گزارش یک

زهرا چیذری

سرطان صورتی در کمین سلامت زنان

هر ۴۰دقیقه یک زن در کشور به سرطان سینه مبتلا می‌شود

یک روبان صورتی که معنایش به اندازه ظاهرش لطیف نیست! سرطان سینه یک بیماری زنانه به شمار می‌رود و در کشور ما چیزی حدود ۱۹هزار زن سالانه به این بیماری مبتلا می‌شوند و این سرطان دومین عامل مرگ‌ومیر زنان در تمام دنیاست، به همین خاطر هم اگر برای بسیاری از وقایع و بیماری‌ها فقط یک روز در نظر گرفته می‌شود، برای سرطان سینه، آشنایی و آگاهی‌بخشی درباره این بیماری یک ماه جهانی داریم! ماه اکتبر یعنی فاصله زمانی ۹مهر تا ۹آبان به عنوان ماه جهانی اطلاع‌رسانی درباره سرطان سینه انتخاب شده است، البته که در طول این ماه، هفته ملی سلامت زنان را هم داریم و تقارن این دو رویداد سلامت زنان بهانه خوبی است به بیماری سرطان سینه و روش‌های پیشگیری و درمان آن نگاهی بیندازیم.

به گفته تمام متخصصان جراحی پستان، آگاهی زنان نقش عمده و چشمگیری در پیشگیری از سرطان سینه دارد. ماه اکتبر به عنوان ماه جهانی اطلاع‌رسانی درباره سرطان سینه انتخاب شده است. در طول ماه اکتبر بسیاری از افراد در تلاش هستند برای افزایش آگاهی متمرکز بر سرطان سینه متحد شوند و نهادهای بین‌المللی و مللی زیادی جهت بالا بردن سطح آگاهی زنان و البته آقایان در این زمینه تلاش می‌کنند. روبان صورتی همچنین نماد بین‌المللی آگاهی‌بخشی درباره سرطان سینه است.

هر ۴۰دقیقه یک ابتلای جدید

آنطور که محمداسماعیل اکبری، رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی آمار می‌دهد سالانه ۱۸هزار مورد ابتلا به سرطان سینه در کشور اضافه می‌شود. به گفته وی، سرطان سینه شایع‌ترین سرطان در مردان و زنان ایرانی است و حدود یک‌پنجم بیماران مبتلا به سرطان (۲۱/۵درصد) زیر ۴۰سال و ۵درصد مبتلایان به سرطان سینه زیر ۳۰سال هستند. شایع‌ترین سن ابتلا به این بیماری در کشور ۴۵ تا ۵۵سالگی است و حدود ۳۴نفر در هر ۱۰۰هزارنفر زن ایرانی مبتلا به سرطان سینه می‌شوند.

ناهید نفیسی، رئیس انجمن بیماری‌های سینه ایران درباره وضعیت ابتلا به این بیماری در کشورمان اینگونه توضیح می‌دهد: «هر ۴۰دقیقه یک زن در کشور به سرطان سینه مبتلا می‌شود و در صورت ادامه روند فعلی، این آمار تا سال ۲۰۳۰ دو برابر خواهد شد.»

به گفته این پزشک ۱۵درصد از مبتلایان سابقه ژنتیکی دارند، اما سبک زندگی ناسالم، مصرف فست‌فود، کمبود تحرک، دیر بچه‌دار شدن و عدم‌مصرف غذای خانگی نیز از عوامل اصلی بروز این بیماری است.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه حدود ۲۰درصد مبتلایان به سرطان سینه سابقه فامیلی دارند، درباره دلایل ابتلا به سرطان سینه اینگونه توضیح می‌دهد: «چاقی، مصرف هورمون (مصرف هورمون تحت عنوان زیبایی بی‌رویه می‌شود و بسیار خطرناک است)، ازدواج نکردن، عدم‌باروری، عدم‌شیردهی، تأخیر در بارداری، استرس و مصرف دخانیات از عوامل ابتلا به سرطان سینه است.» دکتر اکبری هم با اشاره به اینکه سرعت رشد سرطان در ایران نسبت به کشورهای غربی بیشتر است، عامل رشد ۶درصدی ابتلا به سرطان سینه را روند سالمندی جمعیت دانست، زیرا مهم‌ترین دلیل بالا رفتن سرطان‌ها در کشور سن است.

