

# تو زیبایی

راه‌هایی برای این که درآینه، زیباترین فرد جهان را ببینید

ریحانه اوسطی

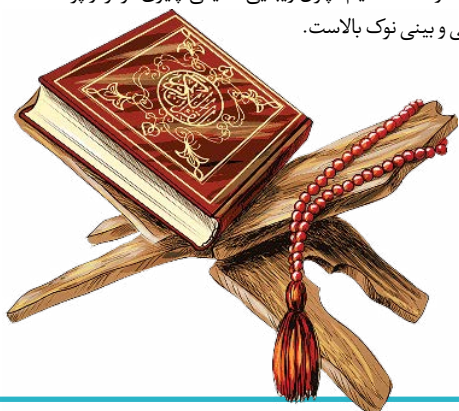
نوجوانه



همه ما گاهی جلوی آینه می‌رویم یا عکس‌های مان را تا شماره صد، زوم و شروع می‌کنیم به درست کردن فهرستی از عیوب که اگر کسی چهره واقعی مان را ندیده باشد و صرفاً این توصیفات را شنیده باشد، خیال می‌کند داریم راجع به سمندون صحبت می‌کنیم. از ایراد گرفتن به بینی مان که امضای اکثر ما ایرانی‌هاست آغاز می‌کنیم تا به کوچک بودن لب و جوش‌های وقت و بی‌وقت مان می‌رسیم. بعد تصاویر فلان سلبریتی یا فلان مدل مشهور زارا در ذهن مان نقش می‌بندد و آنجاست که سرخورده و مأیوس از خلقت مان پروژه عظیم زیبا شدن را شروع می‌کنیم. راستش را بخواهید آغاز قصه بسیاری از افرادی که تا حد مرگ زیر تیغ رفتند هم از همین جاها آغاز می‌شود. پس باید حواس مان را جمع کنیم حالاً که در دیوارهای مدرنیته و زیر بمباران رسانه و علم پیشرفته زندگی می‌کنیم یک وقت کارمان به جایی نرسد که حتی خودمان را شناسیم یا احساس غالب مان به خودمان انزجار و تنفر باشد.

## توزیبایی چون خالقت زیباست

خداوند در قرآن آیه‌ای دارد که می‌فرماید «و... یحب جمال». یعنی آهای بنده خوبم من زیبایی هارا دوست دارم و تو را زیبا آفریدم. وقتی در این آیه غرق شویم و به لطافت خداوند فکر کنیم واقعاً به این نمی‌رسیم خالقی که زیبایی دوست دارد پس چطور می‌تواند مخلوقی زشت و کریه بیافریند؟ همه ما زیبایییم، فقط باید درک کنیم زیبایی حقیقی آن چیزی است که در قلب‌ها و دل‌های مان می‌گذرد و چهره مافقط ماسکی است که در این جهان از آن استفاده می‌کنیم، حالا این که گاهی به خاطر بلوغ تغییر کند، جوش بزند، دماغش قوز شرقی داشته باشد، چه فرقی می‌کند؟ نه این که به خودمان اهمیت ندهیم و نرسیم؛ قطعاً باید مراقب خود و جسم مان باشیم و به آن برسیم اما اهمیت بیش از حد به ظواهر، ما را در همان سطح نگه می‌دارد و هیچ‌گاه اجازه این که تجربه‌های عمیق‌تر داشته باشیم را به ما نمی‌دهد. پس بکوشیم بیشتر روح مان را زیبا و صاف و شفاف کنیم، چون زیبایی حقیقی چیزی فراتر از پوست شفاف و چشم رنگی و بینی نوک بالااست.



## توزیبایی چون منحصر به فردی

تا حالا به این فکر کرده‌اید که از هر کدام مادر کل عالم هستی و بین میلیاردها انسان زنده و مرده فقط یک نسخه وجود دارد؟ چهره ما مثل اثر انگشت مان می‌ماند و وجه تمایز ظاهری ما با باقی آدم‌ها همین است و همین تفاوت است که خیابان‌ها و شهرها را زیبا می‌کند. اگر همه ما شبیه هم بودیم و هیچ تفاوتی نداشتیم زندگی چقدر خسته‌کننده و تکراری می‌شد اما الان از صبح تا شب در مترو، خیابان، مدرسه و دانشگاه ما شاهد شکل‌ها، رنگ‌ها و اندازه‌های متفاوتی از آدم‌ها هستیم و اگر به چشم مان عینک زیبایی بین زده باشیم در هر کدام می‌توانیم قشنگی منحصر به فردی را جست‌وجو کنیم، در دختری رگه‌های آبی چشم‌هایش، در زنی لیخن شیرین و گرمش، در پیری موهای فرفری و درهمش و... پس ما زیبایییم چون منحصر به فردیم.



