

لل قضاء على عنف الرجال ضد النساء، يتعين علينا تغيير التصرفات والسلوكيات - سيستغرق ذلك بعض الوقت.

فيما يلي بعض الخطوات العملية التي يمكن للرجال اتباعها للمساعدة في القضاء على عنف الرجل ضد المرأة:

الاستماع



تحدث مع المرأة التي تثق بك واطرح عليها سؤالاً يتعلق بالعنف والإساءة ومدى تأثيرهما على حياتها. وإذا شعرت بالراحة في الحديث، فعليك فقط الاستماع إليها والتعلم مما مرت به من تجارب فحسب. فالنساء اللاتي تعرضن أو يتعرضن للعنف أو الإساءة لديهن معلومات قيمة وروى قائمة على تجارب.

التعرّف على المشكلة



يعتقد الكثير من أن العنف يُرتكب في الأماكن العامة من قبل غرباء، لكن من المرجح أن النساء المعرضات لخطر العنف يتعرضن له في منازلهن ومن قبل رجال يعرفونهن. يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني "White Ribbon" للحصول على مزيد من المعلومات. وسوف يساعدك الاطلاع على الأخبار، وقرءة المقالات ذات الصلة بهذا الموضوع، والحصول على معلومات في إدراك تأثير العنف والإساءة على المرأة والمجتمع.

معرفة أسباب عنف بعض الرجال



العنف ليس طبيعة فطرية لدى الرجال. فالسلوكيات العنيفة والمسيئة مكتسبة. ويُعد العنف بالنسبة لهم وسيلة للتعبير عن رجولتهم. إذ أنه سلوك متعمد لفرض سيطرتهم وتحكمهم.

إقامة علاقات تتسم بالاحترام مع النساء



كن قدوة للرجال الآخرين: تعامل مع النساء باحترام ومساواة. وضع في اعتبارك كيف يمكن أن تكون الألفاظ والأفعال غير لائقة ومسيئة. تساعد العلاقات السليمة على خلق المساواة بين الجنسين. عبّر عن مشاعرك بشكل مباشر وبأساليب غير عنيفة، على سبيل المثال، عبّر عن تقديرك لرقيقتك، واعمل على إدارة الخلافات بينكما بشكل لائق، واطرح أفكارك لفظياً.

ارتداء شريط أو سوار أبيض



بتضافرنا معاً يمكننا إحداث تغيير. يمكنك إظهار التزامك بالقضاء على عنف الرجال ضد النساء من خلال ارتداء شريط أو سوار أبيض. استخدمها كنقطة بداية للتحدث مع أصدقائك، وعائلتك، وزملائك بشأن عنف الرجال ضد النساء. كن فخوراً بنهوضك لمواجهة عنف الرجال ضد النساء، والتناقش بشأنه، والتحرك لمنعه.

الاعتراض على الألفاظ أو النكات الجنسية

تساعد الألفاظ والنكات الجنسية على خلق انطباع أن النساء أقل شأنًا من الرجال، وأنهن مجرد "أشياء" لا كيان لها، كما تعمل على إضفاء الشرعية على ممارسة العنف ضد المرأة. كما أنها جزء من الإساءة للمرأة، إذ تجسدها على أنها مجرد شيء، ويعني ذلك النظر إليها على أنها إحدى الممتلكات. فيجب لفت النظر إلى ذلك عند سماع الألفاظ والنكات الجنسية وتشجيع الآخرين على احترام المرأة.



التمييز بين التحرش والعنف الجنسي ومناهضتهما

تعكس التعليقات والسلوكيات الجنسية غير المرغوب فيها انعدام المساواة بين الرجل والمرأة في القوة. الاعتراض على التحرش الجنسي من خلال دعم المبادرات التي تعمل على خلق بيئات لائقة وصحية.



عليك باتخاذ الإجراءات اللازمة إذا رأيت ممارسة للعنف أمام عينيك

اتصل بالشرطة – ولا تفترض أبدًا أن هناك من قام بفعل ذلك. تأكد من أنك تقوم بفعل شيء لإيقاف العنف، ولكن لا تتخذ العنف سببًا لك أنت الآخر أو تُعرض نفسك للخطر. لا تنتهج الصمت: قف، وتناقش، وتحرك لإيقاف عنف الرجال ضد النساء.



العمل على دعم البرامج والخدمات النسائية المحلية

تقدم ملاجئ النساء، ومراكز أزمات الاغتصاب، والخدمات الاستشارية والقانونية الدعم للنساء اللاتي تعرضن للعنف، كما أنها حيوية للنساء اللاتي يهربن من العنف. فيلزم دعم هذه الخدمات وتمويلها.



تحقق من سلوكك الشخصي

إذا كنت من النساء اللاتي تعرضن للعنف الجسدي أو الاعتداء الجنسي، أو تم تهديك أو محاولة السيطرة على حياتك، فيمكنك الحصول على المساعدة الآن. فلا تسمحي بتكرار حدوث ذلك ثانية. اتصل هاتفياً بـ MensLine على الرقم 1300 78 99 78 للحصول على الدعم والمشورة.



كن قدوة

كن قدوة للرجال الآخرين، والنساء، والأطفال. اغرس فيهم مبادئ مثل أن العنف غير مقبول وتحدث عن أساليب من شأنها التحكم في المشاعر السلبية التي قد تؤدي إلى الخلاف أو العنف.



يمكنك المشاركة في حملة الشريط الأبيض "WHITE RIBBON"

الشريط الأبيض "White Ribbon" عبارة عن حركة للقضاء على عنف الرجال ضد النساء. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من المشاركة: منها استضافة إحدى فعاليات الشريط الأبيض "White Ribbon"، أو أن تصبح سفيرًا أو متطوعًا. يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني للاطلاع على المزيد من الأفكار.



من Kaufman, M. (2000). حملة الشريط الأبيض "White Ribbon": كسر صمت النساء للقضاء على عنف الرجال – إعلان المبادئ. Michael Kaufman. مقتبس من:

<http://www.michaelkaufman.com/2000/the-white-ribbon-campaign-breaking-mens-silence-to-end-mens-violence-statement-of-principles/>