

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

**نکات زندگی**

**چطور در تابستان حس بهتری داشته باشیم؟**

- آب بنوشید، البته قانون ۸ لیوان آب در روز را فراموش کنید اما مطمئن شوید که حتما هر روز به اندازه نیاز بدنتان آب بنوشید و زیاد تشنه نمانید. اگر به بدن آب کافی نرسد، پوست خشک و کدر می‌شود.
- کرم ضدآفتاب را فراموش نکنید. استفاده از ضدآفتاب یک ضرورت است تا سلامت پوست شما تضمین شود. در تابستان ضدآفتاب باید یکی از وسایل آرایشی‌تان باشد.
- همیشه پوست‌تان را مرطوب نگه دارید. مرطوب نگه‌داشتن پوست یک ضرورت است و برای همین می‌توانید از لوسیون‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید
- دست‌ها و گردن هم به اندازه پوست صورت اهمیت دارند. از اهمیت دست‌ها و گردن غافل نشوید و از آنها مانند صورت مراقبت کنید. دست‌ها و گردن خود را خوب بشویید و مرطوب نگه دارید.
- ورزش کنید. ورزش پوست چهره را درخشان می‌کند. تحرک بدنی جریان خون را بهبود می‌بخشد و ظرفیت اکسیژن خون را بالا می‌برد. این تغییر برای سلامت کل بدن از جمله پوست معجزه می‌کند.
- تغذیه مناسب سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها، مقادیر زیادی ویتامین E، C، A داشته باشید، چون این ویتامین‌ها برای سلامت پوست ضروری هستند.
- همواره احساس خوب و مثبت داشته باشید. برای خودتان کارهایی را انجام بدهید که به شما حس خوبی بدهند. اگر لیخنند بزیند و شاد باشید، صورتتان درخشان و زیبا می‌شود، پس لیخنند بزیند و خندان بمانید
- خواب کافی داشته باشید. این به شما کمک می‌کند همیشه بهترین ظاهر را داشته باشید و داشتن یک الگوی منظم برای خواب باعث می‌شود هر روز سرحال و سرزنده از خواب بیدار شوید و روز خوبی داشته باشید.
- آرایش سبک‌تر داشته باشید. در گرمای تند تابستان آرایش سنگین و غلیظ روی صورت شما ذوب می‌شود و این مواد آرایشی ذوب‌شده می‌تواند روزه‌های سطح پوست را مسدود کند و باعث ایجاد آکنه و مشکلات پوستی دیگر شود، حتی با افزایش بیشتر دما در میانه‌های روز ممکن است مواد آرایشی ذوب‌شده از صورت روی لباس‌های شما هم بریزند و این لباس‌های لک‌شده یک مشکل مضاعف برای شما به وجود آورند. توصیه می‌کنیم در تابستان به جای استفاده از کرم‌پودر از ضدآفتاب رنگی یا مرطوب‌کننده‌های رنگی هم‌رنگ پوست و همچنین کرم‌های بب با SPF حداقل ۲۰ استفاده کنید تا نگران ذوب‌شدن و خمیری شدن آرایش خود در روزه‌های گرم نباشید.
- لباس‌ها، زبورآلات و لاک‌های رنگ روشن در زیباتر شدن تان در فصل تابستان کمک می‌کند. عطر خنک هم بدنتان نرود.



**بُکش و خوشگلم کن!**

مجتبی دلیر، روانشناس اجتماعی و مدرس دانشگاه است که زیبا دوستی و اهمیت دادن به زیبایی را امری کاملا طبیعی و پذیرفته می‌داند و آن را در زمره یکی از نیازهای روانشناختی انسان قرار می‌دهد. دلیر در گفت‌وگو با «شهروند» از جنبه روانی و اجتماعی بیماری‌ای به نام خودزشت‌پنداری می‌گوید.

