



خود زشت پنداری ریشه در پنداری زشت دارد

من زیبا هستم چون مخلوق پروردگارم

بهنام صدقی

تمامی انسان‌ها و موجودات هستی را خداوند متعال زیبا خلق کرده است، زیرا جوهره خلقت زیبایی است. در گذشته شاید قوز بینی جزئی از زیبایی صورت محسوب می‌شد اما امروزه اینطور نیست. بنابر این مفاهیم زیبایی شناسی به مرور زمان در حال تغییر و تحول است. یکی از خانواده‌هایی که این روزها به نوعی به یک عادت نادرست خانوادگی و یک معضل اجتماعی تبدیل شده است پدیده خود زشت پنداری 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. برای آشنایی بیشتر با این معضل، علل شکل‌گیری آن، بررسی راهکارهای درمان و آسیب‌های ناشی از این تفکر به سراغ کارشناسان، این پدیده که این روزها روانپزشک، دکتر امان‌الله فرعی مقدم جامعه‌شناس و دکتر انور صدیقی راد آسیب‌شناس اجتماعی رقیتم و با آنها گفت‌وگویی داشتیم که در پی می‌خوانید.

خود زشت پنداری، یک بیماری است

– دکتر محسن رازافشا، روانپزشک

خود زشت پنداری پدیده‌ای رایج در میان برخی زنان، نوجوانان و جوانان جامعه است. این پدیده که این روزها به یک پدیده و انجسام عمل‌شده است معمولاً در دختران بیشتر از پسران دیده می‌شود. این تفکر در بازه زمانی ۱۶ تا ۱۹ سالگی است که شکل می‌گیرد. جوان آرام آرام و به طور غیرارادی نسبت به چهره خود حساس می‌شود و تصمیم به انجام عمل‌های گوناگون جراحی روی قسمت‌های مختلف چهره‌اش می‌گیرد. این پدیده یا به اصطلاح دیگر سندروم به گونه‌ای است که فرد بعد از اینکه جلو آینه می‌ایستد احساس بدی به او نسبت به چهره خود دست می‌دهد و مدام با خودش می‌گوید که وای چرا دماغ من این قدر بزرگ است؟ گونه‌هایم کیج شده فرم پیشانی‌ام هم که افتضاح است ... دختر یا پسر تصور می‌کند بعد از حضورش در مکانی چندین نفر به عنوان تماشاجی او را تماشا می‌کنند و با دیدن چهره او حس تنفر به آنها دست می‌دهد و فقط در این فکر است که یک ایراد از چهره خود بگیرد و بدون هیچ دلیل منطقی و خیلی راحت صورتش را به تیغ جراحی بسپارد. این تصور کاملاً اشتباه است که انسان مدام در این فکر باشد که صورت دیگران دارای تقارن اما چهره خود او تقارن ندارد چرا که این تفکر غلط سبب سقوط عزت‌نفس و کاهش اعتماد به نفس در وجود انسان می‌شود. خود زشت پنداری به مثابه یک بیماری لاعلاج است و دقیقاً مانند وسواس فرد را وادار به چک کردن مدام وضعیت ظاهری چهره و به خصوص آرایش صورت می‌کند.

البته در خصوص سندروم خود زشت پنداری دهها دلیل دیگر وجود دارد که دست به دست هم داده و در آخر هم جوان به قدری روی یک نقطه از چهره خود تمرکز و به زشت بودن کذاب صورتش فکر می‌کند که این فکر روزی تبدیل به یک ایده و تصمیم قاطع برای عمل جراحی و کارهای خطرناک دیگر می‌شود.

با یک جست‌وجوی ساده در سایت‌ها می‌توان به آمارهای مربوط به عمل‌های جراحی زیبایی که در بین جوانان مد شده است پی برد. «افزایش ۱۰ برابری جراحی زیبایی میان مردان»، «چرا تعداد عمل‌های جراحی زیبایی بینی زیاد شده است؟» و تیترها و خبرها و آمارهای دیگری که در شبکه‌های مجازی و اینترنت دیده می‌شود، ریشه در همین سندروم خود زشت پنداری دارد.

