



راهبردهای روان شناختی

### تصویر بدن

تصویر بدنی بیانگر نگرش فرد از خود همراه با احساسات و افکاری است که می تواند رفتار او را در شرایط گوناگون و در جهات مثبت یا منفی تغییر دهد. این تصویر ذهنی تحت تأثیر عواملی چون رشد جسمانی، تعاملات فرد با محیط اجتماعی، سوانح، آسیب‌ها و جراحات بدنی قرار می‌گیرد و دربارهٔ تصویر بدنی در فرد نگرانی ایجاد می‌کند. در چند سال اخیر، مطالعات گسترده دربارهٔ تصویر بدنی این توافق را میان عدهٔ زیادی از محققان به وجود آورده که این تصویر مسئله‌ای چند بعدی و در برگیرندهٔ مؤلفه‌های ادراکی، نگرشی و رفتاری است. در واقع، تصویر بدنی مفهومی پیچیده است و عوامل بیولوژیکی روان‌شناسی درونی و عوامل اجتماعی خارجی را شامل می‌شود. ترکیب ارزیابی‌های ادراکی و نگرشی و رفتاری به تصویر بدنی، عوامل پیش‌بینی‌کنندهٔ بهتری برای اختلالات مربوط به تصویر بدنی، تلاش برای لاغر شدن و اختلالات تغذیه‌ای در مقایسه با هر کدام از ارزیابی‌ها به تنهایی خواهد بود.

# روزی یک بار جلوی آینه بایستید

## روان‌شناسی

### تصویر بدن

مژگان درویش محمدی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی

کلیدواژه‌ها:  
تصویر بدن،  
عزت نفس،  
خودپنداره

به نظر می‌رسد که از خردسالی و اوایل کودکی تا نوجوانی، هم عقاید کودکان در مورد خود جسمانی‌شان و هم رابطهٔ بین مفهوم بدن و احترام به خود از لحاظ تحولی، تغییرات چشمگیری پیدا می‌کند. شخص با تصویر بدنی از خود متولد نمی‌شود. کودک داده‌ها را از طریق بدنش دریافت می‌کند ولی واکنشی که نشان می‌دهد، کلی، نامتمایز و تفکیک نشده است. به عبارتی، کودک ابتدا خود را جدا از دنیا احساس نمی‌کند و این تمیز بعدها از طریق تجربیاتی که به دست می‌آورد و پس از کشف بدنش، صورت می‌گیرد. کودک همچنان که اعضای بدنش را کشف می‌کند، تحریکات حسی را از دیگران دریافت کرده و شروع به دست‌کاری محیط اطراف می‌کند و کم‌کم به جدا بودن بدنش از محیط واقف می‌شود.

برای کودکان پیش دبستانی کشف دستگاه تناسلی خارجی و تفاوت‌های آناتومیک، که در جنس مقابل وجود دارد، به‌طور ویژه‌ای مهم می‌شوند. بدن جایگاه و موضعی میانی دارد و واسطه‌ای بین دنیای خارج و «خود» به‌عنوان عامل دریافت، تفکر و عمل است. در عین حال، بدن یا جسم ما بیشتر از فشارهای درونی، افکار و احساسات مورد مشاهدهٔ عینی قرار می‌گیرد. با افزایش سن، تمایز بیشتری بین خود به‌عنوان بدن و «خود» به‌عنوان ذهنی که قادر به حل مسائل، تصمیم‌گیری و تجربه کردن احساسات است، به وجود می‌آید.

