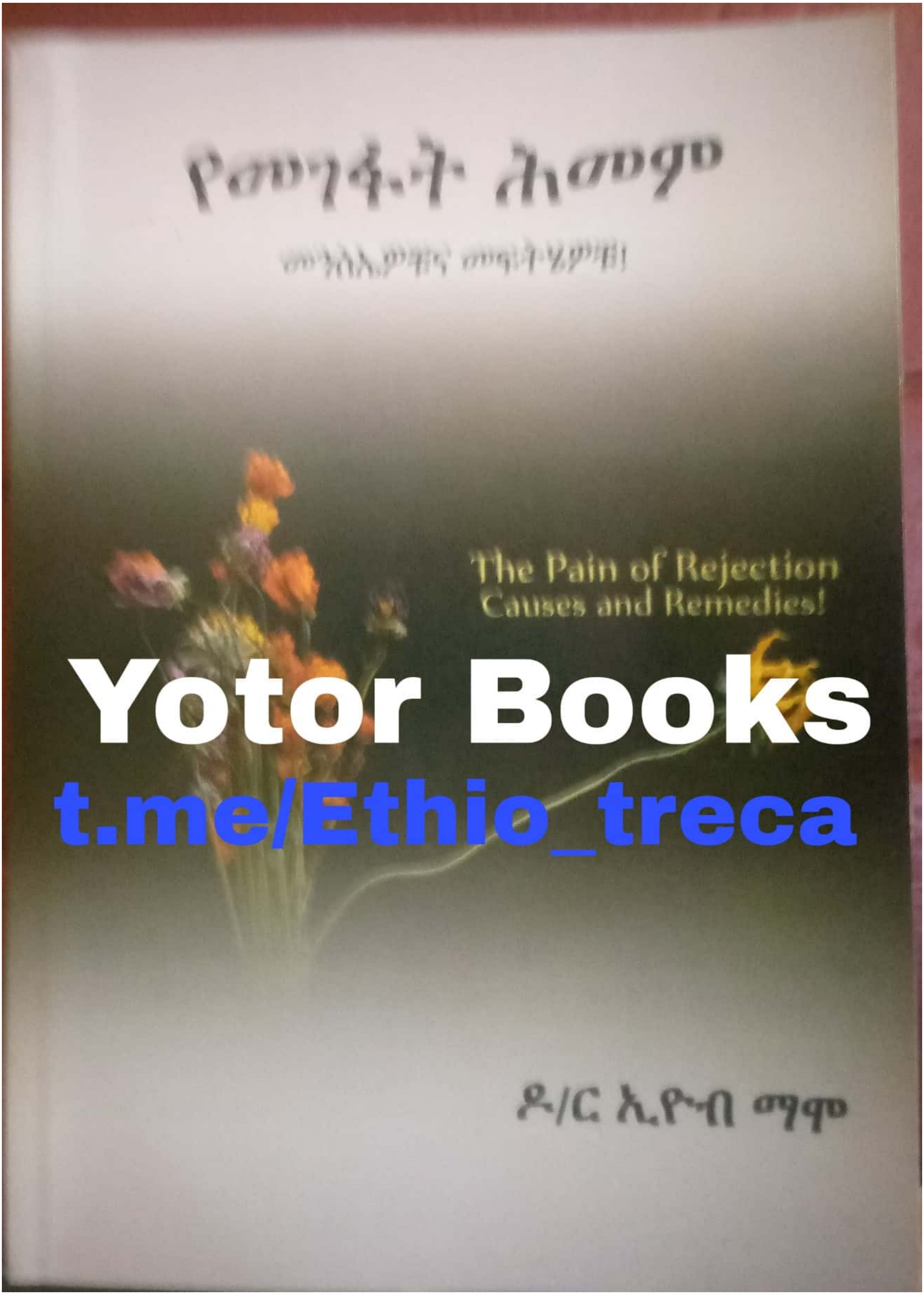


Scanned with CamScanner

የመገፋት ሕመም

መንስኤዎቹና መፍትሄዎቹ

Overcoming Rejection

Causes and Remedies

በዶ/ር ኢዮብ ማሞ

Scanned with CamScanner

የመገፋት ሕመም

Overcoming Rejection

ይህንን መጽሐፍ ሙሉ በሙሉም ሆነ በከፊል

ያለ ደራሲው ፈቃድ ማባዛት በሕግ የተከለከለ ነው፡፡

Copyright 2020, by Dr. Eyob Mamo

All right reserved.

Reproduction of text in whole or in part

without the written consent by the author

is unlawful.

Dr. Eyob Mamo

Box 5824

Addis Ababa / Ethiopia

251-911-22-05-66

በዚህ መጽሐፍ ርእስና ዋና ሃሳብ ዙሪያ ከእኔ ይልቅ ያላትን የጠለቀ ግንዛቤ በማካፈል ይህንን መጽሐፍ እንዳበረከት ድጋፍን፣ እንዲሁም ይህንን መጽሐፉ ጨምሮ ለምጽፋቸው መጽሐፎች በሙሉ የሞራል ድጋፍ፣ የጽሑፍ አርማትና ማስተካከያ፣ እንዲሁም የሽፋን ዲዛይን መዋጮ ከውድ ባለቤቴ ከአዲያም ሰሎሞን ተቀብዬአለሁና አመሰግናለሁ፡፡

ጽሑፎቼን በማንበብ የበለጠ እንድጽፍ የሚያበረታቱኝን አንባቢዎቼን አመሰግናለሁ፡፡

ከሁሉም በላይ ለአገሬ ሕዝብና ለተተኪው ትውልድ ይህንን መሰል ጽሑፎች እንዳቀርብ ሁል ጊዜ የሚረዳኝን አምላኬን አመሰግናለሁ፡፡

የመጽሐፉ መግቢያ {7}

ክፍል አንድ - የመገፋት እውነታዎች {10}

- ምእራፍ አንድ - የመገፋት ትርጉም {12}
- ምእራፍ ሁለት - መገፋት ለምን ያማል? {16}
- ምእራፍ ሶስት - አይታውና እውነታው {19}
- ምእራፍ አራት - አንዳንዱ ሲያገልህ ሌላው ሲሸሽህ {24}

ክፍል ሁለት - የመገፋት ቀውስ {28}

- ምእራፍ አንድ - የመገፋት ፍርሃት {30}
- ምእራፍ ሁለት - ከምክንያታዊነት ባሻገር {34}
- ምእራፍ ሶስት - ሁለቱ ለመገፋት የምንሰጣቸው ምላሾች {39}
- ምእራፍ አራት - የመገፋት መዘዞች {43}

ክፍል ሶስት - የመገፋት አለም በቤተሰብ ግንኙነት ውስጥ {47}

- ምእራፍ አንድ - የጽንስ ከማህጸን መገፋት {48}
- ምእራፍ ሁለት - በልጅነት መገፋት {53}
- ምእራፍ ሶስት - በትዳር ውስጥ ያለ መገፋት {58}

ክፍል አራት - የመገፋት አለም በማሕበራዊ ዘርፎች ውስጥ {63}

- ምእራፍ አንድ - በእቻዎች መገፋት {65}
- ምእራፍ ሁለት - በፍቅረኛ መገፋት {69}
- ምእራፍ ሶስት - መገፋት በስራው ዓለም {74}
- ምእራፍ አራት - ከአድሎ የሚመጣ መገፋት {78}
- ምእራፍ አምስት - መገፋትና ማሕበራዊ መገናኛ ዘዴዎች {82}
- ምእራፍ ስድስት - በሽምግልና ዘመን መገፋት {86}
- ምእራፍ ሰባት - ራስን መግፋትና አለመቀበል {89}

ክፍል አምስት - ለመገፋት የሚሰጡ የተሳሳቱ ምላሾች {93}

- ምእራፍ አንድ - ጠርጣራነት {95}
- ምእራፍ ሁለት - መራራነት {98}
- ምእራፍ ሶስት - ብቸኝነት {101}
- ምእራፍ አራት - ሃፍረት {104}
- ምእራፍ አምስት - ድብርት {107}
- ምእራፍ ስድስት - ሱሰኝነት {110}
- ምእራፍ ሰባት - ተቆጣጣሪነት {113}
- ምእራፍ ስምንት - ገማችነት {116}
- ምእራፍ ዘጠኝ - "ኃይለኛነት" {119}
- ምእራፍ አስር - ገፊነት {122}

Scanned with CamScanner

ክፍል ስድስት - [illegible] (125)

- ምዕራፍ አንድ - [illegible] (127)
- ምዕራፍ ሁለት - [illegible] (131)
- ምዕራፍ ሶስት - [illegible] (135)
- ምዕራፍ አራት - [illegible] (139)
- ምዕራፍ አምስት - [illegible] (142)

[illegible] Stateless [illegible] (UNHCR) [illegible]

[illegible]

[illegible] Policies [illegible] Côte d'Ivoire [illegible] https://www.unhcr.org/stateless-around-the-world.html) ።

[illegible]

ምክንያት የሚጫንባቸውን የመገፋት የስሜት ቀውስ ለልጆቻቸውና ለልጅ ልጆቻቸው አውርሰውት ያልፋሉ፡፡

የሰውን ዘር ከማህጸን እስከ መቃብር ከሚከተሉ ስሜት-ነክና ማሕበራዊ-ነክ ቀውሶች መካከል ቀንደኛ የሚባሉ ሂደቶች አሉ፡፡ ከእነዚህ መካከል መገፋትና መገለል አንዱ ነው፡፡ በመጠኑም ቢሆን ተገፍቶና ገፍቶ፣ እንዲሁም ደግሞ ተገልሎና አግልሎ የማያውቅ ሰው የለም፤ ወደፊትም አይኖርም፡፡

መገፋት የአንድን ግለሰብም ሆነ ማሕበረሰብ ባህሪይ ከሚነዱና ከሚተረጉሙ የስሜት ቀውሶች መካከል አንዱና ቀንደኛው ነው፡፡ መገፋት ያማል፣ መገፋት የስሜት ቀውስን ያስከትላል፣ መገፋት ከሕብረተሰቡ ጋር ያለንን ግንኙነት ያዛባል፣ መገፋት! . . . የማያስከትለው የሕይወት ቀውስ የለም፡፡

ሰዎች፣ በቆዳ ቀለማቸው፣ በጾታቸው፣ በዘራቸው፣ በሚናገሩት ቋንቋ፣ በኢኮኖሚ አቅማቸው፣ በእውቀት ደረጃቸውና በመሳሰሉት ሁኔታዎች ይገፋሉ፣ ይገለላሉ፡፡ በአሁን ወቅት በአለም ዙሪያ የምናያቸው ዋና ዋና ማሕበራዊ ቀውሶች ምንጫቸው የአንዱ ሌላኛውን ያለመቀበልና የመገፋት ሁኔታ ነው፡፡

ሁኔታውን ወደግላችን ስናመጣው አብዛኛውን የየእለት ባህሪያችንንና ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት ከሚወስኑ ስሜቶች አንዱ ይህ "መገፋት" ወይም "መገለል" በማለት የሰየምነው የስሜት ቀውስ ነው፡፡ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የመገፋትን ስነ-ልቦናዊ መንሻ፣ ቀውስና ውጤት፣ እንዲሁም ደግሞ ልንሰጠው የሚገባንን ትክክለኛ ምላሽ አስመልክቶ ሰፊ ሃሳቦችን እንለዋወጣለን፡፡

ይህንን መጽሐፍ ካነበብክ በኋላ አብዛኛዎቹን ማሕበራዊ ግንኙነቶችህን የሚነዳውን ስሜት መገንዘብ ትጀምራለህ፡፡

ይህንን መጽሐፍ ካነበብክ በኋላ በአካባቢህ የሚገኙ ወጣ ያለ ባህሪይ ያላቸውና ግር የሚሉ ሰዎች ምናልባት የችግራቸው መንስኤ የመገፋት ቀውስ የመሆኑን ጉዳይ በግልጽ ማየት ትጀምራለህ፡፡

ይህንን መጽሐፍ ካነበብክ በኋላ የመገፋት ሰበብ የሚያስከትለውን የስነ-ልቦናና ማሕበራዊ ቀውስ በሚገባ መገንዘብ ስለምትጀምር በራስህ ላይና በአካባቢህ በሚገኙ ሰዎች ላይ ርህራሄ-ተኮር አመለካከትን ማዳበር ትጀምራለህ፡፡

ከሁሉም በላይ ይህንን መጽሐፍ ካነበብክ በኋላ የግልህንም ሆነ የሌሎችን ሰዎች ሕይወት ለማገዝና ከመገፋት ቀውስ ለማውጣት የሚያስችልህን ብስለት ታዳብራለህ፡፡

በዚህች መጽሐፍ ውስጥ የሚገኙትን በጥናትና በግል ልምምድ የታገዙ እውነታዎች በሚገባ በማጤን አንባቢዬ ከግል ሕይወቱ ጋር በማነጻጸር ራሱን እንዲመለከትና ምናልባትም የመገፋት መዘዝ ሕይወቱን እያሽከረከረው እንዳይሆን ፈትሾ እንዲያገኝ በመምከር ወደ ጥናቱ እንገባለን፡፡

መልካም ንባብ!

Scanned with CamScanner

የመገፋት እውነታዎች

የመገፋትን ችግር እንደ አንዳንድ የግል ወይም ማሕበራዊ ችግሮች ሁኔታው የተከሰተበትን ሰው ብቻ በመንካት የሚወሰን አይደለም:: አንድ የመገፋ ሰለባ የሆነ ግለሰብም፣ ቤተሰብ ወይም ዘር በሚገባ ካልታከመና ስር-ነቀል መፍትሄ ካላገኘ መዘዙ አገር-አቀፍ፣ ከዚያም አልፎ አህጉር-አቀፍና ሲያልፍም አለም-አቀፍ መሆ አይቀርም::

ለምሳሌ፣ በቤቱ የመገፋትን ቁስል ይዞ ወደ ሕብረተሰቡ የገባ ሰው በስራ በታው በትዳሩና በመሰረታት ማሕበራዊ ግንኙነቶቹ ውስጥ ያንን ቁስል ይዞ በመሄዱ ማንጸባረቁና የቀውስ ምክንያት መሆኑ አይቀርም:: በተመሳሳይ ሁኔታ፣ በሃገር ደረጃ የመገፋት ሰለባ የሆኑ ጎሳዎች ወይም የአንድ ኃይማኖት ተከታዮች ለሕልውናቸው ሲሉ ሃገር ለቀው ሲወጡ ያንን ቁስል ተሸክመው በመሄድ በሄዱበት ሕብረተሰብ ውስጥ ተጽእኖውን ሲያንጸባርቁ መታየታቸው አይቀርም::

ከላይ የተጠቀሰውንና መሰል እውነታዎችን ስንመለከት፣ የመገፋትን እውነታዎች በሚገ ከመገንዘብ የመነሳትን አስፈላጊነት ያጎላዋል:: ለዚህ ነው የዚህ መጽሐፍ ጅማሬ የመገፋትን እውነታ ከመገንዘብ እንዲነሳ የተፈለገው::

እንደ ግለሰብም ሆነ እንደማሕበረሰብ የዚህ የማሕበራዊ ቀውስ ወረርሽኝ አለመገንዘብና አለመፍታት ብዙ ዋጋ ያስከፍለናል:: ከዚህ ግንዛቤ ጉድለት የተነሳ በሕብረተሰባችን መካከል ለሚነሱ ማሕበራዊ ሕመሞች መፍትሄ የማይሆኑ መድኃኒቶችን እየሰጠን ከችግሩ ሳንላቀቅ ከአመት ወደ አመት የመዝለቃችን አንዱ መንስኤም ይህ ነው::

ወደ መጽሐፉ ጠለቅ ብለን ስንገባ በሰፊው እንደምንመለከተው፣ ለምሳሌ አንድ በጎዳና ላይ በመኖር የተሰማራና ከዚያም ጋር የአደንዛዥና የሕገ-ወጥ እጽ ሱሰኛ የሆነ ወጣት ያንን አይነት ሕይወት እንዲኖር ያስገደደው በቤተሰብ ወይም በአሳዳጊዎቹ የመገፋት ሁኔታ ሊሆን ይችላል:: ይህ ወጣት ሕገ-ወጥ የሆነን እጽ መጠቀሙ ወንጀል የመሆኑ ጉዳይ እንደተጠበቀ ሆኖ፣ ችግሩን ከመፍታት አንጻር ስንመለከተው ግን በደንብ አስከባሪ ፖሊስ ስለተደበደበና ወደ ማረሚያ ቤት ስለታሰረ ችግሩ ይቃለላል ማለት የማይሆን ነው::

ይህንን መሰል "መድኃኒቶችን" ለተለያየ ሕመም የመስጠት ሂደት፣ ለጊዜው ችግሩን ያስተነፈሰነው የሚመስለንን የስሜት እርካታ ቢሰጠንም ከዚያ ያለፈ ሌላ ውጤት እንደሌለው ግን ማስታወስ አለብን::

በዚህ ክፍል ውስጥ የመገፋትን ቀውስ በሚገባ ለመገንዘብ የሚረዱን አራት ዋና ዋና ሃሳቦች የሚከተሉት ናቸው:-

- ምእራፍ አንድ - የመገፋት ትርጉም
- ምእራፍ ሁለት - መገፋት ለምን ያማል?
- ምእራፍ ሶስት - እይታውና እውነታው
- ምእራፍ አራት - አንዳንዱ ሲያገልህ ሌላው ሲሸሽህ

ምእራፍ አንድ

የመገፋት ትርጉም

የሰው ዘር እንደዛሬው ስልጥኖ ማሕበራዊ ግንኙነት አሁን የደረሰበት "የቀላል ውስብስብ" (Simple, but complicated) ከመሆኑ በፊት አንድ ሰው አብሮ ው... ከሚያድርበት ካሰው ጋር ያለውን ትስስር ከሚጠብቅበት ስሜት አንዱ ይህ የመገፋትና የመገለል ስሜት ነው:: በጥንት ጊዜ ሰዎች ተወልደው ካደጉበት ሕብረተሰብ ጋር በጋራ በሰፈሩበት መንደር ከሚዳረራቸው ወራሪ ጠላት፣ ለአደን ወጥተው ሲገቡ ሊያጠቃቸው ከሚችል አውሬም ሆነ የሌሎች ሁኔታዎች ጥቃት የሚጠበቁት ከሕብረተሰባቸው ጋር ባላቸው አብሮነት ነው:: ስለሆነም፣ አንድ ሰው በሕብረተሰቡ መካከል የመገፋትና የመውገድ ስሜት ሲሰማው ወይም ተገፍቶ የመገለሉ ሁኔታ እውን ሲሆን ጉዳዩ የሞትና የሕይወት ጉዳይ ነው::

በሕብረተሰቡ መገፋት ማለት ምንም ምህረት ለሌላቸው አጥፊ አውሬዎችና ወራሪዎች ቃልፎ መስጠት ማለት ነው:: ስለዚህም፣ የመኖር ህልውናው አደጋ ላይ ስለሚወድቅ ጊዜ ሳይባክን በሕብረተሰቡ ወደመገፋትና ወደመገለል የዳረገውን ባህሪውን የማስተካከል እርምጃ ይወስዳል:: ይህንን የማስተካከያ እርምጃ የሚወስደው ከሚሰማው የመገፋትና የመገለል ስሜት የተነሳ ነው (ምንጭ: https://www.huffpost.com/entry/rejection-coping-methods-research_n_4919538)::

ከላይ ከተጠቀስነው ጥናታዊና ታሪካዊ እውነታ እንደምንገነዘበው፣ ለመገፋት ስሜት ትክክለኛውን ግንዛቤና ተገቢውን ምላሽ ካላዳበርን ሕይወታችን ለአደጋ የመጋለጡ

ሁኔታ ጥርጥር የለውም:: ምንም እንኳን እንደ ጥንት አባቶቻችን ለወራሪ ጠላት ወይም ለጫካ አውሬ ቃልፈን የመስጠታችን እውነታ ያን ያህል ባይሆንም፣ የመገፋት ስሜት አለመገንዘብና ተገቢውን ምላሽ አለመስጠት ከጤናማ ማሕበራዊ ግንኙነት ማግኘት የሚገባንን ለሕልውናችን ወሳኝ የሆኑ ነገሮችን እንድንሰረቅ ይዳርገናል::

አንድ ስለት ሰውነታችንን ቆርጦን ወይም አንድ አደገኛ በሽታ በውስጣችን ይዞን ምንም አይነት የሕመም ስሜት ባይሰማን የሚኖረው መዘዝ ይህ ነው አይባልም:: የሕመም ስሜት ሁኔታዎች ሳይከፉ እርምጃ እንድንወስድባቸው የማንቂያ ደወል ስለሆነ ማለት ነው:: ሆኖም በሆነ ባልሆነው የሕመም ስሜት የሚሰማን ከሆነ ግን ጉዳዩ አጠያያቂ ነው:: በተመሳሳይ ሁኔታ የመገፋት ስሜት የማንቂያ ደወል ነው:: ሆኖም፣ ተገፋንም አልተገፋንም ምንም የማይሰማን ከሆነ፣ ወይም ደግሞ በሆነ ባልሆነ የመገፋት ስሜት የሚያጠቃን ከሆነ ግን ጉዳዩ በሚገባ ሊታሰብበት ይገባል::

ወደ መጽሐፉ ጠለቅ ብለን ስንገባ በሚገባ ወደመገንዘብ እንደምንመጣው፣ የብዙ የስሜትና የማሕበራዊ ቀውሶቻችን መነሻ በሰዎች ከመገፋትና ከመገለል የሚመነጭ ነው:: እንዲሁም ገና ለገና እንገፋ ይሆናል በሚል ፍርሃት የምንወስዳቸው ከመስመር የወጡ እርምጃዎች የብዙ ስቃዮቻችን መንስኤዎች ናቸው::

"መገፋት" የተሰኘውን ቃል ከዚህ መጽሐፍ ዋና ሃሳብና አውድ አንጻር ስናጤነው "Rejection" ከሚለው የእንግሊዝኛ ቃል ጋር አዳብለን መመልከት እንችላለን:: ለመግባባት እንዲረዳን ይህንን "Rejection" የተሰኘውን ገላጭ ቃል፣ መገፋት፣ መገለል፣ መጣል፣ አለመፈለግ . . . ከሚሉት ቃላት ጋር አዛምደን እንድንመለከተው ከወዲሁ ላሳስባችሁ::

የመገፋት እውነታ ማሕበራዊ ግንኙነቶችንና የግል ስሜቶችን ከሚያሽከረክሩ ጉዳዮች ቀንደኛ ወደመሆን አድጓል:: በአለም ላይ ያለው ውድድር፣ ራስ ወዳድነትና ዘር-ተኮር አመለካከት በጨመረ ቁጥር በሰዎች ተቀባይነት የማግኘት ፍላጎታችንም ከዚያው ጋር

ይጨምራል:: በተያያዘ ሁኔታ፣ በሰዎች ተቀባይነትን የማግኘታችን ፍላጎት በጨመረ ቁጥር ደግሞ የመገፋት ስሜታችንና መገፋትን የመፍራታችን ሁኔታ እየናረ ይሄዳል::

ቀደም ሲል እንደገለጽነው፣ ሰዎች ሲገፉ ወይም ሲገለሉ ካልታወቃቸውና ስሜት የለሽ ከሆኑ ሳያስቡት ራሳቸውን ለአደጋ ያጋልጣሉ:: በሌሎች ሰዎችም ሆነ በማህበረሰቡ ለመገፋት ያበቃቸውን ምክንያት በሚገባ ወደመለየት የሚመጡት በቅድሚያ ይህ ስሜት እውን ሲሆን ነው:: ሰዎች ይህ ስሜት ሲሰማቸው ተገቢ ላልሆነ የመገፋት ሁኔታ ውስጥ ላለመግባት ማድረግ ያለባቸውን የማስተካከያ እርምጃ ይወስዳሉ:: ይህ እንዲሆን ግን የመገፋት ስሜት፣ ልክ እንደማንኛውም ለጥቅማችን እንደተሰጡ ስሜቶች በትክክለኛውና ሚዛናዊ በሆነ መልኩ ሊያዝ ይገባዋል:: ስለዚህም በተገቢው ሁኔታ፣ ምክንያት፣ ጊዜና በተገቢው መጠን የመገፋትን ስሜት ማስተናገድ ጤናማ ሂደት ነው::

በርካታ የማሕበራዊ ግንኙነትና የስነ-ልቦና አዋቂዎች እንደሚስማሙት ልክ የፍርሃት ስሜት ከአንድ ነገር ለማምለጥ የሚረዳ ጤናማ ስሜት እንደሆነ፣ የመጸየፍ ስሜት አንድን ተገቢ ያልሆነን ነገር ወደሰውነታችን እንዳናስገባ የሚጠብቀን ስሜት እንደሆነ ሁሉ የመገፋት ስሜትም ከፈጣሪያችን ከተሰጡን ከተለያዩ ስሜቶች ጋር ተደምሮ ራሳችንንና ማሕበራዊ ግንኙነታችንን የምንጠብቅበት ስሜት ነው:: ሆኖም፣ ሌሎቹ ስሜቶች በሚዛናዊነትና ከፈጣሪ ለተሰጡበት ዓላማ ልንጠቀምባቸው እንደሚገባ የመገፋትንም ስሜት እንዲሁ በትክክለኛው መጠንና ለትክክለኛው ዓላማ ልንጠቀምበት ይገባል::

ከላይ የጠቀስነውን ሃሳብ ስንበትነው፣ የመገፋት ሁኔታ በሁለት መልኩ ለስብራትና ለጥፋት ሊዳርገን ይችላል:: በአንድ ጎኑ ይህ ስሜት እስከማይሰማን ድረስ ስንደነዝዝና በመገለል ውስጥ አልፈን ራሳችንን ለብዙ ነገሮች ተጋላጭ ሆኖ ስናገኘው የሚመጣ ችግር አለ:: በሌላ ጎኑ ደግሞ የመገፋትን ሁኔታ በቅጡ አለመያዝና እንዲሁም በሆነ ባልሆነው የመገፋት ስሜት የማዳበር ስስነት ለተሳሳተ የሕይወት ዘይቤ ያጋልጠናል::

የእርስ-በርስ መገፋፋት በሰዎች ሕይወት ውስጥ ይህ ነው የማይባል ጠባሳን የሚያስከትል ልምምድ ነው:: በፍቅር ግንኙነት፣ በጓደኝነት፣ በቤተሰብም ሆነ በሌሎች ማሕበራዊ ሂደቶች ውስጥ እንድንወጣ ስንገፋ የሚከተለው የስሜት መዘዝ እስከወዲያኛው ሲከተለን ይኖል:: ይህ መዘዝ፣ የስሜት፣ የስነ-ልቦናና የእርስ-በርስ ግንኙነት ቀውሶችን ያጠቃልላል:: ስለዚህም አንድ ሰው ሲገለል ወይም የተገፋ ሲመስለው ከዚህ በፊት አስቦት ወደማያውቃቸው እርምጃዎችና ውሳኔዎች ከመግባቱም ባሻገር፣ ወደፊትም ቢሆን መገፋት እንዳይከሰትበት በግድግዳ የታጠረ ብቸኛ ሕይወት ውስጥ ሊገባ ይችላል::

ብዙ ሰዎች በራሳቸው ላይ ያላቸውን አይታም ሆነ ከሌሎ ሰዎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት የሚነዳው የመገፋት ስሜት ወይም የመገፋት ፍርሃት መዘዝ መሆኑን አያስተውሉትም:: ይህ ስሜት ወይም መዘዝ በእንዴት አይነት መልኩ ከራሳቸውና ከሌሎች ሰዎች ጋር ያላቸውን ግንኙነት እንደሚነካው የምንመለከትበት የራሱ የሆነ ክፍል ይኖረናል:: እውነታው ግን፣ ቀደም ብለን እንደጠቀስነው፣ የመገፋት ስሜትና የመገፋት ፍርሃት ለበርካታ የሕይወት ቀውሶችና ለተዛቡ የውሳኔ ሂደቶች የሚዳርግ ሁኔታ መሆኑን ልብ እንበል::

Scanned with CamScanner

ምእራፍ ሁለት

መገፋት ለምን ያማል?

የአሜሪካ የስነ-ልቦና ማሕበር (American Psychological Association) ከመገፋት የሚመጣን ሕመም አስመልክቶ በጥናቱ ያቀረበውን ጽሑፍ ሲጀምር እንዲህ ይላል፡ "እንጎላችንን አስመልክቶ እንነጋገር ካልን፣ ከመገፋት ጋር የተያያዘን የልብ መሰበር ስቃይና በአንጻሩ የእጅ መሰበር ስቃይ እንጎላችን አንድ አይነት የሕመም ስሜት በሚሰጥ መልኩ ስለሚያስተናግዳቸው ሁለቱም የሚሰጡንን የሕመም ስሜት አስመልክቶ ምንም ልዩነት የላቸውም":: ሰዎች በማሕበረሰቡ መካከል ያላቸው የተቀባይነት ሁኔታ የቱን ያህል ወሳኝ እንደሆነ እየተገነዘቡ የመጡበት ወቅት ነው:: ለዚህም ነው አዋቂዎች በጉዳዩ ላይ በበለጠ ሁኔታ ካለማቋረጥ ጥናትን የሚያካሂዱት::

ከላይ እንደተገለጸው፣ አዋቂዎቹ ጥናታቸውን በጠለቀ ሁኔታ ሲያካሂዱ ያገኙት አንድ በማስረጃ የተደገፈ እውነት፣ በመገፋትና በመገለል ምክንያት የሚሰማን የህመም ስሜት አካላዊ ጉዳት ደርሶብን አጥንታችን ሲሰበር ከሚሰማን ስሜት ጋር አንድ አይነት ነው:: በሌላ አገላለጽ፣ የመገፋት ልምምድ የአካል ህመም እንዲሰማን የሚያደርገውን የእንጎላችንን ክፍል ያንቀሳቅሰዋል፣ ስለሆነም ልክ ሰውነቱ እንደተጎዳና ወይም አጥንቱን እንደሰበረ ሰው ያህል ህመማችን እውን ነው:: ከዚህ የህመምና የስቃይ ስሜትም ባሻገር የመገፋት ስሜት በርካታና ጠሊቅ የሆኑ ስነ-ልቦናዊና ማሕበራዊ ቀውሶችን ያስከትላል:: ከመገፋት የሚመጣ መዘዝ፣ ስሜትን፣ የማገዛቤና የማመዛዘን ብቃትንና እንዲሁም አካላዊ ጤንነትን የማቃወስ ጉልበት አለው (ምንጭ፡- https://www.apa.org/monitor/2012/04/rejection)::

መገፋት አይቀሬ ነው

ሁለት እውነታዎች አሉ፡- በመጀመሪያ ደረጃ ፣ የመገፋትንና የመገለልን ልምምድ ቀምሶ ያላጣጣመ ወይም ደግሞ ወደፊት የማያጣጥም ሰው የለም፣ ወደፊትም አይኖርም:: በሁለተኛ ደረጃ ደግሞ፣ መገፋትና መገለል ሲደርስበት የማይጎዳ ሰው በፍጹም አይኖርም:: ይህንን የመገፋትን አይቀሬነትና ጎጂነት በሚገባ የሚያስብ ሰው ስለዚህ ወሳኝ ሂደት በሚገባ በመገንዘብ ትክክለኛውን አያያዝ ወደመፈለግ መስመር ይመጣል:: ይህንን እውነታ መገንዘብ በግል ሕይወታችን የመገፋትን ልምምድ በተዋጣለት መልኩ እንድንይዘው ከማስቻሉም ባሻገር፣ አልፈን ተርፈን ሌሎችን በመገፋት ስቃይ ውስጥ የሚገኙ ሰዎችን እንድንደግፋቸው ከልምድ የመነጨ ብቃትን ይሰጠናል::

የመገፋትን ልምምድ ቀደም ብለን ከጠቀስነው ሳይንሳዊ ጥናትም ሆነ ከሌሎች ማሕበራዊ ሂደቶች አንጻር ብንመለከተው የምንደርስበት አንድ እውነታ፣ መገፋትና መገለል እጅጉን የሚያም መሆኑን ነው:: በጣሙን የምንወደውና እንደሚወደን የምናምነው ሰው እንደማይወደን ወይም እንደማይፈልገን ስንሰማ፣ ተደግፈነውና ተደጋግፈን የኖርነው ሰው ከአጠገባችን ዘወር ሲል፣ ተቀባይነት አገኛለሁ ብለን ያሰብንበት መስከ ውስጥ እንደማንፈለግ ሲነገረን፣ ይጠነቀቅልናል ብለን የምናስበው ሰው ችላ ሲለን . . . የመገፋት ስሜት ይመጣል፤ ይህ የመገፋት ስሜት ደግሞ ያማል!

