#DEFYHATENOW

መምርሒ ስራሕ ሃዋሁው

ማሕበራዊ መራኸቢታት ምክልኻል ፅልኢ ዘረባ

ኣብ ኢትዮጵያ

ጥ ማ ር 2

ካልኣይ ሕታም 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

መምርሒር መረዳእታ ኣከብቲ ኣርኪተክግደት፦ ኬንዲ ጂኩንዳ
መምርሒ መረዳእታ ኣከብቲ ፀሓፍቲ + ኣርታእቲ፦ ካሮላይን ፓትሪክ፣ ኬንዲ ጂኩንዳ እና ሳራ ቡዳርዝ
ናይቲ ትካል መካየዲ ስራሕ ኣብ ሃገረ ኢትዮጵያ፦ -ኣይተ ብሩክ መዝገቡ
መምርሒ መኣከቢ ዓውደ-ፅሑፋዊ ኣዳላዊ ኣማኸርቲ፦ ኤደን በሪሁን፣ ኣበሰሎም ሳምሶን፣ ርሆቦት ኣያሌው፣ ማቲያስ ኣሰፋ እና የምስራች የትነበርክ
መምርሒ መረዳእታ ኣከብቲ ኣመርቲፅዋታት፦ ጆዲ ሮዝ እና የምስራች የትነበርክ
ንድፊ ኣቀማምጣን መምርሒ፦ የምስራች የትነበርክ
መምርሒ መረዳእታ ኣከብቲ ኣብ ኢትዮጵያ ምድላዉናይቲ መጽሓፍ ስእልታት፣ A2-ፖስተራትን ንድፋፅዋታት፦ የምስራች የትነበርክ
መምርሒ መረዳእታ ኣከብቲ ህየሳከይዲ ኣመራርሓ፦ ይበልጣል አሰፋ
መምርሒ መረዳእታ ኣከብቲ ዓውደ-ፅሑፋዊ ጉጅለ ዳግመ ምርመራን፣ ሃየሳን፦ መሀመድ አሊ፣ ህይወት አሸናፊ፣ አቤል ዮናስ፣ ተስፋዬ ይመር፣ አንተነህ ሰይፉ፣ አብዱራዛቅ ነስሮ፣ ቆንጂት ዘውዴ፣ ኤደን ወርቃለማሁ፣ ተመስገን ቢረዳ፣ አሰፋሽ ከተማ፣ ሳራ ገዛኸኝ (MD)፣ ሰላም ገብረመድህን፣ እልልታ ሞላ እና ሃና አድማሱ
ንናይ ፊልድ ስራሕቲ ዝከውን መምርሒ ትርጉም ገምገምቲ፦ ባልቻ ቢርቢሳ ጂማ_አፋን ኦሮሞ፣ ኃይለመለኮት ታደሰ_ትግርኛ፣ ቴዎድሮስ አለማየሁ_አማርኛ
ትርጉም፦ ሰላም ነጋሽ [ሰላም ስራሕቲ ትርጉም ኣገልግሎት]፣ ተርጎምቲ - ፍቕረስላሴ የማነ፣ ተሰማ በቀለ ፣ ጥላሁን ሸዋየ

ናይ#defyhatenow ናይ ማሕበራዊ መራኸቢታት ፅልኢ ዘረባ ናይ ሜዳ ስራሕ መምርሒ ብመሰረት ሼር ኣላይክ 4.0 ዓለም ለከ ፍቓድ ዝተዋህቦ ናይ ሓባር ስራሕ እዩ።

ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ንዘሎ ናይ ፅልኢ ዘረባ ንምምካት ዝካየድ ዘሎ #defyhatenow ወፍሪ፣ ብr0g_ኤጀንሲ ንኦፕን ካልቸርን ክሪቲካል ትራንስፎርሜሽን gGmbH Berlin ዝካየድ ኮይኑ፡ ኣብ ኢትዮጵያ ምስ መሻርኽቲ ዝትግበርን ብሕብረት ኤውሮጳ ዝምወልን እዩ።

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

ኢትዮጵያ፣ ሁለተኛ እትም፣ 2017

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

Funded by
the European Union

መእተዊ

ከም ሓደ ታሪክ ነጋራይን ዕውት ኣፍረካው ኣብ ዲግታላዊ ሓበሬታ ናይ ምርካብ መሰል ኣብ ዲግታል ዓልም ናይ ተሳታፋይነት ዕድልን ከምኡ ውን ተሳታፋይነት ኣብ ሲቪካዊ ትካላትን ካብ ለቢ ዝነቀለ ነመንነት ደቂ ሰባትን ከምይ መንነት ደቂ ሰባት ኣብ ዕለት ተዕለት ናብርኦም ብመዳይ ምርጭአም ነማሕበረሰቦም ዘለወም ወገናውነት ከመ ኡውን ብጠቅላላ ነት ማሕበረሰብ ይፀለው ኣብ ዝበል ኣፍልጦ ክህብ ይደሊ። ስለምንታይ ኣብ ምስ ሚድያታት ሲቪል ማሕበረሰብ ኣካላትን መናእሰይን እንትንሰርሕ ብግለፂ እንርድኦ ነገር እንተሃለወ መንነት ምንጪ ኵርዓትና ንማሕበረሰብና ዘለና ውግንናን ዓላማን መካኑ እዩ። እዚ ኮነ ኢልካ ወይ ብግዲየብለይን እንተዘይተጠቂምካሉ ድማ ዘላቂ ዝኮነ ዘይምለስ ተነፅሎ ከስዕብ ዓቅሚ ኣለዎ። ስለዚ ኣብ እዋን ሰላም መንነት

ሓደ ንደቂ ሰባት ኣዝዩ ዘጠናክሮም ገመድ እንትከውን ብኣንፃሩ ኣብ ግዜ ጎንፂ መንነት ንባዕሉ ነቲ ማሕበረሰብ ከም መሳርሒ ተጠቂሙ ሕድ ሕዶም ከይሳነዩ ብምግባር ከም ጉዚ ስጋ ክቆራርፆም ተክእሎ ኣለዎ እዩ።

ኣብዚ ሐዚ ሰዓት ዓለምና ምስ ኣብ ኣገዳዲ ዝኮነ ናይ ኢንተርነት ዘመን ኣብ እትነብረሉ ዘላ ግዜ ኣብ ኢትዮጵያ መመረሒ መረዳእታ ኣብ ኣንፃር ቃልሲ ፅልኢ ዘረባ ኣገዳሲ ኮይኑ ይርከብ ኣሎ። ብመሰረቱ እዚ መምርሒ መረዳእታ ብወሳኒ መለክዑ ካብ ኣገዳስነትን ተሓላላካይነት ባህሪ እቲ ዋና ጉዳይ ዝረሓቀ ኣይኮነን። የግዳኣስ ብዝተክኣለ መጠን ህንፀት መንነት ብዝምልከት ከመይ ገይሩ ካብ ልደት ጀሚሩ ክሳብ ዕብየት ምስ ስድራን ማሕበረሰብን ባህሊ ሃይማኖት ቃንቃን ትምህርትን ከምኡ ውን ክሳብ እታ ሕዚ ዘለናያ ናይ ማሕበራዊ ሚድያን ኢንተርኔት ዓለምን ፅዕንቶኣን ዝርኢ ኮይኑ ንረክቦ። ኣብ ዝሰመረ መፅማድ ስነ ጥበብን ህንፀት ሰላምን መሰረተ ብምግባር ኣብ ቀፃሊ ዝኮነ ተስፋ ዘለዎ ብሩህ መገዲ ብምካን ምስ ስርዓተ ፆታን ፆታዊ ጥቅዓትን ከምኡ ውን ሕቶታት ስነ ኣእምሮኣዊ ምዝብዓትን ንምፍታሕ ይፅዕር። ቀንዲ ክነኣድን ክምጎስን ዘለዎ ነገር ኣብዚ ከይዲ ስራሕ እንተሃለየ ድማ ከመይ ዝተፈላለዩ ኣካላት ብዝተሓባበረ መልክዑ ሰላም ንምህናፅ ይተግሁ ዝብል ይከውን።

እዚ መምርሒ መረዳእታ ኣትኩሮቱ ኣብ መራሕቲ ማሕበረሰብን (ዓበይቲ ዓዲ መራሕቲ ሃይማኖት መናእሰይ መራሕቲ) ሚድያን ኣገዳስነት ኣፍልጦ ሓበሬታ ከመ መሰረት ንምፍላይን ንምፍታሕን ናይ ፅልኢ ዘረባ ክፍተት ሓበሬታን ተበግሶታት ጥቅዓትን ካብ ኣብ ኢንተርኔት ዝመሰረቱ ዝገበረ ናይ 21 ክፍለ ዘመን ዓለምን ብውፅኢቱ ድማ ካብኦም ንዝፈለቁ ፀገማትን ጉድኣታትን ኣብ ግምት ኣእትዩ ዝሰርሕን እዩ።

ኣብዚ ሐዚ ሰዓት እንድሕር ዳኣ ኣብ ፅቡቅን ዝጠቅምን መዓላ ውዒሎም መናእሰይ ልዕሊ ዝኮነ ይኩን እዋን ብኣጠቃቅማ ኢንተርኔት ኣብ ዝዓበየ ደረጃ ይርከቡ። ብመሰረት እቲ መምርሒ መረዳእታ መናእሰይ ኣብ ሓደ ማሕበረሰብ በቀፃልነት ናይ ለውጢ ሃወርያ ኮይኖም ካብ ዝፃወትዎ ንላዕሊ ምክንያት ወነንቲ ሰበ ፍሉይ ክእለትን ዓቅምን ምካኖም ብወሳኒ መልክዑ ኣብ ምምይያጥ ዝኣመን ሓቃፋይ ዝኮነ ኣገባብ ዝወናኑ እዮም። ከምቲ ዝፍለጥ ስነ ጥበብ ብተፈጥሮ ዘይተበረዘ ምሒር ፀገም ናይ ምሕካም ናይ ምንፅብራቅ ከምኡ ውን ድሕሪ ፀገም ምፍጣሩ ሓዘኔታን ጣዕሳን ንምግላፅ ውን ከም ሓደ መነገዲ ንጥቀመሉ ኢና። ትያትር ትረካ ሙዚቃን ስእልነ ካበቶም ዓይነታት ፍሉየ ክእለት እነሪኢሎም መዳያት እዮም። ኣብ ዝተገማምዐ ማሕበረሰብ እዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቀሱ ናይ ስነ ጥበብ መዳያት ንዳግመ ዕርቅን ህንፀት ሰላምን ፍቱናት መስርሓት እዮም።

ኣብዚ ሐዚ ሰዓት ኣብ ማሕበረሰብ ዘሎ ፍልጠት ኢነተርኔታዊ ተሓታትነትን ፅንዓት ማሕበረሰብን ኣንፃር ናይ ፅልኢ ዘረባን ኮነ ኢልካ ዝስራሕ ናይ ሓበሬታ መዝባዕ ተገባር ቅድሚያ ካብ ዝወሃቦም ነገራት እዮም። ስለዚ እዚ መምርሒ መረዳእታ ኣፍልጦ ብምሃብን ካብ ዝተፈላለዩ ኣካላት ክንረክቦ ዝግባኣና ብምርካብ መፍተሒታት የዕዝዝ። ጠበቃታት ሰላም መማህራን ጋዜጠኛታት ስነ ጥበባውያን ጎጀልቲ ማሕበረ ሰብን ከመኡ ውን ዝምልከቶም ኵሎም ዜጋታት ነዚ መምርሒ መረዳእታ እዚ ከመ ግድን ክከተልዎ ዝግባእ ኣብ ከይዲ መመያየመንፀባረቂ ሓሳብ ንመፃኢ ኣወንታዊ ተግባር ክጥቀምሉ ግቡእ ይከውን።

ዶክተር ንጋሳ ዴዝሞንድ ንጋሳ፣
ዋና ኣካያዲ ስራሕ ሲቪክ ዋቹ ካሜሩንን ኣካያዲ
ጨንፈር ካሜሩን #defyhatenowን

ትሕዝቶ

8 **01 መንነት**
10 ርድኢት መንነት ኣብኹነታት ሰላምን ጎንፅን
11 **1.** ትርጓመ መንነት
11 **2.** መንነትን እንታይነት ኣተሃናንፃ መንነትን
14 2.1 መንነትን ኣቃውምኡን
15 2.2 ተወሳኺ ፍልፍላት
15 **3.** ተፃባኣይ ኩነት መንነት
16 3.1 ብሄር መንነት ምግባር
17 3.2 ዓሌትን ብሄርን ዝመሰረቱ ፌደራሊዝምን ጎንፅን
18 3.3 ተፃባኣይ ኩነት መንነት
18 3.4 ፅልኢ
19 3.5 ፒራሚድ ፅልኢ
21 3.6 ኣብ ኢትዮጵያ ምስ መንነት ዝተኣሳሰሩ ንጎንፅታት ፖለቲካዊ ምኽንያታት መዘዛትን
23 **4.** ከይዲ ህንፀት መንነትን፣ ሰላምን ዕርቅን
23 4.1 ኣብ መንጎ ጉጅለታት ዝግበር ትርጉም ዘለዎ ዘተ ዝህልዎ ግደ
25 4.2 ግደ መራሕቲ ማሕበረሰብ
27 4.3 ናይ ፖሊሲ ለበዋታት

28 **02 ጥዕና ኣእምሮን ምሕዋይ ትሮማን**
30 ሓሳብናን ስምዒታትናን ምርዳእ
31 **1.** መእተዊ
32 **2.** ጥዕና ኣእምሮ እንታይ እዩ
34 2.1 ምዝባዕ ኣተሓሳስባ
36 **3.** ኣብ ትሮማ ዘለና ርድኢት
36 3.1 ትሮማ እንታይ እዩ?
37 3.2 ዓይነታት ትሮማ
38 3.3 ምስ ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ዝተኣሳሰር መግለፂታት ትሮማ
41 3.4 ንምንታይ ኢና ካብ ትሮማ ክንድሕን ንደሊ?
43 **4.** ፅቡቕ መሳርሒ ንኣእምሮኣዊ ህንፀት፣ ጥዕናን ፀጋትትን
44 4.1 ዓርሰ-ምምሕዳር ልምምዳት
46 4.2 ዓርሰ-ሓልዮት
48 4.3 ፃውዒት ንስራሕ፦ ምትእትታው ማሕበረሰብ

50 **03 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት**
52 ኣብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘድሃቡ ኣገደስቲ ክልሰ ሓሳባት
53 **1.** መእተዊ
53 1.1 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት
53 1.2 ስነ-ህይወት ሞዴል
54 **2.** ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምርዳእ
54 2.1 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኢትዮጵያ
57 2.2 ግደፆታን ፆታዊ ፅልዋታትን ኣብ ኢትዮጵያ
62 2.3 ጥቡጥ ጉዳያት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኢትዮጵያ
64 **3.** ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ፖሊሲን ማዕቀፋት ሕጊ ኣብ ኢትዮጵያ
66 3.1 ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምላሽ ምሃብ
68 **4.** ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ጎንፅን
69 4.1 መፅናዕቲ ፍፃመ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኹነታትጎንፂ ኢትዮጵያ
71 **5.** ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት
71 5.1 ትርጉምን ዓይነታትን
71 5.2 ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘጋድዱ ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት
72 5.3 ፆታዊ ሓበሬታ ዝጎደሎ ሓበሬታ
74 5.4 መስቀላዊ መንገዲ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ከምኡ እውን
74 5.5 ሃይፖቲካል ጉዳይ፦ ምትሕንፋፅፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፣ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት
75 5.6 ስትራተጂታት ንኹለንተናዊ፣ ንፆታ ዝምልስ ምትእትታው
75 **6.** ምክልኻል ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት
76 6.1 ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝህብዎ ምላሽ ኣገባባት

80 **መዘኻኸሪ ኣመሓዳሪ**
80 **1.** ስልጠና ምውዳብ
80 **2.** መደብ ክፍለ ግዜኻ
84 **3.** መሰረታዊ ስልጠና
85 **4.** ምምችቻው ናይቲ ኣኼባ
88 **5.** ሓሳባት ዓርሰ-ነፀብራቕ
91 ሞሳ ንዓኹም

01

መንነት

ርድኢት መንነት ኣብ ኩነታት ሰላምን ጎንፅን

ትሕዝቶ

8 ዕላማ ክፍሊታት ናይዚ ምዕራፍ

9 ትርጓመ መንነት

9 መንነትን እንታይነት ኣተሃናንፃ መንነትን

13 ተፃባኣይ ኩነት መንነት

21 ከይዲ ህንፀት መንነትን፣ ሰላምን ዕርቅን

ዕላማ ክፍሊታት ናይዚ ምዕራፍ

ኣብ ወዳእታ እዚ ምዕራፍ ኣብ እንታይነት መንነት ዘለና ኣፍልጦ ክብ ብምባል ኣቢልና ከምኡ ድማ ብተወሳኺ ብዛዕባ መንነት ምስ ከም ብሄር ፣ ሃይማኖት፣ ቋንቋን ከባቢን ዝኣመሰሉ ኣምራት ዘለዎ ረክቢ ይኩን ምትእስሳር ካብ ምርዳእ ብዝዘለለ ብተወሳኺ እዚ ምዕራፍ ኣብ ወሳናይነትን ተክእሎታትን ከምኡ ውን ተፅዕኖ ህልዊ ኩነታት መሰረት ዝገበረ ተለዋዋጣይነት መንነትን ሰባት ኣብ ዓርሶም ይኩን ኣብ ካልኦት ዘለዎም ርድኢት ይገልፁን ንምርኣይ ኣክኣላይ ዝኮነ ኩነናታት ዝፈጥር ክከውን እዩ።

ስለምንታይ እንተይልና ድማ ክልቲኦም ጫፋት ማለት ውን ሰላምን ጎንፅን ብመሰረቱ ኣብ ኣረኣእያን ኣመለካኽታን ደቂ ሰባት ባኣጋ መሰረት ስለዝገብሩ። መንነታት ድማ እንትጀመር ተጎራባታይ ካብ ምካኖም ዝተልዓለ ንክልትኦም ጫፋት ሰላምን ጎንፅን ብተፈጥሮ ተቃላዕቲ ብምካኖምን ኣብ ክይዲ ቀለልቲ ዝመስሉ ምትፍናናትን ምትህልላካትን ናብ ዝዓበየ ግርጭት ክሰጋገሩ ተክእሎ ይህልዎ። እዚ ብዛዕባ ተፈጥሮ ክልቲኦም ጫፋት ሰላምን ጎንፅን ካብ በልና ማዕረ ማዕረ እዞም ክልተ ኣምራት ዝኮኑ ክድህሰሱን ኣቃልቦ ክወሃቦም ዝግባእ እንተሃለወ ድማ ብዛዕባ ኣብ ከይዲ ህንፀት ሰላምን ዕርቅን ዘለና ግንዛበን ንዐኦም ንምስካዕ እንገብሮ ፃዕርታትን እዩ። ስለዚ ንስለ ዕውት ህንፀት ስላም ከምኡ ውን ቀፃሊ ጎንፅታት ንምትራፍ ባህግ እንትህልወና ኣብ ዝተፈላለዩ መንነታት ዘለው ሕሉፍ ጎንፅታትን ዘይፍትሓዊ ርክባትን ተቀራሪብካ ብምዝርራብን ብልዛብን ክፍተሑ ብምግባር እንኮላይ እቶም ኣብ ሕሉፍ ዝነበሩ ዘይምቅድዳዋትን ዘየፍትሓዊ ረክብታትን ምፍታሕ ይክእለና። ካብዚ ብተወሳኺ ኣብዚ ምዕራፍ ከም ሓደ ቐንዲ ዕላማኡ ገይሩ ዝድህስሶ ሓይሊ መንነት ብምግንዛብን ወገናውነት ብኣግኡ ብምፍታሕን ናብ ዕርቅን ኣዝዩ ሰላማዊ መፃእን ክንፈጥር ኸመይ ከም ንኽእል ምርኣይ እዩ ክኸዉን።

1. ትርጓመ መንነት

መንነት ማለት ንሓደ ሰብ ወይ ጉጅለ ዝገልፅ ፍሉይ እኩብ ባህርያት እምነታትን ባህርያትን ዘመልክት ኾይኑ ውልቃውን ማሕበራውን መዳያት ዘካተተ ንውልቀሰባት ነንሕድሕዶምን ንኻልኦትን ብኸመይ ከም ዝርድእዎ ዝቐርፅ እዩ። መንነት ክልተ ስብጀክቲቭ (ንገዛእ ርእስና እንታይ ኢና ኢልና እንሓስባ) ከምኡ ውን ዕላማዊ ባእታታት (መን ምዃንካ ብመንፅር ፍሉይ ስነ-ህይወታዊ ወይ ማሕበራዊ ሓቂታት ብዛዕባኻ) ዝሓዘ እዩ። እዚ እንትበሃል ድማ መንነት ባህላዊ፣ ብሄራዊ፣ ሃገራዊ፣ ሃይማኖታዊ፣ ፆታንማሕበረ-ቑጠባውን ሸነኻት ዘካተተ ከም ዝኾነ ዘርኢ እዩ።

ስለዚ ነዚ ድማ እዩ መንነት ንባህርያት፣ ምትእስሳርን ማሕበረሰብኣዊ ኣቃውማን ይፀልዉ እዩ ተባሂሉ ዝሕሰብን ብኡ እንትርኣ ድማ እዚ ሓቂ ኣበሃህላ ካብ ኣበሃህላ ሓሊፉ ሓቂ ኾይኑ ንረኽቦ ን። እዚ ብመንፅር ኹነታት ኢትዮጵያ እንትርኣ ድማ መንነት መብዛሕትኡ

ግዜ ብሓደ ወገን ናይ ሓድነትን፣ ሕብረትን ብኻልእ ወገን ድማ ናይዚ ብተቓራኒ ከም ናይ ምፍልላይን ምብትታኽን ምኽንያት ምንጪ ኾይኑ ኣብ ታሪኽ ይኹን ናይ ቀረባ ግዜን ትርእዮታት ዝተፈጠሩ ምስሕሓባት፣ ዘይምቅድዳዉ፣ ቕልዉላዋትን ጎንፅታትን ልዑል ግደ እናተፃወተ ምኻኑ ዝይጥቀስ።

እዚ ምዕራፍ እዚ ምርድዳእን ሰላምን ንምድንፋዕ ዝዓለመ ኾይኑ መንነት ኣብ ጎንፂ ዘለ ዎ ግደ ብምስትንታን ኣተሃናነንፅኡን እንታይ ከም ዝመስል ንምርኣይ ዝዓለመ እዩ።

2. መንነትን እንታይነት ኣተሃናንፃ መንነትን

ብመሰረተ ኣፈጣጥርኡ መንነት ተለዋዋጢ እንትከውን ብተወሳኺ ድማ ብዙሓት ሸነኻት ዘለዉዎ እዩ። ሓደ ሰብ ወይ ጉጅለ ብሓንሳብ ብዙሕ መንነታት ከንፀባርቕ ይኽእል እዩ። መንነት ናብ ሓደ ረቛሒ ኣቃሊልኻ ምርኣይ ዝተሓላለኩ ተሞኩሮታት ደቂ ሰባት ዕሸሽ ክብል ዘይሙለእ ምስሊ ክህልወናን ይገብር እዩ።

ኣብ ግዘ ቆልዕነት ከለና ንሰባት ቀልጢፍና ኣብ ፍሉያት ጉጅለታት ንምድቦም ኢና። መን ኣካል ጉጅለና ምዃኑን መን ናይ ደገ ሰብ ምዃኑን ንመሃር ኢና። ቐፂሉም ዘለዉ ተርእዮታት ብኸመይ ኾነ ኢልና ወይ ብዘይፍላጥ ነቲ ምስ ካልኦት ዘለና ኣረኣእያን ተግባራትን ዝቐርፅ “ንሕና ኣንፃር ንሳቶም” ዝብል ልምዲ ከም እነማዕብል ዘርእዩ እዮም።

- ኣካል ጉድለ ስድራቤትና ዝኾኑ ኣለዉ ኣካል ጉድለ ስድራቤትና ዘይኾኑ ድማ ኣለዉ።
- ሓቢርኻዮም እትፃወት ቖልዑት ኣለዉ ከምኡ ዉን ሓቢርኻዮም ዘይትፃወት ቖልዑት ኣለዉ።
- ረክቢ ኣብ ተመሳሳሊ ከባቢ ዝነብሩ ምስ ካብ ካልኦት ከባቢ በፂኦም ዝነብሩ ሰባት።
- ገሊኦም ሰባት ምሳና ሓደ ዝኾነ ሃይማኖትና ዘለዎም እንትኾኑ ገሊኦም ድማ ናይ ኻልእ ሃይማኖት ተኸተልቲ እዮም።
- ለባማት፣ በላሕቲ፣ ስልጡናት ወይ ዝተምሃሩ ኢልና እንቖፅሮም ሰባት ኣለዉ ካልኦት ድማ ከምኡ ኣይኮኑን ኢልና እንኣምኖም ኣለዉ።

ከምኡ እናበለ ይቕፅል፡-

እዞም ከምዚኦም ዝበሉ ኣብ ንሕናን ንሳቶምን መሰረት ዝገበሩ ምጉጅጃላት ድማ ኣብ ሓደ ከበቢ ይኩን ወቅቲ ደው ዘብሉ ዘይኮኑስ ብቀፃሊ ኣብ ርእስና እናተፈጠሩ ዝቅፅሉ እዮም።

ሃይማኖታት፣ ብሄራት፣ ዓልየታተትን ቋንቋታትን ኹሎም ነዚ ንዓለም ዝረኣየሉ ኣገባብ ንምፍጣርን ንምድልዳልን ይገብሩ እዮም። እዚ ኣተሓሳስባ እዚ ብቐሊሉ ዝመፅእ እዩ ። ካብ መንነትቱ ዝነቐለ ንሓደ ጉጅለ ምፍቃር ወይ ምፍታዉ እኳ እከኣል እንተኾነ ንኻልኦት መንነቶም መሰረት ብምግባር ብዝተፈላለየ መገዲ ምግላል ግን ኣብ መንጎ ውልቀ – ሰባት ወይ ጉጅለታት ዓፀበ ቐለለ ወጥሪታትን ጎነፅን ክፈጥር ይኽእል እዩ። እዚ ንምንታይ ይኸዉን? ምኽንያቱ ድማ ሰባት ካብና ወይ ካብ ጉጅለና ኣዝዮም ዝተፈለዩን ከማና ከምዘይኮኑን እንተመሲምናን እንተተረዲእናን ሕማቕ ኣተሓሕዛ ምግባር ዝቐለለ ኾይኑ ስለእንረኽቦ ብምኻኑ እዩ።

ኾይኑ ግን እዚ ከምዚ እናሃለወ ካሊእ ክነስተብህሎ ዝግብኣና ዜና ብስራት ግን ኣሎ። እዚ ድማ ብዛዕባ ናይ ገዛእ ርእስናን ናይ ካልኦትን መንነት ብኣዝዩ ብዝተረዳእናን ዘስተንተናን ቑፅሪ ካብቲ ፍልልያት ንላዕሊ ሓባራዊ ነገራትና ንምርዳእ ከም እንኽእል እዩ። እዚ ማለት ብመሰረቱ ንሕና–ኣንፃር–ንሳቶም ዝብል ኣተሓሳስባ ብዝተኽኣለና መጠን ክንዕርዮ ኮይኑ ውን ፈፂምና ክንቅበሎ የብልናን። የግዳስ ኣብቲ እንመሳሰሎ ነገራት ኣተኩርና ብዙሕነትና ክነኽብርን ክንፈቱን ከመኡ ውን ብዝሓነትን ሓቃፋይነትን ከም መግለፂ ፅባቀና ክንጥቀሞ ንክእልን ኢና።

ኣፅንኦት፡- ኣብዚሕና ኣብ ዘመሳስሉና ሓባራዊ ዝኮኑ መግለፂታት ሰብኣዊ መንነትና ብዝሰራሕና ቁፅሪን መጠን እቲ ዘለና ብዙሕነት ኣወንታዊ ኣፅንኦት ብዝሃብናን ብዘድነቅናን ቁፅሪ ብሰላም ክንነብር እንኽእለሉ ባይታ ክነጠጥሕ ንክእል ኢና።

ነዞም ዝስዕቡ ናይ ሰብ መግለፅታት ፀባይ ወይ ፐርሰናሊቲ ኣብ ግምት ብምእታው እዞም ሲዒቦም ዘለው መዘተይ ሕቶታት ኣስላስልዎም፡-

- **ሰብ ሀ፡-** ጓል ኣንስተይትን ተኸታሊት ሃይማኖት እስልምና ዝኮነት ግን ድማ ብሰላማዊ ዝኮነ ናይ ኦንላይን ኣክቲቪዝም ወይ ብሓርበኛነት ብርዒ እትፍለጥ ናይ ሶፍትዌር ኢንጅነሪንግ ተማሃሪት ኣብ ዶባዊት ከተማ ዓፋርን ትግራይን እትነብር።
- **ሰብ ለ፡-** ቋንቋ ኣምሓርኛ ኣፋን ኦሮሞ ከምኡ ውን ንትግርኛ ሓዊሱ ሽዱሽተ ቋንቋታት ኣፀቢቑ ምዝራብ ዝኽእል ወዲ ተባዕታይ መምህር።
- **ሰብ ሐ፡-** ሓደ ኣብ ከተማ ደሴ ዝነብር ፓን ኣፍሪካዊ ወይ ድማ ብኣፍሪካውነቱ ዝሕበን ተጣባቒ ሰብኣዊ መሰላት።
- **ሰብ መ፡-** ሓደ ፕሮፌሰር ዩኒቨርሲቲ ኾይኑ መበቆሉ ካብ ጋምቤላ ዝኾነ ን15 ዓመት ኣብ ሃረር ዝነብር።
- **ሰብ ሰ፡-** ሓደ ኣብ ኣዲስ ኣበባ ከተማ፣ ጨርቆስ ክፍለ ከተማ ተወሊዱ ዝዓበየ ኣምሓርኛ ጥራሕ ዝዛረብ ሰብ።
- **ሰብ ረ፡-** ሓደ ኣብ ኣዲስ ኣበባ ከተማ፣ ቦሌ ክፍለ ከተማ ዝተወለደ ግን ድማ ቋንቋታት ኣምሓርኛን ጉራጌኛን ዝዛረብ።
- **ሰብ ሠ፡-** ካብ ኣዲስ ኣበባ ከተማ፣ የካ ክፍለ ከተማ ዝምዘዝ ግን ድማ ቋንቋታት ኣፍን ኦሮምኛን ኣምሓርኛን ፅቡቕ ገይሩ ዝዛረብ ሰብ።
- **ሰብ ሸ፡-** ኣብ መንጎ ድሬዳዋን ከተማ ጅቡቲን ዝነብር ጅቡታዊ ዲፕሎማት።
- **ሰብ ቀ፡-** ኣብ ቦሌ መድሃኒኣለም ን20 ዓመታት ዝነብር ሶማላዊ ስደተኛ ኾይኑ ዝተወሰነ ወይ ቁሩብ ቁሩብ ኣምሓርኛ ምዝራብ ዝኽእል ሰብ።
- **ሰብ በ፡-** ኣብ ወለጋ ተወሊዱ ዝዓበየ ኣብ ነቀምቲ ዝነብር ሰብ።
- **ሰብ ተ፡-** ካብ ዓዲ እንግሊዝ ናብ ኢትዮጵያዊ ድሕሪ 35 ዓመት ዝተመልሰ ሰብ።

መዘተዩ ነጥብታት

- እቶም ገፀ ባህርያት እንታይ ናይ ሓባር ዋጋ ወይ ድማ ኽብርታት ኣለዎም?
- እንታይ ከመይን ዝበሉ ባህርያት ይገልፅዎም?
- ነንሕድሕዶም ብዝበለፀ ንዓርሶም ክገልፁ ዝኽእሉ ኸመይ ገይሮም እዮም?

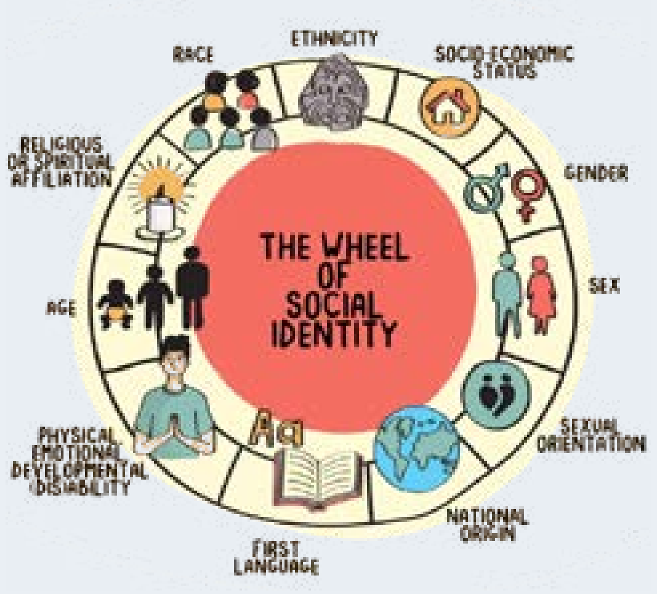
ተወሰኺ፡- *ን5 ደቓይቕ ወሲድኹም ብዛዕባ መንነትኹምን ንሕድሕድኹም ብኸመይ ብሓደ ሓረግ ክትገልፅዎ መከኣልኩም ሕሰቡሞ ኣብ ከይዲ እዚ እንታይ ከ ቖዳምነት መሃብኩም?*

- መንነት እንትበሃል ሓደ ዓይነት ዘይልወጥ ድዩ ወይስ ተለዋዋጢ እዩ?
- ኣብ ከይዲ ዘለና መጠን ኣፍልጦ ንምምዛን ዝቐረበልና ሕቶ – ብሄር ዝተዋህበ መንነት ድዩ ወይስ መሪፅኻ ትኾኖን ትቅበሎን መንነት እዩ? ዖታ ኸ?

