

Lina Khalifeh: Fight for it

Growing up in Jordan, Lina Khalifeh was no stranger to violence against women in her society and her family. It had always upset her that there were no laws to protect women and that these women could not stand up for themselves. This all culminated in a moment during her time at university when one of her friends arrived on campus with severe bruises on her face, having been abused by her father and her brother. Lina was rightfully angry and wanted to do something about it. She had already built a background in martial arts, and she decided to pass on her knowledge and training to other women to teach them how to stand up for themselves and become confident and empowered. She wanted to create a platform where women could enhance their skills and stand up to injustice.

This was no easy task, but Lina was determined to make it happen. Lina started SheFighter in her parent's basement in 2010 and opened her first SheFighter studio in Jordan in 2012. SheFighter Studio is the first all-women's self-defense studio and it is designed to empower women both mentally and physiologically by teaching them self-defense techniques so that they can feel more confident, secure, and strong to defend themselves if they are placed in violent situations. SheFighter has helped over 25,000 women worldwide through their seminars, courses, and trainer training, and has certified over 700 trainers in 35 countries, including Jordan, Palestine, Lebanon, Germany, South Korea, Portugal, and the United States of America. Post-COVID, they now certify trainers online to ease the process and have further reached.

Lina has over seventeen years of experience in martial arts, particularly Taekwondo, Kick-Boxing, Kung Fu, and Boxing. She has been awarded the ESPN Humanitarian Award presented by UFC and ESPN in 2019, the Economic Empowerment Award by Hillary Clinton 2018, and the Female Entrepreneur of the Year by The Women Economic Forum in Dubai in 2016, and was recognized by former United States' President Barack Obama during his speech in 2015 at the White House.

Lina faced many challenges to make SheFighter what it is today. At first, people laughed at her and said she was a dreamer, telling her she would never be able to make her dream come true; however, Lina believes that she had to step up and take the initiative. After SheFighter took off, Lina had to navigate several lawsuits that were thrown at her for teaching women how to defend themselves, especially in domestic violence cases. *"There was one woman I was training for a few years who had a problem with her husband and she defended herself against him, so he sued us for teaching her how to."*

She says it was very draining to have to deal with all of that, *“men are extremely threatened by powerful women. They are intimidated by strong women. In our society, men are raised to believe that just because they were born a man they are more privileged than women. That is not true. If you want to see if a man is good, look at how he treats his wife or his daughters, don't look at the man himself.”*

Lina believes that, when faced with obstacles, a person needs to figure out how to push through. *“If someone throws a rock in your path, what are you going to do? You have to get the rock out of your path. If it is heavy, climb over it. If it is large, go around it. You have to find a way to move on. That is how I look at challenges.”* She says that the journey to success is not linear, a person does not just rise. It is more of a rise and a fall, then getting back up and rising, only to fall again, repeat.

Lina advises young women and girls to not just work hard but to do something they are passionate about. She especially encourages women to build something for themselves that is sustainable and long-term and to become business owners if that is feasible. She is a big supporter of entrepreneurship because it benefits the founder and also creates jobs for other people. She cites trust as the number one driving force to success, be it trust in God, trust in others, trust in life, or trust in oneself. Lina also believes that to succeed, it is important to put yourself out there and join conferences, speak at schools, and go to events so that people can know who you are.

She recommends that the government partner up with and supports local entities, especially young, local, woman-led businesses. She calls for government grants for women in business wherever possible, just like some other countries worldwide provide. She also believes that governments should loosen up policies regarding businesses made by women so that more women will be encouraged to start businesses no matter how small. This is especially pertinent to businesses built from homes.

Lina also calls for schools and media to provide education and awareness not only with girls but also with boys to teach them from a young age that girls and boys have the same capabilities as each other and that neither is better than the other and thus should treat each other equally. She believes that, in this way, we can get rid of the stereotype that women are less smart or less strong than men. *“Girls are just as powerful, they just need the same level of education and investment that is poured into boys in all fields, and they need to be encouraged to pursue these fields instead of being made to fear the journey. They can be just as successful; we just need to provide them with the proper tools to do it.”*

