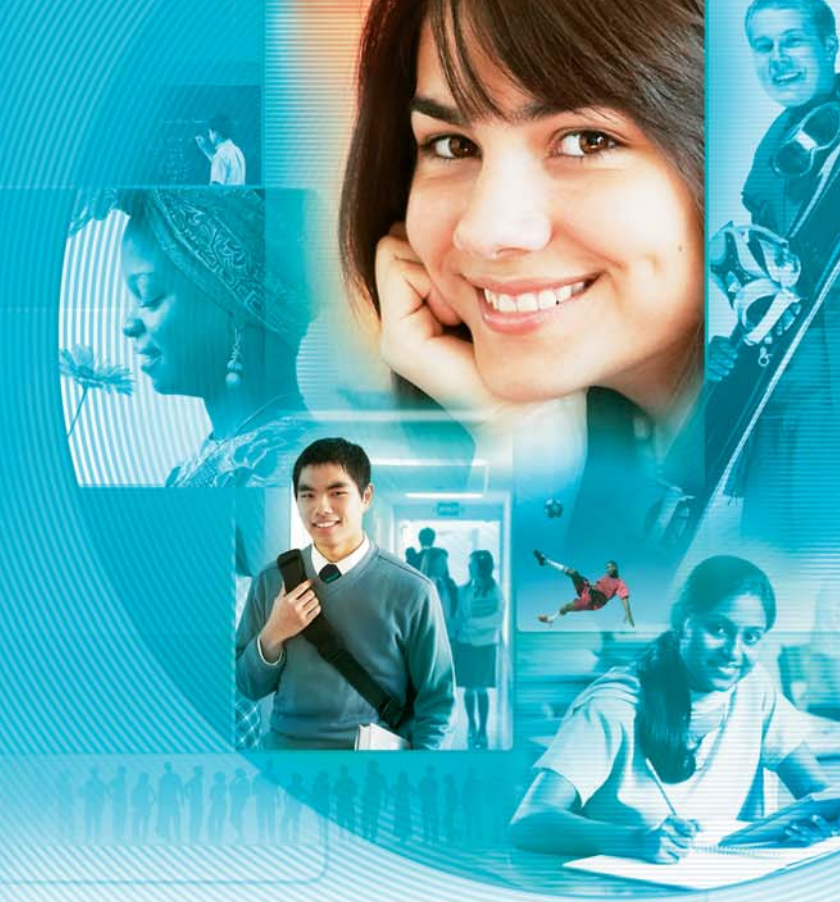


ወጣቶች የሚጠይቋቸው ጥያቄዎችና

ተግባራዊ መሆን የሚችሉ መልሶች

ጥራዝ 2

ይህ መጽሐፍ በሚከተሉት ነጥቦች ዙሪያ ለሚኖሩህ ጥያቄዎች መልስ ይሰጣል

ተቃራኒ ፆታ

የሚያጋጥሙህ ለውጦች

ጓደኝነት

ትምህርት ቤትና እኩዮችህ

ገንዘብ

ወላጆችህ

ስሜትህ

መዝናኛ

መንፈሳዊ እድገትህ

ልትተማመንበት የምትችለው ምክር ያስፈልግሃል! ወጣቶች የሚጠይቋቸው ጥያቄዎችና ተግባራዊ መሆን የሚችሉ መልሶች፣ ጥራዝ 2 አንዲህ ዓይነት ምክር ይሰጥሃል። አንደ መጀመሪያው ጥራዝ ሁሉ በዚህኛው መጽሐፍ ውስጥም በዓለም ዙሪያ ከሚገኙ በመቶዎች የሚቆጠሩ ወጣቶች ጋር የተደረጉ ቃል ምልልሶች ተካትተዋል። አነዚህ ወጣቶች መጽሐፍ ቅዱስ በሚሰጠው አስተማማኝ ምክር ተጠቅመዋል። አንተም ይህ ምክር አንዴት አንደሚጠቅምህ አንድትመለከት ተጋብዘሃል።

“ጥበብን አግኛት፤ ማስተዋልን ያዛት።”
—ምሳሌ 4:5

ውድ አንባቢ

ጠቢቡ ንጉሥ ሰለሞን እንዲህ ሲል ጽፏል፦ “አንተ ወጣት በወጣትነትህ ጊዜ ደስ ይበልህ፤ በወጣትነትህም ዘመን ልብህ ደስ ያሰኝህ፤ የልብህን መንገድ፣ ዐይንህ የሚያየውንም ሁሉ ተከተል።” (መክብብ 11:9) በወጣትነትህ ጊዜ፣ ሕይወት አስደሳች በሆኑና በሚያጓጉ ነገሮች የተሞላ ሊሆን ይችላል፤ እኛም ጥሩ የወጣትነት ጊዜ እንድታሳልፍ እንፈልጋለን። በሌላ በኩል ደግሞ የወጣትነት ጊዜህን ይሖዋ አምላክን በሚያስደስት መንገድ እንድታሳልፈው እናበረታታሃለን። ይሖዋ በሕይወትህ ውስጥ የምታከናውናቸውን ነገሮች እንደሚመለከትና በዚያም መሠረት ፍርድ እንደሚሰጥህ ፈጽሞ አትዘንጋ። እንግዲያው ሰለሞን “በወጣትነትህ ጊዜ፣ ፈጣሪህን አስብ” በማለት የሰጠውን ተጨማሪ ምክር በተግባር ማዋልህ የጥበብ አካሄድ ነው!—መክብብ 12:1

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሚገኙት ሐሳቦች፣ በዛሬው ጊዜ ወጣቶች የሚያጋጥሟቸውን ተጽዕኖዎችና ፈተናዎች ለመቋቋም እንዲረዱህ እንዲሁም ከአምላክ ፈቃድ ጋር የሚስማሙ ውሳኔዎችን ማድረግ የምትችልባቸውን መንገዶች እንዲጠቁሙህ ልባዊ ጸሎታችን ነው። እነዚህን ሐሳቦች ተግባራዊ በማድረግ የይሖዋን ልብ ደስ ማሰኘት ትችላለህ።—ምሳሌ 27:11

የይሖዋ ምሥክሮች
የበላይ አካል



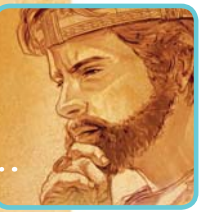
አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች ማውጫ



ሱላማጢሷ ወጣት 33



ድሃዋ መበለት 166



ዮሴፍ 50



ሕዝቅያስ 193



ሊዲያ 97



ጳውሎስ 227



ሦስቱ ዕብራውያን 134

ዳዊት 257



አሳፍ 287

ከዚህ መጽሐፍ ስላገኘ ሽው ጥቅም ለአዘጋጆቹ አስተያየት መስጠት ትፈልጋለህ? በስተ ግራ ካሉት አድራሻዎች መካ ከል አመቺ ወደሆነው መጻፍ ትችላለህ።

ወጣቶች የሚጠይቋቸው ጥያቄዎችና

ተግባራዊ መሆን የሚችሉ መልሶች

ጥራዝ 2

ይህ መጽሐፍ የ _____ **ነው።**

© 2008
WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA
Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 2
የባለቤቱ መብት በሕግ የተጠበቀ ነው

© 2010
Wachtturm Bibel- und Traktat-Gesellschaft
der Zeugen Jehovas, e.V., Selters/Taunus
ወጣቶች የሚጠይቋቸው ጥያቄዎችና ተግባራዊ መሆን የሚችሉ መልሶች፣ ጥራዝ 2
Alle Rechte vorbehalten

በ2012 *ታተመ*

ይህ ጽሑፍ የሚሸጥ አይደለም። ይህ መጽሐፍ በፈቃደኝነት በሚሰጡ መዋጮዎች አማካኝነት በዓለም ዙሪያ የሚካሄደውን መጽሐፍ ቅዱስን የማስተማር ሥራ ለማገዝ ተብሎ የተዘጋጀ ነው።

ሌላ መግለጫ ካልተሰጠ በቀር በመጽሐፉ ላይ የተጠቀሱት የዕብራይስጥ ቅዱሳን መጻሕፍት ጥቅሶች የተወሰዱት "በ1993 ዓ.ም ከታተመው አዲሱ መደበኛ ትርጉም መጽሐፍ ቅዱስ" ነው። የግሪክኛ ቅዱሳን መጻሕፍት ጥቅሶች የተወሰዱት ደግሞ በአማርኛ ከተዘጋጀው የክርስቲያን ግሪክኛ ቅዱሳን መጻሕፍት አዲስ ዓለም ትርጉም ነው። አንዳንዶቹን ጥቅሶች በሰያፍ የጻፍነው እኛ ነን። *"NW"* ሲባል ጥቅሱ የተወሰደው በእንግሊዝኛ ከተዘጋጀው ባለማጣቀሻ የቅዱሳን መጻሕፍት አዲስ ዓለም ትርጉም መሆኑን ያመለክታል።

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተጠቀሱት የአንዳንዶቹ ወጣቶች ስሞች ተቀይረዋል።

የፎቶዎቹ ምንጮች፦ ገጽ 165፦ የማገዶ እንጨት የተሸከመችው ሴት፦ Godo-Foto;
የአውሮፓ ከተማ፦ © 2003 BiblePlaces.com

Questions Young People Ask—Answers That Work, Volume 2 Amharic (*yp2*-AM)
Made in Germany **የታተመው በጀርመን ነው**
Druck und Verlag: Wachtturm-Gesellschaft, Selters/Taunus

■ለወላጆች የቀረበ ሐሳብ

የጉርምስና ወቅት በተወጠረ ገመድ ላይ ከመሄድ ጋር ሊመሰሰል ይችላል። አያንዳንዱ አርምኛ ጥንቃቄ የሚጠይቅ ከመሆኑም በላይ አስፈሪ ሊሆን ይች ላል። ወላጆች እንደመሆናችሁ መጠን ልጆቻችሁ እንዲህ ባለ “ገመድ” ላይ አንዳይሄዱ ለማድረግ አንዳንድ ጊዜ ትመኙ ይሆናል። ይህን ማድረግ እንደማት ችሉ የታወቀ ነው፤ ሆኖም ሚዛንን ለመጠበቅ እንደሚረዳ ዘንግ ልትሆኑላቸው ትቻላላችሁ። ልጆቻችሁ ሚዛናቸውን ሳይስቱ መጓዘቸውን እንዲቀጥሉ እንዲ ሁም ይህን ዕድሜ በተሳካ ሁኔታ አልፈው ኃላፊነት የሚሰማቸው ትልልቅ ሰዎች እንዲሆኑ ከማንም በላይ ልትረዷቸው የምትችሉት እናንተ ናችሁ።

‘እንዲህ ማድረግ የመናገርን ያህል ቀላል አይደለም’ ትሉ ይሆናል። እውነ ታችሁን ነው። በጉርምስና ዕድሜ ላይ ስላለው ልጃችሁ ስታስቡ ‘ትናንትና እኮ ሮጦ የማይደክመውና አውርቶ የማይጠግብ እንድ ፍሬ ልጅ ነበር’ ትሉ ይሆ ናል፤ አሁን ግን ከእናንተ ጋር ከማውራት ይልቅ ዝምታን ይመርጣል። ሴት ልጃችሁ በሄዳችሁበት ሁሉ ካልወሰዳችሁኝ ትል የነበረችበት ጊዜ ብዙም ሩቅ አይደለም፤ ዛሬ ግን ከእናንተ ጋር በአደባባይ መታየት ገና ስታስበው እንኳ ያሳ ፍራታል!

ይሁንና ከጉርምስና ዕድሜ ጋር ተያይዘው የሚመጡትን እነዚህን ለውጦች መቋቋም ከአቅማችሁ በላይ እንደሆነ ሊሰማችሁ አይገባም። ለእናንተም ሆነ ለልጃችሁ አስተማማኝ መመሪያ የሚሆን የጥበብ ምንጭ በእጃችሁ ይገኛል። ይህ የጥበብ ምንጭ የአምላክ ቃል የሆነው መጽሐፍ ቅዱስ ነው።

ወጣቶች የሚጠይቋቸው ጥያቄዎችና ተግባራዊ መሆን የሚችሉ መል ሶች፣ ጥራዝ 2 የተባለው መጽሐፍ ልጃችሁ ከቅዱሳን መጻሕፍት ላይ ጠቃሚ ሐሳቦችን እንዲያገኝ ለመርዳት ታስቦ የተዘጋጀ ነው። በገጽ 4 እና 5 ላይ ካለው የርዕስ ማውጫ መመልከት እንደምትችሉት መጽሐፉ የተለያየ ጉዳዮችን ይዳስሳል። ይሁን እንጂ ይህ መጽሐፍ አውቀት በማስተላለፍ ብቻ አይወሰንም። እንደሚከተሉት ያሉ ጠቃሚ ገጽታዎችም አሉት፦

(1) መጽሐፉ አንባቢውን ያሰትፋል። በበርካታ ቦታዎች ላይ ልጃችሁ ለቀ ረቡለት የተለያየ ጥያቄዎች መልስ እንዲሰጥና ሐሳቡን በጽሑፍ እንዲያሰፍር ተበረታቷል። ለምሳሌ ያህል፣ በገጽ 132 እና 133 ላይ የሚገኘው “የእኩዮ ችን ተጽዕኖ መቋቋም” የሚለው ሣጥን ልጃችሁ ምን ፈታኝ ሁኔታዎች ሊያጋጥሙት እንደሚችሉ አስቀድሞ እንዲያስብና እነዚህን ፈተናዎች ለመቋ ቋም ምን ማድረግ እንደሚችል እንዲዘጋጅ ይረዳዋል። ከዚህም በተጨማሪ መጽሐፉ ዘጠኝ ክፍሎች ያሉት ሲሆን በአያንዳንዱ ክፍል መጨረሻ ላይ

“የግል ማስታወሻ” የሚል ርዕስ ያለው ገጽ አለ፤ ይህ ገጽ ልጃችሁ በአያንዳንዱ ክፍል ላይ የቀረበውን ትምህርት አስመልክቶ ሐሳቡንና ስሜቱን እንዲገልጽ ያበረታታዋል።

(2) መጽሐፉ ልጆቻችሁ ከአናንተ ጋር በግልጽ እንዲወያዩ ያበረታታል። ለምሳሌ ያህል፣ በገጽ 63 እና 64 ላይ “ከአባባ ወይም ከአማማ ጋር ከፆታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ማውራት የምችለው እንዴት ነው?” የሚል ሣጥን አለ። በተጨማሪም በአያንዳንዱ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ “ምን ይመስልሃል?” የሚል ርዕስ ያለው ሣጥን ይገኛል። በዚህ ሣጥን ውስጥ ያሉትን ጥያቄዎች ለክለሳ ብቻ ሳይሆን ከቤተሰብ ጋር ውይይት ለማድረግም መጠቀም ይቻላል። ከዚህም በተጨማሪ በአያንዳንዱ ምዕራፍ ላይ “ላይርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች” የሚል ርዕስ ያለው ሣጥን ይገኛል፤ በሣጥኑ ውስጥ የመጨረሻው ሐሳብ ወጣቶች የሚከተለውን ዓረፍተ ነገር እንዲያሟሉ ይጠይቃል፦ “ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር . . .”። በዚህ መንገድ መጽሐፉ፣ ወጣቶች በተወጠረ ገመድ ላይ ከመሄድ ጋር በተመሰለው በጉርምስናቸው ወቅት ሚዛናቸውን ሳይስቱ ለመጓዝ የሚያስችላቸውን ምክር ለማግኘት ወደ ወላጆቻቸው ዘወር እንዲሉ ያበረታታቸዋል።

ጥንቃቄ ልታደርጉበት የሚገባ ነጥብ፦ በጉርምስና ዕድሜ ላይ የሚገኙት ልጆቻችሁ በመጽሐፋቸው ላይ ሐሳባቸውን በሐቀኝነት እንዲያሰፍሩ ለማበረታታት በተወሰነ መጠን ነፃነት ስጧቸው። መጽሐፋቸው ላይ ስላሰፈሯቸው ነገሮች ከጊዜ በኋላ በግልጽ ይነግሯችሁ ይሆናል።

ወላጆች፣ የዚህ መጽሐፍ የግል ቅጂ ይኑራችሁ፤ እንዲሁም መጽሐፉን በሚገባ አንብቡት። መጽሐፉን በምታነቡበት ጊዜ አናንተ በጉርምስና ዕድሜ ላይ በነበራችሁበት ወቅት ያጋጠማችሁን ችግር፣ ግራ መጋባትና ጭንቀት ለማስታወስ ሞክሩ። አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ተሞክሯችሁን ለልጆቻችሁ አካፍሏቸው። እንዲህ ማድረጋችሁ ልጆቻችሁ የልባቸውን አውጥተው እንዲነግሯችሁ ያበረታታቸዋል። ስሜታቸውን ሲገልጹላችሁ አዳምጧቸው! ከአነሱ ጋር ለመግባባት ያደረጋችሁት ጥረት እንዳልተሰካ ቢሰማችሁ ተስፋ አትቁረጡ። ልጆቻችሁ የአናንተን አርዳታ እንደማይፈልጉ የሚያሳይ ነገር ቢያደርጉም እንኳ ከአኩዮቻቸው ይልቅ የወላጆቻቸውን ምክር ከፍ አድርገው እንደሚመለከቱ አት ዘንጉ።

ለአናንተም ሆነ ለልጆቻችሁ በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረተውን ይህን መጽሐፍ ስናቀርብላችሁ በጣም ደስ ይለናል፤ ይህ መጽሐፍ ለቤተሰባችሁ በረከት እንዲሆን ጸሎታችን ነው።

አዘጋጆቹ

የርዕስ ማውጫ

መቅድም፦ ከሁሉ የተሻለ ምክር ማግኘት የምችለው ከየት ነው? **6**

1 ተቃራኒ ዖታ

1 የፍቅር ጓደኝነት ለመመሥረት ደርሻለሁ? **14**

2 በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ብጀምር ምን ችግር አለው? **21**

3 ይህ ሰው ይሆነኛል? **28**

4 ገደቡን አለፈ የሚባለው መቼ ነው? **42**

5 ድንግልናዬን መጠበቅ ያለብኝ ለምንድን ነው? **48**

2 የሚያጋጥሙህ ለውጦች

6 በሰውነቴ ላይ የማየው ለውጥ ምንድን ነው? **58**

7 መልክና ቁመናዬን ባልወደውስ? **67**

8 ይህን ያህል ታማሚ የሆንኩት ለምንድን ነው? **74**

3 ጓደኝነት

9 ብቸኝነትን ማሸነፍ የምችለው እንዴት ነው? **86**

10 ጓደኛዬ የጎዳኝ ለምንድን ነው? **92**

11 በኢንተርኔት ጓደኝነት ብመሠርት ምን ችግር አለው? **99**

12 ሐሜት መጥፎ የሆነው ለምንድን ነው? **105**

4 ትምህርት ቤትና እኩዮችህ

13 ጥሩ ውጤት ማምጣት የምችለው እንዴት ነው? **114**

14 በትምህርት ቤት ራሴን ከጥቃት መጠበቅ የምችለው እንዴት ነው? **121**

15 የእኩዮቼን ተጽዕኖ መቋቋም የምችለው እንዴት ነው? **128**

16 ሁለት ዓይነት ሕይወት—መናገር ያለብኝ ለምንድን ነው? **136**

17 ስለ ትምህርት ቤት ጓደኝነት ምን ማወቅ ይገባኛል? **142**

5 ገንዘብ

18 ገንዘብ ማግኘት የምችለው እንዴት ነው? 150

19 ገንዘቤን በቁጠባ መጠቀም የምችለው እንዴት ነው? 156

20 ቤተሰቦቼ ድሆች ቢሆኑስ? 165

6 ወላጆችህ

21 የወላጆቼን ነቀፋ መቋቋም የምችለው እንዴት ነው? 174

22 ይህን ያህል መመሪያ የሚበዛብኝ ለምንድን ነው? 181

23 አባቴ የዕፅ ወይም የአልኮል ሱሰኛ ቢሆንስ? 190

24 ወላጆቼ የሚጨቃጨቁ ከሆነ ምን ማድረግ ይኖርብኛል? 199

25 ከአንደኛው ወላጄ ጋር ብቻ እየኖርኩ ደስተኛ መሆን አችላለሁ? 208

7 ስሜትህ

26 ስሜቴን መቆጣጠር የምችለው እንዴት ነው? 218

27 ፈጽሞ መሳሳት እንደሌለብኝ የሚሰማኝ ለምንድን ነው? 225

28 ከግብረ ሰዶም መራቅ የምችለው እንዴት ነው? 231

29 ነጋ ጠባ ስለ ተቃራኒ ፆታ ማሰቤን ማቆም የምችለው እንዴት ነው? 237

8 መዝናኛ

30 የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን ብጫወትስ? 246

31 ለሙዚቃ ያለኝ ፍቅር ገደቡን እንዳያልፍ ማድረግ የምችለው እንዴት ነው? 253

32 ምን ዓይነት መዝናኛ ብመርጥ ይሻላል? 263

33 የብልግና ምስሎችን ብመለከት ምን ችግር አለው? 273

9 መንፈሳዊ እድገትህ

34 የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያዎች መከተል ያለብኝ ለምንድን ነው? 282

35 የአምላክ ወዳጅ መሆን የምችለው እንዴት ነው? 289

36 ስለ አምላክ በድፍረት መናገር የምችለው እንዴት ነው? 297

37 መጠመቅ ይኖርብኝ ይሆን? 304

38 ሕይወቴን እንዴት ብጠቀምበት ይሻላል? 311

ከሁሉ የተሻለ ምክር





ማግኘት የምችለው ከየት ነው?

ለሴቶች

በቅርቡ ወደ ትምህርት ቤታችሁ ስለ መጣው ቆንጆ ልጅ ማሰብሽን ማቆም አልቻልሽም! 'እሱ እንደሆነ ከነመፈጠሬም አያውቀኝ! ታዲያ ስለ እሱ ባስብ ምን ችግር አለው?' በማለት ከራስሽ ጋር ትሟገቻለሽ። በዚህ ላይ ደግሞ ስለ እሱ የምታስቢው አንቺ ብቻ አይደለሽም። ሴቶቹ ሁሉ ዓይናቸውን ጥለውበታል። ያለ እሱ ሌላ ወሬ የላቸውም።

ልጁ ወደ አንቺ ዞር ሲል ዓይን ለዓይን ተጋጫችሁ። ልብ የሚሰርቅ ፈገግታውን ስትመለከቺ ልብሽ ትርክክ አለ። አንቺም ፈገግ አለሽ። በዚህ ጊዜ ወደ አንቺ መጥቶ ፈራ ተባ እያለ

"ታዲያስ" አለሽ።

አንቺም "አለን" አልሽው።

"ዮናስ እባላለሁ።"

ለወንዶች

ሁለት የክፍልህ ልጆች ወደ አንተ እየመጡ ነው። ገና ስታያቸው ጭንቅ ይልሃል! እነዚህ ልጆች በዚህ ሳምንት ውስጥ ከአንዴም ሁለቴ ሲጋራ እንድታጨስ ለማድረግ ሞክረው ነበር። ይህ ሦስተኛቸው መሆኑ ነው።

አንደኛው ልጅ "ዛሬም ብቻህን ነህ? እስቲ አንድ ጓደኛ ላስተዋውቅህ" ይልሃል። "ጓደኛ" ሲልህ ምን ማለቱ እንደሆነ እንዲገባህ ጠቀስ ያደርግህና ከኪሱ የሆነ ነገር አውጥቶ እጁን ወደ አንተ ይዘረጋል።

ልጁ ሲጋራ የሚመስል ነገር በእጁ ይዟል። በእጁ የያዘው ነገር ምን እንደሆነ አውቀኸዋል፤ በመሆኑም ይበስ ጭንቅ አለህ።

“አዲስ ገቢ ነህ አይደል?” በማለት ሳታስቢው ጠየቅሽው።

“ከቤተሰቤ ጋር ወደዚህ አካባቢ የመጣሁት ከጥቂት ሳምንታት በፊት ነው” በማለት መለሰልሽ።

ከዮናስ ጋር እያወራሽ መሆንሽን ማመን አቅቶሻል!

“እ . . . ዛሬ ከትምህርት በኋላ እኛ ቤት ፓርቲ አዘጋጅቼ ነበር። መምጣት ትፈልጊያለሽ?”

ከዚያም ወደ አንቺ ጠጋ ይልና

“በነገራችን ላይ ወላጆቼ ቤት አይኖሩም፤ በዚያ ላይ መጠጥ እንደ ልብ ይኖራል። አሪፍ ጊዜ ስለምናሳልፍ እንዳያመልጥሽ! እንዴት ነው? ትመጫለሽ?”

ዮናስ መልስሽን እየጠበቀ ነው። ሌሎቹ ልጆች በአንቺ ቦታ ቢሆኑ ዓይናቸውን ሳያሹ እሺ እንደሚሉት የታወቀ ነው!

ምን ትይዋለሽ?

“ይቅርታ አድርጉልኝ። ከዚህ በፊትም ነግሬአችኋለሁ፤ እኔ ሲጋራ . . .”

በዚህ ጊዜ ሁለተኛው ልጅ ንግግርህን አቋርጦ “በሃይማኖትህ ምክንያት ነው አይደል? በቃ በእናንተ ሃይማኖት መዝናናት ክልክል ነው?” ይልሃል።

የመጀመሪያው ልጅ ቀበል አድርጎ “ወይስ ፈርተህ ነው?” አለህ።

በዚህ ጊዜ የሞት ሞትህን “ፈርቼ አይደለም!” አልካቸው።

ከዚያም ሁለተኛው ልጅ አቀፍ አድርጎህ በለሰለሰ አንደበት “ታዲያ ለምን እምቢ ትላለህ? . . . ተቀበለው እንጂ!” አለህ።

የመጀመሪያው ልጅ ሲጋራውን ወደ አንተ እያስጠጋ በሹክሹክታ “ለማንም አንናገርም። ማንም ሰው አያውቅብህም” አለህ።

ምን ታደርጋለህ?

በመላው ዓለም የሚኖሩ ወጣቶች በየቀኑ እንደዚህ ዓይነት ሁኔታዎች ያጋጥሟቸዋል። አንዳንድ ወጣቶች እንዲህ ያሉ ፈተናዎችን ለመቋቋም በተሻለ ሁኔታ ላይ የሚገኙ ቢሆንም ሌሎች ግን ይህን ለማድረግ ዝግጁ አይደሉም። አንዲያጨስ ተጽዕኖ የሚደረግበት ወጣት ግፊቱ ሲበዛበት ‘ማጨስ ባልፈልግም የእነሱን ውት ወታ መቋቋም ግን ከአቅሜ በላይ ሆኖብኛል። “እንደማንኛውም ልጅ” መሆን እንደምችል ባሰያቸው ምን ችግር አለው?’ ብሎ ሊያስብ ይችላል። የፍቅር ጓደ ኝነት እንድትመሠርት ጥያቄ የቀረበላት ወጣት ደግሞ ‘ጸዳ ያለ ልጅ ነው። እሱን እንኳ አሺ ብለው ምናለበት?’ ብላ ታስብ ይሆናል።

በሌላ በኩል ደግሞ በርካታ ወጣቶች ላመኑበት ነገር ጠንካራ አቋም እንዲ ይዙ የሚያስችላቸውን ሥልጠና አግኝተዋል። በመሆኑም መጥፎ ነገር እንዲፈ ጽሙ የሚደረግባቸው ጫና ብዙም አያስጨንቃቸውም፤ ይህ ሊያስገርምህ ቢች ልም አንተም እንደነዚህ ወጣቶች መሆን ትችላለህ!* እንዴት?

መጽሐፍ ቅዱስ የሚያጋጥመህን ተፈታታኝ ሁኔታዎች በልበ ሙሉነት እንድ ትቋቋም ይረዳሃል። መጽሐፍ ቅዱስ፣ በአምላክ መንፈስ መሪነት የተጻፈ ስለሆነ ተወዳዳሪ የሌለው ምክር ይዟል። (2 ጢሞቴዎስ 3:16, 17) ቅዱሳን መጻ ሕፍት ምን ዓይነት ተፈታታኝ ሁኔታዎችን ለመቋቋም ሊረዱህ ይችላሉ? ከዚህ በታች የሰፈሩትን ርዕሰ ጉዳዮች ከተመለከትክ በኋላ በተለይ የእንተን ትኩረት በሰ ቡት ላይ ✔ አድርግ።

- ❑ **ከተቃራኒ ፆታ ጋር የሚኖረኝ ግንኙነት**
- ❑ **በጉርምስና ዕድሜ በሰውነቴ ላይ የሚከሰቱ ለውጦች**
- ❑ **ጓደኞች ማፍራት**
- ❑ **በትምህርት ቤት የሚያጋጥሙ ተጽዕኖዎችን መቋቋም**
- ❑ **የገንዘብ አያያዝ**
- ❑ **ከወላጆቼ ጋር መግባባት**
- ❑ **ስሜቴን መቆጣጠር**
- ❑ **የመዝናኛ ምርጫ**
- ❑ **መንፈሳዊነቴን ማሳደግ**

በገጽ 4 እና 5 ላይ መመልከት እንደምትችለው ከላይ የተዘረዘሩት ርዕሰ ጉዳ ዮች በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ከሚገኙት ዘጠኝ ክፍሎች ጋር ተመሳሰይ ናቸው። ምልክት ያደረግኸው በየትኞቹ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ ነው? እነዚህን ርዕሰ ጉዳዮች የሚዳስሱትን ክፍሎች በመጀመሪያ ማንበብ ትፈልግ ይሆናል። የመጽሐፍ ቅዱስ

* ለአጻጻፍ እንዲያመች ሲባል በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ስለ ወጣቶች ስንነጋገር በአብዛ ኛው የምንጠቀመው በተባዕታይ ፆታ ቢሆንም ትምህርቱ ለሁለቱም ፆታዎች እንደሚሠራ ግልጽ ነው።

መሠረታዊ ሥርዓቶች፣ በሕይወትህ ውስጥ በሚያጋጥሙህ አንዲህ ባሉት ጉዳዮች ረገድ መመሪያ ሊሰጡህ ይችላሉ። ይህ መጽሐፍ፣ በአምላክ ቃል ውስጥ የሚገኙት መሠረታዊ ሥርዓቶች የሚረዱህ እንዴት እንደሆነ ያብራራል።*

ይህ መጽሐፍ ሐሳብህን ለመግለጽ የሚያስችሉህ አጋጣሚዎችም ይሰጥሃል። ለምሳሌ ያህል፣ በእያንዳንዱ ምዕራፍ መጨረሻ አካባቢ “ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች” የሚል ርዕስ ያለው ሣጥን ታገኛለህ። ይህ ሣጥን በምዕራፉ ላይ ያነበብከውን ነገር በተግባር ልታውለው ያሰብከው እንዴት እንደሆነ በጽሑፍ እንድታሰፍር ያበረታታሃል። በገጽ 132 እና 133 ላይ እንደሚገኘው “የእኩዮችን ተጽዕኖ መቋቋም” እንደሚለው ያሉ ሣጥኖች ደግሞ የሚያጋጥሙህን ፈታኝ ሁኔታዎች አስቀድመህ እንድታስብና እነዚህን ፈተናዎች ለመቋቋም የሚያስችሉህን መፍትሔዎች እንድታዘጋጅ ይረዱሃል። ከዚህም በተጨማሪ በእያንዳንዱ ክፍል መደምደሚያ ላይ በሚገኘው “የግል ማስታወሻ” በሚለው ገጽ ላይ አንድን ትምህርት በሕይወትህ ውስጥ እንዴት ተግባራዊ ለማድረግ እንዳሰብክ ማስፈር ትችላለህ። በመጽሐፉ ውስጥ “አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች” የሚል ርዕስ ያላቸው ዘጠኝ ገጾች አሉ። ልንከተለው የሚገባ ምሳሌ የተዉ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙ የተለያዩ ሰዎች ተሞክሮ በእነዚህ ገጾች ላይ ተጠቅሷል።

መጽሐፍ ቅዱስ “ጥበብን አግኙት፤ ማስተዋልን ያዛት” በማለት ያሳስበሃል። (ምሳሌ 4:5) “ጥበብ” እና “ማስተዋል” የሚሉት ቃላት ትክክል ወይም ስህተት የሆነውን ነገር ለይቶ ከማወቅ የበለጠ ነገርን ያመለክታሉ። ከአንድ ጉዳይ ጋር ተዛማጅነት ያላቸውን ነገሮች በሙሉ ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብሃል። ለምሳሌ ያህል፣ መጥፎ ነገር ማድረግ የሚያስከትለውን መዘዝ እንዲሁም ትክክል የሆነውን ነገር ማድረግ የሚያስገኘውን ጥቅም ማወቅህ የእኩዮችህን ተጽዕኖ በልበ ሙሉነትና በድፍረት ለመቋቋም ያስችልሃል።

በአንድ ነገር እርግጠኛ ሁን፦ እያጋጠሙህ ያሉት ችግሮች የቱንም ያህል ከባድ ቢመስሉህ በአንተ ላይ ብቻ የሚደርሱ አይደሉም። ሌሎች ወጣቶችም እንደ አንተ ዓይነት ተፈታታኝ ሁኔታዎች ያጋጠሟቸው ሲሆን ስኬታማ በሆነ መንገድ ተወጥተዋቸዋል። አንተም እንዲህ ማድረግ ትችላለህ! ወጣቶች የሚጠይቋቸው ጥያቄዎችና ተግባራዊ መሆን የሚችሉ መልሶች፣ ጥራዝ 2 የተባለውን መጽሐፍ በሚገባ ተጠቀምበት። ይህን መጽሐፍ ስታነብ መጽሐፍ ቅዱስ ተወዳዳሪ የሌለው ምክር እንደያዘ ትገነዘባለህ!

---

* በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የቀረበው አብዛኛው ክፍል የተወሰደው “የወጣቶች ጥያቄ” በሚለው ቦንቱ! (በይሖዋ ምሥክሮች የሚዘጋጅ) መጽሔት ቋሚ ዓምድ ላይ ከወጡት ርዕሶች ነው። ቀደም ሲል ቦንቱ! መጽሔት ላይ ወጥተው የነበሩት አንዳንዶቹ ሐሳቦች የትርጉም ማሻሻያ ተደርጎባቸዋል።

ይህ መጽሐፍ ምን ገጽታዎች አሉት?



ዋና ዋና ነጥቦችን የሚያጎሉ
ቁልፍ ጥቅሶች

ጠቃሚ ምክር

አንቅፋቶችን ለመወጣት
የሚረዱህ ጠቃሚ ሐሳቦች

ይህን ታውቅ ነበር

ግንዛቤህን የሚያሰፉ
አውነታዎች

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ትምህርቱን በተግባር ልታውለው
ያሰብከው አንዴት አንደሆነ በጽሑፍ
ለማስፈር የሚያስችልህ ሣጥን

ምን ይመስልሃል?

- ባነበብከው ነገር ላይ ለማሰላሰል
  የሚረዱህ ጥያቄዎች

በተጨማሪም

የግል ማስታወሻ

በእያንዳንዱ ክፍል
መጨረሻ ላይ
የሚገኝ ሐሳብህን
የምታሰፍርበት ገጽ

አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ልንከተለው የሚገባ ምሳሌ
የተዉ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ
የሚገኙ የተለያዩ ሰዎች
ተሞክሮ



ተቃራኒ ፆታ 1

ትምህርት ቤት ውስጥ
አንድ ወንድና አንዲት ሴት እጅ
ለእጅ ተያይዘው ኮሪደር ላይ ❑ ግድ አይሰጠኝም
ሲሄዱ ተመለከትክ አንበል። ❑ ትንሽ አቀናለሁ
ምን ይሰማሃል? ❑ በጣም አቀናለሁ

ከጓደኞችህ ጋር ፊልም ቤት ሄደህ
ሳለ ከአንተ በስተቀር ሁሉም ጥንድ ❑ ግድ አይሰጠኝም
ጥንድ መሆናቸውን አስተዋልክ ❑ ያሸማቅቀኛል
አንበል። ምን ይሰማሃል? ❑ በጣም አቀናለሁ

በጣም የምትወደው ጓደኛህ
ሰሞኑን አንዲት ወጣት ወድዶ ❑ ደስ ይለኛል
ከእሷ ጋር የፍቅር ጓደኝነት ❑ ትንሽ አቀናለሁ
ጀምሯል አንበል። ምን ይሰማሃል? ❑ በቅናት አብክነክናለሁ

በትምህርት ቤት፣ በመንገድ ላይ፣ በገበያ ቦታም ሆነ በማንኛውም ስፍራ ወጣቶች ወንድ ሴት፣ ወንድ ሴት ሆነው ሲሄዱ ትመለከታለህ። ባየሃቸው ቁጥር አንተም የሴት ጓደኛ አንድትኖርህ በጣም ትመኛለህ። ይሁንና የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር ደርሰሃል? ‘ደርሻለሁ’ የምትል ከሆነ ለአንተ የምትሆንህ የፍቅር ጓደኛ ማግኘት የምትችለው እንዴት ነው? የምትስማማህ ጓደኛ ካገኘህ ደግሞ በምትጠናኑበት ወቅት የሥነ ምግባር ንጽሕናችሁን መጠበቅ የምትችሉት እንዴት ነው? **ከ1 እስከ 5 ባሉት ምዕራፎች** ላይ ለእነዚህ ጥያቄዎች መልስ ማግኘት ትችላለህ።



1

የፍቅር ጓደኝነት ለመመሥረት ደርሻለሁ?

“የወንድ ጓደኛ እንድይዝ ከየአቅጣጫው ከፍተኛ ግፊት ይደረግብኛል። በዚህ ላይ ደግሞ ቆንጆ የሆኑ ወንዶች ሞልተዋል።”—ሜጉኒ

“አንዳንዶቹ ሴቶች ዓይን አውጥተው ይጠይቁኛል፤ በዚህ ጊዜ እሺ ለማለት ይቃጣኛል። ሆኖም ወላጆቼን ብጠይቃቸው እንደማይፈቅዱልኝ አውቃለሁ።”—ፊሊፕ

ከምትወዳትና አሷም ለአንተ የተለየ የፍቅር ስሜት ካላት ወጣት ጋር አብረህ ጊዜ የማሳለፍ ከፍተኛ ፍላጎት ይኖርህ ይሆናል፤ አንዲህ ዓይነቱ ስሜት ገና በል ጅነትህም አንኳ ሊያድርብህ ይችላል። ጄኒፈር “ሌሎች ልጆች የፍቅር ጓደኛ ይዘው ስመለከት አኔም ገና በ11 ዓመቴ የወንድ ጓደኛ የመያዝ ፍላጎት አድሮብኝ ነበር” በማለት ታስታውሳለች። ብሪትኒ ደግሞ “ግለሰቡ ማንም ይሁን ማን በት ምህርት ቤት አንድ የፍቅር ጓደኛ ካልያዛችሁ የሆነ ችግር እንዳለባችሁ ይሰማች ኋል” ብላለች።

አንተስ? የፍቅር ጓደኛ ለመያዝ ደርሰሃል? ለዚህ ጥያቄ መልስ ለማግኘት በቅድሚያ ልናነሳው የሚገባ መሠረታዊ የሆነ ጥያቄ አለ፦

“የፍቅር ጓደኝነት” ሲባል ምን ማለት ነው?

ለሚከተሉት ጥያቄዎች መልስ የምትለው ላይ ምልክት አድርግ፦



ከአንዲት ወጣት ጋር በተደጋጋሚ ጊዜ አየተገናኛችሁ ትጫወታላችሁ። የፍቅር ጓደኝነት ጀምረሃል ማለት ይቻላል?
☐ አዎ
☐ አይ

ደስ የምትልህ አንዲት ወጣት አለች፤ አሷም ለአንተ ልዩ ስሜት አላት። በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ በሞባይል መልእክት ትላላካላችሁ አሊያም በስልክ ታወራላችሁ። የፍቅር ጓደኝነት ጀምረሃል ማለት ይቻላል?
☐ አዎ
☐ አይ

ከጓደኞችህ ጋር ጊዜ ስታሳልፍ ሁልጊዜ ከአንዲት ወጣት ጋር ነጠል ብለህ ታወራለህ። የፍቅር ጓደኝነት ጀምረሃል ማለት ይቻላል?
☐ አዎ
☐ አይ

የመጀመሪያውን ጥያቄ ለመመለስ ብዙም አንደማትቸገር ግልጽ ነው። ይሁን አንጂ ሁለተኛውንና ሦስተኛውን ጥያቄ ለመመለስ አመንትተህ ይሆናል። ለመሆኑ “የፍቅር ጓደኝነት” ሲባል ምን ማለት ነው? ለአንዲት ወጣት የፍቅር ስሜት ካለ ህና አሷም አንደ አንተ የሚሰማት ከሆነ የምትገናኙበት መንገድ ምንም ይሁን ምን በመካከላችሁ መፈላለጉ አስካለ ድረስ የፍቅር ጓደኝነት ጀምራችኋል ሊባል ይችላል። በመሆኑም ከላይ የቀረቡት የሦስቱም ጥያቄዎች መልስ አዎ የሚለው ነው። አንተና አንዲት ወጣት አንዳችሁ ለሌላው የፍቅር ስሜት ካላችሁና በየጊዜው የምታወሩ ከሆነ የምትገናኙት በስልክም ይሁን በአካል ወይም ደግሞ በግልጽም ይሁን በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ጀምራችኋል ማለት ነው። ይህን ለማድረግ ዝግጁ ነህ? ሦስት ጥያቄዎችን መመርመራችን መልሱን ለማግኘት ይረዳሃል።

የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት የምትፈልገው ለምንድን ነው?

በብዙ ባሕሎች ውስጥ አንድ ወንድና አንዲት ሴት የፍቅር ጓደኝነት መመሥረታቸው በሚገባ ለመተዋወቅ አንደሚያስችላቸው ጥሩ አጋጣሚ ተደርጎ ይታያል። ይሁን አንጂ የፍቅር ጓደኝነት የሚመሠረትበት ዓላማ ክብር ያለው መሆን ይኖርበ ታል፤ ዓላማው አንድ ወንድና አንዲት ሴት በትዳር መጣመር ይችሉ አንደሆነና አን ዳልሆነ ለመወሰን የሚያስችል አጋጣሚ መፍጠር ሊሆን ይገባል።

አርግጥ ነው፣ አንዳንድ አኩዮችህ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረትን በቁም ነገር አይመለከቱት ይሆናል። ምናልባትም ምንም የጋብቻ አቅድ ሰይኖራቸው ተቃራኒ

አንድ ልጅ አዲስ አሻንጉሊት ሲያገኝ ተጫውቶበት ሲሰለቸው አንደሚጥለው ሁሉ አንተም የማግባት እቅድ ሳይኖርህ የፍቅር ጓደኝነት የምትመሠርት ከሆነ በሌላ ሰው ስሜት አየተጫወትክ ነው



ያታ ካለው አንድ ግለሰብ ጋር ልዩ ቅርርብ መፍጠር ያስደስታቸው ይሆናል። አንዲያውም አንዳንዶች አንዲህ ዓይነት ጓደኝነት የሚመሠርቱት ተፈላጊ መሆናቸውን ለማሳየት ሊሆን ይችላል፤ አሊያም ከተቃራኒ ፆታ ጋር አብረው መታየቱን አንደ ጀብዱ ይቆጥሩት ይሆናል። ይሁንና ይህ ዓይነቱ ጓደኝነት አብዛኛውን ጊዜ በአጭሩ ይቀጫል። ሄዘር የተባለች አንዲት ወጣት "የፍቅር ጓደኝነት የመሠረቱ ብዙ ወጣቶች በአንድ ወይም በሁለት ሳምንት ጊዜ ውስጥ ይለያያሉ" በማለት ተናግራለች። አክላም አንዲህ ብላለች፦ "አነዚህ ወጣቶች የፍቅር ጓደኝነትን የሚመለከቱት ጊዜያዊ አንደሆነ አድርገው ነው፤ በመሆኑም አንዲህ ያለው ግንኙነት ለፍቺ አንጂ ለትዳር ሕይወት አያዘጋጃቸውም።"

ከአንዲት ወጣት ጋር የፍቅር ጓደኝነት ስትጀምር ስሜቷን ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብሃል። ዓላማህ ጤናማ ሊሆን ይገባል። አስቲ አስበው፦ አንድ ልጅ አሻንጉሊቱን ሲፈልግ አያነሳ አንደሚጫወትበትና ሲሰለቸው ደግሞ አንደሚጥለው ሁሉ አንድ ሰውም በስሜትህ አንዲጫወት ትፈልጋለህ? ቼልሲ የተባለች ወጣት አንዲህ ብላለች፦ "የፍቅር ጓደኝነት የሚመሠረተው ደስ የሚል ስሜት ስለሚፈጥር ብቻ አንደሆነ የሚሰማኝ ጊዜ አለ። ይሁን አንጂ አንደኛው ወገን ጓደኝነቱን በቁም ነገር አየተመለከተው ሌላኛው አንደ ዋዛ የሚያየው ከሆነ አንዲህ ዓይነቱ ግንኙነት የደስታ ስሜት ይፈጥራል ብሎ ማሰብ ከባድ ነው።"

ለመሆኑ ዕድሜህ ስንት ነው?

ወጣቶች በስንት ዓመታቸው የፍቅር ጓደኝነት ቢጀምሩ ጥሩ ነው ትላለህ?

✎.....

ይህንኑ ጥያቄ ለወላጆችህ ካቀረብክላቸው በኋላ የሚሰጡህን መልስ ጻፍ።

.....

አንተ የጻፍከው ዕድሜ ወላጆችህ ከነገሩህ ያነሰ አንደሚሆን መገመት ይቻላል። በአርግጥ ላያንስም ይችላል። የማያንስ ከሆነ፣ ትክክለኛ ፍላጎታቸውን በደ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 29 እና 30 ተመልከት



ጉብ የሚያውቁበት ዕድሜ ላይ እስኪደርሱ ድረስ የፍቅር ጓደኝነት ከመመሥረት በመቆጠብ አስተዋይነት የሚንጸባረቅበት ውሳኔ ካደረጉት በርካታ ወጣቶች አንዱ ነህ ማለት ነው። የ17 ዓመቷ ዳን የል እንዲህ ዓይነት ውሳኔ አድርጋለች። እንዲህ ብላለች፦ “ከሁለት ዓመት በፊት የነበረኝን አመለካከት መለስ ብዬ ሳስበው የትዳር ጓደኛዬ እንዲሆን ከምፈልገው ሰው አጠብቀው የነበረው ነገር አሁን ከምፈልገው በጣም የተለየ ነው። በመሠረቱ አሁንም እንኳ እንዲህ ዓይነቱን ውሳኔ ማድረግ እችላለሁ ብዬ በራሴ አልተማመንም። ለተወሰኑ ዓመታት ራሴን ከፈተሽኩ በኋላ የሰከነ አቋም እንዳለኝ እርግጠኛ ስሆን ያን ጊዜ የፍቅር ጓደኝነት ስለ መመሥረት ማሰብ እጀምራለሁ።”

የፍቅር ጓደኝነት ለመመሥረት አለመጣደፍ የጥበብ እርምጃ ነው የምንልበት ሌላም ምክንያት አለ። መጽሐፍ ቅዱስ፣ የያታ ፍላጎትና የፍቅር ስሜት የሚያይልበትን ጊዜ ለማመልከት “አፍላ የጉርምስና ዕድሜ” የሚለውን ሐረግ ይጠቀማል። (1 ቆሮንቶስ 7:36) ‘በአፍላ የጉርምስና ዕድሜ’ ላይ እያለህ ከእንዲት ወጣት ጋር ልዩ ቅርርብ መፍጠርህ የያታ ስሜትህን ይበልጥ ሊያቀጣጥለውና መጥፎ ድርጊት ወደ መፈጸም ሊመራህ ይችላል። እርግጥ ለእኩዮችህ ይህ ምንም ማለት ላይሆን ይችላል። አብዛኞቹ የያታ ግንኙነት የመፈጸም ከፍተኛ ፍላጎት አላቸው። አንተ ግን እንዲህ ዓይነቱ አመለካከት ተጽዕኖ እንዳያሳድርብህ ማድረግ ትችላለህ። (ሮም 12:2) መጽሐፍ ቅዱስ ‘የያታ ብልግና ከመፈጸም አንድትርቅ’ ያሳስብሃል። (1 ቆሮንቶስ 6:18 ኒው ኢንተርናሽናል ቨርሽን) ‘አፍላ የጉርምስና ዕድሜህ’ እስኪያልፍ ድረስ የፍቅር ጓደኝነት ከመመሥረት በመቆጠብ ‘ክፉ ነገርን ማስወገድ’ ትችላለህ። —መክብብ 11:10

ይህን ታውቅ ነበር

በርካታ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ ዕድሜያቸው 20 ዓመት ሳይሞላ ትዳር የሚመሠርቱ ወጣቶች በአምስት ዓመት ጊዜ ውስጥ የመፋታታቸው አጋጣሚ ሰፊ ነው።

ለማግባት ዝግጁ ነህ?

ይህንን ጥያቄ ለመመለስ አንድትችል ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ነጥቦች አኳያ ራስህን በጥንቃቄ መርምር፦

ከሌሎች ጋር ያለህ ግንኙነት፦ ከወላጆችህ ብሎም ከወንድሞችህና

> **“እንደ እኔ አመለካከት፣ ከአንድ ሰው ጋር የፍቅር ጓደኝነት መጀመር የሚኖርበቸው ያንን ሰው በሕይወታችሁ ውስጥ ትልቅ ቦታ የምትሰጡት ከሆነና ወደፊት አብራችሁ መኖር እንደምትችሉ ከተሰማችሁ ነው። ትኩረታችሁን የሳበው ግለሰቡ እንጂ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረቱ አይደለም።”—አምበር**

ከአህቶችህ ጋር ያለህ ግንኙነት ምን ይመስላል? ብዙ ጊዜ ከእነሱ ጋር ስትነጋገር ከቁጥጥር ውጭ ትሆናለህ? ምናልባትም ስሜትህን ለመግለጽ ሻካራ ቃል ወይም የሽሙጥ አነጋገር ትጠቀማለህ? በዚህ ረገድ እነሱ ስለ አንተ ምን ይላሉ? የቤተሰ ብህን አባላት የምትይዝበት መንገድ የትዳር ጓደኛ ብትኖርህ እንዴት እንደምትይዛት ይጠቁማል። —ኤፌሶን 4:31ን አንብብ።

አመለካከትህ። ለነገሮች ያለህ አመለካከት አዎንታዊ ነው ወይስ አሉታዊ? ምክንያታዊ ነህ ወይስ ሁልጊዜ እኔ ያልኩት ካልሆነ ትላለህ? ውጥረት የሚፈጥሩ ሁኔታዎችን በረጋ መንፈስ መያዝ ትችላለህ? ትዕግሥተኛ ነህ? የአምላክን መንፈስ ፍሬ ከአሁኑ ለማፍራት ጥረት ማድረግህ ትዳር ስትመሠርት ጥሩ ባል ለመሆን ይረ ዳሃል። —ገላትያ 5:22, 23ን አንብብ።

የገንዘብ አያያዝ። በገንዘብ አያያዝ ረገድ አንዴት ነህ? ብዙ ጊዜ ትበደራለህ? በአንድ ሥራ ላይ መቆየት ትችላለህ? ካልሆነ ምክንያቱ ምንድን ነው? የሥራው ጸባይ ነው ወይስ የአሠሪህ ባሕርይ? ወይስ ማስተካከል የሚያስፈልጉህ አንዳንድ መጥፎ ባሕርያት ወይም ልማዶች አሉህ? ከአሁኑ ገንዘብ አያያዝ ካልተማርክ አንዴት አድርገህ ቤተሰብ ማስተዳደር ትች ላለህ?—1 ጢሞቴዎስ 5:8ን አንብብ።

መንፈሳዊነት። የይሖዋ ምሥክር ከሆ ንክ ጥሩ መንፈሳዊ አቋም አለህ? ማንም ሳይጎተትህ የአምላክን ቃል ለማንበብ፣ በአገልግሎት ለመካፈልና በክርስቲያናዊ ስብሰባዎች ላይ ለመሰተፍ ጥረት ታደርጋ ለህ? የምታገባት ሴት ጠንካራ መንፈሳዊ አቋም ያለው ባል ያስፈልጋታል ቢባል አትስማማም?—መክብብ 4:9, 10ን አንብብ።

ጠቃሚ ምክር

የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመርና ጋብቻ ለመመሥረት ዝግጁ መሆን እንድትችል 2 ጴጥሮስ 1:5-7ን ካነበብክ በኋላ ልታዳ ብረው የሚገባህን አንድ ባሕ ርይ ምረጥ። ከአንድ ወር በኋላ ስለዚህ ባሕርይ ምን ያህል እን ዳወቅክና ይህን ባሕርይ በማዳ በር ረገድ ምን ማሻሻያ እንዳደረክ ራስህን ገምግም።



“አስተዋይ ግን ርምጃውን ያስተውላል።”
—ምሳሌ 14:15

ማድረግ የምትችለው ነገር

ዝግጁ ሳትሆን የፍቅር ጓደኝነት አንድትጀምር የሚደረግብህ ጫና በደንብ ያልተማርከውን ትምህርት አንድትፈተን ከመገደድ ጋር ሊመሳሰል ይችላል። ይህ ምክንያታዊ አንዳልሆነ ግልጽ ነው! ፈተና ላይ የሚቀርቡትን ጥያቄዎች መመለስ አንድትችል ትምህርቱን ለማጥናት ጊዜ ያስፈልግሃል።

የፍቅር ጓደኝነት በመመሥረት ረገድም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ቀደም ሲል አንደተመለከትነው የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት አንደ ዋዛ የሚታይ ነገር አይደ ለም። በመሆኑም ከአንዲት ወጣት ጋር የፍቅር ጓደኝነት ስለመጀመር ከማሰብህ በፊት በጣም አስፈላጊ የሆነን አንድ “ትምህርት” ለማጥናት ይኸውም ወዳጅነት መመሥረት የሚቻልበትን መንገድ ለመማር በቂ ጊዜ ያስፈልግሃል። አንዲህ ካደረ ግህ ከጊዜ በኋላ የምትሆንህን ወጣት ስታገኝ ጠንካራ ግንኙነት ለመመሥረት የተ ሻለ አቋም ይኖርሃል። ጥሩ ጋብቻ የሁለት ጥሩ ጓደኞሞች ጥምረት መሆኑን አት ዘንጋ።

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ለጋብቻ ዝግጁ ለመሆን የሚከተሉትን ባሕርያት ማዳበር ያስፈልገኛል፦

✎.....

.....

አነዚህን ባሕርያት ለማፍራት አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

የፍቅር ጓደኝነት ሳትጀምር መቆየትህ ነፃነትህን እንደሚገድብብህ ማሰብ የለብህም። እንዲያውም ‘የወጣትነትህን ጊዜ አስደሰች’ በሆነ መንገድ ለማሰለፍ *የበለጠ* ነፃነት ይሰጥሃል። (መክብብ 11:9) ከዚህም በተጨማሪ ጥሩ ባሕርያትን በማዳበርና ከምንም በላይ ደግሞ መንፈሳዊነትህን በማጠናከር ራስህን ለማዘጋጀት የሚያስችል ጊዜ ይኖርሃል። —ሰቆቃው ኤርምያስ 3:27

እስከዚያው ድረስ ግን ተቃራኒ ፆታ ካላቸው ወጣቶች ጋር ጥሩ ጊዜ ማሳለፍ ትችላለህ። ይህን ለማድረግ ከሁሉ የተሻለው መንገድ ምንድን ነው? ትልልቅ ሰዎች ባሉበት በቡድን ሆኖ (ከወንዶችም ሆነ ከሴቶች ጋር) መጫወት ይቻላል። ታሚ የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “እንደዚያ ሲሆን ይበልጥ የሚያስደስት ይመስለኛል። ብዙ ጓደኞች ቢኖሩን የተሻለ ነው።” ሞኒካም በዚህ ሐሳብ ትስማማለች። “በቡድን ሆኖ መጫወት በጣም ጥሩ ነው፤ ምክንያቱም የተለያየ ባሕርይ ያላቸውን ሰዎች ማወቅ ትችላላችሁ” በማለት ተናግራለች።

በሌላ በኩል ግን ያለ ዕድሜህ በአንድ ሰው ላይ ብቻ ትኩረት የምታደርግ ከሆነ ራስህን ለአደጋ ታጋልጣለህ። ስለዚህ አትቸኩል። ከዚህ ይልቅ ይህንን ዕድሜህን ወዳጅነት መመሥረትና ዘላቂ እንዲሆን ማድረግ የምትችለው እንዴት እንደሆነ ለመማር ተጠቀምበት። እንዲህ ካደረግህ አንድ ቀን የፍቅር ጓደኝነት ለመመሥረት ስትወስን የራስህን ፍላጎትም ሆነ የዕድሜ ልክ የትዳር አጋርህ ከም ትሆነው ሴት የምትጠብቃቸውን ባሕርያት በሚገባ ታውቃለህ።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ወላጆችህ ሳያውቁ የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር ተፈትነሃል? እንዲህ ማድረግ ከምታስበው በላይ ብዙ ችግሮች ያስከትላል።

ምን ይመስልሃል?

- **ተቃራኒ ፆታ ካላቸው ወጣቶች ጋር አብረህ ጊዜ ለማሳለፍ ምን ብታደርግ የተሻለ ነው?**
- **ያለ ዕድሜው የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር የሚፈልግ ወንድም ካለህ አርምኛው ትክክል እንዳልሆነ ልታስረዳው የምትችለው እንዴት ነው?**
- **የማግባት ሐሳብ ሳይኖርህ ከአንዲት ወጣት ጋር የፍቅር ጓደኝነት ብትመሠርት ስሜቷን ልትጎዳ የምትችለው እንዴት ነው?**

2

በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ብጀምር ምን ችግር አለው?

ጄሲካ አጣብቂኝ ውስጥ ገብታ ነበር። ችግሩ የጀመረው ጄረሚ የተባለ የክፍሏ ልጅ ዓይኑን እንደጣለባት ባወቀችበት ጊዜ ነበር። ጄሲካ እንዲህ ብላለች፦ “በጣም ቆንጆ ልጅ ነው፤ በዚያ ላይ ጓደኞቹ በጣም ጨዋ ልጅ እንደሆነና እንደ እሱ ያለ ጓደኛ እንደማላገኝ ይነግሩኝ ነበር። ብዙ ወጣቶች ከእሱ ጋር የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር የሞከሩ ቢሆንም እሱ ግን አንዳቸውንም አልፈለጋቸውም። እሱ የወደደው እኔን ብቻ ነበር።”

ብዙም ሳይቆይ ጄረሚ የፍቅር ጓደኛው እንድትሆን ጄሲካን ጠየቃት። ጄሲካም የይሖዋ ምሥክር ስለሆነች የእሷ እምነት ተከታይ ካልሆነ ሰው ጋር የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት እንደማይፈቀድላት ነገረችው። “ጄረሚ ግን ‘ለምን ወላጆችሽ ሳያውቁ አንጀምርም?’ የሚል ሐሳብ አቀረበልኝ” በማለት ተናግራለች።



አንተስ ዓይንህን የጣልክባት አንዲት ወጣት አንዲህ ዓይነት ሐሳብ ብታቀርብልህ ምን ምላሽ ትሰጣለህ? ጄሲካ በጄረሚ ሐሳብ እንደተስማማች ስታውቅ ትገረም ይሆናል። ጄሲካ “ከእሱ ጋር የፍቅር ጓደኝነት ከመሠረትኩ ይሖዋን አንዲወድ ልረዳው እንደምችል ተሰምቶኝ ነበር” ብላለች። ታዲያ መጨረሻቸው ምን ሆነ? ይህን በኋላ ላይ እንመለከታለን። በመጀመሪያ ግን አንዳንዶች አንዲህ ባለ ወጥመድ ውስጥ የሚወድቁት አንዴት እንደሆነ እስቲ እንመልከት።

አንዲህ የሚያደርጉት ለምንድን ነው?

አንዳንዶች በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት የሚመሠርቱት ለምንድን ነው? ዴቪድ የተባለ አንድ ወጣት “ወላጆቻቸው እንደማይፈቅዱላቸው ስለሚያውቁ አይነግሯቸውም”

በማለት ምክንያቱን በአጭሩ አስቀምጦታል። ጄን ደግሞ አንዲህ በማለት ሌላኛውን ምክንያት ጠቅሳለች፦ “በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት በራስህ ለመመራት አንደምትፈልግ የምትገልጽበት አንዱ መንገድ ነው። አንተ ትልቅ ሰው አንደሆንክ ብታስብም ወላጆችህ አንደዚያ አድርገው አንደማይመለከቱህ ከተሰማህ ለአነሱ ሳትነግራቸው የፈለግኸውን ነገር ለማድረግ ትወስናለህ።”

አንተስ አንዳንዶች በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር አንዲነሳሱ የሚያደርጓቸውን ሌሎች ምክንያቶች መጥቀስ ትችላለህ? ያሰብካቸውን ምክንያቶች ከዚህ በታች አስፍራቸው።

✎ .....

.....



መጽሐፍ ቅዱስ ለወላጆችህ መታዘዝ አንዳለብህ የሚሰጠውን መመሪያ አንደምታውቅ ግልጽ ነው። (ኤፌሶን 6:1) ወላጆችህ የፍቅር ጓደኝነት መጀመርህ ተገቢ አንዳልሆነ የሚሰማቸው ከሆነ አንዲህ ያሉበት በቂ ምክንያት መኖር አለበት። ሆኖም አንደሚከተሉት ያሉ ሐሰቦች ወደ አእምሮህ ቢመጡ ሊገርምህ አይገባም፦

- ***ከእኔ በቀር ሁሉም የፍቅር ጓደኛ ስላላቸው የቀረብኝ ነገር አንዳለ ይሰማኛል።***
- ***የእኔ አምነት ተከታይ ካልሆነች ወጣት ጋር ፍቅር ይዞኛል።***
- ***ለማግባት ዕድሜዬ ገና ቢሆንም ከአንዴት ክርስቲያን ጋር የፍቅር ጓደኝነት መጀመር አፈልጋለሁ።***

ወላጆችህ አንዲህ አንደምታስብ ቢያውቁ ምን አንደሚሉህ ታውቅ ይሆናል። ደግሞም ወላጆችህ ትክክል አንደሆኑ ልብህ ያውቀዋል። ያም ሆኖ ግን ማናሚ አንደተባለችው ወጣት ይሰማህ ይሆናል፦ “የፍቅር ጓደኝነት አንድመሠርት የሚደረግብኝ ግፊት በጣም ከባድ ከመሆኑ የተነሳ አን

ዲህ ዓይነቱን ግንኙነት ላለመጀመር የወሰድኩት አቋም ትክክል መሆኑን የምጠራጠርበት ጊዜ አለ። በዛሬው ጊዜ ያሉ ወጣቶች የፍቅር ጓደኛ ለመያዝ የማይታሰብ ነገር እንደሆነ ይሰማቸዋል። በዚያ ላይ ደግሞ የፍቅር ጓደኛ ሳይኖረኝ ብቻዬን መታየት ደስ የሚል ነገር አይደለም!" አንዲህ የሚሰማቸው አንዳንድ ወጣቶች ከወላጆቻቸው ተደብቀው የፍቅር ጓደኝነት ጀምረዋል። አንዴት?

"ለማንም አንዳንናገርባቸው ነገሩን"

"በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት መጀመር" የሚለው ሐሰብ በራሱ ይህ ድርጊት በተወሰነ መጠንም ቢሆን ማታለል አንዳለበት ይጠቁማል፤ ደግሞም ግንኙነቱ ድብቅ አንዲሆን ስትሉ አንዳንድ ጊዜ መዋሸታችሁ አይቀርም። አንዳንዶች የመሠረቱት የፍቅር ጓደኝነት አንዳይታወቅባቸው ሲሉ በዋነኝነት የሚገናኙት በስልክ ወይም በኢንተርኔት አማካኝነት ነው። ሰዎች ፊት ሲሆኑ ተራ ጓደኞሞች ይመስላሉ፤ በኢንተርኔትና በሞባይል ስልክ አማካኝነት የሚለዋወጡት መልእክት ቢታይ አንዲ ሁም በስልክ የሚያወሩት ነገር ቢሰማ ግን ታሪኩ ሌላ ነው።

የፍቅር ጓደኝነት የጀመሩ ወጣቶች ግንኙነታቸው አንዳይታወቅባቸው የሚጠቀሙበት ሌላው ዘዴ ደግሞ ከጓደኞቻቸው ጋር በቡድን ሆነው ለመገናኘት ፕሮግራም ማዘጋጀት ነው፤ ይህን የሚያደርጉት ግን ከሌሎቹ ገንጠል ብለው ለማውራት አንዲያመቻቸው ሲሉ ነው። ጄምስ አንዲህ ብሏል፦ "በአንድ ወቅት የተወሰንን ወጣቶች በአንድ ዝግጅት ላይ አንድንገኝ ተጋብዘን ነበር፤ በኋላ ላይ አንደገበኝ ግን ለካስ ዝግጅቱ የተደረገው ከመካከላችን ሁለቱ አብረው የሚሆኑበትን አጋጣሚ ለማመቻቸት ነበር። ከዚያም ለማንም አንዳንናገርባቸው ነገሩን።"

ጄምስ አንደተናገረው በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት የጀመሩ ወጣቶች መገናኘት አንዲችሉ አብዛኛውን ጊዜ ጓደኞቻቸው ይተባበሯቸዋል። ካሮል "ብዙውን ጊዜ፣ ቢያንስ ከጓደኞቻቸው አንዱ ስለ ጉዳዩ ያውቃል፤ ሆኖም ቢናገር ጓደኛው አንደሚቀየመው ስለሚያውቅ ዝምታን ይመርጣል" ብላለች። አንዲያውም በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት የጀመሩ ወጣቶች አንዳንዴ ዓይን ያወጣ ውሸት ይናገራሉ። ቤዝ የተባለች የ17 ዓመት ወጣት "ብዙዎች የፍቅር ጓደኝነት መጀመራቸው አንዳይታወቅባቸው ሲሉ የት አንደሚሄዱ ወላጆቻቸው

ይህን ታውቅ ነበር

የፍቅር ግንኙነት ዘላቂ አንዲሆን በመተማመን ላይ የተመሠረተ ሊሆን ይገባል። በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት መጀመር የወላጆችህን አመኔታ የሚያሳጣህ ከመሆኑም ሌላ ከፍቅር ጓደኛህ ጋር ያለህ ግንኙነት ጠንካራ መሠረት አንዳይኖረው ያደርጋል።



‘በሁሉም ነገር በሐቀኝነት ለመኖር አንመኛለን።’—ዕብራውያን 13:18

ሲጠይቋቸው ይዋሻሉ” ብላለች። የ19 ዓመቷ ሚሰኪ ተመሰሰይ ነገር ታደርግ ነበር፤ አንዲህ ብላለች፦ “የሌለ ታሪክ በመፍጠር ለመሸወድ አሞክር ነበር። ሆኖም የወላጆቼን አመኔታ ላለማጣት ስል፣ ከጀመርኩት የፍቅር ጓደኝነት ጋር የተያያዘ ካልሆነ በቀር ሌላ ምንም ዓይነት ውሸት ላለመናገር አጠነቀቅ ነበር።”

በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት የሚያስከትላቸው ችግሮች

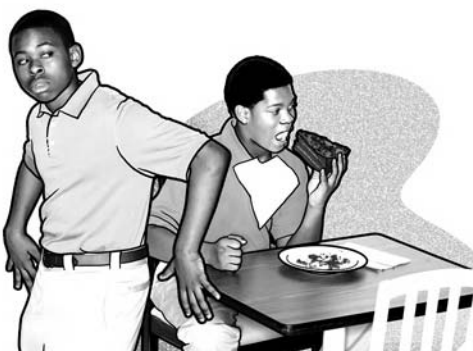
በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት የመጀመር ፍላጎት ካለህ አሊያም በአሁኑ ወቅት አን ዲህ እያደረግህ ከሆነ የሚከተሉትን ሁለት ጥያቄዎች ራስህን መጠየቅ ያስፈል ግሃል፦

ይህ አካሄዴ ወዴት ይመራኛል? የወደድካትን ወጣት በቅርቡ የማግባት ሐሳብ አለህ? ኢቫን የተባለ የ20 ዓመት ወጣት “የማግባት አቅድ ሳይኖራችሁ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት የማትሸጡትን ዕቃ የማስተዋወቅ ያህል ነው” በማ ለት ተናግሯል። አንዲህ ማድረግ ምን ያስከትላል? ምሳሌ 13:12 (*የ1954 ትርጉም*) “የምትዘገይ ተስፋ ልብን ታሳዝናለች” ይላል። የምትወዳትን ወጣት ልብ ማሳዘን ትፈልጋለህ? ልታስብበት የሚገባው ሌላው ነጥብ ደግሞ በድብቅ የፍ ቅር ጓደኝነት መጀመርህ ወላጆችህና ስለ አንተ የሚያስቡ ሌሎች ትልልቅ ሰዎች ሊሰጡህ ይችሉ የነበረውን ጠቃሚ ምክር የሚያሳጣህ መሆኑ ነው። በዚህም የተ ነሳ የያታ ብልግና ለመፈጸም ትጋለጥ ይሆናል። —ገላትያ 6:7

ይሖዋ አምላክ ስለ ድርጊቴ ምን ይሰማዋል? መጽሐፍ ቅዱስ “ተጠያቂዎች በሆንበት በእሱ ዓይኖች ፊት ሁሉም ነገር የተራቆተና ገሃድ የወጣ ነው” ይላል። (ዕብራውያን 4:13) አንተ ወይም አንድ ጓደኛህ በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ጀም ራችሁ ይሆናል፤ ይህንን ሌሎች አንዳያውቁ የምትሸፋፍን ከሆነ ቀድሞውንም ቢሆን ይሖዋ ጉዳዩን አንደሚያውቀው ማስታወስ ይኖርብሃል። የምትዋሽ ከሆነ ደግሞ ነገሩ ሊያሰስብህ ይገባል። ምክንያቱም ይሖዋ አምላክ ውሸትን አጥብቆ ይጠላል። ይሖዋ አንደሚጸየፋቸው በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ከተዘረዘሩት ነገሮች መካከል በዋነኝነት የተጠቀሰው “ሐሰተኛ ምላስ” ነው!—ምሳሌ 6:16-19

ድብብቆሹን ማቆም

በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ጀምረህ ከሆነ ጉዳዩን በተመለከተ ከወላጆችህ ወይም ከአንድ የጎለመሰ ክርስቲያን ጋር መነጋገርህ የጥበብ አርምጃ አንደሆነ ጥር



አንድ ጓደኛህ በድብቅ የጀመረው የፍቅር ግንኙነት እንዳይታወቅበት መሸፋፈንህ የስኳር በሽታ አያለበት ጣፋጭ ምግቦችን በድብቅ ለሚበላ ጓደኛህ ከመሸፋፈን ተለይቶ አይታይም

ጥር የለውም። በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት የጀመረ ጓደኛ ካለህ ድርጊቱን ለመሸፋፈን በመሞከር ከአሱ ጋር መተባበር የለብህም። (1 ጢሞቴዎስ 5:22) ደግሞስ የጓደኛህ አካሄድ ጎጂ ውጤቶችን ቢያስከትል ምን ይሰማሃል? በተወሰነ መጠንም ቢሆን ተጠያቂ የምትሆን አይመስልህም?

ነጥቡን በምሳሌ ለማስረዳት፣ የስኳር በሽታ አያለበት ጣፋጭ ምግቦችን በድብቅ የሚበላ አንድ ጓደኛ አለህ እንበል። ስለ ሁኔታው ብታውቅና ጓደኛህ ለማንም አንዳትናገርበት ቢለምንህ ምን ታደርጋለህ? ይበልጥ የሚያሰስብህ የጓደኛህን ሚስጥር መጠበቅህ ነው ወይስ ሕይወቱን ለማዳን አርምጃ መውሰድህ?

አንድ ጓደኛህ በድብቅ የፍቅር ግንኙነት አንደጀመረ የምታውቅ ከሆነም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ‘ብናገር ጓደኝነታችን ያከትማል’ የሚል ስጋት ሊያድርብህ አይገባም! ይዋል ይደር እንጂ እውነተኛ ጓደኛ ይህን ያደረግኸው ለአሱ ጥቅም ብለህ መሆኑን መገንዘቡ አይቀርም። —መዝሙር 141:5

በሚስጥር መያዝ ሁልጊዜ ስህተት ነው?

የፍቅር ጓደኝነትን በሚስጥር መያዝ ሁልጊዜ ስህተት ነው ማለት አይደለም። ለምሳሌ፣ አንድ ወንድና አንዲት ሴት ለመጠናናት ፈለጉ አንበል፤ ሆኖም ጉዳዩን ለጊዜው ብዙ ሰው እንዲያውቀው አልፈለጉም። ቶማስ የተባለ አንድ ወጣት እንደተናገረው ይህን ያደረጉት “ሰዎች ‘መቼ ነው

ጠቃሚ ምክር

የፍቅር ጓደኝነት መጀመርህን አገር እንዲያውቅልህ ማድረግ አያስፈልግህም። ይሁንና ማወቅ ለሚገባቸው ሰዎች መናገር ይኖርብሃል። አብዛኛውን ጊዜ የአንተም ሆኑ የአሷ ወላጆች ጉዳዩን ማወቅ ይኖርባቸዋል።

የምትጋቡት?' እንደሚሉት ያሉ ጥያቄዎችን በማንሳት እንዳያሸማቅቋቸው ፈርተው ሊሆን ይችላል።"

በአርግጥም ሌሎች ተገቢ ያልሆነ ግፊት ማድረጋቸው ጎጂ ውጤት ሊኖረው ይችላል። (ማሕልየ መሓልይ 2:7) በመሆኑም አንዳንድ ጥንዶች ጓደኝነት እንደ ጀመሩ ጉዳዩን ብዙ ሰው እንዲያውቀው አለማድረጉ የጥበብ አርምጃ እንደሆነ ይሰ ማቸው ይሆናል። (ምሳሌ 10:19) የ20 ዓመቷ አና እንዲህ ብላለች፦ "እንደ ዚህ ማድረጋቸው ሁለቱ ሰዎች ዘላቂ የሆነ ጥምረት መመሥረት ይችሉ እንደሆነ አስበውበት ለመወሰን ጊዜ ይሰጣቸዋል። እንዲህ ዓይነት ውሳኔ ላይ ከደረሱ ያን ጊዜ ጉዳዩን ለሰዎች ማሳወቅ ይችላሉ።"

በሌላ በኩል ግን የፍቅር ጓደኝነት ስትጀምር ስለ ግንኙነታችሁ ማወቅ ከሚገ ባቸው ሰዎች ለምሳሌ ከወላጆችህ ወይም ከአሷ ወላጆች ጉዳዩን መደበቅ ስህተት ይሆናል። የፍቅር ጓደኝነት መጀመርህን ለወላጆችህ በግልጽ መናገር ከከበደህ ምክንያትህ ምን እንደሆነ ራስህን መጠየቅ ይገባሃል። መናገር የከበደህ ወላጆችህ ምርጫህን የሚቃወሙበት በቂ ምክንያት እንደሚኖራቸው ስለምታውቅ ይሆን?

"ምን ማድረግ እንዳለብኝ አወቅሁ"

መግቢያው ላይ የተጠቀሰችው ጄሲካ ከአሷ ጋር የሚመሳሰል ሁኔታ ያጋጠ ማትን የአንዲት ክርስቲያን ተሞክሮ ስትሰማ ከጄረሚ ጋር በድብቅ የጀመረችውን

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

የአምነት ባልንጀራቤ ከሆነች አንዲት ክርስቲያን ጋር በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ጀምሬ ከሆነ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

አንድ ጓደኛዬ በድብቅ የፍቅር ግንኙነት ጀምሮ ከሆነ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

> **“በድብቅ የጀመርኩትን የፍቅር ጓደኝነት አቆምኩ። በእርግጥ በየቀኑ ትምህርት ቤት ልጁን ሳየው ውስጤ ይረበሽ ነበር። ይሁን እንጂ ይሖዋ አምላክ ሁሉንም ነገር ማወቅ የሚችል ሲሆን እኛ ግን እንዲህ ማድረግ አንችልም። ከእኛ የሚፈለገው በይሖዋ መታመን ብቻ ነው።”** —ጄሲካ

የፍቅር ግንኙነት ለማቆም ወሰነች። ጄሲካ “ያቺ አህት ግንኙነቷን አንዴት አን ዳቅመች ስሰማ አኔም ምን ማድረግ አንዳለብኝ አወቅሁ” ብላለች። ጄሲካ ከጄ ረሚ ጋር ያላትን ግንኙነት ማቋረጥ ቀላል ሆኖላት ነበር? አልሆነላትም! “በሕይ ወቴ የወደድኩት አሱን ብቻ ነበር፤ ለበርካታ ሳምንታት ሥራዬ ማልቀስ ብቻ ሆኖ ነበር” ብላለች።

ይሁንና ጄሲካ ይሖዋን ትወዳለች። ለተወሰነ ጊዜ የተሰሳተ ጎዳና ተከትላ የነ በረ ቢሆንም አንኳ ትክክል የሆነውን ነገር ለማድረግ ከልቧ ትፈልጋለች። ግንኙ ነቱን ማቋረጧ ያስከተለባት ሥቃይ አያደር አየቀነሰ ሄደ። ጄሲካ “አሁን ከይሖዋ ጋር ያለኝ ግንኙነት ከመቼውም ጊዜ ይበልጥ የተሻለ ነው። ይሖዋ የሚያስፈልገንን መመሪያ በትክክለኛው ወቅት ስለሚሰጠን በጣም አመስጋኝ ነኝ!” በማለት ተናግ ራለች።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ***የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር ደርሰህ ብሎም የምትወዳት ወጣት አግኝተህ ይሆናል፤ ይሁንና አንተም ሆንክ አቧ አንዳችሁ ለሌላው ትሆኑ አንደሆነና አንዳልሆነ ማወቅ የምትችሉት አንዴት ነው?***

ምን ይመስልሃል?

- **በገጽ 22 ላይ ደመቅ ብለው የተጻፉትን ሦስት ነጥቦች መለስ ብለህ ተመልከት። አንተስ አንዳንድ ጊዜ አንደዚያ ይሰማሃል? ከሆነ የአንተን ስሜት የሚያንጸባርቀው የትኛው ነው?**
- **በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት ሳትጀምር ለዚህ ሁኔታ መፍትሔ ማግኘት የምትችለው አንዴት ነው?**
- **አንድ ጓደኛህ በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት አንደጀመረ ብታውቅ ምን ታደርጋለህ? አንዲህ የምታደርገው ለምንድን ነው?**



3

ይህ ሰው ይሆነኛል?

የሚከተሉትን ጥያቄዎች በደንብ አስቢባቸውና መልስ ስጪ፦

አሁን ካለሽ አመለካከት አንጻር፣ የምታገቢው ሰው ሊኖሩት ይገባል የምትያቸው ባሕርያት የትኞቹ ናቸው? ከታች ከተዘረዘሩት መካከል በጣም አስፈላጊ አንደሆኑ በሚሰሙሽ በአራቱ ላይ ✔ አድርጊ።



☐ ቆንጆ	☐	☐ መንፈሳዊ	☐
☐ ተግባቢ	☐	☐ የሚታመን	☐
☐ ተወዳጅ	☐	☐ ጨዋ	☐
☐ ተጫዋች	☐	☐ የዓላማ ሰው	☐

በዕድሜ ለጋ በነበርሽበት ወቅት የወረት ፍቅር ይዞሽ ያውቃል? ከላይ ከተዘረዘሩት መካከል በዚያ ወቅት ግለሰቡን በጣም አንድትወጂው ባደረገሽ ባሕርይ ላይ ✘ አድርጊ።

ከላይ ከተጠቀሱት ባሕርያት መካከል አንዳቸውም ቢሆኑ መጥፎ አይደሉም። ሁሉም የራሳቸው የሆነ ደስ የሚል ነገር አላቸው። ሆኖም የወረት ፍቅር ይዞሽ በነበረበት ወቅት ይበልጥ ያተኮርሽው በስተግራ በኩል አንደተዘረዘሩት ባሉ ውጫዊ ነገሮች ላይ ነበር ቢባል አትስማሚም?*

አንድ ሰው በዕድሜ እየበሰለ ሲሄድ ግን በማስተዋል ችሎታው በመጠቀም በስተቀኝ በኩል አንደተጠቀሱት ዓይነት በጣም አስፈላጊ ባሕርያት ያሉት ግለሰብ ለማግኘት ጥረት ማድረግ ይጀምራል። ለምሳሌ ያህል፣ አንድ ወጣት በሰ ፈሩ ውስጥ በጣም ቆንጆ የምትባለው ልጅ የምትታመን አንዳልሆነች ሊያስተውል ይችላል፤ አሊያም ደግሞ አንዲት ወጣት በክፍሏ ውስጥ በጣም ተወዳጅ የሆነው ልጅ ጨዋ አንዳልሆነ ትገነዘብ ይሆናል። አብዛኛውን ጊዜ ወጣቶች አፍላ የጉርም ስና ዕድሜን ካለፉ በኋላ “ይህ ሰው ይሆነኛል?” የሚለውን ጥያቄ ለመመለስ ይበ ልጥ የሚያተኩሩት ከውጪ በሚታዩ ባሕርያት ላይ ሳይሆን በውስጣዊ ማንነት ላይ ይሆናል።

በቅድሚያ ራስን ማወቅ ያስፈልጋል

ለትዳር የሚሆንሽን ሰው ለማግኘት ከመሞከርሽ በፊት ራስሽን በሚገባ ማወቅ ይኖርብሻል። ራስሽን ይበልጥ ለማወቅ አንድትችዪ የሚከተሉትን ጥያቄ ዎች አስቢባቸው፤ ከዚያም መልስሽን ክፍት ቦታው ላይ አስፍሪ፦

* በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቀሱት ነጥቦች ለሁለቱም ፆታዎች ይሠራሉ።

ምን ጠንካራ ጎኖች አሉኝ?

✎.....

.....

ደካማ ጎኖቼስ የትኞቹ ናቸው?

.....

.....

የማገባው ሰው እንዴት እንዲይዘኝ አፈልጋለሁ? በመንፈሳዊነቴ ረገድስ ምን ደረጃ ላይ መድረስ አፈልጋለሁ?

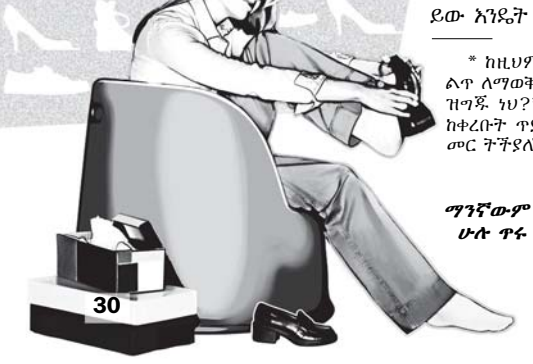
.....

.....

ራስሽን ማወቅ ቀላል እንዳልሆነ ባይካድም ከላይ እንደሰፈሩት ባሉ ጥያቄዎች በመጠቀም እንደዚህ ማድረግ ትችያለሽ። ራስሽን ይበልጥ አያወቅሽ በሄድሽ መጠን፣ ከድክመትሽ ይልቅ በጠንካራ ጎንሽ ላይ በማተኮር የተሻልሽ ሰው እንድ ትሆኚ የሚረዳሽን ሰው ለማግኘት የሚያስችል ብቃት እያዳበርሽ ትሄጃለሽ።* እን ዲህ ዓይነት ሰው እንዳገኘሽ የሚሰማሽ ከሆነስ?

ማንኛውም ሰው ሊሆነኝ ይችላል?

“ብንጠናና ምን ይመስልሻል?” እንዲህ ያለ ጥያቄ ቢቀርብልሽ በጣም ትጨ ነቂ አሊያም ደግሞ በደስታ ትፈነድቂ ይሆናል፤ ይህን የሚወስነው የጠየቀሽ ሰው ማንነት ነው። መልስሽ ‘እሺ’ ነው እን በል። ታዲያ በምትጠናኑበት ጊዜ ይህ ሰው ይሆንሽ እንደሆነ ማወቅ የምትች ይው እንዴት ነው?



* ከዚህም በተጨማሪ ስለ ራስሽ ይበ ልጥ ለማወቅ በምዕራፍ 1 ላይ “ለማግባት ዝግጁ ነህ?” በሚለው ንዑስ ርዕስ ሥር ከቀረቡት ጥያቄዎች አኳያ ራስሽን መመር መር ትችያለሽ።

ማንኛውም ጫማ ልክሽ እንደማይሆን ሁሉ ጥሩ የትዳር ጓደኛ የሚሆንሽም ማንኛውም ሰው አይደለም

አዲስ ጫማ ለመግዛት አስበሽል አንበል። አንድ ሱቅ ስትገቢ ዓይንሽ አንድ ጫማ ላይ አረፈ። የሚያናድደው ግን ጫማውን ስትሞክሪው በጣም ጠበበሽ። ምን ታደርጊያለሽ? የፈለገው ይሁን ብለሽ ጫማውን ትገዢዋለሽ? ወይስ ሌላ ጫማ ለማግኘት ትሞክሪያለሽ? የሚያዋጣሽ ጫማውን ወደ ቦታው መልሰሽ ሌላ መፈለግ ነው። የማይሆንሽን ጫማ አድርገሽ መሄድ ሞኝነት ይሆናል!

የትዳር ጓደኛ ከመምረጥ ጋር በተያያዘም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ጊዜ እያ ለፈ ሲሄድ ቀልብሽን የሚስቡ የተለያዩ ወንዶች ያጋጥሙሽ ይሆናል። ያም ቢሆን ግን ማንኛውም ሰው ይሆንሻል ማለት አይደለም። ደግሞስ የምትፈልጊው የሚ መችሽ ይሽውም ከባሕርይሽ ጋር የሚጣጣምና እንደ አንቺ ዓይነት ግብ ያለው ሰው አይደለም? (ዘፍጥረት 2:18፤ ማቴዎስ 19:4-6) ታዲያ እንደዚህ ዓይ ነት ሰው አግኝተሻል? ከሆነ ይህ ሰው እንደሚሆንሽ ማወቅ የምትችይው እን ዴት ነው?

ውጫዊ በሆኑ ነገሮች ላይ ከማተኮር መቆጠብ

ግለሰቡ ይሆንሽ እንደሆነ በምትገመግሚበት ወቅት ስሜታዊ ላለመሆን ጥን ቃቄ አድርጊ! ምክንያቱም ማየት የምትፈልጊውን ብቻ ወደ ማየት ልታዘነብዪ ትችያለሽ። ስለዚህ አትቸኩዪ፤ የግለሰቡን እውነተኛ ባሕርያት ለማወቅ ጥረት አድርጊ። ይህን ለማድረግ ብዙ ልፋት ይጠይቅብሽ ይሆናል። ሆኖም ይህ የሚያስ ገርም አይደለም። ነጥቡን በምሳሌ ለማስረዳት ያህል፣ አንድ ወጣት መኪና ለመ ግዛት አሰበ እንበል። መኪናውን ምን ያህል በጥንቃቄ መፈተሽ ያለበት ይመስል ሻል? የመኪናውን ውጫዊ መልክ ብቻ ከመመልከት አልፎ ውስጡን መፈተሹ ምናልባትም ሞተሩ ስላለበት ሁኔታ የተቻለውን ያህል ለማወቅ መሞከሩ ተገቢ አይሆንም?



መኪና በምትመርጥበት ጊዜ ውጫዊ መልኩን ብቻ ከመመልከት አልፈህ ውስጡን መፈተሽ አስፈላጊ አንደሆነ ይሰማሃል? የትዳር ጓደኛ መምረጥስ ከዚህ ይበልጥ በቁም ነገር ሊታይ የሚገባው ጉዳይ አይደለም?

የትዳር ጓደኛ ማግኘት መኪና ከመምረጥ ይበልጥ በቁም ነገር ሊታይ የሚገባው ጉዳይ ነው። ያም ሆኖ መጠናናት የጀመሩ ብዙ ወጣቶች ከውጫዊ ነገሮች አልፈው አይመለከቱም። ቶሎ የሚታዩዋቸው ከወደዱት ሰው ጋር የሚያመሳስሏቸው ነገሮች ናቸው። ለምሳሌ ‘የሙዚቃ ምርጫችን አንድ ዓይነት ነው፣’ ‘የምን መርጣቸው የጊዜ ማሳለፊያዎች ተመሳሰይ ናቸው፣’ ‘ብሁሉም ነገር እንስማማለን!’ ማለት ይቀናቸዋል። አንቺ ግን ቀደም ሲል እንደተጠቀሰው በእርግጥ አፍላ የጉርምስና ዕድሜን አልፈሽ ከሆነ የሚማርኩሽ ውጪያዊ የሆኑ ነገሮች አይሆኑም። ምክንያቱም የግለሰቡን “የተሰወረ የልብ ሰው” ለማወቅ ጥረት ማድረግ አስፈላጊ መሆኑን ትገነዘቢያለሽ። —1 ጴጥሮስ 3:4፤ ኤፌሶን 3:16

ለምሳሌ፣ በምትስማሙባቸው ነገሮች ላይ ከማተኮር ይልቅ የማትስማሙባቸው ነገሮች ሲኖሩ ግለሰቡ ምን ዓይነት ባሕርይ እንደሚያሳይ ብታስተውዪ ስለ ውስጣዊ ማንነቱ ይበልጥ ማወቅ ትችያለሽ። በሌላ አባባል፣ ይህ ሰው አለመግባባቶች ሲፈጠሩ ምን ያደርጋል? እኔ ያልኩት ካልሆነ ብሎ ድርቅ ይላል? ምናልባትም “በቁጣ መገንፈል” ወይም ‘መሳደብ’ ይቀናዋል? (ገላትያ 5:19, 20፤ ቆላስይስ 3:8) ወይስ ነገሩ የምርጫ ጉዳይ በሚሆንበት ጊዜ ሰላም ለመፍጠር ሲል የሌላውን ሐሳብ በመቀበል ምክንያታዊ መሆኑን ያሳያል? —ያዕቆብ 3:17

ሌላም ልታስቢበት የሚገባ ጉዳይ አለ፦ ይህ ሰው የሚፈልገውን ነገር ለማግኘት ሲል ሊጫንሽ ይሞክራል? በትንሽ በትልቁ ይቀናል? የት ገባሽ የት ወጣሽ ያበዛል? ኒኮል የተባለች አንዲት ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “አንዳንድ ጓደኞሞች፣ ‘የት እንዳለሽ ሁልጊዜ ልትነግሪኝ ይገባል’ በሚል እንደሚጨቃጨቁ አሰማለሁ። እንዲህ ያለው ባሕርይ ችግር መኖሩን የሚጠቁም ምልክት እንደሆነ ይሰማኛል።”—1 ቆሮንቶስ 13:4

ከላይ እንደተጠቀሱት ያሉት ነጥቦች በጓደኛሽ ባሕርይና ምግባር ላይ ያተኮሩ ናቸው። ሌሎች ስለ ጓደኛሽ ምን አመለካከት እንዳላቸው ማወቅሽም የዚያኑ ያህል አስፈላጊ ነው። ጓደኛሽ በሰዎች ዘንድ ምን ስም አትርፏል? ይህን ለማወቅ ግለሰቡን

ጠቃሚ ምክር

አንዳችሁ የሌላውን ባሕርያት ለማወቅ በሚያስችሏችሁ አንቅስቃሴዎች ተካፈሉ፦

- **የአምላክን ቃል አብራችሁ አጥኑ።**
- **በጉባኤ ስብሰባዎች ተሳትፎ ስታደርጉና አብራችሁ ስታገለግሉ አንዳችሁ የሌላውን ባሕርይ ለማስተዋል ሞክሩ።**
- **በመንግሥት አዳራሽ ጽዳትና ግንባታ ተካፈሉ።**



ኣርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ሱላማጢሷ ወጣት

ሱላማጢሷ ወጣት ከፍቅር ጋር በተያያዘ **ስሜታ ኣንዳያሸንፋት** መጠንቀቅ ኣንዳለባት ታውቅ ነበር። ጓደኞቿን “ራሱ ኣስኪፈልግ ድረስ፣ ፍቅርን ኣንዳታስነሡት ወይም ኣንዳትቀሰቅሱት ኣማጥናችኋለሁ” ብላቸዋለች። ሱላማጢሷ ወጣት **ስሜታ** የማመዛዘን ችሎታዋን በቀላሉ ሊያዛባው ኣንደሚችል ኣስተውላ ነበር። ለምሳሌ ያህል፣ ለእሷ የማይሆናት ሰው የሚያቀርብላትን የፍቅር ጥያቄ ኣንድትቀበል ሌሎች ሊገፋፏት ኣንደሚችሉ ተገንዝባ ነበር። የራሷ ስሜትም ኣንኳ **የማስተዋል ችሎታዋን ሊያዛባው** ይችላል። በመሆኑም ሱላማጢሷ ወጣት ኣንደ **“ቅጥር”** ወይም ግንብ ለመሆን ቆርጣ ነበር። —ማሕልየ መሓልይ 8:4, 10

ኣንቺስ የፍቅር ግንኙነትን በተመለከተ እንደ ሱላማጢሷ በሰል የሆነ ኣስተሳሰብ ኣለሽ? በስሜትሽ ብቻ ከመመራት ይልቅ **በማሰብ ችሎታሽ** መጠቀም ትችያለሽ? (ምሳሌ 2:10, 11) ኣንቺ የፍቅር ጓደኝነት ለመጀመር ዝግጁ ኣንደሆንሽ ባይሰማሽም ኣንዳንድ ጊዜ ሰዎች እንዲህ እንድታደርጊ **ይገፋፉሽ** ይሆናል። በውስጥሽ የምታብሰለስይው ነገርም ኣንዲህ ዓይነት ስሜት እንዲያድርብሽ ሊያደርግሽ ይችላል። ለምሳሌ፣ ኣንድ ወንድና ኣንዲት ሴት እጅ ለእጅ ተያይዘው ሲሄዱ ስትመለከቺ ኣንቺም የፍቅር ጓደኛ ኣንዲኖርሽ **በጣም ትጓጊያለሽ?** በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረተ እምነት ሽን ከማይጋራ ሰው ጋር እንኳ የፍቅር ጓደኝነት ለመመሥረት **ፈቃደኛ** ትሆኖለሽ? ሱላማጢሷ ወጣት ከፍቅር ግንኙነት ጋር በተያያዘ **ብስለት** እንዳላት ኣሰይታለች። ኣንቺም እንደ ኣሷ መሆን ትችያለሽ!

“አቻ ባልሆነ መንገድ አትጠመዱ”

“ከማያምኑ ጋር አቻ ባልሆነ መንገድ አትጠመዱ።” ወጣቶች በ2 ቆሮንቶስ 6:14 ላይ የሚገኘው ይህ የመጽሐፍ ቅዱስ መመሪያ ጠቃሚ እንደሆነ ይሰማቸው ይሆናል። ያም ቢሆን አንዳንዶች የማያምን ሰው ሊማርካቸው ይችላል። ምክንያቱ ምንድን ነው? አንዳንድ ጊዜ የሚማርካቸው የግለሰቡ መልክ ብቻ ሊሆን ይችላል። ማርክ የተባለ አንድ ወጣት እንዲህ ብሏል፦ “በስፖርት ክፍለ ጊዜ ሁሌ የማያት አንዲት ልጅ ነበረች። ልጅቷ ከእኔ ጋር ለማውራት የማታደርገው ጥረት አልነበረም። በመሆኑም ከእሷ ጋር ጓደኝነት መጀመር በጣም ቀላል ነበር።”

አንድ ወጣት የራሱን ፍላጎት በሚገባ የሚያውቅና የሚከተላቸው መንፈሳዊ መመሪያዎች ትክክል እንደሆኑ የሚተማመን ከሆነ ብሎም በስሜቱ ከመነዳት ይልቅ በሳል አስተሳሰብ ካዳበረ ምን ዓይነት ውሳኔ ማድረግ እንዳለበት ያውቃል። አንድ የማያምን ሰው የቱንም ያህል ቆንጆና የደስ ደስ ያለው ቢሆን ወይም ምንም ያህል ጨዋ ቢመስል ከአምላክ ጋር ያላችሁን ወዳጅነት ለማጠናከር ሊረዳችሁ አንደማይችል ምንም ጥርጥር የለውም። —ያዕቆብ 4:4

እርግጥ ነው፣ ከማያምን ሰው ጋር የፍቅር ጓደኝነት መሥርታችሁ ከሆነ ግንኙነቱን ማቆም ቀላል ላይሆን ይችላል፤ ሲንዲ የተባለች ወጣት እንዲህ ዓይነት ሁኔታ አጋጥሟት ያውቃል። “በየቀኑ አለቅስ ነበር” ብላ ለች። “በክርስቲያናዊ ስብሰባዎችም ላይ እንኳ ሳይቀር ነጋ ጠባ ስለ ልጁ አስብ ነበር። በጣም እወደው ስለነበር በወቅቱ እሱን ከማጣ ሞቴን እመ ርጥ ነበር።” ሆኖም ሲንዲ ከማያምን ሰው ጋር የፍቅር ጓደኝነት መጀመሯ ተገቢ እንዳልሆነ እናታ የሰጠቻት ምክር ጥበብ ያዘለ መሆኑን ለመገንዘብ ብዙ ጊዜ አልወሰደባትም። “ከእሱ ጋር የነበረኝን ግንኙነት ማቆሜ ተገቢ ነበር። ይሖዋ የሚያስፈልገኝን እንደሚያሟላልኝ ምንም አልጠራጠርም” ብላለች።

እናንተም እንደ ሲንዲ ዓይነት ሁኔታ አጋጥሟችኋል? ከሆነ ሁኔታውን ለማስተካከል ብቻችሁን መታገል አያስፈልጋችሁም! ጉዳዩን ለወላጆቻችሁ ማማከር ትችላላችሁ። ጄም የተባለ ወጣት በትምህርት ቤቱ ካለች አንዲት ልጅ ጋር ፍቅር ይዞት በነበረበት ወቅት እንዲህ አድርጓል። “ወላጆቼ እንዲረዱኝ ጠየቅኳቸው። ለእሷ የነበረኝን የፍቅር ስሜት እንዳሸንፍ የረዳኝ ትልቁ ነገር እነሱን ማማከሬ ነበር” ብሏል። የጉባኤ ሽማግሌዎችም ሊረዷችሁ ይችላሉ። ታዲያ ወደ አንዳቸው ቀርባችሁ ስላጋጠማችሁ ሁኔታ ለምን አትነግሯቸውም?—ኢሳይያስ 32:1, 2

በደንብ የሚያውቁትን ሰዎች ለምሳሌ በጉባኤ ያሉ የጎለመሱ ክርስቲያኖችን ማነጋገሩ ጠቃሚ ይሆናል። በዚህ መንገድ ጓደኛሽ “በመልካም ምግባሩ የተመሠከረለት” መሆን አለመሆኑን ማወቅ ትችያለሽ። —የሐዋርያት ሥራ 16:1, 2

አስካሁን ካየናቸው ነጥቦች አንዳር ጓደኛሽን ስትመዝኚው የተሰማሽን ነገር በጽሑፍ ማስፈርሽ ስለ አሱ ማንነት ሰፋ ያለ ግንዛቤ አንዲኖርሽ ይረዳሻል።

ባሕርያቱ ✎ .....

.....

ምግባሩ .....

.....

ያተረፈው ስም .....

.....

ከዚህም በተጨማሪ በገጽ 39 ላይ ያለውን “ጥሩ ባል ይሆነኛል?” የሚለውን ሣጥን ወይም በገጽ 40 ላይ የሚገኘውን “ጥሩ ሚስት ትሆነኛለች?” የሚለውን ሣጥን መመልከቱም ጠቃሚ ነው። በአነዚህ ሣጥኖች ውስጥ የቀረቡት ጥያቄዎች አንዳችሁ ለሌላው ተስማሚ የትዳር ጓደኛ መሆን ትችሉ አንደሆነ ለመወሰን ይረዷችኋል።

ጉዳዩን በጥሞና ካሰብሽበት በኋላ ‘ይህ ግለሰብ ለይሆነኝም’ የሚል ድምዳሜ ላይ ብትደርሺስ? በዚህ ወቅት ፈተና የሚሆንብሽ የሚከተለውን ጥያቄ መመለስ ይሆናል፦

ግንኙነታችንን ማቆም ይኖርብን ይሆን?

መለያየት ጠቃሚ የሚሆንበት ጊዜ አለ። ጂል የተባለች ወጣት ያጋጠማትን ሁኔታ አንመልከት። አንዲህ ብላለች፦ “መጀመሪያ አካባቢ የወንድ ጓደኛዬ የት አንዳለሁ፣ ምን አያደረግሁ አንደሆነ አንዲሁም ከማን ጋር አንደሆንኩ ሁልጊዜ ሲጠይቀኝ አንደሚጨነቅልኝ ስለሚሰማኝ ደስ ይለኝ ነበር። በኋላ ላይ ግን ከአሱ ጋር ብቻ ካልሆነ በቀር ከሌላ ሰው ጋር ለደቂቃ አንኳ ጊዜ ማሳለፍ ችግር ሆነ። ሌላው ቀርቶ

ይህን ታውቅ ነበር

በተደጋጋሚ የተደረጉ ጥናቶች አንደሚያሳዩት የተለያየ ሃይማኖት ያላቸው ሰዎች የሚመሠርቱት ጋብቻ በፍቺ የማከተሙ አጋጣሚ በጣም ሰፊ ነው።

“ሕፃን እንኳ ጠባዩ ንጹሕና ቅን መሆኑ፣ ከአድራጎቱ ይታወቃል።”
—ምሳሌ 20:11

ከቤተሰቤ ጋር በተለይ ደግሞ ከአባቴ ጋር ስሆን ይቀና ጀመር። ከእሱ ጋር የነበረኝን ግንኙነት ሳቆም አንዳች ነገር ከላዬ ላይ የወረደልኝ ያህል ቅልል አለኝ!”

