የአዕምሮ ጤና

መስከረም 2016
ቅፅ ፩ | ቁጥር ፩

ንስንስ ትኩረቷን በLBQ ላይ አድርጋ በየሩብ ዓመቱ በኩዊር ኢትዮጵያ የምትታተም መጽሔት

Nisnis - A quarterly magazine published by Queer Ethiopia focusing on LBQ issues

QUEER ETHIOPIA

ኩዊር ኢትዮጵያ

«ኩዊር ኢትዮጵያ» የተለያዩ ፆታዊና ወሲባዊ ዝንባሌ ላላቸው ኢትዮጵያዊ ኩዊር ሴቶች እንዲሆን ታስቦ በኩዊር ሴቶች የተመሠረተ አማራጭ ምኅዳር ነው። ይኽውም ሌዝቢያን፣ ባይሴክሽዋል ወይም ኤሴክሽዋል የሆኑ ሴቶችንንና ትራንስ ሴቶችን ያካትታል። ይህ ምኅዳር የኩዊር ማኅበረሰብ ታሪክ እና የሕይወት ልምድ ትልቅ ሥፍራ የሚይዝበት ነው። እንደ' ኩዊር ማኅበረሰብ የዕለት ተዕለት ሕይወታችንን ገጠመኞች፤ የተለያዩ ሰዎችን የግል ታሪኮች፤ ቃለ- መጠይቆች እንዲሁም ሥነ-ጥበባትን እንደምናካትት ተስፋ እናደርጋለን። ከነዚህ በተጨማሪም በኢትዮጵያ ውስጥ እና በዳያስፖራ ለሚገኙ ኢትዮጵያውያን ቤተሰቦች ራሳቸውን ሆነው የሚመጡበት የበይነ-መረብ ማኅበረሰብ መድረክ ሆኖ እንዲያገለግል ማስቻል ፍላጎታችን ብቻ ሣይሆን ጥረታችንም ጭምር ነው።

queerethiopia.com

ethioqueer

QueerEthiopia

etqueerfamily@gmail.com

t.me/queeret

Contents

03

04-08

09-17

18-23

24-27

28-31

32-35

36-39

40-43

በጥላቻ ዘመቻው ወቅት
እና ካለፈም በኋላ
የአዕምሮ ጤናችሁን
ለመጠበቅ ምን አይነት
መንገዶችን ተከተላችሁ?
44-00

የአርታዒያን መልዕክት

ይህ የንስንስ እትም የደረሰው ከመቼውም ጊዜ በላይ አስፈላጊ በሆነበት ጊዜ ነው። ላለፉት ሁለት ወራት ማህበረሰባችን በይፋ ስቃይ እና ሞታችንን ይመኙልን ከነበሩ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠሎች ጥቃት ሲደርስበት ነበር። ክርክራቸው መሞት አለባቸው የሚለውን ሳይሆን በምን አይነት መንገድ እንግደላቸው የሚለው ነበር፤ በእሳት፤ በድንጋይ መወገር ወይስ መሰቀል?

ይህ ጥላቻ የሚያደርሰውን ተፅእኖ በተመለከተ ያዋራትን ሌክሲ `የዚህ አይነት የጥላቻ ዘመቻ አጋጥሞን አያውቅም፤ ጠቅለል ባለ መልኩ ሳይሆን የተወሰኑ ሰዎችን ነጥሎ የማጥቃት ሁኔታ ነበር፤ በጣም በጣም አስጨናቂ ጊዜ ነበር።` ትላለች።

ይህ የንስንስ እትም በቅርቡ የተካሄደውን የጥላቻ ዘመቻ እና በተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ የአእምሮ ጤና ላይ ያደረሰውን ተፅእኖ ይዳስሳል። ለማህበረሰባችን የፈተና እና መከራ ጊዜ ነበር። ብዙዎች በቪዲዮ ማንነታቸው `የተጋለጡ` ሰዎችን በመመልከት በፀሎት እንደምትለው `ተራችንን እየጠበቅን ነበር ምክንያቱም እንደሚያቁን እና ስለኛ ፖስት እንደሚያደርጉ ተሰምቶን ነበር።` ይህም ብዙዎችን እንዲገለሉ እና እንዲደበቁ አድርጓቸዋል።

የነበረው የጥላቻ ዘመቻ ስላስከተለው ጉዳት እና የአእምሮ ጤናቸው ላይ ምን ያህል ተፅእኖ እንዳደረሰ ብዙዎች ይናገራሉ። ብቸኝነት፤ ድባቴ፤ ሱስ፤ ፍርሀት፤ እምነት ማጣት እና መገለል ሁኔታው ካስከተላቸው ተፅእኖዎች መሀል የሚጠቀሱ ናቸው።

ምኞት የማይሰጡ ሌሎች ርእሶችንም ዳስሰናል። ውስጣዊ የራስ ጥላቻ በችግሩ ላይ ጋዝ እንደጨመረም አውግተናል። እንደኪዳን ያሉ ቃለመጠይቅ ያደረግንላቸው እንግዶቻችን እንዳሉን ከሆን `የተወሰነው መረጃ ይለቀቅ የነበረው እንደኛ ካሉ ሰዎች ነበር`። ውስጣዊ የራስ ጥላቻ የሚያስከትለውን ጉዳት እና እንደማህበረሰብ እንዴት ልንወጣው እንደምንችል ተወያይተናል።

ብዙዎች ሁኔታው ይዟቸው ስለመጣው ችግሮች ቢናገሩም ሌሎች ደግሞ እንደማህበረሰብ ስላስገኘናቸው ድሎች ያነሳሉ። ከእንግዶቻችን አንዱ `ስለማህበረሰባችን ግንዛቤ እንዲኖር እድል ፈጥሯል’ ይላል። ሌላው ደግሞ `እንደድል የምቆጥረው የፈጠርነውን የመደጋገፍ ስርአት ነው` ይለናል። ይህ የአንድነት ስሜት የአእምሮ ጤናችንን ለመጠበቅ እንደአንድ መፍትሄ ተጠቅሷል።

ሌላው እንግዳችን ደግሞ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎችን ለሚጠሉ ደብዳቤ ፅፈውልናል። ሌላዋ የመዳን ጉዞዋ ምን ይመስል እንደነበር እና የተሻለ ነገ እንደሚመጣ ታስታውሰናለች። `ይህን የጥላቻ ዘመቻ ለመወጣት ካደረኳቸው ነገሮች የመጀመሪያው ከማምናቸው የማህበረሰቡ አባል ጓደኞቼ ጋር መቀራረብ ነበር።`

ከተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ የስነ ልቦና አማካሪ ጋር ባደረግነው ቃለመጠይቅ የጥላቻ ዘመቻዎች ስለሚያስከትሉት ተፅእኖዎች እና እንዴት የአእምሮ ጤናችንን መጠበቅ እንደምንችል ተወያይተናል። ለማህበረሰባችን ያለው ጥላቻ ከፍተኛ በመሆኑ የባለሙያ እርዳታ ማግኘት ከባድ በሆነበት በዚህ ወቅት ይህ እጅግ አስፈላጊ ነው።

ጥላቻን መጋፈጣችን እንዲሰማን ካደረገው ድንጋጤ እና ተስፋ መቁረጥ መለስ ብለን እንዴት ወደፊት እንቀጥል የሚለውን በተመለከተ የስነልቦና ባለሙያው እንዲህ ይሉናል `የተለመደ አባባል ነው ግን ብቻችሁን አይደላችሁም ማለት እፈልጋለሁ፤ መኖራችሁን፤ መዳናችሁን የሚፈልጉና ከዛም በላይ እንድታብቡ የሚፈልጉ ብዙ ሰዎች አሉ።’ አንዳችን ለአንዳችን አለን’ ማህበረሰባችን አለ፤ በጋራ እንወጣዋለን።

ይህ የንስንስ እትም የአእምሮ ጤናችንን መለስ ብለን እንድናይ እንደሚያስችለን ተስፋ እናደርጋለን። እርዳታ ባስፈለገን ጊዜም እንድንጠይቅ እንደሚያበረታታን ተስፋችን ነው።

እንደሁሌው በዚህ የንስንስ እትም ላይ የበኩላቸውን ላደረጉ ሁሉ ምስጋናችን ከልብ ነው። ታሪካቸውን እና ምስል ላጋሩን እንዲሁም ለሚያነቡን እናመሰግናለን እንላለን።

የጥላቻ ተፅእኖ በአእምሮ ጤና ላይ

በፀሎት መሳል የጀመረችው የአዕምሮ ጤናዋን ለመጠበቅ በሚል እሳቤ ነው። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብን ኩራትና ፅናት ለማሳየት እና የማህበረሰቡ አባላት እርስበርስ የሚደጋገፋበትን ሁኔታ ለመፍጠር ባቀደው የማይሰበር ኩራት ዘመቻ ቀንደኛ ተሳታፊ ነበረች።

“እኔም ተራዬን እየጠበቅኩ ነበር ምክንያቱም እኔ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ መሆኔን አውቀው ስለ እኔ እንደሚለጥፉታውቆኝ ነበር።” በፀሎት ያለማቋረጥ በአእምሮዋ ሲመላለስ የነበረው ሀሳብ ይህ ነበር። “ራሴን ሳዘጋጅ ነበር። ሰው ሊመክርሽ ብቻ አይደለም የሚመጣው ሊያጠፉሽ እና ሊገልሽ እንጂ፤ እናም ትልቅ ጭንቀት ውስጥ ገብቼ ነበር። ”

በቲክቶክ እና ቴሌግራም የተለቀቀው እያንዳንዱ ቪዲዮ ተጨማሪ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ኢትዮጵያውያንን የሚያጋልጡ ተጨማሪ ቪዲዮዎች እንዳሏቸው የሚያስጠነቅቅ ነበር፤ ይህም መልእክት እርምጃ ውሰዱ ከሚል ጥያቄ ጋር አብሮ የመጣ ነው። ሌሎች የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎችን ማስተማሪያ እንዲሆን የሀይል እርምጃ ውሰዱ።

ኪዳን ሌላ እስክታገለጥ ስትጠብቅ የነበረች ኢትዮጵያዊ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ናት። በእያንዳንዱ የሚያልፍ ቀን ማንነቷን የሚገልፅ ቪዲዮ ቲክቶክ ላይ ፖስት ይደረግ ይሆናል ብላ እርግጠኛ ነበረች። እርግጠኛ ከመሆኗ የተነሳ ስታጋለጥ ምን ልታደርግ እንደምትችል ራሷን ማዘጋጀት ጀምራ ነበር።

በፀሎት እና ኪዳን በነሀሴ መጀመሪያ በኢትዮጵያውያን ዲያስፖራዎች መሪነት ቲክቶክ ላይ በተደረገው የተቀነባበረ የጥላቻ ዘመቻ ወቅት የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰቡ የነበረበትን ጭንቀት የሚያሳዩ ምሳሌዎች ናቸው።

ዘመቻው የኢትዮጵያው ወግ አጥባቂ ባህል ከመበረዙ በፊት ኢትዮጵያውያን እርምጃ እንዲወስዱ የሚጠይቅ ነበር። በኢትዮጵያ የሚገኙ ኢንፍሉወንሰሮችም ዘመቻውን በመቀላቀል

> “ራሴን ሳዘጋጅ ነበር። ሰው ሊመክርሽ ብቻ አይደለም የሚመጣው ሊያጠፉሽ እና ሊገልሽ እንጂ፤ እናም ትልቅ ጭንቀት ውስጥ ገብቼ ነበር።”
>
> በፀሎት

በቀን እስከ 12 ሰአት የወሰዱ የቲክቶክ ላይቭ ዝግጅቶችን በ በማድረግ የጥላቻ ንግግራቸውን ማሰራጨት ጀመሩ።

ምሳሌ እናርጋቸው በሚል የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ መሆናቸውን ያሳወቁ ሰዎች እንዲሰቃዩ እና እንዲገደሉ የሚያበራታታ ነበር። የቴሌግራም ቻናሎች ያለማቋረጥ ቪዲዮዎችን እና የጥላቻ መልእክቶችን በማስተላለፍ በሺ የሚቆጠሩ ተከታዮችን ማፍራት ቻሉ። ፌስቡክና ኢንስታግራምም ለተመሳሳይ አላማ ውለው ነበር።

በተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት የተጠረጠሩ ሰዎች ተጋልጠው ፎቷቸው፤ ስማቸው እና አድራሻቸው እየተጋራ ነበር። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎችን የሚያጠቁ ብዙ አሰቃቂ ቪዲዮዎችም ተለቀዋል። የአዲስ አበባ ፖሊስ እና ቱሪዝም ቢሮም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ያበረታታሉ ያሰቧቸውን ሆቴሎችና ሬስቶራንቶች በማውገዝ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ከኢትዮጵያ ባህል የወጣ መሆኑን እና ህዝቡ ይህን በመጠንቀቅ፤ የሚያዩት ነገር ካለ በተዘጋጀው አጨፅር የስልክ መስመር እንዲያሳውቁ የሚገልፅ ጋዜጣዊ መግለጫ ለቀቁ።

እነዚህ ቪዲዮዎች በሰፊው ተሰራጭተው ነበር። በመስቀል አደባባይ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት የሚያወግዝ ሰልፍ ነሀሴ 6 እንደሚዘጋጅ ታውጆም ነበር። ይሁንና በአማራ ክልል የአስቸኳይ ጊዜ አዋጅ በመታወጁ ሰልፉ በፖሊስ ሊከለከል ችሏል። ይህም ግለሰቦችን በማበሳጨቱ ተጨማሪ ፖስት እንዲያረጉ እና ሰዎች በራሳቸው እርምጃ እንዲወስዱ እንዲያበረታቱ አደረገ። በአጭሩ “ግብረሰዶማውያንን አድኑ!” የሚል መልእክት ነበር።

ሁኔታው የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች እጅግ አሳሳቢ ነበር። ብዙዎች ማንነታችን ተጋልጦ የቃላት እና አካላዊ ጥቃት ይደርስብናል የሚለው አስፈርቷቸው ስለነበር ዘመቻው የአእምሮ ጤናቸውን ያወከ ነበር። ሰቀቀን፥ ፍርሀት፥ ድባቴ ፤ መገለል፤ እና ሌሎች የአእምሮ ጤና ችግሮች መከሰት ጀመሩ።

በፀሎት “በጥላቻ ዘመቻው ጊዜ ኤልጂቢቲኪው ማህበረሰብ ውስጥ ያለ ሰው ላይ በሙሉ የአይምሮ ጤንነቱ ላይ ተፅእኖ ያልፈጠረበት ይኖራል ብዬ አላስብም።” ትላለች።

ርብቃ ኢትዮጵያውዊ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ስትሆን የማህበረሰቡን ዝግጅቶች ባትካፈልም በዘመቻው ወቅት ምን ያህል ተጨንቃ እንደነበር እንዲህ ስትል ትገልፃለች። “ፍርሃት በራሱ የሚያመጣብሽ ቀላል ነገር አይደለም። የስነልቦና ተፅእኖውን ታውቂያዋለሽ፤ በጣም ሃይለኛ ጭንቀት ውስጥ ነው የሚከተው። የሚያይሽ የሚመለከትሽ ሁሉ ማንነሽን ያወቀብሽ ነው የሚመስልሽ። አንዳንድ ግዜ ጥላሽን የመሸሽ አይነት ነገር ማለት ነው። በጣም ነው እፈራ የነበረው። ሳምንቱን ያሳለፍኩት እንደዛ ነበር ።”

ርብቃ እንደምትለው የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ ጋር የነበራት ትስስር ራሱ በጥላቻ ዘመቻው የተቀረፀ ነው። በወቅቱ ውሳኔዎቿ የተመሰረቱት በዘመቻው ይሰማት በነበረው የፍርሀት ስሜት ነበር። ሰዎች በሌላ መንገድ ይረዱታል በሚል ሴት ጓደኞቿን በአደባባይ ለማቀፍ ፈርታ ነበር።

