

این روزها بازار شایعه بسیار داغ است؛ اگر بپذیریم هر سخنی اثر خود را دارد، آن گاه درباره سخن پراکنی دقت بیشتری خواهیم داشت

چند تأمل درباره شایعه

اجتماعی بودن انسان سبب می‌شود از خبرهای مرتبط با زندگی جمعی آگاه شود. این اطلاعات مورد نیاز، گاهی از روش‌های درست و با منابع صحیح انجام می‌پذیرد و مخاطبان نیز بر اساس سطح معلومات و توان تحلیل خود به نتایج واقعی رهنمون می‌شوند ولی گاهی به دلیل فقر اطلاع‌رسانی یا ناکافی بودن قدرت تحلیل، به روش‌های منفی گرایش می‌یابد که تولید شایعه و شایعه‌افکنی در جامعه، زاینده این کمبودهاست

۶۶

یاد شده، سبب می‌شود پشیمانی پس از اقدام، از بین برود.

۴. قانون اطمینان

در این قانون، افراد موظف هستند اطلاعات مورد نیاز را از منابع موثق تهیه کنند تا به آنچه باور کرده‌اند یا قصد انتشارش را دارند، مطمئن شوند. در جامعه اسلامی، منابع موثقی مانند نهادهای دولتی، رسانه ملی، مراجع پاسخگویی و انسان‌های درستکار و آگاه وجود دارند که می‌توانند نیاز ما به دانستن را پوشش دهند. در آموزه‌های دینی نیز اصل بر پرسیدن از آگاهان و پرهیزکاران آگاه نهاده شده و پس از دریافت اطلاعات نیز، اهل ایمان به تفکر و اندیشه درباره آنچه شنیده‌اند، مأمور شده‌اند. خداوند پیروی کورکورانه از دیگران را که معمولاً همراه با تعصب و بدون منطق اتفاق می‌افتد، عامل گمراهی معرفی کرده و سبب ماندگاری گمراهان بر اصرارهای شخصی‌شان می‌داند. در طرف مقابل، اهل ایمان با دریافت اطلاعات، بصیرت کافی و پیروی از بهترین سخن‌ها، از تردید و دودلی بیرون می‌روند و شخصیتی استوار و مطمئن از خود نمایش می‌دهند. ■

سخن بایانی

توجه به شایعه، یکی از بهترین نوع همکاری با شایعه‌سازان و اهداف ناپسند آنهاست که نام ما را در سیاه لشکر دشمن و مغرضان ثبت کرده و مسولیت پیامدهای آن را متوجه ما می‌کند. از این رو، لازم است با افزایش آگاهی، تفکر در رویدادها، پرهیز از بدگمانی نسبت به منابع رسمی اطلاع‌رسانی و خویشتنداری در انتشار اخباری که به دست ما می‌رسد، خود را سرباز کارآمدی برای نظام تعریف کرده و نقشه‌های دشمنان را نقش بر آب کنیم. ■



خود بیندیشیم تا از هر گونه زیان‌رسانی به خود و دیگران ایمن بمانیم.

۳. قانون مکث

یکی از روش‌های آموزشی برای کسانی که در کنترل خود مشکل دارند، قانون مکث است. در این مهارت از افراد خواسته می‌شود برای انجام کارها، اندکی تأمل کنند و سپس رفتار مورد نظر را انجام دهند.

در مسائل مهم‌تر مانند جایی که ممکن است زیان جدی به دنبال داشته باشد، از افراد زمان بیشتری را برای بررسی

بهرتر موضوع درخواست می‌کنند، مثلاً یاد می‌دهند برای خریدهای بالاتر از ۵۰۰ هزار تومان حتماً دو روز به خودتان فرصت بدهید تا اطمینان پیدا کنید که به وسیله مورد نظر نیاز دارید، جایی که از آن خرید می‌کنید به اندازه کافی اعتبار و انصاف دارد و مشورت کنید که وسیله بهتری مشابه آنچه قصد دارید بخرید، در بازار نباشد.

این روش که در آموزه‌های دینی به نام «تدبیر قبل از عمل» از آن

ب) به گمان بسنده نکن؛ فقط دنبال دانش و یقین باش. (نجم: ۲۸)
ج) برخی از گمان‌ها گناه هستند و مجاز به این گونه گمانه‌زنی‌ها نیستید. (حجرات: ۱۲)
د) اگر فرد معلوم‌الحالی برای شما خبری آورد، حتماً تحقیق کنید و از پذیرش فوری آن پرهیزید. (حجرات: ۶)
وجه مشترک همه سفارش‌ها، تأکید بر کنترل زبان از سوی اهل ایمان است؛ رفتاری که لازم است مهارت آن ایجاد و با تمرین و توجه به پیامدهای آن، نهادینه شود.

۲. قانون توجه به پیامد

اگر بپذیریم هر سخنی اثر خود را دارد، آن گاه درباره سخن پراکنی دقت بیشتری خواهیم داشت زیرا ممکن است برخی حرف‌های به ظاهر ساده در سرنوشت فرد یا افراد زیادی تأثیر داشته باشد که نمی‌توان آن را امری ساده انگاشت. از این رو، در نقل قول و ارسال مطالب برای دیگران، حتماً باید به چنین پیامدهایی توجه کرد.
از نگاه دین، هر کدام از ما نسبت به آنچه انجام می‌دهیم، مسولیم و ریز و درشت مسائل رفتاری ما نیازمند پاسخگویی است. از این رو، سفارش شدیم به سرانجام رفتارها و گفتارهای

خاطر جالب بودن آن دست به انتشار می‌زنند، چنین شخصیتی دارند.
از نگاه اسلام، این رفتار نشان جهل و ناکارآمدی عقلی است. امام صادق (ع) در روایتی می‌فرماید: «برای اثبات نادانی یک فرد کافی است که هر آنچه را می‌شنود (باخبر می‌شود)، منتشر کند.»
امروزه بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی، بدون توجه به درستی یا نادرستی خبر، به سرعت آن را در فضای مجازی ترویج کرده و سبب شده‌اند موجی از شایعات و اطلاعات نادرست در جامعه رواج پیدا کند.

چه کنیم؟

چند روش برای مقاوم شدن هر یک از ما در برابر شایعات وجود دارد:

۱. قانون ثبت

بر اساس آموزه‌های دینی، هر سخنی که از زبان ما خارج می‌شود، ثبت می‌شود و قابل پیگیری از سوی خداوند است. (ق: ۱۸) به همین دلیل، چند دستور شفاف از سوی خداوند به ما داده شده است:
الف) آنچه را نمی‌دانی، نگو زیرا روزی بازخواست می‌شوی. (اسراء: ۳۶)

روبرو باشیم که دسترسی به اطلاعات درست برای آنها ممکن نباشد یا کسانی باشند که قدرت تشخیص درست از نادرست را ندارند و با شنیدن هر خبری، شایعه آن می‌شوند و نوعی زودبازی و ساده‌انگاری در شخصیت آنها مشاهده می‌شود. این وضعیت درباره اخبار مهم مانند آنچه به زندگی مردم مربوط می‌شود، جدی‌تر است و تأثیرپذیری بیشتری نسبت به شایعه ایجاد می‌کند.

همچنین وقتی با کسانی روبرو می‌شویم که از مشکلات روانی مانند وسواس‌های فکری رنج می‌برند و اضطراب دائمی را تجربه می‌کنند، زمینه برای پذیرش اطلاعات هر چند نامطمئن ولی مسکن در آنها بیشتر است و هر چند ممکن است به اضطراب بیشتر آنها دامن بزنند، به همین مقدار که از بی‌اطلاعی درآمده باشند، برای چنین شخصیت‌هایی رضایت اولیه را به دنبال خواهد داشت. کنار این با انسان‌هایی روبرو هستیم که ذکاوت و زیرکی اجتماعی بسیار پایینی دارند و آنچه برایشان مهم است، نقل اخبار دست اول به دیگران به هر قیمتی است که چنین روحیه‌ای سبب پذیرش سریع شایعه و ترویج آن در سطح جامعه است. به عنوان مثال، کسانی که پیامک، پست یا کلیپ جدید خبری را دریافت می‌کنند و صرفاً به

این روزها با ورود موضوعاتی که درگیری ذهنی مشترک ایجاد کرده، بازار شایعه بسیار داغ است؛

زمینه‌ای که هم به سلامت روان شناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا



هموار می‌کند. بر این اساس، چند تأمل کوتاه در این باره داریم تا سهمی در آرامش جامعه خود داشته باشیم.

