

# جنگ روانی شناختی از دیدگاه علوم

## اعصاب: هدف گیری امید و شادی


دکتر فرزانه وفایی

دکتری علوم اعصاب

دانشیار گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد



دانشگاه علوم پزشکی مشهد



سازگاری خطرناک انسان با شرایط منفی که در علوم رفتاری به آن می‌گویند  
Adaptation Trap یا دام سازگاری تدریجی

# ایران در طول تاریخ

- ▶ زادگاه نخستین تمدن‌ها
- ▶ عصر طلایی علم و ادب
- ▶ شکوفایی هویت ملی
- ▶ علم، هنر و مقاومت
- ▶ تداوم تمدن کهن

جنگ روانی در ایران اگر بر محور **ناامیدی**، **بی‌اعتمادی** و **انکار هویت فرهنگی** تمرکز کند، می‌تواند سرمایه اجتماعی را تضعیف کند. اما در مقابل، هر روایتی که امید، خلاقیت و پیوند تاریخی را احیا کند، می‌تواند پادزهر مؤثر آن باشد.

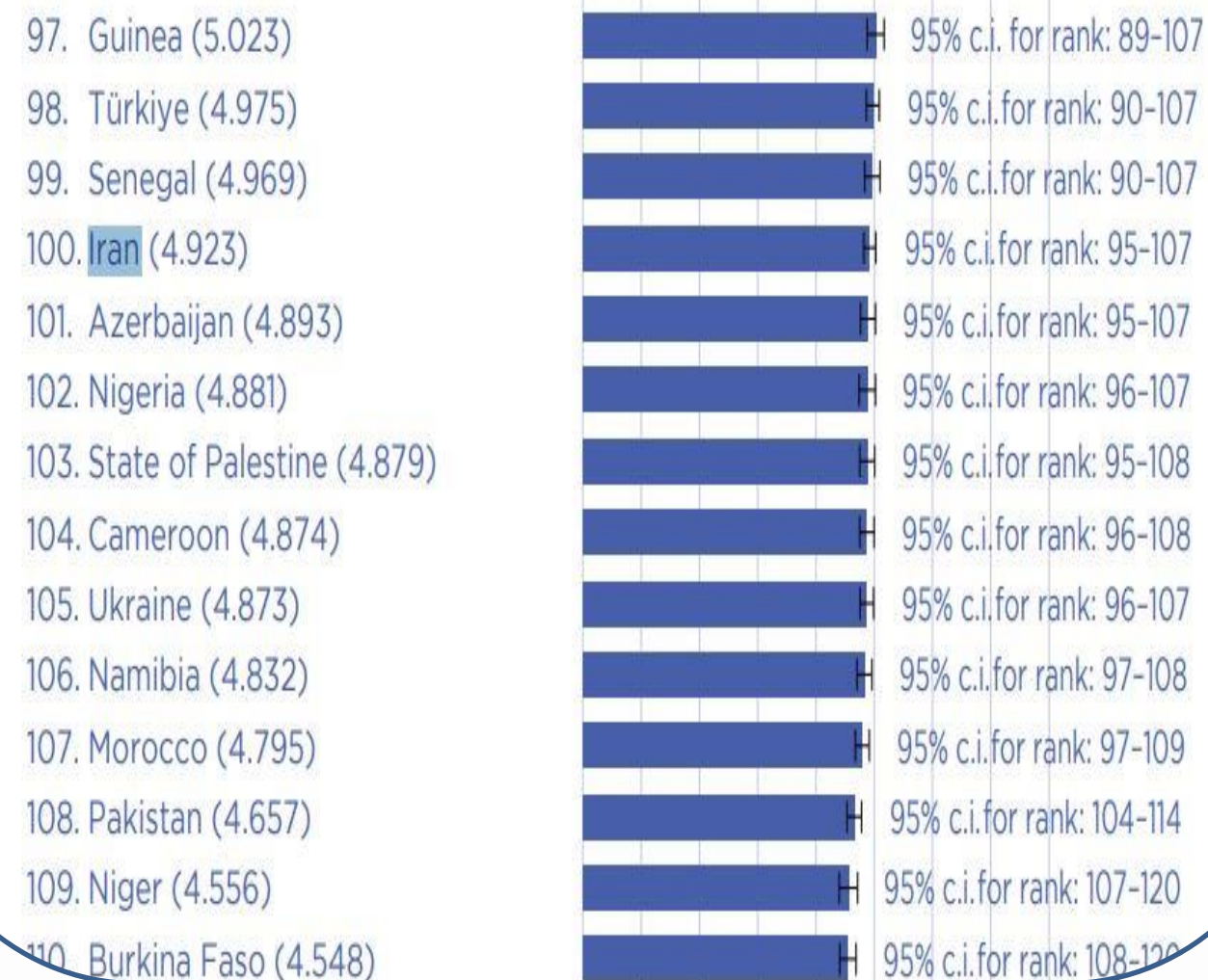


## جایگاه ایران در «گزارش جهانی شادی»

آنچه نگران کننده است، بیشتر «روند» است تا فقط عدد:

ترکیبی از تحریم، مشکلات اقتصادی، فشارهای اجتماعی، و مهاجرت نخبگان ????