የመገፋት ልምምድ ፍርሃትን ያስከትላል

ከመገፋት ጋር የተገናኘው ችግራችን መገፋት ከሚያስከትለው ሕመም ባሻገር መገፋትንም ፍርሃቻ ከምንወስዳቸው መስመር የሳቱ እርምጃዎች ጋር የተያያዘ ነው:: ልክ አንድ ለአካላችን የህመም ስሜት የሚሰጠንን ነገር እንደምንፈራውና ያንን ለማስወገድ የምንችለውን ነገር እንደምናደርግ ሁሉ፣ መገፋትንም የሚፈራ ሰው እንዲሁ ብዙ ሲራወጥ ራሱን ያገኘዋል:: ሆኖም፣ ህመምን ፈርተን ከመኖር እንደማናቆምና

Scanned with CamScanner

ህመሙን የምናሸንፍበት መንገድ እየፈለግን ሕይወትን እንደምንኖራት ሁሉ፣ ከመገፋ ባሻገር ቀና ብለን በመመልከት ሕይወትን ማጣጣም እንችላለን::

ይህንን መጽሐፍ በማንበብ ላይ እያለህ አንድ ነገርን እንድታደርግ ላነሳሳህ:: በሕይወት ትክክል እንዳልሆኑ የሚሰማህን ባህሪያቶችህን በመነጋገር ላይ ካለነው ከመገፋት ሁኔ አንጻር ተመልከታቸው:: ከሰዎች ጋር ያለህን ግንኙነት፣ ስሜትህ ስስ የሆነበትንና በቀላ የሚጎዱህን ነገሮች፣ ሰዎች ይህንን አደረጉብኝ ብለህ የምታስባቸውን ሁኔታዎች፣ በቅርብ ወዳጆችና ቤተሰቦችህ ላይ ያለህን አሉታዊ ስሜት . . . ከዚህ መገፋት፣ መጣልና መገለ (Rejection) ብለን ከጠራነው ልምምድ ጋር አዛምደህ መመልከት ስትጀምር ምናልባት የውስጥ ፈውስ በማግኘት መስተካከል ያለብህ አንተ እንደሆንክ ወደማሰብ ትመጣለህ ብዬ እገምታለሁ::

በአለም ላይ ብዙ ገቢ በማስገኘት ከታወቁት ምርቶች መካከል የመድሃኒት አምራቾችና አከፋፋይ ድርጅቶች (Pharmceutical Companies) እንደ ዋና ይጠቀሳሉ:: በአለም አቀፍ ደረጃ በአመት ከአንድ ትሪሊየን በላይ ገቢ የሚያስገባውን ይህንን የመድሃኒት ንግድ ዘርፍ እጅጉን እንዲገዝፍ ያደረገው የሰዎች ከስቃይ የመዳን ፍላጎት ነው:: ስቃዩም ሆነ መድሃኒቱም ቢሆን ደግሞ ከአካል ጋር ብቻ ሳይሆን ከስሜት ስቃይ ጋር የተያያዘ ነው::

እዩህ፣ ሕብረተሰባችንን እየነዳው ያለው ስቃይን አስቀድሞ ለማስወገድ፣ አንዴ ከመጣ ደግሞ ጊዜውን ለማሳጠር፣ ያንን ማድረግ ካልተቻለ ደግሞ ራስን ለማደንዘዝ የሚያደርገው ሩጫ ነው:: ይህ ሩጫ ከእውነት ያልራቀ ፍላጎትና ሩጫ ሆኖ ሳለ፣ ሁሉም ሕዝብ ግን በትክክለኛው አቅጣጫና መንገድ እየሮጠው እንዳልሆነ ግልጽ ነው::

ምእራፍ ሶስት

እይታውና እውነታው

ከተጋቡ ሁለት አመት የሆናቸው እጅግ በጣም የሚዋደዱ ወጣት ባለትዳሮች በድንገት ግንኙነታቸው መሻከር ይጀምራል:: በንግድ ስራ የተሰማራውና እጅግ ትጉና ጎበዝ የሆነው ወጣት ባል በቅርቡ የንግድ ሱቁን የሚዘጋበትን ሰዓት በማራዘም መሸት እያደረገ አቤት መግባት ጀምሯል:: ይህንን ያደረገበት ምክንያት በቅርቡ ልጅ የመውለድ ሃሳብ ስላላቸውና ሚስቱም ስለጸነሰች ልጅ መውለድ የሚስያከትለውን ለውጥ ለማስተናገድ የሚያስችለውን ገቢ ለመጨመር በማሰቡ ነው::

ይህ ሃሳቡ ሲተነተን፣ አንደኛው ምክንያት ልጅ ሲመጣ የወጪ ቀዳዳዎችም ስለሚጨምሩ ከአሁኑ መዘጋጀት እንዳለበት በማሰቡ ነው:: ሌላው ምክንያት ደግሞ፣ ልጅ ከወለደች በኋላ ባለቤቱ ስራ ከመስራት እንድታርፍና ከልጃቸው ጋር በቂ ጊዜ እንድታሳልፍ ስለሚፈልግ፣ ሚስቱ ስራ ስታቆም ከዚያው ጋር የሚቋረጠውን የእሷን ገቢ ቀደም ብሎ ለማካካስ ስላሰበ ነው::

በሁኔታው ላይ ያለው የባለቤቱ ምልከታ ግን ሌላ ነበር:: እሷ ከቤተሰቦቿ ጋር ካደገችበት ሁኔታ አንጻር ያላት እይታ በሁኔታው ላይ ያላትን አመለካከት ተጽእኖ አሳድሮባት ነበር:: አባቷ ከእናቷ ጋር የነበረው ግንኙነት መበላሸት የጀመረው በስራ ሰበብ እያመሸ እቤት መግባት ከጀመረ በኋላ ነበር:: የኋላ ኋላ ሁኔታው ግልጽ ሲሆን የሚያመሽበት ምክንያት ሌላ እንደነበረ በመታወቁ በወላጆቿ መካከል ውጥረት ተፈጠረ:: ይህ የልጅነት ልምምዷ አንድ ባል አምሽቶ እቤት በመግባቱ ላይ ያላትን አመለካከት አዛብቶታል:: ስለዚህ፣ ባለቤቷ ያንን ማድረጉን የወሰደችው በተዛባ ግንዛቤ ነበር::

Scanned with CamScanner

እሱ ቤተሰብን በማሳደግ እንጻርና ባለቤቱን በማሳረፍ እንጻር የተመለከተውን ሁኔታ በእሷ ላይ ግን በእርግዝናዋ ወይም በሌላ ምክንያት የመገፋትና ያለመፈለግ ስሜትን አሳደረባት:: አባቷ በእናቷ ላይ ያደረገው ነገር ከእውነታ ጋር የተገናኘ ቢሆንም፣ የእሷ ባለቤት ያደረገውን አቀባበሏ ግን በእውነታ ላይ ሳይሆን በእይታ ክፍተት ላይ የተመሰረተ ነበር::

ሁሉም ነገር ሁለት ገጽታ አለው:: አንደኛው ገጽታ በሁኔታው ላይ የሚኖረን "እይታችን" ሲሆን፣ ሌላኛው ገጽታ ደግሞ ሁኔታው በእርግጥም የሆነው "እውነታው" ነው:: በእነዚህ በሁለት ገጽታዎች መካከል ያለው ክፍተትና ልዩነት ከራሳችን ጋር፣ ከሌሎች ሰዎች ጋርና በዙሪያችን ከሚከናወኑት ሁኔታዎች ጋር ያለንን ግንኙነት የመወሰን ጉልበት አለው::

ከላይ የጠቀስናቸው የአንድ ነገር ሁለት ገጽታዎች፣ ማለትም እይታችንም ሆነ የነገሩ እውነታ ውጤታቸው ተመሳሳይ ሊሆን ይችላል:: የሁኔታው እውነታ በእርግጥም እውነታውን ሲያረጋግጥልን፣ በሁኔታው ላይ ያለን እይታ ወይም ምልከታ ደግሞ የሌለውን እንዳለ በማመን ልክ እውነታው ቢኖር ልንሰጠው የምንችለውን ምላሽ እንድንሰጥ ያነሳሳናል::

የመገፋት ሁኔታም ከዚህ ተለይቶ አይታይም:: እንዲያውም አብዛኛው የመገፋት ስሜታችንን በሚገባ ብናጤነው ከእውነታ ጋር ሳይሆን ከተዛባ እይታ ጋር ተነካክቶ ልናገኘው እንችላለን:: ማለትም፣ ሰዎች በእርግጥም ሳይገፉን እኛ ግን ከራሳችን እይታና ግምት የተነሳ እንደተገፉን ስንቆጥረው እንደማለት ነው::

ሰዎች በእርግጥም እኛን የመግፋታቸው ሁኔታ እውነታ ከሆነ፣ በመጀመሪያ መለየት ያለብን፣ ሰዎቹ ሆን ብለው የገፉን መሆኑንና አለመሆኑን፣ ወይም ደግሞ ሰዎቹ የራሳቸውን የሕይወት ሂደት ሲከተሉ ሳያስቡት ሁኔታው ያንን ምልከታ ፈጥሮ መሆኑንና አለመሆኑን መለየት አስፈላጊ ነው::

በተቃራኒው ደግሞ በሆነ ባልሆነው የመገፋት ስሜት የሚያጠቃን አይነት ሰዎች ከሆንን በእይታችን ላይ የሆነብንን አጉል የተጋነነ ምንጭ በመለየት ተገቢውን ማስተካከያ ማድረግ ይጠይቅብናል:: ስለዚህም፣ ለምን የመገፋት ስሜት በቶሎ እንደሚያጠቃን በሚገባ ልናስብበትና ልናጠናው፣ እንዲሁም መፍትሄ ልንፈልግለት ያስፈልጋል::

ከእይታ መዛባት የሚመጣን የመገፋት ስሜት መንስኤ ለመለየት የሚከተሉትን ነጥቦች እንደመንደርደሪያ መጠቀም እንችላለን::

ቅድመ - ዝንባሌ

በአንድ ነገር፣ ሁኔታ ወይም ሰው ላይ የነበረን ቅድመ-ዝንባሌ ቀድሞውኑ የተዛባ የአመለካከትን መነጽር አድርገን እንድንመጣ ተጽእኖ ያሳድርብናል:: ለምሳሌ፣ በተለየ ጾታ ላይ፣ በተለየ ዘርና ጎሳ ላይ፣ በባለስልጣን ላይና በመሳሰሉት ሁኔታዎች ቅድመ-ልምምድና ዝንባሌ ከነበረን ሰዎቹን በዚያ በነበረን ዝንባሌ አንጻር ስለምንመለከታቸው ሁሉንም ነገር ከዚያ አንጻር እንድንተረጉመው እንገደዳለን::

የወቅቱ የስሜት ሁኔታ

ደስተኞች በሆንበትና በኃዘን ምክንያት አንገታችንን ባቀረቀርንበት ጊዜ በሰዎችና በሁኔታዎች ላይ ያለን እይታ አንድ አይነት አይሆንም:: ለምሳሌ፣ በገንዘብ በጣም ተቸግረን ባለንበት ወቅት በገንዘባቸው ዘና በማለት ላይ የሚገኙ ሰዎችን ስንመለከት የሚኖረን ምልከታና በገንዘብ በተደላደልንበት ጊዜ የሚኖረን ምልከታ የተለያዩ ናቸው:: በተቸገርንና ስሜታችን በተቃወሰ ጊዜ "ባለገንዘቦች" ገንዘብ ስለሌለን ችላ ያሉንና የገፉን ሊመስለን ይችላል:: በተቃራኒው ደግሞ በገንዘብ በተደላደልንበት ወቅት ያንኑ ሁኔታ ተመልክተን ምንም ላይመስለን ይችላል::

Scanned with CamScanner

የመንጋ ሃሳብ

ቀላል ምሳሌ፡- የማስተዳደር ስራውን ሌሎች ሰዎች ሊወስዱበት እንደሚችሉ በማሰብ የተነሳ አንድ የአስተዳደር ክፍል ሃላፊ በአጠገቡ ያሉ ሰራተኞች የተሻለ ነገር ሲሰሩና ጥረት ሲያደርጉ ስልጣኑን ሊቀሙት በመሯሯጥ ላይ እንዳሉ ሊያስብ ይችላል። በፖለቲካውም መድረክ ቢሆን ባለስልጣናት የሚያደርጉትን የሚያጡትና ሕግ ካለአግባብ በየወሩ የሚቀያይሩት ከዚህ ሕግ የተነሳ ነው። "እታደናለሁ" ከሚል ሃሳብ የሚነሳ እንስሳና "እድናለሁ" ከሚል ሃሳብ የሚነሳ እንስሳ በዙሪያቸው በሚያዩት ሁኔታና በሚሰሙት ድምጽ ላይ አንድ አይነት ዝንባሌ እንደማይኖራቸው ሁሉ ያለን የመንጋ ሃሳብ ለሰዎች ንግግርና ተግባር በምንሰጠው ትርጉም ላይ ታላቅ ተጽእኖ አለው።

በራስ ላይ ያለ እይታ

በራሱ ላይ ያለውን ምልከታ በሚገባ ያልቃኘና ያላስተካከለ ሰው ሁኔታው በሌላው ሰው ላይ ባለው እይታ ላይ ጣልቃ ይገባበታል። የመጠቃት ስሜት ላለበት ሰው ሁሉም ሰው አጥቂ ነው፣ የመቀማት ስሜት ላለበት ሰው ሁሉም ሰው ቀማኛ ሆኖ ሊታየው ይችላል። በራሱ ላይ አናሳ እይታ ላለው ሰው ሁሉም ሰው የበላይነትን ለማሳየት የሚሞክር ሰው እንደሆነ ሊሰማው ይችላል። ድህነት ያደቀቀው ሰው እንደሆነ ራሱን የሚያይይ ሰው፣ ሁሉም ሰው ገንዘቡን ለማሳየት የሚሮጥ እንደሆነ የማሰብ ዝንባሌ ሊኖረው ይችላል። እንደማያውቅ ለሚያስብ ሰው ሁሉም ሰው አጉል አዋቂ ነኝ ባይ ነው። የመገፋትና የመገለል ስሜትም ያለበት ሰውም ቢሆን ልምምዱ ከዚያ የተለየ አይሆንም።

የምንጠባበቀው ነገር (Expectations)

ከሰዎች የምንጠባበቀው ነገርና ሰዎቹ የሰጡን ወይም ያቀረቡልን ነገር በማይጣጣምበት ጊዜ ሁኔታው ችላ የመባልና የመገፋት ስሜት ሊያስከትል ይችላል። ከሰዎቹ የምንጠብቀው ነገር ምን እንደሆነ እነሱ በሚገባ ባለማወቃቸው ምክንያት በማያሟሉልን

ጊዜ ምልከታችንና የምንጠባበቀው ነገር ከሆነውና ከተደረገልን ነገር ጋር ስለሚተላለፍ ግንኙነትን ሊያዛባ ይችላል። ለዚህ ነው በማንኛውም ግንኙነት ውስጥ ከግንኙነቱና ከሰዎቹ ምን እንደምንጠብቅ ግልጽ አድርጎ መጀመር አስፈላጊ የሚሆነው። አለዚያ በሌሎቹ ሰዎች የሚወሰዱ እርምጃዎች በሙሉ ከመገፋት ጋር ሊዛመዱ ይችላሉ።

የመገፋትን ስሜትና መዘዝ ከእውነታና ከእይታ አንጻር ስንመለከተው ማስታወስ ያለብን አስፈላጊ ነገር፣ ጉዳዩ እይታም ሆነ እውነታ የሚያስከትለው መዘዝ ተመሳሳይ የመሆኑን ጉዳይ ነው።

Scanned with CamScanner

ምእራፍ አራት

አንዳንዱ ሲያገልህ ሌላው ሲሸሽህ

በተባበሩት መንግስታት የስደተኞች ጉዳይ ቢሮ (UNHCR) መረጃ መሰረት በአለም ላይ በተፈናቃይነት 70.8 ሚልየን ሰዎች በግዳጅ ካሉበት መኖሪያቸው ተገፍተው በመውጣ በተፈናቃይነት በስደት ውስጥ ይኖራሉ:: በአለም ላይ 3.9 ሚልየን የሚሆኑ ሰዎች ሃገር-የለሽ (Stateless People) በመሆናቸው ምክንያት ዜግነት የላቸውም:: በአለም ላይ በየሁለት ሰከንዶቹ አንድ ሰው በግዳጅ ካለበት መኖሪያ ተገፍቶ ይወጣል (ምንጭ: https://www.unhcr.org/figures-at-a-glance.html)::

ከላይ የተጠቀሰው መረጃ በማንነታቸው፣ በእምነታቸው፣ በቆዳ ቀለማቸው፣ በቋንቋቸው፣ በፖለቲካ አመለካከታቸው፣ በጾታቸውና በመሳሰሉት ልዩነቶች ምክንያት የተገፉና የተባረሩ ሰዎችን ወቅታዊ ሁኔታ የሚመለከት ነው::

ከእነዚህ ሰዎች ሁኔታ ለየት የሚለውን የመገፋትና የመገለል መገለጫን ለማስተዋል ከፈለግን ለምሳሌነት በምእራብውያን ሃገራት ውስጥ የሚገኙትን ማሕበራዊ ተቋማትና ሂደቶች ማጥናት በቂ ነው:: እንደ አሜሪካ፣ ካናዳና አውሮፓ የሚገኙ የእምነት ቦታዎች፣ ምግብ ቤቶች፣ መዝናኛዎች፣ መኖሪያ መንደሮች፣ ትምህርት ቤቶችና የመሳሰሉትን ማሕበራዊ ስምሪቶች ስንመለከት ከእነሱ "ለየት" ያሉ ሰዎችን እንዳይመጡ መከልከል በሕግ ያስጠይቃል:: ነገር ግን ምንም እንኳን አትምጡ ብለው ባይከለከሏቸውና ውጡ ብለው ባያስወጧቸው፣ ራሳቸውን በማግለልና ለመገኘታቸው ትኩረትና ምላሽ ባለመስጠት "ይገፏቸዋል"::

የመገፋት ስሜት ልክ እንደ ጭስ ነው፣ ወደ ሕይወታችን በየት በኩል እንደሚገባ አይታወቅም:: ከገባ በኋላ "ሲያስለን"፣ "ሲያስነጥሰን" እና "ሲያፍነን" ነው የምናውቀው:: መገፋትና መገለል ወደ አንድ ሰው በእንዴት አይነት ሁኔታ ሊገባ እንደሚችል በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በርካታ ማብራሪያዎችን እሰጣለሁ:: ለአሁኑ ግን ለመንደርደሪያ እንዲሆነን በጥቅሉ ሲታይ የመገፋት ስሜት እንዴት በሁለት አይነት መልኩ ወደ እኛ ሊመጣና ሊገለጥ እንደሚችል ጠቀስ አድርገን እንለፍ::

1. ሰዎች በመግፋት ሲጥሉን (Active Rejection)

ከላይ በቀረበው የአለም አቀፍ ጥናት እንደተመለከትነው የመገፋትና የመገለል ስሜት እንዲሰማን የምንሆንበት አንደኛው መንገድ ሰዎች "ከሕይወታቸው" ገፍተው ሲያስወጡን የሚከሰት ነው:: ይህ የመገፋት አይነት በእንግሊዝኛው ቋንቋ Active Rejection በመባል ይታወቃል:: ሰዎች ሆን ብለው እኛን ከሕይወታቸው፣ ከቡድናቸው ወይም ቀድሞ ከነበረን ስፍራ ሲያስወጡን የሚታይ ሁኔታ ነው::

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ከግል ሕይወታቸው፣ ከቤተሰብ፣ ከጓደኝነት፣ ከፍቅር ሕይወት ገፍተው በማስወጣት ይጥሉናል:: ከሕይወታቸው እንድንወጣላቸው ፊት ለፊትና በግልጽ ለእኛ በመናገር፣ በግልጽ ከሕይወታቸው እንድንወጣ የሚያደርጉ እርምጃዎችን በመውሰድ፣ ሆን ብለው ስሜታችንን በመጉዳትና በመሳሰሉት ተግባሮች ተገፍተን እንድንወጣ ያደርጉናል::

በፍቅረኛዋ፣ "ለአንቺ ምንም አይነት የፍቅር ስሜት ስለሌለኝ ከዛሬ ጀምሮ እንዳትመጪ፣ እንዳትደውይልኝ" የተባለች ሴት . . . "ከዛሬ ጀምሮ ልጄ አይደለህም" ተብሎ ከቤት የተባረረ ልጅ . . . በጓደኞቹ፣ "ለቡድናችን የሚመጥን ማንነት ስለሌለህ እኛ ስንገናኝ ባትመጣ ደስ ይለናል" የተባለ ሰው . . . በአለቃዋ፣ "ከአንቺ የተሻለች ሌላ ኀበዝ ሰራተኛ ስላገኘን ከነገ ጀምሮ ከስራ ተሰናብተሻል" የተባለች ሰራተኛ . . . :: እነዚህና መሰል

የመገፋት ገጽታዎች ሰዎች ሆን ብለው ከእነሱ ሕይወት እንድንወጣ ሲያደርጉን የሚከሰቱ ናቸው።

2. ሰዎች በመራቅ ሲገፉን (Passive Rejection)

ከላይ በምሳሌነት በቀረበው ሃሳብ ላይ አንዳንድ ምእራባውያን ሌሎችን ከእነሱ ለየት ያሉ ሰዎችን ችላ በማለትና ራሳቸውን በማግለል የመገፋት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጓቸዋል። ይህ የመገፋትን ስሜት የሚሰጠን ሌላኛው ገጽታ ሰዎች ፊት ለፊት እኛን የመገፋት ንግግርም ሆነ ተግባር ባያሳዩንም እንኳን ራሳቸውን ቀስ ብለው ከእኛ በማግለል "ሲገፉን" የሚከሰት ነው። ይህ የመገፋት አይነት በእንግሊዝኛው ቋንቋ Passive Rejection በመባል ይታወቃል። አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ሳይገፉን ከእኛ በመራቅ ገለል በማለትና ችላ በማለት ይገፉናል።

ቀድሞ በአካልና በስልክ ታገኛት የነበረች የቅርብ ጓደኛዋና ሚስጥረኛዋ በድንገት ስልኳን መመለስ ስታቆምና ከሚገናኙበት አካባቢ ስትጠፋ . . . ከሚስቱ ጋር ይጫወት ይግባባና ሁሉን ነገር በምክክር ያደርግ የነበረ ባል ዝምታን ሲያበዛና ቀድሞ ለሚስቱ ይሰጣት የነበረውን ትኩረት ሲያሳጣት . . . አብዛኛውን ትኩረቱን ለቤተሰቡ ከመስጠት ይልቅ ለውጪ ሰዎች የሰጠ የቤተሰብ አባል . . . በአንድ መስሪያ ቤት ውስጥ ልክ እንደተመካከረ ሰው አብዛኛው ሰው ከእርሱ ጋር ያላቸውን ግንኙነትና ተግባቦት ያቋረጡበት የስራ ባልደረባ . . . ። እነዚህና መሰል የመገለል ገጽታዎች ሰዎች በአካልም ሆነ በንግግር ምንም ነገር ሳያደርጉን በሁኔታቸው እኛን ሲያገልሉን የሚከሰቱ ናቸው።

የመገፋትን ሁኔታ ከእነዚህ ከላይ ከተጠቀሱት ሁለት ገጽታዎች አንጻር መመልከት ባለንበት ወቅታዊ ሁኔታ ትክክለኛውን ምላሽ ለመስጠት የሚያስችለን ግንዛቤ ያስጨብጠናል።

ወደመጽሐፉ ዋና ሃሳብ እየጠለቅን ስንገባ ራሳችንን ለማዘጋጀት እንዲጠቅመን፣ ከዚህ በፊት ሰዎች ከላይ ከተጠቀሱት ከሁለቱ የመገፋት አይነቶች በየትኛው ገፍተውን እንደሚያውቁና፣ እኛም ለእነዚያ ሁኔታዎች ምን ምላሽ እንደሰጠን በማሰብ መጀመር እንችላለን።

ሰዎች በውስጣቸው የመገፋት ስሜት ወይም የመገፋት ፍርሃት እያለባቸው እንኳ የዚያ አይነት ስሜት እንዳለባቸው ላያውቁት ይችላሉ። ይህ የሚሆንበት ምክንያት አንድ ሰው የመገፋትና የመገለል ስሜት ሲያድርበት የሚሰማውን ስሜትና የሚያንጸባርቀውን ባህሪይ በሚገባ ስለማያውቁት ነው። ስለሆነም፣ የማንፈልጋቸውን ስሜቶች፣ ከሰዎች ጋር የምናደርጋቸው የግንኙነት ቀውሶች፣ ከቅርብ ወዳጆቻችን፣ ከፍቅረኞቻችን፣ በስራ ባለን ግንኙነትና በመሳሰሉት ማሕበራዊ ሂደቶች ግር የሚሉንና ያልተረጋጉ የግል ባህሪዎቻችን ምናልባት ከነበረብን የመገፋት ቀውስ የመነጩ ሊሆኑ ስለሚችሉ ሁኔታውን አዛምዶ በማሰብ መጀመር ጠቃሚ ነው።

Scanned with CamScanner

የመገፋት ቁስል

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

የምናደርጋቸውን ግንኙነቶች በጥንቃቄ ማድረግ እንዳለብን ማስታወስ ነው። ሕብረተሰቡ ሁኔታዎችን በወቅቱ የተሰማውን ስሜት ከመግለጽ አንጻር ብቻ ከመመልከት መዘለ በማለት በሂደቱ ውስጥ በሌላው ወገን ላይ ሊያደርስ የሚችለውንም የመገፋት ቁስል ከማስተዋል ጋር አብሮ መመልከትን እንዲጀምር ይመከራል።

በዚህ ክፍላችን የምንመለከታቸው አራት ምዕራፎች መገፋት ሊያስከትላቸው የሚችሉትን ቁስሎች በሰፊው እንድንገነዘብ የሚረዱን ናቸው። እነዚህ ነጥቦች የሚከተሉት ናቸው፡-

- ምዕራፍ አንድ - የመገፋት ፍርሃት
- ምዕራፍ ሁለት - ከምክንያታዊነት ባሻገር
- ምዕራፍ ሶስት - ሁለቱ ለመገፋት የምንሰጣቸው ምላሾች
- ምዕራፍ አራት - የመገፋት መዘዞች

ምዕራፍ አንድ

የመገፋት ፍርሃት

[illegible]

[illegible] (Desire to belong) [illegible] (My suspicion of belonging) [illegible]

[illegible]

[illegible] የመገፋት ፍርሃት [illegible]

ሰዎች የሚሰት ግንኙነት ውስጥ ታላቅ አሉታዊ ተጽእኖ የሚያመጣ ስሜት ነው:: መገፋትን፣ መገለልን እና መጣልን ስለማንፈልግ ቀደምሎ አፍናቶቻችን ጨፍነን እውነታን ከፊት ከፊታችን መሸሽ እንጀምራለን::

ለምሳሌ፡ አንዳንድ ሰዎች ስራ በመፈለግ ከከረሙ በኋላ የስራ ቃለ-መጠይቅ (Interview) የሚያደርጉበት ቀን ሲመጣ ተቀባይነት ባጣሁ በሚል ፍርሃት ወደፊት መቅረብ ስለሚያስቸግራቸው ምክንያት ፈልገው ያስተላልፉታል:: በተመሳሳይ ሁኔታ፣ የትዳር ሕይወትም፤ የፍቅር ጥያቄ፣ አዳዲስ ሰዎችን መተዋወቅና የመሳሰሉት ሁኔታዎች ላይ ራሳቸውን ሲያገኙት ገና ለገና ተቀባይነት አጣና እገፋለሁ በማለት የመፍራት ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች አሉ:: ይህ ፍርሃት ደግሞ የሕይወትን ሁለንተናዊ ጣእም የሚያጣጥም የሚገታን ጉዳይ ነው::

መገፋትን በመፍራት የሚኖር ሰው በእስራት ውስጥ እንዳለ ሊገለፅ ይገባዋል:: በተቃራኒው ደግሞ መገፋትን ከመፍራት ይልቅ እውነታውን በመጋፈጥ የሚሆነውን ነገር ሁሉ ለትምህርትና ለጥንካሬ የሚጠቀም ሰው ከአንዱ የዕድገት ደረጃ ወደሌላኛው በመሸጋገር ይበለፅጋል::

ምናልባት በሕይወትህ ይህ የመገፋት ፍርሃት ጠንቅ መኖሩንና አለመኖሩን የማወቅ ጉጉት ካደረብህ፣ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ነጥቦች ለራስ-በራስ ምርመራ መጠቀም ትችላለህ::

1. አለመሳይነት

ገና ለገና ተቀባይነት አጣለሁ እገፋለሁ ብለን በናበበ ከሚታዩብን ባህሪያቶች አንዱና ቀዳሚው፡ እውነተኛው ማንነታችንን የመሰወርና ያልሆነውን ሆነን ለመገኘት የመጣጣር ሁኔታ ነው:: እውነተኛ ማንነታችንን ብናሳይ ልንገፋ እንደምንችል ስለምናስብ ተቀባይነት ይኖረዋል ብለን የምናስበውን ሁኔታና 'ማንነት' ማሳየት

እንፈልጋለን፡፡ ይህ ደግሞ እጅግ አድካሚ ከመሆኑም ባሻገር ወደከሰረ ስሜት ይመራናል፡፡

2. ሰዎችን ለማስደሰት መጣጣር

ልክ እንደገን ህመም ወይም ስቃይ ለማስወገድ የምንችለውን እንደምናደርገው ሁሉ መገፋትን አጥብቀው የሚፈሩ ሰዎች ያንን መገፋትንና መገለልን ለማስወገድ ሲሉ ምንም ነገር ከማድረግ አይመለሱም፡፡ ስለዚህም፣ ተቀባይነት አጣለሁ ብለው በሚሰጉበት አካባቢ ሲሆኑ በዚያ ያሉትን ሰዎች የሚያስደስታቸውን ነገር ሁሉ ብናደርግላቸው ይቀበሉናል ብለው ስለሚያስቡ ይህንና ያንን በማድረግ ይጠመዳሉ፡፡ ይህ ጥረት ግን በፍጹም ስኬታማ ሲሆን ታይቶ አይታወቅም፡፡ ከምክንያቶቹ አንዱ፣ ብዙውን ጊዜ በመገፋት ፍርሃትና ሰዎችን በማስደሰት ጥረት ድርብ ጫና ስንታወር ሰዎችን ለማስደሰት የምናደርጋቸው ነገሮች እንዲያውም ሰዎቹን ሊያበሳጫቸው ስለሚችል ነው፡፡ ያም ሆነ ይህ፣ ሁኔታውን ከራሳችን አንጻር ስንመለከተው ሰዎችን ከማስደሰት ብቻ የተነሳ እንቅስቃሴና ሩጫ መጨረሻው አክሳሪ ነው፡፡

3. ልል የሆነ አቀራረብ

መገፋትን የሚፈሩ ሰዎች በፍጹም አቋምን መግለጽ አይወዱም፡፡ ይህ አቋምን ያለመግለጽ ሁኔታ የመጣው የትኛው አቋማቸው ሊያስገፋቸው እንደሚችል ስለማያውቁት ነው፡፡ ስለዚህም፣ ልል የሆነና አቋም-የለሽ ሁኔታን ይዘው ከቀረቡ በኋላ ሁኔታውን አይተው ተቀባይነት ያላገኙ ሲመስላቸው የመገፋትን ስሜት ላለማግኘት ሲሉ አቋምና አቀራረብ ይቀይራሉ፡፡ ይህ አቋም የለሽ ዝንባሌያቸው ግን ይልቁንም በባሰ ሁኔታ ተቀባይነት እንዲያጡ እንደሚያደርጋቸው አያስቡትም፡፡ በተጨማሪም፣ ቀስ በቀስ ፍላጎትን ለመግለጽ መፍራት፣ ቀና ብሎ መናገርን አለመቻል፣ እየተጎዱ እንኳን የማልን ነገር መተውና የመሳሰሉትን ጉዳታቸው ረጅም ርቀት ሊጓዝ የሚችሉ ዝንባሌዎችን ማዳበር ይጀምራሉ፡፡

4. የሰዎችን አጉል ባህሪይ መሸከም

መገፋትን አጥብቆ የሚፈራ ሰው በምንም አይነት መልኩ የመገለልና የመጣልን ስሜት ማስተናገድ አይፈልግም፡፡ ይህንን ሁኔታ እውን ለማድረግ ደግሞ ከሚሰራቸው ስህተቶች አንዱ የሰዎችን አጉል ባህሪይ በመሸከም የሰዎች ቁጥጥር ሰለባ መሆን ነው፡፡ ሰዎች መስመራቸውን ሲስቱ፣ ስብእናውን የሚጋፉ ነገር ሲያደርጉና እንደፈለጉ ሲቆጣጠሩት እያወቀ፣ ያንንም ነገር ማስቆም እንዳለበት በሚገባ እያገባው እንኳን እርምጃ አይወስድም፡፡ ምክንያቱም፣ ሰዎቹን ከጥቅማቸውና ከተጋሪጣቸው ከሕይወታቸው ሊያገሉት ወይም ሊገፉት እንደሚችሉ ስለሚያስብ ነው፡፡ እንደዚህ አይነቱ ሰው በመገፋት ስሜት ውስጥ የማለፍን ሁኔታ ከመሸከም የሰዎችን አጉል ባህሪይ መሸከም እንደሚቀል የማሰብ ዝንባሌ አለው፡፡ (ምንጭ፡ https://www.verywellmind.com/what-is-the-fear-of-rejection-2671841)፡፡

ሰዎች መገፋትን ሲፈሩና ሲሸሹ፣ "ይህ ሰው ምን ሆኖ ነው እንደዚህ የሚያደርገው? ምነው ማሰብ አቃተው?" እስከሚባል ድረስ የማይሆኑ ውሳኔዎች ውስጥ ሲገባ ይታያል፡፡ ይህ የሚሆንበትን ስነ-ልቦናዊ ሁኔታ በሚቀጥለው ምእራፋችን እናብራራለን፡፡

Scanned with CamScanner

ምእራፍ ሁለት

ከምክንያታዊነት ባሻገር

የዚህን ምእራፍ ዋና ሃሳብ በሚገባ ለመገንዘብ ለአንድ አፍታ የሚከተለውን ሃሳብ ወለድ ሁኔታ በአእምሮህ ለመቅረጽ ሞክር::

ፈጽሞ ራስህን በአንድ መስሪያ ቤት የባለጉዳዮች መጠባበቂያ ክፍል ውስጥ ከማታውቃቸው ሁለት እንግዳ ሰዎች ጋር ተቀምጠህ አስበው:: ከዚያ አንድ ነገር ተከሰተ::

አንደኛው በዚያ የተቀመጠ ሰው በአጠገቡ በሚገኘው ጠረቤዛ ላይ የተቀመጠን አንድን ኳስ አየና አንስቶ በፈገግታ በዚያ ከእናንተ ጋር ለተቀመጠው ለአንዱ ሰው ወረወረለት:: ያኛው በዚያ የተቀመጠ እንግዳ ሁኔታው ብዙም ባይገባውም፣ የተወረወረለትን ኳስ ከቀለበና ቀና ብሎ ከተመለከተ በኋላ በፈገግታ ኳሱን በተራህ ለአንተ ወረወረልህ::

አንተም ኳሱን በጥሩ ሁኔታ ከቀለብክ በኋላ በተራህ ፈገግ በማለት በመጀመሪያ ወርዋሪ ወደ ሆነው ሰው ወረወርክለት:: ይህ የመወራወር ዙር ትንሽ ከቀጠለ በኋላ፣ የመጀመሪያው ኳስ ወርዋሪ ኳሱን ከአንተ እንደተቀበለ እንደገና ዙሩን ቀጠለውና ወደ ሁለተኛው ሰው ወረወረለት::

ሁለተኛውም ሰው ልክ እንደተለመደው ወደ አንተ ኳሱን ይወረውራል ብለህ ስታስብ አንተን በመዘንጋትና ከጨዋታው በማውጣት ለመጀመሪያው ሰው መልሶ ወረወረለት::

በዚህ በተከሰተው ሁኔታ ምክንያት ምን ይሰማሃል? ሁለተኛው ሰው እንደተለመደው ኳሱን ለአንተ ስላላቀበለህ ችላ የመባል ስሜት ተሰምቶህ ትጎዳለህ? በራስ የመተማመን ሁኔታህስ እንዴት የሚሆን ይመስልሃል?

ብዙዎቻችን ይህንን ታሪክ ስንሰማ፣ "ሁለት የማላውቃቸው ሰዎች ኳሱን አቀበሉኝ አላቀበሉኝ ምን ትርጉም አለው፣ ግድ አለኝ እንዴ?!" በማለት በሁኔታው በማሾፍ እንተወው ይሆናል:: ነገር ግን፣ ይህንን ሁኔታ በሚገባ ያጠኑ የስነ-ልቦና አዋቂዎች በጣም አስገራሚ ውጤት ነው ያገኙት:: በዚህ ሁኔታ ውስጥ ብናልፍ ከምናስበው በላይ ሁኔታው እንደሚነካን ይጠቁሙናል:: ይህ የተጠቀሰው ምሳሌ በስነ-ልቦና አጥኚዎች በሚገባ ደጋግሞ የተጠና ጉዳይ ነው:: ሰዎች ከማያውቋቸው ሰዎች ጋር ተቀምጠው ኳስን ሲቀባበሉ በሁለተኛውና በሶስተኛው ዙር አቀባዩ ሲዘጋቸውና ለሌላኛው ሰው ኳሱን መልሶ ሲወረውርለት ሰዎቹ ስሜታቸው እንደተጎዳ ወይም ሁኔታው ጥሩ ስሜት እንዳልፈጠረባቸው ይናገራሉ::

የጥናቱ መደምደሚያ እንደሚነግረን፣ የመገፋትና የመገለል ጉዳይ ከምናስበው በላይ በስሜታችን ላይ ጫና እንዳለው ነው:: የማናውቃቸው ሰዎች ቀላል በሆነ ግንኙነት ውስጥ ችላ ሲሉን እንደዚህ ከተሰማን፣ የምንወደውና የእኛ ነው የምንለው ሰው ሲገፋንና ሲያገልለን ምን ያህል ልንጎዳ እንደምንችል ጥናቱ ይጠቁመናል (Winch (2013), P. 4-5)::

ይህ የጥናት ውጤት ለዚህ ምእራፍ ከሰጠነው ርእስ ጋር የሚዛመድበት መንገድ አለው:: አንድ ሰው የመገፋት ስሜትን አስመልክቶ ስር ነቀል ለውጥ ካላመጣ በስተቀር፣ ስሜቱ ለምክንያታዊነት ምላሽ እንደማይሰጥ እንመለከታለን:: ማለትም፣ የመገፋት ስሜት "እነዚህ ሰዎች እንግዶች ናቸው፤ አላውቃቸውም፣ ችላ አሉኝ አላሉኝ ምንም የሚያመጣው ነገር የለም" በማለውና በመሳሰሉት ምክንያታዊ ሃሳቦች ልናልፈው የማንችለው ስሜት ነው:: ስለሆነም የመገፋትን ስሜት ተገቢና ትክክለኛ ምክንያት ሰጥተነው እንኳን ለማለፍ አስቸጋሪ የሆነ ስሜት እንደሆነ እንገነዘባለን::

ቀድሞ ብለን በማስረጃ እንደጠቀስነው፣ የመገፋት ስሜት የማገናዘቢና የማመዛዘን ብቃትን እንዲሁም በቅጡ የማሰላት ችሎታን የሚነካ ጉዳይ ነው:: ሰዎች እንደተገፉ ሲያስቡ ቀድሞ በማሰብ፣ በማሰላትና ግራና ቀኙን በማየት ሲወስኑ በነበሩበት ወቅት የነበራቸውን ብቃታቸውን ይነጠቃሉ:: ለዚህ ነው የመገፋትና የመገለል ሁኔታን በቀላሉ ማስወገድ የሚከብደው፣ በስሜቱ ጫና ውስጥ ስንሆን ምክንያታዊ ለመሆን ስለሚያስቸግረን ማለት ነው::

በመገፋት ስሜት ጊዜ ሁኔታውን ከስሜታዊነት ወጥተን በምክንያታዊ እንድናሰላው ከፈለግን አንዳንድ ወሳኝ ጥያቄዎችን መጠየቅ የግድ ነው:: የሚከተሉትን ጥያቄዎች እንደመንደርደሪያ በመጠቀም ያለብህን የመገፋት ፍርሃት በምክንያታዊነት መመልከትን አዳብር::

1. ምክንያቱ ምንድን ነው?

በሰዎች የመገፋት ሁኔታ ሲያጋጥመን በመጀመሪያ ማጤን የሚገባን ነገር፣ ለመገፋታችን ምክንያት ራሳችን መሆናችንንና አለመሆናችንን ነው:: አንዳንድ ጊዜ ሰዎች የሚገፉን ከራሳችን አጉል ባህሪና ለዚያ ነገር ከምንሰጠው ተገቢ ያልሆነ መዋጮ የተነሳ ነው::

2. ሰዎቹ እንዳይገፉኝ ምን ማድረግ እችላለሁ?

