
مجموعه ابزار: تصمیم‌گیری برای نامزدی

w w w . y a l d a n e t w o r k . o r g



مجموعه ابزار: تصمیم‌گیری برای نامزدی

w w w . y a l d a n e t w o r k . o r g

هدف از تدوین این مجموعه، کمک به زنان برای تعمق بیشتر درباره دلایل نامزدی، از قبیل انگیزه‌ها، دغدغه‌ها و امیدواری‌ها، ارزش‌ها و ظرفیت‌ها است. بخش اصلی این مجموعه مطالبی است که تأثیر مثبت افزایش مشارکت سیاسی زنان را بر رشد فردی آنها در سمت‌های سیاسی و دولتی و نیز بر کل جامعه نشان می‌دهند.

در بخش اول، داستان چند زن و موفقیت آنها را در انتخابات اخیر تیمور شرقی خواهیم خواند. این زنان در انتخابات مذکور ریاست روسیه را در دست گرفته‌اند. این داستان نقش دسترسی به اطلاعات مهم و آموزش نامزدهای زن را در آگاهی بیشتر و حمایت از مشارکت سیاسی زنان در جامعه، تشویق افراد به واکنش گستره‌تر در قبال مسائل جامعه و خانواده، و نیز تشویق بیشتر زنان برای مشارکت و نامزدی در سمت‌های انتخابی نشان می‌دهد. در بخش پایانی، داستان دو زن از هندوستان و استرالیا را خواهیم خواند که در جامعه خود تغییراتی ایجاد کرده‌اند و زندگی خودشان هم پس از انتخاب شدن تغییر کرده‌است.



مشارکت سیاسی زنان

علت مشارکت سیاسی اندک زنان چیست؟ پاسخ معمول به این پرسش آن است که در جامعه نقش‌هایی جنسیتی از پیش برای زنان تعریف شده که از آن میان می‌توان به انجام وظیفه در خانه و مراقبت از فرزندان اشاره کرد. از این رو، ایفای نقش‌های دیگر در کنار این وظایف و جلب حمایت لازم جهت مشارکت بیشتر در امور عمومی و سیاسی برای زنان دشوار است. دوم این که زنان برای پذیرفته شدن در قامت سیاستمداران «واجد شرایط» شناس کمتری دارند و خودشان نیز در مقایسه با مردان کمتر خود را «واجد شرایط» می‌دانند. اما زنان پس از انتخاب شدن، تحولاتی مثبت را در بخش‌های کلیدی از جمله آموزش و پژوهش، بهداشت و درمان، و زیرساخت‌ها به وجود می‌آورند. این موارد همگی به توسعه اقتصادی و توازن بیشتر در راستای رسیدن به برابری بیشتر در توزیع ثروث و خدمات منجر می‌شوند.

تکه‌های پازل

تصمیم‌گیری برای نامزدی نیازمند بررسی جوانب گوناگون از زوایای مختلف است. افزایش تعداد نامزدهای زن یکی از بخش‌های مهم فرایند افزایش مشارکت سیاسی زنان به شمار می‌آید. پشتیبانی از زنان از طریق ارائه اطلاعات و آموزش، و نیز حمایت از تغییرات نهادین و سازوکارهای لازم برای افزایش تعداد و بهبود ویژگی‌های زنان نامزد از تکه‌های دیگر این پازل هستند.

آن چه در ادامه می‌آید، داستانی است درباره انتخابات اخیر تیمور شرقی برای انتخاب ریاست روسیه که در آن تعداد زنان پیروز انتخابات نسبت به انتخابات گذشته بیش از دو برابر شده است. این ماجرا نقش حمایت و آموزش زنان را در افزایش تعداد زنان منتخب در سمت ریاست روسیه نشان می‌دهد.

رکورددشکنی زنان در کسب کرسی‌های ریاست روستا در انتخابات تیمور شرقی^۱

زنان در یکی از نوپاترین کشورهای آسیا با شرکت موفقیت‌آمیز در انتخابات محلی ریاست روستا رفته کلیشه‌های جنسیتی را در هم می‌ریزند.

