

ትምህርት 3 የሴቶች አመራር

ግብ- የሴቶችን አመራር መንገዶች ለመረዳት

ዓላማዎች

- ሴቶች በመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን የተጫወቷቸውን የተሰያዩ ሚናዎች የሚያሳዩትን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች ስመለዩት
- የሴቶችን አመራር ስመረዳት
- የሴቶችና የወንዶች አመራር ትንጅት ቤተ ክርስቲያን እንዴት አግዚአብሔር በፈለገበት መንገድ አመራራን እንድታከናውን እንደሚረዳት ለመመልከት

ዝግጅት-

በትምህርት 3 ስለ ሴቶችና ቤተ ክርስቲያን፣ እንዲሁም ስለ ሴቶችና አመራር የተሰጠውን ምንባብ ማንበብ።

የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች

አግዚአብሔር እንዲህ ይላል፡ በመጨረሻው ቀን፣ መንፈሴን በሥጋ ለባሽ ሁሉ ላይ አፈላለሁ፤
ወንዶችና ሴቶች ልጆቻችሁ ትዝቢት ይናገራሉ፤
ገልጻለሁችሁ ራሳይ ያያሉ፤
ሽማግሌዎቻችሁ ሕልም ያልማሉ (ዮሐዋ. 2:17)።

በኢታ ዘንድ ግን ሴት ያለ ወንድ፣ ወንድም ያሰ ሴት አይሆንም። ሴት ከወንድ አንድተገኘች ሁሉ፤
ወንድም ከሴት ይወለዳልና። ነገር ግን የሁሉም መገኛ አግዚአብሔር ነው (1ኛ ቆሮ. 11:11-12)።

በአይሁድና በግሪክ፣ በባሪያና በነጻ ሰው፣ በወንድና በሴት መካከል ልዩነት የለም፤ ሁላችሁም በክርስቶስ እያሰሰ እንደ ናችሁ (ገላ. 3:28)።

የሚያስፈልጉ ነገሮች-

ፍሊፕ ቻርት (የሚጠቀሙት ወረቀት)፣ ማርክሮች፣ ማጣቢያ፣ መጽሐፍ ቅዱሶች፣ የሚንቀሳቀሱ ጠረጴዛዎችና ወንበሮች ያሉበት የመማሪያ ክፍል

የሚያስፈልገው ጊዜ- በግምት ስድስት ሰዓት

የትምህርቱ አስጣጥ

ክፍል አንድ- ቀደም ሲል የተሰጡትን የዝብብ ክፍሎች የሚመለከቱ ጥያቄዎችና አስተያየቶች

ደረጃ 1- ተሳታፊዎቹ በተሰጣቸው ምንባብ ላይ ጥያቄዎች ወይም አስተያየቶች ካሏቸው ጠይቃቸውና በጥያቄዎቻቸው ላይ ተወያዩ።

ደረጃ 2- ተሳታፊዎቹ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ የሚያመነቱ ከሆነ፣ ምንባቡን በተመለከተ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው።

- በምንባቡ ውስጥ አስተሳሰባችሁን የፈተነ ከባድ ነገር ምን ነበር? ለምን?
- ከዚህ ምንባብ ስለ አመራር ዘዴዎች ምን ተማራችሁ?

ደረጃ 3 ወደ ትምህርቱ መሸጋገር

ከፍል ሁለት መጽሐፍ ቅዱስና የሴቶች የአመራር ዘዴዎች

ደረጃ 1- የሚከተለውን አሳብ ለተሳታፊዎቹ ግለጽላቸው። ጌታ ወንዶችና ሴቶች በምድር ላይ ተጽዕኖ ለማሳደር አንዲችሉ አድርጎ ፈጥሮአቸዋል። በጊዜ ሂደት ወንዶችና ሴቶች የተለያዩ የአመራር ዘዴዎችን ሲጠቀሙ ኖረዋል። ከነዚህም ዘዴዎች አንዳንዶቹ ወንዶችና ሴቶች በታሪክ ሂደት ውስጥ ካበረከቱት አስተዋጽኦ ጋር የሚዛመድ ነው። የዚህ ምዕራፍ ዓላማ ከሴቶች የአመራር ዘዴዎች አንዱን መመርመር ይሆናል (10 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- 1ኛ ኖት- የሴቶችን የአመራር ዘዴ የሚያሳየው ምንድነው? የሚለውን አድል። ተሳታፊዎቹ ከ3-5 አባላት በሚገኝባቸው ቡድኖች ውስጥ ሆነው ምንባቡን አንዲያነቡና ጥያቄዎቹን እንዲመልሱ አሳስባቸው (40 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- በደረጃ 2 ውስጥ የቀረበውን ተግባር አብራራ። እያንዳንዱ ቡድን በየተራ እያንዳንዱን ጥያቄ እንዲመልስ አድርግና ተወያይበት (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 4- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። ማህበረሰቡ በሴቶችና ወንዶች አመራር ላይ ያሳደረውን ተጽዕኖ ለመረዳት እግዚአብሔር ስለ ሴቶችና ወንዶች የሚናገረውን መረዳቱ አስረሳቅ ነው። ማህበረሰቡ ለወንዶችና ሴቶች የሰጣቸው የተለያዩ ተግባራትና ዛሬኝነቶች ስለ አመራር ያለንን ግንዛቤ በመቅረጻቸው የተለያዩ መንገዶች ሊፈጠሩ ችለዋል። ሴቶች የአመራር ዘዴዎችን በኋላ በጥናታችን ውስጥ አንመለከታለን።

ማጠቃለያ- አስተሳሰባችን የተቀረጸው ከመጽሐፍ ቅዱስ ባገኘው ግንዛቤና በማህበረሰቡ ውስጥ ሴቶችና ወንዶች በሚጫወቷቸው ሚናዎች መሆኑን ግለጽላቸው። እነዚህን ሁለት ነገሮች መረዳቱ ጠቃሚ ነው።

የቤት ሥራ- የአመራር ዘዴያቸው ምን እንደሆነ አማኝ ሴቶችን ጠይቃቸው። ከራስህ አመለካከት አንጻር፣ የዚህን ዘዴ የተለያዩ ገጽታዎች ልትገልጽ ትችላለህ? ምን ምንድናቸው?

ለትምህርት 4 የተሰጡትን ምንባቦች በሙሉ አንብብ።

የትምህርት 3 ኖት

የሴቶችን የአመራር ዘዴ የሚያሳየው ምንድነው?

የሐዋ. 2:17-18 (በተጨማሪም ኢዩ. 2:28-29)

እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፣ በመጨረሻው ቀን፣ መንፈሴን በሥጋ ለባሽ ሁሉ ላይ አፋላለሁ።

ወንዶችና ሴቶች ልጆቻችሁ ትንቢት ይናገራሉ።

ጎልማሶቻችሁ ራሳይ ያያሉ።

ሸማግሌዎቻችሁ ሕልም ያልማሉ።

በዚያን ጊዜ በወንዶችና በሴቶች አገልጋዮቹ ላይ መንፈሴን አፋላለሁ።

እነርሱም ትንቢት ይናገራሉ (የሐዋ. 2:17-18)።

1ኛ ቆሮ. 12:4-11

ለጦታዎች ልዩ ልዩ ሲሆኑ፣ መንፈስ ግን አንድ ነው። አገልግሎትም ልዩ ልዩ ሲሆን፣ ጌታ ግን አንድ ነው። አሠራርም ልዩ ልዩ ሲሆን፣ ሁሉን በሁሉ የሚሠራው ግን ያው አንዱ እግዚአብሔር ነው።

ነገር ግን መንፈስ ቅዱስን መግለጥ ለእያንዳንዱ ለው የሚሰጠው ሲጋራ ጥቅም ነው። ለአንዱ በመንፈስ የጥበብን ቃል መናገር ይለጠዋል፣ ሌላው ደግሞ በዚያው መንፈስ እምነት ይሰጠዋል፣ ሌላው ደግሞ በዚያው በአንዱ መንፈስ የመፈወስ ስጦታዎች ይሰጠዋል፣ ለአንዱ ታምራትን የሚደረግ፣ ሌላው ትንቢትን የመናገር፣ ሌላው ደግሞ መናናከትን የመለየት፣ ሌላው በልዩ ልዩ ልሳን የመናገር፣ ሌላው ደግሞ በልዩ ልዩ ልሳን የተነገረውን የመተርጎም ስጦታ ይሰጠዋል።

እነዚህ ሁሉ የዚያ የአንዱ መንፈስ ስጦታዎች ሊሆኑ፣ ለአያንዳንዱ ሰው እርሱ ራሱ እንደ ፈቀደ ይሰጣል።

1ኛ ቆር. 12:25-28

ይህንም ያደረገው በአካል ብልቶች መካከል መለያየት ሳይኖር፣ እርሱ በርሳቸው እኩል እንዲተሳሰቡ ነው። አንድ ብልት ቢሠቃይ ብልቶች ሁሉ አብረው ይሠቃያሉ፣ አንድ ብልት ቢታዘዝ ሌሎችም ብልቶች አብረው ይሰሩባቸዋል።

እንግዲህ እናንተም የክርስቶስ አካል ናችሁ። እያንዳንዳችሁም የአካሉ ብልቶች ናችሁ። እግዚአብሔር በቤተ ክርስቲያን ውስጥ አንደኛ ሐዋርያትን፣ ሁለተኛ ነቢያትን፣ ሦስተኛ መምህራንን፣ ቀጥሎም ታምራት እድርጊዎችን፣ የመፈጠስ ስጦታዎች ያላቸውን፣ ሌሎችን የመርዳት ስጦታ ያላቸውን፣ የማስተዳደር ስጦታ ያላቸውንና በልዩ ልዩ ልሳን የመናገር ስጦታ ያላቸውን ሰዎች መድቦአል።

በክርስቶስ ሰንኖር የሌቶችንና የወንዶችን ስጦታዎችና ትሎታዎች በመተባበል እግዚአብሔር እያንዳንዳችን እንድናከናውን የጠራንን ተግባር እናከናውናለን። ይሁን እንጂ በጊዜ ሂደት ማህበረሰቡ በሌቶችና ወንዶች አመራር ላይ ተጽዕኖ ማሳደሩ አልቀረም። በአነስተኛ ቡድኖችሁ ውስጥ ሆናችሁ፣ በኢትዮጵያ ለሌቶችና ለወንዶች በተሰጡት ተግባራትና ሃላፊነቶች ላይ ውይይት ካደረጋችሁ በኋላ የሚከተሉትን ጥያቄዎች መልሱ።

- ከላይ የተጠቀሱት ጥቅሶች በጾታ ላይ ያልተመሠረቱ መሆናቸውን ለማረጋገጥ ለሌቶችና ወንዶች መንፈሳዊ ስጦታቸውን ተግባራዊ የሚያደርጉባቸው መንገዶች የተለያዩት ለምን ይመስላሃል?
- ሌቶች አመራር ስለሚሰጡበት መንገድ ያለህ ግንዛቤ ምንድነው?
- ይህ የሆነው ለምን ይመስላሃል? ይህ ልዩነት መጽሐፍ ቅዱሳዊ መሠረት አለው? ምን?

ትምህርት 3 ምንባብ

ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ- Helgesen, Sally. 1990. The Female Advantage. Women's Ways of Leadership. New York: Doubleday/Currency.

ምዕራፍ 2- የማካተቻ መረብ

የአንዳንድ ሌቶችን የአመራር ዘዴ የሚገልጸው መረብ ነው። ይህም ለመረጃ ፍላጎትና ለመረዋውላኝ አስጣጥ ቀላል እንዲሆን ታስቦ የተዘጋጀውን የከበቡት ተያያዥነት የሚያሳይ ነው። መረዋዊ ከ፲፭.ሚ.ዲ. ጫፍ ላይ መሆኗ ይቀርና በከቡ እምብርት ላይ ትቀመጣለች (44-45)። በመረቡ ጠላት ሰዎች ስለ ድርጅቱ የተለያዩ አሠራሮች ይማሩ ዘንድ በየ ሁለት ሃመቱ ይተያየራሉ። እነዚህ ሰዎች ወደ ላይ ሳይወጡና ወደታች ሳይጠርዱ በጎንዮሽ መስመር እየተጓዙ አንዲማሩ ይደረጋል (46-47)። ይህ ከግሰሣዊ ሰኬት ይልቅ በግንኙነት ላይ ትኩረት ስለሚያደርግ፣ እያንዳንዱ ሰው ከራሱ የላቀ ነገር አካል መሆኑን ያሰገነዝዛል (48)። ይህ ለማካተት ትኩረት በሚሰጠው አመራር ውስጥ ጠቃሚ ሰነድ ያለው ነው።

የድርጅቱ መሪ ራሷን እምብርት እድርጋ በምትመለከትበት ጊዜ ሥልጣን የሚገልጸው እንዴት ነው? በስጦር መንገድ። ለዚህ በጥንቅ ምሳሌ የሚሆነው የመረጃ አሰባሰብ ነው። ከላይ ወደታች በሆነ የአስተዳደር መዋቅር ውስጥ መረጃ በተዘጋጃት መስመሮች በኩል ወደ ላይ ይፈሳል። የሥልጣን መሠረቱም ይህ እየተሳራ የሚተላለፈው መረጃ ነው። ይሁን እንጂ የተዘጋጁትን መስመሮች ጥላ በማለፍ መረጃ በጠይቅ የሰዝ ሰንሰለቱ ይበጠሳል። በመረብ አመራር ውስጥ ግን ከእምብርት ላይ የተተመጠነው መሪ ከሁሉም ምንጮች በቀጥታ መረጃ መጠየቅ ትችላለች (53)።

አያንዳንዱ ሰው በአሁኑ ሰዓት ተግባሩን ለማከናወን ስለወደራቱም ለማሰብ እንዲችል ሃላፊውን ጊዜ ማወት እንዳለበት ሁሉ፣ የመረብ አስተሳሰብም የሃላፊ፣ የአሁንና የወደፊት ገጽታዎች አሉት።

ምዕራፍ 8- ራእይና ድምፅ

የሌቶች አመራር ከራሳይ ይልቅ በድምፅ ላይ ትኩረት ያደርጋል። የሌቷ መሪ ድምጽ ራሷንና ስለ ሃላም የምታውቀውን አሳብ ለማቅረብና ምላሽ ለማግኘት ያስገልጻል። ስለ ድርጅቷ ያላት ራእይ ፍጻሜውን

የሚያሳይ ሊሆን ቢችልም፤ ራዕዩን ሰማላካት የሚያገለግለው ድምጽዋ ነው። የትስስር አሴት የሚጎለብተው እንግዲህ በዚህ ዘዴ ውስጥ ነው (223-4)።

ሥልጣን በተዋረዳዊ መንገድ ከላይ ወደታች በማይሸልቅልበት ድርጅት ውስጥ የአርአያነትና የማግባባት ችሎታ ጠላኝ ነው። ከእዝ ይልቅ ችሎታ እየጎለበተ በሚሄድበትና ብዙ ትስስሮች ባሉበት የመረብ መዋቅር ውስጥ፤ ትእዛዝ በተጽዕኖና በማግባባት ይተካል። የሥልጣን መሰመሮች ጥርት ብለው ያልተጠቀሱ ሲሆኑ፤ በግብረ-ገብዊ እምብርት ላይ የሚቀመጡ ናቸው። እንደ ርሀራሄ፤ የሌሎችን ችግር እንደነርሱ ሆኖ መረዳት፤ መነቃቃትና ምሪት ያሉት የማጎልበቻ ገጽታዎች ሁሉ (የማያያዣ አሴቶች) ከራዕይ ይልቅ በድምጽ የሚገለጹ ናቸው (225)። ድምጹን የመሪነት መሣሪያ በማድረግ በኩል ሰው ሆኖ የሚገኘው እንክብካቤና ዓቅም ግንባታ የመሪነት ተግባራት የመሆናቸው እውነታ ነው (226)።

የራስን መሰመር ማግኘት የራስን ድምጽ እንደ ማግኘት ነው። አንድ ሰው በሕይወቱ ሲፈጽም ሰመረጠው ሥራ ብቁ የሚያደርግት ችሎታዎቹና ተሞክሮዎቹ ናቸው (በመጽሐፍ ቅዱሳዊ አገላለጽ፤ እግዚአብሔር አንተ እንድታከናውነው የጠራህን ሥራ ሌላ ሰው ሊሠራው አይችልም) (257)።

ማጣቀሻዎች

- Bilezikian, Gilbert. 2000. Beyond Sex Roles. A Guide for the Study of Female Roles in the Bible (2nd ed.). Grand Rapids, MI: Baker House Books.
- Helgesen, Ssally. 1990. The Female Advntage. Women's Ways of Leadership. New York: Doubleday/Currency.
- Munroe, Myles. 2001. Understanding the Purpose and Power of Women. New Kensington, PA: Whitaker House.

ትምህርት 4 ፍቅር

ግብ- ፍቅርን በመግባቱ የአገልጋይ መሪነት ሕይወት ለመኖር አንድንኛል መርዳት

ዓላማዎች

- ስለ ፍቅር የሚናገሩትን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች መለየት
- አንደ ደግነት፣ ትዕግሥት፣ ይቅርታ፣ ቸርነት፣ እውነተኝነት፣ ሰላም፣ ደስታ፣ ታማኝነት፣ ገርነት፣ ራስን መግዛት ያሉትን የፍቅር ገጽታዎች (የመንፈስ ፍሬዎች) የሕይወት ዘይቤ እድርጎ ለመከተል
- በተለያዩ መልመጃዎች የፍቅርን ተግባር መለማመድ
- አገልጋይ መሪዎች በቤተሰብ፣ በማህበረሰብና በሥራ ቦታ ፍቅርን ሲያሳዩ የሚችሉባቸውን መንገዶች መመርመር

የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶችን ማሳሰል

ስለፍቅር ከሚናገሩ ጥቅሶች መካከል ጥቂቶቹ

«ጌታ አምላክህን በፍጹም ልብህ፣ በፍጹም ነፍህ፣ በፍጹም አሳብህ ውደድ። ይህ የመጀመሪያውና ከሁሉም የሚበልጠው ትእዛዝ ነው። ሁለተኛውም ያን- ይመስላል። ይህም ጎረቤትህን እንደ ራሱ ውደድ የሚለው ነው።» (ማቴ. 22:37-39)።

የሚወዷችሁን ብትወዱ ምን የተለየ ዋጋ ታገኛላችሁ? ሐጢአተኞችም እንኳ የሚወዷቸውን ይወዳሉና። መልካም ለደረጉላችሁ መልካም ብታደርጉ ምን የተለየ ዋጋ ታገኛላችሁ? ሐጢአተኞችም እንኳ እንደዚያ ያደርጋሉና። ብድር ይመልሳሉ ለምትሉት ብታበድሩ ምን የተለየ ዋጋ ታገኛላችሁ? ሐጢአተኞችም እንኳ ያበድሩትን ያህል መልሰው ለመቀበል ለሐጢአተኞች ያበድራሉ። ነገር ግን ጠላቶቻችሁን ውደዱ፣ መልካም እድርጉ፣ መልሳችሁ ለመቀበል ተስፋ ሳታደርጉም አበድሩ። በዚህም ወርታችሁ ታላቅ ይሆናል፣ የልቡልም ልጆች ትሆናላችሁ። እርሱ ለሚያመለግኑና ለዘፋዎች ቸር ነውና። አባታችሁ ርህራሄ እንደሆነ እናንተም ርህራሄች ሁኑ (ሉቃስ 6:32-36)።

በእርሱ የሚያምን ሁሉ የዘላለም ሕይወት እንዲኖረው እንጂ እንዳይጠፋ እግዚአብሔር አንድያ ልጁን እስኪሰጥ ድረስ ዓለምን አንዲሁ ወደክልና (ዮሐ. 3:16)።

«አዲስ ትእዛዝ እለጣችኋለሁ፣ ይኸውም እርስ በርሳችሁ እንድትዋደዱ ነው። እንግዲህ እኔ እንደወደድኋችሁ እናንተም እርስ በርሳችሁ ተዋደዱ። እርስ በርሳችሁ ብትዋደዱ ለዎች ሁሉ የእኔ ደቀ መዛሙርት እንደሆናችሁ በዚህ ያውቃሉ።» (ዮሐ. 13:34-35)።

አብ እንደ ወደደች ሁሉ እኔም ወደደኋችሁ። በፍቅሬ ኑሩ። እኔ የአባቱን ትእዛዝ ጠብቄ በፍቅሩ እንደምኖር፣ እናንተም ትእዛዜን ብትጠብቁ በፍቅሬ ትኖራላችሁ። ደስታዬ በእናንተ እንዲሆንና ደስታችሁም ሙሉ እንዲሆን ይህን ነገራችኋለሁ። ትእዛዜ ይህች ናት። እኔ እንደ ወደደኋችሁ እናንተም እርስ በርሳችሁ ተዋደዱ። ስለ ወዳጆቹ ሕይወቱን አሳልፎ ከመስጠት የሚበልጥ ፍቅር ማንም የለውም፣ የማዛችሁን ብትፈጽሙ ወዳጆቹ ናችሁ። ከእንግዲህ አገልጋዮች አላላችሁም፣ አገልጋይ ጌታው የሚሠራውን አያውቅምና። ነገር ግን ከአባቱ የሰማሁትን ሁሉ ስለ ገለጸሁላችሁ ወዳጆች ብያችኋለሁ። እኔ መረጥኋችሁ እንጂ እናንተ አልመረጣችሁኝም። እንድትሄዱና ፍሬ እንድታፈሩ ፍሬያችሁም እንዲኖር ሾምኋችሁ። ስለዚህም አብ በሰሜ የምትለምኑትን ሁሉ ይለጣችኋል። እርስ በርሳችሁ እንድትዋደዱ፣ ትእዛዜ ይህቺ ናት (ዮሐ. 15:9-17)።

ይህን ተረድቻለሁና ሞትም ይሁን ሕይወት፤ መላእክትም ይሁኑ አጋንንት፤ ያለውም ይሁን የሚመጣው፤ ወይም ማንኛውም ኃይል፤ ከፍታም ይሁን ጥልቀት፤ ወይም የትኛውም ፍጥረት፤ በጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ካለው ከእግዚአብሔር ፍቅር ሊለየን አይችልም (ሮሜ 8:38-39)።

ፍቅራችሁ ያለ ግብዝነት ይሁን። ክፉ የሆነውን ሁሉ ተጽዖት፤ በጎ ከሆነው ነገር ጋ ተቆራኙ። አርሰ በርሳችሁ በወንድማማች መዋደድ አጥብቃችሁ ተዋደዱ። አንዱ ሌላውን ከራሱ በማስበለጥ አርሰ በርሳችሁ ተከባበሩ። ጌታን ለማገልገል በመንፈስ የጋላችሁ ሁኑ እንጂ ከዚህ ትጋት ወደኋላ አትበሉ። በተስፋ ደስተኞች ሁኑ፤ በመከራ ታገሡ፤ በጸሎት ጸኑ። ችግረኛ ለሆኑ ቅዱሳን ካላችሁ አካፍሉ፤ አንግዶችን ተቀበሉ።

የሚያሳድዱትሁን መርቁ እንጂ አትርገሙ። ደስ ከሚላቸው ጋር ደስ ይበላችሁ፤ ከሚያዝኑም ጋር አዘኑ። አርሰ በርሳችሁ በመስማማት ኑሩ። ዝቅተኛ ነሮ ውስጥ ካሉ ጋር አብራችሁ ለመሆን ፍተዱ እንጂ አትከሩ፤ በራሳችሁም አትመኩ። ለማንም ከፉን በክፉ አትመልሱ። በሰው ሁሉ ፊት በጎ የሆነውን ነገር ለማደረግ ትጉ። ቢቻላችሁስ በበኩላችሁ ከሰው ሁሉ ጋር በሰላም ኑሩ። ወዳጆቹ ሆይ፤ ለእግዚአብሔር ቀጣ ፋንታ ሰጡ አንጂ አትበቀሉ። «በተል የአኔ ነው፤ አኔ ብድራትን አመልሳለሁ» ይላል ጌታ ተብሎ ተጽፎአልና (ሮሜ 12:9-21)።

በሰዎችና በመላእክት ልሳን በናገር፤ ፍቅር ግን ከሌለኝ እንደሚመህ ናስ ወይም እንደሚንሸዋሸዋ ጽናል ነኝ። የትገቢት ስጦታ ቢኖረኝ፤ ምስጢርን ሁሉና ዕውቀትን ሁሉ ባውቅ፤ ተራራውንም ቦታው የሚነቅል እምነት ቢኖረኝ፤ ፍቅር ግን ከሌለኝ ከንቱ ነኝ። ያለኝን ሁሉ ለድሆች ብስጥ፤ ሰውነቱንም እንዲቃጠል ለእሳት ብዳርግ፤ ፍቅር ግን ከሌለኝ ምንም አይጠቅመኝም።

ፍቅር ታጋሽ ነው፤ ደግሞም ቸር ነው። ፍቅር አይመቀኝም፤ አይታበይም፤ ተገቢ ያልሆነ ነገር አያደርግም፤ ራስ ወዳድ አይደለም፤ አይበሳጭም፤ በደልን አይቆጥርም። ፍቅር ከእውነት ጋር እንጂ በዓመጽ ደስ አይሰኝም። ፍቅር ሁልጊዜ ይታገላል፤ ሁልጊዜም ያምናል፤ ሁልጊዜ ተስፋ ያደርጋል፤ ሁልጊዜ ጸንቶ ይቆያል... እንግዲህ አምነት፤ ተስፋ፤ ፍቅር እነዚህ ሦስቱ ጸንተው ይኖራሉ፤ ከእነዚህም የሚዘልጠው ፍቅር ነው ((1ኛ ቆሮ. 13:1-8፤ 13)።

ሥር ሰዳችሁ፤ በፍቅር ታንጸችሁ፤ የክርስቶስ ፍቅር ሰፋቱ፤ ርዝመቱ፤ ከፍታውና ጥልቀቱ ምን ያህል እንደ ሆነ ከቅዱሳን ሁሉ ጋር የመገንዘብ ኃይልን እንድታገኙ ነው። እስከ እግዚአብሔር መላት ሁሉ ልዝ ደርሳችሁ እንድትጥሉ፤ ከመታወቅ በላይ የሆነውን የክርስቶስን ፍቅር ታውቁም ዘንድ (ሕፌ. 3:17-19)።

እግዚአብሔርም መላቱ ሁሉ በእርሱ ይሆን ዘንድ ወደአልና፤ በመሰቀሉ ላይ ዘፈሰሰው ደሙ ለላምን በማድረግ በምድርም ሆነ በሰማይ ያለውን ነገር ሁሉ በእርሱ በኩል ከራሱ ጋር አስታረቀ (ቆላ. 1:19-22)።

ወዳጆች ሆይ፤ ፍቅር ከእግዚአብሔር ሰለሆነ አርሰ በርሳችን እንደዋደድ፤ የሚወድ ሁሉ ከእግዚአብሔር የተለወደ ነው። እግዚአብሔርንም ያውቃል። የማይወድ ግን እግዚአብሔርን አያውቅም፤ እግዚአብሔር ፍቅር ነውና (1ኛ ዮሐ. 4:7-8)።

የመንፈስ ፍሬ (በእገልጋይ መሪነት ተግባር እንደሚታየው)

