

در گفت‌وگو با کارشناسان، راه‌های خودمراقبتی درمقابل هجوم اخبار ناگوار را بررسی کرده‌ایم

راه‌های جایگزین غصه خوردن

تهران (پانا) - انگار ماه دی برای ایران خوش یمن نیست. همین سه سال پیش دی ماهش پر بود از خبرهای بد که تلخ‌ترین آنها فروریختن ساختمان پلاسکو بود. آن ریزش غم‌انگیز که کمر ایران را شکست. هفت روز دیگر سومین سالگرد جانباختگان این حادثه است و به معجزه زمان، غم این زخم تقریباً التیام یافته، اما از آنجاکه دی ماه برای ما همواره آبستن حادثه است امسال نیز مسلسل وار چند پلاسکو را تجربه کردیم آن قدر که دیگر نفس‌مان زیرهجوم آوار خبرهای بد بند آمده و خیلی‌هایمان احساس می‌کنیم بغضی تلخ و سمج بیخ گلویمان نشسته و دست‌بردار نیست.

به‌ZWNJ& گزارش جام‌ZWNJ&جم، ما بغض کرده‌ZWNJ&ایم چون عاشق ایرانی‌ها، اشک توی چشم‌ZWNJ&های ماست چون دل‌داده و وطنیم، ناراحتیم چون قلبمان شکسته و روحمان آزار دیده و غصه می‌ZWNJ&خوریم چون می‌ZWNJ&خواهیم سر ایرانی‌ها همیشه بالا باشد. این همه غصه اما برای روح فردی و جمعی‌ZWNJ&مان خوب نیست، این بغض که گلوگیر شده است بدجور در کمین سلامت روان‌ZWNJ&مان نشسته و اگر آزادش بگذاریم به‌ZWNJ&جانمان خواهد افتاد. با کارشناسان حوزه‌ZWNJ&های مختلف گفت‌وگو کرده‌ZWNJ&ایم چون می‌ZWNJ&دانیم ما ملت غم‌زده ایران که به غم از دست دادن سردار و انهدام هواپیما و واژگونی اتوبوس و جان باختن‌ZWNJ&های کرمان و وحشت سایه جنگ حالا رنج سیل سیستان و بلوچستان و آوارگی مردم آن دیار نیز اضافه شده به‌ZWNJ&شدت نیازمند تسکین هستیم، تسکینی البته از جنس خودمراقبتی، کارهایی که باید خودمان برای خودمان بکنیم و کاری کنیم حالمان بهتر شود.

دیدن و شنیدن اخبار ناگوار برای کودکان ممنوع

زمانی‌ZWNJ&که خبرهای ناگوار در جامعه شدت می‌ZWNJ&گیرد موضوع حفظ سلامت روان کودکان نیز بیش از سایر اوقات اهمیت می‌ZWNJ&یابد، زیرا به‌ZWNJ&دلیل تکامل نیافتن رشد شناختی در کودکان، آنها نسبت به اخبار ناگوار و اضطراب‌ZWNJ&آور آسیب پذیرترند.

در واقع کودکان نمی‌ZWNJ&توانند اخبار را درست تحلیل و تفسیر کنند و در بسیاری از مواقع فکرشان در مواجهه با اخبار زلزله، سیل، جنگ و مسائلی از این قبیل تا مدت‌ZWNJ&ها مشغول می‌ZWNJ&شود.

بنابراین انتظار می‌ZWNJ&رود با فراهم کردن آسایش و رفاه روانی و اجتماعی، سلامت روان کودک در شرایط بحرانی حفظ شود به‌ZWNJ&خصوص برای کودکانی که زمینه مشکلات اضطرابی دارند و در مواجهه با اخبار منفی بیشتر در معرض آسیب قرار می‌ZWNJ&گیرند. نقش خانواده در حفظ سلامت روانی کودکان در بحران‌ZWNJ&های اجتماعی و طبیعی نقشی کلیدی است.

