فرهاد دوانقی، کارشناس رسانه:

رسانه‌های معاند اصول خبررسانی مسئولانه را در جنگ زیر پا گذاشتند

قبل از اینکه دشمن روایت خود را در ذهن مردم جا بیندازد، رسانه داخلی باید الگوی تحریف‌های او را برای مخاطب توضیح دهد

در شرایط بحرانی، خانواده‌ها به‌طور طبیعی پای تلویزیون و گوشی می‌نشینند و دنبال خبر می‌گردند. این حق آنهاست و نباید از آن محروم شوند. اما دیدن و شنیدن خبر قواعد و اصولی دارد که اگر رعایت نشود به استرس و اضطراب تبدیل می‌شود. در مقابل، رسانه‌های داخلی هم وظیفه سنگینی دارند. باید هم اطلاعات درست را به موقع بدهند و هم استرس خانواده‌ها را کنترل و آنها را در برابر بحران مقاوم کنند. مهم‌تر از همه اینکه با عملکرد خود آنها را به سمت رسانه‌های معاند سوق ندهند. از این رو آشنایی خانواده‌ها با وظایف رسانه و قواعد و اصول صحیح اطلاع از اخبار بسیار اهمیت دارد و باعث اعتماد آنها نسبت به رسانه‌های داخلی و رصد درست اخبار از کانال‌های داخلی می‌شود. از این رو با فرهاد دوانقی، کارشناس رسانه گفت‌وگویی داشتیم و به این موضوعات پرداختیم تا راهکارهای عملی به مخاطبان ارائه شود. به گفته وی، «رسانه در جنگ مثل یک دکتر اورژانس است. نه می‌تواند واقعیت بیمار را پنهان کند، نه می‌تواند بدون بی‌حسی و مدیریت درد، تیغ جراحی را به دست مردم بدهد. در مقابل خانواده‌ها هم بدانند، هیچ خبری را نخورند مگر اینکه از منبع مطمئنی پخته شده باشد.»

■■■

رسانه‌ها در شرایط حساس مانند شرایط کنونی جامعه کارشان سخت و بسیار حساس است. رساندن به موقع و درست اخبار و از طرفی دوری از ایجاد ترس و اضطراب در اذهان عمومی جامعه. دوانقی، کارشناس رسانه در این خصوص می‌گوید: «تحقیقات علمی در حوزه شناختی نشان می‌دهد؛ وقتی کسی مدام با خبرهای ناراحت‌کننده و تکان‌دهنده مواجه می‌شود، بدنش وارد حالت آماده‌باش دائمی می‌شود. هورمون استرس (کورتیزول) در بدن بالا می‌رود، ضربان قلب تند می‌شود و ذهن مدام در حالت هشدار قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی، بخش هیجانی مغز که جایگاه ترس و واکنش‌های سریع است چیره می‌شود و بخش منطقی و تحلیلگر مغز عملاً کنار می‌رود. دیگر نمی‌شود درست تصمیم گرفت، حافظه کوتاه‌مدت پر می‌شود و آدم دچار اشتباهاتی می‌شود مثل اینکه هر خبر بدی را به کل تعمیم دهد یا همه چیز را سیاه‌وسفید ببیند. رسانه‌ای که این واقعیت را نادیده بگیرد و بی‌حساب و کتاب خبر بدهد، نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه ناخواسته استرس جامعه و افراد آن را چند برابر بیشتر می‌کند.»

■ اطلاع‌رسانی مقاوم در برابر شوک

این کارشناس رسانه با اشاره به سبک «اطلاع رسانی مقاوم در برابر شوک» گفت: «در شرایط جنگی، رسانه موفق آن نیست که هر چه زودتر و هر چه تکان دهنده‌تر خبر بدهد. رسانه موفق خبر را طوری می‌دهد که هم حقیقت پنهان نماند، هم مردم دچار ترس و فلج روانی نشوند. این سبک سه اصل ساده اما حیاتی دارد.» وی در توضیح این سه اصل می‌گوید: «اصل اول آن شفافیت با تأخیر محافظتی است. یعنی اول وقوع رویداد را تأیید کن اما جزئیات وحشتناک صحنه را نه. فرض کنید یک حمله هوایی رخ داده است. رسانه مسئول می‌گوید چند دقیقه قبل، منطقه X هدف حمله قرار گرفت. تیم‌های امدادی در حال اعزام هستند. اما از پخش تصاویر اجساد، فریادهای دلخراش، یا شرح مو به موی صحنه خودداری می‌کنند. زیرا دیدن آن صحنه‌ها بدون آمادگی قبلی، قشر منطقی مغز را خاموش می‌کند و فقط ترس را چند برابر می‌کند. تأخیر هم به این معنا نیست که حقیقت را کتمان کنیم بلکه صبر کنیم تا اول خانواده‌ها از نظر روانی آماده دریافت آن جزئیات شوند و بعد از چند ساعت که امکانات کمک‌رسانی مشخص شد جزئیات خبر گفته شود. گاهی هم برخی جزئیات هرگز نیازی به پخش ندارند، مگر اینکه فایده عمومی آشکاری داشته باشند.» دوانقی در توضیح اصل دوم گفت: «این اصل، قاب‌بندی مبتنی بر عاملیت یعنی ایجاد حس «من هم می‌توانم کاری کنم» است. خیلی از رسانه‌ها اشتباه می‌کنند و مدام می‌گویند چند نفر کشته شدند، چند خانه خراب شد، اوضاع بد است. این تکرار، حس درماندگی و هیچ کاری از دستم برنمی‌آید را در مردم تقویت می‌کند. راه درست این است کنار هر خبر ناگوار، گفته شود مردم چه کاری می‌توانند انجام دهند. مثلاً در فلان منطقه به پتو و غذای خشک نیاز است، شماره حساب امداد فلان است، یا نیروهای امداد شهری در حال تخلیه محله هستند، از تردد غیرضروری خودداری کنید. حتی گفتن جمله همشهریان با حفظ خونسردی به کمک تیم‌های امدادی اعتماد کنند حس عاملیت و کنترل را برمی‌گرداند. وقتی مردم بدانند نقشی دارند، استرس‌شان کاهش پیدا می‌کند چون مغز از حالت «قربانی» خارج می‌شود.» این کارشناس ادامه داد: «اما اصل سوم مدیریت فرکانس پخش است. یعنی هر خبر تکان‌دهنده را چند بار تکرار نکن است. تکرار یک خبر بد، هر نیم ساعت یک بار با آژیر و صدای مهیب، فایده‌ای ندارد جز اینکه مغز را شرطی می‌کند؛ تا همیشه در انتظار فاجعه باشد. این کار باعث «حساسیت‌زدایی ناسالم» می‌شود. اول آدم می‌ترسد، بعد بی‌حس می‌شود و بعد دیگر هیچ واکنش درستی نشان نمی‌دهد. ضمناً حافظه کاری مغز ظرفیت محدودی دارد. تکرار بی‌مورد، جای اطلاعات مفید را می‌گیرد و فقط خستگی ذهنی می‌آورد.» وی افزود: «قانون ساده‌ای وجود دارد و اینکه یک خبر مهم حداکثر در سه بسته خبری اصلی صبح، ظهر، شب با فاصله و با اضافه کردن اطلاعات جدید پخش شود نه هر یک ساعت.»