غربالگری و معاینات بالینی بهترین راهکار تشخیصی

اما راه‌های تشخیص بیماری سرطان سینه چیست؟ رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سؤال با تأکید بر روش‌های غربالگری می‌گوید: «غربالگری کمکی به طول عمر مردم نمی‌کند ولی در تشخیص زودهنگام برای انجام امور درمان مؤثر است، از این رو غربالگری باید رایگان باشد و بر اساس یک پروتکل انجام و همه داده‌ها ثبت شود.»

طبق تأکید دکتر اکبری در حال حاضر حدود ۵۰درصد جواب رادیولوژی با واقعیت همخوانی دارد، علاوه بر این بالای ۷۰درصد عکس‌های ماموگرافی استاندارد لازم را ندارند و متأسفانه فرایند انجام کار نیز از سوی تکنیسین‌ها انجام می‌شود و پزشک حین عکسبرداری را نمی‌بیند، بنابراین مهم‌ترین تشخیص سرطان سینه معاینه بالینی است و بهترین و زودترین راه تشخیص آن است که اگر فرورفتگی در سینه ایجاد شد به پزشک مراجعه شود.

وی با بیان اینکه سونوگرافی نیز از راه‌های تشخیص سرطان سینه است، می‌افزاید: «نزدیک به ۹۴درصد انجام ام‌آر‌آی برای سرطان سینه بیهوده است و نباید در مرحله اول برای بیمار انجام شود و ضرورت انجام آن محدود است و باید از سوی جراح تشخیص داده شود.»

به گفته این پزشک ترشح از سینه نباید باعث نگرانی شود ولی اگر ترشحات خونی مشاهده شد، سریع به پزشک مراجعه شود.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح می‌کند: «اگر زن باردار احساس توده در سینه پیدا کرد نیز باید به پزشک مراجعه کند.»

بخش خوب ماجرا اما روش‌های به‌روز درمانی و آمار بالای درمان شدن بیماران مبتلا به سرطان سینه در کشور است. آنطور که رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی می‌گوید، در سال حدود هزارو ۲۰۰عمل جراحی سرطان سینه در کشور انجام می‌شود و ۷۸درصد بیماران مبتلا به سرطان سینه بهبود می‌یابند.

وی با بیان اینکه ۳۰درصد بیماران در مرحله پیشرفته مراجعه می‌کنند، تأکید می‌کند: «متأسفانه ۳۰درصد بیشتر از دنیا برای بیماران مبتلا به سرطان سینه شیمی‌درمانی در کشور انجام می‌شود، در حالی که شیمی درمانی فقط ۱۱درصد اثرپذیری دارد.»

به گفته اکبری رادیوتراپی نیز عوارض زیادی برای بیماران دارد و باید چارچوب علمی برای رادیوتراپی انجام ایجاد شود.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه ۴۰درصد جراحی‌های انجام‌شده در ایران استثنا بوده و قابل ارائه به دنیاست، درباره دستاوردهای علمی کشورمان در حوزه درمان سرطان سینه اینگونه توضیح می‌دهد: «با توجه به اینکه در بخش پژوهش در دنیا مطرح هستیم ولی بودجه کافی در این حوزه تخصیص نمی‌یابد. در حال حاضر با همکاری سازمان انرژی هسته‌ای مطالعات سلول‌شناسی را انجام می‌دهیم و اکنون وارد مرحله مطالعات و آزمایش‌های انسانی شده‌ایم، همچنین توانسته‌ایم پروتئین مهارکننده سرطان سینه را برای نخستین بار بسازیم و دنیا تأیید کرده است و اکنون در درمان این بیماری رو به جلو هستیم.»

علاوه بر اینها اکنون مرحله تحقیقاتی پلاسمای سرد برای درمان سرطان به خصوص سینه در حال انجام است و مرحله انسانی آن از یک سال پیش آغاز شده است و به طور کامل حدود پنج سال زمان می‌برد.

