**ትራውማ (የልብ ስብራት) ማስተማሪያ ማኑዋል**

**በ SRV የተዘጋጀ**

 **ትምህርት 1**

1. **ወደ ኃላ መመልከት**

አምልኮ፡- ፀሎትና ዝማሬ

እርስ በእርስ መተዋወቅ

የቡድን መሪው የቡድን አባላት እርስ በእርሰ እንዲተዋወቁ ያደርጋል፡፡

ለምን መጣን (ተሰባሰብን)?

እዚህ የተገናኘንበት ምክንያት ስለልብ ቁስል (ስብራት)፤ እንዴት እንደምንፈወስ እና ትቶት ከሄደው ጠባሳ ነፃ ስለመውጣት ለመማር ነው፡፡

በመጀመሪያ ስለልብ ቁስል እንነጋገር

**አካላዊ ቁስል እና የልብ ቁስል ንፅፅር፡-**

እጃችንን እንደተቆረጥን አድርገን በምናባችን እናስብ

ቁስላችሁን በምናባችሁ ማየት ቻላችሁ?

ችላ ብትሉት ምን ይሰማችሃል?

ለመዳን ምን ያህል ጊዜ ይፈጃል?

ከዳናችሁ በኃላ የቆሰለውን ቦታ ማየት ትችላላችሁ?

አሁን ስለልብ ቁስል አስቡ፡፡ ስለልብ ቁስል ምን አስባችሁ? ምሳሌ ስጡ?

በአካላችን ላይ ያለን ቁስል ማየት እደምንችል ልክ እንዲሁ የልብን ቁስል ማየት ትችላላችሁ?

ችላ ብንለው ምን ይሆናል?

ብትታከሙት ህመም ይሰማችኃል?

ለመዳን ምን ያህል ጊዜ ይፈጃል?

ከዳንን በሃላ ጠባሳው ይታያል?

ከዚህ ምሳሌ የልብ ቁስል እና የአካል ቁስል እንደሚመሳሰሉ እና ተመሳሳይ ትኩረት እንደሚያስፈልጋቸው ማየት እንችላለን፡፡

የልብ ቁስል የመዳን ሂደት ምን ይመስላል?

ይህንን ሀሳብ በድርጊት ለማየት እንሞክራለን፡፡

**ሶስቱ ሰፈሮች ወይንም መንደሮች**

የልብ ቁስል የፈጠረባችሁን አንድ ነገር አስቡ፡፡

ፈውስ ለማግኘት የምንሄደው ጉዞ አለ፡፡ (የቡድኑ መሪ ተሳታፊዎቹን በክፍሉ ውስጥ ከአንድ መንደር ወደሌላ መንደር ቆም እያሉ እንዲጎዙ ይምራቸው)

 በጉዞአቸው በመጀመሪያ ሚቆሙበት ስፍራ የክህደት እና የቁጣ (ብስጭት) ሰፈር ይባላል፡፡ በዚህ ስፍራ ውስጣችንን የጎዳውን ነገር አምኖ መቀበል ይከብደናል፡፡ ወይም ጉዳታችንን በማስብ እንዋጣለን፡፡ ልንተወው እስከማንችል ድረስ ደግሞ ደጋግሞ በሀሳባችን ይመጣል፡፡ መተኛት እስኪያቅተን ድረስ በመኝታችን ሳይቀር ይመጣብናል፡፡

በእግዚአብሄር ላይ፤ በሌሎች ሰዎች ላይ እና በራሳችን ላይ እንቆጣለን፡፡ የጎዱንን እስከመበቀል የሚያደርስ ልንቆጣጠረው ማንችለው የንዴት ወይም የቁጣ ስሜት ሊሰማን ይችላል፡፡ ይህ ደረጃ ወር እና ከወር በላይ ሊቆይብን ይችላል፡፡

አንዳንድ ሰው ከዚህ ሰፈር መውጣት ይከብደዋል፡፡ (የቡድኑ መሪ አንድ ሰው በዚህ ሰፈር እንዲቆይ አድርጎ የተቀሩትን ተሳታፊዎች ወደሚቀጥለው ሰፈር እንዲጎአዙ ያድርግ)

ሁለተኛው ተጉዘው የሚገቡበት ሰፈር ተስፋ የመቁረጥ ሰፈር ነው፡፡ በዚህ ሰፈር ሀዝን እና ተስፋ መቁረጥ ሊሰማን ይችላል፡፡ በዚህ ደረጃ ላይ ነገሮች ሊሻሻሉ እንደማይችሉ ይሰማናል፡፡ ምንም ነገር መስራት ያስጠላናል፡፡ የመተው እና የብቸኝነት ስሜት ይሰማናል፡፡ በዚህ ደረጃ ላይ ጥሩ ነገር ይሆናል ብሎ ማሰብ ከባድ ነው፡፡ ይህ ጊዜ ከስድስት እስከ አስራአምስት ወር ሊቆይ ይችላል፡፡

የቡድን መሪው ከተሳታፊዎች አንድ ሰው በዚህ ቦታ እንዲቆይ ያድርግ፡፡አንድ ሰው ደግሞ ወደ

ክህደት እና ንዴት ሰፈር እንዲመለስ እና በዚያ ለአጭር ጊዜ እንዲቆይ ያድርግ፡፡(የቡድኑ መሪ

በሰፈሮች መሀል ሊኖር የሚችለውን ምልልስ ያሳይ)

ሆኖም ግን አንድ ቀን አንድ አዲስ ነገር በህይወትህ ህያው መሆን ጀመረ፡፡ ይህ የአዲስ ነገር

ጅማሬ ሰፈር ይባላል፡፡

ይህ ማለት የአጣኸውን ህይወትህን መልሶ ማግኘት ማለት ነው፡፡ ሕመሙ አንተን መቆጣጠር

ያቆማል፡፡ ከጉዳቱ (ከልብ ቁስለት) ነፃ ሆነህ የራስህን ህይወት መምራት የምትጀምርበት ደረጃ

ነው፡፡ የኃላን ትቶ አዲስ ጅማሬ ማድረግ ነው፡፡

ወደዚህ ሰፈር መድረስ ትፈልጋለህ? መልሱ አዎን ነው፡፡

ከጉዳትህ በኃላ በቀጥታ እዚህ መድረስ ትፈልጋለህ? አዎ

ከእጅህ የመቆረጥ አደጋ ወዲያውኑ መዳን የምትችልበትን አስማታዊ ቅባት ትፈልጋለህ? አዎ

እንዲህ አይነት ቅባት አለ? የለም

የልብም ቁስል እንዲሁ ነው፡፡ ይሄንን የፈውስ ጉዞ መሄድ ይኖርብሀል፡፡ ሌሎችንም እንዲሄዱ

መርዳት ይኖርብሃል፡፡

ሰዎች የአስማት ቅባት እንድትቀባ ከሚመክሩህ ጥቂቶቹ፡-

* ተወው
* አብዝተህ ጸልይ
* የእግዚአብሄር ፈቃድ ነው ተቀብለኸው ኑር

ሰዎች ራሳቸውን ከሚቀቡት የአስማት ቅባት ጥቂቶቹ፡-

* ሁሉ ነገር ደህና እንደሆነ ያስመስላሉ
* ሌሎችን ለመጉዳት ይሞክራሉ

ወደ አዲስ ጅማሬ መንደር ለመግባት አቐራጭ መንገድ የለም፡፡ ነገር ግን ይህን ጉዞ ከሌላ ሰው ጋር ብትጓዝስ? ይህ ክፍለ ጊዜ አብረን ወደአዲስ ጅማሬ መንደር ስለመጓዝ ነው፡፡ ከኛ ጋር አብረው የሚጓዙ እና የሚያዳምጡን ሰዎች እናገኛለን፡፡ እግዚአብሄርም ከኛ ጋር ይጓዛል፡፡ በዚ መንገድ መጓዝ የግድ ነው፡፡ ነገር ግን ከአንዱ መንደር ወደ ሌላው መንደር ለመጓዝ የሚረዳንን ብዙ ነገር ማድረግ እንችላለን፡፡

