

۴۵

جسعه

J O R E H M A G A Z I N E

ماہنامہ سلامت اجتماعی و روانشناختی / سال پنجم / شماره چہل و پنجم / فروردین ماہ ۱۴۰۵



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

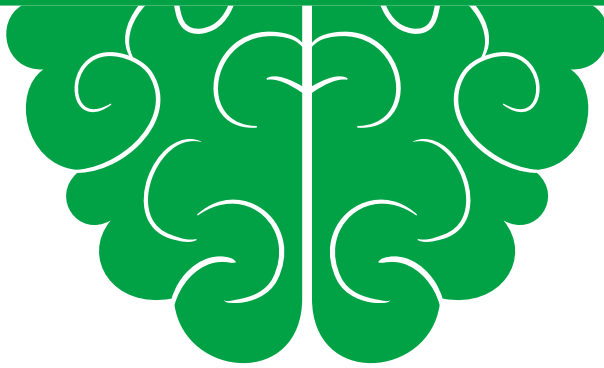
مطالب این شماره:

- سختن مدیرمسئول:
درس‌هایی از دل سختی‌ها
- روان آدمی در گردباد بحران:
راهنمایی برای مواجهه سالم با اخبار تلخ،
نگران‌کننده و فیک نیوز
- اسکرول کردن استرس
- قدرت برخاستن دوباره: نگاهی
روانشناختی و ساده به تاب‌آوری
- معرفی کتاب: «جنگ شناختی در عصر
بدون صلح»

زیست با کیفیت و ارتقای
سلامت روانی - اجتماعی



2026



«Countries may be in formal peace,
yet at the cognitive level they are
constantly at war.
Information can be as powerful as
a military weapon!»

Inspired by the book: "Cognitive Warfare in the Age of No Peace"
by Josh Lubersse.



۴۵

جرعه

J O R E H . 4 5

ماهنامه سلامت اجتماعی و روانشناختی جرعه

فهرست

۴ سخن‌مدیرمسئول
درس‌هایی از دل سختی‌ها

۶ روان آدمی در گردباد بحران:
راهنمایی برای مواجهه سالم با
اخبار تلخ، نگران‌کننده و فیک
نیوز

۱۲ اسکرول کردن استرس

۱۸ قدرت برخاستن دوباره :
نگاهی روانشناختی و ساده به
تاب‌آوری

۲۲ معرفی کتاب: «جنگ شناختی
در عصر بدون صلح»



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



ماهنامه جرعه

صاحب امتیاز:

معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه علوم پزشکی ایران
مدیر مسئول: حمید پیروی

همکاران این شماره:

علی عبداللهی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
وحید تقوی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
مریم فدائی‌طهرانی (کارشناس ارشد سلامت‌روان)
امور اجرایی: معصومه لطفی‌زاده
طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران،
جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران

تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۵۵۴۴-۸۸۶۲۲۶۴۳

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سخن مدیرمسئول

درس‌هایی از دل سختی‌ها



حمید پیروی

دوره‌های دشوار در زندگی فردی و اجتماعی، مانند جنگ‌ها و بحران‌های بزرگ، معمولاً با اضطراب، ناامنی و فشارهای روانی همراه‌اند. طبیعی است که چنین شرایطی نگرانی، اندوه و احساس بی‌ثباتی ایجاد کند و بر سلامت روان افراد تأثیر بگذارد. با این حال، تجربه‌های تاریخی و پژوهش‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد که انسان در کنار رنج‌ها، توانایی قابل توجهی برای **سازگاری و رشد** نیز دارد. بسیاری از افراد و جوامع پس از عبور از بحران‌ها، **نگاه عمیق‌تر** و پخته‌تری به **زندگی** پیدا می‌کنند. رویارویی با سختی‌ها اغلب باعث می‌شود انسان ارزش‌های اساسی زندگی را دوباره کشف کند. در شرایط دشوار، اهمیت روابط انسانی، همدلی، همکاری و حمایت اجتماعی بیشتر از همیشه آشکار می‌شود. بحران‌ها گاهی مرزهای فردگرایی را کمرنگ می‌کنند و **احساس همبستگی و مسئولیت مشترک** را در جامعه تقویت می‌کنند. همین تجربه‌های مشترک می‌تواند باعث شود افراد نسبت به یکدیگر حساس‌تر، مهربان‌تر و آگاه‌تر شوند.