This story was written by Ghada El Kawas

لينا خليفة: حاربي من أجل ما تريدين

نشأت لينا خليفة في الأردن، حيث لم تكن مشاهد العنف ضد المرأة بغريبة عن مجتمعها وعن عائلتها. ولطالما كان يثير استياءها عدم وجود قوانين تحمي المرأة، وعدم قدرة المرأة على الدفاع عن نفسها. وقد بلغ ذلك حدّه بالنسبة إليها في لحظة واحدة أثناء تواجدها في الجامعة، حيث وصلت إحدى صديقاتها وبها كدماتٍ شديدة على وجهها، بعد أن تعرّضت للإيذاء من قبل والدها وشقيقها. هذا المشهد أغضب لينا كثيرًا، وأرادت أن تفعل شيئًا حيال ذلك. كانت لينا قد راکمت خبرةً في فنون الدفاع عن النفس، فقررت نقل معرفتها وتدريباتها إلى نساء أخريات بهدف أن يصبحن نساءً ممكناتٍ، وواثقاتٍ من ذواتهنّ، وقادراتٍ على الدفاع عن أنفسهنّ. لقد أرادت أن تنشئ منصباً تستطيع النساء من خلالها تعزيز مهاراتهنّ والتصدي للظلم الذي يتعرضن له.

تلك لم تكن بالمهمة السهلة، إلا أنّ لينا كانت مصممة على تحقيقها. فبدأت بمشروع شي فايتر (SheFighter) في الطابق السفلي من منزل ذويها في عام 2010. ثم افتتحت أول مركزٍ لمشروعها في الأردن عام 2012. ويعتبر مركز شي فايتر أول مركز يُعنى بجميع تقنيات الدفاع عن النفس الخاصة بالمرأة، وهو مصمّم لتمكين النساء من الناحية العقلية والفيزيولوجية، وذلك من خلال تعليمهن تقنيات الدفاع عن النفس، التي بدورها تمنحهن الشعور بمزيد من الثقة والأمان والقوة من أجل الدفاع عن أنفسهن في حال التعرض إلى مواقف يسودها العنف. وقد استطاع هذا المركز تقديم المساعدة إلى أكثر من 25000 امرأة حول العالم من خلال ما يقدمه من ندوات ومحاضرات وتدريبات للمدربين، وقد منح شهاداتٍ لأكثر من 700 مدربٍ في 35 دولة بينها الأردن وفلسطين ولبنان وألمانيا وكوريا الجنوبية والبرتغال والولايات المتحدة الأمريكية. وبعد ظهور جائحة كورونا، أصبح المركز يمنح الشهادات للمدربين عبر الانترنت كوسيلةٍ لتسهيل هذه العملية، وبغية الوصول إلى ما هو أبعد من ذلك.

تمتلك لينا خبرة تزيد عن سبعة عشر عامًا في فنون الدفاع عن النفس، وعلى وجه الخصوص فنون التايكوندو والكيك بوكسينغ والكونغ فو والملاكمة. وقد مُنحت جائزة ESPN (إي إس بي إن) الإنسانية لعام 2019 المقدمة من مؤسسة ESPN و مؤسسة الفنون القتالية المختلطة (UFC)، واستلمت من هيلاري كلينتون جائزة التمكين الاقتصادي لعام 2018. كما فازت بجائزة أفضل رائدة أعمال لعام 2016 عبر المنتدى الاقتصادي للمرأة الذي انعقد آنذاك في دبي، وأشاد بها رئيس الولايات المتحدة السابق باراك أوباما خلال خطابه في عام 2015 في البيت الأبيض.

وقد واجهت لينا العديد من التحديات حتى تمكنت من الارتقاء بمركز شي فايتر إلى المستوى الذي هو عليه اليوم. في البداية، سخر الناس منها، واعتبروا أنها في عداد الحالمين، وقالوا لها أنّه من المُحال تحقيق هذا الحلم، إلا أنّ لينا أيقنت أنّ عليها النهوض وأخذ زمام المبادرة. وبعد انطلاقة مشروع شي فايتر، كان على لينا أن تغوص في شبك العديد من الدعاوى القضائية التي رُفعت ضدها على خلفية تعليم النساء أساليب الدفاع عن أنفسهن، وعلى وجه الخصوص قضايا العنف المنزلي. وتقول لينا في هذا الصدد: "عملتُ لبضع سنواتٍ على تدريب إحدى السيدات التي كانت على خلافٍ مع زوجها، فقامت بالدفاع عن نفسها ضده، فعمد الزوج إلى رفع دعوى قضائية ضدها على خلفية تعليمها ذلك".