ይህ አገልጋይ መሪነትን በምናከናውንበት ጊዜ የመንፈስ ፍሬ በሕይወታችን እንደሚያበብ የሚያሳይ ነው። እያንዳንዳችን መንፈሳዊ ስጦታዎች ተሰጥተውናል። እነዚህን ስጦታዎች በጸሎት ተግባራዊ በምናደርጋቸው ጊዜ ፍሬያማ ሕይወት እንመኖራለን። በአሜሪካ የመጽሐፍ ቅዱስ መግህር የሆኑት ጄይስ መይር እንደገለጹት፤ ውስጡ ተገልጦ እስከሚታይ ድረስ ምን ዓይነት ፍሬ እንዳለን አይታወቅም። አገልጋይ መሪነትን በመተግበር በምናገኛቸው ፍሬዎች ላይ በምናተኩርበት ጊዜ ለአገልግሎታችን ዓቅም የሚያገለብቱትን ግለሰቦችና ድርጅታዊ ፍሬዎች እናፈራለን። የተሰጡን ስጦታዎች የክርስቶስን አካል

አገልጋይ መሪነት

ስመገንዛትና ሌሎችን ለማሳደግ የሚያገለግሉ ናቸው። በውስጣችን የተቀመጠው ነገር የፍትርና የትህትና ባሕርይ በምናሳይበት ጊዜ ወደ ውጭ ተገልጾ ይታያል።

አገልጋይ መሪ ስመሆን የምናደርገው ጥረት ልባዊ መሆን አለበት። አገልጋይ መሪነትን እንደ አስተዳደራዊ ዘዴ የምንመስክተው ከሆነ፣ ፍሬ ልናፈራ ብንችልም ይህ ፍሬ ጣፋጭና ዘለቂታዊነት ያለው ሲሆን አይችልም። አገልጋይ መሪነትን የምንፈልገው በውስጣችን ያለውን ክርስቶስን ለማሳደግ በመሻት ከልባችን ከሆነ፣ ለራሳችንም ሆነ ለሌሎች የምናመጣው ፍሬ የጎመራ ይሆናል።

ማቴ. 12:33፤ 35)።

ፍትር- የአግዚአብሔር ፍትር መለያ ባሕርያት (ምንጭ- Philip D. Kenneson, Life on the Vine, Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 1999. pp. 38-40.) steadfast

- አግዚአብሔር የወደደን በጥረታችን አይደለም። ይህ ሁልጊዜም ነጻ ስጦታ ስለሆነ ፍትሩን ለማግኘት የምናደርገው ጥረት የለም።

ኤፌ. 2:4-5፤ 8

- የአግዚአብሔር ፍትር የማያቋርጥ ነው። እርሱ አንዳይወደን ልንከላከለው አንችልም።

ርሜ 8:35-39

- የአግዚአብሔር ፍትር የስቃያችን ተካፋይ ነው። እርሱ ችግራችንን ከዳር ቆሞ አይመለከትም።

የሐዋ. 8:32-33

- የአግዚአብሔር ፍትር ድንበር አይገድበውም። ለዎች የሠሯቸውን ድንበሮች ሁሉ ጥሶ ያልፋል። ጠላቶቻችንን አንድንወድ የሚጠይቀን አርአያነት የሚገኘው ከራሱ ከአግዚአብሔር ባሕርይ ውስጥ ነው። አግዚአብሔር አድልዎ ሳያደርግ ሁሉንም ይወዳል።

1ኛ ዮሐ. 4:19-21

በእርሱ የሚያምን ሁሉ የዘላለም ሕይወት እንዲኖረው እንጂ እንዳይጠፋ አግዚአብሔር አንድያ ልጁን አስከሰጥ ደረሰ ዓለምን እንዲሁ ወደአልና (ዮሐ. 3:16)።

ደስታ

ዮሐ. 6:21-22

መዝ. 100:1-3

ስላም

ቆላ. 3:15

ፊልጵ. 4:6-9

ያዕ. 3:18

1ኛ ጴጥ. 3:10-11

ዮሐ. 14:27

ማር. 4:39

ትዕግሥት

1ኛ ጢሞ. 1:16

ዮሐዋ. 1:7-8

ገላ. 5:9

መዝ. 27:14

ቸርነት (ምሕረትን ማድረግ)

ማቴ. 11:28-30

ርሜ 2:4

ኤፌ. 4:32

ደግነት

መዝ. 31:19-20

መዝ. 27:13-14

ኢሳ. 30:18

ታማኝነት

ማቴ. 24:45-47

ማቴ. 25:21

1ኛ ቆሮ. 10:13

ማቴ. 28:20

1ኛ ጴጥ. 1:7-9

ዕብ. 13:10

ዝርነት (ትህትና፣ የውሃት)

ፊልጵ. 2:6-11

ፊልጵ. 2:14-15

ኤፌ. 3:7-11

ሉቃስ 14:7-11

1ኛ ጴጥ. 5:5-7

ራስን መግዛት

2ኛ ጢሞ. 1:7

1ኛ ቆሮ. 9:24-27

የሚያስፈልጉ ነገሮች-

ፍለጥ ቻርት (የሚጠቀሰል ወረቀት)፣ ማርከሮች፣ ማጣበቂያ፣ መጽሐፍ ቅዱሶች፣ የሚንቀሳቀሱ ጠረጴዛዎችና ወንበሮች ያሉበት የመማሪያ ክፍል፣ ተሳታፊዎች በአነስተኛ ቡድን የሚወያዩበት ጸጥታ የሰፈነበት ሰፍራ።

የሚያስፈልገው ጊዜ- በግምት 8 ተኩል ሰዓት

የትምህርቱ አሰጣጥ

ክፍል አንድ- በምንባቡ ላይ የተመሠረቱ ጥያቄዎችና አስተያየቶች

ደረጃ 1- ተሳታፊዎቹ ስለ ፍቅር በተሰጣቸው ምንባብ ላይ ጥያቄዎች ካሏቸው ጠይቃቸውና በጥያቄዎቻቸው ላይ ተወያዩ።

ደረጃ 2- ተሳታፊዎቹ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ የሚያመነቱ ከሆነ፣ ምንባቡን በተመለከተ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው።

- አብዛኛውን ጊዜ ለምሳሽ መለጫነት የሚያገለግል የፍቅር አገላለጽ ምንድነው?
- ከአራቱ የፍቅር ገጽታዎች አንጻር ከባሕልህ ጋር በተያያዘ ተግባራዊ ለማድረግ ከሁሉም በላይ የሚከብድህ የትኛው ነው?
- ፍቅርን በቤተሰብ፣ በማህበረሰብ፣ በቤተ ክርስቲያንና በሥራ ቦታህ ለመግለጽ የሚያገለግሉ አንዳንድ ምሳሌዎች ምን ምንድናቸው?

ደረጃ 3- ወደ ትምህርቱ መሸጋገር (30 ደቂቃ)

ክፍል ሁለት- የፍቅር መጽሐፍ ቅዱሳዊ ግንዛቤ

ደረጃ 1- ለተሳታፊዎቹ የሚከተለውን አላብ ግለጽላቸው። የተለያዩ የፍቅር ዓይነቶች አሉ። የፍቅር አገላለጽ መንገዶችም እንደዚሁ የተለያዩ ናቸው። ምንም እንኳን ስለ ፍቅር የሚናገሩትን አንዳንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ምዝባቦች ቀደም ብላችሁ ያነበባችሁ ቢሆንም፣ በዚህ ትምህርት ፍቅር አገልጋይ መሪነት ተግባራዊ ለማድረግ የማዕዘን ድንጋይ ሆኖ እንደሚያገልግል ለማሳየት እንፈልጋለን። ያለ ፍቅር የምንማራቸውና የምንተገብራቸው ሌሎች ባህርያት ሁሉ እምብዛም ዋጋ አይኖራቸውም። በመሆኑም፣ መጽሐፍ ቅዱስ እንደሚለው ፍቅር ምን እንደሆነና በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥም ሆነ በዛሬው ዘመን ፍቅር የሚገለጽባቸውን የተለያዩ መንገዶች መረዳቱ ተገቢ ነው (10 ደቂቃ)። በተጨማሪም፣ የፍቅር ፍሬ፣ ማለትም የመንፈስ ፍሬ ምን እንደሆነ መረዳት አለብን። ምንም እንኳን ፍቅር ከመንፈስ ፍሬ ዝርዝር ውስጥ አንዱ ብቻ ቢሆንም፣ ፍቅርን ለማዳበር ከራሱ መጀመር ይኖርብናል።

ደረጃ 2- ተሳታፊዎቹ 5 አባላት በሚገኙባቸው አነስተኛ ቡድኖች እንዲከፋፈሉ ነገራቸው። ከቡድኖቹ መካከል አንድ ሶስተኞቹ በብሉይ ኪዳን ስለ ፍቅርና ፍቅር ለሚገለጽባቸው መንገዶች የሚናገሩትን ጥቅሶች እንዲያለዩ፤ አንድ ሦስተኞቹ ደግሞ በአዲስ ኪዳን ውስጥ ስለ ፍቅር የሚናገሩትን ጥቅሶች እንዲለዩና የተቀሩት አንድ ሦስተኞቹ ደግሞ ስለ መንፈስ ፍሬ የሚናገሩትን ጥቅሶች እንዲለዩ ጠይቃቸው። ፍሊፕ ቻርቶችንና ማርከርችን አድል (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- ቡድኖቹ ያገኛቸውን ጥቅሶች እንዲቀርቡ ጠይቃቸው። መጀመሪያ የብሉይ ኪዳን፤ ከዚያም የአዲስ ኪዳን፤ ቀጥሎም የመንፈስ ፍሬ ጥቅሶችን እንዲቀርቡ አድርግ። አያንዳንዱ ጥቅስ በሚቀርብበት ጊዜ ፍቅር በብሉይም ሆነ በአዲስ ኪዳን ዘመን እንዴት አንድተገለጸና ይህም እንዴት የመንፈስ ፍሬን እንዳስከተለ አስተውል። ቡድኖቹ ማብራሪያቸውን አቅርበው ሲጨርሱ በአዲስና በብሉይ ኪዳን መካከል በነበረው የፍቅር ፍቅር ወይም አገላለጽ መካከል ምን ዓይነት ልዩነቶች እንዳሉ ጠይቃቸው። የመንፈስ ፍሬ የሚገለጽባቸው የተለያዩ መንገዶች ምን ምንድናቸው? ተወያዩ። ልዩነቱን ያመጣው ምንድነው? (60 ደቂቃ)።

ደረጃ 4 ይህን ትምህርት በምታጠቃልልበት ጊዜ፤ በዛሬይቱ ኢትዮጵያና በብሉይ/አዲስ ኪዳን ዘመናት መካከል ያለው ልዩነት ምን እንደሆነ ጠይቃቸው። የሚሰጡህን መልስ በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፍ። በዚያን ጊዜ ስዎች ፍቅራቸውን እንዳይገልጹና የመንፈስን ፍሬ እንዳይለማመዱ ያደረጓቸው አንዳንድ ችግሮች ምን ምን ነበሩ? ብለህ ጠይቃቸው። ተወያዩ (30 ደቂቃ)።

ክፍል ሦስት- ዛሬ በኢትዮጵያ ፍቅርን መግለጽ

ደረጃ 1- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። በመጨረሻው መልመጃ የመጨረሻ ክፍል በኢትዮጵያና በብሉይ/አዲስ ኪዳን መካከል ስላሉት አንዳንድ ልዩነቶችና ተመሳሳይነቶች ተመልክተናል። እሁን ደግሞ ስለ ኢትዮጵያ በማሰብ ፍቅርን በመግለጽ በቤተሰባችን፤ በቤተ ክርስቲያናችን፤ በማህበረሰብና በሥራ ቦታ ላይ የመንፈስን ፍሬ እንዳናሳይ የሚከላከሉት ነገሮች ምን ምን እንደሆኑ እንጠያያለን። ፍቅርን ለመግለጽ መሠረታዊው ችግራችን ምንድነው? ብለህ ጠይቃቸው። ተወያዩ (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- የሚከተለውን ግለጽላቸው። በፍቅርና ፍቅርን በመግለጽ ረገድ እንዴት እንደምናደግ ለመመልከት መጀመሪያ እሁን ያለንበትን ደረጃ ማጣት አለብን። 1ኛ ኖት- በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ፍቅርን የምገልጸው እንዴት ነው? የሚለውን አድል። ተሳታፊዎቹ ጸጥታና ምቹት ባለባቸው ስፍራዎች ትታምጠው የተነሡትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ አሳስባቸው (60 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። ከነዚህ ዓረፍተ ነገሮች ለአንዳንዶቹ ምላሽ መስጠት ከባድ እንደሆነባችሁ ይገባኛል። ነገር ግን ከክርስቶስ ሕይወት እንደተማርነው፤ የፍቅርን ሕይወት መኖር ቀላል ነገር አይደለም። እሁን አያንዳንዳችሁ አንድ የሚመቻችሁን ስው ምረጡና መልሶቻችሁን አሳዩ። ከዚህ ስው ጋር ጸጥታ ወዳለበት በፍራ ሂዱና በአያንዳንዱ ነጥብ ላይ ተጠያይቁ። ከመጀመራችሁ በፊት አያንዳንዳችሁ በግልጽነት ለመነጋገርና አያንዳንዱ ሁኔታ በሚያመጣቸው አስቸጋሪ ነገሮች ላይ ለመነጋገር ብርታት እንዲኖራችሁ ጽልዩ። ከአለቸጋሪዎቹ ነገሮች ስለ አንዱ ብቻ በክፍሉ ተሳታፊዎች ፊት ለመወያየት ተዘጋጁ። ጥያቄውን የምትመርጡት ራሳችሁ ናችሁ (60 ደቂቃ)።

ደረጃ 4 ለነዚህ ጥያቄዎች ምላሽ በምትስጡበት ጊዜ ያጋጠሟችሁ አስቸጋሪ ነገሮች የትኞቹ እንደሆኑ እንወያይ። በክፍሉ ውስጥ እየተዘዋወርክ አለቸጋሪዎች ናቸው ብለው የለዩላቸውን ነገሮች በፍሊፕ ቻርት ላይ ጽፍ። በምትጽፍበት ጊዜ ባዶ ቦታ ከፍሊፕ ቻርቱ በስተቀኝ በኩል

ስፍራ ልቀቅ። ዝርዝሩ ከአንድ ፍሊፕ ቻርት በላይ ሊሆን ስለሚችል፣ አያንዳንዱ ፍሊፕ ቻርት እንደሞላ በግድግዳ ላይ ስቀል። ዝርዝሮቹ ተጽፈው ሲያልቁ ተሳታፊዎቹ ስመቀመጫቸው ተነሥተው እየተዘዋወሩ አንዲመለከቱ አድርገው። ከዚያም የፍቅርን ሕይወት ስመኖር ወሳኝ ነው ብለው በሚያስበበት ጉዳይ ላይ ምልክት (X) አንዲያደርጉ ንገራቸው። በመቀጠል ተሳታፊዎቹ ለፈለጉት ጉዳይ ድምጽ ይስጣሉ። ለአያንዳንዱ ጉዳይ የተሰጠውን ድምጽ ቁጠርና የበለጠ ተመራጭነት ያገኙትን ነገሮች (ቶፕ ቴን) ሰይ። በፍሊፕ ቻርቱ ላይ አክብረው (40 ደቂቃ)።

ደረጃ 5- እነዚህ ሰተቀሩት የዚህ ትምህርት ጊዜያት የምንመለከታቸው ጉዳዮች ናቸው በማለት ግልጽላቸው። በዚህ ጉዳይ ላይ የሚነጋገሩ በድኖችን (በሰጡት ድምጽ መሰረት) አቋቁሙ። (በአስልጣኞች ሰልጠናው ላይ የግልጋል በድን የአያንዳንዱን በድን ውይይት እንዲመራ አድርገው) ግልጽና አክብሮት ባለው መንገድ ተወያዩ። ከዚያም ችግሩን ስመፍታት ከፍተኛ ፍቅር የሚታይበት መንገድ የትኛው እንደሆነ የምታምኑበትን ግለጽ። በቡድኑ ውስጥ አያንዳንዱ ሰው የራሱን አሳብ በትክክል መግለጽ አለበት። ይህንን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጻፍ (40 ደቂቃ)።

ደረጃ 6- እስኪ አያንዳንዱ በድን የሚለውን እንስማ። ፍሊፕ ቻርታችሁን በግድግዳ ላይ ሰተሱና ከቡድኑ አባላት አንዱ አሳባችሁን ያብራራ። በሚነሱት ጥያቄዎች ላይ ተወያዩ (40 ደቂቃ)።

ደረጃ 7- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። ፍቅርን በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት እንደምንገልጽ ለመርመር ረዥም ሂደት ተገዛችኋል። በዚህ መልመጃ ውስጥ የልባችሁንና የእኩም ሯችሁን አሳብ አካፍላችኋል። የማንነታችን መሠረት የሆነውንና (እነዚሁ በኤር ልጁ ኢየሱስ ክርስቶስን በመላክ የገሰጸውን ዓይነት በመያዝ፣ ኢየሱስን ወደመምሰሱ አቅጣጫ ለናመራ እንችላለን (10 ደቂቃ)።

ክፍል አራት- ቤተ ክርስቲያን ፍቅርን በማህበረሰቡ ውስጥ እንዴት እንደምትገልጽ

ደረጃ 1- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። በዚህ የመድረስ ተግባር ቤተ ክርስቲያን ወንጌሉን በመመስከር ስማህበረሰቡ አባላት ያላትን ፍቅር ትገልጻለች። ይሁንና፣ መጽሐፍ ቅዱስ እምነትና ሥራ የማይነጣጠሉ ነገሮች መሆናቸውን ስለሚያሳይ ሰዎችን ወደ ክርስቶስ መምራቱ ተግባራችንን አይቋጩም። ይልቁንም፣ ደሆችን፣ መበሰቶችንና ወላጆች ያጡትን ልጆች እንድናስብ የሚያሳስቡን የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች በርካታ ናቸው። የቃለ ሕይወት ቤተ ክርስቲያን ይህንን ጣምራ ትእዛዝ ስመፈጸም የቆረጠች በመሆኑ፣ ቲርፈንድ ይህንን ዓውደ-ጥናት ስፖንሰር ያደረገውን ፕሮጀክት በገንዘብ ደግፏል። ይህም «የቤተ ክርስቲያን የለውጥ» ሂደት አካል ነው። ሌላው የዚህ ፕሮጀክት (ማስትም የግልጋል ፕሮጀክት) ክፍል አብዮተ ክርስቲያናት ከማህበረሰቡ ጋር በአጋርነት ስመሥራት የሚያስችላቸውን ፕሮጀክቶች ወይም ተግባራት እንዲሰዩ ማገዝ ነው። ከነዚህ ተግባራት መካከል የውሃ ጉድጓዶችን መቆራር፣ ትምህርት ቤቶችን መገንባት፣ የኤችአይቪ/ኤድስ የግንዛቤ ማስጨበጫ ተግባራትን ማከናወን ወይም በሻይረሰ ሳቢያ ጉዳት የደረሰባቸውን ወገኖችና ወላጆቻቸውን በሻይረሰ ምክንያት ያጡትን ልጆች መርዳት፣ የእርሻ ምርቶችን ማላደግና የመሳሰሉት ይገኙባቸዋል። በዚህ የፍቅር ትምህርት ላይ ቤተ ክርስቲያን እንዴት ስማህበረሰቡ ፍቅር ልተሳይ እንደምትችል እንመለከታለን (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- ተሳታፊዎቹ እምስት ሰዎች በሚገኙባቸው በድኖች እንዲከፋፈሉ አድርገው የሚከተለውን የሚከተለውን ተናገር። በአያንዳንዳችሁ በድን ውስጥ የሚከተለውን ጥያቄ መልሱ። (ጥያቄውን በፍሊፕ ቻርት ወይም በጥቁር ሰሌዳ ላይ ጻፍላቸው።) ማህበረ ምእመናን ስማህበረሰቡ አባላት በመሰሉ (ሰሚያምኑትም ስማያምኑትም) ያላቸውን ፍቅር ሲገልጹ የሚችሉት እንዴት

ነው? የተቻላችሁን ያህል አሳብ በመዘርዘር ለመወያየት ተዘጋጁ። ለእያንዳንዱ በድን ፍሊፕ ቻርቶችንና ማርከሮችን አድል (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- ተሳታፊዎቹ ያገኛቸውን አሳቦች ለክፍሉ ተሳታፊዎች እንዲያካፍሉ አድርግ። ሁሉም በድን አሳቡን አካፍሎ ሊጨርስ፤ ሁሉም ተሳታፊዎች የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንዲመልሱ አድርግ።

- እነዚህን አሳቦች እንዴት ታያላችሁ?
- እነዚህ አሳቦች በአጥቢያ ቤተ ክርስቲያን ደረጃ እንዴት ሊተገበሩ ይችላሉ?
- ለዚህ ጥረት ተግባራዊነት በአጥቢያ ቤተ ክርስቲያን ደረጃ መለወጥ ያለባቸው ነገሮች ምን ምንድናቸው?

ለእነዚህ ለእያንዳንዳቸው ጥያቄዎች በሚሰጡት ምላሾች ላይ ተወያዩ (60 ደቂቃ)።

ደረጃ 4- ቤተ ክርስቲያን በጣም ትልቅ ሥራ አለባት። በመንፈሳዊ አገልግሎቶች ሥር ወንጌሉ በማህበረሰቦቻችንና ከዚያም አልፎ ሊለራጭ የሚችልባቸውን መንገዶች መፈለግና ድጋፍ ማድረግ አለብን። በልማት አገልግሎቶች ሥር ደግሞ የማህበረሰቡን አባላት ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች የሚፈቱ ተግባራት ማከናወን አለብን። በእነዚህ በሁለቱም ዘርፎች የጎረቤቶቻችን ያለንን ፍቅር በማሳየት እግዚአብሔር ለቤተ ክርስቲያን የወጠነውን ዕቅድ እንፈጽማለን (10 ደቂቃ)።

ማጠቃለያ

በፍትር ጸሎት (ምናልባትም የ1ኛ ቆሮ. 13ን አሳቦች በማካተት) ፈጽሞ። እያሌ ተሳታፊዎች እንዲጸልዩ ጋብዝና በመጨረሻም የማጠቃለያ ጸሎት አድርግ (10 ደቂቃ)።

የቤት ሥራ

በየዕለቱ ተግባራት፤ ምንባቦችና የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች ላይ አሰላስሉ። ውይይት የተካሄደባቸውን (እንደ ያልተካደበትን ጨምሮ) ነጥቦች ለይና ለራስህና ለእግዚአብሔር ደብዳቤ ጻፍ። በዚህ ደብዳቤ ውስጥ በተለይ በተጠቀሱት ሦስት ጉዳዮች ረገድ የፍቅርን መስመር እንደምትከተል ለእግዚአብሔር ቃል ግባ። ድምጽህን ከፍ አድርገህ ደብዳቤውን ለእግዚአብሔር አንብብና በፍቅር ማዕዘን ላይ የተመሠረተ የአገልጋይ መሪነት ሕይወት እንዲኖርህ እንዲረዳህ ጸልይ። ይህንን የቃል ኪዳን ደብዳቤ ሊበላሽ በማይችልበት አስተማማኝ ስፍራ አስተምጠው። በየጊዜው እያነበብክ የገባኸውን ቃል ማስታወስህን ቀጥል።

ለትምህርት 5 የተሰጡትን ምንባቦች በሙሉ አንብብ።

1ኛ ኖት

በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ ፍቅርን የምገልጸው እንዴት ነው?

መመሪያ

ፍቅርን ለመግለጽ አጋጣሚ የምታገኝባቸውን ሁኔታዎች አጥብቀህ አሰብ። ከሁኔታዎቹ ቀጥለው በሚመጡት ባዶ ቦታዎች ላይ በትክክል ያደረከውን ነገር ሙሉ።

1. በመንገድ ላይ ለሄድ ሳለው አንድ ሰው ድንገት ሲፈግጠኝ ምን ላድርግ?

2. መኪና እየነዳሁ ወይም መኪና ውስጥ ቁጭ ብዬ አንገቱን በመለኮት ወደ ውጭ ሳወጣ አንዲት ዓይነ-ሰው ር መጥታ ገንዘብ ስትጠይቀኝ ምን ላድርግ?

3. የባልደረባዬ ባለቤት ቅዳሜ ከሰዓት አንድ ማለት ያለበትን ሥራ ለመጨረስ ባለመቻላ እኔ እንድጨርሳለት ስትጠይቀኝ ምን ላድርግ?

4. ጓደኞቼን እራት ጋብዣቸው ሳለ የቤት ሠራተኛዬ ሕመም ሲለማት ምን ላድርግ?

5. በባንክ ቤት ወረፋ ለጠብቅ አንድ ለጡ ከፊቴ ዘሎ ሲገባ ምን ላድርግ?

6. በሥራ ቦታ አለቃዬ በሠራሁት ሥራ ሳይረከ ሲቀር ምን ላድርግ?

7. አማቼ የተበደረኝን ገንዘብ እንዲከፍል እየጠበቅሁት ላይከፍለኝ ሲቀር ምን ላድርግ?

8. ልጄ በየማታው የቤት ሥራውን ሠርቶ በጊዜው እንዲያስረክብ ብነግረውም፤ በሪፖርት ካርዱ ላይ ሁልጊዜም የቤት ሥራው እንደሚዘገይና ጭራሽ የማይሠራበት ጊዜም እንዳለ ተረድቻለሁ። በዚህ ጊዜ ምን ላድርግ?

9. ባለቤቴ ወደ ቤት ስመለስ ዳዖ ገዝቼ እንድመጣ ጠይቃኝ ሳለ ረስቼው መጣሁ። ምን ላድርግ?

10. የሥራ ክትትል ከማድረግላቸው ሰዎች ዛሬ ከሰዓት ሪፖርት ማግኘት ሲኖርብኝ፤ እነርሱ ግን ሊሰጡኝ አልቻሉም። ምን ላድርግ?

11. ከሥራ ባልደረቦቼ አንዱ ስለ አንድ ጉዳይ ሊያናግረኝ መጥቶ ሳለ ስለ ቤተሰቡ እየተነጋገርን ብዙ ጊዜ እጠፋን። እሱ ዋናውን ጉዳይ በጀመረበት ሰዓት እኔ ወደ ሌላ ቀጠሮ ለመሄድ መነሣት ነበረብኝ። ምን ላድርግ?

12. ቅደም ባለላ ቅደም ባለ ስለ እኔ አውነት ያልሆነ አንድ ነገር ተናገረ። ምን ላድርግ?

13. የሥራ ባልደረባዬ ያስረክብኩትን ሥራ እሱ እንደሠራ አድርጎ ሰጥላራው ተናገረ። እንደ አውነቱ ከሆነ፤ እኔ ነበርኩ እሱን ስመርዳት ስል ሥራውን የሠራቁት። ምን ላድርግ?

14. በሥራ ዐታ በቡድኖች የተደራጀን ብዙሆንም ማንም ሰው አውነተኛ አላቡን ስመስጠት አይፈልግም። ምን ላድርግ?

15. በማህበረሰባችን ውስጥ ያሉትን ልጆች አንድ መጥፎ ፀባይ የሚመለከት ነገር ሰምቻለሁ። እነዚህ ልጆች ሴቶች እየለከፉ አያሳልፏቸውም። ምን ላድርግ?

16. ያላገባችው ልጄ በ15 ዓመት ዕድሜዋ አርግዛለች። ይህን ባወኩ ጊዜ በጣም ተናድጄ ጮኸብኩት። ምን ላድርግ?

