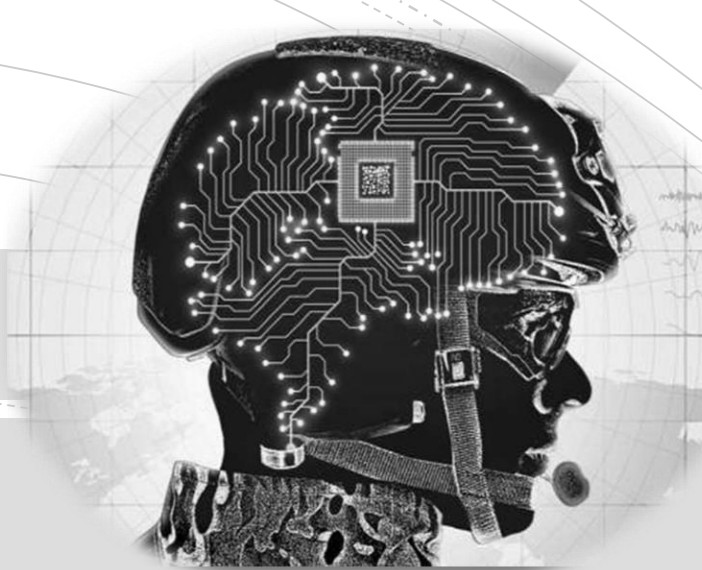




# تکنیک های عملی بلند مدت جنگ روانی

نسترن صادقی، روان شناس بالینی کارشناس سلامت روان گروه علوم اعصاب

دانشکده علوم پزشکی مشهد



# • مقدمه

## جنگ روانی ادراکی

❖ جنگ روانی مجموعه‌ای از عملیات شناختی برای ایجاد ترس، درماندگی و سردرگمی ادراکی در سطح فرد و جمع است.

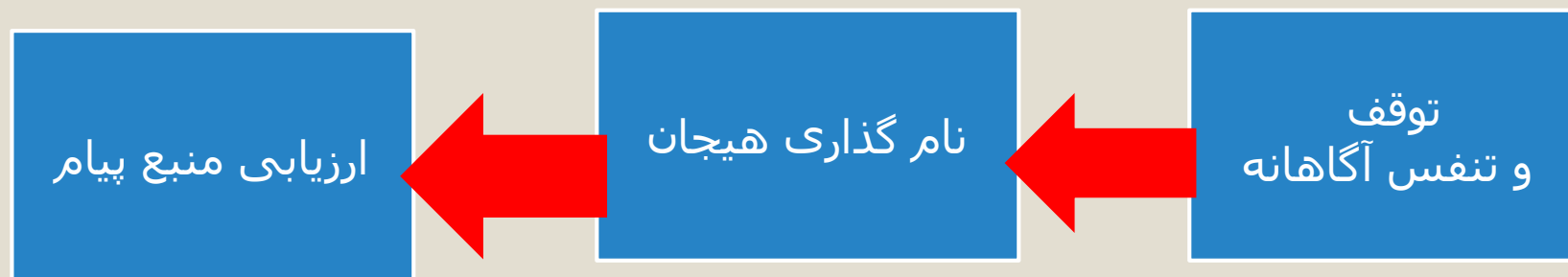
- سازوکار: پیام‌های هیجانی، اطلاعات تحریف‌شده، و تحریک احساس ناکارآمدی.
- اثر بر مغز: فعال‌سازی سیستم آمیگدال (هیجان) و تضعیف قشر پیش‌پیشانی (استدلال).

# محور اول: محور فردی - تاب‌آوری شناختی و هیجانی

## ۱) تمرین «توقف احساسی سه مرحله‌ای»

روش: قبل از واکنش به هر پیام یا خبر (به‌ویژه احساسی)

هدف: آموزش تکنیک‌های تنظیم هیجان و بازسازی ادراک برای مقابله در سطح شخصی.



اثر: بازگرداندن کنترل از هیجان به شناخت، و شکستن «زنجیره نفوذ فوری».

## ۲) تمرین بازچینش معنا:

بنویس «امروز چه خبری بیشتر مرا خسته کرد؟»  
سپس همان را با زاویه ی رشد و یادگیری بازنویسی کن.

