? በጥሩ አቻ ግፊት የተጠቀመ ሰው ታውቃለህ? እንዴትና በምን ተጠቀመ?
3. የአቻ ግፊት ጎጂ ነግሮች ምንድን ናቸው? በመጥፎ አቻ ግፊት የተጎዳ ሰው ታውቃለህ? እንዴትና በምን ተጎዳ?
4. ተቀባይነት ለማግኘት ብለህ የገባኸው ጓደኝነት ይባስ ዋጋ ቢስ እንደሆንክ እንድታስብ አድርጎህ ያውቃል? እንዴት ተወጣኸው?
5. አሁን እያጋጠሙን ያሉ የአቻ ግፊት ተጽዕኖዎች ምንድን ናቸው?
6. የአቻ ግፊት እንዴት መቋቋም እንችላለን? ዕሴትን መገንባት፣ ራስን ማወቅ፣ በእምነት መጽናት፣ ራዕይን ማወቅ፣ ካልፈለግን አልፈልግም ማለት ፋይዳቸው ምንድን ነው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ድብርት

“ከዚህ ነገር በኋላም የእግዚአብሔር ቃል በራእይ ወደ አብራም መጣ፥ እንዲህ ሲል፦ አብራም ሆይ፥ አትፍራ፤ እኔ ለአንተ ጋሻህ ነኝ፤ ዋጋህም እጅግ ታላቅ ነው። ” ዘፍ 15፡ 1

ድብርት የሰብዕና ወይም የአዕምሮ መዛባት ነው። ድብርት ነገሮችን ለማድረግ ፍላጎት ማጣት፣ ብቸኝነት፣ ተስፋ የለኝም ብሎ ማሰብ፣ የሚረዳኝ የለኝ ብሎ ማሰብ፣ ደስታ ማጣትና ለረዥም ጊዜ በሚቆይ ሐዘን ይገለጻል። የድብርት መንስዔዎች፦ በልጅነት የተከሰተ አደጋ፣ የቤተሰብ ታሪክ፣ በሕይወት የሚያጋጥሙ ክስተቶች፣ የአዕምሮ ጤና ችግር፣ አካላዊ ጤና ችግር፣ ሕክምና፣ ፖርኖግራፊ፣ ለመዝናናት ተብለው የሚወሰዱ መድኃኒቶች፣ መጠጥና የአስተሰሰብ ዘይቤዎች (ለምሳሌ፦ ጨለምተኛ አስተሳሰብ) ናቸው።

የድብርት መገለጫዎች፦ መነጫነጭ፣ መናደድ፣ ራስ-ምታት፣ በጣም ጥቂት ወይም ከልክ ያለፈ እንቅልፍ፣ ድንገተኛ የሆነ የክብደት መጨመር ወይም መቀነስ፣ ለልብ ሕመም መጋለጥ፣ ለበሽታ መጋለጥ፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት፣ ጨለምተኝነት፣ የመኖርን ትርጉም ማጣት፣ ራስን ለማጥፋት ማሰብ ወዘተ ናቸው። ድብርት ሁኔታን ከመጥላት ጀምሮ ራስን በመጥላት ሊያከትም ይችላል። ከድብርት ለመውጣት፦ ማድረግ ያልብንን ነገር ለማድረግ ራስን ማሰልጠን፣ ግቦችን ማስቀመጥ፣ ስፖርት መስራት፣ በአግባቡ መብላት፣ የሚጠበቅብንን ለመፈጸም ሃላፊነት መውሰድ፣ ጥሩ እንቅልፍ መተኛት፣ ለድብርት የሚዳርጉንን ነገሮች ማስወገድ፣ መጸልይ፣ ቃል ማንብብ፣ አዳዲስ መልካም ነገሮችን መሞከር፣ ሃኪም ማማከር ወዘተ ያግዛል።

1. ድብርት ይዞህ ያውቃል? በምን ያህል ደረጃ? መነሻው ምን ነበረ?
2. ለድብርት የሚጋለጡባቸው ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
3. ቀላል የሆኑ የድብርት መገለጫዎች ምንድን ናቸው? ከባድ የሆኑ የድብርት መገለጫዎችስ ምንድን ናቸው?
4. ድብርት ምን ዓይነት ችግር ነው? (መንፈሳዊ? የሥነ ልቦና? የእዕምሮ? የአካል? ሁሉም? ወይስ ሌላ?) ለምን?
5. መጽሐፍ ቅዱስ በፊልጵስዩስ 4፡6-7 ባለው ላይ *ጌታ ቅርብ ነው። በነገር ሁሉ በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር በእግዚአብሔር ዘንድ ልመናችሁን አስታውቁ እንጂ በአንዳች አትጨነቁ። አእምሮንም ሁሉ የሚያልፍ የእግዚአብሔር ሰላም ልባችሁንና አሳባችሁን በክርስቶስ ኢየሱስ ይጠብቃል።* ሲል ምን ማለቱ ነው?
6. መንፈሳዊ፣ የሥነ ልቦና፣ የእውቀት? አካላዊ፣ ወይስ ሌላ ከድብርት መላቀቂያ መንገዶች ምንድን ናቸው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የግብረ-ሥጋ ግንኙነት

"ከጕድጓድህ ውኃ፥ ከምንጭህም የሚፈልቀውን ውኃ ጠጣ። ምንጭህ ቡሩክ ይሁን፤ ከጕብዝናህም ሚስት ጋር ደስ ይበልህ። እንደ ተወደደች ዋላ እንደ ተዋበችም ሚዳቋ፥ ጡትዋ ሁልጊዜ ታርካህ፥ በፍቅርዋም ሁልጊዜ ጥገብ። ልጄ ሆይ፥ ስለ ምን ጋለሞታ ሴት ትወድዳለህ? የሌላይቱንስ ብብት ለምን ታቅፋለህ? የሰው መንገድ በእግዚአብሔር ፊት ነውና፥ አካሄዱንም ሁሉ እርሱ ይመለከታልና። ኃጥኣንን ኃጢአቱ ታጠምደዋለች፥ በኃጢአቱም ገመድ ይታሰራል።" ምሳሌ 5፥15፡16-18

ከ14 ዓመት እስከ 17 ዓመት በምንሆንበት ጊዜ የወሲብ ፍላጎትና የወሲብ ሀሳቦች እንዲሁም ከሌሎች ጋር የሚኖረን ግንኙነት ከፍተኛ ቦታ የሚይዝበት ጊዜ ነው። በብዙ ነገር ስሜታዊነት የፍትህ መጓደል የሚያንገበግብበት ጊዜ ነው። የጀብደኝነት፣ የጥንካሬና የጤናም ጊዜ ነው። በዚህ ጊዜ የወሲብ ፍላጎት በውስጣችን መኖሩ መልካምና እግዚአብሔርን የምናሰግንበት ጉዳይ ቢሆንም ትክክለኛ ጊዜ፣ ትክክለኛ ቦታና ትክለኛ ሰው።

ወሲብ በእግዚአብሔር ዓላማ በጋብቻ ውስጥ እንድንደሰትበትና እንድንረካበት የተፈጠረ በረከት ነው። ይህም በባለ ትዳሮች መካከል አንድነትንና መቀራረብን ያደርጋል።

በግብረ-ሥጋ ግንኙነት ወቅት የሚተላለፉ በሽታዎች፤ መድኃኒት ያላቸው፡- ቂጥኝ፣ ጨብጥ፣ ክላሚዲያ እና ትሪኮሞኒስስ፤ የተቀሩት 4ቱ የማይፈወሱ የቫይረስ ኢንፌክሽኖች፡- ሄፓታይተስ ቢ፣ የሄርፒስ ስፕሌክስ ቫይረስ (HSV)፣ ኤችአይቪ እና ሂውማን ፓፒሎማ ቫይረስ (HPV)

1. የግብረ-ሥጋ ግንኙነት ጥቅሙ ምንድን ነው? የእግዚአብሔርስ ዓላማ ምንድን ነው?
2. አሁን ያለውን የሥነ-ጾታ ቅድስና እንዴት ታያለህ?
3. የወሲብ ኃጢአት ጉዳቱ ከባድ የሆነው ለምንድን ነው?
4. 1ኛ ተሰሎንቄ 4፡4-6፤ *ከዝሙት እንድትርቁ፥ እግዚአብሔርን እንደማያውቁ አሕዛብ በፍትወት ምኞት አይደለም እንጂ፥ ከእናንተ እያንዳንዱ የራሱን ዕቃ በቅድስናና በክብር ያገኝ ዘንድ እንዲያውቅ፤ አስቀድመን ደግሞ እንዳልናችሁና እንደ መሰከርንላችሁ፥ ጌታ ስለዚህ ነገር ሁሉ የሚበቀል ነውና ማንም በዚህ ነገር አይተላለፍ ወንድሙንም አያታልል።* … ከእናንተ እያንዳንዱ የራሱን ዕቃ በቅድስናና በክብር ያገኝ ዘንድ እንዲያውቅ፤ ሲል ምን ማለቱ ነው? በዚህ ረገድ ራስን ያለመግዛት መዘዞች ምንድን ናቸው?
5. … *ጌታ ስለዚህ ነገር ሁሉ የሚበቀል ነውና ማንም በዚህ ነገር አይተላለፍ ወንድሙንም አያታልል።* ሲል ምን ማለቱ ነው?
6. ዕብራ 13፥4 መጋባት በሁሉ ዘንድ ክቡር መኝታውም ንጹሕ ይሁን፤ ሴሰኞችንና አመንዝሮችን ግን እግዚአብሔር ይፈርድባቸዋል። ሲል ምን ማለቱ ነው?ራስን እስከ ጋብቻ በቅድስና መጠበቅ ምን ጥቅሞች አሉት?

7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ትምህርት

"... ለሰው የከበረ ሀብት ትጋት ነው።" ምሳ 12፥27

ትምህርት የማሰብና የማገናዘብ ችሎታን በመጨመር የሚያጋጥሙንን ችግሮች የምንፈታበት አቅጣጫ ይጠቁመናል። ማመዛዘን እንድንችልና ተገቢ ውሳኔ እንድንወስን ያግዛል። መማር ከክፍል ወደ ክፍል መዘዋወር ብቻ አይደለም። መማር የማንነት ለውጥ ነው። መማር መሆን ነው። መማር ስለሆነ ነገር ማወቅ አይደለም። ያንን ነገር መሆን ነው። የምንማረውን ነገር ሆነን ከወጣን ሥራ ፈላጊ ብቻ አንሆንም። ሥራ ፈጣሪ እንሆናለን እንጂ። መማር ስለ ማወቅ ሳይሆን ራሱን መሆን ነው። በእያንዳንዱ በሕይወት ገጠመኞች ላይ መማር እንችላለን። ልብ ላለ ሰው ልምድና ውድቀቶች ትልቅ ትምህርት ቤት ናቸው።

በመማር ሊገኝ የሚችለውን ተቀጥሮ መሥራትን ብቻ በማሰብ ተስፋ መቁረጥ የለብንም። አብዝተን መማር አለብን እንጂ። **መማርን ማቆም እንደ መሞትም ይቆጠራል።** መደበኛም ይሁን ኢመደበኛ የሆኑ ትምህርቶችን ከፍላጎታችን ጋር እያስተያየን መማር አንዱ የአርኪ ሕይወት መገለጫ ነው። ከትምህርቶቹ ግን ወረቀቶቹን ሳይሆን እውቀትና ክህሎት ማግኘት በሚለው ሀሳብ ላይ ማስመርን ሁሌም ልንዘነጋው አይገባም።

1. መማር ማለት ምን ማለት ነው? ፊደል መቁጠር ነው? ከክፍል ወደ ክፍል መሻገር ነው? ወይስ ማንኛውም የአስተሳሰብና የባህሪ ለውጥ ነው?
2. መማር ያለብን ለምንድን ነው? አለ መማር ምን ጉዳት አለው?
3. ሰው በየዘርፉ ካልተማረ ውጤታማ አይሆንም? ለምን?
4. መደበኛ ያልሆነው የመማር አማራጭ ከመደበኛው ትምህርት ጋር መጨመር ምን ጥቅም አለው?
5. ምሳ 12፥27 ላይ ባለው ጥቅስ መሰረት በመደበኛ ትምህርት ውጤታማ ለመሆን ትጋት ትኩረት አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?
6. የማንነት ለውጥ እንጂ ከክላስ ወደ ክላስ መሻገር ወይም ዲግሪ መያዝ እምብዛም ጥቅም የሌለው ለምንድን ነው? ትምህርትን ከራስ ጋር ማዛመድ ወይም ትምህርት እዲለውጠን መፍቀድ ማለት ምን ማለት ነው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ገቢና ወጪ

“በምድር ዘመን ሁሉ መዝራትና ማጨድ፥ ብርድና ሙቀት፥ በጋና ክረምት፥ ቀንና ሌሊት አያቋርጡም።” ዘፍ 8፡22

ሰው የየዕለት ተግባሩ ውጤት ነው። የነገ ማንነቱም ሆነ ደረጃው በዛሬው ውሎ ይወሰናል። ዛሬ ወደ ውስጡ የሚያስገባቸው ነገሮች ነገ በገሐድ ይገለጣሉ እንዲሁም ይገልጡታል። እግዚአብሔር በማንኛውም ዘር ውስጥ የመብዛትን አቅም እንዳስቀመጠ አስተውላለሁ። መልካም ዘር ወይም መልካም ድርጊት ወደ ብዙ መልካም ተግባር እንዲቀየር፤ ክፉ ዘርም ወደ ክፉ ውጤት እንዲበዛ ተደንግጓል።