17. ልጄ በትምህርቱ ጥሩ ውጤት እያሳየ አይደለም። ሁልጊዜም ከጓደኞቹ ጋር ለመሆን ሰለሚፈልግ በትምህርቱ ላይ ትኩረት ለማድረግ አልቻለም። በጣም ተናድጄ ተቆጥቼዋለሁ። ፀጥ ብሎ ለማኘና ሰጪርሰ ወጥቶ ሄደ። ምን ላድርግ?

18. በቤተ ክርስቲያናችን ዐርድ ውስጥ ሴቶች በውሳኔ-ሰጭነት መሳተፍ የለባቸውም የሚል አቋም ያላቸው ሁለት ሰዎች አሉ። እነዚህ ሰዎች ሁልጊዜም በወንጌል ስርጭት ላይ ከፍተኛ ጥረት የሚያደርጉና ለማህበረሰቡ አባላት መልካም ነገሮችን የሚያደርጉ ናቸው። ምን ላድርግ?

19. በድህነት የሚማትቅ አንድ ሙሉሊም ቤተሰብ በምኖርበት ማህበረሰብ ውስጥ አለ። በመንደራችን መስገድ የለም። ቤተ ክርስቲያናችን በችግር ላይ ያሉትን የመርዳት መርሀ-ግብር ቢኖራትም ዓላማ የምታደርገው የቤተ ክርስቲያን አባላትን ብቻ ነው። ምን ላድርግ?

20. በአካባቢያችን ሴቶችን የመግረዝ ልማድ አለ። መጋቢያችን ግን አባላት ከቤተ ክርስቲያን እንዳይቀሩ በመፍራቱ ምክንያት ይህ ልምምድ ትክክል አለመሆኑን አልተናገረም። ምን ላድርግ?

የትምህርት 4 ምንባብ

1) **ምንጭ-** Romero, Oscar. 1988. *The Violence of Love*. Farmington, PA: The Plough Publishing House.

ክርስቶስ የሚፈልገው ሰዎች በሁለንተናዊ መልኩ እንዲያድጉ ነው። ሰዎች ከተለመደው ዳርቻቸው አልፈው በታሪካዊ፣ በመንፈሳዊና በአካላዊ ገጽታዎቻቸው እንዲያድጉ ይፈልጋል። በማህበረሰባዊ ግንኙነቶቻቸው አንዱ ከሌላው እንደሚበልጥ የማያምኑና ሁሉንም እንደ ወንድሞችና አህቶች የሚመለከቱ፣ እጅግ ደካማና ድህ የሆኑትን የሚመርጡ ሙሉ ሰዎች መዳን አለባቸው። ቤተ ክርስቲያን ማከናወን የምትፈልገው እንዲህ ዓይነቱን የተቀናጀ መዳን ነው። ይህ ከባድ ተልዕኮ ነው! ብዙውን ጊዜ ቤተ ክርስቲያን ከአብዮተኞች ወይም ከኮሚኒስቶች ጋር ትፈረዳለች። ነገር ግን ቤተ ክርስቲያን የርሷ አብዮት ምን እንደሆነ ታውቃለች። ይህም የክርስቶስ የፍቅር አብዮት ነው (163-164)።

ለማህበረሰቡ ፍላጎት የካብኔ አባል፣ የሪፓብሊክ ፕሬዚዳንት፣ ሊቀ ጳጳስና አገልጋይ ለመሆን የተጠራ ማንም ሰው የእግዚአብሔር ሕዝብ አገልጋይ ነው። ይህ መዘንጋት የለበትም። በነዚህ ሥራዎች ላይ የሚኖረን አመለካከት፣ «የዚህ ሃላፊ እኔ ስለሆንኩ የምፈልገው ነገር መከናወን አለበት» የሚል አይደለም። አንተ ምስኪን የእግዚአብሔር አገልጋይ ነህ። ሕዝቡን የምታገለግለው ደግሞ እንደ እግዚአብሔር ፈቃድ እንጂ እንደ አንተ ግፊት አይደለም (166-167)።

ክርስትና የሚሰበከው ነጻነት ባሪያ ከሚያደርገን ነገር ወጥተን በክብር እንድንኖር የሚያደርግ ነው። ስለ ባርነቱ ገጽታ ብቻ የሚናገሩ ሰዎች ቤተ ክርስቲያን የምታስገኘውን ሙሉ ኃይል አላገኙም። እርግጥ ነው ይህ ከምድራዊ ባርነት፣ ከጭቆና፣ ከለቃይ፣ ከረሃብ ለመውጣት የሚደረግ ትግል ነው። ይህ ሁሉ እውነት ነው። ነገር ግን ትግል የሚያስፈልገው ለምንድነው? ጳውሎስ በግርም ሁኔታ ገልጾታል። ይህ ሁሉ ለፍቅር፣ ለአዎንታዊ ነገር ነጻ መውጣት የሚደረግ ትግል ነው። ክርስቶስ «ተከተሉኝ» ሲል ይህንን ማለቱ ነው (170)።

ሁለት የሰዎች ምድቦች የሉም። አንዳንዶች ሁሉንም ነገር ለማግኘት ሲፈጠሩ፣ ሌሎች ደግሞ ምን ሲያጡ አይገባም። አብዛኞቹ ምንም ነገር አጥተው እግዚአብሔር የፈጠረላቸውን ደለታ ላይቀምሱ ይቀራሉ። እግዚአብሔር የሚፈልገው ክርስቲያናዊ ማህበረሰብ እርሱ ለሁሉም የለጠውን በጎነት የሚጋራ ነው (177)።

«ለድሆች የምሥራችን እስብክ ዘንድ ቀብቶኛል።» እነዚህ ሰዎች መጥፎ ዜና ብቻ ሲሰሙ፣ ሁልጊዜም በኃይለኞች ሲረገጡና የሌሎችን ሀብት ሲመለከቱ የኖሩ ናቸው። ጌታ የመጣው ለእርሱ ነው። እነርሱን በደሰታ ለመመላትና ሀብታም ሳለ ለእናንተ ሊል ድህ በሆነው በርሱ ምክንያት «አትመኙ፣ ራሳችሁን እንደ ደስተኞችና ሀብታሞች ቀጠሩ» ሊላቸው መጣ።

2) **ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ-** Kenneson, Philip d. 1999. *Life on the Vine*. Cultivating the Fruit in the Christian Community. Doners Grove, IL. InterVarsity Press.

እንደ እኛ ዓይነት ባህሎች ሕይወታችንን ለኛ ጥቅም በሚያስገኝ መንገድ እንድንቃኝ ይነግሩናል። በዚህ በራስ ፍቅር በተነደፈ ባህል ውስጥ ሁልጊዜም ለሌሎች ሰዎች ፍላጎቶች ራሱን የሚሰጥ የእግዚአብሔር ፍቅር የጎሳበትን ህይወት ልንገነባ የምንችለው እንዴት ነው? ፍቅር የክርስትና እምነት እምብርት ነው። ፍቅር የእግዚአብሔርም ባህርይ ማፅከል ነው። ከእግዚአብሔር ፍቅር መለያ ባህርያት መካከል የሚከተሉትን መጠቃቀስ ይቻላል።

- የእግዚአብሔር ፍቅር በጥረታችን ላይ ያልተመሠረተና በፍጹም ልናገኘው የማይገባን ነው። እርሱ ፍቅሩን የሰጠን ዓመጸኞች ላለን ነው።
- የእግዚአብሔር ፍቅር የማይቋርጥ ነው። እርሱ እንዳይወደን ልንከላከለው አንችልም።
- የእግዚአብሔር ፍቅር የሰቃያችን ተካፋይ ነው። እርሱ ችግራችንን ከዳር ቆሞ ላይመለከትም።
- የእግዚአብሔር ፍቅር ድንበር አይገድበውም። ሰዎች የሠሯቸውን ድንበሮች ሁሉ ጥሶ ያልፋል። ጠላቶቻችንን እንድንወድ የሚጠይቀን አርአያነት የሚገኘው ከራሱ ከእግዚአብሔር ባሕርይ ውስጥ ነው። እግዚአብሔር አድልዎ ሳያደርግ ሁሉንም ይወዳል።

የእግዚአብሔር ፍቅር «ወደ ሌሎች ያነጣጠረ ነው» ተብሎ ሊገለጽ ይችላል። የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚመስል ሕይወት እንድንመራ ስንጠራ ከራሳችን ወጥተን ያለ ምንም ዓይነት ቅድመ-ሁኔታ ለሌሎች በጎነት የሚጥር የፍቅር ሕይወት እንድንመራ መጣራታችን ነው። ለሌሎች የምትሻው ነገር ለራሱ ከምትሻው ያነሰ መሆን የለበትም። እግዚአብሔር ለሁሉም ምርጥ የሆነውን ነገር እንድትሻ ይፈልጋል። ለራሳችን ጨምሮ ለሁሉም ሰው ዘምንም ዓይነት ቅድመ-ሁኔታ ላይ ያልተመሠረተ በጎነትን መሻት ለራሱ የምፈልገውን ብቻ ከመፈለግ የተለየ ነው። ምክንያቱም ራሱን የመውደድ ጥሪ እግዚአብሔር የሚፈልግብንን ነገር ለራሳችን እንደ መፈለግ ነው። ስለሆነም፤ እንዲህ ዓይነቱ ራሱን መውደድም እንኳ ወደ ሌሎች ያነጣጠረ ነው ማለት ይቻላል። ምክንያቱም ራሳችንን የምንወደው ለእግዚአብሔር ፍቅር ምሳሽ በመስጠት ነውና (41)። ለመሆኑ ለሰው ልጆች ልክ አንደ እግዚአብሔር በሌሎች ሰዎች ላይ ያነጣጠረ ፍቅር ማለየት ይቻላል? የሚቻልስ ከሆነ፤ ይህ የእግዚአብሔር ስጦታ ነው ወይስ እኛ ልናሳድገው የሚገባን ነው? ማዘር ቲሪዛ የመጀመሪያውን ጥያቄ የመለስት እንደሚከተለው ነበር።

«ይታ አምላክህን በሙሉ ልብህ፤ በሙሉ ነፍስህና በሙሉ እሳብህ ወደደ» በማለት። ይህ የታላቁ አምላክ ትእዛዝ ነው። እርሱ ደግሞ ሰው ሊያደርግ የማይችለውን ነገር አያዝም። ፍቅር በሁሉም ወቅቶች ፍሬ የሚሰጥ ዛፍ ነው። ሁሉም ደግሞ ሊያገኘው የሚችል ነው። ለሁሉም ሰው የሚበቃ የተትረፈረፈ ነው።

ሁለተኛውን ጥያቄ በተመለከተ፤ ፍቅር ስጦታም ተግባርም ነው። ይህ የክርስትና ሕይወት መጠነኛ አያዎ (ፓራዶክስ) ነው። የመጀመሪያው ሁልጊዜም ለስጦታ ይሆንና ትጋትን ይጠይቃል (42)።

በዚህ ዓይነት እንዳናፈቅር የሚከለክሉን ነገሮች ምን ምንድናቸው?

- የራስ ፍላጎት መከተል
- በሁሉም ነገርና በሁሉም ሰው ላይ ዋጋ መጨመር
- ግንኙነቶችን በኮንትራት መልክ ማስተናገድ (42-47)

ፍቅርን ልናጎለብት የምንችለው እንዴት ነው?

- ለሌሎች ትኩረት በመስጠት
- በጸጋ በመቀበልና በመስጠት
- ባለ እደራነትን በማጠናከር (47-52)

3) ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ- Chapman, Gray. 2002. *The Love Languages of God. How to Feel and Reflect Divine Love*. Chicago, IL: Northfield Publishing.

በዚህ ምንባብ ውስጥ ቻፕላን እግዚአብሔር ለኛ የሚናገራቸው አምስት የፍቅር አገላለጾች እንዳሉና እኛም እርስ በርሳችን በነዚህ ቃላት መጠቀም እንዳለብን ይመክሩናል። እነዚህም፤

- የምስጋና ቃላት- ምስጋናን ልንገልጽ የምንችልባቸው በሺዎች የሚቆጠሩ መንገዶች አሉ። እነዚህ ምስጋናዎች በአንድ ሰው ባህርይ፣ አካላዊ ሁኔታ ወይም ማንነት ላይ ያተኮሩ ሊሆኑ ይችላሉ (25)። ቃላቱን በጽሑፍ፣ በቃል ወይም በዝማሬ ማስተላለፍ ይቻላል። በሥራ አካባቢ እንድን ተግባር በጥሩ ሁኔታ ላከናወነ ሠራተኛ የሚሰጥ የምስጋና ቃል በተባዩ ጊዜ የበለጠ እደጋን በመጋፈጥ ውጤታማ ሥራ እንዲሠራ ያስችለዋል። በቤተሰብ ውስጥ እንዲህ ዓይነት ቃላት በባለትዳሮችና በልጆች መካከል ጤናማ ግንኙነቶችን ይመሠርታሉ። በጓደኛዎች መካከል እንዲህ ዓይነት ቃላት «ሰሜንቶ» ጠቦችን እንደሚያያይዝ ሁሉ ጓደኝነትን ለማጽናት ያገለግላሉ።
- በቂ ጊዜ- አንድን ሰው ባልተከፈለ ልብ ማስተናገድ። ለአንድ ሰው በቂ ጊዜ ለትሰጥ የህይወትህን ክፍል እየሰጠሽው/ነት ነው ማለት ነው። ይህ ጥልቅ የፍቅር ልውውጥ ነው (26)። በሥራ ቦታ አንድን ሠራተኛ በምታነጋግርበት ጊዜ ሞባይልህን ማጥፋት፣ በር መዝጋትና የመሳሰሉት ድርጊቶች ለግለሰቡና አርሱ ለሚናገረው አላብ ምን ያህል ተኩረት እንደሰጠህ የሚያሳይ ነው። በቤተሰብ ውስጥ እንዲህ ዓይነት ድርጊት፣ «አንተ/እንቺ በህይወቴ ውስጥ ወላጅ ከሆኑት ሰዎች አንዱ/ዳ ነህ/ሽ። እናም ይህ ጊዜ ለአንተ/ቺ ብቻ የተሰጠ ነው» የሚል መልእክት ያስተላልፋል። ከልጅ ወይም ከትዳር ጓደኛ ጋር ጊዜ ማሳለፍ ይቻላል። ከጓደኛ ጋር እንዲህ ዓይነት ግንኙነት ማድረግ ጓደኝነትህን በጣም ሰለማከብረው የበለጠ እንድንቀራረብ አፈልጋለሁ የሚል መልእክት ያስተላልፋል።
- ስጦታዎች- ስጦታ መስጠት ዓለም-አቀፋዊ የሆነ የፍቅር መግለጫ ነው። ምክንያቱም ለጦታ ግለሰቡ በአጠገብህ ባይኖርም እንኳን ስለርሱ አያሰብክ መሆንህን ያሳያልና ነው (26)። በሥራ ቦታ በተወሰነ አውድ ስጦታዎችን መስጠት ይቻላል። አንድ የተላካ ሥራ በመሠራቱ ሠራተኞቹ ደስታቸውን ለመግለጽ የሆነ ተግባር እንዲያከናውኑ (አብረው እራት እንዲበሉ ወይም የሆነ የደስታ ጊዜ እንዲያሳልፉ) በማድረግ፣ የልደት ወይም የጋብቻ ቀን በማክበር፣ ስጦታዎችን ለመለዋወጥ የሚያስችል የገና ወይም ሌላ ቀን በማክበር ሊከናወን ይችላል። በቤተሰብና በጓደኞች መካከል ስጦታዎችን በተለያዩ መንገዶች መለዋወጥ ይቻላል። ነገር ግን ሁልጊዜም «ሰላንተ/ቺ አያሰብኩ ነኝ» የሚል መልእክት ያስተላልፋሉ።
- አገልግሎት- «ድርጊቶች ከቃላት በላይ ይናገራሉ።» ሌላው ሰው እንዲደረግለት የሚፈልገውን ተግባር ማከናወን የፍቅር መግለጫ ነው (27)። በሥራ ቦታ ሠራተኞች የአለቆቻቸውን ሥራ በማገዝ አንድነትን ሊፈጥሩ ይችላሉ። ታማኝነታቸውና መስጠታቸው እንደ አገልግሎት ሊታይ ይችላል። ሰዎች ከሚጠበቅባቸው ተግባር በላይ ማከናወናቸው ለአምላካቸው፣ ለአለቆቻቸው፣ ለሥራ ቦታቸውና ለሥራው ያላቸውን ፍቅር ያሳያል። በቤተሰብ ውስጥ ባልን/ሚሰትን «እውድ/ለሁ/ሻለሁ» ማለት እንዲደረግላቸው የሚፈልጉትን አንድ ነገር ከማከናወን ጋር ሊዛመድ ይችላል። በጓደኛ ሞት መካከል ቢታመሙ ወይም በተቸገሩ ጊዜ መድረስ አገልግሎት ነው።
- አካላዊ ንኪኪ- በብዙ ባህሎች አካላዊ ንኪኪ፣ መተቃቀፍ፣ መሳሰም፣ እጅ መጨባበጥ አንዳች ዓይነት ግንኙነት ማድረግን የሚያሳይ ድርጊት ነው (27-28)። በአንዳንድ ባህሎች፣ ወንዶችና ሴቶች በህዝብ ፊት መነካካት አይፈቀድላቸውም። በሌሎች ባህሎች ደግሞ አባቶችና ሴት ልጆቻቸው እንዲነካኩ አይፈቀድም። (ሴት ልጆች የሀጻንነት ዕድሜያቸው ከጨረሱ በኋላ መሆኑ ነው።) ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ እጅ ለእጅ መያያዝ ወይም እጅን ከሌላው ሰው ትከሻ ላይ ማድረግ የፍቅር ምልክት ነው። በሥራ ቦታ አካላዊ ንኪኪ ሌላ ትርጓሜ ሊያሰጥ ስለሚችል የሚመከር ነገር

አይደለም። ነገር ግን በቤተሰብና በጓደኞች አካባቢ ንኪኪ ፍቅርን ሰለማያሳይ አስፈላጊ ነው።

እግዚአብሔር እነዚህን አምስት የፍቅር ቋንቋዎች ጥርት አድርጎ ይናገራል። ሰዎች እግዚአብሔር የነርሱን ቀዳሚ የፍቅር ቋንቋ እንደሚናገር በሚገነዘቡበት ጊዜ ወደርሱ ይሳባሉ (29)። እግዚአብሔር እነዚህን አምስት የፍቅር ቋንቋዎች ተጠቅሞ ይናገረናል። ቀዳሚ መልእክቱም የማይተሰው ነው።

ከአኔ ብትርቅም አቀድሃለሁ/ሻለሁ። ይቅር ልልህ/ሽ አፈልጋለሁ። ለዚህ ነው ለጥፋትህ/ሽ ዋጋ የከፈልኩት። ከአንተ/ቺ ጋር የፍቅር ግንኙነት እንዲጥረኝ አፈልጋለሁ። በራሱ ወዳድነት መንገድህ/ሽ ተመልሰህ/ሽ ይቅርታዬንና ፍቅሬን ለመቀበል ከፈለክ/ሽ፤ ለዘላለም ልጄ ትሆናለህ/ኛለሽ። እወድሃለሁ/ሻለሁ፤ አሁንም ሆነ ለዘላለም ምርጥ ሕይወት አስጥሃለሁ/ሻለሁ። ልብህን/ሽን ለፍቅሬና ለመንፈሴ ከፈት/ች። መጥቼ ከአንተ/ቺ ጋር እናራለሁ (218)።

4) **ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ-** Chapman, Gray. 2008. *Love as a Way of Life. Seven Keys to Transforming Every Aspects of Your Life*. Colorado Springs, CO: WaterBrook Press.

ቻጥማን የአፍቃሪን ሰው ሰባት ባህርያት ሰይታለች። እነዚህም፡ ደግነት፣ ትዕግስት፣ ይቅር ባይነት፣ ቸርነት፣ ትህትና፣ ልግሰናና ግልጽነት ናቸው። ከነዚህ ባህርያት ብዙዎች የመንፈስ ፍሬዎች ናቸው። በዚህ ምንባብ ውስጥ በአራቱ ላይ ትኩረት እናደርጋለን- ደግነት፣ ትዕግስት፣ ይቅርባይነትና ግልጽነት (አውነተኝነት)።

ይቅር ብዙ ፍቶች አንዳሉት ቢታወቅም፤ እውነተኛ ፍቅር የሚሰማ ስሜት ወይም በሌሎች ድርጊት ላይ የሚመሠረት ሰው ግብ አለመሆኑ እውነት ነው። ፍቅርን እንደ ስሜት ከተመለከትን፤ ስሜቱ በማይናረን ጊዜ ልንረበሽ ነው ማለት ነው። ፍቅር በቀዳሚነት ድርጊት መሆኑን ከተረዳን ግን በተሻለ ሁኔታ ለማፍቀር ያሉንን መሣሪያዎች ልንጠቀም እንችላለን። እውነተኛ ፍቅር እውነተኛ ማንነታችንን (ማለት ልንሆን የምንፈልገውን) ያወጣዋል (6-7)።

ፍቅር በዚህ ዓለም ውስጥ የሚገኝ ዕድል ብቻ ሳይሆን ብቸኛ ዕድላችን ነው የሚል እምነት አለን። አንዳችን ሌላችንን የምንፈልግ አድርገን ራሳችንን በአክብሮት ብንመለከትና ለእርስ በርሳችን በጎነት የሚቻለንን ሁሉ የምናደርግ ከሆነ፤ መልካም ነገሮች የመታየታቸው ዕድል የሰፋ ነው። ይህንን ለማድረግ ካልቻልን ግን ክብራችንን በማባት ባለፉት ሃምሳ ዓመታት የተከናወኑትን ቴክኖሎጂያዊ መሣሪያዎች በመጠቀም ራሳችንን ልናጠፋ እንችላለን። ዓለም አቀፍ ችግሮቻችንን ለመፍታት ከፈለግን ከፍቅር የሚመነጭ መከባበርና ትርጉም ያለው ወይይት ማድረግ ይኖርብናል። ሁላችንም ከልባችን ሰዎችን የምንወድ ከሆነ፤ በሁከት ዓለም ውስጥ ለውጥ ልናመጣ እንችላለን። ፍቅር እውነታ ብቻ ሳይሆን የህልውናችን ተስፋ ነው። አንድን ሰው ለመውደድ ከፈለክ በትንሹ መተግበር ጀምሮ (9)።

የራሳችንን ደህንነት ከሌሎች በላይ የሚያደርገው ስለራሳችን ማንነታ ያለን የተሳሳተ ግንዛቤ ሊሆን ይችላል። ይህ ራሱ-ወዳድ የሆነው የተሳሳተ የማንነት ግንዛቤ አጅግ ጠንካራ በመሆኑ ለብዙዎች የአኗኗር ፈሊጥ ሆኗል። ለዚህ ነው ታላላቅ አፍቃሪዎች በመድረክ ላይ በሚታዩበት ጊዜ ወደነርሱ የምንጎበኘው። እነዚህ እውነተኛ አፍቃሪዎች ሌሎችን አንድንወድ የሚያደርገውን ባህርያችንን የሚያሳዩ ናቸው። ይህ እውነተኛ ማንነት ሌሎችን የማገልገል ብቃት አለው። በግንኙነት ውስጥ እርካታን የምናገኘው ሌሎችን በማገልገል ነው። ልብ አልንም አላልን ፍቅር የጎደለው ተግባር በምናከናወንበት ጊዜ ለራሳችን ዋነኛ ባህርያት እውነተኝነትን እያሳየን አይደለም። የተፈጠርነው ለግንኙነት ስለሆነ ለአንድ ሰው እውነተኛ ፍቅር በምንሰጥበት ጊዜ እውነተኛ ማንነታችንን እያንጸባረቅን ነው ማለት ነው (10)።

1) ደግነት- ሌሎችን የመርዳትን ደስታ ማወቅ- ደግነት ማለት የአንድን ሰው ችግር መረዳት ማለት ነው። ይህ ለምናገኛቸው ሰዎች ሁሉ አከብሮት መስጠትና ከራሳችን አስቀድሞ የሌሎችን ሰዎች ፍላጎቶች ማሟላት ነው (16፡ 18)። አነሱም በዙ የደግነት ተግባራት ሌሎችን የማገልገልን ፍላጎት ያሳያሉ። ፍቅር ያለው ሰው ማንነት በማገልገል የተሞላ ነው። ደግነት መሥዋዕትነትን ቢያስከፍል እንኳ ሌላውን ሰው ማገልገል ነው። አነሱም በዙ የፍቅር ተግባራት፤ «አንተ/ኛ ዋጋ ያለህ ሰው ነህ/ሽ» የሚል መልእክት ያስተላልፋሉ። መስዋዕትነት ለመከፈል ካልፈለግን እውነተኛ ፍቅር ሊኖረን አይችልም (20-21)። ደግነት ፖለቲካዊ ጉዳይ አይደለም። ይህ የሰው ልጅ የህልውና ጉዳይ ነው። ፍቅር ባልሰፈነበት ዓለም ውስጥ የሁሉም ሰው ሕይወት በአደጋ ላይ ይወድቃል። ደግነት ከሌለ ዓለም ለእያንዳንዳችን ጨለማና የብቸኝነት ሰፍራ ትሆናለች። በደግነት አንዳችን ለሌላው ህልውና እገዛ ልናደርግ እንችላለን (21)። ደግነት የሕይወታችን ተፈጥሮአዊ አካል በሚሆንበት ጊዜ ስለ ጠቀሜታው ልናመነታ አንችልም። ሁላችንም የተለያዩ ችሎታዎችና ዕድሎች አሉን። ፈተናው እንግዲህ ባሉን ክህሎቶችና እውቀት ተጠቅመን በእካባቢያችን ያሉትን ሰዎች ፍላጎቶች ማሟላቱ ነው (23)። አብዛኞቻችን እውነተኛ ደግነት እንዲኖረን ከፈለግን የባሕርይ ለውጥ ማምጣት እንዳለብን እናምናለን። የራስ ወዳድ ሰው ሐሰተኛ ማንነት፤ «ደግ ከሆንክልኝ ደግ እሆንልሃለሁ» ይላል። እውነተኛ የሆነ ፍቅር ግን «ምንም ብታደርገኝ ደግ እሆንልሃለሁ» ይላል። እውነተኛ ማንነታችንን የምንመግበው እንዴት ነው? በሚገዛ እያወቅናቸውና መልካም ምላሽ እንደማይሰጡን እየተረዳን ለሰዎች ደግ እንሆንላቸው ዘንድ እንዴት የባህርይ ለውጥ ልናመጣ እንችላለን? (24-25)።

