Songa Mbele!

Kuhamasisha *Watu* | Kuimarisha *Mashirika* | Kujenga Harakati za Kuzuia Ukatili dhidi ya wanawake

Kitabu cha Mshiriki

GBV Prevention Network

Songa Mbele! **Kitabu cha Mshiriki**

Hati-miliki© 2012 the GBV prevention Network / Raising Voices

ISBN: 978 9970 893 21 1

Haki zote zimehifadhiwa
Dhana ya Maendeleo: Jean Kemitare na Lori Michau
Mhariri: Stephanie Sauvé
Mbunifu: Samson Mwaka

Mtandao wa kuzuia ukatili wa kijinsia
Kitalu 16 Tufnell Drive, Kamwokya
S.LP 6770 Kampala, Uganda Namba ya simu: (+256) 41 4531186 / 31 2266400

info@preventgbvafrica.org www.preventgbvafrica.org

Mtandao wa Kuzuia Ukatili wa Kijinsia unaratibiwa na Raising Voices
Inafadhiliwa na Norad, Hivos na Sigrid Rausing Trust.

Songa Mbele!

Kuhamasisha watu kuimarisha mashirika ya kujenga harakati za kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake.

Nini maana ya Songa Mbele!?

Songa Mbele! ni mchakato wa ndani wenye nguvu wa kuimarisha mashirika yanayofanya kazi ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake. Imejumuisha mada kumi zenye kuchangamsha, inaibua utambuzi katika unyanyasaji dhidi ya wanawake ambao ni muhimu katika kufikia ubora wa hali ya juu wa kazi. Fursa ya kina ya uakisi binafsi na kujitambua inaweza kusababisha wafanyakazi kuwa na hisia na mapenzi zaidi kuhusu kazi zao. Shughuli na majadiliano husaidia kujenga utamaduni chanya wa shirika kwa kuchunguza si tu shirika lina fanya nini zaidi lina fanyaje. Jinsi mashirika zaidi yanavyo kamilisha Mchakato wa Songa Mbele!,ubora wa kazi ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake katika kanda utaongezeka, itagusa maisha ya wanawake wengi zaidi katika njia endelevu. Huku ni kujenga vuguvugu.

Songa Mbele! Ni mwito wa kuchukua hatua.

Kwa nini Songa Mbele!?

Ni zawadi kuwa na kazi ambayo inatuwezesha kuacha alama chanya katika dunia. *Songa Mbele!* inaleta hiyo zawadi katika maisha. Utafiti wake katika kazi ya Kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake unaongeza nguvu si tu sisi ni akinanani kwenye kazi, lakini pia sisi ni nani nyumbani, katika jamii, na katika roho zetu. Inaanza na mtu binafsi kwa kuongeza ufanisi wa shirika. Kama vuguvugu ya kikanda, basi inakuza mshikamano na kuzidisha matokeo ya kazi yetu. Matokeo ya kazi yetu huathiri moja kwa moja ustawi wa wanawake na familia zao. Jinsi tunavyofanya kazi zetu kunaweza kuleta madhara kama kunavyoweza kuleta mabadiliko, na ni wajibu wetu kuhakikisha mwisho wake. Kama wengine wanaboresha ustawi binafsi -madaktari, washauri, viongozi wa dini-tunahitaji kuwa na mshikamano wa pamoja na kiwango cha uadilifu na ufanisi kiasi kwamba tuweze kuonyesha nguvu ya kazi yetu. Tunaweza kufanya hivyo kwa kuunganisha kwa karibu misingi ya kuzuia Ukatili dhidi ya Wanawake : usawa, haki za wanawake na matumizi chanya ya mamlaka.

Songa Mbele! inatuunganisha na haya yote.

Je, nini malengo ya *Songa Mbele!?*

1. kutuhamasisha sisi kama watu **binafsi**- kwa kuchunguza kwa kina tunu zetu binafsi na utambulisho, ikiwa pamoja na jinsi gani tunaweza kuwa wa kweli sisi wenyewe katika maeneo yote ya maisha yetu.

2. Kutuimarisha sisi kama **mashirika**-na kutambua fursa kwa ajili ya kuimarisha utamaduni na uadilifu wa shirika kwa kutembea katika yale tunayozungumza ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake ndani na nje ya mahali pa kazi.

3. kutuunganisha kama **vuguvugu**-na kuongeza uelewa wetu wa mamlaka chanya ambayo yanatokana ya kufanya kazi kwa pamoja katika mshikamano.

Je, mada za *Songa Mbele!* ni zipi ?

1. Je, *Songa Mbele* ni nini!?
2. Safari hadi Hapa
3. Kujitambua sisi wenyewe
4. Kujifunza kutoka kwenye Mahusiano yetu wenyewe
5. Kutambua kutokuwepo na usawa katika mamlaka
6. Kuongoza kwa Tunu
7. Kuchunguza Uanaharakati
8. Kupigania uwezo wa Wanawake
9. Ujenzi wa mshikamano katika Vuguvugu
10. Kwenda zaidi ya *Songa Mbele!*

Jinsi kila mada inavyoweza kushughulikiwa?

Kwa kila mada, hatua tatu tofauti zinafanyika:
1. **Shughuli ya utambulisho** inahusu kutafiti mada kwa upana (masaa 2).
2. **Uakisi binafsi unatumika** katika mada binafsi na unatakiwa kukamilika nyumbani (saa1).
3. **Shughuli ya kuhitimisha** inatumika katika mada ya utamaduni wa shirika (masaa2).

Kwa njia hizi zenye sehemu tatu, *Songa Mbele!* huongeza mitazamo ya mtu binafsi kwa njia ya programu ya shirika -kwa matokeo ya kudumu, yenye matokeo chanya.

Nani anashiriki?

wafanyakazi wote wa shirika wanashiriki katika *Songa Mbele!* –Kuanzia mfanyakazi wa ngazi ya chini, kupitia wasimamizi na wakurugenzi wa programu. Mfanyakazi anaye heshimika atachaguliwa kuwezesha mchakato au kwa kushirikiana pamoja na mkurugenzi, kwa kutumia mwongozo wa mwezeshaji wa *Songa Mbele!*. Mkurugenzi atakuwa mshiriki sawa na wafanyakazi wengine katika mchakato.

Ni rasilimali zipi zinazohitajika?

Vifaa vya msingi vya ofisi na machine ya kudurufia ni msaada lakini si muhimu. Kimsingi washiriki wote wanapokea *Kitabu cha Mshiriki*, ambavyo ni pamoja na muhtasari wa dhana muhimu, sehemu za masomo yaliyopendekezwa, na miongozo na nafasi kwa ajili ya kuandika mazoezi-sana ni kuimarisha uhusiano na mshiriki katika mchakato huu.

Kuna fursa zipi katika jinsi ya kuendesha mchakato?

1. **Kama utamaduni wa kuendelea kuboresha:** tekeleza mada moja kila baada ya wiki mbili, na uakisi binafsi unafanywa mara moja kutokana na muda wa mhusika. Mbinu hii inaruhusu kuisha mawazo kwa taratibu kwa zaidi ya miezi mitano, hujenga msingi kwa ajili ya utamaduni wa uakisi binafsi na kuendelea kuboresha. (Ilipendekezwa)

2. **Kama mpango wa muda mfupi:** Kamilisha mada moja kwa wiki, na toa siku mbili kila wiki kwenye mchakato (kwa mfano, Jumanne na Alhamisi), na uakisi binafsi unakamilika nyumbani kati ya muda huo. Mbinu hii inaruhusu muda mfupi wa wiki 10 wa mchakato kwamba bado unaam batana na ratiba ya kazi za mara kwa mara.

3. **Kama mikusanyiko miwili mikubwa ya tafakari ya kina:** tenga mikusanyiko miwili ya siku tano kila moja ndani ya miezi mitatu, itakayohusisha mada moja kwa siku, na uakisi binafsi kukamilika katika kipindi. Mbinu hii inaruhusu kufanya mchakato uliobanana kama shughuli za lazima za siku haziruhusu kuendesha kwa utaratibu wa kawaida, ratiba jumuishi.

   Pamoja na uwekezaji wa muda, nguvu na kujitoa binafsi, *Songa Mbele!* inakuwa safari ambayo inatuimarisha binafsi, kitaaluma na wote kwa pamoja. Kwa taarifa zaidi au kuungana na watu wengine kwa kutumia *Songa Mbele!* tembelea www.preventgbvafrica.org

Yaliyomo

Safari binafsi ya Songa Mbele! 1

Kitabu Kazi ni nini? 3

MADA 1 | Songa Mbele ni nini !? 7

MADA2 | Safari hadi Hapa 19

MADA 3 | kujitambua sisi wenyewe 29

MADA 4 | Kujifunza kutoka Mahusiano yetu wenyewe 39

MADA 5 | Kutambua kutokuwepo na usawa katika mamlaka 49

MADA 6 | Kuongoza kwa Tunu 59

MADA 7 | Kuchunguza Uanaharakati 69

MADA8 | Kupigania uwezo wa Wanawake 79

MADA 9 | Jenga Harakati katika Mshikamano 89

MADA 10 | Kwenda zaidi ya Songa Mbele! 99

Safari binafsi ya *Songa Mbele!*

Kuyainua mashirika yetu kunaanza na sisi kama watu binafsi. Katika kazi yetu ya Kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake, katika *Songa Mbele!* ni lazima kukusanya nguvu iliyo ndani yetu na nguvu ya kuchunguza mahusiano yetu na tabia, matumaini, hofu, yaliyopita na yajayo. Nguvu ya kufanya mazoezi ya kile sisi tunachohubiri na kusimamia tunachokiamini. Nguvu ya kuwa wakweli katika nafsi zetu katika maeneo yote ya maisha yetu. Nguvu ya kunyakua fursa kwajili ya ukuaji binafsi.

Kurasa zifuatazo zinatuongoza hatua kwa hatua katika kukusanya nguvu hii. Kwa washiriki wengi, kurasa hizi ni moyo wa uzoefu *Songa Mbele!* - unachokifanya wewe binafsi si rahisi kusahau katika baadhi ya matukio, Mabadiliko ya maisha.

Sisi wote tuna nguvu ya kujivunia. Kama mambo yote yalivyo katika maisha, tutanufaika kutoka katika mchakato huu kutokana na tutakacho weka ndani yake. kama tutaichukulia *Songa Mbele!* kama "mafunzo," tutakosa fursa adimu na taarifa hiyo kutupita bila sisi kuwa na taarifa. Kama tukiwekeza muda na nguvu, na kuchukua hatari ya kiwango kikubwa cha imani, kujipa ujasiri na shauku ndani na nje, *Songa Mbele!* inaweza kuwa hatua ya kutugeuza katika maisha yetu binafsi na ya kitaaluma.

Nini kinachotakiwa kufanywa?

Kwa kila mada katika *Songa Mbele!* baada ya shughuli ya kikundi na utambulisho unatakiwa kufanya uakisi binafsi kabla ya kuhitimisha shughuli za kikundi. Kama hatua ya pili kati ya hatua tatu katika kila mada, kujiakisi binafsi kunatoa wakati kamili wa kutulia na kutafakari mawazo yaliyo wasilishwa. Ni pamoja na masoma yaliopendekezwa, ikifuatiwa na kuandika mazoezi ambayo yanajenga juu ya kile ulichokisoma. Kila kitu kwa ajili ya uakisi binafsi kimejumuishwa na kukamilishwa ndani ya kurasa za kitabu hiki. Kuandika mazoezi kunaitwa "Jarida," ambalo lina maana kuandika mawazo yako kama yanavyokujia akilini na machoni pako - inatakiwa kueleweka kuwa hakuna majibu yaliyo sahihi na yasiyo sahihi na bila wasiwasi wa sarufi au mwandiko. Kitu kinacho sisitizwa ni uaminifu-kwa uaminifu, ukuaji binafsi unawezekana.

Je, kitu gani nahitaji kushirikisha?

Safari hii ni yako na ni yako peke yako. Kitabu kazi hiki ni nafasi yako binafsi kwaajili ya kufikiria juu ya kila mada. Siyo lazima kushirikisha kila kitu. Kitabu kazi na yaliyomo kamwe hayatakusanywa, na kamwe hutahukumiwa. Unaweza kuruhusu kurasa zako kukamata maeneo yako uliyokwama na ya siri. Unaweza kutunza kama rejea ya baadaye. Unaweza kuitupa mwishoni. Wewe unaweza kuamua yaliyomo kama unaweza kuwashirikisha wengine. Kwa hiyo nasema, watu wengi wanaona kujiakisi binafsi kunatia hamasa kwamba wana kuwa na hamu ya kushirikisha baadhi ya vipengele vya ugunduzi binafsi.

Shughuli ya kuhitimisha kwa kila mada huanza na muda kwa ajili ya kugawana kwa hiari kwa wale wanaopenda kusikia simulizi za wengine. Kama unataka kuweka kazi zako kuwa siri binafsi, bado utanufaika kwa kusikiliza simulizi za watu wengine. Kama utachukua hatua ya hatari ya kushirikisha

Inakuaje kama ninahitaji msaada?

Usomaji na mazoezi ya kuandika ndani ya kitabu kazi hiki yanaweza mara kwa mara kuwa ya kukuumiza na kukulazimisha wewe kutaka kuongea na mtu mwingine kwaajili ya msaada. Bila ya kujali nafasi yako katika shirika, kutafuta msaada wakati unauhitaji ni ishara ya ujasiri, si udhaifu-na ni muhimu kwa wanaofanya kazi ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake kwa hamu na ufanisi. Kuongea na wengine walio katika nafasi kama yako, ambao unaweza kulinganisha mitizamo na kubadilishana uzoefu. Ongea na wanafamilia unaowaamini na marafiki ambao wanaunga mkono kazi yako. Ongea na wataalamu waliopata mafunzo na watoa huduma katika wakati muafaka. Kama unapata shida kuungana na wenzako mlio na mahitaji sawa au huduma zinazohitajika, tafadhali wasiliana nasi info@preventgbvafrica.org

Kitabu kazi ni nini?

Kitabu kazi ni kwa ajili ya **kujisomea + daftari** kwa pamoja. Ni nafasi ya kusoma wakati ukifikiri ukiwa na kalamu mkono mwako.

Ni ukweli unaojulikana kwamba watu hupata ujuzi wao zaidi wakati wanapo andika kwenye kurasa wanazo soma. Katika kurasa za kitabu hiki tunakukaribisha na kukutia moyo wa:

- kuainisha maandishi
- kuandika kumbukumbu muhimu pembeni
- kuandika athari na fikra
- kurekodi hisia
- Orodha ya mawazo
- kukamata matukio yenye hisia kali
- kupamba kurasa na picha na michoro

Wakati tukiweka kalamu na karatasi, inaamsha uelewa zaidi na mawazo kwa ajili ya utekelezaji. Zaidi unavyoandika katika kitabu kazi ndivyo unavyo zidi kuongeza mawazo, zaidi kitabu kazi kinakua kitu kikubwa zaidi kuliko kile ulichoanza nacho. Itakuwa ni upanuzi wa uzoefu na utaalamu wako. Kwa kuandika mawazo yako mwenyewe pamoja na maneno ya kuchapishwa, utakuwa umejenga kitu cha kipekee cha thamani sana na rasilimali yako.

> ***"Kitendo cha ajabu cha kuandika, neno moja, baada ya lingine. Unaweza kuunda dunia. Na kuonyesha maono ya ulimwengu. "***
>
> ***- S. Horwitz***

Hata hivyo, inaweza kuwa vigumu kuweka alama ya kwanza juu ya kitu kikamilifu kipya. Hasa wakati tulikuwa tukiambiwa kwa miaka mingi tusiandika kwenye vitabu. Kwahiyo sisi tunakusaidia uweze kuanza. . .

Zoezi lako la kwanza:

1. Chora mstari chini ya pointi kwenye ukurasa huu ambayo imekuvutia.
2. Andika maoni pembeni ya kitabu kuhusu nukuu na S. Horwitz.
3. Katika ukurasa wa pili, chora, picha au mchoro. Cheza na ukurasa tu, fanya hiki kitabu kazi ni chako mwenyewe !!

Ichukue ... Fanya kuwa yako mwenyewe.

Hebu tuanze...

Tunapo anza *Songa Mbele!*, Mimi najisikia. . .

(Jibu moja au zaidi ya yafuatayo :)

- ☐ Kuvutiwa
- ☐ kujali
- ☐ Siko upande wowote
- ☐ kuchanganyikiwa
- ☐ msisimko
- ☐ Tahadhari
- ☐ woga
- ☐ kuhamasika
- ☐ matumaini
- ☐ nyingine:____________________

Mimi najisikia hivi kwa sababu. . .

Mada 1

Songa Mbele! ni nini?

Haya ndiyo tumekwisha jadili hadi sasa. . .

Mchakato wa *Songa Mbele!* ni....

- Kwa kuimarisha kazi yetu ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake na kuangalia sisi ni nani kama watu binafsi, sisi ni nani kama shirika, na sisi ni nani katika mshikamano na wengine.
- juhudi za pamoja ambazo zinahitaji nguvu na shauku.

- safari binafsi ambayo inaweza kutusaidia kwa kutujengea uelewa binafsi.
(Angalia kurasa za utambulisho wa kitabu kazi kwa maelezo kamili ya mchakato yenyewe.)

Songa mbele! pamoja na uakisi binafsi kubwa.

- uakisi binafsi unapelekea kujitambua, na ugunduzi binafsi unaweza kutusababisha kupata shauku zaidi na nia katika kazi zetu.
- Kwa njia moja *Songa Mbele!* Inatia moyo wa uakisi binafsi kwa njia ya jarida. jarida linaweza kuwa na changamoto kwa mara ya kwanza, hasa kwa wakati tunaandika kitaalamu au kitaaluma.
- Hivi hapa ni baadhi ya vidokezo vya jarida:
  a. Jifanye na achia mawazo yako yatembee na mkono wako uandike hayo mawazo kwenye ukurasa.
  b. Jaribu kutoacha kuandika, hata kama inamaanisha kuandika sentensi, “Mimi sijui kitu cha kuandika baada ya hapa.”
  c. Hasa ukuzingatia hii ni kwaajili ya macho yako tu, jaribu kuchukua hatari kwa kuwa mwaminifu zaidi katika yale unayoandika kuliko yale utakayoongea kwa rafiki.