በምድር እስካለን የዘራነውን እንድናጭድ ተበይኖልናል። በድብቅም ይሁን በአደባባይ ወደ ውስጣችን የምናስገባውን ይሁን የምናደርገውን ነገር መቆጣጠር አለብን። በእያንዳንዱ ቀን የምናደርገውን ተግባር፣ የምንውልበትን ቦታ፣ የምንውልባቸውን ሰዎችና የሚሰማንን ስሜት ማጣራት አለብን።

1. የዘር ኃያልነትን የሚገልጽ ነገር ምን ታውቃለህ? መልካምም ሆነ ክፉ ዘር እንደሚበዛ ታምናለህ? እንዴት?
2. በግል ሕይወትህ በመልካምም ሆነ በመጥፎ የዘርን የመባዛት አቅም አይተህ ታውቃለህ? በምንና እንዴት አየህ?
3. የአንተ ሕይወት የራስህ ነው። ውሎህና የጊዜ አጠቃቀምህ እንዴት ነው? ኢንቨስት እያረክበት ነው ወይስ እየባከነ ነው?
4. የዛሬ ውሎህ የነገን ማንነትህንና ደረጃህን በምን አቅሙ ሊወስን ይችላል?
5. በተለያየ ነገር ትልቅ ደረጃ የደረሱ ሰዎች የደረሱበትን የደረሱት ከልጅነታቸው ጀምረው ሰርተው ነው ወይስ ካደጉ በኋላ ደንብረው ነው? ከልጅነት ምግባርን አስተካክሎ መኖር ምን ጥቅም አለው?
6. መልካም ፍሬ እንዲኖረን ዛሬ ላይ ምን መልካም ተግባርና ምግባር ያስፈልገናል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

አልፈልግም ማለት

“ከእኔ ጋር ተኛ ስትል ልብሱን ተጠማጥማ ያዘች፤ እርሱም ልብሱን በእጅዋ ትቶላት ሸሽ ወደ ውጭም ወጣ።” ዘፍ 39፥12

አንድ ሰው አልፈልግም ማለት ከቻለ የሚፈልገውን ያወቀ ወይም የበሰለ ማቹርድ የሆነ ሰው ነው። አልፈልግም መልካም ቃል ነው። ብዙዎቻችን የምንቸገርበት ነገር ቢኖር አልፈልግም ማለት አለመቻል ነው። ዛሬ አልፍልግም ለማለት አለመጨከን ነገ ሌሎች በእኛ ላይ እንዲጨክኑብን እድል መስጠት ነው። አልፈልግም ማለት የቻለ ሰው በመልካምና በክፉ መካከል ያለውን ልዩነት ያወቀ ብቻ ሳይሆን በመልካምና በእጅግ በጣም መልካም መካከል ያለውን ልዩነት ያወቀ ሰው ነው።

ለማንፈልገውና ለማይመጥነን ነገር አልፈልግም ማለት በራስ የመተማመን መገለጫ ነው፣ የአቋም ሰዎች የመሆነችን መገለጫ ነው፣ የእምነት ሰዎች የመሆናችን መገለጫ ነው። ለሁሉም እሺ የሚሉ ሰዎች በሁሉ የሚወደዱ ይመስላቸዋል እውነታው ግን ከዚህ የራቀ ነው። እሺና እምቢ የምንለውን ነገር ስንለይ ያረፈና የጸና ውስጣዊ ማንነት ይኖረናል።

1. አልፈልግም ማለት እየፈለክ አልፈልግም ባለማለትህ የተጎዳህባቸው ነገሮች ምንድን ናቸው?
2. አልፈልግም በማለትህ ያተረፍክባቸው ነገሮች ምንድን ናቸው?
3. ዮሴፍ አልፈልግም በማለቱ እስር ቤት ገባ እንጂ ያተረፈ ይመስልሃል?
4. ለሁሉ እሺ ማለት የሚያስከብርና ተወዳጅነትን የሚያስገኝ ይመስልሃል?
5. በዚህ ጊዜ ፈጽሞ እሺ ማለት የሌለብን ጉዳዮችና ተግባራት ምንድን ናቸው?
6. በዚህ ጊዜ እሺ ብንል ጥቅም ያላቸው ነገሮች ምንድን ናቸው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ምሕረት

“ምሕረትን እወዳለሁ መሥዋዕትንም አይደለም ያለው ምን እንደሆነ ብታውቁስ ኃጢአት የሌለባቸውን ባልኰነናችሁም ነበር።” ማቴ 12፡7

ምህረት:- አንድን ሰው የመጉዳት ወይም የመቅጣት ኃይልና ጉልበት እያለው ነገር ግን ቅጣት የሚገባውን ሰው በርህራሄና በፍቅር ሲንከባከበው ነው። ምህረት ቅጣት ለሚገባው ሰው የሚሰጥ ይቅርታ ነው። የምህረት መሰረታዊ ትርጉሙ “ሙሉ በመሉ ተከፍሏል” የሚል ነው።

እግዚአብሔር ቅጣት ለሚገባው ለሰው ልጅ እውነተኝነቱንና ጽድቁን ሳይሽር የገዛ ልጁን በመቅጣት የኃጢያታችንን ቅጣት ከፍሎ ምህረት አድርጎልናል። እግዚአብሔር እኛም ምህረት እንድናደርግ ይፈላጋል። እግዚአብሔር ከሁሉም ነገር ይልቅ ምህረትን ይወዳል። *ሰው ሆይ፥ መልካሙን ነግሮሃል፤ እግዚአብሔርም ከአንተ ዘንድ የሚሻው ምንድር ነው? ፍርድን ታደርግ ዘንድ፥ ምሕረትንም ትወድድ ዘንድ፥ ከአምላክህም ጋር በትሕትና ትሄድ ዘንድ አይደለምን?* (ሚክ 6፡8)።

1. ቅጣት እንደሚገባህ አስበህ የእግዚአብሔርን ምህረት ለመቀበል ተቸግረህ ታውቃለህ?
2. ቅጣትህ የሚገባውን ሰው በምቹ ሁኔታ አግኝተህ ምህረት አድርገህ ታውቃለህ?
3. የእግዚአብሔርን ምህረት መቀበል የሚቻለው እንዴት ነው?
4. አንዳንዴ ምህረት መስጠትና መቀበል ከባድ የሚሆነው ለምንድን ነው?
5. ሰዎች ኃጢአት ሲሠሩ የእግዚአብሔርን ምህረት ከመቀበል ይልቅ ተስፋ የሚቆርጡት ለምንድን ነው?
6. ምህረትን መቀበልና ምህረት ማድረግ ምን ጥቅም አለው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ኃጢአት

የኢትዮጵያ መጽሐፍ ቅዱስ ማህበር ባወጣው መዝገበ ቃላት ላይ ለኀጢአት የተሰጠውን ማብራሪያ ስንመለከት እንደሚከተለው ቀርቧል። ኀጢአት ማለት ስሕተት፣ ክፋት፣ ሕግን መተላለፍ፣ ዓመፃ፣ በጎ ማድረግን አውቆ አለማድረግ፣ በእምነት መሰረት አለመኖር፣ ወደ እግዚአብሔር ክብር አለመብቃት፣ ሮሜ 3፥11፡12፡23፤ የተለያየ ኀጢአት ቢኖርም ዋናው ኀጢአት በእግዚአብሔርና በክርስቶስ አለማመን ነው። መዝ 51፥4፤ ሉቃ 15፥18፤ ዮሐ 16፥6፡ ሮሜ8፥7።

የኀጢአት መኖር፤ ሰይጣን አስቀድሞ ወደቀ 2ጴጥ 2፥4 ይሁዳ 6፤ ሰውን አታለለ። አዳም የተከለከለውን ፍሬ አውቆ በመብላቱ የእግዚአብሔርን ሥልጣን ተቃወመ፤ ቸርነቱን ረሳ፣ጸጋውን ናቀ፤ ጥበቡን ነቀፈ፤ ጽድቁን ካደ፣ ቃሉን አቃለለ፤ ዘፍ 3፥1-6። እንደዚሁ የማንም ሰው ኀጢአት ውሸት፣ ስርቆት... ወዘተ ብቻ ሳይሆን ከእግዚአብሔርን መንገድ መውጣትና እግዚአብሔርን መቃወም ነው።

የኀጢአት ውጤት፦ አዳም ሲወድቅ እግዚአብሔርን ፈራ፤ በእግዚአብሔር ፊት ለመታየት አፈረ፤ ዮሐ3፥20፤ የእግዚአብሔር ቁጣ በሰዎች ላይ ሆነ ዘፍ 3፥16-23፤ ፍጥረት ተረገመ፤ ሮሜ8፥20፤ ሰው በሰው ላይ መነሳት ጀመረ፤ ዘፍ 4፥8-24፤ የአዳም ኀጢአት በዘሩ ሁሉ ላይ ተቆጠረ፤ 1ቆሮ 15፥22፤ ሞት ገባ፤ ሮሜ 6፥23፤ ሰው ኀጢአተኛ ሆነ፤ ሮሜ 3፥10-18፤ ሰው ኀጢአተኛ በመሆኑ በእግዚአብሔር መንፈስ እርዳታ ካልሆነ ወደ እግዚአብሔር መቅረብ አይችልም፤ ዮሐ3፥3-6።

1. ለአንተ ኀጢአት ምንድን ነው?
2. የኀጢአት ውጤቶች ምንድን ናቸው? ኀጢአት እንድታደርግ የሚያበረታቱ ጓደኞች አሉህ? በምህረት ስም በኀጢአት እስራት ውስጥ በመዝለቅ ሱሰኛ ሆነው ገንዘብ የሚለምኑ አጋጥመውሃል?
3. እግዚአብሔር ኀጢአትን የሚቀጣው ለምንድን ነው? በገዛ ልጁ ላይ መጨከኑን እዴት ታየዋለህ? ቁጣና ፍቅር?
4. እግዚአብሔር መሐሪና ቸር እስከሆነ ኀጢአት ብንሰራ ምን ችግር አለው?
5. የኀጢአት ቅጽበታዊና ዘላቂ ውጤቶች ወይም መዘዞች ምንድን ናቸው?
6. መጽሐፈ ቅዱስ ጻድቅ ሰው ይፈራል ከኀጢአት ይሸሻል ሲል ምን ማለቱ ነው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ራዕይ

"ራዕይ ባይኖር ሕዝብ መረን ይሆናል፤ ሕግን የሚጠብቅ ግን የተመሰገነ ነው።"
ምሳ 29፥18

ራዕይ ማለት የማይታየውን የማየት ብቃት ነው። ራዕይ ማለት አካል የሌለውን አካል አልብሶ የማየት አቅም ነው። ራዕይ እኛ ጋር የሌለውን እንዲኖር ወደ እኛ ማምጣት ነው። የማይታየውን እንዳለ አድርጎ ማሰብና ማቀድ ነው። ራዕይ ድንግዝግዝ አይደለም። ራዕይ ግልጽና ኩልል ያለ ምናባዊ እይታ ነው። ራዕይ ለነገ ትልቅ ነገር በምናባችን አስቀምጠን ያ ጉዳይ እስኪሆን ድረስ የሚያስከፍለውን ዋጋ መክፈል ነው። ዋጋ ካልከፈልንለትና ካልኖርንለት ራዕይ ራዕይ አይሆንም።

ራዕይ የምንኖርለት ጉዳይ ብቻ ሳይሆን የምንሞትለትም ጉዳይ ነው። የምንሞትለት ጉዳይ ካላወቅን ሕይወት ጣዕመ ቢስ ትሆናለች። ካልሆነም ፈሪና ድንጉጥ ሆነን ዘመናችንን እንጨርሳለን። ወይም ራሳችንን ሳንኖር ሌሎች ሰዎችን ኖረን እንሞታለን። ራዕይ የማይቻለውን እንደሚቻል አድርጎ ማየት ብቻ ሳይሆን የማይቻለውን በእግዚአብሔር ጸጋ ችሎ ማየት ነው። እግዚአብሔር ከሚሠሩና አምነው ከሚነሱ ሰዎች ጋር ኃይሉን ለመግለጥ ደስተኛ ነው። ራዕይ አጓጊ ሕይወት እንድንኖር ያስችለናል። ራዕይ ካለን ድባቴ ውስጥ የምንገባበት ትርፍ ጊዜ አይኖረንም። ራዕያችን ሁልጊዜ ንቁና አዲስ ነገን ናፋቂ ያደርገናልና።

የምናየው ታላቅ ነገር በዓላማ ላይ መመስረት አለበት። ዓላማ፣ ራዕይና ተልዕኮ አንድ ላይ መሄድ አለባቸው። ዓላማ ራዕያችን ለምን እንደ ሆነ ሲመልስልን ተልዕኮ ደግሞ በእያንዳንዱ ቀን ራዕያችን ከግብ ለማድረስ የምናደርጋቸውን እንቅስቃሴዎችን ይወክላል። ሁልጊዜ ዓላማ ቀድሞ መምጣት አለበት። ከዚያም ራዕይ፤ በመቀጠልም እርምጃ መውሰድ፤ ማቀድና መጀመር መታከል አለበት።

1. ባለ ራዕይ ናቸው ብለህ የምታሰባቸው ሰዎች እነ ማን ናቸው? መገለጫቸውስ ምንድን ነው?
2. ሳታደርገው መሞት የማትፈልገው ነገር ምንድን ነው?
3. የምታደንቀው ሰው አለ? ምን አይነት ስብዕና አለው?
4. ራዕይ ላንተ ምንድን ነው?
5. ዓላማ ለአንተ ምንድን ነው?
6. ዓላማና ራዕይን ማስማማት የሚቻለው እንዴት ነው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ተሰጥዖ

“ለመቅደስም ማገልገያ ሥራ ሁሉ ያደርጉ ዘንድ እንዲያውቁ እግዚአብሔር ጥበብንና ማስተዋልን የሰጣቸው ባስልኤልና ኤልያብ በልባቸው ጥበበኞችም ሁሉ እግዚአብሔር እንዳዘዘው ነገር ሁሉ አደረጉ።” ዘጸ 36፥1

ተሰጥዖ ማለት ለእያንዳንዱ ሰው ሲወለድ የተሰጠው ስጦታ ነው። እያንዳንዳችን የተለያዩ የተፈጥሮ ስጦታዎች አሉን። የምናደርገው እያንዳንዱ ነገር ከተፈጥሮ ስጦታችን ጋር ቢቆራኝ መልካም ነው። ተሰጥዖ አንድን ሥራ ከማቅለሉም በላይ ውጤታማ አድርጎ ደስታንም ያጎናጽፈናል። የተሰጥዖ ዐይነቶች፦ ማክስ ሉካዶ cure for the common life, Living in your sweet spot በሚለው መጽሐፍ አምስት መሠረታዊ ጥያቄዎችን እንድንጠይቅ ያበረታቱናል (Maxlucado, 2005)። 1. ጠንካራ ጎኔ ምንድን ነው? 2. ርዕሰ ጉዳዬ ምንድን ነው? 3. የሚያነቃቃኝ ነገር ምንድን ነው? 4. ከሰዎች ጋር ያለኝ አቀራረብ እንዴት ነው? 5. አዎ ደግ አረኩ የሚያስብለኝ ነገር?

