



هر فرد دارای زیبایی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فردی است و مهم‌ترین مسأله این است که هر کسی برای خودش ارزش قائل شود و از خودش راضی باشد؛ یعنی به راحتی می‌توانید استانداردهای زیبایی را که رسانه‌ها و دنیای دیجیتال به شما تحمیل می‌کنند، نادیده بگیرید

## نگاهی به موضوع پیچیده جست و جوی «من» از سالن‌ها و اتاق‌های عمل جراحی زیبایی تا ضرورت خودشناسی و اصلاح سبک زندگی

# با خودت قهر نباش

### گزارش

#### سمیه افشین فر

خبرنگار

پذیرفتن صورت و ظاهر خود همانگونه که هست یکی از ویژگی‌های مثبت سلامت روان تلقی می‌شود، اما چند دقیقه سرگ کشیدن در فضای مجازی و مراجعه به آمار بالای جراحی‌های زیبایی نشان می‌دهد که خیلی‌ها از ظاهرشان ناراضی‌اند و اگر در روزگاری نه چندان دور زنان گرایش بیشتری به تغییرات ظاهری داشتند، امروزه این پدیده مردان را هم درگیر خود کرده است. یافتن پاسخ این سؤال‌ها برای کسانی که تمایل به جراحی زیبایی دارند، مهم است؛ چه عواملی باعث می‌شود وقتی به آینه نگاه می‌کنیم از دیدن چهره و ظاهر خود رضایت نداشته باشیم؟ اصلاً، چه چیزی ما را تعریف می‌کند و چرا می‌خواهیم ظاهر خودمان را با الگوهایی که با توجه به ضرورت جذب پول برای صنایعی خاص فقط مدتی مطرح می‌شوند و بعد جایشان را به الگوهای دیگری دهند، مطابقت دهیم؟ پاسخ، در اغلب موارد، ضعف‌ها، چالش‌ها و مسائلی را که باید در ارتباطات افراد و سایر ابعاد زندگی حل شوند نشان می‌دهد. به عبارتی، گاه به جای جراحی زیبایی، به خودشناسی، اصلاح برخی از رویه‌ها و شیوه‌ها در زندگی یا ایجاد تغییراتی در ارتباطات‌مان نیاز داریم.

#### حساسیت ندارم

مینا فقط ۱۶ سال سن دارد. از نظر من جوان و زیباست اما او که برای «کاشت مژه» به آرایشگاه آمده می‌گوید: «مژه‌هایم کوتاه است و همین باعث می‌شود تا چشمانم هم زیبا نباشند. یکی از دوستانم مژه کاشته و خیلی زیباتر شده است. وقتی می‌توانیم با یک کار کوچک زیباتر شویم

چرا نباید این کار را انجام دهیم؟» وقتی تصاویر حساسیت‌هایی را که حسب‌های کاشت مژه روی برخی افراد ایجاد کرده، به او نشان می‌دهم می‌خندد و می‌گوید: «ان‌شاءالله که حساسیت ندارم.»

#### جوان است دیگر

در یک کلینیک زیبایی، دختر ۱۴ ساله‌ای



زیبایی تنوع دارد و هر فرد دارای زیبایی منحصر به فردی است که تنها به خودش تعلق دارد. صدها مطالعه و تحقیق درباره شادی و تندرستی انجام شده است و هیچ کدام آنها این نتیجه را اعلام نکرده که «جذابیت» و «زیبایی» فاکتوری در شاد و راضی بودن در زندگی محسوب می‌شود

را عمل کردند، زندگی‌مان تیره و تار شد. اوایل زیاد جدی نمی‌گرفتم ولی این موضوع بحث هر روز ما شده بود. می‌گفت مبلغی را که برای پول پیش خانه کنار گذاشته‌ای به من بده تا دماغم را عمل کنم. خلاصه نتوانستم مقاومت کنم و حاضر شدم پس‌اندازمان را بدهم تا این عمل را انجام دهد، شاید کمی زندگی‌ما هم رنگ آرامش بگیرد. البته امیدوارم که خواهرزن‌ها و دخترخاله‌های همسرم نخواهند کار دیگری انجام دهند چون دیگر چیزی ندارم. همین حالا هم مانده‌ام که اگر صاحبخانه مبلغ پول پیش را بالاتر ببرد باید از کجا تهیه کنم؟»

