

ከፖርኖግራፊ ሱስ መውጣት ይቻላል!

Ermias Kiros

daily **injera**

© 2018 Ermias Kiros, Daily Injera
Published by Daily Injera

Addis Ababa, Ethiopia
www.dailyinjera.org

Permissions

You are permitted and encouraged to reproduce and distribute this material in any format provided that you do not alter the wording in any way and do not charge a fee beyond the cost of reproduction. For web posting, a [link](#) to this document on our website is preferred. Any exceptions to the above must be approved by Daily Injera.

Please include the following statement on any distributed copy:

© Ermias Kiros, Daily Injera

Edited by : Genaye Eshetu

Website link : <http://dailyinjera.org/series/overcoming-pornography>

Cover Photo : Michail Sapiton • Unsplash

Unless otherwise indicated, Scripture quotations are from the 1962's version Bible (ዮድሮው ትርጉም), copyright © The Bible Society of Ethiopia. All rights reserved.

All emphases in Scripture quotations have been added by the author or editor.

About the Author

Ermias Kiros has a Bachelors degree in Theology and Social Anthropology, and he is currently doing his Masters in Counseling Psychology. Currently, he works as inspirational public speaker and counselor.

ክፍል አንድ : ፖርኖግራፊ ምንድን ነው?

በአንድ ወቅት 'ጉግል' አለም ላይ አብዛተው ወሲብ (Sex) የሚለውን ቃል ፈልግልን ከሚሉኝ 5 ሐገራት መካከል እናንተ ኢትዮጵያውያን ዋነኞቹ ናችሁ ብሎን ነበር። ይህ የሚያሳየን በሐገራችን እጅግ በጣም ብዙ ሰው የፖርኖግራፊ ተጠቃሚ ወይም በፖርኖግራፊ ሱስ የተጠቃ መሆኑን ነው። ይህ ሱስ እንደሌሎች ሱሶች በግልጽ በሱስኛው ላይ የማይታይ በመሆኑ እንዲሁም በማህበረሰባችን ውስጥ ስለ ጉዳዩ አሳሳቢነት በቂ መረጃ ስለሌለ የተጠቂዎች ቁጥር እጅግ ከፍተኛ እንደሆነ ይገመታል።

በቅድሚያ ግን ፖርኖግራፊ ምንድን ነው?

ፖርኖግራፊ ቃሉ የተገኘው 'πορνωγραφία' (pornographia) ከሚል የግሪክ ቃል ሲሆን በጥንት ጊዜ የቃሉ ትርጉም ስለ ሴተኛ አዳሪ ግልጽ በሆነ መንገድ የሚያትት ማናቸውም አይነት የሰነ ፅህፍ ወይም የሰነ ጥበብ ስራ ማለት ነው። ነገር ግን በአሁኑ ዘመን ይህ ከጽሁፍ እና ስዕል ወደ ቪዲዮ ምስል ማደገን እናያለን። ማንኛውም የወሲብን ስሜት የሚቀሰቅሱ ወሲባዊ ታሪኮች፣ ፊልሞች፣ ፎቶግራፎች እንዲሁም የቃላት ልውውጥ ፖርኖግራፊ ይባላል። በአሁኑ ወቅት ሰዎች ፖርኖግራፊ ለማየት ለዚህ ከተዘጋጁ ልዩ ድህረ ገጾች ባሻገር ለዚህ አላማ ባልተዘጋጁ የማህበረሰብ መገናኛ ድህረ ገጾች ማለትም ቴሌግራም፣ ትዊተር፣ ፌስቡክ የመሳሰሉትን በመጠቀም ለፖርኖግራፊ ሱስ ተጋላጭ ይሆናሉ። በዘመናችንም ፖርኖግራፊ በቀላሉ ሊገኝ የሚችል መሆኑም ሱሱ እንደወረሸኝ እንዲዛመት አድርጎታል። ፖርኖግራፊ ሰዎችን በቀላሉ ሱስኛ የማድረግ አቅም ያለው ሲሆን ሲጋራ፣ ጫት እና የተለያዩ ዕቃዎች ሊያደርሱት ከሚችሉት ጉዳት በላይ ከባድ ችግር ሊያስከትል እንደሚችል በግልጽ ለማየት ተችሏል።

ስለ ፖርኖግራፊ ጥናቶች ምን ይላሉ?

- ስለፖርኖግራፊ የተሰሩ ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ ብዙውን ጊዜ ሰዎች ለፖርኖግራፊ ተጋላጭ የሚሆኑት ከ11 ዓመታቸው ጀምሮ ነው።
- በአንተርኔት ውስጥ ከሚገኘው ወደ ግማሽ የሚሆነው መረጃ ፖርኖግራፊ ወይም ከፖርኖግራፊ ጋር ተያያዥ የሆነ መረጃ ነው።
- በየቀኑ ኢንተርኔት ከሚጠቀሙ ሰዎች መካከል 25% የሚሆኑት ፖርኖግራፊ የሚመለከቱ ናቸው።
- ከአንተርኔት ላይ ከሚወርዱ ቪዲዮዎች መካከል 35% የሚሆነው ከፖርኖግራፊ ጋር የሚገናኙ ናቸው ።
- 34% የሚሆኑት የኢንተርኔት ተጠቃሚዎች ሳይፈልጉት በማስታወቂያዎች በራሳቸው ብቅ በሚሉ ሌሎች መረጃዎች ምክንያት ለፖርኖግራፊ ይጋለጣሉ።
- አለም ላይ ካሉ ድህረ ገጾች መካከል 12% የሚሆነው የፖርኖግራፊ ገጾች ነው።
- በአለማችን ላይ ከፍተኛ ገንዘብ ከሚያገኙ ሰዎች መካከል፣ በፖርኖግራፊ ኢንዱስትሪ ውስጥ ያሉ ሰዎች ይገኙበታል።
- በሰሜን ኮሪያ በሐገሪቱ ውስጥ ፖርኖግራፊ ነክ የሆኑ ነገሮችን ማሰራጨትም ሆነ ማየት በሞት የሚያስቀጣ ነው።

ለምሳሌነት የጠቀስኩላችሁ እነዚህ ሃቆች ጉዳዩ ምን ያህል ትኩረት የሚያሻው መሆኑን ያሳያሉ። ይህ በሀገራችን ብዙ የማይደፈር ርዕስ ቢሆንም ትውልድን፣ ራሳችንንም ለማዳን ስንል ደፍረን ልንጋገርበት ወስነናል።

ሰዎች ለምን ፖርኖግራፊ ይመለከታሉ?

