



این حجم از مصرف گرایی از کجا ریشه می گیرد؟

دست به دامان سلبریتی ها برای اصلاح الگوی مصرف!

■ ساحل گرامی*

مصرف گرایی و افراط در خرید همیشه از معضلات فرهنگی محسوب می شود که علاوه بر تحمیل بار اقتصادی بر فرد، باعث فشار به محیط زیست هم می شود. اینکه افراد در هر مهمانی لباس و جواهرات متفاوت استفاده کنند تا از بقیه کم نباشند، سال به سال در دگوراسیون خانه را کامل تغییر دهند تا به روز باشند تنها مختص فیلم ها نیست، بلکه در سطح اجتماع کاملاً قابل مشاهده است. مصرف گرایی مشکل تازه ای نیست و همیشه وجود داشته است و خیلی از ما شرم داریم که لباس های قدیمی را ببوشیم یا جنس ارزان و دست دوم بخریم.

■ ■ ■

■ آنها دست دوم ها را می خردند

در بسیاری از کشورها که به لحاظ اقتصادی پیشرفته هم هستند مردم به راحتی جنس های دست دوم یا حتی لباس های دست دوم را می خردند و از این کار عار و ابایی ندارند چون به این باور رسیده اند که برای تولید هر لباس، منابع زیست محیطی فراوانی استفاده می شود و سوزاندن و از بین بردن آن تنها آسیب زیست محیطی به بار می آرد و هیچ فایده ای ندارد.

■ اسپرمد و فشن شده ایم

در زندگی کنونی، ما اسپرمد و فشن شده ایم و آنها ما را به هر سستی که می خواهند می کشند. به محض اینکه اینستاگرام را باز می کنیم به صفحات فراوان با نام خانه دوست داشتنی فلانی یا منزل شیرین بهمانی روبه رو می شویم که صفر تا صد خانه اش توسط اسپاناسر فراهم شده و او در حالی که لیخنند ملیحی بر لب دارد، در حال تبلیغ و ابراز رضایت از فلان شال و مانتو، مواد شوینده،

سبک رفتار

■ بهنام صدقی

میل و گرایش به داشتن زیبایی بی عیب و نقص در میان جوانان رو به افزایش و عمل های جراحی زیبایی و انجام آن باعث شباهت تعداد زیادی از افراد به همدیگر شده است. انگار متخصصان زیبایی سری دوزی انسان های زیبا را زده اند. بینی های مشابیه، پر و تز گونه، بو تاکس، تزریق ژل، ساکشن، ابدومینوپلاستی، بلفار و... که همه را شبیه هم کرده است. کلینیک های زیبایی پر شده از مراجعینی که هر یک عروسک باری دوران کودکی یا عکسی خاص در دست دارند.

■ ■ ■

■ چرا حان ما استاد شده اند!

حتماً نام مرد باری به گوش تان خورده است. مردی که دوست دارد شبیه عروسک های باری مرد شود و به همین دلیل چند وقت یک بار برای انجام یک عمل زیبایی به ایران می آید. چون معتقد است ایران به دلیل داشتن آمار بالای جراحی های زیبایی دارای متخصصان بسیار خوبی است که البته همین طور هم هست. بالا رفتن آمار جراحی های زیبایی در ایران باعث شده متخصصان زیبایی ما جایگاه ویژه ای در جهان پیدا کنند و به قول معروف هر یک در کار خود استاد شوند و البته در آمدهای نجومی کسب کنند.

■ تب باری در میان زن و مرد

امروزه عده بسیاری، اعم از زن و مرد، دختر و پسر، دچار تب باری شدن هستند. آنها ظاهر خود را نمی پسندند و غیراصولی را اجرا می کنند. چند ماه یک بار برای ساکشن به کلینیک های زیبایی مراجعه کرده و بدون در نظر گرفتن عواقب این عمل تن به آن می دهند. آنها هر کاری می کنند تا مانند عروسک شان شوند.

■ چشم گریه ای و گوش الاغی برای جلب توجه

عده ای نیز زیبایی ملاک شان نیست و می خواهند فقط خاص و در مرکز توجه باشند. چشمان شان را گریه ای کرده و حتی رنگ آن را هم تغییر می دهند. گوش های الاغی را می پسندند و نوک زبان شان را همچون نیش مار دو تیکه می کنند و واقعاً هم در مرکز توجه هستند. نه از شدت زیبایی یا خاص بودن بلکه به دلیل عجیب و غریب بودن!

