

8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

يرجى
النظر في طباعة
صفحات المقالات
ذات التدرج
الرمادي فقط

#6.

ثلاث ممارسات أساسية لإجراء مقابلات
بطريقة آمنة

فهم كيف
أن صحتك
العاطفية
جزء من
هذا أيضًا.



8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

#6.

من الممكن أن يؤدي التعرض للوحشية إلى تأثير عاطفي على العاملين في مجال الإعلام. وتعتبر الرعاية الذاتية واجب عليك تجاه نفسك - وتجاه مصادرك.

ثلاث ممارسات أساسية لإجراء مقابلات بطريقة آمنة

فهم كيف
أن صحتك
العاطفية
جزء من
هذا أيضًا.

تعد تغطية العنف الجنسي المرتبط بالنزاع عملاً مستنزفًا عاطفيًا، وينطوي على مخاطر شخصية للإعلاميين العاملين في بيئات خطيرة وغير مستقرة. وقد تميل إلى تجاهل محنتك لأن حجمها يبدو غير ذي صلة مقارنة بما يمر به الناجون. ومع ذلك، يجب أن تدرك أن هذه التأثيرات الجزئية يمكن أن تتراكم بمرور الوقت وتبدأ في أن تصبح شيئًا أكثر إشكالية، مع تداعيات محتملة على كيفية علاقتك بالزملاء والناجين.

يمثل الانجذاب إلى تقديم وعود غير قابلة للتحقيق بالدعم العاطفي أو العملي في المستقبل لمصدر ضعيف أحد الأمثلة على ما يمكن أن يحدث عندما يغرق الصحفي أو المخرج في المواد. لذا، تحدث عن المشكلات مع الآخرين، واتبع استراتيجية رعاية ذاتية متعمدة وكن واضحًا بشأن ما يمكنك وما لا يمكنك فعله فيما يتعلق بمساعدة الآخرين.

كتبت أودري لورد، ناشطة الحقوق المدنية الأمريكية السوداء، ذات مرة:

الاهتمام بنفسك ليس انغماسًا في الملذات. بل هو الحفاظ على الذات...

تتضمن تغطية العنف الجنسي المرتبط بالنزاع مواجهة بعض أكثر الأشياء إزعاجًا التي يمكن أن يرتكبها البشر تجاه الآخرين. ولا يميل الصحفيون إلى قضاء الكثير من الوقت في مناقشة أهمية الرعاية الذاتية والتوعية بالصدمات، رغم أنها موضوع رئيسي للأطباء وغيرهم ممن يعملون مع الصدمات.

لا تخطئ، فالصحفيون والمخرجون الذين يختارون تغطية هذه القصص يميلون لأن يكونوا أفرادًا متحمسين ومرنين للغاية. لكن هذا النوع من العمل ينطوي مع ذلك على مخاطر عالية من الإرهاق والاكتئاب وتعاطي المخدرات والإجهاد ما بعد الصدمة^[a] وحتى عندما تكون التأثيرات أقل حدة، فإن الصعوبة التي قد تواجهها في استيعاب المحتوى الصادم للعمل قد تتسبب في تأثير غير مباشر على المصادر الضعيفة بالفعل.

التعاطف كجسر ذي اتجاهين

تعد القدرة على التواصل عاطفيًا مع الآخرين وقياس سبب عاطفتهم وأين تقع عاطفتهم ميزة أساسية لك كمحاور فعال. وننشئ من خلال التعاطف مساحات يشعر فيها الأشخاص بفهمهم والأمان بما يكفي لمشاركة تجاربهم. وهي أيضًا كيفية فهمنا لما هو مهم في القصة - من خلال محاولة رؤية الأشياء من وجهة نظر شخص آخر.

[a] يمكن العثور على تحليل البحث على <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>

8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

يفتح التعاطف اتصالاً ثنائياً الاتجاه بين من يجري المقابلة والشخص الذي تتم مقابله، مما ينشئ مساراً لتدفق الأشياء مرة أخرى عبر الجسر. وبصفتك من يجري المقابلة، قد تجد نفسك أحياناً تتعامل مع مشاعر الآخرين دون أن تكون مدركاً تماماً لما يحدث. وقد تكون المشاعر القوية مثل العار والعجز والخوف معدية بطرق قد تكون خفية ويصعب تتبعها. وليس من غير المعتاد أن يشعر الصحفيون فجأة بالإحباط بعد مقابلة مروعة.

