

تهدیدها و فرصت‌های فضای مجازی برای سلامت «زنان در بحران»

مسئله اصلی در مواجهه «زنان در بحران» با فضای مجازی تبدیل یک «نگاه خیره بیرونی» به یک «آیین‌ه شفاف درونی» است

روی تخت بیمارستان، تلفن همراهش را در دست گرفته بود. صفحه نورانی اینستاگرام، انعکاس چهره رنگ‌پریده و چشمان پف‌کرده‌اش را نشان می‌داد. تازه از یک جراحی سخت اما ضروری بیرون آمده بود، بدنی که همیشه سعی کرده بود مطابق استانداردهای آن صفحات باشد، اکنون به او خیانت کرده بود و نیاز به ترمیم داشت. در همان حال که درد جسمانی را تحمل می‌کرد، درد دیگری، عمیق‌تر و گنگ‌تر نیز آزارش می‌داد: حس ناکافی بودن. عکس‌های زنانی با اندام‌های بی‌عیب، پوستی درخشان و زندگی‌هایی به نظر بی‌دغدغه، مانند خوره به روحش می‌خزید. اینجا بود که در اوج یک بحران سلامتی فضای مجازی- این تیغ دولبه- به جای تسکین، زخم‌هایش را تازه می‌کرد.

این داستان، روایتی تک‌صدایی نیست، بلکه سمفونی پیچیده‌ای از میلیون‌ها زن در سراسر جهان است. فضای مجازی و رسانه‌های دیجیتال، به مثابه «فسانه‌های مدرن» (به تعبیر رولان بارت)، نقشه‌ای جدید از واقعیت را برای زنان ترسیم می‌کنند. این نقشه هم می‌تواند راه‌گیزی را بحران باشد و هم خود، منشأ بحرانی تازه. این مقاله به کندوکاو در این سرزمین دوگانه می‌پردازد: از یک سو، با بازتولید «نگاه خیره مردانه» در قالبی نوین، سلامت روانی و جسمانی زنان را در معرض تهدیداتی بی‌سابقه قرار می‌دهد و از سوی دیگر، با شکستن انحصار روایت و ایجاد اجتماع‌های همدل، فرصت‌هایی بی‌نظیر برای مقاومت، بازتعریف خویشستن و بهبودی فراهم می‌کند.

■ **تهدیدها (قلمرو نگاه خیره و شیء انگاری دیجیتال)**

۱. **ایبداع دوباره «نگاه خیره مردانه»:** از پرده سینما تا استوری اینستاگرام
لورامالوی در سال ۱۹۷۲ از نحوه به تصویر کشیدن بدن زن در سینما به عنوان عرصه‌ای برای نمایش «فانتزی مردانه» سخن گفت. امروز، این نگاه خیره نه تنها محو نشده، بلکه در فضای مجازی دموکراتیک‌تر، فراگیرتر و درونی‌تر شده است. دوربین سسینما جای خود را به دوربین موبایل داده و «لذت بصری» (اسکوپوفیلیا) به یک صنعت جهانی تبدیل شده است.

الگوریتم‌های زیبایی: اگر در سیمینای مالوی، زنان «ظاهر» می‌شدند تا مردان «عمل» کنند، در اینستاگرام و تیک‌تاک، زنان به طور فعالانه‌ای در تولید تصاویر از خود مشارکت می‌کنند، اما اغلب بر اساس همان قراردادهای قدیمی الگوریتم‌ها- این کارگردان نامرئی عصر جدید- با تشویق محتوایی که بیشترین تعامل را دارد، به طور غیرمستقیم استانداردهای همگن و اغلب غیرواقعی از زیبایی را ترویج می‌کنند. بینی‌های کوچک، کمرهای باریک، باسن‌های برجسته. اینجا، نگاه خیره دیگر متعلق به یک کارگردان مرد خاص نیست، بلکه در ساختار پلتفرم جاسازی شده است. زن نه تنها از سوی «مرد» که از طریق «دستگاه» به تماشا گذاشته می‌شود.

