سبک نگرش

تب باربی و مانکن شدن بیشتر در افرادی دیده می‌شود که اعتماد به نفس پایینی دارند و از راه‌های دیگر توجه مطلوب را دریافت نکرده‌اند. زمانی که شخص به یک حرفه مطلوب مشغول باشد و از راه‌های صحیح و جامعه پسند تشویق دریافت کند، به هیکل خود توجه افراطی و وسواس‌گونه نشان نمی‌دهد و آن را اولویت و دغدغه زندگی قرار نمی‌دهد

۵ عاملی که ما را به رؤیای باربی شدن سوق می‌دهد

در جست‌وجوی هزار میانبر برای فرار از معمولی بودن

■ ساحل گرامی*

«ماشاالله مسافرت بهت خوش گذشته‌ها... چاق شدی برگشتی...»، «باز دو جلسه باشگاه نیومدم، یه کیلو وزنم رفته بالا»، «چه‌کار کنم شکم و پهلوم آب بشه اما بقیه جاها همین طوری بمونه؟»، «یه رژیم چربی و پروتئین پیدا کردم تضمینی وزنم را میاره پایین...» و... غیرممکن است تا به حال این جملات به گوش شما نخورده باشد. افرادی هراسان که به دنبال نتایج معجزه‌آسا در کوتاه‌ترین زمان ممکن هستند و برای لاغر شدن به هر راهی متوسل می‌شوند.

متأسفانه زمانی که هدف از کاهش وزن و یا رژیم غذایی مناسب صرفاً لاغری باشد و برای تناسب اندام و سلامتی جایی در نظر گرفته نشود نتیجه همینی می‌شود که امروزه شاهد آن هستیم. زنان و مردان سرگردان و آواره که در ابتدا برای مدت کمی کم‌خوری و ورزش را امتحان کرده‌اند اما چون در زمان کوتاه به ایده‌آل خود دست نیافته‌اند چاره را در لیپوساکشن و پیکرتراشی یافته‌اند تا شاید از شر چربی‌های مزاحم خلاص شوند. حال به دلایلی می‌پردازیم که افراد را به این مسیر سوق می‌دهد و باربی شدن را به هدفی رؤیایی برای آنها مبدل می‌کند.

۱. رسانه‌های جمعی

واقعیت این است که رسانه‌ها تأثیر بسزایی بر احساس افراد از خود دارند. رسانه‌ها خوراک ذهنی افراد جامعه را فراهم می‌کنند و هیکل و اندام زیبا و جذاب مطابق خواست آنها تعریف می‌شود، دقیقاً مانند تأثیری که بر مد و فشن می‌گذارند و نوع پوشش مردم را تعیین می‌کنند. پس از تعیین شدن معیار زیبایی توسط رسانه‌ها مردم سعی می‌کنند تحت هر شرایطی به آن ایده‌آل‌ها دست پیدا کنند تا از قافله خوش‌هیکل‌ها عقب نمانند.

طبیعتاً در ابتدا به راه‌های بی‌خطر متوسل می‌شوند و اگر جواب نگرفتند گزینه‌های دیگری مانند رژیم‌های سفت و سخت، ورزش‌های شدید، عمل‌های جراحی و بعضاً مواد مخدری مانند شیشه روی میز هستند. پذیرش بدون قید و شرط مردم باعث می‌شود قدرت اندیشه از آنها گرفته شود و هرگز چنین معیارهای زیبایی را زیر سؤال نبرند. در نتیجه کورکورانه از این معیارها پیروی و خود را مطابق آنها می‌کنند.

۲. اعتماد به نفس پایین

واقعیت این است که تب باربی و مانکن شدن بیشتر در افرادی دیده می‌شود که اعتماد به نفس پایینی دارند و از راه‌های دیگر توجه مطلوب را دریافت نکرده‌اند. زمانی که شخص به یک حرفه مطلوب مشغول باشد و از راه‌های صحیح و جامعه‌پسند تشویق دریافت کند، به هیکل خود توجه افراطی و وسواس‌گونه نشان نمی‌دهد و آن را اولویت و دغدغه زندگی قرار نمی‌دهد. پس باید در مدارس ما روی اعتماد به نفس کودکان به شدت کار شده و از دستاوردهای ارزشمند آنان تقدیر شود تا آنها برای به دست آوردن اعتماد به نفس، به بدن خود تکیه نکنند.

