

نگاه‌پوداش

ماهنامه تخصصی مرکز آموزش علمی کاربردی

فرهنگ و هنر ۳۱ تهران

شماره ۳۸ / مهر ماه ۱۳۹۸



انجمن های علمی دانشجویی
مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر ۲۱ تهران



مرکز آموزش علمی کاربردی
فرهنگ و هنر ۳۱ تهران



دانشگاه جامع
علمی-کاربردی

معرفی کتاب **عبر العاشقین**
افکار اتوماتیک منفی (خود آیند منفی)
گزارش بازدید از آسایشگاه جانبازان شهید بهشتی به مناسبت هفته دفاع مقدس

۵ مهر روز جهانی جهانگردی

۷ مهر روز آتش نشانی و ایمنی

۸ مهر روزبزرگداشت مولوی / روز جهانی ناشنویان / روز جهانی ترجمه و مترجم

۹ مهر روز جهانی سالمندان

۱۳ مهر روز نیروی انتظامی / روز جهانی معلم

۱۴ مهر روز دامپزشکی

۱۶ مهر روز ملی کودک

۱۷ مهر روز جهانی پست

۱۹ مهر روز جهانی دختر

۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ

۲۲ مهر روز جهانی استاندارد

۲۳ مهر روز جهانی عصای سفید

۲۴ مهر روز جهانی غذا

۲۵ مهر روز جهانی ریشه کنی فقر

۲۶ مهر روز تربیت بدنی و ورزش

۲۷ مهر اربعین حسینی (۲۰ صفر)

فکر دسترنج

صمیمانه با شما	۳
ادبیات	۴
روابط عمومی	۶
زبان در محیط	۸
کار آفرینی	۱۰
معرفی منابع	۱۱
گزارش	۱۲
فرهنگی	۱۴
در گذر تاریخ	۱۶
روانشناسی	۱۸

نگاه نو دانش

ماهنامه تخصصی مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر ۳۱ تهران

شماره ۳۸ / مهر ماه ۱۳۹۸

شماره مجوز: ۹۷/۰۹/۰۸/۱۰۰

ماهنامه نگاه نو دانش از مهر ماه ۱۳۹۸ به صورت دیجیتال منتشر می گردد.

ماهنامه نگاه نو دانش

(این ماهنامه با همکاری انجمن های علمی - دانشجویی مرکز علمی کاربردی فرهنگ و هنر ۳۱ تهران منتشر می گردد.)

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر ۳۱ تهران

مدیرمسئول: محمد علی آشتیانی نژاد

سر دبیر: محسن علینی

هیأت تحریریه: علی ابراهیمی، علی اشرف حامدی اغول بیک، زهرا صبوری، الهه اله دادی

ویراستار: مریم بیژنی

مدیر داخلی، طراح و گرافیست: زهرا صبوری

همکاران این شماره: سید علی شهربانویی، سعید بیرانوند، زهرا ناطق شریف، فرهاد آذرنک، مریم همتی آهویی

عکس جلد: مهتاب تقی زاده

عکس پشت جلد: قونیه، آرامگاه مولانا

عکاس این شماره: هدیه علیان نژاد

چاپ: مرکز چاپ فرهنگ

ارتباط با ما : farhangi.unit31@yahoo.com

صمیمانه با شما

علینی محسن

به نام خالق زیبایی ها

عقل و سکون خود را از دست نداد». تنها با همین سوال و جواب ساده مولانا فهمید که این درویش سالخورده یک فرد عادی نیست . شمس با این سوال دریای آرام قلب و ذهن مولانا را طوفانی کرد. دریایی که دیگر تا مرگ مولانا لحظه ای آرام و بی تلاطم نشد .

مولوی پس از آن کسوت فقاهت و وعظ را رها کرد و به اسلام عارفانه میل کرد . حضور شمس توانست تحول بنیادینی را در نگرش و زاویه دید او ایجاد کند. این نگاه قرن هاست که مولانا را جاودانه کرده و تاثیرات شگرفی بر ادبیات و فرهنگ جهانی گذاشته است . شمس تبریزی به دلیل حسادت اطرافیان مولوی پس از مدتی مجبور به ترک قونیه شد و به دمشق رفت و بر اساس روایتی دیگر، توسط اطرافیان مولوی به قتل رسید و در چاهی در قونیه انداخته شد.

مولوی تا پایان عمر همچنان در جستجوی شمس بود و این امر موجب سرودن غزلیات بسیار و نیز نگارش مثنوی شد. وی قبل از اینکه دفتر ششم مثنوی را به پایان ببرد بیمار شد و در ۶۸ سالگی به دیار باقی شتافت . در تشیع پیکر او مسلمان و یهودی و مسیحی حضور داشتند و گفته می شود این مراسم آنچنان شوری در شهر قونیه برپا کرد که وقتی جنازه او به محل دفن رسید ، شب شده بود . پس از مرگ مولانا «حسام الدین» از شاگردان و مریدان او در ۱۰ سال جمع آوری و تدوین آثار او را بر عهده گرفت و آنچه امروز در دسترس مخاطبان قرار دارد، حاصل کار این مرید و جانشین مولوی است . از آثار او می توان به مثنوی معنوی ، دیوان شمس و مجموعه رباعیات اشاره کرد . مولوی به عنوان یکی از مفاخر فرهنگی سرزمین ما متأسفانه توسط اقوام دیگر مصادره شده و در حالی که اغلب سروده ها و نوشته های این عارف عالیقدر به زبان فارسی است، عمدتاً در جهان او را اهل ترکیه می دانند و هر سال در آذر ماه که سالگرد وفات اوست، از سراسر جهان دوستداران او در این شهر جمع می شوند . و سخن آخر، برماست که قدردان مفاخر فرهنگی این مرز و بوم باشیم و آنچنان که شایسته است، از آنان یاد کنیم .

موفق و پیروز باشید.

به مناسبت^۱ هفتم و هشتم مهرماه، روز بزرگداشت شمس تبریزی و مولوی این نوشتار را به دو شخصیت های عظیم تاریخی اختصاص می دهیم. مولوی در ششم ربیع الاول سال ۶۰۴ ه.ق در شهر بلخ متولد شد. نیاکان او همه از مردم خراسان بودند و خود نیز با اینکه عمرش در قونیه گذشت، همواره از خراسان یاد می کرد. پدرش «بهاء الدین ولد» نام داشت و به سلطان العلماء ملقب بود. بهاء ولد مردی بود خوش سخن که مجالس و نشست‌هایی دایر می کرد و مردم بلخ به وی ارادت بسیار داشتند.

پس از درگذشت بهاء ولد، جلال الدین جوان سرپرست خانواده شد و ارشاد و تربیت مریدان را هم بر عهده گرفت. او نزد اساتید مختلف به تکمیل معلومات خود همت گمارد و مدارج علمی و فقهی را به سرعت طی کرد. مولانا واعظ و مرجع قونیه بود تا اینکه روز شنبه ۲۶جمادی الاخر سال ۶۴۲ ه.ق «شمس الدین محمد بن ملک داد تبریزی» وارد قونیه شد. مولوی در آن زمان ۳۸ سال داشت .

در آن روز تاریخی مولانا با جمع زیادی از مریدان به خانه برمی گشت. او در حالی که سرمست اعتبار و محبوبیت خود در بین طبقات مردم بود، گمان نمی کرد که این آرامش قبل طوفان باشد. تا اینکه غابری ناشناس که ظاهرش بیشتر به تاجران شبیه بود تا عارفی والامقام، گستاخانه جلو آمد و سوال کرد: «صراف عالم معنی محمد (ص) برتر بود یا بایزید بسطام؟»این سوال بسیار جسورانه و مغلظه آمیز بود چون هر مسلمان کم سواد یا حتی بی سواد می دانست مراتب تمام انبیا الهی از هر انسان دیگری بالاتر است.

مولانا پاسخ داد: «محمد (ص) در حلقه انبیاست، بایزید بسطامی را با او چه نسبت؟» اما درویش تاجر نما که با این جواب خرسند نشده بود بانگ برداشت : پس چرا آن یک سیحانک ما غرفانک گفت و این یک سیحانک ما اعظم شأنی بر زبان راند؟

پیامبر فرموده است که «خدایا منزه می تو و من آنچنان که باید تو را نمی شناسم» اما با یزید در حالت شور و وجد عرفانی می گوید: «منزهام من و چه شان و مرتبه بزرگی دارم» که ظاهراً نوعی ادعای خدایی است اما در واقع یعنی فنا در وجود حق و فقط اوست و من هیچم . مولانا لحظه ای تأمل کرد و بعد گفت :« بایزید تنگ حوصله بود و به یک جرعه عربده کرد . محمد دریا نوش بود و به یک جام

۱. در بخش هایی از این نوشتار از متن تهیه شده توسط پژوهشگاه فرهنگ ، هنر و

ارتباطات به مناسبت سالروز بزرگداشت مولوی در ۱۳۹۲/۰۷/۰۸ استفاده شده است.

مقدمه

یکی از عارفان به نام قرن ششم هجری «روزبهان بقلی» است که در سال ۵۲۲ هجری قمری در شهر فسا از توابع شیراز چشم به جهان گشود. مهمترین اثر وی در باب عشق عرفانی کتاب «عبرالعاشقین» است. نثر این کتاب همچون نثرهای شاعرانه سرشار از صور خیال، موسیقی، وصف و دیگر عناصر شعری است و برجستگی و تشخیص زبان روزبهان بگونه ای است که این اثر را از تمام آثار مثنوی متصوفه متمایز می سازد. در واقع «عبرالعاشقین» از شاعرانه ترین آثار مثنوی متصوفه محسوب می شود.

این کتاب یک مقدمه و ۳۲ فصل دارد. هر فصل آن متشکل از چند پاراگراف است که پاراگراف های آغازین اغلب در توضیح یک اصل و عقیده ی عرفانی و پاراگراف های میانی، استدلالی و جدلی هستند؛ این پاراگراف ها که معمولاً منعکس کننده ی اعتقاد و نظر شخصی روزبهان درباره ی اصل مطرح شده در پاراگراف های پیشین است، آگاهانه و تصنعی به نظر می رسند؛ در حقیقت از طریق پاراگراف های مذکور، روزبهان به منظور تثبیت سخنان خود، به استدلال می پردازد و گاهی به آیات و احادیث و گفتمان های پیشین تصوف، استناد می کند.

در این بخش از کلام وی، حقیقت زبان، نمود بیشتری دارد. در حالی که پاراگراف های پایانی هر فصل که عمدتاً خطاب به یک محبوب و معشوق است، شاعرانه و شور انگیزند و محصول نگارش خود انگیزه از ناخود آگاه مؤلف. در این بخش از کلام روزبهان، جنبه ی مجازی زبان بر متن اثر مسلط می شود و موجب شاعرانگی نثر می شود. در پاراگراف های آغازین که به منظور تدوین عرفان نظری نگاشته شده است، «سطح استدلالی و عقلی» زبان عرفان، نمود بیشتری دارد، در پاراگراف های میانی، «سطح استنادی یا نقلی» و در پاراگراف های پایانی «سطح محاکاتی و رمزی» زبان عرفان، پر رنگ تر به نظر می رسند.

اگر چه در سراسر این اثر صوفیانه روی سخن روزبهان با معشوق آسمانی است، با این حال می توان دو سبک مجزاً از هم را در این نوشتار متمایز کرد که از نظر شیوه ی نوشتار و شگرد تصویر پردازی در خور توجه است: سبک نخست و طرز اصلی نگارش کتاب که شامل پاراگراف های نخستین و

معرفی کتاب عبرالعاشقین

میانه می شود و حجم عمده ی مطالب آن را تشکیل می دهد، حاوی مطالب نظری عرفان است و در پاسخ به پرسش «جتنی لعبت»، به موضوعاتی از قبیل عشق و انواع آن، مراحل و مقامات آن، حسن و زیبایی و رابطه ی آن با عشق و کیفیت عشق انسانی و جایگاه آن می پردازد. سبک دیگری که اغلب در بندهای پایانی هر فصل نمودار می شود، به طور قابل ملاحظه ای عاطفی و تخیلی است. روزبهان مستقیماً معشوق را با لحنی احساسی و شور انگیز مورد خطاب قرار می دهد و بدین ترتیب متن از حالت نظری صرف خارج می شود و کارکرد عاطفی و شاعرانه ی زبان به اوج می رسد تا جایی که وسیع ترین دامنه ی حرکت استعاری متن در این بخش شکل می گیرد و این مجالی است برای نویسنده که به بیان هنری احوال درونی خود بپردازد. با وجود آن که ذهنیت استعاره گرای او در هر دو بخش غالب است و عناصر خیال در هر دو حضور دارند، اما در بخش دوم، از آن روی که تصاویر و عناصر خیال بیش از پیش عواطف و هیجانات درونی روزبهان را در مقابل معشوق منعکس می کنند، این حضور محسوس تر و تأثیر گذارتر است. «مصنف کتاب خود را به نرگسی تشبیه کرده که مشام جان عاشقان را عطر آگین می سازد. روزبهان، کتاب را به تقاضای معشوق درونی که غالباً او را «ترک» خوانده است، تصنیف می کند. موضوع اصلی کتاب، وصف و شرح عشق است و به دید عارفانه، وی معتقد است که جمال انسانی، تجلی گاه الهی است و راه رسیدن به عشق الهی، جز عشق مجازی نیست.» (زرین کوب، ۱۳۵۷: ۲۲۳)

پیرامون وجه تسمیه ی عبرالعاشقین را می توان در دو نظریه مطرح

کرد:

۱. نام این اثر از دو اسم عبره + عاشقین تشکیل شده است. در فرهنگ های لغت عربی و فارسی، عبره دارای معانی متعددی است که از میان آن ها «گل نرگسی که میانش زرد باشد برخلاف شهلا که میانش تیره است» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱۰: ذیل عبره) در حوزه ی ادبیات رایج و مشهور است و استعاره ای برای چشم محسوب می شود. بنابراین، روزبهان یکی از زیباترین اجزای چهره ی زیبا رویان (چشم ها) را مدّ نظر داشته و آن را در عنوان اثر خویش گنجانیده است.