نیاز به دانستن

اجتماعی بودن انسان سبب می‌شود از خبرهای مرتبط با زندگی جمعی آگاه شویم. این اطلاعات مورد نیاز، گاهی از روش‌های درست و با منابع صحیح انجام می‌پذیرد و مخاطبان نیز بر اساس سطح معلومات و توان تحلیل خود به نتایج واقعی رهنمون می‌شوند ولی گاهی به دلیل فقر اطلاع‌رسانی یا ناکافی بودن قدرت تحلیل، به روش‌های منفی گرایش می‌یابد که تولید شایعه و شایعه‌افکنی در جامعه، زاینده این کمبودهاست.

مشکلی که گاهی به نامنی جدی در جامعه منتهی می‌شود و مدیریت بحران را برای دست‌اندرکاران دشوار می‌کند، به‌ویژه با توسعه شبکه ارتباط جمعی میان افراد جامعه، میزان تولید شایعه و سرعت انتقال آن به مراتب افزایش می‌یابد و اثرگذاری منفی خود را بیشتر می‌کند.

شایعه‌سازی هدفمند

دشمن نیز با تولید ابزارهای مورد نیاز خود برای ارائه اطلاعات انحرافی در قالب شایعه و ترویج آن در کشور عزیز ما، حتی در شرایط تحریم، زمینه‌سازی کافی را برای مدیریت فکری بسیاری از مخاطبان فراهم کرده است. ابزارهایی مثل ماهواره، اینترنت، نرم‌افزارهای ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی، همگی زبان گویایی برای انتقال پیام‌های هدفمند هستند که می‌توانند در دو سوی مثبت و منفی به آن نگرسیخته شود. از جهت استفاده دشمن برای ترویج افکار نادرست یک تهدید و از نظر فراهم بودن زمینه بهتر برای انتقال اطلاعات درست از سوی مسولان ذریع، یک فرصت است که حتی می‌تواند باعث دادن آموزش‌های پیشگیرانه نسبت به مقاوم‌سازی افراد نسبت به داده‌های نادرست خبری شود.

زمان شکل‌گیری شایعه

از نظر روان‌شناسی، شایعه زمانی شکل می‌گیرد که ما با افراد کنجکاو و جویایی

آیا ماسک زدن باعث محافظت در برابر کرونا می‌شود؟

محافظت در برابر ذرات هوا برد: برخی عفونت‌های گلو از طریق ذرات کوچک ویروسی یا باکتریایی که در هوا معلق می‌مانند و به وسیله دیگران استنشاق می‌شوند، منتقل می‌شوند. ویروس سرخک، ویروس کرونای عامل سارس (نشأتگان شدید حاد تنفسی) و ویروس جدید کرونای ۲۰۱۹، ویروس آبله‌مرغان و باکتری سل در این رده قرار می‌گیرند. در این موارد، شخص مبتلا باید ماسک به صورت بزند. همه افراد در تماس نزدیک با فرد بیمار هم باید ماسک تنفسی با استاندارد N95 یا FFP3 دارای فیلترهای هوای مخصوص طراحی شده برای جلوگیری از عبور ذرات ریز هوا برد، بزنند. این ماسک‌ها روی صورت فرد می‌چسبند و معمولاً شکل‌شان گرد است.

با اینکه پژوهشگران هنوز موارد بیشتری درباره انتشار ویروس جدید کرونا می‌آموزند، توصیه‌ها درباره ماسک‌ها بر افرادی متمرکز است که دچار عفونت هستند یا با احتمال زیاد در معرض آن قرار می‌گیرند. افرادی که دچار عفونت هستند یا در معرض خطر بالای دچار شدن به آن هستند، باید ماسک جراحی بزنند. هر کسی که از یک فرد دچار عفونت در محیط پزشکی مراقبت می‌کند، باید به عنوان یک بخش از محافظت‌ها در برابر ذرات ویروس هوا برد ماسک تنفسی بزند.

برای بقیه ما که در چنین شرایطی قرار نداریم، شستن دست، دوری از افراد بیمار و لمس نکردن صورت با دست‌های نشسته، بهترین کار است. این اقدامات از سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم پیشگیری می‌کند. اگر می‌خواهید ماسک جراحی بزنید، ماسکی را انتخاب کنید که تا حد امکان اطراف دهان و بینی شما را بپوشاند. ماسک‌های استفاده‌شده را درون ظرف زباله دردار بیندازید و هر بار که کسی در اطراف شما سرفه یا عطسه‌ای می‌کند که باعث آلودگی ماسک می‌شود، ماسک تازه بزنید.

اگر دچار تب، سرفه و اشکال در تنفس هستید، بدون تأخیر نزد پزشک بروید. ■

عطسه، سرفه یا صحبت کردن قطره‌های تنفسی بزرگ تولید می‌کنند، استفاده کنید. عفونت‌هایی مانند آنفلوآنزا، سیاه‌سرفه و برخی از انواع منتهی‌بخت‌های باکتریایی در این رده قرار می‌گیرند. هم شخص مبتلا و هم اشخاصی که از او مراقبت می‌کنند، باید در هر ارتباطی با هم ماسک به صورت زده باشند. نکته واقعاً مهم این است که مراقبت‌کنندگان پس از هر ارتباط با بیمار ماسک‌شان را دور بیندازند و هر بار که در نزدیکی فرد بیمار قرار می‌گیرند ماسک تازه‌ای بزنند.



دلایل بسیاری برای ایده‌آل نبودن ماسک‌های صورت وجود دارد. برای مثال یافتن ماسکی که به طور کامل اطراف دهان و بینی را بپوشاند یا نگهداشتن ماسک برای مدت‌های طولانی روی صورت کار واقعاً سختی است.
به محض اینکه بینی‌تان را زیر ماسک بخار کنید یا دهانتان با پشت ماسک تماس پیدا کند، همه محافظتی را که ماسک قرار است به شما بدهد، از دست می‌دهید.
توجه داشته باشید در موقعیت‌های پزشکی دستورالعمل‌هایی بسیار اختصاصی برای موارد استفاده از ماسک و نوع ماسک مورد استفاده با توجه به بیماری‌هایی که کارکنان بهداشتی با آنها سروکار دارند، وجود دارند.

دو نوع محافظت

محافظت در برابر قطره‌های تنفسی: از یک ماسک جراحی چهارگوش برای محافظت در برابر عفونت‌هایی که هنگام

ماسک‌های صورت می‌توانند در پیشگیری از عفونت نقش داشته باشند اما اثر بخشی آنها در موقعیت‌های جهان واقعی محدود است. شواهدی وجود دارد که زدن ماسک به صورت می‌تواند از انتقال ویروس از راه تماس دست با دهان جلوگیری کند، احتمالاً به این علت که هنگامی که ماسک زده‌اید، توجه بیشتری به لمس نکردن صورت‌تان با دست پیدا می‌کنید. همچنین ممکن است اگر شخصی آلوده کنار تان عطسه یا سرفه کند، تا حدی در برابر قطره‌های تنفسی پخش شده محافظت شوید. بزرگ‌ترین نگرانی پزشکان درباره توصیه به زدن ماسک، «حس امنیت کاذب» است که با پوشیدن آن به افراد دست می‌دهد.

علی ملانکه

شیوع جهانی ویروس کرونا باعث شده بسیاری از افراد دنبال یافتن بهترین راه‌هایی برای محافظت خود و عزیزانشان در برابر این عفونت باشند. دو پرسش اصلی در این زمینه این است که آیا ماسک زدن باعث مصون ماندن از بیماری می‌شود؟

و اگر پاسخ مثبت است، چه نوع ماسکی این کار را می‌کند؟
مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانید این است که پژوهشگران در حال بررسی راه‌های انتقال ویروس جدید کرونا هستند و هنوز حرف آخر در این باره زده نشده است.
در حال حاضر بر اساس توصیه‌های مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا برای محافظت در برابر شیوع مجموعه‌ای از عوامل بیماری‌زا از جمله ویروس جدید کرونا می‌توان برای پیشگیری ۳ توصیه کرد:
❖ دست‌هایتان را به طور مرتب و در طول روز بشوید.
❖ از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهانتان با دست‌های شسته‌نشده پرهیزید.
❖ از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.

ماسک‌های صورت می‌توانند در پیشگیری از عفونت نقش داشته باشند اما تأثیر بخشی آنها در موقعیت‌های جهان واقعی محدود است. شواهدی وجود دارد که زدن ماسک به صورت می‌تواند از انتقال ویروس از راه تماس دست با دهان جلوگیری کند، احتمالاً به این علت که هنگامی که ماسک زده‌اید، توجه بیشتری به لمس نکردن صورت‌تان با دست پیدا می‌کنید. همچنین ممکن است اگر شخصی آلوده کنار تان عطسه یا سرفه کند، تا حدی در برابر قطره‌های تنفسی پخش شده محافظت شوید. بزرگ‌ترین نگرانی پزشکان درباره توصیه به زدن ماسک، «حس امنیت کاذب» است که با پوشیدن آن به افراد دست می‌دهد.