የእግዚአብሔር ሰው ፍጹምና ለበጎ ሥራ ሁሉ የተዘጋጀ ይሆን ዘንድ፣ የእግዚአብሔር መንፈስ ያለበት መጽሐፍ ሁሉ ለትምህርትና ለተግሣጽ ልብንም ለማቅናት፣ በጽድቅም ላለው ምክር ደግሞ ይጠቅማል።» 2ጢሞ. 3÷16-17

«የቃልህ ፍቺ ያበራል፤
ሕፃናትንም አስተዋዮች ያደርጋል።»
መዝ. 118(119)÷130

Global Good News Literature
የወንጌል ሥነ ጽሑፍ አገልግሎት
P.O.BOX 451336
Los Angeles, CA 90045
email: info@globalgoodnews.org

Copyright © 2008

ማውጫ

ክፍል ፩

	ገጽ
ትምህርት ዐሥር፡- መንፈስ ቅዱስ	5
፩. መንፈስ ቅዱስ ማነው?	5
፪. የመንፈስ ቅዱስ አምላካዊ ባሕርይ	5
፫. መንፈስ ቅዱስ በብሉይ ኪዳን ዘመን	6
፬. መንፈስ ቅዱስ በዐዲስ ኪዳን ዘመን	7
፭. መንፈስ ቅዱስን መሞላት ለምን አስፈለገ?	8
፮. መንፈስ ቅዱስን እንዴት እንቀበላለን?	9
፯. በመንፈስ ቅዱስ ስንሞላ የሚሆኑ ነገሮች	9
ትምህርት ዐሥር፡- መንፈስ ቅዱስ - ጥያቄዎች	11

የወንጌል ሥነ ጽሑፍ አገልግሎት
የመላላክ ትምህርት

የዚህ የመላላክ ትምህርት ዋና ዐላማ በጌታ ዐዲስ ለሆኑ፣ እንዲሁም በጌታ ከሆኑ ቈየት ቢሉም፣ መንፈሳዊ ሕይወታቸውን የበለጠ ለማጠናከር ለሚፈልጉ ወንድሞችና እኅቶች መሠረታዊ የሆኑትን ክርስቲያናዊ ትምህርቶች ለማስተማርና በመንፈሳዊ ሕይወታቸው እንዲያድጉ መርዳት ነው:: «ፈረስን ወደ ውሃ ታመጣዋለህ እንጂ እንዲጠጣ አታስገድደውም» እንደሚባለው ሁሉ፣ እነዚህ ትምህርቶች ተማሪው በትጋት ካልተከታተላቸውና በውስጣቸው ያሉትንም ጥቅሶች ከመጽሐፍ ቅዱስ ጋር እያመሳከረ በሚገባ ካላጠና፣ እንዲሁ በአንድ ጊዜ ንባብ ብቻ የሚፈለገውን ውጤት ያስገኛሉ ማለት አዳጋች ነው:: ስለዚህ ይህንን ትምህርት የምትከታተሉትን ሁሉ፣ እያንዳንዱን ትምህርት መጽሐፍ ቅዱሳችሁን አውጥታችሁ ጥቅሶቹን በማመሳከር በትጋት፣ እንድታጠኑት እናበረታታለን::

እነዚህን ትምህርቶች በግልም ሆነ በኅብረት መጽሐፍ ቅዱስ ጥናት ላይ መጠቀም ይቻላል:: በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ጀማሪዎችን የማስተማር ኀላፊነት ያለበት ሰውም ሌሎችን ለማስተማር ሊጠቀምባቸው ይችላል:: ትምህርቶቹን በእኛ በኩል በግል ለመከታተል የምትፈልጉ ግን በመጀመሪያ መመዝገብና የመታወቂያ ቍጥር መቀበል ይኖርባችኋል:: ከዚያም ከእያንዳንዱ ትምህርት መጨረሻ ላይ ላሉት ጥያቄዎች በቂ መልስ በመላክ የመላላኩን ትምህርት መቀጠል ትችላላችሁ::

የመላላክ ትምህርቱ፣ ዐሥራ ሁለት መሠረታዊ የሆኑ ትምህርቶችን ያካተተ ሲሆን፣ አራት አራቱን ከፋፍለን በሦስት ክፍሎች አቅርበናቸዋል:: አርእስቱ፣ ለአንድ ክርስቲያን ያስፈልጋሉ ብለን ያመንባቸው አርእስት ናቸው:: ትምህርቶቹን በጥሞናና በረጋ መንፈስ አጥንታችሁ ከትምህርቱ ጋር የተገናዘበ በቂ መልስ እንጂ በችኰላ የቸልተኝነት ወይም ከትምህርቱ ጋር የማይዛመድ መልስ እንዳትሰጡ ልናሳስብ እንወዳለን::

ትምህርቶቹን በደንብ አጥንታችሁ የጥያቄዎቹን መልስ፣ በየክፍሉ ያሉትን አራት አራት ትምህርቶች በየተራ፣ ወይም የዐሥራ ሁለቱንም ትምህርቶች በአንድነት ስትልኩልን፣ መልሳችሁን አይተን ይህንን የመላላክ ትምህርት እንደ ጨረሳችሁ የሚገልጽ የምስክር ወረቀትና ትራንስክሪፕት እንልክላችኋለን::

ክፍል ፩

«የቃልህ ፍቺ ያበራል፤
ሕፃናትንም አስተዋዮች ያደርጋል::»
መዝ. 118(119)፥130

ትምህርት ዐሥር፡- መንፈስ ቅዱስ

፩. መንፈስ ቅዱስ ማነው?

1. **መንፈስ ቅዱስ ከአብና ከወልድ ጋር እኩል የሆነ (ከሦስቱ አካላት አንዱ የሆነ) አምላክ ነው፡፡**

«.. የጌታ የኢየሱስ ክርስቶስ ጸጋ፣ የእግዚአብሔር ፍቅር፣ የመንፈስ ቅዱስም ኅብረት ከሁላችሁ ጋር ይሁን፡፡ አሜን፡፡» (2ቆሮ. 13÷14)

«ወዲያውም (ኢየሱስ) ከውሃው በወጣ ጊዜ ሰማያት ሲቀደዱ፣ መንፈስም እንደ ርግብ ሲወርድበት አየና፡- የምወድህ ልጄ አንተ ነህ፤ በአንተ ደስ ይለኛል የሚል ድምፅ ከሰማያት መጣ፡፡» (ማር. 1÷11)

«እንግዲህ ሂዱና አሕዛብን ሁሉ በአብ፣ በወልድና በመንፈስ ቅዱስ ስም እያጠመቃችኋቸው፣ ያዘዝኋችሁንም ሁሉ እንዲጠብቁ እያስተማራችኋቸው ደቀ መዛሙርት አድርጓቸው» (ማቴ. 28÷19-20)፡፡

በእነዚህ ጥቅሶች ውስጥ መንፈስ ቅዱስ ከእግዚአብሔር አብና ከእግዚአብሔር ወልድ ጋር በእኩልነት ሲጠቀስ እንመለከታለን፡፡ በተጨማሪም በሐዋ. 5÷3-4 የእግዚአብሔር ቃል መንፈስ ቅዱስ አምላክ እንደ ሆነ ይነግረናል፡፡ «ጴጥሮስም፡- ሐናንያ ሆይ፣ መንፈስ ቅዱስን ታታልልና ከመሬቱ ሽያጭ ታስቀር ዘንድ ሰይጣን በልብህ ስለ ምን ሞላ? ... እግዚአብሔርን እንጂ ሰውን አልዋሸህም፡፡»

2. **መንፈስ ቅዱስ ፈጣሪ ነው፡፡**

«መንፈስህን ትልካለህ፤ ይፈጠራሉም፤ የምድርንም ፊት ታድሳለህ፡፡» (መዝ. 104÷30)
«በመንፈሱ ሰማያት ውበትን አገኙ፡፡» (ኢዮብ 26÷13)

«የእግዚአብሔር መንፈስ ፈጠረኝ፤ ሁሉንም የሚችል የአምላክ እስትንፋስ ሕይወትን ሰጠኝ፡፡» (ኢዮብ 33÷4)

፪. የመንፈስ ቅዱስ አምላካዊ ባሕርይ

1. **ዘላለማዊ ነው፡፡**

«በዘላለም መንፈስ አማካይነት ራሱን ነውር የሌለበት መሥዋዕት አድርጎ ያቀረበው የክርስቶስ ደምማ ሕያው እግዚአብሔርን እንድናገለግል ኅሊናችንን ከሞተ ሥራ እንዴት ይበልጥ ያነጻ! (ዕብ. 9÷14 ፡- ዐዲሱ ትርጉም)