2.1 መንነትን ኣቃውምኡን

ማሕበራዊ መንነት መሳርሒ መንነት ብዙሓት ዘጋጩ ባእታታት ከም ዝሓቖፈ ንምርዳእ ዝሕግዝ እዩ። ናይ ሓባር መዳያት መንነት ብምዕማቅ ምርድዳእ ከዓቢን ብኡ ኣቢሉ ጎንፅታት ንክመናመኑ የኽእልና እዩ።

ኣብ ብዛዕባ መንነት ዘለና ርድኢት እንትንብል ክንሓስቦ ዝግባኣና ነገር እንተሃለወ መንነት ናይ ብዙሓት ኣውማታት ውህሉል እምበር መግለፂኡ ሓደን እነኮነ ከምዘይኮነ ኣብ ግምት ከም ሓደ ነገር ዘይኾነስ ካብ ብዙሕ ነገራት ከም ዝተዋህለለ ብምሕሳብ ምስ ካልኦት እዉን ምስቶም መብዛሕትኡ ግዜ ከም ጉጅለና ዘይኾኑ ዝሓስቦም ሰባት ብቐሊሉ ተመሳሳልነት ክንረክብ ንኽእል ኢና።



እቲ ስእላዊ መግለፂ ኣብ ክፍልታት ዝተኸፋፈለ ብዓንኬል ዘርኢ. ኾይኑ ሕድሕዶም ንሓደ ክኸውን ዝኽእል መዳይ መንነትና ዘውክሉ እዮም። ብርግፅ ብዙሕ ነገራት ንመንነትና ይፈጥሩ እዮም። ካዚኦም ስዒቦም ዝተዘርዘሩ ድማ ካብቶም ገለ ልሙዳት ባእታታትእዮም።

መዘዉር ማሕበራዊ መንነት

መፅመጺ

- **ውልቃዊ ነፀብራቅ ሓሳብ፦** ተሳተፍቲ ብሄሮም፣ ሃይማኖቶም፣ ቋንቋኦም፣ ማሕበራዊ ብርኪታት፣ ዕድሚኦምን ፆታኦምን እናኣስተብሃሉ መዘዉር ማሕበራዊ መንነቶም ይምልኡ።
- **ናይ ጉጅለ ዘተ፦** ኣብ ኣናእሽተይ ጉጅለታት ተሳተፍቲ ኣየኖት ባእታታት ንመንነቶም ኣዝዩም ኣገደስቲ ምኻኖም ኣብ መንጎኦም ናይ ሓባር ነገራት የለልዩን የካፍሉ።
- **ማዕዳ፦** ኣብ ሓባራዊ መንነት ምትኳር ምፍልሳይ ብኸመይ ክቕንስን ሰላም ክስፋሕፍሕን ከም ዝኽእል ዘትዩ።
- **ክለሳ፦** መንነት ክንገልፅ ከለና እንታይ ኣብ ግምት ክኣቱ ኣለዎ?

2.2 ተወሰኽ ፍልፍላት

ብዛዕባ መንነት፣ ዓርስኻ-ምልላይ ፣ ማሕበረሰብኻ ምልላይ ወይ ፈሊኻ ምፍላጥ፣ ባህሊ፣ ዓልየት፣ ጎንፂ፣ ኣብ መንጎ ወለዶታት ዝፍጠር ጎንፂ፣ ማሕበራዊ ጎንፂ፣ ናይ ብሄር መንነት ዝበለፀ ወይ ብዕምቆት ዳህሳስ ንምክያድ እንተደልዮም ከም ኣማረፂ ዝስዕቡ መስመራት ድህረ-ገፃት ከም ተወሳኺ ፍልፍላት ምርኣየይ ይኽእሉ እዮም

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

3. ተዓባኣዩ ኩነት መንነት

ታሪኽን ዓውድን

ድሕሪ ውድቀት ስርዓት ደርጊ ኣብ 1983ዓ.ም ኣብ ኢትዮጵያ ዓሌት መሰረት ዝገበረ ፌደራሊዝም ዝተመስረተ ኾይኑ እዚ ድማ ነቲ ዝተሓላለኸ ብሄር-ቋንቋ ብዙሃንነት ሃገር ንምምሕዳርን ጎንፅታት ንምንካይን ከም መሳርሒ ክውዕል ዝኽእል ግቡእ መንግስታዊ መሓውር ንምርካብ ዝፈጠሮ መፍትህ ዝነቐለ ይመስል።

እዚ ስርዓተ ምሕደራ ድማ ንብዓሰርተታት ዓመታት ብብሄር ዝተወደቡ ጉጅለታት ዓርሰ ውሳነን ውክልናን ዝደልዩ ፖለቲካዊ ቃልስታት ስዒቡ ዝመፀ እዩ። ብመሰረት መቕድም ናይ ሽግግር ቻርተር መንግስቲ ኢትዮጵያ (1991) "ዓርሰ ውሳነ ኹሎም ህዝብታት [ሓደ ካብ] ፖለቲካዊ፣ ቁጠባውን ማሕበራውን ህይወት ዓርሞ፣ ምሕደራዊ መትከላት ክኸውን እዩ" ክብል ይገልፅ። ናይ ሽግግር ቻርተር

መንግስቲ ኢትዮጵያ (1991) ካብ ሐዚ ንደሓር ኹሎም ተፃብኦታት፣ ምትፍናንን፣ ብሄራዊ ወፅዓታት ከብቅዕ እቲ (ብሄራዊ) ቁስሊ.መሊኡ ንምሕዋይ ሰላምን ምርግጋእን ምፍጣር ከም ዘድሊ ኣስሚሩሉ እዩ ።

ብሄራዊ ፌደራሊዝም ኣብ ማሕበረ-ፖለቲካዊ መልክዕ ኢትዮጵያ ዘለዎ ኣድማዕነትን ፅልዋን ብዝምልከት ዝተፈላለዩ ኣረኣእያታት፣ ኣተሓሳስባታት ይፀባረቑ እዮም። በቲ ብሓደ ወገን ዘለዉ ስነ-ሞጎታዉያን ብሄራዊ ፌደራሊዝም ምንጋሱን ዝተፈላለዩ ድልየታት ብሄራት ከም መሰል ዓርሰ ዉሳነ ባህላውን ፖለቲካውን ውክልና ከምኡ ውን ዘይምእኹል ምምሕዳራዊ ስልጣን ከም መንገዲ ዲሞክራስያውነት ካልኦት ድማ ብሄራዊ ፌደራሊዝም ንኻልኦት ነገራት ኣብ ልዕሊ ናይ ሓባር መንነት ፍልልያት፣ ምርሕሓቓት፣ ኢሉ ዉን ኣብ ብሄራት ንዝርኣይ ምትእንናፍን ካብ መጠን ንላዕሊ ብምጉላህ ኣብታ ሃገር ኣብ መንነት ዝተመስረተ ጎንፅታት ከም ዘጋደዶ ይምጉቱ እዮም።

ኣብዚ ናይ ሐዚ ጋህዳዊ ኹነታት ኢትዮጵያ ጎንፂ ኣብ ዝተፈላለየ ብርክታት ካብ ኣብ መንጎ ሰባት፣ ኣብ ውሽጢ ጉጅለ፣ ኣብ መንጎ ጉጅለታት ከምኡ ውን ኣህጉራዉን ዓለምለኻዊ ብርኪ እናተንፀባረረቑ እዩ። ናብዚ ብርኪ ክበፅሕ ዘደረኹዎ ብዙሓት ረቛሒታት እዮም። ካብኦም ንኣብነት ንምቃጥስ ዝኣክል ንኣብነት ተፈጥራዊ ይኹን ካልኦት ሃፍትታት፣ ስነ–ሓሳባዊ ፍልልያት፣ ታሪኻዊ ቅሬታታት [ምቅርሓናት] ምፍጣር፣ ዘይምዕሩይነት ስልጣንን ንመንነት ወይ ኣብ መንነት ዘንቀልቀሉ ስግኣትን ሓደጋታትን ኾይኖም ይርከቡ።

ንመሃሃር፦ ፌደራልሊዝም ካብቶም ኣብ ዓለምና ዝርከቡ ዝተፈላለዩ ሃገራት ዝጥቀማሎም ስርዓተ ምሕደራ መንግስትነት ኮይኑ ብሉይ ድማ ካብ ካልኦት ብዝተፈለየ መልክዑ ስልጣን ኣብ ሞነጎ ማእከላይ መንግስትን ክልላዊ ምንግስትን ዘማቅል ወይ ድማ ዘከፋፍል ዓይነት ምሕደራ እዩ። በዚ መሰረት ስርዓተ ምሕደራ ፌደራሊዝም ክልላት ዋላ ኣካል እቲ ፌደረሽን ይኩና እምበር ብወሳኒ መልክዑ ኣብ ከም ትምህርትን ቃንቃን ዝኣመሰሉ ጉዳያተን ብነፃነት ክውስና የፍቅደለን እዩ። ኣብ ዓለምና ዝተፈላለያ ሃገራት ስርዓት ፌደራሊዝም ዝክተላ እንትኮና ከም ኣርጀንቲና ካናዳ ጀርመንን ደቡብ ኣፍሪካን ድማ ብቀንዱ ተጠቀስቲ እየን።

3.1 ብሄር መንነት ምግባር

ብዙሓት ብሄራዊ ፌደራሊዝም ምቕባል ኣብ ልዕሊ ብሃገራዊ መንነት እቲ ብሄራዊ መንነት ኣዝዩ ትኹረት ክወሃቦ ከም ዝገበረ ይዛረቡ እዮም። እዚ ድማ ብሄራዊ መንነት (Ethnification of identity) ተባሂሉ ዝፅዋዕ ተርእዮ እዩ።

እዚ ኣብ ኢትዮጵያ ክረአ ዝኽእለሉ ገለ መንገድታት ኣሎ ካበኣቶም ድማ፦

- *መንእሰይ ወለዶታት ካብ ምስ ሃገራዊ መንነቶም ንላዕሊ ምስ ብሄሮም ናይ ምልላይ ተኽእሎኦም ዝለዓለ እዩ።*
- *ንብዙሓት ገለ ማሕበራውን ጉጅለታት ዓብላሊ ናይ ምልዕዓል፣ ምብርባርን ማሕበራዊ ይኹን ፖለቲካውን ረቛሒ ኾይኑ ኣሎ።*

3.2 ዓሌትን ብሄርን ዝመሰረቱ ፌደራሊዝምን ጎንፅን

ዓሌትን ቋንቋ መሰረቱ ዝገበረ ብሄራዊ ፌደራሊዝምን ዋላ እዉን ንዝተገለሉ፣ ዝተወፅዑ፣ ዝተፀቐጡ ማሕበረሰባት ንምሕያልን ጎንፂ ንምንካይን ዝዓለመ ዝተሃንፀ ስርዓት ይኹን ብብዙሕ መዳይ ግን ኣብ መንጎ ጉጅለታት/ብሄራዊ ጎንፅታት ንኽዓቢ ኣበርክቶ ገይሩ እዩ። ***ብሄራዊ ፌደራሊዝም ብኸመይ ብቐጥታ ይኹን ብተዘዋዋሪ መንገዲ ኣብ ጎንፅታት ንኽዓቢ እንታይ ዓይነት ኣሉታዊ ኣበርክቶ ከም ዘለዎ ዘርእዩ ሓደ ሓደ ምርኢታት ወይ ነጥብታት ኣብ ታሕቲ ንምስፋር ተሞኪሩ ኣሎ።***

- ኣብ መንነት ዝተመርኮሰ ጎንፅታት ምስ ፖለቲካውን ማሕበራውን ምትፍናናት ተፃሚዱ ኣብ ዝሓለፉ ዓሰርተታት ዓመታት እናገደደ ብምምፅኡ ንሚልዮናት ኢትዮጵያውያን ዝተፈላለዩ ዓይኒ ዘዉፅኡ ጥቕዓትን ምምዝባል ኣስዒቡ እዩ። ኣብ ኢትዮጵያ ካብ ዝርከቡ 4.4 ሚልዮን ኣብ ውሽጢ ሃገር ዝተመዛበሉ ሰባት ልዕሊ ፍርቂ ብስንኪ ጎንፂ ገዝኦም ገዲፎም ተፈናቂሎም እዮም።
- መብዛሕትኣን ዓበይቲ ፖለቲካዊ ውድባት እታ ሃገር ብሄርመሰረት ዝገበራ ዉድባት ብምኺነን ብሄርተኝነት ርኡይ ወሰኽ ፖለቲካ ዕብለላ ከም ዘርኣየ ይፍለጥ እዩ። እዚ ድማ ኣብ ህዝብታት ኣፈልላይ፣ ሕድሕዳዊ ምጥርጣርን ካብ ቑፅፅር ወፃኢ ክኸውን ዝኽእል ብሄርተኛዉነት ንክህሉ ሰፊሕ ስርፀት ፈጢሩ እዩ።
- ካብቲ ፈለማ ዝተሓሰበሉ ወይ ዝተዉሃቦ ወፃኢ ብሄር ዝብል ትርጓምኡ እናተቐየጠ ካብቲ ዝተመስረቶ መትከል ብተቓራኒ "ናይና" ወይ "ኣንፃርና" ዝብል ተረኽ እናፈጠረ መፂኡ እዩ። እዚ ድማ ናብ ፀግዒ ምሓዝ ወይ ድማ ፖላራይዘሽን፣ ኣድላዊ፣ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ኣብ መንጎ ወይ ኣብ ልዕሊ "ሰፋሮ" ወይ ድማ ካብ ኻልእ ብሄር ወይ ዓልየት ተወለድቲ ኮይኖም ካብ ዝተወለድሉ ኸባቢ ርሒቖ ንዝነብሩ ኢትዮጵያዉያን ከም ጓና ሰባት ብምርኣይ ኣብ ብዙሓት ቦታታት ዝፍፀም ጥቕዓት እንትፍፀም ፖለቲካዊ መሰላቶም ክሕደጉ ካብ ዝተርኣዩ ተርእዮታት ሓደ እዩ።

ሕተቱ፦ ኣብ ኢትዮጵያ ዓሌት መሰረት ዝገበረ ስርዓት ምሕደራ ፌደራሊዝም ኣብ ምፍጣር ሰላም ውይ ድማ ጎንፂ ኣበርክቶ ኣለዎ ዶ ትብሉ እስቲ ብዝተክኣለ መጠን ምስ ኣብ መንበሪ ከባቢኩምን ቤት ትምህርትኩምን ከመኡ ውን ናይ ምስ ኣብ ስራሕ ቦታ እተረክብዎም ሰባት ሓሳብኩም ኣካፍሉ።

3.3 ተዓባኣዩ ኩነት መንነት

ናይ ብሄር መንነት ማለት ሓደ ውልቀሰብ ኣብ ሓደ ፍሉይ ብሄር ምኻን ዝስምዖ ስምዒት ዘመልክት ኾይኑ ኣብ ሓባራዊ ባህርያት ከም ባህላዊ ውርሲ ታሪኻዊ ተሞኩሮታት ዜግነት ሃይማኖት ቋንቋ ወይ ገፀ-መሬት መንበሪ ዝተመርኮዘ እዩ። ኣብ ኹነታት ኢትዮጵያ ብሄራዊ መንነት ተበፃሕነት ፀጋታት ፖለቲካዊ ውክልና ማሕበራዊ ብርኪ ዝረኣየሉ ብቀዳማይ ብርኪ ዝፅራሕ መነፅር እናኾነ መፂኡ እዩ።

ኣብ ብሄር ልዕሊ ዓቐን ትኹረት ምሃብ ኣብ መንጎ ጉጅለታት ዝግበር ንሕንሕ የዕብዩ ጥራሕ ዘይኾነስ ውልቀሰባት ኣብ ውሽጢ ኸባቢኦም "ናይና" ወይ ድማ "ኣንፃርና" ተባሂሎም ዝምደቡሉ ናይ ምግላል ኣሰራርሓታት እውን ኣማዕቢሉ ዝብሉ ብሓደ ወገን ዝምጉቱ ከም ዘለዉ ኾይኖም ገሊኦም ድማ ብሄራዊ ጎንፂ ብብሄር ክውቀስ ኣይኽእልን። እንታይ ደኣ ኢልና እንተሓቲትትና ግን ንብሄራዊ መንነት ንነብሶም ዝሓልዩ በለፀኛታት ፖለቲከኛታት እዚ ከም መቆማሪ ፖለቲካዊ መስርሕ ብምግባሮም እዩ ይብሉ። እዚ መዋቕራዊ ቅርፂ እዚ ኣብ ኸባብያዊ ጎንፅታት ዶባዊ ክርክር ከምኡ ውን ኣብ መንጎ ውሑዳት ጉጅለታት እናዓበየ ዝኸይድ ዘሎ ኣብ ንኡሳት ብሄራት ብፍላይ ረዚን ናይ ምግላል ወፅዓ እናኸተለ ይርከብ።

ካብ ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ብፍላይ ኣብ ኢትዮጵያ ካብ መንነት ዝነቐሉ ወይ ምስኡ ዝተኣሳሰሩ ቅሬታታት ዝተሳወረ ርኡይ ጎንፅታት ብተደጋጋሚ እናተፈጠረ እዩ። ታሪኻዊ ዳግመ-ትርጓመን ነዚ ዘመን ትንታነታትን ብምዝርግሑ ከምኡ ዉን ንሕፅረት ተፈጥሮዉን ሰብ ሰራሕን ፀጋታት ዝግበር ንሕንሕን ብሄር መሰረት ገይሩ ዝተመርኮዘ ፖለቲካዊ ምልዕዓልን ነቲ ወጥሪ ክጋደድ ገይርዎ እዩ። ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት ምልዓል ነዚ ኣብ ክንዲ ምፅባብ እቲ ኣፍልላይ ኣዝዩ ክጎልህ ምግባሩ ንጎንፅታት ዘጋድድ ብቕሉዕን ብስዉር ናይ ፅልኢ ዘረባን፣ ብነድሪ ዝተመልኡ ናይ ቃላት መልውዋጥ ኣብ መድረኽ ክቐርብ እናተገበረ ትኹረት ክረክብ ገይርዎ እዩ።

3.4 ፅልኢ

ኣብ ጋህዳዊ ዓለም መብዛሕትኡ ግዜ ማሕበረሰብ ዝተፈላለዩ ብሄራት፣ ሃይማኖት፣ ባህላውን ጉጅለታት ሓቑፉ ዝቐመ እዮም። ሓደ ሓደ ግዜ ሓደ ሓደ ጉጅለታት ብሓባር ኾናም ምስኦም ንዝነብሩ ከም ንሶም ምስኦም ክነብሩ፣ ዘይኮኑ ገይሮም ብትዕቢት ይምልከቱ ወይ ክሓስቡ ይርኣ እዩ። እዚ ድማ መብዛሕትኡ ግዜ እዚኦም ብሰንኪ ታሪኻዊ ምኽንያታት፣ ባዕዳዉያን ገዛእቲ ንመግዛእቲ ክጥዕሞም ዝመስረትዎ ወይ ዝፈልፈልዎ ኣፈላላይን ነኒ ሕድ ሕዶም ፅልኢ፣ ምቅይያም ከሕድሩ ዝፈጠርዎ ሕድገት ሽርሒ ባዕዳዊ መግዛእቲ ወይ ኣብ ቀረባ እዋን ብዝተፈፀሙ ፍፃመታት እዮም። እዚ ኣረኣእያ ወይ ሕሳበ ድማ ካብ ወጥሪ ሓለፉ፣ ዉዒሉ ሓዲሩ እናኸረረ ናብ ጎንፅታት ክዓቢ ይኽእል እዩ።

ብዙሕ ግዜ ኣብ ማሕበረሰብ ብኻልእ ጉጅለ ዝለዓል ባእታታት መንነትና ንፈልጦ ኢና። መንነትና ኣብ ምስ ሓደ ንሓደ ዝግበር ርክባት ካብዚ ሓሊፉ እዉን ብኸባቢባዊ፣ ክልላዊን ሃገራውን ብርኪ ፀገማት ወይ ኣብ ሓደጋ ክዉድቕ ዝኽእል ዝተሓላለኹ ዝክእሉ ሳዕቤናት ክፈጥር ይኽእል እዩ።

ኣብ ጉጅለና ዘለዉ ሰባት ፈቲና ካብ ካልኦት ጉጅለታት ዝመፁ ሰባት ምፅላእ ዝርኣየሉ ማሕበራዊ ምትእስሳር እዩ ድማ ተፈጢሩ ዘሎ። እዚ ባህሪ እዚ ወገናውነት፣ ንሓደ ሰብ ወይ ጉጅለ ዝድግፍ ወይ ኣንፃር ዝኾነ ምድዝኮን ድማ ፅልኣት ይበሃል።

ጎርደን ኦልፖርት ዝተባህለ ዉሩይ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ ፅልኢ እናሓደረ፣ እናወዓለ ሰራዉሩ እናዘርገሐ፣ እናጠጠዐ፣ እናገወደ ዝኸይድን ዝኸይድን ተግባራት ገይርካ ክርአ ከም ዝኽእል ይገልፅ። እዚ ድማ ግዘ እናወሰደ ምስ ዝኸደ ብተግባራት ማለት እዉን ካብ ቐሊል ተግባራት ንሓደ ሰብ ዘይምፍታው ክሳብ ነቲ ሰብ ምግላል፣ ኣካላዊ ጥቕዓት ምብፃሕ፣ ምውጋድ ዋላ እውን ክሳብ ምፅናት ዓልየት ምብፃሕ ዝዝርጋሕ ወይ ድማ ክዓቢ ይክእል እዩ ይብለና።

ኣብ መበል 20 ክፍለ ዘመን ዝነበረ ኣብነታት ምፅናት ዓልየት እንተርኢና ተግባራት ወገናውነት ኣብ ውሽጢ ሒደት ዓመታት ጥራሕ ናብ ምፅናት ዓልየት ክዓቢ ከም ዝኽእል ብጭቡጥ ተራእዩ እዩ። እቲ ወገናውነት ብኸመይ ክዓቢ ከም ዝኽእል ምዕዛብ ስለምንታይ ንጐዳኢ ዘይመስል ተግባራት ወገናውነት ምስ ተፈፀሙ ብቕልጡፍ ክንምልሶም፣ ክንገርሖ ከም ዘለና ዘዘኻኽረና እዩ።

ብዛዕባ ፅልኢ ክንሓስብ ከለና ኣብ ኣእምሮና ክንሕዞም ዘለና ነገራት እነሆ፦

- ብዓቐበን ቐለለን ምፅልላእ ናይ ድሑርን፣ ዘይተማህረ፣ ደንቆሮነት ዝዓብለሎ፣ ኢ-ሰብኣዊ ባህሪ እዩ።
- ንፅልኢ ንምፍታሕ ዝሕግዝ ግብራዊ ኣገባብ ኣብ ጉጅለታት ዘይኾነስ ኣብ ውልቀ ሰባት ትኹረት ምሃብን ናይ ሓባር ነገራት ምድላይን እዩ።
- ብዛዕባ ገዛእ ርእሶም ፅቡቕ ዝስምዖም ሰባት ንኻልኦት ምጥቃዕ ኣየድልዮምን እዩ። ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስና ሕያውነትን ለውሃትን ከነርኢ ብዝኸኣልና መጠን ንኻልኦት ከነርእዮም ንኽእል ኢና።

3.5 ፒረሚድ ፅልኢ

ፒራሚድ ፅልኢ ኣሉታዊ ባህርያት ካብ ታሕቲ ክሳብ ላዕሊ ብኸመይ ብዝተሓላለኸ መንገዲ ከም ዝዓቢ ዘርኢ እዩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ብርኪ ዝረአ ባህርያት ንውልቀ ሰባትን ጉጅለታትን ኣሉታዊ ፅልዋ እኳ እንተሃለዎ ሓደ ሰብ ናብቲ ፒራሚድ እናደየበ ምስ ከደ ግን ሳዕቤኑ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእቱ እናኾነ ይኸይድ እዩ።

እቶም ላዕለዎት ብርክታት ፒራሚድ ብታሕተዎት ብርክታት ዝድገፉ ወይ መገብቲ እዮም ። ሰባት ወይ ትካላት ኣብ ታሕተዎት ብርክታት ንዘሎ ባህርያት ከም ቕቡል ወይ ከም "ንቡር" እንተቐፂሮምዎ እቶም ኣብ ዝቕፅል ብርኪ ዘለዉ ባህርያት ኣዝዩ ተቐባልነት ይረኽቡ።

ኣብ ታሕተዎት ብርክታት ናይቲ ፒራሚድ ዝተገልፁ ኣሉታዊ ባህርያት፣ ከም ኣድልዎን ምፅራፍን ኣብ ምቕባል ዝሃንፁ ተግባራት ምኺዳም ዘርኢ እዩ።

ፒራሚድ ፅልኢ

ኣብ ግምት ክኣትዉ ዘለዎም ሕቶታት

ኹለና ብመጠኑ ኣብ ፒራሚድ ፅልኢ ከም ዝተሳተፍና ምእማን ኣገዳሲ እዩ። *ብዛዕባ ሕሉፍ ተግባራትና ብቕንዕና ክንከውን ብዝኽኣልና መጠንን ብኣዝዩ ብዘስተንትነሉን መጠን ንፅልኢ ኣብ ምፅራርን ሕያውነትን ሰላምን ኣብ ምዝርጋሕን ዝሓሸ ንኸውን።*

- ኣብ ዝተፈላለየ ብርክታት እንታይ ዓይነት ተግባራት ከም ዝገበርካ ክትኣምን ትኽእል?
- ንዓታቶም ንምኽሓስ እንታይ ክትገብር ትኽእል ዶ?
    - *ዳግማይ ከምዘይትገብሮም ክትምሕል ትኽእል ዲኻ?*
    - *ንዝጎዳእካዮ ሰብ ይቕሬታ ክትሓትት ትኽእል ዲኻ ?*
    - *ሰላም ክሰፍን ዝሕግዙ ካልኦት እንታይ ኣማራፂታት ክትሓስቡ ትኽእሉ?*
    - *ኣተዓባብያኻን ባህልኻን ሃይማኖትካን ነቲ ወገናዊ ተመክሮኻ ብኸመይ ኣበርክቶ ይገብር?*

3.6 ኣብ ኢትዮጵያ ምስ መንነት ዝተኣሳሰሩ ንጎንፅታት ፖለቲካዊ ምኽንያታት መዘዛትን

- መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ብሄር ዝተመስረተ ንፀጋታት መንግስቲ ዝግበር ንሕንሓት ኣብ መሬት፣ ማይን ቁጠባዊ ዕድላትን ዘይምርድዳእ የስዕብ እዩ።
- ብሄር ከም መሳርሒ ፖለቲካ ገይርኻ ብምልዕዓል፣ ብምትላልን፣ ፖለቲካዊ መራሕቲ ብሄራዊ መንነት ተጠቒሞም ደገፍ ዝእክብሉን ስልጣን ዘደልድልሉን እዩ።
- ኣብ ልዕሊ ግዝኣታዊ ዶባት ተደጋጋሚ ጎንፅታት፣ ገለ ኸባቢታት/ማሕበረሰባት ምስ ዝወዳደሩ ኸባቢታት ታሪኻዊ ወይ ባህላዊ ርክብ ኣለዎም ይብሉ።
- ንብሄር ዝምልከት መሰላት ዜግነት ተገዚኡ፣ ኣብ ውሽጢ ከባብታት ምድብ "ሽመታዊ ስያመ" ዝተዉሃቦምን "ሽመታዊ ስያመ ዘይተዉሃቦም"ን ህዝብታት ብምፍጣር መብዛሕትኡ ግዜ ንውሑዳት ምግላል ይፈጥር እዩ።
- ብተረኽ፣ ኣፈታሪኽን ፅዉፅዋያት እናሓዋወስኻ ናቲ ሓደ ልዕነት ብዘጉልህን ፖለቲካዊ ትርጉሙ ዳግማይ ብምቕራፅ፣ ታሪኻት፣ ዓሌታት ብገመድ ምትእስሳርን ዳግማይ ምትፍናን ዘይድሊ ትርጋመ ወይ ኣረአእያ ዝፈጥር እዩ።

መዘኻኸሪ፡- መፅናዕትታት ከም ዝሕብርዎ ኣብተን ብብሄራት ዝተፈላለያ ሃገራት እምነት ዝህብዎ ተኣማንነት ፖለቲካ ውድብ ብብሔሮም ንዝተወደበ ብምኻኑ ኣብ ኻልእ እምነት ዘይብሎምን ኣብ ሃገራዊ መረፃ ድማ ድምፆም ነቲ ብብሄሮም ዝተወደበ ዉድብ ክህቡ ይገብሮም እዩ። እዚ ድማ ብሄራዊ ቅሬታን፣ ምቅርሓን ክውስኽ ናይ ምግባር ብዘለዎ ተክእሎ እቲ ኹነታት ፖለቲካዊ ኣድማስ እናፀበበ ክሳብ ናብ ኲናት ሕድሕድን ከምርሕ ይኽእል እዩ።

መፅናዕቲ ምኽንያት፡- ኣብ መንነት ዝተመርኮሰ ጎንፂ

ሓደ ካብ ዓባይ ብሪታንያ ዝተመልሰ ኬ ዝበሃል ኢትዮጵያዊ ንናይ ቀደም ዓርኩ ኤቾ ንምርኣይ ናብ ድሬዳዋ ይጓዓዝ። ድሕሪ እዚ ኣብ ከባቢ መንበሪ ገዛ ኤቾ ኣብቲ ከባቢ ዝርከብ እንዳ ቡን እናተፀበየ እንተሎ ኬ ምስ ኣቐንቓኒ ተጋድሎ ፓን ኣፍሪካዊ ኣክቲቪስት ዝኾነ ሲ ዝበሃል ይራኸቡ። ብዛዕባ መንግስቲ ዓባይ ብሪታንያ ኣብ ቀረባ እዋን ብዘይሕጋውያን ስደተኛታት ናብ ሩዋንዳ ንምስጓግ ዝወሰዶ ፖሊሲ ዘረባ ይርእሞ በዚ ሓደ፣ ኽልተ ምስ ተዘራረቡ እቲ ዕለታዊ ዕላሎም እናረሰነ ኸደ። ክልቲኦም ኬን ሲን ተፃራሪ ኣረኣእያታት ስለ ዝነበሮም ክትዕ እናኸረረ፣ ናብ ብርቱዕ ሞጎት እናዘንበለ ኸደ።

ዶ/ር ዲ ዝተብሃለ ናይ ዩኒቨርሲቲ ፕሮፌሰር ኣብ ድሬዳዋ ሓፂር ናይ ስራሕ መገሻ እውን ኣብቲ እንዳ ቡን ነይሩ። ዶክተር ዲ ነቲ ክትዕ ሰሚዑ ንውሳነ መንግስቲ ዓባይ ብሪታንያ ደገፉ ገሊፁ። ኬ ኣዝዩ ተናዲዱ ንዶክተር ዲ "ባርያ" (ዘነኣእስ ቃል) ኢሉ ከነኣእሶ ጀመረ። እቲ ናይ ቃላት ክርክር ቀልጢፋ ናብ ኣካላዊ ጎንፂ ወይ ግብግብ ተለወጠ።

ኤች ኣብቲ ቦታ በፂሑ ጣልቃ ክኣቱ ፈተነ። ኣብቲ ብርቱዕ ክርክርን ሓዝ ክሕዝ ባእሲ ህውከት ግን ብጌጋ ብዶክተር ዲ ተወቒዓ። እቲ ዘሕዝን ግን ኤች ብዘጋጠሞ መጉዳእቲ ድሕር ሓደ መዓልቲ ኣብ ሆስፒታል ምማቱ እዩ።

መዛተዩ ሕቶታት

- **ጠንቂ፦** እዚ ጎንፂ እዚ ንኸዓቢ ኣበርክቶ ዝገበሩ እንታይ መሰረታዊ ረቛሒታት እዮም?
- **ጉዳያት፦** መንነት ታሪኻዊ ቅሬታን ፅልዋታትን ብኸመይ ግደ ተፃዊቱ?
- **ፅልዋ፦** ናይዚ ፍፃመ ቅፅበታውን ነዊሕን ሳዕቤናት እንታይ እዩ ነይሩ?
- **ምሕደራ ጎንፅታት፦** ኬ ሲ ወይ ዶክተር ዲ እንተትኸውን ነቲ ኹነታት ኸመይ ገይርኻ ተትርፎ ምኸኣልካ?
- **ንመሃሮ ወየ ድማ ክውሰድ ዝግባእ ትምህርቲ፦** ማሕበረሰባት ኣብ መፃኢ ከምዚ ዓይነት ጎንፅታት ንምክልኻል እንታይ ስትራተጂታት ክኽተሉ ይኽእሉ?