تاریخ: ۱۲ دسامبر ۲۰۱۶

در یکی از شلوغ‌ترین بازارهای دیلی، مردی در میانه روز گاری به دست سوپ اندونزیایی با کوفته‌های پرادویه می‌فروشد. باربارا گارما سوارز در بازار مسقفی با سقف آلومینیوم به دنبال خرید پیراهن فوتبال است.

سوارز یکی از ۲۱ زنی است که اخیرا در انتخابات محلی تیمور شرقی که در ۱۳ نوامبر در کل کشور برگزار شده، به سمت ریاست روستا (خفة سوکو) انتخاب شده‌اند. این تعداد تقریباً دو برابر تعداد زنان منتخب در سال ۲۰۰۹ است که در آن تنها ۱۱ زن در ۴۴۲ روستا رأی آورده‌اند.

سوارز با مینیون از خانه خود در شهر ساحلی سوکو سائو که مرکز ماهی‌گیری است سفری دوساعتی به دیلی داشته تا اولین وظیفه رسمی خود را در سمت ریاست روستا به انجام رساند: خرید یونیفورم برای تیم فوتبال روستا.

او قبلاً هم سه بار این مسیر را طی کرده بود تا در دوره آموزشی نامزدهای زن انتخابات روستا شرکت کند. این دوره آموزشی که به همت گروههایی از زنان محلی با همکاری سازمان‌های بین‌المللی مثل سازمان زنان ملل متحد برگزار شده بود، ۳۱۹ زن را به شرکت در انتخابات محلی تشویق و آنها را جهت شرکت در انتخابات آماده کرده بود.

^۱ برای مطالعه بیشتر رجوع کنید به

<http://www.unwomen.org/en/news/stories/2016/12/women-win-record-number-of-seats-in-timor-leste-village-elections#sthash.ih4qlefuf.dpuf>



سوارز از شیوه‌های برگزاری کمپین و مهارت‌های رهبری می‌گوید که در این دوره آموخته و سپس در انتخابات به کار گرفته است: «در کمپین از روش خانه به خانه استفاده می‌کرم. وعده نمی‌دادم، اما می‌گفتم اگر مرا انتخاب کنید کنار هم جمع خواهیم شد و دست در دست هم روستا را آباد خواهیم کرد. من به تنهایی نمی‌توانم این کار را انجام دهم.»

هر چند این روستا هیچ‌گاه پیش از این رئیس زن نداشته، اما روستاییان سوکو ساثو تحت تأثیر توانایی‌های باربارا قرار گرفتند.

این کارگاه‌های آموزشی بخشی از یک طرح حمایتی گستردۀتر با نام «آمادگی تمام‌عیار»^۲ بوده که هدفش تقویت مشارکت سیاسی زنان در تیمور شرقی است. پس از اجرای این طرح، سه ماه قبل از انتخابات، قانون انتخابات اصلاح شد. بر اساس قانون جدید، هر روستا ملزم بود برای نخستین بار یک نامزد زن معرفی کند.

لورا پینا، مدیر گروه زنان محلی رهبر این طرح، دلیل نیاز به این سهیمه را چنین تشریح می‌کند: «تغییر دیدگاه جامعه بسیار مهم است و باید به مردم نشان داد که زنان فقط مادر و همسر نیستند، بلکه می‌توانند در همه سطوح رهبرانی توانند باشند.» تیمور شرقی جامعه‌ای مودسالار است. حوزه کاری زنان بیشتر خانه و خانواده است. این وضعیت تحصیل و کار را برای زنان دشوار می‌کند و سمت‌هایی مثل ریاست روستا را از دسترس آنها دور می‌سازد.

نرخ بسیار بالای خشونت علیه زنان یکی دیگر از موانع پیشرفت زنان است. خشونت علیه زنان جرمی است که بیشتر از جرایم دیگر به پلیس گزارش می‌شود و زنان تیمور شرقی معمولاً خشونت خانگی را موضوعی عادی و گاه رخدادی هر روزه توصیف می‌کنند.