از دیدگاه روان‌شناسی مفهومی به نام «**رشد پس از بحران**» مطرح است. این مفهوم به توانایی انسان برای یافتن معنا و ایجاد تغییرات مثبت پس از تجربه‌های سخت اشاره دارد. بسیاری از افراد پس از گذر از بحران‌ها، احساس قدردانی بیشتری نسبت به زندگی پیدا می‌کنند، توانایی مواجهه با مشکلات در آن‌ها افزایش می‌یابد و افق نگاهشان نسبت به آینده گسترده‌تر می‌شود. در چنین فرایندی، انسان می‌آموزد که حتی در شرایط دشوار نیز می‌توان مسیر تازه‌ای برای ادامه زندگی پیدا کرد. البته تأکید بر این جنبه‌های مثبت به معنای نادیده گرفتن دردها و آسیب‌های روانی نیست. بلکه یادآوری این نکته است که در کنار رنج‌ها، ظرفیت امید، تاب‌آوری و بازسازی نیز در انسان وجود دارد. اگر بتوانیم در دل دشواری‌ها از یکدیگر حمایت کنیم، از تجربه‌ها بیاموزیم و نگاه امیدوارانه خود را حفظ کنیم، **حتی سخت‌ترین دوره‌ها نیز می‌توانند به فرصتی برای رشد فردی و اجتماعی تبدیل شوند.**

برایتان از خداوند بهترین‌ها را آرزو مندم





روان آدمی در گردباد بحران: راهنمایی برای مواجهه سالم با اخبار تلخ، نگران‌کننده و فیک نیوز



وحید تقوی

بحران، خواه اجتماعی، طبیعی، بهداشتی یا نظامی باشد، همواره انسان را با لایه‌هایی از اضطراب، ابهام و ترس مواجه می‌کند. در چنین شرایطی، اخبار به پربسامدترین، قدرتمندترین و در عین حال مبهم‌ترین منبع دریافت اطلاعات تبدیل می‌شوند. افراد برای یافتن حس کنترل، فهم شرایط و کاستن از سردرگمی، به اخبار روی می‌آورند؛ اما همین کنش طبیعی می‌تواند به چرخه‌ای از نگرانی، خستگی روانی، تهییج هیجانی و حتی اختلالات استرس پس از بحران تبدیل شود. هدف این مقاله ارائه یک راهنمای علمی و کاربردی، از منظر روان‌شناسی، برای مدیریت مواجهه با اخبار در شرایط بحرانی است. در این متن از هرگونه موضع‌گیری سیاسی پرهیز شده و تنها بر اصول عمومی و اثبات‌شده روان‌شناختی تمرکز می‌شود؛ اصولی که در هر نوع بحران به افراد کمک می‌کنند از سلامت روانی خود محافظت کنند، تصمیم‌های بهتر بگیرند و کمتر در معرض آسیب‌های ناشی از اطلاعات غلط قرار گیرند.



چرا اخبار تا این اندازه بر ذهن اثر می‌گذارند؟

۱. نیاز به کنترل

انسان برای احساس امنیت نیازمند پیش‌بینی‌پذیری است. بحران این پیش‌بینی‌پذیری را برهم می‌زند و فرد برای بازگرداندن حس کنترل، به جست‌وجوی اطلاعات روی می‌آورد. این جست‌وجو اگر بیش از حد شود، ذهن را به چرخه‌ی «دریافت مداوم محرک‌های اضطراب‌زا» می‌کشاند.

۲. سوگیری منفی‌نگری

از منظر تکامل، انسان نسبت به اخبار منفی حساس‌تر است، زیرا تهدید را مهم‌تر از فرصت می‌بیند. به همین دلیل در شرایط بحرانی، اخبار تلخ سهم بیشتری از توجه ما را می‌ربایند و تأثیر قوی‌تری بر روان می‌گذارند.

۳. بار هیجانی

وقتی خبر با ترس، نگرانی یا تکان هیجانی همراه است، احتمالاً در حافظه زمان بلندتری باقی می‌ماند. شبکه‌های اجتماعی نیز این فرایند را تقویت می‌کنند و باعث می‌شوند ما بارها و بارها در معرض پیام‌های آشفته‌کننده قرار گیریم.

۴. پدیده «اشباع خبری»

مطالعات روان‌شناسی رسانه نشان داده‌اند که مواجهه بیش از حد با اخبار بحرانی، حتی اگر واقعی و موثق باشند، می‌تواند باعث افسردگی، اضطراب مزمن، احساس بی‌قدرتی و حتی نشانه‌های جسمانی مانند بی‌خوابی شود.

سوگیری‌های ذهنی و اشتباهات رایج ما در مواجهه با اخبار

۱. سوگیری تأییدی

افراد به‌طور طبیعی اخباری را باور می‌کنند که با پیش‌فرض‌های ذهنی‌شان هماهنگ



از منظر تکامل، انسان نسبت به اخبار منفی حساس‌تر است، زیرا تهدید را مهم‌تر از فرصت می‌بیند. به همین دلیل در شرایط بحرانی، اخبار تلخ سهم بیشتری از توجه ما را می‌ربایند و تأثیر قوی‌تری بر روان می‌گذارند.