خود-شیء انگاری دیجیتال: در این اقتصاد توجه، بسیاری از زنان- اغلب ناخودآگاه- به «بازار یابان خود» تبدیل می‌شوند. بدن به یک کالا تبدیل می‌شود که باید برای کسب لایک، فالوور و تأیید اجتماعی بهینه شود. این پدیده که می‌توان آن را «خود-شیء انگاری دیجیتال» نامید، پیامدهای ویرانگری برای سلامت روان دارد. اضطراب ناشی از مقایسه دائمی، اختلالات خوردن و اختلال بدشکلی بدن (Disorder Dysmorphic Body) در میان کاربران زن به شدت افزایش یافته است. بحران یک زن جوان ممکن است از جایی آغاز شود که خود را در آیینۀ فیلترشده خودش می‌بیند و با واقعیت جسمانی‌اش قیاس می‌کند.

۲. **خشونت سایبری: نگاه خیره به مثابه سلاح**
از نگاه خیره در سیمینای مالوی عمدتاً نمادین بود، در فضای مجازی می‌تواند به شکلی عینی و مستقیم به خشونت تبدیل شود.

آزار و اذیت جنسیتی آنلاین: زنان به ویژه آنان که صاحب‌نظر هستند، فعالند یا صرفاً وجودی عمومی دارند، هدف حمله‌ای سازمان‌یافته قرار می‌گیرند. این آزارها-

از کامنت‌های توهین‌آمیز تا تهدیدهای تجاوز- نوعی «تروریسم دیجیتال» است که هدفش ساکت کردن و به حاشیه راندن زنان است. این فضای ترس و اضطراب دائمی، یک بحران سلامت روان پایدار ایجاد می‌کند که می‌تواند به افسردگی، حملات پانیک و حتی ترک فضای عمومی دیجیتال منجر شود.

شرمسازی و بدن (Shaming Body): جامعه‌ناظر در فضای مجازی، با قضاوتی بی‌رحم و فوری، هر انحرافی از هنجارهای زیبایی را جریمه می‌کند. تصویری از یک بدن غیرمتناسب، پوستی جوش‌دار یا مویی سفید می‌تواند به موجی از تحقیر و شرم‌سازی منجر شود. این شرم، درونی‌شده و هویت زن را در عمیق‌ترین سطح مورد حمله قرار می‌دهد، به گونه‌ای که او حتی در خلوت خود نیز احساس امنیت نمی‌کند.

۳. **بحران هویت در عصر اینفلوئنسرها: گسست از خود راستین**

فضای مجازی با ارائه انبوهی از الگوهای زندگی متناقض، می‌تواند بحران هویت را در زنان تشدید کند. فشار برای «کمال ناممکن»: اینفلوئنسرها اغلب زندگی‌هایی ایده‌آل، بدون مشکل و به شدت شخصی‌سازی‌شده را به نمایش می‌گذارند. زنی که در بحران طلاق، بیماری یا از دست دادن شغل به سر می‌برد، با مقایسه زندگی خود با این تصاویر فریبنده، احساس شکست و ناکامی مضاعفی را تجربه می‌کند. این گسست بین «خود واقعی» (آن‌که در بحران است) و «خود ایده‌آل» (آن‌که بر پرده نمایش داده می‌شود) می‌تواند به احساس پوچی و ازخودبیگانگی بینجامد.

تضعیف روایت شخصی: وقتی روایت‌های از پیش آماده‌شده موفقیت، زیبایی و شادی انقدر غالب شوند، زنان ممکن است در بیان و حتی در ک تجربیات منحصر به‌فرد خود- از جمله بحران‌های‌شان- دچار مشکل شوند. فضای مجازی می‌تواند «صدای درونی» آنان را خاموش کند و به جای آن، زمزمه دائمی معیارهای بیرونی را بنشاند.

■ **فرصت‌ها (قلمرو مقاومت و بازآفرینی)**

اما داستان به همین جا ختم نمی‌شود. همان فناوری‌ای که تهدید می‌آفریند، سلاح‌های قدرتمندی برای مقابله نیز در اختیار می‌گذارد فضای مجازی می‌تواند

به یک «کارگاه هویت‌سازی» تبدیل شود؛ جایی که زنان می‌توانند نگاه خیره را به چالش بکشند و تعریف جدیدی از خود و سلامت‌شان ارائه دهند.

۱. **شکستن انحصار روایت: از شیء به سوژه**
همان‌طور که مالوی به «سینمایی رادی‌کال» امید داشت، فضای مجازی نیز می‌تواند صحنه‌ای برای به هم زدن روایت‌های مسلط باشد.

