

حکمت

صحیفه سجادیه/ دعای ۵۴
امام سجاده (ع)

خدا یا! کسانی صبح می‌کنند در حالی که به غیر تو اعتماد و امید دارند؛ ولی من صبح کردم در حالی که در همهٔ امورم اعتماد و امیدم تویی. برای من به آنچه سرانجامش از همه بهتر است حکم کن و از فتنه‌های گمراه‌کننده نجاتم ده، به مهربانی‌ات ای مهربان‌ترین مهربانان!

درباره Body image یا همان تصویر بدن که این روزها تبدیل به چالش خیلی‌ها شده است

من در آینه چشم خودم

این روزها گزارش‌های زیادی درباره اخبار مربوط به عمل‌های زیبایی، رژیم‌های لاغری، خرید لوازم آرایشی و داروهای بدنسازی منتشر می‌شود. در تمام آنها یک نکته اصلی وجود دارد؛ بالا رفتن آمار و پایین آمدن سن افرادی که از این خدمات استفاده می‌کنند. تصویری که افراد از بدن خود دارند آن چنان دور از حقیقت است که هر روز سعی در تغییر دادن و پنهان کردن آن تفاوت‌ها با بدن آرمانی‌شان دارند. پیشرفت‌های پزشکی در زمینه عمل‌های زیبایی به اندازه‌ای شده که گاهی تشخیص افراد با تصویر قبل از عمل آنها سخت است.

عجیب اینجاست که حتی برای مفهومی مانند زیبایی که امری سلیقه‌ای است، استاندارد، متر و معیار مشخصی وجود دارد. کلیشه‌های مربوط به بدن که رسانه‌ها در حال نمایش و ترویج آن هستند فشار روانی زیادی به افراد و مخصوصاً نوجوانان وارد می‌کند. تصویر بدن یا Body image بخشی از کلیشه‌های رایج به ما نشان می‌دهد. آنچه رسانه‌ها درباره بدن به ما دیکته می‌کنند برای کودکان و نوجوانان چالش‌های زیادی را به وجود آورده است.

زهرالصالحی نیا

کارشناس سواد رسانه



قسمت هفدهم

نوجوانان در اینترنت هر روز در حال به اشتراک‌گذاری تصویر و صدای خود هستند. نگرانی بابت لایک شدن یا نشدن از سمت اطرافیان فشار بالای روانی را به نوجوانان وارد می‌کند. صرف نظر کردن از حضور در این رقابت باعث حذف آنها از جامعه همسالان می‌شود، اما این رقابت نه عادلانه است و نه قوانین مشخصی دارد. قلدری، تحقیر و توهین مواردی است که هر لحظه در کمین نوجوانان است. در این شرایط بیش از هر چیز هویت فرد در تصویر بدن او خلاصه می‌شود و باعث می‌شود حس رضایت یا عدم رضایت نسبت به تصویر بدن خود پیدا کنند.

در گذشته، تصویر بدن و زیبایی‌شناسی قومی و حتی فرهنگی متفاوتی وجود داشت اما با رشد رسانه و همه‌گیری آن افراد به سمت یک تصویر واحد سوق داده شدند. تحقیقات اخیر نشان داده که حتی فرهنگ‌هایی که به طور سنتی دیدگاه مثبتی به ظاهر یا مشخصه ظاهری داشتند به سمت ایده‌آل‌های مشترک و نمایش داده شده در رسانه‌ها رفته‌اند؛ به طور مثال استانداردهایی مانند این که زیبایی تنها در لاغری و رنگ روشن پوست تعریف می‌شود. در جهانی که رسانه‌ها انتظارات دور از واقعیت را در مورد جذابیتی ظاهری در افراد تقویت می‌کند، این مساله مهم است که به کودکان و نوجوانان مهارت‌های سواد رسانه‌ای مورد نیاز برای تفکر انتقادی را آموزش دهیم تا بتوانند هرچه بهتر بازی‌های رسانه‌ای و کلیشه‌های نمایش داده شده در رسانه را تشخیص و تمیز دهند و فرای کلیشه‌ها و استانداردهای دیکته شده فکر کنند و نسبت به خود حقیقی‌شان آرامش و پذیرش داشته باشند.

این دو دیدگاه می‌تواند اولویت ارزشی کودک را نسبت به تصویر بدن خود شکل دهد و زمینه‌ساز بسیاری از رفتارها و تصمیمات آینده کودک نسبت به تصویر بدن خود و اطرافیانش شود. داشتن تصویر بد از بدن می‌تواند تأثیرات منفی متعددی داشته باشد که یکی از شایع‌ترین آنها کاهش عزت نفس است. در گزارش بنیاد زیبایی و اعتماد به نفس جهانی (DOVE) آمده که وقتی جوانان احساس خوبی نسبت به شکل ظاهری خود ندارند، از هر ۱۰ نفر، هفت نفر از آنها مشکلات مربوط به اشتهای پیدا کرده و به سلامت جسمی خود آسیب می‌رسانند. این اعتماد به نفس پایین همچنین می‌تواند تأثیرات چشمگیری در آینده افراد داشته باشد؛ به طوری که ۱۷ درصد از زنان با اعتماد به نفس پایین اظهار داشتند که در مصاحبه‌های شغلی شرکت نخواهند کرد.

نقش رسانه‌ها

رشد رسانه‌ها و در دسترس بودن ابزار ارتباط جمعی باعث شده که افراد هر روز در حال تولید محتوای آنلاین مخصوص خود باشند. مشاهده تصاویر، فیلم‌ها و آثار رسانه‌ای آنلاین به سادگی امکان‌پذیر است و افراد مخصوصاً در سنین کودکی و نوجوانی هویت فردی خود را در این محتوای رسانه‌ای جست‌وجو و کشف می‌کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت و منفی می‌دهند و از طریق حضور در این شبکه‌های اجتماعی و مصرف محتوای رسانه‌ای برای خود هویت فردی می‌سازند که حاصل تصویر رسانه‌ها و نظرات دیگران است.

چه زمانی تصویر بدن ایجاد می‌شود؟

تصویر بدن در کودکان همزمان با افزایش توانایی‌های جسمی، شناختی و اجتماعی آنها رشد می‌کند. حتی نوزادان یک حس کلی از بدن خود دارند و در سال‌های دوم و سوم زندگی، کودکان شروع به آگاهی از اندازه بدن خود می‌کنند؛ مانند زمانی که درباره مناسب بودن یا نبودن اندازه صندلی به نسبت خودشان نظری می‌دهند یا اعتراضی می‌کنند. تقریباً با پایان دوره پیش دبستانی کودکان شروع به درک و تسلط بر تصویر بدن خود می‌کنند. گاهی در مورد بدن خود نگران می‌شوند و ممکن است این نگرانی‌ها را از گروه همسالان یا بزرگ‌ترهانشان و رسانه‌هایی که با آنها در ارتباط هستند بگیرند. تقریباً یک سوم کودکان ۵ تا ۶ سال، سایز ایده‌آل بدن را انتخاب می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که باید لاغرتر و یا چاق‌تر از حالت فعلی خود باشند. کودکان خردسال ممکن است دچار مشکلات و درگیری‌های با تصویر بدن خود نیز شوند که ناشی از تصویری است که در رسانه‌ها از بدن به کودکان ارائه می‌شود. گاهی هم این دلیل این درگیری‌ها فرم ظاهری برخی اسباب‌بازی‌ها مانند عروسک‌های خاصشان است. نگرانی‌های والدین از وزن و ظاهر می‌تواند کودک را نسبت به تصویر بدن خود ابتدا حساس کرده و در گام بعدی ذهنیتی را برای او ایجاد کند. نگرش والدین نسبت به تصویر بدن باعث شکل‌گیری اولویت‌ها و ارزش‌های خانواده و کودک می‌شود. آیا نگاه والدین به بدن تنها از جهت زیبایی است یا تلفیقی از زیبایی و سلامت است؟

تصویر بدن به چه معنی است؟

Body image یا تصویر بدن به چگونگی دید فرد نسبت به بدن، داشتن یا نداشتن حس جذابیت در بدن اشاره می‌کند. بسیاری از مردم در مورد تصویر بدن خود نگرانی دارند. این نگرانی‌ها اغلب درباره وزن، رنگ پوست، مو یا شکل و اندازه یک قسمت خاص از بدن است. تصویری ذهنی از ظاهر فیزیکی شخص، هم با مشاهده خود و هم با یادآوری واکنش‌های دیگران ایجاد می‌شود. خانواده، جامعه دوستان و اطرافیان و رسانه، تصویر ما را نسبت به بدن خود شکل می‌دهند. تصویر بدن تأثیرات جدی بر روح و روان افراد می‌گذارد. مشکلات مربوط به اعتماد به نفس، پرخوری و کم‌خوری‌های عصبی و افسردگی از جمله مسائلی است که افراد بر اثر تصویری که نسبت به بدن خود دارند در آنها شکل می‌گیرد. این مشکلات مخصوصاً در کودکان و نوجوانان نمود بیشتری دارد. در تحقیقی بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۶ گفته شده که تعداد کودکان زیر ۱۲ سال که دچار اختلالات خوردن هستند و در بیمارستان بستری شده‌اند حدود ۱۱۹ درصد افزایش یافته است و تقریباً ۱٫۳ میلیون دختر نوجوان در آمریکا از مشکلات بی‌اشتهایی رنج می‌برند. بیشتر از هر ویژگی ظاهری، وزن بیشترین نارضایتی را نسبت به بدن برای دختران و پسران ایجاد می‌کند. عدم رضایت از بدن، تغذیه صحیح را دچار اختلال می‌کند و همین مساله بر سلامتی افراد در حوزه‌های مختلف جسمی و روحی زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد.