



سیاستگذاری برای ارتقای تاب آوری شناخته جامعه در بحران اگر چه بزرگ سیاستی

سند راهبردی توسعه
علوم و فناوری های شناخته
زمستان ۱۴۰۴



فهرست

مقدمه.....	۳
گزاره‌برگ ۱: تقویت روایت جمعی و معناسازی مثبت.....	۵
گزاره‌برگ ۲: ارتقاء سواد رسانه‌ای و مقابله با اطلاعات نادرست (Disinformation Resilience).....	۷
گزاره‌برگ ۳: تقویت سرمایه اجتماعی و همبستگی جامعه.....	۹
گزاره‌برگ ۴: دسترسی به خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی.....	۱۱
گزاره‌برگ ۵: تقویت ظرفیت‌های فردی و جمعی برای بازسازی و آینده‌نگری.....	۱۳
گزاره‌برگ ۶: ترویج تفکر انطباقی و انعطاف‌پذیری شناختی.....	۱۵
گزاره‌برگ ۷: حفظ و احیای میراث فرهنگی و هویت تاریخی.....	۱۷
گزاره‌برگ ۸: توانمندسازی زنان و کودکان به عنوان عوامل تغییر.....	۱۹
گزاره‌برگ ۹: پایداری زیرساخت‌های دیجیتال و دسترسی به فناوری اطلاعات.....	۲۱
گزاره‌برگ ۱۰: حفظ و پایداری داده‌های شناختی و زیرساخت‌های آزمایشگاهی علوم شناختی.....	۲۴

به نام خدا

در شرایطی که جامعه با بحران‌های عمیق و چالش‌برانگیز نظیر جنگ مواجه می‌شود، حفظ سلامت روان و تاب‌آوری شناختی شهروندان از اهمیت حیاتی برخوردار است. این تاب‌آوری نه تنها به افراد کمک می‌کند تا از مراحل دشوار عبور کنند، بلکه ستون فقرات بازسازی اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی پس از بحران را نیز تشکیل می‌دهد.

ستاد راهبری توسعه علوم و فناوری‌های شناختی در راستای تحقق مأموریت ذاتی خود مبنی بر حفظ و ارتقای سلامت و سرمایه شناختی جامعه، با درک عمیق از ابعاد روان‌شناختی و شناختی بحران‌ها، مجموعه‌ای از گزاره‌برگ‌های سیاستی را تدوین و ارائه نموده است. این گزاره‌برگ‌ها، که بر پایه دانش روز علوم شناختی، روان‌شناسی اجتماعی و تجارب موفق جهانی در مواجهه با بحران‌های مشابه (همچون جنگ و بلایای طبیعی) بنا شده‌اند، چارچوبی جامع و عملیاتی برای سیاست‌گذاران و دست‌اندرکاران ارائه می‌دهند، اقدامی که شاید پیش از این در کشور کمتر تجارب ثبت‌شده‌ای در خصوص آن موجود باشد.

این گزاره‌برگ‌ها پس از تدوین اولیه در معرض دید و بازخورد جمعی از متخصصان علوم شناختی قرار گرفته و نقطه‌نظرات این عزیزان نیز لحاظ گردیده است. البته ذکر این نکته نیز ضروری است که باب اصلاح و بازنگری در این سند ملی همچنان باز است و از همه صاحب‌نظران این حوزه دعوت می‌شود تا با ارائه بازخوردهای خود بر غنای این گزاره‌برگ‌ها بیفزایند. مسلماً در ویرایش‌های آتی نقطه‌نظرات سایر کارشناسان نیز لحاظ خواهد شد.

ما بر این باوریم که سرمایه‌گذاری در ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی جامعه، به اندازه سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های فیزیکی، برای پایداری و شکوفایی ضروری است. امیدواریم تحقق این سیاست‌ها زمینه را برای ارتقای سلامت و سرمایه شناختی کشور پیش از پیش فراهم آورد.

مجدداً از کلیه همکاران عزیز و دست‌اندرکاران تدوین این سند ملی سپاسگزارم. همچنین مراتب قدردانی ویژه خود را از جناب آقای دکتر حسین افشین، معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان که با حمایت‌های ارزشمند خود، بستر حضور ستاد در این عرصه را فراهم نمودند ابراز می‌نمایم.

دکتر عطااله پورعباسی

دبیر ستاد راهبری توسعه علوم و فناوری‌های شناختی



گزاره برگ ۱: تقویت روایت جمعی و معناسازی مثبت

مقدمه و ضرورت

در مواجهه با بحرانی ویرانگر مانند جنگ، نه تنها زیرساخت‌های فیزیکی و اقتصادی یک جامعه در هم می‌شکند، بلکه تار و پود روانی و معنایی آن نیز به شدت آسیب می‌بیند. جنگ، با خود رنج، از دست دادن، ترس و ابهام را به ارمان می‌آورد و می‌تواند حس بیهودگی، ناامیدی و از هم گسیختگی هویتی را در میان افراد و گروه‌های جامعه گسترش دهد. در چنین شرایطی، انسان‌ها بیش از پیش به یافتن معنا و درک جایگاه خود در این آشوب نیاز دارند.

علوم شناختی به ما می‌آموزد که ذهن انسان به طور طبیعی به دنبال الگوها، داستان‌ها و چارچوب‌های معنایی برای درک جهان است. وقتی این چارچوب‌ها در اثر شوک و تروما فرو می‌ریزند، خلاء عمیقی ایجاد می‌شود که می‌تواند منجر به اختلالات شناختی و هیجانی گسترده‌ای گردد. از این رو، یکی از حیاتی‌ترین اقدامات برای حفظ و ارتقای تاب‌آوری شناختی جامعه‌ای که از بحران جنگ عبور می‌کند، بازسازی و تقویت روایتی جمعی و معنا ساز است.

این روایت جمعی، در واقع، داستانی است که جامعه برای خودش تعریف می‌کند؛ داستانی که نه تنها رنج و فداکاری‌ها را به رسمیت می‌شناسد، بلکه بر قدرت مقاومت، همبستگی، امید به آینده و ارزش‌های مشترک تأکید می‌کند. این روایت به افراد کمک می‌کند تا تجربیات فردی خود را در یک بستر بزرگتر و معنادارتر قرار دهند، به آن‌ها حس تعلق به یک هویت جمعی قدرتمندتر از فردیت آسیب‌دیده خود ببخشند و هدف مشترکی برای عبور از بحران و ساختن آینده‌ای بهتر ارائه دهد.

تجارب جهانی، از بازسازی اروپا پس از جنگ جهانی دوم که با تأکید بر هویت اروپایی و صلح پایدار همراه بود، تا تلاش‌های کشورهای جنگ‌زده برای حفظ میراث فرهنگی و هنری خود به عنوان نمادی از مقاومت، به وضوح نشان می‌دهد که قدرت روایت‌سازی و معنا سازی مثبت، نه تنها یک ابزار روان‌شناختی، بلکه یک استراتژی کلیدی برای بازسازی روحی و اجتماعی یک ملت است. بدون این روایت قدرتمند، جامعه در دام ناامیدی، تفرقه و از دست دادن هدف گرفتار خواهد شد و تاب‌آوری شناختی آن به شدت تحلیل خواهد رفت. بنابراین، سرمایه‌گذاری در «تقویت روایت جمعی و معنا سازی مثبت» نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت استراتژیک برای بقا و شکوفایی مجدد جامعه پس از جنگ است.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در تقویت روایت جمعی و معنا سازی مثبت شامل موارد زیر است:

- ✓ بازسازی و تقویت هویت جمعی و احساس تعلق به جامعه؛
- ✓ ایجاد معنا و هدف مشترک در مواجهه با رنج و از دست دادن‌ها؛
- ✓ کاهش احساس بیهودگی و ناامیدی ناشی از بحران؛
- ✓ بازتعریف نقش فرد در جامعه و ایجاد حس عاملیت.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه (با تمرکز بر گروه‌های آسیب‌پذیرتر نظیر کودکان، سالمندان، خانواده‌های داغ‌دیده)، رسانه‌ها، رهبران فکری و مذهبی، هنرمندان، معلمان و نهادهای فرهنگی کشور از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای تحقق تقویت روایت جمعی و معناسازی مثبت شامل موارد زیر است:

✓ روایت‌سازی ملی منسجم

راهکار: ایجاد یک «کمیته ملی روایت» متشکل از متخصصان تاریخ، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، ادبیات و رسانه برای تدوین روایتی منسجم و امیدبخش از گذشته، حال و آینده کشور. این روایت باید بر مقاومت، تاب‌آوری، همبستگی و هدف‌نهایی (مانند بازسازی، صلح پایدار، تحقق آرمان‌های ملی) تمرکز کند (مانند تجربه پس از جنگ جهانی دوم در اروپا که بر بازسازی و همبستگی اروپایی تأکید شد).

