

کی‌مگاهما → نسیم سلطان‌بیگی - نگار حسینی

پشت تغییر عروسک‌های ایده‌آل، تغییر نگاه به ایده‌آل‌ها وجود دارد باریبی و تصور دختران امروزی از خودشان

نگار حسینی: این روزها از جلوی ویتترین اسباب‌بازی‌فروشی‌ها که بگذردی، بعد است عروسکی کوچک اما شبیه دختران نوجوان با رنگ برنزه و لب‌های خندان نظر تان را جلب نکنند. اینها باریبی‌های نسل جدید هستند. این باریبی‌ها باریبی‌های کودکی‌های ما تفاوت زیادی دارند. نخستین تفاوتی که به چشم می‌آید تفاوت قد آنهاست. قد باریبی‌های قدیمی خیلی بلند و بدن‌شان زباده از حد کشیده بود در حالی که باریبی‌های امروزی در شکل واقعی به نظر متوسط‌القامه می‌آیند. باریبی‌های امروزی چاق‌تر از باریبی‌های قدیمی هستند، رنگ پوست‌شان هم خیلی تیره‌تر از باریبی‌های قدیمی است. باریبی‌های **امروزی همان کمر باریک** باریبی‌های نسل پیش را دارند اما بر سایر ویژگی‌هایشان تاکید بیشتری شده است. به نظر می‌رسد باریبی‌های قدیمی زیبایی معصومانه هنرپیشه‌های آن نسل را داشته‌اند، با کمترین میزان تغییر و عمل جراحی. با این حال این عروسک‌های باریبی جذاب امروزی را که نگاه می‌کنید انگار بارها عمل جراحی را تجربه کرده‌اند تا ایده‌آل‌شان شکل بگیرد. حالا **توی همان مراکز خریدی که این باریبی‌ها را با اندازه‌های گوناگون و بعضاً در ابعاد کودکی سه‌ساله می‌فروشند، با کمی اغماض نمونه‌های واقعی آنها را می‌توان دید. به نظر می‌رسد شکل ظاهری گروهی از دختران امروزی به باریبی‌های امروزی بیش‌تر شبیه است.** آنها هم دیگر علاقه‌ای به پوست رنگ‌برده باریبی‌های قدیمی و هیکل لاغر آنها ندارند. روی بعضی اجزای چهره‌شان هم تاکید بیش‌تری شده که فکر نکنیم جز با تیغ و سوزن‌های جراحی بشود چنین مدل‌هایی درآورد. مد تغییر کرده است. لباس باریبی‌های قدیمی، اشرافی و خانمانه بود. گویی آنها را برای شوهر کردن تربیت کرده بودند، باریبی‌های امروزی اما جسورانه‌تر لباس می‌پوشند و انگار چندان در بند خاندان منزل بودن نیستند. همه اینها را کنار هم که بگذارید، پدر و مادر دختری که هم‌اگر باشید که جلوی ویتترین ننگهان می‌دارد و باریبی چشم درشت پوست برنزه زیبایی داخل مغازه را می‌خواهد، احتمالاً نگران می‌شوید که نکند باریبی را بخردید و در نهایت کودک‌تان بزرگ که شد دائم به خودش غر بزند که نه قیافه‌اش قیافه این باریبی فریبنده است نه هیکلش. نگرانی‌تان بی‌مورد نیست اما متخصصان روانشناسی معتقدند ایده‌آل شما، ایده‌آل فرزندان‌تان هم می‌شود. عروسک را بخردی اما یادتان باشد که شما بیش از اسباب‌بازی‌ها می‌توانید در سرنوشت کودک‌تان دخیل باشید.