**• می‌توان گفت جراحی‌های زیبایی جنبه روانی و اجتماعی دارند؟**

در بحث جراحی زیبایی باید علت این اقدام مشخص شود. اصولا جراحی‌های پلاستیک با هدف کمک به افراد آسیب‌دیده جسمی مثلا در اثر سوانح و حوادث یا بیماری‌هایی مانند سرطان پستان باید انجام شود، در غیراین صورت جنبه روانی و اجتماعی پیدای می‌کند. بعضی افراد که دچار اختلال‌های روانی مانند بدشکلی‌هراسی و مانند آن هستند بدون دلیل جسمانی و ضرورت پزشکی تن به تیغ جراح می‌دهند که اگر تشخیص مشکل روانی داشته باشند و نیاز پزشکی در بین نباشد، از نظر روانشناسی این جراحی‌ها به هیچ‌عنوان تجویز نمی‌شود.

**• آیا ظاهر و زیبایی افراد می‌تواند بر روابط بین‌فردی و جایگاه اجتماعی افراد تأثیر بگذارد؟**

قطعاً: زیبایی ظاهر در روابط بین‌فردی تأثیر مثبت دارد و می‌تواند به فرد در دستیابی به جایگاه اجتماعی بهتر کمک کند، اما زیبایی هم باید به اندازه باشد، چراکه افرادی که حتی به‌طور وراثتی زیبایی ظاهری دارند در پیدا کردن دوست و حفظ دوستان دچار مشکل می‌شوند.

**• مورد توجه قرار گرفتن یکی از نیازهای آدمی است، آیا می‌توان گفت زیبایی، ساده‌ترین راه برای مورد توجه قرار گرفتن است؟**

بله. افراد نمی‌توانند با کسی که زیاد از حد بی‌نقص و زیباست راحت باشند، چون کاستی‌های ظاهریشان برجسته‌تر می‌شود. انسان‌ها نیاز دارند مورد توجه واقع شوند و ارزش آنها شناخته شود. زیبایی ظاهری ساده‌ترین راه برای مورد توجه قرار گرفتن است. این نیاز به‌حدی قوی است که اگر نتوان با زیبایی آن را بر آورده کرد، بعضی‌ها حاضرند به قیمت زشت یا عجیب‌وغریب شدن به آن پاسخ دهند، بنابراین هر از گاهی می‌بینیم که مُد جدیدی ظهور پیدا می‌کند و حتی در آثار طراحان مد و لباس هم طرح‌های نازیبیا، نامتعارف، ناهماهنگ، نجسب و ظاهرا ناشایسته می‌بینیم. پس جلب توجه و نیاز به دیده شدن عامل دیگری است که می‌تواند افراد جامعه و حتی مردان را به سمت و سوی جراحی زیبایی یا نازیبایی (!) سوق دهد. این نیاز به مورد توجه قرار گرفتن از عامل دیگری نشأت می‌گیرد به نام احساس حقارت یا کاستی در عزت‌نفس. فردی که احساس حقارت دارد، اگر به روش‌های طبیعی و معمول نتواند آن را بر طرف سازد، به شیوه‌های نادرست گرایش پیدا می‌کند. چنین فردی حاضر است هر کاری بکند تا چاه حقارتش را پر کند؛ یا به قول معروف می‌گوید بُکش اما خوشگلم کن؟! در صورتی که افراد دارای عزت‌نفس وقتی لازم نباشد به هیچ‌عنوان حاضر نمی‌شوند بدن خود را زیر تیغ ببرند، حتی اگر در ظاهرشان برای مثال بینی بزرگی داشته باشند.

**• ضرورت مشاوره‌های روانشناسی قبل از جراحی‌های زیبایی.**

این روانشناس اجتماعی ادامه می‌دهد: به‌نظر می‌رسد زیبایی حاصل از جراحی غیر ضروری زشت‌ترین چهره‌ها را خلق می‌کند. بشدت توصیه می‌شود پیش از انجام هر گونه عمل زیبایی که با هدف پزشکی نیست با یک روانشناس ماهر و متعهد مشورت شود.

