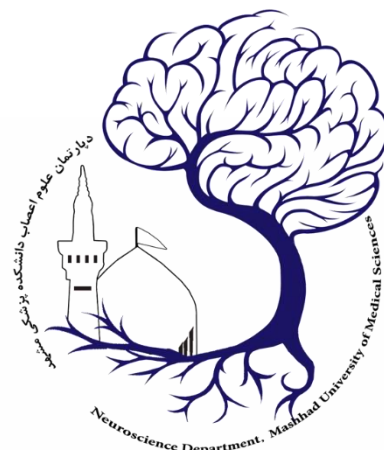




پایه های امید و شادی

دکتر فرزانه وفایی

دانشیار گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد



هدف ما از زندگی چیست؟

حال خوش، شادمانی و زیستن با معنا



چرا شاد نیستیم؟

- ✓ شتاب و فشار مداوم
- ✓ بمباران اطلاعات منفی
- ✓ مقایسه بی‌پایان با دیگران
- ✓ تنش‌های جهانی و آینده مبهم

شادی چیست؟ (از نگاه علوم اعصاب)

شادی، یک «حال خوب گذرا» نیست، بلکه نتیجه هماهنگی چندین ساز در ارکستر زندگی است. این سازها، همان بخش‌های مختلف مغز و مواد شیمیایی شادی‌ساز هستند.

- ✓ مرکز فرماندهی شادی – لوب پیش‌پیشانی
- ✓ سالن جشن – سیستم لیمبیک مواد شیمیایی
- ✓ شادی‌ساز – نوازندگان اصلی



شادی در دو نسخه است

شادی لذت‌محور

(مثل خوردن یک شکلات یا شنیدن آهنگ مورد علاقه) زود می‌آید و زود هم می‌رود

شادی معنا‌محور

وقتی شکل می‌گیرد که بدانی چرا کاری را انجام می‌دهی

علوم اعصاب می‌گوید: هرچه بیشتر یک مسیر عصبی را استفاده کنیم، قوی‌تر می‌شود (پلاستیسیته عصبی).

پایه اول: معنا و هدف زندگی

- همین الان، در ذهنتان یک جمله بگویید که با «من برای این زندگی می‌کنم چون...» شروع می‌شود.

پایه دوم: کانون توجه مثبت

- هر شب سه چیز کوچک بنویسید که بابت آن‌ها سپاسگزارید.

پایه سوم: روابط انسانی حمایتگر

- پس به جای ۱۰۰۰ دوست مجازی، چند دوست واقعی را محکم بچسبید.

پایه چهارم: باور به توانمندی شخصی

- شکستن اهداف بزرگ به گام کوچک.

پایه پنجم: انعطاف‌پذیری و نگاه رشد

- شادی یعنی توان برخاستن پس از افتادن.

پایه ششم: خدمت و بخشش

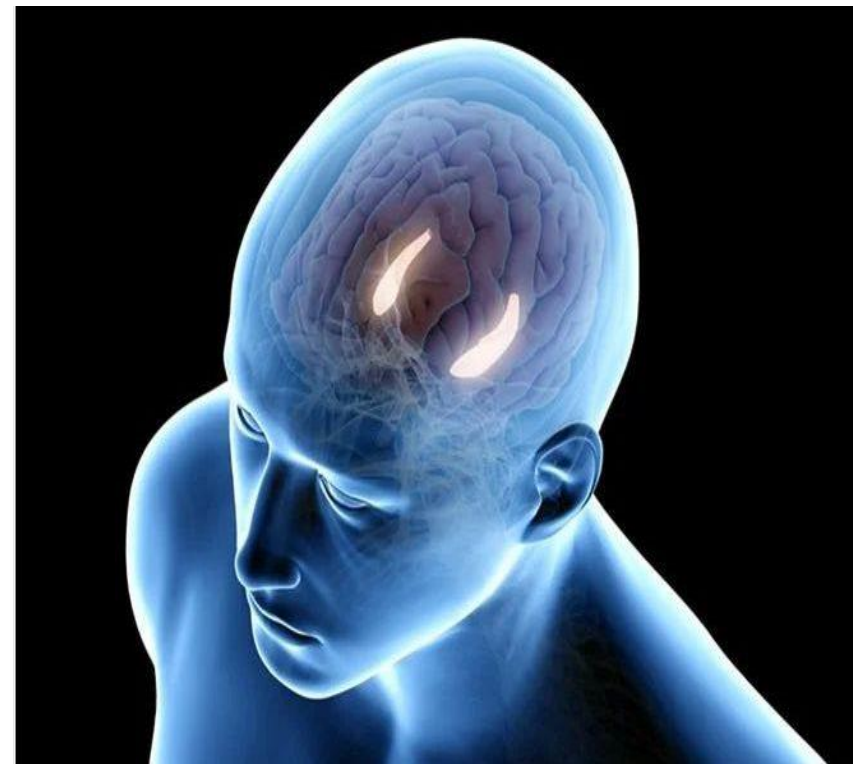
- یک هفته آینده یک کار خیر کوچک کنند و حس‌شان را ثبت کنند.

خوددرماندگی آموخته شده چیست؟

خوددرماندگی آموخته شده یعنی این که فرد، بعد از تجربه‌های مکرر شکست یا ناتوانی، باور کند هر کاری بکند نتیجه‌ای ندارد... و حتی وقتی راه نجات جلوی پایش است، بی‌حرکت بماند.