۳. توجه به ظواهر

زمانی که به ظاهر افراد بیش از باطن آنها توجه شود این حجم از عمل زیبایی دور از ذهن نخواهد بود. متأسفانه در جوامع کنونی افراد بیشتر از اینکه با ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی‌شان قضاوت شوند با اندام‌شان قضاوت می‌شوند و این امر برای افراد چاق و یا خیلی لاغر رنج‌آور است. در دهه‌های اخیر این قدر در این زمینه پیشروی کرده‌ایم که اخلاقیات در پس پرده قرار گرفته و برای امر مهمی مانند ازدواج اگر شخص زیبایی ظاهری مطلوبی نداشته باشد کار حتی به شناخت بیشتر هم نمی‌کشد و از همان ابتدای امر افراد پا پس می‌کشند. گویی این امر به یک مسابقه تبدیل شده و هر که بتواند همسر زیباتری داشته باشد امتیاز رفتن به مرحله بعدی را کسب می‌کند. پس این مسئله به عرضه و تقاضا مبدل می‌شود و تا زمانی که تقاضا برای دختران لاغر و زیبا بیشتر باشد ما بیشتر شاهد جراحی‌های لاغری مانند پیکرتراشی و عمل‌های زیبایی برای بینی، لب و... هستیم. چون خواست جامعه به این سمت است و تا زمانی که تقاضا متوقف نشود جلوی عرضه را نمی‌توان گرفت. بنابراین لزوم فرهنگ‌سازی در این زمینه به شدت احساس می‌شود تا مردان هم به این امر واقف شوند و دخترانی با عمل‌های زیبایی فراوان را باکلاس و جذاب تلقی نکنند. در این راه می‌توان از ستاره‌های فضای مجازی سود برد تا امر خطیر آگاه‌سازی و روشن کردن اذهان عمومی را انجام دهند. چون متقاضیان جراحی‌های زیبایی جوان‌ها هستند و با توجه به همه‌گیری فضای مجازی و استقبال جوانان می‌توان از این رسانه جمعی به خوبی بهره برد.

۴. اختلالات روانی

گاهی اوقات وجود بعضی اختلالات روانی باعث می‌شود فرد خود را چاق‌تر از حالت واقعی ببیند و همین باعث تلاش برای لاغری بیش از اندازه می‌شود. برای مثال در اختلال بی‌اشتهایی روانی فرد به‌رغم اصرار دیگران بر مطلوب بودن وزن، همچنان رژیم‌های سخت می‌گیرد، حجم غذای مصرفی را به شدت محدود کرده و شدیداً ورزش می‌کند. در موارد شدید این اختلال، فرد به دلیل وخامت اوضاع مجبور به بستری و درمان روانشناختی می‌شود. در نوع دیگری از اختلالات خوردن، فرد به صورت دوره‌ای، مقدار بسیار زیادی غذا و شیرینی‌جات می‌خورد و بعد به دلیل عذاب وجدان خود را وادار به بالا آوردن می‌کند تا بتواند وزن را در محدوده ایده‌آل نگه دارد. اکثر افراد در این شرایط، مشکل خود را از اطرافیان پنهان نگه می‌دارند و از افشا کردن آن شرم دارند. در چنین مواردی مراجعه به کلینیک‌های روانشناسی ضروری است و با کمک حرفه‌ای می‌توان حملات پرخوری را کنترل کرد. چون بالا آوردن مواد غذایی باعث بالا آمدن اسید معده و خرابی دندان‌ها می‌شود و بدن فرد نمی‌تواند مواد مغذی و ویتامین‌ها را جذب کند.

