

# خانم‌ها خبر بد نخوانید

خانم‌ها معماران خانواده هستند و روحیه خوب یا بد آنها تاثیر مستقیم بر روی تک تک افراد خانواده می‌گذارد به همین علت باید از خواندن اخبار منفی اجتناب کنند.

وقتی وارد فضای مجازی می‌شوی انواع و اقسام اطلاعات از جمله اخبار در دسترس هستند، اما خانم‌ها باید مراقب باشند پیگیری اخبار منفی تاثیر مستقیم روی روح و روان خود و خانواده شان دارد.

**درگیری ذهنی که اخبار منفی ایجاد می‌کنند.**

کارشناس سواد رسانه گفت: اطلاع پیدا کردن از اخبار مختلف باعث نگرانی و درگیری ذهنی بانوان شده و این موضوع به دیگر اعضای خانواده نیز تسری پیدا می‌کند.

## **بانوان باید میزان دریافت اطلاعات از اخبار را کنترل کنند**

اطلاع داشتن از اخبار مختلف و مطلع بودن از مسائل این چینی می‌تواند باعث ایجاد نگرانی و درگیری ذهنی شود. این درگیری‌ها توسط یک خانم در خانواده می‌تواند به دیگران نیز انتقال پیدا کند. در نتیجه نقش یک خانم باید حتما میزان اطلاعاتی که از اخبار دریافت می‌کند را کنترل کند.

## **از دیابت ذهنی پیش‌گیری کنید**

همیشه گفته‌اند که خواندن خبر برای مغز مانند خوردن شکر برای بدن است؛ این یعنی خواندن خبرهای بسیار می‌تواند ایجاد دیابت ذهنی داشته باشد که آثار منفی بسیاری با خود به همراه دارد.

در فضای مجازی انواع و اقسام کانال‌های خبری وجود دارند که عموماً خبرهای مشابهی را انتشار می‌دهند؛ تکرار در مشاهده اخبار مشابه یکی از عناصر تشکیل دهنده ذهنیت هستند. بسیاری از اضطراب‌های زندگی ما به واسطه اخباری که قبلاً خوانده‌ایم شکل می‌گیرند؛ برای مثال اخبار فراوان حوزه گرانی در کنار نیاز ما به خرید رفتن باعث ایجاد استرس فراوان می‌شود که می‌تواند یک خانم را تحت تاثیر قرار دهد.

**مغز شما همانند یک تشنه در انتظار آب، منتظر یک خبر منفی است**

افرادی که اخبار بسیاری می‌خوانند مدام در انتظار اتفاقات منفی هستند چرا که ذهن آن‌ها پر از اطلاعات منفی است و همچنین اضطراب بالایی دارند. خوانش اخبار به صورت غیر استاندارد و غیر ضروری موجب ایجاد آسیب می‌شود.

### **ترس از دست دادن اطلاعات موجب بازخوانی اخبار می‌شود**

افرادی که با اخبار مواجه می‌شوند عادت کرده‌اند که یک اخبار را چندین بار از جاهای مختلف بخوانند. اما در دنیا بسیاری از محتواها وجود دارند که در سبد مصرف یک کاربر عادی قرار ندارند، اما متأسفانه کاربران با آن درگیر می‌شوند. برای خواندن خبر استانداردهایی وجود دارد که باید از آن‌ها مطلع شد؛ ما نباید بگذاریم حس ترس از دادن اطلاعات ما را مجبور به خواندن خبرهای اضافه کند. ما نباید خود را با اطلاعات و حوادث کشورهای دیگر درگیر کنیم.

### **مخاطب همیشه آنلاین ناخودآگاه در معرض اخبار است**

خواندن هرگونه اخبار حوادث و اتفاقات ناگوار در دنیا می‌تواند یک مادر را تحت تاثیر قرار دهد و موجب ایجاد استرس در زندگی آن‌ها شود. مخاطب همیشه آنلاین ناخودآگاه در معرض اخبار است و برای جلوگیری از این مسئله باید افراد میزان آنلاین بودن خود را کم کنند. همچنین افراد باید منابع خبری را بررسی کنند و آن‌ها را بشناسند تا از هر منبعی اخبار را نپذیرند.