



الفصل الرابع

هل أنا جميلة

عندما كنت طفلة، اشترى لي والدي تلك القصة المصورة:

I want your moo

والتي تدور حول الدجاجة الرومية المسماة «تودال»، التي لا تحب نفسها؛ لأن ساقها نحيفة للغاية ولونها بنية، ولا يوجد شعر على رأسها مثل الحيوانات الأخرى في المزرعة. الشيء الوحيد الذي تكرهه هو نفسها. لدرجة أنها تحاول تقليد كل أصوات الحيوانات الأخرى. بدأت ترى أن حتى أصواتهم لا تتطابق معها. تتحدث في النهاية إلى البومة لتُظهر لها كيف أنها الوحيدة المثالية في الكرة الأرضية وتُعطيها الثقة للفخر. من خلال هذه القصة، تعلمت أننا صنعنا كل على حدة لعمل أشياء خاصة: «جميعنا مميزون».

«هل أنا جميلة»:

اتصلت بي صديقتي في وقت متأخر لتسألني «هل هي جميلة»،
تعجبت من السؤال والتوقيت (فسألتها ماذا حدث معك كي
تسألني هذا السؤال).

أجابتنني أن السؤال قد خطر لها بعد فشل خطبتها، حتى أنها
ظلت تسأل كثيرا عن السبب وراء ما حدث، فبررت أنه قد يكون
ذلك لأنها ليست جميلة.

تفاجأت من جملتها:

إسراء، أنا فتحت جوجل وجبت إختبار اسمه «am i pretty»؛
عشان أشوف التقييم بتاعي إيه.

لم أستطع أن أجيها بسبب رغبتني الملحة في النوم، وطلبت
منها تأجيل النقاش لليوم التالي.

لن أحدثها عن مصطلح الثقة بالنفس، في البداية يجب أن تتعلم
معنى هذه الكلمة: «self esteem» وبالنسبة لي الفرق بينهما كبير.

نحن كفتيات نتعرض للفشل، وقد يؤثر هذا الأمر في ثقتنا
وخاصة بالأمور العاطفية.

الثقة لن تعود إلا إذا كنتِ تمتلكين قدرا من «حب الذات وإحترامها».

فكرت كثيرا ولكنني قررت أن أحضر لها كتاب القصص
المصورة الخاص بالأطفال، ربما ستضحك مني.



وبالفعل أخذت معي الكتاب، بالإضافة إلى مفكرة يوميات صغيرة ولكنها جميلة بشكل جذاب «إنها تحمل ألوانا مختلفة».

جلسنا معا وبدأت في سؤالها: «على أي أساس، بتقولي إنك مش جميلة». فبدأت بالتركيز على عيوبها: جسدها الممتلي، الحبوب المتناثرة في وجهها، والعديد من المشكلات التي تجعلها غير جميلة في نظر نفسها؛ ثم حكّت لي عن خطيبتها السابق؛ أخبرتني أن مأساتها ستنتهي بمجرد الرجوع إليه. ثم أخبرتني: عارفة يا إسراء، كان عندي مناسبة فرح ومرضتش أروح، بسبب إني رocht أقيس فستان سواريه ؛ بس كان عندي رهبة من أنني أقيس حاجة فيهم، اللي خلاني أحس بده كمان؛ هو أراء أصحابي اللي شايفين جسمي مليان عيوب، محدش شجعني على الفستان.

الكثير من الفتيات يمثلون صديقتي تلك، الحل يتلخص في احترام الذات: أحضري مفكرتك وقلمك واكتبي ورائي (هيا لا تتكاسلي، فأنا اشعر أن الحزن بداخلك عميق للغاية ولكن لا تقلقي سأساعدك للتخلص منه).