ከሴቶች ጋር ለምታደርጋቸው እያንዳንዱ ድርጊቶች ከልክ በላይ መጠንቀቋ ጭንቀቷ እንዲጨምር በማድረግ ህይወቷን በአሉታዊ መልኩ ተፅእኖ አሳድሮበታል። “ትንሽ የመንፈስ ጭንቀት አሳድሮብኛል። እንደ እኔ ካሉ ሰዎች ጋር ላለመገናኘት የወሰንኩት ውሳኔ በራሱ የገለልተኝነት ስሜት አሳድሮብኛል ያ ደግሞ የመንፈስ ጭንቀቴን አባሰው።”

ርብቃ ጭንቀቷን እና ድባቴዋን ከጓደኞቿ ጋር በስልክ በመገናኘት ልትወጣው ችላለች። በዙሪያቸው ራሷን መሆን ከምትችላቸው ሰዎች ጋር መቀላለድ እና ቀለል ያሉ ወሬዎችን ማውራት ለአእምሮ ጤናዋ እጅግ አስፈላጊ ነበር።

ሌክሲ ሌላዋ የማህበረሰቡ አባል የጥላቻ ዘመቻው በጀመረ ወቅት ትልቅ ለውጥ በህይወቷ ልታደርግ እየተዘጋጀች ነበር። `ከዘመቻው በፊት በቀን አንድ ወይም ሁለት ሲጋራ ብቻ ወደማጨስ ቀንሼ ነበር ግን ከዘመቻው በኋላ በቀን አንድ ሁለት ፓኮ ወደማጨስ ተመለስኩ`

ስትል ትናገራለች። “ደህንነት አልተሰማኝም ራሴን ለማረጋጋት የነበረኝ ደግሞ ሲጋራ ነበር። እንደዚህ አይነት ጥላቻ አጋጥሞኝ አያውቅም። ጠቅለል ያለ ጥላቻ ሳይሆን የተወሰኑ ሰዎችን ነጥሎ ያተኮረ በመሆኑ እጅግ እጅግ አስጨናቂ ጊዜ ነበር፤ እናም ለመቋቋም ብዙ መጠጣት እና ማጨስ ነበረብኝ።` ብቸኝነት፥ ድንጋጤ፥ ንዴት እና ብሶት እንደተሰማትም ትናገራለች።

ለኪዳን የእምነት ማጣት ከተሰሟት ስሜቶች አንዱ ነበር። ሰውን የማናገር፤ ስሜቷን የማጋራት እና ህይወቷ ውስጥ ለሰዎች ቦታ የመስጠት ፍላጎቷ ጠፋ። የማህበረሰቡ አባላት ራሳቸውን ሌሎችን እያጋለጡ ስለነበር በተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰቡ ላይ የነበራትም መተማመን መነመነ።

“አንዳንድ መረጃዎች ሲወጡ የነበሩት እንደኔ ናቸው ብለሽ ባሰብሻቸው ሰዎች ነው። እና በዛ በኩል እንደዚህ አይነት ሰዎች ካሉ በኔም ዙሪያ እንደማይኖሩ በምንድን ነው እርግጠኛ መሆን የምችለው የሚሉ ጥያቄዎች ነበሩኝ። እና የማውቃቸው ሰዎችን ካልሆን በስተቀር በጣም ማመን ተቸግሬ ነበር።“ ትላለች።

ውስጣዊ የራስ ጥላቻ በማህበረሰቡ ውስጥ መኖሩ ለፍርሀት እና ሰቀቀኑ ትልቅ አስተዋፅኦ ነበረው የምትለው ኪዳን በሷ እይታ የማህበረቡ አባላት ለራሳቸው ጥላቻ ባይኖራቸው ዘመቻው ይህን ያህል እንደማይሆን ታስረዳለች። አንዳንዶች ዘመቻውን ራሳቸውን ከተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ነፃ እንደሆኑ እንዲሰማቸው ለማድረግ እና እንደኢትዮጵያ ባለ ሀገር ውስጥ በመኖራቸው ከሚሰማቸው ሀፍረት ለመሸሽ እንደተጠቀሙበት ትገልፃለች።

“ዘመቻውን እንደማምለጫ ሸማሰብ እና ራሳቸውን ስላልተቀበሉ ወይንም ራሳቸውን ስላላመኑ ይህን ነገር በማጋለጥ ወይንም በመወንጀል እነሱ ለሃይማኖታቸው ወይንም ለአይምሮቸው ውለታ የዋሉ የመሰላቸው ሰዎች ነበሩ።“

የኪዳን ሁኔታን ይበልጥ ከባድ ያደረገው የፆታ መገለጫዋ ነበር። ወንዳወንድ መገለጫ እንዳላት ሴት በዘመቻው ተሳታፊዎች ‘የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነትን’

“በጣም አስጨናቂ ነበር፥ ሰው ሰው ላይ እንደዚህ ሲጨክን ከራሳቸው ቤት ሊወጣ እንደሚችል አያውቁም። እነሱ ፐርፌክት እንደሆኑ ሌላውን ሲኮንኑ ማየት ይደብር ነበር።”

ማህሌት

ለመወከል ቅርብ ነበረች ይህም በመንገድ ላይ ጥቃት ሊደርስብኝ ይችላል ብላ እንድትፈራ አድርጓታል።

ይህም ለረዥም ጊዜ ከቤት ሳትወጣ እንድትቀመጥ አስገድዷታል። በመንገድ ላይ ሰዎች ባያስቆሟትም ወይም ጥቃት ባይደርስባትም በኦንላይን የነበረው ጥላቻ እንድትጠነቀቅ አድርጓታል። ጓደኞቿም ማስጠንቀቂያ በመስጠት ሌሎች ወንዳወንድ መገለጫ ያላቸው ሴቶች የደረባቸውን ሲነግሯት ነበር።

“ ሰው እኔን ሲያይ በዛ መልኩ ከሆነ የሚረዳው አሁን ካለው የጥላቻ ዘመቻ ጋር ሌላ ታሪክ ውስጥ ሊገባ ይችላል ብዬ ስላሰብኩኝ ፈተናዬን ለመቀነስ ብዙ መውጣት እና ፈታ ብሎ መንቀሳቀስን በፍራቻ ታጥሬ ቀንሼ ነበር።“

ፍርሀት እና አቅም ማጣት ከቤት እንዳትወጣ እና ሌሎች የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ አባላትን እንድትሸሽ ካደረጓት ነገሮች ይጠቀሳሉ። ይሁንና የጥላቻ ንግግሮችን ለማስጠፋት በሚደረገው የኦንላይን ዘመቻ መሳተፏ መደበቂያዋ ነበር። እነዚህን ቪዲዮዎች የማህበራዊ ድህረ ገፅን ህጎች እንደጣሱ በመግለፅ ሪፖርት ማድረጓ ጊዜዋን የወሰደ እና ለመኖሯ ምክንያትና አቅጣጫ የሚሰጥ ነበር።

የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰቡ የጥላቻ ቪዲዮዎችን ለማስጠፋት እና እርስበርስ ለመደጋገፍ ያደረገው ዘመቻ ከጥላቻ ዘመቻው የጠነከረ እንደነበር ታምናለች። ቪዲዮዎቹ መጥፋት ሲጀምሩ ጥንካሬ ይበልጥ ይሰማት ጀመር።

የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ አባላት መደጋገፋቸውን በማየቷ የአእምሮ ሰላምና ጥንካሬን ማግኘት ችላለች። ይህ ድጋፍ መኖሩን መረዳቷ ለአእምሮዋ ጤና ቁልፍ ነበር፥ የጥላቻ ዘመቻው በጊዜ የሚጠፋ እንደሆነ እንድትረዳ ረድቷታል።

“ጌታ ሆይ አደራህንም ብዬ እፀልይ ነበር።” ስትል ኪዳን ፀሎት ሰላምና ጥንካሬ እንዲሰማት እንደረዳት ትናገራለች።

ማህሌት በአዲስ አበባ የምትኖር የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ስትሆን ጥልቅ ብቸኝነት ተሰምቷት ነበር። ማንን ማመን እንዳለባት ባለማወቋ ከማህበረሰቡ ለመሸሽ መርጣ ነበር። ጥላቻን በሚሰብኩት ላይ የነበራት ንዴት ከፍተኛ ስለነበርም ምንም እርምጃ እንዳትወስድ ያዛት።

“በጣም አስጨናቂ ነበር፥ ሰው ሰው ላይ እንደዚህ ሲጨክን ከራሳቸው ቤት ሊወጣ እንደሚችል አያውቁም። እነሱ ፐርፌክት እንደሆኑ ሌላውን ሲኮንኑ ማየት ይደብር ነበር።”

መጀመሪያ ከተሰማት ድንጋጤ በኋላ ማህበረሰቡ እንቅስቃሴ በመጀመሩ ድጋፍ መስጣጠት ተችሎ ነበር። የማህበረሰቡ አባላት በማህበራዊ ድህረገፅዋ ላይ ትኩረት የሚስብ ነገር ካለ ያሳውቋት ነበር። ይህም ለማህረሰቡ ቅርብ እንደሆነች እንዲሰማት እና አቅም እንዲኖራት አደረገ።

ለጥላቻው ምላሽ ማህበረሰቡን ማበረታታት ጀመረች “እንዳትፈሩ፥ በፍርሀት ከተሞላን የአእምሮ ጤናችን ይቃወሳል፤ እንወጣዋለን” ትል ነበር።

በፀሎት ‘እንድትወጣው‘ ከረዱት ነገሮች መሳል እና ማንበብ ይጠቀሳሉ። በህንድ እና ሌሎች የአፍሪካ ሀገራት ለወግ አጥባቂ ቤተሰቦቻቸው ስለፆታዊ ማንነታቸው የነገሩ ሰዎች ስለነበራቸው ልምድ በማንበብ የተጋለጠች እንደሆነ ለቤተሰቧ እንዴት መንገር እንዳለባት

“በጣም ሃይለኛ ጭንቀት ውስጥ ነው የሚከተው። ... አንዳንድ ግዜ ጥላሽን የመሸሽ አይነት ነገር ማለት ነው። በጣም ነው እፈራ የነበረው። ሳምንቱን ያሳለፍኩት እንደዛ ነበር። ርብቃ

“አንድነት ሃይል ነው። አንድነት ጥሩ ነው። አንድነት ጉልበት ነው። አሁንም አንድነታችን አይቁም።” ኪዳን

ትለማመድ ነበር። ቤቷን ጥላ የምትወጣው ግዴታ በሆነ ጊዜ ብቻ ስለነበር ብዙ ትርፍ ጊዜ ነበራት። ስእል መሳል እና ማንበብ አእምሮዋን ዘና የሚያደርግ እና ከነበረችበት ድባቴ እንድትወጣ የሚያግዛት ሆኖ አገኘችው።

`የማይሰበር ኩራት` በሚል ርእስ ስእሎች መሳል ጀመርኩ፤ የችግር ጊዜ ቢሆንም ማህበረሰባችንን ለመገንባት ተጠቅመነዋል`

በፀሎት የማይሰበር ኩራት በሚል በተደረገው እና የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰቡ ኩራቱንና ጥንካሬውን ባሳየበት እና እርስበርስ ለመደጋገፍ ባለመው ዘመቻ ቀንደኛ ተሳታፊ ነበረች።

ዘመቻው ያስከተላቸው የአእምሮ ጤና ቸግሮች ብዙ መሆናቸው እና የባለሙያ አገልግሎቶች አለመኖር ብዙዎች እርዳታ እንዳያገኙ እና ሁኔታው እንዲባባስ አድርጓል።

ይሁንና ቀስበቀስም ቢሆን የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰቡ አንድ በመሆን አባላቱን እና የአእምሮ ጤናቸውን ለመደገፍ ችሏል።

“አንድነት ሃይል ነው። አንድነት ጥሩ ነው። አንድነት ጉልበት ነው። አሁንም አንድነታችን አይቁም።” በማለት ኪዳን ሰውነታችንን የሚቀበል ማህበረሰብ ውስጥ እስካለን ድረስ እርስ በርስ መደጋገፍ እንዳለብን ታስታውሰናለች።

ጥላቻን መረዳት እና የመቋቋሚያ መፍትሄዎችን ማዳበር

በቅርቡ ኢትዮጵያ የኦንላይን እና ኦፍላይን የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ጥላቻ ዘመቻ ተካሂዶባት ነበር። ይህን አሳሳቢ ጉዳይ ተከትሎ ከአንድ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ የስነ ልቦና አማካሪ ጋር እንዲህ አይነቱ ጥላቻ አሁንም ተደብቆ እና ተገልሎ ባለው ማህበረሰብ የአእምሮ ጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት ለመወያየት ቆይታ አድርገናል። በተጨማሪም እንዴት እንደዚህ አይነት አጋጣሚዎችን መወጣት እንደምንችልና በችግር ወቅት ተስፋ አለመቁረጥ ብሎም እርስበርስ መደጋገፍ እንዳለብን ተወያይተናል። የሚከተለው ቃለመጠይቅ ለርዝመት እና ጥራት ሲባል የተወሰነ መስተካከል ተደርጎበታል።

ጥያቄ፡ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ጥላቻ ባለበት ሀገር ውስጥ መኖር የማህበረሰቡ አባላት የአእምሮ ጤና ላይ የሚያስከትለው ተፅእኖ ምንድነው?

መልስ፡ የምንጠብቃቸው የተወሰኑ ነገሮች አሉ ለምሳሌ በራስ አለመተማመን፤ ራስን መጠራጠር እና ስለራስ ጥሩ ስሜት አለመኖር ሁሌም በምትወቀሺበት፤ የምትገለይበት እና ጥፋተኛ በምትደረጊበት አካባቢ መኖርን ተከትሎ የሚመጡ ችግሮች ናቸው።

ለእኔ ይበልጥ አሳሳቢ ነው ብዬ የማስበው በእነዚህ ነገሮች ማለትም ሰላም በማይሰማን፤ ነፃነት በማናገኝበት እና በፍርሀት ተውጠን ለረዥም ጊዜ በመኖር ዘለቄታዊ ለሆነ ጭንቀት ልንዳረግ እንችላለን። ስለዚህ እንደአንድ አጋጣሚ የሚያልፍ ሳይሆን አካላዊ እና ስነልቦናዊ ደህንነታችን እና የጓደኞቻችንና ቤተሰባችን ህይወት በአደጋ ውስጥ እንደሆነ የሚሰማን ስሜት ሁሌም ያለ ነው። ይህ የደህንነት ፍራቻ አሁን ላይ ያለንበት ህይወት ከመሆኑ በተጨማሪ የወደፊት ህይወታችንና አካላዊ ደህንነታችን ላይ ተፅእኖ የሚያደርግ ነው፤ ለምሳሌ ቤተሰብ የመመስረት፤ ደህንነታችን የመጠበቅ፤ በነፃነት የመንቀሳቀስ እና ከጥቃት ነፃ መሆናችን አደጋ ውስጥ ነው።

ለረዥም ጊዜ ከፍተኛ የሆነ ጭንቀት ወይም ፍርሀት ውስጥ መቆየት በቀጣይ ምን ልሆን እችላለሁ የሚለው ሰቀቀን በሰውነታችን ውስጥ የጭንቀት ሆርሞኖች እንዲሰራጩ ያደርጋል። እነዚህ የጭንቀት ሆርሞኖች ማለትም ኮርቲሶል፤ አድሬናሊን እና ሌሎችም ያንን አደጋ እንድናሳልፍ የሚመነጩ ናቸው። ይሁንና ሁሌም በዚህ ስሜት ውስጥ በመሆናችን ምንም የምናሳልፈው አደጋ ባይኖርስ? ሰውነታችን ወደኖርማል ቦታው መመለስ አይችልም። ይህም የአካላዊ እና የአእምሮ ጤናችን ላይ ችግር ይፈጥራል። ዘለቄታዊ ሰቀቀን፤ ድባቴ እና ድካምን ያስከትላል።

ሁሌም አደጋ ላይ እንዳለን ስለሚሰማን እና ስለምንሳቀቅ አድካሚ እና አሰልቺ ይሆናል ይህም ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት እና ማህበረሰብ የመመስረት አቅማችንን ይጎዳል። ሌላው ሰውነታችን ውስጥ ለረዥም ጊዜ የጭንቀት ሆርሞኖች መመንጨታቸው ለልብ ህመም፥ ስኳር ፤ደም ግፊት፤ የጡንቻ ድካም ሊያጋልጠን ይችላል። በመሆኑም ይህ ችግር የአእምሮና አካላዊ ጤናችንን በአጠቃላይ ሊያቃውስ የሚችል ነው።

