

## من موقعي هذا: "تعلمت الدفاع عن نفسي وحمائتها"



هبة تكسر قطعة من الخشب أثناء تدريب الدفاع عن النفس. هذا النشاط يعطي النساء شعوراً بالقوة. (الصورة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة / ندى إسماعيل)

هبة السيد شابة تعيش في إحدى المناطق المهمشة في الإسكندرية في مصر. بعد مشاركتها في تدريب الدفاع عن النفس، الذي يقدم من خلال برنامج "مناهضة العنف ضد المرأة" التابع لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، أدركت حقها في التواجد في الأماكن العامة والشعور بالأمان فيها، وتعلمت أيضاً كيف تحمي نفسها من التحرش الجنسي والعنف.

"أعرض للتحرش اللفظي باستمرار في الشوارع وأسمع دائماً ألفاظ تضايقني. في المواصلات العامة والحافلات، "يصطدم" الرجال بي ويحاولوا لمس كتفي أو يدي، أحاول دائماً النظر إليهم بصرامة لتحذيرهم وفي أغلب الأوقات يتراجعون لأنهم يخشون أن أتسبب في حدوث مشكلة، ولكن في بعض الأحيان هذا لا يجدي، وفي إحدى المرات كنت في حافلة والرجل الجالس بجانبني ظل يصطدم بي ويحاول أن يلمس يدي عدة مرات، حاولت تحذيره لكنه لم يتوقف لذا صرخت وطرده سائق الحافلة. حتى الأولاد الصغار يتحرشون بالنساء وفي إحدى المرات شدني طفل من تنوري.

أعمل كمصممة جرافيك حرة وفي كثير من الأحيان يطلب الرجال رقم هاتفي ويتظاهرون بأنهم عملاء وينتهي الأمر بأنهم يحاولوا الاتصال بهدف المعاكسة، ويواصلون بإرسال رسائل وطلبات صداقة على الفيسبوك وأظل أمنعهم. أصبحت صارمة وعنيفة للغاية مع جميع الناس محاولةً لحماية نفسي وأصبحت أتعامل بنفس الأسلوب حتى مع أسرتي في المنزل والداي قالوا لي أنه يجب على التصرف بشكل مختلف عندما أكون داخل منزلي، لكن هذه أصبحت شخصيتي.

حضرت تدريب الدفاع عن النفس وشجعني لأصبح واثقة وشجاعة وأن أطلب حقي في الأمان. لقد تعلمت الدفاع عن نفسي وحمائتي بطريقة صحية بحيث ألا تؤثر على وعلى علاقتي مع كل من حولي. لقد تعلمت أيضاً التعامل مع المتحرشين بطريقة تضمن أمانني وألا أعرض نفسي لموقف خطر أو مهين."

شاركت هبة السيد في تدريب الدفاع عن النفس الذي تقدمه هيئة الأمم المتحدة للمرأة للفتيات والنساء من أجل تمكينهن وزيادة شعورهن بالأمان في الأماكن العامة. يتم تنظيم هذا التدريب في إطار برنامج "مناهضة العنف ضد المرأة"، الذي تنفذه هيئة الأمم المتحدة للمرأة، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة، ووزارة التضامن الاجتماعي، ومنظمة كير الدولية في مصر، وخمس جمعيات أهلية في المناطق المستهدفة، وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية في مصر.

ترتبط قصة هبة بالهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة، والذي يهدف إلى القضاء على جميع أشكال العنف ضد جميع النساء والفتيات في المجالين العام والخاص.