2) ትዕግስት- የሰዎችን ፍጹም እለመሆን መቀበል- ትዕግሥት ሰዎች እንዲያዩን በምንፈልጋቸው መንገድ እነርሱን አንድናይ ይጠይቀናል። ሰዎች ፍጹም የሆነ ምርት እንደሚሰጠን ዓይነት ማሸን አይደለም። በዕለታዊ መስተጋብራችን እያንዳንዳችን የተለያየ ስሜት፤ አላባቶች፤ ፍላጎቶችና ግንዛቤዎች እንዳሉን፤ እንዲሁም እያንዳንዳችን የምንፈልገውን ነገር ለመምረጥ እንደምንችል እንዘነጋለን። ታጋሽ መሆን ማለት አንድ ሰው የማንፈልገውን ነገር በሚመርጥበት ጊዜ ሳይቀር መውደዳችንን መቀጠል ማለት ነው (44-45)። ማዕበል የሚፈጥሩ ቃላት ከሰዎች ጋር ያለን ግንኙነት ከማበላሸትና ተገቢ ወይም ፍቅር የሳይላቸውን ባህርያት ማለየታቸውን እንዲቀጥሉ ከመገፋፋት የተሻለ ውጤት አያመጡም። ዓይኝነታችንን፤ ትዳራችንንና የሥራ ግንኙነታችንን ሊቀይር የሚችለው ትዕግሥት ብቻ ነው (46)። ትዕግሥት ማለት በግለሰቡ ሕይወት ውስጥ ምን እየሆነ እንዳለ ለመረዳት በሚጥር መልኩ ማዳመጥ ማለት ነው። እንዲህ ዓይነቱ ማዳመጥ ጊዜን የሚጠይቅ ሲሆን፤ ይህ በራሱ የፍትህ መግለጫ ነው። ትዕግሥት ሌላው ሰው የማይገነባ ነገር በሚናገርበት ጊዜ ዝም ማለትም ሊሆን ይችላል። ትዕግሥት፤ «ሰለማሰብልህ ምንም ብትናገር ትቼ ከምሂድ ይልቅ ዝም ብዬ እሰማሃለሁ» ይላል (48)። ትዕግሥት ከርከሩን ለማብረድ ሲባል ከሌላው ሰው ጋር መስማማትን አያሳይም። ትዕግሥት የሌላውን ሰው አሳብ፤ ስሜትና ባህርይ ለመረዳት መወያየት ነው። የግለሰቡን ባህርይ ላንወድ ብንችልም፤ አሳብን ከተረዳን ይበልጥ ገንቢ የሆነ ምላሽ ልንሰጠው እንችላለን። ከመናገራችን በፊት የምናዳምጥ ከሆነ የፈውሰ ቃላት ልንናገር እንችላለን (52)።

አብዛኞቻችን የምንኖረው በውጥረት ውስጥ ነው። ይህ ውጥረት ደግሞ ከሃላፊነት መብዛት፤ ከገንዘብ ወይም ከጊዜ ማነስ፤ ከጤንነት መጓደል፤ ወይም ከግንኙነቶች መሻከር ላባያ ሊከሰት የሚችል ነው። የውጥረቱ ምንጭ ምንም ይሁን ምን ሕይወት እየተጫነች ነው ብለን በምናሰባበት ጊዜ ትዕግስት ማጣታችን የማይቀር ነው። በዚህ ጊዜ በፍጹማዊነት ወደማመኑ እናዘነብላለን። ነገሮችን በወቅቱ ፍጹም አድርገን ለማከናወን እንፈልጋለን። ይህ ሳይላካ ሲቀር በራሳችን እንበላጭና፤ «ይህን ማድረጌን ላምን አልችልም። እንዴት እንደዚህ ጅል ልሆን እችላለሁ? ለምን ተጨማሪ ጊዜ አልወሰድኩም? በጣም ደደብ ነኝ» እንላለን። እንዲህ ዓይነቱ አስተሳሰብ ዕድገትን አያመጣም። ይልቁንም ወደ ተጨማሪ ተስፋ መቀረጥ ይነዳናል።

በራሳችን ከተናደድን ደግሞ በሌሎችም መናደዳችን የማይቀር ነው። ከሌሎችም የምንጠብቀው መመዘኛ ልክ ለራሳችን እንዳስቀመጥነው ከፍ ያለ ይሆናል። ብዙውን ጊዜ ይህ መመዘኛ ማንም ሊወጣ የማይችለው ነው። መልሱ የሚገኘው መመዘኛውን ለራሳችን ዝቅ ከማድረግ ሳይሆን በዕድገት ሂደት ከሌሎች ጋር ከመተባበር ነው። ደስ ያልተሰጠበትን ተግባር ካከናወንክ፤ ያከናወንኳቸውን ጥሩ ነገሮች ተቀበልና፤ «ከዚህ ተሞክሮ ምን ልማር እችላለሁ?» ብለህ ጠይቅ። ታጋሽ በምንሆንት ጊዜ እያንዳንዱ ውድቀት/ሰህተት ወደ ሰኬት የሚያደርስ መንገድ መሆኑን ለራሳችንም ሆነ ለሌሎች እንገልጻለን (57)።

እርግጥ ልማዶችን ማሰወገድ የሚቻልብት ብቸኛው መንገድ እነዚህን ነገሮች ለይቶ በማወቅ ነው። «ከአንድ ሰው ጋር ሰጣላ ወይም ስናደድ የምሰጠው እጅግ የተለመደ ምላሽ ምንድነው?» ብለህ ራስህን ጠይቅ። መልሱ በተሻለ ነገር ሊቀየሩ የሚገባቸውን ልማዶችህን ያሳይሃል (58)። ትዕግሥት በችግሩ ላይ እንጂ በግለሰቡ ላይ ትኩረት አያደርግም (61)።

3) ይቅርታ- ከንዴት በመውጣት ነጻነትን ማግኘት- ከጎዳህ ሰው ጋር ዕርቅን ለመፍጠር ግልጽነትን፤ ርህራሄንና ራስህን መመርመርን መጠቀም

እውነተኛ ይቅርታ ሊመጣ የሚችለው ፍትህና ፍቅር ሊተባበሩ ብቻ ነው። በህይወት አስካለን ድረስ ሰዎችን ልንጎዳና እኛም በነርሱ ልንጎዳ እንችላለን። ያለ ይቅርታ ፍትህን ብቻ ይዘን እንቀራለን። ሃሬ ፍትህ ተግባራዊ ቢሆን አብዛኞቹ ሰዎች እስር ቤት ይገቡ ነበር። እንደ እውነቱ ከሆነ፤ ለሁሉም ድርጊቶችህ ፍትህን ትፈልጋለህ? ሁላችንም የራሱ ወዳድነት ተፈጥሮአችንን ተከትለን የምንፈልገውን ስለምናደርግ ፍቅር እንዴት ሊገኝ ይችላል? ይህ የሚሆነው ሁላችንም የራሱ ወዳድነት ባህርያችንን በማሸነፍ ለሌላው ፍላጎት መኖርን ልንማር ስለምንችል ነው። ይህ ማለት የሚያስቀይሙንን ሰዎች ይቅር ማለት ነው። ይህ ግን የተፈጸመብንን በደል ቸል ማለት አይደለም። የፍትህ ፍላጎታችንን ፍቅር የጎደለባቸውን ተግባራት ቸል ብለን እንድናልፍ አይፈቅድልንም። ይህ ከሆነ ክፋት በዓለም ላይ ነገሠ ማለት ነው። ነገር ግን በፍትህና በፍቅር መካከል ባለው ጡጥረት ጡስጥ ፍቅር ኃይለኛው እውነታ ሊሆን ይችላል። ይቅርታ ፍትህን ከመጠየቅ ይልቅ ለማፍቀር መምረጥ ነው። ከእውነተኛ ማንነታችን ውጭ በምንሆንበት ጊዜ የዕርቅ ፍላጎታችን ከፍትህ ፍላጎታችን የላቀ ይሆናል (70)።

በእውነተኛ ፍትር ይቅር በምንልበት ጊዜ የሚሆነውን አስከ እንመልከት። በመጀመሪያ፤ ስሕተቱ ይፈጽማል። ማለትም ወንድማችን፤ አህታችን፤ ጓደኛችን ወይም የተዳር ጓደኛችን በደል ይፈጽምብናል። በዚህ ጊዜ እንቆጣለን፤ እንናደዳለን። ምክንያቱም ትክክል ነው ብለን የምናሰበው ነገር ተጥሷል። የመጀመሪያው ምላሻችን ግልጽ ነው። የበደልንን ሰው እንገስጽዋለን። መገጸሰ የሚለው ቃል «ጭነት መጫን»፤ «አንድን ጉዳይ ለአንድ ሰው በእጽንኦት ማሳየት» የሚል ፍች አለው። በአጭሩ የበደልንን ሰው ሰጥፋቱ እናጋፍጠዋለን። ብዙውን ጊዜ ይህንን የተግላጽ እርምጃ ከመውሰዳችን በፊት ጊዜ ወስዶ መረጋጋቱ መልካም ነው። ሌላው ሰው ምንም ያህል ቢበድለን እውነተኛ ፍቅር ካለን አክብሮታችንን እንነሳውም። ፍቅር ሊኖረን ሌላውን ሰው የምናጋፍጠው በገርነት፤ በእውነትና በይቅርታ ነው። የማጋፈጡን እርምጃ የምንወስደው ግንኙነታችን እንዳይበላሽ ስንል ነው። ቀጣዩ እርምጃ የበደለንን ሰው በደሉን በማመን ወደፊት እንደማይደግም ቃል የሚገባበት ነው። የበደለንን ሰው በምናጋፍጥበት ጊዜ የምንፈልገው ትልቁ ነገር ይህ ነው። ምክንያቱም ከዚያ በኋላ እውነተኛ ይቅርታ ማድረግ ይቻላል። በዚህ ጊዜ ቁጣችንን በማንሳት ከግለሰቡ ጋር ወደነበረን የቀድሞ ግንኙነት ልንመለስ እንችላለን። መተማመንን ዳግም ወደ መገንባቱ እርምጃ እንገባለን። የግለሰቡ በደል የወደፊት ግንኙነታችንን ዕድገት እንዳይቅብ፤ እንዲሁም የመበደልና የመቀየም ስሜታችን ባሕርያችንን እንዲቆጣጠር እንፈቅድም። የዚህ ዓይነቱ ይቅርታ የራሳችንንና

የሌላውን ሰው ተሳትፎ የሚጠይቅ ነው። የበደለን ሰው ተሳትፎ ከሌለበት ይቅርታ ልንል አንችልም (70-71)።

ይቅርታ

- በቀላሉ የሚሆን ነገር አይደለም
- የበደለን መዘዞች በሙሉ አያስወግድም
- ወዲያውኑ መተማመንን አያመጣም
- ከአንድ ሰው አእምሮ ውስጥ የተፈጸመውን በደል አያስወግድም (71-72)

ስዎችን በምንበድልበት ጊዜ በፍቅር የተሞላ ልብ ካለን የራሳችንን ድክመቶች ለመቀበል፣ ከበደል ለመመለስና የበደልነውን ሰው ይቅርታ ለማግኘት አንጥራለን። ይህም ግንኙነቱ አንደገና አንዲለወጥ ሊያደርግ ይችላል። ነብዜ የባህርይ ለውጥና ይቅርታ ሳይኖር ዘለቂታዊና አዎንታዊ ግንኙነት ሊመሠረት አይችልም። መልካም ግንኙነት እንዲኖረን ፍጹም መሆን አይጠበቅብንም። ነገር ግን ድክመታችንን በትክክል ለማስወገድ መጣር አለብን (75)። የሚከተሉትን በማድረግ ይቅርባ ይህ ሁኔታ።

- ራስህን ይቅር በማለት
- በግንኙነቶች ውስጥ ለፈጸምካቸው ጥፋቶች ይቅርታ በመጠየቅ
- ሰሌሎች እውነተኛ ፍቅር ማሳየት (80-81)

4) ግልጽነት- እውነተኛውን ማንነትህን መግለጽ በንግግር፣ በአሳብና በተግባር የማያቋርጥ ፍቅር ማሳየት

ግልጽነት ምን ይመስላል? የሚለውን ጥያቄ ለመመለስ ቻጥማን የሚከተሉትን ጥያቄዎች መመለስ ጠቃሚ አንደሆነ እስረድተዋል። በእሁኑ ሰዓት የምናገራቸው ቃላትና ድርጊቶች የአፍቃሪን ሰው ባህርይ ያሳያሉ። በዚህ ሁኔታ ውስጥ እውነትን መናገር ደግነትን፣ ትዕግሥትን፣ ይቅርታን፣ ትህትናንና ልግስናን ያሳያል? ካልሆነ፣ በእውነት የተሞላና ፍቅር ያለበት ሌላ ምን ሊነገር ይችላል? (66)።

እውነት መናገር ማለት

- የምናውቀውን ነገር በሙሉ መናገር ማለት አይደለም
- ስሜታችንን ሁሉ በቃላት መግለጽ አይደለም
- ላለመውደዳችን ማመሳኛ መፈለግ አይደለም
- ለግል ጥቅማችን ስንል ምስጢሮችን እውጥቶ መናገር አይደለም
- ፍትህን እደጋ ላይ መጣል አይደለም (166-167)።

እውነተኛ አፍቃሪ ለመሆን የመዋሽትን ልምምድ በማቆም እውነት የመናገርን ልምምድ ማዳበር ያስፈልጋል። ነገር ግን ግልጽነት ከምንናገረው እስከ ማንነታችን ይደርሳል። እውነትን በምንናገርበት ጊዜ ግልጽ አየሆንን ነው ማለት ነው። በእውነት ስንኖር ታማኞች እንሆናለን። በታማኝነት መናገር ማለት ደግሞ

- ድክመቶቻችንን በግልጽ መናገር- ለመሆን የምንፈልገውን ሳይሆን የሆነውን ሆነን መገኘት። ከእውነተኛው ማንነታችን በላይ አዋቂዎች፣ ጠንካሮች፣ ወይም ልምድ ያለን መስለን ለመታየት የምናደርገው ጥረት አድካሚ ነው። ታማኝነት የዕለታዊ ድርጊቶቻችንና ንግግሮቻችን አካል በሚሆንበት ጊዜ ድክመታችን ሳይቀር ሌሎችን የመውደድ መንገድ እንደሚችል በመረዳት ድክመታችንን ለማሳየት ነጻ እንሆናለን (169)።
- የእውነትን እስፈላጊነት መረዳት- ታማኝ የሆነ ሰው የርስ- ባህርይ በሌሎች ስዎች ላይ ተጽዕኖ አንደሚያሳድር ያውቃል። አንድ አዎንታዊ ተግባር ከፈጸምን አዎንታዊ ተጽዕኖ ይኖረዋል። አንድ የማታሰል ተግባር ከፈጸምን እሉታዊ ተጽዕኖ ይኖረዋል። የምንተከላቸው

ተከሉኝ አድገው ለሌሎች በረከትን ወይም መርገምን ያመጣሉ። ታማኝ የሆነ ሰው ሊኮረጅ የሚችል አርአያነት ያለው ነው (170)።

- የባህርይ፣ የቃላት፣ የድምፀትና የፍች ተያያዥነት- በአፋችን «አይደለም» እያልንና በዓይኖቻችን «አይደለም» እያልን እውነትን ልንናገር አንችልም (171)።

- ለእውነት ብሎ አይጋን መጋፈጥ- ብዙውን ጊዜ እውነትን መናገር ለአደጋ ቢያጋልጠንም፣ ታማኝነት ግን አለፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ እውነትን በመናገር ሰዎችን እንድንወድ ይጠይቀናል (171)።

- የገባነውን ቃል መጠበቅ- አንድ ሰው ታማኝነትህን እንዲጠራጠር ለማድረግ የገባኸው አንድ ቃል ማፍረስ ብቻ በቂ ነው (171)።

በግልጽነት የመኖር ነጻነት የጠለቁ ግንኙነቶችን ለመመስረት ያስችላል። ቃሎችንን፣ ለሜታችንንና እምነታችንን በትንሹ ቢሆን የምንደብቅ ከሆነ፣ እውነተኛ ፍቅር የማሳየት ጥረታችንን እያደናቀፍን ነው ማለት ነው። ሰዎች ልንሰጣቸው የምንፈልገውን ፍቅር የሚያውቁበት ብቸኛው መንገድ መተማመን ሲኖር ነው። ይህም በንግግራችን ሳይሆን በድርጊታችን ላይ የሚመሠረት ነው (181)። ቻፕማን በመጽሐፋቸው ድህረ-ታሪክ ውስጥ እንደገለጹት፣ «... ጨለማው ይበልጥ በነገሠ ቁጥር የፍቅር ሕይወት ብርሃን አስፈላጊነት እየጨመረ ይሄዳል» ብለዋል (229)። ደራሲው መጽሐፋቸው ያጠቃሰሉት የአልበርት ሽውትዘርን አባባል በመጥቀስ ነው- «አንድ ነገር አውቃለሁ። ከመካከለኛው እውነተኛ ደስታ ያላቸው ሰዎች አንዱት ማገልገል አንዳለባቸው ፈልገው ያገኙ ሰዎች ብቻ ናቸው» (230)። እነዚህ ቃላት የመነጨበትን መጽሐፍ ቅዱሳዊ መሠረት እናውቃለን። ማድረግ ያለብን ይህንኑ ነው።

ማጣቀሻዎች

- Chapman, Gary. 2002. *The Love Languages of God. How to Feel and Reflect Divine Love*, Chicago, IL: Northfield Publishing.
- Chapman, Gary. 2008. *Love as a Way of Life. Seven Keys to Transformig Very Aspect of Your Life*. Colorado Springs, CO: WaterBrook Press.
- Higginson, Richard. 1996. *Transforming Leadership. A Christian Approach to management*. London: Holy Trinity Church, Marylebone Road.
- Kenneson, Philip D. 1999. *Life on the Vine. Cultivating the Fruit of the Spirit in the Christian Community*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Nouwen, Henri J. M. 1992. *Life of the Beloved. Spiritual Living in a Secular World*. New York, NY: The Crossroad Publishing CO.
- Nouwen, Henri J. M. 2000. *In the Name of Jesus. Reflections on Christian Leadership*. New York, NY: The Crossroad Publishing CO.
- Romero, Oscar, 1988. *The Violence of Love*. Farmington, PA: The Plough Publishing House.

ትምህርት 5

ትህትና

ግብ- እገልጋይ መሪ ስመሆን በምናደርገው ጥረት ትህትናን መልበስ

ዓላማዎች

- ስለ ትህትና የሚናገሩትን የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች መሰየት
- አንድ መሪ/ስው ትህትናን እንዳያላይ የሚከላከሉትን የኢትዮጵያ ባህላዊ ሁኔታዎች መለየት
- የሌሎችን ፍላጎት በማሟሉት ተግባር ላይ ለመስማራት እንድንችል በእግዚአብሔርና በእርስ በርሳችን ፊት ትሁታን ስመሆን

የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶችን ማሰላስል

ስለ ትህትና ከሚናገሩ ጥቅሶች መካከል ጥቂቶቹ

- ፊልጵ. 2:6-11
- ፊልጵ. 2:14-15
- ኤፌ. 3:7-11
- ሉቃስ 14:7-11
- 1ኛ ሴፕ. 5:5
- 2ኛ ቆሮ. 7:14
- ማቴ. 5:23-24
- ሉቃስ 18:9-14
- ሚክ. 6:8
- ሮሜ 12:3

የሚያስፈልጉ ነገሮች-

ፍሊፕ ቸርት (የሚጠቀሰል ወረቀት)፣ ማርከሮች፣ ማጣበቂያ፣ መጽሐፍ ቅዱሶች፣ የሚንቀሳቀሱ ጠረጴዛዎችና ወንበሮች ያሉበት የመማሪያ ክፍል፣ ወረቀቶች

የሚያስፈልገው ጊዜ- በግምት ስድስት ሰዓት

የትምህርቱ አስጣጥ

ክፍል አንድ- ቀደም ሊል የተሰጡትን የንባብ ክፍሎች የሚመስከቱ ጥያቄዎችና እስተያየቶች

ደረጃ 1- ተሳታፊዎቹ በተሰጣቸው ምንባብ ላይ ጥያቄዎች ካሏቸው ጠይቃቸውና በጥያቄዎቻቸው ላይ ተወያዩ።

ደረጃ 2 ተሳታፊዎቹ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ የሚያመነቱ ከሆነ፤ ምንባቡን በተመለከተ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው።

- «ከአምላክህ ጋር በትህትና ተመሳሰስ» የሚለው ቃል ምን መልእክት ይሰጣችኋል? ይህ ሁኔታ በአንተ/ቺ ሕይወት ውስጥ ምን ይመስላል?
- በቤተሰብህ፣ በቤተ ክርስቲያን፣ በማህበረሰቡና በሥራ ቦታ በትህትና ለሰሚመሳሰሉት ሰዎች ለሌሎች የምትሰጣቸው ምላሌዎች ምንድናቸው?
- የኢትዮጵያ ባህልን በትህትና መመሳሰልን ቀላል ያደርገዋል ወይስ ከባድ?

ደረጃ 3 ወደ ትምህርቱ መሸጋገር (30 ደቂቃ)

ክፍል ሁለት- አገልጋይ መሪ በመሆን ሂደት ላይ መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ትህትና የሚናገረውን አሳብ መረዳት

ደረጃ 1- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። የኢየሱስን ሕይወት ሰንማር ስለ ትህትና ብዙ ነገሮችን እንማራለን። ኢየሱስ ትህትናን ያሳየባቸው እንዳንድ መንገዶች ምን ምንድናቸው? ብለህ ጠይቅ። ተወያዩ (10 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። መጽሐፍ ቅዱስ ስለ ትህትና ምን እንደሚል ለማወቅ እያንዳንዳችሁ እምስት አባላት በሚገኙባቸው አነስተኛ ቡድኖች ተከፋፈሉና ስለ ትህትና፣ ትሁት መሆን፣ የትህትና መልእክት ለማስተላለፍ የተነገሩትን ታሪኮች፣ ወዘተ. ከመጽሐፍ ቅዱስ ለዩ። ያገኛችኋቸውን ጥቅሶች በፍሊፒን ቻርት ላይ አስፍሩ። ከዚያም እንደ ተወዳጅ ጥቅስ ምረጡና ለምን እንደወደዳችሁት በኋላ ስትመለሱ ታብራራላችሁ (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- እያንዳንዱ ቡድን ያስፈረውን ዝርዝርና ተወዳጅ ጥቅስ እንዲያቀርብ አድርግ። እያንዳንዱ ቡድን ተወዳጅ ጥቅስን በሚያቀርብበት ጊዜ ከመጽሐፍ ቅዱስ ዘመን ጋር ሊነጻጸር እንዲህ ዓይነቱ ተግባር ዛሬ በኢትዮጵያ ምን ይመስላል? ብለህ ጠይቅ። መሪው እንዲህ ዓይነት ባህርይ ቢያሳይ፣ ህዝቡ ያከብረዋል? ለምን? (60 ደቂቃ)።

ደረጃ 4 ትህትና እግዚአብሔርንና ሌሎች ሰዎችን ከራሳችን እንድናስቀድም ይጠይቀናል። ስለ እግዚአብሔርና ስለ ሌሎች ሰዎች በቀዳሚነት እንድናስብ ይጠይቀናል። በኢትዮጵያ ግን መሪዎች ለራሳቸው ቅድሚያ ይሰጣሉ የሚል ባህላዊ አመለካከት ስላለ ይህንን ማድረግ አስቸጋሪ ነው። ጥቂት ጊዜ ውስጥና በትህትናው ስለሚታወቅ እንደ ሰው አለበት። ስለዚህ ሰው ባህርይ ምስሌዎችን በመጠቀሙ ሊነግረን የሚችል ሰው አለ? ብለህ ጠይቅ። ተወያዩ (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 5 1ኛ ኖት- የትህትና ግምገማ የሚለውን አድል። ትህትናን ላለማሳየት የሚቀርቡትን መጽሐፍ ቅዱሳዊና የኢትዮጵያ ባህላዊ ምክንያቶች እንዲያቀርቡና እነዚህንም ምክንያቶች በተገቢው ቦታ ላይ እንዲጽፉ አሳስባቸው (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 6 እያንዳንዱ ቡድን የጻፋቸውን መጽሐፍ ቅዱሳዊና ባህላዊ ምክንያቶች እንዲያቀርብ አድርግ። ተወያዩ። ከጻፋችሁት አሳብ እየፈለቀ ያለው አስተሳሰብ ምንድነው? ብለህ ጠይቃቸው። የኢትዮጵያ ባህል ስለ ትህትናና አመራር የሚያስተላልፈው መልእክት ምንድነው? (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 7 ይህን ትምህርት ሰታጠቃልል፤ ወደ ሮሜ 12:1-2 በመሄድ ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብላቸው። ምክንያቱም እግዚአብሔር በጳውሎስ በኩል ከባህል ጋር መመሳሰላችንን በተመለከተ የስጦን መመሪያ ይህ ነው (10 ደቂቃ)።

ክፍል ሦስት- የራሳችንን የአመራር ድክመቶችና ጥንካሬዎች ማወቅ

ደረጃ 1- የሚከተለውን አሳብ ግለጽላቸው። ካጠናናቸው ጥቅሶች ብዙዎቹ ትህትናን እንድናሳይ የሚጠይቱን ናቸው። ጠንካራ በሆንንባቸው ጉዳዮች ላይ ከመመካት ይልቅ ጥንካሬያችንን በመጠቀም ስዎችን መርዳት አለብን። ደካማ በሆንንባቸው ነገሮች ላይ ደግሞ የሌሎችን ድጋፍ መሻት ይኖርብናል። በርስ- ምትክ የመሥራት አጋጣሚ ባገኘንባቸው ሁኔታዎች ሁሉ ውስጥ እንዴት እንደምናገለግው ምሪቱን መፈለግ አለብን። ሌሎች ስዎች ወይም ሁኔታዎች

በሚፈታተኑን ጊዜ ደግሞ እነዚህን መስናክሎች ለማሸነፍ የምንችልበትን ዘዴ እንዲለጠን ልንጠይቀው ይገባል። በሁሉም ሁኔታ ውስጥ በምናከናውናቸው ነገሮች ሁሉ ውስጥ የእግዚአብሔርን ተግባራት በመረዳት ሰዎችን ለመገንባትና ፍላጎታቸውን ለማሟላት የሚያስችል ሥራ ልንሠራ ይገባል (10 ደቂቃ)።

ደረጃ 2 የሚከተለውን ግለጽላቸው። አንድ ግለሰብ ትህትና ምን እንደሆነ የመረዳት ችግር ነበረበት። 2ኛ ኖት- አለማሳሰብ፤ አለማስበሰጥ የሚለውን አድል። ተሳታፊዎቹ ይህንን አጭር ታሪክ እንዲያነቡ ንገራቸው። ይህ ታሪክ ምን መልእክት ያስተላልፋል? ብለህ ጠይቃቸው። የውሸት ትህትና ማለት ማለት ምን ማለት ነው? የውሸት ትህትና አንዳንድ ምሳሌዎች ምን ምን ድናቸው? ተወያዩ (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 3 የሚከተለውን ግለጽላቸው። ራሳችንን፤ ሰጦታዎቻችንን፤ ችሎታዎቻችንንና እግዚአብሔር የተወሰኑ በጎ ነገሮችን እንድናሳለብት እንዴት እንደረዳን ለመረዳት በምናደርገው ጥረት ውስጥ የግል ጥንካሬዎችና ድክመቶችን፤ መልካም ዕድሎችንና ፈታኝ ሁኔታዎችን እንመረምራለን። ተሳታፊዎቹ አንድ ነጭ ወረቀት እውጥተው ለሁለት፤ ከዚያም እንደገና ለሁለት እንዲከፍሱ ጠይቃቸው። ይህም ወረቀት እራት ክፍሎች እንዲኖሩት ያደርጋል። ከላይ በስተግራ ባለው ክፍል ላይ «ጥንካሬዎች»፤ ከላይ በስተቀኝ ባለው ክፍል «ድክመቶች»፤ ከታች በስተግራ «መልካም እድሎች» እና ከታች በስተቀኝ «ፈታኝ ሁኔታዎች» ብለው እንዲጽፉ ንገራቸው። (ከ40-60 ደቂቃ)።