## توزیبایی چون مراقب خودتی

کارهایی را انجام بدهید که بعد آن احساس خوبی به خودتان داشته باشید. مثلاً ورزش کردن با بدن ما این کار را می‌کند پس فعالیت بدنی را ولو ۱۰ دقیقه در برنامه خود بگنجانید. مدیتیشن کردن یا به خود رسیدن‌های معقول مثل این که روتین پوستی مرتبی داشته باشید یا مدل موی تان را گاهی مرتب کنید، باعث می‌شود خودتان را بیشتر دوست داشته باشید. به خصوص برای دخترها که این اصطلاحاتی بازی‌ها در وجودمان است اما باید حواس مان را جمع کنیم که این به خود رسیدن‌ها افراطی نشود و طوری نباشد که طبیعی بودن و بکر بودن مان را از ما بگیرد. یادتان که نرفته؟ ما با تفاوت‌های مان زیبایییم!



## توزیبایی چون با اعتماد به نفسی

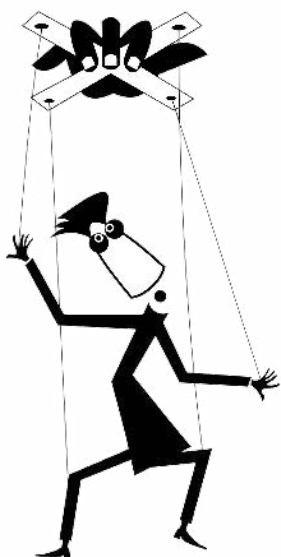
حقیقتاً اعتماد به نفس مستقیم بر تصویر ما و بر ذهن دیگران تأثیر می‌گذارد. فردی که دائم از خودش بدگویی می‌کند، خودش را آن‌طور که باید قبول نداشته باشد و نپذیرفته باشد در برابر تعریف دیگران امتناع کند و منکر زیبایی‌هایش باشد تصویر خوبی از خود برای بقیه به جا نمی‌گذارد اما از آن طرف اگر واقعاً خود را باور داشته باشید و نقص‌ها و زیبایی‌های تان را بپذیرفته باشید همیشه احساسی خوشایند برای دیگران از خودتان بر جای می‌گذارید. اگر در خاطرات تان هم بگردید به کرات انسان‌های زیبایی می‌بینید که به دلیل این که به خودشان اعتماد نداشتند، تصویر زیبایی در ذهن شما ندارند. پس اعتماد به نفس تان را بپذیرش خودتان بالا ببرید تا هم زیبایی‌های تان را بیشتر ببینید و هم جهان را.



## توزیبایی

### چون عروسک خیمه شب بازی نیستی

دنایای مد و فشن مثل چرخ و فلک دائم در حال تغییر است و هر روز یک ترند جدید، استایل جدید و مدل جدیدی را به بازار می‌آورد و هدفش بیشتر از زیبایی، پول و تجارت و فروش است، مثلاً اگر شما یک کلاه خاص تولید کنید و به صاحب رسانه بدهید تا جلوی شات‌های دوربین از آن استفاده کنند، تبریک می‌گویم شما مدسازي کردید و از فردای آن روز احتمالاً این گزینه از برند و مغازه‌تان پر فروش می‌شود و سود کرده‌اید. پس دنیای مد و فشن و رسانه صرفاً به فکر زیباتر شدن ما نیست بلکه به فکر جیب خودش است و ما اگر بخواهیم تابع دنیای مد باشیم هر روز باید در کلینیک‌ها و مغازه‌ها باشیم تا یک روز هیکل مان را ساعت شنی کنیم و یک روز اسکینی، یک روز لباس راه راه بخریم و یک روز لباس پلنگی. پس بیایید عروسک خیمه شب بازی سرمایه‌گذاران نباشیم و از آنچه داریم، لذت ببریم.



## توزیبایی، چون واقعی هستی

بعید می‌دانم فردی باشد که این روزها با گشتن در فضای مجازی و دیدن عکس‌های بی‌نقص بلاگرها و مدل‌ها خودش را با آنها مقایسه نکرده باشد اما به نظر شما چند درصد این عکس‌ها آنچه واقعاً هست را به نمایش می‌گذارد. اینفلوئنسری در مصاحبه‌ای می‌گفت ما دائم تحت رژیم‌های سخت پزشکان حاذقیم و مربی‌های رژیم داریم. مرتب ورزش می‌کنیم. بهترین آرایشگرها، مو و صورت مان را آرایش می‌کنند. بهترین عکاس‌ها از بهترین زاویه‌ها عکس برمی‌دارند. بهترین ادیتورها عکس‌ها را فتوشاپ می‌کنند. حالا ما آدم‌های معمولی که هر از گاهی به جای شام میوه می‌خوریم و برای آرا و ویرا کردن به آرایشگاه زری خانم می‌رویم، خودمان را با آنها مقایسه می‌کنیم. بیایید از این قیاس کردن دست برداریم و خودمان را با گودی زیر چشم‌ها و جای جوش‌های مان دوست داشته باشیم.

