

الهوس بالمظهر يحول 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.



يمنية حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

يقال إن اختيار نوعية الملابس والألوان يمكن أن توصل أصحابها إلى النجاح، لكن هل يمكن أيضا تغيير شكل الجسم وملامح الوجه كي يعزز الشخص من فرص تقدمه المهني والوظيفي؟ هناك العديد من النجمات غيرن معالم أجسادهن تماما من أجل شق طريقهن في الحياة بسهولة، لكن يبدو أن هذه الشخصيات الشهيرة تجذب الانتباه إليها، فسواء كن نجيمات لامعات في الرياضة أو الأزياء، أو الفن والترفيه، أو في مجالات الأعمال والمال، فإن الصور المتداولة عنهن عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمسلسلات والبرامج التلفزيونية قد صنعت ثقافة عالمية حول الجمال "المثالي"، ما دفع الكثير من النساء إلى محاولة تطويع أجسادهن لتتناسب مع المعايير الجمالية التي فرضتها هذه الشخصيات المؤثرة.

وفي السنوات الأخيرة اندرست شركات العلامات التجارية أهمية هذه الشخصيات المؤثرة لبيع وتسويق منتجاتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فيما استغلت النجمات العالميات الهالة الإعلامية التي تحيط بهن لكسب المزيد من المداخل المادية، غير أن هذا النوع من الإعلانات، الذي يتناسى يوما بعد يوم دفع العلماء إلى إطلاق صياحات تحذير من بعض مساحيق التجميل وأدوية التخفيف التي يمكن أن تكون سامة أو اختلال التوازن في الغدد الصماء والإصابة بالسرطانات والعديد من الأمراض المتصلة بالجهاز العصبي، منوهين إلى معظم هذه المواد لا تتم مراقبتها بصورة مستقلة للتثبت من استجابتها للشروط الصحية، قبل أن تصل إلى رفوف المتاجر.

وفي عام 2018 تعرضت الممثلة الأميركية كيم كارديشيان ويست، التي يتابعها حاليا حوالي 149 مليون شخص على تطبيق إنستغرام، إلى انتقادات بشأن إعلان عن "مصاصات تهدف إلى منع الشهية"، وحذفت في وقت لاحق مشاركتها.

كما نشرت في يناير 2019 مشاركة إعلان يروج لمنتجات بديلة عن الوجبات الغذائية، وشارت أيضا عارضة الأزياء الإنكليزية كاتي برايس، في الإعلان عن منتج منع الشهية على صفحتها على إنستغرام.

مقاييس الجمال

بالتوازي مع ذلك أطلقت ناشطات في مختلف دول العالم عدة حملات تحسيسية لتشجيع النساء على تقبل أجسادهن على شاكلتها، ومنها حملة المنظمة البريطانية جميلة علماء بوربون جميل، التي أطلقتها على موقعي تويتر وإنستغرام للتواصل الاجتماعي بعنوان "وزني"، والتي دعت من خلالها النساء إلى أن يتخطين في تقييمهن أنفسهن حدود الوزن والمظهر.

وكانت إيمي سليتر، الأستاذة المساعدة في جامعة ويست إنغلاند بمدينة بريستول البريطانية، قد نشرت عام 2017 دراسة في هذا الغرض عرض فيها على عينة مؤلفة من 160 طالبة جامعية، صور من هذا النوع أو اقتباسات تنطوي على مواساة للنفس وتشجيع لها أو مزيج ما بين الإثنين، وكلها كانت مأخوذة من حسابات حقيقية على إنستغرام. وبينت الدراسة أن من عُرضت عليهن الصور وحدها كُن أقل شعورا بالتعاطف مع أنفسهن،

أما أولئك اللواتي أُطلعن على اقتباسات تتضمن تشجيعا لهن، من قبيل "أنت مثالية مهما كانت الشاكلة التي تبدين عليها الآن"، فقد كُن أكثر تعاطفا مع أنفسهن، وكانت لديهن مشاعر إيجابية بشكل أكبر حيال أجسادهن.

الهوس الاجتماعي

وقالت الدكتورة بريجيت ديب، محاضرة علم النفس الصحي في جامعة ساري، إن مقارنة أنفسنا بالآخرين ليست مفهوما جديدا، لكن مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، أصبحت المشكلة جزءا من حياتنا اليومية.

وقال الدكتور نانسى ايتكوف، الأستاذة المساعدة في كلية هارفرد للطب، "تشير أبحاثنا إلى أن انخفاض الثقة بالجسد هو قضية عالمية". وتضيف "وعلى الرغم من كل هذا القلق فإن النتائج 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 الخارجي كما يتم الحديث عنه وتصويره في وسائل الإعلام".

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

وتكشفت أبحاث حديثة أن معظم المراهقات غير سعيدات أو راضيات على نحو كامل بأجسادهن، بل إن منهن من لجأن إلى سلوكيات غير صحية من أجل التخلص من أوزانهن الزائدة، أو إجراء عمليات تجميل خطيرة بهدف الحصول على مظهر "مثالي".

وكانت ماري أيفرت يونج، وهي كاتبة بريطانية قد عانت شخصا من اضطراب "فقدان الشهية 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 لعهد التقيد بالحمة الغذائية، حتى يتم في هذا اليوم إلقاء الضوء على الاختلاف في الأوزان ومفهوم الجسم المثالي، كذلك تذكر ضحايا اضطرابات الطعام وعمليات التجميل، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على الحقائق المتعلقة بالحميات الغذائية والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بها، والتي يكون سببها في معظم الأحيان التمييز على أساس المظهر.

لكن في جميع دول العالم لا يتم الاعتراف بان هناك تفرقة على أساس المظهر، رغم وجود أدلة متزايدة، سواء مستمدة من دراسات علمية أو مستقاة من إفادات أشخاص، تشير إلى أن

التوجهات المرتبطة بالتمييز ضد المرأة بسبب مظهرها وشكل جسمها، شائعة في الكثير من الأماكن، فصناعة الأزياء على سبيل المثال ما تزال تخترع عارضات تقل 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 الخفيفات، إذ شهدت فعاليات أسبوع الموضة ربيع 2019 عرضا لمجموعة "ديا اند كو" من دون عارضات من صاحبات المقاس صفر.

وفي عام 2017 اتخذت فرنسا قانونا جديدا يحظر تشغيل عارضات الأزياء شددت النخافة بهدف مكافحة اضطرابات العادات الغذائية، ومحاولات الوصول إلى نماذج من جمال الجسم لا يمكن الوصول إليها إلا من خلال عادات غير صحية.

وهناك دول أخرى سبقت فرنسا إلى إصدار تشريع يكافح إنقاص الوزن الجائر لعارضات الأزياء، مثل إيطاليا وإسبانيا.

غير أن فرض هذه اللوائح على نطاق واسع لا يزال أمرا بعيد المنال في عالم الموضة، الذي لا يزال يعرض صور الفتيات من ذوي الأجسام المعيارية غير الواقعية، والتي من شأنها أيضا أن تخلف إحساسا بالندني وتضعف تقدير الذات لمن يشاهدونها من النساء، فيما تجعل المراهقات يشعرون بالإقصاء والتمهيش، وقد تسبب لهن مشاكل نفسية من الصعب تجاوزها.

طمس الهوية

لا يبدو أن النساء في العالم العربي بمنأى عن الصور النمطية عن صور الجمال التي يتم التسويق لها وعلى نطاق واسع، فبحسب استبيان أجراه موقع إلكتروني أردني يحمل اسم "تجميلي فوت 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 بكثافة، مثل "الذقن العريضة"، ونخف الشفاه وتفتيح كفوف اليد، بالإضافة إلى عمليات تصغير الأنف وتكبير النهود أو تصغيرها وشطف الدهون، وغيرها من الجراحات التي ترغب من خلالها النساء في الحصول على الصورة التي يردن أن يراهن بها العالم، رغم أنها تطمس هويتهن الحقيقية. وتكررت دراسة تمت مناقشتها ضمن المؤتمر الدولي لجراحة التجميل والترميم في دبي عام 2018، وشرك فيها حوالي 250 طبيبا متخصصا في عمليات التجميل من 23 دولة عربية وأوروبية وأسبوعية وأميركية، أن عمليات التجميل تشهد إقبالا كبيرا من قبل النساء والرجال على حد سواء.

غير أن الدراسة لفتت أيضا إلى أن الأشخاص الباحثين عن كمال الجسم 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 المعدلة للمشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي مثل سناب شات وإنستغرام.

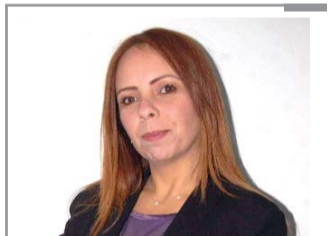
وشهد العالم العربي خلال السنوات القليلة الماضية حملات كثيرة لكسر الصور النمطية عن معايير الجمال، والتبديد بالعنف النفسي الذي تتعرض له المرأة صاحبة الجسم الممتلئ من كلام جارح وإساءات، ولكن يبدو أن المشكلة الأساسية تكمن في صعوبة تغيير الصورة النمطية السائدة حول الجسم "المثالي"، التي أصبحت ضاربة بجذورها في عمق الثقافات الاجتماعية، وفق ما أكدت منال مرغلاني، استشارية الطب النفسي المتخصصة في اضطرابات الأكل وعلاجات السممة بالسعودية.

وقالت مرغلاني لـ "العرب" إن "التمييز على أساس الشكل، يمكن أن يصيب المرأة بالقلق والاكتئاب ويخلف لديها إحساسا



إذا كان الجمال يجذب العيون فالأخلاق تملك القلوب

المظهر الخارجي فقط من دون الاعتناء بالجمال الروحي والفكري، لا يمكن أن يحقق التوازن والصفاء الداخلي، فما تبديه الكثير من السيدات من لهفة مرتبطة بوزن الجسم ترتبط بشكل وثيق باضطرابات الأكل، وتؤثر على صحة المرأة البدنية والنفسية مثل؛ البوليميا (الشراهة في تناول الطعام فتتبع بالفريغ) ومتلازمة الأنوركسيا (فقدان الشهية) والأكل الليلي (الشراهة ليلا) والإكراه في تناول الطعام لتخفيف المشاعر السلبية)...



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



منال مرغلاني:
يجب أن تكون الأسرة نموذجا يحتذى 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 رشيق، مرجعة ذلك إلى التنشئة الأسرية الخاطئة والمعايير الاجتماعية التي تحيط بشكل الجسم الذي يجب أن تكون عليه المرأة.

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 والتخلص، من التوقعات المسبقة والهالة الاجتماعية التي تحيط بالمظهر الخارجي وتزوين ثقة المرأة بنفسها وتصالحها مع جسدها وتقبلها لذاتها. وتقول بن عرفي في هذا الأمر على الأمهات اللواتي يمكن أن يكن "قارب النجاة لبناتهن لما يقدمنه لهن من نصائح مفيدة وتوعية حول الأنظمة والسلوكيات الغذائية الصحية". ولكن تبقى النصيحة الأهم هي، بدلا من أن تغير المرأة شكلها ليتماشى مع موضة عصرها، لماذا لا تحافظ على شكلها لتغيير الصورة الذهنية عن المظهر الذي يجب أن تكون عليه؟

الرؤية للذات

أما مروة بن عرفي، المختصة التونسية في علم النفس السريري، فتري أن اهتمام المرأة بمظهرها وسعيها إلى البروز في أبهى حلة، ليس بالأمير السلبى، بل على العكس له تأثير إيجابي على رؤيتها الشخصية لذاتها، كما أنه يعزز ثققتها 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 ثققتها في نفسها، وأيضا حتى تكون أكثر قبولا لدى المحيطين بها في الأسرة والمجتمع".