- ጥንካሬዎች- ተሳታፊዎቹ እግዚአብሔር በዚህ በኩል ጠቃሚ ሰጦታ ሰጥቶኛል የሚሏቸውን ነገሮች እንዲጽፉ አሳስባቸው። የመንፈስ ሰጦታዎችን (ሮሜ 12:6-8) በመጥቀስ ያሏቸውን ሌሎች ሰጦታዎችና ችሎታዎች ጭምር እንዲሰዩ አሳስባቸው። እነዚህን ነገሮች «ጥንካሬዎች» ከሚሰው ርእስ ሥር እንዲጽፉ ንገራቸው።
- ድክመቶች- ተሳታፊዎቹ ልናሳድጋቸው ይገባናል የሚሏቸውን ነገሮች እንዲሰዩ አሳስባቸው። ይህ ሥራቸውንም የግል ሕይወታቸውንም የሚመለከት ነው። አገልጋይ መሪ ለመሆን የበለጠ መጠናከር አስብኝ የሚሰባቸውን የግል ህይወታቸውን ክፍሎች እንዲሰዩና «ድክመቶች» ከሚሰው ሥር እንዲጽፉ አድርግ።
- መልካም ዕድሎች- ተሳታፊዎቹ እግዚአብሔርንና ሌሎችን ከራሳቸው ለማስቀደም ሊጠቀሙ የሚችሏቸውን እድሎች፤ ከራሳቸው በፊት ስለሌሎች እንደያስቡ ያደረጓቸውን የተለያዩ ሁኔታዎች እንዲያስታውሱና «መልካም ዕድሎች» ከሚሰው ሥር እንዲጽፉ አድርግ።
- ፈታኝ ሁኔታዎች- ሰይጣን ሕይወታቸው ውስጥ ጣልቃ እየገባ ከመስመራቸው ለማሰወጣት የሞከረባቸውን አንዳንድ መንገዶች እንዲያስታውሱ ጠይቃቸው። የክርስቶስን ዓይነት ሕይወት እንዳይኖሩ የሚከሰክላቸው ምን እንደሆነ እንዲያስቡ ግለጽላቸው። እነዚህ ችግሮች በግል ህይወታቸውም ሆነ በሥራቸው ላይ የሚገለጹት እንዴት ነው? እነዚህን ነገሮች «ፈታኝ ሁኔታዎች» ከሚሰው ሥር እንዲጽፉ አሳስባቸው።

ደረጃ 4 የሚከተለውን ግለጽላቸው። የጻፋችሁትን አላብ ከቡድናችሁ አባላት ሰአንዱ አካፍሱ። አንደኛችሁ የጻፋችሁትን ከተመሰከታችሁ በኋላ የሌላጡንም እንዲሁ አብራችሁ አንበቡ። እግዚአብሔር በዚህ መንገድ እንዴት በትህትና ሊያሳድጋችሁ እንደቻለ ተወያዩ (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 5 እግዚአብሔር ይበልጥ እርሱን እንድንመስል ለመረዳት እንዴት በኛ ውስጥ እንደሚሠራ ስለከተመሰከትን፤ ትህትናን በሚገባ በመሳበስ እንደ አገልጋይ መሪ እንድታድጉ የሚረዱችሁ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች የትኞቹ ናቸው? ብለህ ጠይቃቸው። ተሳታፊዎቹ እነዚህን የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍሎች ድምፃቸውን ከፍ አድርገው በማንበብ ለሁሉም ተሳታፊዎቹ እንዲያስሙ አድርግ (20 ደቂቃ)።

ማጠቃለያ

የሚከተለውን አላብ ግለጽ። በዚህ ጥናታችን፣ ትህትና ምን እንደሆነ ለመረዳት አያሌ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች ተመልክተናል። በተጨማሪም፣ በባህላችን ትህትናን ለመለማመድ አዳጋች የሚያደርጉትን ሁኔታዎች አይተናል። እንዲሁም ደግሞ ትህት ለመሆን ባደረግነው ምርጫ ውስጥ እግዚአብሔር የሰጠንን አንዳንድ ስጦታዎችና ፈታኝ ሁኔታዎች ተመልክተናል። እስኪለሁን ጌታ በተገቢው መንገድ እናገለግለው ዘንድ በትህትና እንዲያላድገን አብረን እንጸልይ። መንፈስ ቅዱስ በመራህ መንገድ ጸልይ (10 ደቂቃ)።

የቤት ሥራ- ለትምህርት 6 የተስጠትን ምንባቦች በሙሉ አንብብ።

1ኛ ኖት- የትህትና ግምገማ

ትህትናን የሚደግፉ
መጽሐፍ ቅዱሳዊ አሳቦች

ትህትናን የሚቃወሙ
ባህላዊ አሳቦች

2ኛ ኖት- አለማሳነስ፣ አለማስበለጥ

ምንጭ- Grayle D. The Jesus Style (1983)

ለትህትና በጣም የተሳሳተ ግንዛቤ ነበረኝ። ትህትና የበታችነትን ስሜት የሚመስል ነገር ነው ብዬ ስለማስብ፤ ራሴን ከንቱ አድርጌ አቀረብኩ- ልዘምር፣ ልስብክ፣ የሙዚቃ መሣሪያ ልጫወትም ሆነ ልንቀሳቀስ እንደማልችል አድርጌ አቀረብኩ። ሰዎች፣ «ውይ፣ እንዴት ትህት ሰው ነህ?» የሚል ምላሽ ይሰጡኛል። እኔም ትህትናዬን ስለተገነዘቡልኝ በታላቅ «ትህትና» አመለካከት ጥላለሁ።

አሁን እንደተገነዘብኩት፣ ይህ በሽታ እንጂ ትህትና አይደለም። ትህትና ራሳችንን በትክክል መረዳት እንጂ ማሳነስ ወይም ማስበለጥ አይደለም። ይህ ስለራሳችን ግልጽ መሆናችንን የሚያሳይ ነው። ማንነታችንን ማወቅና መቀበል- ስሜታችንን መቀበል። ያለ ግብዝነት መኖር ማለት ነው።

ለትምህርት 5 የተሰጡ ምንጣቦች

1) ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ- Chapman, Gary. 2008. *Love as a Way of Life. Seven Keys to Transforming Every Aspect of Your Life*. Colorado Springs, CO: WaterBrook Press.

በሌ ትህትና በሚናገረው ምዕራፍ (ገጽ 111-132) ውስጥ ቻፕጥን የሚከተሉትን አሳቦች ያብራራሉ፡፡

ትህትና ሌላውን ሰው ከፍ ለማድረግ ሲባል የሚከናወን ራስን ዝቅ የማድረግ ተግባር ነው፡፡ ይህ የሌላውን ሰው ክብር ለመቀበል እንድትችል የሚያደርግ የልብ ሰላም ነው፡፡

ብዙዎቻችን ትህትና የባህርይ ድክመት እንደሆነና ይህንንም ባህርይ መቀበል ያለብን የሙያ ስኬታችንን አደጋ ውስጥ ለመጣልና በገዛ ቤታችን በላያችን ላይ ከሚረማመዱት ሰዎች ጋር በትዕግሥት ለመኖር እንደሆነ እናስባለን፡፡ አንድ ሰው ትህትና ምን እንደሆነ እንዲያብራራልህ ብትጠይቅ እንደ ስኬት፣ እርካታ፣ አክብሮት፣ ከሁሉም በላይ ግንኙነት የሚሉትን ዓይነት ቃላት በምላሹ ውስጥ ሊያካትት ይችላል፡፡ ነገር ግን አነዚህ ከመጠነኛእስከ ከፍተኛ ደረጃ ላይ ላሉት ከባሪያዎች ትሁት ሥራ አስኪያጆች አስፈላጊ ቃላት ናቸው፡፡ እንደ አውነቱ ከሆነ፣ ትህትና ፍቅርን የህይወታችን መስመር ለማድረግ ከመረጥን የግድ ልንከተለው የሚገባን ባህርይ ነው፡፡ እንደ ሌሎች የአፍቃሪ ሰው ባህርያት ሁሉ፣ ትህትና የሌለውን ሰው ክብር ያረጋግጣል፡፡ እንደ ሌሎች የፍቅር ተግባራት ሁሉ፣ ሌላውን ሰው ከፍ ለማድረግ ራሳችን ዝቅ ማለታችን ታላቅ ደስታን ከውስጣችን ያመነጫል (112)፡፡

ቀዳሚ የመሆን ፍላጎታችን አጅግ ከፍተኛ እንደመሆኑ መጠን፣ አንዳንድ ሰዎች ትህትናን መልመድ (መማር) ይቻላል ወይ? የሚል ጥያቄ ሊያነሱ ይችላሉ፡፡ አንደኛው ከሆነ፣ በልባችን ትሁታን ከሆንን ይህንን ባህርይ መልመድ አለብን፡፡ ለመሆኑ ትሁት ህጻን አይተህ ታውቃህ? ከተወለድንበት ጊዜ ጀምሮ በደመነፍስ የምንመኘው ነገር ቢኖር የምንፈልገውን ሁሉ መውሰድን ነው፡፡ ትህትና የውሸተኛውን ማንነት ቁጣ፣ ፍላጎትና ራስወደድነት በአውነተኛው ማንነት ሰላማዊነት ይተካዋል ማለት ይቻላል፡፡ ትሁት ሰዎች በማንነታቸው የማይናጉ ናቸው፡፡ የራሳቸውንም ሆነ የሌሎችን ሰዎች ክብር ስለሚያውቁ የሌሎች ስኬት ያስደስታቸዋል እንጂ አያስጋቸውም (114)፡፡

የግል ፍላጎቶቻችን አሳባችንን ሁሉ እንዲቆጣጠሩ በምናደርግበት ጊዜ የምንዘነጋው ነገር ቢኖር መልካም መስሰን ለመታየት የምናጠፋው ጉልበት ግንኙነቶችን ለማጠናከር ሊያገለግል እንደሚችል ነው፡፡ እነዚህ ግንኙነቶች ወደምንፈልገው ስኬት ያድረሱን አያድርሱን የምናውቀው ነገር የሰም፡፡ ዋናው ነገር ተግባራችንን በፍቅር አያከናወንን ስለሆነ፣ በበለጠ በትህትና በምንመላለስበት ጊዜ ቅድሚያ የምንሰጣቸው ነገሮች የበለጠ አየተቀየሩ ይሄዳሉ፡፡ በአውነተኛ ፍቅር ዓይን በምንመለከትበት ጊዜ ትህትና

- እንድ ሰው በዓለም ውስጥ ያለውን ስፍራ ያንጸባርቃል
- መስዋዕትነትን ቢጠይቅ እንኳ ሌሎችን ያስቀድማል
- ድክመትን ሳይሆን ጥንካሬን ያሳያል
- የሌሎች ሰዎች ፍላጎቶች ልክ እንደራሳችን ፍላጎቶች አስፈላጊዎች መሆናቸውን ይገነዘባል
- የሌሎችን ሰዎች አስፈላጊነት ይገነዘባል
- በትዕቢት፣ በጥላቻና በቁጣ ጊዜ አያጠፋም (116)

በሌላሳችን ከአውነታው የበለጠ ለማሰብ በምንፈተንበት ጊዜ ትህትና እንደማንኛውም ሰው ሌሎችን ልንጎዳ ወይም ልንሳሳት የምንችል መሆናችንን አንድንገነዘብ ያስችሰናል፡፡ ትዕቢትን (ወይም ኩራትን) በህይወታችን ውስጥ በምንመሰክትበት ጊዜ ልንሸነፍስት አይገባም፡፡ አውቅና ለማግኘት መፈለግ ትዕቢት አይደለም፡፡ ትዕቢት በፍቅር ካልተሞላ ህይወት የሚመጣ የትልቅነት ፍላጎት

ነው። ትህትና ፍቅርን የህይወት መስመር የማድረግ ሂደት አካል በሚሆንበት ጊዜ፤ ፍላጎታችን የተፈጠርንበትን መሆን እንጂ ከዚያ ያነሰ ወይም የበለጠ ሊሆን አይችልም (117)። ትህትና ወደ ስዎች የመዘለቅ ኃይል አለው። እንዲያውም ድክመታችንን ማሳየታችን የባህርይ ጥንካሬ ነው። ይህም የራሳችንን ጥንካሬ ለማሳየት በምንፈልግበት ጊዜ ሳይቀር የሌሎችን አገዛ መፈሰጋችንን መሆለጽን ይጨምራል (121)። ስህተቶቻችንን ለመደበቅና ስኬቶቻችንን ለማግኘት የሚጥር ተፈጥሮአዊ ባህርይ ስላለን ትክክለኛውን ማንነታችንን ለሌሎች የሚያሳየው ትህትና ግንኙነቶቻችንን በከፍተኛ ደረጃ የማሳደግ ኃይል አለው። ትህትና እንደ ሌሎች የፍቅር ባህርያት ሁሉ ከባህል ጋር የሚጻረር ነው። «ውስደው፤ ለራሱህ አድርገው» ከሚለው ባህላዊ አስተሳሰብ በማፈንገጥ፤ ግንኙነቶች የሰላማዊ ህይወት ወሳኝ ክፍሎች መሆናቸውን ይገነዘባል (122)። ፍትሃዊ ያልሆነ ትችት ተስንዝሮብኛል ብለህ የምታስብ ከሆነ፤ እጽፋዊ ምላሽ ለመስጠት አትቃጣ። ጊዜ ወስደህ ከትችቱ በስተጀርባ ያለውን አውነት መርምርና ከሁኔታው ለመማር ተዘጋጅ (124)። አውነተኛ ትህትና ለሌሎች ስዎች ስሚጠቅሙ ተግባራት ስሉ ነው። ምግብን መተው ለሌሎች ምግብን የሚያስገኝ ከሆነ፤ ይህንኑ ያደርጋል። ሌሎች በሰላም ይተኙ ዘንድ እንቅልፍን ይተዋል። ግቡ መሥዋዕትነት በመክፈል ጥቅም ማግኘት ሳይሆን የሌሎችን ጥቅም ማሳደግ ነው (126)። ትዕቢት በራሳችን ችሎታዎች ላይ መደገፍ ሊሆን፤ ትህትና ከራሳችን ውጭ ባለት ላይ ምን ያህል እንደምንደገፍ መረዳት ነው (129)።

2) ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ- Muray, Andrew. 1982. *Humility*. New Kensington, PA: Whitake House.

ምዕራፍ 1- ትህትና- የፍጥረት ክብር
እግዚአብሔር ዓለምን በፈጠረ ጊዜ ስውን የፍጹምነቱና የበረከቱ አካል የማድረግ፤ በዚህም የፍቅሩን፤ የጥበቡንና የኃይሉን ክብር የማሳየት ዓላማ ነበረው። እግዚአብሔር ከክብሩና ከመልካምነቱ ሊቀበሉ የሚችሉትን ያህል በማቅረብ ራሱን በፍጥረቱ አማካኝነት ለመግለጽ ፈለገ (9)። ትህትና- ሙሉ በሙሉ በእግዚአብሔር ላይ መደገፍ ይህ የሰው ልጅ የመጀመሪያው ገላፊነትና ትልቁ ስነ-ምግባር ነው። ስለሆነም፤ ትዕቢት ወይም የዚህ ትህትና መንደል የማንኛውም ሐሊክነትና ክፋት ሥር ነው (10)። የክፋት ጀማሪ ትዕቢት ሲሆን፤ ማብቲያው ሲሆን የሚችለውም ትህትና ነው። ከውስጥህ ትዕቢት ካልሞተ ስማያዊ የሆነ ነገር ሊኖርብህ አይችልም (97)። ትዕቢት በልብህ ውስጥ ካለ የወደቁ መላእክትም በውስጥህ አሉ ማለት ነው። እውነተኛ ትህትና ካለ የእግዚአብሔር በግ በውስጥህ አለ ማለት ነው (98)። ራሱን ለማርካትና እንደ እግዚአብሔር ለመሆን መሻት ትዕቢት ነው። እያሱስ ለእግዚአብሔር አባቱ ታዞና በርሱ ላይ ተደግፎ ወደ ምድር በመጣ ጊዜ ራሱን አዋርዷል። እርሱ ምሳሌያችን ሆኗል- ምንም እንኳን እርሱ ለሐሊክታችን በመስቀል ላይ ቢሞትና እኛ ይህንን ማድረግ ባይጠበቅብንም (11)። ትህትና ራሱን ባይ ማድረግ ነው። ይህም እግዚአብሔር ሁሉም እንደነሆነ የምንረዳበትና እርሱ ሁሉም እንዲሆን የምንፈቅድበት ነው። ይህ ለእግዚአብሔር ተገቢውን ስፍራ መስጠት ነው (12)። ስው ከእግዚአብሔር ጋር ግንኙነት የማድረግ የመጀመሪያው ምልክትና የመባረኩ ምሥጢር ትህትናና ባዶነት ነው። ይህ እግዚአብሔር ሁሉን እንዲሆን ያደርገዋል (13)። ትዕቢታችንን ስንረዳና ከዚህ ትዕቢት ለመላቀቅ አስመቻላችንን ስንገነዘብ፤ እያሱስ ክርስቶስ ጸጋውን ይሰጠናል (14)።

ምዕራፍ 2- ትህትና- የመዳን ምሥጢር
ፊልጵ. 2:5፤ 7-9

ከእግዚአብሔር ጋር የነበረንን ግንኙነት ያበላሸው (የእጻምና ሑዋን) ትዕቢት ነበር። የዘላለም ደስታችን ሊሆን ይችላል የነበረውን የተባረከ ትህትናና በእግዚአብሔር ላይ መደገፋችንን ያስወገደው ይኸው ትዕቢት ነበር (16)። ኢየሱስ ሥጋ የሰበሰበ ትህት እምላክ ነበር (19)። ትህትና የዛሬ ሥር ከሆነ፣ ባህርዩ በሁሉም ቅርንጫፎች፣ ሥሮችና ፍሬ ላይ ሊታይ ይገባል (19)። እኔነት የወደቀው ባህርያችን ሥር ነው። መጻናችን ከራሳችንም ጭምር ነው። ማለትም በተፈጥሮ ክነበርንበት ነጻ መውጣትን ይጨምራል። እንደ ሰው ራሱን ካልካደ ደቀ መዝሙራ ሲሆን አይችልም (ማቴ. 16:24) (98)።

ምዕራፍ 3 ትህትና በኢየሱስ ሀይወት

ኢየሱስ ራሱን ባይ በማድረግ የእግዚአብሔር ፈቃድ እንዲገለጽ እድርጓል። እግዚአብሔር ሁሉን ይሆን ዘንድ ክርስቶስ ባይ ሆነ (23)። ክርስቶስ በእግዚአብሔር ፊት ራሱን ሰላዋረደ፣ በሰዎች ፊትም ራሱን ለማዋረድ እልተቸገረም። ትህትናው በእካባቢው ያሉት ሰዎች ምንም ቢሉ ወይም ቢያደርጉ ራሱን ለእግዚአብሔር እሳልፎ በመስጠት እብ በርሱ ደስ ያለውን እንዲፈጽም የመፍቀድ ተግባር ነበር (23)። እጻፍችን የሚጠራን እኛም ወደዚህ እውነተኛ ራሱን ወደመካድ ተግባር እንድንደርስ ነው። ይህም ማንነታችን በራሱ ምንም መልካም ነገር የሌለውና እግዚአብሔር ሊሞላው የሚገባው ዕቃ እንደሆነ መገንዘብ ነው። ኢየሱስን ለመምሰል ከፈለግን ይህን ማድረግ ይጠበቅብናል (24)። ኢየሱስ እውነተኛውን ትህትና ያስተምረናል። ይህ ትህትና እግዚአብሔር ሁሉን በሁሉ እንደሚሠራና እኛ ግን ከራሳችን ምንም ነገር ላለማድረግ በርሱ ላይ እንድንደገፍ የሚጠይቅ ነው (24)።

አገልጋይ መሆን የሚቻለው በትህትና እማካኝነት ብቻ ነው። ከእግዚአብሔር ጋር ያለንን ግንኙነት በትህትና በመረዳት ፍጥረቱን በሚገባ ልናገለግል እንችላለን። ኢየሱስ እግዚአብሔር ለፈጠራቸውና ለወደዳቸው ሰዎች የእግዚአብሔር አገልጋይ ሆኗል። በርሱ በኩል እብ የፍቅር ተግባሩን ያከናውን ዘንድ ራሱን የሰዎች አገልጋይ እደረገ (25)። ትህትና ከእብ ጋር የሚኖረን እውነተኛ ግንኙነት ነው (26)።

ምዕራፍ 4 ትህትና ኢየሱስ ባሰተማረው ትምህርት ውሰጥ

ማቴ. 11:29፣ 20:27-28፣ 5:3፣ 5፣ 11:29፣ 18:3፣ 4፣ 12:11፣ ሉቃስ 9:48፣ 14:1-11፣ 18:14፣ 22:26-27፣ ዮሐ. 13:14

የታማኝ አገልጋይ ባህርት ምን ምንድናቸው? የጌታውን ፍላጎቶች ማሟላት፣ እርሱን ለማስደለት ተግባሩ መማርና እንክብካቤ ማድረግ፣ በብልጽግናው፣ በክብርና በደስታው ደስ መሰኘት (31)። ኢየሱስ እንዳችን ሰላላው አገልጋይ እንድንሆንና ይህም የተባረከ አገልግሎት እንደሚሆን ተናግሯል። ይህ ከሐዘኑነትና ከእኔነት የዐፄ ተግባር ነው። መጀመሪያው ላይ ከባድ ሊመሰል ይችላል። ለዚህም ምክንያቱ ራሱን የሚክበው ትዕቢት ነው። በእግዚአብሔር ፊት ምንም መሆን የለው ልጅ ከብር፣ የሰማይ ደስታና የኢየሱስ መንፈስ መሆኑን ከተረዳን፣ የሚያበሳጩንን ሰዎች ጭምር ለማገልገል ፈቃደኛ እንሆናለን (31)።

ትህት የድርጅት መሪ ምን ይመስላል? እንዲህ ዓይነቱ ሰው ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚኖረው ግንኙነት ምን ዓይነት ነው? ትህት መሪ በድርጅቱ ውስጥ ሰዎችን የሚያገለግለው እንዴት ነው? መሪው በትዕቢት ሳይሆን በትህትና በሚመራበት ጊዜ ድርጅቱ ምን መልክ ይኖረዋል? ድርጅቱ በትዕቢት ከሚመራ ሌሎች ድርጅቶች የሚለየው እንዴት ነው?

ምዕራፍ 5 ትህትና በኢየሱስ ደቀ መዝሙርት

ትህትና ከታላላቅ ጸጋዎች አንዱ ነው። ይህ ለመቀዳጀት አጻጋች ከሆኑት ባህርያት አንዱ እንደመሆኑ መጠን፣ የትህትናን ባህርይ የራሳችን ለማድረግ ከፍተኛ ጥረት ማድረግ ይኖርብናል (37)። በርግጥ ትዕቢትን ለማሸነፍ የራሳችን ጥረቶች በቂ አይደሉም። ትዕቢትን ልናሰወግድ የምንችለው ከእግዚአብሔር ጋር የትህትና ግንኙነት በሚኖረን ጊዜ በጸጋው ነው (38)። እውነተኛ ትህትናን የምንላበሰው ክርስቶስ በመለኮታዊ ትህትናው በልባችን ውሰጥ ሲኖር ነው (38-39)።

ምዕራፍ 6 ትህትና በልሳታዊ ሀይወታችን

1ኛ ዮሐ. 4:20- ስለእግዚአብሔር ያለን ፍቅር የሚለካው ከሰዎች ጋር ባለን የዕለት ተዕለት ህብረትና ይህ ህብረት በሚያሳየው ፍቅር ነው (43)።

እውነተኛው ትህትናችን ስለእግዚአብሔር በጸሎት ለማሳየት የምንሞክረው ትህትና ሳይሆን፤ በዕለት ተዕለት ህይወታችን ውስጥ የምናሳየው ነው። የዕለታዊ ህይወት ተግባራት የዘላለም ህይወት ቅምሻዎች ናቸው። ምክንያቱም ምን ዓይነት መንፈስ በውስጣችን እንዳለ ያሳያሉና። እውነተኛው ባህርያችን የሚታየው ጥንቃቄ በማናደርግበት ጊዜ ነው (44)።

ታማኝ አገልጋይ ከሄታው የበለጠ ጥበብ ሊኖረውና ዳሩ ግን የአገልጋይነቱን እውነተኛ መንፈስ ሊይዝ ይችላል። ትህት ሰው (አጅግ የደከመችንና የተናቀትን ጨምሮ) ሁሉንም የእግዚአብሔር ልጆች ያከብራል። ትህት ሰው ምንም ዓይነት የቅንፃት ወይም የምቀኝነት ስሜት አይሰማውም። ራሱ ተዘንግቶ ሌሎች ሰዎች ቢመሰገኑ አይከፋውም። ምክንያቱም እግዚአብሔር ባለበት ሰፍራ ልክ እንደ ጳውሎስ «እኔ ምንም ነኝ» ማለትን ተምሯልና። ራሱን ያላከበረውንና የራሱን ፍላጎት ያልተከተለውን የኢየሱስን መንፈስ ተቀብሏልና (47)።

የሰው ልጅ ባሕርያት ድፍረት፤ ደስታ፤ ዓለምን መናቅ፤ ቅንፃት፤ መስዋዕትነት። የኢየሱስ ባሕርያት- የመንፈስ ድህነት፤ የውሃት፤ ትህትና፤ ራሱን ማዋረድ፤ ርህራሄ፤ ሥቃይ፤ የጠፋትን የመሻት ቅንፃት፤ እርስ በርስ መታገስና ይቅር መባባስ (48)።

3) ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ- Woolf, Lorin. 2002. The Bible on Leadership. From Moses to Matthew – Management Lessons for Contemporary Leaders. New York: American Management Association. Chapter 4, Humility, pp. 7086.

«የትዕቢትና የትህትና»ን ጉዳይ በምንመለከትበት ጊዜ በሁሉም ድርጅቶች ውስጥ በሁሉም ደረጃዎች ላይ ለሚገኙ መሪዎች አያዎ (ፓራቶክስ) ሆኖ የሚቀጥል ነው። አንዳች የግል ፍላጎት ሳይኖረው አንድ ሰው በተለይ ከፍተኛ ውድድርነት በሚካሄዱባቸው ድርጅቶች ውስጥ የመሪነትን ቦታ ሊይዝ የሚችለው አንዴት ነው? እውነተኛ ትህትና ያላቸው ሰዎች ወደ ለልጣን የማወጡት አንዴት ነው? እዚያ ከደረሱ በኋላ ምን ይሆናል? ትህታን ምድርን ሊወርሱ ይችላሉ። ነዘር ግን እዚያ ከደረሱ በኋላ በትህትናቸው እንደሚቀጥሉ እርግጠኞች ልንሆን አንችላለን? መሪዎች «አንደ ሌሎቻችን ናቸው» ወይስ በአንዳንድ ተለይተው በማይታወቁ ነገሮች ከኛ «የተሻሻሉ»?

