

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

ظاهر خود را دوست داشته باشیم

برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر
مشکلات تصویر بدنی

دکتر ساباین ویلهلم

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Wilhelm, Sabine

ویلهلم، ساباین

سرشناسه

ظاهر خود را دوست داشته باشیم: برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر مشکلات

عنوان و نام پدیدآور

تصویر بدنی؛ مترجم اکرم کرمی؛ ویراستار مژده هاشمی.

مشخصات نشر

تهران، صابراین، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

۳۹۵ ص.

فروست

کلیدهای مدیریت زندگی.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۷-۷

وضعیت فهرست نویسی

فیبا.

یادداشت

نمایه.

یادداشت

Feeling Good about the Way You Look: A Program
for Overcoming Body Image Problems, c2006

تصویر ذهنی از بدن

موضوع

Body Image

موضوع

کرمی، اکرم، ۱۳۴۱- مترجم

شناسه افزوده

BF ۶۹۷/۵

رده‌بندی کنگره

۶۴۶/۷

رده‌بندی دیویی

۷۵۲۷۲۶۲

شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه انتشارات صابراین ۸۸۹۶۸۹۰

ظاهر خود را دوست داشته باشیم

دکتر ساباین ویلهلم

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: مژده هاشمی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپریش

چاپ اول: ۱۴۰۰

تعداد: ۱۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۳۷-۷ : شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: برای ظاهر
۳۸	فصل دوم: چرا احساس می‌کنم اصلاً جذاب نیستم؟
۷۱	فصل سوم: به تغییر طرز فکر خود بیندیشید
۸۹	فصل چهارم: شناخت مشکل و برنامه‌ریزی برای رفع آن
۱۲۲	فصل پنجم: کنترل افکار
۱۵۹	فصل ششم: احیای زندگی با تمرین‌های مواجهه‌سازی
۱۸۸	فصل هفتم: رها شدن از بند عادات رفتاری با روش پیشگیری از پاسخ
۲۳۲	فصل هشتم: کشف باورهای بنیادی
۲۵۲	فصل نهم: حفظ سلامت احیاء شده
۲۶۳	فصل دهم: نیاز به درمان دارویی
	فصل یازدهم: کمک به یک عضو خانواده یا دوست مبتلا به نگرانی
۲۷۰	تصویر بدنی
۲۷۷	ضمیمه
۲۸۲	نمایه

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، کلیدهای همسران موفق، کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق و کلیدهای مشاوره پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام کلیدهای مدیریت زندگی نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

نکته قابل ذکر اینکه، در برخی از کتاب‌ها به علت مشابهت یا زیاد بودن مثال‌ها، گاه تعداد معدودی از آن‌ها خلاصه یا حذف می‌شود. یادآوری این نکته جهت اطلاع دوستانی است که ممکن است به اصل کتاب دسترسی داشته باشند و عدم مطابقت اصل و ترجمه برای آن‌ها سؤال‌انگیز باشد.

مؤسسه انتشارات صابرين

مقدمه

من این کتاب را برای افرادی نوشته‌ام که بسیار نگران ظاهر خود هستند و می‌خواهند کاری برای آن انجام دهند. اگر نگرانی درباره ظاهرتان تأثیری منفی بر عزت‌نفس‌تان گذاشته یا لذت زندگی را بر شما حرام کرده است، خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم. اگر نارضایتی از ظاهرتان باعث می‌شود از شرکت در بعضی از فعالیت‌های اجتماعی خودداری کنید یا زمان و پول زیادی را صرف محصولات آرایشی یا راهکارهای زیباسازی ظاهرتان، مانند حذف موهای زائد یا پرورش اندام کنید، باز هم خواندن این کتاب را به شما توصیه می‌کنم.

اگر محوری را برای رضایت یا نارضایتی از ظاهر در نظر بگیریم، عده‌ای در اوایل محور قرار می‌گیرند؛ یعنی چندان از ظاهر خود ناراضی نیستند و عده‌ای دیگر در انتهای محور قرار می‌گیرند. نارضایتی این عده در حدی است که آن‌ها را از پا می‌اندازد. صرف‌نظر از اینکه در میان این دو قطب کجای محور باشید، خواندن این کتاب برای شما مفید خواهد بود. من این راهکارها را برای هر دو گروه به کار برده‌ام: افرادی که نگرانی کمی داشته‌اند و افرادی که مبتلا به BDD¹ بوده‌اند، یعنی دغدغه‌ای و سواس‌گونه و آزاردهنده درباره یک جنبه معینی از ظاهر خود داشته‌اند.