ሣራም ተመሳሳይ ሁኔታ አጋጥሟታል። የወንድ ጓደኛዋ የነበረው ጆን፣ ሥር ዓት የጎደለውና ምንም ቢደረግለት የማይደሰት ሰው መሆኑን እያደር አስተዋለች፤ ከዚህም በላይ በአሽሙር ይናገራት ነበር። ሣራ ያጋጠማትን ስታ ስታውስ እንዲህ ብላለች፦ “በአንድ ወቅት ከቀጠሯችን ሦስት ሰዓት አርፍዶ መጣ! እናቴ በሩን ስትከፍትለት ዝግት አድ ርጓት ገባ። ከዚያም ‘እንሂዳ፣ አርፍደናልኮ!’ አለኝ። የሚገርመው ‘አርፍጃለሁ’ ከማለት ይልቅ ‘አርፍደናል’ ነበር ያለው። ይቅርታ መጠየቅ ወይም ያረፈደበትን ምክንያት መግለጽ ነበረበት። ከሁሉ በላይ ደግሞ ለእ ናቴ አክብሮት ሊያሳያት ይገባ ነበር!” እርግጥ ነው፣ ግለሰቡ አንድ ወቅት ላይ መጥፎ ጠባይ ስላሳየ ወይም የሚያበሳጭሽ ነገር ስላደረገ ብቻ ግንኙነታ ችሁ መቆም አለበት ማለት አይደለም። (መዝሙር 130:3) ሆኖም ሣራ፣ ጓደኛዋ ከላይ የጠቀሰ ችው ዓይነት ሥርዓት የጎደለው ጠባይ ያሳየው በአ ጋጣሚ እንዳልሆነና እንዲህ ማድረግ ልማዱ እንደ ሆነ ስትገነዘብ ግንኙነታቸውን ለማቆም ወሰነች።



አንቺም እንደ ጂልና እንደ ሣራ የወንድ ጓደኛሽ ተስማሚ የትዳር አጋር እን ደማይሆንሽ ብትገነዘቢስ? እንዲህ ከሆነ ውስጥሽ የሚነግርሽን ማዳመጥ አለብሽ! ሁኔታውን አምኖ መቀበል እንደሚከብድሽ ባይካድም ግንኙነቱን ማቆም ከሁሉ የተ ሻለ ውሳኔ ሊሆን ይችላል። ምሳሌ 22:3 “አስተዋይ ሰው አደጋ ሲያይ መጠጊያ ይሻል” ይላል። ለምሳሌ ያህል፣ አንደኛው ወገን በገጽ 39 እና 40 ላይ ከተጠ ቀሱት “አደገኛ ምልክቶች” አንዱን እንኳ የሚያሳይ ከሆነ ቢያንስ ችግሩ እስኪስተ ካከል ድረስ ግንኙነቱን ማቋረጡ ጥበብ ይሆናል። እውነት ነው፣ ግንኙነቱን ማቋ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 31 ተመልከት

> *“የፍቅር ጓደኛችሁ ቤተሰቡን የሚይዝበት መንገድ ወደፊት እናንተን እንዴት እንደሚይዛችሁ ይጠቁማል።”* —ቶኒ

ረጥ ቀላል ላይሆን ይችላል። ይሁንና ጋብቻ ዘላቂ ጥምረት እንደሆነ አስታውሺ። መለያየታችሁ ለተወሰነ ጊዜ ቢያሰዝንሽም ዕድሜ ልክሽን በጸጸት ስሜት ስትሠ ቃዪ ከመኖር ይሻልሻል!

ውሳኔን ማሳወቅ

ግንኙነታችሁን ማቆም እንደምትፈልጊ ማሳወቅ የሚኖርብሽ እንዴት ነው? በቅድሚያ ለመነጋገር አመቺ የሆነ ሁኔታ መምረጥ አለብሽ። ይህ ሲባል ምን ማለት ነው? አንቺ በአሱ ቦታ ብትሆኚ ኖሮ ጉዳዩ እንዴት እንዲነገርሽ እንደምትፈልጊ አስቢ። (ማቴዎስ 7:12) በሌሎች ፊት ቢነገርሽ ደስ ይልሻል? ደስ እንደ ማይልሽ የታወቀ ነው። ከሁኔታዎች አንዳር እንዲህ ማድረጉ ጥበብ እንደሆነ ካልተ ሰማሽ በቀር በስልክ የመልእክት መቀበያ ማሽን ላይ መልእክት በመተው አሊያም በሞባይል ወይም በኢንተርኔት አማካኝነት የጽሑፍ መል እክት በመላክ ውሳኔሽን ማሳወቅም ተገቢ አይደለም። ከዚህ ይልቅ ይህንን ከባድ ጉዳይ ለመወያየት አመቺ የሆነ ጊዜና ቦታ ምረጪ።



አመቺ የሆነውን ሁኔታ ከመረጥሽ በኋላ ቀጣዩ ነገር ውሳኔ ሽን የምትናገሪው እንዴት ነው? የሚለው ይሆናል። ሐዋርያው ጳውሎስ፣ እርስ በርሳቸው ‘እውነትን እንዲነጋገሩ’ ክርስቲያኖ ችን አሳስቧቸዋል። (ኤፌሶን 4:25) ስለዚህ ከሁሉ የተሻለው መንገድ ጥብቅ አቋም እንዳለሽ በሚያሳይ ሆኖም ስሜቱን በማይ ጎዳ መልኩ ውሳኔሽን ማሳወቅ ነው። ግንኙነታችሁ እንደማያዛ ልቅ የተሰማሽ ለምን እንደሆነ በግልጽ ንገሪው። ድክመቶቹን መዘክዘክ ወይም የትችት መዓት ማቹኮድኮድ አያስፈልግ ሽም። “አንተ በፍጹም . . . አታደርግም” ወይም “አንተ መቼም ቢሆን . . . አታውቅም” በማለት ጣትሽን አሱ ላይ ከመቀሰር ይልቅ “እኔ የምፈልገው . . . ሰው ነው” ወይም “ግንኙነታችንን ማቆም እንደሚገበን የሚሰማኝ . . . ምክንያት ነው” እንደሚሉት ባሉ ምን እንደሚሰማሽ ለመግለጽ በሚያስችሉ ቃላት መጠቀም የተሻለ ይሆናል።

ይህ የምትወላውይበት ጊዜ አይደለም፤ ጓደኛሽ ሐሳብሽን እንዲያስቀይርሽ ልትፈቅጂ አይገባም። ግንኙነታችሁን ለማቆም የወሰንሽው አጥጋቢ ምክንያት ስላለሽ መሆኑን መዘንጋት የለብሽም። በመሆኑም ጓደኛሽ አሰማኝ የሚመስሉ ነጥቦችን በመደርደር ውሳኔሽን እንዳያስቀይርሽ ተጠንቀቂ። ሎሪ የተባለች አንዲት ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “ከቀድሞ የወንድ ጓደኛዬ ጋር የነበረኝን ግንኙነት ካቆምኩ በኋላ በተገናኘን ቁጥር በጣም እንደተጎዳ የሚያስመስል ነገር ያደርግ ነበር። እንዲህ የሚያደርገው እንዳዝንለት ብሎ እንደነበረ ይሰማኛል። በእርግጥ አዝኜለት ነበር፤ ሆኖም ይህ ድርጊቱ አቋሜን እንዳላላ አላደረገኝም።” አንቺም እንደ ሎሪ ምን እንደምትፈልጊ ማወቅ ይኖርብሻል። ከአቋምሽ ፍንክች አትበይ። ቃልሽ ላይ ደለም ከሆነ ላይደለም ይሁን። —ያዕቆብ 5:12

መለያየት የሚያስከትለውን ጉዳት መቋቋም

ከጓደኛሽ ጋር ከተለያየሽ በኋላ ለተወሰነ ጊዜ በጣም ብትረበሺ ሊገርምሽ ላይገባም። ምናልባትም “ዐንገቴን ደፋሁ፤ ጐበጥሁም፤ ቀኑንም ሙሉ በትካዜ ተመላለስሁ” በማለት እንደተናገረው መዝሙራዊ ይሰማሽ ይሆናል። (መዝሙር 38:6) ላሰቢ የሆኑ አንዳንድ ጓደኞችሽ ለወንድ ጓደኛሽ ሌላ ዕድል እንድትሰጪው ሊያበረታቱሽ ይሞክሩ ይሆናል። ሆኖም ተጠንቀቂ! ዞሮ ዞሮ መዘዙ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

የማያምን ሰው ወድጄ ከሆነ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

የወንድ ጓደኛዬ ምን ዓይነት ስም እንዳተረፈ ለማወቅ
እንዲህ አደርጋለሁ፦

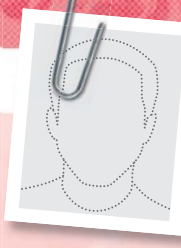
.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው
የምፈልገው ነገር

.....

.....



ጥሩ ባል ይሆነኛል?

ማንነት

- ☐ ያለውን ሥልጣን የሚጠቀምበት እንዴት ነው?—ማቴዎስ 20:25, 26
- ☐ ምን ግቦች አሉት?—1 ጢሞቴዎስ 4:15
- ☐ እነዚህ ግቦች ላይ ለመድረስ **አሁን** ጥረት እያደረገ ነው?—1 ቆሮንቶስ 9:26, 27
- ☐ ቤተሰቡን የሚይዘው እንዴት ነው?—ዘፀአት 20:12
- ☐ ጓደኞቹ እነማን ናቸው?—ምሳሌ 13:20
- ☐ ማውራት የሚቀናው ስለ ምንድን ነው?—ሉቃስ 6:45
- ☐ ለገንዘብ ምን አመለካከት አለው?—ዕብራውያን 13:5, 6
- ☐ ምን ዓይነት መዝናኛ ይወዳል?—መዝሙር 97:10
- ☐ ለይሖዋ ያለውን ፍቅር የሚያሳየው እንዴት ነው?—1 ዮሐንስ 5:3

ጠቃሚ ባሕርያት

- ☐ ታታሪ ነው?—ምሳሌ 6:9-11
- ☐ ገንዘብ አያያዝ ይችላል?—ሉቃስ 14:28
- ☐ ጥሩ ስም አትርፏል?—የሐዋርያት ሥራ 16:1, 2
- ☐ ለሌሎች አሳቢ ነው?—ፊልጵስዩስ 2:4

አደገኛ ምልክቶች

- ☐ ግልፍተኛ ነው?—ምሳሌ 22:24
- ☐ የፆታ ብልግና እንድንፈጽም ለማግበስ ይሞክራል?—ገላትያ 5:19
- ☐ በሌሎች ላይ አካላዊ ጥቃት ይሰነዝራል? ወይም ስሜት የሚያቆስል ነገር የመናገር ልማድ አለው?—ኤፌሶን 4:31
- ☐ ካልጠጣ በቀር የተዝናና አይመስለውም?—ምሳሌ 20:1
- ☐ ቀናተኛና ራስ ወዳድ ነው?—1 ቆሮንቶስ 13:4, 5



ጥሩ ሚስት ትሆነኛለች?

ማንነት

- ☐ በቤተሰብም ሆነ በጉባኤ ውስጥ ለሥልጣን ተገዢ መሆኗን የምታሳየው እንዴት ነው?—ኤፌሶን 5:21, 22
- ☐ ቤተሰቧን የምትይዘው እንዴት ነው?—ዘፀአት 20:12
- ☐ ጓደኞቿ እነማን ናቸው?—ምሳሌ 13:20
- ☐ ማውራት የሚቀናት ስለ ምንድን ነው?—ሉቃስ 6:45
- ☐ ለገንዘብ ምን አመለካከት አላት?—1 ዮሐንስ 2:15-17
- ☐ ምን ግቦች አሏት?—1 ጢሞቴዎስ 4:15
- ☐ እነዚህ ግቦች ላይ ለመድረስ **አሁን** ጥረት እያደረገች ነው?—1 ቆሮንቶስ 9:26, 27
- ☐ ምን ዓይነት መዝናኛ ትወዳለች?—መዝሙር 97:10
- ☐ ለይሖዋ ያላትን ፍቅር የምታሳየው እንዴት ነው?—1 ዮሐንስ 5:3

ጠቃሚ ባሕርያት

- ☐ ታታሪ ናት?—ምሳሌ 31:17, 19, 21, 22, 27
- ☐ ገንዘብ አያያዝ ትችላለች?—ምሳሌ 31:16, 18
- ☐ ጥሩ ስም አትርፋለች?—ሩት 3:11
- ☐ ለሌሎች አሳቢ ናት?—ምሳሌ 31:20

አደገኛ ምልክቶች

- ☐ ጨቅጫቃ ናት?—ምሳሌ 21:19
- ☐ የፆታ ብልግና አንድንፈጽም ለማግባበት ትሞክራለች?—1ኛ ተሰሎንቄ 5:19
- ☐ ስሜት የሚያቆስል ነገር የመናገር ልማድ አላት? ወይም በሌሎች ላይ አካላዊ ጥቃት ትሰነዝራለች?—ኤፌሶን 4:31
- ☐ ካልጠጣች በቀር የተዝናናች አይመስላትም?—ምሳሌ 20:1
- ☐ ቀናተኛና ራስ ወዳድ ናት?—1 ቆሮንቶስ 13:4, 5

የሚተርፈው ለአንቺ አንጂ ለጓደኞችሽ አንዳልሆነ ማወቅ አለብሽ። በተከሰተው ነገር ውስጥሽ ቢያዝንም አንኳ በአቋምሽ ለመጽናት መፍራት የለብሽም።

በመለያየታችሁ የተጎዳው ስሜትሽ ውሎ አድሮ መጠገኑ አይቀርም። እስከዚ ያው ድረስ ግን ሁኔታውን ለመቋቋም የሚያስችሉሽን አንደሚከተሉት ያሉ ጠቃሚ አርምጃዎች ለምን አትወስጂም?

ለምታምኚው ሰው ስሜትሽን አውጥተሽ ተናገሪ።* (ምሳሌ 15:22) ስለ ጉዳዩ ወደ ይሖዋ ጸልዩ። (መዝሙር 55:22) ራስሽን በሥራ አስጠምጂ። (1 ቆሮንቶስ 15:58) ከሌሎች ራስሽን አንዳታገዱ ተጠንቀቂ! (ምሳሌ 18:1 *የ1954 ትርጉም*) ዛሬ ነገ ሳትዪ ከሚያንዱሽ ሰዎች ጋር ወዳጅነትሽን አጠና ክሪ። አአምሮሽ አዎንታዊ በሆኑ ነገሮች ላይ አንዲያተኩር አድርጊ።—ፊልጵስዩስ 4:8

አንድ ቀን ሌላ ጓደኛ ማግኘትሽ አይቀርም። በዚህ ጊዜ ከአሁኑ የተሻለ ሚዛናዊ አመለካከት አንደሚኖርሽ ምንም ጥርጥር የለውም። ምናልባት በዚያ ወቅት "ይህ ሰው ይሆነኛል?" ለሚለው ጥያቄ አዎን የሚል መልስ ትሰጪ ይሆናል!

* ወላጆችሽ ወይም ሌሎች የጎለመሱ ሰዎች ለምሳሌ ክርስቲያን ሽማግሌዎች ሊረዱሽ ይችላሉ። ምናልባትም ወጣት በነበሩበት ወቅት ተመሳሳይ ነገር አጋጥሟቸው አንደነበር ይነግሩሽ ይሆናል።

በሚቀጥለው ምዕራፍ መጠናናት ጀምራችሁ ከሆነ አንዳችሁ ለሌላው ፍቅራችሁን በምትገልጹበት ወቅት አስከምን ድረስ መሄድ አንደምትችሉ መወሰን የምትችሉት አንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **በትዳር ውስጥ ሊጠቅሙ የሚችሉ ምን ጥሩ ባሕርያት አሏችሁ?**
- **የትዳር ጓደኞችሁ የሚሆነው ሰው የትኞቹ አስፈላጊ ባሕርያት አንዲኖሩት ትፈልጋላችሁ?**
- **አምነታችሁን የማይጋራ ሰው ብታገቡ ምን ችግሮች ሊያጋጥሟችሁ ይችላሉ?**
- **ስለ ጓደኞችሁ ባሕርይና ምግባር አንዲሁም ስላተረፈው ስም ማወቅ የምትችሉባቸው አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?**



4

ገደቡን አለፈ የሚባለው መቼ ነው?

እውነት ወይስ ሐሰት?

መጠናናት የጀመሩ ሁለት ሰዎች በምንም ተአምር መነካካት የለባቸውም። ❑ እውነት ❑ ሐሰት

አንድ ወንድና አንዲት ሴት የግብረ ሥጋ ግንኙነት ባይፈጽሙም ዝሙት እንደፈጸሙ የሚያስቆጥር ነገር ሊያደርጉ ይችላሉ። ❑ እውነት ❑ ሐሰት

መጠናናት የጀመሩ ወንድና ሴት በመተቃቀፍ፣ በመደባበስ እና በመሳሳም ፍቅራቸውን ካልገለጹ ይዋደዳሉ ማለት አይቻልም። ❑ እውነት ❑ ሐሰት

ይህን ጉዳይ ብዙ ጊዜ አስበህበት እንደሚሆን ምንም ጥርጥር የለውም። ከአንዲት ወጣት ጋር እየተጠናናህ ከሆነ ፍቅራችሁን የምትገልጹበት መንገድ ገደቡን አለፈ የሚባለው መቼ እንደሆነ ማወቅ አስቸጋሪ ሊሆንባችሁ ይችላል። አስቲ እውነት ወይም ሐሰት ብለህ እንድትመልስ ከላይ የቀረቡትን ሦስት ጥያቄዎች እንመርምር፤ ከዚያም “ገደቡን አለፈ የሚባለው መቼ ነው?” ለሚለው ጥያቄ መልስ ለማግኘት የአምላክ ቃል እንዴት እንደሚረዳን እንመለከታለን።

● ***መጠናናት የጀመሩ ሁለት ሰዎች በምንም ተአምር መነካካት የለባቸውም።***

ሐሰት። መጽሐፍ ቅዱስ ሥርዓት ባለውና ተገቢ በሆነ መልኩ ፍቅርን መግለጽን አይከለክልም። ለምሳሌ ያህል፣ በጣም ስለሚዋደዱ አንዲት ሱላማጢስ ወጣትና አንድ አረኛ የሚናገር ታሪክ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እናገኛለን። እነዚህ ወጣቶች የሚጠናኑት ሥነ ምግባራዊ ንጽሕናቸውን ጠብቀው ነበር። ያም ሆኖ ከመጋባታቸው በፊትም ቢሆን በአንዳንድ መንገዶች አነዳቸው ለሌላው ፍቅራቸውን ይገልጹ እንደነበር ከታሪኩ በግልጽ መመልከት ይቻላል። (ማሕልየ መሓልይ 1:2፤ 2:6፤ 8:5) በዛሬው ጊዜም ለመጋባት የወሰኑ አንድ ወንድና ሴት ንጹሕ በሆነ መንገድ ፍቅራቸውን መግለጻቸው ተገቢ እንደሆነ ይሰማቸው ይሆናል።*

ይሁንና የሚጠናኑ ሰዎች በዚህ ረገድ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርባቸዋል። መሰሰም፣ መተቃቀፍ ወይም የዋታ ስሜትን የሚቀሰቅስ ማንኛውንም ነገር ማድረግ የዋታ ብልግና ወደ መፈጸም ሊያመራ ይችላል። አንድ ወንድና አንዲት ሴት እነዚህ ያሉትን የፍቅር መግለጫዎች የሚያሰዩት በንጹሕ ልቦና ተነሳስተው ቢሆንም እንኳ ስሜታቸውን መቆጣጠር ተስኗቸው በቀላሉ የዋታ ብልግና ሊፈጽሙ ይችላሉ። —ቆላስይስ 3:5

● ***አንድ ወንድና አንዲት ሴት የግብረ ሥጋ ግንኙነት ባይፈጽሙም ዝሙት አንደፈጸሙ የሚያስቆጥር ነገር ሊያደርጉ ይችላሉ።***

አውነት። በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ "ዝሙት" ተብሎ የተተረጎመው ፖርኒያ የተባለው የግሪክኛ ቃል ሰፊ ትርጉም አለው። ይህ ቃል ባልተጋቡ ሰዎች መካከል የሚፈጸመውን ማንኛውንም ዓይነት የዋታ ግንኙነትና የዋታ ብልቶችን ተገቢ ባልሆነ መንገድ መጠቀምን ያመለክታል። በመሆኑም ዝሙት የሚለው ቃል የሚያመለክተው የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸምን

ይህን ታውቅ ነበር

ተጫጭታችሁ ከሆነ ከዋታ ግንኙነት ጋር የተያያዙ አንዳንድ ጉዳዮችን በግልጽ መነጋገር ያስፈልጋችኋል። ይሁን እንጂ በስልክ ስታወሩም ሆነ የጽሑፍ መልእክት ስትላላኩ የዋታ ስሜትን ለመቀስቀስ የታሰቡ ቃላትን መጠቀም ርኩሰት ነው።

* በአንዳንድ የዓለም ክፍሎች ያልተጋቡ ወንድና ሴት በሰዎች ፊት ፍቅራቸውን መግለጻቸው ሌሎችን ቅር የሚያሰኝ ከመሆኑም ሌላ አንደነውር ይቆጠራል። ክርስቲያኖች ሌሎችን የሚያሰናክል ነገር ላለማድረግ መጠንቀቅ አለባቸው። —2 ቆሮንቶስ 6:3

ገደቡን አልፋችሁ ብትሄዱስ?

ተገቢ ያልሆነ ነገር ከፈጸማችሁ ምን ማድረግ አለባችሁ? ችግሩን በራሳችሁ እንደምታስተካክሉት በማሰብ ራሳችሁን አታታልሉ። አንዲት ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “‘ሁለተኛ እንዲህ እንዳናደርግ እርዳን’ ብዬ እጸልይ ነበር። ገደቡን ሳናልፍ በመመላለስ ረገድ አንዳንድ ጊዜ ቢሳካልንም የተሳሳትንባቸው ወቅቶችም ነበሩ።” ስለዚህ ጉዳዩን ለወላጆቻችሁ መን ገር ያስፈልጋችኋል። መጽሐፍ ቅዱስም ‘የጉባኤ ሽማግሌዎችን እንድት ጠሩ’ የሚያበረታታ ጠቃሚ ምክር ይሰጣል። (ያዕቆብ 5:14) እነዚህ ክርስ ቲያን እረኞች ከአምላክ ጋር ያላችሁን ግንኙነት ለማስተካከል የሚረዳችሁ ምክር፣ ተግሣጽና ወቀሳ ይሰጧችኋል።

ብቻ ሳይሆን በአፍና በፊንጢጣ የፆታ ግንኙነት እንደ መፈጸምና የሌላውን የፆታ ብልት እንደ ማሻሸት የመሰሰሉትን ድርጊቶች ጭምር ነው።

መጽሐፍ ቅዱስ የሚያወግዘው ዝሙት መፈጸምን ብቻ አይደለም። ሐዋር ያው ጳውሎስ እንዲህ ሲል ጽፏል፦ “የሥጋ ሥራዎች የታወቁ ናቸው፤ እነሱም፦ ዝሙት፣ ርኩሰት፣ ብልግና [ናቸው።] . . . እንዲህ ያሉትን ነገሮች የሚፈጽሙ የአምላክን መንግሥት አይወርሱም።”—ገላትያ 5:19-21

“ርኩሰት” ምንድን ነው? “ርኩሰት” ተብሎ የተተረጎመው የግሪክኛ ቃል በጉግ ግርም ሆነ በድርጊት የጎደፉ መሆንን ያመለክታል። አጅን የሌላው ሰውነት ውስጥ ማስገባት፣ የሌላውን ልብስ ለማወላለቅ መሞከር ወይም ሊነኩ የማይገባቸውን የሰውነት ክፍሎች ለምሳሌ ጡትን መደባበስ ርኩስ ድርጊት እንደሆነ ምንም ጥር ጥር የለውም። መጽሐፍ ቅዱስ፣ ጡትን መደባበስን የሚገልጸው በተጋቡ ሰዎች መካከል ብቻ ከሚፈጸሙ ድርጊቶች እንደ አንዱ አድርጎ ነው።—ምሳሌ 5:18, 19

አንዳንድ ወጣቶች ያለምንም እፍረት የአምላክን መሥፈርቶች ይጥሰሉ። ሆን ብለው ገደቡን ያልፋሉ፤ አሊያም ስግብግብ በመሆን ካገኙት ሰው ሁሉ ጋር የፆታ ርኩሰት ለመፈጸም ይፈልጋሉ። እንደዚህ የሚያደርጉ ወጣቶች ሐዋርያው ጳውሎስ “ብልግና” ብሎ የጠራውን ድርጊት ፈጽመዋል ሊባል ይችላል። “ብልግና” ተብሎ የተተረጎመው የግሪክኛ ቃል ‘ጋጠወጥነት፣ ልቅነት፣ ስድነት፣ ገደብ የለሽ የፆታ ፍላጎት’ የሚል ፍቺ አለው። “የሥነ ምግባር ስሜታቸው ስለደነዘዘ በስግብግብ ነት ማንኛውንም ዓይነት ርኩሰት ለመፈጸም ራሳቸውን ለብልግና አሳልፈው ሰጥ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 24 ተመልከት



“ፍቅር . . . ተገቢ ያልሆነ ምግባር አያሳይም።”—1 ቆሮንቶስ 13:4, 5

ተዋል” እንደተባሉት ሰዎች መሆን እንደማትፈልግ ግልጽ ነው። —ኤፌሶን 4: 17-19

● ***መጠናናት የጀመሩ ወንድና ሴት በመተቃቀፍ፣ በመደባበስ እና በመሳሳም ፍቅራቸውን ካልገለጹ ይዋደዳሉ ማለት አይቻልም።***

ሐሰት። አንዳንዶች ከሚያስቡት በተቃራኒ ተገቢ ያልሆኑ የፍቅር መግለጫ ዎች በአንድ ወንድና በአንዲት ሴት መካከል ያለው ግንኙነት እንዲጠናከር አያደር ጉም። ከዚህ ይልቅ በመካከላቸው መከባበርና መተማመን እንዳይኖር ያደርጋሉ። ሎራ የገጠማትን ሁኔታ እንመልከት። እንዲህ ብላለች፦ “አንድ ቀን እናቴ ባልነበ ረችበት ሰዓት የወንድ ጓደኛዬ ቴሌቪዥን ለማየት በሚል ሰበብ ቤታችን መጣ። መጀመሪያ ላይ እጁን ብቻ ነበር የያዘኝ። ይሁንና ሳላስበው ሰውነቴን ይደባብሰኝ ጀመር። እጁን እንዲሰበስብ ብነግረው ተበሳጭቶ ሊሄድ ይችላል ብዬ ስላሰብኩ ‘ተው’ እንዳልለው ፈራሁ።”

የሎራ የወንድ ጓደኛ ከልቡ የሚወዳት ይመስልሻል? ወይስ የሚፈልገው የራ ሱን ስሜት ለማርካት ብቻ ነበር? አንድ ሰው ርኩሰት እንድትፈጽሙ ሊያነሳሳሽ የሚሞክር ከሆነ ከልቡ ይወድሻል ማለት ይቻላል?

አንድ ወጣት፣ የሴት ጓደኛው ካገኘችው ክርስቲያናዊ ሥልጠና ጋር የሚጋ ጭና ሕሊናዋን የሚያቆሽሽ ድርጊት እን ድትፈጽም የሚገፋፋት ከሆነ የአምላክን ሕግ የሚጥስ ከመሆኑም በላይ ለእሷ ያለው ፍቅር እውነተኛ መሆኑ አጠያያቂ እንዲ ሆን ያደርጋል። እንዲህ ያለው ድርጊት እን ዲፈጸምበት የምትፈቅድ ወጣትም ብት ሆን መጠቀሚያ እየሆነች ነው። ከዚህ የከፋው ደግሞ ርኩሰት መፈጸሚ ነው፤ አልፎ ተርፎም ዝሙት ልትፈጽም ትችላ ለች።*—1 ቆሮንቶስ 6:9, 10

* በዚህ አንቀጽ ላይ የተጠቀሱት ነጥቦች ለሁለ ቱም ፆታዎች እንደሚሠሩ ግልጽ ነው።

ጠቃሚ ምክር

ከፍቅር ጓደኛችሁ ጋር ለመጠናናት ስትገናኙ ሌሎ ችም እንዲኖሩ አድርጉ፤ አሊያም ቢያንስ አንድ ሰው አብሯችሁ መሆን ይኖርበ ታል። ችግር ውስጥ እንድትገቡ የሚያደርጉ ሁኔታ ዎችን አስወግዱ፤ ለምሳሌ የቆመ መኪና ወይም ቤት ውስጥ ብቻችሁን አትሁኑ።

> **“እኔና እጮኛዬ ሥነ ምግባራዊ ንጽሕናችንን ጠብቀን ስለመቆየት የሚገልጹ በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረቱ ጽሑፎችን አብረን አንብበናል። እነዚህ ጽሑፎች ንጹሕ ሕሊና እንድንይዝ እንደረዱን ይሰማናል።”** —ለቲሺያ

ግልጽ የሆኑ ገደቦችን አብጁ

አየተጠናናችሁ ከሆነ ተገቢ ያልሆኑ የፍቅር መግለጫዎችን ከማሰየት መቆጠብ የምትችሉት እንዴት ነው? ግልጽ የሆኑ ገደቦችን አስቀድሞ ማበጀት የጥበብ አርምጃ ነው። ምሳሌ 13:10 (*NW*) “እርስ በርስ በሚመካከሩ ሰዎች ዘንድ . . . ጥበብ አለ” ይላል። ተገቢ የሚባለው የፍቅር መግለጫ ምን ዓይነት እንደ ሆነ አስቀድማችሁ ተነጋገሩ። ስሜታችሁ ከተነሳሳ በኋላ ገደብ ለማበጀት መሞከር ቤታችሁ በእሳት ቢያያዝ እሳቱ ከቁጥጥር ውጭ እስኪሆን ድረስ እርምጃ ሳትወስዱ እንደመቆየት ይሆናል።

እርግጥ ነው፣ በተለይ መጠናናት እንደጀመራችሁ አካባቢ እንዲህ ያለውን ውይይት ማድረግ ከባድ እንዲያውም የሚያሰፍር ሊሆንባችሁ ይችላል። ሆኖም አስቀድማችሁ ገደብ ማበጀታችሁ በኋላ ላይ ከባድ ችግር ውስጥ እንዳትገቡ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል። ጥበብ የሚንጸባረቅባቸው ገደቦች ማበጀታችሁ አሳት

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

የሥነ ምግባር ብልግና ወደ መፈጸም ሊመሩ የሚችሉ ሁኔታዎችን ለማስወገድ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

የፍቅር ጓደኛዬ ተገቢ ያልሆነ ድርጊት እንድንፈጽም ሊገፋፋኝ ቢሞክር እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



ቤታችሁ በእሳት ቢያያዝ እርምጃ ለመውሰድ እሳቱ ክቁጥጥር ውጭ እስኪሆን ትጠብቃላችሁ? በፍቅር መግለጫዎች ረገድ ገደብ ለማበጀትም ስሜታችሁ እስኪነሳሳ መጠበቅ የለባችሁም

ሊያስነሱ የሚችሉ ሁኔታዎችን አስቀድሞ ከማስወገድ ጋር ሊመሳሰል ይችላል። ከዚህም በተጨማሪ ስለ እነዚህ ጉዳዮች መወያየት መቻላችሁ ግንኙነታችሁ የሚያዛልቅ መሆኑን ይጠቁማል። ደግሞም በጋብቻ ውስጥ በፆታ ግንኙነት ለመደሰት ራስን መግዛትንና ትዕግሥትን ማዳበር አንዲሁም ራስ ወዳድነትን ማስወገድ እጅግ አስፈላጊ ነው። —1 ቆሮንቶስ 7:3, 4

ከአምላክ መሥፈርቶች ጋር በሚስማማ መንገድ መኖር ቀላል እንዳልሆነ አይ ካድም። ያም ቢሆን ይሖዋ በሚሰጥህ ምክር መተማመን ትችላለህ። በኢሳይያስ 48:17 ላይ ይሖዋ “የሚበጅህ ምን እንደ ሆነ የማስተምርህ፣ መሄድ በሚገባህ መንገድ የምመራህ ነኝ” በማለት ስለ ራሱ ተናግሯል። ይሖዋ ከሁሉ የተሻለውን ነገር እንድታገኝ ይመኝልሃል!

በሚቀጥለው ምዕራፍ ***አንዲት ወጣት ድንግልናዋን ጠብቃ ስለቆየች ችግር አለባት ማለት አይደለም። አንዲያውም አንዲህ ማድረጓ የጥበብ አካሄድ ነው። አንዲህ የምንልበትን ምክንያት አስቲ እንመልከት።***

ምን ይመስልሃል?

- **ከፍቅር ጓደኛችሁ ጋር አብራችሁ ስትሆኑ በመካከላችሁ በሚኖረው አካላዊ ቅርበት ረገድ ምን ዓይነት ገደብ ታበጃላችሁ?**
- **በዝሙት፣ በርኩሰትና፣ በብልግና መካከል ያለውን ልዩነት አብራራ።**



5

ድንግልናዬን መጠበቅ ያለብኝ ለምንድን ነው?

“ከየአቅጣጫው የሚመጣው ተጽዕኖ ‘የዕታ ግንኙነት ምን እንደሚመስል ምክሬ ባየው’ ብዬ እንዳስብ ያደርገኛል።”—ሔለ

“የዕታ ግንኙነት ሳልፈጽም እስካሁን መቆየቴ ያሳፍረኛል።”—ጆርደን

“ዘንድሮም ድንግል ነሽ?”* አንዲህ ያለው ጥያቄ ሽምቅቅ አንድትዪ ያደርግሽ ይሆናል። በብዙ ቦታዎች አንዲት ወጣት ድንግል ከሆነች ችግር አንዳለባት ተደርጋ ትታያለች። ከዚህ አንጻር በርካታ ወጣቶች ገና በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ አያሉ የዕታ ግንኙነት የሚፈጽሙ መሆኑ ምንም አያስገርምም!

ፍላጎታችሁና እኩዮቻችሁ የሚያሳድሩባችሁ ተጽዕኖ

ክርስቲያን ከሆንሽ መጽሐፍ ቅዱስ ‘ከዝሙት አንድትርቂ’ የሚሰጠውን ማሳ

* በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቀሱት ነጥቦች ለሁለቱም ዕታዎች ይሠራሉ።

በእርግጥ ከዚያ በኋላ ምን ይሆናል?

አብዛኛውን ጊዜ እኩዮችሽም ሆኑ በብዙኃኑ ዘንድ ተወዳጅ የሆኑ የመዝናኛ ፕሮግራሞች ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት መፈጸም የሚያስከትለውን መዘዝ አድበስብሰው ያልፋታል። እስቲ የሚከተሉትን ሦስት ሁኔታዎች እንመልከት። እነዚህ ወጣቶች *በእርግጥ* ምን ያጋጠማቸው ይመስልሻል?

● አብሮሽ የሚማር አንድ ወጣት ከበርካታ ሴቶች ጋር የፆታ ግንኙነት እንደፈጸመ በጉራ ይናገራል። ሁኔታው በጣም አስደሳች እንደሆነና ማናቸውም ምንም ችግር እንዳላጋጠማቸው ይገልጻል። ይሁንና እሱም *ሆነ* ሴቶቹ ድርጊቱን ከፈጸሙ በኋላ ያጋጠማቸው ነገር *በእርግጥ* እንደጠበቁት የሆነ ይመስልሻል?

.....

.....

● አንድ ፊልም እየተመለከትሽ ነው እንበል፤ ፊልሙ የሚደመደመው ሁለት የሚዋደዱ ወጣቶች ገና ሳይጋቡ የፆታ ግንኙነት ሲፈጽሙ በማሳየት ነው። በገሃዱ ዓለም ቢሆን ኖሮ ከዚያ በኋላ ምን የሚያጋጥማቸው ይመስልሻል? .....

.....

● አንድ ቆንጆ ወጣት የፆታ ግንኙነት እንድትፈጽሙ ጠየቀሽ። ድርጊቱን ብትፈጽሙ ማንም እንደማያውቅባችሁ ነግሮሻል። ከልጁ ጋር የፆታ ግንኙነት ብትፈጽሚና ሁኔታውን ለመደበቅ ብትሞክሪ ከዚያ በኋላ የሚያጋጥምሽ ነገር *በእርግጥ* እንደጠበቅሽው የሆነ ይመስልሻል? .....

.....

ሰቢያ ታውቂያለሽ። (1 ተሰሎንቄ 4:3) ያም ሆኖ የፆታ ስሜትሽን መቆጣጠር አስቸጋሪ ሊሆንብሽ ይችላል። ፖል የተባለ ወጣት እንዲህ ሲል በግልጽ ተናግሯል፦ “አንዳንድ ጊዜ ከፆታ ግንኙነት ጋር የተያያዙ ሐሳቦች ያለ ምንም ምክን ያት ወይም ሳልፈልግ ወደ አእምሮዬ ይመጣሉ።” አብዛኛውን ጊዜ እንዲህ ያለው ስሜት በተፈጥሮ ያለ ነገር ነው።

ይሁንና ድንግል በመሆንሽ ኀይፀኞችሽ ነጋ ጠባ የሚያሾፉብሽና የሚነዘንዙሽ ከሆነ ሁኔታው ከባድ ነው። ለምሳሌ፣ አንድን ወጣት እኩዮቹ ‘የፆታ ግንኙነት የማትፈጽም ከሆነማ ወንድ ነኝ አትበል’ የሚሉት ቢሆንስ? አሊያም ይማሞ አን ዲትን ወጣት ኀደኞቿ ‘የፆታ ግንኙነት ካልፈጸምሽ ምኑን ሴት ሆንሽው’ ቢሏ ትስ? ሔለን እንዲህ ብላለች፦ “እኩዮቻችሁ የፆታ ግንኙነት መፈጸም የሚያስደ ስትና ሁሉም ሰው የሚያደርገው ነገር እንደሆነ ይናገራሉ። ከዚህም ከዚያም ጋር



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ዮሴፍ

ዮሴፍ **አስቸጋሪ ሁኔታ** አጋጥሞታል። የጌታው ሚስት ከእሷ ጋር የፆታ ግንኙነት እንዲፈጽም ከዚህ በፊት በተደጋጋሚ ጊዜ ጠይቃው ነበር። አሁንም አልለቀቀችውም! ይሁንና ዮሴፍ በጥያቄዋ አልተሸነፈም። እንዲያውም **የሰጠው ምላሽ ቁርጥ ያለ ነበር።** “ይህን ክፉ ድርጊት ፈጽሜ እንዴት **በእግዚአብሔር ፊት ኀጢአት አሠራለሁ?”** አላት። የጌታው ሚስት ግን የዮሴፍ እንቢታ አልተዋጠላትም፤ ይባስ ብላም ልብሱን ጨምድዳ ያዘችው። በዚህ ጊዜ ዮሴፍ ጥሏት ለመሄድ ምንም አላመነታም፤ እንዲያውም **ሸሸ።** ከቤት ወጣ! ዮሴፍ **ጠንካራ የሥነ ምግባር አቋም** ያለው ሰው መሆኑን አሳይቷል። —ዘፍጥረት 39:7-12

አንቺም እንደ ዮሴፍ ዓይነት ሁኔታ ሊያጋጥምሽ ይችላል፤ ለምሳሌ፣ አንድ ሰው ለፆታ ፍላጎትሽ እንድትሸነፊ ይገፋፋሽ ይሆናል። እንዲህ ያለውን ፈተና ለመቋቋም ቆራጥ አቋም መያዝ ብቻውን የሚፈይደው ነገር የለም። **ፈጣሪሽ የሆነውን** ይሖዋ አምላክን **የማስደሰት** ፍላጎት በውስጥሽ ሊኖር ይገባል። ዮሴፍም እንደ አንቺ የፆታ ፍላጎት እንደነበረው አስታውሺ። ይሁንና ዮሴፍ የፆታ ፍላጎቱን ለማርካት ሲል ፈጣሪውን የሚያሳዝን ነገር መፈጸም በጭራሽ የማያስበው ነገር ነበር። አንቺም በተመሰሰይ የሥነ ምግባር ብልግና መፈጸም አምላክን የሚያሳዝንና ጣጣ ውስጥ የሚያስገባሽ ድርጊት መሆኑን **ከልብ ልታምኚበት** ይገባል። እንግዲያው ዮሴፍ ያሰየው ዓይነት ጠንካራ የሥነ ምግባር አቋም **ለማዳበርና** ይህንን አቋምሽን **ጠብቀሽ ለመቀጠል** ጥረት አድርጊ።

> ***‘ሴሰኛ ወይም ርኩስ የሆነ ማንኛውም ሰው በአምላክ መንግሥት ምንም ውርሻ እንደሌለው’ ሁልጊዜ ማስታወሴ የፆታ ብልግና እንድፈጽም የሚያጋጥመኝን ፈተና ለመቋቋም አስችሎኛል።*** **(ኤፌሶን 5:5)—ሊዲያ**

ካልተኛችሁ ከሰው የተለያችሁ እንደሆናችሁ አድርገው ይቆጥሯችኋል።”

ይሁንና ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት ከመፈጸም ጋር በተያያዘ አኩሪኝሽ የሚደብቁሽ ነገር አለ። ለምሳሌ ያህል፣ ከወንድ ጓደኛዋ ጋር የፆታ ግንኙነት የፈጸመች ማሪያ የተባለች አንዲት ወጣት አንዲህ በማለት ታስታውሰለች፦ “ድርጊቱን ከፈጸምኩ በኋላ በጎፍረትና በጥፋተኝነት ስሜት ተዋጥኩ። ራሴን ጠላሁት፤ የወንድ ጓደኛዬንም ጨርሶ ላየው አልፈለግኩም።” አብዛኞቹ ወጣቶች ባያውቁትም አንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ ብዙ ጊዜ የሚያጋጥም ነው። እንደ እውነቱ ከሆነ ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት መፈጸም ብዙውን ጊዜ የስሜት ሥቃይ የሚያስከትል ከመሆኑም ሌላ አስከፊ መዘዞች አሉት!

ያም ሆኖ ሻንዳ የተባለች ወጣት “አምላክ በጋብቻ ውስጥ ካልሆነ በቀር የፆታ ግንኙነት መፈጸም እንደሌለባቸው እያወቀ ወጣቶች አንዲህ ዓይነት ፍላጎት አንዲኖ ራቸው ለምን አደረገ?” የሚል ጥያቄ አንስታለች። ይህ ጥሩ ጥያቄ ነው። አስቲ የሚከተሉትን ነጥቦች እንመልከት፦

ከፆታ ፍላጎት ሌላ ኃይለኛ ስሜት አድሮብሽ አያውቅም? አንደሚያውቅ ምንም ጥርጥር የለውም። ይሖዋ አምላክ የፈጠረሽ የተለያየ ዓይነት ፍላጎትና ስሜት አንዲኖርሽ አድርጎ ነው።

አንዲህ ያሉ ስሜቶች በውስጥሽ በተቀሰቀሱ ቁጥር ልታስተናግጃቸው ይገባል ማለት ነው? በፍጹም። ምክንያቱም አምላክ ሲፈጥርሽ ስሜትሽን የመቆጣጠር ችሎታም ሰጥቶሻል።

ታዲያ ነጥቡ ምንድን ነው? አንዳንድ ስሜቶች በውስጥሽ አንዳይቀሰቀሱ ማድረግ አትችዪ ይሆናል፤ ሆኖም አነዚህን ፍላጎቶችሽን ከመፈጸም ራስሽን መግታት

ይህን ታውቅ ነበር

ልቅ የሆነ የፆታ ግንኙነት የመፈጸም ልማድ ያላቸው ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ ካገቡም በኋላ ይህ አመላቸው አይለቃቸውም። በሌላ በኩል ደግሞ ከማግባታቸው በፊት ለአምላክ የሥነ ምግባር መሥፈርቶች ታማኝ የነበሩ ሰዎች ካገቡም በኋላ ለትዳር ጓደኞቸው ታማኝ የመሆናቸው አጋጣሚ ሰፊ ነው።

ትችያለሽ። እውነቱን ለመናገር፣ የያታ ስሜትሽ በተቀሰቀሰ ቁጥር ፍላጎትሽን ለማርካት መነሳት አንድ ሰው ባናደደሽ ቁጥር ከመማታት ባልተናነሰ ስህተትና ቂል ነት ነው።

አምላክ የመራቢያ አካላችንን የሰጠን አላግባብ አንድንጠቀምበት አይደለም። መጽሐፍ ቅዱስ “ከአናንተ አያንዳንዱ የገዛ ራሱን ዕቃ አንዴት በቅድስናና በክብር መያዝ እንዳለበት [ሊያውቅ ይገባል]” ይላል። (1 ተሰሎንቄ 4:4) መጽሐፍ ቅዱስ “ለመውደድ ጊዜ አለው፤ ለመጥላትም ጊዜ አለው” ይላል። በተመሰሰይም የያታ ፍላጎትን ለማርካትም ሆነ ይህን ከማድረግ ለመቆጠብ ጊዜ አለው። (መክ ብብ 3:1-8) በዚያም ሆነ በዚህ ስሜትሽን መቆጣጠር የምትችይው አንቺ ነሽ!

ይሁን እንጂ አንዲት ወጣት በፌዝ መልክ “አሁንም ድንግል ነኝ አንዳትይኝ ብቻ” ብትልሽ ምን ማድረግ ትችያለሽ? በዚህ ጊዜ መደናገጥ የለብሽም። ዓላማዋ በአንቺ ላይ ማሾፍ ከሆነ “አዎ፣ አሁንም ድንግል ነኝ። ደግሞም ድንግል በመሆኔ ቅንጣት ታክል አላፍርም!” ብለሽ ልትመልሺላት ትችያለሽ። አሊያም “ይህ የግል ጉዳዬ ስለሆነ አንቺን አይመለከትሽም” ማለት ትችያለሽ።* (ምሳሌ 26:4፤ ቆላ ስይስ 4:6) በሌላ በኩል ግን አንዲህ ላለ ችሽ ወጣት ስለ አቋምሽ የበለጠ ልታስረጃት አንደሚገባ ይሰማሽ ይሆናል። ከሆነ በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረተውን አቋምሽን በተመለከተ አንዳንድ ነገሮች ልትነግሪያት ትችያለሽ።

ጠቃሚ ምክር

አንዳንድ ወጣቶች እንደ አንቺ ዓይነት እምነት አንዳላቸው ቢናገሩም እንኳ ጠንካራ የሥነ ምግባር አቋም ከሌላቸው ከእነሱ ጋር ጓደኝነት ላለመመሥረት ተጠንቀቂ።

አንዲት ወጣት በፌዝ መልክ “አሁንም ድንግል ነኝ እንዳትይኝ ብቻ” ብትልሽ ሌላስ ምን ልትያት ትችያለሽ? መልስሽን ከታች አስፍሪው።

✎.....

.....

ውድ ስጦታ

ሰዎች ከጋብቻ በፊት የያታ ግንኙነት ቢፈጽሙ አምላክ ምን ይሰማዋል? ለአ

* ኢየሱስ በአንድ ወቅት ሄሮድስ ጥያቄ ሲያቀርብለት ዝምታን አንደመረጠ መገለጹ ትኩረት የሚስብ ነው። (ሉቃስ 23:8, 9) ተገቢ ያልሆኑ ጥያቄዎች ሲቀርቡልን ብዙውን ጊዜ የተሻለው ነገር መልስ አለመስጠት ነው።



“[አንድ ሰው] ድንግልናውን ጠብቆ ለመኖር በልቡ ከወሰነ . . . መልካም ያደርጋል።”
—1 ቆሮንቶስ 7:37

• • • • • • • • •

ንድ ጓደኛሽ ስጦታ ገዝተሻል አንበል። ይሁንና ጓደኛሽ ስጦታውን ገና ሳትሰጫት ለማየት ጓጉታ ብትከፍተው ምን ይሰማሻል? በሁኔታው አትበሳጪም? አንቺም ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት ብትፈጽሚ አምላክ ምን እንደሚሰማው ልትገምቺ ትችያለሽ። አምላክ ከሰጠሽ ስጦታ ማለትም ከፆታ ግንኙነት ደስታ ለማግኘት እስክታገቢ ድረስ እንድትቆዪ ይፈልጋል። —ዘፍጥረት 1:28

‘ታዲያ የፆታ ስሜቴ እንዳያስቸግረኝ ምን ባደርግ ይሻለኛል?’ ብለሽ ታስቢ ይሆናል። በአጭር አነጋገር፣ ስሜትሽን መቆጣጠር መማር ይኖርብሻል። ደግ ሞም እንዲህ ለማድረግ የሚያስችል ብቃት አለሽ! ይሖዋ እንዲረዳሽ ጸልዪ። የአምላክ መንፈስ ራስን የመግዛት ባሕርይ ይበልጥ እንድታዳብሪ ሊረዳሽ ይችላል። (ገላትያ 5:22, 23) ይሖዋ “በቅንነት የሚሄዱትን፣ መልካም ነገር አይነፍጋቸውም” የሚለውን ጥቅስ አስታውሺ። (መዝሙር 84:11) ጎርደን የተባለ አንድ ወጣት

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አስከማገባ ድረስ ድንግልናዬን ጠብቄ ለመቆየት አንድችል አንዲህ ማድረግ ያስፈልገኛል፦

✎.....

.....

ጓደኞቼ በአቋሜ እንዳልጸና የሚያስቸግሩኝ ከሆነ አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት መፈጸም አንድ ስጦታ ሳይሰጥህ አስቀድመህ አንደመክፈት ነው

አንዲህ ብሏል፦ “ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት መፈጸም ያን ያህል መጥፎ አን ዳልሆነ ማሰብ ከጀመርኩ አንዲህ ያለው ድርጊት በመንፈሳዊነቴ ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት አሰላስላለሁ፤ ይህም ኃጢአት በመፈ ጸም የማገኘው ደስታ የፈለገ ቢሆን ከይሖዋ ጋር ካለኝ ዝምድና ሊበልጥብኝ አንደማይችል አንድገነዘብ ያደርገኛል።”

ድንግል መሆንሽ ችግር አንዳለብሽ የሚያሳይ አይደለም። ከዚህ በተቃራኒ ክብርን ዝቅ የሚያደርገውና የሚያሳፍረው ብሎም ነጂ የሚሆነው የፆታ ብልግና መፈጸም ነው። በመሆኑም ዓለም የሚያናፍሰው ፕሮፓጋንዳ፣ ከመጽሐፍ ቅዱስ መሥፈርቶች ጋር በሚስማማ መንገድ መኖርሽ ስህተት አንደሆነ አንዲሰማሽ አያድ ርግሽ። ድንግልናሽን ጠብቀሽ መቆየትሽ ስሜታዊ ጉዳት አንዳይደርስብሽ የሚረ ዳሽ ከመሆኑም ሌላ ጤንነትሽን ለመጠበቅ ያስችልሻል። ከሁሉ በላይ ደግሞ ከአ ምላክ ጋር ያለሽ ዝምድና አንዳይበላሽ ይረዳሻል።

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንዶች፣ ድንግል የሆኑ ወጣቶች ላይ የሚያሾፉባቸው ለምንድን ነው?**
- **ድንግልናን ጠብቆ መቆየት አስቸጋሪ ሊሆን የሚችለው ለምንድን ነው?**
- **አስኪያገቡ ድረስ ድንግል ሆኖ መቆየት ምን ጥቅሞች አሉት?**
- **ድንግልናን ጠብቆ መቆየት ያለውን ጥቅም ለታናናሾቻችሁ ማስረዳት የምትችሉት አንዴት ነው?**

የግል ማስታወሻ

ለማግበት የምትፈልግ ከሆነ የምታገበት ሴት ሊኖሯት ይገባል የምትላቸውን ሁለት አስፈላጊ ባሕርያት ጻፍ፤ ለእነዚህ ባሕርያት ትልቅ ቦታ የምትሰጠው ለምን እንደሆነ ግለጽ። ቢያንስ ለተወሰነ ጊዜ ያህል ሳታገባ ለመቆየት የምትፈልግ ከሆነ ነጠላነት ካሉት ጥቅሞች መካከል አንድ ሁለቱን ጻፍ።



2 የሚያጋጥሙህ ለውጦች

በሰውነትህ ላይ የምታየው ለውጥ ያስጠላሃል? ❑ አዎ ❑ አይ

በጉርምስና ወቅት የሚከሰቱ ለውጦች ብቸኝነት፣ ግራ መጋባት ወይም ፍርሃት እንዲሰማህ አድርገውሃል? ❑ አዎ ❑ አይ

ነጋ ጠባ የምታስበው ስለ ተቃራኒ ፆታ ነው? ❑ አዎ ❑ አይ

ከላይ ከቀረቡት ጥያቄዎች መካከል ለየትኛውም ቢሆን የሰጠኸው መልስ “አዎ” ቢሆን ሁኔታው ሊያስጨንቅህ አይገባም፤ በሕይወትህ ውስጥ እንዲህ ዓይነት ለውጥ መከሰቱ ችግር እንዳለብህ የሚያሰይ አይደለም! በጉርምስና ወቅት የሚያጋጥሙህ አካላዊም ሆኑ ስሜታዊ ለውጦች በአንድ በኩል በደስታ ስሜት እንድትዋጥ በሌላ በኩል ደግሞ አንድትጨነቅ አንዲሁም የተዘበራረቀ ስሜት እንዲሰማህ ሊያደርጉህ ይችላሉ። ትልቅ ሰው መሆን ስትመኘው የነበረ ነገር ቢሆንም ነገሩ አውነት ሲሆን ግን ሊያስፈራህ ይችላል! **ከ6 አስከ 8 ያሉት ምዕራፎች** በሕይወትህ ውስጥ የሚያጋጥሙህን ለውጦች እንዴት ማስተናገድ እንደምትችል እንድትገነዘብ ይረዱሃል።



6

በሰውነቴ ላይ የማየው ለውጥ ምንድን ነው?

“ቁመቴ በአንድ ጊዜ ተመዘዘ። ሁኔታው ሕመም አስከት ሎብኝ ነበር። ማደግ ደስ የሚል ነገር ቢሆንም እግሬ ላይ ሕመም ይሰማኝ ነበር። ይህም ያናድደኝ ነበር!”—ዳውሎስ

“ሰውነትሽ እየተለወጠ መሆኑ ታውቆሻል፤ እናም ‘ምነው ሌሎች ባላወቁብኝ’ ብለሽ ታስቢ ይሆናል። ይሁንና ሰዎች አንቺን ለማሸማቀቅ አስበው ባይሆንም ‘ዳሌ አወጣሽ እኮ’ ይሉሻል፤ በዚህ ጊዜ መሬት ተከፍታ ብትውጥሽ ደስ ይልሻል!”—ሾኔል



ያደግክበትን ሰፈር ለቀህ በሌላ አካባቢ ኖረህ ታውቃለህ? መቼም አዲሱን አካባቢ መልመድ አስ ቸጋሪ ሳይሆንብህ አልቀረም። ቤትህን፣ ትምህርት ቤትህን እንዲሁም ጓደኞችህን ጨምሮ የለመድካ ቸውን ነገሮች ሁሉ ትተህ መሄድ ከበድ እንደሆነ ብህ ግልጽ ነው። ከአዲሱ ሁኔታ ጋር ራስህን ለማ ስማማት ጊዜ ወስዶብህ ይሆናል።

የጉርምስና ዕድሜ ላይ ስትደ ርስ ማለትም በአካላዊ ሁኔታ መጎልመስ ስትጀምር በሕይ

ወትህ ውስጥ ከሚከናወኑት ጉልህ ለውጦች አንዱን ማየት ትጀምራለህ። ሁኔ ታው የኖርክበትን ሰፈር ለቀህ ወደ አዲስ “አካባቢ” ከመሄድ ጋር ሊመሳሰል ይችላል። አዲሱን መኖሪያህን ለማየት እንደምትጓጓ ጥርጥር የለውም! ይሁንና ወደ ጉልምስና የምታደርገው ጉዞ የተደበላለቀ ስሜት ይፈጥርብህ ይሆናል፤ አዲ ሱን ሁኔታ መልመድም ቀላል ላይሆንልህ ይችላል። በአንድ በኩል የሚያስደስት በሌላ በኩል ደግሞ ግራ የሚያጋባ በሆነው በዚህ ወቅት በሕይወትህ ውስጥ የሚ ከናወኑት ነገሮች ምንድን ናቸው?

ሴቶች ልጆች የሚያጋጥሟቸው ለውጦች

የጉርምስና ዕድሜ ከፍተኛ ለውጥ የሚከናወንበት ወቅት ነው። ከሚያጋጥ ሙሽ ለውጦች አንዳንዶቹ በግልጽ የሚታዩ ናቸው። ለምሳሌ ያህል፣ ሰውነትሽ የሚያመነጫቸው ሆርሞኖች በዖታ ብልትሽ አካባቢ ፀጉር እንዲያድግ ያደርጋሉ። በተጨማሪም ጡት ማውጣት ትጀምሪያለሽ፣ ዳሌሽ ይሰፋል፤ እንዲሁም ጭንሽና መቀመጫሽ እየተለቀ ይሄዳል። ቀስ በቀስ ልጅነትሽን እየተሰናበትሽ የሴት ቅርጽ እየያዝሽ ትመጫለሽ። ይህ ጤናማ የእድገት ምልክት ስለሆነ ልትጨነቂ አይገ ባም። ከዚህም በተጨማሪ እነዚህ ለውጦች ሰውነትሽ ልጅ ለምትወልጂበት ጊዜ እየተዘጋጀ መሆኑን የሚጠቁሙ ናቸው።

በጉርምስና ወቅት የሚያጋጥምሽ ሌላው ለውጥ ደግሞ የወር አበባ ማየት መጀመርሽ ነው። አስቀድመሽ አስፈላጊውን ዝግጅት ካላደረግሽ በሕይወትሽ ውስጥ አዲስ ምዕራፍ የምትጀምሪበት ይህ ወቅት የሚያስፈራ ሊሆንብሽ ይች ላል። ሰማንታ እንዲህ በማለት ታስታውሰለች፦ “ፔሬዬ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲመጣ ምንም አልተዘጋጀሁበትም ነበር። ቁሽሽ እንዳልኩ ሆኖ ተሰማኝ። ሰውነቴ በጣም ስላስጠላኝ ፍትግ አድርጌ አታጠብ ነበር። ከዚህ በኋላ ለዓመታት በየወሩ ፔሬድ ማየት የሚለውን ነገር ሳስበው በጣም አስፈራኝ!”

የወር አበባ ማየትሽ የመራቢያ አካላትሽ እየዳበሩ መሆናቸ



ልጅነትሽን መሰናበት የኖርሽበትን ሰፈር ለቀሽ የመሄድን ያህል ከባድ ሊሆንብሽ ቢችልም አዲሱን ሁኔታ መልመድ ትችያለሽ

ውን የሚጠቁም መሆኑን አትዘንጊ። እናት ለመሆን ዝግጁ የምትሆኚው ከዓመታት በኋላ ቢሆንም ወደ ሴትነት የምትሸጋገሪበትን ጉዞ የምትጀምሪው በዚህ ወቅት ነው። ያም ሆኖ የወር አበባሽ መጀመሩ አንድትረበሺ ሊያደርግሽ ይች ላል። ኬሊ “ከሁሉ የከፋው ነገር በዚያ ወቅት የሚያጋጥመኝ የስሜት መለዋወጥ ነበር” ብላለች። “ቀኑን ሙሉ ደስ ብሎኝ ውቤ ማታ ላይ ዓይኔ እስኪያብጥ ድረስ አለቅሳለሁ፤ አንዲህ የምሆነው ለምን አንደሆነ አለማወቄ ያበሳጨኝ ነበር።”

አንቺስ በአሁኑ ወቅት እንደዚህ ይሰማሻል? ከሆነ ተስፋ አትቁረጪ። ውሎ አድሮ ለውጡን አየለመድሽው ትመጫ ለሽ። የ20 ዓመታ አኔት አንዲህ ስትል ታስታውሳለች፦ “ሴትን ሴት የሚያስብላት የወር አበባ ማየታ አንደሆነና ይህ ይማሞ ይሐዋ ልጅ የመውለድ ችሎታ አንደሰጠኝ የሚያሳይ ምልክት መሆኑን ከጊዜ በኋላ ተገነዘብኩ። ይህን ለመቀበል ጊዜ የሚ ወስድ ከመሆኑም በላይ ለአንዳንድ ወጣ ቶች በጣም ሊከብዳቸው ይችላል። ይሁንና በጊዜ ሂደት ለውጡን መቀበል ትጀምራላ ችሁ።”

? ይህን ታውቅ ነበር

ጉርምስና ገና በስምንት ዓመት ዕድሜ ወይም ከዘገየ ደግሞ በአሥራዎቹ ዕድሜ አጋማሽ ላይ ሊጀምር ይችላል። በመሆኑም ጉርምስና የሚጀምርበት ዕድሜ ከሰው ሰው ይለያያል።

ከላይ ከተጠቀሱት ለውጦች አንዳንዶቹን በሰውነትሽ ላይ መመልከት ጀምረ ሻል? ካጋጠሙሽ ለውጦች ጋር በተያያዘ የሚፈጠርብሽን ማንኛውንም ጥያቄ በክ ፍት ቦታው ላይ አስፍሪ። ✎.....

.....

.....

ወንዶች ልጆች የሚያጋጥሟቸው ለውጦች

ወንድ ልጅ ከሆንክ የጉርምስና ዕድሜ ላይ ስትደርስ በመልክህና በቁመ ናህ ላይ ጉልህ ለውጥ መመልከት ትጀምራለህ። ለምሳሌ፣ ቆዳህ አሁንም አሁንም ወዝ ስለሚያወጣ ሰውነትህ ላይ ብጉር ይወጣብህ አንዲሁም ጥቁር ነጠብጣቦች ይታዩብህ ይሆናል።* የ18 ዓመቱ ማት አንዲህ ብሏል፦ “ቆዳህ ብጉር በብጉር ሲሆን በጣም ያበሳጫል። ሁኔታው ጦርነት የተያያዝክ ያህል

* ሴቶች ልጆችም ብጉር ሊወጣባቸው ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ለቆዳ ተገቢውን አንክብ ካቤ በማድረግ ችግሩ አንዳይባባስ መከላከል ይቻላል።

> **“በጉርምስና ወቅት ስጋት እንዲያድርባችሁ የሚያደርጉ ብዙ ነገሮች ያጋጥሟችኋል፤ በሰውነታችሁ ላይ ምን ለውጥ እንደ ሚካሄድ በእርግጠኝነት ማወቅ አትችሉም። ሆኖም እያደጋችሁ ስትሄዱ እነዚህን ለውጦች የምትለምዷቸው ከመሆኑም በላይ ሁኔታውን ተቀብላችሁ መኖር ትጀምራላ ችሁ።”** —አኔት

ነው፤ ብጉሩን ለማጥፋት መታገል ይኖርብሃል። ብጉሩ ከቆዳህ ላይ ጨርሶ ይጥፋ አይጥፋ ወይም ምልክት ይተው አይተው ምንም የምታውቀው ነገር የለም፤ ‘ብጉር ስለወጣብኝ ሰዎች ለእኔ ያላቸው ግምት ይቀንስ ይሆን?’ ብለህም ታስባ ለህ።”

ይሁን እንጂ በሰውነትህ ላይ የሚታየው ለውጥ መልካም ጎንም አለው፤ ሰውነትህ እያደገና እየጠነከረ መምጣቱን እንዲሁም ትከሻህ እየሰፋ መሆኑን ታስ ተውል ይሆናል። ከዚህም በተጨማሪ እግርህና ፊትህ ላይ እንዲሁም ደረትህ አካባቢና ብብትህ ሥር ፀጉር መታየት ይጀምር ይሆናል። በነገራችን ላይ በሰው ነትህ ላይ ብዙ ፀጉር መኖሩ የወንድነት መለኪያ አይደለም፤ ይህ በዘር የሚወረስ ነገር ነው።

ሁሉም የሰውነትህ ክፍሎች በተመጣጠነ መንገድ ስለማያድጉ በዚህ ወቅት ቅልጥፍ ማለት ያስቸግርህ ይሆናል። ድዌን የተባለ አንድ ወጣት ‘እጆቼና እግ ሮቼ አእምሮዬ የሚያስተላልፈው መልእክት የሚደርሰላቸው አይመስልም ነበር’ ብሏል።

በአሥራዎቹ ዕድሜ አጋማሽ ላይ ስትሆን ድምፅህ ይጎረንናል፤ ሆኖም ድምፅህ የሚቀየረው ቀስ በቀስ ነው። ጎር ነን ባለ ድምፅ እያወራህ ሳለ ሳታስበው ድምፅህ ቀጭኖና ስልል ያለ ሊሆንብህና ሽምቅቅ ልትል ትችላለህ። ይሁን እንጂ ይህ መሆኑ ሊያስጨንቅህ አይገባም። ውሎ አድሮ ድምፅህ እየተስተካከለ ይሄ ዳል። አስከዚያው ድረስ ግን እንዲህ ዓይ ነት ሁኔታ ሲያጋጥምህ በራስህ መቀለድህ የሚሰማህን የጎፍረት ስሜት በመጠኑም ቢሆን ይቀንስልሃል።

ጠቃሚ ምክር

እያደጋችሁ ስትሄዱ የያታ ስሜት የሚቀሰቅሱ ልብሶችን ላለመልበስ መጠንቀቅ ይኖርባችኋል። ምንጊዜም አለባበሳችሁ ‘ልከኝነትና ማስተዋል’ የሚንጸባረቅበት ሊሆን ይገባል።
—1 ጢሞቴዎስ 2:9



“ግሩምና ድንቅ ሆኜ ተፈጥሬአለሁና አመሰግንሃለሁ።”
—መዝሙር 139:14

• • • • • • • • •

የመራቢያ አካላትህ አየዳበሩ ሲሄዱ የፆታ ብልትህ የሚያድግ ከመሆኑም ሌላ በዙሪያው ፀጉር ይበቅላል። አንዲሁም የመራቢያ አካላትህ የወንድ ዘር ተሸካሚ ፈሳሽ ማምረት ይጀምራሉ። ይህ ፈሳሽ በሚሊዮን የሚቆጠሩ በዓይን የማይታዩ የወንድ ዘሮችን (ስፐርም) የያዘ ሲሆን የፆታ ግንኙነት በሚደረግበት ወቅት አነዚህ ዘሮች ከሰውነትህ ይወጣሉ። አንድ የወንድ ዘር ከሴቷ አንቁላል ጋር በመዋሃድ ፅንስ አንዲፈጠር ማድረግ ይችላል።

በሰውነትህ ውስጥ ያለው የወንድ ዘር ተሸካሚ ፈሳሽ መጠን አየጨመረ ሲሄድ ሰውነትህ የተወሰነውን ይጠቀምበታል፤ ይሁንና አንዳንድ ጊዜ ሌሊት ተኝተህ አያለ ሊፈስ ይችላል። አንዲህ ዓይነቱ ሁኔታ ሁሉም ወንዶች ሊያጋጥማቸው የሚችል ነገር ነው። የዘር መፍሰስ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥም ተጠቅሷል። (ዘሌዋውያን 15:16, 17) ይህ ሁኔታ የመራቢያ አካላትህ በሚገባ አየሠሩ አንደሆነና ወደ ወንድነት የምትሸጋገርበትን ጉዞ አንደጀመርክ የሚጠቁም ነው።

ከላይ ከተጠቀሱት ለውጦች አንዳንዶቹን በሰውነትህ ላይ መመልከት ጀምረ ሃል? ካጋጠሙህ ለውጦች ጋር በተያያዘ የሚፈጠርብህን ማንኛውንም ጥያቄ በክፍት ቦታው ላይ አስፍር። ✎.....

.....

.....

አዳዲስ ስሜቶችን መቋቋም

ወንዶችም ሆኑ ሴቶች ልጆች የመራቢያ አካላታቸው አየዳበሩ ሲመጡ ስለ ተቃራኒ ፆታ ከዚህ በፊት ተሰምቷቸው የማያውቅ ስሜት ይፈጠርባቸዋል። ማት አንዲህ ብሏል፦ “የጉርምስና ዕድሜ ላይ ስደርስ ቆንጆ ቆንጆ የሆኑ ብዙ ሴቶች ልጆች አንዳሉ አስተዋልኩ። በሌላ በኩል ደግሞ አስካድግ ድረስ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት አንደማልችል አውቅ ነበር፤ ይህም በጣም የሚያበሳጭ ነበር።” አያደግህ ስትሄድ የሚፈጠርብህን አንዲህ ያለውን ስሜት በተመለከተ ምዕራፍ 29 ሰፋ ያለ ማብራሪያ ይዟል። አስከዛው ልታውቀው የሚገባው ነገር የፆታ ስሜትህን መቆጣጠርን መልመድህ አስፈላጊ መሆኑን ነው።

ከአባባ ወይም ከእማማ ጋር ከፆታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ማውራት የምችለው እንዴት ነው?

“ከፆታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ጥያቄ ቢኖረኝ በምንም ዓይነት ወላጆቼን አልጠይቃቸውም።”—ቤዛ

“እንዲህ ያለውን ጉዳይ ለማንሳት ድፍረቱ የለኝም።” —ዳንኤል

አንተም እንደ ቤዛና እንደ ዳንኤል የሚሰማህ ከሆነ በአርግጥም ግራ የሚያጋባ ሁኔታ ገጥሞሃል። ከፆታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ማወቅ ትፈልጋለህ፤ ወላጆችህ ስለዚህ ጉዳይ ሊነግሩህ ቢችሉም አንተ ግን ወደ አነሱ መሄድ አትፈልግ ይሆናል። የሚከተሉት ጉዳዮች ያሳስቡሃል፦

ስለ ፆታ ብጠይቃቸው ስለ እኔ ምን ይሰማቸዋል?

“ብጠይቃቸው በጥርጣሬ ዓይን ያዩኛል ብዬ ስለምፈራ ዝም ማለት እመር ጣለሁ።”—ጄሲካ

“ወላጆች ምንጊዜም ምንም የማታውቁ ልጆች ሆናችሁ ብትኖሩ ይስ ይላቸዋል፤ ስለ ፆታ ብታዋሯቸው ግን እናንተን እንደ ድሮው ማየት ያቆ ማሉ።”—ቤዛ

ምን ይሉኝ ይሆን?

“ወላጆቼ፣ ገና ተናግሬ ሳልጨርስ ዘለው እንድ መደምደሚያ ላይ ይደር ሱና ማቆሚያ የሌለው ምክር ይሰጡኛል ብዬ አፈራለሁ።”—ግሎሪያ

“ወላጆቼ ስሜታቸውን መደበቅ ስለማይችሉ ብጠይቃቸው እንዳዘኑብኝ የሚጠቁም ነገር ፊታቸው ላይ ባይስ ብዬ አፈራለሁ። እንዲያውም አባቴ፣ እኔ አየተናገርኩ አያለ የሚያስበው ምን ብሎ እንደሚመክረኝ ሊሆን ይች ላል።”—ፓም

በተሳሳተ መንገድ ይረዱኝ ይሆን?

“ጉዳዩን አክብደው በመመልከት ‘የፆታ ግንኙነት ለመፈጸም አሰብሽ እንዴ?’ ወይም ‘እኩዮችሽ ግፊት እያሳደሩብሽ ነው?’ እንደሚሉት ያሉ ጥያቄዎች መጠየቅ ይጀምሩ ይሆናል። እናንተ ግን ጉዳዩን ያነሳችሁት ለማወቅ ስለፈለጋችሁ ብቻ ሊሆን ይችላል።”—ሊሳ

“ስለ ወንድ ባነሳሁ ቁጥር በአባቴ ፊት ላይ የጭንቀት ስሜት አነባለሁ። ከዚያም ወዲያውኑ ስለ ፆታ ጉዳዮች ማውራት ይጀምራል። በዚህ ጊዜ ‘አባባ እኔስ ልጅ ያምራል ብቻ ነው ያልኩት። ስለ ጋብቻ ወይም ስለ ፆታ ግንኙነት የተናገርኩት ነገር አለ?’ ልለው ይቃጣኛል።”—ስቴሲ

ከፆታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ከወላጆችህ ጋር ማውራት አንተን እንደሚ ያሳፍርህ ሁሉ ወላጆችህም ይህን ጉዳይ አንስተው ስለንተ ጋር መወያየት እንደ ሚያሳፍራቸው ማወቅህ ጭንቀትህን ቀለል ያደርግልህ ይሆናል። አንድ ጥናት

አንዳመለከተው ከያታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ከልጆቻቸው ጋር አንደተነጋገሩ የገለጹት ወላጆች 65 በመቶ ሆነው ሳለ አንዲህ ዓይነት ውይይት ማድረጋቸ ውን የገለጹት ልጆች ግን 41 በመቶ የሚሆኑት ብቻ ናቸው፤ ይህ ልዩነት የተ ፈጠረው ወላጆች ከልጆቻቸው ጋር አንዲህ ዓይነት ውይይት ማድረግ ስለሚያሳ ፍራቸው ሊሆን ይችላል።

ወላጆችህ ከያታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ማውራት ሊከብዳቸው የሚችል መሆኑ የማይታበል ሐቅ ነው። ይህ የሆነው የእነሱም ወላጆች ስለዚህ ጉዳይ በግልጽ ስላላዋሯቸው ሊሆን ይችላል። ምክንያቱ ምንም ይሁን ምን አትፍረድ ባቸው፤ ከዚህ ይልቅ ስሜታቸውን ተረዳላቸው። አንተ ራስህ ደፈር ብለህ ጉዳ ዩን ብታነሳባቸው ሁለታችሁም ትጠቀማላችሁ። እንዲህ ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው?

ውይይቱ እንዴት ይጀመር?

ወላጆችህ ከያታ ጋር ስለተያያዙ ጉዳዮች ሰፊ አውቀት ያላቸው ከመሆኑም በላይ ካካበቱት ተሞክሮ ብዙ ጠቃሚ ሐሳብ ሊያካፍሉህ ይችላሉ። ከአንተ የሚ ፈለገው ነገር ለውይይቱ በር መክፈት ብቻ ነው። እንዲህ ለማድረግ ሞክር፦

1 ስለ አንድ ጉዳይ ልታነጋግራቸው አንደፈለግክ ሆኖም የሚሰጡህ ምላሽ አንዳስፈራህ በግልጽ ንገራቸው። *“ላነጋግራችሁ ያሰብኩት ነገር ነበር፤ ሆኖም . . . ብላችሁ አንዳታስቡ ፈርቻለሁ።”*

2 ከዚያም እነሱን ለማነጋገር የመረጥከው ለምን እንደሆነ ንገራቸው። *“አንድ ጥያቄ አለኝ፤ መልሱን ከሌላ ሰው ከምሰማው አናንተ ብትነግሩኝ ይሻላል ብዬ ነው።”*

3 ከዚያም ጥያቄህን በግልጽ አቅርብላቸው። *“ልጠይቃችሁ ያሰብኩት . . .”*

4 በውይይታችሁ መደምደሚያ ላይ በሌላም ጊዜ እንደዚሁ ልታነጋግራቸው አንደምትፈልግ ግለጽ። *“ሌላ ጥያቄ ከተፈጠረብኝ ስለዚህ ጉዳይ አንደገና ላነጋግራችሁ እችላለሁ?”*

ወላጆችህ የሚሰጡህ መልስ ‘አዎ’ አንደሆነ ብታውቅም ይህን ከእነሱ አንደበት መስማትህ ሌላ ጊዜ ልታነጋግራቸው ብታስብ መንገዱ ክፍት እንዲሆ ንና የበለጠ ነፃነት አንዲሰማህ ያደርጋል። ታዲያ እነዚህን ሐሳቦች ተግባራዊ ለማድረግ ለምን አትሞክርም? አንተም አንደ ትሪና ይሰማህ ይሆናል። አሁን 24 ዓመት የሆናት ይህቺ ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “ከአማማ ጋር አያወራን አያለ ‘እንዲህ ያለ ነገር ምነው ባይነሳ’ ብዬ ተመኝቼ ነበር። አሁን ሳስበው ግን እናቴ ስለዚህ ጉዳይ ምንም ሳትሸፋፍን በግልጽ ስላነጋገረችኝ በጣም ደስተኛ ነኝ። እንዲህ ማድረጓ ትልቅ ጥበቃ ሆኖልኛል!”

(ቆላስይስ 3:5) ስሜትህን መቆጣጠር ከባድ ሊመስል ቢችልም አንዲህ ማድ ረግ ትችላለህ!

በጉርምስና ወቅት የሚታገሉህ ሌሎች ስሜቶችም ሊኖሩ ይችላሉ። ለም ሳሌ፣ ለራስህ ጥሩ አመለካከት አይኖርህ ይሆናል። ብዙውን ጊዜ ወጣቶች የብቸ ኝነት ስሜት የሚያድርባቸው ከመሆኑም ሌላ አልፎ አልፎ በመንፈስ ጭንቀት ይዋጣሉ። በእነዚህ ጊዜያት ወላጆችህን ወይም የምትተማመንበትን አንድ ትልቅ ሰው ማነጋገርህ ጥሩ ነው። በውስጥህ የሚታገሉህን ስሜቶች በተመለከተ ልታወ ያየው የምትችል ትልቅ ሰው አለ? ስሙን ከታች አስፍር።

✎.....

ከምንም በላይ አስፈላጊ የሆነው ነገር

ከማደግ ጋር በተያያዘ ከምንም በላይ አስፈላጊ የሆነው ነገር ቁመትህ፣ ተክለ ሰውነትህ ወይም መልክህ ሳይሆን በማንነትህ ይኸውም በአስተሳሰብህና በስሜትህ ከሁሉ በላይ ደግሞ በመንፈሳዊነትህ ረገድ የምታደርገው አድገት ነው። ሐዋርያው ጳውሎስ እንዲህ ብሎ ነበር፦ “ሕፃን በነበርኩበት ጊዜ እንደ ሕፃን እና ገር፣ እንደ ሕፃን አስብ እንዲሁም እንደ ሕፃን አመዛዝን ነበር፤ አሁን ሙሉ ሰው ከሆንኩ በኋላ ግን የሕፃንነትን ጠባይ ትቻለሁ።” (1 ቆሮንቶስ 13:11) ሊተላለፍ የተፈለገው ነጥብ ግልጽ ነው፤ ትልቅ ሰው መስሎ መታየት ብቻውን በቂ አይደለም። አነጋገርህና አስተሳሰብህ እንዲሁም ነገሮችን የምታከናውንበት

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ወደ ሙሉ ሰውነት በማደርገው ጉዞ በተለይ ላዳብረው የሚገባው ባሕርይ

✎.....

በመንፈሳዊ ለማደግ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

መንገድ እንደ ትልቅ ሰው ሊሆን ይገባል። ለውስጣዊ ሰውነትህ ትኩረት የመስጠትን አስፈላጊነት አስክትዘነጋ ድረስ ስለ ውጫዊ ገጽታህ ከሚገባ በላይ መፈጨ ነቅህ ተገቢ አይደለም!

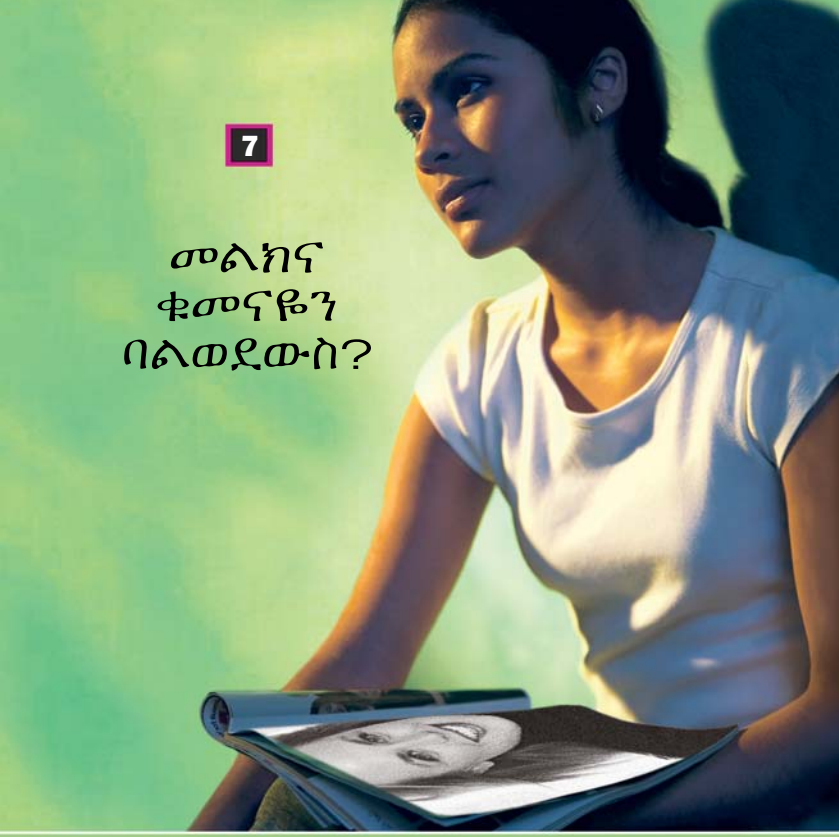
ከዚህም በተጨማሪ አምላክ 'ልብን እንደሚያይ' አትዘንጋ። (1 ሳሙኤል 16:7) መጽሐፍ ቅዱስ፣ ንጉሥ ሳኦል ቁመቱ ዘለግ ያለ መልከ ቀና ሰው እነ ደነበር ይናገራል፤ ይሁንና ከእንድ ትልቅ ሰውም ሆነ ከእንድ ንጉሥ የማይጠ በቅ ነገር አድርጓል። (1 ሳሙኤል 9:2) ከዚህ በተቃራኒ፣ ዘኬዎስ "ቁመቱ አጭር" ቢሆንም ውስጣዊ ጥንካሬ ስለነበረው ሕይወቱን አስተካክሎ የኢየሱስ ደቀ መዝሙር ለመሆን ችሏል። (ሉቃስ 19:2-10) በግልጽ ለመመልከት እንደሚቻለው ትልቅ ቦታ የሚሰጠው ውስጣዊ ማንነት ነው።

ስለ እንድ ነገር እርግጠኛ ሁን፦ ጤንነትህን ሳትጎዳ አካላዊ እድገትህን ማፋጠን ወይም ማዘግየት የምትችልበት ምንም መንገድ የለም። ስለዚህ በሰውነትህ ላይ ለውጦች በመታየታቸው ልትጨነቅ ወይም እነዚህን ለውጦች ልትጠላቸው አይገባም፤ ከዚህ ይልቅ በጸጋ ብትቀበላቸውና በራስህ ላይ መሰቅ ብትለምድ የተ ሻለ ይሆናል። ጉርምስና በሽታ አይደለም፤ በዚህ ሂደት ለማለፍም እንተ የመ ጀመሪያው አይደለህም። ጉርምስና ማንንም አልገደለም፤ እንተም ይህን ወቅት እንደምታልፈው እርግጠኛ ሁን። እንደ ማዕበል የሚያንገላታህ የጉርምስና ወቅት ሲያልፍ ሙሉ ሰው ወደ መሆን ትሸጋገራለህ!

በሚቀጥለው ምዕራፍ ራስሽን በመስተዋት ስታዪ መልክሽ ቢያስጠላሽስ? ስለ መልክሽ ሚዛናዊ አመለካከት ማዳበር የምትችዪው እንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **በጉርምስና ወቅት የሚያጋጥሙትን አካላዊና ስሜታዊ ለውጦች መቀበል ያን ያህል አስቸጋሪ የሚሆነው ለምንድን ነው?**
- **በዚህ የሽግግር ወቅት በጣም አስቸጋሪ የሆነብህ ነገር ምንድን ነው?**
- **በጉርምስና ወቅት ለአምላክ ያለህ ፍቅር ሊቀንስ የሚችለው ለምን ይመስልሃል? ይህ እንዳይሆን ምን ማድረግ ትችላለህ?**



7

መልክና ቁመናዬን ባልወደውስ?

መልክና ቁመናሽ ብዙም አያስደስትሽም? ❑ አዎ ❑ አይ

መልክሽን ወይም ቁመናሽን ለማስተካከል ስትይ የማሰመሪያ ቀዶ ሕክምና ለማድረግ ወይም ከልክ ያለፈ የአመጋገብ ሥርዓት ለመከተል አስበሽ ታውቂያለሽ? ❑ አዎ ❑ አይ

ብትችዪ ኖሮ ከመልክሽ ወይም ከቁመናሽ ጋር በተያያዘ መለወጥ የምትፈልጊው የትኛውን ነው? (መልስሽን አክብቢ።)

ቁመት	ክብደት
የሰውነት ቅርጽ	ፀጉር
የቆዳ ቀለም	አፍንጫ

ለመጀመሪያዎቹ ሁለት ጥያቄዎች የሰጠሽው መልስ ‘አዎ’ የሚል ከሆነና ለሦስተኛው ጥያቄ ከቀረቡት አማራጮች ውስጥ ቢያንስ ሦስቱን መርጠሽ ከሆነ እስቲ ነገሩን ከሌላ አቅጣጫ ለመመልከት ሞክሪ። አንቺ የምታስቢውን ያህል ሌሎች ሰዎች መልክሽ ጉድለት ያለው ሆኖ አይታያቸው ይሆናል። ሳይታወቅሽ ስለ መልክሽ ከልክ በላይ የመጨነቅ አባዜ ሊጠናወትሽ ይችላል። አንዲያውም አንድ ጥናት አንደጠቆመው ብዙውን ጊዜ ወጣት ሴቶች ከኒየክሌር ጦርነትና ከካንሰር ሌላው ቀርቶ ወላጆቻቸውን በሞት ከማጣትም አንኳ ይበልጥ የሚያስፈራቸው ውፍረት ነው!*

መልክሽና ቁመናሽ ለራስሽ ባለሽ አመለካከትም ሆነ ሌሎች አንቺን በሚ ይዙበት መንገድ ላይ ተጽዕኖ አንደሚኖረው አይካ ድም። የ19 ዓመቷ ማሪትሳ አንዲህ ብላለች፦ “አያደግን ስንመጣ ሁለቱ ታላላቅ አህቶቼ በጣም ቆንጆ ሆኑ፤ እኔ ግን ድብልብል ያልኩ ነበርኩ። በትምህርት ቤት ልጆቹ በጣም ያሾፉብኝ ነበር። በዚያ ላይ ደግሞ አክስቴ ቾብስ [‘ዱብዬ’ አንደ ማለት ነው] ብላ ትጠራኝ ነበር፤ ወፍራም የሆነውን ድንክ ውሻዋን የምት ጠራውም በዚህ ስም ነው!” የ16 ዓመት ወጣት የሆነቸው ዩሊያም ተመሰሳይ ነገር አጋጥሟታል፦ “አብራኝ የምትማር አን ዲት ልጅ ጥርሴ ገጣጣ አንደሆነ በመናገር ትቀልድብኝ ነበር። ነገሩ ያን ያህል የሚካ በድ ባይሆንም አንዲህ ማለቷ ስለ መልኬ ጥሩ ስሜት አንዳይኖረኝ አድርጎኛል፤ አሁ ንም ድረስ ጥርሴ ያሰፍረኛል!”

ለራስሽ ያለሽ ግምት መልክን የሚያዛባ መስተዋት አንደሚያሰየው ምስል የተሰሳተ ሊሆን ይችላል



ያሰስብሻል ወይስ ከልክ በላይ ያስጨንቅሻል?

ስለ መልክሽ ማሰብሽ ምንም ስህተት የለውም። መጽሐፍ ቅዱስ ሣራን፣ ራሄ ልን፣ ዮሴፍን፣ ዳዊትንና አቢግያን ጨምሮ ሌሎች በርካታ ሴቶችና ወንዶች ምን ያህል

* በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተጠቀሱት ነጥቦች ለሁ ለቱም ፆታዎች ይሠራሉ።

> “ዓይኔ ትልልቅ በመሆኑ ለረጅም ጊዜ ሰዎች ያሾፉብኝ ነበር። እያደር ግን በራሴ ላይ ብቀልድ የተሻለ እንደሆነ እየተገነዘብኩ መጣሁ፤ እንዲሁም በማንነቴና ባሉኝ ጠንካራ ጎኖች ኩራት ይሰማኝ ጀመር። መልኬን በጸጋ ተቀብዬ መኖር እንዳለብኝ ተገንዝቤያለሁ። ለራሴ አክብሮት ሊኖረኝ እንደሚገባም ተረድቻለሁ።” —አምበር

ቆንጆ አንደነበሩ ይናገራል። አቢሳ የተባለችው ወጣትም “እጅግ ቈንጆ” እንደነበረች በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ተጠቅሷል። —1 ነገሥት 1:4

ይሁንና በርካታ ወጣቶች ስለ መልካቸውና ስለ ቁመናቸው ከመጠን በላይ ይጨነቃሉ። ለምሳሌ ያህል፣ አንዳንድ ወጣት ሴቶች ቁንጅና ሲባል ቅጥነት ይመ ስላቸዋል፤ የሰዎችን ትኩረት በሚስቡት መጽሔቶች ላይ የሚወጡት ሽንቃጣ የሆኑ ሞዴሎችን የሚያሰዩ ማስታወቂያዎችም እንዲህ ያለውን አመለካከት ያበረ ታታሉ። አነዚህ ወጣት ሴቶች የሚዘነጉት ነገር ግን ቀልብ የሚስቡት የሞዴሎቹ ፎቶዎች ምንም አንኳን አንዳይኖርባቸው ልቅም ተደርገው በአጅ ሥራ የተሠሩ ወይም በኮምፒውተር አማካኝነት የተስተካከሉ መሆናቸውን ነው፤ ከዚህም በላይ አነዚህ ሽንቃጣና ውብ የሆኑ ሞዴሎች ቅርጻቸውን ለመጠበቅ ሲሉ ምግብ የሚበ ሉት ላመል ያህል ብቻ ነው! ይህን አውነታ ብታውቁም አንኳ ራስሽን በመጽሔት ላይ ከምታያቸው ሞዴሎች ጋር ስታወዳድሪ የመልክሽ ነገር በጣም ያስጨንቅሽ ይሆናል። መልክና ቁመናሽን አንድትጠይው የሚያደርግሽ በቂ ምክንያት አንዳለሽ ቢሰማሽስ? በመጀመሪያ ራስሽን ሚዛናዊ በሆነ መንገድ መመልከት ይኖርብሻል።

የተዛባ አመለካከት አለሽ?

መልክን አዛብቶ በሚያሳይ መስተዋት ራስሽን ተመልክተሽ ታውቂያለሽ? ትክ ክለኛውን ቅርጽሽን አስተልቆ ወይም አሳ ንሶ ሊያሳይሽ ይችላል። በዚህም ሆነ በዚያ በመስተዋቱ ውስጥ የምታዪው ምስል የተሳ ሳተ ነው።

ከዚህ ጋር በሚመሰሰል መልኩ በርካታ ወጣቶች ስለ መልካቸው ያላቸው አመለካ ከት የተዛባ ነው። አስቲ የሚከተሉትን አኃ ዛዊ መረጃዎች አንመልከት፦ በአንድ ጥናት

ይህን ታውቅ ነበር

አንዳንድ ባለሙያዎች እንደ ሚያስጠነቅቁት አንድ ሰው ክብደት ለመቀነስ በማሰብ ራሱን የሚያስርብ ከሆነ ሰውነቱ “አስጊ ሁኔታ” እንደ ተፈጠረ ስለሚሰማው ምግብ የሚያቃጥልበትን ፍጥነት ይቀንሳል፤ ይህም ግለሰቡ ወደ ቀድሞው ክብደቱ እንዲ መለስ ያደርገዋል!

ላይ ከተካፈሉት ወጣት ሴቶች መካከል 58 በመቶ የሚሆኑት በጣም ወፍራም እን ደሆኑ ቢሰማቸውም ከተገቢው ክብደት በላይ የሆኑት 17 በመቶዎቹ ብቻ ነበሩ። ሌላ ጥናት አንዳሳየው ደግሞ ከተገቢው በታች የሆነ የሰውነት ክብደት ካላቸው ሴቶች መካከል 45 በመቶ የሚሆኑት በጣም ወፍራም አንደሆኑ ይሰማቸዋል!

አብዛኞቹ ወጣቶች ስለ ክብደታቸው የሚፈጩነቁት አለምክንያት መሆኑን አን ዳንድ ተመራማሪዎች ይገልጻሉ። ይሁን እንጂ በእርግጥም ወፍራም ከሆንሽ ከላይ የቀረበው ሐሳብ ብዙም ላያጽናናሽ ይችላል። ታዲያ ሰውነትሽ እንዲህ የሆነው ለምንድን ነው?

አንዱ ምክንያት የዘር ውርስ ሊሆን ይችላል። አንዳንዶች በተፈጥሯቸው ቀጠን ያለ ቁመና አላቸው። ይሁንና በተ ፈጥሮሽ ሞላ ያልሽ ከሆንሽና ሰውነትሽ ብዙ ስብ የሚያከማች ከሆነ አንቺነትሽን የሚወስነው ጂን ቀጭን እንድትሆኚ አይፈ ቅድልሽም ማለት ነው። ጤናማ የሚባል የክብደት መጠን ላይ ሆነሽም አንኳ ከምት ፈልጊው በላይ አንደወፈርሽ ይሰማሽ ይሆ ናል። አንቅስቃሴ በማድረግና አመጋገብሽን በመቆጣጠር በተወሰነ መጠን ክብደትሽን መቀነስ ብትችዪም ብዙውን ጊዜ በዘር የወ ረስሽውን ቅርጽሽን መለወጥ አትችዪም።

ጠቃሚ ምክር

ክብደት ለመቀነስ ስታስቢ . . .

- **ቁርስሽን መተው የለ ብሽም። እንዲህ የምታደርጊ ከሆነ ሰውነትሽ በጣም ስለሚ ራብ እንዲያውም ከሌላ ጊዜው የበለጠ ትበያለሽ።**
- **ሁልጊዜ ምግብ ከመብላ ትሽ በፊት በትልቅ ብርጭቆ ውኃ ጠጪ። ውኃው ሆድ ሽን ስለሚይዘው ብዙ እንዳት በዪ ያደርግሻል።**

ሌላው ምክንያት ደግሞ ከጉርም ስና ዕድሜ ጋር ተያይዞ የሚመጣው ለውጥ ሊሆን ይችላል። በጉርምስና ወቅት ሴቶች ልጆች በሰውነታቸው ውስጥ ያለው የስብ ክምችት ከ8 በመቶ ወደ 22 በመቶ ያድጋል። አብዛኛውን ጊዜ እንዲህ ያለው ለውጥ የሚመጣው ቀስ በቀስ ሲሆን ድምቡሽቡሽ ያለች የ11 ወይም የ12 ዓመት ልጅ የጉርምስና ዕድሜዋን ስታ ልፍ ቆንጆ ቅርጽ ያላት ኮረዳ ትሆናለች። በሌላ በኩል ግን ወፍራም የሆንሽው ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ሥርዓት ስለማትከተዪ ወይም በቂ አካላዊ እንቅስቃሴ ስለማታደርጊ ቢሆንስ? ከጤንነትሽ አንጻር ክብደት መቀነስሽ የግድ ቢሆንስ?

ሚዛናዊ አመለካከት መያዝ

መጽሐፍ ቅዱስ ‘በልማዶቻችን ረገድ ልከኞች’ እንድንሆን አጥብቆ ያሳስበ ናል። (1 ጢሞቴዎስ 3:11) ስለዚህ ቁርስ ወይም ምሳ አሊያም አራት በመ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 10 ተመልከት



“ሰው የሚያየው ውጫዊ ገጽታን ነው፤ ይሖዋ ግን ልብን ያያል።”—1 ሳሙኤል 16:7 *NW*

• • • • • • • • •

ተው ወይም ደግሞ ከልክ ያለፈ የአመጋገብ ሥርዓት በመከተል ክብደት ለመቀነስ መሞከር የለብሽም። ክብደት ለመቀነስ ከሁሉ የተሻለው መንገድ ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ልማድ ማዳበርና መጠነኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ሊሆን ይችላል።

ለመክሳት ይረዳሉ የሚባሉ ዘመን አመጣሽ ዘዴዎችን መከተል አያስፈልግ ሽም። ለምሳሌ፣ የምግብ ፍላጎትሽን የሚቀንሱ ኪኒኖች አሉ፤ ይሁንና ሰውነትሽ ብዙም ሳይቆይ እነዚህን መድኃኒቶች ስለሚለምዳቸው የምግብ ፍላጎትሽ ወደ ቀድ ሞው ይመለሳል። አሊያም ደግሞ እነዚህን መድኃኒቶች መውሰድሽ ሰውነትሽ ምግብ የሚያቃጥልበት ፍጥነት እንዲቀንስ ስለሚያደርግ ዞሮ ዞሮ ክብደት መጨ መርሽ አይቀርም፤ በዚያ ላይ ደግሞ እነዚህ መድኃኒቶች እንደ ማዞር፣ የደም ግፊት መጨመርና የመንፈስ ጭንቀት የመሰሰሉ የጎንዮሽ ጉዳቶች ያስከትላሉ፤ አልፎ ተርፎም ለሱስ ሊዳርጉሽ ይችላሉ። በሰውነትሽ ውስጥ ያለውን ፈሳሽ ለመ ቀነስ ወይም ሰውነትሽ ምግብ የሚያቃጥልበትን ሂደት ለማፋጠን ተብለው የሚወ ሰዱ ኪኒኖችም ተመሳሳይ ጉዳት ያስከትላሉ።

ከዚህ በተቃራኒ ግን ሚዛናዊ የሆነ የአመጋገብ ሥርዓት መከተልና መጠነኛ ሆኖም ቋሚ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ የተሻለ የሰውነት አቋም እን ዲኖርሽና ስለ ራስሽ ጥሩ ስሜት እንዲሰማሽ ያደርጋል። በሰምንት ውስጥ ለተወ ሰኑ ቀናት መጠነኛ የሆነ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መሥራትሽ ለጤናሽ በጣም ጠቃሚ ነው። ቶሎ ቶሎ እንደ መራመድ አሊያም ደግሞ ደረጃ ወይም አቀበት እንደ መውጣት ያሉ እንቅስቃሴዎች በቂ ሊሆኑ ይችላሉ።

አኖሬክሲያ ወጥመድ እንዳይሆንብሽ ተጠንቀቂ!

አንዳንድ ወጣቶች ክብደታቸውን ለመቀነስ ካላቸው ጉጉት የተነሳ አኖሬክሲያ ወጥመድ ሆኖባቸዋል፤ ለሕይወት አስጊ የሆነው ይህ የአመጋገብ ችግር ያለባቸው ሰዎች ለመክሰት ሲሉ ራሳቸውን በረሃብ አለንጋ ይገርፋሉ። *በአኖሬክሲያ* ትሠቃይ የነበረች ማሳሚ የተባለች አንዲት ወጣት ከዚህ ችግር ለመላቀቅ እንድትችል ለአ ራት ወራት አርዳታ ከተደረገላት በኋላ እንዲህ ብላለች፦ “ሰዎች ‘ተስማምዶሻል’ ሲሉኝ ‘አንዲህ የሚሉኝ ስለወፈርኩ መሆን አለበት’ ብዬ አስባለሁ። አንደዚህ

በሚሰማኝ ጊዜ ዘወር ብዬ አለቅሰለሁ፤ ‘ምናለ ከአራት ወር በፊት ወደነበረኝ ክብደት መመለስ በቻልኩ!’ የሚል ሐሳብ ይመጣብኛል።”

አኖሬክሲያ አንዲሁ አንደ ዋዛ ሊጀምር ይችላል። አንዲት ወጣት ክብደቷን ትንሽ ለመቀነስ ብላ ምንም ጉዳት የሌለው የሚመስል የአመጋገብ ሥርዓት መከተል ትጀምር ይሆናል። ሆኖም ያሰበችው ግብ ላይ ስትደርስ በዚያ አትረካም። ራሷን በመስተዋት ስትመለከት በቁመናዋ ስለማትደሰት “አሁንም በጣም ወፍራም ነኝ!” ትላለች። በመሆኑም አሁንም ትንሽ ለመቀነስ ትወስናለች። ‘ትንሽ ትንሽ’ እያለች ሳይታወቃት ይህ ድርጊቷ ልማድ ይሆንባታል። በዚህ መንገድ አኖሬክሲያ ወጥመድ ትያዛለች።

አኖሬክሲያ ወይም ሌላ የአመጋገብ ችግር አንዳለብሽ የሚጠቁም ነገር ካለ አር ዳታ ማግኘት ያስፈልግሻል። ችግርሽን ለወላጆችሽ ወይም ለምትተማመኚበት ትልቅ ሰው በግልጽ ተናገሪ። አንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ምሳሌ “ወዳጅ ምንጊዜም ወዳጅ ነው፤ ወንድምም ለክፉ ቀን ይወለዳል” ይላል።—ምሳሌ 17:17

እውነተኛ ውበት ምንድን ነው?

በጥቅሉ ሲታይ መጽሐፍ ቅዱስ ለውጫዊ መልክ ወይም ለሰውነት ቅርጽ ትልቅ ቦታ አይሰጥም። ከዚህ ይልቅ አንድን ሰው በአምላክ ዘንድ ውብ ሆኖ አን

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ጤንነቴን ይበልጥ ለመንከባከብ እንዲህ ማድረግ እችላለሁ፦

.....

.....

ለእኔ ሚዛናዊ የሚሆነው የአካል ብቃት
አንቅስቃሴ ፕሮግራም

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው
የምፈልገው ነገር

.....

.....

ዲታይ ወይም እንዳይታይ የሚያደርገው ውስጣዊ ማንነቱ እንደሆነ ይገልጻል። —ምሳሌ 11:20, 22

የንጉሥ ዳዊት ልጅ የሆነውን አቤሴሎምን እንደ ምሳሌ እንውሰድ። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ አቤሴሎም ሲናገር እንዲህ ይላል፦ “መቼም በመልኩ ማማር አቤሴሎምን የሚያህል እንድም ሰው በመላው እስራኤል አልነበረም፤ ከራስ ጠጕሩ እስከ አግር ጥፍሩ የሚወጣለት እንከን አልነበረም።” (2 ሳሙኤል 14:25) ሆኖም ይህ ወጣት አታላይ ነበር። ትዕቢትና የሥልጣን ጥማት በይሖዋ የተቀበውን ንጉሥ ለመገልበጥ እንዲያሴር አነሳሳው። በመሆኑም መጽሐፍ ቅዱስ አቤሴሎምን በጥሩ አያነሳውም፤ ከዚህ ይልቅ ዓይን ያወጣ ከሃዲና ከመግደል የማይመለስ ክፉ ሰው እንደሆነ አድርጎ ይገልጸዋል።

ዋናው ቁም ነገር፣ ይሖዋ ‘የሚመዝነው ልብን’ ነው፤ በአሱ ፊት ትልቅ ቦታ የሚሰጠው እንዲት ሴት ሽንቃጣ መሆኗ ወይም እንድ ወንድ ጡንቻው የፈረጠመ መሆኑ አይደለም። (ምሳሌ 21:2) በመሆኑም አምሮ ለመታየት መፈለግ ስህተት በይሆንም ከመልክና ቁመና ይበልጥ ትልቅ ቦታ የሚሰጠው ለማንነት ነው። ውሎ አድሮ ወጣቶችን በሌሎች ዘንድ ተወዳጅ የሚያደርጋቸው መንፈሳዊ ሰው መሆናቸው እንጂ ፈርጣማ ጡንቻ ወይም ሽንቅጥ ያለ ቁመና ያላቸው መሆና ቸው አይደለም!

በሚቀጥለው ምዕራፍ ብዙ ወጣቶች ሥር በሰደደ ሕመም ይሠቃያሉ፤ ኣሊያም በበሽታ ምክንያት አካል ጉዳተኛ ሆነዋል። አንተም ከእነዚህ ወጣቶች አንዱ ከሆንክ ሁኔታህን ተቋቁመህ መኖር የምትችለው እንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **ስለ መልክና ቁመናሽ ምን ይሰማሻል?**
- **የተሻለ አቋም እንዲኖርሽ ልትወስኝቸው የምትችያቸው ምክንያታዊ የሆኑ አንዳንድ አርምጃዎች የትኞቹ ናቸው?**
- **አንድ ጓደኛሽ የአመጋገብ ችግር ቢኖርባት ምን ትመክሪያታለሽ?**
- **ታናናሾችሽ ስለ መልካቸው ሚዛናዊ አመለካከት እንዲኖራቸው መርዳት የምትችዪው እንዴት ነው?**

8

ይህን ያህል ታማሚ የሆንኩት ለምንድን ነው?