Kuwa na lugha ya pamoja, tutatumia unyanyasaji dhidi ya wanawake (VAW) badala ya unyanyasaji wa kijinsia (GBV) kwa sababu. ..

- unyanyasaji wa kijinsia (GBV) una changamoto mkubwa kuutafsiri. umetumia msamiati ambao siyo rahisi kueleweka kwa wengine unaleta vikwazo katika kazi yetu.
- unyanyasaji wa kijinsia (GBV) unatumia moja ya maneno yaliyotumika zaidi na kutoeleweka katika uwanja: "kijinsia." Neno "jinsia" hubeba maana muhimu, lakini kutokana na kutumika zaidi kiasi kwamba limepoteza maana yake.
- Wakati tunatambua kwamba unyanyasaji dhidi ya wanawake na wanaume haukubaliki, tunataka kuwa wazi kulenga wanawake na wasichana.
- Tunataka kutumia lugha ambayo sisi, kama wataalamu, tunawasiliana kwa urahisi na mara moja bila ya kwenda kwenye mafunzo mbalimbali ili kupata uelewa.

Usisahau Kamwe . . .

- *Songa Mbele!* nyakati nyingine huenda ukaisikia mpya na tofauti, hata hivyo, kadri unavyo jihusisha mwenyewe na kuwa na uthubutu zaidi ndivyo utakavyo faidika zaidi. Sasa kwa kuwa tume gundua mchakato wa *Songa Mbele!*

ni wakati wa kufikiria juu ya hali ya usalama inayohitajika ili kuhakikisha uzoefu chanya kwa wote. Kurasa zifuatazo zitasaidia kuchunguza jinsi tabia yako mwenyewe inavyoweza kusaidia kufanya Songa Mbele! Sehemu iliyo salama zaidi, moja ambayo watu hujisikia vizuri kuwa waaminifu na wazi katika majadiliano ya vikundi. zama mwenyewe katika msomaji juu ya kurasa mbili na kisha fuata mapendekezo ya uandishi juu ya kurasa zinazofuata.

Msomaji:
Kujenga sehemu Salama

Shirikisha hisia zako binafsi na uakisi binafsi kuhusu ukatili dhidi ya wanawake, unazidi kuongeza uelewa wetu wa kinachotakiwa kwa ajili ya mabadiliko. Hata hivyo, kushirikisha hisia binafsi kwa wenzetu kunahitaji hali ya usalama-faraja na kuwa waaminifu na mazingira magumu yanayoweza kutokea mbele ya watu wengine.

Hatuwezi kamwe kuunda nafasi salama kikamilifu, kwa sababu hakuna mtu ana mamlaka kamili juu ya kitu gani wengine wanachofikiria, wanachosema, kukifanya au kuamini. Hata hivyo, tunaweza kujenga nafasi "salama". Tunaweza kuamua binafsi na kwa pamojakwa kufanya mazoezi ya tabia ya kuhamasisha kila mmoja kwa ukweli kushiriki mwenyewe. Hizi ni sifa tano za nafasi salama:

1. siri

Siri maana yake ni kuweka mambo ya siri au binafsi. Katika majadiliano maalum ya kitaalamu, watu wanaweza kubadilishana uzoefu binafsi au simulizi ili kuwasaidia kutegemeana na somo, kuonyesha wazo, kujenga uhusiano binafsi au kueleza unapohitaji msaada. Wakati wa kufanya kazi katika nafasi salama, kuna uelewa wa pamoja kwamba masuala yapi niya binafsi yapi ni ya pamoja na kushirikisha majina ya watu, kufafanua maelezo, kuangalia mada nyeti kamwe zisirudiwe tena zaidi ya nafasi ya kampuni ambayo wenyewe waliionyesha kwanza. Mada muhimu na mawazo yanaweza yakarejewa kwa uwazi zaidi, lakini hapatakuwa na mtu siku zote atakaye kuwa na hofu kwamba kuwashirikisha simulizi binafsi watu wengine mambo yao yanaweza kujulikana.

2. Tabia ya kutokuhukumu

Katika hali ya kujifunza kutokuhukumiana watu husaidiwa, badala ya kudharauliwa, kwa kupitia wakati wa ukuaji wa binafsi. Kwa mfano, kazi za kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake ni juu ya usawa na kukubalika, lakini kila mmoja wetu ana dhana yake. Kama tunavyo ingia katika majadiliano ya vikundi, tunaweza kusema mambo ambayo hata yanaweza kutushangaza wenyewe. Tukiamani kwamba baadhi ya makundi (wanaume, baadhi ya makabila, watu matajiri, nk) ni bora kuliko wengine hivyo imejikita zaidi katika jamii yetu kwamba inaweza kushawishi mitazamo yetu licha ya nia zetu bora. Sehemu ya kuweza kujitegemea zaidi kufahamu pamoja na kugundua ubaguzi ndani yetu. Katika nafasi salama, tunaweza kugundua mapungufu haya, kuyachukua kwa ajili ya mabadiliko yao, kwa kuchukua jukumu na kuwabadilisha. Ikiwa na lengo la kuwasaidia na kuwati wenzetu.

3. Mawasiliano ya moja kwa moja

Sehemu ya kujenga nafasi salama ina husu kuongea kwa uwazi wakati tukijisikia kuumizwa na kitu mtu alichosema au kufanya. Kwa njia hii, hakuna mtu atakaeachwa anashangaa kama wengine wana hisia hasi juu yao. Njia moja ya kufanya hili ni kwa kutumia " kauli: "mimi"Wakati alisema _______ nilihisi ________ kwa sababu. . . "Kwa kutumia kauli kama hizi zinaweza kuwa changamoto kwa mara ya kwanza, lakini baadae inatupa fursa kujenga nafasi salama tunayoihitaji

4. Muda kwa ajili ya Kujihudumia mwenyewe

Nafasi salama inatia moyo watu kuchukua muda wa kujihudumia wenyewe. Wakati inaturuhusu sisi kujadili kwa undani simulizi binafsi na hata kumbukumbu za kuumiza, hii inaweza mara kwa mara kuwa vigumu kihisia. Katika nafasi salama, sisi tunaweka muda kwa ajili ya mahitaji yetu ya kihisia na ya wengine. Tunaweza kujitetea wenyewe kwa muda wa uakisi binafsi. Tunaweza kuomba msaada na faraja kutoka kwa wenzetu. Tunaweza kutafuta msaada wa kitaalamu wakati tunapouhitaji-na tunaweza kuhimiza wengine kufanya hivyo. Hii ni afya, kitaaluma na muhimu kwa ajili ya kufanya kazi ya kuzuia ukatili dhidi ya wanawake.

5. Kujitoa

Kujenga nafasi salama inahitaji dhamira ya muda mrefu ya yote ya hapo juu, ili tabia hizi kuwa utamaduni kwamba kila mtu anaweza kutarajia na kutegemea. Ahadi Hii ina maana ya kuifanya nafasi salama kuwa ya kipaumbele, ili watu kujisikia vizuri kushirikishana hisia zao za ndani na mawazo. Ni kwa uaminifu na uwazi kwamba tunaweza kuvunja njia za zamani za kufikiri, na kusaidiana katika kutembea kwa tunayoy-asema katika kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake. Katika kazi ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake kwa ubora, kujenga mazingira salama ni wajibu wa kitaaluma kwamba kila mtu anatakiwa kuchukulia kwa umakini.

Jarida:
Nafasi Salama ina Maana gani kwangu

Fikiria sifa tano za nafasi salama zilizoelezwa katika sehemu ya kusoma: (1) usiri, (2) tabia ya kutohukumu, (3) mawasiliano ya moja kwa moja, (4) muda kwa ajili ya kujihudumia mwenyewe (5) kujitoa. Fikiria jinsi unavyojisikia kila moja. Ipi ambayo wewe unaona ni rahisi? Ipi ambayo wewe unaona ni ngumu? Ipi ambayo unahisi ni muhimu zaidi? nk Fuata kwa muda huu hapo chini na andike kuhusu mawazo haya.

1. *Sifa za nafasi salama ambazo ni muhimu zaidi kwangu ni. . .*

Sifa za nafasi salama ambazo ni changamoto kubwa kwangu kuzifuata ni. . .

3. *Hizi ni changamoto kubwa kwangu kuzifuata kwa sababu. . .*

Ninaweza kujaribu kusimamia changamoto hizi katika Songa Mbele! kwa. . .

Sifa za nafasi salama ambazo nadhani zitakuwa changamoto kwenye kikundi chetu wakati wa Songa Mbele! Ni ..

3. *Baadhi ya mawazo kwa ajili ya jinsi tunavyoweza kumudu baadhi ya changamoto hizi ni pamoja na. . .*

Baadhi ya mawazo juu ya jinsi gani tunaweza kukaliana na changamoto ni pamoja na...

"Sehemu muhimu ya maisha si tu kuishi, lakini ni kuendelea kuwa na shauku na huruma na ucheshi na mtindo na ukarimu na wema."

- Maya Angelou

jarida: Kumbukumbu ya Hisia Salama

Fikiria wakati wewe ulipojisikia salama kushirikisha maelezo yako binafsi kwa mtu au kikundi. Fikiria juu ya nini kilikufanya wewe kujisikia salama, na fuata kwa muda huu hapo chini andika kuhusu mawazo haya.

Wakati nilihisi kuwa salama kweli kushirikisha habari binafsi ilikuwa wakati.....

Kama kweli nikifikiria kuhusu hilo, kichonifanya kujisikia kuwa salama zaidi ni mara. . .

"Wakati mwanamke akituambia kweli yeye anajenga uwezekano kwa ajili ya ukweli zaidi karibu yake"
- Adrienne Rich

Kuendelea zaidi

Sasa umekamilisha uakisi binafsi kwa ajili ya Mada 1. Kama unataka kuendelea na tafakari hii zaidi, fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa wiki moja, andika wakati ambapo ulipojisikia kuwahukumu wengine. Mwishoni mwa wiki, angalia mwelekeo na kichocheo muhimu cha kukusaidia kuweka mikakati ya kukuwezesha kukubali zaidi.

2. Zungumza na mwenzako uliye karibu nae juu ya hatua utakayo chukua kupanua ushiriki wako chanya katika Songa Mbele! majadiliano na shughuli. Wasiliana na mtu huyu mara kwa mara ili uweze kumuuliza, "Je, mimi naishi katika ahadi zangu? Jinsi gani naweza kuendelea kukua? "

3. Kila asubuhi kwa wiki, andika katika jarida kwa dakika 10 kuhusu chochote kinachokujia akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "Kwa kujenga mazingira salama katika maeneo mbalimbali ya maisha yangu, nita. . . "

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapo chini.
Kwa (3), tunapendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika kwa kadri uwezavyo na kwa uhuru kama unavyoweza.

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea Zaidi

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea Zaidi

Miaka kumi na tano iliyopita. . .

(Weka vema kwa moja ambalo linatumika sana kwako.)

- ☐ Mimi sikuwaza kamwe kama naweza kupata kazi kama hii.
- ☐ Mimi nilikuwa ndiyo kwanza nimejiunganisha na masuala ya Ukatili Dhidi ya Wanawake.
- ☐ Mimi nilikuwa nikifanya kazi ambayo haikuwa na utoshelevu kwangu.
- ☐ Mimi nilikuwa nimeanza kuelewa zaidi na zaidi kuhusu ukiukwaji wa haki. ulionizunguka.

Kwa sababu. . .

Mada **2**

Safari Hadi Hapa

Haya ni ambayo tumekwisha kujadili hadi sasa. . .

Ukosefu wa Haki ni ...

Wakati mtu akinyimwa nafasi ya kufurahia haki zake za binadamu.

- Watu wengi wanaona kuwa kuna kiasi cha ukiukwaji wa haki-ikiwa pamoja na kiasi kikubwa dhidi ya wanawake- aidha ni isiyo dhuru au ukweli wa maisha. Hata hivyo, kwa kila mmoja wetu, uzoefu mbalimbali binafsi na wa kitaaluma umetusaidia kutambua kwamba hii siyo kweli.

Ukosefu wa Haki ni wa kisiasa.

- Jambo moja wakati mwingine linatokea kama matokeo ya uzoefu wetu ni kwamba tunaanza kuona jinsi haki ni "siasa." Katika kesi hiyo, neno "kisiasa" halimaanishi vyama vya siasa na uchaguzi. Ina maana kwamba kuna kitu kidogo kilicho husishwa na tukio binafsi, bali ni mfumo wa ukandamizaji na utaratibu wa kundi maalum.

Kuwa na shauku kuhusu kufichua udhalimu maana yake ni kuwa "kisiasa."

- Wakati tunatambua kwamba ukiukwaji wa haki ni wa kisiasa, sisi mara tumeanza kutambua ukiukwaji wa haki katika matukio mengineyo ya kawaida na kuhisi shauku ya kujenga mabadiliko. Hii inaitwa "kusiasisha." Uzoefu maalum ambao tunaona sisi tunaishi kwa njia ya ushahidi ambao unaweza kusababishwa kijisiasisha kwetu.

- Sisi kila mmoja ana simulizi yake mwenyewe ya jinsi sisi tumeweza kujisiasisha na kutengeneza ufahamu wetu muhimu. Mara nyingi simulizi hizi ni pamoja na kumbukumbu za kuumiza za ukiukwaji wa haki tumeshuhudia au kupata uzoefu, au labda kujitoa, kabla ya kuwa na ufahamu zaidi. Uwezo wetu ili kuleta mabadiliko huanza katika simulizi hizi na hisia ambazo wanazichokoza. Hizi simulizi zinatupatia nguvu zaidi sisi tunapo shirikisha. Hizi simulizi daima zitakuwa katika moyo wa kazi yetu ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake, na hivyo ni moyo wa mchakato wa *Songa Mbele!*.

Sasa kwa kuwa tume gundua uzoefu umesababisha mateso yetu kwa ajili ya kufichua ukiukwaji wa haki, ni wakati wa kufikiria juu ya ukweli huu na kwa jinsi sisi tunavyofanya kila siku. Kurasa zifuatazo zitakusaidia kuchunguza jinsi ya kutekeleza ahadi yako ya kukabiliana na ukiukwaji wa haki kwa njia ya matendo yako ya kila siku na uchaguzi. Jizamishe mwenyewe katika msomaji juu ya kurasa mbili, na kisha kamilisha mapendekezo katika jarida juu ya kurasa zinazofuata.

Msomaji:

Kupambana na Ukiukwaji wa Haki katika Maisha ya kila siku.

Wakati tukijisiasisha, jinsi tunavyoshiriki katika mabadiliko ya maisha. Tunatambua ukiukwaji wa haki katika matukio ya kawaida, wakati wengine hawawezi. Hatuwezi tena kuvumilia ukiukwaji wa haki hizi, wakati wengine wanaweza. Sisi tunahamasika kuamini mabadiliko yanawezekana, wakati wengine wanaona si rahisi kuyafikia. Sisi tunajisikia tunalazimishwa kukabiliana na ukiukwaji wa haki, kwa sababu ni jambo sahihi kulifanya. Mitazamo hii mipya na hisia inaweza kuwa ya kusisimua mara nyingine Inaweza kutuacha sisi tunashangaa jinsi ya kuishi katika matukio kila siku ili tuweze kuheshimu na kutimiza ahadi zetu za ndani kwa kujenga mabadiliko. Haya ni baadhi ya mawazo:

Wakati tunafanya Shughuli za Kila siku

Katika shughuli zetu za kila siku, tunaweza kumhudumia kila mtu kwa heshima na wema-bila kujali jinsi alivyotofauti na sisi. Kwa kuangalia na kwa kuambukizwa udhaifu wetu na mitazamo yetu, tunaweza kuyaacha hayo kwa kushawishi tabia zetu. Kwa njia hii, sisi tutakuwa mfano wa kuigwa katika haki na usawa ambao tunaamini katika huo.

Wakati Tunatumia muda na marafiki

Masuala ya usawa mara kwa mara hutokea katika uzoefu tulionao na simulizi tunazo jadili na marafiki zetu. Katika majadiliano hayo, ni lazima mara kwa mara mitazamo yetu ijulikane-kamwe usiogope mjadala wenye tija. Wakati huo huo, kama tukigundua kuwa rafiki anakabiliwa na matatizo, tunahitaji tu kutoa msaada wetu kwa upole, kama mwaliko: *"Nasikitika haya yanayojitokeza kwenu. Ninaamini kwamba wanawake wana haki ya kuishi bila ya Ukatili. Mimi nipo hapa kutoa msaada kwa wakati wowote utakapohitaji. "*

Wakati Tunaelezea Wengine kuhusu Kazi Zetu

Wengine wanaweza kuhisi wasiwasi kuhusu asili ya kazi zetu, lakini hiyo haina maana tunatakiwa kuwa na wasiwasi kuhusu sisi wenyewe. Kwa kushirikishana hadharani mapenzi na shauku kwa ajili ya kazi zetu, sisi tutahamasisha udadisi kwa wengine. Baadhi ya watu wataonyesha nia ya mitazamo yetu, na kutafuta ujasiri kupitia mfano wetu. Wengine watatuuliza maswali, na sisi hatuna budi kuwa tayari kuelezea mawazo yetu.

Wakati Tunashuhudia Ukiukwaji wa Haki

Ni muhimu kuzungumza wakati tunaposhuhudia ukiukwaji wa haki-bila kujali jinsi ulivyo kwa kiwango kidogo, na hata miongoni mwa watu ambao ni wa karibu na sisi. Kama tunashuhudia ukiukwaji wa haki kati ya marafiki au familia, sisi lazima tupate ujasiri wa kuukemea kwa njia ya moja kwa moja na kwa heshima. Tunaweza kuamsha chuki au hasira kwa wengine. Hata hivyo, matendo yetu hatimaye yatatupatia sisi heshima na kwamba msaada wetu utajulikana kwa wale ambao wanauhitaji zaidi.