**• و درمان خودزشت‌پنداری از چه زمانی باید شروع شود؟**

بهتر است تشخیص اختلال خودزشت‌پنداری در سن پایین انجام شود، چون درمان آن بسیار آسان‌تر از زمانی خواهد بود که افکار و اضطراب‌ها ریشه دوانده باشد. درمان خودزشت‌پنداری، یک‌روزه و یک‌شبه نیست و مثل هر اختلال روانی دیگری، به یک دوره درمان زیر نظر روانشناس و مشاور نیاز دارد. مهم است بدانیم هر آدمی، به سبک خودش زیباست و زیبایی‌های خاص خودش را دارد و به تعداد هر آدم در دنیا، تعریفی برای زیبایی وجود دارد.



**سلب‌ریتی‌های زشت**

هلن توماس نخستین خبرنگار زن کاخ سفید بود که ۵۰ سال به‌عنوان خبرنگار فعالیت می‌کرد. این خبرنگار زن با روه‌های باریک، شانه‌های پهن، بینی بزرگ و... چهره‌ای مردانه داشت و برای همین با داشتن موقعیت اجتماعی بالا برای کمتر کسی جذابیت داشت. «من اعتقادی به زیبایی طبیعی برای زنان ندارم» این عقیده دنا تالور، ساجه طراح مد ایتالیاییست. رد پای اعتیاد در چهره دنا تالور مشهود است و او در زمان این درد را بوتاکس و عمل زیبایی می‌داند، اما این درمان هم باعث اثری از زیبایی در چهره او نشده است. شهرت ژاکلین ویلنن اشتاین به دلیل جراحی‌های زیبایی عجیب‌وغریبش است، به‌طوری که در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به شهرت رسیده است.

**خودزشت‌پندارها چه کسانی‌اند و باید با آنها چطور رفتار کرد؟**

**اگر فکر می‌کنید زشتی...**

**لبلا مهدادا** با آینه رابطه خاصی دارند و برای همین همیشه آینه کوچکی ته کیفشان است یا از هر مسیری که رد می‌شوند به هر جسمی که تصویرشان را منعکس کند، نیم‌نگاهی می‌اندازند و گاهی فیگوری هم می‌گیرند. زل زدن به آینه بخشی از برنامه روزانه‌شان است و گفتن چند جمله به دنبال آن: اگر افتادگی چشمم را عمل کنم، چشم‌هایم درشت‌تر می‌شود. این بینی هیچ تناسبی با صورت ندارد. با این لک‌ها و جوش‌ها چه کنم؟ یا یازار متخصص پوست و مو برای کم‌پشتی موهایم مشاوره بگیرم. ناخن بکارم، دستم کمی کشیده‌تر به‌نظر می‌رسد. با چربی‌های شکمم چه کنم؟ این لاغری عذابم می‌دهد. مو بکارم و به دندان‌هایم برسیم، جذاب‌تر می‌شوم. همیشه نگران‌انده نگران زشت‌تر شدن. لیست بلندبالایی از کلینیک‌ها، پزشکان و باشگاه‌ها دارند و عمل‌های زیبایی هم نمی‌توانند دغدغه‌زین‌باشند رادر آنها فروکش کنند، برای همین بیشتر اوقات برای دومین یا چندمین بار راهی اتاق عمل می‌شوند. آدم‌هایی که در اطراف ما کم نیستند، اما از آنجایی که آماری از آنها در دست نیست، نمی‌توان گفت چند درصد زنان و مردان را تشکیل می‌دهند.