۲. عنوان کتاب می تواند ترکیبی از دو واژه ی عبره + عاشقین باشد. عبره در فرهنگ لغت به معنای «زن تنک پوست سفید اندام، نیکو روی، زن خوش تن و خوش خو» (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱۰: ذیل عبره) آمده است و با مبانی فکری و طریقتی روزبهان بسیار هماهنگی و تطابق دارد.

اما نگاهی به فصل پایانی کتاب می تواند ما را در انتخاب وجه تسمیه ی درست، راهنمایی کند. روزبهان به عنوان حسن ختام اثر خویش، علاقه ی وافر به جمال پرستی و عشق ورزی به مه جبینان را در قالب چند سطر به صورت فشرده بیان و آشکارا به کلید واژه های اصلی نام کتاب خود؛ یعنی عبره و عشق اشاره کرده است: «این بود که گفتیم قصه ی عاشقان روحانی و ربانی. ای عبره، صفت چشم تو، سرّ افعال در روی تو، سحر غمزه است. اگر چه در آن عشق عاشقان را از حدّثان، هزار ناله و زاری است. در رنگ شقایق جبین تو، دیده ی جان را صد تجلی است. در شیوه ی آن چشم، عقل کل را در عین فعل صد تدلی است.

آن کس داند حال دل مسکینم کو را هم از این نمد کلاهی باشد»

(بقلی، ۱۳۶۶: ۱۴۱)

در عبارت «ای عبره، صفت چشم تو»، چشمان معشوق، صفتی دارد به نام عبره. این ترکیب بسیار به ترکیب چشم نرگس نزدیک است. «چشم نرگس» در عرفان، رمزی از «ستر احوال و مقامات و علو رتبت عارف» (برتلس، ۱۳۷۶: ۱۹۱) از مردم

است که با شیوه ی ملامتیه از یک سنخ است. به این ترتیب، انتخاب لفظ عبره به معنای نرگس از یکسو با طریقه ی جمال پرستی روزبهان و از سوی دیگر با تمایل او به شیوه ی ملامتیه پیوند دارد. بنابراین گزینش واژه های عشق و عبره در عنوان کتاب کاملاً آگاهانه و متناسب با محتوای اثر بوده و به-رغم ترکیبی ساده، دنیایی از مفاهیم پیچیده ی عرفانی را در خود نهفته دارد.

در هر روی عبره عاشقین کتابی است صوفیانه و مبتنی بر عشق. نویسنده همان گونه که می اندیشیده، سخن گفته و شاید موفق نشده است که بار دیگر در آن تجدید نظر کند. در چنین حالی، آشکار است که لفظ، فدای معنی می شود و قواعد دستور زبان و فصاحت و بلاغت مهمل می ماند. این است سرّ خرده هایی که ممکن است از لحاظ فنون ادبی بر مندرجات این کتاب گرفت. جمله ها و عبارت ها تاب معانی لطیف و نغز و دلکش روزبهان را نمی آورند.

گفتار او همچون گلی است که تا در دست بگیرید، پر پر و یا چون ماده ای کیمیای است که به مجرد رسیدن اندک حرارت، بخار می شود. زبان او زبان احساسات است. زیبا و زیبایی را می ستاید و به هر روی کتاب عبره عاشقین از نظر واژگان، در مجموع ساده است و دور از تکلف ها و تصنع های رایج. با وجود این، لغات و ترکیبای عربی در آن فراوان است و در پاره ای از موارد جمله های نامأنوس عربی نیز بکار رفته و در موارد مکرر جمله های فارسی را با جمله های عربی پیوند داده است. ایجاز کتاب توأم با بیان احساسات قلبی و سخنان شطح گونه، در پاره ای از موارد، درک سخن نویسنده را دشوار ساخته است. پیچیدگی صور خیال و نیز سبک بیانی خاص عبره عاشقین تا حد زیادی بازتاب ذهن پیچیده و رازناک روزبهان است. روزبهان در این اثر از ابزارهای زبانی و بیانی متعددی کمک می گیرد تا از طریق افزایش ظرفیت های زبان عادی، آن را برای ثبت یا بیان بخشی از تجربه های روحانی اش که عمدتاً منطق گریز و بیان ناپذیرند، آماده سازد.

از همین روست که نثرش همچون نثرهای شاعرانه سرشار از صور خیال،

موسیقی، وصف و دیگر عناصر شعری است. با این حال کارکرد این عناصر در نثر روزبهان با کارکرد همین عناصر در دیگر نثرهای شاعرانه-ی زبان فارسی متفاوت است. در واقع برخلاف دیگر نثرهای شاعرانه، اغلب این عناصر در نثر روزبهان، نه بُعدی صرفاً زینتی و اضافی، که جنبه ای اصیل و الزامی دارند. بسیاری از این عناصر به هنگام وقوع رویداد روحانی در ذهن روزبهان نقش می بندد و در زمان نگارش و ثبت آن واقعه ی روحانی، معبری می شوند تا آن رویداد از طریق عناصر مذکور بتواند بر پهنه ی نثر جای بگیرد.

کتابنامه

۱. بقلی شیرازی، روزبهان(۱۳۶۶)، عبرالعاشقین، تصحیح هنری کرین و محمد معین، تهران: منوچهری
۲. برتلس، یوگنی ادوارد (۱۳۷۶) ادبیات و ادبیات تصوف، ترجمه سیروس ایزدی، تهران: امیر کبیر
۳. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷) لغت نامه، ج ۱۰، تهران: دانشگاه تهران
۴. زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۵۷) جستجو در تصوف ایران، تهران: امیرکبیر

ویژگی‌های روابط عمومی کارآمد
عامل بودن به اصول اخلاقی حرفه
 روابط عمومی. (منشور اخلاقی)

توجه به روابط عمومی بین‌الملل
 انتشار بروشور به زبانهای خارجی،
 تولید نشریات بین‌المللی، تولید و صدور
 گزارشهای خبری به کشورهای صنعتی
 نظیر رویدادهای علمی، نوآوریها،
 اختراعات، جشنواره‌های قدردانی
 از مبتکرین، نمونه‌ها و پژوهشگران،
 ترتیب دادن برنامه‌های بازدید برای
 خبرنگاران و رهبران فکری کشورهای
 جهان و سفرای کشورهای مختلف مقیم
 کشور، ایجاد قفسه‌های رایگان اطلاعات
 در فرودگاهها و هتل‌های بین‌المللی و
 ترتیب دادن ملاقات خبرنگاران با دست
 اندر کاران فعالیتهای علمی و فنی

قدرت مشاوره مدیریت
 شکل دهی هسته‌های مشورتی در
 زمینه‌های مختلف و بر اساس وظایف
 تخصصی سازمان و اعلام نتایج نظر
 سنجی‌ها، پژوهشها، تماسها، مطالب
 رسانه‌ها و ...

روابط عمومی کارآمد با تغذیه
 اطلاعاتی مدیران، ضریب واکنش پذیری
 آنان را در تصمیم‌گیری‌های درون و
 برون سازمانی افزایش می‌دهد و به
 عنوان بازوی مدیریت عمل می‌کند.

روابط عمومی ، (تاریخچه، اصول و وظایف)

(بخش پایانی)

کارایی روابط عمومی داخلی
 در روابط عمومی ناکارآمد بیشتر گرایش به سمت بیرون از سازمان است در حالی که در روابط عمومی کارآمد، روابط عمومی داخلی از اهمیت نسبتاً بیشتری برخوردار است. چرا که اگر آثار عملکرد روابط عمومی بتواند نیروهای درون سازمانی و یا کارکنان سازمان را اقناع کند در کارایی و عملکرد بیشتر آنان، افزایش بهره‌وری سازمانی، جلب و تامین رضایت ارباب رجوع، ایجاد تفاهم بیشتر بین مدیریت و کارکنان و افزایش همیت سازمانی موثر واقع خواهد شد و در واقع هر یک از کارکنان را به مبلغی برای سازمان تبدیل خواهد کرد.

برنامه‌ریزی برای رهبران فکری
 روابط عمومی کارآمد با برنامه‌ریزی ویژه برای رهبران فکری میتواند کانون انتشار افکار عمومی را هدایت کند. (ائمه جمعه و جماعات، روزنامه‌نگاران، نویسندگان، مدرسان و روحانیون طراز اول حوزه‌های علمیه و ...) انتشار بولتن اطلاع رسانی ویژه، ترتیب دادن برنامه‌های بازدید از طرحها، حضور مسئولان سازمان در بین آنها و دعوت از آنان برای شرکت در مراسم افتتاح طرحهای بزرگ

استفاده اصولی از رسانه‌ها
 راهاندازی اتاق خبرنگاران در مجموعه یک روابط عمومی کارآمد برای دسترسی آسان و بهتر آنان به اطلاعات سازمان میتواند به توسعه ارتباطات رسانه‌ها و روابط عمومی کمک کند

کلان‌نگری در انجام وظایف و تاثیر گذار بودن
 هدف از روابط عمومی صرفاً انجام چند وظیفه خاص نظیر: تولید و ارسال خبر به رسانه‌ها، نصب پلاکارد و پوستر انتشار بروشور و برگزاری نمایشگاه و ... نیست. بلکه هدف عمده تاثیر گذاری بر روند تصمیمات در درون و حتی بیرون سازمان و سهیم شدن در جریان تصمیم سازی است

دوسویه بودن جریان مبادله پیام و توجه به بازخورد
 الگوی ارتباط مشارکت آمیز ضرورت

مخاطبان خاص سازمان، مدیریت و برگزاری جلسات بحث آزاد به همین شکل، حضور غیر رسمی مسئولان در بین کارکنان از جمله به هنگام صرف ناهار و یا اقامه نماز و یا در بین مخاطبان خاص ... و راهنمایی صحیح ارباب رجوع

خلاصه تعریف روابط عمومی کارآمد
 روابط عمومی کارآمد، یک روابط عمومی است که با سازماندهی مناسب تشکیلاتی و مدیریت علمی در قالب برنامه عمل مشخص، ضمن رعایت اصول اخلاقی و حرفه‌ای و ارائه اطلاعات مشاوره‌ای به مدیریت سازمان برای نفوذ در افکار عمومی و هدایت آن، افزون بر برنامه ریزی ویژه برای رهبران فکری، به شکل اصولی رسانه‌ها را در خدمت گرفته و به اصل اطلاع یابی اهمیت ویژه داده و از طرفی با توسعه فعالیتهای افکارسنجی و ارتباطات مردمی و تولید فرآورده‌های فرهنگی سعی دارد جریان مبادله پیام بین سازمان و مخاطب را دو سویه کرده و بازخورد لازم را در ارتباط خود با مخاطبان در ابعاد درون سازمانی، ملی و بین‌المللی ایجاد کرده و از این طریق آثار کلان و تاثیرگذاری مثبت، در سطح سازمان و برنامه‌های توسعه ملی ایجاد کند وبا گرایش بیشتر به سمت مردم در هیئت وکیل مدافع آنان و مدعی‌العموم ظاهر شده و به صورت یک نهاد مدنی حامی و پاسدار افکار عمومی باشد.

کارایی روابط عمومی داخلی
 در روابط عمومی ناکارآمد بیشتر گرایش به سمت بیرون از سازمان است در حالی که در روابط عمومی کارآمد، روابط عمومی داخلی از اهمیت نسبتاً بیشتری برخوردار است. چرا که اگر آثار عملکرد روابط عمومی بتواند نیروهای درون سازمانی را اقناع کند، در کارایی و عملکرد بیشتر آنان، افزایش بهره‌وری سازمان، جلب و تامین رضایت ارباب رجوع، ایجاد تفاهم بیشتر بین مدیریت و کارکنان و افزایش همیت سازمانی موثر واقع خواهد شد. و در واقع هر یک از کارکنان را به مبلغی برای سازمان تبدیل خواهد کرد بی شک روابط عمومی، مانند سایر رشته های علوم انسانی مورد غفلت قرار گرفته است و توسعه روزافزون ارتباطات و اطلاعات در کشور ها، از جمله کشور ما نتوانسته در آن تأثیری داشته باشد. مشکلات و ناکارآمدی اداری در کشور ما پدیده نو و جدیدی نیست و سال هاست که سازمان های مربوطه، برای اصلاحات ساختاری مطالعه و برنامه ریزی می‌کنند. در عصر ارتباطات و اطلاعات در موقعیتی که

جامعه متحول ما رو به سوی تکامل دارد و مدنیت را جست وجو می‌کند، روابط عمومی از اجزا و عناصر اصلی ارتباطات است و در ایجاد بستر های مشارکت ذهنی و عینی نقش نهادی و بنیادی دارد، زیرا جنس و ماهیت مجموعه وظایف و فعالیت های آن به طور عمده، (ارتباطی، تعاملی و تبادلی) است. امر مشارکت با مقوله اطلاع رسانی که از مهمترین رویکرد های روابط عمومی است آغاز می‌شود و بسیاری دیگر از کارهای اجرای تحقق مشارکت از جمله تمهیدات ترغیبی، همان امور رایج کاربردی روابط عمومی است

مقتضی نیست که ارتباطات مردم با سازمان ها سرد و عاری از مهر و رغبت باشد و ضروری است که با انجام مطالعات و بررسی های لازم اساساً معلوم شود که سازمان های ما واقعاً به چه رویه و رویکردی برای تعامل با مردم نیاز دارند؟ یکی از عواملی که در سرنوشت گروه ها و افراد برای دستیابی به هدف الزامی است، و فرد کیفیت ارتباط آنها با افراد و مؤسساتی است که با آنها مراوده دارند.

همچنین، نقش عمده روابط عمومی، بیان واقعیت های یک سازمان است.
 توانایی شناخت و اقدام آگاهانه، کاربرد اقدامهای روابط عمومی را افزایش داده و منجر به تحرک و کارایی آنها میشود. چنانچه به مهمترین عامل اجتماعی مؤثر، در روابط اجتماعی تبدیل شده و انتظار و نقش های برشمرده در وظایف آنها، آن مهم را پشتیبانی خواهد کرد

در ایران، روابط عمومی در دستگاه های دولتی زودتر از مؤسسات خصوصی ایجاد شد اما موانع کار مسئولان روابط عمومی های دولتی، بیشتر از موانع مأموران مؤسسات غیر دولتی است. به همین خاطر روابط عمومی های دولتی باید توجه داشته باشند، مردم براحتی آماده پذیرش تلقینات و تفاسیر آنان را نخواهند داشت. البته این دیرباوری، اختصاص به مردم ما نداشته بلکه در اکثر کشور ها عمومیت دارد..

جمع بندی و نتیجه گیری
 روابط عمومی دارای ماهیتی رسانه ای است و در طیف رسانه های یک جامعه قرار می‌گیرد . در حوزه مباحث رسانه ای ، روابط عمومی هایی را موفق می‌دانند که با به خدمت گرفتن شیوه ها ، روش ها و مهارت های نوین ارتباطی ، بتوانند حد اکثر همکاری را جلب و بیشترین بهره وری را از رسانه های جمعی کسب کنند.در دو دهه

گذشته، روابط عمومی در ایران، به بخشی از اهداف خود برسد اما بنظر می‌رسد تا روابط عمومی آرمانی راه زیادی پیش رو دارد . در این راستا همه می‌دانند یک سازمان بدون همراهی کارکنان خود نمیتواند اهدافش را محقق کند و همراه کردن کارکنان، جلب مشارکت و اعتماد آنان برای پیشرفت های مادی و معنوی سازمان از جمله وظایف و کارکردهای اساسی روابط عمومی است.توجه به روابط عمومی ها با هدف تقویت روابط عاطفی مدیران و کارکنان و ارتقای جایگاه آن در اطلاع رسانی دولت و سایر سازمانها از دیگر کارکردهای این نهاد است. توجه ویژه به روابط عمومی، به عنوان نهادی که می‌تواند به صورت نظام مند، برنامه ریزی شده و سنجیده در جهت ایجاد، حفظ و گسترش تعامل و تفاهم مدیران با کارکنان اقدام کند، بسیار حائز اهمیت است. آنچه در سال های گذشته به اشکال و صور گوناگونی باعث شد تا روابط عمومی ها همچنان بی اثر و یا کم اثر جلوه کنند، همانا اقتدارگرایی مدیران، رواج سیستم ارادت سالاری به جای شایسته سالاری، نگاه ابزاری به روابط عمومی، دانای کل جلوه دادن برخی مدیران، بیگانگی سازمانی و یا بیگانگی حرفه ای بسیاری از آنها، و در نهایت پایین بودن آگاهی بعضی از کارکنان و مدیران ارشد به اهمیت و نقش روابط عمومی بوده است.

انتظار می‌رود با گمردن مدیران علمی متخصص و فرآیند محور، افرادی در مصدر امور روابط عمومی ها قرار گیرند که از لحاظ فنی، تخصصی، تجربی و توانمندی های فردی با برنامه ریزی ارتباطی ویژه و پژوهش های افکار عمومی توانایی جلب مشارکت عمومی و اعتمادسازی در افکار عمومی را دارا باشند و فرآیند توسعه سازمانی و تحقق عملی کارکردهای روابط عمومی را به نحو مطلوبی فراهم کنند

گرامر زبان انگلیسی

(بخش سوم)

The Second Conditional (Structure)

ساختار شرطی نوع دوم

The Second Conditional sentence consists of two clauses, an "if clause" and a "main clause":

جمله شرطی نوع دوم متشکل از دو عبارت if و اصلی می باشد:

We use the past simple with the If clause
Would + Infinitive with the main clause:

در شرطی نوع دوم همراه با عبارت if زمان گذشته ساده می آید و همراه با عبارت اصلی would + infinitive
-If Clause: If + Subject + Past Simple
-Main Clause: Subject + Would + V. Infinitive

-If clause + ,+ main clause.

If it rained, we should stay indoors.

اگر بارون میومد ما باید داخل می موندیم.

NB: You may use Would, Could, Should, or Might.

توجه داشته باشید که می توانید از would/might/could/should نیز استفاده کنید.

The Second Conditional (Uses)

کاربردهای شرطی نوع دوم

The Second Conditional is used to talk about things which are unreal (not true or not possible) in the present or the future—things which don't or won't happen:

شرطی نوع دوم برای گفتگو در مورد چیزهایی بکار می رود که امکان روی دادن آنها در زمان حال یا آینده وجود ندارد. موارد غیر واقعی که اتفاق نمی افتند یا نخواهند افتاد.

Example: If I were you, I would drive more carefully. (I am not you -this is unreal)

اگر جای تو بودم دقیق تر رانندگی می کردم. (من جای تو نیستم- و این امر غیر واقعی هست)

Example: Maryam would be sad if Rana left.

often used to express Criticism or Regret:

شرطی نوع سوم برای گفتگو پیرامون شرایط غیر واقعی در زمان گذشته استفاده می شود- مواردی که در زمان گذشته روی نداده اند. این نوع از جملات شرطی معمولا برای بیان تاسف یا انتقاد گوینده کاربرد دارد.

Example: If you had driven more carefully, you would not have had an accident.

اگر دقیق تر رانندگی کرده بودی تصادف نمی کردی
Criticism: You had an accident because you didn't drive carefully enough.

انتقاد: تصادف داشتی برای اینکه با دقت کافی رانندگی نکردی

Example: If it hadn't snowed, we could have gone skiing.

اگر برف نیومده بود می تونستیم بریم اسکی
Regret: It snowed, so we couldn't go skiing.

تاسف: برف اومد بنابراین نتونستیم بریم اسکی

The Third Conditional (Inverted Structure)

ساختار وارونه شرطی نوع سوم

One very important structure is omitting "If" and inverting the structure to take the interrogative (question) form.

Normal: If + Subject + Had + Past Participle Subject + Would Have + Past Participle

یک ساختار خیلی مهم حذف if و جابجایی ساختار بگونه ایی است که حالت سوالی بگیرد

Example:
If I had studied harder, I could have passed the exam.

اگر بیشتر مطالعه کرده بودم، می تونستم امتحان رو پاس کنم .

Inverted: Had + Subject + Past Participle Subject + Would Have + Past Participle

Example:
Had I studied harder, I could have passed the exam.

ادامه دارد . . .

یک ساختار خیلی مهم حذف if و جابجایی ساختار جمله است تا حالت سوالی به خود بگیرد.

Normal: If + Subject + Past Simple + Complement Subject + Would + V. Infinitive

Example: If I were you, I would study harder.
اگر جای تو بودم بیشتر درس می خوندم

-Inverted: Were + Subject + Complement -Subject + Would + V. Infinitive

Example: Were I you, I would study harder.

The Third Conditional (Structure)

ساختار شرط نوع سوم

Like all conditionals, the Third Conditional sentence consists of two clauses, an "if clause" and a "main clause":

همانند انواع دیگر، جمله شرطی نوع سوم هم از دو عبارت if و اصلی تشکیل می شود.

We use the Past Perfect Simple with the If clause

Would Have + Past Participle with the main clause:

در شرطی نوع سوم همراه با عبارت if زمان ماضی بعید می آید و همراه با عبارت اصلی اسم مفعول would + have

- If Clause: If + Subject + Past Perfect Simple

- Main Clause: Subject + Would Have + V. PP

-If clause + ,+ main clause.

If it hadn't rained, we could have gone out.

اگر بارون نباریده بود می تونستیم بیرون

It could have been nice if you had come on Saturday.

اگر شنبه اومده بودی، خیلی خوب می شد.

NB: You may use Would, Could, Should, or Might.

توجه داشته باشید که می توانید از would/could/should/might استفاده کنید.

The Third Conditional (Uses)

کاربردهای شرطی نوع سوم

The Third Conditional is used to talk about unreal situations in the past -things which DID NOT HAPPEN in the past. It is

مریم ناراحت می شد اگر رعنا می رفت.

(Rana won't leave -that's not going to happen)

(رعنا نخواهد رفت- فرار نیست این اتفاق بیوفته)

Example: If cats had wings, they would be able to fly. (Cats don't have wings -that's impossible)

اگر گربه ها بال داشتند می تونستند پرواز کنند. (گربه ها بال ندارند- امر غیر واقعی)

The Second Conditional (with Verb to BE)

شرطی نوع دوم همراه با مصدر بودن

Note that the "Past Simple" form is slightly different from usual in the case of Verb to BE.

When there is an impossibility, we use "were" instead of "was" with any subject whether singular or plural.

توجه داشته باشید که زمان گذشته ساده برای فعل بودن در شرطی نوع دوم متفاوت است. زمانیکه حالت غیر ممکن وجود دارد برای فاعل چه مفرد و چه جمع از were به جای was استفاده می کنیم.

-If I were rich, I'd buy a big house.

اگر پولدار بودم یه خونه بزرگ می خریدم.

= unlikely to be rich

بعید است پولدار باشد.

-If he were here, he wouldn't allow that.

اگر او اینجا بود، اجازه نمی داد

= he is not here; he is somewhere else

او (مرد) اینجا نیست و جای دیگری هست.

The Second Conditional (Inverted Structure)

ساختار وارونه شرطی نوع دوم

One very important structure is omitting "If" and inverting the structure to take the interrogative (question) form.

کتاب "چشمک زدن: قدرت تفکر بدون فکر کردن"

این کتاب توسط مالکوم گلدول نوشته شده است و به پدیده‌ای به نام "در یک چشم به هم زدن" اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه داوری لحظه‌ای و فوری در مدتی به کوتاهی چشم برهم زدن می‌تواند از تصمیم‌گیری حساب شده موثرتر واقع شود. نویسنده معتقد است با اعتماد به شمع و غریزه خود می‌توانید نظرتان را درباره چگونه فکر کردن برای همیشه تغییر دهید.

این کتاب توسط فاطمه عباسی فر در نشر دایره به فارسی منتشر شده است.



کتاب "از صفر به یک: نگاهی به شرکت‌های استارت‌آپ و نقش آن‌ها در ساخت آینده"

این کتاب توسط پیتر تیل نوشته شده و در آن مفهوم فناوری و جهانی‌سازی توضیح داده می‌شود و دو مفهوم رقابت و انحصار و تأثیر آنها بر شرکت‌های استارت‌آپی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در این زمینه نکات سودمندی مطرح می‌شود.

این کتاب توسط میلاد بشیری در انتشارات میلکان به فارسی ترجمه شده است.



هوش کارآفرینی
حسن زارعی. انتشارات کتاب سبز



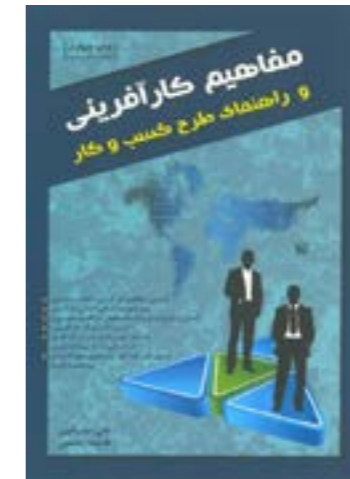
نوآوری و کارآفرینی
پدید آورنده: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی



کارآفرینی دیجیتال
بهزاد نهضتی ملکی. انتشارات کهکشان دانش



نوآوری و کارآفرینی
پیتر. دراگر ترجمه اکبر علی حسین. انتشارات سمت



نگارش طرح کسب و کار، مفاهیم کارآفرینی و راهنمای طرح کسب و کار علی سیف الهی و فاطمه رستمی. انتشارات ترمه

بطور کلی آموزش انواع مهارت دو وجه اساسی دارد:
۱- توانمندسازی و ایجاد مهارت
۲- کارآفرینی و تجاری سازی مهارت
اساس هر کار آفرینی، ایده پردازی و خلق ایده های کسب و کار است
فضای مجازی و اینترنت امروزه یکی ازدهها فرصت مناسب در حوزه کار آفرینی است
این فضا بگونه ای است که دانش آموختگان علمی کاربردی می توانند حتی با ایده های ساده هم یک کسب و کار اینترنتی راه بیندازند.
با پیشرفت تکنولوژی امروزه فرصت های کارآفرینی زیادی برای دانشجویان و دانش آموختگان دانشگاه ها فراهم شده است

پارک های علم و فناوری، خوشه های فناوری و مراکز نوآوری از جمله زمینه های تجاری سازی دانش و کارآفرینی بشمار می روند. در حال حاضر ایده پردازی و خلاقیت نقش ارزنده ای در راه اندازی کسب و کارهای کوچک و خانگی و توسعه آن ها ایفا می کنند. به عبارت دیگر، تیم کارآفرینی، ایده پردازی و خلاقیت ارتباط تنگاتنگی با هم دارند.

بازدید از آسایشگاه توانبخشی معلولین و جانبازان
شهید بهشتی به مناسبت هفته دفاع مقدس
چهارشنبه ۳ مهرماه ۱۳۹۸



جمعی از اساتید، پرسنل و دانشجویان مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر ۳۱ تهران به مناسبت هفته دفاع مقدس در روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۷/۳ از آسایشگاه جانبازان شهید بهشتی تهران بازدید به عمل آوردند. در این آسایشگاه تعداد ۲۸ جانباز حضور داشتند که توسط هدایایی از قبیل کتاب و گل و شیرینی از این عزیزان دلجویی شد.



شبکه های اجتماعی
شبکه های اجتماعی پدیده جدیدی نیستند. انسانها از قرن ها پیش که گرد آتش می نشستند و برای یکدیگر داستان می گفتند در حال تشکیل شبکه های اجتماعی بودند.

اما آنچه که باعث شده امروز، شبکه های اجتماعی بیشتر از همیشه مورد توجه قرار بگیرند، بوجود آمدن ابزارهای دیجیتال و نقش آنها در توسعه شبکه های اجتماعی است.