و امکان راستی‌آزمایی‌اند. هرچه خبری مبهم‌تر، کوتاه‌تر و هیجان‌زده‌تر باشد، احتمال نادرستی آن بیشتر است.

۴. مقایسه متقابل: اخبار مهم معمولاً در چند منبع موثق هم‌زمان منتشر می‌شوند. تک‌منبعی بودن خبر نشانه هشدار است.

پروتکل روان‌شناختی مواجهه سالم با اخبار در دوران بحران

مرحله اول: تنظیم میزان دریافت اخبار

۱. محدودیت زمانی مشخص

بهترین حالت: یک تا دو نوبت کوتاه در روز، هر بار حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه.

۲. تعیین ساعت مشخص
ترجیحاً صبح زود یا آخر شب نباشد. ساعات پرتنش (مثلاً هنگام کار، کلاس یا استراحت) مناسب نیست.

۳. ممنوعیت شنیدن اخبار هنگام خواب
دریافت اخبار در ساعات پایانی شب با افزایش احتمال کابوس، بی‌خوابی، تنش شبانه و افکار نشخاری همراه است.

مرحله دوم: انتخاب منابع محدود و معتبر

۱. سه منبع بیشتر نه

تعداد زیاد منابع خبر، ذهن را دچار فرسایش و تناقض می‌کند. سه منبع رسمی، کافی‌ترین و کم‌خطرترین گزینه است.

۲. پرهیز از کانال‌های ناشناس
کانال‌های شخصی یا غیررسمی معمولاً مسئولیتی در برابر پیامدهای اخبار خود ندارند.

مرحله سوم: پایش هیجانات شخصی در طول روز چند بار مکث و وضعیت هیجانی خود را بسنجید:

باشد. این امر موجب می‌شود خبرهای اشتباه یا ناقص به‌راحتی باور شوند.

۲. توهم فراگیری اطلاعات
گاهی فرد تصور می‌کند «هرچه بیشتر بدانم، کنترل بیشتری دارم»، در حالی که تحقیقات نشان داده‌اند افزایش حجم اطلاعات، مخصوصاً در بحران، الزاماً به تصمیم بهتر منجر نمی‌شود و حتی اضطراب را تشدید می‌کند.

۳. اثر تکرار
تکرار یک خبر سبب افزایش باورپذیری آن می‌شود؛ پدیده‌ای که به «توهم حقیقت» مشهور است. این دقیقاً همان نقطه ضعف ذهن انسان است که فیک‌نیوزها بر آن سوار می‌شوند.

۴. خستگی تصمیم‌گیری
وقتی فرد در طول روز ده‌ها خبر متفاوت و بعضاً متناقض دریافت می‌کند، سیستم تصمیم‌گیری او فرسوده می‌شود. در چنین حالتی احتمال خطا، شایعه‌پذیری یا واکنش‌های عجولانه بالا می‌رود.

چگونه فیک‌نیوز را تشخیص دهیم؟ (روی‌کرد روان‌شناسی و سواد رسانه‌ای)

۱. منبع خبر را بررسی کنید: پرسش اصلی این است: «این خبر را چه کسی منتشر کرده است و من چه اندازه به آن اعتماد دارم؟» در شرایط بحرانی، نقل‌قول‌های غیررسمی، کانال‌های ناشناس، پیام‌های خصوصی و ویدئوهای بدون تاریخ و مکان معتبر نیستند.

۲. تحلیل هیجانی: اگر خبری بیش از حد ترسناک، تکان‌دهنده، تحریک‌کننده، خشم‌زا یا عجیب است، احتمال جعلی بودن آن بالاتر می‌رود. فیک‌نیوز برای بقا نیازمند هیجان‌زایی است.

۳. وجود سند یا مدرک: اخبار معتبر معمولاً شامل زمان، مکان، منبع، شواهد



در بحران، باید بر موارد قابل
کنترل تمرکز کرد:
مراقبت از سلامت جسم و
روان، کمک به اطرافیان، حفظ
برنامه‌ریزی روزمره، انجام
فعالیت‌های کوچک با قابلیت
مدیریت

آیا اخبار موجب افزایش ضربان قلبم شده؟
آیا نگرانی یا تنش عضلانی دارم؟ آیا ذهنم
درگیر شایعات است؟
اگر پاسخ مثبت است، باید سطح مواجهه
کاهش یابد.

مرحله چهارم: فاصله‌گذاری شناختی با اخبار

۱. استفاده از جمله‌های حمایتی درونی:

قرار نیست هر خبری صددرصد درست باشد
برای تصمیم‌گیری لازم نیست تمام جزئیات
بحران را بدانم.

۲. تمایز میان "واقعیت" و "حدس رسانه‌ای"

بخش زیادی از اخبار در بحران، تحلیل،
گمانه‌زنی یا روایت شخصی است، نه
واقعیت قطعی.