ሬስማ መናከም የሚባል አንድ ጎበዝ ፀሀፊ፤ የመብት ተሟጋች እና የትራውማ አማካሪ አለ እናም ከዘር ጥቃት እና እንዴት መወጣት ይቻላል የሚለውን በተመለከተ ብዙ ስራዎች ይሰራል። እናም ጭንቀት፤ አደጋ ይደርስብኛል የሚለው ፍርሀት፤ ሌሎችን አለማመን፤ መሰላቸት እና ላለመጋለጥ ራስን ማራቅ የመሳሰሉ ራሳችንን ከአደጋ ለመጠበቅ የምናደርጋቸው ነገሮች ከጊዜ ብዛት የማንነታችን አንዱ አካል ወይም ለትውልዶች ከተላለፈም ባህል ሊሆን እንደሚችል ይናገራል።

የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች በሚጠሉበት ማህበረሰብ ውስጥ መኖር እና ያንን ተከትሎ የቀን ተቀን ህይወታችን ላይ ተፅእኖ የሚያደርሰው የማያቋርጥ የፍርሀት ስሜት ኑሯችንን፤ እርስበርስ ያለንን ግንኙነት እና አካላዊ እና አእምሯዊ ጤናችንን የሚጎዳ ነው። ከጊዜያዊ የፍርሀት ስሜቱ በተጨማሪ ይዞት የሚመጣው ችግር የወደፊት ህይወታችን ላይ ጠባሳ ሊጥል ይችላል።

> “የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች በሚጠሉበት ማህበረሰብ ውስጥ መኖር .... እርስበርስ ያለንን ግንኙነት እና አካላዊ እና አእምሯዊ ጤናችንን የሚጎዳ ነው።”

> “አላማቸው ሁሉም አንድ አይነት ማንነት እንዲኖረው እና ለየት ያለ የፆታ ማንነት ያላቸውን እና አኗኗራቸው የሚለዩትን `ለማስወገድ' ነው።”

ጥያቄ፡ በኢትዮጵያ ውስጥ ያለው የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ጠልነት የምናውቀው ቢሆንም የጥላቻ ዘመቻዎች መጨመር እና የማህበረሰቡን አባላት ለማጥቃት የሚደረጉ እንቅስቃሴዎች የሚያደርሱት ተፅእኖ ምንድነው?

እንዳልኩት የጥላቻውን መባባስ ስንመለከት እንደመሳሪያ የሚጠቀሙበት እንደሆነ ግልፅ ነው። ሰቀቀንን ለመጨመር፤ ሰዎች ተስፋ እንዲቆርጡ ለማድረግ እና በፍርሀት እንዲሸሹ፤ ሌሎችን እንዲያጋልጡ ብሎም የፆታ ማንነታቸውን እንዲክዱ ለማድረግ የሚደረግ ጥረት ነው። በእነሱ አስተሳሰብ ለመመሳሰል ስንል `መቀየር' የምንችለው ነገር ነው። በመሆኑም ሰዎች ለደህንነታቸው ሲሉ ያልሆኑትን የፆታ ማንነት ተቀብለው እንዲኖሩ ሊገደዱ ይችላሉ።

አላማቸው ሁሉም አንድ አይነት ማንነት እንዲኖረው እና ለየት ያለ የፆታ ማንነት ያላቸውን እና አኗኗራቸው የሚለዩትን `ለማስወገድ' ነው። ይህም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ራሳቸውን እንዲደብቁ ሊያደርጋቸው ይችላል። ከማንነታቸው ጋር የሚጣረስ አስተሳሰብን እንዲከተሉ ያስገድዳቸዋል። ብዙዎ በፍርሀት ሌሎችን ሲያጋልጡ ወይም ራሳቸውን እና ቤተሰባቸውን ለማዳን የማህበረሰባቸውን አባል መስዋእት ሲያደርጉ ተመልከተናል።

ይህም የማህበረሰቡን ግንኙነት የሚሸረሽር ነው። ይህ ማህበረሰብ እጅግ አስፈላጊ ነው፤ ማን እንደሆንን፤ ማንነታችንን የሚያስታውሰን እና ማህበራዊ ደህንነትን የሚሰጠን ነው። ያለንን ዋጋ እና ብቻችንን እንዳልሆንን የሚያስታውሰንም ነው። እናም የጥላቻው መባባስ እና ጥቃቱ ይህንን የሚያጠፋ እና ፍርሀትን በማግዘፍ ሰዎች ይበልጥ ተጠቂ እንዲሆኑ ያደርጋል።

ሰዎች የተጠቂነት እና ፍርሀት ስሜት ውስጥ ሆነው ለመቆጣጠር እና ወደአንድ አስተሳሰብ ለማሳመን ቀላል ያደርገዋል፤ የጥላቻ ዘመቻው አንዱ አላማም ይህ ነው፤ ፍቃዳችንን መንጠቅ። ብዙዎች ራሳቸው ሲያገሉ የምናይበት እና ከጉዳት፤ ጭንቀት እና ፍርሀት ራሳቸውን ለመጠበቅ ሲሉ ብዙ አይነት ማንነት የሚገነቡትም በዚህ ሁኔታ ውስጥ ነው። ይህም የራስን ማንነት እና ደህንነት በማሳጣት በማህበረሰቡ ውስጥም አላስፈላጊ ውጥረት ያስከትላል።

ጥያቄ፡ እንደዚህ አይነት አጋጣሚዎች ለራስ ያለን ውስጣዊ ጥላቻም የሚጨምር ነው፤ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ይህንን እንዴት መከላከል ይችላሉ?

ውስጣዊ ጥላቻ እና ድባቴ በተለይም ከሌሎች እንደዘር ብሄር፤ ፆታ እና ፆታዊ ማንነት ጋር የተያያዘ ሲሆን የህይወት ዘመን ችግር ሊሆኑ ይችላሉ፤ የራስን ዋጋ እና ክብር ማወቅ፤ የሚገባንን ቦታ መረዳት እና ማህበረሰቡ ውስጥ ያለንን አስተዋፅኦ እንዳንረዳ ችግር ይሆናሉ።

ለራሴ የማደርገው እና ታካሚዎቼን የምመክረው ነገር ያላቸውን ስጦታ ለይተው ማወቅ እንዲችሉ ነው፤ ትልቁ ነገር የምንደገፍበት ማህበረሰብ መኖር እና እርስበርስ አለሁላችሁ መባባል መቻል ነው። `በዚህ በማስብለት ውስጥ ያለውን ውበት ማየት እችላለሁ፤ የምንመሳሰል ከሆነ እና እነሱም የማህበረሰቡ አባል ከሆኑ በኔም ውስጥ ያንን ውበት ማየት ይችላሉ' ብለን እንድናስብ ያደርገናል።

በርግጥ ለራስ ያለ ውስጣዊ ጥላቻ ክፍፍል፤ መጠላላት እና የተለመደ ነው ብለን የምናስብ ቦታ ላይ ራሳችንን ለማግኘትና

ለደህንነታችን ስንል ሌሎችን ወደመግፋት ሊወስድ ይችላል። በዚህ ውስጥ ግን የነርቭ ስርአታችን ለመረጋጋት፤ ደህንነትን ለማግኘት እና ሰላምን ለማግኘት ማድረግ ያለበትን ሁሉ ያደርጋል። መፍትሄው በተቻለ መጠን ራስን መቆጣጠር መቻል እና ጭንቀትን መቀነስ ነው።

ይህ የእኛ ብቻ ሀላፊነት መሆን ያለበት ነገር ነው ማለቴ አይደለም። ጥላቻን የሚዘሩት እና ጥቃት ለማድረስ የሚጥሩት ሰዎች ለድርጊታቸው ሀላፊነት ይወስዳሉ። ማድረግ የምንችለው ግን እኛ ላይ የሚያደርሰውን ተፅእኖ መቆጣጠር ነው። ትኩረታችን አቅማችንን እንዴት ከፍ ወይም ዝቅ ማድረግ እንችላለን የሚለው ላይ ማድረግ አለብን፤ ምክንያቱም አንዳንዶቻችን ከፍ ባለ የፍርሀት ስሜት ውስጥ ስንሆን በሀይል እንሞላለን ሌሎች ደግሞ ይደነግጣሉ፤ ራሳቸውን ያገላሉ፤ ከራሳቸው ይደበቃሉ።

የደህንነት ስሜትን መሰማት በብዙ መንገድ ሊሆን የሚችል ነው። እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ሜዲቴሽን፣ ሜክአፕ፣ ፋሽን፣ መንፈሳዊነት፣ ማህበረሰባዊ ግንኙነት፣ ትምህርትና ሌሎች የሚያዝናኑን ነገሮች ፆታችንን እና የፆታ ማንነታችን እንድናረጋግጥ ያግዙናል። ዋናው ነገር ግን ራስን መቆጣጠር እና ከማህበረሰቡ አባላት እና ጓደኞቻችን ጋርም በጋር ይህን እንዴት ማድረግ ይቻላል የሚለውን ማሰብ ነው። ራሳችንን በተረጋጋ ስሜት ውስጥ እንድንቆይ በማድረግ ሁሉንም ነገር እንደአደጋ ከመመልከት ይልቅ አጥርተን እንድናስብ እና ውሳኔዎች እንድንወስን ያግዘናል።

ማን እንደሆንን እና ያለንን ዋጋ እና አስተዋፅኦ እንድናስታውስ የሚያደርጉ የእለት እለት ድርጊቶቻችን አስፈላጊ ናቸው። በብዙ መልኩ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ መሆን ስጦታ መሆኑን ማስመር እንችላለን። በማህበረሰባችን ውስጥ ቦታ መስጠት ያለብን ለፈጠራ፤ ነፃነት እና በተለያዩ መንገዶች ራሳችንን መሆን መቻላችን ላይ ነው። አንድ ፎቶ ተመልክተን ከዛ ፎቶ ወይም ከዛ ሰው ጀርባ ያሉትን ብዙ ነገሮች መረዳት መቻል ትልቅ ስጦታና መፍጠር የምንፈልጋትን አለም ለመገንባት አስፈላጊ ነው። ትልቅ ስርአቶችን በመጋፈጥ በፈጠራና አዲስ ምልከታ ጉዞ ማድረግ እጅግ ጠቃሚ ነው።

ይህንንም የምናደርገው በማህበረሰብ፤ የመወያያት ክበባት ወይንም ከጓደኞቻችን ጋር ደህንነታችንን በመጠያየቅ ሊሆን ይችላል። ከኔ ጓደኞች ጋር ይህንን እናደርጋለን። በየተወሰኑ ሳምንቶች ደህንነታችንን እንደቡድን እንጠያየቃለን። እንዴት ናችሁ? ሰላም ነው? ምን ያስፈልጋችኋል? በምን እንደጋገፍ? ምን ጥሩ እየሄደ ነው? ምን ከበዳችሁ? በምን ማገዝ እንችላለን? በከባድ ጊዜያት በምን መርዳት እንችላለን? እንባባላለን። ይህም ብቸኝነትና የተገለልን መስሎ እንዳይሰማን፤ ሰው የማይገባን እንዳይመስለን የሚጠቅም ነው ብዬ አስባለሁ። እነዚህ ስሜቶችና ሌሎችን አለማመን ደግሞ በቀላሉ ሊሰሙን የሚችሉ ስሜቶች ናቸው።

“ብቻችሁን አይደላችሁም ማለት እፈልጋለሁ ...”

ጥያቄ፡ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ጥላቻ ከሚያስከትለው የስነልቦና ቀውስ እንዲወጡ የሚያደርጉ መንገዶች አሉ?

ለተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ጥላቻ ባለበት ማህበረሰብ ውስጥ በመኖርና ፆታዊ ማንነትን፤ ዘርን፤ ብሄርና መሰል ነገሮች ላይ ተመስርቶ ከሚደርስ ጥላቻ ከመንግስት ጥበቃ አለማግኘትን ተከትሎ የሚከሰትን ጭንቀት አስመልክቶ የተደረገ አንድ ጥናት አለ። መሰረትን፣ ማንነትን፣ ኩራትን፣ ማህበረሰብን እና ከሰዎች ጋር ያለን ትስስር ማተኮር ዋነኛ መፍትሄዎች በመሆናቸው ከውስጣዊ የራስ ጥላቻን ከመቆጣጠር ጋር ተመሳሳይ ይመስለኛል።

ሌላው ትራውማ ላይ የሚያተኩሩ መፍትሄዎች ናቸው፤ ይህም ማለት ባሳለፍነው ነገር ስለአለም ያለን አመለካከት ምን ይመስላል፤ ለእኛ እውነት የሆነው እና ያልሆነው ምንድነው የሚለውን መረዳት ማለት ነው። በዙሪያዬ ያለው ነገር ሁሉ አደጋ ነው ብዬ የማስብ ከሆን ይህን እንዴት መወጣት እችላለሁ? EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) አገልግሎት የሚሰጥ አማካሪ ጋር መሄድ አንድ ምሳሌ ነው። ይህ አገልግሎት አእምሯችን ውስጥ የተጠራቀሙትን መጥፎ ትውስታዎች የምንሰጠው ምላሽ እንዲቀንስ ወደሚያስችለን ቦታ በማዘዋወር የሚደረግ ነው።

ይህ የህክምና መፍትሄ የምንለው ነው፤ ከዚህ ወጣ ብለን ወደጓደኛ ድጋፍ ስንሄድ፤ የራሳችንን ዋጋ ማወቅ እና በማህበረሰቡ ውስጥ ግንኙነቶችን መመስረት፤ የጥላቻ መልእክቶችን መጋፈጥ እንዲሁም ራሳችንና እርስበርስ እነዚህን መልእክቶች እንዴት በውስጣችን እንደሰረፁ በመረዳት የዚህ አመለካከት ውጤት ምን እንደሆነ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ጓደኞችን የሚያስደነግጠን ነገር ሲለን ይታወቀናል፤ የማህበረሰቡ አባል ሆኖ ጥላቻን የሚያንፀባርቅ ንግግር የሚያደርግ ጓደኛ ቢኖረን `ምን ሆነህ ነው?` እንላለን ከዛ በመቀጠል ግን በፍቅር እና አክብሮት ማናገር እና `ይህ ከየት የመነጨ ይመስልሀል? ላንተ ምን ማለት ነው? ምን እንድታስብ አደረገህ?` ብለን መጠየቅ ይኖርብናል። እንደጓደኞች እና የማህበረሰቡ አባላት በውስጣችን ያሉትን የጥላቻ መልእክቶች በማጥራት ባህሪያችንን ማስተካከል እና የህይወት መስመራችንን ማስተካከል እንችላለን።

ጥያቄ፡ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች በእንደዚህ አይነት ወቅቶች የመረገም፤ ብቸኝነት እንዳይሰማቸው እና ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን እንዳይጠቀሙ እርስበርስ እንዴት መደጋገፍ ይችላሉ?