رسانه مسئول می‌گوید چند دقیقه قبل، منطقه X هدف حمله قرار گرفت. تیم‌های امدادی در حال اعزام هستند اما از پخش تصاویر اجساد، فریادهای دلخراش، یا شرح مو به موی صحنه خودداری می‌کنند. زیرا دیدن آن صحنه‌ها بدون آمادگی قبلی، قشر منطقی مغز را خاموش می‌کند و فقط ترس را چند برابر می‌کند. تأخیر به این معنا نیست که حقیقت را کتمان کنیم بلکه صبر کنیم تا اول خانواده‌ها از نظر روانی آماده دریافت آن جزئیات شوند و بعد از چند ساعت که امکانات کمک‌رسانی مشخص شد جزئیات خبر گفته شود

■ شیوه مقابله با رسانه‌های معاند

دوانقی به چالش دیگری اشاره کرد و گفت: «در شرایط جنگ، بخش قابل توجهی از خانواده‌ها چه از روی کنجکاوی، بی‌اعتمادی یا اجبار به رسانه‌های معاند دسترسی دارند و اخبار خود را از آنجا دریافت می‌کنند که به هیچ یک از اصول گفته شده پایبند نبوده و نیست. در این وضعیت، رسانه رسمی با یک دوراهی واقعی روبه‌روست. اگر اخبار را سانسور کند، مردم به منابع دیگر پناه می‌برند و رسانه ملی بی‌اعتبار می‌شود. اگر هم بدون هیچ فیلتری هر خبری را پخش کند، استرس و وحشت در جامعه چند برابر می‌شود.» این کارشناس در پاسخ به این پرسش که راه‌حل میانی چیست، گفت: «پاسخ علوم شناختی این است نه سانسور، نه رهاسازی مطلق، بلکه «پیش‌دستی با روایت علمی». یعنی قبل از اینکه دشمن روایت خود را در ذهن مردم جا بیندازد، شما الگوی تحریف‌های او را برای مخاطب توضیح دهید. این روش مانند واکسیناسیون ذهنی عمل می‌کند که دارای سه محور است. محور اول، واکسیناسیون شناختی است.» این کارشناس در توضیح اظهار داشت: «واکسیناسیون شناختی یعنی از قبل به مردم بگویید «رسانه‌های خصم معمولاً چه ترفندهایی به کار می‌برند». این کار باعث می‌شود وقتی مخاطب آن رسانه‌ها را دید، ناگهان غافلگیر نشود و ناخودآگاه حرف‌شان را نپذیرد. به طور مثال، رسانه معاند معمولاً آمار تلفات را بدون ذکر مبدأ حمله منتشر می‌کند مثلاً می‌گوید: ۲۰۰ نفر در فلان شهر کشته شدند... اما اشاره نمی‌کند که این تلفات نتیجه حمله خودشان به یک منطقه مسکونی بوده است. رسانه ملی ما باید قبل از وقوع چنین شایعه‌ای، در یک برنامه آموزشی کوتاه بگوید: «دوستان، تجربه نشان داده که شبکه‌های خصم همیشه آمار تلفات را دو تا سه برابر واقعیت نشان می‌دهند و علت اصلی تلفات را حذف می‌کنند. اگر چنین خبری دیدید تا تأیید رسمی صبر کنید.» وی درباره چرایی تأثیرگذاری این روش گفت: «ذهن انسان به طور طبیعی دچار «سوگیری تأیید» است، یعنی تمایل دارد هر خبری را که با باورهای قبلی‌اش هماهنگ باشد، بدون بررسی بپذیرد. واکسیناسیون شناختی مثل این می‌ماند که یک آنتی‌بادی ذهنی به مخاطب داده شود تا وقتی خبر معاند را دید، خودش به یاد هشدار قبلی بیفتد.

مرز باریک «اطلاع‌رسانی مقاوم» جایی است که مخاطب هم به موقع بداند چه خبر است، هم بداند در برابر آن چه‌کار می‌تواند بکند. رسانه‌ای که فقط فاجعه را نشان بدهد و نگوید مردم چطور می‌توانند به خود یا دیگران کمک کنند، خودش به یک سلاح روانی در جنگ شناختی تبدیل می‌شود

دوانقی افزود: «محور دوم تابلوی خطای پیش‌بینی است. مغز انسان به تفاوت بین «آنچه انتظار دارد بشنود» و «آنچه واقعاً می‌شنود» حساسیت بالایی دارد. اگر فقط بگویید «خبر کذب است»، مغز بی‌تفاوت می‌گذرد اما اگر بگویید «این خبر سه اشتباه مشخص دارد: زمان اشتباه، مکان اشتباه، عدد تلفات اشتباه» آن وقت مغز این سه اختلاف را ثبت می‌کند و منبع خبر را غیرقابل اعتماد می‌یابد. فرض کنید شبکه معاند اعلام کرده «ساعت ۱۰ صبح امروز، بیمارستان مرکزی شهر X بمباران شد و ۵۰ نفر کشته شدند». رسانه ملی به جای گفتن اینکه خبر آن رسانه دروغ است، باید توضیحات صحیح آن را از زمان و مکان و تعداد آمارها بگوید. در این صورت مخاطب سه خطای ملموس می‌بیند و نتیجه می‌گیرد این رسانه یا بی‌سواد است یا عمداً تحریف می‌کند. تأثیر این روش چند برابر تکذیب ساده است.»

این کارشناس ادامه داد: «محور سوم، شفافیت در عدم قطعیت است. بزرگ‌ترین آفت در اعتماد عمومی، وعده‌ای است که بعداً نقض می‌شود. در فضای پر از شایعه، رسانه رسمی گاهی برای مقابله با معاندان، هر خبری را فوری تکذیب می‌کند اما ساعات بعد معلوم می‌شود که واقعاً اتفاق افتاده است. این اتفاق اعتماد مردم را از بین می‌برد. لذا شفافیت در عدم قطعیت یعنی به جای گفتن «کذب است» بگویید «تا این لحظه هیچ سند معتبری برای تأیید این خبر نداریم. به محض دریافت گزارش رسمی، اطلاع‌رسانی می‌کنیم.» این جمله هم دروغ نمی‌گوید، هم به مردم می‌فهماند که رسانه ملی به دنبال حقیقت است نه پنهان‌کاری.

