

قدر خودتان را بدانید!

(راهبردهای ارتقای عزت نفس، خودآگاهی و خودارزشی در زنان)

مؤلف:

معصومه یاراحمدی



روان آگاه

محتوا

۱۱	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۱	شناخت روانشناسی زنان: ذهن زنان.....
۱۲	بزرگ‌ترین چالش‌های زنان از نظر روانشناسی.....
۱۲	تصور قالبی از زنان.....
۱۳	مشکلات زندگی زناشویی زنان.....
۱۴	خشونت خانگی علیه زنان.....
۱۵	مسائل بارداری زنان.....
۱۵	مهم‌ترین تفاوت زنان و مردان از دید روانشناسی.....
۱۹	تیپ‌های شخصیتی زنان در روانشناسی.....
۲۰	تیپ شخصیت‌شناسی مایرز-بریگز.....
۲۱	تیپ شخصیتی کهن‌الگوی زنان.....
۲۲	تست کهن‌الگوها چه کمکی به ما می‌کند؟.....
۲۳	تیپ شخصیتی آلفا و بتای زنان.....
۲۴	ابعاد شخصیتی آلفا و بتای زنان.....
۲۴	تیپ‌های شخصیتی.....
۲۵	جذابیت زنان آلفا برای مردان.....
۲۵	زنان آلفا در رابطه.....

- ۲۶..... ویژگی‌های بارز زنان آلفا.....
- ۲۹..... تیپ شخصیتی بتای زنان.....
- ۳۰..... هنر زن بودن.....
- ۳۰..... هنر زن بودن (تکنیک‌های شگفت‌انگیز زنانگی و جذابیت زنانه).....
- ۳۱..... با روح زنانه خود آشتی کنید.....
- ۳۱..... زندگی در لحظه حال را تمرین کنید.....
- ۳۲..... احساسات خود را بشناسید.....
- ۳۳..... به بدن و ظاهرتان رسیدگی کنید.....
- ۳۳..... زیبایی درونی‌تان را ستایش کنید.....
- ۳۴..... در انتخاب لباس‌هایتان دقت کنید.....
- ۳۴..... سعی کنید بخشی از زمان خود را در جمع‌های زنانه بگذرانید.....
- ۳۵..... چطور با مهارت‌های زنانه مرد موردعلاقه‌مان را جذب کنیم؟.....
- ۳۵..... به تفاوت قدرت خود با یک مرد دقت کنید.....
- ۳۶..... به مردتان اجازه دهید رابطه را رهبری کند.....
- ۳۶..... در انجام کارهای روزمره خلاقیت به خرج دهید.....
- ۳۷..... پیام‌های خاص برای او بفرستید.....
- ۳۷..... شیطنتهای زنانه را چاشنی ارتباطتان کنید.....
- ۳۸..... از او کمک بخواهید.....
- ۳۸..... در هنگام ناراحتی مرهم باشید نه نمک روی زخم.....
- ۳۸..... در گریه کردن زیاده‌روی نکنید.....
- ۳۹..... برای روابطتان ارزش قائل باشید.....
- ۳۹..... تاریخ دقیق عادت ماهانه خود را یادداشت کنید.....
- ۴۰..... مراقب هزینه‌های زندگی باشید.....

۴۳	فصل دوم: جایگاه دختران در خانواده
۴۴	تفاوت در تربیت دختران و پسران
۴۴	تبعیض میان دختران و پسران و تاثیرات منفی که روی دختران دارد
۴۵	دختران و محرومیت از پدر
۴۵	ارزیابی مادر از پدر
۴۶	پسری، محروم از الگوهای مردانگی
۴۸	نیازهای دختران در رابطه با پدران
۴۸	چگونه پدر می‌تواند در روابط دختر خود با دیگران تأثیرگذار باشد؟
۴۹	محبت پدر به دختر، او را از گرایش به جنس مخالف بازمی‌دارد
۴۹	دختر بیش از هر چیزی، نیاز به محبت پدرا نه دارد
۵۰	نحوه ارتباط پدر با دختر در دوران بلوغ
۵۱	نکات مهم در رابطه پدر با دختر در دوران بلوغ
۵۴	به تقویت همه‌جانبه عواطف دختران بپردازیم
۵۴	دختران خود را به شرکت در گفت‌وگوهای عادی و روزمره تشویق کنیم
۵۴	سندرم مسئله با پدر چیست؟
۵۵	علت شناسی سندرم مسئله با پدر
۵۵	سندرم مسئله با پدر به چه مردانی نزدیک می‌شود؟
۵۵	نشانه‌های رفتاری سندرم مسئله با پدر
۵۶	رابطه عاطفی با زنان سندرم مسئله با پدر به چه شکل است؟
۵۶	پیشگیری و درمان سندرم مسئله با پدر
۵۷	زن و تأثیر رابطه منفی پدر در سرنوشت او
۵۸	رابطه دخترها و پدرها در سن بلوغ دختران
۶۰	چه نوع پدری هستید
۶۱	پدری واقعی