✓ استفاده از هنر و فرهنگ برای معناسازی

راهکار: حمایت از تولیدات هنری (فیلم، تئاتر، موسیقی، شعر، نقاشی) که به تجارب جنگ، شجاعت، فداکاری و امید می‌پردازند. برگزاری جشنواره‌ها و کارگاه‌های هنری برای بیان احساسات و تجربیات (تجربه بوسنی و هرزگوین پس از جنگ با جشنواره‌های هنری و فیلم که بستری برای بیان تروما و بازسازی هویت بود).

✓ قدردانی از قهرمانان و قربانیان

راهکار: ایجاد یادبودها، رویدادها و برنامه‌های عمومی برای گرامیداشت یاد و خاطره قربانیان و قدردانی از قهرمانان (نظامی، امدادی، مدنی). این کار به جامعه کمک می‌کند تا رنج خود را به یک معنای بزرگتر از فداکاری و ایثار پیوند بزنند (تجربه ویتنام با موزه جنگ و یادبودها).

✓ گفتگوهای عمومی و فضاهای اشتراک تجربه

راهکار: برگزاری جلسات گفتگوهای عمومی، پادکست‌ها و برنامه‌های رادیویی/تلویزیونی که به افراد فرصت می‌دهد تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و احساس کنند تنها نیستند (برنامه‌های رادیویی در انگلستان در طول جنگ جهانی دوم برای حفظ روحیه و اشتراک اطلاعات).



گزاره برگ ۲: ارتقاء سواد رسانه‌ای و مقابله با اطلاعات نادرست (Disinformation Resilience)

مقدمه و ضرورت

در عصر حاضر، که اطلاعات با سرعتی بی‌سابقه و از کانال‌های بی‌شمار در دسترس همگان قرار دارد، بحرانی مانند جنگ، فضایی مساعد برای رشد و گسترش اطلاعات نادرست، شایعات و پروپاگاندا ایجاد می‌کند. در شرایط جنگی، ذهن انسان در وضعیت آسیب‌پذیری و استرس بالایی قرار دارد؛ ترس، اضطراب و عدم قطعیت، توانایی افراد را برای پردازش منطقی اطلاعات کاهش می‌دهد و آن‌ها را مستعد پذیرش پیام‌هایی می‌کند که با احساساتشان همخوانی دارد، حتی اگر غیرواقعی باشند.

از منظر علوم شناختی، مغز انسان در شرایط استرس بالا، به سمت پردازش‌های هیجانی و سریع‌تر سوق پیدا می‌کند و از پردازش‌های عمیق و تحلیلی فاصله می‌گیرد. این وضعیت، زمینه را برای «سوگیری‌های شناختی» (Cognitive Biases) مانند سوگیری تأیید (Confirmation Bias) و سوگیری دسترسی (Availability Bias) فراهم می‌آورد، که باعث می‌شود افراد به اطلاعاتی که باورهای موجودشان را تأیید می‌کند یا به راحتی در دسترس است، بیش از حد اعتماد کنند. دشمنان و عوامل مخمل در چنین شرایطی، با انتشار هدفمند اطلاعات نادرست (Disinformation) و اخبار جعلی (Fake News)، به دنبال تضعیف روحیه، ایجاد تفرقه، دامن زدن به وحشت و تخریب اعتماد عمومی هستند. این اطلاعات می‌توانند به طور مستقیم بر سلامت روان جامعه تأثیر بگذارند، اضطراب را افزایش دهند، تصمیم‌گیری‌های فردی و جمعی را مختل کنند و حتی به خشونت و ناآرامی دامن بزنند.

تجارب کشورهای مختلف نشان داده است که در دوران بحران، سواد رسانه‌ای بالا می‌تواند به عنوان یک «سیستم ایمنی شناختی» عمل کند. کشورهایی مانند فنلاند، با درک این تهدید، سال‌هاست که آموزش سواد رسانه‌ای را در سطوح مختلف جامعه نهادینه کرده‌اند تا شهروندان خود را در برابر حملات اطلاعاتی مقاوم سازند. این سواد، به افراد امکان می‌دهد تا با تفکر انتقادی، منابع اطلاعات را بررسی کنند، شواهد را ارزیابی کنند و میان حقایق و دروغ‌ها تمایز قائل شوند.

بنابراین، ارتقاء سواد رسانه‌ای و ایجاد «تاب‌آوری در برابر اطلاعات نادرست» نه تنها یک مهارت فردی، بلکه یک ضرورت استراتژیک برای حفظ انسجام اجتماعی، سلامت روان جمعی و توانایی تصمیم‌گیری منطقی در طول و پس از بحران جنگ است. بدون این سپر دفاعی شناختی، جامعه همواره در معرض آسیب‌های جدی ناشی از جنگ اطلاعاتی باقی خواهد ماند.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در ارتقاء سواد رسانه‌ای و مقابله با اطلاعات نادرست شامل موارد زیر است:

- ✓ افزایش توانایی افراد در تمایز بین اطلاعات موثق و غیرموثق؛
- ✓ کاهش تأثیر اخبار جعلی، شایعات و پروپاگاندا بر سلامت روان و تصمیم‌گیری‌های فردی و جمعی؛
- ✓ تقویت تفکر انتقادی و تحلیل اطلاعات؛
- ✓ جلوگیری از ایجاد وحشت، تفرقه و دلسردی ناشی از اطلاعات نادرست.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه (با تأکید ویژه بر جوانان و نوجوانان، که مصرف‌کنندگان اصلی رسانه‌های اجتماعی هستند)، معلمان، روزنامه‌نگاران، فعالان مدنی از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای تحقق ارتقاء سواد رسانه‌ای و مقابله با اطلاعات نادرست شامل موارد زیر است.

✓ آموزش سواد رسانه‌ای جامع

راهکار: گنجاندن دوره‌های سواد رسانه‌ای در برنامه درسی مدارس و دانشگاه‌ها. برگزاری کارگاه‌های آموزشی عمومی در مساجد، فرهنگسراها و مراکز اجتماعی برای تشخیص منابع معتبر، بررسی صحت اطلاعات و شناسایی الگوهای پروپاگاندا (تجربه فنلاند در آموزش سواد رسانه‌ای به جامعه برای مقابله با پروپاگاندا خارجی).

✓ ایجاد منابع اطلاعاتی معتبر و قابل اعتماد

راهکار: تخصیص یک پلتفرم یا وبسایت دولتی/مدنی که به عنوان منبع اصلی و قابل اعتماد برای اخبار و اطلاعات مرتبط با بحران عمل کند و به طور منظم به‌روزرسانی شود. این پلتفرم باید به شایعات و اخبار جعلی رایج نیز پاسخ دهد.

✓ تشویق به تأمل و تفکر انتقادی

راهکار: تولید محتوای آموزشی (اینفوگرافیک، ویدئوهای کوتاه) که به مردم آموزش می‌دهد قبل از به اشتراک گذاشتن اطلاعات، تأمل کنند، منبع را بررسی کنند و احساسات خود را از واقعیت جدا کنند (کمپین‌های «مکث کنید و فکر کنید» در برخی کشورهای اروپایی).

✓ حمایت از روزنامه‌نگاری تحقیقی و مستقل

راهکار: فراهم آوردن فضای امن و حمایت مالی و قانونی از روزنامه‌نگاران که به دنبال راستی‌آزمایی اطلاعات و ارائه گزارش‌های دقیق هستند.



گزاره برگ ۳: تقویت سرمایه اجتماعی و همبستگی جامعه

مقدمه و ضرورت

جنگ، با ماهیت مخرب خود، نه تنها به زیرساخت‌ها و جان انسان‌ها آسیب می‌رساند، بلکه به طور عمیق‌تری، به بافت اجتماعی و روابط بین‌فردی نیز ضربه می‌زند. رنج مشترک، ترس، بی‌اعتمادی و گاه رقابت بر سر منابع محدود، می‌تواند منجر به انزوا، گسست اجتماعی و تضعیف پیوندهای همبستگی شود. این گسست، به نوبه خود، تاب‌آوری جامعه را کاهش داده و فرآیند بازسازی و بهبود را دشوارتر می‌سازد.

از منظر علوم شناختی و روانشناسی اجتماعی، انسان موجودی اجتماعی است که نیاز عمیقی به ارتباط، تعلق و حمایت متقابل دارد. «سرمایه اجتماعی» - که شامل شبکه‌های ارتباطی، اعتماد متقابل، هنجارهای مشترک و ارزش‌های همبستگی‌بخش است - نقشی حیاتی در سلامت روان فردی و جمعی ایفا می‌کند. در شرایط بحران، زمانی که ساختارهای رسمی ممکن است مختل شوند، این شبکه‌های غیررسمی و حمایت‌های متقابل هستند که به افراد کمک می‌کنند تا با استرس مقابله کنند، منابع را به اشتراک بگذارند و حس امید را حفظ نمایند. از دست رفتن سرمایه اجتماعی می‌تواند منجر به افزایش احساس تنهایی، بی‌کسی، افسردگی و اضطراب شود و ظرفیت جامعه را برای مقابله با چالش‌های پیش رو به شدت کاهش دهد.

