



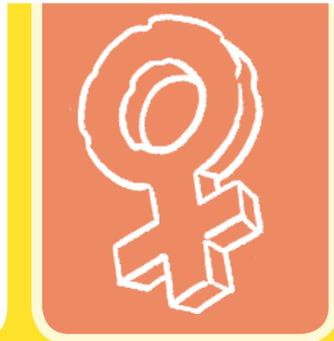
#DEFYWHATENOW

የመስክ ስራ መመሪያ

የማህበራዊ ሚዲያ
የጥላቻ ንግግር መከላከያ
ኢትዮጵያ

ጥ ፩ ፩ 2

ህብትኛ ክትም 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
የመስክ መመሪያው ጸሀፊዎች እና አርታዮች፡- ካሮላይን ፓትሪክ፣ ኬንዲ ጂኩንዳ እና ሳራ ቡዳርዝ
በኢትዮጵያ ቅርንጫፍ ስራ አስኪያጅ፡- ብሩክ መዝገቡ
የመስክ መመሪያው አጠቃላይ ይዘት ኤዲትሪያል አማካሪዎች፡- ኤዲን በሪውን፣ አቤሴሎም ሳምሶን፣ ርሀቦት 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
የመስክ መመሪያው የአቻ ግምገማ አስተባባሪ፡- ይበልጣል አሰፋ
የመስክ መመሪያው ነባረዊ ሁኔታ አቻ ገምጋሚዎች፡- መሀመድ አሊ፣ ህይወት አሸናፊ፣ አበል ዮናስ፣ ተስፋዬ ይመር፣ አንተነህ ሰይፋ፣ አብዱራዘቅ ነስሮ፣ ቆንጂት ዘውዴ፣ ኤዲን ወርቃለማሁ፣ ተመስገን ቢረዳ፣ አሰፋሽ ክተማ፣ ሳራ ገዛኸኝ (MD)፣ ሰላም ገብረመድህን፣ እልልታ ሞላ እና ሃና አድማሱ
የመስክ መመሪያው ነባረዊ ትርጉም ገምጋሚዎች፡- ባልቻ ቢርቢሳ ጂማ_አፋን ኮሮሞ፣ ኃይለመለኮት ታደሰ_ትግርኛ፣ ቱዎድሮስ አለማየሁ_አማርኛ
ትርጉም፡- ሰላም ነጋሽ የትርጉም እና ሴክራታሪያል አገልግሎት በፍቅረስላሴ የማን፣ ተሰማ በቀለ እና ጥላሁን ሸዋዬ መሪነት

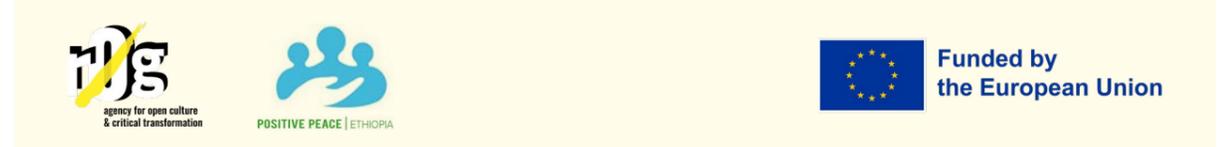
የ#defyhatenow የማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግር የመስክ ስራ መመሪያ በሽር አላይክ 4.0 አለም አቀፍ ፍቃድ ያለው የጋራ የፈጠራ ውጤት ነው።

የ#defyhatenow የማህበራዊ ሚዲያ የጥላቻ ንግግርን የመከላከል እንቅስቃሴ የr0g_ኤጀንሲ ፎር ኦፕን ክልቸር ኤንድ ክራቲቫል 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/



መቅደም



በአፍሪካ ውስጥ የዲጂታል መብቶች፣ ዲጂታል ማካተት እና የሲቪክ ተሳትፎ ታሪክ ስሪ እና ሻምፒዮን እንደመሆኔ፣ ማንነት ምርጫዎቻችንን፣ ታማኝነቶቻችንን እና ማህበረሰቦቻችንን እንደት እንደሚቀርጽ ክልብ አደንቃለሁ። ከመገናኛ ብዙሃን፣ ከሲቪል ማህበረሰብ ተዋናዮች እና ከወጣቶች ጋር በመስራት ማንነት እንደት ኩራትን፣ ባለቤትነትን ያላማን 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 እንደት 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 ቀጥል አካል የተለያዩ ተዋናዮች እውቅና መስጠት እና ሰላምን ለማስፍን ስለሚያስፈልጉ

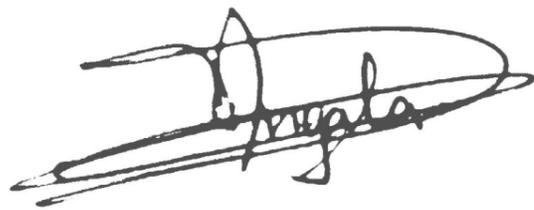
ሀብቶች ነው። መመሪያው የማህበረሰብ መሪዎችን (ሽማግሌዎችን፣ የሀይማኖት አባቶች፣ የወጣት መሪዎችን) እና የሚዲያ እና የመረጃ እውቀትን የጥላቻ ንግግርን፣ የተሳሳቱ መረጃዎችን እና ማነሳሳትን ለመለየት እንደ መድኃኒት አፅንዖት ይሰጣል፣ በተለይም በዛሬው ዲጂታል ዓለም፣ የአየር ላይ ጉዳዮች የእውነተኛ ህይወት መዘዝ ይሆናሉ።

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፣ ተዋናዮች፣ የማህበረሰብ አስተባባሪዎች እና ማንኛውም ይመለከተኛል የሚል ማህበራሰብ

እንድ ግብዣ ሀሳብ ሊስጥበት፣ ሊወያይበት እና ትርጉም ያለው ለውጥ ሊያደርግበት የተዘጋጀ እንጂ ማንዋል አይደለም። ■



ዶክተር ንጋላ ዴዘሞንድ ንጋላ, የሲቪክ ዋች ካሜራን ዋና ሥራ አስፈጻሚ እና የ#defyhatenow ካሜራን ቅርንጫፍ ስራ አስኪያጅ

ማዕ-ጩ

8	01 ማንነት
10	ማንነትን ከሰላምና ግጭት አንጻር መረዳት
11	1. መግቢያና ፍቺዎች
11	2. ማንነትና የማንነት አመሰራረት
14	2.1 ማንነት እና ይዘቱ
15	2.2 ተጨማሪ ግብዓቶች
15	3. ማንነት እና ግጭት
16	3.1 የማንነት ብሄርተኝነት
17	3.2 ብሄርን መሰረት ያደረገ የፌዴራሊዝም ስርዓት እና ግጭት
18	3.3 ማንነት ለግጭት
18	3.4 ጭፍን ጥላቻ
19	3.5 የጥላቻ ፕራሚድ
21	3.6 ከማንነት ምክንያቶች ጋር የተያያዙ - በኢትዮጵያ የሚቀሰቀሱ ግጭቶች
23	4. ማንነት፣ የሰላም ግንባታ እና እርቅ
23	4.1 ትርጉም ያለው የቡድን ውይይት ሚና
25	4.2 የማህበረሰብ መሪዎች ሚና
27	4.3 የፖሊሲ ሀሳቦች/አስተያየቶች

28	02 የአዕምሮ ጤና እና የስነልቦና ጠባሳ ፈውስ
30	አስተሳሰባችን እና ስሜታችንን መገንዘብ
31	1. መግቢያ
32	2. የአእምሮ ጤናን መረዳት
34	2.1 የአስተሳሰብ መዛባት
36	3. የስነልቦና ጠባሳን መረዳት
36	3.1 የስነልቦና ጠባሳ እክል ምንድን ነው?
37	3.2 የስነልቦና ጠባሳ ዓይነቶች
38	3.3 ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባሳ እክል መገለጫዎች
41	3.4 ከስነልቦና ጉዳት/ጠባሳ መፈወስ ለምን አስፈለገን?
43	4. ለአዕምሮ ጤናዎ የሚጠቅሙ መሳሪያዎች
44	4.1 ራስን የመቆጣጠር ልምድ
46	4.2 የራስ እንክብካቤ
48	4.3 የተግባር ጥራት- የማህበረሰብ ድጋፍ

50	03 ያታዊ ጥቃት
52	የያታዊ ጥቃት መሰረታዊ ጽንሰ ሃሳብ
53	1. መግቢያ
53	1.1 ያታዊ ጥቃት - ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት
53	1.2 ኢኮሎጂካል ሞዴል
54	2. ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ግንዛቤ
54	2.1 ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በኢትዮጵያ
57	2.2 የያታ ሚናዎች እና ያታዊ ነባራዊ ሁኔታዎች በኢትዮጵያ
62	2.3 በኢትዮጵያ የያታዊ ጥቃት ተጨባጭ ምንስኬዎች
64	3. በኢትዮጵያ ስለ ያታዊ ጥቃት የተዘረጋው የህግ እና ፖሊሲ ማዕቀፎች
66	3.1 ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ምላሽ
68	4. ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች
69	4.1 ስለ ጉዳዩ የተካሄደ ጥናት- በኢትዮጵያ ነባራዊ የግጭት ያታዊ ጥቃት/ያታን መሰረት ያደረገ ጥቃት
71	5. በቴክኖሎጂ የተደገፈ በያታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት
71	5.1 ፍቺ እና ዓይነቶች
71	5.2 ዲጂታል ቴክኖሎጂዎች ያታዊ ጥቃትን ያባብሳሉ
72	5.3 ስለ ያታ የተሳሳተ መረጃ
74	5.4 ያታዊ ጥቃትን የሚያበረታቱ ቴክኖሎጂዎችን እና የያታ የተሳሳተ/በሃሰት የተቀነባበረ መረጃን መመርመር
74	5.5 ጽንሰ ሃሳባዊ ጉዳይ- የያታዊ ጥቃት፣ ያታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ እና ስለ ያታ የተሳሳተ መረጃ/በሃሰት የተቀነባረ መረጃ ከኢትዮጵያ አውድ አንጻር ሲታይ
75	5.6 ሁሉን አቀፍ ስትራቴጂዎች- ስለያታ-ጣልቃ ገብ ምላሽ
75	6. ያታዊ ጥቃቶችን መከላከል
76	6.1 የያታዊ ጥቃት ስልታዊ ምላሾች

80	ለአመቻች የተዘጋጁ ማስታወሻዎች
80	1. ስልጠና ማመቻቸት
80	2. የክፍለ ጊዜዎን እቅድ ማውጣት
84	3. መሰረታዊ ስልጠናዎች
85	4. ክፍለ-ጊዜውን ማመቻቸት
88	5. በራስ ከስልጠናው ያገኙትን ማብራራት
91	ምስጋና

01

ማንነት



ማንነትን ከሰላምና ግጭት አንጻር መረዳት



የምዕራፉ ዓላማ

በዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ማንነት ክብራት 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 ክብራት ግጭት ጋር ተለዋዋጭነት ባለው መልኩ ምን ዓይነት ተጽእኖ እንዳለው ትማራላችሁ። እንደ ማህበራዊ ማንነት ያሉ ማዕቀፎች እንዴት ማንነቶቻችን በተለያዩ ሁኔታዎች እንደሚደራረቡ የሚያሳዩ ይሆናሉ። በተመሳሳይ ሁኔታም የጥላቻ ፕራሚድ ከትንሽ የማዳላት ስራዎች በተለይ እንደ ማንነት መገለጫዎች ወይም እንደ ቀልድ ጀምሮ በቀላሉ ካልተቀረፈ ወደ ከፍተኛ ደረጃ እንደሚደርስ ወይም እንደሚያድግ በግልጽ የሚያሳዩት ይሆናሉ። የሰላም ግንባታ ማለት ያለፋትን ኢ-ፍትሃዊ ድርጊቶች እውቅና 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።

የዘገ

- 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 የአምነት 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 ሆነ 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 ሀይማኖቶቻችን ብሔሮቻችን ጎሳዎች እና ቋንቋዎች በዚህ መልኩ በአለማችን ላይ የምንቀርጻቸውን ያንጸባርቃሉ ወይም ለመቅረጽ የሚያገዙን ናቸው። ይህ አይነቱ አስተሳሰብ በቀላል መንገድ ይመጣል። የአንዱን ቡድን ማንነት ፍቅር መስጠት ትክክል ነው፤ ሌሎችን ደግሞ በማንነታቸው ምክንያት የምናሳየው ማገለል ውጥረትን ከማንገሱም በላይ በግለሰቦች ወይም በቡድኖች መካከል ግጭቶችን ይቀሰቅሳል። ለምን? ምክንያቱም ከእኛ ወይም ከቡድኖችን 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 ብዙኃነታችንን ማዕቀፋችን ውስጥ ማድረግ ይኖርብናል።

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

የሚከተሉትን ግለሰቦች ከግምት ውስጥ በማስገባት በተከታታይ የውይይት ጥያቄዎች ጋር በማያያዝ ይወያዩበት፡-

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ግለሰብ ሀ፡- የእስልምና ሀይማኖት ተከታይ ሴት ልጅ የሶፍትዌር ምህንድስና ተማሪ የሆነችው በሰላማዊ ኮንላይን ተግባራት 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፡- የዩኒቨርሲቲ ፕሮፌሰር ከጋምቤላ የመጡ ለ15 ዓመታት በሀረር ኖረዋል። - ግለሰብ ሠ፡- በአዲስ አበባ ጩቆስ አካባቢ ተወልዶ ያደገ አማርኛ ቋንቋ ብቻ | <p>ይናገራል።</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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፡- በዩኔ 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 መገለጽ የሚችሉት እንዴት ነው?

