



سازمان ملی تحقیقات علمی و فناوری

سهام تو در جامعه تاب آور

کدهای رفتاری برای

ارتقای تاب آوری شناختی در جامعه

ستاد راهبری توسعه علوم و فناوریهای شناختی

به نام خدا

ذهن انسان، اعجوبه‌ای است که پیوسته در حال پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری و برخورد با چالش‌های پیرامون خود است. در دنیای پرشتاب و پیچیده امروز، ما نه تنها با واقعیت‌های بیرونی روبرو هستیم، بلکه با سیل عظیمی از داده‌ها، اخبار و رویدادهایی روبه‌رو می‌شویم که می‌تواند تعادل ذهنی ما را به هم بزند. در این میان، آنچه تعیین‌کننده موفقیت، آرامش و سلامت ماست، تنها «هوش» یا «دانش» نیست، بلکه «تاب‌آوری شناختی» است؛ یعنی توانایی ذهن برای انعطاف در برابر فشار، بازسازی خود پس از بحران‌ها و تفسیر صحیح از وقایع. این کتابچه، حاصل تلاش جمعی از متخصصان برجسته علوم شناختی است که با دقت و تأمل، ۶۰ گزاره و کد رفتاری کلیدی را برای تقویت این توانایی در ذهن انسان‌ها تدوین کرده‌اند. این گزاره‌ها، فرمول‌های پیچیده و نامفهوم آزمایشگاهی نیستند؛ بلکه اصولی ساده، کاربردی و عمیق هستند که می‌توانند به عنوان نقشه‌ای برای راهبری افکار و رفتارها عمل کنند. رعایت این کدها به ما



سازمان توسعه علوم و فناوریهای شناختی

کمک می‌کند تا به جای غرق شدن در افکار منفی یا واکنش‌های لحظه‌ای، رویکردی منطقی، امیدوارانه و سازنده به زندگی داشته باشیم. این ۶۰ گزاره، ابزارهایی هستند برای ساختن ذهنی مقاوم و جامعه‌ای بالنده.

هدف از انتشار این اثر، تنها خواندن نیست، بلکه «عمل» و «بازنشر» است. دعوت می‌کنم شما این گزاره‌ها را نه تنها در زندگی شخصی خود به کار بندید، بلکه به عنوان یک رسانه‌یار، آن‌ها را با خانواده، دوستان و آشنایان به اشتراک بگذارید. بیایید با هم، با ترویج و نهادینه‌سازی این الگوهای شناختی، گامی مؤثر و استوار در جهت ارتقای سلامت روان و تاب‌آوری جامعه عزیزمان برداریم.

دکتر عطااله پورعباسی

دبیر ستاد راهبری توسعه علوم

و فناوریهای شناختی

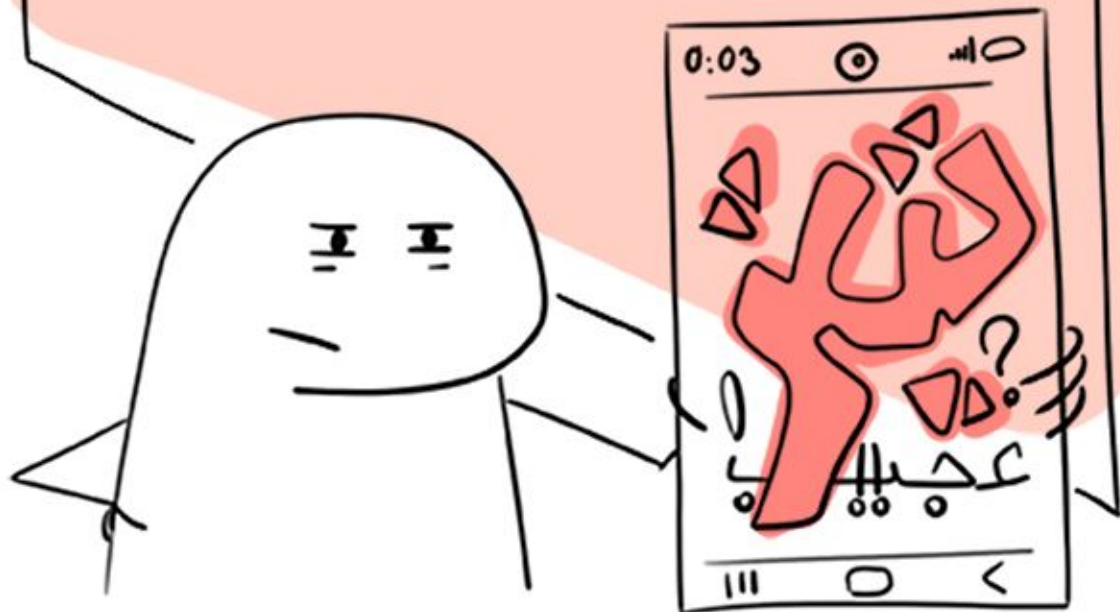


سازمان علوم و فناوریهای بنیادین

سواد رسانه‌ای و مقابله با اطلاعات نادرست

تیترهای کلیک خور

تیترهای عجیب و غریب با علامت تعجب فراوان
معمولاً فریب‌دهنده‌اند. محتوای اصلی را بخوان!



تفکیک احساس از واقع

اگر خبری باعث شد ناگهان عصبانی یا ترسیده شوم، احتیاط می‌کنم!
احساسات شدید نشانه احتمال دستکاری خبر هستند.



چک لیست واقعیت



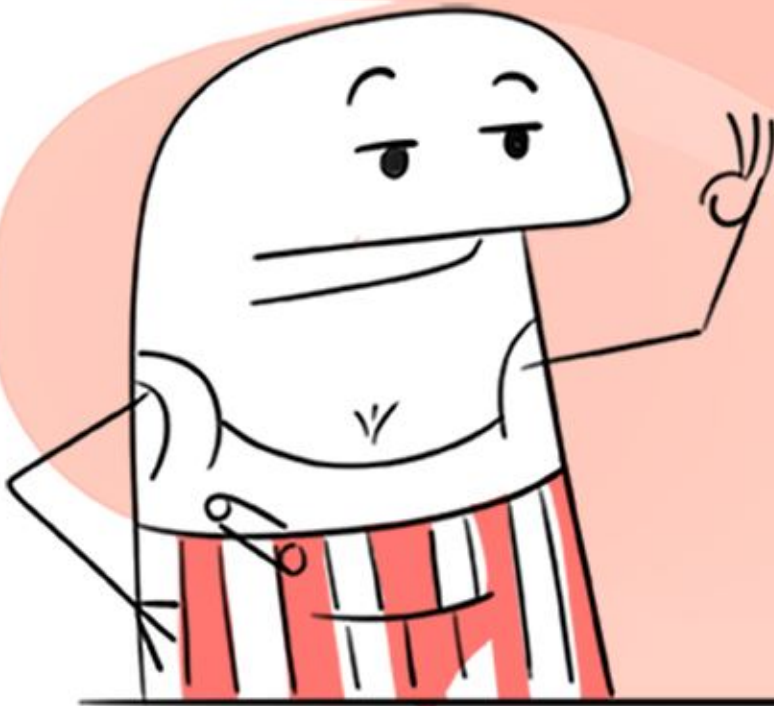
قبل از باور کردن یک خبر حساس،
آن را در ۳ سایت خبری معتبر دیگر جستجو می‌کنم.
اگر نبود، احتمالاً شایعه است.



