

# جنگ شناختی علیه زنانگی؛ روایات پنهان در فرهنگ ایرانی

5 خرداد 1404

در دنیایی که اطلاعات به سلاحی خاموش بدل شده جنگ شناختی ذهن‌ها را نشانه گرفته و هویت زنان ایرانی را از کودکی تا مادری زیر فشار روایات پنهان بازسازی می‌کند.

این جنگ نامرئی با ابزارهای رسانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی باورها و رفتارهای زنان را هدف قرار داده و در بستر فرهنگ ایرانی که زنانگی در آن با ارزش‌های سنتی و مدرن گره خورده اثری دوچندان دارد.

این یادداشت با نگاهی تیزبین به ریشه‌های این جنگ می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه روایات پنهان هویت زنان ایرانی را شکل می‌دهند و چگونه می‌توان در برابر آن ایستاد.

## دوران دختری

بذرهای تردید در خاک فرهنگ از کودکی دختران ایرانی در میان روایاتی رشد می‌کنند که زنانگی را به انطباق با معیارهای خاص گره می‌زند. در فرهنگ ایرانی که ارزش‌هایی مثل نجابت و زیبایی از دیرباز ستایش شده تبلیغات و سریال‌های عامه‌پسند دختری را ایده‌آل نشان می‌دهند که ظاهری بی‌نقص و رفتاری محبوب دارد. عروسک‌های وارداتی و انیمیشن‌های دوبله‌شده به دختران می‌آموزند که برای مقبول بودن باید شبیه الگوهای غیرواقعی باشند.

این روایت پنهان که ارزش تو به نگاه دیگران وابسته است در ذهن دختران ریشه می‌دواند. پژوهشی نشان داده که دختران خردسال در معرض تصاویر غیرواقعی زیبایی با احتمال بیشتری از ظاهر خود ناراضی می‌شوند. روایتی دیگر، زنانگی را با ضعف برابر می‌داند.

در قصه‌های عامه‌پسند ایرانی قهرمانان اغلب مردان ناجی‌اند و دختران نقش‌هایی منفعل دارند. این پیام در فرهنگ ایرانی که هنوز سایه نقش‌های سنتی بر آن سنگینی می‌کند دختران را به این باور می‌رساند که قدرت با زنانگی سازگار نیست و برای مقبولیت باید از جاه‌طلبی دست بکشند.

## نوجوانی و جوانی

دام کلیشه‌ها و تضادها در نوجوانی جنگ شناختی با شبکه‌های اجتماعی شدت می‌گیرد. اینستاگرام و تلگرام در ایران که میلیون‌ها کاربر دارند، روایت “بدن تو، هویت توست” را ترویج می‌کنند.

فیلترهای زیبایی و تصاویر بلاگرهای سبک زندگی زنان جوان را به سمت معیارهای غیرواقعی سوق می‌دهند. در فرهنگ ایرانی که زیبایی زنانه همواره ارزشمند بوده این روایت با فشارهای اجتماعی برای ازدواج و مقبولیت گره می‌خورد. نتیجه افزایش اضطراب و نارضایتی از ظاهر است که به‌ویژه در میان

زنان جوان شهری شایع شده است.

روایت دیگری، زنان را میان دوگانه‌های کاذب گرفتار می‌کند: یا زنانگی سنتی یا موفقیت مدرن. در سریال‌های ایرانی زنان موفق اغلب به‌عنوان افرادی تنها یا غیر زنانه نشان داده می‌شوند گویی برای پیشرفت باید از نقش‌های سنتی فاصله بگیرند. این پیام در جامعه‌ای که زنان همزمان با انتظارات سنتی برای همسری و مادری و فشارهای مدرن برای استقلال روبه‌رو هستند، تعارض هویتی ایجاد می‌کند. زنان جوان ایرانی در انتخاب تحصیل شغل یا ازدواج با حس گناه و ناکافی بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنند.



## مادری

فشار کمال در فرهنگ خانواده‌محور مادری در فرهنگ ایرانی جایگاهی مقدس دارد اما جنگ شناختی این نقش را به میدان فشارهای غیرواقعی بدل کرده است. روایت مادری یعنی کمال مطلق در پست‌های اینستاگرامی مادران بلاگر و تبلیغات محصولات کودک رخنه کرده که مادری را نشان می‌دهند که همیشه شاد منظم و موفق است. در ایران که خانواده‌محوری ارزشی عمیق دارد این روایت مادران را به مقایسه با الگوهای غیرواقعی وامی‌دارد.

