መግቢያ:-

➠ይህን ጽሁፍ ለማዘጋጀት ያነሳሳን በጣም ብዙ ጊዜ ስለተጠየቅንና የብዙ ወጣቶች ችግር ስለሆነ የቻልነውን ያክል ሞክረናል።የጽሑፍ አላማ Masturbation ምን ያህል መንፈሳዊ ጉዳት ያስከትላል ለሚለው ጥያቄ በቂ ግንዛቤ ማስጨበጥ ነው!!

ግብረ አውናን (Masturbation) ማለት ምን ማለት ነው?

✍"*ግብረ አውናን*" ማለት ብልትን በመነካካት ራስን በራስ "ማርካት" ማለት ነው:: ይኸውም በተለያየ መንገድ የሚደረግ ነው። "ግብረ አውናን" ብለን መናገራችን መዝመሪያ ያስተዋወቀው አውናን ከመኾኑ አንጻር ነው። በብዙ ሰዎች አጠራር ግን "*መሰንጋት፣ ሴጋ፤ ክዕወተ ዘርዐ (ዘርን ማፍሰስ)-*በባሕር ማዶ ቋንቋ "*Masturbation*" የሚባለው ነው።

✍የአውናንን ታሪክ የምናገኘው *በዘፍጥረት ፴፰* ላይ ሲኾን "የያዕቆብ ልጅ ይሁዳ አንዲት ከንዓናዊት ሴትን ወድዶ አገባ። ይኽ ግን በእግዚአብሔር ዘንድ አስጸያፊ ነበር። እስራኤላዊ ከእስራኤል ውጪ እንዲያገባ አይፈቀድምና። ይሁዳ እንዲኽ በማድረጉ ግን መቅሰፍቱ በልጆቹ ላይ ተንጸባረቀ። የይሁዳ የበኵር ልጅ ማለትም ዔር በእግዚአብሔር ፊት ክፉ ነበረ ፤ እግዚአብሔርም ቀሠፈው። ዔር ሲሞት ልጅ ሳይወልድ ነበር። በመኾኑም ይሁዳ ለዔር ዘር እንዲተካ አውናን ትዕማርን እንዲያገባት አሰበ። አውናን ግን ዘሩ ለርሱ እንደማይኾን በርሱ እንደማይጠራ ዐወቀ። እንዲኽ በማሰብም ዘሩ በሞተው ወንድሙ ስም እንዳይቀጥል ከትዕማር ጋር በግብር ሲገናኝ ዘሩን በምድር ያፈስሰው ነበር። ከስግብግብነቱ የተነሣ የወንድሙ ዋርሳ ላለመኾን እምቢ አለ። እግዚአብሔርም ይኽን ክፉ ሥራውን አይቶ ቀሠፈው። ግብረ አውናን የሚባለው ይኸው ነው።

____ግብረ አውናን ንጽሕናን አለ መጠበቅ ነው። የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማድረግ በራሱ ኃጢአት ባይኾንም ቅዱስ የሚኾነው ግን በአንድ ባልና ሚስት መካከል ሲደረግ ብቻ ነው። ስለዚኽ ከዚኽ ውጪ የሚደረግ ማንኛውም ዓይነት ግብረ ሥጋ በእግዚአብሔር የተሰጠውን ስጦታ ላልተፈለገ ዓላማ ማዋል ነው። ግብረ አውናንም ሚስት ወይም ባል በሌለበት ኹናቴ የሚደረግ ስለኾነ የአምላክን ስጦታ ማቃለል ነው።

____

«ግብረ አውናን»ን በተመለከተ አሳሳች ሐሳቦች!

✍ግብረ አውናንን በተመለከተ ከተለያየ አቅጣጫ የሚሰነዘሩ ሐሳቦች አሉ:: ከነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ ምንም እንኳን በቀጥታ ድርጊቱን ለማበረታታት የተነገሩ ባይመስሉም ብዙዎችን ከዚህ ክፉ ልማድ እንዳይወጡ ለማሰር ኃይል ያላቸው ናቸው::
ከእነዚህም ሐሳቦች መካከል ጥቂቶቹ ከዚህ እንመልከት:-
ሀ) ብዙ ሰዎች «አውናን የተቀሰፈው ዘሩን በማፍሰሱ ሳይሆን ለወንድሙ ዘር ማቆምን ስላልወደደ በምቀኝነቱ ነው» በማለት መሠረት የሌለው ሐሳብ ይሰነዝራሉ:: በእርግጥ እውናን ለወንድሙ ዘር ላለማቆም ማሰቡ ምቀኛ ያሰኘዋል:: ያስቀሠፈው ዋና ምክንያት
"ምቀኝነቱ ነው ማለት ግን ስሕተት ነው:: ምቀኝነት ሊያስቀሥፍ የሚችል ኃጢአት ቢሆንም እውናን የተቀፈው ግን «ዘሩን በማፍሰሱ እንጂ በምቀኝነቱ አይደለም።

