

سبهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – سمیرا گمار؛ یک جمعیت‌شناس و تحلیل‌گر اجتماعی، بر ضرورت توجه به فطرت مادری زنان و رفع موانع فرهنگی و ساختاری تأکید و در گفت‌وگو با خبرنگار گروه خبری سبهر، با اشاره به محدودیت‌های حمایتی موجود، پیشنهادهایی را برای تغییر نگرش‌ها و ایجاد تعادل میان زندگی شخصی، خانوادگی و شغلی زنان مطرح کرد.

تحولات جمعیتی ایران در دهه‌های اخیر، ننگ‌های هشدار متعددی را برای آینده کشور به صدا درآورده. کاهش نرخ باروری، افزایش سن ازدواج، رشد شاخص تجرد قطعی و حرکت آهسته اما قطعی به‌سوی سالمندی جمعیت، مسئولان و سیاست‌ها و برنامه‌های تشویقی برای «جوانی جمعیت» تدوین و اجرا کنند. در این میان، یکی از مهم‌ترین و در عین حال بحث‌برانگیزترین ابعاد این سیاست‌ها، جایگاه زنان در فرآیند جمعیت‌سازی است. زنانی که اگرچه نقش‌شان در افزایش جمعیت انکارناپذیر است، اما نگاه به آن‌ها در سیاست‌گذاری‌ها، گاه با تقلیل و سطحی‌نگری همراه بوده است.

در سیاست‌های رسمی و رسانه‌ای، بارها از زن به‌عنوان «مادر» و «همسر» تجلیل شده، اما این پرسش جدی وجود دارد که آیا جایگاه زن در راهبردهای جمعیتی، فقط در همین دو نقش خلاصه شده؟ آیا تنوع نقش‌ها و هویت‌های زنان امروز، ازجمله زنان تحصیل‌کرده، شاغل، مجرد، مستقل، فعال اجتماعی یا حتی زنانی که خواسته یا ناخواسته امکان فرزندآوری ندارند، در این سیاست‌ها لحاظ شده است؟

از سوی دیگر، آنچه در عمل دیده می‌شود، گویای این واقعیت است که بخش عمده‌ای از بار تحقق اهداف جمعیتی، در حوزه ازدواج، فرزندآوری و تربیت فرزند، مستقیماً بر دوش زنان نهاده شده، بدون آنکه بسترهای حمایتی متناسب با این مسئولیت‌ها فراهم باشد. در حالی که شعارها از ارزش نقش مادری و ارج نهادن به زنان می‌گویند، بسیاری از زنان از نبود حمایت‌های ملموس، نگاه ابرازی و تکلیفی و حتی نادیده‌انگاری در نظام تصمیم‌سازی گلایه دارند. در این میان، نقدهایی جدی هم از سوی بخشی از جامعه زنان مطرح است؛ اینکه در این سیاست‌ها، زن بیشتر مخاطب «وظیفه» است تا «حقوق»، بیشتر شنونده توصیه است تا صاحب انتخاب. برخی معتقدند زن نه‌تنها سهم واقعی خود از منابع، تسهیلات و فرصت‌ها را دریافت نمی‌کند، بلکه با باری از مسئولیت‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی، در معرض فشار مضاعف روانی و اقتصادی نیز قرار می‌گیرد. به‌ویژه در نبود

نهادهای حمایتی، بسترهای ساختاری مناسب، یا قوانینی که زندگی زن در دنیای مدرن امروز را به رسمیت بشناسند.

بنابراین، در شرایطی که جوان‌سازی جمعیت به‌عنوان یک ضرورت ملی و راهبرد کلان مطرح است، باید این پرسش را جدی‌تر از همیشه مطرح کرد که زنان دقیقاً چه جایگاهی در این مسیر دارند؟ آیا حضور آنان در این معادله به رسمیت شناخته شده یا صرفاً به‌عنوان ابزار تحقق هدفی کلی‌تر از آن‌ها یاد می‌شود؟ چگونه می‌توان مشارکت واقعی و آگاهانه زنان را در سیاست‌های جمعیتی رقم زد، به‌گونه‌ای که بار مسئولیت بر دوش آن‌ها سنگینی نکند و احساس احترام، اختیار و حمایت در آنان تقویت شود؟

ما نیازمند تأسیس وزارت خانواده و جمعیت هستیم. چنین ساختاری می‌تواند متولی اصلی سیاست‌گذاری، پیگیری و اجرای برنامه‌های مرتبط با زنان و خانواده باشد.

