

زنان و تابوها: شکستن سکوت‌ها

(راهبردهای مقابله با تابوهای اجتماعی و افزایش تاب آوری زنان در جامعه)

نویسنده:
فاطمه سبحانی



محتوا

۷	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۸	آزار خانگی علیه زنان
۹	مسائل بارداری زنان
۱۰	افسردگی زنان
۱۰	مشکلات اضطراب زنان
۱۱	روان درمانی میان فردی
۱۱	روش درمانی شناختی رفتاری
۱۲	زنانگی سمی
۱۳	زنانگی سمی چیست؟
۱۴	فشار برای رعایت استانداردهای متناقض
۱۵	عادات نظافت
۱۵	استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی
۱۶	تاثیر زنانگی سمی
۱۶	آنچه می‌توانید در مورد زنانگی سمی انجام دهید
۱۷	آنچه زنانگی سمی نیست
۱۸	کمک به مبارزه با اثرات زنانگی سمی
۲۰	سایه زن الهی
۲۲	عقده مردانگی در زنان
۲۴	روحیات زنان مرد صفت
۲۵	انواع خصومت با زنان

آزار یا خصومت خانگی.....	۲۵
آزار یا خصومت اقتصادی.....	۲۵
آزار رفتاری.....	۲۵
آزار احساسی.....	۲۶
آزار جسمی.....	۲۶
آزار جنسی.....	۲۶
آزار جنسی از سوی چه کسانی اتفاق می‌افتد؟.....	۲۷
آزارهای کلامی و تحقیرآمیز.....	۲۷
استهلاک روانی با آزار کلامی.....	۳۰
تاثیر روانی آزارهای کلامی روی زنان.....	۳۱
آزارهای غیرکلامی.....	۳۱

فصل دوم: تابوهای روانی زنان در جامعه ۳۳

مقاصد تابو.....	۳۷
مشکلات زنان در جامعه.....	۳۸
بزرگ‌ترین چالش‌های زنان از نظر روانشناسی.....	۳۸
تصور قالبی از زنان.....	۳۹
مشکلات زندگی زن‌شویی زنان.....	۳۹
آزار خانگی علیه زنان.....	۴۰
مسائل بارداری زنان.....	۴۱
افسردگی زنان.....	۴۱
مشکلات اضطراب زنان.....	۴۲
تابوی زنانه شدن جامعه و بحران جنسی.....	۴۳

فصل سوم: مسایل ممنوعه در زندگی زنان ۴۵

کار.....	۴۶
دیدگاه‌های غیرقابل تغییر.....	۴۷

۴۸.....	موانع و مشکلات مشارکت زنان در اجتماع.....
۴۸.....	موانع درون زا.....
۴۸.....	الف - ساختار جنسی زنان.....
۴۹.....	ب - موانع ناشی از وظایف.....
۵۰.....	موانع برون زا.....
۵۰.....	الف - فرهنگ و باورهای.....
۵۰.....	ب - ارزش های شایع.....
۵۱.....	پ - عدم تخصص و سواد.....
۵۱.....	ت - عدم خودباوری و اعتماد.....
۵۲.....	ج - مردسالاری.....
۵۲.....	سقف شیشه‌ای دختران در دنیای جنسیت زده.....
۵۵.....	سقف شیشه‌ای دختران در اشتغال.....
۵۷.....	سقف شیشه‌ای مدیریت.....

۶۱.....	فصل چهارم: راهبردهای مقابله با تابوها و مسایل زنان در جامعه
۶۵.....	مؤلفه‌های تاب‌آوری در زنان.....
۶۷.....	تاب‌آوری زنانه، قدرت مادرانه.....
۶۸.....	مؤلفه‌های تاب‌آوری زنانه.....
۷۰.....	هنر ظریف رها کردن مشکلات توسط زنان.....
۷۱.....	چگونه خود را از افکار انتقام جویی و عصبانیت رها می‌کنید؟.....
۷۲.....	رهایی از عصبانیت یک انتخاب قدرتمندانه است.....
۷۲.....	هنر رها کردن.....
۷۴.....	زمانی کارتان را ترک کنید که هنوز فرصت انتخاب دارید.....
۷۴.....	ارزش مورد انتظار را در نظر بگیرید.....
۷۶.....	چگونه با رها شدن‌های ناگهانی رفتار کنیم؟.....
۷۶.....	رها شدن‌های ناگهانی یا شبیح در بین رابطه کی اتفاق می‌افتد؟.....
۷۷.....	چرا مردم شبیح می‌شوند یا رابطه را رها می‌کنند؟.....

- ۷۷.....کنترل اوضاع از طریق رها کردن.....
- ۷۸.....چرا افراد با رها کردن آسیب می‌بینند؟.....
- ۷۸.....احساساتی که ممکن است به وجود بیاید.....
- ۷۸.....عدم اطمینان و تاثیرات آن.....
- ۷۹.....چگونه می‌توان مقابله کرد وقتی که شبح وار شده اید؟.....
- ۷۹.....خود را از سرزنش خلاص کنید.....
- ۷۹.....شرم داشتن را کنار بگذارید.....
- ۸۰.....مریدیت گوردون رنیک، LCSW.....
- ۸۰.....مراقبت از خود برای رفع رها شدن‌های ناگهانی.....
- ۸۰.....راهبردهای رها کردن گذشته.....
- ۸۲.....چگونه بفهمیم زمان رها کردن عشق فرا رسیده است.....

۸۹..... منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

گروه‌های مختلف زیادی در جامعه دستخوش تصور قالبی می‌شوند اما هیچ گروهی بیشتر از زنان متحمل این رنج نشده است. علی‌رغم پیشرفت‌های زنان در تمام عرصه‌ها، آن‌ها هنوز هم غالباً به عنوان انسان‌های ضعیف، خانه‌دار و زینتی شناخته می‌شوند. در حالی که مردان به سادگی درجات بالایی شغلی را کسب می‌کنند اما زنان هنوز در حال مبارزه برای شکستن سقف شیشه‌ای انتظارات مردان از زنان هستند. چه چیزی در زندگی برای رهایی از این تصور قالبی از زنان نیاز است؟ زنان همانند مردان می‌بایست به عنوان فرد دارای صفات، مهارت‌ها، ایده‌ها و انگیزه‌های مشخص، در زندگی به رسمیت شناخته شوند. آن‌ها نیاز به فرصتی برای ابراز و اثبات توانایی‌های خود در جامعه دارند. هم زنان و هم مردان دچار مسائل زناشویی هستند. برخی از مهم‌ترین مسائل زوجین عبارت‌اند 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 چالش‌برانگیز 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 می‌رساند. ازجمله:

- هنگامی که زن می‌داند، مردان از لحاظ فیزیکی قوی‌تر 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 (مرادی، ۱۳۹۹).

آزار خانگی علیه زنان

بر طبق آمار، آزار خانگی علیه زنان بیشتر از مردان است. آزار خانگی دلیل اصلی جراحات زنان در امریکا است. آمارها در خصوص اینکه کدام زنان بیش از همه در معرض خطر آزار 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 آزار خانگی زنان تنها موردی که زن در بهبود آن نقش دارد سطح تحصیلات است. این علتی برای مورد آزار قرار گرفتن نیست بلکه چیزی است که موجب می‌شود زنان آگاهی لازم برای رهایی از آزار خانگی را نداشته باشند. آزار خانگی واقعیت وحشتناکی است که زنان زیادی هر روزه با آن مقابله می‌کنند. حتی زنانی که تصور می‌کنند هرگز اجازه نمی‌دهند چنین اتفاقی برایشان بیفتد ممکن است روزی خود را مورد آزار خانگی ببینند. بنابراین، چه کاری می‌توان برای مبارزه با آزار خانگی علیه زنان انجام داد؟ دوستان، خویشاوندان و سایر افرادی که از این آزار خانگی آگاه هستند می‌توانند دائماً گوش به زنگ باشند. آن‌ها می‌توانند به زنی که مورد آزار خانگی قرار گرفته به طور واضح بگویند که آن‌ها برای کمک حضور دارند. آن‌ها می‌توانند این زن را ترغیب کنند تا آزار خانگی را به پلیس گزارش دهد (باقری و همکاران، ۱۳۹۷).

مسائل بارداری زنان

زنان و مردان هر دو درگیر مشکلات بارداری و بچه‌داری هستند. برای زنان این مسئله که آیا باردار شوند یا خیر، در میزان حقوق، مسئولیت‌ها و نیز سلامت و تندرستی جسمی‌شان مؤثر است. اگرچه مردان ممکن است در آن روزها مسئولیت بیشتری را بر عهده بگیرند اما این زنان هستند که در نهایت مسئول تصمیم به بارداری خود هستند. مردان اگر بخواهند می‌توانند از این مسئولیت اجتناب کنند. آیا این بدین معناست که زنان والدین بهتری از مردان هستند؟ نه لزوماً. این بدین معناست که بدن زنان بار زایمان را تحمل می‌کند، در حالی که مردان فقط منتظر آن رویداد مبارک می‌مانند. زنی که وارد رابطه جنسی می‌شود برای تصمیم به بارداری نیازمند توجه و احترام شوهر خود است.

افسردگی زنان

علائم افسردگی زنان اغلب بیشتر از مردان است. در سال ۲۰۱۰ میلادی شیوع جهانی افسردگی در زنان ۵٫۵٪ و در مردان فقط ۳٫۲٪ بود. محققان روانشناسی این تفاوت در ابتلا به افسردگی زنان و مردان را مورد بررسی قرار داده‌اند. در اینجا برخی نتایج ارائه شده است:

- زنان بیشتر نشانه‌های افسردگی درونی دارند درحالی‌که مردان بیشتر نشانه‌های افسردگی بیرونی دارند.
- زنان دارای اختلالات افسردگی بیشتری مربوط به تغییرات هورمونی هستند که تاکنون برای درمان افسردگی زنان اقدامات کمی صورت گرفته است.
- محققان تمایل دارند به‌منظور تعمیم نتایج مربوط به عوامل افسردگی زنان و مردان، اختلافات هورمونی زنان را نادیده بگیرند.
- این قشر بیشتر از همه در خطر ابتلا به افسردگی زنان قرار دارند: اقلیت‌های قومی، زنان نوجوان، زنان همجنس‌گرا، زنان مسن، زنان فقیر، زنان دچار اختلالات خوردن یا دارای سوء مصرف مواد (گلی و همکاران، ۱۳۹۸).

مشکلات اضطراب زنان

زنان همچنین بیشتر مبتلا به اختلال اضطرابی هستند تا مردان. اضطراب زنان دقیقاً مانند افسردگی زنان ممکن است حداقل تا حدی مربوط به عوامل هورمونی باشد. پژوهش‌اندکی در خصوص تفاوت اضطراب زنان با اضطراب مردان انجام شده است. یک تحقیق واقعیات زیر را در خصوص اضطراب زنان نشان می‌دهد:

- اغلب داروهای درمان اضطراب برای زنان تجویز می‌شود تا مردان.
- واکنش بدن زنان به داروی ضد اضطراب متفاوت از مردان است.
- هورمون‌ها احتمالاً نقش مهمی در ایجاد اضطراب زنان ایفا می‌کند.

مبنای بیولوژیکی افسردگی و اضطراب در زنان قطعاً نیازمند بررسی‌های بیشتری در بخش پژوهش و درمان است. درعین حال، مواردی که در مسائل سلامت روانشناسی زنان نقش دارند باید در درون جامعه مورد بررسی قرار گیرد. اگرچه یافتن بهترین درمان مشکلات روانشناسی زنان مستلزم پژوهش بیشتر است اما مشاوره روانشناسی می‌تواند با استفاده از چند نوع مختلف شیوه درمانی به زنان کمک کنند. سه نوع درمان سودمند برای زنان عبارت است از:

- درمان میان فردی
- فمینیست تراپی
- درمان شناختی رفتاری

روان درمانی میان فردی

درمان میان فردی یک درمان کوتاه‌مدت برای زنان و مردانی است که دچار مشکلات مربوط با سلامت روان از جمله اختلالات خلقی، اضطراب و اختلالات خوردن هستند. این روش درمان همچنین برای زنانی که دچار افسردگی پس از زایمان، افسردگی بارداری و سایر بحران‌های سلامت روانشناسی هستند مؤثر واقع شده است. روان‌درمانی میان فردی چیست؟ هدف از این نوع روش درمان کاهش نشانه‌های روان‌پزشکی، بهبود روابط میان-فردی و افزایش حمایت اجتماعی از زنان است. این درمان به اضطراب و نگرانی زنان به عنوان تابعی از بحران‌های درون فردی، عدم برخورداری از حمایت کافی زنان و تمام نقاط قوت و آسیب‌پذیری‌هایی که زنان در خصوص دل‌بستگی، بیولوژی، روانشناسی، اجتماعی، فرهنگی و معنوی دارند می‌پردازد (فروتن و همکاران، ۱۳۹۵).

روش درمانی شناختی رفتاری

میزان اثربخشی بالای روش درمانی شناختی رفتاری برای مردان و زنان کاملاً اثبات شده است. شما با یک دکتر روانشناس خوب می‌توانید افکار پشت عادات رفتاری اشتباه خود را تغییر دهید. شما می‌توانید اهداف رفتاری تعیین کنید و در جهت دستیابی به