تا زمانی که تقاضا برای دختران لاغر و زیبا بیشتر باشد ما بیشتر شاهد جراحی‌های لاغری مانند پیکرتراشی و عمل‌های زیبایی برای بینی، لب و... هستیم. چون خواست جامعه به این سمت است

۵. کمال‌گرایی

متأسفانه بخش عمده‌ای از افراد جامعه ما کمال‌گرا و در عین حال تنبل هستند. کمال‌گرا از این نظر که هیچ‌یک از ما نمی‌خواهد معمولی باشد. در جامعه امروزی، ما انسان معمولی نداریم. همه می‌خواهند در نوک قله باشند. چه از نظر ظاهر و چه از نظر هیکل و به متوسط بودن رضایت نمی‌دهند و تنبل از این نظر که می‌خواهیم در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهترین نتیجه را بگیریم. مثلاً دو ماه باشگاه برویم و سیکس‌پک درآوریم، دو هفته کم‌خوری کنیم و ۱۰ کیلو وزن کم کنیم و نتیجه می‌شود ناامیدی و جست‌وجو برای راه‌های آسان‌تر، یعنی مصرف شدید مکمل و قرص‌های لاغری و یا رژیم‌های غذایی عجیب و غریب و عمل‌های جراحی. یعنی ما سختی مسیر را تحمل نمی‌کنیم و دنبال هزار میانبر هستیم و فرقی نمی‌کند که در این راه به داروهای لاغری که حاوی مواد مخدر شیشه هستند معتاد شویم، یا بر اثر استفاده مکمل‌های ورزشی کبد خود را از دست بدهیم یا زیر عمل‌های جراحی به کما برویم و تمام! چه این را قبول کنیم یا نه، هر جامعه‌ای به انسان‌های معمولی، هیکل‌های معمولی، شغل‌های معمولی احتیاج دارد و همین است که موازنه را در جامعه ایجاد می‌کند. وای به حال جامعه‌ای که روزی به دام کمال‌گرایی بیفتد و اعضای آن از معمولی بودن فرار کنند، نتیجه می‌شود تب باربی شدن، رؤیای ریاست و فرار از مشاغل سخت و کارگری و...

*دکترای تخصصی روانشناسی

سبک مراقبت

مراقب داروهای لاغری باشید

مکمل‌هایی که ناقص‌مان می‌کند

■ مهدیه عظیم‌لو

«- خیلی وقته باشگاه میای؟
- آره.
- می‌خوای توی کوتاه‌ترین زمان بهترین نتیجه رو بگیری؟
- آره. مگه میشه؟ چطوری؟ منم می‌خوام مانکن بشم. باربی بشم. اما نمی‌دونم چی‌کار کنم.
- وا مگه نمی‌دونی؟ من این مکمل‌های لاغری رو به همه معرفی کردم.
- چه خوب، میشه منم از این‌ها استفاده کنم؟
- آره. بیا بریم تو رختکن تا در مورد نحوه استفاده‌اش برات توضیح بدم...»

این تنها بخش کوچکی از مکالمه‌ای است که در برخی باشگاه‌های زنانه در میان خانم‌ها رد و بدل می‌شود و البته، امروزه کمتر کسی پیدا می‌شود که جمله «راه‌های کاهش وزن با مصرف داروها و مکمل‌ها مضر است» به گوشش نخورده باشد.

تب باربی- مانکن شدن از جمله مباحث بسیار حائز اهمیتی است که امروزه اکثر خانم‌ها با آن درگیر هستند. انجام عمل‌های جراحی زیبایی مثل برداشتن چربی، پیکرتراشی و لیپوساکشن و... به اپیدمی تبدیل شده و هزینه هنگفتی نیز بر دوش افراد خواهان این عمل‌های جراحی می‌گذارد. جدا از عوامل مذکور، مراجعه به افراد غیرمتخصص در زمینه رژیم و تجویز مکمل‌های لاغری را می‌توان از جمله مسائلی دانست که به این موضوع بیشتر دامن می‌زند.

بعضاً در مواد تشکیل‌دهنده این مکمل‌ها دیده می‌شود که از مواد مخدر هم استفاده شده است. مشاوره گرفتن از افراد غیرمتخصص باعث می‌شود افرادی که تحت تأثیر توصیه آنها قرار گرفته‌اند، دچار آسیب‌هایی جدی مثل از دست دادن یکی از اعضای بدن خود شده‌اند. بیشتر هم کبد در معرض این گونه آسیب‌هاست. حتی ممکن است فرد با استفاده از این قبیل مکمل‌های لاغری سطح هوشیاری حیاتی‌اش را از دست داده و زندگی نباتی پیدا کند.