1. Body Dysmorphic Disorder اختلال بدریخت‌انگاری بدن

اگر این کتاب را به منظور کمک به دوست یا خویشاوندی انتخاب کرده‌اید که نارضایتی از ظاهرش زندگی او را تحت الشعاع قرار داده است، مطالب کتاب به شما کمک می‌کند که تصمیم بگیرید آیا اصلاً باید کمک بکنید یا خیر و اگر تصمیم به کمک گرفتید، چگونه این کار را بکنید. فصل یازدهم کتاب برای افرادی مانند شما نوشته شده است، اما از مطالعه فصل‌های دیگر هم بهره خواهید برد. علاوه بر این، درمانگرانی که درمورد نگرانی از تصویر بدنی تجربه زیادی ندارند، می‌توانند از کتاب به‌عنوان یک راهنمای مفید استفاده کنند.

کتاب حاضر از چند جهت با کتاب‌های دیگر در این زمینه متفاوت است. بسیاری از کتاب‌های موجود تمرکز اصلی خود را بر وزن و تناسب اندام گذاشته‌اند و روی سخن آن‌ها اغلب با زنان است، اما این کتاب نگرانی از ظاهر را از بُعد وسیع‌تری نگاه می‌کند؛ فرقی نمی‌کند که شما زن باشید یا مرد، به سبب پوست و مویتان خجالت بکشید یا برای لب و قسمت‌های دیگر بدنتان. مطالب این کتاب درک تازه‌ای از مشکلاتتان ارائه می‌کند و همچنین برنامه‌ای گام‌به‌گام برای غلبه بر آن در اختیارتان می‌گذارد. این برنامه حاصل کار من با بیمارانم، پژوهش‌های شخصی و ادبیات این حوزه است. علاوه بر این، چندین پژوهش درباره ماهیت این بیماری، به‌ویژه طرز تفکر مبتلایان و نحوه پردازش (تفسیر وقایع) آن‌ها انجام داده‌ام. اکثریتی شایان‌توجه از مراجعانی که در برنامه شرکت می‌کنند، کاهشی چشمگیر در نارضایتی خود تجربه می‌کنند. درضمن آن‌ها یاد می‌گیرند رفتارهای (وسواس‌گونه) درباره ظاهرشان را کنترل کنند و رفتارهای اجتنابی خود را کاهش دهند. راهکارهای این کتاب راهبردهای بالینی تعدیل‌شده من جهت خودیاری شماست. اگر شدت نارضایتی شما از ظاهرتان بسیار زیاد است، می‌توانید همراه این کتاب از یک درمانگر خوب هم کمک بگیرید یا فقط با همین کتاب پیش بروید. گاهی مسیر غلبه بر نارضایتی از ظاهر و تنش‌های آن به‌صورت

چالشی دشوار درمی آید، اما صبور باشید و تسلیم نشوید. اگر پشتکار به خرج دهید، می توانید موضوع ظاهر را به کلی از زندگی خود کنار بزنید، خود را رها سازید و از روزهایی که در پیش رو دارید لذت ببرید.



برای ظاهر م

امیلی^۱، دانشجوی رشته پزشکی، دختر بیست و سه ساله زیبایی است که درباره پوستش دغدغه فکری دارد. وقتی پوستش صاف و شفاف است، با دیگران راحت حرف می زند؛ اما اگر جوش در صورتش ظاهر شود، حتی حرف زدن با یک دوست او را عصبی می کند. او مطمئن است دیگران به پوست او خیره شده اند. دائم از خود می پرسد: «چرا پوست من مثل آنها نیست؟ چرا پوستم صاف نمی شه؟» متأسفانه، مقایسه کمکی به او نمی کند، زیرا دیگران خیلی به نظر بهتر می رسند و احساس نقص داشتن تشدید می شود. او وقت زیادی را جلوی آینه می گذراند و آنچه می بیند بر احساسش تأثیر می گذارد. هر گاه عیب و ایرادی در پوستش کشف می کند، مضطرب و ناامید می شود و تصور می کند ظاهری «کریه» دارد. به نظر او هرچیز لکه مانندی که روی پوست ظاهر شود «واقعاً منزجرکننده» است و به جنگ با آن می رود. گاهی اوقات ور رفتن زیاد صورتش را زخم می کند و مجبور می شود با کرم و آرایش آن را بپوشاند و این حال او را بدتر هم می کند، چون با ایجاد زخم

