

اربع خطوات "B.E.S.T" نحو التحالف

شجع



شجع الرجال والأولاد في محيطك على تبني طرق إيجابية للتعبير عن الرجولة.

يتم تلقين الرجال والأولاد منذ سن مبكر أن "الرجال الحقيقيين" ليس لديهم مخاوف، ولا يشعرون بالحزن ويجب أن يكونوا أقوياء، وهذا غير صحيح.

الرجال والأولاد لديهم الكثير من العواطف، مثل الفرح والخوف والطيبة، فلا بأس من أن يعبروا عن كل هذه المشاعر.

صدق



صدق بأن التغييرات الصغيرة يمكن ان تؤدي إلى نتائج كبيرة.

يمكنك خلق أماكن آمنة بحيث يمكن لأصدقائك الذكور أو أفراد العائلة أو الجيران أن يقدموا الدعم لبعضهم البعض.

علم



علم رجال آخرين كيف يمكنهم أن يكونوا حلفاء.

فإذاعلم كل رجل غيره من الصبية والرجال كيف أن

يكونوا حلفاء للنساء، فإن من شأن هذا التعبير البسيط أن يشكل تأثيرا إيجابيا في الحد من العنف والاذى.

ادعم



ادعم الناس في مجتمعك.

كونك حليفا فإن هذا يعني ان تسأل عن احوال جيرانك، أوأصدقائك أوأفراد أسرتك، خاصة إذا كانوا من القادمين الجدد.

إن بناء حياة في مكان جديد أمرصعب و يستغرق بعض الوقت حتى تتخطى هذه المرحلة الانتقالية. إسأل على احوال الاشخاص المحيطين بك.