مرکز ملی امنیت سایبری و کشف مجرمانه دیجیتال

قانون مکت ۳ ثانیہ

قبل از اشتراک گذاری هر خبری، ۳ ثانیہ مکت می کنم
و می پرسم منبع این خبر کجاست؟ آیا موثق است؟



انجمن ملی حقوق بشر ایران

سپر شناختی

خودت را در برابر سیل اطلاعات منفی مسلح کن؛
فقط خبرهایی را مصرف کن که به تو قدرت
حل مسئله می‌دهند، نه ناامیدی!





مؤسسه ملی علوم و فناوریهای شناختی

معناسازی

مثبت و امید

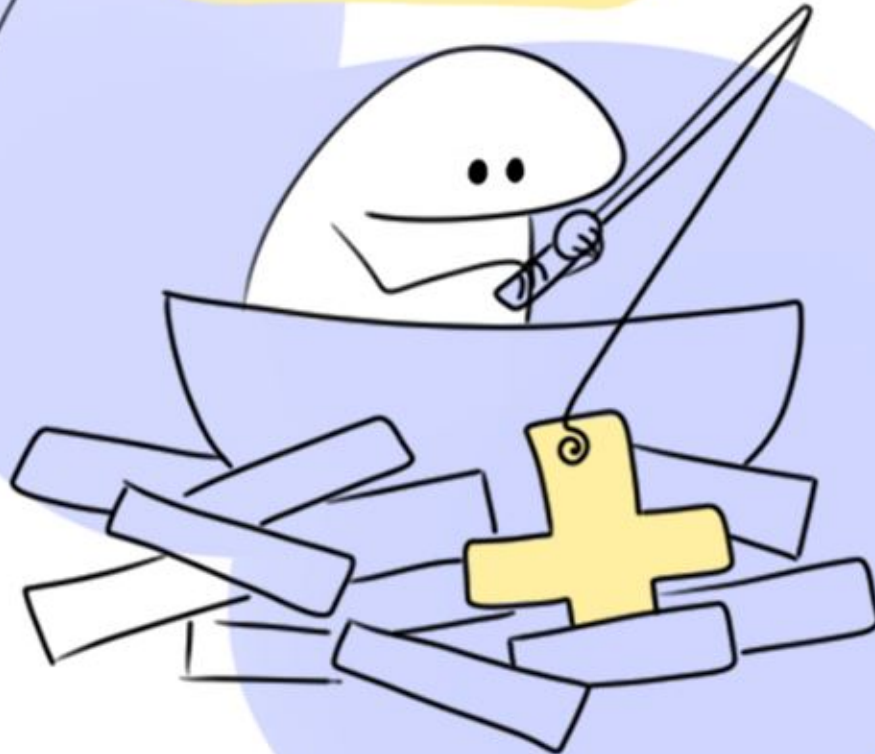
تمرکز بر «اکنون»



وقتی نگران آینده‌ای، به خودت یادآوری کن که در این لحظه چه چیزهایی امن و خوب هستند. اضطراب معمولاً مربوط به آینده است، نه حال.



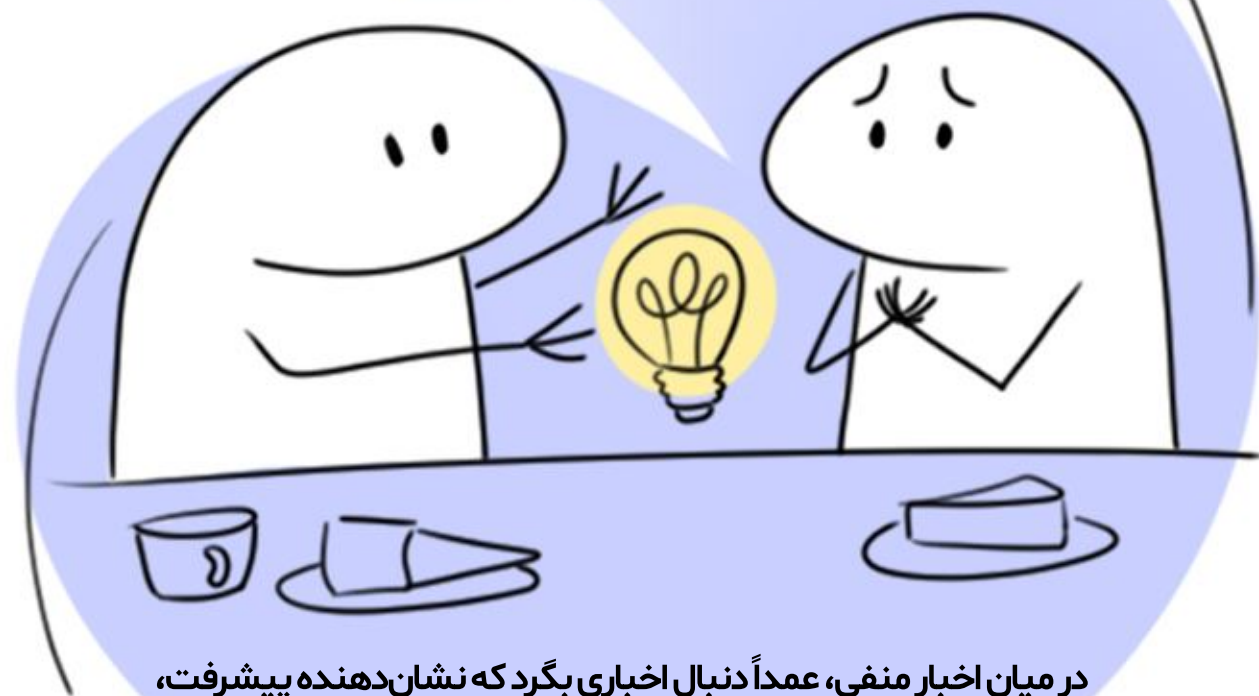
بازنویسی داستان



یک خاطره بد از گذشته را انتخاب کن و سعی کن از آن یک درس ارزشمند یا یک نقطه قوت برای خودت استخراج کنی. معنای مثبت، رنج را قابل تحمل می‌کند.



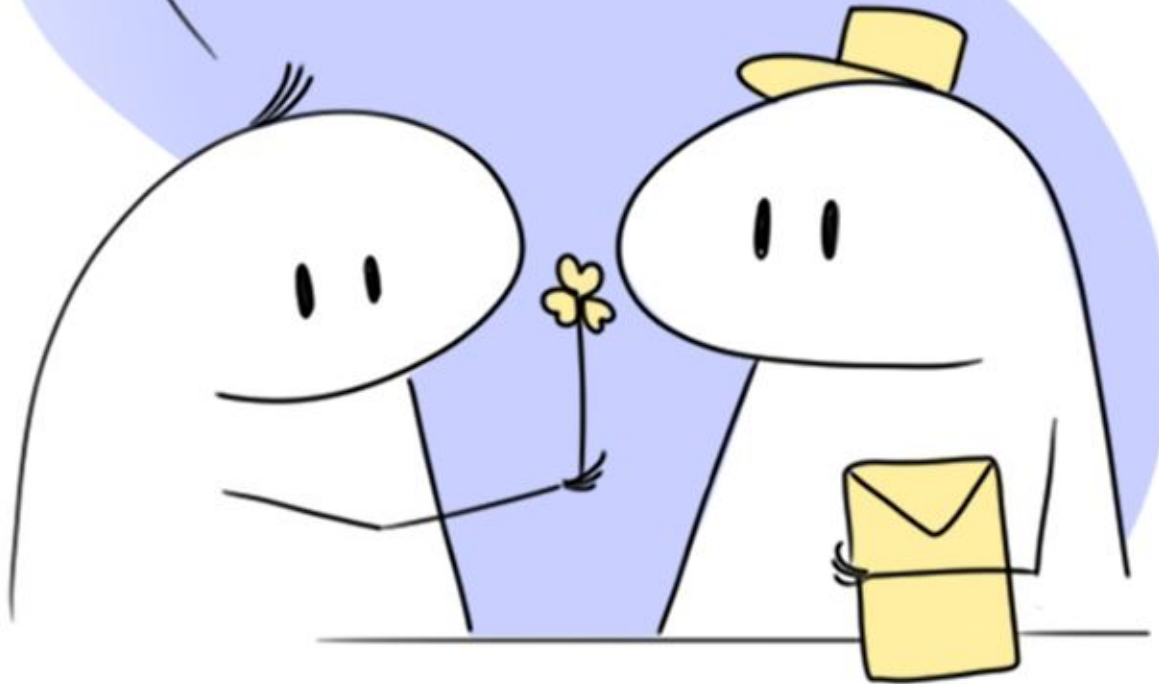
چراغ امید



در میان اخبار منفی، عمداً دنبال اخباری بگرد که نشان‌دهنده پیشرفت، کمک‌های مردمی یا موفقیت‌های علمی هستند و آن‌ها را منتشر کن.



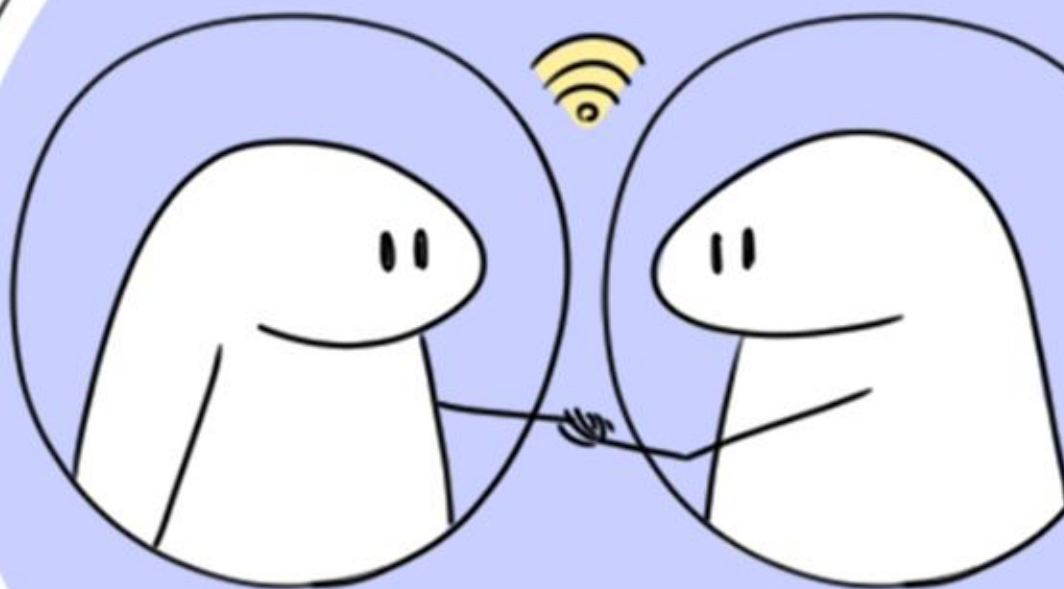
قدردانی از نادیده‌ها



از کسی که کارش در جامعه دیده نمی‌شود (مثل کارگر، نظافتچی یا پستچی) تشکر کن.
احساس ارزشمندی اجتماعی، تاب‌آوری را بالا می‌برد.



کلمات کلیدی مثبت



در گفتگوهای آنلاین، از کلمات سازنده
مثل «همکاری»، «راهکار»، «رشد» و «صبر» استفاده کن
تا فضای گفتگو تغییر کند.





سائنس و ٹیکنالوجی اور خلائی امور

نوآوری و

یادگیری مستمر

یادگیری یک مهارت جدید

هر ماه یک مهارت کوچک (حتی آشپزی یک غذا یا یک ترفند نرم‌افزاری) یاد بگیر.
یادگیری، مسیرهای عصبی جدید می‌سازد.



اشتراک تجربه شکست

از یک شکست یا اشتباهی که از آن درس گرفته‌ای بگو.
شکست‌های به اشتراک گذاشته شده، درس‌های عمومی می‌شوند.



پرسش از کودکان

بچه‌ها دیدگاه‌های شناختی بازتری دارند.
درباره یک مشکل، نظر کودکان را بپرس.
شاید راهکار را آن‌ها بدهند.



چالش کتابخوانی

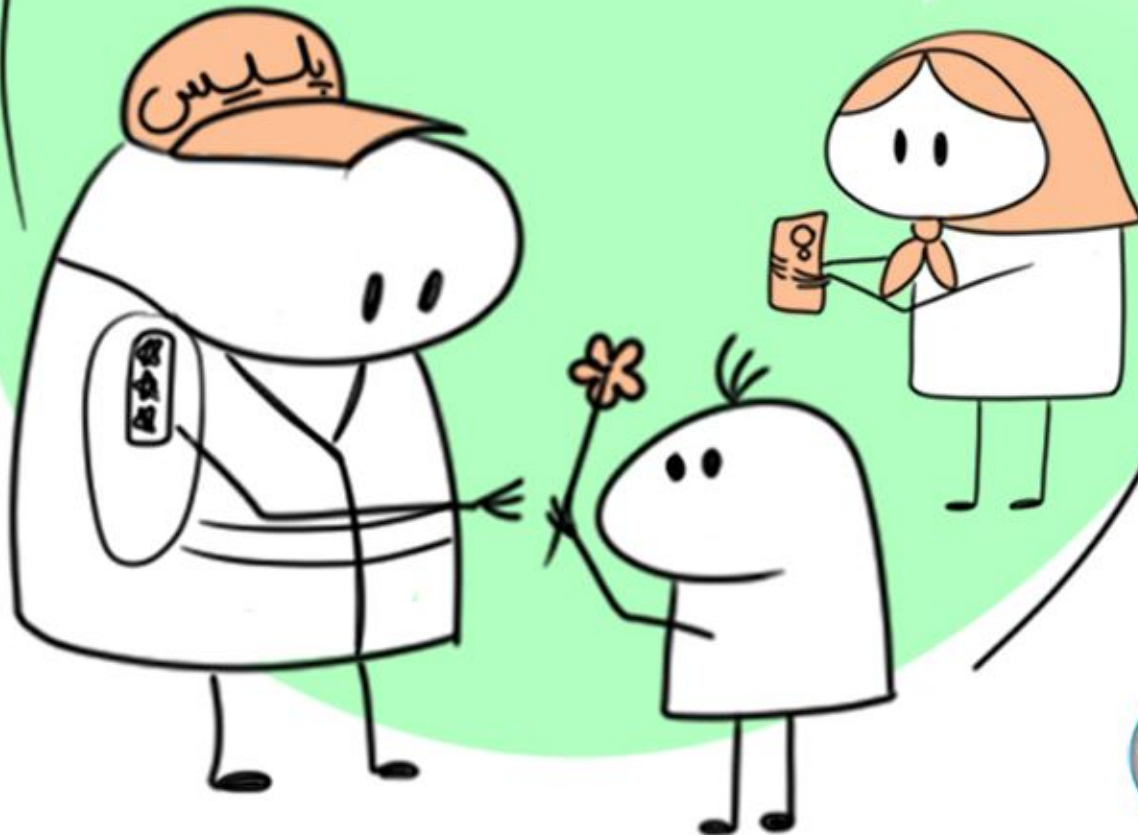
ماهی یک کتاب غیردرسی (حتی کوتاه) بخوان و خلاصه نکات کلیدی‌اش را برای دوستانت بفرست.