■ دوست دارم شبیه این عکس شوم

گسترش فضای مجازی نیز در این الگوگیری غلط بی تأثیر نبوده. افراد به خصوص جوانان با دیدن هنرمندان، خواننده ها، شخصیت های کارتون، مدل ها و کلا سلبریتی ها دوست دارند شبیه آنها شوند. بسیاری از مراجعه کنندگان کلینیک های زیبایی با

که در جمع رد و بدل می شود از مسائل مادی و مصرفی فراتر نمی رود. همین زمینه ساز احساس منفی در افرادی می شود که مصرف گرا نیستند و خود را جدامانده از جمع احساس می کنند و به نظر می رسد حرفی برای گفتن ندارند. در نتیجه آنها هم به این قافله می پیوندند و این گونه است که جامعه به سوی این ویژگی سطحی پیش می رود. ■ در حال نقش بازی کردن برای یکدیگر هستیم

این طور به نظر می رسد که بسیاری از ما در حال نقش بازی کردن برای یکدیگر هستیم تا خود را شیک تر، ثروتمند تر، بهتر و زیباتر از آن چه هستیم نشان دهیم. حال این سبک تفکر به نسل جدید هم به سرعت سرایت می کند. تا دو

دهه پیش هنگام بازگشایی مدارس روپوش مدارس هر سال خریده نمی شد، یا گاهی اوقات روپوش خواهر یا برادر بزرگ تر در صورت سالم بودن برای فرزند بعدی استفاده می شد یا هر سال از کیف جدید خبری نبود. کیف باید آن قدر پاره و کهنه می شد تا کیف جدیدی خریده شود و عجیب اینکه فرزندان هم کاملاً این امر را پذیرفته بودند و

اصراری برای روپوش و کیف تازه نداشتند. اما امروزه برای نسل جدید چنین چیزی پذیرفته نیست و حتی کودکان



در حال نقش بازی کردن برای یکدیگر هستیم تا خود را شیک تر، ثروتمند تر،

بهتر و زیباتر از آن چه هستیم نشان دهیم. این سبک تفکر به نسل جدید هم به سرعت سرایت می کند



با توجه به تأثیر رسانه های مجازی و افراد اینفلوئنسر (ستاره های دنیای مجازی با فالو کننده زیاد) می توان از این طریق فرهنگ ضد مصرف گرایی را تبلیغ کرد. اگر این مشکل توسط این افراد تشدید شده است پس راه چاره هم در دست آنهاست. با فراهم آوردن کمپین هایی مرتبط با این موضوع و اشاعه و تبلیغ این کمپین ها توسط سلبریتی ها و ستاره های مجازی می توان مردم را باروی دیگر سکه آشنا کرد

هم برندپوش شده اند و به لباس و اسباب بازی معمولی رضایت نمی دهند و بین کودکان هم از این لحاظ رقابت وجود دارد.

■ تأثیر مصرف گرایی بر محیط زیست

هیچ به این فکر کرده ایم که سالانه چه حجم عظیمی از لباس های کهنه انباشته شده و در نهایت سوزانده می شود و همین چه تأثیر منفی بر کره زمین می گذارد؟ یا پسماندهای به جا مانده از وسایل و پوشاک در نهایت چه می شوند؟ در کشورهای توسعه یافته فرهنگ خریدن جنس های دست دوم کاملاً جا افتاده و مردم از انجام آن ابایی ندارند. خوشبختانه اخیراً در کشور ما هم برنامه هایی در راستای فروش اجناس دست دوم ایجاد شده است که مردم با صرف هزینه کمتر می توانند کالای مورد نیاز خود را تهیه کنند. بهتر است فرهنگ به این سو برود که خرید یک کالا در آخرین مرحله قرار بگیرد و قبل از آن افراد به گزینه های دیگری مانند تعمیر، رفو کردن یا امانت گرفتن فکر کنند و اگر این موارد ممکن نبود وسیله ای را بخرند. اگر دست دوم بود که چه بهتر، و اگر نبود در نهایت کالای نو و غیر لوکس بخرند.

