

ظاهر خود را دوست بداریم:
برنامه‌ای برای غلبه بر مشکلات تن‌انگاره

فهرست مطالب

۸ درباره نویسنده
۹ قدردانی
۱۱ مقدمه
۱۵ فصل ۱: نگرانی‌های مربوط به ظاهر
۴۲ فصل ۲: «چرا این قدر احساس زشتی می‌کنم؟»
۷۷ فصل ۳: آماده شدن برای تغییر
۹۹ فصل ۴: شناخت مشکلات و برنامه‌ریزی برای حل آنها
۱۳۰ فصل ۵: افکار تان را کنترل کنید
۱۶۸ فصل ۶: با استفاده از تمرینات مواجهه، زندگی خود را به حالت اول برگردانید
۱۹۹ فصل ۷: با تمرینات مواجهه و پیشگیری از پاسخ، تشریفات خود را کنار بگذارید
۲۴۶ فصل ۸: روی باورهای هسته‌ای خود کار کنید
۲۶۴ فصل ۹: حفظ حال خوب
۲۷۵ فصل ۱۰: آیا باید دارو مصرف کنم؟
۲۸۶ فصل ۱۱: کمک به عضوی از خانواده یا دوستی که درباره ظاهر خود نگرانی‌هایی دارد
۲۹۵ پیوست: ارتباط اختلال بد ریخت‌انگاری بدن با سایر اختلالات
۳۰۰ منابع
۳۰۲ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۰۶ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

درباره نویسنده

دکتر سایین ویلهلم مؤسس و مدیر کلینیک اختلال بدریخت‌انگاری بدن و واحد پژوهشی اختلال بدریخت‌انگاری بدن در بیمارستان عمومی ماساچوست است. وی همچنین دانشیار دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون می‌باشد. او به عنوان یک محقق پرچمدار در حوزه اختلال بدریخت‌انگاری بدن در سطح بین‌المللی شناخته شده است. دکتر ویلهلم محقق اصلی دو مطالعه است که در آنها اثربخشی مداخلات روان‌شناختی در درمان اختلال بدریخت‌انگاری بدن بررسی می‌شود. هزینه‌های مالی این مطالعات توسط مرکز ملی بهداشت روانی آمریکا تأمین شده است. علایق پژوهشی و بالینی دکتر ویلهلم تشخیص و درمان اختلال بدریخت‌انگاری بدن، اختلال وسواسی - جبری و اختلال توره است. او و خانواده‌اش در بوستون زندگی می‌کنند.

قدردانی

نگارش این کتاب بدون کمک بسیاری از افراد و سازمان‌ها امکان‌پذیر نبود. در ابتدا، می‌خواهم از همهٔ بیمارانی که داستان‌های شخصی و رازهای خصوصی خود را با من در میان گذاشتند تشکر کنم. اغلب اطلاعاتم دربارهٔ این مشکل را از آنها آموخته‌ام. من همیشه تحت تأثیر قدرت، شجاعت، عزم و ارادهٔ آنها برای موفقیت قرار می‌گیرم.

بسیار خوشحالم که انتشارات گیلفورد انتشار کتاب من را تقبل کرده است. همچنین مدیون کیتی مور، به خاطر درک ارزش این کتاب خودآموز در مورد نگرانی‌های تصویر تن و راهنمایی‌های او در طول این پروژه هستم. ویرایش استادانه و پیشنهادهای عالی کریستین بتون نیز باعث شد این کتاب بهتر از آنچه بود، شود.

از دکتر مایکل اوتو برای تشویق من به نوشتن این کتاب، معرفی من به انتشارات گیلفورد، و پیشنهادهای مفیدش دربارهٔ فصل‌های ۱ و ۶ بی‌نهایت متشکرم.

همچنین می‌خواهم از دکتر کاترین ا. فیلیپس برای تمام تحقیقاتی که بر روی اختلال بدریخت‌انگاری بدن انجام داده است و همکاری او در ویرایش فصل ۱۰ (دارودرمانی اختلال بدریخت‌انگاری بدن) قدردانی کنم. همچنین از گیل استکتی، استاد، همکار تحقیقاتی و دوست خوبم، برای همهٔ چیزهایی که در مورد تحقیقات درمان شناختی رفتاری به من آموخته است، متشکرم.

