

زنان و ارزش بدن

(دوست داشتن بدن خود در دنیای تصویری)

نویسنده:

فاطمه قادری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
تصویر بدن	۹
جنبه‌های مختلف تصویر بدنی	۱۲
الگوی تحولی نارضایتی از بدن	۱۳
عوامل موثر بر تصویر بدنی	۱۵
پیامدهای تصویر بدنی منفی	۱۹
عوامل تأثیرگذار بر تصویر بدن	۲۸
خانواده و گروه همسالان	۲۸
رسانه‌ها	۲۹
تصویر بدن و دیگر متغیرهای روان شناختی	۳۰
تفاوت تصویر بدنی و طرحواره بدنی	۳۴
نگرشهای خوردن و تصویر بدنی	۳۵
تصویر بدنی منفی و پیامدهای آن	۳۶
اختلالات تصویر بدنی	۳۸
فصل دوم: پذیرش بدن و مقابله با استانداردهای زیبایی	۴۱
شرم از بدن در زنان	۴۲
علائم بادی شیمینگ	۴۲
علل بادی شیمینگ	۴۳
راهکارهای عملی پذیرش بدن در دختران	۴۵

تندرستی و مراقبت جسمی و روانی.....	۴۷
چه کارهایی به حفظ سلامت روان زنان کمک می کنند؟.....	۴۷
خانواده متعادل و سالم؛ تضمین سلامت روان بانوان.....	۵۰
عوامل اقتصادی و اجتماعی مؤثر بر سلامت زنان.....	۵۰
سایر موضوعات مرتبط با سلامت روان:.....	۵۱
نقش های اساسی زن در سلامت روان خانواده.....	۵۲
شیوه هایی برای تأمین سلامت روان زنان.....	۵۳
توصیه های کلی به زنان برای تأمین سلامت روانی.....	۵۴
تاب آوری و سلامت روان زنان.....	۵۴

فصل سوم: راهنمای پذیرش خود در زنان	۵۷
دلایل احتمالی برای زنانگی مسدود شده.....	۵۸
گام هایی برای پذیرش زنانگی.....	۵۹
پس چگونه زنانگی خود را بپذیریم؟.....	۵۹
خودپذیری در عمل چگونه است؟.....	۶۰
۱. تکنیک گفتگوی مثبت با خود.....	۶۰
۲. تکنیک بخشش خود.....	۶۱
۳. تکنیک بهبود عزت نفس.....	۶۱
۴. تکنیک باورهای من.....	۶۲
۵. تکنیک دوست داشتن خود.....	۶۳
پذیرش خود چه اثری بر زندگی روزمره می گذارد؟.....	۶۴
چه چیزی باعث پذیرش خود می شود؟.....	۶۶
فکر می کنید چقدر خودپذیرید؟.....	۶۶
چند تمرین برای پذیرش خود.....	۶۷
مقایسه خودپذیری و عزت نفس.....	۶۸
به خودت توجه کن.....	۷۰
بدون پذیرش خود.....	۷۱

۷۱.....	خجالتی بودن اثر عدم پذیرش.....
۷۱.....	بخشش و خود شفقتی.....
۷۲.....	شرطی سازی مغز.....

۷۳.....	فصل چهارم: بازیابی عزت نفس و اعتماد به نفس در زنان.....
۷۴.....	بدرفتاری جسمی.....
۷۴.....	ظاهر جسمانی.....
۷۴.....	مهارت های ابراز وجود.....
۷۴.....	مهارت های زندگی.....
۷۸.....	تقویت اعتماد به نفس در دختران.....
۸۲.....	خودباوری در سایه اعتماد.....
۸۳.....	زنانی که عزت نفس پایینی دارند در روابط عاطفی شان چگونه رفتار می کنند؟.....
۸۴.....	۱. انتظارات و توقعات اشتباه.....
۸۴.....	۲. دائما امتحان کردن شریک عاطفی.....
۸۵.....	۳. احتیاط بیش از اندازه.....
۸۵.....	۴. انعطاف پذیری بی مورد برای پنهان کردن کمبود عزت نفس.....
۸۵.....	۵. وسواس در انتخاب شریک عاطفی.....
۸۶.....	۶. بودن در پی امنیت مالی.....
۸۶.....	۷. بودن در پی رابطه ای فاقد امنیت عاطفی.....
۸۶.....	۸. وارد شدن به رابطه بدون داشتن تمایل به طرف مقابل.....
۸۷.....	۹. ترس از صمیمیت.....
۸۷.....	۱۰. عدم باور به برقراری یک رابطه ای عاطفی درست و سالم.....
۸۸.....	نشانه های عزت نفس در زنان.....
۸۸.....	روش های بالا بردن عزت نفس در زنان.....
۹۲.....	نشانه های عزت نفس در زنان.....
۹۳.....	خودآگاهی موجب عزت نفس زنان میشود.....
۹۴.....	توقعات بی جا.....

