በኢ/ኦ/ተ/ቤ/ክ ማዕ/ጎ/ሀ/ስ ለደብረ ኀይል ወደብረ ጥበብ በአታ ለማርያም ካቴድራል የተሰጠ

መንፈሳዊ የምክክር አገልግሎት ኮርስ

አዘጋጅ፡- በትረማርያም አበባው ካሣ

(የመጻሕፍተ ብሉያት፣ የመጻሕፍተ ሊቃውንትና የመጻሕፍተ መነኰሳት ትርጓሜ መምህር)

ሐምሌ ፰፣ ፳፻፲፫ ዓ.ም

የመንፈሳዊ ምክክር አገልግሎት (Spiritual Counseling)

ነቢየ እግዚአብሔር ንጉሠ እስራኤል ዳዊት "ምክር ሠናይት ለኵሉ ዘይገብራ" ብሏል (መዝ.110፥10)። የሰው ልጅ ብቻውን ይኖር ዘንድ መልካም አይደለም የተባለውም በብዙ ረገድ ረዳት የሚያስፈልገው በመሆኑ ነው። የሰሎሞን ልጅ ሮብዓም በክፉ አማካሪዎች ምክንያት እስራኤል ለሁለት እንድትከፈልና ሁለት ሀገር እንድትሆን አድርጓል። በጎ መካሪ ሰውን ከክፉ ወደ መልካም ይመልሳል። ነቢዩ ናታን ዳዊትን ቢመክረው ዳዊት በበደሉ ተጸጽቶ እንዲመለስ አድርጎታል። የሰው ልጅ በዚህ ዓለም ሲኖር የተለያዩ ኢኮኖሚያዊ፣ ሥነ ልቡናዊ፣ ማሕበራዊና መንፈሳዊ ችግሮች ይገጥሙታል። እነዚህን የሚያጋጥሙትን ችግሮች ለመፍታት ደግሞ ሰዎች ያስፈልጉታል። የመንፈሳዊ ምክክር አገልግሎት መካሪውና ተመካሪው በጋራ ሆነው ለችግሩ መፍትሔ የሚሆኑ አማራጮችን በጋራ በመንደፍና የእያንዳንዱን አማራጭ የሚሆኑ አማራጮችን በጋራ በመንደፍና የእያንዳንዱን አማራጭ ጥቅምና ጉዳት በመመዘን ውሳኔውን ለተመካሪው የመተዉ ሂደት ነው።

የመንፈሳዊ ምክክር ዓላማ

- የጠባይ ለውጥ ማምጣት
- አካላዊና ሥነ ልቡናዊ ጤንነትን መጠበቅ (ችግሩ ከመድረሱ በፊት መከላከል፣ በችግር ላይ ያለን ከችግሩ እንዲወጣ የሥነ ልቡና ሕክምና መስጠት፣ ከችግሩ ከወጣ በኋላ ተመልሶ ወደ ችግሩ እንዳይገባ የመብቃትና የማቋቋም አገልግሎት)
- ተመካሪው ራሱን እንዲሆን ማገዝ
- ጠባይን ከአካባቢው ነባራዊ ሁኔታ ጋር ማመሳሰልና ማስተካከል
- የውሳኔ አሰጣጥ ክሂሎትን ማሳደግ

አንድ ክርስቲያን በእምነቱ እንዲጠነክር፣ በሃይማኖት እንዲጸና፣ በኃጢአቱ ወድቆ እንዳይቀር፣ የእግዚአብሔርን ምሕረትና ቸርነት እያሰበ በተስፋ እንዲኖር፣ በንስሓ ታጥቦ ወደ ክቡር ሥጋውና ክቡር ደሙ እንዲቀርብ፣ በአጠቃላይ በሥጋዊና በመንፈሳዊ ሕይወቱ እንዲበረታ መንፈሳዊ ምክክር ትልቅ ጠቀሜታ አለው።

የመንፈሳዊ ምክክር ዓይነቶች

- ✓ የግል ምክክር (Individual counseling)
- ✓ የቡድን ምክክር (Group Counseling)

የግል ምክክር ለአንድ ተመካሪ ብቻ የሚሰጥ አገልግሎት ነው። የቡድን ምክክር ደግሞ ሁለትና ከዚያ በላይ ለሆኑ ተመሳሳይ ወይም ተቀራራቢ ችግር ለገጠማቸው ተመካሪዎች የሚሰጥ የምክክር አገልግሎት ነው።

የምክክር አገልግሎት በማን ይሰጣል?

- ○ በመምህራን
- ○ በሃይማኖት አባቶች
- ○ በሕክምና ባለሙያዎች፣ በሕግ ባለሙያዎች
- ○ በወላጅና በሌሎችም ይሰጣል

የሆነ ሆኖ የሚቆጣና የሚናደድ፣ ከማዳመጥ ይልቅ ማውራትን የሚመርጥ፣ እኔ ብቻ ትክክል ነኝ ብሎ የሚያስብና የሌሎችን ስሜት ለመረዳት የሚቸገር፣ በቀላሉ ስሜቱ የሚጎዳ…ወዘተ፡፡ የማማከር አገልግሎትን ሊሰጥ አይችልም ሊሰጥም አይገባውም፡፡