رددي معي تلك العبارات:

«I AM NOT THE THINGS I DON'T OWN» -1

من الطبيعي جداً أن تتمني إمتلاك سيارة، الحصول على حبيب. بالطبع، إذا كان لديك هذه الأشياء، فمن الجيد



للغاية الاستمتاع بها. لكن لا تقيمي نفسك على أنك «لا شيء» بدونها. أنت لا تحتاجين إلى رجل، والمشكلة ليست في السيارة الفاخرة.

الأشياء المادية عابرة للغاية. المال ينفذ والتكنولوجيا في تطور مستمر والعلاقات تنتهي. لذا، من الأفضل ألا تعلقِي هويتك عليها لأنه بمجرد رحيلها، ستشعرين بالضيق وأنت لا تملكين شيئاً لمساعدتك على الشعور بذاتك (وهذا غير صحيح).

-2 «I AM INTERESTED IN MYSELF ...»

لا ترغب الفتيات اللواتي لديهن شعور كبير بتقدير الذات في الاهتمام بهن، لأنهن مهتمات بأنفسهن. إنهن يحتفظن بمذكرات ويعدن إلى قراءتها بشكل منتظم، إنها تظهر جزءاً منهن. اتبعي هذه العقلية لرفع رأيك عن نفسك. وهذا يشجعك أيضاً على الاعتناء بنفسك وعقلك بشكل أفضل. ابحثي عن طرق لاستكشاف أجزاء نفسك، التي ربما كنتِ خائفة منها مسبقاً. ستندهشين من الأشياء الجيدة التي ستجدينها.

-3 «I DON'T TAKE MYSELF TOO SERIOUSLY»

الفكاهة أمر ضروري في التغلب على المشكلات إذا نظرتِ إلى كل شيء بإبتسامة، اضحكي على إخفاقاتك



وأخطائك، وعندما تبسّمين كثيرًا، ستترجم الإيجابية إلى
طريقة تفكيرك أيضًا.

ركزت في جملتها عن الفستان، والآراء السلبية التي
تبعثها، سأحكي لكم تلك القصة القصيرة.

دعونا نتعرف إلى جيرالد، الزرافة الطويلة التي لها رقبة طويلة
و أرجل رفيعة وركبتان ملتويتان. في يوم من الأيام، قرر جيرالد
الذهاب إلى Jungle Dance، وهو مهرجان سنوي للرقص. لسوء
الحظ، عندما يدخل جيرالد إلى قاعة الرقص، تبدأ الحيوانات
الأخرى في الضحك عليه حتى قبل أن يبدأ الرقص. يشعر جيرالد
بالحرج والحزن، ولكن سرعان ما يشعر بالارتياح بسبب لعبة
الكريكت، التي تخبره أن «يرقص على موسيقاه الخاصة.»
وتنتهي القصة مع رؤية الحيوانات الأخرى لمهارات جيرالد
للرقص المكتسبة حديثًا وتأثرها بالإعجاب.

ولكن في بداية القصة:

تبدأ الأسود في الضحك على جيرالد قبل أن يبدأ الرقص.
يبدو أن الحيوانات تقوم بإفترافات سلبية حول مهارات جيرالد
في الرقص لمجرد أنه زرافة: نفس الشيء بالنسبة لصديقتي، إنها
لم تجرب حتى ارتداء الفستان: الوسط المحيط بها يمثل تماما
الحيوانات التي تعيق صديقتنا الزرافة.

توضح القصة أن جيرالد لديه بعض الخصائص الفيزيائية التي
ربما أدت به إلى أن يكون راقصًا سيئًا. على سبيل المثال، كزرافة،



لدى جيرالد أرجل طويلة وركبتان ملتويتان. لذلك، يبدو أن الاعتقاد بأن جيرالد راقص سيء قد يكون لها أساس. يمكننا أن نسأل، «هل الحيوانات الأخرى يجب أن تفترض أن الزرافات سيئة في الرقص؛ بسبب خصائصها الفيزيائية!». على نطاق أوسع، هل من المقبول وضع افتراضات حول الأشخاص بناءً على الخصائص الفيزيائية؟

نفس الأمر بالنسبة لصديقتي، لقد حكموا عليها لأنها تعاني من السمنة، أخبروها ألا ترتدي الفستان!