ሰዎች ለምን ፖርኖግራፊን አዘውትረው ይመለከታሉ? “ችግሩን መለየት በራሱ የመፍትሄው አንድ አካል ነው” የሚለውን መርህ ይዘን ከብዙዎቹ ምክንያቶች ጥቂቶቹን ለመመልከት እንሞክር።

1. ደስታን ፍለጋ

ለዚህ ጥያቄ ግልፅ የሆነውና የመጀመሪያው ምላሽ ሰዎች ማንኛውንም አይነት ፊልም እራሳቸውን ለማዘናናት እንደሚመለከቱት ሁሉ፣ ፖርኖግራፊንም የሚያነቃቃቸው እና ደስ የሚያሰኛቸው ነገር ከመፈለግ አንፃር ማየታቸው ነው። ከሰው መሰረታዊ ፍላጎቶች ውስጥ አንዱ ወሲብ እንደመሆኑ ሰዎች ይህንን ፍላጎት በተገቢው ሆነ ተገቢ ባልሆነ መልኩ ለማሟላት፣ በገሀዱ አለም እራሳቸው ያላደረጉትን ወይም የማያረጉትን ነገር ግን ስሜታቸው የሚፈልገውን ነገር አይተው በምናባቸው ተሳታፊ ለመሆን ፖርኖግራፊን ይመለከታሉ።

2. ጭንቀት/ድብርት

ብዙውን ጊዜ በድብርት እና በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች በፖርኖግራፊ ሱስ የሚጠቁ መሆናቸውን ጥናቶች ያሳያሉ። በአብዛኛው በፖርኖግራፊ ብቻ ሳይሆን በሌላም የዕፅ ሱሶች የሚያዙ ሰዎች ሱስ የሆነባቸውን ድርጊት ደጋግመው እንዲያረጉ የሚገፋፋቸው ወሲባዊን ደስታን ለማግኘት ያላቸው ፍላጎት ሳይሆን ውስጣቸው ከሚሰማቸው የስሜት መዋኝቅ ማለትም ጭንቀት፣ ድብርት፣ ሀዘን፣ ፍርሃት እና ሀፍረት ለማምለጥ ነው። ስለዚህ በሕይወታቸው ከባድ ጭንቀት ያለባቸውና ያልፈቱት አስጨናቂ ነገር በልባቸው ያለባቸው ሰዎች ሃዘናቸውን ለመርሳትና ጊዜያዊ ደስታ ለማግኘት ይጠቀሙበታል። በስራ ቦታቸው ላይ ፖርኖግራፊ የሚመለከቱ ሰዎች ብዙውን ጊዜ ስራቸውን እየጠሉት የሚሰሩ መሆናቸው ለማወቅ ተችሏል።

3. ብቸኝነት

ብዙውን ጊዜ ብቸኝነትን የሚያዘወትሩ በተለያዩ ምክንያት ከሰዎች ጋር ህብረት ማድረግ የማይችሉ ሰዎች በዚህ ሱስ ሊጠቁ እንደሚችሉ ጥናቶች ያሳያሉ።

4. በኋለኛ ግፊት

በአብዛኛው ታዳጊዎች እና ወጣቶች ስለ ወሲብ ምንነት ለማወቅ ካላቸው ጉንት የተነሳ ወደ ፖርኖግራፊ ሊሳቡ ይችላሉ። ብዙዎች ወደሚያደርጉት ነገር ወይም ከዚያም ባለፈ በደፈናው ‘አታድርጉ!’ የሚባሉ ነገሮችን የመሞከር ዝንባሌ በወጣቶች ይስተዋላል። ታዳጊዎችና ወጣቶችም በኋለኞቻቸው ግፊት ወደዚህ ህይወት በቀላሉ ሊሳቡ ይችላሉ። ለ10 አመት ያህል በፖርኖግራፊ ሱስ ውስጥ ያለች አንዲት እህት እንዲት ወደዚህ ሱስ እንደገባች እንዲህ ስትል አጫውታኛለች። “የዲቪዥንቲ ተማሪ እያለሁ ዶርም ውስጥ ኋይኞቼ ተሰብስበው ፖርን ይመለከቱ ነበር። እኔ ግን ሁሌም እቃወማቸው ነበር። ከሆነ ጊዜ በኋላ ግን ሳላስበው እነሱን መቀላቀል ጀመርኩ። ከዚያ በኋላ ከነሱ የባሰኩ ተመልካች ሆንኩኝ።”

5. ሱስ

አንዳንድ ሰዎች ፖርኖግራፊን በተለያዩ ምክንያት አንድ ጊዜ ወይም ከዚያ በላይ ከተመለከቱ በኋላ ሱስኝነትን ያዳብራሉ። ሱስ ማለት ፈልገን የገባንበት ኋላ ግን እየጠላነውም ቢሆን የምናደርገው ነገር ነው። ማንኛውም ሱስ ሲጀመር በፍላጎት ሲሆን የሚቀጠለው ግን ያለ ፍላጎት ሊሆን ይችላል። ፖርኖግራፊ ልክ እንደማንኛውም አደንዛኝ ሰዎችን ሱስኛ የማድረግ ከፍተኛ አቅም አለው። በአንድ ወቅት ስለ ፖርኖግራፊ ሱስ ዶክተር ስዩም ያሉትን ልዋስ፤

“ብዙዎች ፖርኖግራፊ ሳያዩ መተኛት በማይችሉበት ሁኔታ ውስጥ ሆነው ሱስ አይሆንም ብሎ የመናገር ድፍረት አላቸው። ነገር ግን ፖርኖግራፊ ከሌሎች ሱስች ባልተናነሰ እንዲያውም በበለጠ መልኩ ወደ ሱስነት ያድጋል። አንድ ሰው ፖርኖግራፊ ሲመለከት ደሙ ውስጥ የሚለቀቁ ቅመሞች (hormons) አሉ፤ እነዚህ ቅመሞች አንድ ሰው ኮከንና ሄሮዊን የሚባሉትን አደዛኝ ሰው ሲጠቀም በደሙ ውስጥ የሚለቀቁ ቅመሞች ናቸው። እኚህን ሰዎች ስንወስድ ደማችን ውስጥ የሚለቀቁት ቅመሞች ፖርኖግራፊ በምናይበት ጊዜ ከተለቀቁ ፖርኖግራፊ ሱስ አይሆንም ማለት አንችልም። ሱስ ለመባል የግድ በአፍ በኩል ወደ ውስጣችን መግባት የለበትም። አሁን ባለን መረጃ ‘Pornography is not like a drug, it is a drug’ (ፖርኖግራፊ አንድ አደንዛኝ ሰው ሳይሆን እራሱ አደንዛኝ ሰው ነው) እንዲያውም መልኩ ብዙ ሰው ነው። ሰው ፖርኖግራፊ ሲያይ ብዙ ሰው በአንድ ላይ እንደወሰደ ይቆጠራል። አንድ የነዩሮ ሳይንቲስት (neuroscientist) ባለሙያ በፖርኖግራፊ ለመለከፍ የሚፈጅበትን ጊዜ ሲናገሩ አንድን ምስል ለግማሽ ሰከንድ ካየን በኋላ በሚቀጥሉት 5ና 10 ደቂቃ ውስጥ አንጎላችን ውስጥ መሰረታዊ የሆነ የቅርጽ ለውጥ (nerve restriction) ይፈጠራል። ይህ አይነት ለውጥ ልክ አንድ ሰው አደጋ ሲደርስበት የሚፈጠረውን የቅርጽ ለውጥ አይነት ነው። በፖርኖግራፊ ለመለከፍ የሰከንድ 1/3ኛ ይበቃል እንደማለት ነው። አስተውላችሁ ከሆነ ለሰከንድ ያየነው የፖርኖግራፊክ ምስል ለአመታት ከአይምሮኦችን አይወጣም። ለምን ካላችሁ ‘epimerphine’ በተባለው ‘ሆርሞን’ ምክንያት እንዳይጠፋ ሆኖ ተቀርጿል። ከዚህም የተነሳ ከአመታት በኋላ እንኳን አይረሳም። በዚህም ምክንያት ‘በቃ አይኔንም ስከድን ስተኛም በመንገድ ላይ ስሄድም የሚመጣብኝ እሱ ነው’ እያሉ በመንፈስ ጭንቀት የሚሰቃዩ ወጣቶች ገጥመውኛል።”

