#DEFYHATENOW

የመስክ ስራ መመሪያ

የማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግር መከላከያ ኢትዮጵያ

ሞጁል 2

ሁለተኛ እትም 2017

https://defyhatenow.org
ethiopia@defyhatenow.org

©2025 r0g_agency for open culture and critical transformation gGmbH Berlin
Concept: r0g_agency gGmbH Berlin, Stephen Kovats & Susanne Bellinghausen

የመስክ መመሪያው አርክቴክቶች፡- ኬንዲ ጂኩንዳ እና ብሌን ገ/ህይወት ደስታ
የመስክ መመሪያው ጸሀፊዎች እና አርታዮች፡- ካሮላይን ፓትሪክ፣ ኬንዲ ጂኩንዳ እና ሳራ ቡዳርዝ
በኢትዮጵያ ቅርንጫፍ ስራ አስኪያጅ፡- ብሩክ መዝገቡ
የመስክ መመሪያው አጠቃላይ ይዘት ኤዲቶሪያል አማካሪዎች፡- ኤደን በሪሁን፣ አቤሴሎም ሳምሶን፣ ርሆቦት አያሌው፣ ማቲያስ አሰፋ እና የምስራች የትነበርክ
የመስክ መመሪያው ጨዋታ ጽንሰ-ሀሳብ፡- ጆዲ ሮዝ እና የምስራች የትነበርክ
የመስክ መመሪያው ንድፍ እና አቀማመጥ፡- የምስራች የትነበርክ
የኢትዮጵያ የመስክ መመሪያ ማሳያዎች፣ A2-ፖስተሮች እና የጨዋታ ንድፎች፡- የምስራች የትነበርክ
የመስከ መመሪያው የአቻ ግምገማ አስተባባሪ፡- ይበልጣል አሰፋ
የመስክ መመሪያው ነባረዊ ሁኔታ አቻ ገምጋሚዎች፡- መሀመድ አሊ፣ ህይወት አሸናፊ፣ አቤል ዮናስ፣ ተስፋዬ ይመር፣ አንተነህ ሰይፋ፣ አብዱራዛቅ ነስሮ፣ ቆንጂት ዘውዴ፣ ኤደን ወርቃለማሁ፣ ተመስገን ቢረዳ፣ አሰፋሽ ከተማ፣ ሳራ ገዛኸኝ (MD)፣ ሰላም ገብረመድህን፣ እልልታ ሞላ እና ሃና አድማሱ
የመስክ መመሪያው ነባረዊ ትርጉም ገምጋሚዎች፡- ባልቻ ቢርቢሳ ጂማ_አፋን አሮሞ፣ ኃይለመለኮት ታደሰ_ትግርኛ፣ ቴዎድሮስ አለማየሁ _አማርኛ
ትርጉም፡- ሰላም ነጋሽ የትርጉም እና ሴክሬታሪያል አገልግሎት በፍቅረስላሴ የማነ፣ ተሰማ በቀለ እና ጥላሁን ሸዋዬ መሪነት

የ#defyhatenow የማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግር የመስክ ስራ መመሪያ በሼር አላይክ 4.0 አለም አቀፍ ፍቃድ ያለው የጋራ የፈጠራ ውጤት ነው።

የ#defyhatenow የማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግርን የመከላከል እንቅስቃሴ የr0g_ኤጀንሲ ፎር ኦፕን ከልቸር ኤንድ ክሪቲካል ትራንስፎርሜሽን gGmbH በርሊን ሲሆን፣ ኢትዮጵያ ውስጥ ካሉ ተባባሪዎች ጋር የሚተገበርና በአውሮፓ ህብረት የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግለት ነው።

Print ISBN: 978-3-949253-12-6
EBook ISBN: 978-3-949253-13-3

ኢትዮጵያ፣ ሁለተኛ እትም፣ 2017

#defyhatenow
https://defyhatenow.org/ethiopia/
https://www.facebook.com/defyhatenowethiopia/
https://www.instagram.com/defyhatenow_ethiopia/

Funded by the European Union

መቅድም

በአፍሪካ ውስጥ የዲጂታል መብቶች፣ ዲጂታል ማካተት እና የሲቪክ ተሳትፎ ታሪክ ሰሪ እና ሻምፒዮን እንደመሆኔ፣ ማንነት ምርጫዎቻችንን፣ ታማኝነቶቻችንን እና ማህበረሰቦቻችንን እንዴት እንደሚቀርጽ ከልብ አደንቃለሁ። ከመገናኛ ብዙሃን፣ ከሲቪል ማህበረሰብ ተዋናዮች እና ከወጣቶች ጋር በመስራት ማንነት እንዴት ኩራትን፣ ባለቤትነትን ዓላማን ሊያቀርብ እንደሚችል ገልጧል። በተሳሳተ መንገድ ሆን ተብሎ ወይም በቸልተኝነት ማንነት ጥቅም ላይ ሲውል መለያየት፣ ማግለል እና መነሳሳት የማይቻል ሊያስከትል ይችላል። በሰላም ጊዜ ማንነት ማህበራዊ ድርን ያጠናክራል፣ በግጭት ጊዜ ደግሞ ሕዝብን ለመበተን እና እንደ መሣሪያ ለመጠቀም ሊያገለግል ይችላል።

ኢትዮጵያ በድንገት በይነመረብን ማዕከል ባደረገ አለም ውስጥ አብሮ ለመኖር ስትታገል የ#defyhatenow ማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግር ቅነሳ የመስክ መመሪያ እየሆነ መጥቷል። የማንነት ፅንሰ-ሀሳብ እና የሚዲያ መረጃ ማንበብና መጻፍ ላይ ያሉ ጥያቄዎች በግጭት ትስስር፣ በአየር ላይ እና ከመስመር ውጭ ጥልቅ ግላዊ እና ፖለቲካዊ ጥያቄዎችን ያስከትላሉ።

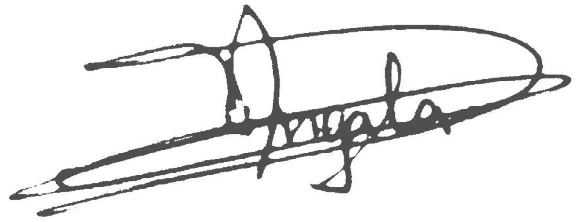
የመስክ መመሪያው ይህ ውስብስብነት ከሚያመጣው ልዩነት ወደ ኋላ አይልም። ማንነት ከተወለደ ጀምሮ በቤተሰብ፣ በማህበረሰብ፣ በባህል፣ በሃይማኖት፣ በቋንቋ እና በትምህርት እንዴት እንደሚፈጠር ይዳስሳል - ሁሉም በዚህ ዘመን በማህበራዊ ሚዲያ እና በይነመረብ የማይካድ ተፅእኖ የተቀረጹ ናቸው። በኪነ-ጥበባት እና በሰላም ግንባታ መካከል ግንኙነቶችን በመፍጠር ጾታዊ ጥቃትን ለመቀነስ ተስፋ ሰጭ መንገድን በመክፈት የአዕምሮ ጤናን የሚመለከቱ ጥያቄዎችን ይፈታል። የዚህ አቀራረብ ቊልፍ አካል የተለያዩ ተዋናዮች እውቅና መስጠት እና ሰላምን ለማስፍን ስለሚያስፈልጉ

ሀብቶች ነው። መመሪያው የማህበረሰብ መሪዎችን (ሽማግሌዎችን፣ የሀይማኖት አባቶች፣ የወጣት መሪዎችን) እና የሚዲያ እና የመረጃ እውቀትን የጥላቻ ንግግርን፣ የተሳሳቱ መረጃዎችን እና ማነሳሳትን ለመለየት እንደ መድኃኒት አፅንዖት ይሰጣል፣ በተለይም በዛሬው ዲጂታል ዓለም፣ የአየር ላይ ጉዳቶች የእውነተኛ ህይወት መዘዝ ይሆናሉ።

ወጣቶች በበይነመረቡ ላይ ከመቼውም ጊዜ በበለጠ ኃይል ተሰጥቷቸዋል፣ ስለዚህ ለበጎ ሊጠቀሙበት ይገባል። በመመሪያው መጽሐፍ መሠረት፣ ውይይትን ለማሸከርከር እና አካታች የወደፊት ሁኔታዎችን እንደገና ለመገመት ልዩ አቅም ያላቸው ንቁ የለውጥ ወኪሎች ናቸው። ሥነ-ጥበብ በተለምዶ ለጭንቀት ፈውስ፣ ራስን ለመግለጽ እና ከግጭት በኋላ ርኅራኄን የማሳያ መንገድ ሆኖ ቆይቷል። ቲያትር፣ ተረት ተረት፣ ሙዚቃ እና ምስላዊ ሥነ-ጥበባት ከንግድ ባሻገር የፈጠራ ልምዶች እና ቦታዎች ናቸው። ለተበታተኑ ማህበረሰቦች ዕርቅ እና መልሶ ግንባታ አስፈላጊ መሣሪያዎች ናቸው።

የአካባቢው እውቀት፣ የዲጂታል ተጠያቂነት፣ እና የማህበረሰቡ የመቋቋም አቅም ጥላቻን እና የተሳሳተ መረጃን ለመከላከል #defyhatenow ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች ናቸው።ይህ መመሪያ አውድ እና ተስማሚ የባለድርሻ አካላት መፍትሄዎችን በመስጠት ይህንን ጥረት ያሻሽላል።

ይህን መመሪያ ሰላም ሰባኪዎች፣ አስተማሪዎች፣ ጋዜጠኞች፣ ተዋናኝ፣ የማህበረሰብ አስተባባሪዎች እና ማንኛውም ይመለከተኛል የሚል ማህበራስብ እንድ ግብዣ ሀሳብ ሊስጥበት፣ ሊወያይበት እና ትርጉም ያለው ለውጥ ሊያደርግብት የተዘጋጀ እንጂ ማንዋል አይደለም።



ዶክተር ንጋላ ዴዝሞንድ ንጋላ,
*የሲቪክ ዋች ካሜሩን ዋና ሥራ አስፈፃሚ እና **የ#defyhatenow** ካሜሩን ቅርንጫፍ ስራ አስኪያጅ*

01

ማንነት

ማንነትን ከሰላምና ግጭት አንፃር መረዳት

የምዕራፉ ዓላማ

በዚህ ምእራፍ መጨረሻ ማንነት ከብሔር፣ ከሃይማኖት፣ ከቋንቋ እና ከክልል ጋር እንዴት እንደተሳሰረ፣ ሰዎች ራሳቸውን እና ሌሎችን እንዴት እንደሚገነዘቡ እና እነዚህ ማንነቶች በተለያዩ ሁኔታዎች ውስጥ እንዴት እንደሚለዋወጡ መረዳት ትችላላችሁ።

በተጨማሪም ይህ ማንነት ከሰላምና ግጭት ጋር ተለዋዋጭነት ባለው መልኩ ምን አይነት ተጽእኖ እንዳለው ትማራላችሁ። እንደ ማህበራዊ ማንነት ያሉ ማዕቀፎች እንዴት ማንነቶቻችን በተለያዩ ሁኔታዎች እንደሚደራረቡ የሚያሳዩ ይሆናሉ። በተመሳሳይ ሁኔታም የጥላቻ ፒራሚድ ከትንሽ የማዳላት ስራዎች በተለይ እንደ ማንነት መገለጫዎች ወይም እንደ ቀልድ ጀምሮ በቀላሉ ካልተቀረፈ ወደ ከፍተኛ ደረጃ እንደሚደርስ ወይም እንደሚያድግ በግልጽ የሚያሳያችሁ ይሆናሉ። የሰላም ግንባታ ማለት ያለፉትን ኢ-ፍትሃዊ ድርጊቶች አውቅና መስጠት፣ ሁሉን ያካተተ ትርክቶችን ማበረታታት እና ለውይይት ምቹ ሁኔታዎችን መፍጠር ማለት ነው። በመሆኑም የማንነት ሀይልና አቅም ከግምት ውስጥ በማስገባት አድሎአዊ ድርጊቶችን ቀደም ብለን በመፍታት ወደ እርቅ እና የበለጠ ሰላማዊ የወደፊት ሁኔታን መፍጠር እንችላለን።

ዩዘት

8 የምዕራፉ ዓላማ
9 መግቢያና ፍቺዎች
9 ማንነትና የማንነት አመሰራረት
13 ማንነት እና ግጭት
21 ማንነት፣ የሰላም ግንባታ እና እርቅ

1. መግቢያና ፍቺዎች

ማንነት የሚያመለክተው አንድን ሰው ወይም ቡድንን ነው። እነዚህም ግላዊ እና ማህበራዊ ገጽታዎችን ያጥቃልላሉ። ግለሰቦች እራሳቸውን እና ሌሎችን እንዴት እንደሚገነዘቡ የሚቀርጹ ልዩ የእምነት እና የባህሪዎች ስብስብ ነው።

በመሆኑም ማንነት (እራሳችን የምናይበት እይታ) መሰረት የሚገለጽ እና የተለያዩ ተጨባጭ ነገሮች ላይ የተመሰረተ (በስነ ህይወት ወይም በማህበራዊ ጉዳዮች ለራስዎ የሚሰጡትን አመለካከትና እይታ) ላይ የተመሰረተ ነው። ማንነት የባህል፣ የብሔር፣ የብሔራዊነት፣ የሀይማኖት፣ የጾታ እና ማህበራዊ-ኢኮኖሚያዊ ገጽታዎችን ያጠቃልላል። ማንነት በባህሪያት ላይ፣ በእርስ በእርስ ግንኙነቶች እና ማህበራዊ መዋቅሮች ላይ የራሱ ተጽእኖ ይኖረዋል። በኢትዮጵያ ሁኔታ ስናይ ማንነት የአንድነትና የመከፋፈል ምንጭ ሆኖ በታሪካዊና በቅርብ ግጭቶች ላይ ትልቅ ሚና ይጫወታል።

ይህ ምዕራፍ በዋናነት በማንነት ላይ ትኩረት ያደረገ ሲሆን አላማውም ማንነት በሰላም ግንባታና ማስፋፋት ሂደት ውስጥ ያለውን ሚና እንዲሁም በአጠቃላይ የማንነት መገለጫ እና በግጭት ውስጥ ያለውን ሚና መለየት ላይ ትኩረት ያደርጋል።

2. ማንነትና የማንነት አመሰራረት

ማንነት ተለዋዋጭ እና ዘርፈ ብዙ ነው። ግለሰብ ወይም ቡድን በተመሳሳይ ጊዜ ብዙ ማንነቶችን ማካተት ይችላል። ማንነትን ወደ ነጠላ ምክንያት ማቅለል የሰውን ልጅ ልምዶች ውስብስብነት ይመለከታል።

በልጅነታችን ሰዎችን በፍጥነት በተወሰኑ ቡድኖች እንመድባቸዋለን። በዚህ መሰረት የኛ ቡድን የሆነው እና ያልሆነውን እንለያለን። የሚከተሉት ነባራዊ ማሳያዎች ሆን ብለን ወይም በተለያዩ ሁኔታዎች “እኛ እና እነሱ” የሚለው መካከል የመለየት ልማድ አብዛኛው ጊዜ አመለካከቶቻችን የሚቀርጸው እና ከሌሎች ጋር የሚጋሩ ቅርጾች ይኖራቸዋል።

- የቤተሰቦቻችን አካል የሆኑ እና ያልሆኑ ይኖራሉ።
- አብረን የምንጫወት ልጆችና አብረን የማንጫወት ልጆች ይኖራሉ።
- ከሰፈራችን የሆኑ ሰዎችና ያልሆኑ ሰዎች ይኖራሉ።
- አንዳንድ ሰዎች ከእኛ እምነት ወይም ሀይማኖት ጋር አንድ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ ከሌላ ናቸው።
- አንዳንድ ሰዎች ጎበዝ ሲሆኑ ሌሎች ደግሞ አይደሉም።

ዝርዝሮቹ ይቀጥላሉ፦

አብዛኛውን ጊዜ እነዚህን ቡድኖች በጭንቅላታችን ውስጥ ያለማቋረጥ እንቀርጻቸዋለን፦ እኛ እና እነሱ እና ሌሎች ሰዎች ሀይማኖቶች፣ ብሔሮች፣ ጎሳዎች እና ቋንቋዎች በዚህ መልኩ በአለማችን ላይ የምንቀርጻቸውን ያንጸባርቃሉ ወይም ለመቅረጽ የሚያግዙን ናቸው። ይህ አይነቱ አስተሳሰብ በቀላል መንገድ ይመጣል። የአንዱን ቡድን ማንነት ፍቅር መስጠት ትክክል ነው፤ ሌሎችን ደግሞ በማንነታቸው ምክንያት የምናሳየው ማግለል ውጥረትን ከማንገሱም በላይ በግለሰቦች ወይም በቡድኖች መካከል ግጭቶችን ይቀሰቅሳል። ለምን? ምክንያቱም ከእኛ ወይም ከቡድናችን በጣም የተለዩ ናቸው ብለን ካሰብን ሰዎችን ማጎሳቆል ቀላል ነው።

ነገር ግን መልካም ዜናዎች አሉ። በራሳችን እና በሌሎች ማንነቶች ላይ የበለጠ ትኩረት ካደረግን ከልዩነቶቻችን ይልቅ በጋራ ጉዳዮቻችን የበለጠ ትኩረት እናደርጋለን። በመሆኑም እኛ ከእነርሱ የሚለው አስተሳሰብ መቀበል የለብንም ይልቁንም በጋራ ባሉን የጋራ ጉዳዮቻችን ላይ ትኩረት በማድረግ ብዝኃነታችንን ማዕቀፋችን ውስጥ ማድረግ ይኖርብናል።

ሊሰመርበት የሚገባው ጉዳይም፡- ከምንም በላይ ተመሳሳይነቶቻችንን እና እንደ ሰውኛ የምንጋራቸው ነገሮች የበለጠ ትኩረት ሰጥተን ማየት ከቻልን ያሉንን ልዩነቶቻንን እና ብዝሃነቶቻችንን እያደነቅን እና ከምንም በላይ እየተደሰትንበት እያጣጣምን በሰላም አብረን መኖር እንችላለን።

የሚከተሉትን ግለሰቦች ከግምት ውስጥ በማስገባት በተከታታይ የውይይት ጥያቄዎች ጋር በማያያዝ ይወያዩበት፦

- **ግለሰብ ሀ፦** የእስልምና ሀይማኖት ተከታይ ሴት ልጅ የሶፍትዌር ምህንድስና ተማሪ የሆነችው በሰላማዊ ኦንላይን ተግባሯ የምትታወቅ ስትሆን በአፋርና ትግራይ ድንበር አካባቢ ትኖራለች።
- **ግለሰብ ለ፦** ወንድ መምህር አማርኛ፣ አፋን ኦሮሞ እና ትግረኛን ጨምሮ በስድስት ቋንቋዎች ከፍተኛ ችሎታ ያለው ነው።
- **ግለሰብ ሐ፦** የፓን አፍሪካ ወይም አፍሪካዊያን አንድነት የሰብአዊ መብቶች ተሟጋች የደሴ ነዋሪ ነው።
- **ግለሰብ መ፦** የዩንቨርሲቲ ፕሮፌሰር ከጋምቤላ የመጡ፣ ለ15 ዓመታት በሀረር ኖረዋል።
- **ግለሰብ ሠ፦** በአዲስ አበባ ጨርቆስ አካባቢ ተወልዶ ያደገ አማርኛ ቋንቋ ብቻ ይናገራል።
- **ግለሰብ ረ፦** ከአዲስ አበባ ቦሌ ሲሆን፣ ግለሰቡ አማርኛ እና ጉራጌኛ ይናገራል።
- **ግለሰብ ሰ፦** ከአዲስ አበባ የካ የሆነው አፋን ኦሮሞና አማርኛ አቀላጥፎ ይናገራል።
- **ግለሰብ ሸ፦** የጅቡቲ ዲፕሎማት የሆኑት በድሬደዋና ጅቡቲ ከተማ መካከል ይኖራሉ።
- **ግለሰብ ቀ፦** በቦሌ መድኃኒያለም ለ20 ዓመታት የኖረ የሶማሌ ስደተኛ ውስን አማርኛ መናገር የሚችል።
- **ግለሰብ በ፦** በወለጋ ተወልዶ ያደገ ሲሆን በነቀምት ከተማ ይኖራል።
- **ግለሰብ ተ፦** በዩኬ ለ35 ዓመታት ሲኖር ቆይቶ ወደ ሀገሩ የተመለሰ ኢትዮጵያዊ ነው።

የውይይት ነጥቦች

- ከላይ የተዘረዘሩ ግለሰቦች የሚጋሩት እሴቶች ምንድን ናቸው?
- የጋራ መገለጫ ባህሪያት ምንድን ናቸው?
- የበለጠ በተሻለ ራሳቸውን መግለጽ የሚችሉት እንዴት ነው?

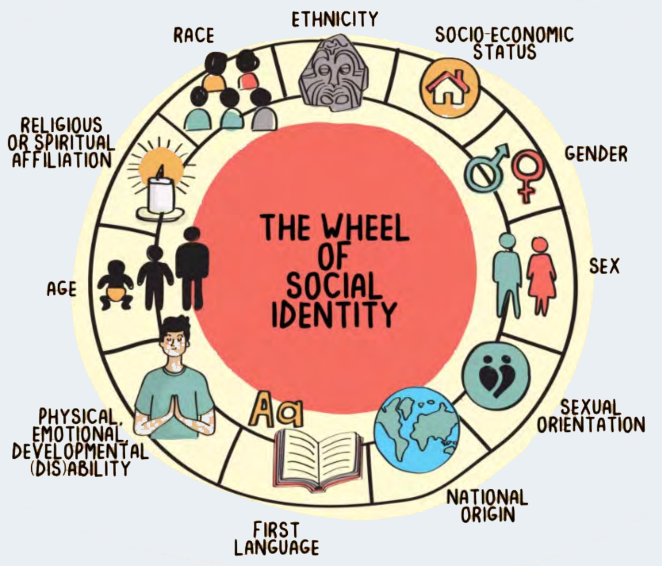
ጉርሻ፡- *አምስት ደቂቃ ወስደው ስለማንነቶ ያስቡበት እና እንዴት ራስዎን በአንድ አረፍተ ነገር መግለጽ እንደሚችሉ ያስቡ፤ ቅድሚያ የሚያደርጉት የትኞቹን ነው?*

- የማንነት መገለጫዎች ቋሚ ወይስ ተለዋዋጭ ናቸው?
- የአይምሮ ማነቃቂያ ጥያቄዎች፦ ብሔር በተፈጥሮ የተጎናጸፍን ወይም በህይወት ተሞክሮ ያገኘን የማንነት መገለጫ ነው? ጾታስ?

2.1 የማህበራዊ ማንነት ሽክርክሪት

የማህበራዊ ማንነት መገለጫ መሳሪያው ማንነት በርካታ እርስ በርስ የሚገናኙ አካላትን እንደያዘ እንድትረዱ ያግዝዎታል። የምንጋራቸው የማንነት መገለጫዎች መገንዘብ የበለጠ ግንዛቤ እንድናዳብር እና ከዚህ የሚመነጩ ግጭቶች ለመቀነስ ይረዳል።

የማንነት መገለጫ እንደ አንድ ነጠላ ነገር ሳይሆን የተለያዩ በውስጡ የያዛቸው ነገሮች እንዳሉ ካሰብን በብዛት ከሌሎች ጋር ያሉንን ተመሳሳይ ነገሮች በተሻለ መልኩ በቀላሉ መለየት እንድንችል የሚረዳ ሲሆን እንዲሁም ከቡድናችን ውጪ ነኝ ብሎ ለሚያስበውም ጨምሮ ተመሳሳይነት ወይም የምንጋራው ተመሳሳይ ነገሮች እንደሚኖሩን እንድናውቅ ይረዳናል።



ስዕሉ በክፍሎች የተከፈለ ክብ ያሳያል፣ እያንዳንዱም የማንነታችንን እምቅ ገጽታ ይወክላል። በእርግጥ በርካታ ነገሮች የማንነታችን መገለጫዎች ሲሆኑ ነገር ግን የጋራ መገለጫዎች የሆኑ አንዳንዶች ይኖራሉ።

የማህበራዊ ማንነት ሽክርክሪት

መልመጃ

- **የግለሰብ አስተያየት፡-** ተሳታፊዎቹ ብሄራቸውን፣ ሃይማኖታቸውን፣ ቋንቋቸውን፣ ማህበራዊ ሁኔታቸውን፣ እድሜያቸውን እና ፆታቸውን በመጥቀስ የማህበራዊ ማንነት ሽክርክሪቶቻቸውን ያጠናቅቃሉ።
- **የቡድን ውይይት፡-** በትናንሽ ቡድኖች ውስጥ ተሳታፊዎች የትኞቹ አካላት ለማንነታቸው አስፈላጊ እንደሆኑ ያካፍላሉ እንዲሁም መገለጫዎቻቸው በብዛት የሚዛመዱትን ወይም የሚመሳሰሉትን ይለያሉ።
- **የማጠናከሪያ ውይይት፡-** በጋራ መለያ ማንነት መገለጫዎች ላይ ትኩረት ማድረግ እንዴት ግለኝነትን እንደሚቀንስ እና ሰላም እንደሚያስፋፋ ይወያዩበት።
- **አእምሮ መፍታታት፡-** የማንነት መገለጫዎች በምንገልጽበት ጊዜ ከግምት መግባት ያለባቸው ምንድን ናቸው?

2.2 ተጨማሪ ግብዓቶች

የማንነት መገለጫዎች፣ የግል ማንነት መገለጫ፣ የማህበረሰብ ማንነት መገለጫ፣ ባህል፣ ብሄር፣ ግጭት፣ በተለያዩ ትውልዶች መካከል የሚስተዋሉ ግጭቶች፣ ማህበራዊ ግጭቶች፣ የማንነት ከብሄርተኝነት ጋር መቆራኘት

Ethnic Identity and Conflict | *Elements of Identity in Conflict* | *Culture and Conflict*

3. ማንነት እና ግጭት

ታሪክ እና አግባብነት ያለው ትርጓሜ

በ1983ዓ.ም ከደርግ መንግስት ውድቀት በኋላ የተመሰረተው የኢትዮጵያ የፌደራሊዝም ስርዓት ምንም እንኳን አግባብነት ያለው መንግስታዊ መዋቅሮች መፍትሄ ለማምጣት እንዲሁም ዘርፈ ብዙ ወይም ብዙሃን ቋንቋ የሚነገርባት ሃገር በመሆኗ እነዚህን ውስብስብ ሁኔታ ለመቅረፍ እና ግጭቶችን ለመቀነስ ተብሎ የተመሰረተ ነበር።

ይህ የአስተዳደር ሥርዓት የተፈጠረው ራስን በራስ የመወሰንና ውክልና የሚፈልጉ በብሔር የተደራጁ ቡድኖች ለአስርት ዓመታት የዘለቀውን የፖለቲካ ትግል ተከትሎ ነው። የኢትዮጵያ የሽግግር መንግሥት የሽግግር ቻርተር (1983) መግቢያ እንደሚለው፣ "የሁሉም ሕዝቦች የራስን ዕድል በራስ የመወሰን የፖለቲካ፣ የኢኮኖሚና የማኅበራዊ ሕይወት የአስተዳደር መርሆች አንዱ ይሆናል" ይላል።

በመሆኑም አላማው በዚህ መልኩ በሃገሪቷ በስፋት ይስተዋል የነበረውን ጠላትነት ለማከተም እና የብሄሮችን የፖለቲካ ቁስሎችን ለማዳን ወይም ለመጠገን ሰላምና የተረጋጋ አኗኗር ለማረጋገጥ ነበር።

በኢትዮጵያ ማህበረ-ፖለቲካዊ ገጽታ ላይ የብሄር ፌደራሊዝምን ውጤታማነት እና ተፅእኖ በተመለከተ የተለያዩ አመለካከቶች አሉ። አንዱ የመከራከሪያ ነጥብ የብሔር ፌደራሊዝም የተለያዩ ብሔረሰቦችን የተወሰኑ አንገብጋቢ ፍላጎቶችን ማለትም ራስን በራስ የማስተዳደር መብት፣ የባህልና የፖለቲካ ውክልና እና ሥልጣንን ያልተማከለ የዴሞክራሲ ሥርዓት ግንባታ መንገድ አድርጎ መመልከቱ ነው። ሌሎቹ ደግሞ ብሄርን መሰረት ያደረገ የፌደራሊዝም ስርዓት ከብዙ ነገሮች በተለይ በማንነት መገለጫዎች መሰረት ያደረጉ ግጭቶችን ሊያስፋፋ እንደሚችል እና በሃገሪቱ ከሚጋሩት በርካታ ተመሳሳይ የማንነት መገለጫዎች ይልቅ በልዩነት ላይ ትኩረት እንዲያደርጉ ያነሳሳል በማለት ይከራከራሉ።

አሁን በተጨባጭ በኢትዮጵያ ከሚስተዋለው ግልጽ ነገር በተለያዩ ደረጃዎች በሃገሪቷ ግጭቶች ተስፋፊተው የሚገኙ ከመሆናቸውም አንጻር ግጭቶቹ በግለሰቦች መካከል የሚፈጠሩ ግጭቶች፣ በቡድኖች ውስጥ እና በተለያዩ ቡድኖች እንዲሁም በብሄራዊ ደረጃ የሚስተዋሉ ግጭቶች ተንሰራፍተዋል። ለእነዚህ ግጭቶች መነሻ የሆኑ ምክንያቶች በተለይ ለሃብት ውድድር ወይም መቀራመት፣ የአመለካከት ልዩነቶች፣ ታሪካዊ ቅራኔዎች፣ የስልጣን ኢ-ፍትሃዊ ክፍፍል እና ከማንነት ጋር ተያይዞ የሚስተዋሉ ስጋቶች ናቸው።

የበለጠ ለመማር፦- ፌደራሊዝም ስልጣን በማዕከላዊ ባለስልጣን እና በትናንሽ የክልል መንግስታት መካከል የሚጋሩበት የመንግስት ስርዓት ነው። በመሆኑም የፌደራሊዝም መዋቅራዊ ስርዓት ክልሎች አንዳንድ የራሳቸውን ጉዳዮች በተለይ እንደ የትምህርት ውሳኔዎች ወይም የስራ ቋንቋዎች አስመልክቶ የራሳቸውን አስተዳደራዊ ሃላፊነቶች ወይም ስልጣን እንዲኖራቸው እና የመማሪያ እና የስራ ቋንቋ የራሳቸውን ተጠቅመው የሃገሪቱ አካል ሆነው የሚቀጥሉበት ስርዓት ነው። የፌደራሊዝም ስርዓት የሚከተሉት ሃገራት፡ እንደ አርጀንቲና፤ ካናዳ፣ ጀርመን እና ደቡብ አፍሪካን ያካትታል።

3.1 የማንነት ብሄርተኝነት

በርካቶችየብሔር ፌደራሊዝምን መቀበል የብሔር ማንነት ላይ የብሔር ማንነት ላይ የበለጠ ትኩረት እንዲሰጥ አድርጓል ይላሉ፣ ይህ አመለካከት የማንነት ብሔርተኝነት ተብሎ ይጠራል። .