1. **ወደ ላይ ማየት**

በእዚህ አይነት የህይወት ጉዞ ውስጥ ስላለፈ ስለአንድ ሰው ታሪክ ልንገራችሁ?

 የቡድን መሪ የዮሴፍን ታሪክ ለተሳታፊዎች ሁለት ጊዜ ይንገር፡፡ (ዘፍ 37-50)

ከዛስ ምን ሆነ እያልን ከቡድን አባላት ጋር ታሪኩን አብረን እንላለን፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ያለድምጽ ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡ የቡድን አባላትን ያወያይ፡፡

በመቀጠል ወደ ልብ የማስገባት 5 ጥያቄዎችን ይጠይቅ፡፡

1. ከታሪኩ ምን መሰጠህ ወይም ሳበህ?
2. ከታሪኩ ምን ለመቀበል ከበደህ?
3. ከታሪኩ ስለእግዚአብሄር ምን ተማርክ?
4. ከታሪኩ ስለሰው ምን ተማርክ?
5. ከታሪኩ ለራስህ ምን ተማርክ?

**የፈውስ ተግባር**

የፈውስ ተግባር በታሪኩ ውስጥ ያለውን እውነታ ለማስጨበጥ እና ስሜታቸውን እንዲረዱ ለማድረግ፤ ወደፊት ለመቀጠል የሚያስችል ውሳኔ ለማደርግ ወይም በአጠገባቸው ለፈውሳቸው የሚያግዝ ማህበረሰብ ለመፍጠር ነው፡፡ እያንዳንዱ ትምህርት የፈውስ ተግባር ያካተተ ሲሆን በመቀጠልም ከስልጠና አባላት ጋር ለመወያየት እድል ይሰጣል፡፡

 *የፈውስ ተግባር ማከናወን አስፈላጊ መሆኑን ለሰልጠኞች አመልክታቸው፡፡*

 የፈውስ ተግባር ለማከናወን ሰልጣኞች በክፍል ውስጥ ቦታ በመቀየር ወይም ከክፍል ውጪ ይሁን፡፡ አስተባባሪውም በፈውስ ተግባር ከሰልጣኞች ወይም ከቡድን ጋር አብሮ ይሳተፍ፡፡

የመጀመሪያው የፈውስ ተግባር ሶስቱ መንደሮችን መሳል ነው፡፡ ወደ አዲስ ጅማሬ መንደር የሚደረግ ጉዞ ለፈውስ ዋና እርምጃ መሆኑን አስታውስ፡፡ ወደ ፈውስ ስፍራ መድረስ እንደሚቻል ማሰብን ረስተን በልብ ቁስላችን ላይ ሙሉ ለሙሉ ማተኮር በጣም ቀላል ነው፡፡

ዛሬ በሶስቱ መንደሮች (ክህደት እና ብስጭት መንደር፣ ተስፋ መቁረጥ መንደር እና አዲስ ጅማሬ መንደር) ስለሚደረግ ጉዞ ተምረናል፡፡ ከልብ ቁስል ምክንያት ጠባሳ ሊኖርብን ቢችልም ሶስተኛው መነደር ስንደርስ ፈጽሞ የተለየን ሰው እንደምንሆን ተምረናል፡፡በአዲስ ጅማሬ መንደር መድረስ ላንተ ምን ይመስልሃል? ላንተ በዚያ መንደር ምን ሊሆንልህ ይችላል፡፡ ሶስቱ መንደሮችን ሳል፡፡ በተለይ ሶስተኛ መንደር የሆነው የአዲስ ጅማሬ መንደር ላንተ ምን እንደሚመስል በምናብህ አስብ፡፡ ይህም ከጓደኞችህ ጋር መደሰት፣ ያለቅዠት መተኛት ወይም የምትወደውን ስራ መስራት ሊጨምር ይችላል፡፡

የፈውስ ተግባር ግምገማ፡- ተግባሩን ከፈጸማችው በኆላ ወደቡድናችሁ ተመልሳችሁ ወይም ሁለት ሁለት ሆናችሁ የሳላችሁትን ስዕል ላይ ተወያዩ፡፡ ስለሳላችሁ ስዕል መወያየት ምቾት የማይሰጠችሁ ከሆነ ስዕል መሳል የፈጠረባችሁን ስሜት በቡድናችሁ ውስጥ ተወያዩ፡፡ ማንም ማካፈል ካልፈለገ አይገደድም፡፡

1. **ወደ ፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? አትፍሩ! እናንተ ክፉ ነገርን አሰባችሁብኝ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህም ለኔ ብቻ ሳይሆን ሌሎችን ለማዳን ነው፡፡ ይህም ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙዎች መዳን ይሆን ዘንድ ነው” ፡፡አዎ፡፡ ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

ይህን ታሪክ ለሌላ ሰው መንገር ትችላለህ? ለማን ትነግራለህ?

የቡድን መሪው ታሪኩን ለሌላ ሰው መንገር እንዲችሉ እና የልብ ፈውስ እንዲያገኙ ፀሎት እንዲያደርጉ ተሳታፊዎችን ይጠይቃቸው፡፡

  **ትምህርት 2**

1. **ወደ ኃላ ማየት**

አምልኮ፡- ፀሎት እና ዝማሬ አምልኮ ማድረግ፡፡

እረኝነት (መተሳሰብ)

የዮሴፍን ታሪክ ለሌሎች ስትነግር እንዴት ነበር?