እጅግ የላቀ ተጽዕኖ ካሳደሩት መሪዎች አንዱ መሰ. ነበር። ይሁን እንጂ ኃይሱ የመነጨው ከጭንቅላቱ ላይሆን ከትህትናው ነበር (70-71)።

ትህትና በተለያዩ መስኮች ይገለጻል።

- በሕይወት ላይ ባለህ የግል እመለካከት- ልክ እንደ መሰ.
- ቡድኖችን በማደራጀትና በመምራት- እንደ ጴጥሮስ
- በስሕተቶች- እንደ ሮብግም
- ለእግዚአብሔር ጥያቄዎችን በማቅረብ- እንደ ሰሎሞን (72-82)

ውልፍ የተባሉ ደራሲ በድርጅቶች ውስጥ ትህትና ተግባራዊ ሊሆን የሚችልባቸውን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ትምህርቶች አቅርበዋል።

- መሪ በማንነቱ ከህዝቡ የተለየ አይደለም- ተግባራቱ ግን ናቸው።
- ምንም ያህል ውጤታማ ብትሆንም፤ ሰው እንጂ እምላክ አይደለህም።
- ሰሚክተሉህ ሰዎች ውሸተኛ ሳይሆን ልባዊ አድናቆት ሰጣቸው። እጅና እግር ከሌላ ጭንቅላት ብቻውን አርባና አይኖረውም።

አገልጋይ መሪነት

- የእያንዳንዱን የቡድን አባል ልዩ ሰጦታዎች አከብር
- ወደላይ ርቀህ በሄድክ ቁጥር ስህተቶችህ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያላድራሉ። በመሆኑም ትሁት አመለካከት መያዝ ወሳኝ ይሆናል።
- ራስህ ያልደረሰክባቸውን ደረጃዎች (ወይም መመዘኛዎች) ከሌሎች ሰዎች አትጠብቅ።
- ራስን ትሁት ማድረጉ አደገኛ ነው። ይሁን እንጂ ቀጣይነት ያለው ተአማኒነት ለሰሚፈጥር ውጤቱ ያማረ ነው።
- እንደ መሪ ከሌሎች ሰዎች በላይ የሚሆነው ፍላጎታቸውን የሚገለግል ሲሆን ነው (86)።

ማጣቀሻዎች

Ciaricoli, Arthur P. and Katherine. 2000. "Humility," in *The Power of Empathy. A Practical Guide to Creating Intimacy, Self-Understanding, and lasting Love*. New York: Dutton/Penguin Group, pp. 167-177. ISBN 0-525-49511-3

Chittister, Joan D. 1998. "Pride and Humility," in *heart of Flesh, A Feminist Spirituality for Women and Men*. Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company, pp. 89-106. ISBN 2-8028-4282-8

Nouwen, Henry J. M. 1989. *In the Name of Jesus. Reflections on Christian Leadership*. New York: Crossroad.

Woolf, Lorin. 2002. *The Bible on Leadership. From Moses to Matthew – Management Lessons for Contemporary Leaders*. New York: American Management Association. Chapter 4, Humility, pp. 7086.

ትምህርት 6

ማዳመጥ

ግብ- ልክ እንደ አገልጋይ መጀመሪያ የሚያዳምጥ መሪ መሆን

ዓላማዎች

- የማዳመጥን ልምምድ ለማዳበር የሚያስችሉንን ወሳኝ የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች መለየት
- ከማዳመጥ የሚከለክሉንን አያሌ መሰናከሶች መለየት
- የሚያናግሩን ሰዎች እንደምናዳምጣቸው እስኪገነዘቡ ድረስ ከልባችን ማዳመጥ

የመጽሐፍ ቅዱስ ጥቅሶች

1ኛ ቆሮ. 13:1

ያዕ. 1:19

ያዕ. 1:22-25

ዘዳግ. 20:19-20

1ኛ ሳሙ. 3:9

2ኛ ነገ. 21:7-9

መዝ. 81:8-14

ኢሳ. 66:4

ምሳሌ 1:4

ምሳሌ 18:13

መክ. 5:1-3

ማር. 9:7

ዮሐ. 10:27

1ኛ ዮሐ. 4:4-6

ሉቃስ 10:16

ሉቃስ 10:38-40

የሚያስፈልጉ ነገሮች

ፍሊጥ ቻርት (የሚጠቀለል ወረቀት)፣ ማርከሮች፣ ማጣበቂያ፣ መጽሐፍ ቅዱሶች፣ የሚንቀሳቀሱ ጠረጴዛዎችና ወንበሮች ያሉበት የመማሪያ ክፍል፣ ፕቶች ከ1-4

የሚያስፈልገው ጊዜ በግምት ስድስት ሰዓት ተኩል

የትምህርቱ እስጣጥ

ክፍል አንድ- ቀደም ሲል የተሰጡትን የንባብ ክፍሎች የሚመለከቱ ጥያቄዎችና አስተያየቶች

ደረጃ 1- ተሳታፊዎቹ በተሰጣቸው ምንባብ ላይ ጥያቄዎች ወይም አስተያየቶች ካሏቸው ጠይቃቸውና በጥያቄዎቻቸው ላይ ተወያዩ።

ደረጃ 2 ተሳታፊዎቹ ጥያቄዎችን ለመጠየቅ የሚያመነቱ ከሆነ፤ ምንባቡን በተመለከተ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው።

- ልክ ኢየሱስ አንደሚያዳምጠን ሰዎችን በጽሞና እንዳታዳምጥ የሚከከልህ ትልቁ መሰናክል ምንድነው?
- ሌሎችን እንዳናዳምጥ የሚከሰክለን ችግር መስረታዊ መንስኤ ምንድነው?
- ማዳመጥ የልብ ጉዳይ ነው ወይስ የአእምሮ?

ደረጃ 3- ወደ ትምህርቱ መሸጋገር (30 ደቂቃ)

ክፍል ሁለት- የማዳመጥን መጽሐፍ ቅዱሳዊ ግንዛቤ ማግኘት

ደረጃ 1- የሚከተለውን አሳብ ግስጽላቸው። ወደ ሁለት ጆሮዎችህ በማመልከት፤ ጌታ እነዚህን ሁለት ነገሮች እና አንድ (ወደ አፍህ በማመልከት) አፍ ብቻ የሰጠን ስምን ይመስላችኋል? ብለህ ጠይቃቸው። ዓላማው ምን ይመስላችኋል? ተወያዩ። በዚህ ትምህርት፤ መጽሐፍ ቅዱስ እያሌ መመሪያዎችን እንደሰጠንና እኛ ግን ከሥራ ላይ እንዳላዋልን እንመለከታለን። የተሰያዩ መልመጃዎችን በማከናወን የተሻልን አድማሞች እንሆናለን (10 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- ተሳታፊዎቹ በቡድን ተከፋፍለው እግዚአብሔር ስለማዳመጥ ያስተማረንን አሳብ የሚያሳዩትን ጥቅሶች አንዲለዩ አሳስባቸው። ፍሊጥ ቻርትና ማርከር ለእያንዳንዱ ቡድን በማደል የሚያገኙአቸውን ጥቅሶች አንዲያስፍሩ ንገራቸው (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- ከትምህርቱ መጀመሪያ ላይ የቀረቡትን ጨምሮ ተሳታፊዎቹ ያገኟቸውን ጥቅሶች ግስጽ (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 4- እግዚአብሔር ስለ ማዳመጥ ያስተማረንን አጠቃላይ መልእክት ምንድነው? ማዳመጥ በጣም አስፈላጊ የሚሆነው ስምንድነው? ተወያዩ (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 5- ኢየሱስ በሁሉም መንገድ አባቱን ያዳምጥ ነበር። በዚህ በኩል አገልጋዮቹ እንደመሆናችን የርሱን ምላሌነት እንድንከተል ይፈልጋል (10 ደቂቃ)።

ክፍል ሦስት- የማዳመጥ ምንነትና ልምድ

ደረጃ 1- ማዳመጥ ማለት ምን ማለት ነው? ብለህ ጠይቃቸው። የተወሰኑ መልሶች ከተሰጡ በኋላ የሚከተለውን ግለጽላቸው።

ማዳመጥ ጆሮአችንን ማዋለ፤ ለመስማት ትኩረት መስጠት። የማዳመጥ ችሎታችንን በሚከተሉት መንገዶች እናለያለን።

- ለመረዳት በመጣር
- የተነገረውንና ያልተነገረውን በማወቅ
- እያለበው በዝምታ መቆየትን በማበረታታት
- በተነገረው አላብ ላይ በማሳለል

ሁላችሁም በዚህ አላብ ትስማማላችሁ? ብለህ ጠይቃቸው። ያልተነገረውን ነገር ማዳመጥ ማለት ምን ማለት ነው? ተወያዩ። ያልተነገረውን ማዳመጥ የሚለውን ከላብ በመጠኑ ለመረዳት እንዲችሉ 1ኛ ናት- የደኑ ምሥጢራዊ ድምጾች የሚለውን አድል። ተሳታፊዎቹ ጥቂት ጊዜ ወስደው ይህንን ናት እንዲያነቡና እንዲወያዩበት እድርግ (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- የሚከተለውን ከላብ አንብብ።

በርህራሄ ማዳመጥ

የምታዳምጠው ውስጥህን ነው ወይስ ውጭህን?

የማዳመጥ ልማዳችን ምን ይመስላል?

ችግር የገጠማት እህት የልቧን ስታካፍለን

ለመስማት እንፈቅዳለን?

ከማዳመጥ በቀር ምንም መናገር

በማያስፈልገበት ጊዜ ከእሩችን

ቃላት በፍጥነት ከፈትልከው ይወጣሉ?

የሚከተለውን አላብ ግለጽላቸው። ከዚህ አላብ (ግጥም) ቁልፍ ክፍሎች እንዱ፤ «የማዳመጥ ልማዳችን ምን ይመስላል?» የሚለው ጥያቄ ነው። አስኪ እንዳናዳምጥ የሚያደርጉንን ነገሮች እናሰብ። 2ኛ ናት- እንዳናዳምጥ የሚከለክሉን ነገሮች የሚለውን አድል። እነዚህንና ከምንባቡ ያገኛችኋቸውን፤ እንዲሁም ለኢትዮጵያ ዓውድ ተስማሚ ሊሆኑ የሚችሉትን ነጥቦች በማንላት ተወያዩ (20 ደቂቃ)።

ደረጃ 3- የሚከተለውን ግለጽላቸው። ጥሩ እድሜኞች በምንሆንበት ጊዜ አላባቸውን የሚያካፍሉን ሰዎች እንዳዳመጥናቸው ያውቃሉ። (ለምሳሌ ዓይን ለዓይን መተያየት፤ ራሳችንን ማነቃነቅ፤ መስማማታችንን የሚገልጹ ቃላት መናገር፤ ከንዳቸውን ያዘ ማድረግ፤ ቅንድቦቻችንን ከፍና ዝቅ

ማድረግ፤ አስፈላጊ ሲሆን መሳቅ፤ ማስታወሻ መውሰድ፤ ቀስቃሽ ጥያቄዎችን መጠየቅ፤ ወዘተ.) (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 4 በጽሞና የማዳመጥ መልመጃ የሚከተለውን ግለጽላቸው። አሁን ምን ዓይነት እድማጮች እንደሆናችሁ አናያለን። ተሳታፊዎቹ ሶስት አባላት በሚገኙባቸው በድኖች እንዲከፋፈሉና አንዱ ተናጋሪ፤ አንዱ እድማጭ፤ አንዱ ተመልካች ሆነው እንደሚሠሩ ግለጽላቸው። ተናጋሪው ለአምስት ደቂቃዎች የሚናገርበትን ርእሰ-ጉዳይ ይመርጣል። እድማጩ ምንም ነገር ሳይናገር ያዳምጠዋል። ማስታወሻ መውሰድ አይችልም። ለተናጋሪው እያዳመጠው መሆኑን የሚያሳዩትን ነገሮች ያደርጋል። ተመልካቹ የተናጋሪውንና የእድማጩን መስተጋብር ይከታተላል። ተናጋሪው ለአምስት ደቂቃዎች ከተናገረ በኋላ «ጊዜው አልቋል» ይላል። እድማጩ ለሰማው ነገር ለሁለት ደቂቃዎች ያህል ምላሽ ይስጣል። ሁለቱ ደቂቃዎች ሲያልቁ ጊዜው ማብቃቱን እናገራለሁ። ከዚያም ተመልካቹ ለተናጋሪውና ለእድማጩ ለአንድ ደቂቃ ያህል አስተያየቱን ይስጣል።

ደረጃ 5 የመጀመሪያው የማዳመጥ መልመጃ እንደተጠናቀቀ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ጠይቃቸው።

- ተናጋሪዎች፤ መደመጣችሁን አንዴት አወቃችሁ?
 - እድማጮች፤ ለአምስት ደቂቃ ጸጥ ብሎ መቆየት ምን ይመስላል?
 - ተመልካቾች፤ ተናጋሪው አየተናገረ ሳለ ከባህርዩ ላይ ምን ዓይነት ሰውነትን ታዘባችሁ?
- ይህንን መልመጃ ሁለት ጊዜያት ያህል ድገመት። ይህም አያንዳንዱ ሰው ሁሉንም ሚና እንዲወክል አድል ይስጠዋል (60 ደቂቃ)።

ደረጃ 6 የሚከተለውን ግለጽላቸው። አሁን በጽሞና ማዳመጥን የሚያጎለብት እንደ መልመጃ ስለሠራን 3ኛ ኖት የማዳመጥ ክህሎቶች ግምገማ የሚለውን ልንሠራ እንችላለን። ይህ መልመጃ በማዳመጥ ረገድ ያስብንን ጠንካራና ደካማ ጎኖች ለመለየት ያስችለናል (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 7 መልመጃው እንዴት ነበር? ብለህ ጠይቃቸው። ጥሩ እድማጮች ናችሁ ወይስ መሻሻል የማገባቸው ነገሮች አሉ? ተሳታፊዎቹ የ3ኛውን ኖት ጀርባ እንዲመለከቱ ጠይቃቸው። እንዴት ጥሩ እድማጭ መሆን እንደሚቻል የሚያስረዱትን ነጥቦች ድምጽህን ከፍ አድርገህ አንብብላቸው (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 8 ክርስቲያን አገልጋዮች እንደመሆናችን መጠን፤ በሁሉም መስኮች ማዳመጥ ይጠበቅብናል ብለህ አስረዳቸው። በሥራ ቦታችን በተለይም መሪዎች ባህርያቸውን በመስቀጥ ከፍተኛ የአገልጋይነት መንፈስ ማሳየት ይጠበቅባቸዋል። 4ኛ ኖት እምብዛም ትኩረት የማይሰጠው የአሳብ ልውውጥ ክህሎት የሚለውን አድል። በሥራ ቦታ ላይ እንዴት የተሻለ የአሳብ ልውውጥ ማድረግ እንደሚቻል በሚረዱ አሳቦች ላይ ተወያዩ (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 9 አሁን የማዳመጥ ክህሎታችንን መቀየር እንዳለብን ተረድተናል። ለመሆኑ በኢትዮጵያ ልክ እንደ አገልጋይ በጽሞና እንዳናዳምጥ የሚከሰክሉን አንዳንድ ነገሮች ምን ምንድናቸው? ብለህ ጠይቃቸው። መልሳቸውን በፍሊፕ ቻርት ላይ ጻፍ። ተሳታፊዎች በቡድን እንዲከፋፈሉ አድርገና ፍሊፕ ቻርትና ማርከር አድል። ለአያንዳንዱ ቡድን ከተዘረዘሩት ነጥቦች አንዱን በመለጠት በሥራ ቦታ በጽሞና ማዳመጥን ያስናክላል ብለው የለዩትን ችግር ለመፍታት ያስችለናል የሚሏቸውን አላቦች እንዲያስፍሩ ግለጽላቸው (15 ደቂቃ)።

ደረጃ 10- ተላታፊዎቹ በአንድ ሰው ውክልና የጻፉአቸውን አባቦች ለከፍሉ ተላታፊዎች እንዲያካፍሉ አድርገዋል። ለየት ያለ ነገር ካለ ተወያዩበት (20 ደቂቃ)።

ከፍል አራት- መንፈሳዊ ማዳመጥ

ደረጃ 1- የሚከተለውን ግለጽላቸው የማዳመጥን ዘዴ የሚመለከት መልመጃ ሰርተን መጨረሻችን ነው። በዚህ መልመጃ በጽሞና ከማዳመጥ ጋር የተያያዙትን ዓበይት ነገሮች እንመለከታለን። በዚህ መልመጃ የልባችንን አባብ ለመግለጽ ይመችናል ከምንለው ሰው ጋር አብረን እንሆናለን። ከዚህ ሰው ጋር አብረን በመሆን በጸሎት መተጋገዝ አለብን። ይህ የልባችሁን የምትናገሩት ሰው ሊሆን ይገባል። በየትኛውም መንገድ (የማዳመጥ ልማዳችሁን ጨምሮ) መለወጥን የሚመለከት ጉዳይ ለዩ። ተናጋሪው ቢያንስ ለአምስት ደቂቃ ያህል ስለ ጉዳዩ ሊናገር፣ አድማጩ ከልቡ ያዳምጠዋል። ከአምስት ደቂቃ በኋላ አድማጩ ስለ ጉዳዩ ጥያቄዎችን ያነሳል። ከዚያም ለተናጋሪው ይጸልይለታል። ይህም ተናጋሪው አድማጭ፣ አድማጩ ደግሞ ተናጋሪ የሚሆንበትን ዕድል ይፈጥራል። መልመጃውን ደጋግማችሁ ሥሩት (30 ደቂቃ)።

ደረጃ 2- ይህ የማዳመጥ መልመጃ ከመጀመሪያው የማዳመጥ መልመጃ የሚለው አንዴት ነው? ብለህ ጠይቃቸው። ተወያዩ። ስለራሱ የማዳመጥ ችሎታ ምን ትላለህ? ተወያዩ። እግዚአብሔር ምን ዓይነት አድማጭ እንድትሆን የሚፈልግ ይመስልሃል? ተወያዩ (15 ደቂቃ)።

ማጠቃለያ

የሚከተለውን አባብ ግለጽላቸው። በዚህ ትምህርት መጽሐፍ ቅዱስና ሌሎች ደራሲያን ስለማዳመጥ ምን እንደሚሉ ተመልክተናል። ይህ ምን እንደሚመስል ለመረዳትም አገልጋይ-ተኮር መልመጃዎችን ሠርተናል። እነዚህን መልመጃዎች በሁሉም መስተጋብር ውስጥ ተግባራዊ በማድረግ ልባችን፣ አእምሮችንና ባህርያችን ጌታችንን ደስ የሚያለኝ እንዲሆን ማድረግ የኛ ሃላፊነት ነው (10 ደቂቃ)።

የቤት ሥራ

ከጓደኞቻችሁ፣ ከቤተሰባችሁ አባላትና ከመምህራን፣ ወዘተ. ጋር በሚኖራችሁ መስተጋብር ሁሉ አንዴት ማዳመጥ እንዳለባችሁ ልብ በሉ። በምታደርጉት ነገር ሁሉ አላባችሁ በዚያው ላይ ይሁን። ሉራንግ እና ሊንዳ ያነሷቸውንም ጥያቄዎች አትዘንጉ። በቀጣዩ ትምህርት ከዚህ ያገኛችሁትን ውጤት ለመናገር ተዘጋጁ።

ለትምህርት 7 የተሰጡትን ምዝገቦች አንብቡ።

የትምህርት 6 ኖቶች

1ኛ ኖት- የደኑ ምሥጢራዊ ድምፆች

(ምንጭ- Carolyn Nilson, Team Games for Trainers, New York: McGraw Hill, 1993. p. 19).

ከብዙ ዓመታት በፊት አንድ አስተዋይ ንጉሥ ልዑል የሆነው ልጁ ታላቅ መሪ እንዲሆን የሚያስችለውን ትምህርት ሰማስተማር ፈለገ። በዚህም ዓላማ ልዑሱ ለአንድ ዓመት ብቻውን በጫካ ውስጥ እንዲቆይ ለማድረግ ፈለገ። ንጉሡ ስልጁ የሰጠው ትእዛዝ አንድ ዓመት ሲሞላ ወደ ቤተ መንግሥቱ ተመለሰ ስለባቱ የደኖችን ድምጽ እንዲገልጽበት ነበር።

ሃላፊነት የሚሰማው ልጁም ልክ አባቱ እንዳዘዘው አደረገ። ወደ ጫካ ተጉዞ ድምጾችን ሲሰማ ቆየ። አንድ ዓመት ሲሞላ በደስታ ተመልሶ ስለባቱ የተሰማቸውን ድምጾች በደስታ ተረከሰት። ይህም ቅጠሎች ከነፋስ ጋር ሲጫወቱ፣ ወደ ምድር ሲወድቁ፣ ወፎች ሲዘምሩ፣ እንዲሁም እንደ ንቦች፣ ትናንሽና ትላልቅ እንስሳት፣ ውሆች ከድንጋይ ጋር እየተላተሙ የሚያስሙትን ድምጽ ያካተተ ነበር።

ነገር ግን ንጉሡ በዚህ ደስ አልተስኘም። ተወዳጅ ልጁ ወደ ጫካ እንደገና እንዲመለስና እውነተኞቹን ድምጾች ባወቀ ጊዜ ተመልሶ እንዲመጣ ነገረው። ልጁም ወደ ጫካ ተመለሰ።

ልጁ በትላልቅ ዛፎች ሥር ተቀምጦ እንዴት የተሰጠውን ሥራ ሲያከናውን እንዳልቻለ ማሰብ ጀመረ። ከጥቂቶች ቀናት በኋላ ልዑሱ እንግዳ ነገሮችን ማጤን ጀመረ። በዚህ ጊዜ በከብር ወደ አባቱ ሲመለስ እንደሚችል ተገነዘበ።

በመሆኑም ወጣቱ ባገኘው አዲስ ነገር እጅግ ተደስቶ ወደ አባቱ ተመለሰ። ስለአባቱም ማስዳ የዛፎች ቅጠሎች በጤዛ ተቀስቅሰው ሲነቁ፣ አበቦች ክንፋቸውን ሲዘገግና ሲከፍቱ፣ መሬት በፀሐይ ትኩላት ተቃጥላ ስታስቅስ፣ በሺዎች የሚቆጠሩትን እንስሳትና ወፎች ድምጽ መስማቱን አስታወቀ። አባቱም በዚህ ደስ ተሰኘ።

ንጉሡ፣ «ልጄ ሆይ፣ የማይሰሙትን ድምጾች መስማት ታላቅ መሪ ስመሆን ከሚያስችሉ ነገሮች አንዱ ነው። ምርጥ ናቸው የሚባሉ መሪዎች የህዝባቸውን የማይነገሩ ደስታዎችና ስቃዮች መስማት አስባቸው። ግልጽ የሆነውን ነገር መስማት ቀላል ቢሆንም፣ ታላላቅ መንግሥታት የተመሠረቱት በዙሪያቸው ያሉትን ምሥጢራዊ ድምጾች ስመስማት በቻሉ ሰዎች ነው። አንተም የጫካውንና የዕድሜ ልክ ተግባርህን ጥበብ ጥሩ አድርገህ ተረድተኸዋል» አለው።

2ኛ ኖት- እንዳናዳምጥ የሚከለክሉን ነገሮች

ምንጭ- Communications Briefings, Vol. XVII, No. II,

Source from: The Writing Lab. Department of English, Purdue University)

- የሰው አሳብ መርማሪ- «ይህ ሰው ምን አያሰበ/አየተሰማው ይሆን?» አያልክ ስለምታስብ የሚነገረውን ነገር በትክክል አትሰማም።
- ተሰማማጅ- «ቀጥሎ የምመልሰለት» ይህንን ነው እያልክ ለራስህ ስለምትሰማመድ የተናጋሪውን አሳብ አትከተልም።
- ህልመኛ- ፊት ለፊት ከሰዎች ጋር በምትነጋገርበት ጊዜ አሳብህ ወደ ሌላ ቦታ የሚሄድ ከሆነ፤ «ምን ነበር ያልከው?» ወይም «አሁን ያልከውን ልትደግምልኝ ትችላለህ?» ወደሚል አሳፋሪ ጥያቄ ልትገባ ትችላለህ።
- ከራሱ ጋር የሚያመሳክር- የተነገረውን ነገር ሁሉ ከራስህ ገጠመኝ ጋር የምታዛምድ ከሆነ፤ በሚገባ ልትሰማ አትችልም።
- እንጻጻሪ- ተናጋሪውን በመገምገሙ ሥራ ላይ ከተጠመድክ መልክክ፤ ሊያመልጥህ ይችላል።
- ቀልባሽ- ርአሱ-ጉዳዩ አንደተነሣ ወዲያውኑ መቀየር የቀረበውን አሳብ እንዳልወደድክ ያሳያል።
- አራካሽ- የተነገረውን ትሰማና ወዲያውኑ ይህ ከንቱ ንግግር መሆኑን ትገልጻለህ። ይህ ደግሞ ከቀልባሽ ብዙም እንዳልተሻልክ ያሳብቅብሃል።
- ተሰጣፊ- ጥሩ ሰው መሰለህ ለመታየት ወይም ግጭት እንዳይፈጠር ለመከላከል ብቻ ስለሰማኸው ነገር ሁሉ አዎንታዊ ምላሽ መስጠት ጥሩ አድማጭ አያደርግህም።
- የጾታ ጠበቃ- ተናጋሪው ወንድ/ሴት በመሆኑ ስለሰማት የማይፈልግ

ስዎች የሚናገሩትን አሰመስማት የሚያሳዩቸው ነገሮች አሉ። እነዚህም ሥልጣን፣ ቁጥጥር፣ መግዛት፣ ትዕቢትና ሌሎችም ለግንኙነቶች፣ ብሎም ለድርጅቶችና ለሰዎች ዕድገት ጠቃሚ የሆኑትን ነገሮች የማናወን ፍላጎት እንደሌለህ የሚያሳይ ነው። እነዚህ ችግሮች በወንድ/ሴት ግንኙነቶች ውስጥ ጎልተው ሊታዩ ይችላሉ።

3ኛ ኖት- የማዳመጥ ክህሎቶች ግምገማ

ምንጭ- Training & Development, September 1999, p. 59

መመሪያ- ከአንተ ጋር የሚዛመዱትን አሳቦች ሁሉ አክብብ::

1. የማዳመጥበትን ምክንያት ስለማውቅ በመጨረሻው ላይ ዓላማዬን ማሳካት አለማሳካቴን አረጋግጣለሁ::
2. ከሰማሁት ንግግር ውስጥ ዋና ዋና ነጥቦችን አስታውሳለሁ::
3. በምስማማት ጊዜ በተናጋሪው አሳብ ላይ ትኩረት አደርጋለሁ:: በማዳመጥበት ጊዜ ስለምስጠው ምላሽ አላስብም::
4. የተናጋሪውን ሙሉ መልእክት ለመስማት አጠብቃለሁ:: ለድምዳሜ አልቸኩልም:: በአእምሮዬ ውስጥ ሙግት አልገጥምም::
5. የማድመጥን መስናክሎች ስለማውቃቸው በሚገባ አከላካቸዋለሁ::
6. የተነገረውን አሳብ በማጥራት ከእኔ ጋር የሚያስማሙንንና የማያስማሙንን ነገሮች አስያለሁ::
7. የተናጋሪውን የአሳብ ፍስት ለመከተል እሞክራለሁ::
8. መልክእቱን ላይ ያለኝን ፍርድ የምስጠው በይዘቱ ላይ በመመሥረት እንጂ በተናጋሪው ሁኔታ ወይም አቀራረብ አይደለም::
9. ለተናጋሪው አስተያየት እሰጠዋለሁ:: አስፈላጊ ከሆነ ተጨማሪ መረጃ እንዲሰጠኝ እጠይቀዋለሁ::
10. መስማት የግድ መስማማት አስመሆኑን እውቃለሁ::

የተሻለ አድማጭ ለመሆን የሚያግዙ ነጥቦች

1. በማታዳምጥበት ጊዜ አያዳመጥክ አለመሆንህን ተረዳ። በማታዳምጥበት ጊዜ ደግሞ በራስህ መንገድና አመለካከት መሠረት ነገሮችን አያጣራህ መሆንህን ተገንዝብ።
2. ማሻሻል ያሰብህን የማዳመጥ ገጽታዎች ሰይተህ እወቅ።
3. ዝምታ አይረብሽህ።
4. አካላዊ ቋንቋህ፣ የፊት አገላለጽህና ሌሎችም ቃላዊ ያልሆኑ ምልክቶች አሉታዊ መልእክት እንዳያስተላልፉ ጥንቃቄ አድርግ።
5. ከተናጋሪው ቃላት ውስጥ ስሜትና ይዘት ለማግኘት በመጣር አድምጥ።
6. አሁንም ድረስ እያዳመጥክ መሆንህን በምልክት አረጋግጥ። አሁም... አሃ... ኦ... እውነት? የሚሉትን ዓይነት ቃላት ተጠቀም።
7. ማስታወሻ ውሰድ።
8. በብዛት ጭልቃ ሳትገባ ተናጋሪውን አስጨርሰው። ተናጋሪው አሳቡን እንደጨረሰ ለማረጋገጥ በአእምሮህ ከአንድ እስከ ሶስት ቁጠር።
9. «እኔ» ብለህ በመጀመር አትመልስ። ይህም ትኩረትህን በተናጋሪው ላይ እንድታደርግ ይረዳሃል።
10. የማያስቆጡ ጥያቄዎችን መጠየቅን ተማር። እውነተኛ ጥያቄ የሚፈልገው መረጃን ብቻ ነው።
11. ተናጋሪው ያቀረበውን አሳብ ጠቅለል አድርገህ በማቅረብ በትክክል መረዳትህን እንዲመሰክርልህ ጠይቀው። በንግግሩ ወቅት ያሳያቸውን ስሜቶችም እንደ መልእክት ውሰዳቸው።
12. መስማት መስማማት አለመሆኑን ተገንዝብ። ባትስማማበት አንኳ የተናጋሪውን አሳብ አክብረው።

አስታውስ

የለዎች የአሳብ ልውውጥ ዘዴዎች በግለሰባዊ ሰልታቸው ላይ የተመሠረቱ ናቸው። እነዚህም የሌሎችን ሰዎች ማንነት ለመረዳት የሚያስችሉን ናቸው። በጽሞና ሳታዳምጥ ከአንድ ሰው ጋር የተጠናከረ ግንኙነት ልትመሠርት አትችልም።

4ኛ ኖት- እምብዛም ትኩረት

የማይሰጠው የአሳብ ልውውጥ ክህሎት

ምንጭ- Extrapolated from an article by the same name written by David Stauffer appearing in the July edition of Harvard Management Update.