ይህ በኢትዮጵያ የሚታይባቸው አንዳንድ መንገዶች የሚከተሉት ናቸው፦-

- አብዛኛው ወጣቱ ትውልድ በአሁኑ ዘመን ከብሄራዊ ማንነታቸው ይልቅ ለብሄራቸው ማንነት የበለጠ ያደላሉ።
- ብሄር ለብዙ ፖለቲካዊ እና አንዳንድ ማህበራዊ ቡድኖች ዋነኛው መቀስቀሻ እና ማህበር ሆኗል።

3.2 ብሄርን መሰረት ያደረገ የፌደራሊዝም ስርዓት እና ግጭት

ምንም እንኳን ብሄር መሰረት አድርጎ የተቋቋመ የፌደራሊዝም ስርዓት የተገለሉ ማህበረሰቦችን አቅም ለማጎልበት እና ግጭቶችን ለመቀነስ ቢሆንም በብዙ መንገዶች ደግሞ በቡድኖች/ብሄሮች መካከል ግጭቶችን የማስፋፋት አስተዋጽኦ አበርክቷል። ***ብሄር መሰረት ያደረገው የፌደራሊዝም ስርዓት ቀጥሎ በተመለከተው ነባራዊ ሁኔታዎች ላይ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ለግጭቶች አስተዋጽኦ አድርጓል።***

- የማንነት መገለጫ መሰረት ያደረጉ ግጭቶች ከፖለቲካዊ እና ማህበራዊ ጽንፎቹ ጋር የሚያይዝ ሲሆን በሃገራችን ደረጃ ይህ አይነቱ ግጭትም ላለፉት አስርት አመታት በስፋት የተስተዋለ እና በሂደትም በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ኢትዮጵያዊያን ላይ ጉዳት ያደረሰ እና ለስደት የዳረገ ክስተት ነው። በኢትዮጵያ ከተፈናቀሉት 4.4 ሚሊዮን ሰዎች ውስጥ ከግማሽ በላይ የሚሆኑት በግጭት ምክንያት ቤታቸውን ለቀው የተሰደዱ ናቸው።
- በመሆኑም ብሄርን መሰረት ያደረገ ፖለቲካ በከፍተኛ ደረጃ እየጨመረ መጥቷል። በሀገሪቱ ውስጥ ያሉ አብዛኛዎቹ ዋና ዋና የፖለቲካ ፓርቲዎች በብሄር የተደራጁ ናቸው። ይህ መከፋፈል ደግሞ ህዝቡ እንዳይተማመን እና እርስ በእርሱ እንዲጠራጠር በማድረግ ከቁጥጥር ውጭ የሆኑ የብሄር ተለዋዋጭ ሁኔታዎች እንዲነሰራፉ አድርጓል።
- በብሄር ትርክት መሰረት "እኛ እና እነሱ" እየተባለ የሰፋ ልዩነቶች በሂደትም ወደ ከፍተኛ ጽንፈኝነት፣ አድሎ እና አንዳንድ ጊዜ በእርስ በርሳቸው መካከል ወይም በሰፋሪዎቹ መካከል በተለያዩ በርካታ አካባቢዎች የግጭቶች መስፋፋት እና የፖለቲካ መብቶቻቸውን መንፈግ ታይታል።

ጠይቅ፦- በሌላ መንገድ ብሄርን መሰረት ያደረገው የፌደራሊዝም ስርዓት በኢትዮጵያ ለሰላም ወይም ለግጭት አስተዋጾ አድርጓል? ከግል አመለካከቶች በመነሳት በቤት ወይም በትምህርት ቤት ወይም በስራ ቦታ ይህንን ከሌሎች ጋር ይጋሩ።

3.3 ማንነት ለግጭት

የብሔር ማንነት እንደ ባህላዊ ቅርስ፣ ታሪካዊ ልምዶች፣ ዜግነት፣ ሃይማኖት፣ ቋንቋ ወይም ቦታን ያካትታል። በእነዚህ የጋራ ባህሪያት ላይ በመመስረት የአንድን ግለሰብ የአንድ የተወሰነ ጎሳ አባልነት ስሜት ያመላክታል። በኢትዮጵያ ሁኔታ የብሄር ማንነት የህብት ተደራሽነት፣ የፖለቲካ ውክልና እና ማህበራዊ ደረጃ የሚታይበት ቀዳሚ አመለካከት ሆኗል። በብሄር ላይ የሚደረገው ከፍተኛ ትኩረት በቡድኖች መካከል የሚደረገውን ውድድር ከፍ ለማድረግ ብቻ ሳይሆን ሌሎችን ያላካተተ ግለሰቦችን እንደ “ውስጣዊ ወይም ውጫዊ” ተብለው የሚፈረጁበት አግላይ ተግባራትም አሉት። አንዳንዶቹ የብሄር ግጭት በዚህ ጉዳይ ሊኮነን አይገባም ብለው ይከራከራሉ። ይልቁንም በፖለቲከኞቹ የብሄር ማንነት ከለላ እና ጥላ ስር ያጋነኑት የብሄር ልዩነት ውጤት እንደሆነ ያስረዳሉ። ይህ መዋቅራዊ ማዕቀፍ ለአካባቢያዊ ግጭቶች፣ የድንበር አለመግባባቶች እና በአናሳ ቡድኖች መካከል እየጨመረ ለመጣው መገለል አስተዋፅዖ አድርጓል።

ከቅርብ ዓመታት ወዲህ በኢትዮጵያ ከማንነት ጋር በተያያዙ ቅሬታዎች የተቀሰቀሱ ጉልህ ግጭቶች ታይተዋል። የታሪክ ትርጉሞች፣ የህብት እጥረት ፉክክር እና በብሄር ተኮር የፖለቲካ ቅስቀሳ ውጥረቱን አባብሰዋል። የማህበራዊ ሚዲያ መስፋፋት እነዚህን ክፍፍሎች የበለጠ አባብሶታል፣ የጥላቻ ንግግሮች እና ግጭቶችን የሚያባብሱ አነቃቂ ንግግሮች በመድረክ ቀርበዋል።

3.4 ጭፍን ጥላቻ

ማህበረሰቦች ብዙውን ጊዜ ከተለያዩ ብሄሮች፣ ሃይማኖቶች እና ባህላዊ ቡድኖች የተዋቀሩ ናቸው። አንዳንድ ጊዜ፣ እነዚህ ቡድኖች አንድ ላይ የማይጣጣሙ እንደሆኑ ይሰማቸዋል። ለዚህ የሚዳርጉ አብዛኛዎቹ ሁኔታዎች፣ እነዚህ በታሪካዊ ምክንያቶች፣ በቅኝ ግዛት ውርስ ወይም የቅርብ ጊዜ ክስተቶች እንደ ምክንያት ናቸው። በዚህ የተነሳ ውጥረቶች ወደ ግጭቶች ሊያመሩ ይችላሉ።

ብዙውን ጊዜ በማህበረሰቡ ውስጥ በሌላ ቡድን ትኩረት የሚደረግበት የማንነታችን መገለጫዎች አስመልክቶ ግንዛቤ ይኖረናል። ማንነታችን ከሌሎች ጋር በምንኖርበት ጊዜ ከፍተኛ ተግዳሮቶች ወይም ማስፈራሪያዎች ሊያጋልጡን ይችላሉ። እንዲሁም በክልል እና ሃገር አቀፍ ደረጃ ሊያድግ ወይም ሊስፋፋ ይችላል። እኛ የተጣመርነው እና በማህበራዊ የተቆራኘነው በቡድናችን ውስጥ

ባሉት ሰዎች መሰረት እንጂ በሌላ ቡድን እንዳሉ ሰዎች አይደለም። ይህ ባህሪ ለአንድ ሰው ወይም ቡድን አድልዎ፣ ጭፍን ጥላቻ ይባላል።

ጎርደን ኦልፖርት፣ እውቅ የስነ ልቦና ባለሙያ የሆነው፣ ጭፍን ጥላቻን በተከታታይ ከተፈጸመ እጅግ ጭካኔ የተሞላበት ድርጊት ተደርጎ ሊወሰድ እንደሚችል አሳይቷል። እነዚህ እርምጃዎች ደግሞ ከተራ ቀላል እርምጃዎች አንድን ሰው ለማስወገድ፣ ለማግለል፣ አካላዊ ጥቃት እና እንዲሁም ወደ ዘር ማጥፋት ወንጀል ሊያድግ ይችላል።

በ20ኛው ክፍለ ዘመን የተፈጸመውን የዘር ማጥፋት ወንጀል ወስደን ያየን እንደሆነ በጥቂት አመታት ውስጥ ተራ አድሎ እንዴት ወደ ዘር ማጥፋት ደረጃ እንዳደገ ማየት ይቻላል። በመሆኑም የሚፈጸመውን አድሎ መዘናጋት ወደ ምን ደረጃ ሊያድግ እንደሚችል የሚያስረዳን በመሆኑ እንደ አጋጣሚ የተፈጠሩ ወይም የተከሰቱ አድሎዎችን ወዲያው ጉዳት በማያደርስ መልኩ እንዲፈታ ተገቢ ምላሽ መስጠት ይኖርብናል።

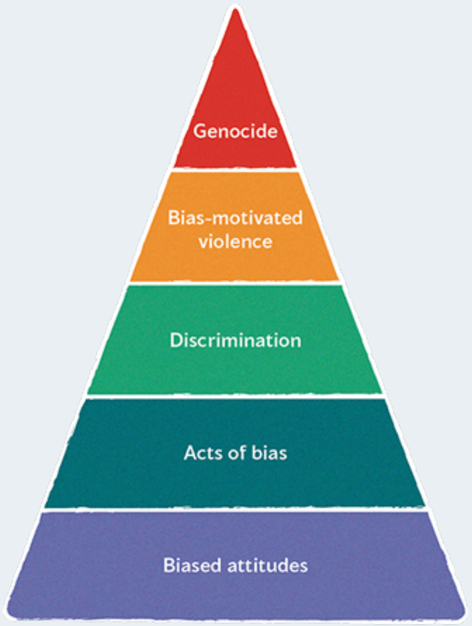
ጭፍን ጥላቻ በምናስብበት ጊዜ በአእምሯችን የሚመጡ አንዳንድ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ጭፍን ጥላቻ በዘልማድ የምንቀበለው ወይም የምንለምደው እንጂ በትምህርት የምንወስደው አይደለም።
- ጭፍን ጥላቻን ለመፍታት ተግባራዊ ዘዴ ከቡድኖች ይልቅ በግለሰቦች ላይ ማተኮር እና የጋራ ጉዳዮችን መፈለግ ነው።
- ለራሳቸው ጥሩ ግምት ያላቸው ሰዎች ሌሎች ላይ ጥቃት ማድረስ አይፈልጉም። ስለዚህ ለራሳችን መልካም ቦታ የሰጠን እንደሆነ እና የተሻለ አመለካከት ካለን ለሌሎችም በተመሳሳይ መልኩ የተሻለ እንዲኖራቸው ማሳየት እንችላለን።

3.5 የጥላቻ ፒራሚድ

የጥላቻ ፒራሚድ የሚያሳየው አሉታዊ ባህሪያት ከታች ከመሰረቱ ጀምሮ እስከ ጫፉ ድረስ በተወሳሰበ መልኩ እንዴት እንደሚያድግ የሚያሳይ ነው። ምንም እንኳን እንደዚህ አይነት አሉታዊ ባህሪያት በእያንዳንዱ ደረጃ በግለሰቦችም ሆነ በቡድን ላይ አሉታዊ ተጽእኖ የሚያስከትል ቢሆንም ከጥላቻው ፒራሚድ ወደ ላይ አንድ በሄደ ቁጥር ውጤቱ በከፍተኛ ደረጃ ለህይወት ስጋት ይሆናል።

እንደ ፒራሚዱ የላይኛው ደረጃዎች ከስር በሚገኙ ደረጃዎች ይደገፋሉ። ሰዎች ወይም ተቋማት ገና በታችኛው ደረጃ ላይ እያሉ ተገቢ አያያዝ ቢያገኙ ተቀባይነታቸው ወይም እንደመደበኛ ባህሪያት በመውሰድ በሚቀጥሉት ደረጃዎች የበለጠ ተቀባይነታቸው የሚጨመር ይሆናል።



የጥላቻው ፒራሚድ በተቀበልነው አሉታዊ ባህሪያት ምክንያት ጥፋት እና የዘር ማጥፋት ድርጊቶች እንዴት እንደሚፈጠሩ እና ወደዚያ ደረጃ እንዴት እንደሚያድጉ የሚያሳይ ሲሆን ወደዚያ ደረጃ እንዲያድጉ የሚያደርጋቸው እንደ አድሎ እና መድሎ እንዲሁም ዛቻ እና ማስፈራሪያ በተለይ በታችኛው የፒራሚዱ ደረጃዎች ላይ የተመለከቱትን ጨምሮ የሚያሳይ ነው።

የጥላቻ ፒራሚድ

ከግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው ጥያቄዎች

ሁላችንም በተወሰነ መልኩ በተለያየ መንገድ እና ሁኔታ በዚህ የጥላቻ ፒራሚድ ተሳታፊመሆናችንን ማወቅ ይገባል። *የበለጠ ታማኝ ማንነታችን በተለይ በቀድሞ ተግባሮቻችን የምናሳየው የበለጠ ታማኝነት ከጥላቻ ይልቅ መልካምነት እና ሰላም ለማስፈን ጥረት ማድረግ። ቀጣይ ጥያቄዎች ከግምት ውስጥ ማስገባት፡-*

- በተለያዩ ደረጃዎች ምን አይነት ድርጊቶችን እንደፈፀሙ መቀበል ይችላሉ?
- እነሱን ለማካካስ ምን ማድረግ ትችላለህ?
  - *በእነሱ ላይ እንደገና ምንም ላለመፈጸም ቃል ትገባለህ?*
  - *ከዚህ በፊት ጉዳት ያደረስክበትን ሰው ይቅርታ ትጠይቃለህ?*
  - *ሰላም ለመስበክ ወይም ለማስፋፋት ሌላ አማራጭ ምን ማድረግ ይቻላል ብለህ ታስባለህ?*
  - *ያደክበት ባህል እና ሃይማኖት ለአድሎአዊ ባህሪ እንዴት ተጽኖ አሳድረዋል ብለህ ታስባለህ?*

3.6 ከማንነት ምክንያቶች ጋር የተያያዙ - በኢትዮጵያ የሚቀሰቀሱ ግጭቶች

- የሃገር ወይም የመንግስት ሃብቶችን በብሄር የበላይነት የመቆጣጠር ውድድር ብዙውን ግዜ በመሬት፣ በውሃ እና በምጣኔ ሃብት እድሎች ላይ የሚከሰቱ ግጭቶች፤
- ብሄርን ለፖለቲካ ቅስቀሳዎች፣ ዘመቻ አገልግሎት ማዋል - መሪዎች በብሄር ማንነት ተጠቅሞ ድጋፍ ማግኘት እና ስልጣናቸውን ማጠናከር፤
- በግዛት ወሰኖች ላይ የሚንቀሰቀሱ ግጭቶች ከአንዳንድ ክልሎች/ማህበረሰብ በታሪክ ወይም በባህል ትስስር እና ተቃውሞዎች የሚስተዋልባቸው አካባቢዎች የሚከሰቱ ግጭቶች፤
- ከብሄር ጋር የተጎዳኘ የዜግነት መብቶች በተለይ የማይገቡ መደቦችን ለመፍጠር እና በክልሉ ውስጥ የሚጠቀሙባቸውን እና የማይጠቀሙባቸውን በመፍጠር አብዛኛውን ጊዜ አነሳዎቹን የማግለል ተግባራት፤
- በታሪክ የጥላቻ ቁርሾ ምክንያት ጽንፈኝነት ወደ ግጭቶች ማምራት መሸፈን እና የጎሳዎችን ታሪክ የአተረጓጎም እና አገላለጽ በፖለቲካ ውስጥ ያላቸውን አስፈላጊነት እንደገና መቅረጽ ተጋባራት ናቸው።

ማስታወሻ፡- ጥናት እንደሚያሳየው በብሄሮች ጽንፈኝነት የተንሰራፋበት ሃገር ውስጥ፣ የብሄር ታማኝነት እና ለብሄራቸው ድምጽ እንዲሰጡ፣ ይህም የእምነት ጥላቻ እና የብሄር ጥላቻን በመቀስቀስ ወደ እርስ በእርስ ጦርነት ሊያመራ እንደሚችል አረጋግጠዋል።

በጉዳዩ ላይ የተካሄድ ጥናት፡- ማንነትን መሰረት ያደረገ ግጭት

ኬ፣ ከዩኬ ወደ ሃገሩ ኢትዮጵያ፣ የቀድሞ ጓደኛውን ኤችን ለመጎብኘት ወደ ድሬደዋ ከተማ ተጓዘ። በኤች መኖሪያ አካባቢ በአንድ ቡና መሸጫ ሱቅ ወይም መደብር ቁጭ ብሎ በመጠበቅ ላይ እያለ የፓን አፍሪካ አክቲቪስቱ ኬ ከሲ ጋር ተገናኘ። በያዙት ጨዋታ በወቅቱ የዩኬ መንግስት ህገወጥ ስደተኞችን ወደ ሩዋንዳ ለመመለስ የወጠነው ፖሊስ ላይ እየተነጋገሩ ጨዋታቸው እየጋለ ሄደ፤ ኬ እና ሲ. ሲያወሩ የነበረው ተቃራኒ ጉዳዮችን በመያዝ ሲሆን ክርክራቸውም እየጋመ መጣ።

ዶክተር ዲ፣ የዩኒቨርስቲ ፕሮፌሰር ወደ ድሬደዋ ለአጭር ጊዜ የስራ ጉዞ ያደረገ በመሆኑ እሱም በቡናው መሸጫ መደብር ውስጥ ነበር። ዶክተሩ ክርክሩን በመስማት ተቀላቀለ፤ በዚህ ጊዜ የተከራከረው የዩኬ መንግስትን በመደገፍ ነበር፤ ኬ ደግሞ የበለጠ ክርክሩን እያከረረ ዶክተር ዲ ላይ አፈጠጠ፣ አሽሟጠጠ፣ አንተ ባሪያ ብሎ（በማይገባ ቃል）ጠራው። በቃል ብቻ የነበረው ግጭታቸው ወዲያው ወደ አካላዊ ድብድብ ተሸጋገረ፤

ኤች በአካባቢው ደርሶ በጉዳዩ ጣልቃ ለመግባት ሙከራ አደረገ፤ ነገር ግን በተፈጠረው ብጥብጥ በዶክተር ዲ በድንገት ተመታ፤ በኤች ላይ የደረሰው ጉዳት ከባድ በመሆኑ ከዚያ ቀን በኋላ ህይወቱ በሆስፒታል አልፏል።

የውይይት ጥያቄዎች

- ***መነሻ ምክንያቶች፡-*** *ለዚህ ግጭት ማባባስ አስተዋጽኦ ያበረከቱ ጉዳዮች ምንድን ናቸው?*
- ***ጉዳዩዮቹ፡-*** *ማንነት፣ የታሪክ ቁርሾዎች እና የማንነት ልዩነቶች እንዴት ሚና ሊጫወቱ ቻሉ?*
- ***ተጽእኖ፡-*** *የዚህ ክስተት ቀጥተኛ እና የረዥም ጊዜ ውጤቶች ምንድን ናቸው?*
- ***የግጭት አያያዝ፡-*** *እርስዎ ኬ፣ ሲ ወይም ዶክተር ዲ ቢሆኑ ጉዳዩን እንዴት ያረግባሉ?*
- ***የወሰድነው ትምህርት፡-*** *እንደዚህ አይነት ጉዳቶቶች ለወደፊት እንዳይከሰቱ ማህበረሰቡን ለመከላከል ምን አይነት እስትራቴጂዎች መጠቀም ይቻላል?*

የበለጠ ይማሩ፡- *ግጭት ትንተና ማለት የግጭት መገለጫ፣ መንስኤዎች፣ ተዋናዮች እና ተለዋዋጭ ሁኔታዎችን ያካተተ ስልታዊ ጥናት ነው። በማንኛውም ጊዜ ማንኛውንም አይነት ግጭት ሲያጋጥመን የግጭቱን አመጣጥ እና ባህሪ መነሻ ምክንያት፣ ተዋናይዎቹም ወዘተ . . . በአግባቡ ሳንረዳ የጣልቃ አገባብ ሁኔታ በፍጥነት መወሰን የለብንም።*

4. ማንነት፣ የሰላም ግንባታ እና እርቅ

4.1 ትርጉም ያለው የቡድን ውይይት ሚና

በተለያዩ ቡድኖች መካከል ስለ ጋራ ጉዳዮች በጋራ መወያየት እና መከላከል በተለይ ደግሞ የተለያየ ሃይማኖት፣ እምነት ወይም የባህል ዳራ ያላቸው ማህበረሰብ መካከል የሚደረገው ውይይት እና ክርክር የነበሩትን ውጥረቶች ለማርገብ እና ጥርጣሬዎችን ለመቀነስ ይረዳል።

ትርጉም ያለው በቡድኖች መካከል የሚደረገው ምክክር እና ውይይት ያለመኖር እና መነጣጠል ወይም መራራቅ በቡድኖቹ መካከል ውጥረቶች የበለጠ እንዲነግሱ አስተዋጽኦ ያበረክታል። በእነዚህ ሁኔታዎችም ጠላትነትን፣ አድሎዎችን እና የጥላቻ ንግግሮችን እንዲሁም ወደ ጥፋት እና ጥቃቶች ሊሸጋገር የሚችል በተለይ ደግሞ በእውነተኛው ቡድኖች መካከል ውጥረቶች የሚያስነሱ ታሪካዊ እውነታዎች ካሉ የበለጠ እንዲከር ያደርጋሉ።

መሳምታዊ ታሪክ

የሚከተለውን ታሪክ ያንብቡ እና ግድፈቶቹን የሚያስገኘው የውይይት ውጤት ላይ ይወያዩ፤

ከግጭት በኋላ በተወሰነ ማህበራዊ አውድ ውስጥ፣ የወጣቶች ቡድን በሰላም ክለባቸው በኩል የማህበረሰብ ውይይት አዘጋጅቷል። ክበቡ ከተለያዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ግጭት በመካከላቸው የተፈጸመ ያህል በመቁጠር ከእያንዳንቸው ተወካዮች እንዲሳተፉ ጋብዟል። የተጋበዙ ተሳታፊዎች በሙሉ ከመጠን በላይ ከመናደዳቸው የተነሳ ወደ ውይይቱ የገቡት የጉዳዩ ሰለባ ስለመሆናቸው እና የተፈጸመባቸው ኢ-ፍትሃዊ ተግባራት አስቀድሞ ስሜታቸውን ለመግለጽ እንዲሁም በውይይቱ ክፍል ውስጥ በነበረው ሌላ ቡድን ላይ ክስ ለማቅረብ ነበር። የደረሰውን ያስተዋሉትን የጥቃት ተግባራት በቡድኑ ተግባር እና ተሳትፎ ምክንያት መሆኑን አስምረውበታል። አንዳቸውም የአቻቸውን ልምድ ለማዳመጥም ሆነ ለመስማት ዝግጁ አልነበሩም። ተሳታፊዎቹ ለሙሉ ቀን ሳይደማመጡ ሲጯጩ ውለዋል። መድረኩ በሌሎች ተሳታፊዎች ባህሪ እና የቃል እና የቃል ያልሆኑ ግንኙነቶችን በመጠቀም ተሳታፊዎችን ቀስቅሷል። የመጀመሪያው ቀን የውይይቱ ክፍለ ጊዜ በዚህ አይነት መልኩ ተጠናቀቀ።

ጥያቄ፡- *እውነተኛ ውይይት ወይም ምክክር የተደረገ ይመስላችኋል? ካልሆነ ችግሩ ምን ነበር? በጥንድ ተወያዩ እና ሀሳብዎን ያካፍሉ።*

ምክክር ወይም ውይይት ውጥረቶችን ለማርገብ ይረዳል።
ምክክር ወይም ውይይት ውጤታማ ለመሆን ከምሳሌያዊ ይልቅ ለእውነተኛ የአመለካከት ልውውጥ ቦታ መስጠት አለበት። እንዲሁም በተመሳሳይ ሁኔታ በልዩነቶች ላይም ሆነ ያልተስማሙባቸው ነጥቦች ላይ መወያየት እንዲችሉ እድል ሊፈጠር ይገባል። ምክክር ከባህላዊ መሪዎች ተጨማሪ የማህበረሰብ ውክልና እንዲኖር የሚያስችል አካታች መሆን አለበት። የሴቶችን፣ ልጃገረዶችን፣ ወጣቶችን እና የተፈናቀሉ/አናሳ ማህበረሰቦችን ድምጽ ወደ ግንባር ማምጣት አስፈላጊ ነው።

ምክክር እና የእርቅ ድርድር
አስተማማኝ የሆነ አካታች የምክክር መድረክ ፣ የእርቅ ሂደቶችን እንዲመቻቹ የሚያስችል ሲሆን ይህም ዳግም ግንኙነቶች እንዲገነቡ፣ የጋራ መግባባት እንዲፈጠር፣ ፣ ቀደም ብሎ የተፈጸሙ ኢ-ፍትሃዊ ተግባራት እና የነበሩ ጉዳቶች እንዲፈቱ እና የሚጋሩት ራዕይ እንዲፈጠር ያደርጋል።

ከግምት ውስጥ መግባት የሚገባቸው ጥያቄዎች

- ከዚህ በፊት በቡድኖች መካከል በተካሄዱ ምክክሮች ላይ ተሳትፈው ያውቃሉ?
- የተለያዩ ቡድኖች ትርጉም ባለው ውይይት ላይ እንዲሳተፉ እና ለሰላም ግንባታ እንዴት ድጋፍ ማድረግ እንደሚችሉ አስመልክቶ ለመስራት አስበህ ታውቃለህ?
- በቡድኖች መካከል በሚካሄደው ምክክር አስመልክቶ አነስተኛ መውሰድ ያለብህ ትንሹ እርምጃ ምንድነው?
    - *ከቡድኑ ውጭ ያለው ግለሰብ በግል ደረጃ መነጋገር ለመጀመር አንድም ሰው አናግረህ ታውቃለህ?*
    - *ሰዎች በብዛት የሚሰበሰቡበት ትምህርት ቤት ወይም ቤተክርስቲያን ህዝቡን በጋራ ለማወያየት ፕሮግራም መጀመር ትችላለህ?*
    - *ግልጽ ምክክር መድረክ ለማስፋፋት ሊረዱ ይችላሉ የምታስባቸው ሌሎች ሃሳቦች ምንድን ናቸው?*
- ሰዎች ደህንነቱ አስተማማኝ፣ በአክብሮት እና በነጻነት የሚናገሩበት ቦታ ማዘጋጀት ለምን አስፈላገ?

ማን በምክክር ውስጥ መሳተፍ ይኖርበታል?
ለምክክር ቀስቃሽ ወይም አዘጋጅ ከሚያስፈልጉት መሰረታዊ መመሪያዎች አንዱ አካታችነቱ ነው። ስኬታማ ለመሆን በግጭት (ለምሳሌ፣ የታጠቁ ቡድኖች፣ ተቋማት እና ግለሰቦች) ፍላጎታቸውን፣ ግባቸውን፣ አቅማቸውን እና ግንኙነታቸውን ጨምሮ ሁሉም በግጭት የተሳተፋ እና የተጎዱት ወደ ውይይት ጠረጴዛው መጋበዝ አለባቸው። በምክክር ሂደት ውስጥ ተዋናይዎች የማህበረሰብ መሪዎች፣ የሃገር ሽማግሌዎች፣ የሃይማኖት አባቶች፣ ሴቶች፣ የክልል መንግስት መዋቅሮች፣ የታጠቁ ቡድኖች እና ወጣቶችን ያካተተ ሊሆን ይገባል።

4.2 የማህበረሰቡ መሪዎች ሚና

የማህበረሰብ እና የሃይማኖት መሪዎች በሌሎች ህይወት እና ስብእና ላይ ተጽእኖ የማድረግ አቅም አላቸው። ሲናገሩ መልእክቶቻቸው ከፍተኛ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ። ለዚህም ነው መሪዎች የጥላቻ ንግግርን እና ሁከትን በመቃወም ወሳኝ ሚና የሚጫወቱት።

የስኬት ታሪክ፦ የብሄር ጥቃትን ለመከላከል የሽማግሌዎች ሚና

በቅርቡ በኢትዮጵያ የተፈጸመው የተሳካ የጋሞ አባቶች የእርቅ መንገድ አንድ ምሳሌ ነው። በአርባ ምንጭ በተንሰራፋው ብሄርተኮር ውጥረት ጋር ተያይዞ የኦሮሞ ሱቆች እና ንብረቶች ላይ ጥቃት ሊሰነዘር ነበር። ይህም የተከሰተው በቡራዩ በመስከረም 7/2011 በጋሞ ተወላጆች ላይ እንዲሁም በኦሮሞ እና ሌሎች ብሄሮች ላይ በተፈጸመው ግድያ ለመበቀል በማሰብ ነው።

የጋሞ ጎፋ አባቶች በተሳካ መልኩ ለበቀል የመጡትን ወጣቶች ማስቆም ችለዋል። ከአዲስ አበባ በቅርብ ርቀት በኦሮሚያ ክልል ስር የምትገኘው ቡራዩ ከተማ በእንደዚህ ዓይነት ግጭቶች የተነሳ በርካቶች ቀያቸውን ለቀው እንዲወጡ ተገደዋል። ከዚህም የተነሳ በምዕራብ ኢትዮጵያ በሚገኘው ጋሞ ዞን የአርባ ምንጭ ከተማ ወጣቶች በቡራዩ በብሄራቸው የተፈጸመውን ጥቃት ለመቀበል ተደራጅተው በአርባ ምንጭ ውስጥ በኦሮሚያ ብሄር የተያዙ ንብረቶችን ለማጥቃት በተነሱበት ጊዜ የጋሞ አባቶች እርጥብ የታጨደ ሳር በእጃቸው ይዘው ከተቃዋሚዎቹ ወጣቶች ፊት ተንበርክከው ወጣቶቹ የኦሮሞ ንብረቶችን እንዳያጠቁ የለመኗቸው ሲሆን ከዚህም የተናሳ የጋሞ አባቶች በኦሮሞ ብሄር ንብረት ላይ ሊደርስ የነበረውን ውድመት አስቀርተዋል። በርካታ ኢትዮጵያዊያን በጋሞ አባቶች ጥበብ ተደንቀው እንደ ከፍተኛ ስኬት ተጠቅሰዋል። (ዩኔስኮ 2020)

- የሰላም፣ የመቻቻል፣ የመከባበር፣ የጋራ መከባበር እና ተቀባይነት ያላቸው መልክቶችን ማስተላለፍ ወይም ማሰራጨት፣
- በማህበረሰብ መካከል የሰፈኑ ውጥረቶችን ለማርገብ የሚያስችሉ እርምጃዎችን ለመውሰድ በተለይ ደግሞ የምክክር መድረኮችን በማስፋፋት የተለያዩ የሰላም እና በሰላም አብሮ መኖር የሚያበረታቱ እና የሚያስፋፉ ተግባራት ማከናወን፣
- አዎንታዊ ይዘት ያላቸው መልክቶችን በኦንላይንም ሆነ በተለያዩ መንገዶች ማስተላለፍ ወይም ማሰራጨት፤ በሚቻልበት ጊዜ ደግሞ እነዚህን የሰላማዊ እና አዎንታዊ መልክቶችን ያዘሉ በአከባቢው ቋንቋ እንዲሁም የየአከባቢውን ዘዬ በመጠቀም ማሰራጨት፣
- ሀይማኖታዊ፣ ማህበረሰብ እና የብሔር መግለጫዎችን ሪፖርቶች አዘጋጅቶ በተለያዩ የማህበረሰብ መሪዎችና ስልጣን ባላቸው አካላት ማስተዋወቅ እና/ወይም አማራጭ መልክቶችን መስጠት ወይም መለገስ፣
- ወጣቶችን ማሳተፍ እና አግባብነት ባለው የመልካም ተግባር እንዲጠቀሙ እንዲሁም ኢ-ፍትሃዊ የሆኑ ተግባራት በሰላማዊ መንገድ እንዲፈታ ማድረግ፣
- የወጣቶችን ቅሬታ ትኩረት ሰጥቶ መስማትና ተገቢ ምላሽ መስጠት እንዲሁም ስሜታዊ ሆኖ ወይም እጅግ በጣም አስደንጋጭ የሆኑ ቃላትን በመጠቀም ሲናገሩም ትኩረት ሰጥቶ በመስማት አዎንታዊ ምላሽ መስጠት፣
- አክራሪነትን እና ኃይለኛ ጽንፈኝነትን ለመከላከል "የወጣቶች አምባሳደሮችን መለየት እና ማሰልጠን።