Wakati Tunakutana na Washirika Wapya

Zaidi sisi tunavyoishi kwa mujibu wa mitazamo yetu ya kujisiasisha, zaidi sisi tunavyowavutia washirika wenye nia katika maisha yetu. Hawa watu huwa chanzo cha nguvu, kuwakumbusha kwamba sisi hatuko peke yetu, na kwamba wengine wanashiriki mateso yetu ya kujenga haki na usawa. Baadhi ya washirika hawa watakuwa wengine wameaminiwa, kuwa kama washauri na Walezi katika safari ya maisha yetu.

Dondoo kwa ajili ya Kupata Mwaminifu Mwingine

Mwaminifu mwingine ni mtu ambaye anashiriki uchambuzi wetu wa duniani, watu ambao tunaweza kuwaamini kweli ndani ya nafsi zetu na ambao wanatusaidia safari yetu kuendelea mbele. Wakati mwingine waaminifu wengine huibuka kwa njia ya asili katika maisha yetu. Wakati mwingine tunahitaji kuendeleza mahusiano haya kwa makusudi. Kama mtu aliye jisiasisha, mwaminifu mwingine hutukumbusha nguvu zetu na uwezo-wakati tunahitaji mawaidha zaidi.

1. **Chagua mmoja au wawili ya watu ambao maelezo yanafanana na yafuatayo:**
    - Wanakutia moyo wewe kutokana na uzoefu wao na nguvu.
    - Wana kusaidia kazi yako ya kujisiasisha na maisha.
    - Wana kufanya ujisikie vizuri wakati wewe unashirikisha hisia zako za kweli na mawazo.

2. **Waulize kila mtu kama wanaweza kuwa tayari kukutana mara kwa mara kufanya yafuatayo:**
    - Kukusikiliza wewe bila kukuhukumu, na kujenga nafasi salama ya kuchunguza mawazo mapya.
    - kukupatia wewe faraja na msaada wakati matatizo.
    - Kukuambia ukweli wakati hakuna mtu mwingine anaweza kukuambia.
    - Kukupa ushauri na busara kutokana na uzoefu wao binafsi.
    - Kukuuliza maswali magumu wakati ukweli muhimu unaambatana na jibu.
    - Kukumbusha wewe ni hodari katika, ambapo unataka kwenda, na ambapo wewe unahitaji kuwa.
    - Pamoja na matumaini na hali chanya, ya kukutia moyo wewe kutambua ubora wako binafsi.

3. **Ahidi waaminifu wengine kwamba utafanya yafuatayo badala yake:**
    - Kuzungumza kwa uaminifu.
    - Kusikiliza kwa uwazi, wakati wote kukumbuka nia nzuri ya mtu.
    - Kuheshimu muda wa mtu binafsi unaopatikana.
    - Uweze kupatikana kama mwaminifu mwingine badala yake.

Jarida:
Kwa Mara ya Kwanza kwa kila kitu

Kwa mara ya kwanza mimi nazungumza kwa uwazi dhidi ya ukiukwaji wa haki, hali ambayo iliyosababisha ilikuwa hii. . .

Nilizungumza wazi kwa kusema. . .

Hiki ndicho kilichotokea. . .

Wakati huo nilihisi. . .

Nilipo angalia nyuma nilihisi. . .

Jarida: Mahusiano Mapya

Fikiria juu ya watu wote wapya uliokutana nao au uliokuwa karibu nao kama matokeo ya kufanya kazi ya kuzuia Ukatili. Chagua watu watatu na fuata kwa muda huu hapo chini na andika kuhusu uzoefu wako.

Watu watatu Ninaoshukuru kuwafahamu au kuwa karibu nao kama matokeo ya kazi ya kuzuia ukatili dhidi ya wanawake ni pamoja. . .

Ninashukuru kwa mahusiano haya / urafiki kwa sababu. . .

" Maisha ni changamoto hayatakiwi kukupooza wewe, yanatakiwa kukusaidia kugundua wewe ni nani."

- Bernice Johnson Reagon

Jarida: Kupata Waaminifu Wengine

Angalia nyuma katika masoma, na usome tena "Dondoo kwa ajili ya Kupata Waaminifu Wengine." Mchague mtu mmoja ambaye ungependa kumrasimisha kama mwaminifu mwingine, na fuatilia kwa muda huu hapo chini na uandike jinsi wewe ulivyoweza kufanya hivyo.

Mtu Ninaemtumaini kama mwaminifu mwingine ni. . .

____

____

Nadhani wakati bora wa kumwambia mtu huyo utakuwa. . .

____

____

____

____

____

____

Kueleza nia yangu ya kupata mwaminifu mwingine, nitasema. . .

____

____

____

____

____

____

Wakati mimi nafikiria kuwa na mazungumzo haya, mimi nahisi. . .

____

____

____

____

____

"Mlezi ni mtu ambaye atakuwezesha kuwa na matumaini ndani yako mwenyewe."
- Oprah Winfrey

kwenda mbele

Sasa umekamilisha tafakari binafsi kwa ajili ya Mada 2. Kama unataka kuendelea na tafakari hii zaidi, fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa muda wa wiki moja, muulize mwenzako uliye karibu nae na mwaminifu mwingine kupendekeza makala, mashairi, vitabu au insha ambayo iliwasaidia kuimarisha uelewa wao wa aina ya ukandamizaji (kwa mfano, ubaguzi wa rangi, Ujinsia, Uoga wa Ujinsia , Ubaguzi wa kihadhi, nk). Kujitoa kusoma angalau wawili kati ya haya.

2. Muulize mtu unaemheshimu akuambie uzoefu wake katika Kujisiasisha.

3. Kila asubuhi kwa muda wa wiki, andika Jarida kwa dakika 10 kuhusu chochote kinacho kujia akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "Kukuza ahadi yangu kufichua ukiukwaji wa haki ni pamoja.

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapo chini.
Kwa (3), sisi tunapendekeza kuwa na daftari tofauti kwa ajili ya kuandika sana kwa uhuru kama unavyoweza.

Nafasi ya kwenda mbele

Mtu mmoja ambaye anaye nifahamu zaidi na ni msaada wa kutambua ukweli wangu binafsi ni. . . .

Na ilikuwa hivi kwa sababu………….. . . .

Mada **3**

kujitambua binafsi

Hapa ndipo tulipo jadili mpaka sasa . . .

Utambulisho ni . . .
Tabia na majukumu ambayo yanatuunganisha sisi na makundi maalum katika jamii na kutufanya sisi tuwe ni wa kipekee kama tulivyo.

- Kwa "**tabia**" tunamaanisha sifa za kijamii- kiutamaduni na kibaiolojia, sifa kama za kijinsi, kikabila, hali ya kiuchumi na kijamii, kidini, nk. Tabia hazimaanishi twasira kama kuwa "mtaratibu"
- Kwa "**Majukumu**" tuna maana sisi ni nani kulinganisha na wengine na kwa kuzingatia shughuli zetu, kama mzazi, mwanaharakati, mtaalamu, mwanafunzi, msanii,nk.
- Utambulisho ni sehemu kubwa ya kutuonyesha sisi ni kina nani. Ina shawishi namna tunavyo angalia dunia na namna tulivyochagua kutenda.
- Kwetu sote, inawezekana kuwa sehemu ya utambulisho wetu, ambayo ikowazi zaidi na sehemu nyingine, tunahisi hali yakutokua salama kushirikishana kwa uwazi —kwa sababu tunaogopa kunyanyapaliwa, kutengwa au kuhukumiwa.
- Sehemu tofauti za utambulisho wetu zina shawishi maisha yetu kwa namna mbalimbali kwa wakati tofauti.
- Utambulisho unaunganishwa moja kwa moja na tunu zetu.

Tunu ni . . .
Sifa ambazo tunaziamini kwa undani zaidi na tunazoweza kuzitumia kutuongoza katika kufanya uchaguzi na kutenda………

- Kuna tunu nyingi zilizo chini ya imani zetu. Hata hivyo, wote sisi tuna tunu tunazoziamini zaidi ya nyingine. Isipokuwa tutakapo chukua muda kutafakari, inaweza kuwa vigumu kwetu kujua tunu zipi tunaziamini zaidi.
- Ni muhimu kujua ni tunu zipi ambazo ni muhimu sana kwetu .ili tuzitumie kutuongoza katika kufanya uchaguzi na matendo yetu, ili kuwa watu kwa namna vile tunavyotaka kuwa, na kuwasaidia wengine kujua ukweli sisi ni wakina nani.

Kwa Muhtasari....

a. Tunu ni sehemu inayotambulisha kuwa sisi ni nani.
b. Tunu huathiri kila kitu tunachofikiria, kutenda na kusema, na hivyo, jinsi watu wengine wanavyo tuona sisi.
c. Kama tunaweza kujenga uelewa wetu kuhusu tunu zetu, tunaweza kuwa huru zaidi katika kuzitumia kuongoza uchaguzi wetu na vitendo vyetu, na uhuru zaidi wa kuwa namna tunavyotaka kuwa.

Sasa tumekwisha kuchambua sisi ni nani Kama watu, ni wakati wakuangalia kwa karibu zaidi kuhusu tunu zetu. Kurasa zifuatazo zitakusaidia kuchunguza nini maana ya kuishi kulingana na tunu zako. Kwa kuzitumia katika kukuongoza kufanya uchaguzi na matendo yetu. Jizamishe katika msomaji katika kurasa mbili zifuatazo,na malizia kupitia jarida na toa maoni katika ukurasa unaofuata.

Msomaji:
mamlaka ya kuishi katika tunu zetu

Tunu ni sifa ambazo tunaziamini kwa undani na zinazo tuongoza katika kufanya uchaguzi na matendo yetu. Zinafanya msingi utokanao na namna tunavyoishi. Tunu zetu kwa kiasi kikubwa ni sehemu yetu, mara kwa mara hatuzioni. Zinatushawishi katika kila dakika na kila sekunde. Ukweli rahisi unaotusababisha kujihisi vizuri au vibaya kuhusu tabia zetu wenyewe na za watu wengine, inamaa kwamba tunazo tunu.

Tunu zetu za mabadiliko

Kufafanua maana ya tunu zetu ni mchakato endelevu. Kadiri muda unavyopita na tunapokua na kushuhudia maisha, tunu zetu zina badilika pia umuhimu wake unaweza kubadilika. Tunaweza kuzilea tunu zetu tukiamua kuwa ni za muhimu katika hatua zote katika maisha yetu. Katika kutafakari maisha yetu na namna yanavyo badilika inaleta uelewa mzuri na katika kujitambua kiakili.

Kubadili tunu kwa matendo.

Ama tuna tambua au hatutambui, tunu zetu hushawishi mwendo wetu. Lakini hii haimaanishi kwamba tuna tenda kulingana na tunu zetu. Wakati mwingine tunu zetu hutufanya kutenda kwa njia moja lakini tunaendelea kutenda kwa njia nyingine. Wakati mwingine hatutambui kwamba matendo yetu ni tofauti na tunu zetu. Mambo mengi huweza kutuzuia kufanya kulingana na tunu zetu: uwoga, shinikizo, wasiwasi, msongo, uchoyo nk. Kutenda kulingana na tunu kunahitaji nguvu za makusudi na shauku.Tunapofanya jitihada zaidi katika kuwaza, ndio tatizo linavyokua kawaida zaidi.

Tunapoishi Kinyume na tunu zetu

Tunapoishi kinyume na tunu zetu, wakati mwingine tunahisi kuchanganyikiwa, kuvunjika moyo na wasiwasi. Kwa mfano, kama tunathamini uwazi, lakini kazini tukikataa mawazo ambayo si yetu, tutahisi mgongano na wenzetu na kuvunjika moyo kutokana na kukata tamaa kwetu. Hata hivyo, wakati mwingine kanuni za jamii hutupofusha na kutufanya kuchanganyikiwa. Mfano, wanaume wengi wanaotumia mamlaka dhidi ya wanawake tutasema kuwa wanathamini heshima, ushirikiano na ukarimu. Jamii imewashawishi kutumia mamlaka dhidi ya wanawake ni “kawaida,” zaidi ya hayo mchanganyiko uliopo na tunu zao huenda bila kutambulika.

Tunapoishi katika tunu zetu

Tunapokua tunaishi katika tunu zetu, tujihisi vizuri zaidi kuhusu sisi wenyewe, tunahisi kuridhika na kupunguza msongo. Zaidi ya hilo, inachangia katika ufanisi mkubwa, inaongeza nguvu na uchanya katika mahusiano yetu na jamii. Matendo yetu huvuta wengine, kuishi kutokana na tunu zao,na tunavutia marafiki na wanashirika kwa tunu tunazozionyesha.
Tunapokua tumezoea kuakisi na kuheshimu tunu zetu, inakuwa nyenzo ya siku kwa siku na katika wakati mgumu.Vinakua vitu vya kufuata nyuma tunapofanya maamuzi makubwa katika maisha yetu. Zinatusaidia kugundua tunachokitaka kutoka katika maisha na namna ya kupita njiani kila siku.

Dondoo za kuishi katika tunu

1. **Tulia kidogo:** tunu zako mara zote hukuongoza. Lakini wakati mwingine maisha huenda haraka Sana bila ya wewe kutambua.
2. **Mara kwa mara akisi tunu zako:** panga muda kuakisi tunu zako na kama matendo yako yanarandana nazo. Uakisi huo unaweza kuwa rahisi kama ukiwa njiani kwenda kazi au wakati umelala kitandani au kuandika jarida kabla ya kulala.
3. **Tumia tunu zako kama nyenzo:** unapopatwa na changamoto, tumia tunu zako kutatua. Fikiri j uu ya tunu unazoziamini zaidi na namna unavyoweza kukabili changamoto ukiongozwa nazo.
4. **Jiunganishe na wengine wanao ishi kwa tunu zao:** kuishi kulingana na tunu zako ni thamani iliyo ndani yako—tunu inayoitwa "uaminifu." tumia muda na wengine wenye uaminifu binafsi, wanaokuvutia kuishi kulingana na tunu zako hata kama inapokua ni vigumu.
5. **Kuwa na maongezi ya makini na watu walio karibu na wewe kuhusu tunu:** Mara kwa mara hata tulio na mahusiano nao ya karibu hatujawahi kupata muda wa kuongea kuhusu tunu zetu, kwanini ni za muhimu kwetu na namna zinavyotuongoza. Anza mazungumzo haya na familia, marafiki na wenzako
6. **Tamka tunu zako:** kama unaogopa kuishi katika tunu zako itaonekana kama kitu ambacho siyo sahihi kukitenda kwa wengine, elezea tunu yako, fafanua kuhusu uchaguzi wako. (mfano., "nimefanya uamuzi huu, kwasababu tunu zangu ni . . .").

Jarida:
kupima uaminifu

Andika tunu zako kuu tatu katika upande wa mbali wa kushoto. Unaweza kutumia tunu zako kuu tatu ulizoaini-sha katika kazi ya kikundi, au kama umebadilisha mawazo yako, unaweza kuandika tunu mpya. Jaza nafasi wazi kulia kwa kila tunu, andika chini (a) matendo ambayo unayoyafanya mara kwa mara na yanayo lingana na tunu, (b) Matendo unayoyafanya yaliyo kinyume na tunu, na (c) matokeo au madhara kwa maisha yako. Kuwa mwaminifu kwa kadiri inavyowezekana. Hii ni kwa uakisi wako na kujitambua wewe binafsi.

Tunu	vitendo vinavyo Lingana	Vitendo vilivyo Kinyume	matokeo
1.	a.	b.	c.
2.	a.	b.	c.
3.	a.	b.	c.

Jarida: tunu binafsi za kuimarisha

Fikiria juu ya tunu mbili unazopenda kuziweka kuwa za kipaumbele katika maisha yako. Hizi zitakua tunu unazotaka kuzionyesha mara kwa mara katika vitu unavyofanya au unavyoongea. Kwa kila tunu,fuata mpangilio chini hapo, eleza mawazo yako.

1. Tunu ya kwanza ninayotaka kuipa kipaumbele zaidi katika maisha ni . . .

Kwa sababu . . .

Nitafanya hivyo kwa . . .

2. Tunu ya pili nitakayo ipa kipaumbele zaidi katika maisha yangu.ni. . .

Kwa sababu . . .

Nitafanya hivyo kwa..............

'Kama hutasimamia kitu, utaanguka kwa kitu chochote."
- Malcom X

Jarida: ishi Kwa tunu mara kwa mara.

Angalia nyuma ya msomaji, na soma tena “dondoo za kuishi kwa tunu.” Fikiria kuhusu kipi juu ya mawazo haya unayoyaona ni kizuri. Chagua matatu, na fuata mpangilio hapo chini,kwa kuandika chaguo lako.

Zingatia: utakapo amua juu ya dondoo ipi utakayotumia, chukua dakika nzima ukifikiria juu ya nini kinacho hamasisha uamuzi wako. ni ile inayo onekana rahisi zaidi au ipi iletayo changamoto chanya kwako wewe binafsi? Jaribu kujipa changamoto!

*Hivi ni **vitu vitatu** nitakavyo fanya kusaidia kuishi vizuri katika tunu . . .*

Nitadumisha na kusimamia ahadi zangu kwa matendo haya kwa . . .

“Mpaka tutakapo jua dhana ambayo tunailowesha, hatuwezi kujijua wenyewe” - Adrienne

Kwenda Mbele

Kwasasa umemaliza uakisi binafsi kwa mada ya 3. Kama unataka kuendeleza uakisi huu mbele, fikiria na fanya yafuatayo:

1. kwa wiki moja, andika chini mambo ya kishujaa unayo yafanya kulinganisha na matendo na tunu zako. Mwisho wa wiki pitia upya orodha yako na iweke sehemu itakayo onekana kwa ajili ya kutiwa moyo.

