



خیانت کلمات به چاق‌ها

گفتن بعضی جملات به افراد دارای اضافه‌وزن اگر چه به نظری ضرر یا حتی خیر خواهانه بیایند اما در واقع می‌توانند اثرات عمیق و مخربی بر روان فرد داشته باشند؛ در روز جهانی چاقی در همین باره گفتیم

زهرا متقی‌شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

چهارم مارس، روز جهانی چاقی، فرصتی است برای آگاهی‌بخشی درباره چاقی، چالش‌های آن و تأثیر جامعه بر سلامت جسمی و روانی افراد دارای اضافه‌وزن. در حالی که بیشتر مباحث درباره چاقی بر عوامل فیزیولوژیکی و رژیم‌های کاهش وزن متمرکز است، یکی از جنبه‌های مغفول مانده اما بسیار مهم، تأثیر کلام و نگرش جامعه بر عزت نفس و سلامت روانی آن‌هاست. در گفت‌وگوهای روز‌مره با این افراد جملاتی مثل: «نمی‌خوای رژیم بگیری؟»، «چقدر چاق شدی!»، «چرا انقدر می‌خوری؟»، «چاقی برای سلامتی‌ت ضرر داره، حواست هست؟» را به کار می‌بریم که اگرچه به نظری ضرر یا حتی خیر خواهانه بیایند، اما در واقع می‌توانند اثرات عمیق و مخربی بر روان فرد داشته باشند. این جملات نه تنها به افراد کمک نمی‌کنند، بلکه می‌توانند احساس شرم، اضطراب و کاهش عزت نفس را در آنان تشدید کنند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

تأثیر این جملات بر سلامت روان چاق‌ها

برای تحلیل علمی تأثیر جملات منفی در باره وزن بر سلامت روان و عزت نفس افراد، می‌توان به نظریات مختلف روان‌شناسی اشاره کرد:

۱. طر حواره در مانی این طر حواره که توسط جفری پانگ ارائه شده است، توضیح می‌دهد که باورهای بنیادین و ناسازگار دوران کودکی و نوجوانی می‌توانند به الگوهای فکری و رفتاری ناسالم در بزرگ سالی منجر شوند. افراد چاقی که در کودکی یا نوجوانی به دلیل وزنشان تحقیر شده‌اند، ممکن است طر حواره‌های ناسازگاری مانند نقص و شرم، رهاشدگی، شکست و محرومیت هیجانی را در خود پرورش دهند. این طر حواره‌ها باعث می‌شوند فرد نسبت به وزن خود حساس شود و با کوچک‌ترین اشاره‌ای به وزنش، احساس شرم، اضطراب یا بی‌ارزشی کند.

از دنیای روان‌شناسی

آمارهای جالب از بیشتر شدن مشارکت مردها در کارهای خانه

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که مردان متأهل بیشتر از قبل در انجام کارهای خانه مثل ظرف شستن، جارو کردن و نظافت مشارکت می‌کنند. به گزارش «شفقنا»، از لحاظ تاریخی زنان متأهل سهم زیادی از کارهای خانه مثل لباس شستن، آشپزی و نظافت را انجام می‌دهند اما به نظر می‌رسد که این هنجار جنسیتی در حال تغییر است و نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که شکاف بین زمانی که زنان و مردان متأهل صرف انجام این کارها می‌کنند، در طول دو دهه گذشته ۴۰ درصد کاهش یافته است.

داستان امیدوارکننده کار کردن مردها در خانه

طبق یک نظر سنجی درباره این‌که آمریکایی‌ها چگونه، کجا و باچه کسانی وقت خود را می‌گذرانند، از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۵، زنان متأهل به‌طور متوسط ۴٫۲ ساعت در هفته را صرف انجام کارهای سنتی زنانه مانند آماده‌سازی غذا و مرتب کردن خانه می‌کردند، در حالی که مردان متأهل یک ساعت را صرف این کارهای می‌کردند. تا سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۳، این شکاف جنسیتی به ۲٫۵ ساعت برای زنان متأهل در برابر یک ساعت برای مردان متأهل کاهش یافته است. «ملایسا میلیکی» جامعه‌شناس دانشگاه تورنتو، می‌گوید: «مردان در حال انجام کارهای خانه هستند و این جاداستانی امیدوارکننده وجود دارد».

● از ۱۰ ساعت به ۱۱ ساعت در هفته طبق نتایج این پژوهش، در سال ۲۰۰۳، زنان به‌طور متوسط ۱۸٫۵ ساعت در هفته را صرف تمام کارهای خانه از جمله کارهای سنتی زنانه مانند نظافت، آشپزی و لباس‌شویی و همچنین مراقبت از کودک، خرید، کارهای فضای باز و باغبانی می‌کردند،

می‌تواند باعث افزایش استرس، اضطراب اجتماعی و حتی پر خوری احساسی شود.

۴. نظریه استرس و مقابله لازاروس و فولکمن در این نظریه توضیح می‌دهند که وقتی فرد با استرس‌های مزمن (مانند قضاوت شدن درباره وزن) مواجه می‌شود، ممکن است برای مقابله، رفتارهای ناسالمی مانند پر خوری احساسی یا اجتناب اجتماعی را در پیش بگیرد. بسیاری از افراد چاق، در مواجهه با استرس ناشی از تمسخر یا انتقاد، دچار اضطراب و افسردگی شده و گاهی برای کاهش ناراحتی خود، بیشتر غذا می‌خورند.

۵. نظریه مقایسه اجتماعی لئون فستینگر مطرح می‌کند که افراد تمایل دارند خود را با دیگران مقایسه کنند تا جایگاهشان را در جامعه بسنجند. در جامعه‌ای که لاغری به عنوان معیار زیبایی و موفقیت معرفی می‌شود، افراد چاق ممکن است در اثر مقایسه مداوم با افراد لاغر، دچار احساس نا کافی بودن و کاهش عزت نفس شوند. این مقایسه‌های مداوم، به ویژه در عصر رسانه‌های اجتماعی، فشار زیادی بر افراد چاق وارد می‌کند.

چگونه به جای آسیب‌زدن، حمایت کنیم؟

از اظهار نظر درباره بدن دیگران خودداری کنیم| حتی اگر نیت ما خیر باشد، نظر دادن درباره وزن دیگران معمولاً نتیجه‌ای جز ایجاد اضطراب و کاهش اعتماد به نفس ندارد. یاد بگیریم که به ما مربوط نیست اگر کسی می‌خواهد ۵۰ کیلو گرم یا ۱۵۰ کیلو گرم باشد.

به جای انتقاد، همدلی کنیم به جای گفتن «چرا انقدر می‌خوری؟»، بگوییم: «چطور می‌تونی بهت کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشی؟»

روی احساسات فرد تمرکز کنیم، نه وزنش از گفتن جملاتی مانند «چقدر لاغر شدی، عالیه!» بپرهیز کنیم چون این پیام را می‌دهد که ارزش فرد تنها در لاغری اوست. در عوض، به ویژگی‌های مثبت او اشاره کنیم: «چقدر سرحال و پر انرژی به نظر می‌رسی!»

فرهنگ پذیرش بدن را ترویج دهیم چاقی فقط یک ویژگی فیزیکی است و نباید معیار ارزش گذاری افراد باشد. هر کسی، صرف نظر از وزنش، شایسته احترام، محبت و حمایت است. **روی سبک زندگی سالم تأکید کنیم نه کاهش وزن** به جای گفتن «باید وزن کم کنی!» بهتر است از سبک زندگی سالم حرف بزنیم: «بیا با هم ورزش کنیم تا حال مون بهتر بشه».

نکته پایانی

به مناسبت روز جهانی چاقی، در آستانه نوروز و در معرض دید و بازدیدهای عیدانه قرار گرفتن باید به جای جملاتی که باعث شرم و اضطراب می‌شوند، با همدلی، حمایت و پذیرش به سلامت روان یکدیگر کمک کنیم. یادمان باشد که کلمات ما، وزن دارند؛ پس قبل از بیان، آن‌ها را خوب بسنجیم.

اتاق مشاوره

پسر م جلوی چشمم در منجلاب اعتیاد غرق شد

یک پسر دارم که ۲۵ ساله است. نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد اما یکهو معتاد شد. الان هم دارم می‌بینم که جلوی چشمم در منجلاب اعتیاد غرق شده است. در مانده‌ام و آمیدی ندارم که بتواند ترک کند. به مراکز ترک اعتیاد هم اعتماد ندارم چون برخی رفته‌اند آن‌جا و بعد از برگشت، دوباره مصرف کننده شده‌اند. چه کنم؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

مراجعه و از مصرف خودسرانه داروهای تجاری موجود در بازار و عمل به توصیه‌های افراد مختلف خودداری کنید.

● ناامید، خسته و در مانده نباشید

گفته‌اید در مانده‌ام و آمیدی ندارم ... فرزند شما نیاز به یک نیروی حمایتی و پشتیبانی مادی و معنوی دارد تا بتواند در مواقع ضروری و مورد نیاز، از او کمک و یاری بگیرد. این نیرو می‌تواند خانواده، دوستان دلسوز غیر معتاد و مشاوران باتجربه باشند چرا که پژوهش‌ها نشان می‌دهد فرد معتاد، بدون پشتیبانی و به تنهایی به ندرت می‌تواند در مان موفقیت داشته باشد.

● وسوسه را جدی بگیرد

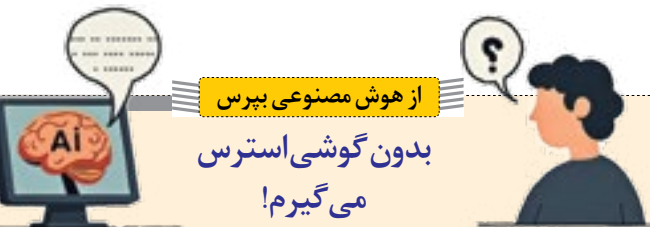
مقاومت در برابر وسوسه به خصوص برای افراد در مرحله ترک اعتیاد، کمی سخت و مشکل است. درباره فرزندتان احیاناً دیدن دوستانی که با هم مواد مصرف می‌کرده‌اند یا حضور در اماکنی که در آن‌جا به مصرف این مواد می‌پردازخته است یا دیدن و لمس کردن اشیاء و لوازمی که در مصرف ماده مخدر استفاده می‌شود، همه محرک‌هایی هستند که با اثر گذاری روی یک یا چند حس، موجب تأثیر پذیری احساس و تفکر فرزند شما از آن حواس و در نتیجه وسوسه مصرف مواد مخدر می‌شود. بنابراین لازم است فرزند شما از ارتباط با دوستان دوره اعتیادش و حضور در اماکن مورد استفاده برای مصرف ماده مخدر و حتی دیدن و لمس کردن اشیاء و وسایل مورد استفاده در اعتیاد، خودداری کند.

● بی‌اعتمادی تان قابل درک است اما ...

بی‌اعتمادی شما به برخی از مراکز ترک اعتیاد، قابل درک است چرا که برخی از این مراکز که به صورت غیر مجاز فعالیت می‌کنند به دلیل نداشتن آگاهی لازم درباره مراحل درمان و همچنین نداشتن صلاحیت عمومی و حرفه‌ای برخی از کارکنان، نه تنها کمکی به فرد بیمار نمی‌کنند بلکه آسیب‌زننده هم هستند. افرادی که برای ترک ماده مخدر و درمان بیماری اعتیاد به مراکز درمانی مجاز مراجعه می‌کنند، زیر پوشش مراحل مختلفی درمانی قرار می‌گیرند اما آن‌هایی که بدون مراجعه به مراکز پزشکی، خود اقدام به ترک ماده مخدر و درمان می‌کنند، به علت آگاهی نداشتن از مراحل مختلف درمان و ترک ماده مخدر و ضرورت‌هایی که باید انجام گیر، معمولاً با شکست مواجه می‌شوند و این شکست‌ها موجب دلسردی و ناامیدی شان از درمان می‌شود. بنابراین لازم است شما هم به منظور سبب دایی و درمان اعتیاد فرزند خود به مراکز درمانی مجاز

از هوش مصنوعی بی‌رس

بدون گوشی استرس می‌گیرم!



من به شدت در گیر استفاده از تلفن همراه هستم، اگه گوشی‌م در دسترس نباشه استرس می‌گیرم. آیا این موضوع نگران کننده است؟ برای رفع این وابستگی و اضطراب ناشی از نبود گوشی چی کار کنم؟

● چالش وابستگی به تلفن همراه

بسیاری از افراد در دنیای امروز دچار وابستگی به تلفن همراه یا همان اعتیاد دیجیتال شده‌اند. استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند منجر به مشکلات متعددی شود، از جمله: **اضطراب و نگرانی** همان حسی که شما هنگام دور بودن از گوشی تجربه می‌کنید، نشانه‌ای از اضطراب مرتبط با «ترس از دست دادن» است. این احساس ناشی از نگرانی است که ممکن است چیز مهمی را در فضای مجازی از دست بدهید یا دیگران در حال لذت بردن از چیزی باشند که شما از آن محرومید.

کاهش تمرکز و بهره‌وری زمانی که گوشی همیشه دم دست باشد، ذهن شما نمی‌تواند به درستی روی فعالیت‌های دیگر تمرکز کند. هر بار که پیام یا اعلان جدیدی ظاهر می‌شود، ناخودآگاه به سمت آن می‌روید و این موضوع بهره‌وری روزانه شما را کاهش می‌دهد.

کاهش کیفیت روابط اجتماعی وابستگی به گوشی معمولاً زمان تعامل واقعی با اعضای خانواده و دوستان را کاهش می‌دهد و ممکن است احساس انزوا و تنهایی ایجاد کند.

● راهکارهای عملی برای کاهش وابستگی

۱ ایجاد برنامه روزانه هدفمند یکی از بهترین روش‌ها برای کنترل استفاده از تلفن همراه، داشتن یک برنامه منظم است. زمانی خاص در طول روز را برای کارهای ضروری، استفاده از اینترنت یا گشتن در شبکه‌های اجتماعی تعیین کنید.

۲ مدیریت اعلان‌ها ژانیه شماری برای چک کردن گوشی یکی از عاداتی است که وابستگی را تقویت می‌کند. اعلان‌های غیر ضروری مانند پیغام‌های شبکه‌های اجتماعی یا تبلیغات را خاموش کنید.

۳ تکنیک‌های مدیریت زمان از تکنیک‌هایی مثل «پومودورو» استفاده کنید که شامل کار کردن به مدت ۲۵ دقیقه و سپس استراحتی کوتاه است. در مدت انجام این تکنیک، گوشی را در حالت بی صدا قرار دهید یا حتی از خود دور کنید. کارایی این تکنیک اثبات شده و علاوه بر کاهش حواس‌پرتی، بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

۴ تعیین اهداف زمانی که در حال ترک یک عادت هستید، بهتر است جایگزین‌های مناسب پیدا کنید. به این فکر کنید که چه فعالیت‌هایی می‌توانند به شما آرامش دهند و تمرکزتان را بهبود بخشند. برای مثال: خواندن یک کتاب، پیاده‌روی در طبیعت و نوشتن در دفتر خاطرات.

۵ سوال حیاتی قبل از برداشتن گوشی از خود بپرسید: «آیا واقعاً به این کار نیاز دارم؟» اگر هدف خاصی ندارید، سعی کنید از استفاده بی‌مورد خودداری کنید. حتی می‌توانید اپلیکیشن‌هایی نصب کنید که مدت زمان استفاده از تلفن همراه را پیگیری و شمارانسیب به مصرف روزانه آگاه‌تر کنند.

داده تصویری



چهره‌ها

صحبت‌های جالب «ایلان ماسک» بعد از تولد چهاردهمین فرزندش

اشتراک بگذاریم. عاشقش هستم». ماسک هم با ایموجی قلب قرمز به پست زلیس واکنش نشان داده است.

● افت نرخ تولد بزرگ‌ترین خطری است که تمدن بشر را تهدید می‌کند

ایلان ماسک سال‌هاست درباره خطرات کاهش نرخ زاد و ولد هشدار می‌دهد و به تازگی در پستی نوشت: «افت نرخ تولد بزرگ‌ترین خطری است که تمدن بشر را تهدید می‌کند». او تأکید کرد که تمام تلاشش را برای کمک به بحران کاهش جمعیت می‌کند.

«ایلان ماسک» و «شیون زلیس»، مدیر ارشد شرکت نورالینک، از تولد چهارمین فرزند مشترک خود خبر داده‌اند. بنابراین این نوزاد باید چهاردهمین فرزند ماسک باشد. به گزارش دیجیاتو، «زلیس» به تازگی با انتشار پستی در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «با ایلان صحبت کردیم و با توجه به تولد آر کادیای زیبا (دخترمان)، احساس کردیم بهتر است خبر فوق العاده و شگفت‌انگیز تولد پسرمان، «سلدون لیکور گوس» را هم مستقیماً با دیگران به

ما و شما
راه‌آزتابی با زندگی‌م سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۹۶۷۶۴۴۹۳۵

زندگی در شهرهای بزرگ که خیلی سروصدا و تشویه، حوصله آدم رو سر می‌بره و عصبش می‌کنه. حتی روی کیفیت خواب هم تأثیر می‌ذاره. * درباره مطلب «کرایولیولیز؛ لاغری بی‌درد سر یا سخت؟»، توصیه می‌کنم چنین روش‌هایی را معرفی نکنید چون برای سلامتی ضرر دارد. راه کنترل وزن،

اصلاح تغذیه است.

* نویسنده گزارشی درباره مزایای هواداری فوتبال برای روان، ظاهر و سال‌هاست ورزشگاه نرفته و از وضعیت فرهنگی آن خبر ندارد! الان که ما فقط توهین و فحاشی در ورزشگاه‌ها می‌شنویم.

* در فهرست منابع آلودگی صوتی، خانه‌های آپارتمانی رو هم اضافه کنید. اعضای خانواده همسایه بالایی ما راه میرن یا باهم صحبت می‌کنن، صداشون تو خونه ماست!



- زندگی‌سلام
- ساخته
- ۱۴ اسفند ۱۴۰۳
- ۳ رمضان ۱۴۴۶
- ۴ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۹۱

خانه‌ و مشاوره