حمایت از جوان بهترین راهکار حذف سندروم خود زشت پنداری

بهترین راهکار برای مقابله با چنین بیماری خطرناک و عادت زشت این است که در دوران بلوغ اطرافیان جوان در مواجهه با رفتارهای خود زشت پندارانه او برخوردی مناسب داشته باشند. خانواده‌ها هم به نحو مطلوبی از

نوجوان و جوان خود در رابطه با این مسئله حمایت کنند. به گونه‌ای که وقتی جوان دهان باز کرده و از صورت و زشت بودن ظاهر خود احساس نا رضایتی و اعتراض می‌کند یا اعلام می‌کند قصد انجام عمل جراحی روی صورتش را دارد، والدین به او بگویند این تفکر طبیعی در سن مشخصی از جوانی ایجاد می‌شود و سعی کنند دیگر به آن فکر نکنند و به مرور رفع خواهد شد. افراد زیادی هستند که به چنین موضوعی فکر می‌کنند اما چون برخورد خانواده آنها به گونه‌ای بوده که از لحاظ روحی، روانی و عاطفی او را حمایت کرده‌اند مشکل حادی پیش نیامده است.

چهره خدادادی‌مان را دوست بداریم

– دکتر امان‌الله فرعی مقدم، جامعه‌شناس

زشتی و زیبایی را جامعه تعیین می‌کند و به همین دلیل است که در تمام جوامع برای زیبایی معیار واحد و منطقی وجود ندارد. در ایران هم تعریف و نوع زیبایی در طبقات و اقشار مختلف متفاوت است مثلاً برای یک دختر تعریف زیبایی ممکن است این باشد که موهایش بلند، ناخن‌هایش دارای لاک، بینی‌اش کوچک و ابروهایش دارای فلان مدل باشد. اما به معنای واقعی کلمه هر کسی نوع خاصی از زیبایی را می‌پسندد، بازاری یک نوع از زیبایی را می‌پسندد و قشر دانشگاهی مدل دیگری از آن را.

زیبایی هر چند یک ارزش پایه است اما این ارزش‌ها و هنجارهای جامعه است که زشتی یا زیبایی را تفسیر می‌کند. ملاک تعیین زیبایی یا زشتی در پدیده خود زشت پنداری هم به همین شکل است. ریشه و عوامل شکل‌گیری پدیده خود زشت پنداری هم به همین شکل است. همه ما به عنوان یک رابط، دوست یا آشنا باید سعی کنیم این باورها را از فکر کسی



با یک جست‌وجوی ساده در سایت‌ها می‌توان به آمارهای مربوط به عمل‌های جراحی زیبایی که در بین جوانان مد شده است پی برد. «افزایش ۱۰ برابری جراحی زیبایی میان مردان»، «چرا تعداد عمل‌های جراحی زیبایی بینی زیاد شده است؟» و تیترها و خبرها و آمارهای دیگری که در شبکه‌های مجازی و اینترنت دیده می‌شود، ریشه در همین سندروم خود زشت پنداری دارد

که دچار این سندروم شده است پاک کنیم. بیٹی که سعدی شاعر پارسی‌گوی ایرانی در این زمینه به آن اشاره داشته پر از مفهوم است که باید بیش از پیش مورد توجه همگان قرار گیرد.