ይህን በጣም የደጋገምኩት ይመስለኛል ግን ማህበረሰብ! ማህበረሰብ! ማህበረሰብ! የማህበረሰብ እና የግል ፍላጎቶች የተለያዩ በመሆናቸው ይሄ ይሄ ብዬ መዘርዘር አልችልም ግን ለእኔ ሰዎች መሰረታዊ የሆኑ ፍላጎቶቻቸው ላይ እንዲያተኩሩ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

ሰዎች ወደቅድመ ጥንቃቄ ወይም ጤናማ ያልሆኑ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን እንዲጠቀሙ ሲገፉ እንመለከታለን ይህም መሰረታዊ ፍላጎት ካለመሟላት የመነጨ ሊሆን ይችላል። እናም በተለያዩ መንገዶች እርስበርስ ልንደጋገፍ እንችላለን።

ደህንነት፤ እምነት እና ጥበቃ እጅግ አስፈላጊ ናቸው፤ የደህንነት አለመኖር ትራውማን ከሚፈጥሩ ነገሮች አንዱ ነው። እና የመሰረታዊ ፍላጎቶች መሟላት ይህን ለማስቀረት አስፈላጊ ነው። ይህን ጥበቃ ለመፍጠር መጀመር ያለብን እዛ ነው። ደህንነታችንን ስንጠያየቅ በፕሮጀክቶች፤ ግጥም፤ ውይይት ወይም ታሪካችንን በማጋራት አንዳችን በሌላችን ህይወት ውስጥ ያለንን ቦታ በማስታወስ ሊሆን ይችላል። ይህም በማህበረሰባችን ውስጥ ብቻ ሳይሆን ሰፋ ባለው ኢኮ ሲስተምም የሚያግዝ ነው። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ለአለም ብዙ አስተዋፅኦ አላቸው፤ ፈጠራን፤ አዳዲስ ነገሮችን ሌሎች ብዙ አስተዋፅኦዎችን ያደርጋሉ።

ሌላው መረዳዳት መቻል ነው፤ እርስበርስ ለድርጊታችን ምክንያት መስጠት መቻል አለብን። የሰዎች ነርቭ ስርአት ከቁጥጥር ውጪዒ በሚሆንበት ወቅት ጭንቀት እና መጠራጠር ስለሚኖር ድርጊታችን ያልታቀበ እና የእንስሳ የምንለው ሊሆን ይችላል። ምክንያታዊ እና `እኔ ብዙ እውነቶችን የያዝኩ ነኝ` ብለን የምንገልፀው ደህንነታችን በተጠበቀ ወቅት ያለን አመለካከት ላይኖረን ይችላል።

ሁሉም ነገር አስፈሪ እና አደጋ የሚያስከትል ነው ከሚል ሀሳብ የመነጨ ነው። ሁሉም ነገር ሊጎዳኝ ይችላል፤ እዚህ ቦታ መኖር ከባድ ነው የሚል ሀሳብ አለ፤ ይህ ደግሞ ስልቹ እና ተናዳጅ ሊያደርገን

“እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ሜዲቴሽን፣ ሜክአፕ፣ ፋሽን፣ መንፈሳዊነት፣ ማህበረሰባዊ ግንኙነት፣ ትምህርትና ሌሎች የሚያዝናኑን ነገሮች ፆታችንን እና የፆታ ማንነታችን እንድናረጋግጥ ያግዙናል።”

ይችላል። ለዛም ነው ከጊዜ ብዛት እነዚህ ስሜቶች ሰዎች እንደማንነታችን የሚያዩዋቸው ነገሮች ሊሆኑ ይችላሉ ያልኩት። ግን እውነታው ደህንነታችን ለማስጠበቅ ወይ ሰውን በማስደሰት ወይም በማታለል የተማርነው ነገር ነው።

ትራውማ እና ዘለቄታዊ ጭንቀት አለምን የምናይበትን መንገድ እና ደህንነታችን ለማስጠበቅ የምንሰጠው ምላሽ ላይ ተፅእኖ የሚፈጥር በመሆኑ የማንነት መለወጥን እና ከፍተኛ ጭንቀትን ሊያስከትል ይችላል። በመሆኑም እርስበርስ መረዳዳት መቻል አስፈላጊ ነው ይህንን ስንል መጥፎ እና ጎጂ ለሚያደርጉ ሰዎች ሰበብ ለመፍተር ሳይሆን ነገሮች የምናይበት መንገድ `አዎ ይህ ነገር ጎጂ ነው እንዲቀጥልም አንፈልግም፤ ይህ ባህሪ ተቀባይነት የለውም። ከየት የመነጨ ሊሆን ይችላል?~ ብለን መጠየቅን ያካተተ እንዲሆን ማድረግ ነው። ምክንያቱም ያ ባህሪ እንዲቆም ከፈለግን እሱን ተከትለው የሚመጡ እርምጃዎች መኖር አለባቸው ለውጥ ሊፈጠር ይገባል ይህን ለውጥ ለመፍጠር ደግሞ መረዳት ሊኖረን ይገባል። ስለዚህ ግንኙነቶችን ማዳበር እና እርስበርስ መደጋገፍ መረዳዳት እና ልክ ካልሆነው ስሜት ለመውጣት የሚደረግን ጉዞ የሚያካትት ነው።

ጥያቄ፡ አጋሮች እና ደጋፊዎች ፅናት እና ደህንነትን በተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ ውስት እንዴት ማበረታታት ይችላሉ? አ

እንደተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ የአእምሮ ጤና አገልግሎት ሰጪ አንዳንድ ነገሮች መረዳት አስፈላጊ ነው ግን ደግሞ በኛ ማህበረሰብ የማልረዳቸው ነገሮች እንዳሉም አውቃለሁ። ግን ለመረዳት እስከጣርኩ እና ለመማር ፍቃደኛ እስከሆንኩ ድረስ ችግር የለውም።

ከጓደኞቼ፤ አማካሪዎች እና አለቆች አስተያየት እና ድጋፍ ማግኘት የምናደርገው ነው የማይጎዳ ብቻ ሳይሆን ለውጥ የሚፈጥር መሆኑን እንድናረጋግጥ ይረዳል። እና ጥራት ያለ አገልግሎትን ሰዎች እንዳያገኙ መሰናከል የሆነውን ስርአት እንዴት ነው እየተጋፈጥኩ ያለሁት የሚለውን መጠየቅ አለብን?

ይህ ዘለቄታዊ ፍርሀት እና መገፋት የሰዎችን ባህሪ መቀየር እንደሚችል ማወቅ አለብን፤ ይህ ሰው የማይሳተፍ፤ የማይደግፍ ወይ ግድ የለሽ ሆኖ ነው ወይም ፈርተዋል፤ ተጨንቀዋል፤ ሀሳባቸው በሌላ ነገር ተወስዷል? የሚለውን ማሰብ እጅግ አስፈላጊ ነው።

ሌላው ግብአቶች ናቸው፤ አንድ ሰው ፈውስ እንዲያገኝ ወይም ነፃ አገልግሎቶችን ወይም ተንቀሳቃሽ ቦታዎችን ለማቅረብ እንደአቅማችን በገንዘብ ለማገዝ ፍቃደኛ መሆን የእኛ ኃላፊነት ነው። ይህን የምለው እንደ አንድ የአእምሮ ጤና አገልግሎት ሰጪ ነው፤ ነገር ግን በአጠቃላይ፣ በጊዜ፣ በገንዘብ፣ በንብረት ወይም በቁሳቁስ ልገሳ ሆን ብሎ እነዚያን ክፍተቶች መዝጋት በጣም አስፈላጊ ነው ምክንያቱም ለውጥ እንፍጠር ካልንአንዳንድ ሰዎች ከሌሎች በተለየ መልኩ በስልት የተካተቱበት ወይም የተገለሉበትን ምክንያት መረዳት አለብን።

በመጨረሻ ማለት የምፈልገው ራሳችንን ማስተማር ነው፤ መፍትሄ ፈልጉለት። በውስጣችሁ ያለውን የራስ ጥላቻ አጥፉ። ራሳችሁን መለስ ብላችሁ ተመልከቱ። ውስጣችሁ ምን ይላችኋል? ለምታዩት ነገር ምላሽ መስጠታችሁ ወይም አንድ ሰው በማንነቱ የማትቀበሉት እንደሆነ ስለተሰማችሁ መጥፎ ናችሁ ማለት አይደለም። ግን ይህን ስሜት እና ምላሽ መለየት ከቻላችሁ በኋላ እንዴት ነው የምትቀይሩት? ያኔ ነው የእናንተ ሀላፊነት የሚመጣው። ስለዚህ ራስን ማወቅ እና ከራሳችን ጋር እውነተኛ መሆን ከእኛ ለየት ያሉ ሰዎች በሚያጋጥሙን ወቅት የሚሰማንን ስሜት እና

የምንሰጠው ምላሽ የነርብ ስርአታችን እና ሰውነታችን መቆጣጠር እንዲችል ይረዳናል።

ጥያቄ፡ እየተካሄደ ባለው የጥላቻ እና የመገለል ዘመቻ ውስጥ ጭንቀት እና ተስፋ መቁረጥ እየተሰማቸው ላሉ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች መልእክትህ ምንደነው?

የተለመደ አባባል ነው ግን ብቻችሁን አይደላችሁም ማለት እፈልጋለሁ፤ መኖራችሁን፤ መዳናችሁን የሚፈልጉና ከዛም በላይ እንድታብቡ የሚፈልጉ ብዙ ሰዎች አሉ።ሁሌም ታካሚዎቼንና ጓደኞቼን `ይህን ውይይት ማድረግ ስላለብን ራሱ አዝናለሁ፤ ልንወጣቸው የሚገቡ አደጋዎች ስላሉ አዝናለሁ ግን ደግሞ ብቻችንን መጋፈጥ የለብንም፤ ችግሩን ለመወጣት የለመድናቸው ልምዶች የእናንተ ጠዕፋት አይደሉም' እላቸዋለሁ። ከባድ በመሆናቸው መርሳት እና መጋፈጥ የማንፈልጋቸው ነገሮች ውስጥ ተገደን ገብተን ሊሆን ይችላል፤ ምንም ማለት አይደለም፤ ያን ማድረጋችሁ ጥፋት አይደለም። እፍረቱ፤ የጥፋተኝነት ስሜቱ፤ መሰላቸቱ እና ንዴት የሚጠበቁ ናቸው። ምላሻችሁ ጤናማ ወይም ትክክል መሆን አለመቻሉ ምንም ማለት አይደለም። ብቻችሁን አይደላችሁም።

ጠንካራ ግንኙነት መመስረት። የተጠበቀ የደህንነት ፕላን ማውጣት፤ ማንን ነው የምታምኑት? እንዴት ነው ምላሽ የምትሰጡት? ማምለጥ ቢኖርባችሁ እንዴት ነው የምትወጡት? አስፈላጊ ከሆነ የምትደበቁበት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ አለ? ያስቀመጣችሁት ገንዘብ አለ? ከቻላችሁ ቆጥቡ። እንዲሁም የምትተማመኑበት የምትደገፉት ሰው ይኑራችሁ። ከተለያየ አቅጣጫ ፕላን አውጡ አንዱ የአካላዊ ደህንነታችሁ ከመጠበቅ አንፃር ይሁን። ሞራል እንዲሆናችሁ የምትደውሉት ለማን ነው? እንዲያበረታታችሁ የምትደውሉት ለማን ነው? ጤናችሁን፤ ደህንነታችሁን እና መረጋጋትን ማስቀደም የማህበረሰቡ አካል እንድትሆኑ ብቻ ሳይሆን በተለይም ጊዜው ለሌሎች ከባድ በሆነበት ወቅት ጥሩ እና ድጋፍ የሚሰጥ አባል እንድትሆኑ ያግዛችኋል።

> “ይህ ማህበረሰብ እጅግ አስፈላጊ ነው፤ ማን እንደሆንን፤ ማንነታችንን የሚያስታውሰን እና ማህበራዊ ደህንነትን የሚሰጠን ነው።”

የድል ድምፆች

- ሌክሲ -

አሁንም ድረስ በዛ የጥላቻ ዘመቻ ወቅት ባሳየነው ድል እገረማለሁ። መጀመሪያ ላይ ፍርሀቱ እና ዝም ማለት ይሻለናል የሚለው ስሜት አስሮን ነበር ግን መሸነፍን አሻፈረኝ አልን። ከእሱ ይልቅ በአንድነት መነሳትን እና በቻልነው ሁሉ እርስበርስ መደጋገፍን መረጥን።

አንዳንዶቻች እስክርቢቶቻቸውን አንስተው በቃላታቸው እውነታችንን መንገር ጀመሩ። ሌሎች ከተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠሎች ጋር በመከራከር፤ የተሳሳቱ መረጃዎችን በማሳወቅ እና ግንዛቤን በመፍጠር የበኩላቸውን አደረጉ። ማህበራዊ ድህረገፅን ያለድካም በመከታተል እና ጎጂ ቪዲዮዎችን እና አካውንቶችን ሪፖርት በማድረግ ላይ የተሳተፉም ነበሩ። እነዚህን ቪዲዮዎች ለሚያውቋቸው በማጋራት ወሬው እንዲዳረስ ያደረጉም ብዙዎች ናቸው።

ማንነታቸው ታውቆ አደጋ ውስጥ የገቡትን አብረናቸው በመሆን የማይዋዥቅ ድጋፍ እና የሚያርፉበት ትከሻ እንዲኖራቸው አድርገናል። በዚህ ከባድ ጊዜ የመሰረትነው ግንኙነት ብቸኛ እንዳንሆን አስችሎናል። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠሎች የቻሉትን ያህል ይህን ዘመቻ ግላዊ ለማድረግ እና ማህበረሰባችንን ዝም ለማስባል ቢጥሩም እኛ ግን ከአንገታችን ቀና ብለን በማይሰበር ቆራጥነት ተፋልመናል።

በዚህ ቆራጥነት እና እምቢ ባይነት ውስጥ እውነተኛ ጥንካሬን አሳይተናል። በጋራ ያደረግነው እንቅስቃሴ ዝም የማንል እና መቼም ልንጠፋ የማንችል እንደሆንን አሳይቷል። በጋራ ለማንም በቀላሉ የማይበገር ሀይልን ፈጥረናል።

ጠንክሩ፤ መፋለማችሁን አታቁሙ!

- ብስራት -

‘ወንዳወንድ’ የሚመስል ገፅታ እንዳላት ሴት በተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠሎች ልጠቃ እንደምችል ሁሌም ግልፅ ነበር። በአዲስ አበባ ጎዳናዎች መታየቴ ብቻ ሊያስገድሉኝ፤ ሊያስደበድቡኝ ብሎም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ናት ብለው ለሚያስቡ መማማሪያ ሊያስደርገኝ እንደሚችል አውቅ ነበር።

በጎው ነገር? መኖሬን ቀጠልኩ። መንደራቸውን ከጌዮች ለመጠበቅ የሚሸከረከሩትን እና በጌይነት የጠረጠሩትን ሰው እንደሚደበድቡ እና እንደሚገድሉ ግልፅ መመሪያ የሚከተሉትን የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠሎች ሽሽት ቤቴ መደበቅ ከአደጋ የሚያስጥለኝ አማራጭ ነበር። አንዳንዶች ለየት ባለ አስተያየት ሲያዩኝ ምን እያሰቡ እንደሆነ አውቅ ነበር።

አልፈራሁም እያልኩ አይደለመም። ቤት መቀመጥን ሳልመኝ ቀርቼም አልነበረም። ግን ጥላቻውን ችዬ የሚጠሉኝን መጋፈጥ መረጥኩ። በዛ የጥላቻ ዘመቻ ወቅት የአዲስ አበባ ጎዳናዎች ላይ መራመድ የሚያስከፍለውን ዋጋ አውቃለሁ። የቲክቶክ ቪዲዮዎቹ ‘ወንዳወንድ’ ገፅታ ያላት ሴት መሆኔ በራሱ ሞትን ሊያስከትልብኝ እንደሚችል አሳይተውኛል። ይሁንና መደበቅ ራሱን የቻለ ሞት እንደሆነም ተረዳሁ። መደበቄን ይቅር ማለት በጣም ይከብደኝ ነበር፤ መደበቅ የአእምሮ ሰላሜን ሊነሳ እንደሚችል አውቄ ነበር፤ ስለዚህ አንገቴን ቀና አድርጌ መኖርን መረጥኩ።

የፆታ ማንነት አገላለፄን እና በቦታዎች ላይ የምገኝበትን ሁኔታ ሊቆጣጠሩ ቢሞክርም ማስፈራራታቸውን ትቼ አንዱንም የህይወቴን ክፍል ሳልቀይር መኖሬን ቀጠልኩ። የቃላት ጥቃታቸውን ችዬ መደበቅን እምቢ አልኩ። በዚህም ለሌሎች ወንዳወንድ ገፅታ ላላቸው የተመሳሳይም ሆነ የተቃራኒ ፆታ አፍቃሪ ሴቶች ምቾትን መስጠት እንደቻልኩ ማሰብ ፈልጋለሁ። እነሱ እኔ እንዲሰማኝ እንዳረጉት ሁሉም እኔም ራሳቸውን መሆን እንዲችሉ ነፃነትን እንዲያገኙ እንዳስቻልኳቸው ተስፋ አደርጋለሁ።

- ራህዋ -

የጥላቻ ዘመቻው እንደ ጥሩ አጋጣሚ ሆኖልናል የሚያስብለኝ አንደኛው ምክንያት “የሉም” ብለው ለሚያስቡ ኢትዮጵያዊያን እና ኢትዮጵያ ውስጥ ላሉ ሰዎች መኖራችንን እና ጥቂት አለመሆናችንንም ጭምር ያዩበትን ሁኔታ ፈጥሯል ብዬ ስለማምን ነው።

ሌላው አጋጣሚውን ተጠቅመው “ለምን?” እና “እንዴት?” የሚለውን ጨምሮ ስለራሳቸው ማንነት በተገቢው መንገድ ያስረዱ የነበሩ ሰዎችም ስለነበሩ ካለማወቅም ይሁን ከጨለምተኝነት ሰዎች ሲደፈሩ ጥፋተኛ ለሚያደርጉን ወይም መርጠን ይሄንን ማህበረሰብ የምንቀላቀል ለሚመስላቸው ጥሩ የግንዛቤ ማስጨበጫም አጋጣሚን ፈጥሮ እንደነበር እረዳለሁ።

- ማህሌት -

ድል ነው ብዬ የማስበው አለመፍራታችንን ነው። አብዛኞቻችን በውስጣችን ብንፈራም ቆራጥነት አልተለየንም። እንተጋገዝ ነበር። ማን እኛን ሊያጠቃ እንደመጣ እናውቅ ነበር። ይሄ ሰው ማንነቱ ይሄ ነውና ተጠንቀቁ እንባባል ነበር። ሁሉም ባለው አካውንት ላይ እየተነጋገረ ነበር። ይሄ ፓርት ደስ ይል ነበረ። ፖስት እያደረግን፤ የጥላቻ ንግግሮችን ሪፖርት እያደረግን ፍትሓዊ ያልሆኑ ነገሮችን በማጋለጥ ጥንካሬን ኣሳይተናል። ብንፈራም ብዙ ነገር ተምረንበታል።

- ምእራፍ -

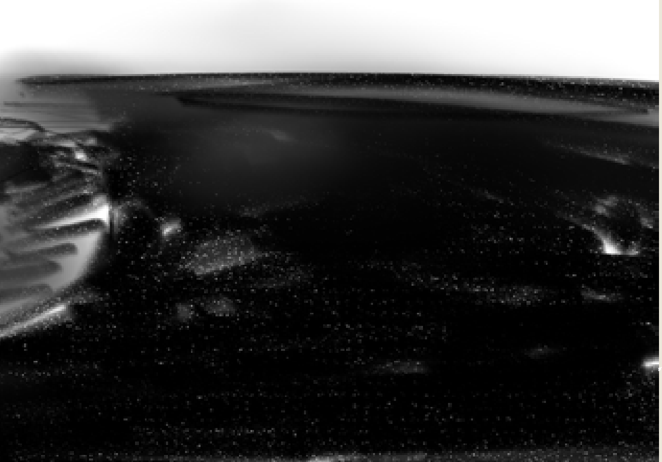
በዚህ ዘመቻ ድል ብዬ የማስበው ነገር አንደኛ አንድነታችን ነው። የነበረን የመተጋገዝ እና የመደጋገፍ ስሜት ለኔ ልዩ ነበር። በጣም ጠንካራ እንቅስቃሴ ነበር፤ የጥላቻ ዘመቻው ብዙ ሰውን የስሜት ቀውስ ውስጥ ሊከት የሚችል ነበር ግን የአንድነታችን ዘመቻም ደግሞ የዛን ያህል በጣም ልዩ ነበር። "ለካስ በህብረት ስንቆም አንደኛ ነን" ነው ያልኩት።

ለኔ ድል የምለው የፈጠርነውን የመደጋገፍ ስሜት ነው። የጥላቻ ዘመቻው በማህበራዊ ሚድያ ላይ ስለነበር ህብረታችንም በብዛት የተገለፀው በማህበራዊ ሚድያ ላይ ነው። የጥላቻ ንግግሮችን ቶሎ ብሎ ሪፖርት በማድረግ፣ በመቃወም፣ አይዟችሁ በመባባል ስራውን ተወጥተነዋል። ብዙ ሰዎች "አለሽ ወይ፣ ደህና ነሽ ወይ" ብለው ይደውሉልኝ እና ይጠይቁኝ ነበር። የጥላቻ ንግግር ሲሰራጭም እኔ የማህበራዊ ሚድያ ተጠቃሚ ብሆንም ገና ሳላየው ከኛ ማህበረሰብ ውስጥ ያለ ሰው ወደ እኔ ሼር አድርጎ "እንደዚህ አይነት ነገር ስላለ ቶሎ እንከታተል፤ እነዚህን አካውንቶች እንደዚህ እናርግ" ብለን እንመካከራለን።

ያንን ግዜ ማለፍ የቻልነው በዚህ መልኩ ነው። እውነት ለመናገር የነበረው ሁኔታ ትልቅ የአእምሮ ቀውስ ውስጥ የሚከት ነበር። ግን ነገሮች ሳይባባሱ እነዚህ ቪድዮዎች በአየር ላይ እያሉ ቶሎ እየጠፉ እንዲጠፉ በፈጠርነው የትብብር ዘዴ ልንመክተው ችለናል።

ጥላቻ የወለደው ድል

እነሱ ያሰቡት እኛን ለማጥፋት፣ እኛን ለማውደም እና ከምድረ ገጽ ለማጥፋት ነበር። ግን በተቃራኒው በቀላሉ የማይገኘውን ሰው ነው ያስገኙልን።



የጥላቻ ዘመቻው አስጨናቂ የነበረ ቢሆንም በጣም ብዙ ደስ ደስ የሚሉ ድሎችም ነበሩ። አንዱ እንደ ትልቅ ድል የማየው ህብረት ነበረን። በጣም በሚገርም ሁኔታ እራሳችንን ወደን የምንኖር ሰዎች አንድነት ፈጠርን። ደስ የሚል እና በጣም በቂ የሆነ ድል ነው። የሚሰማኝ መቶ ፐርሰንት ጥሩ ስራ ስትሰሪ የሚሰማሽ ስሜት ነው።

በዚህ ሰዓት ላይ ሰው በዘሩ፣ በመሬት ጉዳይ፣ በስልጣን ጉዳይ እየተፋጀበት ያለበት ጊዜ ነው። ኢትዮጵያ ውስጥ በጣም በብዙ ምክንያቶች ሰው ከሰው ጋር እየተጣላ ነው። እኛ ግን እንደ አንድ ስንሆን እርስ በእርስ ስንዋደድ ትልቅ ነገር ነው። የአንድ አካባቢ ወይንም ትንሽዬ ወረዳ ስብስብ አይደለንም። ሙሉ ኢትዮጵያ ውስጥ ያለን የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ አባላት በአንድነት እርምጃ ስንወስድ ነበርን። በጋራ የነበረውን የጥላቻ ወሬ እና የጥላቻ ዘመቻ ስንቃወም ፣የሚሰሩትን ቪዲዮ ስናስወርድ፣ አካውንታቸው ማስጠንቀቂያ እንዲሰጣቸው እና እንዲዘጋ ስንረባረብ ነበር። ይሄም የነበረንን ጠንካራ ህብረት ያሳያል። አሁን ድረስም ይሄ ህብረት ቀጥሏል።

ዜጋ ፖሊስ ላይ ገና የጥላቻ ፖስታ ተለጥፎዋል ተብሎ ሲነገር ሁላችንም ለማስወረድ እንተጋገዝና እርስ በራሳችንም እንደማመጥ ነበር። በአካል የምንተዋወቅ ሰዎች እየተደዋወልን እንጠያየቅ፤ የማንተዋወቅ ሰዎች ደግሞ ፌስቡክ እና ኢንስታግራም ላይ ስናወራ ነበር። “እንዴት ነህ፤ የአይምሮ ጤንነትህ እንዴት ነው?” ብለን እርስ በራሳችን እንጠያየቅ ነበር። አንድ ሰው ከፌስቡክ፣ ኢንስታግራም እና ቴሌግራም አለም ሲጠፋም ምን ሆኖ ነው የጠፋው ብለን እንጠይቃለን። የጥላቻ ዘመቻው በአጠቃላይ የመተሳሰብ ዕድል ፈጥሮልናል። እነሱ ያሰቡት እኛን ለማጥፋት፣ እኛን ለማውደም እና ከምድረ ገጽ ለማጥፋት ነበር። ግን በተቃራኒው በቀላሉ የማይገኘውን ሰው ነው ያስገኙልን። በሺዎች የሚቆጠሩ ወንድሞች እና እህቶች ያገኙበት አጋጣሚ ነው የሆነው። ይሄ ትልቅ ድል ነው።

ሌላኛው ድል ደግሞ ራሳችንን እንድናስተዋውቅ የፈጠሩልን እድል ነው። በየቤቱ እንዳለን ሲያወሩ የነበሩት ጥላቻ ሲያስተጋቡ የነበሩት ሰዎች ራሳቸው ናቸው ። ግብረ ሰዶም ያው እነሱ በሚጠሩን ስም በየቤቱ ገብቷል ወንድም እህት የት እንደሚውሉ አጣሩ እያሉ ቢያንስ በየቤቱ እንደምንገኝ ተናግረዋል። ይህቺን የጥላቻ መንዛት ሃሳብ ያሰቧት ላይክ፣ ሼር እና ፎሎወር ለማብዛት እና ፌመስ ለመሆን ነበር። ሆኖም ግን ያለኛ ምንም ጥረት እና ልፋት ብዙዎች እንደሆንን ስለ መሰከሩልን አሁን እኛ መስራት ያለብን መብታችን እንዲከበር ነው። ምክንያቱም ሳያስቡት ስለ ኢትዮጵያ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ ብዙ ዘገባ እንዲዘገብ አድርገዋል። ችግር ውስጥ እንዳለን፣ በሌላው ማህበረሰብ አካል አስጊ ሁኔታ ውስጥ እንዳለን ሲዘግቡ ነበር።

ስለዚህ እኛ ሳናስበው ህዝባዊ እንቅስቃሴ (movement) እንድንጀምር እድሉን ፈጥረውልናል። ለምሳሌ አሜሪካን አገር አሁን በሰላም እና በነፃነት የሚኖረው የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ማህበረሰብ

የሚገደልበት፣ የሚቃጠልበት እና የሚወድምበት ጊዜ ነበር። ኢትዮጵያ ውስጥም ቢሆን ይሄ ትግል ግዴታ ነው። ዛሬ ይህን ትግል የምንታገለው እና መከራ የምናየው ነገ ለሚመጣው ትውልድ ነገሩን ለማቅለል ነው። እኛ አሻራችንን እያሰፈርን ነው። በፊት አለሁ ብዬ ብቻዬን ራሴን ቲክቶክ ወይንም ፈስቡክ ላይ አለጥፍም ነበር አሁን ግን ራሳቸው ሊያጠፉኝ ሲመጡ ስላስተዋወቁኝ ለመኖር መብት እንዳለኝ ለማሳየት ይጠቅመኛል።

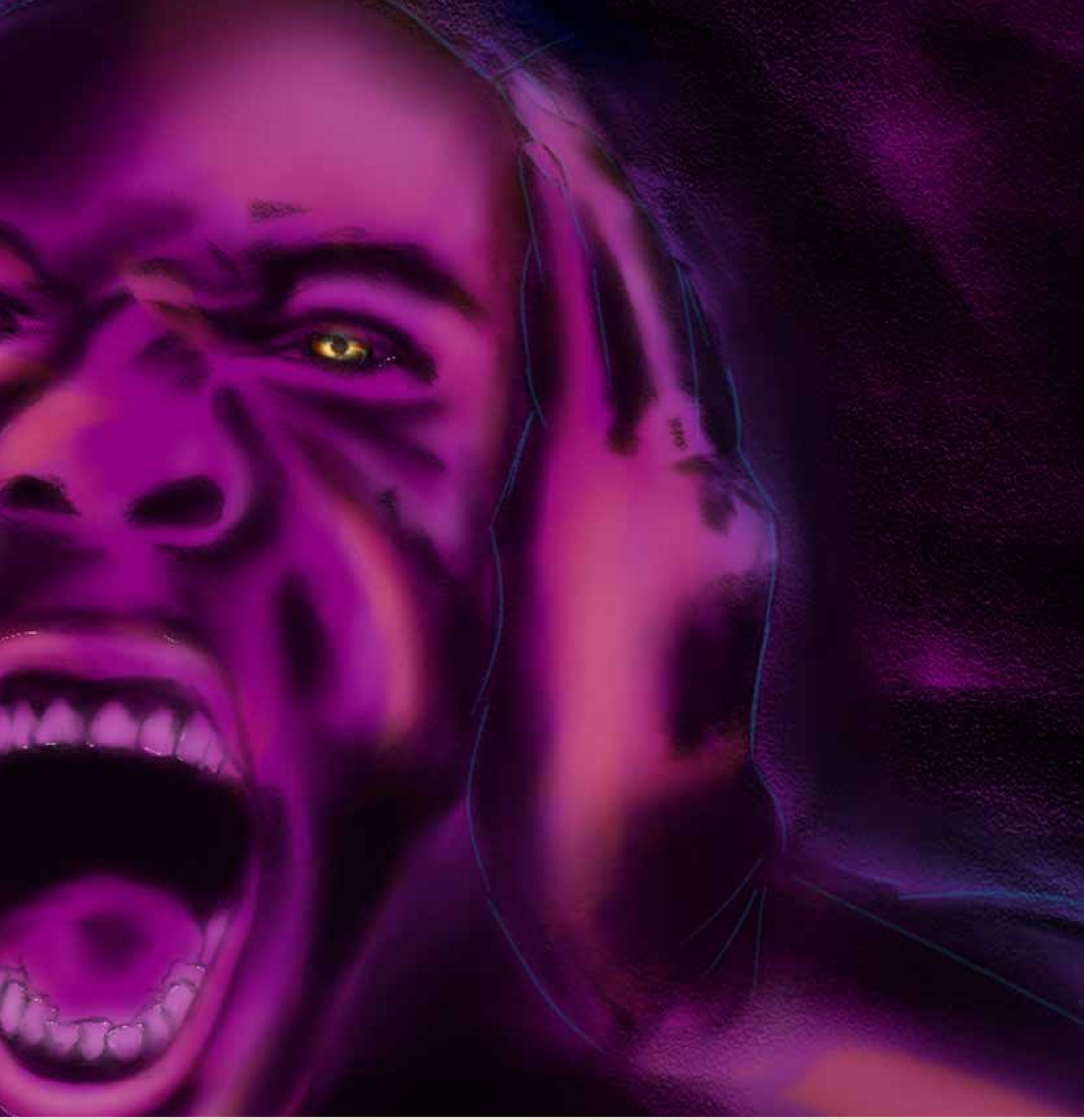
ለኛ የሚገባን ተደብቆ ከመኖር በላይ ነው ብለን እንድናስብ አድርገውናል። እንድንነቃ ከማድረግም አልፈው ህዝባዊ እንቅስቃሴ እንድናስብ አድርገውናል። እየተከታተልን የጥላቻ ቪዲዮዎቻቸውን ማጥፋት ራሳችንን የማስተዋወቂያ ጊዜ ነበር። ራሳችንን መከላከል ላይም ነበርን። አሁን መብታችንን የምንጠይቅበት ጊዜ ደርሷል።

ዛሬ ላይ እኛ እንዳለን ታውቋል። ይሄ አንድ ድል ነው። በቀጣይ አመት የት እንደምንደርስ አይታወቅም። መብታችን ተከብሮ በስነስርዓት በህግ ተጋብተን የምንኖርበት አገር ልትሆን ትችላለች። በነፃነት ቤተሰቦቻችን ሁሉ አውቀው ልንኖር እንችላለን።

አሁን እኛ ለውጥ የምናመጣበት ጊዜ ነው።

ያለኛ ምንም ጥረት እና ልፋት ብዙዎች እንደሆንን ስለ መሰከሩልን አሁን እኛ መስራት ያለብን መብታችን እንዲከበር ነው።

የራስ ጥላቻና መዘዙ



ሀ ብለን እንጥራው፤ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ መሆኑን ከማሳወቁ በፊት ጌይ ናቸው ብሎ ከሚያስባቸው ሰዎች ጋር ንግግር ማድረግ የሚከብደው ሀይማኖተኛ ነበር። አብረን እንሰራ የነበረ ሲሆን የተለያየ የፖለቲካ አመለካከት ስለነበረን በብዙ መልኩ ግንኙነታችን ላይ ይንፀባረቅ ነበር፤ በተለይም ስለተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ከተወያየን ልዩነታችን በግልፅ የሚታይ ነበር።

ሀ ስለጉዳዩ እንድናወራ ካነሳሳኝ በኋላ የማይስማማበትን ምክንያት ለስአታት ይናገራል። `ጌዮች መንግስተሰማያት አይወርሱም፤ ጌይ የሆኑት በልጅነታቸው ጥቃት ደርሶባቸው ነው፤ የጋብቻን ስርአት ያበላሻሉ` መሰረት የሌላቸው መከራከሪያዎችን ሁሌም ያነሳ ነበር። ምንም አይነት ማስረጃ ባቀርብለት ሀሳቡን ለመቀየር ፈቃደኛ አልነበረም። በርግጥ ብዙዎቻችን ያምነበትን ሀሳብ መቀየር ከባድ ስለሚሆንብን አላስገረመኝም። ግራ ያጋባኝ ሁሌም ስለተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎችና መብታቸው ለመከራከር ርእሱን የሚያነሳው እሱ መሆኑ ነበር።

ሁላችንም ስራ ላይ ሆነን ስለግራ መጋባቴ ስለነገረው፤ አንድ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ብሎም ቀንደኛ የመብት ተከራካሪ የሆነ የስራ ባልደረባችን 'ሀ እኮ በውስጡ የራስ ጥላቻ ስላለበት ነው` ሲል ተናገረ። ሀ በጣም ተናዶ ቢሮውን ለቆ ወጣ። የመብት ተከራካሪውን የማይባል ነገር በማለቱ ተቆጥተን ለ ሀ ርህራሄ እና መረዳት እንደሚያስፈልገው ነገርነው። ባልደረባችን ስለርህራሄ ያልነውን ቢስማማበትም ሀ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ስለመሆኑ ሀሳቡን እንደማይቀይር ነገረን።

ከጥቂት አመታት በኋላ ሀን በጌይ ፕራይድ ዝግጅት ላይ ሳገኘው ምን ያህል ልደነቅ እንደምችል አስቡት። አይናችንን በስርአት ሳያይ በአጋጣሚ እዛ ሰፈር ሄዶ እንደሆን ተናገረ። ባልደረባዬ በዚህ ሰአት የንግግር ስርአትን ተምሮ ስለነበር ምንም ባይልም በውስጡ ግን `ድንገት የጌይ ፕራይድ ዝግጅት ላይ ራስህን አገኘህ?` ላለማለት እየታገለ እንደሆነ ገምቻለሁ።

በቅርብ በነበረው የጥላቻ ዘመቻ ወቅት ስለ ሀ እያሰብኩ እንደነበር አልክድም። ራስን መቀበል በተለይም በወግ አጥባቂ እና ሀይማኖተኛ ማህበረሰብ መሀል ላደገ ሰው ምን ያህል ከባድ ነገር እንደሆነ እረዳለሁ። `የአምላክ ፍቃድ` የሚለው ነገር ውስጣችን እንዲቀረፅ እና ትምህርት ጨርሰን፤ ስራ ይዘን፤ ከተቃራኒ ፆታ ጋር ተጋብተን ቤተሰብ እንድንመሰርት ሲነገረን ያደግን ነን።

ከዚህ ግዴታ የሚመስል የህይወት ጎዳና ወጣ ያለ ሰው የሚቆጠረው እንደአፈንጋጭ ነው። ስለተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ተነስቶ የምንሰማው የሀይማኖት ትምህርቶች እና የህብረተሰብ ንግግሮች ላይ ነው፤ ይህም በአሉታዊ መልኩ። ፊልም ላይ እንኳን ተመሳሳይ ፆታ ያላቸው ሰዎች ያሉበት ትእይንት ቢኖር ቤተሰቦቻችን `ሀጥያተኞች` እንደሆኑና የፈጣሪን መንገድ እንደማይከተሉ ይነግሩናል። በመሆኑም ተመሳሳይ ፆታ የሚለውን ስንሰማ የመጀመሪያ ምላሻችን ጥላቻ እና ማፈር መሆኑ የማይደንቅ ነው። ይህን አስተሳሰብ ለመቀየር እና ለምን እንደዚህ እንደሚሰማን ለመረዳት ወደኋላ መለስ ብለን ማየት እና ረዥም ጊዜ የሚወስደው የግል መንገድ በመከተል ታሪካችንን እንዳዲስ ለመፃፍ መምረጥ ያስፈልጋል።

ይሁንና ለአንዳንዶች ራስን የመቀበል ጉዞው ገና አልተሳካም። ሲሰክሩ ብቻ ከተመሳሳይ ፆታ ጋር ወሲብ የሚፈፅሙ ግን መቼም የፆታ ምርጫዬ ነው ብለው የማያምኑ ወይም የሆነ እድሜ ስደርስ `ይህን ሕይወት እተዋለሁ` የሚሉ፤ ከተቃራኒ ፆታ ጋር ትዳር ውስጥ ሆነው በሚስጥር ከተመሳሳይ ፆታ ጋር ወሲብ የሚፈፅሙ ብሎም `በጣም ጌይ ነው/ናት` ብለው ሌሎችን የሚገስፁ ብዙ ሰዎች እናውቃለን።

ውስጣዊው የራስ ጥላቻ በብዙ መንገድ ሊገለፅ ይችላል ይህም ራሳቸው እንዲደብቁ ወይም የፆታ ምርጫቸው እንዲክዱ፤ ለማህበረሰቡ ጥላቻ እንዲኖራቸው ብሎም እነሱ ልክ ነው ብለው ያሰቡት አይነት የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ባለመሆናቸው ሌሎችን እንዲያጥላሉ ሊያደርግ ይችላል። ሀ ሰዎች የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች እንደዛ የሚሆኑት በልጅነታቸው ጥቃት ስለደረሰባቸው ነው የሚል አመለካከት ያለውም አንድ ምሳሌ መሆን ይችላል። በእሱ አመለካከት ጥቃት ስላልደረሰበት ራሱን ከዛ ማህበረሰብ እያወጣ ነው። ታማኝ ክርስቲያን እና መንግሰተ ሰማያትን የሚወርስ በመሆኑና የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነትን እንደሀጥያት ስለሚመለከት የማህበረሰቡ አባል እንደሆነ ለራሱ ይነግራል።

ሌሎች የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች የራሳቸውን ማንነት መቀበል ባለመቻላቸው ሌሎችን ሲያጥላሉ ተመልክተናል። የማህበረሰቡ አባላት የጥላቻ ንግግሮችን በማህበራዊ ድህረገፃቸው ላይ ሲያጋሩ ማየት ልብ የሚሰብር ነበር። ወይም ከካሜራው ጀርባ ያለ ሰው እንደሚቀበላቸው በማመን በነፃነት ሲደንሱ እና ራሳቸው ሲገልፁ የነበሩ ሰዎች የማህበረሰቡ አባል ናቸው በሚል በኋላ ላይ ፎቷቸው የግል መረጃቸው ስማቸው ሰፈራቸው እና ስራ እና ትምህርት ቤታቸው ለብዙዎች በመዳረሱ ህይወታቸው አደጋ ላይ እስከመውደቅ ደርሷል። የተጋራው መረጃ እንደሚያመላክተው ያጋለጠው ሰው የቅርብ እና ታማኝ የሚባል ሰው ነው። አጋር የምንላቸው የማህበረሰቡ አባላት ሁኔታውን ባያባብሱ ኖሮ ዘመቻው ምን ያህል ይሄድ እንደነበር አስባለሁ።

እንደኢትዮጵያ ባሉ ማግለል እና መድሎ የለት ተእለት ህይወታችን ውስጥ በተሳሰሩበት እንዲሁም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ጠልነት በሀይማኖትና በመንግስት በተደገፈባቸው ሀገራት ውስጥ በብቸኝነት፤ ፍርሀት እና ሀፍረት መኖራችን የተለመደ ነው። በመሆኑም የህይወት መስመር የምንለው የሚረዳን፤ የሚቀበለን፤ እና የሚደግፈን የራሳችን ማህበረሰብ መኖሩ እጅግ አስፈላጊ ነው። በቅርብ ጊዜ በነበረው የጥላቻ ዘመቻ እንደተመለከትነው ይህን ጥልቅ ጥላቻ መጋፈጥ የምንችለው እንደማህበረሰብ በጋራ ለመብታችን ድምፅ በመሆንና ማህበረሰባዊ ለውጥ በማምጣት ነው። ይሁንና ውስጡ የተከፋፈለ ቤት ለውጥ መፍጠር አይችልም። በማህበረሰባችን ውስጥ የሚሰማን ደህንነት ውስጣዊ የራስ ጥላቻ በሚሰማቸው ሰዎች አደጋ ላይ ሲወድቅ የመከዳት እና ጥልቅ የፍርሀት ስሜትን ይፈጥራል። የኛ የምንለው ቦታ በሰቀቀን እና ጥርጣሬ በመሞላት የአብሮነት ስሜትን የሚያመጣውን ደህንነት እና ድጋፍ ይሸረሽራል።

ሀ በጌይ ፐራይድ ዝግጅት ላይ አግኝቼው ራሱ በነፃነት ራሱን መግለፅ አለመቻሉ ብዙ ይናገራል። አዎ ራስን መቀበል ከባድ ነው፤ አዎ የህይወት ዘመን ሀፍረትን ማስወገድ ከባድ ነው። ቢያንስ ግን ሌሎችን ተጠቂ ላለማድረግ እምቢ ማለት እንችላለን።

ራስን መቀበል በተለይም በወግ አጥባቂ እና ሀይማኖተኛ ማህበረሰብ መሀል ላደገ ሰው ምን ያህል ከባድ ነገር እንደሆነ እረዳለሁ።

ራስን መቀበል እንደመሳሪያ

ይህ ሕይወት በምርጫ የገባንበት ስላልሆነ "ወጀብ" በተነሳ ቁጥር መርጠን ካልገባንበት ሕይወት ለመውጣት የምንታገል ከሆነ ትርፉ በወጀቡ መወሰድ ሲከፋም ሰምጠን መቅረት ብቻና ብቻ ነው።

በወቅቱ የነበረው ሁኔታ እጅግ የሚያስፈራ እንደነበር ሁላችንም የማንክደው ሃቅ ነው። በተለይ እንደ እኔና ጓደኞቼ ላሉ በጊዜው የተለያዩ ቪዲዮዎች ሲንሸራሸሩበት የነበረው ፕሮግራም ላይ ለተገኙ ሴቶች በጣም አስጨናቂ ጊዜ ነበር። ሆኖም ግን ወጀቡን ማለፍም ሆነ ማሳለፍም የምንችለው መረጋጋት ስንችል ብቻ እንደሆነ ይሰማኝ ነበርና በተቻለኝ መጠን ከእኔ በበለጠ የተረበሹ ጓደኞቼን ማረጋጋት እንዳለብኝ አምኜ የከፋ ነገር እንዳይፈጠር ትኩረቴን እዛ ላይ አድርጌ ነበር። በግሌ ግን ህይወቴ ውስጥ በፊት ከማደርገው ምንም የተለየ እንቅስቃሴ አላደረኩም። ለእኔ ሕይወት በነበረችበት ቀጥላ ነበር። ማህበራዊ ድህረ-ገፆች ላይ የነበረውን የጥላቻ ዘመቻ ለመመከት ሌሎች ወገኖች ያደርጉት እንደነበረው ሁሉ አካውንት የማዘጋት እና ራሴን ሳልገልጥም ቢሆን ምላሽ የመስጠት ዘመቻን ተቀላቅዬ ነበር።

ለማህበረሰቤ ላደርግ የምችለው የቃል ማበረታቻ መስጠት ብቻ እንደነበር ተረድቻለሁ። ምናልባት የተሳሳተ ግምት ይሁን አይሁን እርግጠኛ ባልሆንም በዋናነት ጩኸቱ ጊዜያዊ እንደሆነና ከዚህ በፊት የነበሩ ተሞክሮዎችን በማስታወስ በሕግ ደረጃ በወረቀት “የተከለከለ” ተብሎ ይፃፍ እንጂ መንግስት በዚህ ጉዳይ ብዙውን ጊዜ ለዘብተኛ በመሆኑ የከፋ ነገር እንደማይኖር አስረግጬ ለሌሎች በመንገር ለማረጋጋት ሞክሬያለሁ። እንደ ጉዳዩ አሳሳቢነት “አይዟችሁ” የሚለው ቃል ብቻ የሚያበረታ ስላልሆነ እና ከግለሰቦች በላይ መንግስት አስፈሪ ስለሆነ መንግስት በጉዳዩ ላይ ያለውን አቋም በሚመስለኝና ባየሁት ልክ በመግለፅ እንዲሁም ሁከቱ የሚቆየው ለአጭር ጊዜ እንደሆነና በዚያ ውስጥ የእኛ ጥንቃቄ ከታከለበት ብዙም የከፋ ነገር እንደማይፈጠር በመንገር ነገሩን ቀለል አድርጌ ለማስረዳት ሞክሬያለሁ።

ይህንን ስል ምንም ዓይነት ድንጋጤ አልፈጠረብኝም ማለቴ ሳይሆን ድብርት ውስጥ እስከገባ የሚያደርስ ተፅዕኖ አላሳደረብኝ ነበር።

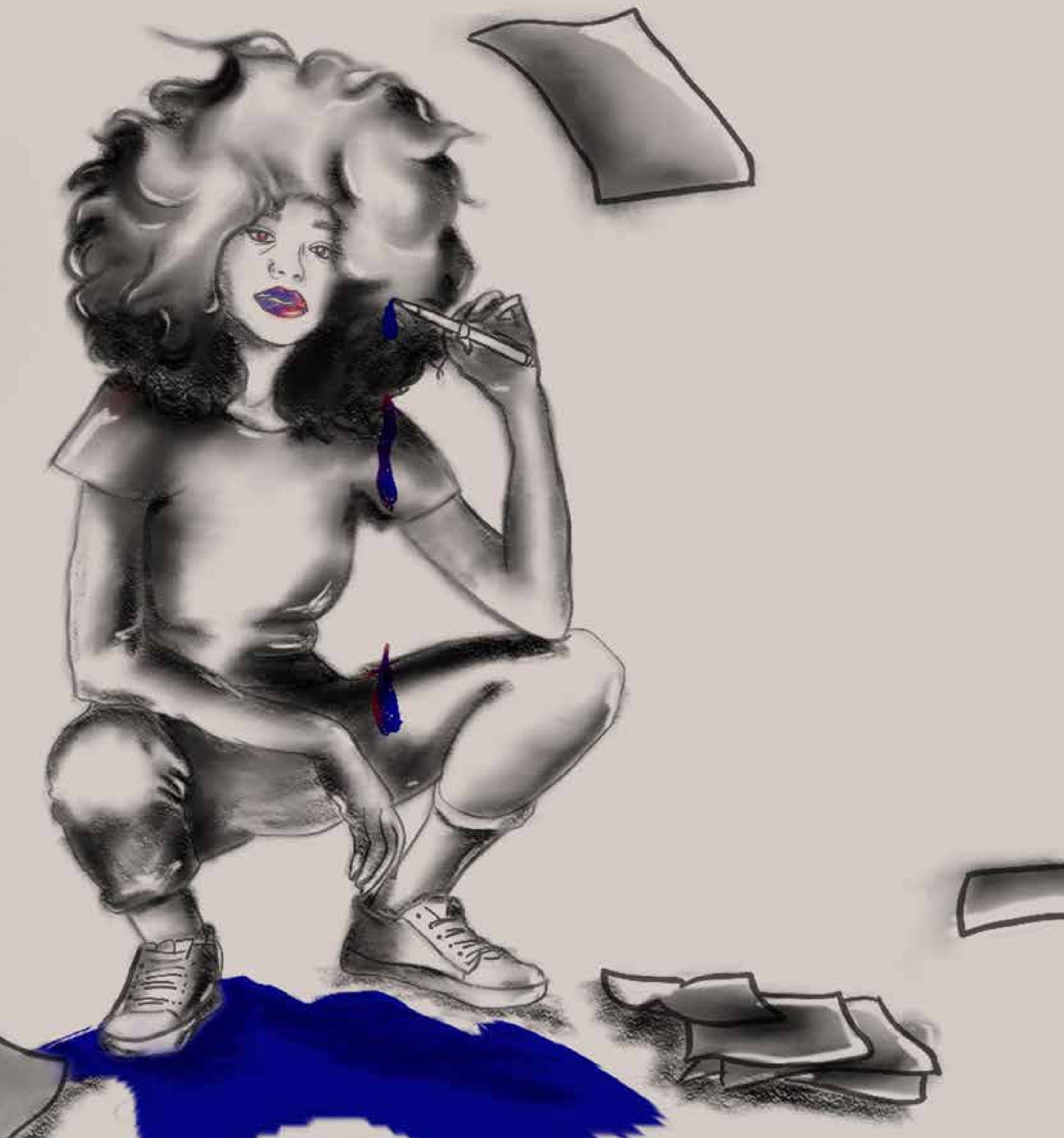
ሪፖርት የማድረግ ዘመቻውም ላይ ስሳተፍ ነበር። እነዚህን ቪዲዮዎች እና አካውንቶች አገኝ የነበረው አንድም ሌሎች ወገኖች በውስጥ “ሪፖርት ሊደረግበት የሚገባ ነው” ብለው ሲልኩልኝና እኔም ያጋጠመኝ ካለ በተመሳሳይ መልኩ ለሌሎች ሪፖርት እንዲያደርጉ በመላክ ነበር። አያቸው የነበሩት የጥላቻ ቪዲዮዎች በማህበረሰቡ ውስጥ እንደመኖሬ የምጠብቃቸውና ብዙም ያልደነቁኝ ነበሩ። ቢሆንም ግን እንደ አንዲት በግለሰብ መብት እንደምታምንና በዚያ ሕይወት ውስጥ እንዳለች ሴት ውስጤ ላይ ቁጣን ፈጥሮብኝ ነበር። ጥላቻን በጥላቻ መመለስ ልክ ነው ብለው ከሚያምኑት ውስጥ ባልሆንም ልደብቀው ያልቻልኩት የጥላቻና የንቀት ስሜት በውስጤ መፈጠሩ አልቀረም። ይህ ሕይወት በምርጫ የገባንበት ስላልሆነ “ወጀብ” በተነሳ ቁጥር መርጠን ካልገባንበት ሕይወት ለመውጣት የምንታገል ከሆነ ትርፉ በወጀቡ መወሰድ ሲከፋም ሰምጠን መቅረት ብቻና ብቻ ነው። እኔ ደግሞ ራሴን የምወድ ሰው ነኝ፤ ራስን ሊያሳጡ ለሚችሉ ነገሮች ዕድል የምሰጥ አይደለሁም! እናም ራስን ሆኖ በመኖርና ለሚጠሉን በአገኘነው አጋጣሚ እንደነበርን፣ እንዳለን እና እንደምንኖር እስኪዋጥላቸው ድረስ እያስታወስናቸው ጉዞ ወደፊት ብቻ።

እንዳልኩት ጥላቻቸው እንደ እሳተ ገሞራ ወቅት እየጠበቀ ወይም ምክንያት እየፈለገ የሚገለጥ ቢሆንም ወግ፣ ባህልና ኃይማኖት የሚል ጠባብ አጥር አበጅቶ በሚኖር ማህበረሰብ ውስጥ ጥላቻው ተዳፍኖ የኖረና የሚጠበቅም ነው ብዬ በግሌ የማምነው ስለነበር አእምሮዬ ለዚያ ዝግጁ ነበር። ይህንን ስል ምንም ዓይነት ድንጋጤ አልፈጠረብኝም ማለቴ ሳይሆን ድብርት ውስጥ እስከገባ የሚያደርስ ተፅዕኖ አላሳደረብኝ ነበር። ለነበረው በጥላቻ የተሞላ ዘመቻ ሪፖርት በማድረግ እና ሰዎችን በማበረታታት ምላሽ እንድሰጥ ያደረገኝ የተለየ ነገር ድንገት ተፈጠረ በሚል ፈጣን ምላሽ ለመስጠት ሳይሆን ቀደም ሲል እንደገለፅኩት በዋናነት የራሴ እና የሌሎችም መብት የተነካ ስለመሰለኝ ነው። ቢሆንም ግን አጋጣሚውን እንደ ዕድል ተጠቅመንም እንዳለን ፣ ጥቂቶች እንዳልሆንን፣ ተመርጠን እንጂ መርጠን የገባንበት እንዳልሆነ ለብዙዎች እንዲረዱ እና እንዲያውቁት ለማድረግ ይጠቅማል ብዬም በማመኔም ጭምር ነበር።

እንዲህ ዓይነት ነገሮች ሲፈጠሩ በመጀመሪያ ድንጋጤ ውስጥ ይገባሉ ብዬ ለማስባቸው ሰዎች ቀድሜ ልነግር የምችለውና ማድረግ ያለብኝም እንዲረጋጉ ነው። ምክንያቱም የደነገጠ ወይም የደነበረ ከራሱ አልፎ ሌሎችንም ስለሚጎዳ ለብዙዎች ሲባል መቅደም ያለበት ይህ ይመስለኛል። እኔ በግሌ የማምነው አንድ ሃቅ አለ። ሁሉም ባይሆኑም ብዙን ጊዜ ኮሽ ባለ ቁጥር እስከ እእምሮ መታወክ የሚደርሱ ብዙዎቹ ሰዎች በትክክልም ራሳቸውን ያልተቀበሉ ናቸው ባይ ነኝ። በመሆኑም ከማረጋጋት በኋላ መቀጠል ያለበት ያቺ ሴት ራሷን ስለመቀበሏ ቆም ብላ ጊዜ ወስዳ እንድታስብ መንገር ነው። ከዚያ ዕዳው ገብስ ነው። በማንነት ላይ የሚደርሱ ጥቃቶች ጉዳታቸው የሚያም ቢሆንም ለከፋ ጉዳት አብሶም ራስን እስከማጣት/ማጥፋት የሚያደርሱ ይሆናሉ ብዬ አላስብም። ይህንን ስል እስከ ሕይወት መስዋትነት የሚያደርስ ጥቃትም ሊደርስ እንደሚችል ከግምት ውስጥ አስገብቼ መሆኑ ይሰመርልኝ። ሆኖም ግን ራስን ሳይሆኑ ከመኖር የበለጠ ሞት አለ ብዬ አላምንም። በአጠቃላይ ለመሰሎቼ ልመክር የምችለው ከምንም ነገር በፊት “እኔ ማን ነኝ?” ብለን ራሳችንን እንጠይቅ ነው።

ይድረስ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎችን ለሚጠሉ

ጥላቻችሁን እኔ ላይ ስታደርጉ ከሌሎች ኢትዮጵያውያን ጋር አንድ እንደሆናችሁ እንደሚሰማችሁና ለጊዜውም ቢሆን ከትክክለኞቹ ችግሮች እረፍት እንደሚሰጣችሁ አውቃለሁ።



ይድረስ ለተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠሎች

ይህን ደብዳቤ ለመፃፍ ከራሴ ጋር ተከራክሬያለሁ። ያመነታሁት እኔን ለማዳመጥ ፍቃደኛ ልትሆኑ እንደማትችሉ በማሰብ ነው። የሚታያችሁ ጌይ የሆነ ሰው ብቻ ስለሚሆን መገደል እንጂ እንደ ሰው ልጅ ልታናግሩት መብት ያለው ሰው ነው ብላችሁ ልታስቡ መቻላችሁ አሳስቦኛል። ይሁንና ለማድረግ የወሰንኩት ተስፋ ስላለኝ እና አንድም ጠል ቢሆን ሃሳቡን እንዲቀይር ማድረግ መቻል ትልቅ ነገር ነው ብዬ ስለማስብ ነው።

ደብዳቤዬን በሰላምታ ባለመጀመሬ ይቅርታ አድርጉልኝ! በጭራሽ ኢትዮጵያዊ ያልሆነ ነገር ነው! ምናልባት ከተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነቴ ጋር ይሄድ ይሆናል፤ ኢትዮጵያዊነት አይደለም አይደል የምትሉኝ? ኢትዮጵያዊ ለመሆን መስፈርቶቹ ምንድን ናቸው? መስፈርቱን የሚሰጠውስ ማነው?

እናንተ ጠሎቹ ናችሁ አይደል? ለኢትዮጵያዊነት ፍቃድ የሚሰጥ ሚኒስትር እንደሆናችሁ ታስባላችሁ። በእናንተ አይን ደግሞ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ በመሆኔ ብቻ መስፈርቱን አላሟላም።

ለቀናት ምኔ አበሳጭቷችሁ ህይወቴን ልትቀሙ እና በሀገሬ መኖርን ልትከለክሉኝ እንደፈለጋችሁ ሳስብ ነበር። እውነት ለመናገር አስተሳሰባችሁን መረዳት ቀላል እንዲሆን አታደርጉትም። ንግግራችን ረዥም እና ተደጋጋሚ በመሆኑ ደጋፊዎቻችሁን ራሱ የሚያሰለች ነው። ለቀናት ንግግራችሁን ከተከታተልኩ በኋላ (በነገራችን ላይ እኔና ጓደኞቼ ስላየናችሁ ብቻ ሽልማት ይገባናል) እናንተ እንደምትሉኝ ግብረሰዶማዊ መሆኔን የምትቃወሙበት ምክንያት የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነቴ ሀጥያት በመሆኑ ኢትዮጵያን ስለሚያቆሽሽ፤ ከኢትዮጵያ ባህልና ወግ ያፈነገጠ ስለሆነ እና የምእራብያውያን አስተሳሰብ ስለሆነ ነው።

ስትከራከሩ ለሚሰማ ኢትዮጵያ አንድ ባህል፤ አንድ ሀይማኖት፤ አንድ ህዝብ እና ወግ ያላት ይመስላል። በእርግጠኝነታችሁ ግራ በመጋባቴ ራሴን ከ80 በላይ ቋንቋ እና ብዙ ባህሎች እና ሀይማኖቶች ያሉበት ሀገር እንዳለን ራሴን ማስታወስ ነበረብኝ። `ሁሉም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነትን አይደግፉም' እያላችሁኝ ይሆናል።

ችግሩ የሚመስለኝ እኔም የዚህ ባህል አካል መሆኔን መርሳታችሁ ነው። ፆታዊ ማንነቴ እናንተ የኢትዮጵያ ባህል ከምትሉት የሚለይ መሆኑን ስለምትቃወሙ ብቻ ኢትዮጵያዊ የመሆን መብቴን ልትከለክሉኝ ትፈልጋላችሁ። የሴት ልጅ ግርዛት ለአመታት የኢትዮጵያ ባህል የነበረ ነገር ነው፤ ባህላችሁን ለመጠበቅ ስትሉ ኢትዮጵያዊ ሴቶች እና ህፃናት ልትገርዙ ነው? ባህልን የማይቀየር እና ሰዎችን የማያካትት እንደሆነ አድርጎ መረዳት ምርጫችሁ ነው ይሁንና ባህል ተለዋዋጭና ለሁላችንም ቦታ መስጠት የሚችል ነው። እኔን መስዋእት አድርጋችሁ የኢትዮጵያ ባህል የምትሉትን እንድትጠብቁ አልፈቅድም። እንደውም ባህልን ፍላጎታችሁን ለሟሟላት የምትጠቀሙበት መሳሪያ ማድረግ ብታቆሙ የተሻለ ነው።

ሌላው ኢትዮጵያዊ እንዳልሆንኩ እንድታዩኝ ያደረጋችሁ መከራከሪያችሁ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት የምእራብውያን ተፅእኖ ነው የሚለው ነው። ለመጀመሪያ ጊዜ ፈረንጅ

ከማግኘቴ በፊት የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነበርኩ፤ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ምን እንደሆነ ሳላውቅ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነበርኩ፤ የምእራባውያን ተፅእኖ ምን እንደሆነ ሳላውቅ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነበርኩ። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጠልነት ምን እንደሆነ ሳላውቅ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነበርኩ። አሁን ላይ ፈርንጆች አውቄና እስከመግደል የሚደርስ ጥላቻችሁን ተረድቼም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነኝ። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነቴ በፍቃዴና በተፅእኖ የሚቀየር አይደለም። ምናልባት ስለሰውልጅ ፆታዊ አረዳድ፥ ማንነት እና ስላለንበት ሁኔታ ብትማሩ የሚጠቅማችሁ ይመስለኛል። የሚነበቡ መፅሀፎችን በመጥቀስ ልረዳችሁ ደስተኛ ነኝ።

ሀጥያተኛ በመሆኔ አምላክ `የተመረጠው` የኢትዮጵያ ህዝብ ላይ መአት ያወርዳል ብላችሁም ትከራከራላችሁ። ብዙዎችን ለመግደል እና ለማስፈራራት ተጠቅማችሁበት ባይሆን በዚህ ንግግራችሁ እንዴት በሳኩ! እኛ የተመረጥነው ህዝቦች ባለፉት አራት አምስት አመታት ብቻ ስንት ጦርነት አሳለፍን? አሁን ደግሞ የትግራዩን ጦርነት በአማራ ቀይረነዋል። መስቀል ይዘው እና የቅስና ልብስ ለብሰው ሙሉ ህዝብን `የኢትዮጵያ ካንሰር` ብለው የጠሩ የሀይማኖት አባቶች አሉን። እኛም በአንድነት ልክ ናችሁ አልናቸው።

እንዲህም ሆኖ የኔ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ኢትዮጵያ ላይ የፈጣሪ መአትን ያስወርዳል ብላችሁ ፈራችሁ? እውነት ለመናገር ኢትዮጵያውያንን እንደተመረጡ ህዝቦች ማየት ብታቆሙ ግማሹ የሀገሪቱ ችግር መጥፋት ይችላል። አፍጋኒስታን፥ ቡርኪና ፋሶ፤ ጓቲማላ ወይም ኔፓል ካሉ ህዝቦች አናንስም አንበልጥም። ፈጣሪ ለኛ የተለየ ቦታ እንዳለው ማሰባችሁ ብዙ ችግሮቻችንን ከመፍታት የያዛችሁ ቅዠት ነው። የማትወዱትን ለማጥቃት ግን የምትጠቀሙበት መሳሪያ ነው። ልዩ አይደለሁም፤ ልዩ አይደላችሁም። የተመረጥኩ ነኝ ብላቸሁ ማሰባችሁን የኔን መበት ለመንጠቅ ወይም ስለራሳችሁና ኢትዮጵያ ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ ለማድረግ ልትጠቀሙበት አትችሉም።

ኢትዮጵያ ላለችበት ችግሮች ሁሉ፤ ለጦርነቱ፤ ኑሮ ውድነቱ፤ ዘረኝነቱ እና መከፋፈሉ ጥፋተኛ የምታደርጉት ሰው እንደምትፈልጉ አውቃለሁ። ሊያዳምጣችሁ በማይችል መንግስት እንደተሰላቻችሁ አውቃለሁ። ጥላቻችሁን እኔ ላይ ስታደርጉ ከሌሎች ኢትዮጵያውያን ጋር አንድ እንደሆናችሁ እንደሚሰማችሁና ለጊዜውም ቢሆን ከትክክለኞቹ ችግሮች እረፍት እንደሚሰጣችሁ አውቃለሁ። ግን እባካችሁ እኔና ሌሎች የማህበረሰባችን አባል ጓደኞቼ ላይ መረባረብ መፍትሄ አይደለም። ጠላታችሁ እንዳልሆንኩ እና እኔን መግደል የኢትዮጵያን ችግር እንደማያጠፋ እወቁ።