اکبری خاطر نشان می‌کند: «دستگاهی را برای اولین بار برای تشخیص سلول سرطانی ساختیم و چندین کار تحقیقاتی نیز با دانشگاه تهران با شرکت‌های دانش‌بنیان در حال انجام است. اکنون در حوزه واکسن پیشگیری از سرطان با انستیتو پاستور همکاری داریم و در مرحله مطالعات حیوانی هستیم.»

شاید برای بسیاری از خانم‌ها سؤال باشد که آیا سرطان سینه می‌تواند مانعی برای باروری باشد و آیا یک خانم مبتلا به این بیماری مجاز است مادر شود یا خیر؟

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «دومین دلیل مرگ زنان ایرانی ناشی از سرطان سینه است و باروری با بهبود سرطان نسبت خوبی دارد و تلاش می‌کنیم بیماران مبتلا به این سرطان را به باروری تشویق کنیم.» وی تأکید می‌کند: «تاکنون حدود ۵۰۰فرزند از زنان مبتلا به سرطان سینه که جزو بیماران من هستند، متولد شده‌اند و باروری به بهبود بیماری کمک می‌کند.»

شانس درمان ۹۰درصدی با تشخیص بموقع

به گفته مرضیه لشکری، رئیس اداره سرطان معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روزانه بیش از ۵۰زن و به‌طور میانگین حدود دونفر در هر ساعت با تشخیص سرطان پستان مواجه می‌شوند.

وی با تأکید بر اینکه سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در میان زنان ایران و جهان است، افزود: «سرطان پستان همچنان یکی از مهم‌ترین اولویت‌های نظام سلامت کشور محسوب می‌شود، بر اساس آخرین آمارهای ملی، بروز خام سرطان پستان در ایران ۴۷/۷مورد در هر ۱۰۰هزار زن است و سالانه بیش از ۱۹هزار مورد جدید از این بیماری در کشور ثبت می‌شود.»

طبق توضیحات این پزشک این ارقام نشان می‌دهد سرطان پستان حدود ۲۶درصد از کل سرطان‌های زنان ایرانی را تشکیل می‌دهد و همچنان از اصلی‌ترین علل مرگ ناشی از سرطان در بانوان به شمار می‌آید، با این حال، اگر این بیماری در مراحل اولیه شناسایی شود، شانس درمان کامل آن بیش از ۹۰درصد خواهد بود، تشخیص زودهنگام، درمان را ساده‌تر، کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر می‌کند و می‌تواند از بروز عوارض جسمی و روحی شدید جلوگیری کند.

این رادیوانکولوژیست با اشاره به سه روش اصلی تشخیص زودهنگام سرطان پستان تصریح کرد: «خودآزمایی پستان به صورت ماهانه از سوی خود فرد، معاینه بالینی پستان از سوی پزشک یا ماما در فواصل منظم و انجام ماموگرافی دوره‌ای از سن ۴۰سالگی هر یک تا دو سال تا حدود ۷۴سالگی، از روش‌های مؤثر در شناسایی زودهنگام این بیماری هستند. ماموگرافی دقیق‌ترین روش برای کشف توده‌های کوچک پستان است؛ توده‌هایی که هنوز در معاینه دستی قابل لمس نیستند و شناسایی آنها در این مرحله، درمان را سریع‌تر و آسان‌تر می‌کند.»

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به برنامه وزارت بهداشت در راستای همسویی با ماه جهانی آگاهی‌بخشی سرطان پستان گفت: «به همین مناسبت، معاونت درمان وزارت بهداشت از تاریخ ۲۶مهرماه تا سوم آبان‌ماه ۱۴۰۴، طرح ملی هفته ماموگرافی رایگان را در مراکز منتخب سراسر کشور برگزار خواهد کرد.»