ከዚህ የምንረዳው በቀላሉ የሚጀመር ነገር እንዴት ወደ ትልቅ ሱስ ሊያድግ እንደሚችል ነው።

ክፍል ሁለት - የፖርኖግራፊ ሱሰኝነት ምልክቶች እና መዘዞች

1. ከፍተኛ ፍላጎት

አንድ ሰው ሱስ ደረጃ ላይ ከደረሰ ለፖርኖግራፊ ከፍተኛ ፍላጎት ይኖረዋል። በውስጡ የሚያቋርጥ ፍላጎት ይቀጣጠላል። በማንኛውም ቦታ በማንኛውም ሁኔታ በማንኛውም ሰዓት ፖርኖግራፊን መመልከት ይፈልጋል። ከዚህ በተጨማሪ የሚመለከትበትን ጊዜ እየጨመረ ይመጣል። በሳምንት ያይ የነበረ በቀን፤ በቀንም አንዴ ያይ የነበረው ሁለቴ ማየት ከጀመረ፤ በፖርኖግራፊም የሚያጠፋውም ጊዜ እያደገ ከመጣ፤ በሚመለከትበት ጊዜ የሚሰማው መነቃቃት እና ደስታ በሀፍረት፤ ጥፋተኝነት ስሜት እና ፀፀት ሲተካ ነገሩ ሱስ ደረጃ ላይ መድረሱን ይጠቁማል።

2. ለማቆም አለመፈለግ / አለመቻል

ሱስ ውስጥ የገባ አንድ ሰው ፖርኖግራፊ መመልከቱን ማቆም አይፈልግም። ሱስ እንደሆነና ችግር መሆኑን እንኳን መቀበል አይፈልግም። ይህም የሚሆነው ሱስ ውስጥ ስለገባና ከዛ ህይወት ቢወጣ ሌላ የሚያዝናናው ነገር ሊያገኝ እንደሚችል ስለማያምን ነው። በሌላ መልኩ ደግሞ ለማቆም እየፈለጉ አለመቻልም የሱሰኝነት ማሳያ ነው። እዚህ ጋር አንድ ወንድም በድምጽ ባስቀመጠልኝ መልዕክት ውስጥ “እኔ ከፖርኖግራፊ ሕይወት ለመውጣት ከ100 ጊዜ በላይ ለራሴ ቃል ገብቼ ነበር፤ ነገር ግን ተመልሼ አዛው ሕይወት ውስጥ አገኛለው” ብሎኛል። ይህ ንግግር የሚያሳየው ከባድ የሆነ ሱስ ውስጥ መግባቱን ሲሆን እየተጸየፍነውም የምናደርገው ነገር ሱስ እንደሆነብን ያሳያል።

3. በሌላ ነገር ደስታ አለማግኘት

አንድ ሰው ወደዚህ ሱስ ውስጥ ከመግባቱ በፊት ያስደስቱት የነበሩትን ነገሮች ለምሳሌ ከቤተሰብና ከወዳጆች ጋር ጊዜ ማሳለፍ፣ ወደ ኃይማኖት ስፍራ መሄድ፣ ስፖርት መስራት፣ ፊልም ማየት፣ የእግር ጉዞ ማድረግ ወ.ዘ.ተ በመተው ደስታውን ሙሉ ለሙሉ በፖርኖግራፊ ላይ ካስቀመጠ ይህ ሰው የፖርኖግራፊ ሱስ ውስጥ እንደገባ ያሳያል።

4. ከተጽኖው ጋር መቀጠል

በፖርኖግራፊ ሱስ የተጠቃ ሰው በሱሱ ምክንያት ብዙ ነገር እንዳጣ እያወቀ ህይወቱ ወደተሳሳተ አቅጣጫ እያመራ መሆኑን እየተረዳ በዛው ከቀጠለ ሱስ ደረጃ ላይ ለመድረሱን ያሳያል።

5. ሚስጥራዊነት

በፖርኖግራፊ ሱስ ውስጥ ያለ ሰው ህይወቱን አጠገቡ ካሉ እና ከሚወዳቸው ሰዎች ሚስጥር ከማረጉ የተነሳ ድብቅ እና ሁለት ገፅታ ያለው ባይተዋር ሰው እንደሆነ ይሰማዋል። ሚስጥሩም እንዳይጋለጥ ያያቸውን ድህረ ገጾች በማጥፋት፤ የት እና ምን ያደርግ እንደነበር ቤተሰቡን እና ጓደኞቹን ሰዎችን ይቀሻል። የሚሰማውንም ሀፍረት ለመሸፈን በማስመሰል ህይወት ውስጥ ይዘፈቃል።

6. ኃላፊነትን አለመወጣት

ብዙ ሰዓታትን በፖርኖግራፊ ከማሳለፍ የተነሳ በአግባቡ ስራን አለማከናወን፤ የቤተሰብ፤ የማህበራዊና መንፈሳዊ ሐላፊነቶችን መወጣት አለመቻል እና ገለልተኝነት ሱስ ደረጃ ላይ መደረሱን ያሳያል።

7. የፀባይ መቀያየር

በሱስ ውስጥ ያሉ ሰዎች የሚፈልጉትን ባጡ ጊዜ በጣም ብስጭ፤ ቁጡ እና በጥቂት ነገር የሚናደዱ ይሆናሉ።

ከላይ የጠቀስናቸው ዋና የሚባሉት የሱስ ምልክቶች ሲሆን እነዚህ ምልክቶች የሚታዩባቸው ሰዎች ቆም ብለው ራሳቸውን አይተው ዕርዳታ ካልፈለጉ ለፖርኖግራፊ ሱስ መዘዞች ራሳቸውን ያጋልጣሉ።

የፖርኖግራፊ መዘዞች

ፖርኖግራፊ መመልከት የሚያስከትለው እጅግ በጣም ብዙ መዘዞች አሉት። ጉዳዮቹም መንፈሳዊ፣ ስነ-ልቦናዊና ማህበራዊ ናቸው። እስኪ የተወሰኑትን እንመልከት።