#### برخی از آرایشگاه‌های زنانه هم بی‌تأثیر نیستند

محدثه ۲۹ سال دارد. وقتی از او می‌پرسم از چهره‌ات راضی هستی؟ می‌گوید: «من در حالت عادی با چهره‌ام مشکلی ندارم ولی هر بار که به آرایشگاه می‌روم ناراضم می‌شوم. چون خانم آرایشگر مدام می‌گوید که پوستت در حال چروک شدن است، ای کاش بیایی و لیفت انجام دهی، یا جوش‌های سر سیاه داری بیا و یک پاکسازی انجام بده، مژه‌هایت هم کوتاه است بیا و مژه بکار یا اپروایت به هم ریخته است لیفتشان کن و...» در هر آرایشگاهی نیز همیشه تعدادی شاگرد دهی، یا جوش‌های سر سیاه داری بیا و یک پاکسازی انجام بده، مژه‌هایت هم کوتاه است بیا و مژه بکار یا اپروایت به هم ریخته است لیفتشان کن و...» در خودشان را به دست آرایشگران سپرده‌اند و در برخی سالن‌های زیبایی مبادرت به کارهای درمانی زیبایی کرده‌اند. اگر هم آسیب دیده‌اند یا رضایت نداشته‌اند، دست‌شان به جایی بند نبوده است.»

#### زیبایی هیچ استانداردی ندارد

انسان‌ها سلیقه‌های متفاوتی دارند. از طرف دیگر هیچ استاندارد خاصی برای

زیبایی وجود ندارد که همه نژادها و فرهنگ‌ها با آن موافق باشند. اما چرا ما خودمان را همان طوری که هستیم دوست نداریم و به‌دنبال تغییر هستیم. الگوهایی که مطرح می‌شود و در نظر می‌گیریم، بر چه اساسی مطرح و در یک بازه زمانی همه‌گیر می‌شود؟ چرا در بیشتر کشورهای دنیا مردم تا این حد به سراغ جراحی‌های زیبایی و کارهای عجیب برای تغییر چهره و ظاهر نمی‌روند.

دکتر شقایق اقبالی‌نژاد، روانشناس بالینی، با اشاره به اینکه این موضوع از چند جهت قابل بررسی است به «ایران» می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین علت‌ها عوامل اجتماعی و فرهنگی است. تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر مردم جامعه بسیار زیاد است. همه‌ما از طریق رسانه‌ها، تبلیغات و حتی فرهنگ محیط اطراف، ممکن است به فهم نادرستی از زیبایی و ظاهر دست پیدا کنیم که همین فهم نادرست ممکن است منجر به فشارهایی برای تغییر ظاهر و بهتر شدن ظاهر شود.»

این روانشناس به تعلقات خاطر به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر گرایش به تغییر ظاهر اشاره می‌کند و می‌گوید: «ممکن است افراد تعلقات و اهداف خاصی داشته باشند که به هر دلیلی برآورده نشده است. مثلاً ممکن است کسی از یک وزن یا ظاهری خاص برای خودش رؤیایی داشته باشد. در چنین شرایطی هر کاری برای رسیدن به آن رؤیا برای او توجیه دارد. البته رشد و تفکر فردی هم در این زمینه مهم است. هر فرد در زندگی خود تغییراتی می‌پذیرد که این تغییرات ممکن است شامل تلاش مختلف باشد.»

#### مفهوم زیبایی تغییر کرده است

اگر تا چند سال قبل بیشتر نوجوانان و جوانان در دوران بلوغ از چهره‌شان راضی نبودند و به‌دنبال تغییر در آن بودند، این روزها انگار تغییر و دست بردن در صورت محدود به جنسیت، سن و حتی کشور خاصی نمی‌شود. دکتر اقبالی‌نژاد می‌گوید: «این امر از دیدگاه‌ها و فرهنگ‌های مختلف قابل توضیح است. در برخی جوامع و فرهنگ‌ها، تغییرات در ظاهر به‌عنوان یک علاقه شخصی و حتی نشانه‌ای از رشد و تکامل فردی تلقی می‌شود. در برخی دیگر، تغییرات در ظاهر ممکن است به‌عنوان تلاش برای تطابق با استانداردها و زیبایی‌شناسی‌های موجود در جامعه دیده شود. با این همه نمی‌توان از تأثیر رسانه‌ها و پلتفرم‌های اجتماعی در ارائه ایده‌های مرتبط با زیبایی و ظاهری که می‌تواند تمایلات افراد را تحت تأثیر قرار دهد هم غافل شد.