والدین باید مراقب باشند فرزندانشان در معرض اخباری که محتوای خشن دارد قرار نگیرند زیرا این تصاویر و صحنه‌ZWNJ&ها تا مدت‌ZWNJ&ها ذهن کودکان را به چالش می‌ZWNJ&کشد و در مواردی مشاهده شده کودک بر اثر این اتفاقات از رفتن به مدرسه امتناع کرده و حتی در تغذیه و خواب دچار اختلال شده است. اگر کودکی از رفتن به مدرسه امتناع می‌ZWNJ&کند، شب‌ZWNJ&ها نمی‌ZWNJ&خوابد، در خواب کابوس می‌ZWNJ&بیند، حاضر نیست تنها در اتاقش بخوابد یا این که دچار علائم جسمی همچون دل درد، حالت تهوع و سر درد شده است همه اینها ممکن است بر اثر شنیدن اخبار اضطراب آور باشد. البته آسیب روانی کودکان به واکنش‌ZWNJ&های والدین نیز بسیار وابسته است. والدینی که خود دچار اضطراب‌ZWNJ&اند و دائم اخبار را پیگیری و درباره آن بحث و ابراز نگرانی می‌ZWNJ&کنند فرزندشان را تحت‌ZWNJ&تاثیر قرار می‌ZWNJ&دهند.

بنابراین باید گفت سبک زندگی والدین در سلامت روان کودکان نقش زیادی دارد به‌ZWNJ&طوری که بیشتر کودکان مضطرب، والدین مضطرب دارند و رفتار آنان مشکلات کودکان‌ZWNJ&شان را تشدید می‌ZWNJ&کند.

تفکر، بصیرت، خودسازی؛ راه آرامش این روزها در شرایط کنونی که اخبار منفی و ناگوار فضای جامعه را تحت‌الشعاع قرار داده، برای کسب آرامش مجدد بهتر است از این اتفاقات تلخ به‌ZWNJ& عنوان امتحان‌ZWNJ&های سخت الهی یاد کنیم؛ موضوعی که در قرآن نیز به آن اشاره شده است.

اگر همه اتفاقات ناگوار روزهای اخیر را تنها به چشم یک حادثه ببینیم، ناراحتی‌ZWNJ&های روحی و قلبی‌ZWNJ&مان بزرگ می‌ZWNJ&شود و شاید به سختی بتوانیم با غم و اندوه‌ZWNJ& ناشی از آن کنار بیاییم، اما اگر به آنها به‌ZWNJ&چشم امتحان‌ZWNJ&های سخت خداوند نگاه کنیم، قطعاً هضمش برایمان راحت‌ZWNJ&تر خواهد بود و آرامش قلبی بیشتری خواهیم یافت و امیدی جز به خدای بزرگ نخواهیم داشت. بهتر است در چنین شرایطی به این فکر کنیم که داریم در مقام امتحان شونده محک می‌ZWNJ&خوریم و عیارمان معلوم می‌ZWNJ&شود؛ این‌ZWNJ&که آیا جزو کسانی هستیم که در خوشی‌ZWNJ&ها پای دین می‌ZWNJ&ایستند ولی در مصیبت‌ZWNJ&ها لغزش دارند و از آن دست می‌ZWNJ&کشند یا جزو کسانی‌ZWNJ&که در سختی و آسانی، انحرافی از باورهایشان ندارند.

در این شرایط مرور حوادث کربلا می‌ZWNJ&تواند به مومنین کمک کند و به طرح این پرسش از خود منجر شود که آیا حوادث این روزها از واقعه عاشورا سخت‌ZWNJ&تر و تلخ‌ZWNJ&تر است؟ حضرت عباس هم وقتی اوضاع را در کربلا سخت می‌ZWNJ&بیند به امام‌ZWNJ&حسین(ع) می‌ZWNJ&گوید که ضاقَ صَدْرِي؛ یعنی سینه‌ZWNJ&ام به تنگ آمده اما در بدترین شرایط و در شب عاشورا هم، صدای خنده اهل بیت امام‌ZWNJ&حسین(ع) به آسمان می‌ZWNJ&رفت. باید با توجه به آیه‌ZWNJ&ها و احادیث به این بیندیشیم که ان‌ZWNJ&شاء... همه اینها مقدمات ظهور ولی‌ZWNJ&عصرمان (عج) است و باید بتوانیم از این امتحانات سربلند بیرون بیاییم. این روزها باید بیش از همیشه تفکر کنیم تا بتوانیم از دین‌ZWNJ& و از حق به‌ZWNJ&خوبی دفاع کنیم.

باید بصیرت داشته باشیم تا بتوانیم در چنین شرایط سختی، حق را از باطل تشخیص بدهیم و در نهایت خودسازی کنیم. کسی که به خودسازی فکر می‌ZWNJ&کند، می‌ZWNJ&تواند به نور الهی متبلور شود و با قلبی آرام و مطمئن پذیرای حق باشد. همه اینها راه‌ZWNJ&هایی است که می‌ZWNJ&تواند به بهبود حال‌ZWNJ&مان و بازگشت آرامش فکر و روان‌ZWNJ&مان کمک کند.

روی موج خبر منفی

تاثیر هجوم اخبار منفی در ده روز اخیر بر افکار عمومی بی‌ZWNJ&سابقه بوده است و هیچ جامعه‌ZWNJ&ای ظرفیت تحمل این حجم از اخبار بد را در این مدت زمانی کوتاه ندارد. معمولاً وقتی یک حادثه غیرطبیعی مثل آتش‌ZWNJ&سوزی ساختمانی معروف، تصادف یک قطار یا سقوط یک هواپیما رخ می‌ZWNJ&دهد، اخبار مربوط به این حادثه حداقل برای شش ماه روی جامعه تاثیرات منفی می‌ZWNJ&گذارد، حال وقتی برای ده روز متوالی، انواع و اقسام حوادث در یک جامعه رخ دهد، خواه‌ZWNJ&ناخواه اخبار این حوادث فضایی بسیار منفی را در جامعه ایجاد خواهد کرد.

این وضعیت رسانه‌ZWNJ&های رسمی را نیز دچار سردرگمی می‌ZWNJ&کند، زیرا این رسانه‌ZWNJ&ها باید اخبار خود را از یک منبع رسمی دریافت کنند و به اطلاع مردم برسانند، ولی متأسفانه معمولاً در شرایط حساس، اخبار واقعی از رسانه‌ZWNJ&ها پنهان نگاه داشته می‌ZWNJ&شود. اما در این شرایط باید سازمانی مرکزی وجود داشته باشد تا اخبار صحیح را به موقع به رسانه‌ZWNJ&ها اعلام کند.

با این حال، در سانحه سقوط هواپیمای اوکراینی شاهد آن بودیم که در سه روز اول، هیچ خبر صحیحی از مراجع رسمی به رسانه‌ZWNJ&ها منتقل نشد و حتی رسانه‌ZWNJ&های رسمی کشور در روز اول بعد از این حادثه در سکوت محض فرو رفته بودند.

این در حالی است که در چنین شرایطی، شهروندان نیاز فوری به دریافت اخبار صحیح دارند و وقتی این اخبار از سوی رسانه‌ZWNJ&های رسمی به اطلاع آنها نمی‌ZWNJ&رسد، طبیعی است که مردم سراغ رسانه‌ZWNJ&هایی می‌ZWNJ&روند که به آنها خبر جعلی جهت‌ZWNJ&دار می‌ZWNJ&دهد.

در مجموع باید گفت رسانه‌ZWNJ&های ما در زمینه اطلاع‌ZWNJ&رسانی صحیح به مردم به‌ZWNJ&خصوص در شرایط حساس بسیار ضعیف عمل می‌ZWNJ&کنند، اما این رسانه‌ZWNJ&ها باید توجه داشته باشند تا زمانی‌ZWNJ&که با مردم صادق نباشند، راه را برای جریان‌ZWNJ&های خبری بیگانه باز می‌ZWNJ&کنند؛ اتفاقی که به هیچ وجه به سود کشور و منافع ملی ما نیست.