ሰው የራሱን የግል አስተያየት ወደ ጎን አድርጎ እግዚአብሔር በመጽሐፍ ቅዱስ ለሕዝቡ የሚናገረውን ማድመጥ ከፈለገ አውናን የተቀሠፈበትን ዋና ምክንያት መጽሐፍ ቅዱስ ይናገራል። ምቀኝነትና ዘርን ማፍሰስ በጣም ይለያያሉ:: ምቀኝነት የልቡና ሐሳብ ነው:: ዘርን ማፍሰስ ግን በግልጽ የሚታይ ተግባር ነው። መጽሐፍ ቅዱስ ደግሞ አውናን የተቀሠፈበትን ምክንያት ሲገልጽ «ሥራውም በእግዚአብሔር ዘንድ ክፉ ሆነበት» ይላል እንጂ «ምቀኝነቱ» አይልም።ታዲያ የአውናን ክፉ ሥራው ምን ነበር ዘሩን በምድር ላይ ማፍሰሱ አልነበረምን? ምቀኝነት በሥራ የሚገለጥ የልቡና ክፋት እንጂ በራሱ «ሥራ» አይባልምና።
✍ከላይ እንደተብራራው አውናን የተቀሠፈው ዘሩን በማፍሰሱ ሳይሆን በምቀኝነት ብቻ እንደሆነ አድርጎ መናገር መሠረት የሌለው የሰይጣን ትርጓሜ ከመሆኑም ባሻገር «ዘርን ማፍሰስ» አያስቀጣም ወይም ሊያስቀሥፍ አይችልም እያሉ እንደማወጅ ነው። እንዲህ ማለት ደግሞ የእግዚአብሔርን ፍርድ ፈርቶ ከክፉ ሥራው ሊመለስ ያለውን ወጣት ለምን ትመለሳለህ ግፋበት እንጂ እያሉ እንደመምከር ይቆጠራል። ክፉን ነገር እንደማያስቀጣ አድርጎ መተርጎም ተሳስቶ ማሳሳት ነውና ሊታረም ይገባል። በዚህ የተሳሳተ ሐሳብ ተወግተው ክፉውን ልማድ እንደ በጉ ይዘው የሚማቅቁትን ወጣቶች ቤት ይቁጠራቸው::
ለ) በመሰንጋት ራስን በራስ ለማርካት የመሞከር ተግባር በብዛት ወጣቶች ዘንድ የተለመደ ሆኗል። ይህ ድርጊት ቦታና ዕድሜ አይለይም። በአጠቃላይ ሲታይ ወንዶች ከሴቶች ቀደም ባለ ዕድሜ ቢጀምሩም ሴቶችም ከዚህ ተግባር ውጭ አይደለም። ጥናቱ በኛ ሀገር አይካሄድ እንጂ. አንድ በአሜሪካን ሀገር የተደረገ ጥናታዊ ጽሑፍ እንደሚያመለክተው ከሆነ ከአጠቃላይ ወጣት ልጃገረዶች ሁለት ሦስተኛው እጅ ከአጠቃላይ የወጣት ወንዶች ደግሞ ዘጠና አምስት በመቶ የሚሆኑ ወጣቶች የተለያየ ርዝማኔ ላላቸው ጊዜያት "ከማስተርቤሽን" ልማድ ይያዛሉ። ይህ አኃዝ ለወንዶች ሙሉ በሙሉ እንደማለት ነው። ከሁሉ የሚያስደንቀው በሰባዎቹ ውስጥ ከሚገኙ አሮጊቶች ሠላሳ ሦስት እጅ ከሽማግሌዎች ደግሞ አርባ ሦስት እጅ አሁንም በዚሁ የመሰንጋት "ራስን በራስ የማርካት" ተግባር ውስጥ መገኘታቸው ነው። (ኢንካርታ ብርታኒካ ኢንሳይክሎፒዲያ 2004) በኛም ሀገር ቁጥሩ ይህን ያህል አይጋነን እንጂ ብዙ ወጣቶች ከዚህ ክፉ ልማድ መመረዛቸው በተለያየ መንገድ ይሰማል ከዚህ የተነሳ አንዳንድ ሰዎች "ይህ ድርጊት ጤናማነት ስለሚያመለክት የሚያሳስበው በዚህ መንገድ የማይጓዙ ሰዎች ሕይወት ነው" እስከማለት ደርሰዋል።

✍በዓለም ላይ ሴጋን መፈጸም በብዙኃኑ ዘንድ የተለመደ በመሆኑ ብቻ ድርጊቱ እንደ ተገቢና ጤናማ የሰውን ተግባር ሊቆጠር አይችልም:::: ወጣቶች በዚህ ሃሳብ በመሳሳት በድርጊቱ የተለከፉ ከሆነ ለመላቀቅ ከመቆጣጠር ይልቅ "ለካ እኔ ብቻ አይደለሁም!" እያሉ መጽናናት አይገባቸውም!!!

ይህን ተግባር ሞክረውትም የማያውቁ ከሆነ ለመሞከር ከማነሣሣት ይልቅ ጨርሶ የዚህን ክፉ ኃጢአት ጣዕም አለመቅመስ በሕይወታቸው ያለውን ፋይዳ ተረድተው ከመሞከር መታቀብ ይኖርባቸዋል!!!

✍በዓለማችን መፋታት ፣ ዝሙት ፣ መግደል ፣ ውርጃ ፣ ባዕድ አምልኮ ፣ ውሸትና መሥረቅ በብዙ ሰዎች ዘንድ የተለመዱ ናቸው። ታዲያ እነዚህ ተግባራት በብዙኃኑ ዘንድ መተግበራቸው ትክክል ቢሆኑ ነው እንጂ እውነት ትክክል ያሰኛቸዋልን??? ሴጋ መፈጸምም እንዲሁ ነው!!

✍ከላይ በፊደል "ሀ" እንደተጠቀሰው ሐሳብ ሁሉ ሰዎች ለክፉ ስራቸው አጋር እንዲላቸው እያሰቡ እንዲጽናኑ ሰይጣን የዘረጋው የጥፋት ወጥመድ «ብዙዎች የሚፈጽሙት ከሆነ እንዴት ኃጢአት ይሆናል?» የሚል ነው። መጽሐፍ ቅዱስ ግን «ብዙዎች ኃጢአት ሲሠሩ አይተህ ከእነሱ ጋር አትተባበር ይላል።» .ዘፀ 23÷2

ሐ) ብዙ የሕክምና ባለሙያዎችና የሥነ አእምሮ ጠበብቶች «ክዕወተ ዘርዕ» ብዙ ዓይነት ሥነ ልቡናዊና አካላዊ የጤና ችግር እንደሚያስከትል በአንድ ልብ ይስማማሉ። እንዲያውም የብዙዎችን ጓዳ ከሚያንኳኳው ከ "ስንፈተ ወሲብ" ጀምሮ የኩላሊትና የልብ በሽታዎች ድረስ በሴጋ አማካኝነት ሊመጡ እንደሚችሉ በሰፊው ተዘግቧል። ሆኖም ግን የዓለም ጠቢባን ቃላቸው ወጥነት የሚጎድለውና ተለዋዋጭ ነው:: ስለዚህ አንዱ የካበውን ሌላው ሲንደው ይታያል።

✍«የዓለም ጠቢባን ቃላታቸው ወጥነት ይጎድለዋል» ለሚለው ሐሳብ ማስረጃ የሚሆነው ብዙ ምሁራን «ሴጋ» ወይም "ማስተርቤሽን" ለልዩ ልዩ በሽታ ያጋልጣል ሲሉ ሌሎች ደግሞ በጭራሽ አያጋልጥም ማለታቸው ነው። እንዲያውም ከእነዚህ መካከል ጥቂቶቹ «ሴጋ» ወይም «ማስተርቤሽን» ለአንዳንድ በሽታዎች የመጋለጥ ዕድልን ይቀንሳል ሲሉ ይደመጣል። ለምሳሌ፡- በሀገራችን ከሚታተሙት በርካታ የግል ጋዜጦች አንዱ የሆነው ሜዲካል ጋዜጣ በ 1995 በመጨረሻዎቹ ሁለት ወራት ውስጥ ካሳተማቸው ጋዜጦች በአንዱ ላይ ‹ማስተርቤሽን» በካንሠር የመያዝ ዕድልን እንደሚቀንስ ጥናታዊ መረጃዎችንና የባለሙያዎችን አስተያየት ጠቅሶ አስፍራል።
እንደ የሕክምና ባለሙያዎች ሁሉ የሥነ አእምሮ ጠበብቶችም «አንድ ሰው ሴጋ በመፈጸሙ ምክንያት ጉዳት ሊያገኘው የሚችለው የአእምሮና የስሜት መረበሽን የሚያስከትል የበደለኝነት ስሜት የሚሰማው ከሆነ ብቻ ነው» በማለት ይናገራሉ። ይሁን እንጂ ሐኪሞችና የሥነ አእምሮ ጠበብቶች እንደ ሌላው ሰው ሁሉ ለስሕተት የተጋለጡ ፣ ደካማ ፍጡራንና ፍጽምና የሌላቸው በመሆናቸው አመለካከታቸው በየጊዜው ይለዋወጣል። ማን ያውቃል? ዛሬ ጉዳት አያስከትልም ያሉትን ድርጊት ነገ አንድ ያልደረሱበትን ዕውቀት ሲያገኙ ጉዳት የሞላበት ነው ይሉት ይሆናል። ያን ጊዜ የዛሬ ቃላታቸውን ተቀብሎ በክፉ ልማዱ ጸንቶ የተገኘ ወጣት መጨረሻው ምን ይሆን ? በዓለም ጠቢባን ቃል ልቡን ከሚያሳርፍ ይልቅ በእግዚአብሔር ሕግና ሥርዓት ጸንቶ የሚኖር ሰው እንዴት የተመሰገነ ነው?