አንዳችን ለአንዳችን እና ታሪኩን ለነገርናቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

**ማዳመጥ መማር፡-** የማዳመጥ ድራማ (ጭውውት)

ማዳመጥ ክህሎት ነው፡፡ ሊዳብር እና በመለማመድ ሊያድግ ይችላል፡፡ በተለይ ሌላኛውን ሰው ትኩረት ሰጥቶ የማዳመጥ ክህሎት እንዴት ማሳደግ እንደምንችል እንማራለን፡፡

የድራማው ገጸ ባኅርያት

አንድ ሰው ችግር እንደገጠመው ሰው ሆኖ ይተውን፡፡ ይህም ሰው ወንበር ላይ ይቀመጥ በአጠገቡም ባዶ ወንበር ይኑር፡፡ እያንዳንዱ አድማጭ ተዋናይ ተራ በተራ በመምጣት ችግር የገጠመውን ሰው ጋር ይነጋገሩ፡፡ እያነዳነዱ አድማጭ ሲመጣ ምን ሆንክ? የሚለውን በመጠየቅ ከዚህ በታች እንደተላበሱት ገጸ ባህርያት ይተውኑ፡፡

* ትኩረት የለሹ፡- በየመሃሉ ስልኩን ይነካካል፣ ስልክ ያወራል፣ የሰውየውን ንግግር እያቋረጠ ስልሰውየው ቤት ወይም ልብስ ማማር ያወራል፡፡ ፈጽሞ ለሰውየው ትኩረት አይሰጥም፡፡
* ምክር ለጋሹ፡- ይህን ልታደርግ ይገባሃል፣ ይህን እና ያን ብታደርግ ሁሉ ደህና ይሆናል፡፡
* ካንተ ችግር የኔ ችግር ይበልጣል፡- የኔ ችግር ከማንም ችግር ይበልጣል፣ ያንተ ችግር ምን አላት…
* ተመናፋሹ፡- ዝም ብለህ አመስግን፣ ዝም ብለህ ጸልይ እና እግዚአብሄርን አመስግን፣ ሁሌ ደስ በልህ ሁሉ ደህና ይሆናል፡፡
* ሚስጥር አባካኝ፡- ሁሉን በዝርዝር ከሰማ በኋላ ለሌላ ሰው ደውሎ የሰውን ችግር ማውራት፡፡
* ፈራጅ፡- ይህ መከራ የመጣው በሃጢያትህ ምክንያት ነው ንስሃ ግባ፡፡
* ስሜት የለሹ፡- አፍጥጦ ይሰማል ነገር ግን ምንም ሳያወራ፣ ፊቱ ላይ ምንም አይነት ስሜት የማያሳይ፡፡
* ስሜታሙ፡- ችግር ከደረሰበት ሰው በላይ የሃዘን ስሜት ማሳየት፤ በጣም ስሜታዊ መሆን፡፡
* ጥሩ አዳማጭ፡- ችግር የገጠመውን ሰው ፊቱን እያየ ያደምጣል፣ እያደመጠ መሆኑን ለማሳየት እራሱን ይነቀንቃል፣ ሶስት ጥያቄዎችን ብቻ ይጠይቃል፣ በመጨረሻም ተመልሶ እንደሚመጣ እና ተጨማሪ እንደሚሰማው ነግሮ ፈቃደኝነቱን ጠይቆ ይጸልይለታል፡፡ ሶሰቱ ጥያቄዎች፡- ምን ሆንክ? ምን ተሰማህ? በጣም የጎዳህ ነገር ምንድነው?

የጭውውቱ ግምገማ፡- ችግር የገጠመው ሰው እያንዳንዱ አዳማጭ ካሳዩት አሰማም አኳያ የተሰማውን ያጋራ፡፡ ቡድኑ ያያቸውን የአሰማም አይነተቶች ላይ ይወያዩ፡፡

ጥሩ አዳማጭ ያለመሆን ምክንያቶች፡-

* ምን ማለት እንዳለብኝ አላውቅም
* ለማድመጥ ጊዜ የለኝም
* የማድመጥ ፍላጎት የለኝም
* ችግሩን ልፈታለት አልችልም
* ችግሩን አባብስበታለው
* የማድመጥ ተግስት የለኝም
* ችግር ማዳመጥ ይጎዳኛል
* ከኔ ይልቅ ባልሞያ ቢያናግር ይሻላል

ጥሩ አዳማጭ የሚደመጠውን ሰው ምን ያህል ረዳው? ጥሩ አዳማጭ ሆኖ የተወነውን ሰው ሲያዳምጥ ምን እንደተሰማው ጠይቅ፡

**ቃል ኪዳን (የማዳመጥ ህግ)**

ሚስጥር ጠብቅ

አዳምጥ እንጂ ምክር አትስጥ

**የማዳመጥ ልምምድ**

የዮሴፍ ታሪክ ጅማሬ ምን እንደነበር ታስታውሳላችሁ? ነገሮች ሁሉ መልካም ነበሩ፡፡ አባቱ ያቆብ እና እርሱ መልካም የፍቅር ግንኙነት ነበራቸው፡፡ ስለሒወቱ ከእግዚአብሄር የተቀበለው ራዕይ ነበረው፡፡

እንዲሁ ለእናነተ ነገሮች መልካም የነበሩበትን ጊዜ ታስታውሳላችሁ? (*ተሳታፊዎች ነገሮች በህይወታቸው መልካም የነበሩበትን ጊዜ አንዳቸው ለአንዳቸው ያካፍሉ*)

የግል ሕይወትን የመከፋፈል ህጎችን አስታውሱ፡፡

በውይት ወቅት አድማጭ የውይይት ሂደቱን ለመርዳት ሶስት ጥያቄ መጠየቅ ይችላል፡፡

 ምን ሆነ? ከዛስ ምን ሆነ?

 ምን ተሰማህ?

 በጣም የጎዳህ ወይም ያስደነቀህ ምንድን ነው?

1. **ወደላይ ማየት**

ይህ አለም እንዴት መልካም ሆኖ እንደተፈጠረ የሚያሳይ አንድ ታሪክ ልንገራችሁ?

 የፍጥረትን ታሪክ ሁለት ጊዜ ንገር፡፡

ተሳታፊዎች ታሪኩን በቅደም ተከተል እንደገና ከአንተ ጋር እንዲሉት እርዳቸው፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ያለድምጽ እንደገና ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡ የቡድን አባላትን ያወያይ፡፡

በመቀጠል ወደ ልብ የማስገባት 5 ጥያቄዎችን ይጠይቅ፡፡

1. ከታሪኩ ምን መሰጠህ ወይም ሳበህ?
2. ከታሪኩ ምን ለመቀበል ከበደህ?
3. ከታሪኩ ስለእግዚአብሄር ምን ተማርክ?
4. ከታሪኩ ስለሰው ምን ተማርክ?
5. ከታሪኩ ለራስህ ምን ተማርክ?