کارهایی بکنیم که دوست داریم

همه ما معمولا در طول زندگی به کرات خبرهای منفی و نگران‌کننده را می‌شنویم که تعدادی از آنها به زندگی شخصی و تعدادی از آنها به زندگی اجتماعی‌مان مربوط است. پس وقوع حوادث در زندگی همه انسان‌ها طبیعی است، اما اتفاقاتی که در این مدت برای کشورمان رخ داده آن‌قدر بد و تلخ و آن‌چنان پرتعداد و پشت سر هم بود که احساس می‌شود همه به‌زودی نوعی دماغ‌زدگی و انرژی ندارند. بعد از شهادت سردار سلیمانی و هم‌زمانش به سبب مشارکت مردم در تشییع پیکرها، از تلخی این اتفاق کاسته شد به‌طوری که مردم باور داشتند شهید سلیمانی از سردار سلیمانی قوی‌تر است. اما پس از آن اتفاقاتی رخ داد که سلامت اجتماعی را تحت‌الشعاع قرار داد، آن‌هم با پیشینه اتفاقات مربوط به گران شدن بنزین که محملی شد برای از دست رفتن شادابی اجتماعی به‌طوری که این روزها همه‌جا مردم درباره این اتفاقات حرف می‌زنند و بیش از گذشته برای یافتن اخبار و تحلیل‌های جدید سرشان در گوشی‌ها و فضای مجازی است.

ما مردم در مواجهه با این اخبار می‌توانیم دو گونه عمل کنیم، اول این‌که مکرر اخبار منفی را بشنویم و دنبال کنیم و انرژی‌های منفی را درون مان تلنبار کنیم و دوم این‌که در عین خبرگیری از اوضاع، به روز بودن و همدردی با جامعه از وارد کردن فشارهای روانی به خود پرهیز کنیم. افراد هر جامعه دو دسته‌اند، عده‌ای که تجربه و مهارت مدیریت هیجانات را دارند و عده‌ای که از چنین توانایی‌هایی بی‌بهره‌اند. گروه اول قادرند دست به خود مراقبتی بزنند ولی گروه دوم دچار اضطراب می‌شوند و در نتیجه کیفیت زندگی، روابط اجتماعی و نقش‌هایی که باید ایفا کنند تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. خطاب به گروه دوم باید گفت حوادثی که در روزهای اخیر برای کشور اتفاق افتاد خارج از کنترل مردم بوده و آنها هیچ نقشی در بروزشان نداشته‌اند؛ پس در عین‌حال که باید دست به همدلی زد ولی برای شکسته نشدن مقابل حوادث باید مدیریت به خرج داد و از خود مراقبت کرد.

یکی از راه‌ها این است که اخبار منفی را کمتر بخوانیم و بشنویم و باز نشر دهیم، در عوض بیشتر با خانواده و دوستان باشیم و برای تقویت روابط اجتماعی تلاش کنیم و به کارهای گروهی روی بیاوریم. اینها همه راه‌هایی برای خودمراقبتی است که البته مراقبت از خود از هر فردی به فرد دیگر فرق می‌کند؛ زیرا افراد با انجام کارهای مختلف شاد می‌شوند و نمی‌شود برای همه نسخه‌ای واحد پیچید اما خلاصه این است که برای دور شدن از غصه‌هایی که این روزها بر جامعه هجوم آورده باید کارهایی را انجام داد که به آن علاقه داریم و از آنها لذت می‌بریم. در این میان البته نقش حاکمیت نیز در حفظ بهداشت روانی جامعه مهم است، حاکمیتی که می‌تواند با روی آوردن به صداقت و شفافیت، در مسیر اعتمادسازی گام بردارد و برای کاهش نارضایتی‌ها تلاش کند.

تقویت سواد رسانه‌ای در شرایط اطلاع‌رسانی ضعیف

نحوه اطلاع‌رسانی رسانه‌های جریان اصلی ما در سانحه سقوط هواپیمای اوکراینی نشان داد این رسانه‌ها در شرایط بحرانی به هیچ وجه موفق عمل نمی‌کنند. در چنین شرایطی، مردم برای پیگیری اخبار حوادثی از این دست به سراغ شبکه‌های اجتماعی می‌روند؛ شبکه‌هایی که چون نظارت کافی بر آنها وجود ندارد، صحت اخبارشان به هیچ وجه قابل تایید نیست.