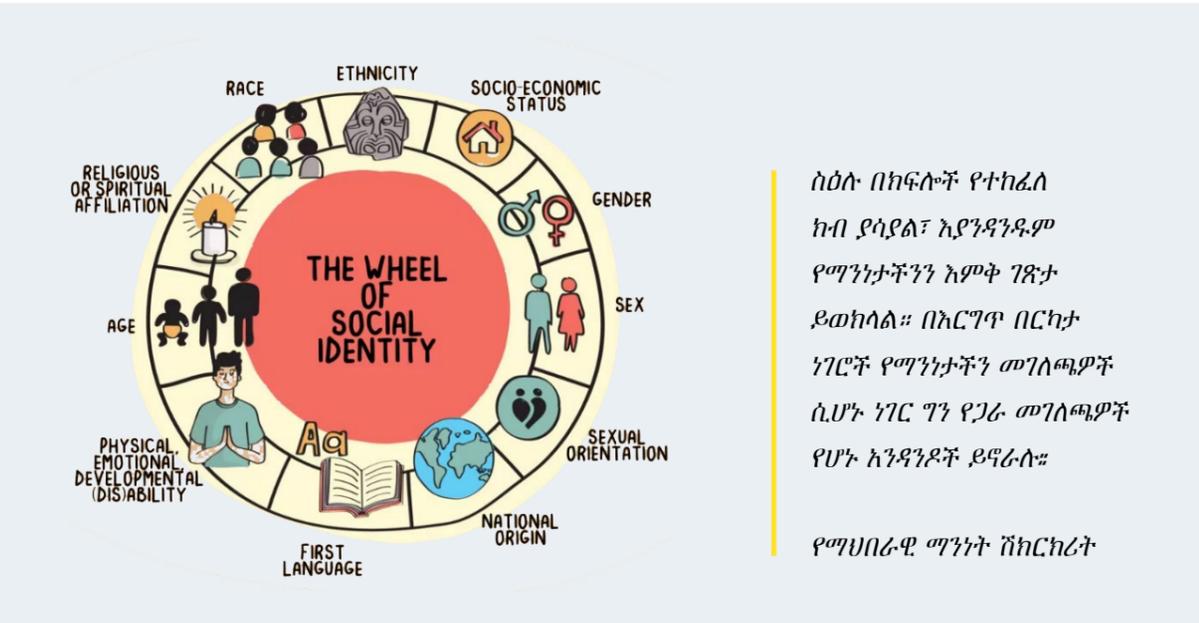
ጉርሻ፡- አምስት ደቂቃ ወስደው ስለማንነቶ ያስቡበት እና እንዴት ራስዎን በአንድ አረፍተ ነገር መገለጽ እንደሚችሉ ያስቡ፤ ቅድሚያ የሚያደርጉት የትኞቹን ነው?

- የማንነት መገለጫዎች ቋሚ ወይስ ተለዋዋጭ ናቸው?
- የአይምሮ ማነቃቂያ ጥያቄዎች፡- ብሔር በተፈጥሮ የተገናጸፍን ወይም በሀይወት ተሞክሮ ያገኘን የማንነት መገለጫ ነው? ጾታስ?

2.1 የማህበራዊ ማንነት ሽክርክሪት

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

የማንነት መገለጫ እንደ አንድ ነጠላ ነገር ሳይሆን የተለያዩ በውስጡ የያዘቸው ነገሮች እንዳሉ ክስብን 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 ይረዳል።



መጠመጃ

- የግለሰብ አስተያየት፡- ተሳታፊዎቹ ብሄራቸውን፣ ሃይማኖታቸውን፣ ቋንቋቸውን፣ ማህበራዊ ሁኔታቸውን፣ እድሜያቸውን እና ያታቸውን በመጥቀስ የማህበራዊ ማንነት ሽክርክሪቶቻቸውን ያጠናቅቃሉ።
- የቡድን ውይይት፡- በትናንሽ ቡድኖች ውስጥ ተሳታፊዎች የትኞቹ አካላት ለማንነታቸው አስፈላጊ እንደሆኑ ያካፍላሉ እንዲሁም መገለጫዎቻቸው በብዛት የሚዘመዱትን ወይም የሚመሰሰሉትን 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 ክብሃርተኝነት 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 የፌዴራሊዝም 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 ለማክተም እና የብሄሮችን የፖለቲካ ቁስሎችን ለማዳን ወይም ለመጠገን ሰላምና የተረጋጋ አኗኗር ለማረጋገጥ ነበር።

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

አሁን በተጨማሪም በኢትዮጵያ ከሚስተዋለው ግልጽ ነገር በተለያዩ ደረጃዎች በሃገሪቷ ግጭቶች ተስፋፈተው 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።

የበጠጠ ሐመማር፡- ፌዴራሊዝም ስልጣን በማዕከላዊ ባለስልጣን እና በትናንሽ የክልል መንግስታት መካከል የሚጋሩበት የመንግስት ስርዓት ነው። በመሆኑም የፌዴራሊዝም 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። የፌዴራሊዝም ስርዓት የሚከተሉት ሃገራት፡ እንደ አርጀንቲና፣ ካናዳ፣ ጀርመን እና ደቡብ አፍሪካን ያካትታል።

3.1 የማንነት ብሄርተኝነት

በርካቶች የብሔር ፌዴራሊዝምን 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 የፌዴራሊዝም ስርዓት እና ግጭት

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

- የማንነት መገለጫ መሰረት ያደረጉ ግጭቶች ከፖለቲካዊ እና ማህበራዊ ጽንፎች ጋር የሚያይዝ ሲሆን በሃገራችን ደረጃ ይህ አይነቱ ግጭትም ላለፉት አስርት አመታት በስፋት የተስተዋለ እና በሂደትም በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ኢትዮጵያውያን 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 እንዲንሰራፋ 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 ታይቷል።

ጠይቅ፡- በሌላ መንገድ ብሄርን መሰረት ያደረገው የፌዴራሊዝም ስርዓት በኢትዮጵያ ለሰላም ወይም ለግጭት አስተዋጽኦ አድርጓል? ከግል አመለካከቶች በመነሳት በቤት ወይም በትምህርት ቤት ወይም በስራ ቦታ ይህንን ክሌሎች ጋር ይጋሩ።

3.3 ማንነት ሰጣጭት

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 የብሔር ማንነት የሀብት ተደራሽነት፣ የፖለቲካ ውክልና እና ማህበራዊ ደረጃ የሚታይበት ቀዳሚ አመለካከት ሆኗል። በብሔር 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 የብሔር ግጭት በዚህ ጉዳይ ሊኮነን አይገባም ብለው ይከራከራሉ። ይልቁንም በፖለቲካኞቹ የብሔር ማንነት

ከለላ እና ጥላ ስር ያጋነኑት የብሔር 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፣ የሀብት እጥረት ፍክክር እና በብሔር 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 ብሔሮች፣ 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 በቡድኖችን ውስጥ

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

ጎርድን አልፎት፣ እውቅ የሰነ 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።

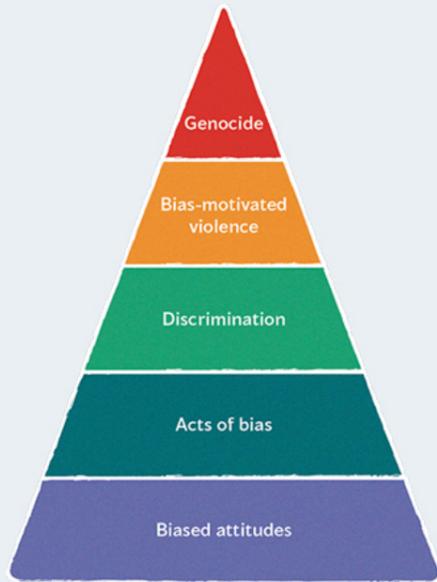
ጭፍን ጥላቻ በምናስብበት ጊዜ በአእምሯችን የሚመጡ አንዳንድ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡-

- 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 ፕራሚድ

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

እንደ ፕራሚድ 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 ፕራሚድ በተቀበልነው አሉታዊ ባህሪያት ምክንያት ጥፋት እና የዘር ማጥፋት ድርጊቶች እንዴት እንደሚፈጠሩ እና ወደዚያ ደረጃ እንዴት እንደሚደገፉ የሚያሳይ ሲሆን ወደዚያ ደረጃ እንዲደገፉ የሚያደርጋቸው እንደ አድሎ እና መድሎ እንዲሁም ዛቻ እና ማስፈራሪያ በተለይ በታችኛው የፕራሚድ ደረጃዎች ላይ የተመለከቱትን ጨምሮ የሚያሳይ ነው።

የጥላቻ ፕራሚድ

ከግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው ጥያቄዎች

ሁላችንም በተወሰነ መልኩ በተለያዩ መንገድ እና ሁኔታ በዚህ የጥላቻ ፕራሚድ 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?
 - o ያደክበት ባህል እና ሃይማኖት ለአድሎአዊ ባህሪ እንዴት ተጽኖ አሳድረዋል ብለህ ታስባለህ?

3.6 ከማንነት ምክንያቶች ጋር የተያያዘ - በኢትዮጵያ የሚቀሰቀሱ ግጭቶች

- የሃገር ወይም የመንግስት ሃብቶችን በብሄር የበላይነት የመቆጣጠር ውድድር ብዙውን ጊዜ 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 የሚንቀሳቀሱ ግጭቶች ከአንዳንድ ክልሎች/ማህበረሰብ በታሪክ ወይም በባህል ትስስር እና ተቃውሞዎች የሚስተዋልባቸው አካባቢዎች የሚከሰቱ ግጭቶች፤
- ከብሄር ጋር የተጎዳኝ የዜግነት መብቶች በተለይ የማይገቡ መደቦችን ለመፍጠር እና በክልሉ ውስጥ የሚጠቀሙባቸውን እና የማይጠቀሙባቸውን በመፍጠር አብዛኛውን ጊዜ አነሳዎቹን የማግለል ተግባራት፤
- በታሪክ የጥላቻ ቁርኝ 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 የተነሳሱት ሃገር ውስጥ፣ የብሄር ታማኝነት እና ለብሄራቸው ድምጽ እንዲሰጡ፣ ይህም የአምነት ጥላቻ እና የብሄር ጥላቻን በመቀስቀስ ወደ አርስ በአርስ ጦርነት ሊያመራ እንደሚችል አረጋግጠዋል።

በጉዳዩ ላይ የተካሄደ ጥናት፡- ማንነትን መሰረት ያደረገ ግጭት

ኬ፣ ከዩኬ ወደ ሃገሩ ኢትዮጵያ፣ የቀድሞ ጓደኛውን ኤችን ለመጎብኘት ወደ ድሬደዋ ከተማ ተጓዘ። በኤች መኖሪያ አካባቢ በአንድ ቡና መሸጫ ሰቅ 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፣ የዩኒቨርሲቲ ፕሮፌሰር ወደ ድሬደዋ ለአጭር ጊዜ የስራ ጉዞ ያደረገ በመሆኑ እሱም በቡናው መሸጫ መደብር ውስጥ ነበር። ዶክተሩ ክርክሩን በመስማት ተቀላቀለ፤ በዚህ ጊዜ የተከራከረው የዩኒቨርሲቲ 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?
- ጉዳዩዎቹ፡- ማንነት፣ የታሪክ ቁርኝቶች 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 ጉዳዮች ለወደፊት እንዳይከሰቱ ማህበረሰቡን ለመከላከል ምን አይነት እስተራቴጂዎች መጠቀም ይቻላል?

