

یادداشت

روزروان شناسی؛ اهمیت سیاست سلامت روان کشور^(۱)

۸. همکاری‌های بین‌بخشی (رویکرد دولت یکپارچه): در اجرای طرح سراج با به‌کارگیری نیروهای متخصص تلاش شده است از همکاری‌های درون‌بخشی قسمت‌های مختلف آن وزارتخانه استفاده شود. علاوه‌براین

۹. سامانه‌های اطلاعاتی، ثبت و کنترل کیفیت: یکی از مهم‌ترین سامانه‌ها برای ثبت اطلاعات حوزه سلامت روان کشور،ها،اطلس سلامت روان سازمان جهانی بهداشت است که ایران نیز سال‌هاست با آن سازمان همکاری می‌کند. از سامانه‌های مهم اطلاعاتی در

حوزه سلامت روان در ایران نیز می‌توان به شبکه تحقیقات سلامت روان اشاره کرد. این ساختار که از اواسط دهه ۸۰ مشغول به فعالیت است، با هدف سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی هدفمند پژوهش‌ها براساس اولویت‌ها و نیازهای علمی کشور و ظرفیت‌سازی در راستای ارتقای سطح کمی و کیفی پژوهش‌ها در حیطه سلامت روان شکل گرفته است. این شبکه به انجام آن دسته از پژوهش‌هایی کمک می‌کند که ارزیابی و سیاست‌گذاری‌های ایس حوزه را تقویت می‌کنند. ازجمله نقاط ضعف ایران در این شاخص، برانگنده‌بودن اطلاعات است. با توجه به اینکه در حال حاضر، بخش‌های مختلف در حوزه سلامت روان مشغول به ارائه خدمت هستند، ولی دسترسی به خدمات، آمار تحت پوشش، بررسی‌های اثربخشی و… در قالب گزارش‌های مدون و سالانه کشوری، منطقه‌ای و استانی اگر نه

غیرممکن ولی بسیار دشوار است. در مجموع به نظر می‌رسد با وجود زیرساخت‌های لازم در سامانه‌های اطلاعاتی، ثبت و کنترل کیفیت، ضروری است که اقدامات دقیقی صورت گیرد تا این شاخص به کشورهای پیشرو در حوزه سلامت روان نزدیک شود. با وجود این به علت اینکه ایران فاقد راهبرد ملی در حوزه سیاست‌گذاری سلامت روان بوده یا اسناد موجود نیز به‌موقع به‌روزرسانی نمی‌شوند، رسیدن به وضعیت مطلوب در این شاخص نیازمند اقدامات جدی است.

۱۰. کارزارهای آگاهی عمومی و تغییر باورهای منفی درمورد اختلالات روانی: در ایران همگام با بسیاری از مناسبت‌های جهانی، دو کارزار مهم هفته سلامت روان و روز جهانی پیشگیری از خودکشی اجرا می‌شود. لازم به ذکر است که سلامت روان هرساله در دنیا در قالب یک روز اجرامی شود، ولی در ایران با ابتکار عمل برای آن یک هفته در نظر گرفته شده است که همسو با شعار جهانی برای شش روز دیگر نیز شعارهای مرتبطی طراحی و در قالب پوستر در اختیار بخش‌های مختلف قرار می‌گیرد. در این هفته رسانه‌ها و سازمان‌های غیردولتی نیز مشارکت دارند. شاید ازجمله دلایلی که باعث کاهش باورهای منفی به اختلالات روان و افزایش استقبال عموم مردم به دریافت خدمات سلامت روان شده است، برگزاری منظم این نوع از کارزارهاست. با وجود این، باورهای منفی درمورد اختلالات شدیدتر نظیر انواع سایکوزها و حتی خودکشی، نبود آگاهی درمورد اختلالات شخصیت و انواع روش‌های روان درمانی و تمایز آنها نظیر درمان‌های شناختی- رفتاری و روان‌کاوی، ازجمله موضوعاتی هستند که می‌توان در کارزارها به آنها پرداخته شود. اگر در نظر بگیریم که هدف از برگزاری این نوع از کارزارها، اطلاع‌رسانی وسیع به اقشار مختلف جامعه درمورد سلامت روان، بخش‌های مختلف آن، نحوه پیشگیری، ارتقای سواد سلامت روان و بسیاری از موضوعات دیگر است، به نظر می‌رسد که بنا به دلایلی –که احتمالاً در پژوهش‌ها مشخص شده‌اند- درصد درخور توجهی از مردم یا در جریان این نوع از کارزارها قرار نگرفته یا آنها را جدی نمی‌گیرند. در مجموع، پژوهش‌های موقتی در دست نیست که با توجه به اعتبارات مالی که صرف این نوع از اقدامات می‌شود، اثربخشی آنها بررسی شده باشد.