شبکه های اجتماعی، نسل جدیدی از پایگاه هایی هستند که این روزها در کانون توجه کاربران جهانی اینترنت قرار گرفته اند. این پایگاه ها بر مبنای تشکیلات آنلاین فعالیت می کنند و هرکدام دسته ای از مخاطبان با ویژگی خاص را در فضای مجازی گرد هم می آورند. شبکه های اجتماعی را گونه ای از رسانه های اجتماعی می دانند که امکان دستیابی به شکل جدیدی از برقراری ارتباط و به اشتراک گذاری محتوا را فراهم آورده اند...

تغییر و تحولات در نظام اجتماعی ناشی از اینترنت، انکار ناپذیر است. این تغییرات حتی شیوه برقراری ارتباط دانشجو و استاد و روش تدریس در سطوح دانشگاهی را هم متحول کرده است. این امر بطور اساسی قابلیت انجام تحقیق توسط دانشجویان و به اشتراک گذاشتن یافته ها با دیگران را بالا برده و نکته مثبتی برای آینده آموزش و تعلیم محسوب می شود و همه اینها مرهون اینترنت، وب و شبکه های مجازی است.

اینترنت ابزار قدرتمندی است که هم می تواند باعث فساد شود و هم آموزش و تعلیم و رشد علمی، فرهنگی و اجتماعی را در گروه های سنی مختلف فراهم آورد. شبکه های اجتماعی را اجنبه های مختلف می توان مورد کنکاش و ارزیابی قرارداد؛ افراد زیادی در سرتاسر جهان، از آنها به عنوان وسیله ای برای بیان دیدگاه و نظرات خود پیرامون مسائل مختلف استفاده می کنند. این شبکه ها می توانند نوعی فعالیت مدنی را برای شهروندان بوجود بیاورند. شهروندان از آن به عنوان محملی برای اظهار نظر در مورد عرصه های گوناگون زندگی استفاده می کنند؛ به بیان دیگر، آنها عرصه ای را بوجود آورده اند که فضای مناسبی برای ابراز هویت گروه های محروم اجتماعی است. این عرصه عمومی نوین، از جهت توجه به گروه هایی که به دلایل مختلف، از جمله بُعد مکانی و محرومیت های دیگر، نمی توانند در عرصه عمومی مشارکت داشته باشند، اهمیت دارد. اکنون گروه های مذکور می توانند به مدد ارتباطات، هویت جمعی خود را به نوعی تقویت کنند. این امر به خصوص در کشور ما که دارای وسعت سرزمینی فراوان و تنوع قومیتی گوناگون است، می تواند مورد توجه قرار گیرد تا از طریق شبکه های اجتماعی، امکان تبادل فرهنگی

شبکه های اجتماعی (بخش اول)

میسرتر شود.

از مزیت های شبکه های اجتماعی، امکان انتقال سریع اطلاعات است که مردم را قادر می سازد در کنار سایر فعالیت ها، از اطلاعات مورد نیاز خود باخبر شوند. افزون بر این، کاربران می توانند با عضویت در هزاران گروه اجتماعی به موضوعات تخصصی و مورد علاقه خود دسترسی داشته باشند.

مفهوم و ویژگی های شبکه های اجتماعی مجازی

امروزه فراگیری اینترنت و فناوری های جدید ارتباطی و اطلاعاتی، موجب ظهور فضای مجازی در کنار جهان واقعی شده که این امر، معادلات و الگوهای ارتباطات سنتی و تولید، انتقال و مصرف اطلاعات را بر هم زده و موجب تغییر در آن شده است. چنین فضایی که به عنوان واقعیت مجازی یکپارچه، در نظر گرفته می شود، از ویژگی هایی چون: بی مکانی، فرا زمان بودن، صنعتی بودن محض، عدم محدودیت به قوانین مدنی متکی بر دولت - ملت ها، از معرفت شناسی تغییر شکل یافته پسامردن برخوردار بودن، قابل دسترس بودن همزمان، روی فضا بودن و برخورداری از فضاهای فرهنگی، اعتقادی، اقتصادی، سیاسی و نیز آزادی از هویت بدنی و جنسی جدید برخوردار است. شبکه های اجتماعی مجازی، امروزه نقش بسیار مهمی در خلق این فضای مجازی دارند. از خلال همین واقعیت های مجازی است که آسیب های روانی و سیاسی بسیار گسترده ای را می توانند برای یک جامعه به وجود آورند. به مجموعه ای از افراد که به صورت گروهی با یکدیگر ارتباط داشته و مواردی مانند: اطلاعات، نیازمندی ها، فعالیت ها و افکار خود را به اشتراک بگذارند، شبکه

های اجتماعی گویند. آنها را می توان به دو دسته شبکه های مجازی و شبکه های غیر مجازی تقسیم کرد. شبکه های مجازی که بحث این نوشتار است، در واقع شبکه هایی هستند که توسط مجموعه ای از افراد و گروه های به هم پیوسته، در محیط اجتماعی عمل می کنند. شبکه اجتماعی مجازی یا شبکه اجتماعی اینترنتی، وب سایت یا مجموعه ای از وب سایت هایی است که به کاربران امکان می دهد، علاقه مندی ها، افکار و فعالیت های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند؛ به عبارت دیگر، شبکه های اجتماعی پایگاه هایی هستند که با استفاده از یک موتور جستجوگر و افزودن امکاناتی مانند: چت، پیام رسانی الکترونیک، انتقال تصویر و صدا و...، امکان ارتباط بیشتر کاربران را در قالب شبکه ای از روابط فردی و گروهی فراهم می آورد. وبلاگ ها، فیس بوک، توئیتر، یوتیوب و پادکست، از جمله شبکه های اجتماعی مجازی هستند.

شبکه های اجتماعی؛ قابلیت ها و تهدید ها

جامعه مجازی، شبکه ای از افراد است که از طریق رسانه های اجتماعی خاص به ارتباط با یکدیگر می پردازند که این ارتباط، بالقوه خارج از مرز های جغرافیایی و سیاسی است. هدف یک جامعه یا اجتماع مجازی، معمولاً دنبال کردن یک هدف خاص است. این اجتماع های مجازی همه را در جهت اهداف و یا موضوعات خاص تشویق به تعامل می کنند. گاهی نیز هدف یک شبکه اجتماعی صرفاً امکان ایجاد ارتباط و تعامل است. امکانات تعاملی در شبکه های اجتماعی، معمولاً به صورت پایگاه های اینترنتی و اتاق های گفتگو است.

باید این امر را پذیرفت که برخی از اندیشمندان به دلیل بدبینی به فناوری، از قابلیت های فضای مجازی کمتر استفاده برده اند. این مسئله باعث شده تا آثار زیان بار اینترنت و شبکه های مجازی بیشتر در جامعه ما نمود پیدا کند.

از نظر گیدنز جامعه شناس انگلیسی، فضای سایبر، فضای تعاملی است و شبکه جهانی رایانه ها که مشتمل بر اینترنت است، آن را شکل می دهد و در فضای سایبر، چنان که بودریار جامعه شناس

فرانسوی می گوید: ما دیگر در حکم افراد با یکدیگر ارتباط برقرار نمی کنیم، بلکه پیام هایی هستیم بر صفحه رایانه دیگران. شبکه های اجتماعی مجازی، یکی از نهادهای فعالیت اجتماعی مبتنی بر اجتماعات خودمختار در جوامع اطلاعاتی هستند و آنها را باید زیرمجموعه ای از اجتماع های مجازی دانست.

شبکه های اجتماعی و حوزه عمومی
یکی از دیدگاه های نظری که به شبکه های اجتماعی مجازی مربوط می شود، حوزه عمومی است که اینترنت در اختیار کاربران قرار می دهد. توصیفات متعدد و گاه متضادی در مورد این که آیا شبکه های اجتماعی می توانند سازنده حوزه عمومی باشند یا نه، ارائه شده است. کامل ترین توصیف از چگونگی شکل گیری حوزه عمومی به هابرماس تعلق دارد...

وی بیان می دارد که در حوزه عمومی بورژوازی قرن ۱۸، در میان استدلال های مختلفی که در بحث ها مطرح می شد، این قدرت استدلال ها بود که باعث برتری یک استدلال بر استدلال دیگر می شد و این امر، بر اساس قدرت و اجبار صورت نمی پذیرفت؛ اما زمانی که قدرت بورژوازی در سطح جامعه گسترش یافت و بر سایر بخش ها نیز تسری پیدا کرد، بتدریج دیگر این قدرت استدلال نبود که در حوزه عمومی تعیین کننده بود.

در این بین، طبقات پایین دست قادر به ارائه مطالبات خود نبودند و پول و سرمایه به مراتب قدرتی بیشتر از استدلال یافت. در قرن ۱۸ زمانی افکار عمومی نقطه مهمی برای اتخاذ یک تصمیم محسوب می شد؛ اما اکنون تنها به ملعبه ای تبدیل شده که بیشتر در بازی رسانه ای قرار می گیرد.

بحث بیشتر در مورد جزئیات حوزه عمومی بسیار است. اکنون به بحث خود بازمی گردیم که آیا اینترنت و شبکه های اجتماعی امکان تحقق یک حوزه عمومی فعال در بخش جامعه را دارا هستند یا خیر؟ مهمترین ویژگی شبکه های اجتماعی مجازی که آن ها را فضایی ایده آل برای شکل گیری نوعی حوزه عمومی می سازد، این است که این فضا به طور رسمی برای همگان باز است. این امر در واقع باعث می

شود که حوزه عمومی، یک اراده عام را شکل دهد و این امر، یکی از پشتوانه های تغییرات اجتماعی است.

تغییرات اجتماعی، در واقع نیاز جوامع مختلف، بخصوص در جوامع در حال گذار محسوب می شود. در این بین، نقش اندیشمندان در جامعه پررنگ تر خواهد بود؛ به بیان دیگر، منشأ و هدایت کننده تغییرات اجتماعی، اندیشمندان جامعه هستند. این امر، ضرورت بهره برداری هر چه بیشتر اندیشمندان از قابلیت شبکه های مجازی اجتماعی برای شکل دهی به اراده مشترک در حوزه عمومی را ایجاب می کند. از منظر هابرماس، یک حوزه عمومی پویا و فعال در صورتی در ی جامعه شکل می گیرد که در آن، نوع ارتباط مبتنی بر کنش ارتباطی صورت گرفته باشد؛ یعنی نوعی ظرفیت هماهنگ سازی بین اعضا که البته نباید تحمیلی باشد؛ برای مثال، ممکن است کل اعضا در مورد ماهیت یک پدیده، مثلاً یک درخت، اختلاف نظر داشته باشند. در این بین، با استدلال میان اعضا و گفتگو با هم، در مورد ماهیت درخت به توافق می رسند.

تحقیقات لستر (۲۰۰۸) در زمینه تبلیغات در شبکه های اجتماعی، بسیاری از واقعیت ها را نشان داد؛ و بر این نکته تاکید کرد که افراد عضو و حوزه عمومی شکل گرفته به وسیله آن ها، چیزی بیش از بازیچه ای در دست سرمایه داران نیستند. رسانه های قدرت و پول، اعمال نفوذ راهبردی و تعمیم یافته ای را بر تصمیمات سایر شرکت کنندگان صورت می دهند. در این جا نقش شهروندان به نوعی خنثی می شود.

ادامه دارد ...

مقدمه

تهران شهری به قدمت **تاریخ ایران** است. سرشار از فرازو فرودهای عبرت انگیز، مانا و استواردر طول زمان. در این مجال تلاش شده با بهره گیری از جغرافیای تاریخی، به صورت اجمالی در دوره های مختلف مورد بررسی قرار گیرد تا مخاطبان در مورد تاریخچه آن، آگاهی پیدا کنند.

تهران شهری به قدمت تاریخ ایران است . با فرازو فرودهای عبرت انگیز و در این مجال تلاش شده با بهره گیری از (جغرافیای تاریخی) به صورت اجمالی در دوره های مختلف مورد بررسی قرار گیرد تا خواننده اطلاعات لازم را در مورد این پایتخت قدیمی بدست آورد.

شاه سلیمان صفوی در تهران قصری بنا کرد که آخرین شاهان این سلسله گاهی در آن اقامت می‌کردند. هرچند در هیچیک از متون تاریخی این دوره از بنای قصری در تهران به فرمان شاه سلیمان یا جانشینان وی یاد نشده است، اما وجود(عمارت سلطنتی) در تهران در سال‌های پایانی حکومت صفویه مسلم است.

شاه سلطان حسین تا اوایل سال ۱۱۳۳ق، همراه درباریان و ۱۵ هزار تن از قراولان و غلامان خاصه در تهران اقامت کرد.

در این ایام فرستادگانی از طرف سلطان احمد سوم عثمانی و پترکبیر تزار روسیه برای کسب اطلاع از اوضاع و احوال آشفته ایران به تهران آمدند و در«عمارت چهار باغ که عمارت سلطنتی تهران بود» طی تشریفاتی به حضور شاه سلطان حسین رسیدند.

از دیگر وقایعی که در زمان حضور شاه سلطان حسین در تهران روی داد، توطئه درباریان علیه فتحعلی‌خان، صدر اعظم شایسته وقت، و برکناری او از مقام صدارت عظمی بود. چون با برکناری وی، موضوع عزیمت شاه و دربار به خراسان منتفی و آنان در اواخر بهار ۱۱۳۳ق ، از تهران به اصفهان رهسپار شدند.

پس از سقوط اصفهان به دست محمودافغان در ۱۱۳۵ق، طهماسب میرزا، ولیعهد شاه سلطان حسین در قزوین بر تخت سلطنت نشست.

این زمان اوضاع آشفته ایران سبب شد تا دولت‌های روسیه تزاری و عثمانی بخش‌هایی از خاک ایران را در نواحی شمال غربی و غرب کشور به تصرف درآورند. شاه طهماسب دوم درصدد مقابله برآمد و به اردبیل رفت، اما پس از سقوط تبریز به دست عثمانیان، برای سرکوب افاغنه با نیروهای خود از اردبیل

تهران در گذر تاریخ

(بخش سوم)

عازم تهران شد. اشرف افغان به سرعت خود را از اصفهان به تهران رساند. شاه طهماسب به‌سختی شکست خورد و به استراباد رفت و تهران به دست اشرف افغان افتاد.