የበጠጠ ይመረጡ፡- ግጭት ትንተና ማለት የግጭት መገለጫ፣ መንስኤዎች፣ ተዋናዎች እና ተለዋዋጭ ሁኔታዎችን ያካተተ ስልታዊ ጥናት ነው። በማንኛውም ጊዜ ማንኛውንም አይነት ግጭት ሲያጋጥመን የግጭቱን አመጣጥ እና ባህሪ መነሻ ምክንያት፣ ተዋናዎቹም ወዘተ. . . በአግባቡ ሳንረዳ የጣልቃ አገባብ ሁኔታ በፍጥነት መወሰን የለብን።

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 የተለያዩ ሃይማኖት፣ እምነት ወይም የባህል ዳራ ያላቸው ማህበረሰብ መካከል የሚደረገው ውይይት እና ክርክር የነበሩትን ውጥረቶች ለማርገብ እና ጥርጣሬዎችን ለመቀነስ ይረዳል።

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

መሳምታዊ ታሪክ

የሚከተለውን ታሪክ ያንብቡ እና ግድፈቶችን የሚያስገኘው የውይይት ውጤት ላይ ይወያዩ፤

ከግጭት በኋላ በተወሰነ ማህበራዊ አውድ ውስጥ፣ የወጣቶች ቡድን በሰላም ክለባቸው በኩል የማህበረሰብ ውይይት አዘጋጅቷል። ክበቡ ከተለያዩ የማህበረሰብ ክፍሎች ግጭት በመከላከል የተፈጸመ ያህል በመቁጠር ከእያንዳንቸው ተወካዮች እንዲሳተፉ ጋብዟል። የተጋበዙ ተሳታፊዎች በሙሉ ከመጠን በላይ ከመናደዳቸው የተነሳ ወደ ውይይቱ የገቡት የጉዳዩ ስለባ ስለመሆናቸው እና የተፈጸመባቸው ኢ-ፍትሃዊ ተግባራት አስቀድሞ ስሜታቸውን ለመግለጽ እንዲሁም በውይይቱ ክፍል ውስጥ በነበረው ሌላ ቡድን ላይ ክስ ለማቅረብ ነበር። የደረሰውን ያስተዋለትን የጥቃት ተግባራት በቡድኑ ተግባር እና ተሳትፎ ምክንያት መሆኑን አስምረውበታል። አንዳቸውም የአቻቸውን ልምድ ለማዳመጥም ሆነ ለመስማት ዝግጁ አልነበሩም። ተሳታፊዎቹ ለሙሉ ቀን ሳይደመጡ ሲጫጩ 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 ውጥረቶች 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 የተፈጸመ አሉ-ፍትሃዊ ተግባራት እና የነበሩ ጉዳዮች 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?
 - o ከቡድኑ ውጭ ያለው ግለሰብ በግል ደረጃ መነጋገር ለመጀመር አንድም ሰው አናገረህ ታውቃለህ?
 - o ሰዎች በብዛት የሚሰበሰቡበት ትምህርት ቤት ወይም በተክርስቲያን ህዝቡን በጋራ ለማወያየት ፕሮግራም መጀመር ትችላለህ?
 - o ግልጽ ምክክር መድረክ ለማስፋፋት ሊረዱ ይችላሉ የምታስባቸው ሌሎች ሃሳቦች ምንድን ናቸው?
- ሰዎች ደህንነቱ አስተማማኝ፣ በአክብሮት እና በነጻነት የሚናገሩበት ቦታ ማዘጋጀት ለምን አስፈላጊ?

ማን በምክክር ውስጥ መሳተፍ ይኖርበታል?

ለምክክር ቀስቃሽ ወይም አዘጋጅ ከሚያስፈልጉት መሰረታዊ መመሪያዎች አንዱ አካታችነቱ ነው። ስኬታማ ለመሆን በግምት (ለምሳሌ፣ የታጠቁ ቡድኖች፣ ተቋማት እና ግለሰቦች) ፍላጎታቸውን፣ ግባቸውን፣ አቅማቸውን እና ግንኙነታቸውን ጨምሮ ሁሉም በግምት የተሳተፉ 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 የማህበረሰብ 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 የእርም 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 የምትገኛው 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 የታጠቀ ሳር በአጃቸው ይዘው ከተቃዋሚዎቹ ወጣቶች ፊት ተንበርክከው ወጣቶቹ የኦሮሞ ንብረቶችን እንዳያጠቁ የለመዷቸው ሲሆን ከዚህም የተነሳ የጋሞ አባቶች በኦሮሞ ብሄር ንብረት ላይ ሊደርስ የነበረውን ውድመት አስቀርተዋል። በርካታ ኢትዮጵያዊያን በጋሞ አባቶች ጥበብ ተደንቀው እንደ ክፍተኛ ስኬት ተጠቅሰዋል። (ዩኔስኮ 2020)

- የሰላም፣ የመቻቻል፣ የመከባበር፣ የጋራ መከባበር እና ተቀባይነት ያላቸው መልክቶችን ማስተላለፍ ወይም ማስራጨት፣
- በማህበረሰብ መካከል የሰፊ ውጥረቶችን ለማርገብ የሚያስችሉ እርምጃዎችን ለመውሰድ በተለይ ደግሞ የምክክር መድረኮችን በማስፋፋት የተለያዩ የሰላም እና በሰላም አብሮ መኖር የሚያበረታቱ እና የሚያስፋፋ ተግባራት ማከናወን፣
- አዎንታዊ ይዘት ያላቸው መልክቶችን በኮንላይንም ሆነ በተለያዩ መንገዶች ማስተላለፍ ወይም ማስራጨት፤ በሚቻልበት ጊዜ ደግሞ እነዚህን የሰላማዊ እና አዎንታዊ መልክቶችን ያዘሉ በአካባቢው ቋንቋ እንዲሁም የየአካባቢውን ዘዬ በመጠቀም ማስራጨት፣
- 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

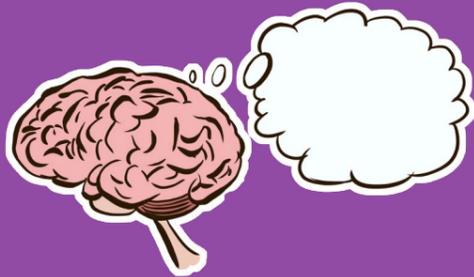
- ትምህርት፡- የኢትዮጵያ ብዙሃን እና ህብረ ብሔር ቱባ ባህሎችን እና በጋራ የምንጋራቸው ታሪካዊ ማንነቶችን በመልካም ገጽታ በማስተዋወቅ ግንዛቤን ማዳበር።
- ምክክር መድረኮች/ዝግጅቶች፡- የተለያዩ ቡድኖች አስፈላጊ የሆኑትን ምክክሮች እንዲያደርጉና መልካም ግንዛቤ እንዲኖራቸው የጋራ ምክክር ቦታ ወይም እድል መፍጠር።
- የጥላቻ ንግግር ህጎች፡- የጥላቻ ንግግርን እና መድሎዎችን በተመለከተ ተገቢ እርምጃ መውሰድ የሚያስችሉ ተፈጻሚነት ያላቸው ህጎችን ማጠናከር።
- የቴክኖሎጂ 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 ለማግኘት የሚያስችሉ ባህላዊ ስርዓቶችን ማጠናከርና ማዘመን ናቸው።

02

የክዕምሮ ጤና
እና የሰነፅቦና
ጠባሳ ፈውስ



ክስተሳሰባችን እና ስሜታችንን መገንዘብ



የዘት

- 30 የአእምሮ ጤናን መረዳት
- 34 የስነልቦና ጠባላን መረዳት
- 35 የስነልቦና ጠባላ አይነቶች
- 41 ለአዕምሮ ጤናዎ የሚጠቅሙ መሳሪያዎች
- 44 የራስ እንክብካቤ

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

በዚህ ምዕራፍ የተለያዩ የስነልቦና ጠባላ 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 ዳሲል። ከዚህ በተጨማሪም ለአእምሮ መልካም ጤና የሚያስፈልጉ መሳሪያዎች የሚታወቁ ወይም የምትማሩ ሲሆን እንደ በጥልቀት መተንፈስ፣ የጡንቻ ማፍታታት፣ የግራውንዲንግ ስልት እና የተለያዩ የራስን የመንከባከብ ልምዶች። በተጨማሪም፣ ከግጭት በኋላ ወይም በተለያዩ ምክንያቶች ያጋጠሙትን የስነልቦና ጠባላ በመፈወስ ግለሰቦችን ወደ ጤና ማምጣት ብቻ ሳይሆን ጠንካራ እና የበለጠ ርኅራኄ ያላቸውን ማህበረሰቦች ማግለጫ ስሜት 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



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

አብዛኛውን ጊዜ፣ የስነልቦና ጠባላ እክል የሚለውን ቃል ስንሰማ ወይም ስለ አእምሮ ጤና ስናስብ አብዛኛውን ጊዜ በማህበረሰቡ ውስጥ ቀደም ብሎ ለዚህ ጉዳት ስለባ 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። ቀጣዩ ብስጭት ወይም ኅዘን ካልተሰማን በስተቀር ቀላል የሆኑ የስነልቦና ጠባላ ቀውሶችን ላናስተውላቸው እንችላለን። እንቅልፋችንን የሚያውኩ፣ ትኩረታችንን እንድንሰበስብ የሚያደርጉ እና በጣም የሚያናዱ የስነልቦና ጠባላ 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 ያዘገገዋል። ብዙውን ጊዜ የስነልቦና ጠባላ እክል ሁኔታን ከራሳችን እንሰውራለን። የቁጣ ወይም የመበሰጨት ስሜታችንን ችላ እንላለን ወይም የሌሎችን ድርጊት ተወቃሽ እናደርጋለን። የኃይል አጥረት ወይም ንዴትን ችላ እንላለን። በዕለት ተዕለት ኑሯችን እየሠራን ማድረግ ያለብንን እናደርጋለን።

ግን ጥያቄው፡- ስለ ስሜታችን እና ስላለፉት የስነልቦና ጠባላ 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 የንዴታችን ምንጭ መፍትሄ ብንስጥ ህይወታችን ምን ያህል ሰላማዊ ይሆን ነበር?

ይህ ምዕራፍ በአእምሮ ጤና እና የስነልቦና ጠባላ 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 መክራን 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 በማህበረሰቡ 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 ለማግኘት ወሳኝ እርምጃ ነው።

ማግኘት 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 የማግለበት ሃላፊነት አለብን።

የጥላቻ ንግግሮች ከፍተኛ የስነ-ልቦና ተፅእኖ ሊኖራቸው ይችላል። በራስ የመተማመን ስሜትን የሚቀንስ፣ ስሜታዊ ጭንቀትን የሚያስከትል እና ለስነ ልቦና ጠባላ እክል ሁኔታ የሚዳርግ የቃላት ስድብ አይነት ሆኖ ያገለግላል። ተጎጂዎች በአብዛኛው 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። በዋናነት በመገናኛ ብዙኃን የጥላቻ ንግግር በስፋት ሲሰራ ግን ወደ ቡድን ግጭት፣ አድልዎ እና ብጥብጥ ሊሸጋገር ይችላል፣ ይህም ግለሰብንም ሆነ ማህበረሰቡን በእጅጉ ይጎዳል።

2.1 የአስተሳሰብ መዛባት

ብዙውን ጊዜ፣ ሀሳቦችን ሊዘባ ይችላል፣ በተለይም በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ወቅት እና ካለፈ በኋላ እንደ ግጭት እና የጥላቻ ንግግር መጋለጥ። እነዚህን ሂደቶች ማወቅ 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 እንደፈጸመ 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 ማንብብ)	ሌሎች የሚያስቡትን እንደምታውቅ አድርገው አንተን መገመት፣ በተለይ ደግሞ ጎጂ ሃሳቦችን ያለበቁ 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)	ያለበቁ 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 ልትደግፋቸው ይገባል።”	“አለም ውስብስብ ናትእና ሰዎች የተለያዩ አመለካከት ያላቸው እና በተለያዩ መንገዶች 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 አስያደም ወይም እንደዚህ አይነት አገላለጽ መስጠት የግለሰቦችን ሰባዊ እና በቡድኑ ውስጥ ያሉትን ብዝሃነት ወደጎን ችላ የሚል ጉጂ ማቅለል ነው። ሰዎች ከአንድ ስያሜ ወይም መግለጫ በላይ ናቸው።”
ስሜታዊ አመክንዮ	የእርስዎ አሉታዊ ስሜቶች ያለ ተጨባጭ ማስረጃ ነገሮች እውነታውን የሚያንጸባርቁ ናቸው ብሎ በማመን የገመቱት ነው።	“ይህ ቡድን አጸያፊ እንደሆኑ ይሰማኛል፤ ስለዚህ አባላቶቼም አጸያፊ መሆን አለባቸው።”	“ስሜቶቼ ዋጋ አላቸው ነገር ግን ሁሉም እውነት ናቸው ማለት አይደለም። ማስረጃዎቹን መመርመርና ስሜቱ ስለ ሌሎች ያለኝን ግንዛቤ እንዲቀይር መፍቀድ አስፈላጊ ነው።”