የመገፋታችን ምክንያትና መንስኤው ያም ሆነ ይህ መገፋትና መገለል ባይከሰት ይመረጣል:: ስለዚህም በመቀጠል መመለስ ያለብን ጥያቄ ሰዎቹ እንዳይገፉን ምን ማድረግ እንደምንችል እንድናስብ የሚያደርገን ጥያቄ ነው:: ብልህ ሰው መገፋት፣ መገፋትና መገፋፋት የማይቀሩ፣ ነገር ግን አላስፈላጊ ያልሆኑ ሂደቶች እንደሆኑ ያስባል:: ስለዚህም በተቻለው መጠን ሁኔታው እንዳይከሰት ይጥራል::

3. መገፋቱ ከተከሰተ በኋላ ምን እርምጃ መውሰድ እችላለሁ?

መገፋቱ የተከሰተበትን ምክንያት የተገነዘበና ሁኔታውን ለማስተካከል የተቻለውን ለማድረግ ራሱን ያቀረበ ሰው ሰዎች ሲገፉት መውሰድ የሚችላቸውን እርምጃዎች ማሰብ ሊጀምር ይገባዋል:: መነጋገር፣ መወያየት፣ ይቅርታ መጠየቅ፣ አንዱ ከሌላኛው የሚጠብቀውን ነገር ግልጽ ማድረግና የመሳሰሉትን እርምጃዎች ለምሳሌነት መጥቀስ ይቻላል::

4. እርምጃው ስብእናየን ይነካል?

መገፋትን ለማስወገድም ሆነ ከተገፋን በኋላ የምንወስደውን ማንኛውም አይነት እርምጃ ጤናማ መሆኑን ማረጋገጥ የምክንያታዊ አመለካከት አንዱ አካል ነው:: ስለዚህም፣ ሰዎቹ እንዳይገፉኝ የምወስደው እርምጃ ከእውነተኛው መንገድና ከእውነተኛው ማንነቴ እንዳያወጣኝ ከፈለኩኝ ይህንን ጥያቄ በሚገባ ጠይቄ መመለስ ይገባኛል:: መገፋትንና መገለልን ፍርሃቻ የምወስዳቸው እርምጃዎች መሰረታዊ ማንነቴንና እሴቶቼን የሚጋረሱ ከሆነ ያለኝን ምርጫ በሚገባ ማሰብም ታላቅ ምክንያታዊነትና ብስለት ነው::

5. መገፋትን ብመርጥ የሚያስከፍለኝ ዋጋ ምንድን ነው?

አንዳንድ ሰዎች መገፋትን ለማስወገድ ሲሉ ማመቻመቻቸው ስብእናቸውንና መሰረታዊ እሴቶቻቸውን እንደሚነካ እያወቁት እንኳን የመገፋትን ስሜት ላለመቅመስ ያንን ሲያደርጉ ራሳቸውን ያገኙታል:: ይህ የሚሆነው የመገፋትን ስሜት በጣሙን ስለሚፈሩት ተገፍተው ከሚጎዱ ራሳቸውንና እሴቶቻቸውን ከደው በመኖር መነዳትንና የሰዎች ፍላጎት ማማሏያ መሆንን ሲመርጡ ነው:: እነዚህ ሰዎች ግን፣ እውነትንና የጸነትን መንገድን መከተል ዋጋ እንደሚያስከፍልና ዋጋው ግን ራስን ከዶ የሰው ፍላጎት መጠቀሚያና ምኞት ማርኪያ ከመሆን እንደማይብስ ማሰብ ይገባቸዋል::

Scanned with CamScanner

[illegible]

ምዕራፍ ሶስት

ሁለቱ ለመገፋት የምንሰጣቸው ምላሾች

በሕይወታችን የሚከናወኑ ነገሮች በሙሉ መንስኤ ወይም ምክንያት አላቸው:: እነዚህ በሕይታችን የሚከናወኑና የሚታዩ ነገሮች በሙሉ ውጤትም አላቸው:: የዚህ የመንስኤና የውጤት (Cause and Effect) ሂደት በማንኛውም በሕወታችን በሚንጸባረቁ ሁኔታዎች ላይ ያለው እውነታ በፍጹም አይቋረጥም::

የመገፋትና የመገለል ልምምድንም አስመልክቶ እውነታው ከዚህ የተለየ አይደለም:: ወይመጽሐፉ ዘልቀን ስንገባ በሰፊው እንደምንመለከተው አንድ ሰው እንዲሁ ካለምንም ምክንያት የመገፋት ስሜት ውስጥ አይገባም:: ለዚያ ስሜት መነሻ የሆነ አንድ ወይም ዘርፈ-ብዙ ምንጭ አለው:: በተያያዘ መልኩ አንድ ሰው በዚህ ስሜት ውስጥ እየኖረ ውጤቱንና ፍሬውን ሳይቀምስ አይቀርም:: ይህ ውጤት የሚታየው ደግሞ በሚሰጣቸው ምላሾችና በሚያሳያቸው ባህሪዎች ነው::

የመገፋትና የመገለል ልምምድ ውስጥ አልፎ ስሜቱ የማይነካ ሰው የለም:: ልዩነቱ ያለው አንዳንዶች የዚህ ስሜት ሰለባ በመሆን እስከወዲያኛው የሚዘልቅ ጠባሳ ሲያተርፉ፣ ሌሎች ግን ለስሜቱ ሊሰጡ የሚችሉትን የምላሽ አማራጮች በሚገባ በማጤን ስሜቱን በተገቢው ሁኔታ ይይዙታል::

በመገፋት ልምምድ ውስጥ ስናልፍ ልንሰጠው የምንችለው ምላሽና የአያያዛችን ሁኔታ ላይ ተጽእኖ የሚያመጡ ሁኔታዎች መኖራቸው ጥርጥር የለውም:: አንዳንዶቹ ከአስተዳደግና ከቅድመ-ልምምድ ጋር የተነካኩ ናቸው:: አንዳንዶቹ ግን ከተለያዩ ሁኔታዎች ሊመነጩ እንደሚችሉ ጥናቶች ይጠቁመናል::

Scanned with CamScanner

[illegible]

የፍርሃት ምላሽ

[illegible]

[illegible] ምላሽ

[illegible]

[illegible] ሲጨነቁ ግን፣ መገፋትን በትክክል የሚያስተናግዱ ሰው ማንም የማይወደውና የሚገለለው ሰው እንደሆነ [illegible] [illegible] [illegible] ... ሰው ነው፡፡ [illegible] ... ላይ [illegible] መገፋት፣ [illegible] ... የመገለልን ትክክለኛ ተጽእኖ በሚገባ ይገልጣሉ፡፡

አንዳንድ የመገፋትን ሁኔታ ከሌላ አንፃር ... ይልቅ ወንዶች የመገፋትን ስሜት [illegible] ... ጉዳት በማድረስ ይገለፁታል፡፡ ... ሲከሰት ከሴቶች ይልቅ ወንዶች [illegible] ... ይታመናል (ምንጭ፡ https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201805/rejection-when-it-hurts-men-more-it-should)፡፡

የምርጫ አስፈላጊነት

አንድ ሰው በመገፋትና በመገለል ስሜት ውስጥ በሚያልፍበት ጊዜ ሊወስዳቸው ከሚችላቸው እርምጃዎች ወይም ሊሰጣቸው ከሚችላቸው ምላሾች አንዱ በምርጫ የሆነ ምላሽ ነው፡፡ ይህ የምላሽ ዝርያ ሰውየው በሚገባ አስቦበትና ለዚያ ለተሰማው ወይም ለተለማመደው የመገፋት ሁኔታ ምን አይነት ምላሽ ሊሰጥ እንደሚገባው አውጥቶና አውርዶ ተገቢውን ምላሽ ለመስጠት ሲሞክር የሚገለበረቅ ነው፡፡

ቀደም ሲል እንደተመለከትነው ማንኛውም ሰው በእያንዳንዱ የእድሜ ደረጃም ሆነ የሕይወት ምእራፎች ውስጥ በአንድም መንገድ ሆነ በሌላ የመገፋትን ስሜት መጋፈጡ አይቀርም፡፡ ይህ በሚሆንበት ጊዜ ለእያንዳንዱ ስሜቱና ገጠመኙ ምን አይነት ምላሽ ሊሰጥ እንደሚገባው በሚገባ አስቦበት ምላሽን ሲሰጥ በዚህ "በምርጫ የሆነ ምላሽ" በተሰኘው ክፍል ውስጥ ይመደባል፡፡

Scanned with CamScanner

ከላይ የተመለከትናቸው ሁለት ምላሾች፣ ማለትም የፍርሃትም ሆነ የትእቢት ምላሾች አንድ ሰው የመገፋት ስሜት ሰለባ ሲሆንና በዚያ ጥቃት ውስጥ ሲወድቅ የሚከሰቱ ናቸው፡፡ ከእነዚህ የተሻለው ምላሽ ለመምረጥ ስለሁኔታው አስበህበት፣ ስሜትህን አረጋግተህና ልምምዱን አድተኸው በምን መልኩ ምላሽ መስጠት እንዳለብህ ማሰብ ትችላለህ፡፡

ምእራፍ አራት

የመገፋት መዘዞች

ቀደም ባለው ምእራፍ ውስጥ የመገፋት ሰለባ የሆኑ ሰዎች በምን አይነት መልኩ ምላሽ እንደሚሰጡ ተመልክተናል፡፡ እነዚህ ሁለት ምላሾች በምን መልኩ እንደሚገለጡ በዝርዝር የምንመለከትበት ክፍል ይኖረናል፡፡ ለአሁኑ በተቅሉ የሚያስከትሉትን መዘዝ ጠቀስ አድርገን እንለፍ፡፡

የመገፋት ስሜት ሰለባ መሆን በሰዎች ሕይወት ውስጥ ይህ ነው የማይባል መዘዝ ያስከትላል፡፡ በማንኛውም ማሕበራዊ ግንኙነትህ ውስጥ ለአንተና ለሌላው ሰው ግር የሚል ባህሪይን የምታንጸባርቅ ከሆነና ከሰዎች ጋር ያለህ ግንኙነት ኀርበትባጣ ከሆነ ሌሎች የራስ-በራስ ምርመራ ከማድረግህ በፊት ከመገፋት አንጻር ያለህበትን ወቅታዊ ሁኔታ መመልከት ይበጃል፡፡

ደጋግመን እንደገለጽነው፣ የመገፋት ስሜት በርካታ አሉታዊ ውጤቶች የሚኖሩት ሲሆን፣ ከሚያስከትላቸው መዘዞች መካከል ፈጥኖና ጎልቶ የሚታየው፣ የመገለልና የብቸኝነት ስሜት ነው፡፡ ሰዎች እንደተገፉ ሲሰማቸው የመገለልና የብቸኝነት ሜና በስሜታቸው ላይ ይከመራል፡፡ የመገፋት መዘዝ ግን በብቸኝነት ስሜት ብቻ የተወሰነ አይደለም፡፡ ከዚህ በታች በተጠቀሱት ነጥቦች እንደምንመለከተው መፍትሄ ያልተገኘለት የመገፋት ስሜት በርካታ ጣጣዎችን ይዞ ነው የሚመጣው (ምንጭ፡ https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-squeaky-wheel/201307/10-surprising-facts-about-rejection)፡፡

መገፋት የመገለል ሕመምን ይጨምራል

ቀድሞ ብዙ እንድንመለከተው አንዳንዶች ለአተንት ስብራት የሚመጣን የሕመም ስሜትና በመገፋት የሚመጣን የሕመም ስሜት አንድ ነው የሚያስተናግደው:: የማኅ [illegible] በመገፋት ሰዓት ከአንዱ ሕመም ሊያሳ የሚሰማው ወይም የሚባለው በማኅበራዊ ጊዜ ትውልድዎ እንደዋ የሕመምን ስሜት ስለሚታዩበትንው ነው:: ለምሳሌ፣ የዛሬ አስር አመት አንድትን ውስጥ የበረ ሰው ያንን ይርሳበት የነበረውን ሁኔታ መለስ ብሎ ሊያስበው ቢሞክት ሕመሙ የመሰል አይሰማውም:: በተቃራኒው ግን የዛሬ አስር አመት ብቻ ብር መገፋትና መገለል ለሰበ የበረ ሰው እንደገና ሁኔታውን ሲያስታውስ ይህ ነው የሚባል ሕመም ሊሰማበት ይችላል::

መገፋት ማሕበራዊ ትስስር ውስጥ ይጨምረናል

አንድ ሰው በሚገፋበት ወይም በሚገለልበት ጊዜ ቀድሞ የነበረውን ማሕበራዊ ትስስር ያጣል:: ይህ ከመገፋት የሚመጣ የመገለል ስሜት ቀድሞ የነበረንን የመደላደል ስሜት ለመሚገናኙ ያለን ማሕበራዊ ሕይወት ይናጋል:: ከተደላደለ ማሕበራዊ ሕይወትና ግንኙነት ውጪ መሆን ሊሆን የማይችለው ማንነታችን ያንን ፍሊጋ የሚያሳልፈው ጊዜና የሚያጋጥመው የስሜት ኃይል ይህ ነው አይባልም:: በነበረን መገፋት የተሰማንን ሕመም ለማከምና ሁኔታውን "ለመቀበል" በሌላ በሚገባ ወዳልታሰበበት ማሕበራዊ ሁኔታ ውስጥ ራሳችንን እናገኘዋለን:: ከዚያም፣ ሌላ የመገፋት ዑደቱ ይቀጥላል::

መገፋት የስሜት መዛባት ያስከትላል

መገፋት ቁጣ፣ ጠብ-ጫሪነትና የመሳሰሉት አይነት ለማሕበራዊ ግንኙነት ጸር የሆኑ ስሜቶችን እንድናዳብር ያጋልጠናል:: በአንዳንድ ጥናቶች እንደተጠቆመው የእጽ ሱሰኝነት፣ ድህነት፣ እንዲሁም የወንበዴዎች ቡድን (Gang) አባልነት ከሚያስከትለው መዘዝ ይልቅ የመገፋት ቁውስ የሚያስከትለው መዘዝ ይልቃል:: የተገፉ ወይም

እንደተገፉ የተሰማቸው ሰዎች ሁኔታው ሲብስባቸው የጸበኝነትና የወንጀለኛነት ባህሪይ ይታይባቸዋል::

መገፋት በራስ መተማመናችንን ይነካዋል

የመገፋትና የመገለል ሰለባ የሆኑ ሰዎች በራሳቸው ላይ ያላቸውን አመለካከት የመጣል ዘንባሌ ውስጥ ይገባሉ:: አንድ አንድ ጊዜ የመገፋቱ ሁኔታ የተከሰተው ከእነሱ ስህተት ውጪ ሆኖ እንኳን ሁኔታውን ግን የሚያገናኙት ከራሳቸው ጋር ነው:: ስለዚህም፣ "ሰዎች የገፉኝ እንደዚህ ስለሆንኩኝ ነው" ወደሚል ድምዳሜ ውስጥ ይገባሉ:: ራስን መውቀስ፣ መገፋት በተሰማቸው መስከ አንጻር ለወደፊቱ ድፍረትን ማጣት፣ ራስን ማግለልና የመሳሰሉት የወረደ በራስ የመተማመን መገለጫዎች የዚህ ምልክቶች ናቸው::

መገፋት የእውቀት ማእከላችንን ይነካዋል

በአንዳንድ ጥናቶች እንደታየው ሰዎች የቅርብ ጊዜ የመገፋት ልምምዳቸውን እንዲያስታውሱ ሲደረጉና የአእምሮ ብልህነት (IQ) ፈተና ሲሰጣቸው ውጤታቸው ዝቅተኛ ይሆናል:: የመገፋትና የመገለል ስሜትን የቅርብ ርቀት የማስታወስ ብቃታቸውና የውሳኔ አሰጣጥ ብቃታቸው ላይ ይህ ነው የማይባል ተጽእኖ እንዳለው ይታመናል::

Scanned with CamScanner

የመገፋት አለም በቤተሰብ ግንኙነት ውስጥ

በሕይወታችን የምናስተናግዳቸው የመገፋት ሁኔታዎች ከሰዎቹ ጋር ካለን ቅርበት ጋር የጠበቀ ግንኙነት አለው:: ከሰዎች ጋር ያለን ቤተሰብነት በቀረበ ቁጥር በሰዎቹ የመገፋታችን እድል እጅጉን የሰፋ ይሆናል:: እውነታው ግን እዚያ ጋር ብቻ አያበቃም:: ከቅርብ ቤተሰቦቻችን የሚመጣብን የመገፋት ልምምድ የሚያስከትልብን ቁስልም በዚያው ልክ የላቀ ነው:: ይህ የሚሆንበትን ምክንያት ሁላችንም የምናውቀው ነው::

ከቤተሰቦቻችን አባላት ጋር ያለን መቀባበልና መተማመን በምንም ቅድመ-ሁኔታ ላይ የተመሰረተ ባለመሆኑ ራሳችንን አጋልጠን የመስጠታችን ሁኔታም ከዚያው ጋር መጠነ-ሰፊ ነው:: ተጋላጭነታችን በሰፋ መጠን ደግሞ ጉዳቱም የዚያንው ያህል እየጨመረ መሄዱ የማይቀር ነው::

በቅርብ ከማያውቁን ሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት ምናልባት ቢገፉንና ቢያገልሉን ከልኩ ባለፈ ሁኔታ በማንጎዳበት ሁኔታ ርቀታችንን ጠብቀን ልንይዘው እንችላለን:: ከቤተሰቦቻችን ጋር ያለንን ግንኙነት ግን ገና ለገና እንዳይገፉን በሚል አመለካከት በጥንቃቄ ለመያዝ አስቸጋሪ ይሆናል:: ቀድሞወኑ ያንን ማድረግ በግንኙነቱ ላይ ጣልቃ ስለሚገባና ሌላ መዘዝ ስላለው ማለት ነው::

ከላይ የዘረዘርናቸው እውነታዎች እንደተጠበቁ ሆኖ፣ በቤተሰብ መካከል ሊከሰት ስለሚችል የመገፋት ቀውስ ግን በሚገባ ማወቅና መብሰል አስፈላጊ ነው:: እንዲያውም ከቤተሰብ አባል ከሚመጣ የመገፋት ሁኔታ የተነሳ የምንለማመደው የስሜት ቀውስ የቤተሰብ አባል ካልሆኑ ሰዎች ከሚመጣው ይልቅ የሚበዛና ጠሊቅ ነው::

Scanned with CamScanner

በዚህ ክፍል ውስጥ በተከታታይ ምእራፎች ውስጥ ለመግለጽ እንደምንሞክረው አብዛኛውን ጊዜ በቤተሰብ መካከል የሚከናወኑትን ነገሮች ከመገፋት አንጻር እንመለከታቸዋለን:: ለዚህም የሚከሰቱትን ቤተሰብ-ነክ ስነ-ልቦናዊ ልምምዶች ምክንያ[illegible] የሚከተለውን ውጤት ከመገፋ ውጪ ምን አይነት ምላሽ መስጠት እንዳለብን እን[illegible] ላናውቅ እንችላለን::

በዚህ ክፍል ውስጥ የምንመለከታቸው ሃሳቦች የሚከተሉት ናቸው:-

- ምእራፍ አንድ - የጽንስ ከማህጸን መገፋት
- ምእራፍ ሁለት - በልጅነት መገፋት
- ምእራፍ ሶስት - በትዳር ውስጥ ያለ መገፋት

ምእራፍ አንድ

የጽንስ ከማህጸን መገፋት

በእናት ማህጸን ውስጥ የሚገኝ አንድ ጽንስ የአካባቢ ድምጾችን እንደሚሰማና ለሁኔታው ስሜታዊ ምላሽ እንደሚሰጥ ጥናቶች በሚገባ ይነግሩናል:: ለዚህ ነው ልጆች ገና በጽንስ ሳሉ ለስላሳ ሙዚቃዎችን በማጫወት በስሜታቸው ላይ መልካም ተጽእኖ የማምጣትን ሃሳብ አንዳንዶች የሚቀበሉት:: ጽንስ ለመጀመሪያ ጊዜ የሚሰማው ድምጽ የእናቱን እንደሆነና የእናቱን ድምጽ ሲሰማም የልቡ ምት በመጨመሩ ምክንያት ለድምጹ ምላሽ እንደሚሰጥ ይታመናል:: እንዲያውም አንዳንድ ጥናቶች ጽንስ እናቱ የሚሰማትን ስሜት እንደሚጋራም በግልጽ ይጠቁማሉ (ምንጭ:- https://www.healthline.com/health/pregnancy/when-can-a-fetus-hear#Should-I-play-music-for-my-developing-baby?-)::

አንድ ጽንስ የእናቱን ድምጽ የሚሰማና ስሜቷን የሚጋራ ከሆነ ያለመፈለግና የመገፋት ሁኔታስ ይሰማው ይሆን? አንድ ጽንስ የእናቱን ድምጽ ሰማም አልሰማም፣ ስሜቷን ተጋራም አልተጋራም፣ የመገፋት ሁኔታ ገና ከጽንስ ሊጀምር እንደሚችል እንድናስብ የሚያደርጉን በብዙ ማስረጃዎች ሊኖሩ ይችላሉ::

ምናልባት ለአንዳንዶች አከራካሪ በሆነው ከላይ በጠቀስነው ሁኔታም ሆነ በሌሎች ምክንያቶች የአንዳንድ ሰዎች የዚህች ምድር ሕይወት የሚጀምረው የመገፋትንና ያለመፈለግን መራራ ጣእም በማጣጣም ነው:: ገና የመጸነሳቸው ጉዳይ እውን ሲሆን አጠያያቂ ሆነውና በአንድም መንገድ ሆነ በሌላ መንገድ ሊወገዱ እንደሚገባቸው የሚታሰብባቸው ገና ከማህጸን ያልወጡ ልጆች ቁጥር ቀላል አይደለም:: ስለሆነም፣

ካለመፈለግ የተነሳ አንዳንዶቹ በውርጃ ሲወገዱ፣ ሌሎቹ ደግሞ የውርጃ ሙ... ከተደረገባቸው በኋላ ያንን "አምልጠው" ይወለዳሉ::

የውርጃ ሙከራ ተደርጎባቸውና ከዚያ "አምልጠው" ከሚወለዱ ሕጻናት ሙከራ... ሙከራው አካላዊ ጉዳት አድርሶባቸው የሚወለዱ ሲኖሩ፣ ሌሎቹ ደግሞ ምንም እንኳ አካላዊ ጉዳት ባይደርስባቸውም የውርጃ ሙከራውን ወደማወቅ ሲመጡ በስሜታቸው ላይ ይህ ነው የማይባል የመገፋት ጠባሳን ይጥልባቸዋል:: በዚህ ምክንያት በቤተሰብ ... ሳይፈለጉ እንደተወለዱ በማሰብ ይህ ነው የማይባል ጫናን የሚሸከሙ ልጆች ሆ... ናቸው::

ይህ ከውርጃ ሙከራ አልፈው የሚወለዱ ሕጻናት ጉዳይ በበርካታ በሰለጠኑ ወይም "በሰለጠኑ" ባሉ ሃገሮች ውስጥ የውዝግብ ምክንያት መሆኑ እሙን ነው:: ለምሳሌ በአሜሪካን ሃገር ሕግ አርቃቂ አካላት የወጣውን ሕግ መጥቀስ ይቻላል:: ይህ በፈረንጆቹ አቆጣጥ በ2019 መጀመሪያ ላይ የቀረበው ሕግ የውርጃ ሙከራን አልፈው የተወለዱ ህጻናትን የሚጠብቅ (Born-Alive Abortion Survivors Protection Act) ነው:: በዚህ ሕግ መሰረት አንድ የሕክምና ባለሞያ የውርጃ ሙከራን አልፎ የመጣን ልጅ የመንከባከብና ተገቢውን የሕክምና እርዳታ የመስጠት ግዴታ እንዳለበት፣ ያንን አለማድረግ በሕግ እንደሚያስቀጣ የሚጠቁም ነው (https://www.factcheck.org/2019/03/the-facts-on-the-born-alive-debate/)::

ከላይ የተጠቀሰው መረጃ፣ ከውርጃ ሙከራ በኋላ የሚወለዱ ሕጻናት በሕይወት እንዳይኖሩ የሚደረገውን ልምምድ ወይም ደግሞ ቸላ እንዲባሉ የሚደረገውን ተግባር እንዲከላከል ታስቦ የተረቀቀ ህግ ነው:: ከሁኔታውም እንደምንረዳው የውርጃ ጉዳይ አንድ እናት ጽንሱን ከማስወረድና ካለማስወረድ ጋር ካላት ግንኙነት ያለፈና የልጁንም ሁኔታ የሚነካ ጉዳይ እንደሆነ ጠቋሚ ነው::

ሁኔታውን ስንጨምቀውና ስናጠቃልለው፣ ገና ከማሕጸን የሚጀምረው ያለመፈለግ ስሜቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላል:-

1. የስነ-ልቦና ድብደባ ተጽእኖ

አንድ ጽንስ ገና በእናቱ ማሕጸን እያለ በውስጧ በተሸከመችው እናት ላይ በሚደርስ የስነ-ልቦና ጥቃት ምክንያት በጽንሱ ስሜት ላይ የሚያስከትለው ጫና ዘላቂ ችግርን ሊያስከትል የመቻሉ ጉዳይ::

2. የአካላዊ ድብደባ ተጽእኖ

አንዳንድ እናቶች በእርግዝና ወቅት ከባል በሚሰነዝር አካላዊ ጥቃት ስር ይወድቃሉ:: ይህ በሚሆንበት ጊዜ በእናት ላይ በሚደርስ አካላዊ ድብደባ ምክንያት የጽንስ መጎዳትና በዚያ ተጽእኖ ስር የመወለድ ሁኔታ ይከሰታል::

3. የእጽና የመጠጥ ሱሰኝነት ተጽእኖ

አንዳንድ እናቶች በእርግዝና ወቅት ቀድሞ የለመዱት የሱስ ባህሪይ ለጽንሱ ያለው አደገኛነት እየተነገራቸው እንኳን ማቆም ይሳናቸዋል:: ስለሆነም፣ በማህጸን እያሉ በእናት የእጽና የመጠጥ ሱሰኝነት አማካኝነት በአካላዊ ጉዳት ተጽእኖ ስር የመወለድ ሁኔታ ይከሰታል::

4. የከሸፈ ውርጃ ሙከራ አካላዊ ተጽእኖ

አንዳንድ ሴቶች በተለያዩ ምክንያቶች የጽንስ ማስወረድ ሙከራዎች በግል በቤታቸው ለማድረግ ይነሳሳሉ:: ይህ ሙከራ ሲከሽፍ በዚያ ምክንያት ጽንሱ በአካል ጉዳት ተጽእኖ ስር ይወለዳል::

Scanned with CamScanner

5. የከሸፈ ውርጃ ሙከራ ስነ-ልቦናዊ ተጽእኖ

አንዳንድ ልጆች የውርጃ ሙከራ ተደርጎባቸው ከአካል ጉዳት ባሻገር ይህ ነው የማይባል የስነ-ልቦና ጉዳት ይደርስባቸዋል:: ይህንን የውርጃ ሙከራ አልፎ የመወለድ ሁኔታ የልጆችን ስነ-ልቦና የማቃወስ አቅም አለው::

6. የቤተሰብ አሉታዊ ንግግር ተጽእኖ

ልጆች ከተወለዱ በኋላ ገና በለጋነታቸው አመታት ከቤተሰብ የሚሰሙት "ሳይፈለግ የተወለድክ" አይነት መልእክት በልጆቹ ላይ የሚያመጣው የስነ-ልቦና ቀውስ እጅግ ጠሊቅ ነው::

እነዚህ ሁኔታዎች የአንድ ሰው የምድር ጉዞው በመገፋትና ባለመፈለግ እንዲጀምረው በማድረግ ደረጃ ታላቅ አሉታዊ መዋጮ ያደርጋሉ:: ይህንን ገና ሳይጀመር የተዛባን ሕይወት ለማስተካከል ብዙ ጥረትን እንደሚጠይቅ ግልጽ ነው::

በዚህ ምእራፍ ውስጥ የተዘረዘሩት ገና ከማህጸን የሚጀምሩ የመገፋት ስሜቶች መዘዛቸው ይህ ነው አይባልም:: በዚህ አይነቱ የመገፋት ተጽእኖ ስር የወደቁ ሰዎች ጠንካራ የሆነን ማሕበራዊ ድጋፍና እንደ አስፈላጊነቱም የባለሞያዎች ድጋፍ ያስፈልጋቸዋል::

ምእራፍ ሁለት

በልጅነት መገፋት

በፈረንጆቹ በ2000 ዓ/ም በቀረበ ጥናት፣ በአለም ላይ ከ57 ሺህ በላይ ህጻናት ለሞት የሚያደርስ የአካላዊ ድብደባ ጉዳት ደርሶባቸዋል:: በአብዛኛው ለዚህ ሁኔታ ሰለባ የሚሆኑት እድሜያቸው ከ0 እስከ 4 ዓመት እንደሆኑም ይነገራል:: የተሟላ እውነታን ለማግኘት የሚያስችል ጥናት ማድረግ ባለመቻሉ፣ ከተጠቀሰው ቁጥር የላቀውና የከፋው ሁኔታ ከመታወቅ የተሰወረ እንደሆነም ይታመናል:: እስከሞት የሚያደርሰው የድብደባ ከፋት በግልጽ የሚታየው ችግር ሲሆን በግልጽ በማይታይ ስቃይ ውስጥ የሚያልፉት ልጆች ቁጥር ይህ ነው አይባልም:: (ምንጭ: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/en/childabusefacts.pdf)::

በልጆች ላይ የሚደርስ ሁከት ከ18 ዓመት በታች በሆኑ ልጆች ላይ የሚደርስን ማንኛውም አይነት ጥቃት ያጠቃልላል:: እነዚህ ሁኔታዎች፣ የአካል ድብደባን፣ የስነ-ልቦ (የስሜት) ድብደባንና የወሲብ ጥቃትን፣ እንዲሁም ልጆችን ችላ በማለት መጣልን ያካትታሉ:: ልጆች ይህ አስቸጋሪ ስቃይ የሚደርስባቸው በቤተሰባቸው፣ በአሳዳጊዎቻቸው ወይም በቅርብ ሰዎች እንደሆነም ይታመናል (ምንጭ:- https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/violence-against-children/en/

በአንዳንዶቻችን አስተሳሰብ የአካል ጉዳት፣ የስነ-ልቦና ድብደባና የወሲብ ጥቃት ከመገፋት ጋር ግንኙነት ያለው አይመስለንም:: ሆኖም፣ አንድ ልጅ የእነዚህ የተጠቀሱት

Scanned with CamScanner

እንደሚችሉ በሚያስቡት እጅ ላይ የወሲብ ጥቃት ሲደርስባቸው፣ ልጆቹ ከመጠቀሚያ ኢቃት ውጪ ሌላ ተፈላጊነት እንደሌላቸው ይሰማቸዋል::

በቤተሰብ መጣል

አንድ ወላጅ የወለደውን ልጁን በተገኘበት ሊጋጠሚ ጥሎ የመሰወሩ የመጥፎ ሃሳብ የተሰበሰ ነው:: መነሻ ምክንያቱ ያም ሆነ ይህ፣ ገና እንደተወለዱ በሆስፒታልና በአንድ አንድ ለመቀበል አስቸጋሪ በሆኑ ቦታዎች ተጥለው የሚገኙ ህጻናት አድገው የሆነባቸውን ሁኔታ ወደማወቅ ሲመጡ ያለመፈለግ ስሜት እንደሚያገኛቸው ጥርጥር የለውም:: ከዚሁ ጋር ቤተሰብ ሳልሆን አሳዳጊ ታልፎ መስጠትና የመሳሰሉት ሁኔታዎች የሚያስከትሉት ተቀባይነት የማጣት ስሜት ሊታይ ይገባዋል::

ብዙዎቻችን አንድ ልጅ ቤተሰብ በማጣቱ ምክንያት የውጪ ሰዎች እንደ ልጅ አድርገው ወደበለጸገ ሃገርና ቤተሰብ ስለወሰዱት ብቻ ሙሉ ሕይወት የሚኖር ይመስለናል:: ሆኖም፣ ከእነዚህ ልጆች መካከል አብዛኛዎቹ በሄዱበት ሁሉ የሚከተላቸውን የስነ-ልቦና ቀውስ ለመገንዘብ አንዳንድ ጥናቶችን መመልከት ብቻ በቂ ነው::

የቤተሰብ መለየት

ፍቺና የቤተሰብ መበታተን በተበራከተበት በዚህ ዘመን በሁኔታው አብዛኛውን ጉዳት የሚቀበሉት ልጆች መሆናቸው ጥርጥር የለውም:: ቤተሰብ በፍቺ ምክንያት ሲበታተንና ልጆች ከሁለቱም ወይም ከአንዱ ቤተሰባቸው ሲለያዩ የሚመጣውን ቀውስ ማሰብ አስፈላጊ ነው::

አንዳንድ ቤተሰቦች በፍቺ ጊዜ ከእነሱ ጋር እንዲሆኑ የሚፈልጉትንና የማይፈልጉትን ልጅ በግልጽነት በመናገር ከአንዱ ልጅ ሌላውን ልጅ ሲለዩ የሚመጣው ያለመፈለግ ስሜት ሊታሰብ ይገባዋል:: በተጨማሪም፣ በቤተሰብ ጭቅጭቅ ጊዜ ልጆች ለእነሱ እንዲወግኑ

ጫና የሚያደርጉና ካልወገኑ ደግሞ ልጆቻቸው እንዳልሆኑ የመናገር ሁኔታ በብዙዎች የተለመደ ተግባር ነው:: ውጤቱም የመገፋትና የአለመፈለግ ስሜት ነው::

ትኩረትን መንፈግ

አንዳንድ የቤተሰብ አባል ለልጆቹ የሚገባውን ቁሳቁስ እስካሟላ ድረስ ጉዳዩ እዚያ ጋር የሚበቃ ነው የሚመስለው:: ሰርቶ ገንዘብ ከማምጣት፣ ምግብ ከማቅረብና የሚኖርበት ቤትና የሚለበስ ልብስን ከማዘጋጀት ያለፈ ነገር ያለ አይመስላቸውም:: የእነዚህ አቅርቦቶች አስፈላጊነትና ወሳኝነት እንደተጠበቀ ሆኖ ልጆች ጊዜ ሊሰጣቸውና የስነ-ልቦና እገዛ እንደሚያስፈልጋቸው ሊሰመርበት ይገባል::

ቤተሰብ በቤቱና በልጆች ላይ ከማተኮር ይልቅ ለስራ፣ ለጓደኞችና ለመሳሰሉት ሁኔታዎች ቅድሚያ ሲሰጥ ሁኔታው በልጆች ስሜት ላይ ቀውስን መፍጠሩ አይቀርም:: በተመሳሳይ ሁኔታ ወላጅ በመጠጥና በአደንዛዥ እጽ ሲጠመድና በዚያ ምክንያት ከልጆች ጋር የሚያደርገው ግንኙነት ሲዛባ ልጆች ችላ የመባልና የመገፋት ስሜት ያጠቃቸዋል::

የልጆች ማንነትን አለመቀበል

አንዳንድ ቤተሰብ የልጆችን ሊለወጥ የማይችል ማንነትና ካለምንም ምርጫቸው የተረከቡትን ሁኔታ ከመቀበል ይልቅ በዚያ ምክንያት ማግለልን ያዘወትራል:: የዚህ ማስተዋል የጎደለው ተግባር ውጤት የሚገባቸው የኋላ ኋላ ነው::

ለምሳሌ፣ አንዳንድ ቤተሰቦች በልጆቻቸው ጾታ ምክንያት አንዱን ሲቀበሉና ሌላውን ሲያገሉ ይታያሉ:: በተያያዘ ሁኔታ የልጆችን መልክ፣ የሰውነት አቋም፣ የማንነት ዝንባሌ፣ ትምህርትን የመቀበል ሁኔታና የመሳሰሉትን፣ ልጆቹ በፍጹም ለመቀየር ምንም አቅም የሌላቸውን ነገሮች በመያዝ ልጆቹን አለመቀበል፣ ማንቋሸሽ፣ አለመቀበልና መገፋት ብዙ መዘዝ ይዞ ይመጣል::

Scanned with CamScanner

ምእራፍ ሶስት

በትዳር ውስጥ ያለ መገፋት

የመገፋትና የመጣል አስከፊ ገጽታዎች ከሚንጸባረቁባቸው ማሕበራዊ ሂደቶች አንዱ የትዳር ሁኔታ ነው:: በትዳር ውስጥ የሚታዩ ከመገፋት ጋር ሊዛመዱ የሚችሉ ቀውሶች በሁለቱም ጾታ ላይ ሊፈጸሙ የመቻላቸው እውነታ እንደተጠበቀ ሆኖ፣ ጥናቶች በትኩረት የሚያሳዩን ግን በሴቶች ላይ የሚደርሰው ጥቃት የመጉላቱን ሁኔታ ነው:: በአለም ላይ ሰላሳ አምስት በመቶ (35%) ሴቶች በትዳር ጓደኛ ወይም አብሮአቸው በሚኖር የፍቅር አጋራቸው አማካኝነት አካላዊ እና ወሲባዊ ጥቃት እንደሚደርስባቸው ይታመናል (ምንጭ:- https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women)::

አንድ ሰው ወደትዳር አጋርነት ሲመጣ ራሱን የሚጥለው በመተማመንና ተቀባይነትን በማግኘት መሰረት ላይ ነው:: የመጀመሪያዎቹ በትኩስ ፍቅር የጋሉ ወራቶች አልፈው የኑሮ እውነታ ሲጀመር፣ ባህሪን በጥልቀት መተዋወቅ ሲመጣና አንዳንድ ትዳሩን የሚጋፉ ጫናዎች ሲፈጠሩ መጀመሪያ የሚነካው የመተማመን መሰረት ነው:: "ሁሉን ነገር ትተን ራሳችንን የሰጠንለት ሰው ይገፋን ይሆን?"