1. Emily

مشکل خود را «وخیم‌تر» کرده است. سپس مشغول سرزنش کردن خود می‌شود و بیشتر به نقایصش فکر می‌کند: «من این سوراخ‌های بزرگ را روی پوستم درست کردم. خیلی غیرطبیعی شدم. خودم را از ریخت انداخته‌ام، حالا مردم می‌گن: نگاه کن! چی به سر خودش آورد. یارو دیوونه‌س!»

وقتی امیلی درباره زخم‌ها یا جوش صورتش احساس بدی دارد، دائم از نامزدش می‌پرسد: «خیلی تو چشم می‌آد؟ خیلی بد شده؟» و او معمولاً جواب می‌دهد که چیزی نمی‌بیند و خیلی هم عالی است. اما مدتی است که نامزدش دیگر حوصله سؤال‌های همیشگی او را ندارد. امیلی حرف‌های او را باور نمی‌کند و به خودش می‌گوید: «او سعی می‌کند نزاکت را رعایت کند.» درضمن، نامزدش از اینکه مجبور می‌شود بیشتر اوقات تنها در مهمانی‌ها حاضر شود، خسته شده است؛ زیرا اگر امیلی احساس کند نقصی در صورتش ظاهر شده است، دیگر جایی نمی‌رود. حالا امیلی نگران است که نامزدش او را ترک کند، اما نمی‌داند چگونه از شر نگرانی درباره ظاهرش خلاص شود.

پیتر^۱ و کیلی جوان و باهوش است که لبخندی جذاب دارد. او شخصی موفق است که همکارانش دوستش دارند، اما گاه فکر می‌کنند که چرا پیتر علاوه بر تأخیر داشتن برای حضور در جمع‌های دوستانه، تنها هم می‌آید؟ پیتر می‌گوید آن قدر سرش شلوغ است که فرصت حضور در مهمانی را ندارد، اما درحقیقت از روبه‌رو شدن با افراد جدید می‌ترسد. او از موهایش متنفر است و یقین دارد که به سبب تاسی روبه‌پیشرفت سرش کسی جذب او نخواهد شد. با این حال، وقتی کسی برای آشنایی با او پیش قدم

1. Peter

می شود، از خود می پرسد: «چرا به سمت من آمده؟ نکنه دلش به حال من سوخته؟» وقتی با کسی قرار ملاقات می گذارد، آن قدر تمرکزش را از دست می دهد که نمی تواند درست صحبت کند. چون تنها فکری که ذهن او را به خود مشغول می کند این است: «او به موهای من خیره شده است ... من تنها کسی هستم که دارم کچل می شوم ... ای کاش نامرئی بودم.» گفتنی است که معمولاً هیچ قرار ملاقاتی به بار دوم نمی رسد.

حالا دغدغه موی پیتر شغل او را هم تحت تأثیر قرار داده است. استفاده از داروی تقویت مو و مراجعه به مرکز ترمیم هم فقط باعث شده است که او با دلشوره به نقاط خالی سرش دزدکی نگاه کند تا از اثر دارو مطمئن شود. او موهایش را از زوایای مختلف و زیر نورهای متفاوت بررسی می کند و حتی آن ها را می شمارد. البته این کار وقت زیادی از او می گیرد و اغلب دیر به سر کار می رسد. به تازگی، در جلسات هم به موقع حاضر نمی شود، چون برای شمارش موهایش وقت زیادی را جلوی آینه سرویس بهداشتی می گذراند. او از دغدغه و سواس گونه درباره موهایش خسته شده است، اما نمی داند چطور مانع فکر کردن خود شود.