“ወጣት ስትሆን ምንም የሚደርስብህ አይመስ ልህም። በድንገት ስትታመም ግን ‘ለካ ይሄም አለ’ ትላለህ። በአንድ ጀምበር እንዳረጀህ ሆኖ ይሰማሃል።”
—ያሶን

ያሶን አቅም የሚያሳጣና ከፍተኛ ሥቃይ የሚያስከትል ክሮንስ የተባለ የአንጀት በሽታ አንዳለበት ያወቀው በ18 ዓመቱ ነበር። ምናልባት አንተም ሥር በሰደደ ሕመም ትሠቃይ ይሆናል፤ ወይም በያዘህ በሽታ ምክንያት አካል ጉዳተኛ ልት ሆን ትችላለህ። በመሆኑም አንደ መልበስ፣ መብላት ወይም ትምህርት ቤት መሄድ ያሉትን ብዙዎች አንደ ቀላል የሚያየአቸውን ተግባሮች ማከናወን ከፍተኛ ጥረት ይጠይቅብህ ይሆናል።

ሥር የሰደደ የጤና ችግር ካለብህ አስር ቤት የገባህ ያህል ነፃነትህ አንደተገ ደበ ሆኖ ሊሰማህ ይችላል። አንዲሁም የብቸኝነት ስሜት ያጠቃህ ይሆናል። ‘አን ዲህ ዓይነት ሁኔታ የደረሰብኝ አምላክን ምን ብበድለው ነው?’ ብለህ ታስብ ይሆ ናል፤ ወይም አምላክ ታማኝነትህን ለማየት የተለየ ፈተና አንዳመጣብህ ሊሰማህ ይችላል። ይሁንና መጽሐፍ ቅዱስ “አምላክ በክፉ ነገሮች ሊፈተን አይችልም፤ አሱ ራሱም ማንንም (ወደ ገጽ 79 ዞሯል)



ሥር የሰደደ የጤና ችግር ካለብህ አስር ቤት የገባህ ያህል ሆኖ ሊሰማህ ይችላል፤ ሆኖም መጽሐፍ ቅዱስ ወደፊት ነፃ አንደምትወጣ ተስፋ ይሰጣል

ደስቲን፣ 22 “ዕድሜ ልኬን ከተሸከርካሪ ወንበር አንደማልላቀቅ ሰውቅ አናቴ ላይ ጥምጥም ብቤ ያለቀስኩበት ቀን ትዝ ይለኛል። በወቅቱ ገና የስምንት ዓመት ልጅ ነበርኩ።



መስኪዩላር ዲስትሮፊ የተባለ ጡንቻን የሚያልፈሰፍስ በሽታ አለብኝ። ልብሴን ለመልበስ፣ ሰውነቴን ለመታጠብም ሆነ ለመመ ገብ የሰው አርዳታ ያስፈልገኛል። እጆቼን ወደላይ ማንሳት በፍ ጹም አልችልም። ያም ሆኖ ሕይወቴ አስደሳችና በሥራ የተጠመደ ነው፤ አመስጋኝ እንድሆን የሚያነሳሱኝ ብዙ ምክ ንያቶች አሉኝ። አዘውትሬ አገልግሎት የምወጣ ከመሆኑም ሌላ የጉባኤ አገልጋይ ነኝ። አንዲያውም ‘መከራ’ አንዳለብኝ ሆኖ አይሰማኝም። በይሖዋ አገልግሎት ስንጠመድ ምንጊ ዜም የምንሠራውና በጉጉት የምንጠብቀው ነገር አይጠ ፋም። ከምንም በላይ ደግሞ አምላክ በሚያመጣው አዲስ ዓለም ውስጥ ‘አንደ ሚዳቋ የምዘልበትን’ ጊዜ አናፍቃ ለሁ።” —ኢሳይያስ 35:6

ቶሞኮ፣ 21 “የአራት ዓመት ልጅ ሳለሁ ሐኪሙ ዕድሜ ልኬን ኢንሱሊን መወጋት አንደሚኖርብኝ ነገረኝ።



የስኳር ሕመምተኛ ለሆነ ሰው በደሙ ውስጥ ያለውን የስኳር መጠን መቆጣጠር አስቸጋሪ ነው። ብዙውን ጊዜ መብ ላት በምፈልግበት ወቅት መብላት አልችልም፤ በሌላ በኩል ደግሞ መብላት በማልፈልግበት ወቅት መብላት ይኖርብኛል። አስካሁን ድረስ 25,000 ያህል መርፌ ተወግቻለሁ፤ በዚህም የተነሳ ክንዴና ታፋዬ ላይ የምወጋበት አካባቢ ይድሯል። ይሁ ንና ወላጆቼ አሁን ባለሁበት ሁኔታ ሕይወቴን ጥሩ አድርጌ እን ድጠቀምበት ረድተውኛል። ሁልጊዜ ደስተኞች ከመሆናቸውም በላይ ብሩህ አመለካከት አላቸው፤ አንዲሁም ለመንፈሳዊ ነገሮች አድናቆት አንዲኖረኝ አድርገው አሳድገውኛል። ይሖዋ ደግ አም ላክ መሆኑን በሕይወቴ ተመልክቻለሁ። አመስጋኝነቴን ለማሳየት ስለፈለግሁ የጤንነቴ ሁኔታ ሲፈቅድልኝ በሙሉ ጊዜ አገልግሎት መካፈል ጀመርኩ።”



ጄምስ፣ 18 “ሰዎች እንደ እኔ ከሌሎች ለየት ያለ ሁኔታ ያለው ግለሰብ ሲያዩ ግራ ይጋባሉ።

ድንክ ስሆን የእኔ ድንክነት ከተለመደው ለየት ያለ ነው። ሰዎች ትልቅ ቦታ የሚሰጡት ለውጫዊ ገጽታ በመሆኑ ጎርናና ድምፅ ያለው ትንሽ ልጅ እንዳልሆንኩ ሁልጊዜ ማስረዳት ያስፈልገኛል። ሆኖም ‘ለምን እንዲህ ሆንኩ’ ብቼ ከመቆዘም ይልቅ ባሉኝ ነገሮች ላይ ለማ ተኮር አሞክራለሁ። በሕይወቴ ደስተኛ ነኝ። መጽሐፍ ቅዱስን አጠናለሁ እንዲሁም ይሖዋ እንዲረዳኝ አጸልያ ለሁ። ቤተሰቦቼ እኔን ለማበረታታት ምንጊዜም ከጎኔ ናቸው። አምላክ ሁሉንም ዓይነት የጤና እክል የሚያ ስወግድበትን ጊዜ በጉጉት አጠባበቃለሁ። አስከዚያው ድረስ ግን ያለብኝን የአካል ጉድለት ተቀብዬው እኖራለሁ፤ ሕይወቴን እንዲቆጣጠረው ግን አልፈቅድም።”

ዳኒትሪያ፣ 16 “አንድ ብርጭቆ ውኃ እንኳ ሳነሳ ከፍተኛ ሥቃይ ስለሚሰማኝ የሆነ ችግር እንዳለብኝ ጠርጥሬ ነበር።

ፋይብሮማያልጂያ፣ አካልን የሚያዝልና ሥቃይ የሚያስከትል ከባድ በሽታ ነው። ወጣት እንደ መሆኔ መጠን እንደ ጓደኞቼ መሆን ያምረኛል፤ ሆኖም ማንኛውንም ነገር ማድረግ ከቀድሞው ይበልጥ ከባድ ሆኖብኛል። እንቅ ልፍ እንኳ አስኪወስደኝ ዓመት ይፈጅብናል! እንዲህ ዓይነት ችግር ቢኖርብኝም በይሖዋ አርዳታ እንዳንድ ነገሮችን ማከናወን ችያለሁ። ሌላው ቀርቶ ረዳት አቅኚ በመሆን በአገልግሎት ተፈጨ ማሪ ጊዜ ማሳለፍ ችያለሁ። ይህን ማድረግ ቀላል ባይ ሆንም ተሳክቶልናል። አቅሜ የሚፈቅደውን ለማድረግ እጥራለሁ። ሰውነቴ የሚነግረኝን ‘ማዳመጥ’ እንዲሁም ከአቅሜ በላይ ላለማድረግ መጠንቀቅ እንዳለብኝ ተገን ዝቤያለሁ። አቅሜ ውስን መሆኑን ስዘነጋ ደግሞ እናቴ ገደቤን እንዳላልፍ ሁልጊዜ ታስታውሰናለች!”



ኤሊስያ፣ 20 “ትምህርት ቤት አያለሁ በጣም ነበዝ ተማሪ ነበርኩ። አሁን ግን አንድ ዓረፍተ ነገር እንኳ ማንበብ መከራ ነው፤ ይህ ደግሞ አንዳንድ ጊዜ በጭንቀት አንድዋጥ ያደርገኛል።

ክሮኒክ ፋቲግ ሲንድረም የተባለው በሽታ ቀላል የሚባሉ ነገሮችን ማከናወን እንኳ አስቸጋሪ እንዲሆን ያደርጋል። አብዛኛውን ጊዜ ከአልጋዬ መነሳት እንኳ ያቅ ተኛል። ያም ቢሆን ሕመሜ በሕይወቴ ውስጥ ትልቅ ቦታ እንዲይዝ አልፈቅድም። ጥቂት ቁጥሮችን ብቻም ቢሆን በየቀኑ መጽሐፍ ቅዱስን አነባለሁ፤ አሊያም ደግሞ ከቤተሰቤ አባላት አንዱ እንዲያነብልኝ አደርጋ ለሁ። ቤተሰቤ ለሚያደርግልኝ ድጋፍ በጣም አመስ ጋኝ ነኝ። እንዲያውም አባባ፣ እኔ በአውራጃ ስብሰባ ላይ እንድካፈል ለመርዳት ሲል በስብሰባው ላይ ኃላፊ ነት ወስዶ እንዲሠራ የተሰጠውን መብት ሳይቀበል ቀርቷል። እንዲህ በማድረጉም ቅር አላለውም። አባባ ቤተሰቡን ከመንከባከብ የሚበልጥ መብት እንደሌለ ይሰማዋል።”



ካትሱቶሺ፣ 20 “በድንገት መጮኽና መንዘፍዘፍ እጀምራለሁ፤ በኃይል ስለምፈራገጥ በአካባቢዬ ያሉትን ነገሮች ልጥል ወይም ልሰብር እችላለሁ።

የሚጥል በሽታ የያዘኝ የአምስት ዓመት ልጅ እያለሁ ነበር። በሽታው በወር አስከ ሰባት ጊዜ ሊነሳብኝ ይችላል። በየቀኑ መድኃኒት መውሰድ አለብኝ፤ በዚህም ምክንያት በቀላሉ ይደክመኛል። ይሁን እንጂ ስለ ራሴ ብቻ ከማሰብ ይልቅ ለሌሎችም ለማሰብ አጥራለሁ። በጉባኤያችን ውስጥ በእኔ ዕድሜ ያሉ ሁለት የሙሉ ጊዜ አገልጋዮች አሉ፤ እነዚህ ወንድሞች ትልቅ እገዛ ያደርጉልኛል። ትምህርቴን ስጨርስ በአገልግ ሎት የበለጠ ተሳትፎ ማድረግ ጀመርኩ። ከዚህ በሽታ ጋር መኖሬ አያንዳንዱ ቀን ትግል እንዲሆንብኝ አድርጓል። ሆኖም የተስፋ መቁረጥ ስሜት ሲሰማኝ እረፍት ለማድረግ አሞክራለሁ። በንጋታው ጥሩ ስሜት ይኖረኛል።”





ማቲው፣ 19 “አኩዮችህ ‘ጤነኛ’ የሚሉት ዓይነት ሰው ካልሆንክ የእነሱን አክብሮት ማግኘት በጣም ከባድ ነው።

ስፖርት በጣም ብወድም በየትኛውም ዓይነት ስፖርት ለመካፈል ሁኔታዬ አይፈቅድልኝም። ሴረብረል ፖልዚ የሚባል በሽታ ስለለብኝ መራመድ እንኳ በጣም ይከብደኛል። ያም ቢሆን ግን ማድረግ ስለማልችለው ነገር እያሰብኩ አልብሰለሰልም። ከዚህ ይልቅ እንደ ንባብ ባሉት ላከናውናቸው በምችላቸው ነገሮች ራሴን አስጠምዳለሁ። በመንግሥት አዳራሽ ውስጥ ስሆን ‘ሰዎች ስለ እኔ ምን ያስባሉ’ ብዬ ሳልጨነቅ እንደ ልቤ መሆን እችላለሁ። ከዚህም በተጨማሪ ይሖዋ የሚወደኝ በውስጣዊ ማንነቴ እንደሆነ ማወቄ ያጽናናኛል። አንዲያውም ሌሎች እምብዛም የማያጋጥሟቸውን ለየት ያሉ ተፈታታኝ ሁኔታዎች መቋቋም እንዳለብኝ አንጂ አካል ጉዳተኛ እንደሆንኩ አይሰማኝም። ”

ሚኪ፣ 25 “በተለያዩ ስፖርቶች አካፈል ነበር። ይሁንና ገና በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ እያለሁ አንዳረጀ ሰው ሆንኩ።

ስወለድ ጀምሮ ኤትሪያል ሴፕታል የተባለ የልብ ሕመም ነበረብኝ። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ስሆን ምልክቶቹ መታየት ጀመሩ። ከስድስት ዓመት በፊት ቀዶ ሕክምና ተደርጎልኝ ነበር፤ ያም ቢሆን አሁንም በቀላሉ የሚደክመኝ ከመሆኑም ሌላ ከባድ ራስ ምታት ያስቸግረኛል። በመሆኑም ልደርስባቸው የምችላቸው የአጭር ጊዜ ግቦች አወጣለሁ። ለምሳሌ ያህል፣ በሙሉ ጊዜ አገልግሎት መካፈል ችያለሁ፤ አብዛኛውን ጊዜ አገልግሎቴን የማከናውነው ደብዳቤ በመጻፍና በስልክ አማካኝነት ነው። ከዚህም ሌላ ሕመሜ ቀደም ሲል ያልነበሩኝን ባሕርያት እንዳዳብር ይሽውም አቅሜን የማውቅና ቻይ እንድሆን ረድቶኛል። ”





“በዚያ ጊዜ . . . ‘ታምሜአለሁ’ የሚል አይኖርም።”—ኢሳይያስ 33:23, 24

(ከገጽ 74 የዞረ)

አይፈችንም” ይላል። (ያዕቆብ 1:13) የሰው ልጆች በዚህ ሥርዓት ውስጥ እስ ካሉ ድረስ ከበሽታ ነፃ ሊሆኑ አይችሉም፤ ከዚህም በተጨማሪ ሁላችንም “መጥፎ ጊዜና ያልተጠበቁ ክስተቶች” ያጋጥሙናል። —መክብብ 9:11 NW

ደስ የሚለው ነገር፣ ይሖዋ አምላክ “ታምሜአለሁ” የሚል ሰው የማይኖርበት አዲስ ዓለም እንደሚያመጣ ቃል ገብቷል። (ኢሳይያስ 33:24) ሙታንም እንኳ ትንሣኤ አግኝተው በአዲሱ ዓለም ውስጥ የመኖር አጋጣሚ ያገኛሉ። (ዮሐንስ 5: 28, 29) እስከዚያው ድረስ ግን አሁን ባለህበት ሁኔታ ሕይወትህን ጥሩ አድር ገህ ልትጠቀምበት የምትችለው እንዴት ነው?

ብሩህ አመለካከት ለመያዝ ጣር። መጽሐፍ ቅዱስ “ደስተኛ ልብ ጥሩ መድ ኃኒት ነው” ይላል። (ምሳሌ 17:22) አንዳንዶች፣ አንድ ሰው በጠና ታምሞ እያለ መሰቅ መጫወት ተገቢ እንዳልሆነ ይሰማቸዋል። ይሁንና ከሌሎች ጋር ስት ሆን ለዛ ያለው ጨዋታ መጫወትህና ከሰዎች ጋር አስደሳች ጊዜ ማሳለፍህ አእ ምሮህ እንዲታደስና የመኖር ተስፋህ እንዲለመልም ሊያደርግ ይችላል። ስለዚህ ሕይወትህ ይበልጥ አስደሳች እንዲሆን ምን ማድረግ እንደምትችል አስብ። አምላ ካዊ ባሕርይ የሆነው ደስታ ከአምላክ መንፈስ ፍሬ ገጽታዎች አንዱ መሆኑን አስታ ውስ። (ገላትያ 5:22) የአምላክ መንፈስ በተወሰነ መጠንም ቢሆን ደስተኛ ሆነህ ሕመምህን እንድትቋቋም ሊረዳህ ይችላል። —መዝሙር 41:3

ልትደርስባቸው የምትችላቸው ግቦች አውጣ። መጽሐፍ ቅዱስ “ምክንያታዊነ ታችሁ በሰው ሁሉ ዘንድ የታወቀ ይሁን” ይላል። (ፊልጵስዩስ 4:5) ምክንያታዊነ ትን ማዳበርህ ግድ የለሽ አሊያም ጭካ ቀታም ከመሆን ይጠብቅሃል። ለምሳሌ ያህል፣ ሁኔታህ የሚፈቅድልህ ከሆነ ተገቢ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግህ ጤን

ይህን ታውቅ ነበር

ታማሚ ወይም አካል ጉዳተኛ የሆንከው አምላክ እየቀጣህ ስለሆነ አይደለም። ከዚህ ይልቅ እንዲህ ዓይነት ችግር የሚደርስብን ሁላችንም ከአዳም በወረስነው አለፍጽምና የተነሳ ነው።—ሮም 5:12

ነትህ እንዲሻሻል አስተዋጽኦ ሊያበረክት ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ የሕክምና ተቋማት ወጣት ሕመምተኞችን ለመርዳት ሰውነትን የሚያፍታቱ የሕክምና ዘዴዎችን የሚጠቀሙት ለዚህ ነው። በብዙ ሰዎች ላይ እንደታየው አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ከሕመም ቶሎ ለማገገም ብቻ ሳይሆን ብሩህ አመለካከት ለመያዝም ይረዳል። ዋናው ነጥብ፦ ሁኔታህን በሐቀኝነት ከመረመርክ በኋላ ልትደርስበቸው የም ትችላቸው ግቦች አውጣ።

ከሌሎች ጋር ጥሩ ግንኙነት እንዲኖርህ አድርግ። አንዳንዶች ያለህበትን ሁኔታ በተመለከተ አሳቢነት የጎደለው ነገር ቢናገሩስ? መጽሐፍ ቅዱስ ‘ሰዎች በሚናገሩት ቃል ሁሉ’ ላይ ትኩረት እንዳናደርግ ይመክረናል። (መክብብ 7:21) አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የሚጎዳ ነገር ሲናገሩ የተሻለው አማራጭ ነገሩን በቸልታ ማለፍ ነው። አሊያም ደግሞ ሰዎች እንዲህ ዓይነት አስተያየት ከመስጠት እንዲቆጠቡ ማድረግ ትችል ይሆናል። ለምሳሌ፣ በተሽከርካሪ ወንበር ላይ ተቀምጠህ ሲያዩህ ጭንቅ የሚላቸው ከመሰለህ ቀለል እንዲላቸው ለማድረግ ጥረት አድርግ። አንዱ አማራጭ፣ ሰላምታ በመስጠት ጭውውት ከጀመርክ በኋላ በተሽከርካሪ ወንበር ለመጠቀም የተገደድክበትን ምክንያት መንገር ሊሆን ይችላል።

ጠቃሚ ምክር

እውቀት ማግኘትህ ከግንዛቤ ማነስ የተነሳ ሊፈጠርብህ የሚችለውን ስጋት ያቀልልሃል። በመሆኑም ስለ ሕመምህ የተቻለህን ያህል ለማወቅ ጥረት አድርግ። ያልገባህ ነገር ካለ ሐኪሙን በግልጽ ጠይቀው።

ተስፋ አትቁረጥ። ኢየሱስ ከባድ መከራ ውስጥ በነበረበት ጊዜ ወደ አምላክ ጸልዮአል እንዲሁም በእሱ ታምኗል፤ ከዚህም በላይ ትኩረት ያደረገው በሚደርስበት ሥቃይ ላይ ሳይሆን ወደፊት በሚጠብቀው ደስታ ላይ ነበር። (ዕብራውያን 12:2) ኢየሱስ ከደረሰበት መከራ ትምህርት አግኝቷል። (ዕብራውያን 4:15, 16፤ 5:7-9) እርዳታና ማበረታቻ ባስ ፈለገው ጊዜ ከመቀበል ወደኋላ አላለም። (ሉቃስ 22:43) የደረሰበትን ሥቃይ ከማዳመጥ ይልቅ ይበልጥ ያሳሰበው የሌሎች ደኅንነት ነበር። —ሉቃስ 23:39-43፤ ዮሐንስ 19:26, 27

ይሖዋ ‘ስለ አንተ ያስባል’

በሽታህ ምንም ይሁን ምን አምላክ እምብዛም እንደማትጠቅም አድርጎ እንደ ሚመለከትህ ሊሰማህ አይገባም። እንዲያውም ይሖዋ አሁን ለማስደሰት የሚጥሩ

ሰዎችን ውድ እንደሆኑና የላቀ ዋጋ እንዳላቸው አድርጎ ይመለከታቸዋል። (ሉቃስ 12:7) በግለሰብ ደረጃ ‘ስለ አንተ የሚያስብ’ ከመሆኑም በላይ ሕመምተኛ ወይም የአካል ጉዳተኛ ብትሆንም እንኳ በአገልግሎቱ ሊጠቀምብህ ይፈልጋል። —1 ጴጥሮስ 5:7

እንግዲያው ፍርሃት ወይም የጥርጣሬ ስሜት፣ ማድረግ የምትፈልጋቸውንም ሆነ ልታደርጋቸው የሚገቡህን ነገሮች ከመፈጸም ወደኋላ እንድትል ሊያደርጉህ አይገባም። ምንጊዜም አርዳታ ለማግኘት ወደ ይሖዋ አምላክ ዘወር በል። እሱ የሚያስፈልጉህን ነገሮች የሚያውቅ ከመሆኑም ሌላ ስሜትህን ይረዳልሃል። ከዚህም በላይ ሁኔታህን ተቋቁመህ መጽናት እንድትችል ‘ከሰብዓዊ ኃይል በላይ የሆነውን ኃይል’ ሊሰጥህ ይችላል። (2 ቆሮንቶስ 4:7) ጊዜ እያለፈ ሲሄድ አን ተም ጢሞቴዎስ እንደተባለው ወጣት አዎንታዊ አመለካከት ልታዳብር ትችላ ለህ፣ በ17 ዓመቱ ክሮኒክ ፉቲግ ሲንድረም የተባለ ኃይለኛ ድካም የሚያስከትልና

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ሥር የሰደደ ሕመም ቢኖርብኝም ወይም አካል ጉዳተኛ ብሆንም ብሩህ አመለካከት ይዤ መኖር እንድችል እንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

ላወጣው የምችለው ምክንያታዊ ግብ

.....

ያለሁበትን ሁኔታ በተመለከተ አንድ ሰው ደግነት የጎደለው ነገር ቢናገረኝ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

አቅም የሚያሰጣ በሽታ አንዳለበት ያወቀው ጢሞቴዎስ አንዲህ ብሏል፦ “በ1 ቆሮ ንቶስ 10:13 ላይ አንደተገለጸው ይሖዋ ልንሸከመው ከምንችለው በላይ መከራ አንዲደርስብን አይፈቅድም። በመሆኑም ፈጣሪዬ ይህንን ፈተና ልቋቋመው አንደ ምችል ከተማመነብኝ ‘አልችልም’ ብዬ ሙግት ለመግጠም እኔ ማን ነኝ?”

የታመመው በቅርብ የምታውቀው ሰው ቢሆንስ?

አንተ ጤነኛ ብትሆንም በቅርብ የምታውቀው አንድ ሰው ታማሚ ወይም የአ ካል ጉዳተኛ ቢሆንስ? ይህን ሰው ልትረዳው የምትችለው አንዴት ነው? ቁልፍ የሆነው ነገር ‘የሌላውን ስሜት መረዳት’ እና ‘ከአንጀት መራራት’ ነው። (1 ጴጥ ሮስ 3:8) ግለሰቡ ያለበትን ሁኔታ ለመረዳት አንድትችል ራስህን በአሱ ቦታ ለማ ስቀመጥ ሞክር። ግለሰቡ የሚያጋጥሙትን ተፈታታኝ ሁኔታዎች በአንተ ሳይሆን በአሱ ዓይን ለማየት ጥረት አድርግ። ከተወለደች ጀምሮ ስፓይና ቢፊዳ በተባለ ከወገብ በታች ሽባ የሚያደርግ ሕመም የምትሠቃየው ኒና አንዲህ ብላለች፦ “ሰው ነቴ ደቃቃ ስለሆነና በተሽከርካሪ ወንበር ስለምጠቀም አንዳንድ ሰዎች የሚያዋሩኝ አንደ ልጅ ነው፤ ይህ ደግሞ ስሜቴን ይደቁሰዋል። ሌሎች ግን ፊት ለፊት አየተ ያየን ማውራት አንድንችል ቁጭ ብለው ሊያነጋግሩኝ ይሞክራሉ። አንዲህ ማድረጋ ቸው በጣም ያስደስተኛል!”

ግለሰቡ ካለበት የጤና ችግር ባሻገር መመልከት ከቻልክ ከሌላው ሰው የተ ለየ አንዳልሆነ ትገነዘባለህ። ደግሞም አንደዚህ ላለው ሰው በንግግርህ ‘መንፈሳዊ ስጦታ ልታካፍለው’ ትችላለህ! አንዲህ ስታደርግ ‘እርስ በርስ ስለምትበረታቱ’ አን ተም ትጠቀማለህ።—ሮም 1:11, 12

ምን ይመስልሃል?

- **በዚህ ምዕራፍ ላይ በቀረበው ሐሳብ በመጠቀም አካል ጉዳተኛ የሆነን ወይም ሥር የሰደደ ሕመም ያለበትን ሰው መርዳት የምትችለው አንዴት ነው?**
- **ሥር የሰደደ ሕመም ካለብህ አሁን ባለህበት ሁኔታ ሕይወትህን ጥሩ አድርገህ ልትጠቀምበት አንድትችል በየትኞቹ አዎንታዊ ነገሮች ላይ ማሰላሰል ትችላለህ?**
- **የሚደርስብህ መከራ የአምላክን ሞገስ አንዳጣህ የሚያሳይ አለመሆኑን ማወቅ የምትችለው አንዴት ነው?**



የግል ማስታወሻ

ስለ ራስህ ስታስብ በጣም የምትጠላው ነገር ምንድን ነው?
የጠቀስከው ነገር የሚያሳስብህ ለምን እንደሆነ አብራራ።

ስለ ራስህ ስታስብ የምትወደው ነገር ምንድን ነው?
በጠቀስከው ነገር ኩራት የሚሰማህ ለምን እንደሆነ አብራራ።



ጓደኝነት 3

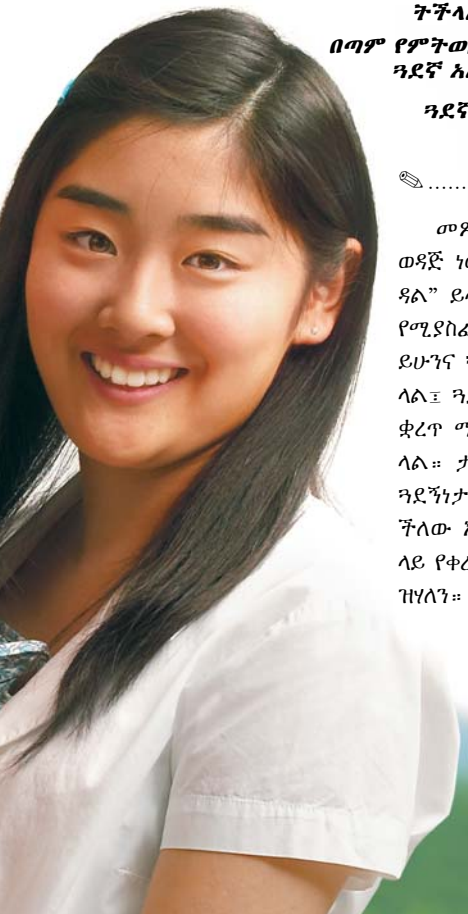
ጓደኛ መያዝ ምን ያህል አስፈላጊ ነው ትላለህ?
- ☐ አስፈላጊ አይደለም
- ☐ በተወሰነ ደረጃ ያስፈልጋል
- ☐ በጣም ያስፈልጋል

በቀላሉ ጓደኛ መያዝ ትችላለህ?
- ☐ አዎ
- ☐ አይ

በጣም የምትወደው ጓደኛ አለህ?
- ☐ አዎ
- ☐ አይ

ጓደኛህ ሊኖረው ይገባል የምትለው ባሕርይ ምንድን ነው?

.....

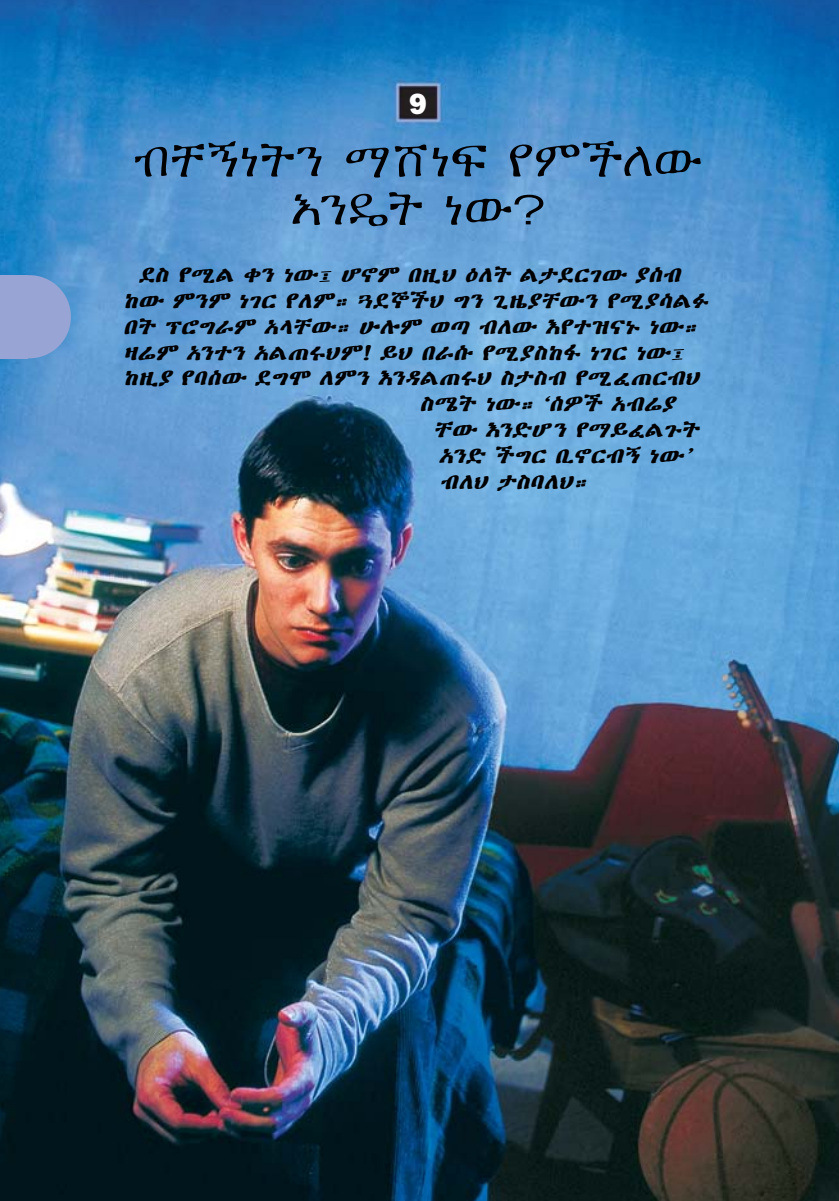


መጽሐፍ ቅዱስ “ወዳጅ ምንጊዜም ወዳጅ ነው፤ ወንድምም ለክፉ ቀን ይወለዳል” ይላል። (ምሳሌ 17:17) አንተም የሚያስፈልግህ አንዲህ ዓይነት ጓደኛ ነው! ይሁንና ጓደኛ መያዝ ከባድ ሊሆንብህ ይችላል፤ ጓደኛ ብትይዝ እንኳ ጓደኝነቱ አንዳይ ቋረጥ ማድረግ ይበልጥ ከባድ ሊሆን ይችላል። ታዲያ ጥሩ ጓደኞች መያዝም ሆነ ጓደኝነታችሁ አንዲቀጥል ማድረግ የምትችለው አንዴት ነው? **ከምዕራፍ 9-12** ላይ የቀረቡትን ምክሮች አንድታነብ አንጋብዝሃለን።

9

ብቸኝነትን ማሸነፍ የምችለው እንዴት ነው?

ደስ የሚል ቀን ነው፤ ሆኖም በዚህ ዕለት ልታደርገው ያሰብከው ምንም ነገር የለም። ጓደኞችህ ግን ጊዜያቸውን የሚያሳልፉበት ፕሮግራም አላቸው። ሁሉም ወጣ ብለው እየተዝናኑ ነው። ዛሬም አንተን አልጠሩህም! ይህ በራሱ የሚያስከፋ ነገር ነው፤ ከዚያ የባሰው ደግሞ ለምን እንዳልጠሩህ ስታስብ የሚፈጠርብህ ስሜት ነው። ‘ሰዎች አብሬያቸው እንድሆን የማይፈልጉት አንድ ችግር ቢኖርብኝ ነው’ ብለህ ታስባለህ።





ከአኩዮችህ ጋር አንዳትቀራረብ የሚያሣድህን ገደል ለመሸገር ድልድይ መሥራት ትችላለህ

ከዚህ በፊት ባለው ገጽ ላይ የተጠቀሰው ዓይነት ሁኔታ በተደጋጋሚ ጊዜ አጋጥሞህ ሊሆን ይችላል። አንተና አኩዮችህ አንዳትቀራረቡ የሚያደርግ ሰፊ ገደል በመካከላችሁ አንዳለ ሆኖ ይሰማህ ይሆናል። ከአነሱ ጋር ለማውራት በሞከርክ ቁጥር አፍህ ይንተባተብሃል። አብረሃቸው ጊዜ ለማሳለፍ የሚያስችል አጋጣሚ ስታገኝ ዓይናፋርነት በቀላሉ አንዳትቀላቀላቸው አንቅፋት ይሆንብሃል። ከሌሎች ጋር መጫወት ይህን ያህል አስቸጋሪ የሚሆንብህ ለምንድን ነው?

ከአኩዮችህ ጋር መቼም መቀላቀል አንደማትችል በማሰብ ተስፋ ከመቁረጥ ይልቅ ገደሉን ለመሸገር የሚያስችልህ ድልድይ ለምን አትሠራም? ይህን ማድረግ የምትችለው አንዴት አንደሆነ አስቲ አንመልከት።

● **ገደል 1፦ ስለ ራስህ ያለህ አሉታዊ አመለካከት።** አንዳንድ ወጣቶች ሁል ጊዜ ራሳቸውን ዝቅ አድርገው ይመለከታሉ። ማንም ሰው አንደማይወዳቸውና ፈጨዋታ አንደማይችሉ ይሰማቸዋል። አንተም ስለ ራስህ አንደዚህ ይሰማሃል? ከሆነ አንዲህ ያለ አሉታዊ አመለካከት መያዝህ በአንተና በአኩዮችህ መካከል ያለውን ገደል ይበልጥ ከማስፋት ውጪ የሚፈይደው ነገር የለም።

ድልድዩ፦ በጠንካራ ጎኖችህ ላይ ማተኮር። (2 ቆሮንቶስ 11:6) ‘ምን ጠንካራ ጎኖች አሉኝ?’ እያልክ ራስህን ጠይቅ። ያሉህን አንዳንድ ተሰጥኦዎች ወይም ግሩም በሕርያት ለማሰብ ሞክር፤ ከዚያም ከታች ጻፋቸው። ✎ .....

.....

.....

> **“አንዲት ክርስቲያን፣ ጓደኛ ልታደርገኝ ብትሞክርም እኔ ግን መጀመሪያ ብዙም አላቀረብኳትም ነበር። በኋላ ላይ ስንቀራረብ ግን መጀመሪያውኑ ጓደኛ ስላላደረግኳት ቆጨኝ! በዕድሜ 25 ዓመት ብትበልጠኝም በጣም ከምወዳቸው ጓደኞቼ አንዷ ናት!”** —ማሪ

አንዳንድ ጉድለቶች አንደሚኖሩህ ግልጽ ነው፤ ደግሞም ጉድለቶችህን ማወቁ ጥሩ ነው። (1 ቆሮንቶስ 10:12) ይሁን እንጂ ብዙ ጥሩ ነገሮችም ይኖሩሃል። ጠንካራ ጎኖችህን ማወቅህ በራስ የመተማመን መንፈስ ለማዳበር ስለ ሚረዳህ ስለ ራስህ ያለህን አሉታዊ አመለካከት ለማስወገድ ያስችልሃል።

● **ገደል 2፦ ዓይናፋርነት።** ከሌሎች ጋር መጫወት ትፈልጋለህ፤ ሆኖም አጋጣሚው ሲፈጠር አፍህ ስለሚተሳሰርብህ ምን እንደምትል ግራ ይገባ ሃል። የ19 ዓመቷ ኤልዛቤት ዓይናፋርነት አብሯት የኖረ ችግር እንደሆነ ትና ገራለች። “በክርስቲያናዊ ስብሰባዎች ላይ ሰዎችን ቀርቦ ማነጋገር በጣም ይከብደኛል፤ እንዲህ ማድረግ የሚችሉ ሰዎችን በጣም ነው የማደንቃቸው!” ብላለች። አንተም እንደ ኤልዛቤት የምታስብ ከሆነ ይህንን ገደል መሻገር ፈጽሞ እንደማይ ቻል ይሰማህ ይሆናል።

ይህን ታውቅ ነበር

መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚጠቁመው ሙሴ፣ ኤርምያስና ጢሞቴዎስ ዓይናፋር የነበሩ ይመስላል። —ዘፀአት 3:11, 13፤ 4:1, 10፤ ኤርምያስ 1:6-8፤ 1 ጢሞቴዎስ 4:12፤ 2 ጢሞቴዎስ 1:6-8

ድልድዩ፦ ከሌሎች ጋር ለመግባባት ልባዊ ጥረት ማድረግ። ይህ ሲባል በጣም ተጫዋች ሰው መሆን አለብህ ማለት አይደለም። መጀመሪያ ላይ ከአንድ ሰው ጋር ለመግባባት መሞከር ትችላለህ። ሆርሄ የተባለ አንድ ወጣት እንደተና ገረው “ሰዎችን ይበልጥ ለማወቅ ስለ ደኅንነታቸው ወይም ስለ ሥራቸው መጠ የቅ ብቻ እንኳ በቂ ሊሆን ይችላል።”

ልብ ልትለው የሚገባ ነገር፦ በአንተ ዕድሜ ላይ ከሚገኙ ሰዎች ጋር ብቻ ለመቀራረብ አትሞክር። በጣም ጥሩ ጓደኞሞች እንደነበሩ በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ከተገለጹት ሰዎች መካከል አንዳንዶቹ ሰፊ የዕድሜ ልዩነት ነበራቸው፤

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 8 እና 14 ተመልከት

ከእነዚህም መካከል ሩትና ኑኃሚን፣ ዳዊትና ዮናታን እንዲሁም ጢሞቴዎስና ጳውሎስ ይገኙበታል። (ሩት 1:16, 17፤ 1 ሳሙኤል 18:1፤ 1 ቆሮንቶስ 4:17) በተጨማሪም ጭውውት ሲባል ሁለትና ከዚያ በላይ የሆኑ ሰዎች የሚያደርጉት የሐሰብ ልውውጥ እንጂ አንድ ሰው ብቻ የሚቆጣጠረው መድረክ አለመሆኑን አትዘንጋ። ሰዎች ከሚያዳምጣቸው ሰው ጋር መጨዋወት ደስ ይላ ቸዋል። በመሆኑም ዓይናፋር ከሆንክ አንድ ነገር አስታውስ፦ ከሰዎች ጋር ስት ጨዋወት ብዙ ማውራት አይጠበቅብህም!

ይበልጥ ልታውቃቸው ከምትፈልጋቸው ትልልቅ ሰዎች መካከል የሁለቱን ስም አስፍር። ✎.....

.....

ስማቸውን ከጻፍካቸው ሰዎች ወደ አንዱ ቀረብ ብለህ ጨዋታ ለመጀመር ለምን አትሞክርም? ‘ከመላው የወንድማማች ማኅበር’ ጋር ይበልጥ በተቀራረ ብህ ቁጥር ብቸኝነቱ እየለቀቀህ መምጣቱ አይቀርም። —1 ጴጥሮስ 2:17

● **ገደል 3፦ የማይመች ባሕርይ።** ሁሉን አውቃለሁ ባይ የሆነ ሰው፣ ሌሎ ችን መንቀፍና መተቸት እንዲሁም በአሽሙር መናገር ይቀናዋል። በሌላ በኩል ደግሞ መከራከር የሚወድና እኔ ያልኩት ካልሆነ ብሎ ድርቅ የሚል ሰው አለ። እንዲህ ያለው ሰው “እጅግ ጻድቅ” ስለሚሆን የእሱን አስተሳሰብ የማይቀበልን ሰው ለመንቀፍ ይቸኩላል። (መክብብ 7:16) እንዲህ ዓይነት ባሕርይ ካላቸው ሰዎች ጋር መሆን እንደማያስደስትህ የታ ወቀ ነው። ይሁንና ከሌሎች ጋር እንዳት ቀራረብ የሚያግድህ ገደል የተፈጠረው አንተ ራስህ እንዲህ ዓይነት ሰው በመሆ ንህ ይሆን? መጽሐፍ ቅዱስ “ሞኙም ቃልን ያበዛል” እንዲሁም “ከቃላት ብዛት ኀጢአት አይታጣም” ይላል። —መክብብ 10:14፤ ምሳሌ 10:19

ጠቃሚ ምክር

ከሌሎች ጋር ስታወራ ጭውውታችሁ ቀጣይ እንዲሆን አድርግ። ለምሳሌ፣ አንድ ሰው ቅዳሜና እሁድ ጥሩ ጊዜ አሳልፈህ እንደሆነ ቢጠይቅህ ‘አዎ’ ብለህ ብቻ አትመልስ። ከዚህ ይልቅ ጊዜህን እንዴት እንዳሳለፍክ ንገረው። ከዚያም ‘አንተስ ቅዳሜና እሁድን እንዴት አሳለፍክ?’ ብለህ ጠይቀው።

ድልድዩ፦ ‘የሌላውን ስሜት መረ ዳት።’ (1 ጴጥሮስ 3:8) አንድ ሰው በሚናገረው ነገር በትስማማም አንኳ በት ዕግሥት አዳምጠው። ትኩረትህን በሚያ ግባቢችሁ ነጥቦች ላይ በማድረግ ሐሳብ



“ሌሎችን የሚያረካም ራሱ ይረካል።”
—ምሳሌ 11:25

ለመስጠት ጥረት አድርግ። በአንድ ጉዳይ አንደማትስማማ መግለጽ አንዳለብህ ከተሰማህ ሐሳብህን በዘዴና በረጋ መንፈስ ተናገር።

ሰዎችን የምታናግረው ሌሎች አነተን አንዲያናግሩህ በምትፈልግበት መን ገድ ሊሆን ይገባል። መጽሐፍ ቅዱስ “ምንጊዜም ማንኛውንም ነገር ሳታጉረ መርሙና ሳትከራከሩ አድርጉ” የሚል ምክር ይሰጣል። (ፊልጵስዩስ 2:14) ኣላስፈላጊ ክርክር መጀመር ወይም በሌሎች ላይ ማሾፍ አንዲሁም ራስን በማ መጻደቅ ሌሎችን መተቸት ወይም መንቀፍ ሰዎች አንዲርቁህ ያደርጋል። ‘ንግ ግርህ ምንጊዜም ለዛ ያለው’ ከሆነ ግን ሰዎች የበለጠ ይወዱሃል።—ቆላስ ይስ 4:6

የሕይወትና የሞት ጉዳይ ነው?

ከላይ ከቀረቡት ነጥቦች አንዳር ራስህን ከመረመርክ በኋላ ከሌሎች ጋር አን ዳትቀራረብ የሚያግድህን ገደል ለመሻገር የሚያስችል ድልድይ መሥራት የምት ችልባቸው መንገዶች አንዳሉ አስተውለህ ይሆናል። አርግጥ ነው፣ ምክንያታዊ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ጓደኛ አንዳላፈራ አንቅፋት የሚሆንብኝ ትልቁ ነገር

.....

.....

ይህን አንቅፋት ለመወጣት አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት “የወጣቶች ጥያቄ—እውነተኛ ጓደኞች ማፍራት የምችለው እንዴት ነው?” የተባለውን ዲቪዲ ተመልከት። ይህ ፊልም ከ40 በሚበልጡ ቋንቋዎች ይገኛል (በአማርኛ ግን አይገኝም)



መሆን ይኖርብሃል። ሁሉም ሰው እንዲወድህ መጠበቅ የለብህም። ኢየሱስ ትክክል የሆነውን የሚያደርጉ ሰዎችን እንኳ የሚጠሉ ግለሰቦች እንዳሉ ተናግሯል። (ዮሐንስ 15:19) ጓደኛ መያዝ የሕይወትና የሞት ጉዳይ እንዳልሆነ አስታውስ፤ ስለዚህ ማንኛውንም መሥዋዕትነት ከፍለህ ጓደኞች ለማፍራት ጥረት ማድረግ አያዋጣም።

ያም ቢሆን የመጽሐፍ ቅዱስን መሥፈርቶች ሳትጥስ በቀላሉ የምትቀረብ ሰው ለመሆን ጥረት ማድረግ ትችላለህ። በጥንት ዘመን የኖረው ሳሙኤል አምላክን የሚያስደስተውን ነገር ለማድረግ ቁርጥ አቋም ይዞ ነበር። በዚህም የተነሳ ‘በአምላክና በሰው ፊት ሞገስ ማግኘት’ ችሏል። (1 ሳሙኤል 2:26) እኛ ተም የተወሰነ ጥረት ካደረግህ እንደ ሳሙኤል የአምላክንም ሆነ የሰውን ሞገስ ማግኘት ትችላለህ!

በሚቀጥለው ምዕራፍ በጣም የምትወደው ጓደኛህ በድንገት ቀንደኛ ጠላት ቢሆንብህ ምን ማድረግ ትችላለህ?

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንድ ክርስቲያኖች ብቸኛ የሚሆኑት ለምን ሊሆን ይችላል?**
- **ስለ ራስህ አሉታዊ ነገሮችን በማሰብ ከመብሰልሰል ይልቅ ሚዛናዊ አመለካከት እንዲኖርህ ምን ሊረዳህ ይችላል?**
- **ከብቸኝነት ስሜት ጋር የሚታገሉ ታናናሾች ካሉህ እንዴት ልታጽናናቸው ትችላለህ?**

10

ጓደኛዬ የጎዳኝ ለምንድን ነው?

“ካሪ በጣም ጥሩ ጓደኛዬ ነበረች። መኪና ስላልነበራት ሁልጊዜ ከሥራ በኋላ በመኪናዬ እሸኛት ነበር። ብዙም ሳይቆይ ግን መጠቀሚያ እየደረገችኝ እንደሆነ ይሰማኝ ጀመር።

“ሁልጊዜ ወደ መኪናው ስትገባ ከሞባይል ስልኳ አትላቀቅም፤ ወይ ትደዋወላለች አሊያም መልእክት ትጻጻፋለች። በዚያ ላይ ካደረስኳት በኋላ አንድም ቀን አመስግናኝ አታውቅም፤ ለነዳጅ ታዋጣ የነበረውንም ገንዘብ መስጠቷን አቆመች። ሌሎችን ከመንቀፍ ውጪ የምታወራው ነገር አልነበረም። ይህን ያህል ጊዜ ስለታገሥኳት በራሴ በጣም ተበሳጨሁ!

“አንድ ቀን ግን ከአሁን በኋላ ከሥራ ስትወጣ ልሸኛት እንደማልችል ለካሪ በአክብሮት ነገርኳት። ከዚያ ጊዜ ወዲህ ከእኔ ጋር መሆን አትፈል ግም፤ ይህም የእኔን ጓደኝነት የምትፈልገው ለጥቅሟ ስትል ብቻ እንደነበረ ይበልጥ እርግጠኛ እንድሆን አደረገኝ። በዚህ በጣም ተጎዳሁ!”
— ኒኦል

በጣም በሚዋደዱ ጓደኛሞች መካከል እንኳ እንዲህ ያለ ነገር ሊከሰት ይች ላል። ፈጽሞ የማይነጣጠሉ ይመስሉ የነበሩ ጓደኛሞች መነጋገር እንኳ ሊያ ቆሙ ይችላሉ። ታዲያ በአንድ ወቅት ደስ የሚል ጓደኝነት የነበራቸው ሰዎች በድንገት መጣጣም የሚያቅታቸው ለምንድን ነው?

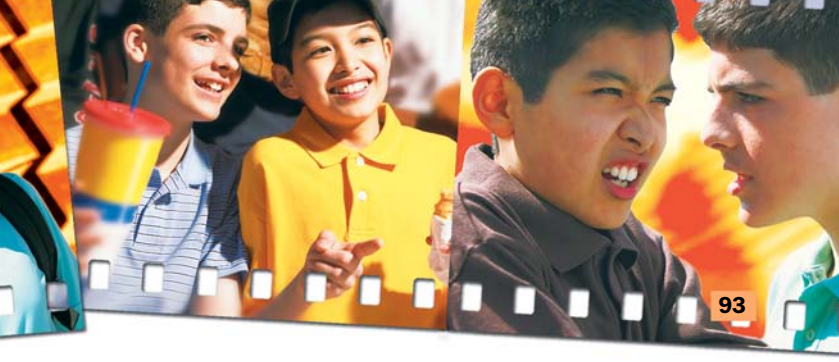


● ኤርምያስ፣ የሚወደው ጓደኛው እንደተለወጠበት የተሰማው ጓደኛው አገር አቋርጦ በሄደበት ጊዜ ነበር። “ከሄደ በኋላ ደውሎልኝ አያውቅም፤ ይህ በጣም ጎዳኝ” ብሏል።

● ካረን ለአምስት ዓመት አብራት የቆየችው የቅርብ ጓደኛዋ ባሕርይ እየተለ ወጠ መሆኑን ማስተዋል ጀመረች። እንዲህ ብላለች፦ “አስተሳሰቧም ሆነ አነጋገሯ ይረብሸኝ ጀመር። እኔ ትልቅ ቦታ የምሰጣቸውን ነገሮች መንቀፍና ማጣጣል አመጣች። ጉዳዩን ለመፍታት ስንሞክር ደግሞ ተመዳዳቂ እንደሆንኩና ለእሷ ታማኝ እንዳልሆንኩ በመግለጽ ወቀሰችኝ፤ ከዚህም አልፋ የእኔ ጓደኝነት ለእሷ ምንም ማለት እንዳልሆነ ተናገረች!”

● አቢጋኤል፣ ከቅርብ ጓደኛዋ ጋር የተለያየችው በድንገት ነበር፤ ጓደኝነታቸው የፈረሰው በምን ምክንያት እንደሆነ እንኳ አታውቅም። አቢጋኤል እንዲህ ብላለች፦ “መጀመሪያ ላይ በጣም የምንጣጣም ጓደኞሞች ነበርን፤ እንዲያውም እንደ እህታ እንደምታየኝ ነግራኝ ነበር። ከዚያም ከመሬት ተነስታ ከእኔ ጋር መሆን አቆመች፤ ለዚህም ሰበብ አስባብ ትደረድር ነበር።”

● በሎራና በዳሪያ መካከል አለመግባባት የተፈጠረው ዳሪያ የሎራን የወንድ ጓደኛ በቀማቻት ጊዜ ነበር። ሎራ እንዲህ ብላለች፦ “የወንድ ጓደኛዬ መሆኑን እያወቀች ከእሱ ጋር ለሰዓታት በስልክ ታወራ ነበር። የምወዳት ጓደኛዬ ያታለለችኝ ከመሆኑም ሌላ ላገባው እችል ከነበረው ሰው ጋር በእሷ ምክንያት ተለያየሁ፤ በአንድ ጊዜ ሁለቱንም አጣሁ!”



“ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ለመኖር በአናንተ በኩል የተቻላችሁን ሁሉ አድርጉ።”—ሮም 12:18

• • • • • • • • •

ችግሩ ምንድን ነው?

ሁሉም ሰው ይሳሳታል። በመሆኑም ጓደኛህ የሚነዳህ ነገር ቢያደርግ ወይም ቢናገር ያን ያህል አያስገርምም። አንደ አውነቱ ከሆነ አንተም ሌሎችን የነዳህበት ጊዜ ይኖራል። (መክብብ 7:22) ሊሳ የተባለች ወጣት “ሁላችንም ፍጹማን ስላልሆንን አልፎ አልፎ አንዳችን ሌላውን ቅር ማሰኘታችን አይቀ ርም” ብላለች። አብዛኛውን ጊዜ ቀላል በሆነ አለመግባባት ምክንያት የተፈጠ ረን ችግር በውይይት መፍታት ይቻላል።

በሌላ በኩል ግን ጓደኝነታችሁ የሻከረው በአንድ ወቅት በተፈጠረ ችግር ምክንያት ሳይሆን ከዚህ ቀደም ታስቡት የነበረውን ያህል ተመሳሳይ ፍላጎት አን ደሌላችሁ አየተገነዘባችሁ በመምጣታችሁ ሊሆን ይችላል። አያደግህ ስትሄድ ለነገሮች ያለህ አመለካከት አንደሚለወጥ ሁሉ የጓደኛህም ፍላጎት ሊለወጥ አን ደሚችል አስታውስ። በአንተና በጓደኛህ መካከል ሰፊ ክፍተት አየተፈጠረ አን ደሆነ ከተሰማህ ምን ማድረግ ትችላለህ?



ጓደኝነትን ማደስ የሚቻለው አንዴት ነው?

አንድ የምትወደው ልብስ ተቀ ዶብህ ያውቃል? ምን አደረግህ? ልብሱን ጣልከው ወይስ ጠገን ከው? አርግጥ ነው፣ ይህ በአብዛ ኛው የተመካው ‘ልብሱ ምን ያህል ተቀዷል?’ አንዲሁም ‘ልብሱን ምን ያህል ትወደዋለህ?’ ለሚሉት ጥያቄዎች በምትሰጠው መልስ ላይ ነው። ልብሱን

በጓደኛሞች መካከል የሚፈጠር አለመግባባት በልብስ ላይ ካለ ቀዳዳ ጋር ሊመሳሰል ይችላል፤ ሆኖም የተቀደደ ልብስ አንደሚጠገን ሁሉ ጓደኝነትንም ማደስ ይቻላል

> **“እንደገና አጋጣሚውን ማግኘት ብችል ኖሮ ጓደኝነታችን ምንም እንከን የሌለው እንዲሆን አልጠብቅም ነበር። የበለጠ አዳምጠው ነበር፤ እንዲሁም በስህተቶቹ ላይ ከማተኮር ይልቅ እደግፈው ነበር። ጓደኝነት የተሰኳ እንዲሆን የሚያደርገው የሚገጥሙንን ፈተናዎችና ችግሮች መወጣት መቻል መሆኑን አሁን ተገንዝቤያለሁ።”—ኪነን**

በጣም የምትወደው ከሆነ በሆነ መንገድ ልትጠግነው መሞከርህ አይቀርም። አብዛኛውን ጊዜ በጓደኛሞች መካከል ችግር ሲፈጠርም ተመሳሳይ ነገር ማድረግ ይቻላል። በአብዛኛው ይህ የተመካው በተፈጠረው ችግር ክብደትና ለማጉኑነታችሁ በምትሰጠው ቦታ ላይ ነው።*

ለምሳሌ ያህል፣ ጓደኛህ ደግነት የጎደለው ነገር በመናገር ወይም በማድረግ ጎድቶህ ከሆነ በመዝሙር 4:4 ላይ የሚገኘውን ምክር ተግባራዊ በማድረግ የተፈጠረውን ችግር ማለፍ ትችል ይሆናል፤ ጥቅሱ “በዐልጋችሁም ላይ ሳላችሁ፣ ልባችሁን መርምሩ፤ ጸጥም በሉ” ይላል። ስለዚህ ጓደኝነታችሁን አሽቀንጥረህ ከመጣልህ በፊት ነገሩን በጥሞና አስብበት። ጓደኛህ የጎዳህ ሆን ብሎ ነው? እርግጠኛ ካልሆንክ፣ ሆን ብሎ እንዳልሆነ ማሰቡ የተሻለ ነው። “ፍቅር የኃጢአትን ብዛት ይሸፍናል” የሚለውን ምክር ተግባራዊ ማድረጉ አብዛኛውን ጊዜ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።—1 ጴጥሮስ 4:8

በሌላ በኩል ደግሞ ለችግሩ መፈጠር አንተም አስተዋጽኦ አድርገህ እንደሆነ ራስህን መመርመር ትችላለህ። ለምሳሌ ያህል፣ አንድ ጓደኛህ ሚስጥርህን ስለወጣብህ አዝነሃል አንበል፤ ይሁንና መጀመሪያ ውኑም ቢሆን ሚስጥርህን መንገርህ ጥበብ የጎደለው አርምጃ ይሆን? ምናልባትም

ይህን ታውቅ ነበር

ጥሩ ጓደኝነት ያላቸው ሰዎች ሁልጊዜ አብረው መሆን እንዳለባቸው አይሰማቸውም፤ ከዚህ ይልቅ አንዳቸው ለሌላው ነፃነት ይሰጣሉ። (ምሳሌ 25:17) በሌላ በኩል ግን አንድ ሰው፣ ጓደኛውን መፈናፈኛ በማሳጣት ሙሉ ጊዜውንና ትኩረቱን እንዲሰጠው የሚፈልግ ከሆነ ጓደኝነታቸው በአጭሩ ሊቀጭ ይችላል።

* አንዳንድ ሰዎችን የቅርብ ጓደኞች አለማድረጉ የተሻለ ሊሆን ይችላል። በተለይ ደግሞ ምግባራቸው ከአንድ ክርስቲያን የማይጠበቅ ዓይነት ከሆነ አንዲህ ማድረጉ የተገባ ነው።—1 ቆሮንቶስ 5:11፤ 15:33

የነገርከው ነገር ሽክም ሆኖበት ሊሆን ይችላል። ልታስብበት የሚገባ ሌላም ነጥብ አለ፦ ብዙ የምታወራ ወይም የሞኝ ንግግር የምትናገር ከሆነ ሌሎች እን ዲቀልዱብህ መንገድ የምትከፍተው ራስህ ልትሆን ትችላለህ። (ምሳሌ 15:2) በመሆኑም 'ጓደኛዬ ይበልጥ እንዲያከብረኝ ለውጥ ማድረግ ይኖር ብኝ ይሆን?' ብለህ ራስህን ጠይቅ።

"ስለተፈጠረው ነገር ብንነጋገር ደስ ይለኛል"

ይሁን እንጂ የተጎዳህበትን ነገር አንዲሁ ችላ ብለህ ማለፍ እንደማትችል ቢሰማህስ? በዚህ ጊዜ ጓደኛህን ማነጋገርህ የተሻለ ሊሆን ይችላል። ሆኖም ይህን የምታደርገው ተቆጥተህ ባለህበት ሰዓት መሆን የለበትም። መጽሐፍ ቅዱስ "ግልፍተኛ ሰው ጠብ ያነሣሣል፤ ታጋሽ ሰው ግን ጠብን ያበርዳል" ይላል። (ምሳሌ 15:18) ስለዚህ ሁኔታውን ለማስተካከል ከመሞከርህ በፊት ቁጣህ አስኪበርድልህ መቆየትህ የተሻለ ነው።

ጓደኛህን *በምታነጋግርበት* ጊዜ ዓላማህ "በክፉ ፋንታ ክፉ [መመለስ]" እን ዳልሆነ አትዘንጋ። (ሮም 12:17) ዓላማህ ችግሩን መፍታትና ጓደኝነ ታችሁ እንደቀድሞው እንዲሆን ማድረግ ነው። (መዝሙር 34:14) ስለዚህ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አንድ ጓደኛዬ ቢጎዳኝና ላነጋግረው እንደሚገባ ቢሰማኝ ንግግሬን እንዲህ ብዬ መጀመር እችላለሁ፦

.....

.....

ጓደኛዬ ያደረገው ነገር ቢያበሳጨኝም እንዲህ በማድረግ ሰላም ለመፍጠር እጥራለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ሊዲያ

ሊዲያ ክርስትናን የተቀበለችው በቅርቡ ቢሆንም **በራሷ ተነሳሽነት** ጳውሎስና ጓደኞቹን በአንግድነት ተቀብላቸዋለች። (የሐዋርያት ሥራ 16: 14, 15) ይህንንም በማድረጓ ከእነዚህ ደቀ መዛሙርት ጋር ጊዜ የማሳ ለፍ ልዩ አጋጣሚ አግኝታለች። ጳውሎስና ሲላስ ከእስር ቤት ሲለቀቁ ወዴት የሄዱ ይመስልሃል? በቀጥታ ያመሩት ወደ ሊዲያ ቤት ነው! —የሐዋርያት ሥራ 16:40

አንተስ እንደ ሊዲያ ቅድሚያውን ወስደህ ሌሎችን ይበልጥ ለማወቅ ጥረት ማድረግ ትችላለህ? ይህን ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው? **ቀላል በሚመስሉ ነገሮች ጀምር።** በአንድ ጊዜ አንድ ሰው ብቻ በማነጋ ገር መጀመር ትችላለህ። በክርስቲያናዊ ስብሰባ ላይ በተገኘህ ቁጥር ቢያንስ ከአንድ ሰው ጋር **ለመጨዋወት** ግብ ልታወጣ ትችላለህ። በፈገግታ ለመ ቅረብ ሞክር። ምን እንደምታወራ ግራ ከገባህ **ጥያቄ መጠየቅ** ወይም ስለ ራስህ አንድ ነገር መናገር ትችላለህ። **ጥሩ አዳማጭ** ሁን። ቀስ በቀስ ማውራት እየቀለለህ ይመጣል። የምንናገራቸው ቃላት ከልብ የመነጩ ከሆኑ እንዲሁም ደግነት በተንጸባረቀበትና ደስ በሚል መንገድ ከተናገርን ብዙውን ጊዜ ሰዎች ጥሩ ምላሽ ይሰጡናል። (ምሳሌ 16:24) ሊዲያ ሰዎ ችን የምትወድና እንግዳ ተቀባይ ስለነበረች **ጥሩ ጓደኞች** ማፍራት ችላ ለች። አንተም የእሷን ምሳሌ ከተከተልክ ጥሩ ጓደኞች ይኖሩሃል!

ጠቃሚ ምክር

ቸኩለህ አንድ መደምደሚያ ላይ ከመድረስህ በፊት ጓደኛህ ሐሳቡን እንዲገልጽ ዕድል ስጠው።—ምሳሌ 18:13

የተሰማህን ነገር ምንም ሳታድበሰብስ በግልጽ ተናገር። ለምሳሌ “እኔና አንተ ጓደኛሞች ከሆንን ቆይተናል። ጓደኝነታችን ንን ማጣት አልፈልግም፤ ስለተፈጠረው ነገር ብንነጋገር ደስ ይለኛል” ልትለው ትችላለህ። የችግሩን መንስኤ ማወቅ ከቻልክ ጓደኝነታችሁን ማደስ ያን ያህል አይከብድህም። ጓደኛህ ለመነጋገር ፈቃደኛ ባይሆንም እንኳ ሰላም ለመፍጠር ጥረት ስላደረግህ የሚቆረቁርህ ነገር አይኖርም።

በመጨረሻም በአንድ ነገር አርግጠኛ ሁን፦ “እርስ በርስ ከመጠፋፋት ወደ ኋላ የማይሉ ጓደኛሞች” እንዳሉ ሁሉ ‘ከወንድም ይበልጥ ቅርበት ያለው ጓደኛም አለ።’ (ምሳሌ 18:24 NW) አርግጥ ነው፣ በጣም በሚዋደዱ ጓደኛሞች መካከልም እንኳ አንዳንድ ጊዜ አለመግባባት ሊፈጠር ይችላል። እንዲህ ያለ ሁኔታ በሚፈጠርበት ጊዜ ጓደኝነታችሁን ለማደስ የተቻለህን ሁሉ አድርግ። በአርግጥም፣ አለመግባባቶችን ለመፍታት ፈቃደኛ መሆንህ እየጎለመስክ መሆኑን የሚጠቁም ነው።

በሚቀጥለው ምዕራፍ *አንዳንድ አኩሪ ችህ በኢንተርኔት አማካኝነት ከሌሎች ጋር በማውራት ረጅም ሰዓት ያሳልፋሉ። ወጣቶች በዚህ መልክ ማውራት የሚመርጡት ለምንድን ነው?*

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንድ ጊዜ ጓደኛሞች ቀስ በቀስ እየተራራቁ የሚሄዱት ለምንድን ነው?**
- **ጓደኛህን ማነጋገር ሳያስፈልግህ በፍቅር ልታልፋቸው የምትችላቸው በደሎች የትኞቹ ናቸው? የነዳህን ጓደኛህን ማነጋገር የሚኖርብህ በደሉ ምን ዓይነት ሲሆን ነው?**
- **አንድ ጓደኛህ ቢነዳህ ከተፈጠረው ሁኔታ ምን ጠቃሚ ትምህርት ማግኘት ትችላለህ?**
- **ጓደኛህ በሚያደርገው ነገር የመነዳትህን አጋጣሚ ለመቀነስ ምን ቅድመ ጥንቃቄዎች ማድረግ ትችላለህ?**



11

በኢንተርኔት ጓደኝነት ብመሠርት ምን ችግር አለው?

ከሰዎች ጋር ለማውራት በምን መልኩ መገናኘት ትመርጣለህ?

- ❑ ፊት ለፊት
- ❑ በስልክ
- ❑ በኮምፒውተር

ከማን ጋር ማውራት ይቀልሃል?

- ❑ ከክፍልህ ልጆች
- ❑ ከቤተሰብህ አባላት
- ❑ ከክርስቲያን ባልንጀሮችህ

በነፃነት ማውራት እንደምትችል የሚሰማህ የት ስትሆን ነው?

- ❑ በትምህርት ቤት
- ❑ በቤት
- ❑ በጉባኤ ስብሰባዎች

ለመጀመሪያው ጥያቄ የሰጠኸውን መልስ አስቲ መለስ ብለህ አየው። መል ስህ ከሰዎች ጋር ፊት ለፊት ከማውራት ይልቅ በኮምፒውተር አማካኝነት ማውራት አንደምትመርጥ የሚያሳይ ነው? ከሆነ አንዲህ የሚሰማህ አንተ ብቻ አይደለህም። በርካታ ወጣቶች ጓደኝነት ለመመሥረትም ሆነ ከዚያ በኋላ ከጓ ደኞቻቸው ጋር ለመገናኘት የሚመርጡት ኢንተርኔትን ነው። ኢሌን የተባለች አንዲት ወጣት “በዓለም ዙሪያ ከሚኖሩና በምንም መንገድ ልናገኛቸው ከማን ችላቸው ሰዎች ጋር መገናኘት መቻል በጣም ደስ የሚል ነገር ነው” ብላለች። የ19 ዓመቷ ታሚ ደግሞ ወጣቶች ኢንተርኔትን የሚመርጡበትን ሌላውን ምክንያት ስትገልጽ አንዲህ ብላለች፦ “ሌሎች የሚወዱህ ዓይነት ሰው ሆነህ ለመቅረብ ያመችሃል። ከሰዎች ጋር ፊት ለፊት በምትገናኝበት ጊዜ ግን ካልወ ደዱህ ምንም ማድረግ አትችልም።”

አስቲ አሁን ደግሞ ለሁለተኛውና ለሦስተኛው ጥያቄ የሰጠኸውን መልስ ተመልከት። በጉባኤ ስብሰባዎች ላይ ከምታገኛቸው ክርስቲያኖች ጋር ከማ ውራት ይልቅ ከክፍልህ ልጆች ጋር ማውራት የሚቀልህ ከሆነ ሊገርምህ

አይገባም። የ18 ዓመቷ ዮርዳኖስ እንዲህ ብላለች፦ “በትምህርት ቤት እንደ አንተ ዓይነት ሁኔታ የሚያጋጥማቸው ሰዎች የማግኘት አጋጣሚህ ሰፊ ነው። ይህ ደግሞ ከአነሱ ጋር መቀራረብ ቀላል እንዲሆንልህ ያደርጋል።”

ከላይ ከተመለከትናቸው ነጥቦች አንዳር አብረውህ ከሚማሩት ልጆች ጋር በኢንተርኔት ለማውራት ብትፈልግ የሚያስደንቅ አይሆንም። ታሚ በአንድ ወቅት እንዲህ ታደርግ ነበር። “አብረውኝ የሚማሩት ልጆች በሙሉ በኢንተር ኔት ስለ ተለያየ ነገሮች ያወሩ ስለነበር እኔ ብቻ መለየት አልፈለግሁም” ብላ ለች።* የ20 ዓመቷ ናርዶስ ከጓደኞቿ ጋር ለመገናኘት የሚያስችላት ድረ ገጽ ከፍታለች። “ቴክኖሎጂ እየተራቀቀ መጥቷል። አዳዲስ የመገናኛ መንገዶች ተፈጥረዋል። ኢንተርኔት ከአነዚህ አንዱ ሲሆን እኔም ወድጄዋለሁ” ብላለች።

አደጋዎቹን ግምት ውስጥ አስገባ

አንዳንድ ወጣቶች ጓደኝነት ለመመሥረትም ሆነ ከዚያ በኋላ ለመገናኘት የሚቀላቸው ኢንተርኔት እንደሆነ ምንም ጥርጥር የለውም። ናርዶስ “ኢንተር ኔት፣ ከሰዎች ጋር ፊት ለፊት ብታወራ ኖሮ የማይኖርህን ዓይነት ድፍረት ይሰ ጥሃል” ብላለች። ታሚ በዚህ ትስማማለች። “ዓይናፋር ከሆንክ በኢንተርኔት ስታወራ፣ ምን እንደምትል አስቀድመህ ለማሰብ አጋጣሚ ታገኛለህ” ብላለች።

ይሁን እንጂ በኢንተርኔት ከሰዎች ጋር መገናኘት አደጋዎች አሉት፤ እነዚ ህን አደጋዎች ችላ ብሎ ማለፍ ደግሞ ሞኝነት ነው። ነጥቡን በምሳሌ ለማስረ ዳት፦ አደገኛ በሆነ አካባቢ ዓይንህን በጨርቅ ሸፍነህ ትጓዛለህ? ታዲያ ኢንተርኔት የሚያስከትላቸውን አደጋዎች ሳታውቅ በጭፍን በኢንተርኔት መጠቀም ተገቢ ይመስልሃል?



ይህን ታውቅ ነበር

መጥፎ ዓላማ ያለው ሰው ስለ አንተ ከኢንተርኔት ላይ ጥቂት መረጃዎችን ምናልባትም የአንተንና የትምህርት ቤትህን ስም እንዲሁም የስልክ ቁጥርህን ማወቅ ከቻለ በቀላሉ ያገኝሃል።

በኢንተርኔት ጓደኞች ለማግኘት መሞከር ምን አደጋዎች እንዳሉት እን መልከት። ከማታውቃቸው ሰዎች ጋር በኢንተርኔት የማውራት ልማድ የነበ ራት ኢሌን “መጥፎ ከሆኑ ሰዎች ጋር የመገናኘትህ አጋጣሚ በጣም ሰፊ ነው” ብላለች። አክላም እንዲህ በማለት ተናግራለች፦ “አንዳንድ ጊዜ በኢንተር

* በትምህርት ቤት ጓደኛ መያዝን በተመለከተ ምዕራፍ 17 ሰፋ ያለ ማብራሪያ ይዟል።

ኔት ማውራት ጀምራችሁ ደቂቃ እንኳ ሳትቆየ ግለሰቡ የብልግና ወሬ ያነሳል፤ ወይም ‘ድንግል ነሽ? በአፍ የፆታ ግንኙነት ትፈጽሚያለሽ?’ እንደሚሉ ያሉ ጥያቄዎች ያቀርባል። እንዲያውም አንዳንዶች ሰይበርሴክስ [በኢንተርኔት የብል ግና ወሬ በማውራት የፆታ ስሜትን ማርካት] እንድትፈጽሙ ይጋብዟችኋል።”

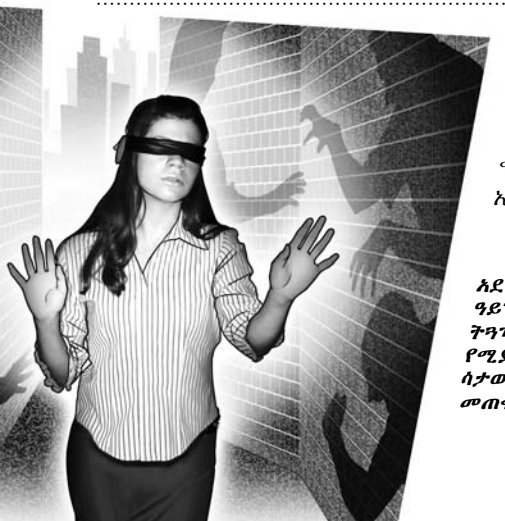
የምታወሩት ከምታምኑት ጓደኞችሁ ጋር ቢሆንስ? እንደዚያም ቢሆን ጥን ቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል። ጆአን “‘ንጹህ ጓደኛዬ ነው’ ከምትሉት ተቃራኒ ፆታ ያለው ሰው ጋርም እንኳ ለረጅም ሰዓት ልታወሩ ትችላላችሁ። መልእክት በመለዋወጥ የምታሳልፉት ጊዜ እየጨመረ ሲሄድ ከግለሰቡ ጋር ይበልጥ እየተ ቀራረባችሁ ትሄዳላችሁ፤ ለማንም የማትናገሩትን ነገር የማውራት አጋጣሚያ ችሁ የሰፋ ይሆናል።”

‘ማንነታቸውን የሚደብቁ ሰዎች’

ንጉሥ ዳዊት ከመጥፎ ጓደኞች ጋር ላለመግጠም መጠንቀቅ ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ በሚገባ ያውቅ ነበር። “አታላይ ከሆኑ ሰዎች ጋር አልተቀመ ጥኩም፤ ማንነታቸውን ከሚደብቁ ሰዎች ጋርም አልገጥምም” በማለት ጽፏል። —መዝሙር 26:4 *NW*

በኢንተርኔት በምትጠቀምበት ወቅት ዳዊት የጠቀሳቸው ዓይነት ሰዎች አጋ ጥመውህ ያውቃሉ? በኢንተርኔት ላይ ሰዎች ‘ማንነታቸውን የሚደብቁት’ ለምን ሊሆን ይችላል? ✎.....

.....



በሌላ በኩል ግን በኢ ንተርኔት ስትጠቀም ማንነ ትህን የምትደብቀው አንተ ትሆን? ቻት ሩም የመጠ ቀም ልማድ የነበራት አቢጋ ኤል “ከሰዎች ጋር መነጋገር

አደገኛ በሆነ አካባቢ ዓይንሽን በጨርቅ ሸፍነሽ ትጓዣለሽ? ታዲያ ኢንተርኔት የሚያስከትላቸውን አደጋዎች ሳታውቂ በጭፍን ኢንተርኔት መጠቀም ተገቢ ይመስልሻል?



“አታላይ ከሆኑ ሰዎች ጋር አልተቀመጥኩም፤ ማንነታቸውን ከሚደብቁ ሰዎች ጋርም አልገጥምም።”—መዝሙር 26:4 NW

ከጀመርኩ በኋላ ከምናወራው ነገር ጋር የሚስማማ በሕርይ አንዳለኝ ለማስመ ሰል እሞክራለሁ” ብላለች።

ሊያ የተባለች ወጣት የፈጸመችው የማታለል ድርጊት ከዚህ የተለየ ነበር። እንዲህ ብላለች፦ “ጎረቤት ጉባኤ ካለ አንድ ልጅ ጋር አዘውትረን በኢንተርኔት እናወራ ነበር። ብዙም ሳይቆይ አንዳችን ለሌላው ያለንን ‘የፍቅር’ ስሜት መግ ለጽ ጀመርን። ወላጆቼ በአጠገቤ ሲያልፉ በኮምፒውተሩ ላይ ከእሱ ጋር የምን ጻጻፍበትን ገጽ እደብቀው ስለነበር ምን እያደረግኩ እንዳለ ምንም የሚያውቁት ነገር አልነበረም። የ13 ዓመቷ ልጃቸው ለ14 ዓመት ልጅ የፍቅር ጣጥም እየጻፈች ነው ብለው ጨርሶ አልጠረጠሩም። ይህ በሐሰባቸውም እንኳ አልነበረም።”

ጠቃሚ ምክር

ኢንተርኔት ስትጠቀም ጊዜው ከመቼው እንደሚበር አታውቀውም! ስለዚህ የምታቆምበትን ጊዜ ወስን፤ ከዚያም የወሰንከውን ጊዜ አክብር። አስፈላጊ ከሆነ ጊዜው ሲደርስ ምልክት እንዲሰጥህ ሰዓትህን ሙላው።

ራስህን ከአደጋ መጠበቅ

በኢንተርኔት ከሰዎች ጋር ማውራት ተገቢ የሚሆንባቸው ጊዜያት እንዳሉ አይ ካድም። ለምሳሌ ያህል፣ አዋቂዎችን ጨምሮ ብዙ ሰዎች ከጓደኞቻቸው ጋር ለመገናኘት በኢንተርኔት ይጠቀማሉ። አን ተም እንዲህ የምታደርግ ከሆነ ራስህን ከአ ደጋ ለመጠበቅ ምን ማድረግ ትችላለህ? የሚከተሉትን ነጥቦች ተመልከት።

● **ኢንተርኔት ስትጠቀም ብዙ ጊዜ እንዳታጠፋ ራስህን ተቆጣጠር፤** እንዲ ሁም አንቅልፍን ጨምሮ በጣም አስፈላጊ ለሆኑ ነገሮች የምታውለውን ጊዜ አን ዳይሸማብህ ተጠንቀቅ። ብራያን የተባለ ወጣት “አብረውኝ የሚማሩ አንዳንድ ልጆች ኢንተርኔት ሲጠቀሙ እስከ ሌሊቱ ዘጠኝ ሰዓት ድረስ እንደቆዩ ይናገራሉ” ብሏል። —ኤፌሶን 5:15, 16

● **ከምታውቃቸው አሊያም ማንነታቸውን ማጣራት ከምትችለው ሰዎች ጋር ብቻ ተነጋገር።** ጥሩ ሥነ ምግባር የሌላቸው ሰዎች በቀላሉ የሚታለሉ

> **“ከማላውቃቸው ወይም በአካል ብንገናኝ ኖሮ ጓደኛ ከማላደርጋቸው ሰዎች ጋር በኢንተርኔት አልነጋገርም።”** —ጆአን

ወጣቶችን ለማጥመድ ኢንተርኔትን ሲያስሱ ይውላሉ። —ሮም 16:18

● **በኢንተርኔት አማካኝነት ስትገበያይ ጠንቃቃ ሁን።** ለሌሎች የግል መረጃዎችን በምትሰጥበት ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ አድርግ። አለበለዚያ ልትጭበረበር ወይም ከዚያ ለከፋ ችግር ልትጋለጥ ትችላለህ። —ማቴዎስ 10:16

● **ለጓደኞችህ ፎቶህን በምትልክበት ወቅት** ‘ይህንን ፎቶ የሚያይ ሰው በአውነት የአምላክ አገልጋይ መሆኔን ሊጠራጠር ይችላል?’ ብለህ ራስህን ጠይቅ። —ቲቶ 2:7, 8

● **ከሰዎች ጋር ፊት ለፊት ስትነጋገር አንደምታደርገው ሁሉ** በኢንተርኔት ስታወራም ጨዋታው ተቀይሮ “የማይገቡ ነገሮች” ከተነሱ ውይይቱ አንዲቋረጥ አድርግ። —ኤፌሶን 5:3, 4

● **ምንጊዜም በኢንተርኔት ስትጠቀም እውነቱን ለመደበቅ አትሞክር።**

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

በሰምንት ውስጥ ኢንተርኔት በመጠቀም የማጠፋው ጊዜ ከ..... መብለጥ የለበትም፤ ይህንን ውሳኔዬን ለማክበር እንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

ኢንተርኔት እየተጠቀምኩ ሳለሁ የማላውቀው ሰው ቢያናግረኝ አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

ከወላጆችህ ‘ማንነትህን የምትደብቅ’ ከሆነ አንድ ችግር አለ ማለት ነው። ካሪ የተባለች በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የምትገኝ ወጣት “ከእናቴ የምደብቀው ምንም ነገር የለም። ኢንተርኔት ስጠቀም የማደርገውን ነገር ሁሉ አሳያታለሁ” ብላለች። —ዕብራውያን 13:18

“መታገሥህ የሚክስ ይሆንልሃል!”

ጓደኞች ለማግኘት መፈለግህ ያለ ነገር ነው። የሰው ልጆች በተፈጥሯቸው ከሌሎች ጋር መሆን ያስደስታቸዋል። (ዘፍጥረት 2:18) በመሆኑም ጓደኞች የማፍራት ፍላጎት ቢኖርህ ሊገርምህ አይገባም፤ የተፈጠርከው አንዲህ ዓይነት ፍላጎት እንዲኖርህ ተደርገህ ነው! መጠንቀቅ የሚኖርብህ እንዴት እንደምትመር ጣቸው ብቻ ነው።

ጓደኞችህን በአምላክ ቃል ውስጥ በሚገኙት መሥፈርቶች መሠረት የምት መርጥ ከሆነ በጣም ጥሩ ጓደኞች እንደምታገኝ እርግጠኛ መሆን ትችላለህ። አንዲት የ15 ዓመት ወጣት አንዲህ ብላለች፦ “ይሖዋንና አንተን የሚወዱ ጓደ ኞች ማግኘት አስቸጋሪ ነው። እንዲህ ዓይነት ጓደኞች ስታገኝ ግን መታገሥህ የሚክስ ይሆንልሃል!”

በሚቀጥለው ምዕራፍ ቃላች አይነጉም ያለው ማን ነው? ሐሜት እንደ ሰይፍ ሊወጋ ይችላል። ታዴያ ከሐሜት መራቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **በኢንተርኔት አማካኝነት ከሰዎች ጋር መነጋገር ፊት ለፊት ከማውራት ጋር ሲነጻጸር ምን ጥቅሞችና ጉዳቶች አሉት?**
- **በኢንተርኔት ስታወራ ያልሆነህንውን ሆነህ መቅረብ ቀላል የሚሆነው ለምንድን ነው?**
- **ኢንተርኔት ስትጠቀም ብዙ ጊዜ እንዳታጠፋ ራስህን መቆጣጠር የምትችለው እንዴት ነው?**
- **ኢንተርኔት ለየትኞቹ ጠቃሚ ዓላማዎች ሊውል ይችላል?**



12

ሐሜት መጥፎ የሆነው ለምንድን ነው?

“በአንድ ወቅት የሆነ ፓርቲ ላይ ተገኝቼ ነበር። በማግስቱ፣ በዚያ ከነበሩት ወንዶች ከአንዱ ጋር የፆታ ግንኙነት እንደፈጸምኩ ተወራ። ይህ ጨርሶ ከእውነት የራቀ ነበር!”—ሊንዳ

“ከአንዲት ልጅ ጋር የፍቅር ጓደኝነት እንደጀመርኩ ሲወራ የምሰማበት ጊዜ አለ፤ እውነቱን ለመናገር ግን እንዲህ ዓይነት ግንኙነት ልጀምር ይቅርና ልጅቷን እንኳ ጭራሽ አላውቃትም! ሐሜተኛ የሆኑ ብዙ ሰዎች የሚያወሩት ነገር እውነት ይሁን አይሁን ብዙም አይጨነቁም።”—ማይክ



ሐሜት ልክ በፊልም ላይ እንደምታያቸው ሰዎች ሕይወትህ የተመሰቃቀለ ሆኖ እንዲሰማህ ሊያደርግህ ይችላል። የ19 ዓመቷ አምበር ያጋጠማት ሁኔታ ለዚህ ምሥክር ነው፤ “ብዙ ጊዜ መጥፎ ነገር ይወራብኛል” ብላለች። “እንዳረገ ዝኩና በተደጋጋሚ እንዳስወረድኩ እንዲሁም ዕፅ እንደምወስድና እንደማዘዋወር ተወርቶብኝ ያውቃል። ሰዎች እንዲህ ያለ ነገር የሚያወሩብኝ ለምንድን ነው? እውነቱን ለመናገር ምክንያቱ አይገባኝም!”

ሊነዳህ የሚያስብ አንድ ልጅ እንዲት ቃል መተንፈስ ሳያስፈልገው በኢንተር ኔትና በሞባይል መልእክት በመላክ ብቻ ስምህን ሊያጠፋው ይችላል። እንዲህ ያለውን ሐሜት፣ ወሬ ለመስማት አሰፍስፈው ለሚጠብቁ በርካታ ሰዎች ለማድ ረስ የሚያስፈልገው ነገር በኮምፒውተሩ ወይም በሞባይሉ ላይ የሚገኙ የተወ ሰኑ ፊደሎችን መነካት ብቻ ነው! እንዲያውም አንዳንዶች አንድን ሰው ለማዋ ረድ ሲሉ ራሱን የቻለ ድረ ገጽ የሚከፍቱበት ጊዜ አለ። አብዛኛውን ጊዜ ማለት ይቻላል የግል መረጃዎችን ለማሰራጨት ተብለው የሚዘጋጁ ድረ ገጾች (ፌብ ሎግ) ፊት ለፊት ቢሆን ኖሮ በማይነገሩ ወሬዎች የተሞሉ ናቸው።

ስለ ሌሎች ማውራት ሁልጊዜ መጥፎ ነው?

የሚከተለው ዓረፍተ ነገር እውነት ነው ወይስ ሐሰት?

ስለ ሌሎች ማውራት ምንጊዜም መጥፎ ነው። ✎❑ እውነት ❑ ሐሰት

ለዚህ ጥያቄ ትክክለኛው መልስ ምንድን ነው? በጨዋታ መሃል ስለ ሌሎች ማንሳታችን ተገቢ የሚሆንበት ጊዜ ሊኖር ይችላል። እንዲያውም መጽ ሐፍ ቅዱስ “ለሌሎች ሰዎች ጉዳይም ትኩረት ስጡ” በማለት ይመክረናል። (ፊልጵስዩስ 2:4) ይህ ሲባል ግን በማይመለከተን ጉዳይ ጣልቃ እንገባለን ማለት አይደለም። (1 ጴጥሮስ 4:15) ይሁንና በጭውውት መሃል ስለ ሌሎች የምንሰማቸው ወሬዎች ማን ሊያገባ እን ደሆነ፣ ማን እንደወለደ ወይም እንደነዚህ ያሉ ሌሎች ነገሮችን ለማወቅ ስለሚያስች ሉን አብዛኛውን ጊዜ ጠቃሚ ሊሆኑ ይች ላሉ። ደግሞስ ስለ ሌሎች ሰዎች እንስ ተን ካላወራን ስለ እነሱ እናስባለን ማለት እንዴት እንችላለን?

ይህን ታውቅ ነበር

ሐሜት ሲወራ መስማትህ በራሱ በተወሰነ መጠን ጥፋተኛ ያደርግሃል። ሐሜተኛው ሲያወራልህ ጆሮህን ሰጥተህ ማዳመጥህ ወሬው በፍጥነት እንዲዛመት መንገድ ይከፍታል!

> *“ያማሁት ሰው ስለ ጉዳዩ ሰምቶ ባነጋገረኝ ጊዜ ሁለተኛ ሰው ማማት እንደሌለብኝ ተማርኩ። ነገሩን አድበስብሼ ማለፍ የምችልበት መንገድ አልነበረም! አንድን ሰው ከጀርባው ከማማት ይልቅ ግለሰቡን በግልጽ ማነጋገሩ በጣም የተሻለ መሆኑን ጥሩ ትምህርት አግኝቻለሁ!”* —ፖላ

ይሁን እንጂ እንዲህ ያለው ጭውውት በቀላሉ ወደ ሐሜት ሊቀየር ይች ላል። ለምሳሌ ያህል፣ “ዶማስና ሊዲያ ቢጋቡ ጥሩ ባልና ሚስት ይወጣቸዋል” የሚለው በቅንነት የተሰነዘረ አስተያየት መልኩን ቀይሮ “ዶማስና ሊዲያ ለመጋ ባት እያሰቡ ነው” ተብሎ ይወራ ይሆናል። ይሁንና በአነዚህ ሁለት ሰዎች መካ ከል ምንም ዓይነት ግንኙነት ላይኖር ይችላል። ‘ታዲያ ምን ችግር አለው’ ትል ይሆናል፤ በአንተ ላይ ቢደርስ ግን እንዲህ አትልም ነበር!

የ18 ዓመቷ ጁሊ እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ያጋጠማት ሲሆን በወቅቱ ስሜቷ ተጎድቶ ነበር። “በጣም ተናድጄ ነበር። ከዚያ ወዲህ ማንንም ማመን አቃተኝ” በማለት ተናግራለች። የ19 ዓመቷ ጄንም ተመሳሳይ ሁኔታ አጋጥሟታል። “አንድ ልጅ የፍቅር ጓደኛዬ እንደሆነ ተደርጎ ስለተወራ ልጁን ለመራቅ ተገ ደድኩ። ይሁንና ከልጁ ጋር የነበረን ወዳጅነት በሰው ወሬ መቋረጥ አልነበረበ ትም፤ ሌላ ዓይነት ግንኙነት እንዳለን ሰይወራብን በነፃነት ጓደኛሞች መሆን እን ችልም?”

በዘዴ የጭውውቱን አቅጣጫ ቀይር

አንድን ሰው ለማማት ቢከጅልህ አንደበትህን ለመግታት ምን ማድረግ ትች ላለህ? ይህን ጥያቄ ለመመለስ መከና በሚበዛበት መንገድ ላይ ማሽከርከር ምን ዓይነት ችሎታ እንደሚጠይቅ ለማሰብ ሞክር። አንድ አሽከርካሪ እንዲህ ባለ መንገድ ላይ ሲነዳ መስመሩን እንዲቀይር፣ ሌላ መኪና ለማሰለፍ ሲል ፍጥነቱን እንዲቀንስ አለያም ከናካቴው እንዲያቆም የሚያስገድድ ድንገተኛ ሁኔታ ያጋጥ መው ይሆናል። አሽከርካሪው ንቁ ከሆነ ምን ሊከሰት እንደሚችል አስቀድሞ በማስተዋል አስፈላጊውን እርምጃ ይወስዳል።

ከሰዎች ጋር በምትፈጨዋወትበት ጊዜም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ብዙውን ጊዜ ጭውውቱ መልኩን ለውጦ ወደ ሐሜት እየተቀየረ መሆኑ በቀላሉ ሊታወ ቅህ ይችላል። እንዲህ ያለ ሁኔታ ሲያጋጥም ከላይ እንዳየነው አሽከርካሪ ‘መስ መርህን መቀየር’ ትችላለህ? እንዲህ ያለ አርምጃ ካልወሰድህ ሐሜት ከፍተኛ

ሐሜት የሰውን ስም የሚያጠፋ አደገኛ መሣሪያ ነው



ጉዳት ሊያስከትል እንደሚ
ችል መገንዘብ ይኖርብሃል።
ማይክ እንዲህ ብሏል፦ “ስለ
አንዲት ልጅ ሲወራ ‘እሷ ያየ
ሁት ወንድ ሁሉ አይለፈኝ የም
ትል ናት’ በማለት መጥፎ ነገር
ተናግሬ ነበር፤ ይህ ወሬ ዞሮ
ዞሮ ልጅቷ ጆሮ ደረሰ። ልጅቷ ስለ
ጉዳዩ መጥታ ስታነጋግረኝ የነበረውን ሁኔታ
ፈጽሞ አልረሳውም፤ ደግነት በጎደለው አነጋገሬ
ምን ያህል እንደተጎዳች ንግግሯ ያስታውቅ ነበር። በወቅቱ
ችግሩን የፈታነው ቢሆንም በዚህ መንገድ ሰውን በመጉዳቴ በጣም አዝኛለሁ!”

ቃላት የሌሎችን ስሜት ሊጎዱ እንደሚችሉ ምንም ጥርጥር የለውም። መጽሐፍ ቅዱስም ቢሆን “ግድ የለሽ ቃል እንደ ሰይፍ ይወጋል” ይላል። (ምሳሌ 12:18) ከመናገርህ በፊት ቆም ብለህ ማሰብህ አስፈላጊ የሆነው ለዚህ ነው! ስለ አንድ ሰው የግል ጉዳይ ተነስቶ ሞቅ ያለ ወሬ እየተወራ ሳለ ጭውውቱን ማቆም ራስን መግዛት ይጠይቃል። የ17 ዓመቷ ካሮሊን እንደገ ለጸችው “ስለምትናገረው ነገር መጠንቀቅ ይኖርብሃል። ወሬውን የሰማኸው ከታመነ ምንጭ ካልሆነ ውሸት ልታዛምት ትች ላለህ።” እንግዲያው ሌሎችን ሊጎዳ የሚ ችል ወሬ በምትሰማበት ጊዜ የሐዋርያው ጳውሎስን ምክር በመከተል ‘በጸጥታ ለመኖርና በሌሎች ሰዎች ጉዳይ ጣልቃ ላለመግባት’ ጥረት አድርግ። —1 ተሰሎ ንቄ 4:11

ጠቃሚ ምክር

ሐሜት ሲወራልሽ ምን ማለት ትችያለሽ? “ስለዚህ ጉዳይ ማውራት አልፈልግም። ደግሞም በሌለችበት ስለ እሷ ማውራቱ ተገቢ አይደለም።”

በሌሎች ጉዳይ ጣልቃ ሳትገባ ለእነሱ እንደምታስብ ማሳየት የምትችለው እንዴት ነው? ስለ አንድ ሰው ከማውራትህ በፊት እንዲህ እያልክ ራስህን ጠይቅ፦ ‘ጉዳዩን በትክክል አውቀዋለሁ? ይህን ጉዳይ ለማውራት የተነሳሳሁት ለምንድን ነው? የማወራው ነገር ሰዎች ስለ እኔ ምን አመለካከት እንዲኖራቸው ያደርጋል?’ በተለይ የመጨረሻውን ጥያቄ ልታስብበት ይገባል፤ ምክንያቱም ሐሜተኛ በመሆንህ የምትታወቅ ከሆነ ከምታማው ሰው ይልቅ ትዝብት ውስጥ የምትወድቀው አንተ ነህ።

ሐሜቱ የተወራብህ አንተ ብትሆንስ?

ሐሜቱ የተወራው ስለ አንተ ቢሆን ምን ማድረግ ትችላለህ? መክብብ 7:9 “በመንፈስህ ለቁጣ አትቸኩል” በማለት ያስጠነቅቃል። ነገሩን በጣም አክብደህ ላለማየት ጥረት አድርግ። መጽሐፍ ቅዱስ “የሚነገረውን ቃል ሁሉ ለማዳመጥ አትሞክር፤ . . . ብዙ ጊዜ አንተ ራስህ፣ ሌሎችን እንደረገምህ ልብህ ያውቃልና” ይላል። —መክብብ 7:21, 22

አርግጥ ነው፣ ምንጊዜም ቢሆን ለሐሜት ምንም ማስተባበያ ሊቀርብ አይገባም። ያም ሆኖ ከመጠን በላይ መቆጣትህ የከፋ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል፤ ስምህ በሐሜት መጥፋቱ ሳያንስ ሌሎች ስለ አንተ ያላቸው ግምት ይባስ ዝቅ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አንድ ወሬ ለማናፈስ ቢከጅለኝ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ስለ እኔ መጥፎ ነገር ቢወራ ችግሩን ለመፍታት እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



“አንደበቱን የሚጠብቅ ሕይወቱን ይጠብቃል፤ አፉ አንዳመጣለት የሚናገር ግን ይጠፋል።”
—ምሳሌ 13:3

• • • • • • • • •

አንዲል ሊያደርግ ይችላል! ታዲያ ረኔ አንደተባለችው ወጣት ዓይነት አስተሳሰብ ለምን አታዳብርም? ረኔ አንዲህ ብላለች፦ “ስለ እኔ መጥፎ ነገር ሲወራ ብዙ ውን ጊዜ በጣም አዝናለሁ፤ ሆኖም ሁኔታውን ሚዛናዊ በሆነ መንገድ ለመመ ልከት አሞክራለሁ። እነዚህ ሰዎች በሚቀጥለው ጊዜ ስለ ሌላ ሰው ወይም ስለ ሌላ ነገር ማውራታቸው አይቀርም።”*

አንግዲያው ከሰዎች ጋር ስትጫወት ወሬው ወደ ሐሜት የሚያመራ ከመ ሰለህ አስተዋይ በመሆን የጭውውቱን አቅጣጫ ለመቀየር ጥረት አድርግ። ሐሜት የተወራብህ አንተ ከሆንክ ደግሞ ነገሩን ከመጠን በላይ አክብደህ ባለ ማየት መብሰልህን ማሰየት ትችላለህ። ማንነትህን በመልካም ሥራህ አሳይ። (1 ጴጥሮስ 2:12) አንዲህ የምታደርግ ከሆነ ከሌሎች ጋር ያለህ ጥሩ ግንኙ ነት አንዳይበላሽ ማድረግ የምትችል ከመሆኑም በላይ በአምላክ ፊት ጥሩ አቋም ይዘህ ትኖራለህ።

* አንዳንድ ጊዜ ሐሜተኛውን በዘዴ ማነጋገሩ ጥሩ ሊሆን ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ግን ‘ፍቅር የኃጢአትን ብዛት ስለሚሸፍን’ አንዲህ ማድረጉ አስፈላጊ አይደለም። —1 ጴጥ ሮስ 4:8

ምን ይመስልሃል?

- **ስለ ሌሎች ጉዳይ ማውራት ተገቢ የሚሆነው መቼ ነው?**
- **በሐሜት ምክንያት ስሜትህ ተጎድቶ ያውቃል? ከሆነ ከሁኔታው ምን ትምህርት አገኘህ?**
- **ሰዎችን ማማትህ ሌሎች ለአንተ ያላቸው አመለካከት ዝቅ አንዲል የሚያደርገው አንዴት ነው?**



የግል ማስታወሻ

ከጓደኛህ ጋር ባለህ ግንኙነት በቅርብ ጊዜ ያጋጠመህን ችግር ግለጽ።

✎

በዚህ ክፍል ውስጥ ከቀረቡት ነጥቦች አንዳር ችግሩን አንዴት ልትፈታው ትችላለህ?



4 ትምህርት ቤትና እኩዮችህ

በአንዳንድ የትምህርት ዓይነቶች ማለፊያ ውጤት እንኳ ማምጣት ያስቸግርሃል?
☐ አዎ
☐ አይ

በትምህርት ቤት ልጆች አስፈራርተውህ አሊያም ያታዊ ትንኮሳ አጋጥሞህ ያውቃል?
☐ አዎ
☐ አይ

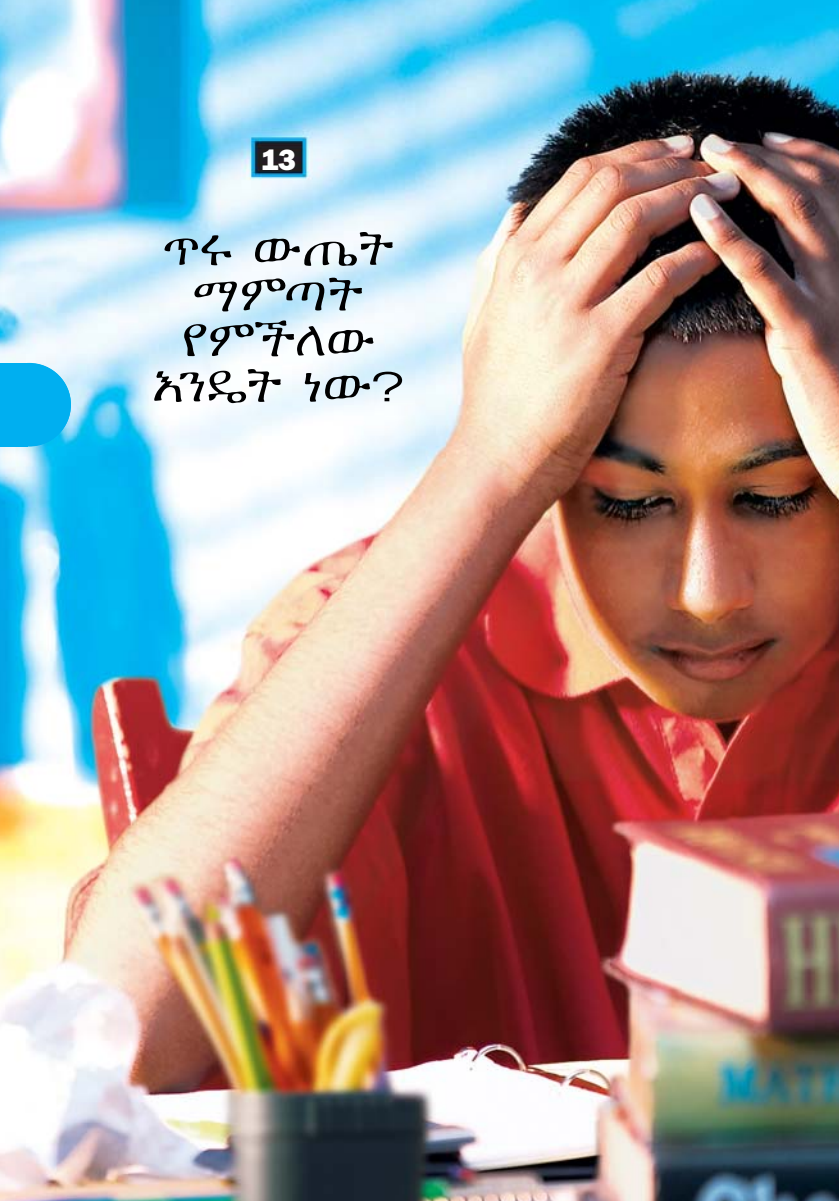
እንደ እኩዮችህ ተገቢ ያልሆነ ድርጊት ለመፈጸም የሚቃጣህ ጊዜ አለ?
☐ አዎ
☐ አይ

‘በትምህርት ቤት የሚያጋጥሙኝን ችግሮች አሸንፌ ትምህርቴን ማጠናቀቅ ከቻልኩ ከዚያ በኋላ ማንኛውንም ችግር መወጣት እችላለሁ!’ ብለህ ታስብ ይሆናል። ይህ አባባል በተወሰነ መጠን እውነትነት አለው። ደግሞም ትምህርት ቤት አእምሯዊ፣ ስሜታዊና መንፈሳዊ ጥንካሬህ የሚፈተንበት ቦታ ነው። የአምላክን መመሪያዎች መከተል የማይፈልጉ በትምህርት ቤት ያሉ አንዳንድ እኩዮችህ በሚያሳድሩብህ መጥፎ ተጽዕኖ ሳትሸነፍ ጥሩ ትምህርት መቅሰም የምትችለው እንዴት ነው? **ከ13 እስከ 17 ያሉት ምዕራፎች** በዚህ ረገድ የሚያስፈልግህን ብቃት እንድታዳብር ይረዱሃል።



13

ጥሩ ውጤት ማምጣት የምችለው እንዴት ነው?



