کارگردان و بازیگر تئاتر؛

جشنواره تخصصی بانوان کمبودی که در تئاتر کشور احساس می‌شود

پای گرانی اجاره‌بها به ضعف در آموزش تئاتر در همدان هم رسید/ هنرستان دخترانه هنرهای نمایشی لازمه همدان

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – طاهره ترابی‌مهوش: کارگردان و بازیگر تئاتر همدانی از برگزار نشدن جشنواره تئاتر بانوان گلایه کرد و گفت: تا اواخر دهه ۸۰ این جشنواره برگزار می‌شد و در آن به‌صورت تخصصی از زبان تئاتر برای بیان جایگاه، مسائل و موضوعات مبتلابه زنان سخن به‌میان می‌آمد اما بیش از یک دهه است که دیگر از برگزاری این جشنواره خبری نیست.

در بین هنرها، هنر نمایشی از اهمیت خاصی برخوردار بوده و هست، زیرا در مخاطب تأثیری عمیق از خود برجای می‌گذارد، بر این اساس امروزه همه ملت‌ها و دولت‌ها از این ابزار تأثیرگذار در جهت پیشبرد اهداف خود بهره می‌گیرند، بنابراین ضروری است که نظام اسلامی در این عرصه از دیگران عقب نمانده و در جهت پیشبرد اهداف اجتماعی و فرهنگی و از این هنر زیباترین استفاده و بهترین بهره را ببرند.

استفاده از فرصت این هنر در بیان نیازهای واقعی زنان، یکی از نکاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد چراکه زنان از ارکان مهم جامعه و نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و در نقش‌آفرینی، تأثیرگذاری و اثرپذیری، از این هنر دست کمی از مردان ندارند، به همین دلیل می‌طلبد که در این عرصه، حضوری فعال داشته تا بتوانند به رسالت خود عمل کرده و از هر دغدغه فکری مصون باشند، زیرا در دنیای امروز هنر تنها وسیله انتقال فرهنگ‌ها، بیان حقایق و عامل ارتباط انسان‌ها با همه گرایش‌ها و هنری ارزشمند است که در رشد جامعه مؤثر خواهد بود.

بر این اساس در این شماره از صفحه ریحانه آفرینش برآن شدیم تا با یکی از هنرمندان عرصه تئاتر استان همدان و کشور گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

فاطمه ابرارپایدار دانش‌آموخته کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی و کارگردانی تئاتر با بیان اینکه از سال ۷۳ زمانی که یک نوجوان ۱۴ ساله بودم از طریق کلاس‌هایی که انجمن نمایش استان همدان در آن مقطع زمانی برگزار می‌کرد زیر نظر استاد نیک‌فرجام از اساتید بزرگ تئاتر همدان، وارد این عرصه شدم گفت: در این کلاس‌ها با اصول اولیه بازیگری تئاتر آشنا شده و آن‌ها را آموختم.

وی ادامه داد: این روند ادامه داشت تا اینکه بعدها وارد محیط دانشگاه شده و تحصیلات خود را در زمینه کارگردانی تئاتر تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه دادم.

وی با تأکید بر اینکه از بدو ورودم به عرصه تئاتر تا حدود یک دهه تنها در عرصه بازیگری فعالیت داشتم اما بعدها پس از تکمیل تحصیلات در عرصه کارگردانی نیز ورود کردم، خاطرنشان کرد: نخستین تجربه کارگردانی‌ام نمایش ژاندارک بود.

این بانوی هنرمند همدانی با اشاره به بازی و کارگردانی ده‌ها نمایش تئاتر، گفت: علاوه بر این‌ها از سال ۱۳۸۸ یعنی درست از زمان اتمام تحصیلاتم در عرصه تدریس کودک، نوجوان و بزرگسالان ورود کردم.

