



انسان موجودی کاملاً ناکامل
تقویت تن انگاره مثبت با استفاده
از راهبردهای مشفقانه

تألیف

امی هارمن

ترجمه

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



فهرست مطالب

۷.....	دیباچه مترجم.....
۵.....	دیباچه.....
۹.....	فصل اول: مشاهده خود.....
۱۱.....	تن‌انگاره.....
۱۹.....	عزت نفس.....
۲۳.....	رها کردن.....
۲۷.....	فصل دوم: محیط اطراف خود را پالایش کنید.....
۲۹.....	محیط اجتماعی شما.....
۳۴.....	رسانه‌های (اجتماعی).....
۴۰.....	محیط اطراف خود را پالایش کنید و ارتقا بخشید.....
۴۷.....	فصل سوم: خود را در آغوش بکشید.....
۴۹.....	قدردانی از خود.....
۵۴.....	عشق ورزیدن به خود.....
۶۰.....	چه چیزی برای شما اهمیت دارد؟.....
۶۷.....	فصل چهارم: از خود مراقبت کنید.....
۶۹.....	به تغذیه خود اهمیت دهید.....
۷۶.....	تحرک.....
۸۴.....	خودمراقبتی.....
۸۹.....	فصل پنجم: برای خود وقت بگذارید.....
۹۱.....	از زمان خود استفاده کنید.....
۹۸.....	خودآگاهی.....
۱۰۴.....	با احتیاط با خود برخورد کنید.....
۱۰۹.....	مرجع‌ها.....
۱۱۳.....	سپاسگزاری.....
۱۱۴.....	درباره نویسنده.....
۱۱۵.....	منابع.....
۱۱۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....

۱ مشاهده خود

تصور کنید هیچ آینه‌ای در دنیا نیست. طی تاریخ بشر آینه‌ها بخشی از زندگی روزمره شده‌اند یا حتی ضروری به حساب می‌آیند. با اختراع آینه توانستیم خود را با تمام جزئیات ببینیم و اکنون بیش از هر زمان دیگری در جامعه تصویرمدار زندگی می‌کنیم و مدام عکس‌های خود را در شبکه‌های اجتماعی، وبسایت‌های حرفه‌ای، ویدیو کنفرانس‌ها و... می‌بینیم. به دنیایی که در آن «تن‌نگاره» همه‌جا در مقابل چشمان شما است، خوش آمدید. اگر ابزارهای مدیریتی درستی در اختیار نداشته باشیم، این جهان مشکل‌ساز می‌شود. در این فصل بررسی می‌کنیم که تن‌نگاره چیست، چه ارتباطی با عزت نفس دارد و چگونه می‌توانیم تن‌نگاره منفی را رها کنیم.

تن‌انگاره

در قالب درمانگری که افراد مبتلا به اختلالات خوردن را درمان می‌کند، اغلب شکایت‌های مراجعانم را می‌شنوم که «تن‌انگاره فجیعی» دارند. حتی در جریان تعاملات روزمره‌ام با مردم، عباراتی از این قبیل می‌شنوم که: «امروز تن‌انگاره بدی دارم» یا «کاش تن‌انگاره بهتری داشتم» اما از کجا می‌دانیم که منظور دقیق‌مان از کاربرد واژه «تن‌انگاره» چیست؟

بیاپید پیش از پرداختن به شیوه بهبود تن‌انگاره منفی، معنی واژه «تن‌انگاره» را به بحث بگذاریم. معنای دقیق واژه «تن‌انگاره» دلالت بر «تصویری» دارد که از بدن خود در ذهن‌تان دارید. این تصویر ارتباط خاصی با بی‌اشتهایی عصبی دارد و یکی از علائم این است که باور دارید بدن شما از آنچه در واقع هست، بزرگ‌تر است (و گاهی خیلی بزرگ‌تر). این ناهم‌خوانی بین تصویر واقعی و ادراک‌شده، «تحریف بدنی» نامیده می‌شود. فرقی نمی‌کند که جثه شما ریز باشد یا درشت، در هر دو صورت ممکن است به بی‌اشتهایی عصبی و تحریف بدنی دچار شوید. هرچند ممکن است استفاده از واژه تن‌انگاره برای اشاره به ادراکی که افراد از جسم خود دارند، در حیطه بالینی سودمند باشد، ما برای تن‌انگاره از تعریف وسیع‌تری استفاده می‌کنیم که برگرفته از کتاب کار تن‌انگاره دکتر توماس ف. کش است، او عنوان می‌کند که: «تن‌انگاره ارتباط شخصی شما با بدن‌تان است، از جمله ادراکات، باورها، افکار، احساسات و اقداماتی که مربوط به ظاهر جسمانی شما هستند».