برای بررسی این مسائل، در گفت‌وگوی پیش رو با جمعیت‌شناس، پژوهشگر حوزه سیاست‌گذاری و از چهره‌های فعال در تحلیل راهبردهای جمعیتی، به واکاوی ابعاد مختلف جایگاه زنان در سیاست جوانی جمعیت خواهیم پرداخت. از نقش تعریف‌شده برای زنان در اسناد بالادستی گرفته تا کیفیت حمایت‌ها، شکاف میان شعار و عمل، چالش‌های فرهنگی و ساختاری و در نهایت، راهکارهایی برای بهبود وضعیت موجود.

هدف این گفت‌وگو آن است که با نگاهی همه‌جانبه و بدون تعارف، روشن شود زنان در این راهبرد جمعیتی، تا چه حد بازیگر فعال و مورد حمایت‌اند و چگونه می‌توان با اصلاح نگرش‌ها، سیاست‌ها و ساختارها، آنان را به‌جای «مخاطب تکلیفی»، به «شریک واقعی» در جوان‌سازی جمعیت تبدیل کرد.

صالح قاسمی، در ابتدای سخنان خود در پاسخ به پرسشی درباره جایگاه زنان در سیاست‌های جوانی جمعیت گفت؛ به‌نظر من این موضوع بسیار روشن بوده و باوجود اینکه فرزندآوری در ذات خود یک تصمیم خانوادگی است، اما سهم بانوان در این تصمیم، به‌طور محسوسی بیش از

آقایان است؛ هم در بُد تصمیم‌گیری و هم در بُد عملیاتی. به همین دلیل ما می‌گوییم زنان نقش پررنگ‌تری در این عرصه دارند.

وی افزود؛ علاوه بر این، به‌طور فطری نیز این عملکرد در اختیار زنان قرار گرفته و همین نکته، سهم آن‌ها را برجسته‌تر می‌کند. در زمینه تصمیم به فرزندآوری و تحمل سختی‌ها و شرایط پس از آن، زنان بار اصلی را بر دوش می‌کشند. از نظر من، این نه‌تنها بدیهی، بلکه غیرقابل انکار است.

این جمعیت‌شناس در پاسخ به پرسشی درباره میزان حمایت‌های موجود از زنان در مسیر تحقق اهداف جمعیتی، تصریح کرد؛ صد البته که این حمایت‌ها کافی نیست، اما باید توجه داشته باشیم که قانون در پی آن است که کارکردهای فطری بشر را حفظ کند. این نگاه که حتماً حمایت‌های حداکثری باید باشد تا یک خانم در گامهای فطری و غریزی خود قرار بگیرد، نگاه دقیقی نیست.

قاسمی اظهار کرد؛ مادری در فطرت و غریزه زنان است و آن را دوست دارند، چون در ذات آن‌ها نهاده شده. قانون نیز تا جایی که توان دارد، باید حمایت کند، اما گر زدن کامل یک امر فطری به حمایت‌های بیرونی، رویکردی نادرست بوده و منجر به توقعات کاذب می‌شود که درنهایت می‌تواند همان کارکردهای فطری را هم مختل کند.

وی همچنین خاطرنشان کرد؛ در موضوع مسئولیت‌های اجتماعی بانوان، اگرچه شاید عده‌ای نپسندند، اما باید قبول کنیم که مسئولیت‌ها فردی، خانوادگی و اجتماعی بانوان دارای اولویت‌بندی هستند. همه این مسئولیت‌ها در یک سطح قرار ندارند.