خانه مجله‌های ایرانی

آفرینش محتوا

فقط مصرف کننده نباش.
تولید کننده محتوای مفید باش؛
حتی یک پست کوتاه که تجربه ات را با دیگران تقسیم کند.





مؤسسه علوم و فناوریهای شناختی

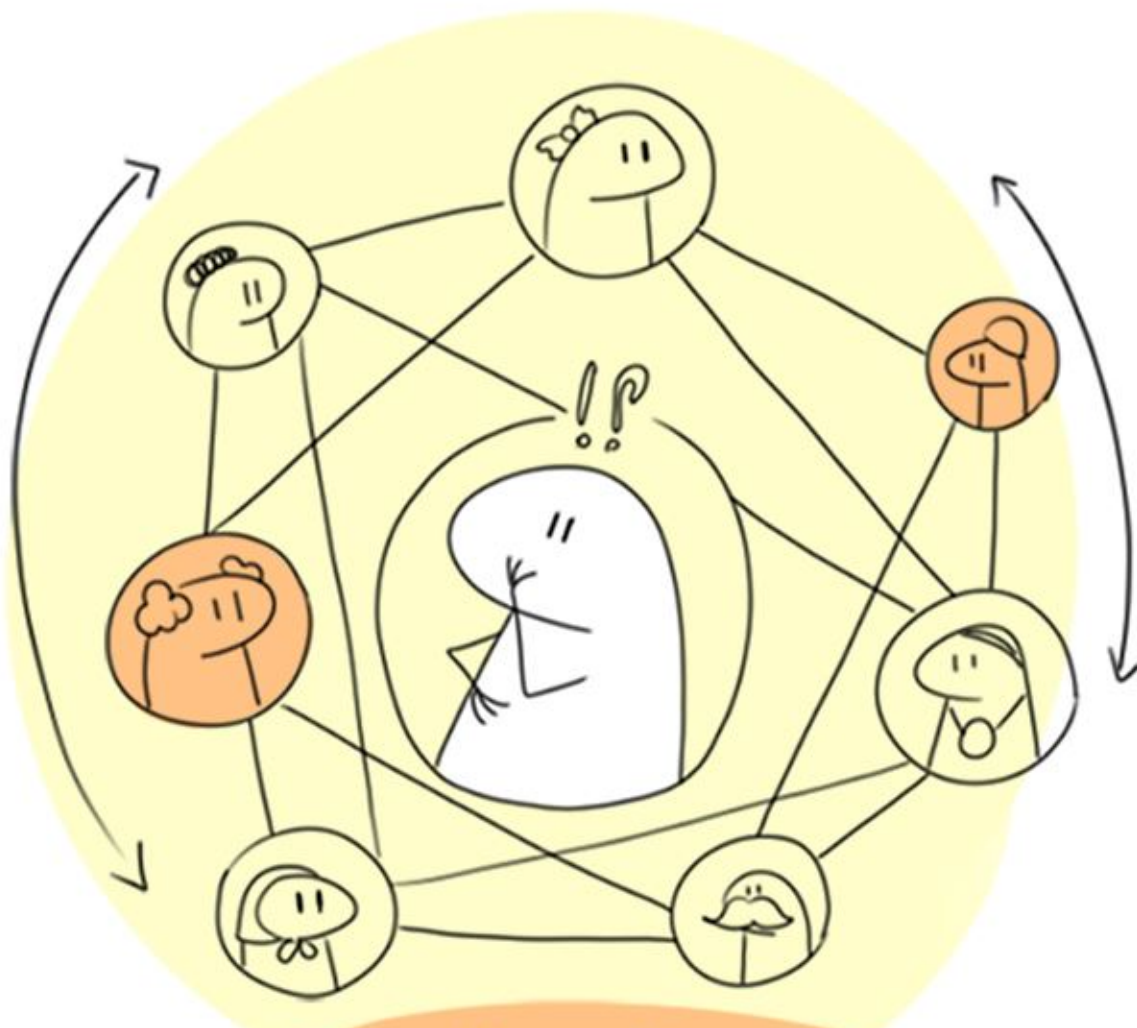
اشتراک تجربه و نوآوری



امید به اشتراک بگذار

امید ویروسی‌تر از ترس است.
یک خاطره خوب یا یک موفقیت کوچک امروزت را
با دیگران به اشتراک بگذار.





حل مسئله دسته جمعی

یک مشکل رایج جامعه را آنلاین مطرح کن
و از دیگران بخواه تجربیات حل آن را به اشتراک بگذارند.



داستان موفقیت محلی

از نوآوری‌های ساده اطرفیانت برای حل مشکلات زندگی
عکس بگیر و برای دیگران بفرست.



هشتگ راهکار



به جای فقط انتقاد کردن در شبکه‌ها،
یک راهکار عملی هم پیشنهاد بده.





قهرمانان کوچک

داستان کسی را که در شرایط سخت،
راه‌حلی خلاقانه پیدا کرده، بنویس و منتشر کن.
الگوبرداری یعنی رشد جمعی!



خانه فرهنگ‌پویان



موسسه تحقیقات علمی و فناورانه

تفکر انتقادی و

تحلیل

منبع خوانی

عادت کن به جای خواندن فقط تیتراژ،
حتماً نام نویسنده و تاریخ انتشار را چک کنی.



زمان دیجیتال

روزی ۳۰ دقیقه بدون گوشی و شبکه اجتماعی،
به تفکر ساکت پرداز.
با اینکار قدرت تحلیلات افزایش می یابد.

دقیقه



فکر و تفکر

اخبار خوب، اخبار بد

اخبار منفی معمولاً ویروسی ترند.
آگاهانه دنبال اخبار مثبت و موفقیت‌ها بگرد،
تا تعادل ذهنی‌ات حفظ شود.



