

# أفكار لتمكين المرأة دون الانضمام إلى جمعيات أو حركات رسمية

كتبه هزارة نجار | 17 مارس، 2021



كثيرًا ما نسمع عن الحاجة لدعم وتمكين المرأة، أحيانًا من خلال النشاط الحقوقي أو من خلال تنظيم المشاريع المستدامة التي تعزز دور المرأة في المجتمع، وغيرها من الطرق، لكن خارج إطار العمل الحقوقي أو النسوي والإنساني، كيف يبدو السلوك الداعم للمرأة خلال حياتنا اليومية؟ سواء كنا في العمل أم المنزل أم حق على منصات التواصل الاجتماعي؟

في هذا التقرير نستعرض أهم الطرق التي يمكنكم بواسطتها تمكين النساء من حولكم، سواء كنتم ذكورًا أم إناثًا.

## 1. تأييد وتشجيع تعبير المرأة عن نفسها

مع الأسف الشديد، تجربة المرأة الحياتية من وجهة نظرها الشخصية تعاني من نقص التمثيل في وسائل الإعلام من حولنا، بل غالبًا ما نرى وجهة النظر الذكورية في جميع ما يعرض أمامنا، لذلك عندما تتجرب امرأة على رواية ما يحدث فعلاً ومن خلال تجربة شخصية ما خاضتها بنفسها، فهي تضع نفسها في موقف ضعف ومواجهة لمواجهة الأحكام التي ستعرض لها.

وتذكروا أن القيام بفعل من هذا النوع يتطلب شجاعة كبيرة، وبالتالي كشخص يسعى لتمكين المرأة، هذه أولى مهامك، أن تؤيدها وتعزز موقفها، وإذا كان مكان النقاش هو منصات التواصل الاجتماعي، فيمكنك أيضًا أن تذكر المتنمرين بأنها تستحق التحية على جرأتها وشجاعتها.

## 2. امدح عقلها وروحها وليس جسدها

فقط

لدى كل امرأة مخزون كافٍ من التعليقات الموجهة إلى مظهرها الخارجي، حاول أو حاولي كسر هذا النمط بالثناء على ما تحمله بداخلها أيضًا.

جميع النساء يحترمن المجاملات التي تصف مظهرهن بالجميل، لكنهن يقدرن أيضًا المجاملات التي تذهب إلى ما هو أعمق من القشرة الخارجية، مثل: لطيفة، لامعة، مجتهدة، قوية، تمامًا كما هو الحال بالنسبة للرجال.



### 3. انتبهوا لافتراضاتكم المسبقة في العمل

إذا كنتم رجالًا، فاحذروا الأحكام المسبقة على زميلاتكم في العمل والنظر إليهن نظرة دونية، بالإضافة إلى التشكيك بمهارتهن المهنية أو قدرتهن على المنافسة في مكان العمل.

أما بالنسبة للسيدات فعليكن دعم بقية النساء من زميلاتكن وخصوصًا النساء اللاتي يمثلن أقلية عرقية أو إثنية أو يواجهن أي أحكام مسبقة أخرى تتعلق بشيء آخر في هويتهن غير الجنس، وتذكروا أن النزعات التي يحملها كل منا في عقله من دون وعي، تؤدي إلى تحول العنصرية أو التمييز في المجتمع إلى ممارسة منظمة.

### 4. لا مانع من بعض الأحاديث السريّة

# التي تفيد النساء في العمل

إذا حصلت أو حصلت على اتفاق جيد مع الشركة التي تعملون بها، أخبروا الموظفين الجدد كيف فعلتم ذلك، اطلعوهم على الطرق التي اتبعتموها، لا تملأوا بمشاركة التجارب التي ساعدتكم على المضي قدمًا في مسارك المهني أو التي استطعتم من خلالها التفاوض على مرتب شهري أعلى.

تبادل هذه الخبرات في بيئة آمنة قد يساعد الكثيرات وخصوصًا المستجدات، في الحصول على فرصة أفضل مما لو كانت تعمل وحدها من دون أي نصيحة أو توجيه لما يجب أن تفعله في هذا المكان حتى تحصل على أفضل فرصة.

## 5. استثمروا في المشاريع التي تديرها امرأة

النساء اللاتي يملكن أعمالهن التجارية الخاصة يتعرضن باستمرار للعوائق، وتظهر [الأبحاث](#) أن رؤاد الأعمال الذكور من المرجح أن يجمعوا 100000 دولار أو أكثر من نظرائهم من الإناث، لذا حاولوا دعم الأعمال التجارية التي تمتلكها أو تديرها نساء.

تقول عالمة السلوك ومدربة التنمية الشخصية Dinorah Nieves الحاصلة على درجة الدكتوراه لـmbg: “تفتقر العديد من رائدات الأعمال إلى الدعم الكافي سواء كان على شكل تمويل أم مساواة حقيقية، إذا استثمر وقتك وأموالك في نساء ذات كفاءة وقدرات على إحداث تأثير”.