از همکاران بااستعدادم در بیمارستان ماساچوست برای پشتیبانی و اشتیاق آنها دربارهٔ کار من بر روی اختلال بدریخت‌انگاری بدن سپاسگزارم. از استاد بزرگووارم دکتر مایکل جنیک، برای تشویق‌هایش در طول سالیان و همکاری او در فصل ۱۰ دربارهٔ دارودرمانی اختلال بدریخت‌انگاری بدن و همچنین از رئیس بخش روانپزشکی بیمارستان ماساچوست، دکتر جرالد رُزنبام، برای پشتیبانی و در اختیار گذاشتن محلی برای انجام تحقیقاتم، از اولریکه بالمن و جین فاما برای تمام کارهای سخت‌شان، همچنین از کارا واتس و الانا گولن به خاطر قسمتی از پیش‌نویس کتاب متشکرم. به

علاوه، می‌خواهم از مؤسسه ملی سلامت روانی و بیمارستان ماساچوست برای پشتیبانی از من در تحقیقاتم تشکر کنم.

درنهایت، اگر حمایت‌های خانواده‌ام نبود این کتاب نوشته نمی‌شد. ابتدا می‌خواهم از همسرم، ارون هیراندانی، به خاطر صبر و حمایتش در شب‌ها و تعطیلات آخر هفته‌ای که من برای نوشتن این کتاب صرف کردم، تشکر کنم. همچنین از فرزندانم سارا و مارک برای بودن در کنارم و کمک و همکاری‌شان تشکر می‌کنم. همچنین، از والدینم ریچارد و پولا ویلهلم که همیشه مشوق من بوده‌اند.

مقدمه

من این کتاب را برای کسانی نوشتم که احساس می‌کنند بیش از اندازه دربارهٔ ظاهرشان نگران هستند و می‌خواهند در این مورد کاری انجام دهند. اگر نگرانی در مورد ظاهرشان بر روی عزت‌نفس‌تان تأثیر منفی گذاشته است، یا مانع لذت بردن از زندگی‌تان می‌شود، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. همچنین، اگر نارضایتی شما در مورد ظاهرشان باعث می‌شود از بعضی فعالیت‌های اجتماعی اجتناب کنید، یا زمان و پول زیادی را صرف خرید محصولات زیبایی یا تکنیک‌های بهبود ظاهرشان می‌کنید (از برطرف کردن موهای زائد تا حجیم کردن عضلات)، این کتاب برای شما مفید خواهد بود.

بعضی افراد فقط اندکی از ظاهر خود ناراضی هستند، اما نگرانی برخی دیگر در مورد ظاهرشان می‌تواند کاملاً ناتوان‌کننده باشد. صرف‌نظر از اینکه شما در کدام قسمت این پیوستار قرار می‌گیرید، راهبردهای توصیف شده در این کتاب می‌تواند به شما کمک کنند. این راهبردها برای افرادی که نگرانی‌هایشان خیلی شدید نیست و همچنین کسانی که از اختلال بدریخت‌انگاری بدن (اشتغال‌ذهنی شدید و عذاب‌آور با قسمتی از ظاهر) رنج می‌برند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همچنین شما ممکن است به این دلیل این کتاب را انتخاب کرده باشید که یکی از بستگان یا دوستان‌تان دربارهٔ ظاهر خود نگرانی‌های زیادی دارد و شما نگران تأثیرات این مشکل بر زندگی او هستید. این کتاب به شما کمک می‌کند این مشکل را به اندازه کافی بشناسید تا دریابید چه کمکی می‌توانید به او بکنید و چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟ اگر شما جز این گروه هستید فصل ۱۱ برای شماست و اختصاصاً به این موضوع می‌پردازد. اما فصل‌های قبلی نیز برای شما آموزنده خواهند بود. شما ممکن است بخواهید برنامه ارائه شده در این کتاب را پس از مطالعه به یکی از اعضای خانواده یا دوستی که دربارهٔ ظاهر خود نگرانی‌های زیادی دارد معرفی کنید. مخصوصاً،

اگر فکر می‌کنید که می‌توانید به او در غلبه بر نارضایتی و ناراحتی‌اش کمک کنید. اگر فردی که شما نگرانش هستید، مطمئن نیست که بخواهد یک برنامه خودیاری را امتحان کند، بخش منابع موجود در آخر کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا یک درمانگر ماهر و باتجربه پیدا کنید. در حقیقت، این کتاب می‌تواند برای درمانگرانی هم که در مورد نگرانی‌های تصویر تن تجربه زیادی ندارند، راهنمای مفیدی باشد.

