وجهاً لوجه مع المرآة الرقمية: انعكاسات الشاشات على صورة الجسد



وجهاً لوجه مع المرآة الرقمية: انعكاسات الشاشات على صورة الجسد

بعد يومٍ حافلٍ بالمسؤوليات بين متطلّبات الأسرة، وضغوط العمل، والعناية بالصحة، وملاحقة الطموحات، يحلّ وقت السكون حيث تستأنسين بشاشتك. غير أنّ تصفّح منصات التواصل الاجتماعي، يولّد نوعاً مختلفاً من الضغط مع الفيض اللا متناهي من الصور المثالية والأجساد المصقولة والوجوه المفلترة.

تترك مشاهدة الصور المثالية بصورة مستمرة الكثيرين في مواجهة مؤلمة مع صورتهم في المرآة، مهما كانت المراحل الحياتية أو ظروف الحياة التي يمرون بها. فبدلًا من أن تكون الشاشة نافذة للتواصل أو مصدرًا للإلهام، تتحول أحيانًا إلى مرآة قاسية تعكس ما يفتقر إليه المرء، لا ما يملكه.

كشف الصراع الخفي

مع تركيز منصات التواصل الاجتماعي على المحتوى البصري، تُزرع بذور المقارنة المستمرة التي تنال من تقدير

الذات وتُعيد تشكيل صورة الجسد لدى الكثيرين في مرحلة النضج. إذ يفرض التعامل مع هذا الفضاء الرقمي غير المسبوق تحديات خاصة على هذه المرحلة العمرية.

ورغم أنّ الأنظار تتجه عادةً إلى المراهقين عند الحديث عن تأثير الشاشات على صورة الجسد، تبقى الضغوط المتزايدة التي تواجهها النساء في الثلاثينات والأربعينات غائبة عن معظم النقاشات.

ففي هذه المرحلة، تجد كثيرات أنفسهن أمام تحدّيات جديدة في عالم رقمي لم يُصمَّم أصلًا ليتماشى مع خصوصية تجربتهن الحياتية. وبينما يحاولن التكيّف مع أدوات ومنصات لا تعكس واقعهن بالكامل، يجدن أنفسهن في موقع معقد داخل هذا العالم الافتراضي.

الاعتراف بفخّ المقارنة

حين تتحوّل شاشة الهاتف إلى بوابة لا متناهية للمقارنة، يغدو التقدّم في العمر برشاقة هدفًا بعيد المنال. فمجرّد قياس تفاصيل حياتنا اليومية على خلفية لقطات مصمّمة بعناية ومشاهد منتقاة بدقّة، يجعل الضغوط الرقمية تتسلّل خفية إلى شتى جوانب حياتنا.

من عادات التسوّق إلى الروتين الرياضي، ومن العلاقات الشخصية إلى الحوار الداخلي، تجد كثيرات أنفسهن يعدن تشكيل حياتهن، ويتقنّ توثيقها، ويُظهرنها بأبهى صورة ممكنة، كلّ ذلك تحت وطأة القلق من صورة عفوية قد تُلتقط بلا فلترة ولا سيطرة.

والمفارقة أنّ هذه الصور، بخلاف صور المجلات المبالغ في تعديلها التي رافقت طفولتنا، تعود إلى أشخاص حقيقيين يعيشون يومياتهم فعليًا على منصات التواصل. وهذا يمنح المقارنة وقعًا أعمق وطابعًا أكثر خصوصية، لاسيّما حين تأتي في لحظة هشاشة أو شعور بالإنهاك من ضغوط الحياة.

إيجاد التوازن الرقمي

هاتفك، وسائل التواصل الاجتماعي، وصديقتك من الطفولة التي أنهت للتو ماراثونها السابع، كلّ هذه الأمور لن تختفي بين ليلة وضحاها. فالحل لا يكمن في تجنّبها، إذ أصبحت التكنولوجيا جزءًا لا يتجزأ من حياتنا وطريقتنا في التواصل.

لكن الخطوة الأولى نحو علاقة صحية مع الشاشة والجسد تبدأ بالوعي الرقمي، وبفهم هذا العالم الافتراضي بعينٍ يقظة تراعي مشاعركِ. فمن انتقاء المحتوى الذي نتابعه بعناية، إلى إدراك آلية عمل الخوارزميات، ثمة طرق كثيرة لاستعادة السيطرة على تجربتنا الرقمية وجعلها تخدمنا بدلًا من أن تستنزفنا.

وحين يُثقِل الإرهاق كاهلك، امنحي نفسك استراحة من وسائل التواصل، وتذكّري أن خلف تلك الصور المنسّقة ولحظات السعادة المفلترة، يقف أشخاص حقيقيون يخوضون معاركهم الخاصة مع تقبّل الذات بعيدًا عن الأضواء.

أنتِ تستحقين أن تسيري في هذا العالم بثقة، سواء على الإنترنت أو خارجه، مدركةً أنّ قيمتك لا تُقاس بعدد الإعجابات أو الرموز النارية، بل بثراء مسيرتك الشخصية. مارسي التصفّح الواعي، ووجّهي تركيزك من مظهر

جسدك إلى قدراته، وإلى كل ما يتيح لكِ أن تعيشي الحياة بكل تفاصيلها. أما الصور؟ فستتبعك تلقائيًا.