

## حکمت

صحیفه سجادیه دعای ۳۵  
امام سجاده (ع)

خدایا مرا از این که به تهیدست فقیری گمان پستی برم و به ثروتمندی گمان برتری ورزم، حفظ فرما؛ چه آن که شریف، کسی است که طاعت تو او را شرافت داده و عزیز کسی است که عبادت تو او را به عزت نشانده.

## قسمت بیستم

تمایل به دستکاری در تصاویر از سمت ارسال کننده است یا درخواست عمومی است؟

## از زندانت بیرون بیا

چه مدتی است تصویر بدون فیلتر یا ادیت از خودتان یا خانواده و دوستانتان نگرفته اید؟ آخرین باری که تصویر خودتان را مانند همان چیزی که در آینه مشاهده می کردید، دیدید چه زمانی بود؟ اصلاً تمایلی به دیدن تصویر حقیقی خود دارید؟ فیلم Surrogates یا بدل ها ساخته سال ۲۰۰۹ داستانی را روایت می کند از انسان هایی که به جای هویت و حضور واقعی خود، کالبد های بی نقص اما رباتی از خود را به جامعه عرضه می کنند. یکی از خط های مهم داستانی روایت زن و شوهری است که مرد در پی دیدن نه فقط ظاهر زیبای همسرش بلکه خود حقیقی اوست اما همسرش به خاطر نقصی که در صورتش ایجاد شده، خود را در اتاق حبس کرده و با کالبد مجازی اش با همسرش زندگی می کند، پایان بندی داستان و نقطه طلایی آن زمانی است که مرد کالبد بی نقص غیر واقعی را پس می زند و به زندان خود خواسته همسرش وارد می شود تا به او بگوید بیش از هر چیز حقیقت وجودی او را طلب می کند اما آیا تمام روابط این طور است؟ ما همگی در طلب خود حقیقی هستیم یا کالبد زیبای بیرونی را ترجیح می دهیم؟

زهرا صالحی نیا

کارشناس سواد رسانه



## رئوش کارها وارد می شوند

در سال ۱۹۹۰ فتوشاپ به دنیا معرفی شد. ویرایش های ناشیانه و کم کم حرفه ای روی تصاویر باعث شد فتوشاپ تبدیل به نرم افزار محبوبی شود، با رشد فناوری و همه گیری موبایل و شبکه های اجتماعی و ورود گوشی های هوشمند و اپلیکیشن هایی مانند اسنپ چت و اینستاگرام و بسیاری دیگر، می توانستیم تصاویری جذاب تر، لاغرتر، جوان تر و غیر واقعی تر از خود به اشتراک بگذاریم. شدت استفاده از این فیلترها به اندازه ای است که بدون تغییرات اساسی ما تصویری از خود را در هیچ کجا به اشتراک و نمایش نمی گذاریم. دریافت هرچه بیشتر لایک ها در شبکه های اجتماعی تشویقی برای نوجوانان و حتی افراد بزرگسال است که هرچه بیشتر به این روال پایبند باشند و از تصویر حقیقی خود فاصله بگیرند. تصویر متفاوت و بی نقصی که هر روز در فیلم ها، تبلیغات و بیلبردهای تبلیغاتی شاهد آن هستیم ما را تشویق می کند در تصاویر، زیبا و بی نقص باشیم. تبلیغات به ویژه تبلیغات مربوط به مد و لوازم آرایشی، تأثیر مهمی در چگونگی درک از تصویر بدن دارد. در دنیا ۵۰ درصد تبلیغاتی که در مجلات نوجوانان است از «زیبایی جنسی» برای فروش محصولات استفاده می کند و از کودکی این تفکر را ایجاد می کند که زیبایی استاندارد خاصی دارد.

## حضور عجیب الخلقه ها بر بیلبردها

رئوش تصاویر به این روش نگرانی های زیادی ایجاد می کند. تصویر بدنی که جوانان از خود به اشتراک می گذارند از واقعیت به دور است.

## چه باید کرد؟

تعریف و تمجید از ظاهر افراد مشهور و قرار دادن کودک و نوجوان در معرض این زرق و برق های ظاهری موجب می شود مسأله تصویر واحد بدنی که در رسانه ها به آن تأکید شده برای او به ارزشی تبدیل شود. نوجوان در مسیر رسیدن به این ارزش غیراصیل و برای رسیدن به تصویر بدن بی نقص ممکن است آسیب های فراوانی ببیند که سال ها زمان برای درمان آنها نیاز است. درک تفاوت ظاهری و گفت و گو درباره انواع نژادهای انسانی به کودک کمک می کند پیش از ورود به نوجوانی درک درستی از تفاوت ها داشته باشد. سفر، دیدن گروه های مختلف انسانی با پوشش و ظاهر و گویش متفاوت و خواندن کتاب های اطلس انسان شناسی همراه خانواده یکی از چندین راه درک تفاوت انسان هاست. دریافت عشق خالص از سمت والدین، بدون توجه به ظاهر و لباس یکی از مهم ترین گام ها برای درک این موضوع از سمت کودکان است که دریافت احترام و عشق و علاقه فقط در گرو داشتن ظاهر زیبا نیست و دوم، افراد ارزشمند زندگی، ما را به خاطر ظاهرمان ستایش نمی کنند. گاهی ما بعد از پوشیدن لباس زیبا یا نوبی و تغییری در چهره اش فرزندمان را ستایش می کنیم و از ظاهر او می گوئیم و ابراز علاقه و مهر می کنیم، گرچه ابراز علاقه در هر زمانی نتایج مثبتی دارد اما توجه به این نکته ضروری است که کودک و نوجوان نباید این طور برداشت کند که بیشتر از خودش به

تغییرات او در جهت زیبا شدن توجه شده، ابراز علاقه به صورت خواب آلوده یا غرق در عرق پس از بازی هم امکان پذیر است و این پیام را برای کودک دارد که در هر شرایطی او دوست داشتنی است. جامعه دوستان تأثیر به سزایی بر نوجوان و نگاه او به تصویر بدن خود دارد، گاهی حتی نوجوانان رفتارهایی مخرب با یکدیگر در زمینه ظاهر یکدیگر انجام می دهند، گرچه نمی توانیم در تمام شرایط از فرزندمان به صورت کامل حمایت کنیم اما جست و جو و کشف این موضوع که چرا این حمله از سمت گروه دوستان تأثیر عمیقی بر روح فرزندمان داشته، می تواند کمک کند تا راه حلی پیدا کنیم. نداشتن اعتماد به نفس، نبود عزت نفس کافی، میل به پذیرفته شدن در جامعه همسالان و بسیاری دلایل دیگر برای این مسأله وجود دارد. اولین و بهترین گام بهبود رابطه با فرزندمان است که بدانند و مطمئن باشد در هر شرایطی آغوشی امن و گوشی شنوا برای او وجود دارد و نیاز نیست تمام مشکلاتش را به تنهایی حل کند. به او اطمینان دهید پشتیبانش هستید. برای بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوان می توانید او را برای یادگیری مهارت راهنمایی کنید، روح عمیق و پربار کمتر از سمت افراد بیرونی دچار آسیب می شود. ورزش های ساده ای مانند کوهنوردی و دویدن می تواند در این زمینه به نوجوان کمک کند. درک این موضوع که من فقط ظاهرم نیستم و ابعاد روحی مختلفی دارم، فقط با حرف امکان پذیر نیست.