Figure 2.1: Country Rankings by Life Evaluations in 2021-2023 (continued)



<https://www.worldhappiness.report/ed/2024/>

# امید اجتماعی، ناامیدی و سرمایه اجتماعی داخل ایران


- پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات
- مرکز افکارسنجی ایسپا
- برخی مقالات دانشگاهی



# مهاجرت

عدد دقیق سخت است، اما روند روشن است



A green tree frog is sitting in a pot of boiling water on a stove. The frog's eyes are closed, and it appears to be in a state of relaxation or resignation. Steam is rising from the pot, and the background is a warm, blurred fire. The text is overlaid at the bottom of the image.

سازگاری خطرناک انسان با شرایط منفی که در علوم رفتاری به آن می‌گویند  
Adaptation Trap یا دام سازگاری تدریجی

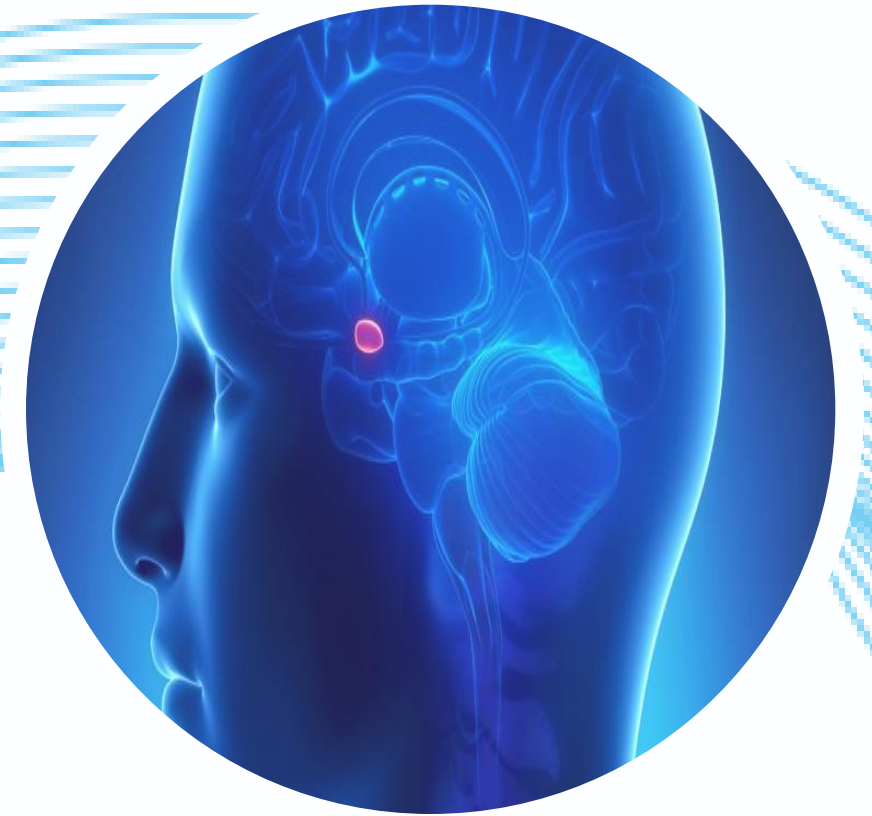
# مکانیزم مغزی در جنگ روانی



قشر پیش پیشانی



سیستم لیمبیک



آمیگدال

# جنگ افزارهای شناختی چی هستند؟

## شایعات به عنوان «موشک‌های روانی»



خلأ اطلاعاتی

هیجان منفی

# جنگ روانی و جایگاه آن در منازعات معاصر

- سویگیری‌های شناختی
- اثر تکرار
- وابستگی احساسی
- پراکندگی در شبکه‌های اجتماعی
- اغراق در تهدیدات
- افزایش استرس و اضطراب
- کاهش تفکر انتقادی
- قطبی شدن اجتماعی



# سوگیری های شناختی

فاجعه سازی



تفکر سیاه و سفید



برچسب زنی



در جنگ روانی، سوگیری های شناختی **دشمنان خاموش اند**؛ هر که جرأت کند افکارش را واریسی کند، از میدان ذهنی ترس و فریب، به قلمرو **روشن آگاهی و قدرت** قدم می گذارد.

