

چرا از ظاهر خود ناراضی هستیم؟

زخم‌های توهم

بر روان خود زشت‌پندارها

■ **فرزانه نوربان***

در مکانی عمومی با دوستان قدم می‌زدیم، یکی از دوستان حرف جالبی زد، گفت اغلب افراد را که نگاه می‌کنم چقدر شبیه بهم شده‌اند، اغلب عمل‌هایی در صورت دارند، شامل بینی‌های عمل شده که معمولاً شبیه هم هستند. دقتم را بیشتر کردم تا ببینم آنها دقیقاً چقدر شبیه شده‌اند، ناگهان این نکته مرا در فکر فروبرد، آیا همه‌ا ینها واقعاً نیاز به این عمل‌ها داشته‌اند؟ زیبایی را همه دوست دارند، زیبا دیدن و زیبا شدن مورد قبول همگان است و ما با این مقوله نه مشکل داریم و نه بحثی، اما آنچه وجود دارد این است که واقعاً

■ **مضطرب و ناراضی از ظاهر خود**

افرادی هستند که در مواجهه با ظاهرشان بسیار مضطرب می‌شوند و گاهی برای رفع این حالت خودشان دست به جراحی‌های سنگین و پرهزینه می‌زنند. حال نکته قابل توجه این جااست که حتی بعد از جست‌وجوی پزشک جراح قابل و عمل کردن، باز رضایشان تأمین نمی‌شود و مکرراً این عمل را پیش پزشکان دیگر تکرار می‌کنند اما باز رضایتی حاصل نشده و قطعاً آیرادی دیگر در راه است. این افراد از اختلالی به نام پادی دیسمورفیک (Body Dysmorphic Disorder، رنج می‌برند.

این بیماری، نوعی اختلال روانی است که در آن، فرد به شدت نگران یک نقص خیالی یا بسیار کوچک در بدن خود می‌داند و دائماً به آن فکر می‌کند. این نقص معمولاً خیالی است اما اگر هم نقص فیزیکی وجود داشته باشد، افراد مبتلا به اختلال پادی دیسمورفیک آن را بسیار بزرگ می‌کنند.

البته باید افزود در صورتی که از ظاهر خود ناراضی باشد دلیل برداشتن این اختلال نیست بلکه باید تفکر در مورد نقص‌های جسمی به حدی شدید باشد که باعث نقص و اختلال در عملکرد زندگی فردی و اجتماعی یا قسمت‌های مختلف زندگی‌اش شود.

■ **عیب خود را بزرگ نکنید**

بهتر است کسی واقعبینانه با این مقوله برخورد کنیم. آیا وقتی ناراضیانی در مورد قسمتی از اجزای صورت برامان ایجاد می‌شود و خود را به هر آب و آتشی می‌زنیم که با وجود مشکلات مالی هزینه آن را تقبل کنیم و سختی عمل را می‌کنیم و این مقوله با هم رضایت خاطرمان را تأمین نمی‌کند، آیا وقت آن نیست که کمی جدی‌تر به روان خود توجه کنیم؟ در بسیاری مواقع ما فقط توهم زشت بودن داریم و واقعاً زشت نیستیم.

این مقوله در جهات مختلف زندگی فردی، شغلی و

نگاه

■ **بهنام صدقی**

به وفور در فرهنگ پرستار بحث لاغر شدن مرضی یا به اصطلاح علمی آن کم‌اشتهایی عصبی وجود دارد. چیزی که فرسد در آن خود را چاق می‌باید یا ترس از چاق شدن دارد. فرد دوست دارد شبیه کسانی باشد که در رسانه می‌بیند، لاغر، خوش‌اندام و به لفظ عامیانه باربی! اما آیا به واقع چند درصد مردم خوش‌اندام هستند؟ آیا خوش‌اندام بودن صرف، چقدر ارزشمند است؟ چه لزومی دارد ما برای خوش‌اندام شدن دست به ورزش‌های غدايي سخت بزنیم (می‌بینیم که افراد بدون ورزش کردن، صرفاً یا مصرف سبزیجات یا کم غذا خوردن می‌خواهند لاغر شوند!) و سلامت جسمی و روانشناختی خود و خانواده را دچار مشکلات جدی کنیم چراکه با کم غذا خوردن هرگز باربی نمی‌شویم. یکی از پدیده‌هایی که این روزها به نوعی به یک عادت نادرست خانوادگی و یک معضل اجتماعی تبدیل شده، پدیده خودزشت‌پنداری است که تقریباً اکثر نوجوانان و جوانان جامعه ما چه دختر و چه پسر، درگیر آن هستند و علاوه بر مشکلاتی که برای این افراد ایجاد کرده در آینده آسیب‌های جبران‌ناپذیری هم برای آنها به همراه خواهد داشت.

