

تن انگاره

کتاب کار برای نوجوانان

(فعالیت‌هایی برای ایجاد تن انگاره سالم
در دختران، در جهانی که افراد آن دچار
وسواس تن انگاره شده‌اند)

فهرست

۷.....	مقدمه نویسنده.....
۹.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	تشکر و قدردانی.....

بخش ۱:

توجه به احساسات (فعالیت‌های ۸-۱)

۱۳.....	۱. شناخت احساسات.....
۱۹.....	۲. افکار، احساسات و رفتارها.....
۲۲.....	۳. همه چیز درباره تن‌نگاره.....
۲۵.....	۴. عکس‌العمل شما.....
۲۸.....	۵. شما فراتر از یک جسم هستید.....
۳۰.....	۶. با بدن خود دوست باشید.....
۳۲.....	۷. سرگذشت بدن شما.....
۳۴.....	۸. نقاط مثبت خود را بشناسید.....

بخش ۲:

حقیقت‌های دخترانه (فعالیت‌های ۱۶-۹)

۳۷.....	۹. تغییرات بدنی.....
۴۰.....	۱۰. محدوده‌ای که تحت کنترل شما است.....
۴۲.....	۱۱. مورد تأیید دیگران قرار گرفتن.....
۴۵.....	۱۲. وقتی دست به مقایسه‌های آزاردهنده می‌زنید.....
۴۷.....	۱۳. اعتمادبه‌نفس داشته باشید.....
۵۰.....	۱۴. آرام باشید.....
۵۲.....	۱۵. شما تنها نیستید.....
۵۴.....	۱۶. نگاهی به گذشته.....

بخش ۳:

عبور از معیارهای اجتماعی (فعالیت‌های ۲۴-۱۷)

۵۷.....	۱۷. زیبایی واقعی.....
۶۰.....	۱۸. شما فراتر از یک عدد هستید.....
۶۳.....	۱۹. تبلیغات غلط.....
۶۶.....	۲۰. موضوعات دیگری را جایگزین بحث چاقی کنید.....
۶۹.....	۲۱. با بحث چاقی مقابله کنید.....
۷۳.....	۲۲. مقیاس‌های اندازه‌گیری خود را از بین ببرید.....

۲۳. بیش از این به خاطر ظاهر خود عذرخواهی نکنید ۷۶
۲۴. معیارهای اجتماعی را زیر سوال ببرید ۷۹

بخش ۴:

از قدرت بیان خود استفاده کنید (فعالیت‌های ۳۲-۲۵)

۲۵. قدرت بیان داشته باشید ۸۱
۲۶. تعریف کردن را یاد بگیرید ۸۴
۲۷. مرزهای سالم را در نظر بگیرید ۸۷
۲۸. اعتمادبه‌نفس در برابر خودخواهی ۹۰
۲۹. راه‌اندازهای هیجانی خود را بشناسید ۹۲
۳۰. «من خوبم» ۹۵
۳۱. زبان بدن ۹۷
۳۲. از قدرت بیاتنان استفاده کنید ۹۹

بخش ۵:

حرکتی روبه‌جلو (فعالیت‌های ۴۰-۳۳)

۳۳. زندگی با تن‌انگاره سالم ۱۰۱
۳۴. درک بدن ۱۰۳
۳۵. ذهن فراتر از ماده ۱۰۶
۳۶. با دیگران ارتباط برقرار کنید ۱۰۸
۳۷. سپاسگزاری ۱۱۰
۳۸. بدن خود را به حرکت درآورید ۱۱۲
۳۹. برنامه خود مراقبتی تهیه کنید ۱۱۵
۴۰. حرکتی روبه‌جلو ۱۱۷
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۲۱
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۲۳

مقدمه نویسنده

در دنیای امروز، دختر بودن آسان نیست. احساسی که در مورد خود و بدنتان دارید می‌تواند مشکل‌ساز شود. اینجاست که عوامل بسیاری بر داشتن تن‌انگاره ناسالم تأثیر می‌گذارد. در جامعه ما انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای در مورد زیبایی و وزن رواج پیدا کرده است، وقتی می‌خواهید در یک مجله مقاله‌ای با موضوع افزایش عزت‌نفس بخوانید، از تبلیغات رژیم غذایی در صفحات بعدی گیج و بسیار آشفته می‌شوید. علاوه بر آن از منابع مختلف، فشار زیادی بر نوجوانان تحمیل می‌شود. این فشارها از مدرسه، ارتباطات دوستانه، آشنایی‌ها و خانواده سرچشمه می‌گیرد و طوری به نظر می‌رسد انگار یک امر طبیعی است. گاهی وقت‌ها در طول مسیر خودتان را می‌بازید.