እያንዳንዳችን የተለያየ ተሰጥዖ አለን። እያንዳንዱ ሰው በግሉ ለተለየ ዓላማ የተፈጠረ ነው። አንዳንድ ሰዎች ከሌሎች ሰዎች ጋር ባላቸው ግንኙነት ተሰጥዖ ያላቸው ሊሆኑ ይችላሉ፤ ሌሎች ደግሞ ከእውቀት ጋር በተገናኘ ተሰጥዖ ሲኖራቸው ሌሎች ደግሞ ከአካላዊ እንቅስቃሴና ጥንካሬ ጋር በተገናኘ ተሰጥዖ አላቸው። አንዱ ከሌላው የተሻለ ወይም የወረደ አይደለም። ሁሉም የተለየ ለተለየ ዓላማ የተሰጠ ነው። አንዳንዶች በተሻለ ይጠቀሙበታል ሌሎች ደግሞ ጭራሹኑ ሳያስተውሉትና ሳያውቁበት ይሞታሉ።

1. ተሰጥዖአቸው አውቀው የሚኖሩ ሰዎችን ታውቃለህ? ውጤታማ ናቸውን? በምን በምን ውጤታማ ናቸው?
2. በተሰጥዖአቸው በጣም ታዋቂ ሆነው ጌታን ማስከበር የቻሉ ሰዎች አሉ?
3. ሁሉም ሰው ተሰጥዖውን ማወቅ ይችላል? ወይስ ለአንዳንድ ሰዎች ብቻ የተሰጠ ነው?
4. ምን ዓይነት ተሰጥዖ አለህ? ተሰጥዖህን እየተንከባከብከው ነው?
5. የሌሎችን ተሰጥዖ ትቀበላልህ? ታከብራለህ?
6. ተሰጥዖአችንን ለማወቅ ምን ምን ዕድሎች አሉን?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ጤና

"በነገር ሁሉ . . . ጤና እንዲኖርህ እጸልያለሁ።" 3ዮሐ 1፥2

ሰው ጤናማ አይደለም ለመባል አልጋ ይዞ መውደቅ አይጠበቅበትም። ብዙ ሰዎች ቆመው እየሄዱ ሊታመሙ ይችላሉ። መንፈሳችን ጤናማ ሳይሆን ሲቀር ጤናችን ቢናጋም አልጋ ላይ ላንወድቅ እንችላለን። ስሜታችን ክፉኛ ተጎድቶ ልንቀሳቀስ እንችላለን። ብዙ ነገራችን ታሞ ልንማር፣ ልንሠራ፣ ልናገለግል፣ ሰዎችንም ልንረዳ እንችላለን።

ከዚህ ሁሉ ግን የከፋ የሚሆነው ታምመን ጤነኛ እንደ ሆንን አድርገን ሰናስመስል ነው። በሳቅና በጨዋታ ጭንብል ስንሸፈን እየቆየ ሲሄድ ከባድ እንዳይሆን የስሜት፣ የአስተሳሰብ፣ የአካል፣ የአዕምሮና የመንፈስ ሕመሞችን ሁሉ በጊዜው ቶሎ ቶሎ ማከም ተገቢ ነው። ፈውስና ጤና ያስፈልገናል። ሰው በነገር ሁሉ ጤናማ የሚሆነው ነፍሱ፣ መንፈሱና ሥጋው ጤናማ ሲሆን ነው። መንፈሱ ጤናማ የሚሆነው እኔ በማምነው እምነት በክርስቶስ ዳግም ተወልዶ የክርስቶስን ሕይወት ሲኖር ነው። ከእግዚአብሔር ጋር የጠበቀ ኅብረት ሲኖረው እንደ ሆነ አምናለሁ። መንፈሳችን ጤናማ የሚሆነው ከእግዚአብሔር መንፈስ ጋር ሲተሳሰር ነው።

ነፍሳችን ጤናማ የምትሆነው ወደ አዕምሮ በሚገቡ ጤናማ በሆኑ ነገሮች ነው። ወደ አዕምሮ የሚገባ እውቀት ለነፍሳችን ጤናዋን ሊጎዳም ሊጠቅምም ይችላል።

1. ሁለንተናዊ ጤንነት ማለት ምን ማለት ነው? ሁለንተናዊ ጤናን እንዴት ማስጠበቅ ይቻላል?
2. የአካል ሰውነት ጤና የሚጠብቁ ነገሮች ምንድን ናቸው?
3. የመንፈስ ጤናን እንዴት መጠበቅ እንችላለን?
4. የነፍሳችንን ጤና እንዴት መጠበቅ ይቻላል?
5. የስሜትህ ጤንነት እንዴት ነው? ስሜታችን ጤና እንዴት ማስጠበቅ እንችላለን?
6. የአዕምሮህ ጤንነት እንዴት ነው? የአዕምሮ ጤና እንዴት ማስጠበቅ እንችላለን?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ቤተሰብ

ቤተሰብ የተገኘንበትና የምናስገኝበትም ተቋም ነው። ቤተሰብ እግዚአብሔር ያቋቋመው የመጀመሪያው ተቋም ነው። **በጥሩ የተመሠረተ ቤተሰብ በዚህ ምድር ላሉ ለሁሉም ለሌሎች ተቋማት ዋናው መሠረት ነው። መልካም ቤተሰብ ለመልካም ማኅበረሰብ መሠረት ነው። መልካም ቤተሰብ ለመልካም ሀገር መሠረት ነው።**

ቤተሰብን እግዚአብሔር በራሱ አስቦና አቅዶ ለሰው ልጆች ጥቅምና በረከት እንዲሆን ያዘጋጀው ተቋም ነው። እግዚአብሔር ሰውን በራሱ አምሳል ከፈጠረው በኋላ ያስቀመጠው በቤተሰብ ከለላ ውስጥ ነው።ቤተሰብን ማገልገል ከማንኛውም ሰናይ ምግባር ይቀድማል። እንዲሁም ነገ ልንፈጥር ላለው ቤተሰብ እያሰብን ዛሬ ላይ ድርጊቶቻችንን መገምገም ያስፈልጋል። ዛሬ ከምታደርገው ድርጊት የተነሳ ሳትገባበት ያፈረስከው ቤተሰብ እንዳይኖርህ ተጠንቀቅ። ለተወለድንበትና እኛ ላለንበት ወይም ወደ ፊት ልንፈጥር ላለው ቤተሰብ ዋጋ መስጠት ልህቀት ነው። **መፋታትን እጠላለሁ፥ ይላል የእሥራኤል አምላክ እግዚአብሔር…** የወጣንበትን ይሁን ያለንበትን ቤተሰብ ለመደገፍ የቻሉትን ሁሉ በትዕግስት ማድረግ የልህቀት መገለጫ ነው። **ለቤተሰብ የምንሰጠው ክብር መልሶ ያከብረናል እንጂ አያዋርደንም። የገዛ ቤትን ጥሎ መንቀዋለል መዘዙ ለልጅ ልጅ ሊደርስ ይችላል።** በተሰበረ ቤተሰብ የሚያድጉ ልጆች ጉዳታቸው ቀላል አይደለም። ቤተሰብን አምላክ በምድር ላይ በመጀመሪያ ደረጃ የሚያከብረው ተቋም ነው። የቤተሰብን መፍረስ እግዚአብሔር ፈጽሞ የማይወደው ተግባር ነው።

*"ነገር ግን ለእርሱ ስለ ሆኑት ይልቁንም ስለ ቤተ ሰዎቹ የማያስብ ማንም ቢሆን፥ **ሃይማኖትን የካደ ከማያምንም ሰው ይልቅ የሚከፋ ነው"*** (1ኛ ጢሞ 5፥8)። **ለቤተሰብ አለማሰብ ሃይማኖቱን ከካደ ሰው በላይ ክፉ መሆን እንደ ሆነ መጽሐፍ ቅዱስ በግልጽ ይናገራል።** ሁልጊዜ ስለቻሉን የማይሰማቸው ብረት እንደ ሆኑ አናስብ። ቤተሰቦቻችን የእኛ ፍቅር ይገባቸዋል። በገባቸውና ባወቁት ልክ አሳድገውናል። ርህራሄ ይገባቸዋል። እንክብካቤም ያስፈልጋቸዋል።

1. ወላጆችህን ባላሰቡበት ሰዓት አስደስተህ ታውቃለህ?
2. እግዚአብሔር ቤተሰብን ያከበረው ለምንድን ነው? የመልካም ቤተሰብ መገለጫዎች ምንድን ናቸው?
3. የቤተሰብ መፍረስና መበተን ምን ጉዳት አለው?
4. የዛሬ ስብዕናችንና ድርጊታችን ነገ በምንመሰርተው ቤተሰብ ላይ ተጽዕኖ እንደሚኖረው ታስባለህ? **ለቤተሰብ አለማሰብ ሃይማኖቱን ከካደ ሰው በላይ ክፉ መሆን እንደ ሆነ መጽሐፍ ቅዱስ ያሰፈረው ለምን ይሆን?**
5. ቤታችሁ የፍቅር፣ የሰላምና የደስታ እንዲሆን የአንተ ድርሻ ምንድን ነው?

6. እግዚአብሔር መፋታትን የሚጠላው ለምንድን ነው? መፋታት ምን ጉዳት አለው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ሥራ

የአዲስ አበባ ዩንቨርሲቲ ያዘጋጀው መዝገበ ቃላት ሥራን ሲገልጽ፦ ገቢር ማለት መሥራት፣ ማድረግ፣ መፍጠር፣ ያልነበረ ነገር ማስገኘት፣ የነበረውን ነገር ማዘጋጀት፤ ፍጥረትን ከፍጥረት ጨምሮ ሌላ ህላዌ ማቆም፣ በሚሠሩት ሥራ ማየል፣ መበርታት፣ መሰልጠን ነው (ማዕከል, 1993)። በዘፍጥረት ምዕራፍ አንድ ቁጥር አንድ ላይ “እግዚአብሔር ሰማይንና ምድርን ፈጠረ” በማለት የመጽሐፍ ቅዱስ ቃል ይጀምራል። እግዚአብሔር ሠራ በማለት አምላካችን ሠራተኛም መሆኑን በግልጽ ያስቀምጣል።*“እግዚአብሔር አምላክም ሰውን ከምድር አፈር አበጀው፤ በአፍንጫውም የሕይወት እስትንፋስን እፍ አለበት፤ ሰውም ሕያው ነፍስ ያለው ሆነ” (*ዘፍ 2፥7)። አበጀው ማለት ሠራው ማለት ነው።

ሥራ ለሰው ልጅ ሁሉ የመኖር ዋስትና ነው እንዲሁም ኅልውናው ነው። ሰው ካልሠራ ማንነቱን ያጣል። ሰው በሠራተኛ አምላክ ከሥራ ጋር ለሥራ ተፈጥረናልና። ብዙ ሰዎች ሥራ የኃጢአት ውጤት ነው ብለው ያስባሉ። ነገር ግን እንደዚያ አይደለም። ሥራ የተጀመረው በዔደን ገነት ውስጥ ሰው ሲፈጠር ከውድቀት በፊት ነው። እግዚአብሔር አዳምን በዔደን ገነት ባኖረበት ቅጽበት ነው። ኢየሱስ ከጠራቸው ተከታዮቹ መካከል አንድም ሥራ ፈት ወይም ሰነፍ አልነበረም። ሁሉም በሥራ ላይ የነበሩ ናቸው። ኢየሱስ በምድር ላይ ሲመላለስ በነበረበት ጊዜ ሁሉ ትጉ ሠራተኛ ነበረ። ከልጅነቱ ጀምሮ ለወላጆቹ ይታዘዝ ነበር። በመጣበት ዓላማው ላይ ጽኑ ሠራተኛ ነበረ።ጸራቢ ተብሎ እስኪታወቅ ድረስ በሰዎች ዘንድ በሥራ ባሕሉ የታወቀ ነበረ።