**در کودکی جست‌وجو کنیم**

**اسمیرا طووسی | روانشناس |** ظاهر و زیبایی ظاهر از آن دست مسائلی است که بیشتر از گذشته‌های دور با آن دست‌به‌گیریان و همیشه به‌دنبال راه‌حلی برای زیباتر به‌نظر رسیدن بوده است. ناراضی بودن از اعضای صورت یا اندام مسأله‌ای است که در میان تعداد زیادی از افراد یک‌جامعه به چشم می‌خورد. موارد مشابهی مثل اینکه بینی بزرگ است، چشم‌مان بدشکل‌اند یا لیخنند زشتی دارم و... اما با این وجود زندگی عادی آنها ادامه دارد و به راحتی در جامعه حاضر می‌شوند و مرادوات اجتماعی‌شان را دارند، بدون اینکه به این موارد بیندیشند و آنها را تأثیر گذار بگذارند. اسمیرا طووسی، روانشناس در ادامه می‌گوید: «ما خودزشت‌پنداری، اختلالی است که شرایط را برای افرادی که دچار این اختلال‌اند کمی متفاوت می‌کند. این افراد به‌طور مداوم به ظاهرشان می‌اندیشند و افکاری همیشگی در مورد ظاهرشان دارند، به‌طوری که روزانه، ساعت‌ها به نقصی که در بیشتر موارد مبنی بر واقعیت نیست و تنها در ذهن‌شان وجود دارد، فکر می‌کنند و در ادامه دقیق طولانی مقابل آینه می‌ایستند و ظاهرشان را چک می‌کنند.» طووسی عوارض این اختلال را محدود به این موارد ندانسته و ادامه می‌دهد: «جمالیتی همچون «خوب هستی و ظاهرت معمولی است» آنها را قانع نمی‌کند و گاهی در این مسیر تا جایی پیش می‌روند که از حضور در جمع، رفتن به میهمانی و دوست‌شدن با دیگران اجتناب می‌کنند. در واقع کارکردهای معمول زندگی‌شان مختل می‌شود.» این روانشناس این افراد را مشتری‌های ثابت کلینیک‌های داندومی می‌گوید: «تعداد زیادی از این افراد را می‌توان در اتاق انتظار کلینیک‌های جراحی زیبایی و کلینیک‌های لاغری مشاهده کرد، به‌طوری که بعضی از آنها برای چندمین بار است که به‌انتظار تیغ جراحی نشسته‌اند، چون هنوز دغدغه‌ظاهرشان فروکش نکرده است. در واقع قرار نیست آنها از چیزی که هستند راضی شوند.» طووسی در ادامه می‌افزاید: «نهایی که این اختلال بیشتر مربوط به نارضایتی از چهره‌شان است، معمولاً زیاد آرایش می‌کنند یا اگر با بدنشان مشکل داشته باشند، همواره لباس‌های گشاد می‌پوشند تا قسمت‌هایی از بدنشان هرگز دیده نشود. اختلال خودزشت‌پنداری به نوعی زیر مجموعه اختلال‌های اضطرابی به‌ویژه زیر مجموعه اختلال وسواس فکری-عملی محسوب می‌شود. این اختلال از سنین کودکی به‌ویژه نوجوانی شروع شده و در صورت عدم درمان ممکن است سال‌ها فراد را درگیر کرده و حتی به افسردگی‌های حاد، وسواس شدید و در مواردی به مصرف مواد مخدر هم ختم شود.» این روانشناس بر این باور است که خودزشت‌پنداری، اختلالی است که زمینه‌های آن را باید در کودکی جست‌وجو کرد: «در بررسی تاریخچه افرادی که اختلال خودزشت‌پنداری دارند، معمولاً با این موارد روبه‌رو می‌شویم، والدینی که به کودک خود بی‌توجهی زیادی داشته‌اند، کودک‌آزاری، والدین یا خواهر و برادری که در خانواده دچار اختلال اضطراب بوده‌اند، وجود این عوامل می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد اختلال خودزشت‌پنداری در کودک‌کان شود.»