مرحله پنجم: تمرکز بر کارکردهای شخصی

در بحران، فرد باید بر چیزهایی تمرکز کند
که در کنترل اوست که شامل:
مراقبت از سلامت جسم و روان، کمک به
اطرافیان، حفظ برنامه‌ریزی روزمره، انجام
فعالیت‌های کوچک ولی قابل مدیریت. این
تغییر تمرکز، ذهن را از چرخه اضطراب مزمن
خارج می‌کند.

جمع بندی

رعایت اصول مواجهه سالم با اخبار، انتخاب
منابع معتبر، مراقبت از هیجانات، کمک گرفتن
از تکنیک‌های آرام‌سازی، توجه به سلامت روان
و مراقبت از اطرافیان، می‌تواند انسان را در عبور
از بحران یاری کند. هدف نهایی آن است که
هر فرد، به‌عنوان عضوی از جامعه، بتواند با
حفظ آرامش، واقع‌بینی و مسئولیت‌پذیری، به
سلامت روانی خود و اطرافیان کمک نماید.



قرار نیست هر خبری

صددرصد درست باشد

برای تصمیم‌گیری لازم

نیست تمام جزئیات بحران

را بدانم.

بخش زیادی از اخبار در

بحران، تحلیل، گمانه‌زنی یا

روایت شخصی است، نه

واقعیت قطعی.





اسکرول کردن استرس



علی عبداللهی

اگر شما هم مثل خیلی‌ها صبح را با چک کردن شبکه‌های اجتماعی شروع می‌کنید، حتماً دیده‌اید که در زمان بحران‌های جنگی، انگار هر اسکرول یک شوک کوچک است. خبرهای فوری، ویدئوهای ناراحت‌کننده، روایت‌های متناقض و تحلیل‌هایی که معلوم نیست بر چه اساسی نوشته شده‌اند، همگی یک چیز را بالا می‌برند: اضطراب. این اضطراب فقط مربوط به یک نفر نیست؛ چیزی است که به سرعت در فضای جمعی پخش می‌شود و حال و هوای جمعی‌مان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب جمعی زمانی اتفاق می‌افتد که نگرانی و ترس نه فقط در یک فرد، بلکه در یک گروه اجتماعی گسترش پیدا می‌کند. کافی است یک خبر شوکه‌کننده بین چند کانال و گروه دوستانه دست‌به‌دست شود؛ حتی کسانی که از نظر منطقی می‌دانند اطلاعات دقیق نیست، باز هم احساس ناامنی می‌کنند.

در محیط دانشگاه، این اضطراب می‌تواند خودش را به شکل بی‌حوصلگی سر کلاس، سردرگمی ذهنی، بحث‌های احساسی در گروه‌های دوستانه و حتی کاهش تمرکز در مطالعه نشان دهد. با این‌که بسیاری از دانشجویان صدها کیلومتر دورتر از خط درگیری هستند، اما ذهنشان درست مانند کسی واکنش نشان می‌دهد که در دل حادثه است.

ما مدام بین کانال‌های مختلف جابه‌جا می‌شویم. اما هر کانال روایت
خودش را دارد. وقتی ذهن با اطلاعات متضاد روبه‌رو می‌شود، حالت
سردرگمی به‌وجود می‌آید.
نسل دانشجوها معمولاً واکنش احساسی عمیقی به رنج انسان‌ها
دارد. دیدن تصاویر و پیام‌های تکان‌دهنده، بدون اینکه امکان کمک
واقعی داشته باشند، احساس درماندگی ایجاد می‌کند.



احساس درماندگی ایجاد می‌کند.

این اضطراب چه تأثیری روی زندگی ما می‌گذارد؟

اگر این روزها احساس می‌کنید تمرکزتان کمتر شده، سریع خسته می‌شوید یا شب‌ها سخت‌تر می‌خوابید، احتمالاً بخشی از آن ناشی از همین فشار اطلاعاتی است. چند تأثیر رایج این اضطراب‌ها:

- **افت تمرکز در کلاس و مطالعه**

ذهنی که هر چند دقیقه به سراغ خبر جدید می‌رود، نمی‌تواند درسی را عمیق بفهمد.

• خستگی احساسی

مواجهه با محتوای سنگین عاطفی باعث می‌شود انرژی روانی ما در طول روز تمام شود.

• کم شدن حس کنترل

دانشجوها معمولاً برنامه و هدف دارند، اما وقتی اخبار نگران‌کننده مدام ذهن را درگیر کند، حس پیش‌بردن زندگی شخصی تضعیف می‌شود.

• حساسیت بیش از حد نسبت به نوتیفیکیشن‌ها

هر پیام یا خبر جدید می‌تواند یک موج اضطراب کوچک ایجاد کند.

راهکارهای قابل اجرا

هدف قطع کامل شبکه‌های اجتماعی نیست؛ واقع‌گرایانه نیست و حتی گاهی ضروری است. نکته مهم مدیریت ارتباط با آنهاست، نه حذفشان.