1. ሥራ ምንድን ነው? ሠራተኝነት የእግዚአብሔርና የመልካም ሰው ባህሪ የሆነው እንዴት ነው?
2. ሰንፎ እንጂ ሠርቶ የተዋረደ ይኖራል? መስራት እንዴት ሊያስከብር ይችላል?
3. በውኑ የተናቀ ሥራ አለን? ሥራን መናቅ ተገቢ ነውን? በሰው ዘንድ የተናቀ ሥራ እየሰሩ የሞቀ ኑሮ የሚኖሩ ሰዎች አሉ?
4. ወላጆችህን በሥራ አግዘህ ታውቃለህ? ወላጆቻችን በሥራ ማገዝ ክብር ነውን?
5. ለምን እንሠራለን? የሥራ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?
6. ሥራ የጽድቅ ተግባር ነውን? እንዴት?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ፖርኖግራፊ

"ከንቱ ነገርን እንዳያዩ ዓይኖቼን መልስ፤ በመንገድህ ሕያው አድርገኝ።" መዝ 119፥37

ፖርኖግራፊ፡- የጾታ ፍላጎትን ለመቀስቀስና ለማርካት ታልሞ የጾታ ብልቶችን ወይም እንቅስቃሴዎችን በግልጽ የሚያሳይ ወይም የሚተርክ ድምጽ፣ ጽሑፍ፣ ሥዕል ወይም ቪዲዮ ነው። ቀጥታ ትርጉሙ የብልግና ድምጽ፣ ጽሑፍ፣ ሥዕል ወይም ቪዲዮ ነው። አንዳንድ ምንጮች መደበኛ ከሆነው መንገድ ውጭ ጾታዊ እርካታን ለማግኘት የሚደረግ እንቅስቃሴ ሁሉ ፖርኖግራፊ ነው ይላሉ። ፖርኖግራፊ ለግብረ ሥጋ ግንኙነት ያለንን ጤናማ ግንዛቤ ያበላሻል። ጭንቀትና ፍርሃት ይጨምራል። በተገቢው መልኩ ሲያገቡ በትዳራቸው ውስጥ የግብረ ሥጋ ግንኙነት በሚያደርጉበት ጊዜ እርካታ እንዳይኖር እንደሚያደርግም ታውቆአል። የእንቅልፍ ችግር፣ ራስንና ሌሎችን መጥላት፣ እንዳልተወደዱ ማሰብ፣ ዝቅተኛ በራስ የመተማመን ስሜት፣ ራስን ያለመንከባከብ ችግር፣ የአንጎል ኬሚስትሪ ለውጥ፣ ተስፋ መቁረጥ፣ የባህሪ ችግር፣ ስሜት ችግር፣ ትዳርን መበጥበጥ፣ በሱስ መያዝ፣ ለአስገድዶ መድፈር ወንጀል መጋለጥ፣ ለወንጀልና ለጭካኔ ድርጊት ማጋለጥ፣ እንዲሁም ለስንፈተ ወሲብ መጋለትና ሌሎችም የፖርኖግራፊ መዘዞች ናቸው።

ዋናው መሠረታዊ ነገር ፖርኖግራፊ በተከፈላቸው ተዋናዮች ተተውኖ በቀረጻ ኤዲት ተደርጎ የሚቀርብ ከእውነታ ያፈነገጠ ተግባር በመሆኑ ሰዎች በሰውነታቸው እንዲጠራጠሩና ስሜታቸው የተዛባ እንዲሆን ያደርጋል።

1. ለፖርኖግራፊ ያለ ፍላጎትህና ያለ ዕቅድህ ተጋልጠህ ታውቃለህ?
2. ለፖርኖግራፊ የሚያጋልጡ ነገሮች ምንድን ናቸው?
3. የፖርኖግራፊ ጉዳቶች ምንድን ናቸው?
4. በፖርኖግራፊ ሱስ መያዝ መንፈሳዊ እስራት የሆነው ለምንድን ነው?
5. ከፖርኖግራፊ እስራት እንዴት መላቀቅ ይቻላል?
6. ፖርኖግራፊ በእርኩስ መንፈስ ተቀምሞ የትውልድ አዕምሮን ለማውደም የተሠራ ነው የሚባለውን አንድምታ እንዴት ታያለህ?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የሀብት ምንነት

"ጥበብ ዓይነተኛ ነገር ናትና ጥበብን አግኝ፤ ከሀብትህም ሁሉ ማስተዋልን አትርፍ።" ምሳ 4፥7

ሀብት ብለን ስናስብ ወዲያው ወደ አዕምሮአችን የሚመጣው ገንዘብ ወይም ቋሚ ንብረት ነው። የሚዳሰስ፣ የሚጨበጥና የሚታይ ሀብት እንዳለ ሁሉ የማይታይ፣ የማይጨበጥና የማይዳሰስ ሀብት አለ። ጤና በገንዘብ የማይለካ ሀብት ነው። ልምድ ሀብት ነው። ዕድሜም መተኪያ የሌለው ሀብት ነው። አየሩ፣ ዛፉ፣ ቅጠሉ፣ ቴክኖሎጂው፣ አካባቢያችን፣ ሰዎችና ተቋማት ሁሉ የሀብት ምንጭ ናቸው። ።

ከሰዎች ጋር ያለን መልካም ግንኙነት ከሀብት ሁሉ የሚበልጥ ሀብት ነው። ከቤተሰብ ጋር ያለን ጤናማ ግንኙነትና መልካም ማሕበራዊ ግንኙነት ከሀብት ይበልጣል። ሌላው ሰው ነጻነት ካለው ሀብታም ነው ልንለው እንችላለን። በተለይም የጊዜ ነጻነት ትልቅ ሀብት ነው። ጊዜያችንን ራሳችን በምንፈልገው መልኩ ማስተዳደርና ማዋል ስንችል ይህም አንጡረ ሀብት ነው።

መልካም ሥነ ምግባር፣ መልካም ባሕሪና መልካም ስብዕና አስደናቂ ሀብት ነው። የጥሩ እና የቀና አስተሳሰብ ባለቤት መሆን የከበረ ሀብት ነው። ለማኅበረሰብ በጎ አሻራ መጣል ሀብት ነው። ነገሮችን ማሳካት፣ የእውቀት ባለቤት መሆን፣ መመራመር፣ መማርና መመረቅም ሀብት ነው። መልካም ዕውቀት ማካበት ኪሳራ የሌለበት ኢንቨስትመንት ነው። በመጨረሻም እውነተኛ መንፈሳዊነት ደግሞ ዘላለማዊና የማይጠፋ ሀብት ነው።

1. ሀብት ሲባል ወደ አዕምሮህ ቀድሞ የሚመጣው ነገር ምንድን ነው?
2. ከላይ የተዘረዘሩ የሀብት ዓይነቶች ስንት ናቸው? ከነዚው ውጭ አንተ የምታውቀ የሀብት ዓይነት አለ? ምንድን ነው?
3. መልካም ሥነ ምግባር፣ መልካም ባሕሪና መልካም ስብዕና የሀብት ሁሉ ምንጭ ሊሆን እንደሚችል ታምናለህ? መልካም ሥነ ምግባር ስላለው የከበረ ሰው ታውቃለህ?
4. እውነተኛ መንፈሳዊነት እንዴት ዘላለማዊና የማይጠፋ ሀብት ሊሆን ይችላል?
5. አንድ ሰው ገንዘብ ስላለው ገንዘብ ከፍሎ ሰዎች በምትኩ ተኝተው እንዲታመሙ ማድረግ ይችላልን? ገንዘብ ስላለው በምትኩ ሰው እንዲሞትለት ማድረግ ይችላልን? ሀብት ገንዘብ ከመሰብሰብ ያለፈ መሆኑን እንዴት አየህ?
6. ትክክለኛ ሀብት ምንድን ነው? እንዴትስ ይገኛል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

አመጋገብ

“ዮናታን ግን አባቱ ሕዝቡን ባማለ ጊዜ አልሰማም ነበር፤ እርሱም በእጁ ያለችውን በትር ጫፍዋን ወደ ወለላው ነከረ፥ እጁንም ወደ አፉ አደረገ፤ ዓይኑም በራ።” 1ኛ ሳሙ 14፥27

አንጎላችን እንዲንቀሳቀስ ምግብ አስፈላጊ ነገር ነው። በነዳጅ የሚሠራ መኪና ያለ ነዳጅ እንደማይሠራ ሁሉ ምግብ ለአዕምሮአችን አስፈላጊ ነገር ነው። የወጣትነት ዕድሜ በአብዛኛው ምግብ የምንወድበት በደንብም የምንበላበት አስደሳች ጊዜ ነው። ይህ እጅግ መልካም ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ግን በተለያየ ምክንያት አበላላችን ሲበላሽ የአዕምሮ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ወይም በአዕምሮ ጉዳት አበላላችን ሊበላሽ ይችላል። *የአመጋገብ ችግሮች በጉርምስና ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶችን የሚጎዱ በሽታዎች ናቸው። በጉርምስና ዕድሜ ላይ ባሉ ሴቶች ላይ በጣም የተለመደ ሥር የሰደደ በሽታ ነው። (Press O., 1998)። የበሽታዎቹ ሁለት ዋና ዋና ክፍሎች ተለይተው ይታወቃሉ፥ አንደኛው በጣም ትንሽ ወይም ምንም በሚባል ደረጃ አናሳ የሆነ የምግብ አወሳሰድ “አኖሬክሲያ ነርቮሳ” በመባል የሚታወቅ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ ከመጠን በላይ የመብላት፣ አሁን በልቶ አሁኑኑ መራብ “ቡሊሚያ” በመባል ይታወቃል።*

ከመጠን በላይ መብላት የኮሌስትሮል መጠን በማብዛት የአንጎል የደም ሥሮች መወፈርና ለአንጎል ሴሎች የደም አቅርቦት እንዲቀንስ ያደርጋል። ይህ በአንጎል መደበኛ ሥራ ላይ ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። ከመጠን በላይ መብላት ወደ አልዛይመርስ በሽታ ማለትም ወደ መርሳት በሽታ እንደሚመራ በጥናት ተረጋግጧል። (Narsaria, 2022)። *አዕምሯችን በተሻለ ሁኔታ እንዲሠራ በተገቢው ጊዜ ተገቢውን ንጥረ ነገር ይፈልጋል። ብዙ ጊዜ አብዛኞቻችን ጧት ጊዜ ለመቆጠብ በማሰብ ቁርሳችንን የምንዘልበት ጊዜ ብዙ ነው። ይህ ወደ አንጎላችን የሚሄደውን የስኳር መጠን ዝቅተኛ ያደርጋል። አንጎላችን በትክክል እንዲሠራ ንጹህ ግሉኮስ ያስፈልገዋል። የተመጣጠነ ምግብ እጥረት የአንጎል ሴሎች እንዲመናመኑ በማድረግ በአዕምሮ ላይ የረዥም ጊዜ ጎጂ ውጤት ያመጣል።*

1. ለአመጋገብህ ጥንቃቄ ታደርጋልህ? ጥሩ አመጋገብ ሥራዓት እንዴት ያለ ነው?
2. የምግብ ሰዓት ማሳለፍ በባሕሪ፣ በተግባቦት፣ በራስ መተማመን፣ በትምህርትና ጥሩ ወይም መጥፎ ቀን እንዲኖረን ምክንያት እንደሚሆን ታውቃለህ?
3. ጠዋት ቁርስ በአግባቡ አለመብላት ምን ጉዳት አለው?
4. የተቋጠረላቸውን ምግብ በማፈር ምሳቸውን የማይበሉ ወጣቶች አጋጥመውህ ያውቃሉ? የምክንያታቸው መሠረት ተገቢ ነውን?
5. ከመጠን በታች መብላ ምን በሽታ ይባላል ምንስ ጉዳት አለው? መገለጫዎቹስ ምንድን ናቸው?
6. ከመጠን በላይ መብላ ምን በሽታ ይባላል ምንስ ጉዳት አለው? መገለጫዎቹስ ምንድን ናቸው?