در دوران نوجوانی، تصویر بدنی به‌طور فزاینده‌ای به ظاهر و اعتقاد نوجوان در مورد جذابیت‌های جسمانی‌اش مربوط می‌شود. تغییرات فیزیکی و جسمی بنیادی نوجوان را به سوی آگاهی نوجوانی می‌کشاند. نوجوان امنیت بدن‌آشنای خود را از دست داده است و به تدریج، احساسات جدید، اشکال، ابعاد و اندازه‌های جدید بدن در او ظاهر می‌شوند. قد، وزن و قدرت بدنی افزایش می‌یابد و رشد صفات ثانویهٔ جنسی، ممکن است مشکل‌زا یا باعث احساس شرم در نوجوان شوند. تغییرات جسمانی که هم‌زمان با رسیدن نوجوانان به بلوغ ظاهر می‌گردند، مرکز علاقه و توجه شدید نوجوانان به خودشان هستند. تغییرات فیزیکی در نوجوانی همچنین نشان‌دهندهٔ پایان یافتن دوران کودکی است. در زمان بلوغ، تناسبات و ابعاد بزرگسالی در حال ظاهر شدن هستند و به زودی طرح و خطوط اصلی چهرهٔ بالغ شده کامل خواهد شد؛ بنابراین، نوجوان نگران است. آیا تصویر فیزیکی بلوغ یافتهٔ «خود» به‌طور قابل‌قبولی با تصویر ایده‌آلی وی تطابق دارد؟ در واقع نوجوان از اینکه نمی‌داند چه بر سرش خواهد آمد، احساس نگرانی می‌کند و مضطرب می‌شود. تصویر بدنی طی دورهٔ نوجوانی عنصر بسیار مهمی در شکل‌گیری مفهوم خود و در تسهیل یا به تأخیر انداختن دستیابی به وضعیت و روابط اجتماعی مناسب است. ابتدای جوانی وضع تقریباً پایداری را برای تغییرات بدنی به همراه می‌آورد. برای یک جوان سالم، تجربهٔ جسمی لحظه به لحظه است و جنبه‌ای بسیار انعطاف‌پذیر از الگوی روزمره تلقی می‌شود.

## تصویر بدن و رضایت از خود

گاه دامنه تصویر بدنی و نگرانی از آن تا آنجا گسترش می‌یابد که به مشغله ذهنی بسیاری از افراد، به خصوص جوانان، تبدیل می‌شود و روزانه زمان و هزینه زیادی صرف تفکر و تغییرات ظاهری در بدن می‌شود. به نظر می‌رسد که رضایت از تصویر بدنی در بین جوانان مستلزم رضایت از ۵ عامل بدنی است: ۱. تناسب اندام، ۲. زیبایی ظاهری، ۳. سلامت بدنی، ۴. پاکیزگی و بهداشت و زیبایی پوست و مو، ۵. توانایی کنترل وزن.

میان‌سالگی به شکل جدیدی ما را به مبارزه می‌طلبند. از آنجا که قسمت‌های مختلف بدن با سرعت‌های متفاوتی دچار پیری می‌شوند، فرد متوجه می‌شود که بدنش مانند قبل عمل نمی‌کند. در سال‌های بعد کاهش قوای بدنی شتاب می‌گیرد و به شدت بر خودپنداره و شیوه زندگی تأثیر می‌گذارد.

همچنان که تصویر بدنی رشد می‌کند، ابعاد و حدود بدن (حتی فضاهایی که توسط بدن اشغال شده است) مهم تلقی می‌شوند و هر چیزی که باعث بسط کارکرد عملی و مؤثر بدن شود، می‌تواند جزئی از بدن به حساب آید. وقتی فرد برای بدنش ارزش قائل می‌شود و در جهت حمایت و حفاظت از آن عمل می‌کند، تصویر بدنی به پایه و اساس هم‌حسی و تطابق با دیگران بدل می‌گردد و فرد برای بدن‌ها و دارایی‌های دیگران نیز ارزش قائل می‌شود. در مقابل، نارضایتی از این تصویر بدنی پیامدهایی چون اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی، اختلالات روانی، تضعیف خودپنداره و عزت نفس را در پی خواهد داشت. متغیرهای زیادی وجود دارند که از لحاظ روان‌شناختی با تصویر بدنی در رابطه‌اند. از جمله این متغیرها می‌توان به خودپنداره، عزت‌نفس، سلامت عمومی به ویژه افسردگی و سبک زندگی اشاره کرد. هر یک از این متغیرها به اشکال گوناگونی می‌توانند بر تصویر بدنی اثر گذارند و از آن تأثیر بپذیرند. بنابراین، می‌توان گفت که اساس شاخص حجم بدنی و شکل ظاهری بدن به‌عنوان بستر اصلی تصویر بدنی و یکی از جنبه‌های اصلی سلامت عمومی شناخته شده است و افرادی که دارای خودپنداره واضح، خوب، تعریف شده و هماهنگ و تقریباً با ثبات‌اند، از

سلامت روان‌شناختی بهتری برخوردارند. اختلال در تصویر بدنی می‌تواند به مسائلی چون کم‌اشتهایی، پراشتهایی روانی، تغییر نامتعادل وزن، اختلال در خواب، فقدان نیرو، اضطراب و آشفتگی روانی، واکنش کند، سرزنش خود و احساس گناه بدون دلیل، که همگی نشانگان اختلال در سلامت عمومی‌اند، منجر شود. دوست نداشتن بدن خود به مفهوم دوست نداشتن خود است. تصویر بدنی منفی، کیفیت زندگی، عزت نفس و خلق فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مفهوم شخص از بدنش بخش اصلی و مهم خودپنداره اوست. بدن می‌تواند کپسول یا پوشینه‌ای تصور

شود که شخص با آن احاطه شده است و از طریق آن با دنیا ارتباط برقرار می‌کند. شخص از زمان تولد تا مرگ ۲۴ ساعته با بدنش زندگی می‌کند. این بخش (یعنی بدن) مادی‌ترین و قابل مشاهده‌ترین قسمت «خود» است و اگرچه به تنهایی تمامی حس «خوبیستن» را توضیح نمی‌دهد، در تمام طول زندگی به عنوان پشتیبان و لنگری برای خودآگاهی باقی می‌ماند ولی چگونگی برخورد و نظری که شخص نسبت به بدنش دارد، ممکن است منعکس کننده جنبه‌های مهمی از هویت او باشد. احساس فرد از اینکه بدنش بزرگ یا کوچک، جذاب یا غیر جذاب، ضعیف یا قوی است، نیز جنبه‌هایی از خودپنداره را آشکار می‌سازد. تصویر بدنی می‌تواند مجموعه نگرش‌های خودآگاه و ناخودآگاه فرد نسبت به بدنش باشد که دریافت‌های حال و گذشته و احساساتی در مورد اندازه، عملکرد، ظاهر و توانایی‌های بالقوه را هم شامل می‌شود. برای اینکه بتوانید به فرد کمک کنید تا رابطه خود را با بدنش از کشمکش خودشکنا به تجربه‌ای توأم با لذت از پذیرش خود تبدیل کند، باید بدانید فرد چقدر از بدن خود رضایت دارد، آرزوی مطلوب او در این مورد چیست، چه افکاری در مورد تصویر بدنی خویش دارد و چگونه با بدن خود ارتباط برقرار می‌کند. در زیر راهکارهایی برای ایجاد تصویر مثبت بدنی ارائه می‌شود.

وقتی فرد برای بدنش ارزش قائل می‌شود و در جهت حمایت و حفاظت از آن عمل می‌کند، تصویر بدنی به پایه و اساس هم‌حسی و تطابق با دیگران بدل می‌گردد و فرد برای بدن‌ها و دارایی‌های دیگران نیز ارزش قائل می‌شود

## تغییر معیارهای مربوط به خود جسمانی

به نظر می‌رسد که تصویر بدنی افراد، در نظر آن‌ها نسبت به خودشان، چگونگی رفتار دیگران با آن‌ها، و به نوبه خود، در چگونگی ارتباط آن‌ها با دیگران عاملی اساسی محسوب می‌شود. اما شاید نحوه تفکر آن‌ها در مورد بدنشان مهم‌تر باشد. شواهد نشان می‌دهد که بعضی افراد تصوراتی تحریف شده در مورد خود می‌سازند و با دید منفی‌تر از سایرین به خود می‌نگرند. همچنین معیارهای بسیار بالایی برای وضع ظاهری مطلوب خود در نظر می‌گیرند و به جای مقایسه خویش با افراد همسال، خود