در واقع امروزه با پیشرفت تکنولوژی و افزایش دسترسی به اطلاعات، افراد اطلاعات بیشتری درباره روش‌ها و فرصت‌های مرتبط با تغییرات در ظاهر خود دارند. این در حالی است که مفهوم‌ها و استانداردهای زیبایی در جوامع مختلف دستخوش تغییر شده و این امر بر تصمیمات افراد تأثیرگذار است.»

وی تأکید می‌کند: «در نهایت، هر فرد دارای زیبایی‌ها و ویژگی‌های منحصر به فردی است و مهم‌ترین مسأله این است که هر کسی باید به خودش ارضش بدهد و از خودش راضی باشد. پس استانداردهای زیبایی را که رسانه‌ها و دنیای دیجیتال به شما تحمیل می‌کنند، نادیده بگیرید.»

#### چشم و هم چشمی ممنوع



برش

پذیرش خود یعنی خودتان را تمام و کمال بپذیرید؛ با تمام ویژگی‌های شخصیتی‌تان و دقیقاً همان طور که هستید. پذیرش خود، با خودخواهی و خودشیفتگی کاملاً متفاوت است. افرادی که خودپذیری زیادی دارند، در برابر انتقاد انعطاف‌پذیرترند. آنها می‌دانند باید خودشان را بپذیرند و در عین حال برای بهبود مستمر خودشان تلاش می‌کنند.

افراد ممکن است مشکلاتی در پذیرش خود داشته باشند. این امر باعث می‌شود همیشه به‌دنبال تغییراتی در ظاهر خود باشند تا همه چیز را از نظر خودشان بهبود ببخشند و بهتر کنند. اما این تغییر بجز ظاهر شخص سایر مسائل و مشکلات را تغییر نمی‌دهد.»

دکتر شقایق اقبالی‌نژاد، روانشناس می‌گوید: «قرابت و مقایسه که می‌تواند تلفیقی از پدیده ناخوشایند رقابت و حسادت را ایجاد کند، از عوامل تأثیرگذار دیگری است که فرد بر این اساس داشته‌ها و توانایی‌های خود را کم می‌زند، اهداف و ارزش‌های خود را با آرمان‌های بیا می‌دهد. کسی که چشم و هم‌چشمی می‌کند، جایگزین می‌کند و برای اینکه به دیگران ثابت کند به اندازه کافی خوب یا بهتر است، وارد مسابقه‌ای خود ساخته می‌شود که ریشه در حسادت دارد. در واقع مقایسه خود با دیگران ممکن است احساس فشار و نیاز به تغییرات را در فرد ایجاد کند. همین‌طور اهمیت دادن به نظرات و احساسات دیگران می‌تواند به فرد این احساس را منتقل کند که باید به ظاهر خود توجه بیشتری داشته باشد. از طرف دیگر حساسیت به این مسائل، تا حدودی، طبیعی است و بسیاری از افراد تا حدی ممکن است به تغییرات در ظاهر خود علاقه داشته باشند. با این حال، اهمیت زیبایی درونی (نوع نگاه به زندگی، اخلاق، خلق و خوی خوب و...) و قبول خود به‌عنوان یک فرد منحصر به فرد، بسیار حائز اهمیت است.»

## اجتماعی

### یادداشت

#### از اختلال بدریختی تا اعتماد به نفس پایین



#### دکتر زهرا قاسم‌زاده

روانشناس

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که ساعت‌های زیادی را جلوی آینه می‌گذرانید و اجازی صورتتان را بررسی می‌کنید یا نظردیگران

درباره ظاهرشان برایتان اهمیت زیادی دارد یا به ظاهر و صورت یک دوست یا حتی یک سلبریتی حسادت می‌کنید و مدام به دنبال این هستید تا ظاهر خود را شبیه او کنید، بهتر است این نوشته را بخوانید.

