تغلب على عقدة المظهر الخارجي



◄يعيش الناس عموماً في مجتمع يهتم بالمظاهر، بحيث يشعرون بأنّ عليهم الظهور بأبهى حُلة في جميع الظروف، لكن هذا الضغط يؤثر في نفسية البعض، بحيث يشعرون بأنّهم أقل من الآخرين. فكيف يمكن التغلب على هذه العقدة؟

غالباً ما يميل الآخرون إلى تصنيفنا حسب مظاهرنا وليس حسب أعمالنا، فليس لدى أحد الوقت لكي يهدره في محاولة التعرّف إلى الآخر ودراسة تصرفاته وتاريخه ليعرف قيمته. لهذا، غالباً ما يميل الناس إلى الحكم على الآخرين من خلال أسهل الطرق وهي المظهر. سيادة المظاهر في المجتمع تدفع البعض منا إلى الإصابة بعقدة نفسية تجاه مظهره الشخصي، بحيث يركز المرء انتباهه واهتمامه على أنفه الكبير، أو على عينيه الضيقتين أو على أذنيه الكبيرتين، لدرجة أنّه يصبح مقتنعاً بأنّ الآخرين لا ينظرون إلّا إلى ما يعتبره عيباً في شكله. فمن أين تأتي هذه الصورة المشوهة التي يحملها البعض منا عن مظهره؟

الشخص الذي يبالغ في الشعور بالنقص، لمجرد عيب صغير في شكله، هو شخص يحمل في ذهنه صورة مثالية عما ينبغي أن يكون عليه شكله، ويمضي وقته كلّه في المقارنة بين ما هو عليه في الواقع والصورة المثالية التي ينبغي أن يكونها.

- تباين:

بالنسبة إلى هذا النوع من الناس الذين لا يملّون من المقارنة، فإنّ أي عيب في شكلهم، حتى ولو كان غير موجود، قادر على أن يتحول بالنسبة إليهم إلى عقدة نقص حقيقية.

- معاناة نفسية:

معاناة الفرد عقدة نقص تجاه عيب ما في شكله، ما هي في الحقيقة إلّا تبلور لمعاناة نفسية دفينة داخله. والشخص المصاب بعقدة تجاه شكله، عندما ينظر إلى المرآة، لا ينظر إلى نفسه في مجملها بشكل عام، بل يصوّب نظره كلّه على التفصيل الصغير الذي لا يعجبه في شكله. مثلاً، المرأة ذات الأنف الكبير قد لا ترى في المرآة إلّا هذا الأنف. فهي لا ترى عينيها الجميلتين أو شعرها الطويل الناعم أو بشرتها الصافية أو شفتيها الورديتين، هي لا ترى سوى ما يزعجها وهو أنفها، ولو نظرت إلى وجهها في مجمله، لوجدت أنّه جميل حتى مع الأنف الذي لا يعجبها. هذا النوع من الناس، يعتقد أنّه من دون هذا العيب، لكانت حياته ستكون مختلفة تماماً. وناجحة تماماً، وستكون لديه علاقات أفضل مع الناس وسيكون محبوباً أكثر. فهؤلاء المهووسون بعيوب أشكالهم يكرسون كلّ حياتهم للبحث عن طريقة لتصحيح ذلك العيب مهما كلفهم الثمن. وفي المقابل، هم يهملون التركيز على البحث عن استراتيجيات يبرزون بها مَواطن الجمال في أشكالهم ويسلطون الضوء عليها، ويهتمون بإظهارها للآخرين بكلّ فخر.

- من عقدة إلى مرض:

إذا كان هذا العيب في الشكل الخارجي للفرد يزعجه ويشغل باله كثيراً لدرجة أنّه لا يبارح تفكيره، فإنّ ذلك قد يكون مرضاً نفسياً يسمى "رهاب التشوه". هذا المرض هو حالة مرتبطة بشكل مباشرة بالصورة التي يحملها الشخص عن جسمه أو شكله الخارجي. والشخص الذي يعاني هذا المرض النفسي، يكون مقتنعاً بأنّه بشع المنظر أو أنّه يعاني تشوهاً في جسمه. وفي الغالب الأعم، يكون تركيزه منصباً على منطقة معينة من جسمه، مثل (الأنف، الردفين، الثديين..) في قاعات الانتظار الخاصّة بالمصحات، المتخصصة في الجراحات التجميلية، سنجد الكثير من هؤلاء المرضى. وحتى بعد إجراء العملية

التجميلية لهم، فإنّهم، وبشكل عام، لا يرضون عن شكلهم الجديد وعن نتيجة العملية، فلا يترددون في تكرار الجراحة بعد الأخرى، بحثاً عن نتيجة لا توجد إلّا في خيالهم، أو أنّهم يتهمون الجراح بأنّه هو الملوم على عدم حصولهم على النتيجة التي حلموا بها.

- فقدان الثقة:

علينا أن ندرك أنّ هذا الاضطراب النفسي، يمكن أن يكون مجرد مرحلة انتقالية لدى المراهق أو المراهقة، حين يكون المراهق غير قادر على تقبل التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على جسمه وشكله. وهنا، لا يوجد في الأمر ما يدعو إلى القلق، مادامت الأزمة محدودة في فترة المراهقة العابرة. أما إذا بقيت هذه الفكرة مسيطرة على تفكير الشخص حتى بعد دخوله مرحلة الشباب والنضج، فتكون هناك احتمالات كبيرة لأن يفقد الفرد الثقة بنفسه، وقدرته على إثارة إعجاب الآخرين، وخاصّة من الجنس الآخر، وقد يصل به الأمر إلى قطع العلاقات مع محيطه من الناس، ويتجه إلى الانكماش والانطواء على نفسه، وهذا ليس أمراً طيباً. فالانطواء غالباً ما يقود إلى الاكتئاب. لهذا، من المستحب أن يقصد الإنسان البالغ، الذي يعاني مثل هذه الأعراض، طبيباً نفسياً. فالطبيب أو المتخصص النفسي لديه أدواته الخاصّة وأساليبه وخبرته، التي تجعله قادراً على تقدير خطورة الأمر وحله، ومساعدة المريض على تجاوزه والوصول إلى البر بأمان.►