✍የዚህ መንፈሳዊ ጽሁፍ ዋና ዓላማ ዘርን በገዛ እጅ በማፍሰስ ስሜትን ለማርካት መሞከር ምን ያህል ወይም ምን አይነት የጤና መታወክ ይፈጥራል? የሚለውን ማብራራት ሳይሆን ምን ያህል መንፈሳዊ ጉዳት ያስከትላል ለሚለው ጥያቄ በቂ ግንዛቤ ማስጨበጥ ነው።

ምንም እንኳን ከዚህ በላይ ምንም አይነት የጤና ጉዳት አያስከትልም ፣ ጉዳት የሚያስከትለው ድርጊቱን የሚፈጽመው ሰው የበደለኝነት ስሜት የሚሰማው ከሆነ ብቻ ነው። በሚል በባለሙያዎች የተሰነዘረው ሐሳብ አስተማማኝነት እንደሌለው ቢገለጽም በዚህ ክፉ ልማድ የተመረዙትንና እየተሳቡ ያሉትን ሰዎች ከድርጊታቸው እንዳይላቀቁ የሚጫወተው ሚና ግን እጅግ የከፋ ነው።ምክንያቱም ይህ ሥራዬ የጤና መታወክ የሚፈጥርብኝ ስጸጸት ብቻ ከሆነ ጉዳት እንዳያስከትልብኝ ራሴን እንደ ጥፋተኛ እየቆጠርኩ መቆርቆር የለብኝም እያሉ እንዲጽናኑ ስለሚያደርጋቸው ነው።

✍በዚህ መልኩ በክፉ ሥራቸው እንዳይጸጸቱና እግዚአብሔር የሚያመጣባቸውን የቅጣት ፍርድ እያሰቡ እንዳይፈሩ በጤና ባለሙያዎች በሥነ አእምሮ ጠበብቶች የተሰጣቸው ምክር ምንም አይነት ፍርሃት እግዚአብሔር በልቡናቸው እንዳይኖር ያደርጋል። ይህ ደግሞ "የጥበብ መጀመሪያ እግዚአብሔርን መፍራት ነውና" በእግዚአብሔር ዘንድ የተጣሉና ረድኤት የሌላቸው እንዲሆኑ ከማድረጉም በላይ ከክፉ ሥራቸው እንዳይመለሱ ያደርጋል። ምክንያቱም ሰው ከክፉ ሥራው የሚመለሰው በዋናነት የክፉ ሥራው የሚያስከትልበትን ፍርድ አስቦ ነውና። ምንም ክፉ ነገር አያገኝኽም እየተባለ በባለ ሙያ የተመከረ ሰው ምን ፈርቶ ከክፉ ሥራው ይመለሳል?

በኃጢአት ተግባር ላይ ያለ ሰው «ምን ይመጣብኝ ይሆን?» እያለ ማሰቡ በውስጡ እግዚአብሔርን መፍራት እንዳለ ያሳያል።
ምንም እንኳን ከኃጢአት መላቀቅ ባይችል ይህ ፍርሃቱ እንደ ጽድቅ ሊቆጠርለት ይችላል። ያላየውን እግዚአብሔርን መፍራት የማመን
ምልክት ነውና። እግዚአብሔር የሚያመጣውን ፍርድ አስቦ መፍራት
ከኃጢአት አንጽቶ እንደ ጻድቅ ሊያስቆጥር መቻሉን መጽሐፈ
መነኮሳት በዚህ መልኩ ገልጾታል። «ፍራህ እምእንታክቲ ምግባራት
አንተ ትትኄዘብ ከመ ባቲ መገሥጽ እስመ ዘከመዝ ግዕዙ ይትበልሃ ከመ ውእቱ የሐውር በአፍኣ እምፍኖታ»፡ «ቅጣትና ተግሣጽ እንደሚያስከትል ከጠረጠረው ሥራ ሁሉ ተጠበቅ እንዲህ ሲፈራ የሚኖረው ሰው ከኃጢአት ውጭ ነው ይባላልና» ማለት ነው:: ማር.ይስ አን 16 ምዕ፡ 1

✍ሰው ሁሉ ከእግዚአብሔር ጋር አንድ መሆን የሚችለው ከነዚህ ከሦስቱ መንገዶች ቢያንስ እንኳን በአንዱ መጓዝ ከቻለ ብቻ ነው::
✍አንደኛው:- ያለ ምንም ምክንያት በራሱ ተነሣሥቶ እንደ አብርሃም ፈጣሪውን ፈልጎ ካመነ::
✍ሁለተኛው:- እንደ ቅዱስ
ጳውሎስ በግርማ እግዚአብሔር ተገሥጾ ከተመለሰ።
✍ ሦስተኛ ደግሞ:- በክፉ ሥራው ምክንያት የሚመጣበትን ቅጣተ አስቦ ከፈራ ነው።
የሐዋ 9፥6 ማር ይስ አን 3 ምዕ1

ለምሳሌ:- እንደ ቅዱስ ወቅሪስ። ቅዱስ ወቅሪስ መልከ መልካም ነበረ። ከዕለታት በአንድ ቀን ከሴት ጋር ተቃጠረ። በዚያችም ሌሊት ራእይ አየ:: ራእዩም «እርሱ ታሥሮ ከብዙ እሥረኞች ጋር በንጉሡ ፊት ቆሞ እሥረኞቹ እያንዳንዳቸው በተራ ሲመረመሩ እርሱ ግን የቀጠርኳት ሴት ባሏ እሣሥሮኝ ይሆን? እያለ ሲጨነቅና ሲፈራ በዚህ
ጊዜ ጠባቂ መልዐኩ ከወዳጆቹ አንዱን መስሎ መጥቶ ይህን ሥራ ሰርተህ እንዳታሲዘኝ ማልልኝና እኔ ልዋስህ እያለ ሲያስምለው» ነበር። ከዚያ በኋላ ሄላኔ የምትባል ደግ ሴት ነበረች ወደ እርሷ ሄዶ ያየውን ራእይ ነገራት:: እርሷም ተርታ ልብስ ለብሰህ አልባሌ መስለህ
ፈጣሪህን አገልግለው ይምርሐል አለችው:: እርሱም እንደነገረችው
አድርጎ ከፈጣሪው ታርቋል። ማር ይስ አን 3 ምዕ 1 እንዲህ ከሆነ
ፍርድን አስቦ መፍራት ጻድቅ ያደርጋል ቢባል ምን ይደንቃል?

ከክፉ ሥራ ለመመለስና ንስሐ ለመግባት ጥርጊያ ጎዳናው
እግዚአብሔርን መፍራት ነው:: እግዚአብሔርን መፍራት ከእግዚአብሔር ዘንድ ምሕረትንና ርኅራኄን እንደሚያስገኝ ከዚህ በታች የተጻፈው ታሪክ ያስረዳል።

✍የእግዚአብሔር ነቢይ ኤልያስ
"በእግዚአብሔር ፊት ክፉን ሥራ ለመሥራት ራሱን ለሸጠ" ለአክዓብ
የሚደርስበትን ቅጣት ሁሉ በነገረው ጊዜ አክናብ "ልብሱን ቀዶ ገላውን ማቅ አለበሰ፥ ጾመም፣ በማቅ ላይም ተኛ ቅስስ ብሎም ሄደ።» ይላል:: በተለይ «ቅስስ ብሎ ሄደ» የሚለው ዐረፍተ ነገር የአክዓብን ፍርሐትና ድንጋጤ ያመለክታል። በዚህ ጊዜ እግዚአብሔር «ኤልያስ ሆይ አክዓብ እንደ

ደነገጠ (እንደፈራ) ተክዞም እንደሄደ አየህን? በፊቴ የተዋረደ ስለሆነ በልጁ ዘመን በቤቱ ላይ ክፉ ነገር አመጣለሁ እንጂ በእርሱ ዘመን ክፉ ነገር አላመጣም:: በማለት በይቅርታ ወደ አክዓብ መመለሱን ተናግሯል። 2ነገ 20፡27

✍ሰው በክፉ ሥራው ምን ይመጣብኝ ይሆን?» እያለ ሲፈራ እግዚአብሐርን መፍራቱ እንጂ ሌላ አይደለም:: ከላይ የተጠቀሰው
የአክዓብ . ታሪክ እግዚአብሔርን መፍራት የሚያስገኘውን ታላቅ ጥቅምና በእግዚአብሔርም ዘንድም ያለውን ተወዳጅነት ያስረዳል።
➠ሰይጣን ደግሞ ሰው እግዚአብሔርን በመፍራቱ ብቻ እንኳን የሚያገኘውን ጥቅም ያውቃልና የዓለምን ምሁራን አስነሥቶ በልዩ ልዩ ጐዳና
ፍርሐተ እግዚአብሔርን ከሰው ልብ የሚያርቅ ንግግር ያናግራቸዋል።
አንድ ጊዜ ፍርሐትና የበደለኝነት ስሜት • ጤናን ሊያቃውስ እንደሚችል ሌላ ጊዜ ደግሞ ፍርሐት በራስ የመተማመን ጉድለትና የብቃት ማነስ ምልክት እንደ ሆነ በማስረዳት ሰዎች በእግዚአብሔር ፊት በፍርሃት እንዳይመላለሱ ለማድረግ ይጥራሉ። እኛ ክርስቲያኖች
ግን ምንም ከበደል መራቅ ባይቻለን ፍርድን አስቦ መፍራታችን ብቻ
እንኳን ዋጋ ያለው መሆኑን እንረዳለን። ሰይጣን በውጫዊ ማንነታችን
ሰልጥኖ ኃጢአት ቢያሠራንም ፍርድን አስበን መፍራታችን በውስጣችን የምንገዛው ለእግዚአብሔር መሆኑን ያመለክታል።
ውጫዊው ኃላፊና ፈራሽ ሲሆን ውስጣዊው ግን ዘለዓለማዊ ነው።
በውጫዊው ሰውነት ከመገዛት በውስጣዊው መገዛት በብዙ ይበልጣል። እንዲሁም በአፍኣዊ ማንነታችን ኃጢአት እየሠራን
ለሰይጣን ከምንገዛው ይልቅ በውስጣችን ለእግዚአብሔር የምንገዛው
አገዛዝ ይበልጣልና መጨረሻችን የእግዚአብሔር መሆን ነው:: ስለዚህ
«ለእግዚአብሔር በፍርሐት እንገዛ› መዝ 2÷11 ብንበድልም ፍርሐትን ከልባችን አናርቃት።

✏️ግብረ አውናን የሚያስከትለው ጉዳት ምንድነው??

✍ግብረ አውናን (ሴጋ) ውጥረትን ለፈጠረ አንድ ችግር የተሳሳተ አማራጭን መጠቀም እንደመሆኑ መጠን በሕይወት ዘመናችን ሁሉ ብርታትና ጥንካሬን የሚጠይቁ መንገዶችን እንድንሸሽ ያለማምዳል:: ይህ ማለት ደግሞ እጅግ ሲበዛ *ሰነፍ* እንድንሆን ያደርጋል ማለት ነው።

ግብረ አውናን ኃጢአት እንዴ ወመሆኑ መጠን በዚህ ዓለምና በወዲያኛው ዓለም ቅጣትን ያስከትላል። በዚህ ዓለም ቅጣቱ እንደ እውናን ከመቀሠፍ ለጀምር ይችላል:: ዘፍ 38:9 ሰላም ማጣት፤ ቁጭት፣ ጸጸት፣ ጭንቀት፣ መረበሽ፣ ንጹሕ ያለ መሆን ስሜትና የመሳሰለት የግብረ አውናን አንጻራዊ ጉዳዩች ተደርገው ሊጠቀሱ ይችላሉ።

ክዕወተ ዘርዕ ሥር እየሰደደ ሲሄድ ባለበት አይወሰንም።

"አንደኛውኑ ዝሙት ይሻላል" በማሰኘት ወደ ዝሙትና ግብረ ሰዶም ሊያመራ ይችላል። ገለልተኝነት ፣ ብቸኝነትን መሻትና የሥራ ተነሳሽነትን ማጣት ደግሞ ሌላው የዚህ ክፉ ልማድ ጎጂ ገጽታ ነው።