مکانیزم مغزی خوددرماندگی آموخته شده



قشر پیشانی

هیپوکامپ

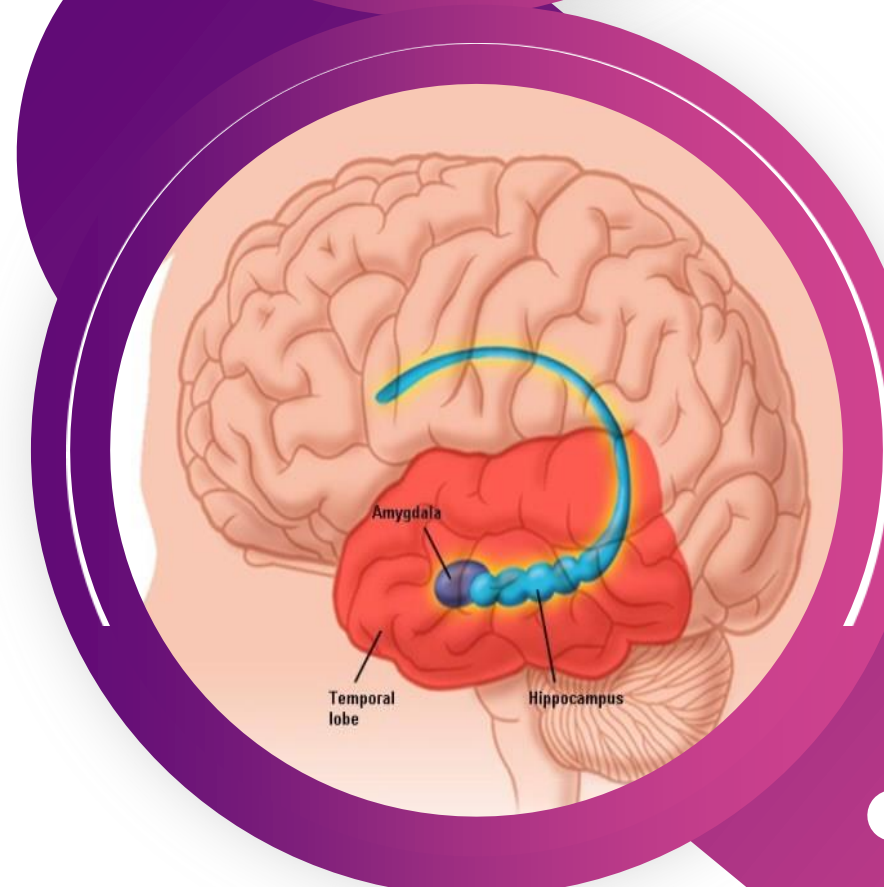
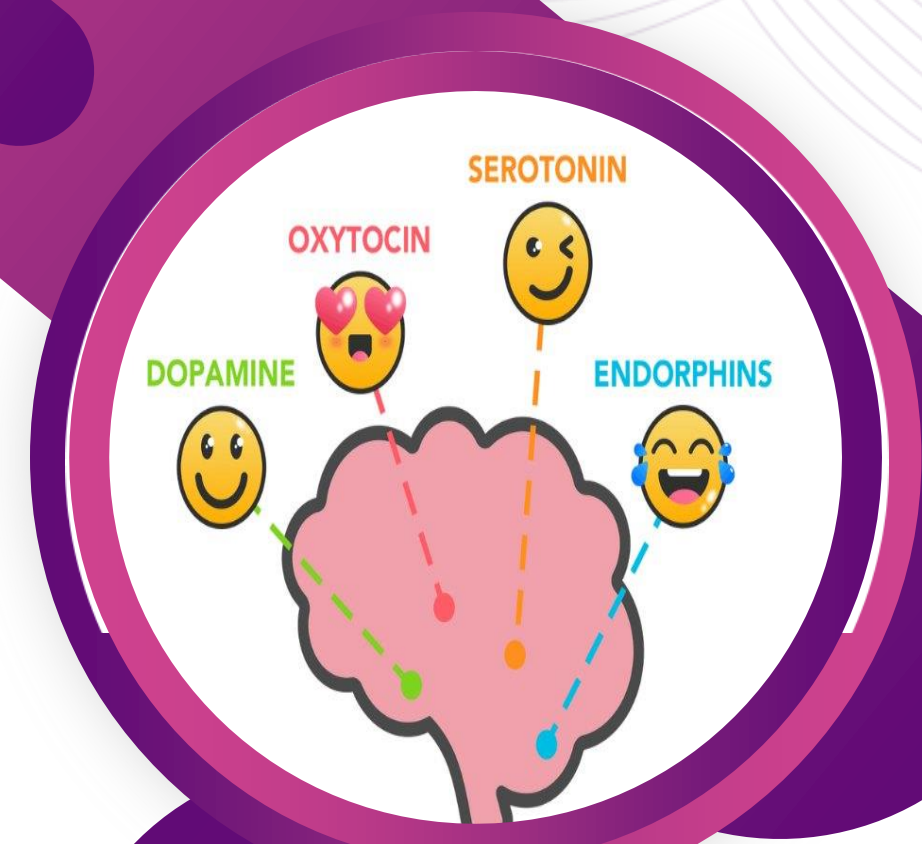
سیستم لیمبیک
و آمیگدالا

خود در ماندگی، قاتل مخفی
امید است. در ظاهر
آرامی، اما در باطن
پرچم سفید را بالا برده‌ای.



راهکارهای مقابله با خوددرماندگی

- ✓ فعال‌سازی دوباره «مدیر شهر مغز»
- ✓ تزریق دوپامین با «پیروزی‌های کوچک»
- ✓ آرام‌سازی آمیگدال با تمرین‌های آرام‌سازی
- ✓ بازسازی «شبکه پاداش اجتماعی»
- ✓ بازنویسی حافظه شکست در هیپوکامپ
- ✓ تغذیه و خواب برای تنظیم شیمی مغز
- ✓ معنا و هدف به عنوان «سوخت بلندمدت»



... دعوت به اقدام، تمرین ۷ روزه امید ...

✓ روزانه یک پیروزی کوچک بنویسید؛ حتی اگر فقط ۵ دقیقه پیاده روی بود.

✓ هر روز به یک نفر امید بدهید؛ یک جمله مثبت، یک لبخند.

✓ شب‌ها، یک شکست قدیمی را دوباره بررسی کنید طوری که احتمال موفقیت در آینده داشته باشد.



با سپاس از توجه شما

گر مرد رهی، میان خون باید رفت
از پای فتاده سرنگون باید رفت
تو پای به راه درنه و هیچ می‌رس
خود راه بگویدت که چون باید رفت

05138002477



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



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





.....

پرویش امید و شادی در مواجهه با مشکلات زندگی

دکتر فرزانه وفایی

دانشیار گروه علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی مشهد



چطور در این شرایط لبخند می‌زنی؟

شادی واکنش به شرایط نیست، بلکه مهارتی است که می‌توان آن را حتی در سخت‌ترین روزها تمرین کرد.



یک کار کوچک برای زنده
نگه داشتن روح

بازآفرینی تجربه مثبت



مغز ما مثل یک عضله است. همان‌طور که ورزش روزانه بدن را قوی می‌کند، تمرین‌های کوچک امید و شادی هم مغز را مقاوم و انعطاف‌پذیر می‌کند، حتی زیر فشار بزرگ‌ترین بحران‌ها.

دوپامین و سیستم پاداش



باید عمداً برای مغزمان اهداف کوچک تعریف کنیم،
مخصوصاً در شرایط سخت. چرا؟ چون مغز با پیش‌بینی
این اهداف، دوپامین را آزاد می‌کند و همین ماده
شیمیایی به ما نیرو می‌دهد تا از جایی به‌ظاهر بی‌امید،
قدم بعدی را برداریم.

سروتونین و احساس رضایت



تماس انسانی و حس تعلق، سروتونین را تقویت می‌کند، و هر سلول بدن سیگنالی دریافت می‌کند که «تو تنها نیستی».