1. ከእግዚአብሔር ይለያል

በክርስቶስ የተጠራነው ጎፀህ እና ቅዱሳን (1ጴጥ 1:10) እንድንሆን እንደመሆኑ በድብቅ የምንሰራቸው ማናቸውም ኃጢአቶች በመንፈሳዊ ሕይወታችን እንድንደክም ያደርጉናል። በፖርኖግራፊ ሱስ ላለ ሰው መፀላይ፤ ቃሉን ማንብብ እና ከሌሎች ክርስትያኖች ጋር ህብረት ማድረግ ከባድ ይሆናል። በዚህ ሱስ ከተጠቁ ወገኖቹ በተደጋጋሚ ከሰማዎቸው ድምጾች ዋነኛው፤ “መጸላይ አልቻልኩም፤ ቤተ ክርስቲያን መሄድ ከበደኝ፤ ምክንያቱም ሬቴ ላይ የሚመጣው የተመለከትኩት ፖርኖግራፊ ነው” የሚል ነው።

ሀሳብ ከሌላው ሰው የተደበቀ ስለሆነ ብዙ ትኩረት ባይሰጠውም ተጨባጭ ሀጢአት ከመሆን አያግደውም። ፖርኖግራፊ መመልከት ኃጢአት መሆኑ ግልፅ ነው። ጌታችን ኢየሱስ “ወደ ሴት ያየ ሁሉ የተመኛትም ያን ጊዜ በልቡ ከእርሰዋ ጋር አመንዝሮአል” (ማቴዎስ 5:28) እንዳለ እናስታውስ። እኔ ፖርኖግራፊ አይኛ በፍጹም አልመኝም የሚል ይኖር ይሆን?

እንደ ሰው ፖርኖግራፊ እያየ ሙሉ በሙሉ ለእግዚአብሔር ተሰጥቻለሁ ማለት አይችልም። ምክንያቱም በማቴ 6:24 ላይ እንደሚናገረው እንደ ሰው ለሁለት ጌቶች ሊገዛ አይችልም። የስጋን ፈቃድ እየፈፀሙ ክርስቶስን ለማምለክ መሞከር ትርፉ ብቸኝነት፤ ተሰሩ መቁረጥ እና ውድቀት ነው። ፖርኖግራፊ መንፈሳዊ ሕይወትን የሚያኮላሽ ነው። ሰው መንፈሳዊነቱን ካጣ ደግሞ ምንም ነገር ቢያገኝ አይረከም። ፖርኖግራፊ ዋና ነገሮቻችንን ያሳጣናል።

2. ድብርት/ጭንቅት

ፖርኖግራፊ ውስጥ የገባ ሰው ያለበት ሕይወት ትክክል እንዳልሆነ ያውቃል። ስለዚህ ከባድ የሆነ ጭንቀት ይሰማዋል። ብዙ ሰዎች በዚህ ምክንያት ሀፍረት ስለሚሰማቸው በራስ መተማመናቸውን ያጣሉ። ስለዚህ በከባድ የድብርት ስሜት ውስጥ ሆነው ራሳቸውን ከሰው ያገላሉ።

3. አቅምን ይገላል

በዚህ ሱስ የተያዘ ሰው በቀን ውስጥ በትንሹ 3 ሰዓት ፖርኖግራፊ በመመልከት ሊያጠፋ ይችላል። ምን ያህል የከበረ ጊዜውን እንደሚያጠፋም አስተውሉ! ከዚህ በተጨማሪ በዚህ ሱስ መጠቀስ ኃላፊነትን ቸል ወደማለት ያደርሳል። የፈጠራ ችሎታን ይቀንሳል። በፖርኖግራፊ ምክንያት የአፈጻጸም ብቃታቸው ወርዶ ከስራና ከትምህርት የተባረሩ ሰዎች ጥቂቶች አይደሉም። አስደናቂና ዕምቅ ችሎታ ያላቸው ስንቶችን በፖርኖግራፊ ምክንያት አጥተናቸዋል?

4. ላልተፈለገ ተግባር ያጋልጣል

ጥናቶች እንደሚያሳዩት ከሆነ ሕጻናትን ከደፈሩ ሰዎች ብዙዎቹ በፖርኖግራፊ ሱስ የተጠቁ ናቸው። ከዚህ በተጨማሪ ፖርኖግራፊ የሚመለከቱ ሰዎች ከማይመለከቱት ጋር ሲነጻጸሩ በ400% ሴተኛ አዳሪዎች ጋር የመሄድ ዝንባሌ አላቸው። የተመሳሳይ ጾታ ፖርኖግራፊ በመመልከታቸው ብቻ ወደ ግብረ ሰዶማዊነት የገቡ ሰዎች እንዳሉም ለማየት ችያለው።

5. የተሳሳተ አመለካከት

በሱስ የተጠቁ ሰዎች ስለራሳቸው የተሳሳተ አመለካከት ይኖራቸዋል። ‘እኔ አልጠቅምም፤ እኔ ከንቱ ሰው ነኝ፤ እኔ እግዚአብሔር ይጠላኛል፤ እኔ ከሰው አንሳለው፤ መቼም ከዚህ ህይወት መውጣት ስለማልችል ስኬታማ ትዳር አይኖረኝም፤ የሚሉ አሉታዊና ተስፋ የመቁረጥ አመለካከቶችን ያዳብራሉ። እንዲህ እይነቱ ለራስ የሚሰጥ የወረደ ግምት በቶሎ ካልተቀጨ ከባድ ወደሆነ አዕምሮአዊ እና ስነ ልቦናዊ በሽታ ያመራል። ለራሱ የተሳሳተ አመለካከት ያለው ሰው ስለ ሰዎች ትክክለኛ አመለካከት ሊኖረውም አይችልም።

ሌላው የተሳሳተ አመለካከት የሚሰጠው ለተቃራኒ ጾታ ነው። እስከ ዛሬ በዚህ ጉዳይ ላይ ያማከርካቸው ወንድሞችና እህቶች ሁሉም ለማለት በሚያስደፍረኝ ሁኔታ ለተቃራኒ ጾታ ዝቅ ያለ አመለካከት እንዳላቸው ገልጸውልኛል። ብዙውን ጊዜ በፖርኖግራፊ ምስሎች ላይ ሴቶች የወንዶች የወሲብ ፍላጎት አገልጋይ ተደርገው የተሳሉ ሲሆን ፖርኖግራፊ የሚመለከቱ ወንዶችም ልክ እንደዛው ሴቶችን እንደሚመልከቱ ነግረውኛል። ሴቶች ደግሞ ሁሉም ወንዶች ጨካኝና ለስሜታቸው ብቻ የሚኖሩ እንደሆኑ እንዲያስቡ እንዳደረጋቸው አውርተውኛል። በዚህ የተሳሳተ አመለካከት ምክንያት ጤናማ የሆነ የፍቅር ህይወት ለመጀመር የተቸገሩ ጥቂቶች አይደሉም።

