

# لهذه الأسباب تساهم النساء اللواتي يدعمن النساء بحياة أفضل

منذ سن مبكرة ، شعرت بتأثير الأخوة الذي يتسم بالاستقرار الذي تجلبه هذه العلاقة. هل هناك أي شيء أقوى من يد ممدودة لامرأة أخرى في اتجاهك؟ بالنسبة لي ، كانت ولا تزال شريان الحياة ، خاصةً وأنني أصبحت أماً . ومع ذلك ، عندما يتعلق الأمر بالعمل ، فإن العديد من النساء قد عانوا العكس من ذلك وقد تعرضن للمضايقات من قبل نساء أخريات.

“إن الاحتفال بانتصارات امرأة أخرى أو نجاحها لن يختفي أبداً من تألقك أو مجدك. إذا كان هناك أي شيء ، فسوف يضيف إليه ويخلق المزيد من الضوء.”

## 1. لا تنخدع بالمفاهيم القديمة

ضع جانباً أي إدراك لديك أو حكم على النساء بأنهن مشاكسات و مفرطة في القدرة على المنافسة ، وركز بدلاً من ذلك على تشكيل الروابط مع زميلات العمل والأصدقاء .

## 2. النساء يريدون دعم النساء

مع الدفع نحو المساواة بين الجنسين ، حان الوقت الآن لتتحد الأختان معاً ، ولكن هناك مقال تلو الآخر يقترح “يبدو أن النساء يخفضن من شأن النساء” بدلاً من دعمهن أو تشجيعهن. ولكن الأمر ببساطة ليس هو الحال ، وعلينا تعزيز هذه العلاقات على مستوى المجتمع. أشعر أحياناً أن المجتمع يجب أن يحددنا في التفكير بأننا النساء لا نستطيع ، أو لا نملك أي مصلحة ، أن نتعايش ، وأن نعمل معاً ، ونقف في دعم بعضنا بعضاً . لقد رأيت بعيني عكس ذلك. الآن أكثر من أي وقت مضى يشعر وكأننا نشارك ونحتفل ليس فقط باختلافاتنا بل أوجه التشابه .

## 3. ادخل قوة القبيلة

كانت هناك العديد من الحركات القوية هذا العام (فكر في #MeToo ، ومسيرة النساء ، و #TimesUp) التي شجعتنا جميعاً على التعاون

معًا وفرض تغييرات ضخمة وتحولات اجتماعية لضمان مستقبل شامل لجميع النساء. ومثلما كتب سيباستيان جونغر في كتابه " القبيلة " الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز ، فإن إيلي يريدنا جميعًا أن نستفيد من عقلية القبيلة هذه "لأنها تأخذ قرية لتزدهر وتكون رائعة. لا يمكننا أن نفعل الحياة بمفردنا ؛ ليس المقصود ان نقوم بذلك بهذه الطريقة ."

✘

#### 4. اعرف أن ضوء النساء الأخريات يجعلك تشرق أنت أيضًا

قد يظهر الضجيج الإعلامي والمفاهيم الثقافية أن النساء لا يرغبن في نجاح امرأة أخرى ، ولكن يجبان ترى الأشياء بشكل مختلف. ما زال بوسعنا أن نتوهج ونكون رائعين في ضوء نجاح شخص آخر وانتصاراته.

ولكن كيف يمكننا أن نتعلم ذلك ونفهم أن رؤية تألقها يجعلنا نلمع؟ من خلال إسكات ضوضاء الحديث السلبي عن النفس والشك في الذات. عندما نجد أنفسنا نتساءل عن مجدنا الشخصي ، فإنه يخلق مساحة أكبر للحسد. وبمجرد أن نكتشف طريقة للاحتفال بنورنا وحياةنا وغرضنا ، سنتمكن من أن نفرح بجارنا بصدق.

#### 5. ساعد صديق يحتاج إلى هذه المساعدة ، وسوف تجني المكافآت

ليس هناك وقت أفضل من الوقت الحاضر. يجب علينا التواصل مع صديقة ، والاستماع إلى قصتها ، والاستمتاع بنجاحها لأنها ستفيدك فقط. صداقاتي مليئة بالاحتفال ببعضها البعض.

في محاولة لجعلنا نبدأ جميعًا في رحلة الدعم ، وليس العار ، اليك بعض الأسئلة اليومية التي يمكنها ان تساعدك على هذا المسار. أجبهم ، أرسلهم إلى صديق ، وحافظ على دائرة الأخوة حية.

1. ما الذي أحتاج اليه حتى أشعر انني مدعومًا؟

2. كيف يظهر التأخي في حياتي؟

3. ما هي خمسة أسباب التي تجعل ماضي لا يحدد حاضري؟

4. ما الذي أزرعه في حديقتي العاطفية ، وما الذي استبعده؟