تجارب تاریخی و معاصر نشان می‌دهد که جوامعی که توانسته‌اند در دوران جنگ و پس از آن، سرمایه اجتماعی خود را حفظ یا حتی تقویت کنند، موفق‌تر بوده‌اند. در طول جنگ جهانی دوم، روحیه «ما با هم هستیم» و شبکه‌های داوطلبانه کمک‌رسانی در انگلستان، نقش مهمی در حفظ روحیه عمومی داشت. در تجربه جنگ‌های دهه‌های اخیر در اروپا نیز، فعالیت‌های گسترده داوطلبانه و شبکه‌های حمایتی محلی، ستون فقرات مقاومت و تاب‌آوری جامعه را تشکیل داده است. این همبستگی‌ها نه تنها به معنای کمک‌های عملی است، بلکه حس قدرتمند «ما در این شرایط تنها نیستیم» را القا می‌کند، که خود یک عامل مهم در کاهش فشار روانی و تقویت تاب‌آوری شناختی است.

بنابراین، «تقویت سرمایه اجتماعی و همبستگی جامعه» نه تنها یک هدف اخلاقی، بلکه یک استراتژی حیاتی برای بازسازی روان‌شناختی، اجتماعی و حتی فیزیکی در دوران جنگ و پس از جنگ محسوب می‌شود. این کار با ایجاد فضاهایی برای مشارکت، اعتماد و حمایت متقابل، به افراد کمک می‌کند تا از بحران عبور کرده و جامعه‌ای قوی‌تر و منسجم‌تر را بنا نهند.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در تقویت سرمایه اجتماعی و همبستگی جامعه شامل موارد زیر است:

- ✓ افزایش اعتماد متقابل بین افراد و گروه‌های مختلف جامعه؛
- ✓ تشویق به همکاری و مشارکت در حل مشکلات مشترک؛
- ✓ کاهش احساس انزوا و تنهایی؛
- ✓ ایجاد شبکه‌های حمایتی قوی‌تر در سطح محلی.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه، سازمان‌های مردم‌نهاد، گروه‌های محلی، رهبران محلی، نهادهای دولتی از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای تحقق تقویت سرمایه اجتماعی و همبستگی جامعه شامل موارد زیر است.

✓ تشویق به فعالیت‌های داوطلبانه و مشارکتی

راهکار: ایجاد پلتفرم‌ها و کانال‌هایی برای سازماندهی و هماهنگی فعالیت‌های داوطلبانه (کمک به مجروحان، بازسازی، جمع‌آوری کمک‌های مردمی، حمایت از خانواده‌های آسیب‌دیده). این فعالیت‌ها حس هدفمندی و تعلق را افزایش می‌دهد.

✓ احیای فضاهای عمومی و تعاملات اجتماعی

راهکار: سازماندهی فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی در فضاهای عمومی امن (مانند مساجد، پارک‌ها، مراکز فرهنگی و فرهنگسراها) که به مردم فرصت می‌دهد از خانه‌های خود خارج شوند و با یکدیگر تعامل داشته باشند. این کار می‌تواند شامل حلقه‌های گفتگو، بازی‌های گروهی، موسیقی، نمایش‌ها باشد.

✓ حمایت از شبکه‌های محلی و همسایگی

راهکار: تشویق به تشکیل گروه‌های همسایگی برای حمایت متقابل، به اشتراک گذاشتن اطلاعات، و کمک‌رسانی در زمان نیاز و سازماندهی برنامه‌های آموزشی برای رهبران محلی در مورد چگونگی ایجاد و حفظ این شبکه‌ها.

✓ برنامه‌های تبادل تجربه و همدردی

راهکار: ایجاد فرصت‌هایی برای گروه‌های مختلف (مثلاً خانواده‌های داغ‌دیده، رزمندگان، آوارگان) تا تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و از حمایت عاطفی یکدیگر بهره‌مند شوند.



گزاره برگ ۴: دسترسی به خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی

مقدمه و ضرورت

جنگ، تجربه‌ای مخرب و دگرگون‌کننده است که پیامدهای عمیق و طولانی‌مدتی بر سلامت روان افراد و جامعه بر جای می‌گذارد. درگیری‌های مسلحانه، با خشونت عریان، از دست دادن عزیزان، آوارگی، تخریب خانه‌ها و بی‌ثباتی مداوم، می‌تواند منجر به طیف وسیعی از اختلالات روانی از جمله اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد و افزایش خشونت خانگی شود. این آسیب‌های روانی، نه تنها کیفیت زندگی فردی را به شدت کاهش می‌دهند، بلکه بر عملکرد خانواده‌ها، روابط اجتماعی و در نهایت، بر ظرفیت جامعه برای بازسازی و پیشرفت تأثیر منفی می‌گذارند.

از دیدگاه علوم شناختی، رویدادهای تروماتیک مانند جنگ، می‌توانند ساختارهای عصبی مغز، فرآیندهای حافظه، تنظیم هیجانات و توانایی‌های شناختی افراد را مختل کنند. این اختلالات، در صورت عدم درمان، می‌توانند مزمن شده و به چرخه‌ای از رنج و ناکارآمدی منجر شوند. کودکان، که مغز آنها در حال رشد است، به ویژه در برابر ترومای جنگ آسیب‌پذیرند و ممکن است دچار مشکلات رشدی، یادگیری و رفتاری شوند که آینده آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این، انگ اجتماعی مرتبط با مشکلات سلامت روان، اغلب مانعی بزرگ برای جستجوی کمک توسط افراد آسیب‌دیده است.

تجارب کشورهای که با جنگ مواجه بوده‌اند، به وضوح نشان می‌دهد که نادیده گرفتن ابعاد سلامت روان در دوران بحران و پس از آن، می‌تواند فاجعه‌بار باشد. در مقابل، کشورهای که به طور مداوم با شرایط بحرانی مواجه هستند، سیستم‌های خدمات سلامت روان اضطراری را توسعه داده‌اند تا به سرعت به نیازهای روان‌شناختی جمعیت پاسخ دهند. همچنین، برنامه‌های توانبخشی و مشاوره روان‌شناختی برای رزمندگان و بازماندگان جنگ در کشورهایمانند کلمبیا و ویتنام، اهمیت حیاتی این خدمات را در بازگشت به زندگی عادی و کاهش بار اختلالات روانی نشان داده است.

بنابراین، «دسترسی به خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی» نه تنها یک وظیفه اخلاقی، بلکه یک سرمایه‌گذاری ضروری برای حفظ و ارتقای تاب‌آوری شناختی جامعه است. این خدمات، با ارائه ابزارهای مقابله‌ای، درمان اختلالات و کاهش انگ، به افراد کمک می‌کنند تا زخم‌های روانی خود را التیام بخشند، توانایی‌های شناختی خود را بازبایند و به عنوان اعضای فعال و سالم به جامعه بازگردند. بدون توجه کافی به این جنبه حیاتی، هرگونه تلاش برای بازسازی فیزیکی و اقتصادی، ناقص و ناپایدار خواهد بود.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در دسترسی به خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی شامل موارد زیر است:

- ✓ کاهش شیوع اختلالات روانی مرتبط با جنگ (PTSD، افسردگی، اضطراب)؛
- ✓ افزایش آگاهی عمومی در مورد سلامت روان و کاهش انگ مرتبط با آن؛
- ✓ ارائه ابزارها و مهارت‌های مقابله‌ای به افراد برای مدیریت استرس؛
- ✓ حمایت ویژه از گروه‌های آسیب‌پذیر.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه، بازماندگان جنگ، رزمندگان، امدادگران، کودکان، خانواده‌های داغ‌دیده، کادر درمانی، معلمان از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای دسترسی به خدمات سلامت روان و حمایت روانی-اجتماعی شامل موارد زیر است.

✓ استقرار خدمات سلامت روان اضطراری و پایدار

راهکار: راه‌اندازی خطوط تلفن اضطراری (Hotlines) و مراکز مشاوره سیار برای ارائه کمک‌های اولیه روان‌شناختی (Psychological First Aid) در مناطق آسیب‌دیده. آموزش و گسترش تعداد متخصصان سلامت روان (روانشناسان، مشاوران، مددکاران اجتماعی) و روانشناسان جامعه‌نگر. ایجاد کلینیک‌های سیار و پلتفرم‌های مشاوره آنلاین برای دسترسی آسان‌تر (تجربه اوکراین در آموزش نیروهای محلی برای ارائه PFA).