اشرف، تهران را به صورت پایگاه عملیات نظامی خود در نواحی شمالی ایران و دژی برای مقابله با مخالفان در مازندران، زنجان و آذربایجان درآورد. افغان‌ها پنج سال تهران را در تصرف داشتند و در این مدت در شهر بناهایی ساختند. قسمت‌هایی از ارگ سلطنتی تهران و دیوار گرداگرد آن، و دروازه اسدالدوله (دروازه دولت) از آن جمله‌اند.

دیوار ارگ که تا اواسط سلطنت قاجارها برپا بود، از سمت جنوب با دروازه‌ای به بازار راه داشت و از سمت شمال در محل کنونی میدان توپخانه با دروازه و تخته پل رو به بیابان باز می‌شد. دروازه شمالی تا دوره محمدشاه قاجار به نام «دروازه اسدالدوله» نامیده می‌شد و در دوره ناصرالدین شاه، «دروازه دولت» نام گرفت.

رسم افغان‌ها این بود که بر هر جا دست می‌یافتند، ارگی در آن‌جا می‌ساختند که یک ضلع آن حتماً به سمت صحرا قرار داشت، تا اگر مورد حمله واقع شدند و ارگ سقوط کرد، بتوانند از آن سمت به صحرا بگریزند.

در ۱۱۴۲ق ، اشرف افغان پس از شکست از نادرقلی افشار (نادرشاه) در نبرد مهماندوستِ دامغان به سرعت به سوی ورامین عقب نشست و از اسلام‌خان افغان، حاکم وقت تهران نیروی کمکی درخواست کرد. اسلام‌خان با پنج هزار نفر سپاهی از تهران به یاری او شتافت. اشرف در گذرگاهی کوهستانی، تنگ و سخت گذر، موسوم به «سردره خوار» بر سر راه نیروهای نادرقلی به کمین نشست؛ اما نادر مواضع او را درهم شکست و افغان‌ها دوباره شکست خوردند و به شتاب روانه اصفهان شدند. آنها پیش از تخلیه تهران، اموال مردم را غارت کردند و مردان معتبر شهر را در ارگ به قتل رساندند. پس از فرار افغان‌ها از تهران، اوباش و اشرار شهر به ارگ ریختند و آنچه از آنها برجای مانده بود، چپاول کردند و هنگام غروب با مشعل افروخته، به قصد غارت به انبار اسلحه رفتند؛

ناگهان شعله مشعل به مخزن باروت افتاد و بر اثر انفجاری مهیب، بیش از ۸۰ تن کشته شدند.

نادر پس از تصرف تهران، طهماسب میرزا را همراه شش هزار سپاهی در آن‌جا باقی گذاشت تا به نوشته استرابادی «به تنظیم نظام و تنسیق مهمات ملکی» بپردازد.

پس از آن‌که نادر اصفهان را هم تصرف کرد، طهماسب روانه آن ولایت شد.

نادرشاه در دوران سلطنت خود، به سبب آن‌که همواره در جنگ و ستیز و کشورگشایی بود، پایتخت ثابتی نداشت، ولی مشهد و ولایت خراسان قلب قلمرو او بشمار می‌رفت.

با این همه، تهران به سبب اهمیت نظامی‌اش مورد توجه او بود و نادر بارها این شهر را اردوگاه خود قرار داد و به آن‌جا آمد و شد داشت.

او که می‌کوشید مردم را از اختلافات دینی باز دارد و موجبات کشمکش و جنگ‌های مذهبی را از میان بردارد، دستور داده بود تا کتاب‌های مقدس تورات و انجیل و قرآن را برای آشنایی بیشتر او با محتوای آنها به فارسی ترجمه کنند. پس در ۱۱۵۴ق ، در تهران مجلسی برپا کرد و در آن مجلس روحانیان یهودی، مسیحی و مسلمان ترجمه‌هایی از کتاب‌های مقدس را بر او عرضه داشتند.

در همان سال، پس از سوء‌قصدی ناموفق به جان نادرشاه در جنگل‌های مازندران، او نسبت به رضاقلی میرزا، فرزند ارشد خود، ظنن شد و دستور داد که به تهران برود و همان‌جا بماند. نیز مقرر داشت مالیات تهران صرف هزینه‌های اقامت اجباری او در آن‌جا شود.

پس از قتل نادرشاه در ۱۱ جمادی‌الآخر ۱۱۶۰ق، بار دیگر سراسر ایران دستخوش آشوب و هرج و مرج شد. پس در جنگی که میان عادل‌شاه و ابراهیم‌خان افشار در محلی بین سلطانیه و زنجان درگرفت، عادل‌شاه شکست خورد و همراه تنی چند از یارانش به تهران گریخت. ابراهیم‌خان سوارانی در پی او به تهران فرستاد و آن‌ها او را دستگیر کردند.

چون شاهرخ در خراسان، و ابراهیم‌خان در تبریز هر یک خود را شاه خواندند (۱۱۶۱ق) و نابسامانی و کشمکش‌ها بالا گرفت، کریم‌خان زند به مدد علیمردان‌خان بختیاری، اصفهان را تسخیر کرد و خود برای تصرف تهران، قزوین، همدان و نواحی غربی ایران از اصفهان بیرون رفت و سرانجام بر این نواحی استیلا یافت.

چندی بعد که میان کریم‌خان زند و علیمردان خان اختلاف و جنگ افتاد، علیمردان‌خان با محمدحسن‌خان قاجار متحد شد و خان قاجار نیروهای کریم‌خان زند را

در استراباد به محاصره درآورد. کریم‌خان با معدودی از همراهان خود به تهران رفت؛ اما تمامی لشکر به اسارت محمدحسن‌خان قاجار درآمدند. او اسیران سپاه کریم‌خان را آزاد کرد و آنها دسته دسته خود را به تهران رساندند. کریم‌خان حدود دو ماه در این شهر توقف کرد و به گردآوری سپاه پرداخت.

در آن هنگام تهران در موقعیتی بود که می‌توانست سپاهی شکست خورده را در خود جای دهد، اما چندان امن و مطمئن نبود که بتواند به صورت مرکز عملیات نظامی کریم‌خان درآید؛ از این‌رو، وی در ۱۱۶۵ق از تهران به اصفهان رفت.

در ۱۱۷۱ق محمدحسن‌خان قاجار برای تسخیر اصفهان و شیراز راهی شد و اصفهان را گرفت؛ اما چون نتوانست بر شیراز دست یابد (۱۱۷۲ق)، نخست به اصفهان و از آن‌جا به تهران عقب نشست و چندی بعد به مازندران بازگشت.

در این هنگام کریم‌خان زند به قصد یکسره کردن کار خان قاجار، نخست برادر خود شیخ علی‌خان را با سه هزار سوار به تعقیب او به مازندران فرستاد و کمی پس از آن خود با حدود ۱۲ هزار نفر سپاهی از شیراز بیرون آمد و به منظور پشتیبانی از عملیات جنگی شیخ علی‌خان، در تهران اردو زد.

محمدحسن خان قاجار در جنگ کشته شد و سر بریده او را به تهران نزد کریم‌خان آوردند و به دستور او با احترام دفن کردند. پس از این واقعه کریم‌خان زند که آخرین رقیب نیرومند خود را از سر راه برداشته بود، در دیوانخانه تهران به تخت شاهی نشست .

در این زمان تهران به سبب موقعیت خاص جغرافیایی و قابلیت دسترسی از آن به چهار سوی کشور مورد توجه کریم‌خان زند بود و او قصد داشت دربار خود را از شیراز به این شهر منتقل کند؛ از این‌رو در مدتی که در تهران اقامت داشت، به دستور او در محل ارگ سلطنتی کنونی که در آن روزگار جز چهار باغ از زمان شاه عباس اول و عمارت و دیوانخانه‌ای از دوره شاه سلیمان صفوی، عمارت مهم دیگری نداشت، عمارت ، دارالحکومه، حرم‌خانه و خلوت‌خانه بنا شد. گویا در همین زمان دوباره برج و بارویی در اطراف ارگ احداث، و خندقی عمیقی هم گرداگرد آن حفر شد.

از وقایع ناخوشایندی که در طول اقامت کریم‌خان در تهران روی داد، کشتار افغان‌های مقیم آن بود که چند بار به شورش و شرارت برخاسته، شهر را غارت و خانه‌ها را ویران کرده بودند.

کریم‌خان می‌کوشید نابسامانی‌ها و

پریشانی‌های قلمرو خود را از میان بردارد و وجود افغان‌ها را مانعی بزرگ بر سر این راه می‌دید،

بنابراین گروهی از افاغنه را به قتل رساند. او در ذیقعدۀ ۱۱۷۵ق ، این شهر را به قصد تسخیر آذربایجان ترک کرد و در غیاب خود اداره آن را به حاج جعفرخان، از بزرگان تهران واگذار د .

کریم‌خان با چیرگی بر آذربایجان و سپس بر سراسر ایران به استثنای خراسان –که به احترام نادرشاه به آن‌جا نمی‌تاخت– سیطره یافت. سپس در ۱۱۷۶ق از تهران روانه شیراز شد و غفورخان تهرانی را به حکومت این شهر منصوب کرد. غفورخان تا چندی پس از مرگ کریم‌خان زند حاکم تهران بود، تا آن‌که سرانجام، در حالی که در محاصره آقامحمدخان قاجار قرار داشت، در ۱۱۹۷ق به بیماری وبا درگذشت. چون این بیماری به اردوی آقامحمدخان قاجار هم که در شمیران استقرار داشت، سرایت کرد، خان قاجار نتوانست در آن سال تهران را تسخیر کند. بنابراین دست از محاصره کشید و به دامغان رفت و پس از چندی از به استراباد عزیمت کرد تا به تقویت قوای نظامی خود بپردازد.

در این هنگام علیمرادخان زند که داعیه سلطنت داشت و اصفهان را هم تصرف کرده بود، با ۴۰ هزار سوار به قصد سرکوب آقامحمدخان قاجار روانه تهران شد. مردم شهر پذیرای او شدند و دروازه‌ها را بر روی او گشودند، و تهران به پایگاه عملیات جنگی علیمرادخان زند در برابر آقامحمدخان بدل شد. اما نه‌تنها کوشش‌های او برای سرکوب خان قاجار به جایی نرسید، بلکه گرفتار شورش جعفرخان زند نیز شد و در جنگ با او، در حوالی اصفهان درگذشت.

از سویی دیگر آقامحمدخان برای جنگ با جعفرخان از مازندران به جانب اصفهان لشکر کشید و در میانه راه، آهنگ تهران کرد، اما مردم تهران دروازه‌های شهر را باز نکردند و شهر تسلیم نشد.

آقامحمدخان نیز مجنون‌خان پازوکی را به محاصره تهران گماشت و خود به جانب اصفهان تاخت و پس از پیروزی بر جعفرخان زند و تصرف اصفهان، تهران را هم تسخیر کرد و یک سال پس از آن یعنی در روز یکشنبه ۱۱ جمادی‌الاول ۱۲۰۰ ق مطابق با اول نوروز در این شهر بر تخت شاهی نشست و به نام خود سکه ضرب کرد و از آن تاریخ، شهر تهران رسماً به عنوان پایتخت ایران شناخته شد.

ادامه دارد . . .

واسطه‌ای و باورهای هسته‌ای

افکار اتوماتیک، واسطه‌ای و باورهای هسته‌ای: درمان شناختی رفتاری بر این فرض اساسی که هیجان‌ها و رفتارها محصول شناخت هستند، مبتنی است و بنابراین مداخله‌های شناختی می‌توانند منجر به تغییراتی در تفکر، احساس و رفتار شوند.

در مدل شناختی رفتاری سه سطح فکر یا شناخت معرفی شده است.

سطوح شناختی:

- افکار اتوماتیک (خودآیند)

- افکار واسطه‌ای با باورهای میانجی

(قوانین زندگی کردن)

- باورهای هسته‌ای

افکار اتوماتیک یا خودآیند

در مدل شناختی افکار اتوماتیک به عنوان ارزیابی شخص از موقعیت یا رویدادی خاص در نظر گرفته می‌شوند. اجازه بدهید این تعریف را کمی بیشتر توضیح بدهیم.

افکار اتوماتیک افکاری هستند که موازی با افکار آگاهانه و آشکار ما در ذهن جریان دارند. در نظر داشته باشید که این افکار مختص کسانی که به بیماری روانی مبتلا می‌شوند، نیست. همه‌ی ما دارای این افکار هستیم. آنها سریع و کوتاه هستند، ناگهان به ذهن خطور می‌کنند و افراد آگاهی چندانی در موردشان ندارند، تنها نسبت به هیجان حاصل از آنها هشیار هستند. در واقع این افکار با توجه به مثبت یا منفی بودنشان، هیجان مناسب خود را هم تولید می‌کنند.

بی‌اطلاعی از این افکار امکان پذیرش بدون ارزیابی آنها را به عنوان واقعیت افزایش می‌دهد. با این حال می‌توانیم با آموزش و یادگیری تغییرات هیجانی و احساسی خویش، افکار اتوماتیک را شناسایی کنیم. به عنوان مثال می‌توانیم در مواقع ناراحتی در مورد علت و دلیل آن از خود سؤال کنیم.