که به برادر کوچک‌ترش دارد. «برادر ۲۱ سال و هم از نظر هیکل و هم چهره جذابیت‌های یک‌مرد دارد.» محمد هم برای رسیدن به رضایت بیشتر نسبت به اندامش یک‌سال می‌شود در باشگاهی ثبت‌نام کرده است. «هنوز به هیکل دلخواهم نرسیده‌ام. زنان راحت‌ترند جراحی‌های زیبایی زیادی دارند که زیبایی را به آنها می‌بخشد. درست است که می‌گویند زیبایی سیرت بهتر از صورت زیباست، اما نخستین چیزی که افراد با آن به چشمم می‌آیند، چهره و ظاهرشان است.» «فریما» ۶ماه پیش چربی‌های شکمش را خارج کرده، کار روزانه‌اش این است که مقابل آینه بایستد. «می‌گویند وسواس پیدا کرده‌ام، اما اینطور نیست، فکر می‌کنم خوب جراحی نشده‌ام. شکمم هنوز تخت نشده. کلی پرس‌وجو کرده‌ام، اما آخرش هم راضی نیستم.»

زنان به اختلال خودزشت‌پنداری دچارند و مردان نسبت به زنان از اعتماد به نفس بالاتری نسبت به ظاهر و اندامشان برخوردارند. بهروز جزو جمعیت شاید محدود مردانی است که اعتماد به نفس ظاهرش را ندارد. «کاش روزی برای بلندقد شدن راه‌حلی پیدا شود، البته در حال حاضر پروسه کاشت مو را طی می‌کنم و قبل از آن هم کارهایی برای زیبایی دندان‌هایم انجام داده‌ام و باشگاه رفتن و زیبایی‌اندام جزو برنامه‌های بعدی‌ام است.» بهروز دوستان کمی دارد و با آنها هم مرآوده زیادی ندارد. «آدم متزوی‌ای نیستم، اما با مرادوات کم راحت‌ترم. ظاهر و اندام مردان به جذاب‌تر شدن آنها کمک می‌کند و برای آن باید تلاش کرد. الان ۲۴ سال دارم کمی هم دیر شده برای چنین رسیدگی‌هایی،» بیشترین چیزی که بهروز را اذیت می‌کند، تفاوت‌های ظاهرهای است

می‌دهم.» اما مینوا از آن دست زنانی است که در دوران کودکی با عنوان جوجه اردک زشت خطاب قرار می‌گرفته و همین مسأله باعث شده اعتماد به نفس ظاهرش را نداشته باشد. «چهره‌ای کاملا معمولی دارم و در روابطم سعی می‌کنم با اعتماد به نفس ظاهر شوم، اما واقعیتی که نمی‌توانم کتمان کنم این است در هر مرآوده‌ای دلشوره دارم و برای نجات از این دلشوره‌هاست که به چندین کلینیک زیبایی سر زده‌ام تا ببینم برای داشتن چهره‌ای زیباتر و جذاب‌تر چه اقداماتی باید انجام بدهم.» مینوا با داشتن شغل مناسب و درآمد بالا هنوز از دواج نکرده است. «به دلیل چهره‌ام هیچ‌گاه به ازدواج فکر نکرده‌ام. اصلا توان ایراد گرفتن خواستگار یا اقوامش را ندارم.» تحقیقات و بررسی‌های جامعه‌شناختی و روانشناسی نشان از این دارد که بیشتر