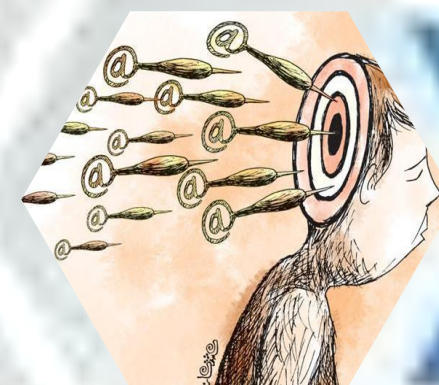


# جنگ افزارهای اقتصادی و ضربه به امید



3 پیامد دارد

- ✓ افزایش سطح **کورتیزول**
- ✓ کاهش ترشح **دوپامین** مرتبط با انگیزه و امید
- ✓ افزایش رفتارهای **خودمحافظانه** کوتاه مدت



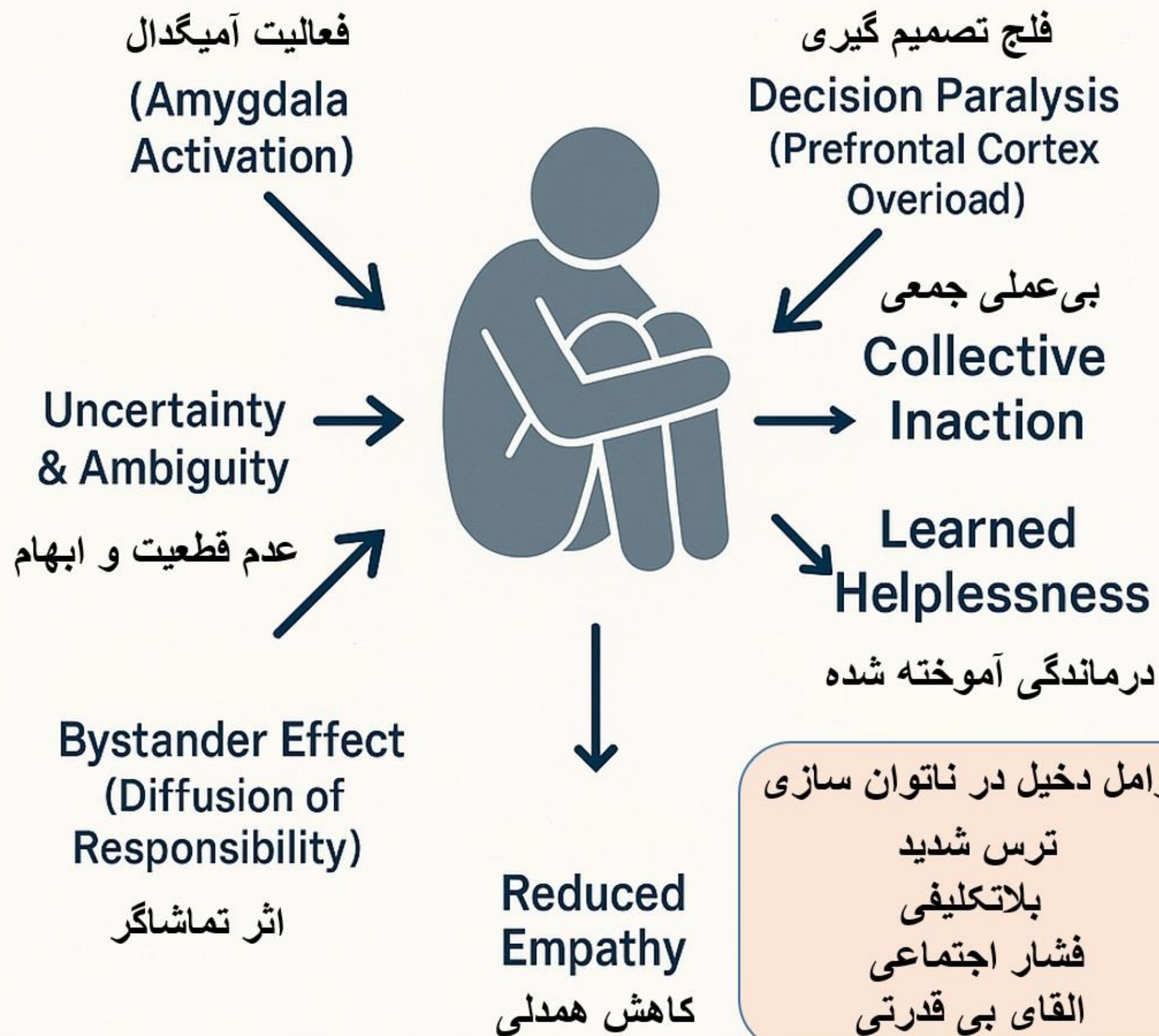
2 هدف دارد

- ✓ **تضعیف** زیرساخت واقعی اقتصاد
- ✓ تخریب روان اقتصادی جامعه از طریق **پمپاژ شایعات** و **داده‌های تحریف شده**

# ناتوان سازی قربانی: فلج روانی و بی عملی جمعی

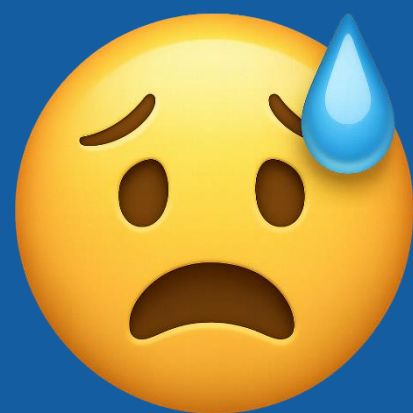
همه این عوامل منجر به «درماندگی آموخته شده» و ناتوان سازی قربانی و جامعه می شود. راه مقابله: آگاهی از این سیکل، تقویت همدلی و مسئولیت پذیری، و شفاف سازی نقش ها است.

## Psychological Paralysis and Collective Inaction



# هدف نهایی از این ابزارها چیست؟

ایجاد ترس، نااطمینانی، خشم، سرخوردگی، قهرمان سازی یا شیطانی نمایی طرف مقابل  
شاهد افزایش اختلالات اضطرابی، افسردگی، تحریک پذیری جمعی، هراس اجتماعی و حتی تمایل  
به مهاجرت



# امید مانند روحیه در جنگ نظامی است

در شرایط اقتصادی سخت، **امید** می‌تواند مردم را به **سرمایه گذاری** روی آینده سوق دهد، حال آنکه ناامیدی سرمایه انسانی و مالی را از کشور **خارج** می‌کند.



از نظر عصبی، امید با افزایش ترشح **دوپامین** و فعال شدن **مدارهای پاداش** در مغز، **انگیزه** عمل سازنده را بالا می‌برد.



برای متوقف کردن  