**የፈውስ ተግባር**

የፈውስ ተግባር በታሪኩ ውስጥ ያለውን እውነታ ለማስጨበጥ እና ስሜታቸውን እንዲረዱ ለማድረግ፤ ወደፊት ለመቀጠል የሚያስችል ውሳን ለማደርግ ወይም በአጠገባቸው ለፈውሳቸው የሚያግዝ ማህበረሰብ ለመፍጠር ነው፡፡ እያንዳንዱ ትምህርት የፈውስ ተግባር ያካተተ ሲሆን በመቀጠልም ከስልጠና ባልደረባው ጋር ለመወያየት እድል ይሰጣል፡፡ የፈውስ ተግባር ማከናወን አስፈላጊ መሆኑን ለሰልጠኞች አመልክታቸው፡፡ የፈውስ ተግባር ለማከናወን ሰልጣኞች በክፍል ውስጥ ቦታ በመቀየር ወይም ከክፍል ውጪ ይሁን፡፡ አስተባባሪውም በፈውስ ተግባር ከሰልጣኞች ወይም ከቡድን ጋር አብሮ ይሳተፍ፡፡

መዝሙር መስራት፡- ቡድኑ አብሮ ሲሰሩ ማህበራዊ ግንኙነታቸውን ያጠናክራል፡፡

 የፍጥረትን ታሪክ መሰረት አድርጋችሁ በእግዚአብሄር ፍቅር ላይ ያተኮረ መዝሙር በጋራ አቀናብሩ፡፡ በሳምንቱ በሚኖሩት በያነዳነዱ የስልጠና ከፍለ ጊዜያት መጀመሪ ላይ እግዚአብሄርን ለማምለክ ይጠቀሙበት፡፡

1. **ወደፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? “አትፍሩ! እናንተ ለክፉ ነገርን አሰባችሁ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህመ ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙ ሰዎች መዳን እንዲሆን ነው፡፡ “አዎ! ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

የፍጥረትን ታሪክ ለማን ትነግራለህ? (ታሪክ መንገር ለመጀመር ቀላሉ እና የተሻለው ቦታ ቤተሰብ እንደሆነ አመልክታቸው)

ታሪኩን ለምትነግረው ሰው ልታደርግ የምትችለውን አንድ በጎ ተግባር ለቡድንህ *አካፍል፡፡ ለምሳሌ፡- ሸክም ማገዝ፤ ሰዎች ችግራቸውን ሲዋዩን መስማት፤ ለጠማው ውሃ መስጠት ማናቸውም የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚያሳይ በጎ ተግባር መፈጸም ሊሆን ይችላል፡፡*

ክፊታችን ስላሉት ቀናት እና ታሪክ ስለምንነግራቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

 **ትምህርት 3**

1. **ውደ ኃላ ማየት**

ፀሎት እና አምልኮ ማድርግ

ትምህርት 2 ላይ ያዘጋጁትን መዝሙር ይዘምሩ

ስለፍጥረት የሳሉትን ስዕል ያስቡ

ስለፍጥረት እግዚአብሔርን ያመስግኑ

እረኝነት (እርስ በእርስ መተሳሰብ)

ሳምነቱ እንዴት ነበር?

የፍጥረትን ታሪክ ስትነግር እንዴት ነበር?

 አንዳችን ለአንዳችን እና ታሪኩን ለነገርናቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

**የማዳመጥ ልምምድ**

አንድ ቀን ዮሴፍ የአባታቸውን በጎች ይጠብቁ የነበሩትን ዎነድሞቹን እንዴት እንደሆኑ ሊያይ ወጣ፡፡ ወንድሞቹም ከሩቅ ሲመጣ ባዩት ጊዜ እንዴት እንደሚገድሉት ተነጋገሩ፡፡ እንዴት እንደሚገድሉት ከወሰኑ በኃላ ለዮሴፍ ነገሮች ሁሉ መጥፎ መሆን ጀመሩ፡፡ ይሄንን የታሪክ ክፍል ታስታውሳላችሁ? ሁላችንም እንዲህ አይነት ሁኔታ ገጥሞን ሊሆን ይችላል፡፡ በአንድ ወቅት በህይወታችን ከገጠሙን ክፉ ወይም መጥፎ ከምንላቸው ሁኔታዎች መሀል በአንዱ ላይ እንነጋገራለን፡፡ ጥንድ ጥንድ ሆነን የገጠመንን ወይም ከሌሎች የሰማነውን እናካፍላለን፡፡

ይህን ስናደርግ የማዳመጥ ህጎችን መተግበር አንርሳ፡፡

ማዳመጥ ከተለማመድን በኋላ ወደ ቡደን ተመልሰን ስናዳምጥ እና ስንደመጥ የተሰማንን ለቡድን አባላት እናካፍላለን፡፡

1. **ወደ ላይ ማየት**

ውድቀት/ ኢሳያስ 53 ታሪክ ሁለት ጊዜ ንገር፡፡

ተሳታፊዎች ታሪኩን በቅደም ተከተል ተራ በተራ ከአንተ ጋር እንዲሉት እርዳቸው፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ደግመው ያለድምጽ እንደገና ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡

 ቁልፍ ሀሳቦች ላይ ስትደርስ ትወናውን ቆም በማድረግ እያንዳንዱ ገፀ ባህሪ ምን እንደተሰማው ጠይቅ፡፡

በመጀመሪያ እባብ ወደ ገነት ከመምጣቱ በፊት አዳም እና ሄዋን እንዴት እንደነበሩ ተሳታፊዎችን ጠይቅ፡፡

 አዳም፡- እግዚአብሔር ሲያናግርው ምን ተሰማው?

 ሄዋን ፡- አዳም ሲከሳት ምን ተሰማት?

 አዳም እና ሄዋን፡- እግዚአብሔር ቁርበት ሲያለብሳቸው ምን ተሰማቸው?

 አዳም እና ሄዋን፡- እግዚአብሔር ከገነት ሲያስወጣቸው ምን ተሰማቸው?

*ታሪኩን ደግመህ ስትናር ተሳታፊዎች እንዲረዱህ ጠይቃቸው ፡፡*

 **ወደልብ ማስገባት**

 ከታሪኩ ያስደሰተህ ምንድነው?

 ባይሆን የምትሉት ምን አለ?

 ስለእግዚአብሔር ባሀሪ ምን ያስተምረናል? (እግዚአብሔር ለሰዎች ያለውን ፍቅር ላይ እንዲነጋገሩ አድርግ)

 ሰው ከእግዚአብሔር፤ እርስ በእርስ እና ከተፈጥሮ ጋር ስላለው ግንኙነት ምን ያስተምረናል?

 የሰማሀው ታሪክ እውነት ከሆነ አመለካከትህን እንዴት ይለውጣል? ወይም ለግልህ ምን ተማርክ?

**የፈውስ ተግባር**

የቡድ አባላት በእግዚአብሄር እና በእነርሱ መሃል ግድግዳ የሆን ሃጢያት እግዚአብሔር እንዲያሳያቸው በጸሎት ጊዜ ይውሰዱ፡፡

የቡድን አባላት ይህን በቃል፣ በፅሁፍ ወይም በስእል ይግለጹት፡፡ በመቀጠልም ይህን ሲያደርጉ የተሰማቸውን ለቡደኑ ያካፍሉ፡፡

1. **ወደፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? “አትፍሩ! እናንተ ለክፉ ነገርን አሰባችሁ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህመ ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙ ሰዎች መዳን እንዲሆን ነው፡፡ “ አዎ! ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

 የውድቀት/ ኢሳያስ 53 ታሪክ ለሌላ ሰው ንገር፡፡

 ለማን ትነግራለህ? (ታሪክ መንገር ለመጀመር ቀላሉ እና የተሻለው ቦታ ቤተሰብ እንደሆነ አመልክታቸው)

ታሪኩን ለምትነግረው ሰው ልታደርግ የምትችለውን አንድ በጎ ተግባር ለቡድንህ *አካፍል፡፡ ለምሳሌ፡- ሸክም ማገዝ፤ ሰዎች ችግራቸውን ሲዋዩን መስማት፤ ለጠማው ውሃ መስጠት ማናቸውም የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚያሳይ በጎ ተግባር መፈጸም ሊሆን ይችላል፡፡*

ክፊታችን ስላሉት ቀናት እና ታሪክ ስለምንነግራቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

 **ትምህርት 4**

1. **ወደ ኃላ ማይት**

አምልኮ፡- ፀሎት እና መዝሙር

እረኝነት (እርስ በእርስ መተሳሰብ)

ሳምነቱ እንዴት ነበር?

የፍጥረትን ታሪክ ስትነግር እንዴት ነበር?

 አንዳችን ለአንዳችን እና ታሪኩን ለነገርናቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

 **የማዳመጥ ልምምድ**

ዮስፍ በሀሰት ተከሶ በወህኒ ተጣለ፡፡ በዚያም የግብፅ ንጉስ አገልጋይ የነበረ ሰው ዮሴፍ ህልሙን እነዲፈታለት ጠየቀው፡፡ ዮሴፍም የሰውየውን ህልም ፈታለት፡፡ ዮሴፍ እንደፈታለት እንደዚያው ሆነ፡፡ ወደ ቀድሞው ስራው ተመለሰ፡፡

በአስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ስናልፍ የሌሎችን እርዳታ መጠየቅ ክፋት የለውም፡፡

እስቲ በችግር ጊዜ የሰውን እርዳታ የጠየቅንበትን እና የተረዳንበት ወይም እርዳታ የተጠየቅንበትን እና የረዳንበትን ጊዜ እናስብ፡፡ ሁለት ሁለት ሆነን የገጠመንን አንዳችን ለአንዳችን እናካፍል፡፡

የማዳመጥ ህጎችን አስታውሱ፡፡

 ምን ሆነክ?

 ምን ተሰማህ?

 በጣም የጎዳህ ምንድነው?

1. **ወደ ላይ ማየት**

ደም ይፈሳት የነበረችን ሴት ታሪክ ለተሳታፊዎች ንገር፡፡

ተሳታፊዎች ታሪኩን በቅደም ተከተል ተራ በተራ ከአንተ ጋር እንዲሉት እርዳቸው፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ደግመው ያለድምጽ እንደገና ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡

 ቁልፍ ሀሳቦች ላይ ስትደርስ ትወናውን ቆም በማድረግ እያንዳንዱ ገፀ ባህሪ ምን እንደተሰማው ጠይቅ፡፡

**ወደልብ ማስገባት**

 ከታሪኩ ያስደሰተህ ምንድነው?

 ባይሆን የምትሉት ምን አለ?

 ስለእግዚአብሔር ባሀሪ ምን ያስተምረናል?

ስለሰው ምን ተማርክ?

ለግልህ ምን ተማረክ?

**የፈውስ ተግባር**

ተሳታፊዎች አይናቸውን ከድነው በምናባቸው ራሳቸውን በሴቲቱ ቦታ ሆነው የስቡ፡፡ታሪኩን በተገቢው ቦታ ቆም እያደረክ ተሳታፊዎች ታሪኩን ሲሰሙ በስሜታቸው ላይ የተፈጠረውን ይለማመዱ፡፡ የህን እንዴት ማድርግ እንደሚቻል ከዚህ በታች በምሳሌ እንመልከት…….

እግዚአብሔር ቃል የተገባውን አዳኝ ኢሱስን ልኮታል፡፡ ኢየሱስም መከራችንን እና ሀጢያታችንን ሊቀበል እንደመጣ በተጨባጭ አረጋግጦልናል፡፡

ለአስራሁለት አመት ደም እንደሚፈሳት ሴት ራሳችሁን ደካማና ብቸኛ አድርጋችሁ በምናባችሁ ተመልከቱ፡፡ ማንም ሰው እንድትጠጉዋቸው አይፈልግም፡፡ ወደ ታዋቂ ሐኪሞች ጋር ሄዳችሁ፡፡

ያላችሁን ገንዘብ ሁሉ ጨረሳችሁ፡፡ እስቲ የገንዘብ ቦርሳችሁን ተመልከቱ፡፡ ባዶ መሆኑን እዩ፡፡ ባዶ በመሆናችሁ ምን ተሰማችሁ? በአካል ደካማ መሆን ምን ይሰማል?

ኢየሱስ ወደከተማ እየመጣ መሆኑን ሰማችሁ፡፡ የልብሱን ጫፍ አንኩዋን ብነካ እድናለው ብላችሁ አሰባችሁ፡፡

ስለእርሱ ምን ሰማችሁ? ህሙማንን እንዴት እንደፈወሰ የሰማችሁትን ታሪኮች አስቡ፡፡

በምናባችሁ ኢየሱስ መጣ ወደተባለበት ቦታ ሂዱ፡፡ የተሰበሰበውን ህዝብ ከሩቅ ተመልከቱ፡፡ ኢየሱስን በህዝቡ መሃል እዩት፡፡ ወደእርሱም ቅረቡ፡፡ የህዝቡን ጫጫታ ስሙ……

አንድ ሰው ወደ ኢየሱስ መጥቶ ከእግሩ ስር ሲወድቅ ተመልከቱ፡፡ አዎ ታውቁታላችሁ፡፡ በእናንተ ከተማ የታወቀ ሰው ነው፡፡ ኢየሱስን ሲያናግር ጠጋ ብላችሁ ስሙ፡፡

ኢየሱስ ወደዚህ ሰው ቤት ለመሄድ ሲንቀሳቀስ ተመልከቱ፡፡ ህዝቡን ተከትላችሁ ሂዱ፡፡ ቅረቡ፤ የህዝቡን ጠረን አሽትቱ፤ የሚነጋገሩትን ቀርባችሁ ስሙ፤ የእግሮች ኮቴ ድምፅ፤ ከህዝቡ ኃላ ስትሽሎከለኩ፤ ከልብሳቸው ጋር ስትፋተጉ ይሰማችሁ፡፡

መጎናጸፊያቸው እንደ መጋርጃ በፊታችሁህ ሲቆም ይታያችሁ፡፡ እንዴት ወደ ኢየሱስ መጠጋት ትችላላችሁ? በህዝቡ መሃል ለማለፍ ሞክሩ፡፡ ምን ተሰማችሁ? ምን ይሸታችሁዋል?

የኢየሱስን የቀሚሱን ዘርፍ በፊታችሁ ተመልከቱ፡፡ ትንሽ ቀራችሁ፡፡ እጃችሁን ዘርጉ፡፡ ንኩት፡፡ ልብሱን በመንካታችሁ ምን ስሜት ተሰማችሁ?

በዚህ ቅፅበት በውስጥ አካላችሁ ምን ሆነ? ፈውስ ምን አይነት ስሜት አለው? አሁን ምን ይሰማችኃል? ምን እያሰባችሁ ነው?

ከፊታችሁ እንዲኽ የሚል የኢየሱስ ድምፅ ሲመጣ ስሙ፡፡ ማነው የነካኝ? የደቀመዛሙርቱን ምላሽ ስሙ፡፡ ምን አይነት ጥያቄ ነው?