این کتاب به دلایل مختلف با کتاب‌های دیگر در مورد تصویر تن متفاوت است. بسیاری از کتاب‌های موجود در این زمینه عمدتاً بر مشکلات مربوط به وزن و شکل بدن تمرکز کرده‌اند و بیشتر به مشکلات مربوط به زنان پرداخته‌اند. درحالی‌که این کتاب بر نگرانی‌های مربوط به ظاهر به صورت وسیع‌تری تأکید می‌کند. مهم نیست شما مرد هستید یا زن، یا از پوست‌تان، مو، لب‌ها یا هر قسمت دیگری از بدن‌تان ناراضی هستید. این کتاب درک جدیدی از مشکل‌تان به شما می‌دهد. همچنین راهبردهای مشخصی را برای غلبه بر ناراحتی‌تان به صورت یک برنامه خودآموز و قدم به قدم به شما ارائه می‌کند. برای تدوین برنامه‌ای که در این کتاب ارائه شده است، مطالب مربوط به متون تصویر تن را با نتایج تحقیقات خویش و تجربیات خود با بیمارانتان ادغام کرده‌ام. من در سال ۱۹۹۸، کلینیک اختلال بدریخت‌انگاری بدن و مرکز پژوهش اختلال بدریخت‌انگاری بدن را در بیمارستان عمومی ماساچوست وابسته به دانشکده پزشکی هاروارد در شهر بوستون، تأسیس کردم. از آن پس، من بیش از ۳۰۰ بیمار مبتلا به اختلال بدریخت‌انگاری بدن و یا مشکلات مشابه را معالجه یا ارزیابی کرده‌ام. همچنین چندین مطالعه بر روی درمان اختلال بدریخت‌انگاری بدن و مشکلات مشابه آن انجام داده‌ام. تحقیقات من بر روی ماهیت اختلال بدریخت‌انگاری بدن متمرکز است، مخصوصاً در مورد این موضوع که افراد مبتلا به اختلال بدریخت‌انگاری بدن چگونه فکر می‌کنند و چطور اطلاعات را پردازش می‌کنند. تعداد زیادی از بیمارانی که در برنامه درمانی ما شرکت می‌کنند، کاهش قابل ملاحظه‌ای در نارضایتی از ظاهرشان تجربه می‌کنند. آنها همچنین یاد می‌گیرند رفتارهای تشریفاتی مفرط خود را کنترل کنند و رفتارهای اجتنابی خود را کاهش دهند. در این کتاب نسخه‌ی خودآموز راهبردهای بالینی من ارائه شده است. بسته به شدت نارضایتی که از ظاهرتان دارید، می‌توانید از این کتاب به‌تنهایی یا در کنار ملاقات‌های خود با

درمانگرتان استفاده کنید. اگر شما برای نگرانی از ظاهر تان تاکنون به درمانگری مراجعه نکرده‌اید و فکر می‌کنید که نمی‌توانید به کمک یک برنامه خودآموز مشکل تان را حل کنید، لطفاً یک درمانگر ماهر و باتجربه را در زمینهٔ درمان مشکلات مربوط به تن‌انگاره پیدا کنید.

سفر به سوی حل و سواس‌های مربوط به ظاهر و مشکلات مشابه ممکن است در مراحل مشکل باشد. صبور باشید. ممکن است این کار مشکل باشد اما اگر پشتکار داشته باشید، می‌توانید نگرانی‌های مربوط به ظاهر تان را از درون زندگی تان بیرون کشیده و خود را آزاد کنید تا از روزهایی که در پیش دارید لذت ببرید.