کیتی^۱ زن چهل ساله ای که مادر سه فرزند است، با بینی اش مشکل دارد. تا به حال دو بار عمل جراحی کرده است، اما به سومی هم فکر می کند. با خود می گوید که اگر این بینی درست می شد، دیگر مشکلی نداشتم: «نمی توانم زشتی ام را تحمل کنم، حاضرم هرچی دارم بدم تا خوشگل بشم.» همه فکر می کنند فرم های قبلی بینی او ایرادی نداشتند و به صورتش می آمدند، اما کیتی بعد از هر جراحی حساس تر می شود. حالا دیگر او فکر

1. Katie

می‌کند جراحی‌ها فقط مشکل او را بدتر کرده‌اند و واقعاً به زندگی‌اش گند زده‌اند. طی این سال‌ها همسرش با اطمینان دادن، خواهش کردن، خشم و سکوتِ سرد سعی کرده است به او بفهماند که بینی‌اش زنده نیست، اما نتیجه‌ای نگرفته است. او تا پنج سال پیش به‌عنوان پرستار کار می‌کرد، اما بعد از اولین عمل جراحی آن‌قدر از خودش ناامید شد که دیگر نتوانست به کارش ادامه دهد. او می‌گوید: «خانواده‌ام از نظر مالی در مضیقه‌اند، اما باوجود درخواست‌های مکرر رئیس‌م نمی‌توانم به شغل قبلی‌ام برگردم، چون اگر قبلاً ظاهر خوبی نداشتم، بعد از عمل زشت و زنده شده‌ام.»

احمد^۱ در کلاس‌های بدن‌سازی به‌عنوان وزنه‌برداری جدی شناخته شده است که دقیقاً می‌داند چه نوع پروتئینی استفاده کند و چگونه عضلات شکمش را روی فرم نگه دارد. او ساعت‌ها در باشگاه با جدیت ورزش می‌کند، طوری که آخرین نفری است که از باشگاه بیرون می‌رود. بازوها و سینه‌های او آن‌قدر عضلانی شده که دیگر لباس‌هایش برایش تنگ شده‌اند، اما وقتی مقابل آینه می‌ایستد، فردی لاغر و استخوانی را می‌بیند که هیچ جاذبه مردانگی ندارد. او می‌گوید: «ابتدا هدفم از ورزش کردن سلامتی بود، اما به‌مرور کنترل آن از دستم خارج شده است. حالا باید آن‌قدر تمرین کنم تا احساس کنم ورزشم کامل شده است. احساس می‌کنم در هر فرصتی که به‌دست می‌آورم باید ورزش کنم. مسخره به‌نظر می‌رسد، اما وزنه‌برداری ازدواجم را هم به مخاطره انداخته است. واقعاً همسرم را دوست دارم، اما ورزش باعث شده است که دیگر وقتی برای او صرف نکنم. همیشه در

1. Ahmed

باشگاه هستم. در واقع نود درصد زندگی من حول ظاهر و ورزش می‌چرخد. ترجیح می‌دهم به جای یک نهار دونفره به باشگاه بروم و اگر به علل شغلی مجبور شوم یک روز به باشگاه بروم، افسرده می‌شوم. می‌بینید، حالا دیگر باید همه چیز را تعطیل کنم تا به ورزشم برسم. البته همسرم از من جدا شد! از همه این‌ها گذشته، به تازگی زانویم آسیب دیده است و دردش در حدی است که نیاز به عمل جراحی پیدا کرده‌ام.»

کسانی که امیلی، پیتز، کیتی یا احمد را می‌شناسند، می‌دانند که آن‌ها دیوانه نیستند. آن‌ها همان چیزهایی را می‌خواهند که بیشتر ما می‌خواهیم: رضایت و شادی، روابط معنادار و مفید بودن برای جامعه؛ اما آن‌ها با مشکل تصویر بدنی^۱ دست‌وپنجه نرم می‌کنند و زندگی‌شان از پیامد مستقیم این چالش آسیب می‌بیند. مشکل تصویر بدنی آن‌ها روابط، سلامت و شغلشان را مختل ساخته است. پیتز از دوست‌یابی و فعالیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کند که این خود باعث انزوای هرچه بیشتر او می‌شود. وانگهی، به علت تأخیر یا حذف جلسات کم‌کم دارد حسن‌نیت دوستان و همکارانش را نیز از دست می‌دهد. امیلی می‌ترسد نامزدش ترکش کند و همسر احمد از او جدا شده است. کیتی هم با وجود نیاز مالی سرکار نمی‌رود، زیرا تحمل نگاه دیگران را ندارد.