ኢየሱስ በአይኑ እየፈለጋችሁ ነው፡፡ በሕዝቡ መሃል ሲፈልጋችሁ ተመልከቱ፡፡ እናንተን ሊያይ እየፈለገ እንደሆነ ስትረዱ የፈጠረባችሁን ስሜት እና በፍርሃት ሰውነታችሁ ሲንቀጠቀጥ ይሰማችሁ፡፡

ወደኢየሱስ ቀርበችሁ በእግሩ ስር ወድቃችሁ ታሪካችሁን ንገሩት፡፡

ፊቱን ቀረብ ብላችሁ ተመልከቱት፡፡ ምን ይመስላል?

“ልጄ ሆይ እምነትሽ አድኖሻል፡፡ በሰላም ሂጂ፡፡ ከስቃይሽም ተፈወሺ! “ ሲል ድምፁን ስሙ፡፡

የተሰማቸውን ለቡድን አባላት ያካፍሉ፡፡

**ወደፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? “አትፍሩ! እናንተ ለክፉ ነገርን አሰባችሁ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህመ ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙ ሰዎች መዳን እንዲሆን ነው፡፡ አዎ፡፡ ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

 ደም ሚፈሳትን ሴት ታሪክ ሁለት ሁለት ሆናችሁ ተለማመዱ፡፡

ደም ይፈሳት የነበረችውን ሴት ታሪክ ለሌላ ሰው ንገር፡፡

 ለማን ትነግራለህ? (ታሪክ መንገር ለመጀመር ቀላሉ እና የተሻለው ቦታ ቤተሰብ እንደሆነ አመልክታቸው)

ታሪኩን ለምትነግረው ሰው ልታደርግ የምትችለውን አንድ በጎ ተግባር ለቡድንህ *አካፍል፡፡ ለምሳሌ፡- ሸክም ማገዝ፤ ሰዎች ችግራቸውን ሲዋዩን መስማት፤ ለጠማው ውሃ መስጠት ማናቸውም የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚያሳይ በጎ ተግባር መፈጸም ሊሆን ይችላል፡፡*

ክፊታችን ስላሉት ቀናት እና ታሪክ ስለምንነግራቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

 **ትምህርት 5**

1. **ወደኃላ ማየት**

አምልኮ፡- ፀሎት እና መዝሙር

እረኝነት (እርስ በእርስ መተሳሰብ)

ሳምነቱ እንዴት ነበር?

ደም ይፈሳት የነበረች ሴት ታሪክ ስትነግር እንዴት ነበር?

አንዳችን ለአንዳችን እና ታሪኩን ለነገርናቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

**የማዳመጥ ልምምድ**

ምንም እንኩዋን ዮሴፍ ከእስር የተፈታውን ሰው እርዳታ ቢጠይቅም ሰውየው ግን ዮሴፍን ረሳው፡፡ ዮሴፍም ሌላ ሁለት አመት በእስር ቤት ተቀመጠ፡፡ ሆኖም ግን እግዚአብሔር ከዮሴፍ ጋር ነበር፡፡ ልክ እንዴሴፍ የመፈታት ተስፋ ቢጨልምብህ እግዚአብሔርን ምን ትለው ነበር? ዮሴፍ በታሪኩ መጨረሻ የጮኸውን ጩኸት አስብ፡፡ ምናልባት ይህ ታሪክ ተስፋ ያረከው እርዳታ ሳይሆን ሲቀር የተሰማህን ጊዜ እንድታስብ ያደርግሃል፡፡

ሁለት ሁለት ሆነን እርዳታ ጠብቀን ባልሆነ ጊዜ የተሰማንን ተስፋ መቁረጥ ስሜት አንዳችን ለአንዳችን በግልጽ እንገር፡፡

ወደቡድን ተመልሰን ስንደመጥ ወይም ስናዳምጥ የተሰማንን ለቡድ አባላት እናካፍል፡፡

የማዳመጥ ህጎችን አስታውሱ፡፡

 ምን ሆነ?

 ምን ተሰማህ?

 በጣም የጎዳህ ምንድን ነው?

1. **ወደ ላይ ማየት**

ኢየሱስ በጌተ ሰማኒ አትክልት ስፍራ የፀለየውን ፀሎት እና ሞቱን የሚናገረውን ታሪክ ለተሳታፊዎች ሁለት ጊዜ ንገር፡፡

ተሳታፊዎች ታሪኩን በቅደም ተከተል ተራ በተራ ከአንተ ጋር እንዲሉት እርዳቸው፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ደግመው ያለድምጽ እንደገና ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡ ቁልፍ ሀሳቦች ላይ ስትደርስ ትወናውን ቆም በማድረግ እያንዳንዱ ገፀ ባህሪ ምን እንደተሰማው ጠይቅ፡፡

**ወደልብ ማስገባት**

 ታሪኩን ስትሰማ ምን ደስ አሰኘህ?

 በታሪኩ ውስጥ ባይሆን የምትለው ነገር ምን አለ?

 ስለኢየሱስ ምን ተማርክ? (ሐጢያታችን እና መከራችን እንደሚሸከም ከብዙ ዘመናት በፊት በነብዩ የተነገረውን ትንቢት ኢየሱስ እንደሚያውቅ በውይይታችሁ ይጠቀስ)

 ኢየሱስ መከራ እንዴት ነው የተቀበለው? (በወዳጅ መካድ፤ ብቸኝነት፤ ስቅላት ሲጠብቅ)

 በዚህ ታሪክ ስለሰዎች ምን ተማርክ?

  የሰማሀው ታሪክ እውነት ከሆነ አመለካከትህን እንዴት ይለውጣል? ወይም ለራስህ ምን ተማረክ?

**ተግባራዊ ልምምድ**

የሀዘን (የሰቆቃ) ግጥም በግል ወይም በቡድን አዘጋጁ፡፡

ሰቆቃ ወይም የመቃተት ጸሎት ሰዎች የሆነባቸውን ወይም የደረሰባቸውን ችግር ወየይም ሀዘን እና ተሰማቸውን ስሜት ለእግዚአብሄር ሚነግሩበት የጸሎት አይነት ነው፡፡

ቁጣን፤ ሀዘንን፤ ተስፋ መቁረጥን፤ ግራ መጋባትን የሚገልጡበት ነው፡፡

ይህ በዜማ፤ በስዕል፤ በግጥም ወይም በንግግር ይገለጣል፡፡

እግዚአብሄር እንዲ ብሎ ይጠይቀናል፡-

ምን ሆንክ ልጄ? እኔ የሆንኩት\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_፡፡

ምን ተሰማህ? እኔን የተሰማኝ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_፡፡\_

በጣም የጎዳህ ምንድነው? እኔን የጎዳኝ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_፡፡

እግዚአብሄር አንተ ግን \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ነህ አምንሃለው፡፡ በዚ ሁሉ ስላንተ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ማወቅ እፈልጋለው፡፡