در این وضعیت لازم است مخاطبان ما خود در جهت ارتقای سواد رسانه‌ای‌شان تلاش کنند. برای این منظور، مردم باید منابع رسانه‌ای خود را افزایش دهند و در زمینه دریافت اخبار به یک منبع اتکا نکنند. اصولا مراجعه به منابع متعدد برای دریافت یک خبر به مخاطب کمک می‌کند متوجه صحت و سقم آن خبر شود. البته این مساله به سواد رسانه‌ای افراد نیز بستگی دارد و بسته به سطح سواد رسانه‌ای افراد، لازم است نحوه استفاده آنها از رسانه‌ها متفاوت باشد. از این رو نمی‌توان به هر کسی توصیه کرد به منابع خبری متعدد مراجعه کند، زیرا بسیاری از افراد اساسا تاب تحمل دریافت حجم زیادی از اخبار منفی را ندارند. به همین دلیل، این افراد نباید در شرایط بحرانی، دائم به سراغ دریافت اخبار منفی از رسانه‌های متعدد بروند، زیرا این مساله روی روح و روان آنها تاثیر منفی می‌گذارد.

حال با این‌که رسانه‌های جریان اصلی ما گاهی دچار ضعف در اطلاع‌رسانی می‌شوند، اما بازهم

به مردم توصیه می‌شود برای این که در زمینه دریافت اخبار در شرایط بحرانی دچار سردرگمی نشوند تا حد ممکن به منابع رسمی مراجعه کنند و به صحت اخبار منتشر شده در منابع غیررسمی اعتماد نکنند. البته به صورت کلی، مردم وقتی با هر خبری حتی در رسانه‌ها؛ های رسمی مواجه می‌شوند، باید با شک و تردید به آن خبر بنگرند و صحت و سقم آن را از منابع رسانه‌ای گوناگون بررسی کنند. همچنین لازم است مخاطبان تا از صحت یک موضوع مطلع نشده‌اند، آن را برای افراد دیگر منتشر نکنند. زیرا آحاد جامعه درجات سواد رسانه‌ای مختلفی دارند و ممکن است هر خبری روی ذهن آنها تاثیر منفی بگذارد. بنابراین کاربران باید از انتشار گسترده هر خبری که از صحت آن مطمئن نیستند، پرهیز کنند. با وجود این باید اذعان کرد در جریان خبررسانی حادثه سقوط هواپیما، رسانه‌های جریان اصلی ما نه سرعت لازم را در انتشار اخبار داشتند و نه اصول صحت و دقت را رعایت کردند؛ مسال‌های که در بلند مدت بدون شک به بی‌اعتمادی شدید مردم به رسانه‌های رسمی منجر می‌شود.

بنابراین متأسفانه در جریان سقوط هواپیمای اوکراینی نه فقط در حوزه نظامی با خطای انسانی مواجه بودیم، بلکه در حوزه اطلاع‌رسانی نیز اتفاق تاسف‌برانگیزی رخ داد. زیرا رسانه‌های ما از صحت یک خبر مطلع نبودند و با وجود این، دائم تحلیل‌ها و نظرات مختلف خود را در قالب خبر به خورد مردم می‌دادند. همان‌طور که دیدیم در سه روز نخست بعد از این حادثه شاهد این نارسایی از سوی رسانه‌ها بودیم که با وجود نداشتن اطلاعات کافی از اصل خبر، در تحلیل‌هایشان بر صحت یک نظریه ثابت‌نشده به‌عنوان نظریه‌ای متقن اصرار می‌ورزیدند. این در حالی است که اگر رسانه‌های ما باهوش بودند، باید تا زمان باز شدن جعبه سیاه این هواپیما از اظهار نظر درباره علت سقوط آن پرهیز می‌کردند.