نارضایتی از این تصویر  
بدنی پیامدهایی چون  
اضطراب، افسردگی،  
انزوای اجتماعی،  
اختلالات روانی،  
تضعیف خودپنداره و  
عزت نفس را در پی  
خواهد داشت



را با بهترین ورزشکاران جامعه مقایسه می‌کنند. بنابراین، یکی از محورهای اساسی، کمک کردن به فرد برای بررسی و احتمالاً تغییر معیارهای مربوط به خود جسمانی‌اش است. در این مسیر، با سؤال‌هایی به بررسی ارزیابی ذهنی فرد از ظاهرش می‌پردازیم. سؤال‌هایی از قبیل اینکه چه چیزی را در ظاهرش بهترین/بدترین می‌دانی؟ چه چیزی را در مورد هیكلت بهترین/بدترین می‌دانی؟ آیا در ورزش‌های جسمی و بازی‌های خود موفق هستی و احساس رضایت داری؟ دوستان در مورد ظاهر تو چه نظری می‌دهند؟ وزن و قد و تصویر بدنی ایده‌آل تو چیست. دقت کنید که پاسخ‌های فرد چقدر با آنچه در واقعیت هست، تفاوت دارند. ما از طریق این سؤالات پی می‌بریم که فرد چقدر از ظاهر خود راضی است و اینکه از عملکرد جسمانی‌اش در ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که دوست دارند، احساس رضایت می‌کند یا خیر. در ضمن، آیا همسالان او ظاهر جسمانی و توانایی‌هایش را می‌پسندند یا خیر، و این مورد چه تأثیری بر او می‌گذارد. به فرد بگویید اگر می‌توانستید با حرکت دادن یک عصای جادویی در یک چشم به هم زدن، ظاهر خود را براساس آرمان‌های جسمانی خویش تغییر دهید، از نظر احساس و عمل چه تفاوتی با آنچه اکنون دارید، داشتید و اگر به این ایده‌آل دست بیابید، حوادث و مسائل دور و برتان چه تغییراتی می‌کند؟

**مهارت تصویرسازی:** از فرد بخواهید تصور کند که قیافه‌اش، قیافه‌ای است که آرزوی آن را دارد. آن‌گاه بگویید که چه احساسی دارد و چه کارهایی انجام می‌دهد. از او بخواهید رفتارش را جزء به جزء توضیح دهد، از تماس چشمی مستقیم گرفته تا لبخند زدن به دیگران، تعاملش با دیگران و حس‌هایی که از این رفتارها در او ایجاد می‌شود، همه را جزء به جزء بگوید. از او بخواهید این تمرین را هر روز انجام دهد. حتی یک روز را در هفته انتخاب کند و در آن روز تصور کند که قیافه‌آیده‌آل خود را دارد و احساس و افکار خود را درباره‌ی این تجربه بگوید.

**مهارت خودنظاره‌گری:** اصل بنیادی اغلب درمان‌ها این است که افراد در صورتی می‌توانند مشکلات شخصی خود را حل کنند که ابتدا بیاموزند ذهن و اعمال خود را به‌صورتی عینی و صحیح مورد آزمون قرار دهند. بنابراین، با طرح سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر، به فرد آموزش دهید که به خودنظاره‌گری بپردازد: اکنون چه احساسی دارم؟ چه اتفاقی افتاد که چنین احساسی در من به‌وجود آمد؟ درباره‌ی این موقعیت به خودم چه می‌گویم؟ به لحاظ رفتاری نسبت به این تجربه چه واکنشی نشان می‌دهم؟ فرد با پرسیدن این نکات از خود، باعث می‌شود که به‌طور آگاهانه با تجربه‌ای که در مورد خودش در جریان است، هماهنگ شود. وقتی فرد احساس مرتبط با تصویر بدنی‌اش را تجربه می‌کند، هیجاناتی را که دارد شناسایی می‌کند و به افکار و ادراک‌هایی که در ذهنش جاری

است گوش فرا می‌دهد، آن‌گاه نظاره خواهد کرد که در واکنش به این افکار و عواطف چگونه عمل می‌کند و این خودآگاهی و خودنظاره‌گری چگونه باعث بروز تغییراتی در افکار و رفتار وی می‌شود.

**تغییر اسنادها:** به فرد کمک کنید تا توجه کند که چه هنگام در مورد تصویر بدنی خود، احساس ناخوشایندی پیدا می‌کند و در این مواقع، چه گفتگوهای درونی‌ای با خود دارد و چه اسنادهایی به خود می‌دهد و دریابد که علت شکست او نقیصه‌ای شخصی، عمیق و ریشه‌دار نیست و می‌تواند به جای استفاده از اسنادهای کلی و ثابت در مورد ظاهرش (من همیشه زشت خواهم بود) از اسنادهای خاص و محدود از لحاظ زمانی (من هم اکنون چاقم ولی بعد از رژیم بهتر خواهم بود) استفاده کند.

**تمرکز مجدد:** برخی افراد براساس ظاهر جسمانی‌شان، در مورد خود اسنادهای کلی می‌سازند. برای این افراد راهبردهایی مفید است که تمرکز معیارهای آن‌ها را تغییر دهد. تمرکز مجدد باعث ایجاد تغییر اسنادهای جسمانی، که اساس ارزیابی فرد از خود را تشکیل می‌دهند، می‌شود (من صورت خیلی قشنگی ندارم اما خوش هیكل هستم). همچنین، باعث ایجاد تغییر حوزه‌هایی می‌شود که فرد احساس کلی ارزش خود را در آن‌ها به‌دست می‌آورد (من خیلی جذاب نیستم اما کارهای مدرسه را واقعاً خوب انجام می‌دهم). در نهایت نیز باعث تغییر گروه مرجعی می‌شود که اساس معیارهای فرد را تشکیل می‌دهد (من به اندازه‌ی زیباترین دختر کلاس جذاب نیستم اما در مقایسه با بیشتر بچه‌های همسن خودم، خوب به نظر می‌آیم). یک صدای درونی جدید نگرش جدیدی را ایجاد خواهد کرد. این صدای قوی به‌طور واقعی درباره‌ی ظاهر صحبت خواهد کرد. صدای درونی جدیدی خواهد فهمید که تصویر بدنی فرد بیش از ظاهر واقعی بدنش بر کیفیت زندگی او اثر می‌گذارد.

**تمرین آینه:** روزی یک بار جلوی آینه بایستد، به تصویر خود چشم بدوزد و به‌طور ذهنی نکته‌های مثبتی را درباره‌ی بدن خود بیان کند. این تمرین به‌ویژه برای افرادی که سطح توانایی خود را تحریف می‌کنند، مناسب است. آن‌ها با این تمرین می‌توانند آنچه را در آن توانا هستند، آزادانه جلوی آینه بیان کنند.

تأییدهای خود را از منابع مختلف جمع‌آوری کند. فرد می‌تواند تحسین‌های دیگران را از خود دوباره تکرار کند یا اظهارات مطلوبی را که آرزو دارد دیگران به او بگویند، خودش در برابر آینه به خود بگوید.

رابطه‌ی فرد با بدنش در پرتو دو تجربه، احساس تسلط بر فعالیت‌ها و کسب لذت از آن‌ها بهبود می‌یابد. احساس تسلط و لذت باعث می‌شود که فرد احساس رضایت از خود کند. ■

#### منابع

۱. کش، توماس؛ راهنمای تن‌انگاره (روان‌شناسی تصویر بدن)، مترجم: نیلوفر رایگان، تهران، نشر دانژه، ۱۳۸۸.
۲. پوپ، آلیس؛ افزایش احترام به خود، مترجم: پریسا تجلی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۳.
۳. پاشا، غلامرضا نادری، فرج‌کبری، شیوا؛ مقایسه‌ی تصویر بدنی، شاخص حجم بدنی، سلامت عمومی و خودپنداره بین افراد متقاضی جراحی زیبایی و افراد عادی، چاپ شده در مجله‌ی یافته‌های نو در روان‌شناسی، SID، ۱۳۸۸.