نویسنده کتاب «جنگ جهانی جمعیت» با انتقاد از برخی رویکردهای فکری توضیح داد؛ نگاه‌های فمینیستی، زن‌سالارانه، فردگرایانه و انالیستی تلاش دارند نقش اجتماعی را در اولویت قرار دهند و آن را مهم‌ترین نقش زن قلمداد کنند. ما معتقدیم این نگاه اشتباه است. نقش مادری و جایگاه زن در خانواده، اولویت دارد و این اولویت نه‌تنها با فطرت زن سازگارتر است، بلکه مانعی برای حضور اجتماعی او نیز نیست.

قاسمی تأکید کرد؛ رویکردهای موجود در سیاست‌ها و قوانین نیز، تا حد زیادی همین نگاه را منعکس می‌کنند.

وی در پاسخ به این دیدگاه که زنان بیش از آن که از سیاست‌های جمعیتی بهره‌مند باشند، مخاطب وظیفه و مسئولیت‌اند، با رد این تعبیر گفت؛ این‌که برخی فکر می‌کنند در قوانین جمعیتی برای زنان تکلیف و مسئولیت تعیین شده، ناشی از تأثیر تفکرات زن‌سالارانه

تأثیر شگفت‌انگیز پدر روی تربیت دختر

خود اعتماد به‌نفس بیشتری دارند و کمتر دچار مشکلاتی مانند وابستگی ناسالم می‌شوند. پدری که عشق و احترام خود را آشکارا به دخترش ابراز می‌کند، باعث می‌شود او در آینده روابط سالم‌تر و امن‌تری را تجربه کند. ۳. نقش در رشد تحصیلی و اجتماعی حضور فعال پدر در زندگی دختر باعث بهبود عملکرد تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی او می‌شود. مطالعه‌ای نشان داده است که مشارکت پدر در هفت سالگی پیش‌بینی‌کننده موفقیت تحصیلی در ۲۰ سالگی است.

پدری که در انجام تکالیف و پروژه‌های مدرسه همراه دخترش می‌شود و به او در برنامه‌ریزی کمک می‌کند، انگیزه‌ی تحصیلی او را افزایش می‌دهد. ۴. تأثیر بر بلوغ و رفتارهای جنسی عدم حضور یا غیبت پدر می‌تواند منجر به بلوغ زودرس و رفتارهای جنسی پرخطر در دختران شود. تحقیقات نشان می‌دهد که دخترانی که پدرانشان غایب هستند، در معرض شروع زود هنگام رفتارهای جنسی قرار دارند.

ریحانه آفرینش

بازنگری در سیاست‌های جمعیتی؛

ضرورت حمایت از زنان بدون انحراف از فطرت و نقش مادری

و فردگرایانه است. من این نگاه را قبول ندارم و نامش را «برجسته‌سازی ابعاد فطری زن» می‌گذارم. نه تحمیل تکلیف.

این تحلیل‌گر اجتماعی افزود؛ در نگاه مادی و اومانیزستی غربی، ارزش زن در این است که شبیه مرد شود. این دقیقاً خلاف فطرت است. وقتی زن مردواره می‌شود، از هویت فطری خود دور خواهد شد. در مقابل، جریان دیگری هم هست که مردها را شبیه زن‌ها می‌خواهد. این دو رویکرد هر دو غلط هستند.

قاسمی یادآوری کرد؛ هر کسی باید خودش را در چارچوب فطرت خود بشناسد. کارکردهای فطری خود را بشناسد و بر همان اساس به قانون نگاه کند. اگر کسی معتقد است که مادری یک تکلیف است و نه یک فطرت، من با صراحت می‌گویم با چنین فردی اصلاً گفت‌وگویی ندارم؛ چراکه کاملاً غرق در نگاه‌های زن‌سالارانه و غیرفطری غربی شده است.

وی در ادامه، درباره جامعیت خدمات حمایتی به زنان، به‌ویژه در زمینه شغل و تحصیلات، اظهار کرد؛ در قوانین موجود، بیشتر حمایت‌ها معطوف به زنان شاغل است. خانم‌هایی که شغل بیرون از خانه دارند، بیشتر در کانون توجه سیاست‌گذار قرار گرفته‌اند.