6. ትዳርን ይበጠብጣል

ከሀገር ውጪ የሚኖር አንድ ሰው ደውሎ እንዲህ አለኝ፡ "እኔ በፖርኖግራፊ ሱስ ከተጠቃሁ አንድ ዓመት ሆኖኛል። በዚህ ጊዜ ውስጥ ብዙ ችግር ገጥሞኛል። በስራ ሰአቴ ላይ ረጅም ጊዜ የማጠፋው ፖርኖግራፊ በመመልከትና ግለ ወሲብ በመፈጸም በመሆኑ እቤት ስገባ ከባለቤቴ ጋር ግንኙነት የማድረግ ፍላጎት የለኝም።" የዚህ ሰው ችግር የብዙዎችም ነው። ‘ፖርኖግራፊ’ የሚመለከቱ ሰዎች በትዳራቸው ያላቸውን እርካታ ያጡታል። የግንኙነት መቃወሰም (Sexual Dysfunction) ሊያጋጥማቸው ይችላል። ይህ ደግሞ ወደ ፍቺ እና የቤተሰብ መበተን እስከማምራት ይደርሳል።

ክፍል 3 - ከፖርግጫ ሱስ እንዴት መውጣት ይቻላል?

መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ፖርግጫ ምን ይላል?

በመጽሐፍ ቅዱስ ስለ ወሲብ ብዙ የተፃፉ ክፍሎች ቢኖሩትም ስለፖርግጫ ይህ ነው ተብሎ በግልፅ የተፃፈ ነገር አናገኝም። ሆኖም ግን ክርስትና በአካል ከሚደረገው ሃሴት ገለጻ የአይምሮ ንፅህናን የመጠበቅ ጉዳይ እንደሆነ ያትትልናል። በዘፀአት 20:17 ላይ “የባልንጀራህን ሚስት አትመኝ” ሲል ሆነ፤ ክርስቶስ በማቴዎስ 5:27-29 “ሴትን በምኞት አይን የተመለከተ ሁሉ በልቡ ከእርሷ ጋር አመንዝሯል” ሲል፤ እንዲሁም በተለያዩ የአዲስ ኪዳን ክፍሎች የስጋ ምኞት ‘የሴትንም የሚወጋ’ ኃጢአት (1ጴጥ 2:11) ተብሎ ሲጠቀስ እነዚህን ክፍሎች ከፖርግጫ ጋር አያይዘን ልንማርባቸው እንችላለን። የስጋም ምኞት ኃጢአትን እንደምትወልድ፤ ኃጢአትም ሞትን እንደሚወልድ ይናገራል። (ያቆ 1:14-15) የፖርግጫ ዋና ግብ የስጋን ምኞት መፍጠር ሲሆን ያም ሀጢአትን ይወልዳል፤ ኃጢአት ደግሞ ሞትን!

ፖርግጫ በክፉ የጠላት ሃሳብ የተመረዘ የሰው የሃሳብ ውጤት ነው። ጠላት ዲያቢሎስ ሁሉም ቢሆን ለጦርነት የሚጠቀመው መሳሪያ ሀሳብን ነው። ጥንት ሌዎንና አዳምን ከገነት ያስከበለላቸውም የተመረዘ ሐሳብ ነው።

“እባብም ለሴቲቱ አላት፡- ሞትን አትሞቱም፤ ከእርስዎ በበላችሁ ቀን ዓይኖቻችሁ እንዲከፈቱ እንደ እግዚአብሔርም መልካምና ክፉን የምታውቁ እንድትሆኑ እግዚአብሔር ስለሚያውቅ ነው እንጂ። ሴቲቱም ዛፉ ለመብላት ያማረ እንደ ሆነ፤ ለዓይንም እንደሚያስጎመጅ፤ ለጥበብም መልካም እንደ ሆነ አየች፤ ከፍሬውም ወሰደችና በላች፤ ለባልዋም ደግሞ ሰጠችው እርሱም ከእርስዎ ጋር በላ” (ዘፍ3:4:5) ዲያቢሎስ አሁንም እየተዋጋን እና እየጣለን ያለው ሄዋንን በጣለበት መሣሪያ ይህም በተመረዘ ሃሳብ ነው። አሁን ላለንበት ዘመን ደግሞ በኢንተርኔት፣ በዘፈን፣ በፊልም፣ በመጽሐፍ፣ በጌም በመሳሰሉት ይህን ሀሳብ እያቀበለን ነው። ወዳጄ መምሕር ነቢዩ ተስፋ እንዳለው “በዚህ ዘመን የሰይጣን ተቀዳሚ አለማ ኃጢአትን ተደራሽ ማድረግ ነው”።

መጽሐፍ ቅዱስ አዕምሮአችንን በላይ ባሉ ነገሮች ላይ እንድናደርግ ያዘናል። (ቆላ 3:2) በስጋ ስላለው ነገር ከማሰብ ይልቅ መንፈሳዊውን ነገር እንድናስብም ያሳስባል። (ሮሜ 8:8) ፖርግጫን የሚመለከት ሰው አይምሮውን በስጋ ምኞት ላይ እንጂ በእግዚአብሔር ሀሳብ ላይ ሊያደርግ አይችልም። የአንድ ክርስቲያን ግብ መሆን ያለበት በአዕምሮ መታደስ መለወጥ ነው። (ሮሜ 12:2) የክርስቲያን ሰውነት የመንፈስ ቅዱስ ማደሪያ ቤተመቅደስ እንደመሆኑ ማናቸውንም በስጋ የሚደረግ ኃጢአት ማስወገድ ይኖርበታል። (1ቆሮ 5:9-11፤ ገላ 5:19-21፤ ኤፌ 5:1-5፤ ቆላ 3:5- 6፤ ዕብ12:15-17) ስለዚህ የተለያዩ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች እንደምናየው በፖርግጫ ሱስ የተያዘ ሰው በንስሃ እስካልተመለሰ ከእግዚአብሔር እንደተለየና የእግዚአብሔርንም ርስት እንደማይወርስ ማየት እንችላለን።