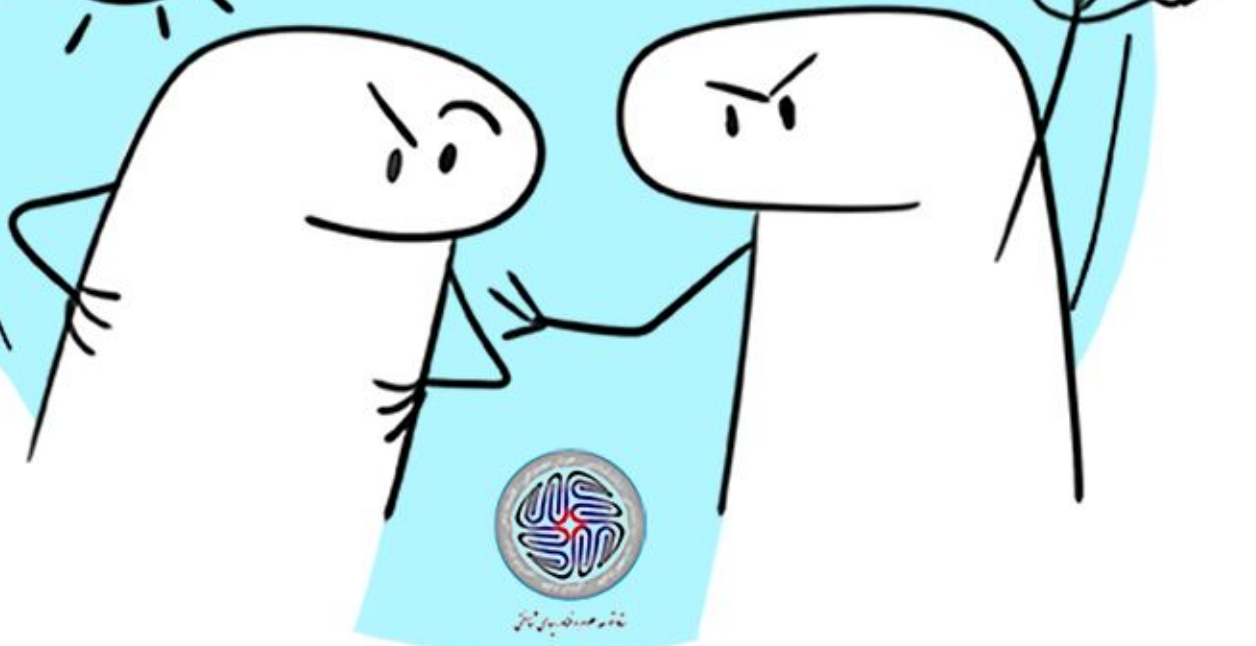
پرسش چرا

هر مطلبی که خواندی،
یک بار از خودت بپرس:
«چرا این الان نوشته شده؟
نویسنده چه هدفی دارد؟»



دیدگاه سوم

در بحث‌های آنلاین، همیشه دنبال دیدگاه سوم بگرد.
دنیا فقط سیاه و سفید نیست!



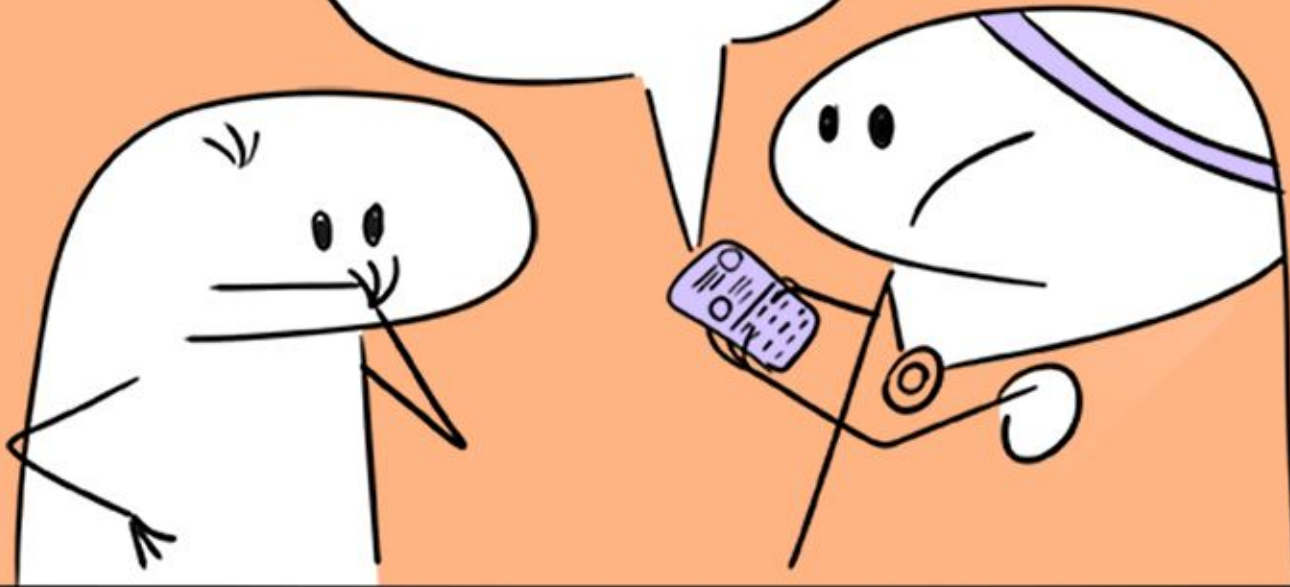


سازمان ملی سیاست‌گذاری علمی، فناوری و نوآوری

تغییر الگوهای فکری و کاهش جمود شناختی

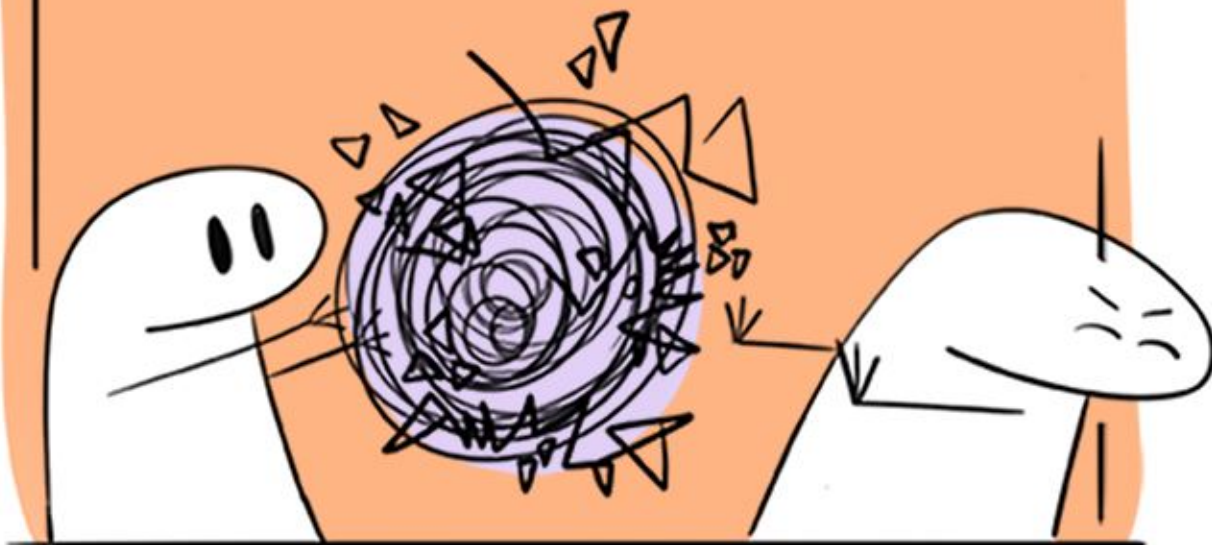
تقرین همدلی

در کامنت‌گذاری، تصور کن طرف مقابل درست روبروی تو نشسته است.
آیا همان حرف را می‌زنی؟



دوری از قطعیت

از کلمات مطلق مثل «همیشه» و «هرگز» در قضاوت‌ها استفاده نکن.
دنیا پیچیده‌تر از این حرف‌هاست!



انعطاف پذیری ذهنی

اگر دیدی مدرک جدیدی با باورت مخالف است،
نترس!
تغییر دادن نظر نشانه ضعف نیست،
بلکه نشانه هوشمندی است.



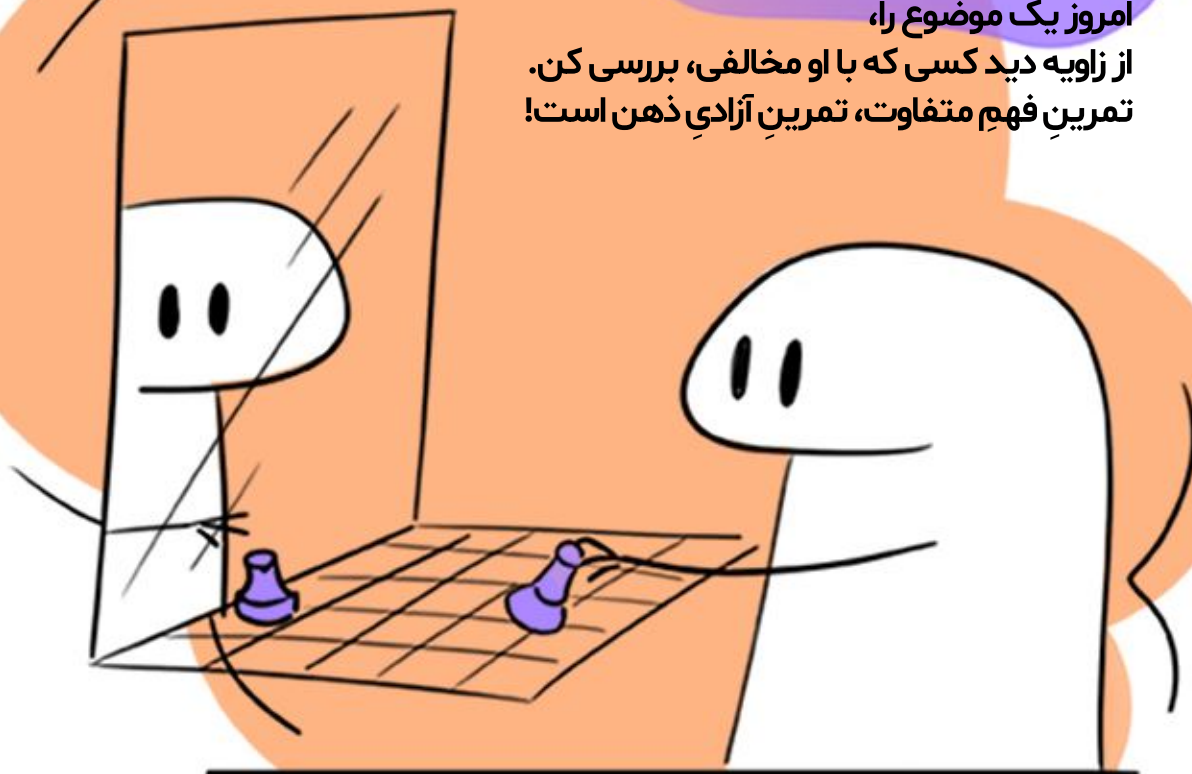
شناسایی سوگیری

آیا می‌خواهی فقط باور کنی یا حقیقت این است؟
مراقب باش فقط دنبال جمع‌آوری مدارک
برای باورهای قبلی‌ات نباشی!



چالش دیدگاه

امروز یک موضوع را،
از زاویه دید کسی که با او مخالفی، بررسی کن.
تمرین فهم متفاوت، تمرین آزادی ذهن است!





ستاد توسعه علوم و فناوریهای شناختی

هویت و

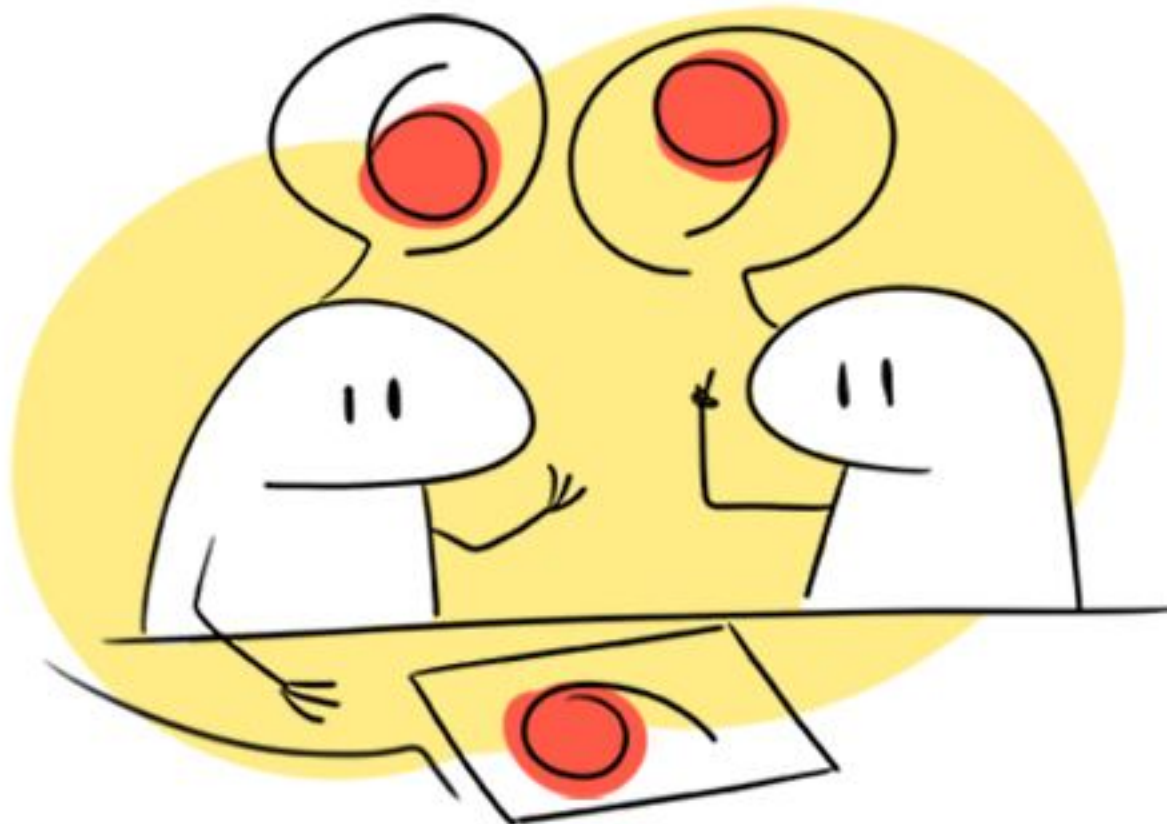
ارتباطات اجتماعی

ارتباط آفلاین

هفته‌ای یک بار، با دوستانت قرار حضوری بگذار،
بدون اینکه با گوشی‌تان کار کنید.
ارتباط چشمی، سوخت تاب‌آوری است.



احترام به تفاوت



یاد بگیر که «تفاوت نظر» با «دشمنی» فرق دارد.
جامعه تاب‌آور جامعه‌ای است که تفاوت‌ها را تحمل می‌کند.