سیصد و نوزده زنی که در دوره آموزش رهبری شرکت کردند زنانی پیشرو هستند. آنها در انتخابات با ۱,۷۵۲ مرد رقابت داشته‌اند. گراسیانا داسیلووا اهل سوکو لایدوهور در فاصله یک ساعتی ساحل دیلی در نزدیکی مرز اندونزی است. او که مادری مجرد است، با وجود همه دشواری‌ها خودش را نامزد کرده است. داسیلووا می‌گوید، «در برابر شش مرد من تنها زنی بودم که نامزد شده بود. در روستای کناری، دوستانم با ۱۰ مرد رقابت می‌کردند و در روستای بعدی هم همین وضع بود.» اما او این بار موفق نبود.

² 100% Hau Pronto (100% I'm Ready)

در پاسخ به این پرسش که چرا مشارکت در سیاست اینقدر برای زنان دشوار است، می‌گوید که غلبه بر نگرش موجود نسبت به زنان بسیار سخت است: «مردم شدیداً به فرهنگ سنتی پایینند. نمی‌خواهند زنان بیرون از خانه رهبر باشند. از آن طرف، مردها می‌خواهند در جایگاهی باشند که بتوانند بر مردم تأثیر بگذارند.»

زنان حتی در بنیادی‌ترین بخش‌های زندگی، مثل حمل و نقل، با محرومیت روپرتو هستند. داسیلووا می‌گوید: « فقط مردها سوار موتور می‌شوند. بیشتر مردها نمی‌گذارند زنهای شان موتور سواری یاد بگیرند. مردها می‌توانند دهکده به دهکده تبلیغات کنند. زن‌ها باید صبر کنند تا مردی پیدا شود و آنها را به دهکده بعدی ببرد. هیچ‌کس برای این کار وقت ندارد.»

اما نگرش‌ها گاه در گذر زمان تغییر می‌کنند. انتخاب موفق ۲۱ زن بر اداره کشوری که ۷۰ درصد جمعیتش روسی‌تایی و دور از پایخت است تأثیر می‌گذارد. شورای روسی، که تا به امروز محافظه‌کارترین مجموعه بوده، نزدیک‌ترین، مهم‌ترین، و مرتبط‌ترین سازمان با زندگی مردم است.

ظهر که می‌شود باربارا سوارز با پیراهن‌های ورزشی به سمت روستا راه می‌افتد. در آنجا وظایف بسیار دیگری هم دارد، اما دست تنها نیست. پشتیبان سوارز همسرش است که بخشی از کار سنتی زنان برای مراقبت از فرزندان را در خانه بر عهده گرفته است. این موضوع به خوبی نشان می‌دهد که تغییر در نقش و وظایف زنان نیازمند تغییر در مردان هم هست.

باربارا می‌گوید، «همسرم آشپزی می‌کند، لباس می‌شوید، و در نگهداری از دو فرزندمان کمک می‌کند. مردم از شنیدن این چیزها تعجب می‌کنند.»

ماجرایی شخصی: بادام دوی

وقتی از صلاحیت و ویژگی‌های یک سیاستمدار و نماینده خوب سخن به میان می‌آید، بازخوانی ماجرای بادام دوی در هند الهام‌بخش خواهد بود. بادام دوی یک از بی‌شمار زنانی است که دلایل و انگیزه‌اش برای تغییر در جامعه، زندگی خودش را هم تغییر داد. این داستان ماجرای رسیدن بادام دوی به سمتی محلی و تأثیر آن بر جامعه محلی است. نیاز به بازسازی جاده در محل



زندگی اش باعث شد دوی شیوه شنا سایی و رسیدگی به مسائل دیگر در زمینه منافع عمومی را نیز بیاموزد. او در نهایت با وجود بی‌سواندی، در انتخابات به سمت ریاست روستا رسید.

بادام دوی، زنی که به ریاست روستا رسید و پاییند به تغییر بود^۳

تاریخ: ۱۴ اکتبر ۲۰۱۱

بادام دوی که برای اولین بار به ریاست روستا رسیده، تغییرات مثبت زیادی در جامعه اطراف خود ایجاد کرده است. هنگام قدم زدن در جاده جدیدی که دفترش در پانچایات را به خانه‌اش در روستای کوچا در ناحیه‌ای دورافتاده متصل می‌کند، گام‌هایش از اعتماد به نفس بازیافته اش حکایت دارند. با بادام دوی اهل لاهورا در منطقه تونک راجستان هند که برای اولین بار به ریاست روستا رسیده بیشتر آشنا شوید.

بادام می‌گوید، «مردم روستا هنگام عبور و مرور در این جاده فرسوده مشکلات زیادی داشتند. ماشین‌ها بارها در راه گیر می‌کردند. یک بار ونی که کتاب‌های کودکان را حمل می‌کرد در حال عبور از جاده مشکل پیدا کرد و کتاب‌ها روی زمین گلآلود ریختند و خراب شدند.»

او می‌گوید، «این حادثه قلبم را به درد آورد و همان روز تصمیم گرفتم جاده را مرمت کنم.» او پس از عبور از موانع مختلف برای تصویب بودجه، شخصاً ۳۰۰۰ روپیه سرمایه‌گذاری کرده و ظرف یک سال جاده را ساخته بود.

^۳ برای مطالعه بیشتر رجوع کنید به

<http://www.unwomen.org/en/news/stories/2011/10/woman-village-head-badam-devi-committed-to-change#sthash.rF46DFT1.dpuf>



بادام که زنی بی‌سواد و خانه‌دار بود و در مزرعه کار می‌کرد، هیچوقت فکرش را نمی‌کرد کارش روزی فراتر از مزارع کشاورزی باشد.

در مدت کوتاه یک سالی که سارپانچ (رئیس روستا) بود، شیوه شناسایی و رسیدگی به مسائل مهم عمومی و کار مؤثر در حیطه دفتر پانچایات را آموخته بود.

هر چند این کار زمانبر بود، اما او در دوره آموزشی سازمان زنان ملل متحد و پروژه مبارزه با گرسنگی^۴، با پیج و خم‌های طرح‌های دولتی در زمینه بهداشت و آموزش و پرورش آشنا شده بود. این دوره آموزشی بخشی از طرح زنان سازمان ملل با بودجه دولت نروژ با هدف رشد ظرفیت رهبران زن در سازمان‌های محلی در روستاها و ایجاد پیوند بین دغدغه‌های هر روزه زنان و تصمیمات اتخاذ شده در جلسات روستا است.

او با بهره‌گیری از این آموخته‌های جدید تا به حال گام‌های ملموسی را برای ساخت دیوارهای مدرسه، صدور ۴۵۰ کارت زیر خط فقر^۵، و صدور تأییدیه برای پرداخت مستمری به ۵۰ زن بیوہ برداشته است.

هر چند او هیچ‌گاه مدرسه نرفته است، اما ارزش تحصیل را برای پسران و دختران درک می‌کند. او می‌گوید، «اگر تحصیلات لازم را داشتم، موفقیت‌های زیادی به دست می‌آوردم.»

او برای اطمینان از شرایط تحصیلی مناسب و تهیه چاشت برای کودکان، مدارس روستا را به شکل منظم پایش می‌کند. بادام دوی برای انجام این کار نه تنها حمایت اعضای بخش خود بلکه پشتیبانی کارکنان بخش‌های بهداشت عمومی را نیز جلب کرده است.

بادام با کسب اکثریت ۸۵۰ رأی در برابر دو نامزد رقیب از «طبقه بالاتر» در هند، به ریاست روستا انتخاب شد.

در حالی که در میان مزارع خردل در روستا ایستاده با افتخار می‌گوید، «تا وقتی در این سمت هستم برای همه فقرا تلاش می‌کنم.»

⁴ The Hunger Project

⁵ کارت زیر خط فقر مدرکی است که دولت هند برای شناسایی افراد و خانوارهای زیر خط فقر و نیازمند و واحد شرایط پوشش کمک‌های مالی استفاده می‌کند.



تمرين:

پيش از تصميم‌گيري برای نامزدي، پرسش‌های زير را از خود بپرسيد:

- چرا می‌خواهید نامزد شوید؟
- دغدغه‌ها و اميدواری‌های تان چيستند؟
- ارزش‌های تان کدامند؟
- از لحاظ ويژگي‌ها، مهارت‌ها، و دانش چه برتری‌هایی داريد؟

دلائل نامزدي

تشریح روشن و شفاف دلایل نامزدی نه تنها توضیحی است که خودتان هم نیاز دارید، بلکه این دلایل باید برای اعضای خانواده و دوستان نزدیک که جزء اولین حامیان هستند نیز توضیح داده شود.

اميداري‌ها و دغدغه‌ها

نامزدی و پیروزی در انتخابات کار دشواری است. با اندیشیدن درباره اميدواری‌ها و در نظر گرفتن دغدغه‌های کمپین خود، می‌توانيد نتایج کمپین را ترسیم کرده و با چالش‌ها بهتر روبرو شوید.

ارزش‌ها

با اندیشیدن بيشتر درباره ارزش‌های اساسی خود، به اهمیت انتخاب شدن پي می‌بريد؛ نه فقط به خاطر اين که ارزش‌های تان باید در نمایندگی جامعه محلی بازتاب پيدا کند، بلکه همچنين به اين خاطر که اين ارزش‌ها نقاط قوت شما هستند و از شما نمایندگان مطلوب می‌سازند که در توسعه و پيشرفت جامعه محلی نقش دارد.



دانش و مهارت

در صورت پیروزی در انتخابات، چه چیزی برای ارائه دارید؟ فقط به تحصیلات خود فکر نکنید، بلکه به تجربه خود در زندگی هم بیندیشید. با تمرکز بر دانش و مهارت‌های مورد نیاز برای انتخاب شدن و ارتباط با شبکه‌های شخصی و حرفه‌ای می‌توانید هر گونه خلاً در مهارت‌ها و دانش مورد نیاز در یک کمپین موفق را پر کنید.

ماجرایی شخصی: کورال راس^۶

سیاستمدار بودن گاه برنامه و روال معمول زندگی را به هم می‌ریزد و از سوی دیگر بر بخش‌های مختلف زندگی به شکل مثبت و منفی تأثیر می‌گذارد. کورال راس در انتخابات شورای شهر بوروندara در استرالیا به این شورا راه یافته است. داستان او نه تنها دلایلش را برای نامزد شدن ذیشان می‌دهد، بلکه همچنین تلاش او را برای ایجاد توازن بین زندگی شخصی و کار در شورای شهر به تصویر می‌کشد.

دلایل نامزدی برای شورای شهر

کورال راس برای نامزدی در انتخابات شورای شهر بوروندara در سال ۲۰۰۲ «دلایل متعددی» داشته است. او که در آن زمان به خبرنگاری و پوشش اخبار مربوط به مقامات محلی مشغول بوده، در دانشگاه سیاست خوانده و هنگام کار در محله با شوراهای ارتباط پیدا کرده است.

^۶ منبع: «دستور کار جنسیتی - مجموعه ابزاری برای زنانی که می‌خواهند در مدیریت محلی نامزد شوند و به زنان دیگر کمک کنند - ویراست پنجم - نشر از انجمن حکمرانی محلی ویکتورین (VLGA) و انجمن شهری ویکتوریا (MAV)

<http://www.mav.asn.au/about-local-government/women-in-local-government/Pages/default.aspx>



«شورای شهر را از زوایای مختلف دیده بودم و زمانی که مدیر کودکستان و از اعضای کارگروه برنامه‌ریزی محلی بودم تجربه‌های بسیار متفاوتی داشتم. همیشه به این کار علاقه داشتم و برای همین تصمیم گرفتم نامزد شوم.»