በትዳር ውስጥ የሚታየው የመገፋፋትና ያለመፈለግ ስሜት በብዙ አቅጣጫ የሚገለጽ ነው:: የመገፋቱም ሆነ የመገፋቱ ምንጭ ጾታ-ዘለል መሆኑ ደግሞ ግልጽ ቢሆንም፣ አንዳንድ ጥቃቶች በአንድ ጾታ ላይ ጎልቶ የሚታዩ የመሆናቸውን እውነታ ግን ልንክደው አንችልም:: በትዳር ውስጥ ለመገፋት፣ ለመገለልና ለመጣል ስሜት አሳልፎ ከሚሰጡ ሁኔታዎች አንዳንዶቹን እንመለከታለን::

ከአካላዊ ድብደባ የሚመጣ የመገፋት ስሜት

አንዳንድ ሰዎች ከትዳር ጓደኛቸው ጋር የሚፈጠረውን ውጥረት የሚያስተነፍሱበት ብቸኛ መንገድ አካላዊ ጥቃት በማድረስ ብቻ እንደሆነ የሚወስን [illegible] አላቸው:: ይህ ዝንባሌ በአብዛኛው ከአስተዳደግ የሚወረስ ሊሆን ይችላል:: አንድ ሰው በትዳር አጋሩ አማካኝነት ለአካል ድብደባ የሚያደርስ ሁኔታ ውስጥ ሲገባ [illegible] ያለመፈለግ መገፋት ስሜትን ሊያስተናግድ ይችላል::

ከስነ-ልቦና ድብደባ የሚመጣ የመገፋት ስሜት

የትዳር ጓደኛን "ደካማ" ገጽታ በማጉላት የሚደረግ ልቅ ንግግር፣ የትዳር ጓደኛን ከሌላ ሰው ጋር የማነጻጸር ልማድ፣ የትዳር ጓደኛችን ለእኛ እንደማይመጥን የሚያመለክት ያልበሰለ ንግግር፣ በብዙዎች እንደምንፈለግና ሌላ ሰውን የማግኘት ምርጫ እንዳለን መናገር፣ በትዳር ጓደኛችን ላይ ከሚታይ የሰውነት ለውጥ አማካኝነት [illegible] ስሜትን የሚነኩ አመለካከቶችን ማንጸባረቅ ... እና የመሳሰሉት በአጋራችን ስነ-ልቦና ላይ ጫና የሚያስከትሉ ሁኔታዎች የመገፋትን፣ የመጠላትንና ያለመፈለግን ስሜት ያስከትላሉ::

ታማኝነትን ከማጉደል የሚመጣ የመገፋት ስሜት

አንደኛው የትዳር አጋር በታማኝነት ትዳሩን ሲመራ ሌላኛው ታማኝነትን በማጉደል ሌሎች የተቃራኒ ጾታ ግንኙነቶችን ሲጀምር ታማኝ በሆነው አጋር ላይ ያለመፈለግና የመገፋት ስሜት ማምጣቱ አይቀርም:: ከትዳር ባለፈ መልኩ የሚደረግ የተቃራኒ ጾታ አለመታመን የሚገለጸው ወሲብን በመፈጸም ብቻ አይደለም:: ማንኛውም አይነት ከተቃራኒ ጾታ ጋር የሚደረግ የስሜት ትስስር ተመሳሳይ ተጽእኖ አለው:: ሰዎች ከትዳር አጋራቸው ይልቅ ወይም ደግሞ ከዚያ ጋር አዳብለው ከሌሎች የተቃራኒ ጾታ ሰዎች ጋር ስሜት-ነክ ቅርበትን ሲያደርጉ በአጋራቸው ላይ ያለመፈለግን ጫና ያስከትላሉ::

ከወሲባዊ ቁጥጥር የሚመጣ የመገፋት ስሜት

ሁኔታው በወንዶች ላይ ሊንጸባረቅ የመቻሉ እውነታ እንደተጠበቀ ሆኖ፣ አንዳንድ ባለትዳር ሴቶች በትዳር አጋራቸው ላይ ያላቸው ጉልበት ወሲባዊ ግንኙነትን (Sex) በመከልከል ላይ የተመሰረተ እንደሆነ የማሰብ ዝንባሌ አላቸው:: አንዳንድ ሰዎች ይህንን የቁጥጥርና የበላይነትን የመቆናጠጫ ዘይቤ ለአንድ ለተሰራ ስህተት መቀጣጫ አድርገው ይጠቀሙበታል:: ምክንያቱ ያም ሆነ ይህ ግን የዚህ አይነቱ ልምምድ መጨረሻው የሚያምር አይደለም:: የወሲብ ፍላጎትን መከልከል በተከልካዩ አመለካከት ውስጥ የመገፋትንና የመጣልን ስሜት ማስከተሉ አይቀርም::

ከፍቺና ከመለያየት የሚመጣ የመገፋት ስሜት

ባለትዳሮች በአንድ ቤት እየኖሩ ከነበራቸው የጋብቻ ግንኙነት ሲታቀቡ፣ አልጋ ሲለዩ፣ ከንግግርና ተግባቦት ይልቅ ዝምታን ሲያበዙ፣ ከዚያም አልፈው በአካል ሲለያዩና ወደ ፍቺ ደረጃ ሲደርሱ፣ ፍቺውን ሳይፈልግ እንዲወጣ የተደረገው ወይም በላዩ ላይ ትተውት የሄዱት ሰው ከተፈጸመበት የመገፋት ሁኔታ የተነሳ ያለመወደድና የመጣል ስሜት ሊያጠቃው እንደሚችል ምንም ጥርጥር የለውም::

ለራስ ቤተሰብ ከማድላት የሚመጣ መገፋት

በትዳር ግንኙነትው ውስጥ እጅግ ፈታኝ ከሆኑና ዘመንን ካስቆጠሩ ችግሮች መከከል የቤተሰብ ጣልቃ-ገብነት ቀንደኛውን ቦታ ይይዛል:: በቅለን አድገንና ተጣብቀን ለረጅም አመታት ከኖርንበት ቤተሰብ ተለይተን የራሳችንን ቤተሰብ ወደመመስረት ስንሻገር ሁኔታውን በታላቅ ጥንቃቄ ካልያዝነው በብዙዎች የታየው ችግር መከሰቱ አይቀርም:: በአጭሩ ወደትዳር የመጣ ሰው የሁለት ባለቤቶች ንብረት እንደሆነ ሊሰማው ይችላል:: በአንድ ጎኑ የወላጆቹና የቤተሰቦቹ፣ በሌላ ጎኑ ደግሞ የቃል ኪዳን አጋሩ:: በዚህ ጊዜ

የትዳር አጋርን ችላ በማለት ለቤተሰብ የሚደረግ አድሎ በአጋራችን ላይ ሊያስከትል የሚችለው የመገፋት ስሜት ግንዛቤ ውስጥ ሊገባ ይገባዋል::

ማንነትን ካለመቀበል የሚመጣ መገፋት

ሁለት ሰዎች ተዋውቀው፣ ተፈቃቅደውና ተቀባብለው በገቡበት ትዳር ውስጥ ቤተሰብ የተለያዩ ሁኔታዎችን እየቆጠረ የልጅን የትዳር አጋር በማይቀበልበት ጊዜ ሁኔታው በቅጡ ካልተያዘ ተቀባይነት ባጣው የትዳር አጋር ውስጥ የመገፋትና ያለመፈለግ ስሜትን ማነሳሳቱ የማይቀር ነው:: የአንዱ ቤተሰብ የሌላኛውን ዘር፣ የትምህርት ደረጃ፣ የገንዘብ አቅምና የመሳሰሉትን ሁኔታዎች በመቁጠር "አይመጥንሽም፣ አትመጥንህም" የሚልን መልእክት በማስተላለፍ ግፊት ማድረግ የዚህ ሁኔታ አንዱ ገጽታ ነው:: በተለይም የትዳር አጋሩ ሁኔታውን እያየ ዝምታን ከመረጠና የትዳር አጋሩን የሚከልል አስፈላጊው ምላሽ ካልሰጠ፣ አልፎም ደግሞ በሁኔታው ተሳታፊነትን ካሳየ ሁኔታው ሊብስና በተጠቂው የትዳር አጋር ላይ ይህ ነው የማይባል ያለመፈለግና የመገፋት ስሜትን ሊያቀጣጥል ይችላል::

Scanned with CamScanner

የመገፋት አለም በማሕበራዊ ዘርፎች ውስጥ

የመገፋትን ሁኔታ ከማሕበራዊ ገጽታው አንጻር መመልከት አጅግ ሰፊና በቀላሉ ሊደበቅ የማይችል ጥናት ውስጥ ይጨምረናል:: ሆኖም፣ የሕልውናችንን፣ የእለት ሕይወታችንን በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ የሚነካ ጉዳይ ስለሆነ ተገቢውን ግንዛቤ ለማስጨበጥ የሚያግዙን ሃሳቦች ማንሳት የግድ ነው::

በየእለት ማሕበራዊ ግንኙነቶቻችን ውስጥ ራሳችንን ለመገፋት ስሜት አጋልጠን የምንሰጥባቸው ሁኔታዎች ቁጥር ቀላል አይደለም:: ከዚህም በተጨማሪ፣ ካለምንም የእኛ መዋጮ ለመገፋት ስሜት አሳልፈው የሚሰጡን ሁኔታዎች በሌሎች ሰዎች አማካኝነት እኛው ድረስ ይመጣሉ:: ለዚህ ነው የመገፋትን አውነታ ከማሕበራዊ ግንኙነቶቻችን አንጻር በሚገባ ልናጤነው በሁኔታው ላይ ልናስብበት የሚገባው::

በልጅነትና በወጣትነት ዘመናችን በሚኖሩን የአቻ ግንኙነቶች፣ ከዚም አልፈን ወደ ፍቅር ዓለም ውስጥ እንድንገባ ወደሚጋብዘን እድሜ ላይ ስንደርስ፣ ከዚያ አልፈን ስንዘልቅ ደግሞ የኑሮን ሃላፊነት ለመግፋት ወደ ስራው አለም ስንሰማራ በየደረጃው የሚከተሉንን የመገፋት ልምምዶች በጥንቃቄና ትክክለናውን ምላሽ በመስጠት ካልያዝናቸው የወደፊት ጉዟችን እጅግ አስቸጋሪ እንመሚሆን ጥርጥር የለውም::

በማህበራዊ ስምሪታችን ውስጥ የሚገጥሙን የመገፋት ልምምዶች ከላይ በተጠቀሱት ሁኔታዎች ብቻ አይወሰንም:: በአለማችን ውስጥ የተንሰራፋው ምንጩ ብዙ የሆነው የአድሎ ሁኔታና የዘመኑ ማሕበራዊ የመገናኛ ዘዴዎች ያስተዋወቁን ለመገፋት የሚያጋልጡን ተጨማሪ መንገዶችም ሊታሰብባቸውና ሊዳሰሱ ይገባል:: እነዚህና

መሰል የመገፋት ሁኔታዎችን አልፈን ስንዘልቅ ደግሞ በእድሜ በገፋንበትም ዓመታቶቻችንም ቢሆን ከመገፋት ልምምድ አናርፍም::

እንዲሁም በዚሁም ራሳችንን ልናገል ከምንችልበት የየእለት ማሕበራዊ ግንኙነታችን አቅጣጫ የሚመጡትን የመገፋትና የመገለል ልምምዶች በሚገባ ሁኔታ ከያዝናቸው ለስኬታማነታችን ወሳኝ ናቸው:: በሁኔታው ካልበሰልንና እያያዝን ካላወቅንበት ደግሞ መንገዳችንን የመዝጋት አቅም አላቸው::

በዚህ ክፍላችን ውስጥ ራስን የመገፋትንና ያለመቀበልን ሁኔታ ጨምሮ በምንመለከታቸው ዝርዝሮች የሚከተሉት ናቸው::

- ምእራፍ አንድ - በአቻዎች መገፋት
- ምእራፍ ሁለት - በፍቅረኛ መገፋት
- ምእራፍ ሶስት - መገፋት በስራው ዓለም
- ምእራፍ አራት - ከእድሜ የሚመጣ መገፋት
- ምእራፍ አምስት - መገፋትና ማሕበራዊ መገናኛ ዘዴዎች
- ምእራፍ ስድስት - በሽምግልና ዘመን መገፋት
- ምእራፍ ሰባት - ራስን መገፋትና አለመቀበል

ምእራፍ አንድ

በአቻዎች መገፋት

የመገፋት ልምምድ ከእድሜና ካለን ማሕበራዊ ግንኙነት መለወጥ ጋር አብሮ የሚለወጥ ሂደት ነው:: ልጆች በእድሜ እየገፉ ወደ ጎረምሳነትና ኮረዳነት ደረጃ ሲሸጋገሩ በትምህርት ቤት አካባቢ በአቻዎቻቸው ከሚደርስባቸው ቀውሶች አንዱ ጉልበተኝነት (Bullying) አንዱና ቀንደኛው ነው ብንል አንሳሳትም:: በዚህ ጉዳይ ዙሪያ ብዙ አጥኚዎች እንደመነሻ የሚጠቀሙበትን የመጀመሪያውን ጥናታዊ መፅሐፍ ያበረከተው ዳንኤል (Daniel Olweus) ነው:: እንደ እርሱ ትርጓሜ ከሆነ፣ ጉልበተኝነት ሶስት ነጥቦችን ያቀፈ ነው::

1. በሌላው ላይ ሆን ተብሎ የሚደረግ አሉታዊ ወይም ክፉ ተግባር
2. በሌላው ላይ ሆን ተብለው የሚደረጉትን እነዚህ ክፉ ተግባሮች ካለማቋረጥ መደጋገም
3. የጉልበተኛውና የከፋቱ ሰለባ የሆነው ወጣት በስነ-ልቦና ሁኔታና በአካል የአቅም ግዝፈት አለመመጣጠን

ከላይ በተጠቀሰው ትርጓሜ አንጻር በአንድ ወጣት ላይ በተደጋጋሚ የሚደርስ በጉልበተኞች ስር የመውደቅ ጥቃት በወጣቱ ላይ ይህ ነው የማይባል የመገፋትና የመገለል ስሜትን ያስከትላል::

በወጣቶች ላይ የሚደርሱ ለስሜት ቀውስና ለመገፋት ስሜት የሚያጋልጡ ተግባሮች ግን ከጉልበተኝነት ያለፈ ነው:: ተጨማሪ ጥናቶች እንደሚጠቁሙን የዘመኑ እንደ ፌስቡክና የመሳሰሉት የመገናኛ ብዙሃን መረቦች የጉልበተኝነትንና የከፋትን መርዝ ከበፊትና

Scanned with CamScanner

ከትምህርት ገበታ አውጥቶ ወደ ማህበራዊ ገጾች ውስጥ ወስዶታል:: ቁጥራቸው ቀላል የማይባሉ ወጣቶች ከስልካቸውና ከኮምፒውተራቸው ንቅንቅ ሳይሉ በሌሎች ግለሰቦችና ወጣቶች ቁጥጥር ስር ይሆናሉ:: ዛሬ አንድ ወጣት ሌላውን ወጣት ለመገፋትና ለመቁረጥ (ሪጀክት ለማድረግ) በስልኩ ላይ ያለውን አንድ ነገር መጫን ብቻ ነው ያለበት::

በወጣቶች ላይ የሚደርሰው የመገፋት ሁኔታ ስምን ማጥፋትን፣ ወሬን ማሰራጨትን፣ በቡድን ሆኖ ሌላውን ማግለልንና የመሳሰሉትን ለወጣቶቹ እንደ ጨዋታ የሚመስሉ፣ የእነዚህ ነገሮች ሰለባ ለሆነው ግን ራስን እስከማጥፋት የሚደርሱ ሁኔታዎች ናቸው (ምንጭ፡- Harris, (2009), P. 5)::

በጉርምስና (ኮረዳነት) የእድሜ ክልል ውስጥ የሚገኙ ወጣቶች ካላቸው የሰውነት ጉድለትና የእድገት ደረጃ የተነሳ በሌሎች እኩዮቻቸው ላይ ይህ ነው የማይባል ጭካኔን ሊያንጸባርቁ ይታያሉ:: መልክን፣ ቁመናን፣ የኑሮ ሁኔታን፣ የአካል ሁኔታን የመሳሰሉትን ጉዳዮች በመመርኮዝ እኩዮቻቸው መግቢያ መውጫ እስኪያጡ ድረስ በቃላት የመደብደብና የመጉዳት ዝንባሌ አላቸው:: የዚህን የጭካኔ ሁኔታ በተገቢው ብልሃት መቋቋም የማይችሉ ወጣቶች ይህ ነው የማይባል የመገፋትና ሕይወትን የመጥላት ስሜት ያድርባቸዋል::

በእኩዮቻቸው የተገፉና የመገለል ስሜት የሚያጠቃቸው ወጣቶች ከሚደርስባቸው የስነ ልቦና ጫና የተነሳ እስከወዲያኛው ስለሚያንጸባርቁት ባህሪይ በርካታ ጥናቶች ተደርገዋል:: ከዚህ በታች ዋና ዋናዎቹን እንመልከት (ምንጭ: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6085085/)::

አይን-አፋርነት

በወጣትነት ወቅት በእኩዮቻቸው የተገፉና በስነ-ልቦናቸው ድብደባ የተፈጸመባቸው ሰዎች ቀና ብሎ ሰዎችን የማየት፣ ሃሳብን በድፍረት የመግለጽና በራስ የመተማመን ጉድለት ይታይባቸዋል::

ራስን ማግለል

ከዚህ በፊት የቀረቧቸው ሰዎች የጎዷቸውና የገፏቸው ወጣቶች ከፍተኛ የሆነ ራስን የማግለል ባህሪይ ሊያንጸባርቁ ይችላሉ:: ይህ የሚሆነው በእነሱ አመለካከት ሰዎችን በመቅረብ ምክንያት ከዚህ በፊት በተጎዱበት መልኩ እንዳይጎዱ ራሳቸውን ለመጠበቅ ነው::

የመጨናነቅ ባህሪይ

ፍርሃት ጭንቀት፣ መረበሽና የመሳሰሉት ባህሪያቶች ሌላው በመገፋት ቀውስ ውስጥ ያለፉ ወጣቶች የሚያሳዩት ባህሪይ ነው:: በመገፋት፣ በመገለልና በመጠቃት የቆሰለው ውስጣቸው የሰላምና የመረጋጋት አቅሙ ስለተወሰደበት በሆነ ባልሆነው የመጨናነቅ ባህሪን ያሳያሉ::

አጥፊነትና ኃይለኛነት

አንዳንድ ወጣቶች በብዙ ግፊት፣ ጥቃትና መገለል ከማለፋቸው የተነሳ የመጣው ሰው ሁሉ በዚያ መልኩ ሊያጠቃቸው እንደሚችል ስለሚያስቡ፣ ራሳቸውን ካልተከላከሉ ማንም እንደማይከላከልላቸው ስለሚያምኑና ሳይጠቁ ቀድመው ማጥቃት እንዳለባቸው ውስጣቸውን ስላሳመኑት ምክንያት-የለሽ ኃይለኝነትን ሊያንጸባርቁ ይችላሉ:: የዚህን ምላሽ ዋና ሃሳብ በሌላ ክፍል እንመለከተዋለን::

Scanned with CamScanner

ማስጨነቅ ይቻት ውስጥ ያለመመጣጠን ችግር

የመገፋት ስሜት ... ስሜት የሆኑ ... [illegible] ... ናቸው:: ስለዚህም [illegible] ... ሰዎች ... [illegible] ... ራሳቸውን ማቅረብ ... [illegible] ... ከተለመደው ነገር ብዙ ሊታይ ይችላል::

[illegible] ... የመገፋት ምክንያት ... [illegible] ... ሕይወት ... [illegible] ... ሕይወታቸው ውስጥ ማሰቃ የመገፋት [illegible] ይችላል::

ምክራዊ ሁኔታ

በፍቅረኛ መገፋት

በአንድ ወቅት በተደረገ ጥናት፣ ተተወበሉ ሰዎች በፍቅር ግንኙነት ጊዜ የመገፋት ሁኔታ ምክንያት ተቀላቀሏቸውን ስሜት አስታውሰው እንዲገልጹ ... የመገፋት ሁኔታ ምን ትምህርት እንደሰጣቸው ... ተሳታፊዎች የመገፋቱ ልምምድ በራሳቸው ማንነት ላይ ያላቸውን አመለካከት የተረጋገጠበት ልምምድ እንደሆነ ገልጸው ነበር:: ማለትም ይህ ትውስታ ... ፍቅረኛቸው በእነሱ ላይ ሊቀበለው የማይችለው አንድ ነገር እንዳለ ... ተቀብለውት ነበር::

አንዷ እንዲህ ትላለች፡ "በግንኙነታችን ወቅት ሁሉም ነገር በጣም አሪፍ በነበረበት ጊዜ በድንገት እኔን ማነጋገር አቆመ:: ምክንያቱ ባይነግረኝም፣ በጣም ከአጠገቡ መሆኔን ስለማልወድና ስለተጣበቁበት በዚያ ምክንያት እንደተለየኝ አምናለሁ"::

ሌላው እንዲህ ይላል፡ "በጣም በሚቀርብ ስሜት እንደሆንኩኝ ተምሬያለሁ፣ ስለዚህም ሰዎች እኔን ከመገፋታቸው በፊት እኔ አስቀድሜ እገፋቸዋለሁ:: ይህ ባህሪዬ አሉታዊ በሆነ ሰዎችን በማባረር ይገፋቸዋል" (ምንጭ- https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/01/romantic-rejection-and-the-self-deprecation-trap/424842/)::

በፍቅር ግንኙነት ውስጥ ከሚይቀሩ ሁኔታዎች አንዱ በፍቅረኛ ወይም የፍቅር ግንኙነት ለመመስረት በፈለግነው ሰው የመገፋት ሁኔታ ነው:: ይህ በአንድ ሰው የመጣትተ

አድሜ ውስጥ ሲያዝ ለአንድ ጊዜ፣ ምናልባትም በተደጋገመ ሁኔታ ከመከሰት የሚያል ሁኔታ ነው።

አንዳንዶች በፍቅረኛ የመገፋትን ሁኔታ ለትምህርታቸውና ለወደፊቱ የፍቅርን ነገር የመጀመር ፍላጎት ሲያድርባቸው ቀድሞውኑ ማጣራት ያለባቸውን ሁኔታ፣ ሊሆኑ የሚገባውን ግልጽነት፣ እንዲሁም እነሱ ከዚያኛው ወገን፣ ያኛው ወገን ደግሞ ከእነሱ የሚጠብቁትን ነገር (Expectations) ግልጽ በማድረግ ደረጃ ትምህርት አግኝተው ይጠቀማሉ። ውጤቱም ለወደፊቱ መስመሩን የጠበቀና ሚዛናዊ ግንኙነትን መፍጠር ነው።

ይህ ከላይ የጠቀስነው ልምምድና ጥበብ ግን በብዙዎች ላይገኝ ይችላል። በአብዛኛው አንዳንዶች በፍቅረኛቸው ወይም ፍቅር እንደያዛቸው በተሰማቸው ሰው የመገፋት ልምምድ ሲያጋጥማቸው ሁኔታው እጅጉን ይሰብራቸዋል። የዚህ አይነቱ ስብራት ደግሞ ውጤቱና መዘዙ ረጅም ርቀት ሊሄድ ይችላል። ይህ መዘዝ በአብዛኛው የሚገናኘው ራስን ከመውቀስ ጋርና የወረደ በራስ የመተማመን አዘቅት ውስጥ ከመግባት ጋር ነው።

የተለመዱ የመገፋት ንግግሮች

- ማንም ሰው ለፍቅር አይፈልገኝም (አይጠይቀኝም) . . .
- የፍቅር ጥያቄ ስጠይቃቸው ምላሽ አይሰጡኝም . . .
- በፍቅር በሚጎት መቀራረብ ከጀመርን በኋላ መተዋወቅ እንደጀመርን ብዙም ሳንቆይ ምክንያቱን በማላውቀው ሁኔታ ይሸሹኛል . . .
- በፍቅር ግንኙነት ብዙ አመት ካሳለፍን በኋላ ተለይተውኝ ይሄዳሉ . . .
- የፍቅር ግንኙነት ከጀመርን በኋላ የሚፈልጉኝ ለወሲብ ብቻ ነው . . .
- ከእንጀለሰነት የተሻለ ሰው አግኝቻለሁ ብለውኝ ይለዩኛል . . .

እነዚህ ለመንደርደሪያነት የተጠቀምንባቸው ሃሳቦች በብዙ ፍቅር ፈላጊና የፍቅር ጓደኛ ጀምረው ነገር የተበላሸባቸው ሰዎች የውስጥ ጩኸት ነው። በዚህ አይነት ልምምድ ውስጥ በማለፋቸው ምክንያት የመገፋት ስብራት ውስጥ ራሳቸውን የሚያገኙ ሰዎች ከዚህ ጫና ለመውጣት ተገቢውን እርምጃ ካልወሰዱ ሁኔታው ለወደፊት የሚኖራቸውን ግንኙነት ማበላሸቱ አይቀርም።

በፍቅር ግንኙነት ውስጥ ከሚመጣ የመገፋት ስሜት ራሳቸውን ማውጣት ያልቻሉ ሰዎች በውስጣቸው መራራነት ይዘው ይዘልቃሉ። ነገር ግን ከዚህ መራራነትና የስሜት ቁስል ባለፈ ሁኔታ ከሚታይባቸው ሁኔታዎች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል።

መስፈርት ማብዛት

ከዚህ በፊት በፍቅረኛ በመገፋታቸው ምክንያት ካለባቸው የስሜት ቁውስ መውጣት ያልቻሉ ሰዎች ለወደፊቱ በሕይወታቸው ለሚያስገቡት ፍቅረኛ ብዙ መስፈርት ያበዛሉ። ሊቀበሉት የሚችሉት ሰው ይህንና ያንን ያሟላ መሆን እንዳለበት የሚያወጡት መስፈርት መነሻው ሰዎቹ ያንን እስከማሟላት ድረስ እነሱን እንደሚፈልጓቸው ለማረጋገጥ ካላቸው የውስጥ ሰውር ጥማት የመነጨ ነው። ሆኖም ይህ ተቀባይነት ማግኘታቸውን ለማረጋገጥ የሚወጣ መስፈር ብዙ ሰዎችን ጭራሹኑ እንዳይቀርቧቸው ወይም ትተዋቸው እንዲሄዱ ያደርጋቸውና ሌላ የመገፋት ሁኔትን ይፈጥራል።

ሳይገፉ መገፋት

ቀደም ከነበረባቸው የመገፋት አጉል ተጽእኖ ያልተላቀቁ ሰዎች ሌላን ፍቅረኛ ከያዙ በኋላ ትንሽ የልዩነትና የመጨቃጨቅ ምልክት ሲፈጠር፣ "ሳይገፉኝ አስቀድሜ ብገፋቸው፣ ሳይጥሉኝ አስቀድሜ ብጥላቸው" ይሻለኛል በማለት ፍቅረኛቸውን በመገፋት ግንኙነቱን ያቋርጡታል። ይህ ተግባራቸው በውስጣቸው "የውሸት የበላይነት" ስሜትን ይሰጣቸዋል እንጂ እንደ እውነቱ ከሆነ ግንኙነቱን ሊፈልጉት

ይችላሉ:: ስለዚህም፣ እንደገና ሌላ ጓደኝነት በመፍጠር ይህንኑ ሁኔታ ሲደጋግሙ እንደሚያገኙትን ያባብሱታል::

ቅንአት

በቅርብ የመገፋት ስሜት ውስጥ የሚገኙ ሰዎች የፍቅር ጓደኛቸው ከተቃራኒ ጾታ ጋር የሚያደርገውን ግንኙነትም አይተው ግንኙነት በቅንአት የማየት ዝንባሌ አለባቸው:: ይህ የሚሆንበት ምክንያት፡ ግንኙነቱ ወደመቀራረብ አድጎ ነገ በእኔ ላይ የመገፋት መዘዝ የመጣብኛል ይሆናል' ከሚል ስጋት የተነሳ ነው:: ይህ የቅንአት ስሜት ቀስ በቀስ እጅግ ተቆጣጣሪ ወደመሆን ስለሚወስዳቸው ያው ቀድሞውኑ የፈሩትን የመገፋት መዘዝ በራሳቸው ላይ እንዲመጣ ያደርጉታል::

መቀራረብን መፍራት

ያልተፈወሰ የቀድሞ የመገፋት ቁስል ያለበት ሰው ፍቅረኛው እንዲቀርበውም ሆነ በሕይወቱ ፊት ፍቅሩን በሚገልጽ ሁኔታ አካላዊ መቀራረብ እንዲያደርግ ያለመፍቀድ ዝንባሌ ይታይበታል:: የፍቅር ግንኙነቱ እየጠለቀ የመሄድ ምልክት ሲያሳይ የጠበቀ ግንኙነቱ እንዳይፈጠር ምክንያት ማበጀት አንዱ መገለጫ ነው:: ግንኙነቱ ላይ-ላዩን ከሆነና ካልጠለቀ ድንገት መገፋት ሲከሰት የጉዳቱ መጠንም ያን ያህል አይጠልቅም የሚል ውስጠ-አመኔታ ስላለ ሁሉን ነገር ላይ ላዩን ማድረግ ይፈልጋሉ::

አካላዊ ፍጹማዊነት

በመገፋት የሚሰቃዩ ደግሞ የመገፋትን መራራ ጽዋ መቅመስ የማይፈልግ ሰው አካሉም ሆነ ቁመናው ፍጹምና እንከን የሌለበት መሆን እንዳለበት ያስባል:: ይህ የሚሆንበት ምክንያት አንድ የሆነ ነገር እንኳ በፍቅረኛው ከታየ የመገፋት ምክንያት ሊሆን

ስለሚችል ሁኔታው እንዳይከሰት የቻሉትን ያህል ሙሉ ሆኖ ለመታየት ከመጣጣር የተነሳ ነው::

መስመር ማበጀት አለመቻል

ከዚህ በፊ በፍቅረኞች ከተከሰተበት የመገፋት ቁስል ያልተላቀቀ ሰው ወደፊት በሚኖረው የፍቅር ግንኙነቶች ውስጥ ለፍቅረኛው ገደብና መስመር ማበጀት ያስቸግረዋል:: እንደማንኛውም ሰው ወደሕይወቱ ለሚመጣ ሰው ሊያስቀምጥ የሚገባውን ተቀባይነት ያለውንና የሌለውን ነገር ከማስመር ይልቅ ሰዎች እንደፈለጉ እንዲቆጣጠሩት ይፈቅዳል:: ለአንዳንድ ተቀባይነት ለሌላቸው ጥያቄዎች እምቢ ካለና ትክክል ላልሆኑ ነገሮች እርማት ከሰጠ ሰዎቹ ጥለውኝ ይሄዳሉ ብሎ ስለሚሰጋ ለሁሉም ነገር እሺ በማለት የቁጥጥር ሰለባ ሊሆን ይችላል (ምንጭ: https://www.drmarikovanen.co.uk/fear-rejection-relationship/)::

Scanned with CamScanner

ምእራፍ ሰባት

መገፋት በስራው ዓለም

በሕይወታችን ቅድሚያ የምንሰጣቸው ነገሮች የእድሜ ደረጃችን በተለዋወጠ ቁጥር ከዚያው ጋር አብሮ ይለዋወጣሉ:: የልጅነት የጨዋታ ዘመን አልፎ ወደ ለጋ ወጣትነት ተሸጋግረን ከዚያም አልፈን ወደ አዋቂነት አለም ለመግባት ዳር ዳር ስንል የምንሰማራበትን የስራ መስክ መለየት፣ በስራው አለም ተሰማርቶ በገንዘብ ወደመደላደልና አልፎም ቤተሰብን ወደ መመስረት እንዘልቃለን:: በዚህ ጊዜ ስራን የማግኘትና ባገኘነውም ስራ በመረጋጋት የመቆየትም ሆነ በየጊዜው የማደግ ሁኔታ ቅድሚያ ከምንሰጣቸው ወሳኝ ነገሮች መካከል አንዱ ነው::

እያንዳንዱ የእድሜ ደረጃ ያለንን የሕይወት ቅደም-ተከተል ሲለዋውጠው ከዚያው ጋር ተቀባይነት የማጣትና የመገፋት ስሜት የሚሰጠንም ነገር አብሮ ይለዋወጣል:: ሕጻናት እርስ በርሳቸው ሲጫወቱ አንዱ አንዱን ሲገፋው ማየት ለአዋቂዎች ቢያስቅም በእነሱ "ትንሽዬ አለም" ውስጥ ሁኔታው ከባድ ስሜትን የያዘ ነው:: በሌላ ክፍል እንደተመለከትነው የወጣትነትም አለም ቢሆን የራሱ የሆነ ፍቅር-ነክ የመገፋፋትን ገጽታን ይዞ ይቀርባል:: እንዲህ እያለ እንደየእድሜያችን የሚከተለን የመገፋት ስሜት ተጋላጭነት መቼም ቢሆን ማቆሚያ የለውም:: ስለሆነም፣ ቅድሚያ የምንሰጠው ሁኔታ ደግሞ የስራ ጉዳይ በሚሆንበት ጊዜ በዚያም መስክ ውስጥ የመገፋት ሁኔታ የራሱን ገጽታ ይዞ ይመጣል::

የስራው አለም ለብዙ ሰዎች የመገፋትና የተስፋ መቁረጥ መስክ ሲሆን ይታያል:: አንዳንድ ምሳሌዎችን እንመልከት::

የቃለ-መጠይቅ ጉዳይ

አንዳንድ ሰዎች ስራ ፍለጋ ብዙ ጊዜያቸውን ካሳለፉ በኋላ ለቃለ መጠይቅ የሚቀርቡበት ጊዜ ሲመጣ በጣም ያፈራሉ:: ፍርሃታቸው፣ "ተቀባይነት ባላገኝስ?" የሚል ነው:: እንደ እውነቱ ከሆነ ደግሞ ለስራ ቃለ-መጠይቅ ያደረገ ሰው ምርጫው ከሁለት አንዱ ነው፣ ስራውን ማግኘት ወይም ስራውን አለማግኘት:: ስለሆነም፣ እነሱን መሰል በርካታ ሰዎች ለዚያ ቃለ-መጠይቅ የመቅረባቸውን ሁኔታ በማሰብ ተቀባይነት ሲያጣ ጉዳዩ የሚል ያደርገውና ሌሎቹን ከእርሱ አስበልጠው እሱን እንደገፉት ይሰማዋል:: ይህንን ስሜት በሚገባ ካልያዘው ለወደፊቱ ያለውን ቀና ብሎ ስራን የመፈለግ ድፍረት ይነጥቀዋል::

ማሕበራዊ መገለል

የስራ አለም ብዙ ጭካኔዎች የሚታዩበት መስክ ሊሆን ይችላል:: በአንድ መስሪያ ቤት ያሉ ሰራተኞች ብዙ ሳይቆዩ ለራሳቸው የተለያዩ ማሕበራዊ ቀለማት በመስጠት መቧደንና ሌላውን የእነሱን "ቀለም" ያልያዘውን ሰው ጥጉን የማስያዝ ልማድ ሊኖራቸው ይችላል:: ይህ ሁኔታ ደግሞ፣ ለምሳሌ፣ በስራ ቦታ ፊትን በመንሳት፣ የስራ ባልደረቦች በሚያደርጉት የእርስ በርስ ማሕበራዊ ጥሪዎች ላይ ባለመጋበዝና በመሳሰሉት መልኩ ራሱን ሊገልጽ ይችላል:: ይህ "ባህል" በብዙ ሰዎች ላይ የመገለልና የመገፋትን ስሜት ሊያስከትል ይችላል:: ሰዎች የቀን ውሏቸውን አንድ ሶስተኛ በሚያሳልፉበት የስራ መስክ በመገፋት ስሜት ውስጥ ሲያልፉ የሚያስከትልባቸው የስሜት ጫና ይህ ነው አይባልም::

በአለቃ መገፋት

ትክክለኛ የመሪነት ትርጉም ያልገባቸው በተለያየ ደረጃ የሚገኙ መሪዎች ያላቸውን ስልጣን ለራሳቸው ጥቅም፣ የግል ፍላጎታቸውን ለማርካትና አንዳንድ የማይቀበሏቸውን ሰዎች ለመደቆስ ይጠቀሙበታል:: ይህ ተግባር እጅግ የወረደ አመለካከትና የሕይወት