■ رسانه به تنهایی نمی‌تواند مشکل استرس را حل کند

او در بخش دیگری از سخنانش گفت: «اما رسانه تنها حلال این مشکلات نیست بلکه بخشی از مسئولیت برعهده خود خانواده‌هاست که باید مهارت‌های ساده را در یک پوستر یا میان برنامه به مردم آموزش داد.» دوانقی با اشاره به دو مهارت کاربردی افزود: «مهارت اول، تفکیک «خبر خام» از «خبر فرآوری‌شده ایمن» است. خبر خام آن چیزی که اول بار از یک کانال تلگرامی یا صفحه اینستاگرامی بدون لوگو و منبع دیده می‌شود. این خبرها مثل گوشت خام است که ممکن است سمی باشند. خبر فرآوری شده ایمن، خبری است که رسانه رسمی یا منابع معتبر مثل هلال‌احمر، ستاد بحران، صداوسیما پس از تأیید منتشر می‌کند. بنابراین خانواده‌ها باید بدانند هیچ خبری را نخورند مگر اینکه از منبع مطمئن پخته شده باشد.» این کارشناس در ادامه می‌گوید: «مهارت دوم پاسخ صحیح به این پرسش که در روز چند بار خبر را چک کنیم است. تحقیقات نشان می‌دهد؛ افرادی که هر ۳۰دقیقه یک بار خبر چک می‌کنند، سه برابر دیگران دچار بی‌خوابی، تپش قلب و حمله هراس می‌شوند. بهترین فاصله، دو بار در روز است، یک بار صبح (بعد از بیدار شدن) و یک بار عصر (قبل از شام). بقیه وقت، تلفن را کنار بگذارید. البته در زمان و شرایط حال حاضر چنین تجویزی به نظر غیر قابل اجراست اما این یک روش علمی و هدفمند است هر چند قابل اجرا یا الزام نباشد.»

■ رمز موفقیت رسانه در جنگ شناختی

دوانقی با اشاره به قانون طلایی که «شفافیت بدون مهارت، وحشت می‌آفریند» افزود: «اگر فقط واقعیت بی‌پرده گفته شود؛ در مقابل راه مدیریت استرس آموزش داده نشود، مردم در ترس رها می‌شوند. مهارت بدون شفافیت، بی‌اعتباری می‌آورد، یعنی اگر کلی روش آرامش بخش آموزش داده شود اما حقیقت تلخ پنهان شود، مردم به حرف و اخبار اعتماد نمی‌کنند.» این کارشناس افزود: «مرز باریک «اطلاع‌رسانی مقاوم» جایی است که مخاطب هم به موقع بداند چه خبر است، هم بداند در برابر آن چه کار می‌تواند بکند. رسانه‌ای که فقط فاجعه را نشان بدهد و نگوید مردم چطور می‌توانند به خود یا دیگران کمک کنند، خودش به یک سلاح روانی در جنگ شناختی تبدیل می‌شود.» وی در پایان بیان داشت: «قدرت واقعی رسانه در بحران، نه در سرعت صرف بلکه در توانایی کاهش ابهام بدون افزایش ترس است. رسانه پیروز، رسانه‌ای است که مردم بعد از دیدن اخبارش، نه پریشان‌تر، بلکه آگاه‌تر و آماده‌تر برای کنار آمدن با واقعیت از خواب بیدار شوند.»

برند انسجام ایرانی مشابه ندارد

اتحاد مردم در لحظات سخت، مثل کمک به زلزله‌زده‌ها یا سیل‌زده‌ها و شرایط جنگ که شاید به قیمت جان آنها تمام شود نشان می‌دهد؛ معنایش عمیق‌تر از این حرف‌هاست و قطعاً عقبه‌ای دارد.

اتحاد و انسجامی که مثال آن در هیچ جای دنیا پیدا نمی‌شود. باید اعتراف کرد؛ در مقایسه با دیگر کشورها حس همبستگی ایرانی، واقعاً بی‌نظیر است و مانند یک نخ نامرئی ایرانی‌ها را به هم گره زده است. آن هم نه فقط داخل کشور ایران بلکه هر زمان در هر جای دنیا که نیاز به کمک‌های نقدی و غیرنقدی باشد، حضور فیزیکی و معنوی در کنار آسیب‌دیدگان را شاهد هستیم. این فقط یک کمک ساده نیست بلکه تجلی یک فرهنگ غنی است؛ فرهنگی که قرن‌هاست در دل این سرزمین تپیده و از نسلی به نسل دیگر منتقل شده و می‌شود.

این حضور که شاید به قیمت جان آدم‌ها تمام شود ریشه‌دار است و حتماً ریشه آن در خانواده و بعد در جامعه است که شکل می‌گیرد. این معجزه همبستگی سرچشمه‌اش در «خانواده» است، همان نهاد مقدس و کوچک که هسته اصلی جامعه را تشکیل می‌دهد. در خانواده‌های ایرانی از همان دوران کودکی، ارزش‌هایی چون ایثار، گذشت، فداکاری و کمک به دیگران آموزش داده می‌شود. این آموزش‌ها، نه فقط در قالب حرف، بلکه در رفتار پدرومادر، در رفتار پدربزرگ و مادربزرگ و در قصه‌هایی که برای بچه‌ها تعریف می‌شود، نهادینه می‌شود.

یادتان هست مادربزرگ‌ها چطور از میهمان‌نوازی ایرانی می‌گفتند یا چطور وقتی کسی مشکلی داشت، همسایه‌ها صف می‌کشیدند تا کمک کنند؟ این‌ها همان بذرهای کوچکی هستند که در باغچه خانه کاشته شده‌اند و در نهایت، به درخت تنومند جامعه ما تبدیل می‌شوند.

حال تربیت دینی و اسلامی، در کنار فرهنگ کهن ایرانی، این ارزش‌ها را تقویت کرده و به آنها عمق بخشیده است. مفاهیمی چون همسایه، حق همسایه را دارد یا دست خدا به همراه جماعت است، فقط شعار نیستند، بلکه دستورالعمل‌هایی عملی هستند که در زندگی روزمره خانواده‌های ایرانی نمود پیدا می‌کنند.

وقتی این ارزش‌های خانوادگی، در بستر جامعه قرار می‌گیرند، شکوفا می‌شوند و منظره‌ای زیبا می‌آفرینند، می‌بینیم در بلایای طبیعی، مردم ایران، بدون توجه به قومیت، نژاد، یا دین، به یاری هم می‌شتابند. این سرمایه اجتماعی ارزشمند، تنها از درون جامعه و با تکیه بر همان تربیت صحیح خانوادگی شکل می‌گیرد. دشمنان این سرزمین، خوب می‌دانند؛ اگر بخواهند انسجام ما را خدشه‌دار کنند، باید از درون شروع کنند. باید سعی کنند پایه‌های خانواده را سست کنند و ارزش‌های اصیل ما را کمرنگ سازند. اما تا زمانی که خانواده‌های ما، قلب تپنده این انسجام باقی بمانند، این پیوند عمیق، همچنان پابرجا خواهد بود.

گاهی با خودمان فکر می‌کنیم، اگر قرار بود یک برند جهانی برای همبستگی مردمی در شرایط بحرانی طراحی شود، قطعاً باید اسمش را برند ایرانی می‌گذاشتند! البته با شعار ساخت ایران، با عشق ایرانی! برندی که همتا ندارد.

اگر قرار بود یک برند جهانی برای همبستگی مردمی در شرایط بحرانی طراحی شود، قطعاً باید اسمش را برند ایرانی می‌گذاشتند! البته با شعار ساخت ایران، با عشق ایرانی! برندی که همتا ندارد

وظیفه ما، به عنوان کسانی که این میراث ارزشمند را به ارث برده‌ایم، این است که از آن پاسداری کنیم. باید این ارزش‌ها را در خانواده‌های خود زنده نگه‌داریم، به نسل‌های بعد منتقل کنیم و اجازه ندهیم عوامل بیرونی یا درونی این پیوند مقدس را خدشه‌دار کنند. باید در مورد اهمیت ایثار، گذشت، اتحاد و همبستگی بیشتر صحبت کنیم، آن را در قالب داستان‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های فرهنگی به تصویر بکشیم و بدانیم این فقط یک فرهنگ نیست، بلکه شناسنامه هویت ملی ماست. اهمیت این موضوع همین بس که این انسجام با حضور پررنگ خانواده در خیابان و میادین در شب‌های تهران و دیگر شهرها، خاری در چشم دشمنان شده است. دشمنی که در خیالش ابرقدرت است و خواب و نقشه او را نقش بر آب کرده است.

جنگ رمضان، نمونه‌ای بی‌نظیر از حضور شبانه‌روزی مردم ایران در میدان بود

یک ملت و ۴۰ روز پیروزی

حسین گل‌محمدی

اینکه بخواهیم نقطه‌ای برای روند جنگ رمضان، دومین جنگ تحمیلی امریکایی- صهیونیستی علیه ملت ایران در نظر بگیریم و بگوییم در نقطه آتش‌بس ما به پیروزی رسیدیم، ماهیت و معنای پیروزی در نظام اسلامی و انقلابی ما را زیر سؤال می‌برد. ما از لحظه آغاز این جنگ پیروز بودیم، نه به عنوان یک پیش‌بینی، بلکه برحق بودن، فارغ از آغاز و پایان یک جنگ، معنای واقعی پیروزی ماست. در اینکه بزرگ‌ترین ابرقدرت نظامی جهان را به زانو در آوردیم شک و شبهه‌ای نیست اما فراموش نکنیم تقلیل معنای پیروزی در کوتاه آمدن دشمن، جامعیت پیروزی‌مان را نشان نمی‌دهد. ما پیروز بودیم و شدیم زیرا یک دم از مقاومت دست نکشیدیم و جانانه جنگیدیم. ما پیروز بودیم و شدیم زیرا بی‌بدیل‌ترین و زیباترین جلوه‌های همدلی و همبستگی یک ملت را برای جهانیان به نمایش گذاشتیم. ما پیروز بودیم و شدیم زیرا ۴۷ سال در برابر مستکبران سرخم نکردیم و از میان هزاران طوفان به سلامت عبور کردیم. ما پیروز بودیم و شدیم زیرا پیچیده‌ترین جنگ ترکیبی دشمنان را با بصیرت و هوشیاری خنثی کردیم. ما پیروز بودیم و شدیم زیرا در جهنم آتش و بمباران دشمن حتی یک لحظه، نه تنها میدان رزم بلکه کوچه و خیابان را ترک نکردیم و در این میان، باید دستمریزاد به زنان و مادرانی گفت که پابه‌پای مردان این سرزمین، ثانیه‌ای عرصه حضور را ترک نکردند و به فرزندان خود نیز درس‌هایی ماندگار آموختند. از این روست که می‌گوییم پیروزی ما در نقطه پایانی جنگ رقم نخورد، ما ۴۰ روز پیروز میدان بودیم.

حمیدرضا نیکومهد | جوان

مهدی سجادی امین، عضو هیئت علمی پژوهشکده زن و خانواده:

زنان ایران مصداق بارز الگوی سوم زن مسلمان در جنگ ترکیبی امروز هستند

مهدی سجادی امین، عضو هیئت علمی پژوهشکده زن و خانواده معتقد است: هیچ حرکت بزرگ، انقلاب پایدار و مقاومت پیروزمندانه‌ای در تاریخ بشر، بدون همراهی آگاهانه، فداکارانه و مؤثر زنان به سرانجام نرسیده است. امروز نیز در جنگ پیچیده و چندبعدی کنونی که دشمن با ترکیبی از حملات نظامی، جنگ روانی و فشار اقتصادی به میهن اسلامی ما هجوم آورده، نقش زنان و مادران، نقشی تعیین‌کننده و بی‌بدیل است، اما تحلیل این نقش، نیازمند یک چارچوب نظری روشن است که بتواند هم از افتادن در دام الگوهای تحقیرآمیز شرقی جلوگیری کند و هم از اسیرشدن در الگوهای ابزارساز غربی. این چارچوب همان «الگوی سوم زن مسلمان» است که رهبر شهید انقلاب(ره) با دقت و عمق آن را ترسیم فرموده‌اند. مشروح گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید.

■■■

الگوی سوم زن مسلمان چگونه می‌تواند در جنگ ترکیبی امروز (موشکی، رسانه‌ای، روانی) به الگوی عملیاتی برای زنان تبدیل شود؟

