



معصومه حاتمی، روان‌شناس، از نگاه عمیق‌تر به وفور عمل‌های زیبایی بین زنان می‌گوید

## وقتی فیلترها جای هویت را می‌گیرند

● محدثه رضایی خیلی چیزها واقعیت ندارد. فقط در ذهن ما برای خودش جا خوش کرده است. بعضی چیزها هم واقعا ارزش ندارد مثل همین نگاه‌های بالا و پایین دیگران که همه برآمده از یک نگاه سطحی و ظاهری است. حرف از تغییراتی است که به خاطر حرف دیگران سراغ آن می‌رویم از نگاه‌هایی که هیچ وقت به صد نمی‌رسد و همیشه یک چیزی را کم می‌بیند. برای شناخت بیشتر این نگاه‌ها و جایگاه آن‌ها در زندگی مان به گفت و گو با معصومه حاتمی، روان‌شناس، نشستیم.

به تصویر کشیده می‌شود. به جای تمرکز بر خانه ذهنی و عزت نفس، افراد بیشتر به خانه ظاهری و جزئیاتی مثل مو، ناخن و مژه اهمیت می‌دهند. همه ما دو نوع خانه داریم؛ یک خانه ظاهری که همان محیط زندگی مان است و یک خانه ذهنی که به افکار، احساسات و رشد درونی مان مربوط می‌شود. در این نظریه تأکید می‌شود که همان‌طور که برای نظافت و زیبایی خانه ظاهری وقت می‌گذاریم، باید حداقل یک پنجم آن زمان را برای خانه ذهنی مان صرف کنیم. برای مثال، اگر کسی یک ساعت به ظاهر خود رسیدگی می‌کند، باید حداقل ۱۲ دقیقه هم برای مطالعه، یادگیری مهارت‌های جدید و کار روی خودارزشمندی و خودنوازشگری وقت بگذارد. برای مقابله با این پدیده، باید تکنیک‌های تقویت عزت نفس و خودباوری را به افراد آموزش دهیم. روان‌شناسان متعهد باید وارد فضای مجازی شوند و راهکارهایی برای افزایش خودارزشمندی ارائه کنند. همچنین باید به مردم آموزش دهیم که عمل‌های زیبایی در موارد ضروری و در حد معقول اشکالی ندارد، اما افراط در این زمینه می‌تواند آسیب‌های روانی و اجتماعی به همراه داشته باشد.

### ● پر از اضطراب و استرس

رسیدگی به ظاهر نه تنها اشکالی ندارد، بلکه بخشی از خویشتن‌نوازی است. من از زنانی که به پوست، اندام و زیبایی شان اهمیت می‌دهند حمایت می‌کنم. اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد تمام تمرکزش را روی خانه ظاهری بگذارد و خانه ذهنی را رها کند. چنین فردی ممکن است پر از اضطراب، استرس و مشکلات ارتباطی باشد، بدون اینکه برای تقویت مهارت‌های زندگی یا آرامش ذهنی خود تلاش کند.

بیمارگونه در ظاهر است. افراد گاهی بدون داشتن مشکل خاص، به افراط در عمل‌های زیبایی روی می‌آورند و این وابستگی می‌تواند زندگی آن‌ها را مختل کند. این رفتارها بیشتر تحت تأثیر تبلیغات سلبریتی‌ها و بلاگرها در فضای مجازی است که تصویری غیرواقعی از خوشبختی و زیبایی را ترویج می‌دهند.

### ● وسواس و وابستگی

زیبایی و تلاش برای جوان ماندن بخشی از ذات بشر است و در حد معقول اشکالی ندارد. اما وقتی این موضوع به وسواس و وابستگی بیمارگونه تبدیل شود، باید آن را به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفت. فیلترهای اینستاگرام و تبلیغات مجازی چهره‌هایی غیرواقعی و شبیه به هم ایجاد کرده‌اند که دیگر خبری از معصومیت، سادگی و طبیعی بودن چهره‌ها در آن‌ها نیست. این روند به ویژه در ایران بسیار فراگیر شده، در حالی که در کشورهای خارجی چنین افراطی در دستکاری‌های ظاهری دیده نمی‌شود.

### ● وقتی برای خود

یکی از دلایل اصلی این وضعیت، مقایسه‌های مداوم در فضای مجازی است که حس خودکم‌بینی را در افراد تقویت می‌کند. زندگی‌ها به سمت مصنوعی شدن پیش‌رفته و خوشبختی به صورت نمایشی و سطحی

### ● دستکاری بیمارگونه در ظاهر

معتقدم علم پزشکی پیشرفت کرده و در برخی موارد باید از این پیشرفت‌ها استفاده کرد. اگر کسی به دلیل مشکلی مانند بینی بزرگ، حس ارزشمنندی اش کاهش یافته و اعتماد به نفسش پایین آمده، انجام عمل زیبایی ایرادی ندارد. حتی ممکن است این تغییر در افزایش شانس ازدواج یا بهبود کیفیت زندگی او مؤثر باشد. با این حال، آنچه امروز شاهدش هستیم، دستکاری