نگرانی‌های مربوط به ظاهر

امیلی^۱ یک دانشجوی پزشکی ۲۳ ساله زیبا است که با پوستش اشتغال ذهنی پیدا کرده است. زمانی که فکر می‌کند پوستش صاف است، مشکلی در صحبت کردن با دیگران ندارد؛ اما هنگامی که فقط یک جوش در صورتش داشته باشد، حتی صحبت کردن با دوستانش نیز او را عصبی می‌کند- او مطمئن است که آنها به صورت وی خیره شده‌اند. او دائماً از خود می‌پرسد، «چرا پوست من شبیه او نیست؟»، «چرا پوست من صاف نیست؟». متأسفانه نگاه کردن به دیگران معمولاً کمکی به او نمی‌کند، زیرا پوست آنها خیلی بهتر به نظر می‌آید و این کار فقط احساس کمبود او را بیشتر می‌کند. امیلی زمان زیادی را جلوی آینه به واریسی ظاهر خود می‌پردازد و چیزی که او در آینه می‌بیند احساس او را تعیین می‌کند. هر وقت او نقصی را در پوستش پیدا می‌کند، احساس نگرانی و ناامیدی می‌کند و فکر می‌کند زشت و غیرقابل تحمل به نظر می‌آید. لکه‌ها برای او واقعاً تنفرآور هستند و او با کندن جوش‌ها سعی می‌کند آنها را از بین ببرد. اما گاهی دست‌کاری پوست، خودش باعث تحریک پوست می‌شود و سپس او مجبور می‌شود جوش‌ها را با لوازم آرایشی بپوشاند. او مخصوصاً در مورد لکه‌هایی که با دست‌کاری‌های اخیر ایجاد شده‌اند، احساس بسیاری بدی دارد، زیرا حالا خود را مسئول بدتر کردن مشکل می‌داند. او خود را سرزنش می‌کند و اکنون بیشتر در مورد نقص‌های خود فکر می‌کند. او با خودش می‌گوید: «من این سوراخ‌های عمیق را در پوستم دارم. این به نظر غیرعادی می‌آید. واقعاً زشت هستیم. همه فکر می‌کنند: نگاه کن با صورتش چه کار کرده! چه هیولایی!»

زمانی که امیلی واقعاً احساس بدی در مورد جای زخم یا جوش‌هایش دارد، مرتب از نامزدش سؤال می‌کند، «می‌توانی آن را ببینی؟ خیلی بد است، نه؟» او معمولاً به امیلی

۱. نام و مشخصات دموگرافیک تمام بیماران تغییر کرده است.

می‌گوید که نمی‌تواند چیزی ببیند و او بسیار زیباست، اما اخیراً نامزدش از جواب دادن به سؤال‌های تکراری او خسته شده است. به هر حال امیلی حرف او را باور نمی‌کند و با خودش می‌گوید: «او سعی می‌کند مؤدب و مهربان باشد.» همچنین، نامزد امیلی از شرکت نکردن او در معاشرت‌های اجتماعی خسته شده است، زیرا امیلی به خاطر نداشتن ظاهری کامل و بی‌نقص خانه را ترک نمی‌کند. اکنون امیلی نگران است که اگر این رویه ادامه پیدا کند، نامزدش رابطه‌اش را با او به هم بزند، اما او نمی‌داند چطور نگرانی‌های خود را در مورد ظاهرش کنترل کند.

پیتر یک وکیل جوان و باهوش است و لبخندی جذاب دارد. او در نظر همکارانش فردی موفق و قابل احترام است. دوستانش گاهی تعجب می‌کنند که چرا او همیشه به تنهایی به سینما یا مهمانی‌ها می‌آید- اگر اصلاً در مهمانی‌ها شرکت کند. پیتر ادعا می‌کند آن‌قدر کار دارد که به مهمانی‌ها نمی‌رسد. اما حقیقت این است که او از ملاقات با افراد جدید می‌ترسد. او از موهایش متنفر است و کاملاً معتقد است هیچ‌کس به خاطر خط موی عقب‌رفته‌اش جذب او نمی‌شود. بنابراین، او از بیرون رفتن با خانم‌ها اجتناب می‌کند و تنها زمانی بیرون می‌رود که کسی به او خیلی اصرار کند. حتی در این شرایط نیز سگفت‌زده می‌شود که آن خانم چرا آن‌قدر پیگیر او بوده است: «آن خانم چه مشکلی دارد؟ آیا دلش برای من سوخته است؟» زمانی که او با خانمی بیرون می‌رود، نمی‌تواند برای صحبت کردن تمرکز داشته باشد، زیرا فقط به این موضوع فکر می‌کند که «او به موهای من زل زده است... من در اینجا تنها کسی هستم که در حال کچل شدن است... ای کاش من نامرئی بودم.» نیازی به گفتن نیست که بیرون رفتن‌های بعدی‌اش کمتر و با فاصله بیشتر می‌شود.

اکنون حساسیت پیتر در مورد موهایش در کار او تداخل ایجاد کرده است. استفاده از محصولات تقویت مو و ملحق شدن به انجمن مو فقط باعث شده او به صورت مخفیانه در هر سطح براقی نگاه کند و تأثیر داروی تقویت مو را واریسی کند. او موهایش را از زوایا و در زیر نورهای مختلف واریسی می‌کند و گاهی حتی موهایش را می‌شمرد. این کار باعث می‌شود قبل از رفتن به سر کار برای مدت طولانی جلوی آینه بماند و دیر به محل کارش برسد. اخیراً او موهایش را در آینه دستشویی محل کارش می‌شمارد و به همین دلیل قرارهای کاری با همکارانش را از دست می‌دهد. اشتغال ذهنی شدید با موهایش، باعث آزار وی می‌شود ولی نمی‌تواند جلوی این فکرها را بگیرد.

کیتی، ۴۰ ساله و مادر سه بچه است و با بینی خود مشکل دارد. او تاکنون ۲ بار بینی خود را عمل کرده است و به عمل سوم فکر می‌کند. او به خود می‌گوید: «اگر فقط بینی‌ام درست می‌شد زندگی‌ام خوب می‌شد، من تحمل زشت بودن را ندارم. همه چیزم

را می‌دهم تا زیبا به نظر برسم.» دیگران فکر می‌کنند قبل از عمل و پس از اعمال جراحی شکل بینی کیتی خوب بوده است. اما بعد از هر عمل، کیتی بیشتر با بینی‌اش اشتغال ذهنی پیدا می‌کرد. حالا او احساس می‌کند که «بینی‌ام خیلی غیرطبیعی به نظر می‌آید» و جراحان «فقط مشکل را بدتر کرده و زندگی‌ام را خراب کرده‌اند.» در طول این سال‌ها، شوهر کیتی از اطمینان خاطر دادن، عصبانیت، خواهش و سکوت برای تغییر طرز فکر کیتی در مورد بینی‌اش استفاده کرده است، ولی هیچ‌کدام فایده‌ای نداشته است. او تا ۵ سال پیش به عنوان پرستار مشغول کار بود اما بعد از اولین جراحی بینی، آنقدر به خاطر ظاهرش ناراحت شد که دیگر نتوانست کار کند. «خانواده من نیاز به درآمد بیشتری دارند اما من پیشنهاد رئیس سابقم برای برگشتن به کار قبلی را چندین بار رد کرده‌ام. نمی‌خواهم همکاران قبلی‌ام ببینند حالا چه شکلی شده‌ام. من قبل از عمل زشت بودم اما حالا واقعاً غیرقابل تحمل هستم.»

در باشگاه ورزشی، احمد به یک وزنه‌بردار جدی مشهور است که می‌داند چه داروهای مکملی را بخورد و از چه راهبردهایی برای کوچک کردن شکمش استفاده کند. او ساعت‌ها به تنهایی ورزش می‌کند. این امر باعث شده است که او علی‌رغم اینکه هر روز به باشگاه می‌رود، اما در باشگاه تنها باشد. ورزش باعث شده است سینه و بازوهایش حجیم شود تا جایی که پیراهنش به سختی به تنش می‌رود؛ اما کسی که او در آینه می‌بیند فردی «ضعیف»، «لاغر و استخوانی»، «کم زور» و «فاقد مردانگی» است. او می‌گوید: «در ابتدا، ورزش فقط برای سلامتی و داشتن هیكل مناسب بود.» «اما ورزش کردن به تدریج از کنترل من خارج شد. من باید بیشتر و بیشتر تمرین می‌کردم تا احساسی را که قبلاً از ورزش کردن به دست می‌آوردم، دوباره پیدا کنم. من احساس می‌کردم باید در تمام اوقات فراغت خود ورزش کنم. این احمقانه است، اما وزنه‌برداری زندگی مشترک من را خراب کرد. من واقعاً همسرم را دوست داشتم و هنوز هم دارم، اما بعد از اینکه وزنه‌برداری زندگی من را پر کرد، هیچ زمانی برای بودن با او نداشتم. من همیشه در باشگاه بودم! حدود ۹۰ درصد از زندگی من حول ظاهر و ورزش می‌چرخد. من ترجیح می‌دهم به باشگاه بروم تا با کسی بیرون بروم. اگر به هر دلیلی یک جلسه تمرینم را از دست بدهم، واقعاً افسرده می‌شوم. بنابراین، من از چیزهایی که باعث جدایی من از ورزش می‌شود اجتناب می‌کنم. همسرم درک نمی‌کرد چرا ما هیچ وقت نمی‌توانیم با هم بیرون برویم یا به مسافرت برویم و یا چرا من ترجیح می‌دهم به باشگاه بروم تا با او باشم. در نهایت او از من طلاق گرفت! از همه بدتر اینکه، اخیراً زانویم به علت فشار زیاد تمرینات صدمه دیده است. من می‌دانستم مشکل دارم زیرا با اینکه درد زیادی داشتم، نمی‌توانستم از ورزش کردن دست بکشم. حالا آن‌قدر دردم زیاد شده است که نیاز به

عمل جراحی دارم!

امیلی، پیتر، کیتی یا احمد دیوانه نیستند. آنها همان چیزهایی را می‌خواهند که اغلب ما می‌خواهیم: شاد باشیم، یک رابطه با معنی داشته باشیم، و یک فرد مفید در جامعه باشیم. اما همه آنها با تن‌انگاره خود درگیر هستند و زندگی‌شان به علت همین مسئله تحت الشعاع قرار گرفته است. مشکلات تن‌انگاره آنها روابط اجتماعی، سلامتی، و موقعیت شغلی آنها را تخریب کرده است. پیتر از بیرون رفتن با خانم‌ها و فعالیت‌های اجتماعی پرهیز می‌کند و این امر به نوبه خود باعث تنهاتر شدن او می‌شود. او حالا دوستان و همکاران خوب خود را که از دیر آمدن او یا لغو کردن ملاقات‌هایش خسته شده‌اند، از دست می‌دهد. در همه این زمان‌ها که آنها منتظر او بوده‌اند او جلوی آینه گیر کرده بود. امیلی می‌ترسد که نامزدش او را ترک کند و همسر احمد او را ترک کرده است. کیتی علی‌رغم مشکلات مالی فراوان کار نمی‌کند و نمی‌تواند نگاه دیگران را تحمل کند.

آنها همه می‌دانند که مشکلی در زندگی‌شان وجود دارد. پیتر می‌گوید: «اخیراً در توالی محل کارم گیر افتادم و یکی از همکارانم دید که وارد دستشویی شدم ولی تا ۱ ساعت بعد بیرون نیامدم! من شرمنده شدم! به او گفتم معده‌ام به هم ریخته بود؛ اما از بهانه‌تراشی خسته شده‌ام. باید راه‌حل دیگری برای این مشکل پیدا کنم.» امیلی قبول دارد و می‌گوید او واقعاً نمی‌خواهد نامزدش را از دست بدهد ولی نمی‌داند چطور این وسواس را متوقف کرده و دیگر از او اطمینان‌جویی نکند: «احساس می‌کنم این کار از کنترل من خارج است.» احمد می‌داند که وسواس او در مورد ظاهرش مسبب طلاق و صدمه به زانوهایش بوده است: «من سلامتی و زندگی مشترکم را به خاطر نگرانی زیاد درباره ظاهر من از دست دادم. من باید در این زمینه کاری انجام دهم، زیرا در غیر این صورت، به وزنه‌برداری ادامه می‌دهم و بعد از عمل دوباره به زانوهایم صدمه می‌زنم. همچنین، می‌خواهم دوباره ازدواج کنم، اما در حال حاضر، بیش از حد خجالتی هستم که بخواهم با کسی آشنا شوم - فکر نمی‌کنم هیچ زنی رفتار من را تحمل کند!» کیتی می‌گوید، «من می‌دانم که باهوش هستم و قبلاً کارم را به نحو احسن انجام می‌دادم، ولی حالا من فقط در منزل می‌نشینم و به این موضوع فکر می‌کنم که چقدر زشت هستم و

چطور بینی‌ام را درست کنم. من درآمدی ندارم، درحالی‌که واقعاً به آن احتیاج داریم! احساس می‌کنم باعث سرشکستگی خانواده‌ام هستم... اگر دائماً به فکر بینی‌ام نبودم، همسر و مادر بهتری می‌شدم. وقتی مرتباً با ظاهرتان اشتغال ذهنی دارید، مشکل است بر روی خانواده‌تان تمرکز کنید. از این مسئله خسته شده‌ام! من زندگی سابقم را می‌خواهم!»