«አንድ ስፍና ሁለት ጀር እንዲኖረን የተፈለገው ብዙ እንድንሰማና ጥቂት እንድንናገር ነው።»
ዚህ- የግሪክ ፊላሰፋ

አስተዳዳሪዎች ጥሩ የማዳመጥ ስልጠና ባያገኙም በዛሬው ዘመን ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ስኬታማ አስተዳዳሪ ለመሆን ማዳመጥ እጅግ አስፈላጊ ሆኗል። የኒው ዮርክ የሥነ-ልቦናዊ ለውጥ ተቋም ዳይሬክተር የሆኑት ቦሊ ቼኩበሰን አንዳሉት፤ «ውጤታማ የሥራ ቡድን ለማድረግና ለመምራት የሚያስፈልገው ዋነኛው ክህሎት ብዙ ሳትናገር የቡድኑ አባላት አመለካከታቸውን እንዲነግሩህ ማድረግ ናቸው... በንግዱ ዓለም በሚገባ አለማዳመጥ ከፍተኛ ዋጋ ሊያስከፍል ይችላል። የቡድን አባሎቻችን፣ አለቆቻችን፣ ደንበኞቻችን የሚፈልጉትን ህሉ ለማወቅ መስማት አስፈላጊ ነው።»

ጥሩ አድማጭ ያልሆነ ሰው ባህርያት የሚከተሉትን ያካትታሉ። 1) ስሞችን አለማስታወስ፤ 2) ሌሎች ሰዎች በሚናገሩበት ጊዜ ጣልቃ መግባት፤ 3) የሌሎች ተናጋሪዎችን ዓረፍተ ነገሮች መቋጨት፤ 4) አሁን እየተነገረ ያለውን ከመስማት ይልቅ ቀጥሎ የሚናገሩትን ማስብ፤ እና 5) ሌሎች እየተናገሩ አሳብህን ወደ ሌላ ቦታ መስደድ። የጥሩ አድማጭ ባሕርያት ደግሞ የነዚህ ተገሳቢዎች ነው። 1) የሚናገረውን ሰው ፊት ለፊት መመልከት፤ 2) ቀስቃሽ ጥያቄዎችን መጠየቅና ተናጋሪው አስቦ የሚመልስበትን በቂ ጊዜ መስጠት፤ 3) ማስታወሻ መውሰድ፤ 4) ወደ ተናጋሪው በመወጋት አሳቡን እንደተረዳህ ወይም እንደምትስማማበት ራስህን እየተነቅክ ማረጋገጥ፤ 5) መረዳትህን ለማረጋገጥ ስተናጋሪው የተናገረውን አሳብ መድገም። ብዙውን ጊዜ ሌሎች ሰዎች ምን ያህል እንደምናውቅ እንዲያውቁልን ለማድረግ ከፍተኛ ጥረት ስለምናደርግ የሚናገሩትን ለመስማት እንፈልግም። ይህንንም የምናደርገው ሌላው ሰው ከኛ እንዳይበልጥ ስለምንፈልግ ነው።

ጥሩ አድማጭነት ጊዜና ጥረት ይጠይቃል። የሚከተሉት አምስት ቁልፍ አሳቦች ጥሩ አድማጭ እንድትሆን ይረዱሃል።

1. የተሻለ አድማጭ ልትሆን እንደምትችል ተረዱ የመጀመሪያው ደረጃ የማዳመጥ ችሎታህ ደካማ መሆኑን መረዳትህና ለማሻሻል መዘጋጀትህ ነው።
2. ልምምድ- እንደማንኛውም ክህሎት ማዳመጥ በልምምድ እየጎሰበት የሚሄድ ነገር ነው።

3. የሰማኸውን ነገር በሌላ ቃላት መልሱን ድገም- አንድ ሰው የተናገረውን በምትሰማበት ጊዜ «አንደገባኝ... እያልክ ነው» በማለት መልሱን ድገምለት። ይህ በጽሞና የማዳመጥ ተግባር ነው። የዚህ ዓይነቱ ተግባር በተለይ ተናጋሪው ስሜታዊ ሆኖ በሚናገርበት ጊዜ ያስተላለፈውን አሳብ መልሶ ስማስተጋባት ያግዛል። የተናገረውን መልሱን በምትናገርበት ጊዜ ተናጋሪው ማስተካከያዎችንና ማረሚያዎችን አንዲያደርግ እድል ትሰጠዋል። ይህ ደግሞ አንዳንድ ጊዜ ከፍተኛ ሰውጥ ሊያመጣ የሚችል ነገር ነው።
4. ፀጥታ አያስፈራሁ ዝምታን ስማባረር የሚደረገው ጥረት ከፍተኛ ሊሆን ይችላል። ሌላው ሰው ምንም ቢል ወዲያውኑ ያለመናገር ደንብ ለራሳችን የምንክተል ከሆነ ግን ይህንን ችግር ልናከወግድ አንችላለን። የምታውቀውን ነገር አንድትናገር በምትጠየቅበት ጊዜ ላይቀር ከመናገርህ በፊት ጥቂት ጊዜ ወስደህ አስብ።
5. ማስታወሻ ውስድ- አንድ ሰው አየተናገረ ሳለ ማስታወሻ መውሰድህ ግለሰቡ የተናገረውን ነገር አክብረህ አንደተመለከትክ ያሳያል። ይህ ማስታወሻ የመውሰዱ ተግባር ጊዜህን ስለሚይዝብህ ወዲያውኑ ምላሽ ስመስጠትም ሆነ አላብህን ወደ ሌላ ቦታ ለመስደድ ላትችል ትቀራለህ።

ለትምህርት 6 የተሰጡ ምንባቦች

- 1) ከመጽሐፍ የተወሰደ- ምንጭ- Loring, Patricia. 1997. Listening Spirituality. Volume 1. *Personal Spiritual Practices Among Friends*. Washington, DC: Openings Press.

መግቢያ

ማዳመጥ- በጸሎት የተሞላና በውስጣችን ላለው ምንጭ የምንሰጠው ምራመራዊ ትኩረት ሲሆን፤ ይህም በሌሎችና በህይወት ተሞክሮ የሚታወቅ ነው (2)።

መንፈሳዊ ዕድገት- ተሞክሮዎቻችንንና ሕይወታችንን ቅርጽ ማስያዝ። ይህም ውስጣዊና ከሌሎች ጋር ያለንን ውጫዊ ሕይወት የሚያካትት ነው (4)።

ሰውጥ- አግዚአብሔር በሕይወታችን ውስጥ የሚያከናውነው ተግባር ሲሆን፤ ይህም በዚህ የማዳመጥ መልክ የሚካሄድና እኛ ራሳችንን ልንሰውጥ በማንችልበት ሁኔታ የሚሠራ ነው። ይህ የዕድሜ-ልክ ውስጣዊ ሰውጥ ነው። የውጫዊ ሰውጣችን ዓላማ ራሳችንን ሰውስጣዊ የልብና የአእምሮ ሰውጥ ዝግጁ ማድረግ ነው። የውስጣዊ መሰወጣችን ዓላማም ውጫዊ የፍቅርና የእውነት አገልግሎትን እንድናበረከት ለማስቻል ነው። የዚህ አገልግሎት ምንጭ የማንነታችን ማዕከልና የተሰወጠ ባሕርይ እንጂ ደንቦች ወይም ህግ-አጥባቂነት አይደለም (4)።

መንፈሳዊነት- ከአግዚአብሔር ጋር የሚኖረን ተሞክሮ ቅርጽና ልምምድ (5)።

ምዕራፍ 1- አግዚአብሔርን ማዳመጥን የሚያጠናክሩ መሠረታዊና ግላዊ ልምምዶች

- ጊዜና ቦታን መመደብ- ከማንኛውም እንቅስቃሴዎች ተሰይተህ በየዕለቱ ከአግዚአብሔር ጋር የምትሆንበትን ጊዜ መድብ። አግዚአብሔር ምን እንድናደርግ እንደሚፈልገን ሳናውቅ

አንዴት አግዚአብሔርን ልናገልግል እንችላለን? (8)። ከአግዚአብሔር ጋር ለመሆን፣ የራሳችንን አጀንዳ ለመተውና በመንገዱም ሆነ በጊዜ አጠቃቀሙ ከኛ የተለየውን ምሥጢራዊ አካል ድምጽ ለመለማት ከባህሳዊ መንገዶች መውጣት ይኖርብናል (9)። ከጸሎትና ማሰላሰል ውጤቶች አንዱ በብዙ ደረጃዎች ከእውነታ ጋር እንድንጋፈጥ ማስቻል ነው። ይህ በውስጣችንና በአካባቢያችን አየሁን ያለውን ነገር እንድንገነዘብ ያስችለናል። ምናልባትም የምንገነዘበው የመጀመሪያው ነገር ለመንፈሳዊ ልምምድ ጊዜ መስጠት አንዴት ከሕይወታችን ጋር እንደሚጣጣም መረዳት ሊሆን ይችላል (10)።

• ለማሰላሰል ወይም ለመጸለይ የሚያመች ስፍራ አግኝ- ትክክለኛ ወይም የሚቻል የሚመስልህን ስፍራ አግኝ (11)።

• ልምምድህን መርምር- በጽሞና ጊዜህ ራስህን ለአግዚአብሔር ክፍት አደርጋለሁ ለትል ምን ማለትህ እንደሆነ ተረዳ። መንፈሳዊ ሕይወት ለብዙ ዓመታት የሚዘልቅና እየጠለቀ የሚሄድ ግንኙነት እንደማግለበት ነው። ይህ ደግሞ ሁኔታችን ሊቀየርና ለናድግ እየተለዋወጠ የሚሄድ ነው። ለዕድሜ ልክ የሚዘልቁ ፍሬያማ ግንኙነቶች ሥር የሰደዱና በየትኛውም የሕይወታችን ዘመን ባለን ማንነትና ምንነት ላይ የሚደገፉ ናቸው። አውነተኛ ግንኙነት የሁለቱንም ወገኖች እውነታ ያከብራል፤ የሚያድገውም ከዚህ በመነሳት ነው (11)። ለአንተ ትክክለኛቱ ልምምዶች የሚሆኑት ግልጽ ወይም ውስጣዊ ማዳመጥንና መናገርን የሚያግዙ ናቸው። ምርመራ- በዚህ ጊዜ ከአግዚአብሔር ጋር ያለህን ግንኙነት የሚያሳድገው ነገር ምን አንደሆነ መረዳት ሊሆን፤ ለመንፈስ ቅዱስ የመሰወጥና የመውደድ ሥራ ክፍት የሚደርግህን ነገር የሚያመለክት ነው (12)።

• የጽሞና ንባብ- የምንባባችን ይዘትና ሁኔታ አእምሯችንና ልባችንን የሚለውጥ በመሆኑ ወሳኝ ነው። የጽሞና ንባብ የሚያስፈልገው ልባችንን ለመመላት ነው። ይህ በጸሎትና በማሰላሰል ወደ አግዚአብሔር አንድንመለስ የሚያደርገን ነው። አግዚአብሔር የሚሰጠንን ምሪትና መረዳት ለመቀበል የሚያስችለንም ነው። ከጽሞና ምንባብ ጥቅሞች አንዱ የተለያየ ማንነታችንን ወደ አንድነት ለማምጣትና ለማቀናጀት ማገዝ ነው። ይህም በዚህ ዓለምም ሆነ በመንፈስ ቅዱስ የበለጠ አንድነት አንዲኖረን ያስችላል (13)። የጽሞና ምንባብ በምናካሂድበት ጊዜ ትልቁ ፍላጎታችን አእምሯችንን መመላት ሳይሆን፤ ያንበብነውን ነገር ከልባችንና ከሕይወታችን ጋር ማተናጀት ነው (14)። አንዱ መንፈሳዊ ልምምድ መጽሐፍ ቅዱስን በየቀኑ ማንበብ ሊሆን ይችላል። ይህም ለሦስት ዓመታት የሚቀጥል ከብሉይ ኪዳን፣ ከወንጌላት መካከል አንዱን፣ ከመዝሙራትና ከመልአክቶች አንዱን ማንበብ ሊሆን ይችላል። አነዚህም ብዙውን ጊዜ በጭብጥና በቅርጽ የተያያዙ ናቸው። ለመተበል የሚያስቸግርህ አሳብ በሚገጥምህ ጊዜ በማስታወሻ ደብተርህ ውስጥ አስፍር። አግዚአብሔርን የምትመለከተው እንዴት ነው? ባህልህ ይህንን አመለካከት የሚመለከተው እንዴት ነው? የአግዚአብሔር ተምሳሌትነት ተጽዕኖ የሚያሳድርብህ እንዴት ነው? አሳቡን እንዳትቀበል ያደረገህ ነገር ምንድነው? (26)

ምዕራፍ 2- አግዚአብሔርን ለማዳመጥ የሚያግዙ ጠንካራ የግል የማሰላሰል ተግባራት

ጠለቅ ብሎ ማሰላሰል- በጽሞና ምንባብህ ሳይ ጥልቅ ማሰላሰል በማድረግ ምሳሌዎችን፣ ቃላትን ወይም አሳቦችን በሚገባ ማጤን። ይህ ጥልቅ ትርጉሞችን ለመረዳት ያስችልሃል (31)። ይህም በሚከተሉት መንገዶች ሊከተናውን ይችላል- 1) አንድ የመጽሐፍ ቅዱስ ክፍል በምታነብበት ጊዜ አንድ ቃል፣ አሳብ ወይም ሐረግ ሳለህበት ሁኔታ የሚናገር በሚመስልህ ጊዜ ቆም በማለት፤ 2)

ምንግቡን አንድ ጊዜ ወይም በተደጋጋሚ ጮክ ብሎ በማንቀሳቀስ፤ 3) ምንግቡን በቃል በማጥናት፤ 4) ምንግቡን ከአንድ በበላይ ትርጉሞች በማንቀሳቀስ፤ 5) ካነበብክ በኋላ ከሕይወትህ ጋር የሚዛመድበትን ሁኔታ በማስብና 6) አነስተኛ ሁኔታዎችን ለመረዳት ራስህን ንቁ በማድረግ (32)።

ሌሎች ዘዴዎች- 1) ምንግቡ እሁን ባሰበበት ሁኔታ እንዴት ከሕይወትህ ጋር እንደሚዛመድ ራስህን ጠይቅ፤ 2) ራስህን ምንግቡ ውስጥ በማስገባት የታሪኩ ተዋናይ ወይም ከተዋናዮች አንዱ አድርገህ በዓይነ-ሀሊናህ ተመልከት። በዚህ ጊዜ በትዕይንቱ ውስጥ እንዳለ ተሳታፊ ሁኔታውን በተሞክሮ መልክ እንድትመሰክት ያስችልሃል (33)። 3) ራስህን ከእሁኑ ጊዜ አስወጥተህ በሕይወትህ የእግዚአብሔር መንፈስ ሕይወትህ እንዲሠራ ወደሚያደርጉ ክስተቶች ተመልከት (34)።

መልመጃ- በሕይወትህ ውስጥ የእግዚአብሔርን መኖር ሰማወት

1. ያስፋትን 24 ስዓታት መለስ ብስህ ተመልከት

እነዚያን ስዓታት ስታስብ ምን ይታይሃል? በትንሹም ቢሆን የሚታወስህ ነገር ምንድነው? ያየኸው ነገር ምን ዓይነት ስሜት ያሳድርብሃል? ብዙውን ጊዜ እንደ ቀልድ የምትመሰክታቸው ነገሮች ይታያሃል? በሕይወትህ ስጦታን እንዴት ታያሰህ? ስጦታን?

አንድታመስግን የሚጠራህን ነገር እንዴት ታያሰህ? አመስጋኝነት ሕይወትህን እንዲሞላ ፍቀድሰት። ይህንን ሰፈጣሪህ፣ ሰአዳኝህና እጽንቶ ሰሚያቆምህ እምላክ ንገረው።

2. ያለፈውን ቀን እንደገና እስታውስ

- እግዚአብሔር በህይወትህ ውስጥ ነበር? በአንተ፣ በሌሎችና በብዙ የዕለቱ ክስተቶችህ ውስጥ እግዚአብሔር ነበር?
- ዛሬ እግዚአብሔርን እንዴት እገኛለሁ? በፍርሃት፣ በደስታ፣ በሥራ፣ በተሳሳተ መረዳት፣ በድካም፣ በስቃይ፣ በነጻነት?
- ዛሬ ወደ እግዚአብሔር የተሳበከው እንዴት ነው? በገደብ፣ በክስተት፣ በመጽሐፍ፣ በተፈጥሮ፣ በመብቃት፣ በዓለም ክስተት?
- ስለ እግዚአብሔርና እርሱ በሕይወትህ ውስጥ ስለሚያናውነው ተግባር የተማርከው ነገር አለ?
- ዛሬ ለእግዚአብሔር ምላሽ የሰጠኸው እንዴት ነው?
- እንተና እግዚአብሔር እብራችሁ የምትሠሩ የመለሰህ ጊዜ ነበር?

• በሕይወትህ ውስጥ ሲሰራ ስነበረው ስለግዚአብሔር ፍቅር ምላሽ ያልወሰነህትና ከእግዚአብሔር ጋር ያልተባበርከህት መንገድ ነበር? ሥቃይን? እውነታን? እግዚአብሔርን ወደ ውጭ የገፋህበት ጊዜ ነበር? እግዚአብሔር አላቤን አንድሰውጥ አየጠራኝ ነው ብለህ አንድታሰብ ያደረገህ ነገር ነበር?

ስለተረዳሽው ነገር ከእግዚአብሔር ጋር ተነጋገር።

1. በዚህ ገጠመኝ የምታሰላስሰው ሕይወትህን ብቻ ነው ወይስ ከእግዚአብሔር ጋር ያሰህን ግንኙነት ነው?

ሁነኛ ጠቀሜታ ያየህበት ነገር ነበር?

አንደገና ልትጸልይ የሚገባህን ነገር ተረድተሃልን?

ስለራስህና ለሰ ጸሎትህ የተረዳሽው ነገር አስ? እግዚአብሔር በህይወትህ ውስጥ አንዴት እንደሚሠራና ትኩረት ልትሰጥ የሚገባህ ነገር?

ከእግዚአብሔር የራቅህበት ወይም አላቤን የተቃወምከበትና ራስህን በሚገባ አንድተመረምር የሚያደርግህ ነገር አስ? (34-36)።

ይህ ምርመራ ከ1-3 በሚሆኑ ጥያቄዎች ሊጠቃሰል ይችላል። አነዚህም እግዚአብሔር በዚህ ጊዜ በህይወትህ ውስጥ መጥሩን አንድተገነዘብ የሚያደርገህ ናቸው። ሦስቱ ጥያቄዎች የሚከተሉት ናቸው።

ዛሬ ከመንፈስ ቅዱስ ጋር የተገናኝሁትና የተባበርኩት የት ነበር?

ዛሬ ከመንፈስ ቅዱስ ጋር የተገናኝሁትና ያልተባበርኩት የት ነበር?

ስለዚህ ጉዳይ እግዚአብሔርን አንዴት አነጋግረዋለሁ? (34-36)

አሳብህን በአሁኑ ሰዓት መመርመር- መንፈስ ቅዱስ በተኑ ውስጥ የሚያደርገውን እንቅስቃሴ ልብ ብለህ በመመልከት አሰላለል። መንፈስ ቅዱስ በአሁኑ ሰዓት የሚያደርገውን እንቅስቃሴ ስመረዳት አሳብህን እዳምጥ። አሁን ላይ ቆሞ አላበችህ ሲያልፉ የመመልከትን ፈተና ተቋቋም (36)። አሳባችን ከባዘንን ወይም የምርመራ ስህተት ከፈጸምን በኋላ ራሳችንን ወደ እግዚአብሔር መመስሰ ያልተፈጠ ትኩረት ከማድረግ በበለጠ የልብን ልማድ ለማግኘት ይጠቅማል (37)።

የጥልቅ ማሰላሰል ሌላው ገጽታ ማስታወሻ መውሰድ ነው። ዓላማውም በአሁኑ የሕይወትህ ጊዜ በመንፈስ እንቅስቃሴ፣ በእግዚአብሔር ህልውና ወይም ምሪት ላይ ለማሰላሰል ነው (40)። ከጆርጅ ፎክስ የማስታወሻ ደብተር ውስጥ የሚከተለውን እናነባለን። «ጌታ ላዘጋጀልኝ ሥራ ብቱ ሊያደርገኝ በመፈለጉ በተለያዩ ልምምዶች፣ መከራዎችና ችግሮች ወለጥ አሳልፎኛል» (41)። አሁን ካስህበት አንጻር ቀደም ሲል የነበረከበትን በምትመለከትበት ጊዜ፣ የሕይወትና የአኗኗር ለውጥ ማድረግን ትረዳለህ። አነዚህ ለውጦች የጊዜህን፣ ጉልበትህንና ትኩረትህን የምትሰጥባቸውን ነገሮች እንድትቀይር ያደርጉሃል (44-45)።

2. ከመጽሐፍ የተወሰደ- **ምንጭ**- Smith, Gordon T. 1997. *Listening to God in Times of Choice. The Art of Discerning God's Will*. Dawners Grove, IL: InterVarsity Press.

ብዙ ከርስቲያኖች ውሳኔዎቻቸውን በተመለከተ የጥርጣሬ ደመና ያጠላባቸዋል። ይህ ችግር የሚመነጨው እግዚአብሔር ለራሱና ለሰው ልጆች ባላቸው ፍቅር ላይ ተመሥርተው ምርጫቸውን ሊያከናውኑ እንደሚችሉ የሰጣቸውን ነጻነት ባለመረዳታቸው ነው። የራሳችንን ብያኔና ምርጫዎች ጭምር በመከተል እግዚአብሔርን እናከብራለን። ምርጫዎችን በምንመርጥበት ጊዜ ወደ ጌታ የምንመለስና መለኮታዊ ጥበብን የምንፈልግ ከሆነ፤ እንዴት ማዳመጥ አንዳለብን መረዳት አለብን። ብዙውን ጊዜ ህይወታችንን የሚቀርጹና የራሳችንንም ሆነ የምንወዳቸውን ሰዎች የወደፊት ህይወት የሚወስኑት እነዚህ ውሳኔዎች ናቸው። ለመሆኑ የእግዚአብሔርን ፈቃድ የሚያንጸባርቁ፤ ፍቅሩን የሚያሳዩ፤ ማን እንደሆንንና ማን ልንሆን እንደጠራን የሚያስረዱና በመጨረሻም፤ በዓለማችን ውስጥ ሰውጥ አንድናመጣ የሚያስችሉንን ውሳኔዎች ልንወስን የምንችለው እንዴት ነው?