کورال که «هیچ وقت انتظار نداشت انتخاب شود»، حالا از ورود به دوره چهارم‌ش در شورای شهر خوشحال است. او چند بار هم به سمت شهردار انتخاب شده است. «به اداره امور محلی علاقه دارم و دوست دارم نتیجه عملی کارم و تغییر حاصل از آن را بینم.» کورال با تمام وجود زنان دیگر را برای نامزدی در انتخابات شورا تشویق می‌کند. «این کار برای رشد فردی خودتان عالی است و شیوه بسیار خوبی برای کمک به جامعه است.» کورال از زمان انتخاب شدن تا به امروز بخش‌های دیگری مثل نمایندگی انجمن زنان دولت محلی استرالیا و معاونت انجمن شهری ویکتوریا را به کار خود در شورای شهر اضافه کرده است. او در حال سپری کردن سومین دوره خدمت خود در مقام شهردار است.

کورال می‌گوید نامزدهای آینده باید بدانند نمایندگی در سطح محلی زمان زیادی را می‌طلبد، اما از سوی دیگر این نوع زندگی برایش کاملاً انعطاف‌پذیر بوده و با نیازهای خانواده همراهی پیدا کرده است.

«در ابتدا نه گفتن به مردم کار سختی است، اما مدتی بعد فهمیدم بیشتر مردم درک بالایی دارند و وقتی می‌گویی به خاطر حضور پسرت در کنسرت یا بازی هاکی نمی‌توانی جایی حضور داشته باشی، حرفت را می‌فهمند.»

کورال هر روز ساعت ۴ تا ۶ بعد از ظهر را به خانواده‌اش اختصاص می‌دهد. «دنبال بچه‌ها می‌رفتم و آنها را از مدرسه به خانه می‌آوردم و وقتی تکالیف‌شان را انجام می‌دهند و موقع شام خوردن کنارشان بودم. وقتی مردم می‌خواستند مرا ببینند یا در جلسه‌ای حاضر شوم، همیشه می‌شد این کارها را در زمانی دیگر انجام داد.» کورال همچنین شرکت در جلسات شبانه را به سه شب در هفته محدود کرده است.

«باید یادتان باشد که هر شب در آینه به خودتان نگاه کنید. خانواده و به ویژه نیازهای فرزندانم همیشه برایم اولویت دارند، اما این به معنی ناتوانی در انجام وظیفه در شورای شهر نیست.»

تمرين:

اگر تصمیم دارید نامزد شوید، فهم و توانایی روبرو شدن با چالش‌ها در بخش‌های مختلف زندگی در کنار انجام وظایف و مسئولیت‌ها در سمت مورد نظر اهمیت زیادی دارد. هدف از این تمرين آمادگی برای فهم و روبرو شدن با چالش‌های مورد انتظار جهت اطمینان از ایجاد توازن لازم بین کار و زندگی و انجام بهینه مسئولیت‌ها در سمت انتخابی است. با انجام این تمرين خواهید فهمید تصمیم برای نامزدی یا کناره‌گیری از آن گام مناسبی برای این مرحله از زندگی است یا خیر.

گام شماره ۱: انگیزه‌ها و مزایا

فرض کنید در انتخابات رأی آورده‌اید. به مسئولیت‌ها و تعهدات در این سمت فکر کنید. بخش‌های مختلف زندگی را در نمودار زیر در نظر بگیرید و میزان تأثیر این سمت انتخابی بر هر یک از این بخش‌ها را با یک عدد از ۱ تا ۱۰ مشخص کنید.