این جمعیت‌شناس تصریح کرد؛ این در حالی است که زنان خانه‌دار و مادران کم بزرگ‌ترین و مهم‌ترین شغل عالم را بر عهده دارند. در قوانین کمتر دیده شده‌اند. این یکی از ایرادهای اساسی قوانین است.

قاسمی ادامه داد؛ البته، حتی در میان زنان شاغل، زنان شاغل مجرد سهم کمتری از حمایت‌ها دارند. دلیل آن هم کاملاً روشن است. زنی که اصرار دارد هم شاغل باشد و هم مجرد بماند، عملاً در فضای خانواده و فرزندآوری سهمی ندارد. پس طبیعتاً در دایره حمایت‌های جمعیتی قرار نمی‌گیرد.

وی ابراز کرد؛ هر زمان این فرد تصمیم به ازدواج گرفت، از همان کار مشمول حمایت‌ها و تسهیلات ازدواج می‌شود و پس از تصمیم به فرزندآوری نیز سایر امتیازات قانونی شامل جانش خواهد شد. این پژوهشگر اجتماعی در پاسخ به این پرسش که چه نوع حمایت‌هایی می‌تواند بدون فشار روانی و اقتصادی به زنان، بیشترین اثرگذاری را در افزایش فرزندآوری داشته باشد؟ تشریح کرد؛ تجربه‌های جهانی به ما نشان می‌دهد مهم‌ترین راهبرد مؤثر، ایجاد تعادل بین زندگی شخصی و خانوادگی زنان از یک‌سو و زندگی شغلی و اجتماعی آن‌ها از سوی دیگر است. در واقع، دو «ساحت» در زندگی یک زن شاغل وجود دارد که اگر بر اساس قوانین و سیاست‌ها بین آن‌ها

تعادل برقرار شود، تعارضات تا حد زیادی برطرف خواهد شد.

قاسمی با اشاره به ابزارهای سیاست‌گذاری موجود افزود؛ قوانینی مانند ایجاد مهد کودک، مرخصی زایمان، مرخصی شیردهی و سایر امتیازات برای مادران شاغل، در جهت ایجاد همین تعادل طراحی شده‌اند، هرچند که این تعادل هنوز کافی نیست؛ چراکه اساساً نمی‌توان به‌صورت مطلق میان این دو ساحت زندگی زن، جمع بست، اما می‌توان تا حدود زیادی تعارض را کاهش داد.

وی درباره اصلی‌ترین چالش‌های زنان در مسیر ازدواج، فرزندآوری و تربیت فرزند نیز گفت؛ موانع ساختاری و قانونی کم نیستند، اما به‌نظر من، مانع اصلی فراتر از ساختار است؛ مهم‌ترین چالش‌ها، نگرش‌های اجتماعی، سبک زندگی و فرهنگ موملی جامعه هستند.

این مؤلف برجسته ادامه داد؛ متأسفانه بسیاری از این نگرش‌ها برگرفته از فرهنگ اومانیزستی غرب هستند که با فطرت بشر سازگاری ندارند. تغییر و دگرگونی در این نگرش‌ها، اولویت‌دارترین اصلاحی است که باید برای تسهیل نقش آفرینی زنان در خانواده و جامعه صورت بگیرد.

قاسمی در بخش دیگری از سخنان خود تأکید بر خلأ نهادهای پشتیبان و متولی سیاست‌گذاری در حوزه زنان و خانواده، پیشنهاد مشخصی مطرح کرد و گفت؛ ما نیازمند تأسیس وزارت خانواده و جمعیت هستیم. چنین ساختاری می‌تواند متولی اصلی سیاست‌گذاری، پیگیری و اجرای برنامه‌های مرتبط با زنان و خانواده باشد. وی خاطرنشان کرد؛ در حال حاضر، معاونت امور زنان در نهاد ریاست‌جمهوری فاقد ساختار اجرایی مؤثر و پیگیر است و شوراها و ستادهای مختلفی که ایجاد شده‌اند، کارکرد لازم را ندارند.