አማካሪ/መካሪ ሊኖሩ የሚገቡ ጠባያት

- ራስን በሚገባ መረዳትና ማወቅ (አንድ ባለሙያ፣ ራሱን በሚገባ መረዳት ይችላል የምንለው ስለራሱ ፍላጎቶች፣ ጥንካሬዎችና ድክመቶች መረዳት ሲችል ነው)፡፡
- ጥሩ የሥነ ልቡና ጤንነትና መረጋጋት ያለው (good psychological health)
- ንቁ የሆነ
- ግትር አለመሆን (being flexible & open minded)
- ብቁ ሆኖ መገኘት
- ራሱን በተመካሪዎች ቦታ ተክቶ መመልከት የሚችል
- የታመነ/አመኔታ የሚጣልበት (being trustworthy)
- ተገልጋዮችን/ተመካሪዎችን በእኩል ዐይን ማየት
- ምስጢር መጠበቅ
- የተግባቦት ክሂሎት (ተገልጋዩን በጽሙና ማዳመጥ፣ ተገልጋዩ በሚያወራበት ጊዜ ትኩረት መስጠት፣ የተገልጋዩን ስሜት መረዳት፣ ተገልጋዩ ሳይሸማቀቅ ስሜቱን እንዲገልጽ እድል መስጠት፣ ለተገልጋዩ የክብር መስጠት)፡፡
- ትዕግሥት (ነገሮችን በጽሙና የሚመለከት፣ ለመፍረድ የማይቸኩል፣ ስሜታዊ ያልሆነ፣ በቀላሉ ተስፋ የማይቆርጥ፣ የተገልገዩን ችግር ለመፍታት እስከ መጨረሻው የሚጓዝ)፡፡
- በሰዎች ላይ ለመፍረድ አለመቸኮል (ተገልጋዩ ጥፋተኛ ቢሆን እንኳ ራሱ ጥፋቱን አምኖ በራሱ አንደበት የሚናገርበትን ሁኔታ መፍጠር እንጂ አስቀድሞ አጥፍተሀል ብሎ መፍረድ አይገባም)
- ሁለገብ ዕውቀት

ተመካሪው ሊኖሩት የሚገቡ ጠባያት

- በምክር አገልግሎቱ ተጠቃሚ ለመሆን ፈቃደኛ መሆን
- የአእምሮ ሕመም የሌለበት (ምክንያቱም የምክክር አገልግሎት በውይይት ላይ የተመሠረተ ግንኙነት በመሆኑ ጤናማ አእምሮን ይጠይቃል)
- ችግርን በግልጽ ማስረዳት

የተመካሪውን ችግር ለመለየት የሚከተሉትን ስልቶች መጠቀም

- የተገልጋዩን ችግር እንደራስ ችግር መረዳት (Empathy)
- ማዳመጥ (Listening)
- ትኩረት መስጠት/መገኘት (Attending)
- ጥያቄ መጠየቅ (Asking question)
- ማተኮር (Focusing)
- ማጋገጥ/ማደፋፈር/ማበረታታት (Affirrming)
- ማብራራት ግልጽ ማደረግ (Clarifying)
- የተሳሳተን ግንዛቤ ማስተካከል Correcting false information)

- ❖ መልክ ማስያዝ (Re-affirming)
- ❖ ማጠቃለል (Summarizing)

በምክክር ሂደት የሚስተዋሉ ዋና ዋና ስሕተቶች

- ንግግር ማቋረጥ፣ ወደ ሌላ አቅጣጫ ማየት፣ ግድ የለሽ መሆን፣ መፈረጅ
- ግንባር ማኮሳተር፣ ፈጥኖ ወይም ዘግይቶ መናገር፣ አውቃለሁ ባይነት
- ወንጀለኛ ጥያቄ መጠየቅ (ለምን እንደዚህ አደረግህ ማለት)፣ ተመካሪውን መውቀስ
- መገመት (የተገልጋዩን ማንነት ሳያውቁ በማየት ብቻ ስለተገልጋዩ መገመት)
- በቅድሚያ ምክር መስጠት፣ በትውውቅ ጊዜ ቃላትን አለመምረጥ
- የተገልጋዩን ቋንቋ፣ የትምህርት ደረጃ፣ ባህል፣ ፆታ፣...ወዘተ ግንዛቤ ውስጥ ሳያስገቡ ውይይት ማድረግ

የምክር አገልግሎት ቅደም ተከተል

- ተመካሪዎችን መተዋወቅ (Relationship building)
- አሁን ስላሉበት ችግር ማወቅና መረዳት
- የምክክርን ግቦች ማስቀመጥ
- የተዘረዘሩትን ግቦች ለማሳካት የሚያስችሉ ዘዴዎችን መጠቀም
- የምክክር ሂደቱን ማጠናቀቅና መከታተል

ክርስቲያናዊ የምክክር ዘዴዎች

- ✓ ተመካሪዎች ስለሕይወት/መኖር ትርጉም (Meaning of life) ወይም ዓላማ እንዲናገሩ መጠየቅ
- ✓ መካሪዎች የራሳቸውን ልምድና ተሞክሮ ለተመካሪዎቻቸው ማጋራት
- ✓ የሌሎችን ጠባይ በመመልከት አርአያ ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎችን በመምረጥ አርአያነታቸውን መከተል
- ✓ የነገሮችን/የሁኔታዎችን ጥቅምና ጉዳት መዘርዘር (Listing advantages and disadvantages)
- ✓ ላጋጠማቸው ችግሮች አስቸጋሪ ሁኔታዎች ምክንያት መፈለግ፣ ዝም ብሎ ከማማረር ይልቅ ነገሮች ለምን እንደተፈጠሩ ለመረዳት መምከርና ምክንያታቸውን እንዲያውቁ ማድረግ
- ✓ ክብረ ሰብእን ማሳየት (ሰው በእግዚአብሔር አምሳል የተፈጠረ ክቡርና ዘለዓለማዊ እንደሆነ ማስረዳት)