باریبی از شخصیت یک زن به نام لی‌لی گرفته شده است. عروسک لی‌لی در واقع برگرفته از شخصیت و اندام و چهره زنی به همین نام بود. عروسک آلمانی لی‌لی به عنوان یک قطعه کلکسیونی فقط به بزرگسالان به ویژه به کلکسیونرهای اسباب‌بازی فروخته می‌شد. کمپانی متل (Mattel) امتیاز عروسک لی‌لی را از آلمان خرید و پس از تغییراتی، صورت‌بندی نزدی آن را به ژناد «انگولساکسون» همانند و به تولید انبوه آن در امریکا اقدام کرد. این عروسک تغییر نژاد یافته باریبی لقب گرفت. باریبی نماد یک زن ۲۰،۱۹ ساله است. باریبی اسم خلاصه شده باربارا دختر کوچک رئیس کمپانی متل یعنی آقای هندلر بود و نخستین بار در سال ۱۹۵۹ میلادی به بازار عرضه شد. این عروسک در ۵۰ سال گذشته از محبوب‌ترین عروسک‌های عرضه شده در بازارهای تجاری سراسر دنیا بوده است. عروسک باریبی برای بسیاری از کودکان نداعی‌کننده رویابها و آرزوهای دوران کودکی‌شان است و برای بسیاری از آنها نیز حسرت داشتن این عروسک‌ها را برای بازی‌های کودکی‌شان یادآوری می‌کند چرا که قیمت بالای این عروسک‌ها، قدرت خرید خاصی را از خانواده‌ها طلب می‌کند. در مورد عروسک‌های باریبی و احتمال تأثیری که می‌توانند بر آینده کودکان داشته باشند، با «شیوا دولت‌آبادی» روانپزشک بالینی گفت‌وگو کرده‌ایم. «دولت‌آبادی» در پاسخ به این پرسش که «یا تغییر شکل عروسک‌های باریبی، تغییر در تصور کودکان از خودشان را موجب می‌شود یا خیر»، معتقد است در پس تغییر شکل عروسک‌های ایده‌آل، تغییر نگاه به ایده‌آل‌ها وجود دارد: «از نظر تاریخی در برهه‌ای از زمان فربه بودن نشان‌دهنده زیبایی بوده، زیرا نشانی از دارایی بوده است و پس از آن لاغر بودن نشان زیبایی بوده، با این ذهنیت که اگرچه داریم اما نمی‌خوریم. اما در کل در پس تمام این تصویرسازی‌ها نگاه به زیبایی نهفته است.» او بر این باور است که مقایسه تغییر شکل عروسک‌ها در ۲۰ سال اخیر این دیدگاه را تقویت می‌کند که ایده‌آل‌های سیمینایی، ش‌های موسیقی و چهره‌های معروف این عرصه‌ها هستند که اثر خود را روی فرم‌دهی به عروسک‌ها نشان می‌دهند. دولت‌آبادی چرخش از ایده‌آل عروسک باریبی سفیدپوست باریک و بلوند به سمت عروسک‌هایی با رنگ پوست‌های