یک خبر خوب این است که شما توانایی و قدرت تغییر رابطه با بدن‌تان را دارید. من به‌تازگی نقل‌قولی را خواندم که آن را بسیار دوست دارم «شما دختری زیباتر، باهوش‌تر و بامزه‌تر از من می‌توانید پیدا کنید، اما دختری مثل من نمی‌توانید پیدا کنید» این نقل‌قول، پیام مهمی برای دختران، زنان، پیران و جوانان دارد. این نقل‌قول کاملاً درست است و به‌خوبی یادآور می‌شود که تفاوت‌های ماست که زیبایی را زیبا می‌کند.

هدف این کتاب کمک به شماست تا مشکلات تن‌انگاره را درک و بر آن غلبه کنید. شما با طیف گسترده‌ای از مشکلات روبرو می‌شوید که موجب به وجود آمدن تن‌انگاره ناسالم می‌شود. به‌منظور به دست آوردن اعتمادبه‌نفس، شما باید روبه‌جلو قدم بردارید و همه فعالیت‌های این کتاب را انجام دهید. گرچه این فعالیت‌ها راحت نیستند اما ارزشمند هستند و شما هم ارزش آن را دارید؛ زیرا آنچه در پایان هر روز، هر هفته، هر ماه و هر سال شما با آن روبرو هستید: بدنتان است.

شما صاحب آن هستید

از آن به‌خوبی مراقبت کنید.

در آخر، از شما فقط یک نمونه است.

با بهترین‌ها

جولیا

پیشگفتار

همه ما انسان‌ها استعداد داشتن تفکر پیچیده، استدلال و به‌کارگیری ابزارهای دانش را داریم. با این وجود گاهی اوقات در زندگی از ابزاری استفاده می‌کنیم که به درک مسائل کمکی نمی‌کند. چنین درکی محقق نمی‌شود مگر آنکه ادراک و فهم به ما اجازه دهد ارزش نعمت‌هایی که به ما عطا شده است را بدانیم.

کتاب کار تن‌نگاره برای نوجوانان هدیه قابل توجهی برای شما خواهد بود.

از شما می‌خواهم در همین لحظه قدر این هدیه را درک کنید، دقیقاً در همین لحظه - نه یک یا پنج یا سیزده یا چهل و یک سال بعد - می‌خواهم بدانید که این کتاب ابزار باارزشی است. می‌خواهم قدرت صفحات این کتاب را کاملاً درک کنید.

من معتقدم بدن‌های ما نباید به بخش ناخوشایند زندگی تبدیل شوند. این بدن‌ها تنها بدنی هستند که ما داریم، شگفت‌انگیز هستند یا حداقل می‌توانند شگفت‌انگیز باشند به شرط آنکه ما بخواهیم. اگر به‌جای وسواس داشتن نسبت به ظاهر خود، بر توانایی‌های خود تمرکز کنیم می‌توانیم لذت زیادی از زندگی ببریم.

رسیدن به این هدف بیش از اندازه ساده است. اما با وجود این سادگی در آخر روز متوجه می‌شوید زمان زیادی صرف رسیدن به این هدف کرده‌اید. آمارهای انسانی نشان می‌دهد که ۱/۳ دختران کلاس چهارم رژیم دارند و ۳/۴ دختران هفده ساله از بدن خود راضی نیستند. در دوره نوجوانی ده‌ها تبلیغ از هزاران پیام تبلیغاتی به فرد می‌گویند که چگونه می‌توان به زیبایی برسد.

بنابراین می‌دانیم با یک دیوار بزرگ و محکم از نبود اعتماد به نفس و نفرت از خود روبه‌رو هستیم که به وسیله اجتماع و تجارت به وجود آمده است. این دیوار موجب می‌شود که دختران در تمام زندگی‌شان از بدن خود متنفر باشند. آنان تا زمانی که پیر شوند بهترین سال‌های زندگی‌شان را در آرزوی ران‌های باریک و ظریف و سینه‌هایی برجسته و بینی کشیده و موهای فرفری هدر می‌دهند. ما به‌عنوان افرادی از یک جامعه، با روش‌های پیچیده و عاری از صداقت در مورد این دیوار بحث کردیم اما این روش‌های بی‌فایده با شکست مواجه شدند. روش گام به گام با روش‌های بی‌فایده گذشته فرق می‌کند.