**چه کار کنیم که مدام حس نکنیم زشتیم؟**

- برای اینکه زشت نباشیم فقط کافی است خودمان باشیم.
- لیخنند بزیند: هر از گاهی لیخنند بزیند تا هم احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید و هم به دیگران احساس مثبت منتقل کنید.
- مراقب پوست‌تان باشید. پوستتان را پاکیزه و مرطوب نگه دارید. بیشتر از سه بار در هفته روی صورتان لیف نکشید، چون ممکن است پوستتان را اذیت کند، مخصوصا اگر روی پوستتان جوش داشته باشید. برای آنها که پوست مرطوب دارند، استفاده از ماسک می‌تواند به از بین بردن روغن اضافی پوست کمک کند، البته این ماسک‌ها را هم بیشتر از یک‌بار در هفته استفاده نکنید.
- احساس خوب نسبت به خودتان داشته باشید. وقتی حستان به خودتان خوب باشد، ظاهرتان هم خوب خواهد شد. اعتماد به نفس داشته باشید.
- خواب کافی داشته باشید. این به شما کمک می‌کند همیشه بهترین ظاهر را داشته باشید و داشتن یک الگوی منظم برای خواب باعث می‌شود هر روز سرحال و سرزنده از خواب بیدار شوید و روز خوبی داشته باشید.
- ورزش کنید. همه، کسی را که به خودش احترام می‌گذارد و مراقب بدن خود است، دوست دارند. خوب به‌نظر رسیدن فقط به آرایش و لباس محدود نمی‌شود، سالم بودن و داشتن احساسی خوب نسبت به خود هم بخشی از آن است.
- بی خیال تاتوی ایرووی شیطان، بینی عروسکی، لب‌های پروتزی و... شوید چون اینها تنها شما را مصنوعی می‌کند، نه زینا.
- آنقدر آرایش نکنید. بهترین کار این است که به پوستتان رسیدگی کنید تا به آرایش و کرم‌پودر هانیزی نداشته باشید.
- بپوشید و فراموش نکنید و سعی کنید بیش از آرایش پیراسته باشید.
- صاف بایستید، صاف راه بروید و صاف بنشینید. اگر می‌خواهید زیبا باشید قوز کردن و کج‌وکوله راه رفتن ممنوع.
- کفش‌های تان را تمیز و واکس خورده نگه دارید. کفش‌ها و دست‌ها به اندازه صورت اهمیت دارند. دست‌های مرطوب و ناخن‌های مرتب به شما خیلی کمک می‌کند.
- لباس‌های تان باید همیشه بوی تمیز بدهد و اتوکشیده‌باشد.
- از عطر استفاده کنید اما کم. داشتن یک عطر خاص چیز خوبی است، اما با آن دوش نگیرید. بهتر میزبان عطر این است که خودتان و کسی که در ۳۰ سانتی‌شماست بوی عطر تان را متوجه شود.
- شناخت از خودتان فوت خوزه‌گری است. صورتتان چه فرمی دارد، ابروها و چشم‌های تان چطور، بلندید یا کوتاه، چاقید یا لاغر و... با خودتان صادق باشید تا بهتر بتوانید بدون جراحی و با تغییر پوشش و پیرایش‌تان به زیباتر شدن تان کمک کنید. واقعیت امر این است که مدل‌ها و سلبریتی‌ها بی‌عیب و ایراد نیستند، فقط آنها مرحله شناخت خود را به خوبی پشت‌سر گذاشته‌اند و طبق توصیه کارشناسان مد و زیبایی آرایش و لباس متناسب با خودشان را انتخاب کرده‌اند.
- نکته اساسی این است که خوش اخلاق باشید. زیباترین آدم دنیا هم باشید، اگر عصبی شوید و داد بزیند و بی‌ادبی کنید و مهربان نباشید، زشت به‌نظر می‌رسید.

**زشت‌پندارها**

«بار دوم است، جراحی بینی انجام می‌دهم» بیشتر برای ترمیم بود. سارا که ۲۴ سال دارد، بیشتر کلینیک‌های زیبایی را می‌شناسد. کلینیک‌های شمال شهر را سارا جراحی بینی را شروع سایر کارهای مربوط به زیبایی می‌داند. «کارهای زیبایی اصلا ربطی به اعتماد به نفس ندارد. اتفاقاً زن با اعتماد به نفسی‌ام. بعد از روند درمان جراحی‌ام کارهای مربوط به پوست و موهایم را شروع می‌کنم.» سارا جزو زنان شاغل جامعه است و به تازگی در مقطع کارشناسی ارشد قصد ادامه تحصیل دارد. «با ظاهر هیچ مشکلی ندارم، اما دوست دارم زیباتر باشم و برای رسیدن به این خواسته‌ها هر هزینه‌ای نیاز باشد، انجام