ለጎንደር ደብረ ጎይል ወደብረ ጥበብ በአታ ለማርያም ካቴድራል ሰንበት ትምህርት ቤት የተሰጠ

የመንፈሳዊ ምክክር አገልግሎት (Spirtual Counseling) ኮርስ

አዘጋጅ፡- በትረ ማርያም አበባው ካሣ

(የመጻሕፍት ብሉያት፣ የመጻሕፍት ሊቃውንትና የመጻሕፍተ መነኰሳት ትርጓሜ መምህር)

ሰኔ ፳፫፣ ፳፻፲፫ ዓ.ም

መንፈሳዊ የምክር/የምክክር አገልግሎት (Spirtual Counseling)

ነቢየ እግዚአብሔር ንጉሠ እስራኤል ዳዊት “ ምክር ሠናይት ለኩሉ ዘይገብራ፡- ለሚያደርጋት ሰው ምክር መልካም ናት” ብሏል (መዝ. 110፥10)። የሰው ልጅ ብቻውን ይኖር ዘንድ መልካም አይደለም የተባለውም ለብዙ ረገድ ረዳት የሚያስፈልገው በመሆኑ ነው። የሰሎሞን ልጅ ሮብዓም በክፉ አማካሪዎቹ ምክ ት እስራኤል ለሁለት እንድትከፈልና ሁለት ሀገር እንድትሆን አድርጓል። በጎ መካሪ ሰውን ከክፉ ወደ መልካም ይመልሳል። ነቢዩ ናታን ዳዊትን ሲመክረው ዳዊት በበደሉ ተጸጽቶ እንዲመለስ አድርጎታል።

የሰው ልጅ በዚህ ዓለም ሲኖር የተለያዩ አካላዊ፣ 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 ጥቅምና ጉዳት በመመዘን ውሳኔውን ለተመካሪው የመተው 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 የማበረታቻና የማጽጽም አገልግሎት
- ተመካሪው ራሱን እንዲሆን ማገዝ።

- ጠባዩን ከአካባቢው ነባራዊ ሁኔታ ጋር ማመሳሰልና ማስተካከል
- የውሳኔ አሰጣጥ ክሂሎትን ማሳደግ

የመንፈሳዊ ምክክር ጥቅም

አንድ ክርስቲያን ለአምልኮት እንዲጠነክር፣ በሃይማኖት እንዲጸና፣ በኃጢአት ወድቆ እንዳይቀር፣ የእግዚአብሔርን ምሕረት እና ቸርነት እያሰበ በተስፋ እንዲኖር፣ በንስሐ ታጥቦ ወደ ቅዱስ ሥጋውና ቅዱስ ደሙ እንዲቀርብ፣ ለአጠቃላይ ለሥጋዊና መንፈሳዊ ሕይወት እንዲበረታ መንፈሳዊ ምክክር ትልቅ ጠቀሜታ አለው።

የመንፈሳዊ ምክክር ዓይነቶች

፩. የግል ምክክር (individual counseling)
፪. የቡድን ምክክር (Group Counseling)

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

የምክክር አገልግሎት ለማን ይሰጣል?

- ለመምህራን
- ለሃይማኖት አባቶች
- ለሕክምና ባለሙያዎች
- ለሕግ ባለሙያዎች
- ለወላጆችና ለሌሎችም ይሰጣል።

የሆነ ሆኖ የሚቆጣና የሚናደድ፣ ከማዳመጥ ይልቅ ማውራትን የሚመርጥ፣ እኔ ብቻ ትክክል ነኝ ባይ የሚያስብና የሌሎችን ሀሳብ ለመረዳት የሚቸገር፣ በቀላሉ ስሜት የሚጎዳ... ወዘተ የማማከር አገልግሎትን ሊሰጥ አይችልም ሊሰጥም አይገባም።

አማካሪ/መካሪ ሊኖሩ የሚገቡ ጠባያት

፩. ራሱን በሚገባ መረዳትና ማወቅ (አንድ ባለሙያ ራሱን በሚገባ መረዳት ይቻላል የምንለው ስለራሱ ፍላጎቶች፣ ጥንካሬዎችና ድክመቶች መረዳት ሲቻል ነው።

፪. ጥሩ የሥነ ልቡና ጤንነትና መረጋጋት ያለው (good psychological health)

፫. ንቁ የሆነ

፬. ግትር አለመሆን (being flexible & open minded)

፭. ብቁ ሆኖ መገኘት

፮. ራሱን ለተመካሪዎች ቦታ ተክቶ መመልከት የሚችል

፯. የታመነ/አመኔታ የሚጣልበት (being trustworthy).

