

01

መደዩ እና የመረጃዎች መዘባት



የተሳሳተ መረጃና ሆን ተብሎ የሚባቀቁ የተሳሳቱ መረጃዎችን መገንዘብ

ብዙ ሐሰተኛ መረጃዎች በአየር ላይ ይውላሉ እና ይጋራሉ። እኛ ሐሰተኛ ይዘትን ለማመልከት 'ሆን ተብሎ' የሚለቀቁ የተሳሳቱ መረጃ 'እና' 'የተሳሳተ መረጃ' የሚሉትን ቃላት እንጠቀማለን።

ልዩነቱ ምንድነው?

የተሳሳተ መረጃ የሚከሰተው የተሳሳቱ መረጃዎች ሲጋሩ ነው። ነገር ግን የሚያጋራው አካል የተሳሳተ መሆኑን ሳይገነዘብ። ምንም እንኳን ጉዳት ለማድረስ ምንም ፍላጎት ባይኖርም፣ የተሳሳተ መረጃ ጉዳት ያስከትላል። ጥፋው ነገሩ የተሳሳተው መረጃ በቀላሉ ሊስተካከል እና ትክክለኛ እውነታውን ሊያስቀምጥ ይችላል።

አንድ ምሳሌ፡- ከቅርብ ጓደኛዎ መረጃውን በመስማት ምክንያቱም፣ የኤሌክትሪክ ዋጋ በቅርቡ በአጥፍ እንደሚጨምር መረጃ ያጋራሉ። ይህንን መረጃውን ባለማርጋገጥ እና መረጃው የተሳሳተ መሆኑ።

አንድ ሰው ሌሎችን ለማታለል ሆን ብሎ የተሳሳተ መረጃ ሲያጋራ ሆን ተብሎ የተሳሳተ መረጃ ይከስታል። ይህ ማለት የተሳሳተ መረጃን የሚለጠፍ ሰው ለማሳሰብ እና ጉዳት ለማድረስ አስባል ማለት ነው። እውነታዎችን በማቅረብ የተሳሳተ መረጃን ማስተካከል አይቻልም ምክንያቱም ግለሰቡ ቀድሞውኑ ውሸቶችን እያጋራ መሆኑን ያውቃል።

ለምሳሌ፡- አንድ ፖለቲከኛ የአካባቢውን ትምህርት ቤት ለመዘጋት እንደሚደግፍ የሚገልጽ ልኩክ ጽሑፍ ታያለህ፣ ይህም ውሸት ነው። ይህንን የሚያጋራው ሰው በፖለቲከኛውን እንዳትመርጠው ይፈልጋል እናም ድምፅህን ለሱ እንዳትሰጥ የተሳሳተ መረጃ እያሰራጩ ነው።

የመወያየ ማድቀ

- በተሳሳተ መረጃና አውቆ በሚሰራው የተሳሳተ መረጃ መካከል ያለውን ልዩነት በራስህ አባባል መግለጽ ትችላለህ?
- ሐሰተኛ መረጃ አንተንም ሆነ ማህበረሰብህን አንደት ሊጎዳ እንደሚችል የሚያሳይ ምሳሌ ልትሰጠኝ ትችላለህ?
- ከሀሰተኛ መረጃ ማን ያተርፋል?
- በድንገት የተሳሳተ መረጃ ላለማሰራጨት ልንወስዳቸው የሚገቡ አንዳንድ ጥንቃቄዎች ምንድን ናቸው?