اثر: بازسازی حس کنترل، کاهش درماندگی آموخته شده

## ۳) رژیم اطلاعاتی ذهن:

محدودسازی مصرف رسانه ها به زمان و نسبت متعادل

۳۰٪ پیام آموزشی

۳۰٪ ارتباط انسانی حقیقی

حداکثر ۳۰ دقیقه خبر در طول روز

هدف: کاهش اشباع هیجانی و بازگرداندن سلامت شناختی.



# محور دوم: محور اجتماعی - بازسازی شبکه‌های اعتماد

هدف: تقویت حلقه‌های اعتماد و امنیت عاطفی در اجتماع.

## ۱) گفت‌وگوی حمایتی هفتگی:

- برگزاری گفت‌وگوهای غیرسیاسی و بدون قضاوت درباره احساسات ناشی از اخبار.
- اثر: جلوگیری از قطبی‌سازی ادراکی و افزایش احساس امنیت ارتباطی.

## ۲) بازتاب مثبت زبان:

واکنش به لحن ناامیدانه با سؤالات (( مسئله محور ))

اثر: بازگرداندن حس اثرگذاری مشترک.

نتیجه: ساخت ((مقاومت نرم جمعی)) در برابر مخرب‌های روانی و بیرونی.



# محور سوم: محور فرهنگی - معنایی - بازسازی روایت جمعی

هدف: تقویت حس معنا، جهت‌مندی و حافظه‌ی مشترک مثبت در سطح جامعه.

## ۱) خاطره‌نویسی امید :

- ثبت روزانه‌ی ۳ تجربه یا ارزش مثبت.
- افزایش دوپامین، بهبود ادراک معنا در زندگی.

## ۲) بازسازی روایت محلی جمعی:

مستندسازی داستان‌های واقعی از همبستگی و موفقیت‌های کوچک.

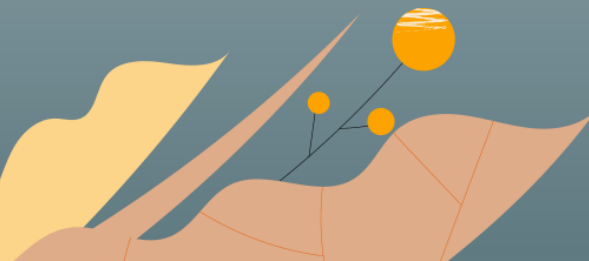
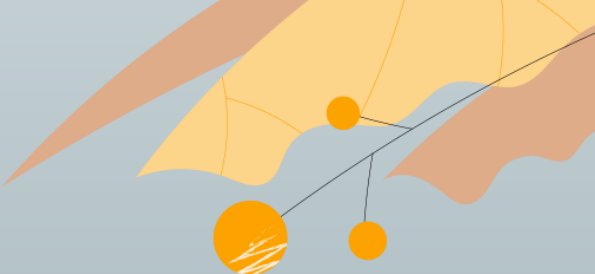
اثر: انتقال حافظه اجتماعی از شکست به تاب‌آوری.

نتیجه: بازگرداندن «جهت ذهنی» جامعه و مقاوم‌سازی فرهنگی در جنگ ادراکات.



# تکنیک مدیریت خطا شناختی

| تمرین روزانه / پرسش راهنما  | هدف روان‌شناختی                         | نام گام             | شماره گام |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------|
| بنویس: «امروز ذهنم فاجعه سازی یا برچسب زدن انجام داد؟»                                                         | تشخیص الگوی خطای فکری بدون قضاوت        | آگاه‌سازی شناختی    | اول       |
| سؤال کلیدی: «چه شواهدی تأیید و چه شواهدی رد می‌کنند؟»                                                          | تغییر زاویه نگاه از هیجانی به تحلیلی    | وارسی مبتنی بر مدرک | دوم       |
| بازنویسی جمله‌ی ذهنی منفی، به زاویه یادگیری یا رشد                                                             | جایگزینی روایت تحریف‌شده با روایت منعطف | بازچینش شناختی      | سوم       |
| هنگامی که متوجه خطا شدی، بگو «ایست این یک الگوی ذهنی است، نه واقعیت»                                           | قطع جریان خودکار خطا و بازگرداندن کنترل | توقف ذهنی فوری      | چهارم     |
| هر هفته بنویس: «کدام خطا بیش‌تر تکرار شد؟ اگر نبود، تصمیمم چگونه بود؟»                                         | تحلیل الگوهای تکراری و رشد فراشناخت     | تأمل و مرور هفتگی   | پنجم      |



از توجه شما سپاسگزارم