የመሰንጋት ሌላው አደገኛና ጎጂ ገጽታው ደግሞ ተስፋ መቁረጥና አጉል ጸጸት እንዲሁም ከንቱ ትሕትናን ማሳደሩ ነው። አጉል ጸጸቱ እንደ ይሁዳ ዓይነት ጸጸት በመሆኑ ኃፍረተ አካልን ተናዶ እስከ መቁረጥ ሊያደርስ ይችላል። ይሁዳ ራሱን እስከ መግደል የደረሰው በአጉል ጸጸት ነውና። የሐዋ 16÷20፡ ማቴ 27÷3-5

✍አጉል ትሕትና ማለት ደግሞ በዚህ ክፉ ልማድ የተመረዙ ሰዎች ***ዘማርያን፤ ሳያን፡ መነኮሳትና በልዩ ልዩ አግልግሎትና መንፈሳዊ ሙያ የተሰማሩ ሰዎች*** ሊሆኑ ይችላሉ:: መንፈሳዊ አግልግሉት ንጹሕናን የሚፈልግ በመሆኑ ኑሮአቸውና መንፈሳዊ አገልግሎታቸው ሳይጣጣም ሲቀር "*ማገል ገል አይገባኝም*" በማለት ትሩፋትና ከበጎ ሥራ ራሳቸውን የሚያሸሹ አሉ። ነገር ግ ክፉ ሥራን እንጂ የትሩፋት ሥራን መሸሽ በምንም መልኩ አይበጅም። ***ከአገልግሎት ጋር ሆነን ያላራቅነውን ክፉ ሥራ ከረድኤተ እግዚኣብሔር ተለይተን ልናርቀው እንችላለን???*** አንችልም!! ውሳኔያችንን እየመረመርን ከበላዮቻችን ማለትም ከመንፈሳዊ አባቶች ጋር እየመከርን በምክረ ካህን በፈቃደ ካህን መኖርን መፍትሔ እናድርግ። ይኸውም ለግዜው ነው እንጂ አማራጭ የሌለው መፍትሔ ከዚህ ልማድ መለየት ብቻ ነው።

✍ግብረ አውናን በመቅኒ ውስጥ ያለውን የካልሲየም መጠን በእጅጉ ስለሚቀንሰው አጥንት እንዲሳሳና በቀላሉ የሚሰበር (Oseteoporotic) እንዲኾን ያደርገዋል። ወጣቶች ግብረ አውናንን ሊፈጽሙ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ስሜታቸውን ገና በልጅነታቸው እንዲያበቃ ያደርጋቸዋል። እንዲኽም በመኾኑ ትዳር ሲይዙ ስንፈተ ወሲብ ያጋጥማቸዋል። በጋብቻ ሕይወት ውስጥ አንዱ ለሌላው ወገን ደስታና እርካታ ማሰቡ እጅግ አስፈላጊ ነው። ይህ ካልሆነ ግን የጋብቻ ግንኙነቶች ይበላሻሉ። በጋብቻ መሃል ጭንቀትና ቅሬታም ይፈጥራል ስለዚህ በቀላሉ ከትዳር አጋራቸው ጋር ይጋጫሉ፤ እስከ መፋታት ድረስም ሊዘልቅ ይችላል።

✍ ሌላው ወጣቶች ከጋብቻ በፊት ያዘወትሩት የነበረው የፆታ ብልትን በመነካካትና በማሻሸት ለመርካት የመሞከር ተግባር ወይም ሴጋ ስለ ራስ ደስታና እርካታ የማሰብ ልምድን ያሳድግባቸዋል። ይህ ልምድ ደግሞ በጋብቻ ውስጥ የሚገኘውን ደስታ አደጋ ላይ ይጥለዋል። ምክንያቱም ስለራስ እርካታ ብቻ በማሰብ በባልና በሚስት መሃል መተሳሰብ እንዲጠፋ ስለሚያደርግ ነው። ስለዚህ አሁንም በትዳር ላይ ከፍተኛ ጭንቀትና ቅሬታ ስለሚፈጥር ለመፋታት ይገደዳሉ።

✍ይህ ችግር ትክክለኛውን መፍትሔ እያገኙለት እንጂ በአለማዊያኑ ዘንድ በስፋት ለውይይት ይቀርባል።

✍በመንፈሳዊያን ሰዎች ዘንድ ደግሞ ምንም በሰፊው ባይወያዩበት በጋብቻ ውስጥ ለሚፈጠሩ የግጭት መነሻዎች ዋነኛ ሲሆን የሚመነጨውም ከትዳር በፊት ይዘወተር ከነበረ ከዕወተ ዘርዕ (ሴጋ) አማካኝነት ነው።

✍***በወንድ የሽንት ፊኛ ጫፍ ላይ የሚገኝ ፕሮስቴት ግላንድ ዕድገቱን የሚጨርሰው በ21 ዓመት ዕድሜ ላይ ነው።*** ስለዚኽ ወጣቶች *ከ፳፩ (21) ዓመት በፊት አንሥተው ግብረ አውናንን የሚፈጽሙ ከኾነ ፕሮስቴት ግላንዱ በአግባቡ ዕድገቱን እንዳይፈጽም* ያደርጉታል ማለት ነው። አርባ ዓመት ሲኾናቸውም ፕሮስቴት ግላንዱ ይቆጣና በጣም ያብጣል። ከዚያም ሽንታቸው በቀላሉ እንዳይወጣ ያደርጋቸዋል!! ካቴተር እንዲጠቀሙም ያስገድዳቸዋል። በቀዶ ጥገና ከወጣ በኋላ እንኳን ብልታቸው በቀላሉ ስለማይቀሰቀስላቸው ስንፈተ ወሲብ ያጋጥማቸዋል።

✍✍ግብረ አውናንን ከሚፈጽም አባት የተወለዱ ***ህጻናት በጣም ብዙ ጊዜ ለበሽታ የተጋለጡ ናቸው። ይኸውም የአባታቸው የዘር ፍሬ እጅግ ደካማ*** ስለነበር ነው።

✍ አንድ ሰው ግብረ አውናንን በመፈጸሙ ምክንያት የበደለኝነት ስሜት ስለሚሰማው የአእምሮና የመረበሽን ስሜት ያስከትልበታል።

✍ግብረ አውናንን የሚፈጽሙ ሴቶች ከኾኑ ደግሞ ስሜታቸውን ለማርካት ሲሉ የተለያዩ ዕቃዎችን ይጠቀማሉ። በመኾኑም ብልታቸው በቀላሉ ይላላጣል:: ለተለያዩ መመርቀዞች (ኢንፌክሽኖች) ያጋልጣቸዋል።