- زمان مشخص برای دریافت اخبار

به‌جای چک کردن دائمی، دو یا سه زمان مشخص در روز برای بررسی اخبار کافی است.

- انتخاب چند منبع معتبر

دنبال کردن منابع زیاد فقط ذهن را از هم

چرا شبکه‌های اجتماعی اضطراب را این‌قدر سریع منتقل می‌کنند؟

برای فهم این موضوع کافی است چند دقیقه به تجربه روزمره فکر کنیم:

سرعت سرسام‌آور اخبار

در شبکه‌های اجتماعی، همیشه اولین کسی که چیزی منتشر می‌کند «قهرمان خبر» است، حتی اگر محتوایش دقیق نباشد. همین باعث می‌شود موجی از احساسات ایجاد شود که هنوز هیچ‌کس نمی‌داند ریشه‌اش واقعی است یا نه.

تکرار، تکرار، تکرار

وقتی یک تصویر ناراحت‌کننده را در ده‌ها صفحه مختلف می‌بینیم، مغزمان فکر می‌کند اوضاع ده برابر بدتر شده است. تکرار باعث می‌شود ذهن خطر را بزرگ‌تر از واقعیت ارزیابی کند.

محتوای احساسی همیشه جلوتر است

الگوریتم‌ها محتوایی را بیشتر نشان می‌دهند که احساسات شدید ایجاد می‌کند؛ چون تعامل جذب می‌کند. نتیجه این است که اخبار آرام، تحلیلی و دقیق معمولاً عقب می‌مانند.

روایت‌های ضدونقیض

ما مدام بین کانال‌های مختلف جابه‌جا می‌شویم. اما هر کانال روایت خودش را دارد. وقتی ذهن با اطلاعات متضاد روبه‌رو می‌شود، حالت سردرگمی به‌وجود می‌آید.

همذات‌پنداری شدید

نسل دانشجوها معمولاً واکنش احساسی عمیقی به رنج انسان‌ها دارد. دیدن تصاویر و پیام‌های تکان‌دهنده، بدون اینکه امکان کمک واقعی داشته باشند،



می‌باشد. دو یا سه منبع قابل اعتماد کفایت می‌کند.

-توقف بازنشر هیجانی

قبل از فرورارد کردن یک خبر، از خودتان بپرسید: آیا مطمئن هستیم؟ آیا اضافه کردن این خبر به گروه‌مان فقط اضطراب بقیه را بالا نمی‌برد؟

-کم کردن جزئیات

لازم نیست هر ویدئو یا تک‌تک تحلیل‌ها را ببینید. مغز ظرفیت محدودی دارد.

-مراقبت از بدن

خواب کافی، پیاده‌روی، تحرک و حتی استراحت‌های کوتاه بین مطالعه، مقاومت روانی را بالا می‌برد.

-حرف زدن با دوستان

گفت‌وگوی سالم به پردازش بهتر احساسات کمک می‌کند. خیلی وقت‌ها بیان نگرانی از خود نگرانی سخت‌تر نیست.

-مشغول شدن به فعالیت‌های سازنده

شرکت در فعالیت‌های داوطلبانه، یا حتی کارهای کوچک روزمره حس کنترل را تقویت می‌کند.

کلام آخر

در دنیایی که هر نوتیفیکیشن می‌تواند ضربان قلبمان را بالا ببرد، کنترل رابطه‌مان با شبکه‌های اجتماعی یک مهارت ضروری است. دانشجو بودن یعنی وسط حجم زیادی از درس، برنامه، هدف و امید زندگی کردن؛ و هر چقدر محیط بیرونی ناآرام باشد، مراقبت از سلامت روان بخشی از مسئولیت نسبت به خودمان است. با مدیریت آگاهانه مصرف اخبار، می‌توانیم هم مطلع بمانیم و هم اجازه ندهیم اضطراب جمعی سبک زندگی دانشجویی را مختل کند.



در دنیایی که هر نوتیفیکیشن می‌تواند ضربان قلبمان را بالا ببرد، کنترل رابطه‌مان با شبکه‌های اجتماعی یک مهارت ضروری است. دانشجو بودن یعنی وسط حجم زیادی از درس، برنامه، هدف و امید زندگی کردن؛ و هر چقدر محیط بیرونی ناآرام باشد، مراقبت از سلامت روان بخشی از مسئولیت نسبت به خودمان است. با مدیریت آگاهانه مصرف اخبار، می‌توانیم هم مطلع بمانیم و هم اجازه ندهیم اضطراب جمعی سبک زندگی دانشجویی را مختل کند.