همه آن‌ها می‌دانند که چیزی در زندگی‌شان لنگ می‌زند و نباید این‌گونه باشد. پیتز می‌گوید: «چند وقت پیش، یکی از همکارانم متوجه شد که من وارد دست‌شویی شدم و تا یک ساعت بعد بیرون نیامدم! خیلی شرم‌ناز شدم! به او گفتم معده درد دارم؛ اما از اینکه دائم باید عذر و بهانه بیاورم، خسته شده‌ام. باید راه دیگری برای مشکل پیدا کنم.» امیلی هم می‌گوید که نمی‌خواهد نامزدش را از دست بدهد، اما انگار هیچ

۱. Body Image: در بعضی از کتاب‌ها با معادل «تن‌انگار» به این واژه اشاره شده است - م.

کنترلی روی افکار و سواس‌گونه‌اش ندارد. احمد هم می‌داند دغدغه او برای ظاهرش موجب از دست دادن همسر و آسیب دیدن زانویش شده است: «تا همین جا هم نگرانی درباره ظاهرم باعث شده است زندگی‌ام از هم بپاشد و زانویم آسیب ببیند؛ اما باید کاری کنم، چون در غیر این صورت دوباره به وزنه‌برداری ادامه می‌دهم و دوباره زانویم بعد از عمل دچار آسیب می‌شود. علاوه بر آن دلم می‌خواهد بعدها دوباره ازدواج کنم، اما در حال حاضر آن قدر خجالت می‌کشم که نمی‌توانم از کسی درخواست ازدواج کنم و باور نمی‌کنم هیچ زنی بتواند رفتار مرا تحمل کند.» کیتی به من می‌گوید: «می‌دانم باهوشم و کارم عالی بود، اما حالا فقط در خانه می‌نشینم و فکر می‌کنم چقدر زشت هستم و چطور باید آن را درست کنم. من هیچ پولی به خانه نمی‌آورم و باور کنید این درحالی است که واقعاً به آن نیاز داریم! فکر می‌کنم باعث سرشکستگی خانواده‌ام هستم ... به علاوه، اگر این قدر درباره بینی‌ام فکر نمی‌کردم، می‌توانستم ماساژ و همسری بهتر باشم. وقتی تمام دغدغه‌ها ظاهر است، نمی‌توانی روی خانواده‌ات تمرکز کنی. دیگر حالم از این وضعیت به هم می‌خورد، خسته شده‌ام! دلم می‌خواهد به زندگی عادی برگردم!»

این چهار نفر در عین حال که می‌دانند زندگی‌شان ایراد دارد، نمی‌دانند چه کنند. آن‌ها نمی‌توانند خود را از این درک آزاردهنده که بدفرم، زشت یا منزجرکننده هستند، رها کنند؛ اما نکته مهم این است که بین ادراک آن‌ها (یعنی تصویر بدنی‌شان) و واقعیت (ظاهر واقعی) تفاوت وجود دارد و مشکل در همین تفاوت است.

سخن شما در مقابل سخن دیگران

تصویر بدنی در مقابل ظاهر واقعی

تصویر بدنی، نگاه درونی و ذهنی شما از نمای بیرونی جسم و بدن شماست. تصویر بدنی درک و برداشتی است که از بدن خود دارید،