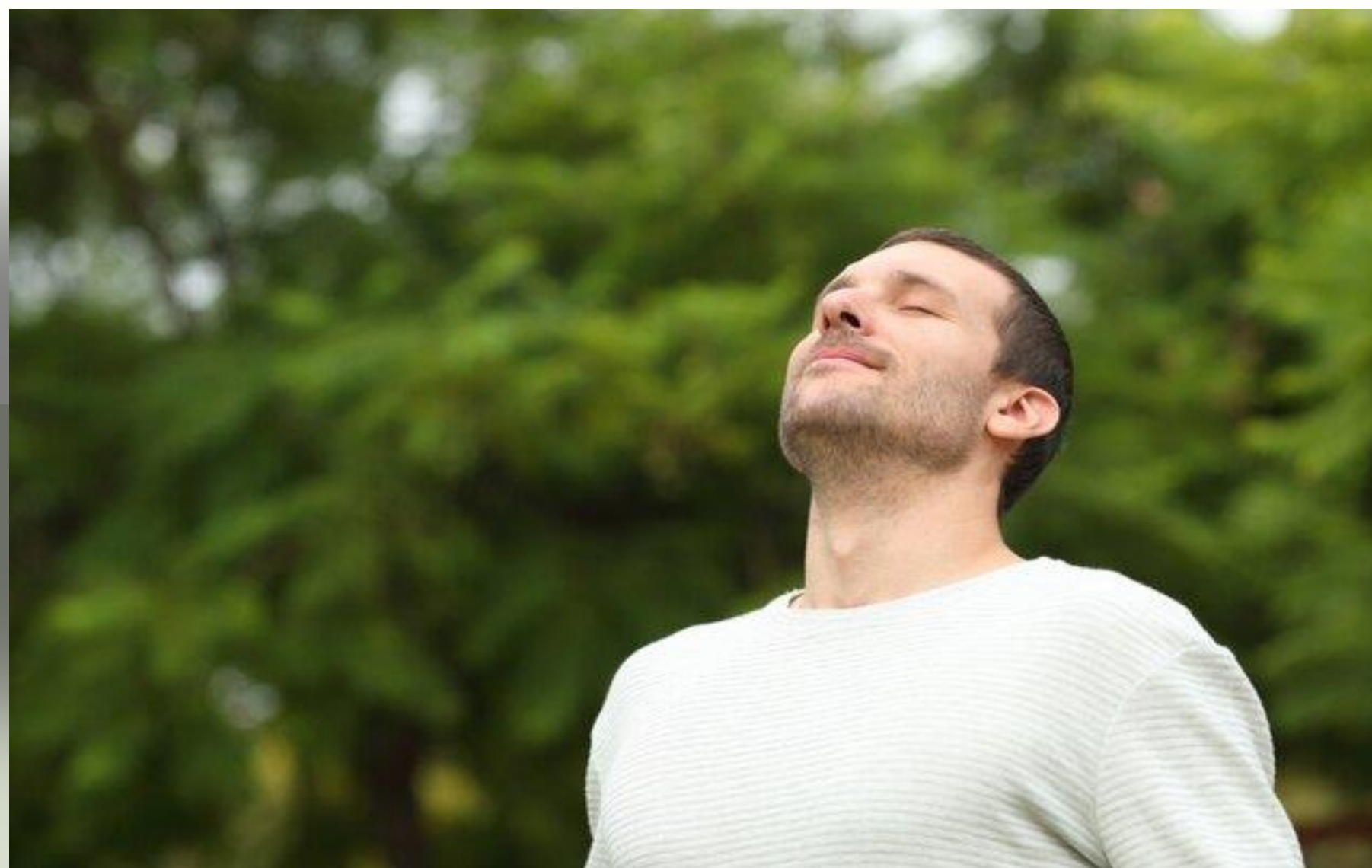
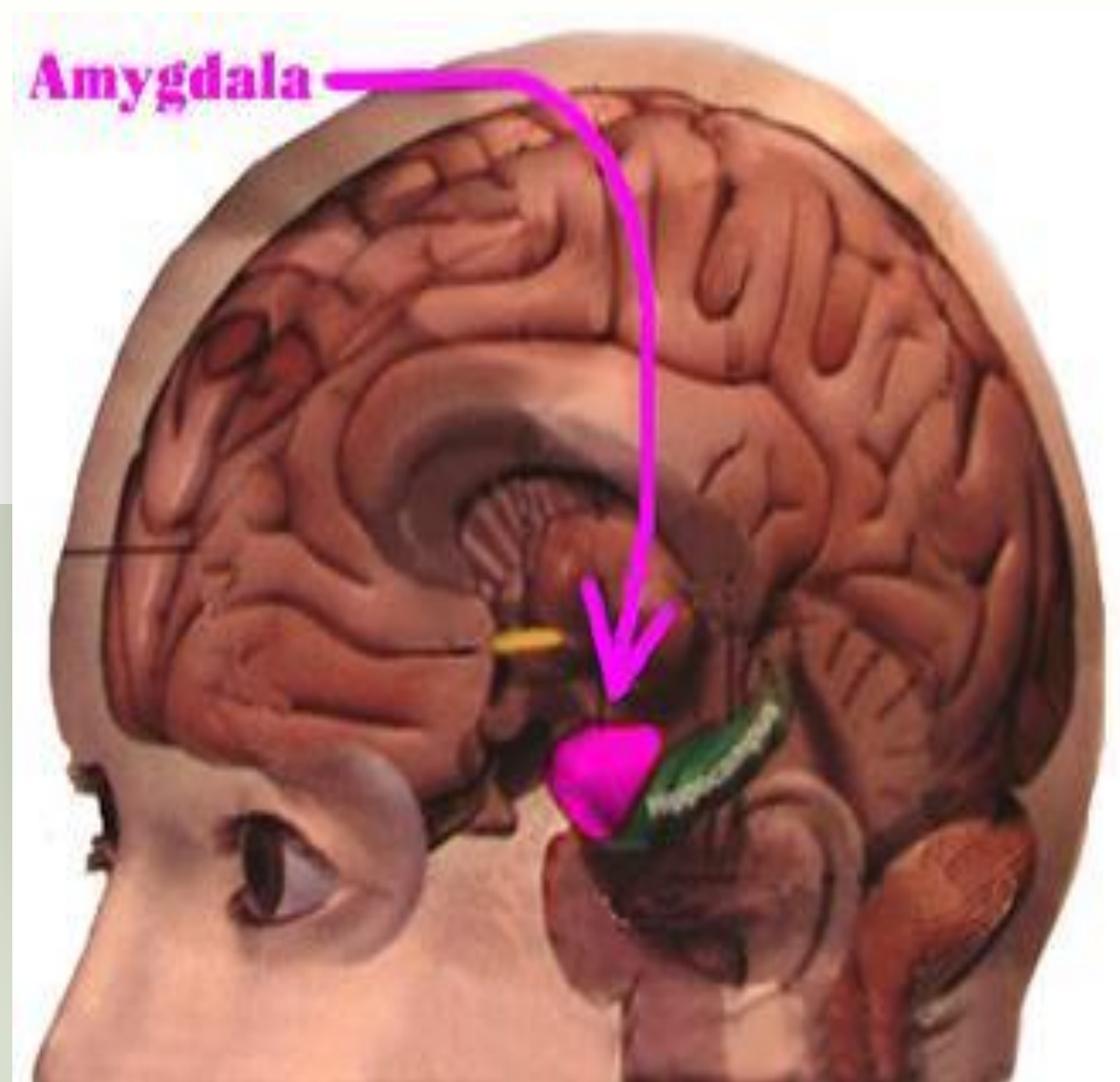
همدلی و تاثیر دیدن شادی دیگران بر ذهن خود ما

با انتخاب اینکه تصاویر و صحنه‌هایی را ببینیم که شادی یا شجاعت می‌آفرینند، می‌توانیم سیستم نورون‌های آینه‌ای را به خدمت شادی خود بیاوریم.



نقش کنترل شناختی در مدیریت استرس

وقتی ما می‌آموزیم که یک نفس عمیق، یا تمرکز بر جزئیات مثبت یک موقعیت، چطور می‌تواند کنترل را از آمیگدالا بگیرد، عملاً ترمز اضطراب را فعال کرده‌ایم.





شادی یک انتخاب آگاهانه است نه واکنش خودکار



به یاد داشته باشید، این تمرین‌ها نه فقط برای بقا، بلکه برای
زیستن با معنا هستند. مغز ما اگر یاد بگیرد شادی را بسازد،
حتی در دشوارترین میدان‌ها، دیگر منتظر پایان طوفان
نمی‌ماند؛ چراغش را همین حالا روشن نگه می‌دارد.