2. **በሁሉ ስፍራ ይገኛል፡፡**

«ከመንፈስህ ወዴት እሄዳለሁ? ከፊትህስ ወዴት እሸሻለሁ? ወደ ሰማይ ብወጣ አንተ በዚያ ነህ፤ ወደ ሲኦልም ብወርድ በዚያ አለህ፡፡» (መዝ. 139÷7-8)

3. **ሁሉንም ያውቃል፡፡**

«መንፈስም የእግዚአብሔርን ጥልቅ ነገር ስንኳ ሳይቀር ሁሉን ይመረምራልና ለእኛ እግዚአብሔር በመንፈሱ ገለጠው፡፡» (1ቆሮ. 2÷10)፡፡

«አብ በስሜ የሚልከው ግን መንፈስ ቅዱስ የሆነው አጽናኝ እርሱ ሁሉን ያስተምራችኋል፡፡ እኔም የነገርኋችሁን ሁሉ ያሳስባችኋል፡፡» (ዮሐ. 14÷26)

«የምነግራችሁ ገና ብዙ ነገር አለኝ ነገር ግን አሁን ልትሸከሙት አትችሉም፡፡ ግን እርሱ የእውነት መንፈስ በመጣ ጊዜ ወደ እውነት ሁሉ ይመራችኋል፡፡» (ዮሐ. 16÷12-13)

4 **ሁሉን ቻይ ነው፡፡**

በድንግል ማርያም ቅዱሱ የእግዚአብሔር ልጅ (ኢየሱስ ክርስቶስ) እንዲፀነስ ኀይል የሆነው መንፈስ ቅዱስ ነው፤ «መንፈስ ቅዱስ በአንቺ ላይ ይመጣል፤ የልዑልም ኀይል ይጸልልሻል፤ ስለዚህ ደግሞ ከአንቺ የሚወለደው ቅዱሱ የእግዚአብሔር ልጅ ይባላል» (ሉቃ. 1÷35)፡፡

ኢየሱስ ክርስቶስ ከሞተ በኋላ ሕያው እንዲሆን ያደረገው የመንፈስ ቅዱስ ኀይል ነው፤ «ነገር ግን ኢየሱስን ከሙታን ያስነሣው የእርሱ መንፈስ በእናንተ ዘንድ ቢኖር፣ ክርስቶስ ኢየሱስን ከሙታን ያስነሣው እርሱ በእናንተ በሚኖረው በመንፈሱ፣ ለሚሞተው ሰውነታችሁ ደግሞ ሕይወትን ይሰጠዋል» (ሮሜ 8÷11)፡፡

«... በሥጋ ሞተ በመንፈስ ግን ሕያው ሆነ፡፡» (1ጴጥ. 3÷18)

፫. መንፈስ ቅዱስ በብሉይ ኪዳን ዘመን

በብሉይ ኪዳን ዘመን መንፈስ ቅዱስ በቅዱሳን ውስጥ መኖር አልጀመረም፤ ነገር ግን በሚፈልገው ጊዜ የሚፈልገውን ነገር ለማድረግ በእነርሱ ላይ ወርዶ በሕይወታቸው ይሠራ ነበር፡፡ ለምሳሌም፡ -

1. **መንፈስ ቅዱስ ነገሥታትን ይቀባ ነበር፡፡**

«ሳሙኤልም የዘይቱን ቀንድ ወስዶ በወንድሞቹ መካከል ቀባው፡፡ የእግዚአብሔርም መንፈስ ከዚያ ቀን ጀምሮ በዳዊት ላይ በኀይል መጣ፡፡» (1ሳሙ. 16÷13)

«የእስራኤል አምላክ እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፤ በእግዚአብሔር ሕዝብ በእስራኤል ላይ ንጉሥ ትሆን ዘንድ ቀባሁህ።» (2ነገ. 9÷6)