آن‌گونه که به نظر تان می‌رسد. نه جذابیت و زیبایی الزاماً با تصویر بدنی مثبت همراه است و نه سادگی چهره تصویر بدنی منفی به وجود می‌آورد. ممکن است شخصی با داشتن تمام معیارهای زیبایی و بدون کمترین نقص همچنان از ظاهر خودش ناراضی باشد؛ مانند مدل‌هایی که در طول درمان با آن‌ها کار کرده‌ام. آن‌ها درعین‌زیبایی بابت برخی جنبه‌های ظاهری خود به شدت نگران بوده‌اند. آنتونیو^۱ یکی از این مدل‌ها بود که به من می‌گفت: «دربارهٔ موهایم و سواس پیدا کرده‌ام؛ مخصوصاً به خط ریشم. دوست دارم مطابق مد باشد، برای همین باید دقیقاً قرینهٔ همدیگر باشند؛ نه خیلی بلند و نه خیلی کوتاه. همچنین درعین‌حال که موهایم پرپشت است اگر خط ریشم خیلی پر باشد، اذیت می‌شوم، برای همین دست‌ورالعمل‌های ریز و دقیقی به آرایشگرم می‌دهم که آن‌ها را مرتب کند. احتمالاً او فکر می‌کند من خل و چلم، چون خیلی طول می‌کشد تا من راضی بشوم. البته کم پیش می‌آید که آنچه را من می‌خواهم انجام بدهد و اغلب مجبورم خودم ساعت‌ها در خانه آن‌قدر با آن ور بروم تا درست شود. مثلاً آن‌ها را قیچی می‌کنم و با موچین به جانشان می‌افتم که اغلب خراب‌تر هم می‌شود. پس مجبور می‌شوم با مداد ابرو قسمت‌هایی را که خراب کرده‌ام، درست کنم. از این وضعیت شرمندهام! تا به حال کسی صحبت منفی دربارهٔ ظاهرم نکرده است و معمولاً تعریف هم می‌کنند. با این حال اگر فکر کنم خط ریشم ناقص است، بیرون رفتن از خانه برایم دشوار می‌شود، چون فکر می‌کنم وحشت دارم مردم متوجه یکسان نبودن آن‌ها بشوند. پیش نیامده که سرکار نروم، اما در محل کار طوری سرم را نگه می‌دارم که قسمت‌های ناجور آن دیده نشود. خیلی وقت‌ها برای مرتب نبودن خط ریشم از مهمانی یا عروسی رفتن خودداری کرده‌ام و باعث رنجش خاطر خانواده‌ام شده‌ام.»

1. Antonio

ممکن است شما پیوسته از این و آن بشنوید که خوش قیافه‌اید، اما وقتی به آینه نگاه می‌کنید، چهره‌ای کاملاً متفاوت ببینید. چرا شما چیزی را که دیگران می‌بینند، نمی‌بینید؟ تصویر بدنی، نحوه نگاه شما به بدن خودتان است و کسانی که تصویر بدنی خوبی از خود ندارند، اصولاً روی قسمت‌هایی از بدن خود انگشت می‌گذارند که دوست ندارند و قسمت‌هایی را که دوست دارند یا می‌پذیرند، نادیده می‌گیرند. از این رو، تصویر تحریف‌شده‌ای در ذهن آن‌ها شکل می‌گیرد. یک بار، یکی از مراجعانم به من گفت: «وقتی در آینه نگاه می‌کنم، جز یک دماغ چیزی نمی‌بینم. احساس می‌کنم جز یک دماغ خیلی بزرگ چیز دیگری نیستم.» جرج^۱ تاجر سی‌وهشت‌ساله موفق است که اطمینان دارد رنگ پوستش سرخ است. به همین علت مراقب است زیر نور روشن ننشیند یا به نحوی صورتش را بپوشاند. او به قدری نگران رنگ پوستش است که به اندام خوش‌فرم و لبخند جذابش توجه ندارد، درحالی‌که این دو ویژگی‌هایی هستند که هر فردی فوراً متوجه آن‌ها می‌شود.

اگر بهترین دوست جرج به او می‌گفت که از حرف زدن درباره پوستش دست بردارد و در عوض به جذابیت‌های دیگرش فکر کند، جواب می‌داد: «طبیعی است که آدم به ایرادهایش فکر کند و بخواد آن‌ها رو پنهان یا اصلاح کنه.» با این حرف دیگر بحث کردن با او مشکل می‌شد. آنچه جرج به آن اعتراف نمی‌کرد این بود که اگر دیگران مانند او به پوستش نگاه نمی‌کنند، در واقع ایرادی وجود ندارد و حتی اگر رنگ پوستش ایرادی داشت، آیا نارضایتی او باید بر زندگی‌اش سایه می‌افکند و آن را نابود می‌کرد؟

تصویر بدنی شخص بر طرز فکر، احساس و رفتار او در برخی موقعیت‌ها تأثیر می‌گذارد. جرج همیشه به مردانی نگاه می‌کند که پوست