نظریه سه‌گانه امید



چطور وسط بحران رشد کنیم؟

هدف‌گذاری



مسیر



انگیزه



تمرکز انتخابی

این اصل یعنی اینکه، به جای غرق شدن در آنچه نمی‌توانیم
تغییر دهیم، بر آنچه می‌توانیم تغییر دهیم کار کنیم



قدردانی روزانه



می‌خواهم با شما یک تمرین ساده اما قدرتمند انجام
دهیم. لطفاً برای سه دقیقه، سه چیز کوچک بنویسد که
همین امروز باعث خوشحالی‌تان شده است.
همین الان، حتی در دل فشار، چیزهایی هست که خوب
است.



چطور این تمرین‌ها را در زندگی واقعی، مخصوصاً وقتی در دل بحران هستیم، اجرا کنیم؟



1. تغییر محتوای ورودی ذهن

2. میکرو-لذت‌ها

3. مدیتیشن آگاهی لحظه‌ای

4. تمرین سنگ شکرگزاری

در پایان، می‌خواهم تاکید کنم که اجرای این تمرین‌ها نه برای انکار مشکلات است، نه برای ایجاد شادی مصنوعی؛ بلکه برای یادآوری این نکته است که بخش بزرگی از کیفیت زندگی ما، حتی در جنگ، به انتخاب‌های کوچک روزانه بستگی دارد.

مواجهه با بحران و حفظ امید



1. مرحله اول: پذیرش واقعیت
 2. مرحله دوم: تمرکز بر منابع داخلی و بیرونی
 3. مرحله سوم: ساخت چشم‌انداز امیدبخش
 4. مرحله چهارم: اقدام کوچک اما مداوم
- الگوی روایت بازآفرینی: دیدن بحران به عنوان نقطه تبدیل

ما دیدیم که شادی فقط نتیجه «اتفاقات خوب» نیست، بلکه حاصل سه عامل کلیدی است: مهارت، تمرین و تفسیر.



✓ مهارت یعنی دانستن چگونه مدیریت ذهن، تغییر ورودی‌ها، یا ایجاد میکرو-لذت‌ها را اجرا کنیم.

✓ تمرین یعنی روزانه این اقدام‌ها را تکرار کنیم، چه در آرامش چه در بحران.

✓ تفسیر یعنی معنایی که به رویدادها می‌دهیم؛ اینکه بحران را شکست کامل ببینیم، یا فرصت بازسازی.



تمرین «هدیه به آینده»

شما توانسته‌اید، و دوباره خواهید توانست

با تشکر از توجه شما



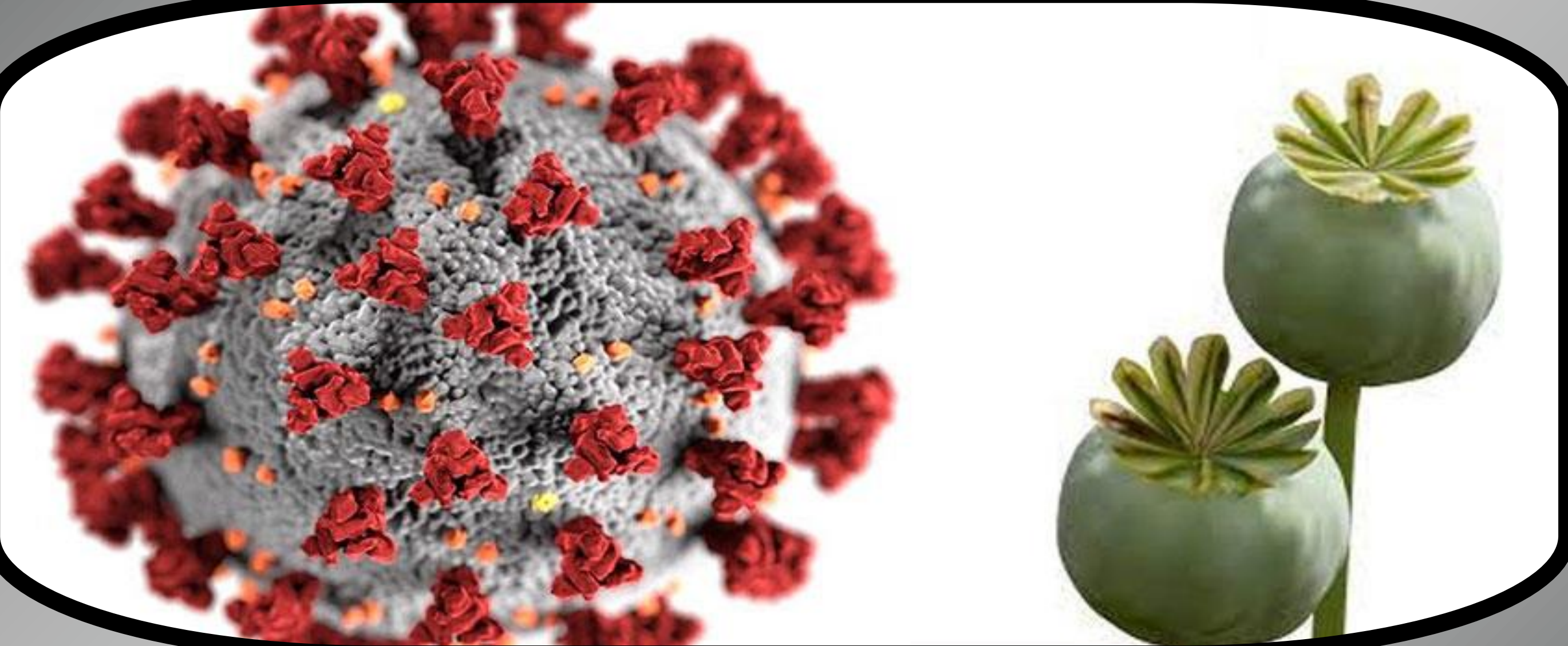


نقش تفکر نقادانه در مواجهه با شایعات و تقویت امید



دکتر فرزانه وفایی

روایت یک مثال واقعی



روایت یک مثال واقعی

✓ موج اضطراب و بی‌اعتمادی در جامعه بالا گرفت.