بالمثل، فإن سماع أو قراءة شهادات متكررة حول كيفية تعرض الأشخاص للهجوم أو التعذيب، قد يتسبب في ظهور أفكار وصور طفولية في رأس المرء في أوقات غير متوقعة. وتكون هذه الآثار عادة قصيرة الأجل وخفيفة نسبياً - وتصاحب إلى حد ما المنطقة - لكنها قد تكون ذات عواقب على الصحة العقلية إذا تراكمت بمرور الوقت وأصبحت راسخة. وتسمى هذه الظاهرة الصدمة غير المباشرة أو الصدمة الثانوية وهي مع الآثار المحتملة من أوجه التعرض المباشر للعنف أو مشاهدته.

الانجذاب إلى محنة الآخرين

توجد نظرية مفادها أن الصحفيين يجب ألا يتورطوا عاطفياً. وفي حين أن هذه فكرة مثيرة للاهتمام، إلا أنها ليست الطريقة التي تسير بها الأمور. ومن المحتمل جداً في مرحلة ما أن تشعر بإحساس قوي بالقلق ورغبة في المساعدة. وإذا حدث ذلك، فمن الضروري أن تكون واضحاً بشأن حدودك كصحفي وما يمكنك وما لا يمكنك فعله فيما يتعلق بتقديم الدعم. ومن الممكن أن تصبح الحدود غير واضحة بعدة طرق غير مفيدة:

- قد تشعر بالانجذاب نحو توجه أقل احترافاً وأكثر صداقة. وتكون الرغبة في المساعدة مفهومة لكنها أيضاً غير واقعية إذا لم تكن في وضع يسمح لك بأداء هذا الدور. ويكمن الخطر في بناء آمال زائفة باستمرار الدعم العاطفي والمادي الذي يفتقر المرء إلى القدرة على تقديمه. وتذكر أنه من السهل بناء آمال الناس عن غير قصد: مع الصدمة، تتلاشى المشاعر القوية مثل التعلق والخيانة. ومن الممكن تماماً أن تكون إنساناً وأخلاقياً بالكامل دون التصرف كصديق.
- قد تكون لديك تجربتك الخاصة مع العنف الجنسي. ويمكن أن يمنحك هذا نظرة ثاقبة لكنه قد يضعك أيضاً في موقف تتشابك فيه تجاربك مع تجارب مصدرتك، مما يؤدي بك إلى إغفال الآخر كفرد متميز وفريد.
- قد تقع في فخ الرغبة في الاعتقاد بأن المقابلة لا بد أن تكون تجربة علاجية أو شفائية أو تمكينية للشخص الذي تجري مقابله بطريقة ما. ومن الصحيح أن الناجين غالباً ما يجدون العزاء في التحدث، وأن الحديث قد يساعد الناس على ترتيب الأمر من خلال تجربة مريحة ومؤلمة. لكن كمتخصص في مجال الإعلام، لا توجد طريقة يمكنك من خلالها ضمان ذلك. ويطلق على هذا في مجتمع المساعدة اسم عقدة الشخص الناجي، ويمكن أن تكون مشكلة كبيرة.

قد تتسبب صعوبة استيعاب ردود أفعال المرء الشخصية في خروج المقابلات عن المسار الصحيح بطرق أخرى. على سبيل المثال، إذا شعرنا بالإحباط من الأشخاص لعدم بذل المزيد من الجهد لمساعدة أنفسهم، أو إذا بدأنا في تصنيف معاناة الآخرين مع اعتبار الحالات الأكثر تطرفاً فقط هي من تستحق الاهتمام.

ماذا تفعل حيال كل هذا؟

- ليس الحل التخلي عن التعاطف أو الإحساس بالمهمة. ولن يساعد خنق الاستجابات الشخصية للمرء بشكل مصطنع. وإلى جانب ذلك، فإن كليهما من مكونات المرونة. وبدلاً من ذلك، فكر في التعاطف كأنه عضلة تستفيد من الراحة الاستراتيجية. ويمنح قضاء الوقت بعيداً عن العمل المنظور والمجال لإعادة الشحن والتخلص من المواد المروعة. وتعد إعادة الاتصال بأبعاد الحياة الأكثر إيجابية أمراً حيوياً. وإليك بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد:
- **بناء أنشطة في اليوم تسمح لك بإبعاد نفسك عن المواد المروعة** (وأي شيء يُذكرك بالعمل بشكل عام). هواية غامرة، قراءة كتاب، وما إلى ذلك، أي شيء يبعد تفكيرك عن الموضوع. ويمثل التركيز الكامل للذهن خيالاً آخر ينجح مع الكثيرين.
- **تحديد مواعيد لفترات الراحة المنتظمة.** يمكننا استيعاب المواد المؤلمة بشكل أكثر فعالية عندما لا نشعر بالتعب.
- **الحفاظ على توازن الجسم.** التمرين والإطالة وتمارين التنفس والنوم الكافي والتغذية السليمة، كلها طرق فعالة للتخلص من الشد والتأثير المتصاعد لتراكم الإجهاد.