7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ውርጃ

"ደኅነኛውም የነበራት ሴት አንጀትዋ ስለ ልጅዋ ናፍቆአልና፦ ጌታዬ ሆይ፥ ደኅነኛውን ለእርስዋ ስጣት እንጂ አትግደል፡ ብላ ለንጉሡ ተናገረች። ያችኛይቱ ግን፦ ይከፈል እንጂ ለእኔም ለአንቺም አይሁን፡ አለች።" 1ኛ ነገሥት 3፥26

ውርጃ ማለት ሆን ተብሎ የሚደረግ የጽንስ ማቋረጥ ነው። ወይም በማሕጸን የተጀመረውን የሰው ልጅ እድገት በመሳሪያ፣ በኬሚካል፣ በባሕላዊ ወይም በዘመናዊ መልኩ የማጥፋት ድርጊት ነው። የዓለም ጤና ድርጅት 45% አደገኛ በሆነ መልኩ እንደሚደረግና ይህም ለሴቷ ሞት፣ ለአካላዊና ለአዕምሮአዊ ጤና ችግር፣ ለኢኮኖሚ ችግር፣ ለከፋ ጉዳት እንደሚዳርግ ገልጿል። በባለሙያም ሆነ በባሕላዊ መንገድ የሚደረግ ውርጃ የጎንዮሽ ጉዳቶች እንዳሉት የዘርፉ ባለሙያዎች ይገልጻሉ። እነርሱም፦ የደም መፍሰስ፣ የአካል ጉዳት፣ ኢንፈክሽን፣ የማሕጸን መበሳት፣ ወደ ፊት ሙሉ በሙሉ ያለ መውለድ አደጋ፣ ማሕጸንን ሙሉ በሙሉ የማውጣት አደጋ፣ በሴቷ ላይ ሊደርስ የሚችል ሞትና የስነ ልቦና ቀውሶች ናቸው። በተጨማሪም ለጭንቀት፣ ዝቅተኛ ለሆነ ለራስ ግምት፣ ጸጸት፣ ለቅዠትና ለተለያዩ ነገሮች እንደሚዳርግ የተለያዩ ምንጮች ይገልጻሉ። የውርጃ ጉዳይ ከሴቷ አንጻር ሲታይ እንደ ቀላል የሚታይ ጉዳይ አይደለም አስጨናቂ ጉዳይ ነው። ሴቷ ከሚደርስባት ጫና አንጻርም አጣብቅኝ ጉዳይ ነው። የነፍስ ማጥፋትም ጉዳይ ነው። ስለ ወርጃ ይህችን ያህል ለመጻፍ ሦስት ቀን ፈጅቶብኛል። ከተለያዩ ነገሮ አንጻር ሳይ ባጣም አስጨንቆኛል። የተደፈረችውን ሴት ሳስብ፣ የተበደለችውን ሴት ሳስብ፣ ያለ ዕድሜዋ ያረገዘችውን ሴት ሳስብ ክፉኛ ተጨነቅሁ። ከነፍሷ ነፍስ ሲቆረጥ፣ ከስጋዋ ሥጋ ተቆርጦ ስትደማ፣ አካሏ ሲቆረጥ ሳስብ አቅለሸለሸኝ። ስልክም አንስቼ በመደወል ስለሁኔታው ሳጣራ በውርጃ ምክንያት ብዙ ሴቶች ሕይወታቸው እንደተመሰቃቀለና በተቃራኒው ወልደው ደግሞ የተሻለ ኑሮ የሚኖሩ እንዳሉም ሰማሁ። ውርጃ አድርጋ የተደሰተች ሴት እንደሌለች ጥናቶች በግልጽ አስፍረዋል። መሰል ሁኔታ ውስጥ ላለመግባት በእግዚአብሔር እርዳታ መጠንቀቁ ተሽሏል።

1. በአገራችን ያለው የውርጃ ሁኔታ ምን ይመስላል? የምታውቁት የጤና ባለሙያ ካለ አንድ ወይም ሁለት በመምረጥ ስልክ በመደወል በወጣቶች ዘንድ ስላለው ስለ ውርጃ ሁኔታ፣ ምክንያት፣ ጫናና ችግሮቹን ለመረዳት ሞክሩ?
2. ውርጃ ከመጽሐፍ ቅዱስ አንጻር ምን ይመስላል? ከሌሎች መረጃዎችስ አንጻር ምን ይመስላል?
3. በወንዶች ወይም በወላጅ ተገደው ውርጃ የሚፈጽሙ ሴቶች የሚደርስባቸው የሥነ ልቦና፣ አዕምሮአዊና አካላዊ ጉዳት ምንድን ነው?
4. ውርጃ ምን ዓይነት ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል?
5. ለውርጃ ላለመጋለጥ ምን ጥንቃቄ ማድረግ አለብን?

6. ባለ ማወቅ የወርጃ ድግጊት ፈጽመው የተጎዱ ሴቶችን እንዴት መደገፍ ይቻላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ማሕበራዊ ሚዲያ

በአሁኑ ሰዓት በዓለማችን የተለያዩ ማሕበራዊ ሚዲያዎች ሲኖሩ የተጠቃሚዎቹም ቁጥር ወደ 4.7 ቢሊየን ወይም ከዓለማችን ሕዝብ 60% እንደሆነ ተገምቷል። ማሕበራዊ ሚዲያዎች እርስ በርስ ለመነጋገር፣ ለመገናኘት፣ ሀሳብ ለመለዋወጥ፣ መረጃ ለመለዋወጥ፣ መልዕክት ለማስተላለፍ፣ ምርትን ለማስተዋወቅ፣ ለማስተማር፣ ለማነቃቃት፣ ገንዘብ ለመስራት፣ ለመዝናናትና ለመሰል ተግባራት ይጠቅማል። ማሕበራዊ ሚዲያ በአንድ ጊዜ በዓለም ዙሪያ ላሉ መልዕክት ሆነ መረጃ በቀላሉ ለማስተላለፍ ማስቻሉ ለመጠቀም ቀላል ያደርገዋል። ጊዜን፣ ገንዘብንና ጉልበትንም ይቆጥባል።

የማሕበራዊ ሚዲያ መሰራቾችም ሆኑ ተጠቃሚ ሆነው አንጡረ ሀብት ያካበቱ ብዙ ናቸው። ሆኖም ግን ከማሕበራዊ ሚዲያ ጋር ጠንካራ ግንኙነት ያላቸው ሰዎች ወይም የማሕበራዊ ሚዲያ ሱስ ያለባቸው ሰዎች ለድብርት፣ ለጭንቀት፣ ለብቸኝነት፣ ራስን ለመጉድት፣ ራስን ለማጥፋት ሀሳቦች የተጋለጡ እንደሆኑ ጥናቶች አመላክተዋል። እንዲሁም ፊት ለፊት መግባባት አለመቻል፣ ከመጠን ያለፈ ትኩረት መፈለግ፣ ከዓላማ ወደ ኋላ መቅረት፣ የፈጠራ ክህሎት መቀነስ፣ ለባህሪ ግድፈት መጋለጥ፣ ያለ አግባብ መሳደብ፣ ልቅ ስድብ፣ እንቅልፍ ማጣት፣ የጊዜ ብክነት፣ ለሀሰተኛ መረጃ መጋለጥ፣ ጽንፈኝነት፣ መገለል፣ ራስን ከሌሎች ጋር በማወዳደር መጨነቅ፣ የግል ፕራይቨሲ መጣስና ለአዕምሮ ጤና ችግሮችን ያካትታል።

1. አንተና አጠገብህ ያሉ ሰዎች የማህበራዊ ሚዲያ አጠቃቀም ምን ይመስላል?
2. የማህበራዊ ሚዲያ ተጠቅመህ ያተረፈካቸው ነገሮች ምንድን ናቸው?
3. የማህበራዊ ሚዲያ አጠቃቀምህ ምክንያት የደረሱብህ ከፍተኛ ጉዳቶች ምንድን ናቸው?
4. የማህበራዊ ሚዲያ ጠቃሚና ጎጂ ጎኖችን ምን ይመስላሉ?
5. ጥሩ የሆነ የማህበራዊ ሚዲያ አጠቃቀም ምን መሆን አለበት?
6. ከማህበራዊ ሚዲያ ሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ረለሺንሽፕ

ከዚያም በኋላ አምኖን ፈጽሞ ጠላት፤ አስቀድሞም ከወደዳት ውድ ይልቅ በኋላ የጠላት ጥል በለጠ። አምኖንም፦ ተነሥተሽ ሂጂ፡ አላት። 2ኛ ሳሙኤል 13፥15

ረለሺንሽፕ በአንድ ወንድ እና በአንዲት ሴት መካከል ወደ ፊት በትዳር አብረው ለመኖር የሚደረግ ሊፈርስ የሚችል ኪዳን ነው። በሁለቱም ፈቃደኝነት ላይ የተመሰረተ ቀጣይነት ያለው የመተሳሰብ፣ የፍቅር፣ የመጠባበቅና በትግስት የታጀበ ግንኙነት ነው። በእውነተኛ ፍቅር ላይ የተመሰረተ ግንኙነት ከጥድፊያ ከማስገደድ የጸዳ ነው።

የፍቅር ግንኙነት ለመጀመር አራት ዓይነት ብስለቶች ያስፈልጋሉ። እነርሱም፦ የባህሪ ብስለት፣ የሥነ ልቦና ብስለት፣ የአዕምሮ ወይም የእውቀት ብስለት፣ የገንዘብ ዝግጅት።

1. አንድን ሰው መውደድ መቻላችን ለእጮኝነት ብቸኛው ምክንያት ነውን?
2. ስንት ጊዜ ፍቅር ሊይዘን ይችላል? እውነተኛ ፍቅር ምን ዓይነት ነው? ጥድፊያና የአይን ፍቅር ምን ጉዳት አለው?
3. ረለሺንሽፕ ለመጀመር ትክክለኛው ምክንያት ምንድን ነው? ትክክለኛ ጊዜና ቅድመ ሁኔታዎቹ ምንድን ናቸው?
4. ፊልምና ሌሎች ምንጮች የሚያስተምሩን ፍቅር ምን ዓይነት ነው? ትክክለኛውስ ፍቅር ምን ዓይነት ነው?
5. በረለሺንሽፕ ወቅት መደረግ ያለባቸውንና የሌለባቸው ነገሮች ምንድን ናቸው? ምንስ መዘዝና ጥቅም አላቸው?
6. በረለሺንሽፕ ወቅት ገደብን ማበጀት ረለሺንሽፕ በሚፈርስበት ወቅት ምን ጥቅም አለው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ዘፈን

“የአሕዛብን ፈቃድ ያደረጋችሁበት በመዳራትና በሥጋ ምኞትም በስካርም
በዘፈንም ያለ ልክም በመጠጣት ነውርም ባለበት በጣዖት ማምለክ
የተመላለሳችሁበት ያለፈው ዘመን ይበቃልና።”
1ኛ ጴጥሮስ 4፥3

ሙዚቃንና ዜማን የሚጠላ ፍጥረት የለም። ፍጥረት ብቻ ሳይሆን አምላክም ዜማን ይወዳል ይቀበላል። እርሱ ብቻ ሳይሆን ሰይጣንም ዜማን ይፈልጋል።

ዜማ ለእግዚአብሔር፣ ለሰውና ለሰይጣን እንደሚቀርብ እንዳልካቸው ሐዋዝ ሀልዎተ እግዚአብሔር በሚለው መጽሐፉ በዝርዝር አስቀምጧል። **ለእግዚአብሔር፦** እርሱን ለማመስገን፣ ለማምለክና ለማወደስ፤ **ለሰው፦** መልዕክት ለማስተላለፍ፣ ለማነቃቃት፣ ለበጎ ሥራና ለጦርነት፤ **ለሰይጣን፤ በጠላትነት፦** ውድቀቱንና ሽንፈቱን ለማብሰር፤ **በወዳጅነት፦** ሕይወታቸውን ገብረው የሚያመልኩት እንዳሉ ግልጽ ነው። ለእግዚአብሔር የማይቀርብ ዜማ በተለምዶ ዘፈን ይባላል። ወይም ለእግዚአብሔር ባልተዋጀ ማንነት የሚዜም ዜማ ዘፈን ነው። ዘፈን ዜማ አቅራቢና ተቀባይ ላይ ይወሰናል።

የሙዚቃ ወይም የዜማ ተሰጥዖ ያለው ሰው ሙዚቃውን ወይም ዜማውን ለማን እንደሚያቀርብ መወሰን የግሉ ድርሻ ነው። ፍጥረት ሁሉ ለማለት በሚያስችል ሁኔታ ከሙዚቃና ከዜማ ጋር የተቆራኘ ነው። ዛፍና ቅጠል እንኳ ለሙዚቃና ለዜማ ዝንባሌ እንዳላቸው መደበኛ ያልሆኑ ምንጮች ይገልጻሉ።

1. መጽሐፍ ቅዱስ ዘፈን የሚለውን ቃል የተጠቀመባቸው ዘርፎች ምንድን ናቸው? ዘፈን ከአምልኮ ጋር እንዴት ይገናኛል?
2. ዘፈን ወደ ምን ተግባራት ሊያመራ ይችላል? ለዝሙት የሚያጋልጥ ዘፈን ምን አይነት ነው?
3. ዘፈንን አዘወትረው የሚሰሙ ሰዎች ለድብርትና ራሰን ለመጥላት እንደሚጋለጡ ጥናቶች ይጠቁማሉ። ይህንን እንዴት ታያለህ?
4. የአሮጌው አዳም ሥራ ወይም የሥጋ ሥራ የተገለጠ ነው ተብሎ ዘፋኝነት መቀመጡን እንዴት ታያለህ?
5. አንዳንድ ለሴት ወይም ለወንድ የሚዘፈኑ ዘፈኖች ለጠፈሯ ንግስት ወይም ለሉሲፌር እንደ ሆነ ይገለጻል። ይህንን እንዴት ታያለህ?
6. ከዘፈን ሱስ እንዴት መላቀቅ ይቻላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ጸፀት

እርሱ ግን ስለ መተላለፋችን ቈሰለ፥ ስለ በደላችንም ደቀቀ፤ የደኅንነታችንም ተግሣጽ በእርሱ ላይ ነበረ፥ በእርሱም ቍስል እኛ ተፈወስን። ኢሳ 53፥5

ጸፀት፦ አካል ሲቆስል እንደሚያም ሁሉ ጸፀት ደግሞ የመንፈስ፣ የስነልቦናና የስሜት ቁስል ወይም ሕመም ሊባል ይችላል። ጸፀት መንፈሳዊ፣ ማህበራዊና የግል ዕሴቶችን መጣስ ነው። ሕገ መንግስታዊም ዕሴት መጣስ ሊያጠቃልል ይችላል። ጸፀት የማይወዱትን በማድረግ፣ የሚያሳፍር ድርጊት በመፈጸም፣ በራስና በሌሎች ላይ ጉዳት በማድረግ፣ በጊዜያዊ ጥቅም በመታለል የሚመጣ የሐፍረት ወይም የቁጭት ስሜት ነው። ጸፀት በቀጥታም ይሁን በተዘዋዋሪ ከክህደትና ከአለመታመን ጋር ይገናኛል።

አንዳንድ ጊዜ ጸፀት የአስተሳሰብ ችግርም ሊሆን ይችላል። ወጣቶች በማይመስል ምክንያት ጸፀት ውስጥ ገብተው ሲሰቃዩ ይስተዋላሉ። ያልተገባ እፍረት በላያቸው ከምረው ይጨነቃሉ፣ ራሳቸውን ያገላሉ፣ ተስፋ ይቆርጣሉ እንዲሁም ራሳቸውን ይጎዳሉ።

ለጸፀት መፍትሔው የኢየሱስ ክርስቶስ ደም ነው። *“ነውር የሌለው ሆኖ በዘላለም መንፈስ ራሱን ለእግዚአብሔር ያቀረበ የክርስቶስ ደም እንዴት ይልቅ ሕያውን እግዚአብሔርን ልታመልኩ ከሞተ ሥራ ሕሊናችሁን ያነጻ ይሆን?”* (ዕብ 9፥14)። ነውራችንን ነውሬ ብሎ የተቀበለልን ኢየሱስ አለልን። ወደ እርሱ በእምነት ቀርበን መንጻት ድርሻችን ነው።

1. ለጸፀት የሚዳርጉ ምክንያቶች ምንድን ናቸው?
2. ጸፀት በቀጥታም ይሁን በተዘዋዋሪ እንዴት ከክህደትና ከአለመታመን ጋር ሊገናኝ ይችላል?
3. ስንት ዓይነት ጸፀት አለ? ጸፀት እንዴት የአስተሳሰብ ችግርም ሊሆን ይችላል?
4. በጸፀት ምክንያት ከፊሎቹ ተጸፅተው ንስሐ ገብተው እጥፍ ወደ ሆነው መልካም ነገር ሲገቡ ገሚሶቹ በጸፀት ምክንያት ተስፋ ቆርጠው ራሳቸውን የሚጎዱበት ምክንያት ምንድን ነው? የትኛው ይሻላል?
5. የይሁዳ አስቆርቱና የጴጥሮስ ለጸፀት የመለሱትን ምላሽ እንዴት ታየዋለህ?
6. ለጸፀት መፍጥሔው ምንድን ነው? ለጸፀት የሚቸገሩትን እንዴት መርዳት ይችላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

መዳራት

“የአሕዛብን ፈቃድ ያደረጋችሁበት በመዳራትና በሥጋ ምኞትም በስካርም
በዘፈንም ያለ ልክም በመጠጣት ነውርም ባለበት በጣዖት ማምለክ
የተመላለሳችሁበት ያለፈው ዘመን ይበቃልና።”
1ኛ ጴጥሮስ 4፥3

መዳራት የወሲብ ፍላጎትን የሚቀሰቅስ ወሲባዊ መነካካት ወይም ወሲባዊ ድርጊት ነው። መዳራት መዳረሻውን ዝሙት ያደረገ እንቅስቃሴ ነው። መዳራት በማህበረሱቡ ዕሴት አሳፋሪ ወይም ልክ ያልሆነ ወሲባዊ ተግባር ተብሎ የተፈረጀ ነው።

ይህንንም መጽሐፍ ቅዱስ ምንጩ ልክ ካልሆነ ልብ ወይም ሀሳብ የሚፈልቅ እንደሆነ ይናገራል። ማር 7፥21-23፤ *ከውስጥ ከሰው ልብ የሚወጣ ክፉ አሳብ፥ ዝሙት፥ መስረቅ፥ መግደል፥ምንዝርነት፥ መጎምጀት፥ ክፋት፥ ተንኰል፥ መዳራት፥ ምቀኝነት፥ ስድብ፥ ትዕቢት፥ ስንፍና ናቸውና፤ ይህ ክፉው ሁሉ ከውስጥ ይወጣል ሰውን ያረክሰዋል።*

1. መዳራት ምንድን ነው? እንዴትስ ይገለጻል?
2. መዳራት ከድርጊትም ባለፈ ዝንባሌ ወይም ውስጣዊ ፍላጎት ወይም አስተሳሰብ የሆነው እንዴት ነው?
3. በማቴ 5፥28፤ እኔ ግን እላችኋለሁ፥ ወደ ሴት ያየ ሁሉ የተመኛትም ያን ጊዜ በልቡ ከእርስዋ ጋር አመንዝሮአል። ሲል ምን ማለቱ ነው?
4. መዳራት መጨረሻው ምን ሊሆን ይችላል?
5. በምሳ 6፥27፤ በጉያው እሳትን የሚታቀፍ፥ ልብሶቹስ የማይቃጠሉ ማን ነው? ሲል ምን ማለቱ ነው?
6. ከመዳራት ዝንባሌ እንዴት መውጣት ይቻላል? ሮሜ 13፥13-14፤ *በቀን እንደምንሆን በአገባብ እንመላለስ፤ በዘፈንና በስካር አይሁን፥ በዝሙትና በመዳራት አይሁን፥ በክርክርና በቅናት አይሁን፤ ነገር ግን ጌታን ኢየሱስ ክርስቶስን ልበሱት፤ ምኞቱንም እንዲፈጽም ለሥጋ አታስቡ።* ሲል ምን ማለቱ ነው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የዕጽ ሱስ

የዕጽ ሱስ የአዕምሮ ፕሮግራም በማዛባት ያለ ቅድመ ሁኔታ ዕጾችን እንዲፈለግ የሚያደርግ የአዕምሮ መታወክ ነው። የዕጽ ሱስ ጊዜያዊ እርካታ በመስጠት፣ የተለየ ስሜት በማላበስ፣ ከቁጥጥር ውጭ የሚያደርግ መጥፎ መዘዞች ያሉት ድርጊት ነው። የዕጽ ሱስ የምግብ ፍላጎት በመለወጥ የሰውነት ክብደት ይቀንሳል፣ ለጉበት ጉዳት፣ ለሳንባ በሽታ፣ ለአንጎል ጉዳት፣ ለአዕምሮ መታወክ ይዳርጋል። የዕጽ ሱስ የመጀመሪያው ተግባር አንጎልና ባሕሪን መጉዳት ነው።

ዕጾች በሦስት ይመደባሉ። እነርሱም፦ 1. አነቃቂ መድኃኒቶች፤ ንቃትን፣ ትኩረትን፣ የልብ ምት፣ ኃይልና የልብ ምት ይጨምራሉ። አነቃቂ መድኃኒቶች ሲቆዩ ለልብ ችግርና ለስነ ልቦና ችግር ያጋልጣሉ። 2. አዳንዛዥ መድኃኒቶች፤ ማዕከላዊ የነርቭ ሥርዓትን የሚያዘገዩ፤ የአነቃቂ መድኃኒቶች ተቃራኒ ናቸው። የረዥም ጊዜ ተጽዕኖአቸው አልታወቀም። 3. ሃሉሲኖጄንስ፤ እውነተኛ ግንዛቤን ማዛባት። ሲቆዩ ለድብርትና ራስን ለማጥፋት ስሜት ይዳርጋሉ።

መድኃኒቶች ሰውነትንና አዕምሮን ሊጎዱ የሚችሉ ኬሚካሎችና ንጥረ ነገሮች ናቸው። ከመጠን ሲያልፉም የመግደል አቅም አላቸው።

ለዕጽ ሱስ ለመጋለጥ እንደ ምክንያት ከሚጠቀሱት መካከል፦ ጄኔቲክስ፣ እንደ የቤተሰብ ታሪክ የዕፅ አላግባብ መጠቀም፤ ገና በለጋ ዕድሜ ላይ የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀምን መጀመር፤ በተለይ በለጋ እድሜው አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮል በቀላሉ ማግኘት፤ ለከባድ የንጥረ ነገሮች ማስታወቂያ መጋለጥ፤ ወቅታዊ የአእምሮ ጤና ምርመራ፤ ዝቅተኛ የወላጅ ክትትል፤ ከፍተኛ መጠን ያለው የቤተሰብ ግጭት፤ የመጎሳቆል ወይም የቸልተኝነት ታሪክ፤ የቤተሰብ ግጭት ወይም ብጥብጥ ናቸው። እንዲሁም ፋራ ላለመባል ብለው የሚገቡ ብዙ ናቸው።

ከዕጽ ሱስ ለመውጣት፦ ግቦችን ማስቀመጥና ለማሳካት መጣር፣ ትክክለኛ ካልሆኑ ጓደኞች ጋር አለመዋል፣ ከሱስ ነፃ ከሆኑ ሰዎች ጋር መዋል፣ በአግባቡ ምግብ መብላት፣ ጤናማ የሆነ የእለት ተዕለት ውሎ፣ የባለሙያ እገዛና መንፈሳዊ ዕገዛ ናቸው።

1. በዕጽ ሱስ የተያዙ ሰዎች ባህሪያት ምንድን ናቸው? በዕጽ ሱስ የሞቱ ታላላቅና ታዋቂ ሰዎች እነማን ናቸው?
2. በዕጽ ሱስ የሚያጋልጡ ነገሮች ምንድን ናቸው?
3. የዕጽ ሱስ በአንጎልና በባህሪ ላይ ምን ለውጥ ያስከትላል?
4. የዕጽ ሱስ ለጉበት ጉዳትና ለካንሰር በሽታ እንዴት ያጋልጣል?
5. የዕጽ ሱስ እንዴት ለበሽታ ያጋልጣል? እንዴት ዕድሜን ይቀንሳል?
6. ከዕጽ ሱስ እንዴት ማገገምና መላቀቅ ይቻላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ሴክስቲንግ

“ሴክስቲንግ” በተለምዶ በጽሑፍ፣ በኢሜል ወይም በማህበራዊ ሚዲያ (ፌስቡክ፣ ኢንስታግራም፣ Snapchat፣ ወዘተ) ለወሲብ ቀስቃሽ የሆኑ መልዕክቶችን መላክን ያመለክታል። “ሴክስቲንግ” ወሲባዊ ምስሎችን እና/ወይም ቪዲዮዎችን መላክንም ሊያካትት ይችላል። የራስን ወይም የሌላ ሰውን ለወሲብ ቅርብ የሆነ ምስል ማጋራት ያካትታል።

በተግባር የተፈጸሙ ድርጊቶች ሲታዩ ሴክስቲንግ መረጃዎች አንዴ ከተለቀቁ በኋላ ከላኪው ቁጥጥር ውጭ ይሆናሉ። በሴክስቲንግ በተላኩ መረጃዎች ተቀባዩ ላኪውን ለማስጨነቅ፣ አስገድዶ ለመድፈር፣ አስገድዶ ገንዘብ ለመቀበልና ለሌሎች ህገ ወጥ ለሆኑ ድርጊቶች ሲጠቀሙ ተስተውለዋል። እርቃናቸው በተለያየ ሚዲያ የተለቀቀባቸው ሰዎች በእፍረት ምክንያት ከትምህርታቸው የመስተጓጓል ሁኔታ አጋጥሞአቸዋል።

1. ሴክስቲንግ የሚያደርጉበት ምክንያት ምንድን ናቸው? ሴክስቲንግ በአካባቢህ ባሉ ወጣቶች ዘንድ የተለመደ ድርጊት ነውን?
2. ሴክስቲንግ በመላላክ ምክንያት ትንኮሳ የደረሰባቸው ወጣቶችን ታውቃለህ? በተለይ ሴቶች? በትምህርትና በስነ ልቦና ላይ የደረሰባቸው ጫና ምንድን ነው?
3. ለሴክስቲንግ የሚቀርቡ መልካም የሚመስሉ ምክንያቶች ምንድን ናቸው? ስለ መታመን የሚያወሩ ሰዎች ብዙ ጊዜ የማይታመኑት ለምንድን ነው?
4. እርቃንሽን/ህን ካላየሁ ፍቅራችን አበቃ የሚሉ ሰዎች እውነተኛ አፍቃሪ ናቸውን?
5. ሴክስቲንግ ምን ምን ጉዳቶች አሉት?
6. ከሴክስቲንግ እንዴት መጠበቅ ይቻላል? ሴክስቲንግ ጉዳት እንዴት ማከም ይቻላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ስሜታዊ ብስለት

ስሜታዊ ብልህነት የራሳችንን ስሜትና በአካባቢያችን ያሉ ሰዎችን ስሜት የመረዳትና የማስተዳደር ችሎታ ነው። ከፍተኛ የስሜታዊ ብልሃት ያላቸው ሰዎች ምን እንደሚሰማቸው፣ ስሜታቸው ምን ትርጉም እንዳለውና እነዚህ ስሜቶች በሌሎች ሰዎች ላይ በምን መልኩ ጫና እንደሚያሳድሩ ያውቃሉ። ብዙዎቹ ምንጮች ስሜትን በስድስት ዋና ጎራዎች ሲመድቡ ጎልማን ግን በሰባት ዋና ክፍሎች መድበዋል። እነርሱም ቁጣ፣ ሀዘን፣ ፍርሃት፣ ደስታ፣ ፍቅር፣ መደነቅና መጸየፍ ናቸው። እያንዳንዱ ስሜት የራሱ የሆነ ጥቅም አለው። ስሜቶች መፍራት ባለብን ሰዓት እንድንፈራ፣ መደንገጥ ባለብን ሰዓት እንድንደነግጥ፣ መደሰት ባለብን ሰዓት እንድንደሰትና ወዘተ… ያስችሉናል። ሁልጊዜም መደሰት ጤነኝነት አይደለም። እንደ አስፈላጊነቱ የምናዝንበት፣ የምንፈራበት፣ የምንቆጣበት፣ የምንደነቅበት ወዘተ… ትክክለኛ የሕይወት ጊዜያት አሉ። **የሕይወት ውጣ ውረዶች ማዘንና መደሰት፣ ማግኘትና ማጣት፣ መውጣትና መውረድ የየራሳቸው የሆነ ጥፍጥና አላቸው።**

እግዚአብሔር ከስሜት ጋር ፈጥሮናል። ስሜት በቀላልና በተወሳሰበ መልኩ ሊገለጥ ይችላል። ለምሳሌ በማልቀስ፤ በመሳቅ፣ በማሾፍ፣ ፈገግ በማለት፣ አመሰግናለሁ በማለትና ታስቦበት በሚደረግ ተግባር ሊገለጽ ይችላል። ደብዳቤ መጻፍና ስጦታ መስጠት ታስቦበት የሚደረግ የስሜት መግለጫ ሲሆን በሌሎች ድርጊቶችና ሁኔታዎችም ሊገለጽ ይችላል። በሌላ ጎኑ ደግሞ ጉዳት በማድረስ የሚገለጡ ስሜቶች አሉ። እነርሱም፦ በራሳችንና በሌሎች ላይ የከፋ ጉዳት ማድረስ፣ የግንኙነቶች መበላሸት፣ መፍረስ፣ መቋረጥ፣ ከራዕይ መስተጓጎል፣ ትምህርት ማቋረጥ፣ ለአደንዛዥ ዕጽ መጋለጥ፣ ራስን መቁረጥ፣ መበቀል፣ ሥራ ማቆም፣ የራስንና የሌሎችን ሕይወት መረበሽ፣ የትዳር መረበሽና የቤተሰብ መፍረስ ሊሆን ይችላል።

1. ስሜታዊ ብስለት እንዴት ይገለጻል?
2. ስሜትን በአግባቡ ማስተደደር ምን ጥቅም አለው?
3. ስሜታዊ ብስለት ከIQ እንደሚሻል ታወቋል እንዴት ታየዋለህ?
4. መጽሐፍ ቅዱስ ስሜትን ስለ ማስተዳደር ሲያወራ፦ *"ታጋሽ ሰው ከጦረኛ፣ ስሜቱን የሚገዛም ከተማን በጉልበቱ ከሚይዝ ይበልጣል"* (ምሳ16፥32)። ሲል ምን ማለቱ?
5. ስሜቱን መቆጣጠር የማይችል ሰው ራሱን የሚያሳምም የስሜት ጥንስስ በመፍጠር ከራሱ አልፎ ለሌላውም ሰውና አካባቢውን እንዴት ሊረብሽ ይችላል?
6. ቀና አስተሳሰብ ከስሜታዊ ብስለት እንዴት ይገናኛል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ሕይወትን ማቀድ

የአንተ ሕይወት ያንተ ነው። የአንቺም ሕይወት የአንቺ ነው። መሪ ተዋናዩ አንተ ወይም አንቺው ነሽ። ዋና አስተዳዳሪዋ አንቺ ነሽ። ሕይወታችንን የምናቀናም ይሁን የምናበላሸው እኛው ነን። በሚገባ ማስተዳደር ይጠበቅብናል። ሕይወት ፕሮጀክት ናት። መታቀድና መገምገም ያለባት። በምንሰጠው ትኩረት ልክ ትዋባለች። ችላ ባልናት ቁጥር ደግሞ ከመስመሯ ትስታለች። ዕቅድ ማለት ግባችንን ለማሳካት መደረግ ያለባቸውን ነገሮች የማሰብ ሂደት ነው። ዕቅድ አርቆና አስቀድሞ ማሰብ ነው። ማቀድ የማሰብ ችሎታ ያለው ሰው መገለጫ ነው። ምክንያቱም በምናብ ለታሰበ ጉዳይ ለማሳካት በምናብ የሚታቀድ የሥራ ሂደት ነው። በምናብ ለምናየው ነገር አካል አልብሶ ማየትና ምክንያታዊነት ብቻ ሳይሆን ያንን ለማሳካት እያንዳንዱን እርምጃና እንቅስቃሴ የመለየት ሂደት ነውና።

የሕይወት ዕቅድ ሕይወታችንን ወደ ግቧ የምናስኬድበት መመሪያ ነው። ግባችንን ባንቀይረውም ዕቅድ የማይቀየር ዘውዳዊ ሕግ አይደለም። ነገር ግን በየጊዜው እንደ አስፈላጊነቱ ሊቀየር ይችላል። ካላቀድን ለውድቀት እያቀድን ነው የሚል ትልቅ አባባል አለ። ማቀድ በሕይወታችን አቅጣጫዎች ውጤታማ ያደርገናል። ማቀድ ውድቀትን ይቀንሳል። ማቀድ ከራሳችን ጋር የተስማማን ሰዎች ያደርገናል። ማቀድ ወደ ግባችን እንድንገሰግስ ያደርገናል። እንዲሁም በሕይወታችን የሚሆኑ ነገሮችን በተሻለ መልኩ እንድንቆጣጠር ያደርገናል። ማቀድ ከመደነጋገር ከማዳኑም በላይ ምን ማድረግ እንዳለብንና ምን ማድረግ እንደሌለብን ቁልጭ አድርጎ ያሣየናል።

1. በዕቅድ መመራት ብቻ ሳይሆን ሕይወትን እንዴት ማቀድ ይቻላል?
2. ወደ ፊት እንዴት በምን መልኩ መታወስ ትፈልጋለህ?
3. በሕይወትህ ዋና ጉዳይህ ምንድን ነው?
4. አሁን ካለህበት ወደምታስብበት እንዴት ትደርሳለህ?
5. ካላቀድን ለውድቀት እያቀድን ነው የሚለውን አባባል እንዴት ታየዋለህ?
6. በሕይወትህ ዘመን ልታሳካቸው የምትፈልጋቸው ዋና ዋና ጉዳዮችህ ምንድን ናቸው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ከእግዚአብሔር ጋር የፍቅር ጊዜ

ከመሠረቱ እግዚአብሔር ሲፈጥረን በእርሱ አምሳል ከእርሱ ጋር ኅብረት እንድናደርግ አድርጎ በመሆኑ ከእርሱ ጋር ኅብረት እንዲኖረን ይፈልጋል። ዘፍ 1:27፤ ዘፍ 12፥7-38 **እግዚአብሔር እኛ ስንፈልግ ሲመቸው መልስ የሚሰጠን አምላክ አይደለም። ነገር ግን ከእኛ ጋር ኅብረት ማድረግ የሚፈልግ አባት ነው።** *"እነሆ በደጅ ቆሜ አንኳኳለሁ ማንም ድምጼን ቢሰማ ደጁንም ቢከፍትልኝ ወደ እርሱ እገባለሁ ከእርሱም ጋር እራት እበላለሁ፥ እርሱም ከእኔ ጋር ይበላል" (ራእ* 3፥20)። እግዚአብሔር ሚስጢራችንን እንድናካፍለውና ሚስጢሩንም ሊያካፍለን ይፈልጋል። ከእርሱ ጋር የፍቅር ኅብረት እንዲኖረን ይፈልጋል። እግዚአብሔር የጠራን ወደ ኅብረት ነው። ሞተን ነበር የተባለውም ከእርሱ ጋር ያለን ኅብረት በመቋረጡ ምክንያት ነው። "*ወደ ልጁ ወደ ጌታችን ወደ ኢየሱስ ክርስቶስ ኅብረት የጠራችሁ እግዚአብሔር የታመነ ነው" (*1ቆሮ 1፥9)። **እግዚአብሔር ልጁን መስዋእት ያደረገው ከእርሱ ጋር የፍቅር ኅብረት እንዲኖረን ነው።**

ኢየሱስ ክርስቶስ በዚህች ምድር ሲመላለስ በነበረበት ጊዜ በግሉ ከአባቱ ጋር ጊዜ ያሳልፍ ነበረ። "*ማለዳም ተነስቶ ነበር ገና ሌሊት ሳለ ወጣ ወደ ምድረ በዳ ሄዶ በዚያ ጸለየ" (ማር1: 35)። "ወጥቶም እንደ ልማዱ ወደ ደብረ ዘይት ሄደ" (*ሉቃ 22: 39)። *"ነገር ግን እርሱ ወደ ምድረበዳ ፈቀቅ ብሎ ይጸልይ ነበር" (*ሉቃ 5፥16)። ራሳችንን ለእግዚአብሔር ለማስገዛት፥ ከእግዚአብሔር አቅጣጫ ለመቀበል፥ ቀናችንን ለእግዚአብሔር አሳልፎ ለመስጠትና እግዚአብሔርን በመምሰል ለማደግ በግል ከእግዚአብሔር ጋር ያለን የጽሞና ጊዜ በጣም አስፈላጊ ግብአት ነው።

1. ሁሉም ሰው በየቀኑ ከእግዚአብሔር ጋር በየቀኑ ማውራት ይችላል?
2. በየቀኑ ከእግዚአብሔር ጋር ማውራት ከባድ መስሎ የሚታየው ለምንድን ነው?
3. ኢየሱስ ይህን ያህል ትኩረት ሰጥቶ በግሉ የሚጸልይ ከሆነ እኛስ ምን ያህል በግላችን ከእግዚአብሔር ጋር አብረን መሆን አለብን?
4. በየቀኑ ከእግዚአብሔር ጋር ማውራት ምን ጥቅም አለው?
5. በየቀኑ ከእግዚአብሔር ጋር በማውራት ምሳሌ የሚሆን ሰው ማን አለ?
6. በየቀኑ ከእግዚአብሔር ጋር የፍቅር ጊዜ እንዲኖረን ምን ማደረግ አለብን?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የተጓዳኝ ተግባራት ጥቅሞች

`...ይታዘዝላቸውም ነበር።` ሉቃ 2፥51

ተጓዳኝ ተግባራት ለውስጣዊ ሰላም፣ ለጤናና ለማኅበራዊ መስተጋብር በጣም አስፈላጊ ናቸው። በተጓዳኝ ተግባራት ላይ መሳተፍ ኑሮን ጣፋጭ ከሚያደርጉ ነገሮች ዋነኛው ነው። ከትምህርታችን በተጨማሪ በሆነ ነገር ላይ መሳተፍ አንዱ የልህቀት መገለጫ ነው። ተጓዳኝ ተግባራት የጊዜ ብክነትን ከመቀነሱም በተጨማሪ ውስጣዊ መረጋጋትን ይጨምራል። አላስፈላጊ ኃይልን ከውስጣችን ያስወግዳል። ጭንቀትንም በመቀነስ ጤናን ያስተካክላል።

ተጓዳኝ ተግባራት በግል ማንነታችን፣ በባሕሪያችንና በትምህርታችን ላይ የሚያመጣው መልካም አስተዋጽዖ ቀላል አይደለም። ጭንቀትን ከመቀነስ አልፎ የመኖርንም ትርጉም ይጨምራል። ደስተኛም እንድንሆን ያደርገናል። ከመደበኛ ትምህርት ውጭ የሆኑ እንቅስቃሴዎች የማኅበራዊ ክህሎቶቻችንን እንድናዳብር ይረዱናል። እንዲሁም አንድን ነገር ወይም የጋራ ግብ ይዘን ለማሳካት በቡድን ውስጥ እንዴት እንደምንሠራ እንማራለን። እነዚህ እንቅስቃሴዎች የተለያዩ በውስጣችን ያሉ ፍላጎቶችን እንድንመረምር፣ በራስ መተማመናችን እንዲጨምር፣ የአመራር ክህሎቶችን እንድዳብርና እንዲያውም ውጤታችንን እንድናሻሽል ያስችለናል። *ከመደበኛ ትምህርት ውጭ ባሉ እንቅስቃሴዎች መሳተፍ በግል ሕይወትና በትምህርት ስኬታማ ለመሆን ይጠቅማል። በመጀመሪያ፦ ከመደበኛ ትምህርት ውጭ ባሉ ተጓዳኝ እንቅስቃሴዎች ላይ የሚሳተፉ ተማሪዎች ከፍተኛ የትምህርት ደረጃ አላቸው።*

1. ተጓዳኝ ተግባራት ምንድን ናቸው? ተጓዳኝ ተግባራት አሉህ?
2. በተጓዳኝ ተግባራት በመሳተፍ ምሳሌ የሚሆን ሰው ታውቃለህ?
3. ተጓዳኝ ተግባራት ዓይነቶች ምንድን ናቸው?
4. ተጓዳኝ ተግባራት ምን ጥቅም አላቸው?
5. በተጓዳኝ ተግባራት እንዴት መሳተፍ እንችላለን?
6. ተጓዳኝ ተግባራት ከአዕምሮ ጤናና ከደስተኝነት ጋር ይገናኛሉን?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

የሰብዕና ዐይነቶች

“ሙሴም በምድር ላይ ካሉት ሰዎች ሁሉ ይልቅ እጅግ ትሑት ሰው ነበረ” (ዘኍ 12፥3)።

ሰብዕና በብዙ ቁጥር ሊመደብ ቢችልም በዋናነት የሚጠቀሱት ግን አራት ናቸው። እነርሱም፦ 1. አምባገነንን፣ 2. ተጫዋች፣ 3. ሰላም ፈላጊ፣ 4. እውነትን የሚከተል በመባል በአራት ሊከፈሉ ይችላሉ። አምባገነንና ተጫዋች የሆኑ ሰዎች በቀኝ አንጎል ክፍል ያስባሉ። የቀኝ አንጎላችን ክፍል በሚታይና ስሜታዊ በሆኑ ነገሮች ያተኩራል። ሰላም ፈላጊና እውነት ፈላጊ ሰዎች በግራ አንጎላቸው ያስባሉ። የግራ አንጎል ክፍል በጥልቀት በመመርመርና በምክንያታዊነት ያተኩራል። በተለምዶ አምባገነን የሆኑ ሰዎች ኮሌርክ ይባላሉ። ተጫዋች የሆኑትን ሳንጉዊን፤ ሰላም ፈላጊዎችን ደግሞ ፍሌግማቲች ሲባሉ እውነት ፈላጊዎቹ ሜላንኮሊክ በመባል ይታወቃሉ።