از شما می‌شنوم که می‌پرسید: «تن‌انگاره نوعی ارتباطه؟» بله نوعی ارتباط است. اگر شما بخواهید تن‌انگاره خود را بهبود بخشید، باید آن را برحسب ارتباط خود با جسم‌تان در نظر بگیرید. برای پی بردن به عمق موضوع، پرسش‌های زیر را از خود بپرسید: آیا بدنم را دوست دارم؟ چه انتظاراتی از بدنم دارم؟ با بدنم چگونه حرف می‌زنم؟ آیا به بدنم اجازه می‌دهم که او نیز با من ارتباط برقرار کند یا صدایش را در پشت نظر خودم پنهان می‌کنم که اوضاع چگونه باید باشد؟

ارتباط منفی با بدن نامطبوع است و می‌تواند به عواقب مصیبت‌باری منجر شود.

تن‌انگاره ضعیف می‌تواند بر سلامت روان شما اثر بگذارد، مانع از تمرکز بر تحصیل یا کارتان شود و مشکلاتی را در روابط شما ایجاد کند، همچنین ممکن است به شکل‌گیری اختلالات خوردن منجر شود که اثراتی جدی بر سلامت جسم و روان و روابط مهم زندگی می‌گذارند.

تن‌انگاره منفی

حدس می‌زنم کتاب حاضر را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که در حال دست‌وپنجه نرم کردن با تن‌انگاره منفی هستید و این یعنی ارتباط شما با بدن‌تان اجتنابی، یک‌طرفه، متعارض یا حتی سوءاستفاده‌گرانه است. افراد اغلب متوجه چند نوع تن‌انگاره منفی در خود می‌شوند. اگر از شیوه‌های ارتباطی زیر استفاده می‌کنید، به احتمال زیاد ارتباط شما با بدن‌تان منفی است.

رابطه اجتنابی: اگر تن‌انگاره منفی شما اجتنابی باشد، از آینه‌ها یا از خرید لباس‌های جدید اجتناب می‌کنید، همچنین ممکن است بخش‌هایی از بدن را که دوست ندارید، پوشانده یا پنهان کنید.

رابطه یک‌طرفه: اگر رابطه شما با بدن‌تان یک‌طرفه باشد، وقتی بدن به شما می‌گوید که گرسنه است، به آن اعتنا نمی‌کنید چون هدف‌تان این است که لاغرتر شوید یا وقتی درد می‌کشد، به آن اعتنا نمی‌کنید و به این امید که ظاهر بدن را تغییر دهید، رژیم تناسب اندام را ادامه می‌دهید.

رابطه تعارضی: اگر متوجه شدید که دائم در حال جدال با بدن هستید و به او می‌گویید طوری باشد که نیست، با آن ارتباط تعارضی دارید، همچنین ممکن است پس از رژیم یا اعمال محدودیت، بدن را در حال پیکار متقابل تجربه یا آن را بابت شکست‌های خود سرزنش کنید.

رابطه سوءاستفاده‌گرانه: اگر رابطه سوءاستفاده‌گرانه با بدن خود داشته باشید، ممکن است آن را به القاب مختلف و با واژه‌های رکیک یا تحقیرکننده‌ای که

هرگز جرأت نمی‌کنید آنها را در مورد دیگران به کار ببرید، صدا بزنید. شاید بدن خود را مجبور کرده‌اید که با وجود محدودیت‌های ناشی از گرسنگی شدید تاب بیاورد یا به قلب، کبد یا سایر اجزای بدن صدمه زده‌اید. اکثر ما تحمل سوءاستفاده کلامی یا جسمی نسبت به دیگران را نداریم پس چرا با خود چنین رفتار می‌کنیم؟

بدون شک کسانی را که تن‌انگاره منفی دارند، قضاوت نمی‌کنم. من با افراد زیادی کار کرده‌ام که با این مشکل کلنجار رفته‌اند و در قالب انسان درک می‌کنم که چرا در جامعه مدرن، انسان رابطه‌ای منفی با بدن خود دارد. اکثر افراد حتی متوجه نیستند که ممکن است ارتباط آنها با بدنشان منفی تلقی شود. در برخی شرایط تن‌انگاره منفی به صورت ناخودآگاه توسط دوستان، والدین، معلمان، مربیان و بسیاری از افراد دیگر به ما آموزش داده می‌شود (در این زمینه در فصل دوم بیشتر توضیح داده می‌شود). تا این حد نسبت به خود سختگیر نباشید، افراد بسیاری در زندگی به درجات مختلف با تن‌انگاره خود کلنجار می‌روند و به احتمال زیاد این اتفاق در طول زندگی بیشتر از یک بار می‌افتد.