مردم به زیبایی و تصویری که دیگران از آنها دارند، اهمیت می‌دهند. اما اغلب دیدگاه‌های ما درباره زیبایی را، جامعه، رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و فرهنگ عامه شکل می‌دهد. اما استانداردهای رایج همیشه مفید نیست. بمباران مداوم تصاویر رسانه‌ها می‌تواند باعث شود مردم نسبت به بدن خود احساس ناراحتی کنند. همچنین این موضوع می‌تواند بر کار، زندگی اجتماعی و سایر جنبه‌های زندگی افراد تأثیر بگذارد. گرایش به جراحی‌های زیبایی در سال‌های اخیر در کشور ما رشد قابل توجهی داشته است. همین چند روز پیش خبر مرگ چند زن در پی عمل جراحی لاغری خبرساز شد. روانشناسان معتقدند که بسیاری از این جراحی‌ها غیرضروری است و در برخی مواقع، بخصوص درصورت گرایش اعتیادگونه به اعمال جراحی زیبایی، عامل اصلی درواقع یا اختلال روانی به نام «اختلال بدریختی» و یک «اختلال وسواس» است. اختلال بدریختی یکی از اختلالات سلامت روان محسوب می‌شود. این اختلال موجب می‌شود فرد همواره احساس نگرانی و اضطراب کند. فرد مبتلا به این اختلال تصور می‌کند بخش یا بخش‌هایی از بدنش بدشکل و از نظر فیزیکی و ظاهری دارای مشکل است.

در این بیماری، شایع‌ترین قسمت‌هایی که تحت این تفکر و تصور قرار می‌گیرند، ناحیه صورت به ویژه بینی، پهلویا و شکم است. اختلال بدریختی باعث می‌شود که حتی برخی افراد چندین بار به اعمال جراحی در قسمت‌های مختلف بدن با هزینه‌های سنگین اقدام کنند. هزینه‌هایی که گاه بنیان خانواده‌ها را نیز فرومی‌پاشد. این در حالی است که وقتی با این افراد صحبت می‌کنیم، می‌بینیم که او از یک ظاهر خوب و حتی بالاتر از خوب برخوردار است اما تصور می‌کند که ظاهرش مناسب نیست و به دلیل تفکراتی که ناشی از اختلال روانی بدریختی است خواهان انجام جراحی شده است. این افراد، دائم و بیمارگونه در ذهن خود تصور می‌کنند که ظاهرشان خوب نیست و برای رفع این تصور اشتباه خود، به اعمال جراحی متعدد روی می‌آورند.

اما همه کسانی که به سراغ اقدامات زیبایی می‌روند دچار این اختلال نیستند. اختلال وسواس یکی دیگر از اختلال‌هایی است که موجب می‌شود افراد به سراغ اعمال جراحی و یا اقدامات مختلف زیبایی بروند. افرادی که به این اختلال دچارند به صورت وسواس گونه تصور می‌کنند که شکل ظاهر و بدنشان باید به گونه دیگری باشد تا جذاب‌تر و زیباتر شوند. بنابراین هر روز کاری را برای رسیدن به زیبایی مطلوب در ذهنشان دنبال می‌کنند. به طور کلی بر اساس مطالعات روانشناسی، برخی از افرادی که به جراحی‌های زیبایی روی می‌آورند، دارای تفکرات و مشکلات روحی روانی مانند کاهش اعتماد به نفس و افسردگی به عنوان زیربنای اختلالات بدریختی، وسواس و... هستند. البته انسان‌ها از اینکه از آنها تعریف شود خوششان می‌آید و حاضرند برای این منظور حتی به اعمال جراحی سنگین زیبایی نیز تن دهند. فرد باید ابتدا دقت کند که چه کمبودی در تفکر و احساسش وجود دارد و ابتدا به دنبال رفع آن برود چرا که اگر اینگونه مشکلات رفع شود، دیگر احساس رضایتمندی را در اینگونه جراحی‌ها نخواهد یافت.

از آنجا که ریشه بیشتر موارد گفته شده در نداشتن اعتماد به نفس است بنابراین به نظر من بهتر است قبل از انجام هر اقدام مرتبط با زیبایی ابتدا به سراغ روانشناس برویم تا از درست بودن تصمیم خود مطمئن شویم. من کسانی را دیده‌ام که حتی متخصص جراحی زیبایی آنها را از جراحی بر حذر داشته و گفته هیچ نیازی به عمل جراحی ندارند ولی فرد اصار به عمل داشته و بعد از عمل باز هم ناراضی بوده است.

از خانواده‌ها درخواست می‌کنم از کودکی توجه بیش از حد به ظاهر را در کودکان نهادینه نکنند و به جای آن به تقویت مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس و پذیرش خود مبادرت کنند تا وقتی کودک به نوجوانی و جوانی می‌رسد برای جلب رضایت دیگران دست به هر کاری زند و خودش را همان طور که هست باور کند و بتواند زندگی اجتماعی مطلوبی داشته باشد.