

 Pripremila; Fuada Delic

( Feminizmom do gubljenja vjere i duhovnosti zene)

Nagon je takodzer prirodan Boziji dar koji ljudima sluzi da uzivaju u zivotu i da pronalaze motivaciju za djelovanje. Problem nastaje onda kada nagoni ovladaju intelektom i on ne bude u stanju voditi covjeka.

Kako ulazim u prodavnice pune casopisa i novina na rafu za casopise 90% zene, uglavom fotosopovane zategnute. Slazem se da ljepota je lijepa stvar I to je jednim djelom izraz psihickog I fizickog zdravlja ali mi se isto tako istovremeno cini pretjerano. Po istrazivanju vecina tih casopisa citaju zene.

Cemu potreba na toliko nadmetanje koja je vise utegnuta ili bolje nasminkana?, cemu toliko nadmetanje u ljepoti? Ovaj sindrom uljepsavanja, I pretjeranog modnog natjecanja koji se javlja kod zenskog svijeta se postepeno talozi I stvara sindrom stresa, a ovaj sindrom se akumulira u osjecaje da gubimo kontrolu nad prirodnom ljepotom i nad vlastitim zivotom. Bojim se da ovako stanje zene ce dovesti do ostvarnuca filozofske misli Roussou i Lock gdje zenu smatraju frivolnom, nesposobnom da djeluje u skladu sa univerzalnim umom, te zbog toga "Zena treba da budu isklucena zbog svog "prirodnog" moralnog karaktera i opasnog utjecaja na moral i gradzanske vrline.

Nekada zene su tezile da budu uspjesne, poslovne, dobre majke, supruge i savrsene domacice a danas mi se cini da zene teze za udovoljavanje muke ma te .

Nekada zene su se brinule kako ce da skuha, da opera, da pokaze zadacu, da ide na roditeljski da placa racune, da radi vani kuce i da bude majka, zena, ljubavnica i domacica i sve je to znala da izbalansira. i cesto postavljam pitanje sama sebe gdje su nestale sve one talentirane, inteligentne, vrijedne i kreativne djevojke i perspektivne, obrazovane studentice?

Zene se danas lakse upustaju u ideju o napustanju porodичnog zivota i hode u utrku s muskarcem u poslovnom zivotu. Ovakav nacin utrkivanja prema posljednjem izvjestaju iz American Psychological Association zene sve vise posjecuju ustanove za stres. Prema ovoj naucnoj instituciji za istrazivanje stresa kod zene je danas ozbiljan simptom sto dovodi do velikog zabrinjuca, 6.8 miliona zenskog svijeta u Americi je dijagnozirano sa simptomom stresa. Ovo je samo broj prijavljenih a smatra se da dupli broj je ne prijavljene.

Neki od nacina ispoljavanja ovog simptoma;

Fizicki simptomi - u ovu kategoriju najcesce spadaju hronicni umor i iscrpljenost koji mogu da budu predznak i za neke druge probleme ali se ne uzimaju dovoljno ozbiljno. Nesanica je simptom koji, sa prethodna dva, cini zeleno svetlo za akciju rjesavanja problema. Postoje jos niz smetnji koje mogu biti i individualne a nedvosmisleno ukazuju na problem, kao sto su probavne smetnje, nagla promena tjelesne tezine, razliciti bolni simptomi, smanjen imunitet, povecana potreba za sedativima, cigaretama ili cak alkoholom.

Emocionalni simptomi - Simptomi mogu biti depresija, emocionalna

praznina, osjećaj gubitka životnog smisla, anksioznost, gubitak motivacije za odlazak na posao, gubitak entuzijazma, apatija, izolacija, dosada, osećaj tuge i bespomocnosti, doživljaj bezvrednosti, gubitak samopouzdanja i samopostovanja, osjećaj gubitka snage.

Simptomi u ponasanju (bihevioralni simptomi) - Promena ponasanja je je svakako posledica nekih psihickih stanja, te ukoliko primjetite promjene koje vam nisu svojstvene ili vam neko drugi skrene paznju na njih - reagujete. Posledica moze da bude jos vece propadanje u probleme i ulazenje u "zacarani krug problema" iz kog nije lako izaci jer jedan problem stvara drugi. Ceste promene u ponasanju su: gubitak koncentracije, zaboravnost, eksplozivnost, grubost, preterana osetljivost na spoljasnje uticaje, npr. buku, svetlo mirise, negativni stav prema poslu, ljudima, medzuhljudski sukobi, bezosjecajnost, rigidnost, stalna okupiranost poslom, porodicki problemi, razvod braka, raspad prijateljstava, suicidalni izlaz...

**Prevenција ovog simptoma;**

Osnazi svoje pozitivni osjecaje o samoj sebi. Misli pozitivno o svojoj zenskoj individualnoj ulozi. Postavi sebi pitanje sta je svrha tebe kao zene.

Prepoznaj i postuj svoje granicu zene. Svoje bore, svoje sijede kose, shvati da je ovo jedna faza zivota, uzivaj u zivotnoj prirodnoj promjeni.

Nauci korisno upotrebljavati svoje vrijeme. Nastoj da dan iskoristite u produktivnost, svaki novi dan da nesto novo naucis , osvjezi svoj moral.

Postavi si realisticke ciljeve ( nauke, obrazovanja, majcinstva i poslusne supruge).

Zdravo se hrani, nemoj biti lijena za kuhanjem zdrave hrane.

Redovito vježbaj bavi se nekim hobijem( pisanje, poezija, setanje).

Skrati sate s pavanja.

**Zahvaljujuci feminizmu i zenskoj emancipaciji pod utjecajem feminizma bojim se da zena gubi duhovnu i vjersku stranu zivota!**

Izvori: 1) National Institute of Mental Health

2) American Institute of Stress

3) Azar, Beth. A New Stress Paradigm for Women. APA Monitor, July/August 2000.

4) Women and Stress by Leonard Holmes