✓ کاهش انگ و افزایش آگاهی در مورد سلامت روان

راهکار: برگزاری کمپین‌های عمومی رسانه‌ای با حضور چهره‌های شناخته‌شده برای صحبت در مورد اهمیت سلامت روان و عادی‌سازی جستجوی کمک. تولید محتوای آموزشی ساده و قابل فهم در مورد علائم استرس، اضطراب و افسردگی و راه‌های مقابله اولیه (تجربه انگلستان و کانادا در کمپین‌های کاهش انگ سلامت روان).

✓ آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری

راهکار: برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای عموم مردم، معلمان و والدین در مورد تکنیک‌های مدیریت استرس، ذهن‌آگاهی (Mindfulness)، تنظیم هیجان و تقویت تاب‌آوری. این آموزش‌ها می‌تواند به صورت حضوری یا آنلاین ارائه شود (تجربه کشورهای اروپایی در آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به پناهندگان و جوامع میزبان).

✓ حمایت متمرکز از گروه‌های آسیب‌پذیر

راهکار: طراحی برنامه‌های حمایتی ویژه برای کودکان (بازی درمانی، هنر درمانی)، نوجوانان (گروه‌های همتا)، خانواده‌های داغ‌دیده (مشاوره سوگ)، رزمندگان (بازپروری و مشاوره روان‌شناختی برای PTSD) و امدادگران (مشاوره برای فرسودگی شغلی). ایجاد فضاهای امن و حمایتی برای این گروه‌ها. (تجربه کلمبیا در برنامه‌های روان‌درمانی برای قربانیان جنگ‌های داخلی).



گزاره برگ ۵: تقویت ظرفیت‌های فردی و جمعی برای بازسازی و آینده‌نگری

مقدمه و ضرورت

پس از فروکش کردن غبار جنگ، جامعه با چشم‌اندازی از تخریب‌های احتمالی، کمبود منابع و چالش‌های جدی بازسازی مواجه می‌شود. در این مرحله، حفظ امید و انگیزه برای ساختن آینده‌ای بهتر، امری حیاتی است. جنگ نه تنها زیرساخت‌های فیزیکی را تخریب می‌کند، بلکه می‌تواند حس عاملیت، خلاقیت و توانمندی افراد را نیز تضعیف کند. افراد ممکن است درگیر «انفعال آموخته‌شده» (Learned Helplessness) شوند، جایی که به دلیل تجارب مکرر ناتوانی در کنترل رویدادهای زندگی، باور کنند که هیچ کاری برای تغییر وضعیت نمی‌توانند انجام دهند. این وضعیت، مانعی جدی بر سر راه بازسازی و پیشرفت خواهد بود.

از منظر شناختی، انسان‌ها برای تاب‌آوری و حرکت رو به جلو، به حس کنترل، هدفمندی و چشم‌اندازی مثبت از آینده نیاز دارند. وقتی این عناصر از بین می‌روند، فرآیندهای شناختی مانند برنامه‌ریزی، حل مسئله و تصمیم‌گیری مختل می‌شوند. «تاب‌آوری شناختی» در این مرحله به معنای توانایی جامعه برای پردازش اطلاعات جدید، یادگیری مهارت‌های تازه، انطباق با شرایط متغیر و خلق راه‌حل‌های نوآورانه برای چالش‌های پیچیده بازسازی است. بدون این ظرفیت، جامعه در بن‌بست گذشته گرفتار شده و قادر به عبور از آن نخواهد بود.

تجارب جهانی نشان می‌دهد که کشورهایی که توانسته‌اند پس از جنگ، با موفقیت بازسازی شوند، بر تقویت ظرفیت‌های انسانی و اجتماعی تمرکز کرده‌اند. ژاپن پس از جنگ جهانی دوم، با سرمایه‌گذاری گسترده در آموزش، فناوری و نوآوری، توانست از ویرانه‌ها به یکی از قدرت‌های اقتصادی جهان تبدیل شود. رواندا پس از نسل‌کشی، با تمرکز بر مهارت‌آموزی، کارآفرینی و ایجاد فرصت‌های اقتصادی، به مردم کمک کرد تا حس عاملیت خود را بازیابند و در فرآیند بازسازی کشور مشارکت فعال داشته باشند. این تجارب تأکید می‌کنند که بازسازی صرفاً به معنای ساختن دوباره ساختمان‌ها نیست، بلکه به معنای بازسازی توانایی‌ها، اعتماد به نفس و امید در دل تک تک شهروندان است.

بنابراین، «تقویت ظرفیت‌های فردی و جمعی برای بازسازی و آینده‌نگری» نه تنها یک استراتژی اقتصادی، بلکه یک رویکرد حیاتی برای حفظ و ارتقای تاب‌آوری شناختی جامعه است.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در تقویت ظرفیت‌های فردی و جمعی برای بازسازی و آینده‌نگری شامل موارد زیر است:

- ✓ توسعه مهارت‌های لازم برای بازسازی فیزیکی، اقتصادی و اجتماعی جامعه؛
- ✓ تقویت حس امید و چشم‌انداز مثبت نسبت به آینده؛
- ✓ تشویق به نوآوری و حل مسئله در شرایط دشوار؛
- ✓ افزایش مشارکت مدنی در فرآیند بازسازی.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه، جوانان، فارغ‌التحصیلان، کارآفرینان، متخصصان، رهبران محلی، سازمان‌های دولتی و خصوصی از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای تقویت ظرفیت‌های فردی و جمعی برای بازسازی و آینده‌نگری شامل موارد زیر است.

✓ برنامه‌های مهارت‌آموزی و آموزش‌های فنی-حرفه‌ای

راهکار: ارائه دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بازسازی زیرساخت‌ها (ساخت و ساز، مهندسی)، کشاورزی، فناوری اطلاعات و سایر حوزه‌های مورد نیاز برای بازسازی اقتصادی. این آموزش‌ها باید با نیازهای بازار کار پس از بحران همسو باشد (تجربه رواندا در آموزش مهارت‌های جدید به جمعیت پس از نسل‌کشی برای بازسازی کشور).

✓ حمایت از کارآفرینی و کسب‌وکارهای محلی

راهکار: ارائه تسهیلات مالی، مشاوره‌های کسب‌وکار و فضاهای کاری مشترک برای تشویق کارآفرینی، به ویژه در میان جوانان و زنان. این کار به ایجاد فرصت‌های شغلی و احیای اقتصاد محلی کمک می‌کند (تجربه بوسنی و هرزگوین در حمایت از کسب‌وکارهای کوچک پس از جنگ).

✓ ترویج تفکر آینده‌نگر و برنامه‌ریزی استراتژیک

راهکار: برگزاری کارگاه‌ها و پنل‌های گفتگو برای تحلیل چالش‌ها و فرصت‌های آینده، با مشارکت متخصصان، شهروندان و رهبران. تدوین برنامه‌های جامع بازسازی با مشارکت عمومی که چشم‌اندازی روشن و قابل تحقق از آینده ارائه دهد (تجربه ژاپن در برنامه‌ریزی‌های بلندمدت بازسازی پس از حوادث طبیعی و جنگ).

✓ توسعه پلتفرم‌هایی برای مشارکت مدنی در تصمیم‌گیری‌ها

راهکار: راه‌اندازی شوراهای محلی، کمیته‌های مردمی و پلتفرم‌های آنلاین برای جمع‌آوری ایده‌ها و نظرات مردم در مورد فرایند بازسازی. این کار حس مالکیت و مسئولیت‌پذیری را در جامعه تقویت می‌کند و به افزایش تاب‌آوری جمعی کمک می‌کند (تجربه آلمان شرقی پس از فروپاشی دیوار برلین در مشارکت مدنی برای بازسازی).

✓ برنامه‌های تبادل دانش و تجربه با کشورهای موفق

راهکار: دعوت از متخصصان و کارشناسانی از کشورهایی که تجربه موفق در بازسازی پس از بحران‌های مشابه را داشته‌اند، برای به اشتراک گذاشتن دانش و تجربیات خود و اعزام هیئت‌هایی از کشور برای بازدید از این مناطق و الگوبرداری از مدل‌های موفق.



گزاره برگ ۶: ترویج تفکر انطباقی و انعطاف‌پذیری شناختی

مقدمه و ضرورت

در شرایط بحرانی و پراشوب نظیر جنگ، محیط اطراف به سرعت و به طور بی‌سابقه‌ای دچار دگرگونی می‌شود. این تغییرات رادیکال، نه تنها بنیان‌های فیزیکی و اجتماعی را به چالش می‌کشد، بلکه به طور عمیقی بر کارکردهای شناختی و ساختارهای عصبی مغز تأثیر می‌گذارد. قوانین، منابع، روابط و حتی مدل‌های ذهنی (Mental Models) پیشین که ما برای درک و پیش‌بینی جهان به کار می‌بریم، در مواجهه با واقعیت‌های جدید جنگ، ناکارآمد شده و از اعتبار ساقط می‌شوند.

از منظر علوم اعصاب، مغز انسان به طور طبیعی تمایل به هموستازی (Homeostasis) و حفظ پایداری در محیط دارد. مواجهه با عدم قطعیت شدید و تهدید مداوم، سیستم‌های استرس مغز (مانند محور HPA و سیستم لیمبیک) را به طور مزمّن فعال می‌کند. این فعال‌سازی طولانی‌مدت، می‌تواند منجر به تغییراتی در مدارهای عصبی مرتبط با تصمیم‌گیری، حافظه کاری و کنترل اجرایی (به‌ویژه در قشر پیش‌پیشانی - Prefrontal Cortex) شود. در چنین وضعیتی، مغز ممکن است به واکنش‌های خودکار، هیجانی و الگوهای فکری سفت و سخت (Rigid Thinking) پناه ببرد که در گذشته امن‌تر به نظر می‌رسیدند، حتی اگر در شرایط جدید کارآمد نباشند. چسبیدن به این الگوهای فکری قدیمی و عدم توانایی در بازسازی طرحواره‌های شناختی (Cognitive Schemas) برای پذیرش واقعیت‌های جدید، می‌تواند نه تنها منجر به استرس مزمّن و اختلال در عملکرد شناختی شود، بلکه توانایی فرد و جامعه را برای حل مسئله خلاقانه و انطباق مؤثر به شدت تضعیف کند.

اینجاست که مفهوم تفکر انطباقی (Adaptive Thinking) و انعطاف‌پذیری شناختی (Cognitive Flexibility) اهمیت حیاتی می‌یابد. انعطاف‌پذیری شناختی، که به عنوان یکی از کارکردهای اجرایی مغز شناخته می‌شود و عمدتاً توسط قشر پیش‌پیشانی تنظیم می‌گردد، به توانایی ما در تغییر دیدگاه، جابجایی بین وظایف شناختی مختلف (Task Switching)، تنظیم استراتژی‌ها و نادیده گرفتن اطلاعات نامربوط اشاره دارد. این مهارت به ما امکان می‌دهد تا در مواجهه با اطلاعات جدید یا موقعیت‌های پیش‌بینی نشده، الگوهای فکری خود را به روز کرده، دیدگاه‌های جایگزین را بررسی کنیم و راه‌حل‌های نوآورانه را برای چالش‌های نوظهور بیافرینیم.

بدون این قابلیت حیاتی، افراد و جامعه در برابر تغییرات محیطی آسیب‌پذیر شده و در دام سوگیری‌های شناختی (Cognitive Biases) نظیر سوگیری لنگر اندازی (Anchoring Bias) یا اثر فریم‌بندی (Framing Effect) گرفتار می‌آیند که مانع از ارزیابی بی‌طرفانه اطلاعات و تصمیم‌گیری بهینه می‌شود. این گزاره برگ بر ضرورت توسعه و تقویت این مهارت‌های شناختی در سطح فردی و جمعی تأکید دارد؛ مهارتی که نه تنها برای بقا در دل بحران بلکه برای بازسازی، نوآوری و پیشرفت پایدار در دوران پس از جنگ، حیاتی و اجتناب‌ناپذیر است.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در ترویج تفکر انطباقی و انعطاف‌پذیری شناختی شامل موارد زیر است:

- ✓ افزایش توانایی افراد در پذیرش تغییر و سازگاری با شرایط جدید و غیرمنتظره؛
- ✓ تقویت مهارت‌های حل مسئله خلاقانه در مواجهه با محدودیت‌ها و چالش‌ها؛

- ✓ کاهش جمود فکری و سوگیری‌های شناختی که مانع از تصمیم‌گیری بهینه می‌شوند؛
- ✓ ترویج رویکرد «ادگیری از تجربه» و «بهبود مستمر» در سطح فردی و جمعی.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه، رهبران محلی، مدیران، کارآفرینان، معلمان، جوانان و نهادهای آموزشی و تربیتی از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای تحقق ترویج تفکر انطباقی و انعطاف‌پذیری شناختی شامل موارد زیر است.

✓ آموزش مهارت‌های حل مسئله و تفکر خلاق

راهکار: برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با تمرکز بر تکنیک‌های حل مسئله خلاق (مانند طوفان فکری، تفکر جانبی) و تفکر طراحی (Design Thinking) برای یافتن راه‌حل‌های نوآورانه در شرایط محدودیت منابع (تجربه کارگاه‌های نوآوری در مناطق بحران‌زده که به مردم آموزش می‌دهند با حداقل امکانات، نیازهای خود را برطرف کنند).

✓ ترویج فرهنگ آزمون و خطا و یادگیری از شکست

راهکارها:

- ایجاد فضایی که در آن افراد بتوانند ایده‌های جدید را بدون ترس از شکست امتحان کنند؛
- برگزاری مسابقات نوآوری و چالش‌های حل مسئله در سطح محلی و ملی که به تجلیل از تلاش و خلاقیت، حتی در صورت عدم موفقیت کامل، می‌پردازد.

✓ تغییر الگوهای فکری و کاهش جمود شناختی

راهکارها:

- تولید محتوای آموزشی (ویدئو، پادکست، مقالات کوتاه) که به افراد کمک می‌کند سوگیری‌های شناختی رایج را بشناسند و آگاهانه در برابر آن‌ها مقاومت کنند؛
- تشویق به دیدن مسائل از زوایای مختلف و پذیرش دیدگاه‌های متفاوت.

✓ برنامه‌های تبادل تجربه و الگوبرداری

راهکارها:

- دعوت از افرادی که در شرایط سخت، راه‌حل‌های خلاقانه یافته‌اند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند؛
- ایجاد پلتفرم‌هایی برای اشتراک‌گذاری «بهترین تجربیات» (Best Practices) و «نوآوری‌های محلی» (Local Innovations) در مواجهه با چالش‌های بحران.



گزاره برگ ۷: حفظ و احیای میراث فرهنگی و هویت تاریخی

مقدمه و ضرورت

جنگ، فراتر از ویرانی‌های فیزیکی و قربانیان انسانی، به طور مخرب و هدفمند به حافظه جمعی و ساختارهای هویتی یک ملت حمله می‌کند. تخریب اماکن تاریخی، آثار هنری، کتابخانه‌ها و آرشيوها، معادل پاک کردن عمده بانک‌های حافظه یک جامعه است. از منظر علوم شناختی و علوم اعصاب، حافظه (Memory)، به ویژه حافظه اپیزودیک (Episodic Memory) و حافظه معنایی (Memory Semantic)، سنگ بنای هویت فردی و جمعی ماست. میراث فرهنگی و تاریخی یک ملت، تجلی فیزیکی و نمادین همین حافظه جمعی است؛ مجموعه‌ای از اطلاعات، تجربیات، روایت‌ها و نمادهایی که در طول نسل‌ها انباشته شده و در شبکه‌های عصبی مشترک جامعه رمزگذاری شده‌اند.

این میراث، به عنوان چارچوب‌های شناختی (Cognitive Frameworks) عمل می‌کند که به افراد کمک می‌کند تا جایگاه خود را در زمان و مکان درک کنند. داستان‌های مشترک، ارزش‌ها، نمادها و سنت‌های فرهنگی، نه تنها نقشه‌های ذهنی (Mental Maps) برای درک جهان فراهم می‌کنند، بلکه به شکل‌گیری «خود» و «دیگری» در سطح جمعی کمک می‌کنند. این عناصر فرهنگی، با فعال‌سازی مدارهای پاداش مغز و ایجاد احساس تعلق و غرور، به افراد حس پیوستگی، معنا و افتخار ملی می‌بخشند. آن‌ها نورون‌های آینه‌ای (Mirror Neurons) را فعال کرده و همدلی با نسل‌های گذشته و آینده را تسهیل می‌کنند.

از دست دادن این ریشه‌های عمیق شناختی و هویتی، می‌تواند منجر به آمنزیای جمعی (Amnesia Collective) شود؛ وضعیتی که در آن جامعه ارتباط خود را با گذشته از دست داده، دچار بحران هویت (Identity Crisis)، گسست نسلی و احساس بی‌ریشگی می‌شود. این گسست، به نوبه خود، توانایی مغز برای پیش‌بینی آینده (Prospective Memory) و برنامه‌ریزی را تضعیف می‌کند، زیرا انسان‌ها برای ساختن آینده به درک عمیقی از گذشته خود نیاز دارند. در نتیجه، تاب‌آوری شناختی جامعه به شدت کاهش می‌یابد و توانایی آن برای مقابله با استرس‌های پس از بحران و بازسازی روانی مختل می‌شود.