ይህን ፅፈን ወይም ስለን ስንጨርስ የተሰማንን ለቡድን አባላት እናካፍል፡፡

1. **ወደፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? “አትፍሩ! እናንተ ለክፉ ነገርን አሰባችሁ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህመ ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙ ሰዎች መዳን እንዲሆን ነው፡፡ አዎ፡፡ ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

 የየሱስ ጸሎት እና ስቅለት ታሪክ ሁለት ሁለት ሆናችሁ ተለማመዱ፡፡

ይህን ታሪክ ለሌላ ሰው ንገር፡፡

 ለማን ትነግራለህ? (ታሪክ መንገር ለመጀመር ቀላሉ እና የተሻለው ቦታ ቤተሰብ እንደሆነ አመልክታቸው)

ታሪኩን ለምትነግረው ሰው ልታደርግ የምትችለውን አንድ በጎ ተግባር ለቡድንህ *አካፍል፡፡ ለምሳሌ፡- ሸክም ማገዝ፤ ሰዎች ችግራቸውን ሲዋዩን መስማት፤ ለጠማው ውሃ መስጠት ማናቸውም የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚያሳይ በጎ ተግባር መፈጸም ሊሆን ይችላል፡፡*

ክፊታችን ስላሉት ቀናት እና ታሪክ ስለምንነግራቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

  **ትምህርት 6**

1. **ወደኃላ ማየት**

አምልኮ፡- ፀሎት እና መዝሙር

እረኝነት (እርስ በእርስ መተሳሰብ)

ሳምነቱ እንዴት ነበር?

የኢየሱስ የአትክልት ስፍራው ፀሎት እና የሞቱ ታሪክ ስትነግር እንዴት ነበር?

አንዳችን ለአንዳችን እና ታሪኩን ለነገርናቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

**የማዳመጥ ልምምድ**

ባለፈው ሳምንት ትምህርትዮሴፍን ሊርዳው ቃል የገባለት ስው እንዴት እንደረሳው ተመልክተን ነበር፡፡ በኃላ ግን እግዚአብሔር ለዮሴፍ ሊገምተው ከሚችለው በላይ የሆነን ዕድል ሰጠው፡፡ ይህም ዐድል የፈርኦንን ህልም መተርጎም ነበር፡፡ ይህም የዮሴፍን ሕይወት እስከወዲያኛው ለወጠው፡፡ ምንም እንኩዋን ዮሴፍ ያለበት የረሃብ ጊዜ እና ከቤተሰቡም ገና ያልተገናኘ ቢሆንም በዚሁሉ መሃል ጥሩ ነገር እግዚአብሄር አድርጎለታል እርሱም ለብዙዎች ጥሩ ያደርግ ነበር፡፡ እናንተም በምታልፉበት አስቸጋሪ ሁኔታ ውስጥ ሆናችሁ የሆነላችሁን ጥሩ ነገር በጥንድ ሆናችሁ ተነጋገሩ፡፡ ሰትጨርሱም ሰትደመጡ ወይም ስታዳምጡ የተሰማችሁን ለቡድን አባላት አካፍሉ፡፡

የማዳመጥ ህጎችን አስታውሱ፡፡

 ምን ሆነ?

 ምን ተሰማህ?

 በጣም የጎዳህ ምንድነው?

1. **ወደላይ ማየት**

የትንሳኤውን ታሪክ ሁለቴ ንገር፡፡

ተሳታፊዎች ታሪኩን በቅደም ተከተል እንደገና ከአንተ ጋር እንዲሉት እርዳቸው፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ደግመው ያለድምጽ እንደገና ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡ ቁልፍ ሀሳቦች ላይ ስትደርስ ትወናውን ቆም በማድረግ እያንዳንዱ ገፀ ባህሪ ምን እንደተሰማው ጠይቅ፡፡

**ወደልብ ማስገባት**

 ከታሪኩ ያስደሰተህ ምንድነው?

 ባይሆን የምትሉት ምን አለ?

 ስለ ኢየሱስ ምን ያስተምረናል? (ኢየሱስ በትንሳኤው በሐጢያት እና በመከራ ለይ ሀይል እንዳለው አረጋግጡዋል የኢየሱስ ስራ የሐጢያትን ይቅርታ አስገኝቷል፡፡)

 ስለሰዎች ምን ተማርክ? (ኢየሱስ የይቅርታውን መልክት ለሰዎች እንድናካፍል እና ሌሎችን ይቅር እንድንል ነግሮናል፡፡)

 የሰማሀው ታሪክ እውነት ከሆነ አመለካከትህን እንዴት ይለውጣል? ወይም ለግልህ ምን ተማርክ?

**የፈውስ ልምምድ፡-**

ተሳታፊዎችን ኢሳያስ 53 ታሪክ አስታውሳቸው፡፡

እግዚአብሄር መከራችንንና ሐጢያታችንን የሚያሶግድ አዳኝ እንደሚልክልን ቃል ገብቶልን ነበር፡፡

ይህን ለአንተ እንዲያደርግልህ ትወዳለህ? ኢየሱስ ይህ አዳኝ እንደሆነ በስራው፤ ባስተማረው ትምህርት፤ መከራችንንና ቅጣታችንን በመስቀል በመቀበል፤ በመጨረሻም ሞትን ድል አድርጎ በመነሳት አረጋግጡዋል፡፡ የአንተን መከራና ሀጢያት ለኢየሱስ መስጠት ትፈልጋለህ? ልታደርገው የሚጠበቅብህ ነገር በእርሱ እና ራሱን መስውአት በማድረጉ ማመን ብቻ ነው፡፡

ያን ጊዜ ኢየሱስ የአንተ የግል አዳኝ ይሆናል፡፡

የተቆራረጠ ወረቀት፤ የደረቁ ቅጠሎች ወይም ኩርጥራጭ እንጨት አዘጋጅ፡፡

እያንዳንዱ ሰው በልባቸው ያለውን ህመም ወይም ሀጢያት እግዚአብሔር እንዲያሳየው እና ወደ ኢየሱስ በፀሎት እንዲያቀርቡ ጠይቃቸው፡፡

በወረቀት ላይ እንዲጽፉት ወይም እንዲስሉት ጠይቃቸው፡፡

ወይም ለእያንዳንዱ ህመም ወይም ሐጢያት ካዘጋጀኸው ቁርጥራጭ ወረቀት፤ እንጨት ወይም ቅጠል አንድ እንዲወስዱ አድርግ፡፡

ካልከበዳቸው አንዳቸው ለአንዳቸው የተሰማቸውን ሀጢያት ወይም ሕመም ያካፍሉ በጉዳዩ ላይም ይፀልዩ፡፡

በመቀጠል እያንዳንዱ የወሰደውን ወረቀት፤ ቅጠል ወይም እንጨት ፊት ለፊት በተቀመጠው ባዶ ካርቶን ውስጥ እየዘመሩ እንዲጨምሩ አድርግ፡፡

እግዚአብሔር ህመማቸውን እና ሀቲያታቸውን እንዲያስወግድ ይፀልዩ፡፡ እየዘመሩም እግዚአብሔርን ያመስግኑ፡፡ በመጨረሻም የተሰበሰበውን ወረቀት፤ ቅጠል ወይም እንጨት ወደውጭ አውጥተው ያቃጥሉት፡፡