ንመሃሃር፦- ትንተና ጎንፂ ማለት ኣብ እነታይነት ጎንፂ ጎንፂ ንምፍጣሩ መሰረት ዝኾኑ ምክንያታት ኣብ ከይዲ ጎንፂ ተሳተፍቲ ዝኾኑ ኣካላትን ለውጥታት ወይ እናፀንሑ ዝምዕብሉ ዓይነት መግለፂ ጎንፅታት ብዝምልከት ዝግበር ትንተና ዘጠቓለለ እዩ። ስለዚ ኣብ ከባቢና ዝኮነ ዓይነት ጎንፂ እንትገጥመና እቲ ፀገም ንምፍታሕ ክንሃፅፅ የብልናን የግዳስ ብዝተክኣለ መጠን ኣብ ተፈጥሮን ምክንያትን ከምኡ ውን ተሳተፍቲ ኣካላት እቲ ዘጋጠመ ጎንፂ ኣድላይ ዝበሃል ኩሉ ትንተና ክነካይድ ይግበኣና።

4. ከይዲ ህንፀት መንነትን፣ ሰላምን ዕርቅን

4.1 ኣብ መንነ ጉጅለታት ዝግበር ትርጉም ዘለዎ ዘተ ዝህልዎ ግደ

ኣብ መንጎ ጉጅለታት ብፍላይ ድማ ዝተፈላለየ ዓይነት ሃይማኖት፣ እምነት ወይ ባህላዊ ድሕረ ባይታ ዘለዎም ማሕበረሰባት ትርጉም ዘለዎ ዘተ ኣብ ሞንጎኦም እንተካይዱ ወጥሪ ወይ ጥርጣረታት ንምንካይ ይሕግዝ እዩ።

ትርጉም ዘለዎ ኣብ መንጎ ጉጅለታት ርክብ ዘይምህላውን ካብ ነንሕድሕድኻ ተነፂልኻን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ መንጎ ጉጅለታት ንዝፍጠር ወጥሪ ርኡይ ኣበርክቶ ዝገብሩ ረቛሒታት ምዃኖም ይፍለጥ እዩ። እዞም ኹነታት እዚኦም ንፅልኢ ኣድልዎ ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባን ንጥቕዓት ምልዕዓልን ዓቢይ ድጋፍ ይገብሩ እዮም። እዚ ብፍላይ ኣብ መንጎ ጉጅለታት ዝዓበየ ወጥሪ ዝረኣየሉ ታሪኽ ኣብ ዝህልወሉ እዋን ግልፂ ኾይኑ ይርኣ እዩ።

ካብ ፅንሰ-ሓሳብ ዝፈለቁ ዛንታታት

ነዚ ዝስዕብ ዛንታ ኣንቢብኹም ብዛዕባ ድሩትነትን ዓቕምን ናይቲ ናይ ዝርርብ መደብ ተዘራረቡ።

ኣብ ሓደ ፍሉይ ድሕሪ ጎንፂ ዝነበረ ማሕበራዊ ኹነታት ሓደ ጉጅለ መንእሰያት ብመንገዲ ናይ ሰላም ክለቦም ኣቢሉ ማሕበረሰባዊ ዘተ ኣዳለየ። እቲ ክለብ ካብ ነፍሲ ወከፍ ክፍሊ ማሕበረሰብ ወከልቲ ከም ኣብቲ ጎንፂ ዝተኻፈሉ ወገናት ዓዲሙ እዩ። ኹሎም እቶም ዝተዓደሙ ተሳተፍቲ ኣዝዮም ስለ ዝተቖጥዑ ኣብ ልዕሊ እቶም ኣብቲ ክፍሊ ዝነበሩ ካልኦት ጉጅለታት ክስታት እናኣቕረቡ ግዳይነቶምን በደልን ንምግላፅ ናብቲ ዝርርብ ኣተዉ። ኹሎም ብሰንኪ ዜይተፈፀሙ ግን ክግበሩ ዝግበኦም ነቲ ጥቕዓት ምኽንያት ዝኾኑ ተግባራት ገሊፆም እዮም። ዋላ ሓደ ካብኣቶም ኣቕረብቲ ናይቲ ሓደ መዘንኦም ፍፁም ክሰምዑ ድልዋት ኣይነበሩን። ተሳተፍቲ ሙሉእ መዓልቲ ነኒሕድ ሕዶም ከይተሰማምዑ ተዛረቡ። እቲ ክፍለ ግዜ ብሰንኪ ባህርያት ካልኦት ተሳተፍቲን ኣጠቓቕማ ቃላውን ዘይቃላውን ርክብን ብተሳተፍቲ ተናወፀ። ቀዳማይ መዓልቲ ናይ ዘተ መድረኽ ድማ ብኸምዚ መልክዕን ኣገባብን ተዛዘመ።

ሕቶ፦- ትኽክለኛ ዘተ ተኻይዱ ዶ ትብሉ? እንተዘይኾይኑ እቲ ፀገም እንታይ እዩ? ብፅምዲ ብምኻን ተዛተዩን ድሕሪ እዚ ድማ ሓሳባትኹም ንኻልኦት ኣካፍሉ።

ንዘተ ቅሩብ ምኻንን ኣንፈት ወጥሪ ናይ ምልዋጥን ተኽእሉን፡፡
ዘተ ውፅኢታዊ ንኽኸውን ንይምስል ዘይኾነስ ትኽክለኛ ናይ ሓሳብ ምልውዋጥ ቦታ ክህብ ይግባእ፡፡ ንፍልልያትን፣ ዘይምስምማዕን ዝዝተየሉ ቦታ እውን ክህሉ ኣለዎ፡፡ ዘተ እውን ንኹሉ ዝሓቁፍ ክኸውን ኣለዎ፡፡ ዘተ እንትካየድ ወይ ንምክድ ኪነ-ባህላውያን መራሕቲ ወከልቲ ማሕበረሰብ ዘፍቅድ፣ ድምፂ ኣዋልድ፣ ደቂ ኣንስትዮ፣ መንእሰያት ከምኡ ውን ተመዛበልቲ/ ህዳጣን ወይ ናይቲ ማሕበረሰብ ንኡሱን ወይ ዉሑዳት ኣባላት፣ ማሕበረሰባት ናብ ቅድሚት ምምፃእ ኣገዳሲ እዩ፡፡

ዘተን ዕርቅን
ዕርቂ ውሑስን ንኹሉ ዝሓቁፍን ናይ ዘተ ቦታ ብምፍጣር ክመቻቸዉ ይኽእል እዩ፡፡ እዚ ባይታ እንትፍጠር ድማ ናብ ንዳገመ ህንፀት ርክብ ዝምድናታት ምምስራት ናይ ሓባር መርገፂ ንምሓዝ፣ ሕሉፍ በደላትን መጉዳእትን ምፍታሕ ንምፍጣር ከምኡ ውን ንመፃኢ ዝምልከት ሓባራዊ ራእይ ምምዕባል ዝመርሕ ክኸዉን ይግባእ፡፡

ክንዝትየሉ ዘለና ሕቶታት

- ኣብ መንነ ጉጅለታት ዝግበር ዝርርብ ተሳቲፍኹም ትፈልጡ ዶ?
- ዝተፈላለዩ ጉጅለታት ኣብ ሓደ ብምትእኽኻብ ንሰላም ብኸመይ ከም እትድግፍ ትርጉም ዘለዎ ምይይጥ ንምክያድ ክትሰርሕ ክትሓስብ ትኽእል ዲኻ?
- ኣብ መንነ ጉጅለታት ዝግበር ዘተ ንምስታፍ እንታይ ዓይነት ስጉምቲ ክትወስድ ትኽእል?
    - *ካብ ጉጅለኻ ወፃኢ ንሓደ ኻልእ ሰብ ጥራሕ ክትበፅሕ ወይ ድማ ንምትንካፍ ኣብ እትገብሮ ፃዕሪ ብውልቃዊ ብርኪ ክትጀምር ትኽእል ዲኻ?*
    - *ሰባት ተኣኪቦም ክዛረቡን ክዛረቡን ዝኽእሉሉ መድረኽ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዝርከብ ቤት ትምህርቲ ወይ ቤተ ክርስቲያን መደብ ክትጅምር ትኽእል ዶ?*
    - *ኻልእ ዘተ ንምድንፋዕ ዝሕግዝ እንታይ ሓሳባት ትሓስቡ?*

- ሰባት ብዘይ ስግኣትን ብኣኽብሮትን ብናፅነትን ዝዛረቡሉ ቦታ ምፍጣር ኣገዳሲ ዝኾነሉ ምኽንያት ስለምንታይ እዩ?

ኣብቲ ዘተ መን ክሳተፍ ኣለዎ?
ሓደ ካብ መሰረታዊ መትከላት ዝኾነ ይኹን ናይ ዘተ ተበግሶ ንኹሉ ዝሓቁፍ ምዄኑ እዩ፡፡ እዚ ንኽዕወት ኹሉም ኣብ ጎንፂ ዝተዋፈሩን ዝተሃሰዩን (ንኣብነት ዕጡቓት ጉጅለታት፣ ተካላትን ውልቀሰባትን) እዉን ረብሓታቶም፣ ዕላማታቶም፣ ዓቕሞምን ዝምድናታቶምን ናብ መኣዲ ዘተ ክቕርቡ፣ ተሳተፍቲ ኾይኖም ክቐርቡ ክዕደሙ ኣለዎም፡፡ ኣብ ዘተ ዝሳተፉ ተዋሳእቲ መራሕቲ ማሕበረሰብ፣ ሽማግለታት፣ መራሕቲ ሃይማኖት፣ ደቂ ኣንስትዮ፣ መሓውራት ምምሕዳር ኸባቢ፣ ዕጡቓት ሓይልታትን መንእሰያትን ይርከብዎም፡፡

4.2 ግደ መራሕቲ ማሕበረሰብ
መራሕቲ ማሕበረሰብን ሃይማኖትን ኣብ ህይወትን ባህርያትን ካልኦት ዓቢይ ፅልዋ ናይ ምሕዳር ጥቡጥ ዓቕሚ ኣለዎም እዩ፡፡ ድምፆም እንተስምዑ ድማ ብመንፅር ዘለዎም ዓቢይ ፅልዋ ከለዉ መልእኽቶም ልዑል ፅልዋ ክህልዎ ይኽእል እዩ፡፡ ስለዚ ድማ እዮ መራሕቲ ኣንፃር ፅልኢ ዘረባን ጥቕዓትን ኣብ ምዝራብ ኣገዳሲ፣ ዕዙዝ ግደ ዘለዎም፡፡

ዕዉት ዛንታ፡- ግደ ሽማግለታት፣ ዓበይቲ ዓዲ ኣብ ምክልኻል ዓሌታዊ ጥቕዓት

ካብ ቐረባ ግዚያት ዘጋጠሙ ዕዉት ናይ ሽማግለታት ጋሞን ኣብ17 መስከረም 2018 ዓ.ም ኣብ ከተማ ኣርባ ምንጭ ተፈጢሩ ንዝነበረ ወጥሪ ዝገበርዎ ዕዉት ከይዲ ዕርቂ ንምጥቃስ ይከኣል እዩ፡፡ ኣብዚ ወጥሪ ናብ ጎንፂ ሰጊሩ ብዙሓት ኦሮሞ፣ ጋሞን ካልኦት ብሄራት ዝተጨፋጨፉ እንትኽዉን ብኣሽሓት ዝቑፀሩ ሰባት ኣብ ክልል ኦሮሞያ ዝርከብ ከባቢ ቡራዩ ናብ ዓርሰ ከተማ

ኣዲስ ኣበባ፣ ናብ ካልኦት ከባብታት ኢትዮጵያ ክመዛበሉ ግድን ኾይኑ እዩ። ኣብ ምዕራባዊ ክፋል ኢትዮጵያ ኣብ ዝርከብ ኣርባ ምንጭ ጋሞ ጎፋ ጉጅለታት መንእሰያት ነቲ ኣብ ኣርባምንጪ ንንግዲ ኦሮሞ ዒላማ ዝገበረ መጥቃዕቲ ሕነ ንምፍዳይ ስጉምቲ ኣብ ዝወሰዱሉ እዋን ሸማግለታት ጋሞ ሓድሽ ዝተቐርፀ ሳዕሪ ኣብ ኢዶም ብምሓዝ ኣብ መሬት ተንበርኪኾም መንእሰያት ንናይ ኦሮሞ ዓልየት ሹቓት ከይጥቅዑ ለሚኖም ጣልቃ ብምእታዎም እቶም ሸማግለታት ነቲ ጥቕዓት ክተርፍ ገይሮም እዮም። ንብዙሓት ኢትዮጵያውያን እዚ ብጥበብ ሸማግለታት ጋሞ ዝተርኣየ ጎንፂ ናይ ምዝሓል፣ ምትራፍ ኽይዲ ዕርቂ ኣኣዝዩ ዝንኣድን ካብ ኣብ ቐረባ ዝተርኣዩ ጎንፅታት ከም ኣብነታዊ ዕዉት ዛንታ ተገይሩ ምጥቃስ ይክኣል እዩ (ዩኔስኮ 2020)።

- ናይ ሰላም ምፅውዋር ምቕባል ሕድሕዳዊ ምክብባር ዝገልፅ መልእኽቲ ምዝርጋሕ፣
- ኣብ መንጎ ማሕበረሰባት ዝፍጠር ወጥሪ ንምንካይ ብፍላይ ድማ ዘተ ብምዕባይን ሰላማዊ ሓባራዊ ህይወት ዘተባብዑ ፍፃመታት ብምእንጋድን ስጉምቲ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ።
- ብዝተኻኣለ መጠን ናይ ሰላም መልእኽትታት ብናይቲ ከባቢ ቋንቋታት ብኢንተርኔትን ካብ መስመር ወፃኢን ኣወንታዊ መልእኽቲ ብኸባብዉን፣ ለዛ እቲ ማሕበረሰብ ብምጥቃም መልእኽታት ምዝርጋሕ ይግባእ።
- ብመራሕትን ሰበስልጣንን ንዝቐርቡ ምልዕዓል ዝኹንኑን/ወይ ድማ ኣማራፂ መልእኽቲ ዘቕርቡን ሃይማኖታዊ፣ ማሕበረሰባውን ብሄራውን መግለፂታትን ኣዋጃትን ፀብፃባት ምውፃእን ምዝርጋሕን ኣገዳሲ እዩ።
- ንመንእሰያት ኣዋፊርካ ንበደል ብሃናፅን ብሰላምን መንገዲ ክፈትሕ ክፅዕሩ ግበር።
- መንእሰያት ዝዘረብዎ መረረት ወይ ኣካታዒ ኣብ ዝኾነሉ እዋን እውን እንተኾነ ቅሬታኦም ምስምዑን ምላሽ ምርካቡ ምርግጋፅን ኣገዳሲ እዩ።
- መናእሰይ ኣምባሰደራት ብምብቃዕ፣ ብምስጣልን ጥቕዓትን፣ ፅንፊ ዝሓለፎም መነወርቲ ተግግባራት ኣብ ሕድ ሕድ ኣካል ማሕበረሰብ ከይፍፀም፣ ልዕልነት ሕጊ ዝሕለየሉ ባይታ ዘናድዩን ኩነታት ምፍጣር ውፉያት ተዋሳእትን ኣመዛዘንቲ፣ ተሓለቕ ፍትሒ ክኾኑ ምኽኣል።

4.3 ናይ ፖሊሲ ለበዋታት

- **ትምህርቲ፦** ብዛዕባ ዝተፈላለዩ መንነታትን ሓባራዊ ታሪኽን ኢትዮጵያ ንቕሓት ንምድንፋዕ የኽእል እዩ።
- **ናይ ዘተ መድረኻት፦** ኣብ መንጎ ጉጅለታት ንዝግበር ርክብን ምርድዳእን ቦታታት ምፍጣር፣ ነዚ ግቡእ ኩነታት ንክፍጠር ምስራሕ ።
- **ምቁፅፃር ፅልኢ ዘረባ፦** ኣንፃር ፅልኢ ዘረባን ኣድልዎን ዝምልከት ሕግታት ምትግባር ምጥንኻር ኣገዳሲ እዩ።
- **ውህደት ቴክኖሎጂ፦** ጎንፅታት ብኣግባቡ ንምፍላጥን ንምፍታሕን ዲጂታላዊ መሳርሒታት ምጥቃም ዕዙዝ ረብሓ ኣለዎ።
- **ባህላዊ ኣገባባት ምድጋፍ፦** ባህላዊ ኣገባብ ኣፈታትሓ ጎንፅታት ምሕያልን ዘመናዊ ምግባርን ኣዝዩ ሓጋዚ ኽይዲ ብምኻኑ እዚ ክዕምብብ ምግባር ኣገደዳሲ እዩ።

02

ጥዕና ኣእምሮን ምሕዋይ ትሮማን

ሓሳብናን ስምዒታትናን ምርዳእ

ትሕዝቶ

30	ጥዕና ኣእምሮ እንታይ እዩ
34	ኣብ ትሮማ ዘለና ርድኢት
35	ዓይነታት ትሮማ
41	ፅቡቕ መሳርሒ ንኣእምሮኣዊ ህንፀት፣ ጥዕናን ፀጋትትን
44	ዓርሰ-ሓልዮት

ኣብ መወዳእታ እዚ ምዕራፍ ጥዕና ኣእምሮ ከም ኣካላዊ ጥዕና ኣብ ሓደ ምትሃተ ብርሃን ከም እዉን ዘሎን ብተመኩሮታት ህይወት፣ ብትሮማን ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባን ክበፅሖ ዝኽእል ተፅዕኖ ንምጭባጥ ክንፍትን ኢና። ከምኡ ዉን ኣብ መወዳእታ ናይዚ ምዕራፍ ትሮማ ወይ ብቋንቋ እንግሊዝኛ Trauma ዝበሃል ኾይኑ ብሓፂሩ ንምግላፅ ዝኣክል [ሃንደበት ብዝፍጠር ጉድኣት ስዒቡ ዝፍጠር ምዝባዕን ድንጋፀን ኣእምሮ] እንትኸዉን እዚ ንሓሳባት ስምዒታት ባህርያትን ኣካላትን ብኸመይ ከም ዝፀልዎ ብምድህሳስ ነዚ ስዒቡ ዝፍጠር ከም ጭንቀት፣ ስምዒታዊ ምድንፃዉ

ቃሕ ዘይብል ተዘክሮ ወይ ቅጅልታት ስረዛ ወይ ምውጋድን ዝኣመሰሉ ምልክታት ፈሊና ንምፍላጥ ክንመሃር ኢና።

ምስ እዚ ተተሓሒዙ ኣብዚ ምዕራፍ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ትሮማ ከም ዘላው ንርኢ ኢና ንሳቶም ድማ ፈጣን፣ ሕዱር፣ ተተካኢ ወይ ኣብ ክንዲ ከምኡ ውን complex ዝተሓላለኸን ስነ-ኣእምሮኣዊ ሳዕቤናቶምን ብፍላይ ምስ ፅልኢ ዘረባ ዘለዎም ርክብ ብዘጉልሕ ክንርኢ ኢና።

ብተወሳኺ ንፀጋታት ጥዕና ኣእምሮ ዝሕግዙ፣ ዘሐድሱ መስርሓት ከም ብዕምቆት ምስትንፋስ፣ ምፍትታሕ ጭዋዳታት፣ መሰረታዊ ሜላታት ልምድታት፣ ዓርሰ-ሓልዮትን ክትላለዩ ኢኹም። ብተወሳኺ እዚ ምዕራፍ ካብ ትሮማ ምሕዋይ ውልቃዊ ጥዕናን ፅንዓትን ንምምላስ ጥራሕ ዘይኾነ ዝሓየለን ኣዝዩ ዝሓሸ ማሕበረሰባት ንምምዕባል ኣገዳሲ ምዃኑ ብጥቡጥ ንምርኣይ ክንፍትን ኢና።

እቶም ኣብ መእተዊ ዝተገለፁ መንደርደሪታት ከም ዘለዉ ኾይናም እዚ ምዕራፍ ነዞም ናይ ፀጋታት ጥዕና ኣእምሮ ህንፀት መሰረት ዝገብሮ ኣብ ማሕበረሰብ ዝተመርኮዘ ምትእትታዋት፣ ሃገር በቀል ኣሰራርሓታትን ስነ-ኣእምሮኣዊ ትምህርትን ኣቢሉ ኾይኑ እዚ ምዕራፍ ንኽልቲኡ ማለት እዉን ውልቃዊ ነፀብራቕ ሓሳብን ሓባራዊ ስጉምትን ንትሮማ ንምፍታሕን ማሕበራዊ ምትእስሳር ንምድንፋዕን ብዘበረታትዕ ንምቕራብ ክፍትን እዩ።

1. መእተዊ

ዳርጋ ኩሉ ሰብ ኣብ ህይወቱ ብርክን ዓነቱን ብብዘየግድስ ትሮማ የጋጥሞ እዩ። ዝኾነ ይኹን ውጥረት ዝመልኦ ወይ ዘሕርቕ፣ ስምዒታዊ ዘይምግጋዕ፣ ታሕዋኽ ዝፈጥር ፍፃመ ትሮማ ከስዕብ ይኽእል እዩ። ከምዚ ዓይነት ውጥረት ድማ ኹለና ከም ሰብ የጋጥመና እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ትሮማ ዝብል ቃል ክንሰምዕ ከለና ወይ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ትንሓስብ እንተለና ናብ ኣእምሮና ዝመፅልና ነቶም ኣእምርኦም ዝስሓቱ፣ ኣብ ቀልቀል ዕብዳን ወይ ኸቢድ ኣእምራዊ ፀገም ምስ ማሕበረሰብ ዘይሰርሑ ሰባት ጥራሕ ኢና እንሓስብ። ኾይኑ ግን ከምዚ ኢልካ ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ምሕሳብ ድሩት ኣተሓሳስባ እዩ። ምኽንያቱ ድማ ልክዕ ከምቲ ኣካላዊ ጥዕናና ካብ ወቕቲ ናብ ወቕቲ ዝለዋወጥ ኣእምሮኣዊ ጥዕናናውን ምስ ግዜን ምስ ሓድሽ ተመኩሮታትን ይምዕብል እዩ።

ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕና ብሓባር ብምስራሕ ሓፈሻዊ ጥዕናና፣ ህይወትና ክዕምብብ ይገብሩ።

ኣካላዊ ጥዕና ዝምልከት ምትሃተ ብርሃን ኣሎ። ኩሉ ብገቡእ ዝሰርሓሉን ካብ ቃንዛ ነፃ ዝኾነ ህላወ እንረኽበሉን ምቹዉ ኹነታት ጥዕና ኣሎ። ከም ኣብ ብረክና ምድማይ ዝኣመሰሉ ቐለልቲ መጉዳእታት ኣለዉ እዮም። ከም ምስባር እግሪ ዝዓይነቱ ጉድኣታት ከምኡ ውን ከም ምስባር ኣዕፅምቲ፣ መንሸሮ ዝበሉ ድማ ዝኸፍኡ ጉድኣታ ክበፅሑ ንርኢ ኢና።

ልክዕ ከምቲ ኣብ ኣካላዊ ጥዕና ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ብዓነቱን፣ መጠኑ ዝፈላለ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ዘርኢ ስፔክትረም እዉን ኣሎ። እዚ እንትንብል ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምናልባት ዉሽጣዊ ካብ ምኻኑ ዝተልዓለ ብቀሊሉ ዘይንፈልዮ ወይ ዘይክስመዓና ይኸዉን እምበር ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ጉድኣታት ክንፈልዮ እንከእል ዓይነት ተጋንፎ ሕማም እዩ። ኣብ ዝሓሸ ብርኪ ወይ ምቹዉ ኹነታት ጥዕና ኣእምሮ ኣሎ ንብል እምበር ንእሽቶ ትሮማ እውን እንተኮነ ልክዕ ከም ኣልኡት ተጋንፎታት ሕማም ንክነስተባህለሉ ንኽእል ኢና። ስለምታይ እንተ ኢልና ብዘይካ እቲ ወና ዘይፈለጥናዮ ሕማም ብተወሳኪ ምርኣይታት ዝኮኑና ከም ሕርቃን፣ ቁጥዐ ወይ ሓዘን ይስምዐና እዩ። ድቃስና ዘዘርግና፣ምትኳር ከፀግመና ዝገብር፣ ኣብ ሓዘን፣ ምስቁንቃን ክንኣቱ ዝገብር ትሮማ ኣሎ። ከምኡ ውን ንመነባብሮ ኣዝዩ ከቢድ ዝገብሩ ብርክት ዝበሉ ካብዚ ዝበኣሱ ትሮማታት ኣለዉ። ኾይኑ ግን ካብ ኣእምሮዊ ጥዕናን ኣካላውን ጥዕና ብዙሓት ግዘ ትኹረት ክንህብን መብዛሕትኡ ግዜ ከምዚ ዓይነት ስምዒት ሸለል ንብሎ ይርኣ እዩ።

ሓዚ እውን ምስ ሓመምና ናብ ስራሕ ንኸይድ ኢና። ኣብ ኣካላትና ቃንዛ ይስምዓና ግን ስቕ ኢልና ንኸድ ኢና። ሓደ ነገር ትብተኽና ግዜ ይኹን ገንዘብ ዋላ ኣይሃልወና ኾይኑ ግን ክንእርሞ ንኽእል ኢና። ነዚ ዝዓይነቶም ፀገማት ብግዚኡ ዘይምቕራፍና ግን መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ መጉዳእቲ ጥራሕ እዩ ዘጋድዶ ወይ ነቲ መስርሕ ምሕዋይ የደናጉዮ። መብዛሕትኡ ግዜ እውን ንገዛ ርእስና ከይተረፈ ሳዕቤን ትሮማ ንሕብኦ ኢና። ነቲ ናይ ሕርቃን ወይ ናይ ቁጥዐ ስምዒት ሽለል ንብሎ ወይ ድማ ንተግባራት ካልኦት ንወቅስ። ድኻም እንትስመዓና ወይ ጓሂ ትብርትዓና እዉን ዕሽሽ ንብሎ ኢና። ኣብ መዓልትና ኢና ንኸይድ ድሓር ክንሰርሖ ንደሊ ኢና ንሰርሕ።

እቲ ሕቶ ግን ብዛዕባ ስምዒታትናን ሕሉፍ ትሮማናን ብግልፂ ንምዝታይ ሽኩሩባት እንተንኸውን ክንደይ ዝሓሸ ስምዒት ምተሰምዓና? ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና ብዝበለፀ እንተንሕብሕብ ኣብ ገዛእ ርእስናን ንማሕበረሰባትናን ክንደይ ኣዝዩ ሓጉስን ሰላምን ከነምፅእ ምኸኣልና? ምንጪ ቁጥዐናን ጓሂናን እንተንገልፆ ኣብ ህይወትና ክንደየናይ ሰላማዊ ክንኸውን መካኣልና? ዝብል እዩ።

እዚ ምዕራፍ ኣብ ጥዕና ኣእምሮን ትሮማን ዘተኮረ ኾይኑ ዝተመሓየሸ ጥዕናን ፅቡቕ ህይወትን ንምርካብ ዝሕግዙ ግብራዊ/ጭቡጥ መገድታት ዝገልፅ እዩ። እዚ ኣስተምህሮ ድማ ዝኾነ ሰብ ንኽጥቀመሉ ዝተዳለወ እዩ። ኣንብብዎ። ዝተማሃርኩዎ ሼር ግበሩ ኢኹም። ንማሕበረሰብናን ዝሓሸ ተግባራት ንክንፍፅም፣ ፅቡቓት ዜጋታት ክንኮን፣ ሓጎስን ሰላምን ኣብ ህይወትናን ተፃዋርነት ንምዕባይን፣ ባህርያዊ ለዉጢ፣ ጥዕና ኣእምሮና ንምሕላይ ንስራሕ።

2. ጥዕና ኣእምሮ እንታይ እዩ

ጥዕና ኣእምሮ ምስ ካልኦት ሰባት ዘለና ዝምድና ብውፅኢታዉን ኣፍራዩን ንጥፈታት ምፍፃም ከምኡ ውን ምትዕፅፃፍን፣ ምፅዋርን ክእለት፣ ለውጢ፣ ዕዉት ናይ ኣእምሮ ስራሕ ዝፈጥር ኹነታት ምርኣይ እዩ። ጥዕና ኣእምሮ ንሓደ ዉልቀ ሰብ ከም ዉልቀ ሰብ ኣዝዩ ወሳኒ፣ ንስድራቤቱ ከምኡ ዉን ኣብ መንጎ ሰባትን ዝህለዎ ርክብ ኣብ ማሕበረሰብ ዝህልዎ ኣበርክቶ ብሓፈሻ መተካእታ የብሉን።

ኣእምሮኣዊ ፀገማት፦ ብኣተሓሳስባ ስሚዒት ወይ ባህርያት (ወይ ገለ ውህደት ናይዚኦም) ብዝፍጠር ለውጢ ዝልለዩ ኹነታት ጥዕና ኮይናም ምስ ጭንቀትን/ወይ ምጉዳል ስራሕቲ ዝተኣሳሰሩ፣ ኣካል ጉድኣት ቃንዛ ወይ ሞት ከጠቓልሉ ዝኽእሉ ብዙሓት ፀገማት ደቂ ሰባት ዝፈጥሩ እዮም።

ሕማም ኣእምሮ ንኹሎም ክምርመሩ ዝኽእሉ ናይ ኣእምሮ ፀገማት ብሓባር ዘመልክት ቃል እዩ።

ሳሕቲ ኣይኮኑን ብዙሓት ሰባት ኣብ ገለ እዋን ህይወቶም ፀገማት ጥዕና ኣእምሮ ከጋጥሞም ይክእል እዩ። ዝተፈላለየ መልክዕ ኣለዎም፦ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ሕማማት ኣእምሮ ኣለዉ፣ ከም ጭንቀት፣ ሻቁሎት ወይ ሃረርታ ዝወለዶ ጭንቀት፣ ረዚን ስሕበት ሓሳብ ዝወለዶ ጭንቂን ካልኦትን፣ ሕድሕዶም ናይ ገዛእ ርእሶም እኩብ ዝተፈላለዩ ምልክታት ኣለዎም።

እዚ ኣብ መዓልታዊ ህይወቱ ክፀልዉ ይኽእሉ እዮም፦ እዚ እንትንብል ሕማማት ኣእምሮ መዓልታዊ ንጥፈታት ንምፍፃም፣ ዝምድናታትናን ምዕቃብን፣ ኣብቲ ማሕበረሰብ ሙሉእ ብሙሉእ ንምስታፍን ኣፀጋሚ ክገብሮ ይኽእል እዩ። ከም ብናይ ፅልኢ ዘረባን ማሕበራዊ ኣድልዎን ዝበሉ ተጋንፎታት እንትበፅሓና ድማ ናይዞም ፅልዋታት እዚኣቶም ናይ ኣእምሮና ጥዕና ናብ ዝኸፍኣ ብርኪ ከጋድዱዎ ይኽእሉ እዮም።

ሓገዝ ምድላይ ይከኣልን ወይ ድማ ወሳኒ እዩ፦ እዚ ልክዕ ከም ዝኾነ ኻልእ ኹነታት ጥዕና ካብ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ወይ እሙናት ፀጋታት ማሕበረሰብ ደገፍ ምሕታት ምልክት ሓይሊን ናብ ሕውየት ዝወስድ ኣገዳሲ ስጉምትን እዩ።

ምሕዋይ ይከኣል እዩ፦ ምስ ሕማም ኣእምሮ ዝነብሩ ውልቀሰባት ብግቡእ ክንክንን ደገፍን ምርዳእን እንተተገይሩሎም ርኡይ ምምሕያሽ ከርእዩን ዝሓሸ ህይወት ክመርሑን ይኽእሉ እዮም።

ፀለመ ሓገዝ ምድላይ ይከላኸል፦ ብዛዕባ ሕማም ኣእምሮ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን እምነትን ንሰባት ቃልሶም ሓቢኦም ዘድልዮም ሓገዝ ንኸይደልዩ ከሕፍሮም ይኽእል እዩ። ከም መራሕቲ ማሕበረሰብን መምህራንን ነዚ ፀለመ ክንፈታተንን ደጋፊ ሃዋህው ከነማዕብልን ሓላፍነት ኣለና።

ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ኸቢድ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሳዕቤን ከምፅእ ይኽእል እዩ። እዚ ተግባር እዚ ከም ሓደ ዓይነት ናይ ቃላት ፀርፊ ወይ ጥቅዓት ኾይኑ ንዓርሰ-ምትእምማን ዘጉድል ስምዒታዊ ጭንቀት ዘስዕብን ናብ ትሮማ ክብፅሕ ዝኽእልን እዩ። ናይዚ ግዳያት መብዛሕትኡ ግዜ ጓሂ፣ ቃንዛ፣ ውርደትን ዓርስኻ ናይ ምግላል ባህሪ ዘርእዩ እዮም። እዚ እናበለ እንተቐፂሉ ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምዝባዓትን ከም ጭንቀትን ፒቲኤስዲን ከስዕብ ይኽእል። ከምቲ ተመራመርቲ ስነ-ልቦና ዝኣምኑሉ ድማ ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ንኣተሓሳስባ ደቂ ሰባት ሕሊና ከናግዕ ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ሰባት ስምዒታት ብኸመይ ከም ዘሰላስሉን ንኻልኦት ዝምልሱሉን ኩነታት ክቕይር ይኽእል እዩ። ንናይ ውልቀሰባት ኣእምሮኣዊ ቅርፅታት ይፀልዎ።

ከምኡ ዉን ጐዳኢ እምነታትን ባህርያትን ክቖርፅ ይኽእል። ብቐንዱ ብመራኸቢ ብዙሃን ብሰፊሑ ምስ ዝዝርጋሕ ፅልኢ ዝመልኡ ዘረባ ናብ ናይ ጉጅለ ጎንፅታት ኣድልዎን ጥቕዓትን ክዓቢ ይኽእል እዚ ድማ ንውልቀሰባትን ማሕበረሰባትን ኣዝዩ ክጎድእ ይኽእል።

2.1 ምዝባዕ ኣተሓሰስባ

መብዛሕትኡ ግዜ ብፍላይ ኣብ እዋንን ድሕሪን ከም ጎንፅን ንፅልኢ ዘረባ ምቅላዕን ዝኣመሰሉ ኽበድቲ ተመክሮታት ሓሳባትና ክናጋዕን ክዛባዕን ይክእል እዩ። ነዚ ኹነት እዚ ምልላይ ግብረ-መልሲና ንምርዳእን ብጥዑይ መገዲ ክንሓስብ ክንጅምርን ክሕግዘና ይኽእል። ገለ ልሙዳት ናይ ኣተሓሳስባ ምዝባዕ እነሆ፦