صورت زیبای ظاهر هیچ نیست ای برادر

سیرت زیبا بیار
چهره ما یک نعمت خدادادی است. افرادی که دائماً خود را زشت می‌پندارند از لحاظ روحی و عاطفی بیمار هستند و مدام احساس عقده و حقارت می‌کنند آن هم به این دلیل که همواره مورد مقایسه با دیگران قرار می‌گیرند. این افراد بیشتر به آرایش کردن چهره خود

القاب زشت شکل دهنده این تفکر زشت

– دکتر انور صدیقی راد، آسیب‌شناس اجتماعی
به نظر من خود زشت پنداری جنبه‌ای از خود کوچک پنداری یا احساسی از خود کوچک بینی است و این مسئله از همان زمان کودکی در بچه‌ها تقویت می‌شود. فرایند جامعه‌پذیری افراد از خانواده و مدرسه شکل می‌گیرد و در فکر و ذهن افراد نهادینه می‌شود. ریشه شکل‌گیری این پدیده در ذهن افراد به خصوص نوجوانان و جوانان به عوامل متعددی بازمی‌گردد که از جمله آنها می‌توان به تحقیرهایی که از همان ابتدا توسط والدین یا سایر اعضای خانواده صورت می‌گیرد اشاره کرد. برخی والدین به کودکان خود القابی زشت می‌دهند و آنها را با اسامی و صفاتی مضحک مثل کیل، خپل، سفلی، فینگیلی ... و صدا می‌کنند و از این مهم غافل هستند که همین القاب و الفاظ زمینه‌ساز عقده‌هایی درونی در کودک می‌شود و جوان و نوجوان را به فردی خود زشت پندار تبدیل کرده و او را خودکم بین بار می‌آورد. این القاب نامناسب به مرور مسبب اصلی ایجاد پدیده خود زشت پنداری در شخصیت فرد می‌شود.

برخی افراد به دلایل زیادی می‌توانند از پس این مشکل برآیند و از طریق تقویت جنبه‌های معنوی و پرورش توانمندی‌های مختلف و استعدادی مثل گرایش به هنر، ادبیات، موسیقی و خلاقیت‌های تولیدی با این سندروم مبارزه می‌کنند. آنها می‌توانند برخی کمبودها را پشت سر گذاشته و جبران کنند اما متأسفانه عمده‌ای هم هستند که در رابطه با این موضوع ناتوانند و هرگز خودشان را از زیر بار فشارهایی که به آنها وارد می‌شود رها نمی‌کنند.

این اشخاص رفتار هغه تبدیل به افرادی می‌شوند که خود را موجودی کوچک در برابر دیگران تصور می‌کنند. البته پدیده خود زشت پنداری و ایجاد آن بستگی زیادی به جنسیت هم دارد چرا که معمولاً در افراد مذکر یک جور و در افراد مؤنث جور دیگری است. کسانی که دچار این عارضه هستند در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی فرصت‌های برابر نمی‌توانند توانایی خود را انظور که باید و شاید ارائه کنند و فرصت‌های لازم و مناسب را به دست آورند. در مواقعی شاید دیگران اصلاً توجهی به ظاهر یا چهره آنها نداشته باشند اما این افراد در اثر تصویرهای بد ذهنی که از خود دارند ناخودآگاه خود را از موقعیت‌های برابر عقب می‌کشند.

خود زشت پندارها خود را شایسته و ارزشمند نمی‌دانند و با این تصور و تفکر در دراز مدت افرادی سرخورده در خود مانده و گوشه‌گیر می‌شوند مگر آنکه موقعیت‌های خاصی پیدا شود که آنها به مرور زمان کم کم بتوانند بر این احساس غلبه کنند.

در نهایت باید گفت خود زشت پنداری دارای یکسری آسیب‌های فردی و اجتماعی است که بالطبع تأثیراتش را روی فرد، خانواده و جامعه می‌گذارد. در خیلی از مواقع خانواده بیشترین قصور و کوتاهی را در این زمینه وارد می‌کند و در عین حال در صورت برخورد صحیح می‌تواند بیشترین تأثیر را در پیشگیری از این مشکل یا درمان آن داشته باشد. مدارس باید این قابلیت را داشته باشند. بهترین راهکار برای رفع این مشکل آموزش و تربیت خانواده‌هاست و مدام باید این نکته را به خانواده‌ها گوشزد کرد که بچه‌های خود را تحقیر نکنند بلکه به او و رفتار و ظاهرش اهمیت بدهند.

