

**واعلمي أن هناك أسئلة يوجهها لك الرجل لتتقي في شركه فاحذري الإجابة عليها:**

- كم الساعة؟
- كيف أذهب إلى مكان ما؟

**في المكتبة:**

- أين يوجد كتاب ما؟

**في المطعم:**

- عندما يعرض عليك الطعام أو الشراب.

- يطلب منك المساعدة أو حمل أحد حقائبه وانتم في وسيلة مواصلات.

**إذا كنت مسافرة وحدك:**

- هل تريد التحدث لتقطعين ملل الطريق الطويل؟

**كذلك تحبني أن توجهي الأسئلة السابقة لأي رجل غريب وابحثي عن البديل الأكثر أمنا ومنهم ما يلي:**

- شرطي أو ضابط المرور فهو أكثر أمنا.

- صاحب محل فهو يعلم المكان بشكل جيد ولن يترك مكان عمله ليلحق بك.

- إذا لم تجدي استعيني بامرأة تعتقد أنها أمانة حسنة وذلك أضعف الإيمان.

- وجهي نفس السؤال لأكثر من امرأة واتبعي الطريق الذي يتقن عليه.

**احملي معك مستحضر مصنوع من الفلفل الحار:**

اصنعي سائل يتكون من الفلفل شديد الحرارة وضعيه بزجاجة عطر قائمة اللون حتى لا يظهر ما بداخلها. وضعه في مكان قريب جدا، قد يكون جيب بملاسك أو حقيبة يدك لتحصلين عليه بسهولة إذا ضايقك أحد الرجال. فإذا كانت عينيه تنظر إلى ما حرم الله وتخطط للشر فهو بحاجة إلى مطهر لعينه ولن يجد أفضل من الفلفل الحار.

**لا تستبعدي الفكرة:**

لا تعتقدي أبدا أنك حالة خاصة ولا يمكن أن تتعرضي لهذه الكارثة وأنت خارج هذا النطاق. فلا تعلم أحد ما تخفي له الأيام، ولا تتقي بأي رجل معتقدة أنه من المستحيل أن يفعل ذلك لأنه يظهر أمامك بالمظهر المثالي.

انتهى أيتها الفتاه فمهما كان الرجل ملاكا واعطا سيقع في هذا الخطأ إذا وجد الفرصة. والمجتمع مليء بالأشخاص المرعبين ذوي الوجوهين القادرين على القيام بإيذاء أي فتاة.

ولا تنسى دعاء الخروج من البيت وذكر الله طوال الطريق خلال الذهاب والعودة لأن ذكر الله يطمئن القلوب ويقي من كل الشرور.

**تملكين الصوت فاستخدميه:**

يعتقد الرجال أن المرأة عندما تقول "لا" فهي تقصد "نعم"، وأصبح هذا معتقدا يؤمن به كل الرجال لأن بعض النساء يفعلن هذا معهم فيرون أن المرأة تحاول الامتناع عن رغباتهم وتعرض لكن عند الحاجة تستسلم وتتحول "اللا" إلى "نعم" بعد قليل.

لكن إذا عرض عليك أحد الرجال القيام بأي عمل يخالف الأخلاق والدين فولي له "لا" لكن بثبات وحزم، حتى يدرك أن هذه الكلمة تحمل نفس المعنى الذي كتبت به، وقد يبدو الرجل المنجل قويا أمام عينيك لكنه في الحقيقة جبان ولا يمتلك قوة الحق، فقول له "لا" بصوت عالٍ مخيف وكوني أنت أقوى منه. نعلم أنك أنسة رقيقة ذات صوت عذب، لكن حاولي أن تعيري طبقة صوتك عند التعامل مع الرجال لأنهم يترحموا رقة الصوت بمعنى آخر ينع عن سوء بيتهم، وهذا ما أمرنا الله العليم بخلقه، حيث يأمرنا بأن لا نخضع بالقول فهناك الكثير من مرضى القلوب، وهذه أنسب طريقة للتعامل معهم.

**اجعلي عينيك في وسط رأسك:**

ربما يفهم بعض الناس أن مفهوم "غض البصر" يعني أن تغلقي عينيك عن كل من يحيط بك من الغرباء، لكن المعنى الحقيقي لهذا الأمر الإلهي أن تمتنعين عن النظر إلى ما حرم الله أو النظر بطريقة بها رغبة أو شهوة.

أنت بحاجة شديدة الإلحاح إلى أن تأخذي حذرِك من كل المحيطين بك سواء كانوا رجالا أو نساء، فإذا لاحظت نظرة غريبة ذات معنى مريب من جانب أي أحد يجب عليك الانتباه والاستعداد لأي مكروه أو عمل غير متوقع قد يحدث.

سأقص عليكم تجربة حقيقية حدثت لأحد الفتيات وهي وحدها في وسط المدينة: فذات يوم كانت تلك الفتاة حسنة النية ضعيفة النية ذاهبة إلى إحدى المكتبات، فسألها رجل وقال: "من فضلك، كم الساعة؟"

أجابته الفتاة بحسن نية معتقدة أنها تقدم خدمة لإنسان، لكنه لم يكن إنسانا بل كان حيوانا يحضر فريسته للقضاء عليها، وظل يلاحقها ويتحدث إليها بإلحاح لتسايره وما خفي كان أعظم.

ولأن هذه الفتاة في رعاية الله ولا يتوقف لسانها عن ذكره، ألهمها أن لا تستجيب له وأسرعته في خطواتها متوجهة إلى ضابط المرور بالشارع، وعندما لاحظ هذا الذئب ذلك سرعان ما سار في الاتجاه المعاكس وتركها.

لذلك من المهم جدا مراقبة المحيطين بك، فتخيلي عزيزتي لو كانت تلك الفتاه وحدها في وقت متأخر من الليل ماذا كان سيحدث لها؟!

لذلك من الخطر جدا الخروج وحدك بعد حلول الليل مهما كنت مسلحة ومهما كانت قوتك وجراتك،

احذري ما يشرب الآخرون ولا تمنحي الثقة:

لقد أنعم الله على فتياتنا بسمة البراءة والنية الحسنة، لكن ماذا لو كانت هذه النعمة الرقيقة سببا في القضاء على حياة من تملكها؟

لا نريد أن تكن خبيثات النية لكن عزيزاتي الفتيات أنصحكن بعدم الثقة لأحد في هذا الكون إلا والدين، فهما من إذا شربتي من يديهما السم تكونين على ثقة أنك لن تموتين، لكن مهما كانت درجة الظما أو الإجهاد لا تأخذي مشروباً من أحد حتى لو كانت أعز صديقة لك.

**ضعي هذه النقاط في اعتبارك:**

1 لا تشربي أي مشروب تقدمه أو يقدمه لك أحد في المواصلات أو الطرق العامة مهما كانت حالة الظما لديك.

2 إذا ذهبت إلى بيت أحد صديقاتك تحججي بأهلك تشريين المشروبات المغلية وتأكدي من أنك التي قيمت بفتحها، وإذا لم تستطعي القول أنك تعانيين من امتلاء ولا ترغيبين في شيء أو أنك تعانيين من ألم معوي وأخذت الدواء منذ قليل.

3 من الأفضل أن تحملي معك مشروبك المفضل داخل حقيبة يدك حتى تجرجه في الوقت الذي يلح عليك أحد في تناول أي مشروب، وقد يبدو تنفيذ هذه النصائح صعب في البداية لكن عند تكراره سيعتاد عليه كل من تعرفينهم ولن يتضايقوا، أما الأعراب فلا يهم.

كما أن الحذر واجب وخاصة في هذه الظروف فلا يجب أن تلقى أنفسنا إلى التهلكة وبعدها لا يقع الندم، ولن يفضلك أحد إذا حدث لك مكروه لا قدر الله.

**تجنبني الخروج وحدك على قدر الإمكان:**

عند خروجك من البيت لأي هدف كان، دراسة، عمل، تسوق أو زيارة أحد حاولي أن تخرجي مع مجموعة من الأصدقاء لأن الكثرة تغلب الشجاعة.

● بالنسبة للعمل حاولي تكوين مجموعة تضم من يسكن بالقرب منك واتفقي معهم أن تسرن ذهابا وإيابا معا كل يوم.

● إذا كنت تدرسين تعرفي على الزميلات اللاتي تسكن بالقرب منك حتى لو أقرب منطقة.

● عند الرغبة في التسوق حددي وقتا ثابتا يعتدن على التسوق فيه واذهبي معهن أو خذي معك أخواتك، أصدقائك أو حتى جيرانك فلا تكوني وحدك.

● لا تذهبي في زيارة أحد الأقارب وحدك، وحاولي اصطحاب أحد من العائلة معك وبهذا أنت تقين نفسك وتشجعين الغير على وصل الرحم.

● إما إذا كنت وحيدة ولم تجدي أحدا يجب أن تقضي مشارك في النهار وتعودين منه بالنهار، مع الحرص على ارتداء ملابس غير ملفتة للنظر إطلاقا، والإسراع في المهمة التي تخرجين من أجلها الاحتفاظ بكتاب الله معك فهو خير رهيق.



**إلي كل فتاة تريد أن تقي نفسها من كارثة الإغتصاب**



أعداد: إيتاس مسعود

تحدثنا فيما سبق عن ظاهرة العنف الجنسي ضد المرأة سواء كانت أنسة أو متزوجة فالعنف أنواع، لكننا اليوم نتكلم عن شبح مخيف راسخ بذهن كل فتاة لم تتزوج بعد وما زالت تحتفظ بعذريتها وبراءتها.

تخرج من بيتها من أجل العلم أو العمل أو حتى لقضاء ضرورة من ضروريات الحياة وتطلب من الله أن لا تبدل أو تتعرض لهذا الهجوم القاسي، فلا تبتسن أيتها الفتيات المحترمات وتعالين تتعرف على بعض الطرق العملية البسيطة ذات الأهمية الكبيرة لتقي أنفسنا هذا الشر المخيف.

لم أرد التحدث عن طرق الوقاية الفلسفية ذات الإطار المثالي المعقد، بل رغبت في إلقاء الضوء على طرق عملية تفهمها الفتيات من كل الطبقات الفكرية والاجتماعية.

## أنت بحاجة شديدة الإلحاح إلى أن تأخذي حذرك من كل المحيطين بك سواء كانوا رجالاً أو نساء

يحمل السلاح، فتظاهري بأنك لا تلاحظينه، وحاولي لفت انتباه أي أحد عند وقوف السيارة في كل محطة مثل إضاءة ضوء المحمول عدة مرات، النظر إلى ضابط المرور ومحاولة توجيه إشارة ما لجذب انتباهه أو حتى الصراخ فلا تخجلي من عمل ذلك فهذا أفضل من وقوع المكره.

### تدربي على الحرص والقيام بالخطوات الدفاعية المناسبة:

فعد دخولك منزلك أو سيارتك يمكن للمهاجم أن يدفعك للدخول بسهولة ويفلق الباب خلفك، ولذلك يجب أن تتطري حولك بحرص قبل ركوب سيارتك أو الدخول إلى بيتك، فقد يكون هناك من يختبئ أو حتى يقف بشكل عادي لكنه يخطط للانتقاص عليك.

### كوني واثقة الخطى:

عليك المشي في الطريق ورأسك مرفوع وعلى وجهك علامات القوة والثقة وكأنك تمشين ومعك اثنين من الحراس على جانبيك، وهذا لأن المهاجم ينجذب أكثر إلى الضعيفة التي يعتقد أنها غير قادرة على الدفاع عن نفسها، فتحلي بالثقة، الثقة ثم الثقة لأنها كشعاع الضوء الذي يعمي أعين أصحاب القلوب المريضة.

### دافعي عن نفسك بالانتقاص على نقاط ضعف الرجل:

لكل رجل نقاط الضعف التي تجعله يبدو مثل أو هن الخلق عند استخدامها ضده مثل:

● العيون: (ضربة أو رشة من مسحوق الشطة)

● الأنف: (ضربة قوية بالجزء السفلي من يدك تفعل الكثير)

● الأعضاء الذكورية: (يمكن شدها وعصرها) نعلم أن هذا شيء مخجل جدا لكن المجرم لا يخلج فعامله باللقمة التي يفهمها.

أيضا عند مقابلة المهاجم ومحاولته للمطاردة اتركي على جسمه أو وجهه علامة مميزة تسهل القبض عليه.

### اصطحبي معك كلب:

إذا أمكن اجعلي لك كلب مدرب تأخذه معك حين تخرجين وحذرك من البيت، وهذا لأن المجرم لا يهاجم شخصا معه كلب حتى لا ينهال عليه أو ينيح ويلفت انتباه كل المحيطين، فالمغتصب كلب والكلب لا ينفع معه إلا من هو من نفس نوعه.

وفي النهاية أتمنى أن ينال هذا الموضوع إعجابكم ويمتحن بعض النصائح المفيدة للدفاع عن أنفسكم إذا كان هناك من يريد بكن الأذى.

أدعو الله أن يحمي جميع الفتيات الصالحات ويهدي غير الصالحات ويحميهن فهن قبل أي شيء نساء ضعيفات.

### لغير المحجبات، لتصفيفة شعرك مدلول خطير:

نصيحة آتية إليك من الغرب: أنتبهى لمدلول تصفيفة شعرك. هل تعلمين أن هناك تصفيفات شعر معينة تسهل على المعتدي مهمته؟ فتجني تماما تصفيفة (ذيل الحصان) و(الشعر المنسدل)، لكن لماذا؟

يقولون أن هذه التصفيفات تعتبر من أحد العوامل التي تساعد على الاغتصاب، لأنها تساعد المغتصب على سهولة سحبك من شعرك، والانتقاص عليك، بخلاف ما تحمل من جاذبية ملفتة ومؤثرة على شهوة الرجل.

### التليفون المحمول:

عندما تلاحظين أن هناك شخصا ما يتبعك أخرجي التليفون من حقيبته يدك واطلبي أحد من أقاربك أو معارفك وتحديثي إليه طوال الطريق ولهذه الخطوة فوائدها:

- عندما يلحظ الرجل الشرير أن هناك من تتحدثين إليه قد يخشى ذلك ويذهب بعيدا عنك لأنه سيعلم وجود من سيشهد عليه إذا نفذ خطته الشريرة.

● إذا حدث وتهجم عليك سيكون معك شخص يشهد على ذلك ويطلب النجدة بأسرع ما يمكن لأنه بالفعل يعرف المكان الذي تكونين به.

● يمكن أن تملي على المتحدث معك مواصفات الرجل الذي يتبعك وهذا في صالحك أيضا.

● يمكن أن تتظاهري بأنك تتتظرين من تتحدثين إليه في الموبايل وهو أو هي غل بعد خطوات قليلة منك.

### استعيني بحدسك:

تشعر الفتاه في كثير من الأحيان بعدم الراحة تجاه شخص ما فعندما يساورك هذا الشعور تقي بشعورك، واتخذي خطوات الأمان بسرعة لأن من خاف سلم.

نعم قد يكذب حدسك وقد يصدق فتوقعي الأسوأ خاصة في هذا الجانب.

### احملي وسائل دفاعية:

تتوفر الوسائل الدفاعية المتنوعة في كل مكان ومنها:

- المنوم.
- الصاعق.
- السلاح الناري.
- ما تحملينه من حقيبة يد، شمسية، حاملة نقود أو غيرها.
- السلاح الأبيض.

كل ما سبق يعتبر من الوسائل الدفاعية التي يجب استعمالها لكن قبل حملها عليك التدريب الجيد علي الاستخدام الصحيح وكيفية الدفاع بها.

### ضعي خطة ذكية للدفاع أو طلب المساعدة:

إذا كان المغتصب يجلس بالقرب منك في سيارة ما وتعلمين أنه