✓ افرادی که باید تمرکزشان بر اقدامات علمی پیشگیرانه می بود، انرژی و وقتشان را صرف دنبال کردن خبرهای بی پایه کردند.

✓ برای عده‌ای، این احساس شکل گرفت که «اگر واقعاً راهی برای نجات وجود داشت، شایعه درست بود؛ پس حالا دیگر امیدی نیست.»

چرا این موضوع مهم است؟



تصمیم گیری هیجانی

مغز ما در این حالت بیشتر به «واکنش فوری» تمایل دارد تا تحلیل داده‌ها؛ این همان خرید انبوه و رفتارهای تکانشی است که در بحران‌ها دیده می‌شود.



کاهش امید اجتماعی

وقتی خبرها رنگ ناامیدی بگیرند، حتی اگر کذب باشند، سطح دوپامین کاهش می‌یابد و تمایل مردم به پیگیری راه حل‌های واقعی ضعیف می‌شود.



اضطراب جمعی

شایعات می‌توانند باعث فعال شدن مدار ترس در مغز (آمیگدالا) میشوند که نتیجه‌اش احساس ناامنی و نگرانی پایدار در سطح جامعه است.

جنگ افزارهای شناختی چیستند؟

شایعات به عنوان «موشک‌های روانی»



خلأ اطلاعاتی

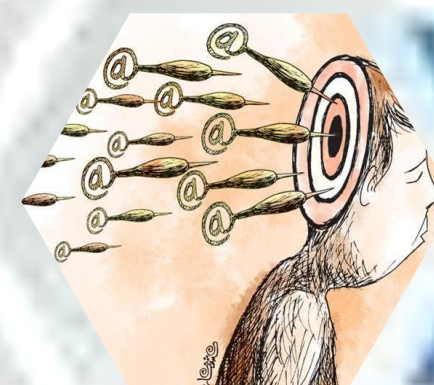
هیجان منفی

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**

تفکر نقادانه؛ خط دفاع شناختی



تفکر نقادانه، یک سپر فعال ضد موشک

✓ شناسایی منبع

✓ ارزیابی شواهد

✓ در نظر گرفتن سوگیری‌های شناختی

امید به عنوان هدف راهبردی



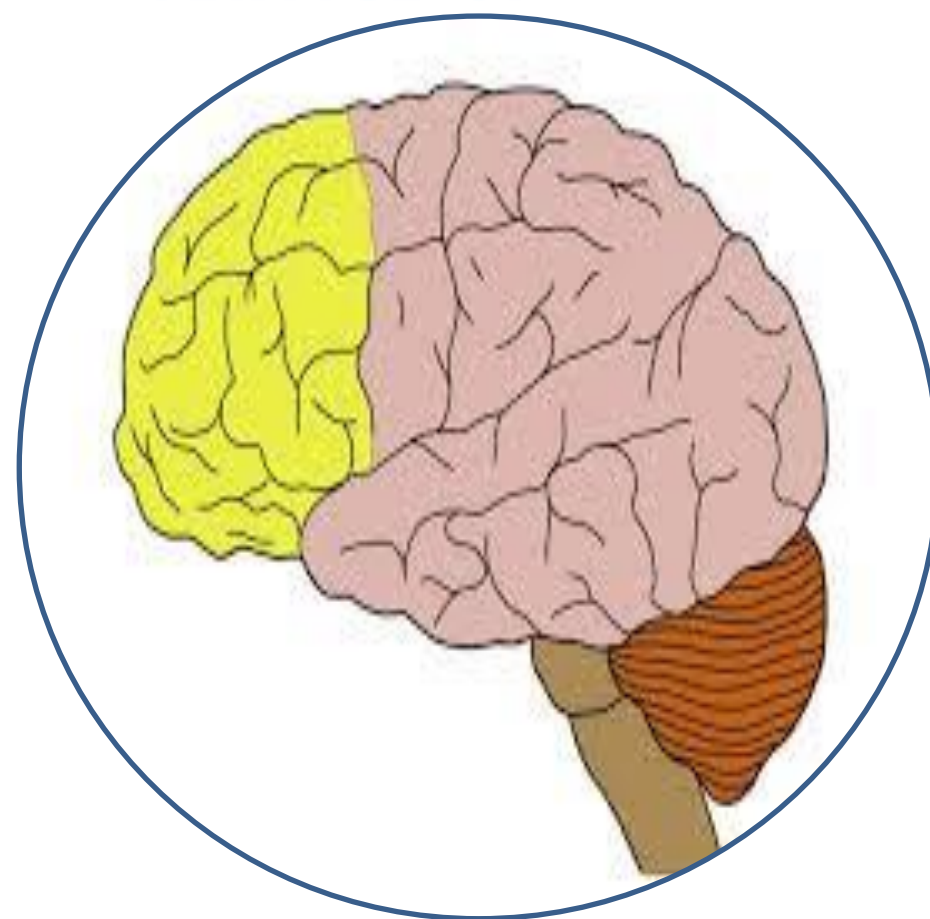
امید مانند روحیه در جنگ نظامی است



در شرایط اقتصادی سخت، **امید** می‌تواند مردم را به **سرمایه‌گذاری** 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 فعال‌شدن **مدارهای پاداش** در مغز، **انگیزه** عمل سازنده را بالا می‌برد.