ፅዕቕ ኣእምሮኣዊ ምዝባዕ	ኣገላልፃ	ኣብነት (ናይ ፅልኢ ዘረባ ዓውደ-ፅሑፍ)	ኣማራፂ ኣተሓሳስባ
ካብ መጠን ንላዕሊ ሓፈሻዊ ምግባር	ኣብ ሓደ ወይ ውሱን ቑፅሪ ፍፃመታት ተመርኲስካ ሰፊሕ ኣሉታዊ መደምደምታ ምውፃእ።	"ካብቲ ጉጅለ ሓደ ሰብ ገበን ከምዝፈፀመ ዝገልፅ ፀብፃብ ዜና ርእየ። ኹሎም ገበነኛታት እዮም።"	"እዚ ሓደ ዝተነፀለ ፍፃመ እዩ ነይሩ ። ኣብቲ ጉጅለ ዘለዉ ኹሎም ሓደ ዓይነት ባህሪ ኣለዎም ኢልካ ምግማት ፍትሓውን ትኽክልን ኣይኾነን። ሰባት ዝተፈላለየ ተግባራትን እምነትን ዘለዎም ውልቀሰባት እዮም።"
ናብ መደምደምታ ምዝላል (ንባብ ኣእምሮ)	ካልኦት እንታይ ይሓስቡ ከምዘለዉ ትፈልጥ ኢኻ ኢልካ ምግማት ብፍላይ ድማ ጎዳኢ ዕላማ ከም ዘለካ ምግማት ብዘይ እኹል መርትዖ።	"ከምዚ ከማይ ዝኣመሰሉ ሰባት ስለ ዝፀልኡ እዮም ከምኡ ዝጥምቱኒ ዘለዉ።"	"ብፍፁም ዝተፈልየ ምኽንያት ይጥምቱኒ ክኾኑ ይኽእሉ ። ሓሳባቶም ኣይፈልጥን እየ ዝኸፍአ ምግማት'ውን ሓጋዚ ኣይኾነን።"
ፖላራይዘሽን (ፀሊምን ፃዕዳን ኣተሓሳስባ)	ንሰባትን ኹነታትን ብፅንፈኛ ኲሉ ወይ ዋላ ሓንቲ ኣዘራርባ ምርኣይ ማእከላይ መንገዲ ዘይብሉ።	"ወይ ምሳና ኢኻ ዘለኻ ወይ ድማ ኣንፃርና ኢኻ። ብዛዕባ እዚ ጉጅለ ዝብሎ ኲሉ ሙሉእ ብሙሉእ እንተዘይተሰማሚዕካዮም ክትድግፎም ኣለካ።"	"ዓለም ዝተሓላለኸት እያ ሰባት ዝተፈላለየ ኣረኣእያን ብርኪ ስምምዕ ወይ ዘይምርድዳእን ክህልዎም ይኽእል እዩ። ዝተፈላለየ ኣረኣእያታት ሙሉእ ብሙሉእ ከይደገፍካ ምርዳእ ይከኣል እዩ።"
ምልክት ምግባር	ኣብ ውሱን ሓበሬታ ወይ ፅልዋታት ተመርኲስካ ንውልቀሰባት ወይ ንመላእ ጉጅለታት ተሪርን ኣሉታዊን ስያመታት ምምዳብ።	"ኹሎም [ዘነኣእስ መለለዩታት] ጥራሕ እዮም።"	"እቲ ስያመ ነቲ ኣብ ውሽጢ እቲ ጉጅለ ዘሎ ውልቃዊ ሰብኣውነትን ብዙሕነትን ዕሽሽ ዝብል ጎዳኢ ልዕሊ ዓቐን ምቕላል እዩ። ሰባት ካብ ሓደ ስያመ ንላዕሊ እዮም።"
ስምዒታዊ ምኽንያታዊ ምኽንያት	ኣሉታዊ ስምዒታትካ ዕላማዊ መርትዖ ብዘየገድስ ነቲ ነገራት ዘለዎ ኣገባብ ዘንፀባርቕ ምዃኑ ምእማን።	"በዚ ጉጅለ ፍንፉን ኾይኑ ይስምዓኒ ስለዚ ፍንፉናት ሰባት ክኾኑ ኣለዎም።"	"ስምዒታተይ ትኽክል'ዩ ናይ ግድን ግን ሓቂታት ኣይኾነን። ነቲ መርትዖታት ምምርማርን ስምዒታተይ ኣብ ልዕሊ ካልኦት ዘለኒ ርድኢት ክእዝዝ ካብ ምግባርን ኣገዳሲ'ዩ።"

3. ኣብ ትሮማ ዘለና ርድኢት

ሓደ ነገር እንተተበላሸዩ ክንእርሞ ግዜን ገንዘብን የብልናን። እዚ ግን መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ መጉዳእቲ ጥራይ እዩ ዘጋድዶ ወይ ነቲ መስርሕ ምሕዋይ የደናጉዮ። መብዛሕትኡ ግዜ እውን ካብ ገዛእ ርእስና ክይተረፈ ሳዕቤን ስንባደ ንሕብኦ ኢና። ነቲ ናይ ሕርቃን ወይ ቁጥዐ ስምዒት ሸለል ንብሎ፡ ወይ ድማ ንተግባራት ካልኦት ንወቅሶ። ንሕፅረት ፀዓት ወይ ጓሂ ዕሸሽ ንብሎ። ኣብ መዓልትና ኢና ንኸይድ፡ ክንሰርሕን ክግበር ዘለዎ ክንገብርን ኢና።

እቲ ሕቶ ግን፡ ብዛዕባ ስምዒታትናን ሕሉፍ ስንባደናን ንምዝታይ ክፉታት እንተንኸውን ክንደይ ዝሓሸ ምተሰምዓና? ንኣእምሮኣዊ ጥዕናና ብዝበለጸ እንተንሕብሕብ ክንደይ ዝያዳ ሓጎስን ሰላምን ኣብ ገዛእ ርእስናን ንማሕበረሰባትናን ከነምጽእ ምኸኣልና? ምንጪ ቁጥዐናን ጓሂናን እንተተዛሪብና ህይወት ክንደይ ሰላማዊት ክትከውን ትኽእል?

እዚ ምዕራፍ ኣብ ጥዕና ኣእምሮን ስንባደን ዘተኮረ ኮይኑ፡ ዝተመሓየሸ ጥዕናን ፅቡቕ ሂወትን ንምርካብ ዝሕግዙ ግብራዊ መገድታት ዝገልፅ እዩ። እዚ ንብረት እዚ ዝኾነ ሰብ ንኽጥቀመሉ ዝተዳለወ እዩ። ኣንብብዎ። ዝተማሃርኩምዎ ሼር ግበር። ተፃዋርነትና ኣብ ምዕባይን ኣብ ህይወትናን ኣብ ሕብረተሰብናን ዝያዳ ሓጎስን ሰላምን ንምምፃእ ንስራሕ።

3.1 ትሮማ እንታይ እዩ?

ብመሰረት ማሕበር ስነ-ልቦና ኣሜሪካ （APA） [1] ትሮማ - ንሓደ ዘስካሕክሕ ፍፃመ ከም ሓደጋ ጥቕዓት ወይ ተፈጥሮኣዊ ሓደጋ ምላሽ ዝህብ ስምዒታዊ እዩ። ይኹን እምበር ዝኾነ ሰብ ንኣካላዊ ወይ ብስምዒት ዘስግእ ወይ ጎዳኢ ኾይኑ ዝረኸቦ ዝኾነ ፍፃመ ከም ምላሽ ትሮማ ከጋጥሞ ይኽእል እዩ።

ትሮማ ካብ ሓደ ውልቀሰብ ኣካላዊ ወይ ስምዒታዊ ጎዳኢ ወይ ስግኣት ዝፈጥር ኾይኑ ዘጋጥሞ ፍፃመ ተኸታታሊ ፍፃመታት ወይ ስብስብ ኹነታት ዝመፅእ ኾይኑ እዚ ድማ ኣብ ኣሰራርሓ ናይቲ ውልቀሰብን ኣእምሮኣዊ ኣካላዊ ማሕበራዊ ስምዒታዊ ወይ መንፈሳዊ ፅቡቕ ሕይወትን ነባሪ ኣሉታዊ ፅልዋ ክህልዎ ይኽእል እዩ። ትሮማ ምስ ሰፊሕ ናይ ጥዕና ፀገማት ኣብ መላእ ዲሞግራፊካዊ ጉጅለታት ዝተኣሳሰር ኾይኑ ኣብ ውልቀሰባት፣ ስድራቤታትን፣ ማሕበረሰባትን ኣዝዩ ሰፊሕ ፅልዋ ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ትሮማ ኣብ ህይወትና ነዊሕ ዝፀንሕ ፅልዋ ክህልዎ ይኽእል። ምልክታቱ ድማ ከም ኩነታቱ ብቀፃልነት ክፀንሑ ብኽብደቶም ድማ ክንክዩ ዘይኽእሉን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

3.2 ዓይነታት ትሮማ

ዝተፈላለዩ ዓይነታት ትሮማ ምርዳእ ንፅልዋ ፅልኢ ዘረባ ብዝበለፀ ንኽንፈልጦን ክንምልሶን ይሕግዘና እዩ።

ቅፅበታዊ ወይ ፈጣን ትሮማ፡- እዚ ካብ ሓደ ሃንደበታዊ ትሮማ ዝፈጥር ፍፃመ ዝመፅእ እዩ። ኣብ ትሕዝቶ ናይ ፅልኢ ዘረባ እዚ ቀጥታዊ ፅዑቕ ፍፃመ ናይ ቃላዊ መጥቃዕቲ ምፍርራሕ ወይ ኣብ ኢንተርኔት መጥቃዕቲ ክኸውን ይኽእል እዩ። እቲ ፅልዋ ቅፅበታውን ልዕሊ ዓቕምን ክኸውን ይኽእል እዩ።
ኣብነት፡- ኣብ ቅድሚ ህዝቢ ሃንደበታዊ ዕጡቕ ፅልኢ ዝመልኦ ቃላዊ መጥቃዕቲ ምግጣም።

ሕዱር ትሮማ፡- እዚ ዝፍጠር ብተደጋጋሚ ወይ ንነዊሕ እዋን ንውጥረት ወይ ጎዳኢ ፍፃመታት ካብ ምቅላዕ እዩ። ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ቀፃሊ ብኢንተርኔት ምግፋዕ ኣብ ውሽጢ ሓደ ማሕበረሰብ ቀፃሊ ኣድልዎ ዝመልኦ ቃላት ወይ ድማ ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ንቡርን ብተደጋጋምን ኣብ ዝረኽበሉ ሃዋህው ምንባር ከጠቓልል ይኽእል እዩ።
ኣብነት፡- ንነዊሕ እዋን ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ብኢንተርኔት ፅልኢ ዝመልኦ መልእኽትታትን ምፍርራሕን ምቕባል እዚ ኹነታት ከስዕብ ይኽእል እዩ።

ተተካእቲ ትሮማ ወይ ድማ ካልኣይ ደረጃ ተጠቃዕቲ ትሮማ፡- ከምቲ ኣቐዲሙ ዝተገልፀ እዚ ዝፍጠር ውልቀ- ሰባት ንናይ ካልኦት ትሮማ ዝመልኦ ተመኩሮታት ምስ ዝቃልዑ እዩ። ኣብ ትሕዝቶ ናይ ፅልኢ ዘረባ እዚ ነቶም ዛንታ ግዳያት ዝሰምዑ ብኢንተርኔት ፅልኢ ዝምስክሩ ወይ ፅልዋኡ ንምፍታሕ ዝሰርሑ （ከም መራሕቲ ማሕበረሰብን መምህራንን） ክፀልዎም ይኽእል። ስምዒታዊ ድኻምን ኣብ ኣረኣእያ ዓለም ለውጥን ከስዕብ ይኽእል እዩ ።
ኣብነት፡- ንኣባላት ማሕበረሰብ ዝፀሉ ናይ ፅልኢ ዘረባታት ብብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ዘጨንቕ ፀብፃባት ዝሰምዕ መራሒ ማሕበረሰብ እዩ።

ዝተሓላለኸ ትሮማ（C-PTSD）፦ እዚ ዓይነት ትሮማ ካብ ሕዱርን ዝተፈላለየን ተመኩሮታት ኣብ መንጎ ሰባት ዝፍጠር ትሮማ ዝመፅእ ኾይኑ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ግዜ ንእስነት ወይ ኣብ ውሽጢ ጥቡቕ ዝምድናታት ዘጋጥም እዩ። ኩሉ ግዜ ብቐጥታ ብሓደ ናይ ፅልኢ ዘረባ ፍፃመ ዝመፅእ እኳ እንተዘይኾነ ንነዊሕ እዋን ንፅልእን ኣድልዎን ምቅላዕ ንዝተሓላለኹ ምልክታት ትሮማ ኣበርክቶ ክገብር ወይ ከጋድዶ ይኽእል እዩ። ስምዒታዊ ምቁፅፃር ንዓርሰ-ኣረኣእያን ንርክባትን ክፀልዎ ይኽእል እዩ። *ኣብነት፦ ንዓመታት ብብሄሩ ዝተመርኮዘ ኣድልዎን ምግላልን ዘጋጠሞ ውልቀ-ሰብ እዚ ድማ ፍሉያት ፍፃመታት ፅልኢ ዘረባታት ከሐይሉ ይኽእሉ እዮም።*

3.3 ምስ ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ዝተኣሳሰር መግለፂታት ትሮማ

ንናይ ፅልኢ ዘረባ ምቅላዕ ከም ሓደ ዓይነት ትሮማ ኣብ ዝተፈላለዩ ዓውድታት ህይወት ሓደ ሰብ ብዝተፈላለየ መንገዲ ክግለፅ ይኽእል። ነዚ ጉዳይ እዚ ንምፍታሕ ትሰርሕ እንተኾንካ ነዞም ምልክታት ኣብ ውልቀሰባት ማሕበረሰባት ዋላ ኣብ ገዛእ ርእስኻ ምልላይ ኣገዳሲ እዩ።

ስምዒታዊ መግለፂታት፦	ኣእምሮኣዊ መግለፂታት（ኣተሓሳስባን መዘኸርን）፦
ፅዑቕን ምልውዋጥን ስምዒታት፦ ከም ፍርሒ ሕርቃን ጓሂ ሕፍረት ናይ በደል ስምዒትን ረዳኢ ዘይምህላውን ዝኣመሰለ ብርቱዕ ስምዒታት ምግጣም እዚ ድማ ብቕልጡፍ ክቕየር ይኽእል እዩ።	**ጣልቃ ዝኣትዉ ሓሳባትን ዝኽርታትን፦** ምስቲ ናይ ፅልኢ ዘረባ ተመክሮታት ዝተኣሳሰር ዘይተደልየን ዘጨንቕን ሓሳባት ወይ ምስልታት ኣብ ኣእምሮ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ይፃወት።
ጭንቀትን ዘይምርግጋዕን፦ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ድሕነት ወይ ኣብ መፃኢ ኣብ ሓደጋታት ዘተኩረ ቀፃሊ ዘይምርግጋእን ትሮማን ስግኣትን እዩ።	**ሕልሚ ለይቲ፦** ንዘሕዝን ፍፃመታት ወይ ቴማታት ዳግማይ ክፃወት ዝኽእል ርቡሽ ሕልሚ።
ስምዒታዊ ምድንፃዉ ወይ ምፍንጫል፦ ብስምዒት ርሑቕ ኰይኑ ዝስምዓካ ምስ ካልኦት ክትራኸብ ዘይትኽእል ወይ ስምዒታት ናይ ምምዝጋብ ክእለት ምንካይ። እዚ ምግባር ከም መከላኸሊ ኣገባብ ክውሰድ ይከኣል።	**ፍላሽባክ፦** እቲ ትሮማ ዝፈጥር ፍፃመ ኣብዚ ሐዚ ዘሎ ቕፅበት ከም ብሓድሽ ዝፍፀም ዘሎ ኾይኑ ክስምዓካ（ስምዒታዊ ወይ ህዋሳዊ ክኸውን ይኽእል）።
ቁጥዐን ምልዕዓልን፦ ብቐሊሉ ምብስባስ፣ ሓፂር ቁጥዐ ወይ ዕረፍቲ ዘይብሉ ምዃን።	**ምትኳርን ምትኳርን ፀገም፦** ኣቓልቦ ንምሃብ ንምዝካር ወይ ውሳነታት ንምውሳን ፀገም እዩ።
ተስፋ ምቑራፅን ተስፋ ምቑራፅን፦ ብዛዕባ መፃኢ ኣሉታዊ ኣረኣእያ ነገራት ፈፂሞም ከም ዘይመሓየሹ ኾይኑ ይስምዓካ።	**ኣሉታዊ ዓርሰ-እምነታት፦** ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ ኣሉታዊ ሓሳባት ምምዕባል ከም ዋጋ ዘይብልካ ጉድኣት ከም ዘለካ ወይ ከም ዚውቀስ ኰይኑ ይስምዓካ እዩ።
ስምዒታት ምቁፅፃር ፀገም፦ ምስቲ ኹነታት ዘይመጣጠን ዚመስል ብርቱዕ ስምዒታዊ ግብረ-መልሲ ምህላው።	**ዝተዛብዐ ኣተሓሳስባ፦** ብሰንኪ እቲ ትሮማ ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ ብዛዕባ ካልኦት ወይ ብዛዕባ ዓለም ጉዳኢ ወይ ዘይትኽክል እምነት ምሓዝ።
	ልዕሊ ዓቐን ንቕሓት፦ ብብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ኣብ ጥንቃቐ ምህላው ኣብ ከባቢኻ ስግኣት እንተ ኣጋጢሙ ምፅራይን ብቐሊሉ ትሮማ ምህላውን።

ባህርያዊ መግለፂታት（ተግባራትን ግብረ መልስን）፦	ኣካላዊ መግለፂታት፦
ምውጋድ፦ ካብ ናይ ፅልኢ ዘረባ ወይ ናይ ዘይውሕስነት ስምዒት ዝዝክር ቦታታት ሰባት ወይ ኹነታት ምርሓቕ（እዚ ኣብ ኢንተርኔት ዝርከቡ ቦታታት ከጠቓልል ይኽእል）።	**ድኻምን ትሑት ፀዓትን፦** ዋላ እውን እኹል ዕረፍቲ እንተሃልዩካ ብብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ድኻም ይስምዓካ።
ማሕበራዊ ምስሓብ፦ ካብ ኣዕሩኽ ቤተሰብን ንጥፈታት ማሕበረሰብን ምግላል።	**ምውጥዋጥን ቋንዛ ን ጭዋመረዳእታት፦** ኣብ ኣካላትና ቋንዛ ምትራር ወይ መግለፂ ዘይብሉ ቋንዛ ምግጣም።
ለውጢ ድቃስን ኣመጋግባን፦ ድቃስ ምፅጋም（ድቃስ ምስኣን፣ ሕልሚ ቀትሪ）ወይ ለውጢ ሸውሃት（ብዙሕ ወይ ውሑድ ምብላዕ）።	**ሕማም ርእስን ጉዳያት ከብድን፦** ብተደጋጋሚ ሕማም ርእሲ ፀገማት ምሕቃቕ መግቢ ወይ ኻልእ ምስ ፀቕጢ ዝተኣሳሰር ኣካላዊ ምልክታት።

ምውሳኽ ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት፦ ንኽቢድ ስምዒታት ንምፅዋር ናብ ኣልኮላዊ መስተ ትምባኾ ወይ ኻልእ ንጥረ ነገራት ምምላስ።	*ምውሳኽ ህርመት ልብን ረሃፅን፦* ኣካላዊ ምልክታት ጭንቀት ወይ ትሮማ።
ምፍንጃር ቁጥዐ ወይ ምጥቃዕ፦ ሕርቃን ንምቁፅፃር ፀገም ናብ ቃላዊ ወይ ኣካላዊ ምጥቃዕ የስዕብ።	*ለውጢ ኣብ ስርዓት ምክልኻል ሕማም፦* ንሕማም ኣዝዩ ተቓላዕቲ ምዃን።
ነብስኻ ምጉዳእ፦ ንብርቱዕ ስምዒታዊ ቃንዛ ንምፅዋር ከም መገዲ ኾነኢልኻ ኣብ ገዛእ ርእስኻ ጉድኣት ኣብ ዘብፅሕ ባህርያት ምውፋር።	
ሓደገኛ ወይ ድፍኢት ዝፈጥር ባህርያት፦ ክህልዎ ዝኽእል ሳዕቤናት ኣብ ግምት ከየእተኻ ኣብ ንጥፈታት ምውፋር።	

ዓርሰ-ነፀብራቕ ሓሳብ ፅምምዳት ፅፅዋ ትሮማ ምርዳእ

መልመዲ ፩፦ ሳዕቤናት ትሮማ

- ኣፀጋሚ ፍፃመታት ወይ ቀፃሊ ፀቕጢ ኣብ ገዛእ ርእስኻ ወይ ኣብ ካልኦት ዜስዕቦ ሳዕቤን ኣስተብሂልካ ዶ?

መልመዲ 2፦ ምድህሳስ ምልክታት ትሮማ

- ድሕሪ ውጥረት ዝመልኦ እዋን ነዞም ዝስዕቡ ምሕላፍ ወይ ምዕዛብ ነፀብራቕ ሓሳብ፦
    - *ፅዑቕ/ዝቕየር ስምዒታት ጭንቀት ምፍንጫል ቁጥዐ ተስፋ ምቑራፅ?*
    - *ተደጋጋሚ ዘሕርቑ ሓሳባት/ዝኽሪ ሕማቕ ሕልሚ ናይ ትኹረት ጉዳያት ኣሉታዊ ዓርሰ-ኣረኣእያ ኣብ ወሰን ዘሎ ስምዒት?*
    - *ካብ ነገራት ምውጋድ ማሕበራዊ ምስሓብ ለውጢ ድቃስ/ኣመጋግባ ምውሳኽ ቁጥዐ?*
    - *ቀፃሊ ቃንዛ ድኻም ምጉያይ ልቢ?*

መዘኻኸሪ፦ እዚኦም ንውልቃዊ ነፀብራቕ ሓሳብ ዝውዕሉ እዮም።
ኣድላዪ እንተኾይኑ ደገፍ ድለ።

3.4 ንምንታይ ኢና ካብ ትሮማ ክንድሕን ንደሊ?

ምጉዳል ፅሬት ህይወት፦ ዘይተፈትሐ ትሮማ ቀፃሊ ስምዒታዊ ጭንቀትን ኻልእ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ፀገማትን ከስዕብ ስለ ዝኽእል ኣብ ህይወት ሓጐስን ዕግበትን ንምርካብ ኣፀጋሚ ይገብሮ።

ዝተዳኸመ ዝምድናታት፦ ትሮማ ንዓቕምና ናይ ምትእምማን፣ ጥዑይ ምትእስሳር ምፍጣርን ብብሉፅ መንገዲ ምዝርራብን ክፀልዎ ይኽእል እዩ፣ እዚ ድማ ኣብ ውልቃውን ሞያውን ዝምድናታት ፀገማት የስዕብ እዩ።

ጉዳያት ኣካላዊ ጥዕና፦ ካብ ዘይተሓወየ ትሮማ ዝመፅእ ሕዱር ፀቕጢ ሕዱር ቃንዛ ድኻም ፀገማት ምሕቃቕ መግቢን ምድኻም ስርዓተ ምክልኻልን ሓዊሱ ንዝተፈላለዩ ፀገማት ኣካላዊ ጥዕና ኣበርክቶ ክገብር ይኽእል እዩ።

ምዝባዕ መዓልታዊ ስራሕቲ፦ ትሮማ ኣብ ዝተፈላለየ ምድላዋት እዉን ኣብ ስራሕ ቤት ትምህርትን መዓልታዊ ዕማማትን ኣብ ምትኳር ምዝካር ውሳነ ምሃብን ሓፈሻዊ ኣፍራይነትን ዕንቅፋት ክኸውን ይኽእል እዩ።

ምውሳኽ ሓደጋ ጎዳኢ ኣገባባት ምፅዋር፦ ውልቀሰባት ነቲ ምስ ትሮማ ዝተኣሳሰር ፅዑቕ ስምዒታት ንምምሕዳር ናብ ከም ምጥቃም ንጥረ ነገራት ንነብስኻ ምጉዳእ ወይ ሓደገኛ ባህርያት ዝኣመሰሉ ዘይጥዑያት ናይ ምፅዋር ስልትታት ክምለሱ ይኽእሎ እዩ።

ዑደት ትሮማ፦ ዘይተሓወየ ትሮማ ሓደ ሓደ ግዜ ኣብ ዝምድናታት ጎዳኢ ቅዲታት ንኽድገም ወይ’ ውን ኣብ ካልኦት ብዘይፍላጥ ትሮማ ንኽቕፅል ኣበርክቶ ክገብር ይኽእል እዩ።

ዝተዓንቀፈ ውልቃዊ ዕብየት፦ ትሮማ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ተዓፅዮም ዝፀንሑ ስምዒት ክፈጥር ይኽእል እዩ፣ እዚ ድማ ውልቀሰባት ኣብ ህሉው ሙሉእ ብሙሉእ ከይዋፈሩን ኣብ ውልቃዊ ምዕባለኦም ንቕድሚት ከይስጉሙን ክኽልክሎም እዩ።

ምጉዳል ፅንዓት፦ ካብ ትሮማ ምሕዋይ ፅንዓት ንምህናፅ ይሕግዝ፣ እዚ ድማ ንመፃኢ ፀቕጥን ፀገማትን ብዝበለፀ ጥዑይ መንገዲ ክንፃወሮ ዝሓሸ ዕጥቂ ይገብረና እዩ።

ምሕያልን ወኪልን፦ ፈውሲ ውልቀሰባት ድሕሪ ትሮማ ኣብ ልዕሊ ህይወቶምን ትረኻታቶምን ዳግማይ ንምቁፅፃር ሓይሊ ክህቦም ይኽእል።

ዝሓየለ ማሕበረሰባት፦ ውልቀ-ሰባት ካብቲ ዘጋጠሞም ትሮማ ክሓውዩ ከለዉ ኣብ ማሕበረሰቦም ብዝበለፀ ኣወንታዊ ኣበርክቶ ክገብሩ ይኽእሉ እዚ ድማ ርህራሄ ምርድዳእን ጥዑይ ማሕበራዊ ርክባትን ከዕብዩ ይኽእሉ እዚ ድማ ንፅልኢ ዝመልኦ ዘረባታት ንምቅላል ወሳኒ እዩ።

ማእከላይ ብርኪ ኩለመዳያዊ መፅናዕቲ ፍዓመ

ስናርዮ፦

ከተማ ሃርሞኒቪል ንብሄረ ዘማ ዒላማ ዝገበረ ናይ ፅልኢ ዘረባን ኣድልዎን እናወሰኸ ይኸይድ ኣሎ እዚ ድማ ብናይ ኦንላይን ትሕዝቶ ዝነደደን ናብ ሓቀኛ ህይወት ምግፋዕ ዝመርሐን እዩ፦

- **ኣይሻ (ዘማ)፦** ኣብ ኢንተርኔት ዕላማ ዝገበረት ሓዚ ጭንቀት ዘለዋ ሕልሚ ቀትሪ ትሓልም ካብ ማሕበረሰባዊ ፍፃመታት ትርሕቕ "ፈፂምና ውሑስ ኣይኮናን" ኢላ ትሓስብ።
- **ኣይተ ጌታቸው (ሽማግለ)፦** ክሽምግል ምፍታን ብዙሕ ዘጨንቕ ዛንታታት ምስ ሰምዐ ፅልኢ ይስምዖ ቁጥዐ ይስምዖ ፅልዋኡ ይጠራጠር።
- **ሰሎሞን (ብዝሒ)፦** ንፅልኢ ዝመልኦ ናይ ኦንላይን ቃላት የቃልሕ ንዘማ "ሽግር ፈጠርቲ" ኢሉ ይፅውዖ ካብኦም ድማ ይርሕቕ ሕርቃንን ምኽኑይን ኾይኑ ይስምዖ።
- **ማእኸል ማሕበረሰባዊ፦** ተሳትፎ ብፍላይ ካብ ማሕበረሰብ ዘማ ዝወረደ ወጥሪ ልዑል እዩ።

መዛተዩ ሕቶታት

ኣብ ውልቀሰባት ዘለዎ ፅልዋ፦

- *ዓይሻ ከጋጥማ ዝኽእል ትሮማ ግለፅን ሓደ ኣብነት ናይ ስምዒታዊ ኣእምሮኣውን ባህርያውን መግለፂ ምሃብ።*
- *ኣይተ ጌታቸው እንታይ ዓይነት ትሮማ ከጋጥሞም ይኽእል፣ ክልተ ምልክታትከ እንታይ እዮም?*
- *ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ንኣተሓሳስባ ሰሎሞን ብኸመይ ይፀልዎ ኪኸውን ይኽእል?*

ነቲ ፀገም ምርዳእ፦

- *ሓደ ኣብነት ናይቲ ዓይሻ ክትሓስቦ እትኽእል ዝተዛብዐ ሓሳብ እንታይ እዩ?*
- *ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ንማሕበረሰብ ሃርሞኒቪል ብሓፈሻ ብኸመይ ይፀልዎ ኣሎ?*

ናብ ፈውሲ ምግዓዝ፦

- *ዓይሻ ንተመኩሮታታ ክትምልስ ኣገዳሲ ዝኾነሉ ምኽንያት ስለምንታይ እዩ?*
- *ኣይተ ጌታቸው ክጥቀመሉም ዝኽእል ሓደ ቐሊል ናይ ዓርሰ ምቁፅፃር ሜላ ሓሳብ ኣቕርቡ።*
- *ሃርሞኒቪል ነቲ ምፍልላይ ንምፍታሕን ፈውሲ ንምድንፋዕን ክወስዶ ዝኽእል ሓደ ናይ መጀመርታ ማሕበረሰባዊ ስጉምቲ እንታይ እዩ?*

4. ፅቡቕ መሰርሒ ንኣእምሮኣዊ ህንፀት፣ ጥዕናን ፀጋትትን

ትሮማ ማለት ንሓደ ውልቀሰብ ናይ ምፅዋር ዓቕሙ ዝዓብለሎ ስምዒታዊ ምላሽ ንሓደ ዘጨንቕ ወይ ዘሰክፍ ፍፃመ ዘመልክት ኾይኑ መብዛሕትኡ ግዜ ነባሪ ስነ-ኣእምሮኣዊ በሰላ ይገድፍ። ፀገም ንሰፊሕኣፀጋሚኹነታት ህይወት ዘካተተ ኾይኑትሮማ ዝመልኦ ተመኩሮታት ድኽነት ሕዱር ፀቕጥን ጎንፅን ዝሓቖፈ እዩ። ጎንፂ ኣብ መንጎ ተፃረርቲ ሓይልታት ዝካየድ ቅልስ ወይ ምግጫው፣ባእሲ ተባሂሉ ክግለፅ ይከኣል እዩ።

ድሕሪ ከም ባእሲ ዝኣመሰለ ኣፀጋሚ ተመክሮታት ብዘይምዝራብ ካብ ዝተወሰኑ ቦታታት ብምርሓቕ ወይ ንነብስና ብምንፃል ካብ ልዕሊ ዓቕምና ዝስምዓና ስምዒታት ንርሕቕ ባህርያዊ እዩ። እዚ ምግባር ውሕስነት ዘለዎ ኾይኑ ክስምዓካ ይኽእል እዩ፣ እንተኾነ ግን ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ፀገማት ከስዕብ ይኽእል እዩ።

ሜዳ ይኹን እምበር ነዚ ዝኽርታትን ስምዒታትን ብህድኣትን ብዘይ ስግኣትን ምግጣም ናብ ምሕዋይ ክመርሕ ይኽእል እዩ። በዚ ክትገጥሞም ትኽእል ኢኻ፦

- **ስቕ ኢልካ ምዝራብ፦** ዛንታኻ ኣብ ደጋፊ ሃዋህው ምክፋል፣ ንዛንታኻምዝያም፣
- **ቀስ ኢልኻ ንፍርሒ ምግጣም፦** ቀስ ብቐስ ናብቲ ዝርሕቕ ቦታታት ወይ ኹነታት ምምላስ፣
- **ውሑስ ምምስሳል፦** ቴክኖሎጂ ብምጥቃም ትሮማ ብዝተቛፃፀረ መንገዲ ምክያድ፣

ትሮማ ዘስዕቡ ፍፃመታት ኣብ ክንዲ ካብ ምውጋዶም ምስኦም ዝተኣሳሰሩ ፀገም ዘለዎም ስምዒታት ብምግጣም ከምኡ ውን መስርሕ ምምሃርን ብዝዓበየ ሰላምን ሓይልን ንቕድሚት ንምስጓም ብምፍቃድን ሓይሎም ክስእኑ ይኽእሉእዮም።

