

صلح درونی

بسیج دانشجویی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

نشریه دانشجویی صهبا شماره هجدهم فروردین ۱۴۰۴

آنچه در این شماره می خوانید:

- از نبردهای نظامی به نبردهای ذهنی
- واقعیت زرد، وقتی خواستن کافی نیست!
- تعهد
- معرفی کتاب

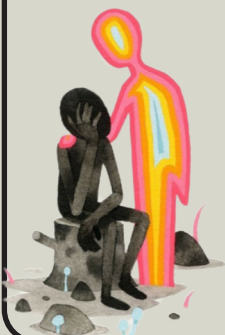
سخن سردیگر

بهار، آغاز رفتن به سمت قرارهاییست که پیش از سال نو به آنها اندیشیده ایم، تغییرشان داده ایم و برگزیده ایم تا در سال جدید، کنارمان باشند. اما همه ی اینها تنها با یک چیز معنا پیدا می کند: تعهد. تعهدی که باید در برابر هر طوفان و سختی به آن وفادار ماند و دست دوستی را که با خود برای ساختن زندگی بهتر داده ایم، هرگز رها نکنیم. تعهد، احساسی درونیست که نه به فصلها وابسته است و نه به روز و ماه، بلکه از دل دوست داشتن و شفقت به خود می جوشد.

پس در مسیر مهر ورزیدن به خود و جهانمان، پای قرارها بمانیم؛ از قدرت انسانی خود نگریزیم و ماهیت ارزشمند وجود تک تک انسانها را نادیده نگیریم.

به خود عهد بستم که خاموش نمانم،

و در میان طوفان، فراموش نشوم.



زهرانشخه چی
کارشناسی علم اطلاعات

فُجَّ البَلَاءُ
حکمت ۳۲

الْمُحْسِنِينَ
صَلَّى عَلَيْهِ

فَاعِلُ الْخَيْرِ خَيْرٌ مِنْهُ، وَفَاعِلُ الشَّرِّ شَرٌّ مِنْهُ

انجام دهنده کار نیک از کار نیکش بهتر است و
انجام دهنده کار بد از کار بدش بدتر



از نبردهای نظامی به نبردهای ذهنی

تا دیروز جنگ‌ها با توپ و تفنگ تعیین می‌شدند، امروز با داده و روایت. در دنیای مدرن، میدان نبرد از خاک و دریا عبور کرده و به درون ذهن انسان‌ها رسیده است. این میدان جدید، همان چیزی است که با نام جنگ شناختی (Cognitive Warfare) شناخته می‌شود؛ جنگی که نه تنها دیده نمی‌شود، بلکه اغلب حتی متوجه آغازش هم نمی‌شویم. در این مقاله با مفاهیم پایه‌ای جنگ شناختی، تفاوت آن با دیگر جنگ‌های غیرسنتی، ابزارها و اهمیت آن در دنیای امروز آشنا می‌شویم.

تعریف جنگ شناختی



جنگ شناختی به مجموعه‌ای از اقدامات گفته می‌شود که هدف آن‌ها تأثیرگذاری بر فرآیندهای ذهنی انسان، مانند ادراک، حافظه، توجه، باور و تصمیم‌گیری است. این جنگ، از طریق اطلاعات هدفمند، تکنیک‌های روان‌شناسی، فناوری‌های عصبی و داده‌کاوی رفتاری، ذهن انسان را به میدان نبرد تبدیل می‌کند.

● جنگ شناختی در صدد آن نیست که صرفاً شما را فریب دهد؛ بلکه تلاش می‌کند تا طرز فکر شما را به گونه‌ای بازسازی کند که خودتان به نفع دشمن تصمیم بگیرید.

تفاوت با سایر انواع جنگ‌ها

نوع جنگ	هدف اصلی	ابزار	نمونه
روانی	احساسات و انگیزش	تهدید، شایعه، تبلیغات	جنگ جهانی دوم - پروپاگاندا
اطلاعاتی	داده‌ها و اطلاعات	فریب، اختلال در ارتباط	حملات سایبری، جاسوسی
شناختی	فرآیندهای ذهنی و ادراکی	رسانه، الگوریتم، علوم اعصاب	عملیات انتخاباتی، روایت‌سازی در بحران‌ها

در واقع جنگ شناختی ترکیبی از جنگ روانی و اطلاعاتی است، اما گام فراتر می‌گذارد و ریشه‌های ادراک و شناخت انسان را هدف قرار می‌دهد.