- ۹۵..... امتحان احساس طرف مقابل به صورت مکرر.....
- ۹۵..... احتیاط فراتر از حد نیاز.....
- ۹۵..... انعطاف پذیری بیش از حد، نقابی برای جبران کمبود عزت نفس در زنان.....
- ۹۶..... پیدا کردن وسواس در انتخاب همسر.....
- ۹۶..... دنبال رابطه‌ای فاقد امنیت عاطفی هستند.....
- ۹۷..... بدون علاقه و تمایل به طرف مقابل، وارد رابطه می‌شوند.....
- ۹۷..... از صمیمیت می‌ترسند.....
- ۹۷..... باور دارند که نمی‌توانند رابطه‌ای سالم داشته باشند.....
- ۹۷..... آموزش افزایش عزت نفس در زنان.....
- ۱۰۰..... دوست داشتن بدن خود در دنیای تصویری.....
- ۱۰۰..... راهکارهای دوست داشتن بدن خود.....
- ۱۰۲..... تمرین عملی برای دوست داشتن بدن در دنیای تصویری.....
- ۱۰۲..... راهکارها و مثال‌های عملی دوست داشتن بدن خود در دنیای تصویری.....
- ۱۰۵..... تمرین‌های بیشتر.....

۱۰۷..... منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بدن^۱، وجه اشتراک فرد و جهان است و عملکرد آن به عنوان پلی برای احاطه بر جهان بیرون است. به نظر می‌رسد در جهان مدرن امروزی هر چیزی در اطراف ما می‌بایست به خود و بدن وابسته باشد. با توجه به سیاسی شدن بدن، افزایش فرهنگ مصرفی و توسعه فناوری‌های جدید مرتبط با بدن در جوامع امروزی، بحث بدن یکی از مباحث رایج در سال‌های اخیر بوده است. برخلاف گذشته که بدن تنها در علوم زیستی و پزشکی مطالعه می‌شد، امروزه به موضوع مورد علاقه در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی تبدیل شده است. بدن به عنوان پدیده‌ای روان شناختی بیشتر در قالب مفاهیمی مانند تصویر بدن مطالعه شده است.

تصویر بدن

تصویر بدن^۲ یعنی ادراک درونی فرد از وجود جسمانی خود، این تصویر، ممکن است با واقعیت عینی منطبق باشد یا نباشد. در بیشتر موارد این تصویر بدانچه فرد واقعاً شبیه آن است، یعنی به شکل ظاهری و واقعی فرد مربوط نمی‌شود بلکه به ارتباط ویژه فرد با بدنش به خصوص به باورها، ادراکات، افکار و احساسات و فعالیت‌های فرد، که با ظاهر