የተወሰነ ሀሳብ ጨምሬ ልለያችሁ። ሰአታትን ቲክቶክ ላይ እኔን ለመግደል በመዛት ልታጠፉ ትችላላችሁ። አድራሻዬን በቴሌግራም ለቃችሁ እና አሰራጭታችሁ መሰል ጠሎችን እኔን ለመጉዳት ልትልኩ ትችላላችሁ። ልታጋልጡኝ ትችላላችሁ። የተደቀኑብኝን ከባድ ህጎች እንዲያጠብቅ መንግስት ልትጠቀሙ ትችላላችሁ። ግን ሁሌም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነኝ። ልደበቅ እችል ይሆናል፤ ላለመገደል አስመስል ይሆናል፤ ሀገሬን ጥዬ መሄድ እመርጥ ይሆናል።

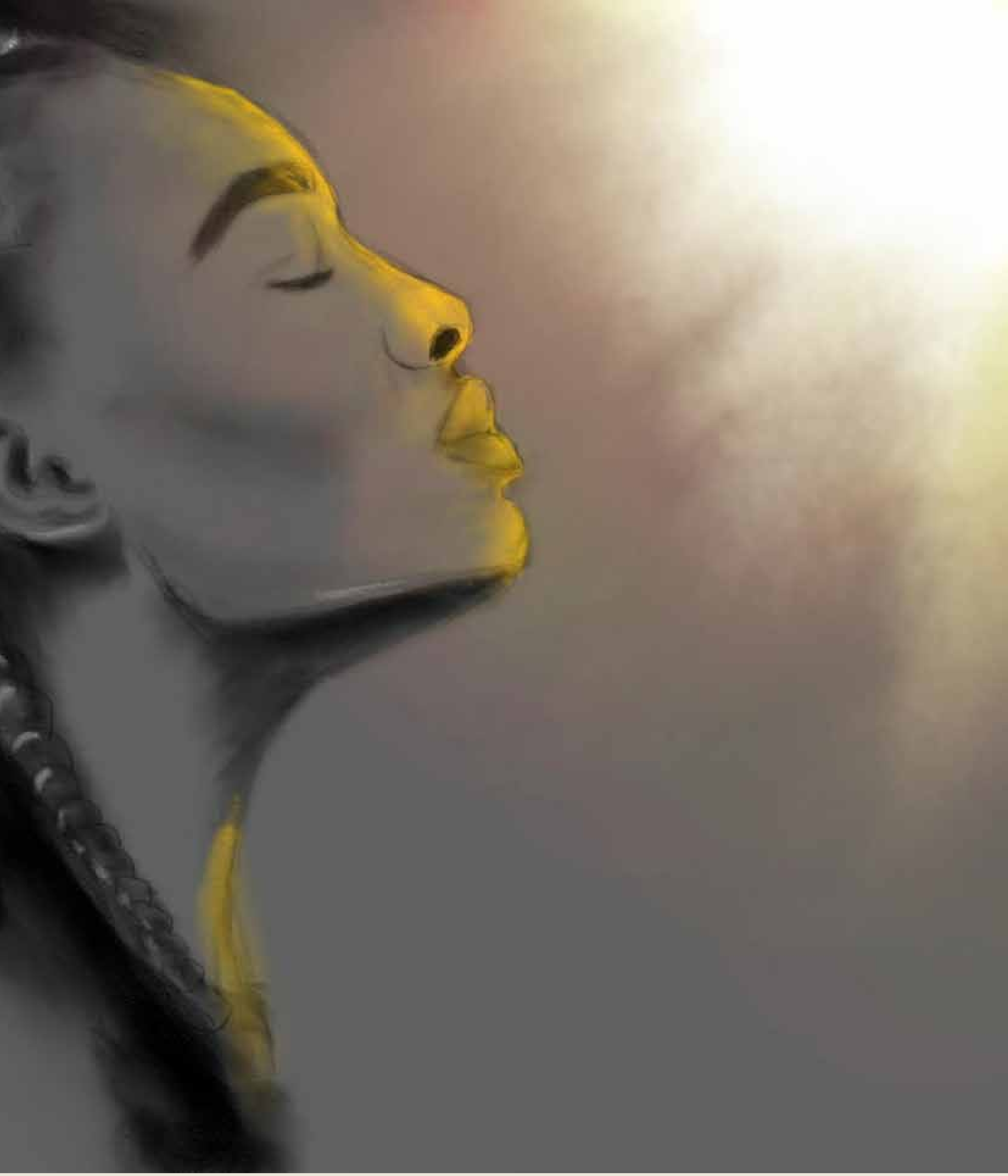
ግን ሁሌም የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነኝ፤ ቡሽቲ፤ ሉቲ ነኝ

ሰላም

የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ኢትዮጵያዊ

የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪነት ምን እንደሆነ ሳላውቅ የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ነበርኩ።

መድሃኒትን ፍለጋ



ከጥላቻው ዘመቻ በኋላ ያለው ጉዞ

ላለፉት ሁለት ወራት ማህበረሰባችን አስጨናቂ የጥላቻ ዘመቻን በኦንላይንም ሆነ በአካል ተጋፍጧል፤ በእያንዳንዳችን ላይ የማይሻር ጠባሳም ጥሎብናል። በዚህ ጊዜ ያሳለፍነው ከባድ ጊዜ የአእምሮ ጤና ችግርን እንድናስተናግድ አድርጓል። የጥላቻ ንግግሩ ራሳችንን በዙሪያችን ያሉ ሰዎችን የቅርብ የምንላቸውንና የማህበረሰባችንን አባላትን ሳይቀር በፍርሀት እንድዋጥ አድርጎናል። የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪዎች ላይ የነበራቸው ጥላቻ ከፍተኛ በመሆኑ እኛን ለማጥፋት አካላዊ ጉዳት ለማድረስ ባስ ሲልም ለመግደል የነበራቸው ፍቃደኝነት ግልፅ እና አሳሳቢ ነበር። የጥላቻ ዘመቻው የመጀመሪያው ውጤት የእምነት ችግር ነበር። ራሳቸው ለማዳን እኛን ቢከዱንስ በሚል የማህበረሰባችን አባል የሆኑትን ጓደኞቻችንን ራሱ ማመን ከባድ ነበር። የፈራሁት የቅርብ ጓደኞቼን ብቻ ሳይሆን የእህቴን ባለቤት ጨምሮ ቤተሰቤንም ነበር። ከበፊት የዩኒቨርስቲ ጓደኞቼ ጀምሮ የስራ ባልደረባዬ እና ከዚህ በፊት ስለራሴ የነገርኳቸው ሰዎች ሁሉ ያጋልጡኝ ይሆን የሚለው አስፈርቶኝ ነበር። በፍቅር አብሬ የነበርኳቸው ሴቶች ራሱ ለበቀል ብለው ሊናገሩ ይችላሉ ብዬ አስቤያለሁ። በሚያሳዝን ሁኔታ የተወሰኑ ጓደኞቼ ይህ ደርሶባቸዋል። አንዷ ያለማቋረጥ ከቀድሞ ፍቅረኛዋ ዛቻ ይደርስባት ነበር፤."ለፖሊስ አሳልፌ ሰጥሻለሁ፣ ለቤተሰቦችሽ ነግርልሻለሁ..." በማለት ታስፈራራት ነበር።

ማለቂያ ያለው በማይመስል የፍርሀት ስሜት ውስጥ ነበርን። ስልኬ በጠራ ቁጥር ውስጤ ይረበሻል። የስልክ ጥሪን መቀበል ያህል ትንሽ ነገር ራሱ አስፈሪ ነበር። የማላውቀው ስልክ ሲደወል ለማንሳት ማመንታት ጀመርኩ። እያንዳንዱ ጥሪ ያስፈራኝ ነበር። የጥላቻ ዘመቻቸው ቀጣይ ተጠቂ እሆናለሁ ወይም ጓደኞቼ ላይ ይደርሳል በሚል ፍርሀት ያለማቋረጥ እሳቀቅ ነበር።

ስለፆታዊ ማንነቴ ራሱ መጠራጠር ጀመርኩ። እውነት ችግር ይኖርብኝ ይሆን እንዴ? ከነሱ ስለምለይ ብቻ ይሄ ሁሉ በደል እና ጥላቻ ይገባኛል? ሀጢያተኛ ነኝ? ፆታዊ ማንነቴ ጉዳት የሚያደርስ ነገር ነው? አብዛኞቻችን ማንነታችን በመቀበል ጉዟችን ውስጥ እነዚህን ጥያቄዎች ጠይቀን እንደነበር ጥርጥር የለውም፤ ይህ ዘመቻ ግን ድጋሚ እንድናስባቸው አድርጎናል።

በዙሪያዬ ከነበሩ ሰዎች ራሴን አርቄም ነበር፤ ከቤተሰቤ ጋር የነበረኝ ግንኙነት አቋርጬ በድንገት ከቤት ወጣሁ፤ ለሶስት ሳምንት ከነሱ ርቄ ነበር። በጥላቻ የተሞላውን ንግግራቸውን ላለመስማት በአቅራቢያቸው መሆን አልፈለኩም። ቢሆንም ስራ ቦታ ይህን ንግግር ማምለጥ አልቻልኩም። በአጠቃላይ ዘመቻው በአእምሮ ጤናችን ላይ ችግር በመፍጠሩ በራስ መተማመናችንን ቀንሷል።

ከዚህ የጥላቻ ዘመቻ የመዳን ጉዞዬ የጀመረው ቢያንስ የማምናቸውን የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጓደኞቼን በመቅረብ ነው። እንዴት ናችሁ ብዬ በመጠየቅ ደህንነታቸውን በማጣራት አናግራቸዋለሁ። ምክር መስጠት ላይ ጎበዝ ባልሆንም እነሱን እና ለሌሎች

አጋሮቻችንን እመክር ነበር። መጀመሪያ ግን ለማህበረሰቡ ድጋፍ ያደረጉበት ፖስት መኖሩን ለማየት አካውንታቸውን አጣራለሁ። አላማዬ ሁሉም ሰው ደህና መሆኑን ማረጋገጥ ነበር። ከተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጓደኞቼ ጋር መቀራረቤ ለእኔ እጅግ ጠቃሚ ነበር። በጥላቻ በተሞላ ወቅት ላይ ቀና ልንደራረግ ልንደጋገፍ ችለናል። ከነሱ ላገኘሁት የማይነቃነቅ ድጋፍ እና ትብብር ሁሌም አመስጋኝ ነኝ።

አብዛኛውን ጊዜዬን በኛ ላይ ጥላቻ የሚነዙ ቪዲዮዎች እና ፖስቶችን ሪፖርት በማድረግ አሳልፍ ነበር። ፌስቡክ እና ቲክቶክ ዋና ትኩረቴ ነበሩ፤ ሁሌም ኦንላይን በመሆን የጓደኞቼን መልእክቶች ለመመለስ ዝግጁ ነበርኩ። ስለደህንነቴ የሚጨነቁት እነሱ ብቻ እንደሆኑ አውቅ ነበር።

ይህ የጥላቻ ዘመቻ ብዙ አስተምሮኛል። በመጀመሪያ ከብቸኝነት ስሜት እንድወጣ እና ጓደኞቼን ጨምሮ አሉታዊ ተፅእኖ ከሚያሳድሩ ነገሮች እንድርቅ አድርጎኛል። ያንን ማድረጌ ደህና እንድሆን እና ድባቴን እንድወጣ አስችሎኛል። በዛ ከባድ ወቅት በድንቅ ሰዎች በመከበቤም እድለኛ ነበርኩ።

በሌላ በኩል በጣም ጠንቃቃ እንድሆንም አድርጎኛል። ድርጊቶቼን እና ምርጫዎቼን በጥንቃቄ እንድመለከት እንዲሁም የራሴን ደህንነት እንዳስቀድም አስተምሮኛል። የሚያጠራጥሩ የመሰሉኝን ብዙ አካውንቶች አጥፍቻለሁ፤ ከሌሎች ጋር ስለግል ጉዳዬ የማወራቸውን ነገሮችም እንድጠነቀቅ አድርጎኛል። ከድሮ ጓደኞቼ ጋር ራሱ የምናገረውን ነገር እንድመርጥ እና ደህንነቴን እንዳስቀድም ሆኛለሁ።

ስለፆታዊ ማንነቴ መናገር የማያስፈራኝ ደረጃ ላይ ደርሻለሁ፤ አዲስ በራስ መተማመን ባገኝም ደህንነቴን ማስቀደም እንዳለብኝም ተረድቻለሁ። ጠባብ አስተሳሰብ ላላቸው ሰዎች ስል ህይወቴን አደጋ ላይ ለመጣል ፍቃደኛ አይደለሁም። በህይወት ኖሬ ለራሴ እና ለማህበረሰቤ መፋለም ለኔ ትልቅ ነገር ነው። አሁን ላይ ተመሳሳይ ፆታ ላላቸው ሰዎች ጋር ስሜታዊ እና አካላዊ ፍላጎት እንዳለኝ ለመግለፅ አላቅማማም። ከመቼውም በላይ የፆታ ማንነቴን ተቀብያለሁ። ራሴን የማግኘት እና የመቀበል ጉዞ ነበር ይህም ሰላም እና እውነትን ይዞልኝ መጥቷል።

ከዚህ የጥላቻ ዘመቻ የመዳን ጉዞዬ የጀመረው ቢያንስ የማምናቸውን የተመሳሳይ ፆታ አፍቃሪ ጓደኞቼን በመቅረብ ነው።

በጥላቻ ዘመቻው ወቅት እና ካለፈም በኋላ የአዕምሮ ጤናችሁን ለመጠበቅ ምን አይነት መንገዶችን ተከተላችሁ?

እነዚህ ምላሾች ከፌስቡክ ገፅ የተወሰዱ ናቸው ...

በተስፋ ፍቅር ያሸንፋል

እኔ በግሌ ሁሌም ቢሆን ለነገሮች ሰፋ አድርጎ መመልከት ያስደስተኛል እናም ማንም ሰው ምንም አይነት ነገር ቢናገር እኔ የቆምኩበት እና ያመንኩበት ነገር ላይ ምንም አይምሮዬ ላይ ለውጥ አያመጣም ነገር ግን በዛን ደረጃ ሰው ጥላቻ ሲዘራ ሳይ ግን በቃ ሁሌም ከፈጣሪዬ ጋር ነው ንግግሬ ሲከፋኝ ሲጨንቀኝ እሱ ነው የኔ ብርታት እና መንገድ በየትኛውም የህይወት ጫና ውስጥ ብትሆኑ በምታምኑት ነገር ላይ ሃላፊነታቸሁን ሙሉ በሙሉ ለሱ ስጡት ፀልዩ ዘምሩ ይሄ የኔ የችግር የፈተና እና የጭንቀት ማለፊያዬ መንገድ ነው::

ለዚህ ያበቃን እግዚአብሔር አምላክ ይመስገን ያልፋል ያልተባለ ማዕበል አለፈ እርሱን እንወዳለን ያሉ ውሸታሞች እራሳቸንን እንዳንሆን የሚያስፈራሩን አስመሳዮች ከሸፉ እርሱ ከተበዳዮች ጋር ነው እግዚአብሔር አለ በዙፋኑ ይህንን አውቃለሁ አምናለሁም ሁሉን ሲፈጥር በምክንያት ነው የእጆቹ ስራዎች ድንቅ ነን ሁሉን በጊዜው ውብ አድርጎ ሰራው እንደተባለው በጊዜ ራሴን ተቀብያለሁ ጎዶሎዬን የሚሞላው አምላኬ ነው ያመነ የልቡን መሻት እንደሚያገኝ ከልብ ማመን በጎ ማድረግ እንደሚያድን አውቃለሁ በፈጠረኝ ማመንን ማንም የሚሰጠኝ እና የሚከለክለኝ አይደለም ከ10ቱ ትዕዛዛት አንዱ አትግደል ነው እንጂ አትውደዱ አታፍቅሩ አይደለም ይህን ያላከበረ ይገደሉ ያለ ማህበረሰብ እምወደውን አይነግረኛም ከመፈጠሬ በፊት የሚያውቀኝ ፈጣሪዬ ከራሴ በላይ ያስብልኛል መንገዴን ይመራኛል

5:53 PM