شایان ذکر است این مسئله یا به تعبیری بهتر معضل اجتماعی بیشتر خانم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. عوامل مختلفی نیز در امر ترویج تب باربی شدن و یا خوش‌اندامی در میان افراد جامعه تأثیرگذار است. عواملی همچون کمبود اعتماد به نفس، توجه بیش از حد به ظاهر، قرار گرفتن تحت تأثیر رسانه‌های جمعی، عدم آگاهی و یا تمایل به گرفتن سریع نتیجه در کوتاه‌ترین زمان.

در میان عوامل ذکر شده، قرار گرفتن تحت تأثیر رسانه‌های جمعی مورد بسیار مهمی است و بیشتر به این مسئله دامن می‌زند به طوری که امروزه کمتر کسی پیدا می‌شود که با تبلیغات فضای مجازی یا وب‌سایت‌های اینترنتی که مکمل‌ها و عمل‌های جراحی لاغری را تبلیغ می‌کنند، مواجه نشده باشد. افراد با مشاهده سلبریتی‌ها در فیلم‌ها تحریک شده و به همسان‌سازی خود با آنها رو می‌آورند اما باید به این نکته نیز توجه شود که آنها از شرایط و امکانات بخصوصی برخوردار بوده و مهم‌تر اینکه همیشه در معرض دید عموم هستند. اما نکته مهم‌تر این است که افرادی که از اعتماد به نفس کمتری برخوردار هستند و به حرف و توصیه دیگران گوش می‌دهند تا ضعف‌های خود را جبران یا مخفی کنند در زمینه لاغری اندام دچار مشکل می‌شوند.

فرجام سخن اینکه مراجعه به افراد غیرمتخصص و تجویز و مصرف داروهای مخرب که هیچ کنترل و نظارتی روی آنها صورت نگرفته است، باعث می‌شود افراد در ابتدا از آن جایی که سریع به نتیجه می‌رسند و ماحصل آن را در کاهش وزن خود مشاهده می‌کنند ترغیب به مداومت استفاده از این نوع مکمل‌ها شوند اما از این موضوع غافل هستند که به این چیزها اعتیاد پیدا می‌کنند.

بهترین راهکار برای این افراد این است که برای کاهش وزن به افراد متخصص تغذیه مراجعه کنند و با به‌کارگیری صحیح دستورهای رژیم غذایی و مکمل‌های دارویی که پزشک آن را تجویز می‌کند به وزن ایده‌آل خود دست پیدا کنند. فراموش نکنیم بهترین و سالم‌ترین راه برای رسیدن به کاهش وزن ورزش کردن است. پزشکان در این باره توصیه می‌کنند با پیاده‌روی روزانه ۳۰ دقیقه، افراد می‌توانند سلامت جسمی و روانی خود را تضمین کنند.

سبک تربیت

یک بیمار باربی محصول تربیت غلط والدین است

فرزندم! همه چیز تو زیباست مخصوصاً اخلاقت

■ دکتر میترا نوری*

این روزها تب باربی شدن در بین زنان و دختران به طرز قابل ملاحظه‌ای رواج یافته است. این نوع نگرش ریشه‌ای عمیق در باور ذهنی افراد دارد. افرادی که حس درونی‌شان حقارت، زشتی، نقص و... بوده و اعتماد به نفس‌شان کم است خود را زشت و حقیر پنداشته و در نظر دیگران خود را کم و دارای نقص می‌دانند. با اینکه این نقایص زاییده ذهن این افراد بوده و منطبق با واقعیت نیست اما چنان در فرد نهادینه می‌شود که او را دچار درماندگی آموخته شده کرده و هر تلاشی می‌کند تا قضاوت و نظر دیگران را نسبت به خود عوض کند. این تفکر متأسفانه در بین زنان و دختران جامعه ما شیوع بیشتری داشته و ریشه در کودکی فرد دارد.