بنابراین، حفظ و احیای میراث فرهنگی، فراتر از یک اقدام صرفاً فرهنگی یا تاریخی، یک استراتژی حیاتی برای بازسازی معماری شناختی و هویت جمعی جامعه پس از بحران است. این کار به معنای ترمیم و بازسازی شبکه‌های عصبی اجتماعی است که به جامعه امکان می‌دهد تا خاطرات خود را بازباید، زخم‌های روانی را التیام بخشد و با قدرت و انسجام و با درکی عمیق از هویت خود، به سوی آینده گام بردارد.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در حفظ و احیای میراث فرهنگی و هویت تاریخی شامل موارد زیر است:

- ✓ حفظ حافظه جمعی و هویت تاریخی ملت در برابر تخریب و فراموشی؛
- ✓ تقویت حس تعلق و غرور ملی از طریق میراث فرهنگی؛
- ✓ استفاده از فرهنگ و هنر به عنوان ابزاری برای التیام روانی و بازسازی اجتماعی؛
- ✓ مستندسازی و ثبت تجربیات جنگ برای نسل‌های آینده.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه (با تأکید بر کودکان و جوانان)، هنرمندان، مورخان، باستان‌شناسان، نهادهای فرهنگی، رسانه‌ها، نهادهای بین‌المللی و سازمان‌های مردم‌نهاد از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای حفظ و احیای میراث فرهنگی و هویت تاریخی شامل موارد زیر است.

✓ مستندسازی و حفاظت اضطراری از میراث فرهنگی

راهکار: ایجاد تیم‌های اضطراری برای مستندسازی دیجیتال (عکس‌برداری سه‌بعدی، اسکن لیزری) و انتقال امن آثار هنری و تاریخی با ارزش به مکان‌های امن (تجربه سوریه و عراق در تلاش برای نجات آثار باستانی در مناطق درگیر جنگ).

✓ احیای فرهنگی و هنری در مناطق آسیب‌دیده

راهکارها:

- حمایت از هنرمندان و صنعتگران محلی برای بازسازی آثار هنری، صنایع دستی و احیای سنت‌های فرهنگی؛
- برگزاری جشنواره‌های هنری، نمایشگاه‌های عکس و رویدادهای فرهنگی در فضاهای عمومی (حتی موقت) برای بازسازی روحیه جمعی. (تجربه افغانستان با احیای موسیقی سنتی و صنایع دستی پس از سال‌ها جنگ).

✓ آموزش و آگاهی‌بخشی در مورد اهمیت میراث فرهنگی

راهکارها:

- گنجاندن مباحث مربوط به میراث فرهنگی و تاریخی در برنامه‌های درسی مدارس؛
- برگزاری تورهای مجازی و حضوری برای کودکان و جوانان به موزه‌ها و اماکن تاریخی؛
- تولید محتوای رسانه‌ای جذاب در مورد داستان‌ها و قهرمانان ملی مرتبط با میراث فرهنگی.

✓ همکاری بین‌المللی برای حفاظت و بازسازی

راهکارها:

- توسعه همکاری با سازمان‌های بین‌المللی مانند یونسکو و موزه‌های جهانی برای حفاظت، بازسازی و آموزش متخصصان محلی در زمینه حفظ میراث فرهنگی؛
- ارتقای شبکه همکاری‌های بین‌المللی برای توسعه و حفاظت از میراث فرهنگی و بهره‌مندی از ظرفیت ایرانیان مقیم خارج از کشور و متعهد به آرمان‌های ملی.



گزاره برگ ۸: توانمندسازی زنان و کودکان به عنوان عاملان تغییر

مقدمه و ضرورت

در شرایط جنگ، زنان و کودکان به دلیل آسیب‌پذیری‌های بیولوژیکی، اجتماعی و اقتصادی، به طور نامتناسبی تحت تأثیر خشونت، آوارگی و از دست دادن قرار می‌گیرند. این تجربیات تروماتیک می‌توانند تأثیرات مخربی بر رشد مغز (Brain Development)، به ویژه در دوره‌های حساس کودکی و نوجوانی، و همچنین بر سلامت روان و کارکردهای شناختی بزرگسالان داشته باشند. استرس مزمن و تروما می‌تواند منجر به تغییراتی در ساختار و عملکرد آمیگدال (Amygdala)، هیپوکامپ (Hippocampus) و قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex) شود که در نتیجه آن، توانایی تنظیم هیجانات، شکل‌گیری حافظه، تصمیم‌گیری و کنترل تکانه مختل می‌گردد. این آسیب‌ها، نه تنها به صورت فردی، بلکه به صورت جمعی، ظرفیت جامعه را برای بازسازی و پیشرفت کاهش می‌دهند.

با این حال، علوم شناختی و روانشناسی تکاملی نشان می‌دهند که مغز انسان دارای انعطاف‌پذیری عصبی (Neuroplasticity) قابل توجهی است و می‌تواند حتی پس از تجربیات تروماتیک، با حمایت مناسب، بازیابی و رشد کند. تجارب جهانی به وضوح نشان داده‌اند که زنان و کودکان، با وجود آسیب‌پذیری‌هایشان، می‌توانند نقش‌های محوری و قدرتمندی در حفظ تاب‌آوری جامعه، بازسازی و ترویج صلح ایفا کنند. نادیده گرفتن توانمندی‌های شناختی و رفتاری بالقوه این گروه‌ها، به معنای نادیده گرفتن بخش عظیمی از ظرفیت‌های انسانی برای بازسازی شناختی و اجتماعی است.

از منظر شناختی، توانمندسازی (Empowerment) زنان و کودکان، به معنای تقویت حس عاملیت (Sense of Agency)، خودکارآمدی (Self-Efficacy)، اعتماد به نفس و مهارت‌های تصمیم‌گیری (Decision-Making Skills) در آن‌هاست. این فرآیند، مستلزم فعال‌سازی و تقویت مدارهای عصبی مرتبط با پاداش، انگیزه و کنترل اجرایی است. وقتی زنان و کودکان احساس می‌کنند که می‌توانند بر محیط اطرافشان تأثیر بگذارند و زندگی خود را کنترل کنند، الگوهای فکری مثبت (Schemas Positive Cognitive) در آن‌ها تقویت شده و تاب‌آوری شناختی آن‌ها افزایش می‌یابد. این امر نه تنها به سلامت روان فردی آن‌ها کمک می‌کند، بلکه به طور مستقیم بر پویایی شناختی، خلاقیت و تاب‌آوری کل جامعه تأثیر می‌گذارد، زیرا آن‌ها می‌توانند به عنوان عاملان تغییر (Agents of Change)، راه‌حل‌های نوآورانه ارائه داده و در فرآیندهای بازسازی مشارکت فعال داشته باشند.

این گزاره برگ بر ضرورت سرمایه‌گذاری هدفمند بر توانمندسازی شناختی و اجتماعی این گروه‌های کلیدی تأکید دارد؛ سرمایه‌گذاری‌ای که نه تنها از منظر حقوق بشری ضروری است، بلکه از دیدگاه علوم اعصاب و شناختی، یک استراتژی بهینه برای فعال‌سازی کامل ظرفیت‌های انسانی جامعه و تضمین بازسازی پایدار و صلح‌آمیز پس از جنگ محسوب می‌شود.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در توانمندسازی زنان و کودکان به عنوان عاملان تغییر شامل موارد زیر است:

- ✓ تقویت حس عاملیت، اعتماد به نفس و مهارت‌های رهبری در زنان و کودکان؛
- ✓ اطمینان از مشارکت معنادار زنان و کودکان در فرآیندهای بازسازی و تصمیم‌گیری؛
- ✓ محافظت از زنان و کودکان در برابر خشونت و استثمار؛
- ✓ استفاده از پتانسیل‌های زنان و کودکان برای ترویج صلح و توسعه پایدار.

گروه‌های مخاطب

زنان (به ویژه زنان سرپرست خانوار، زنان روستایی)، کودکان و نوجوانان، معلمان، والدین، سازمان‌های مردم‌نهاد فعال در حوزه زنان و کودکان و سیاست‌گذاران این حوزه از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای توانمندسازی زنان و کودکان به عنوان عاملان تغییر شامل موارد زیر است.

✓ برنامه‌های آموزشی و مهارت‌افزایی برای زنان

راهکارها:

- ارائه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای (مانند خیاطی، کشاورزی مدرن، کارآفرینی دیجیتال) متناسب با نیازهای بازار کار پس از بحران؛
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های رهبری، مدیریت مالی و حقوقی برای زنان. (تجربه پروژه‌های توانمندسازی زنان در کشورهای پس از جنگ مانند افغانستان و بوسنی برای مشارکت در اقتصاد).