راه‌اندازی جنبش‌های اجتماعی: هشتگ‌هایی مانند



بسیاری از زنان- اغلب ناخودآگاه- به «بازار یابان خود» تبدیل می‌شوند. بدن به یک کالا تبدیل می‌شود که باید برای کسب لایک، فالوور و تأیید اجتماعی بهینه شود. این پدیده که می‌توان آن را «خود-شیء انگاری دیجیتال» نامید، پیامدهای ویرانگری برای سلامت روان دارد



زینب(س) نخستین رسانه بانقش جهان اسلام

■ **پیامی که زمان نمی‌شناسد**

پیام اصلی حضرت زینب(س) بسیار ساده اما عمیق بود: «شکست ظاهری، پیروزی حقیقی است.» جمله

یکی از درس‌های بزرگ سیره رسانه‌ای حضرت زینب(س)، مخاطب‌شناسی دقیق ایشان است. ایشان بر پدیده، تمام معادلات متعارف شکست و پیروزی را در هم ریخت. ایشان ثابت کردند رسالت واقعی رسانه، نه تنها نقل رویدادها که «تبیین و تفسیر» حقایق است. تبدیل «حادثه» به «جریان» و «خبر» به «معنا».

■ **درس‌هایی برای رسانه‌های امروز**
از سیره رسانه‌ای حضرت زینب(س) می‌توان درس‌های ارزشمندی برای رسانه‌های امروز گرفت:

۱. **صداقت و اعتبار:** اصلی‌ترین سرمایه رسانه، اعتماد مخاطب است. حضرت زینب(س) با روایت

صادقانه و بدون تحریف واقعه کربلا، سرمشقی برای همه رسانه‌ها هستند.

۲. **شجاعت و استواری:** ایشان در شرایطی که بر اظهار حقایق جانفشانی می‌طبلید، بدون ترس و واهمه، پیام حق را فریاد زدند.

۳. **هنر روایتگری:** تبدیل پیام پیچیده به بیانی ساده و اثرگذار، هنری است که حضرت زینب(س) به کمال از آن برخوردار بودند.

۴. **هدفمندی و استراتژی:** تمام حرکات و سخنان ایشان، سنجیده و در راستای هدفی مشخص بود: زنده نگه داشتن پیام عاشورا.

■ **الگوی برای همه زمان‌ها**

حضرت زینب(س) به ما می‌آموزند که ابزار رسانه مهم نیست، بلکه «محتوا و نحوه انتقال» آن است که

«زنان در بحران»

مسئله اصلی در مواجهه «زنان در بحران» با فضای مجازی تبدیل یک «نگاه خیره بیرونی» به یک «آیین‌ه شفاف درونی» است

حمایتی را برای زنان- به ویژه در جوامع با تابوی بالا- فراهم کرده است. یک زن می‌تواند در خلوت خود، درباره افسردگی پس از زایمان تحقیق و با یک درمانگر آنلاین مشورت کند یا داستان بهبودی دیگران را بخواند.

۳. **بازآفرینی خویشستن از طریق روایت‌پردازی دیجیتال**

فضای مجازی می‌تواند بستری برای «خودزندگی‌نامه‌نویسی دیجیتال» باشد؛ جایی که زنان می‌توانند هویت و بحران خود را روایت و بازآفرینی کنند.

وبلاگ‌نویسی، پادکست و ویدئوبلاگ: بسیاری از زنان از این ابزارها برای مستندسازی سفر خود از میان بحران- مانند مقابله با سرطان، بهبودی از یک رابطه سمی یا مبارزه با یک بیماری روانی- استفاده می‌کنند. این عمل روایت‌پردازی، نه تنها برای دیگران الهام‌بخش است، بلکه به خود فرد کمک می‌کند بر تجربه‌اش مسلط شود و معنایی از آشفتگی بیابد. این، شکل مدرنی از «هوشتن به مثابه درمان» است.

کشف صداهای حاشیه‌نشین: همان‌طور که بل هوکس از «نگاه مخالف» زنان سیاهپوست سخن گفت، فضای مجازی به زنان متعلق به گروه‌های حاشیه‌نشین (اقلیت‌های قومی، جنسی و افراد دارای معلولیت) اجازه داده است نگاه مسلط را به چالش بکشند و روایت خود را بدون واسطه بیان کنند. این تنوع صداها، درک ما از «زن بودن» و «بحران» را غنی و پیچیده می‌کند.