گوناگون را ناشی از اختلافی می‌داند که در نژادها به وجود آمده و معتقد است این داشتن «نگاه جهانی» است که این تغییرات را موجب می‌شود. او همچنین در پاسخ به این سوال که عروسک باریبی چقدر می‌تواند کودکان را ایده‌آلیست بار بیاورد و چقدر ممکن است در بزرگسالی در آنها سبب ایجاد نارضایتی شود، در اختیار داشتن مطلق این عروسک‌ها را به عنوان «نماد زیبایی» عاملی می‌داند که می‌تواند روی تصویرسازی کودک برای زیبایی ایده‌آل اثر بگذارد. او راحل این مشکل را ایجاد تعامل و گفت‌وگو با کودک می‌داند. «اگر والدین با فرزندان‌شان در مورد عروسک‌ها گفت‌وگو کنند، می‌توانند تصویرسازی ایده‌آل از عروسک‌های باریبی را در ذهن کودک‌شان تعدیل کنند. به عنوان مثال برای آنها توضیح دهند که تنها چند درصد از افراد دارای قدی بلند هستند.» او بر این باور است که هر چیزی را که ما به صورت ایده‌آل برای فرزندان‌مان مطرح کنیم، ایده‌آل می‌شود: «اما اگر فرصت گفت‌وگو و تحلیل را مهیا کنیم، جایگاه ایده‌آل سازی عوض می‌شود و نقد کردن و نقاد بودن را در وجود کودک پی‌ریزی می‌کنیم. این گونه می‌توان خطر ایده‌آل سازی از این عروسک‌ها را در ذهن کودکان کاهش داد.» دولت‌آبادی بی‌تفاوتی نسبت به برداشتی که کودک از اسباب‌بازی دارد را عاملی مخرب می‌داند. او عروسک را ابزاری معرفی می‌کند که به بیان تفکر خلاق و ارتقای شناخت ذهنی کودکان کمک می‌کند: «تعامل آگاه درباره اسباب‌بازی‌ها میان کودکان و بزرگسالان می‌تواند به فاصله گرفتن کودکان از ایده‌آل‌هایی که به آنها تحمیل می‌شود منجر شود.» دولت‌آبادی تاکید می‌کند تصویرهای امروزی دختران جامعه ما نسبت به ظاهرشان می‌تواند ناشی از همین عروسک‌هایی باشد که نوع خاصی از فرم بدنی را ترویج می‌کردند. اما در حالی که برخی صاحب نظران بر این باورند که عروسک‌های باریبی موجب بلوغ زودرس در کودکان می‌شود، دولت‌آبادی این نظریه را رد می‌کند و در پاسخ به این پرسش که آیا عروسک باریبی می‌تواند باعث بلوغ زودرس شود، می‌گوید: «این قضیه را نمی‌توان تک‌بعدی نگاه کرد. کودکان امروز، بیش از گذشته در معرض اطلاعات متنوع هستند. بخشی از این قضیه به ارتباط این کودکان با رسانه‌ها مربوط می‌شود و بخشی دیگر در رابطه با ارتباط آنها با والدین‌شان است.» او این نظریه را که باریبی‌ها با فرم تکامل یافته زنانه، کودکان را با شتاب از کودکی‌شان بیرون می‌کشند، تک‌بعدی می‌داند و عوامل بسیاری را برای بلوغ زودرس کودکان برمی‌شمارد: «عواملی همچون تغذیه بهتر، شرایط سلامتی و بهداشتی بهتر تا روابط تنگاتنگ با خانواده در محیط کوچک خانه‌های امروزی، همه عواملی هستند که می‌توانند منجر به بلوغ زودرس در کودکان شوند. امروزه کودکان در خانواده‌های هسته‌ای متراکم زندگی می‌کنند و این امر ارتباط نزدیک و تنگاتنگ با پدر و مادر را منجر می‌شود.» دولت‌آبادی معتقد است اسباب‌بازی‌های کودکی موجب الگوسازی‌های جنسیتی در کودکان می‌شود: «زمانی که عروسک نوزاد را به کودکان دختر می‌دهیم، عملاً الگوی مادری را در ذهن کودک تقویت می‌کنیم.» او معتقد است زمانی که این الگوها را به صورت مبالغه‌آمیز داشته باشیم، قالب‌گیری جنسیتی را ترویج می‌دهیم، «اگر کودک در عروسک باریبی مادرش را ببیند، الگوسازی می‌کند و اگر خودش را ببیند زودتر الگوی رفتاری را می‌پذیرد.» دولت‌آبادی بحث الگوهای رفتاری را جزء مباحث مهم تربیتی کودک می‌داند و بر این باور است که اگر کودک با یک عروسک طرف‌ب‌بازی کند، بدون آنکه هیچ آموزشی ببیند و تعامل آگاهانه‌ای با او برقرار شود، در نهایت رفتاری مطابق با کلیشه‌های جنسیتی از خود نشان خواهد داد.