✍አኹን ባለንበት ጊዜ የመጣውን ከፍተኛ አደጋ ለማስወገድ ጠጣቶች የአመለካከት ለውጥ እንዲያመጡና ራሳቸውን እንዲቈጣጠሩ የእግዚአብሔርን ቃል ከማስተማርና ለትዳር አጋራቸው ታምነው እንዲኖሩ ከማስረዳት ይልቅ የዲያብሎስ መሣሪያው የኾኑት አንዳንድ ድርጅቶችና አምራቾች ግን ይኽነን ለማስፋፋት ቀንና ሌሊት እየደከሙ ነው፤ ከዚሁ ክፉ ሥራቸው በተጨማሪ ልክ እንደ ግብረ ሰዶማውያን የሰውን ዘር በአፉ እንዲቀበል በማኅበራዊ ድረ ገጽ ጭምር እየጻፉ የብዙዎች ትዳር እንዲፈርስ ትውልድ የዘራውን የኀጢአት ደሞዙን ሞትን እንዲያጭድ እያደረጉት ነው ፤

ሰዎችን እያስናከሉ ላሉት ጠፍተው ስለሚያጠፉት ጌታችን "***በእኔም፡ከሚያምኑ፡ከነዚህ፡ከታናናሾቹ፡አንዱን፡የሚያሰናክል፡ኹሉ፥የወፍጮ፡ድንጋይ፡በዐንገቱ፡ታስሮ፡ወደ፡ጥልቅ፡ባሕር፡መስጠም፡ይሻለው፡ነበር።***
ወዮ፡ለዓለም፡ስለ፡ማሰናከያ፤ማሰናከያ፡ሳይመጣ፡አይቀርምና፥ነገር፡ግን፥በርሱ፡ጠንቅ፡ማሰናከያ፡ለሚመጣበት፡ለዚያ፡ሰው፡ወዮለት።
እጅኽ፡ወይም፡እግርኽ፡ብታሰናክልኽ፥ቈርጠኽ፡ከአንተ፡ጣላት፤ኹለት፡እጅ፡ወይም፡ኹለት፡እግር፡ኖሮኽ፡ወደዘለዓለም፡እሳት፡ከምትጣል፡ይልቅ፡ዐንካሳ፡ወይም፡ጕንድሽ፡ኾነኽ፡ወደ፡ሕይወት፡መግባት፡ይሻልኻል።
ዐይንኽ፡ብታሰናክልኽ፡አውጥተኽ፡ከአንተ፡ጣላት፤ኹለት፡ዐይን፡ኖሮኽ፡ወደ፡ገሃነመ፡እሳት፡ከምትጣል፡ይልቅ፡አንዲት፡ዐይን፡ኖራኽ፡ወደ፡ሕይወት፡መግባት፡ይሻልኻል።" በማለት አስተምሯል (ማቴ ፲፰÷፮-፱ (18÷6-9)

✏አንተ ሰው ሆይ ይህ አስከፊ ልማድ እንዴት ሊጎዳህ እንደሚችል ተረዳህን??

JOIN ⇛ኦርቶዶክሳዊ ቅዱሳት መጽሐፍት & መንፈሳዊ መተግበሪያ App ዎች

✍ሴጋ /ማስተርቤሽን/ የፈጸመ ሰው ተክሊል ይገባዋል?

ይህ ጥያቄ በራሱ ተገቢነት የሌለው ትሕትና በማጣት ዲያቢሎስ እየፈተነን መሆኑ ማስረጃ ነው። አንድ ኦርቶዶክሳዊ ከማንኛውም የዝሙት ተግባር እርቆ ከኖረ በኋላ ተክሊል ሊፈጽምለት ሲል አረ አይገባኝም በማለት ራሱን ዝቅ ያደርጋል። ከዚህ በተቃራኒ ራስን በራስ የማርካት የዝሙት ኃጢአት የኖረ ሰው ተክሊል ይገባሃል ቢባል እንኳን አረ እኔ አይገባኝም ብሎ በተሰበረ ልብ ሊርቅ ሲገባው በማስተርቤሽን ኃጢአት የዝሙትን ተግባር ሲፈጽም ከኖረ በኋላ ተክሊል ይገባኛል ብሎ መጠየቅ ልባችን በፈጸምነው ኃጢአት አለመሰበሩን ማረጋገጫ ነው።

አንዲት ሴት ራሷን የዝሙትን የኃጢአት እርካታ የመራቢያ አካሏን በመነካካት እያረካች ከኖረች በኋላ እንዴት ባለ ድፍረት ነው ተክሊል ይገባኛል ብላ የምትጠይቀው?ይቺ ሴት ከወንድ የምታገኘውን የሩካቤ ሥጋ ግንኙነት ከራሷ እያገኘች ከሆነ

ከጋብቻ ውጭ ከወንድ ጋር ዝሙት ከሰሩት ሴቶች በምን ትለያለች? ምንም ከወንድ ጋር በምንጣፉ አንድ ባትሆን በሕሊናዋ ወንድ ከማሰብ አልፋ በፈቃዷ አፈ ማኅፀኗን እየነካካች የዝሙትን ተግባር ሰለፈጸመች ድንግል ተብላም አትጠራም።

በሉቃስ ወንጌል ላይ የሚገኝ አንድ ታሪክ አለ። ይህ ሕያው ታሪክ ከአባቱ ተለይቶ የኮበለለው ልጅ ሕይወትን ያስነብበናል።ይህ ልጅ ከአባቱ ለመለየት መወሰኑ ስህተት መሆኑ ገብቶታል። ሰለዚህም የሰራውን ስህተት ለማረም ሲነሳ ወደ አባቱ ለመመለስም ሲወስን እንዲህ ብሎ ነው ያሰበው "ተነሥቼም ወደ አባቴ እሄዳለሁና አባቴ ሆይ በሰማይና በፊትህ በደልሁ ወደ ፊትም ልጅህ ልባል አይገባኝም ከሞያተኞችህ እንደ አንዱ አድርገኝ እለዋለሁ።" (የሉቃስ ወንጌል 15:18-19) ይሄ ልጅ በአባቱ ላይ ማመጹ ኃጢአት መስራቱ ፈጽሞ እንደጸጸተው የምንረዳው "ወደ ፊትም ልጅህ ልባል አይገባኝም" በሚለው ንግግሩ ነው። ወደ አባቱ ቤት ሲመለስ ሰለመብቱ እያሰበ አልነበረም በልጅነት ክብር መጠራት እንደማይገባው አምኖል ወደ አባቱ ቤት የተመለሰው በአባቱ ቤት ከሚሰሩት ሙያተኞች መካከል እንደ አንዱ ሁኖ በባርነት ለማገልገል ነበር። ማስተርቤሽን ሲፈጽም የኖረም ሰው ኃጢአቱን አምኖ ወደ እግዚአብሔር ሲመለስ ድንግል ልባል የደናግልና ሥርዓትም ሊፈጸምልኝ አይገባም በሚል የተሰበረ መንፈስ ነው እንጂ በይገባኛል የሚል የትዕቢት ሐሳብ በልቡ ከያዘ መንፈሳዊ ኪሳራ ውስጥ መሆኑ ግልጽ ጉዳይ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ ማስተርቤሽን ቪዲዮ ሴክስ ፎን ሴክስ ከፈጸሙ በኋላ "በአካል ከተቃራኒ ጾታ ጋር ግንኙነት አላደረኩም ተክሊል መፈጸም ይፈቅድልኛል?" የሚል ጥያቄ በአእምሮቸው የሚፈጠረው ፍቅር እግዚአብሔር ሲጎድልብንና ራስ ወዳድ ስንሆን ነው። ምክንያቱም ማሽተርቤሽን ቪዲዮ ሴክስ ፏን ሴክስ የመሰለ ብዙ ኅብረ ዝሙት እየፈጸምን ያሳሰበን በደልነቱ ሳይሆን ተክሊል መፈጸም አለመፈጸም መሆኑ ነው። እንዲህ አይነት አስተሳሰብ "የቤተ ፈት" አስተሳሰብ ይባላል።