2. <u>በነቢያት ላይ ይወርድ ነበር</u>።

«የእግዚአብሔር መንፈስ በእኔ ተናገረ፤
ቃሉም በአንደበቴ ላይ ነበር።» (2ሳሙ. 23÷2)
«የእግዚአብሔርም መንፈስ በዖዴድ ልጅ በዓዛርያስ ላይ ሆነ፤ አሳንም ሊገናኘው ወጣ፤ .... አሳም ይህን ቃልና የነቢዩን የዖዴድን ትንቢት በሰማ ጊዜ ልቡ ጸና።» (2ዜና 15÷1-2፡8)

3. <u>በአንዳንድ ሰዎች ላይ እየወረደ ሐሳቡን እንዲያከናውኑለት ያደርግ ነበረ</u>።

«የእስራኤልም ልጆች ወደ እግዚአብሔር ጮኹ፤ እግዚአብሔርም የሚያድናቸውን አዳኝ የካሌብን የታናሽ ወንድሙን የቄኔዝን ልጅ ጎቶንያልን አስነሣላቸው። የእግዚአብሔርም መንፈስ በእርሱ ላይ መጣ፤ በእስራኤልም ላይ ይፈርድ ነበር።» (መሳ. 3÷9-10)

«ሶምሶንም አባቱና እናቱም ወደ ተምና ወረዱ፤ በተምናም ወዳለው ወደ ወይኑ ስፍራ መጡ፤ እነሆም የአንበሳ፣ ደቦል እያገሣ ወደ እርሱ ደረሰ። የእግዚአብሔርም መንፈስ በእርሱ ላይ በኀይል ወረደ፤ ጠቦትን እንደሚቈራርጥ በእጁ ምንም ሳይኖር ቈራረጠው።» (መሳ. 14÷5-6)

«የእግዚአብሔርም መንፈስ በኀይል ወረደበት፤ ክንዱም የታሰረበት ገመድ በእሳት እንደ ተበላ እንደ ተልባ እግር ፈትል ሆነ፤ ማሰሪያዎቹም ከእጁ ወደቁ። ዐዲስም የአህያ መንጋጋ አገኘ፤ እጁንም ዘርግቶ ወሰደው፤ በእርሱም አንድ ሺህ ሰው ገደለ።» (መሳ. 15÷14-15)

በዚህ ዐይነት ሁኔታ የእግዚአብሔር መንፈስ በአንዳንድ ሰዎች ሕይወት ከመሥራቱ በቀር በመላው ሕዝብ ላይ አልወረደም ነበር።

፬. <u>መንፈስ ቅዱስ በዐዲስ ኪዳን ዘመን</u>

<u>እግዚአብሔር ለሰው ልጆች የሰጣቸው ስጦታዎች ሁለት ናቸው፡-</u>

1. **ልጁን ኢየሱስ ክርስቶስን እናምንበት ዘንድ ሰጠን።**

«በእርሱ (በክርስቶስ) የሚያምን ሁሉ የዘላለም ሕይወት እንዲኖረው እንጂ እንዳይጠፋ እግዚአብሔር <u>አንድያ ልጁን (ኢየሱስ ክርስቶስን) እስኪሰጥ ድረስ</u> ዓለሙን እንዲሁ ወዶአልና።» (ዮሐ. 3÷16)

«የኀጢአት ደመወዝ ሞት ነውና፤ <u>የእግዚአብሔር የጸጋ ስጦታ ግን በክርስቶስ ኢየሱስ</u> በጌታችን የዘላለም ሕይወት ነው።» (ሮሜ 6÷23)

2. **ሁለተኛው ስጦታ መንፈስ ቅዱስ ነው። መንፈስ ቅዱስ የተሰጠን ከእኛ ጋር እንዲኖር፣ በውስጣችንም እንዲሆን ነው።**

«እኔም አብን እለምናለሁ ለዘላለም ከእናንተ ጋር እንዲኖር ሌላ አጽናኝ ይሰጣችኋል፤ እርሱም ዓለም የማያየውና የማያውቀው ስለ ሆነ ሊቀበለው የማይቻለው የእውነት መንፈስ ነው፤ ነገር ግን በእናንተ ዘንድ ስለሚኖር፣ በውስጣችሁም ስለሚሆን እናንተ ታውቁታላችሁ።» (ዮሐ. 14÷16-17)

«ከመንፈሱ ስለ ሰጠን፣ በእርሱ እንድንኖር፣ እርሱም በእኛ እንዲኖር በዚህ እናውቃለን።» (1ዮሐ. 4÷13)

<u>መንፈስ ቅዱስ ከእኛ ጋር ሲኖር የሚከተሉትን ያከናውናል፡-</u>

ሀ. ሰዎችን ይወቅሣል፤ «እርሱም መጥቶ ስለ ኀጢአት፣ ስለ ጽድቅም ስለ ፍርድም ዓለምን ይወቅሣል።» (ዮሐ. 16÷8)

ለ. ያስተምረናል፤ «እናንተስ ከእርሱ የተቀበላችሁት ቅባት በእናንተ ይኖራል፤ ማንም ሊያስተምራችሁ አያስፈልጋችሁም፤ ነገር ግን የእርሱ (የመንፈስ ቅዱስ) ቅባት ስለ ሁሉ እንደሚያስተምራችሁ፣ እውነተኛም እንደ ሆነ፣ ውሸትም እንዳልሆነ፣ እናንተንም እንዳስተማራችሁ፣ በእርሱ ኑሩ።» (1ዮሐ. 2÷27)

«መንፈስ ቅዱስ የሆነው አጽናኝ እርሱ ሁሉን ያስተምራችኋል» (ዮሐ. 14÷26)

ሐ. ወደ እውነት ሁሉ ይመራናል፤ «ግን እርሱ የእውነት መንፈስ በመጣ ጊዜ ወደ እውነት ሁሉ ይመራችኋል።» (ዮሐ. 16÷13)

መ. ያጽናናል፤ «እኔም አብን እለምናለሁ፤ ለዘላለምም ከእናንተ ጋር እንዲኖር ሌላ አጽናኝ ይሰጣችኋል፤ እርሱም ዓለም የማያየውና የማያውቀው... የእውነት መንፈስ ነው።» (ዮሐ. 14÷16-17)
«መንፈስ ቅዱስ የሆነው አጽናኝ እርሱ ሁሉን ያስተምራችኋል፤ እኔም የነገርኋችሁን ሁሉ ያሳስባችኋል።» (ዮሐ. 14÷26)

ሠ. በጸሎት እንድንተጋ ይረዳናል፤ «እንዲሁም ደግሞ መንፈስ ድካማችንን ያግዛል፤ እንዴት እንድንጸልይ እንደሚገባን አናውቅምና፤ ነገር ግን መንፈስ ራሱ በማይነገር መቃተት ይማልድልናል» (ሮሜ 8÷26)

ረ. ኢየሱስን ይገልጥልናል፤ «እርሱ (መንፈስ ቅዱስ) ያከብረኛል፤ ለእኔ ካለኝ ወስዶ ይነግራችኋልና።» (ዮሐ. 16÷14)

፭. መንፈስ ቅዱስን መሞላት ለምን አስፈለገ?

ሀ. ትእዛዝ ነው፤ «መንፈስ ይሙላባችሁ እንጂ በወይን ጠጅ አትስከሩ» (ኤፌ. 5÷18)

ለ. ኀይልን ለመቀበል ስለሚያስፈልግ ነው፤ ለጸሎት፣ ለምስክርነት፣ ቃሉን ለማንበብ፣ የሰይጣንን ሥራ ለማፍረስ፣ ሥጋችንንና ዓለምን ለማሸነፍ ኀይል ይሆነናል፡፡

«ነገር ግን መንፈስ ቅዱስ በእናንተ ላይ በወረደ ጊዜ ኀይልን ትቀበላላችሁ፤ በኢየሩሳሌምም፣ በይሁዳም ሁሉ፣ በሰማርያም፣ እስከ ምድር ዳርም ድረስ ምስክሮቼ ትሆናላችሁ አለ፡፡» ሐዋ. 1÷8

፮. መንፈስ ቅዱስን እንዴት እንቀበላለን?

ሀ. መንፈስ ቅዱስ በክርስቶስ ላመኑት ሁሉ የተሰጠ ስጦታ መሆኑን ማመን፣

ለ. ንስሓ ገብተን በንጹሕ ልብ መዘጋጀት፣

ሐ. በመንፈስ ተጠምተን ወደ ሕይወታችን እንዲመጣ በጸሎት መለመን፣ «ማንም የተጠማ ቢኖር ወደ እኔ ይምጣና ይጠጣ፡፡ በእኔ የሚያምን፣ መጽሐፍ እንዳለ የሕይወት ውሃ ወንዝ ከሆዱ ይፈልቃል ብሎ ጮኸ፡፡ ይህን ግን በእርሱ የሚያምኑ ሊቀበሉ ስላላቸው ስለ መንፈስ ተናገረ» (ዮሐ. 7÷37-39)፡፡

መ. ተስፋ ባለመቍረጥ ጥማታችንን መግለጽና ጸሎታችንን መቀጠል፡፡ «አባት ከሆናችሁ ከእናንተ ከማንኛችሁም ልጁ እንጀራ ቢለምነው፣ እርሱም ድንጋይ ይሰጠዋልን? ... እንኪያስ እናንተ ክፉዎች ስትሆኑ ለልጆቻችሁ መልካም ስጦታ መስጠት ካወቃችሁ በሰማይ ያለው አባት ለሚለምኑት እንዴት አብልጦ መንፈስ ቅዱስን ይሰጣቸው?» (ሉቃ. 11÷11-13)፡፡

፯. በመንፈስ ቅዱስ ስንሞላ የሚሆኑ ነገሮች

በሐዋርያት ሥራ ውስጥ በተለያዩ ስፍራዎች ሰዎች በመንፈስ ቅዱስ ሲሞሉ በልሳን እንደ ተናገሩ ተመዝግቦአል (ሐዋ. 2፣1-4፤ 10÷44-46)፡፡

በአንድ ስፍራ ደግሞ ሰዎች በልሳንና በትንቢት እንደ ተናገሩ ተጠቅሶአል (ሐዋ. 19÷5-6)፡፡

በአጠቃላይ አንድ አማኝ በመንፈስ ቅዱስ ሲሞላ፣

1. አንዳንድ የጸጋ ስጦታዎች በሕይወቱ መገለጥ ይጀምራሉ፡፡

2. ለክርስቶስ ኢየሱስ ክብር በግልጽ መናገር (መመስከር) ይጀምራል (ሐዋ. 4÷31)፡፡

3. የመንፈስ ፍሬዎች በሙላት መታየት ይጀምራሉ (ገላ. 5÷22)፡፡

ከላይ የተጠቀሱትን መንፈሳዊ በረከቶች በሕይወታችን ለመለማመድ መንፈስ ቅዱስ በውስጣችን በሙላት እንዲኖር እንፍቀድለት፡፡

መንፈስ ቅዱስን አንድ ጊዜ ተሞልተን «ተሞልቻለሁ» የምንለው ስጦታ አይደለም፤ በየዕለቱ በፊቱ ቀርበን ልንሞላ ይገባናል፡፡ በኤፌ. 4÷18 «መንፈስ ይሙላባችሁ» የሚለው ቃል በየጊዜው የሚሆንን (የማያቋርጥን) ድርጊት ነው የሚያሳየው፡፡

መንፈስ ይሙላባችሁ!

ትምህርት ዐሥር፡- መንፈስ ቅዱስ

የመታወቂያ ቍጥር፤ ______________________________
ስም፤ ______________________________
አድራሻ፤ ______________________________
____
____
____

1. መንፈስ ቅዱስ እግዚአብሔር (አምላክ) እንደ ሆነ የሚያመለክቱ ባሕርያት ምን ምን ናቸው?

2. በብሉይ ኪዳን ዘመን መንፈስ ቅዱስ ያደርጋቸው የነበሩ ዋና ዋና ነገሮች ምንድን ናቸው?

3. በዐዲስ ኪዳን ዘመንስ ምን ምን እያደረገ ነው? እነዚህ የመንፈስ ቅዱስ ሥራዎች በሕይወትህ ምን ያህል እየተከናወኑ ነው?

4. በብሉይ ኪዳንና በዐዲስ ኪዳን ዘመን የታየው የመንፈስ ቅዱስ አሠራር ምን ልዩነት አለው?

5. የመንፈስ ቅዱስ ሙላት፡-

    ሀ. አስፈላጊ የሆነው ለምንድን ነው?
    ለ. እንዴት እንቀበላለን?
    ሐ. የሚያስከትላቸው ነገሮች ምን ምን ናቸው?

6. የመንፈስ ቅዱስ ሥራዎች በሕይወትህ በሙላት እንዲገለጡ ከአንተ ምን ይጠበቃል?