از سوی دیگر با توجه به تأثیر رسانه های مجازی و افراد اینفلوئنسر (ستاره های دنیای مجازی با فالو کننده زیاد) می توان از این طریق فرهنگ ضد مصرف گرایی را تبلیغ کرد. اگر این مشکل توسط این افراد تشدید شده است پس راه چاره هم در دست آنهاست. با فراهم آوردن کمپین هایی مرتبط با این موضوع و اشاعه و تبلیغ این کمپین ها توسط سلبریتی ها و ستاره های مجازی می توان مردم را با روی دیگر سکه آشنا کرد و گامی استوار در جهت تغییر فرهنگ مصرف گرایی برداشت.

*دکترای تخصصی روانشناسی



تمام انسان ها زیبا بوده و هر یک جذابیتهای خاص دارند. تفاوت میان چهره ها خود نوعی زیبایی است. بهتر است کمال گرایی را در ذات و اخلاق مان به وجود آوریم و زیبایی درون مان را بهبود ببخشیم. البته اگر مشکل و نقصی بزرگ در ما هست یا باید آن را رفع کنیم، اما حواس مان باشد که هر شخصی را الگوی خود قرار ندهیم و از هر کسی پیروی نکرده و به خصوص فرزندان سان را در فضای مجازی تنها رها نکنیم. مهم ما صاحب عقل و خرد هستیم و خوب می دانیم تصمیم درستی نیست. جسم ما امانت است و باید از آن محافظت کنیم. مهم نیست ظاهر شما چه شکلی است و شبیه کدام بازیگر و سلبریتی هستید. هر چه که هستید خود را عاشقانه دوست داشته باشید.

■ باور کنید همه ما زیبا هستیم

فراموش نکنیم تمام انسان ها زیبا بوده و هر یک جذابیتهای خاص دارند و البته تفاوت میان چهره ها خود نوعی زیبایی است. بهتر است کمال گرایی را در ذات و اخلاق مان به وجود آوریم و زیبایی درون مان را بهبود ببخشیم. البته اگر مشکل و نقصی بزرگ در ما هست باید آن را رفع کنیم، اما حواس مان باشد که هر شخصی را الگوی خود قرار ندهیم و از هر کسی پیروی نکرده و به خصوص فرزندان سان را در فضای مجازی تنها رها نکنیم. مهم ما صاحب عقل و خرد هستیم و خوب می دانیم تصمیم درستی نیست. جسم ما امانت است و باید از آن محافظت کنیم. مهم نیست ظاهر شما چه شکلی است و شبیه کدام بازیگر و سلبریتی هستید. هر چه که هستید خود را عاشقانه دوست داشته باشید.

سبک سلامت



تهدید بولیمیا و آنور کسپا علیه سلامت شما بانیم گرم اضافه وزن چه کنیم؟!

■ نادیا اسماعیلی

راشل فراخ زنی ۳۷ ساله که تنها ۱۸ کیلوگرم وزن دارد! او یکی از زنانی است که تصمیم به اجرای رژیم های سخت و رسیدن به وزن ایده آل خود گرفته است. او به شدت از غذا خوردن امتناع کرده و حتی پس از خوردن خوراکی اندکی هم سعی در استفراغ و خالی کردن معده خود می کرد. این عادت پس از رسیدن به وزن مطلوب نیز ادامه پیدا کرد تا اینکه متوجه شد درگیر بیماری به نام بی اشتها یا عصبی شده است. اکنون ۱۰ سالی است که راشل از این اختلال غیر ارادی رنج می برد و با وجود عکف های مالی مردمی اختلالات عصبی هستند. بولیمیا یا همان bulimia nervosa بیماری مربوط به پر خوری عصبی و آنور کسپا یا anorexia nervosa بیماری اختلال در غذا خوردن و میل شدید به لاغری است. مبتلایان به بولیمیا افرادی هستند که علاقه شدیدی به غذا خوردن دارند و برخلاف آنها بیماران آنور کسپا با وجود احساس گرسنگی شدید از غذا خوردن امتناع می کنند. بیماران هر دو دسته دچار اختلالات روانی بوده و پر خوری یا فرار از خوردن غذا، برایشان امری غیر ارادی و غیر قابل کنترل است. آنها به هیچ وجه نمی توانند خود را کنترل کنند و اکثر اوقات بعد از غذا خوردن سعی در استفراغ و خالی کردن معده خود دارند. از عوامل بروز این بیماری ها می توان به اعتماد به نفس پایین، ژنتیک، وسواس فکری، کمال گرایی افراطی و فشارهای وارد شده از طرف خانواده و دوستان اشاره کرد. این بیماری ها بیشتر دامنگیر افراد زیر ۴۰ سال می شود. در گذشته بیشتر زنان جزو مبتلایان به این دو بیماری بودند اما امروزه مردان نیز به دلیل مشکلات اجتماعی، وسواسی و... طیف وسیعی از مبتلایان به آنور کسپا و بولیمیا را تشکیل داده اند.

