

# What men can do

## Yale ambayo wanaume wanaweza kufanya



### Ili kukomesha dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake, tunahitaji kubadilisha fikra na tabia zetu - hii itachukua muda.

Hapa kuna baadhi ya hatua rahisi ambazo wanaume wanaweza kuzichukua kila siku ili kukomesha dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake:



#### SIKILIZA

Muulize mwanamke anayekuamini kuhusu dhuluma na maonevu na jinsi imeathiri maisha yake. Iwapo anajihisi sawa kuongea, sikiliza tu na ujifunze kutoka kwa masabu yake. Wanawake ambao wamepona au wanapona dhuluma na maonevu watatoa maoni ya thamani na ya uzoefu.



#### JIFUNZE KUHUSU TATIZO

Watu wengi hufikiria dhuluma inatekelezwa katika maeneo ya umma na watu wageni, lakini wanawake ambao wako katika hatari ya dhuluma wana uwezekano mkubwa wa kudhulumiwa nyumbani mwao na kutoka kwa wanaume wanaowajua. Tembelea tovuti ya White Ribbon ili upate maelezo zaidi. Kutazama habari, kusoma makala kuhusu mada hii na kutafuta maelezo kutakusaidia kuelewa athari za dhuluma na maonevu kwa wanawake na jamii.



#### JIFUNZE KWA NINI BAADHI YA WANAUME NI WAKATILI

Kwa kawaida wanaume si wakatili. Mtu hujifunza tabia za dhuluma na maonevu. Kwao, dhuluma ni njia ya kuonyesha uume wao. Ni tabia ya kukusudia ya kupata nguvu na udhibiti.



#### KUZA MAHUSIANO YA HESHIMA NA WANAWAKE

Kuwa mfano kwa wanaume wengine: watendee wanawake kwa heshima na usawa. Kuwa mwangalifu kuhusu jinsi maneno na hata pia vitendo vinavyoweza kutoleta heshima na kusababisha matusi. Mahusiano mema husaidia kuunda usawa wa kijinsia. Onyesha hisia zako moja kwa moja kwa njia isiyo ya nguvu k.m. onyesha shukrani zako kwa mpenzi wako au muwe na msukosuko kwa kutumia maneno ya heshima na uliyoyafikiria.



#### VAA RIBONI NYEUPE AU UKANDA MWEUPE WA MKONO

Tunaweza kuleta mabadiliko. Onyesha kujitolea kwako kukomesha dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake kwa kuvaa riboni nyeupe au ukanda mweupe wa mkono. Itumie kama jambo la kuzungumzia na marafiki, familia na wafanyakazi wenza wako kuhusu dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake. Jivunie kusimama, kuongea na kuchukua hatua ya kuwazuia dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake.



## PINGA LUGHA NA UTANI WA KIJINSIA

Lugha na utani wa kijinsia husaidia kuunda dhana kuwa wanawake ni wadogo kwa wanaume, kuwa hao ni "chombo", na hutumika kuhalalisha dhuluma dhidi ya wanawake. Ni sehemu ya maonevu ambayo huwafanya wanawake kuwa chombo, kumaanisha kuwa wanawake huonekana kama miliki. Dokeza hii wakati unaposikia lugha ya kijinsia au utani wa kijinsia na uwahimize wengine kuwaheshimu wanawake.



## TAMBUA NA UPINGE UNYANYASAJI WA KIMAPENZI NA DHULUMU ZA KIMAPENZI

Maoni na tabia zisizohitajika za kimapenzi huonyesha kutokuwa sawa kwa nguvu kati ya wanaume na wanawake. Pinga unyanyasaji wa kimapenzi kwa kuunga mkono mipango ya kuunda mazingira ya heshima na mazuri.



## CHUKUA HATUA UKIONA DHULUMA ZIKIFANYIKA

Wapigie simu polisi - usidhani kuwa mtu mwingine amepiga simu. Hakikisha umefanya kitu ili kukomesha dhuluma hizo, lakini usitumie dhuluma au nguvu zako mwenyewe au kujihatarisha. Usinyamaze: simama, ongea na uchukue hatua ya kukomesha dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake.



## UNGA MKONO MIPANGO NA HUDUMA ZA WANAWAKE WA ENEO LAKO

Vituo vya usalama wa wanawake, vituo vya shida za ubakaji, huduma za ushauri na sheria, zinasaidia wanawake wanaopitia dhuluma na ni muhimu kwa wanawake wanaotoroka dhuluma. Huduma hizi zinahitaji usaidizi na mchango wa kifedha.



## CHUNGUZA TABIA ZAKO MWENYEWWE

Kama umemdhulumu mwanamke kimwili, umemnajisi kimapenzi, umemtishia au ukajaribu kudhibiti maisha yake, pata usaidizi leo. Usisubiri vitendo hivyo vifanyike tena. Piga simu kwa MensLine, nambari ya simu 1300 78 99 78 ili upate usaidizi na ushauri.



## KUWA MFANO

Kuwa mfano kwa wanaume, wanawake na watoto wengine. Wafunze kuwa dhuluma haikubaliki na uongee kuhusu jinsi za kudhibiti hisia mbaya ambazo zinaweza kusababisha mzozo au dhuluma.



## UNAWENZA KUHUSIKA KATIKA WHITE RIBBON

White Ribbon ni vuguvugu la kijamii la ulimwenguni la kukomesha dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake. Kuna njia nyingi za wewe kuhusika: panga tukio la White Ribbon, kuwa Mjumbe au ujitolee. Tembelea tovuti yetu ili upate mawazo zaidi.

Kutoka Kaufman, M. (2000). Kampeni ya White Ribbon: kuvunja kimya cha wanaume ili kukomesha dhuluma za wanaume – taarifa ya kanuni. Michael Kaufman. Imepakuliwa kutoka: <http://www.michaelkaufman.com/2000/the-white-ribbon-campaign-breaking-mens-silence-to-end-mens-violence-statement-of-principles/>