■ **گذار از بحران (به سوی یک بوم‌شناسی سالم‌تر از رسانه)**

داستان یلدا را به یاد آورید. پس از ساعتی غرق در حس بی‌کفایتی، به طور تصادفی به پروایلی یک هنرمند زن برخورد که با بیماری‌ای مشابه دست و پنجه نرم کرده بود. او در پست‌هایش، نه تنها رنج که امید، خشم و شوخ‌طبعی در مواجهه با بیماری را به تصویر کشیده بود. یلدا برای اولین بار در آن روز، احساس کرد کسی رنج کرده است. این اقدام جمعی نه تنها باعث تغییرات اجتماعی شد، بلکه برای بسیاری از قربانیان، نقش یک فرایند درمانی گروهی را ایفا کرد؛ بازپس‌گیری قدرت روایت.

بازتعریف زیبایی و هنجارهای بدن: در مقابل جریان اصلی، زیرشاخه‌های قدرتمندی ظهور کرده‌اند؛ اینفلوئنسرهایی که با نشان دادن بدن‌های طبیعی، بدون فیلتر، با علامت‌کشش، چاقی، لاغری یا ناتوانی‌های جسمانی، استانداردهای زیبایی را به چالش می‌کشند.

این کار نه تنها «نگاه خیره» را خلع سلاح می‌کند، بلکه برای میلیون‌ها زن دیگر، یک آیینۀ امیدوارکننده و پذیرا فراهم می‌آورد. دیدن زنی دیگر که بدنش شبیه بدن تو است و با افتخار آن را نمایش می‌دهد، می‌تواند شفابخش باشد.

۲. **ایجاد اجتماع‌های حمایتی: از انزوا به همدلی**
در بحران، یکی از بزرگ‌ترین رنج‌ها، احساس تنهایی است. فضای مجازی این ظرفیت را دارد که این انزوا را بشکند.

گروه‌های همدردی: از گروه‌های فیس‌بوکی برای مادران افسرده گرفته تا انجمن‌های آنلاین برای زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن، این فضاها به «پناهگاه‌های دیجیتال» تبدیل شده‌اند. زانی و حتی فقط گوش‌دادن به دردهای یکدیگر، می‌تواند بار بحران را سبک‌تر کند.

دسترسی به اطلاعات و منابع سلامت: فضای مجازی دسترسی به اطلاعات تخصصی در مورد سلامت روان، بیماری‌ها، حقوق و منابع حمایتی را برای درک عمق رنج خود نداشته باشند، در اینجا می‌فهمند که تنها نیستند. به اشتراک گذاشتن تجربیات، توصیه‌ها و حتی فقط گوش‌دادن به دردهای یکدیگر، می‌تواند بار بحران را سبک‌تر کند. **دسترسی به اطلاعات و منابع سلامت:** فضای مجازی دسترسی به اطلاعات تخصصی در مورد سلامت روان، بیماری‌ها، حقوق و منابع حمایتی را برای درک عمق رنج خود نداشته باشند، در اینجا می‌فهمند که تنها نیستند. به اشتراک گذاشتن تجربیات، توصیه‌ها و حتی فقط گوش‌دادن به دردهای یکدیگر، می‌تواند بار بحران را سبک‌تر کند.

در آیینۀ اینستاگرام نیستم. من دستی هستم که دارم داستان این آیینه را می‌نویسم.»

چطور در فضای مجازی مراقب خودمان باشیم؟

حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی قواعد خاص خودش را دارد و این دنیا هم دنیای بی‌قانونی نیست، اما اگر قوانین و مقررات خاص و بعضاً پیچیده فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی را ندانیم، این فضا می‌تواند به محیطی برای آسیب به ما تبدیل شود. جنس این آسیب‌ها ما برای مردان، زنان، پسران و دختران بسته به ویژگی‌های جنسیتی و مسائل و چالش‌های هر کدام فرق می‌کند، به همین خاطر هم هر کدام از اقشار و هر کدام از جنسیت‌ها در کنار قواعد و مراقبت‌های کلی باید به ویژگی‌ها و آسیب‌هایی که ممکن است به طور خاص آنها را تهدید کند، آگاهی داشته باشند و به درستی رفتار کنند.