قد كان من المرهق جدًّا التعامل مع كل ذلك بحسب ما تذكر لينا، وتضيف قائلة: "إن وجود نساء ممكنات يشكّل تهديدًا حقيقيًا للرجال، بل يربعهم أيضًا. وفي مجتمعنا، ينشأ الرجال على الاعتقاد بأنهم أكثر تميّزًا من النساء لمجرد أنهم ولدوا ذكورًا. غير أنّ هذا الكلام عارٍ عن الصّحّة، فإذا أردت أن تعرف ما إذا كان الرّجل صالحًا، لا تنظر إليه كيف يبدو لك، بل انظر إلى الطريقة التي يعامل بها زوجته وبناته."

وتعتقد لينا أنّ المرء يجب أن يتعلّم كيف يمضي قدمًا حين تعترض العقبات طريقه. وتقول في هذا السياق: "ماذا تفعل لو رمى أحدهم حجرًا في طريقك؟ لا بدّ لك من إزالة هذا الحجر، فإن كان ثقيلًا، عليك بتجاوزه، أما إن كان كبيرًا، فعليك

بالالتفاف من حوله. يجب أن تجد سبباً للمضي قدماً، بهذه الطريقة أنا أنظر إلى التحديات." وتضيف لنا أنّ رحلة النجاح ليست مستقيمة، فلا يمكن للمرء أن يكون في حالة صعودٍ على الدوام. إنما هي دورة صعودٍ وسقوطٍ يعيشها المرء لينهض ويصعد مجدداً، ومن ثم يسقط من جديد، وهكذا."

وتنصح لنا الفتيات والشابات بأن لا يكتفين بالعمل الدؤوب، بل أن يقمن بالأمر التي تثير الشغف في نفوسهنّ. وهي تشجع النساء تحديداً على أن يبنين لأنفسهن شيئاً مستداماً وطويل الأجل، وأن يصبحن سيدات أعمالٍ لو أمكن ذلك. وهي من أكثر الداعمين لريادة الأعمال لأنها تعود بالفائدة على المؤسسين لها، وتخلق فرص عملٍ لأشخاص آخرين كذلك الأمر. كما تنوّه لنا بالثقة، معتبرةً إياها القوة الأولى الدافعة نحو النجاح، سواءً أكانت هذه الثقة بالله، أو بالآخرين، أو بالحياة، أو بالذات. وهي تؤمن أنّه من ضروريات النجاح أن يظهر الإنسان للعلن، ويشارك في المؤتمرات، والندوات، ويلقي كلماتٍ في المدارس، ويشارك في المناسبات، كي يتسنى للناس معرفة من هو هذا الإنسان.

وتوصي لنا بأن تقوم الحكومات بتأسيس شراكات مع المنشآت المحلية وتعمل على دعمها، لا سيما الشركات المحلية الصغيرة التي تقودها النساء. كما تدعو إلى تقديم منح حكومية للسيدات في الأعمال التجارية حيثما كان ذلك ممكناً، تماماً مثل ما تفعل بعض البلدان حول العالم. وتعتقد أنّ الحكومات يجب أن تكون أكثر مرونةً في تطبيق السياسات المتعلقة بالأعمال التي تقودها النساء من باب تشجيع النساء على إطلاق الأعمال، مهما كانت صغيرة، وهذا يرتبط بشكلٍ خاص بالأعمال التي يتم تأسيسها من المنزل.

كما تدعو لنا المدارس ووسائل الإعلام إلى تقديم المعرفة والتوعية لا للفتيات فحسب، بل للفتيان أيضاً، كي يتعلموا منذ الصغر أن الفتيان والفتيات يملكون القدرات نفسها، ولا أفضلية لأي منهما على الآخر، وبالتالي، يجب أن يعاملوا بعضهم بالمثل. وهي تعتقد أن هذه الطريقة هي كفيلة بالقضاء على الصورة النمطية التي تعكس تفوق الرجال على النساء من ناحية الذكاء أو القوة. وتؤكد على ذلك بالقول: "الفتيات يتمتعن بالقوة نفسها، وهنّ بحاجةٍ إلى تلقّي المستوى نفسه من التعليم والاستثمار الذي يتم ضخه في الفتيان في جميع المجالات، كما أنهنّ بحاجةٍ إلى التشجيع على متابعة هذه المجالات بدلاً من زرع الخوف في نفوسهنّ من متابعة الرحلة. الفتيات قادراتٌ على تحقيق المستوى نفسه من النجاح كما الفتيان، ولا يحتجن سوى التزويد بالأدوات المناسبة من أجل تحقيق ذلك".

هذه القصة من تأليف غادة القواص