ولكن كما انتهت قصة جيرالد بأنه اجاد الرقص، فقد نجحت في إقناعها بأن نذهب لشترى لها فستانا جديدا والمفاجأة: أننا نجحنا في شراء تصميم يناسب جسدها، لقد كانت رائعة

اخترناه على أساس أن يظهر مميزات جسدها، فلديها قوام بارز يعطي لها طابعا أوربيا جميلا.

أخبرتها أن تصادق تلك القصص الكرتونية الخاصة بالأطفال، التي أعطيتها إياها واتفقت معها على محاولة جديدة لمحاولة إنقاص الوزن.

No pain No gain....

تعلمي احترام ذاتك، والتي سينبع من داخلها حب الناس.
قرأت في مرة قصة من التراث الصيني:



«كان شاولين فلاحا صينيا، يعيش مع زوجته في قرية بعيدة لا يتركها أهلها إلا نادرا، لذلك كانوا لا يعرفون المرايا ولم يسمعوها عنها أبدا. وذات يوم كان شاولين في طريقه إلى المدينة، فعثر على مرآة صغيرة أطرافها مزخرفة وملقاة على الأرض، فالتقطها ونظر إليها فرأى صورته فاعتقد أنها صورة مرسومة لوالده المتوفى والذي كان يشبهه تماما، وبالطبع فرح شاولين بالصورة وأخذها إلى بيته واحتفظ بها في خزانته الخاصة.. وكان يخرجها كل يوم ويتأملها بسعادة متذكرا والده العزيز، وفي أحد الأيام فتحت زوجة شاولين الخزانة لتضع فيها بعض ملابسه.. ففتحت المرأة ونظرت إليها ففوجئت بصورتها المنعكسة فيها فقالت بتعجب: لماذا يحتفظ زوجي بصورة هذه المرأة الغريبة! ولما رجع شاولين من عمله سألته زوجته بغیظ، وهي تلوح بالمرآة في يدها: ماذا يعجبك في تلك السيدة الغريبة الدميمة التي تحتفظ بصورتها في خزانتك؟ اخذ شاولين منها المرأة واحتضنها وهو يصيح غاضبا، هذه ليست صورة سيدة غريبة إنها صورة أبي!!»

لم تكن صورة السيدة الدميمة التي رأتها سوى إنعكاسها في المرأة، هكذا تتعامل الكثير من الفتيات مع صورهن بشكل لا واعي.

تعاملي مع مظهرك على أنه مظهر صديقة لك، وإذا رأيت فيه بعض العيوب حاولي إصلاحها.



السؤال الذي يطرح نفسه: «لماذا نحب النظر في الوجوه الجميلة؟» أو «هل الجمال أمر مهم؟».

دعونا ننظر إلى الفكرة من وجهة نظر علمية:

تشير الأبحاث الجديدة إلى أن عقولنا تكافئنا على النظر إلى الوجوه الجميلة.

«نحن مهتمون جدًا بوجوه الآخرين، ونقرأ قصصًا فيها ونقيّم قيمتها الجمالية».

لا يمكن أن نتوقف عن النظر:

نظام المكافآت الدماغية - وهي مجموعة من المناطق في عمق عقولنا - تشارك في تقييمنا لجاذبية الآخرين.

«نظام المكافآت متورط في توليد تجربة المتعة عندما نستمتع، على سبيل المثال، بالطعام اللذيذ أو عندما نقوم بتحقيق هدف ما. اتضح أن النظام نفسه يشارك أيضًا في خلق مشاعر السرور عندما ننظر إلى وجه جميل».