ክርስቲያን እና ፖርኖግራፊ

ማንኛውም ክርስቲያን እግዚአብሔር ኃጢአትን ጨምሮ ማናቸውንም ነገር ማሸነፍ እንደሚችል፤ ሁሉን ቻይ እንደሆነ እና ክርስቶስም ማናቸውንም ፈተና ልንቋቋም የምንችልበት ፀጋ እንደሰጠን ቢያምንም በፖርኖግራፊ ሱስ እየተገለ ያለ ክርስቲያን ግን ይህን እውነት መጠራጠር ይጀምራል። ከብዙ ጸሎት፣ ለእግዚአብሔር እና ለራስ ከሚደረግ ከብዙ ቃለ መጋለጥ ጥረት እና ትግል በኋላ ራሱን በሱስ ውስጥ መልሶ ወድቆ ሊያገኘው ይችላል። በእርግጥ እግዚአብሔር አለ! በእርግጥ እግዚአብሔር ሁሉን ቻይ ነው! ሆኖም ግን እኛ እንደምንፈልገው ነፃ መውጣት በአንድ ላይሆን ይችላል። በዚህ ሱስም ውስጥ ያሉ ክርስቲያኖችም ከዚህ አንፃር በቤተ ክርስቲያን ካለው መገፋት እና ኃፍረት የተነሳ መፍትሄን ከመፈለግ ያፈገፍጋሉ። ይህም ግለሰብ በቤተክርስቲያን አገልግሎት ወይም መሪነት ቦታ ካለ ነገሮችን የበለጠ የተወሳሰቡ ይሆናሉ። ሰው ችግሩን አምኖ የሚመጣው ይምጣ ብሎ እርዳታን መፈለግ ግን በሱስ ዘልቆ ከሚመጣው ጉዳት አይብስም። በኋላ እግዚአብሔር ፍርድ ፊት ከመቅረብ ዛሬ ላይ በሰው ፍርድ ውስጥ ማለፉ የተሻለ ነው።

ከፖርኖግራፊ ሱስ መውጫ መንገዶች

ፖርኖግራፊ የሞራል ችግር ውድቀት ተብሎ በአብዛኛው ቢታይም ከዛ ባለፈ በዋነኝነት ከአዕምሮ ጋር የተያያዘ ችግር ነው። ስለ ፖርኖግራፊ ስንጋገር ከላይ እንደተጠቀሰው አይምሮአችን እንዴት እንደሚሰራ መረዳቱ አስፋላ ነው። ለምሳሌ አንዲት እናት ልጅዋን በደረትዋ አስደግፋ በምታጠባበቅ ጊዜ አዕምሮዋ ‘አክሲቶሲን’ የሚል ‘ኒውሮኬሚካል’ ይፈጥራል። ይህም ኬሚካል አንዲት እናት በውስጣዋ ስሜትዋ ከልጅዋ ጋር እንድትተሳሰር የሚያደርግ ሲሆን፣ በወሲብ ጊዜ ሰውነታችን የሚኖረው የኬሚካል ሁድትም ይህን ይመስላል። ፈጣሪ በሰውነታችን የሚለቀቀውን ይህን የኬሚካል ሁድት፣ በባለትዳሮች መካከል የሚደረግ ወሲብን ተከትሎ ስሜታዊ ትስስር የመፍጠር አላማ ቢኖረውም፤ ከትዳር ውጭ በሚኖር ወሲባዊ ድርጊት ውስጥ ደግሞ አሉታዊ ተፅዕኖ ይኖረዋል። ሰዎች ፖርኖግራፊ በሚጠቀሙበት ጊዜ የሚለቀቁት እነዚህ የ‘አክሲቶሲን’ ‘ኬሚካሎች’ ተመልካቾች ከሚመለከተው ምስል ጋር ስሜታዊ ትስስር እንዲኖረው ያደርጋል። በግለ ወሲብ ሱስም ውስጥ ያሉ ሰዎችም በእነዚህ ኬሚካሎች ከራሳቸው ጋር ትስስር ይፈጥራሉ። በተደጋጋሚ የሚደረግ ማናቸውም ነገር በአይምሮ ላይ እንዳላቸው ተፅዕኖ ሁሉ ፖርኖግራፊም የአይምሮአችንን ቅርፅ በመቀየር በፖርኖግራፊ አስራት ውስጥ መውደቅ ያስከትላል። ስለዚህ ስለፖርኖግራፊ አስራት መውጫ መንገዶች ስናወራ ወደ ሱስ ሊመሩ የሚችሉ ነገሮችን፣ ተያያዥ ባህሪዎችን እና አመለካከቶችን አብረን ማንሳት ይኖርብናል። ከሁሉ ቀዳሚው ነገር ከላይ እንደጠቀስነው ችግሩ እንዳለ ማመን ነው።

እንግዲህ ከፖርኖግራፊ ሱስ ለመውጣት የምትፈልጉ ወገኖች ከዚህ ቀጥሎ የቀረቡትን ተግባራዊ ነጥቦች ብትከተሉ ከእግዚአብሔር ፀጋ ጋር 100% ልትወጡ እንደምትችሉ አረጋግጥላችኋለሁ። ይህን ጽሁፍ ስታነቡ ወረቀትና እስኪብርቶ ይዛችሁ ለተቀመጡት ጥያቄዎች በፅሁፍ መልስ እየሰጣችሁ እለፉ።

1. እግዚአብሔር እንደሚወዳችሁ አውቃችሁ ንስሐ ግቡ

በዚህ ሱስ ውስጥ የገቡ ሰዎች እግዚአብሔር እንደሚጠላቸውና እንደሚጸየፋቸው ያስባሉ። እንዲህ አይነቱ ሃሳብ ሰዎችን የሱስ ባሪያ አድርጎ ለማኖር ሰይጣን ይጠቀምበታል። በፖርኖግራፊ ሀጢአት መውደቅን ተከትሎ ሰይጣን ሁልጊዜ እዛው ተብትቦ ሊያስቀረን ይጥራል። ይህም ራሳችንን እንድንጠላ፣ እግዚአብሔር ለእኛ ግድ እንደማይለውና ሩቅ እንደሆነ እንድናስብ እና ተስፋ ቢስነት እንዲሰማን ሀሳባችንን በመያዝ ይተጋል። ሁሌም ቢሆን ውድቀትን ተከትሎ ዋና ጠላታችን ማን እንደሆነ ማወቁ ተገቢ ነው። በጥፋታችን ማዘናችን ተገቢ ቢሆንም እንደ ይሁዳ ወደ ከፋ እርምጃ የሚወስድ መሆን

የለበትም። (ማቴ 27:4-5) ራሳችንን በመጥላት ውስጥ ዋናውን ራሳችንን የመቅጣት አዘማሚያው ቢኖረንም መውሰድ ያለብን እርምጃ በእግዚአብሔር ፊት እንደ ዳዊት በንስሃ መደፍት ነው (መዝ 51:1-10) በእኛ እና በጋሜያታችን መካከል ልዩነት አለ። እግዚአብሔር ጋሜያትን ይጠላል፤ ጋሜያተኛውን ግን ይወዳል። እናት የልጅዋ ልብስ ቢቆሽሽ ለልጅዋ ያላት ፍቅር እንደማይቀየር እግዚአብሔርም ለእኛ ያለው ፍቅር አይቀየርም። ከዚህ ህይወት ወጥታችሁ ወደ እርሱ ለመምጣት ብትወስኑ እጆቹን ዘርግቶ ይቀበላችኋል። በቀራንዮ ላይ የፈሰሰው የኢየሱስ ደም ከጋሜያታችሁ ሁሉ እንደሚያገጽቅሁ አምናችሁ በእግዚአብሔር ፊት ንስሐ ግቡ። “የልጅም የኢየሱስ ክርስቶስ ደም ከጋሜያት ሁሉ ያገናዳል” (1ዮሐ 1:7) የኢየሱስ ክርስቶስ ደም ስለ ዓለም ሁሉ ስለፈሰሰ በእግዚአብሔር ፊት ይቅር የማይባል ጋሜያት የለም።