^۱ Body

^۲ Body image

فیزیکی او برمی گردند. به دیگر سخن، تصویر بدنی، تصویر ذهنی فرد از اندازه، شکل و فرم بدن است که شامل احساس فرد نسبت به ویژگی‌ها و ساختار اجزای بدنش خواهد بود. تصویر ذهنی از بدن در برگیرنده عقاید و احساسات آگاهانه و غیرآگاهانه در مورد بدن است. از طرف دیگر، تصویر بدن، یک مفهوم ذهنی و درونی است که توسط ادراک، هیجانات و ظاهر فیزیکی شکل داده می‌شود، بنابراین ثابت نیست و می‌تواند با تغییر خلق، تجارب بدنی و محیط تغییر کند. از مهم ترین بخش‌های تصویر بدن، ریخت ظاهری و به ویژه شکل و وزن بدن می‌باشد که خود شامل ابعاد دیگری از جمله میزان تناسب اندام، وضعیت سلامتی، مهارت‌های جسمی و عملکردهای بدن نیز می‌شوند. اصطلاح تصویر بدن اولین بار به وسیله شیدلر به عنوان تصویری از بدن و جسم خود که ما در ذهنمان ساخته‌ایم و نحوه ظهور آن با توجه به موج روز افزون تبلیغات و مد در کشورهای غربی و با توجه به اینکه استانداردهای کنونی برای زیبایی و به طور مفرط بر تمایل به لاغری و زیبایی‌های خاص، امروزه تصویر بدن یکی از مباحث بسیار مهم در جوامع می‌باشد. رواج و پیروی از ارزش‌های غربی، منجر به افزایش نارضایتی از بدن و نیز اختلالات تغذیه‌ای در بین ساکنین کشورهای غیر غربی گردیده است. بنابراین با توجه به اینکه در معرض موج تبلیغات رسانه‌ای و تلویزیونی توسط ماهواره و اینترنت قرار داریم، لزوم بررسی و پرداختن به این مسأله در میان گروه‌های مختلف جامعه مخصوصاً زنان روز به روز بیشتر می‌شود اما در حال حاضر مطالعات محدود و کمی روی آن انجام شده است. تصویر بدن یک مفهوم ذهنی شخصی می‌باشد که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد. تصویر ذهنی از بدن به تصویر و احساسی گفته می‌شود که شخص از اندازه، فرم بدن خود و اجزاء سازنده آن در ذهن خود دارد. بدن آدمی از این نظر که هم از درون و هم از بیرون احساس می‌شود بی همتا است. در بیشتر مواقع ما از بدن خود آگاه نیستیم اما اگر دچار اضطراب یا برانگیختگی حسی شویم، نوعی آگاهی فیزیولوژیک نسبت به خود پیدا می‌کنیم. برای نمونه تپش قلب یا مور مور کردن انگشت

بدن مرکز تمامی تلاش‌هایی است که سعی داریم کنترلشان کنیم (مونر و الهوف^۱، ۲۰۰۷) ما از طریق حواس با جهان خارج از خود تماس داریم و حرکات بدن ما را با جهان خارج ارتباط می‌دهد. اصطلاحات گوناگونی برای توصیف شیوه‌ای که شخص از بدن خود مفهومی در ذهن ایجاد می‌کند، توسط عصب‌شناسان، روانپزشکان و روان‌شناسان بکار برده شده است؛ مانند پنداره بدن خویش^۲، طرحواره بدن خویش^۳ و تصویر ذهنی از بدن^۴ به بیان دیگر این اصطلاحات همه معنی را بیان می‌کنند. پنداره بدن خویش معمولاً به همه تصورات آگاهانه و تجربیدی که از خود داریم گفته می‌شود (تیموری جروکانی، ۱۳۹۷).

تصویر بدن، احساس فرد از بدن و یک تجسم ذهنی از ظاهر فیزیکی خود است. برخی از شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد تصویر بدنی فرد با درد ارتباط دارد و ایجاد اختلال در تصویر بدن می‌تواند اثرات جسمی و روانی عمیقی داشته، بر احساس درد تأثیر بگذارد. هر کسی تصور و دیدگاه خاصی نسبت به ظاهر بیرونی خود دارد که آن را با توجه به تجربیات بیرونی و درونی از جمله واکنش والدین، بزرگ‌ترها، همسالان و به‌خصوص جنس مخالف کسب و تعدیل می‌کند. این تصور که در روانشناسی «تصویر بدنی» نامیده می‌شود. براساس این تصور که بخشی از خودانگاره ما را تشکیل می‌دهد، محبوبیت و میزان اهمیت خود را برای دیگران تخمین می‌زنیم. این اهمیت و محبوبیت، از آنجا که موجوداتی اجتماعی هستیم، ارزش بسیار زیادی در سلامتی و هستی بقای ما دارد؛ بنابراین اگر خود را برای دیگران محبوب یا جذاب، تصور نکنیم، نگرانی و اندوه در خطر بودن ما را فرامی‌گیرد و آرامش و سلامت روان را الزاماً سلب می‌کند. از سوی دیگر، ناولی و ایکاردلی در پژوهشی بر روی مردان جوان دریافتند که اظهارنظرهای مربوط به ظاهر حتی برای مردان جوان نیز بسیار مهم است و با نارضایتی از بدن و میزان اعتمادبه‌نفس آنان در ارتباط است. شواهد بیانگر آن است که در طول چند دهه

1 Monroe & Alhoff

2 Body concept

3 Body schema

4 Body image

گذشته در سراسر دنیا، شیوع نارضایتی از تصویر بدنی در میان دختران نوجوان و جوان افزایش یافته است نارضایتی از تصویر بدن عبارت است از ارزیابی ذهنی منفی از ظاهر در سال‌های اخیر، فراتر از جنبه‌های نگرشی و عاطفی فیزیکی تصویر بدنی، برخی پژوهش‌ها جنبه‌های جامع‌تر تصویر بدنی منفی، نظیر نگرانی‌های مربوط به بدریختی بدنی^۱ را نیز بررسی می‌کنند. نگرانی‌های مربوط به بدریختی بدنی اشتغال شدید ذهنی به نقصی ادراک شده در ظاهر بدنی، واری‌های افراطی یا مخفی کردن آن نقص، اجتناب اجتماعی به علت این نگرانی‌ها و اطمینان جویی معطوف به ظاهر بدن را در بر می‌گیرد (تروکسل^۲، ۲۰۱۶).