3. የስነልቦና ጠባላን መረዳት

የተሰበረ ነገር አለ፣ ግን አሱን ለማስተካከል ጊዜም ሆነ ገንዘብ የለንም። ሆኖም ይህ ብዙውን ጊዜ ጉዳቱን ያባብሰዋል ወይም የመፈወስ ሂደቱን ያዘገየዋል። በተጨማሪም ብዙውን ጊዜ የጭንቀት ውጤቶችን ከራሳችን እንኳን እንሰውራለን። የቀጣ ወይም የቁጭት ስሜትን ችላ እንላለን ወይም ሌሎችን ድርጊቶች እንወቅሳለን። የኃይል እጥረት ወይም ጎዘንን ችላ እንላለን። ቀኖቻችንን እንቀጥላለን፣ መሥራት እና መደረግ ያለበትን እናደርጋለን።

ግን ጥያቄው ይህ ነው፡- ስሜቶቻችንን እና ያለፉትን የስሜት ቀውሶች ለመወያየት ክፍት ብንሆን ምን ያህል የተሻለ ስሜት ይሰማናል? የአዕምሮ ጤንነታችንን በተሻለ ሁኔታ የምንንከባከብ ከሆነ ለራሳችን እና ለማህበረሰባችን ምን ያህል ደስታ እና ሰላም ማምጣት እንችላለን? የቁጣችንና የሀዘናችን መንስኤ ምን እንደሆነ ብንገነዘብ ሕይወት ምን ያህል ሰላማዊ ሊሆን ይችላል?

ይህ ምዕራፍ በአእምሮ ጤንነት እና በአስቃቂ ሁኔታ ላይ ያተኩረ ሲሆን የተሻሻለ ጤንነት እና ደኅንነትን ለማሳካት ተግባራዊ መንገዶችን ይወያያል። ይህ ቁሳቁስ ለማንም እንዲጠቀም የተቀየሰ ነው። ያንብቡት። የተማሩትን ያጋሩ። የመቋቋም አቅማችንን ለማሳደግ እና በሕይወታችን እና በማህበረሰባችን ውስጥ የበለጠ ደስታ እና ሰላም ለማምጣት እንሥራ።

3.1 የስነልቦና ጠባላ ክክል ምንድን ነው?

እንደ የአሜሪካ የሥነ ልቦና ማህበር (ኤ. ፒ. ኤ) [1]፣ የስነልቦና ጠባላ ክክል - እንደ አደጋ፣ አስገዳጅ 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 ጠባላ ስሜት ሊያጋጥመው ይችላል። የስነልቦና ጠባላ 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 ጠባላ ቀውስ

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

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

3.2 የስነልቦና ጠባላ ዓይነቶች

የተለያዩ አይነት የስነልቦና ጠባላን መረዳታችን የጥላቻ ንግግርን ተፅእኖ እንድናውቅ እና ምላሽ እንድንሰጥ ይረዳናል።

አጣዳፊ የስነልቦና ጠባላ፡- ይህ የሚከሰተው ከነጠላ፣ ድንገተኛ የስነልቦና ጠባላ 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 የስነልቦና ጠባላ፡- 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፡- በተደጋጋሚ የጥላቻ መልዕክቶችን እና ዛቻዎችን በመደበኛነት መቀበል።

ተተኪ የስነልቦና ጠባላክክል (ሁለተኛ ደረጃ ጉዳት)፡- ቀደም ሲል እንደተገለፀው ይህ የሚከሰተው ግለሰቦች ለሌሎች የስነልቦና ጠባላ ክክል 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 ጠባላ አክል (ሲ-ፒኤስዲ)፡- የዚህ ዓይነቱ የስነልቦና ጠባላሁኔታ የሚከሰተው ብዙውን ጊዜ በልጅነት ወይም በቅርብ ግንኙነቶች ውስጥ ከሚከሰቱ ሥር የሰደዱ እና የተለያዩ የግለሰባዊ የአስታዎች ልምዶች ነው። የጥላቻ ንግግር ሁሉም በቀጥታ በአንድ ክስተት የሚከሰት ባይሆንም ለረጅም ጊዜ ጥላቻ እና መድልዎ መጋለጥ ስነልቦና ጠባላ 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።

3.3 ከጥላቻ ንግግር ጋር የተዛመደ የስነልቦና ጠባላ አክል መገለጫዎች

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

ስሜታዊ መገለጫ፡-	የእውቀት (ኮግኒቲቭ) መገለጫዎች (አስተሳሰብ እና ትውስታ)፡-
የታመቀ እና ተለዋዋጭ ስሜቶች፡- በፍጥነት የሚቀያየሩ ጠንክር ያሉ ስሜቶች ልክ እንደ ፍርሃት፣ ንደት፣ ሃዘን፣ ይሉኝታ፣ የጥፋተኝነት ስሜት እና እረዳት አልባነት።	ጣልቃ ገብ ንግግሮች እና ትውስታዎች፡- የማይፈለጉ እና አስጨናቂ ህሳቦች ወይም ምስሎች በአእምሮ ውስጥ በተደጋጋሚ ከሚመላለሱ የጥላቻ ንግግር ተሞክሮዎች ጋር የተያያዙ።
የጥላቻ ስሜት እና ጭንቀት፡- ስሜትን ክፋኛ 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 የመለግመድ ችሎታ መቀነስ። ይህን ማድረግ እንደ መከላከያ ዘዴ ሊቆጠር ይችላል።	ምልስት፡- የስነልቦና ጠባላው ክስተት በአሁኑ ጊዜ እንደገና እየተከሰተ እንዳለ ሆኖ (ስሜታዊ ወይም ስምምነታዊ ሊሆን ይችላል።)
ብስጭት እና የመንፍስ መረበሽ፡- በቀላሉ መበሳጨት፣ ጊዜዊ ግልፍተኝነት ወይም አረፍት ማጣት።	በትኩረት የመከታተልና የማተኮር ችግር፡- ትኩረት የመስጠት፣ የማስታወስ ወይም ውሳኔ የመስጠት ችግር።
ረዳት አልባነት እና ተስፋ መቁረጥ፡- ለወደፊት በአሉታዊ ለወደፊቱ አሉታዊ አመለካከት፣ ነገሮች በጭራሽ 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 መስማት፣ አደጋ እንዳለ አካባቢን መመርመር እና በቀላሉ መደናገጥ።

የባህሪ መገለጫዎች (ድርጊቶች እና ምላሾች)፡-	አካላዊ መገለጫዎች፡-
ማስወገድ፡- የጥላቻ ንግግርን ወይም የደጎንነት ስሜትን ከሚያስከትሉ ቦታዎች፣ ሰዎች ወይም ሁኔታዎች መራቅ (ይህ የአየር ላይ ቦታዎችን ሊያካትት ይችላል።)	የድካም ስሜት እና ዝቅተኛ ጉልበት፡- ያለማቋረጥ የድካም ስሜት፣ በቁ 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 መዘር።	የልብ ምት መጨመር እና ማላብ፡- የጭንቀት 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 የሚገደዱ ባህሪያትን መከተል።	
አስጊ ወይም ግልፍተኛ ባህሪያት፡- ሊያስከትል የሚችለውን መዘዝ ሳያስቡ በእንቅስቃሴዎች ውስጥ መሳተፍ።	

ራስን ማሰብና መጠመቅ፡- የስነልቦና ጠባላ ክክል ተጽእኖ ግንዛቤ

- መልመጃ 1፡- የስነልቦና ጠባላ ተጽእኖዎች**
- በራስህ ወይም በሌሎች ላይ ከተለያዩ ከባድ ክስተቶች ወይም ጭንቀት የተገነዘብከው ተጽእኖ አለ?
- መልመጃ 2፡- የስነልቦና ጠባላክክል ምልክቶችን ማሰስ**
- ውጥረት የሚፈጥሩ ሁኔታዎች በኋላ ካጋጠሙህ ወይም ከተገነዘብከው በመነሳት ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ነገሮች መልስ፡-
 - o ከፍተኛ/ተለዋዋጭ ስሜቶች፣ ጭንቀት፣ ራስን ማግለል፣ ብስጭት፣ ተስፋ መቀረጥ?
 - o ተደጋጋሚ አናዳጅ አስተሳሰቦች/ትዝታዎች፣ መጥፎ ህልሞች፣ የትኩረት ማጣት፣ ስለ ራስ አሉታዊ የሆኑ አመለካከቶች የጭንቀት ስሜት?
 - o ነገሮችን ማስወገድ፣ ማህበራዊ መገለል፣ የእንቅልፍ/የአመጋገብ ለውጥ፣ የተባባስ ንደት?
 - o የማያቋርጥ ሕመም፣ ድካም/የልብ ምት?
- ማስታወሻ፡- እነዚህ የግልሀሳብ ማንጸባረቂያ ናቸው። አስፈላጊ ከሆነ ድጋፍ ይጠይቁ።

3.4 ከስነልቦና ጉዳት/ጠባላ መፈወስ ሰምን አስፈላጊ?

የሕይወት ጣእም መቀነስ፡- እልባት ያለገኘ የስነልቦና ጉዳት/ጠባላ ለማያባራ ድባቱ፣ ከፍተኛ ጭንቀት፣ የስሜት መረበሽ፣ የፍርሃት ስሜት እና ለሌሎች የጤና ተግዳሮቶች የሚያጋልጠን ከመሆኑም በላይ በህይወታችን ውስጥ ምንም ዓይነት ጣእም እንዳይኖረን ያደርጋል።

የተበላሹ ግንኙነቶች፡- የስነልቦና ጉዳት/ጠባላ የመተማመን፣ 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/ጠባላ ትኩረትን፣ ትውስታን ፣ የውሳኔ አስጣጥን እና አጠቃላይ ምርታማነትን በተለያዩ ቦታዎች ላይ ሊያስተጓጉል ይችላል። ይህም ስራ ፣ ትምህርት ቤት እና የአለት ተአለት ተግባራት ላይም ይንጸባረቃል።

ጎጂ የመከላከያ ዘዴዎች መጨመር፡- ግለሰቦች ከስነልቦና ጉዳት/ጠባላ ጋር ተያይዘው የሚመጡትን ከባድ ስሜቶች ለመቆጣጠር ወደ ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋሚያ ስልቶች ሊዘፋ ይችላሉ።

የስነልቦና ጉዳት/ጠባላ ዑደት፡- ያልተፈወሱ የስነልቦና ጉዳቶች/ጠባላዎች 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/ጠባላ 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/ጠባላ 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።

ከሞቀ ጎደል የተሟላ የጥናት ጽሁፍ

ምሳሌ፡-

ሃርሞኒኪክ ከተማ በዘመን ማህበረሰብ ላይ የሚፈጸመውን የጥላቻ ንግግር እና መድሎ ያስተናገደች ስትሆን ይህም በአላይን የመረጃ ስርጭት በስፋት በመስራጫት ማህበረሰቡ ላይ በመድረስ ወደ ተጨባጭ የማህበረሰብ ጥቃት ተሸጋግሯል፡-

- አይሻ (ዘማ)፡- ለአንላየን ጥቃት የተጋለጠች አሁን በስጋት ላይ የምትገኝ፣ እንቅልፍ ማግኘት የተሳናት፣ ማህበረሰባዊ ስብሰቦችን የምትሸሽ እና “ደህንነት የለንም” ብላ የምታሰብ።
- አቶ ጌታቸው (ሸማግሌ)፡- ለማቀራረብ የሚሞክር ከአቅም በላይ ስሜት የተሰማው፣ እየተናደደ የሚመጣ፣ ብዙ አሳዛኝ ታሪኮችን ከሰማ በኋላ የአርሱን ችግር የመቅረፍ አቅም የሚጠራጠር።
- ሰለሞን (ብዙሃን)፡- በአንላየን 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 ነገሰዋል።

የውይይት ጥያቄዎች

በግለሰቦች ላይ የሚያስከትለው ተጽእኖ፡-

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

ችግሮችን መረዳት፡-

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

ወደ ፈውስ ማምራት፡-

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

4. ሰነድ ጤናዎ የሚጠቅመው መሰረደዎች

የስነልቦና ጉዳት ወይም ጠባሳ ማለት አንድ ግለሰብ በህይወቱ ወስጥ ለሚገጥመው አስጨናቂ ወይም የሚረብሽ ክስተት የሚሰጠው ስሜታዊ ምላሽ ሲሆን፤ ኦብዛኛውን 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 ፍትረያ 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 ሚሽሹት 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 ልምድ

ከተለምዶ መቆጣጠር 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 ይገድባል። ለመፈወስ እና ነገሮችን ለማገናኘብ ራስን መቆጣጠርን መማር ወሳኝ ነው።

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

1. በጥልቅ የመተንፈስ ልምድ

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

በግጭት ሁኔታዎች ሰዎች ያማያቋርጥ ውጥረት ወይም ከፍተኛ ስቀቀን ስለሚሰማቸው ሆነ 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፤ ይህንዘይ 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 እጅዎን 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 ጭንቀት፣ የቀኝ እግር ፣ የግራ ጭንቀት 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 ልምድ 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 ጩኔዎች ስጋቶች፣ ወይም የስሜት መረበሽ ሲያጋጥማቸው።

መጠየቅ፡- ተሳታፊዎች እንዲነሱ እና የሚከተሉትን ልምዶች እንዲከታተሉ ይደረግ። ልምድዎን ከማድረጋቸው በፊት ያላቸውን ስሜት እና ከልምድዎ 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 ይጥፋ።
- 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 ጩሃት፣ ከእርቀት የሚሰሙ ድምጾች ወይም የንፋስ ድምጽን ያዳምጡ።
- ማሸተት የሚችሉት 2 ነገሮች፡- በአየር የሚሸተት ሽቶዎችን ወይም ከአካባቢው ሌሎች ነገሮች በማሸተት 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 ማጠስ 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 አደያዝ፡- የበሽታው ምልክቶችን በአግባቡ ተከታትሎ በግል ወይም ከጤና ባለሙያ ጋር በመሆን እዲሁም ሌሎች ታካሚዎች በማካተት ቁጥጥር ማድረግ።

መጠመጃ፡- ምስክር ክፍ መሪ

ምሳሌ፡-

የማህበረሰብ መሪ የሆኑት ዴቪድ የጥላቻ ንግግር ስለባዎችን 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 ለደረሰባቸው ሰዎች የሚሆን ጠቃሚ የግል እንክብካቤ ዘዴዎች ይኖሩ ይሆን?

4.3 የተግባር ጥራት፡- የማህበረሰብ ድጋፍ

የጥላቻ ንግግሮች በግለሰቦች እና በሰፊው ማህበረሰብ ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ይህም በግለሰብና በማህበረሰብ ደረጃ ይሚደረጉ ጥራቶችን ያካትታል። የማህበረሰብ አቀፍ የስነ-ልቦና ትምህርት በሰፊ ለማህበረሰብ አንቁ ፕሮግራሞች እና ብትናንሽ 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 አቅምችን፣ ባህላዊ ልምዶችን እና ማህበራዊ አውታረ መረቦችን የሚጠቀሙ ወሳኝ ስልቶች ናቸው።

እርምጃ ይውሰዱ

ያስተምሩ እና ግንዛቤ ያስጠብቁ።

- 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።

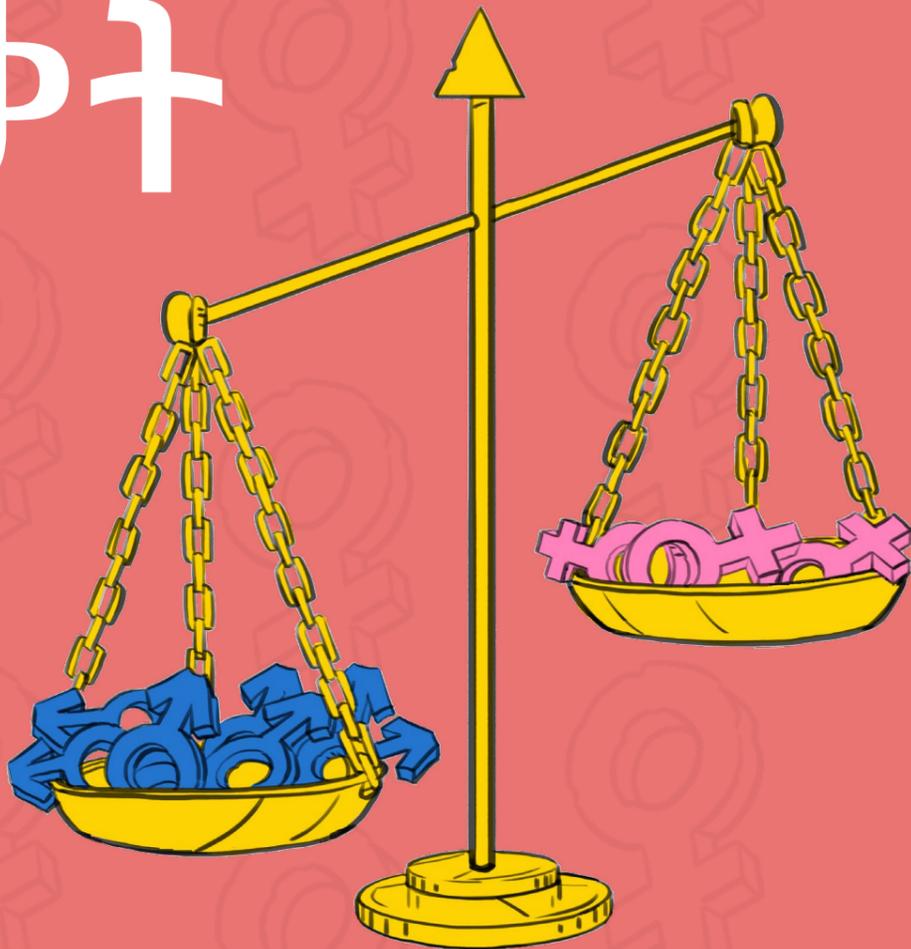
ሌላ ምን ማድረግ ትችላለህ?

- 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፣ ጃርሶ እና ቃሉ ያሉ የግጭት አፈታት ስርዓቶችን ወይም ሌሎች እርቅን እና ማህበራዊ ትስስርን የሚያበረታቱ ክልላዊ ተግባራትን መጠቀም።



03

ጾታዊ ጥቅት



የታዊ ጥቃት መሰረታዊ ጽንሰ ሃሳብ



ዩዘት

- 52 ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ጥቃት ግንዛቤ
- 66 ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች
- 69 በቴክኖሎጂ የተደገፈ በቃላት ላይ የተመሰረተ ጥቃት

የምዕራፍ አሳማ

ይህንን ምዕራፍ ካጠናቀቁ በኋላ ተሳታፊዎቹ በተለይ ከታዊ ጥቃት ጋር ተያይዞ ግንዛቤ እውቀትን አይነተኛ መሳሪያዎች እና ሌሎች አስፈላጊ እኩልነትን የሚያረጋግጡ ግንዛቤዎች በተለይ በተገለሉ ወገኖች ላይ እንዲኖራቸው የሚያስችል ከመሆኑም በላይ የተደረጉትን አካታች እና በአላይን ተገቢ ደህንነት እንዲረጋገጥ ማድረግ ይችላሉ።

በዚህ ምዕራፍ ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ጥቃት በተመለከተ የጽንሰ ሃሳብ መሰረታዊ ዝርዝር ማዕቀፎች የተካተቱ ሲሆን በዚህ ምዕራፍ

ስለ ጽንሰ ሀሳብ አመለካከት የተሳሳተ መረጃ በመመርመር አስፈላጊ የሆኑትን በተጨማሪ የተካሄዱ ወይም የተከናወኑ በጉዳዩ የተካሄዱትን ጥናታዊ ጽሁፎች አንጻር በማገናዘብ ለጽንሰ ሀሳብ ጥቃት ግብረ መልስ ስትራቴጂዎችን ማዘጋጀት ያጠቃልላል። ምዕራፉ ለሚከተሉት አላማዎች ተቀናጅተዋል፡-

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

1. መግቢያ

1.1 ታዊ ጥቃት - ታን መሰረት ያደረገ ጥቃት

ታዊ ጥቃት - ታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፡ - ያለ ግለሰብ ፈቃድ በግለሰብ ላይ የሚፈጸመው ማንኛውንም ጉዳት ወይም ጎጂ ተግባራት በተለይ በወንዶች እና በሴቶች መካከል ያለውን ማህበራዊ አመለካከት ያለውን ልዩነት መሰረት አድርጎ የሚፈጸመው ጎጂ ድርጊቶች ማዕቀፍ ነው። በዚህ መሰረትም ታዊ ጥቃት ወይም ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ጥቃት አካላዊ ጥቃትን፣ ጽንሰ ሀሳብ ጥቃትን፣ ወይም አእምሮአዊ 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 የመነጨ እና ከብዛኛውን ጊዜ በጽንሰ ሀሳብ መሰረት አድርገው የሚፈጸሙ ናቸው። በአለም ጤና ድርጅት (2010) ትርጓሜ መሰረት ደግሞ ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ወይም ጽንሰ ሀሳብ ጥቃት አካላዊ ጥቃትን፣ ጽንሰ ሀሳብ ትንኮሳን እና በግለሰቦች ላይ ጽንሰ ሀሳብ አድርጎ የሚፈጸም የስነ ልቦና ወይም ተያያዥ ጉዳቶች እንዲሁም ማስፈራሪያዎች እና ተያያዥ መስል ተግባራትን ወይም ጎጂ ጥቃቶችን ያካትታል። በተባበሩት መንግስታት ሴቶች (ኤን.ዲ) በተጨማሪ ስለዚህ ጽንሰ ሀሳብ ጥቃት ወይም መሰረታዊ ጽንሰ ሀሳብ አድርጎ ከሚደርሱ

ጥቃቶች በሰጠው ትርጓሜ ጽንሰ ሀሳብ ጥቃት ከባህላዊ ልማዶች እና ማህበራዊ አመለካከቶች የሚመነጨ መሆናቸውን አስምርውበታል። በተመሳሳይ መልኩ የአውሮፓ ተቋም ስለ ጽንሰ ሀሳብ እኩልነት (ኢ.ኤይ.ኤ.፲ 2020) እንደገለጸው ጽንሰ ሀሳብ አድርጎ የሚፈጸመው ጥቃት የተለያዩ ጎጂ ተግባራትን እና ድርጊቶችን የሚያካትት በተለይ በግለሰቦች እና በህዝባዊ አካላት የሚፈጸሙ ጎጂ ተግባራትን ያጠቃልላል።

ከብዛኛዎቹ ጽንሰ ሀሳብ ጥቃቶች ወይም ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ጥቃቶች በቀጥታ በሴቶች ላይ የሚፈጸሙ ሲሆን ምክንያቱም ደግሞ በጽንሰ ሀሳብ ጥቃት 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 ጽንሰ ሀሳብ ያደረገ ጥቃት ወይም ጽንሰ ሀሳብ በወንዶች እና በወንድ ልጆች ሊሞከር ይችላል።

1.2 ኢኮኖሚያዊ ሞዴል

ስለ ጽንሰ ሀሳብ ወይም ጽንሰ ሀሳብ አድርጎ የሚፈጸሙ ጥቃቶች ዙሪያ በምንወያይበት ጊዜ ከብዛኛውን ጊዜ ስለ ኢኮኖሚያዊ ሞዴል አዘውትረን እንጠቀማለን። ሞዴሉም ጽንሰ ሀሳብ ጥቃት ወይም ጽንሰ ሀሳብ 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 ዓይነት ጥቃት ነው ብለው ያስባሉ።

በቤተሰብ ወይም በጓደኛዎች 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 ጸታዊ ጥቃትን ሊያበረታቱ ወይም ሊደግፉ የሚችሉ ሲሆን በዚህ ደረጃ የሚፈጸሙትን ጸታዊ ጥቃቶች እንደተለመደው መደበኛ ተግባር ወይም ጸታዊ ጥቃትን በሚነቅፍ መልኩ ሊሆን ይችላል። በእያንዳንዱ ክህሎት እና ደረጃ በወንዶች እና ሴቶች መካከል ያለው የአቅምም ሆነ የሃይል ግንኙነት ልዩነት ያለው መሆኑን እናያለን።

ጸታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች፡-

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

ስለ ጸታ የተሳሳተ መረጃ እና የቅጥፊት መረጃ፡-

እነዚህ ሃረጎች የተገለለጡትን 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 የጸታዊ ልዩነት መሰረት አድርጎ በከፍተኛ ማገን ማሰራጨትን አፋጥኗል። (ዩኤንኤ.ሲ.ኤ፣ 2020፣ ኦኤች.ሲ.ኤች.ኤር፣ 2021) ።

2. ጸታን መሰረት የደረገ ጥቃት ግንዛቤ

2.1 ጸታን መሰረት የደረገ ጥቃት በኢትዮጵያ

ጸታዊ ጥቃት - ጸታን መሰረት የደረገ 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 ጸታዊ ጥቃቶች እንደሚፈጸም አረጋግጠዋል (ዊልሰን ማዕከል፣ በ2024) ። የአለም ባንክ (2024) በተለያዩ ክልሎች ጸታዊ ጥቃቶች እልባት ለማግኘት እና ለማሻሻል ትኩረት አድርገው ጥረት እያደረገ የሚገኝ ሲሆን የአለም ጤና ድርጅት (በ2023) ደግሞ

የሚፈጸሙትን ጸታዊ 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 ጸታዊ ጥቃት ከ26.5% በአጋሮቻቸው ቀደም ባሉት አመታት ጸታ ጥቃት እንደተፈጸመባቸው ሪፖርት አድርጓል። በአማራ ክልል በተካሄደው ጥናት (በፍሮንተርስ ግሎባል ሴቶች ጤና 2024) ግጭቶች በስፋት የሚስተዋሉባቸው ዘፍኛ ውስጥ የሚገኙ ሴቶች ከፍተኛ ተግዳሮቶች ያጋጠማቸው መሆኑን አስምሮበታል። በዚህም በኢትዮጵያ ጸታዊ ጥቃት ጋር በተያያዘ አጠቃላይ አገልግሎቶች እና ተጠያቂነት መኖር እንደሚያስፈልግ አስምሮበታል።

ጸታን መሰረት የደረገ ጥቃት አይነቶች

ጸታዊ ጥቃት ወይም ጸታን መሰረት የደረገ ጥቃት በሴቶች ላይ ያነጣጠረ እና የሚፈጸም የተለያዩ ገጽታ ያላቸው የጥቃት አይነቶች በቀጥታ በግለሰቦች ላይ የሚፈጸሙ ቀጥተኛ ጉዳት በተለይ ጸታን መሰረት የደረገ፣ ወይም በአካባቢው ባለው ጸታዊ አመለካከት የተነሳ የሚፈጸምባቸው ዘርፈ ብዙ እና የተለያዩ አይነት ጥቃቶች ያካትታል። እነዚህ ተግባራት የተለያዩ መልክ ያላቸው ወይም በተለያዩ መልክ የሚፈጸሙ ሲሆን የሚከተሉትን ያካትታል፡-

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

ጸታዊ ጥቃቶች፡- ማንኛውም አይነት ጸታ መሰረት የደረገ ጥቃት ወይም ጸታዊ ፍላጎት ለመወጣት ያለ ሌላ ወገን ስምምነት ወይም ፍላጎት የሚፈጸም የጥቃት አይነት ነው። እንደዚህ አይነት ጥቃቶችን አስገድዶ መድፈርን፣ ጸታዊ ጥቃትን፣ እና ጉንተላን ያካትታል። ለምሳሌ፡- አስገድዶ መድፈር፣ ያለ ፈቃድ አስገድዶ ጸታዊ ፍላጎት መወጣት፣ ሴተኛ አዳሪ ላይ የሚፈጸም አስገድዶ መድፈር እና መሰል የጸታዊ 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፡-** የግለሰቦችን ገንዘብ መያዝ፣ ግለሰቦች ስርተው እንዲያገኙ መክልከል ወይም የገንዘብ ውሳኔያቸውን ከቁጥጥር ስር ማድረግ።

ባህላዊ/መዋቅራዊ ጥቃቶች፡- በማህበራዊ ልማዶች፣ በህጎች ወይም ልዩነትን በሚያስፋፋ ሁኔታዎች ምክንያት የሚፈጸሙ ጎጂ ተግባራት ወይም xxxxxxበጾታ ላይ የሚፈጸም አድሎዎች ያካትታል። **ለምሳሌ፡-** አስገደዶ መዳር፣ ያለ እድሜ መዳር እና አግላይ የሆኑ በተዋረድ የተላለፉ የመጡ ህጎች ምክንያት የሚፈጸም።

የሴት ልጅ ግርዛት፡- የሴት ልጅ ግርዛት ያለምንም ምክንያታዊ የህክምና አገልግሎት የሴት ልጅን ብልት ሙሉ በሙሉ ወይም በክፍል 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፣ ኤክስሽን፣ ግርዛት (ኢንፎቡሌሽን) ።

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 አስገደዶ ማስማራት ወይም ሌሎች መሰል በህገወጥ መንገድ የሰው ዝውውር መፈጸም። **ለምሳሌ፡-** ለጾታዊ ህገወጥ ዝውውር፣ ለጉልበት ስራ፣ ህገወጥ ዝውውር እና አናሳዎችን መበዘበዝ

ኦላይን ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፡- በዲጂታል ዘይ 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 ጠምሮ 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።

ጾታዊ 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 አድሎች 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 አድሎች 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 የበላይነት ያላቸው መሆናቸውን በተደጋጋሚ የሚገልጽ ሲሆን በሌላ በኩል ሲሆን ሴቶች ጭምት አገልጋዮች እና ኑሯቸው በወንዶች ላይ ተንጠልጥሎ የተመሰረተ እንደሆነ ይገልጻሉ።

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 መክልከል፣ የተገለሉ እና ደክማ ስርዓቶች ጥቃቶችን 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 ደግሞ 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 ሽክም 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 ፈላግ 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 ወርቁ 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 እንደማይደርስ 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 እደለበስነት ወይም ጫና መሆኑን ያንጸባርቃል። ለሴቶች እና ለሴት ልጅ የሚሰጠውን ዝቅተኛ ቦታ በተለምዶው ያረጀ ያፈጀ አባባል ያንጸባርቃል።

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

የአሮሞ አባባሎች

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

ጠይቅ:- ተሳታፊዎች ሌሎች አባባሎች እና ሌሎች አነጋገሮች በኢትዮጵያ ይታወቃሉ ማረጋገጫ የሚገለጹባቸው ምሳሌዎች አላቸው?

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

2.3 በኢትዮጵያ የጸታዊ ጥቃት ተጨባጭ ምንስኬዎች

እውነተኛ ተጨባጭ ጉዳይ 1:-

በምዕራባዊ ኢትዮጵያ በጉምዝ ማህበረሰብ ዘንድ ሴቶች ለመውለድ ሲቃረቡ የአካባቢው ማህበረሰብ ምግብ፣ አልባሳት እና ምላጮችን ያዘጋጃሉ። ከዛም በኋላ ለመውለድ የተቃረቡትን አንስቶ ወደ ጥቅጥቅ ያለ ጫካ በመሄድ ልጁን ትገላገላለች፤ እንዲሁም የልጁን 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 ጸታዊ ግንኙነት ከእሷ ጋር ከማድረግ ይቆጠባል። በመሆኑም ሌላ አዲስ ሴት አግብቶ እንዲኖር ይፈቀድላታል። ይህ አይነቱ ባህል ደግሞ አንድ ወንድ ብዙ ሴቶች አግብቶ እንዲኖር የሚያበረታታ በመሆኑ በሴቶች ላይ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ሌሎች ኢኮኖሚያዊ ጉዳቶች ከማስከተሉም በላይ ይታወቃል መሰረት ያደረገ ጥቃትን ያባብሳል።

የውይይት ጥያቄዎች

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

- ጠይቅ:- ተሳታፊዎች ስለ ጸታዊ ጥቃቶች ሁለት ምሳሌዎች በተለይ በቤቶቻቸው እና በማህበረሰባቸው ያዩትን እንዲጽፉ አምስት ደቂቃ ስጣቸው።
- እንደ ያለአድሜ 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 ከመገለጽ ረገድ ሃይማኖት የሚሰጠው ትርጓሜ፤
- ባህላዊ የጸታ ማረጋገጫ እና የሴቶችን ነፃነት የሚገድቡ ልማዶች እና የውሳኔ ሰጪነት አቅማቸውን የሚገድቡ ልማዶች፤
- ጸታ ተኮር ጥቃቶች ወይም ጸታን መሰረት ያደረገ ጥቃት በብቃት ለመከላከል ውድቅ የሆነ የግጭት አፈታት ስልቶች፤

ጠይቅ:- ተሳታፊዎች ከኢትዮጵያ አውድ አንጻር ያጋጠማቸውን ወይም ያስተዋሉትን ባህላዊ ጎጂ ልማዶች በተለይ ስለ ጸታዊ ጥቃት ከሚያባብሱ ልማዶች አንጻር ጊዜ በመስጠት እንዲያንጸባርቁ አድርግ። እነዚህ ልማዶች በጸታዊ ጥቃቶች እና የጸታ ልዩነቶች ላይ ስለሚፈጸሙ አለታዊ ተግባራት ወይም ጥቃቶች አስተዋጽኦ እንዴት ያደርጋሉ?

መገለል/ የድጋፍ ማጣት:-

በ1ኛ ጉዳይ ውስጥ እንዳይነበብነው 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 ጽታዊ ልዩነት ወይም አድሎ ነው። ይህ አይነቱ ተግባር ሴቶችን በማገለል ሰባዊ መብቶቻቸውን እና አኗኗራቸውን ላይ አሉታዊ ተጽእኖ በማስከተል ለተጨማሪ ጥቃት ጥቃት እና ያለአግባብ መበዘበዘ መንገድ ይከፍታል።

የጥቃት አዙሪት/ድግግሞሽ፦

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

በኢትዮጵያ ለጽታዊ 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 ጽታዊ ጥቃት የተዘረጋው የህግ እና ፖሊሲ ማዕቀፎች

በኢትዮጵያ ጽታን መሰረት ያደረገ ለመከላከል በሽግግር ህገ መንግስት፣ በወንጀል መቅጫ ህግ እና በቤተሰብ ህጎች አማካኝነት በተለይ የጽታ ስለባ የሚሆኑትን ለመከላከል እና ወንጀለኞችን ተጠያቂ ለማድረግ የህግ ማዕቀፎች ተደንገገው ይገኛሉ።

የኢ.ፌ.ዲ.ሪ ህገመንግስት

በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ህገ-መንግስት በ1995 ዓ.ም የጸደቀው በአብዛኛው የግለሰቦችን መብቶች በማስከበር ላይ ያተኮረ በህገ መንግስቱ አንቀጽ 35 ላይ እንደተገለጸው ጽታዊ ትኩረት የሚያደርግ እና ምንም አይነት አድሎ እንዳይፈጸም የሚቃወም በሴቶች ላይ የሚደርስ ብዝበዛ እና ጥቃት የሚቃወም እና የሴቶችን መብት ለማስከበር የተደነገገ አንቀጽ ነው (በ1995 የተደነገገው

የኢ.ፌ.ዲ.ሪ 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 ጽታዊ ጥቃቶች ተለያዩ አይነት ጽታዊ ጥቃቶች የተደነገጉ ሲሆን እነዚህም በጽታዊ 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 የሴቶች ልጅ ግርዛትን ወንጀል እንደሆነ ደንግጓል (የኢትዮጵያ የወንጀል ህግ፣ 2005)።

የቤተሰብ ህግ

የኢትዮጵያ የቤተሰብ ህግም የሴቶችን እና የህጻናትን መብቶች ከሌላ 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 ፍፍተ ካርታ እንዲሁም ብሄራዊ የጾታ ጥቃት የአፈጻጸም ተግባራት እና እቅድ - (2016-2020) ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ለመቅረፍ እና መሰረታዊ እልባቶች ለመስጠት የተዘጋጁ የህግ ማዕቀፎች ለማጠናከር፣ ግንዛቤዎችን ለማስጨበጥ እና ለዚህ ተጋላጭ ወይም ስለባ 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 ጸታዊ ትንኮሳዎችን፣ አስገደዶ መድፈር እና ጸታዊ ጥቃትን ለመከላከል እና ለማስወገድ በግልጽ አካላዊ ጥቃት በስራ ቦታ እንዳይፈጸም ለመከላከል የተደረገ ነው። ስራተኞች በአንቀጽ 1156/2019 መሰረት በስራ ቦታ ጸታዊ ጥቃት የተፈጸመባቸው እንደሆነ ወይም ጸታዊ 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 ስራተኞች፣ ያለ ቅድመ ማስታወቂያ በደረሰባቸው ጸታዊ ትንኮሳ ምክንያት ያቋረጡ እንደሆነ ከፍተኛ የካሳ ክፍያ እንዲያገኙ ህጉ ተገቢ ማዕቀፍ ይሰጣቸዋል።