4.1 ዓርሰ-ምምሕጻር ልምምጻት

ብዘይካ ሞያዊ ኣገባባት ንዓርሰ-ምቁፅፃር ዝሕግዙ ሜላታት ኣለዉ እዮም ። እዞም ሜላታት እዚኣቶም ንኣእምሮን ኣካላትን ንምህዳእ ይሕግዙ፣ ውልቀሰባት ኣብ ውሽጢ "መስኮት ምፅውዋር" ክፀንሑ የኽእሎም እዩ። እዚ ምቹዉ ስምዒታዊ ዞባ ዋላ'ኳ ቀፃሊ ፀቕጢ እንተሃለወ ጭንቀት ክመሓደር ዝኽእል እዩ። ስምዒታዊ ምንቅስቓስ ካብዚ ደረት ምስ ዝሓልፍ ውልቀሰባት ብዘይፍቓዶም ናብ "ምቅላስ ወይ ምህዳም" ዝብል መልሲ ክሰጋገሩ ይኽእሉ ወይ'ውን ነንሕድሕዶም "ክዓፅዉ" ወይ ክደናገሩ ይኽእሉ እዮም። እዚ ድማ ብንፁር ናይ ምሕሳብን ተግባርን ዓቕሞም የጉድሎ/ይቕንሱ እዮም። ዓርሰ-ምትእምማን ምምሃር ዋላ እውን ኣብ ሞንጎ እቲ ቀፃሊ ህውከትን ዘይርጉፅነትን ጎንፂ ኣብ ምምላስ ምቁፅፃርን መስርሕ ምሕዋይ ኣብ ምጅማርን ወሳኒ እዩ።

ዓርሰ-ምምሕጻር ዝሕግዙ መሳርሒታት ስምዒታት ንምርግጋእን ስምዒት ድሕነት ንምድንፋዕን ዝተዳለዉ እዮም።

1. ዓሚቑ ምስትንፋስ መልመዲ
ዓሚቕ ከብዲ ምስትንፋስ ሓደ ካብቶም ቀለልትን ውፅኢታውያንን መገድታት ንስርዓተ ነርቭ ንምህዳእ እዩ። ካብ ኣፍልቢ ዓሚቑ ትንፋስ ካብ ምውሳድ ናብ ከብዲ ኣዕሚቕካ ምትንፋስ የካትት። ዓሚቑ ምስትንፋስ ዋሕዚ ኦክስጅን ናብ ሓንጎል ይውስኽ ምዝንጋዕ የደንፍዕን ስምዒታት ንምቁፅፃር ይሕግዝ እዩ።

ኣብቲ ሰባት ብብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ዖታዊ ጥቕዓት ውጥረት ወይ ልዕሊ ዓቐን ንቕሓት ክስምዖም ዝኽእል ናይ ጎንፂ ቦታታት ኾነኢልኻ ዓሚቑ ምስትንፋስ ምልምማድ ፀቕጢ ንምንካይ ክሕግዝ ይኽእል እዩ። ውልቀ-ሰባት እዚ ብፍላይ ጭንቀት፣ ትሮማ ወይ ልዕሊ ዓቐን ስምዒታትኣብ ዘጋጥሞም እዋን ባዕሎም ንባዕሎም ክገብርዎ ይኽእሉ እዮም።

2. ገስጋሲ ምዝንጋዕ ጭዋመረዳእታት (PMR)
ፒኤምኣር ዝተፈላለዩ ጉጅለታት ጭዋመረዳእታት ምውጥዋጥን ምዝንጋዕን ዘካተተ ኾይኑ ኣካላትና ብሰንኪ ፀቕጢ ዝተዓቀበ ወጥሪ ንኽለቅቕ የኽእሎ እዩ። ብዙሓት ኣብ ኸባቢታት ጎንፂ ዝርከቡ ውልቀ-ሰባት ብፍላይ ድማ ካብ ገዝኦም ዝተመዛበሉ ብዘይፍላጥ ኣብ መንኩቦም መንጋጋኦም ወይ ሕቖኦም ኣካላዊ ወጥሪ ይስከሙ እዮም።

ፒኤምኣር ጭንቀት ንምንካይን ድቃስ ንምምሕያሽን ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል። ይኹን እምበር ገለ ሰባት መጉዳእቲ ወይ ሕዱር ቋንዛ ክህልዎም ስለ ዝኽእል እዚ ሜላ እዚ ብዝተኻእለ መጠን ብጥንቃቖን ብሞያዊ መምርሒን ክለማመድ ይግባእ እዩ።

- **ምቹዉ ኩን፦** ኣብ ርጉእ ቦታ በጥ በል ወይ ኮፍ በል።
- **ትኹረት፦** ኣቓልቦኻ ናብ ኣካላትካ ኣምፅእ።

ምውጥዋጥን ምፍታሕን (የማናይ ኢድኻ)፦ ብየማናይ ኢድኻ ስጡም ምጭብባጥ ምግባር፣ ን5-10 ካልኦት ምሓዝ፣ ክምኡውንሃንደበት ምፍታሕ እዩ። እቲ ፍልልይ ኣስተብህል።

- **ደግሞ (ፀጋማይ ኢድ)፦** ብፀጋማይ ኢድኻ እውን ከምኡ ግበር።
- **ንላዕሊ ምቕፃል** ብስርዓት ምውጥዋጥን ምፍታሕን ጉጅለታት ጭዋመረዳእታት
- ቅድመ-ቅልፅም ላዕለዋይ ክፋል ቅልፅም ግንባር ዓይኒ/ኣፍንጫ መንጋጋ ክሳድ ኣብራኽ ኣፍ ልቢ ከብዲ ምዕጉርቲ የማናይ ምዕጉርቲ የማናይ ምራኽ/እግር ፀጋማይ ምዕጉርቲ ፀጋማይ ምራኽ/እግሪ
- **ሙሉእ ኣካላትካ ስካን ምግባር፦** ምስ ተገብረ ዝኾነ ዝተረፈ ወጥሪ እንተሃልዩ ንመላእ ኣካላትካ ስካን ብምግባር ፍታሕ።
- **ምዝንጋዕ፦** ንገለ ደቓይቕ ስቕ ኢልኻ ኣዕርፍ፣ ንነብስኻ ድማ ነቲ ናይ ምዝንጋዕ ስምዒት ከተስተማቕር ኣፍቅደላ።

3. ሜላታት መሬት (ንጉጅለ መልመዲ ውሑስ)
ዘይከምቶም ዝሓለፉ መሳርሒታት ልምምዳት መሬት ብውልቀሰባት ወይ ኣብ ጉጅለ ብዘይ ስግኣት ክለማመዱ ይኽእሉ። እዞም ሜላታት እዚኣቶም ውልቀሰባት ብፍላይ ፍላሽባክ ጭንቀት ወይ ስምዒታዊ ጭንቀት ኣብ ዘጋጥሞም እዋን ኣብዚ ሓዚ ዘሎ ቕፅበት ከተኩሩ ይሕግዙ።

ሕቶቱ፦- ተሳተፍቲ ደው ኢሎም ነዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ናይ መሬት መልመዲ ክኽተሉ። ቅድሚ እቲ ምውስዋስ ኣካላትን ድሕሪኡን እንታይ ከም ዝስምዖም ክገልፁ ሕተቶም።

ተሳተፍቲ ዝጠቐስዎ ዝኾነ ይኹን ፍልልይ ኣስተውዕል እዩ።

4. እቲ 5-4-3-2-1 መልመዲ መሬት

እዚ መልመዲ እዚ ውልቀሰባት ምስ ከባቢኦም ዳግማይ ንኽራኸቡን ስምዒታት ትሮማ ወይ ምፍንጫል ንምንካይን ነቶም ሓሙሽተ ህዋሳት የሳትፎም።

- **5 ክትሪኦም እትኽእል ነገራት፦** ንዙርያኻ ርአ እሞ ኣብ ከባቢኻ ዝርከቡ ሓሙሽተ ነገራት ስመዮም።
- **ክስመዓካ ዝኽእል 4 ነገራት፦** ንኣካላዊ ስምዒታት ኣቓልቦ ሃብ ከም እግርኻ ኣብ መሬት ወይ ቅርፂ ክዳውንትኻ።
- **3 ክትሰምዖም እትኽእል ነገራት፦** ኣብ ድሕሪት ንዘለዉ ድምፅታት ከም ኣዕዋፍ ናይ ርሑቕ ድምፅታት ወይ ንፋስ ስምዑ።
- **ክትሽትትዎም እትኽእሉ 2 ነገራት፦** ኣብ ኣየር ወይ ኣብ ቀረባ ዝርከቡ ነገራት ጨናታት ኣለሊ።
- **1 ክትጥዕሞ እትኽእል ነገር፦** እንተተኻኢሉ ማይ ወይ ማስቲካ ውሰድ እሞ ናይ ምጥዓም ስምዒትካ ኣንቀሳቕሰካ።

5. ሶማቲክ ግራውንዲንግ

ሶማቲክ ግራውንዲንግ ንውልቀሰባት ናብ ህሉው ቕፅበት ንምምላስ ኣብ ንቕሓት ኣካላት ዘተኮረ እዩ። ክትፍትኑ ትኽእሉ ኢኹም፡-

- ኣብ ትሕቲ እግርኻ ዘሎ መሬት ፅንዓት ምህላዉ፣
- ወጥሪ ንምፍናው ኣካላትካ ምዝርጋሕ ወይ ምንቅስቓስ፣
- ንእሽተይ ነገር ከም ከውሒ ወይ ጨርቂ ምሓዝ ቅርፁ ንምስማዕ፣

እዞም ሜላታት እዚኣቶም ነቶም ኣብ ጎንፂ ዝርከቡ ውልቀሰባት ብስምዒት ዝተዋሕጡ ወይ ካብ ክውንነት ዝተቖርፁ ኮይኖም ክስምዖም ዝኽእል ክጠቕሙ ይኽእሉ።

4.2 ዓርሰ-ሓልዮት

ዓርሰ-ሓልዮት ማለት ውልቀ-ሰባት ነቲ ዝረኽብዎ ፍልጠትን ሓበሬታን ተጠቒሞም ጥዕንኦም ዝከናኸኑሉ ልምዲ እዩ። ውልቀሰባት ከም ኣድላይነቱ ምስ ሰብ ሞያ ጥዕናን ማሕበራዊ ክንክንን ብምትሕብባር ጥዕንኦም ብብቕዓትን ምቹዉን መንገዲ ንኽከናኸኑ ሓይሊ ዝህብ መስርሕ ውሳነ እዩ።

ዓርሰ-ሓልዮትዘካተተ እዩ፦

- **ጥዑይ ኣነባብራ ምርጫታት ምግባር፦** ኣካላዊ ምንቅስቓስን ጥዕና ዘለዎ ምምጋብን
- **ካብ ጥዕና ዘይብሉ ልምዲ ኣነባብራ ምውጋድ፦** ካብ ምትካኽ ሽጋራን ካብ መጠን ንላዕሊ ኣልኮላዊ መስተ ምውሳድን ምውጋድ
- ብሓኪም ዝተኣዘዙን ብሓኪም ዘይተኣዘዙን መድሃኒታት ብሓላፍነት ምጥቃም
- **ምልክታት ባዕልኻ ምልላይ፦** ምልክታት ምግምጋምን ምፍታሕን፣ ምስ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ብምትሕብባር፣ ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ።
- **ዓርሰ-ምክትታል፦** ምልክታት ምብስባስ ወይ ምምሕያሽ ምፍታሽ
- **ዓርሰ-ምሕደራ፦** ምልክታት ሕማም ምምሕዳር ወይ ንበይንኻ ምስ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ብምትሕብባር ወይ ድማ ኣብ ጎኒ ካልኦት ተመሳሳሊ ኩነታት ጥዕና ዘለዎም ሰባት

መፅመዲ፡- ምስክር ን መራሒ

ተርእዮ፡-

ዳዊት ዝተባህለ መራሒ ማሕበረሰብ ግዳያት ዘረባ ፅልኢ ክሰምዕ እንተሎ ልዕሊ ዓቕሙ ይስምዖ።

መዘተዪ ሕቶታት፡-

- ዓይነት ትሮማ?
- ስምዒታዊ/ኣእምሮኣዊ ምልክታት?
- ቅልጡፍ ዓርሰ-ሓልዮት?
- ኣብ ስርሑ ፅልዋ?

ሕተት፡- ንትሮማ ዘጋጠሞም ሰባት ክጠቕሙ ዝኽእሉ ካልኦት መሳርሒታት ዓርሰ-ሓልዮት ኣለዉ ድዮም?

4.3 ዓውዓት ንስራሕ፡- ምትእትታው ማሕበረሰብ

ፅልኢ ዝመልኦ ዘረባ ንውልቀ ሰባትን ሰፊሕ ማሕበረሰብን ብዓሚቕ ፅልዋ ስለዘሕድር ንኽልቲኡ ውልቃዊ ቃልስን ሓባራዊ ፅቡቕ ሂወትን ንምፍታሕ ፃዕርታት የድሊ። ብዛዕባ ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራውንቑጠባውን ሳዕቤናት ናይ ፅልኢ ዘረባን ዝርኩብ ደገፍን ርድኢት ዝሃንፅ ማሕበረሰባዊ ስነ-ኣእምሮኣዊ ትምህርቲ ብሰፊሕ ህዝባዊ ንቕሓት ተበግሶታትን ኣናእሽተይን እሙናትን ጉጅለኣዊ ዘተታትን ክቐርብ ይኽእል እዩ። ኣብ ማሕበረሰብ ዝተመርኮዘ ምትእትታው ኣብ ውሽጢ ማሕበረሰብ ብሰንኪ ፅልኢ ዘረባ ዝመፅእ ትሮማን ምፍልላይን ንምፍዋስ ከባብያዊ ፀጋታት ባህላዊ ኣሰራርሓታትን ማሕበራዊ መራኸቢታትን ዝጥቀሙ ኣገደስቲ ስትራተጂታት እዮም።

ስጉምቲ ውሰድ

ምምሃርን ንቕሓት ምዕባይን።

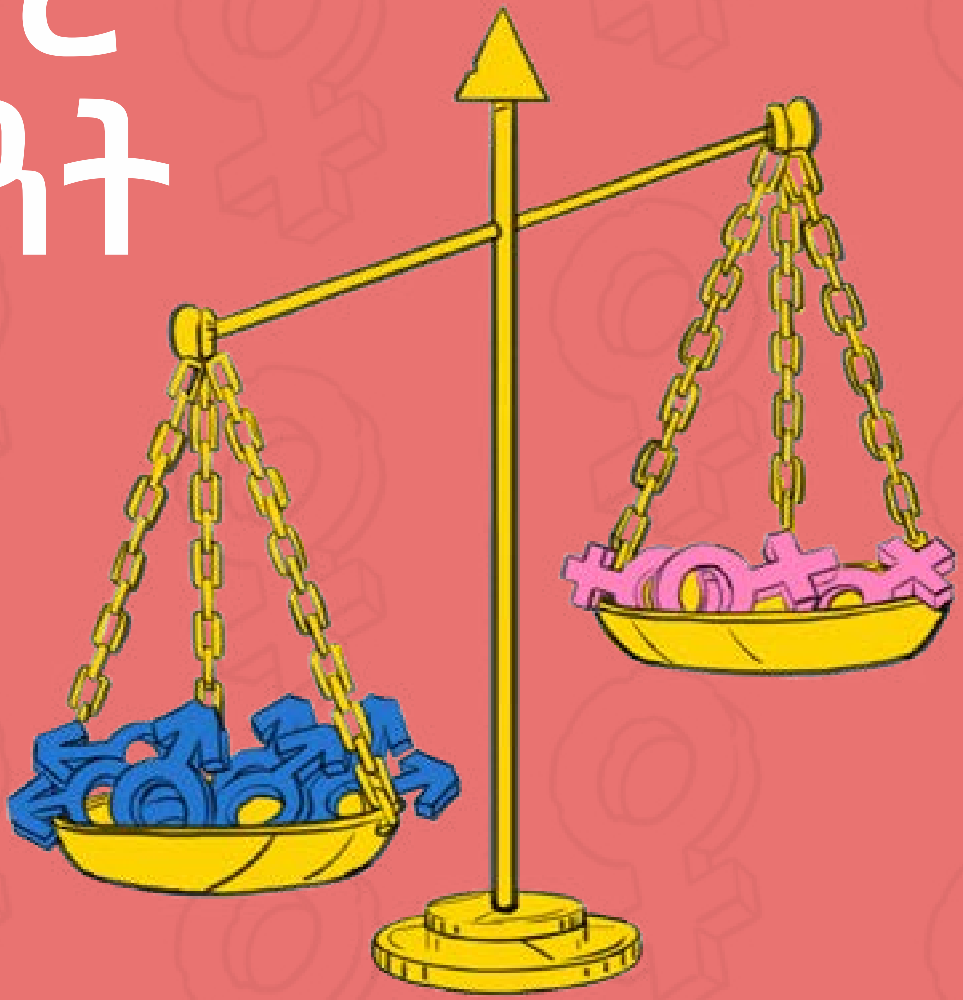
- ኣብ ዙርያ ትሮማ ዝነበረ ስቕታ ንምብታኽ ማሕበረሰባዊ ዘተ ወይ ዓውደ መፅናዕቲ ኣዳሉ።
- ትሮማ ንኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕና ብኸመይ ከም ዝፀልዎ ፍልጠት ምክፋል፣ ውልቀሰባት ተመኩሮታቶም ከለልዩን ደገፍ ክደልዩን ይሕግዞም።
- ሞያዊ ደገፍ ዝረኽበሉ መዳያት ምርምርን እቲ ሓበሬታ ነቶም ዘድልዮም ሰባት ተበፃሒ ምኳኑ ምርግጋፅን።

ኻልእ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

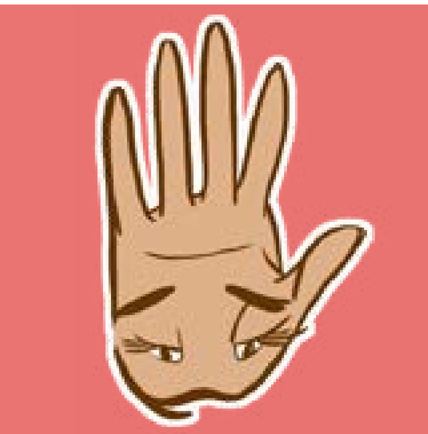
- ሽማግለታትን መራሕቲ ማሕበረሰብን ንናይ ፈውሲ ዝርርባት ኣብ ምምራሕ ንጡፍ ግደ ክፃወቱ ኣተባብዕ።
- ከም ባህላዊ ዛንታ ምዝንታው ሙዚቃን ከም ስነ-ስርዓት ቡን ዝኣመሰሉ ሓባራዊ ምትእኽኻባትን ዝኣመሰሉ ደቀባት ኣገባባት ፈውሲ ምውህሃድ።
- ኣብ ኦሮሚያ ከም ጋዳ፣ ጀርሶ፣ ቃሉው ዝኣመሰሉ ስርዓታት ኣፈታትሓ ጎንፂ፣ ወይ ካልኦት ዕርቅን ማሕበራዊ ምትእስሳርን ዘዕብዩ ዘባዊ ኣሰራርሓታት ምጥቃም።

03

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት



ኣብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝድሃቡ ኣገደስቲ ክልሰ ሓሳባት



ትሕዝቶ

52 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምርዳእ

66 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ጎንፅን

69 ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት

ናይዚ ምዕራፍ ዕላማ

ኣብ መወዳእታ ናይዚ ምዕራፍ ተሳተፍቲ ንዝተገለሉ ኣዝዩ ፍትሓዊ ንኹሉ ዝሓቑፍን ውሑስን ናይ ኦንላይን ቦታታት ንምምዕባል ዝሕግዝ ፍልጠት መሳርሕታትን ድርኺትን ክረኽቡ እዮም።

እቲ ምዕራፍ ምስ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት (GBV) ን ፆታዊ ግጉይ ሓበሬታን ዝተኣሳሰሩ ኣገደስቲ ክልሰ ሓሳባት ንምርዳእ ዝርዝር ማዕቀፍ ዘቕርብ ኾይኑ ኣብ ሓቀኛ ዓለም ዝርከቡ መፅናዕትታት ፍፃመታት ዝምርምርን ንፆታ ዝምልሱ ስትራተጂታት ምምዕባልን እውን የቕርብ። ኣብዚ ምዕራፍ ዝስዕቡ ነጥብታት ዝድሃበ እዩ፦

- ብፍላይ ኣብ ኹነታት ጎንፂ ሱር ምኽንያታት መግለፂታትን ሓዊሱ ምርዳእ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምዕባይ፣
- ብቴክኖሎጂ ዝመቻቸው ጥቕዓትን ሳዕቤናቱን እናወሰኸ ዝኸይድ ዘሎ ጉዳይ ምምርማር
- ፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታን ግጉይ ሓበሬታን ዘለዎ ፅልዋን ሰፊሕ ሳዕቤናቱን ዕምቆት ምእታው፣
- ኣብ መንጎ እዞም ጉዳያትን ፅልዋ ሃይማኖትን ባህልን ማሕበራዊ ስርዓታትን ዘሎ ምትእስሳር ምትንታን እዩ።
- ኣብ ዝተፈላለየ ብርኪታት ኩለመዳያዊ፣ ንፆታ ዝምልከቶ ምትእትታው ንምትግባር ተግባራዊ ስትራተጂታት ምቕራብ።

1. መእተዊ

1.1 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንዝኾነ ኣንፃር ድሌት ሓደ ሰብ ዝፍፀም ጎዳኢ ተግባር ዝገልፅ ሓፈሻዊ መግለፂ ቃል ኾይኑ ኣብ መንጎ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ብማሕበራዊ መንገዲ ዝምዘን ፆታዊ ፍልልያት ዝተመርኮዘ እዩ። ኣካላዊ ፆታዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ጉድኣት ወይ ስቓይ ዘስዕቡ ምፍርራሓትን ምግዳድን ከምኡ ውን ካልኦት ናፅነት ምምንዛዕን ዝኣመሰሉ ተግባራት ዘጠቓለለ እዩ። እዞም ተግባራት እዚኣቶም ኣብ ህዝባዊ ወይ ብሕታዊ ቦታታት ክፍጠሩ ይኽእሉ።

ብውድብ ሕቡራት ሃገራት (1993) ከም ዝተገልፀ ከምዚ ዓይነት ጥቕዓት መብዛሕትኡ ግዜ ማዕርነት ዘይብሉ ኹነታትን ኣብ ፆታዊ ግደ ተመርኲሱ ዝፍፀም እዩ። ብመሰረት ፀብፃብ ውድብ ጥዕና ዓለም (2010) እዚ ኣካላዊ ፆታዊ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጉድኣት ወይ ስቓይ ከምኡ ውን ምግዳድን ምፍርራሕን ዘካተተ እዩ።

ብመንፅር ሕቡራት መንግስታት ዘፈር ደቂ ኣንስትዮ እዚ ጥቕዓት እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ውፅኢት ባህላዊ ስርዓታትን ትፅቢታት ማሕበረሰብን ምዃኑ ይገልፅ። ብተመሳሳሊ ትካል ማዕርነት ፆታ ኣዉሮፓ (2020) ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝተፈላለዩ ጎዳእቲ ተግባራት ዘካተተ ኾይኑ ጉድኣት ዘስዕቡ ናይ ውልቃውን ህዝባውን ተግባራት ከም ዘካተተ ይገልፅ።

መብዛሕትኡ ኣብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝፍፀሙተግባራት ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝነፃፀረ እዩ። ምኽንያቱ ደቂ ኣንስትዮ ስለ ዝኾናን ምስ ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ዝህልወን ርክብ ዘይምዕሩይ ሓይሊ ስለዘለወንን ብሓፈሻ ኣብ ዓለም ትሑት ብርኪ ስለ ስለዘለወንን እዩ። እዚ ስእነት ስልጣንን ብርኪን ንደቂ ኣንስትዮ ንተግባራት ጥቕዓት ተቓላዕቲ ይገብራ። ይኹን እምበር ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ልዕሊ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ተባዕትዮን እውን ክፍፀም ይኽእል እዩ።

1.2 ስነ-ህይወት ሞዴል

ብዛዕባ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ክንዛረብ ከለና መብዛሕትኡ ግዜ ስነ-ህይወታዊ ሞዴል ኢና ንጥቀም ኢና። እዚ ሞዴል እዚ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ከም ዝተነፀለ ውልቃዊ ተግባራት ጥቕዓት ዘይኮነስ ከም ኣካል ናይ ሓደ ዝዓበየ ስርዓት ንምርዳእ ዘኽእል ወይ ዝፍተን እዩ። ጥቕዓት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ብርኪ ናይዚ ሞዴል ክኽሰትን ክድገፍን ወይ ክመቻቸዉ ይኽእል እዩ። እንታይ ዓይነት ጥቕዓትብብርኪ ውልቀ ሰብ? ብርኪ ዝምድና? ብብርኪ ማሕበረሰብ? ክንርኢ ንኽእል ኢና ትብሉ?

ምስ ስድራቤት ወይ ፈተውቲ ዝግበር ዝምድና ንሓደ ካብቲ ዝደሓነ ሰብ ደጋፍን ጎዳኢን ይኽእልን ንሓደ ገበነኛ ጥቕዓት ከይፍፅም ከተባብዖ ወይ ተስፋ ከቑርፆን ክኸውን ይኽእል እዩ። ከምኡ ውን ብብርኪ ማሕበረሰብ ንደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ብዝድግፍ ወይ ኣድልዎ ብዝገብር ነቶም ዝደሓኑ ዝድግፉ ወይ ዝጎድኡ መሓውራትን ስርዓታትን ክቐውሙ ይኽእሉ እዮም። ብብርኪማሕበረሰብ ማሕበራውን ባህላውን ስርዓታት ወይ ንጥቕዓትን ንቡርን ቕቡልን እዩ ዝብል ሓሳብን ከስፋሕፍሑን ከቐፅሉን ይኽእሉ ወይ ድማ ንጥቕዓት ተስፋ ከቑርፁ ይኽእሉ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ብርኪ ኣብ መንጎ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ዘይምዕሩይ ስልጣን ዝምድናታት ንርኢ ኢና።

ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፦
ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንተግባራት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት ምጥቃም ዘካተተ ኾይኑ ሳይበር ስቶኪንግ፣ ብኢንተርኔትዝበፅሕ ትንኮሳታት ከምኡ ውን ብዘይፍቓድ እቲ ዉልቀ ሰብ ዝዝርጋሕ ምስልን ቪድዮን ምክፋል ዘጠቓለለ እዩ።

ኣብ ፆታዊ ዝተመርኮዙናይ ሓሶት ግጉይ ሓበሬታን ሓበሬታ፦
እዞም ቃላት እዚኦም ንጐዳኢ ፅልዋታት ዘደልድልን ኣብ ልዕሊ ዝተገለሉ ጉጅለታት ኣድልዎ ዝድርኽን ናይ ሓሶት ሓበሬታ ኾነኢልኻ ምዝርጋሕ ዘመልክቱ እዮም። ኣብ ኢትዮጵያ ዲጂታላዊ መራኸቢ ማዕኸናት/መራኸቢ ሓፋሽ ከምዚኦም ዝበሉ ትረኻታት ብቕልጡፍ ንኽዝርጋሕ ኣመቻቺዩ፣ ፆታዊ ዘይምዕሩይነት ዘጋድዱ እዩ（UNECA፣ 2020፣ OHCHR፣ 2021）።

2. ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምርዳእ

2.1 ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኢትዮጵያ

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኢትዮጵያ ብፍላይ ኣብተን ብጎንፂ ዝተሃስያ ዞባታት ርኡይ ጉዳይ ኾይኑ ይቕፅል ኣሎ።

ኣብ ቀረባ እዋን ዝተዘርግሑ ፀብፃባት ብሰፊሑ ዝርገሐ ሕማም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘጉልሑ ኮይኖም ኣብ ከም ትግራይ፣ ኣምሓራ፣ ዓፋር፣ ኦሮምያ ዝኣመሰሉ ኸባቢታት ካብ 40-50% ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ኣብቲ ዝካየድ ዘሎ ጎንፂጥቕዓት ከምዘጋጠመን ይሕብሩ（Wilson Centre, 2024）። ባንኪ ዓለም（2024） ኣብ ዝተፈላለዩ ዞባታት ዘሎ ኣገልግሎትምላሽ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት（GBV） ንምምሕያሽ ዝግበር ፃዕሪ

ዘጉልሕ እንትኸውን ውድብ ጥዕና ዓለም (2023） ድማ ምላሽ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ህፁፅ ኣገልግሎት ጥዕና ንምውህሃድ ይሰርሕ ኣሎ። ብ2023 ናይ ሕቡራት መንግስታት ጉዳይ ደቂ ኣንስትዮ ብዘቕረቦ ሪፖርት መሰረት ኣብ ኢትዮጵያ ዕድመአን ካብ 15-49 ንዝኮና ደቂ ኣንስትዮ ከባቢ 26.5% ንዝኮና ቅድሚ ሕዚ መፃምደን ብዝነበሩ ኣካላት ዝተፈፀመ ንምካኑ እቲ ሪፖርት የረጋግፅ። ኣብ ኣምሓራዝተገበረ መፅናዕቲ（Frontiers in Global Women's Health፣ 2024）እውን ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጎንፂ ኣብ ዝርከበሉ ኸባቢታት ደገፍ ኣብ ምርካብ ዘጋጥመን ፀገማት ዘጉልሕ ኾይኑ፣ ኣብ ኢትዮጵያ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ምፍታሕ ኩለመዳያዊ ኣገልግሎትን ተሓታትነትን ከም ዘድሊ ዘጉልሕ እዩ።

ዓይነታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት (GBV) ዝተሓላለኸን ብዙሕ ሸነኻት ዘለዎን ጉዳይ ኾይኑ ኣብ ልዕሊ ውልቀሰባት ዝቐንዐ ሰፊሕ ጎዳኢ ተግባራት ዘካተተ ኾይኑ ብመሰረት ፆታዊ መንነቶም ፆታዊ መግለፂኦም ወይ ድማ ዝግመት ፆታዊ ስርዓታት እዩ። እዞም ተግባራት እዚኦም ዝተፈላለየ መልክዕ ክህልዎም ይኽእል እዩ። ንኣብነት፦

ኣካላዊ ጥቕዓት፦ ጉድኣት ዘስዕብ ኣካላዊ ሓይሊ ምጥቃም ከም ምውቃዕ ምፅፋፍ ርግፅ ወይ ኻልእ ዓይነት ኣካላዊ መጥቃዕቲ ዘካተተ እዩ። ***ኣብነታት፦ ዘቤታዊ ጥቕዓት ናይ ቀረባ መፃምድቲ ጥቕዓት ከምኡ ውን ኣካላዊ መጥቃዕቲ***

ፆታዊ ጥቕዓት፦ ዝኾነ ይኹን ፆታዊ ተግባር ወይ ብዘይ ፍቓድ ፆታዊ ተግባር ንምርካብ ዝግበር ፈተነ እንትኸዉን እዚ ድማ ምዕማፅን ፆታዊ መጥቃዕትን ምግፋዕን የካትት። ***ኣብነታት፦ ጥቕዓትፆታዊ ምግዳድ ግዱድ ምንዝርና ከምኡ ውንፆታዊ ትንኮሳ***

ስነ-ኣእምሮኣዊ/ስምዒታዊ ጥቕዓት፦ ንኣእምሮኣዊ ወይ ስምዒታዊ ፅቡቕ ሂወት ሓደ ውልቀ ሰብ ንምጉዳእ ምፍርራሕ ምፍርራሕ ወይ ምግዳድ ምጥቃም ዘካተተ እዩ ። ***ኣብነታት፦ ቃላዊ ፀርፊ ውርደት ምፍርራሕ ከምኡ ውን ናይ ምቁፅፃር ባህርያት***

ቑጠባዊ ጥቕዓት፦ ሓደ ውልቀሰብ ኣብ ፋይናንሳዊ ፀጋታት ንኸረኽቦ ምቁፅፃር ብቑጠባዊ መዳይ ኣብቲ ገበነኛ ፅግዕተኛ ምግባር ዘመልክት እዩ። ***ኣብነታት፦ ገንዘብ ምኽልካል፣ ንሓደ ሰብ ከይሰርሕ ምኽልካል፣ ወይ ፋይናንሳዊ ውሳነታቱ ምቁፅፃር።***

ባህላዊ/መዋቕራዊ ጥቕዓት፦ ብሰንኪ ሕብረተሰባዊ ስርዓታት ሕግታት ወይ ኣሰራርሓታት ዝመፅእ ጉድኣት ኣብ ፆታ ዝተመርኮዘ ዘይምዕሩይነትን ኣድልዎን ዘቐፅል። ***ኣብነታት፦ ግዱድ መርዓ መርዓ ህፃናት ከምኡ ውን ኣድልዎ ዝመልኦ ሕግታት ውርሻ***

ምቁራፅ ብልዕቲ ደቂ ኣንስትዮ፦ ምቑራፅ ስጋዊ ርክብ ደቂ ኣንስትዮ ብዘይሕክምናዊ ምኽንያት ብኽፊል ወይ ሙሉእ ብሙሉእ ምእላይ ኾይኑ ንመላእ ዕድመ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጉድኣት ዘስዕብ እዩ። ***ኣብነታት፦ ክሊቶሪደክቶሚ፣ ምቑራፅን፣ ኢንፊቡሌሽንን***

ዘይሕጋዊ ምስግጋር ሰባት፦ ዘይሕጋዊ ንግዲ ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ንፆታዊ ምዝመዛ ግዱድ ዕዮ ወይ ኻልእ ዓይነት ግህሰት። ***ኣብነታት፦ ዘይሕጋዊ ምስግጋር ፆታዊ ርክብ ዘይሕጋዊ ምስግጋር ዕዮ ከምኡ ውን ምዝመዛ ትሕቲ ዕድመ ቆልዑ***

ኣብ ኢንተርኔት ዝፍፀም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፦ ኣብ ዲጂታላዊ መድረኻት ከም ማሕበራዊ መራኸቢታት ወይ ኣብ ኢንተርኔት ዝፍፀም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት። ***ኣብነታት፦ ሳይበር ምፅራፍ ኣብ ኢንተርኔት ምግፋዕ ሕነ ምፍዳይ ፖርኖግራፊ ከምኡ ውን ዶክስ***