پایدارابرار با ابراز اینکه از ابتدای دهه ۹۰ به‌صورت تخصصی در عرصه نمایش خلاق کودک و نوجوان نیز فعالیت دارم، اذعان کرد: از این مقطع زمانی بود که عملاً ارتباطم با کودکان بسیار قوی‌تر شد و حتی موضوع پایان‌نامه کارشناسی ارشدم را به مسئله کارکردهای نمایش خلاق بر روی بچه‌های دیرآموز و بالا بردن عزت نفس در آن‌ها اختصاص دادم.

وی در تبیین چگونگی تأثیرگذاری نمایش خلاق گفت: نمایش خلاق شامل برخی بازی‌هاست که قصد دارد در دل و بستر بازی که همراه با لذت، سرخوشی و شادی است برخی توانمندی‌های کودک را کشف و در عین حال یک سری مهارت را نیز به کودک آموزش دهد که شامل مهارت‌های زندگی، درسی، جسمی و حرکتی است.

این کارگردان تئاتر در پاسخ به این سؤال که طی این سال‌ها از کلاس درس کدام اساتید در استان و در سطح ملی بهره برده‌اید؟ گفت: همانطور که پیشتر عنوان کردم، نخستین استادم در سال ۱۳۷۳ آقای نیک‌فرجام بود، درواقع اصول و مبانی بازیگری را زیر نظر او آموختم اما بعدها از کلاس درس هنرمندانی و اساتیدی همچون نفری، صفی، سعیدپور، شعبانی و کبودراهنگی اصول پیشرفته بازیگری را در حین کار کردن و تمرین‌های تئاتر با آن‌ها آموختم.

ابرار پایدار با ابراز اینکه در حوزه تحصیلات دانشگاهی نیز از اساتید خبره و تأثیرگذار می‌توانم به استاد دژاکام و دلخواه اشاره کنم گفت: در خصوص کسب رتبه به مناسبت حضور در جشنواره‌های ملی و بین‌المللی نیز باید بگویم آخرین مقام برتری که کسب کردم و خاطرم هست، دریافت عنوان بهترین بازیگر در جشنواره ملی مهر ذرفول بود که سال گذشته برگزار شد.

وی ادامه داد: جالب‌تر اینکه پایان‌نامه دانشگاهی من که نمایش «سه شب با مادوکس» بود به‌عنوان یکی از سه پایان‌نامه برتر در سطح ملی در رشته تئاتر انتخاب شد.

این کارگردان تئاتر با اشاره به اینکه طی این سال‌ها با عناوین مختلف در جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان به‌عنوان داور و بازبین آثار حضور داشته و دارم تصریح کرد: البته سال ۸۵ در بخش خردسال جشنواره منطقه ایثار جایزه بازیگری و سال ۸۰ در جشنواره دانشجویان منطقه غرب کشور، حائز رتبه نخست کارگردانی و بازیگری شدم.

پایدارابرار در پاسخ به این سؤال که در حال حاضر حضور زنان در تئاتر را چطور ارزیابی می‌کنید؟ آیا فرصت و توانمندی در زنان ما برای حضور در این عرصه در سطح ملی و استانی وجود دارد؟ گفت: واقعیت این است که من در سال ۷۳ با ترس و لرز به این حوزه ورود کردم چراکه با ورود زنان به عرصه هنر، حرف و حدیث‌ها شروع می‌شد؛ بنابراین خانواده کمتر رغبتی به حضور دخترانشان در این عرصه داشتند به طوری که من شخصاً با مخالفت شدید پدرم در این راه قدم گذاشتم.

وی با اشاره به سختی راه برای ورود زنان در آن برهه زمانی و ماندن در عرصه تئاتر، گفت: بسیاری از دوستانم بنا به دشواری‌ها و آن نگاه‌های سنگین پس از مدتی باوجود داشتن استعدادهای درخشان، به بهانه‌های مختلف همچون ازدواج و مخالفت والدین از صحنه خارج شدند.

این بانوی هنرمند همدانی با اشاره به اینکه امروز شرایط برای ورود زنان به این عرصه بهبود شگرفی یافته، تصریح کرد: خوشبختانه بستر چنان مهیا است که تعداد بانوان هنرمند ما در عرصه بازیگری تئاتر در استان بر مردان فزونی یافته است.

پایدارابرار مطرح کرد: همه پذیرفته‌اند که خانم‌ها می‌توانند در این عرصه درخشان ظاهر شوند و دیگر آن نگاه بد، سنتی و متعصب از روی خانم‌ها برداشته شده، به همین دلیل است که شاهد آن هستیم که آنان در این هنر به خودباوری رسیده‌اند.

وی با اشاره اینکه امروز نه‌تنها در بازیگری بلکه در کارگردانی تئاتر نیز در بین بانوان هم‌استانی اساتید جوان نامداری داریم که حتی در عرصه ملی و بین‌المللی خوش‌درخشیده‌اند، تصریح کرد: خانم‌ها احمدی، نوشین بیگلریان و گیتی قاسمی نامداران تئاتر استان هستند که هر یک امروز در سطح ملی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند.

وی در واکنش به این مسئله که آیا به لحاظ حضور اساتید و زیرساخت‌های فنی بستر برای آموزش و تمرین به‌ویژه برای بانوان هنرمند در رشته تئاتر در استان فراهم است؟ تصریح کرد: مسلماً در حوزه زیرساخت‌های آموزشی تفاوتی بین هنرمندان زن و مرد در عرصه تئاتر وجود ندارد؛ اما نکته حائز اهمیت اینکه متأسفانه آموزش در همدان بسیار ضعیف است به طوری که به‌جز چند مؤسسه که آن‌ها نیز به‌دلیل هزینه بالای اجاره‌بها به‌سختی سرپا هستند، زیرساخت آموزشی خاصی وجود ندارد.

این بازیگر تئاتر با تأکید بر اینکه اجاره‌بها مؤسسه در راستای آموزش تئاتر امروز به امری کمرشکن برای فعالان و اساتید این هنر بدل شده تشریح کرد: تأسف‌بارتر اینکه اداره کل ارشاد نیز جزو نهادهای دارای منابع مالی اندک در استان است؛ بنابراین نمی‌تواند کمک و یا حمایتی از هنرمندان در بسترسازی و فراهم کردن فضای آموزشی داشته باشد.

پایدارابرار با انتقاد از نبود هنرستان دخترانه برای ورود آن‌ها به عرصه هنرهای نمایشی در شهر و استان همدان، گفت: امروز ما با تعاد بسیاری از دختران علاقه‌مند و با استعداد در این رشته هنری مواجهیم که در نبود هنرستان، مجبورند به تهران مراجعه کرده و یا قید فعالیت در این عرصه را بزنند در حالی که در صورت راه‌اندازی هنرستان یقیناً بنا به ظرفیت موجود در بین اساتید و دانش‌آموختگان این عرصه مشکلی برای تأمین اساتید نخواهیم داشت.

وی در پاسخ به این سؤال که نمایش‌ها چقدر دغدغه‌های زنان را بیان می‌کنند؟ ما در کشور و استان چقدر توانسته‌ایم از این طریق نیازها و دغدغه‌های واقعی زنان را به تصویر بکشیم، اصلاً جایگاهی برای بیان مسائل واقعی زنان در این رشته هنری قابل تصور است؟ گفت: متأسفانه خیلی کم، چراکه سمت و سوی جشنواره‌ها بیش از یک دهه است که دچار تغییر و تحول شده به نحوی که دیگر دغدغه‌های این‌چنینی ملاک نیست.

این کارگردان تئاتر مطرح کرد: تا اواخر دهه ۸۰ جشنواره اختصاصی تئاتر بانوان در کشور برگزار می‌شد که موضوع نمایش‌های تمامی گروه‌های حاضر در آن، نیازها و دغدغه بانوان و مباحث مبتلابه آن‌ها منطبق با شرایط روز بود اما متأسفانه حدود ۱۳ سال است که دیگر شاهد برگزاری این جشنواره نیستیم.

