تصورات اشتباه زوج ها درباره تاثیرات جراحی زیبایی

آیا لذت در زندگی زناشویی به ظاهر زن‌وشوهر بستگی دارد که بعضی‌ها، جان‌شان را به خطر می‌اندازند و چندین میلیون برای آن هزینه می‌کنند؟

حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی و عضو بنیاد ملی نخبگان

محوری

قاعدتا تلاش برای زیبا بودن یک میل طبیعی است. همه خانم‌ها و آقایان دوست دارند زیبا باشند. در فطرت هر انسانی میل به زیبایی وجود دارد و در این مسئله شکی نیست اما این که این زیبایی باید چه جاهایی ظهور و بروز داشته باشد، مسئله‌ای است که بعضی‌ها درباره‌اش دچار کج فهمی شده‌اند. بعید است که تا کنون در شبکه‌های اجتماعی یا تبلیغات گوشه و کنار سایت‌ها، مزایای جراحی زیبایی را برای بالا بردن کیفیت زندگی زناشویی ندیده باشید. حتی شاید ترغیب به این کار شده باشید یا حداقل ذهن‌تان به این مسئله مشغول شده باشد که به نظر پیشنهاد خوبی می‌آید. در این بین، یک سوال پیش می‌آید که آیا لذت جنسی در زندگی زناشویی به ظاهر زن‌وشوهر بستگی دارد که بعضی‌ها، جان‌شان را به خطر می‌اندازند و چندین میلیون در این راه هزینه می‌کنند یا مسئله چیز دیگری است؟ در ادامه مطلب، توضیحاتی در این باره داده می‌شود که به نظر می‌رسد زوج‌ها باید نگاه موشکافانه‌تری به این موضوع داشته باشند.

اگر ظاهر خیلی قشنگ‌تری داشته باشم...

از منظر روان شناسی اجتماعی، زمانی که رسیدن به موفقیت اجتماعی از طریق روش‌های هنجار و شایستگی‌های اکتسابی در یک جامعه بسته یا محدود باشد، افراد در تلاش خواهند بود این نیاز را از مسیرهای دیگر برطرف کنند. دقت داشته باشید که نیاز حذف نمی‌شود بلکه شیوه پاسخ گویی به آن تغییر پیدا می‌کند. به طور کلی عمل‌های زیبایی در همه جای دنیا با دو هدف انجام می‌شوند: زیبایی و درمانی. در برخی شرایط با تایید پزشک برای افرادی که مشکل افتادگی شکم، افتادگی پلک، پولیپ بینی یا... دارند این قبیل جراحی‌ها می‌تواند نور امید را به زندگی فرد باز گرداند یعنی جنبه سازگارانه در زندگی ایجاد کند و قاعدتا هیچ متخصصی منکر فواید درمانی برخی از این روش‌ها نمی‌شود. در این موارد جراحی زیبایی نه تنها باعث بهتر و زیباتر به نظر رسیدن فرد می‌شود بلکه در بهتر شدن احساس فرد به خودش از لحاظ حسی و ذهنی تاثیر بسزایی دارد اما امروزه جراحی‌های زیبایی باورهایی را برای زن و شوهرهایی که مشکل طبی در ظاهر خود ندارند، ایجاد کرده است که کاملا اشتباه است از جمله این که «اگر جراحی زیبایی کنم، در لذت جنسی ارتباط‌مان تاثیر شگرفی خواهد داشت» یا «اگر ظاهر خیلی قشنگ‌تری داشته باشم، همسرم دست از مقایسه برخواهد داشت و دیگر هیچ وقت خیانت نخواهد کرد و...». این دقیقا همان مسئله‌ای است که مشکل ساز شده است.

انواع جراحی زیبایی که زوج ها درباره‌شان با مشاورها مشورت می‌کنند!

به خصوص در چند سال اخیر از میان زن و شوهرهای جوان مراجعانی به مراکز مشاوره داریم که اسامی انواع جراحی زیبایی را استخراج می‌کنند و از ما مشورت می‌خواهند که کدام یک تاثیر بیشتری در بالا بردن کیفیت زندگی زناشویی دارد؟ این افراد که حاضر نیستند درباره اصل این تصمیم با مشاور مشورت کنند، معمولا فقط دنبال موثرترین این روش‌ها هستند. اجازه بدهید شما را با اسامی جراحی‌های زیبایی که آن‌ها برای من ردیف می‌کنند تا نظرم را جویا شوند، آشنا کنم چون به نظرم برای‌تان جالب خواهد بود: «کانتوپلاستی (چشم گربه‌ای)، اپیکانتوپلاستی (درشت کردن چشم)، بلفاروپلاستی (جراحی زیبایی پلک)، رینوپلاستی (عمل بینی)، آتوپلاستی (جراحی زیبایی گوش)، ابدومینوپلاستی (سیکس پک کردن شکم)، زاویه‌دار کردن فک، گونه گذاری و... با تزریق ژل و پروتز و....