- عدد ۱ تا ۴: چالش‌برانگیز (تأثیر منفی)
- عدد ۵ تا ۷: بی‌تأثیر
- عدد ۸ تا ۱۰: تأثیر مثبت

بخش‌های مختلف زندگی	نمره (عدد ۱ تا ۱۰)
شغل	
پول و مسائل مالی	
تحصیل و یادگیری	
سلامت جسمی	
سلامت روان	
رشد فردی	



	خانواده و دوستان
	تفریح و سرگرمی

گام شماره ۲: تعمق

سپس در بخش توضیحات، دلیل نمره‌دهی خود را در هر بخش توضیح دهید. برای مثال، اگر حفظ سلامت جسمی را

دشوار می‌دانید، توضیح دهید چرا حفظ سلامت جسمی سخت است.

توضیحات	نمره	بخش‌های مختلف زندگی
		شغل
		پول و مسائل مالی
		تحصیل و یادگیری
		سلامت جسمی
		سلامت روان
		رشد فردی
		خانواده و دوستان
		تفریح و سرگرمی

گام سوم

مراحل بعدی

بخش‌هایی را که به عنوان چالش‌برانگیز مشخص کرده‌اید، بررسی کنید. سوالات زیر را از خودتان بپرسید.

- آیا برای حل این مشکل کاری از دستم برمی‌آید؟
- آیا گام ساده‌ای وجود دارد که به تشریح این مشکل یا به نوعی در رفع آن مفید باشد؟



بخش‌های مختلف زندگی	نمره	توضیحات	مراحل رسیدگی به مشکل
شغل			
پول و مسائل مالی			
تحصیل و یادگیری			
سلامت جسمی			
سلامت روان			
رشد فردی			
خانواده و دوستان			
تفریح و سرگرمی			

مراحلی را که برای رفع هر مشکل یا چالش به ذهن تان می‌رسد در جدول بالا بنویسید. لازم نیست حتماً راه حلی برای مشکل بنویسید. کافی است اقداماتی ساده را برای بهبود نمره هر چالش پیدا کنید تا هر یک از این موارد از بخش چالش‌برانگیز به بخش بی‌تأثیر یا دارای تأثیر مثبت منتقل شود.

● گاه حرف زدن با یک نفر درباره این مشکل، کمک خواستن از دوستان یا خانواده، یا کسب اطلاعات بیشتر و/یا دسترسی به

منابع جزء این گام‌ها برای رفع مشکلات هستند.

به این گام‌ها برای رفع مشکلات بیشتر فکر کنید. فکر می‌کنید در این زمان از حمایت و منابع لازم برای انجام هر یک از این گام‌ها برخوردار هستید؟ اگر پاسخ منفی است، برای اطمینان از دسترسی به این منابع و جلب حمایت چه می‌توان کرد؟



● می‌توان گام ۳ را برای بخش‌های بی‌تأثیر هم تکرار کرد. برای انتقال این بخش‌ها از قسمت بی‌تأثیر به قسمت دارای تأثیر

مثبت چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

نکته: هر کسی ویژگی‌های خاص خود را دارد و این تمرین برای هر فرد با دیگری متفاوت است، همان‌طور که هر فردی در جامعه نقشی متفاوت دارد. این وضعیت گاه در گذر زمان تغییر می‌کند؛ بنابراین، انجام این تمرین و تفکر درباره درباره نمرات هر بخش در فواصل زمانی منظم کار مفیدی خواهد بود. توصیه می‌شود درباره این موضوع با افراد مورد اعتماد و حامی خود در تصمیمات گوناگون صحبت کنید. تعمق و گفتگو درباره این سوالات هم شما و هم تصمیم به نامزدی را تقویت خواهد کرد. و اگر الان برای نامزدی آماده نیستید، می‌توانید به گام‌هایی برای آمادگی، مثل کار داوطلبانه، شرکت در جلسات، و مشارکت در کمپین‌ها فکر کنید. تا در زمان لازم برای این کار آمادگی بیشتری داشته باشد.





www.yaldanetwork.com

www.facebook.com/yaldanetwork

www.aparat.com/yaldanetwork

telegram.me/yaldanetwork

© 2016 Yalda Network

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به شبکه یلدا است.