2. Chagua mtu mwenye uaminifu unae mpenda. Kutana nae kujadili kuhusu uzoefu wake na dondoo za mtu kuishi katika tunu yake.

3. Kila asubuhi kwa wiki, soma kwa dakika 10 kwa chochote kinachokuja akilini, kwa kuanzia na kifungu cha maneno kifuatacho: "Uakisi wa tunu zangu zinazonifanya kufikiri zaidi . .

Kwa (1) au (2), andika kumbukumbu chini.
Kwa (3), tunapendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika kwa uhuru kama unavyoweza.

Nafasi ya kwenda mbele

Mahusiano matatu yafuatayo niya kudumu,(makubwa zaidi) katika maisha yangu:

Uhusiano wangu na . . .

- ☐ Mume wangu/mke/mwenzi
- ☐ Mtoto wa kiume (wa)
- ☐ Mtoto wa kike (wa)
- ☐ Mzazi wangu (wa)
- ☐ mfanyakazi mwenzangu(wa)
- ☐ Wakwe
- ☐ Rafiki yangu mpenzi (ma)
- ☐ jirani(ma)
- ☐ kiongozi wa dini
- ☐ kiongozi wa jamii(vi)
- ☐ Wengineyo------------------

Uhusiano unaonifanya ni jihisi vizuri kuhusu mimi mwenyewe ni kwa sababu . . .

Kwa sababu

kujifunza kupitia mahusiano yetu

Hapa ndipo tulipo jadili mpaka sasa . . .

Sisi huishi katika mazingira yetu ya kila siku kwa vile sisi ni wan-awake au wanaume.

- Kila siku, tunaona na kupata uzoefu juu ya uwepowa nguvu zisizo sawa kama matokeo ya jinsi. Hii huathiri uchaguzi wetu, maamuzi na tabia zetu moja kwa moja na isiyo moja kwa moja.

Kutokuwepo kwa usawa kati ya wanawake na wanaume ni chanzo cha ukatili dhidi ya wanawake.

- Hali hii ya kuto kuwa na usawa inahusisha "maamuzi" ya wanawake. Ndiyo inayoruhusu ukatili dhidi ya wanawake kutokea.
- Sisi sote tunashiriki haki za binadamu, lakini wanawake hawawezi kufurahia haki hizi za binadamu kwa usawa, mpaka kuwepo na uwiano wa mamlaka.
- Wakati jamii zetu zikiruhusu wanaume kuwa na mamlaka dhidi ya wanawake inapelekea hisia za aibu kwa wanawake na wanaume, zaidi tunapoanza kuona sio sahihi.

Unyanyasaji dhidi ya wanawake ni sehemu ya mfumo wa ukandamizaji

- Kama jamii haitatoa msaada katika kuleta usawa wa mamlaka kati ya wanawake na wanaume, watu watazoea ukatili wa kiholela na ulio sawa.
- Ukweli kwamba wanawake kama kundi lililo katika hatari zaidi kutokana na matokeo ya unyanyasaji na mfumo wa ukandamizaji na ukiukwaji wa haki.

Lazima tuanze sisi wenyewe.

- Baadhi ya mitazamo yetu ya nguvu katika kazi ya kupinga ukatili inatokana na uzoefu na hisia zetu.
- kutambua hali yakutokuwepo usawa wa mamlaka kati ya wanaume na wanawake na namna inavyotufanya tuhisi huleta, utambuzi na hamasa katika kuleta mabadiliko.

Sasa kwa kuwa tumegundua uhusiano wetu na wengine, ni wakati wa kuangalia kwa ukaribu uhusiano wetu. Kurasa zifuatazo zitasaidia kuchunguza mahusiano ya kimamlaka na mume wako /mke/mpenzi au ulichoshuhudia katika muhusianoya aina hiyo ambayo yako karibu na wewe). Jizamishe katika msomaji katika kurasa mbili zifuatazo, na malizia mjadala katika jarida na ukurasa unaofuata.

Msomaji:
Mamlaka katika Maisha Yetu na Mahusiano

Mamlaka yanaweza kuwa chanya au hasi, yanaweza kutumika kwa kufanya haki au kutenda mabaya. Moja ya mamlaka inayotumika mara kwa mara yenye uharibifu katika jamii zetu ni matumizi yasiyo sahihi ya mamlaka ambayo yanaongoza kwa kuleta unyanyasaji dhidi ya wanawake.

Jinsi tunavyotumia au kutotumia mamlaka yetu huja kutoka na kanuni tuliyoyaona na uzoefu wetu katika siku za nyuma ikiwa ni pamoja na mitazamo na tabia zinazo vumiliwa kwenye jamii zetu. Kwa tafakari binafsi makini tunaweza kuchambua tabia zetu wenyewe na kuleta maswali, ili kazi yetu ya kupinga ukatili wa wanawake na maisha yao kuweza kuwa bora na kupata nguvu chanya katika kila hali.

Mamlaka ni nini?

Mamlaka ni uwezo wa kushawishi uzoefu wako mwenyewe na wa wengine.

Kuna aina ngapi za mamlaka chanya?

Mamlaka binafsi ni hisia chanya tunazo zoea wakati tukijipenda na kujikubali wenyewe, tuna amini zinathamani, na kutufanya kujisikia kutaka haki zetu zote za binadamu.ni msingi wa aina zote za mamlaka chanya.

Mamlaka ya kuchukua hatua ni wakati tunapochukua hatua kuhamasisha kwa njia chanya maisha yetu na ya wengine.

Mamlaka ya pamoja ni wakati tunapoungana na wengine bila ya ubaguzi au unyanyapaa katika kuimarisha maisha yetu na wengine.

Je aina ya mamlaka hasi ni ipi?

Mamlaka dhidi ya mtu mwingine ni wakati maneno yetu au matendo yetu yaapokuwa magumu, ya kutisha au ya hatari kwa wengine kwa kutumia mamlaka yetu. Husababisha kukosekana kwa usawa wa nguvu mara nyingi hupelekea ukatili katika aina nyingi - kimwili, kingono, kihisia au kiuchumi..

Je ni jinsi gani kutokuwepo na usawa wa mamlaka kunakubalika?

Wakati ni vigumu, tishio au hatari kwa kundi fulani kutumia mamlaka yao, basi sauti zao hupotea, na wengine kuanzisha kanuni za kijamii. Kwa kawaida, kizazi kipya hufuata kanuni hizo za kijamii bila swalikama hunufaisha au hupata mateso kutoka na kanuni hizo. Kwa mfano, katika kazi zetu za kupinga ukatili dhidi ya wanawake, sisi tunaona uvumilivu wa wanaume kutumia mamlaka yao juu ya wanawake na kuwafanya wanawake wengi waishi katika hofu na bila ya sauti.Matokeo yake, watu wengi, ikiwa ni pamoja na baadhi ya wanawake, huamini wanawake ni wa thamani ya chini kuliko wanaume. Kutokuwepo na Usawa huu wa mamlaka ni jambo la kawaida na mara nyingi tunashindwa kutambua kuwa ni ukiukwaji wa haki. Hata hivyo, ikiwa ni pamoja na kanuni zetu za kijamii, zinaweza kubaki palepale. Baada ya muda, majasiri wachache hufanya kile wengine hawawezi kukitambua au wana hofu ya kufanya-wanayoongea dhidi ya ukiukwaji wa haki .Wao hujitahidi kuleta mabadiliko.

Hatua ya kwanza katika kusawazisha mamlaka

1. **Anza na uhusiano wako binafsi:** Kwanza, amua nini unachoamini juu ya usawa. Kama ni salama, anza mazungumzo na mpenzi wako juu ya aina ya mamlaka. Kama Wakati ni muafaka kuanza kuzungumza juu ya mienendo ya mamlaka katika uhusiano wako mwenyewe, basi anza katika njia ya kujenga uwiano ulio usawa. Kujenga uhusiano ulio sawa kunahitaji dhamira na hatua kutoka kwa washirika wote. Inatuweka katika majukumu mapya ambayo hatuja yatumia, ambayo inaweza kuwa changamoto kwa nyakati, lakini hatimaye zawadi.

2. **Fikiria tena tabia za sehemu za kazi:** Fikiria kama tabia yako inaweza kuleta ugumu kwa wengine katika kutumia mamlaka chanya katika sehemu za kazi (kwa mfano, kama watu huhisi woga au kotokujiamini kama matokeo ya mwingiliano na wewe). Wakati mwingine, licha ya nia yetu nzuri, hutumia mamlaka juu ya wengine. Kama ukijikuta unafanya hili, fikiria kuhusu njia unayoweza kushughulikia matukio hayo tofauti. Hii inaweza kuwa changamoto kama wewe ni msimamizi. Jikumbushe mwenyewe kwamba kuonyesha uwezo huhitaji kutumia mamlaka juu ya wengine. Badala yake, ongoza na kusaidia kwa njia ya kukuza mamlaka chanya kwa wenzako.

3. **Jichunguze wewe binafsi katika jamii:** Fikiria juu ya “mamlaka dhidi ya wengine” mahusiano katika jamii yako (Kwa mfano, tajiri dhidi ya maskini, elimuya juu dhidi ya wasio na elimu, mjini dhidi ya vijijini, kabila moja dhidi ya lingine). Chunguza tabia yako kwa makini kwa wiki moja, na kuona kama umeiga tabia yoyote ambayo hufanya wengine kujisikia duni mbele yako. Akisi na fanya majaribio kwa njia chanya zaidi kwa kutumia mamlaka yako katika hali kama hizo.

4. **Jipeleleze mwenendo wako:** Fikiria wakati ukiwaangalia wengine kwa kutumia mamlaka hasi, bado unaamua kuwa kimya.Tafakari na / au andika jarida kuhusu uzoefu, katika kuchunguza hofu yako mwenyewe na sababu za kutokuchukua hatua. Baini njia mbadala kwa ajili ya kushughulikia hali hizo na baadhi ya majibu unaweza kutumia katika matukio kama hayo siku zijazo.

5. **Tafakari juu ya usumbufu wako binafsi kutumia mamlaka:** Fikiria wakati unapohisi usumbufu kutumia mamlaka yako mwenyewe. Fikiria nini kinachokufanya kujisikia namna hiyo: ".(1) mtumwingine kutumia mamlaka dhidi yako, AU (2) ukosefu wako mwenyewe wa mamlaka yako binafsi (1), tafuta mwongozo na msaada kwa ajili ya kuzungumza na mtu kuhusu jinsi unavyojisikia. Kwa (2),kujiakisi faraghani na marafiki wa karibu kwa kuanza kulea hali yako ya kujithamini.

Jarida:
Tathmini Binafsi ya Uhusiano

Kamilisha hili " Tathmini Binafsi ya Uhusiano " tathmini usawa wa mamlaka katika uhusiano wako. Kama wewe haupo katika mahusiano, kamilisha fomu kulingana na uhusiano wa zamani, au kwa ajili ya uhusiano unaoujua vizuri (kwa mfano, uhusiano kati ya mama na baba yako). Tathmini hii ni kwa ajili ya macho yako tu. Chukua muda wako na kuwa mwaminifu kama ni salama mshawishi rafiki yako kujaza fomu hii. Jadili maeneo unayoona fahari ya uhusiano wako na maeneo ungependa kufanya mabadiliko.

Kwa kila swali chagua alama moja katika alama zifuatazo:

1 = kamwe 2 = nadra 3 = wakati mwingine 4 = mara kwa mara 5 = kila wakati

MASWALI	Alama
1. Je wenzi wote huwa na masaa sawa ya majukumu ya kifamilia (yaani, kazi za nyumbani, kazi kitaalamu, kulea mtoto, ufugaji, nk)?	
2. Je, wenzi wote hupokea shukrani sawa na kutambuliwa na wengine?	
3. Je maslahi ya wenzi wote 'kuhudumiwa kwa kipaumbele sawa?	
4. Wakati wakufanya maamuzi, je wenzi wote wana lengo moja la kufikia makubaliano?	
5. Je, wenzi wote wana ushawishi sawa juu ya jinsi fedha zinavyoutumika?	
6. Je, wenzi wote wanauwezo wa kupata pesa ya familia kwa uhuru?	
7. Je, wenzi wote huomba msamaha na kukubali makosa yao inapo bidi?	
8. Je wenzi wote wana fursa sawa ya kutumia muda binafsi na marafiki?	
9. Je, wenzi wote hudhibiti hasira zao ipasavyo?	
10. Je, wenzi wote humfanya kila mmoja kujisikia vizuri kusema hapana katika mapenzi?	
11. Je wenzi wote kufanya juhudi sawa za kutoa hisia zao mbaya juu ya wengine?	
12. Je wenzi wote huwa na uwezo sawa kwenda kwa mwingine kwa ajili ya msaada?	
13. Je, wenzi wote hujisikia salama katika hali ya usawa?	
14. Je, wenzi wote huamini katika usawa uaminifu wa mwingine katika mahusiano?	
15. Je, wenzi wote wanahisi kwamba wenzi wao watawahudumia wakiwa wanaumwa?	
16. Je wenzi wote wana usalama sawa au huhisi wengine wafe au watoweke?	
17. je, wenzi wote wana mamlaka sawa wakati wa kufanya mapenzi?	
18. Je wenzi wote wana uwezo sawa katika kuanzisha mapenzi?	
19. Je, wenzi wote kwa usawa hutoa kipaumbele kwa ngono salama?	
20. Je mihemko katika mapenzi kwa wenzi wote kuchuliwa kwa umuhimu uliyo sawa?	

[1] Kutoka *SASA! Pitia kitini cha Mwanaharakati cha Kuzuia Ukatili dhidi ya Wanawake na UKIMWI*, na Raising Voice.

Jarida: Tafakari kuhusu maswali

Angalia tena Uhusiano na Tathmini Binafsi. Fikiria jinsi kila swali linavyokufanya ujisikie. Fuata utaratibu hapo chini andika kuhusu mawazo yako.

1. *Swali lililo nishangaza zaidi ni……………. .*

   Kwa sababu. . .

2. *Swali lililonifanya Mimi kutojisikia vizuri ni. . .*

   Kwa sababu. . .

3. *Swali lililo nifanya mimi kufikiria katika eneo la mahusiano yangu ambalo ningependa kubadilika lilikua. .*

   Kwa kuanza kufanya mabadiliko hayo, nitafanya. . .

"Hakuna mtu ambaye ni rafiki (au jamaa) ambaye anadai ukimya wako au anakanusha haki yako ya kufanikiwa na alijua kuwa kuchanua kwa mafanikio yako kama yalivyotarajiwa."
- Alice Walker

Jarida: Kuwianisha Mamlaka

Angalia nyuma katika msomaji, na soma tena "Hatua ya kwanza katika Kuwianisha nguvu." Fikiria juu ya mawazo yanayokupa changamoto nyingi. chagua moja ambalo utalijaribu katika maisha yako binafsi, na andika hapo chini. Kisha andika mambo matano utakayofanya kuonyesha dhamira yako ya hatua hii.

Kumbuka: Wakati unamua kipi utajaribu, chukua dakika moja fikiria kuhusu nini kilishawishi uamuzi wako. ni kile kinacho onekana rahisi au kile kilichokuwa changamoto chanya kwa ajili yako wewe binafsi?

Njia moja qapo nitakayojaribu kuleta usawa wa mamlaka ni. . .

Mambo matano nitafanya kuonyesha dhamira yangu ya hatua hii ni. . .

"Huwezi kupambana na mwanaume kwa kumpendelea -mwanamke." - Jane Galvin Lewis

Kwenda Mbele

sasa umemaliza uakisi binafsi kwa ajili ya Mada ya 4. Kama unataka kuendelea na uakisi huu, fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa wiki moja, andika wakati ulipokuwa na uwiano wa mamlaka katika uhusiano wako na wakati hukuwa katika hali kama hiyo. Mwishoni mwa wiki, angalia kwa mfano hai ambao unaweza kusaidia kukuongoza wewe zaidi katika kuwianisha mamlaka.

2. Zungumza na mwingine mwaminifu ambaye amekuwa akifanya kazi kuleta usawa wa mamlaka katika uhusiano wako wa karibu sana. Waombe dondoo na ushauri wao.

3. Kila asubuhi kwa wiki, andika jarida kwa dakika 10 kuhusu chochote kinachokuja akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "Kwangu mimi, kuwa na uwiano wa sawa wa mamlaka katika uhusiano wangu wa karibu inamaananisha. . . "

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapa chini.
Kwa (3), tunapendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika sana na kwa njia ya uhuru kama inaweza.

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea Zaidi

Kwasasa, hii ni namna ninavyo jihisi ninamamlaka zaidi . . .

(Weka alama ya vema kwenye mshale.)

Siyo kwa zaidi sana ***sana***

Kwa sababu . . .

Mada 5

Kutambua kutokuwepo kwa usawa wa nguvu

Haya ndiyo tulio kwisha jadili hadi sasa. . .

Kuna mifano mingi ya jinsi ya kanuni za kijamii, ama kwa sheria za kusema au sheria zisizo za kusema, zinazo wasaidia wanaume kuwa na mamlaka dhidi ya ya wanawake. Kwa mfano:

Katika mahusiano. . .

- kukubalika kwa unyanyasaji dhidi ya wanawake kama sehemu ya ndoa
- imani kwamba wanaume wana haki ya kuwafanya wanawake wawe na nidhamu
- imani kwamba wanaume wanapaswa kufanya maamuzi kuhusu matumizi fedha
- kukubalika kwa matarajio tofauti kwa wanaume na wanawake (kwa mfano, wanaume kuja nyumbani wamechelewa, wanawake hawawezi, nk)

katika familia. .

- Upendeleo kwa ajili ya wavulana
- wavulana kupata fursa ya kwenda shule lakini si wasichana
- Kijamii wasichana kuonekana kama walezi
- Wanawake kula baada ya kuwaandalia watu wengine

katika jamii. . .