መውጫ በሌለው ጥቅጥቅ ያለ ደን ውስጥ እንዳለህ አድርገህ አስብ። ዛፎቹ ችምችም ያሉ በመሆናቸው የፀሐይ ብርሃን እንኳ ማግኘት አስቸጋሪ ሆኖብሃል። ዙሪ ያህ በዕፅዋት የተሸፈነ በመሆኑ እንደ ልብህ መንቀሳቀስ አልቻልክም። ከዚህ ቦታ ለመውጣት የሚያስችል መንገድ ለማግኘት ከፊትህ ያሉትን ዕፅዋት በቆንጨራ መመንጠር ይኖርብሃል።

አንዳንዶች የትምህርት ቤት ሕይወታቸው ከላይ ከተጠቀሰው ሁኔታ ጋር እን ደሚመሰሰል ይሰማቸዋል። አነዚህ ልጆች መውጫ የሌለው ጫካ ውስጥ የገቡ ያህል ቀኑን ሙሉ በትምህርት ቤት ታስረው ይውላሉ፤ ማታ ደግሞ ለረጅም ሰዓ ታት የቤት ሥራቸው ላይ ተተክለው ስለሚያመሹ መፈናፈኛ የላቸውም። አንተስ አንደዚህ ይሰማሃል? *በጣም* የሚከብድህን የትምህርት ዓይነት ከታች ባለው ክፍት ቦታ ላይ ጻፍ።

✎.....

ምናልባትም ወላጆችህና አስተማሪዎችህ ይህን የትምህርት ዓይነት በርትተህ አንድታጠና ደጋግመው ይመክሩህ ይሆናል። ይህን የሚያደርጉት ግን ሊያስፈጬን ቁህ ፈልገው አይደለም! ከዚህ ይልቅ ችሎታህን ሙሉ በሙሉ አንድትጠቀምበት አስበው ነው። ይሁንና ግፊቱ ከመብዛቱ የተነሳ የምታደርገውን ጥረት እርግፍ አድ ርገህ ለመተው አስበህ ይሆን? ከሆነ ምን ማድረግ ትችላለህ? ትክክለኛው መሣ ሪያ ካለህ፤ ጥቅጥቅ ካለ ደን ጋር ከሚመሰሰለው ከዚህ ሁኔታ ለመውጣት መንገድ ማግኘት ትችላለህ። በዚህ ረገድ የሚረዱህ መሣሪያዎች ምንድን ናቸው?

● **መሣሪያ 1፦ ለትምህርት አዎንታዊ አመለካከት ይኑርህ።** ለትምህርት ተገቢ አመለካከት ከሌለህ በትምህርት ቤት ጥሩ ውጤት ለማምጣት አትነሳሳም። ስለዚህ ጉዳዩን ሰፋ አድርገህ ለመመልከት ሞክር። ሐዋርያው ጳውሎስ አንዲህ ሲል ጽፏል፦ “አራሹ ድርሻ እንደሚኖረው ተስፋ በማድረግ አንዲያርስ፤ የሚያበራየ ውም ድርሻ አንደሚኖረው ተስፋ በማድረግ አንዲያበራይ ነው።”—1 ቆሮንቶስ 9:10

አንድ አራሽ ጠንክሮ አንዲሠራ የሚያ ነሳሳው ጥሩ ውጤት አንደሚያገኝ ያለው ተስፋ ነው። አንተ ግን አንዳንድ የትምህርት ዓይነቶችን በደንብ ለማወቅ ቁፈራ ማድረ ግህ የሚያስገኘው ጥቅም በቀላሉ አይታይህ

ይህን ታውቅ ነበር

መኮረጅ በሌሎች ዘንድ ተአማኒነት አንድታጣና በት ምህርትህ ደካማ አንድትሆን ያደርግሃል። ከምንም በላይ ደግሞ ከአምላክ ጋር ያለህ ዝምድና አንዲበላሽ ያደር ጋል።—ምሳሌ 11:1



የትምህርት ቤት ሕይወትን ማለፍ ጥቅጥቅ ካለ ደን ለመውጣት የሚያስችል መንገድ ከመክፈት ጋር ሊመሳሰል ይችላል፤ ትክክለኛውን መሣሪያ ከተጠቀምክ ግን ሁለቱንም በተሳካ ሁኔታ መወጣት ትችላለህ

ይሆናል። አንዲህ የምንለው ለምን ድን ነው? በሥርዓተ ትምህርቱ ውስጥ ከተካተቱት የትምህርት ዓይ ነቶች አንዳንዶቹ ቢያንስ ለአሁኑ ሕይወትህ እንደማይጠቅሙህ ይሰ ማህ ይሆናል። ያም ቢሆን ስለተ ለያዩ የትምህርት ዓይነቶች እው ቀት መቅሰምህ በዙሪያህ ስላለው ዓለም ግንዛቤህን ያሰፋልሃል። ይህም “ለሁሉም ዓይነት ሰዎች ሁሉንም ነገር [መሆን]” አንድትችል ስለሚረዳህ የተለያየ ባሕልና አስተዳደግ ካላቸው ሰዎች ጋር ለመግባባት ያስችልሃል። (1 ቆሮንቶስ 9:22) ሌላው ቢቀር የማመዛ ዘን ችሎታህን ያሻሽልልሃል፤ ይህ ደግሞ ለወደፊት ሕይወትህ እንደሚጠቅምህ ምንም ጥርጥር የለውም።

● ***መሣሪያ 2፦ ላሉህ ችሎታዎች ተገቢ አመለካከት ይኑርህ።*** በትምህርት ቤት የምትቀስመው ትምህርት የተደበቁ ተሰጥኦዎችህን ለማወቅ ሊረዳህ ይች ላል። ጳውሎስ ለጢሞቴዎስ “የተቀበልከውን የአምላክ ስጦታ እንደ እሳት እን ድታቀጣጥል አሳስብሃለሁ” በማለት ጽፎለታል። (2 ጢሞቴዎስ 1:6) ጢሞቴ ዎስ በክርስቲያን ጉባኤ ውስጥ ልዩ የአገልግሎት መብት እንደነበረው ግልጽ ነው። ሆኖም ከአምላክ ያገኘው ችሎታ ወይም “ስጦታ” በውስጡ ታፍኖ እንዳይቀር ወይም እንዳይበክን ሊያዳብረው ይገባ ነበር። እርግጥ ነው፣ በትምህርት ቤት የሚ ኖርህ ችሎታ በቀጥታ ከአምላክ ያገኘኸው ስጦታ አይደለም። ያም ቢሆን ከሌ ሎች የተለየ የራስህ የሆነ ተሰጥኦ አለህ። ትምህርት ቤት መግባትህ ከዚህ በፊት ያላስተዋልካቸው በውስጥህ የተቀበሩ አንዳንድ ችሎታዎች እንዳሉህ እንድታውቅና አነዚህን ችሎታዎች እንድታዳብራቸው ሊረዳህ ይችላል።

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 18 ተመልከት

> “እኩዮቼ በሆኑ ወጣቶች ላይ እንዲህ ዓይነት አዝማሚያ እመለከታለሁ። በትምህርት ቤት ሕይወታቸው የሚከተሉት የጥናት ልማድ ከመንፈሳዊ ሕይወታቸው ጋር በተያያዘ በሚያከናውኑት የግል ጥናት ላይም ይንጸባረቃል። በትምህርት ቤት ማጥናት የማይወዱ ልጆች መጽሐፍ ቅዱስን በግላቸው ማጥናትም ያን ያህል አያስደስታቸውም።”—ሲልቪ

ችሎታህን ልታሻሽለው እንደማትችል ማሰብህ በትምህርትህ ጥሩ ውጤት እንዳታመጣ እንቅፋት ስለሚሆንብህ እንዲህ ያለውን አመለካከት አስወግድ። ‘ችሎታ የለኝም’ የሚል አፍራሽ አመለካከት የሚያስቸግርህ ከሆነ ይህን ስሜት ህን በአዎንታዊ አስተሳሰብ ለመተካት ጥረት አድርግ። ለምሳሌ ያህል፣ አንዳንድ ሰዎች በጳውሎስ የመናገር ችሎታ ላይ ትችት (መሠረት የሌለው ሊሆን ይችላል) በሰነዘሩበት ወቅት ሐዋርያው እንዲህ የሚል ምላሽ ሰጥቷል፦ “የተዋጣልኝ ተናጋሪ ባልሆን እንኳ እውቀት የሚጎድለኝ ግን አይደለሁም።” (2 ቆሮንቶስ 10:10፤ 11:6) ጳውሎስ ያለበትን ድክመቶች ተገንዝቦ ነበር። ይሁንና ጠንካራ ጎኖችም እንዳሉት ያውቅ ነበር።

አንተስ? ምን ጠንካራ ጎኖች አሉህ? ጠንካራ ጎኖች እንደሌሉህ ከተሰማህ ስለ አንተ ለሚያስብ አንድ ትልቅ ሰው ስለዚህ ጉዳይ ለምን ጥያቄ አታቀርብለትም? አን ዲህ ያለው ወዳጅ ጠንካራ ጎኖችህን ለይ ተህ እንድታውቅና በደንብ እንድትጠቀምባ ቸው ሊረዳህ ይችላል።

● መሣሪያ 3፦ ጥሩ የጥናት ልማድ አዳብር። በትምህርት ቤት ውጤታማ ለመሆን አቋራጭ መንገድ የለውም። በዚያም ሆነ በዚህ ማጥናት ይኖርብሃል። እርግጥ ነው፣ ማጥናት የሚለው ሐሳብ ገና ሲነሳ ጭንቅ ይልህ ይሆናል። ይሁን እንጂ ጥናት ጠቃሚ ነገር ነው። እንዲያ ውም የተወሰነ ጥረት ካደረግህ ጥናት አስ ደሳች ሊሆንልህ ይችላል።

እርግጥ ነው፣ ጥሩ የጥናት ልማድ

ጠቃሚ ምክር

ለጥናት በምትዘጋጅበት ጊዜ መጀመሪያ የምታጠናውን ነገር አጠቃላይ ይዘት ለማ ወቅ ገረፍ ገረፍ አድርገህ እየው። ከዚያም በእያንዳንዱ ዋና ርዕስ ላይ ተመሥርተህ ጥያቄዎች አውጣ። ቀጥለህ ደግሞ ለእነዚህ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት የምታጠና ውን ትምህርት አንብበው። በመጨረሻም ያነበብከውን ነገር ለማስታወስ ሞክር።



“ነፋስን የሚጠባበቅ አይዘራም፤ ደመናትንም የሚያይ አያጭድም።”
—መክብብ 11:4

• • • • • • • • •

ለማዳበር ጊዜህን በፕሮግራም መጠቀም ያስፈልግሃል። ተማሪ እስከሆንክ ድረስ ቅድሚያ ልትሰጠው የሚገባው ነገር ጥናት እንደሆነ አስታውስ። እውነት ነው፣ መጽሐፍ ቅዱስ “ለመሣቅም ጊዜ አለው . . . ለጭፈራም ጊዜ አለው” ይላል። (መክብብ 3:1, 4፤ 11:9) ብዙ ወጣቶች እንደሚያደርጉት አንተም ለመዝናኛ ጊዜ መመደብ ትፈልግ ይሆናል።* ይሁንና “ነፋስን የሚጠባበቅ አይዘራም፤ ደመ ናትንም የሚያይ አያጭድም” የሚለውን በመክብብ 11:4 ላይ የሚገኘውን ማሳ ሰቢያ ልብ ማለት ይገባሃል። ከዚህ የምታገኘው ትምህርት ምንድን ነው? ጥናት ከፊጨዋታ ሊቀድም ይገባል። በዚህ ረገድ ሐሳብ አይግባህ፣ ለሁለቱም ጊዜ ማግ ኘት ትችላለህ!

የቤት ሥራህ

የቤት ሥራ እየተቆለለብህ ትቸገራለህ? ምናልባት አንተም ሳንድሪን እንደተባ ለችው የ17 ዓመት ወጣት ይሰማህ ይሆናል፤ ሳንድሪን “ቅዳሜና እሁድን

* መዝናኛን በተመለከተ ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ክፍል 8 ተመ ልከት።

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

በሚቀጥለው ሴሚስተር _____ በማምጣት ላሻሽለው የምፈልገው የትምህርት ዓይነት

✎.....

በዚህ የትምህርት ዓይነት ውጤቴን ለማሻሻል እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

- የምታጠናበት ቦታ ምረጥ። ጸጥ ያለ ቦታ ሊሆን ይገባል። ከተቻለ ማጥኛ ጠረጴዛ ይኑርህ። እያጠናህ ቴሌቪዥን አትክፈት።

- ቅድሚያ ለሚገባው ቅድሚያ ስጥ። ትምህርትህ በጣም አስፈላጊ ነገር ስለሆነ የቤት ሥራህን እስክትጨርስ ድረስ ቴሌቪዥን ላለመክፈት ቁርጥ ውሳኔ አድርግ።

- ዛሬ ነገ አትበል። የቤት ሥራህን የምትሠራበት ቋሚ ፕሮግራም ይኑርህ፤ እንዲሁም ፕሮግራምህን በጥብቅ ተከተል።

- እቅድ አውጣ። የትኛውን የቤት ሥራ መጀመሪያ መሥራት እንዳለብህ የትኛውን ደግሞ ቀጥለህ እንደ ምትሠራ ወስን። የቤት ሥራዎችህን የምትሠራበትን ቅደም ተከተል ወረቀት ላይ ካሰፈርክ በኋላ ለእያንዳንዱ የተወሰነ ጊዜ መድብ። እያንዳንዱን የቤት ሥራ ስታጠናቅቅ ወረቀቱ ላይ ምልክት አድርግ።

- በየመሃሉ እረፍት አድርግ። ትኩረትህን መሰብሰብ ካቃተህ የምትሠራውን አቁመህ ለጥቂት ጊዜ አረፍት አድርግ። ሆኖም በተቻለ መጠን ቶሎ ወደ ቤት ሥራህ መመለስ ይኖርብሃል።

- በራስህ ተማመን። አብዛኛውን ጊዜ ጎበዝ ወይም ሰነፍ ተማሪ መሆን የጭንቅላት ጉዳይ ሳይሆን ተግቶ የማጥናት ወይም ያለማጥናት ጉዳይ መሆኑን አስታውስ። አንተም በትምህርት ቤት ጥሩ ውጤት ማምጣት ትችላለህ። ትጋት የተሞላበት ጥረት ካደረግህ የድካምህን ፍሬ ታገኛለህ።

ሳይጨምር በየምሽቱ ብቻ የቤት ሥራዬን በመሥራት ከሁለት እስከ ሦስት ሰዓት አጠፋለሁ” ብላለች። ታዲያ ይህን ሁኔታ ለመቋቋም ምን ማድረግ ትችላለህ? በገጽ 119 ላይ የቀረቡትን ሐሳቦች ተግባራዊ ለማድረግ ሞክር።

መሰናክሎቹን ማስወገድ

ጳውሎስ መንፈሳዊ አድገት ስለማድረግ ለጢሞቴዎስ ምክር ሲሰጠው እንዲህ በማለት ጽፏል፦ “እድገትህ በሁሉም ሰዎች ዘንድ በግልጽ እንዲታይ በእነዚህ ነገሮች ላይ አሰላስል፤ እንዲሁም ትኩረትህ ሙሉ በሙሉ በእነዚህ ነገሮች ላይ ያረፈ ይሁን።” (1 ጢሞቴዎስ 4:15) አንተም በተመሰሰይ ትጋት የተሞላበት ጥረት ካደረግህ በትምህርትህ የምታደርገው አድገት በግልጽ ይታያል።

በዚህ ምዕራፍ መግቢያ ላይ የቀረበውን ምሳሌ አስብ። ጥቅጥቅ ካለው ደን ውስጥ ለመውጣት አንድትችል ከፊትህ ያለውን መሰናክል ለማስወገድ የሚረዳህ ተስማሚ መሣሪያ ይኸውም ቆንፈራ ያስፈልግሃል። ከትምህርት ቤት ጋር በተያያዘም ሁኔታው ተመሳሰይ ነው። ወላጆችህና አስተማሪዎችህ ስለሚጠብቁብህ ነገር እያሰብክ በጭንቀት ከመዋጥ ይልቅ በትምህርት ቤት ውጤታማ አንድትሆን የሚረዱህን በዚህ ምዕራፍ ላይ የቀረቡትን ሦስት መሣሪያዎች ተጠቀምባቸው። ውጤትህ እየተሻሻለ ሲመጣ በእነዚህ መሣሪያዎች በመጠቀምህ ትደሰታለህ!

በሚቀጥለው ምዕራፍ በትምህርት ቤት የሚያጋጥመህ በርካታ ችግሮች አንዳይበቁህ ልጆቹ ደግሞ ያስቸግሩሃል። ይህን ሁኔታ ለመቋቋም ምን ማድረግ ትችላለህ?

ምን ይመስልሃል?

- **ትምህርትህን በትጋት ማጥናት ያለብህ ለምንድን ነው?**
- **ትምህርትህን ለማጥናት/የቤት ሥራህን ለመሥራት የምትመርጠው ጊዜ የትኛው ነው?**
- **ቤት ስትሆን የቤት ሥራህን ለመሥራትና ለማጥናት አመቺ የሆነው ስፍራ የትኛው ነው?**
- **የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያዎችና መዝናኛዎች በትምህርት ውጤትህ ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ እንዳያሳድሩ ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው?**



14

በትምህርት ቤት ራሴን ከጥቃት መጠበቅ የምችለው እንዴት ነው?

የሚከተሉት ዓረፍተ ነገሮች እውነት ናቸው ወይስ ሐሰት?

1. ጉልበተኞች ሌሎችን የሚያስቸግሩት አካላዊ ጥቃት በመሰንዘር ብቻ ነው።
   - ☐ እውነት
   - ☐ ሐሰት

2. ዕታዊ ትንኮሳ ሲባል በቃላት መተናኮልን አይጨምርም።
   - ☐ እውነት
   - ☐ ሐሰት

3. ሴቶች ልጆችም ጉልበተኞች ሊሆኑ ወይም ዕታዊ ትንኮሳ ሊፈጽሙ ይችላሉ።
   - ☐ እውነት
   - ☐ ሐሰት

4. ጉልበተኞች ጥቃት የሚያደርሱባችሁ ወይም ዕታዊ ትንኮሳ የሚፈጸምባችሁ ከሆነ ምንም ማድረግ አትችሉም።
   - ☐ እውነት
   - ☐ ሐሰት

በሚሊዮን የሚቆጠሩ ወጣቶች በትምህርት ቤት ጉልበተኞች ጥቃት ስለሚያ ደርሱባቸው ፍርሃት የዕለት ተዕለት ሕይወታቸው ክፍል ሆኗል። ራያን የተባለ ወጣት እንዲህ ብሏል፦ “በአውቶቡስ ውስጥ ጉልበተኛ የሆኑ ልጆች በቃላት ከመተንኮስ አልፈው እየነነታተሉ ስለሚያሠቃዩኝ የ15 ደቂቃው መንገድ የሰ ዓታት ያህል ይረዝምብኛል።” ሌሎች ወጣቶች ደግሞ ፆታዊ ትንኮሳ ያጋጥማ ቸዋል። “በብዙዎች ዘንድ በጣም የሚወደድ አንድ ልጅ ከሪዶር ላይ ሲያገኘኝ አስቆመኝ፤ ከዚያም ይደባብሰኝ ጀመር” በማለት አኒታ የተባለች ወጣት ተናግራ ለች። አክላም “እጁን እንዲሰበስብ በትሕትና ብነግረውም ሊሰማኝ አልቻለም። እየተግደረደርኩ መስሎት ነበር” ብላለች።

አንዳንድ ወጣቶች ሌላው ቀርቶ በኢንተርኔት አማካኝነትም እንኳ አብረዋቸው ለሚማሩ ልጆች መጥፎ መልእክቶችን በመላክ ያስቸግሯቸዋል። አንተስ አብረ ውህ የሚማሩ ልጆች ያስቸግሩሃል? ከሆነ ይህንን አስቸጋሪ ሁኔታ ለመቋቋም ምን ማድረግ ትችላለህ? ልታደርጋቸው የምትችላቸው ብዙ ነገሮች አሉ! አስቲ መጀመሪያ ግን በዚህ ምዕራፍ መግቢያ ላይ የቀረቡትን ዓረፍተ ነገሮች በመመ ርመር እውነታውን ለማወቅ እንሞክር።

1. ሐሰት። ሌሎችን የሚያስቸግሩ አብዛኞቹ ወጣቶች ጉልበታቸው ያለው ከጡንቻቸው ይልቅ ምላሳቸው ላይ ነው። ሌሎችን ለማስፈራራት ከሚጠቀሙባቸው መንገዶች መካከል ዛቻ፣ ስድብ፣ አሽሙርና ፌዝ ይገኙ በታል።

? ይህን ታውቅ ነበር

አለባበስህ ለጥቃት ሊያጋልጥህ ይችላል። የወሮበሎች ቡድን አባል የነበረ አንድ ሰው እንዲህ ብሏል፦ “አንድ ሰው የቡድናችን አባል ሳይሆን እንደ እኛ ከለበሰ ብዙውን ጊዜ ዓይን ውስጥ ይገባል። ወይ ከእኛ ጋር መቀላቀል አለበት አሊያም መደብደቡ አይቀርም።”

2. ሐሰት። የብልግና ቀልድ መና ገር፣ አንድን ሰው በፍትወት ስሜት መመ ልከት ወይም የፆታ ምኞት በሚንጸባረቅ በት የድምፅ ቃና “ማድነቅ” እንኳ ከፆታዊ ትንኮሳ ሊመደብ ይችላል።

3. አውነት። ወንዶችም ሆኑ ሴቶች ጉልበተኞች ሊሆኑ ወይም ፆታዊ ትንኮሳ ሊፈጽሙ ይችላሉ።

4. ሐሰት። ልጆቹ እንዳያስቸግሩህ አንዳንድ እርምጃዎችን መውሰድ ትችላ ለህ። ይህን ማድረግ የምትችለው እንዴት እንደሆነ አስቲ እንመልከት።

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 19 ተመልከት

> “ጠብ ሊጫር እንደሆነ ከተሰማህ በሌሎች ጉዳይ ጣልቃ ከመግባት በመቆጠብ ወደ ቤትህ ሂድ። አንዳንዶች ወሬ ለማየት ብለው በአካባቢው ይቆያሉ፤ ይህም ችግር ውስጥ ያስገባቸዋል።”—ሃይሮ

ቡጢ ሳትሰነዝር ጉልበተኞችን ማሸነፍ የምትችልበት መንገድ

አንዳንድ ወጣቶች ምን እንደምታደርግ ለማየት ሲሉ ሆን ብለው ነገር ይፈልጉህ ይሆናል። ይሁንና መጽሐፍ ቅዱስ “በመንፈስህ ለቍጣ አትቸኩል” በማለት ጥበብ ያዘለ ምክር ይሰጣል። (መክብብ 7:9) ‘በክፉ ፋንታ ክፉ መመለስ’ በአሳት ላይ ነዳጅ እንደ ማርከፍከፍ ነው፤ ይህ ደግሞ ችግሩን ይበልጥ ከማባባስ ውጪ የሚፈይደው ነገር የለም። (ሮም 12:17) ታዲያ አንድን ጉልበተኛ ቡጢ ሳትሰነዝር ማሸነፍ የምትችለው እንዴት ነው?

ነገሩን ቀለል አድርገህ እየው። ልጆቹ የሚያሾፉብህ መሳቂያ ሊያደርጉህ አስበው ከሆነ በነገሩ ቅር ከመሰኘት ይልቅ ስቀህ ለማለፍ ሞክር። ኤርምያስ የተባለ ወጣት “ለማናደድ ተብለው የሚሰነዘሩ አስተያየቶችን ቀለል አድርጎ መመልከቱ የተሻለ የሚሆንበት ጊዜ አለ” ብሏል። የሚያሾፍብህ ሰው ንግግሩን ከቁም ነገር እንደማትቆጥረው ሲመለከት እንተን ማስቸገሩን ሊያቆም ይችላል።

በለዘበ መንገድ መልስ ስጥ። መጽሐፍ ቅዱስ “የለዘበ መልስ ቍጣን ያበርዳል” ይላል። (ምሳሌ 15:1) ጉልበተኛ የሆኑ ልጆች ደግነት የተሞላበት ምላሽ ስለማይጠብቁ እንዲህ ማድረግህ ሁኔታው እንዳይጋጋል ሊያደርገው ይችላል። ሌሎች በሚያጠቁህ ጊዜ በእርጋታ ምላሽ ለመስጠት ራስህን መግዛት እንደ ሚያስፈልግህ የታወቀ ነው። ያም ቢሆን እንዲህ ማድረጉ ምንጊዜም የተሻለ ነው። ምሳሌ 29:11 “ተላላ ሰው ቍጣውን ያለ ገደብ ይለቀዋል፤ ጠቢብ ሰው ግን ራሱን ይቈጣጠራል” ይላል። በለዘበ መንገድ መልስ መስጠት የጥንካሬ ምልክት ነው። እንዲህ ያለው ሰው በቀላሉ

ጠቃሚ ምክር

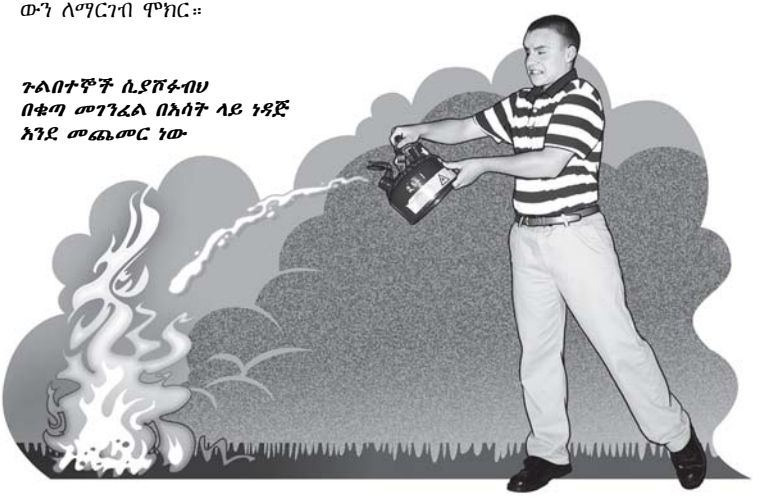
ጉልበተኞች ካስቸገሩህ ደፋር ሁን፤ ሆኖም በቁጣ እንዳትገነፍል ተጠንቀቅ። ጉልበተኛው እንዲተውህ ቁርጥ ባለ መንገድ ንገረው። በተረጋጋ ሁኔታ አካባቢውን ለቀህ ሂድ። ጉልበተኛው ማስቸገሩን ካላቆመ ጉዳዩን ለሌሎች ተናገር።

ሚዛኑን አይስትም። በሌላ በኩል ግን ጉልበተኛ የሆኑ ሰዎች ብዙውን ጊዜ በራሳቸው ስለማይተማመኑ ያልተረጋጉና ብስጩዎች ናቸው። መጽሐፍ ቅዱስ “ታጋሽ ሰው ከጦረኛ . . . ይበልጣል” ማለቱ የተገባ ነው።—ምሳሌ 16:32

ጉዳት አንዳይደርስብህ ራስህን ጠብቅ። ሁኔታው ከቁጥጥር ውጭ የሚሆን ከመሰለህ ማምለጫ መንገድ መፈለግ ይኖርብህ ይሆናል። ምሳሌ 17:14 “ጠብ ከመጫሩ በፊት ከነገር ራቅ” ይላል። ስለዚህ ጠብ መቀስቀሱ እንደማይቀር ከተሰማህ ተረጋግተህ በመራመድ አሊያም በመሮጥ ከአካባቢው ዘወር ማለት ይኖርብሃል። ማምለጥ የማትችል ከሆነ ግን የተሻለ ሆኖ ባገኘኸው መንገድ የሚሰነዘርብህን ጥቃት መመከት ያስፈልግህ ይሆናል።

ለሌሎች ተናገር። ወላጆችህ ስላጋጠመህ ነገር የማወቅ መብት አላቸው። ከዚህም በላይ ጠቃሚ ምክር ሊሰጡህ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ለአስተማሪዎችህ ወይም በትምህርት ቤት ለሚገኙት አማካሪዎች ስለ ሁኔታው እንድትናገር ሐሳብ ያቀርቡልህ ይሆናል። ወላጆችህና አስተማሪዎችህ ተጨማሪ ችግር ውስጥ እንድትገባ በማያደርግ መንገድ ሁኔታውን በዘዴ ሊፈቱት እንደሚችሉ አርግጠኛ ሁን።

ትኩረት ሊሰጠው የሚገባው ነጥብ ምንድን ነው? ጉልበተኛ የሆነ ልጅ አሱ እንዳሰበው ካልሆንክለት ሊያሸንፍህ አይችልም። በመሆኑም አሱ በቁጣ ገንፍሎ ሲናገርህ አንተም ተመሳሳይ ምላሽ በመስጠት እሳቱን ይበልጥ እንዳታራግበው ተጠንቀቅ። ከዚህ ይልቅ ከላይ የቀረቡትን ሐሳቦች ተግባራዊ በማድረግ ሁኔታውን ለማርገብ ሞክር።



ጉልበተኞች ሲያሾፉብህ በቁጣ መገንፈል በእሳት ላይ ነዳጅ እንደ መጨመር ነው

ዖታዊ ትንኩሳን መከላከል የሚቻልበት መንገድ

አትሽኮርመሚ። የምትሽኮረመሚ ከሆነ ለዖታዊ ትንኩሳ ራስሽን ታጋል ጫለሽ። መጽሐፍ ቅዱስ “ልብሱ ሳይቃጠል፣ በጉያው እሳት መያዝ የሚችል ሰው አለን?” ይላል። (ምሳሌ 6:27) መሽኮርመም በእሳት የመጫወት ያህል አደገኛ ነው።

አብረሻቸው የምትሆኛቸውን ሰዎች ምረጪ። ‘ጓደኛህን ንገረኝና ማንነ ትህን እነግርሃለሁ’ እንደሚባለው ሰዎች፣ አብረሻቸው የምትውያቸውን ወጣቶች በመመልከት በሥነ ምግባር ረገድ ያለሽ አቋም ከእነሱ የተለየ እንዳልሆነ ሊያስቡ ይችላሉ። ካርላ የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “ሌሎች የሚሏቸውን በደስታ ከሚቀበሉ ወይም ትኩረት ማግኘት ከሚፈልጉ ልጆች ጋር አብራችሁ የምትሆኑ ከሆነ እናንተም የዖታዊ ትንኩሳ ሲላማ ትሆናላችሁ።”—1 ቆሮንቶስ 15:33

ስለ አለባበስሽ በሚገባ አስቢ። አለባበስሽ ልከኛ ካልሆነ የተቃራኒ ፆታን ትኩረት ለመሳብ እንደምትፈልጊ በግልጽ ይጠቁማል፤ ደግሞም ትኩረት መሳብሽ የማይቀር ነው።—ገላትያ 6:7

ክርስቲያን መሆንሽን አትደብቂ። ክርስቲያን መሆንሽን የምትደብቂ ከሆነ ሰዎች በክርስቲያናዊ መሥፈርቶች እንደምትመሪ አድርገው አንዲያዩሽ መጠበቅ የለብሽም።—ማቴዎስ 5:15, 16

ዖታዊ ትንኩሳን መከላከል

ዖታዊ ትንኩሳ እያጋጠመሽ ከሆነ በነገሩ ብትበሳጪ ምንም አያስገርምም! እዚህ ላይ የሚነሳው ጥያቄ ‘ችግሩን ለመከላከል ምን ማድረግ ትችያለሽ?’ የሚለው ነው። ልታደርጊያቸው የምትችያቸው ብዙ ነገሮች አሉ። ከዚህ በታች አንዳንድ ሐሳቦች ቀርበዋል።*

ትንኩሳውን ጠንከር ባለ መንገድ ተቃወሚ። ዖታዊ ትንኩሳ የሚያደርገውን ሰው ቁርጥ ባለ መንገድ ከመቃወም ይልቅ የተለሳለሰ መልስ የምትሰጪው ከሆነ አየተግደረደርሽ እንደሆነ አሊያም ሐሳብሽን ልትቀይሪ እንደምትችዪ አድርጎ ሊያስብ ይችላል። ስለዚህ መልስሽ አይሆንም ከሆነ አይሆንም ይሁን። (ማቴዎስ 5:37) ሁኔታው አሳፍሮሽ ቢሆንም እንኳ የምትሽኮረመሚ ወይም የምትቅለሰለሺ ከሆነ ግለሰቡ በተሳሳተ መንገድ እንዲረዳሽ ልታደርጊ ትችያለሽ። ግልጽና ቆራጥ ሁኚ። *ከሁሉ የበለጠው መከላከያሽ ይህ ነው!*

---

* የቀረቡት ሐሳቦች ለወንዶችም ሊሠሩ ይችላሉ።



“ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ለመኖር በአናንተ በኩል የተቻላችሁን ሁሉ አድርጉ።”—ሮም 12:18

• • • • • • • • •

የሚያሰፍረውን ነገር አድርጊ። አኒታ የሚያስቸግራትን ልጅ ለማስቆም ያደረገችውን ስትገልጽ “ድምፄን ከፍ አድርጌ **እጁን አንዲሰበስብ** በመንገር በጓደኞቹ ፊት አሳፈርኩት!” ብላለች። ታዲያ ውጤቱ ምን ሆነ? “ጓደኞቹ በሙሉ ሳቁ በት። ልጁ ለጊዜው ቅር ቢለውም ከጥቂት ቀናት በኋላ ላደረገው ነገር ይቅርታ ጠየቀኝ፤ አንዲያውም ከጊዜ በኋላ ሌላ ልጅ ሲያስቸግረኝ ተከላክሎልኛል።”

የምትነግሪውን አልሰማ ካለ ትተሽው ሂጂ። አንዳንዴም መሮጥ የተሻለ ሊሆን ይችላል። ማምለጥ የማትችዪ ከሆነ ግን ጥቃት አንዳይደርስብሽ የመከላ ከል መብት አለሽ። (ዘዳግም 22:25-27) አንዲት ክርስቲያን ወጣት አንዲህ ብላለች፦ “አንድ ልጅ ሊይዘኝ ሲሞክር ባለ በሌለ ኃይሌ መታሁትና ሮጬ አመ ለጥኩ!”

ለአንድ ሰው ተናገሪ። የ16 ዓመቷ ኤደን “በመጨረሻ አንዲህ ማድረግ ግድ ሆነብኝ” ብላለች። “ጥሩ ልጅ አንደሆነ አስበው የነበረ አንድ ወጣት አላስ ቆም አላስቀምጥ ሲለኝ ስለ ጉዳዩ ወላጆቼን አማከርኳቸው። አንዲተወኝ አጥብቄ ብነግረውም ልጁ ጭራሽ አየባሰበት መጣ፤ ጨዋታ የያዝን ይመስል ይበልጥ ፉክክር ውስጥ ገባ።” የኤደን ወላጆች ችግሩን ለመወጣት የሚያስችል ጠቃሚ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አንድ ሰው ቢሰድበኝ ወይም ሊያበሳጨኝ ቢሞክር አንዲህ አደርጋለሁ፦

✎ .....

.....

ራሴን ችግር ውስጥ ላለመጨመር አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



የሚያስቸግርሽ ልጅ ጫፍሽን እንዳይነካሽ ንገሪው!

ምክር ሰጪት። የአንቺም ወላጆች ሊረዱሽ እንደሚችሉ አርግጠኛ ሁኚ።

ጉልበተኞች የሚያደርሱትን ችግር መቋቋም ወይም ያታዊ ትንኮሳን መከላከል ቀላል ነገር አይደለም። ይሁን እንጂ ምንጊዜም ልታስታውሱት የሚገባ ነገር አለ፦ ክርስቲያን ወጣቶች ጉልበተኞች ሲያስቸግሯቸው ምንም ማድረግ አይችሉም ማለት አይደለም። ያታዊ ትንኮሳ ሲያጋጥማቸውም ሁኔታውን ለማስቆም አርምጃ ሳይወስዱ ችለው መኖር ወይም እጅ መስጠት አይኖርባቸውም። ከላይ የቀረቡትን ነጥቦች ተግባራዊ በማድረግ እነዚህን ፈታኝ ሁኔታዎች መቋቋም ትችላላችሁ።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ክፍተኛ ግፊት ከሚያሳድሩብህና ልትቋቋማቸው ከሚገቡህ ነገሮች አንዱ የአኩሪኦች ተጽዕኖ ነው። አንዲህ ያለውን ግፊት በልበ ሙሉነት መቋቋም የምትችለው እንዴት እንደሆነ መማር ያስፈልግሃል።

ምን ይመስልሃል?

- **በራስ የመተማመንና የመረጋጋት ስሜት ማዳበርህ ጉልበተኞች ሊያደርሱብህ የሚችሉትን ችግር ለመቀነስ የሚረዳህ እንዴት ነው?**
- **ያታዊ ትንኮሳ ቢያጋጥምሽ ምን ማድረግ ትችያለሽ? (ሊያጋጥሙሽ የሚችሉ የተለመዱ ሁኔታዎችንና ልትሰጪ የምትችይውን መልስ አስቢ።)**
- **ያታዊ ትንኮሳን አቅልለሽ ልትመለከቺው የማይገባው ለምንድን ነው?**



15

የእኩዮቼን ተጽዕኖ መቋቋም የምችለው እንዴት ነው?

“በትምህርት ቤት የሚያጋጥመን ተጽዕኖ በጣም ብዙ ነው፤ ሲጋራ እንድናጨስ፣ ዕፅ እንድንወስድና የፆታ ግንኙነት እንድንፈጽም ግፊት ይደረግብናል። ልጆቹ እንድናደርግ የሚፈልጉት ነገር መጥፎ እንደሆነ እናውቃለን። የሆነ ደረጃ ላይ ስንደርስ ግን ተጽዕኖውን መቋቋም ይከብደናል።”—ኢቭ

በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት ለማግኘት መፈለግ ያለ ነገር ነው። የእኩዮችን ተጽዕኖ መቋቋም ከባድ እንዲሆንብን የሚያደርገውም ይህ ፍላጎታችን ነው። ለም ሳሌ ያህል፣ ወላጆችህ ክርስቲያኖች ከሆኑ ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት እንደ መፈጸምና ከመጠን በላይ እንደ መጠጣት ያሉት ነገሮች ስህተት እንደሆኑ ታው ቃለህ። (ገላትያ 5:19-21) ይሁንና ከእኩዮችህ መካከል አብዛኞቹ እነዚህን ድርጊቶች እንድትፈጽም ይገፋፉሃል። እነዚህ ወጣቶች እንዲህ ያሉትን ነገሮች የሚፈጽሙት በጉዳዩ ላይ ስለበውበት የራሳቸውን ምርጫ ስላደረጉ ነው? በአብዛ



“ከጠቢብ ጋር የሚሄድ ጠቢብ ይሆናል፤ የተላሎች ባልንጀራ ግን ጕዳት ያገኘዋል።”
—ምሳሌ 13:20

• • • • • • • • •

ኖው ይህን የሚያደርጉት በሌሎች ተጽዕኖ ተሸንፈው ነው። በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት ለማግኘት ስለሚፈልጉ አመለካከታቸውን አኩሪቻቸው እንዲቀርጹት ይፈቅዳሉ። አንተስ እንዲህ ታደርጋለህ? ወይስ ለምታምንበት ነገር በድፍረት አቋም ትወስዳለህ?

የሙሴ ወንድም የሆነው አሮን ቢያንስ በአንድ አጋጣሚ ለሌሎች ተጽዕኖ ተሸንፎ ነበር። አስራኤላውያን ወደ አሱ መጥተው ጣዖት እንዲሠራላቸው ሲወ ተውቱት ልክ እንዳሉት አድርጎላቸዋል! (ዘፀአት 32:1-4) አስቲ አስበው፣ ይህ ሰው በአንድ ወቅት የአምላክን መልእክት ለፈርዖን በድፍረት ተናግሮ ነበር። (ዘፀአት 7:1, 2, 16) ሆኖም ወገኖቹ የሆኑት አስራኤላውያን ጠንከር ያለ ግፊት ሲያደርጉበት አሮን በተጽዕኖው ተሸነፈ። ከሁኔታው መመልከት እንደሚቻለው የወገኖቹን ተጽዕኖ መቋቋም የግብፁን ንጉሥ ፈርዖንን ከመጋፈጥ ይበልጥ ከብዶት ነበር!

አንተስ? ትክክል እንደሆነ ላመንከበት ነገር አቋም መውሰድ ይከብድሃል? ሳትጨነቅና ሳትፈራ የአኩሪችህን ተጽዕኖ መቋቋም ትፈልጋለህ? በእርግጥ መቋቋም ትችላለህ! ቁልፉ የሚያጋጥምህን ተጽዕኖ አስቀድመህ ማስተዋልና የምትሰጠውን መልስ ማዘጋጀት ነው። ከዚህ በታች የቀረቡት አራት ነጥቦች ይህን ለማድረግ ይረዱሃል።

1. አስቀድመህ አስብ። (ምሳሌ 22:3) አብዛኛውን ጊዜ ሊገጥምህ የሚችለውን ችግር አስቀድመህ መገመት ትችላለህ። ለምሳሌ፣ አብረውህ የሚማሩ

ይህን ታውቅ ነበር

ትምህርት ከጨረስክ ከአንድ ዓመት በኋላ አብረውህ ከተማሩት ልጆች መካከል ከአብዛኞቹ ጋር አትገናኝም። እንዲያውም ብዙዎቹ ስምህ እንኳ ትዝ ላይላቸው ይችላል። ቤተሰብህ ከሁሉ በላይ ደግሞ ይሖዋ አምላክ ግን የአንተ ደህንነት ምንጊዜም ያሳስባቸዋል።—መዝሙር 37:23-25

ልጆች ወደ አንተ አቅጣጫ እየመጡ ነው እንበል፤ ሲጋራ እያጨሱ እንደሆነ ይታይሃል። እንድታጨስ የሚጋብዙህ ይመስልሃል? ሊያጋጥምህ የሚችለውን ሁኔታ አስቀድመህ በማሰብ ከችግሩ ለመሸሽ ወይም ችግሩን ለመጋፈጥ ራስህን ልታዘጋጅ ትችላለህ።

2. አመዛዝን። (ዕብራውያን 5:14) ‘አብዛኛው ሰው የሚያደርገውን ነገር ብፈጽም ወደፊት ምን ሊሰማኝ ይችላል?’ በማለት ራስህን መጠየቅ ትችላለህ። አውነት ነው፣ ለጊዜው በአኩዮችህ ዘንድ ተቀባይነት ታገኝ ይሆናል። ይሁንና በኋላ ላይ ከወላጆችህ ወይም ከአምነት ባልንጀሮችህ ጋር ስትሆን ምን የሚሰማህ ይመስልሃል? አብረውህ የሚማሩትን ልጆች ለማስደሰት ስትል በአምላክ ፊት ያለህን ንጹሕ አቋም ማጣት ትፈልጋለህ?

3. ወስን። (ዘዳግም 30:19) ይዋል ይደር እንጂ ሁሉም የአምላክ አገልጋዮች ታማኝነታቸውን መጠበቅ የሚያስገኘውን በረከት ለማጨድ አሊያም ታማኝነታቸውን ማጉደል የሚያስከትለውን መራራ ጽዋ ለመጎንጨት መምረጥ ይኖርባቸዋል። አንደ ዮሴፍ፣ ኢዮብና ኢየሱስ ያሉት የአምላክ አገልጋዮች ትክክለኛ ምርጫ ያደረጉ ሲሆን አንደ ቃየን፣ ኤሳውና ይሁዳ ያሉት ደግሞ መጥፎ ምርጫ አድርገዋል። አንተም ውሳኔ ማድረግ ይኖርብሃል። ታዲያ ምርጫህ ምን ድን ነው?

4. እርምጃ ውሰድ። ከሁሉ የሚከብደው ይህ እንደሆነ ይሰማህ ይሆናል። ይሁንና አንደምታስበው ከባድ አይደለም! ለተጽዕኖው የምትሰጠው ምላሽ የሚያስከትለውን ውጤት አስቀድመህ ካመዛዘንክና ውሳኔ ካደረግህ፣ አቋምህን መማ ለጽ ከምታስበው በላይ ቀላል አልፎ ተርፎም የሚክስ ነው። (ምሳሌ 15:23) አቋምህን ትገልጻለህ ሲባል ግን ለአኩዮችህ መስበክ አለብህ ማለት አይደለም። በአጭሩ ሆኖም ጠንከር ባለ መንገድ እንቢታህን መግለጽ በቂ ሊሆን ይችላል። አሊያም ደግሞ አቋምህ ለድርድር የማይ ቀርብ መሆኑን ግልጽ ለማድረግ እንዲህ ማለት ትችላለህ፦

“አይ፣ እኔን ይለፈኝ!”

“እኔ እንዲህ ዓይነት ነገር አላደር ግም!”

“አሁን እኔ እንደዚህ እንደማላደርግ ጠፍቶህ ነው?”

ጠቃሚ ምክር

የበለጠ ድፍረት ማግኘት እንድትችል ትክክል ለሆነው ነገር አቋም የወሰዱ ዘመናዊ የይሖዋ አገልጋዮችን ተሞክሮዎች አንብብ።

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 9 ተመልከት

> ***“አብዛኞቹ ወጣቶች የይሖዋ ምሥክር መሆኔን የሚያውቁ ሲሆን ለእኔ አክብሮት አላቸው። መጥፎ ነገር ሊያወሩ ሲፈልጉ ‘ማይክ፣ ያን ወሬ ልንጀምረው ስለሆነ ብትሄድ ሳይሻል አይቀርም’ ይሉኛል።”*** — ማይክ

ዋናው ነገር፣ ሳታንገራግር በልበ ሙሉነት መልስ መስጠትህ ነው። እንዲህ ካደረግህ አኩዮችህ የሚያሳድሩት ተጽዕኖ ካሰብከው በላይ በአጭር ጊዜ ውስጥ ያቆማል! ይሁን እንጂ አኩዮችህ በአንተ ላይ ማሾፍ ቢጀምሩስ? “ምነው ፈራህ እንዴ?” ቢሉህስ? እንዲህ የሚያደርጉበት ዓላማ ሊገባህ ይገባል፤ ፍላጎታቸው በአንተ ላይ ጫና ማድረግ ነው። በዚህ ጊዜ ምን ምላሽ መስጠት ትችላለህ? ቢያንስ ሦስት አማራጮች አሉህ።

- የሚደረግብህን ጫና **መቀበል** ትችላለህ። (*“አዎ፣ እፈራለሁ!”* ካልክ በኋላ ምክንያትህን በአጭሩ ተናገር።)
- ክርክር ውስጥ መግባት ሳያስፈልግህ አቋምህን በመግለጽ የተጽዕኖውን አቅ ጣጫ **ማስቀየስ** ትችላለህ።
- ተጽዕኖውን ወደ አኩዮችህ **ማዞር** ትችላለህ። ድርጊቱን የማትፈጽም በትን ምክንያት ከገለጽክ በኋላ አእምሮውን የሚያሠራ ነገር ተናገር።

(ወደ ገጽ 135 ዞሯል)

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

የአኩዮቼን ተጽዕኖ ለመቋቋም ዝግጁ እንድሆን እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

አኩዮቼ መጥፎ ነገር እንድፈጽም ግፊት የሚያደርጉብኝ ከሆነ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

ናሙና

የእኩዮችን ተጽዕኖ መቋቋም

1 አስቀድመህ አስብ

ፈተናው ምንድን ነው? *ሲጋራ ማጨስ።*

እንዲህ ያለው ተጽዕኖ ሊያጋጥመኝ የሚችለው መቼ ነው? *በአረፍት ሰዓት።*

2 ዝግጁ ሁን

ለተጽዕኖው ብሽነፍ ውጤቱ ምን ይሆናል?

ይሐዋና ወላጆቼ ያዘኑብኛል። ሕሊናዬ ይቆሽሻል። ሌላ ጊዜ አንቢ ለማለት ይከብደኛል።

ተጽዕኖውን ብቋቋም ውጤቱ ምን ይሆናል?

ሊሾፍብኝ ወይም ቅጽል ስም ሊሰጠኝ ይችላል። አንዳንዶቹ ልጆች ሊያገሉኝ ይችላሉ። ሆኖም ይሐዋን ደስ አሰኝቻለሁ፤ እንዲሁም ይበልጥ ጠንካራ አቋም አዳብራለሁ።

3 ራስህ ሁን

ለተጽዕኖው ከተሸነፍኩ ምክንያቱ

የእኩዮቼን ተጽዕኖ ለመቋቋም በቂ ዝግጅት አላደረግኩም። በይሐዋ ዘንድ ተቀባይነት ከማግኘት ይበልጥ የሚያሳስበኝ በእኩዮቹ ዘንድ ተቀባይነት ማግኘት ነው።

ተጽዕኖውን የምቋቋምበት ምክንያት

ማጨስ ይሐዋን እንደሚያሳዝንና ለጤናዬም ጎጂ እንደሆነ አውቃለሁ።

4 እንዲህ አድርግ

እንዲህ አደርጋለሁ፦

እንቢ ብዬ ትቻቸው አሄዳለሁ።

ለውይይት ሊያገለግል የሚችል ሁኔታ

አንድ ልጅ እንዲህ ቢለኝ፦ *“ለምን አታጨስም? ትፈራለህ እንዴ?”*

ተጽዕኖውን ለመቋቋም እንዲህ ማድረግ እችላለሁ

ጫናውን መቀበል	አቅጣጫውን ማስቀየስ	ወደ እኩዮቹ ማዞር
“አዎ፣ ሲጋራ ማጨስ ያስፈራኛል። የሰንበ ካንሰር እንዲይዘኝ አልፈልግም።”	*“ሲጋራህን ባታብክነው ጥሩ አይመስልህም?”*	*“አመሰግናለሁ አልፈልግም። አንተም ማጨስህ አስገርሞኛል! ብልጥ ትመስለኝ ነበር!”*

ማስታወሻ፦ **እኩዮችህ በአንተ ላይ ጫና ማድረጋቸውን ከቀጠሉ ቆሎ ትተሃቸው ሂድ። ብዙ ከቆየህ አሻንጉሊታቸው ያደርጉሃል። አሁን ደግሞ በሚቀጥለው ገጽ ላይ ያለውን ሣጥን አንተ ሙላው።**

የእኩዮችን ተጽዕኖ መቋቋም

ፎቶ ኮፒ አድርገው!

1 አስቀድመህ አስብ

ፈተናው ምንድን ነው? ✎ .....

እንዲህ ያለው ተጽዕኖ ሊያጋጥመኝ የሚችለው መቼ ነው? .....

2 ዝግጁ ሁን

ለተጽዕኖው ብሽነፍ ውጤቱ ምን ይሆናል?

.....

.....

.....

ተጽዕኖውን ብቋቋም ውጤቱ ምን ይሆናል?

.....

.....

.....

3 ወሳኝ ሁን

ለተጽዕኖው ከተሸነፍኩ ምክንያቱ . . .

.....

.....

.....

ተጽዕኖውን የምቋቋምበት ምክንያት . . .

.....

.....

.....

4 እርምጃ ውሰድ

.....

.....

እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከሁኔታው ራቅ ያለ ሰው

አንድ ልጅ እንዲህ ቢለኝ፦ ✎.....

ተጽዕኖውን ለመቋቋም እንዲህ ማድረግ እችላለሁ

ጫናውን መቀበል	አቅጣጫውን ማስቀየስ	ወደ እኩዮቼ ማዞር
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

የምትሰጠውን መልስ ከወላጆችህ ወይም ከአንድ የጎለመሰ ጓደኛህ ጋር ሆነህ ተለማመድ።



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ሦስቱ ዕብራውያን

አናንያ፣ ሚሳኤልና አዛርያ በባቢሎን ከተማ አቅራቢያ በሚገኘው ዱራ ሜዳ ላይ ቆመዋል። በዙሪያቸው ያሉት ሰዎች በሙሉ በአንድ ትልቅ ምስል ፊት ተደፍተው እየሰገዱ ነው። እነዚህ ወጣቶች ግን ለእኩዮቻቸው **ተጽዕኖና** ለንጉሡ ማስፈራሪያ **ሳይበገሩ** በአቋማቸው ጸንተዋል። ይሖዋን ለማገልገል ያደረጉትን ውሳኔ **ለድርድር አንደማያቀርቡት** አክብሮት በተሞላበት ሆኖም ቁርጥ ባለ መንገድ ለናቡከደነፆር ነገሩት። —ዳንኤል 1:6፤ 3:17, 18

እነዚህ ወጣቶች በግዞት ወደ ባቢሎን ሲወሰዱ ልጆች ነበሩ። በአምላክ ሕግ ውስጥ የተከለከሉ ሊሆኑ የሚችሉ ምግቦችን ለመብላት ፈቃደኞች ባለ መሆን **ልጆች ሳሉ ያሳዩት ታማኝነት** ከጊዜ በኋላ ያጋጠሟቸውን ከበድ ያሉ ፈተናዎች ለመወጣት **አዘጋጅቷቸዋል።** (ዳንኤል 1:6-20) ይሖዋን መታዘዝ የጥበብ አካሄድ መሆኑን በሕይወታቸው ውስጥ ካጋጠሟቸው ነገሮች ተምረው ነበር። አንተስ በተመሰሰይ እኩዮችህ ተጽዕኖ ቢያደርጉብህም የአምላክን መሥፈርቶች በጥብቅ ለመከተል ቁርጥ ውሳኔ አድርገሃል? ወጣት እያለህ ቀላል በሚመስሉ ነገሮች **ይሖዋን መታዘዝን** ከተማርክ ከጊዜ በኋላ በሕይወትህ ውስጥ **ከባድ ፈተናዎች** ሲያጋጥሙህ በታማኝነት ለመጽናት ይበልጥ ዝግጁ ትሆናለህ። —ምሳሌ 3:5, 6፤ ሉቃስ 16:10

ለአኩዮችህ ተጽዕኖ ከተሸነፍክ እንደ አሸንጉሊት ይጫወቱብሃል



(ከገጽ 131 የዘረ)

(“አንተም ማፈጨስህ አስገርሞኛል! ብልጥ ትመስለኝ ነበር!”)

አኩዮችህ ማሾፋቸውን ከቀጠሉ ትተሃቸው ሂድ! አብረሃቸው በቆየህ መጠን ጫናውም እየበረታ ይመጣል። ትተሃቸው መሄድ ቢኖርብህም አንኳ ልትዘነጋው የማይገባ ነገር አለ፦ ሁኔታውን በሚገባ ተወጥተሽዋል። አኩዮችህ በራሳቸው መንገድ እንዲቀርዱህ አልፈቀድክም!

አንዳንድ አኩዮችህ የምትመራው በራስህ ጭንቅላት አንዳልሆነ በመግለጽ ያሾፉብህ ይሆናል። ሐቁ ግን እንደዚያ አይደለም! ይሖዋ፣ የአሱን ፈቃድ ማድረግ ከሁሉ የተሻለ አካሄድ መሆኑን ለራስህ እንድታረጋግጥ ይፈልጋል። (ሮም 12:2) ታዲያ አኩዮችህ አንደ አሻንጉሊት አንዲጫወቱብህ ለምን ትፈቅዳለህ? (ሮም 6:16) ትክክል እንደሆነ ላመንክበት ነገር አቋም ውሰድ!

ከአኩዮችህ ግፊት ማምለጥ እንደማትችል አሙን ነው። ሆኖም ፍላጎትህን ማወቅ፣ አቋምህን መግለጽና ሁኔታውን በሚገባ መወጣት ትችላለህ። ዘሮ ዘሮ ምርጫው የአንተ ነው!—ኢያሱ 24:15

በሚቀጥለው ምዕራፍ ሁለት ዓይነት ሕይወት እየመራህ ነው? ወላጆችህ ይህን ማወቃቸው የሚያመጣው ጥቅም ይኖራል?

ምን ይመስልሃል?

- **በዚህ ምዕራፍ ላይ የቀረቡትን አራት ነጥቦች ምን ዓይነት ሁኔታ ሲያጋጥምህ ልትጠቀምባቸው ትችላለህ?**
- **ለአኩዮችህ ተጽዕኖ ብትሸነፍ ውጤቱ ምን ይሆናል?**
- **የአኩዮችህን ተጽዕኖ ለመቋቋም የሚረዱህ አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?**



16

ሁለት ዓይነት ሕይወት —መናገር ያለብኝ ለምንድን ነው?

- የአልኮል መጠጥ መጠጣት
- ወላጆችህ መጥፎ እንደሆኑ ከሚያስቧቸው ወጣቶች ጋር መሆን
- መጥፎ ሙዚቃ ማዳመጥ
- መረን በለቀቁ ፓርቲዎች ላይ መገኘት
- በድብቅ የፍቅር ጓደኝነት መመሥረት
- ዓመፅ ወይም ብልግና የሚንጸባረቅባቸው ፊልሞችን መመልከት አሊያም በዓመፅ የተሞሉ የቪዲዮ ጨዋታዎችን መጫወት
- ጸያፍ ቃላት መጠቀም

ቀደም ባለው ገጽ ላይ የተዘረዘሩትን ነገሮች መለስ ብለህ ተመልከት። ከወላጆችህ ተደብቀህ እንደነዚህ ያሉትን ድርጊቶች ትፈጽማለህ? ከሆነ የምታደርገው ነገር ስህተት መሆኑን ሳታውቅ አትቀርም። እንዲያውም በምትፈጽመው መጥፎ ድርጊት የተነሳ ሕሊናህ ይወቅስህ ይሆናል። (ሮም 2:15) ያም ቢሆን ድርጊትህን ለወላጆችህ መናገር የሚለውን ነገር ማሰቡ ራሱ ይከብድህ ይሆናል። ለወላጆችህ መናገር የሚያስከትለውን ውጤት ስታስብ “ወላጆቼ ነግሬያቸው ከሚነዱ ባያውቁት ይሻላል” የሚለው ሰበብ ምክንያታዊ ሊመስ ልህ ይችላል። ይሁን እንጂ እንዲህ ስታደርግ ሁለት ዓይነት ሕይወት እየመራህ እንደሆነ ተገንዝበሃል? እንዲህ ዓይነት አካሄድ ለመከተል ያነሳሳህ ምን ሊሆን ይችላል?

በራስ የመመራት ፍላጎት

ይዋል ይደር እንጂ “ሰው ከአባቱና ከእናቱ [መለየቱ]” እንደማይቀር መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። (ዘፍጥረት 2:24) ሴቶችን በተመለከተም እውነታው ተመሳሳይ ነው። በመሆኑም ትልቅ ሰው ለመሆን፣ በራስህ አስተሳሰብ ለመመራትና የራስህን ውሳኔ ለማድረግ መፈለግህ ያለ ነገር ነው። ይሁንና ወላጆች ጥበብ የጎደለው ወይም የተሳሳተ እንደሆነ የሚያስቡትን ድርጊት እንዳይፈጽሙ ልጆቻቸውን ሲከለክሏቸው አንዳንድ ወጣቶች ያምፃሉ።

በአርግጥ አንዳንድ ወላጆች ከሚገባው በላይ ጥብቅ ይመስሉ ይሆናል። ሜሮን የተባለች ወጣት “ፊልም የሚባል ነገር አናይም” በማለት ምሬቷን ገልጻለች። አክላም “አባቴ ማንኛውንም ዓይነት ሙዚቃ እንዳንሰማ ከልክሎናል ማለት እችላለሁ” ብላለች። አንዳንድ ወጣቶች የተጣለባቸው ገደብ ምክንያታዊ እንዳልሆነ ስለሚሰማቸው የበለጠ ነፃነት ያላቸው በሚመስሉት አኩዮቻቸው መቅናት ይጀምራሉ።

ታሚ የተባለች ወጣት፣ አንዳንዶች ሁለት ዓይነት ሕይወት የሚመሩበት ሌላው ምክንያት አብረዋቸው በሚማሩት ልጆች ዘንድ ተቀባይነት ለማግኘት ስለሚፈልጉ መሆኑን ገልጻለች። እንዲህ ስትል ታስታውሳለች፦ “በትምህርት ቤት ውስጥ ጸያፍ ቃላትን መጠቀም ጀመርኩ። እንዲህ በማድረጌ እንደ ሌሎቹ ልጆች እንደሆንኩ ተሰማኝ። ትንሽ ቆይቼ ደግሞ ማጨስ ጀመርኩ። በተጨማሪም ጥንብዝ ብዬ እስክሰክር ድረስ አጠጣ ነበር። ወላጆቼ ጥብቅ ስለሆኑና የፍቅር ጓደኛ እንዲኖረኝ ስለማይፈቅዱልኝ ከእነሱ ተደብቄ የወንድ ጓደኞች መያዝ ጀመርኩ።”

ጢተር የተባለ በአሥራዎቹ ዕድሜ የሚገኝ ወጣትም ተመሳሳይ ነገር አድርጎ ነበር። እንዲህ ብሏል፦ “ያደግሁት በይሖዋ ምሥክሮች ቤተሰብ ውስጥ ነው። ይሁንና ሌሎች እንዳያሾፉብኝ በጣም እፈራ ነበር።” ታዲያ ጢተር ምን አደረገ? “በሌሎች ዘንድ ተወዳጅ ለመሆን ጥረት ማድረግ ጀመርኩ። በሃይማኖታዊ በዓሎች ወቅት ምንም ዓይነት ስጦታ የማልቀበልበትን ምክንያት ለማስረዳት የውሸት ሰበብ እፈጥር ነበር።” ጢተር በትንሽ ነገር ታማኝነቱን ማጉደሉ ብዙም ሳይቆይ ከባድ የሥነ ምግባር ብልግና ወደ መፈጸም መራው።

የተሰወረ ነገር የለም

ሁለት ዓይነት ሕይወት መምራት ዛሬ የተጀመረ ነገር አይደለም። በጥንት ዘመን የኖሩ እንዳንድ እስራኤላውያንም ሳይታወቅባቸው ሁለት ዓይነት ሕይወት ለመምራት ሞክረው ነበር። ሆኖም ነቢዩ ኢሳይያስ እንዲህ በማለት አስጠንቅቋቸዋል፦ “ሐሳባቸውን ከእግዚአብሔር ለመደበቅ፣ ወደ ጥልቅ ጕድጓድ ለሚወርዱ ሥራቸውንም በጨለማ ለሚያከናውኑ፣ ‘ማን ያየናል? ማንስ ያውቅብናል’ ለሚሉ ወዮላቸው!” (ኢሳይያስ 29:15) እስራኤላውያን አምላክ መጥፎ ድርጊታቸውን እንደሚመለከት ዘንግተው ነበር። አምላክ እሱ በወሰነው ጊዜ ለጥፋታቸው ቅጣት እንዲቀበሉ አድርጓል።

ዛሬም ቢሆን ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። የሠራሽውን መጥፎ ድርጊት ከወላጆችህ መደበቅ ብትችልም እንኳ ከይሖዋ አምላክ አይታ ማምለጥ አትችልም። ዕብራውያን 4:13 “ከእሱ አይታ የተሰወረ አንድም ፍጥረት የለም፤ ይልቁንም ተጠያቂዎች በሆንበት በእሱ ዓይኖች ፊት ሁሉም ነገር የተራቆተና ገሃድ የወጣ ነው” ይላል። ታዲያ ለመደበቅ መሞከር ምን ጥቅም አለው? በሃይማኖታዊ ስብሰባዎች ላይ በምትገኝበት ጊዜ መንፈሳዊ ሰው መስለህ በመታየት አምላክን ማሞኘት እንደማትችል አትዘንጋ። ይሖዋ ‘በከንፈራቸው እያከበሩት ልባቸው ግን ከእሱ እጅግ የራቀ’ ሰዎች እነማን እንደሆኑ ለይቶ ያውቃል። —ማርቆስ 7:6

? ይህን ታውቅ ነበር

የጥፋተኝነት ስሜት አንድ ሰው ስህተቱን እንዲያስተካክል ሊያነሳሳው ስለሚችል ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ከኃጢአት ጎዳናው የማይመለስ ሰው ግን ሕሊናው በተገቢው መንገድ እንዳይሠራ ያደርጋል። የዚህ ሰው ሕሊና በእሳት ተቃጥሎ ጠባሳ እንዳወጣ ቆዳ ይደነዝዛል።—1 ጢሞቴዎስ 4:2



“ንጢአቱን የሚሰውር አይለማም፤ የሚናዘዝና የሚተወው ግን ምሕረትን ያገኛል።”
—ምሳሌ 28:13

ሁለት ዓይነት ሕይወት የሚመሩ ሰዎች ይሖዋን እንደሚያሳዝኑት ታው ቃለህ? እውነት ይሖዋ በሰው ልጆች ሊያዝን ይችላል? አዎን ያዝናል! የጥንቶቹ እስራኤላውያን የአምላክን ሕግ በተላለፉ ጊዜ ‘የእስራኤልን ቅዱስ እን ዳስቆጡት’ ወይም እንዳሳዘኑት ተገልጿል። (መዝሙር 78:41) ዛሬም ወላ ጆቻቸው “በይሖዋ ተግሣጽ እንዲሁም የእሱን አስተሳሰብ በውስጣቸው በመቅ ረጽ” ያሳደጓቸው ልጆች በድብቅ መጥፎ ድርጊት ሲፈጽሙ አምላክ ምን ያህል ያዝን!—ኤፌሶን 6:4

የፈጸምከውን ነገር ተናገር

በድብቅ ስትፈጽም የነበረውን ድርጊት ለአምላክም ሆነ ለወላጆችህ የመ ናገር ኃላፊነት አለብህ፤ ጥፋትህን መናገርህ ለራስህም ቢሆን ይጠቅምሃል። ይህን ማድረግ ሊያሳፍርህና ቅጣት ሊያስከትልብህ እንደሚችል አይካድም። (ዕብራውያን 12:11) ለምሳሌ፣ የመዋሸትና የማታለል ልማድ ካለህ ወላ ጆችህ በአንተ ላይ የነበራቸውን እምነት እንዲያጡ አድርገሃቸዋል። ስለዚህ ለተወሰነ ጊዜ ከቀድሞው ይበልጥ ጥብቅ ቢሆኑብህ ሊገርምህ አይገባም። ያም ቢሆን ከሁሉ የተሻለው አርምጃ ጥፋት ህን መናገር ነው። እንዲህ የምንለው ለምንድን ነው?

አስቲ የሚከተለውን ምሳሌ ተመል ከት፦ ከቤተሰብህ ጋር ከከተማ ወጣ ብላ ችሁ በአግራችሁ እየተንሸራሸራችሁ ነው እንበል። ወላጆችህ ከአጠገባቸው እን ዳትርቅ ቢነግሩህም ትእዛዛቸውን በመ ጣስ አነሱ ሳያዩህ በሌላ አቅጣጫ መሄድ ጀመርክ፤ ብዙም ሳይቆይ ከወላጆችህ ጋር ተጠፋፋችሁ። ከዚያም ረግረግ

ጠቃሚ ምክር

የሠራኸውን ስህተት አቅልለህ መመልከት የለብህም፤ በሌላ በኩል ደግሞ ስለ ራስህ አፍራሽ አመለካከት እንዳታዳብር ተጠንቀቅ። ይሖዋ ይቅር ለማለት ዝግጁ የሆነ አምላክ መሆኑን አስታውስ።
—መዝሙር 86:5

> **ወጣቶች፣ ላቅ ያሉ የሥነ ምግባር መሥፈርቶችን የሚከተሉ ክርስቲያኖች መሆናቸውን ለሌሎች ማሳወቅ እንዳለባቸው ይሰማኛል። በተቻለ መጠን ሳይዘገዩ ይህን ማድረግ አለባቸው። ሳይናገሩ በቆዩ መጠን ማንነታቸውን ማሳወቁ ከባድ ይሆንባቸዋል።**—ሊንዳ

መሬት ላይ ስትጓዝ ሳታስበው ማጥ ውስጥ ገባህና መስመጥ ጀመርክ። ታዲያ በዚህ ጊዜ ሥራህ ስለሚያሳፍርህ አርዳታ ለማግኘት ከመጣራት ወደኋላ ትላለህ? ወላጆችህ የሰጡህን ማስጠንቀቂያ ችላ በማለትህ ይቀጡኛል ብለህ ትጨነቃለህ? በፍጹም! ከዚህ ይልቅ ጩኸትህን እንደምታቀልጠው ምንም ጥርጥር የለውም።

በተመሳሳይ ሁለት ዓይነት ሕይወት እየመራህ ከሆነ አፋጣኝ አርዳታ ያስፈልግሃል። ወደኋላ ተመልሰህ ያደረግከውን ማስተካከል እንደማትችል አስታውስ። የወደፊት ሕይወትህን ማስተካከል ግን ትችላለህ። ስለፈጸምከው ድርጊት መናገርና አካሄድህን ማስተካከል በጣም ከባድ እንደሚሆንብህና ሥቃይ እንደሚያስከትልብህ ምንም ጥርጥር የለውም፤ ያም ቢሆን በእነተም ሆነ በቤተሰብህ ላይ ተጨማሪ ጉዳት ከማምጣትህ በፊት የአርዳታ ጥሪ ማሰማትህ የጥ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ሁለት ዓይነት ሕይወት እየመራሁ ከሆነ ስለ ጉዳዩ ልነግራቸው የምፈልጋቸው ሰዎች

✎.....

የሚሰጠኝን ማንኛውንም ተግሣጽ ለመቀበል እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



ሁለት ዓይነት ሕይወት በመምራት ማዋ ውስዋ ንብተህ አየሰመዋክ ከሆነ የአርዳታ ዋሪ ማሰማት ይኖርብሃል

በብ አርምጃ ነው። በደረግሽው ነገር ከልብህ ከተጸጸትክ ይሖዋ ምሕረት ያደር ግልሃል። —ኢሳይያስ 1:18፤ ሉቃስ 6:36

ስለዚህ ለወላጆችህ አውነቱን ንገራቸው። በድርጊትህ ስሜታቸው ሊጎዳ አንደሚችል ተረዳላቸው። የሚሰጡህን ተግሣጽ ተቀበል። እንዲህ ካደረ ግህ ወላጆችህን ብቻ ሳይሆን ይሖዋንም ታስደስታለህ። ከዚህም በተጨማሪ ሕሊናህ ንጹሕ ስለሚሆን እፎይታ ታገኛለህ። —ምሳሌ 27:11፤ 2 ቆሮን ቶስ 4:2

በሚቀጥለው ምዕራፍ *አብረውህ ከሚማሩት ልጆች ጋር የሚያመሳስሏችሁ ብዙ ነገሮች አሉ። ይሁንና ስለ ትምህርት ቤት ጓደኝነት ልታውቀው የሚገባው ነገር ምንድን ነው?*

ምን ይመስልሃል?

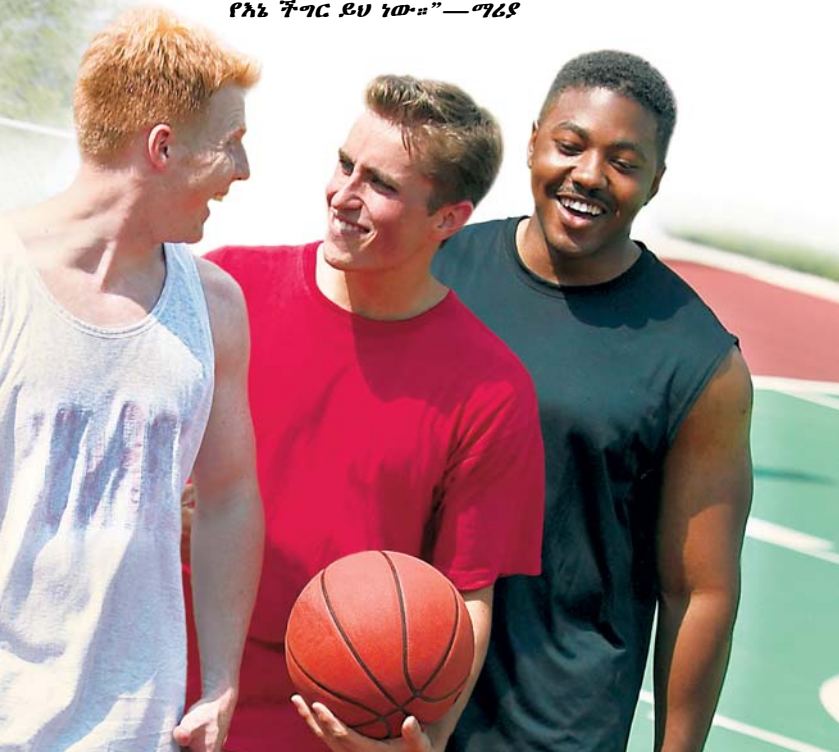
- **አንዳንድ ወጣቶች ሁለት ዓይነት ሕይወት የሚመሩት ለምንድን ነው?**
- **ሁለት ዓይነት ሕይወት መምራት ከሚያስከትላቸው ጉዳቶች አንዳንዶቹ የትኞቹ ናቸው?**
- **አንዲህ ካለው አካሄድ መላቀቅ ምን ጥቅሞች አሉት?**

17

ስለ ትምህርት ቤት ጓደኝነት ምን ማወቅ ይገባኛል?

“አንዳንድ ጊዜ የተወሰኑ ልጆች አንድ ላይ ሆነው ስመ ለክት ‘አቤት! እንዴት ደስ የሚሉ ጓደኞሞች ናቸው’ ብዬ አስባለሁ። እኔም እንደ እነሱ ጓደኞች እንዲኖሩኝ እመኛለሁ።”—ጆ

“በትምህርት ቤት ጓደኞች ለማግኘት ብዙም አልቸገርም። ከሌሎች ጋር ለመግባባት ጊዜ አይወስድብኝም። የእኔ ችግር ይህ ነው።”—ማሪያ



ሁሉም ሰው ደስታውንም ሆነ ሐዘኑን ሊጋሩት የሚችሉ ጓደኞች ያስፈልጉ ታል። ኢየሱስ ወዳጆች የነበሩት ሲሆን ከእነሱ ጋር ጊዜ ማሳለፍ ያስደስተው ነበር። (ዮሐንስ 15:15) ኢየሱስ በመከራ እንፌጬት ላይ ተሰቅሎ ሊሞት በተ ቃረበበት ጊዜም የቅርብ ጓደኛውና 'የሚወደው ደቀ መዝሙሩ' ዮሐንስ አጠገቡ ነበር። (ዮሐንስ 19:25-27፤ 21:20) አንተም በተመሳሳይ በደስታህም ሆነ በችግርህ ጊዜ ከጎንህ የሚሆኑ ጓደኞች ያስፈልጉሃል!

ምናልባት አንተም በትምህርት ቤት አብረውህ ከሚማሩት ልጆች መካከል በቀላሉ የምትግባባቸው አንድ ሁለት ጓደኞች አግኝተህ ይሆናል። ከእነዚህ ልጆች ጋር በአንዳንድ ጉዳዮች ረገድ ተመሳሳይ አመለካከት ያለህ ከመሆኑም በላይ ከእነሱ ጋር ማውራት ያስደስትሃል። እነዚህ ልጆች 'መጥፎ ጓደኞች' ከሚ ባሉት መካከል አንደማይፈረጁ ይሰማህ ይሆናል። (1 ቆሮንቶስ 15:33) አን የተባለች ወጣት "በየቀኑ ማለት ይቻላል ከእነዚህ ልጆች ጋር ትገናኛላችሁ" ብላለች። "በመሆኑም ከእነሱ ጋር መሆን አይከብዳችሁም። ከመንፈሳዊ ወን ድሞቻችሁና እህቶቻችሁ ጋር ስትሆኑ ግን አንደዚህ አይሰማችሁም፤ ምክንያ ቱም ከእነሱ ጋር ስትሆኑ አያንዳንዱን ነገር በጥንቃቄ ማድረግ አንዳለባችሁ የሚ ሰማችሁ ጊዜ አለ። በትምህርት ቤት ግን ዘና ማለት ትችላላችሁ።" ከዚህም በላይ ሎይስ የተባለችውን ወጣት አመለካከት ትጋራ ይሆናል። አንዲህ ብላለች፦ "እኛ የይሖዋ ምሥክሮች፣ ሰዎች አንደሚያስቡት ከሌሎች የተለየን አንዳልሆንን ማለቴ አንደ እነሱ አንደሆንን ለትምህርት ቤት ጓደኞቼ ማሳየት አፈልግ ነበር።" አንደነዚህ ያሉት አመለካከቶች አብረውህ ከሚማሩት ልጆች ጋር የጠበቀ ጓደኝ ነት ለመመሥረት በቂ ምክንያት ሊሆኑ ይችላሉ?

ጥንቃቄ ማድረግ የሚያስፈልግህ ለምንድን ነው?

መግቢያው ላይ የተጠቀሰችው ማሪያ ምን አንዳጋጠማት አንመልከት። በቀ ላሉ የምትግበባ መሆኗ በርካታ ጓደኞች ለማፍራት ያስቻላት ቢሆንም የት ላይ ገደብ አንደምታበጅ ለመወሰን ተቸግራ ነበር። ማሪያ አንዲህ ትላለች፦ "በሴቶ ችም ሆነ በወንዶች ዘንድ ተወዳጅ መሆን ያስደስተኝ ነበር። በዚህም ምክንያት

> **"በትምህርት ቤት ሌሎቹ ልጆች የሚያደርጉትን ሁሉ አደርግ ስለነበር ጓደኞች ለማግኘት ብዙም አልተቸገርኩም። ሆኖም ከስህተቴ ተማርኩ። በአሁኑ ጊዜ በጉባኤ ውስጥ ልተማመንባቸው የምችል ጓደኞች አሉኝ።"** — **ዳንኤል**



“ምሥራቹን ከሌሎች ጋር አካፈል ዘንድ ለምሥራቹ ስል ሁሉን ነገር አደርጋለሁ።”
—1 ቆሮንቶስ 9:23

በዚህ ዓለም ማጥ ውስጥ ይበልጥ እየተዘፈቅኩ ሄድኩ።” ሎይስም ተመሳሳይ ነገር አጋጥሟታል። “የሌሎቹ ልጆች አመለካከት ተጋባብኝ። እንደ እነሱ መሆን ጀመርኩ” ብላለች።

ይህ መሆኑ የሚያስገርም ነገር አይደለም። ከአንድ ሰው ጋር የጠበቀ ጓደኝ ነት እንዲኖራችሁ፣ ፍላጎታችሁና ለነገሮች ያላችሁ አመለካከት ተመሳሳይ መሆን አለበት። በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረተ እምነታችሁንና አቋማችሁን ከማይ ጋሩ ሰዎች ጋር የቅርብ ጓደኝነት ከመሠረታችሁ እንዲህ ያለው ጓደኝነት በምግባ ራችሁ ላይ ተጽዕኖ ማድረጉ የማይቀር ነው። (ምሳሌ 13:20) ሐዋርያው ጳው ሎስ “ከማያምኑ ጋር አቻ ባልሆነ መንገድ አትጠመዱ” ብሎ መጻፉ የሚያስደንቅ አይደለም። —2 ቆሮንቶስ 6:14

ምን ማድረግ ትችላለህ?

ጳውሎስ የሰጠው ምክር አብረውህ ከሚማሩት ልጆች ሙሉ በሙሉ በመ ራቅ ራስህን ልታገል እንደሚገባ የሚጠቁም ነው? በፍጹም! ክርስቲያኖች ‘ከሁ ሉም ብሔራት የተውጣጡ ሰዎችን ደቀ መዛሙርት’ እንዲያደርጉ የተሰጣቸውን ተልዕኮ ለመፈጸም የተለያየ ዘር፣ ሃይማኖ ትና ባሕል ካላቸው ወንዶችና ሴቶች ጋር አንዴት መግባባት እንደሚችሉ ማወቅ አለ ባቸው። —ማቴዎስ 28:19

በዚህ ረገድ ሐዋርያው ጳውሎስ ግሩም ምሳሌ ይሆናል። አምነቱን የማ ይጋሩት ቢሆኑም እንኳ ‘ከሁሉም ዓይነት ሰዎች ጋር’ አንዴት መነጋገር አንደሚችል ያውቅ ነበር። (1 ቆሮንቶስ 9:22, 23) አንተም የጳውሎስን ምሳሌ መከተል ትች

ጠቃሚ ምክር

አብረውህ ከሚማሩት ልጆች መካከል አንዳንዶቹ ስለ እምነትህ ለማወቅ የሚፈልጉ ከሆነ እነሱም አመለካከታቸውን እንዲገልጹ ዕድል ስጣቸው። ሲናገሩ በጥሞና አዳምጣቸው። አንተም ሐሳብህን ስትገልጽ “በገርነት መንፈስና በጥልቅ አክብሮት” ተናገር።
—1 ጴጥሮስ 3:15

ላለህ። ከእኩዮችህ ጋር ስትሆን የማትከ ብድ ሰው ለመሆን ጥረት አድርግ። ከእነሱ ጋር ጥሩ የሐሳብ ልውውጥ ማድረግ የም ትችልበትን መንገድ ተማር። ይህን ስታደ ርግ ግን አብረውህ የሚማሩትን ልጆች አነ ጋገርና ምግባር አንዳትከርጅ ተጠንቀቅ። ከዚህ በተቃራኒ ከእነሱ ጋር ስትጨዋወት በመጽሐፍ ቅዱስ መሥፈርቶች መሠረት ለመኖር የመረጥከው ለምን እንደሆነ በተ ቻለ ፍጥነት ንገራቸው። ይህን የምታደርገው ግን በአክብሮት ሊሆን ይገባል። —2 ጢሞቴዎስ 2:25

ይህን ታውቅ ነበር

በዛሬው ጊዜ የአምላክ አገልጋዮች የሆኑ ብዙዎች ስለ መጽሐፍ ቅዱስ የተማሩት ስለ እምነታቸው በድፍረት ከተናገሩ የክፍል ጓደኞቻቸው ነው።

እንዲህ ማድረግህ ከሌሎች ለየት ብለህ እንድትታይ ስለሚያደርግህ ቀላል እን ደማይሆንልህ የታወቀ ነው። (ዮሐንስ 15:19) ይሁን እንጂ ነገሩን አስቲ በዚህ መንገድ ተመልከተው፦ ያለኸው ሕይወት አድጎ ጀልባ ላይ ቢሆንና አርዳታ የሚሹ በርካታ ሰዎች በዙሪያህ ብትመለከት ምን ታደርጋለህ? እነሱን ለመርዳት ስትል ጀልባውን ትተህ ውኃው ውስጥ ትገባለህ? እንዲህ እንደማታደርግ ምንም ጥርጥር የለውም!

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አብሮኝ ከሚማር አንድ ልጅ ጋር በጣም እንደተቀራረብኩ ከተሰማኝ አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

አብሮኝ የሚማር ልጅ በእምነቴ ምክንያት ካሾፈብኝ ሁኔታውን ለመቋቋም አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



አየሰመጠ ያለን ሰው ለመርዳት የተሻለው መንገድ የትኛው ነው? ውኃው ውስጥ ዘሎ መግባት ወይስ ግለሰቡ ሕይወት አድን ጀልባ ላይ እንዲወጣ መርዳት?

በተመሰሰይም አብረውህ የሚማሩት አብዛኞቹ ልጆች የይሖዋ ወዳጅ በመ ሆን የሚገኘውን ጥበቃ አያገኙም። (መዝሙር 121:2-8) ከእነዚህ ልጆች ጋር ለመቀራረብ ስትል የይሖዋን መመሪያዎች ብትተው መንፈሳዊ ጤንነትህንና ደስታህን በማጣት ራስህን ችግር ውስጥ ከማስገባት ሌላ የምትፈይደው ነገር አይ ኖርም። (ኤፌሶን 4:14, 15፤ ያዕቆብ 4:4) ከዚህ ይልቅ አብረውህ የሚ ማሩት ልጆች ይሖዋን እንዴት ማገልገል እንደሚችሉ ብታሳያቸው፣ በምሳሌያዊ አነጋገር አንተ ወዳለህበት ሕይወት አድን ጀልባ እንዲገቡ ብትረዳቸው ምንኛ የተ ሻለ ይሆናል! በእርግጥም እውነተኛ ጓደኛ መሆን የሚቻልበት ከዚህ የተሻለ መንገድ ይኖራል?

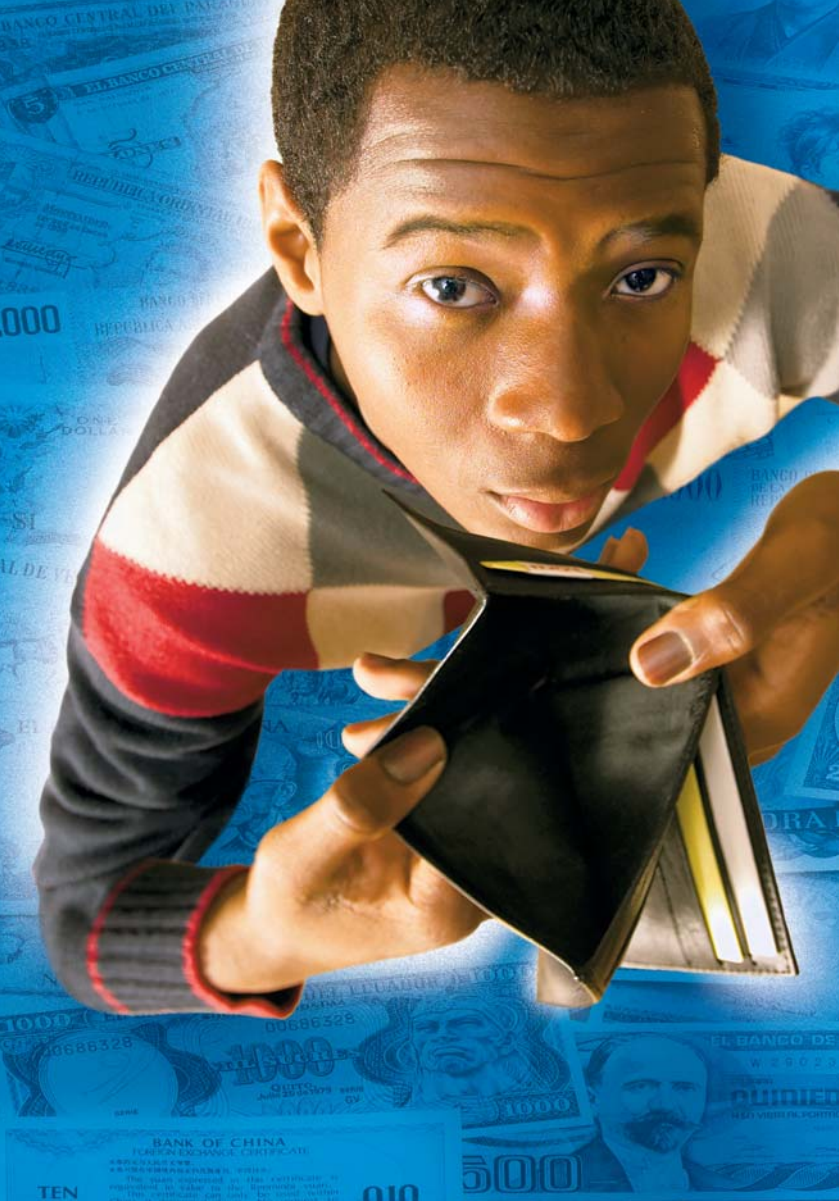
ምን ይመስልሃል?

- **በክርስቲያን ጉባኤ ውስጥ ጓደኞች ከማፍራት ይልቅ በትምህርት ቤት ካሉት ልጆች ጋር ጓደኝነት መመሥረት ቀላል ሊሆን የሚችለው ለምን ይመስልሃል?**
- **አምነትህን ከማይጋሩ የክፍል ጓደኞችህ ጋር ከትምህርት ሰዓት ውጪ ጊዜ ማሳለፍ ምን አደጋዎች አሉት?**
- **የይሖዋ ምሥክር መሆንህን አብረውህ ለሚማሩት ልጆች ማሳወቅህ ምን ጥቅሞች አሉት?**

የግል ማስታወሻ

በትምህርት ቤት ከምንም በላይ የሚከብድህ ነገር ምንድን ነው?

ይህን ችግር እንዴት ልትወጣው እንዳሰብክ ከዚህ በታች ጻፍ።


BANK OF CHINA
FOREIGN EXCHANGE CERTIFICATE
TEN



ገንዘብ 5

ደስተኛ አንድትሆን	❑ አስፈላጊ አይደለም
ገንዘብ ምን ያህል	❑ በተወሰነ መጠን ያስፈልጋል
አስፈላጊ ነው ትላለህ?	❑ የግድ አስፈላጊ ነው
ስለ ገንዘብ ወይም ገንዘብ	❑ ከስንት አንዴ
ሊገዛቸው ስለሚችላቸው ነገሮች	❑ አልፎ አልፎ
ምን ያህል ታወራለህ?	❑ ብዙ ጊዜ

ገንዘብ ከመሬት እንደማይታፈስ ወላጆችህ በተደጋጋሚ ጊዜ ሲናገሩ ሰምተህ ይሆናል። ደግሞም እውነታቸውን ነው። ገንዘብን በአግባቡ መያዝ የሚኖርብህም ለዚህ ነው። ገንዘብ ጠቃሚ ነገሮችን የሚያከናውን ቢሆንም ውጥረት ሊፈጥርብህ እንዲሁም ከሰዎችም ሆነ ከአምላክ ጋር ያለህ ግንኙነት እንዲበላሽ ሊያደርግ ይችላል። ለገንዘብ ያለህ አመለካከት ይህ ነው የማይባል ተጽዕኖ ሊያሳድርብህ እንደሚችል አይካድም። **ከ18 እስከ 20 ያሉት ምዕራፎች** ለገንዘብ ሚዛናዊ አመለካከት ማዳበር የምትችለው እንዴት እንደሆነ ይጠቁማሉ።

18



ገንዘብ ማግኘት የምችለው እንዴት ነው?

“መኪና ለመግዛት የሚያስችል ገንዘብ ማግኘት እፈልጋለሁ።”— ሰርዞ

“ገበያ መውጣት ደስ ይለኛል።”— ሎሪአን

“እንዲኖሩኝ የምፈልጋቸው ምርጥ ምርጥ ነገሮች አሉ፤ ወላጆቼ ግን እነዚህን ነገሮች የመግዛት አቅም የላቸውም።”— ሚካኤል

አንተም ገንዘብ ማግኘት የምትፈልግበት ተመሳሳይ ምክንያት ሊኖርህ ይች ላል። አሊያም ደግሞ ቤተሰብህን ለመደገፍ ገንዘብ ማግኘት ይኖርብህ ይሆ ናል። ለቤት ወጪ ገንዘብ መስጠት ባያስፈልግህም አንኳ ልብስህን ራስህ መግ ዛትህ ወይም ሌሎች የግል ወጪዎችህን መሸፈንህ ወላጆችህ ከገንዘብ ጋር በተያያዘ ያለባቸውን ጭንቀት ሊቀንስ ይችላል።

በሌላ በኩል ግን ከላይ ያለው ሐሳብ አንተን አንደማይመለከት ይሰማህ ይሆ ናል፤ ዞሮ ዞሮ ለራስህም ሆነ ለቤተሰብህ የሚያስፈልጉ ነገሮችን ለሚሟላት ገን ዘብ ያስፈልጋል። ኢየሱስ፣ ‘ከሁሉ አስቀድመው የአምላክን መንግሥት ለሚፈ



“ሰነፍ አጥብቆ ይመኛል፤ አንዳችም አያገኝም፤ የትጉዎች ምኞት ግን ይረካል።”

—ምሳሌ 13:4

ልጉ’ ሁሉ አምላክ የሚያስፈልጋቸውን ነገር አንደሚሰጣቸው ቃል የገባ ቢሆንም አንድ ክርስቲያን አነዚህን ፍላጎቶች ለማሟላት የራሱን ጥረት ማድረግ አለበት። (ማቴዎስ 6:33፤ የሐዋርያት ሥራ 18:1-3፤ 2 ተሰሎንቄ 3:10) ታዲያ ገንዘብ ማግኘት የምትችለው አንዴት ነው? ከምንም በላይ ደግሞ፣ ምንጊዜም ለገንዘብ ሚዛናዊ አመለካከት አንዲኖርህ ማድረግ የምትችለው አንዴት ነው?

ሥራ ማግኘት የሚቻልበት መንገድ

ወላጆችህ አንተ በጣም የምትፈልገውን ነገር ለመግዛት አቅማቸው የማይ ፈቅድ ከሆነ ያንን ነገር አንተ ራስህ ለመግዛት የሚያስችልህ ገንዘብ አንዲኖርህ ሥራ ማግኘት ትችል ይሆናል። ስለ ጉዳዩ ወላጆችህን አማክራቸው። አንዲህ ለማድረግ በመነሳሳትህ ደስ ሊላቸው ይችላል። ወላጆችህ በሐሳብህ አንደተስ ማሙና ሕጉም ለመሥራት አንደሚፈቅድልህ አናስብና ከዚህ ቀጥሎ የቀረቡትን ሥራ ለማግኘት የሚረዱ አራት ሐሳቦች አንመልከት።

በሰው በሰው አፈላልግ። ሥራ አየፈለግህ አንደሆነ ለነረቤቶችህ ለአስተማሪ ዎችህና ለዘመዶችህ ተናገር። ይህን ጉዳይ በቀጥታ ማንሳቱ የሚያሳፍርህ ከሆነ በአንተ ዕድሜ ላይ አያሉ ምን ዓይነት ሥራ ይሠሩ አንደነበር ልትጠይቃቸው ትች ላለህ። ሥራ አየፈለግህ መሆንህን ብዙ ሰዎች ባወቁ መጠን ሥራ የማግኘት አጋጣሚህም የዚያኑ ያህል ሰፊ ይሆናል።

ማንኛውንም አጋጣሚ አትለፍ። በጋዜጣ ወይም በኢንተርኔት ላይ የሚ ወጡ አንዲሁም በገበያ ማዕከሎች፣ በትም ህርት ቤትህና በሌሎች ቦታዎች በሚገኙ የማስታወቂያ ሰሌዳዎች ላይ የሚለጠፉ ማስታወቂያዎችን ተከታተል። “ሥራ ያገ ኘሁት በዚህ መንገድ ነው” ሲል ዬቭ የተ ባለ አንድ ወጣት ይናገራል። “ማስታወ ቂያውን ጋዜጣ ላይ አነበብኩ፤ ከዚያም በፋክስ ሲቪዬን ከላኩላቸው በኋላ ስልክ

ይህን ታውቅ ነበር

በአንዳንድ አካባቢዎች፣ ካሉት ክፍት የሥራ ቦታዎች መካከል በማስታወቂያ የሚወጡት 15 በመቶ የሚሆኑት ብቻ ናቸው።

ደወልኩላቸው።” በዚህ መንገድ ሥራ ማግኘት ካልቻልክ ወደ ተለያየ ድርጅቶች ሄደህ መሥራት ስለምትችላቸው ነገሮች በሚያሰምን መንገድ በመግለጽ እነዲቀጥሩህ ልትጠይቃቸው ትችላለህ።

ሲቪህን አዘጋጅተህ ወደ ተለያየ ድርጅቶች በትን። አድራሻህን እነዲሁም መሥራት የምትችላቸውን ነገሮችና የሥራ ልምድህን በወረቀት ላይ አስፍር። ምንም የምትጽፈው ነገር እነደሌለህ ይሰማሃል? አስቲ በደንብ አስብበት። ወላጆችህ ቤት በሌሉበት ወቅት ታናናሾችህን ወይም ደግሞ የሌሎች ሰዎችን ልጆች ጠብቀህ ታውቃለህ? ይህ ኃላፊነት ሊጣልብህ የሚችል ሰው እንደሆንክ ያሳያል። አባትህ መኪናውን ሲጠግን አግዘሽው ታውቃለህ? ይህ የጥገና ዝንባሌ እንዳለህ የሚጠቁም ሊሆን ይችላል። በታይፕ መጻፍ አለ.ያም በኮምፒውተር መጠቀም ትችላለህ? ወይም ደግሞ በትምህርት ቤት የፈጠራ ሥራዎችን እንድ ትሠሩ በምትታዘዙበት ጊዜ ጥሩ ውጤት ታገኛለህ? እንደነዚህ ያሉት ችሎታዎች በቀጣሪዎች ዘንድ ተፈላጊ ናቸው። እነዚህን ነገሮች በሲቪህ ላይ አካትታቸው። ከዚያም ሲቪህን ሊቀጥሩህ ለሚችሉ ሰዎች አሰራጭ፤ እንዲሁም ጓደኞችህና ዘመዶችህ ሥራተኛ እንደሚፈልግ ለሚያውቁት ሰው እንዲሰጡልህ ጠይቃቸው።

ሥራ ፈጣሪ ሁን። በአካባቢህ ሊሠሩ የሚችሉ ነገሮችን አስብ። ሌሎች ነጋዴዎች ያልያዙትን ዕቃ መሸጥ ወይም ብዙም ያልተለመዱ አገልግሎቶችን መስጠት ትችላለህ? ለምሳሌ አትክልት ትወዳለህ እንበል። አትክልት የመን ከባከብና ግቢ የማሳመር አገልግሎት በተመጣጣኝ ዋጋ እንደምትሰጥ ለሌሎች መናገር ትችላለህ። ወይም ደግሞ ልጆች ማስጠናት ትችል ይሆናል። አሊ ያም እነደ ልብስ አጠባ፣ ጫማ ማሳመር ወይም መኪና ማጠብ ያሉ ብዙዎች ሊሠሯቸው የማይፈልጓቸውን ሥራዎች ማከናወን ትችል ይሆናል። እነድ ክርስቲያን በእጆቹ መሥራት አያሳፍረውም። (ኤፌሶን 4:28) እርግጥ ነው፣ የግ ልህን ሥራ ለመሥራት የራስ ተነሳሽነትና ሥርዓታማ መሆን እንዲሁም ሥራው ወደ አንተ እንዲመጣ ከመጠበቅ ይልቅ አንተው ራስህ ወደ ሥራው መሄድ ያስፈ ልግሃል።

ጠቃሚ ምክር

ድርጅቶች ክፍት የሥራ ቦታ እንዳላቸው ማስታወቂያ አስኪያወጡ ሳትጠብቅ ሲቪህን አስገባ።

ልትጠነቀቅበት የሚገባ ነገር፦ የራስ ህን ሥራ ለመጀመር ካሰብክ ከሥራው ጋር በተያያዘ የሚኖሩህን ወጪዎችና ሥራው የሚጠይቀውን ነገር በደንብ ሳታ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 21 ተመልከት

> “ደስታህ የተመካው የተለያዩ ነገሮችን በማግኘት ላይ ብቻ ከሆነ በፍጹም ደስተኛ አትሆንም። ምክንያቱም ምንጊዜም አዲስ ነገር ማግኘት ትፈልጋለህ። ስለዚህ ባለህ ነገር መደሰትን መማር ያስፈልግሃል።” —ዮናታን

ስብ ዘው ብለህ አትግባበት። (ሉቃስ 14:28-30) መጀመሪያ በጉዳዩ ላይ ከወላጆችህ ጋር ተማከር። እንዲሁም አንተ ባሰብከው የሥራ መስክ የተሰማሩ ሰዎችን አነጋግር። ግብር መክፈል ይጠበቅብሃል? የሥራ ፈቃድ ማውጣት ያስ ፈልግሃል? ይህን ለማጣራት ጉዳዩ የሚመለከታቸውን መሥሪያ ቤቶች ጠይቅ። —ሮም 13:1

ሚዛንህን ጠብቅ

የትምህርት ቤት ቦርሳህን፣ ኳስህንና ከገበያ የገዛሃቸውን የተለያዩ ነገሮች ተሸክመህ ብስክሌት ለመንዳት ስትሞክር በዓይነ ሕሊናህ ይታይህ። የምትሸከማቸው ዕቃዎች በበዙ ቁጥር ሚዛንህን መጠበቅ ይበ ልጥ ከባድ ይሆንብሃል! ከአቅምህ በላይ ለመሥራት የምት ሞክር ከሆነም ተመሳሳይ ነገር ያጋጥምሃል። ከትምህርት ሰዓት ውጪ ባለው ጊዜ የምትሠራው ሥራ አብዛኛውን ጊዜህንና ጉልበትህን የሚወስድብህ እንዲሁም አእምሮህን የሚያዝለው ከሆነ ጤንነትህ ሊቃወስ ብሎም የትምህ ርት ቤት ውጤትህ ሊበላሽ ይችላል። ከሁሉ በላይ ደግሞ አድካሚና ረጅም ሰዓት የሚወስድ ሥራ መሥራት በስብሰባዎች ላይ አንደ መገኘት፣ መጽ ሐፍ ቅዱስን አንደ ማጥናት አንዲሁም በአገልግ ሎት አንደ መካፈል ያሉትን ክርስቲያናዊ ልማዶች በሚገባ አንዳታከናውን አንቅፋት ሊሆንብህ ይችላል። ሚሼል የተባለች አንዲት ወጣት “ትምህርት ቤትና ሥራ ውዬ ስመለስ በጣም ስለሚደክመኝ ስብሰባ አቀር ነበር” ብላለች።



በርካታ ኃላፊነቶችን መሸከም ሚዛንን መጠበቅ አስቸጋሪ አንዲሆን ያደርጋል

ገንዘብ ለማግኘት ያለህ ፍላጎት ከአቅምህ በላይ በመሥራት ሚዛንህን እን ድትስት አንዳያደርግህ ተጠንቀቅ! ኢየሱስ አውነተኛ ደስታ የሚያገኙት “በመን ፈሳዊ ድሆች መሆናቸውን የሚያውቁ” ሰዎች እንደሆኑ ተናግሯል። (ማቴዎስ 5:3) ከዚህም በተጨማሪ “አንድ ሰው ሀብታም ቢሆንም እንኳ ሕይወቱ በንብ ረቱ ላይ የተመካ [አንዳልሆነ]” ገልጿል። (ሉቃስ 12:15) ናኦሚ የተባለች አንዲት ወጣት ይህን ምክር ተግባራዊ አድርጋለች። “ቁሳዊ ነገሮች ላይ ብቻ ያተ ኮረ ግብ እንዲኖረኝ አልፈልግም” ብላለች። “ገንዘብን በማሳደድ ከተጠመድኩ መንፈሳዊነቴ እንደሚነዳ በሚገባ አውቃለሁ።”

እርግጥ ነው፣ በአንዳንድ የዓለም ክፍሎች ወጣቶች ቤተሰባቸው የሚያስፈ ልገውን መሠረታዊ ነገር ለማሟላት ሲሉ ረጅም ሰዓት ለመሥራት ይገደዳሉ። ያለህበት ሁኔታ እንደዚህ ካልሆነ ግን ሚዛንህን አስክትስት ድረስ ረጅም ሰዓት የምትሠራበት ምን ምክንያት አለ? በርካታ ባለሙያዎች እንደሚናገሩት ትምህ ርት እየተማሩ በሰምንት ውስጥ ከ20 ሰዓት በላይ መሥራት ከአቅም በላይ ከመ ሆኑም ሌላ ከጥቅሙ ጉዳቱ ያመዝናል። አንዳንድ ባለሙያዎች፣ ወጣቶች በሳ ምንት ውስጥ በሥራ ላይ የሚያሳልፉት ሰዓት ከስምንት አስከ አሥር ባይበልጥ ጥሩ እንደሆነ ይናገራሉ። ጠቢቡ ንጉሥ ሰለሞን “በድካምና ነፋስን በመከተል ከሚገኝ ሁለት ዕፍኝ ይልቅ፣ በርጋታ የሚገኝ አንድ ዕፍኝ ይሻላል” ብሏል። —መክብብ 4:6

“ሀብት ያለው የማታለል ኃይል” ለመንፈሳዊ ነገሮች ያለህን ፍላጎት ሊያን

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ሥራ የማግኘት አጋጣሚዬን ለማስፋት እንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

በየሰምንቱ በሥራ የማሳልፈው ጊዜ ከ..... ሰዓት አንዳይበልጥ አደርጋለሁ።

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

ገንዘብን አክብረው እንጂ አትውደዱት

በምግብ ዝግጅት ለተካነ ሰው የሰላ ቢላ ጠቃሚ መሣሪያ ነው። ይኸው ቢላ ልምድ በሌለው ወይም ጥንቁቅ ባልሆነ ሰው እጅ ቢገባ ግን ከባድ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። ገንዘብ እንደ ሰላ ቢላ ነው። አጠቃቀሙን ካወቅህበት ጠቃሚ መሣሪያ ነው። ካልተጠነቀቅህ ግን ጉዳት ሊደርስብህ ይችላል። ለምሳሌ ሐዋርያው ጳውሎስ የገንዘብ ፍቅር እንዳያድርብን አስጠንቅቆናል። አንዳንዶች ሀብትን ሲያሳድዱ ከጓደኞቻቸው፣ ከቤተሰባቸው አልፎ ተርፎም ከአምላክ ጋር ያላቸው ግንኙነት ተበላሽቷል። በዚህ ምክንያት “ሁለንተናቸውን በብዙ ሥቃይ ወግተዋል።” (1 ጢሞቴዎስ 6:9, 10) ከዚህ የምናገኘው ትምህርት ምንድን ነው? ገንዘብን በአግባቡ መጠቀም ተማር። ገንዘብን አክብረው እንጂ አትውደዱት!