۱۲ سبک زندگی



از کجا باید شروع کرد؟ چگونه باید شروع کرد؟ چقدر هزینه برمی‌دارد؟ چقدر زمان برمی‌دارد؟ و هزاران سوال دیگر که در ذهن پدران و مادرانی قرار دارد که می‌خواهند برای تغییر دکور اتاق کودکان‌شان قدمی بردارند و تحولی به همراه زیبایی و جذابیت درخور سن کودکان ایجاد کنند. بدانید شما تنها والدینی نیستید که ذهن شما درگیر چنین موضوعی است، بلکه پدران و مادران بی‌شماری در جای جای این کره خاکی مانند شما درگیر این مساله هستند و شاید تنها تعداد کمی از آنها هستند که با مشورت‌های مناسب با اهل فن می‌توانند بهترین تغییر را برای اتاق کودک‌شان اعمال کنند. حال من در این یادداشت به صورت موشکافانه به تمام ابعاد این قضیه خواهم پرداخت.
■ نگاه نادرست
بسیار پیش می‌آید در نقاط مختلف جهان،

که کودک از دوران نوزادی عبور می‌کند و تنها تختخواب و برخی لوازم که مختص دوران نوزادی اوست برداشته می‌شوند و جای خود را به لوازم جدید که به اصطلاح با سن کودک همساز و همخوان هست، می‌دهند، غافل از اینکه این یک نگاه نادرست است و باید آرایه اتاق کودک با تغییرات سنی و روحی وی تغییر کلی نپذیرد، زیرا با انجام تغییرات درست می‌توان شخصیت روحی و روانی کودک و حتی آینده شغلی وی را تحت تأثیر قرار داد و در سنین بالاتر باید با خود کودک هم مشورت کرد زیرا این کار باعث بالا رفتن قدرت تصمیم‌گیری وی و همین‌طور باعث شکوفایی استعدادهای نهفته‌اش می‌شود.

■ رنگی به وسعت کودکی

بزرگ‌ترین و اولین تحول می‌تواند تغییر رنگ دیوارها و کف اتاق کودک باشد. می‌توان این گام را با همفکری کودک انجام داد. البته کودکانی که تازه از دوران نوزادی عبور کرده‌اند هم می‌توانند



نظر خود را اعمال کنند! چگونه؟ شما می‌توانید با دقت در انتخاب‌های او در لباس‌هایی که بیشتر آنها را می‌پسندند، دریابید از کدام رنگ بیشتر خوشش می‌آید و بعد هم می‌توانید با مشورت با اهل فن دست به تیرگی یا روشنی رنگ مورد نظر کودکان‌تان بزنید تا بتوانید رنگی را که به وسعت کودکی‌های کودکان‌تان است انتخاب کنید تا هم او در انتخاب رنگ اتاقش مشارکت داشته باشد و هم شما انتخابی درست را با معیارهای مورد نظر خود و چگونه شکل یافتن آینده او برگزینید. البته پیشنهاد ما این است که از کودگانی که سنین‌شان در حال عبور از خردسالی است حتماً بپرسید چه رنگی را برای اتاق‌شان می‌پذیرند و شما هم حتماً با کارشناس دکوراسیون داخلی و روانشناس در ارتباط با رنگ مورد علاقه کودکان‌تان مشورت کنید.

■ نور زیر رنگین‌کمان

نورپردازی بی‌شک یکی از هیجان‌انگیزترین و



زیباترین قسمت از کاری است که والدین برای ایجاد تحول در اتاق کودک انجام می‌دهند. پدر و مادر می‌توانند نسبت به نیازهای کودک‌شان این تغییرات را ایجاد کنند مانند استفاده از چراغ‌هایی که به شکل ماه هستند یا نورپردازی روی قفسه‌ای که عروسک‌ها و اسباب‌بازی کودک در آنجاست. این نورپردازی باعث آن می‌شود که کودک احساس نزدیکی بیشتری به اسباب‌بازی‌هایش داشته باشد و ویژه در شب که همه جا تاریک است و تنها برای مثال چراغی به شکل ماه روشن است و چهره عروسک‌هایش هم پیداست. البته ایده دیگری که جالب است و کودکان هم به آن دل‌بستگی خاصی دارند رنگین‌کمان است. شما می‌توانید رنگین‌کمانی را با کمک مهندس طراحی دکوراسیون داخلی خویش به صورت مصنوعی درست کرده و زیر آن را نورپردازی کنید. نور زیر رنگین‌کمان برای کودک ایجاد هیجان و نشاط خاصی خواهد کرد.