02

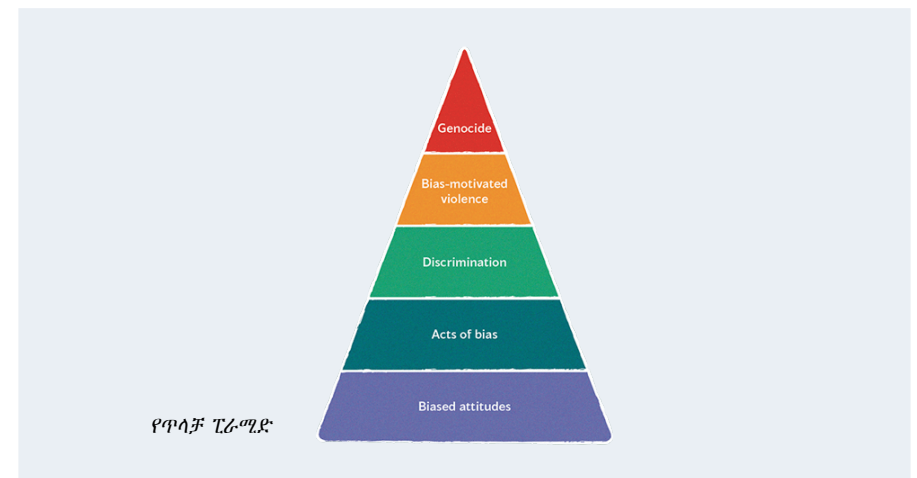
ማንነት



የጥላቻ ፒራሚድ

እንደ ፒራሚዱ የላይኛው ደረጃዎች ከስር በሚገኙ ደረጃዎች ይደገፋሉ። ሰዎች ወይም ተቋማት ገና በታችኛው ደረጃ ላይ እያሉ ተገቢ እያያዝ 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።



ከግምት ውስጥ መግባት የሰጣቸው ጥያቄዎች

በሚያሳዝን ሁኔታ ሁላችንም በተወሰነ መልኩ በተለያዩ መንገዶች እና ሁኔታ በዚህ የጥላቻ ፒራሚድ ተሳታፊ መሆናችንን 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?
 - o በእነሱ ላይ እንደገና ምንም ላለመፈጸም ቃል ትገባለህ?
 - o ከዚህ በፊት ጉዳት ያደረሰክበትን ሰው ይቅርታ ትጠይቃለህ?
 - o ሰላም ለመስበክ ወይም ለማስፋፋት ሌላ አማራጭ ምን ማድረግ ይቻላል ብለህ ታስባለህ?