ቤተ ፈት የምትባለው ባል አግብታ እየኖረች ከጊዜ በኋላ ባሏን ፈትታ የኮበለለች ሴት ናት። ከሄደችበትም ችግር ሲያጋጥማት የሚታያት ባሏን መበደሏ ሳይሆን ከባሏ ጋር በምትኖርበት ጊዜ የነበራት ምቾትና ክብር ነው። አባታችን አዳምን ግን የቤተ ፈት ልማድ አላገኘውም። ማለትም ኃጢአት ሠርቶ ከገነት በተባረሩ ጊዜ ፈጣሪዬን አስቀምኩት እያለ ስለ በደሉ ያለቅስ ነበረ እንጂ የገነት ተድላ ደስታ ቀረብኝ እያለ ስላጣው ነገር አያዝንም ነበር። "አልቦቱ ካልዕ ሕሊና ለአዳም ዘእንበለ ብካይ ላዕለ ኃጢአቱ ሰለ ኃጢአቱ ከማልቀስ በቀር ለአዳም ዘእንበለ ብካይ አልነበረውም። የተባለው ሰለዚህ ነው።

እንደዚህ ሁሉ ሰው በልዩ ልዩ የዝሙት ኃጢአት በተስነካከለ ጊዜ "ድንግል ነኝን? ተክሊልስ ይገባኛል?" እያለ ያጣውንና ያገኘውን እያሰበ ከመተከዝ "አንተን ብቻ በደልሁ በፊትህም ክፋትን አደረግሁ ።" (መዝሙረ ዳዊት 51: 4) ማለት ኃጢአቱን እያሰበ ቢያለቅስ በንስሐ አዳምን መስሎታልና የቤተ ፈት ልማድ አላገኘውም ይባላል።

በመጨረሻ ከማስተርቤሽን እና ይህንን ከመሰሉ የዝሙት ርኩሰት መንገዶች የምታመልጠው በተቀደሰው ጋብቻ አማካኝነት ነው። ይህንን በተመለከተ ቅዱስ ጳውሎስ እንዲህ ይላል ፦ "ነገር ግን ስለ ዝሙት ጠንቅ ለእያንዳንዱ ለራሱ ሚስት ትኑረው ለእያንዳንዲቱ ደግሞ ለራስዋ ባል ይኑራት።" (1ኛ ወደ ቆሮንቶስ ሰዎች 7: 2) ሐዋርያው ቅዱስ ጳውሎስ ዝሙትን ጠንቅ ብሎ ነው የጠራው በወጣትነት ወራታችን ከዲያብሎስ ከሚወረወሩ ፍላጻዎች መካከል አንዱ የዝሙት ፍላጻ ነው ይህንን ፍላጻ ለመመከት ጋብቻ መመከቻ ጋሻ መሆኑን ከገጸ ንባቡ እንረዳለን። በእውነት ከሴጋ የኃጢአት ዓለም ወጥተን በተቀደሰ ጋብቻ ለመኖር ማሰባችን የሚመሰገን መንፈሳዊ ውሳኔ ቢሆንም ጋብቻችንን ግን በትህትና በተሰበረ ልብ ልንፈጽም መዘጋጀት ይኖርብናል።

አንዳንድ ሰዎች ማስተርቤሽን ሲፈጽሙ ከኖሩ በኋላ የንስሐ አባቴ ፈቅደውልኛል በማለት ተክሊል ለመፈጸም ሲዳፈሩ ይታያል። እነዚህ ሰዎች ሰለ ማስተርቤሽን በጥልቀት ለንስሐ አባታቸው ሳይናገሩ በሥጋ ብቻ ድንግል መሆናቸውን አጉልተው በማምታታት /በማድበስበስ/ ኑዛዜ ፈጽመው ወደ ተክሊል ለመምጣት የሚያደርጉት ጥረት ለመአት ካልሆነ የበረከት መንገድ አለመሆኑ ግልጽ ጉዳይ ነውና መጠንቀቅ ያስፈልጋል።

ተወዳጆች ከድፍረት የሚገኝ ምንም አይነት መንፈሳዊ በረከት የለም። ድፍረት መንፈሳዊ ኪሳራን ያስከትላል ለዚህ ነው ቅዱስ ዳዊት እንዲህ ያለው "የድፍረት ኃጢአት እንዳይገዛኝ ባሪያህን ጠብቅ የዚያን ጊዜ ፍጹም እሆናለሁ ከታላቁም ኃጢአት እነጻለሁ።"(መዝሙረ ዳዊት 19፡13) ምን አልባት አንዳንድ ካህናት ስለዚህ አይነት ኃጢአት ግንዛቤ ሳይኖራቸው ቀርቶ ተክሊል ፍጽሚ ተክሊል ፈጽም ቢሉን እንኳን ራሳችንን ዝቅ በማድረግ አይገባኝም ልንል ያስፈልጋል።

✍ከግብረ አውናን እንዴት መላቀቅ ይቻላል ¨

✔1. የማር ጠብታ ልብስ ላይ የወደቀ እንደሆነ በፍጹም የሚለቅ አይመስልም ነገር ግን ትንሽ ለቅለቅ ያደርጉት እንደሆነ ወዲያውኑ ይለቃል። ይህ ክፉ ልማድም እንደማር በቀላሉ ባይሆንም ከልብ በመጸጸት በጠንካራ መንፈስ ከተነሡ ሊያስወግዱት ይቻላል። ተስፈ አለመቁረጥ።