وی ادامه داد: در طول این هفته، بانوان می‌توانند با مراجعه به مراکز اعلام‌شده، خدمات ماموگرافی را به‌صورت رایگان دریافت یا نوبت ماموگرافی رایگان خود را در نزدیک‌ترین زمان ممکن رزرو کنند. رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت هدف از اجرای این طرح را ترویج فرهنگ توجه بانوان به سلامت خود، افزایش آگاهی جامعه نسبت به اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان پستان و در نهایت کاهش بروز و مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در کشور عنوان کرد.

> **به گفته تمام متخصصان جراحی پستان، آگاهی زنان نقش عمده و چشمگیری در پیشگیری از سرطان سینه دارد. ماه اکتبر به عنوان ماه جهانی اطلاع‌رسانی درباره سرطان سینه انتخاب شده است. در طول ماه اکتبر بسیاری از افراد در تلاش هستند برای افزایش آگاهی متمرکز بر سرطان سینه متحد شوند و نهادهای بین‌المللی و مللی زیادی جهت بالا بردن سطح آگاهی زنان و البته آقایان در این زمینه تلاش می‌کنند. روبان صورتی همچنین نماد بین‌المللی آگاهی‌بخشی درباره سرطان سینه است**

مردان هم به سرطان سینه مبتلا می‌شوند!

اگر تصور می‌کنید سرطان سینه، یک بیماری کاملاً زنانه است در اشتباه هستید! برخلاف تصور رایج سرطان سینه تنها مختص زنان نیست و مردان نیز به سرطان سینه دچار می‌شوند، البته آمار ابتلا به سرطان سینه در مردان به میزان قابل توجهی کمتر از زنان است و می‌توان گفت از هر ۱۰۰مورد سرطان سینه یکی در مردان اتفاق می‌افتد. سرطان سینه اغلب در مردان بیشتر در سنین ۶۰سال به بالا رخ می‌دهد، اما امکان ابتلا شدن به این بیماری در سنین کمتر نیز وجود دارد.

متأسفانه اغلب موارد ابتلا به سرطان سینه در مردان در مراحل پیشرفته این بیماری شناسایی می‌شوند. بخشی از این مسئله ناشی از بی‌اطلاعی از این موضوع است که سرطان سینه در مردان هم وجود دارد و در مراحل پیشرفته بیماری تشخیص داده می‌شود. تغییر در شکل و اندازه سینه می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه سرطان سینه در مردان باشد. این تغییرات ممکن است به صورت افزایش تدریجی یا ناگهانی حجم سینه یا تغییر در فرم طبیعی بافت سینه بروز کنند و اغلب بدون درد هستند. علاوه بر این، تغییرات ممکن است شامل تورم، برآمدگی یا غیرقرینه شدن بافت سینه باشد. بیشتر مردان مبتلا به سرطان سینه متوجه وجود یک توده سفت و بدون درد روی عضلات سینه خود، در پشت یا نزدیکی ناحیه نوک سینه می‌شوند. قرمز یا متورم شدن پوست در ناحیه قفسه سینه، ترشحات سینه و درد در این ناحیه نشانه‌هایی است که در صورت ادامه‌دار بودن باید جدی گرفته شود و به پزشک متخصص مراجعه کرد. شناسایی زودهنگام تغییرات، شانس درمان موفق و کنترل بیماری را افزایش می‌دهد.

امنیت غذایی زیر دست مادران و دختران روستایی و عشایری

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست: بین ۵۰ تا ۷۰درصد غذای کشور از طریق زنان روستایی و عشایری تولید و عرضه می‌شود

گزارش ۲

کبری فرشچی

زنانی با لباس‌های زیبا و رنگارنگ که مشک‌های بزرگ سیاه رنگ را به شدت تکان می‌دهند تا از دوغ تهیه‌شده از شیر تازه گوسفندان و بزها کره بگیرند، همچنانکه با دستان هنرمندشان فرش، گلیم و گبه می‌بافند و تار و پود عشق و هنری جاودانه و اجدادی را به هم گره می‌زنند، اما این شیرزنان و شیردختران عشایر نه فقط در چرخش چرخ‌های اقتصاد خانواده و ایل خود نقشی تعیین‌کننده دارند بلکه در چرخاندن چرخ‌های اقتصادی و غذایی کشور نیز بسیار مؤثرند، به گونه‌ای که رئیس سازمان حفاظت محیط زیست نقش زنان روستایی و عشایری در تأمین غذا و حفظ محیط‌زیست را بی‌بدیل می‌داند و می‌گوید: «اکنون بین ۵۰ تا ۷۰درصد غذای کشور از طریق زنان روستایی و عشایری تولید و عرضه می‌شود.»