[illegible]

[illegible] https://us.experteer.com/magazine/[illegible]-with-work-rejection/::

ሁሉን ነገር የግልህ አትውሰድ

አንዳንድ ጊዜ በስራ ቦታ የሚከናወኑትን ነገሮች በመጥፎ እኛን ከማግለል አንጻር የተደረጉ እንደሆኑ የመመልከት ዝንባሌ ውስጥ ልንገባ እንችላለን:: ይህ አይነቱ [illegible] ይልቅ ጉዳቱ ሊያመዝን በሚችል ሁኔታዎችን አይቶ በተረጋጋ ስሜት መቀበል አስፈላጊ ነው::

ራስህ ጠይቅ

የመገፋት ስሜት አዙሪት ውስጥ ስንሆን ለዚያ ልምምድ አጋልጦ የሚሰጠን ሁኔታ ከእኛ ሊመጣ የመቻሉን ጉዳይ ብዙም አናስበውም:: ሆኖም፣ አንዳንድ ጊዜ በሄድንበት ሁሉ የመገፋት ሁኔታ የሚያጋጥመን ከሆነ መለስ ብለን ራሳችንን መጠየቅ ሊኖርብን ይችላል:: ይህንን ማድረግ፣ ምናልባት የእኛ ባህሪይ ለመገፋትና ለመገለል የሚያነሳሳ አንዱ ሊሆን ስለሚችል፣ ለእርማት ልቦናችንን እንድንከፍት ይረዳናል::

[illegible]

[illegible]

ራስህን አሻሽል

የተገፋህ በሚመስልህ የስራ ቦታ ካለማቋረጥ ራስህን ማሻሻል [illegible] ተሰምቶህ እንድትቀጥል ያደርግሃል:: [illegible] ጊዜያቸውን ሲያጠፉ አንተ ግን የመስሪያ ቤቱን ደረጃ ከማሻሻል የመስሪያ ቤቱን ሹመር ከመፍታት አንጻር ራስህን ስታሻሽል የጊዜ ጉዳይ ነው እንጂ [illegible] አይቀርም::

ራስህን አክብር

በመጀመሪያ ራስህን ሳትቀበል ማንም ሰው ሊቀበልህ አይችልም:: በቅድሚያ ራስህን ሳታከብር ማንም ሰው ሊያከብርህ አይችልም:: ከሁሉም በፊት ለራስህ ትልቅ ስፍራ ሳትሰጠው ማንም ሰው ትልቅ ስፍራ ሊሰጥህ አይችልም:: ስለሆነም፣ በራስህ ሙሉ መሆንንና መረጋጋትን ስትማር ሌላው ሰው በአንተ ላይ ያለውን አመለካከት ቀስ በቀስ እያስተካከለ ይመጣል::

ምዕራፍ አራት

ከአድልዎ የሚመጣ መገፋት

ሰዎች በተለያዩ ምክንያቶች በተሰማሩት ማሕበራዊ መስክ ውስጥ ሲገለሉና አድልዎ ሲደረግባቸው የመገፋት ስሜትን ያስተናግዳሉ:: አድልዎ የአለማችን አስጊ ወረርሽኝ ከመሆኑም በሻገር የማይከሰትበት ማሕበራዊ ዘርፍ ተፈልጎ አይገኝም:: ስለዚህም ተገቢውን ትኩረት በመስጠት በአድልዎ ምክንያት ከሚመጣ የመገፋት ቀውስ ራሳችንም ሆነ ሕብረተሰቡን መጠበቅ ቀዳሚነት ሊሰጠው የሚገባው ጉዳይ ነው::

አድልዎ መልኩ-ብዙ በመሆኑ ምክንያት ከአድልዎ የሚመነጭን የመገፋት ሁኔታ በሚገባ ለመገንዘብ የአድልዎን ሁለት ገጽታዎች በሚገባ በመተንተን መመልከት አስፈላጊ የሆነ ነው:: አንደኛው ገጽታ ቀጥተኛ የሆነ አድሎ (Direct Discrimination) ሲሆን የአድልዎ ተግባሩ በግልጽ ሲከናወን የሚከሰት ነው:: ሁለተኛው ገጽታ ደግሞ ቀጥተኛ ያልሆነ አድልዎ (Indirect Discrimination) ነው:: ይህ የአድልዎ ገጽታ ተግባሩ በተዘዋዋሪ መንገድ ሲከናወን የሚከሰት ነው::

ከዚህ በታች በዝርዝር እንደምንመለከተው በእነዚህ ሁለቱ የአድልዎ ገጽታዎች መካከል መሰረታዊና በግልጽ የሚታይ ልዩነት አለ (ምንጭ:- https://hrc.act.gov.au/wp-content/uploads/2015/03/Discrimination_T2-Dec10.pdf)::

ቀጥተኛ የሆነ አድሎዎ

ይህ የአድልዎ ገጽታ ከአንድ ሰው የግል ሁኔታ በመነሳት ቀጥተኛ የሆነ አድሎና መገለል ሲደረግበት የሚታይ ነው:: ለምሳሌ፡ ከሰዎች ጾታ፡ ዘር ወይም ኃይማኖት በመነሳ

ለአንዱ የሚሰጠውን መስተንግዶና ተቀባይነት ለሌላኛው ስንከለክል ይህ የአድልዎ ገጽታ ቀጥተኛ ነው እንላለን:: ይህ አይነቱ ቀጥተኛ የአድልዎ ገጽታ በጥቁሮችና በነጮች መካከል በግልጽ ይታይ የነበረና አሁንም ያለ፤ አሁንም ቢሆን እንደ እኛ ሃገር ባሉ ህብረተሰቦች መካከል በአንዱ ዘርና በሌላኛው ዘር መካከል የሚንጸባረቅ የአድልዎ አይነት ነው::

አንድ ከራሱ አገር ውጪ ከቤተሰቡ ጋር የሚኖር ሰው የዚህ አይነቱ አድልዎ እንዴት እንደደረሰበት አስታውሶ ሲናገር እንዲህ አለ:: "እኔና ቤተሰቤ በአንድ ምግብ ቤት በውጪኛው ክፍል ባለው መቀመጫ ተቀምጠን ብዙ ብንጠብቅም ሊያስተናግዱ ባለመቻላቸው ተነስቼ ወደ ውስጥ በመግባት የምንፈልገውን ነገር ለማዘዝ ስሞክር ሊያስተናግዱን ፈቃደኛ አለመሆናቸውንና ከፈለግን የእኛ ሃገር ምግብ የሚቀርብበት ሌላ ስፍራ ሄደን መመገብ እንደምንችል ነገሩኝ"::

አለም በዚህ መልኩ ቀጥተኛ የሆነን አድልዎ፡ መገለልና ጥላቻ ከመግለጽ ወደኋላ የማይሉ ዜጎችን ያፈራችበት ዘመን ውስጥ ደርሰናል:: የዚህ ሁኔታ አስከፊ ገጽታ ደግሞ ጥቁሩን ከነጩ መለየት የሚከለክል "የውሸት ሕግ" አውጥታ ላይ ላዩን የሆነን ጨዋታ በሚጫወቱ ዘረኛ መሪዎች አማካኝነት ለሁኔታው ሽፋን የመስጠቷ ጉዳይ ነው::

ቀጥተኛ ያልሆነ አድሎዎ

ይህ ቀጥተኛ ያልሆነ አድልዎ በማለት የሰየምነው የአድልዎ ገጽታ ትንሽ ዘወር ያለ በመሆኑ በጥንቃቄ ካልታሰበበት በቀላሉ ሊከሰት የሚችል ሁኔታ ነው:: በአንድ ሕብረተሰብ ውስጥ ለሁሉም የሚሆን አንድን ወጥ አቅዋም_መመሪያ (Policy) ወይም ሕግ በምናወጣበት ጊዜና በተፈጥሯቸው ወይም በአካላቸው ወቅታዊ ሁኔታ የተነሳ አቅዋም_መመሪያው (Policy) የሚበድላቸው ሰዎች በሚኖሩበት ጊዜ እነዚህ ሰዎች የአድልዎ ሰለባ እንዲሆኑ ይታመናል::

Scanned with CamScanner

ቀጥተኛ ያልሆነ አድልዎ የደረሰበት የአንድ ሰው ንግግር፡- "ማየት የተሳናቸ[illegible] አንድ መሬት በግል ለመሄድ ፈልጌ ትኬት ለመግዛት ስሞክር ትኬቱ የሚሸጠው [illegible] ገጸቸው ላይ ብቻ መሆኑን ተገነዘብኩ:: ድረ-ገጾቹን ለመጠቀም [illegible] ለተሳናቸው የሚሆን ቅንብር የለውም:: ስለሁኔታው ስጠይቅ፣ [illegible] የ[illegible] ሕግ ለሁሉም የወጣ ህግ ነው ተባልኩ:: ህጉ ለሁሉም የወጣ [illegible] ትክክለኛ ቢሆንም፣ እንደ እኔ አይነት ማየት የተሳናቸውን ሰዎች ፍላጎት ግን የሚያሟላ አይደለም::"

አለም ሁሉ-ገብ በሆነ መልኩ ሰልጥና አሁን ያለችበት አስገራሚ ደረጃ ላይ ብትደርስም እስካሁን ድረስ ያልለለመነችበት መንገድ ቢኖር የአድልዎ ጉዳይ ነው:: አለም የላቀ [illegible] መላው ገብቷታል፣ ነገር ግን የማሕበራዊ እኩልነት መላው ግን ሊገለጥላት ወይም [illegible] እንዳይገለጥላት ሆን ብላ አይኖቿን ጨፍናለች:: ስለሆነም እስካሁን ድረስ [illegible] ሕዝብ እንዱ ሌላውን በመናቅና ከአንዱ ይልቅ ለሌላው በማድላት እርስ በርስ እየተገፋፉ ይተራመሳል::

በህብረተሰብ ውስጥ አድልዎ የሚታይበት መስክ ብዙ ነው:: በትምህርት ቤት፣ በስራ ቦታ፣ በሕዝባዊ አገልግሎቶች፣ በመንግስት የአሰራር መመሪያዎችና በመሳሰሉት መስኮች ውስጥ የሚታየውን ቀጥተኛና ተዘዋዋሪ የአድሎ አውነታ ልንክደው አንችልም ለምሳሌነት ለመጥቀስ ያህል፡-

1. ጾታ

አንዱ ጾታ ከሌላኛው ጾታ ይሻላል በሚል ሃሳብ ላይ የተመሰረተ ከስራ ማግለል፣ የክፍያ እኩልነትን ማዛባትና የመሳሰሉት ሁኔታዎች በተለያዩ የአለማችን ክፍሎች እስካሁን ድረስ የሚንጸባረቁ የአድልዎ ገጽታዎች ናቸው::

2. ብሔር፣ ዘር፣ ጎሳና የቆዳ ቀለም

አንዱ ዘር ከሌላኛው እንደሚሻል ማሰብና [illegible] ዘርም ላይ ማነቀፊያና የመሳሰሉት ድርጊቶች [illegible] ችግሮች መከሰል አንዱ ነው::

3. የአእምሮ ወይም የአካል ጉዳተኝነት

የአእምሮ የአካል ጉዳት የደረሰባቸውን ሰዎች ማግለልና [illegible] መስራት የመገፈፍ ሁኔታ ከዚህ ክፍል ይመደባል:: [illegible] መብቶችን አለመልከት ትክክለኛ የአገልግሎት [illegible] አንችልም:: ለምሳሌ፣ በሕዝብ መገልገያ ቦታዎች [illegible] (Wheelchair) ለሚጠቀሙ ሰዎች የሚመች ሁኔታን [illegible] እንደምሳሌ የሚወሰዱ ናቸው::

4. ኃይማኖት

ሰዎች በሳቸው የግል ኃይማኖትና እምነት ምክንያት ማግለልና አድሎ ማድረግ ሊጠቀስ የሚገባው የአድሎ አይነት ነው:: በአንዳንድ አካባቢዎች አንድ ሃይማኖት [illegible] በሕዝብ ብዛት ሲገዝፍ፣ ከዚያው ጋር የዚያ ኃይማኖት ተከታዮች [illegible] ቦታዎች የመያዝ እድል ያገኛሉ:: በዚህ ሂደት ውስጥ ሃይማኖት መሰል [illegible] ግልጽ ነው::

ምእራፍ አምስት

መገፋትና ማሕበራዊ መገናኛ ዘዴዎች

ከቅርብ ጊዜ ወዲህ በማንኛውም የማሕበራዊ ጥናት ውስጥ የማይ ማካተት ካለበ ማሕበራዊ ሂደቶች አንዱ የማሕበራዊ መገናኛ ዘዴዎች ጉዳይ ነው:: አሁን እኮ ሰዎች በአካል ሳይገናኙ "ይገናኛሉ"፤ በአካል ሳይነካኩ ይገፋፋሉ፤ በአካል ሳይፋጠጡ ይወጋጋሉ:: ይህ የሚሆንበት ዋነኛ መንገድ የማሕበራዊ መገናኛ ዘዴዎች ቀደምትና መሰረታዊ የመገናኛ መንገዶቻችን ወይመሆን ስለመጡ ነው::

የማሕበራዊ መገናኛ ግንኙነቶች ልክ እንደ እውነተኛው ግንኙነት "የእውነታን ዓለም" የመፍጠር አቅማቸው እጅግ ታላቅ ነው:: ይህ ስንፈልግ የእውነት፣ ስንፈልግ ደግሞ የውሸት ልናደርገው የምንችለው ማህበራዊ ሂደት በቅጡ ካልተያዘ የሚያስከትለው ችግር ግን ሊካድና እንደሌለ ሊቆጠር የማይችል ጉዳይ ነው::

ቀላል ከሆነው ከተንቀሳቃሽ ስልክ ብንጀምር፣ ወደ አንድ ወዳጅህ ስልክ ደውለህ ስልኩ ጥሪ እያስተላለፈ እንደሆነ ምልክት ሲሰጥህና ትንሽ ቆይተህ ስትደውል ደግሞ አልገለ ሲልህ የሚሰማህን ስሜት አስበው:: ምናልባት ከዚሁ ጋር ስልኩ እየጠራ ስልኩ የደወልከለት ሰው "ሬጀክት" በማድረግ ጥሪውን ሲያቋርጥብህ ምን እንደሚሰማህ ማሰብ ትችላለህ:: በጣም የምታምነው ሰው ከሆነ ትንሽ ሁኔታውን ታጤነውና ተደጋግሞ ከተደረገ ግን ካለመፈለግ፣ ከመገፋትና ከመጣል ስሜት ጋር ልትታገል እንደምትችል እገምታለሁ::

በማህበራዊ የመገናኛ መንገዶች "ታግደሃል (Block ተደርገሃል)" የሚለው ... ማስተናገድህ አይቀርም:: ይህ ዘመን አመጣሽ ሂደት የማንነታችን ... ተቀባይነት የማጣት ትርጉማችንን ለአንዳንዶች ለመጨረሻ ጊዜ ለውጦታል::

የፌስቡክ ወይም የተመሳሳይ የማህበራዊ መገናኛ መንገዶች ተጠቃሚ ... ሳታውቀውና በአካል ሳታገኘው "ጓደኛ" (Friend) ያደረግኸው ... እናምታለሁ:: ከዚህ ሰው ጋር አልፎ አልፎ የፌስቡክ መልእክት ... በኋላ ጓደኝነቱን ቢያቋርጥ (Unfriend ቢያደርግህ) ምን እንደሚሰማህ ... ታውቀዋለህ::

በማህበራዊ መገናኛ ዘዴዎች ላይ ለምታቀርባቸው የሐሳብ ... (Comment) ... ተሳትፎ የሚፈልጉ ነገሮች ከምትጠብቃቸው ሰዎች ምላሽን ... የመገለል፣ የመገፋትና ተቀባይነት የማጣት ስሜትን ሊያስከትል ይችላል::

የዘመኑ የማህበራዊ መገናኛ ዘዴዎች ትርጉም የለሽ "ወዳጅነት" ውስጥ ... ያለ ተጠቅመው ትርጉም የለሽ የመገፋት ስሜት ውስጥ ይደፍቁናል:: ይህ ... የሚቆጠሩ የዓለማችን ዜጎች የተያዙበት ወጥመድ ... ማምለጥ የማይችሉ ሰዎችን እንዲበራከቱ አድርጎታል::

ምናልባት ከላይ ከተጠቀሱት እውነታዎች ጋር አብረን መመልከት የምንችለው ... ሰዎች ካሉበት ሆነውና አጠገባችን ሳይደርሱ ስሜታችንን የማጥፋት፣ ቡድንን ... የማነሳሳትና ስሜታችንን የመጉዳት አቅም የመኖራቸው ጉዳይ ነው:: እንዲህና መሰል ተግባሮች ራሳቸውን ለሁኔታው አጋልጠው የሰጡትን በርካታ ሰዎች ሕይወት ሲያመሰቃቅሉ ማየት የተለመደ ነው::

እንደ ፌስቡክ ያሉ ማሕበራዊ ሚዲያዎች ላይ ሰዎች ሲገፉን፣ ሲዘጉን ችላ ሲሉን የሚሰማን የመገፋት ስሜት ከማሕበራዊ ሚዲያ ውጪ በየእለት ማሕበራዊ ግንኙነታችን

Scanned with CamScanner

የመገፋት ሕመም የሚያስከትል ያለው ጉዳት አስጨናቂ መሆኑ የሚያሳዩ... (https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/201308/why-rejection-facebook-hurts-much-in-real-life)።

ማሕበራዊ ሚዲያዎች በብዙዎች ላይ ከሚያስከትሉት የመገፋት ጫና ራሳችንን ለመጠበቅ መውሰድ የምንችላቸው በርካታ እርምጃዎች ይኖራሉ። ከዚህ በታች የተጠቀሱትን ተግባራዊ ለማድረግ መሞከር ይቻላል።

የማሕበራዊ ሚዲያ ግንኙነት ሚዛናዊ ማድረግ

አንዳንድ ሰዎች ሕይወታቸው በማሕበራዊ መገናኛ ዙሪያ ብቻ ላይ የተመሰረተ ነው። ሲነጋ አይናቸውን የሚገልጡት፣ በውሏቸው መካከል አይናቸውን የሚያሳርፉት፣ ማታ እንደ እንቅልፍ መድሃኒትነት በመጠቀም አይናቸውን የሚከድኑት በእርሱ ነው። ይህ ሚዛኑን የሳተና ልቅ የማሕበራዊ ሚዲያ ተሳትፎ ለተለያዩ ማሕበራዊ ቀውሶች ሊያጋልጠን ይችላል። ማሕበራዊ ሚዲያዎችን እንደፈለግን የመጠቀም መብታችን እንደተጠበቀ ሆኖ፣ ሁኔታው ለስሜት ቀውስ የሚዳርገን ከሆነ ግን ይህንን ምክር መከተል ሊጠቅመን ይችላል።

የማህበራዊ ሚዲያ ግንኙነት ዓላማ-ተኮር ማድረግ

ተሳትፎ የምታደርግበትን ማንኛውም ማሕበራዊ ሚዲያ በሚገባ ተመልከተውና ከምን ዓላማ ጋር እንዳያያዝከው በማጤን ምናልባት ይህንን ምክር መጠቀም ትችላለህ። አንድን በሰፊው የምትሳተፍበትን ማሕበራዊ ሚዲያ ከአንድ ጠቃሚ ዓላማ አንጻር ከቃኘኸው በሚዲያው ምክንያት የሚመጣውን የመገፋት ስሜት በመጠኑም ቢሆን የመቀነስ አቅም ይኖርሃል። ሌላው ሂደት የተዛባ ሲመስልህ እንኳን ቢያንስ ዓላማህን ለመፈጸም ስለምትጠቀምበት በዚያ ስለምትረጋጋና ትኩረትህን ስለማትስረቅ ማለት ነው።

ለሰዎች ነጻነትን መስጠት

በማሕበራዊ ሚዲያዎች የምታገኛቸው ሰዎች ከአንተ ግንኙነት የመውጣት መብት እንዳላቸው አድርገህ ራስህን ማሳመን በጣም አስፈላጊ ነው። ሰዎች የማሕበራዊ ሚዲያ ጓደኝነታቸውን እንዲያቋርጡ፣ እንዲያግዱህ፣ ለጽሁፎችህ ምላሽ ባለመስጠት ዝም እንዲሉህና ስሜታቸውን የሚገልጹባቸውን ምላሾች እንዲያቋርጡ መብት መስጠትና ነጻነት በመስጠት ራስህን ማሳመን አስፈላጊ ነው። አንድ ጊዜ ይህንን ለራስህ ካሳመንክ በኋላ ሰዎች የሚያደርጓቸውን ነገሮች በግልህ ከመውሰድና ስሜታዊ ከመሆን የመጠበቅ አቅም ታገኛለህ።

ምእራፍ ስድስት

በሽምግልና ዘመን መገፋት

ቀደም ሲል እንደጠቀስነው እንደኢድሜ ደረጃችን የሚለዋወጥ የማያቋርጥ የፍላጎት ምንጭ አለን:: ይህ ፍላጎት ከእድሜያችን አንጻር ቅድሚያ የምንሰጠውን ነገር በመለዋወጥ የሚመጣ ጉዳይ ነው ብለናል:: ከልጅነት፣ ወደ ወጣትነት፣ ወደ ትዳር እድሜና ከዚያ ዘልቀን ስናልፍ ቅድሚያ የምንሰጣቸው ነገሮችና የመገለልን ስሜት የሚያመጡብን ሁኔታዎች ከዚያው ጋር መልካቸውን እየለወጡ ይመጣሉ:: የሽምግልና ዘመንም ቢሆን ከዚህ ያመለጠ አይደለም::

በሕብረተሰባችን መካከል ከሚንጸባረቅና ሁላችንንም ተራውን ጠብቆ ከሚያጠቃን የመገለል አይነት አንዱ በእድሜ በገፉ ሰዎች ላይ የሚደርሰው መገለል ነው:: አረጋውያን አስመልክቶ የሚከሰት ማሕበራዊ መገለል አምስት ገጽታዎችን ሊይዝ ይችላል:-

1. ከመሰረታዊ አቅርቦቶች ማግለል ወይም አቅርቦቶችን መንፈግ (Exclusion from basic services)
2. ከማሕበራዊ ግንኙነት ማግለል (Exclusion from social relationships)
3. ከሕዝብ ተሳትፎዎች ውስጥ ማግለል (Exclusion from civic activities)
4. ከቁሳቁስ አቅርቦቶችን ባለማቅረብ ማግለል (Exclusion from material resources)
5. የጉርብትና ማግለል (Neighbourhood exclusion)

ከላይ ከተጠቀሱት የመገለል ዘርፎች የተነሳ የሚመጣ የመነጠል ስሜት ሲተረጎም ብቸኝነት፣ ለብቻ መኖር፣ አናሳ ማሕበራዊ ግንኙነት፣ አናሳ ወይም ባዶ ማሕበራዊ ድጋፍ፣ ተነጥሎ የመገለል ስሜትና የመሳሰሉትን ያካትታል (Victor, Scamblerand & (2009), P. 170-176)::

በርካታ ሳይንሳዊ ጥናቶች የማሕበራዊ መገለልን አሉታዊ ተጽእኖዎች ያረጋግጣሉናል:: ማሕበራዊ ግንኙነት የሌላቸው ሰዎች የእንቅልፍ ሁኔታቸው ይረበሻል፣ በሽታን የመከላከል አቅማቸው ይደከማል፣ የጭንቀት ዝንባሌያቸው ይጨምራል . . . በልብ ሕመም የመመታትን ሁኔታ በ29 በመቶ ይጨምራል . . . :: ወደ ሰባ በሚደርሱ የተለያዩ ጥናቶች የተገኘው ውጤት ሲጨመቅ እንደሚነግረን ብቸኛ ሰዎች በሚቀጥሉት ሰባት አመት ውስጥ ለሞት የመጋለጣቸው ሁኔታ በ30 በመቶ ይጨምራል::

ባለንበት ዘመን አረጋውያን በብቸኝነትና በመገለል እንዲመቱ የሚያደርጓቸው ጣጣዎች ብዙ ናቸው:: የብዙ ዓመታት የትዳር አጋርን ማጣት፣ የቅርብ ጓደኞችና ወዳጆች በሞት መለየት፣ የቤተሰብ በስራ አካባቢን መቀየርና የመሳሰሉት ሲጠቀሱ የሚገጥቸው ሁኔታዎች ናቸው::

እንደኛው አይነት ገና ለማደግ በመንገዳገድ ላይ የሚገኙ ሃገሮች ለከተማ ልማትና እድገት በሚል መልካም ሃሳብ ሰዎችን ለረጅም አመታት ከሚኖሩበት ሰፈራ በማንሳት ተተኪ ሰፍራን የመስጠት ሂደት ከዚህ ጋር ሲታይ የሚገባው ጉይ ነው:: ሰዎችን ለብዙ አመታት ከተመሰረቱበት ሰፍራ ስናነሳቸው ምንም እንኳን መተኪያ ቦታና የገንዘብ ካሳ ብንሰጣቸውም፣ የሚፈጠርባቸውን በምንም መንገድ የማይተካ ማህበራዊ ቀውስ አናስተውለውም:: አንድ ሰው እንደተናገረው ነው፣ "እኛ ይህን አለም ከመሰናበታችንና ከማለፋችን በፊት በዙሪያችን ያለው አለም አልፎንና ተሰናብቶን ይሄዳል" (ምንጭ:- https://www.nytimes.com/2016/12/22/upshot/how-social-isolation-is-killing-us.html)::

Scanned with CamScanner

የመሸከምና ተገቢውን እንክብካቤ መስጠት በአድሜ የገፉትን የሕብረተሰብ ክፍሎች የማንኛውም ጤናማ ሕብረተሰብ ሃላፊነት ነው:: ይህንን ለማድረግ ከግል አመለካከት ተነስተን እስከ ሃገር አመራር መመሪያ አቀራረጽ፣ አልፎም የግብረ-ሰናይ ማሕበራት ርብርብ የሚጠይቅ ጉዳይ ነው::

አንድ ሕብረተሰብ ለልጆች፣ ለወጣቶችና ለጎልማሶች ስለሚያቀርበው አቅርቦት የማሰብን ያህል ለአረጋውያንም ካላሰበ የመገለልና የመገፋት ስሜት ማምጣቱ አይቀርም:: እነዚህ የሕብረተሰቡ ክፍሎች በጓዳቸው ሆነው ከማዘን ይልቅ እንደሌላው ሆ! ብለው በመውታት ለመብታቸው የሚሟገቱ ባለመሆናቸው በቀላሉ ሊዘነጉ ይችላሉ::

ጠዋት ነግቶለት እስከሚመሽ ድረስ በስራና በማሕበራዊ ግንኙነት ተወጥሮ የሚውለው ሰራተኛው ክፍል ያንን ሂደት አልፈውና ለእርሱ አስረክበው ወደመጨረሻው የእድሜያቸው ክልል ውስጥ የገቡ አረጋውያንን በዚያ ማሕበራዊ ሩጫው ካላከተተ እነዚህ የማሕበረሰቡ ክፍሎች የመገፋት ስሜታቸው እየጎላ ይሄዳል:: ይህንን ዛሬ ሳያርመው ያለፈውን ሁኔታ ደግሞ ነገ እርሱም መጋፈጡ አይቀርም::

ምእራፍ ሰባት

ራስን መግፋትና አለመቀበል

ራስን በራስ የመግፋት ወይም ራስን ያለመቀበል ሁኔታ ራሱን የቻለ ሃሳብ በመሆኑ ሌላ ያለ ጽሑፍ ያስፈልገዋል:: ሆኖም፣ ይህ የስሜት ቁውስ ከማሕበራዊ ሂደት ጋር ትስስር በመሆኑ ከዚህ ክፍል ጋር አያይዞ ማቅረብ አስፈላጊ ነው:: ራስን ያለመቀበል መነሻ ካለን ማሕበራዊ ተቀባይነት የማጣትና የመገፋት ሁኔታ ጋር ንክኪ ያለው ሊሆን ነው:: በሌላ አባባል ማንኛውም ማሕበራዊ ጉዟችንም ሆነ ግንኙነታችን የሚጀምረው ከራሳችን ነው::

በተለያዩ የመነሻ ሃሳቦች ምክንያት ሰዎች ራሳቸውን ወዳለመቀበልና ራስን-በራስ "ወደመግፋት" አዘቅት ውስጥ ይወርዳሉ:: በእርግጥ አብዛኛው ራስን ያለመቀበል መነሻ መንስኤው ቀደም ሲል በሚገባ የተመለከትነው የአስተዳደግ ሁኔታ ነው:: ከዚያም ጋር ተያይዞ ሕብረተሰቡ አንድ ሰው "ሙሉ" ነው በማለት ያስቀመጠው መስፈርት በሰዎች ላይ ይህ ነው የማይባል ጫናን ያስከትላል:: ይህ ጫና ከፈቀድንለትና መላውን ፈልጎ መፍትሄ ካልሰጠነው በራሳችን ላይ ያለንን አመለካከት የሚቀርጽና ወዳልተፈለገ አቅጣጫ ሊወስድ የሚችል ጠንቅ ነው::

በአብዛኛው የሕብረተሰብ ክፍል ውስጥ የሰዎችን እውነተኛ የማንነት ተመን (Value) በማዛባት የተዛባ ዋጋ (Price) የመለጠፍ ልማድ ይታያል:: ይህ ለሰዎች የሚሰጥ ዋጋ የሕብረተሰቡን ክፍል በእርከን በመከፋፈል መደብ በማበጀት ይታወቃል:: አብዛኛዎቹ መስፈርቶች ከቁሳቁስና ከውጫዊ ገጽታ ጋር የተያያዙ መሆናቸውን ደግሞ ሁላችንም እናውቀዋለን::

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] በዚህ ምእራፋችን እንዳስስም:: ምክንያቱም ሰዎች [illegible] [illegible] [illegible] ንብረት ራሳቸውን ያልተቀበሉ ቢመስላቸውም [illegible] ራሳቸውን ሳይሆን ውጫዊ ሁኔታቸውን ነው:: ይህ በራሱ የታላቅ ቀውስ [illegible] [illegible] ከዚህ ምእራፍ ዋና ዓላማ ጋር ስለማይነካካ በዚህ ክፍል ውስጥ [illegible]::

[illegible] [illegible] ራስን በራስ የመገፋት ወይም ራስን ያለመቀበል ሁኔታ ሊከሰትባቸው [illegible] [illegible] ሁኔታዎች ጠቀስ አድርገን እናልፋለን:: የዚህ የስነ-ልቦና ቀውስ [illegible] [illegible] [illegible] ለመንደርደሪያ ያህል ከዚህ በታች የዘረዘርናቸውን [illegible] [illegible] [illegible] ልምምዱና ከበለጠ ጥናት በመነሳት የላቀን ግንዛቤ [illegible] [illegible]::

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] የላቀ በመልክ፣ በቁመናና በውጪ ገጽታ ላይ [illegible] ደረጃ [illegible] አለ:: ይህ፣ "ሰው ሁሉ ሙሉ ለመሆን ይህ አይነቱ መልክ፣ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] አይነት . . . ሊኖረው ይገባዋል" የሚለው የማያቋርጥ [illegible] ደረጃ [illegible] ታላቅ የሆነ የቢ. ምንጭ ነው:: በተቃራኒው ግን [illegible] [illegible] [illegible] ራሱን አጋልጦ ለሰጠው ሕዝብ ደግሞ ገንዘቡንና [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ነው::

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ተለዋዋጭና ዘመን አመጣሽ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ስሜት ሰለባ ወይመሆን [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ላይ በሚገባ ተሰርቷል:: ለዚህ ሁኔታ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ራሱን ወይመገፋት፣ ወይመጥላትና ወዳለመቀበል [illegible]::

ዘርን አለመቀበል

ዘረኝነት የአለማችን አጥፊ ነቀርሳ ነው:: ዘረኝነት የነጭ፣ የቢጫ፣ የቡናማና የጥቁር ቆዳ ቀለም ልዩነት ችግር ብቻ አይደለም:: በጥቁሮችም መካከል አንዱን ከአንዱ በቆዳ ቀለም በመለየት ይህ ነው የማይባል የዘረኝነት በደል ይፈጸማል:: አስገራሚው ነገር፣ ነጮች ሃገር ሄዶ ጥቁር ስለሆንኩኝ አገለሉኝ የሚለው ሰው በራሱ ሃገር "የእኔ የቆዳ ቀለም ከእርሱ ይሻላል" ብሎ በሚፈርጀው ሰው ላይ መገለልን ሲያደርግ ይታያል::

ችግሩ ያም ሆነ ይህ በአለም ላይ ያለው ሰዎችን በዘራቸውና በቆዳ ቀለማቸው ምክንያት የምንሰጣቸው ግልጽም ሆነ ስውር ደረጃ ራስን በመቀበል ላይ ይህ ነው የማይባል ጫና ሲያደርግ ማየት የተለመደ ነው::

አንድ ሰው ራሱን በማይቀበልበትና በሚጥልበት ጊዜ የሚታዩበት በርካታ ምልክቶች አሉ:: ከእነዚህ ምልክቶች መካከል፣ ራስን መጉዳት፣ ለራሳቸው ጥቅም ብቻ ለሚፈልጉን ሰዎች ራስን አጋልጦ መስጠት፣ ትክክለኛ እንክብካቤ ከሚሰጡን ሰዎች ራስን ማግለልና የመሳሰሉት ይገኙበታል:: ከእነዚህም በተጨማሪ ራሱን በማይቀበል ሰው ላይ ከሚታዩ ምልክቶች መካከል የሚከተሉት ሊጠቀሱ ይገባቸዋል::

- የውስጣችንን ዓላማ፣ ግብና ምኞት ከመከታተል መገታት
- የትም በማይደርስና በማይንቀሳቀስ ወዳጅነት ወይም የስራ ዘርፍ ውስጥ ደንዝዞ መቀመጥ:: እነዚህ ሁኔታዎች ስለተላመድናቸው ብቻ ምቾት ቢሰጡንም ምንም የእድገት ምንጭ ሊሆኑን ግን አይችሉም::
- በሕይወት የምናገኛቸውን እድሎች ችላ በማለት ማሳለፍ::
- "ፍጹማዊነት" እና በሁሉም ነገር ትክክለኛ ሆኖ የመገኘት ጡዘት
- የረጅም ርቀትን እቅድ ይዞ ከመራመድ ይልቅ ለጊዜው ምቾት የማይሰጡ ስሜቶችን ለማስቀረት የአጭር ጊዜ መፍትሄዎች ላይ ብቻ ማተኮር:: [illegible]

https://www.goodtherapy.org/blog/from-surviving-to-thriving-overcoming-self-rejection-0824184)::

ማሸነፍም ጤናማ ማሕበራዊ ኑሮ የሚጀምረው ጤናማ ከሆነ የራስ-በራስ ምልከታ ነው። አንድ ሰው በራሱ ላይ ያለው አመለካከት ሲዛባ በአካባቢው ላይ ያለው ገጽታ ከሚያዩ ሰዎችና ከሌሎች የማሕበረሰብ ክፍሎች ጋር ያለው ግንኙነት ይዛባል። በመሆኑም ሰው በመጀመሪያ መስራት ያለበት በራሱ ላይ ያለው አመለካከት ላይ እንደሆነ መገመት አያዳግትም::

ለመገፋት የሚሰጡ የተሳሳቱ ምላሾች

“የመገፋት ቀውስ በተሰኘው” የዚህ መጽሐፍ ሁለተኛው ክፍል ውስጥ፣ “ሁለቱ ለመገፋት የምንሰጣቸው ምላሾች” በተሰኘው ሰለተኛው ምእራፍ ስር ሰዎች በመገፋት ቀውስ ውስጥ ሲገቡ የሚሰጧቸውን ሁለት የተለያዩ ምላሾች ጠቅሼ ማለፌ የሚታወስ ነው:: እንዲሁም ደግሞ በሁለቱ ምላሾች ላይ በሰፊው እንደምንነጋገርም ጠቆም አድርጌ አልፌያለው:: በዚህ ክፍላችን ውስጥ በሚገኙት ምእራፎቻችን በዝርዝር የምንመለከተው የእነዚህን የሁለቱን ምላሾች ገጽታና ባህሪይ ነው::

እንደሚታወሰው አንዳንድ ሰዎች ለመገፋት ቀውስ የሚሰጡት ምላሽ የፍራሃትና የመሰበር ነው:: እነዚህ የመሰበርና የፍርሃት ገጽታዎችና ምላሾች ሰዎቹ የደረሰባቸውን የመገፋት ሁኔታ አንገታቸውን አቀርቅረው ሲቀበሉት የሚንጸባረቅ ነው::

ሌላው የዚህ ምላሽ ገጽታ የሚጠቁመን፣ የመገፋት ሰለባ የሆኑ ሰዎች ሁኔታውን ላለመቀበል ሲታገሉና የደረሰባቸውን የስሜት ቀውስ ላለመቀበልና ለመካድ ሲጣጣሩ የሚሰጡት የመታበይና የአጉል ማናለብኝነት ገጽታ አላቸው::