در اینجا مثالی می‌زنم تا از طریق آن معنای افکار اتوماتیک روشن‌تر شود. فرض کنید که به خانه تلفن می‌زنید و کسی جواب تلفن شما را نمی‌دهد. بعد از چند دقیقه دوباره زنگ می‌زنید و باز هم کسی جواب نمی‌دهد. در نتیجه شما چند بار پشت سرهم به صورت متوالی تماس می‌گیرید. خب در این حالت واکنش آدم‌ها به چند دسته تقسیم می‌شود. اکثر آدم‌ها نگران می‌شوند، برخی بدون نگرانی تماس گرفتن را به زمان دیگری موکول می‌کنند و برخی بعد از همان تماس اولیه‌ی بی‌جواب، دیگر تماس نمی‌گیرند، برخی ناراحت و آشفته می‌شوند و دلیل این واکنش‌های متفاوت چیست؟

حال اگر از آنهایی که نگران شده‌اند بپرسیم که چه چیزی از ذهن‌شان گذشته که ناراحت شده‌اند، احتمالاً پاسخ می‌دهند

افکار اتوماتیک منفی (خودآیند منفی)

که ممکن است اتفاق بدی افتاده باشد. (یا به فکر منفی دیگری اشاره می‌کنند). گروهی ممکن است فکر کنند که حتماً اعضای خانواده برای انجام کاری از خانه بیرون رفته‌اند، برخی ممکن است فکر کنند که حتماً خواب هستند و . . . به این نوع افکار که در موقعیت‌های خاصی، سریع به ذهن ما می‌آیند افکار خودآیند یا اتوماتیک گفته می‌شود. در نظر داشته باشید که آنها علاوه بر سریع بودن، موقعیت را به نحوی ارزیابی می‌کنند: اتفاق بدی رخ داده است.

از این مثال می‌توانیم نتیجه بگیریم که افکار خودآیند می‌توانند منفی باشند یا مثبت. افکار خودآیند منفی احساسات منفی و افکار خودآیند مثبت احساسات مثبت ایجاد می‌کنند. در درمان شناختی رفتاری سعی می‌شود که نوع منفی آنها از دو جنبه بررسی شوند: اولین مورد این است که آیا این افکار صحیح هستند؟ و دیگر اینکه آیا این افکار، فایده‌ای هم دارند و سودمندند؟

در رابطه با افکار خودآیند باید به یک سؤال دیگر پاسخ دهیم: آنها از کجا نشأت می‌گیرند و چه چیز باعث می‌شود تعبیر و تفسیر افراد از موقعیت‌های یکسان متفاوت باشد؟ چرا فرد واحدی در دو زمان مختلف موقعیت یکسانی را به دو شیوه‌ی مختلف تعبیر می‌کند؟ ابتدا باید بدانیم که افکار خودآیند در بین سه سطح شناختی (افکار خودآیند، افکار واسطه‌ای و باورهای هسته‌ای) سطحی‌ترین آنها محسوب می‌شود. بنابراین منشأ افکار خودآیند در سطوح عمیق‌تر یعنی باورهای هسته‌ای قرار دارد که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

سطح دوم: افکار واسطه‌ای یا قوانین زندگی

دومین سطح شناخت به صورت گسترده‌ای شامل مفروضات ناکارآمد می‌شود. در سال‌های اخیر مفروضات ناکارآمد یا قوانین زندگی، باورهای شرطی نیز نامیده می‌شوند.

سطح دوم: افکار واسطه‌ای یا قوانین زندگی افکار اتوماتیک

در درمان شناختی رفتاری دو نوع قانون وجود دارد:

اولین دسته عبارت‌های شرطی هستند: اگر -- آنگاه. اگر من خیلی خوب درس بخوانم و خیلی تلاش کنم، آنگاه دیگران مرا دوست خواهند داشت.

نوع دوم عبارت‌های متوقعانه است: من باید کامل باشم. این قوانین با احساس نیرومند وظیفه‌شناسی و اخلاق‌مندی همراه است و اغلب به سختی درمان می‌شوند.

قوانین زندگی مستقیماً با کارهایی که به منظور حفظ عزت نفس و حس امنیت و سلامت انجام می‌دهیم، مرتبط هستند. بنابراین به هر دلیلی که به توانایی ما برای ارضای قوانین شرطی و متوقعانه خدشه وارد شود ما مستعد اضطراب و افسردگی خواهیم شد.

بین افکار منفی خودآیند و قوانین زندگی دو تمایز عمده و مهم وجود دارد:

۱- در حالیکه افکار منفی خودآیند ارزیابی شخص از یک رویداد یا یک موقعیت خاص است، قوانین زندگی در تمام موقعیت‌ها وجود دارند، به عبارت دیگر فراگیرند و صرفاً به یک موقعیت خاص مربوط نمی‌شوند.

۲- در حالیکه افکار منفی خودآیند در محتوا و فرآیند دچار سوگیری می‌شوند، قوانین زندگی قضاوت‌های ارزشی هستند.

عمیق‌ترین سطح شناخت: باورهای هسته‌ای

سومین سطح شناخت، مفروضات زیربنایی درباره‌ی خود، دیگران و دنیاست که به آنها باورهای هسته‌ای یا باورهای غیرشرطی گفته می‌شود. باورهای هسته‌ای مکانیزم‌هایی هستند که اطلاعات را پردازش و قوانین زندگی و افکار خودآیند را فعال می‌کنند.

عمیق‌ترین سطح شناخت: باورهای هسته‌ای افکار اتوماتیک باورهای هسته‌ای در دوران کودکی و نوجوانی، در نتیجه‌ی تجارب زندگی شکل گرفته‌اند. از همان اوائل کودکی، باورهای خاص درباره‌ی خود، دیگران، و دنیا در افراد شکل می‌گیرد.

وقتی یک باور بنیادین فعال می‌شود فرد موقعیت را از منظر آن تعبیر می‌کند، حتی اگر بر اساس عقل و منطق، این تعبیر غلط باشد. همچنین فرد به طور انتخابی به اطلاعاتی توجه می‌کند که در جهت تأیید آن هست و اطلاعات مخالف یا مغایر با آن

را نادیده می‌گیرد و یا به حساب نمی‌آورد. به این ترتیب باور مذکور حفظ می‌شود.

باورهای بنیادین عمیق‌ترین سطح شناختی هستند. آنها فراگیر، کلی، انعطاف‌ناپذیر و بیش از حد تعمیم یافته‌اند. افکار خودآیند واژه‌ها یا تصاویر ذهنی واقعی هستند که عملاً از ذهن فرد می‌گذرند، آنها مربوط به یک موقعیت بخصوص بوده و می‌توان آنها را سطحی‌ترین نوع شناخت دانست. وقتی والدین با کودک خود رفتار مناسبی ندارند، ممکن است کودک چنین نتیجه‌گیری کند که لایق دوست داشتن نیست. در واقع جمله: «من دوست داشتنی نیستم»، به یک باور هسته‌ای اشاره دارد. افرادی که در دوران کودکی تجربه‌های منفی زیادی داشته‌اند، مجموع آنها را در قالب باورهای هسته‌ای منفی سازمان‌دهی و بیان می‌کنند.

باید تأکید شود که این باورها خیلی عمیق‌اند، بگونه‌ای که حتی ممکن است از وجود آنها اطلاع نداشته باشیم، اما تأثیرشان بر زندگی و رفتار افراد قابل مشاهده است. در عین حال هرچه منفی‌تر باشند زمینه‌ساعده‌تری برای افسردگی، اضطراب و سایر بیماری‌های روانی فراهم می‌کنند.

به لحاظ نظری این سطوح سه گانه به یکدیگر مرتبط هستند و می‌توان آنها را با یک استعاره به زیباترین شکل بیان کرد.

اگر سطوح سه گانه مورد نظر را به شکل یک فواره‌ی آب در نظر بگیریم، باورهای هسته‌ای مخزن آب، قوانین زندگی (افکار واسطه‌ای) فواره‌ای که آب را به بیرون می‌فرستد و سرانجام افکار منفی خودآیند، قطره‌های آبی هستند که از هر فواره به محیط خارج پرتاب می‌شوند. باورهای هسته‌ای منعکس‌کننده دید ما نسبت به خود، دیگران و دنیا هستند و با سطوح هیجانی بالایی ارتباط دارند. قوانین مانند اصولی عمل می‌کنند که رفتار فرد را هدایت می‌کنند و افکار منفی خودآیند، محصول مستقیم باورها و قوانین هستند.

افکار خودآیند منفی، افکار واسطه‌ای و باورهای هسته‌ای در تعامل با هم نوعی تفکر خاص با هدف سیاه و سفید کردن واقعیت را شکل می‌دهند که در نهایت به ایجاد خطاهای شناختی ختم می‌شود.

خطاهای شناختی

افکاری هستند که باعث درک نادرست و غیر منطقی فرد از مسائل می‌شوند و در نهایت احساسات منفی را در فرد تقویت می‌کنند.

معمولاً همه افراد در مواجهه با خود و دیگران به مسائل از زاویه خاصی نگاه می‌کنند و گویا از پشت عینک مشخصی جهان را می‌بینند. اکثر ما متوجه نقش تجربه‌های گذشته در نوع و زاویه نگاه خود نیستیم که به آن تحریفات یا خطاهای شناختی می‌گوییم. این تحریفات شناختی می‌توانند موجب افسردگی شده یا به روابط فردی و اجتماعی ما صدمه بزنند. شناخت آنها اولین گام تغییر و اصلاح است.

پیش چشم‌داشتی شیشه‌کیب زان جهت عالم‌کبودت می‌نمود(مولوی)
انسان نه تحت تأثیر خود اشیاء، بلکه تحت تأثیر برداشتی است که از آنها دارد.

(ایپکتتوس)

گروهی از روانشناسان معتقدند که انسان تحت‌تأثیر سه فاکتور مهم قرار دارد که عبارتند از: افکار، احساسات و رفتار

در ابتدا فکری به ذهن فرد می‌آید و احساسی در او بوجود می‌آید و فرد بر اساس آن، رفتار می‌کند. بنابراین هر رفتاری که از ما سر می‌زند ناشی از افکار ماست. این نکته اهمیت افکار را نشان می‌دهد. فکر درست، احساس و در نتیجه رفتار درست بوجود می‌آورد. کسی که احساس و رفتار نادرستی دارد افکار او نیز مسلماً با واقعیت مناسبتی ندارند. به این افکار نادرست که با دنیای واقعی تطابق ندارند، خطاهای شناختی می‌گوییم.

همانگونه که گفته شد، انسان‌ها در طول دوران کودکی خود عینک‌هایی بر چشم می‌گذارند که پس از آن خود، دیگران و دنیا را تنها از پشت آن نگاه می‌کنند. اگر رنگ عینک تیره باشد، همه چیز تیره و تار است. عینکی که فرد بر چشم دارد شامل قوانین و فرض‌ها و گزاره‌هایی می‌شود که در کودکی و در مواجهه با دنیا فرا گرفته است. فرض‌هایی مانند: اگر موفق نباشی، تو را دوست نخواهند داشت، برای آنکه خوشحال و شاد باشی، باید با کسی در ارتباط باشی، دنیا مکان خطرناکی است، به هیچ‌کسی نباید اعتماد کرد، اگر کلاه سرت برود، نشانه‌احمق بودن تو است، اگر دیگران ترک‌ت کنند، حتماً اشکالی داری، مردها بی‌وفا هستند و ...

زمانی که قوانین و فرضیات در فرد شکل گرفت، از آن پس همواره تلاش می‌کند تا آنها را هر چه بیشتر تأیید و اثبات کند، زیرا نمی‌تواند با دنیایی غیرقابل پیش‌بینی مواجه شود، او دنیایی بد ولی قابل پیش‌بینی را بر دنیایی خوب ولی غیرقابل

پیش‌بینی ترجیح می‌دهد. قدرت پیش‌بینی وقایع و اتفاقات بد به فرد قدرت کنترل و مقابله می‌دهد. فردی که در دوران کودکی تجربیات ناگوار سوءاستفاده روانی و جنسی داشته، به باور و قانون «به کسی نمی‌توان اعتماد کرد» تمسک می‌جوید تا با توانایی پیش‌بینی وقایع بد آینده، از خود در برابر این حوادث محافظت کند. ولی مشکل از جایی شروع می‌شود که در بزرگسالی با وجود تغییر شرایط، باورهای او همچنان ثابت می‌ماند.به رغم آنکه هم اطرافیان و هم خود او تغییر کرده‌اند و همان افراد گذشته نیستند، ولی با این وجود باورهای او همچنان باورهای دوران کودکی است که لزوماً برای شرایط کنونی فرد مناسب نیستند.

باورها و قوانین شکل گرفته در فرد در برابر هرگونه تغییر مقاومت می‌کنند. حال اگر این فرد در بزرگسالی با اشخاصی مواجه شود که بسیار قابل اطمینان هستند، بر اساس فرض و باور خود نمی‌تواند به آنها اعتماد کند و با فکریایی مانند: هنوز به من خیانت نکرده است، اینها همه برای جلب اطمینان من است،معلوم نیست از این محبت کردن‌ها چه هدفی دارد؟، آخر چه کسی بی‌دلیل و بدون نفع شخصی محبت می‌کند، و …، فرض اولیه خود را که عبارت است از «به کسی نمی‌توان اعتماد کرد»، دست نخورده حفظ می‌کند.

این فرض‌ها و قوانین نه تنها برای تعیین نحوه واکنش ما در قبال دیگران، بلکه همچنین برای تأمین چاره‌جویی برای درک موقعیت‌های زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر اساس این فرض‌ها و قوانین، ما وقایع عالم را تفسیر می‌کنیم. آیا فلان رفتار آقای الف نشانه بی‌احترامی بود یا خیر؟ آیا آقای ب قصد تعریف داشته یا طعنه زدن؟ ما بر اساس این تفسیرها احساس خاصی پیدا می‌کنیم و بر اساس آن، واکنش نشان می‌دهیم. مثال: شما و دوست تان میهمان فردی هستید. میزبان به شما می‌گوید: چقدر خوب که زودتر از موعد آمدید. فکر دوست شما: «منظورش آن است که آدم‌های بیکاری هستید و زود آمدن تان وقت من را می‌گیرد». احساس دوست شما: «غم و سرخوردگی». واکنش دوست شما: «سکوت و اصرار بر ترک زودتر میهمانی». اما فکر شما: «چقدر خوب شد زودتر آدمم، زیرا باعث شد میزبان از تنهایی در بیاید». احساس شما: «رضایت و خوشحالی». واکنش شما: «صمیمیت بیشتر با میزبان و

ماندن بیشتر در منزل او».