ይህን ካደረጉ በኋላ እያንዳንዱ የተሰማውን ለቡድን አባላት ያካፍል፡፡

1. **ወደፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? “አትፍሩ! እናንተ ለክፉ አሰባችሁ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህመ ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙ ሰዎች መዳን እንዲሆን ነው፡፡ አዎ፡፡ ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

 የትንሳዬውን ታሪክ ለሌላ ሰው ንገር፡፡

 ለማን ትነግራለህ? (ታሪክ መንገር ለመጀመር ቀላሉ እና የተሻለው ቦታ ቤተሰብ እንደሆነ አመልክታቸው)

ታሪኩን ለምትነግረው ሰው ልታደርግ የምትችለውን አንድ በጎ ተግባር ለቡድንህ *አካፍል፡፡ ለምሳሌ፡- ሸክም ማገዝ፤ ሰዎች ችግራቸውን ሲዋዩን መስማት፤ ለጠማው ውሃ መስጠት ማናቸውም የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚያሳይ በጎ ተግባር መፈጸም ሊሆን ይችላል፡፡*

ክፊታችን ስላሉት ቀናት እና ታሪክ ስለምንነግራቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

 **ትምህርት 7**

1. **ወደ ኃላ ማየት**

አምልኮ፡- ፀሎት እና መዝሙር

እረኝነት (እርስ በእርስ መተሳሰብ)

ሳምነቱ እንዴት ነበር?

የትንሳኤን ታሪክ ስትነግር እንዴት ነበር?

 አንዳችን ለአንዳችን እና ታሪኩን ለነገርናቸው ሰዎች እንፀልይ፡፡

**የማዳመጥ ልምምድ**

አባታቸውም በሞተ ጊዜ ወንድሞቹ ዮሴፍ ይበቀለናል ብለው ፈሩ፡፡ ነገር ግን ሳምንቱን ስንነጋገር እንደነበር ዮሴፍ አስገራሚ ነገር ለወንድሞቹ መለሰላቸው እንዲህም አላቸው፡-

“አትፍሩ! እናንተ ክፉ ነገርን አሰባችሁብኝ እግዚአብሔር ግን ዛሬ እንደሆነው ብዙ ሕዝብ እንዲድን ለማድረግ ለመልካም አሰበው፡፡”

ምን አይነት አስደናቂ የይቅርታ እና ተስፋ ሰጪ ንግግር ነው፡፡

ሁለት ሁለት ሆናችሁ ዛሬም እግዚአብሔር አካባቢችሁን ለመለወጥ እና ሌሎችን ለመርዳት እንዴት እናንተን ሊጠቀም እንደሚችል ተነጋገሩ፡፡ ሰትጨርሱ ያሰባችሁትን ለቡድን አባላት አካፍሉ፡፡

የማዳመጥ ህጎችን አስታውሱ፡፡

 ምን ሆነ? “

 ምን ተሰማህ?

 በጣም የጎዳህ ምንድነው?

1. **ወደላይ ማየት**

የቤተክርስቲያን / የመጨረሻ ዘመን ታሪክ ሁለቴንገር፡፡

ተሳታፊዎች ታሪኩን ተራ በተራ እንደገና ከአንተ ጋር እንዲሉት እርዳቸው፡፡

አንድ ሰው ታሪኩን እየተረከ ሌሎች የቡድን አባላት ያለድምጽ ድራማ ይስሩ፡፡ በመቀጠልም ደግመው ያለድምጽ እንደገና ይስሩት፡፡ ነገር ግን አስተባባሪው ድራማውን መሃል ላይ እያስቆመ ዋና ገጸ ባህርያት የተሰማቸውን ስሜት እንዲናገሩ ያድርግ፡፡ቁልፍ ሀሳቦች ላይ ስትደርስ ትወናውን ቆም በማድረግ እያንዳንዱ ገፀ ባህሪ ምን እንደተሰማው ጠይቅ፡፡

**ወደልብ ማስገባት**

 ከታሪኩ ያስደሰተህ ምንድነው?

 ባይሆን የምትሉት ምን አለ?

 ስለ ኢየሱስ ወይም ስለመንፈስ ቅዱስ ምን ያስተምረናል? (መንፈስ ቅዱስ የሀይል እና የብርታት ምንጭ ነው)

 ስለሰዎች ምን ተማርክ? (ጠንካራ እና አንድ ልብ ያለው አማኝ ማህበረሰብ አስፈላጊ ነው)

 የሰማሀው ታሪክ እውነት ከሆነ አመለካከትህን እንዴት ይለውጣል? ለግልህ ምን ተማርክ?

1. **ወደ ፊት ማየት**

**ራዕይ ማስታወሻ**

ዮሴፍ ለጎዱት ሰዎች የመለሰላቸው ነገር ማየት እንችላለንን? “አትፍሩ! እናንተ ለክፉ አሰባችሁ እግዚአብሔር ግን ለመልካም ለወጠው ይህመ ለኔ ብቻ ሳይሆን ለብዙ ሰዎች መዳን እንዲሆን ነው፡፡ አዎ፡፡ ልክ ዮሴፍ የጎዱትን ሰዎች ተግባር በመልካም እንዳየ እንዲሁ እኛም ነገሮችን በመልካም ወደማየት መምጣት እንችላለን፡፡

**ተልእኮ**

 የትንሳዬውን ታሪክ ለሌላ ሰው ንገር፡፡

 ለማን ትነግራለህ? (ታሪክ መንገር ለመጀመር ቀላሉ እና የተሻለው ቦታ ቤተሰብ እንደሆነ አመልክታቸው)

ታሪኩን ለምትነግረው ሰው ልታደርግ የምትችለውን አንድ በጎ ተግባር ለቡድንህ *አካፍል፡፡ ለምሳሌ፡- ሸክም ማገዝ፤ ሰዎች ችግራቸውን ሲዋዩን መስማት፤ ለጠማው ውሃ መስጠት ማናቸውም የእግዚአብሔርን ፍቅር የሚያሳይ በጎ ተግባር መፈጸም ሊሆን ይችላል፡፡*

*ቡድኑ መቼ እና እንዴት እንደገና መገናኘት እንደሚጀምሩ አብራችሁ አቅዱ፡፡ የሚቀጥለው ስብሰባ መቼ እንደሚሆን አቅዱ፡፡ በስብሰባችሁ እና መልካሙን የምስራች በመናገር ሂደት ውስጥ እግዚአብሔር እንዲመራችሁ በአንድነት ፀልዩ፡፡*

ክፊታችን ስላሉት ቀናት እና ታሪክ ስለምንነግራቸው ሰዎች ፀልዩ፡፡

**የስራ ዕቅድ**

በቀጣይ ምን ልታደርጉ ታስባላችሁ? እነደ ቡድ ሆነ በግል የተማራችሁትን ለሌሎች ለማሰተማር እና ልባቸው የተሰበረ ወይም ስሜታቸው የተጎዱ ሰዎችን በግል ሆነ በቡድን ለመርዳት አቅዱ፡፡ እቅዳችሁንም ለቡድኑ አካፍሉ፡፡