በዚያው ምእራፍ ውስጥ የመገፋትን ልምምድ በተገቢው ብልሃት፣ ጥበብና ጥንካሬ ወደመያዝ ያደጉ ሰዎች በእነዚህ ሁለት ዝንባሌዎች ከመጠመድ አልፈው የምርጫን ምላሽ እንደሚሰጡ ተመልክተናል:: ስለሆነም፣ አንድ ሰው የመገፋት ልምምድ ውስጥ ሲያልፍ ከመሰበር ወይም ከመታበይ ይልቅ ያለው ሌላኛው የተሻለ ምርጫ ስለሁኔታው በሚገባ አሰቦበት ምን አይነት ምላሽ ቢሰጥ ጤናማ ሕይወቱን እንደሚቀጥል መወሰን ነው::

በዚህ መጽሐፍ የምንመለከታቸው አስር ምእራፎች አንድ ሰው የደረሰበት የመገፋት ልምምድ [illegible] ሊሰጣቸው የሚችሉትን ሁለቱን ምላሾች የሚያሳዩ ናቸው። እነዚህ ምላሾች በአንዳንድ ሰዎች ውስጥ በመደራረብ እንዳንዶቹም በመደራረብ ሊገኙ እንደሚችሉ ማስታወስ አስፈላጊ ነው::

በዚህ መጽሐፍ የምንመለከታቸው አስር ሃሳቦች የሚከተሉት ናቸው::

- ምእራፍ አንድ - ጠርጣራነት
- ምእራፍ ሁለት - መራራነት
- ምእራፍ ሶስት - ብቸኝነት
- ምእራፍ አራት - ፍርሃት
- ምእራፍ አምስት - ድብርት
- ምእራፍ ስድስት - ስሜትነት
- ምእራፍ ሰባት - ተቆጣጣሪነት
- ምእራፍ ስምንት - ግትርነት
- ምእራፍ ዘጠኝ - "ኃይለኝነት"
- ምእራፍ አስር - ኩራት

ምእራፍ አንድ

ጠርጣራነት

በመገፋት ምክንያት የተጎዳ ሰው በዚያ ቀውስ ጫና ውስጥ ሲሆን ሊሰጣቸው ከሚችላቸው ሁለት ምላሾች አንዱ ሁኔታውን የመቀበልና በፍርሃት ጫና ውስጥ የመውደቅ ምላሽ እንደሆን ከዚህ በፊት በሰፊው አብራርተናል:: የዚህ ምላሽና ዝንባሌ እንደኛው ገጽታ ሰዎችን ያለማመንና ጠርጣራ የመሆን ሁኔታ ነው:: ይህ በጥርጣሬና ሰዎችን ባለማመን የተሞላ ስሜታዊ ምላሽ ደግሞ በቶሎ እርምጃ ተወስዶ መፍትሄ ካላገኘ በሰውየው ላይ ይህ ነው የማይባልና እድሜ ልክን ሊከተል የሚችል ቀውስ ሊያመጣ ይችላል::

ለምሳሌ፣ አንዲትን በተደጋጋሚ ከተለያዩ ወንዶች ጋር የፍቅር ግንኙነት ከጀመረች በኋላ በመገፋት ውስጥ ያለፈችንና በሁኔታውም የተጎዳች ሴት ለምሳሌነት ብንወስድ የእነዚህ ልምምዶቿ መንስኤ ያም ሆነ ይህ ሁኔታው ወደፊት ወንዶችን በማመን ግንኙነት የመጀመርን ፍላጎቷን ሊነካው ይችላል:: የዚህ ሁኔታ ውጤቱ ስሜቱን በምን መልኩ መያዝ እንደሚገባቸው ካለማወቅ የተነሳ ከስሜቱ ለማገገም ረጅም ጊዜ ስለሚወስዱ የሚባክኑት አመታት ቀላል አይሆኑም:: ይህ ምሳሌ ከወንድ ጾታ አንጻርም እውነታነቱ አይለወጥም::

አንዳንድ ሰዎች ስሜቱ ካደረሰባቸው የውስጥ ህመም ሙሉ ለሙሉ ፈውስን ሳያገኙ እንደገና ወደ ግንኙነት ለመግባት ሲታገሉ ራሳቸውን ያገኙታል:: ሙሉ ለሙሉ ፈውስ ያላገኘው የስሜታቸው ምልክት ግን አዲስ በሚጀምሩት ግንኙነት ላይ ስለሚንጸባረቅ እንደገና የሌላ መገፋት ሰለባ እንዲሆኑ አሳልፎ ይሰጣቸዋል:: አንዳንዶቹ ደግሞ

[illegible] አይነት የቅርብ ግንኙነት [illegible] [illegible] ያለማወቅ [illegible]::

[illegible] ::

በአመራር ዓለም

ከዚህ በፊት በመሪዎች እንደተገፋና እንደተገለለ የሚሰማ የሕብረተሰብ ክፍል ለትምህርት የሚወርድ ያለመሆንና የጥርጣሬን ዘር ተሸክሞ ይኖራል:: ይህ የአለማመን ዘር የማኅበረሰቡን፣ የድርጅቶችን፣ የኃይማኖትንና የመሪዎችን መረጃ በጥርጣሬ አይን እንዲያይ ሊያደርገው ይችላል:: አንድ ሕብረተሰብ በየዘርፉ ውስጥ የሚገኙ መሪዎቹን ማመን ሲያቅተው በጥርጣሬ አይን መመልከት ሲጀምር በአንድ ሃገር ተስማምቶ ወደፊት መራመድ ያስቸግረዋል:: ይህ የሚሆንበት ምክንያት እንዲና ዋነኛው የመሪዎችን ሃሳብ፣ ውሳኔና ተግባር ሕብረተሰቡ በጥርጣሬ አይን ስለሚያየው በቀላሉ ድጋፍን ስለማይሰጥ ነው::

በመንፈሳዊነትና በኃይማኖት ዓለም

በማንኛውም በኑሮው ደረጃም ሆነ በተለያዩ ሁኔታዎች ምክንያት ወዳጆች፣ ጓደኞችና ቤተሰቦች ያጡት ሰው በደረሰበት የመገፋት ልምምድ ምክንያት ካጢቃው የስሜት ቁስል ለመውጣት ተገቢውን እርምጃ ካልወሰደ ራሱን ከማሕበራዊ ግንኙነት ወደሚያግል ጠርሚራት ሊወርድ ይችላል:: ይህንን ራሱን የማግለል ምላሽ ከባድ የሚያደርገው ራሱን ያገለለው ሰው ለዚያ ራሱን ለማግለል ተግባሩ ሕብረተሰቡ

የሚሰጠውን ምላሽ በመከባበቱና እንደገና [illegible] የመገፋር ስሜቱን [illegible] ለማግኘት ነው::

በሃገርና በዘር ግንኙነት ዓለም

አንዱ ዘር ለሌላው ዘር እጁን በመዘርጋት ሰላምን ሲፈልግ ሌላኛው ሲገፋው፣ ሲቀበልና ሲገለው ሁኔታው የሚፈጥረው ውጥረት ቀላል አይደለም:: ይህ በዓለም ላይ እንደመረረኝ የተለያው የዘር መገፋፋት፣ የአፓርታይድ ስርዓት አስከፊ [illegible] እርምጃ ወስደው ካለበራዊት በስተቀር ተዛማችነት [illegible] በመሆኑ ለዘር [illegible] "ግፊ" በሚሉት አካባቢ ብቻ በጭርሃት ተቆልፈው እንዲቀመጡ የሚያደርግ ቀውስ ነው::

ከላይ እንደምሳሌነት ከዘረዘርናቸው ነጥቦች በመነሳት በግላችን፣ በቤተሰባችንም ሆነ በሰማራንባቸው ማሕበራዊ ዘርፎች ውስጥ በመገፋት ምክንያት የሚታየውን የቁርሃት ሁኔታ በምን መልክ እንደምናልፈው ተገቢውን መንገድ መፈለግ ወሳኝ ጉዳይ ነው::

Scanned with CamScanner

የንግግር ቅሃት

በመገፋት ስበብ ወደ መራራነት ደረጃ የደረሰ ሰው ዘወትር ስለደረሰበት በደልና በደሉን አድርሰውብኛል ብሎ ስለሚያስባቸው ሰዎች ከመናገር ያለማቆም ዑደት ውስጥ ራሱን ያገኘዋል፡፡ ይህ ሁኔታ ቀደም ሲል ከተጠቀሰው የአስተሳሰብ ተጽእኖ ጋር የተዛመደ ነው፡፡ ሰው በአንደበቱ የሚያነሳቸው ነገሮች የሚመነጩት አስተሳሰቡን ከተቆጣጠረው [illegible] ነገር በመነሳት ስለሆነ ማለት ነው፡፡

ራስ-በራስ ከንፈር መምጠጥ

በመገፋት ስበብ ወደ መራራነት ደረጃ የደረሰ ሰው ዘወትር የሚያዝንለት ሰው መፈለግና ከኃዘን ስሜት የመውጣት ፍላጎትና አቅም የሌለው ሰው ነው፡፡ እንደዚህ አይነት ሰው ማንም ለእርሱ እንደማያስብና ብዙ በደል እንደደረሰበት ለሰዎች በማሳየት የእነርሱን ኃዘኔታ ካልቀመሰ በስተቀር ውሎ ማደር የማይችል ሰው ነው፡፡

ቂመኛነትና ጥላቻ

በመገፋት ስበብ ወደ መራራነት ደረጃ የደረሰ ሰው በደልን እንዳደረሱበት የሚያስባቸውን ሰዎች በማሰላሰል በቂመኛነትና ይቅር ባለማድረግ ስሜት ጫና ውስጥ የሚኖር ሰው ነው፡፡ አብዛኛውን ጊዜ እዚህ ደረጃ ላይ የደረሰ ሰው የገፉትን ሰዎች መልክ፣ ጸታ፣ ዘርና የመሳሰሉት ሁኔታዎች ጠቅልሎ የማሰብና የመፈረጅ ዝንባሌ አለው፡፡

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱትና ሌሎች ተመሳሳይ የመራራነት ውጤቶች የአንድን ሰው ሕይወትና አምላክ ሊሰጠው ያቀደውን በረከት በመዝጋት እድሜ ልክ አስረው የማስቀመጥ ኃይል አላቸው፡፡ ይህ እንዳይሆን ከመራራነት የምንወጣበትን ተገቢ መንገድ መፈለግና መሰናክሎችን ማወቅ አስፈላጊ ነው፡፡

ምዕራፍ ሶስት

ብቸኝነት

"እድሜዬ ሃምሳ አምስት ሲሆን ከባለቤቴ ጋር ከተፋታን በርካታ አመታት አስቆጥሬአለሁ፡፡ ገና ከባለቤቴ ጋር በጋብቻ እያለሁ ለአንዳንድ ሰዎች የብቸኝነት ስሜት እንደሚሰማኝ ስናገር፣ 'ትዳር አለሽ እኮ' በማለት ሰው ትዳር እያለው የብቸኝነት ስሜት ሊሰማው እንደማይችል አይነት መልስ ይሰጡኝ ነበር፡፡ እኔ ግን ለብቻ በመሆንና በብቸኝነት መካከል ያለውን ልዩነት ተገንዝቤ ነበር . . .

. . . ሕዝብ በተሰበሰበበት ስፍራ፣ በስራ ቦታ፣ እንዲሁም በቤተሰብ ስብስብ መካከል ሆኜ ሁል ጊዜ ብቸኝነት ይሰማኛል፡፡ አንዳንድ ጊዜ ስሜቱ ከአቅም በላይ የሚሆንብኝና በአካሌ ላይ ሳይቀር የሚሰማኝ ጊዜ ነው፡፡ ሃኪሜ፣ "ድብርት" በማለት ይጠራዋል፤ ነገር ግን የእኔ ስሜት ከዚያ ለየት ያለ ነው . . .

. . . አንድ ጊዜ፣ 'የተወለድከው ለብቻህ ነው፣ የምትሞተውም ለብቻህ ነው' የሚል ነገር ማንበቤን አስታውሳለሁ፡፡ ነገር ግን በእነዚህ ሁለት ክስተቶች መካከል ያለው ሕይወትስ? የአንድ ተቀባይነት የሰጠህ ሰው ወዳጅ እንደሆንክ ሊሰማህ አይገባም? በውስጥህ ያለውን የብቸኝነት ስሜት መፍትሄ ልታገኝለት አትችልም? ገበያ ሄዶ መሸመት መፍትሄ አይሰጥም፡፡ ጣእም ያለው ምግብን መመገብም መፍትሄው አይደለም፡፡ ከተለያዩ ሰዎች ጋር ወሲባዊ ግንኙነትን ማድረግም ይህንን ስሜት አያስወግደውም፡፡ ለዚህ የብቸኝነት ስሜት መፍትሄ ካገኛችሁ ያንን መፍትሄ ያገኛችሁ ጊዜ በእስቸኳይ መልእክትን አስተላልፉልኝ" (Cacioppo, & Patrick, (2008), P. 1)፡፡

በዚህች ዓለም ላይ ስንኖር በተመሳሳይ አለም ውስጥ የዚህችን ቢት ስሜት የሚጋሩ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች አሉ:: እነዚህ ሰዎች በሚኖሩበት ከተማ ውስጥ መተላለፊያ እስከሌለ ድረስ ሰዎች ይተራመሳሉ፤ በእነሱ ውስጥ ግን የብቸኝነት ስሜት አለ:: ይህ የሚሆነው በውስጣቸው አይሎ የሚገኘው ዋነኛ ምክንያት የሰዎች አለመኖር ሳይሆን የግል መኖር ሆነ አለመኖር ትርጉም የማጣቱ ሁኔታ ነው::

አንዳንድ ሰዎች በርካታ አባላት ባሉበት ቤተሰብ ውስጥ ይኖራሉ፤ ውስጣቸው ግን በብቸኝነት ይሰቃያሉ:: ለስራ ወጥተው ከብዙ ሰዎች ጋር በስራ ጉዳይ ተገናኝተው አብረዋቸው ይገባሉ፤ በመንገድም ቢሆን ሰላምታ የሚሰጣቸው ሰው ቁጥር ብዙ ነው፡ ነገር ግን በውስጣቸው ትርጉም ያለው ግንኙነት ሊፈጥርላቸው የሚችል ሰው እንዳላገኙ ይሰማቸዋል:: ከብዙዎች ጋር አንድ ቤት እያደሩ፤ አንዳንዶችም በአንድ አልጋ ላይ ከትዳር አጋራቸው ጋር እየተኙ የእነሱ ውስጥ ግን በብቸኝነት ስሜት ይማቅቃል::

አንድ ሰው በብቸኝነት ስሜት የሚሰቃየው ለብቻው ስለሚኖር አይደለም:: አንድ ሰው ምንም አይነት የስሜት ቁርኝት ከማንም ሰው ጋር እንደሌለው የሚያስበው ሰው ከአካባቢው ስለጠፋ አይደለም:: ለዚህ የስሜት ቀውስ የዳረገው ሁኔታ ምናልባት ሲለ ምንም ሊኖረው የመቻሉ ሁኔታ እንደተጠበቀ ሆኖ፤ በአብዛኛው ግን ሰዎች በብቸኝነት እንዲማቅቁ የሚያደርጋቸው ከዚህ በፊት የደረሰባቸው በሰዎች የመገፋት ልምምድና የዚያ ስሜት ሰለባ የመሆናቸው እውነታ ነው፡፡

ያመንናቸው ሰዎች ሲከዱን፤ የወደድናቸው ሰዎች ለእኛ ያላቸው ስሜት እኛ ለእነሱ ያለንን ያህል የጋለ እንዳልሆነ ስንደርስበት፤ የቀረብናቸው ሰዎች ሲገፉን፤ ያቀፍናቸው ሰዎች ዘወር ሲሉብን፤ የለመድናቸው ሰዎች ልክ እንደማያውቁን ሲሆኑና በሄድንበት ስፍራ ሁሉ ሰዎች እኛን ለመቀበልና ለማስተናገድ ፍላጎቱም ሆነ ጊዜው እንደሌላቸው ስናስብ የብቸኝነት ስሜት አጥንታችን ውስጥ ዘልቆ የመግባት እድልን ያገኛል:: ይህ በሚሆንበት ጊዜ ራሳችንን የበለጠ በማግለል ሌላ የብቸኝነት ስሜትን እናቀጣጥላለን:: ሁሉም ሰው ራስ ወዳድና ለራሱ ብቻ ግድ የሚለው እንደሆነ ወደማመን እንወርዳለን::

በብዙ ሰዎች መካከል ተከበን ሳለን ያጠቃንን የብቸኝነት በተግባር መልክ ካልያዝነውና ካላየነን የመገፋት ስሜት በመውጣት መስመር ካላስያዝነው ለመቀልበስ የማይቻልበት ደረጃ እንደሚደርስ ማስታወስ አለብን::

ምዕራፍ አራት

ሃፍረት

አንድ ሰው እርሱ ራሱ በሌላ ሰው ተገፍቶ እርሱ ራሱ ሃፍረትና የጥፋተኝነት ስሜት የሚሰማው ለምንድን ነው? ወሳኝ ጥያቄ ነው:: ይህ የሚሆንበት ምክንያት ዘርፈ-ብዙ ቢሆንም፣ ከምክንያቶቹ ሁሉ ጎላ ብሎ የሚታየው ቀንደኛ ምክንያት በራሳችን ላይ ያለን አመለካከት ነው:: ማንኛውም ሰው በእርሱ ላይ የሚከሰተውን ነገር የሚፈታው በራሱ ላይ ካለው አመለካከት በመነሳት ስለሆነ ማለት ነው::

የተገፋነው እኛው፣ የጥፋተኝነትና የሃፍረት ስሜት የሚሰማንም እኛው ከምንሆንበት ምክንያቶች ሁለተኛው ደግሞ የገፉን ሰዎች የሚወረውሩብንን መልእክት የመቀበል ሁኔታ ነው:: አብዛኛውን ጊዜ ሰዎች ሲገፉንና ሲያገሉን ለዚያ ተግባራቸው የሚሰጡት ምክንያት በእኛ ላይ ስህተትና ጎዶሎ ነገር እንዳለ በመጠቆምና ያንን እንደሰበብ በመጠቀም ስለሆነ ባደረግነው ነገር ወይም በማንነታችን እንድናፍር ያደርጉናል:: አንዳንድ ጊዜ ሰዎች በራሳቸው ምክንያት እኛን ይገፉንና ተግባራቸው ትክክለኛ እንደሆነ ለሌሎች ሰዎች የማሳመኛው ቀላሉ መንገድ ወቀሳውንና ስህተቱን በእኛው በተገፋነው ላይ ማላከክ መሆኑ ግልጽ ነው::

እንደ እውነቱ ከሆነ ሰዎች እኛን የሚገፉበትና የሚያገሉበት የተለያየ ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉ:: አንዳንዶቹ የመገፋት ምክንያቶች መነሻቸው የእኛ መዋረጫ ሊኖርበት የመቻሉን እውነታ ልንክደው አንችልም:: ሆኖም፣ አንዳንድ ሰዎች ካለአግባብ ገፍተውንም እንኳን ሰበቡን በእኛው ላይ ይወዝፉታል:: ይህ በሚሆንበት ጊዜ

የመገፋትን ሁኔታ በፍርሃት የመቅረብ ዝንባሌ ካለን የመገፋት ሰለባዎቹም እኛ፣ በሃፍረት ስሜት የምንንገላታውም እኛው እንሆናለን - ድርብ ቁስል!

ሰዎች ሲገፉንና ያንን ያደረጉበትን ምክንያት በእኛው ላይ በመለጠፍ የጥፋተኝነት ስሜት ሲሰጡን፣ ሁኔታው በትክክለኛው መንገድ ለመያዝ በጥፋተኝነት ስሜት (Guilt) እና በሃፍረት ስሜት (Shame) መካከል ያለውን ልዩነት ማወቅ አስፈላጊ ነው:: ብዙ ሰዎች በእነዚህ ሃሳቦችና ስሜቶች መካከል ያለውን ልዩነት በሚገባ ስለማያውቁ ተገፍተውም፣ ከዚያው ጋር በሃፍረት ስሜት ይሰቃያሉ::

"አንድን ስህተት ከሰራህ በኋላ ብዙ ሰዎች ጥፋተኝነትና ሃፍረት የተሰኙትን ቃላት ጨፍልቀው በመቀያየር ይጠቀሙበታል:: ነገር ግን በሁለቱ ቃላት መካከል ሰፊ ልዩነት ያለ ሲሆን ያንን አለመለየት በአንድ ጎኑ ከጥፋተኝነት ስሜት የመፈወስን ኃይል ሲያደክመው፣ በሌላ ጎኑ ደግሞ የሃፍረትን አጥፊ ኃይል ያበረታዋል::"

"ጥፋተኝነት የተሰኘው ስሜት ገንቢ የሆነ ስሜት ነው:: ጥፋተኝነት ሲሰማህ ከተግባሮችህ አንዱ ስህተት እንደሆነና አንድን ሰው እንደጎዳህ ትገነዘባለህ:: ስለዚህ ጥፋተኝነት ማለት ለአንድ ላደረከው ነገር መጸጸትህን አመልካች ነው:: በተቃራኒው፣ ሃፍረት በራስህ ላይ ያለህን አመለካከት የሚበላ ስሜት ነው:: ሃፍረት ሲሰማህ በማንነትህ ላይ መጥፎ የሆነ ክፍል እንዳለ በማመንህ ምክንያት ነው ስሜቱ የሚሰማህ:: ስለዚህም፣ በማንነትህ ወደማፈር ስሜት ውስጥ ትገባለህ:: ሁለት ሰዎች አንድ ተመሳሳይ ስህተት ሰርተው አንዱ የጥፋተኝነት፣ ሌላኛው ግን የሃፍረት ስሜት ሊሰማው ይችላል:: ይህንን ስሜት የሚወስኑት የሰውየው አመለካከትና በአጠገቡ ያሉት ሰዎች የሰጡት ምላሽ ነው" (ምንጭ:- http://www.differencebetween.net/language/difference-between-guilt-and-shame/)::

የዚህን ምእራፍ ዋና ሃሳብ ስንጨምቀው፣ አንድ ሰው ተቀባይነት አገኛለሁ ብሎ ካሰበው ሰው፣ ቦታና ሁኔታ እንደተገፋ ሲቆጥረው፣ ሁኔታው እንዲሰብረው ሲፈቅድና ሲሸማቀቅ የተሰማው ስሜት የጥፋተኝነት ይሁን የሃፍረት ለይቶ ማወቅ አስፈላጊ ነው:: ካለአግባብ የሚገፉን ሰዎች እኛን የገፉበት መነሻ ከእኛ አሳፋሪ ማንነት የተነሳ እንደሆነ ለማሳየት ስለሚፈልጉ ያንን ስሜት የምናገኝበትን ሁኔታ ያሳዩናል:: የጥፋተኛነት ስሜት ሲሰማህና ጥፋተኛ እንደሆንክ ስታስብ ይቅርታ በመጠየቅና ሁኔታውን በማረም ማስተካከል ትችላለህ:: የሃፍረት ስሜት ሲሰማህ ግን ጉዳዩ ከተግባርህ ጋር ብቻ ሳይሆን ከማንነትህም ጋር ስለሚነካካ ተገቢውን የኢያያዝ እርምጃ መውሰድ አስፈላጊ ይሆናል::

አንድ ሰው በመገፋት ምክንያት ከሚመጣ የሃፍረት ስሜት ለመላቀቅ ከፈለገ ያጠፋውን ጥፋት ይቅርታ መጠየቅ፣ ለሃፍረት ስሜት ግን "እምቢ" ማለት ይጠበቅበታል::

ምእራፍ አምስት

ድብርት

በአለም አቀፍ ደረጃ እንደወረርሽኝ ሊቆጠር ወደሚገባው ደረጃ የደረሰው የድብርት ችግር (Depression) ሰፊ ጥናቶች የተደረገበት ማሕበራዊ ቀውስ ነው:: በአለም ጤና ድርጅት መረጃ መሰረት፣ ድብርት አለም አቀፍ ገጽታ ያለው የአእምሮ ህመም ወደመሆን መጥቷል:: በአሁን ወቅት በአለማችን ውስጥ ከ264 ሚልየን ሕዝብ በላይ የሚሆን ሕዝብ በድብርት ስሜት እንደሚሰቃይ ይታመናል:: ይህ የድብርት ስቃይ አንዱን ሰው ከሌላው ሰው ለይቶ አያጠቃም:: በተለያየ ሁኔታና የእድሜ ክልል የሚገኙ ሰዎችን የሚያጠቃ ችግር ነው (ምንጭ:-https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)::

የድብርት ስሜት በአንድ ሰው ሕይወት ውስጥ በተለያዩ ምክንያቶች ሊከሰት የሚችል ችግር ነው:: አንዱ የድብርት ምንጭ ከጤንነት ቀውስ ጋር የተያያዘ በመሆኑ ለዚያ የሚመጥንን የሕክምና ትኩረት ይጠይቃል:: ሌላኛው አይነት ድብርት ግን ከስነ-ልቦናና ከስሜት መቃወስ የሚመጣ ነው:: ይህ አይነቱ ከስነ-ልቦና ቀውስና ከስሜት መዛባት የሚመነጨው ሁኔታ የብዙ ሰዎች የድብርት ምንጭ ነው:: ይህ የሚሆንበት ምክንያት ከማሕበራዊ ግንኙነት ለአፍታ እንኳን የምንፋታበት ጊዜ ስለሌለንና በየእለቱ በሰዎች የመገፋትንና የመገለልን ልምምድ ስለምናስተናግድ ነው:: መንስኤው ያም ሆነ ይህ፣ ለድብርት ስሜት የምንጋለጥበት ጊዜ ጥቂት ባለመሆኑ አያያዙን ማወቅ ጠቃሚ ነው::

"ማሕበራዊ የመገፋት ሂደት ንዴትን፣ ጭንቀትን፣ ድብርትን፣ ቅንአትንና ኃዘንን ያስከትላል:: እንዲሁም የአንድን ሰው አእምሮውን ተጠቅሞ ከባድ ስራ የማከናወን

Scanned with CamScanner

ምእራፍ ስድስት

ሱሰኝነት

የመገፋትና የሱሰኝነት ስነ-ልቦናዊ ግንኙነትና ትስስር የበርካታ ጥናቶች ትኩረትን የሳበ አስገራሚ ሂደት ነው:: በስነ-ልቦናው አለም በአማርኛ፣ "የትስስር፣ የግንኙነት ወይም የቁርኝት ስጋት/ጭንቀት" (Attachment Anxiety) በማለት መተርጎም የምንችለው አንድ ጽንሰ-ሃሳብ አለ:: ይህ ጽንሰ-ሃሳብ ከሌላ ተያያዥነት ካለው ተከታይ ስሜት ጋር የማይፋታ ትስስር አለው:: ይህ ተከታይ ስሜት፣ "የመለያየት ስጋት/ጭንቀት" (Separation Anxiety) በመባል የሚታወቅ የስነ-ልቦና ሂደት ነው:: የእነዚህን የሁለቱን ስነ-ልቦናዊ ሂደት መገንዘብ በመገፋትና በሱሰኝነት መካከል ያለውን ቁርኝት እንድንገነዘብ ያግዘናል::

የእነዚህን ክስተቶች አነሳስ ከሕጻናት የስነ-ልቦና ሂደትና አስተዳደግ ጋር በማገናኘት የሚሰጡ ማብራሪያዎች አሉ:: ከእነዚህ ማብራሪያዎች አንዱ እንዲህ ይለናል:- "የትስስር፣ የግንኙነት ወይም የቁርኝት ስጋት/ጭንቀት" (Attachment Anxiety) የሚከሰተው አንድ ሕጻን የለመደውና የስሜት ትስስር የፈጠረለት ቤተሰብ ወይም አሳዳጊ ከእርሱ ጋር የመቆየቱ ሁኔታ አስጊ እንደሆነና በማንኛውም ሰዓት ሊያጣው እንደሚችል የሚያሳስበውን ምልክት ሲያይ ነው:: ይህ ሁኔታ የሚከሰተው ሕጻኑ በስሜት የተሳሰረበት ቤተሰብ ቸልተኝነትን በሚያሳይበትና ቋሚ የሆነን የመገኘት ሁኔታ በማያንጸባርቅበት ጊዜ ነው:: የዚህ ስሜት ሰለባ የሆኑ ሕጻናት ቀስ በቀስ "የመለያየት ስጋት/ጭንቀት" (Separation Anxiety) ወደተሰኘው የላቀና የከፋ ደረጃ ሊዘልቁ ይችላሉ" (ምንጭ:- https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201411/addiction-disease-isolation)::

"የመለያየት ስጋት/ጭንቀት" (Separation Anxiety) የሚከሰተው በህጻናት ላይ ብቻ አይደለም:: በአዋቂዎችም ላይ የሚከሰት ችግር ነው:: ከልጅነታቸው ከነበረባቸው የዚህ መሰል ቀውስ ሳይላቀቁ ያደጉ አዋቂዎች በዚህ ስሜት ሊጠቁ ይችላሉ:: ይህ በሚሆንበት ጊዜ እንደ ሱሰኝነትና የአመጋገብ ቀውስ አይነት ራስን በሚጎዱ ሁኔታዎች ውስጥ ራሳቸውን ሊያገኙት ይችላሉ፣ ይለናል ከላይ የተጠቀሰው ጥናት:: የዚህ ክስተት ቀላሉ ማብራሪያ አንዱ የተደገፉት "ጓደኛ" ሲተዋቸው ሌላ ትቷቸው ለማይችል "ጓደኛ" ራስን ከማቅረብ ጋር የተዛመደ ነው:: ይህ ትቷቸው ሊሄድ የማይችል ጓደኛ በሱሰኝነት የተቆራኙት እጽና መሰል ሁኔታ ነው::

ይህ የስሜት ቀውስ በአዋቂዎች ላይ የሚከሰትበት ብቸኛ ምክንያት ከልጅነት ልምምድ አለመላቀቅ ብቻ አይደለም:: አንዳንድ ጊዜ በለጋ ወጣትነት ጊዜ ወይም በአዋቂነት የመጀመሪያ አመቶች ውስጥ ከሚገጥሙ የመጣል፣ የመገፋትና የመገለል ጥቃቶች የተነሳ ይህ ቀውስ በአዋቂች ላይ ሊከሰት ይችላል:: በዚህ ስሜት ሰለባ ውስጥ የወደቀ ሰው ከቅርብ ሰዎች ጋር አጉል "የመጣበቅና" ለመለየት ያለመፈለግ ዝንባሌ ይታይበታል:: የዚህ ልክ ያጣ የመጣበቅ ዝንባሌ፣ መገፋትን ወደመፍራትና መገፋት ሲከተል ደግሞ በልምምዱ ምክንያት በጣሙን ወደመጎዳት ያልፋል:: (ምንጭ:- https://www.calmclinic.com/anxiety/types/adult-separation-anxiety)::

ካለአግባብ እንደተገፉና እንደተገለሉ የሚያስቡ ሰዎች ያንን ስሜት ለማሸነፍ ተተኪና ቅያሪን ልምምድ ይፈልጋሉ:: ለዚህ ነው ሰዎች በመገፋት ውስጥ ሲያልፉና እጅን ሲጎዱ፣ ቁሳቁስን፣ ምግብንና እነዚያን የመሳሰሉትን ነገሮች፣ አንዳንድ ጊዜም እንደ ውሻና ድመት የመሳሰሉ ለማዳ የቤት እንስሳዎችን እንደ "አጋር" በመተካት በዚያ ነገር የሚጠመዱት:: ከዚህ ባህሪይ አንዱና የተለመደው ልምምድ በመገፋት የተሙቱ ሰዎች በተለያዩ አደንዛዥ እጾችና ሱሶች ወደመጠመድ የማዘንበላቸው ሁኔታ ነው::

በማንኛውም ሕብረተሰብ ውስጥ በርካታ በሱስ የተጠመዱ ወጣቶችና አዋቂዎች የመገፋት፣ የመገለልና ያለመፈለግ ስሜት ሰለባ የሆኑ ሰዎች ናቸው:: በቤተሰብ ተገፍቶ

ወይም በተሰበሰበ ሆኖ ያደገ ልጅ፣ በወጣትነት እድሜያቸው ተቀባይነትን በማጣት የተሰቃየ ልጅ፣ በፍቅረኛ የተገፉና የተማረረ አዋቂ . . . ለዚያ እንዲጠጡትና መሰለው እንደሚያገኙት ስለሚጠብቁ የሰው-ለሰው ቁርኝት መተኪያ እንዲሆናቸው ወደሱሰኝነት ዘወር ወደማለት ሊያዘነብሉ ይችላሉ::

ይህ ከመገፋት የሚመጣ የሱሰኝነት ጠንቅ ራስ-ወለድ የሆነ ዑደት አለው:: ይህ ማለት፣ በመገፋት ምክንያት ተቀባይነት የማጣት ስሜታቸውን በሱስ ውስጥ ተደብቀው ለማለፍ ሲሞክሩ፣ በዚያ ሱሰኝነታቸው ምክንያት ደግሞ የበለጠ ተቀባይነት የማጣት፣ ያለመፈለግና የመገፋት ምላሽ ይሰጣቸዋል::

... - ለመገፋት የሚሰጡ የተሳሳቱ ምላሾች

ምእራፍ ሰባት

ተቆጣጣሪነት

ሰው በተፈጥሮው ቀድሞ ያለፈበትን ልምምድ በሌሎች ላይ የመድገም ዝንባሌ አለው:: ከዚህም በተጨማሪ ባለፈበት አቁሳይና ጎጂ ልምምድ እንደገና ላለማለፍ ሲል መስመሩን የሳተ ምላሽ ወደመስጠት ሊንደረደርም ይችላል:: ይህ የሰው ባህሪይ በተለያዩ የሕይወት መስኮቹ የሚገለጥ ሲሆን፣ በተለይም በመገፋትና በመገለል ያለፈ ሰው ይህ እጅግ ጎጂ የሆነ ታሪክ እንዳይደገምበት ከሚሰጣቸው ምላሾች አንዱ ሰዎች ገፍተው እንዳያስወጡት ወይም ትተውት እንዳይሄዱ አስቀድሞ እነሱን በመቆጣጠር የመያዝ ምላሽ ነው::

"የተቆጣጣሪነት ቀንደኛ መነሻው ለመቆጣጠር የፈለግነው ሰው ወይም ሁኔታ ከእኛ ቁጥጥር ውጪ ይሆናል የሚል ፍርሃት ነው:: ሁሉን ነገር በቁጥጥር ስር ከማድረግ ዝንባሌ ጋር የሚታገሉ ሰዎች እነሱ ራሳቸው በሰዎች ቁጥጥር ስር እንዳይሆኑ የሚሰጉ ሰዎች ሲሆኑ፣ የዚህ ስሜት ተጠቂ የሆኑበት ምክንያት ደግሞ ቀድሞ ደርሶባቸው የነበረ ከፉ ልምምድ ተስፋቢስና ተጋላጭ ስላደረጋቸው ነው:: ከዚህ አቁሳይ ልምምድ የተነሳ ያልተመጣጠነና ጤና-ቢስ የሆነን የተቆጣጣሪነት ምላሽን ይሰጣሉ:: ለምሳሌ፣ የተለያዩ አይነት ድብደባዎች ወይም የመገፋትና የመጣል ልምምዶች የደረሱበት ሰው ሕይወቱን በቁጥጥሩ ስር ለማድረግ ከሚያደርገው ጥረት የተነሳ በአካባቢያቸው በሚገኙ ሰዎች ላይ በሚያሳየው የቁጥጥር ዝንባሌ ሊገልጸው ይችላል (ምንጭ፡ https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/control-issues)::

አብዛኛውን ጊዜ ያለፈው የመገፋትና የመገለል ልምምዳችን በዚህ መልኩ ሲነዳን ተግባራችንን መቆጣጠርም ሆነ የምናደርጋቸውን ነገሮች አጉል ተጽእኖ መገንዘብ ያቅተናል:: ስለሆነም፣ ከሰዎች ጋር ያለን ይህ ነው የማይባል ሰዎችን የመቆጣጠር ዝንባሌ ለሕይወት ልንሰጠው የምንችለው ብቸኛ ምላሽ እንደሆነ በማሰብ ራሳችንን ልናሳምነው እንችላለን::