مادرانی که با دختران‌شان رفتار مناسب و صمیمانه‌ای ندارند و بددهنی و انتقاد و سرزنش‌گری جزء لاینفک تربیت کودک‌شان است حاصلی جز احساس شرم و حقارت برای کودک‌شان ندارد و در بزرگسالی باعث بروز رفتارهای ناهنجار اجتماعی و عاطفی می‌شود.

آنچه در این میان به صورت مشهود خودنمایی می‌کند رفتارهای افراطی است که این دختران در جهت گرفتن تأیید و نظر دیگران انجام می‌دهند. تب باربی شدن نوعی واکنش است به احساس‌های ناخوشایندی که پایه آن خجالت و شرمی است که در ناخودآگاه فرد شکل گرفته است و برای فرار از فشارهای درونی خود را زیبا می‌کند تا تأیید دیگران را به دنبال داشته باشد.

این افراد با تغییرات ظاهری در صورت و اندام خود، می‌کوشند دوست‌داشتنی شوند و همین موضوع احساس امنیت خاصی را در آنها ایجاد می‌کند. احساس عدم امنیت، حسی است که از کودکی همراه این افراد است و در مرکز توجه بودن تلاشی دائمی است برای مخفی کردن این احساس.

باربی‌ها غالباً افرادی کم‌حرف و منزوی بوده اما در ظاهر روابطی گرم و صمیمانه را پایه‌ریزی می‌کنند چراکه درون سرزنشگر و منتقدشان چنان عرصه را بر آنها سخت می‌کند که چاره‌ای جز فرار از درونیات‌شان ندارند و معمولاً جذب افراد باهوش و موفق و جذاب می‌شوند، چون حس به درد نخور بودن‌شان را کمرنگ می‌کند.

روابط عاطفی‌شان چنان است که افراد پایین‌تر از خود را بیشتر می‌پسندند و جذب‌شان می‌شوند، چون حس راحتی بیشتری دارند و بهتر می‌توانند خود واقعی‌شان را هویدا کنند و بی‌نقاب زندگی کنند. تب باربی شدن گرچه در ظاهر امری خوشایند و زیباست اما در درون چنان فرسایش به همراه دارد که بخش اعظم روان فرد را مختل می‌کند. رفتارهای آسیب‌زای این افراد و اغواگری‌هایی که در پس روابط‌شان قابل مشاهده است می‌تواند زنگ خطری باشد برای روابط حاکم بر جامعه.

خانواده‌ها باید بدانند که پرورش و تربیت کودک چنان ریزه‌کاری‌هایی را می‌طلبد که با نظاره دقیق در نوع نگرش و تفکرات غالب بر جوانان می‌توان به اهمیت آنها پی برد. بی‌ثباتی در رفتارهای والدین با کودک و فضای سرد ارتباطی حاکم بر خانواده، سرکوب کردن نیازهای کودک و انتقادهای بیش از حد و سختگیری‌ها باعث می‌شود کودک بر ناتوانایی‌هایش بیش از توانمندی‌هایش تمرکز کند و بکوشد درمانی بیابد تا دردهایش التیام یابد و اما این زخم‌ها بهبود نخواهد یافت و هر روز نمایشی جدید از فرد دیده می‌شود تا این سناریوی غم‌انگیز را در صحنه زندگی‌اش به بازی بنشیند.

باید با توجه و پذیرش بدون قید و شرط فرزندان، ابتدا حس خودارزشمندی و عزت نفس را در آنها پرورش دهیم و سپس نقاط مثبت‌شان را. رشد صحیح شخصیتی کودک باعث می‌شود در بزرگسالی خود را همان‌طور که هست بپذیرد و برای ارتقا و کمال بکوشد.

افرادی که در کودکی مدام مورد مقایسه و ارزیابی واقع شده‌اند و غرورشان نادیده گرفته شده و احترام‌شان حفظ نشده، از خود تصویر ناقص و ناصحیحی دارند

پرورش فرزندان سالم جامعه‌ای سالم با افکار و عقاید سالم را به همراه دارد و سلامت و بهداشت روانی سبب می‌شود آسیب‌های اجتماعی نیز کاهش یابند.