این جمعیت‌شناس در پایان صحبت‌های خود پیشنهاد داد؛ تجربه جهانی هم نشان می‌دهد که وجود نهادهای چون وزارت خانواده بسیار راهگشا و مؤثر است. در ایران نیز چنین ساختاری می‌تواند خلأ جدی موجود در حوزه سیاست‌گذاری جمعیتی و حمایتی از زنان و خانواده را پر کند.

■ **زنان ستون سیاست‌های جمعیتی‌اند، اما حاشیه‌نشین حمایت‌ها**
در خاتمه باید گفت؛ گفت‌وگو با صالح قاسمی، جمعیت‌شناس، فرصتی بود برای بازاندیشی در یکی از مهم‌ترین و شاید حساس‌ترین اصلاخ سیاست‌های جمعیتی ایران یعنی «زنان». آنچه در کلام این کارشناس و نیز در لابه‌لای سیاست‌ها و واقعیت‌های جاری دیده می‌شود، تصویری دوگانه است. تصویری که از یک‌سو، زنان را ستون

- یک‌شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۴**
- سال هفدهم - شماره ۳۱۲۰**

اصلی جوان‌سازی جمعیت معرفی می‌کند و از سوی دیگر، در عمل کمتر نشانی از مشارکت واقعی، اختیار و حمایت عادلانه آنان در این سیاست‌ها می‌توان یافت.

واقعیت این است که زنان، به‌ویژه در سال‌های اخیر، نقش پررنگی در تحلیل، واکاوی و حتی پیش‌رانی تحولات اجتماعی داشته‌اند اما در حوزه سیاست‌های جمعیتی، بیشتر به‌گونه‌ای با آن‌ها برخورد شده که گویی وظیفه‌ای یک‌سویه بر دوش آنان نهاده شده. نقش‌هایی چون همسری و مادری، هرچند ارزشمند، اما در مقام

سیاست‌گذاری به‌تنهایی کافی نیستند. زن ایرانی امروز، تنها با این دو نقش تعریف نمی‌شود. او تحصیل‌کرده است، شاغل است، فعال است و مهم‌تر از همه، خودآگاه و مطالبه‌گر. این زن، نه صرفاً مخاطب توصیه و تکلیف، بلکه سزاوار شناخت، احترام و همراهی است.

در این گفت‌وگو، به روشنی می‌توان دریافت که بخش عمده‌ای از بار تحقق اهداف جمعیتی، مستقیماً با غیرمستقیم بر دوش زنان گذاشته شده، اما حمایتی متناسب با این بار، وجود ندارد. بسیاری از زنان، در عمل، نه‌تنها از تسهیلات چندانی بهره‌مند نیستند، بلکه به‌دلیل فقدان زیرساخت‌های حمایتی در حوزه اشتغال، تحصیل، سلامت و خانواده، در معرض فشارهای مضاعف قرار دارند. اینجااست که فاصله میان شعارهای پرطمطراق درباره نقش زن در خانواده و واقعیت‌های جاری در زندگی زنان، آشکار می‌شود.

مسئله اما فقط فقدان امکانات نیست؛ بلکه نوع نگاه حاکم بر سیاست‌گذاری است. نگاهی که هنوز زن را به‌عنوان عنصر مکمل خانواده می‌بیند، نه به‌عنوان فردی مستقل با حق انتخاب. نتیجه این نگاه، تکرار الگوهایی است که برای نسل جدید زنان، نه‌تنها افناع‌کننده نیست، بلکه گاه آن‌ها را از مشارکت فعال دور می‌کند.

بسیاری از زنان، صادقانه و مسئولانه می‌خواهند در آینده کشور نقش‌آفرین باشند؛ اما زمانی می‌توان از آن‌ها انتظار مشارکت داشت که صدای آن‌ها شنیده شود، نیازهایشان دیده شود و هویتشان به رسمیت شناخته شود. تنها در این صورت است که جوانی جمعیت، از یک پروژه حاکمیتی، به یک خواست ملی تبدیل می‌شود.

فراموش نکنیم که اعتماد عمومی، به‌ویژه در حوزه‌هایی چون سیاست‌های جمعیتی، به‌آسانی به‌دست نمی‌آید. زنان نیاز دارند احساس کنند که دیده می‌شوند، نه‌فقط به‌عنوان ابزاری برای تحقق آمار، بلکه به‌عنوان بخشی از آینده این سرزمین. اگر قرار است جمعیت ایران جوان شود، باید پیش از آن، نگاه‌ها به زن، بالغ و بالغ‌تر شود.

سبهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ به مناسبت روز دختر، فرصتی پیش آمد تا نقش بی‌بدیل پدران در زندگی دختران را یادآوری کنیم. در این مطلب، نکات علمی و کاربردی را مرور می‌کنیم که به پدران کمک می‌کند دخترانی قوی‌تر، شادتر و موفق‌تر تربیت کنند.

۱. تأثیر بر سلامت روانی و عزت‌نفس رابطه نزدیک و حمایت‌گرانه پدر با دختر می‌تواند به کاهش احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی در دختران منجر شود. مطالعات نشان داده‌اند که دخترانی که ارتباط نزدیکی با پدران خود دارند، از سلامت روانی بهتری برخوردارند. پدری که شب‌ها زمانی را برای گفت‌وگو با دخترش اختصاص می‌دهد و به نگرانی‌های او گوش می‌دهد، به شکل قابل توجهی سلامت روان و عزت‌نفس او را تقویت می‌کند. ۲. تأثیر بر روابط عاطفی و انتخاب شریک زندگی پدر به‌عنوان نخستین الگوی مرد در زندگی دختر، نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌های او نسبت به مردان و روابط عاطفی دارد. دخترانی که رابطه سالمی با پدر خود دارند، در روابط آینده

۵. الگوی رفتاری و نقش‌پذیری پدران نقش مهمی در شکل‌گیری هویت شخصی و اجتماعی دختران دارند. رفتارها و ارزش‌های پدر الگوهای رفتاری دختر را در تعاملات اجتماعی شکل می‌دهند.

پدری که با همسر و فرزندانش با احترام و انصاف رفتار می‌کند، به دخترش می‌آموزد که در آینده نیز روابط سالم و محترمانه داشته باشد. ۶. تأثیر بر سلامت جسمانی و تنظیم استرس حضور فعال پدر با بهبود تنظیم سیستم استرس و سلامت جسمانی دختران در ارتباط است. تحقیقات نشان داده‌اند که مشارکت پدر در سنین کودکی به عملکرد بهتر سیستم فیزیولوژیکی در بزرگسالی منجر می‌شود.

پدری که دخترش را به ورزش‌های خانوادگی یا پیاده‌روی تشویق می‌کند، نقش مهمی در ایجاد سبک زندگی سالم دارد.

۷. نقش در پیشگیری از رفتارهای پرخطر پدران می‌تواند با ایجاد رابطه‌ای حمایت‌گرانه، از درگیر شدن دختران در رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر یا خشونت پیشگیری کند.

چگونه دختران را از دام مقایسه نجات دهیم؟

این سکو با ابزارهایی مانند فیلترهای تصویری، ویرایش چهره و نمایش سبک زندگی دستکاری‌شده. تصویری از زیبایی و موفقیت ارائه می‌دهد که با واقعیت فاصله دارد.

بر اساس پژوهش نشریه فوربس (۲۰۲۳)، ۷۰ درصد دختران نوجوان گفته‌اند برای تطبیق با انتظارات فضای مجازی، تصاویر خود را با اپلیکیشن‌های ویرایش عکس تغییر می‌دهند.

این تصویرسازی‌های تحریف‌شده، منجر به شکل‌گیری چیزی به نام «فاصله خود ادرارکی» می‌شود؛ یعنی فاصله‌ای بین آنچه فرد هست و آنچه فکر می‌کند باید باشد.