ለምሳሌ፣ ከዚህ በፊት ፍቅረኛዋ ወይም የትዳር አገሯ ነጻ የሆነንና ገደብ የሌለው ማሕበራዊ ግንኙነት እንዲመሰርት የፈቀደች ሴት በዚያ ሰው ተገፍታና ተጥላ ከሆነ፣ በሚቀጥለው የፍቅር ግንኙነቷ ፍቅረኛዋን መግቢያ መውጫ የምታሳጣ አይነት ተቆጣጣሪ ልትሆን ትችላለች:: የዚህ ዝንባሌዋ ስነ-ልቦናዊ መነሻ ከዚህ በፊት ፍቅረኛዋን "ነጻ" አድርጋ በመልቀቋ ምክንያት በደረሰባት መገፋት የቆሰለችው ቁስል መሆኑ ግልጽ ነው:: ስለዚህም፣ ከዚህ በፊት የደረሰባት ሁኔታ ከራሷ ቸልተኝነት እንደሆነ በማሰብ፣ ችግሩ እንዳይደገም ገመዷን ጠበቅ ማድረግ እንዳለባት በማሰብ ገደቡን ያለፈ ቁጥጥር ውስጥ ልትገባ ትችላለች:: ይህ ሁኔታ ደግሞ ሌላ የመገፋትንና የመጣልን ችግር ሊወልድ እንደሚችል ግን ጥርጣሬ የለውም::

አብዛኛውን ጊዜ ከደረሰባቸው የመገፋት ልምምድና ቁስል የተነሳ ወደተቆጣጣሪነት ዝንባሌ የገቡ ሰዎች የሌላውን ሰው ከልል የመገንዘብና የማክበር አቅም የላቸውም:: እነሱ የሚታያቸው ሰዎች እንዳይገፏቸው ወይም ትተዋቸው እንዳሄዱ የሚያደርጉት ሁሉንም እንቅስቃሴ የማወቅና በእይታ ውስጥ የማድረግ ሩጫ ነው:: ይህ ሁኔታ እይታቸውን ከማጨለሙ የተነሳ በሂደቱ ውስጥ የሰዎች መስመር የመጣሱ ጉዳይና የግንኙነቱ ጥልቀት ያልፈቀደላቸው የሰዎች ሕይወት ቀጠና ውስጥ የመግባታቸው ሁኔታ አይታያቸውም::

ከላይ በተጠቀሰው የተቆጣጣሪነት ስነ-ልቦናዊ ቀውስ ውስጥ የወደቁ ሰዎች በሚያደርጓቸው የተሳሳቱ የቁጥጥር እርምጃዎች ምክንያት በሚፈጠሩ የግንኙነት ችግሮች በፍጹም ጥፋተኛ እንደሆኑ ሊያስቡም ሆነ ሊያምኑ አይፈልጉም:: ሁልጊዜ ተበዳዩ እነሱ

እንደሆኑ ስለሚያስቡ፣ ሁል ጊዜ ተወቃሹ ያኛው ሰው መሆን እንዳለበት ውስጣቸው አጥብቆ ያምናል::

ካሳለፉት የመገፋት ቁስል የተነሳ ተቆጣጣሪ የሆኑ ሰዎችን አብሯቸው ላለው ሰው አስቸጋሪ የሚያደርጋቸው ሁኔታ አለ:: በአንድ ጎኑ አጠገባቸው ያለውን ሰው ለመቆጣጠር የሚወስዱት እርምጃ ሰውዬው የተጠላና የማይፈለግ እስኪመስለው ድረስ ሲያማርረው፣ ከዚያ ጎን ለጎን ግን ያላቸው መጣበቅና ለግንኙነቱ ሂደት አስፈላጊ የሆኑ ነገሮችን የማሟላት ትጋት ግራ የማጋባት ባህሪይ አለው:: ይህ ከተዛባ ስነ-ልቦናዊ አመጣጥና ከቆሰለ ስሜት የሚነሳ አቀራረብ ለሰዎች ግር የሚልና ቶሎ ምላሽ እንዳይሰጡ ግራ የሚያጋባ ይሆናል::

ክፍል አምስት፦ ለመገፋት የሚሰጡ የተሳሳቱ ምላሾች

ምእራፍ ስምንት

ገማችነት

በስነ-ልቦናው ቋንቋ "የመገፋት ስስነት" (Rejection Sensitivity) የተሰኘው ሃሳብ ሰዎች በየእለት ኑሯቸው የሚያጋጥማቸውን ጥቃቅን የሰዎች ሁኔታ ከመገፋትና ከመገለል ጋር የማዛመድ ስስነትና ዝንባሌን የሚያሳይ ጽንሰ-ሃሳባ ያመለክታል:: አንዳንድ ሰዎች በመገፋት ዙሪያ እጅግ ስስ ከመሆናቸው የተነሳ እንደተገፉ የመሰላቸው ማንኛውም አይነት ሁኔታ ሲመለከቱ የመደናገጥና የመዋረድ ስሜት ይሰማቸዋል:: ለምሳሌ፣ ሰዎች ሲያስጠብቋቸው፣ ስልካቸውን ካልመለሱላቸውና እንደዚሁ የመሳሰሉ "አናሳ" የሆኑ ክስተቶች የዝቅተኝነትን፣ የመናቅንና የመገለልን ስሜት ያመጣባቸዋል::

"የመገፋት ስስነት" ዝንባሌን አስመልክቶ በርካታ ጥናቶች ተደርገዋል:: ለምሳሌ፣ የዚህ ተጽእኖ ሰለባዎች፣ ሰዎች በፊት ገጽታቸው የሚያሳዩት ሁኔታ እነሱን ያለመቀበልና የመገፋት ምልክት እንዳለው ሲሰማቸው የአንጎል እንቅስቃሴያቸው (Brain Activity) በብዙ እጥፍ እንደሚጨምር ጥናቶቹ ይጠቁማሉ:: በተጨማሪም፣ እነሱን የመገፋት ወይም የማግለል ገጽታ ሲኖረው የሚችልን ማንኛውንም እንቅስቃሴም ሆነ ንግግር በንቃትና ሁኔታዎችን በማዛመድ የመመልከትና የመጠባበቅ ዝንባሌ ይታይባቸዋል::

የዚህ ዝንባሌ አንዱ ጫና፣ አድልዎ-ተኮር ምላሽ (Attention Bias) ነው:: ለምሳሌ፣ ለአስር ሰዎች የፍቅር ጥያቄ አቅርበው ዘጠኙ ተቀብለዋቸው አንዱ ብቻ ፍላጎት እንደሌለው ቢገልጽላቸው፣ እነሱ የሚያተኩሩትና ስሜታቸውን የሚነካው የዘጠኙ እሺታ ሳይሆን የአንዱ እምቢታ ነው:: ይህ አይነቱ ትኩረትን ከመገፋት አንጻር ብቻ የመቃኘት አድሎአዊ አመለካከት የሚያስከትልባቸው የስነ-ልቦና ቀውስ በግል

ሕይወታቸውም ሆነ በማሕበራዊ ግንኙነታቸው ላይ የሚያስከትለው መዘዝ ቀላል አይደለም (ምንጭ:- https://www.verywellmind.com/what-is-rejection-sensitivity-4682652)::

ሁኔታውን ስንጨምቀው፣ በመገፋት ስቃይ ውስጥ ያለፈ ሰው የሰዎችን፣ በተለይም በእነሱ ሕይወት ስፍራ እንዳላቸው የሚሰማቸውን ሰዎች እያንዳንዱን ተግባር በመገመት በመላ-ምት የመኖር ዝንባሌ ያጠቃቸዋል:: ይህ አሉታዊ-ገማችነት ገደብ የሌለው ሃሳብ-ወለድ አለም ውስጥ እንዲዋኙና የሌለንና ያልተፈጠረን ነገር በውስጣቸው እንዲያሰላስሉ ያደርጋቸዋል::

"የመገፋት ስስነት" ያለባቸው ሰዎች አንድ ጊዜ እንደዚህ አይነት አለም ውስጥ ከገቡ በኋላ ሲያሰላስሉት ውለው ያደሩት ነገር በእነሱ ውስጥ "የሌለ እውነታ" ሆኖ ይኖራል:: የዚህ ስሜት ውጤት ሰዎች የሚያደርጓቸውንም ሆነ የማያደርጓቸውን ነገሮች እየለቀሙና እየቆጠሩ ካለባቸው "የመገፋት ስስነት" ጋር የማዛመድ ሁኔታ ነው::

"የመገፋት ስስነት" ያለባቸው ሰዎች የሚሰማቸው ስሜት በእርግጥም ከእውነተኛ የመገፋት ልምምድ የመጣ ሊሆን ይችላል:: አንዳንድ ጊዜ ግን ለመገፋት ስሜት ስስ እንዲሆኑ ከዳረጋቸው ከእውነታ የራቀ እይታም ሊነሳ ይችላል:: መነሻው ያም ሆነ ይህ፣ ሰዎች በዚህ የስሜት ተጽእኖ ውስጥ የሚገኙ ሰዎች ላለባቸው የስነ-ልቦና ቀውስ ትክክለኛውን መፍትሄ እንዲፈልጉ ይመከራሉ::

ድፍረትን መነጠቅ

ካለማቋረጥ "በመገፋት ስስነት" ውስጥ የሚኖሩ ሰዎች የመጀመሪያ የሚያዩት አጉል ተጽእኖ፣ ያላቸው የመኖር ድፍረት፣ ሁኔታዎችን የመጋፈጥ መተማመንና ሰዎችን ቀና ብሎ የመቅረብ ሁኔታ የመሰረቁ ሁኔታ ነው:: ሁሉንም ነገር ከመገፋት ፍርሃት አንጻር

Scanned with CamScanner

[illegible] ላይ ከማተኮር እንዲር [illegible]

[illegible]

[illegible] የሚኖረው [illegible] ለተወሰነ ጊዜ ያንን ባህሪ [illegible] በመቆጣጠር [illegible] ለማግኘት እጅግ አስቸጋሪ ነው:: [illegible] ሳይቀሩ እየራቋቸው [illegible] ይህ ሁኔታ ደግሞ እንደገና ሌላ የመገፋት ከብሪት ይፈጥራል::

[illegible]

[illegible] ለሁኔታዎች የሚሰጧቸው ምላሾች ከእውነታ [illegible] አመለካከት ተነሳስተው [illegible] በኋላ የሚፈጠረውን ቀውስ ለማስተካከል ሌላ [illegible] ይህ አይነቱ የሕይወት አዙሪት ለብዙ የጊዜ [illegible]

[illegible] ለመገፋት የሚሰጡ የተሳሳቱ ምላሾች

ምእራፍ ዘጠኝ

"ኃይለኛነት"

ሰዎች ለመገፋት ስሜት የሚሰጡትን ምላሽ በሁለት ከፍለን መመልከት እንዳለብን ከዚህ በፊት መጥቀሳችን የሚታወስ ነው:: አንደኛው ምላሽ የመገፋትን ስሜት የመቀበል፣ በልምምዱም የመሰበርና በፍርሃት የመሰብሰብ ሁኔታ ነው:: ቀደም ሲል እንደተመለከትነው ሌላኛው ምላሽ ግን ስሜቱን ለመካድ ከመሞከር የሚመጣው የትእቢት ምላሽ ነው:: ቀደም ሲል "ተቆጣጣሪነት" በሚል ርእስ ስር የተመለከትነው ምእራፍና የዚህ ምእራፍ ሃሳብ የዚህ የትእቢት መገለጫው አንዱ ገጽታ ነው::

በአለም ላይ በፍቅረኛቸው ወይም በትዳር አጋራቸው አማካኝነት አሰቃቂ ጥቃት የሚደርስባቸው ሰዎች ቁጥር ይህ ነው አይባልም:: በተለይም በፍቅር ግንኙነት ውስጥ የሚደርሱ ጥቃቶች ትልቅ ትኩረትን በመሳብ ላይ የሚገኙ ክስተቶች ሆነዋል:: አብዛኞዎቹ የዚህ ጥቃት ፈጻሚዎች ለምን ጥቃቱን እንዳደረሱ ሲጠየቁ የሚሰጡት ምላሽ፣ "ስለምወደው/ስለምወዳት" የሚል ነው::

ለዚህ ሁኔታ እንደምሳሌ ሊሆኑን ከሚችሉ በርካታ ታሪኮች መካከል አንዱ ይህን ይመስላል:: በፈረንጆቹ አቆጣጠር በ2013 ዓ/ም ሲሚ (Simi Rao) የተሰኘች የሁለት ልጆች እናት የሆነች ህንዳዊ ሴት ባሏ አሲድን በመርጨት በሰውነቷ ላይ ከባድ የሆነን ጉዳት አደረሰባት:: ይህ "ቅጣት" እንዲደርስባት ያደረገው ጥፋቷ ምን እንደሆነ ሲጠየቅ፣ "ቆንጆ ስለሆነችና የሰዎችን ትኩረትና አድናቆት ስለምትስብ" ነው በማለት እንዳብራራ ይነገራል (ምንጭ:-https://www.huffpost.com/entry/acid-attacks-women-india n 4220712)::

የቅንአት እርምጃዎች ምንጫቸው የተለየየ ሊሆን የሚችሉ እውነታ እንደተጠበቀ ሆኖ፣ የዚህ ሆንዓዊና የእሱን መሰል ሰዎች ተግባር ቀድሞውኑ በሚወዱቸው ሰዎች ላይ ያላቸው እምነታ ጽኑ ቢሆንና ምንም ያህል ሰዎች ትኩረት በእነሱ ላይ ቢሆን ፍቅረኛቸው ግን በፍጹም እነሱን ገፍታ ወደሌላው እንደማትሄድ ሙሉ እምነት ቢኖራቸው ኖሮ ለዚህ ተግባር ባልተነሳሱ ነበር:: ሰዎች ሊደርስባቸው የሚችለውን የመገፋት ሁኔታ ሲያስቡት ሊሸከሙት እንደማይችሉት ስለሚገምቱ ሁኔታው እንዳይከሰት ያልሆነ እርምጃ ሲወስዱ ራሳቸውን ያገኙታል:: ከእነዚህ እርምጃዎች አንዱና የተለመደው ሰዎቹ የትም እንዳይሄዱና በቁጥጥራቸው ስር እንዲሆኑ የማድረግ እርምጃ ነው::

ይህ አይነት ከቅንአት የመነጨና ጥጉን ያለፈ የቁጥጥር ዝንባሌ አለም አቀፋዊ ችግር መሆኑን ለማወቅ ከሃገራችን በመጀመር ቀላል የሆነ ጥናት ማድረግ በቂ ነው:: በርካታ ሃገሮች ለዚህ ሁኔታ ተገቢውን ምላሽ ለመስጠት ሲጣጣሩ እንደ ሕንድ በመሰሉ ሃገሮች ውስጥ ለችግሩ የሚሰጠው የላላ ትኩረት አሳሳቢ እንደሆነ መረጃዎችን ማግኘት ይቻላል:: ለምሳሌነት በአንድ ወንድና በአንዲት ሴት መካከል ከሚከሰተው ሁኔታ ተነሳን እንጂ፣ ችግሩ በተለያዩ ማህበራዊ ግንኙነቶች ውስጥ በተለያየ ገጽታ የሚታይ መሆኑ ግልጽ ነው::

የመገፋትንና የመጣልን ስሜት በኃይለኛነትና ጥቃት በማድረስ በመግለጽ የሚታወቁት በአብዛኛው ወንዶች እንደሆኑ ቢታመንም፣ ሁኔታው ጾታ-ዘለል መሆኑ ግልጽ ነው:: በተጨማሪም ይህ ሁኔታ በፍቅር ግንኙነት ብቻ ሳይገደብ በተለያዩ ማህበራዊ ሂደቶችም ውስጥ ሰዎች የመገፋት ሰለባ ሲሆኑ ምላሻቸው ኃይለኛነትና አጥፊነት መሆኑ በገሃድ የሚታይ ሃቅ ነው:: ከቅርብ ጊዜ ወዲህ በአለም ዙሪያ በመመልከት ላይ ያለነው በሕብረተሰቡ በመናቅና በመገፋት ለአመታት የተሰቃዩ ዜጎች የሚያሳዩት የአመጽና የአጥፊነት ዝንባሌ እንደምሳሌ የሚጠቀስ ነው:: ከዘራቸው፣ ከቆዳ ቀለማቸውና

ከመሳሰሉት ለየት ከሚያደርጋቸው ሁኔታ የተነሳ የተገፉ ሰዎች ሁኔታው ሲበስባቸው ኃይል-ተኮር ምላሽ ወደመስጠት ሊያዘነብሉ ይችላሉ::

ከማንኛውም ፍርሃት ጀርባ አንድን ነገር እንደምናጣ፣ አንድ ነገር እንደሚወሰድብን ወይም ትቶን እንደሚሄድ የመስጋት ስሜት ተደብቆ ይገኛል:: ይህ ፍርሃት ከመገፋትና ከመገለል ጋር የሚያያዝ ስሜት ነው:: ስለሆነም፣ በአንዳንዶች አመለካከት፣ ከመገፋት የሚመጣውን የጠለቀ የቁስል ስሜት ላለመጋፈጥ ሲባል የሚወሰድ መስመር የለቀቀ ምላሽ ነው::

የመገፋትንና የመገለልን ስሜታቸው በኃይለኛነትና በአጥፊነት የመግለጽ ዝንባሌ ያላቸው ሰዎች ጊዜ ሳያባክኑ የስነ-ልቦና ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ምንም ጥርጥር የለውም::

Scanned with CamScanner

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] https://www.verywellmind.com/the-cycle-of-sexual-abuse-22460)::

[illegible] ከዚህ [illegible] ሂደት [illegible]:: በዚህ መጽሐፋችን [illegible] አንዱ የመገፋት ፍርሃት ነው:: ከዚህ በፊት ማንኛውንም

[illegible] ሰው ከሚያዳብራቸው የስነ-ልቦና ዝንባሌዎች አንዱ [illegible] የመገፋት ሁኔታ ነው:: መገፋትንም አስመልክቶ እውነታው ከዚህ ተቃራኒ አይታይም:: ይህ መገፋትን የመፍራት ሁኔታ ደግሞ ከሚያስከትላቸው ቀውሶች አንዱ ሰዎች እኛን የመግፋታቸው በፊት እኛው ሰዎቹን ቀድመን በመገፋት፣ መገፋት እንዳይደርስብን የማድረግ ጥረት ነው:: ይህ ከፍርሃት የመነጨ ምላሽ ወደ 'ኃይለኛነት' እና ሰዎች ምንም ሳያደርጉን እነሱን ወደመገፋት ቀጠና ውስጥ ሊጨምረን ይችላል::

ከዚህ በፊት የመገፋት ስለባትን የቀመሱ ሰዎች ሌላውን የሚገፋበት ሌላኛው ምክንያት፣ ምንም እንኳን ሆን ብለው በዚህ መልኩ ባያስቡትም፣ በእነሱ ላይ የደረሰውን በደል በሌሎች ላይ የማድረስን ልምምድ እንደ ፈውስ ሂደት (Therapy) የመቁጠር አመለካከት ስለሚያዳብሩ ነው:: በውስጣቸው የታመቀውን ከመገፋት የመነጨ ስሜት የሚያስተነፍሱበት ብቸኛ መንገድ እነሱም ሌላውን በመገፋት እንደሆነ ስለሚያስቡ ያን ለማድረግ በቂ ምክንያትን ለራሳቸው ይሰጡታል:

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች በብዙ አካላዊ፣ ስነ-ልቦናዊና ወሲባዊ ስቃይ ውስጥ ሲያልፉ የሚያውቁት አለም እርሱ ብቻ እንደሆነ ስለሚያስቡ፣ በወደፊት ግንኙነታቸው ውስጥ ያኑ በመደጋገም የመኖር ዝንባሌን ሊያዳብሩ ይችላሉ:: በማንኛውም ሕብረተሰብ ውስጥ የሚገኙ ቀውሶች ሆን ተብለው እስኪሰበሩ ድረስ ከአንዱ ትውልድ ወደሌላኛው የሚተላለፉት ከዚህ ማሕበራዊ ሕግ የተነሳ ነው:: በመገፋት፣ በመገፋትና በመገፋፋት ውስጥ ያደገ ልጅ ከዚያ ውጪ የሚያውቀው ዓለም ስለሌለ፣ ሲያድግ ያኑ ሂደት የመቀጠል ዝንባሌ ይኖረዋል::

ከላይ የተመለከትነውንና መሰል ጥናቶችን በሚገባ ስናጤናቸው በሕብረተሰቡ መካከል እየተመላለሱ የሚያስቸግሩ ማሕበራዊ ቀውሶች ደግመውና ደጋግመው እንዲከሰቱ የሚያደርጋቸው ስነ-ልቦናዊ ማብራሪያ እንዳላቸው እናስተውላለን:: አንዳንዶቹ የምናያቸው አሉታዊ ሁደቶች ሕብረተሰቡ ወደፊት ተስፋ እንደሌለው እስከሚመስለን ድረስ ስር ሰድደውና ተስፋፍተው ይታያሉ::

Scanned with CamScanner

[illegible]

የመገፋት ሕክምና

መጽሐፋችን የመጨረሻው ክፍል ላይ ደርሰናል፡፡ በዚህ መጽሐፍ ቀና ዓለም ከምንለውን "መገፋት" የተሰኘውን ግለሰባዊና ማሕበራዊ ቁስል ከመረዳት እንዲሁም ደግሞ መንስኤዎቹንና መፍትሄዎቹን የመጠቆም ዓላማ ይዞን እስካሁን ደርሰናል፡፡ እስካሁን ድረስ ያለፍናቸው ክፍሎች የመገፋትን ስነ ልቦናዊ ምልከታችና መዘዞች ጭምር በሰፊው አብራርተውልናል፡፡ በዚህ የመጨረሻ ክፍላችን የሚገኙት ምእራፎች የሚዳስሱት እንደ የቀረንን የመጨረሻ ሃሳብ ነው፡፡

በዚህ የመጨረሻ ክፍላችን የምንመለከታቸው ሃሳቦች በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ካለፉቸው ሃሳቦች የተነሳ የመገፋት ጫና እንዳለባቸው ወደመገንዘብ የመጡ ሰዎችን የሚመለከቱ ናቸው፡፡ የመገፋት ሰለባ እንደሆኑ የተገነዘቡ ሰዎች ሊወስዷቸው የሚገባቸውን ተግባራዊ የመፍትሄ እርምጃዎች በሰፊው ተብራርተዋል፡፡ ወደዚያ ከመግባታችን ግን ወደዚህ ክፍል ያንደረደረንን ሃሳብ ጠቆም አድርገን ወደምእራፎቹ እንለፍ፡፡

ቀደም ሲል (ክፍል ሁለት ውስጥ) ለመገፋት የምንሰጣቸውን የተሳሳቱ ምላሾች በሁለት ከፍለን ጠቅሰናል፡፡ እነዚህን ሁለቱን ምላሾች ደግሞ በመበተን ባለፈው ክፍላችን (ክፍል አምስት ውስጥ) ተመልክተናል፡፡ በዚያው ክፍል ውስጥ ፍርሃትና ትእቢት ብለን ከሰየምናቸው ከሁለቱ አሉታዊ ምላሾችና የመገፋት ቀውስ ውጤቶች ይልቅ ለደረሰብን የመገፋት ችግር ምን አይነት ምላሽ ልንሰጥ እንደሚያስፈልገን በሚገባ አስበንበት ልንራመድ እንደሚገባንም አመላክተን አልፈናል፡፡

ለመገፋት የምንሰጣቸውን የተሳሳቱ ምላሾች አስመልክቶ ሰፋ ያለ ገለጻ ባለፈው ክፍላችን (ክፍል አምስት ውስጥ) የተመለከትን ሲሆን፣ በዚህ የመጽሐፉ የመጨረሻ ክፍላችን የምንመለከተው ለመገፋት ልንሰጥ የምንችላቸውን የሕክምና ምላሾችን ነው:: እነዚህ ምላሾች አንድ ሰው የመገፋት ሕመም ሲሰማው በአንድ ጎኑ በመሰበር ወደፍርሃትና መሸሽግ፣ በሌላ ጎኑ ደግሞ ሁኔታውን በመካድ ወደ ትእቢትና ኃይለኛነት ከመሄድ ይልቅ ተረጋግቶና ምርጫውን አይቶ ትክክለኛውን ራስን የመጠበቅና ከሕመሙም የመታከም ሂደት ውስጥ የሚገባበት ምላሾች ናቸው::

በዚህ የመጨረሻው ክፍላችን የምንመለከታቸው ሃሳቦች የሚከተሉት ናቸው::

- ምእራፍ አንድ - ሰዎችን ይቅር ማለት
- ምእራፍ ሁለት - በራስ መተማመን ላይ መስራትና ማዳበር
- ምእራፍ ሶስት - የመደጋገፍን ጥበብ ማዳበር
- ምእራፍ አራት - የመገፋትን መልካም ጎን ማየት
- ምእራፍ አምስት - ለመገፋት ራስን አለማጋለጥ

ምእራፍ አንድ

ሰዎችን ይቅር ማለት

"ሰዎችን ይቅር ማለት የአንድ ጊዜ ተግባር ወይም ክስተት አይደለም፣ ይልቁንስ ቀጣይነት ያለው የሕይወት ዘይቤና ዝንባሌ ነው"

- Martin Luther King Jr.

በመገፋት ውስጥ የሚያልፉ ሰዎች ከሚያጠቃቸው ቀዳሚና እጅግ አደገኛ የስሜት ቀውሶች መካከል ቂመኛነት፣ ቁጣና ለጉዳታቸው መዋጮ እንዳደረጉ የሚያስቧቸውን ሰዎች ይቅር ለማለት የመቸገር ስሜት ይገኙበታል:: ይህ የስሜት ቀውስ በአብዛኛው የሚያነጣጥረው ለጉዳታቸው መዋጮ እንዳደረጉ በሚያስቧቸውን ላይ መሆኑ ግልጽ ቢሆንም፣ አንዳንድ ጊዜ ግን የዚህ ስሜት ጎርፍ በዚያ ሳይወሰን ወደቀረው ሕብረተሰብ አልፎ ይፈስሳል::

የተገፉ ሰዎች በደል እንደደረሰባቸው ለማሳየት ምንም አይነት ሌላ ማስረጃ እስከማያስፈልጋቸው ድረስ የእጅ በእጅ ጥቃት እንደተፈጸመባቸው ስለሚያስቡ ለቂመኝነት እጅግ ቅርብ ናቸው:: ይህ ቂመኝነት በመገፋት ምክንያት ከሚመጣው የመጎዳት ቀዳሚ ስሜት በኋላ የሚመጣ ተከታይ ስሜት ስለሆነ፣ እስከወዲያኛው ለማስወገድ በቅድሚያ የመገፋት ስሜትን መስመር ማስያዝ አስፈላጊ ነው:: ሆኖም፣ አንድ ሰው ወደዚህ ይቅር ወዳለማለት የቂመኝነት ቀጠና ከወረደ በኋላ ይህ ሕመም በራሱ ሕክምና እንደሚያስፈልገው ምንም ጥያቄ የለውም:: አንድን ሕመም ሙሉ በሙሉ ለማከም፣ መነሻውንም፣ ስሜቱንም፣ እንዲሁም ደግሞ የሚያስከትለውን መዘዙንም ጭምር ማከም አስፈላጊ ስለሆነ ማለት ነው::

ከመገፋት የሚመጣ የቂመኝነት፣ የመራራነትና የንዴት ስሜት የኋላ ኋላ የሚያስከትለው መዘዝ እድሜ ልክ የሚከተል ስለሚሆን በቀላሉ ሊወሰድና ችላ ሊባል የማይችል ስሜት ነው:: ምናልባትም በሌላ በምንም ነገር የተጎዱ ሰዎች ከሚያሳዩት እምቅ የስሜት ግለት ይልቅ በመገፋት ምክንያት በቂመኝነት ወጥመድ ውስጥ የሚገኙ ሰዎች ይገልጻሉ ብንል እንሳሳትም:: ይህንን ለመገንዘብ በመጽሐፉ መጀመሪያ ላይ የቀረበውን የአጥንት መሰበር ሕመምና የመገፋት ስሜት ህመም ያላቸውን ግንኙነትና አንድ አይነት ስሜት መመልከት በቂ ነው::

ወደዚህ ምእራፍ ዋና ሃሳብ ስንመለስ ከመገፋት የሚመጣን የውስጥ ስብራት ለማከም ሊወሰዱ ከሚገባቸው እርምጃዎች ሊቀድም የሚገባው፣ ሰዎችን ይቅር በማለት ውስጥን የመፍታት እርምጃ ነው:: እዚህ ጋር "ውስጥን መፍታት" የሚለውን ሃሳብ ያነሳሁት ቂመኝነት አደገኛ የሆነ ውስጥን ቋጥሮ የማስቀረት አቅም ያለው የስሜት ቀውስ መሆኑን ለመጠቆም ነው:: ማንኛውም ሰው ከመገፋት ጉዳት የመጣን የስሜት ቀውስ አልፎ ለመሄድ ሂደቱን ከይቅርታ ካልጀመረው ሄዶ ሄዶ እንደገና ያንን መሰረታዊ እርምጃ ወደሚጠይቀው ሁኔታ መመለሱ አይቀርም::

ሰዎችን እድሜ ልክ አስረው ከሚያስቀምጡና የሕይወት ሩጫቸውን ገድበው ከሚያስቀሩ የስሜት ቀውሶች መካከል ቂመኝነት አንዱ ነው:: በሰዎች ላይ የያዙትን ቂም መልቀቅ የማይችሉ ሰዎች በዚያ አንድ ስሜት ብቻ ታስረው የእድሜ ልክ ውሳኔዎቻቸውንና አቅጣጫቸውን ያዛባሉ:: ከአስር አመታት በፊት በሰዎች የደረሰባቸውን የመገፋት ጉዳት ሁኔታው ልክ ትናንትና እንደተከሰተ ያህል የሚያስታውሱ ሰዎች አጋጥሞህ ከሆነ የዚህ ስሜት ሰለባ የሆኑ ሰዎችን አይተሃል ማለት ነው::

ቀደም ብለን እንደተመለከትነው፣ አንድ ሰው ከቂመኝነት የሚመነጩ እንደ ጥላቻ፣ መራራነትና የንዴት ስሜቶችን በይቅርታ በማለፍ እስካላስተነፈሳቸው ድረስ የእነዚህ አሉታዊ ስሜት ተጽእኖዎች በሕይወቱ ላይ ይህ ነው የማይባል ቀውስን መፍጠራቸው

አይቀርም:: ይህ ሁኔታ ደግሞ በልምምድም ብቻ ሳይሆን በጥናት የተረጋገጠ እውነታ ነው::

ሜዮ ክሊኒክ (Mayo Clinic) በመባል የሚጠራው ታዋቂውና ግዙፉ የሕክምና ተቋም ይቅርታን አስመልክቶ በድረ-ገጹ ላይ ባሰፈረው ጠቃሚ ሃሳብ የሚከተሉትን አበረታች እውነታዎች እናገኛለን (ምንጭ:-https://www.mayoclinic.org/healthy lifestyle/adult-health/in-depth/forgiveness/art-20047692)::

ሰዎችን ይቅር የማለት ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

ቂመኝነትንና መራራነትን መተው አካላዊ ጤንነታችንንና የአእምሮ ሰላማችን ለማደስ መንገድን ይጠርግልናል:: ስለዚህም፣ ይቅር ማለት ከሚሰጣቸው ጥቅሞች መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል:-

- ከሰዎች ጋር ጤናማ ግንኙነት
- የአእምሮ ጤንነት መሻሻል
- የጭንቀት፣ የውጥረትና የጠላትነት ስሜቶች መቀነስ
- የደም ግፊት መቀነስ
- እናሳ የሆነ የድብርት ስሜት
- የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም መጨመር
- የልብን ጤንነት መጨመር
- ከፍ ያለ በራስ የመተማመን ደረጃ

ሰዎችን ይቅር ማለት እነዚህና መሰል ጥቅሞች እያሉት እንኳ የይቅርታ ሂደት ለብዙዎች አስቸጋሪ የሆነ ጎዳና ነው:: ይህ በሚሆንበት ጊዜ ሰዎች ንዴታቸውንና መራራነታቸውን ወደፊት በሚሰማሩበት የግንኙነት መስኮች ሁሉ ጎትተው የመሄድ ዝንባሌ ውስጥ

ይገባል:: እንደዚህ አይነት ሰዎች በሆነባቸውና ሰዎች አድርገው-በኛል በሌሉ በሚያበሉት ነገር ከመከመዳቸው የተነሳ የዘሬውን ሕይወታቸውን ሳይደስቱበት እንዲ... የማበከን ሁኔታ ውስጥ ራሳቸውን ያገኙታል::

ከዚህም በተጨማሪ የድብትርና የጭንቀት ስሜት ተጠቂዎች ከመሆናቸውም በላይ ሕይወታቸውም ትርጉም እንደሌለው የመሰማት የውስጥ ባዶነት ውስጥ ራሳቸውን ሊያገኙት ይችላሉ:: ከዚህ የተነሳ የሚኖራቸው ማንኛውም ማሕበራዊ ግንኙነት ቀውስ ውስጥ መውደቁ አይቀርም::

ምእራፍ ሁለት

በራስ መተማመንን ማዳበር

"ተስፋ መቁረጥ፣ ፍርሃት፣ ጥርጣሬና በራስ አለመተማመን ስለ... ... ሰዎችን ብልጽግናና ደስታ የጎደሉ ... ናቸው"

- Orison Swett Marden

ቀደም ሲል ደጋግመን ጠቁም እንዳደረግነው፣ በአለም ውስጥ ... ከምንጋራቸው ልምምዶች መካከል በሰዎች መገፋትና መገለል አንዱ ነው:: ... መገፋትንና መገለልን ያልቀመሰ ሰው በአለም ላይ ተፈልጎ አይገኝም:: ... አንዱ ልዩነት የመገፋቱ ጥልቀት ሁኔታ ነው:: ከዚህም በተጨማሪ ሊኖር ... ሌላኛው ደግሞ አንዳንዶቹ የመገፋትን ጫና አልፈውና ሊሰጡ የሚገባቸውን ... ምላሾች ለይተው በማወቅ በድል ሲያልፉት ሌሎቹ ግን የስሜቱ ሰለባ በመሆን የመሰበራቸው ጉዳይ ነው::

በዚህ መጽሐፍ ውስጥ በግልጽ እንዳብራራነው፣ በሰዎች የመገፋት ሁኔታ ከጅማሬ እስከ ሽምግልና ድረስ እድሜ ልካችንን መልኩንና አመጣጡን እየለዋወጠ የሚከተለን እውነታ ነው:: ይህ የመገፋት ሁኔታ እድሜ ልክ ሲከተለን የሚኖር ማህበራዊ ሂደት የመሆኑ እውነታ የሚጠቁመን ከሁሉም በፊት መስራት ያለብን ራሳችንን በማጠንከርና እያያዙን በማወቅ ላይ መሆኑን ነው:: በአለም ላይ ያለውን በሂደንነት ... የሚጠብቀንን የመገፋትና የመገፋፋት ሁኔታ ለመለወጥ በከንቱ ከመታገል ይልቅ ራሳችን ላይ በመስራት ራስን መለወጥ እጅጉን የቀለለ ምርጫ ነው::

በልጅነት የጨዋታ መስክ፣ በጉርምስና፣ በትምህርት ቤት፣ በስራ፣ በፍቅር ግንኙነት ሂደት፣ በትዳርና፣ በግል ግንኙነቶቻችን እንዲሁም ከእኛ ቁጥጥር ውጪ በሆኑ ሌሎች ጉዳዮች የተነሳ ከመገፋት የምናመልጥበት ጊዜ የለም:: ስለሆነም፣ ሰዎች ወይም ሁኔታዎች ለአንዴና ለመጨረሻ ጊዜ እኛን እንዳይገፉን የሚያደርግ አቅሙም ሆነ መብቱ ስለሌለን፣ መስራት የሚገባን በራሳችን ላይ ያለን አመለካከት ላይ ነው:: ከእነዚህ አመለካከቶች አንዱና ዋነኛው፣ ጤናማ የሆነና በምንም ነገር የማይናወጥ በራስ መተማመንን የማዳበር ሁኔታ ነው::

በራሳችን ላይ ያለንን ጤናማና ሚዛናዊ መተማመን ስናዳብር ሰዎች የሚያደርጉብንን እኛን የመገፋት ሁኔታ በግል ከመውሰድ ይልቅ ችግሩን ከማንነታችን ነጥለን ወደማየት እንሸጋገራለን:: ሰዎች ያሳዩትን እኛን የመገፋት ሁኔታ ከእኛ ማንነት ነጥለን መመልከት በጀመርን ቁጥር በአንድ ነጥብ ሰዎች ስለገፉን ሁሌ ጊዜ ችግሩ እኛ ጋር እንደሆነ ከማሰብ እንድንቆጠብ ያግዘናል::

ሰዎች እኛን የሚገፉበት የራሳቸው የሆነ የተሳሳቱ የመሰሉ ሃሳቦች ሊኖራቸው የመቻሉ ጉዳይና ያንንም ውሳኔያቸውን በትክክለኛው ሂደት ያለመግለጻቸው ሁኔታ በፍጹም ከእኛ ማንነት ጋር እንደማይያያዝ ማሰብ መለማመድና አስፈላጊ ጅማሬ ነው::