.....

خوب است بدانید که آنها همان اول کار همه زندگی‌شان را برایتان می‌گویند. یک آبی از تنها ماندن و نداشتن سرگرمی متنفر است. برای اینکه آبی‌ها را متعادل کنید بهتر است به آنها یاد بدهید چگونه می‌توانند متمرکز و برنامه‌ریزی شده باشند.

■ مال‌بخیولیابی و متفکر

سبزه‌ها بیشتر از ۲۵ درصد افراد جامعه را شامل می‌شوند. آنها خودمحور و غیر صریح هستند. آنها موجوداتی تحلیلگر هستند و اغلب می‌توانند حسابدار و مهندس باشند یا مشاغلی مشابه داشته باشند. سبزه‌ها معتقدند خودشان جذاب‌ترین موجودات دنیا هستند و به شدت هم به جزئیات علاقه‌مند می‌شوند. آنها موجوداتی باز و صریح هستند. آنها بی‌انزاه سرگرم‌کننده‌اند، سخنران‌های مجامع عمومی و فروشنده‌های خوب. آبی‌ها دلشان سرگرمی می‌خواهد: سرگرمی، سرگرمی و سرگرمی. صدای آنها بلند است و تند صحبت می‌کنند. آنها شیک و باسلیقه لباس می‌پوشند با یک عالمه رنگ. آبی‌ها بیش از سایر افراد خلاقیت دارند. آنها پیش‌برنده، متقاعدکننده و مشتاقند و در همه حال آماده برای سرگرمی بعدی‌اند. آنها انرژی زیادی دارند و هیچ حوصله جزئیات حوصله‌سبیر را ندارند. آبی‌ها اساساً به بی‌نظمی دامن می‌زنند و خیلی پرحرفند، هیچ استعدادی هم در پس‌انداز کردن ندارند. آنها نمی‌توانند چندان دنباله‌رو باشند و دوست دارند در مورد مسائل اغراق کنند. اگر می‌خواهید با یک آبی صحبت کنید، خدوتان را هیجان‌زده نشان بدهید، در مورد سفر صحبت کنید و خانواده، اما یادتان باشد که در همه این را به جذاب‌ترین شکل ممکن بگویید.

.....

یک‌چهارم قاشق‌چای‌خوری بیکیینگ پودر را در یک لیوان آب گرم حل کنید و محلول را بنوشید. روزی یک بار این محلول را بنوشید و اگر درمان نشدید به پزشک مراجعه کرده و از آنتی‌بیوتیک استفاده کنید
زنجبیل: دل‌درد
از ایام قدیم ریشه زنجبیل به آرام کردن دردهای شکمی شهره است و در حال حاضر این شهرت اثبات شده است. بیماری‌های

باپونه بشویرید. این محلول پوست ضخیم را نرم می‌کند. باپونه دم‌شده رنگ پوست پای‌تان را تغییر می‌دهد، اما این تغییر رنگ به راحتی با آب و صابون از بین می‌رود.
بیکیینگ پودر: عفونت‌های ادراری
بیکیینگ پودر ادرار را اسیدی می‌کند و محیط اسیدی محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها نیست. اگر نشانه‌های عفونت‌های ادراری را در خود یافتید،