03

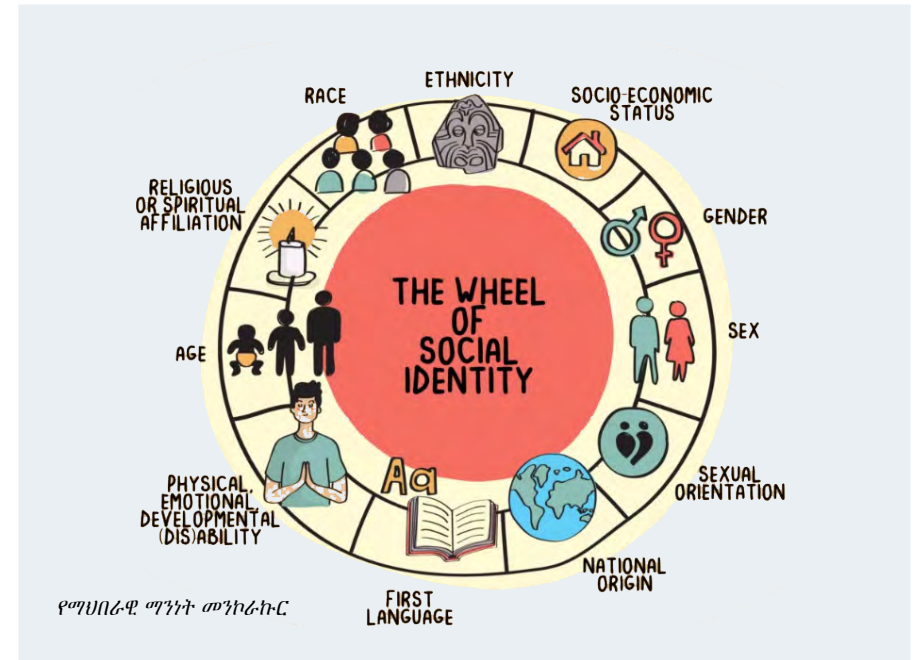
ማንነት



የማህበራዊ ማንነት መንኮራኩር

የማህበራዊ ማንነት መንኮራኩር ማንነት እንዴት በርካታ ክፍሎችን እንደሚይዝ የሚያሳይ ስዕላዊ መግለጫ ነው።

ስለ ማንነት እንደ አንድ ነገር ሳይሆን ከብዙ ነገሮች የተዋቀረ አድርጎ በማስብ ብዙውን ጊዜ የቡድኖችን አባል እንዳልሆኑ አድርገን የምናስባቸውን ጭምር ከሌሎች ጋር ያላቸውን ተመሳሳይነት በቀላሉ ማግኘት እንችላለን።



ብዙዎቻቸው የሚገቡ ጥያቄዎች

- የማህበራዊ ማንነት መንኮራኩሩን በመመልከት ይወያዩባቸው፦
- የትኛው ይዘት በማንነትህ ላይ ትልቅ ቦታ ይይዛል?
- የትኞቹ ይዘቶችሽ ለአንተ አስፈላጊ አይደሉም?
- ከሌሎች ጋር በተያያዘ የትኞቹ ይዘቶች መጀመሪያ የምትገነዘባቸው?
- በቡድኑ ውስጥ ካሉት ሁሉም ጋር ተነጋገሩ፤ ከአያንዳንዱ ሰው ጋር ቢያንስ አንድ የሚያመሳስላችሁ ነገር ፈልጉ።

04

የኦሪጎኖሮ ጤና እና የጤና እክል ፈውስ



ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እክል መገሰጫዎች

ለጥላቻ ንግግር መጋለጥ፣ እንደ የስነልቦና ጠባሳ እክል፣ በተለያዩ መንገዶች በአንድ ሰው ህይወት ውስጥ በተለያዩ መንገዶች ሊገለጥ ይችላል።

ስሜታዊ መገለጫ	የእውቀት (ኮግኒቲቭ) መገለጫዎች (አስተሳሰብ እና ትውስታ)
የታመቀ እና ተለዋዋጭ ስሜቶች፡- በፍጥነት የሚቀያየሩ ጠንከር ያሉ ስሜቶች ልክ እንደ ፍርሃት፣ ንደት፣ ሃዘን፣ ይሉኝታ፣ የጥፋተኝነት ስሜት እና እረዳት አልባነት።	ጣልቃ ገብ ንግግሮች እና ትውስታዎች፡- የማይፈለጉ እና አስጨናቂ ሀሳቦች ወይም ምስሎች በአስምሮ ውስጥ በተደጋጋሚ ከሚመለሱ የጥላቻ ንግግር ተሞክሮዎች ጋር የተያያዙ
የጥላቻ ስሜት እና ጭንቀት፡- ስሜትን ከፋኛ መቆጣጠር በማይቻልበት መልኩ መለዋወጥ፣ ከሚገባው በላይ ስሜታዊ መሆን እና አብዛኛውን ጊዜ በደህንነት ወይም ለወደፊት ስጋት ያደርጋል።	ቅዠቶች፡- አስደንጋጭ ክስተቶችን ወይም ጭብጦችን መልሶ የሚያሳዩ ህልዎች
ስሜታዊ መደንዘዝ ወይም መለያየት፡- በስሜት 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 በአስታዊ ለወደፊቱ አሉታዊ አመለካከት፣ ነገሮች በጭራሽ እንደማይሻሻሉ ይሰማቸዋል	አሉታዊ አመለካከት፡- ስለ ራሱ አሉታዊ አመለካከት ማዳበር፣ ለምሳሌ ዋጋ እንደሌለው፣ እንደተገዳ ወይም ጥፋተኛ እንደሆነ መስማት
ስሜቶችን የመቆጣጠር ችግር፡- ከሁኔታው ጋር ተመጣጣኝ ያልሆነ የሚመስሉ ኃይላኛ ስሜታዊ ምላሾች መኖር	የተዛባ አስተሳሰብ፡- በአደጋው ምክንያት ስለራስ፣ ስለ ሌሎች ወይም ስለ ዓለም ጎጂ ወይም ትክክል ያልሆኑ እምነቶችን መኖር
	ከመጠን በላይ ንቁ መሆን፡- ያለማቋረጥ ንቁ እንደሆነ መስማት፣ አደጋ እንዳለ አካባቢን መመርመር እና በቀላሉ መደናገጥ