ችግሩን የመለየት ሂደት ያለው ሌላ ገጽታ ደግሞ አንዳንድ ጊዜ በሰዎች የምንገፋው ከራሳችን ስህተት የግል ባህሪይ ወይም በማሕበራዊ ግንኙነት ያለመብሰል ችግር እንደሆነ በማወቅ ባህሪያችንና ያለን የማሕበራዊ ግንኙነት ክህሎት ላይ እንድንሰራ መንገዱን የሚከፍት ጉዳይ ነው:: ያም ሆነ ይህ፣ ከመገፋት አዙሪት ለመውጣትና ጤናማ ማሕበራዊ ሕይወት ውስጥ እንድንገባ ካስፈለገ የሂደቱን መሰረት በራስ መተማመን ላይ በመመስረትና በዚያ ላይ በመገንባት መጀመር አማራጭ የሌለው መንገድ ነው::

በመገፋታችንም ማሕበራዊ ግንኙነቶቻችን ውስጥ በራስ መተማመን ያለው ወሳኝ ስፍራ በብዙ ጥናቶች የተረጋገጠ እውነታ በመሆኑ ጊዜያችንን አጠቃላይ ጥናቶች በማገናዘብ ላይ

ከመገፋት ይልቅ በራስ መተማመንን አስመልክቶ አንዳንድ ጠቃሚ ነጥቦችን እንዳስሳለን::

ሰባቱ በራስ የመተማመን ምሰሶዎች በሚለው መጽሐፉ ውስጥ ናትናኤል (Nathaniel Branden) በራስ የመተማመንን ሃሳብ ከዚህ በታች ባለፈርጀው መልኩ ግልጽ አድርጎ አስቀምጦታል::

በራስ መተማመን ሁለት የተሳሰሩ ገጽታዎችን ያቀፈ ሂደት ነው:: አንደኛው ሕይወት የምታቀብለንን ተግዳሮቶች (ችግሮች) አስመልክቶ ያለንን የመተማመን ሁኔታ ያመለክታል:: ይህ ሁኔታ ስኬታማ በመሆን ረገድ የራስ-በራስ ፍቱንነትና ውጤታማነትን (Self-Efficacy) ያመለክታል:: የራስ-በራስ ፍቱንነትና ውጤታማነት ማለት አእምሮዬ በሚገባ እንደሚሰራ፣ በግሌ በበቂ ሁኔታ ማሰብ እንደምችልና እንዲሁም የመገንዘብ፣ የመማር፣ የመምረጥና ውሳኔ የመስጠት ብቃት እንዳለኝ የማመኔን ሁኔታ ጠቋሚ ነው::

በራስ የመተማመን ሁለተኛው ገጽታ ደግሞ ደስተኛ የመሆን ብቃትንና መብትን የሚመለከት ነው:: ይህ ሁኔታ ለራሳችን የምንሰጠውን አክብሮት (Self Respect) ያመለክታል:: ደስተኛ የመሆን ብቃትና መብት ማለት በራሴ ላይ የማስቀምጠውን ዋጋ፣ የመኖርና ደስተኛ የመሆን መብቴን፣ የሚያስፈልጉኝና የምፈልጋቸውን ለይቶ የማወቅ ሁኔታዎችን የሚነካ ጉዳይ ነው (Branden, (1994), P. 26)::

በራስ መተማመንን የማዳበር ጉዳይ የሂደት ጉዳይ እንደሆነና ባለማቋረጥ አመለካከታችን ላይ በመስራትና ያንን በመለማመድ የሚያድግ መሆኑን መገንዘብ አስፈላጊ ነው:: ይህንን ጉዞ ለመጀመር ግን በራሳችን እንዳንተማመን ያደረገንን ሁኔታ ከስር መሰረቱ ለይተን መገንዘብ አስፈላጊ ነው:: የአንዳንዶቻችን በራስ ያለመተማመን ሁኔታ የ… የአስተዳደግ ሁኔታ ሊሆን ይችላል:: ከልጅነታችን ጀምሮ አይተንና ተገፍተን …

Scanned with CamScanner

ነገር በራሳችን ላይ ያለንን ግምት ሊያወርደውና የበታች እንደሆንን አምነን ተቀብለን እንድናድግ ሊያደርገን ይችላል::

አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ምንም እንኳን አስተዳደጋችን የተሟላና ጠንካራ የስነ-ልቦና አቋም የያዘ ቢሆንም፣ በተለይዩ ማሕበራዊ ሂደቶች ውስጥ ከሚገጥሙን በሰዎች የመገፋት የመገለል ልምምዶች የተነሳ በራሳችን ላይ ያለን የመተማመን ሁኔታ ቀስ በቀስ እየተሸረሸረ ሊሄድ ይችላል::

በራሳችን እንዳንተማመን ያደረገን ምንጩ ያም ሆነ ይህ፣ ከመገፋት ቀውስ ለማምለጥ ከፈለግን በራሳችን ላይ ያለንን የመተማመን ደረጃ ማሳደጉ አማራጭ የሌለው እውነታ ነው:: ይህም ማለት፣ ሰዎች ወደ እኛ መጡም አልመጡም፤ ሰዎቹ እኛን ገፉንም አልገፉንም፣ በቂ የሆነ ማንነት እንዳለን በማሰብ መንገዳችንን የመቀጠል ጥንካሬ ማዳበር ማለት ነው::

ምእራፍ ሶስት

የመደጋገፍን ጥበብ ማዳበር

"አንተ መሆን የሚገባህን እስከምትሆን ድረስ እኔ መሆን የሚገባኝን መሆን አልችልም፡ ዓለማችን የተፈጠረችው በዚህ መልኩ ነው:: ማኛውም ግለሰብ ሆነ ሃገር ማንም አያስፈልገኝም በሚል ትምክህት በራሱ ነልቶ መታየትና መቆም አይችልም:: እርስ በርስ በመደጋገፍ የቆምን ሰዎች ነን"

- Martin Luther King, Jr

ይህንን ምእራፍ፣ "መደጋገፍ" የሚለውን ጽንሰ-ሃሳብ በመተርጎም እንጀምረው:: አብዛኛውን ጊዜ የመገፋፋት ሁኔታ የሚከሰተውና ሲከሰትም ቁስሉ የሚበረታው የትዳርና የፍቅር ግንኙነትን በመሳሰሉ የጠለቁ ትስስሮች ውስጥ ነው:: ከዚህ አውድ አንጻር ከዚህ በታች ያለውን ትርጉም እንመልከት::

"መደጋገፍ ማለት ሁለት ሰዎች ያላቸውን የስሜት ትስስር አስፈላጊነት በሚገባ በመገንዘብ ደጋግፈው ሲኖሩ ሳለ፣ ከዚያው ጋር ደግሞ እያንዳንዳቸው የራሳቸው ማንነት እንዳላቸው መገንዘብ ማለት ነው:: መደጋገፍን የሚለማመድ ሰው በዚያ መደጋገፍ ውስጥ ለሚከሰት ማንኛውም ነገር ያለውን ራስን የማጋለጥ ሁኔታ (Vulnerability) የተገነዘበ ሰው ነው:: ያም ሆኖ ግን ለሚኖረው ማንኛውም አይነት የስሜት ድጋፍ ወደዚያ ሰው ዘወር ማለት የሚችል ሰው ነው:: ከዚህ ጋር በተጨማሪ በራሳቸው ላይ ያላቸው እይታ የጠራ ከመሆኑ የተነሳ እነሱም ሆኑ አጋራቸው ማንነታቸውን እሴቶቻቸውን ሳይጥሉና ሳይለቁ ራሳቸውን ሆነው እንዲኖሩ የመፈቃቀድ ሂደት

Scanned with CamScanner

(ምንጭ:-https://www.verywellmind.com/how-to-build-a-relationship-based-on-interdependence-4161249)::

የማሕበራዊ ግንኙነቶቻችንን ሂደት ከመደጋገፍ አንጻር ስንመለከተው፣ ሶስት አይነት ገጽታን ይዞ እናገኘዋለን:- 1) በማንም ላይ ሳንደገፍ በራስ መቆም (Independence)፣ 2) በሰዎች ላይ ሙሉ ለሙሉ መደገፍ (Dependence)፣ እና 3) እርስ በር መደጋገፍ (Interdependence):: እነዚህን ዝንባሌዎች ከሰዎች ጋር እንዳለን የግንኙነት አይነትና እንደወቅቱ ሁኔታ በመቀያየር የመጠቀማችን እውነታ እንደተጠበቀ ሆኖ፣ አብዛኛውን ጊዜ ግን ከመገፋት አንጻር ያለንን ወቅታዊ ስሜት ሊያንጸባርቅ ይችላል::

ሁለቱ ጽንፎች

አንደኛው ጽንፍ:- አንድ ሰው፣ ከማንም ሰው ድጋፍና አጋርነት ውጪ ለብቻው መቆም እንደሚችል የማሰብ አቋም ሲይዝ፣ በአንድ ጎኑ ምናልባት በማሕበራዊ ግንኙነት ገና እንዳልበሰለ ጠቋሚ ሊሆን ሲችል፣ ቤላ ጎኑ ደግሞ፣ ምናልባት ከዚህ በፊት ከደረሰበት የመገፋት ችግር የተነሳ ለተጎዳው ስሜቱ የሚሰጠው አላግባብ የሆነ የገለልተኝነትና የብቸኝነት ምላሽ ሊሆን ይችላል::

ሁለተኛው ጽንፍ:- አንድ ሰው፣ ከሰዎች አብሮነት ውጪ በፍጹም መኖር እንደማይችልና እርሱ ግን ለሌሎች ማበርከት የሚችለው ምንም አይነት እገዛና ተፈላጊነት እንደሌለው ካሰበ፣ በአንድ ጎኑ ምናልባት ያለውን ብቃት ወደማወቅ ያልመጣና ገና ያልበሰለ ሰው እንደሆነ ጠቋሚ ሲሆን፣ በሌላ ጎኑ ደግሞ፣ ምናልባት ቀደም ሲል ከነበረው ከመገፋት ልምምድ የተነሳ የዝቅተኝነትና ለምንም ነገር የማይጠቅም ሰው እንደሆነ የማሰብ ስሜት ውስጥ ሊኖር ይችላል::

እነዚህ ከላይ የተዘረዘሩት በአንዱ ጎን፣ "ማንም አያስፈልገኝ"፣ በሌላው ጎን ደግሞ "ከማንም ድጋፍ ውጪ ምንም ነገር ማድረግ አልችልም" የሚሉ ሁለት ጽንፎች በልኩ

ካልተያዙና መስመር ከሳቱ የመገፋት ሰለባ ከመሆን የሚመጡ መዛዞች እንደሆኑ መገመት ይቻላል::

ሶተኛው ምርጫ

በግል የስነ-ልቦና ደረጃው ሚዛናዊ፣ ጠንካራና በሳል ደረጃ ላይ የደረሰ ሰው በግል የመቆምንና በሰዎች ላይ የመደገፍን ሁኔታዎች በሚዛናዊ መልኩ የያዘ ሰው ነው:: ይህም ማለት፣ መቼ በሌሎች ሰዎች ላይ መደገፍ እንዳለበት፣ መቼ በራሱ መቆም እንዳለበትና መቼ ደግሞ ከሰዎች ጋር በመደጋገፍ መቆም እንዳለበት በሚገባ ያውቃል::

ከመገፋት ቀውስ ራሳችንን ነጻ ለማውጣት ከምንወስዳቸው እርምጃዎች አንዱ፣ ሰዎች ለእኛ እንደሚያስፈልጉን ሁሉ እኛም ለሰዎች እንደምናስፈልጋቸው በሚገባ አምኖ መቀበል ነው:: ይህ አቋም በአጭሩ ሲተነተን፣ እኛ "በሰው ላይ መደገፍ" የሚያስፈልገን ጊዜ እንዳለ ሁሉ እናም በተራችን "ሌላውን ሰው ማስደገፍ" የሚኖርብን ጊዜም እንዳለ ማወቅ ማለት ነው:: ይህ እውነታ ሲገባን፣ እኛ ሌሎቹ ሰዎች እንደሚያስፈልጉን ሁሉ፣ እኛም ሌሎቹ እንደሚያስፈልጉን እንገነዘባለን::

ይህ ከላይ የተገለጸው የነጻነት ኑሮ ሰዎች እኛን የገፉን ሲመስለን፣ ከሰዎች ጋር ተደጋግፈን ለመኖር ፈቃደኛ የመሆናችንን ያህል፣ የወቅቱን ሁኔታ ለመጋፈጥ በራሳችን መቆም እንደምንችልና ያንንም በቅንነት ማሳየት እንደምንችል ጠቋሚ ነው::

በሕይወትህ ሰዎች እንደሚገፉህ የመሰማትና በዚያም ስሜት የመቁሰል ዝንባሌ ካለህ፣ ይህንን ከሰዎች ጋር የመደጋገፍ አመለካከት እንድታዳብር ትመከራለህ:: ከጨዋና ስነ-ስርአት ካላቸው ሰዎች ውጪ መኖር እንደማትችል የማመንህን ያህል፣ ከተቆጣጣሪና [illegible] ከሆኑ ሰዎች ውጪ መኖር እንደምትችልም አምነህ መቀበል አለብህ:: ይህንንም [illegible] አቋምህን በተለይም ከእነርሱ ውጪ መኖር እንደማትችል የሚያስቡ ሰዎች [illegible]

Scanned with CamScanner

በሚያውቁትና ሊገልፁት በሚችሉበት መልኩ በነጻነት መናገር አስፈላጊ መሆኑን አትዘንጋ::

በተመሳሳይ ሁኔታ የሰው-ለሰው መደጋገፍ ምስጢር የገባቸው ሚዛናዊ ሰዎች ከአንተ ውጪ መኖር እንደማይችሉ በማሰብ እንደዚህ ያሉ ሰዎችን በቅንነት ለመቀበልና ካለምንም የግል ጥቅም ለመደገፍ ራስህን ማቅረብ አስፈላጊ ነው:: ከዚህም ጋር አንተም ቢሆን በእነሱ ላይ ለመደገፍ ያለህን ዝንባሌ ተጠቅመው ስሜትህን ለመበዝበዝ በሚፈልጉ ጨዋ ሰዎች ላይ ለመደገፍ ራስህ የምትጥል ሰው ትሆናለህ::

ይህንን አትዘንጋ፣ ማንኛውም አይነት ማህበራዊና የግንኙነት ቀውስ በሚያጋጥምህ ጊዜ ወቅቱ እስከሚያልፍና ወደ ትክክለኛው የመደጋገፍ ሂደት ውስጥ እስክትገባ ድረስ ካለምንም መራራ ስሜት በራስህ መቆም የሚያስችልን ስነ-ልቦናዊ ጥንካሬ ማዳበር አማራጭ የሌለው በሳልነት ነው::

ምእራፍ አራት

የመገፋትን መልካም ጎን ማየት

"ሁላችንም ከሕይወት ጎዳና ትምህርቶችን እንቀስማለን:: አንዳንዶቹ ከእኛ ጋር የሚቆዩ ትምህርቶች ሲሆኑ፣ ሌሎች ግን አይደሉም:: እኔ በበኩሌ በተቀባይነትና በስኬታማነት ውስጥ ካገኘኋቸው ትምህርቶች ይልቅ በመገፋትና ባለመሳካት ውስጥ ያገኘኋቸው ትምህርቶች እጅግ ይልቃሉ"

- Henry Rollins

ምናልባት በሕይወቱ ያሳለፈውን የመገፋትና የተቀባይነት ማጣት ልምምዱን ለብዙ ትምህርትና ስኬት የለወጠ ሰው ቢኖር የዘመናችን ታዋቂ አንደኛ ባለጠጋና የበጎ አድራጎት ሰው ዋረን በፈት (Warren Buffet) ነው:: ዋረን የመገፋትንና ተቀባይነት የማጣትን ልምምዱን በአዎንታዊነትና በመልካም ምልከታ በማየት ወደፊት በመገስገሱ የሆነለትን ሲናገር እንዲህ ይላል፣ "በሕይወቴ ከሆኑልኝ እጅግ መልካም የሆኑ ነገሮች መካከል በዘነኛው ሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ ለመማር ባደረኩት ሙከራ ተቀባይነት የማጣቴ ሁኔታ ነው"::

ሂደቱ ይህንን ይመስላል:: ዋረን፣ ከነብራስካ (Nebraska) ዩኒቨርሲቲ ከተመረቀ በ... በሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ ለመግባት በማመልከት በሃርቫርድ ሃላፊዎች ፊት ለቃለ-መ... ይቀርባል:: እነዚህ የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ ሃላፊዎች ዋረንን አስር ደቂቃ ያል... መጠይቅ ካደረጉለት በኋላ የሰጡት መልስ፣ "ጉዳዩን እርሳው፣ ሃርቫ... አትችልም" በማለት አሰወገዱት::

[illegible]

[illegible] (Columbia Business School) [illegible] (Benjamin Graham እና David Dodd)። [illegible]

[illegible] (https://www.cnbc.com/2017/01/31/hbs-rejection-was-the-best-thing-that-ever-happened-to-warren-buffett.html)።

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Scanned with CamScanner

የተሻለ የእድል በር

አንዳንድ ጊዜ አንዱ ሰው ስለገፋህ ሌላ የተሻለ ሰው፣ አንዱ ተቋም ስላገለለህ ሌላ የተሻለ ተቋም . . . የምታገኝበት ብቸኛ መንገድ ሊሆን እንደሚችል በማስታወስ ለአዲስ ምእራፍ ራስህን የምታዘጋጅበት እድል ሊሆን ይችላል::::

ራስን የማሻሻል እድል

አንዳንድ ጊዜ በተደጋጋሚ ሁኔታ በመገፋት ውስጥ ስታልፍ ምናልባት ካለአግባብ የምትገፋበት አጉል ባህሪይ ሊኖርህ ስለሚችል ራስህን እንድትጠይቅና ያንን አጉል ባህሪይ ለመለወጥ የምትችልበትን መንገድ መጀመር::

አዎን! የመገፋትን ልምምድ ወደመልካም መለወጥ ይቻላል!

ምእራፍ አምስት

ለመገፋት ራስን አለማጋለጥ

"አብዛኛው የመገፋት ፍርሃትና ሁኔታ ከሌሎች ሰዎች የተቀባይነትን መልእክት ለመቀበል ከሚደረግ ሩጫ የሚመነጭ ነው:: በራስህ ላይ ያለህን ዋጋና ግምት ሰዎች በአንተ ላይ ባላቸው አመለካከት ላይ አትመስርት"

- Harvey Mackay

የአንድ አንድ ሰዎች የየእለት ኑዛዜ ይህንን ይመስላል:- "ለምንድን ነው ሰዎች ሁል ጊዜ የማይፈልጉኝ? . . . ለምንድን ነው ደጋግመው ሰዎች የሚገፉኝ? . . . ለምንድነው ስራ ስፈልግ ሌሎቹን እየተቀበሉ እኔን ግን የማይቀበሉኝ? . . . ለምንድን ነው የፍቅር ጥያቄዬን ሁል ጊዜ የሚያጣጥሉብኝና የሚገፉኝ? . . ."

እነዚህ ከላይ የጠቀስናቸውና መሰል አባባሎች ከብዙዎች መገፋትን ከቀመሱና ያንን ዑደት መስመበር ካቃታቸው ሰዎች አንደበት ሲወጣ የሚደመጡ አባባሎች ናቸው::

አንዳንድ ሰዎች ሁል ጊዜ የመገፋት ሁኔታና ገጠመኝ እንዲከተላቸው የሚያደርጉ ቅድመ ሁኔታዎች ሊኖሩ እንደሚችሉ ማስብ አስፈላጊ ነው:: ይህ ማለት ሰዎቹ ካላቸው ወይም ከነበራቸው ቅድመ-ልምምድ የተነሳ ራሳቸውን ለመገፋትና ተቀባይነት ለማጣት በሚያጋልጡበት ሁኔታ ውስጥ ሊያገኙት ይችላሉ ማለት ነው:: ከእነዚህ ሁኔታዎች መካከል የሚከተሉት ዋና ዋናዎቹ ናቸው (ምንጭ:- https://www.harleytherapy.co.uk/counselling/the-private-hell-of-rejection-why-does-it-keep-happening-to-you.htm)::

1. የልጅነት ክፉ ልምምድ (Childhood trauma)

አንዳንድ ሰዎች በልጅነታቸው ያለፉበት የመገፋትና ያለመፈለግ ቁስል መፍትሄ ካላገኘና ካልተፈወሰ እድሜ ልካቸውን ሊከተላቸውና በሄዱበት ሁሉ የመገፋትን ሁኔታ ሊያነሳሱ ወይም ያንን ልምምድ ብቻ የመመልከት ዝንባሌ ሊያዳብሩ ይችላሉ::

2. አናሳ የራስ-በራስ ግምትና የግል መስመርን አለማበጀት (Low self-esteem and lack of personal boundaries)

በራሳችን ላይ የወረደ አመለካከት ካለንና የዝቅተኛነት ስሜት ካለብን በአንድ ጎኑ በሆነ ባልሆነ የመገፋት ስሜት ሊሰማን ይችላል:: ከዚህም በተጨማሪ ሰዎች እንዲቀበሉን ስንል ራሳችንን አጋልጠን ስለምንሰጥ ሰዎች እንደፈለጉ እንዲያደርጉን የመፍቀድና መስመራችንን ያለማስመር ዝንባሌ ስለሚኖረን ተጠቅመውብን እንዲጥሉን መንገዱን እንከፍታለን::

3. አሉታዊ አመለካከትና እምነት (Negative core beliefs)

በዙሪችን ላይ ባለው የሕይወት ሂደት ላይ ያለን ንጽረተ-ዓለም ተበላሽቶ ካደግን ለመገፋትና ለመገለል ስሜት ተጋልጠን እናድጋለን:: ለምሳሌ፣ ይህቺ አለም አስቸጋሪና ክፉ ሰዎች የሞሉባት እንደሆነች ተምልተን ካደግን የምናየውና የምንለማመደው ስሜት ሁሉ ከዚያ ጋር የሚዛመድ መሆኑ አይቀርም::

4. የባህሪይ መዛባት (Personality disorders)

አንድ ሰው ከአንዳንድ የስነ-ልቦና ቀውስ ወይም ከግል ዝንባሌ የተነሳ ወጣ ያለ ባህሪና ማንነት ካንጸባረቀ በቀላሉ በሰዎች ተቀባይነት ስለሚያጣና ሰዎች ከእርሱ የመራቅን

ሁኔታን ስለሚያሳዩ በውጤቱ የመገፋትና የመገለልን ስሜት ወደማስተናገድ ሊመሩ ይችላሉ::

5. ስስ የሆነ የባህሪይ ዝንባሌ (A sensitive personality type)

ሰዎች ከተለያዩ ምክንያቶች የተነሳ አይን አፋርና ቀና ብሎ ሰውን ማየት የሚያስቸግረው ሁኔታን ሊያንጸባርቁ ይችላሉ:: አንዳንድ ጊዜ ይህ ዝንባሌ የሚከሰተው ሰዎቹ ካለፉባቸው ሁኔታዎች አንጻር ሊሆን ይችላል:: አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ሰዎቹ ካላቸው ለስላሳ የተፈጥሮ ባህሪይ የተነሳ ሊሆን ይችላል::

ከላይ በጠቀስናቸውና በሌሎች መንስኤዎች ምክንያት አንዳንድ ሰዎች ሁል ጊዜ የመገፋት ልምምድና ገጠመኝ እንደሚያጠቃቸው ሊናገሩ ይችላሉ:: እንዲያውም አንድ ጊዜ የመገፋት ቁስልን የተለማመደ ሰው ቁስሉ በቀላሉ ስለማይድን፣ ደጋግሞ እዚያው ቦታ ላይ የመቁሰል ተጋላጭነት ሊኖረው ይችላል::

እንደ እውነቱ ከሆነ አንድ የአካሉ ክፍል ላይ ከባድ ስብራት ወይም ቁስል ያለበት ሰው ሌላው ሰውነቱ ሲነካ እንኳን ቶሎ የሚሰማው በጽኑ የቆሰለው የአካል ክፍሉ ነው:: ይህንን እውነታ በዚህ መጽሐፍ መጀመሪያ ላይ ከገለጽነው ጥናታዊ ሃሳብ አንጻር መመልከት እንችላለን::

በተጠቀሰው ጥናት መሰረት የመገፋትና የአጥንት ስብራት የሚሰጡን የሕመም [illegible] በአይነቱና በጥልቀቱ ተመሳሳይ እንደሆነ ተመልክተናል:: ከዚህም በተ[illegible] የመገፋትን ሕመም ከአጥንት ስብራት ሕመም ለየት የሚያደርገው እስከወዲያኛው [illegible] ሕመሙ በቀላሉ ወደ ስሜታችን የመመለስ አቅም የመኖሩ ጉዳይ ነው [illegible] ይህ ሁኔታ ለምን ሰዎች ደጋግመው የመገፋት ስሜት እንደሚሰ[illegible] ያስረዳናል::

Scanned with CamScanner

ከላይ ለመነሻነት ያብራራነውን ሃሳብ ለመገፋት ራስን ከማጋለጥ አንጻር ስንመለከተው ሰዎች ለምን ደጋግመው የመገፋትን ስሜት እንደሚያስተናግዱ የሚጠቁሙንን የተለያዩ እውነታዎች ማንሳት እንችላለን:: እነዚህን እውነታዎች በሚገባ መረዳት ከደረሰብን የመገፋት ሕመም በቶሎ እንድናገግምና ለወደፊቱም ራሳችንን ከአላስፈላጊ የመገፋት ልምምድና ስሜት እንድንጠብቅ ያስታጥቀናል::

ደግመውና ደጋግመው እንደተገፉ የሚሰማቸው ሰዎች ከሚታይባቸው ባህሪያት መካከል የሚከተሉት ይገኙበታል::

እምቢታንና መገፋትን አለመለየት

"እምቢ" መባልና "መገፋት" ሁለት የተለያዩ ነገሮች መሆናቸውን ማስታወስ አስፈላጊ ነው:: እምቢ መባል የአንድ ጊዜ ክስተት ሊሆን ይችላል:: በተቃራኒው መገፋት ከሰዎቹ የመነሻ ሃሳብ ጋር የተነካካ ጉዳይ ነው:: ሰዎች ለአንድ ጥያቄያችን የእምቢታ መልስ ሰጥተውን እኛን ግን ሊወዱንና ሊቀበሉን ይችላሉ:: ሰዎች ገፍተውንና የጥላቻን ሃሳብ ይዘውብን ግን በእሺታ ሊያስተናግዱን አይችሉም:: ስለሆነም "እምቢ" የተባልነውንና የተከለከልነውን ነገር ሁሉ ከመገፋትና ከመገለል ጋር ማዛመድ ራስን ለቀውስ ማጋለጥ ነው::

የሰዎችን ሃሳብ አለመገመት

የሰዎችን የመነሻም ሆነ የመድረሻ ሃሳብ መገመት በሁለት መልኩ ለመገፋት ቀውስ ራሳችንን እንድናጋልጥ ያደርገናል:: በመጀመሪያ፤ ሰዎች በእኛ ላይ ያላቸውን ሃሳብ በመገመት ምንም እኛን የማግለል ሃሳብ ሳይኖራቸው እንዳላቸው ሊሰማን ስለሚችል ነው:: ስለዚህም ሰዎቹ ሳያስቡት ደጋግመው ያደረጉትን ነገር ደግምረን ስእል እንስጠውና እኛን ለመገፋት እንዳደረጉት እንገምታለን:: በሌላ ጎኑ ደግሞ እኛን በመፈለግና በመቀበል ደረጃ ሰዎች የሌላቸውን ነገር በመገመት እንጠብቅና ወደሰዎቹ

ቀርበን አንድን ነገር ስንጠባቅ የእነሱ አመለካከት ግን ሌላ ሆኖ ልናገኘው እንችላለን:: ስለዚህ የሌለውን ነገር ስለምንጠብቅና የጠበቅነው ሳይሆን ሲቀር መገፋት ይሰማናል::

እምቢታን አለመቀበል

ከሰዎች አንድን ነገር ወይም የሃሳብ ትኩረት በምንጠብቅበት ጊዜ ሰዎቹ ወይ በግልጽ በመናገር ወይም ደግሞ በሁኔታቸው በጉዳዩ ላይ ምንም ፍላጎት እንደሌላቸው መልእክትን ሊያስተላልፉልን ይችላሉ:: ሆኖም፣ የሚያስተላልፉትን መልእክት በሚገባ ካልተገነዘብነው ወይም ደግሞ የእምቢታውን መልእክት ለመቀበል የስነ-ልቦና ዝግጅቱ ከሌለንና ለመቀበ ካልፈለግን ደጋግመን እንሞክራለን:: ደጋግመን በቀረብን ቁጥር ደግሞ የምናገኘው መልስ ያንነው ስለሚሆን ደጋግመን የመገፋት ስሜት ይሰማናል:: ቀላሉ መፍትሄ የሰዎችን የቃልም ሆነ ቃል-አልባ መልእክት የመገንዘብን ብስለት ማዳበር ነው::

"የማይመጥነንን" መምረጥ

አንዳንድ ጊዜ ደጋግመን የመገፋትንና ተቀባይነትን የማጣትን ልምምድ የምናገኘው "ከአቅማችን በላይ" ስለምንጠይቅ ነው:: ለምሳሌ፣ ካለን የትምህርትም ሆነ የልምድ ሁኔታ በቀላሉ ሊቀበሉን እንደማይችሉ እያወቅን በማይመጥነን የስራ ዘርፍ ለመቀጠር ደጋግመን ሙከራ ካደረግን የተደጋገመ ተቀባይነት የማጣት ልምምድ ማግኘታችን አይቀርም:: በተመሳሳይ ሁኔታ አንዳንድ ሰዎች የፍቅርን ጥያቄ ሲያቀርቡ ለማን በእንዴት አይነት ሁኔታ ማቅረብ እንደሚገባቸው ስለማያውቁት የተደጋገመ ተ... የማጣትን መልስ ሊያገኙ ይችላሉ:: ለዚህ መድሃኒቱ እውነታን ያገናዘበ ምርጫ ... ነው::

ማጠቃለያ

የአንድን ግለሰብ፣ የአንድን ቤተሰብም ሆነ አልፎም የአንድን ሕብረተሰብ አቅጣጫ የመለወጥ አቅም ያለውን የመገፋት ሕመም እውነታ በዚህች አጠር ባለች መጽሐፍ በትኩ ለመመልከት የሚይሞክር የመሆኑን ጉዳይ እንስማማለን ብዬ አስባለሁ:: ሆኖም፣ የመጽሐፉ ዓላማ በአንባቢ ውስጥ አዲስ እይታን የማስተዋወቅና በመገፋት ምክንያት በሚመጡ ቁስሎች አንጻር ግንዛቤን በማስፋት የመፍትሄ መንገዶችን ለማስጀመር በመሆኑ አንባቢዬ ይህንን ነፃና እንዲጀምር ለማደፋፈር እፈልጋለሁ::

በአንድ እውነታ ላይ ያለን ግንዛቤ በሰፋ መጠን ካሉብን ቁስሎች ነጻ የምንወጣበትን መንገድ መፈለግ እንጀምራለን:: ስለሆነም፣ የመጽሐፉ ዓላማና ድርሻ እውነታውን ማስተዋወቅ ሲሆን የአንባቢው ሃላፊነት ደግሞ በተዋወቀው ሃሳብ ላይ በመመርኮዝ ወደፊት መራመድ ነው::

መጪው ዘመንህ በመገፋት ሕመም ምክንያት ከሚመጡ የስነ-ልቦናም ሆነ ማሕበራዊ ቁስሎችና መዘዞች አንድ በአንድ ራስህን ነጻ የምታወጣበትና ባለህ አቅም ብቃት መጠን ወደፊት የምትገሰግስበት ዘመን እንዲሆንልህ እመኛለሁ::

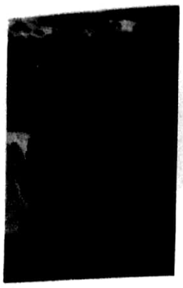
Referencess

1. **Winch, G.** (2013). Emotional First Aid. Exisle Publishing **Auckland** 0642, New Zealand.
2. **HARRIS, M.** (2009). Bullying, Rejection, and Peer Victimization. **Springer** Publishing Company, New York, NY.
3. **Victor, C.,** Scambler, S. & Bond, J. (2009). The Social World of **Older People.** Open University Press, New York, NY.
4. **Cacioppo,** J. & Patrick, W. (2008). Loneliness. W. W. Norton & **Company** Inc., New York, N.Y.
5. **Branden,** N. (1994). Six Pillars Of Self-Esteem. Bantam Books. **New York, NY**
6. **Bagley, C. & King,** K. (1990). Child and Sexual Abuse. Routledge. **New Fetter** Lane, London.
7. **Murphy,** P & Kupshik, G. (1992). Loneliness, stress and well-**being.** Routledge, New Fetter Lane, London.
8. **Gartner,** R. (2005). Beyond Betrayal. John Wiley & Sons, **Inc.** **Hoboken,** New Jersey.
9. **Williams,** K., Forgas, J. & Hippel, W. (2005). The Social **Outca** **Psychology** Press, New York, NY.
10. **Ross,** H. (2018). Our Search For Belonging. **Berrett-K** **Publishers,** Inc., Oakland, CA.

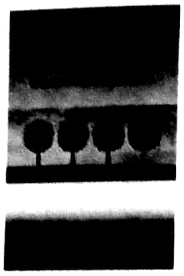
Scanned with CamScanner

አመራር

25 የስኬት ቁልፎች

እይታ


ትኩረት

የማንነትህ መለኪያ


Leadership

ራስን ማሸነፍ

የህይወት ጸጸቶች

የጥበብ መንገድ

Scanned with CamScanner

ከመገፋት ቁስል መውጣት!

የሰውን ዘር ከማህጸን እስከ መቃብር ከሚከተሉት ስሜቶችና ማሕበራዊ ክስተቶች መካከል ቀንደኛ የሚባሉ ጉዳዮች አሉ፡፡ ከእነዚህ መካከል መገፋትና መገለል አንዱ ነው፡፡ ተገፍቶና ተገልሎ ተጎድቶ የማያውቅ ሰው በዓለም ወደፊትም አይኖርም፡፡

ሰዎች፣ በቆዳ ቀለማቸው፣ በጾታቸው፣ በዘራቸው፣ በሚናገሩት ቋንቋ፣ በኢኮኖሚ አቅማቸው፣ በእውቀት ደረጃቸውና በመሳሰሉት ሁኔታዎች ይገፋሉ፣ ይገለላሉ፡፡ በአሁን ወቅት በአለም ዙሪያ የምናያቸው ዋና ዋና ማሕበራዊ ቀውሶች ምንጫቸው በአንዱ ሌላኛውን በመግፋቱና የመገፋት ችግሮች ናቸው፡፡

የአሜሪካ የስነልቦና ማሕበር ከመገፋት የሚመጣን ሕመም አስመልክቶ በጥናት ያቀረበውን ጽሑፍ ሲጀምር እንዲህ ይላል፤ "አንጎላችንን አስመልክቶ እንደሚነገር ከልብ ከመገፋት ጋር የተያያዘን የልብ መሰበር ሲቀይና የእጅ መሰበር ሲቀይ አንጎላችን አንድ አይነት የሕመም ስሜት በሚሰጥ መልኩ ስለሚያስተናግዳቸው ሁለቱም የሚሰጡንን የሕመም ስሜት አስመልክቶ ምንም ልዩነት የላቸውም፡፡ የመገፋት ስሜት ልብን መስበሩ ይህንን ያህል የሚያመም ቁስልን የሚያስከትል ከሆነ በሁኔታው ላይ መጠየቅ አስፈላጊ ነው፡፡

ሁኔታውን ወደማለች ስንመጣው አብዛኛውን የሰዎት ባህሪዎቻችንንና ከሰዎች ጋር ያለንን ግንኙነት ከሚወስኑ ስሜቶች አንዱ ይህ "መገፋት" ወይም "መገለል" በሚባለ የስሜት ቁስል ነው፡፡ ዶ/ር ኢዮብ ማሞ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የመገፋትን ስነ-ልቦናዊ መነሻ፣ ቁስሉና ውጤት፣ እንዲሁም ደግሞ ልንከተለው የሚገባንን ትክክለኛ ምላሽ አስመልክቶ ሰፊ ሃሳቦችን አስቀምጦልናል፡፡

Dr. Eyob Mamo
የአመራር A to Z ጸሐፊ

ዶ/ር ኢዮብ ማሞ "አመራር A to Z"፣ "የጊዜ አጠቃቀም ጥበብ"፣ "ትኩረት" እና ሌሎችም ለተደራሲያን እጅግ ጠቃሚ የሆኑና በአንባቢያን ተወዳጅነትን ያተረፉ መጻሕፍትን በመጻፍ ለሕብረተሰቡ በማበርከት ላይ ይገኛል፡፡ ከዚህም በተጨማሪ በኢትዮጵያና በሌሎችም የውጪ ሃገራት በአመራርና ራስ አገዝ በሆኑ ርእሶች ላይ የተለያዩ ስልጠናዎችን ይሰጣል፡፡

ዋጋ 8100 ብር

Printed @ Selihom Printing Press

Scanned with CamScanner