1. George

روشن‌تری دارند و آرزو می‌کنند که ای کاش مانند آن‌ها بود. در مقابل، کسانی که پوستی عالی دارند احساس سرخوردگی و بی‌کفایتی می‌کنند. بله، اگر شما تصویر بدنی بهتری داشته باشید، اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری خواهید داشت و علاوه بر آن خودپذیری شما هم بیشتر می‌شود. تصویر بدنی منفی باعث می‌شود دل‌مشغولی زیادی درباره‌ی ظاهرتان داشته باشید و احساس نارضایتی کنید. ممکن است دائم خود را سرزنش کنید و برای نقص‌هایتان به خود حمله کنید. شاید دائم محیط را بررسی کنید تا سرنخی مرتبط به ظاهرتان بیابید و نسبت به اظهارنظرهایی که درباره‌ی آن می‌شنوید خیلی حساس شوید. همچنین این امکان وجود دارد که در برخی موقعیت‌های اجتماعی دچار احساس ناامنی و اضطراب شوید و از مواجهه با بعضی امور اجتناب کنید، چون خیلی ناراحت می‌شوید. شاید به اندازه‌ی کافی احساس زنانگی یا مردانگی نکنید که این خود لذت جنسی را کاهش می‌دهد. ممکن است تصور کنید در جامعه چندان پذیرفته نیستید و از آینده‌تان دلسرد شوید. روزهایی که تصور می‌کنید دیگر خیلی بدقیافه شده‌اید، ممکن است حتی نتوانید منطقه‌ی امن خانه را ترک کنید. ممکن است خود را با افرادی مقایسه کنید که به گمانتان از شما جذاب‌ترند و وقت زیادی برای رفع عیوب خود بگذارید. این الگوی تفکر، احساس و رفتار، خواه‌ناخواه موجب احساس نقص و حقارت می‌شود. هر چه احساس نارضایتی و تنش شما از ظاهرتان بیشتر و ماندگارتر باشد، بیشتر به زندگی‌تان لطمه وارد خواهد شد.

شما تنها نیستید

به‌ندرت پیش می‌آید که شخصی در تمام مقاطع زندگی از ظاهرش راضی باشد. معمولاً نارضایتی از ظاهر در بعضی مراحل زندگی مانند دوره‌ی بلوغ و میان‌سالی خود را نشان می‌دهد و افراد زیادی را درگیر می‌کند، اما نارضایتی مزمن یا نگرانی درباره‌ی ظاهر امر دیگری است که متأسفانه

شروع آن هر روز بیشتر از روز قبل می شود. اخیراً دکتر توماس کش^۱ میانگین نمره‌های پرسش‌نامه تصویر بدنی را که دانشجویانش از سال ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۱ تکمیل کرده‌اند، این‌گونه اعلام کرده است: ۲۹ درصد زنان غیرسیاه‌پوست، شانزده درصد مردان غیرسیاه‌پوست و هفده درصد زنان سیاه‌پوست از ظاهر خود ناراضی هستند. این درصد چشمگیر از زنان و مردانی که با نارضایتی با تصویر بدنی خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند احتمالاً تصویر ایدئال غیرواقعی خود را از رسانه‌ها دریافت کرده‌اند. ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به تصویر حساس است و کمال فیزیکی را می‌ستاید. تلویزیون، رادیو و مجله‌ها هر روز به ما یادآوری می‌کنند که دهانمان خوش‌بو، موهایمان مطابق مد، شکم‌مان صاف و لک‌هایمان پنهان باشد. در فرهنگی که موی بدحالت می‌تواند روز آدم را خراب کند، تحریف تصویر بدنی نتیجه طبیعی، اما تأسف‌انگیز توجه مداوم به ظاهر خواهد بود. تحریف تصویر بدنی حاصل بزرگ‌نمایی بیش‌ازحد نگرانی‌های معمولی درباره ظاهر است که در نهایت موجب رنج فراوان انسان‌ها شده است. در فصل دوم با تفصیل بیشتری به علل این پدیده می‌پردازیم.

چه چیزی طبیعی است و چه چیزی غیرطبیعی؟

از سال ۱۹۹۵ با افرادی کار کرده‌ام که از ظاهر خود ناراضی بوده‌اند و طبیعی است که من به‌عنوان یک روان‌شناس با اختلالات شدید بیشتر از موارد خفیف روبه‌رو می‌شوم، اما نارضایتی بسیاری از افراد نسبتاً خفیف است و زندگی عادی‌ای را سپری می‌کنند. معمولاً افرادی که به درجات کمتری از ظاهرشان ناراضی هستند، خود را ملزم به درمان‌های روان‌پزشکی نمی‌بینند؛ اما حقیقت این است که آن‌ها هم رنج می‌کشند.

1. Thomas Cash