2. አምናችሁ ጸልዩ

የሰው ልጅ በራሱ ጥረት ከጋሜያት መውጣት አይችልም። የእግዚአብሔር ጸጋ ሲያግዘው ግን የማይቻለውን ችሎ በቅድስና አሽብርቆ መኖር ይቻላል። እስከ ዛሬ በግል ጥረታችሁ ከዚህ ሱስ መውጣት ስላልቻላችሁ ተስፋ ቆርጣችሁ ሊሆን ይችላል። ጸጋው ግን ጣልቃ ገብቶ አዲስ ህይወት ሊሰጣችሁ ይችላል። ይህ ደግሞ የሚሆነው “እኔ ደካማ ስለሆንኩ የሚረዳኝ ጸጋ ይሰጠኝ” ብሎ በጸሎት እግዚአብሔርን በመለመን ነው። በጸሎት ትጉ (ኤፍ 6:18)። መውጣት እንደሚቻል አለማመን በራሱ ስንሰለት ነው። የእግዚአብሔር ፀጋ ታሪክን እንደሚቀይር ከዚህ ህይወት መውጣት እንደሚቻል እመኑ። ምክንያቱም ከጋሜያት አስወጥቶ ቅዱስ የሚያደርግ ሰዎችን ሁሉ የሚያድን የእግዚአብሔር ጸጋ ተገልጧልና። (ቲቶ 2:11-13)

3. ሀሳብን በሀሳብ ተዋጉ

የፖርኖግራፊ ጋሜያት ስርወ-መሰረቱ ሀሳብ እንደመሆኑ ሀሳብን ልንዋጋው የምንችለው በሌላ ሀሳብ በመተካት ብቻ ነው። እድምር እኛንን በእግዚአብሔር ሀሳብ ለመሙላት ደግሞ ዕለት ዕለት የእግዚአብሔርን ቃል በማንበብ እና በጸሎት ጊዜ ማሳለፍ ያስፈልጋል። ደስታችንን በእግዚአብሔር ስናገኝ በሀሜያት የምናገኘውን ጊዜያዊ ደስታ እየተፀየፍን እንሄዳለን።

4. ለምን እንደምታዩ እውቁ

አንዲት እህት ከ 49መት በፊት አስገድዶ መደፈር ደርሶባት ነበር። ሌሊት ስትተኛ ያለፈችበት እየታወሳት ትጨነቅ ነበር። ከዚህ ስቃይ ማምለጫ ያደረገችው ፖርኖግራፊ መመልከት ነበር። ለዚህች እህት ፖርኖግራፊ መመልከት የችግሩ መገለጫ እንጂ ዋናው ችግሩ እንዳልነበር ነው። ከዚህች እህት ጋር ጊዜ ወስደንም ስናወራ አስቃቂ ከሆነ ጉዳት በኋላ ሰዎች የሚኖራቸው የስነ ልቦና መቃወስ /Post Traumatic Stress Disorder/ እንዳለባት ማረጋገጥ ችያለሁ።

ፖርኖግራፊ መመልከት ሰዎች በህይወታቸው ያልፈቱት የውስጣዊ ችግር መገለጫ ሊሆን ይችላል። ጊዜ ወስዳችሁ በሕይወታችሁ የሚያስጨንቃችሁን ነገር፤ ያለፋችሁበትን ታሪክ ለመለየት ሞክሩ። ችግሩን በውስጣችን ተጭኖ ለማስቀረት (repress) ለማድረግ መሞከር ወደ ባለ ችግር ይወስዳልና ችግሩን ተጋፍጣችሁ መፍትሄ ለመስጠት ሞክሩ።

5. ቀስቃሽ ነገሮችን ለዩ።

ከዚህ በታች ያሉትን ጥያቄዎች ለራሳችሁ መልሱ።

- በብዛት ፖርኖግራፊ የምታዩት የትኛው ሰአት ላይ ነው?
- ለመጨረሻ ጊዜ ፖርኖግራፊ ያያችሁት መቼ ነው?

- ፖርኖግራፊ ከመመልከታችሁ በፊት ምን ዓይነት ስሜት (mood) ላይ ነበራችሁ? ቀስቃሽ ነገሮቻችሁ ምንድን ናቸው? ስሜትን የሚያነሳሱ የሙዚቃ ክሊፖች ወይንስ ፊልሞች? አንዲት አህጉር ፖርኖግራፊ ይዘት ያላቸውን ነገሮች የምታገኘው ከፊስ ቡክ ላይ ነበር። ከዚህ ህይወትም ሙሉ ለሙሉ መውጣቷን እስክታረጋግጥ ድረስ ፊስቡክ መጠቀሟን አቆመች። ከዚህ በፊት የሰበሰባችሁት ፊልሞች ማንኛውም ነገር አሁኑኑ አስወግዱ። ለዚህ ዓላማ የምታገኙአቸው ሰዎች ካሉ ግንኙነታችሁን አቋርጡ። ኢንተርኔት መጠቀም ማቆም ካለባችሁ አድርጉት። ግድ መጠቀም ካለባችሁም ሰዎች በተሰበሰቡበት ቦታ ተጠቀሙ። ወይም እንደ ‘Covenant eyes’* ወይም ‘X3watch’* ያሉ ፕሮግራሞችን ተጠቀሙ ከሕይወታችሁ የሚበልጥ ምንም ነገር የለምና!

ወደ ፖርኖግራፊ የሚገፋፋችሁ ጭንቀት ከሆነ ከጭንቀት መውጫ ሌሎች መንገዶችን ፍጠሩ። ስሙን ሳልጠቀስ ታሪኩን እንዳጋራ የፈቀደልኝን የአንድ ወንድም ሕይወት ላንሳ፤ “ከሚስቴ ጋር ባለን ህይወት ደስተኛ እይደለሁም። እቤት መሄደን ሳስብ ጭንቀት ይወረኛል። መደበሪያዬ ፖርኖግራፊ ሆኖ ለዘመናት የርኩኝ። የትዳሬን ችግር መፍታቴ ከፖርኖግራፊ ሱስ አስመለጠኝ”።

የእናንተን ቀስቃሽ ነገርን ጻፉት።

6. ታገሉ!