ابزارهای جنگ شناختی

۱. رسانه و شبکه‌های اجتماعی

با استفاده از الگوریتم‌های تقویت سوگیری، احساسات را تحریک کرده و جوامع را قطبی می‌کنند.

۲. داده‌کاوی رفتاری و شخصی‌سازی اطلاعات

اطلاعات افراد از طریق کلان‌داده‌ها (Big Data) تحلیل شده و محتوای ویژه برای تأثیر بر ذهنشان طراحی می‌شود.

۳. تکنولوژی‌های مغزی و شناختی

پیشرفت‌هایی در BCI (رابط مغز-رایانه) و تحریک مغزی، در آینده می‌توانند به دست‌کاری مستقیم در ادراک بینجامند.

۴. تولید محتوای جعلی و دیپ‌فیک

تکنولوژی‌های هوش مصنوعی می‌توانند محتوای صوتی و تصویری خلق کنند که باورپذیری بالایی داشته و حقیقت را زیر سؤال ببرند.



اثرات جنگ شناختی بر جوامع

جنگ شناختی می‌تواند آثار عمیقی بر ساختار اجتماعی، سیاسی و فرهنگی جوامع بگذارد:

- کاهش اعتماد عمومی به رسانه‌ها، نهادها و حتی روابط انسانی
- تقویت تفرقه و قطبیت اجتماعی
- اختلال در فرآیند تصمیم‌گیری جمعی و دموکراسی
- افزایش اضطراب و عدم قطعیت ذهنی در مردم

شاید مهم‌ترین ویژگی جنگ شناختی این باشد که انسان‌ها ناخودآگاه به سلاح تبدیل می‌شوند؛ چون با تغییر شناختشان، رفتار آن‌ها هم در راستای خواست دشمن شکل می‌گیرد.



در عصر جدید، قدرت صرفاً در گرو سلاح یا تکنولوژی نیست؛ بلکه در توانایی دست‌کاری در واقعیت ذهنی انسان‌ها است. جنگ شناختی آمده تا نشان دهد، خطرناک‌ترین میدان نبرد، ذهن انسان است.

برای جوامع، دانشگاه‌ها و نخبگان ضروری است که نسبت به این نوع جنگ آگاهی یابند و از طریق پدافند شناختی، ابزارهای مقابله و تقویت تفکر نقاد را توسعه دهند.

حمیدرضا محمدی

کارشناسی ارشد شناختی



واقعیت زرد، وقتی خواستن کافی نیست!

رنگ‌شده که وقتی بهش تکیه می‌دی، فرو می‌ری. این وسط، روانشناسی زرد هم خوب بلد بوده چطور از این نیاز انسان برای امید و کنترل پول دریاره.

سال‌هاست که صنعت انگیزشی، با ترکیب چند واژه‌ی قشنگ و یه موسیقی هیجانی، نسخه‌ی موفقیت می‌پیچه: «تو فقط باید بخوای!»

همایش‌هایی پرزرق‌وبرق، کتاب‌هایی با تیتروایی مثل «قانون جذب در سه روز»، دوره‌هایی با وعده‌ی تغییر زندگی در یک هفته!

اما پشت خیلی از این حرف‌ها، نه علمه، نه واقعیت. یه مشت میان‌بر خیالی‌ان که وقتی جواب نمی‌دن، باز هم خود آدم رو مقصر می‌دونن: «حتماً به اندازه‌ی کافی باور نداشتی!»

و این جاست که آدم می‌مونه با یه دنیای واقعی سخت، یه ذهن خسته، و یه حس شکست دوبرابر؛ چون حال بدش رو هم دیگه نمی‌تونه توجیه کنه.