የኢትዮጵያ ፌዴራል የመንግስት ስራተኞች አዋጅ ቁጥር 164/2017 አንቀጽ 1(13) ለጸታዊ ጥቃት የሰጠው ትርጓሜ በግብር ስጋ ግንኙነት አስቀድሞ የሚቀርቡ ጋባዥ የልሆኑ ጥያቄዎች ወይም ሃይ ቃል ወይም ጸታዊ ባህሪ ያለው አካላዊ ጥቃት እና ሌሎችንም ያጠቃልላል፡-

- ጋባዥ ያልሆነ ወይም ያለአንዱ ወገን ፍላጎት መሰማት፣ መቆንጠጥ፣ መጎንተል ወይም አላስፈላጊ ሌሎች አካላዊ ንክኪዎችን መፈጸም፣
- ከድርጊቱን ስለባ መከተል፣ መንገድ መዘጋት፣ የጸታዊ ግንኙነት ስሜት በሚያንጸባርቅ መልኩ ያልሆኑ ተግባሮችን መፈጸም እና
- ለስራ ቅጥር እንደ ቅድመ ሁኔታ ጸታዊ ጥያቄ ማቅረብ፣ ለስራ እድገት፣ ለዘውውር ወይም እንደገና ለስራ ስምሪት፣ ለስልጠና፣ ለትምህርት እና ለተለያዩ ጥቅማጥቅሞች ወይም ሌሎች ያልተፈቀዱ ነገሮችን ለማቅረብ ከጸታዊ ግንኙነት ጥያቄ ጋር ማገናኘት እና ማንኛውንም የሰው ሃብት አመራር ተግባራት ለመፈጸም ጸታዊ ግንኙነት እና ፍላጎት ጥያቄ ማቅረብ ናቸው።

3.1 ጸታን መሰረት ያደረገ ጥቃት ምሳሌ

በኢትዮጵያ መንግስት በርካታ ጸታዊ ጥቃቶችን ወይም ጸታን መሰረት ያደረገ ጥቃቶችን ለመቅረፍ ወይም ተገቢ ምሳሌ ለመስጠት የሚያስችሉ በርካታ ስትራቴጂ የተተገበረ ሲሆን እነዚህ ስትራቴጂዎችም የአንድ መስኮት አገልግሎቶች ማበርከት፣ ዘርፈ ብዙ ዘርፎች ማጣቀሻ ወይም የሚያገናኛቸውን መረቦች መዘርጋት፣ የሴቶች ጉዳይ ደስክ ማስፋፋት፣ የማህበረሰብን ንቃት 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 የጸታዊ ጥቃት ስለባ 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 ከጸታዊ 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 በፌዴራል ሁለቱም ከተሞች አስተዳደር በአዲስ አበባ እና ድራ ደዋ ከ2007/2008 እስከ 2009/2010 ድረስ መቀናጃቱን እና መደራጀቱን ገልጸዋል። ከዚህ በተጨማሪም ጸታዊ 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 ከአግዳሚ 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 ተደንገዋል።

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 ፖሊሲዎች 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 ጸታን 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 የጸታ ጥቃት ስለባ የሆኑ ወገኖች የማገገሚያ ተቋማት እና አገልግሎት በማስፋፋት እረገድም 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 የኤንኤፍፒኤ ከመንግስት ጋር በመተባበር የአንድ መስኮት በርካታ አገልግሎቶች አቅርቦት በዲላ ዩኒቨርሲቲ ሪፈራል ሆስፒታል የከፈቱ ሲሆን ይህም የጸታዊ ጥቃት ስለባ የሆኑ ወገኖች አስፈላጊ የሆኑትን አገልግሎቶች የሚሰርጽበት ማዕከል ነው። በትግራይ የተባበሩት መንግስታት የሴቶች ጉዳይ ለጸታዊ ጥቃት ስለባ የሆኑ ወገኖች መጠለያ ሰርተው ያቀረቡ ሲሆን በዚህ መሰረትም ተገቢ ደህንነቱ የተረጋገጠ መኖሪያ አገልግሎት አቅርቦት እና ሌሎች ድጋፍ አበርክተዋል። በዚህ መነሳሳት የተተገበሩ ክንውኖች በቀጥታ በመንግስት እና መንግስታዊ ያልሆኑ በሃገሪቷ የሚንቀሳቀሱ ድርጅቶች መካከል ስለ ጸታ ጥቃት ችግር ለመቅረፍ ከፍተኛ እና መሰረታዊ ትብብር መኖሩን ያረጋግጣል።

4. ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት እና ግጭቶች

ጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት አድርጎ የሚፈጸሙ ጥቃቶች በስፋት እና በብዛት የሚስተዋሉት ግጭቶች በተንሰራፋበት ወቅት ሲሆን ከዚህም የተነሳ ግጭት በተቀሰቀሰ ጊዜ ሁሉ ተጋላጭ የሆኑ ወገኖች የዚህ አይነት ችግር ስለባ 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 የሚያስፋፋ 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 እንዲስፋፋ 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 የተስፋፋቸው 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 ጫምረዋል።

የጥናቱ ማጠቃለያ፡- ጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት ያደረገ ጥናት፡- ትርፋት 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 ቧላ 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 የሚሆኑ ምንድን ናቸው? እነዚህ እንቅፋቶችን 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 ማጥ እንዲሰሉ ጠይቃቸው። እያንዳንዱ ቡድን በሰለባዎቹ ተገቢ አገልግሎት እንዳያገኙ ያጋጠሟቸው እንቅፋቶች መዘርዘር ያለባቸው ሲሆን ከዘረዘሩም በኋላ እንዴት መቋቋም እንደሚችሉ ይወያዩበት። ከዛም በኋላ እያንዳንዱ ቡድን የሳላቸውን ማገጃ ይጋሩ።

በግምት ወቅት ሴቶችን እና ተጋላጭ ማህበረሰቦችን ከጾታዊ ጥቃት/ጾታን መሰረት ከሚደርገው ጥቃት በተሻለ መልኩ ለመጠበቅ እና ለመከላከል ፖሊሲዎች እና የህግ መዘቀፎች እንዴት መሻሻል ይችላሉ?

- ተሳታፊዎቹ በሳጥን ውስጥ የተዘረዘሩት ገዳዮች ላይ ትኩረት አድርገው እንዲያስቡ አበረታታ።

በግምት 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 የሚደውቁትን ልምድም ሆነ አዳዲስ የሆኑትን ከግምት ውስጥ ማስገባት።

5. በቴክኖሎጂ የተደገፈ በጾታ ላይ የተመሰረተ ጥቃት

5.1 ፍቺ እና ዓይነቶች

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 ባለጉዳዩ ስምምነት ማሰራጨት።
- በኦላይን ጥቃት መፈጸም፡- ማስፈራራትን፣ ጥቃት አዘል ቃላትን እና ሌሎች በዲጂታል ስልቶች ጥቃት መፈጸም፤
- ዲፕ ፊክ፡- ያልተጨበጡ/እውነት ላይ ያልተመሰረቱ/የሀሰት መረጃዎችን (እንደ የፈጠራ ምስሎችን እና ወይም ቪዲዮችን በማዘጋጀት) መሰረት አድርጎ ሌላውን ለመጉዳት፣ ለማሸማቀቅ ወይም ለመመዝበር የሚሰራጩ መረጃዎች፤

- ዶክሲንግ፡- የግለሰቦችን የግል ማንነት ወይም ማንነታቸውን የሚገልጹ መረጃዎችን በአንላይን 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 አላይን ምህዳሮች ወይም ዘይዎች መልቀቅ አስችሏል። የዲጂታል ይዘት በቋሚነት መዝገለቅ 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 ግምት 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 ማስራጨትን እና የሌላውን ወገን ዋጋ ለማሳጣት በሃሰት የተቀነባበሩ መረጃዎችን በማጠናቀር ማስራጨት 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 በአላይን ዛቻ እና ማስፈራሪያ እንዲደርስ በማድረግ በተጨማሪም 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 የተሰሳተ መረጃ

ስለ ጾታ የሚሰራጩ የተሰሳተ መረጃዎች እና በሃሰት የተቀነባበሩ መረጃዎች የሚያመለክቱ ሆነ ተብለው በሃሰት የተቀነባበሩ ወይም የተሰሳተ መረጃዎችን ባሉ ነባራዊ ልማዶች እና አድሎዎች መሰረት ጾታዊ ጥቃቶችን ወይም ጉዳቶችን ያባብሳሉ። እነዚህ ትረካዎች የተለያዩ 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 የተሰሳተ 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።

መጠመጃ፡- በኢትዮጵያ ከውድ ስብ ጾታዊ የተሰሳተ መረጃ

ለገንዘብ ይረዳችሁ ዘንድ ስለ ጾታ ያለው የተሰሳተ 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?

- o ሴቶች የህጻናት ተንከባካቢ ወይም የቤት ስራዎች ላይ ብቻ ትኩረት ያደርጋሉ፤ ንግግሮች ወይም አባባሎች ሴቶችን በቤት ስራዎች ላይ የተገደቡ መሆናቸውን ያመለክታሉ።
- o የሴቶች ባህሪ አብዛኛውን ጊዜ በባህላዊ ልማዶች እና እሴቶች በነጻነታቸው ላይ ገደብ የሚጥሉ እንዲሁም በህዝባዊ ወይም ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ላይ ያላቸውን ተሳትፎ ይገድባሉ።
- o 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 የተሰሳተ መረጃዎች እንዴት እንደሚሰራጩ እና እንደሚበተኑ እንዲሁም የእነዚህን መረጃዎች ለማስራጨት አገልግሎት ላይ የሚውሉ ዲጂታል እና አፍላይን መስመሮች የትኞቹ ናቸው?
 - o መጠየቅ፡- የቀረቡትን ምሳሌዎች በመጠቀም ከድህረ ጥቃት በኋላ ወይም በጾታዊ ጥቃት ጉዳት ሊደርስባቸው የቻሉ ሴቶች ላይ ትኩረት የሚያደርጉ የተለጠፉ መረጃዎችን ከግምት ውስጥ ማስገባት ለምን አስፈለገ? ለእነዚህ የተለጠፉ መረጃዎች በዚህ ውይይት መሰረት ያለዎት አመለካከት ምንድን ነው?
- እነዚህ እምቅ አባባሎች በሴቶች፣ በአናሳዎች እና በሌሎች የተገለሉ ማህበረሰብ ክፍሎች ላይ ሊያስከትሉት የሚችሉው ተጽእኖ ምንድን ናቸው?
 - o ጎጂ ነባራዊ ተግባራት መገለጫዎችን፣ ጥቃቶችን እና ሌሎች ከነባራዊ ሚናዎች የተገለሉ ላይ ጥቃት የሚያስፋፋ ናቸው።
 - o ስለ ጾታ የተሰሳተ 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 የተሰሳተ መረጃ/በሃሰት የተቀነባበረ መረጃ ለማስወገድ የሚቻልባቸው ተጽኖዎች እና ስትራቴጂዎች ላይ ይወያዩ።
 - o ሊያስከትሉ የሚችሉ ተጽኖቶች፡- ማህበራዊ መከፋፈልን ያስፋፋል፣ ጾታዊ እኩልነትን የሚያንኳስሳል፣ ጾታዊ ጥቃቶችን/ጾታን መሰረት ያደረጉ ጥቃቶች እና ትንኮሳዎችን ያበረታታል።
 - o 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 በተለያዩ 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 ስለባ የሆኑት በተደጋጋሚ ለጥቃት እንዲጋለጡ በማድረግ እና የሚያገለግሉ ይሆናል።

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

5.5 ጽንሰ ሀሳብዎ ጉዳይ፡- የጾታዊ ጥቃት፣ ጾታዊ ጥቃትን የሚያባብሱ እና ስለ ጾታ የተሳሳተ መረጃ/በሃሰት የተቀነባበር መረጃ ከኢትዮጵያ አውድ አንጻር ሲታይ