خودزشت‌پنداری پدیده‌ای رایج در میان برخی زنان، نوجوانان و جوانان جامعه‌است. این پدیده که این روزها به یک اپیدمی تبدیل شده است معمولاً در دختران بیشتر از پسران دیده می‌شود به طوری که جوان آرام‌رام و به طور غیرارادی نسبت به چهره خود حساس می‌شود و تصمیم به انجام عمل‌های گوناگون جراحی روی قسمت‌های مختلف چهره‌اش می‌گیرد. برای آشنایی بیشتر با این معضل به سراغ سجاد علم‌الدانی، روانشناس و مشاور خانواده رفتم و با او گفت‌وگویی در این زمینه کرده‌ایم که حاصل نگاه او را در ادامه می‌خوانید.

■ **خانواده، اولین محیط سنجش ظاهر**

محیط خانه اولین محلی است که روابط سالم در آن شکل می‌گیرد، مزایا و معایب فرد سنجیده می‌شود،

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱۶

سبک نگرش

طرز نگرش خود را عوض کنیم

بینش زیبا به جای بینی زیبا

■ **سمیه باستین**

در میان انسان‌ها وجود دارند افرادی که فکر می‌کنند همه تصمیم‌هایشان کاملاً درست است و آن را بلافاصله عملی می‌کنند، اما بعد از گذشت مدتی از عملی که انجام داده‌اند و تصمیمی که گرفته‌اند سرخورده و مأیوس می‌شوند و در نتیجه پشیمان و سراسیمه به فکر راه حل دیگری می‌افتند و تصمیم دیگری می‌گیرند و اقدام به عمل جدیدی می‌کنند و با وجود تکرار دوباره و چند باره هنوز اعتماد به نفسشان پایین است و از خود رضایت ندارند. تصمیم‌های به ظاهر کوچک که همراه با تغییرات اندک در زندگی فرد هستند، مانند خانم‌هایی که دائماً لوازم تزئینی برای منزل یا محل کار تهیه می‌کنند و آنها را حذف می‌کنند. اما در مواردی که شخصی چه زن یا مرد تصمیم می‌گیرد ظاهر خود را تغییر دهد تا نگرش بهتری از خود و توانمندی‌هایش به دست آورد و در نهایت مورد تأیید دیگران در محیط‌های متفاوت باشند اقدام به عملی زده‌اند که صرف‌نظر از هزینه‌های سنگین که خانواده را متضرر می‌کند، باعث به خطر انداختن سلامت جسم و روان نیز می‌شود. اختلال بدشکلی که زیر شاخه اختلال وسواس فکری – عملی با اشتغال ذهنی به یک یا چندنقص یا عیب خیالی در ظاهر بدن است که برای دیگران قابل مشاهده نیست یا جزئی به نظر می‌رسند.



■ **ملاک‌های تشخیصی اختلال بدشکلی بدن**

اشتغال ذهنی به یک یا چندنقص یا عیب خیالی در ظاهر بدن که از نظر دیگران قابل مشاهده نیستند یا جزئی به نظر می‌رسند. در مقطعی در طول دوره این بیماری، فرد رفتارهای مکرر (مثل واریسی کردن در آینه، آرایش مفرط، پوست‌کنی، اطمینان خواهی) یا اعمال ذهنی انجام‌داده‌است (مثل مقایسه کردن ظاهر خودش با ظاهر دیگران) در پاسخ به نگرانی‌هایی درباره ظاهر خود.

این اشتغال ذهنی، ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه‌های مهم دیگر عملکرد ایجاد می‌کند.

■ **ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کند**

اگر فردی هستید که نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن را در رفتار خود یا اطرافیان‌تان مشاهده می‌کنید، جالب‌است بدانید شمار ی از افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن که عقاید یا هذیان‌های ارجاعی دارند، معتقدند که دیگران توجه خاصی به آنها کرده به خاطرشان آنها را مسخره می‌کنند. اختلال بدشکلی بدن با سطح بالای اضطراب اجتماعی اجتناب اجتماعی، خلق افسرده، روان زنجور خوبی و کم‌کاریایی به علاوه بر نگرانیایی پایین و عزت نفس پایین ارتباط دارد. خیلی از افراد از ظاهر خود و تمرکز بیش از حد بر اینکه چگونه به نظر می‌آیند، خجالت می‌کشند و مایل نیستند نگرانی‌های خود را برای دیگران آشکار سازند. اکثر افراد تحت درمان آرایشی قرار می‌گیرند تا نقایص خیالی خود را بهبود بخشند. درمان پوستی و جراحی بسیار رایج هستند اما ممکن است تحت هر نوع درمانی قرار بگیرند (مثل دندان، الکترولیز، گاهی ممکن است افراد روی خودشان جراحی کنند. به‌نظر می‌رسد اختلال بدشکلی بدن به‌این‌درمان‌ها خوب جواب نمی‌دهد و گاهی بدتر می‌شود. برخی افراد به خاطر اینکه از نتیجه آرایش خود راضی نیستند، دست به اقدام قانونی علیه‌متخصص بالینی می‌زنند یا هو خشونت می‌کنند. نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن زیربالبینی به‌طور متوسط در ۱۲ یا ۱۳ سالگی شروع می‌شود. نگرانی‌های زیربالبینی معمولاً به تدریج به صورت اختلال کامل درمی‌آیند هر چند که برخی افراد دچار شروع ناگهانی اختلال بدشکلی بدن می‌شوند. به‌نظر می‌رسد معمولاً این اختلال مزمن باشد، هر چند در صورتی که فرد تحت درمان مبتنی بر شواهد قرار بگیرد، احتمال بهبودی می‌رود.

■ **پیامدهای کارکردی اختلال بدشکلی بدن**

تقریباً تمام افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن، به علت نگرانی‌های مربوط به ظاهرشان، دچار اختلال عملکرد روانی – اجتماعی می‌شوند. این اختلال می‌تواند از متوسط (مثل اجتناب از برخی موقعیت‌های اجتماعی) تا شدید و ناتوان‌کننده (مثل کاملاً خانه‌نشین شدن) گسترش داشته باشد. به‌طور متوسط عملکرد روانی – اجتماعی و کیفیت زندگی به‌طور چشمگیری نامناسب است. نشانه‌های اختلال بدشکلی بدن شدیدتر با عملکرد و کیفیت زندگی نامناسب‌تر ارتباط دارند. اغلب افراد دچار اختلالاتی در عملکرد شغلی، تحصیلی و نقش می‌شوند (مثلاً در مقام والد یا مراقبت‌کننده) که اغلب شدید است (مثل عملکرد نامناسب، غیبت کردن از مدرسه یا محل کار، کار نکردن). حدود ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال بدشکلی بدن می‌گویند عمدتاً به علت نشانه‌های اختلال بد شکلی بدنشان ترک تحصیل کرده‌اند.

اختلال در عملکرد اجتماعی (مثل فعالیت‌های تحصیلی، روابط و صمیمیت)، از جمله اجتناب شایع است. امکان دارد افراد گاهی به مدت چند سال به علت نشانه‌های اختلال بدشکلی بدنشان خانه‌نشین شوند. نسبت بالایی از بزرگسالان و نوجوانان بستری روانپزشکی شده‌اند. نگرانی‌های طبیعی در مورد ظاهر و نقایص جسمانی کاملاً محسوس است. اختلال بدشکلی بدن با نگرانی‌های طبیعی در مورد ظاهر تفاوت دارد، زیرا با اشتغال‌های ذهنی مفرط در مورد ظاهر و رفتارهای تکراری که وقت‌گیر هستند مشخص می‌شود که معمولاً مقاومت کردن در برابر آنها یا کنترل کردن آنها دشوار بوده و موجب ناراحتی یا اختلال قابل توجه بالینی در عملکرد می‌شود. نقایص جسمانی که آشکارا محسوس هستند نه جزئی به عنوان اختلال بدشکلی بدن تشخیص داده نمی‌شوند. با تمام این تفاسیر می‌توان گفت قبل از هر چیز بهتر است تافکر و بینش زیبا را جایگزین ظاهر و بینی زیبا کنیم و در رابطه با بیماری روانی خودزشت‌پنداری آگاهی داشته و در دام آن گرفتار نشویم.