ቀው እንደሚችል አትዘንጋ። (ማርቆስ 4:19) ስለዚህ ገንዘብ ለማግኘት ከት ምህርት ሰዓት ውጪ ለመሥራት ከወሰንክ ለመንፈሳዊ ጉዳዮች ቅድሚያ ለመ ስጠት የሚያስችል ፕሮግራም ይኑርህ። ስለ ጉዳዩ ወደ ይሖዋ አምላክ ጸልይ። ይሖዋ፣ ሁኔታው የሚያስከትልብህን ጫና ለመቋቋም የሚያስችል ጥንካሬ ሊሰ ጥህ እንዲሁም መንፈሳዊ ሚዛንህን እንድትጠብቅ ሊረዳህ ይችላል።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ***አንተ ገንዘብን ትቆጣጠረዋለህ ወይስ አሱ አንተን ይቆጣጠርሃል? ገንዘብ ጌታህ እንዳይሆን ማድረግ የምትችለው እንዴት እንደሆነ ጥሩ ትምህርት ታገኛለህ።***

ምን ይመስልሃል?

- ገንዘብ ማግኘት ያስፈለገህ ለምንድን ነው?
- ሥራ መሥራት ብትጀምር ምን ተፈታታኝ ሁኔታዎች ሊያጋጥሙህ ይችላሉ?
- ለገንዘብ ሚዛናዊ አመለካከት ማዳበር የምትችለው እንዴት ነው?

19

ገንዘቤን በቁጠባ መጠቀም የምችለው እንዴት ነው?

የምትፈልገውን ነገር ለማድረግ የሚያስችል በቂ ገንዘብ እንደሌለህ የሚሰማህ ጊዜ አለ?

- ☐ በፍጹም
- ☐ አንዳንድ ጊዜ
- ☐ ብዙ ጊዜ

ከአቅምህ በላይ የሆኑ ነገሮችን የምትገዛበት ጊዜ አለ?

- ☐ በፍጹም
- ☐ አንዳንድ ጊዜ
- ☐ ብዙ ጊዜ

የማያስፈልግህን ዕቃ በቅናሽ ስላገኘኸው ብቻ የምትገዛበት ጊዜ አለ?

- ☐ በፍጹም
- ☐ አንዳንድ ጊዜ
- ☐ ብዙ ጊዜ

የምትፈልገውን ነገር ለማድረግ በቂ ገንዘብ ኖሮህ እንደ ማያውቅ ይሰማሃል? ተጨማሪ ገንዘብ ብታገኝ ኖሮ ዓይ ንህ ውስጥ የገባውን ሞባይል መግዛት በቻልክ ነበር። ወይም ደሞዝ ቢጨመርልህ ያስፈልገኛል ያልክ ውን ያንን ጫማ ትገዛ ነበር። አሊያም ደግሞ አንተም እንደ ዮሐና አጣብ





“ገንዘብ ጥላ ከለላ እንደ ሆነ ሁሉ፣ ጥበብም ጥላ ከለላ ነው፤ የዕውቀት ብልጫዋ ግን፣ ጥበብ የባለቤቷን ሕይወት መጠበቋ ነው።”—መክብብ 7:12

ቂኝ ውስጥ ገብተህ ይሆናል፤ እንዲህ ብላለች፦ “እንዳንድ ጊዜ ጓደኞቼ ብዙ ወጪ የሚያስወጡ ነገሮችን አብረን እንድናደርግ ይጠይቁኛል። ከጓደኞቼ ጋር ጥሩ ጊዜ ማሳለፍ እፈልጋለሁ። ‘ገንዘብ ስለሌለኝ መሄድ አልችልም’ የሚል መልስ መስጠት የሚፈልግ ሰው የለም።”

በሌለህ ነገር ላይ ከመብሰልሰል ይልቅ እጅህ ላይ ያለውን ገንዘብ እንዴት በአግባቡ ልትጠቀምበት እንደምትችል ለምን አትማርም? ስለ ገንዘብ አያያዝ የመማሩን ነገር ከወላጆችህ ቤት ስትወጣ እንደምትደርስበት ይሰማህ ይሆናል። ሆኖም እስቲ አስበው፦ የፓራሹትን አጠቃቀም ሳትማር ከሄሊኮፕተር ላይ ትወ ረወራለህ? እርግጥ ነው፣ አንድ ሰው ከሄሊኮፕተር ተወርውሮ ወደ መሬት እየ ተምዘገዘገ ሳለ ፓራሹቱን እንዴት መጠቀም እንዳለበት ሊደርስበት ይችል ይሆናል። ይሁን እንጂ ከሄሊኮፕተሩ ላይ ከመወርወሩ በፊት ስለ ፓራሹት አጠ ቃቀም መሠረታዊ የሆኑ ነገሮችን ቢማር ምንኛ የተሻለ ይሆናል!

በተመሳሳይም ስለ ገንዘብ አያያዝ ለመማር ራስህን ማስተዳደር አስክትጀ ምር ድረስ መቆየት አያስፈልግህም፤ ከዚህ ይልቅ ይህን ለማድረግ ከሁሉ የተ ሻለ አጋጣሚ የምታገኘው ከወላጆችህ ጋር እያለህ ነው። ንጉሥ ሰለሞን “ገን ዘብ ጥላ ከለላ እንደ ሆነ” ጽፏል። (መክብብ 7:12) ሆኖም ገንዘብ ጥላ ከለላ የሚሆንልህ አያያዙን እስካወቅህበት ድረስ ብቻ ነው። እንዲህ ማድረግህ በራስ የመተማመን ስሜትህን የሚያሳድገው ከመሆኑም በላይ ወላጆችህ ለአንተ ያላ ቸው አክብሮት እንዲጨምር ያደርጋል።

መሠረታዊ ነገሮችን ተማር

ቤት ማስተዳደር ምን ነገሮችን እንደሚያካትት ወላጆች ህን ጠይቀሃቸው ታውቃለህ? ለአብነት ያህል፣ በየወሩ ለመብራትና ለውኃ እንዲሁም ለስልክ ምን ያህል እንደ ሚከፍሉ ታውቃለህ? ለመኪና፣ ለአስቤዛ፣ ለቤት ኪራይ ወይም ለባንክ ብድር ክፍያስ ስንት እንደሚ ያወጡ ታውቃለህ? ለእነዚህ ወጪዎች መኖር

ገንዘብህን የምትጠቀምበት መንገድ ስለ ማንነትህ ይናገራል

ገንዘብህን የምታጠፋው በምንድን ነው? ገንዘብህን ሌሎችን ለመርዳት የማዋል ልማድ ካለህ በአንደበትህ ብቻ ሳይሆን ገንዘብህን በምትጠቀምበት መንገድም ለሌሎች ክልብ እንደምታስብ ታሳያለህ። (ያዕቆብ 2:14-17) እውነተኛውን አምልኮ ለመደገፍ አዘውትረህ መዋጮ በማድረግ ‘ይሖዋን በሀብትህ አክብረው።’ (ምሳሌ 3:9) በሌላ በኩል ግን ሁልጊዜ ገንዘብህን የምታውለው የራስህን ፍላጎት ለማሟላት ብቻ ከሆነ ገንዘብህን የምትጠቀምበት መንገድ ስለ አንተ ማንነት ምን ይናገራል?

አንተም ምክንያት አንደሆንክ አትርሳ፤ ከዚህም በላይ ራስህን ችለህ ከቤት ብትወጣ እነዚህን የመሰሰሉ ወጪዎችን የምትሸፍነው አንተው ራስህ ነህ። ስለዚህ ለእነዚህ ነገሮች የሚወጣው ወጪ ምን ያህል እንደሆነ ከወዲሁ ብታውቅ የተሻለ ነው። ወላጆችህ አንዳንድ ወጪዎቻቸውን እንዲነግሩህ ጠይቃቸው፤ ከዚያም ወጪዎቹን ለመሸፈን በጀት የሚያወጡት እንዴት እንደሆነ ሲያብራሩልህ በጥሞና አዳምጣቸው።

አንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ምሳሌ “ጥበበኞች ያድምጡ፤ ትምህርታቸውንም ያዳብሩ፤ አስተዋዮችም መመሪያ ያግኙበት” ይላል። (ምሳሌ 1:5) አና የተባለች ወጣት ከገንዘብ ጋር በተያያዘ መመሪያ ወይም ምክር እንዲሰጧት ወላጆቿን ጠይቃቸው ነበር። እንዲህ ብላለች፦ “አባቴ እንዴት አድርጌ በጀት ማውጣት እንደምችል ያስተማረኝ ከመሆኑም ሌላ የቤተሰቡን ገቢ አብቃቅቶ ለመጠቀም የተደራጁ መሆን ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ አሳይቶኛል።”

አናቷም ጠቃሚ የሆኑ ሌሎች ነገሮችን አስተምራታለች። “አናቴ፣ አንድን ዕቃ ከመግዛት በፊት የተለያዩ ቦታዎች ጠይቆ ዋጋውን ማወዳደር ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ አሳይታኛለች” ስትል አና ተናግራለች። አክላም “አማማ በትንሽ ገንዘብ ተአምር ትሠራለች” ብላለች። አና ምን ጥቅም አግኝታለች? “አሁን የራሴን ገንዘብ በሚገባ መያዝ እችላለሁ። ገንዘብ እንዳላባክን ስለምጠነቀቅ አላስፈላጊ ዕዳ ውስጥ አልገባም፤ ይህ ደግሞ የአእምሮ ሰላም አስገኝቶልኛል” ብላለች።

ገንዘብ አንዳትቆጥብ የሚያደርጉህ ነገሮች

ገንዘብ ላለማባከን ጥንቃቄ ማድረግ የመናገሩን ያህል ቀላል አንደማይሆን የማይካድ ነው። በተለይ ደግሞ ከወላጆችህ ጋር አየኖርክ የኪስ ገንዘብ ወይም ደሞዝ የምታገኝ ከሆነ ይህን ለማድረግ ብዙም አትነሳሳ ይሆናል። ለምን? ምክንያቱም አብዛኛውን ወጪ የሚሸፍኑት ወላጆችህ ሊሆኑ ይችላሉ። በዚህም የተነሳ አብዛኛውን ገንዘብህን እንደ ልብህ ታወጣ ይሆናል። ደግሞም በገንዘብህ የፈለግሽውን ነገር ማድረግ የሚያስደስት ሊሆን ይችላል።

ይሁንና ጓደኞችህ ከሚገባው በላይ ወጪ እንድታወጣ ተጽዕኖ የሚያደርጉ ብህ ከሆነ ችግሮች ሊፈጠሩ ይችላሉ። የ21 ዓመቷ ኤሌና እንዲህ ብላለች፦ “ጓደኞቼ ገበያ ወጥዶ ዕቃ መግዛትን እንደ ትልቅ መዝናኛ ይቆጥሩታል። ከእ ነሱ ጋር አንድ ቦታ ስንሄድ ‘ገንዘብ ካልበተኑ ደስታ ማግኘት አይቻልም’ የሚል ሕግ ያለ ይመስል ገንዘባቸውን መርጨት ይፈልጋሉ።”

ከጓደኞችህ ጋር ተመሳስለህ ለመኖር መፈለግህ ያለ ነገር ነው። ሆኖም እን ዲህ ብለህ ራስህን ጠይቅ፦ ‘ከጓደኞቼ ጋር ስሆን ገንዘብ የማወጣው አቅሙ ስላ ለኝ ነው? ወይስ ማውጣት እንዳለብኝ ስለሚሰማኝ?’ ብዙ ሰዎች ገንዘብ የሚ ያወጡት በጓደኞቻቸውና በሚቀርቧቸው ሰዎች ዘንድ ለመወደድ ብለው ነው። እነዚህ ሰዎች በማንነታቸው ሳይሆን በገንዘባቸው ሌሎችን ለመማረክ ይሞክ ራሉ። እንዲህ ያለው አዝማሚያ በተለይ በዱቤ የምትጠቀም ወይም የምትበ ደር ከሆነ አሊያም የክፍያ ካርድ (ዴቢት ካርድ) ካለህ ከገንዘብ ጋር በተያያዘ ከባድ ችግር ውስጥ እንድትዘፈቅ ሊያደር ግህ ይችላል። ይህ እንዳይሆን ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው?

ወጪህን መቆጣጠር ተማር

የክፍያ ካርድህን ወይም የወር ደሞዝ ህን በአንድ ጀምበር ከማሟጠጥ ይልቅ የኤሌናን ዓይነት ዘዴ ለምን አትጠቀ ምም? ኤሌና እንዲህ ስትል ተናግራለች፦ “ከጓደኞቼ ጋር ወደ አንድ ቦታ ስንሄድ ምን እንደምናደርግ አስቀድሜ በማ ሰብ ምን ያህል እንደማወጣ አወስናለሁ።

ይህን ታውቅ ነበር

ከአንድ አበዳሪ ድርጅት በዓ መት ከፍለህ የምትጨርሰው 2,000 ብር በ16 በመቶ ወለድ ብትበደርና በውሉ መሠረት ሳትከፍል ሁለት ዓመት ቢያልፍብህ የአገልግ ሎት ክፍያውንና ቅጣቱን ጨምሮ ከተበደርከው ገን ዘብ ሌላ 1,314 ብር ወለድ መክፈል ይኖርብሃል።

ደሞዜ በቀጥታ ወደ ባንክ ሒሳቤ የሚገባ ሲሆን ከጓደኞቼ ጋር ስሆን ከባንክ የማወጣው በዚያ ወቅት የሚያስፈልገኝን ያህል ገንዘብ ብቻ ነው። በተጨማሪም ገበያ በምወጣበት ጊዜ በገንዘብ አያያዝ ረገድ ጠንቃቃ ከሆኑት አንዲሁም የተለያየ ሱቅ ገብቼ ዋጋ ሳላወዳድር አንድን ነገር ገና አንዳየሁት ከመግዛት እን ድቆጠብ ከሚያበረታቱኝ ጓደኞቼ ጋር መሄዱን ጥሩ ሆኖ አግኝቼዋለሁ።"

የክፍያ ካርድ ካለህ ሊጠቅሙህ የሚችሉ ተጨማሪ ሐሳቦች ከዚህ በታች ቀርበዋል።

- የገዛሃቸውን ነገሮች መዝግብ፤ ይህንንም ከባንክ ሒሳብ መግለጫው ጋር በሚገባ አመሳክረው፤ አንዲህ ማድረግህ ላልገዛሽው ነገር አንዳላስከፈለህ ለማረጋ ገጥ ያስችልሃል።
- የካርድህን መለያ ቁጥር የባንኩን ሠራተኞች ጨምሮ ለማንም ሰው አትስጥ።
- የማያስፈልግህን ነገር ለመግዛት በካርድህ ከመጠቀም ተቆጠብ፤ አለበ ለዚያ ከሚገባው በላይ ልታወጣ ትችላለህ።
- በካርድህ በመጠቀም ሳያስፈልግህ ገንዘብ አታውጣ፤ ምክንያቱም ገንዘቡን ባላሰብከው ነገር ላይ በማዋል ልታጠፋው ትች ላለህ።
- የክፍያ ካርድህን ማንም ሰው ጓደኛህም አንኳ ቢሆን አንዲጠቀምበት አትስጥ።

ይሁን አንጂ ብዙ ገንዘብ ኖሮህ ያለ ምንም ሐሳብ ማውጣት ብትችል ከገንዘብ ጋር በተያያዘ ያሉብህ ችግሮች በሙሉ አይወገዱም? ላይወገዱ ይችላሉ! ነጥቡን በም ሳሌ ለማስረዳት፦ መኪና ስት ይዝ ዓይንህን ጨፍነህ የመን ዳት ልማድ ቢኖርህ ወይም

ወጪን አለመቆጣጠር ዓይንን ጨፍኖ እንደ መንዳት ነው

መኪናውን መቆጣጠር የማትችል ቢሆን ተጨማሪ ነዳጅ መቅዳትህ አደጋ ሳያጋጥምህ የፈለግኸው ቦታ ለመድረስ ያስችልሃል? በተመሳሳይም ወጪዎችህን አንዴት መቆጣጠር እንዳለብህ አስካልተማርክ ድረስ ተጨማሪ ገንዘብ ማግኘትህ በራሱ ሁኔታዎችን ሊያስተካክልልህ አይችልም።

ጠቃሚ ምክር

ገበያ ከመውጣትህ በፊት ለመግዛት ያሰብካቸውን ነገሮች በዝርዝር ጻፍ። የሚያስፈልግህን ገንዘብ ብቻ ያዝ፤ እንዲሁም ከጻፍከው ውጪ ሌላ ነገር ላለመግዛት ጥረት አድርግ።

እርግጥ ነው፣ ገንዘብህን በአግባቡ አንደምትጠቀምበት ይሰማህ ይሆናል። ይሁንና አንዲህ ብለህ ራስህን ጠይቅ፦ 'ባለፈው ወር ያወጣሁት ገንዘብ ምን ያህል ነው? ገንዘቡን ያጠፋሁት በምንድን ነው?' መልሱን እርግጠኛ አይደለህም? እንግዲያው ገንዘብህን የማባክን ልማድህ ሕይወትህን ከመቆጣጠሩ በፊት አንተ ወጪህን መቆጣጠር የምትችልበት ዘዴ እነሆ፦

1. መዝገብ ይኑርህ። ቢያንስ ለአንድ ወር ያህል ገቢህንና ይህን ገቢ ያገኘህበትን ቀን መዝግበህ ያዝ። የገዛኸውን እያንዳንዱን ዕቃ ከነዋጋው ጻፍ። ከዚያም በወሩ መጨረሻ ላይ፣ ያገኘኸውን ገንዘብም ሆነ ወጪዎችህን ደምር።

2. በጀት አውጣ። በገጽ 163 ላይ የሚገኘውን ሠንጠረዥ ተመልከት።

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ወጪዬን ለመቆጣጠር አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

በክፍያ ካርዴ ተጠቅሜ ወይም በዱቤ አንድ ነገር ከመግዛቴ በፊት አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

> *“በጀቴ መሠረት ገንዘብ ሳወጣ የበለጠ እቆጥባለሁ። የማያስፈልጉኝን ነገሮች አልገዛም።”* —ሊያ

በመጀመሪያው ረድፍ ላይ በወሩ ውስጥ ልታገኛቸው የምትችላቸውን ገቢዎች በሙሉ መዝግብ። ከዚያም ገንዘብህን ለምን ነገሮች ለማውጣት እንዳቀድክ በሁለተኛው ረድፍ ላይ ጻፍ፤ ለዚህም በመዝገብህ ላይ (ተራ ቁጥር 1) የጻፍከውን ዝርዝር መሠረት ማድረግ ትችላለህ። ወሩ እየገፋ ሲሄድ፣ አስቀድመህ ላቀድካቸው ነገሮች ምን ያህል ገንዘብ እንዳወጣህ በሦስተኛው ረድፍ ላይ ጻፍ። በተጨማሪም ከአቅድህ ውጪ ያወጣሽውን ገንዘብ በሙሉ መዝግብ።

3. ማስተካከያ አድርግ። ለአንዳንድ ነገሮች አስቀድመህ ካሰብከው የበለጠ ወጪ ካወጣህና ዕዳ ውስጥ ከገባህ ከወጪ ጋር በተያያዘ ማስተካከያ ማድረግ ያስፈልግሃል። ዕዳህን ክፈል፤ ምንጊዜም ወጪህን ተቆጣጠር።

ገንዘብ በአግባቡ ከተጠቀምክበት ጥሩ አገልጋይ ሊሆን ይችላል። በብዙ ባሕሎች ውስጥ ሰዎች ገንዘብ ማግኘትና ያገኙትን ገንዘብ በአግባቡ መያዝ በሕይወት ውስጥ ትልቅ ቦታ ከሚሰጣቸው ነገሮች አንዱ እንደሆነ ይሰማቸዋል። ያም ቢሆን ግን ለገንዘብ ሚዛናዊ አመለካከት ሊኖርህ ይገባል። ማቲው የተባለ ወጣት “ገንዘብ ጠቃሚ ቢሆንም ሕይወታችንን ሊቆጣጠረው አይገባም” ብሏል። “ገንዘብ በምንም ዓይነት ከቤተሰባችን ወይም ከይሖዋ ሊበልጥብን አይገባም።”

በሚቀጥለው ምዕራፍ አንተና ቤተሰቦችህ በድህነት እንደምትኖሩ ይሰማሃል? ከሆነ ባሉህ ነገሮች ላይ በማተኮር ደስታህን ጠብቀህ መኖር የምትችለው እንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **ስለ ገንዘብ አያያዝ ለመማር ከሁሉ የተሻለው አጋጣሚ ከወላጆችህ ጋር አያለህ ነው የምንለው ለምንድን ነው?**
- **ገንዘብህን በቁጠባ መጠቀም አስቸጋሪ ሊሆንብህ የሚችለው ለምንድን ነው?**
- **ገንዘብህን ሌሎችን ለመርዳት ልታውለው የምትችለው በየትኞቹ መንገዶች ነው?**

ወርኃዊ በጀት



በጀት	ያወጣሁት ወጪ
ለምግብ	
ለልብስ	
ለስልክ	
ለመዝናኛ	
ለመዋጮ	
የማጠራቅመው	
ሌሎች	
ድምር ብር 0	ድምር ብር 0

ገቢ

የኪስ ገንዘብ
የትርፍ ሰዓት ሥራ
ሌሎች
ድምር ብር 0

ውጭ አገር መሄድ ይኖርብኛል?

አንዳንድ ወጣቶች ወደ ውጭ አገር መሄድ የሚፈልጉት ለራሳቸው የሚሆን ገንዘብ ለማግኘት አሊያም ወላጆቻቸውን ለመርዳት በማሰብ ነው። ሌሎች ደግሞ የውጭ አገር ቋንቋ ለመማር፣ ተጨማሪ ትምህርት ለማግኘት ወይም በቤት ውስጥ ካለው ችግር ለመሸሽ ሲሉ ወደ ሌላ አገር ይሄዳሉ። አንዳንድ ክርስቲያን ወጣቶች፣ ሰባኪዎች ይበልጥ ወደሚያስፈልጉባቸው አገሮች ሄደዋል። ወደ ውጭ አገር መሄድ ከባድ ውሳኔ ስለሆነ በቁም ነገር ልታስብበት ይገባል። በመሆኑም ወደ ሌላ አገር ለመሄድ ካሰብክ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች አንብብና አሰላስልባቸው። የቀረቡትን ጥያቄዎች ካሰብክባቸው በኋላ መልስህን በወረቀት ላይ ጻፍ። ከዚያም ጉዳዩን በጸሎት አስበህ በት ውሳኔ አድርግ።

- ☐ *ከሕግ አንጻር ምን የሚጠበቅብኝ ነገር አለ?—ሮም 13:1*
- ☐ *ወደ ሌላ አገር መሄድ የሚጠይቅብኝ አጠቃላይ ወጪ ምን ያህል ነው?—ሉቃስ 14:28*
- ☐ *በውጭ አገር ስኖር የሚያስፈልጉኝን ነገሮች ማሟላት አንደምችል አርግጠኛ አንድሆን የሚያደርጉኝ ምን ነገሮች አያከናወንኩ ነው? —ምሳሌ 13:4*
- ☐ *በውጭ አገር የሚኖሩ የነለመሱ ሰዎችን ምክር ጠይቄያለሁ? —ምሳሌ 1:5*
- ☐ *ወላጆቼ ስለዚህ ጉዳይ ምን ይሰማቸዋል?—ምሳሌ 23:22*
- ☐ *ወደ ሌላ አገር ለመሄድ የፈለግሁት ለምንድን ነው?—ገላትያ 6:7, 8*
- ☐ *በምሄድበት አገር ከሌሎች ጋር አብሬ የምኖር ከሆነ እነዚህ ሰዎች ጥሩ መንፈሳዊ ልማድ አንዲኖረኝ ያበረታቱኛል?—ምሳሌ 13:20*
- ☐ *ከሥነ ምግባር አንጻር ምን ችግሮች ሊያጋጥሙኝ ይችላሉ? ምን መንፈሳዊ ወይም አካላዊ ጉዳትስ ሊደርስብኝ ይችላል? —ምሳሌ 5:3, 4፤ 27:12፤ 1 ጢሞቴዎስ 6:9, 10*
- ☐ *ካሉት እውነታዎች አንጻር ውጭ አገር በመሄዴ ምን ጥቅሞች እንደማገኝ ይሰማኛል?—ምሳሌ 14:15*

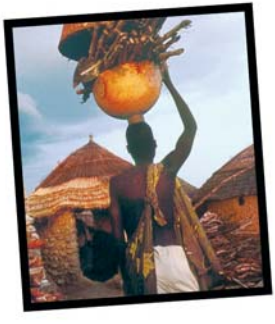
20

ቤተሰቦቼ ድሆች ቢሆኑስ?



በምሥራቅ አውሮፓ የሚኖረው ግሪጎሪ በምዕራብ አውሮፓ ያሉ ወጣቶች የሚገዟቸውን ዓይነት ልብሶች ወይም የኤሌክትሮኒክ ዕቃዎች ለመግዛት አቅሙ አይፈቅድለትም። ግሪጎሪ የኑሮው ሁኔታ በጣም ስለሚያበሳጨው ወደ ኦስትሪያ ለመሄድ ያስባል። ግሪጎሪ ድሃ ሊባል የሚችል ይመስልሃል?

✎❑ አዎ ❑ አይ



በሌላው የዓለማችን ክፍል ደግሞ ሎይሶ የተባለ አንድ ወጣት በደቡባዊ አፍሪካ በምትገኝ አንዲት የገጠር መንደር ውስጥ ይኖራል። ከቤተሰቡ ጋር በአንዲት ደሳሳ ጎጆ ውስጥ የሚኖረው ሎይሶ በአቅራቢያው ባለ ከተማ በሚገኙት ወጣቶች ይቀናል፤ እነዚህ ወጣቶች የቧንቧ ውኃና የኤሌክትሪክ አገልግሎት ስለሚያገኙ የቅንጦት ሕይወት እንደሚመሩ ይሰማዋል። ሎይሶ ድሃ ሊባል የሚችል ይመስልሃል?

❑ አዎ ❑ አይ

“ድሃ” ለሚለው ቃል የሚሰጠው ፍቺ አንዳራዊ እንደሆነና ከአገር አገር ሊለያይ እንደሚችል ግልጽ ነው። ለምሳሌ ያህል፣ ግሪጎሪ በድህነት እንደተጠቃ ይሰማው ይሆናል፤ ከሎይሶ ጋር ሲነጻጸር ግን አሱ የሚኖረው በምኞት ነው። አንተም የቱ ንም ያህል ድሃ ብትሆን ከአንተ በባሰ ሁኔታ ውስጥ ያሉ ሰዎች ሊኖሩ እንደሚችሉ መገንዘብ ይገባሃል። ያም ቢሆን ግን ጥሩ የትምህርት ቤት ልብስ ከሌለህ ወይም አንደ ቧንቧ ውኃ ያሉ መሠረታዊ ነገሮችን የማታገኝ ከሆነ ከአንተ በባሰ ሁኔታ የሚኖሩ ሰዎች አንዳሉ ማወቅህ እምብዛም አያጽናናህ ይሆናል።

በድህነት ያደጉ አንዳንድ ወጣቶች የማይረቡ እንደሆኑ ስለሚሰማቸውና ራሳ ቸውን ዝቅ አድርገው ስለሚመለከቱ አልኮል በመጠጣት ወይም ዕፅ በመውሰድ ራሳቸውን ለማደንዘዝ ይሞክራሉ። ይሁን እንጂ ከእውነታው ለመሸሽ የሚደረግ



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ድሃዋ መበለት

ኢየሱስ፣ ሀብታሞች በቤተ መቅደሱ የመዋጮ ዕቃ ውስጥ ገንዘብ ሲከቱ እየተመለከተ ነው። ከሕዝቡ መካከል አንዲት ድሃ መበለት “አነስተኛ ዋጋ ያላቸው **ሁለት ትናንሽ ሳንቲሞች”** ስትከት አየ። (ሉቃስ 21:2) ኢየሱስ ይህች ሴት ያሰባቸውን ልግስና አድንቆ ተናገረ። ለምን? ምክንያቱም ሌሎች መዋጮ ያደረጉት “ከትርፋቸው” ሲሆን እሷ ግን የከተተችው “በድሃ አቅሟ ያላትን ሁሉ፣ **መተዳደሪያዋን በጠቅላላ”** ነው። —ማርቆስ 12:44

አንተም እንደዚህች ሴት ቅድሚያ ሊሰጣቸው ለሚገቡ ነገሮች ቅድሚያ ትሰጣለህ? ጊዜህንና ገንዘብህን በአምላክ አገልግሎት ላይ ለማዋል ፈቃደኛ ነህ? ድሃዋ መበለት እንዳደረገችው አንተም የአምልኮ ቦታዎችን **ለመንከባከብ** የሚሆን ገንዘብ ማዋጣት ትችላለህ? ከዚህም በተጨማሪ በጊዜህና በገንዘብህ ተጠቅመህ ስለ ይሖዋ አምላክ እንዲማሩ **ሰዎችን መርዳት** ትችላለህ። ይሖዋ መበለቷ ሴት የእሱን አገልግሎት ለመደገፍ የሰጠችውን አነስተኛ መጠን ያለው መዋጮ የተመለከተ ከመሆኑም በላይ ባደረገችው ነገር ተደስቷል። አንተም **ከሁሉ በላይ ቅድሚያ የምትሰጠው** የአምላክን ፈቃድ ለማድረግ ከሆነ ይሖዋ ይደሰትብሃል እንዲሁም ይረዳሃል። —ማቴዎስ 6:33



ጥረት ሁኔታውን ከማባባስ ውጪ የሚፈይደው ነገር የለም። ከመጠን በላይ የሚጠጡ ሰዎች፣ ለልኮል ‘እንደ እባብ እንደሚ ነድፍ፣ እንደ እፉኝትም መርዙን እንደሚረጭ’ በራሳቸው ሕይ ወት ይመለከታሉ። (ምሳሌ 23:32) በነጠላ ወላጅ በድህነት ያደገችው ማሪያ የተባለች ደቡብ አፍሪካዊት ወጣት “ከእውነ ታው ለማምለጥ የሚደረግ ጥረት ችግሮችን ከመፍታት ይልቅ የባሰ መዘዝ ያስከትላል” ስትል ተናግራለች።



በአርግጥ አንተ፣ በመጠጣት ወይም ዕፅ በመ ውሰድ ከችግሩ ለመሸሽ አትሞክር ይሆናል፤ ያም ሆኖ ያለህበት ሁኔታ ምንም የመሻሻል ተስፋ አን ደሌለው ሊሰማህ ይችላል። ታዲያ መፍትሔ ከየት ማግኘት ትችላለህ? በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኘው ጥበብ ያዘለ ምክር፣ እንደ ካቴና አስሮ ከያዘህ የተስፋ መቁረጥ ስሜት ተላ ቅቀህ ጤናማ አመለካከት እንድታዳብር የሚረዳ ቁልፍ ሊሆንልህ ይችላል። መጽሐፍ ቅዱስ የሚረዳህ እንዴት እን ደሆነ አስቲ እንመልከት።

የመጽሐፍ ቅዱስ ምክር፣ እንደ ካቴና አስሮ ከያዘህ የተስፋ መቁረጥ ስሜት እንድትላቀቅ የሚረዳ ቁልፍ ሊሆንልህ ይችላል

ያሉህን መልካም ነገሮች ተገንዘብ

ልትወስደው የሚገባው አንዱ ጠቃሚ አርምጃ ስለሌ ሉህ ነገሮች በማሰብ ከመብሰልሰል ይልቅ *ባሉህ* ነገሮች ላይ ማተኮር ነው። እንደ መኖሪያ ቤትና አፍቃሪ ቤተሰብ ያሉት ነገሮች ከገንዘብ የበለጠ ዋጋ እንዳላቸው ምንም ጥርጥር የለውም! አንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ምሳሌ “ፍቅር ባለበት ጐመን መብላት፣ ጥላቻ ባለበት የሰባ ፍሪዳ ከመብላት ይሻላል” ይላል። (ምሳሌ 15: 17) ክርስቲያን ወጣቶች ደግሞ እንደ ውድ ሀብት ሊያዩት የሚችሉት ለየት ያለ ነገር አላቸው፤ ይህም ‘ከመላው የወንድማማች ማኅበር’ የሚያገኙት ድጋፍ ነው። —1 ጴጥሮስ 2:17

በተጨማሪም ያሉህን ቁሳዊ ነገሮች አድንቀህ ለመኖር ጥረት ማድረግ ትችላ ለህ። አርግጥ ነው፣ የምትኖረው መሠረታዊ ነገሮች እንኳ ባልተሟሉበት ደሰሳ ቤት ውስጥ ይሆናል። የምትለብሰውም ያረጁ፣ የነተቡና የተጣፉ ልብሶች ሊሆን ይችላል። እንዲሁም ሁልጊዜ ተመሳሳይ ምግብ መብላት ሰልችቶህ ይሆናል። ሆኖም አምላክን ለማስደሰት ዘመናዊ ልብስ መልበስ ወይም በተንደላቀቀ ቤት ውስጥ መኖር ያስፈልግሃል? በሕይወት ለመኖርም ሆነ ጤናማ ለመሆን በጣም

> **“ከድህነት ማምለጥ የምችልበት መንገድ እንደሌለ ቢሰማኝም የሚያስፈልጉኝን ነገሮች ለማግኘት ስል ከወንበዴዎች ቡድን ጋር መቀላቀል ወይም መስረቅ በፍጹም መፍትሔ እንደማይሆን ተገንዝቤ ነበር። እንደነዚህ ያሉትን ነገሮች ያደርጉ የነበሩ አብዛኞቹ እኩዮቼ በአሁኑ ጊዜ ሕይወታቸው ተበላሽቷል ወይም የመጠጥና የዕፅ ሱሰኞች ሆነዋል አሊያም እስር ቤት ገብተዋል።” —ጆርጅ**

ምርጥ የሆኑ ምግቦችን መመገብ ያስፈልግሃል? እንደ እውነቱ ከሆነ እነዚህ ነገሮች የግድ አያስፈልጉህም። ሐዋርያው ጳውሎስ በዚህ ረገድ ጠቃሚ ትምህርት አግኝ ቷል። ሀብታም ሆኖ ያውቃል፤ በድህነትም ኖሯል። (ፊልጵስዩስ 4:12) ታዲያ የደረሰበት መደምደሚያ ምንድን ነው? “ምግብ እንዲሁም ልብስና መጠለያ ካለን በእነዚህ ነገሮች ረክተን መኖር ይገባናል” ብሏል። —1 ጢሞቴዎስ 6:8

ችግረኛ በሆነ ቤተሰብ ውስጥ ያደገው ኤልድሬድ የተባለ ደቡብ አፍሪካዊ “የቤተሰባችን ገቢ በጣም አነስተኛ እንደሆነና የፈለግነውን ሁሉ ማግኘት እንደማ ንችል በመገንዘብ ያለንበትን ሁኔታ ተቀብለን እንኖር ነበር” በማለት ተናግሯል። ኤልድሬድ የትምህርት ቤት ሱሪው በተቀደደ ቁጥር እናቱ ስለምትጥፈው ሱሪው የተለጣጠፈ እንደነበር ያስታውሳል። “የልጆቹን ፈዝ መቻል ነበረብኝ። ይሁን እንጂ ዋናው ነገር ልብሳችን ንጹሕና ሊለበስ የሚችል መሆኑ ነበር” በማለት ኤል ድሬድ በግልጽ ተናግሯል።

ለራስህ ጥሩ ግምት ይኑርህ

የ11 ዓመቱ ጄምስ ከእናቱና ከአህቱ ጋር የሚኖረው ደቡብ አፍሪካ ውስጥ ጆሃንስበርግ አቅራቢያ በሚገኝ ትርኪምርኪ ሰፈር ውስጥ ነበር። ቤተሰቡ ምንም ዓይነት ንብረት አልነበራቸውም ማለት ይቻላል። ያም ሆኖ ጄምስ እንደ ትልቅ ሀብት የሚቆ ጠር ነገር ይኸውም ጊዜና ጉልበት ነበረው፤ ይህንንም ሌሎችን ለመርዳት ማዋል ያስ ደስተው ነበር። ጄምስ ሁልጊዜ ቅዳሜና እሁድ፣ በአካባቢው የሚሠራውን የይሖዋ ምሥክሮች የመንግሥት አዳራሽ በመገንባቱ ሥራ በፈቃደኝነት ይካፈል ነበር። በዚህ

? ይህን ታውቅ ነበር

የመጽሐፍ ቅዱስን መሠረታዊ ሥርዓቶች በተግ ባር ማዋልህ ያለህበት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ባለህ ነገር ረክተህ እንድትኖር ሊረ ዳህ ይችላል።—ፊልጵስዩስ 4:12, 13፤ 1 ጢሞቴዎስ 6:8፤ ዕብራውያን 13:5

ሥራ መካፈሉ ጊዜው አሰልቺ አንዳይሆን በት የረዳው ከመሆኑም ሌላ ጠቃሚ ነገር አንዳከናወነ አንዲሰማው ብሎም ለራሱ ጥሩ ግምት አንዲኖረው አድርጎታል። “በአዳራሹ ግንባታ ሥራ ስካፈል ውቄ ወደ ቤቴ ስመለስ በውስጤ ይህ ነው የማልለው አርካታ ይሰማኛል!” ሲል ተናግሯል።

ጠቃሚ ምክር

ቁማር ከመጫወት፣ ከማጨስ አንዲሁም የአልኮል መጠጥ ከመጠን በላይ ከመጠጣት ተቆጠብ። ሌሎች የቤተሰብህ አባላት አንዲህ ዓይነት ልማድ ካላቸው በምግባርህ ጥሩ ምሳሌ ለመሆን ጥረት አድርግ።

ልታከናውነው የምትችለው ሌላው ጠቃሚ ተግባር ደግሞ ከቤት ወደ ቤት የሚ ካሄደው መጽሐፍ ቅዱስን የማስተማር ሥራ ነው። (ማቴዎስ 24:14) የይሖዋ ምሥክሮች የሆኑ ወጣቶች በዚህ ሥራ አዘውትረው ይካፈላሉ። አንዲህ ማድረጋቸው ወደፊት የተሻለ ሕይወት አንደሚመጣ ለሰዎች ተስፋ የሚሰጥ ከመሆኑም ሌላ አነዚህ ወጣቶች ለራሳቸው ያላቸው አክብሮት ከፍ አንዲል ይረዳቸዋል። እርግጥ ነው፣ በዚህ ሥራ ሲካፈሉ ገንዘብ አይከፈላቸውም። ይሁንና ኢየሱስ በጥንቷ የሰ ምርኔስ ጉባኤ ለሚገኙት ክርስቲያኖች የላከውን መልእክት አስታውስ። አነዚህ ክር ስቲያኖች በቁሳዊ ነገሮች ረገድ በጣም ድሆች ነበሩ። ያም ቢሆን በመንፈሳዊ ጠን ካሮች ስለነበሩ ኢየሱስ “መከራህንና ድህነትህን አውቃለሁ፤ ይሁንና ሀብታም ነህ”

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አሉኝ የምላቸው ነገሮች

✎.....

.....

በአነዚህ ነገሮች ተጠቅሜ ሌሎችን ለመርዳት አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



“አንድ ሰው ሀብታም ቢሆንም አንኳ ሕይወቱ በንብረቱ ላይ የተመካ [አይደለም]።”
—ሉቃስ 12:15

ብሏቸዋል። በፈሰሰው የኢየሱስ ደም አንደሚያምኑ በተግባር በማሰየታቸው የማ ይጠፋ ሕይወትን አክሊል ስለሚያገኙ የላቀ ሀብት ይኖራቸዋል። —ራእይ 2:9, 10

ብሩህ ተስፋ ይኑርህ

ሀብታምም ሆንክ ድሃ ከይሖዋ ጋር የጠበቀ ግንኙነት መመሥረት ትችላለህ። መጽሐፍ ቅዱስ “በለጠጋና ድኻ የሚጋሩት ነገር፣ እግዚአብሔር የሁላቸውም ፈጣሪ መሆኑ ነው” ይላል። (ምሳሌ 22:2) በሺዎች የሚቆጠሩ ወጣት የይሖዋ ምሥክሮች ይህንን ሐቅ መገንዘባቸው ድህነትን ተቋቁመው ለመኖር ረድቷቸዋል። ሰዎች ደስተኞች መሆናቸው የተመካው ቁሳዊ ሀብት በማግኘታቸው ላይ ሳይሆን እሱን ለማገልገል የሚፈልጉትን ሁሉ ከሚቀበለው ከይሖዋ አምላክ ጋር ወዳጅነት በመመሥረታቸው ላይ መሆኑን አነዚህ ወጣቶች ተገንዝበዋል። ወደፊት ሰዎች ከድህነት አረንቋ የሚላቀቁበት አዲስ ዓለም አንደሚመጣ አምላክ ተስፋ ሰጥቷል። —2 ጴጥሮስ 3:13፣ ራእይ 21:3, 4

አስከዚያ ጊዜ ድረስ ግን ያሉህን ነገሮች በአግባቡ ተጠቀምባቸው። ብሩህ ተስፋ ይኑርህ። መንፈሳዊ ሀብት አስማች። (ማቴዎስ 6:19-21) ድህነትን ልት ቋቋመው አንደምትችል ተፈታታኝ ሁኔታ አድርገህ ተመልከተው!

ምን ይመስልሃል?

- **“ድሃ” ለሚለው ቃል የሚሰጠው ፍቺ አንጻራዊ ነው የምንለው ለምንድን ነው?**
- **ከአውነታው ለመሸሽ ሲባል አንደ ዕፅና የአልኮል መጠጥ ያሉ ነገሮችን መውሰድ ጥበብ የጎደለው አካሄድ ነው የምንለው ለምንድን ነው?**
- **ድህነትን ለመቋቋም ምን ዓይነት ጠቃሚ አርምጃዎች መውሰድ ትችላለህ?**



የግል ማስታወሻ

ከገንዘብ ጋር በተያያዘ ትልቅ ችግር የሆነብህ ምንድን ነው?

✎

በዚህ ክፍል ውስጥ በቀረቡት ነጥቦች ተጠቅመህ ይህን ችግር መፍታት የምትችለው እንዴት ነው?



6 ወላጆችህ



ወላጆች በሕይወታቸው ውስጥ ብዙ ተሞክሮ አካ ብተዋል። በጉርምስና ወቅት ከሚከሰቱት አካላዊና ስሜ ታዊ ለውጦች ጋር በተያያዘ የሚያጋጥሙትን ግራ የሚያጋቡ ሁኔታዎች በሕይወታቸው ውስጥ አስተናግደ ዋል። ከዚህ አንጻር ወላጆችህ ይህንን አስቸጋሪ ወቅት አንድትወጣ አንተን ለመርዳት ከማንም የተሻለ ብቃት ሊኖራቸው ይገባል ማለት ይቻላል። ይሁን እንጂ በአን ቅርት ላይ ጆሮ ደግፍ አንደሚበለው አንዳንድ ጊዜ ወላ ጆችህ አርዳታ ከመስጠት ይልቅ አነሱ ራሳቸው ተጨ ማሪ ችግር አንደሚፈጥሩ ይሰማህ ይሆናል። ለምሳሌ ከታች ከተዘረዘሩት ተፈታታኝ ሁኔታዎች አንዱ በአንተ ላይ ደርሶ ሊሆን ይችላል፦

- ❑ ወላጆችህ ሁልጊዜ ይነቅፉሃል።
- ❑ አባትህ ወይም እናትህ የዕፅ አሊያም የአልኮል ሱሰኞች ናቸው።
- ❑ ወላጆችህ ሁልጊዜ ይጨቃጨቃሉ።
- ❑ ወላጆችህ ተለያይተዋል።

ከ21 አስከ 25 ያሉት ምዕራፎች አነዚህ ንና ሌሎች ችግሮችን መቋቋም አንድትችል ይረ ዱሃል።



21

የወላጆቼን ነቀፋ መቋቋም የምችለው እንዴት ነው?

“እናቴ ፖሊስ ይመስል ሁልጊዜ በእኔ ላይ ስህተት ትፈላልጋ ለች። የቤት ውስጥ ሥራዬን እስክጨርስ ፋታ አትሰጠኝም፤ ገና ሳልጨርስ ምን እንደተሳሳትኩ ለማየት ምርመራ ትጀምራለች።” — *ካሌብ*

“ወላጆቼ አንድ ነገር ካዩ አይለቁኝም። ምንም ነገር በትክክል መሥራት እንደምችል ሆኖ አይሰማቸውም። በትምህርት ቤትም ይሁን በቤት ወይም በጉባኤ ውስጥ ምንም ላድርግ ምን እኔን የሚቆጡበት ነገር አያጡም።” — *ጆምስ*

ምንም ነገር ብታደርግ ወላጆችህ እንደማይጥማቸው ይሰማሃል? ወላጆችህ እያ ንዳንዱን እንቅስቃሴህን በማጉያ መነፅር እንደሚከታተሉና መቼም ቢሆን ከአነሱ አይታ ውጪ መሆን እንደማትችል ሆኖ ይሰማሃል? በሌላ አባባል ሁልጊዜ እንደ ሚገመግሙህ ሆኖም አንድም ቀን ፈተናውን ማለፍ እንደማትችል አድርገህ ታስ ባለህ?

ከታች ከቀረቡት መካከል አብዛኛውን ጊዜ ወላጆችህ ሲናገሩ የምትሰማው የትኛውን ነው?

- ☐ ከፍልህ ሁልጊዜ እንደተዝረከረክ ነው!
- ☐ መቼም ቴሌቪዥን ላይ ከተተከልክ አትነሳም!
- ☐ ኧረ ባክህ በጊዜ ተኛ!
- ☐ መቼስ ከአልጋ መነሳት ሞትህ ነው!

ወላጆችህ ከሚናገሩህ ነገሮች መካከል ይበልጥ የሚያበሳጭህን ከታች ባለው መስመር ላይ ጻፍ።

.....

ወላጆችህ የሚያወጡት መመሪያና የሚሰነዝሩት ነቀፋ ሊያበሳጭህ እንደሚ ችል የታወቀ ነው። ሆኖም ነገሩን ከሌላ አቅጣጫ እንመልከተው፦ ወላጆችህ ምንም ዓይነት ምክር ወይም ተግሣጽ የማይሰጡህ ቢሆን አንተን መውደዳቸው አያጠራጥርህም? (ዕብራውያን 12:8) በእርግጥም ተግሣጽ ወላጆችህ እን ደሚወዱህ የሚያሳይ ማስረጃ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ አባት “ደስ የሚሰኝበትን ልጁን” እንደሚገሥጽ ይናገራል። —ምሳሌ 3:12

አንግዲያው ወላጆችህ ተግሣጽ እንዲሰጡህ የሚያነሳሳቸው ለአንተ ያላቸው ፍቅር በመሆኑ ለሚሰጡህ እርማት አመስጋኝ ልትሆን ይገባል! ደግሞም ገና በዕድሜ ስላልበሰልክ የወላጆችህን ያህል ብዙ ተሞክሮ የለህም። በመሆኑም እርማት ማግኘትህ የማይቀር ነገር ነው። መመሪያ ካላገኘህ “ከወጣትነት ዕድሜ ጋር ተያይዘው [በሚመጡ] ምኞቶች” በቀላሉ ልትሸነፍ ትችላለህ። —2 ጢሞ ቴዎስ 2:22

ግን እኮ ደስ አይልም!

እርግጥ ነው፣ “ማንኛውም ተግሣጽ ለጊዜው የሚያሳዝን እንጂ የሚያስደ ስት አይመስልም።” (ዕብራውያን 12:11) በተለይ ደግሞ ወጣት ከሆንክ ተግ ሣጽ ሲሰጥህ ይበልጥ ይከፋህ ይሆናል። ይህ የሚያስገርም አይደለም! ወጣትነት ማንነትህ የሚቀረጽበት ወቅት ነው። ያለህበት ዕድሜ አድገት የምታደርግበትና

ማንነትህን የምታውቅበት ጊዜ ነው። በመሆኑም በሚገባ የታሰበበትና በደግነት የተሰጠ እርማት አንኳ ሊያስከፋህ ይችላል።

ተግሣጽ ሲሰጥህ መከፋትህ የሚጠበቅ ነገር ነው፤ ምክንያቱም ሌሎች ስለ አንተ የሚናገሩት ነገር ለራስህ ባለህ ግምት ላይ በቀላሉ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይች ላል። በተለይ ደግሞ ወላጆችህ የሚሰጡህ አስተያየት ለራስህ ባለህ አመለካከት ረገድ ትልቅ ለውጥ ያመጣል። በዚህም ምክንያት ወላጆችህ እርማት ሲሰጡህ ወይም አንድን ነገር ያስናወንክበት መንገድ አንዳልጣማቸው ሲገልጹ በጣም ትበ ሳጭ ይሆናል።

ታዲያ ወላጆችህ አንዳንድ ጥፋቶችህን ስለነገሩህ ብቻ ምንም ነገር ብታደርግ አነሱን ማስደሰት እንደማትችል ወይም አንድም ነገር በትክክል መሥራት እንደ ማትችል ሊሰማህ ይገባል? በፍጹም። ከሰው ስህተት ከብረት ዝገት አይጠፋም አንደሚባለው ሁሉም ሰው ጉድለት እንዳለው አትዘንጋ። (መክብብ 7:20) ደግ ሞም ከስህተት መማር የአድገት አንዱ ክፍል ነው። (ኢዮብ 6:24) ይሁንና ወላጆችህ አንድ ጥፋት ስትሠራ ብዙ የሚናገሩህ፣ ጥሩ ነገር ስትሠራ ግን ያን ያህል የማያመሰግኑህ ቢሆንስ? ይህ ስሜትህን ሊጎዳው ይችላል። ያም ቢሆን ግን ምንም ነገር በትክክል መሥራት አትችልም ማለት አይደለም።

መንስኤውን ለማወቅ ጣር

አንዳንድ ጊዜ ወላጆችህ ከሚገባው በላይ ነቃፊ የሚሆኑት አንተ የሠ ራኸው የተለየ ስህተት ኖሮ ሳይሆን አነሱ ራሳቸው በሆነ ምክንያት ጥሩ ስሜት ስላልተሰማቸው ሊሆን ይችላል። አናትህ ውሎዋ ጥሩ አልነበረም? አሊያም አሟት ይሆን? በዚህ ወቅት ክፍልህ በደንብ ካልጸዳና ሥርዓት ካልያዘ ከወ ትሮው በተለየ ቁጣ ቁጣ ሊላት ይችላል። አባትህ ቤተሰቡ የገጠመው የገን ዘብ ችግር አበሳጭቶት ይሆን? በዚህ ጊዜ ‘በሰይፍ የመውጋት’ ያህል አንዳመጣለት ለናገር ይችላል። (ምሳሌ 12:18) ባላ ጠፋኸው ነገር መወቀስህ ሊያበሳጭህ አን ደሚችል ምንም ጥያቄ የለውም። ሆኖም ይህን አያሰብክ መብሰልሰልህ ይበልጥ አን ድትበሳጭ ከማድረግ ውጪ የሚፈይደው ነገር ስለሌለ የወላጆችህን ጥፋት ለማለፍ ሞክር። “ሁላችንም ብዙ ጊዜ አንሰናከላ

ይህን ታውቅ ነበር

አንዳንድ ወላጆች ልጆቻቸ ውን በፍቅር መያዝ የሚከብዳቸው የእነሱም ወላጆች ተገቢውን ፍቅር ስላልሰጧቸውና ስሜታቸ ውን ስላልተረዱላቸው ሊሆን ይችላል።

> **“ከእናቴ ጋር ነጋ ጠባ እንጨቃጨቅ ነበር። አሁን ግን ከአምላክ ቃል የተማርኩትን ነገር ተግባራዊ ለማድረግ እጥራለሁ። ይህንንም ውጤታማ ሆኖ አግኝቼዋለሁ። እማማ አመለካከታ እየተለወጠ ነው። እኔም የመጽሐፍ ቅዱስን ምክር በሥራ ማዋሌ የእሷን አስተሳሰብ ይበልጥ ለመረዳት አስችሎኛል። አሁን የተሻለ ግንኙነት አለን።” —ማርሊን**

ለን። በቃል የማይሰናከል ማንም ቢኖር ይህ ሰው . . . ፍጹም ሰው ነው” የሚ ለውን ጥቅስ አስታውስ። —ያዕቆብ 3:2

ወላጆችም ፍጽምና የጎደላቸው ሰዎች በመሆናቸው ነገሮችን በትክክል ማከናወን እንደማይችሉ ሊሰማቸው ይችላል። እንዲያውም የእነተ መሰሰት ያእ ነሱ ጥፋት እንደሆነ ሊሰማቸው ይችላል። ለምሳሌ፣ አንዲት ልጅ በትምህርት ቤት ጥሩ ውጤት በለማምጣቷ እናቷ ትቆጣት ይሆናል። ሆኖም እናትየዋ እን ዲህ እንድትናገር ያደረጋት የልጇ ውጤት ሳይሆን ‘ልጄ ጥሩ ውጤት እንድታ መጣ ለመርዳት ማድረግ ያለብኝን ያህል አላደረግሁም’ የሚለው ስሜት ሊሆን ይችላል።

ከመበሳጨት ይልቅ ቀዝቀዝ በል

ወላጆችህ የተቆጡበት ምክንያት ምንም ይሁን ምን፣ አዚህ ላይ የሚነሳው ጥያቄ ‘ሁኔታውን መወጣት የምትችለው እንዴት ነው?’ የሚለው ነው። በመ ጀመሪያ ደረጃ፣ በቁጣ ገንፍለህ ምላሽ ከመስጠት ተቆጠብ። ምሳሌ 17:27 “ዐዋቂ ሰው ንግግሩ ቍጥብ ነው፤ አስተዋይም መንፈሱ የረጋ ነው” ይላል። ታዲያ ወላጆችህ በሚቆጡህ ወይም በሚነቅፉህ ጊዜ ‘የረጋ መንፈስ’ መያዝ የም ትችለው እንዴት ነው? የሚከተሉትን ነጥቦች ተግባራዊ ለማድረግ ሞክር፦

በጥሞና አዳምጥ። ለድርጊትህ ምክንያት ለመደርደር ወይም እንዳልተሰሳ ትክ ለማሰመን ከመጣደፍ ይልቅ ስሜትህን ተቆጣጥረህ ወላጆችህ የሚሉህን አዳምጥ። አንድ ክርስቲያን “ለመስማት የፈጠነ፣ ለመናገር የዘገየና ለቁጣ የዘ ገየ” መሆን እንዳለበት ደቀ መዝሙሩ ያዕቆብ ተናግሯል። (ያዕቆብ 1:19) ወላጆችህ ሲያናግሩህ አቋርጠሃቸው በቁጣ የምትመልስላቸው ከሆነ አያዳመጥ ካቸው እንዳልሆነ ይሰማቸዋል። ይህ ስለሚያበሳጫቸው ተጨማሪ ተግሣጽ እንዲ ሰጡህ ያደርጋቸዋል።



“ጥበበኞች ያድምጡ፤ ትምህርታቸውንም ያዳብሩ።”—ምሳሌ 1:5

• • • • • • • • •

በነጥቡ ላይ አትኩር። አንዳንድ ጊዜ ወላጆችህ ምክሩን የሰጡህ ደግነት በጎ ደለው መንገድ አንደሆነ ይሰማህ ይሆናል። ሆኖም በተናገሩበት መንገድ ላይ ሳይ ሆን ሊያስተላልፉት በፈለጉት ነጥብ ላይ ትኩረት አድርግ። አንዲህ በማለት ራስ ህን ጠይቅ፦ ‘ከተናገሩት ውስጥ ትክክል የሆነው ነጥብ የትኛው ነው? ወላጆቼ ከአሁን በፊት ስለዚህ ጉዳይ ምክር ሰጥተውኛል? ያሉኝን ባደርግ ምን ይጎዳ ኛል?’ በወቅቱ ባይመስልህም አንኳ ወላጆችህ ተግሣጽ የሚሰጡህ ስለሚወዱህ አንደሆነ አትዘንጋ። የሚጠሉህ ቢሆን ኖሮ አስከናካቴው አርማት አይሰጡህም ነበር። —ምሳሌ 13:24

ጥፋትህን አመን። ጥፋትህን የምታምን ከሆነ ወላጆችህ የተናገሩት ነገር አንደገባህ ታሳያለህ። ለምሳሌ ወላጆችህ፣ “ክፍልህ ሁልጊዜ አንደተተራመሰ ነው፤ የማታስተካክለው ከሆነ ዋጋህን ታገኛለህ!” ይሉህ ይሆናል። ምናልባት አንተ ክፍልህን በሥርዓት አንደያዝክ ልታስብ ትችላለህ። ይሁን አንጂ ይህን ሐሳ ብህን ለወላጆችህ መናገርህ ምንም የሚ ፈይደው ነገር የለም። ጉዳዩን በአነሱ ቦታ ሆነህ ለማየት ሞክር። “አውነታችሁን ነው፣ አሺ አሁኑኑ አስተካክለዋለሁ” ብት ላቸው የተሻለ ይሆናል። ወላጆችህ ያሰ ሰባቸውን ነገር አንደተረዳህላቸው ሲገነዘቡ ቁጣቸው ሊበርድ ይችላል። በአርግጥ በቃ ልህ መሠረት ወላጆችህ ያሉህን ማድረግ ይኖርብሃል። —ኤፌሶን 6:1

ጠቃሚ ምክር

ወላጆችህ የሚሰጡህን አርማት ለመቀበል አንዲቀልህ የሚረዳህ ሐሳብ

- **በሚሰነዝሩት ነቀፋ ላይ ብቻ ከማተኮር ይልቅ በምንም መልኩ አድናቆታቸውን ከገለጹ ለዚህ አመስጋኝ ሁን።**
- **ጥፋትህ ምን አንደሆነ ወይም ምን ማድረግ አንዳለብህ ግልጽ ካልሆነልህ በደንብ አንዲያብራሩልህ ጠይቃቸው።**

ለመናገር አትቸኩል። መጀመሪያ ወላጆችህ የሚጠብቁብህን ነገር ፈጽም፤ ላደረግኸው ነገር ምክንያት መስጠቱን በኋላ ትደርስበታለህ። መጽሐፍ ቅዱስ “አንደበቱን የሚገታ . . . ጠቢብ ነው”

ይላል። (ምሳሌ 10:19) ወላጆችህ የተናገሩትን ነገር አዳምጠሃቸው እንደነበር ሲገነዘቡ የምትለውን ለመስማት ይበልጥ ፈቃደኛ ይሆናሉ።

ከላይ ከተዘረዘሩት አራት ነጥቦች መካከል ይበልጥ ልትሠራበት እንደሚገባ የሚሰማህን በክፍት ቦታው ላይ ጻፍ። ✎.....

ጥረት ማድረጉ የሚክስ ነው

ወርቅ ለማግኘት ስትል አንዳንድ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ለመቋቋም ፈቃደኛ ትሆናለህ? መጽሐፍ ቅዱስ፣ ጥበብ ከማንኛውም ውድ ሀብት የበለጠ ዋጋ አንዳለው ይናገራል። (ምሳሌ 3:13, 14) ታዲያ ጥበበኛ መሆን የምትችለው እንዴት ነው? ምሳሌ 19:20 “ምክርን ስማ፤ ተግሣጽን ተቀበል፤ በመጨረሻም ጠቢብ ትሆናለህ” ይላል። ምክርና ተግሣጽ ሲሰጥህ በተወሰነ መጠን ሊከፋህ እንደሚችል ግልጽ ነው። ይሁንና የሚሰጥህ አርማት ምንም ይሁን ምን በውስጡ የሚገኘውን እንደ ውድ ማዕድን የሚቆጠር ጥበብ ለይተህ በማውጣት በሕይወትህ ውስጥ ተግባራዊ የምታደርገው ከሆነ ከወርቅ የበለጠ ዋጋ ያለው ሀብት ይኖርሃል።

ልንክደው የማንችለው አንድ እውነታ አለ፦ ማንም ሰው ቢሆን ከእርምት ወይም ከነቀፋ ማምለጥ አይችልም። አሁን የወላጆችህንና የአስተማሪዎችህን

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ወላጆቼ እርማት ሲሰጡኝ እንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

ወላጆቼ ከመጠን በላይ ነቃፊ እንደሆኑ ከተሰማኝ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



የሚሰጥህ አርማት ምንም ይሁን ምን በውስጡ የሚገኘውን እንደ ውድ ማዕድን የሚቆጠር ጥበብ ለይተህ ካወጣኸው ከወርቅ የበለጠ ዋጋ ያለው ሀብት ይኖርሃል

አርማት ማስተናገድ ይኖርብሃል። ወደፊት ደግሞ ከአሠሪዎችህና ከሌሎች ሰዎች የሚሰነዘርብህን ነቀፋና ትችት መቀበል እንደሚኖርብህ ግልጽ ነው። ወላጆችህ አርማት ሲሰጡህ እንዴት መቀበል እንዳለብህ ካወቅህ ጥሩ ተማሪ እንዲሁም በአሠሪዎችህ ዘንድ የምትወደድ ሠራተኛ ትሆናለህ፤ በአጠቃላይ ይበልጥ በራስህ የምትተማመን ሰው ትሆናለህ። በአርግጥም እንደዚህ ዓይነት ውጤት ለማግኘት ስትል የሚሰነዘርብህን ነቀፋም ሆነ የሚሰጥህን አርማት ለመቀበል ጥረት ማድረግህ የሚክስ ነው!

በሚቀጥለው ምዕራፍ ወላጆችህ ያወጧቸው መመሪያዎች መፈናፈኛ እንዳሰጡህ ይሰማሃል? አሁን ያለህን ነፃነት ማድነቅም ሆነ ተጨማሪ ነፃነት ማግኘት የምትችለው እንዴት እንደሆነ ከሚቀጥለው ምዕራፍ ትምህርት ታገኛለህ።

ምን ይመስልሃል?

- **የሚሰጥህን አርማት መቀበል የሚከብድህ ለምን ሊሆን ይችላል?**
- **ወላጆችህ የምታደርገውን ነገር የሚነቅፉት ለምን ሊሆን ይችላል?**
- **ከሚሰጥህ ከማንኛውም ምክር የላቀ ጥቅም ማግኘት የምትችለው እንዴት ነው?**



22

ይህን ያህል መመሪያ የሚበዛብኝ ለምንድን ነው?

ወላጆችህ ያወጧቸውን አንዳንድ መመሪያዎች ጥቀስ። ✎ .....

.....

ወላጆችህ የሚያወጧቸው መመሪያዎች ሁልጊዜ ምክንያታዊ እንደሆኑ ይሰማሃል? ❑ አዎ ❑ አይ

ለመታዘዝ በጣም የሚከብድህ የትኛው መመሪያ ነው? .....

ወላጆችህ ወይም አሳዳጊዎችህ፣ ምን ማድረግ እንዳለብህና እንደሌለብህ ነግረ ውህ መሆን አለበት። ይህም የትምህርት ቤት ሥራህን፣ የቤት ውስጥ ሥራዎች ንና ቤት የምትገባበትን ሰዓት የሚመለከቱ መመሪያዎችን እንዲሁም ከስልክ፣ ከቴሌቪዥን ወይም ከኮምፒውተር አጠቃቀምህ ጋር የተያያዙ እንዳንድ ገደቦችን ሊጨምር ይችላል። እነዳንዶቹ መመሪያዎች ከቤት ውጭ ያለህን ሕይወት ማለ ትም በትምህርት ቤት የምታሳየውን ባሕርይና የጓደኛ ምርጫህንም የሚመለከቱ ሊሆኑ ይችላሉ።

ወላጆችህ ያወጧቸው መመሪያዎች መፈናፈኛ እንዳሳጡህ ይሰማሃል? ምና ልባት አንተም ከዚህ በታች እንደተጠቀሱት ወጣቶች ይሰማህ ይሆናል፦

“በተወሰነ ሰዓት ቤት እንድገባ የሚጠበቅብኝ መሆኑ በጣም ያበሳጨኝ ነበር! ሌሎች ልጆች አምሽተው እንዲገቡ እየተፈቀደላቸው እኔ መከልከሌ ያና ድደኝ ነበር።”—አለን

“በሞባይል ስልክህ ከማን ጋር እንደምታወራ ቁጥጥር ሲደረግብህ በጣም ይደብራል። እንደ ሕፃን ልጅ የምታይ ይመስለኛል!”—ኤሊዛቤት

“ወላጆቼ ከማንም ጋር እንዳልገናኝ ለማድረግ እየሞከሩ እንደሆነ ይሰማኝ ነበር፤ ሁኔታው ጓደኛ የሚባል ነገር እንዳይኖረኝ የሚፈልጉ ይመስል ነበር!” —ኒሰን

ወጣቶች ብዙውን ጊዜ ወላጆቻቸው ያወጡላቸውን መመሪያዎች ሲጥሱ ይስተዋላል፤ ያም ሆኖ አብዛኞቹ ወጣቶች በቤት ውስጥ ሥርዓት እንዲኖር አነዳ ንድ መመሪያዎች መውጣታቸው አስፈላጊ እንደሆነ ይስማማሉ። ታዲያ ወላጆች የሚያወጧቸው መመሪያዎች ይህን ያህል አስፈላጊ ከሆኑ አነዳንዶቹ መመሪያ ዎች ልጆችን የሚያበሳጫቸው ለምንድን ነው?

“እኔኮ ሕፃን ልጅ አይደለሁም!”

ወላጆችህ የሚያወጧቸው መመሪያዎች የሚያበሳጩህ እንደ ልጅ እንደም ትታይ ስለሚሰማህ ሊሆን ይችላል። “እኔኮ ሕፃን ልጅ አይደለሁም!” በማለት ተቃውሞህን ትገልጽ ይሆናል። ወላጆችህ ይማሞ አንተን ከጉዳት ለመጠበቅም ሆነ ስታድግ ኃላፊነት የሚሰማህ ሰው መሆን እንድትችል ከወዲሁ ለማዘጋጀት አሁን የሚያወጡልህ መመሪያዎች ወሰኝ እንደሆኑ ይሰማቸው ይሆናል።

እርግጥ ነው፣ በዕድሜ ከፍ አያልክ ብትሄድም ወላጆችህ ልጅ ሳለህ ያወ ጡልህ መመሪያዎች ምንም እንዳልተሻሻሉ ይሰማህ ይሆናል። አንተም ብሌን እንደተባለችው ወጣት ገደብ እንደበዛብህ ሊሰማህ ይችላል፤ ብሌን ስለ ወላጆቿ

“ወጣት እያለህ ሁሉን ነገር የምታውቅ ይመስልሃል። በመሆኑም ወላጆችህ ገደብ ሲያወጡብህ በቀላሉ ትበሳጫለህ። እውነቱን ለመናገር ግን መመሪያዎቹን የሚያወጡት ለአንተው ጥቅም ነው።” —ሜገን

ስትናገር እንዲህ ብላለች፦ “በእኔ ዕድሜ ያለፉ አይመስሉም። አመለካከቴን እንድገልጽ፣ የራሴን ምርጫ እንዳደርግ ወይም ትልቅ ሰው እንድሆን አይፈልጉም።” አሊሰን የተባለች ወጣትም እንደዚህ ይሰማታል። “ወላጆቼ 18 ዓመት እንደሞላኝ የዘነጉ ይመስላል፤ ዛሬም የሚያዩኝ እንደ 10 ዓመት ልጅ ነው። የበለጠ ሊተማመኑብኝ ይገባል!” ብላለች።

በተለይ ደግሞ ወላጆችህ በወንድሞችህና በእህቶችህ ላይ ያን ያህል ጥብቅ ካልሆኑ የሚያወጧቸውን መመሪያዎች መታዘዝ ይበልጥ አስቸጋሪ ሊሆንብህ ይችላል። ለምሳሌ ማቲው የተባለው ወጣት በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ በነበረበት ጊዜ ወላጆቹ ታናሽ እህቱንና የአክስቱን ልጆች አንዴት እንደሚይዟቸው ሲያስታውስ “እነሱ የፈለጉትን ቢያደርጉ ምንም አይባሉም ነበር!” ብሏል።

ጨርሶ መመሪያ ባይኖርስ?

ከወላጆችህ ቁጥጥር ነፃ የምትወጣበትን ጊዜ ትናፍቅ ይሆናል። ሆኖም ከአ ነሱ ቁጥጥር ነፃ መውጣትህ የሚያዋጣህ ይመስልሃል? አስከፈለጉበት ሰዓት አምሽ ተው ቤታቸው የሚገቡ፣ ያሻቸውን የሚለ ብሱ ብሎም ከጓደኞቻቸው ጋር ወደፈለጉ በት ቦታ ባሰኛቸው ሰዓት የሚሄዱ አኩዮችህን ታውቅ ይሆናል። ምናልባት ወላጆቻቸው በሥራ ከመጠመዳቸው የተ ነሳ ልጆቻቸው ምን እንደሚያደርጉ ሳያስተ ውሉ ቀርተው ሊሆን ይችላል። ያም ሆነ ይህ፣ እንዲህ ዓይነቱ የልጅ አስተዳደግ የተሳካ ውጤት እንደማያስገኝ መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። (ምሳሌ 29:15) ዛሬ

ይህን ታውቅ ነበር

ያወጧቸውን መመሪያዎች ፍቅር በሚንጸባረቅበት መንገድ የሚያስፈጽሙ ወላጆች ያሳደጓቸው ወጣቶች፣ በአብዛኛው በትምህርት የላቀ ውጤት እንደሚያመጡ፣ ከሌሎች ጋር ጥሩ ግንኙነት እንደሚኖራቸውና ደስተኞች እንደሚሆኑ ጥናቶች ያሳያሉ።

በዓለም ላይ ለሚታየው የፍቅር መጥፋት ዋነኛው መንስኤ ሰዎች ራስ ወዳድ መሆናቸው ሲሆን ከእነዚህ ሰዎች አብዛኞቹ ቁጥጥር በማይደረግበት ቤተሰብ ውስጥ ያደጉ ናቸው። —2 ጢሞቴዎስ 3:1-5

ደስ ያላቸውን ነገር ሁሉ እንዲያደርጉ የሚፈቀድላቸውን ወጣቶች በማየት ከመቅናት ይልቅ ወላጆችህ መመሪያዎች የሚያወጡልህ ስለሚወዱህና ስለ ሚያስቡልህ እንደሆነ ለመረዳት ሞክር። እንዲያውም ወላጆችህ ምክንያታዊ የሆኑ ገደቦች ማውጣታቸው የይሖዋ አምላክን ምሳሌ እንደሚከተሉ የሚያሳይ ነው፤ ይሖዋ ለሕዝቡ እንዲህ ብሎ ነበር፦ “አስተምርሃለሁ፤ በምትሄድበትም መንገድ እመራሃለሁ፤ እመክርሃለሁ፤ በዐይኔም እከታተልሃለሁ።”—መዝሙር 32:8

አንዳንድ ጊዜ ግን ወላጆችህ የሚያወጧቸው መመሪያዎች የማያፈናፍኑ እን ደሆኑ ይሰማህ ይሆናል። ታዲያ በተወሰነ መጠን ነፃነት ለማግኘት ምን ማድረግ ትችላለህ?

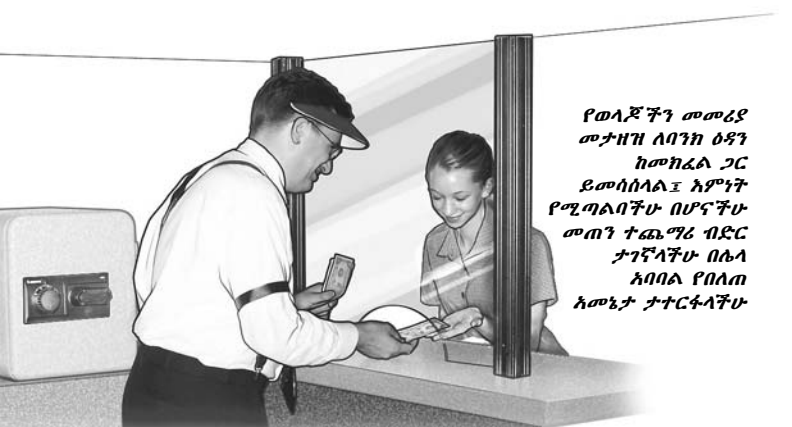
ውጤታማ የሆነ ውይይት ማድረግ

የበለጠ ነፃነት ለማግኘትም ይሁን አሁን ያሉት ገደቦች የሚፈጥሩብህን መጥፎ ስሜት ለማስወገድ እንድትችል ቁልፉ ጥሩ ውይይት ማድረግ ነው። አን ዳንዶች ‘ወላጆቼን ለማነጋገር ምክሬያለሁ፤ ግን ምንም ለውጥ አልመጣም!’ ይሉ ይሆናል። አንተም እንዲህ የሚሰማህ ከሆነ ‘አነጋገሬን ማሻሻል ያስፈል ገኝ ይሆን?’ በማለት ራስህን ጠይቅ። ከወላጆችህ ጋር መነጋገር በጣም አስፈ ላጊ ነው፤ ምክንያቱም (1) ሌሎች የአ ንተን ስሜት ይበልጥ እንዲረዱ ለማድረግ ወይም (2) የፈለግኸውን እንዳታደርግ የተከለከልክው ለምን እንደሆነ ለማወቅ ያስችልሃል። በአርግጥም፣ እንደ አዋቂ መታየት ከፈለግህ ንግግርህም እንደ አዋቂ ሊሆን ይገባል። ይህን ማድረግ የምችች ለው እንዴት ነው?

ጠቃሚ ምክር

ወላጆችህ ተጨማሪ ነፃነት እንዲሰጡህ ከፈለግህ ያወጧ ቸውን መመሪያዎች በመታዘዝ የእነሱን አመኔታ አትርፍ። ታዛዥ ልጅ በመ ሆን ጥሩ ስም ካተረፍክ የምትጠይቃቸውን ነገር የመ ፍቀዳቸው አጋጣሚ ሰፊ ይሆናል።

ስሜትህን መቆጣጠር ተማር። ጥሩ ውይይት ለማድረግ ራስህን መግዛት ያስ ፈልግሃል። መጽሐፍ ቅዱስ “ተላላ ሰው



የወላጆችን መመሪያ መታዘዝ ለባንክ ዕዳን ከመክፈል ጋር ይመሳሰላል፤ አምነት የሚጣልባችሁ በሆናችሁ መጠን ተጨማሪ ብድር ታገኛላችሁ በሌላ አባባል የበለጠ አመኔታ ታተርፋላችሁ

ቍጣውን ያለ ገደብ ይለቀዋል፤ ጠቢብ ሰው ግን ራሱን ይቈጣጠራል” ይላል። (ምሳሌ 29:11) ስለዚህ ከወላጆችህ ጋር በምትነጋገሩበት ጊዜ አትነጫነጭ፣ አታኩርፍ እንዲሁም ሕፃን ይመስል ለምን ተነካሁ አትበል። ወላጆችህ አንድ ነገር ሲከለክሉህ በር የምታላትም ወይም እየተመናጨቅክ የምትሄድ ከሆነ ይህ ዓይነቱ ባሕርይ ይበልጥ ነፃነት አንድታገኝ ከማድረግ ይልቅ ተጨማሪ ገደቦች እን ዲጣሉብህ ሊያደርግ ይችላል።

የወላጆችህን አመለካከት ለመረዳት ሞክር። በነጠላ ወላጅ ያደገች ትሬሲ የተባለች ክርስቲያን ወጣት እንዲህ ትላለች፦ “‘እናቴ መመሪያውን ያወጣችበት ምክንያት ምንድን ነው?’ በማለት ራሴን እጠይቃለሁ።” ትሬሲ የደረሰችበትን መደምደሚያ ስትገልጽ “እናቴ ይህን የምታደርገው የተሸልኩ ሰው መሆን እንድ ችል ለመርዳት ነው” ብላለች። (ምሳሌ 3:1, 2) አንተም የወላጆችህን ስሜት ለመረዳት መሞከርህ ውጤታማ የሆነ ውይይት ለማድረግ ያስችላችኋል።

ለምሳሌ ያህል፣ ወላጆችህ ወደ አንድ ግብዣ እንድትሄድ አልፈቀዱልህም እንበል። ከመከራከር ይልቅ “እንድ የጎለመሰና አምነት የሚጣልበት ሰው ከእኔ ጋር ቢሄድስ?” ብለህ ልትጠይቃቸው ትችላለህ። እርግጥ እንዲህ ብትልም ወላጆ ችህ የጠየቅከውን ነገር ላይፈቅዱልህ ይችላሉ። ሆኖም ያሰሰባቸውን ነገር መረዳ ትህ ተቀባይነት ሊያገኝ የሚችል ሐሳብ ለማቅረብ ጥሩ አጋጣሚ ይፈጥርልሃል።

ማዳላት ሊበል ይችላል?

‘ወላጆች ሁሉንም ልጆች በእኩል ዓይን የማያዩት ለምንድን ነው?’ በማለት ጠይቀህ ታውቃለህ? ከሆነ ልብ ልትለው የሚገባ አንድ ሐቅ አለ፦ ወላጆችህ ሁሉንም ልጆቻቸውን በእኩል ዓይን መመልከታቸው ሁልጊዜ ትክክል ይሆናል ማለት አይደለም። እንደ እውነቱ ከሆነ፣ እዚህ ላይ መነሳት የሚገባው ጥያቄ ‘ወላጆችህ *የሚያስፈልጉህን* ነገሮች አያሟሉልህም?’ የሚለው ነው። ለምሳሌ የወላጆችህ ምክር፣ እርዳታ ወይም ድጋፍ በሚያስፈልግህ ጊዜ ከእነሱ የሚጠበቀውን ነገር ያደርጉልሃል? ከሆነ አድሎ እንደተደረገብህ ብትናገር እውነት ይሆናል? የአንተም ሆነ የወንድሞችህና የእህቶችህ ባሕርይ ወይም የሚያስፈልጋችሁ ነገር የተለያየ በመሆኑ ወላጆቻችሁ ሁላችሁንም ሁልጊዜ በእኩል መንገድ መያዝ አይችሉም። ቤዛ የተባለችው ወጣት ከጊዜ በኋላ ይህንን ተገንዝባለች። ቤዛ አሁን 18 ዓመት የሆናት ሲሆን እንዲህ ብላለች፦ “እኔና ወንድሜ ሁለት የተለያየን ሰዎች በመሆናችን ወላጆቻችን እኩል ሊይዙን አይች ሉም። ወደኋላ መለስ ብዬ ሳስበው ልጅ እያለሁ ይህንን መረዳት አለመ ቻሌ ይገርመኛል።”

ወላጆችህ የሚተማመኑብህ ልጅ ለመሆን ጥረት አድርግ። አንድ ሰው ከባንክ ገንዘብ ተበድሯል እንበል። ይህ ሰው ዕዳውን በጊዜው የሚከፍል ከሆነ የባንኩን አመኔታ ስለሚያተርፍ ባንኩ ወደፊት ተጨማሪ ብድር ሊሰጠው ይች ላል። ከወላጆችህ ጋር ባለህ ግንኙነትም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ወላጆችህን የመታዘዝ “ዕዳ” አለብህ። በትናንሽ ነገሮችም እንኳ አምነት የሚጣልብህ መሆን ህን ካስመሠከርክ በወላጆችህ ዘንድ የበለጠ አመኔታ ታተርፋለህ። በሌላ በኩል ግን ዕዳህን በጊዜው ካልከፈልክ ባንኩ ለአንተ የሚሰጠውን ብድር ሊቀንስ አሊ ያም ከናካቴው ሊያቆም እንደሚችል ሁሉ በተደጋጋሚ ጊዜ የወላጆችህን ትእ ዛዝ የምትጥስ ከሆነም ወላጆችህ በአንተ ላይ ያላቸው አምነት ቢቀንስ ወይም እስከነጭራሹ ቢጠፋ ልትገረም አይገባም።

የወላጆችህን መመሪያ ስትጥስ

የወላጆችህን መመሪያ ብትጥስ ምን ማድረግ ይኖርብሃል? ለምሳሌ የታዘዝ ከውን ሥራ አልሠራህም ወይም በተወሰነልህ ሰዓት ቤት አልገባህም አሊ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 3 ተመልከት

ያም ደግሞ ከተፈቀደልህ ሰዓት በላይ ስልክ አውርተሃል እንበል። (መዝሙር 130:3) በዚህ ጊዜ ምክንያትህን ለወላጆችህ መናገር ይኖርብሃል! ታዲያ ችግሩ እንዳይባባስ ምን ልታደርግ ትችላለህ?



አውነቱን ተናገር። የማይመስል ነገር አታውራ። አለዚያ ወላጆችህ በአንተ ላይ ያላቸው እምነት ጨርሶ ሊጠፋ ይችላል። ስለዚህ ሐቀኛ ሁን፤ እንዲሁም ጉዳዩን አድበስብሰህ ለማለፍ አት ሞክር። (ምሳሌ 28:13) ድርጊትህ ትክክል እንደሆነ ለማሳመን ከመጣር ወይም ጥፋትህን ቀለል አድርገህ ከመናገር ተቆጠብ። እንዲሁም ‘የለዘበ መልስ ቍጣን እንደሚያበርድ’ ምንጊዜም አስታውስ። —ምሳሌ 15:1

ይቅርታ ጠይቅ። ወላጆችህን በማስጨነቅህ፣ በማ በሳጨትህ ወይም በአነሱ ላይ ጫና በመፍጠርህ በጣም እን ዳዘንክ መግለጽህ ተገቢ ከመሆኑም በላይ የሚደርስብህን ቅጣት ሊያቀልልህ ይችላል። ሆኖም የተጸጸትከው ከልብህ መሆን አለበት።

ጥፋትህ የሚያስከትለውን ቅጣት ለመቀበል ፈቃ ደኛ ሁን። (ገላትያ 6:7) በተለይ መቀጣትህ ተገቢ



ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

የወላጆቼን መመሪያ ከጣስኩ እንዲህ አላቸዋለሁ፦

.....

.....

የወላጆቼን አመኔታ ለማትረፍ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



‘አባትህንና እናትህን አክብር፤ ይህም መልካም እንዲሆንልህ ያደርጋል።’
—ኤፌሶን 6:2, 3

አንዳልሆነ ከተሰማህ መጀመሪያ ላይ የሚቀናህ ቅጣቱን ላለመቀበል ሙግት መግጠም ሊሆን ይችላል። ሆኖም ድርጊትህ ያስከተለውን ውጤት መቀበል የጉልምስና ምልክት ነው። ከሁሉ የተሻለው አማራጭ የወላጆችህን አመኔታ መልሰህ ለማግኘት መጣር ሊሆን ይችላል።

ከላይ ከተዘረዘሩት ሦስት ነጥቦች መካከል ይበልጥ ልትሠራበት እንደሚገባ የሚሰማህን በክፍት ቦታው ላይ ጻፍ። ✎ .....

ወላጆችህ ሚዛናዊ በሆነ መልኩ አንተን የመቆጣጠር ኃላፊነት እንዳለባቸው ማስታወስ ይገባሃል። መጽሐፍ ቅዱስ ‘ስለ አባትህ ትእዛዝ’ እና ‘ስለ እናትህ ትምህርት’ ወይም ሕግ የሚናገረው ለዚህ ነው። (ምሳሌ 6:20) ያም ቢሆን ወላጆችህ የሚያወጡልህ መመሪያ ሕይወትህን መራራ እንደሚያደርገው ሊሰማህ አይገባም። ከዚህ በተቃራኒ ለወላጆችህ ሥልጣን የምትገዛ ከሆነ ‘መልካም እንደሚሆንልህ’ ይሖዋ ቃል ገብቷል!—ኤፌሶን 6:1-3

በሚቀጥለው ምዕራፍ ***አባትህ ወይም እናትህ የዕፅ ወይም የአልኮል ሱሰኞች ናቸው? አንዲህ ያለውን ችግር መቋቋም የምትችለው እንዴት እንደሆነ ትምህርት ታገኛለህ።***

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንድ ጊዜ ወላጆችህ ቁጥጥር እንደሚያበዙብህ የሚሰማህ ከሆነ አንዲህ የሚያደርጉት ለምን ይመስልሃል?**
- **ወላጆችህ የሚጥሉብህ ገደቦች አንዳንድ ጊዜ የሚያበሳጩህ ለምን ሊሆን ይችላል?**
- **ከወላጆችህ ጋር በምትነጋገርበት መንገድ ላይ ማሻሻያ ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው?**

ወላጆችህን አነጋግራቸው!



ከዚህ በፊት ባሉት ሁለት ምዕራፎች ላይ ወላጆችህ ከሚሰነዝሩብህ ነቀፋ አንዲሁም ከሚያወጧቸው መመሪያዎች ጋር በተያያዘ ምን ማድረግ አንደምትችል የሚጠቁም ሐሳብ ቀርቧል። ታዲያ ወላጆችህ ከሚገባው በላይ አንደሚነቅፉህ ወይም መመሪያዎቻቸው በጣም ጥብቅ አንደሆኑ ቢሰማህ ምን ማድረግ ትችላለህ? ይህን ጉዳይ አንስተህ ልታነጋግራቸው የምትችለው እንዴት ነው?

- ወላጆችህን በሥራ ባልተወጠሩበትና አንተም በተረጋጋህበት ሰዓት አነጋግራቸው።
- ስሜታዊ ሳትሆን ከልብህ የሚሰማህን ለወላጆችህ ንገራቸው። አንዲሁም ተገቢውን አክብሮት አሳያቸው።

ወላጆችህ ከሚገባው በላይ አንደሚነቅፉህ የሚሰማህ ከሆነ አንዲህ ልትላቸው ትችላለህ፦ *"ትክክል የሆነውን ነገር ለማድረግ የቻልኩትን ያህል አየጣርኩ ነው፤ ሁልጊዜ ስነቀፍ ግን ይህን ማድረግ ይከብደኛል። ስለዚህ ጉዳይ መነጋገር አንችላለን?"*

ስለዚህ ጉዳይ አንተ ራስህ ከወላጆችህ ጋር ውይይት ለመጀመር ምን ማለት አንደምትችል ከዚህ በታች ጻፍ።

✎.....

✔ **ጠቃሚ ምክር፦** ለውይይቱ መንደርደሪያ አንዲሆንህ በምዕራፍ 21 ላይ የቀረቡትን ነጥቦች አንሳላቸው። ምናልባትም ወላጆችህ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ በቀረቡት ትምህርቶች ላይ ከአንተ ጋር ለመወያየት ሊነሳሱ ይችላሉ።

ወላጆችህ ተገቢውን ነፃነት አንዳልሰጡህ የሚሰማህ ከሆነ አንዲህ ልትላቸው ትችላለህ፦ *"ከጊዜ በኋላ የበለጠ ነፃነት ማግኘት አንድችል ይበልጥ ኃላፊነት የሚሰማኝ ሰው ለመሆን ጥረት ማድረግ አፈልጋለሁ። በዚህ ረገድ ምን ማሻሻል አንደሚገባኝ ልትነግሩኝ ትችላላችሁ?"*

ስለዚህ ጉዳይ አንተ ራስህ ከወላጆችህ ጋር ውይይት ለመጀመር ምን ማለት አንደምትችል ከዚህ በታች ጻፍ።

✎.....

✔ **ጠቃሚ ምክር፦** "ወላጆቼ ተጨማሪ ነፃነት አንዲሰጡኝ ለማድረግ የምችለው አንዴት ነው?" የሚል ርዕስ ያለውን የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 3 ተመልከት። ከዚያም ባነበብከው ላይ ተመሥርተህ ከወላጆችህ ጋር ልትወያይባቸው የምትፈልጋቸውን ጥያቄዎች ጻፍ።



23

አባቴ የዕፅ ወይም የአልኮል ሱሰኛ ቢሆንስ?

“አባዬ መኪናውን ለመጠገን እንደሚሄድ ነግሮን ነበር፤ ሆኖም ቀኑን ሙሉ ድምፁን አጥፍቶ ዋለ። እማዬ በተደጋጋሚ ብትደውልለትም ስልኩን አላነሳውም። በዚህ ጊዜ ሁኔታው ስላስጨነቃት ፊቷ መለዋወጥ ጀመረ። ከዚያም ‘እስቲ አባት ሽን ልፈልገው’ ብላኝ ለመውጣት ተነሳች።

“ብዙም ሳይቆይ እማዬ ተመለሰች፤ ሆኖም ብቻዋን ነበረች። ‘አባዬ መኪናው ጋ አልነበረም አይደል?’ አልኳት። ‘አዎ’ አለችኝ።

“በዚያች ቅጽበት፣ አባዬ እንደ ድሮው እኛን ማታለል እንደ ጀመረ ገባኝ። ባለፈውም ልክ እንዲህ ነበር ያደረገው። ምን መሰላችሁ፣ አባቴ የዕፅ ሱሰኛ ነው። አባዬ ወደ ቤት ሲመለስ እኔና እማዬ በጭንቀት ናላችን ዞሮ ነበር። በነገሩ በጣም ስለተበሳጨሁ በማግስቱ ዘግቼው ዋልኩ፤ በኋላ ላይ ግን እንዲህ በማድረጌ በጣም ተሰማኝ።”—ካረን፣ 14

በሚሊዮን የሚቆጠሩ ወጣቶች ከወላጆቻቸው አንዱ የዕፅ ወይም የአልኮል ሱሰኛ በመሆኑ አደንዳንዱን ቀን የሚያሳልፉት በችግር ነው። አባትህ ወይም እናትህ የሱስ ተገዢ ከሆኑ በእነሱ ታፍርና ትበሳጭ ይሆናል፤ አልፎ ተርፎም ሁኔታው ሊያስቅጣህ ይችላል።

ለምሳሌ የሜሪ አባት በሌሎች ፊት ሲሆን ጥሩና ደግ ሰው ይመስል ነበር። ይሁንና ያልታወቀበት የአልኮል ሱሰኛ ነበር፤ ቤት ሲሆን በቤተሰቡ ላይ በተለ ያየ መንገድ በደል ያደርስባቸው ብሎም ጸያፍ ነገር ይናገራቸው ነበር። “ሰዎች በጣም ጥሩ አባት እንዳለንና ዕድለኞች እንደሆንን ይነግሩን ነበር” ስትል ሜሪ በምሬት ታስታውሰለች።*

አባትህ የአልኮል አሊያም የዕፅ ሱሰኛ ከሆነ ይህን ችግር መቋቋም የምት ችለው እንዴት ነው?#

ሱሰኛ የሆነበትን ምክንያት መረዳት

በመጀመሪያ ደረጃ አባትህ ስላለበት ችግር በተወሰነ መጠን ለመረዳት መሞከሩ ጠቃሚ ነው። “ጥበበኞች ያድምጡ፤ ትምህርታቸውንም ያዳብሩ” በማለት ምሳሌ 1:5 ይናገራል። ስለዚህ ሱስ ምን እንደሆነ እንዲሁም ለአል ኮል ወይም ለዕፅ ሱሰኝነት የሚጋለጡት አነማን እንደሆኑና ሱሰኛ የሚሆኑት ለምን እንደሆነ ማወቅህ ጥሩ ነው።

ለምሳሌ፣ አንድ ሰው የአልኮል ሱሰኛ የሚባለው አልፎ አልፎ ከልክ በላይ ስለጠጣ አይደለም። ከዚህ በተቃራኒ ግለሰቡ ሥር የሰደደ ከመጠን በላይ የመ ጠጣት ችግር አለበት። ከመጠጥ ሌላ የሚታየው ነገር የለም፤ እንዲያውም ያለ መጠጥ መንቀሳቀስ አይችልም። ከዚህም በላይ አንድ ጊዜ መጠጣት ከጀመረ ማቆም ይከብደዋል። ይህ ሱስ ከቤተሰቡ፣ ከሥራውና ከጤንነቱ ጋር በተያያዘ ከባድ ችግር ይፈጥርበታል።

አንዳንድ ሰዎች በተፈጥሯቸው መጠጥ ስለሚወዱ ለአልኮል ሱስ የተጋለጡ ሊሆኑ ቢችሉም ከስሜት ጋር የተያያዙ ጉዳዮችም ለዚህ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ። እንዲያውም የአልኮል ሱሰኛ የሆኑ ብዙ ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ ለራሳቸው

---

* የአልኮል ሱሰኛ የሆነ ወላጅ ካለህና በደል እያደረሰብህ ከሆነ እርዳታ ለማግኘት መጣር ይኖርብሃል። ለአንድ የምታምነው አዋቂ ሰው ጉዳዩን ንገረው። የይሖዋ ምሥክር ከሆንክ አንድ የጉባኤ ሽማግሌ ወይም የጎለመሰ ክርስቲያን ማነጋገር ትችላለህ።

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የአልኮል ወይም የዕፅ ሱሰኛ ተደርጎ የተገለጸው አባት ቢሆንም ነጥቦቹ ሱሰኛ የሆነች እናት ላላቸው ልጆችም ይሠራሉ።

> “የወላጆቼ ሁኔታ ወደፊትም ቢሆን ሊያሸማቅቀኝ እንደሚችል አውቃለሁ፤ ሆኖም በይሖዋ እስከታመንኩ ድረስ ሁኔታውን ለመቋቋም የሚያስችለኝን ብርታት እንደሚሰጠኝም አውቃለሁ።” —ማክስዌል

መጥፎ አመለካከት አላቸው። (ምሳሌ 14:13) አንዳንዶቹ ደግሞ ያደጉት የአልኮል ሱሰኛ የሆነ ወላጅ ባለበት ቤተሰብ ውስጥ ነው። አነዚህ ሰዎች የሚጠጡት በልጅነታቸው የደረሰባቸውን የስሜት ቁስል ለማደንዘዝ ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው የዕፅ ሱሰኛ አንዲሆን የሚያደርጉት ምክንያቶችም ተመሳሳይ ሊሆኑ ይችላሉ።

አርግጥ ነው፣ መጠጣት ወይም ዕፅ መውሰድ አንድ ሰው ያለበትን ችግር ከማባባስ ሌላ የሚፈይደው ነገር የለም፤ አነዲያውም አስተሳሰቡ ይበልጥ አነዲዛባና ስሜቱ አነዲዘበራረቅ ያደርገዋል። በመሆኑም አባትህ ከሱሱ ለመላቀቅ አነዲችል ከባለሙያዎች ከፍተኛ አርዳታ ማግኘት ያስፈልገው ይሆናል።

በምትጠብቀው ነገር ረገድ ማስተካከያ አድርግ

አባትህ አንዲህ ያለ አሳፋሪ ድርጊት የሚፈጽመው ለምን አንደሆነ መረዳትህ በራሱ ችግሩን አንደማያስወግደው የታወቀ ነው። ያም ሆኖ አባትህ ስላለበት ችግር የተወሰነ ግንዛቤ ማግኘትህ ይበልጥ ርኅራኄ አንድታሳየው ሊያነሳሳህ ይችላል።

ይህን ታውቅ ነበር

በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ “አክብር” የሚለው ቃል ሥልጣንን አምኖ መቀበልን ያመለክታል። (ኤፌሶን 6:1, 2) በመሆኑም ወላጅህን ማክበር አለብህ ሲባል ሁልጊዜ በድርጊቱ መስማማት ያስፈልግሃል ማለት አይደለም።

ለምሳሌ ያህል፣ አባትህ አግሩን ተሰብሮ ቢሆን አብሮህ አግር ኳስ አንዲጫወት ትጠብቅበታለህ? አባትህ ጉዳት የደረሰበት በራሱ ጥፋት አንደሆነ ብታውቅስ? ነገሩ አንደሚያበሳጭህ ምንም ጥርጥር የለውም። ያም ቢሆን አባትህ አግሩ አስኪድን ድረስ አብሮህ ሊጫወት አንደማይችል ትገነዘባለህ። ይህን ማወቅህ ከአሱ በምት ጠብቀው ነገር ረገድ ማስተካከያ አንድታደርግ ይረዳሃል።



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ሕዝቅያስ

ሕዝቅያስ በሕይወቱ ውስጥ **ትልቅ ውሳኔ** የሚያደርግበት ወቅት ላይ ደርሷል። ገና በ25 ዓመቱ የይሁዳ ንጉሥ ሆነ። ምን ዓይነት ንጉሥ ይወጣው ይሆን? አባቱ ንጉሥ አካዝ የተወውን **መጥፎ ምሳሌ** ይከተል ይሆን? አካዝ **ከሃዲ** የነበረ ሲሆን እስከ ዕለተ ሞቱ ድረስ **ከክፉ ድርጊቱ አልተመለሰም።** አካዝ ጣዖት አምልኮን በማስፋፋት ብቻ ሳይወሰን ከሕዝቅያስ ወንድሞች ቢያንስ አንዱን የሚቃጠል መሥዋዕት አድርጎ አቅርቦ ነበር። (2 ዜና መዋዕል 28:1-4) ሕዝቅያስ ግን የአባቱን የግብዝነት አካሄድ በማየት ከይሖዋ አምልኮ አልራቀም፤ ወይም ደግሞ የአባቱን የተሰሳተ አካሄድ ለመከተል አልተነሳሳም። ከዚህ በተቃራኒ ሕዝቅያስ **‘ከይሖዋ ጋር ተጣብቋል።’**—2 ነገሥት 18:6

አባትህ ወይም እናትህ የይሖዋን አምልኮ ያጥላላሉ? አካላዊና ስሜታዊ ጥቃት ያደርሱብሃል? ወይም የሱስ ተገዢ ናቸው? ከሆነ አንተም የወላጅህን ስህተት **መድገም የለብህም!** ሕዝቅያስ መጥፎ የሆነ አባት ቢያሳድገውም ይህ ሕይወቱን እንዲያበላሸው አልፈቀደም። እንዲያውም በጣም ጥሩ ንጉሥ ከመሆኑ የተነሳ “ከእርሱ በኋላ ከይሁዳ ነገሥታት ሁሉ፣ እንደ እርሱ ያለ አልነበረም” ተብሎለታል። (2 ነገሥት 18:5) አንተም የቤተሰብ ሕይወትህ አስቸጋሪ ቢሆንም እንደ ሕዝቅያስ **የተሳካ** ሕይወት መምራት ትችላለህ። እንዴት? ምንጊዜም ‘ከይሖዋ ጋር ተጣበቅ።’



አባትህ ያለበትን ሱስ፣ አንደ ልብ አንዳይንቀሳቀስ አንደሚያግደው የአካል ጉዳት አድርገህ መመልከትህ ከአሱ በምትጠብቀው ነገር ረገድ ማስተካከያ አንድታደርግ ይረዳሃል

በተመሰሰይም የአልኮል ወይም የዕፅ ሱሰኛ የሆነ ሰው በትክክል አንዳ ያስብና የተረጋጋ ስሜት አንዳይኖረው የሚያደርግ “ጉዳት” ደርሶበታል። አውነት ነው፣ አባትህ “ጉዳት” የደረሰበት በራሱ ጥፋት ነው። በመ ሆኑም አባትህ አንዲህ ያለ የሞኝነት ድርጊት በመፈጸሙ መበሳጨትህ ስህተት አይደለም። ያም ሆኖ አባትህ ከሱሱ “ለመዳን” የሚያስችለውን አርዳታ አስኪያገኝ ድረስ አን ተን ለመንከባከብ ያለው አቅም በጣም ውስን ይሆናል። አባ ትህ ያለበትን ሱስ፣ አንደ ልብ አንዳይንቀሳቀስ አንደሚያግደው የአካል ጉዳት አድርገህ መመልከትህ ከአሱ በምትጠብቀው ነገር ረገድ ማስተካከያ አንድታደ ርግ ይረዳሃል።

ምን ማድረግ ትችላለህ?

አባትህ ባሕርይውን አስኪያስተካክል ድረስ ያለበት ሱስ የሚያስከትላቸውን ችግሮች ተቀብለህ መኖርህ ግድ አንደሆነ መገንዘብ ይኖርብሃል። ታዲያ ችግሩን ለመቋቋም ምን ማድረግ ትችላለህ?