8#

7#

6#

5#

4#

3#

2#

1#

· **التحدث عن المشكلات المزعجة مع زميل أو موجه أو صديق.** من الصعب في بعض الأحيان رؤية الأشياء بوضوح بدون لوح عاكس للصوت. وإذا كنت من الزملاء الذين يتواصل معهم شخص ما، فكن مستمعًا جيدًا بدلاً من التسرع في حل تلك المعضلة قبل أن تتاح لهم فرصة استكشافها. ومن الممكن أن تساعد اليوميات والكتابة الشخصية أيضًا.

· **التواصل مع الطبيعة.** يجد العديد من الأشخاص هذا مفيدًا بشكل خاص.

· **اتخاذ موقف إيجابي من الدروس المستفادة تجاه الأخطاء.** إذا ساءت الأمور، التزم بالتعلم من الحوادث والقرارات السيئة بدلاً من تكرارها.

يتعلق قدر كبير مما ورد أعلاه بتكوين عادات وقائية وعدم التخلي عنها عندما تتراكم الضغوط. وحتى عندما تكون في الميدان والعمل لساعات غير متوقعة، سيكون هناك تنوع في الروتين البسيط القابل للتحقيق. وتُظهر الأبحاث أن الدعم الاجتماعي ربما يكون أكبر عامل مساهم في المرونة^[b]. واحذر من العزلة المفردة وأي نوع من الإفراط في العلاج الذاتي، سواء كان ذلك من خلال تعاطي المواد أو الإفراط في العمل. **التوازن هو الأساس.**

إدارة المراحل الانتقالية.

سواء كنت صحفيًا محليًا أو أجنبيًا تسافر إلى بلد آخر وخارجه، فقد تشعر جيدًا أن التباين بين الامتياز النسبي لحياتك والمواقف التي يعيش فيها الآخرون يجعل الانتقال صعبًا بشكل خاص.

بين الإعلاميين العاملين في هذا الموضوع، تعتبر مشاعر العجز (لعدم قدرتهم على فعل المزيد لوضع حد للمعاناة) والشعور بالذنب (لأنهم قادرين على العودة إلى الوطن) أمرًا شائعًا. ولا توجد إجابات سهلة لهذه المعضلات لكنهم يستفيدون من العمل عليها. ربما تسأل نفسك هذا السؤال: "هل يساعد مصادري أن أكون قاسيًا على نفسي بسبب أشياء لا أستطيع السيطرة عليها أو تنشئ عملاً أكثر صلة؟" من الصعب أن تكون متعاطفًا مع الآخرين، دون أن تكون أيضًا متعاطفًا مع نفسك. كلما كان الموضوع أكثر كآبة، كان من الأكثر أهمية التراجع والعمل على إيجاد أشياء إيجابية صغيرة تجدها تعيد التأكيد. ومرة أخرى، من الممكن أن يساعد في ذلك التحدث إلى الأشخاص الذين يفهمون المشكلات.

موارد إضافية: الرعاية الذاتية

يحتوي موقع مركز Dart على دليل مفصل حول التعامل مع **الصور الصادمة**. انظر أيضًا إلى هذه النصيحة المركزة حول العمل **بشهادة مروعة أثناء التحقيقات** الغامرة و**المناقشة** حول الرعاية الذاتية بين الصحفيين وصانعي الأفلام الذين عملوا على قصص الاعتداء الجنسي على الأطفال. كما هو مشار إليه في القسم رقم **1#**، يمكن للمديرين الرجوع إلى **هذا الدليل**. يبحث هذا **القسم من الموقع** في القضايا التنظيمية بمزيد من التفصيل، بما في ذلك دور دعم الزملاء والزميلات.

دعونا نتحدث: الحدود الشخصية، والسلامة والمرأة في الصحافة تقدم نصائح للصحفيات حول التعامل مع التحرش الجنسي. تقدم **ورقة النصائح** هذه التي أعدها مركز دارت لمراسلون بلا حدود نصائح خاصة بالرعاية الذاتية للصحفيين العاملين في مناطق النزاع؛ وأخيرًا، غالبًا ما تكون قصص العنف الجنسي نقطة جذب للمتصدين عبر الإنترنت - إليك بعض **الأفكار الرقمية** للدفاع عن النفس.

شارك

هذا المقال:

