

مشاور اخلاقی حرفه‌ای روزنامه نگاری در روزنامه سمنش www.smtnews.ir/about.html	
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی و مطبوعاتی «سمنش»	
مدیر مسئول: عاطفه خسروی	
سازمان آگهی‌ها: ۸۸۱۰۵۲۸۸ - ۰۹۱۹۱۲۵۱۴۰۶ ایمیل آگهی‌ها: ads.smtnews@gmail.com تلفن: ۸۲۱۹۰ (داخلی - ۱۰۸) توزیع و سازمان نشرستان‌ها: ۸۸۱۰۵۲۸۸ تهران، خیابان قائم مقام فراہانی - کوچه آزادگان شماره ۲۶ - کد پستی ۱۵۸۷۳۳۸۱۱ روابط عمومی: pr@smtnews.ir چاپخانه: سمیم	
www.smtnews.ir telegram.me/smtnews tozi.smtnews@gmail.com	info@smtnews.ir instagram.com/smtnewspaper http://eitaa.com/smtnews
https://ble.ir/smtnews	
عضو انجمن مدیران روزنامه‌های غیردولتی عضو انجمن مدیران رسانه عضو تعاونی مطبوعات	

وقتی غم تجربه‌ای مشترک می‌شود

در دوره‌هایی از تاریخ اجتماعی،
سوده فقط تجربه‌ای فردی نیست؛
امعه به‌طور هم‌زمان در حال سوگواری
است. در چنین نگاه‌هایی، سوگ
به احساسی فراتر بدل می‌شود
که در لایه‌های مختلف زندگی
اجتماعی جریان می‌یابد و خود را در
فشار عمومی، روابط روزمره و حتی
معمیم‌های جمعی نشان می‌دهد.
ن‌اندوه مشترک، اگر چه می‌تواند
میست‌ها و همدلی اجتماعی را تقویت
کند، اما در صورت نادیده گرفته شدن،
فرسودگی روانی و بی‌اعتمادی مزمن
در سطح جامعه می‌انجامد.

سوگ جمعی به واکنش هیجانی مشترک یک جامعه، گروه یا ملت در برابر فقدان یا تهدیدی بزرگ گفته می‌شود؛ فقدانی که می‌تواند شامل سوگ گسترده انسان‌ها، فروپاشی احساس امنیت، از دست رفتن آینده قابل تصور یا تخریب ارزش‌ها و معنای بنیادین باشد. برخلاف سوگ فردی که معمولاً به مرگ یک عزیز مشخص مربوط است، در سوگ جمعی، موضوع فقدان گاهی مبهم، نمادین یا چندلایه است.

به گزارش ایرنا، در سوگ جمعی، افراد ممکن است بپرسند: «چرا این اتفاق افتاد؟ آیا باز هم تکرار می‌شود؟ آینده چه می‌شود؟» این پرسش‌ها، تجربه سوگ را از سطح احساس غم، فراتر برده و آن را به بحرانی معنایی

واکنش هیجانی مشترک یک جامعه

تبدیل می کند. پژوهش‌های روانشناسی نشان می‌دهند که سوگ جمعی می‌تواند با ترکیبی از واکنش‌های هیجانی، شناختی و جسمانی همراه باشد؛ از جمله غم و اندوه پایدار بدون علت شخصی مشخص، خشم، احساس بی‌عدالتی یا سرزنش مداوم، اضطراب، ناامنی و پستی‌بینی فاجعه، به‌ویژه برای کسانی که در معرض آسیب‌های روانی و جسمانی قرار گرفته‌اند. این واکنش‌ها می‌تواند به اختلال تمرکز، خستگی ذهنی و افت کارکرد روزمره و فرسودگی ناشی از مواجهه مکرر با اخبار ناگوار.

نکته مهم این است که این واکنش‌ها الزاماً نشانه اختلال روانی نیستند، بلکه اغلب پاسخ‌های طبیعی روان به شرایط غیرطبیعی هستند.

چرا سوگ جمعی این قدر فرساینده است؟

تفاوت بین سوگ جمعی و افسردگی

داشته باشد، وجود افسردگی محرز می‌شود. وی ادامه داد: فرد سوگووار را نباید از سوگواری منع کرد؛ یعنی نباید او را صحبت درباره اتفاقی درناک منع کرد و نخواهیم که دست‌نهاییکام به‌سامت زندگی دارد و فعالیت‌ها و روابط معمولی گذشته‌ها بازگردد. سیستم روانی انسان برای اینکه بتواند با فقدان‌ها و فجایع کنار بیاید، به زمان نیاز دارد و در این وضعیت، معنا پیدا کند؛ بنابراین زمان، گره‌گشای واکنش سوگ به‌حساب می‌آید، اما طبیعی بودن این واکنش‌ها به این معنی نیست که فرد داغ‌دیده به‌تنهایی می‌تواند از این مسیر عبور کند، مثل فردی که پای او آسیب دیده است و قطعاً به زمان نیاز دارد تا این آسیب، ترمیم شود. ما در این میان طی فرآیند درمان به دارو و حمایت‌ها هم نیاز داریم.

۱- احساسات را به رسمیت بشناس: گفتن این جمله به خودت مهم است؛ احساسم قابل فهم است، حتی اگر فقدان شخصی نداشته باشم. انکار یا کوچک‌نمایی هیچ‌ان‌ها، آنها را فرساینده‌تر می‌کند.

چه زمانی کمک حرفه‌ای لازم است؟

اگر احساس می‌کنید اندوه یا خشم دائم شدیدتر می‌شود، خواب، اشتها یا تمرکز به‌طور جدی مختل شده و امید به آینده به‌شدت کاهش یافته، مراجعه به روانشناس یا روان‌درمانگر نه نشانه ضعف، بلکه اقدامی مسئولانه برای مراقبت از سلامت روان است.

آهن‌گری در این رابطه اظهار کرد: وقتی فرد داغ‌دیده و بیان احساسات و افکار درباره واقعۀ سوگداری می‌کند، به‌نوعی دچار کسری هیجانی شده و موجب نگرانی اطرافیان می‌شود و نمی‌تواند واکنش سوگوارانه نشان بدهد. زمانی که افکار داغ‌دوشی یا خودآسیب‌رسان و دیگرآسیب‌رسان دارد، زمانی که دچار اختلالات خواب و اشتها و کاهش وزن شدید می‌شود، نیازمند مراجعه به روانشناس و روانپزشک است. وی افزود: اگر علائم سوگ در فرد سوگوار بیش از ۶ ماه طول بکشد و حتی سال‌ها پس از سوگ، به زندگی عادی بازنگشته و فقدان را باور نکرده و در انکار باشد، به کمک متخصصان حرفه‌ای سلامت روان نیاز دارد. سوگ جمعی، واکنشی انسانی به رنج‌های

با دیگران
فرآیندی
طی کند
که فقدان
ی و حتی
و دیگران
مانده‌ام
می‌تواند
بهارت‌های
ب می‌کند
سستقیم
ن نیازهای

کارتون روز

بدون شرح

طرح: حسین علیزاده

قدرت نامرئی جنگ‌های مدرن

جنگ الکترونیک به عنوان نبردی خاموش در دل طیف الکترومغناطیسی به یکی از تعیین کننده ترین ابزارهای اعمال قدرت تبدیل شده است؛ و ابزاری که می تواند فرماندهی دشمن را مختل و موازنه را در گدن گوناگون در این فضا، از دست برونش می دهد. راه راقمی می زند نه صرفاً تعداد کتیبها، حجم آتش، بلکه میزان تسلط بر جریان اطلاعات و پایداری ارتباطات و توان اختلال در سامانه های ادراکی دشمن است. جنگ الکترونیک در چنین چارچوبی به معنای یک قابلیت پشتیبان یا مکمل بلکه به مثابه ستون فقرات برتری عملیاتی در نبردهای مدرن عمل می کند و مستقیماً بر کارآمدی فرماندهی، کنترل، شناسایی و تصمیم سازی اثر می گذارد.

جنگ الکترونیک چیست و چرا اهمیت دارد؟

جنب الکترونیک به مجموعه اقدامات سازمان یافته برای بهره‌برداری از فضا جهت الکترومغناطیسی اطلاق می‌شود. این حوزه شامل رهگیری، تحلیل، دستکاری یا سرکوب استفاده دشمن از امواج الکترومغناطیسی و هم‌زمان حفاظت از سامانه‌های خودی در برابر اقدامات مشابه است. اهمیت این رویکرد در آن کسرت کم بودن شلیک حتی یک گلوله، می‌تواند زیرساخت‌های فرماندهی، کنترل، ارتباطات و شناسایی دشمن را از کار انداخت و عملاً توان رزمی او را فلج کرد.

۴ استون اصلی جنگ الکترونیک

بر اساس تعاریف رسمی ارائه شده، جنگ الکترونیک در ۴ حوزه مکمل سازماندهی می شود که هر یک نقش مشخصی در چرخه عملیات ایفا می کنند:

نخست، دفاع الکترونیک که هدف آن محافظت از نیروها، تجهیزات، رادارها و خطوط ارتباطی در برابر حملات الکترونیک است. استفاده از فناوری‌هایی مانند طیف گسترده، کنترل انتشار امواج، بهره‌گیری از فاکتورهای محدود و فناوری‌های پنهان کار از مصادیق این حوزه به‌شمار می‌رود. حوزه دوم، خود حفاظتی الکترونیک است که به‌صورت خاص در حفاظت از سامانه‌های پرارزش نظیر هواگردها و شناورها تمرکز دارد. اقدامات مقابله‌ای مانند بکارگیری فلر برای انحراف موشک‌های فروسوخ یا ارتقای مستمر سامانه‌های هشدار و اخراج، در این چارچوب تعریف می‌شوند. در شرایطی که هواگردها و شناورها اهداف اصلی موشک‌های پدافندی و ضد کشتی محسوب می‌شوند، این نوع حفاظتی اهمیت حیاتی دارد. سومین حوزه، حمله الکترونیک است که تلاشی تهاجمی در فضای الکترومغناطیسی را نمایندگی می‌کند. اخراج در ارتباطات دشمن، فریب سامانه‌های راداری و حتی تخریب زیرساخت‌های الکترونیک از طریق سامانه‌های تخصصی در این دسته قرار می‌گیرند. بر همین اساس، استفاده از هواگردهای ویژه‌هوا و شناورهای پیشرفته‌هوا، چندبندانی نمونه‌هایی از این رویکرد هستند. چهارمین حوزه، پشتیبانی مأموریت است که اغلب کمتر دیده می‌شود، اما نقشی تعیین‌کننده در سرنوشت نبردهای امروزی دارد. این بخش تضمین می‌کند که دفاع، خودحفاظتی و حمله الکترونیک از تحلیل عملیاتی، ابزارهای برنامهریزی مأموریت، سامانه‌های آزمون تجهیزات و پشتیبانی نگهداشت برخوردار باشند. فقدان پشتیبانی، کارآمدی کل منظومه جنگ الکترونیک را به شکل جدی تضعیف می‌کند.

رویه‌های رایج در جنگ الکترونیک

رایج‌ترین رویه‌های عملیاتی در جنگ الکترونیک شامل اختلال و شنود، است. اختلال با هدف محدودسازی یا قطع تبادل اطلاعات دشمن از طریق غلبه بر ارسال امواج یا ایجاد سیگنال‌های گمراه‌کننده انجام می‌شود. در مقابل، شنود و جمع‌آوری اطلاعات سیگنالی امکان دسترسی به شناخت دقیق از الگوهای رفتاری، موقعیت‌ها و نیت‌های دشمن را فراهم می‌سازد. دهه‌های حاصل از این فرآیندهای امنیاتی دهه‌های آینده می‌مانند هدف‌گیری، اجتناب از تهدید و طرح‌های تدابیر واکنشی و قرام می‌گیرد.

■ کنترل طیف؛ از آگاهی موقعیتی تا بازدارندگی

کنترل موثر طیف الکترومغناطیسی به نیروهای نظامی امکان می دهد
تهدیدات بالقوه را شناسایی، تحلیل و ردیابی کنند. این آگاهی موقعیتی
نه تنها برای طراحی عملیات تهاجمی و دفاعی، بلکه برای تصمیم گیری های
دیپلماتیک بسیار حیاتی است زیرا جهت گیری دارد. در سطوح پیشرفته تر، جنگ
الکترونیک قادر است داده های دشمن را رهگیری و رمزگشایی کرده و
حتی از انرژی هدایت شده برای ایجاد اختلال در عملیات خصمانه استفاده
کند. چنین قابلیتی می تواند دامنه و شدت ردگیری را کاهش داده یا
حتی مانع از آغاز برخی خصامات شود.

گسترش جهانی و کاهش آستانه دسترسی

امروزه با سامانه‌های جنگ الکترونیک به‌طور گسترده توسط ارتش‌ها و نهادهای اطلاعاتی کشورهای صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالی که قابلیت‌های تهاجمی پیشرفته در ابتدا در انحصار قدرت‌های بزرگ بود، گسترش فناوری و کاهش هزینه‌ها موجب شده است باز یگران کوچک‌تر و حتی برخی کنشگران غیردولتی نیز به ابزارهای اخلاص شوند. قریب در این حوزه دسترسی پیدا کنند. به عقیده متخصصان، این روند، آسانتر و به‌سرعت الکترونیک را کاهش داده و پیچیدگی محیط امنیتی را افزایش داده است.

هوش مصنوعی و آینده جنگ الکترونیک

[illegible]

جنگ الکترونیک در جنگ روسیه و اوکراین

مناقشه روسیه و اوکراین نمونه‌ای عینی از نقش عین‌کننده جنگ الکترونیک در نبردهای معاصر محسوب می‌شود. در این جنگ، هر دو طرف صورت گسترده‌ای از اخلاص و فریب برای اخلاص در ارتباطات، رادارها و سامانه‌های موقعیت‌یاب استفاده کرده‌اند؛ امری که مستقیماً بر جابه‌جایی نیروها و عملیات پهنپای اثر گذاشته است. پهنپاها به عنوان ابزار کلیدی شناسایی و تهاجم، در این جنگ به صورت مستمر، حملات سامانه‌های اخلاص و ربابش سیگنال قرار می‌گیرند. در کنار این اقدامات، هدف سامانه‌های ربابش سیگنال‌های حیاتی و شبکه‌های نظامی و اطلاعاتی، چه‌رادی که بی‌بی به جنگ الکترونیک بخشیده است. رهگیری از ارتباطات و بهره‌گیری از اطلاعات سیگنالی برای تصمیم‌سازی‌های راهبردی، بخش دیگری از این نبرد نامرئی را تشکیل می‌دهد. هم‌زمان، توسعه رمزنگاری قوی‌تر، مقاومت‌سازی سامانه‌ها در برابر فریب و طراحی شبکه‌های ارتباطی تاب‌آور، به عنوان تدابیر متقابل در حال گسترش است.

جمع بندی

جنگ الکترونیک در منطق جنگ‌های مدرن، صرفاً یک حوزه فنی یا پشتیبانی عملیات رزمی محسوب نمی‌شود، بلکه به یک عامل بنیادین در تولید و اعمال قدرت نظامی تبدیل شده است. تسلط بر طیف الکترومغناطیسی به باز-گران نظامی این امکان را می‌دهد که پیش از ورود به درگیری سخت، محیط نبرد را به نفع خود شکل داده، توان ادراکی و ارتباطی دشمن را تضعیف کنند و ابتکار عمل را در سطح راهبردی در اختیار بگیرند. از این منظر، موفقیت یا شکست عملیات نظامی بیش از هر زمان دیگری به میزان کارآمدی سامانه‌های جنگ الکترونیک و نحوه ادغام آنها در ساختار فرماندهی و کنترل وابسته است. در دنیای امروز مرز بین جنگ الکترونیک، جنگ سایبری و جنگ شناختی به تدریج کمرنگ شده و میدان نبرد به یک منظومه یکپارچه اطلاعاتی و ادراکی تبدیل شده است.