پایدارابرار با تأکید بر تغییر نگاه‌ها گفت: امروز آنگونه که باید به مسائل، معضلات و یا جایگاه زن در تئاتر پرداخته نمی‌شود مگر اینکه ناگزیر در یک نمایش خانمی نهایتاً نقش مادری و همسری را ایفا کند.

وی افزود: دیگر از این موضوع خبری نیست که به‌صورت کلیدی تئاتر به بستری برای بیان موضوعات، مسائل و ارتقای جایگاه زنان بپردازد، مگر اینکه این امر ازسوی یک نویسنده و یا کارگردان به‌صورت موردی در یک نمایش مورد توجه قرار گیرد.

مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد؛ در بین هنرها و دیگر ابزارهای فرهنگی هنرهای نمایشی و تئاتر مؤثرترین هنر در فرهنگ‌سازی است و قطعاً این قابلیت و ظرفیت در آن وجود دارد که بتواند نقشی سازنده در مباحثی مرتبط با حوزه زنان داشته باشد اما باید یک نکته مهم را مدنظر داشته باشیم و بدانیم یک نمایش نمی‌تواند جامعه را دگرگون کند و تحولات بزرگی به‌وجود آورد، اما نمایش یا هر هنر دیگری زیرساخت‌های فرهنگی را دگرگون می‌کنند و تئاتر در این بین همانطور که اشاره شد، مؤثرترین هنر است؛ بنابراین یقیناً برگزاری جشنواره تخصصی در این زمینه انگیزه لازم را برای ورود به این عرصه فراهم می‌کند که نباید آن را نادیده گرفت، حتی در این بین همدان بنا به داشتن ظرفیت می‌تواند خود مبدع و سرآغازی بر این جشنواره تخصصی باشد.

فضای مجازی و تهدید سلامت مادران؛ راهکار چیست؟

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش: سلامت روان ضامن بقا و پایداری آرامش بانوان و به‌تبع آن خانواده است، موضوعی که این روزها با استفاده بی‌رویه برخی مادران از فضای مجازی و پرسه زدن در شبکه‌های مختلف اجتماعی به یک تهدید تبدیل شده و کانون گرم خانواده را در معرض آسیب قرار داده است.

سلامت بانوان شاه‌کلید درهای بسته یک خانه است؛ مادری که از سلامت روان برخوردار است، می‌تواند کشتی خانواده را به ساحل امن برساند و فرزندان و همسر را در مسیر تعالی همراهی کند.

جایگاه مادری، جایگاهی بس والا و قابل احترام است و این جایگاه سالیان سال توسط بانوانی فداکار و دلسوز که دامان خود را مهد تربیت یک نسل قرار داده‌اند، حفظ شده است؛ مادرانی که مناعت طبع و فروتنی آنان زبانزد بوده است؛ مادرانی که فرزندانشان با نثار خون و جان خود امنیت و اقتدار را به کشور هدیه کرده‌اند؛ مادرانی که واقعیت دنیا را دریافته بودند و واقعیت خود و خانواده را با دنیای مجازی مقایسه نکردند.

طبق گزارش منتشرشده از سوی سازمان ملل متحد، امروزه در سراسر جهان حدود ۶۳ درصد از زنان به محیط دیجیتال (اینترنت) دسترسی دارند، در حالی که این رقم در مردان ۶۹ درصد است؛ در کشور ما نیز بر اساس نتایج جدیدترین نظرسنجی ملی ایسپا (مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران) در خصوص میزان استفاده ایرانیان بالای ۱۸ سال ساکن در مناطق روستایی و شهری کشور از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی، که شهریورماه امسال به شیوه مصاحبه حضوری تهیه شد، مشخص شد که ۸۲٫۲ درصد ایرانیان دست‌کم از یکی از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

۸۲٫۲ درصد ایرانیان دست‌کم از یکی از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

آمار استفاده از فضای مجازی زمانی اهمیت پیدا می‌کند که تأثیر مستقیم بر سبک زندگی و موقعیت بانوان شاغل و خانه‌دار دارد؛ پیام رسان‌های واتس‌آپ، اینستاگرام و تلگرام و پیام رسان‌های داخلی بله، روبیکا و ایتا؛ به‌عنوان پیام رسان‌هایی با بیشترین مخاطب مورد بررسی قرار گرفته اند؛ در بسیاری از این پیام‌رسان‌ها درصد استفاده زنان بالاتر از مردان است.