جسم خنتی

هرچند شاید در مسیر بهبود ارتباط با بدن، دشوار باشد که به سرعت موضع‌مان را از تن‌انگاره منفی به تن‌انگاره مثبت تغییر دهیم، مراحلی برای رسیدن به این هدف وجود دارد که در ادامه کتاب درباره آنها صحبت می‌کنیم. یکی از مراحل رسیدن به تن‌انگاره مثبت «جسم خنتی» است، یعنی بدن خود را نه منفی و نه مثبت، بلکه به همان شکلی که هست، ببینید. برای مثال به جای نگرانی در مورد لباسی که پوشیده‌اید، به سادگی این ایده را می‌پذیرید که جسم شما همین است و مهم نیست که بدن‌تان با آن لباس‌ها چه شکلی به نظر برسد، شما روزتان را مثل سایر روزها از سر می‌گیرید. رویکرد جسم خنتی یعنی به بدن خود احترام می‌گذارید، نه به این دلیل که بسیار زیبا است، چون ارزش احترام را دارد. برای اینکه تن‌انگاره مثبت داشته باشید، لازم نیست که آن را «زیبا» (زیبایی از نظر شما هر چیزی می‌تواند باشد) ببینید. هدف من این است که با

بدن خود آشتی کنید. جسم خنثی مقصدی عالی است که می‌توان به آن رسید و به‌نظرم بخشی از تن‌انگاره سالم و مثبت است.

تن‌انگاره مثبت

اکنون بیایید ببینیم تن‌انگاره مثبت چه چیزهایی را در بردارد. تن‌انگاره مثبت جسم خنثی، عشق به بدن و تعادل را در بر دارد. همچنین شامل جنبشی اجتماعی است که مثبت‌گرایی جسمی خوانده می‌شود، این جنبش در حمایت از کنار گذاشتن رنگ، اندازه و سایر جهت‌گیری‌های جنسی آغاز شد (و همیشه مترادف با تن‌انگاره مثبت نیست). تن‌انگاره مثبت به معنی برقراری ارتباط مثبت با بدن است که احترام، قدردانی، پذیرش، اعتماد و مهربانی را در بردارد. فهرستی که در ادامه می‌آید در مورد نحوه برقراری ارتباط مثبت با بدن، اطلاعات بیشتری در اختیار شما می‌گذارد.

احترام: وقتی به بدن خود احترام می‌گذارید، درک می‌کنید که صرف وجود بدن شما ارزشمند است. شیوه‌هایی که بدن با ظرافت طراحی می‌کند تا بهترین شیوه بودن را به ما ارزانی دارد، اعجاب‌برانگیز است. با پی بردن به شگفتی بدن‌مان، احترام نسبت به آن در وجود ما برانگیخته می‌شود و احترام به قدردانی منجر می‌شود.

قدردانی: وقتی در طول روز از کاری که بدن برای ما انجام می‌دهد، از جمله تنظیم نگه داشتن ضربان قلب، تماشای غروب آفتاب یا نقل و انتقال ما به اطراف، قدردانی کنیم، احساسات مثبت‌تری را در خود پرورش می‌دهیم. حس کردن این قدردانی نسبت به بدن، نشانه‌ای از تن‌انگاره مثبت است.

پذیرش: اگر به معنای واقعی کلمه بدن خود را بپذیرید، می‌توانید آن را همان‌طور که هست، درک کنید. با استفاده از پذیرش به آینه نگاه می‌کنید و از بدن به همان شکلی که هست و بدون تکیه بر ایده‌های اجتماعی مبنی بر اینکه بدن «باید» چه شکلی باشد، قدردانی می‌کنید. پذیرش بدن یعنی به آن اجازه

دهید بدون نیاز به تغییر، به همین شکل کنونی باشد.

اعتماد: اعتماد به بدن یعنی وقتی می‌گویید گرسنه‌ام، سیرم، خسته‌ام یا درد دارم، باورش کنید. با اعتماد به بدن فکر نمی‌کنید که با اظهار گرسنگی قصد فریب شما را دارد و در عوض شما نیز نیاز ندارید که وقتی می‌گویید گرسنه است، با جویدن آدامس یا نوشیدن آب، بدن را بفریبید.

مهربانی: ابراز مهربانی نسبت به بدن از طریق نوع حرف زدن و رفتار شما با بدن‌تان مشخص می‌شود. شما با کودک یا حیوان خانگی محبوب‌تان چگونه برخورد می‌کنید؟ امیدوارم به‌جای سرزنش و سوءاستفاده، از عشق و مهربانی استفاده کنید. آیا با بدن خود با مهربانی حرف می‌زنیم؟ آیا آن را تغذیه و تقویت می‌کنیم؟ هنگام بیماری یا خستگی از آن مراقبت می‌کنیم؟ به بدن استراحت کافی می‌دهیم یا آن را با حرکات لذت‌بخش به تعادل می‌رسانیم؟ در فصل چهارم در مورد نحوه صحبت مهرورزانه با بدن بیشتر بحث خواهیم کرد.

تمام موارد بالا که جهت راهنمایی به آنها اشاره شد، به شما کمک می‌کنند که تشخیص دهید آیا رابطه مثبتی با بدن خود دارید یا نه. من اغلب برای توصیف رابطه مثبت با بدن از واژه «صلح» استفاده می‌کنم زیرا رابطه منفی تمام نشانه‌های جنگ را در خود دارد. جنگیدن با بدن مانند رابطه زن و شوهری است که به دلیل اختلافات حل‌نشده در آستانه طلاق هستند، با این تفاوت که شما نمی‌توانید از بدن خود طلاق بگیرید یا بدون صدمه زدن به خود، به آن صدمه بزنید. چون بدن شما قرار است با شما بماند، وقت آن رسیده که دست از جنگیدن بردارید و صلح کنید. در ادامه کتاب راهبردهای بسیاری خواهید یافت؛ از جمله ترفندهایی در روابط، تغذیه، ورزش و خودمراقبتی که به شما در برقراری این صلح کمک می‌کنند. در نهایت با بدن خود صلح می‌کنید و در بهترین حالت یاد می‌گیرید که آن را دوست داشته باشید! وقتی نگران بدن نباشید، فرصت بیشتری خواهید داشت که به موضوعات مهم زندگی اختصاص دهید. به نظر خیلی خوب می‌رسد، نه؟ نشانه‌های تن‌انگاره منفی و مثبت را که در ادامه می‌آیند، بررسی کنید و ببینید که تن‌انگاره شما چگونه است؟

نشانه‌های تن‌انگاره منفی

چون ظاهر خود را دوست ندارید، از برخی وقایع اجتناب می‌کنید.
چک کردن مداوم در برابر آینه برای بررسی ظاهر خود.
خود را به القاب خواندن و اقدام به خودگویی‌های منفی.
باور به اینکه دلیل طرد شدن یا شکست‌های شما بدن‌تان بوده است.
به تأخیر انداختن تعطیلات تا زمانی که بدن‌تان به استاندارد خاصی برسد.
ورزش بیش‌ازحد و بی‌توجهی به نیازهای واقعی بدن.
وزن کردن مکرر خود (بیش از یک بار در هفته).

نشانه‌های تن‌انگاره مثبت

پذیرش ظاهر خود به شکلی که اکنون هست.
پوشیدن لباس‌هایی متناسب با موقعیت (لباس شنا برای ساحل، لباس کوتاه برای تابستان و...).
انجام فعالیت و ورزش به دلیل لذت حاصل از آن نه به‌مثابه راهی برای تغییر بدن.
قدردانی و سپاسگزاری از بدن به همین شکلی که هست.
مقایسه نکردن خود با دیگران.
بی‌بردن به ارزش خود، فارغ از شکل ظاهری بدن.
شناسایی مسائل زیربنایی که خود را به شکل تن‌انگاره ناخوشایند نشان داده‌اند.

تن‌انگاره ربطی به بدن ندارد

با گام نهادن در مسیر ارتقای تن‌انگاره مثبت، باید از موضوع دیگری هم آگاه شوید. راز شماره یک برای رسیدن به تن‌انگاره مثبت این است که: *تن‌انگاره به‌هیچ‌وجه ربطی به بدن ندارد*. ممکن است افراد با شکل، اندازه، رنگ، استعداد و وضعیت‌های مختلف سلامتی از تن‌انگاره منفی رنج ببرند و برعکس افراد با شکل، اندازه، رنگ، استعداد و وضعیت‌های مختلف سلامتی، تن‌انگاره مثبت داشته باشند. چرا چنین است؟ تن‌انگاره بیشتر بر وضعیت درونی و هیجانی شما دلالت دارد. وقتی احساس اعتماد به نفس می‌کنید، بیشتر مستعد تن‌انگاره مثبت هستید. وقتی احساس اضطراب و افسردگی می‌کنید، بیشتر مستعد تن‌انگاره منفی هستید.

برای تشریح این نکته اجازه دهید یکی از تجارب شخصی‌ام با تن‌انگاره را با شما به اشتراک بگذارم. چند سال پیش در حال فروش خانه‌ام بودم و قرار بود با خانواده‌ام