አባትህ ሱሰኛ መሆኑ ለሚያስከትለው ችግር ኃላፊነቱን አትውሰድ። አባትህ በሱስ ለመጠመዱ ኃላፊነቱን መውሰድ ያለበት አሱ ራሱ አንጂ ሌላ ማንም አይደለም። ገላትያ 6:5 “አያንዳንዱ የራሱን የኃላፊነት ሸክም ይሸ ከማል” ይላል። በመሆኑም አባትህ ከሱሱ አንዲላቀቅ የማድረግም ሆነ ሱሱ ከሚያስከትልበት ችግር የመታደግ ኃላፊነት የለብህም። ለምሳሌ፣ ሥራ ያልገ



“ጥበብ ሰውን ታጋሽ ታደርገዋለች።”
—ምሳሌ 19:11

• • • • • • • • •

ባበትን ምክንያት በተመለከተ ለአለቃው የመዋሸት ወይም ጥንብዝ ብሎ ሰክሮ ሲመጣ ተሸክመህ አልጋው ላይ የማስተኛት ግዴታ የለብህም።

አባትህ አርዳታ ለማግኘት አንዲጥር አበረታታው። የአባትህ ዋነኛ ችግር፣ አርዳታ የሚያሻው ችግር እንዳለበት አምኖ ለመቀበል ፈቃደኛ አለመሆኑ ሊሆን ይችላል። አባትህ ስካሩ ሲበርድለትና ሲረጋጋ አናትህ በዕድሜ ከፍ ካሉት ልጆች ጋር በመሆን ይህ ጠባየ ቤተሰቡን ምን ያህል እየጎዳው እንዳለና ምን ማድረግ እንደሚገባው ልትነግረው ትችል ይሆናል።

ከዚህም በተጨማሪ አባትህ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ራሱን በመጠየቅ መልሱን በጽሑፍ ማስፈሩ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል፦ *መጠጣቴን ወይም ዕፅ መውሰዴን ከቀጠልኩ እኔም ሆንኩ ቤተሰቤ ምን ሊደርስብን ይችላል? ይህንን ልማዴን እርግፍ አድርጌ ብተው ምን ጥቅም አገኛለሁ? አርዳታ ለማግኘት ምን ማድረግ ይኖርብኛል?*

ግጭት ሊፈጠር እንደሆነ ከተሰማህ ከአካባቢው ራቅ። ምሳሌ 17:14 “ጠብ ከመጫሩ በፊት ከነገር [“ከአካባቢው፣” *NW*] ራቅ” ይላል። ጥል ሲነሳ በመሃል ጣልቃ በመግባት ራስህን ለአደጋ አታጋልጥ። ከተቻለ ወደ ክፍ ልህ ግባ፤ አሊያም ወደ ጓደኛህ ቤት ሂድ። አባትህ አካላዊ ጥቃት የሚሰነዝር ከሆነ የሌሎችን አርዳታ መጠየቅ ያስፈልግህ ይሆናል።

ራስህን አትከንን። አንዳንድ ወጣቶች ሱሰኛ በሆነው አባታቸው በጣም የሚ በሳጩ ሲሆን ይህ ደግሞ የጥፋተኝነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል። በተ ለይ ደግሞ አባትህ ሱሰኛ በመሆኑ ምክን ያት ተገቢውን ፍቅርና ድጋፍ የማይሰጥህ ከሆነ በተወሰነ መጠን በእሱ መበሳጨ ትህ የሚያስገርም አይደለም። በእርግጥ

ጠቃሚ ምክር

መጥላት ያለብህ አባትህ የሚፈጽመውን መጥፎ ድርጊት እንጂ ራሱን አባትህን አይደለም።
—ምሳሌ 8:13፤ ይሁዳ 23

መጽሐፍ ቅዱስ ወላጅህን የማክበር ግዴታ አንዳለብህ ይገልጻል። (ኤፌሶን 6:2, 3) ይሁንና “አክብር” የሚለው ቃል የአንድን ፖሊስ ወይም ዳኛ ሥል ጣን አንደምታከብር ሁሉ የአባትህንም ሥልጣን ማክበር አንዳለብህ የሚጠቁም ነው። አንዲህ ለማድረግ አባትህ ሱሰኛ በመሆኑ መስማማት አለብህ ማለት አይ ደለም። (ሮም 12:9) አባትህ የመጠጥ ወይም የዕፅ ተገዢ መሆኑ ቢያስጠ ላህ መጥፎ ሰው ነህ ማለት አይደለም፤ ደግሞም የሱስ ተገዢ መሆን የሚያስ ጠላ ነገር ነው!—ምሳሌ 23:29-35

ከሚያንጹ ሰዎች ጋር ጊዜ አሳልፍ። ቤታችሁ የተበጣበጠ በሚሆንበት ጊዜ ሰላማዊ የቤተሰብ ሕይወት ምን ማለት አንደሆነ አንኳ ሊጠፋብህ ይች ላል። ስለዚህ ጥሩ መንፈሳዊ አቋም ካላቸውና ከተረጋጉ ሰዎች ጋር ጊዜ ማሳ ለፍህ ጠቃሚ ነው። የክርስቲያን ጉባኤ አባላት ከፍተኛ ማበረታቻና ድጋፍ ሊሰ ጡህ አልፎ ተርፎም በቤት ውስጥ ካለብህ ውጥረት ለተወሰነ ጊዜም ቢሆን እፎይታ እንድታገኝ ሊረዱህ ይችላሉ። (ምሳሌ 17:17) በጉባኤ ውስጥ ካሉ የተለያዩ ቤተሰቦች ጋር ጊዜ ስታሳልፍ ጥሩ የቤተሰብ ሕይወት አንዳላቸው ስለ ምታስተውል ግሩም አርዓያ ይሆኑሃል፤ ይህ ደግሞ በቤትህ ውስጥ በምትመለ ከተው መጥፎ ምሳሌ አንዳትቀረጽ ይረዳሃል።

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አባቴ ጸያፍ ንግግር የሚናገረኝ ወይም አካላዊ ጥቃት የሚያደርስብኝ ከሆነ አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

አባቴ እርዳታ አንዲሻ ለማበረታታት አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

አንተም አርዳታ ለማግኘት ሞክር። ለአንድ ለምታምነው የጎለመሰ ሰው ስሜትህን አውጥተህ መናገርህ በጣም ይረዳሃል። የጉበኤ ሽማግሌዎች አር ዳታ በሚያስፈልግህ ጊዜ አንተን ለመርዳት ፈቃደኞች ናቸው። መጽሐፍ ቅዱስ አነዚህ ወንዶች 'ከነፋስ መከለያ፣ ከወጀብ መጠጊያ እንዲሁም በበረሃ እንደ ውሃ ምንጭ፣ በተጠማም ምድር እንደ ትልቅ ቋጥኝ ጥላ' ሊሆኑ እን ደሚችሉ ይናገራል። (ኢሳይያስ 32:2) ስለዚህ ማጽናኛና ምክር ለማ ግኘት ወደ አነዚህ ወንድሞች መሄዱ ሊያስፈራህ ወይም ሊያሳፍርህ አይ ገባም።

ከላይ ከተጠቀሱት ስድስት ነጥቦች መካከል መጀመሪያ ተግባራዊ ልታደ ርገው የምትፈልገውን ጻፍ። ✎.....

በቤታችሁ ውስጥ ያለውን ሁኔታ መለወጥ አትችል ይሆናል፤ ሆኖም ሁኔታው በአንተ ላይ በሚያሳድረው ተጽዕኖ ረገድ ለውጥ ማምጣት ትችላ ለህ። አባትህን ለመቆጣጠር ከመሞከር ይልቅ ልትቆጣጠረው በምትችለው ግለሰብ ይኸውም *በራስህ* ላይ ትኩረት አድርግ። "የራሳችሁን መዳን ለመፈ ጸም ተግታችሁ ሥሩ" በማለት ሐዋርያው ጳውሎስ ጽፏል። (ፊልጵስዩስ 2: 12) አንዲህ ማድረግህ አዎንታዊ አመለካከት እንድታዳብር ይረዳሃል፤ አባት ህም ከሱ ለመላቀቅ አርዳታ አንዲሻ ሊያነሳሳው ይችላል።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ወላጆችህ ነጋ ጠባ የሚጨቃጨቁ ቢሆንስ? ይህ ሁኔታ የሚፈጥርብህን የስሜት መረበሽ መቋቋም የምትችለው አንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንድ ሰዎች የአልኮል ወይም የዕፅ ሱሰኛ እንዲሆኑ የሚያደርጋቸው ምክንያት ምንድን ነው?**
- **አባትህ በሱስ ለመጠመዱ አንተ ኃላፊነቱን መወሰድ የማይኖርብህ ለምንድን ነው?**
- **ካለህበት ሁኔታ አንጻር ለውጥ ማምጣት የምትችለው በየትኞቹ ነገሮች ላይ ነው? ይህንን ማድረግ የምትችለውስ አንዴት ነው?**

አባትህ ወይም እናትህ ይሖዋን ማገልገላቸውን ቢያቆሙ

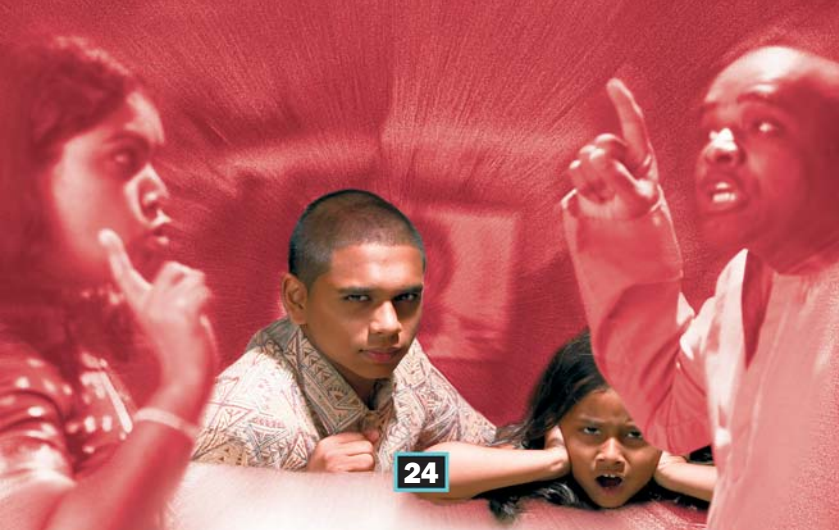
ከወላጆችህ አንዳቸው የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያዎች መከተላቸውን ቢተዉ ምናልባትም የክርስቲያን ጉባኤ አባል መሆናቸውን አንዳቆሙ ቢገልጹ አንተ ምን ማድረግ ትችላለህ?

● ይሖዋ፣ በወላጆችህ ድርጊት አንተን ተጠያቂ እንደማያደርግህ ተገን ዘብ። መጽሐፍ ቅዱስ “እያንዳንዳችን ስለ ራሳችን ለአምላክ መልስ እንሰ ጣለን” በማለት ይናገራል።—ሮም 14:12

● ከአንተ የተሻለ ሁኔታ ካላቸው ሌሎች ወጣቶች ጋር ራስህን አታወ ዳድር። (ገላትያ 5:26) አንድ ወጣት አባቱ ቤተሰቡን ትቶ ከሄደ በኋላ ምን እንዳደረገ ሲገልጽ እንዲህ ብሏል፦ “እንዲህ ባሉ ሐሳቦች ከመብሰል ሰል ይልቅ ሁኔታውን መቋቋም በሚቻልባቸው መንገዶች ላይ ማተኮሩ ይበልጥ ጠቃሚ ነው።”

● አባትህ ወይም እናትህ መጥፎ ጎዳና ቢከተሉም ለእነሱ አክብሮት ማሳየ ትህን ቀጥል፤ እንዲሁም ከአምላክ መመሪያዎች ጋር የሚቃረን እስካልሆነ ድረስ የሚያዝዙህን ነገር ፈጽም። ልጆች ወላጆቻቸውን እንዲያከብሩ ይሖዋ የሰጣቸውን ትእዛዝ መፈጸም የሚኖርባቸው ወላጆቻቸው አማኝ ሲሆኑ ብቻ አይደለም። (ኤፌሶን 6:1-3) ወላጆችህ ድክመት ቢኖርባቸ ውም የምታከብራቸውና የምትታዘዛቸው ከሆነ ለይሖዋ ፍቅር እንዳለህ ታሳያለህ።—1 ዮሐንስ 5:3

● ከክርስቲያን ጉባኤ ጋር ተቀራረብ። በጉባኤ ውስጥ ትልቅ መንፈሳዊ ቤተሰብ ስለምታገኝ ጉባኤው የአረፍት ቦታ ይሆንልሃል። (ማርቆስ 10: 30) ዴቪድ የተባለ አንድ ወጣት አባቱ ይሖዋን ማገልገሉን በማቆሙ የጉ ባኤው አባላት እሱንና ቤተሰቡን እንዳያገሏቸው ፈርቶ ነበር። ይሁንና ዴቪድ ፍራቻው መሠረተ ቢስ እንደነበረ ተገነዘበ። “የጉባኤው አባላት አላገለሉንም” ብሏል። “ይህም ጉባኤው በጥልቅ እንደሚያስብልን አረጋግ ጠልኛል።”



24

ወላጆቼ የሚጨቃጨቁ ከሆነ ምን ማድረግ ይኖርብኛል?

ወላጆችህ በአንተ ፊት ተጨቃጭቀው ያውቃሉ? ከሆነ በስተ ቀኝ ከተዘረዘሩት መካከል ብዙ ጊዜ የሚያጨቃጭቃቸው ጉዳይ የትኛው ነው?

- ❑ ገንዘብ
- ❑ የቤት ውስጥ ሥራዎች
- ❑ ዘመዶች
- ❑ አንተ

የወላጆችህ መጨቃጨቅ የሚፈጥርብህን ስሜት በተመለከተ ልትነግራቸው የምትፈልገው ነገር አለ? ሐሳብህን ከታች ጻፍ።

.....

.....

በወላጆችህ መካከል የሚፈጠረው ጭቅጭቅ በአንተ ላይ ተጽዕኖ ማሳደሩ አይቀርም። ይሁንና ወላጆችህን ስለምትወዳቸውና የሚያስፈልጉህን ነገሮች የሚያሟሉልህ አካሉ ስለሆኑ እርስ በርስ ሲጨቃጨቁ ማየትህ ሊያስጨንቅህ ይችላል። ማሪ የተባለች ወጣት በተናገረችው ሐሳብ ትስማማ ይሆናል፤ “ወላጆቼ እርስ በርስ እንደማይከባበሩ እየተሰማኝ አካሉን ማክበር ይከብደኛል” ብላለች።

ወላጆችህ ሲነታረኩ መመልከትህ አንድ አሳዛኝ እውነታ እንድትገነዘብ ያደርግሃል፦ ወላጆችህ የምታስበውን ያህል ፍጹማን አይደሉም። ይህ ሐቅ ዱብ ዕዳ ሊሆንብህና ስጋት እንዲያድርብህ ሊያደርግህ ይችላል። የወላጆችህ ጭቅጭቅ የማያበራ ወይም የከረረ ከሆነ ትዳራቸው በቋፍ ላይ እንዳለ ሆኖ ሊሰማህ ይችላል። ማሪ እንዲህ ብላለች፦ “ወላጆቼ ሲጨቃጨቁ ስሰማ መፋታታቸው እንደማይቀርና አኔም ከማንኛቸው ጋር እንደምኖር መምረጥ እንደሚኖርብኝ አስባለሁ። ከዚህም ሌላ ከወንድሞቼና ከአህቶቼ ጋር እንዳልለያይ አፈራለሁ።”

ወላጆች መግባባት የሚያቅታቸው ለምንድን ነው? መነታረክ በሚጀምሩበት ጊዜስ ምን ማድረግ ይኖርብሃል?

ወላጆች መግባባት የሚያቅታቸው ለምንድን ነው?

በጥቅሉ ሲታይ ወላጆችህ ‘እርስ በርስ በፍቅር ተቻችለው እየኖሩ’ ሊሆን ይችላል። (ኤፌሶን 4:2) ይሁንና መጽሐፍ ቅዱስ “ሁሉም ኃጢአት ሠርተዋል፤ የአምላክንም ክብር ማንጸባረቅ ተስኗቸዋል” ይላል። (ሮም 3:23) ወላጆችህ ፍጹማን አይደሉም። በመሆኑም አንዳቸው በሌላው ሲበሳጩና ሁኔታው እየተባባሰ ሄዶ አንዳንድ ጊዜ ሲጨቃጨቁ ብትመለከት ሊያስገርምህ አይገባም።

በተጨማሪም የምንኖረው ‘ለመቋቋም በሚያስቸግር በዓይነቱ ልዩ የሆነ ዘመን’ ውስጥ እንደሆነ አስታውስ። (2 ጢሞቴዎስ 3:1) የቤተሰቡን ጉሮሮ ለመድፈንና የቤት ወጪዎችን ለመሸፈን የሚደረገው ጥረት እንዲሁም በሥራ ቦታ የሚያጋጥመው ውጥረት አንድ ላይ ተዳምረው በትዳር ላይ ከፍተኛ ጫና ያሳድራሉ። ከዚህም በላይ ሁለቱም ወላጆችህ ሰብዓዊ ሥራ ካላቸው አንዳንድ የቤት ውስጥ ሥራዎችን ማን ያከናውን የሚለው ጉዳይ አለመግባባት እንዲፈጠር ሊያደርግ ይችላል።

ይህን ታውቅ ነበር

በጣም በሚዋደዱ ሰዎች መካከልም እንኳ አለመግባባት የሚፈጠርበት ጊዜ ሊኖር ይችላል።

> ***“ወላጆቼ ፍጹማን እንዳልሆኑና እነሱም እንደ እኔ ችግሮች እንደሚያጋጥሟቸው መገንዘቤ የእነሱ መጨቃጨቅ የሚፈጥርብኝን ስሜት ለመቋቋም ረድቶኛል።”*** **—ካቲ**

ወላጆችህ በአንዳንድ ጉዳዮች አልተስማሙም ማለት ትዳራቸው አበቃለት ማለት አይደለም። ምንም እንኳ በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ የተለያየ አመለካከት ቢኖራቸውም አሁንም መዋደዳቸው አይቀርም።

ነገሩን በምሰሌ ለማስረዳት ያህል፣ ከቅርብ ጓደኞችህ ጋር አንድ ፊልም ከተ መለከታችሁ በኋላ ስለ ፊልሙ የሰጣችሁት አስተያየት የተለያየበት ጊዜ የለም? ይህ ሊያጋጥም የሚችል ነገር ነው። በጣም የሚቀራረቡ ሰዎችም እንኳ ስለ አን ዳንድ ነገሮች ያላቸው አመለካከት ይለያያል። በወላጆችህ መካከል የሚፈጠ ረው ሁኔታም ተመሳሳይ ሊሆን ይችላል። ምናልባት ሁለቱም የቤተሰቡ የገን ዘብ አቅም ያሰስባቸው ይሆናል፤ በጀት ማውጣት ላይ ግን ሊለያዩ ይችላሉ። ሁለቱም በቤተሰብ ለመዝናናት ይፈልጉ ይሆናል፤ ይሁንና የሁለቱ የመዝናኛ ምርጫ የተለያየ ሊሆን ይችላል። ወይም ደግሞ ሁለቱም በትምህርትህ ጥሩ ውጤት ስታመጣ ለማየት ይጓጓሉ፤ ሆኖም ይህን ለማሳካት የሚጠቀሙበት ዘዴ የተለያየ ሊሆን ይችላል።

ሊተላለፍ የተፈለገው ነጥብ ይህ ነው፦ ሁለት ሰዎች አንድነት አላቸው ሲባል በሁሉም ነገር አንድ ናቸው ማለት አይደለም። እርስ በርስ የሚዋደዱ ሁለት ሰዎ ችም እንኳ አንዳንድ ጊዜ ነገሮችን የሚመለከቱበት አቅጣጫ ሊለያይ ይችላል። ያም ሆኖ ወላጆችህ ሲጨቃጨቁ መስማት ሊከብድህ ይችላል። እንዲህ ያለውን አስቸጋሪ ሁኔታ ለመቋቋም ምን ልታደርግ ትችላለህ? ላሊያም ምን ልትል ትች ላለህ?

ማድረግ ያለብህ ነገር

አክብራቸው። ወላጆችህ ነጋ ጠባ የሚጨቃጨቁ ከሆነ ብትበሳጭባቸው የሚያስገርም ላይሆን ይችላል። ደግሞም ለአንተ ጥሩ አርዓያ እንዲሆኑ የሚ ጠበቅባቸው አነሱ ናቸው አንጂ ነገሩ የተገላቢጦሽ ሊሆን አይገባውም። ይሁ ንና ወላጆችን አለማክበር በቤተሰብ ውስጥ ያለውን ውጥረት ከማባባስ ውጪ የሚፈይደው ነገር የለም። ከሁሉ በላይ ልብ ልትለው የሚገባው ነገር ደግሞ፣

ጠቃሚ ምክር

የወላጆችህ ጭቅጭቅ የማያባራ ወይም የከረረ ከሆነ አርዳታ አንዲሹ አክብሮት በተሞላበት መንገድ ሐሳብ አቅርብላቸው።

ወላጆችህን ማክበርና ለእነሱ መታዘዝ ቀላል በማይሆንበት ጊዜም እንኳ እንዲህ እንድታደርግ ይሖዋ አምላክ የሚጠብቅ ብሀ መሆኑን ነው። —ዘፀአት 20:12፤ ምሳሌ 30:17

ይሁን እንጂ ወላጆችህ ያልተግባቡበት ነገር እንተን በቀጥታ የሚመለከት ቢሆንስ? ለምሳሌ ያህል፣ እንደኛው ወላጅህ ክርስቲያን ሲሆን ሌላኛው ግን የማያምን ነው እንበል። ክርስቲያን ከሆነው ወላጅህ ጋር በአምልኮ ለመተባበር በምትመርጥበት ጊዜ ችግሮች ሊፈጠሩ ይች ላሉ። (ማቴዎስ 10:34-37) ምንጊዜም አቋምህን “በገርነት መንፈስና በጥ ልቅ አክብሮት” ግለጽ። በዚህ ረገድ ምሰሌ መሆንህ የማያምነው ወላጅህ አንድ ቀን በምግባርህ ተማርኮ ወደ ይሖዋ እንዲሰብ ሊያደርገው ይችላል። —1 ጴጥ ሮስ 3:1, 15

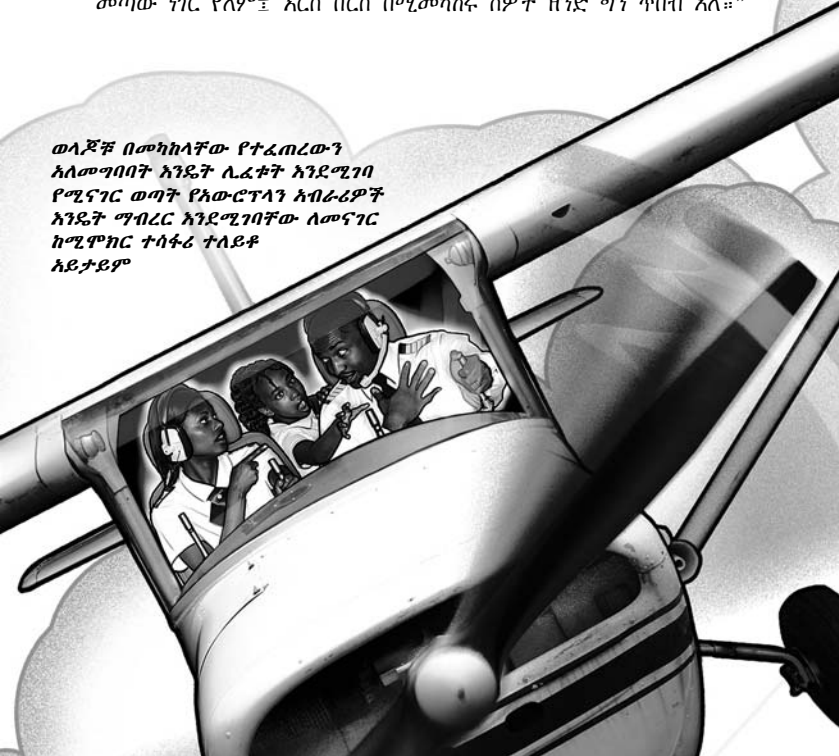
ገለልተኛ ሁን። ወላጆችህ እንተን በቀጥታ በማይመለከቱ ጉዳዮች ረገድ ከእንዳቸው ጋር እንድትወግን ጫና ቢያደርጉብህ ምን ማድረግ ትችላለህ? ገለል ተኛ አቋም ለመያዝ ጥረት አድርግ። ምናልባትም እናትህንና አባትህን አክብሮት በተሞላበት መንገድ እንዲህ ልትላቸው ትችላለህ፦ “እኔ ሁለታችሁንም አወዳች ኋለሁ። እባካችሁ ከእንዳችሁ ጋር እንድወግን አትጠይቁኝ። ይህ እኔን የሚመለ ከት ሰይሆን ሁለታችሁ ልትፈቱት የሚገባ ጉዳይ ነው።”

ወላጆችህን አነጋግራቸው። የወላጆችህ መነታረክ በእንተ ላይ ተጽዕኖ እያ ሳደረብህ እንደሆነ ግለጽላቸው። ሊያዳምጡኝ ይችላሉ የምትልበትን አመቺ ጊዜ ምረጥ፤ ከዚያም የሁለቱ ጭቅጭቅ ምን ያህል እንደሚያበሳጭህና እንደሚያና ድድህ አልፎ ተርፎም ስጋት እንደሚፈጥርብህ አክብሮት በተሞላበት መንገድ ንገ ራቸው። —ምሳሌ 15:23፤ ቆላስይስ 4:6

ማድረግ የሌለብህ ነገር

የጋብቻ አማካሪ ለመሆን አትሞክር። አንተ ገና ወጣት በመሆንህ በወላጆችህ መካከል የሚፈጠረውን አለመግባባት ለመፍታት የሚያስችል ብቃት የለህም። ነገሩን በምሳሌ ለማስረዳት፣ በአንድ አነስተኛ አውሮፕላን ላይ ተሳፍረሃል አንበል፤ በጉዞ ላይ እያለችሁ የአውሮፕላኑ አብራሪና ረዳቱ ሲጨቃጨቁ ሰማህ። ሁኔታው እንደሚያበሳጭህ የታወቀ ነው። ይሁን እንጂ ያለቦታህ በመግባት አብራሪዎቹ አውሮፕላኑን እንዴት ሊያበሩት እንደሚገባ ለመናገር ይበስ ብሎም አውሮፕላኑን ራስህ ለማብረር ብትሞክር ምን ይፈጠራል?

በተመሳሳይም በወላጆችህ ትዳር ውስጥ የተፈጠረውን ችግር ጣልቃ ገብተህ ለመፍታት መሞከር ትርፉ ነገር ማባባስ ብቻ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚናገረው ያለቦታው የሚገባ ወይም “እብሪተኛ ሰው ጠብ ከመፍጠር ውጪ የሚያመጣው ነገር የለም፤ እርስ በርስ በሚመካከሩ ሰዎች ዘንድ ግን ጥበብ አለ።”



ወላጆቹ በመካከላቸው የተፈጠረውን አለመግባባት እንዴት ሊፈቱት እንደሚገባ የሚናገር ወጣት የአውሮፕላን አብራሪዎች እንዴት ማብረር እንደሚገባቸው ለመናገር ከሚሞክር ተሳፋሪ ተለይቶ አይታይም

(ምሳሌ 13:10 NW) ወላጆችህ በመካከላቸው ያለውን ችግር ሊፈቱ የሚችሉበት የተሻለው መንገድ ሁለቱ ለብቻቸው ሆነው መመካከራቸው ነው። —ምሳሌ 25:9

ንትርኩ ውስጥ አትግባ። የአነሱ መጨቃጨቅ ሳያንስ ያንተ መደረብ ምን ይሉታል? እርግጥ ነው፣ ወላጆችህ ሲነታረኩ ዝም ብሎ ማየት አላስችል ይልህ ይሆናል፤ ሆኖም በመካከላቸው የተፈጠረውን አለመግባባት መፍታት የአነሱ እንጂ የአንተ ኃላፊነት አይደለም። ስለዚህ መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚመክረው “በሌሎች ሰዎች [የግል] ጉዳይ ጣልቃ ላለመግባት” ጥረት አድርግ። (1 ተሰሎ ንቁ 4:11) በወላጆችህ መካከል በሚፈጠረው ንትርክ ውስጥ አትግባ።

በወላጆችህ መካከል ክፍፍል አትፍጠር። አንዳንድ ወጣቶች በወላጆቻቸው መካከል ግጭት እንዲፈጠር ያደርጋሉ። እናታቸው አንድ ነገር ስትከለክላቸው አባታቸውን በማባበል ያንን ነገር እንዲፈቅድላቸው ለማድረግ ይሞክራሉ። እንዲህ ያለው ማምታታት የፈለግከውን ለማድረግ በመጠኑም ቢሆን ነፃነት ያስገኝልህ ይሆናል፤ ጊዜ እያለፈ ሲሄድ ግን በቤተሰባችሁ ውስጥ የተፈጠረው ግጭት ቶሎ መፍትሔ እንዳያገኝ እንቅፋት ይሆናል።

የወላጆችህ ባሕርይ ወደ አንተ እንዲጋባ አትፍቀድ። ፒተር የተባለ አንድ ወጣት፣ ክርስቲያናዊ ባልሆኑ ድርጊቶች መካፈል የጀመረው አስቸጋሪ ባሕርይ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ወላጆቼ መጨቃጨቅ ሲጀምሩ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ወላጆቼ ከአንዳቸው ጋር እንድወግን የሚጫኑኝ ከሆነ እንዲህ አላቸዋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



“ንግግራችሁ ምንጊዜም ለዛ ያለው . . . ይሁን።”—ቆላስይስ 4:6

• • • • • • • • •

የነበረውን አባቱን ለመበቀል ሲል እንደሆነ ከጊዜ በኋላ ተገነዘበ። ፒተር “እሱን ማበሳጨት ፈልጌ ነበር” ብሏል። “እናቴን ጨምሮ በእኔና በእህቴ ላይ በሚፈጽመው በደል የተነሳ በጣም አጠላው ነበር።” ብዙም ሳይቆይ ግን ፒተር ድር ጊቱ ያስከተለውን መዘዝ ለማጨድ ተገደደ። ከዚህ የምናገኘው ትምህርት ምን ድን ነው? መጥፎ ምግባር በቤተሰብህ ውስጥ ያለብህን ችግር ከማባባስ ውጪ የሚያመጣው ጥቅም የለም።—ገላትያ 6:7

በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ከተዘረዘሩት ነጥቦች መካከል ይበልጥ ልትሠራበት እንደሚገባ የሚሰማህን በክፍት ቦታው ላይ ጻፍ። ✎ .....

ወላጆችህ እንዳይጨቃጨቁ ማድረግ እንደማትችል ግልጽ ነው። ሆኖም የእነሱ ንትርክ የሚፈጥርብህን ጭንቀት መቋቋም እንድትችል ይሖዋ እንደሚረ ዳህ አርግጠኛ ሁን።—ፊልጵስዩስ 4:6, 7፤ 1 ጴጥሮስ 5:7

ከላይ የቀረቡትን ሐሳቦች ተግባራዊ ለማድረግ የተቻለህን ያህል ጥረት አድ ርግ። ውሎ አድሮ ወላጆችህ በጉዳዩ ላይ በቁም ነገር አስበውበት ችግራቸውን ለመፍታት ይነሳሱ ይሆናል። ማን ያውቃል፣ ንትርካቸውን ያቆሙም ይሆናል።

በሚቀጥለው ምዕራፍ በነጠላ ወላጅ ማደግ የሚያስከትላቸውን ተፈታታኝ ሁኔታዎች እንዴት መቋቋም ትችላለህ?

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንድ ወላጆች የሚጋጩት ለምንድን ነው?**
- **በወላጆችህ መካከል ለሚፈጠረው ችግር ተጠያቂ እንደሆንክ ሊሰማህ የማይገባው ለምንድን ነው?**
- **የወላጆችህን ምግባር በመመልከት ምን ትምህርት ማግኘት ትችላለህ?**

ወላጆቼ ቢለያዩስ?

የወላጆችህ መለያየት ጥልቅ ሐዘን ቢያስከትልብህም ሁኔታውን ተቋቁመህ የጥበብ አርምጃ መውሰድ የምትችለው እንዴት ነው? የሚከተሉትን ሐሳቦች ልብ በል፦

● *የማይሆን ነገር ተስፋ አታድርግ።* ወላጆችህ ሲለያዩ መጀመሪያ የሚመጣልህ ሐሳብ እነሱን ማስታረቅ ሊሆን ይችላል። አን እንዲህ ስትል ታስታውሳለች፦ “ወላጆቼ ከተለያዩም በኋላ አንዳንድ ጊዜ እኔንና እህቴን ለማዝናናት ይዘውን ይወጡ ነበር። በዚህ ጊዜ እኔና እህቴ ‘ሁለቱ ብቻቸውን እንዲሆኑ ትተናቸው እንሂድ’ እንባባል ነበር። ሆኖም ጥረታችን አልተሳካም። ወላጆቼ እንደገና አብረው የመኖራቸው ጉዳይ አክትሞለት ነበር።”

ምሳሌ 13:12 (የ1954 ትርጉም) “የምትዘገይ ተስፋ ልብን ታሳዝናለች” ይላል። በተፈጠረው ሁኔታ ከሚገባው በላይ በጭንቀት እንዳትዋጥ የወላጆችህን ድርጊት መቆጣጠር እንደማትችል ማስታወስህ ጠቃሚ ነው። የወላጆችህ ትዳር እንዲፈርስ ያደረግኸው አንተ እንዳልሆንክ ሁሉ በእነሱ መሃል ጣልቃ ገብተህ ችግሩን በማስተካከል ትዳራቸውን መጠገን የመቻልህ አጋጣሚም በጣም ጠባብ ነው።—ምሳሌ 26:17

● *ጥላቻ እንዳያድርብህ ተጠንቀቅ።* በአባትህ ወይም በእናትህ አሊያም በሁለቱም ላይ መበሳጨትህና የጥላቻ ስሜት ማሳደርህ በአንተ ላይ ዘላቂ ጉዳት ያስከትላል። ቶም የ12 ዓመት ልጅ በነበረበት ወቅት የተሰማውን ሲያስታውስ እንዲህ ይላል፦ “የአባቴ ሁኔታ በጌዴት ቅዋል አድርጎኝ ነበር። ‘ጠላሁት’ ለማለት ቢከብደኝም በጣም ተማርሬበት ነበር። ትቶን ሄዶ ሲያበቃለእኛ ያስባል የሚለው ነገር ፈጽሞ ሊገባኝ አልቻለም።”

ይሁን እንጂ ለወላጆች መለያየት ምክንያቱ እንደኛው ወገን ብቻ እንደሆነና ሌላኛው ምንም ጥፋት እንደሌለበት ማሰብ ትክክል አይደለም። እውነቱን ለመናገር፣ ወላጆችህ ስለ ትዳራቸው ወይም ለመለያየታቸው ምክንያት ስለሆነው ነገር በዝርዝር ሳይነግሩህ ቀርተው ሊሆን ይችላል፤ ሌላው ቀርቶ እነሱ ራሳቸውም እንኳ ምክንያቱን በውል አልተረዱት ይሆናል። ስለ ጉዳዩ ሁሉንም ነገር ስለማታውቅ ከመፍረድ ተቆጠብ። (ምሳሌ 18:13) በእርግጥ ሁኔታው አያበሳጭም ማለት አይቻልም፤ በመሆኑም በወቅቱ በጣም ብትናደድ የሚያስገርም አይሆንም። ይሁንና በነገሩ ተቆጥተህ መቆየትህና ቂም መያዝህ ውሎ አድሮ በማንነትህ ላይ ጎጂ ተጽዕኖ ያሳድራል። መጽሐፍ ቅዱስ “ከንዴት ተቈጠብ፤ ቍጣንም ተወው” ማለቱ የተገባ ነው።—መዝሙር 37:8

● *ምክንያታዊ ሁን።* አንዳንድ ወጣቶች ደግሞ አብሯቸው የማይኖረውን

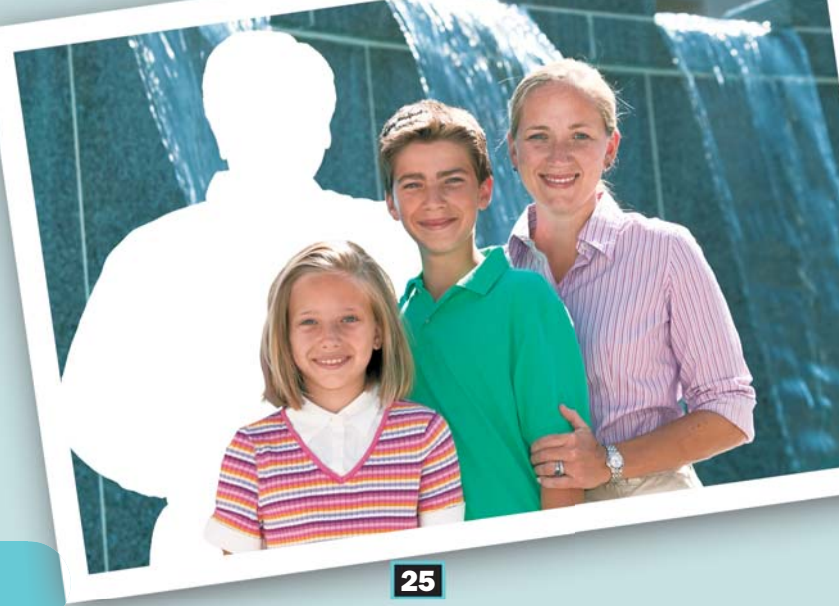
ወላጅ ከመጥላት ይልቅ ወደ ሌላው ጽንፍ በመሄድ ከማምለክ ባልተናነሰ ይወዱታል። የአልኮል ሱሰኛ የሆነና መጥፎ ሥነ ምግባር ያለው አባት የነበረውን አንድ ወጣት አንደ ምሳሌ እንውሰድ፤ የዚህ ወጣት አባት በተደጋጋሚ ጊዜያት ቤተሰቡን ትቶ ይሄድ የነበረ ሲሆን በመጨረሻም ከሚስቱ ጋር ተፋታ። ያም ሆኖ ይህ ወጣት ምክንያቱ ባይገባውም አንኳ አባቱን ልቡ እስኪጠፋ ይወደው አንደነበር ያስታውሰል!

ይህ ወጣት አንዲህ ያለ ሚዛኑን የሳተ ፍቅር ማሳየቱ ያልተለመደ ነገር አይደለም። በአንድ አገር ውስጥ የተደረገ ጥናት አንደሚያሳየው ወላጆቻቸው ከተፋቱ ልጆች መካከል 90 በመቶ የሚሆኑት ከአናታቸው ጋር የሚኖሩ ሲሆን አባታቸውን የሚያገኙት አልፎ አልፎ ነው። በመሆኑም ተግሣጽ መስጠትን ጨምሮ ልጆቿን በየዕለቱ የመንከባከቡ ኃላፊነት የሚወድቀው በአናትየው ላይ ነው። ከዚህም በተጨማሪ አባትየው ለልጆቹ ማሳደጊያ የገንዘብ ድጋፍ ቢያደርግም ብዙውን ጊዜ ከፍቺው በኋላ ቤተሰቡን የማስተዳደሩ ኃላፊነት በአናትየው ላይ ብቻ ስለሚወድቅ የኑሮ ደረጃዋ በጣም ይወርዳል። በሌላ በኩል ግን የአባትየው የኑሮ ደረጃ ፆታሽለ ሊሆን ይችላል። ታዲያ ይህ ምን ያስከትላል? ልጆቹ አባታቸው ጋር ስለመሄድ ሲያስቡ ትዝ የሚላቸው ስጦታ ማግኘታቸውና አንደ ልባቸው መሆናቸው ነው! ስለ አናታቸው ሲያስቡ ግን የሚታያቸው በቁጠባ መኖር አንደሚጠበቅባቸውና መመሪያ አንደሚበዛባቸው ነው። የሚያሳዝነው አንዳንድ ወጣቶች፣ ክርስቲያን ከሆነው ወላጃቸው ጋር ከመኖር ይልቅ የበለጠ ሀብት ካለውና አንደፈለጉ አንዲሆኑ ከሚፈቅድላቸው የማያምን ወላጃቸው ጋር ለመኖር መርጠዋል።—ምሳሌ 19:4



አንዲህ ዓይነት ምርጫ ለማድረግ ከተፈተንክ ቅድሚያ የምትሰጠው ለየትኞቹ ነገሮች አንደሆነ ራስህን መርምር። ሥነ ምግባራዊ መመሪያ፣ ምክርና ተግሣጽ አንደሚያስፈልግህ አስታውስ። አንድ ወላጅ የሚሰጥህ ነገር ምንም ይሁን ምን የአንዚህን ነገሮች ያህል በባሕርይህና በሕይወትህ ላይ በጎ ተጽዕኖ ማሳደር አይችልም።
—ምሳሌ 4:13





25

ከአንደኛው ወላጄ ጋር ብቻ እየኖርኩ ደስተኛ መሆን እችላለሁ?

“ከሁለቱም ወላጆቻቸው ጋር የሚኖሩ ልጆች የራሳቸው መኝታ ክፍል ሊኖራቸው እንዲሁም አዳዲስ ልብስ ሊገዛላቸው ይችላል። እኔ ግን የራሴ ክፍል የለኝም፤ የምፈልገው ዓይነት ልብስ የሚገዛልኝም ከስንት አንዴ ነው። እማዬ የወደድኩትን ልብስ እንድትገዛልኝ ስጠይቃት አቅሟ እንደማ ይፈቅድ ትነግረኛለች። እሷ ሥራ ስትውል ቤት ውስጥ ብዙ ስለምሠራ የቤት ሠራተኛ እንደሆንኩና የልጅነት ጊዜዬ እያለ ፈብኝ እንደሆነ ይሰማኛል።”— ሻሎንዳ፣ 13

ልጆች ከሁለቱም ወላጆቻቸው ጋር መኖራቸው ተመራጭ እንደሆነ ምንም ጥርጥር የለውም። አባትና እናት አንድ ላይ ሲሆኑ አብዛኛውን ጊዜ ለልጆቻቸው የተሻለ መመሪያና ድጋፍ ሊሰጧቸው አንዲሁም ጥበቃ ሊያደርጉላቸው ይችላሉ።

መጽሐፍ ቅዱስ “ለሥራቸው መልካም ውጤት ስለሚያገኙ፣ ከአንድ፣ ሁለት መሆን ይሻላል” ይላል። —መክብብ 4:9

ከላይ የተገለጸው እውነት መሆኑ አይካድም፤ ያም ሆኖ ሁለቱም ወላጆች አብረው የሚኖሩባቸው ቤተሰቦች ቁጥር በጣም እየተመናመነ ከመምጣቱ የተነሳ እነዚህ ቤተሰቦች፣ ዝርያቸው ሊጠፋ የተቃረበ አንስሳት ዝርዝር ውስጥ ከገባ አንድ እንስሳ ጋር ሊመሳሰሉ ይችላሉ። ለምሳሌ ያህል፣ በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ ከሚኖሩ ልጆች መካከል ከግማሽ በላይ የሚሆኑት 18 ዓመት እስከሚሆናቸው ድረስ ባለው ጊዜ ውስጥ ለተወሰነ ጊዜም ቢሆን ከአንደኛው ወላጃቸው ጋር ብቻ የሚኖሩበት ወቅት አለ።

በአንድ ወላጅ ብቻ ማደግ እየተለመደ የመጣ ነገር ቢሆንም አንደዚህ ባለ ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ አንዳንድ ወጣቶች ያሉበት ሁኔታ ያሸማቅቃቸዋል። ሌሎች ደግሞ በሕይወታቸው ውስጥ የሚያጋጥማቸው ችግርና የሚደርስባቸው ጫና ከአቅማቸው በላይ እንደሆነ ይሰማቸዋል። የምትኖረው በአንድ ወላጅ ብቻ በሚተዳደር ቤተሰብ ውስጥ ነው? ከሆነ ምን ዓይነት ችግሮች ያጋጥሙሃል? በጣም የሚያስጨንቅህን ችግር ከታች ባለው መስመር ላይ ጻፍ።

✎.....

የአንደኛውን ወላጅህን ፍቅርና አንክብካቤ ሁልጊዜ ስለማታገኝ በሕይወትህ ደስተኛ መሆን አትችልም ማለት ነው? በፍጹም! ደስተኛ መሆንህ በአብዛኛው የተመካው በአመለካከትህ ላይ ነው። ምሳሌ 15:15 (*የ1954 ትርጉም*) “ልቡ የሚያዝን ሰው ዘመኑ ሁሉ የከፋች ናት፤ የልብ ደስታ ግን ሁልጊዜ እንደ ግብዣ ነው” ይላል። ይህ ምሳሌ እንደሚጠቁመው አብዛኛውን ጊዜ አንድ ሰው ደስተኛ መሆን አለመሆኑን የሚወስነው ያለበት ሁኔታ ሳይሆን አመለካከቱ ነው። ታዲያ ያለህበት ሁኔታ ምንም ይሁን ምን “የልብ ደስታ” ለማግኘት ምን ማድረግ ትችላለህ?

አሉታዊ ስሜቶችን ተዋጋ

በመጀመሪያ፣ ሌሎች በሚሰነዝሩት አሰቢነት የጎደለው አስተያየት ላለመጎዳት ጥረት አድርግ። ለምሳሌ ያህል፣ አንዳንድ አስተማሪዎች በአንድ ወላጅ በሚተዳደር ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ተማሪዎችን ስሜት የሚጎዳ ነገር በግልጽ ሲናገሩ ይታያል። አንዲያውም አንዳንዶች በእነዚህ ልጆች ላይ የሚታየው ማንኛውም የባሕርይ ችግር በአንድ ወላጅ ብቻ የሚያድጉ ከመሆናቸው ጋር የተያያዘ እንደሆነ አድርገው ያስባሉ። ሆኖም አንዲህ እያልክ ራስህን ጠይቅ፦ ‘አንዲህ ያሉ

አስተያየቶችን የሚሰጡት ሰዎች እኔንም ሆነ ቤተሰቤን በደንብ ያውቁናል? ወይስ በነጠላ ወላጅ ስለሚተዳደሩ ቤተሰቦች ሌሎች ሲናገሩ የሰሙትን ነገር እንደ ገደል ማሚቶ እያስተጋቡ ነው?'

'አባት የሌለው ልጅ' እንደሚለው ያሉ አገላለጾች በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ብዙ ጊዜ የሚገኙ መሆናቸው ትኩረት የሚስብ ነው። ይህ አገላለጽ አንድም ጊዜ ቢሆን እነዚህን ልጆች ዝቅ በሚያደርግ መንገድ አልተሠራበትም። እንዲያውም ይህ ዓይነቱ አገላለጽ በተጠቀሰባቸው በሁሉም ቦታዎች ላይ ማለት ይቻላል ይሖዋ አንድ ወላጅ ብቻ ለሚያሳድጋቸው ልጆች ልዩ ትኩረት እንደሚሰጥ አሳይቷል።*

በሌላ በኩል ደግሞ አንዳንዶች ከአንተ ጋር በሚያወሩበት ጊዜ ከአሳቢነት የተነሳ ለሚናገሩት ነገር ከሚገባው በላይ ይጠነቀቁ ይሆናል። ለምሳሌ ያህል፣ አንተን ቅር እንዳያሰኙህ ወይም እንዳያሸማቅቁህ ስለሚፈሩ "አባት፣" "ጋብቻ፣" "ፍቺ" ወይም "ሞት" እንደሚሉት ያሉ ቃላትን ከመጠቀም ይቆጠቡ ይሆናል። እንዲህ ማድረጋቸው ይረብሽሃል? ከሆነ ያን ያህል መጨነቅ እንደማያስፈልጋቸው በዘዴ አሳውቃቸው። የ14 ዓመቱ ቶማስ አባቱ ማን እንደሆነ አያውቅም። ቶማስ አንዳንዶች የተወሰኑ ቃላትን ላለመጥራት እንደሚጠነቀቁ ይናገራል። እሱ ግን ከእነዚህ ሰዎች ጋር ሲያወራ ሆን ብሎ በእነዚያ ቃላት ይጠቀማል። "ባለሁበት ሁኔታ የማላፍር መሆኔን እንዲያውቁ እፈልጋለሁ" ብሏል።

"ቢሆን ኖሮ" ብለህ አታስብ

ወላጆችህ በፍቺ ተለያይተው ወይም አንደኛውን ወላጅህን በሞት አጥተህ ከሆነ በነገሩ ብታዝንና ናፍቆት ቢያስቸግርህ የሚያስገርም አይሆንም። ያም ቢሆን ግን ያለህበትን ሁኔታ አያደር መቀበል ይኖርብሃል። መጽሐፍ ቅዱስ "'ከእነዚህ ቀናት የቀድሞዎቹ ለምን ተሻሉ?' አትበል" የሚል ምክር ይሰጣል። (መክብብ 7:10) የ13 ዓመቷ ዛራ ወላጆቿ የተፋቱት የ10 ዓመት ልጅ እያለች ነበር፤ እንዲህ የሚል ሐሳብ ሰጥታለች፦ "'እንዲህ ቢሆን ኖሮ' እያልክ አትተክዝ፤ ወይም አሁን ያሉብህ ችግሮች የተ

? ይህን ታውቅ ነበር

በቤት ውስጥ ኃላፊነት መሸከምህ ከሁለቱም ወላጆቻቸው ጋር ስለሚኖሩ ብዙም ኃላፊነት ከሌለባቸው ወጣቶች ይልቅ ቶሎ እንድትበስል ይረዳሃል።

* ለምሳሌ ዘዳግም 24:19-21ን እና መዝሙር 68:5ን *በ1980 ትርጉም* ተመልከት።

> ***“ወላጆቼ ከተፋቱ በኋላ እኔና እናቴ የልባችንን አውጥተን ማውራት ችለናል፤ በጣም ተቀራርበናል።”*** — ሜላኒ

ፈጠሩት አንደኛው ወላጅህ ስለተለየህ አንደሆነ በማሰብ አትቆዝም፤ አሊያም ሁለቱም ወላጆች ባሉበት ቤተሰብ ውስጥ የሚኖሩ ልጆች ሕይወታቸው አልጋ በአልጋ አንደሆነ አድርገህ አታስብ።” ይህ ጥሩ ምክር ነው። አንደ አውነቱ ከሆነ ሁለቱም ወላጆች አብረው በሚኖሩበት ቤተሰብ ውስጥም ጨርሶ ችግሮች አይፈ ጠሩም ማለት አይቻልም።

አስቲ ራስህንና የቤተሰብህን አባላት በአንድ ጀልባ ላይ ሆነው በኅብረት አን ደሚቀዝፉ ሰዎች አድርገህ አስብ። በመሠረቱ ቀዛፊዎቹ የተሟሉ ቢሆኑ ተመ ራጭ ነው። በነጠላ ወላጅ በሚተዳደሩ ቤተሰቦች ውስጥ ግን ከቀዛፊዎቹ አንዱ ስለማይኖር ሌሎች የቤተሰቡ አባላት ይበልጥ መሥራት ይጠበቅባቸዋል። ታዲያ ይህ መሆኑ ቤተሰቡ ስኬታማ አንዳይሆን ያደርገዋል? በጭራሽ! ሌሎቹ ቀዛፊ ዎች ተባብረው አስከሠሩ ድረስ ጀልባዋ ጉዞዋን በመቀጠል የተፈለገበት ቦታ ትደ ርሰለች።

ኃላፊነትህን እየተወጣህ ነው?

አንተም ከሌሎቹ የቤተሰብህ አባላት ጋር በመተባበር ኃላፊነትህን ለመወ ጣት ልታከናውናቸው የምትችላቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው? ከዚህ ቀጥሎ የቀረቡትን ሦስት ሐሳቦች ተመልከት፦



አንድ ወላጅ ብቻ ያለበት ቤተሰብ አባላት፣ አንደኛው ቀዛፊ ሰይኖር አንድን ጀልባ በኅብረት ከሚቀዝፉ ሰዎች ጋር ሊመሳሰሉ ይችላሉ፤ የተቀሩት አባላት ይበልጥ መሥራት ቢጠበቅባቸውም ተባብረው ከሠሩ ሊሰካላቸው ይችላል

ጠቃሚ ምክር

ከአቅምህ በላይ ኃላፊነት እንደተጫነብህ ከተሰማህ እና ችህ የሚከተሉትን ነጥቦች ተግባራዊ እንድታደርግ በዘዴ ሐሳብ አቅርብላት፦

- **እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል ሊያከናውን የሚገባውን ሥራ የያዘ ዝርዝር መለጠፍ።**
- **አስፈላጊ ሲሆን የእያንዳንዱን የቤተሰብ አባል አቅም ግምት ውስጥ በማስገባት ሥራ መቀያየር።**

ቆጣቢ መሆንን ተማር። በአንድ ወላጅ ብቻ የሚተዳደሩ አብዛኞቹን ቤተሰቦች በዋነኝነት ከሚያሰስቧቸው ነገሮች አንዱ ገንዘብ ነው። በዚህ ረገድ ቤተሰብህን ለመርዳት ምን ማድረግ ትችላለህ? ቀደም ሲል የተጠቀሰው ቶማስ እንዲህ ይላል፦ “በትምህርት ቤታችን ያሉ ልጆች፣ ውድ የሆኑ ጫማዎችና ልብሶች ካልተገዙልን ብለው ወላጆቻቸውን ያስቸግራሉ። የፈለጉት ነገር ካልተገዛላቸው ትምህርት ቤት አልሄድም ይላሉ። እኔ ግን ፋሽን የሆኑ ውድ ልብሶች ባይኖሩኝም ልብሶቼ ንጹሕና ሥርዓታማ ናቸው። ደግሞም ያሉኝን ነገሮች በደንብ እይዘለሁ። እናቴ አቅሟ የሚፈቅደውን ሁሉ እያደረገች እኔ ተጨማሪ ሸክም ልሆንባት አልፈልግም።” አንተም የተወሰነ ጥረት የምታደርግ ከሆነ “ባለኝ ረክቼ መኖርን ተምሬያለሁ” በማለት የተናገረውን የጳውሎስን ምሳሌ መከተል ትችላለህ። ጳውሎስ “በማንኛውም ነገርና በሁሉም ሁኔታ” ባለው ረክቶ ይኖር ነበር። —ፊልጵስዩስ 4:11, 12

ቆጣቢ መሆን የምትችልበት ሌላው መንገድ ደግሞ አባካኝነትን ማስወገድ ነው። (ዮሐንስ 6:12) ሮድኒ የተባለው ወጣት እንዲህ ብሏል፦ “ቤት ውስጥ ዕቃዎች እንዳይሰበሩ ወይም እንዳይጠፉ እጠነቀቃለሁ፤ ምክንያቱም ዕቃዎቹን መጠገንም ሆነ መተካት ገንዘብ ያስወጣል። ኤሌክትሪክ ብዙ እንዳይቆጥርብን ሳያስፈልግ መብራት አላበራም፤ እንዲሁም የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን የማልጠቀም ባቸው ከሆነ አጠፋቸዋለሁ።”

በራስህ ተነሳሽነት ቤተሰብህን አግዝ። በርካታ ነጠላ ወላጆች፣ ልጆቻቸው የቤት ውስጥ መመሪያዎችን እንዲያከብሩ መጫን ወይም በቤት ውስጥ ሥራ እንዲያግዟቸው መጠየቅ ይከብዳቸዋል። ለምን? አንዳንድ ነጠላ ወላጆች፣ ልጆቹ አንደኛውን ወላጃቸውን በማጣታቸው ሆድ ስለሚብሰቸው ሕይወት ከባድ እንዳይሆንባቸው በማድረግ ሁኔታውን ማካካስ እንዳለባቸው ይሰማቸዋል። ‘ልጆቼ፣ የልጅነት ጊዜያቸውን እንደ ልብ ሳይቦርቁበት እንዲያልፍ አልፈልግም’ ብለው ያስቡ ይሆናል።

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 4 ተመልከት



“ስለ ራሳችሁ ጉዳይ ብቻ ከማሰብ ይልቅ አያንዳንዳችሁ ለሌሎች ሰዎች ጉዳይም ትኩረት ስጡ።”—ፊልጵስዩስ 2:4

በነጠላ ወላጅ የሚያድጉ አንዳንድ ልጆች ወላጆቻቸው እንዲህ የሚሰማቸው መሆኑ በፈጠረው አጋጣሚ በመጠቀም እንደፈለጉ ለመሆን ይሞክራሉ። አን ተም እንዲህ ለማድረግ ይቃጣሃል? እንዲህ ማድረግህ በወላጅህ ላይ ጫና ይፈጌ ምራል እንጂ ነገሮችን አያቀልም። ታዲያ በራስህ ተነሳሽነት ቤተሰብህን ለመር ዳት ለምን አትሞክርም? ቶማስ ምን ያደርግ እንደነበር እንመልከት። እንዲህ ብሏል፦ “እናቴ የምትሠራው ሆስፒታል ውስጥ ሲሆን የሥራ ልብሷ መተኮስ አለበት። ስለዚህ እኔ እተኩስላታለሁ።” ይሄ የሴት ሥራ አይደለም እንዴ? “አን ዳንዶች እንደዚያ ይሰማቸው ይሆናል። እኔ ግን ምንም አይመስለኝም፤ ምክንያ ቱም ለእናቴ ሥራ ያቀልላታል” ብሏል ቶማስ።

አድናቆትህን ግለጽ። በነጠላ ወላጅ የሚያድጉ ልጆች ቤተሰባቸውን በሥራ ከማገዝ በተጨማሪ አድናቆታቸውን መግለጻቸው ብቻ እንኳ ወላጆ ቻቸውን በጣም ሊያበረታታቸው ይችላል። አንዲት ነጠላ እናት እንዲህ ስትል

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ላሉታዊ ስሜት ሲሰማኝ እንዲህ ላደርጋለሁ፦

.....

.....

ሰዎች ከእኔ ጋር ሲሆኑ ለሚናገሩት ነገር በጣም የሚጠነቀቁ ከሆነ እንዲህ እላቸዋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ እናቴን ልጠይቃት የምፈልገው ነገር

.....

.....

ጽፋለች፦ “አብዛኛውን ጊዜ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት በተሰማኝ ወይም በሥራ ቦታ አስቸጋሪ ሁኔታ አጋጥሞኝ ብስጭትጭት ባልኩበት ቀን ቤት ስደርስ ልጄ ጠረጴዛውን አሰናድታ ራት እየሠራች አገኛታለሁ።” አክላም “ወንድ ልጄም አቅፍ አድርጎ ሰላም ይለኛል” ብላለች። ይህች እናት ልጆቿ እንዲህ ዓይነት አሳቢነት ሲያሳይዋት ምን ይሰማታል? “ጭንቀቴን ሁሉ እረሳዋለሁ፤ መንፈሴም ይታደሳል” ብላለች።

ከላይ ከተዘረዘሩት ሦስት ነጥቦች መካከል ይበልጥ ልትሠራበት እንደሚገባ የሚሰማህን በክፍት ቦታው ላይ ጻፍ። ✎ .....

በአንድ ወላጅ ብቻ በሚተዳደር ቤተሰብ ውስጥ መኖርህ ራስ ወዳድ እንዳት ሆነ የሚረዳህ ከመሆኑም ሌላ ርኅራኄ እንድታዳብርና ኃላፊነት የሚጣልብህ ሰው እንድትሆን አጋጣሚ ይሰጥሃል። በተጨማሪም ኢየሱስ “ከመቀበል ይልቅ መስጠት የበለጠ ደስታ ያስገኛል” ብሏል። (የሐዋርያት ሥራ 20:35) ወላጅህን ለመርዳት ራስህን የምታቀርብ ከሆነ ታላቅ ደስታ ታገኛለህ።

አርግጥ ነው፣ አልፎ አልፎ ‘ምነው አባቴ አብሮን በኖረ’ ብለህ ትመኝ ይሆናል። ይሁን እንጂ አሁን ባለህበት ሁኔታም ደስተኛ ለመሆን ምን ማድረግ እንደምትችል መማር ትችላለህ። ኒያ የተባለች አንዲት ወጣት እንዲህ ማድረግ እንደሚቻል ተገንዝባለች። እንዲህ ብላለች፦ “አባቴ ሲሞት አንዲት እህት ‘ደስተኛ መሆን አለመሆንሽ በአመለካከትሽ ላይ የተመካ ነው’ አለችኝ። ይህ አባባል ፈጽሞ ከአእምሮዬ አይጠፋም። ያለሁበት ሁኔታ ደስታዬን እንዲያሳጣኝ ማድረግ እንደሌለብኝ ያስታውሰኛል።” አንተም እንዲህ ዓይነት አመለካከት ማዳበር ትችላለህ። ደስተኛ መሆን አለመሆንህ ባለህበት ሁኔታ ላይ ሳይሆን ለነገሮች ባለህ አመለካከትና ሁኔታውን ለማሻሻል በምትወስደው እርምጃ ላይ የተመካ መሆኑን አስታውስ።

ምን ይመስልሃል?

- **አንዳንድ ሰዎች በነጠላ ወላጅ የሚያድጉ ልጆችን ዝቅ አድርገው የሚያዩዋቸው ለምንድን ነው?**
- **አናትህ በቤት ውስጥ ሥራ እንድታግዛት ልትጠይቅህ የማትፈልገው ለምን ሊሆን ይችላል?**
- **ለአናትህ ያለህን አድናቆት እንዴት መግለጽ ትችላለህ?**



የግል ማስታወሻ

በቤት ውስጥ ከሚያጋጥመህ አስቸጋሪ ሁኔታዎች መካከል በጣም የሚከብድህ የትኛው እንደሆነና እንዲህ ያልክበትን ምክንያት ከታች ባለው ቦታ ላይ ጻፍ።

ይህንን ክፍል ካነበብክ በኋላ ከላይ የጻፍከውን ችግር
አንዴት ልትቋቋመው አስበሃል?

7 ስሜትህ

ከታች ከተዘረዘሩት ሐሳቦች መካከል የአንተን ስሜት ይበልጥ የሚገልጸው የትኛው ነው?

✎
- ❑ ቁጣዬን የመቆጣጠር ችግር አለብኝ።
- ❑ ምንም ነገር አይሳካልኝም፤ በትክክል መሥራት የምችለው አንዳች ነገር የለም።
- ❑ ሁልጊዜ አንደደበረኝ ነው። ጨርሶ ደስተኛ አይደለሁም።
- ❑ ሐሳቤ ሁሉ ስለ ተቃራኒ ፆታ አየሆነ ተቸግሬያለሁ።
- ❑ አንደ አኔው ዓይነት ፆታ ላላቸው ሰዎች የፍቅር ስሜት የሚያድርብኝ ጊዜ አለ።

ከላይ ከቀረቡት ሐሳቦች መካከል ቢያንስ አንዱ ላይ ምልክት አድርገህ ከሆነ ችግሩ መፍትሔ አንደሌለው በማሰብ ተስፋ ልትቆርጥ አይገባም! **ከ26-29 ያሉት ምዕራፎች** ስሜትህ አንዲቆጣጠርህ ከመፍቀድ ይልቅ አንተ አንዴት ልትቆጣጠረው አንደምትችል ያብራራሉ።





ስሜቴን መቆጣጠር የምችለው እንዴት ነው?

‘እሳት ጠቃሚ ነው ወይስ ጎጂ?’ ተብለህ ብትጠየቅ ምን ብለህ ትመልሳለህ? ‘ሊጠቅምም ሊጎዳም ይችላል’ ብለህ ትመልስ ይሆናል። ቀዝቃዛ በሆነ ምሽት እሳት ማንደድ ሙቀት ለማግኘት ስለሚረዳ ጠቃሚ ነው። ጥንቃቄ ካልተደረገ ግን እሳቱ ከቁጥጥር ውጭ ሊሆንና ቤቱን ሊያወድመው ስለሚችል ጎጂም ሊሆን ይችላል።

ስሜትህን በተመለከተም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ስሜትህን መቆጣጠር ከቻ ልክ ከሌሎች ጋር ሞቅ ያለ ወዳጅነት በመመሥረት ጥቅም ማግኘት ትችላለህ። ስሜትህን የማትቆጣጠረው ከሆነ ግን አንተ ብቻ ሳትሆን ሌሎች ሰዎችም ሊጎዱ ይችላሉ።

በጉርምስና ዕድሜ ላይ ስትሆን አንዳንድ ጊዜ በቁጣ ትነፋፍል ወይም በሐዘን ስሜት ትዋጥ ይሆናል። እነዚህን ስሜቶች መቆጣጠር የምትችለው እን ዴት ነው? ይህን ማድረግ የምትችለው እንዴት እንደሆነ እስቲ ተራ በተራ እንመ ልከት።

ቁጣን ማብረድ

ሰዎች ተገቢ ያልሆነ ነገር ሲያደርጉብህ ስሜትህ እንደሚጎዳ የታወቀ ነው፤ በዚህ ጊዜ የደረሰብህን የስሜት ጉዳት መቋቋም ቀላል ላይሆንልህ ይችላል። አንዳ ንዶች እንደዚህ ዓይነት ሁኔታ ሲያጋጥማቸው ራሳቸውን መቆጣጠር ያቅታቸዋል። መጽሐፍ ቅዱስም “ግልፍተኛ” እና “ቍጡ” ስለሆኑ ሰዎች ይናገራል። (ምሳሌ 22:24፤ 29:22) ይህ በቀላሉ የሚታይ ጉዳይ አይደለም። ቁጣህን መቆጣ ጠር ካልቻልክ፣ በኋላ ላይ የምትጸጸትበት እርምጃ ልትወስድ ትችላለህ። ታዲያ ሌሎች ተገቢ ያልሆነ ነገር ሲያደርጉብህ ስሜትህን መቆጣጠር የምትችለው እን ዴት ነው?

በመጀመሪያ ጉዳዩን በሐቀኝነት ለማየት ሞክር፤ ከልብህ ጋር በመነጋገር ጉዳዩ በአንተ ማለቅ ይችል እንደሆነ አስብ።* (መዝሙር 4:4) “በክፉ ፋንታ ክፉ” መመለስ ችግሩን ከማባባስ ውጭ የሚያመ ጣው ጥቅም እንደሌለ አስታውስ። (1 ተሰ ሎንቄ 5:15) ጉዳዩን በጥሞና ካሰብክበት

ይህን ታውቅ ነበር

ሰውነትህ በቂ እረፍትና የተ መጣጠነ ምግብ ካላገኘ ስሜ ትህን መቆጣጠር አስቸጋሪ ሊሆንብህ ይችላል።

* ጉልበተኞች ጥቃት የሚሰነዝሩብህ ከሆነ ምን ማድረግ እንደምትችል ለማወቅ ምዕራፍ 14ን ተመልከት። በሌላ በኩል ደግሞ አንድ ጓደኛህ የሚያበሳጭህ ነገር አድርጎብህ ከሆነ በምዕራፍ 10 ላይ የሚገኘውን ሐሳብ ጠቃሚ ሆኖ ታገኘው ይሆናል።



ቂም የሚቋጥር ሰው በመንጠቆ እንደተያዘ ዓሣ ነው፤ ሁለቱንም የሚቆጣጠራቸው ሌላ ሰው ነው

አንዲሁም ከጸለይክበት በኋላ ቅሬታህን አርግፍ አድርገህ መተዉ የተሻለ እንደሆነ ይሰማህ ይሆናል። አንዲህ ካደረግህ ቁጣህ አይቆጣጠርህም።—መዝሙር 37:8

ይሁንና ቅሬታው ከውስጥህ አልወጣ ካለህስ? መጽሐፍ ቅዱስ “ለዝምታ ጊዜ አለው፤ ለመናገርም ጊዜ አለው” ይላል። (መክብብ 3:7) የጎዳህን ሰው ቀርበህ ማናገር ትችል ይሆን? አንዲህ ማድረጉ ጥሩ ካልሆነ ለወላጆችህ ወይም ጎልማሳ ለሆነ አንድ የምትቀርበው ሰው የሚሰማህን ልትናገር ትችላለህ። አንድ ልጅ ሆን ብሎ የሚያበሳጭህን ነገር የሚያደርግ ከሆነ ከሌሎች በተለየ ይህን ግለሰብ በደግነት ለመያዝ ጥረት አድርግ። በሌላ በኩል ደግሞ አንዳንድ ሁኔታዎች ሲያጋጥሙህ በስሜታዊነት እርምጃ የመውሰድ አዝማሚያ ይኖርህ ይሆናል፤ በገጽ 221 ላይ የሚገኘው ሠንጠረዥ ከላይ ከተገለጸው ሐሳብ በተጨማሪ ልትወስዳቸው የምትችላቸውን እርምጃዎች ለማሰብ ይረዳሃል።

በጎዳህ ግለሰብ ላይ ቂም እንዳትይዝ እንዲረዳህ ይሖዋን ከመጠየቅ ወደኋላ አትበል። አንድ ነገር አስታውስ፦ የተፈጠረውን ሁኔታ መለወጥ ባትችልም ለሁኔታው የምትሰጠውን ምላሽ ግን መለወጥ ትችላለህ። ቂም የምትቋጥር ከሆነ በመንጠቆ እንደተያዘ ዓሣ ትሆናለህ፤ ዓሣውን የሚቆጣጠረው መንጠቆውን የያዘው ግለሰብ እንደሆነ ሁሉ የአንተንም አስተሳሰብና ስሜት የሚቆጣጠረው ሌላ ሰው ይሆናል። ከዚህ በተለየ መልኩ ስሜትህን የምትቆጣጠረው አንተ ራስህ ብትሆን አትመርጥም?—ሮም 12:19

ቁጣህን ተቆጣጠር

 ያጋጠመኝ ሁኔታ	 ስሜታዊ አርምጃ	 የተሻለው ምላሽ
አብሮኝ የሚማር ልጅ አሾፈብኝ	ሙልጭ አድርጎ መስደብ	ሰምቶ አንዳልሰማ ሆኜ በማለፍ ልጁ ሊያበሳጨኝ አንደማይችል ማሰየት
እህቴ የምወደውን ጫማ ሳታስፈቅደኝ አደረገችው	እኔም የእሷን እቃ ሳላስፈቅድ መውሰድ	✎ ....
ወላጆቼ የምወደውን ነገር በመከልከል ቀጡኝ	....	....
....	....	....
....	....	....

የሐዘን ስሜትን መቋቋም

“ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ስሜቴ ቶሎ ቶሎ ይቀያየርብኛል፤ በዚያ ላይ ደግሞ ከሚ ገባው በላይ ራሴን አከንናለሁ” በማለት የ16 ዓመቷ ሎራ ትናገራለች። አክ ላም “ጨርሶ ደስተኛ አይደለሁም። እንቅልፍ አስኪወስደኝ ድረስ አለቅሰለሁ” ብላ ለች። አንደ ሎራ ሁሉ በርካታ ወጣቶች በሕይወታቸው ውስጥ የሚያጋጥሟቸው ነገሮች የሚያሳድሩት ጫና ከአቅማቸው በላይ አንደሆነ ይሰማቸዋል። አንተስ? ወላጆችህ፣ ጓደኞችህና አስተማሪዎችህ የሚጠብቁህ ነገሮች ወይም ከጉርምስና ዕድሜ ጋር ተያይዘው የሚመጡት አካላዊና ስሜታዊ ለውጦች አሊያም ደግሞ ባሉብህ ጥቃቅን ድክመቶች የተነሳ የሚሰማህ የከንቱነት ስሜት በሐዘን አንድትዋጥ አድርጎህ ይሆን?

አንዳንድ ወጣቶች በውስጣቸው ያለውን የስሜት ሥቃይ ለማስታገስ በማሰብ በአካላቸው ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።* አንዲህ የማድረግ ልማድ ካለህ መንስኤውን ለማወቅ ሞክር። ብዙውን ጊዜ ሰዎች በአካላቸው ላይ ጉዳት የሚያደርሱበት አንዱ ምክንያት የሚሰማቸውን ጭንቀት ለመቋቋም ሲሉ ነው። ምናልባት ከቤተሰብህ ወይም ከጓደኞችህ ጋር በተያያዘ አንድትጨነቅ ያደረገህ ሁኔታ አለ?

መጥፎ ስሜት ሲያድርብህ ሁኔታውን ለመቋቋም ከሚረዱህ ግሩም መንገዶች አንዱ ወላጆችህን ወይም በክርስቲያን ጉባኤ ውስጥ የሚገኝን አንድ የጎለመሰ ሰው ማነጋገር ነው፤ አንዲህ ያለው ሰው ‘ለክፉ ቀን አንደተወለደ’ ወዳጅ ሊሆንልህ ይች ላል። (ምሳሌ 17:17) የ16 ዓመቷ ሊሊያና በክርስቲያን ጉባኤ ውስጥ ለሚ ገኙ አንዳንድ የጎለመሱ አህቶች የልቧን አውጥታ አጫወተቻቸው። “በዕድሜ ከእኔ ስለሚበልጡ ጠቃሚ ምክር ይሰጡኛል። አሁን ጓደኞሞች ሆነናል” ብላለች።# የ15 ዓመቷ ዲና፣ በክርስቲያናዊው አገ ልግሎት የምታደርገውን ተሰትፎ ከፍ ማድ

ጠቃሚ ምክር

ትንሽም ቢሆን አንኳ ያጋጠ መህን ደስ የሚያሰኝ ነገር በየቀኑ ለወላጆችህ ንገራ ቸው። አንዲህ ካደረግህ ከበድ ያለ ችግር ሲያጋጥምህ አነሱን ማናገር አይከብድህም። አነ ሱም ቢሆኑ የምትነግራቸውን ማዳመጥ ይበልጥ ቀላል ይሆ ንላቸዋል።

* አንዳንዶች ሆን ብለው ሰውነታቸውን በመ ቁረጥ፣ በማቃጠል ወይም በመቧጨር ራሳቸ ውን የሚጎዱ ከመሆኑም ሌላ ሰውነታቸው አስኪ በልዝ ድረስ አካላቸውን የሚጎዱ ሌሎች ነገሮች ያደርጋሉ።

ፊት ለፊት መነጋገር የሚከብድህ ከመሰ ለህ ደብዳቤ በመጻፍ ወይም ስልክ በመደወል ሐሳብህን መግለጽ ትችላለህ። ስሜትህን ለሌ ሎች መግለጽህ ከጭንቀትህ ለመላቀቅ የሚረዳህ ጠቃሚ አርምጃ ነው።

> **ከልብ የሚያስብልኝና ሁሉ ነገር ጭልም ሲልብኝ ላናግረው የምችለው ሰው መኖሩን ማወቄ ለእኔ ትልቅ ነገር ነው።** —ጄኒፈር

ረጓ በተወሰነ መጠን እፎይታ እንዳስገኘላት ትናገራለች። “ከዚህ የተሻለ ላደርገው የምችለው ነገር አልነበረም። በሕይወቴ ውስጥ እንደዚያን ጊዜ ተደስቼ አላው ቅም!” ብላለች።

ከሁሉ በላይ ደግሞ የሐዘን ወይም የጭንቀት ስሜት ሲሰማህ ከመጸለይ ወደ ኋላ አትበል። ብዙ መከራዎች የደረሱበት መዝሙራዊው ዳዊት “የከበደህን ነገር በእግዚአብሔር ላይ ጣል፤ እርሱ ይግፎ ይይዝሃል” ሲል ጽፏል። (መዝሙር 55:22) ይሖዋ በምን ዓይነት ሥቃይ ውስጥ እንዳለህ ያውቃል። ከዚያም በላይ ‘ስለ አንተ ያስባል።’ (1 ጴጥሮስ 5:7) ልብህ የሚከንንህ ከሆነ ‘አምላክ ከልብህ ይበልጥ ታላቅ እንደሆነና ሁሉንም ነገር እንደሚያውቅ’ አስታውስ። (1 ዮሐንስ 3:20) የተጨነቅህበትን ምክንያት ከአንተ ይበልጥ የሚረዳልህ ከመሆኑም ሌላ ሸክም የሆነብህን የሐዘን ስሜት ያቀልልሃል።

የሚሰማህ የሐዘን ስሜት በተወሰነ ጊዜ ውስጥ ሊወገድ ካልቻለ ምናልባት

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ብዙ ጊዜ የሚያስቸግረኝ መጥፎ ስሜት

.....

.....

ይህንን ስሜት ለማሸነፍ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



“በክፉ አትሸነፍ፤ ከዚህ ይልቅ ምንጊዜም ክፉውን በመልካም አሸንፍ።”
—ሮም 12:21

• • • • • • • • •

አንደ መንፈስ ጭንቀት ያለ የጤና አክል ይኖርብህ ይሆናል።* አንዲህ ያለ የጤና አክል ካለብህ የሕክምና አርዳታ ማግኘትህ የተሻለ ነው። ጉዳዩን ችላ ማለት የመ ከናው ሞተር ችግር አንዳለው የሚጠቁመውን ድምፅ ላለመስማት ስትል የመኪና ውን ሬዲዮ ድምፅ ከፍ አንደማድረግ ነው። ለችግሩ መፍትሔ መፈለጉ እጅግ የተ ሻለ ይሆናል። አውነቱን ለመናገር፣ የመንፈስ ጭንቀት ስለያዘህ የምትሰቀቅበት ምንም ምክንያት የለም። የመንፈስ ጭንቀትም ሆነ ከዚያ ጋር የተያያዙ የጤና አክሎች ያሉባቸው በርካታ ወጣቶች የሕክምና አርዳታ አግኝተዋል።

ስሜትህ ከአሳት ጋር አንደሚመሰሰል አትዘንጋ። ከተቆጣጠርከው ይጠቅም ሃል፤ ዝም ብለህ ከተውከው ግን ይጎዳሃል። ስሜትህ ከቁጥጥር ውጭ አንዳይሆ ንብህ የተቻለህን ጥረት አድርግ። አውነት ነው፣ በኋላ ላይ አንድትቆጭ የሚያ ደርግህን አንድ ነገር መናገርህ ወይም ማድረግህ አይቀርም። ያም ቢሆን ተስፋ አትቁረጥ። ስሜትህ አንዲቆጣጠርህ ከመፍቀድ ይልቅ ስሜትህን መቆጣጠርን በጊዜ ሂደት ትማራለህ።

* ስለ መንፈስ ጭንቀት ተጨማሪ ማብራሪያ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕ ራፍ 13 ተመልከት።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ከራስህ ፍጽምና ትጠብቃለህ? ከሆነ ስህተት ስትሠራ የሚሰማህን መጥፎ ስሜት አንዴት መቋቋም ትችላለህ?

ምን ይመስልሃል?

- **ከቁጥጥር ውጭ የሆነ ቁጣ አምላክን የሚያሳዝነው ለምንድን ነው?**
- **ቁጣህን መቆጣጠር አለመቻል የሚጎዳህ አንዴት ነው?**
- **የሐዘን ስሜትን ለመቋቋም የሚረዱህ አንዳንድ መንገዶች የትኞቹ ናቸው?**



27

ፈጽሞ መሰሰት እንደሌለብኝ የሚሰማኝ ለምንድን ነው?

በትምህርት ቤት ፈተና ካልደፈንክ በጣም ትበሳጫለህ? ❑ አዎ ❑ አይ

ጉዳዩ ከባድም ይሁን ቀላል እርማት ስለተሰጠህ ብቻ ምንም ነገር በተሳካ ሁኔታ ማከናወን እንደማትችል ይሰማሃል? ❑ አዎ ❑ አይ

ማንም ሰው አንተ እንደምትፈልገው እንደማይሆንልህ ስለሚሰማህ ጓደኛ ማግኘት ይቸግርሃል? ❑ አዎ ❑ አይ

ከላይ ከቀረቡት ጥያቄዎች ቢያንስ ለአንዱ ‘አዎ’ የሚል መልስ ከሰጠህ ፍጽምናን የመጠበቅ ችግር ይኖርብህ ይሆናል። ‘ታዲያ ነገሮችን አለምንም አንስን ለማከናወን መጣር ምን ችግር አለው?’ ብለህ ትጠይቅ ይሆናል። ለነገሩ ምንም ችግር የለውም። መጽሐፍ ቅዱስ “በሙያው ሥልጡን” የሆነን ሰው በማድነቅ ይናገራል። (ምሳሌ 22:29) ፍጽምናን የሚጠብቅ ሰው ግን ወደ ሌላኛው ጽንፍ ይሄዳል።

የ19 ዓመቱን ያሶንን አንደ ምሳሌ እንውሰድ፤ እንዲህ ይላል፦ “የሁለተኛ ደረጃ

ይህን ታውቅ ነበር

ይሖዋ ፍጹም አምላክ ነው፤ ሆኖም ፍጽምና ከጎደላቸው የሰው ልጆች ጋር ባለው ግንኙነት ፍጽምናን አይጠብቅም። ይሖዋ ከእኛ በሚጠበቀው ነገር ረገድ ምክንያታዊና ሚዛናዊ ነው።

> “አቅምህ የሚፈቅደውን ሁሉ ማድረግና ፍጽምናን መጠበቅ ሁለት የተለያዩ ነገሮች ናቸው፤ ልዩነታቸው ምክንያታዊ መሆንና አለመሆን ነው።” —ሜገን

ትምህርቴን ልጨርስ አካባቢ፣ ሁሉንም ፈተናዎች ካልደፈንኩ ነበዝ ተማሪ አይ ደለሁም ማለት ነው ብዬ ደመደምኩ። ፒያኖም የምጫወት ሲሆን የከንሰርት ፒያኖ ተጫዋች ዓይነት ችሎታ ሊኖረኝ እንደሚገባ ይሰማኝ ነበር።”

አንድ ወጣት ነገሮችን አለምንም እንከን ለማከናወን መፈለጉ መንፈሳዊ ሕይ ወቱንም ሊነካበት ይችላል። ሁልጊዜ ለሌሎች አርዓያ እንደሆነ ተደርጎ የሚጠ ቀስ ወጣት ምን ሊያጋጥመው እንደሚችል እንመልከት። በተወጠረ ገመድ ላይ እንደሚራመድ ስፖርተኛ የሰው ሁሉ ዓይን እሱ ላይ እንዳረፈና እያንዳንዱን እን ቅስቃሴውን በትኩረት እንደሚከታተሉት ይሰማው ይሆናል። አርግጥ ነው፣ ወጣት አረጋዊ ሰይል ሁሉም ክርስቲያኖች ጥሩ ምሰሌ ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎች በጉባኤ ውስጥ በመኖራቸው ይጠቀማሉ። ይሁን እንጂ አንድ ወጣት በሁሉም ነገር ፍጹም ለመሆን መጣሩ በአምላክ አገልግሎት የሚያገኘውን ደስታ ሊያሳ ጣው ይችላል። ወጣቱ እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ካጋጠመው አርዳታ ያስፈልገዋል። ይሁንና አርዳታ ቢጠይቅ ለእሱ ጥሩ ግምት ያላቸው ሰዎች እንዳያፍሩበት ስለ ሚፈራ ይህን ከማድረግ ወደኋላ ሊል ይችላል። እንዲያውም ‘እንደሚጠበቅብኝ ሆኜ መገኘት የማልችል ከሆነ እስከነጭራሹ ቢቀርብኝስ?’ ብሎ በማሰብ ሁሉን ነገር አርግፍ አድርጎ ለመተው ይፈተን ይሆናል።

ፍጽምና የመጠበቅን ዝንባሌ መዋጋት

ፍጽምናን የሚጠብቁ ሰዎች፣ ፈጽሞ ስህተት መሠራት እንደሌለበት የሚ ሰማቸው ሲሆን እንዲህ ያለው ከእውነታ የራቀ ግብ ላይ ለመድረስ መከራቸውን ያያሉ። ይሁንና እንዲህ ያለው አመለካከት ፈጽሞ የተሳሳተ ነው። መጽሐፍ ቅዱስ “ሁሉም ኃጢአት ሠርተዋል፤ የአምላክ ንም ክብር ማንጸባረቅ ተስኗቸዋል” በማ ለት በግልጽ ይናገራል። (ሮም 3:23) በመሆኑም ማንኛችንም ብንሆን ነገሮችን

ጠቃሚ ምክር

እንከን በማይወጣለት መንገድ ልትሠራው እንደማትችል ስለተሰማህ ዛሬ ነገ እያልክ ያቆየኸው ሥራ አለ? ካለ ሥራውን የምታጠናቅቅበትን ቀን ወስን።



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ጳውሎስ

ሐዋርያው ጳውሎስ በውስጡ ከሚፈጠሩ አንዳንድ ስሜቶች ጋር በተያያዘ **ሚዛናዊ** አመለካከት አዳብሯል። **“ትክክል የሆነውን ነገር ማድረግ ስፈልግ** ከእኔ ጋር ያለው ግን መጥፎ ነገር ነው” በማለት በግልጽ ተናግሯል። ጳውሎስ ጥሩ ሰው ነው። “በውስጤ በአምላክ ሕግ እጅግ ደስ ይለኛል” ሲል ጽፏል። ታዲያ የጳውሎስ ችግር ምንድን ነው? “ከአእምሮዬ ሕግ ጋር የሚዋጋና በአካሌ ክፍሎች ውስጥ ላለው የኃጢአት ሕግ **ምርኮኛ አድርጎ የሚሰጠኝን ሌላ ሕግ** አያለሁ” ብሏል። ጳውሎስ ስህተት የሚሠራ መሆኑ እንዲያዝን አድርጎታል። “እኔ ምንኛ **ጎስቋላ** ሰው ነኝ!” በማለት ተናግሯል። —ሮም 7:21-24

አንተስ ስህተት መሥራትህ ጎስቋላ ሰው እንደሆንክ እንዲሰማህ ወይም ደስታህን እንድታጣ ያደርግሃል? ከሆነ ጳውሎስም እንኳ አንዳንድ ጊዜ እንደ ዚህ ይሰማው እንደነበር አስታውስ። ጳውሎስ፣ ክርስቶስ የሞተው እንደ እሱ ላሉ ሰዎች መሆኑን ያውቅ ስለነበር “በጌታችን **በኢየሱስ ክርስቶስ በኩል የሚታደገኝ አምላክ የተመሰገነ ይሁን!”** በማለት መናገር ችሏል። (ሮም 7:25) ጳውሎስ የቤዛውን ዝግጅት በግሉ እንደተሰጠው ስጦታ አድርጎ ተመልክቶታል። ‘የአምላክ ልጅ እንደወደደውና ለእሱ ሲል ራሱን አሳልፎ እንደሰጠ’ ጽፏል። (ገላትያ 2:20) አንተም ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ሲሰማህ **በቤዛው ዝግጅት ላይ አሰላስል።** ስህተት በመሥራትህ ተስፋ የመቁረጥ ስሜት ካደረብህ ክርስቶስ የሞተው ለፍጹማን ሳይሆን ለኃጢአተኞች መሆኑን አትዘንጋ።

ፍጽምናን መጠበቅ እና ጓደኝነት

አንተ እንደምትፈልገው ስላልሆኑልህ ብቻ የራቅሃቸው ሰዎች አሉ? አሊያም ደግሞ ከሌሎች የምትጠብቀው ነገር የማይደረስበት በመሆኑ ከአንተ እንዲርቁ ያደረግሃቸው ጥሩ ሰዎች ይኖሩ ይሆን? መጽሐፍ ቅዱስ “እጅግ ጻድቅ፣ እጅግም ጠቢብ አትሁን፤ ራስህን ለምን ታጠፋለህ?” የሚል ምክር ይሰጠናል። (መክብብ 7:16) ፍጽምናን የሚጠብቅ ሰው በራሱ ላይ ጥፋት ሊያመጣ ከሚችልባቸው መንገዶች አንዱ ጓደኞቹ ሊሆኑ ይችሉ የነበሩ ሰዎች ከእሱ እንዲርቁ ማድረጉ ነው። አምበር የተባለች ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “ማንም ሰው ቢሆን የዝቅተኝነት ስሜት እንዲያድርበት ከሚያደርገው ሰው ጋር መሆን አይፈልግም፤ ፍጽምናን የሚጠብቁ ሰዎች በማይረባ ምክንያት ጥሩ ጓደኞቻቸውን ሲያጡ ተመልክቻለሁ።”

ሙሉ በሙሉ ፍጹም በሆነ መንገድ ማከናወን አንችልም። እንዲያውም ነገሮችን ፍጹም በሆነ መንገድ ማከናወን እንደምትችል ማሰብ አንደ ወፍ ክንፍ አውጥተህ መብረር እንደምትችል የማሰብ ያህል ዘበት ነው። ምንም ያህል ከልብህ ብትመኝ መብረር እንደማትችል የታወቀ ነው!

ፍጽምናን የመጠበቅ ዝንባሌ ሕይወትህን እንዳይቆጣጠረው ምን ማድረግ ትችላለህ? እስቲ የሚከተሉትን ነጥቦች ተግባራዊ ለማድረግ ሞክር፦

“ስኬትን” የምትለካበትን ሚዛን አስተካክል። ከሁሉ ልቀህ ለመገኘት ስትፍጨረጨር ራስህን እየጎዳህ ይሆን? መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ያለው ጥረት ‘ነፋስን እንደ መከተል’ እንደሆነ ይናገራል። (መክብብ 4:4) አንደ እውነቱ ከሆነ “ከሁሉ ልቀው” መገኘት የሚችሉት በጣም ጥቂቶች ናቸው። አንድ ሰው ልቆ መገኘት ቢችልም እንኳ በአብዛኛው የጊዜ ጉዳይ ነው እንጂ ከእሱም የሚልቅ መምጣቱ አይቀርም። ስኬት ሲባል የአንተ አቅም የሚፈቅድልህን ያህል ማድረግ ማለት እንጂ ሌላውን ሰው በልጦ መገኘት ማለት አይደለም። —ገላትያ 6:4

ምክንያታዊ ሁን። ከራስህ የምትጠብቀው ነገር ያሉህን ችሎታዎችም ሆነ የአቅም ገደቦች ያገናዘበ ሊሆን ይገባል። ከራስህ የምትጠብቀው ነገር



ፍጹም ለመሆን መጣር ለመብረር የመሞከርን ያህል ዘበት ነው

በጣም የተጋነነ ከሆነ ይህ ልክህን አን ደማታውቅ ምናልባትም ለራስህ ከመ ጠን ያለፈ ግምት አንደምትሰጥ የሚጠቁም ሊሆን ይችላል። ሐዋርያው ጳውሎስ “አያንዳንዱ ሰው ከሚገባው በላይ ስለ ራሱ በማ ሰብ ራሱን ከፍ አድርጎ አይመልከት” በማለት ጥሩ ምክር ሰጥቷል። (ሮም 12:3) ስለዚህ ምክንያታዊ ሁን! ከራስህ በምትጠብቀው ነገር ላይ ማስተካከያ አድርግ። የአቅምህን ያህል ለመሥራት አንጂ ፍጹም ለመሆን አትሞክር።

ነገሮችን ቀለል አድርገህ ተመልከት! በደንብ የማትችለውን ነገር ለማከና ወን ለምሰሌ የሙዚቃ መሣሪያ ለመጫወት ሞክር። ይህን ስታደርግ ብዙ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

በራሴ ላይ ስህተት የመፈላለግ አዝማሚያ ካለኝ አንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

የሌሎችን ስህተት የመለቃቀም አዝማሚያ ካለኝ አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



“ትክክለኛውን ነገር የሚያደርግና ፈጽሞ ኀጢአት የማይሠራ፣ ጻድቅ ሰው በምድር ላይ የለም።”
—መክብብ 7:20

ስህተት መሥራትህ አይቀርም። ያም ቢሆን ሁኔታውን ከሌላ አቅጣጫ ለመ መልከት ሞክር። መጽሐፍ ቅዱስ “ለመሣቅም ጊዜ አለው” ይላል። (መክብብ 3:4) ስለዚህ ነገሮችን ቀለል አድርገህ ለመመልከት ለምን አትሞክርም? አን ዲህ ማድረግህ አንድ ነገር ስትማር መሰሰት ያለ ነገር መሆኑን እንድትገነዘብ ይረ ዳሃል። ልትሰሰት እንደምትችል አየተሰማህ አንድን ሥራ መጀመር ሊከብድህ አን ደሚችል ግልጽ ነው። ሆኖም አሉታዊ የሆኑ ሐሳቦችን ከአእምሮህ ለማውጣት ብሎም እንከን የመፈላለግ አዝማሚያን ለማስወገድ ብርቱ ጥረት አድርግ።

ይሖዋ በታማኝነት እንድናገለግለው እንጂ ፍጽምናን እንደማይጠብቅብን ፈጽሞ አትዘንጋ። (1 ቆሮንቶስ 4:2) ታማኝ ለመሆን ጥረት የምታደርግ ከሆነ ፍጹም በትሆንም እንኳ በማንነትህ ልትኮራ ትችላለህ።

በሚቀጥለው ምዕራፍ ***በዛሬው ጊዜ ግብረ ሰዶም ሰፊ ተቀባይነት እያገኘ ነው። ከዚህ ድርጊት መራቅ የምትችለው እንዴት ነው? እንደ አንተ ዓይነት ፆታ ላላቸው ሰዎች የፍቅር ስሜት ቢኖርህ ምን ማድረግ ትችላለህ?***

ምን ይመስልሃል?

- **ከአቅምህ በላይ የሆኑ ግቦችን የማውጣት አዝማሚያ የሚታይብህ በየትኛው የሕይወትህ ዘርፍ ነው?**
- **ይሖዋ አምላክ ከአገልጋዮቹ ፍጽምናን እንደማይጠብቅ በግልጽ የሚያሳዩት የትኞቹ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች ናቸው?**
- **ፍጽምናን የምትጠብቅ ከሆነ ሰዎች ከአንተ የሚርቁት ለምን ይመስልሃል?**
- **ከአሁን በኋላ ስህተት በምትሠራበት ጊዜ ምን ለማድረግ አስበሃል?**

28

ከግብረ ሰዶም መራቅ የምችለው እንዴት ነው?

“በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ እያለሁ ለሌሎች ወንዶች የሚሰማኝን የፍቅር ስሜት ለማሸነፍ እታገል ነበር። እንዲህ ያለው ስሜት ትክክል እንዳልሆነ ልቤ ያውቀው ነበር።”—ጆን

“ከአንዲት ጓደኛዬ ጋር አንድ ሁለት ጊዜ ተሳስመን እናውቃለን። ለወንዶችም የፍቅር ስሜት ስለነበረኝ ‘ለሴቶችም ለወንዶችም የፆታ ፍላጎት አለኝ ማለት ነው?’ ብዬ አስብ ነበር።”—ሣራ

ከጥቂት አሥርተ ዓመታት በፊት ከነበረው ይልቅ ዛሬ ግብረ ሰዶም ይበልጥ ተቀባይነት እንዳገኘ ማንም አይክድም። ግብረ ሰዶምን እንደሚቃወም በገሃድ ለመና ገርም ቢሆን የሚደፍር የለም ማለት ይቻላል! አንዲህ ብታደርግ ከየአቅጣጫው ትችት ሊሰነዘርብህ ይችላል። የ16 ዓመቷ ኤሚ አንዲህ ብላለች፦ “አንዲት ልጅ ዘረኛ እንደሆንኩ እንደሚሰማት ነገረችኝ፤ ይህን ያለችው ስለ ግብረ ሰዶም ያለኝ አመለካከት ሌላ ዘር ላላቸው ሰዎች ጭፍን ጥላቻ ከማሳየት ተለይቶ እንደማይ ታይ ስለተሰማት ነበር!”

በሥነ ምግባር ረገድ ልቅ የሆነው ይህ ዓለም የሚያሰድረው ተጽዕኖ በርካታ ወጣቶች ግብረ ሰዶም ለመፈጸም አንዲነሳሱ አድርጓቸዋል። የ15 ዓመት ወጣት የሆነችው ቤኪ አንዲህ ትላለች፦ “በምማርበት ትምህርት ቤት ውስጥ የሚገኙ በር ካታ ሴቶች ልጆች ሌዝቢያን እንደሆኑ [ከሴቶች ጋር የፆታ ግንኙነት እንደሚፈጽሙ] ወይም ከሁለቱም ፆታዎች ጋር የፆታ ግንኙነት እንደሚፈጽሙ አሊያም አንዲህ ማድረግ የሚፈጥረውን ስሜት የማወቅ ጉጉት እንዳላቸው ይናገራሉ።” የ18 ዓመት ወጣት የሆነችው ክሪስታም በትምህርት ቤቷ ውስጥ ተመሳሳይ ሁኔታ እንዳለ ትናገራለች። “አብረውኝ የሚማሩ ሁለት ሴት ልጆች ከእነሱ ጋር የፆታ ግንኙነት እንድፈጽም ጠይቀውኝ ነበር” ብላለች። “እንዲያውም አንዷ ከሴት ጋር የፆታ ግንኙነት መፈጸም ምን እንደሚመስል ማየት እፈልግ እንደሆነ ወረቀት ጽፋ ጠይቃኛለች።”

ተመሳሳይ ፆታ ባላቸው ሰዎች መካከል የሚፈጸም የፆታ ግንኙነት በብዙዎች ዘንድ ተቀባይነት ያለው በመሆኑ የሚከተሉት ጥያቄዎች ወደ አእምሮህ ይመጡ ይሆናል፦ ‘ግብረ ሰዶም መፈጸም ያን ያህል ከባድ ነገር ነው? እንደ እኔ ዓይነት ፆታ ላለው ሰው የፍቅር ስሜት ቢያድርብኝስ? ግብረ ሰዶማዊ ነኝ ማለት ነው?’

አምላክ ግብረ ሰዶምን እንዴት ይመለከተዋል?

በዛሬው ጊዜ፣ አንዳንድ ሃይማኖታዊ መሪዎችን ጨምሮ በርካታ ሰዎች ግብረ ሰዶምን አቅልለው ይመለከቱታል። ሆኖም የአምላክ ቃል የሆነው መጽሐፍ ቅዱስ በዚህ ረገድ የሚሰጠው ሐሳብ ምንም የሚያሻማ አይደለም። ይሖዋ አም ላክ ሰዎችን ወንድና ሴት አድርጎ እንደፈጠራቸው እንዲሁም የፆታ ግንኙነት በባ ልና ሚስት መካከል ብቻ እንዲፈጸም ዓላማው እንደሆነ መጽሐፍ ቅዱስ ይናገ ራል። (ዘፍጥረት 1:27, 28፤ 2:24) በመሆኑም መጽሐፍ ቅዱስ ግብረ ሰዶምን ማውገዙ ምንም አያስደንቅም። —ሮም 1:26, 27

እርግጥ ነው፣ አንዳንዶች የአምላክ ቃል ጊዜ ያለፈበት እንደሆነ ይናገራሉ። ሆኖም እንዲህ ያለ መደምደሚያ ላይ ለመድረስ የሚጣደፉት ለምን ይመስልሃል? መጽሐፍ ቅዱስ የሚሰጠው ሐሳብ ከእነሱ አስተሳሰብ ጋር ስለሚጋጭ አይመስል ህም? ብዙዎች የአምላክን ቃል የማይቀበሉት እነሱ ለማመን ከሚፈልጉት የተለየ ነገር ስለሚያስተምር ነው። ይሁንና የአምላክ ቃል ጊዜ ያለፈበት ነው የሚለው አመለካከት የተዛባ በመሆኑ እንዲህ ዓይነቱ ጠባብ አስተሳሰብ ተጽዕኖ እንዲያደር ግብን መፍቀድ አይገባንም!

ይሁን እንጂ አንተ ዓይነት ፆታ ላለው ሰው የፍቅር ስሜት ቢያድርብ ህስ? ግብረ ሰዶማዊ ነህ ማለት ነው? በፍጹም። ‘በአፍላ የጉርምስና ዕድሜ’ ላይ እንደመሆንህ መጠን አንተ ባትፈልገውም የፆታ ስሜትህ ሊቀሰቀስ እንደሚችል አስ ታውስ። (1 ቆሮንቶስ 7:36) አንዳንድ ጊዜ ከአንተ ጋር ተመሳሳይ ፆታ ላለው ሰው የፍቅር ስሜት ቢያድርብህ እንዲህ ዓይነቱ ስሜት ግብረ ሰዶማዊ መሆንህን የሚያመለ ክት እንደሆነ ሊሰማህ አይገባም። ብዙውን ጊዜ ይህ ዓይነቱ ዝንባሌ በጊዜ ሂደት ይጠ ፋል። አስከዚያው ድረስ ግን ግብረ ሰዶም ከመፈጸም መራቅ ይኖርብሃል። ይህን ማድ ረግ የምትችለው እንዴት ነው?

ይህን ታውቅ ነበር

ምኞቶችህን ሙሉ በሙሉ መቆጣጠር ባትችልም እንኳ የምትወስደውን እርምጃ መቆጣጠር ትችላለህ። መጥፎ ምኞቶች ተገቢ ያልሆኑ ድርጊቶችን ወደ መፈጸም እንዳይመሩህ ማድረግ አለማድረግ የአንተ ምርጫ ነው።



ሁሉም ወጣቶች በፊታቸው ሁለት ምርጫ ተቀምጠላቸዋል፦ ዮታን በተመለከተ በዓለም ላይ የሚታየውን ያዘቀጠ አመለካከት መቀበል አሊያም በአምላክ ቃል ውስጥ የሚገኘውን ላቅ ያለ የሥነ ምግባር ጎዳና መከተል

ስለ ጉዳዩ ጸልይ። ዳዊት አንዳደረገው ይሖዋን አንዲህ በማለት ለምነው፦ “መርምረኝ፤ ልቤንም ዕወቅ፤ ፈትነኝ፤ ሐሳቤንም ዕወቅ፤ የክፋት መንገድ በውስጤ ቢኖር አይ፤ በዘላለም ምም መንገድ ምራኝ።” (መዝሙር 139:23, 24) ይሖዋ “ከማሰብ ችሎታ ሁሉ በላይ” የሆነውን ሰላም በመስጠት ሊያጠነክርህ ይችላል። ይህ ሰላም ‘ልብህንና አእምሮህን ይጠብቅልሃል’ አንዲሁም መጥፎ ምኞቶች ተገቢ ያልሆኑ ድርጊቶችን ወደ መፈጸም አንዳይመሩህ የሚረዳህን “ከሰብዓዊ ኃይል በላይ [የሆነ] ኃይል” ይሰጥሃል።—ፊልጵስዩስ 4:6, 7፤ 2 ቆሮንቶስ 4:7

አእምሮህን በሚያንጹ ነገሮች ሙላው። (ፊልጵስዩስ 4:8) መጽሐፍ ቅዱስን በየዕለቱ አንብብ። የአምላክ ቃል፣ በአእምሮህም ሆነ በልብህ ላይ የሚያሳድረውን በጎ ተጽዕኖ ፈጽሞ አቅልለህ አትመልከተው። (ዕብራውያን 4:12) ጄሰን የተባለ አንድ ወጣት አንዲህ ይላል፦ “በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሚገኙት አንደ 1 ቆሮንቶስ 6:9, 10 እና ኤፌሶን 5:3 ያሉ ጥቅሶች በጣም ረድተውኛል። መጥፎ ምኞት ሲያድርብኝ እነዚህን ጥቅሶች አነባለሁ።”

ከብልግና ምስሎችና ጽሑፎች አንዲሁም ግብረ ሰዶምን ከሚያበረታቱ ፕሮፖጋንዳዎች ራቅ። (ቆላስይስ 3:5) መጥፎ ምኞቶች በውስጥህ አንዲቀሰቀሱ ከሚያደርግ ከማንኛውም ነገር ራቅ። ይህም የብልግና ምስሎችንና ጽሑፎችን አንዲሁም አንዳንድ የቴሌቪዥን ፕሮግራሞችንና ፊልሞችን ይጨምራል፤ ሌላው ቀርቶ የዖታ ስሜት የሚቀሰቅስ አለባበስ ያላቸውን ሞዴሎች የሚያሳዩ የፋሽን መጽሔቶችን ወይም ሰውነትን የሚያጋልጥ አለባበስ ያላቸውን ሰዎች የሚያሳዩ ጡንቻን ለማፈርጠም የሚረዱ መጽሔቶችን ከመመልከት



“ፈትነኝ፤ ሐሳቤንም ዕወቅ፤ የክፋት መንገድ በውስጤ ቢኖር አይ።”—መዝሙር 139:23, 24

መራቅ ይኖርብሃል። የረከሱ ሐሳቦች ወደ አእምሮህ ሲመጡ ንጹሕ በሆኑ ሐሳቦች ለመተካት ጥረት አድርግ። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኝ አንድ ወጣት “ከግብረ ሰዶም ጋር የተያያዙ ምኞቶች በውስጤ ሲቀሰቀሱ ቶሎ ብዬ በምወደው የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅስ ላይ ማሰላሰል እጀምራለሁ” ብሏል።

እርግጥ ነው፣ አንዳንዶች አንዲህ ዓይነቱን ስሜት ለማስወገድ ብዙ መድከም እንደማያስፈልግ፣ ከዚህ ይልቅ ‘የፆታ ስሜትህን ማስተናገድ’ እንዲሁም ‘ማንነትህን መቀበል’ እንዳለብህ ይናገሩ ይሆናል። መጽሐፍ ቅዱስ ግን በውስጥህ የሚቀሰቀሱትን መጥፎ ዝንባሌዎች ማሸነፍ እንደምትችል ይናገራል! ለምሳሌ፣ አንዳንድ የጥንት ክርስቲያኖች ቀድሞ ግብረ ሰዶማውያን የነበሩ ቢሆንም እንደተለወጡ ይነግረናል። (1 ቆሮንቶስ 6:9-11) እነዚህ ሰዎች እንኳ አኗኗራቸውን መለወጥ ከቻሉ አንተም በልብህ ውስጥ ያለውን አንዲህ ዓይነት ስሜት ማሸነፍ ትችላለህ።

ይሁንና እንዲህ ዓይነቱን ስሜት ማስወገድ ቢያስቸግርህስ? ለዚህ ስሜት አትሸነፍ! ይሖዋ ግብረ ሰዶም መፈጸምን ያወግዛል። ስለዚህ አንድ ሰው እንደ ራሱ ዓይነት ፆታ ላለው ሰው የሚሰማውን የፍቅር ስሜት ለማሸነፍ የሚታገል ቢሆንም ማድረግ የሚችለው አንድ ነገር አለ፦ አንዲህ ባለው ስሜት ተገፋፍቶ ግብረ ሰዶም ላለመፈጸም መምረጥ ይችላል።

ነገሩን በምሳሌ ለማስረዳት ያህል፣ አንድ ሰው “ግልፍተኛ” ነበር እንበል። (ምሳሌ 29:22) ይህ ሰው መጽሐፍ ቅዱስ ከማጥናቱ በፊት ቁጣውን ለመቆጣጠር አይሞክር ይሆናል። ይሁን እንጂ መጽሐፍ ቅዱስን ካጠና በኋላ ራስን መግዛት ምን ያህል አስፈላጊ እንደሆነ መገንዘብ ይጀምራል። ይህ ሲባል ግን ከዚያ በኋላ ፈጽሞ አይናደድም ማለት ነው? አይደለም። ሆኖም መጽሐፍ ቅዱስ በቁጣ መገንፈልን በተመለከተ ምን እንደሚል ስለሚያውቅ ስሜቱ እንዲያሸንፈው አይፈቅድም።

ጠቃሚ ምክር

ወንድነት ሲባል ምን ማለት እንደሆነ ትክክለኛ አመለካከት ለማዳበር ኢየሱስ የተወውን ምሳሌ ማጥናቱ ጠቃሚ ነው። (1 ጴጥሮስ 2:21) ኢየሱስ የወንድነት ባሕርይን ከደግነት ጋር አጣምሮ በማንጸባረቅ ረገድ ግሩም አርዓያ ነው።

አንደ ራሱ ዓይነት ፆታ ላላቸው ሰዎች የፍቅር ስሜት የሚሰማውን ግለሰብ በተመለከተም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው፤ ይህ ሰው፣ መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ግብረ ሰዶም ያለውን አመለካከት ከተማረ በኋላም አንዳንድ ጊዜ ተገቢ ያልሆነ ስሜት ሊሰማው ይችላል። ሆኖም ግብረ ሰዶምን በተመለከተ የይሖዋ ዓይነት አመለካከ ማዳበሩ ይህንን ምኞቱን ለመቆጣጠር ኃይል ሊሰጠው ይችላል።

ተስፋ አትቁረጥ!