■ علائم رفتاری افراد مبتلا

افراد مبتلا به آنور کسپا از داشتن اضافه وزن حتی نیم گرم هم هراس دارند. آنها همیشه از مواد خوراکی پرهیز کرده و به غذا به چشم دشمن قسم خورده شان نگاه می کنند. زمانی هم که چیزی میل کردند، به سرعت سعی در استفراغ و تخلیه آن از معده می کنند. بولیمیایی ها نیز میل شدیدی به غذا دارند و زمانی که خوراکی می بینند به صورت غیر ارادی به آن حمله ور می شوند. البته این عادت استفراغ و استفاده از ملین ها در هر دو گروه وجود دارد. بولیمیایی ها به دلیل ترس از چاقی بیشتر و آنور کسپایی ها به دلیل تنفر از غذا و حفظ اندام، تن به هر کاری می دهند تا کالری وارد شده به بدن شان را نابود کنند. همیشه جلوی اینه در حال برانداز کردن خود هستند و نظر دیگران را رابطه با ظاهر شان بسیار برایشان پراهمیت است.

■ علائم روانی و جسمانی مبتلایان

با وجود تشخیص سخت این بیماری ها، اما نشانه های روانی و فیزیکی ای نیز وجود دارد. نشانه های روانی آنها مانند بی خوابی، بد رفتاری، انزواطلبی، پوشیدن زیاد و زیر تیغ جراحی می روند. داشتن تناسب اندام برای سلامت جسم بسیار مفید است اما آنور کسپایی شدن خیر. نیازی نیست که همه دارای بینی صاف و چشمانی درشت و... باشند، گاهی تفاوت ها نیز زیباست. در بین این همه بینی عملی صورت های پروتز، صورت های خدادادی جلوه ای دیگر دارند. برای کمی اضافه وزن نیازی نیست خود را به آب و آتش نزدیک تا به وزن ایده آل برسید. گاهی کمی اضافه وزن هم باعث زیبایی شما می شود.

بهرتر است در صورت وجود اضافه وزن لقمه را دور سرتان نچرخانید و به جای اجرای رفتارهای عجیب و غریب به متخصص تغذیه رجوع کنید و با دریافت برنامه غذایی صحیح وزیر نظر او به اندام مطلوب خود برسید. با این روش نه تنها از شر بیماری هایی مانند آنور کسپا، بولیمیا و... در امان هستیم، بلکه از غذا خوردن و روزمرمان لذت خواهیم برد.



تب باری یا لاغر شدن به یک مدل اجتماعی تبدیل شده و فردی که لاغر باشد حس زیبا بودن پیدا می کند و حتی گاهی دچار نوعی خودشیفتگی هم می شود. داشتن تناسب اندام مفید است اما نیازی نیست همه دارای بینی صاف و چشمانی درشت و... باشند

غیر طبیعی لباس برای مخفی کردن بدن خود، اجرای عادت های عجیب غذا خوردن، ورزش های فوق سنسین، ایجاد محدودیت غذایی و... و نشانه های جسمی و فیزیکی نیز مانند لاغری غیر طبیعی، چاقی بیش از حد، سر گیجه، ریزش مو، مشکلات پوستی، کمبود ویتامین و املاح معدنی بدن، فشار خون، تپش قلب، اختلالات گوارشی، ورم دست و پا و خستگی شدید است. البته در خصوص بروز آنور کسپا و بولیمیا بیشتر عوامل روانی دخیل هستند تا جسمانی. به خصوص افرادی که وسواس فکری دارند و به نظرات دیگران بهای زیادی می دهند. افرادی که به شدت تحت تأثیر بازیگران و مدل ها قرار می گیرند و آنها را الگو می دانند، وجود شبکه های مجازی نیز در این موضوع بی تأثیر نبوده و رفته رفته ذهن افراد به خصوص نوجوانان و جوانان را درگیر خود می کند.