انتقاد سازنده

اگر می‌خواهی انتقادی کنی،
حتماً همراه آن یک پیشنهاد عملی هم ارائه بده.
انتقاد بدون راه‌حل، فقط ناامیدی می‌افزاید.



جستجوی مشترکات

در بحث‌های داغ، به جای تمرکز بر اختلافات،
سعی کن یک نقطه مشترک با طرف مقابل پیدا کنی.
پل بساز، دیوار نکش!



«فرهنگ سازی مثبت»



اگر پستی دیدی که فرهنگ و هویت ما را به درستی نشان می دهد،
آن را لایک و بازنشر کن. ما آنچه را می بینیم، می شویم.



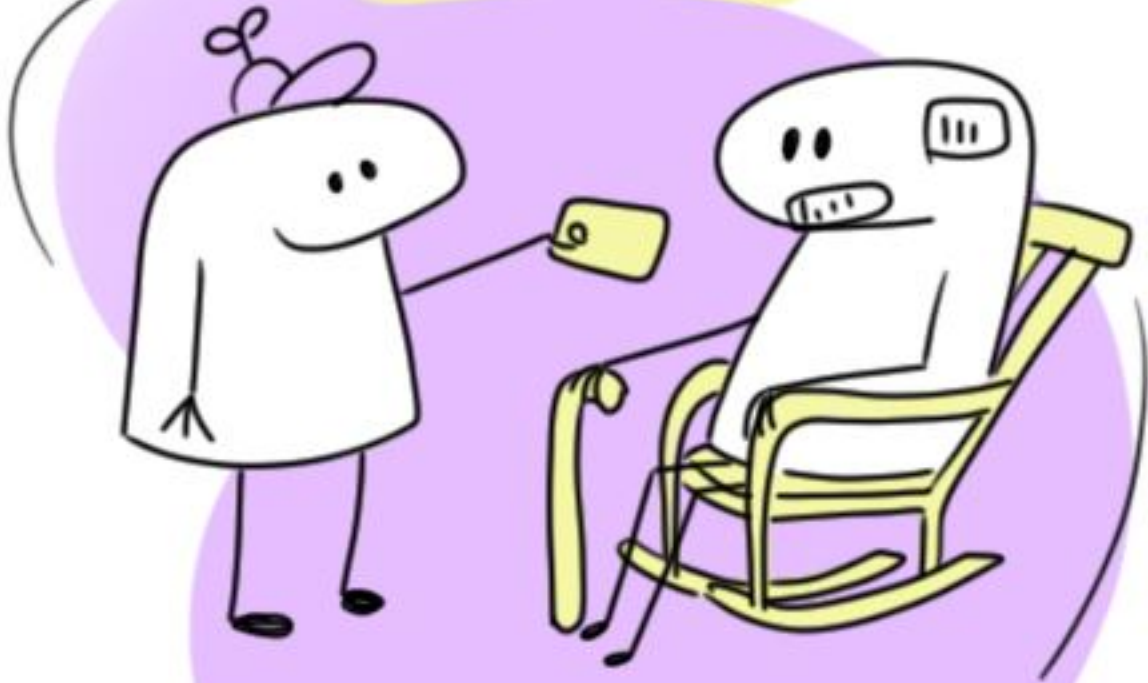


سازمان ملی تحقیقات علمی و فناوری

روایت جمعی و

هویت تاریخی

روایت‌گری خانوادگی



از پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها درباره روزهای سخت گذشته
و نحوه عبور آن‌ها از بحران‌ها پپرس و ضبط کن.
دانستن این که گذشتگان ما چقدر تاب‌آور بودند، به ما قدرت می‌دهد.





یک عکس از یک بنای تاریخی یا نماد فرهنگی ایران
بگذار و بنویس چرا این میراث برای هویت ما
مهم است. احیای هویت، پناهگاه امن ذهنی است.





قهرمانان واقعی

داستان زندگی دانشمندان، شاعران یا قهرمانان ملی (نه فقط سلبریتی‌ها) را در یک پست کوتاه تعریف کن. الگوهای واقعی، رفتار ما را شکل می‌دهند.



همبستگی اجتماعی



یک داستان کوتاه از همکاری ایرانی‌ها در بحران‌ها (مثل زلزله یا سیل) بنویس.
یادآوری همبستگی، حس تنهایی را از بین می‌برد.



سازنده بودن



به جای انتقاد از وضعیت فعلی،
یک عکس از کسی بگذار که دارد سعی می‌کند چیزی را درست کند یا بسازد.
روایت «سازندگی» را تقویت کن.





موسسه علوم و فناوریهای شناختی

تفکر سیستمی و

حل مسئله

خلاصه‌سازی ذهنی

بعد از خواندن یک متن طولانی،
سعی کن آن را در یک جمله خلاصه کنی.
اگر نتوانستی، یعنی عمیق نخوانده‌ای.



تفکر احتمالاتی

به جای گفتن «حتماً این اتفاق می‌افتد»،
بگو «احتمالاً». استفاده از کلمات احتمالی، جمود فکری را می‌شکند.



تحلیل زنجیره‌ای

قبل از قضاوت درباره یک اتفاق،
علت‌های آن را بررسی کن. هر اتفاقی ریشه در
چند علت دارد، نه یک علت ساده!





پرسش قدرت مند

به جای گفتن «چرا این وضعیت بد است؟»
بپرس «برای بهتر شدن آن چه کاری از دست من برمی آید؟»
تمرکز از مشکل به راه حل.



بازی نقش مخالف

در یک بحث، سعی کن کنار مخالفین بایستی و استدلال‌های آن‌ها را قوی‌تر از خودشان بیان کنی. این تمرین، قدرت تحلیلت را چند برابر می‌کند.





مؤسسه ملی علوم و فناوری‌های شناختی

مدیریت هیجان و آرامش ذهنی

تشخیصی استرسل رسانه‌های



اگر احساس سنگینی در قفسه سینه یا اضطراب داری،
بلافاصله پیگیری اخبار را قطع کن. این نشانه «سمزدایی» اضطرابی است.



شکرگزاری روزانه

هر شب قبل از خواب، ۳
چیز خوب که امروز اتفاق افتاده را
در دفترچه یا گوشی یادداشت کن.
مغز را آموزش بده تا خوبی‌ها را ببیند.