አንደ አንተ ዓይነት ፆታ ላላቸው ሰዎች ከሚሰማህ የፍቅር ስሜት ጋር የምት ታገል ከሆነ አንደሚከተለው ብሎ አንደተናገረው ወጣት ይሰማህ ይሆናል፦ “የሚ ሰማኝን ስሜት ለመለወጥ ጥረት አደርጋለሁ። ይሖዋ አንዲረዳኝ አጸልያለሁ። መጽሐፍ ቅዱስን አነባለሁ። ከዚህ ጉዳይ ጋር የተያያዙ ንግግሮችን አዳምጣለሁ። ከዚህ ሌላ ምን ማድረግ አንዳለብኝ ግራ ገብቶኛል።”

አንተም አንደዚህ የሚሰማህ ከሆነ ከባድ ትግል ውስጥ ገብተሃል ማለት ነው። ይህንን ሁኔታ ለማሸነፍ አቋራጭ መንገድ የለውም። ይሁንና አምላክን ለማስደ ሰት የሚፈልግ ማንኛውም ሰው፣ አሱ ካወጣቸው የሥነ ምግባር መሥፈርቶች ጋር ተስማምቶ መኖርና ከሥነ ምግባር ብልግና መራቅ ይኖርበታል፤ ምንም ያህል ከባድ ቢሆንበትም ይህን አንዲያደርግ ይጠበቅበታል። አምላክ ከልብህ ጋር

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አንድ ሰው፣ መጽሐፍ ቅዱስ ግብረ ሰዶምን የሚያወግዘው ለምን አንደሆነ ቢጠይቀኝ አንዲህ አለዋለሁ፦

.....

.....

አንድ ሰው፣ መጽሐፍ ቅዱስ የሚሰጠው ሐሳብ ድርቅ ያለ ነው ቢለኝ አንዲህ በማለት አስረዳዋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

> **“በዓለም ላይ የሚታየው የተዛባ አመለካከት ያሳደረብኝ ተጽዕኖ በውስጤ ከሚሰማኝ የዖታ ስሜት ጋር በተያያዘ የተፈጠረብኝን ግራ መጋባት ይበልጥ አባባሰው። አሁን ግን ግብረ ሰዶምን ከሚያበረታታ ማንኛውም ነገር ወይም ግለሰብ እርቃለሁ።”**—አና

የምታደርገውን ትግል አንደሚመለከትና አሱን ለማገልገል ለሚጥሩ ሰዎች አንደ ሚያዝን ፈጽሞ አትዘንጋ።* (1 ዮሐንስ 3:19, 20) የአምላክን ትእዛዘት መፈ ጸምህ የአሱን በረከት ለማግኘት በር ይከፍትልሃል። የአምላክን ሕግ መጠበቅ ትልቅ “ወሮታ አለው።” (መዝሙር 19:11) አሁንም አንኳ በዚህ በመከራ በተ ሞላ ዓለም ውስጥ ከሁሉ የተሻለ ሕይወት መምራት ትችላለህ።

አንግዲያው በአምላክ በመታመን መጥፎ ምኞቶችን ለማስወገድ ትግል ማድ ረግህን ቀጥል። (ገላትያ 6:9) ‘ክፉ የሆነውን ነገር ለመጸየፍና ጥሩ የሆነውን ነገር አጥብቀህ ለመያዝ’ ጥረት አድርግ። (ሮም 12:9) ጥረት ማድረግህን ከቀ ጠልክ በውስጥህ የሚሰሙህ መጥፎ ምኞቶች ጊዜ አያለፈ ሲሄድ አየከሰሙ መም ጣታቸው አይቀርም። ከሁሉ በላይ ደግሞ፣ ከግብረ ሰዶም ጋር የተያያዙ ድርጊቶ ችን ከመፈጸም መራቅህ አምላክ ባዘጋጀው ጽድቅ የሰፈነበት አዲስ ዓለም ውስጥ ለዘላለም የመኖር ተስፋ አንዲኖርህ ያደርጋል።

* የዖታ ብልግና የፈጸመ ክርስቲያን የጉባኤ ሽማግሌዎችን አርዳታ መጠየቅ ይኖርበታል። —ያዕቆብ 5:14, 15

በሚቀጥለው ምዕራፍ ለተቃራኒ ዖታ የሚሰማህን የፍቅር ስሜት መቆጣጠር የምትችለው አንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **አምላክ ግብረ ሰዶምን የሚያወግዘው ለምንድን ነው?**
- **ከግብረ ሰዶም ለመራቅ የትኞቹን አርምጃዎች መውሰድ ትችላለህ?**
- **አምላክ ስለ ግብረ ሰዶም ያለውን አመለካከት መቀበል ሲባል ግብረ ሰዶማውያንን መጥላት ማለት ነው?**



29

ነጋ ጠባ ስለ ተቃራኒ ፆታ ማሰቤን ማቆም የምችለው እንዴት ነው?

“ሐሳቤ ሁሉ ስለ ሴት ብቻ ሆኗል፤ አጠገቤ ሴት የሚባል ባይኖርም አንኳ የማስበው ስለ እነሱ ነው” በማለት ሚካኤል የተባለ ወጣት ይናገራል። “በጣም ያናድዳል። አንዳንድ ጊዜ ሐሳቤን አንኳ መሰብሰብ ያቅተኛል!”

አንተም እንደ ሚካኤል ስለ ተቃራኒ ፆታ ከማሰብ ውጪ ሌላ ሥራ የለ ህም? ከሆነ ከሐሳብህ ጋር ጦርነት የገጠምክ ያህል ሆኖ ይሰማህ ይሆናል። ስለ ተቃራኒ ፆታ የሚመጡብህ ሐሳቦች ልክ እንደ ጠላት ወታደሮች በአእምሮህ ላይ ወረራ እንዳካሄዱ ሊሰማህ ይችላል። ሚካኤል “እንዲህ ያለው ሐሳብ አእም ሮህን ሊቆጣጠረው ይችላል” በማለት ተናግሯል። “አንዲትን ቆንጆ ልጅ ለማ የት ብለህ ያለ መንገድህ ዙሪያ ጥምጥም ልትሄድ ወይም በገበያ ቦታ አንዲትን ወጣት ጠጋ ብለህ ለማየት ስትል መሄድ በማያስፈልግህ አቅጣጫ ልትሄድ ትች ላለህ።”

የፆታ ፍላጎት በራሱ መጥፎ ነገር እንዳልሆነ አስታውስ። ደግሞም አም ላክ ወንድና ሴትን የፈጠራቸው በመካከላቸው ጠንካራ መሰሰብ እንዲኖር አድ ርጎ ነው፤ በመሆኑም በትዳር ውስጥ አስከሆነ ድረስ የፆታ ስሜትን ማርካት ምንም ስህተት የለውም። ይሁንና ለትዳር ባትደርስም ኃይለኛ የፆታ ስሜት ሊኖርህ ይችላል። እንደዚህ የሚሰማህ ከሆነ መጥፎ ሰው እንደሆንክ ወይም የሥነ ምግባር ንጽሕናህን መጠበቅ እንደማትችል አድርገህ አታስብ። ከፈለግህ የሥነ ምግባር ንጽሕናህን መጠበቅ ትችላለህ! በዚህ ረገድ እንዲሳካልህ ከፈለ ግህ ግን ተቃራኒ ፆታን በተመለከተ ወደ አእምሮህ የሚመጡትን ሐሳቦች መቆ ጣጠር ይኖርብሃል። ይህን ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው?

ከአነማን ጋር እንደምትውል አስብ። አብረውህ የሚማሩት ልጆች የብል ግና ወሬ ማውራት ቢጀምሩ ከእነሱ ላለመለየት ስትል አንተም በጨዋታው ለመሳተፍ ትፈተን ይሆናል። ይሁንና እንዲህ ማድረግህ በአእምሮህ የሚመ ላለሱትን ሐሳቦች ለመቆጣጠር የምታ ደርገው ትግል ይበልጥ አስቸጋሪ እንዲሆን ብህ ከማድረግ ውጪ የሚጠቅምህ ነገር የለም። ‘ታዲያ ምን ላድርግ? ትቻቸው ልሂድ?’ ብለህ ታስብ ይሆናል። አዎን፣ ትክክለኛው አርምጃ ይህ ነው፤ ደግሞም እንዲህ ማድረግህ ሊያሳፍርህ አይገባም! እንደተመጻደቅህ በማያስመስል መንገድ

? ይህን ታውቅ ነበር

በአእምሮህ የምታውጠነጥ ነው ነገር በማንነትህና በድርጊትህ ላይ ተጽዕኖ ሊያ ሳድር ይችላል።—ያዕቆብ 1: 14, 15

ወይም ለፌዝ የሚጋብዝ ነገር ሳታደርግ ትተሃቸው ልትሄድ ትችል ይሆናል።

የዕታ ብልግና ከሚንጸባረቅባቸው መዝናኛዎች ራቅ። አርግጥ ነው፣ ሁሉም ፊልምና ሙዚቃ መጥፎ ነው ማለት አይደለም። ያም ቢሆን በዛሬው ጊዜ ያለው አብዛኛው መዝናኛ ተገቢ ያልሆነ የዕታ ስሜትን ለማነሳሳት ታልሞ የተዘጋጀ ነው። ታዲያ መጽሐፍ ቅዱስ ምን ምክር ይሰጣል? “ሥጋንና መንፈስን ከሚያረክስ ነገር ሁሉ ራሳችንን እናንጻ፤ እንዲሁም አምላካዊ ፍርሃት በማሳየት ቅድስናችንን ፍጹም እናድርግ” ይላል። (2 ቆሮንቶስ 7:1) የብልግና ሐሳቦች ወደ አእምሮህ እንዲመጡ ሊያደርግ የሚችል ማንኛውም ዓይነት መዝናኛ ባለበት ላለመድረስ ጥረት አድርግ።*

የማስተርቤሽን ልማድ

አንዳንድ ወጣቶች የዕታ ስሜታቸው ሲቀሰቀስ እንዲህ ካለው ስሜት ለመገላገል ሲሉ ማስተርቤሽን (ስሜትን ለማርካት ብሎ የዕታ ብልትን የማሻሸት ልማድ) ይፈጽማሉ። ይሁንና ይህን ማድረግ ከባድ ችግሮች ያስከትላል። መጽሐፍ ቅዱስ ለክርስቲያኖች እንዲህ የሚል ማሳሰቢያ ይሰጣል፦ “በምድራዊ የአካል ክፍሎቻችሁ ውስጥ ያሉትን ዝንባሌዎች ግደሉ፤ እነሱም ዝሙት፣ ርኩሰት፣ የዕታ ምኞት፣ መጥፎ ፍላጎትና ጣዖት አምልኮ የሆነው መጎምጀት ናቸው።” (ቆላስይስ 3:5) ማስተርቤሽን የሚፈጽም ሰው ‘የዕታ ምኞቱን ገድሏል’ ማለት እንደማይቻል



ምግብህ ውስጥ መርዝ ሲጨመር ዝም ብለህ ትመለከታለህ? ታዲያ ብልግና ያለባቸው መዝናኛዎችስ አእምሮህን እንዲመርዙት ለምን ትፈቅዳለህ?

---

* መዝናኛንና ጊዜ ማሳለፊያዎችን በተመለከተ ክፍል 8 ሰፋ ያለ ማብራሪያ ይዟል።

> *“እኔን የረዳኝ ስለ ሌላ ነገር ለማሰብ መሞከሬና ስሜቴ እንዲቀሰቀስ በሚያደርጉት ነገሮች ላይ ላለማውጠንጠን ጥረት ማድረጌ ነው። ይህ ስሜት ወይም ፍላጎት ቀስ በቀስ ሊጠፋ እንደሚችል ራሴን አሳምነዋለሁ።”* —ስኮት

ምንም ጥያቄ የለውም። እንዲያውም ይህ ልማድ የዖታ ምኞትን የሚቀሰቅስና የሚያባብስ ነው!

ማስተርቤሽን ለምኞትህ ተገዢ እንድትሆን ሊያደርግህ ይችላል። (ቲቶ 3:3) ይህን ልማድ ለማሸነፍ ከሚረዱህ እርምጃዎች አንዱ ስለ ጉዳዩ የምታ ምነውን ሰው ማማከር ነው። ለብዙ ዓመታት ይህን ልማድ ለማሸነፍ ሲታገል የቆየ አንድ ክርስቲያን እንዲህ ብሏል፦ “ወጣት ሳለሁ ስለዚህ ጉዳይ ከአንድ ሰው ጋር ለመወያየት የሚያስችል ድፍረት በነበረኝ ኖሮ ብዬ ሁልጊዜ አቆጫ ለሁ! ለብዙ ዓመታት በጥፋተኝነት ስሜት ስሠቃይ የኖርኩ ከመሆኑም ሌላ ይህ ችግር ከሌሎች ጋር ያለኝን ግንኙነት ከሁሉ በላይ ደግሞ ከይሖዋ ጋር ያለኝን ዝምድና በእጅጉ ነክቶታል።”

ታዲያ ስለ ጉዳዩ ማንን ማማከር ትችላለህ? ይበልጥ ምክንያታዊ የሚሆ ነው ወላጆችህን ብታማክር ነው። አሊያም ደግሞ አንድ የጎለመሰ ክርስቲያን ሊረዳህ ይችላል። እንዲህ ብለህ መጀመር ትችላለህ፦ “በጣም ስላስፈኔነቀኝ አንድ ችግር ላወያይህ ፈልጌ ነበር።”

አንድሬ ለአንድ ክርስቲያን ሽማግሌ ችግሩን ያወያየው ሲሆን እንዲህ በማ ድረጉም ተደስቷል። እንዲህ ብሏል፦ “ሐሳቤን በምናገርበት ጊዜ ሽማግሌው ዓይኑ እንባ አቀረረ። አውርቼ እስክጨ ርስ ዝም ብሎ ካዳመጠኝ በኋላ ይሖዋ እንደሚወደኝ በመግለጽ አበረታታኝ። እንዲህ ያለ ችግር ያለብኝ እኔ ብቻ እንዳ ልሆንኩ ነገረኝ። የማደርገውን ለውጥ እንደሚከታተልና ይህን ጉዳይ በተመለ ከተ ከመጽሐፍ ቅዱሳዊ ጽሑፎች ላይ ተጨማሪ መረጃዎችን እንደሚያመጣ ልኝ ቃል ገባልኝ። ከእሱ ጋር መነጋገሬ

ጠቃሚ ምክር

የማስተርቤሽን ልማድህ ቢያ ገረሽብህም የምታደርገውን ትግል አታቋርጥ! ይህ ልማድ እንዲያገረሽብህ ያደረገህ ምን እንደሆነ ለማወቅና ተመሳሳይ ስህተት ላለመፈጸም ጥረት አድርግ።

ችግሩ በሌላ ጊዜ ቢያገረሽብኝ እንኳ በማደርገው ትግል ለመቀጠል እንድቆርጥ አድርጎኛል።”

ማርዮ ደግሞ አባቱን ያነጋገረ ሲሆን አባቱም ስሜቱንና ችግሩን በሚገባ ተረዳለት። እንዲያውም እሱ ራሱ ወጣት ሳለ ይህንን ልማድ ለማሸነፍ መታገል አስፈልጎት እንደነበረ ለማርዮ ገለጸለት። ማርዮ እንዲህ በማለት ይናገራል፦ “አባቴ ግልጽ መሆኑና ሊረዳኝ ከልቡ መፈለጉ በጣም አበረታታኝ። እሱ ይህን ልማድ ማሸነፍ ከቻለ እኔም የማልችልበት ምክንያት የለም ብዬ አሰብኩ። የአባቴ ሁኔታ ልቤን ስለነካው ስሜቴን መቆጣጠር አቅቶኝ አለቀስኩ።”

እንደ አንድሬና ማርዮ አንተም ብትሆን የማስተርቤሽንን ልማድ ለማሸነፍ በምታደርገው ጥረት እርዳታ ማግኘት ትችላለህ። ይህ ልማድ ቢያገረሽብህም እንኳ የምታደርገውን ጥረት አታቋርጥ! በትግሉ ማሸነፍ እንደምትችል እርግጠኛ ሁን!*

ሐሳብህን መቆጣጠር

ሐዋርያው ጳውሎስ “ሰውነቴን እየጎሰምኩ እንደ ባሪያ እንዲገዛልኝ

* ስለ ማስተርቤሽን ተጨማሪ ማብራሪያ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 25 እና 26 ተመልከት።

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ስለ ተቃራኒ ፆታ ማሰቤን ለማቆም እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

አብረውኝ የሚማሩ ልጆች የብልግና ወሬ ማውራት ከጀመሩ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



“በጎ የሆነውን ሁሉና ምስጋና የሚገባውን ነገር ሁሉ ማሰባችሁን አታቋርጡ።”
—ፊልጵስዩስ 4:8

አደርገዋለሁ” ብሏል። (1 ቆሮንቶስ 9:27) አንተም ከተቃራኒ ፆታ ጋር በተያያዘ ተገቢ ያልሆኑ ሐሳቦች ወደ አእምሮህ እየመጡ የሚያስቸግሩህ ከሆነ አነዚህን ሐሳቦች ላለማስተናገድ ቆራጥ መሆን ይኖርብሃል። አነዚህን ሐሳቦች ከአእምሮህ ማውጣት ካስቸገረህ ስፖርታዊ አንቅስቃሴ አድርግ። መጽሐፍ ቅዱስ “የአካል ብቃት አንቅስቃሴ በጥቂቱ ይጠቅማል” ይላል። (1 ጢሞቴዎስ 4:8) ወደ አእምሮህ እየመጡ የሚረብሹህን ሐሳቦች ለማባረር የአግር ጉዞ ማድረግ ወይም ለጥቂት ደቂቃዎች ስፖርት መሥራት ብቻ በቂ ሊሆን ይችላል።

ከሁሉ በላይ ደግሞ በሰማይ ያለው አባትህ ሊሰጥህ የሚችለውን አርዳታ አቅልለህ አትመልከተው። አንድ ክርስቲያን “የፆታ ስሜቴ ሲቀሰቀስብኝ አጥብቄ እጸልያለሁ” በማለት ተናግሯል። በእርግጥ አምላክ ለተቃራኒ ፆታ ያለህን ስሜት አንደማያጠፋው የታወቀ ነው። ሆኖም ልታስባቸው የምትችላቸው ሌሎች ብዙ ነገሮች መኖራቸውን አንድትገነዘብ ሊረዳህ ይችላል።

ምን ይመስልሃል?

- **የፆታ ስሜት ሁልጊዜ መጥፎ ነገር አንደሆነ ተደርጎ መታየት የሌለበት ለምንድን ነው?**
- **የፆታ ስሜትህን መቆጣጠር የሚያስፈልግህ ለምንድን ነው?**
- **ሁልጊዜ ስለ ተቃራኒ ፆታ አንድታስብ ሊያደርግህ የሚችለው ምን ዓይነት መዝናኛ ነው?**
- **የብልግና ወሬ ሲነሳ አካባቢውን ትተህ መሄድ የሚያስፈልግህ ለምንድን ነው?**



የግል ማስታወሻ

በጣም የሚያስቸግርህ ስሜት ምንድን ነው? ይህ ስሜት ሕይወትህን የነካው እንዴት ነው?



በዚህ ክፍል ውስጥ በቀረቡት ነጥቦች ተጠቅመህ ይህን ስሜት ማሸነፍ የምትችለው እንዴት ነው?



8 መዝናኛ

እንደ ስፖርት፣ ሙዚቃ፣ ፊልም፣ ቴሌቪዥንና የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች ያሉትን መዝናኛዎች ምን ያህል ታዘወትራለህ?

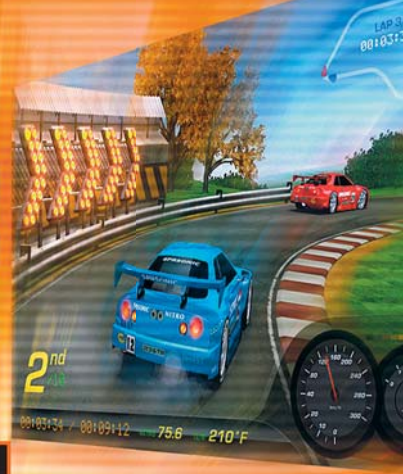
- ❑ አልፎ አልፎ
- ❑ በቀን አንዴ
- ❑ በቀን ውስጥ ብዙ ጊዜ

በመዝናኛ ምርጫህ ረገድ ትልቁን ሚና የሚጫወተው ማን ወይም ምንድን ነው?

- ❑ አኩዮችህ
- ❑ ወላጆችህ
- ❑ ማስታወቂያ

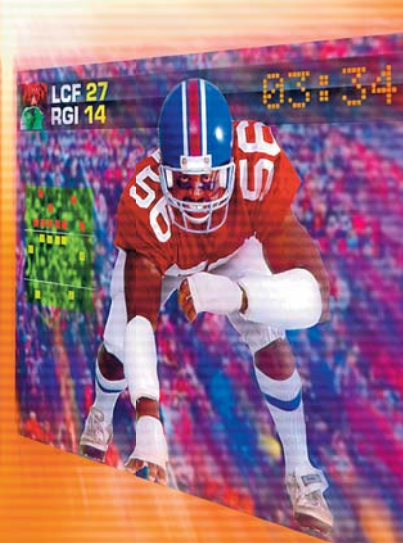
የአናንተ ትውልድ ከቀድሞዎቹ ትውልዶች ሁሉ ይልቅ በመዝናኛ ረገድ ብዙ ምርጫ አንዳለው የታወቀ ነው። ይሁ ንና በቀን ውስጥ ያለህ ጊዜ 24 ሰዓት ብቻ ነው። ከዚህም ሌላ የምትመርጠው መዝናኛ በአስተሳሰብህና በዝንባሌህ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል። ታዲያ ለመዝናኛ የምታው ለው ጊዜ ሚዛኑን የጠበቀ አንዲሆን ምን ማድረግ ትችላለህ? የመዝናኛውን ዓይነት መምረጥ የምትችለው አንዴት ነው? **ከ30-33 ያሉት ምዕራፎች** ስለ መዝናኛ ምርጫህ በቁም ነገር አንድታስብ ይረዱሃል።





የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን ብጫወትስ?





“የኮምፒውተር ጨዋታዎችን መጫወት ደስ ይላል፤ በጣም ይመቻል” በማ ለት ብራያን የተባለ አንድ ወጣት ይናገራል። “የምር ቢሆን ኖሮ በጭራሽ የማት ሞክራቸውን ነገሮች ጌም ስትጫወት ግን ልታደርጋቸው ትችላለህ፤ ማለቴ ጌም ስትጫወት ምንም ችግር አይደርስብህም።” ዲቦራም የኮምፒውተር ጨዋታዎችን መጫወት እንደምትወድ ትናገራለች። ሆኖም ጥንቃቄ የሚያሻው ጉዳይ እንዳለ ስትገልጽ “ጊዜ ሊወስዱና ሱስ ሊሆኑ ይችላሉ” ብላለች።

የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች (የቪዲዮ ወይም የኮምፒውተር ጌሞች) ለመዝና ኛነት ብቻ የሚያገለግሉ የረቀቁ የቴክኖሎጂ ውጤቶች አይደሉም። የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች አእምሮህን የሚያሠሩ ሲሆን ድብር ሲልህ ዘና ለማለት ይረዱሃል። ይሁንና ከዚያም ያለፈ ጠቀሜታ አላቸው። እንደዚህ ያሉ ጨዋታዎችን መጫ ወት ለነገሮች ፈጣን ምላሽ የመስጠት ችሎታህን ያዳብርልሃል። እንዲያውም አንዳ ንዶቹ የሒሳብና የማንበብ ችሎታህ እንዲሻሻል ይረዱህ ይሆናል። ከዚህም በላይ በትምህርት ቤት ውስጥ ጓደኞችህ አብዛኛውን ጊዜ የሚያወሩት በቅርቡ ስለወ ጣው የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ መሆኑ የታወቀ ነው። ይህንን ጨዋታ ከተጫወትክ ከጓደኞችህ ጋር የምታወራው ነገር ይኖርሃል ማለት ነው።

እንዲህ ያሉ ጨዋታዎችን በጥንቃቄ የምትመርጥ ከሆነ አስደሳችና ለክርስቲ ያኖች የሚሆን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ እንደምታገኝ ጥርጥር የለውም። ለመሆኑ ጥንቃቄ ማድረጉ ለምን አስፈለገ?

የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች መጥፎ ገጽታ

የሚያሰዝነው ጤናማ ሊባሉ የሚችሉት ሁሉም የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች አይደሉም። በዛሬው ጊዜ የሚገኙት አብዛኞቹ ጌሞች መጽሐፍ ቅዱስ “የሥጋ ሥራዎች” ብሎ የሚጠራቸውን በአምላክ የተጠሉ ርኩስ ድርጊቶች በግልጽ ያበረ ታታሉ። —ገላትያ 5:19-21

የ18 ዓመቱ አድሪያን ታዋቂ በሆነ አንድ ጌም ውስጥ “ደም መፋሰስና በተለ ያዩ ቡድኖች መካከል የሚደረግ ፍልሚያ አንዲሁም ሰዎች አደገኛ ዕፆችን ሲወስዱ፣ የፆታ ግንኙነት በግልጽ ሲፈጽሙ፣ ጸያፍ ነገር ሲናገሩ ብሎም አሰቃቂ የዓመፅ ድር ጊቶችንና ዘግናኝ ነገሮችን ሲፈጽሙ” አን ደሚታይ ገልጿል። አንዳንዶቹ ጨዋታዎች

ይህን ታውቅ ነበር

በኢንተርኔት አማካኝነት የኤ ሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን የመጫወት ሱስ የያዛቸውን ሰዎች ከዚህ ሱስ እንዲላቀቁ ለመርዳት በዓለማችን የመጀ መሪያው የሕክምና ተቋም በ2006 በአምስተርዳም፣ ኔዘርላንድ ተከፍቷል።

መናፍስታዊ ድርጊቶችን እንደ ጥሩ ነገር አድርገው ያቀርባሉ። አዳዲስ የኤሌክትሮ ኒክ ጨዋታዎች በወጡ ቁጥር የበፊቶቹ ብዙም የዓመፅ ድርጊት የሌላቸው ይመ ስላሉ። ሰዎች አብዛኛውን ጊዜ እንዲህ ያሉትን ዓመፅ የሞላባቸው ጨዋታዎች በኢንተርኔት አማካኝነት ከሌላ ሰው ጋር መጫወት ይችላሉ። ይህ ደግሞ የኮም ፒውተር ጨዋታ ይበልጥ አጓጊና ችሎታን የሚፈትን እንዲሆን አድርጎታል። የ19 ዓመቱ ጄምስ፣ "ቤትህ ቁጭ ብለህ በሌላው የዓለም ክፍል ከሚገኙ ሰዎች ጋር መጋጠም ትችላለህ" ብሏል።

ሰዎች በኢንተርኔት ላይ አንድን ገጸ ባሕርይ ተላብሰው እንዲጫወቱ የሚያስ ችሏቸው ጌሞች በጣም ተወዳጅ እየሆኑ መጥተዋል። እነዚህን ጌሞች የሚጫ ወቱት ሰዎች ቢፈልጉ ሰው አሊያም እንስሳ ወይም ደግሞ እንስሳም ሰውም የሆነ ገጸ ባሕርይ መፍጠር ይችላሉ። በሺህ የሚቆጠሩ እንደነዚህ ዓይ ነት ገጸ ባሕርያት ባሉበት በኮምፒውተር ላይ በተፈጠረው በዚህ ዓለም ውስጥ ሱቆች፣ መኪኖች፣ መኖሪያ ቤቶች እንዲሁም የጭፈራና የዝ ሙት አዳሪ ቤቶች ይገኛሉ፤ በሌላ አነጋገር በገሃዱ ዓለም ውስጥ ያሉት ነገሮች ሁሉ ይገኙበታል። እነዚህን ጨዋታዎች በኢንተር ኔት የሚጫወቱት ሰዎች እርስ በርስ መልእክት በመለዋወጥ በኮምፒውተር ላይ የፈጠሯቸው ገጸ ባሕርያት እንዲነጋገሩ ማድረግ ይችላሉ።



ኮምፒውተር ላይ በተፈጠረው በዚህ ዓለም ውስጥ ከሚኖሩት መጥፎ ገጸ ባሕርያት መካከል ማፊያዎች፣ ዝሙት አዳሪዎችና የእነሱ ደላሎች፣ ማጅራት መቺዎች፣ አጭበርባሪዎ ችና ነፍሰ ገዳዮች ይገኙበታል። በእነዚህ ጨዋታዎች ላይ የሚ ካፈሉት ሰዎች በገሃዱ ዓለም ውስጥ በጭራሽ የማያደርጓቸውን ነገሮች በጌም ውስጥ ይፈጽማሉ። ሰዎቹ የተወሰኑ የኮምፒው ተር ቁልፎችን በመጫን ብቻ በኮምፒውተሩ ውስጥ የፈጠ ሯቸው ገጸ ባሕርያት የፆታ ግንኙነት እንዲፈጽሙ ማድረግ የሚችሉ ሲሆን እነሱ ራሳቸው ደግሞ በዚያው ሰዓት ስለ ፆታ ግንኙነት መልእክት ይለዋወጣሉ። በአንዳንድ ጌሞች ላይ አዋቂ ሰዎችንና ልጆችን የሚወክሉ ገጸ ባሕር ያትን መፍጠርና እነዚህ ገጸ ባሕርያት የፆታ ግን ኙነት እንዲፈጽሙ ማድረግ ይቻላል። ልጆችን እንደማስነወር ያሉ አስጸያፊ ድርጊቶች በጨ

> *“በርካታ የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች እንደ ዓመፅ፣ ጸያፍ ንግግርና የፆታ ብልግና ለመሳሰሉት ነገሮች ያለህ ጥላቻ እየቀነሰ እንዲሄድና በሌሎቹ የሕይወት ዘርፎች በሚያጋጥሙህ ፈተናዎች በቀላሉ እንድትሸነፍ ሊያደርጉ ይችላሉ። የምትጫወታቸውን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች በጥንቃቄ መምረጥ ይኖርብሃል።”* —ኤሚ

ዋታ መልክ መቅረበቸው አንዳንዶችን ያሳሰባቸው መሆኑ አያስገርምም።

ምርጫህ ለውጥ ያመጣል!

ዓመፅ የሚንጸባረቅባቸውንና የፆታ ብልግና በግልጽ የሚታይባቸውን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች የሚጫወቱ ሰዎች “ማንም ሰው አስካልተነዳ ድረስ ምን ችግር አለው? ይሄ እኮ ጨዋታ እንጂ የእውነት አይደለም” ይሉ ይሆናል። ይሁን እንጂ እንዲህ ባለው የተሳሳተ አስተሳሰብ አትታለል!

መጽሐፍ ቅዱስ “ሕፃን እንኳ ጠባየ ንጹሕና ቅን መሆኑ፣ ከአድራጎቱ ይታወቃል” ይላል። (ምሳሌ 20:11) ዓመፅና የሥነ ምግባር ብልግና የሚታይባቸውን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች የምትጫወት ከሆነ ንጹሕና ቅን አስተሳሰብ አለህ ሊባል ይችላል? ዓመፅ የሚበዛባቸውን መዝናኛዎች የሚመለከቱ ሰዎች ጠበኞች የመሆን አጋጣሚያቸው እንደሚጨምር በተደጋጋሚ ጊዜ የተደረጉ ጥናቶች አሳይተዋል። አንዲያውም አንዳንድ ባለሙያዎች እንደተናገሩት የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች ተጫዋቾቹን ስለሚያሳትፉ ከቴሌቪዥን የበለጠ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

ዓመፅ ወይም የሥነ ምግባር ብልግና የሚታይባቸውን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች መጫወት መርዛማ በሆነ ኬሚካል የመጫወት ያህል አደገኛ ነው፤ ኬሚካሉ የሚያደርሰው አደጋ ወዲያውኑ የሚታይ ባይሆን እንኳ ውሎ አድሮ ጉዳት ማስከተሉ አይቀርም። እንደዚህ ላለው ኬሚካል መጋለጥ ለበሽታ ይዳርጋል። በተመሳሳይም የፆታ ግንኙነት በግልጽ የሚታይባቸውንና ዘግናኝ የዓመፅ ድርጊቶች

ጠቃሚ ምክር

መጫወት የምትፈልገውን የእያንዳንዱን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ ዓላማና ይህን ዓላማ ከግብ ለማድረስ የምትጠቀምባቸውን ዘዴዎች በአጭሩ ለመጻፍ ሞክር። ስለ ጨዋታው የጻፍካቸውን ነገሮች፣ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ከተጠቀሱት የመጽሐፍ ቅዱስ መሠረታዊ ሥርዓቶች አንጻር በመገምገም የኤሌክትሮኒክ ጨዋታው ጥሩ ነው ወይስ አይደለም የሚለውን ወስን።

“አናንተ ይሖዋን የምትወዱ፣ ክፉ የሆነውን ነገር ጥሉ።”—መዝሙር 97:10 NW

• • • • • • • • •

የሚፈጸሙባቸውን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች መጫወት ‘የሥነ ምግባር ስሜት ህን’ የሚያደነዝዘው ከመሆኑም ባሻገር ሥጋዊ ምኞቶች አስተሳሰብህንና ድርጊት ህን እንዲቆጣጠሩት ያደርጋል። —ኤፌሶን 4:19፤ ገላትያ 6:7, 8

ምን ዓይነት የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን ብመርጥ ይሻላል?

ወላጆችህ የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች አንድትጫወት የሚፈቅዱልህ ከሆነ የትኞቹን መምረጥ እንዳለብህ ማወቅ የምትችለው እንዴት ነው? በመጫወት የም ታሳልፈው ጊዜ ምን ያህል መሆን እንዳለበት ለመወሰንስ ምን ሊረዳህ ይችላል? ራስህን የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቅ፦

ምርጫዬ አምላክ ስለ እኔ በሚኖረው አመለካከት ላይ ምን ለውጥ ያመ ጣል? መዝሙር 11:5 “እግዚአብሔር ጻድቁንና ኀጥኡን ይመረምራል፤ ዐመ ፃን የሚወዱትን ግን፣ ነፍሱ ትጠላቸዋለች” ይላል። በመና ፍስታዊ ድርጊቶች የሚካፈሉ ሰዎችን በተመለከተ ደግሞ የአምላክ ቃል “እነዚህን የሚያደ ርግ ሁሉ በእግዚአብሔር ዘንድ አስጸ ያፊ ነው” በማለት ይናገራል። (ዘዳ ግም 18:10-12) የአምላክ ወዳጅ መሆን ከፈለግህ በመዝሙር 97:10 ላይ የሚገኘውን “ክፋትን ጥሉ” የሚ ለውን ምክር ተግባራዊ ማድረግ ይኖ ርብሃል።



ዓመፅ ወይም የሥነ ምግባር ብልግና የሚታይባቸውን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች መጫወት መርዛማ በሆነ ኬሚካል የመጫወት ያህል አደገኛ ነው፤ ውጤቱ ወዲያውኑ የሚታይ ባይሆን እንኳ ውሎ አድሮ ጉዳት ማስከተሉ አይቀርም

ጨዋታው በአስተሳሰቤ ላይ ምን ተጽዕኖ ያሳድራል? “ይህንን ጌም መጫወቴ ‘ከዝሙት ለመሸሽ’ የማደርገውን ጥረት ቀላል ያደርግልኛል ወይስ ያከብድብኛል?” ብለህ ራስህን ጠይቅ። (1 ቆሮንቶስ 6:18) የዖታ ስሜትን የሚያነሳሱ ምስሎች ወይም ንግግሮች ያሉባቸው የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች አእምሮህ ጽድቅ፣ ንጹሕና በጎ በሆኑ ነገሮች ላይ እንዲያተኩር አይረዱህም። —ፊልጵስዩስ 4:8

የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን በመጫወት ምን ያህል ጊዜ አጠፋለሁ? ጤናማ የሚባሉት የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች እንኳ በጣም ብዙ ጊዜ ሊወስዱ ይችላሉ። አስቲ በጨዋታ የምታጠፋውን ጊዜ መዝግብ። ይበልጥ አስፈላጊ በሆኑ እንቅስቃሴዎች ልታሳልፈው የሚገባውን ጊዜ አየተሻማብህ ነው? በጨዋታ የምታሳልፈውን ጊዜ መመዝገብህ ቅድሚያ ልትሰጣቸው የሚገቡህን ነገሮች እንድታስቀድም ይረዳሃል። —ኤፌሶን 5:15, 16

አርግጥ ነው፣ መጽሐፍ ቅዱስ መላ ሕይወትህ በጥናትና በሥራ ብቻ የተጠመደ መሆን እንዳለበት አይናገርም። ከዚህ ይልቅ “ለመሣቅም ጊዜ አለው፤ . . . ለጭፈራም ጊዜ አለው” በማለት ሁላችንም ልንዘነጋው የማይገባውን ሐቅ ይገልጻል። (መክብብ 3:4) ይሁንና “ጭፈራ” የሚለው ቃል መጫወትን ብቻ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

አንድ ጓደኛዬ ዓመፅ ወይም የሥነ ምግባር ብልግና ያለበት የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ አንድጫወት ቢጠይቀኝ እንዲህ አለዋለሁ፦

✎.....

.....

የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች በመጫወት የማሳልፈው ጊዜ በሳምንት ከ.....
ሰዓት እንዳይበልጥ አደርጋለሁ፤ በዚህ ውሰኔዬ ለመጽናት
እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው
የምፈልገው ነገር

.....

.....

ሳይሆን አካላዊ አንቅስቃሴ ማድረግንም የሚጨምር መሆኑ ትኩረት የሚስብ ነው። ታዲያ የአረፍት ጊዜህን ከምፒውተር ላይ ብቻ ተተክለህ ከማሳለፍ ይልቅ አካላዊ አንቅስቃሴ ማድረግ በሚጠይቁ ጨዋታዎች ለምን አትካፈልም?

በጥበብ ምረጥ

በተለይ ጎበዝ ተጫዋች ከሆንክ የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን መጫወት አስ ደሳች እንደሚሆንልህ ግልጽ ነው። የምትጫወተውን ጨዋታ በጥበብ መምረጥ የሚኖርብህም ለዚህ ነው። 'በትምህርት ቤት ጥሩ ውጤት የማመጣው በየትኞቹ የትምህርት ዓይነቶች ነው?' በማለት ራስህን ጠይቅ። በአብዛኛው በምትወዳ ቸው የትምህርት ዓይነቶች አይደለም? እንዲያውም እንድን ትምህርት በወደድከው መጠን የምትማረው ነገር ይበልጥ በአእምሮህ አየተቀረጸ ይሄዳል። አስቲ ራስህን እንደሚከተለው በማለት ጠይቅ፦ 'በጣም የምወደው የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ የት ኛው ነው? ይህ ጨዋታ በሥነ ምግባር ረገድ ምን ያስተምረኛል?'

አንድን የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ ጓደኞችህ ስለተጫወቱት ብቻ ከመጫወት ይልቅ ሁኔታዎቹን አመዛዝነህ የራስህን ምርጫ ለማድረግ ቆራጥ አቋም ውሰድ። ከሁሉም በላይ ደግሞ "በጌታ ዘንድ ተቀባይነት ያለው ነገር ምን እንደሆነ ምንጊ ዜም መርምራችሁ አረጋግጡ" የሚለውን የመጽሐፍ ቅዱስ ምክር ተግባራዊ አድ ርግ። —ኤፌሶን 5:10

በሚቀጥለው ምዕራፍ ሙዚቃ ትወዳለህ? ይህ ምንም ስህተት የለውም። ይሁንና ያለ ሙዚቃ መኖር እንደማትችል አስኪሰማህ ድረስ ተቆጣጥሮሃል?

ምን ይመስልሃል?

- **የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎች በአንድ ሰው አስተሳሰብና ስሜት ላይ ምን ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ?**
- **አንድን ጨዋታ በምትመርጥበት ጊዜ የይሖዋን የሥነ ምግባር መሥፈርቶች ከግምት ማስገባቱ አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?**
- **ታናሽ ወንድምህ ወይም እህትህ መጥፎ የሆነ የኤሌክትሮኒክ ጨዋታ የመጫወት ሱስ ቢኖርባቸው እንዴት ልትረዳቸው ትችላለህ?**

31

ለሙዚቃ ያለኝ ፍቅር ገደቡን አንዳያልፍ ማድረግ የምችለው አንዴት ነው?

ለሙዚቃ የምትሰጠው ቦታ ምን ያህል ነው?

- ❑ በልሰማ ምንም አይመስለኝም።
- ❑ ያለ ሙዚቃ መኖር አልችልም።

ሙዚቃ የምታዳምጠው መቼ መቼ ነው?

- ❑ በምንዝበት ጊዜ
- ❑ በማጠናበት ጊዜ
- ❑ በማንኛውም ጊዜ

የምትወደው ሙዚቃ ምን ዓይነት ነው? ለምንስ? .....

.....



በሙዚቃ መደሰት አብሮን የተፈጠረ ነገር ይመስላል። ብዙ ወጣቶች ሙዚቃ ሕይወታቸው እንደሆነ ይሰማቸዋል። “ያለ ሙዚቃ መኖር አልችልም” በማለት የ21 ዓመቷ ሚልካ ትናገራለች። “ሙዚቃ የማላዳምጥበት ጊዜ የለም ማለት እችላለሁ፤ ሌላው ቀርቶ ቤት ሳጸዳ፣ ምግብ ሰበስል፣ ተልኬ ስወጣ ወይም ሳጠና እንኳ ሙዚቃ አዳምጣለሁ።”

የሙዚቃ ምት በሒሳብ ስሌት የሚዘጋጅ ሊሆን ይችላል፤ ሙዚቃው ወደ ጆሮ ሲጎቀፈቀር ግን በአእምሮ የሚሠራ የሒሳብ ስሌት ከመሆን አልፎ ስሜትን ይስረኩራል። የአምላክ ቃል ‘በወቅቱ የተሰጠ ቃል ምንኛ መልካም ነው!’ ይላል፤ ሙዚቃም በትክክለኛው ጊዜ ሲደመጥ ምንኛ ያጽናናል! (ምሳሌ 15: 23) “ስሜቴን የሚረዳልኝ አንድም ሰው አንደሌለ የሚሰማኝ ጊዜ አለ” በማለት የ16 ዓመቷ ጄሲካ ትናገራለች፤ “የምወደውን ዘፈን ስሰማ ግን የሐዘን ስሜት የሚሰማኝ እኔ ብቻ አንዳልሆንኩ አረዳለሁ።”

ያጋጫችኋል ወይስ ያስማማችኋል?

አንተ ሙዚቃ ብትወድም ወላጆችህ ግን ምርጫቸው ከአንተ የተለየ ሊሆን ይችላል። “አባቴ ‘እስቲ ይሄን ጫጫታህን ዝጋልኝ! ሊያደነቁረኝ አኮ ነው!’ ይለ ኖል” በማለት አንድ ወጣት ይናገራል። አንተም በዚህ ርዕስ ዙሪያ የሚነሳው ጭቅጭቅ ስልችት ሊልህ ብሎም ወላጆችህ ትንሹን ነገር እያከበዱት እንደሆነ ሊሰማህ ይችላል። በአሥራዎቹ ዕድሜ የምትገኝ አንዲት ወጣት “እነሱ ራሳቸው ወጣት የነበሩበትን ጊዜ ለምን አያስታውሱም?” ብላለች፤ “ወላጆቻቸው እነሱ የሚያዳምጡትን ሙዚቃ ይጠሉት እንደነበር ረሱት አንዴ?” አንግፊድ የተባለች የ16 ዓመት ወጣትም አንዲህ በማለት ቅሬታዋን ገልጻለች፦ “ትልልቅ ሰዎች ከድሮው ዘመን ጋር መላቀቅ የሚፈልጉ አይመስሉም። የእኛ ዘመን ሙዚቃም የራሱ ለዛ እንዳለው ቢገነዘቡ ጥሩ ነበር!”

ይህን ታውቅ ነበር

ወላጆችህ የምትወደውን ሙዚቃ እንዲሰሙ የማትፈልግ ከሆነ ይህ ሙዚቃው ችግር እንዳለው የሚጠቁም ሊሆን ይችላል።

አንግፊድ የተናገረችው ነገር ልብ ሊባል የሚገባው ነው። በታሪክ ዘመናት ሁሉ እንደታየው ከግል ምርጫ ጋር በተያያዘ በቀድሞው ትውልድና በአዲሱ ትውልድ መካከል ግጭት መፈጠሩ ያለ ነገር ነው፤ አንተም ይህን ሳታስተውል አልቀረህም። ይሁንና እንደዚህ ዓይነት ልዩነት ስላለ ሙዚቃ ሁልጊዜ የግጭት መንስኤ



ሙዚቃ እንደ ምግብ ነው። ጥሩ ምግብ በትክክለኛው መጠን ከተወሰደ ይጠቅማል። መጥፎ ምግብ ግን መጠኑ ምንም ይሁን ምን ጎጂ ነው

ሊሆን ይገባል ማለት አይደለም። ዋናው ቁም ነገር ከወላጆችህ ጋር የሚያስማማችሁ ነጥብ ማግኘታችሁ ነው። ወላጆችህ ለመጽሐፍ ቅዱስ አክብሮት ካላቸው ይህ ለአንተ በጣም ጥሩ ነው። ለምን? ምክንያቱም የአምላክ ቃል አንተም ሆንክ ወላጆችህ፣ ፈጠርሶ ተቀባይ ነት የሌለው ሙዚቃ የትኛው እንደሆነና ለግል ምርጫ የሚተወው የትኛው እንደሆነ ለመለየት እንድትችሉ ይረዳችኋል። ይህን ለማድረግ ሁለት ቁልፍ ነጥቦችን መመርመር ያስፈልግሃል፦ (1) የምታዳምጠው ሙዚቃ የሚያስተላልፈው መልእክት እንዲሁም (2) ሙዚቃ በማዳመጥ የምታሳልፈው ጊዜ። አስቲ በመጀመሪያ የሚከተለውን ጥያቄ እንመርምር፦

የማዳምጠው ሙዚቃ ምን መልእክት ያስተላልፋል?

ሙዚቃ እንደ ምግብ ነው። ጥሩ ምግብ በትክክለኛው መጠን ከተወሰደ ይጠቅማል። መጥፎ ምግብ ግን መጠኑ ምንም ይሁን ምን ጎጂ ነው። የሚያሳዝነው ነገር በሙዚቃ ረገድ አብዛኛውን ጊዜ የሰዎችን ቀልብ የሚስበው መጥፎ የሆነው ሙዚቃ ነው። ስምዖን የተባለ አንድ ወጣት “ጥሩ ዜማ ያላቸው ዘፈኖች ሁሉ ግጥማቸው መጥፎ የሚሆነው ለምን እንደሆነ አይገባኝም” በማለት ምሬቱን ገልጿል።

ዜማውን እስከወደድከው ድረስ መልእክቱ ያን ያህል ለውጥ ያመጣል? ለዚህ ጥያቄ መልስ ለማግኘት ራስህን እንዲህ ብለህ ጠይቅ፦ ‘አንድ ሰው መርዝ ሊያበላኝ ቢፈልግ እኔን ለማታለል ምን ያደርጋል? ከምጣጤ ውስጥ ጨምሮ ያቀርብ ልኖል ወይስ ከጣፋጭ ነገር ጋር ቀላቅሎ ይሰጠኛል?’ ኢዮብ የተባለው ታማኝ ሰው “ምላስ የምግብን ጣዕም እንደሚለይ፣ ጆሮ ቃላትን አይለይምን?” በማለት



“ምላስ የምግብን ጣዕም እንደሚለይ፣ ጆሮ ቃላትን አይለይምን?”—ኢዮብ 12:11

ጠይቋል። (ኢዮብ 12:11) መርዝ ከጣፋጭ ነገር ጋር ተቀላቅሎ ስለቀረበ ብቻ እንደማትበላው ሁሉ አንድ ሙዚቃም ዜማው ደስ ስለሚል ብቻ ዝም ብለህ ማዳመጥ የለብህም። ከዚህ ይልቅ ርዕሱንና ግጥሙን በመገምገም ‘ቃላቱን ለመለየት’ ሞክር። እንዲህ ማድረግ የሚያስፈልግህ ለምንድን ነው? ምክንያቱም በሙዚቃው ውስጥ ያሉት ግጥሞች በአስተሳሰብህና በዝንባሌህ ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ።

በዛሬው ጊዜ የሚወጡት የሰዎችን ትኩረት የሚስቡ አብዛኞቹ ሙዚቃዎች የዖታ ብልግናን፣ ዓመፅንና አደንዛዥ ዕፅ መውሰድን የሚያበረታቱ ግጥሞች የያዙ መሆናቸው በጣም ያሳዝናል። እንደዚህ ዓይነት ግጥም ያላቸውን ሙዚቃዎች ማዳመጥ እንደማይጎዳህ የሚሰማህ ከሆነ “መርዙ” ሥራውን መሥራት ጀምሯል ማለት ነው።

የራስህን ውሳኔ አድርግ

አኩዮችህ ወራዳ የሆነ ሙዚቃ እንድታዳምጥ ከፍተኛ ግፊት ያደርጉብህ ይሆናል። የሙዚቃው አጓጉስትሪም የሚያሰድረው ተጽዕኖ ቀላል አይደለም። ሬዲዮ፣ ኢንተርኔትና ቴሌቪቭዥን ሙዚቃ በብዙ ቢሊዮኖች የሚቆጠር ትርፍ የሚያስገኝና ከፍተኛ ተጽዕኖ የሚያሳድር ኢንዱስትሪ እንዲሆን አስተዋጽኦ አድርገዋል። የሙዚቃው አጓጉስትሪ ከፍተኛ ችሎታ ባላቸው የገበያ ጥናት ባለሙያዎች በመጠቀም በሙዚቃ ምርጫህ ላይ ተጽዕኖ ለማሳደርና በራስህ ሳይሆን በብዙኃኑ ምርጫ እንድትመራ ለማድረግ ይጥራል።

ጠቃሚ ምክር

ወላጆችህ አንተ አንድን ሙዚቃ የወደድክበትን ምክንያት እንዲረዱልህ ከፈለግህ እነሱ የሚወዱትን ሙዚቃ አዳምጥ። እንዲህ ማድረግህ እነሱም የአንተን ስሜት ለመረዳት ያነሳሳቸው ይሆናል።

ይሁንና አኩዮችህ ወይም የመገናኛ ብዙኃን የምታዳምጠውን ሙዚቃ እንዲመርጡልህ ከፈቀድህ በራስህ የመወሰን መብትህን ለሌሎች አሳልፈህ ትሰጣለህ። በራስህ አእምሮ የማትመራ የሌሎች ባሪያ ትሆናለህ። (ሮም 6:16) መጽሐፍ ቅዱስ፣ ዓለም እንደነዚህ ባሉ ጉዳዮች ረገድ የሚያሳድረውን ተጽዕኖ መቋቋም



አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

ዳዊት

ዳዊት ሙዚቃ በጣም ይወዳል። **የተዋጣለት የሙዚቃ መሣሪያ ተጫዋች** ከመሆኑም ሌላ ግጥምና ዜማ የመድረስ ተሰጥኦ አለው። ሌላው ቀርቶ የራሱን የሙዚቃ መሣሪያ ሠርቷል። (2 ዜና መዋዕል 7:6) ዳዊት የተካነ ሙዚቀኛ በመሆኑ የእስራኤል ንጉሥ **በቤተ መንግሥቱ ውስጥ ሙዚቃ እንዲጫወት** አስጠራው። (1 ሳሙኤል 16:15-23) ዳዊትም ግብዣውን ተቀበለ። ይሁንና ዳዊት ይህን መብት በማግኘቱ **አልኮራም**፤ እንዲሁም ሙዚቃ ሕይወቱን እንዲቆጣጠረው አልፈቀደም። ከዚህ በተቃራኒ ችሎታውን ይሖዋን ለማወደስ ተጠቅሞበታል።

አንተስ ሙዚቃ ትወዳለህ? የሙዚቃ መሣሪያ የመጫወት ተሰጥኦ አይኖርህ ይሆናል፤ ያም ቢሆን **የዳዊትን ምሳሌ መከተል** ትችላለህ። እንዴት? ሙዚቃ ሕይወትህን እንዲቆጣጠረው አትፍቀድ፤ እንዲሁም በአስተሳሰብህና በድርጊትህ ላይ መጥፎ ተጽዕኖ በማሳደር አምላክን በማያስከብር መንገድ እንድትመላለስ እንዳያደርግህ ተጠንቀቅ። ከዚህ በተቃራኒ ሙዚቃን ሕይወትህን **ይበልጥ አስደሳች ለማድረግ** ተጠቀምበት። አዳዲስ ሙዚቃዎችን መፍጠርና በሙዚቃ መደሰት **ከአምላክ ያገኘነው ስጦታ** ነው። (ያዕቆብ 1:17) ዳዊት ይህን ስጦታ ይሖዋን በሚያስደስት መንገድ ተጠቅሞበታል። አንተስ እንደዚህ ታደርጋለህ?



የተለያዩ ዓይነት ሙዚቃዎችን ማጣጣም ልመድ



የአምስት ዓመት ልጅ ከነበርክበት ጊዜ ይልቅ አሁን የተለያዩ የም ግብ ዓይነቶችን መብላት ያስደስትሃል? አዎ ብለህ ከመለስክ ይህ የሆ ነው አዳዲስ የምግብ ዓይነቶችን ማጣጣም ስለለመድክ ነው። ከሙዚቃ ጋር በተያያዘም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። አንድ ዓይነት ሙዚቃ ብቻ ከማዳመጥ ይልቅ የተለያዩ ዓይነት ሙዚቃዎችን ማጣጣምን ልመድ።

ይህን ማድረግ የምትችልበት አንዱ መንገድ የሙዚቃ መሣሪያ መጫወትን መማር ነው። እንዲህ ማድረግ ችሎታህን የሚፈታተንና የሚያስደስት ከመሆኑም ሌላ ገበያ ላይ ከሚቀርበው የተለመደ ሙዚቃ በተጨማሪ ሌላ ዓይነት ሙዚቃዎችን ለማዳመጥ አጋጣሚ ሊፈጥርልህ ይችላል። ለመማር የሚያስችል ጊዜ እንዴት ማግኘት ትችላለህ? ቴሌቪ ዥን በማየት ወይም የኤሌክትሮኒክ ጨዋታዎችን በመጫወት የምታሳል ፈውን ጊዜ መቀነስ ትችላለህ። አንዳንድ ወጣቶች የተናገሩትን ሐሳብ ተመልከት።

“የሙዚቃ መሣሪያ መጫወት በጣም አስደሰች ከመሆኑም ሌላ ስሜ ትህን ለመግለጽ የሚያስችል ግሩም መንገድ ነው። አዳዲስ ዘፈኖችን መጫወት መማሬ የተለያዩ የሙዚቃ ዓይነቶችን እንድወድ አድርጎኛል።” —ብራያን 18፤ ጊታር፣ ታምቡርና ፒያኖ ይጫወታል።

“አንድን የሙዚቃ መሣሪያ በደንብ መጫወት አንድትችል ልምምድ ማድረግ ያስፈልግሃል። አርግጥ ነው፣ ልምምድ ማድረግ ሁልጊዜ አስደ ሳች ላይሆን ይችላል። ይሁንና አንድን ዘፈን ጥሩ አድርገህ መጫወት ስትችል አንድ ነገር አንዳስከናወንክ ስለሚሰማህ ደስ ይልሃል።” —ጄድ 13፤ ቪዮላ የተባለ የሙዚቃ መሣሪያ ትጫወታለች።

“ውሎዬ ጥሩ በማይሆንበት ጊዜ ወይም ሲከፋኝ ጊታሬን መጫወት ዘና እንድል ያደርገኛል። ደስ የሚልና የሚያረጋጋ ሙዚቃ መጫወት ጥሩ ስሜት ይፈጥራል።”—ቨኔሳ 20፤ ጊታር፣ ፒያኖና ክላርኔት ትጫወ ታለች።

“‘መቼም ቢሆን አንደ አገሌ ወይም አንደ አገሊት መጫወት የምችል አይመስለኝም’ ብዬ አስብ ነበር። ሆኖም ሥራዬ ብዬ ተለማመድኩ፤ አሁን አንድን ሙዚቃ ጥሩ አድርጌ ስጫወት ልዩ አርካታ ይሰማኛል። ከዚህም በተጨማሪ የሙዚቃ መሣሪያ የሚጫወቱ ሰዎችን ስመለከት ችሎታቸውን ይበልጥ ማድነቅ ጀምሬያለሁ።”—ያዕቆብ 20፤ ጊታር ይጫወታል።





> **“ጥሩ አንዳልሆነ የማውቀውን ሙዚቃ ሳላስበው የማዳምጥበት ጊዜ አለ። መጥፎ መሆኑ ትዝ ሲለኝ ግን ሙዚቃውን ወዲያውኑ አጠፋዋለሁ። አለበለዚያ ሙዚቃውን ለማዳመጥ ሰበብ መፈላለግ እጀምራለሁ።”**
>
> **—ካምረን**

አንዳለብህ አጥብቆ ያሳስባል። (ሮም 12:2) በመሆኑም ‘ትክክልና ስህተት የሆነውን ነገር መለየት አንድትችል የማስተዋል ችሎታህን’ ማሠልጠንህ አስፈላጊ ነው። (ዕብራውያን 5:14) የምታዳምጠውን ሙዚቃ በምትመርጥበት ወቅት በማስተዋል ችሎታህ መጠቀም የምትችለው እንዴት ነው? ቀጥሎ የቀረቡትን ሐሳቦች ልብ በል።



ሽፋኑን ተመልከት። ሙዚቃው በውስጡ የያዘውን መልእክት ለማወቅ አብዛኛውን ጊዜ ሽፋኑን ወይም ማስታወቂያውን ማየት ብቻ ይበቃል። ዓመፅ የሚንጸባረቅባቸው፣ የዖታ ስሜት የሚቀሰቅሱ ወይም ከመናፍስታዊ ሥራዎች ጋር የተያያዙ ሥዕሎችን ሽፋኑ ወይም ማስታወቂያው ላይ ከተመለከትክ ይህ ሊያነጋግህ ይገባል። ውጪው እንደዛ ከሆነ ውስጡም መጥፎ ሊሆን ይችላል።

የግጥሙን ይዘት ለማወቅ ሞክር። ሙዚቃው ስለ ምንድን ነው? የያዘው መልእክት ደጋግመህ ልታዳምጠው የምትችለው ዓይነት ነው? ወይም አብረ ሽው ብታዜም ምንም የማይጨንቅህ ዓይነት ነው? የሚያስተላልፈው ሐሳብ አንተ ከምታምንባቸው ነገሮችና ክክርስቲያናዊ መሥፈርቶች ጋር የሚስማማ ነው? የውጭ አገርን ጨምሮ በሌላ ቋንቋ የተዘጋጀ ሙዚቃ የምታዳምጥ ከሆነ የግጥሙ ይዘት ከሥነ ምግባር አንጻር ተቀባይነት ያለው መሆኑን ለማረጋገጥ ከፍተኛ ጥረት አድርግ። —ኤፌሶን 5:3-5

የሚያሳድርብህን ስሜት አስተውል። “ከማዳምጣቸው ሙዚቃዎች መካከል

የአብዛኞቹ ዜማና ግጥም በሐዘን ስሜት አንድዋጥ ያደርገኛል” በማለት ፊሊፕ የተባለ ወጣት ይናገራል። እርግጥ ነው፣ ሙዚቃ በሰዎች ላይ የሚያሳድረው ስሜት የተለያየ ነው። ታዲያ አንተ የምታዳምጠው ሙዚቃ ምን ዓይነት ስሜት ይፈጥርብሃል? ራስህን እንደሚከተለው በማለት ጠይቅ፦ ‘ይህን ሙዚቃ ከሰማሁ በኋላ መጥፎ ሐሳቦች ይመጡብኛል? በሙዚቃው ውስጥ የሚገኙት አስጸያፊ ቃላት በንግግሬ ውስጥ መግባት ጀምረዋል?’—1 ቆሮንቶስ 15:33

የሌሎችን ስሜት ከግምት አስገባ። ወላጆችህ ስለምታዳምጠው ሙዚቃ ምን ይሰማቸዋል? አስተያየት እንዲሰጡህ ጠይቃቸው። የእምነት ባልንጀሮችህ ስለ ሙዚቃው ምን እንደሚሰማቸውም አስብ። አንዳንዶች አንተ የምታዳምጠውን ሙዚቃ መስማት ሕሊናቸውን ይረብሸዋል? ለሌሎች ስሜት ስትል ባሕርይህን ማስተካከልህ የጉልምስና ምልክት ነው።—ሮም 15:1, 2

ከላይ ያሉትን ጥያቄዎች ራስህን መጠየቅህ መንፈስህን የሚያድስ ሆኖም መን ፈሰዊነትህን የማይጎዳ ሙዚቃ ለመምረጥ ያስችልሃል። ይሁን እንጂ ልታጤነው የሚገባ ሌላም ነገር አለ።

በዛ የሚባለው መቼ ነው?

ጥሩ ሙዚቃ ልክ እንደ ጥሩ ምግብ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ይሁንና ጥበብ ያዘለ አንድ ምሳሌ “ማር ስታገኝ በልክ ብላ፤ ከበዛ ያስመልስሃል” ይላል። (ምሳሌ 25:16) ማር በመድኃኒትነቱ ይታወቃል። ያም ቢሆን ጥሩ ነገር እንኳ ከበዛ ጎጂ ሊሆን ይችላል። ከዚህ የምናገኘው ትምህርት ምንድን ነው? ጥሩ ነገርም ቢሆን የሚጠቅመው በልክ ሲሆን ነው።

አንዳንድ ወጣቶች ግን ሙዚቃ ሕይወታቸውን እንዲቆጣጠረው ፈቅደዋል። ለምሳሌ ያህል፣ ቀደም ሲል የተጠቀሰችው ጄሲካ እንዲህ ብላለች፦ “በማንኛውም ጊዜ ሌላው ቀርቶ መጽሐፍ ቅዱስ ሳጠናም እንኳ ሙዚቃ አዳምጣለሁ። እንዲህ ማድረጌ ትኩረቴን ለመሰብሰብ እንደሚረዳኝ ለወላጆቼ ብነግራቸውም ሊያምኑኝ አልቻሉም።” አንተም እንደ ጄሲካ ይሰማሃል?

ሙዚቃ በማዳመጥ የምታሳልፈው ጊዜ በዝቷል የሚባለው መቼ ነው? መልሱን ለማግኘት ራስህን እንደሚከተለው እያልክ ጠይቅ፦

በየቀኑ ሙዚቃ በማዳመጥ ምን ያህል ጊዜ አሳልፋለሁ?

✎ .....

በየወሩ ለሙዚቃ ምን ያህል ገንዘብ አወጣለሁ?

.....

ሙዚቃ ከቤተሰቤ ጋር ያለኝን ግንኙነት እየነካብኝ ነው? ከሆነ ይህንን ሁኔታ እንዴት ማስተካከል እንደምትችል ከዚህ በታች ጻፍ።

.....

.....

ማስተካከያ ማድረግ ይኖርብህ ይሆን?

ሙዚቃ አብዛኛውን ጊዜህን እየተሻማብህ ከሆነ ገደብ ማበጀትህና ይበልጥ ሚዛናዊ መሆንህ የተሻለ ነው። ለምሳሌ ያህል፣ ቀኑን ሙሉ ጆሮህ ላይ ማዳ መጫ ሰክተህ የምትውል ከሆነ ወይም ቤት እንደገባህ የመጀመሪያ ሥራህ ሙዚቃ መክፈት ከሆነ ይህን ልማድህን ማስተካከል ይኖርብህ ይሆናል።

እንዲያውም ለተወሰነ ጊዜ ያህል ጸጥታ በሰፈነበት ሁኔታ ውስጥ መሆንን ለምን አትማርም? እንዲህ ማድረግህ በጥናትህ ወቅትም ሊረዳህ ይችላል። ቀደም ሲል የተጠቀሰው ስምዖን "ሙዚቃው ከጠፋ በተሻለ መንገድ ማጥናት ትችላለህ" ብሏል። ሙዚቃ ሳትከፍት ማጥናትህ ትኩረትህን ለማሰባሰብ ይረዳህ እንደሆነ ለማስተዋል ሞክር።

የአምላክን ቃልና በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረቱ ጽሑፎችን ለማጥና ትም ጊዜ መመደብ ያስፈልግሃል። ኢየሱስ ክርስቶስ ለመጸለይና ለማሰላሰል ሲል ጸጥ ወዳለ ስፍራ የሄደባቸው ጊዜያት ነበሩ። (ማርቆስ 1:35) አንተስ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ለሙዚቃ የምሰጠው ቦታ ገደብ እንዲኖረው እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

አኩዮቼ መጥፎ ሙዚቃ እንዳዳምጥ ግፊት የሚያደርጉብኝ ከሆነ እንዲህ አላቸዋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

የምታጠናበት ቦታ ጸጥታ የሰፈነበትና ሰላማዊ ነው? ካልሆነ መንፈሳዊ እድገት ህን እያቀጨጭክው ሊሆን ይችላል።

ጥሩ ምርጫ አድርግ

ሙዚቃ ከአምላክ ያገኘነው ትልቅ ስጦታ ነው፤ ሆኖም ይህን ስጦታ አላ ግባብ አንዳትጠቀምበት መጠንቀቅ ያስፈልግሃል። “ያሉኝን አንዳንድ ሙዚቃዎች ማስወገድ እንደሚገባኝ ባውቅም በጣም ስለምወዳቸው አስቀምጫቸዋለሁ” በማ ለት እንደተናገረችው ማርሊን የተባለች ወጣት ልትሆን አይገባም። ይህች ወጣት መጥፎ የሆነ ነገር መስማቷ አአምሮዋንና ልቧን ምን ያህል እንደሚበርዘው አስብ! አንዲህ ካለው ወጥመድ ራስህን ጠብቅ። ሙዚቃ አስተሳሰብህን እንዳይበክ ለው ወይም ሕይወትህን እንዳይቆጣጠረው ተጠንቀቅ። የምታዳምጠውን ሙዚቃ ስትመርጥ ላቅ ያሉትን ክርስቲያናዊ መሥፈርቶች ለመከተል ጥረት አድርግ። አምላክ መመሪያና ድጋፍ እንዲሰጥህ ጸልይ። እንደ አንተ ዓይነት አቋም ካላቸው ሰዎች ጋር ወዳጅነት መሥርት።

ሙዚቃ ጥሩ ስሜት እንዲሰማህና ዘና እንድትል ሊረዳህ ይችላል። የብቸኝ ነትን ስሜት ለማሸነፍም ይረዳህ ይሆናል። ሆኖም ሙዚቃው ሲያበቃ ችግሮቹ ባሉበት እንደሚጠብቁህ አትዘንጋ። ደግሞም ሙዚቃ የአውነተኛ ጓደኞች ምትክ ሊሆን አይችልም። ስለዚህ ሙዚቃ በሕይወትህ ውስጥ ትልቁን ቦታ እንዲይዝ ማድረግ የለብህም። ገደቡን እንዳያልፍ ተጠንቀቅ እንጂ በሙዚቃ መዝናናትህ ምንም ችግር የለውም።

በሚቀጥለው ምዕራፍ *አልፎ አልፎ መዝናናት እንደሚያስፈልግህ የታወቀ ነው። ታዲያ በመዝናናት የምታሳልፈውን ጊዜ ይበልጥ በተሻለ መንገድ እንድትጠቀምበት የመጽሐፍ ቅዱስ መሠረታዊ ሥርዓቶች የሚረዱህ እንዴት ነው?*

ምን ይመስልሃል?

- **የሙዚቃ ምርጫህን በቁም ነገር ልትመለከተው የሚገባው ለምንድን ነው?**
- **አንድ ዘፈን ተቀባይነት ያለው መሆንና አለመሆኑን መለየት የምትችለው እንዴት ነው?**
- **የተለያዩ ዓይነት ሙዚቃዎችን ማጣጣምን ለመልመድ ምን ማድረግ ትችላለህ?**



32

ምን ዓይነት መዝናኛ ብመርጥ ይሻላል?

የሚከተሉት ዓረፍተ ነገሮች እውነት ናቸው ወይስ ሐሰት? ከመጽሐፍ ቅዱስ አንጻር . . .

በማንኛውም ስፖርት መካፈል ሁልጊዜ ስህተት ነው። ❑ እውነት ❑ ሐሰት

ሁሉም ፊልሞችና የቴሌቪዥን ፕሮግራሞች መጥፎ ናቸው። ❑ እውነት ❑ ሐሰት

ማንኛውም ዳንስ የተከለከለ ነው። ❑ እውነት ❑ ሐሰት



ሰምንቱን ሙሉ ስትለፋ ሰንብተሃል። ዛሬ የሰምንቱ መጨረሻ ስለሆነ ትምህርት የለህም። የቤት ውስጥ ሥራዎችህንም አጠናቅቀሃል። ያም ሆኖ የድካም ስሜት የሚባል ነገር የለህም፤ ወጣት የመሆን ጥቅሙ ይሄ ነው። (ምሳሌ 20:29) አሁን ትንሽ ዘና ማለት አምሮሃል።

አኩዮችህ፣ መጽሐፍ ቅዱስ መዝናናትን እንደሚከለክልና ጥሩ ጊዜ እንዳታሳልፍ እንቅፋት እንደሆነብህ ይሰማቸው ይሆናል። ይሁንና ይህ እውነት ነው? እስቲ እውነት ወይም ሐሰት ብለህ እንድትመልስ በፊተኛው ገጽ ላይ የቀረቡትን ዓረፍተ ነገሮች እንመርምር፤ ከዚያም መጽሐፍ ቅዱስ ስለ መዝናናት ምን እንደሚል እንመለከታለን።

● ***በማንኛውም ስፖርት መካፈል ሁልጊዜ ስህተት ነው።***

ሐሰት። መጽሐፍ ቅዱስ “የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጥቂቱ ይጠቅማል” ይላል። (1 ጢሞቴዎስ 4:8) በዛሬው ጊዜ ጥሩ የሰውነት እንቅስቃሴ ለማድረግና ለመዝናናት የሚረዱ እንደ ብስክሌት መንዳት፣ ሶምሶማ ሩጫ፣ ቴኒስ፣ ቅርጫት ኳስ፣ እግር ኳስና መረብ ኳስ ያሉ በርካታ ስፖርቶች አሉ።

ታዲያ ይህ ሲባል ጥንቃቄ ማድረግ አያስፈልግህም ማለት ነው? እስቲ ከላይ ያለውን ጥቅስ ሙሉ ሐሳብ እንመልከት። ሐዋርያው ጳውሎስ ለወጣቱ ጢሞቴዎስ ሲጽፍ እንዲህ ብሎ ነበር፦ “የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በጥቂቱ ይጠቅማል፤ ለአምላክ ማደር ግን ለአሁኑም ሆነ ለወደፊቱ ሕይወት የሚሆን ተስፋ ስላለው ለሁሉም ነገር ይጠቅማል።” ጳውሎስ የተናገረው ሐሳብ ምንጊዜም ቅድሚያ ልንሰጠው የሚገባው ነገር አምላክን ማስደሰት እንደሆነ ያሳያል። የምትካፈልባቸውን የስፖርት ዓይነቶች ስትመርጥም እንኳ ለአምላክ ማደር በሕይወትህ ውስጥ ቅድሚያ የምትሰጠው ጉዳይ እንዲሆን ለማድረግ ከዚህ በታች የቀረቡትን ሦስት ጥያቄዎች ራስህን መጠየቅህ ጥሩ ነው፦

1. *የመረጥኩት ስፖርት ምን ያህል ለአደጋ ያጋልጠኛል?* በሰዎች ወሬ ተመርተህ ወይም አኩዮችህ ስላዳነቁት ብቻ በስፖርቱ ለመካፈል መነሳሳት የለብህም። ከዚህ ይልቅ ትክክለኛ መረጃ ለማግኘት ጥረት አድርግ። ለምሳሌ የሚከተሉትን ነገሮች ለማጣራት ሞክር፦ በዚህ ስፖርት ሲካፈሉ ምን ያህል ሰዎች ጉዳት ይደርስባቸዋል? በስፖርቱ የሚካፈሉ ሰዎች ጉዳት አንዳይደርስባቸው ምን ዓይነት ቅድመ ጥንቃቄ ይደረጋል? አደጋ በማያስከትል መንገድ ለመጫወት ምን ዓይነት ሥልጠና እና ቁሳቁስ ያስፈልጋል? ማንኛውንም እንቅስ

ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 37 ተመልከት



ቃሴ ስናደርግ አደጋ ሊያጋጥመን እንደሚችል የታወቀ ቢሆንም የዚህ ስፖርት ዋነኛ ዓላማ ራስን ለከባድ አደጋ ወይም ለሞት በማጋለጥ የጀብደኝነት ድርጊት መፈጸም ነው?

ሕይወት ከአምላክ የተገኘ ስጦታ ነው፤ አምላክ ለእስራኤላውያን በሰጠው ሕግ መሠረት አንድ ሰው ሳያስበው ሕይወት ቢያጠፋ ከባድ ቅጣት ይጣልበት ነበር። (ዘፀአት 21:29፤ ዘኍልቍ 35:22-25) የአምላክ ሕዝቦች ለአደጋ የሚያጋልጡ ነገሮችን እንዲያስወግዱ የሚጠበቅባቸው ለዚህ ነበር። (ዘዳግም 22:8) በዛሬው ጊዜ የሚገኙ ክርስቲያኖችም ለሕይወት አክብሮት የማሳየት ግዴታ አለባቸው።

2. *የመረጥኩት ስፖርት ጥሩ ጓደኞች እንዳፈራ ይረዳኛል?* በአትሌቲክስ ጥሩ ችሎታ ካለህ አሰልጣኞችህና አስተማሪዎችህ በትምህርት ቤቱ የስፖርት ቡድን ውስጥ እንድትገባ ጫና ያሳድሩብህ ይሆናል። አንተም የቀረበልህን ግብዣ ለመ ቀበል ትፈተን ይሆናል። ማርክ የተባለ አንድ ክርስቲያን ወጣት “ወላጆቼ በት ምህርት ቤታችን የስፖርት ቡድን ውስጥ እንዳልገባ መከልከላቸው ምክንያታዊ መስሎ አይታየኝም” በማለት ይናገራል። ይሁን እንጂ ወላጆችህን ለማሳመን ከመጣር ይልቅ አስቲ የሚከተሉትን ነጥቦች አስብባቸው፦ ብዙውን ጊዜ ልምም ድና ግጥሚያ የሚካሄደው ከመደበኛው የትምህርት ሰዓት ውጪ ነው። ጎበዝ ተጫዋች ከሆንክ ለስፖርቱ ተጨማሪ ጊዜ እንድትመድብ ግፊት ይደረግብ ሃል። ያን ያህል ጎበዝ ካልሆንክ ደግሞ ለልምምድ የምታውለውን ጊዜ መጨ መር እንደሚያስፈልግህ ይሰማሃል። ከዚህም በተጨማሪ የአንድ ቡድን አባላት



ድል ሲያደርጉም ሆነ ሲሸነፉ አንዳቸው የሌላውን ስሜት ስለሚጋሩ ብዙውን ጊዜ የተለየ ቅርርብ ይፈጥራሉ።

አስቲ ራስህን አንዲህ እያልክ ጠይቅ፦ ‘አንደ እኔ ዓይነት መንፈሳዊ አቋም ከሌላቸው ወጣቶች ጋር የቀረበ ጓደኝነት አንድመሠርት በሚያደርግ ስፖርታዊ አንቅስቃሴ በመካፈል ትርፍ ጊዜዬን ከእነዚህ ወጣቶች ጋር ማሳለፌ በጎ ተጽዕኖ ያሳድርብኛል?’ (1 ቆሮንቶስ 15:33) ‘በአንድ ቡድን ውስጥ ገብቼ ለመ ጫወት ስል ምን ያህል መሥዋዕትነት ለመክፈል ፈቃደኛ ነኝ?’

3. *የመረጥኩት ስፖርት ምን ያህል ጊዜና ወጪ ይጠይቅብኛል? መጽ ሐፍ ቅዱስ ‘ይበልጥ አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ለይተን ለማወቅ’ አንድንጥር ይመክረናል።* (ፊልጵስዩስ 1:10) *ይህን ምክር ተግባራዊ ለማድረግ አንድት ችል ራስህን አንዲህ እያልክ ጠይቅ፦ ‘በዚህ ስፖርት መካፈሌ ለትምህርትና ለመንፈሳዊ አንቅስቃሴዎች የመደብኩትን ጊዜ ይሻማብኛል? ምን ያህል ወጪ ይጠይቅብኛል? ይህን ወጪ ለመሸፈን አቅሜ ይፈቅድልኛል?’ በአነዚህ ጥያቄ ዎች ላይ ማሰብህ ይበልጥ አስፈላጊ ለሆኑት ነገሮች ቅድሚያ አንድትሰጥ ይረ ዳሃል።*

- ***ሁሉም ፊልሞችና የቴሌቪዥን ፕሮግራሞች መጥፎ ናቸው።***

ሐሰት። *መጽሐፍ ቅዱስ ‘መልካም የሆነውን አጥብቀው አንዲይዙና ከማን ኛውም ዓይነት ክፋት አንዲርቁ’ ክርስቲያኖችን ያዛል።* (1 ተሰሎንቄ 5:21,



“አንተ ወጣት፣ በወጣትነትህ ጊዜ ደስ ይበልህ፣ . . . የልብህን መንገድና ዓይንህ የሚያያቸውን ነገሮች ተከተል። ሆኖም በእነዚህ ነገሮች ሁሉ የተነሳ አውነተኛው አምላክ ወደ ፍርድ አንደሚያመጣህ አወቅ።”—መክብብ 11:9 NW

• • • • • • • • •

22) ከዚህ መመሪያ ጋር የሚጋፈጬት ሁሉም ፊልሞችና የቴሌቪዥን ፕሮግራሞች አይደሉም።*

ከጓደኞችህ ጋር ሆነህ ፊልም ለማየት ሲኒማ ቤት መግባት ደስ የሚል አንደሆነ ጥርጥር የለውም። ሊ የምትባል በደቡብ አፍሪካ የምትኖር ወጣት አንዲህ ብላለች፦ “አንድ ፊልም ማየት ካማረኝ ለአንዷ ጓደኛዬ ደውዬ እነግራትና ወፊው ለጓደኞቻችን አንዲዳረስ አናደርጋለን።” አብዛኛውን ጊዜ አነዚህ ወጣቶች ቀን ላይ የሚታየውን ፊልም ከተመለከቱ በኋላ ወላጆቻቸው መጥተው ይወስዷቸዋል፤ ከዚያም ሬስቶራንት በመሄድ አንድ ላይ ሰብሰብ ብለው ይመገባሉ።

ፊልምና ቴሌቪዥን ዘመን አመጣሽ ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ፤ ሆኖም አቀራረቡ መልኩን ቀይሮ መጣ አንጂ በድሮ ዘመንም ሰዎች የተለያዩ ታሪኮችን ያወሩ ነበር። ኢየሱስ በተለያዩ ታሪኮች ተጠቅሞ የሰዎችን ልብ በመንካት ረገድ የተዋጣለት ነበር። ለምሳሌ ያህል፣ ስለ ደጉ ሳምራዊ የተናገረው ታሪክ የሌሎችን ስሜት የምንረዳ አንድንሆን የሚያበረታታ ከመሆኑም ሌላ ከግብረ ገብነት ጋር በተያያዘ ከፍተኛ ቁም ነገር ያዘለ ነው። —ሉቃስ 10:29-37

በዛሬው ጊዜ ያሉ ፊልም ሠሪዎችም በሥነ ምግባር ረገድ የሚያስተላልፉት መልእክት በሰዎች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል። የፊልም አዘጋጆች ታሪኩን የሚያቀርቡት ተመልካቾች በፊልሙ ውስጥ ያሉትን ገጸ ባሕርያት ስሜት አነዲጋሩ በሚያደርግ መንገድ ነው፤ በፊልሙ ውስጥ ያለው ዋና ተዋናይ ወንጀለኛ ወይም ጨካኝና የሥልጣን ጥመኛ ቢሆንም አንኳ የፊልሙ አቀራረብ ተመልካቹ አሱን አንዲደግፍ ሊያደርገው ይችላል። ካልተጠነቀቅህ አንተም ወንጀለኛው ለሚፈጽመው የጭካኔ ወይም ሥነ ምግባር የጎደለው ድርጊት ሰበብ በመፍጠር አሱን መደገፍ ልትጀምር ትችላለህ! ታዲያ ከዚህ ወጥመድ ራስህን መጠበቅ የምትችለው አንዴት ነው?

---

* ተጨማሪ ማብራሪያ ለማግኘት የዚህን መጽሐፍ ጥራዝ 1 ምዕራፍ 36 ተመልከት።

ጠቃሚ ምክር

በወር አንዴ ቴሌቪዥናችሁን በማጥፋት በቤተሰብ ሆናችሁ ጥሩ ጊዜ ማሳለፍ የምትችሉበትን ቋሚ ፕሮግራም ማውጣት ይችሉ እንደሆነ ወላጆችህን ጠይቃቸው።

አንድ ፊልም ወይም የቴሌቪዥን ፕሮግራም ለማየት ስትወስን አንዲህ እያልክ ራስህን ጠይቅ፦ “የማየው ነገር ‘ከአንጀት የምራራ’ እንድሆን ይረዳኛል?” (ኤፌሶን 4:32) “ወይስ በሌላው ሰው መከራ አንድደሰት ተጽዕኖ ያደርግብኛል?” (ምሳሌ 17:5) “‘ክፋትን መጥላት’ ከባድ አንዲሆንብኝ ያደርጋል?” (መዝሙር 97:10) “ይህን ፊልም መመልከት ‘ክፉዎችን’ አንደመደገፍ ይሆንብኛል?”—መዝሙር 26:4, 5

ባለሙያዎች የሰጧቸው አስተያየቶችና የፊልሙ ማስታወቂያዎች በተወሰነ መጠን ስለ ፊልሙ ይዘት ለማወቅ ያስችሉሃል። ሆኖም አንደ ሞኝ ‘ሁሉን አት መን።’ (ምሳሌ 14:15) ለምን? ባለሙያዎች የሚሰጡት አስተያየት የራሳቸውን አመለካከት ብቻ የሚያንጸባርቅ አንደሆነ ማስታወስ ይኖርብሃል። ከዚህም ሌላ በማስታወቂያዎች ላይ የፊልሙ መጥፎ ገጽታ ሆን ተብሎ ሊሸፋፈን ይችላል። በአሥራዎቹ ዕድሜ ላይ የምትገኘው ካኒ “የፊልሙ ዋና ተዋናዮች አነማን አንደሆኑ ማወቁ አብዛኛውን ጊዜ ፊልሙ ምን ዓይነት ይዘት አንዳለው ለመገመት ይረዳኛል” ብላለች።



አንድ ወታደር ለጥቃት የሚጋለጠው ዘና በሚልበት ጊዜ ነው፤ አንተም የሥነ ምግባር አቋምህን አንድታላላ ለሚሰነዘርብህ ጥቃት የምትጋለጠው በምትዝናናበት ጊዜ ነው

> **“መደነስ በጣም የምወድ ቢሆንም በዚህ ረገድ የወላጆቼን ምክር መስማት ምን ያህል ጠቃሚ እንደሆነ ተምሬያለሁ። ዳንስ በሕይወቴ ውስጥ ትልቁን ቦታ እንዲይዝ አላደርግም።”** —ቲና

በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረተ የሥነ ምግባር አቋምህን የሚጋሩ ክርስቲያን ወጣቶች አንድ ፊልም ተቀባይነት ያለው መሆን አለመሆኑን ለመለየት ሊረዱህ ይችላሉ። ያም ቢሆን ሰዎች ስለ አንድ ፊልም ሲያወሩልህ የወደዱትን ክፍል ብቻ ሊጠቅሱ እንደሚችሉ አስታውስ። በፊልሙ ውስጥ ምን መጥፎ ነገር እንዳለ ለምን አትጠይቃቸውም? ስለ ፊልሙ በዝርዝር ለማወቅ ሞክር። ለምሳሌ፣ በፊልሙ ውስጥ ዓመፅ፣ የፆታ ብልግና ወይም መናፍስታዊ ድርጊት ይታይ እንደሆነ ጠይቃቸው። ወላጆችህም በዚህ ረገድ ጥሩ ምክር ሊሰጡህ ይችላሉ። ቨኔሳ የተባለችው ወጣት እንዲህ ብላለች፦ “ወላጆቼን አማክራቸዋለሁ። ፊልሙን ብመለከተው ችግር እንደሌለው ከተሰማቸው ሄጄ አየዋለሁ።”

የምትመለከተውን ፊልም ወይም የቴሌቪዥን ፕሮግራም መምረጥን አቅል ለህ ልታየው አይገባም። ለምን? ምክንያቱም የምትመርጠው መዝናኛ፣ በልብህ ውስጥ ያለው በሌላ አባባል ከፍ አድርገህ የምትመለከተው ምን እን ደሆነ ያሳያል። (ሉቃስ 6:45) የምታያቸው ፊልሞች ስለ አንተ ማን ነት ብዙ ይናገራሉ፤ ለምሳሌ ከጓደኛ ምርጫ፣ ከአነጋገርና ከፆታ ሥነ ምግ ባር ጋር በተያያዘ ያለህ አቋም ጠንካራ መሆን አለመሆኑን ያሳያሉ። ስለዚህ መራጭ ሁን!

ይህን ታውቅ ነበር?

ውዝዋዜና ሙዚቃ ከእውነተኛው አምልኮ ጋር በተያያዘ በእስራኤላውያን ሕይወት ውስጥ ትልቅ ቦታ የሚሰጣቸው ነገሮች ነበሩ። —መዝሙር 150:4

- ***ማንኛውም ዳንስ የተከለከለ ነው።***

ሐሰት። አስራኤላውያን ቀይ ባሕርን ከተሻገሩና ከግብፃውያን ሠራዊት ካመለጡ በኋላ ማርያምና ሌሎቹ ሴቶች ደስታቸውን በጭፈራ ገልጸው ነበር። (ዘፀአት 15:20) በተጨማሪም ኢየሱስ ስለ አባካኙ ልጅ በተናገረው ምሳሌ ውስጥ ልጁ ወደ

ቤቱ ሲመለስ ቤተሰቡ ‘በሙዚቃና በጭፈራ’ ደስታቸውን ገልጸዋል። —ሉቃስ 15:25

ዛሬም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። በብዙ ባሕሎች ውስጥ ወዳጅ ዘመድ አንድ ላይ ሲሰባሰብ ወጣቶችም ሆኑ ትልልቅ ሰዎች መጨፈር ደስ ይላቸዋል። ይሁንና ጥንቃቄ የሚያሻው ነገር አለ። መጽሐፍ ቅዱስ ሥርዓታማ በሆነ መንገድ አንድ ላይ ሰብሰብ ብሎ ጊዜ ማሳለፍን ባያወግዝም ‘ከፈንጠዝያ’ ወይም መረን ከለቀቀ ግብዣ መራቅ እንዳለብን ያስጠነቅቃል። (ገላትያ 5:19-21) ነቢዩ ኢሳይያስ እን ዲህ ሲል ጽፏል፦ “የሚያሰክር መጠጥ ፍለጋ ማልደው ለሚነሡ፣ አስኪያነዳቸ ውም ወይን በመጠጣት ሌሊቱን ለሚያነጉ ወዮላቸው! በግብዣቸው ላይ በገናና መሰንቆ፣ ከበሮና ዋሽንት እንዲሁም የወይን ጠጅ አለ፤ ነገር ግን ለእግዚአብሔር ሥራ ቦታ አልሰጡም።”—ኢሳይያስ 5:11, 12

እንዲህ ባሉ ግብዣዎች ላይ “የሚያሰክር መጠጥ” እንዲሁም መረን የለቀቀ ሙዚቃ ነበር። ግብዣው በጠዋቱ ጀምሮ እስከ ምሽት ድረስ ይቀጥል ነበር። በግ ብዣው ላይ የነበሩትን ሰዎች ዝንባሌም ልብ በል፤ አኳኋናቸው አምላክ የለም የሚሉ ያህል ነበር! በእርግጥም አምላክ እንዲህ ያሉ ግብዣዎችን ማውገዙ ምንም አያስገርምም።

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ከትምህርት ሰዓት ውጪ በስፖርት ቡድን ውስጥ ገብቼ እንድጫወት ከተጠየቅሁ እንዲህ አላለሁ፦

.....

.....

ከጓደኞቼ ጋር ሆኜ የማየው ፊልም መጥፎ ነገር እንዳለበት ከተመለከትኩ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....



ጭፈራ ባለበት አንድ ፓርቲ ላይ አንድትገኝ ግብዣ ከቀረበልህ ራስህን አን ዲህ አያልክ ጠይቅ፦ ‘አነማን ይገኛሉ? በሌሎች ዘንድ ምን ዓይነት ስም አት ርፈዋል? ግብዣውን በኃላፊነት የሚከታተለው ማን ነው? ምን ዓይነት ቁጥጥር ይደረጋል? ወላጆቼ በግብዣው ላይ አንድገኝ ይፈቅዱልኛል? ምን ዓይነት ዳን ሶች ይኖራሉ?’ ብዙዎቹ የዳንስ ዓይነቶች የዖታ ፍላጎት መቀስቀስን ዓላማ ያደረጉ ናቸው። አንዲህ ባለው ዳንስ መካፈል ሌላው ቀርቶ ዳንሱን መመልከት አንኳ “ከዝ ሙት ሽሹ” የሚለውን መመሪያ መከተል ከባድ አንዲሆንብህ የሚያደርግ አይመስ ልህም?—1 ቆሮንቶስ 6:18

የምሽት ክበብ በመሄድ አንድትጨፍር ግብዣ ቢቀርብልህስ? ክርስቲያን ከመ ሆኑ በፊት ብዙ ጊዜ ወደ ዳንስ ቤቶች ይሄድ የነበረ ሾን የተባለ ወጣት የሰጠውን ሐሳብ ልብ በል፦ “አብዛኛውን ጊዜ ሙዚቃው ወራዳ፣ ዳንሱ ደግሞ ለፆታ ብል ግና የሚያነሳሳ ሲሆን ወደነዚህ ቦታዎች የሚሄዱት ብዙዎቹ ሰዎች አንድ ዓላማ አላቸው።” ሾን አንደተናገረው ዓላማቸው ከጭፈራው በኋላ አብሯቸው የሚተኛ ሰው ማግኘት ነው። ሾን ከይሖዋ ምሥክሮች ጋር መጽሐፍ ቅዱስን ካጠና በኋላ አመለካከቱ ተቀየረ። ስለ እነዚህ ቦታዎች ምን ይላል? “ለክርስቲያኖች የሚሆኑ አይደሉም።”

መዘናጋት የሌለብህ ለምንድን ነው?

አንድ ወታደር ለጥቃት ይበልጥ የሚጋለጠው መቼ ይመስልሃል? በጦር ሜዳ ሲሆን ነው? ወይስ ከጓደኞቹ ጋር ሆኖ ሲዝናና? አንደ አውነቱ ከሆነ፣

የሚሰነዘርበትን ጥቃት ለመመከት ያን ያህል ዝግጁ የማይሆነውና ለጥቃት የሚ ጋለጠው በሚዝናናበት ጊዜ ነው። በተመሰሰይ አንተም በትምህርት ቤት ወይም በሥራ ቦታ ስትሆን መንፈሳዊ ጥቃትን ለመመከት ይበልጥ ዝግጁ ትሆናለህ። ሊያ ጋጥመህ የሚችሉትን አደጋዎች በንቃት ትከታተላለህ። ከጓደኞችህ ጋር ሆነህ ዘና በምትልበት ጊዜ ግን የሥነ ምግባር አቋምህን አንድታላላ ለሚሰነዘርብህ ጥቃት ይበልጥ ትጋለጣለህ።

አንዳንድ አኩዮችህ በመዝናኛ ረገድ ላቅ ያሉትን የመጽሐፍ ቅዱስ የሥነ ምግ ባር መሥፈርቶች አጥብቀህ በመከተልህ ይቀልዱብህ ይሆናል። ክርስቲያን የሆኑ ወላጆች ያሏቸው አንዳንድ ወጣቶችም ጭምር ተጽዕኖ ያሳድሩብህ ይሆናል። ሆኖም አንደነዚህ ያሉት ወጣቶች ሕሊናቸው በጋለ ብረት የተተኮሰ ያህል ደንዝ ዟል። (1 ጢሞቴዎስ 4:2) ሚዛናዊ አንዳልሆንክ ወይም ራስህን አንደምታመጻ ድቅ አድርገው ይናገሩህ ይሆናል። አንተ ግን ለአኩዮችህ ተጽዕኖ ከመሸነፍ ይልቅ ‘ጥሩ ሕሊና አንዲኖርህ’ ጥረት አድርግ። —1 ጴጥሮስ 3:16

ትልቁ ነገር አኩዮችህ ስለ አንተ ያላቸው አመለካከት ሳይሆን ይሖዋ ለአንተ ያለው አመለካከት ነው! ጓደኞችህ ሕሊናህ የሚልህን በመስማትህ የሚያሾፉብህ ከሆነ ሌሎች ጓደኞች ማፍራት ይኖርብሃል። (ምሳሌ 13:20) በምትዝናናበት ጊዜም እንኳ ሥነ ምግባራዊ አቋምህን የመጠበቁ ኃላፊነት በዋነኝነት የወደቀው በአንተ ላይ መሆኑን አትዘንጋ። —ምሳሌ 4:23

በሚቀጥለው ምዕራፍ ከመጀውም ጊዜ ይበልጥ ዛሬ የብልግና ምስሎች በጣም የተስፋፉ ከመሆኑም ሌላ አነዚህን ነገሮች ማግኘት ቀላል ሆኗል። ከዚህ ወጥመድ ራስህን መጠበቅ የምትችለው አንዴት ነው?

ምን ይመስልሃል?

- **ክርስቲያኖች ለሕይወት አደገኛ ከሆኑ ስፖርቶች መራቅ ያለባቸው ለምንድን ነው?**
- **አንድ ፊልም ለክርስቲያኖች አንደሚሆን ማወቅ የምትችለው አንዴት ነው?**
- **በአንተ አመለካከት ተገቢ የሚባለው ምን ዓይነት ዳንስ ነው?**



33

የብልግና ምስሎችን ብመለከት ምን ችግር አለው?

የብልግና ምስሎች ሳታስበው የሚያጋጥሙህ ምን ያህል ነው?	❑ ጨርሶ አያጋጥመኝም ❑ አልፎ አልፎ ❑ በየጊዜው
አብዛኛውን ጊዜ የሚያጋጥሙህ የት ነው?	❑ ኢንተርኔት ላይ ❑ ትምህርት ቤት ❑ ቴሌቪዥን ላይ ❑ ሌላ ቦታ
እንዲህ ያሉ ምስሎች ሲያጋጥሙህ ምን ታደርጋለህ?	❑ ፊቴን ቶሎ አዞራለሁ። ❑ የማወቅ ጉጉት ስለሚያድርብኝ በትንሹ አየት አደርገዋለሁ። ❑ በደንብ አየዋለሁ፤ አንዲያውም ተጨማሪ ለማግኘት እሞክራለሁ።

ወላጆችህ በአንተ ዕድሜ በነበሩበት ጊዜ የብልግና ምስሎችን በቀላሉ ማግኘት አይቻልም ነበር። ዛሬ ግን የብልግና ምስሎች አንተ ባትፈልጋቸውም እነሱ ራሳቸው የሚመጡብህ ይመስላል። አንዲት የ19 ዓመት ልጅ እንዲህ ብላ ለች፦ “አንዳንድ ጊዜ የተለያዩ ድረ ገጾችን ስቃኝ አሊያም በኢንተርኔት አማካኝ ነት በምገበያይበት ወይም የባንክ ሒሳቤን በምመለከትበት ጊዜ እንኳ የብልግና ምስል የያዘ ድረ ገጽ ድንገት ብቅ ይላል!” እንዲህ ያለው ነገር የተለመደ ነው።

? ይህን ታውቅ ነበር

የብልግና ምስሎችን የመመልከት ልማድ ያላቸው ሰዎች ለእነዚህ ነገሮች ያላቸው ፍላጎት፣ በኖኅ ዘመን የነበሩት ክፉ መናፍስት ከተፈጥሮ ውጪ የሆነ የፆታ ግንኙነት እንዲፈጽሙ ካነሳሳቸው ስሜት ጋር ይመሳሰላል። —ዘፍጥረት 6:2

አንድ ጥናት እንዳመለከተው ከ8 እስከ 16 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ከሚ ገኙ ወጣቶች መካከል 90 በመቶ የሚሆ ኑት ኢንተርኔት እየተጠቀሙ እያለ ድንገት የብልግና ምስሎች እንዳጋጠሟቸው ተናግ ረዋል። ብዙውን ጊዜ እንዲህ ያለው ሁኔታ የሚያጋጥማቸው የቤት ሥራቸውን በመሥ ራት ላይ ሳሉ ነው!

የብልግና ምስሎች ይህን ያህል የተስ ፋፋ መሆናቸው ‘ይህ ነገር በእርግጥ ጎጂ ነው?’ ብለህ እንድትጠይቅ ያደርግህ ይሆ ናል። መልሱ አዎን የሚል ነው! የብልግና ምስል፣ የተመልካቾቹንም ሆነ በምስሉ ላይ የሚታዩትን ሰዎች ክብር ያዋርዳል። ከዚህም በላይ እንዲህ ያሉ ምስሎችን መመልከት ብዙውን ጊዜ የፆታ ብልግና ወደ መፈጸም ይመራል። ሆኖም ጉዳቱ በዚህ አያበቃም።

የብልግና ምስሎችን መመልከት ሱስ ሊሆንና ዘላቂ ብሎም አስከፊ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ለምሳሌ ያህል፣ ጄፍ የተባለ አንድ ሰው ከዚህ ሱስ ከተ ላቀቀ ከ14 ዓመት በኋላም እንኳ ምን እንዳለ እንመልከት፦ “አሁንም በየቀኑ ትግል ማድረግ ይጠይቅብኛል። እነዚህን ምስሎች እንዳይ የሚገፋፋኝ ስሜት የቀ ድሞውን ያህል ኃይለኛ ባይሆንም ዛሬም አለ። አሁንም አይ አይ የሚለኝ ጊዜ አለ። ምስሎቹ አሁን ድረስ ከአእምሮዬ አልጠፉም። ምነው እንዲህ ያለውን ቀፋፊ ነገር ማየት ባልጀመርኩ ኖሮ! መጀመሪያ ላይ ምንም ችግር ያለው አል መሰለኝም ነበር። አሁን ግን ጉዳቱ ገብቶኛል። የብልግና ምስሎችን መመልከት ጎጂና አስጸያፊ ከመሆኑም በላይ የሚሠሩትንም ሆነ የሚመለከቱትን ሰዎች የሚ ያዋርድ ነው። ይህን ድርጊት የሚደግፉ ሰዎች ምንም ይበሉ ምን የብልግና ምስ ሎች አርበኛ ቢስና አንዳች ጥቅም የማይገኝባቸው ነገሮች ናቸው።”



“ስለዚህ በምድራዊ የአካል ክፍሎቻችሁ ውስጥ ያሉትን ዝንባሌዎች ግደሉ፤ እነሱም ዝሙት፣ ርኩሰት፣ የፆታ ምኞት፣ መጥፎ ፍላጎትና ጣዖት አምልኮ የሆነው መጎምጀት ናቸው።”—ቆላስይስ 3:5

• • • • • • • •

ሁኔታውን መገምገም

ሳታስበውም እንኳ የብልግና ምስሎችን ላለመመልከት ምን እርምጃዎችን መውሰድ ትችላለህ? በቅድሚያ ሁኔታውን ገምግም። በአብዛኛው የሚያጋጥምህ በምን መንገድ ነው? እስቲ የሚከተሉትን ምሳሌዎች ተመልከት፦

አንዳንድ የክፍልህ ልጆች በኢሜይል ወይም በሞባይል የብልግና ምስሎችን የመላክ ልማድ አላቸው? ከሆነ የሚልኩልህን ነገር ሳትከፍተው ማጥፋትህ ብልህነት ነው።

ኢንተርኔት እየተጠቀምክ ሳለ መረጃ ለመፈለግ አንዳንድ ቃላትን ስትጽፍ ሌላ ድረ ገጽ እንድትከፍት የሚጋብዝ መልእክት ወይም ምስል ብቅ ይላል? ይህ ሊያጋጥም እንደሚችል ማወቅህ በምትጽፋቸው ቃላት ረገድ ይበልጥ ጥንቃቄ እንድታ ደርግ ይረዳሃል።

የብልግና ምስልን ሳትፈልገው አንድታይ ያደረጉህ ሌሎች አጋጣሚዎች አሉ? ከዚህ በታች ጻፋቸው።

✎.....

.....

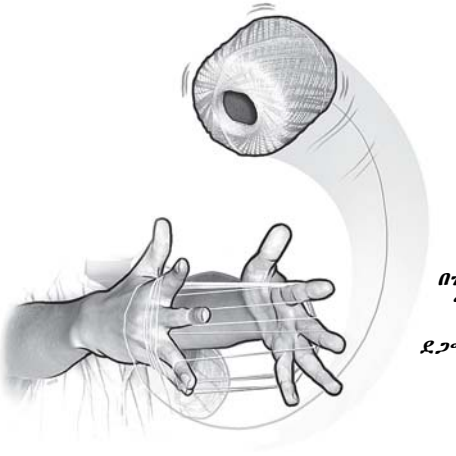
የብልግና ምስሎችን ድንገት የምታይብቸውን አጋጣሚዎች ለመቀነስ ወይም ለማስቀረት ማድረግ የምትችለው ነገር አለ? ለማድረግ ያሰብከውን ነገር ከዚህ በታች ጻፍ።

.....

.....

ሱስ ከሆነብህ ምን ማድረግ ትችላለህ?