ምርመራ ከሁሉም የሚሻለውን መፈለግ ማለት ነው። ዘርዘር አድርገን ስንመለከት ምርመራ፤

- ከሁለት ወይም ከዚያ ከሚበልጡ መልካም ነገሮች መካከል ምርጥ የሆነውን መምረጥ- ይህ መልካሙን ብቻ ለማድረግ የተመረጠ ከርስቲያኖች ተግባር ነው። ፈተናው እንግዲህ በአንድ ሁኔታ ውስጥ ምርጥ የሆነውን ነገር ለይቶ ማወቁ ነው። ምርጥ የሆነውን በምንፈልግበት ጊዜ እግዚአብሔርን የሚያስከብር ነገር መፈለጋችን ነው። በእግዚአብሔር ዓይኖች ፊት ምርጥ የሆነው ነገር ለኛም መልካም ነው። እርሱ ለኛ መልካም የሆነውን ይሻልና። እርሱ የልባችንን መሻት ለማሟላት ይፈልጋል። እርሱ እንዲሳካልገና አንድናብብ ይሻል። ይህ በሚሆንበት ጊዜ እርሱ ይከብራል።

- ምርመራ የቀድሞዎቹን ውሳኔዎችና ተግባራት ያከብራል- ምርጥ የሆነውን ነገር ለማወቅ በምንጥርበት ጊዜ ቀደም ሲል የገባነውን ቃል እናከብራለን።

- ምርመራ ሁልጊዜም ለዛሬ ምርጥ የሆነውን ነገር ይሻል- አሁን ልናገኝ የምንችላቸውን ነገሮች ካለፈው ሕይወታችን አንጻር መመልከት የቀድሞ ተግባራችንን መቀበላችንን ያመለክታል። ይቅር ማለት አለብን። ለሞተው ማልቀስና ለአሁኑ ምርጥ የሆነውን ተግባር መፈጸም ተገቢ ነው። በእግዚአብሔር ፊት ሁልጊዜም ምርጥ የሆነው ነገር አዲስ ቀን፤ አዲስ ዕድል ነው። ዓይኖቻችንን ከፍተን ለመመልከት ከፈለግን አዲሱ ዕድል የእግዚአብሔርን በጎነትና ጸጋ የሚያመለክት መሆኑን እናያለን። ጸጋው ሁልጊዜም ከሐጢአታችን በላይ ነውና። ምርመራ ያለፈውን በመቀበል የአሁኑን አንድንጋብዝ ይጠይቀናል።

- ምርመራ የጉጉት ጉዳይ ላይሆን የውሳኔ ጉዳይ ነው- ምርመራን የምናካሂደው ተግባራችን በውስጣዊ ስላምና በልብ መሰጠት እንዲከናወን ለማስቻል ነው።

- ውሳኔ ግለሰባዊና በሁኔታዎች ላይ የተመሠረተ ነው- ምርመራን የምታካሂደው አንተው ራስህ፤ በራስህ ሁኔታ ለእግዚአብሔር ጥሪ ምላሽ በመስጠት ነው። ምርመራ በዋናነት ግለሰባዊ ነው (28-33)።

ምርመራ የሚመነጨው አንድ ሰው ከክርስቶስ ጋር ሊገናኝ፣ በተለይም በጸሎት ከእርሱ ጋር ሊገናኝ ነው። የጸሎትን አስፈላጊነት መግለጽ ብቻ ለምርመራ በቂ አይደለም። ይህ የማዳመጥ ጸሎት መሆን አለበት። አብዛኞቹ ጸሎቶች ታላቅ ስሜት ሲሆኑ ለምርመራ የሚያስፈልጉትን ምርመራ አይሆኑም። ይህ የአንድ አቅጣጫ የሰላም ልውውጥ ነው። እግዚአብሔር አንድ ነገር እንዲሰጠን መጠየቅ ወይም በዚህ ዓለም ውስጥ እየተከናወነ ላሉት ነገሮች ሰርሱ መረጃ መስጠት። የምርመራ ጸሎት አንዳንድ ጊዜ ጸጥ ብለን በርሱ ፊት እንድንቀመጥ ይጠይቀናል (40-41)።

ሰምርመራ ግለሰባዊ መሠረቱ ሰምርመራ ብቻ ሳይሆን ለሕይወታችንም ዕድገት ወሳኝ የሆኑትን ሶስት ነገሮች የሚያካትት ነው። እነዚህም፣ መሠረታዊ መስጠታችን፣ የአእምሮችን በቃሉ መታደስና በክርስቲያናዊ ማህበረሰብ ውስጥ መኖራችን ናቸው። መርማሪ ግለሰቦች ለመሆን እነዚህ እያንዳንዳቸው አስፈላጊዎች ናቸው (49)።

ሰውሳኔ ሰጭነት የሚያስፈልጉ ሶስት መስሪታዊ ነገሮች አሉ።

1. ምክንያታዊ የከማራጮችና የመሰናከሎች ምርመራ አንደ ግለሰብ ምርጫዎቻችንን የምንመረምረው ከጥንካሬያችን፣ ከችሎታችንና ከመስጠታችን አንጻር ነው። ከማራጮችን በምናስብበት ጊዜ ለእግዚአብሔርና ለመንግሥቱ ከፍተኛውን አስጸዋጽኦ ልናደርግ የምንችለው አንዴት ነው? ብለን እንጠይቃለን። እግዚአብሔር አእምሮንና ችሎታዎችን ሰጥቶናል። በመሆኑም የማሰብ ችሎታ ያላቸውን ሰዎች አንድንመራ ይጠብቅብናል። በርግጥ መሰናከሎች ይገጥሙናል። ምርጥ የሆነውን ነገር ለመለየት በሚደረግ ጥረት ውስጥ እነዚህን መሰናከሎች መለየቱና መረዳቱ ወሳኝ ነው።
2. ረዥም የጸሎትና የማሰላስል ጊዜ አብዛኞቹ ክርስቲያኖች ውሳኔ ለመስጠት የሚችሉት ስለ ጉዳዩ በቂ ጊዜ ባለመውሰዳቸው ነው። ወሳኝ ጉዳይ በሚገጥም ጊዜ ለጸሎትና ለማሰላስል ቢያንስ አንድ ቀን መውሰድ ይኖርብሃል። ጊዜና ጽሞና ያስፈልገናል። በራሳችንና በተጋፈጥነው ጉዳይ መካከል የተወሰነ ርቀት መፍጠር አለብን። ይህም ውሳኔ ለመስጠት የሚያስችል የሰሜት ርቀት ነው። ከሰሜታዊነት ነጻ ሆነን ለመጠለን እንድንችል።
3. ተጠያቂነትና ከሌሎች ጋር መወያየት አስተዋይ ክርስቲያኖች የሌሎች ክርስቲያኖችን ምክር፣ ማበረታቻና ምሪት ይፈልጋሉ። ይሁን እንጂ ለራሳችን ህይወትና ውሳኔዎች ሃላፊነት መውሰድ አለብን። አሳቦቻችንንና ጉዳዮቻችንን ለመንፈሳዊ ዳይሬክተር፣ መካሪ ወይም ጓደኛ ልናካፍል እንችላለን። የሚሰማንን፣ የሚመክረንንና ወይም መንፈሳዊ ጓደኛ የሚሆንን ሰው በምንፈልግበት ጊዜ ደግሞ ይህ ሰው ውሳኔዎችንና ፍላጎታችንን ጠጋ ብሎ ሊፈትሽ የሚችል ሊሆን ይገባል። በዚህ ዓይነት በጸሎት ሰራሰግነውና ከውሳኔ ላይ ስለደረሰንበት ጉዳይ ሰዎች ሰዎች አስተያየታቸውን እንዲሰጡ እናደርጋለን። ምንም እንኳ ውሳኔያችን የመጨረሻ ሳይሆን ቢችልም (70-85)።

3. ከመጽሐፍ የተወሰደ ምንጭ- Lindahl, Kay. 2002. *The Sacred Art of Listening. Forty Reflections for Cultivating a Spiritual Practice*. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishing.

ምናልባትም ለሌላ ሰው ልንስጥ የምንችለው እጅግ ብርቅና ኃይለኛ ስጦታ መሰረታዊነትን ሰጥተን የሚሉትን ማዳመጥ ሊሆን ይችላል። ይህ ቀላል ነገር በመሰልም ለራሳችን ግልጽ ለመሆን ከፈለግን እርስ በርሳችን በሚገባ እንደማንደማመጥ ልንገነዘብ እንችላለን።

ማዳመጥ የፈጠራ ኃይል ነው። ሙሉ ትኩረታችንን ሰጥተን በምናዳምጥበት ጊዜ ግሩም የሆነ ነገር ይከሰታል። በዚህ ጊዜ አሳቦች እየነሰቡቱ ይሄዳሉ። ራሳችን ማን እንደሆንን እናስታውሳለን። አንዳንዶች ይህ ኃይል ከውስጣችን የሚፈልቅ ምንጭ እንደሆነ ሊናገሩ፣ ሌሎች ደግሞ ውስጣዊ መንፈስ፣ አውቀት፣ እውነተኛ ማንነት ብለው ይገልጹታል። ይህ ኃይል ምንም ተብሎ ይጠራ ምን ሳንደመጥ ስንቀር ወደ ውስጥ ይሸበሻል፤ ስንደመጥ ደግሞ ይፈካል፤ ያብባል።

የምናዳምጥበት ሁኔታ ግለሰቡ ለርሱ እውነትና ህያው የሆነውን ነገር እንዲያወጣ ሊያደርግ ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ምንጩ እስኪናጠብ ድረስ ብዙ ማዳመጥ አለብን። አንዳንድ ሰዎች ምን ያህል የመናገር ፍላጎት እንዳላቸው ልብ ብላችኋል? እንዲህ ዓይነት ሰዎች በጣም ኃይለኛ በሆነ መንገድ ስረዥም ጊዜ ይናገራሉ። ይህ የሆነው ክልቡ የሚያዳምጣቸው ሰው በማጣታቸው ነው። እነዚህ ሰዎች ወደ ሰላማቸው እንዲመለሱ ከተፈለገ በትዕግሥት ማዳመጥ አስፈላጊ ነው። እንዲህ ዓይነት ማዳመጥ የሚያስገኛቸው ውጤቶች ከፍተኛ ናቸው። አንዳንዶች ይህንን ሁኔታ ተአምር ብለው ይጠራሉ።

በቀጡ ማዳመጥ ጊዜን፣ ክህሎትን፣ ዝግ ሰማሰት መዘጋጀትን፣ የምንጠብቃቸውን ነገሮች፣ መፍረድን፣ መሰላቸትን፣ እኔነትንና ለራስ ጥብቅና መቆምን አንድናስወግድ የሚጠይቅ ተግባር ነው። ሰዎች በዚህ ዓይነት ሁኔታ ተደምጠናል ብለው በሚያስቡበት ጊዜ ሌሎችንም በተመሳሳይ መንገድ ያዳምጣሉ።

ማዳመጥ ልምምድን የሚጠይቅ ጥበብ ነው። ሁላችንም አብሮን ካለ ሰው ጋር የማዳመጥን ጥበብ በቀን ሰጥቂት ደቂቃዎች ብንስማመድ የጋራ እርካታና ደስታ ይፈጠራል (11-12)።

ብዙውን ጊዜ ውጤታማ ማዳመጥ የሚከሰተው መንፈሳዊ ለሆነው ነገር እምብዛም መሠረት በሌላቸው መንገዶች ነው። ሁለት ወይም ከዚያ የሚበልጡ ሰዎች በጥልቅ እርስ በርሳቸው በሚደማመጡበት ጊዜ ከዘዴ (ወይም ቲክኒክ) ያሰፈ ነገር ይታያል። ይህ አንዱ ለሌላው ራሱን የሚሰጥበት ብቻ ሳይሆን፣ ለመንፈሳዊና ለተቀደሰ ነገርም ራሱን የሚሰጥበት ነው።

ማዳመጥን እንደ ተቀደሰ ጥበብ የሚያሳድግ አንድ መሠረታዊ ዓውድ አለ።

- ዝምታ እግዚአብሔርን የምናዳምጥበትን ለፍራ ይፈጥራል። ከምንጩ ጋር ግንኙነታችንን የምናጠናክርበትን ጊዜ ይሰጠናል። በዚህ ጸጥታ ውስጥ የመሆኑ ልምምድ ሌሎችን የማዳመጥ ችሎታችንን ያሳድጋል።

- ማላለል ውስጣዊ ድምጽ ለማዳመጥ ዕድል ይሰጠናል። ሰአንድ ሁኔታ፣ ጥያቄ ወይም አስተያየት ምላሽ ከመስጠት አስቀድሞ ጥቂት ጊዜ መውሰድ እውነተኛ ጥበብህ እንዲወጣ ያስችላል። ይህ ራሱን ዝግ የማድረግና የመጠበቅ ልምምድ ነው።

- መገኘት ሌላውን ማዳመጥ፣ ልብ ስልብ መገናኘት። እጅን እንደ መታጠብና ፕርሰን እንደ ማጠብ ለመሳሰሉት ተራ ጉዳዮች ሙሉ ትኩረት መስጠትን መስማመድ ትኩረትህን አሁን በማከናወን ላይ ላለኸው ነገር እንድትሰጥ ያግዝሃል።

እነዚህ ሦስቱ በጥልቅ የማዳመጥ ብቃቶች ለማዳመጥ ጥበብ ምቹ ዓውድ ከሚፈጥር ሂደት ጋር አብራው የሚሠሩ ናቸው። እነዚህን ነገሮች በቀን ሰጥቂት ደቂቃዎች መስማመድ ከምንጩ፣ ከራሱና ከሌሎች ጋር ያለህን ግንኙነት ያልቀረጠ (14-16)።

ማሰሳሰል ራሳችንን፣ እግዚአብሔርንና ሌሎችን ሰዎች በተሻሻሉ ሁኔታ እንድናዳምጥ ያስተምረናል። በየዕለቱ እየሆነ ያለው ነገር ለመቀበል ጊዜ መውሰዱ እስፈላጊ መሆኑን ጥበብ ይነግረኛል። ይህ የማዳመጥ ልምምዴ ውጤት ነው። ይህ ማስታወሻ በመውሰድ፣ ዝምታ በሰፊነበት ስፍራ የእግር ጉዞ በማድረግ፣ ከቅርብ ጓደኛ ጋር በመወያየት ወይም ከራሴ ጋር የሆነ ጸጥ ያለ ስፍራ በመቆየት የማከናወኑ ነው። በምታሰሳሰልበት ጊዜ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ለመመልስ ሞክር።

- አሁን የሆነው ነገር ምንድነው?
- እኔስ ከዚህ ከሰተት ምን ተማርኩ?
- ከዚህ ትምህርት ያገኘሁት ዕድገት ምንድነው?
- ቀጣዩ እርምጃዬ ምንድነው?
- ይህ በህይወቴ በሌሎች ላይ ተጽዕኖ ያሳደረው እንዴት ነው?
- ካሰፈው ህይወቴ ጋር የሚዛመደው እንዴት ነው?
- ከሌሎች ጋር ልካፊል የምችለው ትምህርት ምንድነው?

እነዚህን ጥያቄዎች ለመመርመር ጊዜ መውሰዱ የማዳመጥን የፈጠራ ዕድሎች እንድናገኝ ያስችላል። ቁልፉ ምንም ነገር ከማድረግ ራሳችንን ማቀብ ነው። ለጸጥታችንና ለቀን ቅዠታችን ዋጋ መስጠት። ይህንን በምናደርግበት ጊዜ ማዳመጣችን ሌሎችን የማደስና የማሰደነቅ ብቃት ይኖረዋል። እዳዲስ አማራጮችም ይከሰታሉ (22)።

ከመንፈሳዊ ማህበረሰብ መሠረቶች እንዲ ግንኙነት ነው። ከእርስ በርሳችን፣ በተለይም በጣም ከማይመስሉ ሰዎች ጋር ግንኙነት የምናደርገው እንዴት ነው? በተቀደሰ ማዳመጥ አንዳችን ስሌላችን ጊዜያችንን በመስጠት ነው።

በውይይት ውስጥ የምንገኝባቸው ሁለት ገጽታዎች ማዳመጥና መናገር ናቸው። ብዙ ሰዎች በንቃት የማዳመጥን መርሆች፣ ማስትም የራሳችንን ግምት በማሰወገድ ከመስማማት ይልቅ ለመረዳት ማዳመጥ እንዳሰብን ያውቃሉ (38)።

«ልባዊ ማዳመጥ» ከልብ የማዳመጥ ልብን የማዳመጥ መንፈሳዊ ተግባር ነው። አንዳችን ስሌላችን ልንሰጥ ከምንችላቸው ታላላቅ ሰጦታዎች አንዱ ከልብ ማዳመጥ ነው። ከልብ ማዳመጥ ሰዎች በሚናገሩበት ጊዜ ከማቋረጥ ወይም የጀመሩትን ፃረፍተ ነገር ካስመጨረስ ያሰፈ ነው። ይህ ቀደም ሲል የተመሰከረናቸውን እያሉ ከሁሉቶች የሚያካትት ነው። ትዕግሥት፣ ጸጥታ፣ መገኘትና ማድነቅ። ልባዊ ማዳመጥ የማሰሳሰል ሂደትን ሊመስል ይችላል። ይህ እያሉ ተመሳሳይ መርሆችን የሚያካትት ነው። ልባዊ ማዳመጥ ሌላው ሰው የልቡን እንዲናገር እድል መስጠት ነው።

ከልብ ማዳመጥ ለጸጥታና ለማሰሳሰል እድል ይሰጣል። ውይይቱ ጋብ ይልና መዘናናትና የሰላም እየር ይሰፍናል። ከልብ መደማመጥ በሚኖርበት ጊዜ እውነተኛ የሆነ የተቀደሰ ቦታ ይፈጠራል።

የሰውን ልብ ማዳመጥም የዚህ ቅዱስ ተግባር አካል ነው። ለገለለቡ ልባችንን በመክፈት የልቡን የሚናገርበትን ዕድል አንፈጥርለታለን። ስለ ገለለቡ የመደነቅና የጉጉት ስሜት እንዲያደርገን አናደርጋለን። ይህ ልምምድ አድማጩ እኔ ንግግርን በማዳመጥበት መንገድ የተናጋሪውን አሳብ እንደማፈልቅ ዓይነት ነው። አንዳንድ ጊዜ ምንም ዓይነት ጥያቄ ወይም አስተያየት ሳልጠይቅ ከልቤ ልባቸውን ማዳመጥ ብቻ ይጠበቅብኛል።

ከመናገሪ በፊት የራሴን ልብ ማዳመጥም ሌላው የልባዊ ማዳመጥ ገጽታ ነው። ይህ በተራ ውይይቶች ውስጥ እስከዚህም የማይከለት ነገር ነው። ለዚህም ምክንያቱ ምቹ ሳይሆኑ ለሚችሉ ነገሮች ስለሚያነሳሳን ነው። ድክመታችንን ለሌሎች ለመናገር ድፍረትን ይጠይቃል። የተናገርኩትን አሳብ በመውሰድ ቢያጠቁኝለን? ቢሰቁብኝለን? ቢያገሉኝለን?

ይህንን የተቀደሰ ጥበብ በምለማመድበት ጊዜ የምሳራቸው ከሁሉቶች ወደ ግላዊና ሙያዊ ሕይወቱ እንደሚሸጋገሩ አንዝባለሁ። ሌሎችን ለዎች ከመጠራጠር ይልቅ አሳባቸውን ባደንቅ በተለያዩ መንገዶች ልባቸውን ይከፍቱልኛል። ይህም ግንኙነታችንን ያጠናክረዋል (41-42)።

የማሳሳል ጸሎት እግዚአብሔርን የማዳመጥ ልምምድ ነው። የዚህ ዓይነቱን ማዳመጥ በምንለማመድበት ጊዜ የራሳችንን ውስጣዊ ድምጽና እርሰ በርሳችንንም ለማዳመጥ እንጥራለን።

ማሳሳል እውን የሚሆነው ከቃላት፣ ከአሳብና ከድርጊቶች በላይ ለሆነው አካል ከፍት ሊሆን ነው። ለብዙዎቻችን ጸሎት ማለት ለእግዚአብሔር መናገር ነው- እርሱ ለሚ፣ እኛ ተናጋሪዎች። በዚህ ረገድ ማዘር ተሬዛ የተለየ መንገድ ነበራቸው። «እግዚአብሔርን ማግኘት አለብን። ነገር ግን በጩኸትና በዕረፍት-የለሽነት ውለጥ እርሱን ማግኘት አይቻልም። እርሱ የጸጥታ ወዳጅ ነው» ብለው ነበር።

የማሳሳል ልምምድ አያሌ መልካም ፍሬዎች አሉት።

- የሚጠቅመውንና የማይጠቅመውን ለመለየት ያስችለናል
- ሌሎች ለዎችን አንዳንፈርድ ያደርገናል
- የራሳችንን መሠረታዊ በጎነት አንቀበላለን
- ከፍት አእምሮ እንዲናረን ያደርጋል
- የሚያነሳሉንን ነገሮች ለመለወጥና ፍላጎታችንን ለማጥራት ያግዛል

በውጭው ዓለም ውስጥ በእውነተኝነት ለማገልገል ውስጣዊ ነጻነት እናገኛለን (80-82)

4. **ከመጽሐፍ የተወሰደ ምንጭ**- Stanley, Charles. 1985. *How to Listen to God*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.

እግዚአብሔር በብሉይና በአዲስ ኪዳን የተናገረን እንዴት ነው?

- በተጥተኛ መገለጥ (ለአብርሃም በተናገረ ጊዜ እንዳደረገው)

- በህልሞች (ለዳንኤል)
- በተጻፈ ቃሉ (ለጳውሎስ)
- በነቢያቱ
- በሁኔታዎች (በጌዴዎን)
- በመላእክት (ለማርያም)
- በመንፈስ ቅዱስ (ለጳውሎስ)

ዛሬ እግዚአብሔር በሚከተሉት መንገዶች ይናገረናል።

- በቃሉ መጽሐፍ ቅዱስ እግዚአብሔር ለሕዝቡ የሚናገርበት መጽሐፍ ነው።
- በመንፈስ ቅዱስ መንፈሱን በአእምሮዬ ወይም በአሳቤ ላይ ያትመዋል- አኔም በውስጣዊ ለውነቱ እስማዋለሁ።
- በሌሎች ሰዎች- በሚገባ ማዳመጥ ያለብን በየቀኑ አብረውን የሚኖሩትን ሰዎች ነው። እግዚአብሔር የሚጠቀምባቸው መሣሪያዎች እነዚህ የሚወዱንና የሚጸልዩን ሰዎች ናቸው።
- በሁኔታዎች- እግዚአብሔር ለኛ ለመናገር ሁኔታዎችን ይጠቀማል (10-17)

ሁለት አይነት እድማጮች አሉ። እነዚህም ንቁ እድማጮችና ፍዝ እድማጮች ናቸው። ፍዝ እድማጭ የእግዚአብሔርን ውሳኔ ለመስማት ወደርሉ አይመጣም። ንቁ እድማጭ ግን እግዚአብሔር የሚሰውን ስመስማት ጓጉቶ ይመጣል። ንቁ እድማጭ ሁልጊዜም የሚሰማውን ነገር ቀደም ሲል ከሚያውቀው ጋር ያነጻጽራል። የኔታን ቃል በትጋት መስማት ይኖርብናል። ዝም ብለን የእግዚአብሔር ቃል ከህይወታችን ጋር ሳይዛመድ እንዲኖር ማድረግ የለብንም (23)።

መስማት ያለብን ለመረዳት፣ ተረድተንም በእውነቱ በመስወጥና በመቀረጽ ሊሆን ይገባል። እግዚአብሔር እኛን ለማዘናናት ብሎ አይናገርም። አርሱ የሚናገረው ኢየሱስን እንድንመስል ነው። መስማት ብቻ ሳይሆን መታዘዝም አስብን። ቃሉን መመልከት ብቻ ሳይሆን ወደ ውስጣችን ማለገባትም አለብን። አንድም የእግዚአብሔርን እውነት እየተቃወምን ነው፤ አሊያም በእውነቱ እየተቀረጽን ነው (26)።

ለታንሲ የተባሉ ደራሲ እንደገለጹት እግዚአብሔርንም ሆነ ሰዎችን እንዳናዳምጥ የሚከላከቡ እንቅፋቶች አሉ።

- ዝግ አእምሮ- እንዲህ ዓይነቱ ሰው ምን መስማት እንዳለበትና ምን መስማት እንደሌለበት አለቀድሞ የወለነ ነው። ዝግ አእምሮ ያለው ሰው የማይፈልገውን ነገር ለመስማት አይፈልግም።
- የዳመነ አእምሮ- እንዲህ ዓይነት አእምሮ ያላቸው ሰዎች የእግዚአብሔርን ቃል ለምተው ይደሰታሉ። ኢየሱስን እንደ ግል እዳኛቸው አድርገው ያምናሉ። በደህንነታቸው

እግዚአብሔርን ለማመስገንና ለመደሰት ይሻሉ። ችግሩ እነዚህ ሰዎች መጽሐፍ ቅዱስ በማንበብ ጥልቅ መሠረት ለመጣል አይፈልጉም። ማዕበልና ሙቀት ሊመጣ መቋቋም ይላናቸዋል።

- የታመቀ አእምሮ- አንዲህ ዓይነት አእምሮ ያላቸው ሰዎች ስለ ትናንት፣ ዛሬና ነገ፣ አንዲሁም ስለ ገንዘብ፣ ሰዎች፣ ንግድ፣ ትምህርት ቤት የሚያስቡ ናቸው። የዓለማዊ ነገሮች መብዛት የእግዚአብሔርን ቃል ያንቅባቸዋል (112-119)።

- እግዚአብሔርን አናውቀውም- ብዙ አማኞች ክርስቶስ አዳኝ መሆኑን ቢያውቁም፣ መንገዶቹንና ባህርያቱን ለማወቅ አይፈልጉም። እግዚአብሔርን እንደ አዳኝ ብቻ የምናውቀው ከሆነ፣ እርሱ ሊናገረን አይችልም። ምክንያቱም የሚሠራባቸውን መንገዶች አናውቅም። የበለጠ ክርሱ ልንሰማ የምንችለው እርሱ ማን እንደሆነ አያውቅን ስንሄድ ነው።

- ለራስ ዝቅተኛ ግምት መስጠት- እርሱ ከኛ ጋር ለመቀራረብ ይፈልጋል። ነገር ግን አንደ ሐጢአተኞች ራሳችንን መመልከታችንና በዚህም ማፈራችን ወደሚያድን ጸጋው አንዳንቀርብና የበለጠ አንዳናውቀው ይከሰባሉናል።

- የተሳሳተ የጥፋተኝነት ግንዛቤ- ይህ የሚሆነው ለይጣን እግዚአብሔር የሚጠይቀውን አላሟላችሁም ብሎ በሚከሰን ጊዜ ነው። አንዲህ ዓይነት የኩነት ስሜት በሚለማን ጊዜ ክርሱ ዘንድ የሚመጣውን ፍርድ ለመቋቋም ስለማንችል ልንሰማው ይላናል።

- ሥራ/ጥድፍዬ- ትኩረታችን እግዚአብሔር ሳይሆን ዕለታዊ አንቅስቃሴዎች ይሆናሉ።

- አለማመን- ዛሬ እግዚአብሔር ይናገራል ብለው የማያምኑ ሰዎች አሉ።

- ፀብ ከእግዚአብሔር ጋር- ሰዎች ለደረሱባቸው ችግሮች እግዚአብሔርን ይወቅሳሉ። እርሱ ቁጣችንን ይረዳል። ቢሆንም ይህ መንፈሳዊ ጆሮዎቻችንን እንደሚያፈዝ መረዳት አለብን።

- በሐጢአት መኖር- ሐጢአት እንደፈጸምንና እግዚአብሔርም በዚህ ጉዳይ እንዳለን አያውቅምንም ዓይነት የማስተካከያ እርምጃ አለመውሰድ።

- ዓመጽኛ መንፈስ- እንዲህ ዓይነት ሰው ለመጸለይ ሊፈልግ ቢችልም፣ ለመስማት አይፈልግም። እግዚአብሔር ከሐጢአቱ ንስሐ እንዲገባ ሊናገር የማይሰማ ከሆነ ስለ ሌሎች ጉዳዮች አያናገረውም። ዓመጽኝነት የእግዚአብሔርን ድምጽ ያግዳል።

- የእግዚአብሔርን መልአከቶች አለመቀበል- በማንፈልጋቸው ሰዎች ብቻ ሳይሆን በምንቃወማቸው ሁኔታዎች ጭምር እግዚአብሔር ሊናገረን ይችላል።

- መስማትን አለመልመድ- ጥያቄዎችን መጠየቅ፣ የርሱን ድምጽ ለመስማት መጠበቅና ለምንሰማቸው ነገሮች ምላሽ መስጠት ይኖርብናል። አረጋጋጭ የሆኑትን ከስቀቶች ለመለየት ጉዳዎች ልንሆንና ጌታ እንዲናገረን ልንጠይቀው ይገባል (123-134)።

ማጣቀሻዎች

- Lindahl, Kay. 2002. *The Sacred Art of Listening: Forty Reflections for Cultivating a Spiritual Practice*. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishing.
- Loring, Patricia. 1997. Listening Spirituality. Volume 1. *Personal Spiritual Practices Among Friends*. Washington, DC: Openings Press.
- Smith, Donald K. "Did I Hear Right," in *Creating Understanding: A Handbook for Christian Communication Across Cultural Landscapes*. Grand Rapids, MI: Zondervain Publishing House, pp. 65-81.
- Smith, Gordon T. 1997. *Listening to God in Times of Choice: The Art of Discerning God's Will*. Dawners Grove, IL: InterVarsity Press.
- Stanley, Charles. 1985. *How to Listen to God*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers.