

داشتم بیش از حد لاغر و کشیده باشم؛ چون در آن دوران «همه را بجز خودم زیبا می‌دیدم». یک تفکر تکراری در زندگی روزمره دوران نوجوانی!

خانم جهانگرد ادامه می‌دهد: قطعاً زیبا بودن مهم است؛ اما باید همه اطرافیان خود را با چشمی خوب دید. بازیگران اصلی فیلم‌ها و کارتون‌ها، تبلیغات، ویتترین مغازه‌ها، جذاب‌ترین دانش‌آموزان کلاس و... خلاصه در دوران نوجوانی بویژه برای دختران، زیبایی یعنی همه چیز! واژه‌های ورد زبان دختران کم‌سن اغلب صفاتی با پسوند «تر» و «ترین» است مثل زیباتر، دوست‌داشتنی‌تر، باهوش‌تر، جسورتر و شجاع‌تر. در اصل احساس زشت بودن باعث کاهش عزت نفس و محدود کردن توانایی‌ها و هوش ما می‌شود.

دلایل منفی‌نگری نسبت به ظاهر خود

احساس زشتی فیزیکی نه تنها بخش بزرگی از تفکر انسان را اشغال و وقت او را تلف می‌کند؛ بلکه باعث می‌شود باور کنیم، حق نداریم مورد توجه قرار بگیریم! باید بی‌صدا و بی‌رنگ در گوشه‌ای باشیم. با این افکار منفی حس بی‌شخصیتی و کم‌هوشی را به خود القا می‌کنیم، ارتباطات‌مان را کاهش می‌دهیم و خود را در همه سطوح نفرت‌انگیز خواهیم دید. آماندا از تجربیات بد دوران نوجوانی‌اش می‌گوید: مجبور شدم بدنم را از بین ببرم تا بفهمم که باید به آن خوب گوش بدهم و دوستش داشته باشم. رژیم گرفتن در سن ۱۳ سالگی گریه‌آور است، ولی پزشکم توصیه کرد رژیم لاغری بگیرم؛ آنچه که مهر تأییدی بر افکار منفی و تفاوت‌ها با دیگران زد؛ یعنی بدشکلی، زشتی و

«بکش و خوشگلم کن» آماده شود! هرچندکه برخی رنج را به جان می‌خرند.

آیا در قرن ۲۱ بشریت هنوز به ایده زیبایی زنانه نیاز دارد؟

در مسافرت، با زنان متفاوت از نژادها و قومیت‌های مختلف با شغل‌های گوناگون آشنا می‌شویم. با لباس‌ها، آرایش، مدل موها و پوشش‌های متنوع یا حتی ساده. اکثریت این نگاه را ندارند که دارای زیبایی، درخشش، موفقیت یا شادی نیستند؛ بسیاری از آنها معتقدند که پول خوشبختی نمی‌آورد.

قطعاً زیبایی هم این‌طور است. با نگاهی متفاوت، متوجه می‌شویم که زیباترین زنان، کسانی هستند که می‌درخشند، نه کسانی که با کلیشه‌های زیبایی تحمیل شده از سوی جوامع غربی در تطابق باشند. در طول سفر، رقابت میان جسم و ذهن پایان یافته، هر دو با هم شریکی واقعی، زوج، هم‌گروهی یا دوست می‌شوند و برای رسیدن به هدفی واحد متحد می‌شوند. پس از برقراری ارتباط معقول میان ذهن و جسم، صدای هردو را می‌شنویم

و نیازهای جسمی خود را رمزگشایی می‌کنیم. مثلاً چگونه خوشحال می‌شویم یا چه چیزهایی دوست نداریم. با مرور تمام عادات و سبک زندگی خود، مثلاً درباره محصولاتتی که استفاده می‌کنیم، می‌پرسیم: «آیا همه اینها ضروری‌اند؟ به نفع ما هستند؟» با درک بدن خود، اکثر پاسخ‌ها به «نه» ختم می‌شود و درمی‌یابیم که بسیاری از کارهایمان ضرورتی نداشته است. با رسیدن به این دیدگاه، دیگر افکار منفی که به بدن و شخص خود تزریق می‌کردیم، برایمان عجیب خواهد شد و می‌بینیم که احساسات و افکارمان،

می‌توانند بزرگ‌ترین متحد یا بدترین دشمنان ما باشند. وقتی مسافریم فقط به نیازهای واقعی بدن توجه کرده و رژیم گرفتن، محرومیت و رنج نخواهیم بود. تنها در جست‌وجوی هماهنگی و احترامی متقابل خواهیم بود. در میانه جاده‌ها، بدن با احساساتی تازه نسبت به تجربه‌های جدید واکنش نشان می‌دهد. حواسی مانند شنیدن صداها، بویایی، چشایی و بینایی با لذت‌ها، ناراضیاتی، سرخوشی، ترس و آدرنالین همراه می‌شود. برای مثال پرواز با پاراگلایدر، غواصی، شنا کنار دلفین‌ها، یافتن دوستان جدید، توأم با خنده‌ها، گریه‌ها، فریادها و زمزمه‌ها خواهد بود. این تجربیات اجازه می‌دهد جسمی را که در آن ساکنیم بهتر تجسم کنیم و احساس کنیم که روح و ذهن، درون ما لنگر انداخته‌اند، روی سیاره خاکی، تا به این دنیا متصل شویم. هماهنگی، صلح، احترام، عشق، بردباری و خیرخواهی، بدون شک بزرگ‌ترین درس‌های سفر برای ماست تا رابطه ما با این دنیا و بدن خودمان را تغییر دهیم.

سفر برای رهایی

در نهایت سفر برای رهایی از فشارهای اجتماعی و مهم‌تر، فشارهایی که روزانه خود در سر می‌پرورانیم و بتدریج ما را نابود می‌کند، ضروری است. این امر بخشی از بهداشت فردی، سلامت روان و گاهی بقا به شمار می‌آید. پس تا دیر نشده به کمک خودتان بشتابید. قلب خود را روی دیگران و بالاتر از همه، روی خودتان باز کنید تا یاد بگیرید که خود را دوست بدارید. انسان وقتی خودش را دوست نداشته باشد، چگونه می‌تواند دیگران را دوست داشته باشد؟

سفر

رابطه ما را با خودمان و دنیا بازتعریف می‌کند

راضیه خونیانی / چگونه سفر اجازه می‌دهد که انسان رابطه بهتری با جسم خود برقرار کند و تصویر ذهنی‌اش نسبت به خود را بهبود ببخشد و توسعه دهد؟



آتش‌بس میان ذهن و بدن

بهترین توصیه کارشناسان به نوجوانان کنار آمدن با جسم و توده بدنی خود است. ما باید بین جسم و ذهن آتش‌بس اعلام کرده و پیمان صلح امضا کنیم. دوگانگی و تصور دائمی از گوشت و چربی اضافی را کنار بگذارید و با الفاظ «خیلی چاق شدم»، «زیادی گنده‌ام»، «دست و پا چلفتی» و «زشت» خداحافظی کنید. عشق واقعی را دریابید. شاید عشق درمان همه چیز نباشد، اما کمک می‌کند. این دارو نیست، بلکه ویتامین‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی ماست، تا قوای مبارزه با حملات از بیرون یا درون را داشته باشیم. بپذیریم که دیگران باید ما را آنطور که هستیم دوست داشته باشند و این نیازمند آن است که خود را دوست بداریم.