روند استفاده ایرانیان از فضای مجازی نشان می‌دهد که ۳۳٫۵ درصد زن، ۳۳٫۱ مرد از واتس آپ؛ ۵۰٫۷ درصد زن و ۵۰٫۶ مرد از اینستاگرام؛ ۴۱٫۴ زن و ۳۷٫۱ مرد از تلگرام، ۱۱٫۶ زن و ۷٫۸ مرد از بله، ۳۴٫۱ زن و ۲۴ درصد مرد از ایتا؛ ۳۰٫۳ زن و ۲۶٫۹ مرد از روبیکا استفاده می‌کنند.

سال گذشته بود که معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در برنامه‌ای خبری اعلام کرد که بر اساس نتایج یکی از پژوهش‌هایی که وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام داده است به‌طور تقریبی آمار بانوان خانه‌دار کمتر از ۲۵ میلیون نفر است؛ آمار جامعه زنان شاغل نیز حدود ۱۳ تا ۱۴ درصد از اشتغال فعال است. در واقع زنان خانه‌دار بیشتر از زنان شاغل هستند و جامعه وسیعی از جمعیت کشور را بانوان خانه دار تشکیل می‌دهند.

«مقایسه مجاز و واقعیت، مقایسه‌ای بیهوده است که می‌تواند کانون خانواده ایرانی را به فضایی غبارآلود تبدیل کند و خانواده را به صحنه جنگ و آشوب تبدیل کند، صحنه‌ای که مادر خانواده در آن بیشترین آسیب را خواهد دید.»؛ این نکته را مادری می‌گوید که سال‌ها درگیر چشم و هم چشمی‌های فضای مجازی و قرار دادن خود و خانواده اش در معرض تهدید بوده است.

سارا که به گفته خودش بیش از هشت ساعت در شبانه‌روز را در فضای مجازی به‌ویژه اینستاگرام حضور داشت، معتقد است فضای مجازی آسیب‌های جبران‌ناپذیری دارد و مادران برای حفظ سلامتی خود باید از پرسه زدن در این فضا پرهیز کنند؛ او که برای درمان آسیب‌های ناشی از فضای مجازی چندین جلسه با روانپزشک و مشاور تراپی انجام داده بود، می‌گوید در زمان‌هایی که صفحات اینستاگرام را چک می‌کردم به نوعی ناامیدی دچار بودم و حتی برای پختن غذا برای خانواده چالش‌های زیادی داشتم.

او از مقایسه دائمی خود، همسر و فرزندانش با افرادی که در اینستاگرام می‌دید و کم کم به الگوی رفتاری او تبدیل شده بودند، اشاره کرد و افزود: باوجود اینکه خانواده شادی داشتم و از نظر اقتصادی چیزی کم نداشتیم اما دائماً خود و همسر و خانواده را با فضاهای جدیدی که در اینستاگرام می‌دیدم، مقایسه می‌کردم، حتی همسرم را مجبور به تعویض خانه کردم؛ با اینکه خانه ما از آرامش و فضای مناسب و اتاق کافی برخوردار بود، اما همسرم را مجبور به اجاره‌نشینی در یکی از خیابان‌های گران تهران کردم و با این کار آسیب جدی به کسب و کار وی و در نهایت کیان خانواده زدم.

او ادامه داد: از هیچ‌چیز احساس رضایت نداشتم، حتی دیگر خودم را دوست نداشتم؛ تلاش کردم موسیقی یاد بگیرم و مانند زنانی که در اینستاگرام دنبال می‌کردم، همه چیز تمام باشم اما نمی‌دانستم که نادانسته در جریانی قرار می‌گیرم که با فرهنگ و دین و اعتقاداتم و با سبک زندگی‌ام همخوانی ندارد و روزبه‌روز خانواده‌ام از من دورتر می‌شوند.

