

ВРЕМЯ ЖЕНЩИН В НОВОМ МИРЕ

Александра Чистякова

Управляющий директор ГК «Natura Siberica»



О СПИКЕРЕ

Александра Чистякова

Кандидат медицинских наук, well-being & beauty эксперт

Управляющий директор Группы компаний NATURA SIBERICA

Автор Telegram-канала @KCH_health об адекватном отношении к здоровому образу жизни, красоте и экологичности.

Эксперт tv и интернет изданий

Опыт работы в сфере здоровья более 15 лет.

Богиня Артемида или Диана Версальская. Римская копия с греческого оригинала третьей четверти IV в. до н.э. Автор оригинала предположительно Леохар. Пушкинский музей



«ЖЕНЩИНЫ ДЕРЖАТ ПОЛОВИНУ НЕБА»

это знаменитое изречение Мао Цзэдуна стало в Китае лозунгом общенациональной кампании за освобождение и равноправие прекрасного пола.

За минувшие с той поры полвека китайки совершили настоящий "большой скачок" в новую жизнь, вырвавшись из многовековых пут полуфеодальной отсталости и забитости, трудятся во всех отраслях народного хозяйства, внесли огромный вклад в успех китайских реформ.

Но при этом женщины в Китае получают за свою работу только **половину зарплаты**, которая причитается мужчинам, **работая в среднем на два часа дольше.**

РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В ПРОШЛОМ

На протяжении многих веков основным назначением прекрасной половины человечества являлось продолжение рода и поддержание семейного очага.

Женщины были средством платежа, рабынями, их рассматривали как собственность мужчин. Например, вдовы были тогда всего лишь частью общего наследства, и наследник решал, какова будет дальнейшая судьба, а арабы-бедуины вообще считали рождение девочки несчастьем и часто приносили их в жертву богам.





Женщины западной цивилизации начали свою борьбу за равноправие в XIX веке. Тогда они создали **первую политическую партию**, участниками которой был исключительно слабый пол. Тогда женское движение было известно, как суфражизм, а термин «феминизм» появился лишь в XX веке.

КАКИЕ РОЛИ МЫ ВЫПОЛНЯЕМ СЕЙЧАС?

Согласно отчету ООН, **второе место в ряду общественных проблем** после экологии и экономики занимает вопрос, какова же социальная роль женщины в нашем обществе.

Несмотря на трансформацию общественных ценностей, ролей и социальных групп основным предназначением женщины **остается поддержание домашнего очага и продолжение рода.**