«چطور در فضای مجازی مراقب خودمان باشیم؟» یک راهنمای فکری و توانمندساز برای خوانندگان نوجوان است.

این کتاب که از سوی کرای آنتون نوشته و به دست استیوی لوئیس تصویر شده است، ابزارها و توصیه‌های ضروری برای بهمایش در دنیای دیجیتال با اطمینان و ایمنی را ارائه می‌دهد. کتاب در تاریخ ۲۰۱۷گوست ۲۰۱۷ منتشر شد و تمرکز اصلی آن کمک به دختران ۹ تا ۱۲ساله است تا نحوه اتصال، اشتراک‌گذاری، بازی و ایمن نگه داشتن خود را به صورت آنلاین درک و احساس مسئولیت و آگاهی در تعاملات دیجیتال خود را حفظ کنند.

این کتاب طیف گسترده‌ای از موضوعات مرتبط با دنیای دیجیتال را پوشش می‌دهد، از جمله نحوه استفاده از رسانه‌های اجتماعی، مشارکت در بازی‌های آنلاین و مدیریت دوستی‌های دیجیتال، همچنین به جنبه‌های مهم ایمنی آنلاین مانند تنظیمات حریم خصوصی، مقابله با آزار و اذیت سایبری و تشخیص محتوای قابل اعتماد در مقابل غیرقابل اعتماد می‌پردازد. این کتاب با استفاده از زبان ساده، سناریوهای زندگی واقعی و عناصر تعاملی مانند آزمون‌ها و فعالیت‌ها، دختران را تشویق می‌کند تصمیمات آگاهانه بگیرند و حس عاملیت خود را در زندگی آنلاین تقویت کنند. تصاویر جذاب استیوی لوئیس متن را تکمیل کرده و توصیه‌ها را به شیوه‌ای سرگرم‌کننده و قابل درک ارائه می‌دهند. این روایت هم‌آموزنده و هم اطمینان‌بخش است و رویکردی متعادل به چالش‌های زندگی آنلاین ارائه می‌کند، به طوری که خوانندگان در توانایی خود برای



مدیریت دنیای دیجیتال احساس امنیت بیشتری می‌کند.

«چطور در فضای مجازی مراقب خودمان باشیم؟» به موضوعات حساس دیجیتال، امنیت آنلاین، ارتباطات محترمانه و خودتوانمندسازی می‌پردازد. این کتاب به خوانندگان جوان می‌آموزد که چگونه از فناوری به‌طور متفکرانه استفاده کنند و نشان می‌دهد دنیای دیجیتال تنها مکانی برای گذراندن زمان نیست، بلکه محیطی است که نیاز به مراقبت، توجه و وقت دارد. این کتاب همچنین بر مهربانی در فضاهای دیجیتال و اهمیت تصمیم‌گیری برای حفظ حریم خصوصی شخصی و رفاه عاطفی تأکید دارد.

«چطور در فضای مجازی مراقب خودمان باشیم؟» یک منبع ارزشمند برای هر دختر جوان است که می‌خواهد مسئولانه و با اعتمادبه‌نفس در دنیای دیجیتال حرکت کند. این کتاب با ترکیبی از توصیه‌های عملی، تصاویر جذاب و بینش‌های فکری، دختران را برای مقابله با چالش‌های دنیای آنلاین و در عین حال تسهیل‌کننده بیان خلاقانه و ایمن خود آماده می‌کند. چه در حال یادگیری مدیریت اولین حساب رسانه اجتماعی خود باشید یا فناوری به‌طور متفکرانه استفاده کنند و نشان می‌دهد دنیای دیجیتال تنها مکانی برای گذراندن زمان نیست، بلکه محیطی است که نیاز به مراقبت، توجه و وقت دارد. این کتاب همچنین بر مهربانی در فضاهای دیجیتال و اهمیت تصمیم‌گیری برای حفظ حریم خصوصی شخصی و رفاه عاطفی تأکید دارد.

«چطور در فضای مجازی مراقب خودمان باشیم؟» نوشته کرای آنتون و ترجمه زینب طاهری است و ایران‌بان آن را منتشر کرده است. این کتاب به دختران می‌آموزد از فضای مجازی با آگاهی و هوشیاری استفاده کنند.