۶۳	فصل سوم: اعتماد و عزت نفس در دختران
۶۴	بدرفتاری جسمی
۶۴	ظاهر جسمانی
۶۴	مهارت‌های ابراز وجود
۶۴	مهارت‌های زندگی
۶۷	تقویت اعتماد به نفس در دختران
۷۲	خودباوری در سایه اعتماد
۷۴	فصل چهارم: راهبردهای افزایش اعتماد به نفس زنان مقابل مردان
۷۴	نشانه‌های عزت نفس در زنان
۷۴	روش‌های بالا بردن عزت نفس در زنان
۷۹	نشانه‌های عزت نفس در زنان
۸۱	فصل پنجم: خودآگاهی موجب عزت نفس زنان می‌شود
۸۲	توقعات بی‌جا
۸۳	امتحان احساس طرف مقابل به صورت مکرر
۸۳	احتیاط فراتر از حد نیاز
۸۳	انعطاف‌پذیری بیش از حد، نقابی برای جبران کمبود عزت نفس در زنان
۸۴	پیدا کردن وسواس در انتخاب همسر
۸۴	دنبال رابطه‌ای فاقد امنیت عاطفی هستند
۸۵	بدون علاقه و تمایل به طرف مقابل، وارد رابطه می‌شوند
۸۵	از صمیمیت می‌ترسند
۸۵	باور دارند که نمی‌توانند رابطه‌ای سالم داشته باشند
۸۵	آموزش افزایش عزت نفس در زنان

۸۸	خودآگاهی و خودشناسی در زنان
۹۳	توانمندسازی زنان با استفاده از خودشناسی: به سوی برابری واقعی
۹۳	ویژگی‌های زنان توانمند
۹۴	نکات مهم برای تقویت خودشناسی
فصل ششم: چگونه زنان به خودارزشی می‌رسند؟	
۹۷	خودارزشی چگونه محقق می‌شود؟
۹۹	تاثیر خودارزشی زنان در روابط عاطفیشان
۱۰۵	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

قانون خلقت و تدبیر حکیمانه خداوند در آفرینش زن و مرد، تفاوت‌های حکیمانه و ضروری قرار داده تا زن و مرد قادر به انجام مسئولیت‌های خود باشند و علاوه بر آن مکمل وجود یکدیگر گشته و چرخه حیات انسانی را در حرکت نگه دارند. زن برای زن بودن، نیاز به خصلت‌هایی دارد. بعضی‌ها می‌گویند درون یک زن، ناشناخته و کشف نشدنی است. البته یک زن می‌تواند پُر از راز و تناقضات باشد اما اگر مرد توجه بیشتری به نیازهای زن داشته باشد و به درستی به او نگاه کند، درون زن دیگر این قدر پیچیده نخواهد بود. آگاهی از رازهای روانشناسی زنان می‌تواند جالب به نظر برسد، چه آن زن نامزد شما باشد و یا همسر شما. دیدگاه یا جایگاه شما در زندگی هر چه هست، درک و شناخت روحیات زنان بخش مهمی از زندگی هر انسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بذرگری، ۱۴۰۰).

شناخت روانشناسی زنان: ذهن زنان

اگر تصور می‌کنید طرز تفکر زنان متفاوت از مردان است حق با شماست! شاید این تفاوت به علت اختلافات بین ذهن زنان و مردان است که محققان روانشناسی این اختلاف را شگفت‌انگیز می‌دانند. در اینجا به چند مورد استثنائی در خصوص ذهن زنان اشاره شده است:

- قشر قدامی سینگولیت، بخشی از مغز که هم در تصمیم‌گیری و هم در احساس نگرانی فعال است در زنان بزرگ‌تر است
- قشر پیش پیشانی، بخشی از مغز که احساسات و عواطف انسان را مدیریت می‌کند در زنان بزرگ‌تر است. این بخش در زنان زودتر به بلوغ می‌رسد.
- اینسولا (بخشی از قشر مغز) که مسئول احساسات شهودی را بر عهده دارد، نه‌تنها در زنان بزرگ‌تر بلکه فعال‌تر نیز هست.
- هیپوتالاموس در تنظیم تغییرات هورمونی بدن، در زنان زودتر شروع به فعالیت می‌کند.
- به ادامه بخشی از مغز که شدیدترین عواطف و غرایز را ایجاد می‌کند در مردان بزرگ‌تر است.
- هیپوکامپوس که کلید حافظه بلندمدت است در زنان بزرگ‌تر است.
- جسم پینه‌ای مغز، نواری که نیمکره‌های راست و چپ مغز را به هم وصل می‌کند در خصوص مطابقت با اندازه در زنان و مردان یکی است (حسینی، ۱۴۰۱).