الگوی سوم زن مسلمان که به تعبیر رهبر شهید انقلاب نه اسیر محدودیت‌های تحقیرآمیز «زن شرقی» است و نه در دام ابتذال و ابزارشدگی «زن غربی»، در شرایط جنگ ترکیبی کنونی به یک الگوی عملیاتی کامل و چندبعدی تبدیل می‌شود که زنان ایرانی مصداق بارز آن هستند. این الگو در چهار عرصه به صورت ملموس تجلی می‌یابد؛ اول: در عرصه خانواده؛ تبدیل خانه به «پایگاه مقاومت روانی.» در جنگ امروز که فشار روانی دشمن از طریق رسانه‌ها و فضای مجازی مستمر است، زن مسلمان با مدیریت هوشمندانه فضای عاطفی خانه آن را به سنگر آرامش و مصونیت‌سازی فرهنگی تبدیل می‌کند. او با تبیین حقانیت دفاع‌مقدس کنونی برای فرزندان، ایجاد فضایی سرشار از ایمان و امید و کاهش استرس ناشی از اخبار جنگ در واقع خط اول مقابله با جنگ روانی دشمن را در درون خانواده تشکیل می‌دهد. این همان تحقق عملی «شغل اصلی» زن است که مقام معظم رهبری بر آن تأکید داشته‌اند، اما در شرایط بحران، این شغل ابعاد امنیت‌سازی ملی نیز پیدا می‌کند. دوم: در عرصه اجتماعی؛ رهبری میدان‌های نمادین و مردمی. باتوجه به غیرمستقیم بودن میدان نبرد، خیابان‌ها و فضای مجازی به میدان‌های اصلی نمایش اراده ملی تبدیل شده‌اند. زن مسلمان با الهام از فرمایش رهبری که می‌فرمایند: «اگر زنان به انقلاب نپیوسته بودند، جوانان برای پیوستن به صفوف انقلاب بیرون نمی‌آمدند»، امروز پیشگام و سازمان‌دهنده حضورهای مردمی است. او نه تنها خود در راهپیمایی‌های حمایتی حاضر می‌شود، بلکه با تشویق همسر، فرزندان و سایر اعضای خانواده، نیروی مردمی را چندبرابر می‌کند. این عینیت بخشیدن به همان نقش «تعیین مسیر جامعه» از سوی زنان است. سوم: در عرصه رسانه‌ای؛ جهاد تبیین و روایتگری. زن تحصیلکرده و آگاه امروز در خط مقدم جهاد تبیین قرار دارد. او با تولید محتوای هوشمند، روشنگری درباره اهداف شوم دشمن و نمایش وحدت و اقتدار ملی، سپر مقابله با جنگ روایت‌های دروغین می‌شود. این نقش، شکل نوین همان «پشتیبانی فرهنگی» زنان در دفاع‌مقدس است که اکنون با ابزارهای قدرتمندتر و در میدانی جهانی انجام می‌پذیرد. چهارم: در عرصه اقتصادی؛ تقویت اقتصاد مقاومتی در سطح خرد. زن مدیر خانه با مصرف هوشمند، حمایت از تولید داخلی و مدیریت منابع مالی خانواده در شرایط تحریم و فشار اقتصادی، سرباز گمنام جبهه اقتصاد مقاومتی است. این نقش، اگرچه خرد به نظر می‌رسد، اما در مجموع خطوط لجستیک دشمن را در جنگ اقتصادی با شکست مواجه می‌کند. بنابراین، در جنگ ترکیبی، الگوی سوم به این معناست که زن، همزمان «مدیر داخلی» (حفظ کانون خانواده)، «فعال رسانه‌ای» (دفاع در فضای مجازی)، «سازمانده مردمی» (هدایت و تشویق حضورهای خیابانی) و «اقتصاددان مقاومتی» (مدیریت مصرف) است. این چندوجهی بودن، نه تنها تعارضی ایجاد نمی‌کند، بلکه همان هنر زن مسلمان ایرانی در تلفیق مسئولیت‌هاست.

آیا روحیه، واکنش و الگوی تربیتی زنان و مادران در جنگ امروز، نسبت به دوران دفاع‌مقدس تفاوت کرده است؟ چه عواملی این تحول را شکل داده و چگونه می‌توان از آن برای تقویت پشتیبانی مردمی بهره برد؟

بله. قطعاً شاهد تفاوت‌هایی هستیم، اما این تفاوت‌ها بیشتر در شیوه‌ها و ابزارهاست، نه در ماهیت و روح مقاومت. ایمان راسخ، ایثارگری و عقلانیت انقلابی که زنان ما در هشت سال دفاع‌مقدس نشان دادند، امروز هم پایه و اساس حرکت‌شان است، اما با رنگ و رویی متناسب با زمانه جدید. در مقام مقایسه می‌توان گفت که در دفاع مقدس، صبر و مقاومت بانوان، بیشتر متکی بود بر ایمان قلبی عمیق و حمایت‌های رودررو و چهره‌به‌چهره در شبکه فامیل و همسایگی. مادران، ارزش‌های جبهه و جنگ را با اشک، دعا و روایت‌های شفاهی به جان فرزندان می‌نشاندند، اما در جنگ امروز، آن ایمان و صبر کماکان هست، اما آمیخته با آگاهی و تحلیل شده است. بانوی امروز با سواد رسانه‌ای که دارد، می‌داند دشمن در جنگ روانی چه نقشه‌ای دارد و چگونه باید پاسخش را داد. بنابراین، صبر او یک «صبر هوشمندانه و فعال» است. حالا چگونه از این ظرفیت جدید می‌توان برای پشتیبانی قوی‌تر از جبهه مقاومت استفاده کرد؟

به نظر می‌رسد سه راهکار عملی برای این کار وجود دارد: راهکار اول، ساماندهی هوشمندانه این انرژی است. نهادهای فرهنگی و مردمی می‌توانند این نیروی عظیم آگاه و متصل را در قالب کمپین‌های هدفمند هدایت کنند. مثلاً کمپین «هر مادر، یک روایتگر دیجیتال مقاومت» یا «هر خانواده، یک سنگر مجازی جنگ روانی.» این کار، انرژی‌ها را متمرکز و اثرگذارتر می‌کند. راهکار دوم، ایجاد بسترهای روایتگری نوین است. باید پلتفرم‌های جذاب در اختیار بانوان به ویژه مادران و همسران رزمندگان و شهدا قرار داد تا بتوانند تجربیات و پیام مقاومت را با زبان امروزی (کلیپ، پادکست، اینفوگرافیک) تولید و منتشر کنند. این نسل جوان را بیشتر جذب می‌کند. راهکار سوم، تقویت شبکه‌های محلی و خودجوش است. همان حلقه‌های همدلی و همکاری زنانه در محلات که همیشه وجود داشته، امروز می‌تواند کارکردی نظام‌یافته‌تر پیدا کند. این شبکه‌ها هم می‌توانند حامی روانی خانواده‌های اهل خط مقدم باشند و هم مانند رگ‌های توزیع اطلاعات صحیح و امیدآفرین در بدن جامعه عمل کنند و در مقابل شایعات دشمن بایستند.

زنان چگونه می‌توانند همزمان «مدیریت خانواده» و «رهبری اجتماعی» در عرصه‌های پشتیبانی از جنگ (مانند راهپیمایی‌ها، کمپین‌های مردمی) را به عهده بگیرند؟

این پرسش، دقیقاً به قلب الگوی سوم زن مسلمان اشاره دارد؛ الگویی که رهبر شهید انقلاب ترسیم کرده‌اند و در آن اولویت با نقش همسری و مادری است، اما مسئولیت اجتماعی نیز از زن سلب نمی‌شود. در شرایط جنگی، این دو نقش نه تنها تعارضی ندارند، بلکه همسو و تقویت‌کننده یکدیگر می‌شوند، اما چگونه؟ اول: در نگاه حکیمانه ایشان، دفاع از میهن در شرایط جنگ، یک تکلیف واجب و ضروری است. بنابراین، وقتی زنی خانواده را برای حضور در راهپیمایی‌های حمایتی سازماندهی می‌کند یا در تولید محتوای رسانه‌ای برای پشتیبانی از جبهه مشارکت می‌کند، در واقع همان مسئولیت تربیتی خود را در مقیاسی بزرگ‌تر انجام می‌دهد. او با این کار به فرزندانش عملاً درس غیرت، مسئولیت‌پذیری و دفاع از ارزش‌ها را می‌آموزد. خانواده، به اولین سلول مقاومت اجتماعی تبدیل می‌شود. دوم: کلید کار، مدیریت هوشمندانه زمان و انرژی براساس اولویت‌های بحران است. ممکن است برخی کارهای خانه با برنامه‌ریزی دقیق، ساده‌تر یا سریع‌تر انجام شوند تا فرصت برای فعالیت‌های حیاتی اجتماعی آزاد شود. این به معنای کم‌اهمیت‌دادن به خانواده نیست، بلکه ارتقای مأموریت خانواده به سطح ملی است. سوم: قوی‌ترین پشتیبانی برای یک رزمنده خط مقدم پدافند یا موشکی، آسودگی خاطری است که از مدیریت توانمند همسر و خانواده‌اش دارد. وقتی زنی همزمان هم کانون خانواده را با آرامش اداره می‌کند و هم در عرصه‌های مردمی حضوری فعال دارد، به همسرش این پیام را می‌رساند: «پشت جبهه محکم است تو با خیال آسوده بجنگ.» این عین «پشتوانه بودن» است که رهبری بر آن تأکید ویژه داشته‌اند.