بسته تمرینی **تفکر نقادانه** برای مقابله با **شایعات** و **تقویت امید**

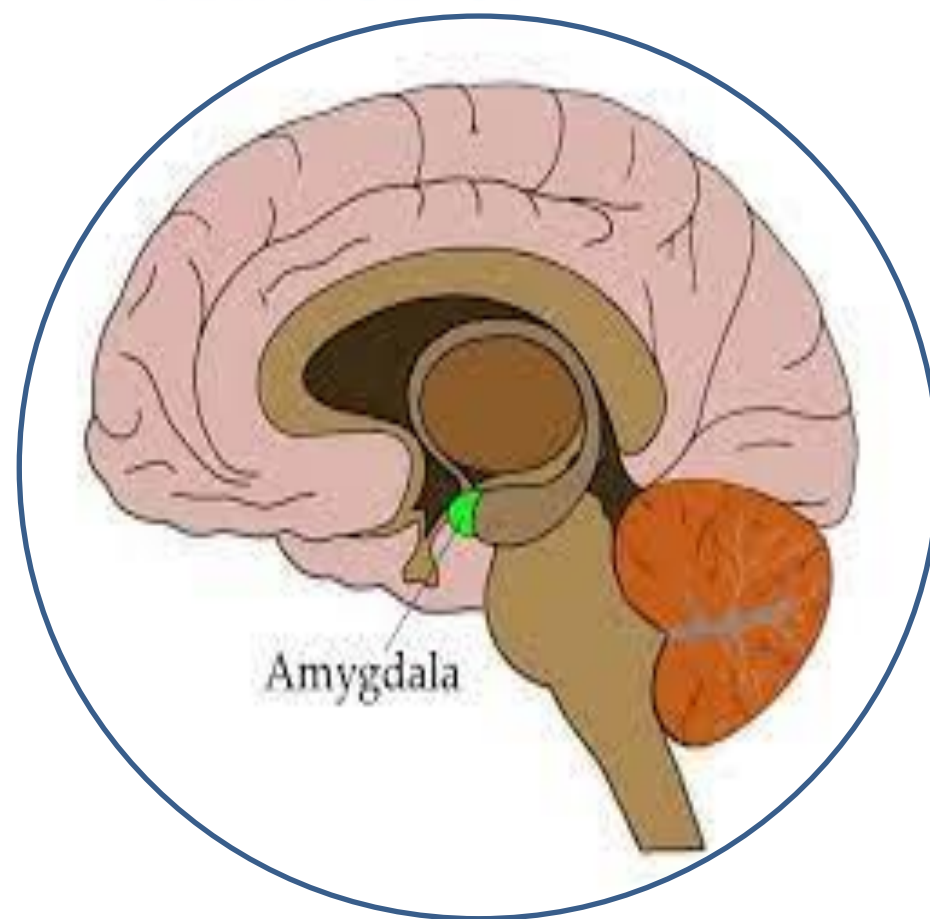


شک سازنده

منبع خبر کیست و چه سابقه ای دارد؟
چه شواهد مستقیمی برای این ادعا وجود دارد؟
آیا منابع معتبر آن را تأیید یا رد کرده‌اند؟

بسته تمرینی **تفکر نقادانه** برای مقابله با **شایعات** و تقویت **امید**

توقف سه ثانیه‌ای



قبل از بازنشر یا واکنش به یک خبر، سه ثانیه مکث کنید و نفس عمیق بکشید.

در این سه ثانیه، تصور کنید پیام شما در گستره‌ای وسیع پخش و اثرگذاری جدی خواهد داشت—آیا مطمئنید؟

اگر تردید داشتید، ابتدا مرحله ارزیابی منبع را انجام دهید.

بسته تمرینی **تفکر نقادانه** برای مقابله با **شایعات** و تقویت **امید**

پازل اطلاعاتی



یک موضوع یا بحران واقعی را انتخاب کنید (مثلاً گرانی یک کالا).

اطلاعات را از حداقل پنج منبع متفاوت جمع‌آوری کنید. تفاوت‌ها و شباهت‌ها را روی کاغذ بنویسید.

بر اساس داده کامل‌تری نتیجه بگیرید.

بسته تمرینی **تفکر نقادانه** برای مقابله با **شایعات** و تقویت **امید**

چالش وکیل مدافع مخالف



خبری را انتخاب کنید که با دیدگاه فعلی شما همخوان است.
خود را موظف کنید پنج دلیل و مدرک علیه آن خبر بیابید.
نتیجه را با حالت اولیه‌تان مقایسه کنید.

بسته تمرینی **تفکر نقادانه** برای مقابله با شایعات و تقویت امید

بازسازی امید



یک شایعه منفی یا ناامیدکننده انتخاب کنید.
بررسی کنید که کدام بخش آن قابل رد علمی یا منطقی است.
یک پیام جایگزین و واقع گرایانه تهیه کنید که حاوی نشانگرهای امید (راهمل‌ها، نمونه‌های موفقیت، داده‌های مثبت) باشد.
پیام خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که قابل انتشار باشد.

ترکیب استراتژیک دفاعی



تقویت امید
واقع بینانه



تمرین‌های تفکر
نقدانه



آگاهی بخشی و
سواد رسانه‌ای

با تشکر از توجه شما



تماس با ما



+05138002477



vafaeebf@mums.ac.ir



www.reallygreatsite.com



تسهیل گری اخلاق و پویایی گروهی

دکتر فرزانه وفایی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

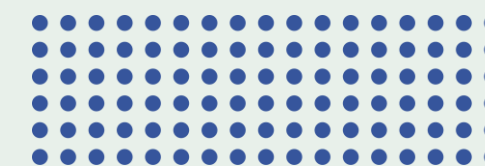
تسهیل گر خلاق چه کسی است؟

تسهیل گر خلاق کسی ست که:

- ✓ فضای گفتگو را امن و زنده نگه می دارد،
- ✓ جریان انرژی گروه را حس می کند و تنظیم می کند،
- ✓ سؤال می پرسد، الهام می دهد، اما پاسخ نمی دهد،
- ✓ از ابزارهای تصویری، بدنی، یا احساسی برای تحریک فکر جمعی استفاده می کند.

