

نخيل نيوز لماذا تبقى المرأة في صراع دائم مع شكلها؟



نخيل نيوز - متابعة

تُعد علاقة المرأة بجسدها من أكثر العلاقات الداخلية تعقيداً وتأثيراً على صورتها الذاتية وثقتها بنفسها، فهي ليست علاقة سطحية مرتبطة بالشكل فقط، بل تمتد إلى الإدراك العميق للقيمة، والقبول، والانتماء. كيف تعكس نظرة المرأة لجسدها مشاعرها؟ في كثير من الحالات، لا تبدأ المشكلة من الجسد نفسه، بل من الطريقة التي يُنظر بها إليه عبر مراحل مختلفة من الحياة. البدايات الأولى: الطفولة والرسائل غير المباشرة تتشكل أولى ملامح علاقة المرأة بجسدها في الطفولة، من خلال التعليقات التي تسمعها، والمقارنات التي تُفرض عليها، ونوعية اللغة المستخدمة حول الشكل والوزن والمظهر. حتى العبارات البسيطة مثل "لماذا لا تنحفين قليلاً" أو "هذا لا يليق بك" قد تترك أثراً طويلاً المدى، وتزرع فكرة أن الجسد شيء يحتاج دائماً إلى التعديل ليكون مقبولاً. المراهقة.. بداية الوعي الجسدي الحاد في مرحلة المراهقة، تصبح الفتاة أكثر وعياً بجسدها، وأكثر عرضة للمقارنة. هنا يبدأ تأثير الصور الاجتماعية والمعايير الجمالية المنتشرة في الإعلام ومواقع التواصل. هذا الوعي قد يتحول أحياناً إلى نقد ذاتي مستمر، حيث يصبح الجسد محور التقييم الشخصي، بدل أن يكون جزءاً طبيعياً من الهوية. ضغط المعايير الجمالية تلعب المعايير الجمالية المجتمعية دوراً كبيراً في تشكيل هذه العلاقة. فغالباً ما يتم تقديم صورة "مثالية" للجسد، تجعل أي اختلاف عنها يبدو وكأنه نقص. هذا الضغط المستمر قد يؤدي إلى عدم الرضا عن الشكل ومحاولة مستمرة للتغيير، مقارنة بالآخرين، فقدان الثقة بالمظهر الطبيعي، تأثير التجارب الشخصية ولا تقتصر المشكلة على المجتمع فقط، بل تتأثر أيضاً بالتجارب الفردية، مثل التعليقات السلبية، أو التنمر، أو العلاقات التي تربط قيمة المرأة بشكلها الخارجي.

نخيل نيوز

هذه التجارب قد تعمّق الشعور بعدم الرضا، حتى لو لم تكن متكررة.

الجسد كهوية أم كصورة؟

أحد أهم الإشكالات في هذه العلاقة هو تحويل الجسد من كونه جزءاً من الهوية إلى "صورة يجب تحسينها دائماً"، حين يحدث ذلك، يصبح الجسد مصدر قلق بدل أن يكون مصدر حضور وراحة، وهنا تبدأ الفجوة بين ما تشعر به المرأة داخلياً وما تراه في الخارج.

كيف تبدأ إعادة بناء العلاقة مع الجسد؟

إعادة بناء هذه العلاقة لا تعني تجاهل الاهتمام بالمظهر، بل إعادة تعريفه بطريقة أكثر توازناً:

- التوقف عن ربط القيمة الشخصية بالشكل
- تقليل المقارنة مع الآخرين
- فهم تأثير الرسائل الاجتماعية على الإدراك
- التعامل مع الجسد بوصفه مساحة حياة لا حكماً على الذات
- التركيز على الصحة والراحة بدل المثالية