زنان و دختران روستایی و عشایری شاید در مشاغل رسمی و کارمندی مشغول کار نباشند اما از زمانی که اشعه‌های خورشید دامن‌شان را روی دشت‌ها و کوه‌ها پهن می‌کند تا زمانی که شب چادرشان را روی سر آسمان بکشد، مشغول کار و فعالیت هستند؛ کارهایی که گاهی وقت‌ها خیلی از کارهای اداری معمول زنان کارمند سخت‌تر و پر زحمت‌تر هستند. از کار در مزرعه و دامداری گرفته تا نشستن پای دار قالی و گره زدن تار و پود نخ‌های ریسیده‌شده از پشم گوسفندان و بزهای‌شان که به شکلی هنرمندانه در قاب هنری همچون گلیم و گبه یا قالی‌هایی هزار رنگ چشم هر بیننده‌ای را می‌نوازد و به تحسین وا می‌دارد، اما این تمام ماجرا نیست و نقش‌آفرینی زنان روستایی و عشایری در حوزه حفاظت از محیط زیست و تأمین غذای کشور بیشتر از این حرف‌هاست!

شینا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط زیست در همایش روز جهانی غذا و نهمین همایش روز جهانی زنان روستایی و عشایری زنان روستایی را از ارکان اصلی اقتصاد دانست که در حوزه کشاورزی، دامداری، صنایع دستی، مدیریت محیط‌زیست و منابع طبیعی نقش پررنگی دارند. به گفته رئیس سازمان حفاظت محیط زیست مطالعات نشان می‌دهد بین ۵۰ تا ۷۰درصد فعالیت در تولید غذا و ترمیم محیط زیست از سوی زنان روستایی و عشایری در حال پیگیری و انجام است.

انصاری تصریح کرد: «زنان روستایی و عشایری نه تنها تولیدکنندگان محصولات بلکه مروجان حفاظت از محیط‌زیست و استفاده بهینه از منابع پایه هستند.»

معاون رئیس‌جمهوری یکی از مصادیق تحقق سرمایه‌گذاری را از سوی این قشر دانست و گفت: «زنان روستایی با ایجاد صندوق‌های سرمایه‌گذاری خرد در روستاها اقدامات مؤثری در تأمین امنیت غذایی دارند، این صندوق‌های خرد فقط یک ابزار مالی و مادی نیست و نشانه اعتماد و تلاش این زنان روستایی به کشاورزی است. راه‌اندازی کسب‌وکارهای کوچک از طریق این سرمایه‌گذاری خرد و نیز ایجاد مشاغل سبز و سازگار با محیط زیست از دل این فعالیت‌ها بیرون آمده است.

از نگاه انصاری، حفاظت از محیط‌زیست برای این زنان فقط یک وظیفه نیست بلکه هویت آنهاست. زنان روستایی و عشایری نسبت به ارزش منابع طبیعی و زیستی و ذخایر پایه آگاهی لازم را دارند. زنان روستایی و عشایری مدافعان راستین طبیعت هستند و با روش‌های بومی برای احیای حاصلخیزی خاک و استفاده بهینه از آب و خاک تلاش می‌کنند، این زنان فرهنگ حفظ طبیعت را به فرزندان خود می‌آموزند، زیرا می‌دانند هر گونه آسیب به طبیعت آسیب به نسل آینده خواهد بود.

زهرا بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده هم با تأکید بر اینکه زنان روستایی و عشایری نماد تداوم فرهنگ و اقتصاد بومی هستند، اینگونه توضیح داد: «این زنان در دو عرصه خانه و کار به‌صورت همزمان فعالند و برخلاف زندگی شهری، میان این دو مرز روشنی وجود ندارد. آنان حافظان آیین‌ها و ارزش‌های اصیل ایرانی هستند و بیش از ۷۰درصد صنایع‌دستی کشور را تولید می‌کنند، همچنین نقش آنان در امنیت غذایی، حفظ تنوع زیستی و پایداری اقتصادی کشور بی‌بدیل است.» با عنایت به نقش پررنگ زنان روستایی و عشایری لازم است حمایت جدی تری از آنها صورت گیرد و دغدغه معیشت و آینده زنان را که در عمل تحت پوشش بیمه خاصی نیست و بازنشستگی ندارند، برطرف شود.

ویترین

سفری به قلب واقعیت‌های برساخته

خانواده امروز در آیینه دنیای دیجیتال

دکتر محمدجواد شیخ‌الاسلامی

روزی روزگاری، خانواده‌ای در خانه‌ای زندگی می‌کردند که همه دیوارهایش از آیینه بود. هر کسی وقتی به دیوار نگاه می‌کرد، خودش را می‌دید، ولی نه همان‌طور که بود، بلکه همان‌طور که می‌خواست باشد. پسر بزرگش، در آیینه، ستاره‌ای از فضای مجازی بود، دخترش، مدلی با زندگی بی‌دردسر، پدرش کارآفرینی موفق که هرگز شکست نخورده بود و مادرش زنی آرام که هیچ‌وقت خسته نمی‌شد. اما یک روز، یکی از آیینه‌ها شکست و در آن شکستگی، برای اولین بار، چهره‌ای خسته، نگران و واقعی دیده شد. این داستان، داستان ماست. ما در خانه‌ای زندگی می‌کنیم که دیوارهایش از نمایش ساخته شده؛ نمایشی که گاهی زیباتر از واقعیت است، گاهی ترسناک‌تر و همیشه فریبنده. فیلسوفی به نام ژان بودریار این خانه را «گزاف‌واقعیت» نامید: جایی که واقعیت دیگر مهم نیست، بلکه آنچه به نظر می‌رسد، جایگزین آن شده است. این مقاله داستانی است از گم شدن حقیقت، از جست‌وجوی معنا در میان تصاویرِ بی‌پایان و از راه‌هایی که می‌توانیم به عنوان فرد، خانواده و جامعه دوباره نفسی واقعی بکشیم.

بخش اول: «بودریار» مردی که واقعیت را گم کرد

بودریار جوان، مانند بسیاری از نسلش می‌خواست جهان را نجات دهد. در دهه ۱۹۶۰، او دید که انسان‌ها دیگر با اشیا زندگی نمی‌کنند، بلکه با نشانه‌های‌شان. یک ساعت دیگر زمان را نشان نمی‌داد، بلکه ثروت را. یک ماشین دیگر وسیله نقلیه نبود، بلکه نمادی از موفقیت، اما واقعیت هنوز جایی پشت این نمادها زنده بود تا اینکه در دهه ۱۹۸۰، همه چیز تغییر کرد. بودریار فهمید که دیگر هیچ چیز پشت نمادها نیست. مثل کودکی که به عروسکش حرف می‌زند و باور دارد که عروسک جواب می‌دهد، ما هم به جهانی پاسخ می‌دهیم که دیگر واقعی نیست. او این سقوط را در سه مرحله روایت کرد البته نه به زبان فلسفه، بلکه به زبان داستان:

– **اول:** تصویر، بازتاب واقعیت بود، مثل نقشه‌ای که رودخانه را نشان می‌داد.

– **دوم:** تصویر، واقعیت را تحریف کرد، مثل آیینه‌ای که چاق را لاغر نشان می‌داد.

– **سوم:** تصویر، خودش واقعیت شد، مثل آن خانه آیینه‌ای که در آن، هیچ‌کس دیگر نمی‌دانست چه چهره‌ای واقعی دارد.

بخش دوم: دنیای ما (جایی که همه نقش بازی می‌کنند)

امروز، هر کسی یک کارگردان، بازیگر و تماشاگر زندگی‌اش است. صبح بیدار می‌شویم، فیلتر می‌زنیم، لبخند می‌زنیم و «استوری» می‌گذاریم، نه برای خودمان، بلکه برای آنکه دیگران فکر کنند زندگی‌مان زیباست.

