

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 اتجاهه؟ 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 آخريات.

"إن الاحتفال بانتصارات امرأة أخرى أو نجاحها لن يختفي أبداً من تألقك أو مجده. 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 مشاكل 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 للتتحد الأخنان معًا ، ولكن هناك مقال تلو الآخر يقترح "يبدو أن النساء يخفن 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 يخدعنا في التفكير بأننا النساء لا نستطيع ، أو لا نملك أي مصلحة ، أن نتعايشه ، 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 (فكرة في #MeToo ، ومسيرة النساء ، و#TimesUp) التي شجعنا جميعاً على التعاون

معًا وفرض تغييرات ضخمة وتحولات اجتماعية لضمان مستقبل شامل لجميع النساء . ومثلكما 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 أن نقوم بذلك بهذه الطريقة ."



4. اعرف أن ضوء النساء الآخريات 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 نتوجه ونكون رائعنين في ضوء نجاح شخص آخر وانتصاراته.

ولكن كيف يمكننا أن نتعلم ذلك ونفهم أن رؤية تألقها يجعلنا نلمع؟ من خلال إسكات موضوع الحديث السلبي عن النفس والشك في الذات. عندما نحد أنفسنا بتساؤل عن مجدنا الشخصي ، فإنه يخلق مساحة أكبر للحسد. وبمجرد أن نكتشف طريقة للاحتفال بنورنا وحياتنا وغرضنا ، سنتتمكن 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 ستفيdek فقط. صداقاتي مليئة بالاحتفال ببعضها البعض.

في محاولة لجعلنا نبدأ جميعًا في رحلة الدعم ، وليس العار ، اليك بعض الأسئلة اليومية التي يمكنها أن تساعدك على بـ> هذا المسار.

أجبهم ، أرسلهم إلى صديق ، وحافظ على دائرة الأخوة حية.

1. ما الذي أحتاج إليه حتىأشعر أنني مدعومًا؟
2. كيف يظهر التأخي في حياتي؟
3. ما هي خمسة أسباب التي تجعل ماضيّ لا يحدد حاضري؟
4. ما الذي أزرعه في حديقتي العاطفية ، وما الذي استبعده؟