او کمک می کند گروه خودش به راه حل برسد، نه اینکه راه حل را تجویز کند.

آیا تا به حال جلسه‌ای را تجربه کرده‌اید که ناگهان همه افراد در «ریتمی واحد» قرار گرفتند؟





مغزِ جمعی؛ اسطوره یا واقعیت نوروئی؟

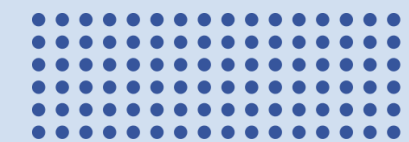


چرا فعالیت گروهی مهم است؟

وقتی انسان‌ها در تعامل زنده با یکدیگر قرار می‌گیرند در گفت و گو، اجرا، یا هم فکری الگوهای فعالیت مغزی شان شروع به هم زمانی می‌کند.



تئوری ذهن چیست؟



عصب‌شناسی ایمنی روانی

پس تسهیل گر مؤثر، همان مدیر اکسی‌توسینی است.
او با تنظیم فضای هیجانی، مغزها را از حالت دفاعی به
حالت خلاق منتقل می‌کند.



تمرین



یکی از شرکت‌کنندگان داوطلب می‌شود و تسهیلگر به او می‌گوید: «یک جمله‌ی ساده بگو که در آن احساس را بگذاری؛ هر احساسی مثلاً دلگرمی، امید، خستگی یا اشتیاق.

سایر شرکت‌کنندگان، به صدای او گوش می‌دهند و بعد از چند ثانیه در ذهن خود همان جمله را با همان حس تکرار می‌کنند.

سپس هر نفر در چت (یا نوبتی با میکروفون) با یک جمله کوتاه پاسخ می‌دهد: «حسی که به من منتقل شد...» یا «وقتی گوش دادم، بدنم چنین واکنشی داشت...»



سه شبکه کلیدی مغز در همکاری گروهی

شبکه	برای تسهیل گر یعنی	وقتی فعال می شود	کارکرد
◆ سیستم آینه‌ای	نگاه، ژست و چهره‌تان دیگران را تنظیم می‌کند	هنگام مشاهده حرکت یا حالت احساسی دیگری	فهم نیت، هم دلی، تقلید حرکات
◆ شبکه حالت امنیت	ایجاد لحظات سکوت و تأمل برای رشد معنا	زمانی که کسی داستان یا ایده‌ای را بازگو می‌کند	تخیل، معنا، روایت ذهنی مشترک
◆ شبکه توجه و کنترل پیش‌پیشانی	ایجاد ساختار و نظم در جلسه	زمانی که باید به هدف جمعی پایبند بود	تمرکز، تصمیم‌گیری، مقاومت در برابر حواس پرتی



نقش نور و مدولاتورها در هم نوازی گروه

ماده	تجربه در گروه	نقش در مغز
دوپامین	زمانی که گروه حس می کند ایده‌ای موفق شده یا مشکلی با همکاری حل شده	پاداش، انگیزه، لذت از پیشرفت
اکسی‌توسین	وقتی احساس امنیت و همدلی بالا می‌رود (مثلاً با لبخند و تماس چشمی)	اعتماد، دلبستگی اجتماعی
نورآدرنالین	لحظاتی که انرژی گروه بالا می‌رود، کسی الهام بخش حرف می‌زند	بیداری و تمرکز
سروتونین	پس از لحظه‌های استرس، وقتی گروه با هم می‌خندند یا آرام می‌شوند	تعادل هیجان، آرامش



تمرین

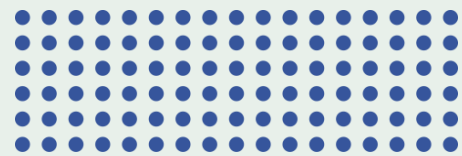


مرحله ۱ – تمرکز مشترک: همه هم زمان نفس عمیق بکشید

مرحله ۲ – هم زمانی پنهان: یک واژه که توصیفگر حال خوبِ گروه ماست چیست؟

مرحله ۳ – بازتاب: حس‌تان قبل و بعد از این هم زمانی چه تفاوتی دارد؟





مدل پنج مرحله‌ای ساخت اعتماد نوروئی

مرحله	نقش تسهیل‌گر	فرآیند عصبی
۱. حضور تنظیم شده	هم تنظیم هیجانی گروه	بدن آرام، نقطه آغاز مغزهای ایمن است
۲. امنیت عاطفی	ایجاد فضا برای اشتباه و خنده	وقتی آمیگدالا خاموش شود، ذهن آغاز به شنیدن می‌کند
۳. معنا	دعوت به داستان پردازی	معنا، چسب نوروئی اعتماد است
۴. مشارکت خلاق	طراحی تکلیف گروهی خلاق	هم نوازی مغزها جای رقابت را می‌گیرد
۵. لحظه‌ی انسجام	تثبیت تجربه با تمرین مشترک پایانی	اعتماد زمانی کامل می‌شود که مغزها باهم تنفس کنند



بَا تَشْكُرْ اَز تَوْجِه شُّمَّا

