

فضای مجازی و تهدید سلامت مادران

سلامت روان ضامن بقا و پایداری آرامش بانوان و به تبع آن خانواده است.



سلامت روان ضامن بقا و پایداری آرامش بانوان و به تبع آن خانواده است، موضوعی که این روزها با استفاده بی رویه برخی مادران از فضای مجازی و پرسه زدن در شبکه های مختلف اجتماعی به یک تهدید تبدیل شده و کانون گرم خانواده را در معرض آسیب قرار داده است.

به گزارش نصر، سلامت بانوان شاه کلید درهای بسته یک خانه است؛ مادری که از سلامت روان برخوردار است، می تواند 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 داده اند، 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 کرده اند؛ مادرانی که واقعیت دنیا را دریافته بودند و واقعیت خود و خانواده را با دنیای مجازی مقایسه نکردند.

طبق گزارش منتشر شده 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 پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی، که شهریورماه امسال به شیوه مصاحبه حضوری تهیه شد، مشخص شد که ۸۲.۲ درصد ایرانیان دست کم از یکی از پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی استفاده می کنند.

۸۲.۲ درصد ایرانیان دست کم از یکی از پیام رسان ها و شبکه های اجتماعی استفاده می کنند. آمار استفاده از فضای مجازی زمانی اهمیت پیدا می کند که تاثیر مستقیم بر سبک زندگی و موقعیت بانوان شاغل و خانه دار دارد؛ پیام رسان های واتس آپ، اینستاگرام و تلگرام و پیام رسان های داخلی بله، روبیکا و ایتا؛ به عنوان پیام رسان هایی با بیشترین مخاطب مورد بررسی قرار گرفته اند؛ در بسیاری از این پیام رسان ها درصد استفاده زنان بالاتر از مردان است.

روند استفاده ایرانیان از فضای مجازی نشان می دهد 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 می کنند.

سال گذشته بود که معاون برنامه ریزی و هماهنگی معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در برنامه ای خبری اعلام کرد که بر اساس نتایج یکی از پژوهش هایی که وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی انجام داده است به طور تقریبی آمار بانوان خانه دار کمتر از ۲۵ میلیون نفر است؛ آمار جامعه زنان شاغل نیز حدود ۱۳ تا ۱۴ درصد از اشتغال فعال است. در واقع زنان خانه دار بیشتر از زنان شاغل هستند و جامعه وسیعی از جمعیت کشور را بانوان خانه دار تشکیل می دهند.

«مقایسه مجاز و واقعیت، مقایسه ای بیهوده است که می تواند کانون خانواده ایرانی را به فضایی غبارآلود تبدیل کند و خانواده را به صحنه جنگ و آشوب تبدیل کند، صحنه ای که مادر خانواده در آن بیشترین آسیب را خواهد دید.» این نکته را مادری می گوید که سال ها درگیر چشم و هم چشمی های فضای مجازی و قرار دادن خود و خانواده اش در معرض تهدید بوده است.

سارا که به گفته خودش بیش از هشت ساعت در شبانه روز را در فضای مجازی به ویژه اینستاگرام حضور داشت، در گفت و گو با خبرنگار ایرنا معتقد است فضای مجازی آسیب های جبران ناپذیری دارد و مادران برای حفظ سلامتی خود باید از پرسه زدن در این فضا پرهیز کنند؛ او که برای درمان آسیب های ناشی از فضای مجازی چندین جلسه با روانپزشک و مشاور تریپی انجام داده بود، می گوید در زمان هایی که صفحات اینستاگرام را چک می کردم به نوعی ناامیدی دچار بودم و حتی برای پختن غذا برای خانواده چالش های زیادی داشتم.

او از مقایسه دائمی خود، همسر و فرزندان با افرادی که در اینستاگرام می دید و کم کم به الگوی رفتاری او تبدیل شده بودند، اشاره کرد و افزود: برغم اینکه خانواده شادی داشتم و از نظر اقتصادی چیزی کم نداشتیم اما دائما خود و همسر و خانواده را با فضاهای جدیدی که در اینستاگرام می دیدم، مقایسه می کردم، حتی همسر را مجبور به تعویض خانه کردم؛ با اینکه خانه ما از آرامش و فضای مناسب و اتاق کافی برخوردار بود، اما همسر را مجبور به اجاره نشینی در یکی از خیابان های گران تهران کردم و با این کار آسیب جدی به کسب و کار وی و در نهایت کیان خانواده زدم.

او ادامه داد: از هیچ چیز 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 زندگی ام همخوانی ندارد و روز به روز خانواده ام 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 افسانه‌ای اش 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 داده‌ام. او می‌گوید: در زمانی که اینستاگرام را چک می‌کردم و زندگی ام 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 به ویژه برنامه اینستاگرام را محدود کردم، توانستم زیبایی‌های وجود خود و زندگی ام 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 رسیده‌اند که این آسیب‌ها بر اثر فناوری‌های جدید ارتباطی مانند اینترنت، ماهواره، تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان ایجاد می‌شوند و به ۲ دسته اجتماعی و روانشناختی تقسیم می‌شوند؛ این پژوهشگران در جمع‌بندی بررسی‌های خود اعلام کردند که ۱۱ آسیب اینستاگرامی زنان را تهدید می‌کند.

عادی‌سازی بی‌اخلاقی، مُدگرایی، افشای حریم خصوصی، بی‌توجهی به انجام دستورات دینی از جمله 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 خیانت‌سایبری، ۱۱ آسیب و ضربه‌ای است که فضای اینستاگرام به زنان و بانوان وارد می‌کند.

سختی‌هایی که سارا و سایر مادران درک کرده‌اند؛ شاید تجربه بسیاری از افراد باشد؛ بسیاری از افراد حتی نادانسته در دام استفاده افراطی از فضای مجازی باشند، این موضوع را با لیلیا برزین کارشناس خانواده مطرح کرده‌ایم، او معتقد است زنان فرقی نمی‌کنند 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 به‌جنگ بر می‌خیزند 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 از جمله مشکلات روحی و روانی در استفاده بی‌رویه از فضای مجازی برای بانوان ایجاد می‌شود؛ گفت: افزایش اضطراب و نگرانی، افسردگی، ناامیدی، پرخاشگری، خودکم‌بینی از جمله 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 خودآزایی اشاره کرد و اظهار داشت: 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، آسیب‌رساندن 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 است که نخستین آن مدیریت خود و ترک اعتیاد مجازی است. کاربران اینستاگرام باید توجه کنند گشت‌وگذار 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 به عنوان 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 بر اثر 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 تاکید می‌کنند و بر این باورند «تقوای حضور» موجب می‌شود با وجود حضور در فضایی پرخطر، فرد از آسیب‌های آن در امان بماند.

خبرگزاری ایرنا