ጠቅለል ሲደረግ ኮሌርክ ሥራ እንሥራ፤ ፍሌግማቲች የሆኑ ሰዎች እንረፍ፤ ሳንጉዊን የሆኑ ሰዎች እናውራ ሲሉ፤ ሜላንኮሊክ የሆኑ ሰዎች እናስተካክል ይላሉ።

በሌላ መልኩ ኮሌርክ የእኔ መንገድ የተሻለ ነው እኔ ያልኩት ካልሆነ ይላል፤ ፍሌግማቲክ የሆኑ ሰዎች ቀላሉን መንገድ እንምረጥ ይላሉ፤ ሳንጉዊን የሆኑ ሰዎች አስደሳች መንገድ እንጓዝ ይላሉ፤ ሜላንኮሊክ የሆኑ ሰዎች እውነተኛውን እንምረጥ ይላሉ።

ፍሌግማቲክና ሜላንኮሊክ የሆኑ ሰዎችን የሚሰማቸውን ስሜት ከሚደብቁ በተልምዶ ድብቅ ከሚባሉ ሰዎች ተርታ ሲመደቡ ኮሌርክና ሳንጉዊን የሆኑ ሰዎችን ደግሞ የሚሰማቸውን ስሜት የሚገልጹ ግልጽ የሆኑ ሰዎች ልንላቸው እንችላለን።

1. ስለ ሰብዕና ከዚህ በፊት የምታውቀው እውቀት ምንድን ነው?
2. የሰብዕና መታወክ ምንድን ነው?
3. ስንት ዓይነት የሰብዕና አይነቶች አሉ?
4. በአካባቢህ ያሉ ሰዎች ሰብዕናቸው ምን ዓይነት ነው?
5. የተሻለው የሰብዕና ዓይነት የትኛው ነው?
6. የተለያየ ሰብዕና ባላቸው ሰዎች እግዚአብሔር እንደተጠቀመባቸው መጽሐፍ ቅዱስ ይናዳራል። አብርሃም፣ ሙሴ፣ ጳውሎስንና ጴጥሮስን ከላይ ካሉ ሰብዕና ዓይነቶች ጋር አዛምድ። ሁሉም ሰብዕና ዓይነት አስፈላጊ የሆነው እንዴት ነው?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ዕሴት

ዕሴት ማለት መገለጫችን የሆነ ባሕሪ ማለት ነው። ወይም ደግሞ ሆነን ልናየው የምንፈልገው ዐይነት ሰው ባሕሪ ማለት ነው። ይህ መሆን የምንፈልገው ሰው ማንነት እኛ ተቀዳጅተን ስንኖረው ነው። ዕሴት ግቡ ብቻ ሳይሆን መንገዱንም እንድናጤን የሚያግዘን ልጓም ነው። ዕሴትን ስንኖር የትም ፍጪው ዱቄቱን አምጪው አይሆንም። የት? እንዴት? ከየት? በማለት ሂደቱንም ያጤናል።

ከውጤቱ ይልቅ ሂደቱን ማጤን ያስፈልጋል። ዕሴት ከራስ ጋር የታረቅን ሰዎች እንድንሆን ያደርገናል። ምክንያት የለሽ ፍርሃቶችን ያስወግድልናል። ዕሴቶችን ስንዘረዝር፦ ታማኝነት፣ መንፈሳዊነት፣ ትህትና፣ ርህራሄ፣ ቅንነት፣ ደግነት፣ እዩኝ እዩኝ አለማለት፣ ቁርጠኝነት፣ ልግስና፣ ድፍረት፣ መቻቻል፣ እውነተኛነት፣ እኩልነት፣ አድናቆት፣ ጥንካሬ፣ በራስ መተማመን፣ ጓደኝነት፣ ነጻነት፣ ብልህነት፣ ፈጠራ፣ የግል ዕድገት፣ ጽናት፣ ፍትህ፣ የአካል ብቃት፣ ትክክለኛነት፣ መምራት፣ ማበረታታት፣ አክብሮት፣ ደህንነትና ትኩረት መስጠት ወዘተ... ልንላቸው እንችላለን።

ሊቅ ለመሆን ስናስብ እንዲሁ መሆን አንችልም። ዕሴቶቻችንን መገንባት የግድ ያስፈልጋል። ዕሴቶቻችንን በአግባቡ ካላሰፈርን ልህቀቱ ወደ ክፋት ሊወስደን ይችላል። በመልካም ሳይሆን በክፋት ልቀው ታሪክ የሠሩ ብዙ ሰዎች በዓለማችን ነበሩ፣ አሉ፤ ወደ ፊት ሌሎችም መምጣታቸው አይቀርም። **የልህቀትን መንገድ መልካም የሚያደርገው መልካም ዕሴት ነው። ደስተኛ መሆንን ብቻ ግባችን ካደረግን አንዳንድ ጊዜ ደስተኛ ለመሆን ብለን ሕይወታችንን እንጦሮንጦስ ልንከታት እንችላለን። ይህ እንዳይሆን ልጓማችን የሚሆኑን ዕሴቶቻችን ናቸው። ዕሴት ከጊዜያዊ ደስታ ይልቅ ዘላቂ ደስታ እንድናስቀድም ይረዳናል።**

8. ዕሴት ምንድን ነው? በአገራችን ያሉ መልካም ዕሴቶች ምንድን ናቸው?
9. ስንት ዓይነት ዕሴት አለ?
10. የማትጥላቸውና የማትደራደርባቸው ዕሴቶች ምንድን ናቸው?
11. ዕሴት ግቡ ብቻ ሳይሆን መንገዱንም እንድናጤን የሚያግዘን ልጓም የሚሆነው እንዴት ነው? እንደዚህ ማድረጉ ምን ፋይዳ አለው?
12. ዕሴት ከጊዜያዊ ደስታ ይልቅ ዘላቂ ደስታ እንድናስቀድም ማድረጉ ምን ፋይዳ አለው?
13. ዕሴትን መገንባት ምን ጥቅም አለው? ዕሴት እንዴት ይገነባል?
14. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ሥራ ፈትነት/ሥራ አጥነት

ስለ ሥራ ፈቶች መጽሐፍ ቅዱስ የሚቀጥለውን ያወራል። “ከዚህም ጋር ቤት ለቤት እየዞሩ ሥራን መፍታት ደግሞ ይማራሉ፥ የማይገባውንም እየተናገሩ ለፍላፊዎችና በነገር ገቢዎች ይሆናሉ እንጂ፥ ሥራ ፈቶች ብቻ አይደሉም።” 1ጢሞ5፥13

ሥራ መፍታት ማለት ኃይል ለጠቃሚ ሥራ ሳይውል ሲቀር ማለት ነው። ጊዜ ምንም ሳይሠራበት ሲያልፍና ምንም እንቅስቃሴ ሳይኖር ሲቀር ሥራ ፈትነት እንለዋለን። ከምንገምተው በላይ ሊያደርግ የሚችለውን አዕምሮ ያለ ሥራ ስናስቀምጠው ማለት ነው። በሌላ አገላለጽ ያለንን ሰዓታት፣ ቀናት፣ ወራትና ዘመናትን ያለ ዕቅድ ስናሳልፍ ማለት ነው። የምናደርገውን ሳናውቅ ጭው ብለን ስንውል ማለት ነው።

ከሥራ ፈትነት ጋር አብሮ የሚመጣው ነገር ዙረት ነው። የማይገባን ነገር መናገር ነው። ይህም ብቻ ሳይሆን እንደ እርጎ ዝንብ በማያገባን ነገር መግባትና መበጥበጥ ነው። ሰላማዊ ሁኔታዎችን ማወክ ነው። ከማልማት ይልቅ አውዳሚ አስተሳሰብ ማጎልበት ነው። ጨለምተኛ አስተሳሰብ የሥራ ፈትነት ውጤት ነው። አንድ ሥራ ሞክሮ አልተሳካልኝም ብሎ ተስፋ ቆርጦ መቀመጥም ሥራ ፈትነት ነው። ለነገሩ ይህም በራሱ ሥራ ነው።

ሥራ ፈት እንጂ ሥራ አጥ የለም። ምክንያቱም ብዙ ያልተሠሩ ሥራዎች፣ ብዙ ያልታረሱ መሬቶችና ብዙ ያልተሞከረባቸው የሥራ ዘርፎች አሉ። የሥራ ፈቶች መገለጫ፥ የመጀመሪያው መገለጫቸው ለመሥራት አለመውደድ፤ ሲቀጥል ደግሞ ሥራ ከቶ አለመሥራት፤ በማያገባቸው ነገር ጥልቅ ማለት ወይም በሰው ነገር መግባት፤ ያለ ሥርዓት መሄድ ወይም መኖር ነው። ያለ ዓላማ የሚንቀዋለሉትን መጽሐፍ ቅዱስ ቃል በቃል “...ሥራ ፈቶች ናቸው” (ቲቶ 1፥12) ብሏል። ለራስ ጥቅም ራስን መፈተሽ ነው።

1. ሥራ ፈት ሆነህ ታውቃለህ?
2. ሥራ ፈትና ሥራ አጥ ምንድን ናቸው?
3. ሥራ ፈት እንጂ ሥራ አጥ የለም የሚለውን እንዴት ታያለህ?
4. የሥራ ፈት መገላጫዎች ምንድን ናቸው?
5. ሥራ ጠፍቷል ሲባል ተቀጥሮ የመሥራት ሥራ ጠፋ እንጂ ሥራ አልጠፋም የሚለውን ትቀበላለህ?
6. ከሥራ ፈትነትና ከሥራ አጥነት እንዴት መላቀቅ ይቻላል?
7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።

ኀላፊነትና ተጠያቂነት

“እንግዲህ ሰዎች ሊያደርጉላችሁ የምትወዱትን ሁሉ እናንተ ደግሞ እንዲሁ አድርጉላቸው፤ ሕግም ነቢያትም ይህ ነውና።” ማቴ 7፥12

ኀላፊነትና ተጠያቂነት ሁለት የማይነጣጠሉ ተግባራት ናቸው። ኀላፊነት መውሰድ ስንል አንድን ነገር ለማከናወን ተነሳሽነት መውሰድና መተግበር ሲሆን ተጠያቂነት በድርጊታችን ለሚመጣው ለማንኛውም ነገር ለማረም ስንዘጋጅ ነው። ኀላፊነት ድርጊቱን ለመከወን ከድርጊት በፊት ሲሆን ተጠያቂነት ደግሞ ለድርጊታችን ውጤት ወይም ከድርጊታችን በኋላ ለሚመጣው ለማንኛውም ነገር ኀላፊነት ስንወስድ ማለት ነው።

ኀላፊነት የገባነውን ቃል ማክበርና የተቀበልነውን ሥራ ግዴታችን እንደ ሆነ በማሰብ መወጣት ነው። ጊዜያችንንና ገንዘባችንን በአግባቡ መጠቀምና ማስተዳደር ኀላፊነት መወጣት ነው። እንዲሁም አካላዊና ስሜታዊ ፍላጎቶችን ጨምሮ ራስንና ሌሎችን መንከባከብም ኀላፊነትን መወጣት ነው። ይህም ብቻ ሳይሆን አሁን ላለንበት ለማንኛውም ጉዳይ ተጠያቂዎቹና መፍትሔ ሰጪዎቹ እኛ እንደ ሆንን ማሰብ፤ ኀላፊነት የሚወስድ ሰው ከራሱ አልፎ ለሌላው ያስባል። ለወላጆቹ ያስባል፤ በቅርቡ ለሚገኙ ሁሉ ያስባል። እርሱ ሰው እንደ ሆነ አጠገቡ ያሉትም ሰዎች መሆናቸውን ተረድቶ በእርሱ ላይ እንዲሆን የማይፈልገውን ነገር በሌሎች ላይ አያደርግም። ኀላፊነት ይሰማዋል።

በእርሱ ላይ እንዲደረግ የማይፈልገውን በሌሎች ላይ አለማድረግ ብቻ ሳይሆን ለሌሎች ሰዎች እንደ ራሱ ያስብላቸዋል። መልካም ያደርግላቸዋል። የጎረቤቱ መራብና ጉድለት ያሳስበዋል። ተጠያቂነት የሚሰማው ሰው ትክክለኛ ነገር ብቻ ያደርጋል። በኅሊናው ሚዛን ሲመዝነው እውነት ያልሆነውን ነገር አያደርግም። የተጠያቂነት አስተሳሰብ ያለው ሰው ኀላፊነት ይወስዳል። ምን አገባኝ አይልም መፍትሔ ፍለጋ ያገባኛል ይላል እንጂ።

1. ኀላፊነትና ተጠያቂነት ምንድን ነው?
2. ኀላፊነትና ተጠያቂነት ተሰምቶህ ያውቃል እንዴት ወይም በምን ገልጸህ ታውቃለህ?
3. በታላቁ መጽሐፍ ወርቃማው ጥቅስ ተብሎ የሚታወቀው *ማቴ*7፥12 ኀላፊነትና ተጠያቂነት አንጻር እንዴት ታየዋለህ?
4. አካላዊና ስሜታዊ ፍላጎቶችን ጨምሮ ራስን መንከባከብ ኀላፊነትን ከመወጣት ጋር በምን ይገናኛል?
5. አካላዊና ስሜታዊ ፍላጎቶችን ጨምሮ ሌሎችን መረዳት ተጠያቂ ከመሆን ጋር በምን ይገናኛል?
6. ኀላፊነት የምንወጣባቸውና ተጠያቂ የምንሆንባቸው ዘርፎች ምንድን ናቸው?

7. ከዚህ ጥናት ምን ተማራችሁ ምንስ ለማድረግ አሰባችሁ? ይህንን ጥያቄ ሁሉም ሰው የመመለስ የፍቅር ግዴታ አለበት።