ሳታስበው የብልግና ምስሎችን መመልከት አንድ ነገር ነው፤ አንዲህ ያሉትን ምስሎች ሆን ብሎ መመልከት ግን ሌላ ጉዳይ ነው። አንዲህ ያሉ ምስሎችን ሆን



የብልግና ምስሎችን መመልከት አጅን በክር ከመታሰር ጋር ሊመሳሰል ይችላል፤ ክሩ አጅህ ላይ በተጠመጠመ ቁጥር አጅህን ማላቀቁ ከባድ እንደሚሆን ሁሉ አነዚህን ምስሎች ደጋግመህ በተመለከትክ ቁጥር ልማዱ ይበልጥ ተብትቦ ይይዝሃል

ብለህ ከመመልከት ባለፈ ድርጊቱ ልማድ እየሆነብህ ከመጣ ምን ማድረግ ችች ላለህ? ከዚህ ልማድ መላቀቅ ቀላል እንዳልሆነ ምንም ጥያቄ የለውም። ሁኔ ታውን በምሳሌ ለማስረዳት፦ እጆችህ በክር ታስረዋል እንበል፤ ክሩ አጅህ ላይ የተጠመጠመው አንድ ዙር ብቻ ከሆነ በቀላሉ ልትበጥሰውና አጅህን ልታስለ ቅቅ ትችል ይሆናል። ይሁንና ክሩን ብዙ ጊዜ በማዞር አጅህ ትብትብ ተደርጎ የታ ሰረ ቢሆንስ? ክሩን መበጠስ ይበልጥ አዳ ጋች ይሆንብሃል። የብልግና ምስሎችን መመልከት ልማድ የሆነባቸው ሰዎች ሁኔ ታም ተመሳሰይ ነው። እንዲህ ያሉ ምስ ሎችን ደጋግመው በተመለከቱ ቁጥር ይህ ልማድ ይበልጥ ተብትቦ ይይዛቸዋል። አንተም እንዲህ ዓይነት ሁኔታ አጋጥሞህ ከሆነ ከዚህ ልማድ መላቀቅ የምትችለው እንዴት ነው?

ጠቃሚ ምክር

ኮምፒውተርህ የብልግና ምስሎች የሚታዩባቸውን ድረ ገጾች እንዳያስተናግድ አድርገህ አስተካክለው። ከዚህም በተጨማሪ የማታውቃቸው ሰዎች በሚልኩት ኢሜይል ላይ የሚገኙ ሌላ ድረ ገጽ አንድትከፍት የሚጋብዙ ሊንኮችን ወይም መልእክቶችን ለመክፈት አትሞክር።

የብልግና ምስል ርካሽ ነገር መሆ ኑን ተገንዘብ። የብልግና ምስሎች ይሖዋ ክቡር አድርጎ የፈጠረውን ነገር ለማራከስ ሰይጣን የሚጠቀምባቸው መሣሪያዎች መሆናቸው ግልጽ ነው። ሁኔታውን ከዚህ

አንዳር መመልከትህ ‘ክፋትን አንድትጠላ’ ይረዳሃል።—መዝሙር 97:10

የሚያስከትላቸውን መዘዞች አስብ። የብልግና ምስሎችን መመልከት ለት ዳር መፍረስ ምክንያት ይሆናል። አንዲሁም በምስሉ ላይ የሚታየትን ሰዎች ክብር ያዋርዳል። የሚመለከተውንም ሰው ክብር ይቀንሳል። መጽሐፍ ቅዱስ “አስ ተዋይ ሰው አደጋ ሲያይ መጠጊያ ይሻል” ማለቱ የተገባ ነው። (ምሳሌ 22:3) የብልግና ምስሎችን የመመልከት ልማድ ቢኖርህ ሊያጋጥምህ የሚችለውን አደጋ ወይም መዘዝ ከዚህ በታች ጻፍ።

✎.....

ለራስህ ቃል ግባ። ታማኝ የነበረው ኢዮብ “ወደ ኰረዳዪቱ ላለመመልከት፣ ከዐይኔ ጋር ቃል ኪዳን ገብቻለሁ” ሲል ተናግሯል። (ኢዮብ 31:1) አንተም አን ደሚከተለው እያልክ ለራስህ ‘ቃል መግባት’ ትችላለህ፦

ቤት ውስጥ ብቻዬን ከሆንኩ ኢንተርኔት አልጠቀምም።

የብልግና ምስሎችን የያዙ ድረ ገጾች ካጋጠሙኝ ወይም አንዲህ ያሉ ምስሎ ችን አንድመለከት የሚጋብዙ መልእክቶች ከመጡ ወዲያውኑ አጠፋቸዋለሁ።

ችግሩ ካገረሸብኝ ጉዳዩን ጎልማሳ ለሆነ አንድ የምቀርበው ሰው አጫውታ ዋለሁ።

ከዚህ ልማድ ጋር በምታደርገው ትግል አሸናፊ ለመሆን ለራስህ ቃል ልት ገባ የምትችላቸው ሌሎች ነገሮች አሉ? ከሆነ አንድ ሁለቱን ከዚህ በታች ጻፍ።

.....

.....

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ሳላስበው የብልግና ምስሎችን ላለማየት አንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

“መጽሐፍ ቅዱስን ማጥናት ከመጀመሬ በፊት ያልወሰድኩት የአደንዛዥ ዕፅ ዓይነት የለም ማለት ይቻላል፤ ኃይለኛ የሆኑትን እነዚህን ዕፆች በብዛት እወስድ ነበር። ሱስ ከሆኑብኝ ነገሮች ሁሉ ለመላቀቅ በጣም የከበደኝ ግን የብልግና ምስሎች የማየት ልማዴ ነበር። ይሖዋ ባይረዳኝ ኖሮ ይህን ችግር ማሸነፍ አልችልም ነበር።” —ጄፍ

ጉዳዩን አስመልክተህ ጸልይ። መዝሙራዊው “ከንቱ ነገር ከማየት ዐይኖቼን መልስ” በማለት ወደ ይሖዋ ጸልዮአል። (መዝሙር 119:37) ይሖዋ አምላክ ይህን ችግር አንድታሸንፍ ስለሚፈልግ ትክክል የሆነውን ነገር ለማድረግ የሚያስ ፈልግህን ጥንካሬ ይሰጥሃል!—ፊልጵስዩስ 4:13

አንድ ሰው አማክር። ለምትተማመንበት አንድ ሰው ችግርህን ማማከርህ ብዙውን ጊዜ ይህን ልማድ ለማሸነፍ የሚረዳህ ወሰኝ አርምጃ ነው። (ምሳሌ 17:17) ይህን ጉዳይ አንስተህ ለማናገር የማይከብድህን አንድ የጎለመሰ ሰው ስም ከዚህ በታች ጻፍ።

✎.....

ከዚህ ሱስ ለመላቀቅ በምታደርገው ትግል አሸናፊ መሆን እንደምትችል እር ግጠኛ ሁን። እንዲያውም የብልግና ምስሎችን ለመመልከት የሚያጋጥምህን ፈተና ባለፍክ ቁጥር ከፍተኛ ድል እንዳገኘህ ሊሰማህ ይገባል። ፈተናውን ባለ ፍክ ቁጥር ስለ ሁኔታው ወደ ይሖዋ በመጸለይ ጥንካሬ ስለሰጠህ አመስግነው። ለብዙ መከራና ሥቃይ የሚዳርገውን የብልግና ምስሎችን የመመልከት ልማድ ስታስወግድ የይሖዋን ልብ ደስ እንደምታሰኝ ምንጊዜም አትዘንጋ!—ምሳሌ 27:11

ምን ይመስልሃል?

- **የብልግና ምስሎች ክቡር የሆነውን ነገር የሚያዋርዱት እንዴት ነው?**
- **ወንድምህ ወይም አህትህ የብልግና ምስሎችን የማየት ችግር ካለባቸው እንዴት ልትረዳቸው ትችላለህ?**

የግል ማስታወሻ

በጣም የምትወደው መዝናኛ ምንድን ነው?
ለምን?

✎

ለታናሽ ወንድምህ ወይም አህትህ መዝናኛን በተመለከተ
ሚዛናዊ አመለካከት ሊኖራቸው የሚገባው ለምን እንደሆነ
ማስረዳት ቢኖርብህ ምን ትላቸዋለህ?





9 መንፈሳዊ እድገትህ

ከታች ከተዘረዘሩት መካከል በጣም የሚከብድህ የትኛው ነው?

- ❑ መጽሐፍ ቅዱስን ማጥናት
- ❑ አዘውትሮ ወደ ይሖዋ አምላክ መጸለይ
- ❑ ስለ እምነቴ ለሌሎች (በተለይ ለአኩዮቼ) መናገር
- ❑ የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያ መከተል ብልህነት የሆነበትን ምክንያት መረዳት

በጣም የከበደህን ነገር በተመለከተ ምን ግብ ማውጣት እንደምትፈልግ ከታች ባለው ክፍት ቦታ ላይ ጻፍ።

.....

ከ34-38 ያሉት ምዕራፎች መንፈሳዊነትህን ማጠናከርና የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያዎች መከተል እንዲሁም ሕይወትህ ዓላማ ያለው እንዲሆን ማድረግ የምትችልበትን መንገድ ያብራራሉ።

34

የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያዎች መከተል ያለብኝ ለምንድን ነው?

ከሁለት ልጆች ጋር በትምህርት ቤታችሁ ካፊቴሪያ ውስጥ ምሳችሁን እየበላችሁ እያለ በቅርቡ ወደ ትምህርት ቤታችሁ የመጣው ወጣት ወደ ካፊቴሪያው ሲገባ አያችሁት።

በዚህ ጊዜ አንደኛዋ ልጅ “ዮናስ በጣም ወዶሻል፤ አስተያየቱ ራሱ ያስታውቃል” አለችሽ። “ዓይኑን እኮ ከአንቺ ላይ መንቀል አልቻለም!”

ሌላኛዋም ወደ አንቺ ጠጋ ብላ “ደስ የሚለው ደግሞ አልተያዘም!” በማለት ሹክ ትልሻለች።



ለነገሩ አንቺም ይሄን ታውቂያለሽ። ዮናስ ራሱ ቤቱ ባዘጋጀው ፓርቲ ላይ እንድትገኚ ባለፈው ጋብዞሽ ነበር። በእርግጥ ግብዣውን አልተቀበልሽም፤ በውስጥሽ ግን ‘ፓርቲው ምን ይመስል ይሆን?’ ብለሽ ማሰብሽ አልቀረም።

ይህን እያውጠነጠንሽ እያለ የመጀመሪያዋ ልጅ “ወይኔ! ጓደኛ ባይኖ ረኝ ኖሮ ዮናስ አያመልጠኝም ነበር!” አለች።

ከዚያም ግራ በመጋባት ስሜት ታይሽ ጀመር። ምን ልትልሽ እንደሆነ ገብቶሻል።

“ቆይ አንቺ የወንድ ጓደኛ የማትይዥው ለምንድን ነው?”

የፈራሽው ይህ ጥያቄ እንዳይነሳ ነበር! አውነቱን ለመናገር አንቺም የወ ንድ ጓደኛ ቢኖርሽ ደስ ይልሻል። ይሁንና ለማግባት ዝግጁ ሳይሆኑ የወንድ ጓደኛ መያዝ ተገቢ እንዳልሆነ ተነግሮሻል። ‘የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያ መከተል ባይኖርብኝ ኖሮ ግን . . .’ ብለሽ እያሰብሽ እያለ

ሁለተኛዋ ልጅ “በሃይማኖትሽ ምክንያት ነው አይደል?” ብላ ጠየ ቀችሽ።

‘የማስበውን እንዴት አወቀች?’ ብለሽ በልብሽ አሰብሽ።

ከዚያም የመጀመሪያዋ ልጅ “አንቺ ደግሞ ነጋ ጠባ መጽሐፍ ቅዱስ፣ መጽሐፍ ቅዱስ ትያለሽ። ምናለበት አንዳንዴ እንኳ ዘና ብትዪ?” በማ ለት አሾፈችብሽ።

አንተስ የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያዎች ለመከተል ጥረት በማድረግህ ጓደኞችህ አሹፈውብህ ያውቃሉ? ከሆነ የቀረብህ ነገር አንዳለ ይሰማህ ይሆናል። ዲቦራ የተ ባለች አንዲት ወጣት እንዲህ ተሰምታት ነበር። “የመጽሐፍ ቅዱስ መመሪያዎች የማያፈናፍኑ አንደሆኑ አስብ ነበር። የትምህርት ቤት ጓደኞቼ አንደ ልባቸው ስለ ሚሆኑ በእነሱ አቀና ነበር” ብላለች።

እውነታውን ገምግም

ሞክሮ ማየትን የመሰለ ነገር አንደሌለ ሲገለጽ የምንሰማ ቢሆንም አንዲህ ዓይነቱ አካሄድ የማያዋጣበት ጊዜ አለ። መዝሙራዊው አሳፍ አንዳደረገው ከሌ ሎች ስህተት መማር የጥበብ አርምጃ ከመሆኑም ሌላ ቅዱስ ጽሑፋዊ ድጋፍ ያለው አካሄድ ነው። በአንድ ወቅት አሳፍ የአምላክ መመሪያዎች በጣም ጥብቅ አንደሆኑ ተሰምቶት ነበር። ሆኖም የአምላክን ጎዳና የተዉ ሰዎችን ሕይወት መገ ምገሙ አውነታውን አንዲረዳ አስችሎታል። አሳፍ፣ አነዚህ ሰዎች “በሚያዳልጥ ስፍራ” ላይ ያሉ ያህል መሆኑን ከጊዜ በኋላ ተገንዝቧል። —መዝሙር 73:18

አንተም ከሌሎች ስህተት መማር አንድትችል በአንድ ወቅት የመጽሐፍ

ቅዱስን መመሪያዎች ችላ ብለው ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት የፈጸሙ አንዳንድ ወጣቶች የሰጡትን ሐሳብ አስቲ ተመልከት።

● *በአስተሳሰባችሁና በድርጊታችሁ ላይ ተጽዕኖ ያሳደረው ምን ድን ነው?*

ዲቦራ፦ “ትምህርት ቤት ሳለሁ ሁሉም ልጆች የፍቅር ጓደኛ ነበራቸው፤ በዚያ ላይ ደግሞ ሲታዩ ደስተኛ ይመስሉ ነበር። ከእነሱ ጋር በምሆንበት ጊዜ ሲሳሳሙና ሲተቃቀፉ አመለከት ነበር፤ ይህ ደግሞ የቅናት ስሜት የፈጠረብኝ ከመሆኑም ሌላ ብቻዬን እንደቀረሁ እንዲሰማኝ አድርጎኛል። ብዙውን ጊዜ ስለወደድኩት ልጅ ቁጭ ብዬ በማሰብ ረጅም ሰዓት አሳልፍ ነበር። ይህ ደግሞ ከእሱ ጋር ለመ ሆን ያለኝ ፍላጎት እያየለ እንዲሄድ አደረገ።”

? ይህን ታውቅ ነበር

ከይሖዋ ጋር ያለህን ወዳጅ ነት በአንድ ጀንበር ልታበላ ሸው ትችላለህ፤ ወዳጅነት ህን ለማደስ ግን ዓመታት ሊፈጅብህ ይችላል።

ማይክ፦ “የማነበቸው ጽሑፎችና የም ከታተላቸው የቴሌቪዥን ፕሮግራሞች የፆታ ስሜትን የሚያነሳሱ ነበሩ። ከጓደኞቼ ጋር ስለ ፆታ ግንኙነት ማውራቴ ድርጊቱን ለመፈጸም ይበልጥ እንድነሳሳ አደረገኝ። ከአንዲት ልጅ ጋር ብቻችንን በምንሆንበት ጊዜ ‘የፆታ ግንኙነት ባንፈጽምም በመተቃ ቀፍ ወይም በሌላ መልኩ ፍቅራችንን መግ ለጽ እንችላለን’ ብዬ አስብ ነበር፤ የፆታ ግንኙነት የምፈጽምበት ደረጃ ላይ ሳል ደርስ ማቆም አንደምችል ይሰማኝ ነበር።”

አንድሩ፦ “ኢንተርኔት ላይ የብልግና ምስሎችን የመመልከት ልማድ ነበረኝ። ከዚያም የአልኮል መጠጥ በብዛት መጠጣት ጀመርኩ። አንዲሁም ለመጽሐፍ ቅዱስ የሥነ ምግባር መመሪያዎች ደንታ ከሌላቸው ልጆች ጋር ፓርቲዎች ላይ አገኝ ነበር።”

ትሬሲ፦ “ከጋብቻ በፊት የፆታ ግንኙነት መፈጸም ስህተት መሆኑን በውቅም ድርጊቱን አልጠላውም ነበር። ከማግባቴ በፊት የፆታ ግንኙነት የመፈጸም ሐሳብ አልነበረኝም፤ ይሁንና ስሜቴ አስተሳሰቤን አዛባው። ለተወሰነ ጊዜ ሕሊናዬ ደን ዝዞ ስለነበር ምንም ዓይነት የጥፋተኝነት ስሜት አልተሰማኝም።”

● *የመረጣችሁት ጎዳና ደስታ አስገኝቶላችኋል?*

ዲቦራ፦ “መጀመሪያ ላይ ነፃነት አንዳገኘሁ ስለተሰማኝ ፈነደቅሁ፤ እንደ እኩ ዮቼ መሆን በመቻሌ ተደስቼ ነበር። ደስታዬ ግን አልዘለቀም። እንደቆሸሽኩ፣

> **“ለፈጸምከው መጥፎ ድርጊት ከምትቀበለው ተግሣጽ ይልቅ ድርጊቱን ለመደበቅ መሞከር የሚያስከትልብህ ሥቃይ ይብሳል።” —ዶና**

ንጽሕናዬን እንዳጣሁና ባዶ እንደሆንኩ ተሰማኝ። ርካሽ በሆነ መንገድ ድንግልና ዬን በማጣቴ ከፍተኛ የጸጸት ስሜት አደረብኝ።”

አንድሩ፦ “አንዴ ከገባሁበት በኋላ መጥፎ ድርጊቶችን መፈጸም እየቀለለኝ መጣ። በዚያው መጠን ደግሞ በጥፋተኝነት ስሜት እሠቃይ የነበረ ከመሆኑም ሌላ በራሴ አበሳጭ ነበር።”

ትሬሲ፦ “የሥነ ምግባር ብልግና በመፈጸሜ የወጣትነት ሕይወቴ ተበላሸ። ከወንድ ጓደኛዬ ጋር ዓለማችንን የምንቀጭ መስሎኝ ነበር፤ ይሁን እንጂ እንዳሰ ብኩት አልሆነም። የተረፈን ነገር ቢኖር የስሜት ቁስል እንዲሁም ሐዘንና ሥቃይ ብቻ ነው። ‘ምናለ የይሖዋን ምክር በተከተልኩ ኖሮ’ ብዬ ስለምቆጭ ማታ ማታ ሥራዬ ማልቀስ ሆኖ ነበር።”

ማይክ፦ “ጨርሶ ደስታ ራቀኝ። ያደረግኳቸው ነገሮች በሌሎች ላይ ያሳደሩ ትን ተጽዕኖ ላለማሰብ ብሞክርም አልተሳካልኝም። ራሴን ለማስደሰት ስል ሌሎ ችን መጉዳቴ ያንገበግበኛል።”

● የመጽሐፍ ቅዱስ የሥነ ምግባር መመሪያዎች የማያፈናፍኑ እንደ ሆኑ ለሚሰማቸው ወጣቶች ምን ምክር ትሰጣላችሁ?

ትሬሲ፦ “የይሖዋን መመሪያዎች ተከተሉ፤ እንዲሁም እንደዚያ ከሚያደርጉ ሰዎች ጋር ተቀራረቡ። ይበልጥ ደስተኛ መሆን የምትችሉት እንዲህ ካደረጋችሁ ነው።”

ዴቦራ፦ “ስለ ራሳችሁና ስለምትፈ ልጉት ነገር ብቻ አታስቡ። የምታደርጉት ነገር እናንተን ብቻ ሳይሆን ሌሎችንም ይነ ካል። የአምላክን መመሪያዎች ችላ የም ትሉ ከሆነ ራሳችሁን ትጎዳላችሁ።”

አንድሩ፦ “ተሞክሮ ስለሚጎድላችሁ እኩዮቻችሁ የሚመሩት ሕይወት አስደ ሰች እንደሆነ ይሰማችኋል። የእኩዮቻችሁ

ጠቃሚ ምክር

የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያ ዎች መከተል የጥበብ አካሄድ መሆኑን ለታናናሾችህ እንዴት ማስረዳት እንደምትችል አስብ። ስለምታምንባቸው ነገ ሮች ለሌሎች መናገርህ ለእነዚህ ነገሮች ያለህ አቋም ጥብቅ እንዲሆን ለማድረግ የሚረዳ ግሩም መንገድ ነው።



“እኔ ይሖዋ የሚጠቅምህን ነገር የማስተምርህ . . . አምላክህ ነኝ።”—ኢሳይያስ 48:17 NW

• • • • • • • • •

አመለካከት ሊጋበባችሁ ይችላል። በመሆኑም ጓደኞቻችሁን በጥበብ መምረጥ ይኖርባችኋል። በይሖዋ የምትታመኑ ከሆነ ከጸጸት ትድናላችሁ።”

ማይክ፦ “ይሖዋ ከሰጣችሁ በጣም ውድ የሆኑ ስጦታዎች መካከል ክብራችሁና ንጽሕናችሁ ይገኙበታል። ራሳችሁን መግዛት ባለመቻላችሁ እነዚህን ስጦታዎች አሽቀንጥራችሁ ስትጥሉ ራሳችሁን ታዋርዳላችሁ። በመሆኑም ችግሮች ሲያጋጥሟችሁ ወላጆቻችሁንና ሌሎች የጎለመሱ ሰዎችን አማክሯቸው። ስህተት ከሠራችሁ ጉዳዩን በግልጽ ለመናገርና ሁኔታውን ለማስተካከል ዛሬ ነገ አትበሉ። ነገሮችን ይሖዋ በሚፈልገው መንገድ ካከናወናችሁ እውነተኛ ሰላም ይኖራችኋል።”

የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያ እንዴት ታየዋለህ?

ይሖዋ ‘ደስተኛ አምላክ’ ስለሆነ አንተም ደስተኛ እንድትሆን ይፈልጋል። (1 ጢሞቴዎስ 1:11፤ መክብብ 11:9) በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ የሰፈሩትን

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

የመጽሐፍ ቅዱስን መመሪያዎች መከተል የጥበብ አካሄድ መሆኑን መገንዘብ እንድችል እንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

በመጽሐፍ ቅዱስ መሥፈርቶች የማይመሩ ሰዎች ሕይወት ካስቀናኝ እንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

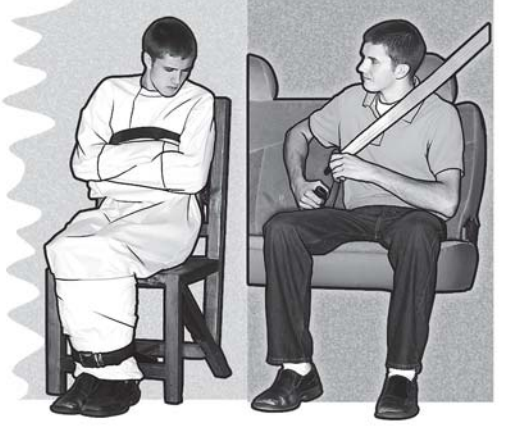


አርዓያ የሚሆኑ ሰዎች

አሳፍ

አሳፍ **ግራ የሚያጋባ ሁኔታ** አጋጥሞታል። በዙሪያው የሚያያቸው ሰዎች የአምላክን ሕግጋት ቢጥሱም መጥፎ ነገር የሚደርስባቸው አይመስልም! በዚህም የተነሳ አሳፍ፣ አምላክን ለማስ ደሰት መጣሩ ምንም ዋጋ እንደሌለው ይሰማው ጀመር። “ለካ ልቤን ንጹሕ ያደረግሁት በከንቱ ነው፤ እጄንም በየዋህነት የታጠብሁት በከንቱ ኖሮአል!” አለ። ይሁንና አሳፍ በጉዳዩ ላይ **በደንብ ሲያስብበት** አመለካከቱን አስተካ ከለ። ክፉዎች የሚያገኙት ማንኛውም ደስታ **ጊዜያዊ** እንደሆነ ተገነዘበ። ታዲያ ምን መደምደሚያ ላይ ደረሰ? “በምድርም ከአንተ ሌላ የምሻው [“ደስ የሚያሰኘኝ፣” *NW*] የለኝም” በማለት ለይሖዋ በመዝሙር ነግሮ ታል። —መዝሙር 73:3, 13, 16, 25, 27

አንተም የአምላክን መመሪያዎች መከተል ጠቃሚ መሆኑን የተጠራጠር ክባቸው ጊዜያት ይኖሩ ይሆናል። ላይ ላዩን የምታየው ነገር አያታልህ፤ ከዚህ ይልቅ እንደ አሳፍ ነገሩን **በጥልቅ አስብበት።** የይሖዋን ሕግጋት ችላ ያሉ ሰዎች ሕይወታቸው ምን እንደሚመስል አስተውል። እውነት ሰላም አላ ቸው? እነዚህ ሰዎች፣ ታማኝ የአምላክ አገልጋዮች የማያውቁት ለደስታ ቁልፍ የሆነ ነገር አግኝተዋል? ነገሩን በጥሞና ካሰብክበት አንተም እንደ አሳፍ ‘ለእኔ ግን **ወደ አምላክ መቅረብ** ይሻለኛል’ እንደምትል ምንም ጥር ጥር የለውም። —መዝሙር 73:28



የመጽሐፍ ቅዱስ መመሪያዎች መፈናፈኛ የሚያሰጡህ አይደሉም፤ ከዚህ ይልቅ ጥበቃ ያደርጉልሃል

መመሪያዎች ብትከተል ጥቅሙ ለአንተው ነው። እርግጥ ነው፣ ይህን መመሪያ አንደ ልብህ አንዳትሆን ጠፍሮ አንዳሰረህ ነገር አድርገህ ትመለከተው ይሆናል። አንደ እውነቱ ከሆነ ግን የመጽሐፍ ቅዱስ የሥነ ምግባር መመሪያ ከአደጋ አንደ ሚጠብቅህ የመኪና ቀበቶ ነው።

በእርግጥም በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ አምነት መጣል ትችላለህ። በውስጡ የሰ ፈሩትን መመሪያዎች የምትከተል ከሆነ ይሖዋን የምታስደስት ከመሆኑም በላይ ራስህም ትጠቀማለህ። —ኢሳይያስ 48:17

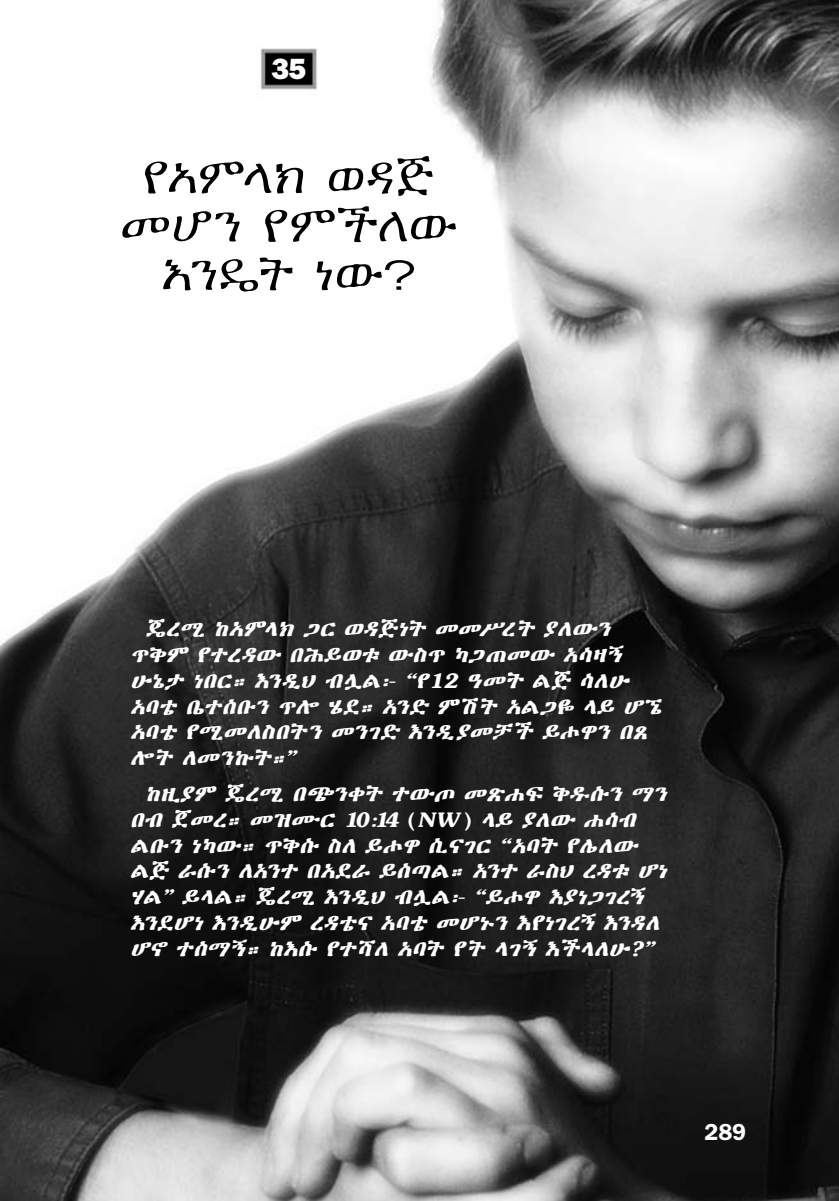
በሚቀጥለው ምዕራፍ የአምላክ ወዳጅ መሆን ትችላለህ። አንዴት?

ምን ይመስልሃል?

- **የአምላክን ሕግጋት መጣስ ምን መዘዝ አንደሚያስከትል በራስ ሕይወት ሞክሮ ማየት የማያዋጣው ለምንድን ነው?**
- **ዲቦራ፣ ማይክ፣ አንድሩና ትሬሲ ከሰጧቸው ሐሳቦች ምን ትምህርት አግኝተሃል?**
- **አንዳንዶች የመጽሐፍ ቅዱስ መመሪያዎችን ጠፍሮ አንደሚያስር ነገር አድርገው የሚመለከታቸው ለምን ሊሆን ይችላል? አንዲህ ያለው አመለካከት አርቆ ማስተዋል የጎደለው ነው የምንለው ለምንድን ነው?**

35

የአምላክ ወዳጅ መሆን የምችለው እንዴት ነው?



ጄረሚ ከአምላክ ጋር ወዳጅነት መመሥረት ያለውን ጥቅም የተረዳው በሕይወቱ ውስጥ ካጋጠመው አሳዛኝ ሁኔታ ነበር። እንዲህ ብሏል፦ “የ12 ዓመት ልጅ ሳለሁ አባቴ ቤተሰቡን ጥሎ ሄደ። አንድ ምሽት አልጋዬ ላይ ሆኜ አባቴ የሚመለስበትን መንገድ እንዲያመቻች ይሖዋን በጸሎት ለመንኩት።”

ከዚያም ጄረሚ በጭንቀት ተውጦ መጽሐፍ ቅዱሱን ማን በብ ጀመረ። መዝሙር 10:14 (NW) ላይ ያለው ሐሳብ ልቡን ነካው። ጥቅሱ ስለ ይሖዋ ሲናገር “አባት የሌለው ልጅ ራሱን ለአንተ በአደራ ይሰጣል። አንተ ራስህ ረዳቱ ሆነ ሃል” ይላል። ጄረሚ እንዲህ ብሏል፦ “ይሖዋ እያነጋገረኝ እንደሆነ እንዲሁም ረዳቴና አባቴ መሆኑን እየነገረኝ እንዳለ ሆኖ ተሰማኝ። ከእሱ የተሻለ አባት የት ላገኝ እችላለሁ?”

አንተም ከጄረሚ ጋር የሚመሳሰል ሁኔታ አጋጥሞህ ሊሆን ይችላል፤ ይህ ባይ ሆንም አንኳ ይሖዋ የእሱ ወዳጅ አንድትሆን የሚፈልግ መሆኑን መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። አንዲያውም መጽሐፍ ቅዱስ “ወደ አምላክ ቅረቡ፤ አሱም ወደ እና ንተ ይቀርባል” ይላል። (ያዕቆብ 4:8) ይህ አበባል ምን ትርጉም አንዳለው አስ ተዋልክ? ይሐዋ አምላክን ልታየው ባትችልም አንዲሁም በምንም መልኩ አኩ ያህ ባይሆንም አንኳ ከአሱ ጋር ወዳጅነት አንድትመሠርት አየጋበዘህ ነው!

? ይህን ታውቅ ነበር

ይህንን መጽሐፍ ማንበብህና በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ ተመ ሥርቶ የሚሰጠውን ምክር ተግባራዊ አያደረግህ መሆ ንህ ይሖዋ በግለሰብ ደረጃ ለአንተ ትኩረት አየሰጠህ መሆኑን የሚያሳይ ነው። —ዮሐንስ 6:44

ይሁንና ከአምላክ ጋር ወዳጅነት መመ ሥረት በአንተ በኩል ጥረት ማድረግ ይጠ ይቅብሃል። ነገሩን በምሳሌ ለማስረዳት፦ በቤትህ ውስጥ የተከልከው አበባ ቢኖር አን ዲያድግ የግድ የአንተ አንክብካቤ አንደ ሚያስፈልገው የታወቀ ነው። አበባው አንዲመቸው ከተፈለገ በየጊዜው ውኃ ልታ ጠጣውና ለአድገቱ ተስማሚ በሆነ ስፍራ ልታስቀምጠው ይገባል። ከአምላክ ጋር ወዳጅነት በመመሥረት ረገድም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። ታዲያ ከአምላክ ጋር ያለህ ወዳጅነት አያደገ ወይም አየተጠናከረ አንዲሄድ ምን ማድረግ ትችላለህ?

ጥናት አስፈላጊ ነው

ወዳጅነት አንዲጠናከር ሁለቱም ወገኖች የሐሳብ ልውውጥ ማድረግ ይኸውም መነጋገርና መደማመጥ ያስፈልጋቸዋል። ከአምላክ ጋር ባለን ወዳጅነት ረገድም



አንድ አበባ ለማደግ አንክብካቤ አንደሚያስፈልገው ሁሉ ከአምላክ ጋር የመሠረትከው ወዳጅነትም አንዲጠናከር ጥረት ማድረግ ይኖርብሃል

> ***“ትንሽ ልጅ እያለሁ ዳሎቴ ሁልጊዜ ተመሳሳይ ነበር። አሁን ግን በእያንዳንዱ ቀን ስላጋጠሙኝ ጥሩም ሆነ መጥፎ ነገሮች አንስቼ ለመጸለይ እሞክራለሁ። እንዲህ ማድረጌ አሁንም አሁንም ተመሳሳይ ነገር እንዳልጸልይ ረድቶኛል፤ ምክንያቱም አንዱ ቀን ከሌላው የተለየ ነው።”*** —ኢቭ

ይህ አውነት ነው። አምላክ የሚነግረንን መስማት የምንችለው መጽሐፍ ቅዱስን በማንበብና በማጥናት ነው። —መዝሙር 1:2, 3

በአርግጥ ጥናት የምትወደው ነገር ላይሆን ይችላል። ብዙ ወጣቶች ከማጥናት ይልቅ ቴሌቪዥን ማየት፣ ጌም መጫወት ወይም ከጓደኞቻቸው ጋር ጊዜ ማሳለፍ ይመርጣሉ። ይሁንና ከአምላክ ጋር ወዳጅ ለመሆን ሌላ አቋራጭ መንገድ የለም። ቃሉን በማጥናት አሱን *ማዳመጥ* ይኖርብሃል።

ጠቃሚ ምክር

በየዕለቱ አራት ገጽ ገደማ ብታነብ በአንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ ሙሉውን መጽሐፍ ቅዱስ መጨረስ ትችላለህ።

በዚህ ረገድ ሐሳብ አይግባህ። መጽሐፍ ቅዱስን ማጥናት ሥራ ሊሆንብህ አይገባም። ማጥናት የምትወድ ሰው ባትሆንም እንኳ መጽሐፍ ቅዱስን ማጥናት አስደሳች አንዲሆንልህ ማድረግ ትችላለህ። ልትወስደው የሚገባው የመጀመሪያው አርምጃ መጽሐፍ ቅዱስን የምታጠናበት ጊዜ *መመደብ* ነው። ልያ የተባለች ወጣት “መጽሐፍ ቅዱስን የማነብበት ፕሮግራም አለኝ፤ ሁልጊዜ ጠዋት ከአንቅልፌ አንደተነሳሁ አንድ ምዕራፍ አነባለሁ” ብላለች። ማሪያ የተባለችው የ15 ዓመት ወጣት ፕሮግራም ደግሞ ከዚህ የተለየ ነው። “ሁሌ ማታ ማታ ከመተኛቴ በፊት መጽሐፍ ቅዱስን አነባለሁ” ብላለች።

አንተም አንዴት ማጥናት አንደምትችል ሐሳብ ለማግኘት በገጽ 292 ላይ የሚገኘውን ሣጥን ተመልከት። ከዚያም የአምላክን ቃል ለ30 ደቂቃ ያህል ማጥናት የምትችለው መቼ አንደሆነ አስብ፤ ያወጣኸውን ፕሮግራም ከዚህ በታች ጻፍ።

✎ .....

ፕሮግራም ማውጣት የመጀመሪያው አርምጃ ብቻ ነው። ማጥናት ስትጀምር

መጽሐፍ ቅዱስህን መርምር

1. ልታነብ የምትፈልገውን አንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ታሪክ ምረጥ። የምታነበውን ለመረዳት የሚያስችልህ ጥበብ አንዲሰጥህ ወደ ይሖዋ ጸልይ።

2. ታሪኩን በትኩረት አንብበው። ተረጋግተህ አንብብ። ታሪኩን በምታነብበት ጊዜ ሁኔታውን በዓይነ ሕሊናህ ሳለው። በቦታው አንዳለህ አድርገህ በማሰብ የሚከናወነውን ነገር ለማየት፣ ባለታሪኮቹ ሲነጋገሩ ለመስማት፣ አካባቢውን ያወደውን መዓዛ ለማሽተት አንዲሁም የቀረበውን ምግብ ለማጣጣም ሞክር። ታሪኩ ሕያው ሆኖ ይታይህ!

3. ያነበብከውን ነገር ቆም ብለህ አስብበት። ራስህን አንዲህ አያልክ ጠይቅ፦

- *ይሖዋ ይህን ታሪክ በቃሉ ውስጥ አንዲሰፍር ያደረገው ለምንድን ነው?*
- *በታሪኩ ውስጥ ከተጠቀሱት መካከል ልከተለው የሚገባኝ የማንን ምሳሌ ነው? የማስጠንቀቂያ ምሳሌ የሚሆኑትስ አነማን ናቸው?*
- *ከዚህ ምንባብ ምን ጠቃሚ ትምህርት ማግኘት አችላለሁ?*
- *ይህ ታሪክ ስለ ይሖዋና አሱ ነገሮችን ስለሚያከናውንበት መንገድ ምን ያስተምረኛል?*

4. ወደ ይሖዋ አጠር ያለ ጸሎት አቅርብ። ከመጽሐፍ ቅዱስ ጥናትህ ምን ቁም ነገር አንዳገኘህ አንዲሁም ትምህርቱን በሕይወትህ ውስጥ አንዴት ተግባራዊ ለማድረግ አንዳሰብክ ንገረው። ይሖዋን ለሰጠህ ስጦታ ይሽውም ለቃሉ ለመጽሐፍ ቅዱስ ምንጊዜም አመስግነው!



“ሕግህ ለእግሬ መብራት፣ ለመንገዴም ብርሃን ነው።”
—መዝሙር 119:105



“በመንፈሳዊ ድሆች መሆናቸውን የሚያውቁ ደስተኞች ናቸው።”—ማቴዎስ 5:3

መጽሐፍ ቅዱስን ማንበብ ቀላል የማይሆንበት ጊዜ እንደሚኖር ትገነዘብ ይሆ ናል። አንተም ጄዝሬል እንደተባለው የ11 ዓመት ልጅ ይሰማህ ይሆናል፤ “አን ዳንዶቹ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች ለመረዳት ያስቸግራሉ፤ ደግሞም ያን ያህል አይማርኩኝም” በማለት በግልጽ ተናግሯል። እንደዚህ የሚሰማህ ከሆነ ተስፋ አት ቁረጥ። ምንጊዜም ቢሆን፣ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናትህን ወዳጅህ የሆነውን ይሖዋ አምላክን ለመስማት የሚያስችል አጋጣሚ እንደሚከፍትልህ አድርገህ ልትመለከ ተው ይገባል። የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናትህ አስደሳችና የሚክስ መሆኑ በምታደር ገው ጥረት ላይ የተመካ ነው!

ጸሎት ወሳኝ ነው

ጸሎት አምላክን የምናነጋግርበት መንገድ ነው። ጸሎት እንዴት ያለ ግሩም ስጦታ እንደሆነ አስብ! ቀንም ሆነ ማታ በማንኛውም ሰዓት ይሖዋ አምላክን ማነ ጋገር ትችላለህ። አንተን ለማዳመጥ ምንጊዜም ዝግጁ ነው። ከዚህም በላይ የም ትለውን ለመስማት ፍላጎቱ አለው። መጽሐፍ ቅዱስ “ስለ ሁሉም ነገር በጸሎትና በምልጃ ከምስጋና ጋር ልመናችሁን ለአምላክ አቅርቡ” በማለት የሚያሳስበን ለዚህ ነው። —ፊልጵስዩስ 4:6

ከዚህ ጥቅስ መረዳት እንደሚቻለው ይሖዋን ስለ ብዙ ነገሮች ልታነጋግረው ትችላለህ። ለምሳሌ ስለሚያጋጥሙህ ችግሮችና ስለሚያስጨንቁህ ነገሮች ልትነግ ረው ትችላለህ። በተጨማሪም ምስጋናህን ልትገልጽለት ትችላለህ። ስላደረጉልህ መልካም ነገሮች ጓደኞችህን አታመሰግናቸውም? ማንኛውም ጓደኛ ሊያደርግልህ ከሚችለው በላይ ብዙ ነገሮችን ላደረገልህ ለይሖዋስ ምስጋናህን ልትገልጽ አይገ በም?—መዝሙር 106:1

አንተ በግልህ ይሖዋን እንድታመሰግን የሚያነሳሱህን አንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ጻፍ። ✎.....

.....

.....

ቅድሚያ ለሚገባው ቅድሚያ ስጥ



ለመጸለይና መጽሐፍ ቅዱስን ለማጥናት ጊዜ አጥተሃል? ብዙውን ጊዜ ለእነዚህ ነገሮች ጊዜ ማግኘትህ ወይም አለማግኘትህ የተመካው ‘ለየትኞቹ ነገሮች ቅድሚያ ትሰጣለህ?’ ለሚለው ጥያቄ በምትሰጠው መልስ ላይ ነው።

ሙከራ፦ አንድ ባልዲ ውስጥ በርከት ያሉ ትላልቅ ድንጋዮች ጨምር። ከዚያም ባልዲው የቻለውን ያህል አሸዋ ሙላው። አሁን ባልዲው በድንጋይ እና በአሸዋ ተሞልቷል።

ቀጥለህ ደግሞ ባልዲውን በመገልበጥ አሸዋውንና ድንጋዩን ለየብቻ አስቀምጠው። አሁን ከበፊቱ በተቃራኒ መጀመሪያ አሸዋውን ባልዲው ውስጥ ጨምረው፤ ከዚያም ድንጋዮቹን ክተት። ሁሉንም ድንጋዮች ለመጨመር ቦታ አነሰህ አይደል? ይህ የሆነው ባልዲው ውስጥ መጀመሪያ አሸዋውን በመጨመርህ ነው።

ከዚህ የምናገኘው ትምህርት ምንድን ነው? መጽሐፍ ቅዱስ “ይበልጥ አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮች ለይታችሁ [እወቁ]” ይላል። (ፊልጵስዩስ 1:10) እንደ መዝናኛ ላሉት ትናንሽ ነገሮች ቅድሚያ ከሰጠህ ትልልቅ ለሆኑት ነገሮች ይሸውም ለመንፈሳዊ ጉዳዮች በቂ ጊዜ አይኖርህም። በሌላ በኩል ግን የመጽሐፍ ቅዱስን ምክር ተግባራዊ ካደረግህ ከመንግሥቱ ጋር ለተያያዙ ጉዳዮችም ሆነ በተወሰነ መጠን ለመዝናናት ጊዜ ይኖርሃል። ጊዜ ማግኘትህ የተመካው ባልዲው ውስጥ መጀመሪያ በምትጨምረው ይሸውም በሕይወትህ ውስጥ ቅድሚያ በምትሰጠው ነገር ላይ ነው!

የሚያስጨንቁህና ስጋት አንዲያድርብህ የሚያደርጉ ነገሮች አልፎ አልፎ አንደሚያጋጥሙህ አሙን ነው። መዝሙር 55:22 “የከበደህን ነገር በእግዚአብሔር ላይ ጣል፤ አርሱ ደግፎ ይይዝሃል፤ የጻድቁንም መናወጥ ከቶ አይፈቅድም” ይላል።

የሚያሳስቡህንና በጸሎት ወደ ይሖዋ ልታቀርባቸው የምትፈልጋቸውን ጉዳዮች ቀጥሎ ባለው ክፍት ቦታ ላይ ጻፍ።

✎.....

.....

የራስ ተሞክሮ

ከአምላክ ጋር ባለህ ወዳጅነት ረገድ ልትዘነጋው የማይገባ ሌላም ነገር አለ። መዝሙራዊው ዳዊት “እግዚአብሔር ቸር መሆኑን ቀምሳችሁ እዩ” በማለት ጽፏል። (መዝሙር 34:8) ዳዊት 34ኛውን መዝሙር ከማቀናበሩ ትንሽ ቀደም ብሎ በጣም አስፈሪ ሁኔታ አጋጥሞት ነበር። በወቅቱ ሊገድለው ከሚፈልገው ከንጉሥ ሳኦል እየሸሸ ነበር፤ ይህ በራሱ በጣም አስጨናቂ ነገር ሆኖ ሳለ ዳዊት ጠላቶቹ ወደሆኑት ፍልስጥኤማውያን በመሄድ መሸሸግ ግድ ሆኖበት ነበር። ዳዊት ከሞት ጋር በተፋጠጠበት በዚያ ወቅት አንዳበደ ሰው በመሆን በዘዴ ማምለጥ ችሏል።—1 ሳሙኤል 21:10-15

ዳዊት ከሞት ለጥቂት ሊያመልጥ የቻለው በራሱ ብልሃት አንደሆነ አልተሰማውም። ከዚህ ይልቅ ይሖዋ አንደረዳው ገልጿል። ከላይ በተጠቀሰው መዝሙር ላይ አንዲህ ሲል ጽፏል፦ “እግዚአብሔርን ፈለግሁት፤ አርሱም መለሰልኝ፤ ከፍርሀቴም ሁሉ አዳነኝ።” (መዝሙር 34:4) ከዚህ ለማየት አንደምንችለው ዳዊት

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ከግል የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናቴ የበለጠ ጥቅም ለማግኘት አንዲህ አደርጋለሁ፦

✎.....

.....

አዘውትሮ የመጸለይ ልማድ አንዲኖረኝ አንዲህ አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

“እግዚአብሔር ቸር መሆኑን ቀምሳችሁ እዩ” ብሎ ሌሎችን የመከረው ከራሱ ተሞክሮ በመነሳት ነበር።*

ይሖዋ እንደሚያስብልህ የሚያሰይ በሕይወትህ ውስጥ ያጋጠመህ አንድ ተሞክሮ ማስታወስ ትችላለህ? ከሆነ ከዚህ በታች ጻፈው። ፍንጭ፦ ተአምር የሆነ ነገር እንዲያጋጥምህ መጠበቅ የለብህም። በዕለት ተዕለት ሕይወትህ ይሖዋ ያደረገልህን ጥቃቅን የሚመስሉ ነገሮች ለማሰብ ጥረት አድርግ፤ ምናልባትም አንዳንዶቹ እምብዛም ትኩረት የማንሰጣቸው ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ።

✎.....

.....

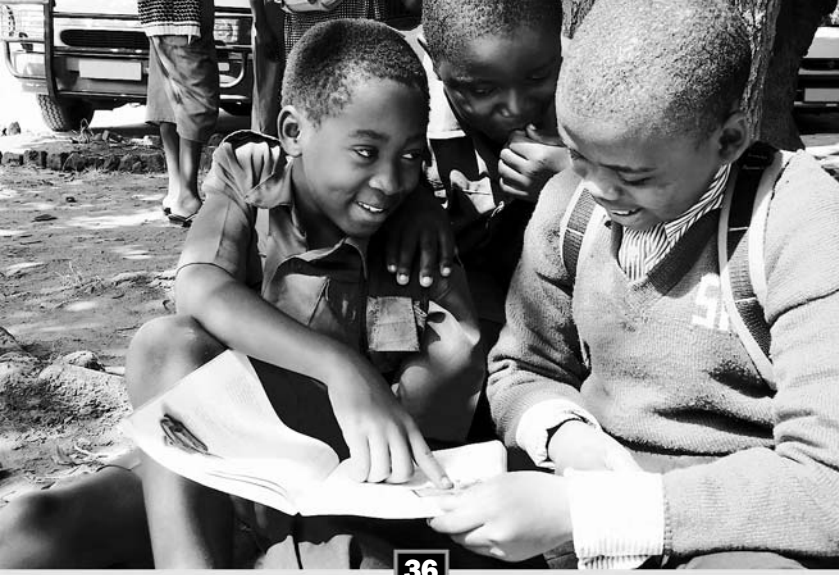
ወላጆችህ ስለ መጽሐፍ ቅዱስ አስተምረውህ ሊሆን ይችላል። ከሆነ ተባርከህ ሃል። ያም ሆኖ ከአምላክ ጋር የግል ዝምድና መመሥረት ያስፈልግሃል። ከአም ላክ ጋር የግል ዝምድና ካልመሠረትክ በዚህ ምዕራፍ ላይ በቀረበው ሐሳብ በመ ጠቀም እንዲህ ማድረግ ትችላለህ። ይሖዋ የምታደርገውን ጥረት ይባርክልሃል። መጽሐፍ ቅዱስ “ደጋግማችሁ ለምኑ፣ ይሰጣችኋል፤ ሳታቋርጡ ፈልጉ፣ ታገኛ ላችሁ” ይላል። —ማቴዎስ 7:7

* አንዳንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ትርጉሞች “ቀምሳችሁ እዩ” የሚለውን ሐረግ “ራሳችሁ ተመ ልከቱ፣” “ራሳችሁ ድረሱበት” አንዲሁም “ከተሞክሮ ታያላችሁ” በማለት አስቀምጠውታል። —ኦንቴምፖራሪ ኢንግሊሽ ቨርሸን፣ ቱዴይስ ኢንግሊሽ ቨርሸን እና ዘ ባይብል ኢን ቤዚክ ኢንግሊሽ

በሚቀጥለው ምዕራፍ ስለ አምላክ ለሌሎች መናገር ይከብድሃል? ስለ አምነትህ ለሌሎች ማስረዳት የምትችለው እንዴት እንደሆነ ከሚቀጥለው ምዕራፍ ትምህርት ታገኛለህ።

ምን ይመስልሃል?

- **የግል የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናትህ ይበልጥ አስደሳች እንዲሆን ምን ማድረግ ትችላለህ?**
- **ይሖዋ ፍጽምና የጎደላቸው የሰው ልጆች የሚያቀርቡትን ጸሎት ለመስማት የሚፈልገው ለምንድን ነው?**
- **የጸሎትህን ይዘት ማሻሻል የምትችለው እንዴት ነው?**



ስለ አምላክ በድፍረት መናገር የምችለው እንዴት ነው?

ስለ እምነትህ ለክፍልህ ልጆች ከመናገር ወደኋላ የምትለው ለምን ሊሆን ይችላል?

- ❑ ስለ መጽሐፍ ቅዱስ በደንብ ስለማላውቅ
- ❑ አንዳይሾፍብኝ ስለምፈራ
- ❑ ምን ብዬ እንደምጀምር ስለማላውቅ

ስለ እምነትህ ለመናገር የትኛውን መንገድ ትመርጣለህ?

- ❑ ከአንድ ልጅ ጋር ለብቻ መወያየት
- ❑ በክፍሌ ተማሪዎች ፊት መናገር
- ❑ የጽሑፍ ሪፖርት ሳቀርብ ስለ አምነቴ መግለጽ

አንተ ውይይቱን ብትጀምር ስለ መጽሐፍ ቅዱስ ለመነጋገር ፈቃደኛ ሊሆን ይችላል ብለህ የምታስበው ልጅ አለ? ካለ ስሙን ጻፍ።

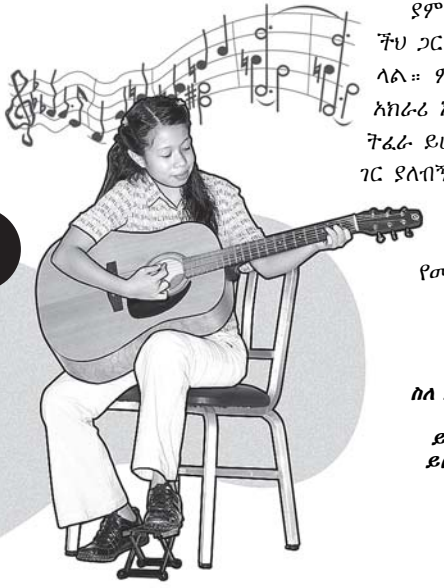
.....

አብረውህ የሚማሩት ልጆች ስለ ፈጣሪ አንስቶ መወያየት ብዙም አይማርካቸው ይሆናል። ከዚህ ሌላ ስለ ማንኛውም ርዕስ ለምሳሌ ስለ ስፖርት፣ ስለ ፋሽን ወይም ስለ ተቃራኒ ፆታ ቢነሳ የሞቀ ጨዋታ ሊጀመር ይችላል። ስለ አምላክ ማውራት ብትጀምር ግን ያን ያህል አይጥማቸው ይሆናል።

ይህ የሚሆነው አኩዮችህ በአምላክ ስለማያምኑ አይደለም፤ አንዲያውም ብዙ ወጣቶች በፈጣሪ መኖር ያምናሉ። ይሁንና አንዳንዶች ስለዚህ ርዕስ መወያየት ያሰፍራቸዋል። 'ብዙም አይመችም' ብለው ያስቡ ይሆናል።

አንተስ?

አብረውህ ለሚማሩት ልጆች ስለ አምላክ መናገር ቢከብድህ ምንም አያስገርምም። በሌሎች ዘንድ ተቀባይነት ማጣት ደስ አይልም፤ መሰቂያ መሆን ደግሞ ከዚህም የባሰ ነው! ስለ እምነትህ ብትናገር እንዲህ ዓይነት ሁኔታ ሊያጋጥምህ ይችላል? አዎን ይችላል። በሌላ በኩል ደግሞ አኩዮችህ ያልጠበቅኸው ምላሽ ሊሰጡህ ይችላሉ። ብዙዎቹ እንደሚከተሉት ላሉ ጥያቄዎች መልስ ማግኘት ይሻሉ፦ የዚህ ዓለም መጨረሻ ምን ይሆን? ዓለማችን በችግር የተሞላው ለምንድን ነው? አኩዮችህ ስለ እነዚህ ጉዳዮች ከትልቅ ሰው ይልቅ በዕድሜ ከሚመጥናቸው ሰው ጋር ቢወያዩ ይመርጣሉ።



ያም ቢሆን ስለ ሃይማኖት ከአኩዮችህ ጋር መነጋገር ዳገት ሊሆንብህ ይችላል። ምናልባትም የክፍልህ ልጆች አክራሪ እንደሆንክ አድርገው እንዳያዩህ ትፈራ ይሆናል፤ አሊያም ደግሞ 'መናገር ያለብኝን በትክክል ሳልናገር ብቀርስ' የሚል ስጋት ያድርብህ ይሆናል። ስለ እምነትህ መናገር የሙዚቃ መሣሪያ ከመጫወት ጋር

ስለ እምነትህ መናገር ልክ የሙዚቃ መሣሪያ እንደ መጫወት ችሎታ ይጠይቃል፤ በተለማመድክ ቁጥር ይበልጥ ብቃት አያዳብርክ ትሄዳለህ

> **“ትምህርት ቤት እኛ ብቻ መስበክ የምንችልበት የአገልግሎት ክልል ነው።” —ኢራይዳ**

ሊመሰሰል ይችላል። መጀመሪያ ላይ አስቸጋሪ ነው አይደል? ስትለምደው ግን እየ ቀለለህ የሚሄድ ከመሆኑም በላይ ጥረትህ ጥሩ ውጤት ያስገኝልሃል። ታዲያ ስለ አምነትህ ለመናገር እንዴት መጀመር ትችላለህ?

ብዙውን ጊዜ በቀላሉ ውይይት መክፈት የምትችልበቸው የተለያየ ዘዴዎች አሉ። ለምሳሌ ያህል፣ ወቅታዊ በሆነ አንድ ጉዳይ ላይ በትምህርት ቤት ውስጥ ውይይት ቢጀመር አንተም ከመጽሐፍ ቅዱስ አንጻር ሐሳብህን መግለጽ ትችላለህ። ወይም አንድ የክፍልህን ልጅ በግል ልታነጋግረው ትችላለህ። ከዚህም የሚቀል አንድ ዘዴ አለ፦ አንዳንድ ክርስቲያን ወጣቶች አንደሚያደርጉት በመጽሐፍ ቅዱስ ላይ የተመሠረቱ ጽሑፎችን ጠረጴዛህ ላይ በማስቀመጥ ልጆቹ አንዲያዩት ማድረግ ትችላለህ። ብዙውን ጊዜ ጽሑፎቹ የልጆቹን ትኩረት ስለሚስቡ ውይይት መጀመር ቀላል ይሆንልሃል!

ከላይ ከተጠቀሱት ዘዴዎች መካከል አንተ የትኛውን ለመጠቀም መረጥክ?

✎ .....

አብሮህ ለሚማር ልጅ ስለ አምነትህ መናገር የምትችልበት ሌላ ዘዴ አለ? ያሰ ብከውን ከታች ጻፍ።

.....

.....

.....

አንዳንድ ጊዜ በትምህርት ቤት የሚሰ ጥህ የቤት ሥራ ወይም ፕሮጀክት በራሱ ስለ አምነትህ ለመመሥከር አጋጣሚ ይክ ፍትልህ ይሆናል። ለምሳሌ ስለ ዝግመተ ለውጥ ቢነሳ ምን ማድረግ ትችላለህ? ሕይወት የተገኘው በፍጥረት አንደሆነ ማስ ረዳት የምትችለው አንዴት ነው?

ጠቃሚ ምክር

ስለ እምነትህ ስትናገር ሐሳብ ህን ለምትገልጽበት መንገድ ትኩረት ልትሰጠው ይገባል። ሁኔታህ በእምነትህ አንደምታ ፍር የሚያሳይ ከሆነ አኩሮ ችህ አንዲያሾፉብህ መንገድ ትከፍታለህ። ይሁንና አብረ ውህ የሚማሩት ልጆች የራሳ ቸውን አመለካከት ሲገልጹ አንደሚያደርጉት አንተም በልበ ሙሉነት የምትናገር ከሆነ በአነሱ ዘንድ አክብሮት ማትረፍህ አይቀርም።



“በምሥራቹ አላፍርምና፤ አንዲያውም ምሥራቹ ለሚያምን ሁሉ . . . መዳን የሚያስገኝ የአምላክ ኃይል ነውና።”—ሮም 1:16

• • • • • • • • •



ስለ ፍጥረት ማስረዳት

ራዩን የተባለ ወጣት “በክፍል ውስጥ ስለ ዝግመተ ለውጥ ስንማር የቀረበው ሐሳብ ከዚያ ቀደም የተማርኩትን የሚያፈርስ ነበር። የዝግመተ ለውጥ ጽንሰ ሐሳብ የተረጋገጠ እውነት እንደሆነ ተደርጎ ስለቀረበ ከዚህ የተለየ ሐሳብ ማቅ ረቡ አስፈራኝ” በማለት ተናግሯል። ራኬብ የተባለች ወጣትም እንደዚህ ተሰ ምቷት ነበር። እንዲህ ብላለች፦ “የኅብረተሰብ ትምህርት መምህሬ በሚቀጥ ለው ክፍለ ጊዜ የምንማረው ስለ ዝግመተ ለውጥ መሆኑን ስትናገር በጣም ፈርቼ ነበር። በዚህ አወዛጋቢ ጉዳይ ረገድ አቋሜን በክፍል ውስጥ ማስረዳት እንደሚጠበቅብኝ ታውቆኝ ነበር።”

ይህን ታውቅ ነበር

አንዳንድ ጊዜ አስተማሪዎች የዝግመተ ለውጥ ጽንሰ ሐሳብ ትክክል መሆኑን የሚ ያሳይ ማስረጃ እንዲያቀርቡ ሲጠየቁ ይህን ማድረግ ያቅ ታቸዋል፤ በዚህ ጊዜ ጽንሰ ሐሳቡን የተቀበሉት በእር ግጥ አምነውበት ሳይሆን በዚህ መንገድ ስለተማሩ ብቻ መሆኑን ይገነዘባሉ።

አንተስ በክፍል ውስጥ የዝግመተ ለውጥ ርዕስ ሲነሳ ምን ይሰማሃል? አንተ የምታምነው ‘ሁሉንም ነገሮች የፈጠረው’ አምላክ መሆኑን ነው። (ራእይ 4:11) በዙሪያህ የምትመለከታቸው ነገሮች ሁሉ ከፍተኛ የማሰብ ችሎታ ያለው ንድፍ አውጪ እንደሠራቸው የሚያሳዩ ማስረጃ ዎች ናቸው። ይሁን እንጂ የመማሪያ መጻሕፍቱና አስተማሪህ ሕይወት የተገኘው በዝግመተ ለውጥ ነው ይላሉ። ‘ታዲያ እኔ ማን ሆኜ ነው ከእነዚህ ሁሉ “ምሑ ራን” ጋር የምሟገተው?’ ብለህ ታስብ ይሆናል።

አይዞህ፣ በዝግመተ ለውጥ ጽንሰ ሐሳብ የማታምነው አንተ ብቻ አይደለ ህም። በርካታ የሰይንስ ሊቃውንትም ሳይቀር የዝግመተ ለውጥን ንድፈ ሐሳብ አይቀበሉትም። ብዙ መምህራንና ተማሪዎችም ቢሆኑ በዝግመተ ለውጥ አያ ምኑም።

ያም ቢሆን በፈጣሪ እንደምታምን በሚገባ ለማስረዳት መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ዚህ ጉዳይ ምን እንደሚያስተምር ማወቅ ይኖርብሃል። መጽሐፍ ቅዱስ በቀጥታ



ሐሰብ በማይሰጥባቸው ጉዳዮች ላይ መከራከር አያስፈልግህም። አስቲ ጥቂት ምሳሌዎችን ተመልከት፦

የሰይንስ መማሪያ መጽሐፌ መሬትና ሥርዓተ ፀሐይ በቢሊዮን ለሚቆጠሩ ዓመታት አንደኖሩ ይገልጻል። መጽሐፍ ቅዱስ፣ ምድርን ጨምሮ መላው ጽንፈ ዓለም የመጀመሪያው የፍጥረት ቀን ከመጀመሩ በፊት አንደነበረ ይናገራል። በመሆኑም ምድርና ሥርዓተ ፀሐይ በቢሊዮን ዓመታት የሚቆጠር ዕድሜ ሊኖራቸው ይችላል። —ዘፍጥረት 1:1

ምድርና በውስጧ ያሉት ነገሮች በስድስት ቀናት ውስጥ ሊፈጠሩ አንደማ ይችሉ አስተማሪዬ ይናገራል። መጽሐፍ ቅዱስ ስድስቱ የፍጥረት ቀናት፣ ቃል በቃል የ24 ሰዓት ርዝማኔ አንደነበራቸው አይገልጽም።

በጊዜ ሂደት በአንስሳትና በሰዎች ላይ የታዩ ለውጦች አንዳሉ የሚያሰዩ አንዳንድ ምሳሌዎችን በክፍል ውስጥ ተመልክተናል። አምላክ ሕይወት ያላቸው ነገሮች “አንደየወገናቸው” አንደፈጠረ መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። (ዘፍጥረት 1:20, 21) ሕይወት ያለው ነገር ሕይወት ከሌለው ነገር አንደመጣ ወይም አምላክ በአንድ ሴል አማካኝነት የዝግመተ ለውጥን ሂደት አንዳስጀመረ የሚገልጸውን ሐሰብ ግን መጽሐፍ ቅዱስ አይደግፍም። ቢሆንም አያንዳንዱ ‘ወገን’ ወይም ዝርያ ዓይነቱ ብዙ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ አያንዳንዱ ፍጥረት ‘ወገኑ’ ሳይወጣ ለውጥ ሊያካሂድ አንደሚችል መጽሐፍ ቅዱስ አይቃወምም።

አስተማሪህ ወይም የክፍልህ ልጅ አንደሚከተሉት ያሉ ሐሰቦች ቢያነሱ በዚህ ምዕራፍ ውስጥ ካገኘኸው ትምህርት አንጻር ምን ብለህ ትመልሰለህ?

“ሕይወት የተገኘው በዝግመተ ለውጥ መሆኑን ሳይንስ አረጋግጧል።”

✎ .....

.....

“አምላክን ላየው ስለማልችል በእሱ መኖር አላምንም።”

.....

.....

ስለምታምንበት ነገር እርግጠኛ ሁን!

ወላጆችህ ክርስቲያኖች ከሆኑ በፍጥረት የምታምነው እነሱ ስላስተማሩህ ብቻ ሊሆን ይችላል። እያደግህ ስትሄድ ግን አምላክን ‘በማሰብ ችሎታህ ተጠቅመህ’ ማምለክ ትፈልጋለህ። በሌላ አባባል ለምታምንባቸው ነገሮች ጽኑ መሠረት ሊኖርህ ይገባል። (ሮም 12:1) እንግዲያው ‘እኔ በግሬ ፈጣሪ መኖሩን የሚያሳምነኝ ምንድን ነው?’ ብለህ ራስህን ጠይቅ። ይህን ጥያቄ ለመመለስ የ14 ዓመቱ ሳም የሰውን አካል በምሳሌነት ይጠቅሳል። እንዲህ ብሏል፦ “እያንዳንዱ ነገር እጅግ የረቀቀና ውስብስብ ነው። እንዲሁም ሁሉም የአካል ክፍሎች ግሩም በሆነ ሁኔታ ተቀናጅተው ይሠራሉ። የሰው አካል የተገኘው በዝግመተ ለውጥ ሊሆን አይችልም!” ሆሊ የተባለችው የ16 ዓመት ወጣትም በዚህ ትስማማለች። እን

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ከክፍሌ ልጅ ጋር ስለ መጽሐፍ ቅዱስ ውይይት ለመጀመር እንዲህ ማለት አችላለሁ፦

✎ .....

.....

በፈጣሪ የማምነው ለምን እንደሆነ ብጠየቅ እንዲህ አለለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

ዲህ ትላለች፦ “የስኳር በሽታ አንዳለብኝ ከተነገረኝ ጊዜ ጀምሮ የሰው አካል እን ዴት አንደሚሠራ ብዙ ተምሬያለሁ። ለምሳሌ ቆሽት፣ በፈጨጓራና በአንጀት መሃል ተወሽቃ የምትገኝ አንዲት ትንሽ የአካል ክፍል ሆና ሳለ ደምና ሌሎች የአካላችን ክፍሎች በትክክል መሥራታቸውን አንዲቀጥሉ በማድረግ ረገድ ምን ያህል ትልቅ ድርሻ አንደምታበረክት መመልከቱ በጣም ያስደንቃል።”

አንተ በግልህ ፈጣሪ መኖሩን አንድታምን የሚያደርጉህን ሦስት ምክንያቶች ከዚህ በታች ጻፍ።

1. .....

2. .....

3. .....

በአምላክና በፍጥረት የምታምን በመሆንህ የምትሸማቀቅበት ወይም የምታ ፍርበት ምንም ምክንያት የለም። ማስረጃዎቹን ሁሉ ስንመረምር ድንቅ የማሰብ ችሎታ ያለው ንድፍ አውጪ አንደሠራን ማመን ፍጹም ምክንያታዊ ሆኖ አናገ ኘዋለን።

አንዲያውም ያላንዳች አሳማኝ ማስረጃ በጭፍን አንድናምን የሚጠይቅብን የዝግመተ ለውጥ ጽንሰ ሐሳብ አንጂ በፈጣሪ ማመን አይደለም፤ በዝግመተ ለውጥ ማመን ተአምር ሠሪ ሳይኖር በተፈጸመ ተአምር የማመን ያህል ነው! በማ ሰብ ችሎታህ ተጠቅመህ ጉዳዩን በጥንቃቄ ካጤንከው ስለ አምላክ ለመናገር የበ ለጠ ድፍረት ይኖርሃል።

በሚቀጥለው ምዕራፍ በአንተ ዕድሜ ያሉ ወጣቶች ሲጠመቁ ትመለከት ይሆናል። አንተስ ለመጠመቅ ዝግጁ ነህ?

ምን ይመስልሃል?

- **ስለምታምንባቸው ነገሮች ለሌሎች መናገር አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?**
- **በትምህርት ቤት ውስጥ በፍጥረት አንደምታምን ለመናገር ቀላል የሚሆኑልህ የትኞቹ ዘዴዎች ናቸው?**
- **ሁሉን ነገር ለፈጠረው አምላክ አመስጋኝ መሆንህን አንዴት መግለጽ ትችላለህ?—የሐዋርያት ሥራ 17:26, 27**

37

መጠመቅ ይኖርብኝ ይሆን?

የሚከተሉት ዓረፍተ ነገሮች እውነት ናቸው ወይስ ሐሰት?

ጥምቀት ክርስቲያኖች ሊያሟሉት የሚገባ ብቃት ነው።
- ☐ እውነት
- ☐ ሐሰት

የጥምቀት ዋነኛ ዓላማ ኃጢአት እንዳትሠራ ጥበቃ ማድረግ ነው።
- ☐ እውነት
- ☐ ሐሰት

ጥምቀት መዳን እንድታገኝ መንገድ ይከፍትልሃል።
- ☐ እውነት
- ☐ ሐሰት

ካልተጠመቅህ ለምትፈጽማቸው ድርጊቶች በአምላክ ፊት ተጠያቂ አትሆንም።
- ☐ እውነት
- ☐ ሐሰት

ጓደኞችህ ከተጠመቁ አንተም ለመጠመቅ ዝግጁ ነህ ማለት ነው።
- ☐ እውነት
- ☐ ሐሰት

አምላክ ያወጣቸውን መመሪያዎች የምትከተል ከሆነ፣ ከአምላክ ጋር ወዳጅ ነት ከመሠረትክ አንዲሁም ስለ እምነትህ ለሌሎች የምትናገር ከሆነ ስለ መጠመቅ ማሰብህ የተገባ ነው። ይሁንና ይህን አርምጃ ለመውሰድ ዝግጁ መሆንህን እን ዴት አርግጠኛ መሆን ትችላለህ? ለዚህ ጥያቄ መልስ ለማግኘት እውነት ወይም ሐሰት ብለህ አንድትመልስ ከላይ የቀረቡ ትን ጥያቄዎች አስቲ እንመርምር።

ይህን ታውቅ ነበር

ጥምቀት፣ ለመዳን ብቁ መሆ ንህን የሚያሳየው “ምል ክት” ዋነኛ ገጽታ ነው። —ሕዝቅኤል 9:4-6



“ሰውነታችሁን ሕያው፣ ቅዱስና በአምላክ ዘንድ ተቀባይነት ያለው መሥዋዕት አድርጋችሁ [አቅርቡ]፤ . . . ይህም የማሰብ ችሎታችሁን ተጠቅማችሁ የምታቀርቡት ቅዱስ አገልግሎት ነው።”—ሮም 12:1

• • • • • • • • •

● ***ጥምቀት ክርስቲያኖች ሊያሟሉት የሚገባ ብቃት ነው።***

አውነት። ኢየሱስ ደቀ መዛሙርቱ እንዲጠመቁ አዟል። (ማቴዎስ 28: 19, 20) ኢየሱስ ራሱ ተጠምቋል። ኣነተም የክርስቶስ ተከታይ ለመሆን መጠመቅ ይኖርብሃል፤ እርግጥ ይህን ውሳኔ ለማድረግ ብስለቱም ሆነ ልባዊ ፍላጎቱ ሊኖርህ ይገባል።

● ***የጥምቀት ዋነኛ ዓላማ ኃጢአት እንዳትሠራ ጥበቃ ማድረግ ነው።***

ሐሰት። ጥምቀት ራስህን ለይሖዋ መወሰንህን በሕዝብ ፊት የምታሳይበት እርምጃ ነው። ራስን መወሰን፣ ግዴታ ውስጥ ስለገባህ ብቻ ልብህ የሚፈል ጋቸውን ነገሮች ከማድረግ እንድትቆጠብ የሚያግድ ከአምላክ ጋር የሚደረግ ውል አይደለም። ከዚህ በተቃራኒ ራስህን ለይሖዋ የምትወስነው እሱ ባወጣ ቸው መሥፈርቶች መሠረት ለመኖር ስለምትፈልግ ነው።

● ***ጥምቀት መዳን እንድታገኝ መንገድ ይከፍትልሃል።***

አውነት። ጥምቀት መዳን ለማ ግኘት የሚያስችል ወሳኝ እርምጃ መሆኑን መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። (1 ጴጥሮስ 3:21) መጠመቅ ሲባል ግን አደጋ ቢደርስብህ ሊረዳህ የሚችል የመድኃ ዋስትና መግዛት ማለት አይደ ለም። የምትጠመቀው ይሖዋን ስለምት ወደውና በሙሉ ልብህ ለዘላለም ልታገ ለግለው ስለምትፈልግ ነው። —ማርቆስ 12:29, 30

ጠቃሚ ምክር

መንፈሳዊ እድገት እንድታደርግ ሊረዳህ የሚችል ሰው በጉባኤ ውስጥ ለማግኘት ጥረት አድርግ፤ ወላጆችህ እንዲህ ዓይነት ሰው ሊጠቁሙህ ይችላሉ።—የሐዋርያት ሥራ 16:1-3

> **እንደተጠመቅሁ ማሰቤ ጥበብ የሚንጸባረቅባቸው ውሳኔዎችን እንዳደርግና መጥፎ ውጤት የሚያስከትሉ ጎጂናዎችን ከመከተል እንድቆጠብ ረድቶኛል።** —ሆሊ

● **ካልተጠመቅህ ለምትፈጽማቸው ድርጊቶች በአምላክ ፊት ተጠያቂ አትሆንም።**

ሐሰት። ያዕቆብ 4:17 እንደሚገልጸው አንድ ሰው ተጠመቀም አልተጠመቀ “ትክክል የሆነውን ነገር እንዴት ማድረግ እንዳለበት ቢያውቅና ሳያደርገው ቢቀር ኃጢአት ይሆንበታል።” ስለዚህ ትክክል የሆነውን ነገር የምታውቅና በሕይወትህ ውስጥ የታሰበበት ውሳኔ ለማድረግ ብስለቱ ካለህ ጥምቀትን በተመለከተ ከወላጆችህ ወይም ከአንድ የጎለመሰ ክርስቲያን ጋር መወያየት ያስፈልግሃል። እንዲህ ማድረግህ ለመጠመቅ ምን አርምጃ መውሰድ እንዳለብህ ለማወቅ ይረዳሃል።

● **ጓደኞችህ ከተጠመቁ አንተም ለመጠመቅ ዝግጁ ነህ ማለት ነው።**

ሐሰት። ለመጠመቅ የምትወስነው በራስህ ፍላጎት ተነሳስተህ ሊሆን ይገባል። (መዝሙር 110:3) መጠመቅ የሚገባህ ከይሖዋ ምሥክሮች አንዱ ለመሆን የሚያስፈልገውን ብቃት በሚገባ ከተገነዘብክና ይህን ኃላፊነት

(ወደ ገጽ 310 ዞሯል)

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

ለጥምቀት መብቃት እንድችል የሚከተሉትን የመጽሐፍ ቅዱስ ትምህርቶች በሚገባ ለመረዳት ጥረት አደርጋለሁ፦

.....

.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....

ከጥምቀት ጋር በተያያዘ ብዙ ጊዜ የሚነሱ ጥያቄዎች

ጥምቀት ምን ያመለክታል? ውኃ ውስጥ መጥለቅህና ከዚያም መውጣትህ ለራስህ ጥቅም ብቻ በማሰብ ትከተል ለነበረው የሕይወት ጎዳና መሞትህንና የይሖዋን ፈቃድ ለማድረግ ሕያው መሆንህን ያመለክታል።

ራስህን ለይሖዋ መወሰን ሲባል ምን ማለት ነው? **ራስህን በመካድ የይሖዋ ጎብረት መሆንህንና የአምላክን ፈቃድ ከማንኛውም ነገር ለማስቀደም ቃል መግባትህን ያመለክታል። (ማቴዎስ 16:24) በመሆኑም ከመጠመቅህ ቀደም ብለህ ራስህን ለይሖዋ መወሰንህን በጸሎት መግለጽህ የተገባ ነው።**

ከመጠመቅህ በፊት ምን ማድረግ ይጠበቅብሃል? **ከአምላክ ቃል ጋር በሚስማማ መንገድ መኖር እንዲሁም ስለ እምነትህ ለሌሎች መናገር ይኖርብሃል። በተጨማሪም በመጸለይና የአምላክን ቃል በማጥናት ከይሖዋ ጋር ወዳጅነት መመሥረት ይኖርብሃል። ይሖዋን ማገልገል ያለብህ ሌሎች ስለገፋፉህ ሳይሆን አንተ ራስህ ስለፈለግህ ሊሆን ይገባል።**

መጠመቅ የሚገባህ በስንት ዓመትህ ነው? **ወሳኙ ጉዳይ ዕድሜ አይደለም። ያም ሆኖ ራስህን መወሰንህ ምን ትርጉም እንዳለው ለመረዳት የሚያስችልህ ዕድሜና ብስለት ሊኖርህ ይገባል።**



አንተ ለመጠመቅ ብትፈልግም ወላጆችህ ልትቆይ እንደሚገባ የሚሰማቸው ቢሆንስ? እንዲህ የሚሉህ ክርስቲያን መሆን ሲባል ምን ማለት እንደሆነ የበለጠ ተሞክሮ እንድታገኝ ስለፈለጉ ሊሆን ይችላል። ምክራቸውን ስማ፤ እንዲሁም ይህን አጋጣሚ ከይሖዋ ጋር ያለህን ወዳጅነት ለማጠናከር ተጠቀምበት።—1 ሳሙኤል 2:26

ለመጠመቅ እያሰብክ ነው?

ለጥምቀት የሚያበቃ እድገት እያደረግህ መሆንህን ለማወቅ ከታች በቀረቡት ጥያቄዎች በመጠቀም ራስህን ገምግም። መልስህን ከመጻፍህ በፊት ጥቅሶቹን ከመጽሐፍ ቅዱስ አውጥተህ አንብብ።

ይሖዋ መታመኛህ መሆኑን አሁን እያሳየህ ያለኸው በየትኞቹ መንገዶች ነው?—መዝሙር 71:5

✎.....

.....

ትክክልና ስህተት የሆነውን ነገር ለመለየት የማስተዋል ችሎታህን እንዳሠለጠንከው በሕይወትህ ውስጥ ያሳየኸው እንዴት ነው?
—ዕብራውያን 5:14

.....

.....

ምን ያህል አዘውትረህ ትጸልያለህ?.....

ስለ አንድ ጉዳይ ስትጸልይ ሐሳብህን በግልጽ ትናገራለህ ወይስ እንዲያው በደፈናው ታስቀምጠዋለህ? ጸሎትህ ለይሖዋ ስላለህ ፍቅር ምን ያሳያል?
—መዝሙር 17:6

.....

.....

ከጸሎት ጋር በተያያዘ ልታወጣው የምትፈልገውን ማንኛውንም ግብ ከዚህ በታች ጻፍ።

.....

.....

መጽሐፍ ቅዱስን ምን ያህል አዘውትረህ ታጠናለህ?
—ኢያሱ 1:8

.....

በግል ጥናትህ ወቅት የትኞቹን ነገሮች ታጠናለህ?

.....

.....

ከግል ጥናት ጋር በተያያዘ ልታወጣው የምትፈልገውን ማንኛውንም ግብ ከዚህ በታች ጻፍ።

.....

ትርጉም ያለው አገልግሎት እያከናወንክ ነው? (ለምሳሌ፦ መሠረታዊ የሆኑ የመጽሐፍ ቅዱስ ትምህርቶችን ለሰዎች ማብራራት ትችላለህ? ፍላጎት ያላቸውን ሰዎች ተመልሰህ ትጠይቃለህ? የቤት የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ለማግኘት ጥረት ታደርጋለህ?) ❑ አዎ ❑ አይ

ወላጆችህ በአገልግሎት ባይካፈሉም እንኳ አንተ እንዲህ ታደርጋለህ? —የሐዋርያት ሥራ 5:42 ❑ አዎ ❑ አይ

ከአገልግሎትህ ጋር በተያያዘ ልታወጣው የምትፈልገውን ማንኛውንም ግብ ከዚህ በታች ጻፍ።—2 ጢሞቴዎስ 2:15

.....

.....

በክርስቲያናዊ ስብሰባዎች ላይ አዘውትረህ ትገኛለህ? ወይስ አልፎ አልፎ የመቅረት ልማድ አለህ?—ዕብራውያን 10:25

.....

በስብሰባዎች ላይ በየትኞቹ መንገዶች ተሳትፎ ታደርጋለህ?

.....

ወላጆችህ ስብሰባ መሄድ ባይችሉም እንኳ (የሚፈቅዱልህ ከሆነ) አንተ ትሄዳለህ? ❑ አዎ ❑ አይ

የአምላክን ፈቃድ ማድረግ እንደሚያስደስትህ ከልብህ መናገር ትችላለህ? —መዝሙር 40:8 ❑ አዎ ❑ አይ

የእኩዮችህን ተጽዕኖ የተቃቋምክባቸውን አንዳንድ አጋጣሚዎች መጥቀስ ትችላለህ?—ሮም 12:2

.....

ለይሖዋ ያለህ ፍቅር ጠንካራ ሆኖ እንዲቀጥል ምን ለማድረግ አስበሃል? —ይሁዳ 20, 21

.....

ወላጆችህና ጓደኞችህ ይሖዋን ማገልገላቸውን ቢያቆሙም እንኳ አንተ ታገለግለዋለህ?—ማቴዎስ 10:36, 37 ❑ አዎ ❑ አይ



ልክ አንደ ጋብቻ ጥምቀትም ሕይወትህን የሚለውጥ አርምኛ በመሆኑ አቅልለህ ልትመለከተው አይገባም

(ከገጽ 306 የዞረ)

ለመሸከም ዝግጁ መሆንህን አርግጠኛ ከሆንክ ብቻ ነው። —መክብብ 5:4, 5

ሕይወትህን የሚለውጥ አርምኛ

ጥምቀት ሕይወትህን የሚለውጥ አርምኛ ሲሆን ብዙ በረከቶችንም ያመጣልሃል። በሌላ በኩል ደግሞ ጥምቀት ከባድ ኃላፊነት ያስከትላል፤ ለይሖዋ ራስህን ስትወስን ከገባኸው ቃል ጋር ተስማምተህ መኖር ይጠበቅብሃል።

ራስህን ለመወሰን ዝግጁ ነህ? ከሆነ ደስ ሊልህ ይገባል። ከሁሉ የላቀ መብት ይጠብቅሃል፤ ይኸውም ይሖዋን በሙሉ ልብህ ለማገልገልና ራስህን የወሰንከው ከልብህ አንደ ሆነ በሚያሳይ መንገድ ሕይወትህን ለመምራት የሚያስችል አጋጣሚ ይከፈት ልሃል። —ማቴዎስ 22:36, 37

በሚቀጥለው ምዕራፍ ***ሕይወትህን በተሻለ መንገድ አንድትጠቀምበት የሚያስችሉህን ግቦች አንዴት ማውጣት አንደምትችል አንመለከታለን።***

ምን ይመስልሃል?

- **ጥምቀት በቁም ነገር ሊታሰብበት የሚገባ አርምኛ ነው የምንለው ለምንድን ነው?**
- **አንድ ወጣት ለጥምቀት ዝግጁ ሳይሆን ይህን አርምኛ አንዲወስድ የሚያነሳሳው ምን ሊሆን ይችላል?**
- **አንድ ወጣት ራሱን ለአምላክ ከመወሰንና ከመጠመቅ ወደኋላ አንዲል ሊያደርጉት የማይገቡት ምክንያቶች የትኞቹ ናቸው?**

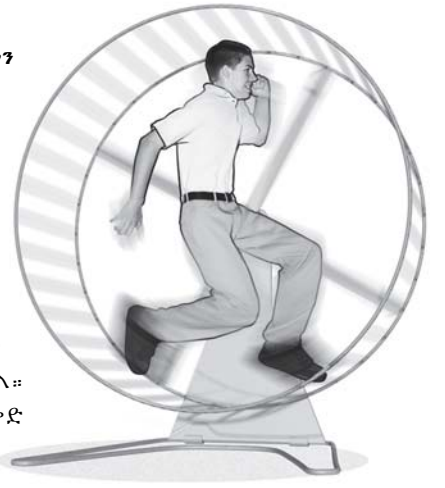
ሕይወቴን እንዴት ብጠቀምበት ይሻላል?



“ከዚህ ቀደም ስለ ወደፊት ሕይወቴ አልጨነቅም ነበር። ትምህርቴን የም ጨርስበት ጊዜ እየተቃረበ ሲመጣ ግን የራሴን ሕይወት መምራት ይኸውም ሥራ መያዝና ወጪዎ ቼን መሸፈን እንደሚኖርብኝ ተገነዘብኩ።”—አሌክስ

ከምትኖርበት አካባቢ በጣም ርቆ ወደ ሚገኝ ቦታ ለመሄድ እቅድ አውጥተሃል እን በል። የተሻለውን አቅጣጫ ለመምረጥ በመጀመሪያ ካርታ ትመለከት ይሆ ናል። ለወደፊት ሕይወትህ እቅድ ስታወጣም ሁኔታው ተመሳሳይ ነው። በአሁኑ ጊዜ በአንድ የይሖዋ ምሥክሮች ቅርንጫፍ ቢሮ ውስጥ የሚያገለግል ማይክል የተባለ ወጣት “በጣም ብዙ አማራጮች አሏችሁ” በማለት ተናግ ሯል። ከእነዚህ ሁሉ አማራጮች ለአንተ የሚሆነውን መምረጥ የምትችለው እንዴት ነው? ማይክል “የምታደርጉትን ምርጫ የሚወስነው ግባችሁ ነው” ብሏል።

ግብን ልትሄድበት ከፈለግከው አንድ ቦታ ጋር ልታመሳስለው ትችላለህ። የምትሄድበትን አቅጣጫ ሳትመርጥ እንዲሁ የምትባዝን ከሆነ የፈለግክበት ቦታ ላይ መድረስ አትችልም። ከዚህ ይልቅ ካርታ በመመልከት የምትከተለውን ጎዳና መምረጥህ በሌላ አባባል እቅድ ማውጣትህ እጅግ የተሻለ ነው። እንዲህ ካደረግህ በምሳሌ 4:26 ላይ ያለውን “የእግርህን ጕዳና አስተካክል” የሚለ ውን ምክር ተከትለሃል ማለት ነው። *የ1980 ትርጉም* ይህንን ሐሳብ “ለምታ ደርገው ነገር ሁሉ ዕቅድ ይኑርህ” በማለት ይገልጸዋል።



ግብ ማውጣት አንድ ቁም ነገር ላይ ሳትደርስ አንዲሁ ጉልበትህን ከማባከን አንድትቆጠብ ይረዳሃል

በመጪዎቹ ዓመታት አምልኮን፣ ሥራን፣ ትዳርን፣ ቤተሰብንና ሌሎች ወሳኝ ጉዳዮችን በተመለከተ አስፈላጊ የሆኑ ብዙ ውሳኔዎችን ታደርጋለህ። ግብ ካለህ ጥበብ የተንጸባረቀበት ምርጫ ማድረግ ቀላል ይሆንልሃል። ሆኖም በሕይወትህ ውስጥ እቅድ ስታወጣ ችላ ማለት የሌለብህ አንድ ነገር አለ።

“ፈጣሪህን አስብ”

እውነተኛ ደስታ ማግኘት ከፈለግህ ጠቢቡ ንጉሥ ሰለሞን “በወጣትነትህ ጊዜ፣ ፈጣሪህን አስብ” በማለት የሰጠውን ምክር መከተል አለብህ። (መክብብ 12:1) በሌላ አባባል በሕይወትህ ውስጥ የምትመርጠው ጎዳና አምላክን ለማስደሰት ያለህን ፍላጎት የሚያንጸባርቅ መሆን አለበት።

ይህን ታውቅ ነበር

የኤሌክትሪክ ኃይል አንድን መሣሪያ እንዲሠራ እንደሚያደርገው ሁሉ መንፈስ ቅዱስም በአምላክ አገልግሎት ብዙ ነገር እንድታከናውን ሊያንቀሳቅስህ ይችላል። —የሐዋርያት ሥራ 1:8

ለዚህ ጉዳይ ቅድሚያ መስጠትህ ይህን ያህል አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው? መጽሐፍ ቅዱስ በራእይ 4:11 ላይ እንዲህ ይላል፦ “ይሖዋ አምላካችን፣ ሁሉንም ነገሮች ስለፈጠርክ እንዲሁም ያሉትም ሆነ የተፈጠሩት በአንተ ፈቃድ ስለሆነ ግርማ፣ ክብርና ኃይል ልትቀበል ይገባሃል።” በሰማይም ሆነ በምድር የሚገኙት ሁሉም ፍጥረታት ፈጣሪያቸውን ለማመስገን የሚያነሳሳ ብዙ ምክን

> **“ወላጆቼን በጣም አደንቃቸዋለሁ። ለአገልግሎት ያላቸው የማይቀዘቅዝ ቅንዓት፣ የኢኮኖሚ ችግሮችን የተቋቋሙበት መንገድ እንዲሁም በሙሉ ጊዜ አገልግሎት እንድካፈል የሰጡኝ ማበረታቻ በጎ ተጽዕኖ አሳድሮብኛል።”—ጃሮድ**

ያት አላቸው። አምላክ “ሕይወትንና አስትንፋስንም ሆነ ማንኛውንም ነገር” ስለሰጠህ አመስጋኝ ነህ? (የሐዋርያት ሥራ 17:25) ይሖዋ አምላክ ለሰጠህ ነገሮች ያለህ አድናቆት አንተም በበኩልህ አንድ ነገር አንድትሰጠው አይገፋፋህም?

የይሖዋ ምሥክር የሆኑ ብዙ ወጣቶች ፈጣሪያቸውን በማሰብ በሙሉ ጊዜ አገልግሎት ለመሳተፍ መርጠዋል። አንተም ልትካፈልባቸው ከምት ችላቸው አስደሳች የአገልግሎት መስኮች መካከል አስቲ አንዳንዶቹን አንመልከት።

አቅኚ መሆን። የዘወትር አቅኚዎች በአገልግሎት ረዘም ያለ ሰዓት ያሳልፋሉ። አቅኚዎች የሚያገኙት ሥልጠና እና በአገልግሎት የሚያካብቱት ተሞክሮ መጽሐፍ ቅዱስን የማስተማር ችሎታቸውን አንዲያዳብሩ ይረዳቸዋል።

ሰባኪዎች ይበልጥ ወደሚያስፈልጉበት ቦታ ሄዶ ማገልገል። አንዳንዶች የመንግሥቱ አዋጅ ነጋሪዎች ይበልጥ ወደሚያስፈልጉበት ቦታ ሄደው እያገለገሉ ነው። ሌሎች ደግሞ አዲስ ቋንቋ በመማር በአቅራቢያቸው ወደሚገኝ በውጭ አገር ቋንቋ የሚመራ ጉባኤ ተዛውረዋል፤ አሊያም ወደ ሌሎች አገሮች ሄደው ማገልገል ችለዋል።*

የሚስዮናዊነት አገልግሎት። ጥሩ ጤንነት አንዲሁም የአካልም ሆነ የመንፈስ ጥንካሬ ያላቸው ብቁ አቅኚዎች

ጠቃሚ ምክር

በሙሉ ጊዜ አገልግሎት ረጅም ዓመት የቆዩ ክርስቲያኖችን አነጋግር። ይህን የአገልግሎት መስክ የመረጡት ለምን እንደሆነና ምን በረከት እንዳገኙ ጠይቃቸው።

* በገጽ 164 ላይ የሚገኘውን ሣጥን ተመልከት።

ግቦቼ

ልትደርስባቸው በምትፈልጋቸው ግቦች ላይ ምልክት አድርግ። ከታች የሰፈሩትን ግቦች ከአንተ ሁኔታ ጋር ለማስማማት ወይም አዳዲስ ግቦችን ለመጻፍ በክፍት ቦታዎቹ ተጠቀም።

ከአገልግሎት ጋር የተያያዙ ግቦች

- ❑ በወር ውስጥ በአገልግሎት የማሳልፈውን ሰዓት ወደ ..... ከፍ ማድረግ
- ❑ በየወሩ ..... ጽሑፎችን ማበርከት
- ❑ ስለ እምነቴ ስናገር በመጽሐፍ ቅዱስ መጠቀም
- ❑ በየወሩ ..... ያህል ተመላልሶ መጠየቅ ማድረግ
- ❑ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ማስጀመር

ሌሎች ግቦች፦ .....

.....

ከጥናት ጋር የተያያዙ ግቦች

- ❑ በየቀኑ ከመጽሐፍ ቅዱስ ላይ ..... ገጾች ማንበብ
- ❑ በየሳምንቱ ለሚደረጉት ስብሰባዎች መዘጋጀት
- ❑ በሚከተሉት መጽሐፍ ቅዱሳዊ ርዕሶች ላይ ምርምር ማድረግ

.....

.....

ከጉባኤ ጋር የተያያዙ ግቦች

- ❑ በአያንዳንዱ ስብሰባ ላይ ቢያንስ አንድ ጊዜ ሐሳብ መስጠት
- ❑ ይበልጥ ላውቀው ከምፈልገው አንድ ትልቅ ሰው ጋር ጨዋታ መጀመር
- ❑ በዕድሜ የገፉ ወይም የታመሙ የጉባኤ አባላትን መጠየቅ

ሌሎች ግቦች፦ .....

የዛሬው ቀን .....

ከስድስት ወር በኋላ እነዚህን ግቦች መለስ ብለህ በመመልከት ምን ያህል እንደተሳካልህ ገምግም። እንዳስፈላጊነቱ ማስተካከያ አድርግባቸው አሊያም ተጨማሪ ግቦች አውጣ።

‘“የሰማያትን መስኮቶች ከፍቼ ማስቀመጫ አስክታጡ ድረስ የተትረፈረፈ በረከት ባላፈስላችሁ፣ አስቲ በዚህ ፈትኑኝ” ይላል የሠራዊት ጌታ ይሖዋ።’
—ሚልክያስ 3:10 *NW*

• • • • • • •

በባዕድ አገር ለማገልገል ሥልጠና ይሰጣቸዋል። የሚስዮናዊነት ሕይወት አስደሳችና የሚያረካ ነው።

የቤቴል አገልግሎት። የቤቴል ቤተሰብ አባላት በይሖዋ ምሥክሮች ቅርንጫፍ ቢሮዎች ውስጥ የሚያገለግሉ ሲሆን በአንዳንድ አገሮች መጽሐፍ ቅዱሳዊ ጽሑፎችን በማዘጋጀቱ፣ በማተሙና ወደ ተለያዩ አካባቢዎች በመላኩ ሥራ ይካፈላሉ።

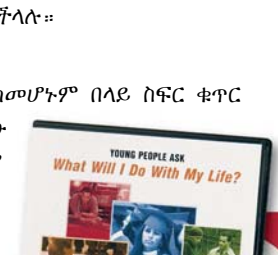
ዓለም አቀፍ አገልግሎት። ዓለም አቀፍ አገልጋዮች የመንግሥት አዳራሾችን፣ ትላልቅ የመሰብሰቢያ አዳራሾችንና ቅርንጫፍ ቢሮዎችን በመገንባቱ ሥራ አገዛ ለማድረግ ወደ ሌሎች አገሮች ይሄዳሉ።

የአገልጋዮች ማሠልጠኛ ትምህርት ቤት። በዚህ ትምህርት ቤት ለመካፈል ብቃቱን ያሟሉ ያላገቡ ሽማግሌዎችና የጉባኤ አገልጋዮች ድርጅታዊ አሠራርንና በሕዝብ ፊት ንግግር ማቅረብን አስመልክቶ ሥልጠና ይሰጣቸዋል። አንዳንዶቹ በሌላ አገር አንዲያገለግሉ ሊመደቡ ይችላሉ።

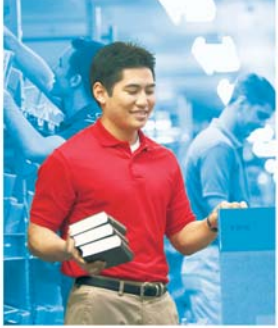
አቅድ ማውጣት

የሙሉ ጊዜ አገልግሎት ከሁሉ የላቀ ግብ ከመሆኑም በላይ ስፍር ቁጥር የሌለው በረከት ያስገኛል። ሆኖም አቅድ ማውጣት አለብህ። ለምሳሌ ‘ራሴን ለማስተዳደር የሚያስችለኝ ምን ችሎታና ሙያ አለኝ?’ በማለት ራስህን ጠይቅ።

ኬሊ አቅኚ የመሆን ግብ ስለነበራት ሥራን



ተጨማሪ ሐሳብ ለማግኘት “የወጣቶች ጥያቄ—ሕይወቴን እንዴት ብጠቀምበት ይሻላል?” የተባለውን ዲቪዲ ተመልከት። ይህ ፊልም ከ30 በሚበልጡ ቋንቋዎች ይገኛል (በአማርኛ ግን አይገኝም)


በተመለከተ ምን እንደምታደርግ አቅድ አወጣች። “በሙሉ ጊዜ አገልግሎት እን ድካፈል የሚያስችለኝን የሥራ ዓይነት መምረጥ ነበረብኝ” ብላለች።

ኬሊ ሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት እያለች በአንድ ሙያ ሠለጠነች። ይህም ዋነኛ ግቧ ላይ እንድትደርስ ረድቷታል። እንዲህ ትላለች፦ “እኔ የምፈል ገው የሙሉ ጊዜ አገልጋይ መሆን ነው፤ የተቀሩት ነገሮች ሁሉ በሁለተኛ ደረጃ የሚቀመጡ ናቸው።” ኬሊ ባደረገችው ምርጫ ደስተኛ ናት። “ከዚህ የተሻለ ውሳኔ ላደርግ እንደማልችል ይሰማኛል” በማለት ትናገራለች።

ምክር ጠይቅ

በማታውቀው አካባቢ እየተጓዝክ ከሆነ አንድ ቦታ ላይ ስትደርስ አቅጣጫ መጠየቅህ አይቀርም። ስለ ወደፊት ሕይወትህ አቅድ በምታወጣበት ጊዜም የሌ ሎችን ምክር መጠየቅ ትችላለህ። ምሳሌ 20:18 “ምክር ጠይቀህ ዕቅድ አውጣ” ይላል።

ወላጆችህ ጠቃሚ ምክር ሊሰጡህ እንደሚችሉ የታወቀ ነው። በተጨማ

ላደርጋቸው ያሰብኳቸው ነገሮች

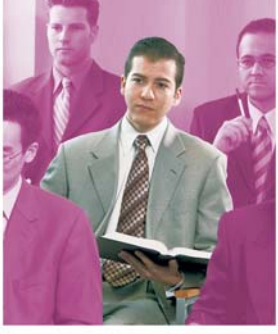
በአገልግሎት ይበልጥ ደስተኛ ለመሆን እንዲረዳኝ ላናግረው የምችለው ሰው

✎.....

ከዚህ ርዕሰ ጉዳይ ጋር በተያያዘ ወላጆቼን ልጠይቃቸው የምፈልገው ነገር

.....

.....


ሪም የአምላክን ምክር በሕይወታቸው ተግባራዊ በማድረግ ጥበበኞች መሆና ቸውን ያሰዩ የነለመሱ ክርስቲያኖችን ምክር መጠየቅ ትችላለህ። በ20ዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኘውና የቤቴል ቤተሰብ አባል የሆነው ሮቤርቶ “በጉባኤያ ችሁ ውስጥ ወይም በአቅራቢያችሁ የሚገኙ ጥሩ ምሳሌ ሊሆኑ የሚችሉ አዋቂ ዎችን ምክር መጠየቅ ትችላላችሁ” በማለት ይናገራል።

ከማንም በበለጠ ደግሞ ይሖዋ አምላክ፣ በሕይወትህ ውስጥ ከሁሉ የላቀ ደስታ የሚያስገኝልህን ምርጫ አንድታደርግ ሊረዳህ ይፈልጋል። ስለዚህ የወ ደፊት ሕይወትህን በተመለከተ ‘የእሱ ፈቃድ ምን እንደሆነ ለማስተዋል’ እን ዲረዳህ ጠይቀው። (ኤፌሶን 5:17) በሁሉም የሕይወትህ ዘርፍ በምሳሌ 3:5, 6 (NW) ላይ የሚገኘውን ምክር ተግባራዊ አድርግ፦ “በሙሉ ልብህ በይሖዋ ታመን፣ በገዛ ራስህ ማስተዋል አትመካ። በመንገድህ ሁሉ እሱን ግምት ውስጥ አስገባ፣ እሱም ጎዳናህን ቀና ያደርገዋል።”

ምን ይመስልሃል?

- **ምን ችሎታና ሙያ አለህ?**
- **ችሎታህን ይሖዋን ለማወደስ ልትጠቀምበት የምትችለው በየትኞቹ መንገዶች ነው?**
- **በዚህ ምዕራፍ ላይ ከተጠቀሱት የሙሉ ጊዜ አገልግሎት ዘርፎች ውስጥ አንተን ይበልጥ የሚማርክህ የትኛው ነው?**



የግል ማስታወሻ

መንፈሳዊ ግቦችህ ላይ እንዳትደርስ የትኞቹ ነገሮች እንቅፋት ሊሆኑብህ ይችላሉ?



አነዚህን እንቅፋቶች ለማስወገድ ምን አርምጃዎች መውሰድ ትችላለህ?



የመልመጃ ሣጥኖች

ማውጫ

ርዕስ — ገጽ

ጥሩ ባል ይሆነኛል? 39

ጥሩ ሚስት ትሆነኛለች? 40

በእርግጥ ከዚያ በኋላ ምን ይሆናል? 49

የእኩዮችን ተጽዕኖ መቋቋም 132-133

ወርኃዊ በጀት 163

ውጭ አገር መሄድ ይኖርብኛል? 164

ወላጆችህን አነጋግራቸው! 189

ቁጣህን ተቆጣጠር 221

ለመጠመቅ እያሰብክ ነው? 308-309

ግቦቼ 314

ተጨማሪ መረጃ ከኢንተርኔት ላይ ማግኘት ትፈልጋለህ? www.jw.org የሚለውን ድረ ገጽ እንድትጎበኝ እንጋብዝሃለን።

ተጨማሪ ማብራሪያ ማግኘት ይፈልጋሉ?

www.jw.org በተባለው ድረ ገጽ አማካኝነት ከይሖዋ ምሥክሮች ጋር መገናኘት ይችላሉ።

Reset Book