درحالی‌که این چهار نفر کاملاً آگاه‌اند که مشکلی در زندگی‌شان وجود دارد، اما نمی‌دانند برای آن چه کار کنند. آنها نمی‌توانند خود را از این فکر آزردهنده که غیرعادی، زشت یا غیرقابل تحمل هستند، رها کنند. به هر حال تفاوتی بین ادراک آنها (یعنی تصویر تن‌شان) و واقعیت (ظاهر واقعی آنها) وجود دارد، و مشکل در اختلاف بین ادراک آنان و واقعیت قرار دارد.

تفاوت بین تن‌انگاره و ظاهر واقعی

تن‌انگاره، نظر درونی شما درباره شکل فیزیکی بیرونی بدن شماست. تن‌انگاره، ادراک شما از بدن‌تان است، حالتی از ظاهرتان که به نظر شما می‌آید. ظاهر واقعی شما ارتباط اندکی با احساس شما از میزان جذابیت‌تان دارد. زیبا و جذاب بودن، الزاماً تصویر تن خوب را تضمین نمی‌کند و زشت بودن نیز به خودی خود به تصویر تن بد منجر نمی‌شود. ممکن است شما بسیار جذاب باشید، اما از ظاهرتان ناراضی باشید. برای مثال من با مراجعانی کار کرده‌ام که مدل لباس و بسیار زیبا بودند، اما هنوز با قسمت‌هایی از ظاهرشان مشکلات فراوانی داشتند. آنتونیو که به عنوان مدل لباس کار می‌کند، به من گفت، «من در مورد موهایم و مخصوصاً موهای شقیقه‌هایم وسواس دارم. من می‌خواهم موهایم مطابق مُد، شیک و کاملاً متقارن باشند، نه زیاد بلند و نه زیاد کوتاه. همچنین، من نمی‌توانم تحمل کنم قسمت‌هایی از موهایم کم‌پشت باشد؛ اما اگر موهای شقیقه‌هایم خیلی پرپشت هم باشد، بازهم مرا آزار می‌دهد. من همیشه به آرایشگرم دقیقاً می‌گویم که چطور موهایم را درست کند. احتمالاً او فکر می‌کند من دیوانه‌ام، زیرا زمان زیادی طول می‌کشد تا از کارش راضی شوم. اما اغلب او کارش را درست انجام نمی‌دهد و من مجبورم ساعت‌ها در خانه موهایم را درست کنم. من

قسمت‌هایی از موهایم را کوتاه می‌کنم یا با موچین می‌کنم. در طی این فرایند، معمولاً آنها را خراب‌تر می‌کنم و مجبور می‌شوم قسمت‌هایی را که دوست ندارم با مداد ابرو پُر کنم. من به خاطر این مسئله خیلی خجالت می‌کشم! هرگز تا به حال کسی در مورد ظاهر من از من انتقادی نکرده است و حتی اغلب به خاطر ظاهر من مورد تمجید دیگران نیز قرار می‌گیرم. اما هنوز وقتی فکر می‌کنم که موهای شقیقه‌هایم ایراد دارد، نمی‌توانم از خانه بیرون بروم. من می‌ترسم کسی متوجه شود که موهایم درست آراسته نشده‌اند. اغلب زمانی که سر کار می‌روم سعی می‌کنم سرم را در حالتی نگه دارم که قسمت‌های بد موهایم دیده نشود. من بسیاری از مواقع خانواده‌ام را مأیوس و ناراحت کرده‌ام، زیرا به دلیل اینکه موهای شقیقه‌ام درست و بی‌نقص نبوده است در جشن تولدها و عروسی‌هایشان نرفته‌ام.»

ممکن است دیگران مرتباً به شما بگویند که زیبا هستید، اما هنوز تصویر متفاوتی در آینه ببینید. چرا شما آنچه دیگران می‌بینند، نمی‌بینید؟ تصویر تن فقط به نحوه نگرش شما درباره خودتان ارتباط دارد و افراد دچار تن‌انگاره ضعیف بر قسمت‌هایی از بدن‌شان که دوست ندارند، تمرکز می‌کنند و قسمت‌هایی را که دوست دارند یا برایشان قابل قبول است، نادیده می‌گیرند. در نتیجه، آنها یک تصویر تحریف شده از بدن خود دارند. یک بار مردی به من گفت، «زمانی که در آینه نگاه می‌کنم، تمام چیزی که می‌بینم، بینی‌ام است. احساس می‌کنم من چیزی جز یک بینی بزرگ نیستم.» جرج یک تاجر ۳۸ ساله موفق است و اطمینان دارد که پوستش خیلی قرمز است. او بسیار مواظب است زیر نورهای روشن ننشیند و اغلب کرم استفاده می‌کند. او آن‌قدر نگران رنگ پوستش است که هرگز به هیکل یا لبخند جذابش توجه نمی‌کند، درحالی‌که دیگران بلافاصله متوجه ظاهر و لبخند جذاب او می‌شوند.

اگر دوست جرج به او بگوید که از دست‌کاری پوست قرمز دست بردارد و به این موضوع توجه کند که دیگران چطور جذب لبخند، هیکل، عضلات، شغل و شخصیت عالی او می‌شوند، جرج در پاسخ می‌گوید این طبیعی است که به عیب‌های خود توجه کنیم و برای اصلاح یا پوشش آنها هر کاری از دست‌مان برمی‌آید، انجام

دهیم. بحث کردن با این پاسخ جرج بسیار مشکل است. چیزی که جرج نمی‌پذیرد این است که اگر دیگران عیب‌های پوست او را نمی‌بینند، بنابراین پوست او واقعاً مشکلی ندارد؛ و حتی اگر پوستش نقصی دارد، نباید این موضوع زندگی‌اش را خراب کند. تن‌انگاره شما بر نحوه تفکر، احساس، و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. جرج همیشه به مردانی که پوست روشنی دارند توجه می‌کند و آرزو می‌کند ای کاش مثل آنها بود. او در بین کسانی که پوست خوبی دارند، احساس نقص و ناکامی می‌کند. اگر شما تن‌انگاره خوبی داشته باشید، اعتماد به نفس و عزت نفس‌تان بالاتر می‌رود و خود را بیشتر دوست خواهید داشت. اگر تصویر منفی باشد، احساس نارضایتی می‌کنید و با ظاهرتان اشتغال ذهنی پیدا می‌کنید. در این شرایط شما از خود انتقاد می‌کنید و خود را به خاطر عیب‌هایتان سرزنش می‌کنید. ممکن است محیط‌تان را برای نشانه‌های مربوط به ظاهرتان واری می‌کنید و وقتی کسی چیزی درباره‌ی ظاهرتان می‌گوید به آن حساس شوید. ممکن است شما در بعضی موقعیت‌های اجتماعی نگران شوید و از موقعیت‌های خاصی اجتناب کنید، چون شما در آن موقعیت‌ها ناراحت می‌شوید. همچنین، ممکن است بدن شما به اندازه‌ای که می‌خواهید عضلانی نباشد و یا فکر کنید ظاهرتان به اندازه کافی زنانه نیست. این امر لذت‌های جنسی شما را کاهش می‌دهد. ممکن است احساس کنید که به عنوان یک فرد، کمتر مورد قبول هستید، یا حتی درباره‌ی آینده‌تان دلسرد شوید. در روزهایی که فکر می‌کنید خیلی بد به نظر می‌آیید، حتی خارج شدن از محیط امن خانه نیز برایتان بسیار دشوار می‌شود. شما خود را با افرادی که به نظرتان جذاب‌تر می‌آیند مقایسه می‌کنید و زمان و تلاش فراوانی صرف بهتر کردن ظاهرتان می‌کنید. این الگوهای فکری، احساسی، و رفتاری الزاماً به احساس شکست می‌انجامند. هرچه نارضایتی شما در مورد ظاهرتان شدیدتر باشد و این احساس نارضایتی مدت بیشتری تداوم یابد، زندگی شما را بیشتر مختل خواهد کرد.

شما تنها نیستید

به ندرت کسی در زندگی خود همیشه و کاملاً از ظاهرش رضایت دارد. نارضایتی از