سبک تعالی



حرمت، عزت و اعتماد قدر ۳ گوهر وجودی‌مان را بدانیم

فاطمه عمانی

سؤال کنیم که خصوصیات، رفتار و واژگان ما از کجا تغذیه می‌شوند و از چه چیزی و چه کسی تأثیر می‌پذیرند، در واقع باید ورودی‌هایمان را فیلتر کنیم و به هر شخص و هر رویدادی اجازه ندهیم که به درون ما راه یابد.

گوهر دوم، عزت نفس است که به ارزشمندی «خویشتن» و به میزان اثر بخشی ما در هستی برمی‌گردد. برای حفاظت از این گوهر لازم است امورمان را از نو تعریف کنیم و از خودمان بپرسیم: «چگونه‌ایم من در هستی کجاست؟ چقدر مفید هستم؟ آیا جهان با من و جهان بدون من، تفاوتی دارد؟»

گوهر سوم از آمیختن گوهر حرمت نفس و گوهر عزت نفس، ساخته می‌شود و اعتماد به نفس نام دارد. اما از کجا بفهمیم که اعتماد به نفس داریم یا نه؟ برای یافتن پاسخ لازم است بررسی کنیم که آیا کاری هست که تا به حال انجام نداده باشیم و آنقدر خودمان را قدرتمند ببینیم که از عهده آن کار به خوبی برآیم. اگر جوابمان به سؤالی که پرسیده شد منفی باشد، به این معنی است که سد بزرگی جلوی ورود تازگی‌ها به زندگی‌مان ساخته‌ایم پس همواره کار تکراری می‌کنیم و در انبوه تکراری‌های پشت این سد، غرق و گرفتار می‌شویم. ضرورتی ندارد که این کار الزماً یک پروژه بزرگ باشد. پس



لازم است از کارهای تازه کوچک شروع کرده و آنها را جایی برای خودمان یادداشت کنیم تا رفته رفته شاهد روند افزایش قدرت‌مان باشیم. کارهایی به سادگی تماس با برنامهای در رادیو یا تلویزیون و ارائه نظر به عنوان یک شنونده یا خواننده. پرورش گل و گیاه در منزل. تغییر نوع راه رفتن، لباس پوشیدن، مرتب کردن موها و... به نحوی که نشان دهنده انتخاب‌های واقعی خودمان باشد، نه تکرار الگوی القا شده دیگران! و این گونه اولین گام‌ها را برداشته‌ایم.

اما چه می‌شود که اعتمادمان به خودمان پایین می‌آید؟ پاسخش را باید در دو گوهر اول جستجو کرد. لازم است ببینیم که آیا کسی حرمت ما را شکسته است؟ آیا تعریف صحیحی از توانمندی‌های خودمان داریم؟ آیا بیش از حد منفی‌بافی کرده و خودمان را دست‌کم گرفته‌ایم یا اینکه به قدری غیر واقع‌بینانه راجع به مهارت‌هایمان غلو کرده ایم که وقتی نمی‌توانیم با یک دست دو هندوانه برداریم، سرشکسته می‌شویم؟

در این جا توجه به این نکته ضروری است: «تا زمانی که خودرویمان را به حرمت نفس مجهز نکرده و با کش را از عزت نفس پر نکرده باشیم نمی‌توانیم به سمت مقصدی نو حرکت کنیم!»