در کنار موارد ۱۰گانه، اعتبارات ناچیز نیز نقش مهمی در ترویج سیاست سلامت روان داشته است؛ کم‌اینکه فقط سه درصد از اعتبارات دولت در حوزه سلامت به سلامت روان اختصاص یافته که ۸۲ درصد از این اعتبار به بیمارستان‌های روان‌پزشکی اختصاص و فقط ۱۸ درصد صرف سایر حوزه‌های سلامت روان می‌شود.

در شعار اسمال روز روان‌شناسی، تلاش شده است با تمرکز بر شرایط حاکم بر جهان، با تکیه بر مفاهیمی مشخص، این زمینه فراهم آید که در درونج افراد به حداقل ممکن برسد. تجربه نشان داده است که در شرایط نامطمئن –شرایطی که وضعیت طبیعی زندگی مختل شده و افراد مجبورند براساس ابهامات و کاستی‌های به‌وجودآمده و حاد، روند تصمیم‌گیری خود را براساس احتمالات شکل دهند- مشارکت‌های روان‌شناختی کمک مؤثری خواهند بود که افراد بتوانند با آگاهی از عاملیت خود، از پس شرایط نامتعارف، ناخوشایند، رنج‌آور و تنش‌زا بریبایند. وقتی که این دست از مشارکت‌ها منجر به تقویت اقدامات جمعی شود، افراد خواهند توانست با حداقل آسیب، شرایط دشوار را سپری کنند. البته در این شرایط، دقت نظر به حقوق افراد اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. همه این مفاهیم مهم، چارچوب عملیاتی شعار اسمال روز روان‌شناسی را تشکیل داده‌اند: «مشارکت روان‌شناختی در تقویت اقدامات جمعی در شرایط نامطمئن؛ گسترش حقوق بشر در دنیای برتعارض». در پایان کاش سیاست‌گذار محترم حوزه سلامت روان، نیک بداند که زمان تنگ است؛ خوش‌نازکانه می‌چمی ای شاخ نوبهار؛ کاشفنگی مبادت از آشوب باد ی

افقی:

۱- سخن صریح- اندوهگین و غصه‌دار-

بزرگ‌ترین سیاره منظومه شمسی ۲- فرمانروایی-

قهرمان ملی آفریقای جنوبی- نشانه جمع فارسی

۳- درختی با چوب بسیار سخت- وسیله‌ای برای

اندازه‌گیری قطر اجسام- آگاه ۴- شکافتن قبر-

روادید- اصرار بر انجام کاری ۵- شهری در هلند-

فلاکت و خواری- مدرک ۶- خالی نیست- جایگزین

گماهی گوشته- چند مرتبه ۷- زیبایی قابل درک

۸- توصیف‌ناپذیر- روزنامه چاپ امارات- آسودگی

۸- بی‌همتا- ضربه شدید روانی- بر پشت استر

می‌تهند ۹- آفریدگار- پیامبر خلیل‌الله- عصاره

پخته و غلیظ‌شده میوه ۱۰- بیشترین حد- سازمان

پیمان اتلانتیک شمالی- مخفف گاه ۱۱- میوه‌ای

تابستانی- از پسران فریدون پیشدادی- جمع مزیت

۱۲- به نرمی رفتار کردن- به حالت خمیده- واحد

شمارش کاغذ ۱۳- تراکم عرضی فرش‌های ماشینی

را گویند- نایاک شرعی- آخرین ۱۴- مخترع تلفن-

از خورش‌های محلی پاکستان- غار دیدنی دیواندره

۱۵- یکی از دو نعمت مجهول- ضیافت- گوششت

آذری

عمودی:

۱- قسمتی از انگشتان- ترمینال- شماره حساب

بانکی ایران ۲- نویسنده اجتماعی ادبیات کودک و

خالق داستان ماهی سیاه کوچولو- آکنده ۳- درس

نگارشی- امتحان کردن ۴- قلعه مستحکم- چیزی

را به کسی دادن- از جنس آهن ۵- برانگندگی-

شور و غوغا- ساز استاد حسین علیزاده- نشانه

مصدر جعلی ۶- اکسیر- استخوان‌های بالا و کنار

جمجمه ۷- رمزها- یک واحد از توپخانه- کاپ

دوگانه‌های تصمیم‌گیری

استراتژی آمریکا در فرسوده‌سازی ایران و خطاهای شناختی ناشی از جنگ



حسن فتاحی

محاصره دریایی و فشار بر صادرات نفت از طریق تهدید تنگه هرمز، افزایش حق بیمه‌ها و اعمال تحریم‌های جدید بر نفتکش‌هاست. لایه چهارم، تهدیدهای پیوسته و توییت‌های ناگهانی ترامپ است که با هدف ایجاد نبود قطعیت دائمی و اودارکردن سیستم تصمیم‌گیری ایران به واکنش‌های لحظه‌ای و فرسایش‌زا طراحی شده‌اند. نتیجه مورد انتظار آمریکا از این رویکرد، یک فروپاشی آنی و نمایشی نیست. آنچه آنها امید دارند، «شکست ناگهانی سیستم تصمیم‌گیری ایران بر اثر انباشت خستگی» است؛ درست مانند پلی که پس از سال‌ها تردد سنگین، ناگهان و بدون هشدار قبلی فرو می‌ریزد. ازاین‌رو، تیم ترامپ حوصله به خرج داده و عجله‌ای برای اعلام پیروزی ندارد؛ آنها با آگاهی از این استتاره مهندسی، بر این باورند که «تنش تکراری» نهایتاً نتیجه خواهد داد، حتی اگر هر بار کوچک به نظر برسد.

جنگ و اختلال در تفکر منطقی: خطاهای شناختی سه طرف درگیر

نکته سوم و به گمان من عمیق‌ترین بخش، به تاثیر جنگ بر کیفیت تصمیم‌گیری‌های منطقی اشاره دارد. جنگ تفکر منطقی حکمرانی‌ها را دچار اختلال می‌کند. تمام طرف‌های درگیر دچار خطاهای شناختی و محاسباتی می‌شوند. این گزاره با یافته‌های پژوهش‌های میدانی در جنگ‌های طولانی و پساابلاهای طبیعی همخوانی کامل دارد. در شرایط تهدید حیاتی، مغز انسان به‌جای تحلیل متوازن، به حالت بقا (Survival Mode) می‌رود که در آن سه

مبحث شناختی سیستماتیک به وفور دیده می‌شود.

نخست، مبحث «قطبی‌شدن ادراکی» (Perceptual Polarization) است. در این حالت، طرف مقابل نه به عنوان یک بازیگر با منافع قابل معامله و مذاکره، بلکه به عنوان «شر مطلق» یا «دشمن فاقد هرگونه منطق» بازنامای می‌شود. در جنگ کنونی، ایران، ترامپ و تئاباهاو را «دیوانگان غیرقابل اعتماد» می‌خواند و هر اقدامی را به حساب ذات شریر آنها می‌گذارد. در سوی مقابل، تیم ترامپ و بسیاری از رسانه‌های غربی، ایران را به‌گونه‌ای معرفی می‌کنند که هیچ گفت‌وگویی با آن ممکن نیست. این قطبیت، هر نوع مصالحه کوچک را غیرممکن می‌کند.