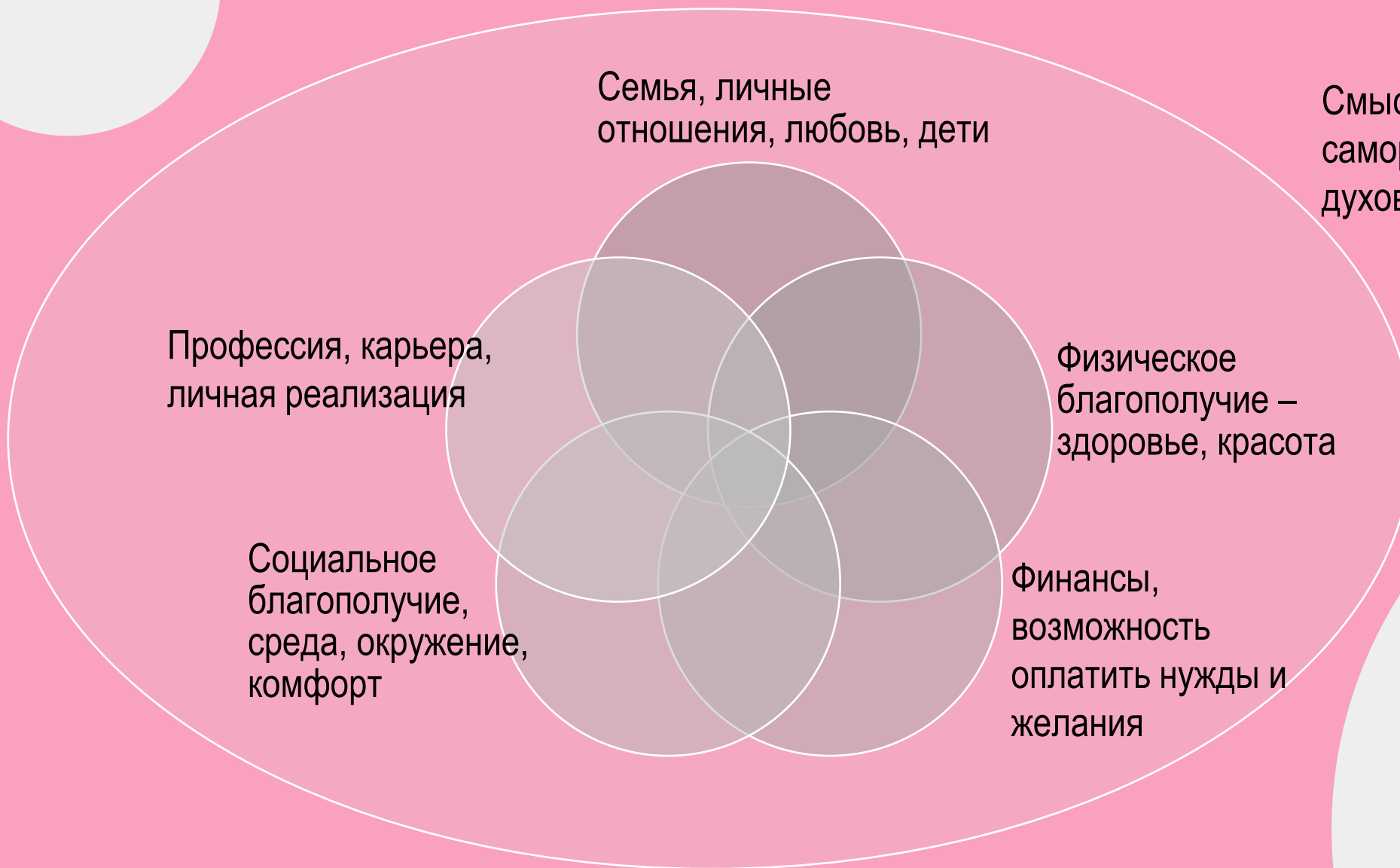


РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

- Процесс развития гражданского общества влечет за собой неизбежное изменение ролей мужчин и женщин в современном мире, женщины все больше участвуют в принятии решений, разворачивается всесторонняя защита гендерного равенства, учитываются его этнические и социокультурные аспекты.
- Женщина стремится к равноправию в семье, гармоничному распределению обязанностей между супругами. Она стала более независимой, у нее появилось стремление реализовывать себя не только в семье, но и вне ее пределов, на профессиональном поприще.
- В работе женщина занимает позиции, на которых раньше можно было видеть только мужчин. При сохранении **“стеклянного потолка”** женщина все больше упрочивает свои позиции на топ-должностях. Она прокладывает свой путь вверх благодаря своим **коммуникативным навыкам**. Попадая в мужскую среду, женщины включаются в соревнование за статус и власть, вследствие чего теряют присущий только им способ коммуникации, который даже предписан им гендерными стереотипами. Такое смешение ролей получило название **“двойное послание”**, когда ты не можешь соответствовать одному типу поведения в связи с окружающими социальными условиями и вынужден лавировать между различными моделями поведения. Не только на трудовом поприще женщина стремится сравняться с мужчинами, но и в семье мы также наблюдаем этот процесс.



ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ



Смыслы – религия, саморазвитие, духовность

БАЛАНС ВСЕХ СФЕР ЖИЗНИ

Для благополучия женщин наиболее важны баланс работы, семьи и заботы о здоровье.

Если конфликт работы и личной жизни есть у одного из супругов, то это непременно скажется на втором
(Исследование Mauno&Kinnunen 1999г.)

При этом дисбаланс усиливается при наличии детей, однако нет значимых различий между семьями с одним или двумя работающими родителями (White et al., 2003)

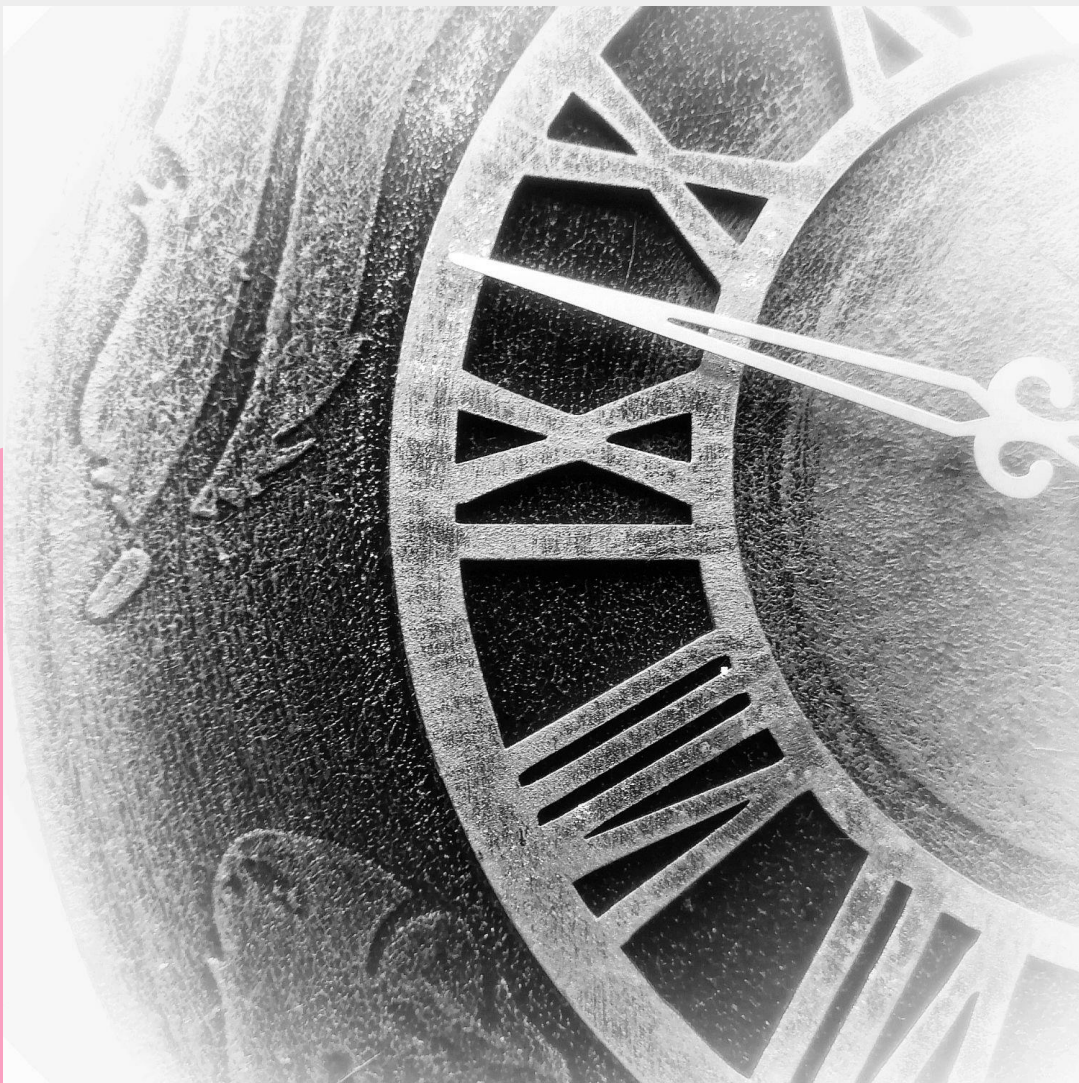
Люди, вовлечённые в семейную сферу жизни и получающие от нее удовольствие, имеют более высокое качество жизни, чем те, кто увлечен работой.



КЛЮЧЕВАЯ ЦЕННОСТЬ: СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ВАЖНОСТИ И СМЫСЛА РАБОТЫ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

КАКИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РИТМА ЖИЗНИ ЕСТЬ У ЖЕНЩИН В ОТЛИЧИЕ ОТ МУЖЧИН?





ЦИРКАДНОСТЬ

- Американские ученые выяснили, что биологические часы мужчин и женщин устроены не одинаково.
- Женщины **более устойчивы к сбоям в работе биологических часов** (во время сменной службы или при перелетах). При этом пик активности прекрасного пола, как и детей, независимо от пола (для женщин более естественно иметь тот же биоритм, что и у ребенка), обычно приходится на утро и первую половину дня, а у мужчин — наоборот, на вечернее время.

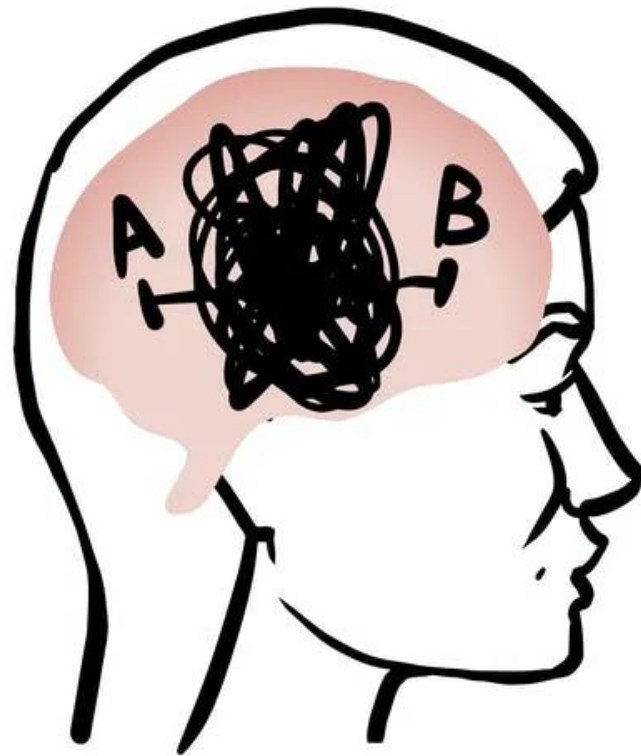
Женщины более активны в течение дня, а ночью — менее энергичны. К тому же они больше спят и проводят больше времени в фазе глубокого медленного сна, чем мужчины, а еще менее подвержены бессоннице и беспокойствам во время сна. При этом исследователи сообщают, что с возрастом циркадные ритмы у обоих полов смещаются на утреннее время.

ГЕНЕТИКА И ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

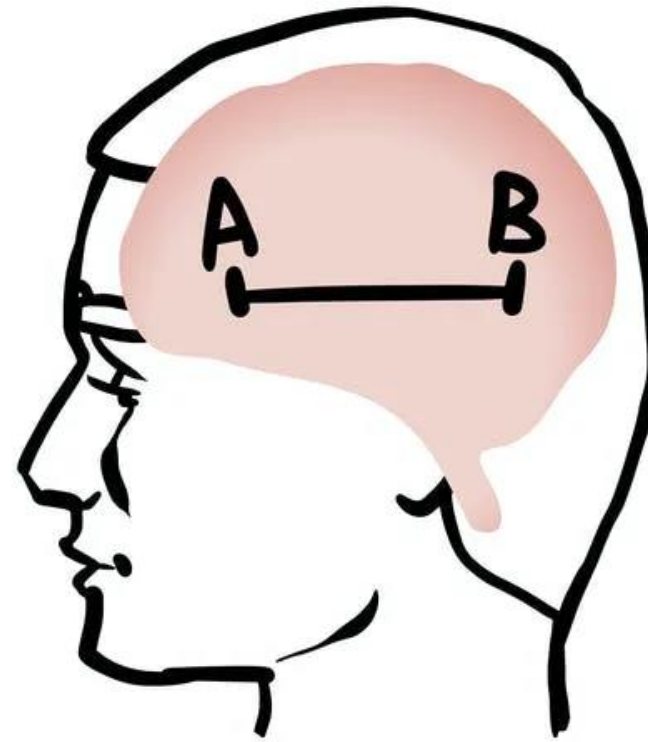
- Длина безымянного пальца - этот признак определяется еще до рождения. В норме у мужчин безымянный палец длиннее указательного, а у женщин длиннее указательный. А если это не так, то есть мужской указательный палец длиннее безымянного, или у женщины указательный короче, то с высокой вероятностью и характер будет менее соответствовать гендеру. И зависит это от того, какой гормональный фон был у матери, когда она носила под сердцем свое дитя.
- Целлюлит – удел женщины.
- Мужчины смотрят на мир иначе, эти особенности сформировались в ходе эволюции, когда мужчины занимались преимущественно охотой и войнами, а женщины — собирательством и домашним хозяйством. Мужчинам было важнее замечать детали и фиксировать движущиеся объекты, женщинам — цвета и оттенки, расположение предметов и их количество.
- Женские мышцы отличаются большей выносливостью, и быстрее восстанавливаются.
- Разный основной обмен.
- Женщины не только легче простужаются, но и сильнее страдают от холода. Это не капризы, а чистая физиология и у других млекопитающих самки обладают более высокой тепловой чувствительностью и низким болевым порогом от воздействия низких и высоких температур.



УЧЕНЫЕ МОГУТ ОПРЕДЕЛИТЬ ПОЛ ЧЕЛОВЕКА ПО 3D-ИЗОБРАЖЕНИЮ МОЗГА С ТОЧНОСТЬЮ ДО 93,3%.

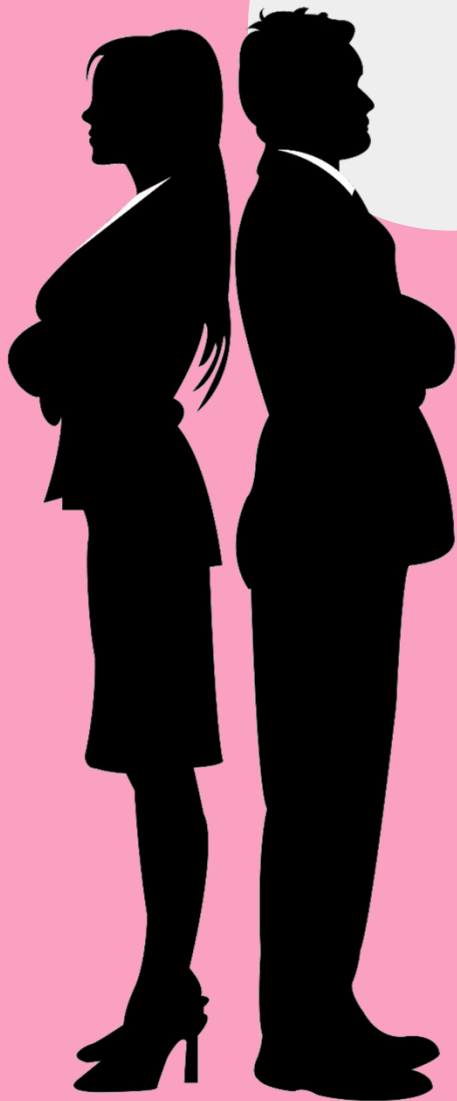


WOMAN LOGIC



MAN LOGIC

РАБОТА МОЗГА



- Мужской мозг существенно больше задействует свое серое вещество, почти в 7 раз. Зато женский использует в 10 раз белое вещество, то есть на порядок больше.
- В сером веществе расположены области, отвечающие за **обработку информации и совершение определенных действий**. Включение этих областей на всю мощность снижает чувствительность ко всему остальному. Поэтому говорят, что мужчина может выполнять одновременно только что-то одно, думать об одном, решать одну задачу. Желательно — максимально конкретную.
- **Белое вещество**, которое больше используют женщины — это что-то вроде сети, связывающей **между собой разные области** серого вещества и расположенные в них центры обработки информации. Это помогает **женскому мозгу с легкостью переключаться между разными задачами**, решая их одновременно, как это делают современные компьютеры.
- Кроме того, у мужчин вербальные центры только в левом полушарии, а у женщин — в **каждом**. Поэтому девочкам свойственно использовать больше слов для обсуждения, особенно воспоминаний и чувств. Это связано с более крупным гиппокампом, который называют еще «**центром памяти**» и большим количеством нервных связей с ним. Девочки и женщины поглощают и усваивают намного больше информации эмоционального и сенсорного характера, чем мальчики и мужчины.

НАШИ ИСХОДНИКИ

- Женщина ориентирована на **многозадачность** и может выполнять несколько дел одновременно.
- Планирование усложняется незапланированными факторами – заболел ребенок, муж задержался на работе, возрастные родители требуют внимания (давление «сэндвича»).
- **Эмоциональный фон и концентрация зависят от текущего гормонального фона.**
- Женщина морально более вынослива, чем физически.
- Чисто статистически женщинам задачи придется выполнять дольше в силу средней продолжительности жизни.

В это трудно поверить, но исследователи доказали, что именно **неработающие женщины больше подвержены депрессии**, нервным срывам, стрессам. Ученые это связывают с изоляцией дам, сидящих дома. Им некуда девать свою энергию, они лишены общения. Будучи в коллективе, женщины больше следят за собой, стараются поддерживать в хорошей форме свою фигуру, чаще посещают салоны красоты, чтобы добиться идеальной внешности.





ПОЧЕМУ НАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО МЫ НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЕМ?

Русская народная дилемма про камень-указатель: «Направо пойдёшь — коня потеряешь, себя спасёшь; налево пойдёшь — себя потеряешь, коня спасёшь; прямо пойдёшь — и себя и коня потеряешь».

Варианта, что все останутся целы и невредимы, в списке нет.

- Чувство вины
- Недостаточная реализованность
- Нервное истощение

«В СЛУЧАЕ РАЗГЕРМЕТИЗАЦИИ САЛОНА КИСЛОРОДНУЮ МАСКУ НУЖНО СНАЧАЛА НАДЕТЬ НА СЕБЯ, А ПОТОМ – НА РЕБЕНКА»

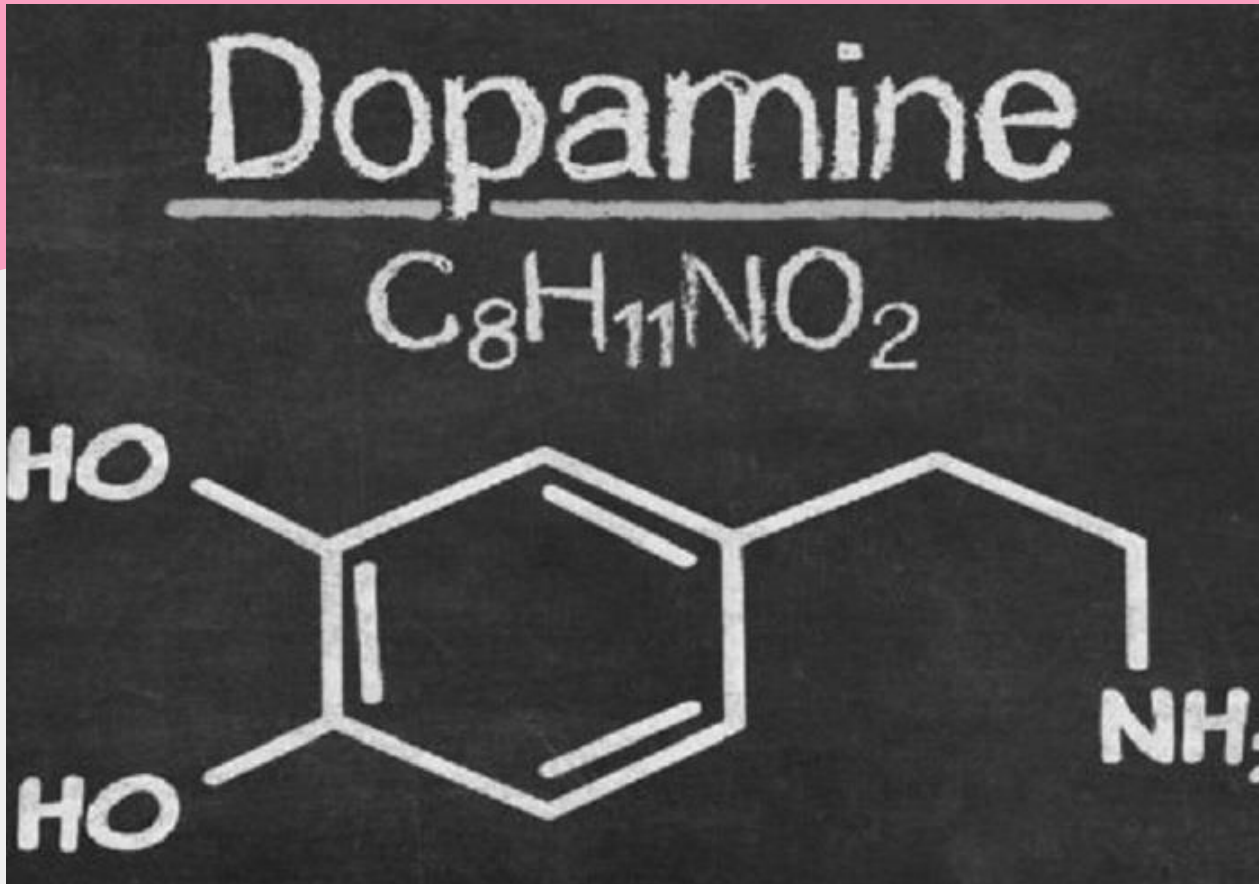


Забота о себе это не блажь, это возможность восстановить ресурс и не выгореть окончательно.

- Обеспечьте себя необходимым: регулярное сбалансированное питание, вода, медицинская диагностика, уход.
- Выделите себе время на занятия, которые вас наполняют.
- Делегируйте – переложите часть забот на других членов семьи, помощников.

Жить в режиме «донор» (ухаживать, развлекать, утешать) бесконечно невозможно.

ГДЕ НАЙТИ ВНУТРЕННЮЮ МОТИВАЦИЮ



Если у вас есть задача с конкретным позитивным бонусом в конце, то в работу включается нейромедиатор дофамин, перенаправляющий ваш ресурс на ее решение.

Лозунг дофамина: «Вижу цель – не вижу препятствий». Записать цель от руки, и получить удовольствие, вычеркнув ее в момент выполнения, это и есть чистый дофамин.

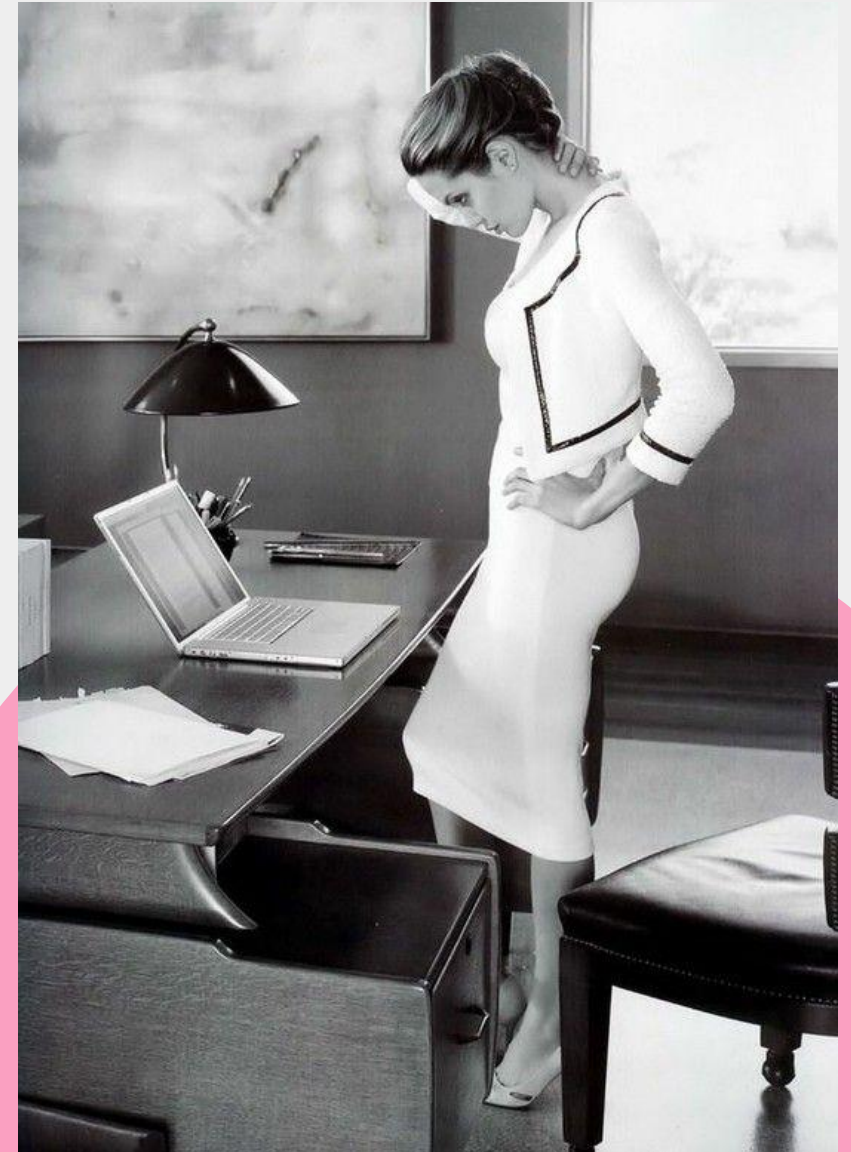
Исследование Рурского университета Бохума говорит о наличии гена у некоторых женщин, который отвечает за снижение мотивации при повышенном содержании дофамина. Этакая «дофаминовая прокрастинация», характерная только для женщин.