ፆታዊ ጥቕዓት ንደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ብዘይመጠን ዝፀሉ እኳ እንተኾነ ንኣወዳትን ደቂ ተባዕትዮን ሓዊሱ ንዝኾነ ሰብ ክፀልዎም ይኽእል እዩ። ቐንዲ ጠንቂ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘይምዕሩይ ተለዋዋጢስ ስልጣን እዩ።

ኣብ ኢትዮጵያዊ ኹነታት እዞም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት መብዛሕትኡ ግዜ ተሓዋዊሶምን ንሕድሕዶም ዝደጋገፉን ብምዃኖም ዑደት ግህሰትን ጭቆናን ይፈጥሩ። ቐንዲ ጠንቅታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትፆታዊ ዘይማዕርነት ኣድልዎን ጎዳኢ ማሕበራዊ ስርዓታትን ኣሰራርሓታትን ይርከብዎም።

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ካብቲ ሱር ዝሰደደ ፆታዊ ዘይማዕርነት ኣድልዎን ንደቂ ኣንስትዮ ዋጋ ዘጉድል ጎዳኢ ማሕበራዊ ስርዓታትን ዝምንጩ ኾይኑ እዚ ድማ ብውሱን ተበፃሕነት ትምህርትን ቁጠባዊ ዕድላትን ዝጋደደ እዩ። ስቴሪዮታይፕን ተሪር ፆታዊ ግደን ንዓብላልነትን ምቁፅፃርን ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ልዕሊ ህይወትን ኣካላትን ደቂ ኣንስትዮ ዘደልድል ኾይኑ ኣብ ዝርገሐ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣበርክቶ ይገብር። ብተወሳኺ ከም ድሩት ተበፃሕነት ትምህርቲ ቁጠባዊ ዕድላትን ናይ ውሳነ ስልጣንን ዝኣመሰሉ ስርዓታዊ ዕንቅፋታት ደቂ ኣንስትዮ ንጥቕዓት ተቓላዕነተን ኣዝዩ ይውስኹ እዮም።

ጎዳኢ ስርዓታት ፆታ

ፆታዊ ፅልዋታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍፀም ጥቕዓት ንምምኽናይ ይጥቀሙ። ባህላዊ ስርዓታት ብተደጋጋሚ ደቂ ተባዕትዮ ዕጡቓትን ተቖፃፀርትን ዓብላሊትን ክኾኑ እንከለዉ ደቂ ኣንስትዮ ድማ ተኣዘዝትን ተገዛእቲን ከም ወሃብቲ ኣገልግሎት ኣብ ደቂ ተባዕትዮ ከም ዝምርኮሳን ይእዝዝ።

ከም ልምዲ ንስልጣን ዝቐርፁ ደቂ ተባዕትዮን ዓበይትን ማሕበራዊ ስርዓታት መብዛሕትኡ ግዜ ሕጋውነት ምምሃርን ምግሳፅን ምቁፅፃርን ከምኡ ውን ነቲ ስልጣን ንምዕቃብ ጥቕዓት ምጥቃም ዘካተተ እዩ።

ሰፊሕ መዋቕራውን ፅሑፋውን ረቛሒታት ጎንፂ ዘይምዕሩይነት ኣታዊታት ስእነት ምግላልን ድኹም ስርዓታትን ይርከብዎም።

2.2 ግደፆታን ፆታዊ ፅልዋታትን ኣብ ኢትዮጵያ

ኣብ ኢትዮጵያ ግደፆታ ንደቂ ኣንስትዮ ብቐንዱ ኣብ ዘቤታዊ ሓላፍነትን ምስ ዝተኣሳሰሩ ዝተደረተ እንትኸዉንግደ ደቂተባዕትዮ ድማ ኣብ ሰፊሕ ማሕበራውን ቁጠባውን ንጥፈታት ዝተደረኸ እዮ። ናይ ናይ ማሕበረሰብና ባህላዊ ምስላታት ነዚ ኣድልዎ ዝመልኦ ስርዓታት ዘንፀባርቕን ዘደልድልን ኾይኑንተሳትፎ ደቂ ኣንስትዮ ማሕበረሰብ ይድርቶ።

ንኣብነት፦ ኣምሓርኛ፣ ትግርኛን ኦሮምኛ ምስላታትን ቢሂላትን ምስ ፍትሑም እቶም ምስላን ቢሂላትን ዘለዎም ነፀብራቕ ሓሳብ ወይ ዘመላኽትዊ ጉዳያት እዉን ክንድህስስ ኢና።

ምስላታትን ቢሂላትን ኣምሓርኛ

ብሂላት	ትርጉም ምስላታት ብእንግሊዝኛ	ፍታሕን ነፀብራቕ ሓሳብምስላታት
ሴት ልጅ ወደ ማጀት ወንድ ልጅ ወደ ችሎት	Women Belong in the Kitchen, Men in Public Spaces	እዚ ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ዉሽጢዓዲዘለወፆታዊ ግደታት ዘንፀባርቕ እዩ። ደቂ ተባዕትዮ ድማ ኣብ ህዝባዊ ዋኒናት ንጡፋት ተሳተፍቲ ዘለዎምፆታዊ ግደ ዘንፀባርቕ እዩ።
ሴት ብታውቅ በወንድ ያልቅ	Even if women are knowledgeable, it is still seen as a man's responsibility to take the lead	እዚ ድማ ዓቕሚ ወይ ክእለት ደቂ ኣንስትዮ ብዘየገድስ ንስልጣንን ኣመራርሓን ደቂ ተባዕትዮ ቀዳምነት ዝህብ ሕብረተሰባዊ ኣተሓሳስባ ዘንፀባርቕ እዩ።
ሴትን ያመነ ጉም የዘገነ	Trusting women is akin to trying to hold onto a cloud in the sky	ደቂ ኣንስትዮ ዘይተኣማመን ወይ ንምእማን ኣፀጋሚ እየን ዝብል እምነት ዘንፀባርቕ እዩ።
ሴትና አህያ በዱላ	Women and donkeys are both guided by a stick	እዚ ድማ ደቂ ኣንስትዮ ንኽምራሕ ቁፅፅር ወይ ፀቕጢ ከምዘድልየን ድሑር፣ ባህላዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ ኾይኑ ከም ኣእዱግ ክመሓደራ ከም ዝግባእ ዝገልፅ ኣገባብ ዘመሳሰል እዩ።
ሴታሴት	Womanish	ደቂ ኣንስትዮ በይነን እንትነብራ ከም ድኽመት ወይ ስእነት ተባዕታይነት ዘንፀባርቕ እዩ።
የሴት ልጅ	Children of a single mother	ከም ግዕዙይ ቖልዓ ባህሪ ዘለዎ፣ ሕማቕ ገፀ ባህሪንምፅብራቕ ዝ ዝጥቀምሉ እዩ።
ሴት ሲበዛ ጎምን ጠነዛ	Too many women spoil the pot	ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ክእከባ ከለዋ ካብ መጠን ንላዕሊ ከም ዘዉግዓንብወግዒ ተፀሚደን ነቲ ፃሕሊ ከም ዝርስዕዖን

ምስላታትን ቢሂላትን ትግርኛ

ብሂላት	ትርጉም ምስላታት ብትግርኛ	ፍታሕን ነፀብራቕ ሓሳብምስላታት
ሰበይቲ እንተዘይፈለጠትውን ፈላጥ ትወልድ	A woman may give birth to a wise man, but is never wise herself	ጓል ኣንስተይቲ ለባም ሰብኣይ ክትወልድ ትኽእል እያ ግድን ግን ከም ለባም ኣይትቑፀርን። መብዛሕትኡ ግዜ ንጥበብ ደቂ ተባዕትዮ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዋጋ ዝህብ ግዜኡ ዝሓለፎ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ ኾይኑ ዋላ እኳጥበብ ዝውንኑ ውልቀሰባት ከዕብዩ ወይ ክወልዱ እንተኽኣሉ ጥበብ ኣብ ደቂ ኣንስትዮ ከም ባህርያዊ ባህሪ ከምዘይትረአ ዘመልክት እዩ።
ሰበይትካን ዳዊትካን ኣብ ኩርኩዕትኻ	A woman and “Dawit” should be kept under the armpit	እቲ ሓረግ ክልቲኦን ደቂ ኣንስትዮን መፅሓፍ ቅዱስን （ዳዊት） ኣብ ውሽጢ ገዛ ክቕመጣ ዝግበኦን ገደብ ዘለዎ ኣረኣእያ ዝእምት ኾይኑ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ገዛ ክፀንሓ ከም ዘለወንን ሃይማኖታዊ ትምህርቲ ድማ ብሕታዊ ክኸውን ከም ዘለዎን እምበር ኣብ ቅድሚ ህዝቢ ክካፈል ከም ዘይብሉ ዘመልክት እዩ።
ሰበይቲን ኣይሰብን ኣድጊን ኣይገንዘብን	A woman is not a human, as a donkey is not property	ጓል ኣንስተይቲ ከም ኣድጊ ሙሉእ ብሙሉእ ሰብኣዊት ወይ ማዕረ ደቂ ተባዕትዮ ከም ዘይትረአ ዘመልክት እዩ። እዚ ምስላ እዚ ደቂ ኣንስትዮ ከም ትሑታት ወይ ተገዛእቲ ዝረኣያሉ ብዕምቆት ፓትርያርካውን ሰብኣውነት ዝጎደለን ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።
ለባም ሰበይትን ወርቂ ፀድፍን የለን	It is impossible to find gold on a cliff, as it is impossible to find a knowledgeable woman	ንብልሕን ዓቕምን ደቂ ኣንስትዮ ዘዳኽም ጎዳኢን ግዜኡ ዝሓለፎን ፅልዋ ዘንፀባርቕ እዩ። ንሓንቲ ፍልጠት ዘለዋ ሰበይቲ ምስ ከም ወርቂ ኣብ ገደል ብርቂ ዝኾነ ነገር ምውድዳር ደቂ ኣንስትዮ ብባህሪአን ፍልጠት ወይ ለባማት ክኾና ዓቕሚ ከም ዘይብለን ይሕብር እዚ ድማ ሓሶት እዩ።
ጓል ምውላድ ጉድ ምውላድ	Giving birth to a daughter is a curse to oneself	ጓል ምውላድ ምስ መርገም ዝመሳሰል ፆር ወይ ሕማቕ ዕድል እዩ ዝብል ጎዳኢ እምነት ዘርኢ እዩ። ካብቲ ግዜኡ ዝሓለፎ ዋጋ፣ ኽብሪ ደቂ ኣንስትዮ’ንዘስእንካብ ናይ ቐደም ኣረኣእያታት ዝምንጩ እዩ።

ጓል ዝወለደን ጨው ዝነገደን ሓደ	It's all the same to have a female child and to trade salt	ንዋጋ ጓል ኣንስተይቲ ቆልዓ ምስ ከም ንግዲ ጨው ዝኣመሰለ ቁምነገር ዘይብሉ ነገር ማዕረ ብምግባር ብዕምቆት ኣሉታዊ ኣሉታዊን ግዜኡ ዝሓለፎን ኣረኣእያ ይገልፅ። እዚ ምውድዳር እዚ ጓል ኣንስተይቲ ቆልዓ ከም ፆር ወይ ውሑድ ዋጋ ከም ዘለዋ ይሕሰብ እዚ ድማ ዘይፍትሓውን ኣድልዎን እዩ።
ሰበይትን ኒሁግን እናወቀጥካ	woman and a Niger seed shall be hit	ሓደ ጎዳኢን ጨቋንን ሓሳብ ጓል ኣንስተይቲ ከምቲ ረቂቕ ዘርኢ ኒሁግ ብሓይሊ ወይ ምቁፅፃር ክትግዛእ ከም ዘለዋ ይሕብር እዚ ድማ ንደቂ ኣንስትዮ ከም ክግዝኣ ወይ "ክመሓደራ" ዘለወን ኣቕሑ ዝኞፅር ናይ ቐደም ኣተሓሳስባ ዘንፀባርቕ እዩ።
ሰበይቲ ዝሃብካያ ትጥሕን በቕሊ ዝሃብካያ ትቁሑም	A woman does whatever task is given, just as a mule eats whatever is provided	ኣብ መንጎ ሰበይትን በቕልን ኣሉታዊ ምውድዳር ልክዕ ከምቲ በቕሊ ዝተዋህበቶ ዝበልዕ ጓል ኣንስተይቲ ብዘይ ሕቶ ዕማማት ብዘይ ሕቶ ከም እትቕበልን ከም እትፍፅምን ዘመልክት እዩ። ከምዚኦም ዝኣመሰሉ ሓረጋት ንደቂ ኣንስትዮ ዓርሰ-ምሕደራአን ንወኪልነተን ወይ ምርጫ ናይ ምግባር ዓቕመን ከየለለየን ናብ ግደ ሰራሕተኛታት ወይ መሳርሒታት ዘውርድ ሰብኣውነት ዝጎደሎ ኣረኣእያ ዘርእዩ እዮም።

ምስላታትን ቢሂላትን ኦሮሞኛ

ብሂላት	ትርጉም ምስላታት ብኦሮሞኛ	ፍታሕን ነፀብራቕ ሓሳብምስላታት
Dubartiif re'een waa balleessuuf jarjarti	Women and goats are quick to spoil things, or women and goats are prone to causing mischief	እዚ ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ድሑር ባህላዊ ፆታዊ ኣረኣእያን በዳሊ ወይ ዘቃልል ሐሳብ ዘንፀባርቕ እዩ።
Shan taatus shantam taatus dubartiin mana hin ijaartu	Whether there are five or fifty, women cannot build a house	ንደቂ ኣንስትዮ ዋላ ብሓባር ዕላማ ናይ ምዕዋት ዓቕሚ ዝኽልእ ልሙድ ፆታዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ ወይ ድማ ደቂ ኣንስትዮ ክንደይ ብሓባር ይሰርሓ ብዘየገድስ ዓበይቲ ነገራት ክበፅሓ ከምዘይክእላ ዝገልፅ ባህላዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።
Dubartiin beektuu hinqabdu beekaa deessi malee	Women cannot possess intelligence, but they give birth to intelligent men. Women are not intelligent themselves; they only give birth to smart men	ደቂ ኣንስትዮ ባህርያዊ ብልሒ ከምዘይብለንን ብተባዕታይ ዘርአን ኣቢለን ጥራሕ ኣብ ኣእምሮ ኣበርክቶ ክገብራ ከምዝኽእላን ዘረጋግፅ ባህላዊ ፆታዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።
Dubartiifi ijoollee uleen tolchan	Women and children are made good with a stick [beating], or Women and children are corrected with a stick	ኣካላዊ ስነ-ስርዓትን ጥቕዓትን ከም መሳርሒ ምቁፅፃር ደቂ ኣንስትዮ ዕሽሽ ዝብል ባህላዊ ፆታዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።
Uleefi dubartiin jilbaa gaditti	A stick and a woman are best handled below the knee, or a stick and a woman are best controlled from below the knee	ንደቂ ኣንስትዮ ምግዛእን ምቁፅፃርን ዝጣበቕ ባህላዊ ፆታዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።
Nadheeniifi faradeen galgala baddi	Women and horses are ruined by old age, or women and horses decline in value with age	ደቂ ኣንስትዮ ምስ እርጋን ዋጋአን ከም ዝስእና ዝገልፅ ባህላዊ ፆታዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።
Taa'uurra dubra dhalchuu wayya	Giving birth to a daughter is better than doing nothing	ጓል ምውላድ ካብ ዘይምፍራይ ብመጠኑ ጥራሕ ዝሓሸ ምዃኑን ኣወዳት ድማ ኣዝዮም ዝሓሸ ምኾኑን ዝብል ባህላዊ ፆታዊ ኣረኣእያ ዘንፀባርቕ እዩ።

ሕቶ፥- ተሳተፍቲ ኣብ ኢትዮጵያ ብዘረባ ወይ ምስላታት ኣቢሉ ፆታዊ ግደ ብኸመይ ከም ዝግለፅኻልእ ኣብነታት ኣለዎም ድዩ?

ኣብ ኢትዮጵያ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብዝተፈላለየ መልክዕ ዝግለፅኾይኑ ብዘባ ብሄርን ብቋንቋን ይፈላለ እዩ። ኣብ ታሕቲ ገለ ኣብነታት ናይቲ ኣብታ ሃገር ዝረአ ዘሎ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት እዩ።

2.3 ጭቡጥ ጉዳያት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኢትዮጵያ

1ይ ጉዳይ፦

ኣብ ምዕራብ ኢትዮጵያ ኣብ ብሄረ ጉሙዝ ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ክትወልድ ምስ ቀረበት እቲ ማሕበረሰብ መግቢ ክዳንን ስንቂን የዳልወላ። ብድሕሪኡ ንበይና ውሳዳ ክትወልድን ነቲ ሕቖፊ ባዕላ ክትቆርፆን ናብ ጫካ ትለኣኽ፣ እዚ ድማ ከም መርኣያ ሓይሊ ስለዝረአ። ናብ ዓዳ ምስ ተመልሰት ንእሽቶ ጎጆ ተዳልዩላ ኣብኡ ድማ ካብ ኣባላት ስድራቤታ ንእተወሰነ እዋን ንፅሬት ትግለል። ኣብዚ ግዜ እዚ ኣባላት ስድራቤት ርሕቐቶም ዓቂቦም ምግቢ ይድርብዩላ፣ ኣካላዊ ምትንካፍ የወግዱ እዮም።

2ይ ጉዳይ፦

ኣብ ጋምቤላ ኣብ መንጎ ብሄረ ኣግኑዋክ ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ድሕሪ ምውላዳ ንሓደ ዓመት ከም ርኹስ ትቑፀር። ኣብዚ ግዜ እዚ በዓል ቤታ ምስኣ ፆታዊ ርክብ ከይፍፅም ዝተኸልከለ ኾይኑኻልእ ሰበይቲ ተመርዕዩ ምስ ሓዳስ በዓልቲ ቤቱ ክነብር ይፍቀደሉ። እዚ ብባህሊ ዝድገፍ ተግባር ንብዙሓት ኣንስቲ ምውሳድ ዘተባብዕ ኾይኑ እዚ ድማ ርኡይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራውን ፋይናንሳውን ጉድኣት ከስዕብ ይኽእል ከምኡ ውን ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣበርክቶ ክገብር ይኽእል እዩ።

መዘተዩ ሕቶታት

ሃይማኖታዊ ባህላውን ባህላውን ልምድታት ኣብ ከባቢኻ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብኸመይ ኣበርክቶ ይገብሩ?

- ሕተቱ፦ ተሳተፍቲ ኣብ ገዝኦም ወይ ማሕበረሰቦም ዝተዓዘብዎ ክልተ ኣብነታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንምፅሓፍ 5 ደቓይቕ ይወስዱ።
- ከም መርዓ ህፃናት ምቑራፅ ስጋ ደቂ ኣንስትዮ ወይ ድማ ንኣካላዊ ዓርሰ-ምሕደራ ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ዝግህስ ቅትለት ክብሪ ዝኣመሰሉ ባህላዊ ተግባራት
- ደቂ ተባዕትዮ ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ንምቁፅፃር ዘመኽንዩ ወይ ዘቤታዊ ጥቕዓት ዕሽሽ ዝብሉ ሃይማኖታዊ ትርጉማት
- ንናፅነት ደቂ ኣንስትዮን ናይ ውሳነ ስልጣንን ዝድርት ባህላዊ ፆታዊ ግደን ትፅቢታትን
- ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትብእኹል መንገዲ ክፈትሕ ወይ ክከላኸል ዘይክእል ልምዳዊ ኣገባባት ኣፈታትሓ ዘይምርድዳእ

ሕተት፥- ኣብ ኢትዮጵያ ኣብ ሓቀኛታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝተገልፀ ባህላዊ ኣሰራርሓታት 10 ደቓይቕ ወሲድካ ነፀብራቕ ሓሳብ ግለፅ ። እዞም ተግባራት እዚኣቶም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ዘይማዕርነትን ንኽቕፅል ብኸመይ ኣበርክቶ ይገብሩ?

ተነፀሎን ስእነት ደገፍን፦

1ይ ጉዳይ ንሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ንበይና ንውሳዳ ክትወልድ ምልኣኽን ኣብ እዋን መስርሕ ሕርሲ ምግላልን ዝገበር ልምዲ ደቂ ኣንስትዮ ፆር ዝኾና እየን ምቁፅፃረን የድልየን ዝብል ኣተሓሳስባ የደልድሎ። እዚ ተነፅሎ እዚ ንደቂ ኣንስትዮ ንዝተፈፀመ ምግሃስ ስርዓታት ንምፍታሕ ወይ ሓገዝ ንምርካብ ዘድሊ ደገፍ ከይህልወን ክገድፈን ይኽእል።

ትካላዊ ዘይማዕርነት፦
ኣብ 3ይ ጉዳይ ሓደ ሰብኣይ ንቐዳመይቲ በዓልቲ ቤቱ ርኹስ ኣብ ግምት ብምእታው ኻልእ ሰበይቲ ክወስድ ዘኽእል ባህላዊ ልምድታት ንፆታዊ ዘይማዕርነት ትካላዊ ይገብሮ። ንደቂ ኣንስትዮ ንጎኒ ገዲፉ መሰለንን ፅቡቕ ሂወተንን ኣብ ዋጋ ዕዳጋ ዝኣትወሉ ኩነታት ብምፍጣር ንኣዝዩጥቕዓትን ግህሰትን መንገዲ ይኸፍት።

ዑደት ጥቕዓት፦
እዞም ተግባራት እዚኦም መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሰፊሕ ሕብረተሰባዊ እምነታት ብዛዕባ ዕብለላ ደቂ ተባዕትዮን ተገዛእነት ደቂ ኣንስትዮን ዝምንጩን ዘደልድልን ኾይኑፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንቡር ዝኾነሉን ንምስባር ኣፀጋሚ ዝኾነሉን ዑደት ይፈጥር።

ማሕበረሰባት ኣብ ኢትዮጵያ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣበርክቶ ዝገብሩ ጎዳእቲ ፆታዊ ስርዓታትን ኣሰራርሓታትን ንምፍታሕን ንምቕያርን እንታይ ስትራተጂታት ክጥቀሙ ይኽእሉ?
ትምህርትን ንቕሓትን ዘተ ማሕበረሰብ ስርዓታት ደገፍ ንደቂ ኣንስትዮ ፅገናታት ፖሊሲን ሕጋውን።

3. ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ፖሊሲን ማዕቀፋት ሕጊ ኣብ ኢትዮጵያ

ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ሕጋዊ ቅርፂ ኢትዮጵያ ዝምልከት ሕገ-መንግስታዊ ድንጋገታት ሕግታት ቀፅዓት ከምኡ ውን ሕግታት ስድራቤት ግዲያት ንምክልኻልን ገበነኛታት ንምሕታት ዝዓለመ እዩ።

ሕገ መንግስቲ ፌደራል ዲሞክራሲያዊ ሪፓብሊክ ኢትዮጵያ
ኣብ 1995 ዝፀደቐ ሕገ-መንግስቲ ፌደራላዊት ዲሞክራስያዊት ሪፓብሊክ ኢትዮጵያ መሰል ውልቀሰባት ዘፅንዕ ማዕርነትን ብዘይኣድልዎን ዘጉልሕ እዩ። ዓንቀፅ 35 መሰል ደቂ ኣንስትዮን ካብ ጥቕዓት ነፃ ክኾና ብግልፂ የረጋግፅ (FDRE Constitution, 1995)። ሕገ-መንግስቲ ፌደራላዊት ዲሞክራስያዊት ሪፓብሊክ ኢትዮጵያ (ዓንቀፅ 6) ንማዕረዜግነት ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ብግቡእ ኣፍልጦ ዝህብ ኾይኑ ብመሰረት ዓንቀፅ 7 ተባዕታይ ፆታ ኣብ ኣንስታዊ ፆታ እውን ከም ዝምልከት ኣቓሚጡ ኣሎ።

ሕገ-መንግስቲ ፌደራላዊት ዲሞክራስያዊት ሪፓብሊክ ኢትዮጵያ (ዓንቀፅ 25) ኣብ ቅድሚሕጊ ማዕርነት ዘረጋግፅን ብፆታ መሰረት ዝገበረ ኣድልዎ ዝኽልክልን እዩ። ዓንቀፅ 33 ዜግነትን ሓዳርን ዝምልከት ኾይኑ ክልቲኡ ፆታ ዘለዎም ኢትዮጵያውያን ዜጋታት ኢትዮጵያዊ ዜግነቶም ከየጥፍኡ ንወፃእተኛታት ዜጋታት ክምርዓዉ ከም ዝኽእሉ የረጋግፅ እዩ። ዓንቀፅ 34 ብተወሳኺ ንመሰላት ሓዳር ዝምልከት ኾይኑ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ እዋን ሓዳር ፍትሕን ኣብ እዋን መርዓ ውሳነ ምሃብን ማዕረ መሰላት ከም ዘረጋግፅ እዩ። ዓንቀፅ 34 (3) ንመውስቦ ዝወሓደ ዕድመ 18 ዓመትን ልዕሊኡን ክኸውን ከም ዘለዎ ይገልፅ እዩ።

ገበነኛ ሕጊ
ሕጊ ቅፅዓት ኢትዮጵያ ፆታዊ መጥቃዕቲ ኣብ ዉሻጠ ገዛ ወይ ዘቤታዊ ጥቕዓት ከምኡ ውን ጎዳኢ ባህላዊ ኣሰራርሓታት ሓዊሱ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ከም ገበን ይቖፅሮምን የዉግዞምን እዩ። ዓንቀፅ 620 ጥቕዓት ዝምልከት ኾይኑ ንገበነኛታት ከቢድ መቕፃዕቲ ዝድንግግ ክኸውን እንተሎዓንቀፅ 643 ድማ ምቑራፅ ስጋዊ ርክብ ደቂ ኣንስትዮ ከም ገበን ዝገልፅ (ሕጊ ቅፅዓት ኢትዮጵያ፣ 2005)።

ናይ ስድራቤት ሕጊ
ሕጊ ስድራቤት ኢትዮጵያ ኣብ ዉሻጠ ገዛ ዝግበሩ ጥቕዓታት ወይ ዘቤታዊ ምድላዋት መሰል ደቂ ኣንስትዮን ህፃናትን ዝሕሉ ደንብታት ዘካተተ እዩ። ኣብ ሓዳር ኣገዳስነት ፍቓድ ዘጉልሕን ዘቤታዊ ጥቕዓት ንምፍታሕ ዝሕግዙ ኣገባባት ዝህብን እዩ (ሕጊ ስድራቤት፣ 2000)።

ፖሊሲታት፣ ኣዋጃትን ምፅዳቕን
ኢትዮጵያ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንምምካት ዝተፈላለዩ ፖሊሲታትን ኣዋጃትን ተግባራዊ ገይራ እያ። ሃገራዊ ፖሊሲ ደቂ ኣንስትዮ መምርሒ ምትእትታው ፆታ ሃገራዊ ፍኖተ ካርታ ንምውጋድ ሓዳር ህፃናት ከምኡ ውን ሃገራዊ ውጥን ስራሕ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት (2016-2020) ሕጋዊ ማዕቀፋት ንምሕያል ንቕሓት ንምድንፋዕ ከምኡ ውን ንግዳያት ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ንምሃብ ዝዓለመ እዩ (ሚኒስትሪ ጉዳያት ደቂ ኣንስትዮ ህፃናትን መንእሰያትን 2016)።

ኣብ ሓድሽ ሰራሕተኛታት ኣዋጅ ቁፅሪ 1156/2019 ብመሰረት ዓንቀፅ (14) ኣብ ስራሕ ቦታ ፆታዊ ትንኮሳ ወይፆታዊ ጥቕዓት ንምፍፃምን ኣብ ስራሕ ቦታ ንዝኾነ ሰብ ኣካላዊ መጥቃዕቲ ንምፍፃምን ዝፍፀም ዝኾነ ይኹን ፈተነ ዝኽልኽል እዩ። ብመሰረት ኣዋጅ ሰራሕተኛታት 1156/2019 ፆታዊትንኮሳ ወይ ፆታዊጥቕዓት ዘጋጠሞም ነቲ ኣስራሒብዘይምፍላጥ ውዕሎም ከቋርፁ መሰል ኣለዎም። ካብዚ ብተወሳኺ ንኽፍሊት ምፍንታት ስራሕን ካሕሳን ብቑዓት ክኾኑ እዮም።

ኣብቲ ሕጊ ብሰንኪ ፆታዊ ትንኮሳን ፆታዊ ጥቕዓትን ዝበፅሖም ሰባት ብዘይ ምፍላጥ ውዕሎምከቋርፁ ንዝግደዱ ሰራሕተኛታት ዝለዓለ መጠን ካሕሳ ክፍሊት ይህብ።
ኣብ ኣዋጅ ፌደራል ሲቪል ሰርቫንት ቁፅሪ 1064/2017 ዓንቀፅ 1(13) ፆታዊ ትንኮሳ ዘይደለየ ፆታዊ ቅድመ-ግስጋስ ወይ ሕቶ ወይ ኻልእ ፆታዊ ባህሪ ዘለዎ ቃላዊ ወይ ኣካላዊ ኣካይዳ እዩ ዝገልፅ ኾይኑ

- ዘይተደልየ ምስዕዓም፣ ምጭብባጥ፣ ምጭብባጥ፣ ወይ ኻልእ ተመሳሳሊ ኣካላዊ ርክብ ምግባር
- ነቲ ግዳይ ምኽታል ወይ ድማ ብፆታዊ ባህሪ መንገዲ ናይቲ ግዳይ ምዕፃው ከምኡ ውን
- ፆታዊ ሞገስ ከም ቅድመ-ኩነት ንስራሕ ዕቤት ምዝውዋር ዳግመ-ምውፋር ስልጠና ትምህርቲ ጥቕምታት ወይ ንዝኾነ ይኹን ተግባር ምሕደራ ዓቕሚ ሰብ ንምፍፃም ወይ ንምፍቃድ ምቕማጥ።

3.1 ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምላሽ ምሃብ

ኢትዮጵያ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንምፍታሕ ዝተፈላለዩ ስትራተጂታት ተግባራዊት ኮይና ኣላ፣ እዚ ድማ ምምስራት ሓደ መደበር ማእኸላት (OSCs)፣ ብዙሕ ዘፈራት ሪፈራል ኔትወርክታት፣ ዴስክታት ፆታ፣ ተበግሶታት ማሕበረሰብ፣ ሞባይል ኣፕሊኬሽናት [መተግበርቲ] ከምኡ እውን ፍሉያት ኣሃዱታት ፖሊስ ይርከብዎም እዮም። እተን OSCs ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝደሓና ኩለ መዳያዊ ኣገልግሎት ይህባ። እዚ ድማ ሕክምናዊ ክንክን፣ ሕጋዊ ሓገዝ፣ ምሕደራ ጉዳይን ስነ-ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍን ሓዊሱ፣ ኹሉም ኣብ ሓደ ቦታ። ምትሕብባር ንምዕባይን ደቂ ኣንስትዮካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብዝበለፀ ንምክልኻልን ዝዓለሙ እዮም።

ብመሰረት ዓመታዊ ፀብፃብ ሚኒስቴር ጉዳያት ደቂ ኣንስትዮን ህፃናትን (MoWCA) 2018 ኣብ ሰለስተ ክልላዊ ክልላትን ፌደራላዊ ከተማታት ኣዲስ ኣበባን ድሬዳዋን ኣብ መንጎ 2015/16ን 2017/18ን 11 OSCs ተጣይሸን ኣለዋ። ብተወሳኺ ግዳያት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ን ጎዳእቲ ባህላዊ ኣሰራርሓን 12 ማእኸላት ተሃድሶ ተፈጢረን ኣለዋ። ቻርተር መሰላትን ድሕነትን ህፃናት ኣፍሪካ (ዓንቀፅ 16) ኢትዮጵያ ህፃናት ከይሳቐዩ፣ ኢሰብኣዊ ኣተሓሕዛ፣ ወይ ግህሰት ከይበፅሑ ንምክልኻል ሕጋዊ፣ ምምሕዳራዊ፣ ማሕበራዊ፣ ትምህርታዊ ስጉምትታት ክትክተል ከም ዘለዋ ይድንግግ። ብተወሳኺ ኣዋጅ ቁፅሪ 111/2016 ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍፀም ጥቕዓት ንምክልኻልን ንምቁፅፃርን ዝሕግዙ ስጉምትታት ኣቐሚጡ ኣሎ።

ሕገ መንግስቲ ኢትዮጵያ ብመሰረት ዓንቀፅ 34 (3) ንመውስቦ/መርዓእንተወሓደ ዕድመ 18 ዓመትን ልዕሊኡን ምኳኑ ይገልፅ። ይኹን እምበር ኣብኣብ ዝተወሰኑ ክልላት ብፍላይ ኣብ ኦሮሚያ፣ ሶማልያን ዓፋርን ሕገ መንግስታዊ ሓለዋታትን ዝተፈላለዩ ናይ ፖሊሲ ቅርፃታትን እኳ እንተሃለወ፣ ሕፅናት ሓዳር ትሕቲ 18 ዓመት ክፍፀም ሐዚ እውን ልሙድ እዩ።

እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ባህላውን ባህላውን ስርዓታት ሱር ዝሰደደ ተግባራት፣ ከም ምቑራፅ ብልዕቲ ደቂ ኣንስትዮ (FGM) ን ፆታዊ ምትእስሳርን ዝኣመሰሉ ጎዳእቲ ተግባራት ንኽፀንሑ ብቐጥታ ኣበርክቶ ይገብሩ ጥቕዓት (GBV)። እዚ ተግባራት እዚ ንመሰላት መንእሰያት ኣዋልድዝግህስ ብኣግኡ ጥንሲ ዘቃልዕ ሓደጋ ጥዕና ዝውስኽ ከምኡ ውንጥቕዓትን ኣድልዎን ናይ ምግጣም ተኽእሎ ዝለዓለ እዩ።

ኣብ ኢትዮጵያ ዝርከባ ዘይመንግስታውያን ትካላት ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንዝደሓኑ ሰባት ሓደ መደበር ማእኸላት (OSCs) ን መሐከሚ መሳለጥያታትን ንምቛም ዝገብሮ ዘሎ ፃዕሪ ኣብ ምድጋፍ ቁልፊ ግደ ይፃወታ። ኣብ 2022 መንግስቲ ምስ ዩኒሴፍ ብምትሕብባር ኣብ ደሴ ኦኤስሲ መረቑ፣ ሕክምናዊ፣ ሕጋውን ስነ-ኣእምሮኣውን ማሕበራዊ ደገፍ ሓዊሱ ዝተዋደደ ኣገልግሎት ይህብ።

ብተመሳሳሊ ኣብ 2020 UNFPA ኣብ ደብብ ክልል ኣብ ዝርከብ ዲላ ዩኒቨርሲቲ ሪፈራል ሆስፒታል OSC ንምጀማር ሓጊዙ፣ እዚ ድማ ካብ ፆታዊ ጥቕዓት ንዝደሓኑ ሰባት ዝወሃብ ኣገልግሎት ምምሕያሽ ኣካይዱ። ኣብ ትግራይ ውድብ ሕቡራት ሃገራት ደቂ ኣንስትዮ ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝደሓኑ መዕቆቢታት ብምቛም ውሑስ መንበሪ ኣባይትን ደገፍን ሂባ። እዘም ተበግሶታት ኣብ ኢትዮጵያ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ምፍታሕ ኣብ መንጎ ዘይመንግስታውያን ትካላትን መንግስትን ዘሎ ኣገዳሲ ምትሕብባር ዘጉልሑ እዮም።

4. ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ጎንፅን

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን ጎንፅታት ይውስኽ። እዚ ድማ ኣብ ተቓላዕቲ ህዝቢ ብዓቢይኡ ይፀልዎም። ኣብ ኢትዮጵያ ኣብ መንጎ ጎንፅንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ን ዘሎ ርክብወሳኒ ፀገማት የቕርብ።

ኣብ መንጎ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ጎንፅን ዘሎ ምትእስሳር

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ን ጎንፅን ብዕምቆት ዝተኣሳሰሩ እዮም። ጎንፂ ንኽልቲኡ ድግግምን ፅንኩርነትን ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት የዕብዮ፣ ንደቂ ኣንስትዮ፣ ህፃናት፣ ኣካል ጉድኣት ውልቀ ሰባትን ኣረጋውያንን ብዓሚቑ ይፀልዎም። እቶም ብብዝሒ ዝፍለጡ ምትእስሳራት እዞም ዝስዕቡ ይርከብዎም፡-

- ምውሳኽ ተቓላዕነት፡- ጎንፅታት ማሕበራዊ መሓውራት ይዘርጉ ኣብ ደቂ ኣንስትዮን ህፃናትን ብሰንኪ ምዝንባልን ደገፍ ምጥፋእን ሓደጋ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ይውስኽ (UN Women, 2021)።
- **ኣፅዋር ባእሲ፡-** ዕጡቓት ጉጅለታት ብተደጋጋሚ ፆታዊ ጥቕዓት ከም ሜላ ተጠቒሞም ኣብ ውሽጢ ማሕበረሰባት ምቁፅፃርን ፍርሒ ንምስፋርን ይጥቀሙሉ (UN Women, 2021)።
- **ምምዝባል፡-** ዕጥቃዊ ጎንፂ ናብ ጃምላዊ ምዝንባል የስዕብ ብፍላይ ድማ ኣብ መኣዝከራት ስደተኛታት ዝርከባ ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ድሕነት ኣብ ሓደጋ ዝወድቐለን (UNHCR, 2020)።

4.1 መፅናዕቲ ፍዓመ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣብ ኩነታትጎንጺ ኢትዮጵየ

ዓውዲ፡- ኣብ ኢትዮጵያ ብፍላይ ኣብ ትግራይ፣ ኣምሓራ፣ ኦሮሚያ ዘጋጠመ ጎንፅታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብዓቢይኡ ክውስኽ ገይሩ እዩ። ተቓላዕቲ ህዝብታት ብፍላይ ድማ ደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ፆታዊ ጥቕዓት ዘቤታዊ ጥቕዓትን ዘይሕጋዊ ምስግጋር ሰባትን ኣዝዩ ሓደጋታት የጋጥሞም።

ፅማቕ ጉዳይ፡- ፆታዊ ጥቕዓት፡- ትራስ ዝተባህለት ኳል 25 ዓመት ተመዛቢት ኳል ኣንስተይቲ ኣብ መኣዝከር ስደተኛታት ብዕጡቓት ሰባት መጥቃዕቲ በፂሕዋ። ኣብዘን ዘባታት ፆታዊ ጥቕዓት ኣፅዋር ኲናት ኾይኑ ኣሎ።

ዘቤታዊ ጥቕዓት፡- ኣደ ሰለስተ ቆልዑ ዝኾነት ፋጢማ በዓል ቤታ ብሰንኪ እቲ ጎንፂ ምስ ቑጠባውን ስምዒታውን ፀቕጢ ኣብ ዝቃለሰሉ ዘሎ እዋን ብኣዝዩ ዘቤታዊ ጥቕዓት ትሳቐ።

ኣገልግሎት ምርካብ፡- ካብቲ ሓደጋ ዝደሓኑ ሰባት ብሰንኪ ዝተበላሸዉ መሳለጥያታትን ሕብረተሰባዊ ፀለመን ሕክምናውን ስነ-ኣእምሮኣውን ደገፍ ኣብ ምርካብ ዕንቅፋታት የጋጥሞም።

እዚ ጉዳይ ኣብ ኢትዮጵያ ጎንፂ ኣብ ዝርከበሉ ኸባቢታት ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝተዋደደ ምላሽ ምሃብ ህፁፅከም ዘድሊ ዘጉልሕ ኾይኑ ንቕሓትን ንደቂ ኣንስትዮን ኣዋልድን ንምክልኻል ኣድማዒ ምትእትታዋትን ዘጉልሕ እዩ።

መዛተዩ ሕቶታት፡-

ኣብ ኢትዮጵያ ጎንፅታትን ዘይምርግጋእን ሓደጋ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብኸመይ ይውስኽ?

- ምምዝባል ምብትታን ማሕበራዊ መሓውራት ኣፅዋር ፆታዊ ጥቕዓት

ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝደሓኑ ሰባት ኣብ እዋን ጎንፂ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ኣብ ምርካብ እንታይ ዓይነት ዕንቅፋታት የጋጥሞም፣ እዞም መሰናኽላት ድማ ንሕውየቶም ብኸመይ ይፀልውዎ።

- ዝተበላሸወ ሕክምናዊ ትካላት ሕብረተሰባዊ ፀለመ ከምኡ ውን ስነ-ኣእምሮኣዊ ደገፍ ዘይምህላው

- **ምራቐት፦** ተሳተፍቲ ኣብ ኣናእሽተይ ጉጅለታት መቑልካ ኣብ ወረቐት ስእላዊ “መሰናኽል ካርታ” ክፈጥሩ ሕተቶም። ነፍሲ ወከፍ ጉጅለ ነቶም ካብ ሞት ዝደሓኑ ሰባት ዘጋጥሞም ዕንቅፋታት ክዝርዝሩን ንዕኡ ዝስገርሉ መንገድታት ክዛተየሉን ይግባእ። ድሕሪኡ እተን ጉጅለታት ካርታታተን ከካፍላ ይግባእ።

ኣብ እዋን ጎንፅታት ደቂ ኣንስትዮን ተቓላዕቲ ህዝብን ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብዝበለፀ ንምክልኻል ፖሊሲን ሕጋውን ቅርፃታት ብኸመይ ክመሓየሹ ይኽእሉ?

- ተሳተፍቲ ካብ ሳንዱቕ ወፃኢ ክሓስቡ ኣተባብዕ።

ማሕበረሰባት፣ ዘይመንግስታውያን ትካላትን መንግስታዊ ትካላትን ኣብ ኹነታትጎንፂ ንዝደሓኑ ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንምድጋፍ እንታይ ግብራዊ ስጉምትታት ክወስዱ ይኽእሉ?

- ንኽልቲኡ ቅልጡፍ ምትእትታዋት (ንኣብነት ኣገልግሎት ህፁፅ ደገፍ ሕጋዊ ሓለዋ መንበሪ ኣባይትን ምግዓዝን) ከምኡ ውን ናይ ነዊሕ ግዜ ስትራተጂታት (ንኣብነት መደባት ቑጠባዊ ምሕያል) ኣብ ግምት ምእታው

ሕተት፦ ካብ 5-10 ደቓይቕ ወሲድካ ንዝደሓኑ ሰባት ንምድጋፍ እንታይ ዓይነት ምትእትታዋት ክጥቀሙ ከም ዝኽእሉ ኣብ ሓሳብ ውሰድ፣ ድሮ እትፈልጦም ተበግሶታት ወይ ገለ ሓደሽቲ ኣብ ግምት ኣእቱ።

5. ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት

5.1 ትርጉምን ዓይነታትን

ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ማለት ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት ብምጥቃም ተግባራት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንምፍፃም የመልክት። ዝተፈላለየ መልክዕ ክሕዝ ይኽእል እዩ፣ ንኣብነት፦

- ሳይበር ስቶኪንግ፦ ንሓደ ውልቀ ሰብ ብተደጋጋሚ ብኢንተርኔት ምክትታልን ምክትታልን ምግፋዕን።
- ብዘይ ስምምዕ ምክፋል ምስሊ፦ ብዘይ ፍቓድ እቲ ተሳታፊ ናይ ቀረባ ወይ ብሕታዊ ምስልታትን ቪድዮታትን ምዝርጋሕ።
- ብኢንተርኔት ምግፋዕ፦ ኣብ ዲጂታላዊ መድረኻት ምፍርራሕ ፀርፊ ዝመልኦ ቋንቋን ኻልእ ዓይነት ዕላማ ዝገበረ ግህሰትን።
- ዓሚቕ ሓሶት፦ ንውልቀሰባት ንምግፋዕ ንምሕፋር ወይ ንምምዝማዝ ስነ-ጥበባዊ መራኸቢ ብዙሃን (ከም እተዓፃፀፈ ምስሊ ወይ ቪድዮ ዝኣመሰለ) ምፍጣርን ምዝርጋሕን እዩ።
- ዶክሲንግ፦ ናይ ሓደ ውልቀሰብ ውልቃዊ ወይ መለለዩ ሓበሬታ ብጐዳኢ መንገዲ ኣብ ኢንተርኔት ምሕታም።

5.2 ኣፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘጋድዱ ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት

ቅልጡፍ ዕብየት ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት ንፆታዊ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ሓድሽ መገድታት ከፊቱ ኣሎ እዚ ድማ ጥቕዓት ዝፍፅሙ ሰባት ብስሞም ዘይተገልፀ ናይ ኢንተርኔት መድረኻት ኣቢሎም ግዳያት ብቐሊሉ ዒላማ ክገብሩ ኣኽኢልዎም ኣሎ። ቀዋምነት ዲጂታላዊ ትሕዝቶ ንናይ ዝደሓኑ ሰባት ትሮማ ከናውሕ እንእንተሎ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ድማ ንመርትዖታት ምእካብን ምላሽ ምኽባር ሕግን የተሓላለኽ። ስግረ-ዶባዊ ባህሪ ናይ ኦንላይን ጉድኣት ንተሓታትነትን ደገፍን ንዝደሓኑ ሰባት ኣዝዩ ይፈታተን እዩ።

ኣብዚ ቀፃሊ ጎንፂ ኢትዮጵያ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ንደቂ ኣንስትዮን ዝተገለሉ ጉጅለታትን ብዓቢይኡ ፅልዋ የሕድር። ኣክቲቪስታትን ጋዜጠኛታትን ብኢንተርኔት ምግፋዕ፣ ብዘይ ስምምዕ ምስሊ ምክፋልን ንዓኣቶም ንምፅላም ዝዓለመ ዓሚቕ ናይ ሓሶት ነገራትን የጋጥሞም እዩ። እዚ ድማ ኣብ ጉዳይ ሓንቲ ብዓሚቕ ናይ ሓሶት ቪድዮ ዒላማ ዝገበረት ጓል ኣንስተይቲ

ጋዜጠኛ ዝረአ (Amnesty International, 2021)። እዞም ሜላታት እዚኦም ተቓላዕነት ይውስኹን ተቓውሞ ይዓብጡን። ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ናብ ሓቀኛ ዓለም ጥቕዓት ዝመርሕ ናይ ኦንላይን ስግኣታት ይረኽባ (Human Rights Watch, 2022)። ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍፀም ዶክሲንግን ኣካላዊ መጥቃዕትን እውን ተሰኒዱ እዩ (UN Women, 2020)። ነዞም ጉዳያት ምፍታሕ ውሑስ ዲጂታላዊ ቦታታት ንምፍጣርን ኣብ ኢትዮጵያ ፆታዊ ማዕርነት ንምድንፋዕን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

5.3 ፆታዊ ሓበሬታ ዝጎደሎ ሓበሬታ

ፆታዊ ግጉይ ሓበሬታን ግጉይ ሓበሬታን ንጐዳኢ ፆታዊ ፅልዋታት ስርዓታትን ወገናውነትን ዘደልድል ናይ ሓሶት ወይ ምድንጋር ሓበሬታ ኾነኢልኻ ምዝርጋሕ የመልክት። እዞም ትረኻታት እዚኣቶም ካብ ዝተዛብዐ ኣበሃህላታት ብዛዕባ ዓቕምን ግደን ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ማሕበረሰብ ክሳብ ምቕፃል ጎዳኢ ፆታ መሰረት ዝገበረ ፅልዋታት ብዙሕ መልክዕ ክህልዎም ይኽእል እዩ።

ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር ፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታ ብግልፂ ንደቂ ኣንስትዮ ዒላማ ኣብ ዝገብር ትሕዝቶ ጥራሕ ዝተሓፀረ ኣይኮነን። ብተወሳኺ ብኣዝዩ ረቂቕ መንገዲ ክግለፅ ይኽእል እዩ። ከም ምግላል ናይዞም ጉጅለታት ኣብ ትረኻታት ሚድያ፣ ወይ ምጥፋእ ሓደ ሓደ ባህላዊ ፆታዊ ግደን ተለዋዋጢስ ስልጣንን እዩ።

መፅመዲፆታ ዝምፅከት ዲሲንፎርሜሽን ኣብ ኢትዮጵያዊ ኹነታት

ተለዋዋጢስ ፆታዊ ዲሲንፎርሜሽን ኣብ ኢትዮጵያዊ ኹነታት ብዝበለፀ ንምርዳእ ኣብ ሃይማኖታዊ ባህላውን ማሕበራውን ስርዓታት ዝተሰረቱ ፍሉያት ኣብነታት ምልሳይን ምትንታንን እዩ።

ነዚ ዝስዕብ ንርአ፦

- እንታይ ዓይነት ዓብላሊ ትረኻታት ወይ ፅውፅዋያት እዮም ዝቕፅሉ ምስ ፆታዊ ግደ ትፅቢታትን ተለዋዋጢስ ስልጣንንከ ብኸመይ ይዛመዱ?
    - ደቂ ኣንስትዮ ከም ኣለይትን ኣላዪት ገዛን ጥራሕ ዝገልፅፅውፅዋያት ግደአን ኣብ ውሽጣዊ ዕማማት ጥራሕ ዝተሓፀረ ምዃኑ ዝሕብር እዩ።
    - ባህርያት ደቂ ኣንስትዮ ንባህላዊ ሞራላዊ ኽብርታት ብጥብቂ ክኽተል ኣለዎ ዝብል ኣበሃህላ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ልዕሊ ናፅነተንን ተሳትፎአንን ኣብ ህዝባዊ ህይወት ዝግበር ገደብ ንምምኽናይ ይጥቀመሉ።
    - ንውሑዳት ብሄራት ወይ ሃይማኖታውያን ብፍላይ ድማ ደቂ ኣንስትዮ ከም ግዳማውያን ወይ ንማሕበራዊ ምትእስሳር ዘስግኡ ብምስኣል ኣበርክቶ ወይ መሰል ዘጉድል ትረኻታት (ንውሑዳት ጉጅለታት ምግላል)
- እዞም ብፆታ ዝምልከቱ ናይ ሓሶት ሓበሬታ ጎስጓሳት ብኸመይ ይዝርግሑ ኣለዉ፣ እንታይ ዓይነት ዲጂታላውን ካብ መስመር ወፃኢን ቓነላት ይጥቀሙ ኣለዉ?
    - ሕቶት፦ ነቶም ዝቐረቡ ኣብነታት ተጠቒምካ ስለምንታይ ነቶም ንደቂ ኣንስትዮ ዒላማ ዝገበሩ ፅሑፋት ወይ ከም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ክውሰዱ ዝኽእሉ ፅሑፋት ኣብ ግምት ከተእትዎም ከም እትኽእል ግለፅ። ድሕሪ እዚ ዘተ ኣብተን ፅሑፋት ዘለካ ኣረኣእያ እንታይ እዩ?
- እዞም ትረኻታት ኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ፣ ውሑዳትን ካልኦት ኣብ ማሕበረሰብኩም ዝርከቡ ዝተገለሉ ጉጅለታትን ክህልዎም ዝኽእል ፅልዋታት እንታይ እዩ?
    - ጎዳኢ ፅልዋታት ኣብ ልዕሊ እቶም ካብ ባህላዊ ግደ ዝወፁ ሰባት ኣዝዩ ምግላል ምግፋዕ ዋላ' ውን ጥቕዓት ከስዕብ ይኽእል።
    - ግጉይ ሓበሬታ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘመኽንየሉ ወይ ንፀብፃብ ዘተባብዕ ምስ ዝኸውን ጥቕዓት ከም ቕቡል ወይ ዘይተርፍ ዝረኣየሉ ባህሊ ከስዕብ ይኽእል።
- ፆታዊ ዲስ/ግጉይ ሓበሬታ ንምምካት ክህሉ ዝኽእል ፅልዋን ስትራተጂታትን ምዝታይ
    - ክህሉ ዝኽእል ፅልዋ፦ ማሕበራዊ ምፍልላይ ምውሳኽ ፆታዊ ማዕርነት ምድኻም ጥቕዓትን ምግፋዕን ምልዕዓል
    - ስትራተጂታት፦ ትምህርቲ ምምሃርን ምስትምሃርን ሚድያ ምልሳይ ትኽክል ትረኻታት ጎስጓሳት ዲጂታላውን ማሕበራውን ሚድያ ለውጢ ፖሊሲ ዘተ ማሕበረሰብን ዓውደ መፅናዕትታትን

5.4 መስቀላዊ መንገዲ ፅታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ከምኡ እውን

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ከምኡ ውንፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታ/ጌጋ ሓበሬታ ብተነፀሎ ክእለዩ ዘይክእሉ ዝተሓላለኹን ንሓድሕዶም ዝተኣሳሰሩን ጉዳያት እዮም። እዞም ተርእዮታት እዚኣቶም ብባህርያቶም ዝተኣሳሰሩ ኮይኖም ሕድሕዶም መብዛሕትኡ ግዜ ነቶም ካልኦት የጋድዱን የደልድሉን እዮም።

ንኣብነት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ጠንቅን ሳዕቤንን ፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንደቂ ኣንስትዮ፣ ውሑዳትን ንዝተገለሉ ጉጅለታትን ዕላማ ዝገብሩ ወይ ዋጋ ዘጉድሉ ጎዳእቲ ትረኻታት ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘኽእልን ዋላ እውን ዘመኽንየሉን ማሕበራዊ ሃዋህው ክፈጥሩ ይኽእሉ እዮም። ብኣንፃሩ ካብ ሞት ዝደሓኑ ሰባት ብተደጋጋሚ ግዳይ ምውቃስን ምፅላምን ስለዘጋጥሞም ተመኩሮታት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንዝርግሐ ፆታዊ ግጉይ ሓበሬታ ዘጋድድ ኾይኑ ክውዕል ይኽእል እዩ።

ብተመሳሳሊ መንገዲ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ንምቕፃል ዲጂታላዊ ቴክኖሎጂታት ምጥቃም መብዛሕትኡ ግዜ ብቕልጡፍ ምዝርጋሕ ፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታ ብኢንተርኔት ይኽኣልን ይዓቢን እዩ። ተንኮለኛታት ተዋሳእቲ ነዚ ናይ ሓሶት ወይ መደናገሪ ትረኻታት ተጠቒሞም ንዝተገለሉ ጉጅለታት ዒላማ ንምግባርን ስቕ ክብሉን ይኽእሉ፣ እዚ ድማ ንጥቕዓትን ግህሰትን ዘለዎም ተቓላዕነት ኣዝዩ ሱር ከስርፅ ይኽእል እዩ።

5.5 ሃይፖቲካል ጉዳይ፡- ምትሕንፋፅፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፣ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፣ ከምኡ ውንፆታዊ ሓሶት/ጉጉይ ሓበሬታ ኣብ ኢትዮጵያ

ፅማቕ ጉዳይ፡-
ንበል እሞ ኣብ ኢትዮጵያ ሃና ዝተባህለት ተጣባቒት መሰላት ደቂ ኣንስትዮ ኣብ እዋን ፖለቲካዊ ቅልውላውዕላማ ናይ ግጉይ ሓበሬታ ወፍሪ እናህለወት ናይ ሓሶት ኣበሃህላታት ኣብ ኢንተርኔት ይዘዋወር ኣሎ ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብልሽውትን ዘይእሙንትን ገይሮም ይስእልዋ። እዚ ድማ ኣብ ልዕሊኣ ኣዝዩትንኮሳንን ምፍርራሕን ከስዕብ ጀመረ። እዚ ግጉይ ሓበሬታ ንሓደጋ ብቴክኖሎጂ ዝምቾዉፆታዊ ጥቕዓት ዘዕብዮ ጥራሕ ዘይኾነስ ተኣማንነታን ንፃዕርታታ ምጉስጓስን ዘዳኽም ኾይኑ ርኡይ ስምዒታዊ ጭንቀት ዘስዕብ እዩ።

ናይ ዘተ ሕቶ:-

- ሃና ብናይ ሓሶት ትረኻታት ዒላማ ድሕሪ ምኳና ዘጋጥማ ሓደጋታት ኣልዕል።
- ፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታ ንምምካት ብውድባት እንታይ ስጉምትታት ክውሰዳ ይኽእላ?

5.6 ስትራተጃታት ንኩለንተናዊ፣ ንፆታ ዝምልስ ምትእትታው

ኣብ ኢትዮጵያ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምፍታሕ ምክልኻል ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ምስ ውፅኢታዊ ኣገባባት ምላሽ ዘወሃህድ ብዙሕ ሸነኻት ዘለዎ ኣገባብ የድሊ። ነዞም ስትራተጂታት ምስ ፍሉይ ኹነታትኹሎም ምድላዋት ምምጥጣን ኣድማዕነቶም የዕብዮም።

6. ምክልኻል ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት

ንቕሓትን ትምህርትን ስትራተጂካዊ ኣጠቓቕማ ንጥፈታት ሓበሬታ ርክብን ትምህርትን ኾይኑ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣበርክቶ ዝገብሩ ጎዳእቲ ኣተሓሳስባታት እምነታት ስርዓታትን ባህርያትን ንምቕያር እዩ።

ምልዕዓል ማሕበረሰብ ንኣባላት ማሕበረሰብን መራሕቲ ከባብን ኣብ ምክልኻልን ምላሽ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ሓባራዊ ስጉምቲ ንኽወስዱ ምውፋር፣ ምውዳብን ምሕያልን የካትት።

ሕጊን ለውጢ ፖሊሲን ሕግታት ስርዓታትን ፖሊሲታትን ምዕራፍ ምሕንፃፅ ወይ ምሕያል የካትት ናብንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብኣዝዩ ውፅኢታዊ መንገዲ ምክልኻልን ምላሽ ምሃብን እዩ።

ቑጠባዊ ምሕያል ውልቀሰባት ፋይናንሳዊ ናፅነትን ናይ ውሳነ ስልጣንን ይውስኽ። ብፍላይ ንደቂ ኣንስትዮን ንዝተገለሉ ጉጅለታትን፣ በዚ ድማ ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘለዎም ተቓላዕነት ይንኪ እዩ።

6.1 ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቅዓት ዝህብዎ ምላሽ ኣገባባት

ሓደ መደበር ማእከላት፦ እዚኦም ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝደሓኑ ሰባት ኣብ ትሕቲ ሓደ ናሕሲ ብዙሓት ኣገደስቲ ኣገልግሎታት ክረኽቡ ዝኽእሉሉ ዝተዋደደ ናይ ኣገልግሎት ኣወሃህባ ነጥብታት እዮም–ብተለምዶ ናይ ጥዕና፣ ስነ–ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ፣ ሕጋውን ድሕነትን ኣገልግሎታት ምሃብ እዩ ።

ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ን፦ ቅፅበታዊ ናይ ሓፂር ግዜን ነዊሕ ግዜን ሕክምናውን ስነ–ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊን ደገፍ ምሃብብኣካላዊ ስምዒታውን ተፈጥሮኣውን ጥዕናዊ ሳዕቤናት ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንምፍታሕ ብዝሰልጠኑ ሰብ ሞያ ጥዕና ዝቐርብ እዩ።

ሕጋዊ ደገፍ ንዝደሓኑ ሰባት ዝወሃብ ዝተፈላለየ ኣገልግሎታትን ሓገዛትን ዘካተተ ኾይኑ ስርዓታት ፍትሒ ንምርዳእ ንምንቅስቓስን ንምርካብን ይሕግዞም–ወግዓዊ ይኹን (ንኣብነት ኣብያተ ፍርዲ ፖሊስ) ወይ ዘይወግዓዊ (ንኣብነት ባህላዊ ወይ ማሕበረሰባዊ ኣገባባት)–ሓለዋ ንምርካብ ገበነኛታት ክሕተቱ መሰላቶም ክሓቱ።

መዕቆቢን ማሕበራዊ ደገፍን፦ እዚ ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ንዝደሓኑ ሰባት ካብ ቅፅበታዊ ሓደጋ ንምህዳም፣ ህይወቶም ንምርግጋእ፣ ከምኡ ውን መስርሕ ሕውየትን ዳግመ ውህደትን ንምጅማር ዝሕግዝ ሓለዋ፣ ግብራዊ ሓገዝን ስምዒታዊ ደገፍን እዩ።

ኣገባባት ምሕደራ ጉዳይ ኣብዚ ኣገባብ እዚ ከም ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ወይ ሰራሕተኛታት ጉዳይ ዝኣመሰሉ ዝሰልጠኑ ሰብ ሞያ ድልየታት ናይቶም ካብ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝደሓኑ ሰባት ይግምግሙ ውልቃዊ ውጥን ክንክን የዳልዉ ከምኡ ውን ተበፃሕነት ዝተፈላለዩ ኣገልግሎታት ማለት ጥዕና ስነ–ኣእምሮኣዊ ማሕበራዊ ደገፍ ውጥን ድሕነት ሕጋዊ ሓገዝን መፅለልን የወሃህዱ።

ክልቲኦም ስትራተጂታት ምክልኻልን ምላሽ ምሃብን ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ለውጥን ቅልጡፍ ደገፍ ንዝደሓኑ ሰባትን ዝዓለመ ኩለንተናዊ ኣቀራርባ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ኣገደስቲ እዮም።

ግብራዊ መፀመዲ፡-

ኣብ ኢትዮጵያ ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ቲኤፍፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ከምኡ ውንፆታዊ ዲስ/ግጉይ ሓበሬታ ንምፍታሕ ዝሕግዝ ኩለመዳያዊ ትልሚ ስራሕ ምሕንፃፅ

ተሳተፍቲ ኣብ ኢትዮጵያ ንዝፍፀም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፣ ዘይሕጋዊ ምስግጋር ንፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት፣ ከምኡ ውንፆታ ዝምልከት ግጉይ ሓበሬታ ንምምካት ብዙሕ ሸነኻት ዘለዎ ትልሚ ስራሕ ከዳልዉ እዮም፣ እዚ ድማ ነቲ ከባብያዊ ኹነታትን ነንሕድሕዱ ዝተኣሳሰር ባህሪ ናይዞም ጉዳያትን ኣብ ግምት ብምእታው እዩ። ቁልፊ ባእታታት ክእለዩ ዘለዎም፦

- **ፖሊሲን ሕጋውን ፅገናታት፦** ንሕጋዊ ለውጢ ዝኸውን ወሳኒ መዳያት ምልላይን ንትግባረ ዝኸውን ናይ ምጉስጓስ ስትራተጂታት ምሕንፃፅን።
- **ኣብ ማሕበረሰብ ዝተመርኮዘ ምትእትታው፦** ንሃይማኖታውን ባህላውን መራሕቲ ሓዊሱ ዝተፈላለዩ መዳርግቲ ኣካላት ዘሳትፍ ናይ ንቕሓት ጎስጓሳት ትምህርታዊ ተበግሶታትን ዘተታትን ምምዕባል።
- **ዲጂታላዊ ምሕያል፦** ንዝተገለሉ ጉጅለታት ኣብቲ ዲጂታላዊ ቦታ ብኣድማዒ መንገዲ ንኽዓዓዙ ንምሕጋዝ ዲጂታላዊ ትምህርትን ስልጠና ድሕነትን ብኢንተርኔት ምትግባር።
- **ንህይወት ዝደሓኑ ማእከል ዝገበረ ደገፍ፦** ብህይወት ዝደሓኑ ሰባት ዝምራሕ ኩለመዳያዊ ፆታ ዝምልስ ናይ ደገፍ ኣገልግሎታትን ተበግሶታትን ምምዕባል።
- **ክትትልን ገምጋምን፦** መረዳእታ ምእካብን ቀፃሊ ገምጋም ፅልዋን ኣድማዕነትን ናይቶም ምትእትታዋትን ዝሕግዙ ኣገባባት ምትካል።

መዘኻኸሪ ኣመሓዳሪ፡- ተሳተፍቲ ፍሉይ ሃይማኖታዊ ባህላውን ማሕበራውን ስርዓታት ኢትዮጵያ ኣብ ንድፍን ኣፈፃፅማን ናይዞም ምትእትታዋት ብኸመይ ከም ዝፀልዎ ብነቐፌታዊ ኣገባብ ክሓስቡ ኣተባብዕ። ዘተታት ኣብ ስትራተጂታት ምትኳር ክህልዉ ዝኽእሉ ጎንፅታት ንምጉዓዝ፣ ሃናፂ ሽርክነት ንምዕባይ፣ ከምኡ ውን ንጠለባት ዝተፈላለዩ ማሕበረሰባት ዘማልእ ባህላዊ ተሃዋሲ ፍታሕ ምርግጋፅ ክኸውን ይግባእ።

ፃውዒት ንስራሕ

ከም ተሳተፍቲ ናይዚ ናይ ዓውዲ መምርሒ መጠን ሓዚ ኣብ ማሕበረሰባትኩም ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ብቴክኖሎጂ ዝተመቻቸወ ፆታዊ ጥቕዓት ምስ ጎንፂ ዝተኣሳሰር ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ፆታዊ ግጉይ ሓበሬታን ንምፍታሕ ተግባራዊ ስጉምትታት ንምውሳድ ዝሕግዙ ፍልጠትን መሳርሕታትን ተዓጢቕኩም ኣለኹም። ኣብዚ ተዘርዚሮም ዘለዉ ስትራተጂታት ምስ ፍሉይ ኩነታትን ድልየታትን ናይቶም እተገልግሎም ህዝብታት ብምትዕርራይ ክትትግብሮም ንላቦ። ንፅገናታት ፖሊሲ ምጉስጓስ ምትእትታው ማሕበረሰባዊ ምትግባር ብዲጂታላዊ ትምህርቲ ኣቢልካ ንዝተገለሉ ጉጅለታት ምሕያል ወይ ድማ ካብሞት ዝደሓኑ ሰባት ማእከል ዝገበረ ኣገልግሎታት ምድጋፍ ከጠቓልል ይኽእል እዩ።

ስርዓታዊ ለውጢ ንምምራሕ ክእለትኩም ተጠቒምኩም መጋበርያ ለውጢ ክትኮኑ ንላቦ።ምስ ዝተፈላለዩ መዳርግቲ ኣካላት ምትሕብባር ንጐዳኢ ማሕበራዊ ስርዓታት ምፍታሽ ድምፂ ናይቶም በዚ ጉዳያት ኣዝዮም ዝተሃስዩ ሰባት ምዕባይ። ፅልዋኻ ንኣረኣእያታት ዳግማይ ንምቕራፅን ኣዝዩ ደጋፊ ሃዋህው ንምምዕባልን ክሕግዝ ይኽእል እዩ።

ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ግጉይ ሓበሬታን ቅርስታት ሕሉፍ በደል ዝኾኑሉ መፃኢ ክንሓስብ ንኽእል። ፆታዊ ማዕርነት ሰብኣዊ መሰላት ንምስጓምን ንኹሉ ዝሓቑፍ ፍትሓውን ካብ ጥቕዓትን ነፃ ዝኾነ ማሕበረሰባት ኦንላይንን ኦፍላይንን ንምፍጣር ቃል ንኣቱ።

መዘካከሪ ኣመሓዳሪ

ትሕዝቶ

78 | ስልጠና ምውዳብ
78 | መደብ ክፍለ ግዜኻ
82 | መሰረታዊ ስልጠና
83 | ምምችቻው ናይቲ ኣኼባ
86 | ሓሳባት ዓርሰ-ነፀብራቕ