خانه‌های همه یافته می‌شود، درمان کنید. این نظرسنجی را که بخشی از آن در شماره قبل چاپ شد می‌خوانید.
چای باپونه: میخچه
اگر پوست پائتان ضخیم شده یا میخچه درآورده، آن را با چای

ارتباط غیرکلامی درباره اشخاص و گروه‌ها دارد. فشن در تمام اشکال خود، از یک شکل خالکوبی شده تا جدیدترین مدل آرایش مو، بهترین حالتی است که می‌تواند هویت اشخاص را نشان بدهد. این موضوع به ما کمک می‌کند تا درک سریعی از خود برای افرادی که ما را می‌بینند، ایجاد کنیم.
■ فشن: میزان سنج تغییرات فرهنگی
این مطلب که ما زشتی‌ها یا زیبایی‌های بدن خودمان را چگونه تشخیص می‌دهیم و آنها را چگونه می‌بینیم، بستگی به گرایش‌ها و نگرش‌های فرهنگی ما دارد. تصویر زنی که در نقاشی‌های رنیز به عنوان زنی زیبا و جذاب ترسیم شده است، امروز به‌طور ناخودآگاه نازبا و ناخوشایند به نظر می‌رسد البته اگر به زیبایی از همان دیدگاهی که اکثر مردم در قرن بیستم و یکم قبول دارند، نگاه کنیم. امروزه در حالی که آرمان‌طبی فرهنگی دانما

۱۳ شوق

■ پارچه‌های سختگو
استفاده از رنگ‌های روشن و شاد در ملحفه، روتختی، روبالشی، پارچه مبل و پرده اتاق کودک می‌توانند ایجادکننده شادی روح‌افزا برای کودک شما باشند و بدانید بدون هیچ اغراقی پارچه‌ها واقعاً با کودک شما سخن می‌گویند و می‌توانند باعث تغییرات فوق‌العاده‌ای در کودک شما شوند. بدون شک رنگ پارچه‌های مورد استفاده در اتاق کودک کامل‌کننده فوق‌العاده‌ای برای ایجاد تحول در اتاق کودک هستند. این بعد (رنگ پارچه‌ها) به حدی مهم است که اگر درست انتخاب نشود حتی ممکن است باعث بی‌اثر شدن تمام زحمات‌هایی شود که طی مراحل گذشته کشیده‌اید، پس بهتر است با حوصله‌ای بیشتر و دقت عملی وافر این بخش را انجام دهید تا به ایده‌آل مورد نظر تان برای اتمام تحول دست یابید.



.....

شکمی، شامل دردهای حاصل از زیاد ماندن در ماشین و حالت تهوع‌های صبحگاهی دوران حاملگی همگی با زنجبیل درمان می‌شود. برای درست کردن چای زنجبیل، یک قاشق غذاخوری ریشه آسیاب‌شده زنجبیل تازه را در آب‌جوش ریخته و بگذارید برای ۱۰ دقیقه دم بکشد.

.....

نوعی وابستگی قومی و فرهنگی به ما می‌دهد.
■ نقش‌ها و وظایف اجتماعی
یک خصوصیت ذاتی بشر، تمایل و تلاش برای متمایز بودن است. هر شخص می‌تواند از فشن به عنوان وسیله‌ای برای شناسایی و تشخیص آشکار نقش‌های گوناگونی که افراد در هر روز ایفا می‌کنند، استفاده کند. جامعه‌شناسان کلمه «نقش» را از هنر تئاتر قرض گرفته‌اند زیرا اشخاص هم مانند بازیگران، نقش‌های مختلفی را اجرا می‌کنند و هر کدام از این نقش‌ها باید فرا گرفته شود. نقش‌ها دانما آموخته و تکرار می‌شوند. همچنین این نقش‌ها میان افراد تقسیم می‌شوند، چون مانند بازیگران روی صحنه نمایش، تنها در صورتی عکس‌العمل روان اتفاق می‌افتد که تمام ایفاکنندگان نقش از رفتار مورد انتظار آگاه باشند.

.....