

Bình đẳng giới và trao quyền cho các nữ lãnh đạo trên toàn châu Á

Hiện là Chủ tịch của Mạng lưới Lãnh đạo trẻ Úc - Việt (AVYX), Chủ tịch HĐQT công ty Cổ Phần Koro, chị Nguyễn Thị Minh Đăng tham gia Tiền Hội nghị Thượng đỉnh Quốc tế các nhà lãnh đạo nữ châu Á 2024 với kỳ vọng nỗ lực đạt được bình đẳng giới và trao quyền cho các nữ lãnh đạo trên toàn châu Á.

Trở về từ Tiền Hội nghị Thượng đỉnh Quốc tế các nhà lãnh đạo nữ châu Á AWLF 2024 (AWLF Asia Women Leaders International Pre-Summit 2024) tại Trụ sở Liên hợp quốc (UNCC) ở Bangkok, Thái Lan, chị Nguyễn Thị Minh Đăng - Chủ tịch của Mạng lưới Lãnh đạo trẻ Úc - Việt (AVYX), Chủ tịch HĐQT công ty Cổ Phần Koro, đã chia sẻ với Tạp chí Khoa học phổ thông về nhiều vấn đề liên quan đến những phương cách tự chấp nhận và tạo lập bình đẳng giới.

Cần quan tâm đến tâm lý tự bất bình đẳng

Chào chị, chúc mừng chị đã được lựa chọn làm đại biểu của Việt Nam tham dự AWLF Asia Women Leaders International Pre-Summit 2024. Chị có thể chia sẻ cảm xúc của mình khi được tham gia sự kiện này?

AWLF Asia Women Leaders International Pre-Summit 2024 là một sự kiện quan trọng, quy tụ những nữ lãnh đạo xuất sắc từ khắp châu Á để thảo luận và giải quyết các vấn đề quan trọng liên quan đến bình đẳng giới, lãnh đạo và phát triển xã hội.

Sự kiện lần này sẽ tập trung vào các vấn đề chung của châu Á, những thực tiễn tốt nhất để đạt các Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs), và kiến thức từ các nhà lãnh đạo nữ. Chúng tôi sẽ thảo luận về cách thúc đẩy sự phát triển bền vững và bình đẳng giới, cũng như trao đổi về những thành công và thách thức mà chúng tôi gặp phải.

Tôi rất vinh dự và tự hào khi được chọn là một trong hai đại biểu đại diện cho Việt Nam tham dự sự kiện này. Đây là cơ hội tuyệt vời để kết nối và học hỏi từ các nhà lãnh đạo nữ khác trong khu vực,



Bà Nguyễn Thị Minh Đăng tham dự AWLF Asia Women Leaders International Pre-Summit 2024.

cùng nhau thúc đẩy các mục tiêu phát triển bền vững và bình đẳng giới. Qua đó, tôi hy vọng sự kiện sẽ khởi xướng các sáng kiến nhằm thúc đẩy phát triển xã hội và bình đẳng giới.

Chị có thể chia sẻ suy nghĩ của mình về vấn đề bình đẳng giới không?

Bình đẳng giới không chỉ là một mục tiêu quan trọng mà còn là một phần không thể tách rời của sự phát triển xã hội và kinh tế. Tuy nhiên, theo tôi thấy, mặc dù đã có nhiều nỗ lực được hướng vào việc đạt được bình đẳng giới, nhưng vẫn còn nhiều thách thức cần được vượt qua. Chúng ta cần phải xem xét việc giải quyết các vấn đề liên quan đến cấu trúc hay yếu tố thói quen, mà còn cần phải chú ý đến một yếu tố tâm lý quan trọng, đó là tâm lý tự bất bình đẳng giới.