دختران به ابزارهایی نیاز دارند تا بتوانند این دیوار را آجر به آجر خراب کنند تا همه سازه‌های ناامن و افسانه‌هایی که در مورد اندامشان وجود دارد مثل سنگ‌ریزه‌ای خرد شود. دیدگاهی که در مورد پاهایتان دارید نه ساختار دارد نه احساس. شما می‌توانید تمام این ساختار را از نو شکل داده و بسازید. آنچه من می‌خواهم به شما در این لحظه به‌عنوان یک ابزار معرفی کنم همین کتاب است. صفحه را

ورق بزنید تا در کتاب کار تن‌انگاره برای نوجوانان نوشته جولیا تایلور درباره احساساتی که در مورد بدن خود داریم و تفاوت بین افکار، احساس و رفتارمان توضیحات بسیار خوبی بخوانید. او این روش را با روشی فوق‌العاده انجام داده است. او توانسته است روش‌هایی که دختران از طریق آن در مورد خود فکر می‌کردند را باطل کرده و سلسله افکار جدیدی که آکنده از دوست داشتن خود و پذیرش خویشتن است را برای آنها به ارمغان آورد.

این کتاب آنچه دختران امروزه تجربه می‌کنند را درک کرده و با احترام به آنها نشان می‌دهد که تنها نیستند. کتاب حاضر مسیری که آنها طی می‌کنند را بی‌اهمیت و درگیری‌های آنها را طبیعی جلوه نمی‌دهد. لازمه هر فعالیتی قدرت و توان بسیاری است و هر بخش از کتاب به خواننده این اجازه را می‌دهد که یک قدم به تجربه تن‌انگاره مثبت نزدیک‌تر شود و مهم‌تر از همه، تجربه تن‌انگاره مثبت به آنها احساس خوب بدهد.

کتاب کار تن‌انگاره برای نوجوانان شامل مجموعه‌ای کامل از ابزارهایی است که دیوار پیام منفی را قطعه قطعه از هم می‌گسلد؛ این کتاب به دختران یاد می‌دهد از همه این قطعات منفی قدرتمندتر هستند. این کتاب کار، اکنون در دست‌های شما است و هم اکنون زمانی مناسب است تا اهمیت آنچه دارید را بدانید. شما قدرتمندتر از بخش‌های منفی خود هستید.

با عشق و دلگرمی

ملیسا اتکینز واردی،

نویسنده کتاب تعریف جدیدی از دختران:

چگونه والدین می‌توانند با کلیشه‌ها و رفتار جنسیت‌گرایانه

دنیای دختران برخورد کنند، از تولد تا نوجوانی

تشر و قدردانی

چاپ کتاب حاضر بدون بردباری، دلگرمی، حمایت و احساسات خالصانه انتشارات نیوهاریببگر که مدیریت آن را تسبلا هاناور به عهده دارد امکان پذیر نبود. تسبلا، باعث افتخار است که شما را در کنار خود دارم، بسیار سپاسگزارم.

از منتقدین نوجوان و با استعداد بلیر بورنت و کلاری بریچ متشکرم. من از شما به خاطر وقتی که در اختیار من قرار دادید، بازخورد صادقانه و موافقت برای گفت و گو درباره مشکلات بسیار دشوار قدردانی می کنم. ببش و خرد، شما را پخته تر از آنچه هستید می کند. مشتاقانه منتظرم شما را در بزرگسالی ببینم.

در انتها از همکاری جان تراشر تشکر می کنم که باعث شد بفهمم درک کردن دختران برایم قابل توجه و الهام بخش است. جان از همکاریات در این کتاب بسیار خرسندم و امیدوارم برای زنان جوان چراغ راه باشی.

بخش ۱: توجه به احساسات (فعالیت‌های ۸-۱)

۱. شناخت احساسات

در دوران نوجوانی تجربه احساسات مختلف در یک زمان کوتاه معمول است. در یک لحظه احساس شگفتی می‌کنید و در لحظه بعد دلتان می‌خواهد گریه کنید. شرایط پیچیده‌ای است آنقدر که گاهی اوقات حتی نمی‌دانید چرا.

به هنگام شروع کار بر روی تن‌انگاره خود، با کلمه «احساسات» خیلی مواجه می‌شوید. احساس، یک حالت هیجانی موقت است. احساسات گذرا هستند و می‌توانند به‌طور کامل شما را آشفته کنند.

وقتی این احساس را در بدنم حس کردم، نمی‌دانستم که چیست و به‌طور کامل من را آشفته کرد. اگر کسی از من تعریف کند ممکن است خوشحال بشوم یا ممکن است تمجیدهایش را قبول نکنم و در تمام طول روز بدگمان باشم.

