

# یه خبر خوب دیگه...

چگونه فرزندانمان را از محاصره اخبار بد بیرون بیاوریم؟

به کوشش محمدحسین رضایی



به گوششان برسد؛ اما امروزه با شیوع کرونا و مجازی شدن هرچه بیشتر زندگی‌ها، خصوصاً با شرایط تحصیل مجازی فرزندان که سبب شده است استفاده بیشتری از فضای مجازی داشته باشند، چنین کاری غیرممکن به نظر می‌رسد. به نظر بهترین راه و شاید تنها راه، مدیریت این مسئله توسط خانواده است. اگر نوجوان یا جوان شما بعد از شنیدن اخبار منفی به شما مراجعه کند و سؤالات، شبهات خود را بپرسد یا نظراتش را مطرح کند، رفتار مناسب چگونه رفتاری است؟

شاید ۱۰۰ سال پیش، زمانی که فاجعه‌ای رخ می‌داد، مردم بعد از مدت‌ها با کنکاش و تحقیق می‌توانستند در جریان ماجرا قرار بگیرند؛ اما در عصر حاضر هر آنچه اتفاق می‌افتد از دید بشر پنهان نمانده و انسان ناگزیر به دانستن کل جریانات است. متأسفانه عمده‌ای سبب اخبار بد و منفی بسیار زودتر از اخبار خوب مخابره می‌شود. از طرفی نوجوانان و جوانان به دلیل روحیه کنجکاوی بیشتر از افراد دیگر جامعه پیگیر اخبار و جریانات روز هستند.

”

از آثار شنیدن متوالی اخبار منفی بر کودکان و نوجوانان، به وجود آمدن خطای شناختی در آنان است

«سونیا لوپین»، مدیر مرکز مطالعات فشارهای روحی در شهر مونترال کانادا می‌گوید: «زمانی که خبری تکان دهنده وارد مغز انسان می‌شود، بدن شروع به تولید هورمون‌های استرس می‌کند. این هورمون‌ها با ورود به مغز حوادث منفی و استرس‌زا را تحت کنترل قرار می‌دهند». از طرفی شنیدن اخبار بد و در معرض اخبار بد قرار گرفتن نوجوانان به صورت متوالی و متعدد در رشد مغزی آن‌ها نیز تأثیر گذاشته و ساختار مغز آن‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. علاوه بر این از آثار شنیدن متوالی اخبار منفی بر کودکان و نوجوانان، به وجود آمدن خطای شناختی در آنان است و شنیدن زیاد اخبار منفی سبب می‌شود که آن‌ها تصور کنند دنیا دیگر قابل اعتماد نیست! در نتیجه چه اتفاقی می‌افتد؟ از تعداد دوستان آن‌ها کاسته و تمایلشان برای استفاده از وسایل الکترونیکی و شبکه‌های اجتماعی بیشتر می‌شود. روان‌شناسان و محققین اتفاق نظر دارند تا جایی که امکان دارد، نوجوانان و جوانان باید از اخبار مخرب و منفی دور باشند یا اخبار به صورت تلطیف شده



اعتماد نوجوان و جوان خود را جلب کنید تا بفهمد که شما دغدغه‌اش را درک می‌کنید.

### علت اصلی را پیدا کنید

همراه فرزند خود شوید. اگر او از آمار بالای طلاق در جامعه وحشت کرده، هم‌پای او علل افزایش طلاق را بررسی کنید. در ابتدا از او بخواهید که خود پیرامون مسئله فکر کند؛ بدون اینکه تحت تأثیر جو و فضای مجازی باشد. با این کار به نوجوان اعتماد به نفس و شخصیت می‌دهید.

### به روزرسانی

خودتان اطلاعاتتان را به روز کنید تا بتوانید پاسخگوی سؤال او باشید؛ اما اگر توانایی پاسخ درست نداشتید با او صادق باشید و از گفتن عبارت بسیار ارزشمند و عالمانه «نمی‌دانم» خجالت نکشید. گاهی توجیه‌های اشتباهی که ما در شرح اخبار منفی بیان می‌کنیم، بیشتر با فرزندمان به آن خبر منفی را تقویت می‌کند. او باید بفهمد که هر مسئله‌ای مراتبی دارد، دانش، بسیار گسترده و بی‌کران است و هر انسانی، تنها به بخشی از گنج علم و دانش دسترسی دارد. به او بگویید همان‌طور که برای رفع مشکلات جسمی به سراغ پزشک متخصص می‌رویم، برای دریافت پاسخ بعضی سؤالات و شبهات هم می‌توان به متخصص مراجعه کرد. معلم‌ها، مشاورین معتمد، سایت‌های معتبر پاسخگویی به سؤالات و... می‌تواند در دریافت پاسخ درست یاری‌شان دهد.

### نگاه منفی را از او دور کنید

گاهی اخبار فقط و فقط سعی در نشان زشتی‌ها و سیاهی‌ها دارند. قرار نیست ما نوجوان خود را گول بزنیم؛ اما باید در کنار اخبار منفی او را نسبت به اخبار مثبت آگاه کنیم. در کنار هر طلاق، چند ازدواج؛ در کنار هر خشونت، مهربانی‌های بسیار؛ در کنار دزدی‌ها، ایثارهای متعددی که در جای‌جای کشور جاری است. جوان‌های خوب فعال در عرصه علم، فعالیت‌های جهادی و نوع‌دوستانه، موفقیت‌ها و مقام‌های ورزشی، افزایش تعداد نخبگان، تولید کتاب‌ها و مقاله‌ها و... همه و همه خبرهای خوبی است که نشان می‌دهد حال کشور و جامعه آن‌قدرها که او فکر می‌کند بد نیست؛ هرچند که می‌تواند بهتر از این‌ها باشد. این نوع نگاه را در نوجوان خود تقویت کنید. اگر افکار او تغییر کند و در کنار آسیب‌ها، زیبایی‌ها را ببیند، آن وقت می‌تواند با هر سؤال و شبهه‌ای مواجهه درست داشته باشد.

### هنر گوش کردن

هرگز از شنیدن پرسش فرزند خود احساس رنجش نکنید و حتی زمانی که جواب سؤال او را نمی‌دانید، از گوش دادن به پرسش او طفره نروید. شنیدن سؤال او، نوعی احترام به او شمرده می‌شود و بی‌اعتنایی به آن باعث ناراحتی‌اش می‌گردد. علاوه بر این، توجه به سخنان پرسشگر، فشار روانی حاصل از پرسش را که بر دل او سنگینی می‌کند کاهش می‌دهد. بعد از گوش دادن، حوزه پرسش او و ماهیت آن را به طور دقیق مشخص کنید. درک دقیق پرسش، کار پاسخ‌گویی را آسان می‌سازد و فرزند شما را نسبت به پاسخی که ارائه می‌دهید، مطمئن‌تر می‌کند.

### ارزش‌ها را تبیین کنیم

در مورد مسئله‌ای که ذهن فرزندتان را مشغول کرده با او حرف بزنید. ابتدا مسائل بنیادی که ریشه سایر مسائل هستند را تا آنجا که ممکن است، با دلایل ساده برای او بیان کنید. او باید علت عقلی و نقلی پوشش اسلامی را بداند، حق الناس را درک کند، چرخه علت و معلولی جهان را بفهمد، اینکه جهان و جامعه آینده تمام نمای افکار و رفتار افراد جامعه است را متوجه شود. با مهربانی و صمیمیت،



”

اگر توانایی پاسخ درست نداشتید با او صادق باشید و از گفتن عبارت بسیار ارزشمند و عالمانه «نمی‌دانم» خجالت نکشید