عکس نوشت

خدا یا به خاطر تن و روان سالمی که به من عطا کرده‌ای از تو سپاسگزارم



به جای خودخوری و تفکر دائمی

در رابطه با نقص خود ابتدا با کمک متخصص ینه در مان روان خود بپردازید و این مسئله را ریشه‌ای حل کنید، هر چند پذیرش این مسئله برایتان سخت است. البته گاهی به افرادی برمی‌خوریم که از نقص‌های جدی خود بسیار ناراحتند، مثلاً بسیار چاق هستند و این مسئله به شدت آزارشان می‌دهد، این مسئله قابل درک است اما آیا واقعاً تنها افراد چاق روی کره زمین این افراد هستند؟ آیا هر کسی چاق است نمی‌تواند سبک عادی را در زندگی خود پیاده کند؟ آیا افراد چاق افراد موفق نیستند؟ آیا افراد چاق نمی‌توانند با تغییر در سبک زندگی خود، لاغر شوند؟

چند درصد از ما نیاز به عمل‌های زیبایی داریم؟ آن هم در سنین پایین که هنوز طراوت جوانی وجود دارد.

بی‌شک این افراد به سندروم خودزشت‌پنداری دچار هستند. سندرومی که آمار آن امروزه در جامعه ما بسیار رو به افزایش است. آنان از ظاهر خود به هیچ وجه راضی نیستند و عیب‌های کوچک خود را بسیار بزرگ تلقی کرده و برای رفع آن دست به اقدامات زیادی می‌زنند. افرادی که به سندروم خودزشت‌پنداری دچار هستند، وقتی خود را در آینه نگاه می‌کنند، اصلاً از ظاهر، چهره و اندام خودشان راضی نیستند و با دیده‌ای بسیار بد به خود می‌نگرند.

نمی‌تواند سبک عادی را در زندگی خود پیاده کند؟ آیا افراد چاق افراد موفق نیستند؟ آیا افراد چاق نمی‌توانند با تغییر در سبک زندگی خود، لاغر شوند؟ این افراد دست به فاجعه‌انگاری می‌زنند و به گونه‌ای خود را تصور می‌کنند که از جنبه‌های مثبت خویش هم غافل شده و به شدت عملکردشان کاهش یافته و روز به روز اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند و افسرده و گوشه‌گیر می‌شوند. خانمی برای مشاوره به من مراجعه کرد، در حالی که شش‌ریط روحی بدی را می‌گذراند. این چنین مسئله خود را عنوان کرد که همسر کلاً من و فرزند را ترک کرده و به اطراف شهر رفته، نه تنها سرکار نمی‌رود بلکه از ارتباطش را با من و فرزندش هم قطع کرده و ادامه دهنده‌ای را به خود و خانواده‌اش می‌زند؟ این اختلال فاصله گرفته... با وجود مشکلاتی اینچنینی که ما روزانه با آنها شاهد هستیم باید گفت آیا این مرد با رها کردن زن و فرزند و شغلش و پناه بردن به تنهایی و دور از اجتماع چه انتخابی را به خود و خانواده‌اش می‌کند؟ این اختلالی است که هر دو جنس زن و مرد را درگیر می‌کند اما در زنان شیوع بیشتری دارد که نسبت آن در کشورهای مختلف متفاوت است. این اختلال در مردان هم بسیار دیده‌شده‌است. البته سبک و سیاقش در مردان متفاوت و به صورت حساسیت بیش از حد در مورد بریزش موهای خود یا کم شدن موهایشان است.

اما در کل آنچه وجود دارد این است که اختلالی به این شکل وجود دارد و ممکن است در اطراف‌مان افرادی اینچنینی را ببینیم، یا شاید دغدغه‌و جدوی خودمان نیز باشد. آنچه بیشترین آسیب را به فرد می‌زند این است که او سعی دارد این نقص را به گونه‌ای ببوشاند یا اینکه از نگاه کردن در بدن خود اجتناب کند که این اجتناب خود درمان است و در مانش به باور شما بستگی دارد.

مقوله حل‌شود تا بتوان با آرامش دست یافت. اما مسئله اینجاست که اغلب افرادی که به این سندروم دچار هستند یا از بیماری خود مطلع نیستند یا اصلاً قبول ندارند و این عدم آگاهی یا عدم پذیرش خود باعث عدم پیگیری در سمت این افراد برای درمانشان می‌شود اما این اختلال در صورتی که درمان نشود باعث افسردگی و اختلالات اضطرابی می‌شود و اطرافیان نیز در شدت این اختلال تأثیرگذارند. باورهایی که افراد در مورد خود دارند یا خطا همراه است. افراد مبتلا به خودزشت‌پنداری باورهای غلطی در مورد کل بدن یا اجزایی از آن دارند که با تصحیح خطای شناختی‌شان می‌توانند درمان موفقیت‌آمیزی داشته باشند.

