

قربانیان پدیده‌ای شوم به نام «تن شرمی»

بررسی ۲ پدیدهٔ «تن شرمی» و «خود شت انگاری» و درباره افرادی که قربانی استانداردهای زیبایی و توقعات دست نیافتنی می‌شوند



اشکان محمودی | خبرنگار

پرونده

زیبایی منفعت‌های زیادی دارد. از تسهیل در برقراری ارتباطات اجتماعی گرفته تا افزایش اعتماد به نفس. اما گاهی افکار یا رفتارهای مزاحمی می‌تواند بر باور ما دربارهٔ ظاهر و بدن خود تأثیر بگذارد. «تن شرمی» به معنای انتقاد، تحقیر و قضاوت منفی درباره ظاهر یا بدن یک فرد است. این پدیده می‌تواند از طریق گفتار، رفتار یا فضای مجازی بروز کند و معمولاً به دلیل تطابق نداشتن با استانداردهای زیبایی رایج در جامعه انجام می‌شود. تن شرمی می‌تواند شامل انتقاد از وزن، قد، رنگ پوست، شکل بدن یا ویژگی‌های ظاهری دیگری باشد. افراد درگیر ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی دچار اختلالات روانی، اضطراب، افسردگی و مشکلات تغذیه‌ای شوند. این احساسات منفی نه تنها بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد؛ بلکه روابط اجتماعی او را هم تحت الشعاع قرار می‌دهد. همچنین ممکن است افراد برای فرار از احساسات منفی به رفتارهای خطرناک مانند آسیب به خود یا مصرف مواد مخدر رو آورند. تن شرمی می‌تواند برای کسانی که مورد تمسخر قرار می‌گیرند، خود شت انگاری را به همراه داشته باشد. «خود شت انگاری» (BDD)، یک اختلال روانی است که در آن فرد به‌صورت مداوم تصور می‌کند ظاهر او به‌شدت ناقص است و به همین دلیل، باید اقداماتی برای پوشاندن یا رفع نقوص آن انجام دهد. این افراد در اماکن شلوغ دچار تعریق، سرخ شدن، تپش قلب و سر درگمی می‌شوند. در این اختلال شخص مشغله‌های ذهنی شدیدی دربارهٔ ظاهر خود دارد و در ارتباط با آن‌ها، رفتارهایی وسواس گونه را مکرر انجام می‌دهد. در پرونده امروز به بررسی علل، پیامدها و راهکارهای مقابله با این پدیده‌ها خواهیم پرداخت تا درک بهتری از احساسات افراد گرفتار در این موقعیت‌ها پیدا کنیم.



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

آشپزخانه در محاصره مواد پر ضرر برای سلامت

باز شدن پای چشم و هم چشمی به بازار

حیوانات خانگی

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران گفته که نگهداری از

حیوانات خانگی از جمله سگ و گربه در جامعه ایرانی تبدیل

به چشم و هم چشمی شده است؛ به واکاوی این ماجرا از منظر

روانشناسی پرداختیم

جنال تشخیص زوجین خیانتکار توسط

«کار آگاهان وفاداری»

طنز! بحران نیست، لطفا حرف در نیاورید!

تن شرمی یا خجالت از بدن؟

یک روان‌شناس از ماهیت و علل اختلالات شایع پیرامون پذیرش بدن می‌گوید



«تن شرمی» و «خود شت انگاری» پدیده‌هایی هستند که در دنیای امروز به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش‌اند و تأثیرات عمیقی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارند. این دو مفهوم، به‌ویژه در میان جوانان و نوجوانان، به چالش‌های جدی تبدیل شده‌اند. تن شرمی چه تفاوتی با خجالت از بدن دارد؟ چگونه باید از ترویج بیشتر این پدیده‌ها جلوگیری کرد؟ دکتر «مهدی سوداوری»، روان‌شناس و مدرس دانشگاه به سوالات ما پاسخ می‌دهد.

تن شرمی یک پدیده اجتماعی است

از آنجایی که این موقعیت‌ها علایم مشترکی با یکدیگر دارند؛ لازم است تا هر کدام را بیشتر بشناسیم. دکتر «سوداوری» توضیح می‌دهد: «باید گفت تن شرمی رفتاری است که دیگران با فردی به‌واسطهٔ ظاهرش انجام می‌دهند؛ نه حسی که فرد بابت بدن خود دارد. بنابراین تن شرمی یک مقوله اجتماعی است اما «خجالت از بدن» یک حالت است و نمی‌توان آن را اختلال نامید. ممکن است فردی به‌خاطر شرایط فیزیکی خاص خود دچار خجالت از ظاهرش شود. شرایط اجتماعی و مقایسه شدن در کودکی از دلایل وقوع این احساس هستند. اما بادی دیسفورمیک یا خود شت انگاری در دسته اختلال طبقه‌بندی می‌شود و علامت اصلی آن رضایت نداشتن از کلیت بدن و فرم بدنی است. در این اختلال فرد به عضو خاصی از بدن خود مانند بینی، شکم یا... توجه نمی‌کند و کل بدن خود را نازیبی می‌پندارد. باید توجه داشت که تفاوت‌هایی میان «خجالت از بدن» و «خود شت انگاری» وجود دارد. رفتارها در خجالت از بدن آن قدر آسیب‌رسان نیستند. افراد در این وضعیت معمولاً امور مربوط به زیبایی را بیشتر انجام می‌دهند یا سعی می‌کنند با رژیم ورزش و به‌وضعیت جسمانی مطلوب خود برسند. اما در سمت دیگر ماجرا، افراد خود شت انگار حاضرند در دشدنی را بدون ضرورت پزشکی و صرفاً برای تغییر بدن خود تحمل کنند. عمل‌های سنگین مانند اسلیومده یا لیپوساکشن (برداشتن چربی اضافه بدن) در این موارد بیشتر دیده می‌شوند.»

باید از کودکی جلوی «خجالت از بدن» را گرفت

از دکتر سوداوری راهکارهای جلوگیری از درگیر شدن نوجوانان با خجالت از بدن را جویا می‌شوم. در پاسخ می‌گوید: «نوجوانان به دلیل طی کردن دوران گذار از کودکی به جوانی، عموماً از شرایط اطرافشان ناراضی هستند. آن‌ها به علت وقوع تغییرات جسمانی، با فرم بدنی جدید خود آشنا نیستند و با آن کنار نمی‌آیند. یکی از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با این احساس، در میان گذاشتن آموزش‌های لازم، قبل از ورود نوجوان به مرحله جدی بلوغ است. به بیان دیگر، او را از تغییراتی که قرار است برای بدن و ظاهرش رخ دهد؛ آگاه کنیم تا دچار ترس، شرم و طردشدگی نشود. همچنین به او یادآوری کنیم تغییرات جسمانی او موقت هستند. اما همه آموزش‌ها محدود به نوجوانی نمی‌شوند. کودکان از شش ماهگی تا قبل از بلوغ کاملاً تحت تأثیر والدین هستند؛ از این‌رو رفتار والدین در این بازهٔ سنی اهمیتی به مراتب بیشتر از دورهٔ نوجوانی دارد. این‌که والدین چه رفتاری را در کودک تشویق می‌کنند؛ تأثیر مستقیمی در آینده فرزندشان دارد. آیا والدین کودکشان را بابت تلاش و موفقیت تشویق می‌کنند یا زیبایی؟ آیا والدین در سنین قبل از بلوغ، حس زیبا بودن را به فرزند خود منتقل می‌کنند یا فقط در مواقع خاص مثل انجام یک رفتار یا پوشیدن لباسی خوش‌منظر این احساس را به او می‌دهند؟ این‌ها در مدرسه دانشگاه در ادامه می‌آفزاید: «افرادی که از نظر ظاهری و جسمانی مطابق با استانداردهای عمومی هستند نیز ممکن است دچار خجالت از بدن شوند. بخشی از این احساس به معیارهایی که در ذهن فرد وجود دارد؛ برمی‌گردد و بخشی دیگر به ویژگی‌های جسمانی که شخص از داشتن‌شان محروم است. به‌عنوان مثال فردی با موهایی فرم‌مکن است خود را نازیبی‌پندار در زیر‌انصوری کند اگر موهایش صاف بود؛ جذابیت بیشتری داشت یا برعکس. بخشی از ترویج بیشتر خجالت از بدن

افراد مشهور درگیر با خود شت انگاری

بنیاد BDD با هدف افزایش آگاهی عمومی و تغییر نگرش اجتماعی راجع به خود شت انگاری، فهرستی از افراد مشهور درگیر با این اختلال را منتشر کرد. در این فهرست نام بازیگران، خوانندگان و اینفلوئنسرهای زیادی به چشم می‌خورد که در ادامه به چند تن از آنان اشاره کردیم.

رابرت پتینسون؛ بازیگر انگلیسی



او تجربیات خود از اختلال خود شت انگاری را این‌گونه بیان کرده است: «این اختلال اضطراب موذیان‌ه‌ای را به همراه دارد. خود شت انگاری حس ناامنی شدیدی برای من ایجاد کرد؛ به گونه‌ای که هیچ‌وقت نتوانستم به کمال برسم. من سبکسپک ندارم و از رفتن به باشگاه متنفر هستم بنابراین تمام عمرم مایل نبودم که دیگران بدنم را ببینند.»

فرانتس کافکا؛ نویسندهٔ «مان‌مسخ»



او هم دچار اختلال خود شت انگاری بوده است. یادداشتی که «ماکس برود»، دوست کافکا، از او منتشر کرد نشان می‌دهد که کافکا چقدر

زیبایی بر مدار تغییر!

بررسی استانداردهای جدید زیبایی و فضای مجازی در ترویج تن شرمی که نقش پررنگی دارند

ریشه‌های تن شرمی به عوامل فرهنگی، اجتماعی و حتی تاریخی مربوط می‌شود. در بسیاری از فرهنگ‌ها، ایده‌آل‌های زیبایی به‌طور مداوم تغییر کرده‌اند. به‌طور مثال، در قرون گذشته چاقی به عنوان نشانه‌ای از ثروت و رژیم غذایی غنی تلقی می‌شد؛ در حالی که امروزه لاغری به عنوان معیار زیبایی شناخته می‌شود. هر عصر ما، استانداردهای زیبایی بیشتر از هر زمان دیگری تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی هستند. تصاویری که در این فضاها منتشر می‌شوند؛ ایده‌آلهایی غیرواقعی از زیبایی را ترویج می‌کنند. این تصاویر عموماً با استفاده از نرم‌افزارهای ویرایش عکس به گونه‌ای دستکاری می‌شوند که ویژگی‌های خاصی مانند پوست شفاف، بدن لاغرو



به لطف مد شدن خدمات زیبایی اتفاق افتاد. اعمالی که زمانی منوط به وقوع یک رخداد خاص، مثل یک عروسی یا مهمانی بودند حال به‌واسطهٔ کارکرد روزمره‌شان فراگیر شدند. بنابراین کسی که فاقد این ویژگی‌هاست؛ متفاوت تلقی می‌شود و ممکن است در جمع‌های خودمانی نیز دچار تن شرمی شود.»

تیر آخر، فقدان خوشحالی



دکتر سوداوری دربارهٔ عواقب بی‌توجهی به درمان شرح می‌دهد: «درمان خجالت از بدن می‌تواند به کمبود اعتماد به نفس و اختلال در روابط عاطفی منجر شود. شخصی که دچار این وضعیت است؛ حس نیاز به ارتباط و صمیمیت را در وجودش قربانی می‌کند؛ زیرا خود را لایق یک ارتباط مثبت نمی‌داند. در خود شت انگاری عواقب جدی‌تر می‌شوند و می‌توانند در مرانی به مرگ هم بینجامد. متأسفانه سالانه ده‌ها نفر بر اثر عمل‌های زیبایی سنگین جان خود را از دست می‌دهند. عوارض پس از عمل نیز در سنین بالاتر، گریبانگیر زیباجوهای می‌شود. امامهم‌ترین عارضه «خجالت از بدن» و «خود شت انگاری»، فقدان حس خوشحالی و رضایتی است که افراد در طول عمر خود از آن محروم هستند. معمولاً در بررسی پیامدهای این دو موقعیت به این مهم اشاره نمی‌شود که شخص درگیر، هیچ‌گاه راضی و خوشحال نیست. ممکن است شخص از عمل و عوارض آن جان سالم به‌در ببرد؛ اما تمام عمر خود را با احساس ناراضی و ناکفایتی پشت سر گذاشته که بهای سنگینی است. هدف درمان، ساقط کردن اعتبار شناخت و باورهای غلط است تا جابجایی را برای آفرینی باورهای جدید هموار شود. در این موارد به زبان آوردن جملاتی نظیر «تو چقدر زیبایی» یا «تو چقدر بی‌نقصی» نمی‌تواند کارساز باشد. شخصی که خودش را قبول ندارد؛ این حرف‌ها را مصداق فریب دادن می‌داند. او تصور می‌کند که اطرافیان با به زبان آوردن این جملات سعی می‌کنند تا او را دل‌داری دهند یا حتی چنین می‌پندارد که اطرافیانش برای تمسخر او از این جملات استفاده می‌کنند. بنابراین مهم‌ترین نکته در مواجهه با افرادی که دچار تن شرمی هستند؛ حفظ رفتار عادی و روزمره است؛ به گونه‌ای که نشان دهیم آن ویژگی برای ما موضوعیتی ندارد. باید این نکته را در نظر گرفت که یک سری از مسیرهای نورونی مغز، در طول سالیان طولانی شکل می‌گیرند و از این‌رو نمی‌توان به راحتی آن‌ها را جایگزین کرد. در نتیجه ممکن است فرد تا آخر عمر دچار این اضطراب‌ها باشد؛ اما در سطح رفتاری این شناخت را پدید می‌کند که این رفتار، ناکارآمد و آسیب‌رسان است پس نباید بهای زیادی به آن بدهد.»