در فضای مجازی، همسایه‌ات ممکن است در واقعیت بدهکار باشد، اما در اینستاگرام، در مالدیو تعطیلات بگذراند. دوست ممکن است افسرده باشد، اما در تیک‌تاک، خنده‌دارترین انسان دنیا باشد.

ما دیگر نمی‌پرسیم «چطوری؟»، می‌پرسیم «چه پستی گذاشتی؟»

در سینما و تلویزیون، فیلم‌هایی مثل «ماتریکس» به ما هشدار دادند: «واقعیت یک سیستم فریب است»، اما ما نه تنها باور نکردیم، بلکه خودمان را در آن سیستم جا دادیم. رئالیتی‌شوها که نام‌شان «واقعیت» است، در واقع کارگردانی‌شده‌تر از هر فیلمی هستند.

اخبار، دیگر واقعیت را گزارش نمی‌کنند، بلکه طبق سلیقه مخاطب، آن را می‌سازند.

در خانه‌ها، والدین به فرزندان می‌گویند: «عکس خوبی بگیر، بذار تو اینستاگرام.» کودکی که باید با گِل بازی کند، حالا با فیلترهای هوش مصنوعی، چهره‌اش را «زیبا» می‌کند و ما، بدون اینکه متوجه شویم، داریم نسلی پرورش می‌دهیم که هویتش را از نظر دیگران می‌سازد.

بخش سوم: راه‌های بازگشت به واقعیت

بودریار نمی‌گفت «بگریزید». او می‌گفت: «بیدار باشید» و این بیداری، در سه سطح ممکن است:

۱. در سطح فردی: نفسی بدون فیلتر بکش

– هر روز یک ساعت، بدون گوشی با خودت بمان.

– به جای اینکه زندگی‌ات را برای دیگران نمایش بدهی، آن را برای خودت تجربه کن.

– از خودت بپرس: «آیا این من واقعی‌ام یا منِ آنچنان که می‌خواهم به نظر برسد؟»

۲. در سطح خانوادگی: خانه را از آیینه‌ها خالی کن

– خانه را به مکانی تبدیل کن که در آن، ضعیف بودن هم اجازه دارد.

– با فرزندانت نه درباره «لایک‌ها»، بلکه درباره «احساسات‌شان» صحبت کن.

– یک روز در هفته، «روز غیردیجیتال» داشته باشید: بدون گوشی، بدون تلویزیون، فقط چشم‌به‌چشم.

۳. در سطح اجتماعی: واقعیت را دوباره محبوب کن

– به جای اینکه به محتوای پرطرفدار، به محتوای صادقانه توجه کنیم.

– در مدارس، به جای آموزش «چگونه پست خوب بذاریم»، «چگونه فکر کنیم» را یاد بدهیم.

– در فضای عمومی، به جای قضاوت از ظاهر، به دنبال درک پشتِ آن باشیم.

نتیجه‌گیری: شاید واقعیت زیبا نباشد، اما صادق است واقعیت، همیشه زیبا نیست. گاهی خسته‌کننده است؛ گاهی دردناک و گاهی خسته‌کننده‌تر از همه، عادی، اما همین عادی بودن، همین خستگی، همین درد، آن چیزی است که ما را انسان می‌کند.

بودریار نمی‌خواست ما را ناامید کند، می‌خواست ما را آزاد کند، از زندان تصاویر، از بردگی نمایش، از عبودیت به نظر دیگران. شاید نتوانیم تمام آیینه‌ها را بشکنیم، اما می‌توانیم یاد بگیریم که در آیینه نگاه نکنیم، بلکه از پنجره نگاه کنیم، به جهانی که هنوز، پشت مه‌های دیجیتال، نفس می‌کشد و شاید، فقط شاید، اولین قدم برای نجات جهان، این باشد که یک روز، بدون فیلتر، لبخند بزنیم، نه برای دوربین، بلکه برای خودمان.