سارا از قرار ملاقات با یکی از بلاگرهای معروف اینستاگرام نیز سخن گفت و ادامه داد: وقتی در یک کافه در شمال تهران این خانم را ملاقات کردم، متوجه شدم از نظر اخلاقی و رفتاری کسی نیست که از قاب گوشی خود را معرفی می‌کند و هزاران نفر او و زندگی افسانه‌ای‌اش را دنبال می‌کنند؛ از خودم پرسیدم، چرا برای همراهی با این شخصیت که حتی قابل تحمل نیست، به خود و همسرم سخت گرفته‌ام و زندگی شاد و همسر مهربانم را در معرض مقایسه با یک حباب تو خالی قرار داده ام.

او می‌گوید: در زمانی که اینستاگرام را چک می‌کردم و زندگی‌ام را با آنچه از صفحه تلفن همراه می‌دیدم مقایسه می‌کردم، از بهشتی که در آن زندگی می‌کردم جهنم ساخته بودم؛ ناامید بودم و دوست داشتم دنیا زودتر تمام شود، چون خودم را در حد و اندازه زنانی که در اینستاگرام می‌دیدم، نمی‌دانستم؛ در حالی که واقعیت این نبود، من چیزهایی داشتم و خداوند نعمت‌هایی را به من ارزانی داشت که شاید برای برخی انسان‌ها آرزو باشد.

سارا افزود: برای درمان خود به مشاور و روانپزشک مراجعه کردم و پس از مدتی که استفاده از فضای مجازی و به‌ویژه برنامه اینستاگرام را محدود کردم، توانستم زیبایی‌های وجود خود و زندگی‌ام را درک کنم و از اینکه سال‌های زیادی از عمرم را در دنبال کردن این افراد گذراندم احساس پوچی داشتم.

پژوهشگران با بررسی آسیب‌های اجتماعی نوظهور به این نتیجه رسیده اند که این آسیب‌ها بر اثر فناوری‌های جدید ارتباطی مانند اینترنت، ماهواره، تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان ایجاد می‌شوند و به دو دسته اجتماعی و روان‌شناختی تقسیم می‌شوند؛ این پژوهشگران در جمع‌بندی بررسی‌های خود اعلاک کردند که ۱۱ آسیب اینستاگرامی زنان را تهدید می‌کند.

عادی‌سازی بی‌اخلاقی، مُدگرایی، افشای حریم خصوصی، بی‌توجهی به انجام دستورات دینی ازجمله رعایت عفاف و حجاب، مشکلات روحی و روانی، میل به ابراز وجود، فردگرایی و تضعیف نقش مادری و همسری، اعتیاد مجازی، جلوه‌گری خود ایده‌آل، تغییرات فرهنگی و روابط آزاد با نامحرم و خیانت سایبری، ۱۱ آسیب و ضربه ای است که فضای اینستاگرام به زنان و بانوان وارد می‌کند.

سختی‌هایی که سارا و سایر مادران درک کرده اند؛ شاید تجربه بسیاری از افراد باشد؛ بسیاری از افراد حتی نادانسته در دام استفاده افراطی از فضای مجازی باشند، این موضوع را با لیلا برزین کارشناس خانواده مطرح کرده‌ایم، او معتقد است زنان فرقی نمی‌کند که شاغل باشند و یا خانه‌دار؛ بیشتر از مردان تحت تأثیر فضای مجازی قرار می‌گیرند و طبیعتاً آسیب‌های این فضا نیز برای بانوان بیشتر از مردان است؛ استفاده از فضای مجازی باید هدفمند باشد در غیر این صورت زندگی خانواده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت روان مادران و بانوان را به خطر می‌اندازد.