የጉዳዩ ማጠቃለያ፡-

በኢትዮጵያ ሃገር የሴቶች መብት አቀናቃኝ እና ተሟጋች ስትሆን የፖለቲካ ቀውስ አጋጥሞ በነበረበት ጊዜ በእሷ ላይ የተሳሳ መረጃዎች ዘመቻ ትኩረት አድርገው ሲያሰራጩ ነበር። የተሳሳ መረጃዎች እሷ መሰሪያ እና የማትታመን መሆኗን የሚያሳይ በሃሰት የተቀነባበሩ መረጃዎች በአላይ 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 ድባቱ አስከትሎታል።

የውይይት ጥያቄዎች፡-

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

5.6 ሁሉን አቀፍ ስትራቴጂዎች፡- ስለጾታ-ጣልቃ ገብ ምሳሌ

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 ማግኘትም 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 ማሰማራት 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 ምሳሌ ለመስጠት አቀናጅቶ በማሰማራት 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 ምሳሌዎች

በአንድ ማዕከል ዘርፈ ብዙ አገልግሎቶች አቅርቦት፡- ይህ አይነቱ አካሄድ የጾታዊ ጥቃት ስለባ 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 ስለባ 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 ግለሰቦች 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 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 የሚረዱ 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 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 ስለባዎች አጠቃላይ አቀራረብ አስፈላጊ ናቸው፣ ይህም የረዥም ጊዜ ለውጥን እና ወዲያውኑ የጥቃቱ ስለባ የሆኑትን መደገፍ ነው።

ተግባራዊ ልምምድ / መልመጃ፡-

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

ተሳታፊዎች በሥርዓተ-ይዘት ላይ የተመሰረተ ጥቃትን ፣የሥርዓተ-ይዘት ጥቃትን (የሚያባብሱ ቴክኖሎጂዎች) ሕገ-ወጥ የሰዎች ዝውውርን ለሥርዓተ-ይዘት ጥቅም መፈጸም እና የሥርዓተ-ይዘት የተዘባ/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 ለማግኘት የዲጂታል ማንበብና ማንበብ እና የመስመር ላይ ደህንነት ስልጠናን ተግባራዊ ያድርጉ።
- ለጥቃቱ ስለባዎችን የድጋፍ መስጫ ማዕከል፡- ሁሉን አቀፍ ሥርዓተ-ይዘት ምላሽ ስጪ የድጋፍ አገልግሎቶችን እና በተረፉ ሰዎች የሚመሩ ተነሳሽነቶችን ማዳበር።
- ክትትል እና ግምገማ፡- የመረጃ አሰባሰብ እና ቀጣይነት ያለው የጣልቃ ገብነት ተፅእኖ እና ውጤታማነት ግምገማ ዘዴዎችን ማቋቋም።

የክመቻችን 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 እንደመሆናቸው አሁን በስርዓተ-ይዘት ላይ የተመሰረቱ ጥቃቶችን፣ በቴክኖሎጂ የተደገፈ ጾታን መሰረት ያደረገ ጥቃት፣ ግጭት-ነክ ይታዩ መሰረት ያደረጉ ጥቃቶችን እና በማህበረሰብ ውስጥ የስርዓተ-ይዘት 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 ያማክሉ አገልግሎቶችን መደገፍን ሊያካትት ይችላል።

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



ሰአመቻች የተዘጋጀ ማስታወሻዎች

ዩዘት

- 76 ስልጠና ማመቻቸት
- 76 የክፍለ ጊዜዎን አቅድ 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 ቱክኒኮችን፣ ጠቃሚ ምክሮችን እና እንቅስቃሴዎችን ያካትታል።

2. የክፍለ ጊዜዎን አቅድ ማውጣት

ትኩረት የሚሹትን መምረጥ

እንደ አሰልጣኝ/አስተባባሪ፣ የሚከተሉትን ጥያቄዎች ያስቡበት፡-

- የስልጠናው ዋና ትኩረት ምን እንደሚሆን ይወስኑ።
 - o 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 በዓላማው ላይ ለመቆየት ስልጠናዎን ሲያቅዱ ሊያመለክቱት ይችላሉ።
- ግቡን ከጻፍክ በኋላ የሚከተሉትን ጥያቄዎች አስነብዳቸው፡-
 - o ስልጠናው ግቡን እንዲመታ ምን ማድረግ ይችላሉ?
 - o ምን ችግሮች ሊፈጠሩ እንደሚችሉ መገመት እና አስቀድመው ለመፍታት ይሞክሩ?
 - o ስለ የትኞቹ ጉዳዮች ለመነጋገር መዘጋጀት አለባቸው?
 - o ነገሮች ከገጠሙም ውጭ እንዳይሆኑ ምን አይነት ህጎች አስቀድመው ማዘጋጀት ያስፈልገዎታል?

ማስታወሻዎችን በመላክ ላይ

- ከስልጠናው አምስት ቀናት ቀደም ብሎ ሁሉንም አስፈላጊ መረጃዎችን የያዘ አጀንዳ ለተሳታፊዎች ይላኩ፡-
 - o ስልጠናው የሚካሄድበት ቦታ አቅጣጫ፤
 - o ስልጠናው የሚጀመርበት እና የሚጠናቀቅበት ትክክለኛ ሰዓት፤
 - o በስልጠናው ወቅት የሚካተቱ ርዕስ እና ቁሳቁስ
- ለተሳትፎ መስፈርቶች ፣ ለምሳሌ የእንግሊዘኛ 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 አቅድ 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።
- አስተምህሮዎችን ከፍላጎታቸው እና ከችሎታቸው 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 ለጓደኞቻችን እና ለቤተሰብዎ አባላት ያስረጩ።

የሚስፈልጉ ማቴሪያሎች

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

የክፍለ ጊዜው ሎጂስቲክስ

- 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 ዓይነት 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 ርዕስ 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 ባነስ ጊዜ ማጠናቀቅ እና ተያያዥ ወይም ተዛማጅ ነገሮችን በማስከተል ማብራራት። በሚያስተምሩበት ጊዜ በመነሻው እና በመጨረሻው የርዕሱን 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 አጭር መልስ የላቸውም። ነገር ግን ለማንሰላሰል የሚረዱ ናቸው። ያልተገደቡ ጥያቄዎች ምሳሌዎች፡-

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

የውይይት ክፍለ ጊዜ ከተጠበቀው በላይ ረዥም ሰዓት ሊፈጅ ይችላል። በመሆኑም የጊዜ አጠቃቀምን ገደብ አስቀድመው በማመቻቸት ለተሳታፊዎች ግልጽ ያድርጉ። በዚህ ረገድም በቀላሉ ማለት የሚቻለው፤ “አሁን ለ10 ደቂቃ በርዕስ 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።
- የአላይን ትምህርት መክታተል፡-** ስልጣኞች ስለተወሰነ ክህሎት ወይም እውቀት መማር በሚፈልጉበት ጊዜ የሚሰጣቸው ወይም የሚረዳቸው የአላይን 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 በሚሰጥበት 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 ሲያካሄዱ እና ከተገቢው ሁኔታ ጋር ሲያገናኙ፣ መረጃውን በኋላ እንዲያስታውሱ የሚያገዙ 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 በመሆንም ስልጠናው በተቀመጠለት መርሃ ግብር ስለመከናወኑ ቁጥጥር ማድረግ የእርስዎ ሃላፊነት ነው። በስልጠና ወቅት የሚያጋጥሙ ከባድ እና ውስብስብ ወይም ያልተጠበቁ ሁኔታዎችን ውጤታማ በሆነ መልኩ መቅረፍ ይጠበቅበዎታል። በአጠቃላይ በስልጠና ወቅት የመደጋገሙ 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 ስፋ ያለ ጊዜ ሊወስድ ይችላል። እንዲሁም የተጀመረውን ውይይት ምኑ ጋር መቋጠት 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 ያላቸውን ማሳወቅ ጠቃሚ ነው። በመሆኑም ማስተማር ከመጀመርዎ በፊት አንድ ሰው ለምን ያህል ደቂቃ እንደሚናገር ያሳውቁ። ከቡድን ስራ ወይም የተግባር ትምህርት ምን ያህል ጊዜ እንዳላቸው አሳውቃቸው። ይህ አሰራርን ተግባራዊ በሆነ ቁጥር የበለጠ ባዘጋጁት መርሃ ግብር መሰረት ስልጠናውን ማከናወን እና ስልጠናው በተያዘለት መርሃ ግብር በአግባቡ ማካሄድ ይቻላል።

ኮባኮዎን ያስተውቱ:-

- 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 ርእሰ ጉዳይ የሚለይ ማንኛውንም ሰው የማስቆም መብት አለህ።

4. ክፍለ-ጊዜውን ማመቻቸት

- የሰዓት መቆጣጠሪያ ወረቀት
- የትራንስፖርት ማበረታቻ ወረቀት (የሚመለከተው ከሆነ)
- የግብረመልስ ዳሰሳ ቅፅ
- የአንቅስቃሴ ዘገባ አብነት
- ፎቶዎች/ቪዲዮዎች (ሰነድ/ፎቶግራፍ አንሺ፣ የድምጽ መቅጃ)
- ፕሮጀክተር (የሚመለከተው ከሆነ)
- ገበታዎች እና እስክራብቶች
- 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	የፕሮፖዛል እና ሃሰት ወራሮች 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/ፕላትፎርም፣ ቱዊተር፣ ኤፍቤ፣ እንስታግራም፣ ዩቲብ (ማሳያዎች የቡድን ስራ)
13:00 - 14:00	የምሳ ሰዓት
14:00 - 14:30	የአላይን ዘመቻ እንዴት እንደሚዘጋጅ (ትምህርት)
14:30 - 15:30	ጠንካራ የማህበራዊ ሚዲያ ግንባታ ተግዳሮቶች (የውይይት ክፍለ ጊዜ)
15:30 - 15:45	የአረፍት ሰዓት
15:45 - 17:00	በአላይን 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 እንዳስብክ እና የፈለከውን ሁኔታዎች በማዘጋጀት ተጠቀም። ስልጠናው የተረጋጋ እንዲሆን ትፈልጋለህ? ወይስ ሃይል የተሞላበት? ወይስ የተረጋጋ እና ግልጽ ስሜት የተሞላበት? የስብሰባውን ስሜት ለመቆጣጠር ሁሉም ነገር በእጅግ ነው። ሁሉም የሰዓት መቆጣጠሪያ ቅጽ ላይ መፈረሙን አረጋገጠ።
- ሎጂስቲክስ በወርክሾፖ መነሻ አንዳንድ ደንቦችን ለማስቀመጥ ጊዜ ውሳኔ፣ ለምሳሌ ሌሎች ሃሳቦቹውን በሚገልጹበት ጊዜ ማክበር ያለብን ወይም ስለ ፖለቲካ መወያየት የሌሉብን 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 የወርክሾፕን 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 ከመሸጋገሪያ በፊት ውይይት ስለተካሄደበት 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። በአቅድም መሰረት ሁሉም ነገር ይከናወናል።
- ከእያንዳንዱ የውይይት አጀንዳ ሰዓት ወይም ጊዜ በኋላ ዋና ዋና እጅግ አስፈላጊ ነጥቦች ሃሳብ ጠቅላላ 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 አድርገላቸው። ለምሳሌ፦ በውይይቱ መጨረሻ የቡድኑ አባል የቡድኑ ሰነት ዋና ዋና የተማሩትን ነጥቦች ለሌሎች ማጋራት ይኖርበታል። ለማጋራት ግፋ ቢል 1 ደቂቃ ይሰጣችኋል።

3-2-1 የግብረ መልስ ክፍለ ጊዜ

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

- ከተማሩት ሰነት 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።

የመዘገያ ፕሮግራም

- እያንዳንዱ ተምሯል ብለው ተስፋ ያደረጉባቸውን ነጥቦች በተለይ ያገኙትን ክህሎቶች አስመልክቶ እንዴት በአለት ተአለት 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 አካባቢ 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 ይክልሱ። መጀመሪያ ላይ ያቀዱትን ግብ አሳክተዋል? አዎ ከሆነ፣ እንዲሳካልህ እንደረዳህ የተሰማህን ጻፍ። አንድ የተወሰነ ክፍለ ጊዜ

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

ግቡን ካሳሳኩ ስልጠናውን ይክልሱ 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 (ፍለጋ ቻርትና ፖስት ኢት) ያሉ ማስታወሻዎች (ፎቶ ተነስተዋል/ተገልብጠዋል)
- የቡድን ውይይት ማስታወሻዎች ተሰብስበዋል
- ከተሳታፊዎች የድምፅ አስተያየት

