الهوس بالمظهر يحوّل النساء إلى نسخ طبق الأصل

معايير الجمال المثالي تدفع المرأة إلى تعذيب جسدها

النفور من شكل الجسم يبدأ عند المرأة من مراحل عمرية مبكرة، بسبب كمّ الرسائل التي تتعرض لها في المجتمع حول الجمال المثالي، وتدفعها إلى محاولة تطويع جسدها ليتناسب مع المعايير الجمالية السائدة.



عقال إن اختيار نوعية الملابس والألوان يمكن أن توصل أصحابها إلى النجاح، لكن هل يمكن أيضا تغيير شكل الجسد وملامح الوجه كي يعزز الشخص من فرص تقدّمه المهنّى والوظيفى؟ هناك العديد من النجمات غيرن معالم أحسادهن تماما من أجل شــق طريقهن في الحياة بسهولة، لكن يبدو أن هذه الشَّحصيات الشهيرة تجدن الانتباه إليها، فسلواء كن نجمات لامعات في الرياضة أو الأزياء، أو الفن والترفيه، أو في مجالات الأعمال والمال، فإنّ الصور المتداولية عنهن عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمسلسلات والبراميج التليفزيونية قد صنعت ثقافة عالمية حول الحمال "المثالي"، ما دفع الكثير من النساء إلى محاولة تطويع أجسادهن لتتناسب مع المعايير الجمالية التي فرضتها هذه الشخصيات المؤثرة.

وفى السنوات الأخيرة أدركت شركات العلامات التجارية أهمية هذه الشخصيات المؤشرة لبيع وتسويق منتجاتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فيما استغلت النحمات العالميات الهالة الإعلامية التي تحيط بهن لكسب المزيد من المداخيل المادية، غير أن هذا النوع من الإعلانات، الذي يتنامئ يوما بعد يوم دفع العلماء، إلى إطلاق صيحات تحذير من بعض مساحيق التجميل وأدوية التنحيف، التي يمكن أن تكون مسؤولة عن اختلال التوازن في الغدد الصماء والإصابة بالسرطانات والعديد من الأمراض . المتصلة بالجهاز العصبي، منوّهين إلى أن معظم هذه المواد لا تتم مراقبتها بصورة مستقلة للتثبت من استجابتها للشروط الصحية، قبل أن تصل إلى رفوف المتاحر.

وفي عام 2018 تعرضت الممثلة الأميركية كيم كاردشيان ويست، التي يتابعها حاليا حوالي 149 مليون شخص على تطبيق إنستغرام، إلى انتقادات بشان إعلان عن "مصاصات تهدف إلى منع الشبهية"، وحذفت في وقت لاحق

كما نشسرت في يناير 2019 مشساركة لإعلان يروّج لمنتجات بديلة عن الوجبات وشاركت أيضا عارض الإنكليزية كاتبي برايس، في الإعلان عن منتج لمنع الشهية على صفحتها على إنستغرام.

مقاييس الجمال

بالتوازي مع ذلك أطلقت ناشطات في مختلف دول العالم عدة حملات تحسيسية لتشجيع النساء على تقبّل أحسادهن على شاكلتها، ومنها حملة الممثلة البريطانية جميلة علياء بورتون جميل، التي أطلقتها علىٰ موقعي تويتر وإنستغرام للتواصل الاجتماعي بعنوان وزنى"، والتى دعت من خلالها النساء إلى أن يتخطين في تقييمهن

أنفسهن حدود الوزن لكن رغم أن هــذه

هوس اجتماعي عالمي بتغيير المظهر

المبادرات ليست بالجديدة، فإنها لم تكن ىمىنة حمدي كافية لتجعل النساء ينظرن بإيجابية صحافية تونسية إلى أجسادهن، نتيجة كثرة الضغوط مقيمة في لندن المفروضة عليهن في كل مكان من العالم ليكن جميلات، وغالبا ما تجد الكثيرات أنفسهن مجبرات على التجرد من تفردهن وخصوصيتهن، وحتى

وقد يجعل الهوس الاجتماعي بالجمال "المثالي"، البعض من النساءً يواجهن معاملات سلبية في مجتمعاتهن ويتعرضن للتمييز والتضييق عليهن في أماكن العمل.

"تعذيب" أجسادهن ليكن جميلات في

وهنا تقول سلاتري ووكر، الباحثة الأميركية في مجال علم النفس الاجتماعي، إن صفة الجمال "واحدة من صفات عديدة تحدّد مكانـة ومنزلة من نتعامل معه، ويمكن لنا أن نميّزها ونتعرف عليها في وقت مبكر للغاية من تعاملاتنا مع من حولنا".

يعد الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي سببا قويا في شعور النساء بالقلق إزاء صورة أجسامهن والصورة التي يكونها عن انفسهن، وفق ما بينت نتائج الدراسات

ويمكن أن يكون التركين المُغالى فيه على المظهر أمرا ضارا بالصحة النفسية والبدنية للمرأة، إذ أظهر بحث أجراه مركز خدمات المواطنين في بريطانيا أن واحدة علىٰ الأقل من كل أربع سيدات تقول إن مظهرها هو الأكثر أهمية بالنسبة إليها، فيما تشعر نصف الفتيات بضغوط كبيرة بسبب البدانة، وهذا الأمر يولد لدى معظمهن رغبة في تغيير أشكال أجسامهن لتتناسب مع ما هو مطلوب في المجتمع.

ويعد الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي سببا قويا في شبعور النساء بالقلق إزاء صورة أجسامهن والصورة التي يكوّنها عن أنفسهن، وفق ما بينت نتائج الدراسات. ومن هذه الأبحاث، دراسة أجريت

من الطالسات البريطانيان أظهرت أنهن قد نزعن وهن يتصفحن فيسبوك إلى اعتبار مظهرهن أقل جمالا مقارنة بأقرانهن من النساء أو النجمات

وكانت إيمى سليتر، الأستاذة المساعدة في جامعة ويست إنغلاند بمدينة بريستول البريطانية، قد نشرت عام 2017 دراســة في هذا الغرض عُرضَ فيها على عينة مؤلفة من 160طالبة جامعية، صور من هذا النوع أو اقتباسات تنطوي على مواساة للنفس وتشبجيع لها أو مزيج ما بين الاثنين، وكلها كانت مأخوذة من حسابات حقيقية على إنستغرام. وبينت الدراسة أن من عُرضت عليهن الصور وحدها كُنّ أقل شيعورا بالتعاطف مع

الخاطئة المرتبطة بها، والتي يكون سببها في معظم الأحيان التمييز على أساس

دول العالم لا يتم الاعتراف بان هناك تفرقة على أساس المظهر، رغم وجود أدلة متزايدة، سواء مستمدة من دراسات علمية أو مستقاة مـن إفادات

أشخاص،

تتضمن تشبَّجيعًا لهن، من قبيل "أنت مثالية مهما كانت الشاكلة التي تبدين عليها الآن"، فقد كنّ أكثر تعاطفا مع أنفسهن، وكانت لديهن مشاعر إيجابية بشكل أكبر حيال أجسادهن.

وقالت الدكتورة بريجيت ديب، محاضرة علم النفس الصحى في جامعة ساري، إن "مقارنة أنفستنا بالآخرين لست مفهوما جديدا، لكن مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت المشكلة جزءا من حياتنا البومّية".

الهوس الاجتماعي

ورغم أنه ليس بوسع تلك الدراسات أن تثبت بشكل قاطع ما إذا كان تصفح النساء لمواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يُحْدث لديهن مشاعر سلبية حيال مظهرهن، لكن يبدو أن هناك علاقة ارتباط بين استخدام المواقع الاجتماعية والمضاوف التي تراود النساء بشان صورتهن الجسمانية.

وجاءت نتائج هذه التجارب مطابقة لنتائيج در اسات سابقة، تين من خلالها تراجعا ملحوظا في ثقة النساء بمظهرهن في العصر الحالّي مقارنة بما . كن عليه في اللاضي.

وتقول الدكتورة نانسى ايتكوف، الأستاذة المساعدة في كلية هارُفرد للطب، "تشعير آخر الدراسات إلى أن انخفاض الثقة بالجسد هو قضية عالمية".

وتضيف "وعلى الرغم من كل هذا القلق فإن النتائـج تعتبر مفاجئة، حيث زادت من الضغوط التي تواجهها الفتيات والنساء هذه الأيام. نحن نريد أن نساعد على تعزيز ثقة الفتيات والنساء بأنفسهن بمختلف الطرق، عن طريق تثقيفهن فيما يتعلق بزيادة ثقتهن بمظهرهن وإجراء حوارات فعالة حول الضغوط التي تواجهها الفتيات والنساء، والدعوة إلى تغيير في مظهرهن الأنثوي وشكلهن الخارجى كمآ يتم الحديث عنه وتصويره في وسائل

وأكثر ما يثير مضاوف الخبراء هو السلوكيات غير الصحية، التي تتبعها النساء وخصوصا الفتيات المراهقات، بهدف تغيير مظهرهن وسماتهن الخارجية، وما يترافق مع ذلك من مشاعر متقلبة، تتراوح بين الصعود والهبوط، حراء إحساسيهن بالقلق والتوتر حيال ردود الفعل على مظهرهن.

وكشفت أبحاث حديثة أن معظم المراهقات غير سعيدات أو راضيات على نحو كامل بأجسادهن، بل إن منهن من التخلص من أوزانهن الزائدة، أو إجراء عمليات تجميل خطيرة بهدف الحصول علىٰ مظهر "مثالي".

وكانت ماري أيفنز يونج، وهي كاتبة بريطانية قد عانت شخصيا من اضطراب "فقدان الشبهية العصبي"، وهي حالة يحاول الأشخاص المصابون بها الحفاظ على أدنى مستوى ممكن من الوزن عادة عن طريق تحديد كمية الطعام التي يتناولونها، إلى تخصيص يوم 6 من مايو كيوم عالمي لعدم التقيد بالحمية الغذائية، حتى يتم في هذا اليوم إلقاء الضوء على الاختلاف فتى الأوزان ومفهوم الجسم المثالي، كذلك تذكر ضحايا اضطرابات الطعام وعمليات التجميل، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على الحقائق المتعلقة

بالحميات الغذائية والمفاهيم

لكن في جميع

وقالت مرغلاني لـ "العرب" إن "التمييز

أما أولئك اللواتي أُطْلِعنَ على اقتباسات التوجهات المرتبطة بالتمييز ضد المرأة بسبب مظهرها وشكل جسمها، شائعة في الكثير من الأماكن، فصناعة الأزياء على سبيل المثال ما تزال تختار عارضات تقلّ مقاساتهم أحيانا عن المقاس 34، ما يساهم في ترسيخ صورة نمطية عن الجسم المثالي لدى أغلبية النساء حول العالم وخاصة صغيرات السن.

وفي السنوات الأخيرة حاولت بعض بيوت الأزياء الشهيرة فك ارتباط صناعة الأزياء بالعارضات النحيفات، إذ شهدت فعاليات أسبوع الموضة ربيع 1920 عرضا لمجموعة "ديا أند كو" من دون عارضات من صاحبات المقاس صفر.

وفي عام 2017 اتخاذت فرنسا قانونا جديدا يحظر تشعيل عارضات الأزباء شيديدات النحافة بهدف مكافحة اضطرابات العادات الغذائية، ومحاولات الوصول إلى نماذج من جمال الجسد لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال عادات

وهناك دول أخرى سيقت فرنسا إلى إصدار تشريع يكافح إنقاص الوزن الجائب لعارضات الأزياء، مثل إيطاليا

غير أن فرض هذه اللوائح على نطاق واسع لا يزال أمرا بعيد المنال في عالم الموضة، الذي لا بزال يعرض صور الفتيات من ذوي الأجسام المعيارية غير الواقعية، والتي من شانها أيضا أن تخلَّف إحساسا بالتدني وتضعف تقدير الذات لمن يشهاهدونها من النساء، فيما تجعل المراهقات يشعرن بالإقصاء والتهميش، وقد تسبب لهن مشاكل نفسية من الصعب تجاوزها.

طمس الهوية

لا يبدو أن النساء في العالم العربي بمناى عن الصور النمطية عن صور الجمال التي يتم التسويق لها وعلى نطاق واسع، فبحسب استبيان أجراه موقع إلكتروني أردني يحمل اسم "تجميلي دوت كوم" على مستوى الدول العربية، فإن أكثر البلدان العربية إقبالا على عمليات التجميل السعودية، تلتها مصر، الإمارات، المغرب ثم الأردن.

وتستجيب مراكز جراحات التجميل في دول الخليج العربي إلى معايير التجميل الجديدة التي أصبحت تقدم عليها النساء بكثافةً، مثل "الذقين العريضة"، وينفخ الشيفاه وتفتيح كفوف اليد، بالإضافة إلى عمليات تصغير الأنف وتكبير النهود أو تصغيرها وشفط الدهـون، وغيرها مـن الجراحـات التي ترغب من خلالها النساء في الحصول على التي يسردن أن يراهن بها رغم أنها تطمس هويتهن الحقيقية.

وذكرت دراسة تمت مناقشتها ضمن المؤتمر الدولى لجراحة التجميل والترميم في دبي عام 2018، وشــارك فيها حوالي 250 طبيبا متخصصا في عمليات التجميـل مـن 23 دولة عربيـة وأوروبية وأسيوية وأميركية، أن عمليات التحميل تشبهد إقبالا كبيرا من قبل النساء والرجال عليٰ حد سواء.

غير أن الدراسة لفتت أيضا إلى أن الأشـخاص الباحثين عن كمال الجسـم والوجه الحسن ليسوا في منتصف العمر كما كان سائدا في الماضي، إنما هم في مقتبل العمر، إذ تبدأ أعمار الذين يخضعون لعمليات تجميلية في الإمارات من 18 عاما، وهذا الأمر يعود سببه إلى انتشار الصور المعدّلة للمشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي مثل سناب شيات وإنستغرام.

وشهد العالم العربى خلال السنوات القليلة الماضية حملات كثيرة لكسر الصور النمطية عن معايير الجمال، والتنديد بالعنف النفسي الذي تتعرض له المرأة صاحبة الجسد الممتلئ من كلام جارح وإساءات، ولكن يبدو أن المشكلة الأساسية تكمن في صعوبة تغيير الصورة النمطية السسائدة حول الجسسم "المثالي"، التي أصبحت ضاربة بجذورها في عمـق الثقافات الاجتماعيـة، وفق ما أكدت منال مرغلاني، استشارية الطب النفسى المتخصصة في اضطرابات الأكل وعلاجات السمنة بالسعودية.

على أساس الشكل، يمكن أن يصيب المرأة بالقلق والاكتئاب ويخلف لديها إحساسا



إذا كان الجمال يجذب العيون فالأخلاق تمتلك القلوب

المظهر الخارجي فقط من دون الاعتناء بالتدني ويضعف تقديرها لذاتها..."، مشددة على أن مشل هذا الأمر منتشس بالجمال الروحتي والفكري، لا يمكن أن يحقق التوازن والصفاء الداخلي، في دول الخليج العربي وفي جميع فما تبديه الكثير من السيدات من لهفة أنحاء العالم. وأضافت "إن أي وصمة مرتبطة بوزن الجسم ترتبط بشكل وثيق في الحصول علىٰ قوام رشيق وخال مـن العيـوب، ومحاولتهن فقـدان الوزن باضطرابات الأكل، وتؤثــر علــىٰ صحة بطريقة سريعة عن طريق اتباع حميات المرأة البدنية والنفسية مثل؛ البوليميا قاسية وسلوكيات غذائية خطيرة، بمكن (الشراهة في تناول الطعام تُتبع بالتفريع) ومتلازمة الأنوركسيا (فقدان النفسية والجسدية". الشهية) والأكل الليلي (الشسراهة ليلا) والأكل العاطفي (الإفراط في تناول الطعام لتخفيف المشاعّر السلبية)...".

وحــذرت مرغلانــى مــن عمليــات التجميل التي وجدت طريقها هذه الأيام إلىٰ الفتيات الأصغر سنا في المجتمعات الخليجية وفي الدول العربية بشكل عام، مرجعة ذلــ إلى الهوس الاجتماعي بالمظهر "المثالي".

وشددت على أن الأوصاف السلبية الخاصة بشكل الجسم أو لون البشرة التي قد تطلقها الأم أو أحد أفراد الأسسرة على الفتيات الصغيرات لن تؤدي أبدا إلى سلوكيات صحية إيجابية بالنسبة إليهن، وإنما سينتج عنها صورة سلبية عن الجسد وممارسات غير صحية

للتحكم في الوزن واضطرابات الأكل. ودعت مرغلاني إلى حظر العمليات التجميليــة على الفتيات دون ســن الـ18، ما لم يكن الدافع إلى ذلك تقويم بعض العيوب الخلقية التي تعيق اندماجهن في المجتمع وتشعرهن بالنقص.

تعليقات سيئة عن شكل أجساد بناتهن الصغيرات حتى لا يوصلن إليهن رسائل سلبية يمكن أن تكون سلبيا في جعلهن يشعرن بالسوء حيال ذواتهن.

واقترحت مرغلاني في خاتمة حديثها أن تكون الأسرة نموذجا يحتذى من الأبناء في النظرة الإنجابية للجسيد والسلوكيات الغذائية الصحية التي تتبعها في الحياة اليومية.

الرؤية للذات

أما مروة بن عرفي، المختصبة التونسية في علم النفس السريري، فترى أن اهتمام المرأة بمظهرها وسعيها إلــــىٰ البروز فـــي أبهىٰ حلّـــة، ليس بالأمر السلبي، بل علىٰ العكس له تأثير إيجابي على رؤيتها الشخصية لذاتها، كما أنه يعزز ثقتها بنفسها ويجلب لها الاحترام والتقدير من الآخرين.

وقالت بن عرفي لـ"العرب" "وجود أنواع مختلفة من مواد التجميل ومستحضرات العناية بالجسم أمر محفز للمرأة للاهتمام بمظهرها، لأن ذلك يؤثر على حالتها المزاجية، ويساهم في بناء ثقتها في نفسها، وأيضا حتى تكون أكثر قبولاً لدى المحيطين بها في الأسرة والمحتمع".

لكنها عبرت في الوقت نفسه عن قلقها من تحول المظهر إلى وسواس قهري ينغص على المرأة حياتها، ويدفعها إلى العبث بجسدها وتعذيبه، عسر السلوكيات الغذائية القاسية والعمليات التى قد تفسد جمالها الحقيقي. وأضافت موضحة، "التركيز المفرط على



مروة بن عرفي: الأمهات قاربُ النجاة لبناتهن بما يقدمنه لهن من نصائح مفيدة وتوعية حول الأنظمة الغذائية



منال مرغلاني: يجب أن تكون الأسرة نموذحا يُحتذى من الأبناء في النظرة الإيجابية للجسد والسلوكيات الغذائية الصحية

ودعت إلى ضرورة إدراك مخاطر الحميات القاسية التي تصل إلى حد تعذيب الجسم بهدف الحصول على قوام رشييق، مرجعة ذلك إلى التنشئة الأسرية الخاطئة والمعاييس الاجتماعية التي تحيط بشكل الجسد الذي يجب أن تكون

وأكدت أن "الحميات القاتلة"، التي قد تصل إلى حد فقدان الشهية العصبي (Anorexia nervosa)، لها أضرار ومخاطر كثيرة على صحة المرأة، معتبرة أن لهذه الظاهرة تداعيات خطيرة على الفرد والمجتمع، ولذلك يجب، من وجهة نظرها التخلص، من التوقعات المسبقة والهالة الاجتماعية التى تحيط بالمظهر الخارجي وتعزيز ثقة المرأة بنفسها وتصالحها مع جسدها وتقبّلها لذاتها. وتعول بن عرفي في هذا الأمر على الأمهات اللواتي يمكن أن يكن "قارب النجاة لبناتهن لما تقدمنه لهن من نصائح مفيدة وتوعية حول الأنظمة والسلوكيات الغذائية الصحية". ولكن تبقئ النصيحة الأهم هي،

بدلا من أن تغير المرأة شكلها ليتماشك مع موضة عصرها، لماذا لا تحافظ على شكلها لتغيير الصورة الذهنية عن المظهر الذي يجب أن تكون عليه؟