أظهرت الأبحاث السابقة درجة عالية من الإتفاق بين الناس عندما يتعلق الأمر بالتقييم، وجاذبية الوجه. في الدراسة الحالية، سمح العلماء للمشاركين بعرض صور الوجوه المصنفة مسبقًا على أنها أكثر أو متوسطة أو أقل جاذبية. تم ذلك بعد تلقي المشاركين جرعة صغيرة من المورفين، وهو الدواء الذي يحفز نظام المكافآت.



«صنف المشاركون الوجوه الأكثر جاذبية على أنها أكثر جاذبية، وكانوا مستعدين لبذل المزيد من الضغوطات على الزر للسماح لهم بالنظر إلى الصورة لفترة أطول. كما أمضوا المزيد من الوقت في النظر إلى أعين الناس في الصور.

لم ير الباحثون أي تأثير من الأدوية عندما شاهد المشاركون صوراً للوجوه الوسيطة أو الأقل جاذبية.

يمكننا أن نتوقع وجود سبب تطوري وراء استمتاع دماغنا بالبحث والرغبة في إلقاء نظرة أكثر على وجه جذاب».

إنها تؤكد على أن نظام المكافآت يعطي استجابة فورية، ومتعة إضافية، لكن استجابة النظام لا تحدد مسار سلوكنا على المدى الطويل.

على سبيل المثال، لا يمكننا تناول الشوكولاتة طوال الوقت لأنها ليست صحية. وبالمثل، هناك العديد من العوامل التي تسهم في علاقة جيدة أكثر بكثير من جاذبية الوجه. لكننا نتعلم المزيد عن الصفات الأخرى عندما نتعرف على الشخص الآخر بشكل أفضل.

ولكن الحقيقة تقول: أن الجمال هو أمر مهم، فالبشر بطبيعتهم يحبون النظر إلى الوجوه الجذابة.

وعليه فإن من يقول أن الجمال ليس عنصراً أساسياً، فهو مخطئ.

ولكن دعيني أخبرك أن الجمال أمر مكتسب، بمعنى إذا كنت تشعرين أن هناك ما يعيق وصولك إلى درجة عالية من الجاذبية.



Quiz

إختبار لمعرفة مدى شعورك بالرضا تجاه مظهرك الخارجي:

1- الفتيات الجميلات يتمتعن بحياة أفضل؟

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

2- أعرف أنه إذا رأني الناس قبل وضع مساحيق التجميل،

فلن يعجبهم مظهري على الإطلاق:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

3- الناس سوف يلاحظونني، إذا كان لدي عيب في وجهي:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

4- يعكس شكل الناس مدى أهميتهم للمجتمع:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

5- إذا كنت تأكلين الكعك (أو أي نوع من الحلويات) سوف

تكونين خائفة من زيادة وزنك:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»



6- شكلي الخارجي هو سبب كبير لعدم حصولي على ما أردت في الحياة:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تكوني سعيدة بها هي الطريقة التي تظهرين فيها أمام الناس، وتقولين لنفسك: «إذا كان بإمكانني تغيير العديد من خصائصي البدنية، فسوف أنجح»:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

7- أعتقد أن بإمكانني إظهار ما أريده إذا كنت أنفق الكثير من المال على الأنواع الصحيحة من منتجات وإجراءات التجميل المختلفة:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

8- إذا كان بإمكانني فقط أن أحدد الطريق الصحيح، فعندئذ يمكنني الحصول على العلاقات والعمل والفرح والسلام الذي أريده:

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»



9- أشعر بالخجل عند النظر لِنفسي :

أ - «صحيح»

ب- «خطأ»

جاوبي بمنتهى الأمانة، نحن لسنا في إختبار بالجامعة لنحدد المستوى الدراسي؛ يجب أن تسألني تلك الاسئلة وتجيبي عليها حتى تتمكني من التغيير، وتذكري أنه ليس عيباً أن يكون المظهر الخارجي من اهتماماتك.