مادران ایرانی که اغلب با چالش‌های اقتصادی و اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند زیر بار این انتظارات احساس ناکامی می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند مادرانی که در معرض این تصاویر هستند استرس و گناه بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل روایت دیگری مادری را کم‌ارزش جلوه می‌دهد. در برخی محتواهای شبکه‌های اجتماعی که موفقیت را به استقلال مالی و شهرت گره می‌زنند مادری به‌عنوان نقشی فرعی نشان داده می‌شود. این پیام در فرهنگ ایرانی که مادری هسته هویت بسیاری از زنان است به کاهش اعتماد به نفس و انزوای عاطفی منجر می‌شود.

## روایات پنهان

چگونه ذهن‌ها تسخیر می‌شوند؟ جنگ شناختی در ایران با ابزارهای بومی‌شده عمل می‌کند. کانال‌های تلگرامی و صفحات اینستاگرامی با تحلیل رفتار کاربران محتواهایی را نمایش می‌دهند که دقیقاً نقاط ضعف آن‌ها را هدف می‌گیرد.

مثلاً یک مادر جوان ممکن است با پست‌های مادری ایده‌آل بمباران شود چون الگوریتم‌ها می‌دانند این

محتوا او را درگیر می‌کند. تکرار این پیام‌ها آن‌ها را به هنجار تبدیل می‌کند و احساساتی مثل ترس از ناکافی بودن یا نیاز به تأیید به اهرم‌های فشار بدل می‌شوند. در فرهنگ ایرانی که قضاوت اجتماعی وزن سنگینی دارد این مکانیزم‌ها اثری دوچندان دارند.

## پیامدهای ماندگار

از فرد تا جامعه این روایات زنان ایرانی را از هویت چندوجهی‌شان جدا می‌کنند. دختری که با کلیشه‌های زیبایی بزرگ شده زنی که در دوگانه‌های کاذب گرفتار است و مادری که حس ناکافی بودن دارد همگی در معرض بحران هویت و کاهش سلامت روان‌اند. این تأثیرات به نسل بعد منتقل می‌شود وقتی مادران باورهای تحریف‌شده را به دخترانشان می‌دهند. در سطح جامعه این جنگ پیوندهای خانوادگی را که در فرهنگ ایرانی ستون اجتماع‌اند تضعیف می‌کند و انزوای عاطفی را گسترش می‌دهد.

مشاوره حال خوب  
ارائه خدمات مشاوره‌ای

- خانواده
- ازدواج
- زوج درمانی
- تحصیلی
- انگیزشی
- کنکور

برنامه ریزی درسی و انتخاب رشته نهم  
تلفن هماهنگی:  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

## راه‌هایی

بازپس‌گیری زنانگی ایرانی برای ایستادگی در برابر این جنگ زنان ایرانی باید هوشیار شوند. سواد رسانه‌ای اولین گام است؛ پرسیدن این پست چه می‌خواهد از من بسازد می‌تواند روایات پنهان را افشا کند. تولید محتوای بومی که زنانگی ایرانی را در تنوعش نشان می‌دهند از زنان روستایی تا مادران شاغل می‌تواند کلیشه‌ها را بشکند.

گفت‌وگوهای صمیمی در جمع‌های خانوادگی و دوستانه که در فرهنگ ایرانی ریشه دارد زنان را از انزوای رسانه‌ای نجات می‌دهد. در نهایت بازتعریف زنانگی بر اساس ارزش‌های شخصی و نه فشارهای بیرونی هویت زنان ایرانی را آزاد می‌کند. سخن آخر جنگ شناختی علیه زنانگی ایرانی نبردی است که در پست‌های اینستاگرامی سریال‌های خانگی و حتی قصه‌های کودکی جریان دارد. اما زنان ایرانی با ریشه‌های عمیق فرهنگی و انعطاف‌پذیری‌شان می‌توانند این روایات را افشا کنند و زنانگی را نه به‌عنوان قالبی تحمیلی بلکه به‌عنوان جشنی از اصالت و تنوع بازتعریف کنند. این مقاومت نه‌فقط برای زنان بلکه برای آینده خانواده و جامعه ایرانی حیاتی است.