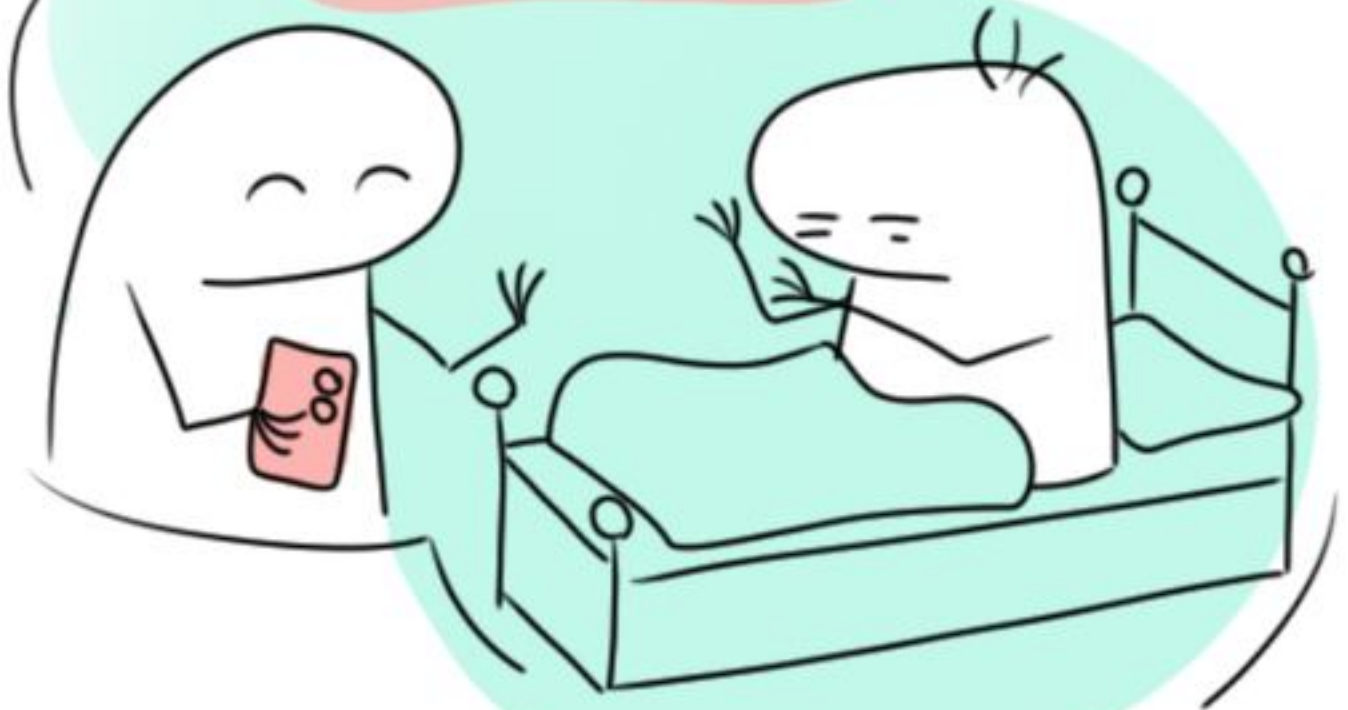
تنفس دیجیتال



هر ساعت یک بار از گوشی فاصله بگیر،
۵ نفس عمیق بکش و به اطرافت نگاه کن.
مغزت نیاز به اکسیژن واقعی دارد، نه فقط اطلاعات.



سم زدایی طبعگاهی



اولین کاری که صبح بعد از بیدار شدن می‌کنی،
چک کردن گوشی نباشد. ۱۵ دقیقه اول روز را فقط برای خودت و آرامشت نگه دار.



قانون ۲۴ ساعته



اگر در فضای مجازی بحثی باعث شد خونت به جوش آید،
قول بده تا ۲۴ ساعت هیچ پاسخی ندهی. زمان، بهترین داور است.



مجلس شورای اسلامی ایران



مرکز ملی علوم و فناوریہائی شائق

سبک زندگی سالم و تاب آوری زیستی



خواب کافی (۷-۸ ساعت) حافظه و قدرت تصمیم‌گیری را تقویت می‌کند.
مغز خسته، قریانی آسان سوگیری‌های شناختی است.



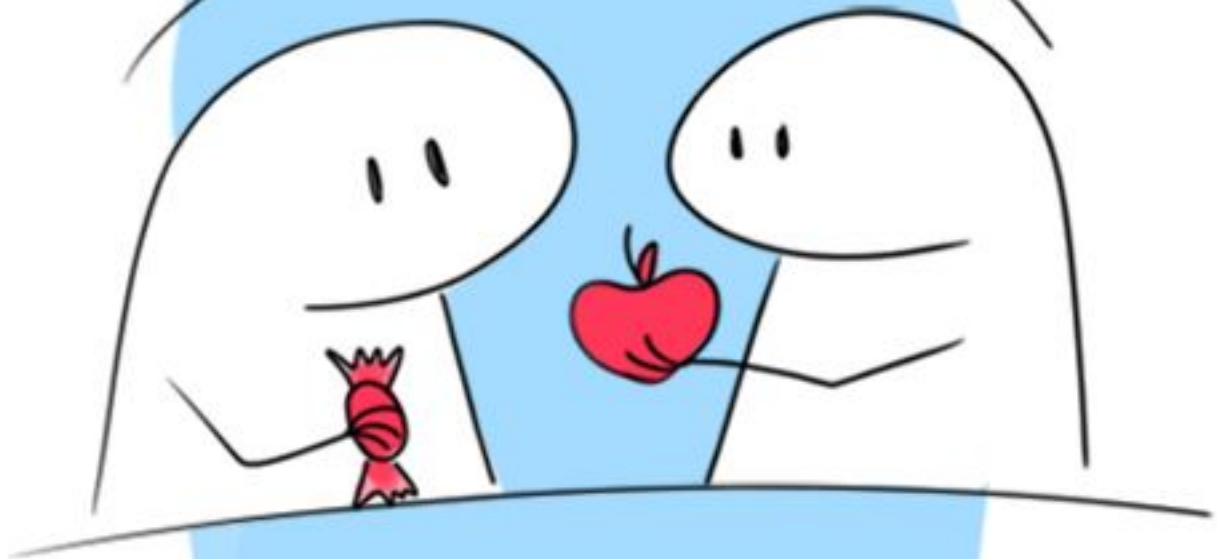


حرکت برای ذهن

روزی ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع بکن. ورزش، استرس را می‌سوزاند و ترشح مواد شیمیایی مثبت در مغز را تقویت می‌کند.



تغذیه مغز



مصرف قند و غذاهای فرآوری شده را کم کن و جای آن را با مغزها (گردو، فندق) و سبزیجات عوض کن. بدن سالم، میزبان ذهن سالم است.



طبیعت‌درمانی

هفته‌ای یک بار برای چند دقیقه
به طبیعت (پارک یا فضای سبز)
برو و فقط به صدای پرندگان یا باد گوش بده.
صدای طبیعت، سیستم عصبی را آرام می‌کند.



خنده درمانی



یک کلیپ خنده‌دار یا طنز سالم ببین.
خنده، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و
دیدگاه را نسبت به مشکلات تغییر می‌دهد.





توسعه علم و فناوریهای شناختی

مهارت‌های سُناختی پیشرفته

تفکر جانبی



برای یک مشکل روزمره، یک راه حل عجیب و غریب و غیرمنتظره پیدا کن.
خلاقیت یعنی رها کردن مسیرهای تکراری ذهن!





خودت را در شرایطی متفاوت تصور کن.
این تمرین، انعطاف‌پذیری ذهنی‌ات را برای مواجهه با تغییرات واقعی بالا می‌برد.



تحليل پیامدها

قبل از هر تصمیم مهمی، ۳ پیامد احتمالی آن را
(کوتاه مدت، میان مدت، بلند مدت) روی کاغذ بیاور.
تصمیم گیری آگاهانه، یعنی دیدن آینده.



شناسایی فرضیات



در یک بحث، فرضیات پنهان طرفین را پیدا کن (مثلاً فرض اینکه «پول خوشبختی می‌آورد»).
وقتی فرض مشخص شود، حل مسئله راحت‌تر است.





آخر شب، ۱۰ دقیقه وقت بگذار و به تصمیمات امروزت فکر کن.
کجا درست گفتی و کجا اشتباه؟ خودآگاهی، کلید رشد است.



ستاد راهبری توسعه علوم و فناوریهای شناختی

<https://cogc.isti.ir>