خطاهای شناختی یا افکار اتوماتیک راهی است که ذهن فرد از طریق آن، قوانین و فرض‌های غلط خود را درباره خود، دیگران و دنیا با وجود شواهد نقض بسیار، همچنان حفظ می‌کند. فرد با وجود آنکه در طول زندگی با شواهد متناقض بسیاری در رابطه با فرض‌ها و قوانین اولیه‌ی شکل گرفته در دوران کودکی خود مواجه می‌شود، ولی به‌واسطه خطاهای شناختی خود این قوانین و فرض‌های دوران کودکی را دست نخورده نگاه می‌دارد. وقتی فردی دچار احساسات غم، اضطراب، گناه و … می‌شود، لابد بر آن است که یک نوع از خطاهای شناختی در او جریان دارد. فرد می‌تواند با آموزش پس از شناخت آنها، این افکار را با افکار سالم‌تر جایگزین کند. در ادامه به ده نمونه شایع‌تر از خطاهای شناختی می‌پردازیم تا با آشنایی و سپس جایگزینی آنها با افکار سالم، فرض‌ها و قوانین غلط دوران کودکی خود را اصلاح کنیم و از این طریق بخش‌های نامطلوبی را که با خود از دنیای کودکی حمل کرده‌ایم، زمین گذاشته و در دنیای شادتر، امن‌تر و زیباتری زندگی کنیم.

۱. **تفکر همه یا هیچ (صفر یا صد)**

افرادی که اینگونه می‌اندیشند، همه چیز را سیاه و سفید می‌بینند. آنها باور دارند یا کاری را عالی انجام داده‌اند و یا آنکه آن کار هیچ ارزشی ندارد. خود را گاهی بی‌عیب و عالی و گاهی بد و ناقص می یابند. آنها توان طیفی دیدن امور را ندارند، در حالی که می‌دانیم اکثر مهارت‌ها و فعالیت‌های انسان در حد وسط قرار دارد. به همین دلیل افرادی که اینگونه می‌اندیشند، آمادگی بسیاری برای اضطراب و افسردگی دارند. آقای الف نشانه بی‌احترامی بود یا خیر؟ آیا استانداردهای بالا و غیرمعقولی که در ذهن دارند، نرسند و افسردگی به این دلیل که بسیاری از کارهای آنها در گذشته با وجود تلاش زیاد، به استانداردهای ذهنی نرسیده است و این از نظر آنها شکست محسوب می‌شود. خطای شناختی همه یا هیچ، پایه و اساس کمال گرایی است.

مثال: دانشجویی که همیشه ۲۰ می‌گرفت، وقتی یکبار ۱۸ گرفت با خود گفت: «من یک شکست خورده هستم». مردی که فکر می‌کند «با باید فلان ماشین را بخرم و یا هیچ ماشینی نمی‌خرم». فردی که فکر می‌کند» یا باید در کار موسیقی خود در حد استادم بشوم، یا آنکه بهتر است آن را رها کنم». زن خانه‌داری که با

وجود آنکه ۵ نوع غذا درست کرده است و همه از میهمانی راضی بودند، چون سالاد را فراموش کرد میهمانی خود را خراب شده توصیف می‌کند. فردی که باور دارد اگر کاری را انجام ندهد، بدرد نخور است. دانش‌آموزی که می‌گوید «اگر در کنکور قبول نشوم، یک بازنده هستم».

فکر جایگزین: «به خود می‌گویم که به‌ندرت در زندگی، چیزی صفر یا صد است. من باید به‌صورت طیفی موضوع را ببینم. باید عملکردم را واقع‌بینانه ارزیابی کنم و هر دو جنبه مثبت و منفی را در نظر بگیرم. به قسمت‌های موفقیت‌آمیز عملکرد خود نیز فکر می‌کنم. هیچ چیز خوب یا بد مطلق نیست. اگر صفر یا صدی فکر کنم، عزت‌نفس خودم را زیر سوال می‌برم». از خودم می‌پرسم: آیا من از خودم انتظار کامل بودن را دارم؟ هیچ انسانی کامل نیست و من حق اشتباه کردن دارم. قرار نیست به همه اهدافم برسم، من انسانم و جایز الخطا. خوب است که به اهداف ذهنم برسم، ولی اگر نرسم هم فاجعه اتفاق نیفتاده است. من بر کارها و عملکردهای موفقم تمرکز می‌کنم و نه شکست‌هایم، زیرا می‌دانم از این طریق، عملکرد من بهبود پیدا می‌کند.

۲. **تعمیم مبالغه‌آمیز (یا احتمال بیش از حد)**

در این نوع از خطاهای شناختی، فرد دچار تفکر همیشه یا هرگز می‌شود و شدت هر اتفاق را پررنگ‌تر از مقدار واقعی آن می‌بیند و یا آنکه یک واقعه منفی را به کل زندگی تعمیم می‌دهد. تعمیم مبالغه‌آمیز را می‌توان در افرادی که دچار ترس از هواپیما، آسانسور، سگ و یا … هستند مشاهده کرد. فردی که یکبار دچار چاله هوایی شده است، احتمال وقوع مجدد آن را بسیار بیشتر از مقدار واقعی آن در نظر می‌گیرد. فردی که یکبار تقاضای آشنایی از دختری کرده و جواب منفی شنیده است، باور دارد که هر دختری به او جواب رد خواهد داد. اگر یکبار فردی باعث ناراحتی شما شده است، گمان می‌کنید او همیشه باعث ناراحتی شما می‌شود.

اگر از افرادی که دچار ترس پرواز هستند سوال کنیم که چند درصد احتمال می‌دهند هواپیمایشان دچار سانحه شود، آنها به‌طور معمول بین ۲۰ تا ۵۰ درصد را ذکر می‌کنند؛ در حالیکه می‌دانیم احتمال سانحه هوایی و سقوط هواپیما در طول زندگی یک نفر، ۱ در ۲۰۰۰۰ است؛ درحالیکه این عدد برای تصادف ماشین، ۱ در ۱۰۰ محاسبه شده

است. این در حالی است که ۱ نفر از هر سه نفر از مسافرت هوایی می‌ترسند. دلیل این امر، خطای شناختی احتمال بیش از حد است. این نوع از خطاهای شناختی را می‌توان در جملاتی مانند: «اگر یک سنگ از آسمان نازل شود، به سر من می‌خورد» و یا «هر چه سنگ است، پیش پای لنگ است» سراغ گرفت. خطای شناختی تعمیم مبالغه‌آمیز منجر به افسردگی (مثال: در کار خود موفق نشدم، هیچوقت موفق نمی‌شوم) و اضطراب (دفعه قبل حین رانندگی تصادف کردم، پس دیگر رانندگی نمی‌کنم، دفعه پیش هنگام سخنرانی دچار وحشت شدم، برای همین هیچوقت نمی‌توانم سخنرانی کنم) می‌شود.

فکر جایگزین: همه ما در زندگی دچار وقایع منفی می‌شویم که بعضی از آنها بیشتر از بقیه به ما آسیب می‌زنند. اما این به معنای آن نیست که آینده نیز مانند گذشته تکرار شود. به‌جای آنکه بگویم «من در امتحان قبول نشدم، دیگر قبول نمی‌شوم»، می‌گویم و باور دارم که «من دفعه قبل قبول نشدم، اما با تلاش بیشتر و به‌جهت تجربه بالاترم این‌بار قبول می‌شوم.» به وقایع منفی فکر می‌کنم که در گذشته بر آنها غلبه کردم و نتایج آنها در زندگیم باقی نماند.

۳. **فیلتر ذهنی منفی**

در این نوع از خطاهای شناختی، یک نکته منفی در یک مجموعه، کل آن مجموعه را زیر سوال می‌برد؛ مانند جوهر سیاه رنگی که اگر در آب ریخته شود، کل آب را سیاه می‌کند. مثال: به پیک‌نیک رفته‌اید و همه چیز به خوبی و خوشی پیش رفته ، ولی در لحظه آخر باران باریده و از نظر شما کل پیک‌نیک خراب شده است. روابط خوبی با همسرتان دارید و او فردی مهربان و با محبت نسبت به شماست ، ولی به‌دلیل مشغله کاری، روز تولدتان را فراموش می‌کند. از نظر شما همه چیز این رابطه پوچ و بی‌معنی است.

فیلتر منفی به‌مقدار زیادی در افراد افسرده وجود دارد و از آنجایی که فرد افسرده این نوع نگاه بدبینانه خود را، واقعی و مطابق حقیقت می‌پندارد، هیچ چیز در زندگی او به خوبی پیش نمی‌رود، زیرا فکر فرد بدبین مسلماً در هر واقعه‌ای می‌تواند یک نکته منفی بیابد که از نظر او مساوی است با خراب شدن کل آن اتفاق یا موضوع.» تولد خوبی بود ولی کیک کم آمد»، «لپ‌تاپ خوبی است، ولی کی‌بورد آن اندکی سفت است». فرد دارای این نوع

خطای شناختی به سختی از زندگی خود احساس شادی و رضایت می‌کند.

فکر جایگزین: یک اتفاق ناخوشایند نمی‌تواند کل موضوع را زیر سوال ببرد و من می‌توانم همچنان به قسمت‌های خوشایند آن توجه کنم و لذت ببرم. از خود می‌پرسم که آیا به‌خاطر یک واقعه، کل موضوع را زیر سوال می‌برم؟ «درست است که آخر پیک‌نیک باران بارید، ولی در مجموع خیلی خوش گذشت و من اجازه نمی‌دهم یک موضوع، کل روزم را تحت‌الشعاع قرار دهد». به‌جای تمرکز کامل بر یک قسمت، سعی کنید به کل تصویر بنگرید.

۴. **بی توجهی به امر مثبت**

این نوع از خطاهای شناختی را نیز به‌مقدار زیاد در افراد افسرده می‌توان یافت. فرد به تجربیات و اتفاقات خوبی که برایش پیش می‌آید، بی‌توجه است و یا تعریف‌های خوب دیگران را در مورد خود قبول نمی‌کند. این افراد برای جنبه‌های مثبت زندگی خود ارزشی قائل نیستند و آن را بی‌اهمیت می‌دانند. اگر در شغل خود موفق است، می‌گوید: «آنقدرها هم کار مهمی انجام نداده‌ام، این کار از دست هر کسی بر می‌آید». اگر فردی از او تعریف کند، آن را به حساب تعارف می‌گذارد. او به‌دلیل عزت‌نفس اندکی که دارد، هیچ چیز مثبتی را درباره خود نمی‌پذیرد. اگر در موسیقی رتبه اول شود، می‌گوید اتفاقی بوده و یا آنکه در این سطح، اول شدن ارزشی ندارد. اگر کسی او را مهربان بداند، می‌گوید او حقیقتاً من را نشناخته است، اگر بیشتر من را بشناسد نظرش عوض می‌شود. اگر کسی بگوید امروز سر کار دچارحمله وحشت نشدی، می‌گوید به‌خاطر آن بود که سرم گرم بود وگرنه دچار حمله می‌شدم.

فکر جایگزین: تمرکز و تمرکز. در واقع تمرکز بر همه چیزهای مثبتی که اتفاق افتاده است. وقایع مثبت امروز و یا این لحظه را مرور کنید. کاغذ و قلمی در دست داشته باشید و آنها را بنویسید. از نکات مثبتی که برای شما اتفاق افتاده و ویژگی‌های خوب خود لذت ببرید. از خود بپرسید: «آیا من بر نکات منفی خودم تمرکز می‌کنم و نکات مثبتم را از یاد می‌برم؟ آیا من درباره نکات خوب دیگران نیز اینقدر سخت‌گیرانه و غیرمنصفانه قضاوت می‌کنم؟ یا آنکه آنها را تحسین می‌کنم و موفقیت‌هایشان را قدر می‌نهم».

۵. **نتیجه‌گیری شتاب‌زده**

این نوع خطای شناختی از دو طریق

صورت می‌پذیرد:
۱. ذهن‌خوانی،
۲. پیشگویی.

الف) ذهن‌خوانی: فرد به‌طور گزینشی و بدون آنکه دلیل محکمی داشته باشد، درباره علت رفتار دیگران نتیجه‌گیری منفی می‌کند. در این نوع از خطاهای شناختی، فرد حدس می‌زند که دیگران چه قضاوت و احساسی درباره او دارند. فردی در هنگام صحبت شما خمیازه می‌کشد و شما بدون دلیل نتیجه می‌گیرید که حرف شما خسته کننده بوده است (در حالیکه ممکن است او شب قبل خوب نخوابیده باشد). شخصی از کنار شما رد می‌شود و سلام نمی‌کند و شما بدون شاهد کافی نتیجه می‌گیرید که حتماً از دست من ناراحت است (در حالیکه امکان دارد شما را ندیده باشد و یا به‌دلیل اتفاق بدی که برای او پیش آمده و شما خبر ندارید، دل و دماغ احوالپرسی نداشته باشد). باید توجه کرد که فرد در ذهن‌خوانی، دیگران و واکنش آنها را بر اساس دنیای ذهنی خودش تفسیر می‌کند. چون در درون، خود را فردی خسته‌کننده می‌داند، کوچکترین واکنش و عکس‌العملی از سوی دیگران او را به همین نتیجه‌گیری سوق می‌دهد. بنابراین استنباط فرد بر اساس فرض‌های اولیه ذهن خودش است و نه دلیل واقعی رفتار دیگران.

ذهن‌خوانی معمولاً بیشتر در روابط صمیمانه ایجاد می‌شود. زن گمان می‌کند می‌داند در ذهن شوهرش چه می‌گذرد: «او دارد در دلش به من می‌خندد»، «او فکر می‌کند من موفق نمی‌شوم»، «از دست من عصبانی است». «فکر می‌کند من احمق هستم» و …

ب) پیشگویی: بدون دلیل کافی، آینده را پیش‌بینی می‌کنید و مترصد هستید که اتفاق ناگواری برای شما بیفتد. مانند: «این امتحان را خراب می‌کنم، اگر بیرون بروم دچار حمله وحشت می‌شوم، افسردگیم خوب نمی‌شود و همیشه غمگین خواهم بود، من ازدواج موفق‌ی نمی‌کنم».