همان‌طور که همه ما زیبایی را دوست داریم، زیباتر بودن

و زیباتر دیده شدن برای همه ما خوشایند است اما در

کل زیبایی یک برداشت و باور شخصی است و به دیدگاه

و برداشت ما بستگی دارد. با تغییر در باورهای خود

می‌بینیم که خیلی از مسائل حل می‌شود. باور درست

داشتن، خود باعث تغییرات شگرفی در ما می‌شود. باور

مثبت ما در مورد خودمان می‌تواند حتی مسیر زندگی

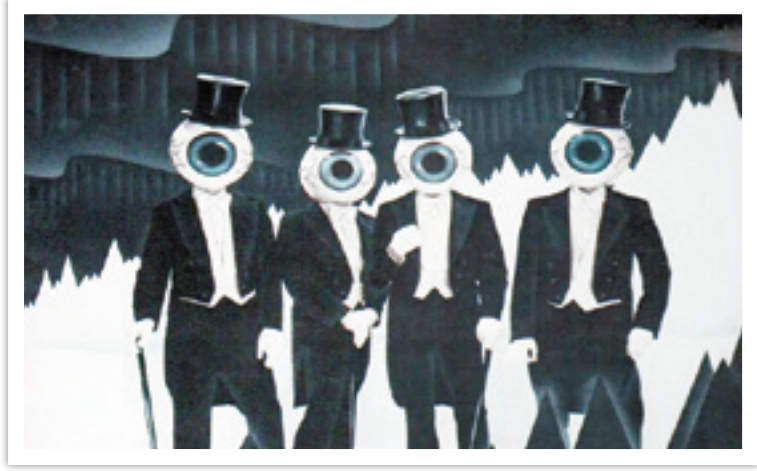
ما را دست‌خوش تغییرات کند. باوری که در ما نهادینه

شود، تبدیل به عمل و این عمل نیز باعث اتفاقات مثبت

در زندگی‌مان می‌شود. باور کنید خودزشت‌پنداری قابل

درمان است و در مانش به باور شما بستگی دارد.

■ **روانشناس بالینی**



نقش خانواده و اطرافیان در بروز پدیده خودزشت‌پنداری

جست‌وجوی شخصیت در نگاه دیگران

■ **رویکرد جامعه به ظاهر افراد**

از خانواده که بگذریم رسانه، جامعه و اطرافیان هم سهم زیادی در خودزشت‌پنداری دارند. بدین صورت می‌شود که فرد با توجه به همه‌هایی که به وی می‌شود رو به لاغر شدن مرضی می‌آورد و سلامت و بهیستی خود در آن خطر می‌اندازد. این مورد تفکر در دختران جوان بیش از هر قشری به چشم می‌خورد و مادران آینده تبدیل به ماشین‌های خودکم‌بینی و لاغر می‌شوند که همه هم و غمشان لاغری و زیبا دیده شدن است. آسیب‌شناسی این قشر از جامعه با توجه به سنت‌ها کار سختی است اما وقتی کمی با فراتر می‌نهیم می‌بینیم که زست‌روشنفکری نیز در این امر بی‌تأثیر نیست! فرد فکر می‌کند کسی خوب فکر می‌کند که خوش‌تیپ و خوش‌اندام باشد و سیگاری بر گوشه‌کش باشد. دختران و پسران نوجوانی از تأثیرات بلوغ صدمه

^[1] گوشرد می‌شود و سعی در اصلاح آن صورت می‌گیرد

^[2] خانواده اولین محیط بین فردی و شناختی افراد است که در آن رشد می‌کنند و منابع و محدودیت‌های پیشرویی اجتماعی را براساس عرف، مکان، زمان و شرایط می‌آموزند و رعایت می‌کنند. پس اگر جوی که در آن زندگی می‌کنیم نامناسب و مسوم باشد (چه نظر شناختی و چه نوعی فرهنگی) می‌تواند صدمات و آسیب‌های جدی به افراد آن بزند
از جمله این آسیب‌ها، خودکم‌بینی جسمی و شناختی است. فرد جلوی آینه می‌ایستد و خود را قضاوت می‌کند یا وقتی اطرافیان می‌گویند فلانی تو چاقی، اعتماد به نفس او از بین می‌رود چراکه ارزش خود را در زیبایی و خوش‌چهره دیده شدن می‌بیند که همه اینها برمی‌گردد به نوع فرهنگی که فرد در خانواده داشته و بس آن تربیت شده است