4.3 የፖሊሲ ሀሳቦች/አስተያየቶች

- **ትምህርት፡-** የኢትዮጵያ ብዝኃ እና ህብረ ብሔር ቱባ ባህሎችን እና በጋራ የምንጋራቸው ታሪካዊ ማንነቶችን በመልካም ገጽታ በማስተዋወቅ ግንዛቤን ማዳበር።
- **ምክክር መድረኮች/ዝግጅቶች፡-** የተለያዩ ቡድኖች አስፈላጊ የሆኑትን ምክክሮች እንዲያደርጉና መልካም ግንዛቤ እንዲኖራቸው የጋራ ምክክር ቦታ ወይም እድል መፍጠር።
- **የጥላቻ ንግግር ህጎች፡-** የጥላቻ ንግግርን እና መድሎዎችን በተመለከተ ተገቢ እርምጃ መውሰድ የሚያስችሉ ተፈጻሚነት ያላቸው ህጎችን ማጠናከር።
- **የቴክኖሎጂ ቅንጅት፡-** ገና የግጭቶችን መንስኤዎችን ለይቶ በማወቅ ለመቅረፍ እና ተገቢ መፍትሄ ለመስጠት የሚያስችሉ የተለያዩ ዲጂታል መሳሪያዎችን አገልግሎት ማስፋት።
- **ባህላዊ ዘዴዎች/ስልቶችን መደገፍ፡-** በተለምዶ ግጭቶችን ለመቅረፍና ተገቢ መፍትሄዎች ለማጎናጸፍ የሚያስችሉ ባህላዊ ስርዓቶችን ማጠናከርና ማዘመን ናቸው።

02

የአዕምሮ ጤና እና የስነልቦና ጠባሳ ፈውስ

አስተሳሰባችን እና ስሜታችንን መገንዘብ

ይዘት

30 የአእምሮ ጤናን መረዳት
34 የስነልቦና ጠባሳን መረዳት
35 የስነልቦና ጠባሳ አይነቶች
41 ለአዕምሮ ጤናዎ የሚጠቅሙ መሳሪያዎች
44 የራስ እንክብካቤ

በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ የአዕምሮ ጤንነት ልክ እንደ አካላዊ ጤንነት በስፋት እንደሚገኝ እና በሕይወት ልምዶች ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር እንደሚችል ይገነዘባሉ፣ ይህም የስነልቦና ጠባሳ እና የጥላቻ ንግግርን ያጠቃልላል። የስነልቦና ጠባሳ በአስተሳሰብ፣ በስሜት፣ በባህሪ እና በአካል ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያሳድር ትመረምራላችሁ፣ እና እንደ ጭንቀት፣ የስሜት ሕመም፣ የኋላ ትዝታዎች እና ማግለል ያሉ ምልክቶችን ለመለየት ትማራላችሁ።

በዚህ ምእራፍ የተለያዩ የስነልቦና ጠባሳ እክሎች ሚዳሰስ ሲሆን እነዚህም እጅግ ከፍተኛ ጉዳት፣ ነቀርሳ የሆኑ ጉዳቶች እና ድጋፎቻቸው እንዲሁም የሚያስከትሉትን ውስብስብ እና ስነ-ልቦናዊ ተጽእኖዎች በተለይ በጥላቻ አውድ ውስጥ ምን እንደሚመስሉ ዳሷል። ከዚህ በተጨማሪም ለአእምሮ መልካም ጤና የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች የሚታወቁ ወይም የምትማሩ ሲሆን እንደ በጥልቀት መተንፈስ፣ የጡንቻ ማፍታታት፣ የግራውንዲግ ስልት እና የተለያዩ የራስን የመንከባከብ ልምዶች። በተጨማሪም፣ ከግጭት በኋላ ወይም በተለያዩ ምክንያቶች ያጋጠሙትን የስነልቦና ጠባሳ በመፈወስ ግለሰቦችን ወደ ጤና ማምጣት ብቻ ሳይሆን ጠንካራ እና የበለጠ ርኅራኄ ያላቸውን ማህበረሰቦች ማጐልበት ነው። በመሰረታዊ ማህበራት አሳታፊነት፣ በአካባቢው የሚገኙ ልምዶችን በመጠቀም እና የስነ ልቦና ትምህርት እንዲሁም መሰል ጠቃሚ ነገሮችን በመጠቀም ምዕራፉ የግል እና የጋራ ጉዳቶችን በማስወገድ ማህበራዊ ቅንጅትን ያበረታታል።

1. መግቢያ

ከምላሳገደል እያንዳንዱ ሰው በህይወቱ የተለያዩ የስነልቦና ጠባሳ ጉዳቶችን አስተናግዷል፡- ማንኛውም ጭንቀት የተሞላበት ወይም የሚያበሳጩ ነገሮች ወደ ስነልቦና ጠባሳ ጉዳት ያመሩናል፤ እና በህይወታችን ደግሞ ጭንቀት የተሞላበት እና የሚረብሹን ክስተቶች ያጋጥሙናል።

አብዛኛውን ጊዜ፣ የስነልቦና ጠባሳ እክል የሚለውን ቃል ስንሰማ ወይም ስለ አእምሮ ጤና ስናስብ አብዛኛውን ጊዜ በማህበረሰቡ ውስጥ ቀደም ብሎ ለዚህ ጉዳት ሰለባ የሆኑትን ሰዎችን ነው። ነገር ግን ይህ አይነቱ አስተሳሰብ በተለይ ከአእምሮ ጤና ጋር ተያይዞ ግንዛቤአችን በጣም ጠባብ መሆኑን ያመለክታል። አካላዊ ጤንነታችን ከወቅት ወደ ወቅት እንደሚለዋወጥ ሁሉ አዕምሯዊ ጤንነታችንም ከጊዜ ወደ ጊዜ እና ከአዳዲስ ልምዶች ጋር ይለዋወጣል።አካላዊ እና አእምሯዊ ጤና በአንድ ላይ ጤንነታችን እና ደህንነታችን ያመለክታሉ።

የአካል ጤንነት ዘርፍ አለ። ሁሉም ነገር በተገቢው መንገድ የሚሰራበትና ህመም የሌለበት ሕይወት የሚኖርበት ፍጹም የሆነ ምናባዊ የጤና ሁኔታ አለ። አንዳንድ ጊዜ መለስተኛ ቁስሎች ወይም አካላዊ ጥቃት እንደ የጉልበት ደም መቋጠር አይነት ሊያጋጥሙን ይችላል። እንዲሁም አንድ አንድ ጊዜ ልክ እንደ እግር ስብራት ጉዳቶች ሊያጋጥሙ ይችላሉ። እና አንዳንድ ጊዜ ደግሞ እንደ አደገኛ ስብራቶች በአንድ ጊዜ ወይም ካንሰር ህመም ሊያጋጥሙን ይችላሉ።

ልክ እንደ አካላዊ ጤንነት፣ የአእምሮ ጤና ዘርፍም አለ። ሁሉም ነገር ያለ ድካም የሚሰማው እና ከህመም ነፃ የምንሆንበት መናባዊ የአእምሮ ጤና አለ። ቁጣ፣ ብስጭት ወይም ኀዘን ካልተሰማን በስተቀር ቀላል የሆኑ የስነልቦና ጠባሳ ቀውሶችን ላናስተውላቸው እንችላለን። እንቅልፋችንን የሚያውኩ፣ ትኩረታችንን እንድንሰበስብ የሚያደርጉ እና በጣም የሚያናዱ የስነልቦና ጠባሳ ጉዳቶች አሉ። እና ኑሮን በጣም ከባድ የሚያደርጉ የስነልቦና ጉዳቶች አሉ። በአእምሮም ሆነ በአካላዊ ጤንነት ብዙዎቻችን አካላችንን ቸል እንላለን።

አሁንም ስንታመም ወደ ሥራ እንሄዳለን። በሰውነታችን ላይ ህመም እየተሰማን፣ ነገር ግን ወድፊት እንሄዳለን። ተበላሽቶብን፣

ነገር ግን ለማስተካከል ጊዜ ወይም ገንዘብ የለንም። ይሁን እንጂ ይህ ብዙውን ጊዜ ጉዳቱን ያባብሰዋል ወይም የፈውስ ሂደቱን ያዘገያል። ብዙውን ጊዜ የስነልቦና ጠባሳ እክል ሁኔታን ከራሳችን እንሰውራለን። የቁጣ ወይም የመበሳጨት ስሜታችንን ችላ እንላለን ወይም የሌሎችን ድርጊት ተወቃሽ እናደርጋለን። የኃይል እጥረት ወይም ንዴትን ችላ እንላለን። በዕለት ተዕለት ኑሯችን እየሠራን ማድረግ ያለብንን እናደርጋለን።

ግን ጥያቄው፡- ስለ ስሜታችን እና ስላለፉት የስነልቦና ጠባሳ ጉዳቶች ለመወያየት ክፍት ብንሆን ምን ያህል የተሻለ ስሜት ይኖረናል? ለአእምሮ ጤንነታችን የተሻለ እንክብካቤ ብናደርግ ለራሳችን እና ለማህበረሰባችን ምን ያህል ደስታ እና ሰላም ማምጣት እንችላለን? የቁጣችንን እና የንዴታቸን ምንጭ መፍትሄ ብንስጥ ህይወታችን ምን ያህል ሰላማዊ ይሆን ነበር?

ይህ ምዕራፍ በአእምሮ ጤና እና የስነልቦና ጠባሳ እክል ሁኔታ ላይ ያተኩራል፣ የተሻሻለ ጤና እና ደህንነትን ለማግኘት ተግባራዊ መንገዶችን መወያየት። ይህ መሳሪያ ማንኛውም ሰው ሊጠቀመው እንዲችል ተደርጎ የተነደፈ ነው። የተማራችሁትን አካፍሉን። የመቋቋም አቅማችንን ለማሳደግ እና በሕይወታችን እና በማህበረሰባችን ውስጥ የበለጠ ደስታ እና ሰላም ለማምጣት እንሥራ።

2. የአእምሮ ጤናን መረዳት

የአእምሮ ጤና ስኬታማ የአእምሮ ተግባር ውጤት ሲሆን ይህም ውጤታማ ተግባራትን እንቅስቃሴዎች፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ግንኙነቶችን ማሟላት፣ እና ለውጥን የመላመድ እና መከራን የመቋቋም ችሎታ ነው። ለግል ደህንነት፣ ለቤተሰብ እና ለግለሰባዊ ግንኙነቶች እና ለማህበረሰቡ ወይም ለህብረተሰቡ አስተዋፅዖ አስፈላጊ ነው።

የአእምሮ መታወክ በአስተሳሰብ፣ በስሜት ወይም በባህሪ ለውጥ (ወይም አንዳንድ ጥምር) ለውጦች ተለይተው የሚታወቁ የጤና ሁኔታዎች፣ እነዚህም ከጭንቀት እና/ ወይም ከተዳከመ ተግባር ጋር ተያይዘው የአካል ጉዳትን፣ ህመምን ወይም ሞትን ሊያካትቱ የሚችሉ በርካታ የሰው ችግሮችን ያስከትላሉ።

የአእምሮ ሕመም የሚለው ቃል በጠቅላላው ሊመረመሩ የሚችሉ የአዕምሮ ሕመሞችን የሚያመለክት ቃል ነው።

ያልተለመዱ አይደሉም፡- ብዙ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ በሆነ ወቅት የአእምሮ ጤና እክል ያጋጥማቸዋል። የተለያዩ ቅርጾች አሏቸው፡- እንደ ድብርት፣ የጭንቀት መታወክ፣ ባይፖላር ዲስኦርደር (መናኛ የመንፈስ ጭንቀት) እና ሌሎችም ያሉ የተለያዩ የአእምሮ ህመሞች አሉ እያንዳንዳቸውም የየራሳቸው ምልክቶች አሏቸው።

በዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ፡- የአእምሮ ሕመሞች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ለማከናወን፣ ግንኙነቶችን ለመጠበቅ እና በማኅበረሰቡ ውስጥ ሙሉ ተሳትፎ ለማድረግ ፈታኝ ያደርጉታል። እንደ የጥላቻ ንግግር እና ማህበራዊ መድልዎ ያሉ ልምዶች ይህንን ተፅእኖ ሊያባብሱ ይችላሉ።

እርዳታ መፈለግ ወሳኝ ነው፡- ልክ እንደሌላው የጤና ሁኔታ፣ ከጤና ባለሙያዎች ወይም ከታመኑ የማህበረሰብ ክፍሎች ድጋፍ መፈለግ የጥንካሬ ምልክት እና ለማገገም ወሳኝ እርምጃ ነው።

ማገገም ይቻላል፡- በተገቢው እንክብካቤ፣ ድጋፍ እና ግንዛቤ ካገኙ የአእምሮ ህመም ያለባቸው ግለሰቦች ጤንነታቸው በእጅጉ ሊሻሻል እና አርኪ ህይወት ሊመሩ ይችላሉ። ማግለል እርዳታ መፈለግን ይከላከላል።

ስለ አእምሮ ህመም ያሉ አሉታዊ አመለካከቶች እና እምነቶች ሰዎች ችግራቸውን እንዲደብቁ እና የሚፈልጉትን እርዳታ እንዳያገኙ ሊያሳፍራቸው ይችላል። እንደ ማህበረሰብ መሪዎች እና አስተማሪዎች ይህንን መገለል መቃወም እና ደጋፊ አካባቢን የማጎልበት ሃላፊነት አለብን።

የጥላቻ ንግግሮች ከፍተኛ የስነ-ልቦና ተፅእኖ ሊኖራቸው ይችላል። በራስ የመተማመን ስሜትን የሚቀንስ፣ ስሜታዊ ጭንቀትን የሚያስከትል እና ለስነ ልቦና ጠባሳ እክል ሁኔታ የሚዳርግ የቃላት ስድብ አይነት ሆኖ ያገለግላል። ተጎጂዎች በአብዛኛውን ጊዜ ሀዘን፣ ህመም፣ ውርደት እና መገለል ያጋጥማቸዋል። ቀጣይነት ያለው ተጋላጭነት እንደ ጭንቀት፣ ድብርት እና PTSD ያሉ የረጅም ጊዜ የአእምሮ ጤና ጉዳዮችን ያስከትላል። የሥነ ልቦና ባለሙያዎች እንደሚያምኑት፣ የጥላቻ ንግግር የሰዎችን የአስተሳሰብ ዘይቤ ሊረብሽ፣ ስሜትን እንዴት እንደሚያስተናግዱ እና ለሌሎች ምላሽ እንዲሰጡ ሊያደርግ ይችላል። የግለሰቦችን የግንዛቤ ማዕቀፎች ላይ ተጽእኖ ያደርጋል፣

ጎጂ እምነቶችን እና ባህሪያትን ሊቀርጽ ይችላል። በዋነኛነት በመገናኛ ብዙኃን የጥላቻ ንግግር በስፋት ሲሰራጭ ወደ ቡድን ግጭት፣ አድልዎ እና ብጥብጥ ሊሸጋገር ይችላል፣ ይህም ግለሰብንም ሆነ ማህበረሰቡን በእጅጉ ይጎዳል።

2.1 የአስተሳሰብ መዛባት

ብዙውን ጊዜ፣ ሀሳባችን ሊዛባ ይችላል፣ በተለይም በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ወቅት እና ካለፈ በኋላ እንደ ግጭት እና የጥላቻ ንግግር መጋለጥ። እነዚህን ሂደቶች ማወቃችን የእኛን ምላሽ እንድንረዳ እና ጤናማ በሆኑ መንገዶች ማሰብ እንድንጀምር ይረዳናል። አንዳንድ የተለመዱ የአስተሳሰብ መዛባት የሚከተሉት ናቸው፦

የግንዛቤ መዛባት	ፍቺ	ምሳሌ（ከጥላቻ ንግግር አውድ አንጻር ）	አማራጭ ሃሳብ
ያለአግባብ ማካተት	በአንድ ወይም በተወሰኑ ክስተቶች ላይ በመመስረት አጠቃላይ አሉታዊ መደምደሚያዎችን መስጠት።	“በአንድ የዜና ዘገባ ላይ ከእነዚህ ሰዎች መካከል አንዱ ወንጀል እንደፈፀመ ተመልክቻለሁ። ሁሉም ወንጀለኞች ናቸው።”	“አንድ የተነጠለ አጋጣሚ ነበር፣ በቡድኑ ውስጥ ሁሉም ሰዎች ተመሳሳይ ተግባር ይፈጽማሉ ወይም ባህሪ አላቸው ብሎ መወሰን ፍትሃዊ እና ትክክለኛ ውሳኔ አይደለም። ሰዎች በተለያዩ ተግባራት እና እምነት ይለያያሉ።”
ወደ ማጠቃለያዎች ዘሎ መግባት（አእምሮን ማንበብ）	ሌሎች የሚያስቡትን እንደምታውቅ አድርገው አንተን መገመት፣ በተለይ ደግሞ ጎጂ ሃሳቦችን ያለበቂ ማስረጃ ማቅረብ።	“እንደ እኔ ያሉ ሰዎችን በመጥላታቸው ምክንያት እኔንም እንዲሁ ያዩኛል።”	“ወደ እኔ የሚመለከቱት ለየት ባለ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ሃሳባቸውን አላውቅም፤ በጣም መጥፎ የሆነውን ነገር ማሰብም አይጠቅምም።”
ጽንፈኝነት（ጨለምተኛ እና መልካም አስተሳሰብ）	ያለበቂ ማስረጃ እና ምክንያት ሰውንም ሆነ ሌሎች ሁኔታዎችን እጅግ በተለየ መመልከት ወይም ማየት።	“ከእኛ ጋር ነህ ወይስ ከእኛ ጋር አይደለህም። ስለዚህ ቡድን የምናገረውን ሁሉ ሙሉ በሙሉ የማትስማማ ከሆነ ልትደገፋቸው ይገባል።”	“አለም ውስብስብ ናትእና ሰዎች የተለያየ አመለካከት ያላቸው እና በተለያዩ መንገዶቸ የሚስማሙ ወይም አይስማሙም ሊኖሩ ይችላሉ። የተለያዩ አመለካከቶችን ሙሉ በሙሉ ሳይደግፉ መረዳት ይቻላል።”
የመግለጫ ስያሜ	ውስን መረጃ ወይም የተሳሳተ አመለካከት ላይ ተመስርቶ ለግለሰቦች ወይም ለቡድኖች ግትር እና አሉታዊ መለያ መስጠት።	“ሁሉም ግን የማይገባቸው/አሉታዊ መልእክት ያላቸው መግለጫዎች ወይም ስያሜዎች ናቸው።”	“ይህ አይነቱ አስያየም ወይም እንደዚህ አይነት አገላለጽ መስጠት የግለሰቦችን ሰባዊ እና በቡድኑ ውስጥ ያሉትን ብዝሃነት ወደጎን ችላ የሚል ጐጂ ማቅለል ነው። ሰዎች ከአንድ ስያሜ ወይም መገለጫ በላይ ናቸው።”
ስሜታዊ አመክንዮ	የእርስዎ አሉታዊ ስሜቶች ያለ ተጨባጭ ማስረጃ ነገሮች እውነታውን የሚያንፀባርቁ ናቸው ብሎ በማመን የገመቱት ነው።	“ይህ ቡድን አጸያፊ እንደሆኑ ይሰማኛል፤ ስለዚህ አባላቶቹም አጸያፊ መሆን አለባቸው።”	“ስሜቶቼ ዋጋ አላቸው ነገር ግን ሁሌም እውነት ናቸው ማለት አይደለም። ማስረጃዎቹን መመርመርና ስሜቴ ስለ ሌሎች ያለኝን ግንዛቤ እንዲቀይር መፍቀድ አስፈላጊ ነው።”

3. የስነልቦና ጠባሳን መረዳት

Something is broken, but we don't have the time or money to fix it. However, this often only exacerbates the injury or delays the healing process. We also usually hide the effects of trauma, even from ourselves. We ignore the sense of anger or irritation, or blame others' actions for it. We overlook the lack of energy or sadness. We go about our days, working and doing what needs to be done.

But the question is: How much better would we feel if we were open to discussing our emotions and past traumas? How much more joy and peace could we bring to ourselves and our communities if we took better care of our mental health? How much more peaceful could life be if we addressed the source of our anger and sadness?

This chapter focuses on mental health and trauma, discussing practical ways to achieve improved health and well-being. This material is designed for use by anyone. Read it. Share what you learn. Let us work towards increasing our resilience and bringing more joy and peace into our lives and those in our community.

3.1 የስነልቦና ጠባሳ እክል ምንድን ነው?

እንደ የአሜሪካ የሥነ ልቦና ማህበር (ኤ.ፒ.ኤ) [1]፣ የስነልቦና ጠባሳ እክል - እንደ አደጋ፣ አስገድዶ መድፈር ወይም የተፈጥሮ አደጋ ላለ አስከፊ ክስተት ስሜታዊ ምላሽ ነው። ይሁን እንጂ ማንኛውም ሰው አካላዊ ወይም ስሜታዊ ስጋት ወይም ጉዳት ለሚያደርስበት ክስተት ምላሽ ለመስጠት የሚያስችል የስነልቦና ጠባሳ ስሜት ሊያጋጥመው ይችላል።የስነልቦና ጠባሳ ቀውስ የሚመጣው በግለሰቡ አካላዊ ወይም ስሜታዊ ጎጂ ወይም አስጊ ሆኖ በሚያጋጥማቸው ክስተት፣ ተከታታይ ክስተቶች ወይም የሁኔታዎች ስብስብ ሲሆን ይህም በግለሰቡ ተግባር እና አእምሯዊ፣ አካላዊ፣ ማህበራዊ፣ ስሜታዊ ወይም መንፈሳዊ ደህንነት ላይ ዘላቂ አሉታዊ ተጽእኖ ይኖረዋል። የስነልቦና ጠባሳ ቀውስ

በሕዝብ ቡድኖች ውስጥ ካሉ ሰፊ የጤና ችግሮች ጋር የተቆራኘ እና ለግለሰቦች፣ ቤተሰቦች እና ማህበረሰቦች ሰፊ አንድምታ ሊኖረው ይችላል።

የስነልቦና ጠባሳ እክል በአንድ ሰው ደህንነት ላይ የረጅም ጊዜ ተጽእኖ ሊኖረው ይችላል። ምልክቶቹ ሊቀጥሉ ይችላሉ እና ክብደቱ አይቀንስም።

3.2 የስነለቦና ጠባሰ ዓይነቶች

የተለያዩ አይነት የስነለቦና ጠባሳን መረዳታችን የጥላቻ ንግግርን ተፅእኖ እንድናውቅ እና ምላሽ እንድንሰጥ ይረዳናል።

አጣዳፊ የስነለቦና ጠባሳ፡- ይህ የሚከሰተው ከነጠላ፣ ድንገተኛ የስነለቦና ጠባሳ ክስተቶች ምክንያት ነው። ከጥላቻ ንግግር አንፃር፣ ይህ ቀጥተኛ፣ ኃይለኛ የቃል ጥቃት፣ ዛቻ ወይም የመስመር ላይ ጥቃት ሊሆን ይችላል። ተፅዕኖው ወዲያውኑ እና በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል።
ለምሳሌ፡- በአደባባይ ድንገተኛ፣ ጠበኛ፣ በጥላቻ የተሞላ የቃላት ጥቃት ማጋጠም።

ስር የሰደደ የስነለቦና ጠባሳ፡- ይህ የሚከሰተው በተደጋጋሚ ወይም ለረጅም ጊዜ ለጭንቀት ወይም ለጎጂ ክስተቶች በመጋለጥ ነው። የጥላቻ ንግግር በመስመር ላይ ቀጣይነት ያለው ትንኮሳ፣ በማህበረሰብ ውስጥ የማያቋርጥ አድሎአዊ አስተያየት ወይም የጥላቻ ንግግር የተለመደ እና ተደጋጋሚ በሆነበት አካባቢ መኖርን ሊያካትት ይችላል።
ለምሳሌ፡- በተደጋገሚ የጥላቻ መልዕክቶችን እና ዛቻዎችን በመደበኛነት መቀበል።

ተተኪ የስነልቦና ጠባሳእክል (ሁለተኛ ደረጃ ጉዳት)፡- ቀደም ሲል እንደተገለፀው ይህ የሚከሰተው ግለሰቦች ለሌሎች የስነልቦና ጠባሳ እክል ሲጋለጡ ነው።ከጥላቻ ንግግር አንፃር፣ ይህ የተጎጂዎችን ታሪክ በሚያዳምጡ፣ በአየር ላይ ጥላቻን በሚመሰክሩ ወይም ተጽእኖውን ለመፍታት በሚሰሩ (እንደ የማህበረሰብ መሪዎች እና አስተማሪዎች) ላይ ተጽእኖ ሊያሳድር ይችላል። ይህም ወደ ስሜታዊ ድካም እና በአለም አመለካከታቸው ላይ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል።
ለምሳሌ፡- በተደጋጋሚ የሚረብሹ የጥላቻ ንግግሮችን የሚሰማ የማህበረሰብ መሪ ማህበረሰብን ይጎዳል።

ውስብስብ የስነልቦና ጠባሳ እክል (ሲ-ፒኤስዲ)፦ የዚህ ዓይነቱ የስነልቦና ጠባሳሁኔታ የሚከሰተው ብዙውን ጊዜ በልጅነት ወይም በቅርብ ግንኙነቶች ውስጥ ከሚከሰቱ ሥር የሰደዱ እና የተለያዩ የግለሰባዊ የአሰቃቂ ልምዶች ነው። የጥላቻ ንግግር ሁሌም በቀጥታ በአንድ ክስተት የሚከሰት ባይሆንም ለረጅም ጊዜ ጥላቻ እና መድልዎ መጋለጥ ስነልቦና ጠባሳ ምልክቶች አስተዋጽኦ ሊያደርግ ወይም ሊያባብሰው ይችላል።ስሜታዊ ቁጥጥርን፣ ራስን ግንዛቤን እና ግንኙነቶችን ሊጎዳ ይችላል። *ለምሳሌ፦ በብሄራቸው መሰረት ለዓመታት የሚደርስ መድልዎ እና መገለል የገጠመው ግለሰብ፣ ይህም የተወሰነ የጥላቻ ንግግር ክስተቶች ሊያባብስባቸው ይችላል።*

ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እክል መገለጫዎች
ለጥላቻ ንግግር መጋለጥ፣ እንደ የስነልቦና ጠባሳ እክል፣ በተለያዩ መንገዶች በአንድ ሰው ህይወት ውስጥ በተለያዩ መንገዶች ሊገለጥ ይችላል። ይህንን ችግር ለመፍታት እየሰሩ ከሆኑ በግለሰቦች፣ በማህበረሰቦች እና በእራስዎ ውስጥ እነዚህን ምልክቶች ማወቅ አስፈላጊ ነው።

3.3 ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እክል መገለጫዎች

ለጥላቻ ንግግር መጋለጥ፣ እንደ የስነልቦና ጠባሳ እክል፣ በተለያዩ መንገዶች በአንድ ሰው ህይወት ውስጥ በተለያዩ መንገዶች ሊገለጥ ይችላል። ይህንን ችግር ለመፍታት እየሰሩ ከሆኑ በግለሰቦች፣ በማህበረሰቦች እና በእራስዎ ውስጥ እነዚህን ምልክቶች ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ስሜታዊ መገለጫ፦	የእውቀት (ኮግኒቲቭ) መገለጫዎች (አስተሳሰብ እና ትውስታ)፦
የታመቀ እና ተለዋዋጭ ስሜቶች፦ በፍጥነት የሚቀያየሩ ጠንከር ያሉ ስሜቶች ልክ እንደ ፍርሃት፣ ንዴት፣ ሃዘን፣ ይሉኝታ፣ የጥፋተኝነት ስሜት እና እረዳት አልባነት።	ጣልቃ ገብ ንግግሮች እና ትውስታዎች፦ የማይፈለጉ እና አስጨናቂ ሀሳቦች ወይም ምስሎች በአእምሮ ውስጥ በተደጋጋሚ ከሚመላለሱ የጥላቻ ንግግር ተሞክሮዎች ጋር የተያያዙ።
የጥላቻ ስሜት እና ጭንቀት፦ ስሜትን ክፉኛ መቆጣጠር በማይቻልበት መልኩ መለዋወጥ፣ ከሚገባው በላይ ስሜታዊ መሆን እና አብዛኛውን ጊዜ በደህንነት ወይም ለወደፊት ስጋት ያደርጋል።	ቅዠቶች፦ አስደንጋጭ ክስተቶችን ወይም ጭብጦችን መልሶ የሚያሳዩ ህልሞች።
ስሜታዊ መደንዘዝ ወይም መለያየት፦ ከስሜት መራቅ መስማትበስሜት የራቀ ስሜት፣ ከሌሎች ጋር መገናኘት አለመቻል ወይም ስሜትን የመለማመድ ችሎታ መቀነስ። ይህን ማድረግ እንደ መከላከያ ዘዴ ሊቆጠር ይችላል።	ምልስት፦ የስነልቦና ጠባሳው ክስተት በአሁኑ ጊዜ እንደገና እየተከሰተ እንዳለ ሆኖ (ስሜታዊ ወይም ስምምነታዊ ሊሆን ይችላል።)
ብስጭት እና የመንፍስ መረበሽ፦ በቀላሉ መበሳጨት፣ ጊዜዊ ግልፍተኝነት ወይም እረፍት ማጣት።	በትኩረት የመከታተልና የማተኮር ችግር፦ ትኩረት የመስጠት፣ የማስታወስ ወይም ውሳኔ የመስጠት ችግር።
ረዳት አልባነት እና ተስፋ መቁረጥ፦ ለወደፊት በአሉታዊ ለወደፊቱ አሉታዊ አመለካከት፣ ነገሮች በጥራሽ እንደማይሻሻሉ ይሰማቸዋል።	አሉታዊ አመለካከት፦ ስለ ራሱ አሉታዊ አመለካከት ማዳበር፣ ለምሳሌ ዋጋ እንደሌለው፣ እንደተጎዳ ወይም ጥፋተኛ እንደሆነ መስማት።
ስሜቶችን የመቆጣጠር ችግር፦ ከሁኔታው ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ የሚመስሉ ኃይለኛ ስሜታዊ ምላሾች መኖር።	የተዛባ አስተሳሰብ፦ በአደጋው ምክንያት ስለራስ፣ ስለ ሌሎች ወይም ስለ ዓለም ጎጂ ወይም ትክክል ያልሆኑ እምነቶችን መያዝ።
	ከመጠን በላይ ንቁ መሆን፦ ያለማቋረጥ ንቁ እንደሆነ መሰማት፣ አደጋ እንዳለ አካባቢን መመርመር እና በቀላሉ መደናገጥ።

የባህሪ መገለጫዎች (ድርጊቶች እና ምላሾች)፦	አካላዊ መግለጫዎች፦
ማስወገድ፦ የጥላቻ ንግግርን ወይም የደኅንነት ስሜትን ከሚያስከትሉ ቦታዎች፣ ሰዎች ወይም ሁኔታዎች መራቅ (ይህ የአየር ላይ ቦታዎችን ሊያካትት ይችላል።)	የድካም ስሜት እና ዝቅተኛ ጉልበት፦ ያለማቋረጥ የድካም ስሜት፣ በቂ እረፍት ብታገኝም እንኳ።
ማህበራዊ መገለል፦ ከጓደኞች፣ ከቤተሰብ እና ከማህበረሰብ እንቅስቃሴዎች ራስን ማግለል።	የጡንቻ ውጥረት እና ህመም፦ በሰውነት ላይ ህመም፣ የመለጠጥ ችግር ወይም ምክንያቱ የማይታወቅ ህመም ማጋጠም።
የእንቅልፍ እና የአመጋገብ ልማድ ለውጦች፦ የመተኛት ችግር (እንቅልፍ ማጣት፣ ቅዠቶች) ወይም የምግብ ፍላጎት መቀየር (ከመጠን በላይ ወይም ትንሽ መብላት)።	ራስ ምታትና የሆድ ሕመም፦ በተደጋጋሚ የሚከሰት ራስ ምታት፣ የምግብ መፍጨት ችግር ወይም ከጭንቀት ጋር የተያያዙ ሌሎች አካላዊ ምልክቶች።

የአደንዛዥ ዕፅ አጠቃቀም መጨመር፦ አስቸጋሪ ስሜቶችን ለመቋቋም ሲሉ ወደ አልኮል፣ ትምባሆ ወይም ሌሎች ንጥረ ነገሮች መዞር።	**የልብ ምት መጨመር እና ማላብ፦** የጭንቀት ወይም የድንጋጤ አካላዊ ምልክቶች።
የንዴት ወይም የቁጣ ስሜት፦ ቁጣን መቆጣጠር መቸገር፣ ወደ የቃል ወይም አካላዊ ጥቃት ይዳርጋል።	**የበሽታ መከላከል ተግባር ለውጦች፦** ለበሽታ የበለጠ ተጋላጭ መሆን።
ራስን መጉዳት፦ ከፍተኛ የስሜት ህመምን ለመቋቋም ሆን ተብሎ እራስን የሚጎዱ ባህሪያትን መከተል።	
አስጊ ወይም ግልፍተኛ ባህሪያት፦ ሊያስከትል የሚችለውን መዘዝ ሳያስቡ በእንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ።	

ራስን ማሰባሰብ መልመጃዎች፡- የስነልቦና ጠባሳ እክል ተጽእኖ ግንዛቤ

መልመጃ 1፦ የስነልቦና ጠባሳ ተጽእኖዎች

- በራስህ ወይም በሌሎች ላይ ከተለያዩ ከባድ ክስተቶች ወይም ጭንቀት የተገነዘብከው ተጽእኖ አለ?