Tâm lý tự bất bình đẳng giới, hay nói cách khác là tâm lý nạn nhân giới tính, là một trạng thái tâm lý mà một người cảm nhận và tin rằng họ không nên được đối xử công bằng và có cơ hội như mọi người khác. Họ tự hạ thấp giới tính của mình và tự hạ thấp

bản thân mình vì giới tính đó. Thậm chí họ mượn giới tính của mình, để biến mình thành một nạn nhân. Họ tự đối xử không công bằng với bản thân, chỉ vì giới tính của mình. Đây là vấn đề về nhận thức và cảm giác cá nhân.

Nếu một phụ nữ mang tâm lý nạn nhân giới tính, cô ấy có thể không cảm nhận được sự bình đẳng giới, dù cho nó có tồn tại một cách khách quan. Dù điều kiện khách quan có công bằng, tâm lý nạn nhân khiến người phụ nữ cảm thấy mình bị đối xử không công bằng. Điều này có thể dẫn đến cảm giác tự ti, tự hạn chế và mất tự tin, gây ra những hậu quả tiêu cực cho sự phát triển và thịnh vượng của cá nhân.

Thực hành thiền góp phần giải quyết tự bất bình đẳng giới

Chị có lời khuyên nào cho giới phụ nữ để họ có thể tự mình giải quyết được vấn đề này?

Thiền có thể là một công cụ mạnh mẽ để giảm căng thẳng và stress, lo âu, tăng cường sự tập trung, tạo ra sự bình an và tĩnh lặng trong tâm trí, xây dựng một tâm trạng tích cực và tự tin. Việc thực hành thiền là một biện pháp vô cùng hiệu quả để giải quyết tâm lý tự bất bình đẳng giới.

Ở mức độ thấp, thiền sẽ giúp họ xoa dịu những tổn thương do bị đối xử không công bằng, bị phân biệt đối xử hoặc không có cơ hội ngang bằng với giới tính khác (thường là nam) trong các khía cạnh của cuộc sống như công việc, giáo dục và quyền lợi cá nhân... Do vậy, một người phụ nữ có thể ứng dụng nó để đối phó với tình trạng bất bình đẳng giới.

Chị nói: "Thiền ở mức độ thấp" vậy chắc còn mức độ cao phải không?

Ở mức độ cao hơn, thiền sẽ giúp họ dù có sống trong môi trường bất

bình đẳng giới cũng không bị căng thẳng và stress, lo âu, không bị tổn thương về mặt tinh thần.

Tuy nhiên có những phương pháp thiền thực hành ngồi trên chiếc thảm, nhưng cũng có những phương pháp thiền được thực hành trong cuộc sống hằng ngày. Không phải loại thiền nào cũng đạt kết quả như nhau trong việc giải quyết vấn đề tự bất bình đẳng giới.

Qua trải nghiệm thực tế của cá nhân tôi, loại thiền có hiệu quả rất cao trong việc giải quyết vấn đề tự bất bình đẳng giới là Thiền chứng kiến. Thiền chứng kiến là một phương pháp thiền dựa trên nền tảng Phật pháp, nhưng có nguồn gốc ở Việt Nam cuối thế kỷ 20. Thiền chứng kiến không chỉ giúp mang lại sự bình an trong mọi hoàn cảnh, mà nó còn là một giải pháp hữu hiệu cho tâm lý tự bất bình đẳng giới.

Trong khi tất cả các phương pháp thiền khác đều hướng đến sự tĩnh tâm, và bình an của tâm trí, Thiền chứng kiến lại hướng đến việc khai mở và sử dụng trí tuệ và được thực hành trong công việc và cuộc sống hằng ngày.



Từ đó giúp tạo ra sự nhận thức và hiểu biết về bình đẳng giới, mang lại việc nhìn nhận và tự chấp nhận sự đa dạng và sự bình đẳng trong mỗi con người. Từ đó giúp tăng cường sự cân bằng và yên bình trong cả tâm trí và tinh thần; học cách tôn trọng bản thân, tôn trọng mọi người, không phụ thuộc vào giới tính.

Xin cảm ơn bà Nguyễn Thị Minh Đăng!

HƯƠNG GIANG (thực hiện)