او ادامه داد: تأثیر گرفتن مادران و زنان از فضای مجازی به حدی است که آن‌ها با هویت خود به جنگ برمی‌خیزند و حتی لباس پوشیدن خود و فرزندان را بدون توجه به تبعات الگوگیری، از فضای مجازی الگو می‌گیرند و ناخواسته فرزندان خود را در دام قرار می‌دهند.

وی با بیان اینکه مشکلات بسیاری ازجمله مشکلات روحی و روانی در استفاده بی‌رویه از فضای مجازی برای بانوان ایجاد می‌شود؛ گفت: افزایش اضطراب و نگرانی، افسردگی، ناامیدی، پرخاشگری، خودکم‌بینی ازجمله آسیب‌های استفاده بی‌رویه از فضای مجازی است.

افزایش اضطراب و نگرانی، افسردگی، ناامیدی، پرخاشگری، خودکم‌بینی ازجمله آسیب‌های استفاده بی‌رویه از فضای مجازی است.

وی، تضعیف نقش مادری و همسری را از دیگر آسیب‌های جدی استفاده از فضای مجازی و اینستاگرام می‌داند و معتقد است مادران و زنانی که بیش از حد از این فضا استفاده می‌کنند، نقش مادری و همسری را اولویت نمی‌دانند و با گذشت زمان این نقش‌ها را بی‌ارزش می‌پندارند و کم‌کم جامعه نیز برای این نقش‌ها ارزشی قائل نیست؛ همانطور که اکنون در جامعه با مشکلاتی مواجه هستیم که ناشی از تغییر نقش مادران در خانواده است.

برزین با اشاره به سایر مشکلاتی که برای بانوان ایجاد می‌شود، به مقوله خودآزاری اشاره کرد و گفت: بانوان برای اینکه شبیه به افرادی باشند که در فضای اینستاگرام می‌بینند، بیش از حد به خودشان سخت می‌گیرند و این سخت‌گیری‌ها ممکن است آنان را به تنهایی، آسیب رساندن به خود و حتی افکار خودکشی برساند.

■ راهکارهای جلوگیری از آسیبهای فضای مجازی بر زنان

پژوهشگران در مقالات متعدد، پنج راهکار برای جلوگیری از آسیب‌های فضای مجازی بر زنان ارائه کرده‌اند که می‌توان به پژوهش کریم خانمحمدی و مریم غازی اصفهانی با موضوع «آسیب‌های اجتماعی نوظهور زنان در فضای مجازی با تأکید بر اینستاگرام» اشاره کرد.

در این پژوهش چند راهکار پیشنهاد شده که نخستین آن مدیریت خود و ترک اعتیاد مجازی است. کاربران اینستاگرام باید توجه کنند گشت و گذار در فضای مجازی اگر بدون نیاز واقعی و توجیه علمی صورت گیرد باعث از دست رفتن سرمایه عمر و اتلاف وقت خواهد شد؛ بنابراین، ترک سرگردانی و بی‌برنامگی در استفاده از فضای مجازی به‌عنوان بهترین راهکار جهت ایمن ماندن از آسیب‌ها است.

افزون بر مدیریت خود، باید آموزش‌های مجازی لازم از سوی سازمان‌ها مربوطه گسترش یابد. در غیر این صورت دیگر نمی‌توان با آسیب‌های اجتماعی ایجاد شده مقابله کرد؛ نقش حیاتی والدین در آموزش و کنترل فرزندان نیز نباید نادیده گرفته شود.

افزایش آگاهی درباره فضای مجازی و فلسفه آن و نیز کارکردها و آثار آن نیز از عوامل مهم بازدارنده دیگر است. بسیاری از آسیب‌ها براثر ناآگاهی در این زمینه است. آموزش سواد دیجیتال، سواد رسانه و سواد فضای مجازی، برای همه کاربران لازم و ضروری است.

تقویت باورهای دینی از دیگر راهکارهایی است که نویسندگان این مقاله بر آن تأکید می‌کنند و بر این باورند «تقوای حضور» موجب می‌شود با وجود حضور در فضایی پرخطر، فرد از آسیب‌های آن در امان بماند.