پیامدهای روانی مقایسه در فضای مجازی؛
-افت شدید عزت‌نفس
-اضطراب اجتماعی و انزوا
ی تدریجی
-بروز اختلالات خوردن
-افزایش گرایش به جراحی‌های زیبایی در سنین پایین
-افسردگی، بی‌انگیزگی و گاهی حتی افکار خودآزارانه
-راهکارهایی برای بازسازی عزت‌نفس دختران

- نوجوان
- آموزش سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دختران و والدین با هدف شناخت سازوکار الگوریتم‌ها، شناسایی محتوای ساختگی و افزایش آگاهی درباره واقعیت‌های فضای مجازی.
- مثلاً والدین می‌توانند با نشان دادن تصاویر قبل و بعد از ویرایش در اینستاگرام، این تفاوت را ملموس کنند.
- تقویت فعالیت‌های واقعی و اجتماعی خارج از فضای مجازی
- تأثیر بدلیلهای مجازی؛ مربی مهارت‌های زندگی؛ فعالیت‌هایی مثل ورزش‌های گروهی، موسیقی، نقاشی یا کار داوطلبانه. علاوه بر تقویت عزت‌نفس، نگاه دختران به موفقیت و زیبایی را از فضای مجازی جدا می‌کند.
- تشویق به تولید محتوای واقعی و مثبت ساخت پست‌هایی با محوریت موفقیت‌های واقعی مانند قبولی در آزمون، اجرای یک پروژه هنری یا یادگیری یک مهارت جدید. به تقویت تصویر ذهنی مثبت کمک می‌کند.
۱۰. آموزش سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دختران و والدین با هدف شناخت سازوکار الگوریتم‌ها، شناسایی محتوای ساختگی و افزایش آگاهی درباره واقعیت‌های فضای مجازی.
- مثلاً والدین می‌توانند با نشان دادن تصاویر قبل و بعد از ویرایش در اینستاگرام، این تفاوت را ملموس کنند.
- تقویت فعالیت‌های واقعی و اجتماعی خارج از فضای مجازی
- تأثیر بدلیلهای مجازی؛ مربی مهارت‌های زندگی؛ فعالیت‌هایی مثل ورزش‌های گروهی، موسیقی، نقاشی یا کار داوطلبانه. علاوه بر تقویت عزت‌نفس، نگاه دختران به موفقیت و زیبایی را از فضای مجازی جدا می‌کند.
- تشویق به تولید محتوای واقعی و مثبت ساخت پست‌هایی با محوریت موفقیت‌های واقعی مانند قبولی در آزمون، اجرای یک پروژه آگاهی از دروغ زیبایی مجازی و پذیرش زیبایی واقعی خود.
۱۴. الگوسازی درست از سوی والدین
- والدینی که خود درگیر ظاهرگرایی یا مقایسه‌های مجازی هستند، نمی‌توانند الگوهای مؤثری برای فرزندان باشند. بی‌پایان تربیتی زمانی مؤثرند که در عمل هم دیده شوند.
- ایجاد فضای گفت‌وگو در خانواده
- برگزاری نشست‌های صمیمی خانوادگی، جایی که دختران بدون ترس از قضاوت بتوانند احساسات خود درباره بدن، زیبایی یا شبکه‌های اجتماعی را بیان کنند، زمینه‌ساز سلامت روانی آن‌هاست.
- نتیجه‌گیری
- اگر فضای مجازی را تنها مرجع خودشناسی دختران بگذاریم، آن‌ها به‌زودی قربانی تصاویری خواهند شد که نه واقعی‌اند و نه دست‌یافتنی. مقابله با این روند، نیازمند هم‌افزایی خانواده، نظام آموزشی، رسانه‌ها و خود دختران است. ترمیم این آینه شکسته، از آگاهی آغاز می‌شود؛ آگاهی از دروغ زیبایی مجازی و پذیرش زیبایی واقعی خود.
- ظاهر چک