دوم، مبحث«کاهش افق زمانی» (Shortened Time Horizon) است. در جنگ، تصمیم‌گیرندگان به‌جای طراحی چشم‌اندازهای پنج یا ۱۰ساله، عملاً فقط چند روز یا چند هفته جلوتر را می‌بینند. واکنش به آخرین حمله، آخرین توییت،

شرق

آخرین بیانه تند، جایگزین تدوین راهبرد پایدار می‌شود. نمونه عینی آن را می‌توان در نحوه واکنش بحق و بجای ایران به بمباران اولیه مشاهده کرد: پاسخ موشکی به اسرائیل و حمله به تأسیسات آمریکایی در عراق، با وجود اثربخشی تاکتیکی، هیچ تغییر راهبردی در موازنه قدرت ایجاد نکرد، اما افق زمانی تصمیم‌گیرندگان را به همان چند روز محدود نگه داشت.

سوم، مبحث «شکندگی دشمن» (Illusion of Enemy Fragility) است.

هر سه طرف درگیر به این باور دچار شده‌اند که «یک فشار دیگر» -یک بمباران دیگر، یک تحریم دیگر، یک عملیات تلافی جویانه دیگر- برای فروپاشی طرف مقابل کافی است. ایران تصور می‌کند که فشار بر پایگاه‌های آمریکایی در منطقه، واشنگتن را وادار به عقب‌نشینی خواهد کرد. آمریکا گمان می‌کند محاصره اقتصادی و تهدیدهای پیوسته، حکومت ایران را در داخل نابایدار می‌کند. اسرائیل نیز باور دارد بمباران هسته‌ای یا ترور فرماندهان، مقاومت را ریشه‌کن می‌کند. تمام این باورها در گذشته‌های نه‌چندان دور بارها آزموده شده‌اند، اما جنگ، حافظه تاریخی را تضعیف می‌کند و ذهنیت «همین یکی مانده» را زنده نگه می‌دارد.

نتیجه نهایی این سه مبحث، تخریب کیفیت استدلال در همه طرف‌های درگیر است. جنگ نه‌تنها زیرساخت‌های فیزیکی، بلکه «زیرساخت شناختی» تصمیم‌گیری را نیز فرسایش می‌دهد. به‌همین دلیل هرگونه مذاکره مستقیم در شرایط جنگی یا بلافاصله پس از آن، با احتمال بالایی با شکست روبه‌رو می‌شود. وجود یک میانجی خارجی که خود دچار این خطاها نشده باشد (مانند پاکستان در مذاکرات اسلام‌آباد) یا نقش افراد معتمد و خنثی که توانایی انتقال پیام بدون تحریف را داشته باشند، می‌تواند تا حدی این اختلال شناختی را جبران کند.

جان کلام

براساس سه لایه تحلیلی که تا اینجا مطرح شد -یعنی دوگانه‌های داخلی در ایران، استراتژی «خستگی سازه» از سوی آمریکا و خطاهای شناختی فراگیر در هر سه طرف- می‌توان به جمع‌بندی زیر دست یافت:

از منظر اقتصادی راهبردی، مهم‌ترین چالش پیش‌روی تهران، فقدان یک رویکرد ملی واحد است. تهران نیاز دارد با ابزارهای تحلیل هزینه-فایده، به این پرسش پاسخ دهد که «قابلیت تحمل هزینه» تا کجاست و نقطه بازگشت کدام است.