قدرت برخاستن دوباره: نگاهی روانشناختی و ساده به تاب‌آوری



مریم فدائیی

تاب‌آوری یکی از مهمترین توانایی‌های روانشناختی است که به ما کمک می‌کند از دل سختی‌ها عبور کنیم، خودمان را بازسازی کنیم و حتی قوی‌تر از قبل به مسیر زندگی برگردیم. زندگی برای هیچ‌کس بدون چالش نیست؛ اما تفاوت افراد در نحوه مواجهه با مشکلات شکل می‌گیرد. تاب‌آوری نه یک ویژگی ذاتی ثابت، بلکه مهارتی قابل یادگیری و تقویت است.



برای کودک و نوجوان، برای دانشجو که دغدغه آینده دارد، برای والدین، و برای هر انسانی که در مسیر زندگی با فراز و نشیب روبه‌روست.

تاب‌آوری یعنی چه؟

تاب‌آوری یعنی توانایی سازگاری با شرایط سخت، بازگشت به حالت تعادل پس از تنش‌ها، و ادامه مسیر با امید و انرژی. این مفهوم اغلب با اصطلاح «فنر روانی» توضیح داده می‌شود؛ درست مانند فنری که با فشار خم می‌شود اما نمی‌شکند و دوباره به حالت اول بازمی‌گردد. انسان‌های تاب‌آور نیز ممکن است تحت فشار قرار گیرند، غمگین یا مضطرب شوند، اما در نهایت توانایی بازگشت و ادامه دادن را دارند.

چرا تاب‌آوری اهمیت دارد؟

تاب‌آوری اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. کیفیت تصمیم‌گیری را در شرایط دشوار افزایش می‌دهد. به فرد کمک می‌کند روابط سالم‌تری بسازد. باعث افزایش امید، انگیزه و احساس کنترل بر زندگی می‌شود. و مهم‌تر از همه از ما انسانی می‌سازد که می‌تواند در برابر تغییرات اجتناب‌ناپذیر زندگی انعطاف داشته باشد. تاب‌آوری عدم تجربه ناراحتی نیست برخی تصور می‌کنند فرد تاب‌آور کسی است که هیچ‌گاه ناراحت یا دلسرد نمی‌شود. درحالی‌که این یک برداشت اشتباه است. انسان تاب‌آور احساسات منفی را سرکوب نمی‌کند، بلکه آنها را می‌پذیرد، پردازش می‌کند و سپس تلاش می‌کند قدم بعدی را بردارد. این مهارت با انکار، بی‌تفاوتی یا بی‌احساسی تفاوت دارد.

ریشه‌های تاب‌آوری از کودکی تا بزرگسالی

پژوهش‌های روانشناسی نشان داده‌اند که تاب‌آوری ترکیبی از عوامل فردی و محیطی است. برخی از مهمترین آنها عبارت‌اند از: (۱) پیوندهای عاطفی سالم داشتن ارتباط امن

با والدین در کودکی، و داشتن دوستان و خانواده حمایتی در بزرگسالی، نقش مهمی در شکل‌گیری تاب‌آوری دارد.

(۲) احساس ارزشمندی کسی که باور دارد مهم و توانمند است، راحت‌تر از پس مشکلات برمی‌آید.

(۳) یادگیری حل مسئله کودک یا دانشجویی که فرصت تجربه کردن و تصمیم‌گیری داشته باشد، تاب‌آورتر می‌شود.

(۴) مهارت‌های تنظیم هیجان‌آگاهی از احساسات و توانایی مدیریت آنها در حفظ آرامش نقش اساسی دارد.

چگونه تاب‌آوری را در خود تقویت کنیم؟

خبر خوب این است که تاب‌آوری قابل تمرین و تقویت است. چند روش کاربردی و ساده:

• پذیرش واقعیت‌ها

نخستین گام این است که بپذیریم مشکلات بخشی طبیعی از زندگی‌اند. تمرکز بر «چرا این اتفاق برای من افتاد؟» تنها انرژی ما را می‌گیرد. بهتر است بپرسیم: حالا که این اتفاق افتاده، قدم بعدی چیست؟

• تقویت شبکه حمایتی

روابط انسانی یکی از قوی‌ترین عوامل تاب‌آوری است. حتی یک دوست، همکار یا عضو خانواده می‌تواند نیروی بزرگی برای ادامه دادن باشد.

• خودمراقبتی

بدن خسته و ذهن بی‌انرژی، توان مواجهه با بحران را ندارد. خواب کافی، تغذیه سالم و فعالیت بدنی، ابزارهای ساده اما مؤثر برای افزایش ظرفیت روانی‌اند. انعطاف‌پذیری فکری چسبیدن به یک راه حل یا یک چشم‌انداز می‌تواند ما را آسیب‌پذیر کند. انسان تاب‌آور راه‌های تازه پیدا می‌کند و از شکست‌ها به‌عنوان بازخورد استفاده می‌کند. معنا ساختن از تجربه‌ها یکی از رفتارهای مشترک افراد تاب‌آور این است که

از دل دشواری‌ها، معنا استخراج می‌کنند. این معنا ممکن است رشد شخصی، یادگیری، یا تغییر ارزش‌ها باشد.