باربی‌هایی که دچار این تب شده‌اند از اعتماد به نفس کمی برخوردارند و تلاش می‌کنند که با زور آن را به دست آورند، تا جایی که گاه خود را به دست تیغ‌های برّان جراحی نیز می‌سپارند، چون ترس از دست دادن یا ترس تأیید افراد دور و برشان را دارند. به همین علت نیز مضطرب و نگران، تنها ظاهرشان را ملاک خواستنی بودن خود قرار می‌دهند. به طرزی نامنصفانه خود را در قیاس با دیگران قرار می‌دهند و صدای والدین را مبنی بر کم‌ارزشی خود همیشه به همراه دارند. هرگز حس حقارت و حسادت‌شان فروکش نمی‌کند و در واقع آنها با تغییر شکل و ظاهر خود درصدد تقاضای محبت هستند و می‌خواهند از عشق و توجه و دوست داشتن اطرافیان نسبت به خود مطمئن شوند.

تب باربی شدن نتیجه تربیت ناصحیحی است که در روند رشد کودکان رعایت آن مد نظر قرار نگرفته و اضطراب حاصل از آن را در زیباسازی‌های افراطی و تصنعی می‌توان دید و نکته اسفناک این است که زنان و دختران قربانیان اصلی این تفکر هستند. گرچه این روزها این تب در بین پسران و مردان نیز دیده می‌شود و تلاطمی عجیب خصوصاً در نسل جوان برای زیبا شدن راه افتاده است. زیبایی که حاصل اندیشه نازیبایی است که از روی احساسی به نام نقص و شرم برمی‌خیزد.

افرادی که در کودکی مدام مورد مقایسه و ارزیابی واقع شده‌اند و غرورشان نادیده گرفته شده و احترام‌شان حفظ نشده، از خود تصویر ناقص و ناصحیحی دارند و بنا به عیب‌جویی‌هایی که از آنها شده همواره به دیده شک و تردید به خود می‌نگرند چراکه فکر می‌کنند ارزش وجودی‌شان آن‌قدر نیست که بتوان روی آن حساب کرد. این افراد معمولاً ته رنگ زندگی‌شان بویی از یأس و ناامیدی و افسردگی می‌دهد و به صورت وسواس‌گونه و افراطی سعی دارند بر بی‌ارزش‌های درونی‌شان به صورت بیرونی سرپوش بگذارند.

باربی‌ها غالباً افرادی عصبانی، خشمگین و پرخاشگرند و روابط‌شان بر مبنای صمیمیت واقعی شکل نمی‌گیرد چراکه پایه روابط تأیید و توجهی است که این افراد انتظارش را دارند. تمایلات خاص و غیر قابل پذیرشی در رابطه‌های این افراد مشاهده می‌شود و معمولاً در روابط اجتماعی‌شان دچار سرخوردگی هستند. به همین دلیل با زیباسازی‌های ظاهری جبران این نقایص را به صورت مفرط انجام می‌دهند. این افراد همیشه حالت‌های اضطرابی شدید را در خود احساس می‌کنند و نگرانند که در نظر دیگران زیبا به نظر نیایند. مرکز ثقل‌شان بیرونی است و نخ احساسات‌شان در دست همگان، و هر کسی با هر نظر و عقیده می‌تواند حالت‌های درونی و احساس‌شان را دگرگون سازد.

ناشادی مزمن و مبهمی در تمام لحظات‌شان قابل رؤیت است و هر گاه دیگران نگاهی از سر تأیید و توجه به آنها می‌کنند دنیایشان برای مدتی کوتاه تغییر می‌کند و حس خوشایندی را تجربه می‌کنند اما باز هم حس رشد یافته شرم بالا می‌زند و آوای والدین در وجودشان طنین می‌اندازد که تو نماینده افکار والدین هستی و همین درد دوباره را در فرد تکرار می‌کند. به امید آنکه والدین زیبایی‌های رفتاری و اخلاقی کودکان‌شان را به آنها یادآور شوند و بدون هیچ قیدی آنها را دوست بدارند تا اندیشه‌هایی زیبا به جامعه تحویل دهند.

*روانشناس بالینی