፰. ተገልጋዮችን/ተመካሪዎችን በእኩል ዓይን ማየት

፱. ምስጢር መጠበቅ

፲. የተግባቦት ክሂሎት (ተገልጋዩን በጽሞና ማዳመጥ፣ ተገልጋዩ በሚያወራበት ጊዜ ትኩረት መስጠት፣ የተገልጋዩን ስሜት መረዳት፣ ተገልጋዩ ሳይሸማቀቅ ስሜቱን እንዲገልጽ እድል መስጠት፣ ለተገልጋዩ ክብር መስጠት)

፲፩. ትዕግሥት (ነገሮች በጽሞና የሚመለከት፣ ለመፍረድ የማይቸኩል፣ ስሜታዊ ያልሆነ፣ በቀላሉ ተስፋ የማይቆርጥ፣ የተገልጋዩን ችግር ለመፍታት እስከ መጨረሻው የሚጓዝ)

፲፪. በሰዎች ላይ ለመፍረድ አለመቸኮል (ተገልጋዩ ጥፋተኛ ቢሆን እንኳ ራሱ ጥፋቱን አምኖ በራሱ አንደበት የሚናገርበትን ሁኔታ መፍጠር እንጂ አስቀድሞ አጥፍተሀል ብሎ መፍረድ አይገባም)።

፲፫. ሁለገብ ዕውቀት

ተመካሪው ሊኖሩት የሚገባ ጠባያት

- ለምክክር አገልግሎቱ ተጠቃሚ ለመሆን ፈቃደኛ መሆን
- የአእምሮ ሕመም የሌለበት (ምክንያቱም የምክክር አገልግሎት ለውይይት ነጻ የተመሠረተ ግንኙነት ለመሆኑ ጤናማ አእምሮን ይጠይቃል
- ችግሩን በግልጽ ማስረዳት

የተመካሪውን ችግር ለመለየት የሚያስችሉትን ክህሎቶች መጠቀም

- የተገልጋዩን ችግር እንደራስ ችግር መረዳት (Empathy)
- ማዳመጥ (listening)
- ትኩረት መስጠት/መገኘት (Attending)
- ጥያቄ መጠየቅ (Asking questions)
- ማተኮር (Focusing)
- ማረጋገጥ/ማጽደቅ/ማበረታታት (Affirming)
- ማብራራት/ግልጽ ማድረግ / Clarifying)
- የተሳሳተን መረጃ ማስተካከል /Correcting false information)
- መልሶ ማጽደቅ (Re-affirming)
- ማጠቃለል (Summarizing)

ለምክክር ሂደት የሚስተዋሉ ዋና ዋና ስሕተቶች

- ንግግር ማቋረጥ
- ወደ ሌላ አቅጣጫ ማየት
- ግድየለሽ መሆን

- ማንገር ማነሳተር
- ፈጥኖ ወይም ዘግይቶ መናገር
- መንጃለኛ ጥያቄ መጠየቅ
  (ለምን እንደዚህ አደረግህ?)
- መገመት፦ የተገልጋዩን ማንነት ሳይወቁ በማየት ብቻ ስለተገልጋይ መገመት
- በቅጽበታዊ ምክር መስጠት
- በትውውቅ ጊዜ ቃላትን አለመምረጥ
- ተመካሪውን መውቀስ
- የተገልጋዩን ቋንቋ፣ የትምህርት ደረጃ፣ ገቢ፣ ዕድሜ... ወዘተ ግንዛቤ ውስጥ ሳያስገቡ ውይይት ማድረግ
- መፈረጅ
- አውቃለሁ ባይነት

የምክር አገልግሎት ቅደም ተከተል

- ተመካሪዎችን መተዋወቅ (relationship building)
- አሁን ካለበት ችግር ማወቅና መረዳት
- የምክክርን ግቦች ማስቀመጥ
- የተዘረዘሩትን ግቦች ለማሳካት የመፍትሄ ሃሳቦችና ዘዴዎችን መጠቀም
- የምክክር ሂደቱን ማጠናቀቅና መከታተል

ክርስቲያናዊ የምክክር ዘዴዎች

- ተመካሪዎች ስለ ሕይወት/የመኖር ትርጉም (meaning in life) ወይም ዓላማ እንዲያገኙ መጠየቅ
- መካሪዎች የራሳቸውን ሰላምና ተሞክሮ ለተመካሪዎቻቸው ማጋራት
- የሌሎችን ጥገድ ለመመስከት አርአያ ሊሆኑ የሚችሉ ሰዎችን በመምረጥ አርአያነታቸውን መከተል
- የነገሮችን/የሁኔታዎችን ጥቅምና ጉዳት መዘርዘር (listing advantages and disadvantages)
- ለገጠማቸው ችግሮችና አስቸጋሪ ሁኔታዎች ምክንያት መፈለግ። ዝም ብሎ ከማማረር ይልቅ ነገሮች ለምን እንደተፈጠሩ ለመረዳት መሞከርና ምክንያታቸውን እንዲያውቁ ማድረግ
- ክብረ ሰብእን ማሳየት (ሰው በእግዚአብሔር አምሳል የተፈጠረ ክቡርና ዘለዓለማዊ እንደሆነ ማስረዳት)።