واما دیگران

توجه به نفس از سه وجه حرمت، عزت و اعتماد، صرفاً یک امر فردی نیست بلکه لازم است در تعاملاتمان با دیگر انسان‌ها و موجودات نیز به این موارد توجه کنیم. پس برای دیگران نیز حرمت قائل باشیم و به کسی اهانت نکنیم، تفاوت‌هایمان را به رسمیت بشناسیم و به آنها نیز اجازه دهیم که توانمندی‌هایشان را بروز دهند و طبق فرموده امیرالمؤمنین، علی (ع): «خالطوا الناس مخالطه ان متم معها بکوا علیکم، و ان عشتم حتوا الیکم» که مراد چنان معاشرت کنیم که اگر مردیم، بر ما اشک بریزند و چون زنده ماندیم، به دیدار ما مشتاق باشند.

در ما سه گوهر هست که با هم کار می‌کنند که توجه و حفاظت از آنها انرژی‌مان را به سمت «خویشتن» ما سوق می‌دهد و پشتوانه حرکت و رشدمان می‌شوند، سه گوهر به نام «حرمت نفس، عزت نفس و اعتماد به نفس». این سه واژه را بارها و بارها شنیده‌ایم و به کار برده‌ایم و گاهی هم آنها را جابه‌جا استفاده کرده‌ایم. شاید در وهله اول تصور شود که هر سه یک معنا دارند، ولی به واقع چنین نیست.

گوهر اول، حرمت نفس است. یعنی احترام به خود. به عبارت دیگر یعنی خود را همچون معبد، مسجد و حرم، مطهر و دارای حرمت دیدن. شاید اولین چیزی که درباره «حرم» به ذهن خطور کند، فضای اطراف آن باشد. یعنی برای رسیدن به مرکز و هسته آن، نیاز به رعایت آداب و گذر از حیاط و دالان و... است. درون ما مانند حرم است. حرم حرم دارد. شنیده‌اید که می‌گویند فلانی جای نخورده، پسر خاله می‌شود؟ این مثالی است برای عدم رعایت حرمت‌ها. درون ما مانند بزرگراه چند بانده محل تردد این و آن نیست. هر رهگذری هم نمی‌تواند بیاید و از جام جانمان بنوشد و برود، زنده‌ای به آن بیفزاید، از جان ما بکاهد یا آلوده و متشنج و متلاطمش کند. درون ما حقیقتاً تقدس دارد. اگر به دقت بنگریم می‌بینیم که



گوهری از آمیختن گوهر حرمت نفس و گوهر عزت نفس، ساخته می‌شود و اعتماد به نفس نام دارد. از کجا بفهمیم که اعتماد به نفس داریم یا نه؟ برای یافتن پاسخ لازم است بررسی کنیم که آیا کاری هست که تا به حال انجام نداده باشیم و آنقدر خودمان را قدرتمند ببینیم که از عهده آن کار به خوبی برآیم. اگر جوابمان به سؤالی که پرسیده شد منفی باشد، به این معنی است که سد بزرگی جلوی ورود تازگی‌ها به زندگی‌مان ساخته‌ایم پس همواره کار تکراری می‌کنیم و در انبوه تکراری‌های پشت این سد، غرق و گرفتار می‌شویم

شهرها نیز حریم دارند و برای ورود به آنها باید حداقل مبلغی به عنوان عوارض پرداخت کرد، پس چگونه است که از این مرزگذاری نسبت به شهر درونمان غافل می‌شویم؟ چه می‌شود که با حرفی که فلان همسایه، همکلاسی، همکار و... به ما می‌زند، از خود بی‌خود شده و افت کرده و به هم می‌ریزیم یا در اصطلاح بهمان برمی‌خورد؟ مگر با تعرض یک جاهل از ارزش حرم کاسته می‌شود؟ امیرالمؤمنین (ع) فرمود: «بدانید کسی که از سخن ناخفی که به او گویند از جا کنده شود عاقل نیست و آنکه به ستایش نادان خرسند گردد حکیم نیست، مردم فرزند کارهای نیکشانند و ارزش هر کس به اندازه کاری است که به خوبی انجام دهد، سخن علمی گویند تا از نشان هویدا شود.»
برای حفظ حرمت نفس لازم است از خودمان