✓ حمایت روان‌شناختی و فضاهای امن برای زنان و کودکان

راهکارها:

- حمایت از توسعه مراکز مشاوره تخصصی برای زنان و کودکان آسیب‌دیده از خشونت و تروما؛
- حمایت از توسعه فضاهای امن (Child-Friendly Spaces) برای کودکان که در آن بتوانند بازی کنند، یاد بگیرند و از حمایت روان‌شناختی برخوردار شوند. (تجربه یونیسف و سایر سازمان‌ها در مناطق بحرانی).

✓ ترویج مشارکت زنان در فرآیندهای تصمیم‌گیری

راهکارها:

- ایجاد سازوکارهایی برای مشارکت زنان در شوراهای محلی، کمیته‌های بازسازی و فرآیندهای صلح؛
- توانمندسازی زنان برای بیان نظرات و نیازهای خود در تمامی سطوح. (تجربه قطعنامه ۱۳۲۵ شورای امنیت سازمان ملل و تلاش برای مشارکت زنان در فرآیندهای صلح).

✓ آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری به کودکان و نوجوانان

راهکارها:

- توسعه آموزش مهارت‌های زندگی (مانند حل مسئله، تفکر انتقادی، مدیریت هیجانات) در برنامه درسی مدارس؛
- برگزاری کارگاه‌های بازی‌درمانی و هنردرمانی برای کودکان آسیب‌دیده؛
- آموزش حقوق کودکان و راه‌های محافظت از خود.



گزاره برگ ۹: پایداری زیرساخت‌های دیجیتال و دسترسی به فناوری اطلاعات

مقدمه و ضرورت

در عصر حاضر، که با عنوان عصر اطلاعات شناخته می‌شود، دسترسی و پردازش اطلاعات، سنگ بنای عملکرد شناختی فردی و جمعی است. در شرایط بحرانی نظیر جنگ، که زیرساخت‌های سنتی ارتباطی از بین می‌روند و ارتباطات فیزیکی مختل می‌شود، مدارهای عصبی و شناختی افراد برای برقراری ارتباط، درک محیط و تصمیم‌گیری به شدت تحت فشار قرار می‌گیرند. عدم دسترسی به اطلاعات می‌تواند منجر به اضطراب شدید، کاهش توانایی پیش‌بینی، و فعال‌سازی مدارم سیستم‌های تهدید مغز شود که خود به سوگیری‌های شناختی (Cognitive Biases) و رفتارهای غیرمنطقی دامن می‌زند.

فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT)، در این بستر، نه تنها به عنوان یک ابزار رفاهی، بلکه یک پروتز شناختی (Cognitive Prosthesis) حیاتی عمل می‌کند. دسترسی به اینترنت و ابزارهای دیجیتال، به افراد توانایی می‌دهد تا شبکه‌های ارتباطی اجتماعی و عصبی خود را حفظ کنند، اطلاعات حیاتی را در زمان واقعی دریافت و پردازش کنند، و با دنیای بیرون در ارتباط بمانند. این ارتباط، به حفظ حس تعلق (Sense of Belonging) و کاهش انزوای شناختی و هیجانی کمک می‌کند، که هر دو برای سلامت روان و تاب‌آوری ضروری هستند.

از منظر شناختی، فناوری‌های دیجیتال می‌توانند به طرق مختلف کارکردهای اجرایی مغز را حمایت کنند:

- ✓ حافظه کاری (Working Memory): با فراهم آوردن ابزارهایی برای سازماندهی اطلاعات و یادآوری وظایف؛
- ✓ توجه (Attention): با فیلتر کردن اطلاعات و ارائه محتوای مرتبط؛
- ✓ حل مسئله (Problem Solving): با دسترسی به منابع دانش و ابزارهای تحلیلی؛
- ✓ انعطاف‌پذیری شناختی (Cognitive Flexibility): با ارائه دیدگاه‌های متنوع و امکان جابجایی سریع بین منابع اطلاعاتی.

علاوه بر این، فناوری دیجیتال امکان آموزش از راه دور را فراهم می‌کند که به حفظ و توسعه سرمایه انسانی و شناختی جامعه یاری می‌رساند. خدمات بهداشتی از راه دور (Telemedicine) به حفظ سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند، و پلتفرم‌های مالی دیجیتال به حفظ بقای اقتصادی افراد و کسب و کارها می‌پردازند. عدم دسترسی به این زیرساخت‌ها، می‌تواند به انزوای شناختی (یعنی قطع ارتباط فرد با جریان اطلاعات و دانش)، کاهش دسترسی به منابع حیاتی و در نتیجه، کند شدن فرآیند بازسازی و تضعیف تاب‌آوری شناختی منجر شود. مغزهای منزوی و بدون دسترسی به اطلاعات، در برابر سوگیری‌ها و اطلاعات نادرست آسیب‌پذیرتر خواهند بود.

این گزاره‌برگ بر ضرورت سرمایه‌گذاری فعال و استراتژیک در توسعه و حفظ زیرساخت‌های دیجیتال تأکید دارد، زیرا این زیرساخت‌ها به عنوان **مغز ثانویه جامعه** عمل می‌کنند که امکان پردازش اطلاعات، ارتباطات و تصمیم‌گیری‌های جمعی را حتی در سخت‌ترین شرایط فراهم می‌آورند. این سرمایه‌گذاری، نه تنها برای تاب‌آوری فوری، بلکه برای بازسازی پایدار و هوشمندانه جامعه پس از بحران، حیاتی است و به افراد امکان می‌دهد تا حس عاملیت خود را حفظ کرده و فعالانه در ساختن آینده‌ای متصل و آگاه مشارکت کنند.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در پایداری زیرساخت‌های دیجیتال و دسترسی به فناوری اطلاعات شامل موارد زیر است:

- ✓ اطمینان از دسترسی پایدار و امن به اینترنت و فناوری‌های ارتباطی در طول و پس از بحران؛
- ✓ استفاده از فناوری دیجیتال برای ارائه خدمات حیاتی (بهداشت، آموزش و مالی) و حفظ ارتباطات اجتماعی؛
- ✓ تقویت سواد دیجیتال و توانمندسازی شهروندان برای استفاده مؤثر از این فناوری؛
- ✓ حمایت از نوآوری‌های فناورانه برای حل چالش‌های بازسازی.

گروه‌های مخاطب

عموم جامعه، نهادهای دولتی، سازمان‌های امدادی، کسب‌وکارهای محلی، کارآفرینان، جوانان، معلمان، سیاستگذاران و دستگاه‌های اجرای حوزه فناوری ارتباطات از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای پایداری زیرساخت‌های دیجیتال و دسترسی به فناوری اطلاعات شامل موارد زیر است.

✓ حفظ و احیای زیرساخت‌های ارتباطی

راهکارها:

- سرمایه‌گذاری در فناوری‌های ارتباطی مقاوم در برابر بحران (مانند اینترنت ماهواره‌ای، شبکه‌های مش بی‌سیم) و برنامه‌ریزی برای بازسازی سریع زیرساخت‌های آسیب‌دیده؛
- ایجاد نقاط دسترسی عمومی رایگان به اینترنت (Wi-Fi Hotspots) در مناطق امن.

✓ توسعه پلتفرم‌های دیجیتال برای خدمات ضروری

راهکار: ایجاد و گسترش اپلیکیشن‌ها و پلتفرم‌های آنلاین برای ارائه خدمات بهداشتی (مشاوره از راه دور، رزرو نوبت)، آموزشی (محتوای درسی آنلاین، کلاس‌های مجازی)، مالی (پرداخت‌های دیجیتال، کمک‌رسانی) و امدادی (تجربه پلتفرم‌های Telemedicine در مناطق دورافتاده و بحرانی).

✓ آموزش سواد دیجیتال و مهارت‌های سایبری

راهکار: برگزاری دوره‌های آموزشی برای عموم مردم، به ویژه سالمندان و گروه‌های آسیب‌پذیر، در مورد استفاده ایمن و مؤثر از اینترنت، شناسایی اخبار جعلی و محافظت از اطلاعات شخصی در فضای مجازی (کمپین‌های افزایش سواد دیجیتال در کشورهای توسعه‌یافته).



✓ حمایت از نوآوری و کارآفرینی فناوران

راهکارها:

- ایجاد مراکز رشد و شتابدهنده‌های فناورانه برای حمایت از استارت‌آپ‌هایی که راه‌حل‌های دیجیتال برای چالش‌های بحران و بازسازی ارائه می‌دهند؛
- برگزاری هکاتون‌ها و چالش‌های نوآوری با محوریت مسائل جامعه.