وقتی مجله‌ای را می‌خوانم ممکن است خلقی عالی را تجربه کنم یا احساس افسردگی زیادی کنم. گاهی اوقات برای پوشیدن لباس جدید، بسیار هیجان‌زده می‌شوم برای همین آن را امتحان می‌کنم و بعدش گریه می‌کنم چون با پوشیدن آن یک احمق به نظر می‌رسم. من همه جا این‌طوری‌ام.

- بلیر

احتمالاً فکر کردن به تن‌انگاره احساسات بسیار مختلفی را در پی دارد. بعضی موارد خوشایند و بعضی دیگر به‌طور کامل ناراحت‌کننده هستند و این مسئله طبیعی است. نکته خوبی که در مورد احساسات وجود دارد این است که شما بر آنها تسلط دارید. آن‌ها متعلق به شما هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند به شما دستور دهد که چگونه «باید» احساس کنید، یا به خاطر احساسی که دارید باید به روش خاصی عذرخواهی کنید. پذیرش و مالکیت احساسات خود بخش مهمی از فرایند خودآگاهی است و در آخر هم بسیار مهم است که طیف وسیع احساسات را بشناسید، احساساتی که علاوه بر خوب و بد بودن در نوسان نیز هستند.

فهرستی طولانی از احساسات در صفحات بعد وجود دارد. ممکن است در حین کار بر روی این کتاب نیاز داشته باشید به آنها رجوع کنید. هم اکنون این فهرست را بخوانید و دور احساساتی که در هفته گذشته تجربه کرده‌اید خط بکشید. زمانی که این کار را تمام کردید تعدادی از احساسات خوشایند و ناخوشایند را انتخاب کنید و بنویسید که چطور آنها را تجربه می‌کردید.

برای مثال:

احساس آرامش می‌کنم وقتی سه شنبه شب در خانه خودم بودم.
وقتی گروهی از افراد جدید را در مدرسه می‌بینم محافظه‌کار می‌شوم.
نوبت شما است:

- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.
- وقتی..... من احساس..... داشتم.

نام‌نویسی احساسات: در این لحظه چه احساسی دارید؟ درست در همین لحظه؟ هر آنچه احساس می‌کنید را در فهرست بنویسید. از «خوب»، «بد» یا «هیجانی» استفاده نکنید. سعی کنید آنها را جزئی‌تر بنویسید.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

احساسات خوشایند:

- خونگرم بودن
- هوشیاری
- جذب شدن
- مبهوت شدن

سرزننده بودن
قدردان
شگفت‌زده
حیرت‌زده
خوشی
آرامش
تمرکز
راحتی
دلسوزی
اطمینان
خرسندی
کنجکاوی
سرور
اشتیاق
به وجد آمدن
قدرت
دلگرمی
پرتوان
مجذوب
شیفته
علاقه‌مند
برانگیختگی
دلربایی
صمیمت
رضایت
شادی
شعف
حق‌شناسی
خوشحالی
امیدواری

الهام بخش
تمایل
شیدایی
قوی
کوشایی
شاد
پرانرژی
محبت
دلپذیر
تغییر
آزادی
خوش بینی
پر حرارت بودن
مسالمت
بشاش
سر بلندی
سعادت مند
تازگی
شادابی
آرامش
راحتی
تجدید قوا
نیروی تازه
امنیت
رضایت
شگفتی
همدردی
شکر گذاری
هیجان
تأثر

احساسات ناخوشایند:

هراس
آزار رساندن
بیزار شدن
دمدمی بودن
عصبانیت
کینه
دلخوری
دلواپسی
وحشت‌زدگی
بیمناکی
خجالت‌زدگی
گیج شدن
تسلیم
سردرگمی
بدخویی
خلاء
افسردگی
ناامیدی
جدایی
دلسردی
بیزاری
آشفتگی
زنندگی
شرمندگی
خشم
رشک
خستگی
سراسیمگی
تعصب
محتاط بودن

گناهکاری
دل شکستگی
یأس
دهشتناکی
خصوصیت
آزار
بی تابی
نامطمئن
فرسودگی
حسادت
کوفتگی
تنهایی
تیره روزی
ریاضت
عصیت
کرختی
غضب
دستپاچگی
اضطراب
آشفتگی
پشیمانی
بی میلی
غمگینی
کمرویی
حساس بودن
استرس
تندگی
تردید
ناراحتی
آسیب پذیری
خجالت زدگی