መልመጃ 2፦ የስነልቦና ጠባሳእክል ምልክቶችን ማሰስ

- ውጥረት የሚፈጥሩ ሁኔታዎች በኋላ ካጋጠሙህ ወይም ከተገነዘብከው በመነሳት ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ነገሮች መልስ፦
  - *ከፍተኛ/ተለዋዋጭ ስሜቶች፣ ጭንቀት፣ ራስን ማግለል፣ ብስጭት፣ ተስፋ መቍረጥ?*
  - *ተደጋጋሚ አናዳጅ አስተሳሰቦች/ትዝታዎች፣ መጥፎ ህልሞች፣ የትኩረት ማጣት፣ ስለ ራስ አሉታዊ የሆነ አመለካከት፣ የጭንቀት ስሜት?*
  - *ነገሮችን ማስወገድ፣ ማህበራዊ መገለል፣ የእንቅልፍ/የአመጋገብ ለውጥ፣ የተባባሰ ንዴት?*
  - *የማያቋርጥ ሕመም፣ ድካምየልብ ምት?*

ማስታወሻ፦ እነዚህ የግልሀሳብ ማንጸባረቂያ ናቸው። አስፈላጊ ከሆነ ድጋፍ ይጠይቁ።

3.4 ከስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ መፈወስ ለምን አስፈለገን?

የሕይወት ጣእም መቀነስ፦ እልባት ያለገኘ የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ለማያባራ ድባቴ፣ ከፍተኛ ጭንቀት፣ የስሜት መረበሽ፣ የፍርሃት ስሜትእና ለሌሎች የጤና ተግዳሮቶች የሚያጋልጠን ከመሆኑም በላይ በህይወታችን ውስጥ ምንም አይነት ጣእም እንዳይኖረን ያደርጋል።

የተበላሹ ግንኙነቶች፦ የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳየመተማመን፣ ጤናማ ትስስር ለመመስረት እና ውጤታማ በሆነ መንገድ የመግባባት ችሎታችንን ሊጎዳ ይችላል፣ ይህም በግል እና በስራ ግንኙነቶች ላይ ችግሮች ያስከትላል።

የአካላዊ ጤና እክሎች፦ ካልተፈወሱ የስነልቦና ጉዳቶች የሚመነጭ ሥር የሰደደ ውጥረት ለተለያዩ የአካል ጤና ችግሮች፣ ሥር የሰደደ ሕመም፣ ድካም፣ የምግብ መፈጨት ችግር እና ለበሽታ መከላከል አቅም ማነስ ችግሮች መከሰት አስተዋጽኦ ያደርጋል።

የቀን ውሎ መበላሸት፦ የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ትኩረትን፣ ትውስታን ፣ የውሳኔ አሰጣጥን እና አጠቃላይ ምርታማነትን በተለያዩ ቦታዎች ላይ ሊያስተጓጉል ይችላል። ይህም ስራ ፣ ትምህርት ቤት እና የእለት ተእለት ተግባራት ላይም ይንጸባረቃል።

ጎጂ የመከላከያ ዘዴዎች መጨመር፦ ግለሰቦች ከስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ጋር ተያይዘው የሚመጡትን ከባድ ስሜቶች ለመቆጣጠር ወደ ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋሚያ ስልቶች ሊዞሩ ይችላሉ።

የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ዑደት፦ ያልተፈወሱ የስነልቦና ጉዳቶች/ጠባሳዎች አንዳንድ ጊዜ በግንኙነት ውስጥ ጎጂ የሆኑ ታሪካዊ ክስተቶችን ለመድገም አልፎ ተርፎም ባለማወቅ በሌሎች ላይ የሚደርስ ጉዳትን ለማስቀጠል አስተዋፅዖ ያደርጋል።

የተደናቀፈ የስነልቦና እድገት፦ የስሜት መቃወስ ትላንት ላይ ተጣብቆ የመቆየት ስሜት ይፈጥራል። ግለሰቦች ስለዛሬ እንዳያስቡ እና በግላዊ እድገታቸው ወደፊት እንዲራመዱ ይከለክላል።

የጽናት መዳከም፦ የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ሁኔታ መዳን የመቋቋም አቅምን ለመገንባት ይረዳል፣ይህም ወደፊት የሚመጡ ጭንቀቶችን እና ተግዳሮቶችን በተሻለ ጤናማ መንገድ እንድንቋቋም ያደርገናል።

አቅም ማጎልበቻ እና ተግባራዊነት፦ የመዳን ሂደት ግለሰቦች ከስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ካጋጠማቸው በኋላ ህይወታቸውን እና እይታቸውን እንዲቆጣጠሩ ያስችላቸዋል።

ጠንካራ ማህበረሰቦች፦ ግለሰቦች ከደረሰባቸው ጉዳት ሲድኑ፣ ለህብረተሰባቸው አወንታዊ አስተዋፅዖ ማበርከት፣ መተሳሰብን፣ መግባባትን እና ጤናማ ማህበራዊ መስተጋብርን በማጎልበት የጥላቻ ንግግርን ለመቀነስ ያስችላል።

ከሞብ ጎደብ የተሟብ የጥናት ጽሁፍ

ምሳሌ፡-

ሃርሞኒቪሌ ከተማ በዘማ ማህበረሰብ ላይ የሚፈጸመውን የጥላቻ ንግግር እና መድሎ ያስተናገደች ስትሆን ይህም በኦላይን የመረጃ ስርጭት በስፋት በመሰራጨት ማህበረሰቡ ላይ በመድረስ ወደ ተጨባጭ የማህበረሰብ ጥቃት ተሸጋግሯል፡-

- **አይሻ (ዘማ)፡-** ለኦንላየን ጥቃት የተጋለጠች፣ አሁን በስጋት ላይ የምትገኝ፣ እንቅልፍ ማግኘት የተሳናት፣ ማህበረሰባዊ ስብስቦችን የምትሸሽ እና "ደህንነት የለንም" ብላ የምታስብ።
- **አቶ ጌታቸው (ሽማግሌ)፡-** ለማቀራረብ የሚሞክር፣ ከአቅም በላይ ስሜት የተሰማው፣ እየተናደደ የሚመጣ፣ ብዙ አሳዛኝ ታሪኮችን ከሰማ በኋላ የእርሱን ችግር የመቅረፍ አቅም የሚጠራጠር።
- **ሰለሞን (ብዙሃን)፡-** በኦንላየን የጥላቻ ንግግሮችን የሚያስተጋባ፣ "ዜማዎችን" እንደ ችግር ፈጣሪ የሚመለከትና የሚርቃቸው፣ የትክክለኛነት እና የንዴት ስሜት ውስጥ የሚገኝ።
- **የማህበረሰብ ማዕከል፡-** ተሳትፎ ቀንሷል፣ በተለይ ደግሞ ከዜማ ማህበረሰብ እናም ውጥረቶች ነግሰዋል።

የውይይት ጥያቄዎች

በግለሰቦች ላይ የሚያስከትለው ተጽእኖ፡-

- *አይሻ እያስተናገደች ያለችውን የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ግለጽ። የስሜታዊ፣ አስተሳሰባዊ እና የባህሪያዊ መገለጫ አንድ ምሳሌ ስጥ።*
- *አቶ ጌታቸው ሊያጋጥማቸው የቻለው ጉዳት ምን አይነት ሊሆን ይችላል፤ ሁለቱም ምልክቶቻቸው ምንድን ናቸው?*
- *የጥላቻ ንግግሮች በሰለሞን አስተሳሰብ ላይ እንዴት ተጽእና ሊያስከትል ይችላል?*

ችግሮችን መረዳት፡-

- *አይሻ ያላት የተሳሳተ አስተሳሰብ ምሳሌ ምንድነው?*
- *በአርሞኒ ቢሌ ማህበረሰብ በሙሉ ላይ የጥላቻ ንግግር እንዴት ተጽእና ሊያስከትል ይችላል?*

ወደ ፈውስ ማምራት፡-

- *አይሻ ላጋጠማት ልምድ ተገቢና መሰረታዊ ምላሽ መስጠት ያስፈለገው ለምንድነው?*
- *አቶ ጌታቸው መጠቀም የሚችለውን የራስ መቆጣጠር ዘዴ አንድ ጥቀስ፤*
- *የሃርሞኒቪሌ ማህበረሰብ ልዩነታቸውን በመቅረፍ ረገድ እና ፈውስን ለማጎልበት የሚያስችለው መሰረታዊ ተግባር ምንድን ነው?*

4. ለአዕምሮ ጤናዎ የሚጠቅሙ መሰሪያዎች

የስነልቦና ጉዳት ወይም ጠባሳ ማለት አንድ ግለሰብ በህይወቱ ወስጥ ለሚገጥመው አስጨናቂ ወይም የሚረብሽ ክስተት የሚሰጠው ስሜታዊ ምላሽ ሲሆን፤ አብዛኛውን ጊዜ ዘላቂ የሆነ የስነልቦና ጠባሳ ትቶ ይሄዳል።

መከራ ሰፋ ያሉ ፈታኝ የሕይወት ክስተቶችን ያጠቃልላል። ይህም የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ገጠመኞችን፣ ድህነትን፣ ሥር የሰደደ ውጥረትን እና ግጭትን ይጨምራል። ግጭት በተቃራኒ ሃይሎች መካከል የሚደረግ ትግል ወይም ፍትጊያ ወይም ተጋድሎ ተብሎ ሊገለጽ ይችላል።

እንደ ጦርነት ካሉ ፈታኝ ገጠመኞች በኋላ፣ ባለመነጋገር፣ አንዳንድ ቦታዎችን በመራቅ ወይም ራሳችንን በማግለል ከአቅም በላይ በሆኑ ስሜቶች ምክንያት እንርቃለን። ይህን የሚያደረግ ደህንነት ሊሰማው ይችላል፤ ነገር ግን በረጅም ጊዜ ችግሮችን ያመጣል።

ነገር ግን እነዚህን ትውስታዎች እና ስሜቶች በእርጋታ እና በአስተማማኝ ሁኔታ መቅረብ ወደ ፈውስ ሊያመራ ይችላል። እነርሱም በሚከተለው መንገድ ሊገኙ ይችላሉ፡-

- **በደምብ መነጋገር፡-** ግለ ታሪክዎን በሚደግፍ አካባቢ ውስጥ ማውራት።
- **ፍርሃትን ቀስ በቀስ መጋፈጥ፡-** ቀስ በቀስ ወደ ሚሸሹት ቦታዎች ወይም ሁኔታዎች መመለስ።
- **ጥንቁቅ ሙከራዎች፡-** የስነልቦና ጉዳትን/ጠባሳን በቴክኖሎጂ ድጋፍ መቆጣጠር።

የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ያስከተሉ ሁኔታዎችን ከመሸሽ ይልቅ ችግር የሚያስከትሉትን ተጓዳኝ ስሜቶችን በመረዳት፣ ከእነርሱ በማማር ያላቸውን አቅም በማዳከም ወደተሻለ እረፍትና ጥንካሬ መጓዝ ይቻላል።

4.1 ራስን የመቆጣጠር ልምምድ

ከተለምድዎ ሙያዊ ዘዴዎች በተጨማሪ ራስን ለመቆጣጠር የሚረዱ ሌሎች ዘዴዎች አሉ። እነዚህ ዘዴዎች አእምሮን እና አካልን ለማረጋጋት ይረዳሉ። ይህም ግለሰቦች “በመቻቻል መስኮት” (በጭንቀት ውስጥ የሚኖር ጽናትን የሚገልጽ የስሜት ምህዳር) ውስጥ እንዲቆዩ ያስችላቸዋል። የስሜት ምህዳር ከዚህ ሁኔታ ካለፈ ግለሰቦች ወደ “መጋፈጥ” ወይም ወደ “መሸሽ” አቋም ውስጥ ሊገቡ ይችላሉ። ወይም ወደ “መደንዘዝ” መንፈስ ሊገቡ ይችላሉ፤ ይህም በጥራት የማሰብ አቅማቸውን ይገድበዋል። ለመፈወስ እና ነገሮችን ለማገናዘብ ራስን መቆጣጠርን መማር ወሳኝ ነው፤ምንም እንኳን የማያቋርጥ ግጭት ውስጥም ብንገኝም።

ራስን የመቆጣጠር መሳሪያዎች ስሜትን ለማረጋጋት እና የደህንነት ስሜትን ለማበረታት የተነደፉ መሰረታዊ ራስን የመቆጣጠሪያ መሳሪያዎች ናቸው።

1. በጥልቅ የመተንፈስ ልምምድ

ጥልቅ የሆድ አተነፋፈስ ስርዓት የነርቭ ሥርዓትን ለማረጋጋት በጣም ቀላል እና በጣም ውጤታማ ከሆኑ መንገዶች አንዱ ነው። ከደረት ውስጥ ጥልቀት የሌለው ትንፋሽ ከመውሰድ ይልቅ ከወደ ሆድ ውስጥ መተንፈስን ያካትታል። ጥልቅ መተንፈስ ወደ አንጎል የኦክስጂን ፍሰት ይጨምራል፣ ዘና እንድንል ያደርጋል እና ስሜቶችን ለመቆጣጠር ይረዳል።

በግጭት ሁኔታዎች፣ ሰዎች ያማያቋርጥ ውጥረት ወይም ከፍተኛ ሰቀቀን ስለሚሰማቸው ሆን ተብሎ ጥልቅ አተነፋፈስ ስልትን መለማመድ ጭንቀትን ለመቀነስ ይረዳል። ግለሰቦች ይህንን በራሳቸው ማድረግ ይችላሉ፣ በተለይ ስጋት፣ ድንጋጤ፣ ወይም ከአቅም በላይ የሆኑ ስሜቶች ሲያጋጥማቸው።

2. ቀጣይነት ያለው የጡንቻ ማፍታታት (ፒኤምአር)

ፒኤምአር የተለያዩ የጡንቻ ክፍሎችን ማንቀሳቀስ እና ማፍታታትን ያካትታል። ይህም ሰውነታችን በጭንቀት ምክንያት የተከማቸ ውጥረትን እንዲለቅ ያስችለዋል። በግጭት ቀጠና ውስጥ ያሉ ብዙ ግለሰቦች፣ በተለይም ከቤታቸው የተፈናቀሉ፣ ሳያውቁት በትከሻቸው፣ በመንጋጋቸው ወይም በጀርባቸው ላይ አካላዊ ውጥረትን ይይዛሉ።

ፒኤምአር ጭንቀትን ለመቀነስ እና እንቅልፍን ለማሻሻል ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ይሁን እንጂ አንዳንድ ሰዎች ጉዳት ሊደርስባቸው ወይም ሥር የሰደደ ሕመም ሊኖራቸው ስለሚችል፤ ይህንዘዴ ተግባራዊ ማድረግ በሚቻልበት ጊዜ በጥንቃቄ እና በባለሙያ ድጋፍ መሰረት መተግበር አለበት።

- **በመጀመሪያ መመቻቸት፡-** መተኛት ወይም ዘና ባለ መንገድ መቀመጥ ።
- **ትኩረት ማድረግ፡-** ትኩረትዎን ወደ ሰውነትዎ የድርጉ፤

መወጠር እና ማፍታታት (የቀኝ እጅ)፡- በቀኝ እጀታዎን ጥብቅ አድርጎ ለ5-10 ሰከንድ ያህል መያዝ እና በድንገት መልቀቅ። ልዩነቱን አስተውል፤

- **መድገም (ግራ እጅ)፡-** በግራ እጅዎ ተመሳሳይ ነገር ያድርጉ፤
- **ወደላይ ቀጥል፡-** በስርዓት የጡንቻ ክፍሎችን መወጠር እና መልቀቅ፤ የፊት ክንዶች፣ የላይኛው ክንዶች፣ ግንባር፣ አይኖች/አፍንጫ፣ መንጋጋ፣ አንገት፣ ትከሻዎች፣ ደረት፣ ሆድ፣ መቀመጫዎች፣ የቀኝ ጭን፣ የቀኝ እግር ፣ የግራ ጭን፣ ግራ እግር
- **ሙሉ የሰውነት ቅኝት፡-** ከተጠናቀቀ በኋላ ለሚቀረው ውጥረት መላ ሰውነትዎን ይቃኙ እና ያፍታቱ።
- **መፍታታት፡-** ለጥቂት ደቂቃዎች በፀጥታ እረፍት ያድርጉ። ይህም በመዝናናት ስሜት እንዲደሰቱ ያስችልዎታል።

3. ግራውንዲንግ ዘዴዎች (ለቡድን ልምምድ ደህንነቱ የተጠበቀ)

ቀደም ብሎ ከተጠቀሱት ዘዴዎች ይልቅ ይህ የግራውንዲንግ ዘዴ በግለሰቦች ወይም በቡድን ሁኔታዎች ውስጥ ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ ሊተገበሩ ይችላሉ። እነዚህ ዘዴዎች ግለሰቦች ስለአሁኗ ጊዜ ላይ እንዲያተኩሩ ይረዳቸዋል። በተለይም ድንገት የሚመጡ ጨንቀቶች፣ ስጋቶች፣ ወይም የስሜት መረበሽ ሲያጋጥማቸው።

መጠየቅ፡- ተሳታፊዎች እንዲነሱ እና የሚከተሉትን ልምምዶች እንዲከታተሉ ይደረግ። ልምምዱን ከማድረጋቸው በፊት ያላቸውን ስሜት እና ከልምምዱ በኋላ ያላቸውን ስሜት ጠይቁ።

ማሳሰቢያ፡- በተሳታፊዎቹ የተገለጹትን ልዩነቶች ማስታወሻ ይያዙ።

4. የ5-4-3-2-1 **የግራውንዲንግ ልምምዶች**

የሚከተሉት እነዚህ እንቅስቃሴዎች እያንዳንዱ ግለሰብ ተመልሶ ከአካባቢው ጋር ግንኙነት እንዲፈጥር 5ቱንም የስሜት ህዋሳት የሚያካትት ሲሆን የድንጋጤ ወይም የመነጠል ስሜትን ይቀንሳል።

- **ማየት የሚችሉት 5 ነገሮች፡-** በዙሪያችሁ በመቃኘት 5 ነገሮችን ስም ይጥሩ።
- **የሚሰማዎት 4 ነገሮች፡-** ለአካላዊ ስሜቶች ትኩረት በመስጠት በተለይ እግርዎ በመሬት እንዳለ ሁሉ ወይም የልብሳችሁ ቀለማት ወይም ስሪት ትኩረት ይስጡ።
- **መስማት የሚችሉት 3 ነገሮች፡-** ከበስተኋላ እንደ የወፍ ጩህት፣ ከእርቀት የሚሰሙ ድምጾች ወይም የንፋስ ድምጹን ያዳምጡ።
- **ማሽተት የሚችሉ 2 ነገሮች፡-** በአየር የሚሸተት ሽቶዎችን ወይም ከአካባቢው ሌሎች ነገሮች በማሽተት ይለዩ።
- **መቅመስ የሚችሉት 1 ነገር፡-** ከተቻለ ውሃ በጉንጭ በመያዝ ወይም ማስቲካ በማኘክ የመቅመስ ስሜታችሁን ያነቃቁ።

5. **ሶማቲክ ግራውንዲንግ**

ሶማቲክ ግራውንዲንግ ሰውነታችን ላይ ትኩረት እንድናደርግ የሚያስችል ዘዴ ነው። ይህም ግለሰቦችን ወደ አሁኗ ጊዜ እንዲያተኩር በማድረግ ነው። የሚከተሉትን መሞከር ይችላሉ፡-

- በእግር የቆምክበትን መሬት ጠጣር መሆኑን በስሜት መረዳት።
- ከውጥረት ለማላቀቅ ሰውነትዎን ያፍታቱ፣ ያንቀሳቅሱ፤
- እንደ ድንጋይ ወይም ልብስ በእጅዎ በመያዝ ምን እንደሚሰማችሁ ለመረዳት ሞክሩ፤

እነዚህ ቴክኒኮች በእያንዳንዱ ግለሰብ ስሜቱ በጣም የተወሳሰበበት ወይም ከነገሮች የተቆራረጠ ከሆነ የተፈጠረውን ግጭት በመቅረፍ እረገድ ሊጠቅሙ ይችላሉ።

4.2 የራስ እንክብካቤ

የራስ እንክብካቤ የእያንዳንዱ ግለሰብ ለጤናቸው ባላቸው እውቀት እና መረጃ መሰረት የሚያደርጉት እንክብካቤ ነው። ግለሰቦች ጤናቸውን ውጤታማ እና አግባብነት ባለው መንገድ ለመንከባከብ የሚያስችላቸው አቅም በማጎልበት ሂደት የሚወሰድ ውሳኔ ሲሆን ይህንንም ከአካባቢው የጤና ወይም የማህበራዊ ጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጋር እንደ አስፈላጊነቱ ተቀናጅቶ መስራት ይችላሉ።

ራስን መንከባከብ የሚያካትተው፡-

- **ጤናማ የህይወት አማራጮችን መከተል፡-** አካላዊ ንቃት ለማጎልበት ጤናማ አመጋገብ መከተል፤
- **ጤናማ ያልሆኑ የህይወት ልማዶችን ያስወግዱ፡-** ሲጋራ ማጨስ እና አልኮል በብዛት መውሰድ፤
- የታዘዙ እና ያልታዘዙ መድሃኒቶችን በአግባቡ በሃላፊነት አይቶ መጠቀም፤
- **ምልክቶችን በራሳችን መለየት፡-** ምልክቶች መገምገም እና ተገቢ ምላሽ መስጠት እንዲሁም ከጤና ባለሙያ ጋር በጋራ በመሆን አስፈላጊ መልስ መስጠት።
- **በራስ መቆጣጠር፡-** የተስተካከሉ ወይም የተበላሹ ምልክቶችን መከታተል፤
- **የራስ አያያዝ፡-** የበሽታው ምልክቶችን በአግባቡ ተከታትሎ በግል ወይም ከጤና ባለሙያ ጋር በመሆን እዲሁም ሌሎች ታካሚዎች በማካተት ቁጥጥር ማድረግ።

መለመጃ፡- ምስክር እና መሪ

ምሳሌ፡-

የማህበረሰብ መሪ የሆኑት ዴቪድ የጥላቻ ንግግር ሰለባዎችን ስሜት ከሚገባ በላይ አዳምጠዋል።

የውይይት ጥያቄዎች፡-

- የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ አይነት?
- ስሜታዊ/የሃሳብ ምልክቶች?
- በፍጥነት ራስን መንከባከብ?
- በዚህ ስራ ላይ ያለው ተጽእኖ?

ጠይቅ፡- የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ለደረሳባቸው ሰዎች የሚሆን ጠቃሚ የግል እንክብካቤ ዘዴዎች ይኖሩ ይሆን?

4.3 የተግባር ጥሪ፦ የማህበረሰብ ድጋፍ

የጥላቻ ንግግሮች በግለሰቦች እና በሰፊው ማህበረሰብ ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ይህም በግለሰብና በማህበረሰብ ደረጃ ይሚደረጉ ጥረቶችን ያካትታል። የማህበረሰብ አቀፍ የስነ-ልቦና ትምህርት በሰፋፊ የማህበረሰብ አንቂ ፕሮግራሞች እና ብተናንሽ የሚተማመኑ የቡድን ስብስቦች በኩል ሊካሄድ ይችላል። የማህበረሰብ አቀፍ የስነ-ልቦና ትምህርት የጥላቻ ንግግር ስነ-ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መዘዞችን ያስተምራል። የማህበረሰቡ ድጋፎች በማህበረሰቡ ውስጥ የሚፈጠሩ የጥላቻ ንግግሮች የሚያደርሱትን ጉዳት እና መከፋፈል ለማረም የአካባቢ አቀሞችን፣ ባህላዊ ልምዶችን እና ማህበራዊ አውታረ መረቦችን የሚጠቀሙ ወሳኝ ስልቶች ናቸው።

እርምጃ ይውሰዱ

ያስተምሩ እና ግንዛቤ ያስጨብጡ።

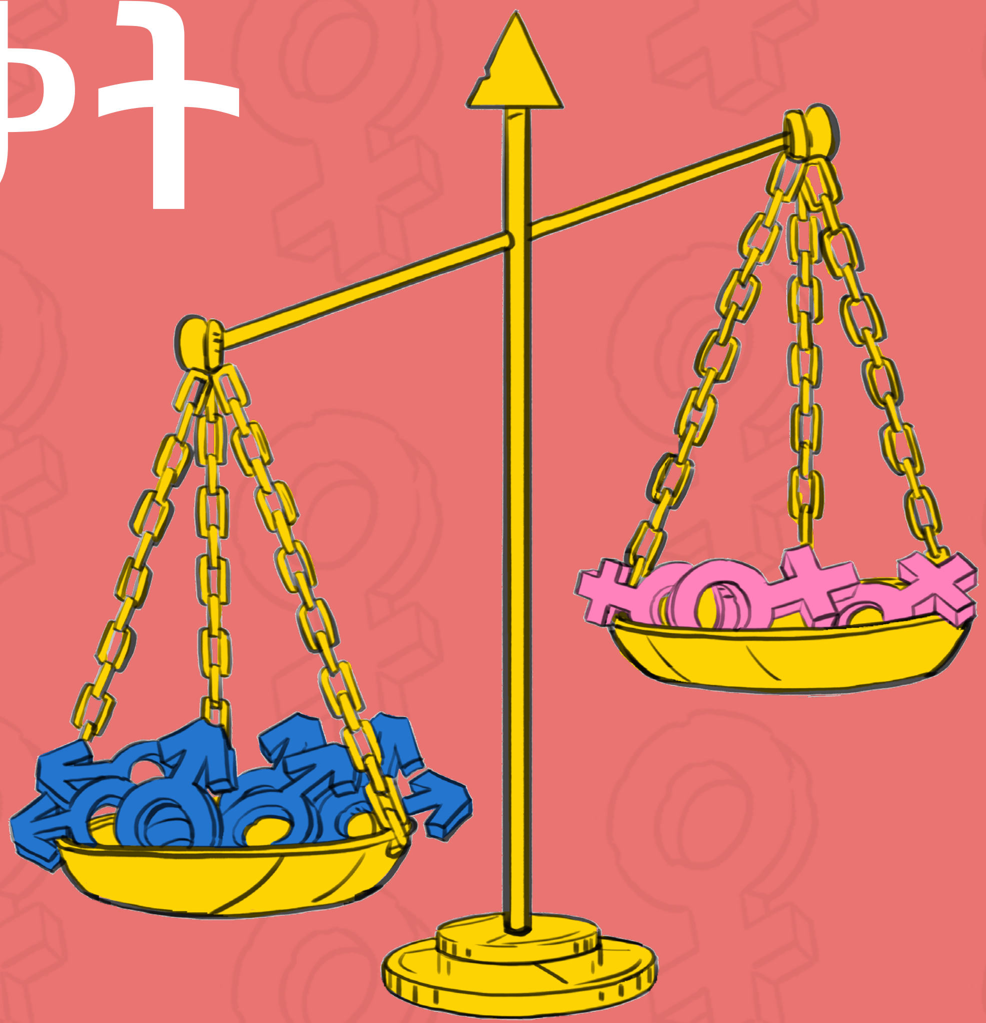
- የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ ዙሪያ ያለውን ዝምታ ለመስበር የማህበረሰብ ውይይት ወይም አውደ ጥናት ያዘጋጁ።
- የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳዎች የአእምሮ እና የአካል ጤናን እንዴት እንደሚነኩ እውቀትን ማካፈል፣ ግለሰቦች ልምዳቸውን እንዲያውቁ እና ድጋፍ እንዲፈልጉ መርዳት።
- ሙያዊ ድጋፍ የሚገኝባቸውን ቦታዎች ይመርምሩ እና መረጃው ለሚፈልጉት ተደራሽ መሆኑን ያረጋግጡ።

ሌላ ምን ማድረግ ትችላለህ?

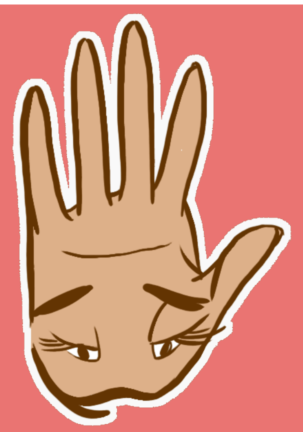
- የፈውስ ንግግሮችን በመምራት ሽማግሌዎች እና የማህበረሰብ መሪዎች ንቁ ሚና እንዲጫወቱ አበረታታ።
- የሀገር በቀል የፈውስ ዘዴዎችን እንደ ባህላዊ ተረት ተረት፣ ሙዚቃ እና የጋራ መሰብሰቢያ እንደ ቡና ሥነ-ሥርዓቶች ያዋህዱ።
- በኦሮሚያ ውስጥ እንደ ጋዳ፣ ጀርሶ እና ቃሉ ያሉ የግጭት አፈታት ስርዓቶችን ወይም ሌሎች እርቅን እና ማህበራዊ ትስስርን የሚያበረታቱ ክልላዊ ተግባራትን መጠቀም።

03

ፆታዊ ጥቃት



የፆታዊ ጥቃት መሰረታዊ ጽንሰ ሃሳብ



ዩዘት

52 ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ግንዛቤ
66 ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች
69 Technology-Facilitated GBV (TFGBV)

የምዕራፉ አላማ

ይህንን ምእራፍ ካጠናቀቁ በኋላ ተሳታፊዎቹ በተለይ ከጾታዊ ጥቃት ጋር ተያይዞ ግንዛቤ፣ እውቀት፣ አይነተኛ መሳሪያዎች እና ሌሎች አስፈላጊ እኩልነትን የሚያረጋግጡ ግንዛቤዎች በተለይ በተገለሉ ወገኖች ላይ እንዲኖራቸው የሚያስችል ከመሆኑም በላይ የተደረጉትን አካታች እና በኦላይን ተገቢ ደህንነት እንዲረጋገጥ ማድረግ ይችላሉ።

በዚህ ምዕራፍ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በተመለከተ የጽንሰ ሃሳቡ መሰረታዊ ዝርዝር ማዕቀፎች የተካተቱ ሲሆን በዚህ ምዕራፍ ስለ ጾታዊ አመለካከት የተሳሳተ መረጃ በመመርመር አስፈላጊ የሆኑትን በተጨባጭ የተካሄዱ ወይም የተከናወኑ በጉዳዩ የተካሄዱትን ጥናታዊ ጽሁፎች አንጻር በማገናዘብ ለጾታዊ ጥቃት ግብረ መልስ ስትራቴጂዎችን ማዘጋጀት ያጠቃልላል። ምዕራፉ ለሚከተሉት አላማዎች ተቀናጅተዋል፦

- ስለ አጠቃላይ ጾታዊ ጥቃት ግንዛቤ ማዳበር ሲሆን በዚህ ረገድም ለዚሁ የሚያጋልጡ መሰረታዊ ምክንያቶችን ጨምሮ በተለይ በግጭት ወቅት ወይም ሁኔታዎች የሚያባብሱትን ለመለየት፤
- ጾታዊ ጥቃትን በከፍተኛ ፍጥነት እያባባሰ የመጣውን የቴክኖሎጂ ውጤቶች እና የሚያስከትሉትን ተጽእኖዎች ለመመርመር፤
- ከጾታ ጋር የተያያዙ የሚሰራጩ የተሳሳቱ መረጃዎችን እና ተገቢ ተአማኒነት የሚጎላቸውን መረጃዎች ከአጠቃላይ ሰፋ ያለ ተጽእኖቸው ጋር ለመለየት፤
- በእነዚህ ጉዳዮች መካከል ያሉትን ግንኙነቶች በጥልቀት ማጤን እና በዚህ ረገድ የሃይማኖት፣ የባህል እና የማህበራዊ ልማዶች ተጽእኖ ማጤን፤
- ከጾታዊ ጥቃት ጋር በተያያዘ አስፈላጊ የሆኑ እረምጃዎች በተለያዩ ደረጃዎች ለማስፈጸም የሚያስችሉ ስትራቴጂዎችን ለማቅረብ ነው።

1. መግቢያ

1.1 ፆታዊ ጥቃት – ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት

ፆታዊ ጥቃት – ፆታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፡ – ያለ ግለሰብ ፈቃድ በግለሰቡ ላይ የሚፈጸሙ ማንኛውንም ጉዳት ወይም ጎጂ ተግባራት በተለይ በወንዶች እና በሴቶች መካከል ያለውን ማህበራዊ አመለካከት ያለውን ልዩነት መሰረት አድርጎ የሚፈጸሙ ጎጂ ድርጊቶች ማዕቀፍ ነው። በዚህ መሰረትም ጾታዊ ጥቃት ወይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት አካላዊ ጥቃትን፣ ጾታዊ ጥቃትን፣ ወይም አእምሯዊ ጉዳቶች የሚያስከትሉ ጎጂ ተግባራትን፣ በእነዚህ ድርጊቶች ማስፈራራትን እና በነጻነት እንዳይንቀሳቀሱ ለማድረግ የሚወሰዱ እረምጃዎችን ሁሉ ያካትታል።

እነዚህ ተግባራት ደግሞ በህዝባዊ ወይም በግለሰብ ደረጃ የሚፈጸሙ ሊሆኑ ይችላሉ። በተባበሩት መንግስታት（1993）በተሰጠው ትርጓሜ መሰረት የሚፈጸሙት ጥቃቶች ወይም ጎጂ ተግባራት በስፋት እና በጥልቀት ከስልጣን ወይም ሃይል ልዩነት የመነጩ እና አብዛኛውን ጊዜ በጾታ ላይ መሰረት አድርገው የሚፈጸሙ ናቸው። በአለም ጤና ድርጅት（2010）ትርጓሜ መሰረት ደግሞ ጾታን መሰረት ያደረገ ወይም ጾታዊ ጥቃት አካላዊ ጥቃትን፣ ጾታዊ ትንኮሳን እና በግለሰቦች ላይ ጾታን መሰረት አድርጎ የሚፈጸም የስነ ልቦና ወይም ተያያዥ ጉዳቶች እንዲሁም ማስፈራሪያዎች እና ተያያዥ መሰል ተግባራትን ወይም ጎጂ ጥቃቶችን ያካትታል። በተባበሩት መንግስታት ሴቶች（ኤን.ዲ）በተጨማሪ ስለዚህ ጾታዊ ጥቃት ወይም መሰረታዊ ጾታን መሰረት አድርጎ ከሚደርሱ ጥቃቶች በሰጠው ትርጓሜ ጾታዊ ጥቃት ከባህላዊ ልማዶች እና ማህበራዊ አመለካከቶች የሚመነጩ መሆናቸውን አስምርውበታል። በተመሳሳይ መልኩ የአውሮፓ ተቋም ስለ ጾታዊ እኩልነት（ኢአይጂኢ፤ 2020）እንደገለጸው ጾታን መሰረት አድርጎ የሚፈጸመው ጥቃት የተለያዩ ጎጂ ተግባራትን እና ድርጊቶችን የሚያካትት በተለይ በግለሰቦች እና በህዝባዊ አካላት የሚፈጸሙ ጎጂ ተግባራትን ያጠቃልላል።

አብዛኛዎቹ ጾታዊ ጥቃቶች ወይም ጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች በቀጥታ በሴቶች ላይ የሚፈጸሙ ሲሆን ምክንያቱም ደግሞ በጾታቸው ምክንያት እና ሴቶች በሴትነታቸው ከወንዶች ጋር እኩል ጉልበት ወይም ሃይል የሌላቸው በመሆኑ በአጠቃላይ በአለም ላይ በዝቅተኛ ሁኔታ ላይ የሚገኙ በመሆናቸው ነው። በዚህ መልኩ የሃይል እና ሌሎች አቅም ማጣት ምክንያት የሚፈጸሙ ተግባራት ደግሞ ሴቶችን በስፋት ለጥቃት ተጋላጭ ያደርጋሉ። ሆኖም ግን ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ወይም ጾታዊ ጥቃት በወንዶች እና በወንድ ልጆች ሊሞከር ይችላል።

1.2 ኢኮሎጂካል ሞዴል

ስለ ጾታዊ ጥቃት ወይም ጾታን መሰረት አድርጎ የሚፈጸሙ ጥቃቶች ዙሪያ በምንወያይበት ጊዜ አብዛኛውን ጊዜ ስለ ኢኮሎጂካል ሞዴል አዘውትረን እንጠቀማለን። ሞዴሉም ጾታዊ ጥቃት ወይም ጾታን መሰረት አድርገው የሚፈጸሙ ጥቃቶች በግለሰቦች ላይ የሚፈጸሙ ብቻ ሳይሆን የትልቅ ስርዓት አካል መሆናቸውን የግንዛቤ ማዕቀፍ ያስጨብጣል። ጥቃት በእያንዳንዱ የሞዴሉ ደረጃ/ዎች ሊፈጸም እና ሊደገፍ ወይም ሊበረታታ ይችላል። በግለሰብ ላይ የሚፈጸሙ ጥቃቶች በግለሰብ ደረጃ? በግንኙነት ደረጃ? በማህበረሰብ

ደረጃ? በህብረተሰብ ደረጃ? ምን አይነት ጥቃት ነው ብለው ያስባሉ።

በቤተሰብ ወይም በጓደኛሞች መካከል የሚገኘው ግንኙነቶች ለጥቃት ድጋፍ የሚሰጡ ወይም ጎጂ ሊሆን የሚችል ሲሆን ተጠርጣሪው ጥቃቱን እንዲፈጽም ሊያበረታቱ ወይም ሊነቅፉ ይችላሉ። በመሆኑም በማህበረሰብ ደረጃ አስፈላጊ የሆኑ መዋቅራዊ እና ሌሎች ስርዓቶች ለሴቶች እና ለልጃገረዶች ተገቢ ድጋፍ ማድረግ በሚችልበት መንገድ/ዶች መዘጋጀት ወይም በሴቶች እና በልጃገረዶች ላይ የሚፈጸሙ ማግለል ለመቅረፍ በሚረዱ መልኩ መዘጋጀት ያለባቸው ሲሆን እነዚህ ደግሞ ለተጎጂው ድጋፍ ወይም ጎጂ ሊሆን ይችላል። በማህበራዊ ደረጃ በማህበረሰቡ ውስጥ የሚንጸባረቁ ማህበራዊ እና ባህላዊ ልማዶች ጾታዊ ጥቃትን ሊያበረታቱ ወይም ሊደግፉ የሚችሉ ሲሆን በዚህ ደረጃ የሚፈጸሙትን ጾታዊ ጥቃቶች እንደተለመደው መደበኛ ተግባር ወይም ጾታዊ ጥቃትን በሚነቅፍ መልኩ ሊሆን ይችላል። በእያንዳንዱ ክህሎት እና ደረጃ በወንዶች እና ሴቶች መካከል ያለው የአቅምም ሆነ የሃይል ግንኙነት ልዩነት ያለው መሆኑን እናያለን።

ጾታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች፡-

ጾታዊ ጥቃትን የሚያበረታታ ቴክኖሎጂ በተለይ ደግሞ በዲጂታል ቴክኖሎጂዎች እንደ ያለአግባብ ስም በመስጠት፣ በኦላይን የተለያዩ ጉዳት የሚያደርሱ ጥቃቶችን መፈጸም እና ማንም ሳይስማማበት በቪዲዮም ሆነ በምስል መልቀቅን የሚያካትቱ ጾታዊ ጥቃቶች ናቸው።

ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ እና የቅጥፈት መረጃ፡-

እነዚህ ሃረጋት የተገለሉትን የማህበረሰብ ክፍሎች በሃሰት ማስረጃ ስማቸውን ለማጥፋት እና ጉዳት ለማድረስ ሆነ ተብለው በሃሰት የሚሰራጩ መረጃዎችን ያመለክታል። በኢትዮጵያ ዲጂታል ሚዲያ እንደዚህ አይነት መረጃዎች በስፋት እና በብዛት በተለይ የጾታዊ ልዩነት መሰረት አድርጎ በከፍተኛ ማገነን ማስራጨትን አፋጥኗል። (ዩኤንኢሲኤ፣ 2020፣ ኦኤችሲኤችአር፣ 2021)።

2. ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ግንዛቤ

2.1 ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በኢትዮጵያ

ጾታዊ ጥቃት - ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ግንዛቤ በኢትዮጵያ መሰረታዊ ጉዳይ ሲሆን በተለይ ደግሞ ግጭት በስፋት የሚስተዋልባቸው አካባቢዎች ላይ ትኩረት የሚሻ ጉዳይ ነው።

በቅርቡ የወጡ ሪፖርቶች እንደሚያመለክቱት በኢትዮጵያ በአሁኑ ጊዜ ከፍተኛ ግጭት የሚስተዋልባቸው ክልሎች በትግራይ፣ በአማራ፣ በአፋር እና በኦሮሚያ ከ40-50% ሴቶች እና ልጃገረዶች ላይ ጾታዊ ጥቃቶች እንደሚፈጸም አረጋግጠዋል (ዊልሰን ማዕከል፣ በ2024)። የአለም ባንክ (2024) በተለያዩ ክልሎች ጾታዊ ጥቃቶች እልባት ለማግኘት እና ለማሻሻል ትኩረት አድርገው ጥረት እያደረገ የሚገኝ ሲሆን የአለም ጤና ድርጅት (በ2023) ደግሞ የሚፈጸሙትን ጾታዊ ጥቃቶች ከአስቸኳይ የጤና አገልግሎት ግብረ መልስ ውስጥ እንዲካተቱ በመስራት ላይ ይገኛል። በ2023 የተባበሩት መንግስታት ሴቶች ጉዳይ ባቀረበው መረጃ ሪፖርት በኢትዮጵያ እድሜያቸው ከ15-49 የሚሆኑ ሴቶች ላይ የሚደርሰው ጾታዊ ጥቃት ከ26.5% በአጋሮቻቸው ቀደም ባሉት አመታት ጾታ ጥቃት እንደተፈጸመባቸው ሪፖርት አድርጓል። በአማራ ክልል በተካሄደው ጥናት (በፍሮንተርስ ግሎባል ሴቶች ጤና 2024) ግጭቶች በስፋት የሚስተዋሉባቸው ዞኖች ውስጥ የሚገኙ ሴቶች ከፍተኛ ተግዳሮቶች ያጋጠማቸው መሆኑን አስምሮበታል። በዚህም በኢትዮጵያ ጾታዊ ጥቃት ጋር በተያያዘ አጠቃላይ አገልግሎቶች እና ተጠያቂነት መኖር እንደሚያስፈልግ አስምሮበታል።

ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት አይነቶች

ጾታዊ ጥቃት ወይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በሴቶች ላይ ያነጣጠረ እና የሚፈጸም የተለያዩ ገጽታ ያላቸው የጥቃት አይነቶች በቀጥታ በግለሰቦች ላይ የሚፈጸመው ቀጥተኛ ጉዳት በተለይ ጾታን መሰረት ያደረገ፣ ወይም በአካባቢው ባለው ጾታዊ አመለካከት የተነሳ የሚፈጸምባቸው ዘርፈ ብዙ እና የተለያዩ አይነት ጥቃቶች ያካትታል። እነዚህ ተግባራት የተለያዩ መልክ ያላቸው ወይም በተለያየ መልክ የሚፈጸም ሲሆን የሚከተሉትን ያካትታል፡-

አካላዊ ጥቃት፡- አካላዊ ጥቃት በአካል ላይ የሚፈጸመው ጉዳት የሚያስከትሉ ጥቃቶች እንደ ድብድብ፣ በጥፊ መትታት ወይም መርገጥን ያካትታል። ***ለምሳሌ፡- የቤት ውስጥ ጥቃቶች፣ በአጋር የሚፈጸም ጥቃት እና በአካል ላይ የሚፈጸሙ ጥቃቶችን መጥቀስ ይቻላል።***

ጾታዊ ጥቃቶች፡- ማንኛውም አይነት ጾታ መሰረት ያደረገ ጥቃት ወይም ጾታዊ ፍላጎት ለመወጣት ያለ ሌላ ወገን ስምምነት ወይም ፍላጎት የሚፈጸም የጥቃት አይነት ነው። እንደዚህ አይነት ጥቃቶችን አስገድዶ መድፈርን፣ ጾታዊ ጥቃትን፣ እና ጉንተላን ያካትታል። ***ለምሳሌ፡- አስገድዶ መድፈር፣ ያለ ፈቃድ አስገድዶ ጾታዊ ፍላጎት መወጣት፣ ሴተኛ አዳሪ ላይ የሚፈጸም አስገድዶ መድፈር እና መሰል የጾታዊ ፍላጎት እርካታ የሚፈጸም ጥቃት ያካትታል።***

የስነ ልቦና - ስሜት የሚጎዱ ጥቃቶች፡- ማስፈራራትን፣ ማስጠንቀቅን ወይም ጉዳት ለማድረስ ማስገደድን እንዲሁም በግለሰቦች አእምሮ ወይም ስሜት የሚጎዱ ጥቃቶች መፈጸምን ያካትታል። ***ለምሳሌ፡- የቃላት ጥቃት፣ ድብደባ፣ ማስፈራራት፣ የሌሎችን ድርጊቶች መቆጣጠር***

ኢኮኖሚያዊ ጥቃቶች፦ ግለሰቦች የራሳቸው የገንዘብ ምንጭ ወይም ግብዓቶች ምንጮች እንዳይኖራቸው የሚደረጉ የማስገደድ ወይም የመቆጣጠር እና በገንዘብ በተጠርጣሪዎቹ ወይም በህገወጥ ተግባር አድራጊዎቹ እንዲንጠለጠሉ ማድረግ። ***ለምሳሌ፦ የግለሰቦቹን ገንዘብ መያዝ፣ ግለሰቦች ሰርተው እንዳያገኙ መከልከል ወይም የገንዘብ ውሳኒያቸውን ከቁጥጥር ስር ማድረግ።***

ባህላዊ/መዋቅራዊ ጥቃቶች፦ በማህበራዊ ልማዶች፣ በህጎች ወይም ልዩነትን በሚያስፋፉ ሁኔታዎች ምክንያት የሚፈጸሙ ጎጂ ተግባራት ወይም xxxxxበጾታ ላይ የሚፈጸም አድሎዎች ያካትታል። *ለምሳሌ፦ አስገድዶ መዳር፣ ያለ እድሜ መዳር እና አግላይ የሆኑ በተዋረድ የተሳለፉ የመጡ ህጎች ምክንያት የሚፈጸም።*

የሴት ልጅ ግርዛት፦ የሴት ልጅ ግርዛት ያለምንም ምክንያታዊ የህክምና አገልግሎት የሴት ልጅን ብልት ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል ማስወገድ እና በዚህ ምክንያት በሴቶች ላይ በህይወታቸው ዘመን ሁሉ አካላዊ ጉዳት ማስወገድ እና የስነ ልቦና ጉዳት ማድረስ ነው። *ለምሳሌ፦ የሴቶችን የጾታዊ ግንኙነት ስሜት መሞት ወይም ስሜት አልባ መሆን፣ ኤክሲሽን፣ infibulation።*

ህገወጥ የሰው ዝውውር፦ በህገወጥ መንገድ ሰዎችን ወደተለያዩ ቦታዎች ለጥቅም ማዘዋወር እና በገንዘብ መለወጥ እና በተለይ በጾታዊ ወይም ግብረ ስጋ ግንኙነት ፍላጎት ጋር በተያያዘ እና በጉልበት ስራ ላይ አስገድዶ ማሰማራት ወይም ሌሎች መሰል በህገወጥ መንገድ የሰው ዝውውር መፈጸም። ***ለምሳሌ፦ ለጾታዊ ህገወጥ ዝውውር፣ ለጉልበት ስራ፣ ህገወጥ ዝውውር እና አናሳዎችን መበዝበዝ***

ኦላይን ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፦ በዲጂታል ዘዴ የሚተላለፈው እንደ በማህበራዊ ሚዲያ ወይም በሌሎች ኦላይን መስመሮች የሚተላለፈው ጾታዊ ጥቃቶች፤ ለምሳሌ፦ የሳይበር በጉልበት ማጥቃት፣ ኦላይን ጥቃቶች፣ እንዲሁም የፖርሚግራፊ በቀል ምስሎች እና የተለያዩ ጥቃቶችን ያካትታል።

ምንም እንኳን ጾታዊ ጥቃቶች ያለአግባብ እና ፍትሃዊ ባልሆነ መንገድ በሴቶች እና በልጃገረዶች የሚፈጸም እና ተጽእኖ የሚያስከትልባቸው ቢሆንም በማንኛውም ግለሰቦች ወንድ ልጆችም ሆነ ሰዎችንም ጨምሮ ተጽእኖ ሊያሳድርባቸው ይችላል። የጾታዊ ጥቃት መሰረታዊ ምክንያቶች በተለዋዋጭ በተፈጠረው የሃይል ልዩነት ምክንያት ነው። በኢትዮጵያ አግባብ ስናይ እነዚህ የተለያዩ ጾታን መሰረት ያደረጉ የጥቃት አይነቶች የተጠላለፉ እና የተደጋገፉ ማቆሚያ ወይም ማሳረጊያ የሌለው ጥቃት እና

ጭቆና የሚያስከትሉ ተግባራት ናቸው። የጾታዊ ጥቃት መሰረት በጾታ መካከል ያለው መሰረታዊ ልዩነት፣ አድሎ እና መድሎ እንዲሁም ጎጂ ማህበራዊ ልማዶች እና ተግባራት ናቸው።

ጾዊታዊ ጥቃት ወይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የሚመነጨው በጾታ መካከል ያለው መሰረታዊ ልዩነት፣ አድሎ እና ማግለል፣ ጎጂ ማህበራዊ ተግባራት፣ ለሴቶች የሚሰጥ ዝቅተኛ ቦታ፣ እንዲሁም ለትምህርት እና ለምጣኔ ሃብት እድሎች ያሉ ውስን ተደራሽነት ሁሉ ያካትታል። ነባራዊ ሁኔታዎች ያሉ ጾታዊ ሚናዎች የወንዶችን የበላይነት የሚያባብሱ እና የሚያበረታቱ ነባራዊ ልማዶች እና በሴቶች ህይወት እና አኗኗራቸው ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ቁጥጥሮች ለጾታዊ ጥቃት የበኩላቸውን አስተዋጽኦ ያበረክታል። በተጨማሪም ሆነ ተብለው የተፈጠረው ታስቦበት በትምህርት፣ በምጣኔ ሃብት እና በሌሎች እድሎች ተደራሽነት ላይ የተፈጠሩ እንቅፋቶች እንዲሁም የውሳኔ ማስተላለፍ ስልጣን ያለው አንዱ ወገን ብቻ መሆኑ ሴቶችን ለጾታዊ ጥቃት አድርጓል።

ጎጂ ጾታዊ ልማዶች

ያሉ ነባራዊ ጾታዊ አመለካከቶች ከዚህም በተጨማሪ በሴቶች ላይ ጾታዊ ጥቃቶች ህጋዊ ወይም ፍትሃዊ ሆነው እንዲታዩ ያገለግላሉ። ያሉት ባህላዊ ልማዶች በተደጋጋሚ ወንዶች ጥቃት አድራሾች ወይም ስሜታዊ፣ በሌሎች ላይ የበላይት ያላቸው መሆናቸውን በተደጋጋሚ የሚገልጽ ሲሆን በሌላ በኩል ሲሆን ሴቶች ጭምት አገልጋዮች እና ኑሯቸው በወንዶች ላይ ተንጠልጥሎ የተመሰረተ እንደሆነ ይገልጻለን።

በተለምዶው ወንድ እና የጎልማሶች ማህበራዊ ልማዶች በተለይ አንዳንድ ተግባራትን ህጋዊ የማስመሰል ማስተማር፣ ስነ-ምግባር እና ቁጥጥር እንዲሁም ጥቃት ህጋዊ መሆኑን ያረጋግጣሉ።

ዘርፈ ብዙ መዋቅራዊ እና አግባብነት ያላቸው ጉዳዮች እንደ ግጭት፣ የገቢ ያለመመጣጠን ወይም ልዩነት፣ ማግኘት ከሚገባቸው ጥቅሞች መከልከል፣ የተገለሉ እና ደከማ ስርዓቶች ጥቃቶቹን የሚያበረታቱ ናቸው።

2.2 የጾታ ሚናዎች እና ጾታዊ ነባራዊ ሁኔታዎች በኢትዮጵያ

በኢትዮጵያ ጾታዊ ሚናዎች ሴቶችን በብዛት ወደ ቤት ውስጥ እና በዋናነት የቤት ውስጥ ሃላፊነቶችን እንዲከውኑ የሚያደርግ ሲሆን ወንዶችም ደግሚ ከዚህ በላይ በማህበራዊ እና በምጣኔ ሃብት ተግባራት ላይ እንዲሰማሩ ያደርጋቸዋል። በባህላዊ አባባሎች የሚንጸባርቁ ሁሉ እነዚህን ልማዶች ወይም አድሎዎችን በስፋት ለማስፈጸም የቆሙ ሲሆን የሴቶችን ማህበራዊ ተሳትፎ ይገድባሉ። ለምሳሌ፦

የአማርኛ አባባሎች

አባባሎች	አባባሎቹ በእንግሊዘኛ ቋንቋ	አባባሎቹ የሚያንጸባርቁት
ሴት ልጅ ወደ ማጀት ወንድ ልጅ ወደ ችሎት	Women Belong in the Kitchen, Men in Public Spaces	አባባሉ የሚያንጸባርቀው በልማድ ሴቶች በቤት ውስጥ ሃላፊነቶች ላይ ማተኮር ያለባቸው መሆኑን እና ወንዶች ደግሞ በህዝባዊ ተግባራት ላይ የሚሰማራ መሆኑን ያንጸባርቃል።
ሴት ብታውቅ በወንድ ያልቅ	Even if women are knowledgeable, it is still seen as a man's responsibility to take the lead	ምንም ብታውቅ የሴት ልጅ እውቀት ከወንድ የማይበልጥ እና ወንዶች በሴቶች ላይ ያላቸውን የበላይነት የሴቶችን አቅም እና ልምድ ከግምት ውስጥ ሳያስገባ የወንዶችን በሴቶች ላይ ያላቸውን የበላይነት ያንጸባርቃል።
ሴትን ያመነ ጉም የዘገነ	Trusting women is akin to trying to hold onto a cloud in the sky	ሴቶች ታማኝ እንዳልሆኑ እና የማይተማመኑባቸው ወይም ለማመን ከባድ መሆናቸውን ያንጸባርቃል።
ሴትና አህያ በዱላ	Women and donkeys are both guided by a stick	በተፈጥሮ ሴቶች በቁጥጥር ስር መሆን እንደሚገባቸው እና በቀጥታ መጫን እንዳለባቸው አህዮች ሸክም እንደሚችሉ ተመሳሳይ በሆነ መልኩ ጫና የሚችሉ መሆናቸውን ያንጸባርቃል።
ሴታሴት	Womanish	ጥንካሬ ወይም ጉልበት የሌላቸውን መሆኑን ያንጸባርቃል።
የሴት ልጅ	Children of a single mother	አንድ ላጅ ችግር ፈጣሪ መሆኑን አድካሚ እና ዋጋ የሌለው መሆኑን ያንጸባርቃል።
ሴት ሲበዛ ጎምን ጠነዛ	Too many women spoil the pot	በርካታ ሴቶች አንድ ላይ ከተሰበሰቡ በስፋት ወሬ ላይ ከማተኮር ውጪ በሚያበስሉት ላይ ትኩረት የማያደርጉ መሆናቸውን ያንጸባርቃል።

የትግርኛ አባባሎች

አባባሎች	አባባሎቹ በእንግሊዘኛ ቋንቋ	አባባሎቹ የሚያንጸባርቁት
ሰበይቲ እንተዘይፈለጠትውን ፈላጥ ትወልድ	A woman may give birth to a wise man, but is never wise herself	ሴት ጥበበኛ ወይም አዋቂ ትወልዳለች እንጂ እንደጥበበኛ ወይም እንደ አዋቂ አትታይም። ይህ አባባል ያረጀ ያፈጀ እና ከሴቶች ይልቅ ለወንዶች ቦታ የሚሰጥ አባባል ጥበብ በተፈጥሮ ለሴቶች የተፈጠረ ወይም የሚሰጥ ሳይሆን የወንዶች መሆኑን ምንም እንኳን ጥበበኛ ልጅ መውለድ የሚችሉ ቢሆንም ጥበበኛ እንዳልሆኑ ያንጸባርቃል።
ሰበይትካን ዳዊትካን ኣብ ኩርኩዕትኻ	A woman and “Dawit” should be kept under the armpit	ይህ አባባል የሚያመለክተው ሁለቱም ሴት እና መጽሃፍ ቅዱስ（ዳዊት）ከቤት ውስጥ ብቻ መቀመጥ አለባቸው። ይህ ማለት ደግሞ ሴቶች ከቤት መውጣት የለባቸውም የሃይማኖት አስተምሮም የግል ነው።
ሰበይቲን ኣይሰብን ኣድጊን ኣይገንዘብን	A woman is not a human, as a donkey is not property	ይህ የሚያመለክተው ሴቶችን አህያ እንደ ንብረት እንማትቆጠር እንደ ሙሉ ሰው ወይም ከወንዶች እኩል አይታዩም ማለትን ያንጸባርቃል።
ለባም ሰበይትን ወርቂ ፀድፍን የለን	It is impossible to find gold on a cliff, as it is impossible to find a knowledgeable woman	ያረጀ ያፈጀ ነባራዊ አባባል ወይም አመለካከት ሲሆን የሴቶች እውቀት የትም እንደማያደርስ የሚያንጸባርቅ ነው። ማለትም የሴቶችን እውቀት በአለት ላይ እንደሚገኝ እንደመቁጠር ነው።
ጓል ምውላድ ጉድ ምውላድ	Giving birth to a daughter is a curse to oneself	ጎጂ እምነት የሚያመለክት ወይም የሚያንጸባርቅ ሲሆን ሴት ልጅ መውለድ አደለቢስነት ወይም ጫና መሆኑን ያንጸባርቃል። ለሴቶች እና ለሴት ልጅ የሚሰጠውን ዝቅተኛ ቦታ በተለምዶው ያረጀ ያፈጀ አባባል ያንጸባርቃል።

ጓል ዝወለደን ጨው ዝነገደን ሓደ	It's all the same to have a female child and to trade salt	ጊዜ ያለፈበት እና ያረጀ አባባል የሴቶት ልጆችን ዋጋ አሳንሶ ማየት እና እንደ ጨው ንግድ ዋጋ የሌላቸው መሆኑን ያንጸባርቃል፡፡ ይህ አባባል ሴቶ ልጆችን እንደ ከባድ ሸምክ እና ጥቂት ዋጋ እንዳላቸው የሚያንጸባርቁ እና ሁለቱም ፍትሃዊ ያልሆነ እና አድሎን ያንጸባርቃል፡፡
ሰበይትን ኒሁግን እናወቀጥካ	woman and a Niger seed shall be hit	ጎጂ አባባል ጥቆናን የሚያንጸባርቅ ለሴቶች ጥቆና እንደሚገባ የሚያሳይ ነው፡፡
ሰበይቲ ዝሃብካያ ትጥሕን በቕሊ ዝሃብካያ ትቁሑም	A woman does whatever task is given, just as a mule eats whatever is provided	አሉታዊ ንጽጽር በሰው እና በበቅሎ መካከል ያለውን በፍጹም የማይነጻጸር ተቀባይነት የሌለው አገላለጽ ያለምንም ጥያቄ ሴቶች ማንኛውን ስራ መስራት እንዳለባቸው የሚያንጸባርቅ፤ በቆሎ የተሰጣትን ሁሉ እንደምትበላ ሴት ልጅም ያለምንም መለየት እና ማጣራት ሳያስፈልግ ወይም መምረጥ ሳያስፈልግ ሁሉንም ስራ መስራት እንዳለባት ያንጸባርቃል፡፡

የኦሮሞ አባባሎች

አባባሎች	አባባሎቹ በእንግሊዘኛ ቋንቋ	አባባሎቹ የሚያንጸባርቁት
Dubartiif re'een waa balleessuuf jarjarti	Women and goats are quick to spoil things, or women and goats are prone to causing mischief	ሴቶች በተለምዶ በጾታዊ ልዩነት ምክንያትየተሳሳቱ ስራዎች ወይም ስህተት ለመፈጸም የሚቸኩሉ መሆናቸው ያሳያል፡፡
Shan taatus shantam taatus dubartiin mana hin ijaartu	Whether there are five or fifty, women cannot build a house	ይህ አባባል የሚያንጸባርቀው በጾታዊ አመለካከት ያለውን የተሳሳተ ልዩነት የተነሳ ሴቶች ምንም ቢበዙ ወይም ምንም ብትሆን አንድ የተቀመጠ ግብ አቅም የሌላቸውን መሆኑን ያመለክታል፡፡
Dubartiin beektuu hinqabdu beekaa deessi malee	Women cannot possess intelligence, but they give birth to intelligent men. Women are not intelligent themselves; they only give birth to smart men	ይህ የሚያንጸባርቀው የተሳሳተ የጾታዊ አመለካከት ሴቶች እውቀት የሌላቸው ግን እውቀት ያላቸው ለመውለድ አስተዋጽኦ የሚያበረክቱ መሆናቸውን ነው፡፡
Dubartiifi ijoollee uleen tolchan	Women and children are made good with a stick [beating], or Women and children are corrected with a stick	በተለምዶው የተዛባ ጾታዊ አመለካከት ምክንያት በሴቶች ላይ የሚፈጸመው አካላዊ የስነ ምግባር እና ጥቃት እርምጃዎች ማበረታትን ያንጸባርቃል፡፡
Uleefi dubartiin jilbaa gaditti	A stick and a woman are best handled below the knee, or a stick and a woman are best controlled from below the knee	ስሌቶች የምሰጠው ቦታ ማሳነስን እና ሴቶች ከቁጥጥር እንዳይወጡ ወይም እንዲጫኑ ያንጸባርቃል፡፡
Nadheeniifi faradeen galgala baddi	Women and horses are ruined by old age, or women and horses decline in value with age	በተሳሳተ ጎጂ አባባል ሴቶች ባረጁ ቁጥር ዋጋቸው እየቀነሰ መሄዱን ያመለክታል፡፡
Taa'uurra dubra dhalchuu wayya	Giving birth to a daughter is better than doing nothing	በዚህ በተሳሳተ የጾታዊ ልዩነት አባባል ሴት ልጅ ከምንም እንደማትቆጠር እና ውጤታማ ወይም ምርታማ እንዳልሆነች እና ወንድ ልጅ የተሻለ መሆኑን ያንጸባርቃል፡፡

ጠይቅ፡- ተሳታፊዎቹ ሌሎች አባባሎች እና ሌሎች አነጋገሮች በኢትዮጵያ ጾታዊ ሚናዎች የሚገለጹባቸው ምሳሌዎች አላቸው?