1. ስልጠና ምውዳብ

ዓውደ መፅናዕትታት ብዓወት ምቕራብ ኣብ እኹል ምድላውን ንትምህርትን ምዕባለን ሰባት ንምድጋፍ ተወፋይነትን ይምርኮስ።

እዚ መምርሒ እዚ ንዓኻ ዝሕግዙ ሜላታት ምኽርታትን ንጥፈታትን ዘቓልል እዩ።

2. መደብ ክፍለ ግዜኻ

ትኹረት ምምራፅ

ከም ኣሰልጣኒ/ኣመሓዳሪ መጠን ነዞም ዝስዕቡ ሕቶታት ሕሰብ፦

- ቐንዲ ትኹረት ናይቲ ስልጠና እንታይ ከም ዝኸውን ውሰድ።
  - *ተሳተፍቲ ክመሃርዎ እትደልይዎ ሓደ ነገር እንታይ እዩ? ትኹረትካ ፍሉይ ክኸውን ይግባእ። ዕላማ ናይቲ ስልጠና ብንፁርን ብቐሊሉን ኣብ ሓደ ሓረግ ክትገልፆ ምስ እትኽእል ዕላማኻ ኣነፂርካዮ ኣለኻ። ነዛ ሓንቲ ሓረግ ፅሓፋ፣ ስለዚ ኣብ ዕላማኻ ንኽትፀንሕ ስልጠናኻ ክትውጥን ከለኻ ክትውከስ ትኽእል ኢኻ።*

- እቲ ሽቶ ምስ ተፃሒፈካ ነዘን ሕቶታት እዚኣተን ኣብ ግምት ኣእትወን፦
  - *እቲ ስልጠና ነቲ ዕላማ ከም ዘማልእ ንምርግጋፅ እንታይ ክትገብር ትኽእል?*
  - *እንታይ ፀገማት ክለዓል ከም ዝኽእል ገሚትካ ኣቐዲምካ ክትፈትሖ ክትፍትን ትኽእል ዲኻ?*
  - *ብዛዕባ እንታይ ተዛመድቲ ኣርእስታት ክትዛረበሉ ክትዳሎ ኣለካ?*
  - *ነገራት ካብ ግዜኦም ንኸይወፁ ኣቐዲምካ እንታይ ሕግታት ከተቐምጥ ኣለካ?*

መዘኻኸሪ ምልኣኽ

- ቅድሚ እቲ ስልጠና ሓሙሽተ መዓልቲ ንኹሉ ኣገዳሲ ሓበሬታ ዘጠቓለለ ኣጀንዳ ንተሳተፍቲ ምልኣኽ፦
  - *ኣንፈታት ናብቲ ስልጠና ዝካየደሉ ቦታ*
  - *እቲ ስልጠና መዓዝ ከም ዝጅምርን እቲ ስልጠና ኣብ ምንታይ ሰዓት ከም ዝውዳእን ልክዕ ሰዓት*
  - *ኣብቲ ስልጠና እንታይ ኣርእስትን ንዋትን ክሽፈን እዩ።*

- ንተሳተፍቲ ዝኾነ ፍሉይ ረቛሒታት እንተሃልዩ ከም መሰረታዊ ርድኢት እንግሊዝኛ ወይ ዝተወሰነ ብርኪ ትምህርቲ ኮምፒተር እንተሃልዩ ንገሮም።
- ቅድሚ ክልተ መዓልቲ ዓውደ መፅናዕቲ ብዛዕባ እቲ ስልጠና ንተሳተፍቲ ኻልእ መዘኻኸሪ ስደዱ።

ትሕዝቶ ምድላው

እቲ ስልጠና ንኽዕወት ነቲ እተምህሮ ትሕዝቶ ክትፈልጦ ኣለካ። ንሕና ንምህር ንኽእል እንፈልጦ ጥራሕ ኢና።

ንምምሃር ድልው ንምኳን ነዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ተኸተሉ፦

- ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተዘተየሉ ቐንዲ ዕላማ ናይቲ ክፍሊ ዳግመ-ግምት ግበር። ድሒሪኡ ነዚ ትኹረት እዚ ተጠቒምካ ነቲ ስልጠና ዝኸውን መደብ ትምህርቲ ፍጠር። እንታይ ከም ዝሸፈንን መዓዝ ከም እትሸፈንን ድልዉ ኩን። ኣብ እዋን ስልጠና ክሽፍና እዩ።
- ኩሉ እቲ ንዋት ኣንቢብካዮ ከም ዘለኻን ፅቡቕ ጌርካ ከም ዝተረዳእካዮን ኣረጋግፅ።
- ተሳተፍቲ እንታይ ሕቶታት ክህልዎም ከም ዝኽእል ሕሰብ እሞ ነዞም ሕቶታት ብኸመይ ከም እትምልሶም ሕሰብ።
- ተሳተፍቲ እንታይ ዓይነት ትሕዝቶ ከደናግር ከም ዝኽእል ኣብ ግምት ብምእታው ሰለስተ መገድታት ንምግላፅ ምሕንፃፅ።
- ኣስተምህሮኻ ምስ ድሌታቶምን ዓቕሞምን ምእንቲ ከተመዓራርዮ ብርኪ ፍልጠትን ክእለትን ተሳተፍቲ ውሰድ።
- ዝኾነ ቪድዮ ወይ ድምፂ ትሕዝቶን ኸመይ ጌርካ ከም እትፃወቶን ከም እትፈልጦ ኣረጋግፅ።
- ቅድሚ እቲ ስልጠና ንኣዕሩኽን ቤተሰብን ኣርእስትታትን ሓሳባትን ምግላፅ ምልምማድ ይሕግዝ። ብዙሕ ግዜ ንሓደ ነገር ኣብ ምግላፅ ብዝሰራሕካ መጠን ዝቐለለ ይኸውን። ስለዚ ቅድሚ እቲ ስልጠና ኣብ ካልኦት ተለማመድ፣ ኣብ መዓልቲ ስልጠና ድማ ኣዝዩ ድሉው ምኳንካ ክስምዓካን ናብ ኣዕሩኽትኻን ኣባላት ስድራቤትካን ጠቓሚ ሓበሬታ ዘርጊሕካ ኣለኻ።

ዘድልዩ ንዋት

- ነቲ ክፍለ ግዜ ዝኾነ ፀጋታት ወይ ንዋት የድልየኩም ድዩ? ሓዚ ኣክብዎም፣ ከም መምርሒ ሜዳ ወይ ኻልእ ኣብ እዋን ስልጠና ክትጥቀመሉ እትደሊ ንዋት።
- እቶም ተሳተፍቲ እንታይ ዓይነት ንዋት ከድልዮም እዩ? ወረቐት? ብርዒታት? ዝኾነ ዝተሓትመ ነገር ኣሎ ድዩ?

ሎጂስቲክስ ናይቲ ኣኼባ

- ነቲ ክፍለ ግዜ ክትውጥን ከለኻ ነቲ ዝገለፅካዮ ሽቶ ኣብ ኣእምሮኻ ምሓዝ። ተሳተፍቲ ክመሃርዎን ሒዞም ክወስዱን ዝኽእሉ ሓንቲ ነገር ጥራሕ እንተትህሉ እንታይ ምኾነ?
- ክንደይ ግዜ ኣለካን የድልየካን? ምውስዋስ ኣካላት ኩሉ ግዜ ካብቲ ትፅቢት ዝግበረሉ ንላዕሊ ግዜ ይወስድ፣ ስለዚ ኣብ እኹል ግዜ ሃነፅ።
- እንታይ ዓይነት ቦታ ወይ መሳርሒታት ኣለካ?
- ክንደይ ተሳተፍቲ ክህልዉ እዮም? ካብቲ ትፅቢት ዝግበረሉ ንላዕሊ ወይ ካብቲ ትፅቢት ዝግበረሉ ዝወሓደ ሰባት እንተሃልዮም ነቲ ስልጠና ንምትዕርራይ መደብ ኣውፅእ።
- እቶም ተሳተፍቲ ቁልፊ ነጥብታትካ ተረዲኦምዎም እንተኾይኖም ምፍታሽ ሕሰብ። ኣብ መወዳእታ ናይቲ ስልጠና እንታይ ዓይነት ንዋት ከም ዝሸፈንካን እቶም ተሳተፍቲ ኣብ ክእለት እንታይ ከም ዝረኸቡን ብሓፂሩ (ኣብ ትሕቲ 5 ደቓይቕ) ኣጠቓልል።

ኣየናይ ዓይነት ቅዲ ኣመሃህራ እዩ ንኣርእስትኻን ንሰማዕትኻን ዝበለፀ ዝሰማማዕ? ውህደት ብዙሕ ዝተፈላለየ ዓይነት ኣስተምህሮ ተጠቐም።

ክትጥቀመሎም እትኽእል ቅርፅታት ኣመሃህራ እነሆ፡-

☐ **ኣስተምህሮታት** ንሓደ ኣርእስቲ ንምትእትታው ምቹዉ እዩ። ኣስተምህሮታት ክሳብ 30 ደቓይቕ ወይ ትሕቲኡ ምሓዝ ብኣዝዩ መስተጋብራዊ ነገር ተኸተልዎ። ኣስተምህሮ ክትህብ ከለኻ ኣብ መጀመርታን መወዳእታን ዘሎ ኣገዳሲ ነጥብታት ኣጠቓልል።

☐ ድሕሪ ኣስተምህሮ **ምይይጥ ሓጋዚ** እዩ። ንዘተ ንምልዕዓል ዝሕግዙ ክፉት ሕቶታት ድሉዋት ይኹኑ። ክፉት ሕቶ ትኽክል እወ/ኣይፋል ዝብል መልሲ የብሉን ግን ድማ ነፀብራቕ ሓሳብ ዘፍቅድ እዩ። ኣብነታት ክፉት ሕቶታት፡-

- ነቲ ኣብ ማሕበረሰብካ እተማሃርካዮ ብኸመይ ኣብ ግብሪ ከተውዕሎ ትኽእል?
- ኣየናይ መዳይ ናይቲ ኣርእስቲ እዩ ንምርዳእ ኣዝዩ ኣፀጋሚ?
- ሰባት ብኢንተርኔት ዝራኸብሉ ኣገባብ ብኸመይ ክንቅይሮ ንኽእል ይመስለኩም?

መብዛሕትኡ ግዜ ዘተ ካብቲ ትፅቢት ዝግበረሉ ንላዕሊ ግዜ ይወስድ ። ስለዚ ኣቐዲምካ ናይ ግዜ ገደብ ኣቐምጥ እሞ ንተሳተፍቲ ነዚ ንገሮም። “ሓዚ ነዚ ኣርእስቲ እዚ ን10 ደቓይቕ ክንዛተየሉ ኢና ድሕሪኡ ድማ ክንሰግር ኣለና” ምባል ቐሊል ክኸውን ይኽእል እዩ።

☐ ንሓደ ነገር ብኢድኻ ኸመይ ጌርካ ከም እትሰርሖ ከተርኢ ኣብ ዘድልየካ እዋን **ምርኢታት ዝበለፀ ይሰርሑ**። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ቅድሚ እቲ ጉጅለ ስጉምትታት ምርኣይን ድሕሪኡ ነፍሲ ወከፍ ተማሃራይ ባዕሉ ክገብሮ ክፍትን ምግባር ፅቡቕ ሓሳብ እዩ። በዚ መንገዲ እዚ ተሳተፍቲ ነቲ ንስኻ ዘርኣኻዮ ክደግምዎ ይኽእሉ ድዮምወይስ ሓገዝ ንምርዳእ ዘድልዮም መዳያት እንተሃልዮም ብኡንብኡ ክፈልጡ እዮም።

☐ **ብኢንተርኔት ዝግበር ትምህርቲ** ስልጠንቲ ብዛዕባ ፍሉይ ክእለት ክመሃሩ ኣብ ዘድልዮም እዋን ቪድዮ ወይ ድምፂ ንዋት ኣብ ትምህርቲ ክሕግዝ እንተሎ ወይ ድማ ንባዕልኻ ዝፍትን ንጥፈታት (ከም ኲይዝ) ንመስርሕ ትምህርቲ ሓጋዚ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ሓጋዚ እዩ።

☐ **ግደፀወታ** ኣብ ናይ ምምሳል ሃዋህው ሓድሽ ክእለት ምውሳእን ካብቲ ካብ ካልኦት ተሳተፍቲ ዝመፅእ ግብረ መልሲ ምምሃርን የካትት።

☐ ብዙሓት ተሳተፍቲ እንተሃልዮም **ብጉጅለ ስራሕ ፅቡቕ ሓሳብ እዩ**። ነቲ ዓቢ ጉጅለ ኣብ ኣናእሽተይ ጉጅለታት ክትበታትኖ ትኽእል ኢኻ፣ እዚ ድማ ኣዝዩ ክራኸቡን ዝቐለለ ግዜ ንኽዛተዩን ሕቶታት ንኽሓቱን የኽእሎም። ናይ ጉጅለ ስራሕ ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ነቶም ተሳተፍቲ ነቲ ዕማማት ንምፍፃም ክንደይ ግዜ ከም ዘለዎም ንገሮምን እቲ ግዜ ዳርጋ ምስ ወድአ ናይ ሰለስተ ደቓይቕ መጠንቀቕታ ሃቦምን።

☐ **መፅናዕቲ ፍፃመታት** ተማሃሮ ሓድሽ ሓበሬታ ኣብ ዓውዲ ንምእታው ክሕግዞም ይኽእል። ነቲ መረዳእታ እናሰርሑን ምስ ዝምልከቶ ኹነታት እናተዛመዱን እንከለዉ ድሒሮም ነቲ ሓበሬታ ንኽዝክሩ ዝሕግዞም ኣእምሮኣዊ ምትእስሳር ይፈጥሩ።

3. መሰረታዊ ስልጠና

- [ ] **ከም ኣመሓዳሪ ዘለካ ግደ ኣስተብህል**

  እቲ ኣመሓዳሪ ኣብቲ ናይ ትምህርቲ ተመኩሮ ዓቢ ግደ ኣለዎ። ሓደ ኣመሓዳሪ ክገብሮ ዝኽእል ኣገዳሲ ነገራት ሓደ ንተሳተፍቲ ውሑስን ደጋፍን ሃዋህው ምፍጣር እዩ። ተሳተፍቲ ሕቶታት (ዋላ'ውን ቅኑዓት) ክሓቱ ምቹዉ ክስምዖምን ዋላ'ውን መልሶም ትኽክል ምኳኑ ርግፀኛታት እንተዘይኾኑ ክዛረቡ ከምዝኽእሉ ክፈልጡን ኣለዎም።

- [ ] **ቃና ምቕማጥ**

  ሰባት ኣብ ደጋፊን ምሕዝነታዊን ሃዋህው ብኣዝዩ ውፅኢታዊ መንገዲ ይመሃሩ። ካብ ኣተሓሳስባ ክሳብ ምርጫ ቃላት መግለፂ ገፅን ቃና ድምፅን ኩሉ ነቲ ስልጠና ኣሉታዉን ኣዉንታዉን ተፅዕኖን ይኽእል እዩ። ንውሓት ግዜ ናይቲ ስልጠና ኣብ ኣእምሮኻ ዝኸበደካ ነገር ገዲፍካ ኣብ ኣወንታዊን ደጋፍን ምኳኑ ኣተስተብህል ኢኻ።

- [ ] **ተሳተፍቲ ምውፋር**

  ኣብ ሙሉእ እቲ ስልጠና ተሳተፍቲ ምውፋር ኣገዳሲ እዩ። ሰባት ኣብቲ ትምህርቲ ምስ ዝሳተፉ ኣዝዩ ይመሃሩ። ሓደ ካብቲ ተሳትፎ ንምዕባይ ዝሕግዝ መንገዲ ብዙሕ ሕቶታት ምሕታትን ኹሎም ተሳተፍቲ ኣበርክቶ ክገብሩ ምትብባዕን እዩ።

- [ ] **ነቲ ስልጠና ምምራሕ**

  ከም ኣመሓዳሪ መጠን ሓላፊ ስልጠና ንስኻ ኢኻ ነቲ ስልጠና ኣብ ዝተመደበሉ ግዜን ኣብ ትሕቲ ቁፅፅርን ምቕማጥ ድማ ናትካ ይምልከት። ምስ ከበድቲ ኹነታት ከበድቲ ተሳተፍትን ዘይተፀበኻዮ ኹነታትን ክትገጥም ክግደድ ይኽእል እዩ። እቲ ፀገም ዝኾነ ይኹን ይኹን ብዘየገድስ ክትቆፃፀሮን ከተመሓድሮን ሓላፍነትካ እዩ።

- [ ] **ግዜ ምምሕዳር**

  ተሳተፍቲ ብተለምዶ ናይ ጉጅለ ዘተ ይፈትዉን ሓሳባቶምን ተመኩሮታቶምን ከካፍሉ ይደልዩ። ከም ውፅኢቱ ድማ ምይይጥ ብዙሕ ግዜ ክወስድ ቐሊል እዩ። መዓዝ ሓደ ዘተ ደው ኣቢልካ ናብቲ ዝቕፅል ክፋል ናይቲ ስልጠና ክትሰግር ከም ዘለካ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ መደብኻ ክትፀንሕ ከምዘለካን ተሳተፍቲ እቲ ስልጠና ምስተዛዘመ ኣዝዩ ክዛተዩ ከምዝኽእሉን ብምግላፅጥራሕ ክገበር ይከኣል እዩ። ተሳተፍቲ ዳርጋ ንኹሉ ንጥፈታት ክንደይ ግዜ ከም ዘለዎም ኣቐዲምካ ምሕባር ከም ዝሕግዝ

ኣስተውዕል። ስለዚ ቅድሚ ኣስተምህሮ ምጅማርካ ሓደ ሰብ ክሳብ መዓዝ ከም ዝዛረብ ንገሮም። ቅድሚ ናይ ጉጅለ ስራሕ ወይግደፀወታ ክንደይ ግዜ ከም ዘለዎም ንገሮም። እዚ ብኣዝዩብዝተሓባበረ መጠን ከምኡ ውን ኣብመደብኻ ብዝሕለፍኻ መጠን እቲ ስልጠና ብኣዝዩ ስሉጥ ክኸውን እዩ።

> **ኣስተውዕሉ፡-**
> - #defyhatenow ኣሰልጠንትን ኣቕረብትን ነዚ ሓዚ ዘሎ ጎንፂ ብዝምልከት ፖለቲካዊ ርእይቶ ከካፍሉ የብሎምን።
> - ተሳተፍቲ ኣብ ፖለቲካዊ ክትዕ ክዋፈሩ ወይ ፀርፊ ክድርብዩ ኣይግባእን። ከም ኣሰልጣኒ ዘለካግደ ዘተ ናብ ፖለቲካ እንተተመሊሱ ደው ምባል እዩ።
> - ካብቲ ቐንዲ ኣርእስቲ ዝወፅእ ሰብ ደው ከተብሎ መሰል ኣለካ።

4. ምምችቻው ናይቲ ኣኼባ

- [ ] ናይ ተሳትፎ ወረቐት
- [ ] ናይ መዃዓዝያ መተባብዒ ወረቐት (ኣድላዩ እንተኾይኑ)
- [ ] ቅጥዒ ዳህሳስ ግብረ መልሲ
- [ ] ናይ ንጥፈታት ፀብፃብ ቅጥዒ
- [ ] ስእልታት/ቪድዮታት (ሰነዳ/ሰኣላይ፣ መቕረፂ ድምፂ)
- [ ] ፕሮጀክተር (ኣድላዩ እንተኾይኑ)
- [ ] ፍሊፕቻርትን ብርዕን
- [ ] ተርጎምቲ (ኣድላዩ እንተኾይኑ)
- [ ] ኖት ዝሕዝ

መደብ (ሓንቲ መዓልቲ) [ከም ኣብነት]

ግዜ	ኣርእቲ
08:30 - 09:00	መእተዊ ስልጠናን ዕላማታትን (ኣስተምህሮ)
9:00 - 10:00	ብዛዕባ ፕሮፖጋንዳን ናይ ሓሶት ዜናን (ኣስተምህሮን ኣናእሽተይ ጉጅለ ዘተን)
10:00 - 11:00	ዘተ ብዛዕባ ምቅላል ናይ ፅልኢ ዘረባ ኣብ ማሕበራዊ መራኸቢታት (ጉጅለ ስራሕ)
11:00 - 11:30	ሻሂ ዕረፍቲ
11:30 - 13:00	ማሕበራዊ መራኸቢታት መድረኻት፦ ትዊተር፣ ኤፍ.ቢ፣ ኢንስታግራም፣ ዩቱብ (ሰልፍታት ጉጅለ ስራሕ)
13:00 - 14:00	ናይ ምሳሕ ዕረፍቲ
14:00 - 14:30	ኸመይ ጌርና ናይ ኦንላይን ጎስጓሳት ንፈጥር (ኣስተምህሮ)
14:30 - 15:30	ድልዱል ህላወ ማሕበራዊ መራኸቢታት ንምህናፅ ንምምችቻው ዝሕግዙ ፀገማትን ርድኢታትን (ናይዘተመደብ)
15:30 - 15:45	ዕረፍቲ
15:45 - 17:00	ኣብ ኢንተርኔት ህላወኻ ንምምሕዳር ዝሕግዙ መሳርሒታት (ኣስተምህሮ መርኣያ ናይ ጉጅለ ስራሕ)
17:00 - 17:30	ግብረ መልሲን ንቅድሚት ዘለና መንገድን

ምልሳዩ ክፍለ ግዜ

☐ **ምስ ሰማዕትኻ መተኣታተዊ መድረኽ ፍጠር፤**

ኩሉ ሰብ ምስ መፀኣንካዕ ደሓን መፃእኩምኩሉ ሰብ ናብቲ ክፍለ ግዜ ብምእታዉ እቲ ስልጠናን ዕላምኡን የላልየና። ነዚ ግዜ እዚ ትፅቢታት ንምቕማጥን ዝደለኻዮ ሃዋህው ንምፍጣርን ተጠቐመሉ ኢኹም። ኣብቲ ስልጠና ህድኣት ዝተመልኦ ክኸዉን ትደሊ ዲኻ? ሙዉቕ ዝበለ ኸ?ቀሊል ድዩ ወይስ ሰላማዉን ዝሑቱልን?እቲ ስሚዒት ኣብ ትሕቲ ቁፅፅርካ እዩ ዘሎ። ኩሉ ሰብ ኣብቲ ናይ ተሳትፎ ወረቐት ከም ዝፈረመ ንምርግጋፅ ሕተት።

☐ **ሎጂስቲክስ**

ኣብ መጀመርታ ናይቲ ዓውደ መፅናዕቲ ንሓፂር እዋን ገለ ሕግታት ከተቐምጥ ከም ካልኦት ክዛረቡ ከለዉ ምክብባር ወይ ፖለቲካ ዘይምዝታይ ኣገዳሲ/ ተመራፂ እዩ። ከምኡ ውን ሎጂስቲክስ ዳግመ-ግምት ግበር፣ ከም መሕቢ፣ ኢድን ግልጋሎት ሽቓቕን ወዘተ ኣበይ ከምዘሎ ንሕባር ፈትን።

☐ **ልዕሊ ኣጀንዳ ምኻድ**

ምስ ተሳተፍቲ ብሓባር ኣብ ኣጀንዳ ምጉዓዝ። **ዕላማን ዕላማን ናይቲ ዓውደ መፅናዕቲ ዳግማይ** ምክፋል ኣይትረስዑ። እንታይ ከም ዝመሃሩ ብኣዝዩ ብዝተረድኡ መጠን ኣዝዩ ክዋፈሩ ይኽእሉ። እቲ ቐንዲ ነጥቢ ናይቲ ስልጠና ኹሎም ተሳተፍቲ ንኽርእይዎ ክትፅሕፍዎ ትኽእሉ ኢኹም። ከም "ሎሚ ብዛዕባ x ክመሃር እየ" ዝብል ቐሊል ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣብ እዋን ምኽፋት ክፍለ ግዘ

- ካብቲ ቐሊል ጀሚርካ ናብቲ ዝተሓላለኸ ስገር፣ ብፍላይ ሓደሽቲ ሓሳባት ክተተኣታቱ እንተኾይንካ። ኩሉ ሰብ ይርድኦ እንተኾይኑ ኣረጋግፅን ቅድሚ ናብ ሓድሽ ኣርእስቲ ወይ ዝቕፅል ቁልፊ ነጥብኻ ምስጋርካ ተሳተፍቲ ሕቶታት ክሓቱ ፍቐደሎም።
- ንሕቶታት ግዜ ፍቐደሉ፣ ሕቶታትን ምይይጥን ግን ካብቲ መደብ ከይድርብዮ። ኣብ መደብኻ ተጣበቕ።
- ኣብ መወዳእታ ነፍሲ ወከፍ ናይ ግዜ ፍልልይ ነቶም ኣገደስቲ ነጥብታት **ኣጠቓልል**።
- ብዝተኻእለ መጠን **ቐሊል ቋንቋ** ተጠቐም። ኣብ እትምህረሉ እዋን ንፁር ሓሳባትን ቋንቋን ዝበለፀ እዩ።

ዝትግበሩ ስራሕቲ

- ብዛዕባ ጉጅላዊ ስራሕን ኻልእ ንጥፈታትን ንፁር መምርሒታትን ግዘን ሃቡ።
- ካብኡ እንታይ **ክረብሑ** ከም ዝፅበዩ **ግለፅ**።
- ካብቲ ንጥፈት ርእይቶን ምክፋልን እንተድኣ ኣድልዩ እንታይ ክትፈልጥ ከም እትደሊን እቲ ጉጅለ ኣብ መጀመርታ ብኸመይ ከም ዘካፍልን ንፁር ኩን። ንኣብነት "ኣብ መወዳእታ ሓደ ኣባል ጉጅለ ሰለስተ ቐንዲ መምሃሪ ነጥብታቱ ከካፍል ይግባእ። ነዚ ምስ ጉጅለ ንምክፋል ዝለዓለ ናይ ሓደ ደቒቕ ግዜ ክህልዎም እዩ።"

3-2-1 ግብረ መልሲ ክፋለ ግዜ

ኣብ መወዳእታ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ስልጠና ንናይ ግብረ መልሲ ክፍለ ግዜ መደብ ግበር። ነፍሲ ወከፍ ተሳታፊ ወረቐት ይወሃቦ ኣብኡ ድማ ክፅሕፍ ይሕተት፦

- **ሰለስተ ዝተምሃርዎም** ነገራት
- **ክልተ** ኣብ ስርሖም ወይ ህይወቶም ክጥቀሙሉ ዝሓሰቡ ነገራት
- ክሳብ ሓዚዘላቶም **ሓንቲ** ሕቶ

ነዚ ርእይቶ ኣኪብካ ኣንብቦ እሞ ንፅባሒቱ ሕቶታት ንምንፃር ዝሕግዝ እንታይ ክግምገም ከም ዝኽእል ንምርኣይ። ናይ ሓደ መዓልቲ መደብ እንተኾይኑ ነዚ ግብረ መልሲ ተጠቒምካ እንታይ ፅቡቕ ከም ዝኸደን ኣብ ዝቕፅል እዋን እንታይ ክትቅይር ከም ዘለካን ነቲ ስልጠና ንምምሕያሽ ክትፈልጥ።

መዕፀዊ ክፍለ ግዜ

- ኩሉ ሰብ እንታይ ከም ዝተምሃረ እንታይ ክእለት ከም ዝረኸበ ተስፋ ትገብር ኣጠቓሊልካ ነቲ ዝተማህሮ ብኸመይ ኣብ መዓልታዊ ህይወቱ ኣብ ግብሪ ክውዕል ከም ዝኽእል ብሕፅር ዝበለ ተዘራረብ።
- ነቲ ኣብ መጀመርታ ስልጠና ዝፀሓፍካዮ ሓረግ ተመሊስካ ነፅር፦ "ሎሚ x ክመሃር እየ።" እቲ ሓረግ ናብ "ሎሚ x ተማሂረ" ክቕየር ከም ዝኽእል ተሰማሚዖም እንተኾይኖም ነቶም ጉጅለ ሕተቶም።
- ንጉጅለ ነቲ ኣዝዩ ጠቓሚ ኾይኑ ዝረኸብዎ ከስተንትኑን ከካፍሉን ሕተቶም።
- ንኹሉ ስለ ዝመፃእኩም የቐንየልና። ዝኾነ ዝቕፅል ስጉምትታት ኣድላዪ እንተኾይኑ ግለፅ።

5. ሓሰባት ዓርሰ-ነፀብራቕ

ድሕሪ እቲ ስልጠና እቲ ስልጠና ብኸመይ ከም ዝረኸብዎ ዝሃብካዮ ርእይቶን ሓሳባትካን ዳግም መሊስኻ ርአ። ነቲ ኣብ መጀመርታ ዘቐመጥካዮ ሽቶ በፂሕካዮ ዲኻ? እወ እንተኾይኑ ንኽትዕወት

ዝሓገዘካ ኾይኑዝተሰምዓካ ፅሓፍ። ሓደ ፍሉይ ክፍለ ግዜ ድዩ ነይሩ? ሓደ ነገር ብኸመይ ከም ዝቐረበ ቅርፂነይሩድዩ?ቁልፊ ቕፅበታዊ/ወሳኒ ግዘ መዓዝ ነይሩ?

ነቲ ዕላማ እንተዘይበፂሕካዮ ነቲ ስልጠና ዳግም ገምግሞ እሞ እንታይ ከም ዝተጋገየ ውሰድ። እቲ ዕላማ ዘይክውንነታዊ ነይሩድዩ? እቲ ስልጠና ብእኹል መልክዑ ኣይተሓሰበን ድዩ? ገለ ንዋት ድዩ ጎዲሉካ ድዩ ? ብዙሕ ኣስተምህሮታት ተጠቒምካዲኻ? ኣብ ዝቕፅል ግዜ ኣዝዩ ዕዉት ክትኸውን እንታይ ክትቕይር ትኽእል?

መቆፃፀሪ ዝርዝር

ኣብ መወዳእታ እቲ ስልጠና ኹሎም እዞም ዝስዕቡ ኣኪብና ምስታ ጉጅለ ኣካፍሉ፦

- [ ] ኣብቲ ስም ዝርዝርኹም ዘለዎ ናይ ተሳትፎ ስም ዝርዝር ፈርሙ የተሟላ
- [ ] ብዝተማልኣመዃዓዝያ፣ መተባብዒ ኽፍሊት ምልኡ (ኣድላዩ እንተኾይኑ)
- [ ] ብዝተማልኣ ዳህሳስ ግብረ መልሲ ቕጥዒምልኡ
- [ ] ብዝተማልኣ ንጥፈታት ፀብፃብ ምልኡ
- [ ] ስእልታት/ ቪድዮታት
- [ ] ዝኾነ መዘኻኸሪታት ኣብ ፍሊፕ ቻርት ወይ ፖስት-ኢት (ስእሊ ዝተሳእለን ዝተፃሕፈን)
- [ ] ናይ ጉጅለ ዘተ መዘኻኸሪታት ተኣኪቡ
- [ ] ካብ ተሳተፍቲ ብድምፂ ዝረኸብናዮ ግብረ መልሲ

መዝገብ

ሞሰ ንዓኹም

ኣብ ኢትዮጵያ፣ ካሜሩን፣ ደቡብ ሱዳን፣ ኡጋንዳ፣ ኬንያ ኣብ ባይታ ዝካየድ ስጉምቲ ህንፀት ሰላም ምስ ኣብ መላእ ዓለም ዝርከቡ ማሕበረሰባት ኦንላይን ዘተኣሳስር ሓሳባት፣ ግዜ፣ ኣወንታዊ ፀዓት፣ ፈጠራዊ ምትሕብባራት ኣብ #defyhatenow ኣበርክቶ ዝገበርኩም ኩሉኹም ኣዚና ነመስግነኩም ንፈቱ።

#defyhatenow እዚ መምርሒ መረዳእታ ኣከብቲ ነቶም ብዕቱብ ንማሕበረሰብ ሰላም ንክረክብ ብሓባር ዝሰርሑ ዘለዉ ዜጋታት ኢትዮጵያ ንዉነረትኦም ኣበርክቶ ክኸዉን ገይርዎ ኣሎ።

ጋንታ ኢትዮጵያ
ብሩክ ተገኘ
ሜሮን ኣንተነህ
ቻላቸው ወርቁ
ኣህለም ቦጋለ
ናኦል ጌታቸው
ኣብርሃም ሰለሞን
ሓበን ገብረግዚኣብሄር

ጋንታ በርሊን
ስቲፈን ኮቫትስ
ሱዛን በሊንግሃውሰን
ካሎራይን ፓትሪክ
ሴዳ ሱዚንግ
ቫለንቲን ዋስሊው
ብሌን ገብረህይወት ደስታ

ጋንታ ናይሮቢ
ኬንዲ ጂኩንዳ
ዳንኤል ኪንግ ኦሪ
ኒጆኪ ካሪኡኪ

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

ኣብ ኢትዮጵያ ነዚ ፕሮጀክት ወግዓዊ ከባብያዊ ምምሕዳራዊ መሻርኽትና ንፖዚቲቭ ፒስ ኢትዮጵያ [Positive Peace Ethiopia] ፍሉይ ምስጋና ክነቕርብ ንፈቱ።

ብ r0g_agency for open culture and critical transformation gGmbH, Berlin ኣብ ኢትዮጵያ ብኢንተርኔት ዝካየድ ናይ ፅልኢ ዘረባን ምልዕዓል ጥቕዓትን ንምምካት ሲቪካውን ዲጂታላውን ስጉምቲ ንምውዳብ ዝዓለመ #defyhatenow ተበግሶ ብሕብረት ኣዉሮፓ ዝምወል እዩ።

Funded by the European Union