بزرگ‌ترین چالش‌های زنان از نظر روانشناسی

زنان از جنبه‌های مهم دیگری نیز از مردان متفاوت‌اند. آن‌ها معمولاً با چالش‌های زیادی مواجه هستند که مردان به ندرت این مشکلات را در زندگی تجربه می‌کنند. سایر مشکلاتی که منحصر به زنان نیست، زنان را به شیوه و دلایل مختلفی از مردان در زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد. در زیر مسائلی ارائه شده است که روانشناسی زنان را منحصر به فرد می‌سازد:

تصور قالبی از زنان

گروه‌های مختلف زیادی در جامعه دستخوش تصور قالبی می‌شوند اما هیچ گروهی

بیشتر از زنان متحمل این رنج نشده است. علیرغم پیشرفت های زنان در تمام عرصه ها، آن ها هنوز هم غالباً به عنوان انسان های ضعیف، خانه دار و زینتی شناخته می شوند. در حالی که مردان به سادگی درجات بالای شغلی را کسب می کنند اما زنان هنوز در حال مبارزه برای شکستن سقف شیشه ای انتظارات مردان از زنان هستند. چه چیزی در زندگی برای رهایی از این تصور قالبی از زنان نیاز است؟ زنان همانند مردان می بایست به عنوان فرد دارای صفات، مهارت ها، ایده ها و انگیزه های مشخص، در زندگی به رسمیت شناخته شوند. آن ها نیاز به فرصتی برای ابراز و اثبات توانایی های خود در جامعه دارند.

مشکلات زندگی زناشویی زنان

هم زنان و هم مردان دچار مسائل زناشویی هستند. برخی از مهم ترین مسائل زوجین عبارتند از:

- عدم برقراری رابطه عاشقانه در ازدواج
- انتظارات غیرمعقول از زنان توسط شوهر
- خیانت همسر و روابط نامشروع
- عدم برقراری ارتباط صحیح با همسر
- کشمکش بر سر قدرت

در حالی که اختلاف با همسر هم برای زنان و هم مردان چالش برانگیز است اما بر طبق آمار، داشتن انتظارات نامعقول توسط زنان در زندگی زناشویی بیشتر است؛ اما احتمال داشتن روابط نامشروع و خیانت به همسر در زنان کمتر از مردان است. همچنین اختلاف بر سر قدرت اغلب در برخی شرایط خاص به زنان آسیب بیشتری می رساند. از جمله:

- هنگامی که زن می داند، مردان از لحاظ فیزیکی قوی تر از زنان هستند.

- هنگامی زن می‌داند که مردان درآمد مالی بالاتری از زنان دارند.
- هنگامی که مردان به خاطر قدرت نفوذ و سلطه، حمایت بیشتری در جامعه کسب می‌کنند.

زنان و مردان می‌توانند برای حل اختلافات زناشویی خود تلاش کنند. زنان با کمک زوج درمانی و مشاوره خانواده می‌توانند به شناسایی مشکلات زندگی زناشویی زنان، تقویت مهارت‌های برقراری ارتباط با همسر و بهبود روابط زن و شوهر بپردازند (تریف و همکاران، ۲۰۱۹).

خشونت خانگی علیه زنان

بر طبق آمار، خشونت خانگی علیه زنان بیشتر از مردان است. خشونت خانگی دلیل اصلی جراحت زنان در امریکا است. آمارها در خصوص اینکه کدام زنان بیش از همه در معرض خطر خشونت خانگی هستند، ناقل داستان مهمی است. زنانی که بیشتر از همه در خطر هستند زنانی هستند که:

- شوهر معتاد به الکل دارند.
- شوهر معتاد به مواد مخدر دارند.
- شوهر با شغل موقت (فصلی یا دوره‌ای) دارند.
- شوهر بیکار دارند.
- شوهر با تحصیلات زیر دیپلم دارند.

توجه داشته باشید از میان تمام عوامل خشونت خانگی زنان تنها موردی که زن در بهبود آن نقش دارد سطح تحصیلات است. این علتی برای مورد خشونت قرار گرفتن نیست بلکه چیزی است که موجب می‌شود زنان آگاهی لازم برای رهایی از خشونت خانگی را نداشته باشند. خشونت خانگی واقعیت وحشتناکی است که زنان زیادی هر روزه با آن مقابله می‌کنند. حتی زنانی که تصور می‌کنند هرگز اجازه نمی‌دهند چنین