در جنگ ترکیبی، الگوی سوم به این معناست که زن، همزمان «مدیر داخلی» (حفظ کانون خانواده)، «فعال رسانه‌ای» (دفاع در فضای مجازی)، «سازمانده مردمی» (هدایت و تشویق حضورهای خیابانی) و «اقتصاددان مقاومتی» (مدیریت مصرف) است

نقش مادران و همسران شهدا، جانبازان و رزمندگان در جنگ امروز - با توجه به ماهیت غیرمستقیم درگیری‌ها- چیست و صبر و ایثار آنان چگونه به تقویت روحیه ملی و خنثی‌سازی جنگ روانی دشمن کمک می‌کند؟

در جنگ امروز که دشمن با جنگ روانی و سلاح یأس و ترس به میهن ما هجوم آورده، مادران و همسران شهدا، جانبازان و رزمندگان، سنگربانان اصلی میدان امید و عزت هستند. نقش آنان را می‌توان در سه محور کلیدی و به هم پیوسته خلاصه کرد: محور اول، خلق «روایت پیروزمندانه» و شکست دادن جنگ روانی دشمن. دشمن تلاش می‌کند با روایت دروغین «قربانی‌بودن» و «ناامیدی»، روحیه ملت را تضعیف کند. در اینجا، روایتگری اصیل و پرصلابت این بانوان، قدرتمندترین سلاح مقابله است. آنان با چهره‌ای آرام و کلامی استوار، روایتی از «عشق آگاهانه»، «انتخاب آزاد» و «سربلندی در راه وصال معشوق» ارائه می‌دهند. این روایت، رنج را از حالت انفعالی خارج کرده و آن را به یک «اقتدار اخلاقی» و «منبع قدرت نمادین» تبدیل می‌کند. تصویر مادری که با افتخار از فرزند شهیدش سخن می‌گوید، پیام روشنی به دشمن می‌دهد: شما می‌توانید جسم را هدف قرار دهید، اما هرگز نمی‌توانید روح، ایمان و عزت ما را بشکنید. این روایت، فضای رسانه‌ای و گفتمانی را از تسلط دشمن خارج می‌سازد. محور دوم، تربیت نسل مقاوم از طریق «الگوسازی زنده» و «ایجاد پشت‌جبهه اطمینان‌بخش». این بانوان، تنها راوی گذشته نیستند؛ آنان مؤثرترین مربیان حال و آینده جامعه هستند. صبر شکوهمند، امید پایدار و روحیه قوی آنان در برابر مصائب، یک «الگوی زنده و بی‌بدیل» برای نسل جوان است. تأثیر عملی این منش، از هزاران ساعت آموزش رسمی عمیق‌تر است و درس «عظمت در سایه ایثار» و «زندگی در مسیر آرمانی بزرگ‌تر از خود» را می‌آموزد. از سوی دیگر، این نقش، پشت‌جبهه‌ای اطمینان‌بخش برای رزمندگان امروز ایجاد می‌کند. آگاهی رزمنده از اینکه خانواده‌اش تحت حمایت و قدردانی چنین جامعه‌ای قرار دارد و از سوی چنین بانوان بزرگی حمایت معنوی می‌شوند، بزرگ‌ترین عامل آرامش خاطر و تقویت روحیه جهادی اوست. این همان پشتوانه ایمانی است که رهبری معظم بر آن تأکید داشتند. محور سوم، هدایتگری عواطف ملی به سمت وحدت، غیرت و مسئولیت‌پذیری. حضور و کلام این بانوان، کارکردی فراتر از یک نقش فردی دارد؛ آنان هدایتگران احساسات و عواطف جمعی ملت هستند. در شرایطی که دشمن می‌کوشد با ایجاد رعب و تفرقه، جامعه را منفعل کند، سیمای نورانی و پیام وحدت‌بخش این بزرگواران، انرژی هیجانی جامعه را از ترس و انفعال، به سمت غرور ملی، همدلی عمیق و احساس مسئولیت جمعی سوق می‌دهد. مردم با مشاهده این ایثار و صبر به یاد آرمان‌های بزرگ می‌افتند و اختلافات جزئی کمرنگ می‌شود. به این ترتیب، آنان زنده‌کننده وجدان بیدار جمعی و تحکیم‌بخش پیوندهای ملی در سخت‌ترین شرایط هستند. در مجموع، این بانوان در قلب جنگ ترکیبی کنونی با سلاح صبر، روایت و ایثار، خط مقدم دفاع از «روحیه ملی» و «گفتمان مقاومت» را تشکیل می‌دهند و ثابت می‌کنند که پایدارترین سنگرها، سنگرهای ساخته‌شده از ایمان و اراده است.

برای توانمندسازی زنان در ایفای این نقش‌های توأمان، چه سازوکارهای آموزشی، اقتصادی و اجتماعی باید از سوی نهادهای حاکمیتی و مردمی طراحی شود؟ آیا در مقایسه با گذشته حمایت‌های نظام‌مندتری از زنان در شرایط جنگ صورت گرفته است؟