■ پایان راه چیست؟

در صورت تداوم بیماری خطرات جدی جسمانی، روانی، مرگ یا حتی گرفتن تصمیم بیماری ها عوارض زیادی مانند مشکلاتی قلبی و تیعات آن، کم خونی، از دست دادن عضله، پوکی استخوان، سوء تغذیه، اضافه وزن شدید، افسردگی، عدم رضایت از خود، اختلال شخصیتی و... را برای بیمار ایجاد می کند و جسم و روان فرد را به شدت درگیر کرده تا جایی که فکر خود کشی به دلیل عدم رضایت از خود نیز به ذهن فرد بیمار می رسد.

■ تشخیص در درمان

اگر شک دارید مبتلا هستید یا نه بهتر است سه گام حیاتی را بردارید. در قدم اول قد و وزن خود را بگیری و تناسب آنها را با یکدیگر چک کنید. در گام بعدی از آزمایش های خون متخصص را با تشخیص و درخواست پزشک متخصص انجام دهید و پروتئین، ویتامین ها، املاح، گلبول های قرمز و... بدن خود را بررسی کنید. در گام آخر به روانپزشک برای تأیید سلامت روانی مراجعه کنید. در صورت تأیید بیماری سعی کنید هر چه سریع تر تحت مراقبت های شدید پزشک قرار بگیرید. مراجعه منظم به روانپزشک را نیز به برنامه هفتگی خود جای دهید و در صورت لزوم از خانواده خود بخواهید در جلسه های کمک درمانی نیز شرکت کنند. در سبک زندگی خود تغییری اساسی ایجاد کنید. خانواده شخص بیمار با حمایت های روانی و عاطفی تأثیر بسزایی در فرآیند درمان دارند.

■ یک مد اجتماعی آسیب زا

تب باری یا لاغر شدن به یک مد اجتماعی تبدیل شده و فردی که لاغر باشد حس زیبا بودن پیدا می کند و حتی گاهی دچار نوعی خودشیفتگی هم می شود. چاقی نوعی بیماری است و فرد نیاز به مداوا و حمایت اطرافیان خود دارد. امروزه عروسک های کودک مان تبدیل شده به عروسک های باری و فرزندان مان نیز تحت تأثیر آنها از دو سالگی به فکر تناسب اندام هستند. این عادت در ذهن شان می ماند تا رسیدن به سنین جوانی و تبدیل شدن به نوعی وسواس فکری و اختلال عصبی. پس از مدتی به کل دست از غذا خوردن می کشند و برای شبیه شدن به عروسک های دوران کودکی شان و باری ها زیر تیغ جراحی می روند.

داشتن تناسب اندام برای سلامت جسم بسیار مفید است اما آنور کسپایی شدن خیر. نیازی نیست که همه دارای بینی صاف و چشمانی درشت و... باشند، گاهی تفاوت ها نیز زیباست. در بین این همه بینی عملی صورت های پروتز، صورت های خدادادی جلوه ای دیگر دارند. برای کمی اضافه وزن نیازی نیست خود را به آب و آتش نزدیک تا به وزن ایده آل برسید. گاهی کمی اضافه وزن هم باعث زیبایی شما می شود.

بهرتر است در صورت وجود اضافه وزن لقمه را دور سرتان نچرخانید و به جای اجرای رفتارهای عجیب و غریب به متخصص تغذیه رجوع کنید و با دریافت برنامه غذایی صحیح وزیر نظر او به اندام مطلوب خود برسید. با این روش نه تنها از شر بیماری هایی مانند آنور کسپا، بولیمیا و... در امان هستیم، بلکه از غذا خوردن و روزمرمان لذت خواهیم برد.