- kulipa mahari kwa mwanamke na kumfanya mwanamke kuwa kama "bidhaa" ya kununuliwa
- umma kuvumilia na ukosefu wa adhabu kwa wanao wanyanyasa wake zao na wanawake wengine
- Wanawake kuwa wanazuiwa kula baadhi ya vyakula (kwa mfano, kuku / mayai)
- wanawake kukaa sakafuni na wanaume juu ya viti wakati wa mikusanyiko

Kwenye sheria au taasisi. . .

- Wanawake kuhitaji ridhaa ya baba au mama
    - Kumiliki mali
    - Kutengeneza hati za kusafiria
    - Kupata huduma za kibenki mfano., kupata mikopo
- Wanaume kutaliki wake zao kwasababu ya unzizi na wanawake kutosaliti.

Sasa tumegundua kutokuwepo usawa wa mamlaka ndani ya jamii, tunaweza kuhisi kuvutiwa kujadili juu ya mamlaka na watu wengine katika maisha yetu ya siku hadi siku. Kurasa zifuatazo itakusaidia kuchunguza kwa nini ni muhimu kuwa na majadiliano juu ya mamlaka na jinsi ya kuanza, Jizamishe mwenyewe katika msomaji juu ya kurasa mbili, na kisha kamilisha mapendekezo jarida juu ya kurasa zinazofuata.

Msomaji:
Kwa nini tunazungumza juu ya mamlaka?

Ni namna mojawapo ya ***kujua juu*** ya mamlaka. Ni kitu kingine cha kuweza ***kuzungumzia***. Kuzungumza kuhusu mamlaka hutia uhai katika mawazo ambazo watu wangependa kupuuza. Huibua hisia, hasi na chanya. Huleta cheche mabishano na hali yakukosoa. Huonekana Kama hatari.hivyo Kwa nini kujisumbua.

Kwa sababu ni MZIZI wa chanzo

Mambo mengi huhusishwa na unyanyasaji dhidi ya wanawake-kama vile pombe, umaskini, ukosefu wa ajira, utamaduni au dini. Sababu ya uwiano usio sawa wa mamlaka ni sababu ya msingi ya vitendo vya ukatili dhidi ya wanawake ,ni kwa sababu bila hivyo ukatili dhidi ya wanawake usinge kuwepo.kama uwiano wa mamlaka ungekuwa sawa,matendo ya ukatili yangekuwa sawa katika jinsi zote mbili. Ukatili ni mfumo unaofanywa dhidi ya wanawake katika nyanja nyingi za maisha. Kukandamiza kundi la watu kwa njia isiyo haki. Kuzuia ukiukwaji wa haki ni kuondoa mzizi wa chanzo cha tatizo; kuzuia ukatili dhidi ya wanawake inahitaji kuondoa mamlaka zisizo sawa kati ya wanawake na wanaume. Kama hatuwezi kuzungumzia kuhusu mamlaka, hutazuia jitihada zozote zitakazoleta mabadiliko ya kudumu.

Sababu ukimya husaidia mfumo wa ukiukwaji wa haki

Wakati ukiukwaji wa haki dhidi ya kikundi fulani cha watu ukipanuka, , kama ilivyo kwa ukatili dhidi ya wanawake, unaendelezwa na ukimya wa pamoja Ukiukwaji wa haki unavyozidi kuwa mkubwa ndivyo, ukimya unavyozidi, ndivyo changamoto zinaongezeka za kuuvunja ukimya.kuvunja ukumya ni hatua moja katika kuleta mabadiliko.tunapokuwa tunazungumza juu ya mamlaka, tunavunja ukimya.

Kutengeneza msamiati wa mabadiliko

Fafanua ukatili wa wanawake katika hali ya mamlaka ni dhahiri. Ni kitu watu wanaweza kuoanisha na kutumia katika maisha yao. Kama wanaharakati, hivyo ni wazo linaloweza kuunganisha na kuimarisha jitihada zetu. Makundi mbalimbali ya kuzuia dhidi ya ukatili husema kitu kimoja kwa namna tofauti. Kwa kutumia lugha tofauti, sisi kugawanya juhudi zetu na kufaulu kiasi kidogo. Kwa msamiati wa pamoja, tunaweza kuunganisha nguvu zetu kwa matokeo makubwa. Aina hii ya nguvu na uelewa mzuri wa mawazo inaweza kuenezwa, kwani ni lugha ya " Mamlaka"

Kutia moyo vizazi vyote

Kwa kuzungumza juu ya mamlaka tunatoa njia mbadala kwa ajili ya vizazi vilivyopo na vijavyo. Lugha ya mamlaka husaidia watu wazima kufikiria tena hali iliyohojiwa kwa muda mrefu kwa wanaume kuwa na mamlaka dhidi ya wanawake. Faida kwa watu wazima zinatiririka hadi kwa watoto wao. Watoto na vijana wana angalia pande zote kwa ajili ya kuelewa dunia yao na kutenda ndani yake. Kwa kuangalia mifamo iliyo hai na kufundisha watoto jinsi ya kutumia mamlaka chanya Na jinsi ya kuheshimu mamlaka ya wengine, sisi tunajenga kanuni mpya za kijamii kwa wakati uliopo na kwa siku zijazo.

Hatua ya kwanza ya kuongea kuhusu mamlaka:

1. **Kupata nguvu na kushikamana:** Lea mamlaka yako binafsi na kuungana na washirika kusaidia kukabiliana na uwoga wa changamoto kama ilivyo.

2. **Mazoezi:** Anza kwa kutafakari juu ya mifano rahisi ya mamlaka kwa yale ulioshuhudia siku-kwa-siku katika maisha. Fikiria jinsi gani unaweza kutumia mifano hii kwa majadiliano juu ya mamlaka na watu wengine.

3. **Anza kidogo:** Anza Kushiriki katika mazungumzo madogo na watu wanaoaminika kwanza. usi jaribu kuchukua vitu vyote kwa mara moja.

4. **Anza kwa upana:** Kwanza zungumza kwa upana kuhusu dhana ya mamlaka, kabla ya kuelekeza ukatili wa wanawake. Jadili na wote wanawake na wanaume kama wanahisi wana mamlaka au hawana mamlaka.

5. **Jihadharini na misamiati migumu:** Tathmini mwenyewe ili kuhakikisha unazungumza waziwazi na moja kwa moja juu ya mamlaka, na siyo kuzika mawazo katika misamiati migumu kuhusu jinsia na haki za binadamu.

6. **Jaribu kazini:** Wakati wa kufanya kazi katika jamii, badala ya kuzungumza juu ya jinsia / haki na tuongee kuhusu mamlaka. Ona kama mawazo ni rahisi kwa wanajamii kwa kuunganisha pamoja.

Jarida:
Kuweka katika Maneno

Kuzungumza juu ya mamlaka kwa kuelezea kuhusu haki za wanawake na ukatili dhidi ya wanawake ni kitu kipya kwa watu wengi. Inachukua mazoezi kufikiria maelezo bora na mifano ambayo huhamasisha watu na kukamata usikivu wao. Fikiria mbinu ulizotumia zamani au mbinu wengine walizotumia wakati wakikuelezea dhana. Andika mambo matatu ambayo unadhani kuwa ni muhimu kusema wakati ukielezea mamlaka kwa wengine.

Hapa kuna mambo matatu yanayonisaidia kusema wakati nikielezea dhana ya mamlaka kwa wengine. . .

"Ujasiri si ukosefu wa hofu, lakini kuhukumu kwamba kitu kingine ni muhimu zaidi kuliko hofu."
-Ambrose Redmoon.

Jarida: Sababu za Kuzungumzia Mamlaka

Ukurasa wa kwanza wa kitabu unatoa sababu kadhaa tofauti kwa nini ni muhimu kuzungumzia juu ya mamlaka.
Fikiria hisia zako juu ya kila sababu iliyotolewa, na kisha fuata utaratibu hapo chini.

Kutokana na sababu katika kitabu kwa ajili ya kuzungumzia juu ya mamlaka, moja ninaloona . . .
Muhimu zaidi ni. . .

Kwa sababu.....

Jarida: Hatua za kwanza za kuzungumzia mamlaka

Angalia nyuma katika msomaji, na soma tena "Hatua ya Kwanza ya Kuzungumzia mamlaka." Fikiria juu ya mawazo yenye mvuto zaidi ambayo unaona unaweza kuyafanya mwenyewe. Jitoe kwa mambo matatu ambayo utayajaribu katika maisha yako binafsi, na kisha fuata utaratibu hapo chini.

Angalia: Wakati unaamua lipi utajaribu, chukua dakika moja kufikiria kuhusu nini kinashawishi uamuzi wako. Ni kile kinachoonekana rahisi au ni kile chenye changamoto chanya kwa ajili yako wewe binafsi?

Kuanza kuzungumzia juu ya mamlaka katika maisha yangu binafsi, nitafanya mambo matatu yafuatayo........

Nitadumisha na kufuatilia dhamira yangu kwa kuchukua hatua hizi kwa. . .

"Yajayo humilikiwa na wale wanaoamini katika uzuri wa ndoto zao."
- Eleanor Roosevelt

Kwenda Mbele

Sasa umemaliza uakisi binafsi kwa ajili ya mada ya 5.kama unataka kuendelea na uakisi huu zaidi,fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa wiki moja, andika kila fursa utakayo ibaini kwa wakati ulio chagua kuzungumza juu ya mamlaka. Mwishoni mwa wiki, chagua aina ya fursa ambayo unajisikia ni mwanzo mzuri wa kuanzia.

2. Jadili na yaw engine waaminifu juu ya hofu yoyote ya kuzungumza juu ya mamlaka, na kuuliza ufahamu na mawazo yao kuhusu jinsi ya kushinda hofu zao.

3. Kila asubuhi kwa wiki, andika jarida kwa dakika 10 kuhusu chochote kinacho kujia akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "Kama mimi nitaongea zaidi juu ya mamlaka na watu katika maisha yangu, basi. . . "

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapa chini.
Kwa (3), sisi hupendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika sana na kwa uhuru kadiri unavyoweza.

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea Zaidi

Watu ambao wanaoiangalia mimi kwa ajili ya kuwaongozo na kuwapa msukumo ni pamoja na……

Hii inanifanya kujisikia …

Mada 6

Kuongozi kwa Tunu

Hapa ndipo tulipojadili hadi sasa. . .

kama watu wana tunu, hivyo shirika pia linayo.

- Ili kuwa na ufanisi, shirika linahitaji kuwa na maadili wazi tunu shirikishi, kwamba kila mtu anaelewa na anaweza kuchangia.
- Tunu ambayo huongoza shirika kushawishi kuwa ya sura na kutengeneza taswira ya utamaduni wa shirika.

Mambo mbalimbali yanayoshawishi kile tunacho chagua kutushawishi sisi kuchagua kama tunu za shirika.

- Mara nyingi tunu za shirika huja kama sehemu ya tunu shirikishi za wafanyakazi wa shirika.
- Asili ya kazi ya shirika pia huleta tunu walizo zirithi wenyewe`.

kwa mfano:
Kama kazi yetu ni kuzuia ukatili dhidi ya wanawake,sehemu isiyo na ukatili na yenye usawa ni tunu inayo rithiwa kwenye kazi yenyewe. Tunathamini hali yakutokuwa na ukatili,kwa sababu tunajua kwamba hatuwezi kuzuia ukatili dhidi ya wanawake kwa kutumia njia ya ukatili. Tunathamini usawa, kwa sababu tunajua kwamba misingi ya kazi ya kuzuia ukatili tunaamini kwamba wanaume na wanawake wote ni sawa, ambapo hakuna hata mmoja mwenye haki ya kumtawala au kumuumiza mwingine.

Wote tunaweza kushiriki katika jukumu la kuongoza na kuimarisha uadilifu katika shirika

Uadilifu wa shirika hauwezi kutengenezwa na wakurugenzi peke yao. Kila mfanyakazi, bila kujali nafasi zao au muda mrefu katika shirika, ana wajibu kwa ajili ya kujenga na kuhakikisha uwepo wa uadilifu katika shirika. Kila mmoja wetu anaweza kuonyesha uongozi kwa kuishi katika tunu zetu kila siku kwa kila njia. Huu ni uongozi unaoendeshwa kwa.kuzingatia tunu.

Uongozi unaoendeshwa kwa kuzingatia tuni ni...

Kuongoza kwa mfano, bila kujali jukumu lako, nafasi au hali uliyonayo, kwa kuruhusu tunu chanya kukuongoza jinsi unavyotenda na kuhamasisha wengine.

Sasa kwa kuwa tumegundua tunu na uadilifu wa shirika, ni wakati wa kufikiria ina maana gani katika uongozi binafsi. Kurasa zifuatazo zitakusaidia kuchunguza jinsi unavyoweza kuongoza kwa kutumia tunu zako kama nyenzo. Jizamishe mwenyewe katika msomaji katika kurasa mbilizifuatazo, na kisha kamilisha mapendekezo ya jarida katika kurasa zifuatazo.

Msomaji:
kila mtu ni kiongozi

Katika kuzuia ukatili dhidi ya wanawake, tunaweza kupungukiwa uwezo wetu kama shirika iwapo tutategemea juu ya wakurugenzi na wasimamizi peke yao kutekeleza na kuwajibika na kutetea kutokana tunu yetu. Uongozi utokanao naTunu ni jukumu la wote.

Uongozi ni nini?

Uongozi ni kuleta mawazo na kuchukua hatua kwa ajili ya mambo mema zaidi kufanya wengine wajisikie wanastahili na uwezo wa kufanya hivyo. Kuongoza njia wakati mwingine ni kwenda kinyume na kanuni, na kupendekeza njia mbadala ambayo ni bora kwa wote. Kuongoza ni kuamini katika mamlaka chanya za watu, hivyo wajiona wanastahili na kuamiaminiwa.

Ni Jinsi gani wote ni Viongozi?

Kiongozi si tu "bosi" au kiongozi wa timu, lakini mtu yeyote ambaye huleta matokeo chanya katika maisha ya kila siku. Katika maisha na kazi, sisi wote tuna ongoza na kuhamasisha wengine kuelekea malengo fulani na hatua- ikiwa ni moja kwa moja au isoyo moja kwa moja. Uongozi hautegemei cheo au mamlaka rasmi, lakini badala yake dhamana kwa kila mmoja wetu. Iwe katika ofisi zetu, katika nyumba zetu, nje na wana rika, au katika jamii ambayo sisi hufanya kazi- kuongoza zaidi ya yote, kwa kutumia mfano.

Kwanini ni muhimu kuongoza kwa tunu ?

Wakati tukiongoza kwa tunu zetu, tunahamasisha wengine kujisikia kuwa na uwezo kuwa na matendo yatokanayo na tunu, ambayo huleta nguvu na uchanya katika sehemu zetu za kazi na jamii. Kupitia tunu itokanayo na uongozi wetu, tunaweza kujifunza njia bora kwa wenzetu, viongozi wa jamii, viongozi wa serikali, wanajamii, wanawake wanaokabiliwa na ukatili, na zaidi. Kama wawakilishi wa mashirika yetu, watu hutuangalia sisi kuelewa ukweli katika kuishi ndani ya maadili ya usawa na haki. Wao hutuangalia na kufikiria kama wanataka kufanya mabadiliko kama hayo katika maisha yao wenyewe. Kwa namna nzuri ambavyo tunasema na kufanya ushawishi wa imani za watu na uaminifu katika mawazo tunayo yawakilisha. Kwa kuongoza na tunu zetu, tunaweza kuhakikisha ushawishi wetu ni njia chanya.

Changamoto za uongozi unaoongozwa na tunu

Kama mambo mengi yaliyo na thamani katika maisha, uongozi unaoongozwa na tunu daima si rahisi! Vikwazo vinaweza kutupa changamoto na vinaweza hata kutuzuia kudumu katika kweli kwenye tunu zetu. Kuishi katika tunu zetu inahitaji ujasiri. Tunaweza kukutana na wenzetu ambao tunu zao haziendani na tunu zetu, au kuwa na rafiki ambaye hutushinikiza sisi kufanya maamuzi kinyume na tunavyoamini. Moja ya njia bora ya kukabiliana na vikwazo kama hivyo ni kuwa na mawasiliano ya uwazi. Marafiki, wafanyakazi wenzetu na familia huenda wasikubaliane na sisi daima, lakini mara kwa mara watatusikiliza tunacho sema. Kama wanaotuamini sisi ni waaminifu, na kama wao huelewa nia yetu nzuri, kisha kutoka hapo wanaweza kutafuta njia ya kuendelea mbele kwa pamoja.

Dondoo za kutumia tunu Kama nyenzo ya kufanyia kazi katika sehemu za kazi

Kama tukitafakari hasa juu ya uongozi wetu katika sehemu za kazi, na jinsi tunavyo wajibika kwa ajili ya kusaidia kudumisha uadilifu wa shirika, tunaweza kutumia jicho la kujaribu kutambua fursa kwa ajili ya uongozi wa tunu. Hii ni baadhi ya mifano:

1. **Kumbusha kila mmoja kuweka tunu zinazo eleweka vema na kuonekana katika sehemu za kazi.**
   Weka tunu kwa namna ya kupendeza, zisomwe mwanzoni mwa mikutano muhimu. Fanya rejea katika mipango mkakati, tathimini ya utendaji, mikutano ya shirika ya kujitathmini na katika sherehe.

2. **Onyesha kwa vitendo tunu za shirika na namna mnavyoingiliana baina yenu na wenzenu.**
   Kwa Pamoja chagua tunu moja kwa wiki ili kuboresha mwingiliano binafsi baina ya mtu na mtu. Wakati unakabiliwa na changamoto baina ya mtu na mtu jaribu kutumia tunu ya shirika kama mwongozo.

3. **Jikumbusheni kutumia tunu za shirika kama chombo cha maamuzi.**
   Katika mikutano uliza, "Ni kwa namna gani tunu zetu zitatusaidia kufanya uamuzi huu?" weka kauli kama hiyo juu ya dawati lako kama kumbukumbu ya kila siku.

4. **Eleza maamuzi ya kitaalamu kwa kurejea tunu za shirika.**
   Wakati ukielezea maamuzi magumu, anza kwa kuwakumbusha wengine juu tunu za shirika. Wakati unaweka kumbukumbu za maamuzi, andika maelezo ya ziada kuhusu tunu za shirika zilizo husika.

5. **Weka tunu za shirika kabla ya maslahi binafsi au usumbufu.**
   Wakati unapojisikia uko katika hali ya kujeruhiwa katikati ya tunu na maslahi binafsi au usumbufu, jilazimishe mwenyewe kuacha na akisi. Nenda kwenye matembezi. Fanya shughuli uipendayo itakayokufanya kujisikia chanya na mwenye nguvu. Na kisha fanya uchaguzi wako.

6. **Toa muda wa kazi wa kuakisi kuhusu tunu binafsi na za kitaalamu.**
   Tenga muda binafsi katika wiki ya kazi yako kuakisi tunu, labda wakati wa chakula cha mchana au saa ya kwanza ya siku kwa siku maalum ya wiki. Tetea kwa ajili ya kuweka uakisi wa tunu kwenye ajenda za mikutano ya shirika ya kujitathmini.

7. **Ongea wakati unapogundua tabia inayoenda kinyume na tunu za shirika.**
   Kama unagundua taarifa yenye utata katika baadhi ya kazi unazofanya na wafanyakazi wenzako, ibua suala hilo katika mkutano na watu hao. Unapo shuhudia usumbufu ambao ni ongea na mtu huyo moja kwa moja au jaribu kumuona msimamizi wa kazi kwa faragha kwa jinsi unavyoona inafaa.

8. **Onyesha kujitoa kwa dhati kwa tunu ya shirika nje ya majukumu ya kazi.**
   Akisi namna unavyo jisikia wakati unapoona watu wanapoteza uadilifu nje ya sehemu za kazi. Kuwa mwangalifu wa tabia yako nje ya masaa ya kazi. Muulize mtu ambaye ni rafiki pia mwenzio kukueleza kwa uaminifu kama wamewahi kuona usumbufu juu ya tabia yako nje ya kazi.

Jarida:
Siku ya Uongozi

Fikiria watu wote ambao wanakutazama wewe, wanaoingiliana na wewe na wanaofanya kazi na wewe katika siku fulani. Fikiria wakati wote unapo kuwa kiongozi wakati labda huzoea kuona njia hiyo. Jaza katika jedwali lililogawiwa. Kwa kila wakati na mahali, andika njia moja au mbili zinazoweza kukuongoza (kwa, familia,marafiki, jamii au wafanyakazi) na kufanya kwa uadilifu.

asubuhi nyumbani.
Mahali pa kazi ofisini.
Mahali pa kazi na mashirika mengine
Mahali pa kazi katika jamii
Baada ya kazi ndani ya jamii
Wakati wa jioni nyumbani.

Jarida: Kupitia Macho ya Wengine

Fikiria linavyoonekana shirika lako kupitia macho ya wana jamii, wafadhili, na wanaharakati nje. Tumia utaratibu hapo chini, andika kile wao watakachodhani kuhusu uadilifu wa shirika lako na nini unaweza binafsi kufanya ili kuboresha uadilifu kwa kujibu.

Mimi ni mwana jamii. Ngoja ni kwambie namna shirika hili linavyo fuata na lisivyo fuata tunu ulizo zirithi katika kuzuia ukatili wa wanawake . . .

Mimi ni mfadhili. Naomba nikueleze juu ya shirika hili linavyofuata na lisivyofuata tunu ulizo ziridhi katika kuzuia ukatili dhidi ya wanawake ...

Mimi ni mwana harakati. Naomba nikueleze juu ya shirika hili linavyofuata na lisivyofuata tunu ulizo ziridhi katika kuzuia ukatili dhidi ya wanawake ...

Kwa kuangalia kupitia macho ya watu hawa, ***hivi ni namna shirika letu lilivyofanya vizuri:***

Kwa kuangalia kupitia macho ya watu, hivi ni namna nitakavyofanya ***kuwezesha shirika kuwa bora***

"Napenda kujulikana Kama mhusika ambaye Na jihusisha Na uhuru,na usawa na haki na ustawi kwa watu wote."
-Rosa parks.

Kwenda Mbele

Sasa unakamilisha uakisi binafsi kwa ajili ya Mada ya 6. Kama unataka kuendelea na uakisi huu zaidi, fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa wiki moja, na kila siku ya kazi kwa kuandika chini njia moja wapo uliyotenda kulingana na tunu za shirika na fursa moja uliyopoteza. Mwishoni mwa wiki, angalia mwelekeo na dalili kwa ajili ya jinsi ya kuongeza tunu zako za uongozi.

2. Zungumza na mwenzako mwaminifu kuhusu changamoto yoyote inayokuwia ngumu katika kushikilia tunu za shirika lako na chunguza mikakati inayowezekana kwa ajili ya kukabiliana na changamoto hizo.

3. Kila asubuhi kwa wiki, andika jarida kwa dakika 10 kuhusu chochote kinachokuja akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "mimi naweza kuonyesha uongozi zaidi kama nikiwa na ujasiri wa. . . "

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapa chini.
Kwa (3), sisi hupendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika sana na kwa uhuru kama inavyoweza.

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea Zaidi

Kuangalia katika historia, naamini mafanikio makubwa yaliyofikiwa na wanaharakati ina kuwa____________

Na hii ni kwa nini. .

Mada **7**

Kuchunguza Harakati

hapa ndipo tulipokuwa tukijadili hadi sasa. . .

Harakati ni. . .

Vitendo vinavyoongozwa na kichwa na moyo vyenye lengo la kujenga mabadiliko ya kijamii.

- Harakati zinafika nje ya majukumu ya kazi. inakuwa kutoka miongoni mwetu na kuwa sehemu ya utambulisho na tunu zetu.

MAMLAKA BINAFSI / MAMLAKA YA KUCHUKUA HATUA + UTAMBULISHO/ TUNU+ NGUVU YA MWANAMKE / HAKI = HARAKATI

- Kupitia *Songa Mbele!* tumezungumza kuhusu mamlaka, hasa mamlaka .inayoinuka juu toka ndani yetu na hatimaye kutuhamasisha sisi kuchukua hatua chanya katika maisha na jamii zetu.
- Tumezungumzia kuhusu **utambulisho na tunu** ambazo katika sehemu imetuongoza katika kazi yetu ya kuzuia ukatili dhidi ya wanawake.
- Tunazungumzia jinsi kazi yetu ilivyo ya kwanza kabisa kuhusu kupigania **nguvu za wanawake na haki za binadamu** katika kuleta mabadiliko katika jamii ambayo yanahitajika kweli katika kuzuia ukatili dhidi ya wanawake.
- Kila sehemu ya maswali haya ni kiungo cha harakati chanya na ufanisi.

Kuna aina mbili za uanaharakati.

- **Harakati za pamoja** ni hatua zilizochukuliwa kwa kushirikiana na wengine katika kukabiliana na ukiukwaji wa haki. Hii wakati wotehuandaliwa na kupangwa mapema.
- **Harakati binafsi** ni hatua zilizochukuliwa katika maisha yetu binafsi, katika kukabiliana na ukiukwaji wa haki. Hii mara kwa mara ni ya hiari.

Songa Mbele! ni fursa kwetu sisi kuakisi juu ya harakati ya pamoja na binafsi katika kukuza maeneo yatakayojenga harakati zetu.

Fursa kwa ajili ya harakati binafsi zinazo tuzunguka kila siku.

- Wanaharakati wanajitoa kwa masuala na kuhisi wanalazimishwa kuchukua hatua dhidi ya ukiukwaji wa haki popote unapoonekana - sio tu kazini. Harakati binafsi ni muhimu, kama ina maana tunaishi kwa yale tunayoamini.
- Kama wataalamu katika uwanja wa kuzuia ukatili dhidi ya wanawake, wakati mwingine tunaweza kuona kwamba harakati zetu mara nyingi nizapamoja zaidi ya binafsi. Hii inaweza kuashiria kuwepo na tofauti kati ya maisha ya kitaalamu na yetu binafsi.
- Sisi wote tunaweza kusimamia ujasiri wetu katika kuunganisha harakati zetu katika maisha yetu binafsi. Hii itatusaidia kujumuika kama watu na kushikamana na yale tunayo amini katika kazi zetu.

Sasa kwa kuwa tumechunguza harakati, ni wakati wa kujiangalia sisi kama wanaharakati wa sasa au watarajiwa. Kurasa zifuatazo zitatusaidia hasa kuchunguza kuwa mwanaharakati unahusu nini . Jizamishe mwenyewe kwenye msomaji juu ya kurasa mbili zifuatazo, na kisha kamilisha mapendekezo ya uandishiwa jarida juu ya kurasa zifuatazo.

Msomaji:
Je Mimi ni Mwanaharakati?

Wanaharakati wanatambua mamlaka zao chanya katika kujenga mabadiliko na kujisikia wanalazimika kushughulikia mamlaka hasi ambayo inaleta ukiukwaji wa haki. Wao huleta imani yao na nguvu ya unaharakati, katika kila nyanja ya maisha yao, na baadhi kupata kazi katika sehemu zinazofanana. Maisha ya mwanaharakati yana changamoto na faida. Inahitaji kwamba wewe daima kuhoji ukiukwaji wa haki na hadhi kama ilivyo, na kuhamasisha wanaharakati kwa wengine wakati huo kuongeza nguvu ya unaharakati ndani yako. Kuakisi juu ya mwenedo wa maisha hii inaturuhusu kufikiria kama sisi tuko tayari kuishi kama wanaharakati au kuvutia wengine kufuata njia hii

Maono ya Wanaharakati

Wanaharakati huongoza maisha yao kulingana na ujasiri na kuhamasisha maono ya haki, kitu ambacho hawajagundua katika maisha yao. Maono ya wanaharakati hugusa nyanja zote za maisha- kutoka katika kazi zao na jinsi wanavyosimamia nyumba zao na maisha binafsi. Wakati mabadiliko yanakua polepole, maono haya hutoa imani na matumaini.

Thamani binafsi ya Mwanaharakati

Wanaharakati wanaamini katika thamani yao wenyewe na thamani ya kila mtu. Wao wanaamini katika mchango mkubwa wanaoweza kufanya kwa jamii yao, kwa kufuata tunu zao wakati wote. namna hii ya kujitambua wenyewe huwapa nguvu ya kushinda shida.

Kujitoa kwa Mwanaharakati

Vitendo vichache vilivyo sambaa havimaanishi uanaharakati. Uanaharakati ni ahadi zinazofanywa kwa muda mrefu na huimarisha kazi ya mwanaharakati, ambayo ni kazi ya kipindi cha maisha, hukamilishwa na uzoefu na imani.mwanaharakati huchukua fursa zote kuongoza mabadiliko.na wanapokosa fursa hizi huhisi maumivu na hujilaumu na dhamira mpya zinazotokana na kujifunza. Hata wakati wao wanapopungukiwa nguvu zao, dhamira yao yao daima ni kuboresha ingawaje inawatenganisha, hata hivyo wanapata motisha kwa mawazo yao ambayo ni makubwa kuliko wao wenyewe.

Muungano wa Wanaharakati

Kazi ya uanaharakati ni pamoja na kukuza uanaharakati miongoni mwa wengine-hujenga jamii ya msaada kati yetu, pia vuguvugu kwa ajili ya mabadiliko ya kijamii. Wanaharakati wa kuzuia na ukatili dhidi ya wanawake hushirikisha wengine katika kujifunza na kuzungumza juu ya ukatili, chanzo chake na matokeo yake. Jinsi inavyosaidia watu kwa ubunifu kupitishia hasira zao kutokana ukiukwaji wa haki kwenye mikakati ya kuongoza mabadiliko chanya. Wao huonyesha jinsi hisia za hasira haipaswi kuziogopa, katika hayo kuna roho inayoleta msukumo wa uanaharakati kwa ufanisi zaidi.

Roho ya Uanaharakati

Harakati huhamasisha roho na kuiweka katika matumizi ya kipekee. Wanaharakati hujifunza kwamba ili kuendeleza kazi zao, roho zao zinahitaji kuwa mpya. Nguvu ya ndani au mamlaka binafsi inaweza kuwa mchango kupitia changamoto za kazi ya kuongoza mabadiliko . Wanaharakati hufanywa upya katika njia mbalimbali za kila siku ili kuendeleza ustawi wao na kuwawezesha kurejea ndani, kutafakari na kujipanga upya. Shughuli za ustawi ni pamoja na kuandika jarida, kutafakari, kusali, muziki, mazoezi, sanaa, dansi, kujiunganisha na wengine waaminifu, na zaidi.

Maarifa ya Wanaharakati

Wanaharakati wanahitaji uelewa wa kina mzizi wa chanzo cha tatizo . Wanaharakati wa kuzuia ukatili dhidi ya wanawake kuwa na taarifa ya kina kuhusu masuala yanayohusiana na kutokuwepo na usawa wa mamlaka kati ya wanawake na wanaume. Wao wana shauku ya kusoma na kujifunza kuhusu mwenendo wenye matumaini katika harakati za kuzuia ukatili ambazo zina ubunifu kutoka kwa wengine.

Simulizi za Wanaharakati

Kila mwanaharakati ana simulizi – simulizi za wakati na uzoefu binafsi ambao umewawezesha kupitia njia hii. Ama makubwa au mepesi, simulizi hizi ni chanzo cha motisha daima. Haziishi zinakua na kudumu milele.

Kuna simulizi kwa Kila Mwanaharakati ...

Grace ni mwanaharakati anayefanya kazi na shirika la kuzuia na ukatili dhidi ya wanawake. Wakati alipo kuwa anakua, Grace alishuhudia mama yake akikabiliana na vitendo vya ukatili vilivyo muathiri mama yake, yeye mwenyewe, na wengine katika familia. kila siku alishuhudia jinsi kutokuwepo na utu na ukiukwaji wa haki vinavyo mbomoa mama yake. Yeye alishuhudia mateso na mambo hayo yalimgusa sana moyoni. Grace aligundua kuwa mambo aliyokuwa akipita mama yake yaliathiliwa na jamii na hii iliendelea kwakua jamii ilihisi ni kitu cha kawaida wanawake kuwafanyiwa hivyo.

Hivyo, Grace alihusisha uzoefu wake binafsi na ukiukwaji wa haki katika jamii. Uzoefu wa Grace ulimlazimisha kuwa mwanaharakati. Ana imani kali kuhusu haki za wanawake na sasa, katika maisha yake binafsi na ya kitaaluma, anatenda kulingana na imani hii. Yeye anafanya kazi katika jamii kukuza Uanaharakati wa jamii na haogopi kuzungumza na , majirani, na wenzake wakati anapoona fursa na njia mbadala ambayo inaweza kusaidia katika kuendeleza mabadiliko.

Simulizi yako ni ipi?

Jarida:
Shauku na Woga

Kuwa mwanaharakati ni utajiri na faida katika maisha. Ni namna ya kuacha alama chanya katika dunia, kuleta utofauti katika maisha ya wengine, na kuishi maisha yako kwa dhati. Hata hivyo inakupasa kuwa na ujasirina uthubutu. Inawashawishi wengine kuwa kinyume na wewe na kukupa changamoto.Tunapo fikiria kuwa wanaharakati, mara nyingi huwa tunachanganyikiwa kimawazo. Fikiria kuhusu hisia zako na fuatilia utaratibu ufuatao hapo chini na andika kuhusu mawazo yako.

Kinachonipa shauku mimi kuwa mwanaharakati ni...

Kinacho niogopesha ni...

"Maisha yetu huanza kuisha siku tunapokua kimya kuhusu mambo yanayo tuhusu"
- Martin Luther King Jr

Jarida: Sifa za Mwanaharakati

Kitabu kina elezea sifa tofauti za mwanaharakati. Ambapo nyingine unaweza kuwa unazifahamu,nyingine zinaweza kukushangaza.fikiria kuhusu matokeo kwa kila sababu kwa kufuata utaratibu ufuatao andika mawazo yako hapo chini.

Kulingana na kitabu, sifa za uanaharakati nilizo nazo ni…

Kulingana na kitabu sifa ambazo nahitaji kuwa nazo ni…

Jarida:Simulizi yangu

Kila mwanaharakati ana simulizi. Fikiria juu nyakati tofauti na uzoefu unaokupa motisha wewe (au zinazo kuhamasisha wewe) kuwa mwanaharakati.andika simulizi yako kwa kueleza matukio hayo. Wakati mwingine hii inaweza kupelekea hisia kali. Ongea na mwaminifu mwingine kama unahitaji msaada.

Simulizi yangu ni kama hivi. . .

"Ni habari ya kusisimua kuwa hai katika wakati wa mwamko wa ufahamu, inaweza pia kuwa na utata, hofu nyingi, na chungu '

-Adrienne Rich

Kwenda Mbele

Sasa umemaliza kipengele cha uakisi binafsi kwa ajili ya Mada ya 7. Kama unataka kuendelea na uakisi huu zaidi, fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa wiki moja, andika kitendo chochote cha uanaharakati (kidogo au kikubwa) kinacho kupa shauku. Mwisho wa wiki, tumia orodha yako kuchagua fursa kwa ajili ya harakati unayotaka kujaribu.

2. Jadili na mwaminifu mwingine mipango kwa ajili ya kuimarisha harakati zenu. Fanya ahadi mahususi, na chunguza pamoja nao kuhusu maendeleo yako.

3. Kila asubuhi kwa wiki, andika jarida kwa dakika 10 kuhusu chochote kinachokuja akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "Kama mwanaharakati, ni mimi . . . "

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapo chini.
Kwa (3), tunapendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika kwa uhuru kama unavyoweza.

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea Zaidi

Wanawake watatu ambao hunihamasisha na uanaharakati wao na mafanikio yao ni pamoja na. . .