جنبه‌های مختلف تصویر بدنی

۱. آنگونه که فرد خود را می‌بیند (جنبه مفهومی)؛ تصویر ما از بدنمان همیشه آن طوری نیست که واقعاً بدنمان هست. برای مثال بسیاری بدن خود را چاق‌تر یا لاغرتر یا بزرگ‌تر از آن که هست می‌بینند.
۲. احساسی که فرد درباره بدن خود دارد (جنبه احساسی)؛ هرکدام ما احساس خاصی نسبت به ظاهر بدن خود داریم. تصویر احساسی از بدن به میزان رضایت و یا عدم رضایت فرد از ظاهر عمومی، وزن، فرم و یا حتی قسمت‌های خاصی از بدن وی بر می‌گردد.
۳. تفکرات و باورهایی که فرد درباره بدنش دارد (جنبه شناختی)؛ احساسی که ما درباره بدنمان داریم غالباً با باورها و افکار خاصی همراه هستند. ما وقتی درباره بدن خودمان ناراضی هستیم که فکر می‌کنیم شکل، رنگ یا سایز خوب و متوازن و زیبایی ندارد. یعنی تعریف و باور خاصی نسبت به درست، خوب، زیبا، متناسب و جذاب بودن بدن یک دختر یا پسر و یا یک زن و یا مرد در سن خودمان داریم.
۴. کارهایی که فرد به دلیل تصور بدنی‌ای که از خود دارد انجام می‌دهد یا نمی‌دهد

1 dysmorphic concern

2 Troxel, W. M

(جنبه رفتاری)؛ غالباً احساسات منفی و نارضایتی نسبت به بدنمان می تواند باعث شود که ما از برخی کارها و فعالیت ها کناره بگیریم مثل ورزش کردن یا شنا کردن با دیگران و یا حتی انجام کارها و فعالیت هایی که در آنها خوبیم چون ما را در مرکزنگاه و توجه دیگران قرار می دهد. آنچه درباره تصویر بدنی مهم است این است که چگونگی آن یک امر حتمی و غیرقابل تغییر نیست بلکه تحت تأثیر دنیای پیرامونی ما در معرض تغییر است. یعنی ممکن است که تصویر بدنی خودمان را بهبود بخشیم یا از طریق ایجاد تغییر در آن چه می بینیم، تماشا می کنیم، می خوانیم، می شنویم و گوش می کنیم و یا از تغییر رویکرد خودمان نسبت به آنچه می بینیم، تماشا می کنیم، می خوانیم، می شنویم و گوش می کنیم (ویسچمن^۱ و همکاران، ۲۰۲۱).

الگوی تحولی نارضایتی از بدن:

نظریه های رشدی^۲ تحریف تصویر بدنی^۳ را به عنوان تکامل مرتبط با تجارب رشدی در طول کودکی و نوجوانی تبیین می کنند:

الف) **کودکی:** بعضی مطالعات نشان داده که آستانه شروع رشد ترجیح ایده آل های لاغری سنین ۶ - ۵ سالگی است. مفهوم رژیم گرفتن^۴ هم در همین سنین شناخته می شود، رشد نارضایتی از بدن اغلب هنگام ورود به مدرسه نمود می یابد. نارضایتی از بدن در ۷ سالگی ظاهر می شود. حتی دختران سنین پیش دبستان و دبستان استانداردهای فرهنگی لاغری را درونی می کنند و بعضی بررسی ها نشان داده که ۴۰ درصد دختران ۴-۵ ساله نگرانی از چاق بودن را گزارش می کنند. علی رغم گزارش نگرش های منفی به بدن در کودکان ۴ ساله به بعد، ظهور نارضایتی واقعی به کودکی میانه یا اوایل نوجوانی بر می گردد.

1 Wischmann T

2 developmental theory

3 body image disturbance

4 dieting