## 6. مخالفة الرأي أمر طبيعي لكن من دون

### التعبير عن الرفض

إذا كنت رجلًا أو حتى إذا كنت امرأة، فمن غير المنطقي أو الطبيعي أن نتوافق مع كل من يشاركنا الجنس الذي نحمله، بإمكاننا عدم موافقتهم الرأي لكن من دون التعبير عن الرفض بطريقة تترك الطرف الآخر - المرأة في هذه الحالة - مع الإحساس بأن رأيه غير مهم أو لا يستحق أن يُسمع.

وتواجه المرأة هذه المشكلة بكثرة نظرًا للنظرات المسبقة عنها، لذلك دعونا نحاول احترام رأيها وسماعه وتقدير وجهة نظرها ومن ثم التعبير عن وجهة نظرنا الخاصة.



## 7. ذكر/ي النساء أنهن لا يحتجن إلى مبرر

**تميل** النساء إلى إرضاء الناس من حولهن بشدة، حتى على حساب رغباتهن الشخصية، لذلك عندما تبدأ صديقتكم أو زميلتكم بسرد مجموعة من المبررات قبل التعبير عما ترغب بفعله، بعد الاستماع لدقائق ذكروها بلطف أنها لا تحتاج لأي مبرر، يكفي أن هذا ما تريد فعله، وهذا الفعل على بساطته يذكر المرأة بأهمية كينونتها ورغباتها وبوضع نفسها قبل رغبات الآخرين.

## 8. احرصوا على دعوة النساء للمشاركة في النقاش

تظهر **الأبحاث** أن الرجال يحصلون على نسبة 75% من الحديث في اجتماعات العمل، مع أخذ ذلك بعين الاعتبار، يقترح المختصون في السلوك سؤال الزميلات عن آرائهن في أثناء الاجتماعات، ولتحقيق أقصى درجة من الفعالية، تواصلوا مع زميلتكم قبل الاجتماع وأخبروها أنكم مهتمون بسماع أفكارها وآرائها عن موضوع معين، وبأنكم تشعرون بأن هذا سيكون مفيداً للعمل.

بهذه الطريقة، هي ستكون مستعدة للسؤال وأنتم ستظهرون قيمتها لكل فريق العمل.

## 9. اشكروا النساء بشكل مباشر على جهودهن التي يبذلونها دون مقابل

أثبتت [الدراسات](#) أن النساء يقدمن جهودًا كثيفةً لدعم فريق العمل من دون مقابل، ومن دون أن يُطلب منهن، خصوصًا الجهود التي تصب في الدعم المعنوي أو الإداري والتنظيمي للفريق، لذلك لا تنسوا شكر النساء على هذه الأعمال كإشارة على أنكم ترون جهودهن وتقديرونها، وبهذا تكونوا قد قمتم بعمل إضافي يمكن المرأة ويعطيها حقها من التقدير على جميع جهودها المبذولة.

تأكدوا أن صوتكم مهم جدًا ويمكنه أن يصنع فارق في هذا العالم إذا استخدمتموه بالشكل الصحيح

## 10. تجنبوا التمييز بين الأطفال على أساس الجنس

تبدأ مشكلة التمييز بناءً على الجنس منذ الطفولة، إذ يُشجع الصبيان الصغار على استكشاف البيئة حولهم والتصرف باندفاع وقوة، بينما تُحذّر [الفتيات](#) من أن تتسخ فساتينهن، وغيرها من الممارسات التي يُطلق عليها العلماء “التنشئة الاجتماعية حسب الجنس”.

يجب على الآباء وأي شخص يتفاعل مع الأطفال أن يتجنبوا الانصياع لهذه الأدوار الجنسانية، وبالتالي عدم القول للأطفال مثلًا: “هذه لعبة مخصصة للبنات، وهذا النشاط حصراً للصبيان”.

يمكنكم أيضًا الانقلاب على هذه الأدوار النمطية التي يُربّى عليها الأطفال منذ الصغر من خلال تشجيع الفتيات الصغيرات دائمًا على التحلي بالجرأة والشجاعة.

## 11. ادعموا الأمهات عندما يواجهن

# موقفًا محرّجًا في الأماكن العامة

تدخل الأم في حالة توتر عندما يبدأ طفلها في البكاء دون توقف في الأماكن العامة، فإذا كنتم مسافرين على متن طائرة أو كنتم بإحدى الدوائر الحكومية أو غيرها، ولاحظتم وجود أم تحاول السيطرة على صغيرها دون جدوى، حاولوا التخفيف عنها سواء بابتسامة أم أي إيماءة أخرى.

وفي النهاية، تأكدوا أن صوتكم مهم جدًا ويمكنه أن يصنع فرقًا في هذا العالم إذا استخدمتموه بالشكل الصحيح، لذا لا تترددوا أن ترفعوا صوتكم بوجه أي ممارسة مجحفة بحق المرأة تلاحظونها من حولكم، سواء كانت في العمل أم المجتمع أم حق على فضاء الإنترنت.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/40116](https://www.noonpost.com/40116)