05

የኦሪጎኖሮ ጤና እና የጤና እክል ፈውስ



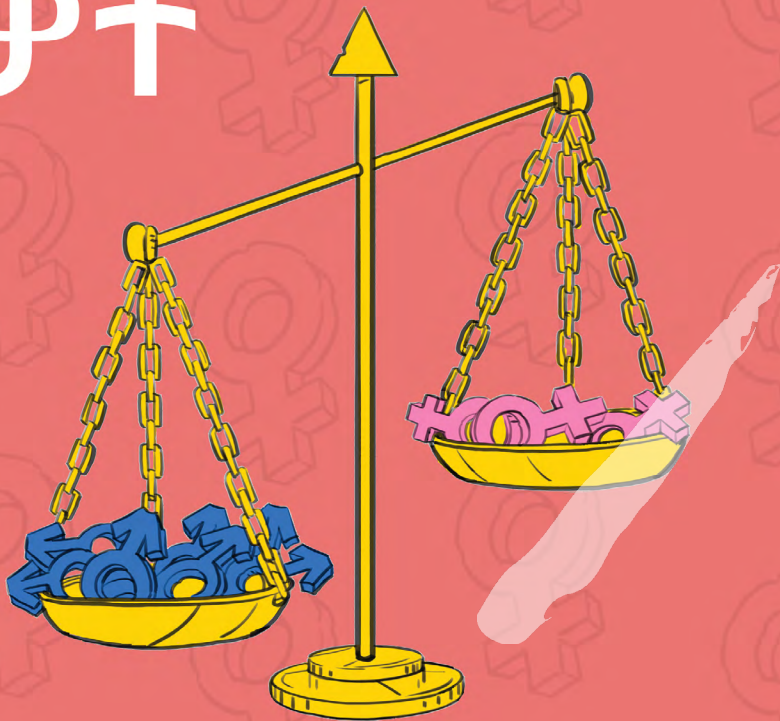
ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እክል መገሰጫዎች

ለጥላቻ ንግግር መጋለጥ፣ እንደ የስነልቦና ጠባሳ እክል፣ በተለያዩ መንገዶች በአንድ ሰው ህይወት ውስጥ በተለያዩ መንገዶች ሊገለጥ ይችላል።

የባህሪ መገለጫዎች (ድርጊቶች እና ምላሾች)	አካላዊ መገለጫዎች
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 ከምንቀት 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 ማሳብ፡- የምንቀት ወይም የድንጋጤ አካላዊ ምልክቶች
የንደት 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 ሆነ ተብሎ እራስን የሚገቡ ባህሪያትን መከተል	
አስጊ ወይም ግልፍተኛ ባህሪያት፡- ሊያስከትል የሚችለውን መዘዝ ሳያስቡ በእንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ	

06

ፆታዊ ጥቃት



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 በመጠቀም ጾታዊ ጎጂ ልማዶች እና አስተሳሰቦች እምነቶች እና አባባሎችን መለወጥ

ማህበረሰብን መቀስቀስ እና ማስማራት- የማህበረሰብ ክፍሎችን እና አባላትን እንዲሁም የአካባቢው ሃገር ሽማግሌዎችን በመቀስቀስ፣ በማደራጀት እና ስለ ጾታዊ ጥቃቶች አስመልክቶ 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 ስጪነት አቅም በማጎልበት በተለይ በሴቶች እና በተገለሉ ማህበረሰቦች ላይ ትኩረት አድርጎ መስራት ለጾታዊ ጥቃት ተጋላጭነታቸውን ይቀንሳል።

የጾታዊ ጥቃት ስልታዊ ምሳሌዎች

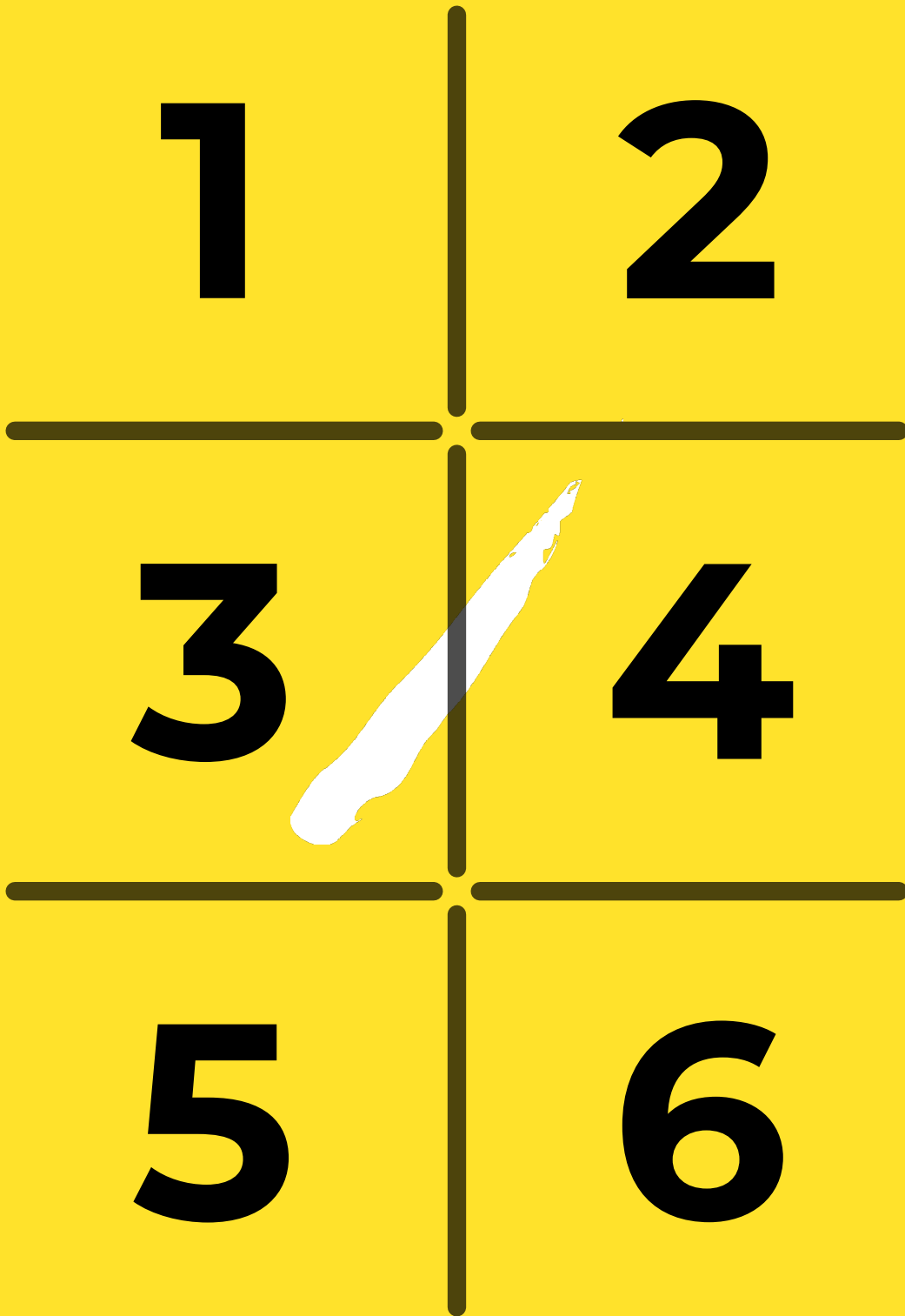
በአንድ ማዕከል ዘርፈ ብዙ አገልግሎቶች አቅርቦት- ይህ አይነቱ አካሄድ የጾታዊ ጥቃት ስለባ የሆኑ ወገኖች የሚያስፈልጋቸውን በርካታ መስረታዊ አገልግሎቶች በአንድ የአገልግሎት መስጫ ማዕከል ማግኘት እንዲችሉ ማድረግ ነው።

የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች- የሚያመለክቱት የጾታዊ ጥቃት ስለባ ለሆኑት የደረሰባቸውን የድህረ ጥቃት ዘርፈ ብዙ ችግሮችን ለመቅረፍ የሚያስፈልጋቸውን አካላዊ፣ ስነ-ልቦናዊ ስሜታዊ እና የስነ ተዋልዶ ጤነት 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 ግለሰቦች ስለ ህግ አገልግሎት እና ፍትህ ስርዓት ግንዛቤ እንዲኖራቸው እና እንዲያስሱ እንዲሁም ተደራሽ እንዲሆን የሚረዳ መደበኛ የድጋፍ አገልግሎት ነው።

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 ስለባዎች 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 የሚረዳ የድጋፍ አይነቶችን ያካተተ አገልግሎት ነው።

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



ይህ የ#DefyHateNow ጨዋታ የተቀረፀው ተጫዋቾችን በማሳታፍ እና ሀሳባቸው በማስርጽ #ከጥላቻየፀዳችኢትዮጵያን ለመፍጠር ነው።

እንዴት ነው የምንጫወተው፦

- እያንዳንዱ ተጫዋች በጨዋታው ወቅት ሊጠቀምበት የሚችል ትንንሽ ድንጋይ ወይም የጠርሙስ ክዳን ይይዛል።
- እነዚህን ዕቃዎች "ከዚህ ጀምሮ" ተብሎ በተጻፈው ክበብ ቦታ ላይ አስቀምጣቸው (ሁለት ሰዎች በአንድ ጉልበት ላይ) ።
- ከአንድ እስከ ስድስት ነጠብጣብ ያላቸው ትንንሽ የመጫወቻ ክቦችን ለመወርወር የዚህን ካርድ ፊት ይጠቀሙ።
- አይን ይጨፈግ!
- ትንንሽ ድንጋዮችን ወይም ጠርሙስ መያዣን በቁጥሩ ላይ ይጣሉ።
- የሚወድቅበት ቊጥር ወደ ፊት የሚንቀሳቀሱባቸው ካሪዎች ብዛት ነው።
- "ወደ ኋላ ሂድ" ወይም "ወደ ፊት ሂድ" የሚል ጽሑፍ ባለው ካሪ ላይ ካረፉ መመሪያዎችን ይከተሉ።
- የኢትዮጵያ ባንዲራ እና #ከጥላቻየፀዳችኢትዮጵያ ይሚል ምልክት የተደረገበት መጨረሻ ላይ እስከሚደርሱ ድረስ ከአንድ እስከ ስድስት ነጠብጣብ ያላቸው ትንንሽ የመጫወቻ ክቦችን መወርወርዎን ይቀጥሉ።
- ጉዞውን የሚያጠናቅቅ የመጀመሪያው ተጫዋች አሸናፊ ነው!
- ስለ #ከጥላቻየፀዳችኢትዮጵያ በሚወዱት የማህበራዊ ሚዲያ መድረክ ላይ ይለጥፉ።
- ሁሉም ሰው ሁሉንም ደረጃዎች እስኪያጠናቅቅ ድረስ መጫወትዎን ይቀጥሉ።