✔2. መሰንጋት ልማድ ነው። ልማድ ደግሞ በልማድ ይሸነፋል። ከዚህ ልማድ ጋር ለመዋጋት ከመነሣትህ በፊት «ይህን ልማድ ምን ያህል ከልቤ ጠልቼዋለሁ» በማለት ራስን መጠየቅ ያስፈልጋል። መላልሰህ የምትሰናከለው ሳትጸጸት ቀርተህ ሳይሆን ጣዕሙ ከልቡናህ ስላለና ጎጂነቱ ዘልቆ ወደ ልብህ ስላልገባ ነው። እሱን ለማውጣት መታገል ያስፈልጋል። ➠ጾም ፣ ጸሎት፣ ስግደት፣ መጻሕፍትን ማንበብ፣ መዝሙራትን መዘመር... ግድ ይላል።

3. «ተዐቅቦ» መከልከል- መቆጠብ ያስፈልጋል። ወደዚህ መጥፎ ሀሳብ ልቡናህን የሚስቡትን ነገሮች ከማየት፣ ከመስማት፣ ከመንካትና ከመሳሰሉት ነው። የሴቶችን ገላ በፊልም በአካልም ከማየት መቆጠብ፣ በመዋኛና በመጠመቂያ ቦታዎች ራስህን ጠብቅ የሴት ልጅን መልክና ቅርጽ መርዘህና አትኩረህ አትመልከት፣ ስለ ዝሙት የሚያሳስቡ ስዕሎችን፣ ጽሑፎችንና ወሬዎችን መሸሽ ቦታ አለመስጠት ንቆ ማለፍ ያስፈልጋል።

✔4. ዘወትር ልቡናህ የሚጠመድበትን ነገር ፈልገህ አድርግ። ቦዜ አትሁን፣ ትጉህ ሠራተኛ ሁን፣ ሥራህም በእንቅስቃሴ የተሞላ ወይም አእምሮን ያለ ዕረፍት የሚያሠራ ይሁን። ✔በትርፍ ሰዓትህ የሚነበብ ወይም ሌላ የሚሠራ ሥራ ፈጥረህ ሥራ። የዝሙት ማረገብያው ቦዜነት ነውና።

✔5. «ሁለት ሁለት አድርጎ ላካቸው» የሚለውን ቃል አስብ። በዚህ ክፉ ልማድ ተጠምደህ ሳለ ለብቻህ መሆንን አትውደድ። ቢቻልህ አኗኗርህና መኝታህ ከምታፍረውና ከምታከብረው ሰው ጋር ይሁን። ከብቸኝነት ይልቅ መወያየትን ይልቁንም መንፈሳዊ ውይይትን ዘወትር አድርግ። በጸሎት ከሚረዳህ መንፈሳዊያን መምህራንና አባቶች ጋር ጊዜ ማሳለፍን ውደድ።

✔6. እንቅልፍ የያዘህ ስለ መሰለ ብቻ ወደ መኝታ አትሂድ። አንዳንድ ጊዜ ስትተኛ ውለህ እንቅልፍ ያምርሃልና። ነገር ግን ሰይጣን ሊፈትንህ ከሆነ በምትተኛበት ጊዜ እንቅልፍ ከአይንህ ይርቃል። ተከትሎም ፈተናው ይመጣና ወደ ዝሙት ሕሊናህ ይሳባል። ሰውነትህን በመዳበስ ፍትወትህን ለማርካት ትጥራለህ። ስለዚህ ከመተኛትህ በፊት በደንብ መድከምህንና ቶሎ ማሸለብ መቻልህን መርምረህ ተኛ። አንተን/ አንቺን አጋጥሞህ/ሽ
አያውቅም?

✔7. ጸሎት ማድረግንም አትርሳ የሚረሳ ነገር አይደለም። ስትተኛ በጀርባህ ወይም በሆድህ አትተኛ።

ከዚህ ይልቅ በጎንህ ለመተኛት ሞክር።
✔አመጋገብህ በልክ ይሁን፣ ጾምን በተገቢው መንገድ ጹም። ቅዱሳት መጻሕፍትን አንብብ። የመንፈሳዊ ሙያ ባለቤት ከሆንክ የምታውቀውን የዜማ ድምፅ አውጥተህ አንጎራጉር። ያም ባይሆን የምትችለውን መዝሙር ዘምር።

✔8. እንዲህ ያለ ፈተና ሲነሣብህ አንድ ዓይት የዐካል እንቅስቃሴ (ሰፖርት) ሥራ። ወይም ወዲህና ወዲያ ተንቀሳቀስ። ከዚህም ሁሉ ይልቅ ደግሞ ከሆነልህ መስገድ ይመረጣል። ሽንት መሽናትም ጥሩ መድኃኒት ሊሆንህ ይችላል። በየጊዜው ጠበል መጠመቀንም ቸል አትበል። ደግሞ ጥንቃቄ የተሞላበት ይሁን፤ ዓይኖችህን ከሴቶች አካል ንቀል።

✔9. ሰውነትህ ሲበላህ ይልቁንም ወደ አባለ ዘርዕ አከባቢ ከሆነ ትኩረት ሰጥተህ አታስበው። ምክንያት እንዳይሆንብህ ተጣጥበህ ንጹሕ ለመሆን ሞክር። የበላህ ቦታ ግን በምንም መልኩ አትከከው። ከዚያ ይልቅ መጽሐፈ መነኮሳት «ሕመም ወይም ማሳከክ በተሰማህ ቦታ ላይ በሕሊናህ አማትብበት። በሕሊናም ማለቱ የሚያይህ ሰው ነገር እንዳይመራመርህ ለማድረግ ነው። በተረፈ ግን አጥብቀህ ጸልይ፡ ፡»

⚠️ትኩረት የሚሹ!

➠ከግብረ አውናን ጋር ተመሳሳይነት ያላቸው በጋብቻ ውስጥ ያሉ በማንኛውም መልኩ ሩካቤ ሲፈጽሙ ኮንዶም መጠቀም አይፈቀድም። ምክንያቱም እንደ አውናን ዘርን ከማኅፀን ውጭ ማፍሰስ ነውና።

እግዚአብሔር ለሁላችንም አስተዋይ ልቡና ይስጠን።

✍በዚህ ጽሁፍ ላይ ማንኛውም አስተያየት ወይም ጥያቄ ካለዎት በ @Merawi19_bot *ያድርሱን።*

ምንጭ:-

➠- ሕይወተ ወራዙት ➠ ህብረት የሺጥላ
➠መጽሐፍ ቅዱስ እና የሕክምና ሳይንስ -ዶ/ር ሮዳስ ታደሰ
➠አቤል ተፈራ - ስብከቶች

✍=====================

ዩቲዩብ ቻናላችንን subscribe በማድረግ አገልግሎታችንን ይደግፉ!

➠ https://youtu.be/SY-D-qGgT0U

➖➖➖

➠ @Orthodox_Tewahdo_bot

➠ @Wengelin_Lehzbachin ✝

©ታደሰ (ወልደሰንበት) - All rights reserved.