از منظر تاکتیکی آمریکایی، درک این واقعیت که ترامپ از «استراتژی خستگی سازه» استفاده می‌کند، به ایران امکان می‌دهد پاسخ‌های خود را هدفمندتر

طراحی کند. به جای واکنش شتاب‌زده به هر توییت، بهتر است سناریوهای کاهش نوسانات روانی طراحی شود؛ به‌جای تمرکز صرف بر مقابله نظامی در تنگه، می‌توان بر افزایش تعاملات تجاری با چین و روسیه و تقویت کریدورهای شرق به غرب سرمایه‌گذاری کرد. «اقتصاد مقاومتی» اگر به‌درستی تعریف شود، دقیقاً پاسخی است به «خستگی سازه»: یعنی کاهش وابستگی به نقاط فشار تکراری. از منظر شناختی روان‌شناختی، مهم‌ترین توصیه این است که هیچ‌یک از طرف‌ها نباید انتظار داشته باشد طرف

مقابل در میانه جنگ «منطقی» رفتار کند. خطاهای قطبی‌شدن، کاهش افق زمانی و توهم شکندگی دشمن، همگام را درگیر کرده است؛ بنابراین نقش واسطه‌های خنثی (میانجیان، دیپلمات‌های باتجربه، حتی روشنفکران مستقل) برای بازگرداندن اطلاعات متوازن به چرخه تصمیم‌گیری حیاتی است. در غیاب چنین واسطه‌هایی، تنها راه خروج از بن‌بست، «کاهش تدریجی شدت تنش‌ها» است تا مغزها فرصت خروج از حالت بقا و بازگشت به تحلیل بلندمدت را پیدا کنند.

در نهایت، باید پذیرفت «خستگی سازه» یک فرایند تدریجی است، نه یک حادثه. بهترین پادزهر برای آن، ایجاد چشم‌اندازی میان‌مدت (سه تا پنج‌ساله) و کاهش واکنش‌های آنی است. میانجیان، دیپلمات‌های باتجربه، حتی دوره‌ای و توزیع یکنواخت بار از بروز خستگی زود هنگام جلوگیری می‌کند، در سیاست نیز بازنگری دوره‌ای در مفروضات و توزیع فشار بر نقاط متعدد، می‌تواند مانع از شکست ناگهانی شود.

	۳	۶	۱		
۸			۳	۲	
		۵		۹	۷
		۴	۷		۸
۷			۲	۳	۶
۲			۹	۱	۵
		۲	۷		۴
			۱	۶	۹
			۳	۲	۷

	۴	۸	۳	۶	
۳	۱	۲	۷		
		۵			۳
۸			۳	۴	۱
۶		۹		۸	۲
۱	۲	۳	۴		۵
			۳		۲
۵			۹	۳	۸
			۱	۷	۶

سودوکو سخت ۴۳۰۲

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۴۳۰۲

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهایی بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل سودوکو ۴۳۰۱

۴	۵	۱	۶	۸	۲	۳	۹	۷
۷	۲	۳	۱	۴	۹	۶	۵	۸
۶	۹	۸	۵	۷	۱	۲	۴	۳
۵	۷	۴	۲	۳	۱	۹	۸	۶
۱	۳	۶	۸	۹	۴	۲	۷	۵
۹	۸	۲	۷	۵	۴	۱	۳	۶
۲	۱	۷	۳	۶	۵	۸	۴	۹
۳	۴	۵	۹	۱	۸	۷	۶	۲
۸	۶	۹	۴	۲	۷	۵	۳	۱

۳	۶	۹	۷	۱	۵	۲	۴	۸
۲	۸	۱	۴	۳	۵	۷	۶	۹
۵	۷	۴	۹	۲	۶	۳	۸	۱
۷	۲	۴	۱	۳	۸	۹	۵	۶
۹	۸	۳	۵	۶	۷	۱	۲	۴
۴	۱	۵	۸	۹	۲	۶	۳	۷
۶	۳	۷	۲	۵	۹	۴	۱	۸
۱	۵	۹	۳	۴	۸	۷	۶	۲
۸	۴	۲	۶	۷	۱	۹	۵	۳

حل جدول ۵۲۰۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱
۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲
۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴
۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۳	۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۴	۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