تسلیحاتی تهران و  
نیستند



لعربيه - فارسی  
نهای امنیت  
ان برای آغان



دونالد ترامپ:  
بی ۲ها شاهکارند، توان  
همسایه ای ایران را در یکی  
نابود کردند



من اینجا ریشه در خاکم

من اینجا ریشه در خاکم.  
من اینجا عاشقِ این خاکِ اگر آلوده یا پاکم.  
من اینجا تا نفس باقی ست می مانم.  
من از اینجا چه می خواهم، نمی دانم!  
امیدِ روشنایی گر چه در این تیره گی ها نیست،  
من اینجا باز در این دشتِ خشکِ تشنه می رانم.  
من اینجا روزی آخر از دل این خاک، با دستِ تهی  
گل بر می افشانم.  
من اینجا روزی آخر از ستیغ کوه، چون خورشید.  
سرود فتح می خوانم،  
و می دانم  
تو روزی باز خواهی گشت!

شعر ریشه در خاک از فریدون مشیری



# راهکارهای عملی مقابله با جنگ روانی و رسانه‌ای

## سیاست‌های جمعی

طراحی سامانه‌های پایش و هشدار

راه‌اندازی کمپین‌های امید آفرین

برنامه‌ریزی برای ایجاد مغزهای مقاوم

## نقش متخصصان

ارتباط شفاف با جامعه

سواد رسانه‌ای

ایمنی هیجانی

## راهکارهای فردی

عدم واکنش سریع به اخبار

پرهیز از غرق شدن در بمباران خبری

افزایش قدرت تاب‌آوری

پیوستن به زنجیره شفافیت



# با سپاس از توجه شما

ای در رگانم خون وطن، ای پرچمت ما را کفن  
دور از تو بادا اهرمن، ایران من ایران من

05138002477



<https://neurosci-dept.mums.ac.ir/>



خراسان رضوی - مشهد - بزرگراه شهید  
کلانتری - محوطه دانشگاه فردوسی -  
دانشکده پزشکی - گروه علوم اعصاب