በኢትዮጵያ፤ ጾታን መሰረት ያደረገ ወይም ጾታዊ ጥቃት በተለያዩ መልኮች የሚገለጹ ሲሆን ከክልል ክልል፣ ከብሄር ብሄር እንዲሁም ከቋንቋ ቋንቋ ይለያያሉ። የሚከተሉት በኢትዮጵያ ጾታዊ ጥቃት ምሳሌዎች ናቸው።

2.3 በኢትዮጵያ የጾታዊ ጥቃት ተጨባጭ ምንስኤዎች

እውነተኛ ተጨባጭ ጉዳይ 1፡-

በምዕራባዊ ኢትዮጵያ በጉምዝ ማህበረሰብ ዘንድ ሴቶች ለመውለድ ሲቃረቡ የአካባቢው ማህበረሰብ ምግብ፣ አልባሳት እና ምላጮችን ያዘጋጃሉ። ከዛም በኋላ ለመውለድ የተቃረበችዋን አንስቶ ወደ ጥቅጥቅ ያለ ጫካ በመሄድ ልጇን ትገላገላለች፤ እንዲሁም የልጇን እትብት ራሷ ትቆርጣለች። ይህ በማህበረሰቡ ዘንድ እንደ ጥንካሬ ይታያል። ከዛም በኋላ ወደ ቤቷ ስትመለስ ትንሽ ጎጆ ይዘጋጅላታል። ከዛም ከቤተሰብ ተነጥላ ለተወሰነ ጊዜ እስከምትነጻ ድረስ ብቸዋን ትቆያለች። በዚህ ጊዜ ቤተሰቦቿ ወይም የቤተሰቦቿ አባላት ምግብ አዘጋጅተው ርቀታቸውን ጠብቀው ይወረውሩላታል።

እውነተኛ ተጨባጭ ጉዳይ 2፡-

በጋምቤላ ከሚኖሩት ማህበረሰብ ቡድኖች የአኙዋክ ብሄር በተባለው ዘንድ አንዲት ሴት ከወለደች በኋላ ለአንድ አመት ንጽህ እንዳልሆነች ትቆጠራለች። በዚህ ጊዜ ባሏ ምንም አይነት ጾታዊ ግንኙነት ከእሷ ጋር ከማድረግ ይቆጠባል። በመሆኑም ሌላ አዲስ ሴት አግብቶ እንዲኖር ይፈቀድለታል። ይህ አይነቱ ባህል ደግሞ አንድ ወንድ ብዙ ሴቶች አግብቶ እንዲኖር የሚያበረታታ በመሆኑ በሴቶች ላይ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ሌሎች ኢኮኖሚያዊ ጉዳቶች ከማስከተሉም በላይ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃትን ያባብሳል።

የውይይት ጥያቄዎች

በእናንተ አካባቢ ባለው አውድ መሰረት ለጾታዊ ጥቃት ሃይማኖት፣ ባህል እና ባህላዊ ልማዶች እንዴት አስተዋጾ ያደርጋሉ?

- ጠይቅ፡- ተሳታፊዎች ስለ ጾታዊ ጥቃቶች ሁለት ምሳሌዎች በተለይ በቤቶቻቸው እና በማህበረሰባቸው ያዩትን እንዲጽፉ አምስት ደቂቃ ስጣቸው።
- እንደ ያለእድሜ ጋብቻ፣ የሴት ልጅ ግርዛት ወይም በሴቶች እና ልጃገረዶች ላይ ጉዳት የሚያስከትል የክብር ገዳይነት እና በሰባዊ መብት ላይ ጉዳት የሚያስከትሉ ባህላዊ ልማዶች፤
- ወንዶች በሴቶች ላይ የሚያስከትሉት ጫና ወይም የቤት ውስጥ ጥቃት ከመግለጽ ረገድ ሃይማኖት የሚሰጠው ትርጓሜ፤
- ባህላዊ የጾታ ሚናዎች እና የሴቶችን ነፃነት የሚገድቡ ልማዶች እና የውሳኔ ሰጪነት አቅማቸውን የሚገድቡ ልማዶች፤
- ጾታ ተኮር ጥቃቶች ወይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በብቃት ለመከላከል ውድቅ የሆነ የግጭት አፈታት ስልቶች፤

ጠይቅ፡- ተሳታፊዎች ከኢትዮጵያ አውድ አንጻር ያጋጠማቸውን ወይም ያስተዋሉትን ባህላዊ ጎጂ ልማዶች በተለይ ስለ ጾታዊ ጥቃት ከሚያባብሱ ልማዶች አንጻር ጊዜ በመስጠት እንዲያንጸባርቁ አድርግ። እነዚህ ልማዶች በጾታዊ ጥቃቶች እና የጾታ ልዩነቶች ላይ ስለሚፈጸሙ አሉታዊ ተግባራት ወይም ጥቃቶች አስተዋጽኦ እንዴት ያደርጋሉ?

መገለል/ የድጋፍ ማጣት፡-

በ1ኛ ጉዳይ ውስጥ እንዳነበብነው ሴቶች ልጃቸውን እንዲገላገሉ ወይም እንዲወልዱ ወደ ጫካ መላክ ልምዶች እንዲሁም በወሊድ ጊዜ ሴቶችን ከሌሎች ማገለል በሌሎች ላይ የሚጣሉ ጫናዎች እና ሴቶች ከጫናው እንዳይወጡ የሚያደርጓቸው ልምዶች ናቸው። በዚህ መልኩ ሴቶች ከሌሎች በመገለል ብቻውን ጫካ ውስጥ እንዲገላገሉ በወቅቱ የሚገባቸውን ድጋፎች እንዳያገኙ ያደርጋቸዋል።

እውቅና የተሰጣቸው ልዩነቶች፡-
በ3ኛ ጉዳይ ውስጥ ለማየት እንደሞከርነው ባህላዊ ልማዶች በተለይ ሚስቱ ወይም የመጀመሪያ ሚስቱ በወሊድ ምክንያት ንጹህ አይደለችም ተብሎ ባል ሌላ እንዲያገባ መፍቀድ በማህበረሰቡ ዘንድ እውቅና የተሰጠው ጾታዊ ልዩነት ወይም አድሎ ነው። ይህ አይነቱ ተግባር ሴቶችን በማግለል ሰባዊ መብቶቻቸውን እና አኗኗራቸውን ላይ አሉታዊ ተጽእኖ በማስከተል ለተጨማሪ ጥቃት ጥቃት እና ያለአግባብ መበዝበዝ መንገድ ይከፍታል።

የጥቃት አዙሪት/ድግግሞሽ፡-
በእነዚህ ባህላዊ ለማዶች አብዛኛውን ጊዜ ስለ ወንዶች በሴቶች ላይ የበላይነት እና ሴቶች ደግሞ በወንዶች ላይ ተቀጽላ ወይም ተደግፈው እንጂ መኖር እንደማይችሉ የሚያደርጉ ልማዶች ሲሆን እነዚህ ደግሞ ጾታዊ ጥቃቶች እንደ መደበኛ ልማዳዊ ተግባራት እንዲታዩ በማድረግ በዚህ ረገድ የሚያጋጥሙ ተግዳሮቶችን መቅረፍ ባለመቻል ጾታዊ ጥቃት አዙሪትን/ድግግሞሽን ይፈጥራል።

በኢትዮጵያ ለጾታዊ ጥቃት አስተዋጽኦ የሚያበረክቱ ጎጂ ባህሎችን ወይም ልማዶችን እና ተግባራትን ለመቅረፍ ማህበረሰቡ ምን አይነት ማሻሻያ ስትራቴጂዎችን መከተል ይችላሉ?
ትምህርት እና የግንዛቤ ማስጨበጫ፣ የማህበረሰብ ምክክር፣ የሴቶች ድጋፍ ሰጪ ስርዓት፣ ፖሊሲ እና ህጋዊ ሪፎርሞችን/ማሻሻያዎችን መዘርጋት።

3. በኢትዮጵያ ስለ ጾታዊ ጥቃት የተዘረጋው የህግ እና ፖሊሲ ማዕቀፎች

በኢትዮጵያ ጾታን መሰረት ያደረገ ለመከላከል በሽግግር ህገ መንግስት፣ በወንጀል መቅጫ ህግ እና በቤተሰብ ህጎች አማካኝነት በተለይ የጾታ ሰለባ የሚሆኑትን ለመከላከል እና ወንጀለኞችን ተጠያቂ ለማድረግ የህግ ማዕቀፎች ተደንግገው ይገኛሉ።

የኢፌዲሪ ህገመንግስት

በኢትዮጵያ ፌዳራላዊ ዲሞክራሲያዊ ህገ-መንግስት በ1995 ዓ.ም የጸደቀው በአብዛኛው የግለሰቦችን መብቶች በማስከረበር ላይ ያተኮረ በህገ መንግስቱ አንቀጽ 35 ላይ እንደተገለጸው ጾታዊ ትኩረት የሚያደርግ እና ምንም አይነት አድሎ እንዳይፈጸም የሚቃወም በሴቶች ላይ የሚደርስ ብዝበዛ እና ጥቃት የሚቃወም እና የሴቶችን መብት ለማስከበር የተደነገገ አንቀጽ ነው (በ1995 የተደነገገው የኢፌዲሪ ህገመንግስት)። በህገመንግስቱ አንቀጽ 6 የዜጎችን መብቶች እኩልነት፣ የሴቶች እና ወንዶች እኩልነት ያረጋገጠ እና በአንቀጽ 7 በወንዶች ጾታ የተገለጸው የግለሰቦች መብት በሴቶች ጾታላይም በተመሳሳይ መልኩ ተፈጻሚነት እንዲኖረው ተደንግጓል። በህገ-መንግስቱ አንቀጽ 25 ደግሞ ማንኛውም ሰው ያለ ጾታ ልዩነት በህግ ፊት እኩል መብት ያለው እና ምንም አይነት በጾታ ምክንያት ልዩነት እንዳይኖር የሚደነግግ ነው። አንቀጽ 33 ዜግነት እና ጋብቻን አስመልክቶ የኢትዮጵያ የትኛውም ጾታ ከሌላ ውጪ ዜጋ ጋር መጋባት የሚችል መሆኑን ያረጋገጠ ሲሆን በዚህ ምክንያትም ዜግነቱን እንደማያጣ ተረጋግጧል። በአንቀጽ 34 በተመሳሳይ መልኩ ስለ ጋብቻ መብቶች አስመልክቶ የተደነገገው በጋብቻ ሴቶች ከወንዶች እኩል መብት እንዳላቸው የተደነገገ ሲሆን በፍቺ እና በጋብቻ ውስጥ በውሳኔ ሰጪነት ሁለቱም ጾታዎች በጋብቻቸው ወቅት እኩል መብት እንዳላቸው ተደንግጓል። በአንቀጽ 34 (3) እንደተደነገገው በኢትዮጵያ ህገ መንግስት ዝቅተኛው የጋብቻ እድሜ 18 አመት መሆኑን ተገልጧል።

የወንጀል ህግ

በኢትዮጵያ የወንጀል ህጎች ውስጥ ስለ ጾታዊ ጥቃቶች ተለያዩ አይነት ጾታዊ ጥቃቶች የተደነገጉ ሲሆን እነዚህም በጾታዊ ግንኙነት ወቅት ያለ ፈቃድ ማስገደድን፣ የቤት ውስጥ ጥቃትን እና ሌሎች ተያያዥ ጎጂ ልማዶችን ጨምሮ በግልጽ ተደንግጎ ይገኛል። በህጉ አንቀጽ 620 አስገድዶ መድፈር በወንጀል ፈጻሚው ላይ ከባድ የወንጀል ቅጣት የሚያስከትል መሆኑን፤ በአንቀጽ 643 የሴቶት ልጅ ግርዛትን ወንጀል እንደሆነ ደንግጓል (የኢትዮጵያ የወንጀል ህግ፣ 2005)።

የቤተሰብ ህግ

የኢትዮጵያ የቤተሰብ ህግም የሴቶችን እና የህጻናትን መብቶች ከለላ መስጠትን ያካተተ ነው። በጋብቻ ውስጥ የሁለቱም ወገኖች ስምምነት አስፈላጊነት ላይ ትኩረት ያደረገ ሲሆን አግባብነት ባለው ህጉ (በቤተሰብ ህግ፣ 2000) መሰረት በቤት ውስጥ የሚፈጸሙ ጥቃቶችን ለመቅረፍ አስፈላጊ የሆኑ ስልቶችን አካቷል።

ፖሊሲዎች፣ አዋጆች እና ስምምነቶች

ኢትዮጵያ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለመከላከል ይረዳ ዘንድ የተለያዩ በርካታ ፖሊሲዎች እና አዋጆችን ተግባራዊ አድርጋለች። ብሄራዊ የሴቶች ፖሊሲ፣ ጾታን የማስረጽ መመሪያ፣ ያለ እድሜ ጋብቻ ለማስቀረት የተዘጋጀ መሰረታዊ ፕላትፎርም ወይም ብሄራዊ ፍኖተ ካርታ እንዲሁም ብሄራዊ የጾታ ጥቃት የአፈጻጸም ተግባራት እና እቅድ - (2016-2020) ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለመቅረፍ እና መሰረታዊ አልባቶች ለመስጠት የተዘጋጁ የህግ ማዕቀፎች ለማጠናከር፣ ግንዛቤዎችን ለማስጨበጥ እና ለዚህ ተጋላጭ ወይም ሰለባ ለሆኑ ወገኖች ትርጉም ያለው ድጋፎች ለማድረግ የተዘጋጁ (በኢትዮጵያ ሴቶች፣ ህጻናት እና ወጣቶች ሚኒስቴር 2016) ጸድቀው ስራ ላይ ውለዋል።

አዲሱ የአሰሪ እና ሰራተኛ አዋጅ ቁጥር 1156/2019 አንቀጽ 14 ደግሞ በምንም አይነት መልኩ በስራ

ቦታ ጾታዊ ትንኮሳዎችን፣ አስገድዶ መድፈር እና ጾታዊ ጥቃትን ለመከላከል እና ለማስወገድ በግልጽ አካላዊ ጥቃት በስራ ቦታ እንዳይፈጸሙ ለመከላከል የተደረገ ነው። ሰራተኞች በአንቀጽ 1156/2019 መሰረት በስራ ቦታ ጾታዊ ጥቃት የተፈጸመባቸው እንደሆነ ወይም ጾታዊ ትንኮሳ የተፈጸመባቸው ያለ ምንም ቅድመ ማስታወቂያ ያቋርጣሉ ወይም የማቋረጥ መብት ይኖራቸዋል። በዚህ መሰረት የአገልግሎት ክፍያ እና ሌሎች ህጋዊ የካሳ ክፍያ ያገኛሉ። በዚህ ምክንያት የስራ ውላቸው ለማቋረጥ የተገደዱ ሰራተኞች፣ ያለ ቅድመ ማስታወቂያ በደረሰባቸው ጾታዊ ትንኮሳ ምክንያት ያቋረጡ እንደሆነ ከፍተኛ የካሳ ክፍያ እንዲያገኙ ህጉ ተገቢ ማዕቀፍ ይሰጣቸዋል።

የኢትዮጵያ ፌደራል የመንግስት ሰራተኞች አዋጅ ቁጥር 164/2017 አንቀጽ 1 (13) ለጾታዊ ጥቃት የሰጠው ትርጓሜ በግብር ስጋ ግንኙነት አስቀድሞ የሚቀርቡ ጋባዥ የልሆኑ ጥያቄዎች ወይም ሃይ ቃል ወይም ጾታዊ ባህሪ ያለው አካላዊ ጥቃት እና ሌሎችንም ያጠቃልላል፦

- ጋባዥ ያልሆነ ወይም ያለአንዱ ወገን ፍላጎት መሳም፣ መቆንጠጥ፣ መጎንተል ወይም አላስፈላጊ ሌሎች አካላዊ ንክኪዎችን መፈጸም፣
- ከድርጊቱን ሰለባ መከተል፣ መንገድ መዝጋት፣ የጾታዊ ግንኙነት ስሜት በሚያንጸባርቅ መልኩ ያልሆኑ ተግባሮችን መፈጸም እና
- ለስራ ቅጥር እንደ ቅድመ ሁኔታ ጾታዊ ጥያቄ ማቅረብ፣ ለስራ እድገት፣ ለዝውውር ወይም እንደገና ለስራ ስምሪት፣ ለስልጠና፣ ለትምህርት እና ለተለያዩ ጥቅማጥቅሞች ወይም ሌሎች ያልተፈቀዱ ነገሮችን ለማቅረብ ከጾታዊ ግንኙነት ጥያቄ ጋር ማገናኘት እና ማንኛውንም የሰው ሃብት አመራር ተግባራት ለመፈጸም ጾታዊ ግንኙነት እና ፍላጎት ጥያቄ ማቅረብ ናቸው።

3.1 ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ምላሽ

በኢትዮጵያ መንግስት በርካታ ጾታዊ ጥቃቶችን ወይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃቶችን ለመቅረፍ ወይም ተገቢ ምላሽ ለመስጠት የሚያስችሉ በርካታ ስትራቴጂ የተተገበረ ሲሆን እነዚህ ስትራቴጂዎችም የአንድ መስኮት አገልግሎቶች ማበርከት፣ ዘርፈ ብዙ ዘርፎች ማጣቀሻ ወይም የሚያገናኛቸውን መረቦች መዘርጋት፤ የሴቶች ጉይ ዴስክ ማስፋፋት፣ የማህበረሰብን ንቃተ ህሊና ማጎልበት፣ በማህበረሰቡ ዘንድ ቅስቀሳ ማድረግ፣ ተዘዋዋሪ ማመልከቻዎች ወይም አቤቱታዎች እና በልዩ ሁኔታ የሰለጠኑ ወይም የተደራጁ የፖሊስ ንዑስ ክፍሎችን ያካትታል። የአንድ መስኮት ዘርፈ ብዙ አገልግሎቶች አቅርቦት በዚህ ረገድ የጾታዊ ጥቃት ሰለባ የሆኑትን ተገቢ አገልግሎቶች ለማቅረብ አልሞ የተዘጋጀ ሲሆን እነዚህም የህክምና አቅርቦት፣ የህግ ድጋፍ መስጠት፣ ስለ ጉዳዩ ተገቢ አሰራር እና አመራር ወይም አያያዝ ማበጀት እና የስነ ልቦና ድጋፍ ሁሉንም በአንድ ቦታ መስጠትን ይጨምራል። አላማቸውም ሴቶችን ከጾታዊ ጥቃት በተሻለ መልኩ ተቀናጅተው ለመከላከል እንዲረዳ አቅም ለማጎልበት ታስበው የተዘጋጁ ናቸው።

በ2010 ከሴቶች እና ህጻናት ጉዳይ ሚኒስቴር በቀረበው አመታዊ ሪፖርት መሰረት ዘርፈ ብዙ አገልግሎቶች በአንድ መስኮት አቅርቦት በተለያዩ ሶስት ክልሎች እና በፌደራል ሁለቱም ከተሞች አስተዳደር በአዲስ አበባ እና ድሬ ደዋ ከ2007/2008 እስከ 2009/2010 ድረስ መቀናጀቱን እና መደራጀቱን ገልጸዋል። ከዚህ በተጨማሪም ጾታዊ ጥቃት ለተፈጸመባቸው ለማገገሚያ የሚያገለግሉ 12 መልሶ ማቋቋሚያ ተቋማት እና የመጥፎ ወይም የጎጂ ባህሎች ተግባራት ማስተማሪያ ተቋቁመዋል። የአፍሪካ ቻርተር ለህጻናት መብቶች እና መልካም አኗኗር አንቀጽ 16 መሰረት ኢትዮጵያ የቻርተሩን ድንጋጌዎች ተቀብላ መሰል ህጋዊ አስተዳደር እና ህጋዊ አገልግሎት፣ አስተዳደር ማህበራዊ እና ትምህርታዊ እርምጃዎችን ተግባራዊ በማድረግ ህጻናትን ከአጓጉል እና ጭካኔ የተሞላባቸው ቅጣቶች፤ ያለአግባብ አያያዝ ወይም በህጻናት ላይ የሚፈጸሙ ጥቃቶችን የመከላከል እርምጃ መውሰድ እንዳለባት አቅጣጫ አስቀምጧል። በተጨማሪም በአዋጅ ቁጥር 111/16 በሴቶች ላይ የሚፈጸሙ ጥቃቶች ለመከላከል እና ለመቆጣጠር የሚያስችሉ እርምጃዎች ተደንግገዋል።

በኢትዮጵያ ህገ መንግስት አንቀጽ 34 (3) በተደነገገው መሰረት ዝቅተኛ የጋብቻ እድሜ የተፈቀደው 18 ወይም ከዚያ በላይ ነው። ይሁን እንጂ ህገ መንግስቱ ያስቀመጣቸው ከለላ እና ጥበቃ እንዲሁም የተለያዩ ፖለሲዎች ማዕቀፎች እንደነበሩ ሆነው በአንድአንድ ክልልሎች በተለይ በኦሮሚያ፣ በሱማሌ እና በአፋር አሁንም ድረስ ያለ እድሜ ጋብቻ በስፋት እየተፈጸመ ሲሆን በርካቶች እድሜያቸው 18 አመት ሳይሞላ ጋብቻ ይፈጽማሉ። ይህ አይነቱ ተግባር ደግሞ አብዛኛውን ጊዜ እንደ የአካባቢው ባህል ልማዶች እና ባህሎች ስር የሰደደ ከመሆኑም በላይ ሌሎች እንደ የሴት ልጅ ግርዛት እና ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃቶችን ከማስፋፋት አንጻር የበኩሉን አስተዋጽኦ ያበረክታል። ይህ ልማድ ደግሞ በተለይ የወጣት ሴት ልጆች መብቶችን የሚጥስ እና ያለ እድሜያቸው ለእርግዝና እንዲጋለጡ በማድረግ የጤና ችግሮችን የሚያበዛባቸው ከመሆኑም በላይ በብዛት ጥቃት እና ማግለል እንዲሰራፋ ያደርጋል።

በኢትዮጵያ የሚንቀሳቀሱ መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች በዚህ ረገድ በአንድ መስኮት በርካታ አገልግሎቶች የሚሰጡባቸውን አካሄዶች ለማስፋፋት ከመንግስት ጎን ሆነው የመንግስትን ጥረት የሚደግፉ ሲሆን እንዲሁም የጾታ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ወገኖች የማገገሚያ ተቋማት እና አገልግሎት በማስፋፋት አረገድም ተጨማሪ ድጋፍ በማድረግ ከፍተኛ ሚና እየተወጡ ይገኛል። በ2014 መንግስት ከተባበሩት መንግስታት የህጻናት እና መብት ጋር በመተባበር በደሴ ከተማ የአንድ መስኮት በርካታ አገልግሎት አቅርቦት የከፈቱ ሲሆን ይህም ከፍተኛ የተቀናጀ የህክምና፣ የህግ እና የስነ ልቦና ድጋፍ ይሰጣል። በተመሳሳይ መልኩ በ2012 ዩኤንኤፍፒኤ ከመንግስት ጋር በመተባበር የአንድ መስኮት በርካታ አገልግሎቶች አቅርቦት በዲላ ዩኒቨርስቲ ሪፈራል ሆስፒታል የከፈቱ ሲሆን ይህም የጾታዊ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ወገኖች አስፈላጊ የሆኑትን አገልግሎቶች የሚሰርጽበት ማዕከል ነው። በትግራይ የተባበሩት መንግስታት የሴቶች ጉዳይ ለጾታዊ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ወገኖች መጠለያ ሰርተው ያቀረቡ ሲሆን በዚህ መሰረትም ተገቢ ደህንነቱ የተረጋገጠ መኖሪያ አገልግሎት አቅርቦት እና ሌሎች ድጋፍ አበርክቶላቸዋል። በዚህ መነሳሳት የተተገበሩ ክንውኖች በቀጥታ በመንግስት እና መንግስታዊ ያልሆኑ በሃገሪቷ የሚንቀሳቀሱ ድርጅቶች መካከል ስለ ጾታ ጥቃት ችግር ለመቅረፍ ከፍተኛ እና መሰረታዊ ትብብር መኖሩን ያረጋግጣል።

4. ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች

ጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት አድርጎው የሚፈጸሙ ጥቃቶች በስፋት እና በብዛት የሚስተዋሉት ግጭቶች በተንሰራፋበት ወቅት ሲሆን ከዚህም የተነሳ ግጭት በተቀሰቀሰ ጊዜ ሁሉ ተጋላጭ የሆኑ ወገኖች የዚህ አይነት ችግር ሰለባ ይሆናሉ። በኢትዮጵያ ነባራዊ ሁኔታ መሰረት በግጭት እና ጾታን መሰረት አድርጎ የሚፈጸሙ ጥቃቶች ከፍተኛ ተግዳሮቶችን ፈጥረዋል።

ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች መካከል ያለው ግንኙነት

በጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች መሰረታዊ ጥልቅ ግንኙነት አላቸው። ግጭቶች ጾታዊ ጥቃቶችን የሚያባብሱ እና እጅግ በጣም የሚያስፋፉ በመሆናቸው በዋናነት በሴቶች፣ በህጻናት እንዲሁም በአንዳንድ አካል ጉዳተኞች እና አዛውንቶች ላይ ከፍተኛ አሉታዊ ተጽእኖ ያስከትላሉ። አብዛኛው ጊዜ የተለመዱ በሁለቱም መካከል ያሉ ግንኙነቶች ወይም ቁርኝቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ተጋላጭነትን ያስፋፋል፡- ግጭቶች አብዛኛውን ጊዜ ማህበራዊ አገልግሎቶችን፣ ተቋማትን፣ መዋቅሮችን ያለ አግባብ እንዲቋረጥ በማድረግ በሴቶች እና በህጻናት ላይ በተለይ ደግሞ በግጭቶች ምክንያት በሚፈጠረው መፈናቀል የተነሳ ጾታዊ ጥቃቶች እንዲስፋፉ እና ምንም አይነት ድጋፍ እንዳያገኙ ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያበረክታሉ (ዩኤን ወይም የተባበሩት መንግስታት ሴቶች 2013)።
- **ለጦርነት መሳሪያ ይውላል፡-** አብዛኛውን ጊዜ ግጭቶች በሚበራከቱበት አካባቢዎች የታጠቁ ሃይሎች በተደጋጋሚ በማህበረሰቡ ውስጥ ፍርሃት ለመልቀቅ እና ማህበረሰቡን እንደ መቆጣጠሪያ ዘዴ ለመጠቀም ጾታዊ ጥቃቶችን ይፈጽማሉ (ዩኤን ወይም የተባበሩት መንግስታት ሴቶች 2013)።
- **መፈናቀል፡-** አብዛኛውን ጊዜ በጦርነት የሚፈጠሩ ግጭቶች በርካቶች ከመኖሪያ ቀያቸው እንዲፈናቀሉ ምክንያት ሲሆን በተለይ ደግሞ በዚህ መፈናቀል ወቅት ለተለያዩ አደጋዎች ተጋላጭ የሚሆኑት ሴቶች እና ልጃገረዶች ሲሆኑ በማቆያ ካምፕ ውስጥ ለተለያዩ ጾታዊ ጥቃቶች ሊጋለጡ ይችላሉ (ዩኤንሲኤችአር 2012)።

4.1 ስለ ጉዳዩ የተካሄደ ጥናት፡- በኢትዮጵያ ነባራዊ የግጭት ጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት

አውድ፡- በኢትዮጵያ ግጭቶች የተስፋፉባቸው እንደ ትግራይ፣ አማራ እና ኦሮሚያ ክልሎች ጾታዊ ጥቃቶች/ጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች በከፍተኛ ደረጃ ተስፋፍተዋል። ለዚህም ተጋላጭ የሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎች በተለይ ደግሞ በሴቶች እና ሴት ልጃገረዶች ላይ የጾታዊ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት እና በህገወጥ ማዘዋወር ስጋቶች ጨምረዋል።

የጥናቱ ማጠቃለያ፡- ጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥናት፡- ትርሃስ የ25 አመት ተፈናቃይ ስትሆን በግጭቱ ምክንያት ተፈናቅላ በካምፕ እያለች በታጠቀ ግለሰብ ጾታዊ ጥቃት ደረሰባት። ጾታዊ ጥቃት በክልሎች ውስጥ የጦር መሳሪያ ሆኗል።

የቤት ውስጥ ጠቃት፡- ፋጢማ የ3 ልጆች እናት ስትሆን በግጭቱ ምክንያት የምጣኔ ሃብት እና ስነ ልቦና ጫና ውስጥ የወደቀው ባላ አማካኝነት በቤት ውስጥ ጥቃት ይደርስባታል።

የአገልግሎቶች ተደራሽነት፡- የድርጊቱ ሰለባዎች የሆኑት በአካባቢው የሚገኙ የአገልግሎት ተቋማት በግጭቶች መውደማቸውን እና በደረሰባቸው ማህበራዊ መገለሎች ምክንያት የህክም እና የስነ ልቦና ድጋፍ አያገኙም።

ይህ ጉዳይ የሚያመለክተን በኢትዮጵያ በተለይ ግጭቶች ተስፋፈተው በሚገኙባቸው ዞኖች ለሴቶች እና ልጃገረዶች ተገቢ ከለላ እና ጥበቃ ግንዛቤ በማዳበር እና በማጎልበት ለጾታዊ ጥቃት የተባበረ እና የተቀናጀ አስቸኳይ ግብረመልስ መስጠት ያስፈልጋል።

የውይይት ጥያቄዎች፡-

በኢትዮጵያ የተስፋፋው ግጭት እና ያለመረጋጋት ጾታዊ ጥቃትን/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እንዴት ያስፋፋል?

- መፈናቀል እና የማህበራዊ ተቋማት እና መዋቅሮች መፈራረስ የጾታዊ ጥቃቶች መሳሪያ ናቸው።

በግጭት ወቅት የጾታዊ ጥቃት ወገኖች ተገቢ ድጋፍ እና አገልግሎት እንዳያገኙ እንቅፋት የሚሆኑን ምንድን ናቸው? እነዚህ እንቅፋቶችስ እንዴት ከመፈወስ አንጻር በሰለባዎቹ ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ?

- የህክምና ተቋማት መውደም፣ ማግለል የሚያንሰራፋ እና የስነ ልቦና ድጋፍ ማጣት

- ጉርሻ፦ ተሳታፊዎችን በሁለት መልስተኛ ቡድኖች በማደራጀት በወረቀት ላይ የሚስተዋሉ የማገጃዎች ማገ እንዲስሉ ጠይቃቸው። እያንዳንዱ ቡድን በሰለባዎቹ ተገቢ አገልግሎት እንዳያገኙ ያጋጠሟቸው እንቅፋቶች መዘርዘር ያለባቸው ሲሆን ከዘረዘሩም በኋላ እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ይወያዩበት። ከዛም በኋላ እያንዳንዱ ቡድን የሳላቸውን ማገች ይጋሩ።

በግጭት ወቅት ሴቶችን እና ተጋላጭ ማህበረሰቢችን ከጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት ከሚያደርገው ጥቃት በተሻለ መልኩ ለመጠበቅ እና ለመከላከል ፖሊሲዎች እና የህግ መአቀፎች እንዴት መሻሻል ይችላሉ?

- ተሳታፊዎቹ በሳጥን ውስጥ የተዘረዘሩት ገጻዮች ላይ ትኩረት አድርገው እንዲያስቡ አበረታቱ።

በግጭት ወቅት የጾታዊ ጥቃት ሰለባ ለሆኑት ወገኖችን ማህበረሰቡ፣ መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፣ መንግስታዊ ኤጀንሲዎች፣ ምን አይነት ተጨባጭ ሂደቶች መከተል ይችላሉ?

- ሁለቱም በቀጥታ ወዲያው የሚደረገውን ጣልቃ ገብነትን (ለምሳሌ፦ የአስቸኳይ ጊዜ እርዳታ፣ የህግ ከለላ፣ የቤት አገልግሎት አቅርቦት እና ወደ ሌላ ቦታ የመውሰድ) እና የረዥም ጊዜ ስትራቴጂዎች (ለምሳሌ፦ በምጣኔ ሃብት የአቅም ማጎልበት ስራዎች) ፕሮግራሞች ትኩረት መስጠት።

መጠየቅ፦ ከ5-10 ደቂቃ በመውሰድ የጥቃት ሰለባዎች ለሆኑት ወገኖች ድጋፍ ለማድረግ ምን አይነት ጣልቃ ገብነት ጥቅም ላይ ሊውል እንደሚችል እንዲሁም ቀደም ብለው የሚያውቁትን ልምድም ሆነ አዳዲስ የሆኑትን ከገምት ውስጥ ማስገባት።

5. TECHNOLOGY-FACILITATED GENDER-BASED VIOLENCE (TFGBV)

5.1 Definition and Types

ጾታዊ ጥቃትን የሚያበረታቱ ቴክኖሎጂዎች እንደ ዲጂታል ቴክኖሎጂዎች ያሉ ሲሆን እነዚህም ጾታዊ ጥቃቶችን ተግባራት መፈጸምን ያባብሳሉ። የተለያዩ መልክ ያላቸው ሲሆን እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- የሳይበር ስቶኪንግ፦ በኦላይን በተደጋጋሚ ግለሰብን ወይም ግለሰቦችን መከታተል፣ መሰለል፣ ተጽእኖ ማድረግ እና ጥቃት መፈጸም።
- ሳይስማሙበት ምስሉን ማጋራት፦ የግል ወይም የሚስጢር ምስሎችን ወይም ቪዲዮችን ያለ ባለቤቶቹ ስምምነት ማሰራጨት።
- በኦላይን ጥቃት መፈጸም፦ ማስፈራራትን፣ ጥቃት አዘል ቃላትን እና ሌሎች በዲጂታል ስልቶች ጥቃት መፈጸም፤
- ዲፕ ፌክ፦ ያልተጨበጡ/እውነት ላይ ያልተመሰረቱ/የሀሰት መረጃዎችን (እንደ የፈጠራ ምስሎችን እና ወይም ቪዲዮችን በማዘጋጀት) መስረት አድርጎ ሌላውን ለመጉዳት፣ ለማሸማቀቅ ወይም ለመመዝበር የሚሰራጩ መረጃዎች፤
- ዶክሲንግ፦ የግለሰቦችን የግል ማንነት ወይም ማንነታቸውን የሚገልጹ መረጃዎችን በኦንላይን ማሰራጨት ተግባራትን ያጠቃልላል።

5.2 ዲጂታል ቴክኖሎጂዎች ጾታዊ ጥቃትን ያባብሳሉ

የዲጂታል ቴክኖሎጂዎች በፍጥነት ማደግ ለጾታዊ ጥቃቶች ሌሎች አዳዲስ መንገዶችን የከፈቱ ሲሆን ጥቃት ፈጻሚው ጥቃት የሚፈጸምበት ላይ ትኩረት በማድረግ በቀላሉ በተመሳሳይ ኦላይን ምህዳሮች ወይም ዘዴዎች መልቀቀ አስችሏል። የዲጂታል ይዘት በቋሚነት መዝገለቀ ወይም አየር ላይ መቆየት ደግሞ የጥቃቱ ሰለባ የሆኑ ወገኖችን የአእምሮ ህመም እንዳያገግም ለብዙ ጊዜ የሚያቆይ ከመሆኑም በላይ ጾታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች ላይ ተገቢ መረጃዎችን በማሰባሰብ ለህግ ማቅረብ አዳጋች መሆኑ ደግሞ ሁኔታውን ውስብስብ አድርጎታል። የኦላይን አገር አቋራጭ ወይም ወሰን የለሽነት ደግሞ በጥቃቱ ሰለባዎች ላይ ደግሞ ከፍተኛ ተግዳሮቶችን በማስከተል ድጋፍ እንዳያገኙ ችግር ፈጥሯል።

በኢትዮጵያ አሁን በቀጠለው ግጭት በሴቶች ላይ የሚፈጸመውን ጥቃት ወይም ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ቴክኖሎጂ በማባባስ ረገድ የራሱ ድርሻ ያለው ሲሆን በዚህም ሴቶች እና የተገለሉ ወገኖች ሰለባ ሆነዋል፡ ፡ አክቲቪስቶች እና ጋዜጠኞች የኦላይን ጥቃት

ይደርስባቸዋል፣ እንዲሁም ያለ ስምምነት የአንዱን ምስል ማሰራጨትን እና የሌላውን ወገን ዋጋ ለማሳጣት በሃሰት የተቀነባበሩ መረጃዎችን በማጠናቀር ማሰራጨት በሴቷ ጋዜጠኛ በተደረገው ትኩረት በሃሰት የተቀነባበረ ቪዲዮ የተለቀቀ (አለም አቀፍ ሰባዊ መብቶች ተሟጋች 2013) ማየት ይቻላል። ይህ ስልት ደግሞ ተጋላጭነትን ከማባባሱም በተጨማሪ ጫና የሚያስከትል እና ሴቶች ላይ በኦላይን ዛቻ እና ማስፈራሪያ እንዲደርስ በማድረግ በተጨባጭ አለም ወደ ጥቃት ይቀየራል (ሰባዊ መብቶች ጥበቃ 2014)። በተንኮል እና አካላዊ ጥቃት ሴቶች ላይ ለማድረስ የተፈጸሙ ተግባራት ተሰንደው ይገኛሉ (ዩኤን ሴቶች 2012)። እነዚህን ችግሮች ለመቅረፍ መስራት በኢትዮጵያ ጾታዊ እኩልነት ለማረጋገጥ ፍትሃዊ ዲጂታል መጠቀም እና ማጎልበት መሰረታዊ ጉዳይ ነው።

5.3 ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ

ስለ ጾታ የሚሰራጩ የተሳሳቱ መረጃዎች እና በሃሰት የተቀነባበሩ መረጃዎች የሚያመለክቱ ሆነ ተብለው በሃሰት የተቀነበባሩ ወይም የተሳሳቱ መረጃዎችን ባሉ ነባራዊ ልማዶች እና አድሎዎች መሰረት ጾታዊ ጥቃቶችን ወይም ጉዳቶችን ያባብሳሉ። እነዚህ ትረካዎች የተለየዩ መልኮች ያላቸው ሲሆን ወይም በተለያዩ መልኩ የሚተላለፉ ሲሆን ስለ ሴቶች አቅም አስመልክቶ ከማጠልሸት ወይም ከማበላሸት ጀምሮ ሴቶች በማህበራዊ ሁኔታዎች ውስጥ ያላቸው ሁኔታዎች በነበሩ ነባራዊ ሁኔታዎች እስከ መጉዳት ደረጃ የሚፈጸሙ አይነቶች ናቸው።

አስፈላጊነቱ ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ በእርግጥ በሴቶች ላይ ብቻ ያነጣጠረ አይደለም። ይልቁንም በተለያዩ መንገዶች የሚፈጸም ሲሆን የተለያዩ ቡድኖችን ወይም የማህበረሰብ ክፍሎችን በሚዲያ ማግለል ወይም እንዳይካተቱ ማድረግ ወይም በነበሩ ልማዳዊ አካሄዶች የጾታ ሚናዎችን እና ተለዋዋጭ ሂደቶችን ተከትለው ጥቃት ማድረስን ይጨምራል።

መፅመጀ፡- በኢትዮጵያ አውድ ስለ ጾታዊ የተሳሳተ መረጃ

ለግንዛ ይረዳችሁ ዘንድ ስለ ጾታ ያለው የተሳሳተ መረጃ ከኢትዮጵያ አውድ አንጻር መለየት እና አንዳንድ በሃይማኖታዊ፣ በባህላዊ እና በማህበራዊ ልማዶች ስር የሰደዱ አንዳንድ ምሳሌዎችን መዘርዘር ያስፈልጋል።

የሚከተሉትን ከግምት ያስገቡ፦

- ለጥቃት የሚያነሳሱ ትርካዎች ወይም ነባራዊ አባባሎች ከፍተኛ ቦታ ያላቸው እንደ ማን ናቸው እነዚህም ከጾታዊ ሚናዎች፣ ነባራዊ ልማዶች እና ተለዋዋጭ ሁኔታዎች እና ሃይሎች ጋር እንዴት ይያያዛሉ?
    - ሴቶች የህጻናት ተንከባካቢ ወይም የቤት ስራዎች ላይ ብቻ ትኩረት ያደርጋሉ፤ ንግግሮች ወይም አባባሎች ሴቶችን በቤት ስራዎች ላይ የተገደቡ መሆናቸውን ያመለክታሉ።
    - የሴቶች ባህሪ አብዛኛውን ጊዜ በባህላዊ ልማዶች እና እሴቶች በነጻነታቸው ላይ ገደብ የሚጥሉ እንዲሁም በህዝባዊ ወይም ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ያላቸውን ተሳትፎ ይገድባሉ።
    - የብሄር ወይም የአናሳዎችን ሃይማኖታዊ እሴቶችን በተለይ ደግሞ የሴቶችን መብቶች እና እንቅስቃሴ የሚገድቡ ነባራዊ አባባሎች እንደ ባዕድ እንዲቆጠሩ የሚያስፈልጋቸው ወይም በማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥ እንዳይካተቱ የሚያገሉ (የአናሳ ማህበረሰብ ልጆችን ያገላቸዋል) አባባሎች ናቸው።
- እነዚህ ጾታን መሰረት ያደረጉ የተሳሳቱ መረጃዎች እንዴት እንደሚሰራጩ እና እንደሚበተኑ እንዲሁም የእነዚህን መረጃዎች ለማሰራጨት አገልግሎት ላይ የሚውሉ ዲጂታል እና ኦፍላይን መስመሮች የትኞቹ ናቸው?
    - መጠየቅ፦ የቀረቡትን ምሳሌዎች በመጠቀም ከድህረ ጥቃት በኋላ ወይም በጾታዊ ጥቃት ጉዳት ሊደርስባቸው የቻሉ ሴቶች ላይ ትኩረት የሚያደርጉ የተለጠፉ መረጃዎችን ከግምት ውስጥ ማስገባት ለምን አስፈለገ። ለእነዛ የተለጠፉ መረጃዎች በዚህ ውይይት መሰረት ያለዎት አመለካከት ምንድን ነው?
- እነዚህ እምቅ አባባሎች በሴቶች፣ በአናሳዎች እና በሌሎች የተገለሉ ማህበረሰብ ክፍሎች ላይ ሊያስከትሉት የሚችለው ተጽእኖ ምንድን ናቸው?
    - ጎጂ ነባራዊ ተግባራት መገለሎችን፣ ጥቃቶችን እና ሌሎች ከነባራዊ ሚናዎች የተገለሉ ላይ ጥቃት የሚያስፋፋ ናቸው።
    - ስለ ጾታ የተሳሳቱ መረጃዎች ከሚገለጹበት ጊዜ ወይም በሚረጋገጡበት ጊዜ ወይም ሪፖርት እንዳይቀርቡ የሚያዳክሙ ከሆኑ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃቶች በባህል ተቀባይነት እንዳላቸው ወይም የማይቀረቡ እንደሆኑ የማድረግ ሃይል አላቸው።
- ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ/በሃሰት የተቀነባበረ መረጃ ለማስወገድ የሚቻልባቸው ተጽኖዎች እና ስትራቴጂዎች ላይ ይወያዩ።
    - ሊያስከትሉ የሚችሉ ተጽኖች፦ ማህበራዊ መከፋፈልን ያስፋፋል፣ ጾታዊ እኩልነትን የሚያንኳስሳል፣ ጾታዊ ጥቃቶችን/ጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች እና ትንኮዎችን ያበረታታል።
    - ስትራቴጂዎች፦ የሚዲያ እውቀት ትምህርት ተጨባጭ እና ትክክለኛ መረጃ ማጎልበት፣ ዲጂታል እና ማህበራዊ ሚዲያዎችን ዘመቻ መቀስቀስ እና የፖሊሲ ለውጥ ማህበራዊ ምክክሮችን እና ወርክሾፖችን ማጠናከር ወይም ማስፋፋት።

5.4 ጾታዊ ጥቃትን የሚያበረታቱ ቴክኖሎጂዎችን እና የጾታ የተሳሳተ/በሃሰት የተቀነባበር መረጃን መመርመር

ጾታዊ ጥቃት፣ ጾታዊ ጥቃትን የሚያበረታቱ ቴክኖሎጂዎችን እና የጾታ የተሳሳተ/በሃሰት የተቀነባበር መረጃዎች ውስብስብ እና የተያያዙ ጉዳዮች በተናጠል መፍትሄ ሊሰጥባቸው የማይችሉ አይነት ናቸው። ይህ ሁኔታ ደግሞ በከፍተኛ ደረጃ መቆራኘታቸውን እና መለያየት የማይቻል እያንዳንዳቸው በአብዛኛው ጊዜ በተለያየ ጊዜ ሌላውን የሚያባብሱ እና የሚያባብሱ እና የሚያስፋፋ ናቸው።

ለምሳሌ፦ ጾታዊ ጥቃት /ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ሁለቱም ስለ ጾታዊ የተሳሳተ መረጃ ምክንያትም ውጤትም ሊሆን ይችላል። ሴቶችን፣ አናሳ ማህበረሰብ ክፍልን ወይም የተገለሉ ማህበረሰብ ክፍሎችን ዝቅ አድርጎ የመመልከት ወይም የሚሰጣቸው ዋጋ ማሳነስ ጋር ተያይዞ የሚነሱ ወይም ትኩረት ያደረጉ ጎጂ አባባሎች ወይም ትርክቶች ጾታዊ ጥቃትን/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት የሚያበረታቱ እና የሚያፋፍሙ ማህበረሰብ ሊፈጥሩ ይችላሉ። በመሆኑም ጾታዊ ጥቃቶች ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ በማቀጣጠል እና በማስፋፋት የጥቃቱ ሰለባ የሆኑት በተደጋጋሚ ለጥቃት እንዲጋለጡ በማድረግ እና የሚያገላቸው ይሆናል።

በተመሳሳይ መልኩ በዲጂታል ቴክኖሎጂ ተጠቅመው ጾታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች ስለ ጾታዊ የተሳሳተ አመለካከት በፍጥነት በኦላይን ያስፋፋሉ። በዚህ መልኩ በተንኮል በድርጊት ውስጥ የሚሳተፉ አካላት የተሳሳተ በሃሰት የተቀነባበር መረጃ በኦላይን በሴቶች፣ በአናሳ ማህበረሰብ እና በቴገለሉ ወገኖች ላይ በማስፋፋት ለጥቃት እና ለሌሎች ጎጂ ተግባራት ያጋልጣል።

5.5 ጽንሰ ሃሳባዊ ጉዳዩ፦ የጾታዊ ጥቃት፣ ጾታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ እና ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ/በሃሰት የተቀነባረ መረጃ ከኢትዮጵያ አውድ አንጻር ሲታዩ

የጉዳዩ ማጠቃለያ፦
በኢትዮጵያ ሃና የሴቶች መብት አቀንቃኝ እና ተሟጋች ስትሆን የፖለቲካ ቀውስ አጋጥሞ በነበረበት ጊዜ በእሷ ላይ የተሳሳ መረጃዎች ዘመቻ ትኩረት አድርገው ሲያሰራጩ ነበር። የተሳሳ መረጃዎች እሷ ሙሰኛ እና የማትታመን መሆኗን የሚያሳይ በሃሰት የተቀነባበሩ መረጃዎች በኦላይ ሲለቀቁ የነበሩ ሲሆን እነዚህ ደግሞ በእሷ ላይ ጥቃት እና ዛቻዎችን አስፋፍቷል። በዚህ መልኩ ተቀነባብሮ የቀረበው የተሳሳተ መረጃ ጾታዊ ጥቃት የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች ስጋት ከፍ ያደረገ ቢሆንም ግን ያላትን ተሰሚነት እና ተቀባይነትም በማጣጣል ከፍተኛ ስሜታዊ ድባቴ አስከትሎባታል።

የውይይት ጥያቄዎች:-

- በሃሰት የተቀነባበረ መረጃ ከቀረበባት በኋላ ሃናን ያጋጠማትን ስጋቶች ላይ ይወያዩ።
- ስለ ጾታዊ የተሳሳቱ መረጃዎች ለመቀልበስ በድርጅቶች ሊወሰዱ የሚችሉ እርምጃዎች ምንድን ናቸው?

5.6 ሁሉን አቀፍ ስትራቴጂዎች፦ ስለጾታ-ጣልቃ ገብ ምላሽ

በኢትዮጵያ ጾታዊ ጥቃቶችን/ጾታን መሰረት አድረገው የሚፈጸሙ ጥቃቶችን ለመከላከል ወይም ለማስወገድ አስፈላጊነቱ ዘርፈ ብዙ ስልቶች ያቀፈ መሆን ያለበት ሲሆን ምክንያቱም ጾታዊ ጥቃትን/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃትን ለመከላከል ውጤታማ ግብረ መልስ ስልቶች መጠቀም ያስፈልጋል። እነዚህን ስትራቴጂዎች ማገጣጠም እና መጠቀም ደግሞ ለአንድ ተጨባጭ አውድ ብቻ አገልግሎት ላይ ከዋለ ሁሉም የተዘጋጁ ቅንብሮችን ውጤታማ በሆነ መልኩ በአግባቡ ተግባራዊ እንዲሆኑ ያስችላል።

6. ጾታዊ ጥቃቶችን መከላከል

ትምህርት እና ግንዛቤ፦ ጾታዊ ጥቃቶችን ለመከላከል ስለ ጾታዊ ጉዳይ ተጨባጭ ግንዛቤ እና ትምህርት አጠናክሮ ተገቢ መረጃዎችን፣ መገናኛ ወይም ግንኙነቶችን እና የመማሪያ ስልቶችን ስትራቴጂክ በሆነ መልኩ ስለ ጾታዊ ጎጂ ልማዶች እና አስተሳሰቦች እምነቶች እና አባባሎችን ለመለወጥ መጠቀም ለጾታዊ ጥቃት መከላከል የበኩላቸውን አስተዋጽኦ ያበረክታሉ።

ማህበረሰብን መቀስቀስ እና ማስማራት በተለይ የማህበረሰብ ክፍሎችን እና አባላትን እንዲሁም የአካባቢው ሃገር ሽማግሌዎችን በመቀስቀስ፣ በማደራጀት እና ስለ ጾታዊ ጥቃቶች አስመልክቶ ግንዛቤ ማስጨበጥ እና አቅማቸውን በማጎልበት በጋራ ጾታዊ ጥቃቶችን ለመከላከል እና ተገቢ ምላሽ ለመስጠት አቀናጅቶ በማስማራት የተቀናጀ እርምጃ እንዲወስዱ ማድረግን ያካትታል።

የህግ እና ፖሊሲ ማሻሻያዎች በአግባቡ ጾታዊ ጥቃቶችን ለመከላከል እና የተሻለ ውጤት የሚያስገኙ የአስፈጻሚነት፣ አተገባበር እና የህግ ማዕቀፎችን፣ ደንቦችን እና ፖሊሲዎችን በየጊዜው ማሻሻል እና ተግባራዊ ማድረግ ያስፈልጋል።

የምጣኔ ሃብት አቅም ማጎልበት በተለይ የእያንዳንዱን ግለሰብ የምጣኔ ሃብት እና የገቢ ምንጭ በማሳደግ እና የውሳኔ ሰጪነት አቅም በማጎልበት በተለይ በሴቶች እና በተገለሉ ማህበረሰቦች ላይ ትኩረት አድርጎ መስራት ለጾታዊ ጥቃት ተጋላጭነታቸውን ይቀንሳል።

6.1 የጾታዊ ጥቃት ስልታዊ ምላሾች

በአንድ ማዕከል ዘርፈ ብዙ አገልግሎቶች አቅርቦት፡- ይህ አይነቱ አካሄድ የጾታዊ ጥቃት ሰለባ የሆኑ ወገኖች የሚያስፈልጋቸውን በርካታ መሰረታዊ አገልግሎቶች በአንድ የአገልግሎት መስጫ ማዕከል ማግኘት እንዲችሉ በማድረግ በተለይ - የጤና፣ የስነ-ልቦና፣ የህጋዊ እና የደህንነት አገልግሎቶችን በአንድ የአገልግሎት መስጫ ማዕከል ማግኘት እንዲችሉ ማድረግ ነው።

የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች፡- የሚያመለክቱት የጾታዊ ጥቃት ሰለባ ለሆኑት የደረሰባቸውን የድህረ ጥቃት ዘርፈ ብዙ ችግሮችን ለመቅረፍ የሚያስፈልጋቸውን አካላዊ፣ ስነ-ልቦናዊ ስሜታዊ እና የስነ ተዋልዶ ጤንነት አገልግሎቶች እንዲሁም ለአጭር ጊዜ እና ለረዥም ጊዜ የሚያገለግላቸው የህክምና እና የስነ ልቦና ህክምና አገልግሎት በሰለጠነ የጤና ባለሙያዎች መስጠትን ያካትታል።

የህግ ድጋፍ፡- የሚያመለክተው ጾታዊ ጥቃት ለተፈጸመባቸው ወገኖች የሚያስፈልጉ የተለያዩ አገልግሎቶች እና የሚደረግላቸው ድጋፎች የሚያካትት ሲሆን እነዚህ ዘርፈ ድጋፎችን ግለሰቦቹ ስለ ህግ አገልግሎት እና ፍትህ ስርዓት ግንዛቤ እንዲኖራቸው እና እንዲያስሱ እንዲሁም ተደራሽ እንዲሆን የሚረዳ መደበኛ የድጋፍ አገልግሎት ሲሆን አገልግሎቶቹንም ማግኘት የሚችሉ (ለምሳሌ፡- ከፍርድ ቤቶች፣ ከፖሊሶች) ወይም መደበኛ ካልሆኑ አካላት (ለምሳሌ፡- በልማዳዊ ወይም ማህበረሰብ አቀፍ ስልቶች) በመጠቀም መብታቸውን ለማስከበር እንዲሁም ተጠርጣሪዎች እና ወንጀል ፈጻሚዎቹ ተጠያቂ ማድረግ የሚችሉበት እና መብታቸውን መጠበቅ የሚያስችላቸውን ድጋፎች ሁሉ ያካትታል።

የመጠለያ እና ማህበራዊ ድጋፎች፡- ይህ አይነት አገልግሎት ጾታዊ ጥቃት ለደረሰባቸው የሚደረግ የመከላከያ የእንክብካቤ እና ተጨባጭ ድጋፎች እንዲሁም የስነ-ልቦና ወይም ስሜታዊ ድጋፎች ሲሆን እነዚህ ድጋፎችን በጥቃቱ ሰለባዎች ላይ ሊደርሱ የሚችሉ አፋጣኝ አደጋዎች ማምለጥ እንዲችሉ እና ለወደፊት የተረጋጋ ህይወት መምራት እንዲችሉ እንዲሁም ከደረሰባቸው ጥቃት የተነሳ የደረሰባቸውን የስነ ልቦና የስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ እንዲፈወሱ እና ወደ ቀድሞ ኑሯቸው መመለስ እንዲችሉ የሚረዱ የድጋፍ አይነቶችን ያካተተ አገልግሎት ነው።

የጉዳይ አያያዝ አቀራረቦች፡- በዚህ አቀራረብ የሰለጠኑ ባለሙያዎች እንደ ማህበራዊ ሰራተኞች ወይም የጉዳይ ሰራተኞች ከጾታዊ ጥቃት ሰለባ የነበሩ ሰዎችን ፍላጎት ይገመግማሉ፣ የግለሰብ እንክብካቤ እቅድ ያዘጋጃሉ እና የጤና፣ የስነ-ልቦና ድጋፍ፣ የደህንነት እቅድ፣ የህግ እርዳታ እና መጠለያን ጨምሮ የተለያዩ አገልግሎቶችን ማግኘትን ይጨምራል።

ሁለቱም የመከላከል እና ምላሽ አቅርቦት ስልቶች ለጾታዊ ጥቃት ሰለባዎች አጠቃላይ አቀራረብ አስፈላጊ ናቸው፣ ይህም የረዥም ጊዜ ለውጥን እና ወዲያውኑ የጥቃቱ ሰለባ የሆኑትን መደገፍ ነው።

ተግባራዊ ልምምድ/መልመጃ፡-

የጾታዊ ጥቃት፣ ጾታዊ ጥቃትን የሚያባብሰ ቴክኖሎጂዎችን እና የስርዓተ-ፆታ በሃሰት የተቀነባበረ/የተሳሳተ መረጃን ለመፍታት አጠቃላይ የድርጊት መርሃ ግብር መቅረጽ

ተሳታፊዎች በሥርዓተ-ፆታ ላይ የተመሰረተ ጥቃትን ፣የሥርዓተ-ፆታ ጥቃትን (የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች) ሕገ-ወጥ የሰዎች ዝውውርን ለሥርዓተ-ፆታ ጥቅም መፈጸም እና የሥርዓተ-ፆታ የተዛባ/የተሳሳተ መረጃ በኢትዮጵያ አውድ አንጻር ሲታይ በየአካባቢው ባሉን ነባራዊ ሁኔታዎች እና የእነዚህ የተፈጥሯዊ ግንኙነቶች ወይም መዛመድ ጉዳዮችን ያካትታሉ። እነዚህን ችግሮች ለመቅረፍ ቁልፍ ይዘቶች፡-

- **የፖሊሲ እና የህግ ማሻሻያዎች፡-** ለህግ አውጭው ለውጥ ወሳኝ ቦታዎችን መለየት እና ለተግባራዊነቱ የጥብቅና ስልቶችን መንደፍ።
- **የማህበረሰብ አቀፍ ጣልቃገብነቶች፡-** የሀይማኖትና የባህል መሪዎችን ጨምሮ የተለያዩ ባለድርሻ አካላትን የሚያሳትፉ የግንዛቤ ማስጨበጫ ዘመቻዎችን፣ ትምህርታዊ ተነሳሽነቶችን እና ውይይቶችን አዳብሩ።
- **የዲጂታል ስርዓት ማጎልበት፡-** የተገለሉ ቡድኖች የዲጂታል ቦታን በብቃት እንዲጓዙ ለማገዝ የዲጂታል ማንበብና ማንበብ እና የመስመር ላይ ደህንነት ስልጠናን ተግባራዊ ያድርጉ።
- **ለጥቃቱ ሰለባዎችን የድጋፍ መስጫ ማዕከል፡-** ሁሉን አቀፍ፣ ሥርዓተ-ፆታ ምላሽ ሰጪ የድጋፍ አገልግሎቶችን እና በተረፉ ሰዎች የሚመሩ ተነሳሽነቶችን ማዳበር።
- **ክትትል እና ግምገማ፡-** የመረጃ አሰባሰብ እና ቀጣይነት ያለው የጣልቃ ገብነት ተፅእኖ እና ውጤታማነት ግምገማ ዘዴዎችን ማቋቋም።

የከመቻች ማስታወሻ፡- ተሳታፊዎች የኢትዮጵያን ልዩ ሃይማኖታዊ፣ ባህላዊ እና ማህበራዊ መመዘኛዎች የእነዚህን ጣልቃገብነቶች ዲዛይን እና አፈፃፀም ላይ ተጽዕኖ እንዲያሳድሩ አበረታታ። ውይይቶች ሊያጋጥሙ የሚችሉ ግጭቶችን ለመዳሰስ፣ ገንቢ አጋርነቶችን ለማጎልበት እና የተለያዩ ማህበረሰቦችን ፍላጎቶች የሚያሟሉ ባህላዊ ሚስጥራዊነት ያላቸው መፍትሄዎችን ለማረጋገጥ ስልቶች ላይ ማተኮር አለበት።

የተግባር እርምጃ ጥሪ

በዚህ የመስክ መመሪያ ውስጥ ተሳታፊዎች እንደመሆናችሁ፣ አሁን በስርዓተ-ፆታ ላይ የተመሰረቱ ጥቃቶችን፣ በቴክኖሎጂ የተደገፈ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፣ ግጭት-ነክ ፆታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶችን እና በማህበረሰብዎ ውስጥ የስርዓተ-ፆታ ሀሰተኛ መረጃን ለመቅረፍ እርምጃ ለመውሰድ የሚያስችል እውቀት እና መሳሪያ አግኝታችኋል። እዚህ የተዘረዘሩትን ስልቶች እርስዎ ከሚያገለግሏቸው ልዩ ሁኔታዎች እና ፍላጎቶች ጋር በማስማማት እንዲተገብሩ እናበረታታዎታለን። የፖሊሲ ማሻሻያዎችን መደገፍ፣ የማህበረሰብ ጣልቃገብነቶችን መተግበር፣ የተገለሉ ቡድኖችን በዲጂታል ማንበብና ማንበብን ማብቃት ወይም የተረፉትን ያማከለ አገልግሎቶችን መደገፍን ሊያካትት ይችላል።

እውቀቶን በመጠቀም የስርዓት ለውጥ ለማምጣት የለውጥ ወኪሎች እንድትሆኑ እናሳስባለን። ከተለያዩ ባለድርሻ አካላት ጋር ይተባበሩ፣ ጎጂ ማህበራዊ ደንቦችን ይቃወሙ እና በእነዚህ ጉዳዮች በጣም የተጎዱትን ድምጽ ያሳድጉ። የእርስዎ ተጽእኖ ግንዛቤዎችን ለመቅረጽ እና የበለጠ ድጋፍ ሰጪ አካባቢን ለማዳበር ይረዳል።

በጋራ፣ በስርዓተ-ፆታ ላይ የተመሰረቱ ጥቃቶች እና የተሳሳቱ መረጃዎች ያለፈው ኢ-ፍትሃዊ ድርጊት ወደፊት የሚመጣበትን ጊዜ መገመት እንችላለን። የሥርዓተ-ፆታ እኩልነትን፣ ሰብአዊ መብቶችን እና አካታች፣ ፍትሃዊ እና ከጥቃት-ነጻ የመስመር ላይ እና ከመስመር ውጭ ማህበረሰቦችን ለመፍጠር ቃል እንግባ።

ለአመቻች የተዘጋጁ ማስታወሻዎች

ይዘት

76 | ስልጠና ማመቻቸት
76 | የክፍለ ጊዜዎን እቅድ ማውጣት
80 | መሰረታዊ ስልጠናዎች
81 | ክፍለ-ጊዜውን ማመቻቸት
84 | በራስ ከስልጠናው ያገኙትን ማብራራት

1. ስልጠና ማመቻቸት

በበቂ ዝግጅት እና የሰዎችን ትምህርት እና እድገት ለመደገፍ ባለው ቁርጠኝነት ላይ የተመሰረተ አውደ ጥናቶችን በተሳካ ሁኔታ ማቅረብ።

ይህ መመሪያ እርስዎን ለመርዳት ቴክኒኮችን፣ ጠቃሚ ምክሮችን እና እንቅስቃሴዎችን ያካትታል።

2. የክፍለ ጊዜዎን እቅድ ማውጣት

ትኩረት የሚሹትን መምረጥ

እንደ አሰልጣኝ/አስተባባሪ፣ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ያስቡበት፡-

- የስልጠናው ዋና ትኩረት ምን እንደሚሆን ይወስኑ።
  - *ተሳታፊዎች እንዲማሩት የሚፈልጉት ነገር ምንድን ነው? ትኩረትዎ የተወሰነ መሆን አለበት። የስልጠናውን ዓላማ በአንድ ዓረፍተ ነገር በግልፅ እና በቀላሉ መግለጽ ሲችሉ ግብዎን ግልጽ አድርገዋል። ይህንን አንድ ዓረፍተ ነገር ይፃፉ፣ ስለዚህ በዒላማው ላይ ለመቆየት ስልጠናዎን ሲያቅዱ ሊያመለክቱት ይችላሉ።*

- ግቡን ከጻፍክ በኋላ የሚከተሉትን ጥያቄዎች አስነብባቸው፡-
  - *ስልጠናው ግቡን እንዲመታ ምን ማድረግ ይችላሉ?*
  - *ምን ችግሮች ሊፈጠሩ እንደሚችሉ መገመት እና አስቀድመው ለመፍታት ይሞክሩ?*
  - *ስለ የትኞቹ ጉዳዮች ለመነጋገር መዘጋጀት አለቦት?*
  - *ነገሮች ከፕሮግራም ውጭ እንዳይሆኑ ምን አይነት ህጎች አስቀድመው ማዘጋጀት ያስፈልግዎታል?*

ማስታወሻዎችን በመላክ ላይ

- ከስልጠናው አምስት ቀናት ቀደም ብሎ ሁሉንም አስፈላጊ መረጃዎችን የያዘ አጀንዳ ለተሳታፊዎች ይላኩ፡-
  - *ስልጠናው የሚካሄድበት ቦታ አቅጣጫ፤*
  - *ስልጠናው የሚጀመርበት እና የሚጠናቀቅበት ትክክለኛ ሰአት፤*
  - *በስልጠናው ወቅት የሚካተቱ ርዕስ እና ቁሳቁስ*

- ለተሳትፎ መስፈርቶች ፣ ለምሳሌ የእንግሊዝኛ መሰረታዊ ግንዛቤ ወይም የተወሰነ የኮምፒዩተር እውቀት ደረጃ ካሉ ለተሳታፊዎችን ማሳወቅ።
- ከአውደ ጥናቱ ሁለት ቀናት ቀደም ብሎ ስለ ስልጠናው ለተሳታፊዎች ማሳወቅ።

ይዘቱን በማዘጋጀት ላይ

ስልጠናው ስኬታማ እንዲሆን፣ እርስዎ ከሚያስተምሩት ይዘት ጋር በደንብ ማወቅ አለብዎት። **የምናውቀውን ብቻ ነው ማስተማር የምንችለው።**

ለማስተማር ዝግጁ ለመሆን እነዚህን ምክሮች ይከተሉ፡-

- ከላይ እንደተብራራው የክፍሉን ዋና ግብ ገምግም። ከዚያም ይህንን ትኩረት በመጠቀም ለስልጠናው የትምህርት እቅድ ይፍጠሩ። በስልጠናው ወቅት **ምን** እንደሚሸፈኑ እና **መቼ** እንደሚሸፍኑት ይግለጹ።
- ሁሉንም ቁሳቁሶች ማንበብዎን እና በደንብ መረዳትዎን ያረጋግጡ።
- ተሳታፊዎች ምን ጥያቄዎች ሊኖራቸው እንደሚችል አስቡ እና እነዚህን ጥያቄዎች እንዴት እንደሚመልሱ አስቡ።
- ተሳታፊዎች ምን ግራ ሊያጋቡ እንደሚችሉ ግምት ውስጥ ያስገቡ እና እሱን ለማስረዳት ሶስት መንገዶችን ያዘጋጁ።
- አስተምህሮዎትን ከፍላጎታቸው እና ከችሎታዎቻቸው ጋር ማስተካከል እንዲችሉ የተሳታፊዎችን የእውቀት እና የክህሎት ደረጃ ይወስኑ።
- ማንኛውንም ቪዲዮ ወይም ኦዲዮ ይዘት እና እንዴት መጫወት እንደሚችሉ በደንብ ማወቅዎን ያረጋግጡ።
- ከስልጠናው በፊት ርዕሶችን እና ሀሳቦችን ለጓደኞች እና ለቤተሰብ ማስረዳት እንደ መለማመድ ይረዳል። አንድን ነገር ለማብራራት ብዙ ጊዜ በሰራህ ቁጥር ቀላል ይሆናል። ስለዚህ ከስልጠናው በፊት በሌሎች ላይ ይለማመዱ እና በስልጠናው ቀን የበለጠ ዝግጁነት ይሰማዎታል እና ጠቃሚ መረጃ ለጓደኞችዎ እና ለቤተሰብዎ አባላት ያሰራጩ።

የሚስፈልጉ ማቴሪያሎች

- ለውይይት ክፍለ ጊዜው ማቴሪያል ወይም ግብዓት ያስፈልገዎታል? የሚያስፈልጉትን ማቴሪያሎች ወይም ግብዓቶች እንደ የመስክ መመሪያ ወይም ሌሎች ማቴሪያሎች በስልጠና ወቅት የሚጠቀምባቸውን አሁኑኑ ይሰብስቡ።
- ተሳታፊዎች ምን አይነት ማቴሪያሎች ይፈልጋሉ? ወረቀት? እስክርቢቶ ነው? ማንኛውም የታተመ ነገር?