ከዚህ ሱስ መውጣት ሂደት ነው። ለማቆም ከወሰናችሁ በኋላ እንኳን መላልሳችሁ ልትወድቁ ወይም እስከ ዛሬ ያያችሁት ምስል ሀሳባችሁ ላይ እየመጣ ልትጨነቁ ትችላላችሁ። ይህ ማለት ከዚህ ህይወት አልተላቀቃችሁም ማለት አይደለም። ቡና ለረጅም ጊዜ ጠቀሱት መጠጣት የለመደ ሰው እንደሚያዘጋው ማለት ነው እንጂ! አዕምሮአችን ወደ ቀደመው ቦታ እስኪመለስ ከማንኛውም ሱስ ስንወጣ የምናልፍበት ጤናማ ሂደት ነው። ዋናው በጦርነቱ ተሸንፎ እጅ አለመስጠት ነው። ፀንታችሁ ከታገላችሁና የሚፈለገውን እስከሳችሁት ድረስ ሱሱ በእናንተ ላይ ያለውን አቅም ያጣል። ከመገባችሁት ግን ያድግና ይውጣችኋል።

7. ስሜቶቻችሁን ተቆጣጣሩ

ፖርኖግራፊ ማየት ሶስት ደረጃዎች አሉት። እነሱም ስሜት /Emotion/፣ ሐሳብ/Thought/ እና ተግባር/ Action/ ናቸው። ስሜት የምንለው የመጀመሪያው ደረጃ ጭንቀት፣ መከፋት ወይንም ፖርኖግራፊ የማየት ፍላጎት ሊሆን ይችላል። ይህን ተከትሎ ነው ፖርኖግራፊ የማየት ሐሳብ የሚመጣው። መጨረሻ ላይ ሁሉም ወደ ተግባር ይቀየራል። ስለዚህ ራሳችሁን መቆጣጠር የምትችሉት በሃሳብ ደረጃ ሳለ ሳይሆን ገና ስሜት ሲሰማችሁ ነው። አንዲት እህቴ ‘እንዲህ ዓይነት ስሜት ሲሰማኝ ከቤት ወጥቼ መዘመር እየሰማሁ የእግር ጉዞ ማድረግ እጀምራለሁ፤ ይህም በጣም ጠቅሞኛል’ ስትል ልምዷን አጋርታለች። አንድ ወንድም ደግሞ እንዲህ ዓይነት ስሜት ሲሰማው ስፖርት እንደሚሰራ አጫውቶኛል። ይህ ስሜት ሲሰማችሁ ምን ብታደርጉ ጥሩ ነው? 3 ነገሮችን ጻፉና የሚሰማማችሁን ነገር አድርጉ።

8. ብቸኝነትን አስወግዱ

ለረጅም ሰአት ብቸኝነትን ላለመሆንና ጊዜያችሁን ከቤተሰብና ከወዳጆቻችሁ ጋር ለማሳለፍ ሞክሩ። በተቻለ መጠን ቀናችሁን በተሻለና ትርጉም ሊሰጥ በሚችል ነገር ላይ አውሉት። እንደ ስፖርት መስራት መጽሐፍትን ማንበብ ወደ ቤተ ክርስቲያን መሄድ ያሉ ልምዶችን አዳብሩ። እስኪ ከዛሬ ጀምሮ ልታዳብሩት የምትችሉት 5 ልምዶችን ዓፉ።

9. ተስፋ አትቁረጡ

ከዚህ ህይወት ለመውጣት በምታደርጉት ጥረት ውስጥ መውደቅና መነሳት ሊያጋጥማችሁ ይችላል። ተስፋ ሳትቆርጡ ከስህተታችሁ ተምራችሁ እንደ አዲስ በብሩህ ተስፋ ነገን አሻግራችሁ ተመልክቱ።

10. ግልጽ ሁኑ

ይህን ጽሁፍ ሳዘጋጁ እስከዛሬ ድረስ በዚህ ሱስ የተጠቁና ያማከርኳቸውን ሰዎች ከዚህ ሱስ እንድትወጡ ያስቻላችሁን ነገር ግለፅልኝ ስል ጠይቄ ነበር። በሁሉም ውስጥ ያገኘሁት 2 ሀሳብ ነው። አንደኛው የእግዚአብሔር እርዳታ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ በችግሩ ላይ በግልጽነት ማውራቴ የሚል ነበር። ብዙ ሰው በጉዳዩ ላይ ማውራት ስለሚያሳፍረው እርዳታም ለማግኘት ይቸገራል። ከዚህ ህይወት ለአንዲት ለመጨረሻ ጊዜ ለመውጣት ከፈለጋችሁ ሊረዳችሁ ለሚችል ለአንድ ሰው በግልጽ ችግራችሁን መናገር ይኖርባችኋል። በመናገራችሁ ብቻ፤ ሚስጥር ያደረጋችሁትን ነገር ወደ ብርሃን በማውጣታችሁ ይህ ኃጢያት በእናንተ ላይ ያለውን አቅም ያጣል። ስትደክሙ የሚያማክራችሁ፤ መቆማችሁን ሁሌ የሚከታተል አንድ ሰው ማድረጋችሁ ፀንታችሁ እንድትቆሙ ብርታት ይሰጣችኋል። ይህንን ምክር ሰጥቼው የተቀበለ አንድ ወንድም ችግሩን ለጓደኛው አካፈለው። መጥፎ ስሜት ሲሰማው ይደውልና 'እባክህን እየተቸገርኩ ስለሆነ ጸልይልኝ' ይለዋል። ልታማክሯቸው የምትችሉ ሶስት ሰዎችን ጸፉና በማስተዋል እና በፀሎት ታግዛችሁ አንዱን ምረጡ።

ፅሁፊን በጌታችን ኢየሱስ ቃል ልደምድም።

“እናንተ ደካሞች ሸክማችሁ የከበደ ሁሉ፣ ወደ እኔ ኑ፣ እኔም አሳርፋችኋለሁ”። ማቴ 11:28

ለጊዜው አበቃሁ።

ዲያቆን ኤርሚያስ ኪሮስ

* [Covenant Eyes](#) እና [X3 Watch](#)፣ ማንኛውንም ፖርኖግራፊ ነክ ምስሎች ወይንም ፅሁፎችን ብሎክ በማድረግ፣ ከዚህ ሱስ እንድንወጣ የሚረዱን፣ ለሞባይልና ለኮምፒውተር የተዘጋጁ የሰፍትዌር ፕሮግራሞች ናቸው።

በፖርኖግራፊና ግለ ወሲብ/Masturbation/ ሱስ ተይዛችሁ የምትጨነቁ ወገኖቻችን በማንኛውም ጊዜ ልንረዳችሁ ዝግጁ ነን። በ+251945000005 ላይ በኢትዮጵያ ሰዓት አቆጣጠር ከጠዋቱ 4 ሰዓት ጀምሮ እስከ ምሽት 4 ሰዓት ድረስ ይደውሉልን። ከኢትዮጵያ ውጭ ከሆኑ በቫይበር፣ በቴሌግራም፣ በአዎ፣ በዋትስአፕ እና በላይን ሊያገኙን ይችላሉ።



+251945000005
info@dailyinjera.org • www.dailyinjera.org
Addis Ababa, Ethiopia

[Facebook](#) • [Instagram](#) • [Telegram](#) • [Twitter](#) — @DailyInjera