1. ____

2. ____

3. ____

Nilichojifunza kutoka kwa wanawake hawa ni. . .

____

____

____

____

____

Mada 8

Kupigania nguvu za Wanawake

Hapa ndipo tume jadili hadi sasa. . .

Ufeminist ni. . .

Imani kwamba wanawake wana thamani sawa kama wanaume, na wamejitoa kutetea haki za wanawake.

- Wengi wetu wanaogopa kujihusisha na ufeminist, ili kuto kuonekana kama wanaharibu mifumo ya kijamii ambayo tumezaliwa na kulelewa nayo.
- Hata hivyo, kuzuia ukatili dhidi ya wanawake kunahitaji sisi kuwa na uchambuzi wa kina wa mifumo ya kijamii na jinsi inavyoendeleza ukatili na ubaguzi dhidi ya wanawake.
- Kama tunajiita au hatujiiti wafeminist, au kuzitangaza kazi zetu kuwa za kifeminist ni uamuzi tunaofanya kama mtu binafsi na mashirika. Zaidi ni muhimu kuwa tunauelewe uchaguzi wetu.

Ubaguzi ni. . .

kwa kawaida ni fikra hasi tunazozifanya kwa kikundi fulani kwa kujumuisha tabia fulani kuwa ni ya kikundi kizima.

- Ufeminist umekuwa ukipuuzwa na wale ambao wanataka kudumisha hali kama ilivyo-au mamlaka waliyo nayo wanaume dhidi ya wanawake-kujenga fikra mbalimbali hasi- steriotype.
- Kuwa na fikra- za ubaguzi- unaotumika dhidi yako ni aina ya dhana zetu na siyo uzoefu chanya, na kamwe si uzoefu chanya. Lakini ni changamoto tunayotakiwa kuitazama kwa makini na kitaalamu, kwa kuzingatia muda mfupi na muda mrefu na matokeo ya matendo yetu.
- Moja ya vikwazo vikubwa katika kujitambua wenyewe na mawazo yetu kama wafeminist ni kwamba mara nyingi hatujui jinsi ya kupinga ubaguzi kuhusu ufeminist. Hii husaidia kuendeleza ubaguzi mpaka, wakati mwingine, sisi hata kuanza kuwaamini wao.
- Kutakuwa na changamoto mbalimbali kwa ajili ya kila mmoja wetu kuamua jinsi tuvyonataka kusimamia ufeminist katika kazi zetu kwa kulinganisha na ubaguzi hasi uliopo katika jamii.

Sasa kwa kuwa tumegundua ubaguzi na ukweli juu ya ufeminism, ni wakati wa kufikiria zaidi ufeminism unao tuzunguka. Kurasa zifuatazo zitakusaidia hasa kuchunguza ufeminsm kutoka katika mtazamo wa Kiafrika -ni nini na nini kinaweza kuwa.Jizamishe mwenyewe katika msomaji juu ya kurasa mbili, na kisha kamilisha mapendekezo ya jarida juu ya kurasa zinazofuata.

Msomaji:
Ufeminism kwa mtazamo wa Kiafrika[2]

Ufeminism ni nini?

Ufeminism ni imani kwamba wanawake wana thamani sawa kama wanaume. Ni ahadi ya kutetea haki za wanawake-ikiwa ni pamoja na haki ya kisiasa, kijamii na kiuchumi sawa na wanaume. Ufeminism wa Kiafrika ni ahadi hiyo hiyo, ikiwa na lengo juu ya changamoto za kipekee wanazokabiliana nazo wanawake wa Kiafrika.

Je ufeminism unahojiwa je?

Baadhi ya watu wanadai kuwa, kama walezi wa watoto, wanawake sehemu yao ni nyumbani. Hawa watu hutetea kutokuwepo na usawa wa wanawake katika msingi huu. Hata hivyo, ufeminist huamini kwamba wanawake na wanaume, licha ya tofauti zao kibaiolojia, wanapaswa kuwa na ushawishi sawa katika jamii na uhuru huo wa kuchagua maisha yao. Mtazamo huu ndio msingi wa haki za wanawake kufanya kazi katika Afrika.

> *"Feminism ina mizizi yake katika hali ya Kiafrika. Hii ni kwa sababu wanawake katika bara wamekuwa na ufahamu wa mahusiano ya ukandamizaji wa kijinsia na katika historia wamekuwa wakipambana dhidi ya changamoto hizi kwa namna mbalimbali.. "*
>
> *- Changu Mannathoko*

Je ufeminism ni mpya Afrika?

Ufeminism ni kitu kipya kila mahali duniani. Ingawa ukandamizaji wa wanawake umekuwa wa muda mrefu na tatizo la kimataifa, ufeminism ni vuguvugu ambalo lilianza miaka ya 1960. Inasemekana kwamba, roho ya ufeminism imekuwa hai katika Afrika kwa karne, katika wanawake juhudi binafsi na ushindi mdogo kupitia historia.

> *"Ni sahihi kusema kwamba feminism katika bara letu si tukio la hivi karibuni lakini mchakato mrefu wa kihistoria ambao bado haujaletwa kwenye mwanga wa kutosha. Moja ya majukumu ambayo yanaukabili ufeminism Wakifrika, kwa hiyo ni kujifunza maendeleo ya kihistoria ya mapambano ya wanawake barani Afrika dhidi ya ukandamizaji. "*
>
> *- Nawal El Saadawi*

2. Nadharia ya ufeminism wa kiafrika na utekelezaji, Kijarida kilicho andaliwa na Taasisi ya Uongozi ya Wanawake wa Afrika. Na Elimu na kikundi Kazi cha Utafiti. Akina Mama wa Afrika.

Je vuguvugu za dunia zinaweza kutatua mahitaji ya Afrika?

Hakuna ufeminism mmoja. ufeminism maana yake ni kuchukua njia tofauti kutumikia wanawake tofauti. Itakuwa hadi wanaharakati wa haki za wanawake nchini kote Afrika kuhakikisha ufenism wetu unazidi kuwa wa Kiafrika kweli. Kupuuza ufenism kwa sababu ya kiwango jinsi unavyoongezeka duniani itakuwa kupunguza maendeleo yaliyofanywa kwa ajili ya haki za wanawake. Wale ambao wanaosema ufeministi wa Afrika umekuwa pia ukishinikizwa na magharibi, ni sawa kuuita usawa wa "kigeni." Hata hivyo haki za wanawake na binadamu zina maana sio tu kwa ajili ya wanawake wa Afrika?

"Ukweli wa kidadisi kuhusu haki za wanawake Afrika Leo ni kwamba kuna hofu kubwa ya kuhisiwa au kujulikana kama mfeministi au 'mwanamke mwanamapinduzi '. . . Hii hasa ni kwa sababu 'ufeministi' au 'ukombozi wa wanawake' una asili kama ubeberu, kiutamaduni ni utawala wenye njama na hivyo ni kinyume na uafrika. Bila shaka, hii ni wazi mtazamo wa kijinsia wa kiafrika, humtazama mwanamke kama msaliti wa maadili ya Kiafrika. "[3]

Nini Kilicho mbele ya ufeminism wa Kiafrika?

Katika kipindi cha miaka kadhaa, ufeminist katika nchi zinazoendelea zimeleta changamoto ufeministi katika Amerika na Ulaya kuchunguza jinsi jamii na utaifa na jinsia vinavyo ingiliana. Changamoto hizi kwa kiasi kikubwa zimeleta nguvu kwa mifumo ya Magharibi ya ufeministi. Vile vile, ufeministi wa Kiafrika huchunguza jinsi unyanyasaji wa kijinsia katika Afrika unaunganishwa na na ubaguzi kwa misingi ya umri, tabaka, mwelekeo wa kijinsia, kijamii, kabila au wanaoishi na ulemavu. Ubora wa kipekee wa ufeminism ni uwezo wake wa kuangalia masuala yote ya mwanamke.

"Mapambano ya wanawake wa Afrika hayawezi hata kidogo kuwa mapambano ya mtu binafsi dhidi ya wanaume. . . Mapambano ya wanawake yanatakiwa kujiunga na harakati nyingine dhidi ya kukosekana kwa usawa wa kijamii… Wanawake wa Afrika ni lazima wachukue hatua zao mwenyewe za kifeministi ambazo zitakuwa katika mshikamano na mawakala wengine wote wa mabadiliko. Afrika ya Leo ni 'Iko Tayari' kwa ajili ya ufeminism. "

- Marie-Angelique Savané

3. Nadharia za ufeministi wa Kiafrika na utekelezaji, jarida lililoandaliwa kwa ajili ya Taasisi ya Uongozi ya Wanawake wa Afrika. Na Elimu na kikundi Kazi cha Utafiti. Akina Mama wa Afrika.

Jarida:
hisia mchanganyiko

Wengi wetu tuna hisia mchanganyiko na mawazo kuhusu ufeminist. Fikiria kuhusu wewe mwenyewe, na kisha fuata utaratibu hapo chini na andika kuhusu mawazo yako.

Hisia chanya na mawazo nilionayo kuhusu ufeminism inahusisha . . .

Hisia hasi na mawazo kuhusu ufeminism inahusisha. . .

"Ufeminism ni mtazamo mkali kwamba wanawake ni watu."

- Cheris Kramarae na Paula Treichler

Jarida- Dira ya miaka mitano.

Kama ilivyoelezwa katika kitabu, "Ni juu ya wanaharakati wa haki za wanawake kote Afrika kuhakikisha ufeminism unahusisha kitu kilicho na uhalisia wa Kiafrika zaidi." Fikiria kuhusu aina ya ufeministi wa Waafrika ambao unakuhamasisha wewe, na kisha kufuata utaratibu hapo chini na andika kuhusu dira yako.

Ndani ya miaka mitano, napenda kuona ufeministi wa Kiafrika kuwa kama. . .

Kama ufeminism wa kiafrika,ungekuwa kama hivi, basi unge nifaidisha mimi na kazi yangu katika njia nyingi. Kwa mfano. . . njia

"Wanawake wa Afrika kwa ujumla wanatakiwa kujua kwamba ni sawa kwao kuwa jinsi walivyo -kuona jinsi walivyo kama nguvu kwao, na kukombolewa kutokana na hofu na kutokana na ukimya"

- Wangari Maathai

Jarida: kuvunja Ubaguzi

Ubaguzi hasi ni uwezekano wa vizuizi vikubwa katika mageuzi chanya ya ufeministi wa kifrika. Fikiria tena kuhusu aina ya ufeministi wa kifrika ungependa kuuona miaka mitano ijayo (angalia ukurasa uliopita). Andika hatua tatu unazoweza kuchukua ili kusaidia kuvunja ubaguzi kuhusu na kufanyia kazi ili kutambua maono yako.

Hatua tatu ninazoweza kuchukua ili kusaidia kuvunja ubaguzi kuhusu haki za wanawake na kufanyia kazi kwa kutambua maono ni pamoja na. . .

"Chuki ni mzigo mkubwa mno kuubeba. Ina mjeruhi zaidi aliye chukiwa kuliko aliye kuchukia. "

- Coretta Scott King

Kwenda mbele

Sasa umekamilisha uakisi binafsi kwa ajili ya Mada ya 8. Kama unataka kuendeleza uakisi huu zaidi, fikiria fanya yafuatayo hapo chini:

1. Kwa wiki moja, uliza wenzako kuhusu makala yoyote, mashairi, vitabu au insha inayojadili ufeminism wa Kiafrika ambayo wameyaona ni ya muhimu katika kazi zao. Soma Mkataba wa kiFeministi kwa ufeministi wa kiafrika http://www.africanfeministforum.com/ the-charter-of-feminist-principles-for-african -feminists/). Mwishoni mwa wiki, pitia orodha na panga mpango wa kusoma.

2. Ongea na mfeminist unayemheshimu kuhusu mikakati ya kuvunja ubaguzi hasi ya ufeminist.

3. Kila asubuhi kwa wiki, andika jarida **kwa dakika 10 kuhusu chochote kinachokujia akilini**, kwa kuanzia na maneno yafuatayo: "mimi naweza kujiamini zaidi na mfeminist jasiri kama. . .

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapa chini.
Kwa (3), sisi hupendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika sana na kwa huru kama uwezavyo.

Nafasi ya kuendelea zaidi

Jenga picha inayoleta alama ya mshikamano.

Picha hii inahusu. . .   .

Mada **9**

Kujenga vuguvugu katika mshikamano

Hapa ndipo tulipo jadili hadi sasa. .

Mshikamano ni. . .

Hisia ya umoja itokanayo na uzoefu wa pamoja, maslahi na imani kati ya watu, na inayodhihirishwa kwa msaada wa pamoja na vitendo.

- Ingawaje mara nyingi tunafikiria kuhusu mshikamano katika suala la matendo yetu na marafiki na washirika, tunaweza pia kuhisi na kuwa katika mshikamano na wageni na watu zaidi ya jamaa zetu au nchi ambazo hushiriki hisia sawa pamoja nasi kuhusu haki na uovu, na juu ya haki na haki za binadamu .

- Mshikamano ni muhimu katika kujenga mabadiliko ya kijamii. Ndiyo unaotuleta pamoja, kutupatanisha na kutengeza juhudi za pamoja zenye nguvu kuliko ambavyo tungefaulu mtu mmoja mmoja. Katika kazi yetu ya harakati za kupinga ukatili, mshikamano unatusaidia kutoka katika mtazamo wa mtu mmoja mmoja na kuwa wa kikundi. Inaturuhusu sisi kwenda zaidi ya kusaidia mwanamke mmoja na kusaidia wanawake wote kufurahia maisha bila ya ukatili. Tunaweza kwa urahisi zaidi kutambuliwa na wanawake wengine, kwa sababu wanawake wote duniani hupita katika ukandamizaji unao fanana.

Mshikamano unashawishiwa na mambo mengi ...

- Tunahitaji ufahamu wa tunu zetu binafsi na tunu za mashirika kabla ya kuungana na watu wengine juu ya msingi huu.
- Tunahitaji kuunganisha uzoefu mwingi wa pamoja tunao kushirikishana ambao unawezesha hisia zetu za mshikamano.
- Tunahitaji ujuzi mwingi tuliojifunza katika kuimarisha uwezo wetu wa kutenda katika mshikamano na wengine, kama vile uwezo wetu wa kujenga mazingira salama.

Vuguvugu ni. . .

kundi kubwa la watu lililo rasmi au lisilo rasmi na mashirika ambayo hushiriki uchambuzi wa kisiasa kuhusu masuala la kijamii, na kufanya kazi kwa mabadiliko ya kijamii.

- kazi ya kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake ni kubwa. Ili kufikia lengo hili la kuziua Ukatili Dhidi ya Wanawake, tunahitaji kujihisi kuwa hatuko peke yetu, kwamba wengine hutuunga mkono na kusimama pamoja katika mshikamano na sisi. Watu binafsi na mashirika hawawezi kufikia ndoto ya maisha yasiyo na ukatili pekee. Tunahitaji washirika, marafiki na jamii kuwa ili na ufanisi.

Mshikamano ni uti wa mgongo wa kujenga vuguvugu.

Sasa Kwa kuwa tume gundua mshikamano Na vuguvugu, ni wakati wa kufikiria mshikamano wa kweli unavyoonekana. Kurasa zifuatazo zitakusaidia kuchunguza sifa za mshikamano na nini kinafanya cha muhimu zaidi katika kuendesha vuguvugu. Jizamishe mwenyewe katika msomaji juu ya kurasa mbili zifuatazo, na kisha kamilisha mapendekezo ya jarida kwenye kurasa zinazofuata.

Msomaji:
mshikamano unaonekanaje?

Wakati mwingine ni vigumu kuelewa mshikamano jinsi unavyoonekana , tunapotambua kwenye hisia ya kwanza. Tunaweza kwa kawaida kujisikia kama wengine wanafanya kazi katika mshikamano na sisi au la. Aina nyingi za ushirikiano huwepo bila watu kushikamana- watu kusimamia utekelezaji wa majukumu na malengo ya pamoja, wakati tunapokosa kiwango kikubwa mno cha shauku, tunu, inayolingana na kujikita kwenye maono makubwa zaidi.

Mshikamano una nguvu isiyo ya kawaida na ndio inafanya vuguvugu katika historia kuleta mabadiliko na yanayo kumbukwa. Mshikamano unaweza kuunganisha wageni, na kujenga uhusiano wa kudumu na unaweza kuvumilia changamoto kubwa. Ili kupata nguvu hii, tunahitaji kujua namna mshikamano unavyo onekana, hivyo , zaidi ya yote, tunaweza kuangalia na kulea sifa hizo ndani yetu na katika juhudi zetu za kukuza vuguvugu tunaloliunga mkono.

Mshikamano

Mshikamano ni wakati kuna kanuni za pamoja au imani zinazofanana ndani ya kikundi. Haina maana kwamba kila mtu ana maoni sawa juu ya kila kitu lakini badala yake kuna makubaliano ya misingi, kwa mfano, ukatili dhidi ya wanawake ni ukiukwaji wa haki. Wakati mwanaharakati anaongea kuhusu ukiukwaji wa haki, sisi tunasimama katika mshikamano naye na jamii kutoa msaada kwake kwasababu sisi hushiriki imani yake katika maisha yasiyo na ukatili. Mshikamano huu upo kwa sababu sisi hushiriki uchambuzi wa pamoja wa ukatili na ukiukwaji wa haki.

Ushirikiano

Huu ni wakati watu wanaofanya kazi pamoja kuonyesha heshima, msaada na kukubaliana kwa kila mmoja. Hii ina maana kujishughulisha, kujadili, kusikiliza na kukubaliana. Ina maana kuwa wepesi na wenye furaha kushirikiana katika kazi ngumu ambayo inahitaji kutambua maono yenye ujasiri. Ina maana uwazi-kukataa kujitoa katika ushindani au tuhuma. Ina maana siku zote kuhakikisha kutoa na kuwa na makubaliano ya pamoja katika pande zote na kusaidiana kwa pamoja njiani.