• تمرین ذهن‌آگاهی (مایندفولنس)

مایندفولنس کمک می‌کند از غرق شدن در افکار منفی‌جوگیری کنیم. حتی چند دقیقه تنفس عمیق یا تمرکز بر لحظه حال می‌تواند بدن و ذهن را آرام کند.

تاب‌آوری در زندگی دانشجویی

دانشجویان به‌طور ویژه با فشارهایی مانند آینده شغلی، رقابت، انتظارات خانواده، و چالش‌های مالی روبه‌رو هستند. در این دوره تقویت مهارت مدیریت زمان اهمیت زیادی دارد. ارتباط با اساتید و مشاوران می‌تواند از تنش‌ها بکاهد. مقایسه خود با دیگران، به‌ویژه در فضای شبکه‌های اجتماعی، دشمن تاب‌آوری است. و مهم‌تر از همه شکست در یک درس یا یک فرصت، شکست در زندگی نیست.

تاب‌آوری در جامعه امروز

در جهانی که تغییرات سریع و بحران‌های اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی فراوان‌اند، تاب‌آوری به یک ضرورت جمعی بدل شده است. جوامع تاب‌آور، روابط اجتماعی قوی‌تری دارند، توان سازگاری بیشتری با بحران‌ها پیدا می‌کنند و می‌توانند حس امنیت روانی را برای اعضای خود فراهم کنند.

تاب‌آوری نیرویی است که در همه ما وجود دارد هرچند گاهی خاموش یا نادیده گرفته می‌شود. با تمرین مداوم، پرسش از خود، ایجاد روابط سالم، و مراقبت از جسم و روان، می‌توانیم این توانایی را فعال و تقویت کنیم. تاب‌آوری به معنای «شکست‌ناپذیری» نیست؛ بلکه به معنای توان برخاستن است. توان ادامه دادن. توان تبدیل شدن به نسخه‌ای قوی‌تر از خودمان. و شاید بهترین جمله برای توصیف آن این باشد: تاب‌آوری یعنی امید را حتی در دل تاریکی، دوباره روشن کردن.



دانشجویان به‌طور ویژه با فشارهایی مانند آینده شغلی، رقابت، انتظارات خانواده، و چالش‌های مالی روبه‌رو هستند. در این دوره تقویت مهارت مدیریت زمان اهمیت زیادی دارد. ارتباط با اساتید و مشاوران می‌تواند از تنش‌ها بکاهد. مقایسه خود با دیگران، به‌ویژه در فضای شبکه‌های اجتماعی، دشمن تاب‌آوری است.



معرفی کتاب



نام کتاب: «جنگ شناختی در عصر بدون صلح»

نویسنده: جاش لوبریس

ترجمه: محمدحسین قربانی زواره

درباره کتاب

کتاب جنگ شناختی در عصر بدون صلح

می‌پردازد. این کتاب با تمرکز بر حوزه شناختی، نشان می‌دهد که میدان نبرد دیگر محدود به زمین، دریا یا فضای مجازی نیست، بلکه ذهن انسان و ادراک جمعی به صحنه اصلی رقابت و تقابل تبدیل شده است. نویسنده با تکیه بر شواهد تاریخی و معاصر، روند تکامل نفوذ و اجبار را از ابزارهای سنتی تا فناوری‌های پیشرفته دیجیتال و هوش مصنوعی دنبال کرده است. ساختار کتاب به گونه‌ای طراحی شده که ابتدا چشم‌انداز و مفاهیم پایه جنگ شناختی را شرح می‌دهد، سپس ابزارها و راهبردهای تهاجمی و دفاعی را معرفی می‌کند و در ادامه با مطالعات موردی، ابعاد عملیاتی و پیامدهای این نوع جنگ را بررسی می‌کند. در بخش‌های پایانی، به آینده جنگ شناختی، چالش‌های اخلاقی و حقوقی و ضرورت تاب‌آوری اجتماعی پرداخته شده است. جاش لوبریس در این کتاب، با نگاهی انتقادی و تحلیلی، به نقش بازیگران دولتی و غیردولتی، تأثیر رسانه‌های اجتماعی، اطلاعات نادرست و فناوری‌های نوظهور در شکل‌دهی به افکار عمومی و رفتار جمعی می‌پردازد و اهمیت آموزش، سواد رسانه‌ای و سیاست‌گذاری‌های نوین را برای مقابله با تهدیدهای شناختی برجسته می‌کند.

کتاب جنگ شناختی در عصر بدون صلح (استراتژی‌ها، دفاع و میدان نبرد جدید ذهن) نوشته جاش لوبریس و با ترجمه محمدحسین قربانی‌زواره، اثری است که به بررسی ابعاد نوین جنگ در دنیای امروز می‌پردازد. نشر شناخت پژوه آن را منتشر کرده است. این کتاب با رویکردی میان‌رشته‌ای، به موضوعاتی چون جنگ شناختی، اطلاعات نادرست، فناوری‌های نوظهور و تأثیر آن‌ها بر ذهن و رفتار جوامع می‌پردازد. نویسنده تلاش کرده است تا با بهره‌گیری از مطالعات موردی، تحلیل‌های تاریخی و بررسی ابزارهای دیجیتال، تصویری جامع از میدان نبرد جدیدی ارائه دهد که در آن ذهن انسان به هدف اصلی تبدیل شده است. ساختار کتاب شامل بخش‌هایی درباره چشم‌انداز جنگ شناختی، ابزارها و راهبردهای تهاجمی و دفاعی، مطالعات موردی و آینده این نوع جنگ است.

درباره کتاب جنگ شناختی در عصر بدون صلح

کتاب جنگ شناختی در عصر بدون صلح نوشته جاش لوبریس، به بررسی تحولات بنیادین در مفهوم جنگ و درگیری در قرن بیست‌ویکم



شناختی مانند اطلاعات نادرست، دیپفیک، الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی و حملات سایبری معرفی شده‌اند.

نویسنده تأکید کرده است که این ابزارها نه تنها توسط دولت‌ها، بلکه توسط گروه‌های غیردولتی، شرکت‌ها و حتی افراد عادی نیز به کار گرفته می‌شوند. کتاب به بررسی راهبردهای تهاجمی و دفاعی، از جمله مهندسی اجتماعی، عملیات رسانه‌ای، تبلیغات پیشرفته و تاب‌آوری اجتماعی می‌پردازد و نقش آموزش، سواد رسانه‌ای و سیاست‌گذاری را در مقابله با تهدیدهای شناختی برجسته می‌کند. در بخش‌های مطالعات موردی، نمونه‌هایی از مداخلات انتخاباتی، حملات سایبری و کمپین‌های اطلاعات نادرست بررسی شده‌اند تا نشان داده شود که چگونه جنگ شناختی می‌تواند بر سیاست، اقتصاد و انسجام اجتماعی تأثیر بگذارد. در نهایت، کتاب به آینده جنگ شناختی، چالش‌های اخلاقی و حقوقی و ضرورت ایجاد چهارچوب‌های جدید برای دفاع از ذهن و آگاهی جمعی اشاره می‌کند.

خلاصه کتاب جنگ شناختی در عصر بدون صلح

کتاب جنگ شناختی در عصر بدون صلح با تمرکز بر مفهوم جنگ شناختی، به بررسی ابعاد مختلف این پدیده در عصر حاضر می‌پردازد. نویسنده ابتدا توضیح می‌دهد که جنگ شناختی تلاشی است برای تغییر آنچه مردم فکر می‌کنند، نحوه تفکر و رفتار آن‌ها، با هدف دستیابی به منافع استراتژیک یا تاکتیکی. این نوع جنگ، با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، اطلاعات نادرست، رسانه‌های اجتماعی و ابزارهای دیجیتال، مرزهای سنتی میان جنگ و صلح را از میان برداشته و ذهن انسان را به میدان اصلی نبرد تبدیل کرده است. در بخش‌های ابتدایی، کتاب به تکامل نفوذ و اجبار در تاریخ می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه ابزارهای متقاعدسازی و تبلیغات از گذشته تا امروز تغییر یافته‌اند. سپس به نقش بازیگران غیردولتی و دموکراتیزه‌شدن نفوذ اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد که امروزه هر فرد یا گروهی می‌تواند با دسترسی به فناوری، بر افکار عمومی تأثیر بگذارد. در ادامه، ابزارهای جنگ



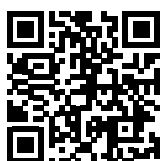


ویژه دانشجویان کلیه مقاطع تحصیلی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



ایران حال

برای دانلود ایران حال
QR Code را اسکن کنید



ارایه خدمات:

- + مشاوره فردی
- + مشاوره ازدواج
- + مشاوره خانواده
- + مشاوره تحصیلی
- + رواندرمانی
- + فرزندپروری
- + خدمات روانپزشکی
- + مددکاری اجتماعی

ارایه خدمات مشاوره آنلاین



کاملاً محرمانه



آسان



دردسترس



بدون هزینه



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، دانشگاه علوم
پزشکی ایران، ضلع جنوبی کتابخانه مرکزی، رو به
روی زمین چمن، خیابان شهید خلیل آریافر، مرکز
مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران
شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۵۵۴۴-۸۸۶۲۲۶۴۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line):
۰۹۲۰۳۱۱۵۷۴۶ و ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک‌گذاری، ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.