✓ ارتباط با جامعه جهانی و دسترسی به منابع آنلاین

راهکارها:

- تسهیل دسترسی به منابع آموزشی، علمی و فرهنگی بین‌المللی از طریق پلتفرم‌های آنلاین؛
- ایجاد کانال‌هایی برای ارتباط شهروندان با نهادهای بین‌المللی و برخی رسانه‌های غیرمعرض.

گزاره برگ ۱۰: حفظ و پایداری داده‌های شناختی و زیرساخت‌های آزمایشگاهی علوم شناختی

مقدمه و ضرورت

در عصر حاضر، علم داده (Data Science) و پژوهش‌های مبتنی بر شواهد (Evidence-Based Research) موتور محرک پیشرفت و نوآوری در تمامی حوزه‌ها هستند. در حوزه علوم شناختی، این رویکرد اهمیت مضاعفی می‌یابد، زیرا هدف آن درک پیچیده‌ترین ساختار شناخته شده در جهان (مغز انسان) و کارکردهای آن است. داده‌های شناختی، شامل نتایج دقیق آزمایش‌های رفتاری، اطلاعات حاصل از تصویربرداری‌های پیشرفته مغزی (fMRI، EEG، MEG) که دینامیک فعالیت‌های عصبی را آشکار می‌سازند، داده‌های ژنتیکی مرتبط با استعدادها و شناختی و آسیب‌پذیری‌ها، و مطالعات طولی بر روی جمعیت‌ها که مسیرهای رشد و زوال شناختی را ترسیم می‌کنند، نقشه‌های عصبی و شناختی ما را برای درک خود و جهان فراهم می‌آورند. زیرساخت‌های آزمایشگاهی نیز، ابزارهای فیزیکی هستند که امکان جمع‌آوری این گنجینه اطلاعاتی را فراهم می‌سازند.

از منظر علوم اعصاب و شناختی، این داده‌ها و زیرساخت‌ها، **حافظه بیولوژیکی و ابزارهای تحلیلی یک ملت برای درک مغز ملی و ذهن جمعی خود** هستند. آن‌ها به ما امکان می‌دهند تا الگوهای شناختی (Cognitive Patterns) را شناسایی کنیم، مدل‌های عملکرد مغز را توسعه دهیم و بر اساس شواهد عینی، فرضیه‌های علمی را درباره نحوه تأثیر عوامل مختلف (مانند استرس، تروما، آموزش) بر شناخت و رفتار انسان بسنجیم.

در شرایط بحرانی مانند جنگ، این منابع علمی ارزشمند به شدت در معرض خطر تخریب فیزیکی، از دست رفتن داده‌ها به دلیل نبود پشتیبان‌گیری مناسب، یا حتی دسترسی غیرمجاز و سوءاستفاده قرار می‌گیرند. از دست دادن این حافظه علمی و ابزارهای پژوهشی، نه تنها به معنای از دست رفتن سال‌ها تلاش فکری، زمان و سرمایه‌گذاری است، بلکه به طور مستقیم توانایی جامعه را برای درک عمیق پیامدهای شناختی و روان‌شناختی بحران (مانند شیوع PTSD، اختلالات شناختی ناشی از استرس، یا تغییرات در الگوهای یادگیری)، طراحی مداخلات درمانی و آموزشی مبتنی بر شواهد، و برنامه‌ریزی بلندمدت برای بازسازی سلامت روان و توسعه شناختی نسل‌های آینده را تضعیف می‌کند. بدون دسترسی به داده‌های معتبر و ابزارهای تحلیلی دقیق، سیاست‌گذاری‌ها در حوزه‌های حیاتی مانند سلامت روان، آموزش و پرورش، و توسعه انسانی، ممکن است کورکورانه، ناکارآمد و حتی مضر باشند.

این گزاره برگ بر ضرورت حفاظت فعال و استراتژیک از این دارایی‌های علمی به عنوان یک جزء حیاتی از تاب‌آوری شناختی ملی و ظرفیت بازسازی بلندمدت تأکید دارد. حفظ این داده‌ها و زیرساخت‌ها، به معنای حفظ توانایی جامعه برای خودارزیابی شناختی، یادگیری تطبیقی و تصمیم‌گیری‌های خردمندانه در مسیر دشوار پس از بحران است. این امر، تضمین می‌کند که جامعه می‌تواند بر پایه دانش و شواهد علمی، نه بر اساس حدس و گمان، آینده‌ای سالم‌تر و هوشمندتر برای شهروندان خود بسازد.

اهداف اصلی

اهداف اصلی در حفظ و پایداری داده‌های شناختی و زیرساخت‌های آزمایشگاهی علوم شناختی شامل



موارد زیر است:

- ✓ اطمینان از حفاظت فیزیکی و سایبری از پایگاه‌های داده و زیرساخت‌های آزمایشگاهی علوم شناختی؛
- ✓ حفظ تداوم فعالیت‌های پژوهشی و جمع‌آوری داده‌ها، حتی در شرایط بحران؛
- ✓ تسهیل دسترسی امن و کنترل‌شده به داده‌ها برای محققان داخلی و بین‌المللی؛
- ✓ تقویت ظرفیت‌های علمی کشور در حوزه علوم شناختی برای درک و حل چالش‌های پس از بحران.

گروه‌های مخاطب

سیاست‌گذاران ارشد در حوزه‌های علم و فناوری، آموزش عالی و بهداشت، رؤسای دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی، مدیران آزمایشگاه‌ها و مراکز داده، متخصصان امنیت سایبری، سازمان‌های ملی و بین‌المللی حامی علم از مخاطبان اصلی این گزاره‌برگ هستند.

اهم راهبردها و راهکارها

اصلی‌ترین راهبردها و راهکارها برای حفظ و پایداری داده‌های شناختی و زیرساخت‌های آزمایشگاهی علوم شناختی شامل موارد زیر است.

✓ ایجاد پروتکل‌های حفاظت اضطراری برای داده‌ها و تجهیزات

راهکارها:

- تدوین و اجرای پروتکل‌های جامع برای پشتیبان‌گیری منظم و خارج از سایت (Backup Off-site) از تمامی پایگاه‌های داده شناختی؛
- برنامه‌ریزی برای انتقال امن تجهیزات آزمایشگاهی حساس و گران‌قیمت به مکان‌های امن در صورت تهدید (مشابه پروتکل‌های حفاظت از میراث فرهنگی در مناطق جنگی).

✓ توسعه زیرساخت‌های ابری و توزیع‌شده برای پایگاه‌های داده

راهکار: سرمایه‌گذاری در ایجاد و استفاده از زیرساخت‌های ابری امن (infrastructure Cloud-based) که امکان ذخیره‌سازی داده‌ها در چندین مکان جغرافیایی را فراهم می‌کند، تا از دست رفتن داده‌ها در اثر تخریب فیزیکی یک مکان جلوگیری شود.

✓ تقویت امنیت سایبری پایگاه‌های داده

راهکارها:

- اجرای استانداردهای بالای امنیت سایبری برای حفاظت از داده‌های شناختی در برابر حملات سایبری، دسترسی غیرمجاز و تخریب عمدی؛
- آموزش مستمر پرسنل آزمایشگاهی و مراکز داده در زمینه امنیت سایبری.



✓ تأمین مالی و حمایت از تداوم پژوهش‌ها

راهکارها:

- تخصیص بودجه اضطراری برای حفظ فعالیت‌های پژوهشی حیاتی، حتی در شرایط بحران؛
- حمایت از محققانی که داده‌های جدید مرتبط با پیامدهای شناختی جنگ را جمع‌آوری می‌کنند (مانند تأثیر تروما بر مغز، تغییرات شناختی در کودکان جنگ‌زده).

✓ همکاری‌های بین‌المللی برای حفاظت و دسترسی

راهکارها:

- برقراری ارتباط با مراکز علمی بین‌المللی برای دریافت حمایت‌های فنی و مالی در زمینه حفاظت از داده‌ها و زیرساخت‌ها؛
- بررسی امکان میزبانی موقت داده‌ها در سرورهای امن بین‌المللی.

✓ آموزش و تربیت نیروی انسانی متخصص

راهکار:

سرمایه‌گذاری در آموزش و نگهداری متخصصان علوم داده، متخصصان امنیت سایبری و مهندسان تجهیزات آزمایشگاهی برای تضمین پایداری و بازسازی این زیرساخت‌ها.

تهران، خیابان ولی عصر (عج)، بالاتر از چهارراه نیاپش، خیابان استاد دریاوندی (ارمغان غربی)، پلاک ۳، طبقه ۳

۲۲۶۶۰۷۷۰-۲

۲۲۶۶۰۸۰۳

www.isti.cogc.ir

info@cogc.ir

Cognitive Science and Technologies Council ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی

<https://instagram.com/cogc.ir>

