

الدفاع عن النفس هو السلاح الأخير للمرأة المصرية في وجه التحرش



خرجت من منزلها صباحًا متجهة لمقر عملها في شارع التحرير، وبينما هي تستعد لنزول المترو شعرت بانقباض في صدرها وهي تتذكر المرات الكثيرة التي تعرضت للمضايقات داخله.

احتضنت حقيبتها لتغطي جسدها وتحجب عنه نظرات الطمع والفضول التي تتبع جسدها، وقفت وسط زحام الركاب، عندما امتدت إحدى الأيدي إليها لتتحرش بها، لم تتبين من الرجال حاول التحرش بها لكثرتهم، على الرغم من وجودها داخل عريضة السيدات التي امتلأت بالرجال بحجة زحمة المواصلات، بلعت صدمتها التي اعتدتها ولاذت بالفرار.

عزيزتي.. لا مفر من القتال، فلا شيء في مجتمعك يحميك من الاعتداءات والتحرش، هيا اكسري حاجز خوفك وتعلمي كيف تدافعين عن نفسك؟

أعلنت منظمة الأمم المتحدة للمساواة بين الجنسين، أن نسبة التحرش الجنسي ضد النساء زادت في مصر

تقول دراسة حديثة أجراها المركز القومي للبحوث، إن نسب التحرش في مصر من أعلى النسب في العالم، حيث ذكرت الدراسة أن نسبة التحرش بالفتيات يوميًا تصل إلى 98%، وأعلنت منظمة الأمم المتحدة للمساواة بين الجنسين، أن نسبة التحرش الجنسي ضد النساء زادت في مصر، حيث تعرضت له ما يقرب من 99.3% من الفتيات، وأفادت الدراسة بأن ما يقرب من 50% من المصريات تعرضن لمعاناة يومية من التحرش بعد الثورة و44% قلن إنهن تعرضن للعنف الجنسي.

ودفاتر أقسام الشرطة المصرية تعج بمحاضر الاعتداءات الجنسية والتحرشات، وبيوت المصريين تحمل

بين جنباتها قصصًا مؤلمة لفتيات فضلن الصمت على التعرض للقبل والقال من الأهل والمجتمع الذي ما زال يُحمل الفتيات مسؤولية الاعتداء عليهن.

ويبقى القول إن وسيلة الدفاع عن النفس هي أنسب الحلول لمواجهة ظاهرة التحرش الجنسي التي باتت تشكل خطرًا لا يُستهان به لا سيما في ظلّ بطء العقوبات الرسمية للحدّ من تلك الظاهرة، وكذلك في ظل الانشغال بمحاربة الإرهاب في مصر وإغفال بقية المشكلات الاجتماعية وعلى رأسها التحرش.

ماذا تنتظرين وما الذي يعطلك عن الالتحاق بأحد مراكز التدريب؟

التحرش في شوارع مصر

شائعات عن رياضات الدفاع عن النفس

إن كنت ممن ترفض إرسال بناتها لتعليمهن الدفاع عن النفس، أو كنت فتاة لديها شكوك عن ذلك الأمر، فأليك هذه السطور لتبدد شكوكك.

الرياضات العنيفة تؤثر على الأنوثة

يعتقد بعض الناس اعتقاد خاطئ، أن الرياضات العنيفة تؤثر على أنوثة المرأة، إن أنوثة المرأة مبنية بالأساس على شخصيتها وطبيعتها الداخلية، ولا علاقة لأي رياضة بالتأثير على هذه الأنوثة وشعور الآخرين بها، وليس بالضرورة أن تكون المرأة ضعيفة لنقول إنها أنثى.

العنف يفقد الفتاة عذريتها

عند ممارسة التمرينات العنيفة، من الممكن أن يتمدد غشاء البكارة جراء بعض الحركات الرياضية العنيفة، ولكنه لا يتمزق بسببها، كما أن ممارسة الفتيات للرياضات العنيفة، ليس له علاقة سواء من قريب أو بعيد بفض غشاء البكارة، فبعض أنواع الألعاب الرياضية تؤدي إلى تقوية عضلات الحوض وبالتالي صعوبة فض غشاء البكارة نتيجة أي تصادم، وغشاء البكارة لا يفرض إلا في حالة إتمام عملية جنسية كاملة.

الرياضات العنيفة تكسبك العدوانية

أكد الخبراء أن ممارسة الرياضات القتالية عكس ما يظنه البعض هو نوع غير عدواني بتأنا ومسالمة ويربي عند المرأة الهدوء والصبر والذكاء الحركي.

كما يرى علماء النفس أن ممارسة الرياضة إحدى القنوات الأساسية في إشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل الإنسان، كما وجد بالتجارب مدى تأثير الرياضة على سلوك الأفراد الممارسين لها من توازن في الانفعالات.

فوائد ممارسة رياضة دفاعية

1- حرق السعرات الحرارية وضمان الرشاقة

إذا كنت تتبعين حمية غذائية، فهذا النوع من الرياضات يساعدك على تخفيف الوزن الزائد، فهو يرتبط بمنظومات تدريبية كثيرة كالكارديو وتمارين الإطالة والركض وتمارين القوة واليوغا، وممارسة هذا النوع من الرياضات يحتاج إلى مجهود بدني ومرونة ولياقة بدنية عالية جدًا، وبالتالي استهلاك كميات كبيرة من الطاقة والسعرات الحرارية.

2- الثقة بالنفس

هذا النوع من الرياضات سينمي عندك الشعور بالقوة والثقة بالنفس، فهي تحفز هرمون "السيروتونين"

الذي يساعد على الشجاعة والثقة بالنفس وكسر حاجز الخوف من الآخرين.

3- الليونة وقوة التحمل

ستكتسبين مع الممارسة قوة في عظامك وعضلاتك يجعلها تتأقلم مع تلقي الضربات والتي بدورها تكسبك القوة العصبية والعضلية دون إنماء الحجم العضلي، مع زيادة الإفرازات المخية التي تقلل الألم وتزيد من تحمل الفرد.

التمارين البدنية التي تتلقونها في أثناء التمرين تكسب جسدك اللياقة وقوة التحمل والمرونة.

4- تجعلكي أكثر تركيزًا واتزانًا

فنون الدفاع عن النفس تساعدك لأن تكوني أكثر اتزانًا، وأكثر قدرة على التركيز في أثناء الدراسة أو العمل، من خلال تمارين الإعداد العقلي.

5- صحة القلب والرئتين

وذلك من خلال ممارسة أنواع الرياضات الهوائية مثل الركض، المشي القفز، الركلات الخاصة بالتايكواندو وجميعها تقوم على الحركة المتواصلة.

6- الشعور بالسعادة

ممارسة الرياضة بشكل عام يفرز مادة ”النورأدرينالين“، التي تساعد على الشعور بالنشوة والمرح، كما أن ممارسة الرياضة القتالية تساعد على تفرغ الطاقة السلبية والتقليل من التوتر ونوبات الغضب، وتساعد بشكل ما على ارتخاء الجسم والمفاصل مما يعطي شعورًا بالارتياح والسعادة، وكل من له سابقة في الألعاب القتالية يستطيع أن يؤكد هذا الكلام.

خذي الخطوة لتعلم رياضة تساعدك على حماية نفسك وقاتلي، فالأمر يستحق التجربة.