የክፍለ ጊዜው ሎጂስቲኮች

- የክፍለ ጊዜውን እቅድ በሚያወጡበት ጊዜ የተዘረዘሩት ግቦችን በአእምሮ የያዙ። ተሳታፊዎች ስለ አንድ ነገር መማር ወይም መውሰድ የሚገባቸው ከሆነ ብቻ ምን ይደረጋል?
- ምን ያህል ጊዜ አለዎት ወይም ያስፈልገዎታል? ለመልመጃ ወይም መለማመጃ ክፍለ ጊዜ ከሚጠበቀው ጊዜ በላይ በመውሰድ በቂ ጊዜ ይኖረዎታል።
- በአሁኑ ጊዜ ያለዎት መሳሪያ ወይም ቦታ ምን አይነት ነው?
- ስንት ተሳታፊዎች ይገኛሉ? ከተጠበቁ ተሳታፊዎች በላይ ወይም ከተጠበቀ ተሳታፊዎች በታች የሚገኙ ከሆነ የስልጠናውን ጊዜ እቅድ በዚያህ መልኩ አስበው ያዘጋጁ።
- ተሳታፊዎቹ የምትፈልጉትን ቁልፍ ነጥቦች መገንዘባቸውን ለመረዳት አስበው ያረጋግጡ። የስልጠናው ጊዜ ከተጠናቀቀ በኋላ በስልጠናው የተጠበቁትን ወይም ማቴሪያሎች ከ5 ደቂቃ በታች በሆነ ጊዜ በአጭሩ በማጠቃለል እንዲሁም ተሳታፊዎች ያገኙትን ክህሎት ጠቅለል አድርገው እንዲያብራሩ ያድርጉ።

ለስልጠና የተጠቀሙትን ርእሰ ጉዳዮች እና ለአድማጮች የሚመቹ እጅግ በጣም ማራኪ የማስተማሪያ ስልት ወይም ዘዴ ምንድን ናቸው? ? የተለያዩ በርካታ የሆኑ የማስተማሪያ ዘዴዎችን ወይም ስልቶችን ተጠቀሙ።

የሚከተሉት በስልጠናው ክፍለ ጊዜ መጠቀም የሚችሏቸውን አንዳንድ የማስተማሪያ ስልቶች ወይም ፎርማቶች ናቸው፡-

- ☐ **ማስተማር** በቅድሚያ ሃሳባዊ የሆነ እርስ ጉዳይ ማስተዋወቅ ወይም ማብራራት ነው። ይህንን ክፍለ ጊዜ በ30 ደቂቃ ወይም ባነሰ ጊዜ ማጠናቀቅ እና ተያያዥ ወይም ተዛማጅ ነገሮችን በማስከተል ማብራራት። በሚያስተምሩበት ጊዜ በመነሻው እና በመጨረሻው የርእሱን አንኳር ነጥቦች ጠቅለል አድርገው ማቅረብ።
- ☐ ከማስተማሪያ ክፍለ ጊዜ በኋላ **ውይይቶች** ጠቃሚ ናቸው። ውይይቱን የሚያዳብሩ ያልተገደቡ ጥያቄዎን ማዘጋጀት ውይይቱን ለማጎልበት ይረዳሉ። በዚህ መልኩ የሚቀርቡ ያልተገደቡ ጥያቄዎች አዎን ወይም አይደለም የሚል አጥር መልስ የላቸውም። ነገር ግን ለማንሰላሰል የሚረዱ ናቸው። ያልተገደቡ ጥያቄዎች ምሳሌዎች፡-

- የተማርከውን በማህበረሰቡ ዘንድ ተግባራዊ እንዴት ያደርጋሉ?
- ስለ ውይይቱ ርዕሰ ጉዳይ በአግባቡ ለመረዳት እጅግ አስቸጋሪ የሆኑ ገጽታዎች የትኞቹ ናቸው?
- ሰዎች በኦላይን ላይ ያላቸውን ግንኙነቶች እንዴት መለወጥ ይቻላል ብለው ያስባሉ?

የውይይት ክፍለ ጊዜ ከተጠበቀው በላይ ረዥም ሰዓት ሊፈጅ ይችላል። በመሆኑም የጊዜ አጠቃቀመዎን ገደብ አስቀድመው በማመቻቸት ለተሳታፊዎች ግልጽ ያድርጉ። በዚህ ረገድም በቀላሉ ማለት የሚቻለው፤ "አሁን ለ10 ደቂቃ በርእሰ ጉዳዩ ላይ ውይይት እናደርጋለን በመቀጠልም ወደ አስፋላጊ ጉዳይ እንሸጋገራለን።"

- ☐ **ማሳያዎች** በምትሰሩበት ጊዜ ስለእዚህ ጉዳይ የሚያጠናክሩ በአግባቡ ማሳየት የሚችሉ መንገድ ማዘጋጀት። አብዛኛውን ጊዜ በተሰበሰበው የቡድን አባላት ፊት አስፈላጊውን የማሳያ ቅደም ተከተሎች ለማቅረብ ጥሩ ሀሳብ የሚሆነው እያንዳንዱ ተሳታፊ ወይም ተማሪ በራሱ የፈለገውን እንዲያደርግ መምራት ነው። በዚህ አካሄድ ተሳታፊዎች ወዲያው ለማሳየት የፈለጉትን ነገር የሚያንጸባርቁ ወይም በማንሰላሰል የሚያቀርቡ ለመገንዘብ የሚያስፈልጋቸውን ነጥቦች ወይም ቦታዎች ይኖራቸዋል።
- ☐ **የኦላይን ትምህርት መከታተል፡-** ሰልጣኞች ስለተወሰነ ክህሎት ወይም እውቀት መማር በሚፈልጉበት ጊዜ የሚሰጣቸው ወይም የሚረዳቸው የኦላይን ትምህርት ሲሆን እንዲሁም በዚህ ጊዜ የሚያስፈልጋቸው የቪዲዮ ወይም ኦዲዮ ማቴሪያሎች መጠቀም የበለጠ ትምህርቱን ያግዛል።
- ☐ **ሚና መጫወት፡-** አዲስ ክህሎትን መስራት እና ከሌሎች ተሳታፊዎች አስተያየት መማርን ያካትታል።
- ☐ **የቡድን ስራ፡-** ብዙ ተሳታፊዎች ካሉ የቡድን ስራ ጥሩ ሀሳብ ነው። ትልቁን ቡድን ወደ ትናንሽ ቡድኖች መከፋፈል ትችላላችሁ፣ ይህም የበለጠ መስተጋብር እንዲፈጥሩ እና ለመወያየት እና ጥያቄዎችን ለመጠየቅ በቂ ጊዜ እንዲያገኙ ያስችላቸዋል። የቡድን ስራን በሚጥቦበት ጊዜ ሁሉ ለተሳታፊዎች ተግባራቶቹን ለመጨረስ ምን ያህል ጊዜ እንዳላቸው ይንገሩ እና ጊዜው ሊያልቅ ሲቃረብ የሶስት ደቂቃ ማስጠንቀቂያ ይስጡ።
- ☐ **ተያያዥ በጉዳዩ ላይ የተካሄደ ጥናት፡-** የጉዳይ ጥናቶች ተማሪዎች አዲስ መረጃን ወደ አውድ ውስጥ እንዲያስገቡ ይረዳቸዋል። መረጃውን ሲያካሂዱ እና ከተገቢው ሁኔታ ጋር ሲያገናኙ፣ መረጃውን በኋላ እንዲያስታውሱ የሚያግዙ የአዕምሮ ግንኙነቶችን ይፈጥራሉ።

3. መሰረታዊ ስልጠናዎች

☐ **በስልጠና ወቅት እንደ አንድ አመቻች የሚኖሩትን ሚና መገንዘብ፤**

በመማር ማስተማር ሂደት አመቻች መሰረታዊ ሚናዎች ይጫወታል። በስልጠና ወቅት አንድ አመቻች ከሚኖራቸው ዘርፈ ብዙ ሚናዎች እጅግ መሰረታዊ ነገር ለተሳታፊዎች ምቹ እና ደህንነቱ የተረጋገጠ አካባቢዎችን መፍጠር መቻል ነው። ተሳታፊዎች በስልጠና ወቅት ወይም ትምህርት በሚሰጣቸው ጊዜ በማንኛውም ጊዜ ጥያቄ ሲጠይቁ መልካም ስሜት ሊኖራቸው ይገባል። እንዲሁም ስለፈለጉት እና ስለሚያውቁት ስለ መልሱ እርግጠኛ ባይሆኑም መናገር መቻል ያስፈልጋቸዋል።

☐ **ቃናውን ማመቻቸት**

ሰዎች ውጤታማ ትምህርት ማግኘት የሚችሉት ድጋፍ ሰጪ እና ደህንነቱ የተረጋገጠ አካባቢ ሲመቻች ነው። ማንኛውም ከአስተሳሰብ እስከ ቃላት አመራረጥ ድረስ፣ በአካላዊ ምልቶች መግለጽ እና የአነጋገር ለዛ በስልጠናው ላይ ተፅዕኖ ይኖራቸዋል። ስልጠናው በሚሰጥበት ጊዜ መልካም ገጽታን ማንጸባረቅና ድጋፍ መስጠት ላይ ያተኩሩ።

☐ **ተሳታፊዎችን ማሳተፍ**

በእያንዳንዱ የስልጠና ሂደት ተሳታፊዎን በንቃት ማሳተፍ አስፈላጊ ነው። ሰዎች በስልጠና ወቅት በአግባቡ ሲካፈሉ የበለጠ እንዲረዱ ያስችላቸዋል። አንዱ የተሳታፊዎችን ተሳትፎ የማነቃቃት ዘዴ በስልጠናው ሂደት በርካታ ጥያቄዎችን በማቅረብ ተሳታፊዎች በሙሉ በንቃት እንዲሳተፉ ማድረግ ነው።

☐ **የስልጠናው አያያዝ**

እንደ አንድ ጉዳይ አመቻች እርስዎ የስልጠናው ክፍለ ጊዜ ስራ አስኪያጅ በመሆንዎስልጠናው በተቀመጠለት መርሃ ግብር ሰለመከናወኑ ቁጥጥር ማድረግ የእርስዎ ሃላፊነት ነው። በስልጠና ወቅት የሚያጋጥሙ ከባድ እና ውስብስብ ወይም ያልተጠበቁ ሁኔታዎችን ውጤታማ በሆነ መልኩ መቅረፍ ይጠበቅበዎታል። በአጠቃላይ በስልጠና ወቅት የሙያጋጥሙ ችግሮችን ምንም ቢሆን ከቁጥጥር ውጪ እንዳይሆን የመቆጣጠር እና በአግባቡ የመያዝ ሃላፊነት ይኖረዎታል።

☐ **የጊዜ አጠቃቀም**

በስልጠና ወቅት ተሳታፊዎች የሚያስደስታቸው የቡድን ውይይትና ያላቸውን ልምድ ከሌሎች ጋር መጋራት ነው። ከዚህም የተነሳ ውይይት ሰፋ ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል። እንዲሁም የተጀመረውን ውይይት ምኑ ጋር መቋጨት እንዳለበት ማወቅ እና ወደ ተከታዩ ውይይት መሸጋገር ለስልጠናው አስፈላጊ ነው። በቀላሉ ስልጠናው በተያዘለት መርሃ ግብር መሰረት መካሄድ እንደሚያስፈልግ በመግለጽ ተሳታፊዎች ስልጠና ከተጠናቀቀ በኋላ መወያየት እንዲችሉ ማድረግ ይቻላል። ለተሳታፊዎች

ለመልመጃዎች ያላቸውንማሳወቅ ጠቃሚ ነው። በመሆኑም ማስተማር ከመጀመርዎ በፊት አንድ ሰው ለምን ያህለ ደቂቃ እንደሚናገር ያሳውቁ። ከቡድን ስራ ወይም የተግባር ትምህርት ምን ያህል ጊዜ እንዳላቸው አሳውቃቸው። ይህ አሰራርን ተግባራዊ በሆነ ቁጥር የበለጠ ባዘጋጁት መርሃ ግብር መሰረት ስልጠናውን ማከናውን እና ስልጠናው በተያዘለት መርሃ ግብር በአግባቡ ማካሄድ ይችላል።

እባክዎን ያስተውሉ፡-

- የ#defyhatenow አሰልጣኞች እና አቅራቢዎች ወቅታዊውን ግጭት በተመለከተ የፖለቲካ አስተያየቶችን መጋራት የለባቸውም።
- ተሳታፊዎች የፖለቲካ ክርክር ውስጥ መግባት ወይም መሳደብ የለባቸውም። የአሰልጣኝ ሚናዎ ወደ ፖለቲካው ከተመለሱ ውይይቶችን ማቆም ነው።
- ከዋናው ርእስ ጉዳይ የሚለይ ማንኛውንም ሰው የማስቆም መብት አለህ።

4. ክፍለ-ጊዜውን ማመቻቸት

- ☐ የሰዓት መቆጣጠሪያ ወረቀት
- ☐ የትራንስፖርት ማበረታቻ ወረቀት (የሚመለከተው ከሆነ)
- ☐ የግብረመልስ ዳሰሳ ቅፅ
- ☐ የእንቅስቃሴ ዘገባ አብነት
- ☐ ፎቶዎች/ቪዲዮዎች (ሰነድ/ፎቶግራፍ አንሺ፣ የድምጽ መቅጃ)
- ☐ ፕሮጀክተር (የሚመለከተው ከሆነ)
- ☐ ገበታዎች እና እስክሪብቶች
- ☐ ተርጓሚዎች (የሚመለከተው ከሆነ)
- ☐ ማስታወሻ ያዥ

መርሃ ግብር (የመጀመሪያ ቀን) [እንደ ምሳሌ ብቻ የሚያገለግል]

ሰዓት	ርእስ
08:30 - 09:00	የስልጠናው መግቢያ እና ግቦች (መማር)
9:00 - 10:00	የፕሮፖጋንዳ እና ሃሰት ወሬዎች መግቢያ (ትምህርት እና በየቡድን ውይይቶች ማድረግ)
10:00 - 11:00	በማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግር ለመቀነስ ውይይት (የቡድን ስራ)
11:00 - 11:30	የሻይ ሰዓት
11:30 - 13:00	የማህበራዊ ሚዲያ ዜደዎች/ፕላትፎርሞች፦ ቱዊተር፣ ኤፍቢ፣ እንስታግራም፣ ዩቱብ (ማሳያዎች የቡድን ስራ)
13:00 - 14:00	የምሳ ሰዓት
14:00 - 14:30	የኦላይን ዘመቻ እንዴት እንደሚዘጋጅ (ትምህርት)
14:30 - 15:30	ጠንካራ የማህበራዊ ሚዲያ ግንባታ ተግዳሮቶች (የውይይት ክፍለ ጊዜ)
15:30 - 15:45	የእረፍት ሰዓት
15:45 - 17:00	በኦላይን የምታቀርባቸውን (ትምህርት፣ ማሳያ፣ የቡድን ስራ) አያያዝ እና ቁጥጥር መሳሪያዎች
17:00 - 17:30	ግብረ መልስ እና ማስተላለፍ

ክፍለ ጊዜ ማስተዋወቅ

☐ **ከአድማጮች ጋር የማረጋገጥ ስራ ማድረግ፤**
አንዴ ሁሉም ነገር ከተመቻቻ የእንኳን ደህና መጡ መልእክት ካስተላለፉ በኋላ የስልጠናውን አላማ እና ግቦች ማስተዋወቅ ነው። በዚህ ጊዜ ምን ማድረግ እንዳሰብክ እና የፈለከውን ሁኔታዎች በማዘጋጀት ተጠቀም። ስልጠናው የተረጋጋ እንዲሆን ትፈልጋለህ? ወይስ ሃይል የተሞላበት? ወይስ የተረጋጋ እና ግልጽ ስሜት የተሞላበት? የስብሰባውን ስሜት ለመቆጣጠር ሁሉም ነገር በእጅዎ ነው። ሁሉም የሰዓት መቆጣጠሪያ ቅጽ ላይ መፈረሙን አረጋገጠ።

☐ **ሎጂስቲክስ**
በወርክሾፖ መነሻ አንዳንድ ደንቦችን ለማስቀመጥ ጊዜ ውሰድ፣ ለምሳሌ ሌሎች ሃሳባቸውን በሚገልጹበት ጊዜ ማክበር ያለብን ወይም ስለ ፖለቲካ መወያየት የሌለብን መሆኑን ተናገር። አስፈላጊ የሆኑትን እንደ መታጠቢያ ክፍል ሎጂስቲክስ የሚገኙበትን ለተሳታፊዎች መናገርም አስፈላጊ ነው።

☐ **ወደ አጀንዳው ይግቡ**
ከተሳታፊዎቹ ጋር በቀጥታ ወደ ስብሰባው አጀንዳ በቀጥታ መግባት ተገቢ ይሆናል። **በድጋሚ የወርክሾፑን አላማ እና ግቦች** ማስታወስ እና ለተሳታፊዎች ማጋራትን ያስታውሱ። ተሳታፊዎች ስለሚማሩት ርዕሱ ጉዳይ በተሻለ መልኩ ከተረዱ በኋላ በተሻለ መልኩ መሳተፍ ይችላሉ። የስልጠናውን ዋና ዋና ርዕሰ ጉዳዮች ወይም ነጥቦች ለሁሉም ተሳታፊዎች ጽፈው ማሳየት ይችላሉ። “ዛሬ የምንማረው ስለ ኤክስ ይሆናል” ብሎ መናገሩ ቀላል ነው።

በክፍለ ጊዜው

- አዲስ እርስ ጉዳይ በሚያስተዋውቁበት ጊዜ ከቀላል ነጥቦች ጀምሮ ወደ ውስብስብ ይሂዱ። ከአንዱ ርዕሰ ጉዳይ ወደ ሌላ ርዕሰ ጉዳይ ከመሸጋገረዎት በፊት ውይይት ስለተካሄድበት ጉዳይ በአግባቡ እያንዳንዱ ተሳታፊ መረዳቱን ማረጋገጥ እና ያልገባቸው ወይም ያልተረዱት ካለ ጥያቄ እንዲጠይቁ ማበረታታት ወይም ጊዜ መስጠት አይዘነጉም።
- ጥያቄ የሚያቀርቡበትን ሰዓት ይስጡ ነገር ግን ጥያቄዎችን እና ውይይቶችን ከመርሃ ግብሩ ውጪ አይደረግ። በእቅድዎ መሰረት ሁሉም ነገር ይከናወን።
- ከእያንዳንዱ የውይይት አጀንዳ ሰዓት ወይም ጊዜ በኋላ ዋና ዋና እጅግ አስፈላጊ ነጥቦች ሃሳብ ጠቅላል አድርገው ያቀርቡ።
- በተቻለ መጠን ሁሉም በቀላሉ መረዳት የሚችለውን ቀላል ቋንቋ ይጠቀሙ። በመማር ማስተማር ወቅት ግልጽ ሀሳቦችን እና ግልጽ ቋንቋዎችን መጠቀም በጣም አስፈላጊ ናቸው።

የመልመጃ ስራዎች

- ለቡድን ስራዎች እና ለሌሎች የመልመጃ ስራዎች የራሳቸውን ሰዓት ጨምሮ ግልጽ የሆነ ትዕዛዝ ይሰጣቸው።
- መልመጃዎቹን የምታሰራቸው ለምን እንደሆነ በግልጽ አብራራላቸው፤ እንዲሁም ከመልመጃዎቹ ምን ማግኘት እንደሚችሉ የምጠብቀውን አብራራላቸው።
- ከመልመጃዎቹ ጋር ተያይዞ ግብረ መልስ እና የተለያዩ ሃሳቦች መጋራት ካስፈለገ፣ የፈለከውን እና ቡድኑ እንዴት ማጋራት እንዳለበት ግልጽ አድርግላቸው። ለምሳሌ፡- በውይይቱ መጨረሻ የቡድኑ አባል የቡድኑ ሶስት ዋና ዋና የተማሩትን ነጥቦች ለሌሎች ማጋራት ይኖርበታል። ለማጋራት ግፋ ቢል 1 ደቂቃ ይሰጣችኋል።

3-2-1 የግብረ መልስ ክፍለ ጊዜ

በየስልጠናው ቀን መጨረሻ ተገቢ የእለቱ ስልጠና ማጠቃለያ ዋና ዋና ነጥቦች ላይ የሚሰጡ ግብረ መልስ ክፍለ ጊዜ ያካትቱ ይኖራል። ለእያንዳንዱ ተሳታፊ የተጠየቁትን የሚጸፉበት ወረቀት ይሰጣቸው።

- ከተማሩት ሶስት ነገሮች
- በስራቸው ወይም በህይወታቸው የሚጠቀሙት ሁለት ነገሮች
- እስከ አሁን ያላቸው አንድ ጥያቄ

እነዚህን ግብረ መልሶች በማሰባሰብ አንብበው በቀጣይ ቀን ግልጽ መደረግ የሚገባቸው ጥያቄዎችን በጥልቀት በመከለስ ማዘጋጀት ይችላሉ። የአንድ ቀን ክፍለ ጊዜ ከሆነ ስልጠናውን የበለጠ ለማጠናከር ይረዳ ዘንድ ከስልጠናው በኋላ በአግባቡ የተከናወኑ እና መለወጥ የሚገባቸው ለመለየት በግብረ መልሱ ይጠቀሙ።

የመዝጊያ ፕሮግራም

- እያንዳንዱ ተምሯል ብለው ተስፋ ያደረጉባቸውን ነጥቦች በተለይ ያገኙትን ክህሎቶች አስመልክቶ እንዴት በእለት ተእለት የህይወት እንቅስቃሴ ተግባራዊ በማድረግ እንሚጠቀሙበት ጠቅለል ባለ አገላለጽ ማብራራት።
- ስልጠናውን ገና ሲጀምሩ የዘረዘሩትን ወይም የፃፉትን ያጣቅሱ፡- "ዛሬ የምማረው ስለ x ይሆናል።" ይህ አባባል "ዛሬ የተማርነው ስለ x ነው" ወደሚለው አአባል ከተቀየረ ተሳታፊዎችን ጠይቃቸው።
- ቡድኑ እጅግ ጠቃሚ የሆኑትን ያገኙትን እንዲያብራሩ ወይም እንዲጋሩ ጠይቃቸው።
- ሁሉንም በመምጣታቸው አመስግናቸው። አግባብነት ያለው መስሎ ከታየህ ቀጣይ ስላለው ማንኛውም ሂደት አብራራላቸው።

5. በራስ ከስልጠናው ያገኙትን ማብራራት

ከስልጠናው በኋላ አስተያየቶቹን እና ስልጠናው እንዴት እንደሄደ ሀሳብዎን ይከልሱ። መጀመሪያ ላይ ያቀዱትን ግብ አሳክተዋል? አዎ ከሆነ፣ እንዲሳካልህ እንደረዳህ የተሰማህን ጻፍ። አንድ የተወሰነ ክፍለ ጊዜ

ነበር? የሆነ ነገር እንዴት እንደሚቀርብ ቅርጸት ነበር? ቁልፍ ጊዜ ነበር?

ግቡን ካላሳኩ ስልጠናውን ይከልሱ እና ምን እንደተፈጠረ ይወስኑ። ግቡ ከእውነታው የራቀ ነበር? ስልጠናው በበቂ ሁኔታ ታቅዶ አልነበረም? አንዳንድ ቁሳቁሶች ጎድሎዎት ነበር? በጣም ብዙ ትምህርቶችን ተጠቅመዋል? የበለጠ ስኬታማ ለመሆን በሚቀጥለው ጊዜ ምን መለወጥ ይችላሉ?

የማረጋገጫ ዝርዝር

ስልጠናው ሲጠናቀቅ የሚከተሉትን ሰብስበው ከቡድኑ ጋር ይጋሩ ያካፍሉ፡-

- [ ] የክትትል (አቴንዳንስ) ወረቀት ከነፊርማዎች ተሟልተዋል
- [ ] የተሟላ የትራንስፖርት ክፍያ ወይም ደረሰኝ ቅጽ (የሚመለከታቸው ከሆኑ)
- [ ] የተሟሉ የግብረ መልስ ጥናት ቅጾች
- [ ] የተሟላ የመልመጃ ሪፖርቲንግ ቅጽ
- [ ] ፎቶዎች/ቪዲዮዎች
- [ ] ማንኛቸውም በወረቀት (ፍሊፕ ቻርትና ፖስት ኢት) ያሉ ማስታወሻዎች (ፎቶ ተነስተዋል/ተገልብጠዋል)
- [ ] የቡድን ውይይት ማስታወሻዎች ተሰብስበዋል
- [ ] ከተሳታፊዎች የድምፅ አስተያየት

ማስታወሻ

ምስጋና

በዚህ የጥላቻ ንግግር መቃወም ወይም መግታት ስልጠና ላይ ተሳትፋችሁ የራሳችሁን ሀሳብ ጊዜ እና አዎንታዊ ምላሾች አስተዋጽ ያበረከታችሁ እንዲሁም ላደረጋችሁት አይነተኛ ትብብር በተለይ በኢትዮጵያ፣ ካሜሮን፣ ደቡብ ሱዳን ዩጋንዳ እና ኬንያ ሌሎች በኦላይን በተለያዩ የአለም አቀፍ ክፍሎች ለሚገኙ የሰላም ግንባታ ሂደት ላበረከታችሁ ምስጋናችን የላቀ ነው።

#defyhatenow ይህን የመስክ ስራ ማንዋል ወይም መመሪያ ለመላው ኢትዮጳያ ዜጎች በተለይ ለህብረተሰቡ የተሻለ ሰላም ለመፍጠር ተቀናጅተው ለሚሰሩ በሙሉ ያቀርባል።

የኢትዮጵያ ቡድን
ብሩክ ተገኝ
ሜሮን አንተነህ
ቻላቸው ወርቁ
አህለም ቦጋለ
ናኦል ጌታቸው
አብርሃም ሰለሞን
ሃበን ገ/እግዚአብሄር

የበርሊን ቡድን
ስቲፈን ኮቫትስ
ሱዛን በሊንግሃውሰን
ካሎራይን ፓትሪክ
ሴዳ ሱዚንግ
ቫለንቲን ዋስሊው
ብሌን ገ/ህይወት ደስታ

የናይሮቢ ቡድን
ኬንዲ ጂኩንዳ
ዳንኤል ኪንግ ኦሪ
ኒጆኪ ካሪኡኪ

#defyhatenow
https://defyhatenow.org
https://defyhatenow.org/ethiopia/
https://www.facebook.com/defyhatenowethiopia/
https://www.instagram.com/defyhatenow_ethiopia/
https://www.facebook.com/defyhatenow
https://twitter.com/defyhatenow

ልዩ ምስጋና በኢትዮጵያ የፕሮጀክቱ ይፋዊ አስተዳደር አጋር ለሆነው ፖዘቲቭ ፒስ ኢትዮጵያ።

የ#defyhatenow በኢትዮጵያ የኦንላይን ጥላቻ ንግግሮችን እና ብጥብጦችን ለመመከት የሲቪክ እና የዲጂታል እርምጃዎችን የመውሰድ እንቅስቃሴ የr0g_ኤጀንሲ ፎር ኦፕን ከልቸር ኤንድ ክሪቲካል ትራንስፎርሜሽን gGmbH በርሊን ሲሆን፣ በአውሮፓ ህብረት የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግለት ነው።

Funded by the European Union