برای توانمندسازی زنان در ایفای نقش‌های توأمان خانوادگی و اجتماعی در شرایط جنگ، نیازمند طراحی برنامه‌ای جامع، پیش‌دستانه و چندبعدی هستیم. این برنامه می‌تواند در سه محور اصلی متمرکز شود. اول، آموزش و توانمندسازی هدفمند است. نظام آموزشی باید به سرعت خود را با نیازهای جنگ ترکیبی هماهنگ کند. این شامل راه‌اندازی پلتفرم‌های مجازی آموزش خانواده در بحران با موضوعاتی مانند مدیریت استرس، روانشناسی مقاومت، سواد رسانه‌ای پیشرفته و اصول تربیت نسل ایستاده؛ همچنین برگزاری کارگاه‌های محله‌محور مهارت‌های اضطراری مانند امدادونجات اولیه، مدیریت منابع و رهبری اجتماعی و مدرسه‌سازی روایتگری دیجیتال برای آموزش روش‌های حرفه‌ای روایتگری و تولید محتوا به زنان، به ویژه خانواده‌های شهدا و رزمندگان تا پیام مقاومت را به زبانی جذاب و امروزی منتقل کنند. دوم، حمایت اقتصادی- اجتماعی چابک و محترمانه است. حمایت‌ها باید از حالت صرفاً معیشتی فراتر رفته و مبتنی بر کرامت و توانمندسازی باشد. همچنین ساماندهی و تقویت شبکه‌های خودجوش همیاری زنان در محلات تحت عنوان‌هایی مانند «یاوران مقاومت» که بتوانند پشتیبانی روانی و عملی از یکدیگر و خانواده‌های خط‌مقدم را سازماندهی کنند. علاوه بر این با نظام‌مند کردن شناسایی و بهره‌گیری از تجربیات زنان پیشرو به عنوان «مشاوران و الگوهای محلی» نیز می‌توان به این امر مهم کمک کرد. سوم، گفتمان‌سازی و هدایت هوشمند رسانه‌ای است. برای این کار باید هدایت و تسهیل کمپین‌های مردمی خودجوش (مانند «هر خانه، یک پایگاه رسانه‌ای مقاومت») شکل گیرد، به جای اجرای متمرکز و دستوری. همچنین رصد و انعکاس سریع و جذاب جلوه‌های زنانه مقاومت در جامعه هم از آنان تقدیر و هم برای دیگران الگوسازی شود. زن امروز باید به عنوان سرباز توانمند و سرمایه راهبردی در جنگ ترکیبی دیده شود، نه یک مددجوی منفعل. تحقق این نگاه، تضمین‌کننده پایداری و عمق مقاومت ملی در برابر هر تهدیدی خواهد بود.

حسین پورچراغی، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری:

سالمندان نیازمند مراقبت و بازسازی کیفیت زندگی ناشی از آسیب‌های جنگ هستند

با توجه به چالش‌های جسمی و روانی سالمندان ناشی از جنگ، استراتژی‌های ویژه‌ای برای پیشگیری از آسیب‌ها و بازسازی کیفیت زندگی آنان ضروری است. سالمندان به دلیل ویژگی‌های خاص جسمی و روانی خود در برابر آسیب‌ها و مشکلات ناشی از بحران‌ها حساس‌تر هستند. در شرایط بحرانی و غیر معمول مثل جنگ یا پساجنگ، این گروه سنی بیشتر از سایرین نیاز به توجه ویژه دارند تا بتوانند دوباره به زندگی سالم و فعال خود بازگردند. در این دوران، از آنجا که سالمندان ممکن است با مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی روبه‌رو شوند، اتخاذ استراتژی‌های پیشگیرانه و بازتوانی صحیح برای حفظ سلامت و کیفیت زندگی آنان ضروری است. استراتژی‌های پیشگیری و مراقبت باید روی حفظ سلامت جسمی و روانی سالمندان متمرکز شود. یکی از مهم‌ترین اولویت‌ها، پیشگیری از تحلیل عضلات و مشکلات جسمی است که در دوران بحران‌ها بسیار شایع می‌شود. همچنین، بهبود و تثبیت وضعیت روانی سالمندان نیز باید از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد، زیرا جنگ‌ها اغلب موجب بروز اضطراب‌ها و اختلالات روانی می‌شوند که در صورت توجه نکردن می‌توانند تأثیرات منفی طولانی‌مدت داشته باشند. در این راستا، ایجاد برنامه‌های روزمره منظم و برنامه‌های حمایتی روانی می‌تواند به تسکین اضطراب‌های سالمندان کمک و از بروز مشکلات شدیدتر جلوگیری کند. در این دوران، اقدامات مؤثر برای بازتوانی فیزیکی و روانی سالمندان ضروری است. از جمله این اقدامات می‌توان به برنامه‌های فیزیوتراپی ملایم و تمرینات تنفسی اشاره کرد که به بهبود ظرفیت جسمی و تنفسی سالمندان کمک می‌کنند. در بعد روانی نیز استفاده از روش‌هایی مانند روایت‌درمانی و فعالیت‌های هنری می‌تواند به سالمندان کمک کند تا خاطرات جنگی خود را با مهارت به یاد آورند و در مسیر بازسازی روحیه خود گام بردارند. این روش‌ها، علاوه بر کاهش استرس به سالمندان اجازه می‌دهد که کنترل بیشتری بر احساسات و خاطرات خود داشته باشند و از عواقب منفی تروماهای گذشته پیشگیری کنند. در این دوران، انزوای اجتماعی نیز یکی از مشکلات عمده برای سالمندان است. برای مقابله با این چالش، ایجاد فضاهایی که سالمندان بتوانند در آنها با یکدیگر ارتباط برقرار کنند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. شبکه‌های اجتماعی محلی، گروه‌های همسان و فعالیت‌های جمعی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و انزوای سالمندان کمک کند و به آنها اجازه دهد که در کنار یکدیگر احساس مفید بودن و تعلق اجتماعی داشته باشند. همچنین، این ارتباطات می‌توانند تأثیر مثبتی بر تاب‌آوری و مقاومت روانی سالمندان در برابر بحران‌ها داشته باشند. به طور خلاصه برای تقویت تاب‌آوری سالمندان در برابر بحران‌ها و جنگ‌ها، باید به عوامل کلیدی مانند پیوندهای خانوادگی، حس معنویت و هدفمندی توجه ویژه‌ای شود. این عوامل می‌توانند به سالمندان کمک کنند تا در مواجهه با مشکلات، به‌ویژه بحران‌های روانی پس از جنگ، مقاوم‌تر و پایدارتر باشند. تقویت حمایت‌های اجتماعی و روانی از سالمندان در این دوران می‌تواند نقشی اساسی در کاهش آثار منفی جنگ و بحران‌ها بر سلامت این گروه سنی ایفا کند. در مجموع، دوران پساجنگ برای سالمندان فرصتی است برای بازسازی و احیای سلامت جسمی و روانی آنها، به شرط آنکه استراتژی‌های مناسب برای پیشگیری از مشکلات و ارائه حمایت‌های لازم در این دوران به‌خوبی طراحی و اجرا شوند. توجه به نیازهای خاص این گروه سنی و فراهم کردن شرایط مناسب برای بهبود کیفیت زندگی آنها از اولویت‌های مهم در دوران پس از بحران به شمار می‌رود. در این زمینه با حسین پورچراغی، دانشجوی دکترای تخصصی پرستاری گفت‌وگو کرده‌ایم.

■■■

چه استراتژی‌هایی برای پیشگیری از مشکلات جسمی و روانی در سالمندان وجود دارد که در دوران جنگ و پسا جنگ باید بیشتر به آنها توجه شود؟

سالمندان به طور خاص نیازمند مراقبت و بازسازی کیفیت زندگی ناشی از آسیب‌های جنگ هستند. استراتژی‌های پیشگیری باید بر پایش فعال و ایمن‌سازی محیطی متمرکز شوند. از نظر جسمی، اولویت با پیشگیری از تحلیل عضلانی ناشی از سوءتغذیه دوران بحران و جلوگیری از سقوط در محیط‌های آسیب‌دیده است. از نظر روانی، ایجاد ثبات در برنامه‌های روزمره حیاتی‌ترین استراتژی است، چراکه پیش‌بینی‌پذیر بودن اتفاقات ساده مثل ساعت صرف غذا، سطح اضطراب سیستم عصبی سالمند را که در طول جنگ به شدت تحریک شده، کاهش می‌دهد و از بروز اختلالات شدیدتر جلوگیری می‌کند.

