



تربیت فرزندان و اداره خانه دارند، بسیار مهم و ضرور است. به طور کلی، سلامت روان زنان به نوعی تضمین کننده سلامت روان خانواده و جامعه است و از این منظر اهمیت بسیار دارد.

✚ مخاطب اخبار سیاه

افزایش دغدغه های زندگی، مشکلات اقتصادی، بحران های اجتماعی و افزایش نرخ بیکاری، همه و همه، می تواند بر وضعیت روحی و روانی زنان آثاری عمیق و پایداری بر جای گذارد. به همه این ها باید خبرپراکنی ها و اخبار تلخ و گزنده ای را که به افزایش بی اعتمادی و هراس اجتماعی می افزاید اضافه کرد. از آنجا که بنابر نتیجه مطالعات جدید زنان بیش از مردان در فضای مجازی حضور دارند، گذراندن زمان بیشتر در فضای مجازی به معنای این است که زنان بیشتر مخاطب اخبار سیاه و حوادث تلخ و ناگوار هستند. در نتیجه، آسیب های بیشتری متوجه آنان است. دلیل این مسئله را می توان در ۲ عامل زیر دانست: نخست اینکه تعداد زیادی از قربانیان اخبار سیاه را زنان و دختران تشکیل می دهند. این مسئله می تواند امکان هم ذات پنداری و حس همدردی را در زنان به وجود آورد و در نتیجه، زمینه ساز سلب اطمینان آن ها از نهادهایی چون خانواده شود. با انتشار وسیع این اخبار تلخ، در حالی که قداست و اهمیت نهادهای اجتماعی زیر سؤال می رود، هیچ جایگزین قابل اطمینانی برای آن ارائه نمی شود. در نتیجه، این بی اعتمادی ها زمینه بیماری های روحی و روانی همچون افسردگی و انزوای اجتماعی را پدید می آورد. دوم آنکه رسانه ها در آستانه انتخابات، روی مشارکت زنان حساب ویژه ای باز کرده اند و به طرح وعده هایی در حوزه زنان می پردازند که امکان پذیری آن ها به راحتی مقدور نیست. این مسئله همراه با نقد سیاست های گذشته، باعث افزایش ناامیدی و احساسی از سرخوردگی در میان زنان می شود که خود می تواند سلامت روان زنان را به مخاطره افکند.

✚ شبکه های اطلاع رسانی تأیید شده

در باره اینکه زندگی این روزها سخت تر شده و فشارهای روانی گوناگونی بر دوش همه شهروندان بار شده است، تردیدی وجود ندارد. در این میان، تمرکز و برجسته سازی اخبار سیاه، و بازنمایی خشونت های پنهان در آن سوی دیوار خانواده ها موجی از بدبینی و ناامنی به وجود آورده است. اگرچه انتشار اخبار به افزایش آگاهی ها و اطلاعات لازم برای رویارویی با مخاطرات احتمالی کمک شایانی می کند، در وضعیت کنونی، تنها مشکلی بر مشکلات جامعه می افزاید. افزایش سطح تنش و اضطراب به دلیل ایجاد یک تحول سیاسی نیز خود بر افزایش التهاب های اجتماعی می افزاید و زمینه را برای ایجاد خلأهای روانی فراهم می آورد. به نظر می رسد برای در امان ماندن از ترکش هایی که این اخبار به صورت ناخواسته بر سلامت روان عموم شهروندان به ویژه زنان وارد می آورند، بهتر است کمی از تحلیل ها و بررسی های عمیق و جزئی که بعضاً لازم هستند فاصله گرفت. به جای دنبال کردن شبکه های اجتماعی که به دنبال افزایش مخاطب و دریافت لایک های بیشتر هستند، و با توجه به این هدف به تحریف واقعیت و تشدید جنبه های منفی یک رخداد می پردازند، می توان از شبکه های معدود اطلاع رسانی، برای کسب آگاهی های لازم برای حضور در جامعه و انجام نقش های اجتماعی استفاده کرد. پر واضح است که در شرایط کنونی، با توجه به در پیش بودن انتخابات، باید بیش از پیش در برابر اخبار و اطلاعات نادرست که عامدانه و آگاهانه به جامعه تزریق می شود ایمن بود و این امر تنها از طریق توجه به سلامت روان و دقت در گزینش منابع اطلاعاتی ممکن می شود.

«خبر سیاه»

تهدید علیه

سلامت روان زنان

✚ این روزها بیش از همیشه در معرض بمباران اخبار بد قرار گرفته ایم، از خشونت های خانوادگی گرفته تا قطعی برق، و این بیماری نحسی که انگار قصد رفتن ندارد. در تمام طول روز، رسانه ها برای جذب بیشتر مخاطبان، بر اهمیت این حوادث می افزایند و تحلیل های گوناگون درباره آن ها ارائه می کنند. هنگامی که در عمق این اطلاعات غوطه ور می شویم، زندگی را بآس آور، بدون تکیه گاه و پراز تناقض پیش چشممان می بینیم. قداست از همه چیز زدوده می شود و حسی از بی اعتمادی نسبت به نزدیک ترین اعضای خانواده و دوستان جای آن صفا و صمیمیت نوستالژیک زندگی گذشته را می گیرد.

✚ نزدیک نمایی حوادث، ضربه ای که جبران نمی شود

واقعیت این است که زندگی روزمره بیشتر انسان ها پر از حوادث ریز و درشت است، اما آن چیزی که زندگی افراد را از یکدیگر متفاوت می سازد نحوه مقابله و تاب آوری در برابر شرایط دشوار است. رسانه ها با نزدیک نمایی این حوادث، با تأکید بر وجوه تاریک قضیه، شاید به صورت ناخواسته، تهدیدی را متوجه بنیان های اجتماعی می کنند. همین مسئله می تواند آسیب های جبران ناپذیری برای سلامت روان شهروندان به وجود آورد. سلامت روان از سوی سازمان های جهانی به معنای توانایی کامل فرد در انجام وظایف و نقش های اجتماعی، روانی و جسمی، و هم چنین قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تعریف شده است که فرد را قادر می سازد زندگی مطلوب با نوعی امکان پذیری تغییر و اصلاح محیط اطراف خود داشته باشد. به طور خلاصه، منظور از سلامت روان، نوعی انعطاف پذیری در رویایی با سختی ها و دشواری هایی است که زمینه را برای افزایش توانایی های فردی و گسترده کردن ارتباطات شخصی و اجتماعی فراهم می آورد.

✚ سلامت روان زنان تضمین کننده خانواده و جامعه

سلامت روان شهروندان به طور مستقیم با کیفیت محیط شهری در ارتباط است. البته در بحران همه گیری کنونی که سطح ارتباطات اجتماعی و رودررو را کاهش داده و شهروندان را به محدوده فضای مجازی محدود کرده است، این کیفیت اخبار و اطلاعات منتشر شده در فضای مجازی است که نقش تعیین کننده ای در سلامت روح و روان شهروندان دارد. این امر مهم در آستانه رخداد های تحول آفرین سیاسی مثل انتخابات تشدید می شود. حالا که به انتخابات نزدیک می شویم، چندوچون برگزاری انتخابات، برنامه های نامزدها و هزار اتفاق و تحلیل کوچک و بزرگ دیگر، که دست بر قضا با نقد دوران گذشته و نا کارآمدی های پیشین شروع می شود، مشکلی بر مشکلات موجود می افزایند. در دنیایی که روز به روز به واسطه سیطره فناوری کوچک و کوچک تر می شود، شهروندانی که در محاصره چنین اخبار های سیاهی قرار دارند، بیش از گذشته در معرض مخاطرات روانی قرار می گیرند. در این میان، توجه به سلامت روح و روان زنان با توجه به نقش و تأثیری که بر



دکتر محدثه جزایی

دبیر انجمن علوم سیاسی شعبه خراسان