Uaminifu

Uaminifu ni msingi wa mahusiano yote mazuri, ki binafsi na kitaaluma. Ni lazima uwepo ili mshikamano ustawi. Imani inayotokana na uaminifu thabiti, usafi na mawasiliano ya moja kwa moja, kwa kujenga imani kwamba kila kitu kinacchoshirikishwa kishirikishwe kwa wote, na kwamba hakuna mtu wakumdanganya mwingine. Kujisikia katika mshikamano, lazima tumwamini kila mtu 'uzoefu, tunu na maono, ya pamoja na dhamira zetu na msaada kwa ajili ya kila mmoja wetu

Kuheshimiana

Wakati tukiheshimiana kila mtu akiheshimu uwezo na maoni ya mwingine na kuhakikisha yanaheshimika na kuthamini. Hii ina maana ya kuwa kuona kila mtu ni sawa na kutambua kwamba kila mtu ana jambo la muhimu la kuchangia. Wakati kila mmoja wetu anaweza kuchangia kitu tofauti- michango yetu iongeze uelewa wetu wa pamoja na uwezo.

Uwezo wa kuhisi maono ya mwingine (Empathy).

Empathy ni uwezo wa kujiunganisha na hisia za watu wengine. Ndiyo sababu tunaweza kuhisi kuwa katika mshikamano na watu ambao hatuja wahi kukutana nao. Kwa mfano, kama mwanamke kutoka nchi nyingine atashirikisha uzoefu wake kuhusu ukatili, wengi wetu, licha ya kumfahamu yeye binafsi, hujisikia kulazimika kusimama katika mshikamano naye. Tunahisi kushikamana na uzoefu wake hata kama siyo sisi wenyewe. Sisi si tu tunafikiria juu yake, tunahisi hilo kwa undani. Tunahisi ukiukwaji wa haki ndani ya mioyo yetu.

Kutegemea

Kutegemea ni hali inayo leta hisia ya mshikamano. Hata wakati matatizo, tofauti, migogoro au changa-moto kuibuka, lazima kuwe na dhamira ya dhati ya kuvumilia -kwa kufanya kazi nyakati za changamoto kwa pamoja. Kutegemeana maana yake kukaa katika ukweli kwa ajili ya ahadi ya mtu mwingine, kamwe kuto kuwapa watu sababu ya kutia shaka neno letu. Ina maana kwamba mkufu una nguvu kama ulivyo na ni dhaifu katika kiungio chake,na kuufanya uwe bora na kamwe kuepuka ule udhaifu wa kiungio.

Kuwafikia Wengine

Mshikamano unahusisha kuwafikia watu wengine,wanaharakati na mashirika. Kufikia watu wengine katika mshikamano ni namna ya kusema "tunaweza kuwa mathubuti kwa pamoja” na " nita simama pamoja na wewe”. Ni kuhusu kujiunganisha na wengine kulingana tunu tunazo shirikiana -kuongeza nguvu chanya, kusaidia na kutenda kwa ajili ya mabadiliko.tunaweza kuwa wabunifu kwa jinsi ya kuwafikia wengine- kwa kuwaandika watu, kupeana njia za mawasiliano na taarifa, kuashirikiana katika chakula, kufanya majadiliano, kuweka wazi mambo binafsi, kushiriki katika shughuli za kijamii kwa pamoja, kubadilishana mawazo, kujenga mahusiano na zaidi!

Jarida:
Kwa Jina la mabadiliko

Mshikamano wa kweli una maana kufikia zaidi ya dhana zetu (prejudices) na ubaguzi kuungana na watu wengine kwa jina la mabadiliko-kukubaliana na kila mmoja wetu namna ya kuunganisha nguvu zetu katika kujenga vuguvugu. Hata hivyo, ni kawaida kuwa na watu na vikundi ambavyo vinajitahidi kuhisi viko kwenye mshikamano (kwa mfano, watu wanaoishi na virusi vya ukimwi , wasagaji, wafanya biashara ya ngono, wanawake maskini, wanawake wa makabila mbalimbali, nk) Fikiria kuhusu kikundi kimoja, na fuata mpango hapo chini kundika kuhusu mawazo hayo.

Kundi moja ninalo hangaika kulifikiria kuwa na mshikamano nalo ni ...

Hii ni nigumu kwangu kwa sababu....

"Kama wewe uko katika muungano na unahisi furaha, jua kwamba uko katika muungano ambao si mpana- kutosha

- Bernice Johnson Reason

Faida na fursa ya kufanya kazi katika mshikamano na kundi hili itakuwa. . .

Kuendeleza hisia zangu za mshikamano na kundi hili mimi nita. . .

'Bila jamii, hakuna ukombozi. "

- Audre Lorde

Jarida: Kuwafikia walio nje

Fikiria juu ya watu wote unaohisi kuwa na mshikamano nao- kutoka uliounganishwa kwa muda mrefu na kwa marafiki wapya. Pitia sehemu ya mwisho katika kitabu kuhusiana na , "Kuwafikia walio nje." Orodhesha njia 10 rahisi utakazo taka kuzifikia wiki ijayo katika kuonyesha mshikamano wako na watu mbalimbali.

Njia rahisi kumi ninazotaka kuzifikia katika wiki ijayo katika mshikamano ni pamoja na. .

"Siamini katika hisani. Naamini katika mshikamano. Hisani ni ya moja kwa moja. Na inaenda kutoka juu hadi chini. mshikamano ni usawa. Ambapo unaheshimu watu wengine. Nina mambo mengi ya kujifunza kutoka kwa watu wengine.

"- Eduardo Hughes Galeano

Kwenda Mbele

Sasa umekamilisha kazi uakisi binafsi kwa Mada ya 9. Kama unataka kuendelea na auakisi zaidi, fikiria kufanya yafuatayo:

1. Kwa wiki moja, andika chini kila kitendo cha mshikamano mtu alicho kionyesha kwako. Mwishoni mwa wiki, bandika orodha kwenye ukuta wako kwa ajili ya kutiwa moyo.

2. Andika barua binafsi ya msaada kwa mtu ambaye wewe daima unamuona tofauti kabisa, Lakini kwamba sasa, kupitia kazi yako katika Songa Mbele !, wewe unajisikia kuunganishwa na mshikamano. Kwa ujasiri wako wote, tuma barua.

3. Kila asubuhi wiki hii, andika jarida kwa muda wa dakika 10 kuhusu chochote kinachokuja akilini, kwa kuanzia na maneno yafuatayo;
   : "Kila siku mimi hupata hisia ya mshikamano na watu wengi zaidi, kwa mfano. . . "

Kwa (1) au (2), andika maelezo yako hapo chini.
Kwa (3) tunapendekeza daftari tofauti kwa ajili ya kuandika sana na kwa uhuru uwezavyo.

Nafasi kwa ajili ya Kuendelea zaidi

ninapoelekea mwisho na *Songa Mbele!*, mimi nahisi. . .

- ☐ Nipo tayari kutulia , kuakisi na kuchukua yote .
- ☐ Tayari kuchukua hatua
- ☐ Tayari kushirikishana uzoefu na wengine

Hivi ndivyo nitakavyo weka vipaumbele vya kufanya . . .

Mada **10**

kuendelea zaidi ya *Songa Mbele!*

Kama vile ilivyo muhimu kujifunza kitu kipya ni kupitia upya maarifa tuliokwisha yapata.Kuja na mawazo kwa mara ya pili, tatu na nne huleta ngazi mpya ya ujuzi, kutafakari na uelewa.

Haya ni baadhi ya mawazo muhimu yanayoletwa na *Songa Mbele!* Nakili na bandika mahali fulani kwa ajili ya mapitio ya mara kwa mara, kwa kutia moyo wewe katika safari yako ya kuendelea mbele.

Kujisiasisha: Ni wakati tunapogundua vitendo vya ukiukwaji wa haki na kuhisi kama matukio ya kawaida na kujisikia shauku katika kuleta mabadiliko.

Ukiukwaji wa Haki: Ni hali mtu kukunyima fursa ya kufurahia haki zako za binadamu.

Haki za binadamu: Ni stahili ambayo watu wanayo wenye kwa hali ya kuwa binadamu. Wakati mtu anatumia mamlaka dhidi ya mtu mwingine, kwa kawaida inapelekea ukiukwaji wa haki za binadamu.

Haki ya kijamii: Wazo ni kwamba sisi wote tunawajibu wa kujenga jamii ambapo kila mtu anaweza kufurahia haki za binadamu.

Mkakati Unaozingatia Haki (kwa kazi ya kupinga ukatili dhidiya wanawake): kushughulikia mzizi wa tatizo na kuhusisha dhana muhimu ya mamlaka iliyo ndani yake.

Tunu: sifa ambazo tuna ziamini kwa undani zaidi na tunazoweza kutumia kutuongoza katika kufanya uchaguzi wetu na matendo.

Utambulisho: sifa na majukumu ambayo yanatuunga sisi na makundi maalum katika jamii na kutufanya wa kipekee na kututambulisha sisi ni nani. Sehemu mbalimbali za utambulisho wetu hushawishi maisha yetu kwa njia tofauti kwa nyakati tofauti.

Mamlaka: uwezo wa kushawishi uzoefu wako mwenyewe au uzoefu wa watu wengine.

Mamlaka binafsi: Ni hisia chanya tunazo zoea wakati tukijipenda na kujikubali wenyewe, tuna amini zinathamani, na kutufanya kujisikia tuna haki zetu zote za binadamu. Ni msingi wa aina zote za mamlaka chanya.

Mamlaka ya kuchukua hatua ni wakati tunapochukua hatua kuhamasisha kwa njia chanya maisha yetu na ya wengine.

Mamlaka ya Pamoja: ni wakati tunapoungana na wengine bila ya ubaguzi au unyanyapaa katika kuimarisha maisha yetu na wengine.

Mamlaka dhidi ya mtu mwingine ni wakati maneno yetu au matendo yetu yanapokuwa magumu, ya kutisha au ya hatari kwa wengine kwa kutumia mamlaka yetu. Husababisha kukosekana kwa usawa wa nguvu mara nyingi hupelekea ukatili katika aina nyingi - kimwili, kingono, kihisia au kiuchumi..

Uongozi: Kupendekeza mawazo na chukua hatua katika hali nzuri zaidi na kuwafanya wengine kujisikia wa thamani na wenye uwezo wa kufanya hivyo.

Uongozi msukumo wa- Tunu: kuongoza kwa mfano, bila kujali jukumu lako, nafasi au hali, kwa kuruhusu tunu chanya kukuogoza jinsi unavyotenda na kutia moyo wengine.

Harakati: Ni vitendo vya kukusudia kuongozwa mtu fulani kwa mioyo yao, kwa lengo la kujenga mabadiliko ya jamii.

Harakati za Pamoja: hatua zilizochukuliwa kwa kushirikiana na wengine katika kukabiliana na ukosefu wa ukiukwaji wa haki. Hii hupangwa na kuratibiwa mapema.

Harakati binafsi: hatua zinazochukuliwa katika maisha yetu binafsi katika kukabiliana na ukiukwaji wa haki. Hii mara nyingi hutokea kwa hiari.

Ufeminism: imani kwamba wanawake wana thamani na umuhimu sawa na wanaume, na kujitolea kutetea haki za wanawake.

Mshikamano: hisia ya umoja inayotokana na uzoefu wa pamoja, maslahi na imani kati ya watu, na inayothibitishwa kwa kusaidiana pamoja.

Vuguvugu: kikundi kilicho rasmi na kisicho rasmi cha watu na mashirika ambayo hushiriki katika kufanya uchambuzi wa kisiasa kuhusu masuala la kijamii, na kufanya kazi kwa ajili ya mabadiliko ya kijamii.

Hongera! *Ni muda wa kupitia tafakari yako binafsi na kusherehekea mafanikio yako binafsi. Kurasa zifuatazo zitakuwezesha wewe kupitia katika-wakati huu safari ambayo sasa ni inafikia mwisho, ingawa mawazo na kazi itakuwa na inapaswa kuendelea kama safari kwa pamoja. Fanya mapitio ya mawazo muhimu juu ya kurasa mbili za awali na kisha kamilisha mapendekezo jarida juu ya kurasa zifuatazo.*

Jarida:
Kuangalia nyuma

Wakati mwingine uzoefu ni tofauti na wakati tunavyohisi tukiangalia nyuma. Fikiria juu ya kila changamoto, nyakati za kusisimua na kukumbukwa katika mchakato huu. Angalia kupitia kurasa za kitabu kazi hiki kukumbuka uakisi mbalimbali na ulichojifunza. Kisha fuata utaratibu unaofuata hapo chini ,na andika kuhusu mawazo yako.

Mada katika Songa Mbele! zilizokuwa za kukumbukwa zaidi kwangu mimi zilikuwa. . .

Kwa sababu. .

"Kamwe usidharau nguvu ya ndoto na ushawishi wa roho ya mwanadamu. Sisi wote ni sawa katika dhana hii: uwezo katika ukuu unaishi ndani ya kila mmoja wetu

"- Wilma Rudolph.

Baadhi ya njia ninazo hisi zimebadilika kwa ajili ya mchakato wa Songa Mbele! ni pamoja na. . .

'Kamwe usikate tamaa, kwa kuwa ni sehemu tu na muda kwamba wimbi litarejea "

- Harriet Beecher Stowe

Jarida: Mpango Binafsi

Tenga muda wako na kuangalia kurasa katika kitabu kazi. Andika juu ya aina ya kila kitendo ulicho kifanya. Fikiria kuhusu kama na kwa namna gani umefuatilia aina za matendo. Kwa kila aina ya kitendo ulichokitambua, andika kwenye jedwali la kwanza kwenye mchoro ufuatao, kisha uonyeshe kama bado “unaanza,” “unaendelea,” au “umemaliza” (andika tarehe ndani ya nafasi kama utapenda). Ukiisha maliza kila kipengele, andika ndania ya jedwali aina ya kitendo chochote kilicho kutia moyo kupitia jitihada zako.

Sehemu ya tendo	kuanza	kuendelea	kumalizika	Matendo mapya yanayo kutia moyo

Jarida: *Songa Mbele!* Maelezo ya ahadi binafsi.

Zaidi ya hatua mahususi ulizofuatilia kutoka kurasa zilizopita, ni muhimu pia kuweka maono mapana na dhana muhimu ya Songa Mbele1 hai katika maisha yetu binafsi. Maelezo ya ahadi hapo chini uakisi kila mada zilizo pitiwa katika mchakato wa *Songa Mbele!* Chukua dakika chache kwa makini uakisi juu yake na andika katika nafasi iliyotolewa, angalau hatua moja unayoweza kuchukua kuishi kwa kila ahadi. Weka hayo na hata fikiria kudurufu na kuninginiza juu kama kumbukumbu yako mwenyewe ya kila siku.

Moyo wangu uko ndani yake! Mimi naahidi kuimarisha vuguvugu la kuzuia Ukatili Dhidi ya Wanawake:

1. Tenda katika njia ambayo utajenga nafasi salama.

   ____

2. Kusherehekea na kuingia kwa undani sana siasa wangu.

   ____

3. Kudai utambulisho na thamani yangu na kuziruhusu kuongoza matendo yangu na uchaguzi.

   ____

4. Daima niangalia tabia yangu mwenyewe na mahusiano ya kwanza.

   ____

5. kuzungumza kuhusu kutokuwepo na usawa katika mamlaka kati ya wanawake na wanaume.

   ____

6. Kuwa kiongozi mwenye uadilifu katika shirika.

   ____

7. Kuunganishwa na mamlaka yanayotokana na harakati chanya.

   ____

8. Kushindania haki za wanawake na za wote ambao wanaofanyiwa kam hivyo.

   ____

9. Kujenga vuguvugu na kutenda katika hisia zangu za mshikamano.

   ____

10. Kuiweka *Songa Mbele!* hai katika maisha yangu binafsi na kitaaluma.

   ____

KUMBUKA: ukurasa huu utatumika katika shughuli za kuhitimisha. Tafadhali leta kitabu kazi chako kwenye kikao au nakala ya ukurasa huu.

Jarida: sherehekea!

Kama wewe unajisikia au la, *Songa Mbele!* Imekupeleka katika safari muhimu- moja ambayo imekupa changamoto wewe kibinafsi na kitaaluma,uliifanya! ulitoa muda, nguvu na shauku kufanya safari hii iwezekana na kuwa yenye faida. Ni wakati wa kusherehekea mafanikio! Kusheherekea sio tu kuwa ya kufurahisha. Kwa kweli, ni vigumu kukusanya fahari, ujasiri na matumaini ya kusema,

Mimi nilifanya hiki! Na imefungua mawazo mengi mapya na fursa kwa ajili yangu. Fikiria tendo moja rahisi utakalolifanya kama ishara ya muhimu katika hatua hii ya mwisho ya utambulisho.

(kwa mfano, kushiriki chakula na waaminifu wengine, kwenda kucheza na mpenzi wangu, kuchukua muda mrefu na kufurahia kuogelea, tumia muda wa alasiri kufanya kitu maalum kwa ajili yangu, nk)

Kusherehekea mafanikio ya Songa Mbele! na kutambua jinsi inavyo niwakilisha mimi, nitai. . .

Tafadhali tueleze kuhusu uzoefu wako wa *Songa Mbele!*

Tunakukaribisha kushirikiana pamoja nasi. . .

—Je, mchakato huu ulikuwa na maana gani kwako

—Mawazo yako au ufahamu

—Mrejesho ambao ungependa kutoa!

Tafadhali durufu au skani na tuma kwa mtandao wa kuzuia ukatili kupitia info@preventgbvafrica.org au P. O. Box 6770 Kampala, Uganda. Jisikie huru kama una hisi hutapenda kujulikana kama itakuwa vizuri zaidi kwako. Asante!

Kumbukumbu

Kumbukumbu

Kumbukumbu

Kumbukumbu

P. O. Box 6770, Kampala, Uganda tel: +256 41 4531186 / 31 2266400 email: info@preventgbvafrica.org
website: www.preventgbvafrica.org