جراحی زیبایی، کمبود اعتماد به نفس را جبران نمی‌کند

در افرادی که بدون مشکل طبی یا فیزیولوژیکی خاصی، تمایل افراطی به زیبایی و جراحی‌های زیبایی دارند، این مسئله ناشی از یک خلأ عاطفی درون فردی و میان فردی است. خلأ عاطفی درون‌فردی (یعنی فرد مدام به خودش می‌گوید که من شایسته نیستم، زیبا نیستم، همسرم زیباتر است، همسر فلانی زیباتر است و...) نشان از کمبود عزت‌نفس دارد و خلأ عاطفی میان‌فردی (یعنی فرد مدام به خودش می‌گوید من آن‌طور که باید در جمع دیده نمی‌شوم و برای اطرافیان بی‌ارزشم و...) نشان دهنده کمبود اعتماد به‌نفس در فرد است. زن و شوهرهایی که به دنبال چنین مسائلی برای افزایش کیفیت زندگی زناشویی هستند، باید بدانند که چنین عمل‌هایی، نه خلأهای عاطفی‌شان را پر خواهد کرد و نه کمبود عزت‌نفس و اعتماد به‌نفس‌شان را جبران خواهد کرد.

به جایش مهارت داشتن زندگی عاشقانه را یاد بگیرید

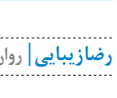
در مواردی که ریشه راضی نبودن فرد از ظاهر خود مسائل پزشکی نیست، مشکل از جای دیگری آب می‌خورد. فردی که جایگاه حقیقی خودش را در زندگی مشترک پیدا نکرده، به خودبسندگی و رضایتمندی از خویش نرسیده، راه‌های ابراز علاقه به همسر و مهارت داشتن زندگی عاشقانه را یاد نگرفته، ممکن است در چنین دامی بیفتد و جان خودش را به خطر بیندازد. مولفه‌هایی که مطرح شد، ریشه در روان ما و ناکامی‌های اجتماعی (مانند شکست در رقابت‌های شغلی، محدود بودن منابع، نبود شایسته سالاری، پیچیده شدن فرایند دیده شدن و کسب تایید توسط همسر و...) دارد. البته در این میان از نقش مخرب بعضی رسانه‌ها نباید غافل شد. ترسیم فرد بدبخت و بیچاره با صورتی کاملا نامتناسب و بدون آرایش و افراد ثروتمند خوشگل و دارای سیکس‌پک، قطعا روی ذهن افراد به خصوص جوانان تاثیر خواهد گذاشت.

نیازی به جراحی زیبایی نیست

اگر جزو این دسته از افراد هستید، بهتر است قبل از فرار روانی و صرف هزینه‌های سرسام‌آور برای چنین جراحی‌هایی، نقاهت‌های طولانی و عفونت‌های ناشی از آن و آسیب‌های روانی پس از آن یا احتمال رضایت‌بخش نبودن جراحی و... با یک روان‌شناس متخصص در زمینه زوج درمانی مشاوره داشته باشید. اگر چه در برخی موارد جراحی زیبایی می‌تواند بر بهبود کیفیت زندگی مشترک افراد تاثیر گذار باشد اما در بسیاری از موارد می‌تواند درآمدن از یک چاله و افتادن در چاه باشد زیرا افزایش لذت از زندگی مشترک نیاز به یادگیری یک سری مهارت‌ها دارد و نیازی به جراحی زیبایی نیست.

چشم دیدن آدم‌های موفق اطرافم را ندارم

دانشجوی ترم دوم رشته روان‌شناسی هستم اما مشکلی دارم که برایم دردسرساز شده است. یکی از دوستانم را به دلیل این که درس‌هایش خیلی خوب است و هم رشته‌ای من است، رقیب آینده شغلی خودم می‌دانم و مدام از روبه‌رو شدن با او اجتناب می‌کنم. کلا چشم دیدن آدم‌های موفق اطرافم را ندارم و دوست ندارم کسی از من بالاتر باشد.



رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، اجتناب از رویارویی با شخصی که هم رشته‌ای و رقیب آینده شغلی شماست، ریشه در احساس ناامنی شما دارد. به نظر می‌رسد به طور ناخودآگاه از روبه‌رو شدن با این فرد اجتناب می‌کنید تا اضطراب‌تان کاهش یابد. رشته شما روان‌شناسی است اما دلیلی بر این نیست که مانع از بروز این احساسات شود. همان‌طور که خودتان هم اشاره کردید، نگران آینده شغلی‌تان هستید و هنوز با اهداف‌تان به عنوان یک روان‌شناس فاصله دارید. طبیعتا هر قدر مهارت‌های شما افزایش پیدا کند، توان شما برای حل چنین مسائلی در زندگی افزایش خواهد یافت.

خودتان را سرزنش نکنید

به جای این که به دلیل احساس‌تان به دیگران، خودتان را سرزنش کنید، ریشه‌ها و دلایل حسادت‌تان را شناسایی کنید. روان‌شناسان می‌گویند حسادت در نتیجه اعمال و رفتار دیگران ایجاد نمی‌شود بلکه نداشتن اطمینان و اعتماد به نفس درونی افراد، باعث به وجود آمدن چنین احساسی در آن‌ها می‌شود. سعی نکنید رفتار خودتان را توجیه کنید. شاید گاهی وقت‌ها بتوانید برای حسادت‌تان دلیل قانع کننده‌ای پیدا کنید اما در اغلب موارد این گونه نیست. انرژی مثبت باعث نتیجه مثبت هم می‌شود، پس سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید و به مسائل منفی فکر نکنید. همه چیز را درباره کار، رشته تحصیلی، هدف‌ها و خلاصه هر چیزی که مسیر زندگی‌تان را به سمت موفقیت هدایت می‌کند، یاد بگیرید. قبل از این که کاری را شروع کنید به انتظارها و هدف‌هایتان در انتهای مسیر فکر کنید اما خیلی بلندپرواز نباشید.

از حسادت به عنوان محرکی برای رشد کمک بگیرید

از احساس حسادت برای توانمندی بیشتر خود استفاده کنید و آن را فرصتی در نظر بگیرید که باعث می‌شود با ایجاد حس رقابت، مهارت‌ها و دانش شما افزایش یابد. احساسات و هیجانات منفی همیشه بد نیستند! گاهی می‌توان از یک هیجان منفی مثل حسادت یا خشم به عنوان محرکی برای رشد و پیشرفت شخصی استفاده کرد. این هیجانات منفی به شما کمک می‌کنند برای رفع نقاط ضعف و کمبودهای خود تلاش بیشتری کنید.

خودتان را دست کم نگیرید

به خودتان پاداش بدهید. جالب است بدانید گاهی بی‌توجهی به خودتان باعث می‌شود رفتار دیگران برایتان خیلی مهم شود. اگر به قدر کافی به خودتان توجه کنید، زندگی دیگران چندان روی شما تاثیر نمی‌گذارد. اگر هیچ فردی توجه کافی به شما نداشته باشد، می‌توانید این توجه را از جانب خودتان به دست آورید. اگر برای خودتان به قدر کافی ارزش و احترام قائل باشید، کمتر از پیشرفت دیگران احساس سرخوردگی خواهید کرد. خودرا لایق بهترین هدایا بدانید. گاهی خود را به یک نوشیدنی یا غذای خوشمزه دعوت کنید، لباس مورد علاقه‌تان را بخرید و در تنهایی جملات امیدوارکننده را تکرار کنید و حتی روی کاغذ بیاورید.

بانوان

اصول استفاده و نگهداری از ظرف نچسب

مارال مرادی

ظرف های نچسب مانند انواع قابلمه، تابه و قالب کیک یکی از محبوب‌ترین و پرکاربردترین لوازم آشپزی در هر آشپزخانه‌ای است. این ظرف ها به دلیل پوشش ویژه‌ای که روی آن‌ها قرار می گیرد حساس‌تر از دیگر ظرف های آشپزی هستند و مراقبت و استفاده از آن‌ها، اصول و محدودیت‌هایی دارد که نیاز است حتما رعایت کنید. با رعایت این اصول می‌توانید عمر قابلمه و تابه نچسب آشپزخانه‌تان را افزایش دهید تا مجبور به تعویض مکرر آن‌ها نباشید.

دمای مناسب

| دمای بالا می‌تواند پوشش نچسب ظرف‌ها را از بین ببرد. به همین دلیل هیچ‌گاه نباید ظرف خالی را گرم کنید. بهترین راه این است که پیش از گذاشتن ظرف روی اجاق همیشه اندکی روغن در آن بریزید. در مدل‌های مختلف تابه و قابلمه تفلون نشانگری برای میزان دمای ظرف پیش‌بینی شده که با تغییر رنگ به شما اطلاع می‌دهد ظرف به میزان دمای مجاز رشد رسیده است. همچنین دقت کنید که از ظرف با جنس مناسب برای نوع پختی که می‌خواهید استفاده کنید. ظرف‌هایی که از پوشش تفلون برای نچسب شدن بهره می‌برند، در دمای بالاتر از ۲۶۰ درجه سانتی گراد مقاومت خود را از دست می‌دهند و گازهایی را آزاد می‌کنند که علایمی نظیر آنفلوآنزا در انسان پدید می‌آورند. بنا بر اعلام انجمن سرطان آمریکا، بیشتر ظرف‌های نچسب مناسب قرارگیری در فر نیستند. برای استفاده در فر بهتر است سراغ ظرف‌های چوبی یا پلاستیکی مناسب فر بروید.

شست‌وشوی مناسب

| برای شستن ظرف‌های نچسب در ابتدا اجازه دهید خنک شوند. ریختن آب سرد روی یک تابه داغ موجب می‌شود یکدستی ظرف از بین برود و امکان پخش دما به طور یکسان در تمام سطح خود را از دست بدهد. برای شستن این گونه ظرف‌ها پیشنهاد می‌شود به جای استفاده از ماشین ظرف‌شویی، از شست‌وشوی دستی با آب ولرم استفاده کنید. دقت داشته باشید به هیچ عنوان از سیم ظرف‌شویی یا اسکاچ زبر استفاده نکنید و یک ابر نرم برای شستن ظرف‌های نچسب در اختیار داشته باشید. شوینده‌های قوی نیز می‌توانند پوشش‌های مختلف این ظرف‌ها را از بین ببرند.

نگهداری مناسب

| قرار دادن ظرف‌ها روی یکدیگر و تلنبار شدن‌شان در کابینت می‌تواند موجب ایجاد خط و خش روی سطح نچسب ظرف‌ها شود و در نتیجه مزیت آن‌ها را از بین ببرد. اگر فضای محدودی برای نگهداری ظرف‌های مختلف دارید حتما از کاغذ، حوله یا پارچه برای قرار دادن ظرف‌ها روی هم استفاده کنید.

این ظرف ها عمر همیشگی ندارند

| واقعیت این است که عمر ظرف‌های نچسب به اندازه ظرف‌های چدنی نیست. در نتیجه با رعایت تمام این موارد و حتی بیش از این‌ها نیز نمی‌توان انتظار داشت که این ظرف‌ها عمری همیشگی داشته باشند و بالاخره روزی فرا می‌رسد که لازم است آن‌ها را تعویض کنید. دقت کنید برای حفظ سلامت خود و خانواده‌تان به محض مشاهده خط و خش روی پوشش نچسب ظرف‌ها، آن‌ها را از رده خارج کنید و به دنبال ظرف تازه‌ای باشید.

کشیدن خودرو نشان دهنده استعداد کودک نیست

کشف استعداد در کودکان آداب خاص خود را دارد و اینستاگرام جای خوبی برای الگوبرداری در این زمینه نیست

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه های اجتماعی

به تازگی فیلمی از یک پسربچه منتشر شده که با طناب در حال کشیدن یک خودرو است؛ کاری که قطعا به این کودک خردسال آسیب می‌زند. به نظر می‌رسد این رفتار تحت تاثیر فعالیت‌های آرات، یکی از کودکان اینستاگرامی در زمینه حرکات ورزشی است و والدین این کودک از آن جا که می‌دانند چنین فعالیت‌هایی می‌تواند توجه زیادی را جلب کند و به قول معروف خریدار دارد، فرزندشان را به سمت چنین فعالیت‌هایی سوق داده‌اند. شاید بسیاری از ما این اتفاق را محکوم کنیم اما آیا واقعا متوجه عمق فاجعه‌ای که در حال روی دادن است، هستیم؟

والدین نمونه اینستاگرامی

فضای صفحات پرطرفدار اینستاگرام فارسی طی یکی دو سال اخیر توجه بیشتری به موضوع بچه‌داری نشان داده و تعداد چهره‌های کودک و البته «والدین نمونه» هم افزایش محسوسی یافته است. در این صفحات ما شاهد کودکان خوش‌پوش و خوش عکسی هستیم که والدین می‌توانند به آن‌ها خیلی خوب رسیدگی کنند، برای آن‌ها تولدهای آن چنانی بگیرند، آن‌ها را به سفر ببرند (از قضا این بچه‌ها خیلی هم خوش سفر هستند)، خدمات آموزشی و پکیج‌های خاص در اختیار آن‌ها قرار دهند و البته کمک کنند استعدادهای آن‌ها شکوفا شود. نمایش همراه با اغراق والدگری از سویی و از سوی دیگر عادت به مقایسه زندگی خود با برش‌های نمایش داده شده در اینستاگرام حالا آرام آرام تاثیر سوء خود را نشان می‌دهد و ما شاهد رقابت مسابقه‌گونه گروهی از والدین هستیم که حاضرند هزینه‌های میلیونی برای کودک‌شان بکنند تا آن‌ها را تبدیل به موجوداتی خوش عکس، خوش تیپ و البته بااستعداد کنند.

این راه شکوفایی استعداد نیست

نکته غم‌انگیز آن که بسیاری از این رفتارها با اسامی زیبایی چون رسیدگی به کودک، کشف استعداد، فراهم کردن امکانات و خلاصه به نوعی سرمایه‌گذاری روی کودک انجام می‌شود. این در حالی است که هر متخصص و کارشناسی در امور آموزشی وقتی با این نمایش‌ها مواجه می‌شود، آن‌ها را نقد می‌کند. شاید بد نباشد در زمان تلاش برای کشف استعدادهای فرزندمان به چند نکته توجه داشته باشیم.

۱- برای این که متوجه شویم آیا فرزندمان در زمینه‌ای استعداد ویژه دارد، باید از متخصص مربوط کمک بگیریم. متخصصی که هم با موضوع کلی (رشته ورزشی خاص، نقاشی، موسیقی و...) آشناست و هم در زمینه استعدادیابی و کار با کودکان، آموزش دیده است.

۲- هیچ کودکی برای شکوفا شدن استعدادش، نیاز ندارد جلوی دوربین تمرین کند. در عین حال که تمرین جلوی دوربین می‌تواند هم عوارضی جدی بر سلامت روان او داشته باشد و هم به انگیزه درونی کودک آسیب بزند.

۳- برنامه‌ریزی روزانه یک کودک، حتی با استعدادهای خاص، باید شامل زمان‌هایی برای بازی‌های کودکانه باشد. دور کردن بچه‌ها از فضای کودکانه به بهانه شکوفایی استعداد می‌تواند عوارضی شدید بر سلامت روان آن‌ها داشته باشد.

۴- کودکان در کنار آموزش‌های فردی برای شکوفایی استعدادهایشان، نیاز ضروری به دوستی با همسالان خود دارند. اگر برنامه روزانه کودکی شامل صرف وقت با همسالان نیست (حتی در این روزها و به صورت آنلاین)، مطمئن باشید که این برنامه آسیب‌رسان است.

قرار و مدار

روز تماشای یک فیلم از «چارلی چاپلین»

امروز یکی از فیلم‌های کمدی «چارلی چاپلین» رو دانلود کنین و به همراه بقیه اعضای خانواده‌تون در یک فرصت مناسب بشینین دورهم و از دیدنش لذت ببرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یکی از دلایل مورد استقبال قرار گرفتن کافه‌بازی‌ها در سال‌های اخیر، اینه که همه خانواده‌ها کم جمعیت شدن و مجبورن برن تو این کافه‌ها چند نفر رو پیدا کنن تا با هم بازی کنن. زمان ما، هر بار بچه‌های فامیل دور هم جمع می‌شدن، یک کافه بازی شکل می‌گرفت.

*حالا که واکسن کرونا ساخته شده و به زودی باید با ماسک خداحافظی کنیم، تازه در صفحه سلامت مطلب زدین چطور با ماسک زدن راحت‌تر کنار بیاییم؟ الان باید اصول جدایی از ماسک رو آموزش بدین.

ماوشما: تا تمام کشورهای دنیا به خصوص کشور خودمان کاملاً واکسینه نشوند باید از ماسک استفاده کنیم که عملاً حدود یک سال دیگه میشه.

*مطلب «۱۱ وسیله‌ای که خریدن دست دوم‌شان به صرفه‌تر است» جذاب بود. از راهکارهای تست وسایل برقی دست دوم هم بگویید تا خرید بهتری داشته باشیم.

*پرونده‌هایی در زندگی سلام رو اختصاص بدین به معرفی بازی‌های جذاب برای این شب‌هایی که مدام تو خونه هستیم. پوسیدیم از بس تلویزیون نگاه کردیم.

*بتمن با این همه محبوبیت، دچار افسردگی بوده، بعد پدر من بهم میگه تو اجتماعی هستی، هیچ‌وقت افسردگی نمی‌گیری!

*درباره پرونده با موضوع «پول در آوردن از بازی دیگران»، می‌خواستم بگم که بعضی‌ها چقدر خوب درباره شغل‌شون صحبت می‌کنن و نگاه جالبی به حرفه‌شون دارن.