نه، اراده چیز بی‌اهمیتی نیست. امید هم بی‌ارزش نیست. خیلی وقت‌ها، همین خواستن و تلاش کوچیک بوده که یه تغییر واقعی رو شروع کرده.

اما بیایم با خودمون روراست باشیم؛ همه‌چیز با خواستن حل نمی‌شه. گاهی شرایطی هست که بیرون از دایره‌ی انتخاب ماست. گاهی حال بد، نه تنبلیه، نه بی‌عرضگی، بلکه نتیجه‌ی فشارهای واقعی زندگیه.

شاید به جای اینکه بگیم «تو فقط نمی‌خوای»،

بتر باشه بگیم: «می‌دونم سخته، اما تنها نیستی.» شاید بهتر از نسخه‌پیچی‌های سطحی، این باشه که بشنویم، درک کنیم، کنار هم باشیم و برای بهتر شدنش، با هم قدم برداریم.

همه‌چی شاید درست نشه، اما با هم بودن، خودش یه شروع. یه خواستن واقعی، نه برای کنترل دنیا، که برای فهم عمیق‌ترِ خودمون و جهان.



آیتاحاج شیرمحمدی

کارشناسی مشاوره



در مسیر رسیدن به تهران و بازگشت به خوابگاه، تلفیق غروب جمعه، بارش بارون و انبوه کارهای عقب‌افتاده قلبم رو مچاله می‌کرد.

گوشی رو برداشتم و با این استوری روبه‌رو شدم:

«نگران نباش، همه چی درست میشه، فقط کافیه بخوای.»

با خودم فکر کردم: فقط همین؟ یعنی فقط بخوام و همه‌چی درست بشه؟

راستش اولش خندیدم. از همون خنده‌هایی که بیشتر از روی تلخی‌ان تا شادی.

واقعاً بعضی جمله‌ها انگار برای این ساخته شدن که آدم رو از فکر کردن نجات بدن. آسون، شیک، آماده‌ی مصرف.



«بخوای، می‌شی!»

«مثبت فکر کن، دنیا هم باهات راه می‌اد!»

«تو همونی که خودت فکر می‌کنی!»

شبیه قرص مسکن؛ سریع اثر می‌کنن، ولی نه درد رو درمان می‌کنن، نه علتش رو می‌فهمن.

نمی‌خوام بگم اراده مهم نیست، یا امیدواری بده. اما بعضی وقتا این جمله‌ها، بیشتر از اینکه کمک کنن، آدم رو تنهاتر می‌کنن. چون وقتی کارت گیره، چون وقتی همه‌چی داره از دست در می‌ره، وقتی حتی نمی‌تونی از تخت بلند شی، یکی می‌اد می‌گه: «تو فقط نمی‌خوای!» و تو با خودت فکر می‌کنی: یعنی تقصیر منه؟ یعنی حتی حال بدم تقصیر خودمه؟

شاید یکی از دلیل‌های محبوبیت این جمله‌ها، سادگی‌شونه. دنیا جاییه پر از پیچیدگی، پر از عامل‌هایی که از کنترل ما خارجه. و خب، آدم‌ها دنبال چیزهایی‌ان که توی این شلوغی، براشون یه نقطه‌ی اتکا بسازه. اینکه فکر کنیم همه‌چی دست خودمونه، حس قدرت می‌ده. حس کنترل.

توهم کنترل. یه مفهومی که تو روانشناسی

هم بهش اشاره شده. اینکه فکر کنیم با

اراده و نیت خوب، می‌تونیم بر هر چیزی

غلبه کنیم؛ حتی اگه واقعیت خلافش باشه.

از طرفی، این حرف‌ها در لحظه آروم‌کننده‌ان.

آدم خسته‌ست، گیج و غمگینه، یه جمله‌ی

شبیه «تو می‌تونی» بهش حس خوبی

می‌ده. ولی مشکل این جاست که گاهی این

حس خوب، پشتش خالیه. مثل یه دیوار





تعهد



آیا تا به حال شده زندگی باب میل تان پیش نرود و به عالم و آدم پشت کنید؟

گاهی در مسیر دستیابی به اهداف، ناامیدی بر ما چیره می‌شود. ناامیدی، چون باتلاقی عمیق، ما را به درون خود می‌کشاند اما در چنین لحظاتی باید دست و پا بزنیم تا غرق نشویم. زندگی با شیرینی و تلخی‌هایش به سراغ ما می‌آید و در دل همین سختی‌ها باید زندگی کرد.

زندگی گاهی همچون زمستانی سرد و طاقت‌فرسا است، اما تحمل این زمستان، نوید بهاری پر از امید و شکوفایی را به همراه دارد. در فراز و نشیب‌های زندگی، ما باید به آن تعهد داشته باشیم چرا که تعهد به زندگی یعنی پذیرش تمام تلخی‌ها و شیرینی‌های آن، یعنی پذیرفتن درد و رنج‌هایی که گاه اجتناب‌ناپذیرند. باید باور داشته باشیم که خداوند از آفرینش ما هدفی داشته است. ما رسالتی بر دوش داریم که باید آن را کشف کرده و در راه تحقق آن تلاش کنیم. پس زمانی که زندگی مطابق میل ما پیش نمی‌رود، نباید تسلیم شویم؛ باید هر روز بیدار شویم و ادامه دهیم. باید به زندگی تعهد داشته باشیم.

تعهد به زندگی تنها به معنی وفاداری به آن نیست، بلکه به معنای پذیرش کامل مسئولیت‌های زندگی و تلاش بی‌وقفه برای رسیدن به اهداف و آرمان‌ها است. تعهد یعنی ایستادگی در برابر تمام چالش‌ها و با اراده‌ای راسخ در مسیر هدف‌هایمان پیش رفتن. این تعهد باید در تمام جنبه‌های زندگی جاری باشد.

پس همین امروز تعهد خود را به زندگی و اهداف تان اعلام کنید!

مریم پهلوانی

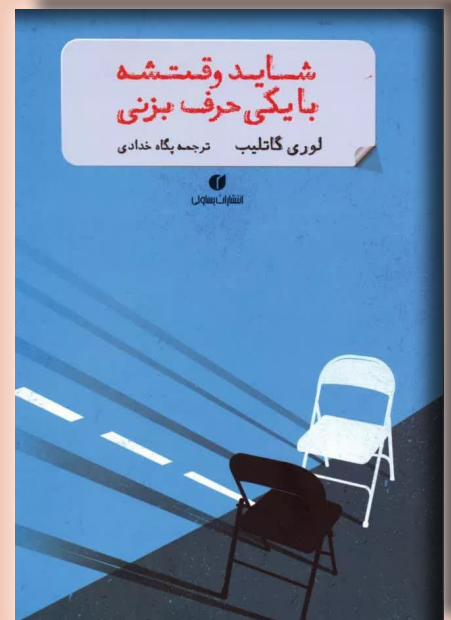
کارشناسی علوم تربیتی



معرفی کتاب

«شاید وقتشه با یکی حرف بزنی»
«ما فکر می‌کنیم وقتی تغییر اتفاق می‌افتد که شرایط عوض شود، اما در واقع تغییر زمانی آغاز می‌شود که ما تصمیم بگیریم دیگر قربانی داستان خود نباشیم. این یعنی پذیرفتن تعهدی جدی نسبت به خودمان؛ که زندگی‌ای را که آرزویش را داریم بسازیم، حتی اگر این مسیر سخت و ناشناخته باشد.»

«وقتی خود را متعهد به رشد شخصی بدانیم، متوجه می‌شویم که درد و ناراحتی بخشی از فرآیند است. درمان به ما نمی‌آموزد که از درد فرار کنیم، بلکه به ما کمک می‌کند در میانه‌ی درد، به خود وفادار بمانیم.»



Sahba_Atu



Fopaes



شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
مدیر مسئول: سیده حانیه حسینی
سردبیر: زهرا نسخه چی
هیئت تحریریه: حمیدرضا محمدی، آیتا حاج شیرمحمدی، مریم پهلوانی.
صفحه آرا: زهرا پاسبان