ПРИЧИНЫ «ГЕНДЕРНОЙ» МОТИВАЦИИ

Мужчинам важнее измеримые результаты и предвкушение победы — это адреналиновая реакция на стресс «бей и беги». Мужчины ориентированы на победу.

А женщинам важно, чтобы их чаще хвалили и замечали их достижения — это окситоциновая реакция на стресс «заботься и дружи». Женщины боятся провала.

Денежное вознаграждение не является одним из топовых вариантов мотивации для представителей обоих полов. Согласно исследованиям мужчины ставят этот параметр на пятое место, а женщины — на двенадцатое.



МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ

Женщине важны не столько четкие и измеримые цели, сколько авторизация результата.

Ей важна внешняя оценка приложенных усилий.






Авторизация результата — это протокол, то есть список вопросов, на которые нужно ответить после завершения задачи.

В идеале авторизацию результата нужно делать после каждой задачи, но не реже раза в день. Ее можно делать в уме, но лучше письменно.

Авторизация результата помогает понять, что именно человек сделал, в чем он отличился (а если результат негативный, то какой следующий шаг).

- Дано: стартовые условия задачи
- Решение: я сделала, я пошла, я нашла
- Описать результат собственных действий
- Описать то, как результат будет использован
- Какие ощущения от оценки окружающих вы ощущаете

A black and white photograph of Brian Tracy, an older man with short hair, wearing a suit and tie. He is looking slightly to the left of the camera with a thoughtful expression. The background is dark and out of focus. The image is framed by a white border with pink circular accents in the corners.

Успех – это способность прожить жизнь так, как тебе этого хочется. Ты делаешь то, что тебе приносит удовольствие, в окружении тех, которыми ты восхищаешься и уважаешь.

Брайан Трейси,
канадско-американский мотивационный оратор и
автор книг о саморазвитии

The background is a solid pink color. There are two large white circles: one on the left side and one on the right side, partially overlapping the pink background.

Успех не означает безусловную любовь к себе.

Не все успешные люди счастливы, также как и неуспешные (по общепринятым стандартам) могут быть абсолютно счастливыми.

ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ К СЕБЕ

Всё, что есть в человеке - заложено в него природой, а значит, необходимо.

По сути, нет ни хорошего, ни плохого. Есть наше отношение, отношение окружающих и не уместное использование тех или иных качеств в тех или иных ситуациях и обстоятельствах.



ЛЮБИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЙТЕ КРАСОТОЙ



**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS

Ваша Natura Siberica