چه اقداماتی برای کمک به سالمندان آسیب‌دیده از بحران‌های جنگی در جهت بازتوانی فیزیکی و روانی پیشنهاد می‌کنید؟

برای بازتوانی فیزیکی، اجرای برنامه‌های فیزیوتراپی ملایم در منزل و تمرینات تنفسی برای بهبود ظرفیت ریوی که اغلب به دلیل استرس مزمن کاهش می‌یابد، ضروری است. در بعد روانی، استفاده از روایت‌درمانی یا بازگویی هدایت شده خاطرات به سالمند کمک می‌کند تا تروماهای جنگ را در ذهن خود طبقه‌بندی کرده و از غرق شدن در افکار مزاحم نجات یابد. همچنین، ادغام فعالیت‌های بدنی با موسیقی یا هنر می‌تواند سرعت بازسازی مسیرهای عصبی آسیب دیده را افزایش دهد.

آیا آسیب‌های جنگی (چه جسمی و چه روانی) بر کیفیت زندگی سالمندان در طولانی‌مدت تأثیرات منفی دارند؟ چگونه می‌توان این تأثیرات را کاهش داد؟

بله. آسیب‌های جنگی تأثیرات عمیقی دارند که در سالمندان به‌دلیل کاهش ذخایر بیولوژیک، به‌شکل تشدید بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، دیابت و زوال عقل سریع ظاهر می‌شوند. برای کاهش این تأثیرات، باید مراقبت‌های تروما-محور را جایگزین درمان‌های عمومی کرد. این یعنی تیم درمان باید بدانند که یک درد ساده کمر در یک سالمند جنگ‌زده، ممکن است ریشه در اضطراب پس از سانحه داشته باشد و به جای مسکن، به حمایت روانی و آرام‌سازی محیطی نیاز داشته باشد.

در دوران پساجنگ، چطور می‌توان مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را به شکل مؤثر و در دسترس برای سالمندان فراهم کرد؟

در دوران پساجنگ که زیرساخت‌ها ضعیف هستند، بنابراین مدل مراقبت در منزل و تیم‌های سیار سلامت مؤثرترین راهکار است. باید سیستم‌های ثبت اطلاعات دیجیتال ساده‌ای طراحی شود تا سوابق پزشکی سالمندان حتی در صورت جابه‌جایی در دسترس باشد. همچنین، استفاده از داوطلبان محلی آموزش‌دیده برای انجام معاینات اولیه (مانند اندازه‌گیری فشار و قند خون) می‌تواند فشار را از روی مراکز درمانی اصلی برداشته و دسترسی را تسهیل کند.

یکی از مشکلات مهم سالمندان انزوای اجتماعی است. چگونه می‌توان شبکه‌های اجتماعی سالم برای این گروه سنی در شرایط پس از بحران ساخت؟

ساخت شبکه‌های اجتماعی باید با محوریت حس مفید بودن، انجام شود. ایجاد تعاونی‌های محلی کوچک یا فضاهای اشتراکی که در آن سالمندان تجربیات مربوط به جنگ را به نسل‌های کودک و نوجوان منتقل کنند، نه تنها انزوای آنها را از بین می‌برد، بلکه به زندگی آنها معنای دوباره می‌بخشد. همچنین ایجاد گروه‌های هم‌سان که در آن سالمندان با تجربیات مشابه با هم وقت می‌گذرانند، به تخلیه روانی و احساس درک متقابل کمک شایانی می‌کند.

نقش تغذیه در حفظ سلامت سالمندان پس از جنگ چیست؟ آیا تغذیه صحیح می‌تواند به بازسازی روانی و جسمی آنها کمک کند؟

تغذیه در دوران پسا جنگ نقش داروی بازسازی‌کننده را دارد. مصرف پروتئین‌های باکیفیت برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و اسیدهای چرب امگا۳ برای بهبود عملکردهای شناختی و کاهش التهاب مغزی ناشی از استرس ضروری است. تغذیه صحیح با تنظیم ترشح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، مستقیماً به بهبود خلق‌وخو و کاهش علائم افسردگی کمک کرده و مقاومت بدن را در برابر عفونت‌های شایع در محیط‌های پسابحران افزایش می‌دهد.

در شرایطی که سالمندان شرایط سخت‌تری برای دسترسی به درمان‌های پزشکی دارند، چه راهکارهایی برای تأمین دارو و خدمات پزشکی ضروری آنها پیشنهاد می‌کنید؟

ایجاد فضاهای اشتراکی که در آن سالمندان تجربیات مربوط به جنگ را به نسل‌های کودک و نوجوان منتقل کنند، نه‌تنها انزوای آنها را از بین می‌برد، بلکه به زندگی آنها معنای دوباره می‌بخشد. همچنین ایجاد گروه‌های همسان که در آن سالمندان با تجربیات مشابه با هم وقت می‌گذرانند، به تخلیه روانی و احساس درک متقابل کمک شایانی می‌کند

در شرایط محدودیت، ایجاد بانک‌های دارویی محله‌محور و شبکه‌های همیاری داوطلبانه برای تأمین داروهای حیاتی اولویت دارد. همچنین آموزش خودمراقبتی به سالمندان و خانواده‌های‌شان برای مدیریت بیماری‌های مزمن در خانه، وابستگی آنها را به مراکز درمانی که ممکن است دور یا شلوغ باشند، کاهش می‌دهد. جایگزینی مشاوره تلفنی یا تصویری به جای مراجعات حضوری غیرضروری نیز می‌تواند در توزیع عادلانه خدمات مؤثر باشد.

چه عواملی بیشترین تأثیر را در بهبود تاب‌آوری سالمندان در برابر بحران‌ها و جنگ‌ها دارند و چگونه می‌توان این تاب‌آوری را در آنها تقویت کرد؟

بزرگ‌ترین عامل تاب‌آوری، پیوندهای خانوادگی و اجتماعی قوی و حس معنویت یا هدفمندی است. سالمندانی که احساس می‌کنند هنوز نقشی در خانواده یا جامعه دارند، در برابر تروماها بسیار مقاوم‌تر عمل می‌کنند. برای تقویت این تاب‌آوری، باید به آنها در فرآیند بازسازی و تصمیم‌گیری‌های محلی نقش داد. تشویق به حفظ استقلال در امور شخصی و ایجاد فرصت‌هایی برای بروز خلاقیت، توانمندی روانی آنها را در مواجهه با پیامدهای جنگ به شکل چشم‌گیری افزایش می‌دهد.