سمبل این نوع خطای شناختی را در کاراکتر «گلام» در کارتون گالیله می‌توان مشاهده کرد. او دائماً می‌گفت: «کارمون تمومه، من می‌دونم ما موفق نمی‌شیم.»

فکر جایگزین: به‌خود یادآوری می‌کنید که دنیای ذهن دیگران با شما متفاوت است و شما نمی‌دانید که دیگران چگونه فکر می‌کنند و هنوز شاهد محکمی ندارید که نحوه قضاوت آنها چگونه است و آنچه به فکرتان رسیده بیشتر فکر شماست تا

دیگران. به‌طور مثال، آنچه شما دیده‌اید و درباره آن یقین دارید، خمیازه کشیدن فردی در حین صحبت شما بوده است و نه خسته کننده بودن حرف‌های شما.

به خود می‌گویید که نمی‌توانید بدون مدرک، آینده را پیش‌بینی کنید. پیش از نتیجه‌گیری سریع به‌مقدار کافی ببیندیشید. به‌جای آنکه آینده را منفی پیش‌بینی کنید، آن را مثبت تمام کنید. به‌جای آنکه بگویید: «من امروز روز بدی خواهم داشت»، بگویید: «امروز مشکلات زیادی در پیش دارم ولی بر آنها غلبه می‌کنم». «اگر بیرون بروم شاید دچار حمله وحشت شوم، ولی می‌توانم آن را به‌خوبی کنترل کنم». به‌جای آنکه بگویید «چون قبلاً اینگونه بوده پس در آینده هم اینگونه خواهد بود»، می‌گویید «من توان تغییر شرایط را دارم و می‌خواهم شرایط را تغییر دهم».

۶. درشت‌بینی (فاجعه‌سازی) و ریزبینی

افراد افسرده معمولاً خطاهای خود را بزرگ کرده و نکات مثبت زندگی خود و توانایی‌هایشان را ریز و بی‌اهمیت در نظر می‌گیرند. مانند: «درست است که تحصیلکرده، ورزشکار و موفق هستم ولی کسی به‌خاطر دماغ بزرگم حاضر نیست پیشنهاد دوستی من را بپذیرد» یا «آدم باهوشی هستم ولی چه فایده، چهره زیبایی ندارم، همه این روزها به‌دنبال فرد زیبایی‌م‌گردند.»

فرد اتفاقات بدی را که برای او افتاده است و یا گمان می‌کند شاید اتفاق بیفتد را بسیار بدتر از آنچه واقعاً هست درک می‌کند. «اگر جواب رد به من بدهد، آبرویم پیش همه می‌رود»، «اگر بمیرم بهتر است تا آنکه در کنکور قبول نشوم». در این نوع از خطاهای شناختی، فرد از سویی دیگر معمولاً موفقیت‌های دیگران را بزرگتر از آنچه هست و مشکلاتشان را کوچکتر در نظر می‌گیرد.

فکر جایگزین: از خود می‌پرسم که آیا من درباره نتایج منفی این موضوع بیش از اندازه اغراق نمی‌کنم؟ با خودتان بگویید: «به این واقعه تنها به اندازه واقعی‌اش اهمیت می‌دهم. درست است که قبول نشدن در کنکور بد است اما آیا واقعاً به آن بدی که من تصور می‌کنم هست و نمی‌توانم آن را جبران کنم؟»

۷. استدلال احساسی

بدون شاهد کافی یقین می‌کنید که واقعیت همان چیزی است که احساس

منفی شما بیان می‌کند. جمله «دلَم گواهی نمی‌دهد» که زیاد می‌شنویم، مصداق این نوع از خطاهای شناختی است. مثال: احساس می‌کنم آدم بدی هستم، پس حتماً بد هستم، احساس گناه می‌کنم، پس حتماً کار بدی انجام داده‌ام، حس می‌کنم شکست خورده هستم، پس حتماً یک شکست خورده هستم، هنگام سوار شدن هواپیما خیلی دچار اضطراب شدم، پس برای هواپیما یک اتفاقی پیش می‌آید. متأسفانه کافی است از چندین باری که فرد این نوع استدلال را انجام می‌دهد، بر حسب تصادف یکبار اتفاق بد هم‌زمان با آن شود، او احساس خود را دلیل بر درستی تفکر خود در نظر می‌گیرد و موارد بیشماری را که با وجود احساس بد اتفاق نیفتاده است، نادیده می‌انگارد. مثلاً فرد پس از آنکه تصادف می‌کند، با خود می‌گوید: «من دلم رضایت نداشت که به این سفر بروم». در حالیکه این فرد چنان اضطراب دارد که برای انجام هر کاری مردّد است. این نوع از خطاهای شناختی را در افراد افسرده بیشتر می‌توان مشاهده کرد. فرد افسرده همواره احساس غم می‌کند و بر اساس این احساس ، یقین دارد که هیچ چیز درست نخواهد شد و موفقیتی بدست نمی‌آید.

فکر جایگزین: از دوستان مورد اطمینان خود سوال می‌کنم که آیا آنها نیز اینگونه فکر می‌کنند؟ به خود یادآوری می‌کنم که این تنها احساس من است و هیچ دلیلی بر درست بودن آن ندارم. در گذشته نیز بارها احساسات من محقق نشده‌اند.

۸ . باید اندیشی

در این نوع از خطاهای شناختی، فرد باور دارد که امور باید آنگونه که او انتظار دارد پیش برود، در حالی که این قانون ذهن شما است و با قانون دنیا مطابقت ندارد. شما می‌گویید: «من به او خیلی خوبی کردم، او نباید به من بی‌احترامی می‌کرد». توجه داشته باشید که این «باید» ذهن شما با واقعیت تطابق ندارد. شما همچنان می‌توانید به شخصی خوبی کنید و او به شما بی‌احترامی کند. فرد باید اندیش، توان درک شرایط را ندارد و باور دارد که انتظار ذهن او در هر صورت باید تحقق یابد.

باید اندیشی را به مقدار زیاد در افراد کمال‌گرا می‌بینیم. مانند: «باید نفر اول شوم»، «نباید هیچ اشتباهی بکنم»، «باید در مصاحبه قبول شوم». واضح است که فرد می‌تواند به‌جای «باید اندیشی» از «بهتر است» استفاده کند، این امر فشار زیاد را

از دوش او برمی‌دارد، زیرا عدم موفقیت را فاجعه نمی‌داند. در نتیجه تمرکز بیشتری دارد که خود منجر به عملکرد بهتر او می‌شود. در صورت عدم تحقق بایدهایی که فرد درمورد خود دارد، در او احساساتی از قبیل گناه، شرم و یأس ایجاد می‌شود و عدم تحقق بایدهایی که فرد در ارتباط با افراد دیگر دارد، منجر به احساسات خشم و ناامیدی می‌شود. هیچ «بایدی» وجود ندارد که امور، مطابق انتظار شما پیش برود و این بایدها و نبایدها منجر به تلخی زندگی می‌شوند. مانند: «من بزرگتر هستم، او اول باید عذرخواهی کند». و باید طرف مقابل نیز چنین است: «تقصیر او بوده ، او باید اول عذرخواهی کند».

فکر جایگزین: بایدِ ذهن من لزوماً با حقایق دنیا مطابقت ندارد. این تنها بایدِ ذهن من است. از خود سوال می‌کنم اگر به این بایدِ ذهنم معتقد باشم، چه مزایا و چه مضراتی دارد. از افراد مورد اعتماد خود درباره صحت این بایدهای ذهنم سوال می‌کنم.

۹. برچسب زنی

این نوع خطا شناختی، شکل بسیار افراطی تعمیم بیش از حد است. با این شیوه، شما یک جنبه از وجود شخص را با کل وجود او اشتباه می‌گیرید. اگر شخصی یکبار تنبلی کرد، او را تنبل می‌دانید، در حالیکه بسیاری از مواقع او فعالانه عمل کرده است. اگر فردی یکبار کار ناخردانه‌ای انجام داد، او را احمق خطاب می‌کنید؛ در حالیکه بسیاری از مواقع او هوشیارانه عمل کرده است.

در واقع به‌جای آنکه بگویید این بار باختم، می‌گویید من یک بازنده هستم. متأسفانه وقتی به دیگران برچسب می‌زنیم نمی‌توانیم خوبی آنها را ببینیم و آنها را تنها در قالب برچسب‌هایمان می‌بینیم. برچسب‌زنی باعث می‌شود همسر و نزدیکان خود را تنبل، بی‌فکر و خسیس ببینیم و نه مجموعه‌ای از خوبی‌ها و بدی‌ها. این درحالیست که انسان با یک ویژگی تعریف نمی‌شود و در آن ویژگی نیز مطلقاً خوب یا بد نیست. هیچ انسانی در همه مواقع حسادت نمی‌ورزد و بالعکس، هیچ انسانی نیز در همه مواقع بخشنده نیست. متأسفانه این از جمله شگردهای بد جنگی است که دشمن را بد مطلق، حیوان، متجاوز، کثیف و … توصیف می‌کنند و نه مجموعه‌ای از بدی‌ها و خوبی‌ها و این علت کارهای خلاف اخلاقی است که در جنگ‌ها صورت

می‌پذیرد، زیرا دشمن یک حیوان کثیف و … است و نه یک انسان.

فکر جایگزین: حال که فهمیدم به خودم یا دیگران یک برچسب منفی زده‌ام، یک ویژگی مثبت خودم یا دیگران را به‌خاطر می‌آورم. «اگرچه من اشتباه کردم ولی اشتباه کار نیستم، بسیاری از مواقع عملکرد خوبی داشته‌ام.»

۱۰. خود مقصر پنداری

در این نوع خطا شناختی شما گمان می‌کنید که باید بتوانید همه چیز را کنترل کنید، بنابراین اگر خطا یا اشتباهی در جایی و توسط کسی پیش بیاید، شما خود را مقصر می‌دانید. همسرتان با زن دیگری ارتباط برقرار کرده است و شما با خود می‌گویید: «تقصیر من است، اگر از لحاظ جنسی گرم‌تر بودم، اگر زیباتر بودم، اگر بیشتر برای همسرم وقت می‌گذاشتم و …، این اتفاق نمی‌افتاد». در حالیکه در رفتار همسر شما چندین عامل دخیل است که شما هیچ کنترلی بر آنها ندارید.

فرزند شما در مدرسه عملکرد خوبی ندارد و شما به‌جای آنکه به‌دنبال دلیل واقعی آن باشید، خود را مقصر می‌دانید. خود مقصر پنداری منجر به احساسات گناه، شرم و عدم کفایت می‌شود. شما خود را والد باکفایتی نمی‌دانید و از این بابت احساس گناه و تقصیر می‌کنید.

فکر جایگزین: دقت می‌کنم تا با ارزیابی موضوع بفهمم آیا در این مورد مسئولیتی دارم یا خیر. آیا واقعاً تنها من مسئول نتیجه بدست آمده هستم؟ آیا می‌توانم در هر شرایطی دیگران را کنترل کنم؟ چه عوامل دیگری در بوجود آمدن این امر موثر بوده‌اند؟

اصلاح خطاهای شناختی (اصلاح افکار اتوماتیک)

۱. شناسایی خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک): برای تغییر خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک) باید بدانیم این افکار لزوماً برای فرد شناخته شده نیستند، بلکه ما تنها پس از صرف وقت و دقت بسیار متوجه می‌شویم که چنین افکاری در درون ما جریان دارد. برای شناخت این خطاهای شناختی لازم است تا هر زمان که احساس‌های منفی مانند غم، اضطراب، نارضایتی و… داریم، با خود فکر کنیم که الان و یا پیش از بوجود آمدن این احساس خاص، چه فکری یا تصویر و خاطره‌ای در ذهن من وجود داشت؟ معنای آن موقعیت برای من چه بود؟ در صورتی‌که این فکر

تحقق یابد، چه معنایی برای من دارد؟

۲. به چالش کشیدن خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک): می‌توان از سوالات زیر استفاده کرد:

۱. چه دلیل و شاهدهی دارم که فکر من درست یا نادرست است؟
۲. اگر دوستم اینگونه فکر می‌کرد، به او چه می‌گفتم؟

۳.اگر فکر من درست است، آیا نتایج آن به همان بدی هست که من فکر می‌کنم؟ و آیا کاری از دست من در این زمینه برمی‌آید.
۴. چنین طرز فکری چه محاسن و معایبی دارد؟

البته باید در نظر داشت که اولاً برای فردی که این نوع از خطاهای شناختی را دارد، شواهد منفی بیشتر و راحت‌تر از شواهد مثبت تداعی می‌شود و ثانیاً در بسیاری از مواقع شواهد مثبت و یا خنثی، توسط او به‌عنوان شواهد منفی درک می‌شود. در این راستا فرد می‌تواند از شخص دیگری که مورد قبول اوست، کمک بگیرد و یا با مشاور گفتگو کند تا بتواند موضوع را از دیدگاه دیگران نیز مورد بررسی قرار دهد.
۳. به‌کار بردن تکنیک‌ها و انجام تمرینات: به‌کار بردن تکنیک‌های زیر، در صورتی که هر روز مورد استفاده قرار گیرند، به‌مرور کمک می‌کند تا فرد خطاهای شناختی (افکار غلط) خود را بهتر شناسایی و با افکار سالم‌تر جایگزین کند:

الف: تکنیک بررسی شواهد در بحث خطاهای شناختی

باور یا فکر و درصد اعتقاد:او با سلام نکردنش قصد بی‌احترامی داشت.(۹۰ درصد)

شواهد تاییدکننده باور: بدجوری اخم کرده بود. به تندی از کنارم رد شد.

شواهد رد کننده باور: قبلاً همیشه به من احترام می‌گذاشت. شاید من را ندید.آدم دم‌دمی مزاجی است.احتمالاً عجله داشت. باور یا فکر جایگزین و درصد اعتقاد: من هیچ دلیل قطعی ندارم که قصد بی‌احترامی داشته است. دلایل دیگری می‌تواند علت سلام نکردن او باشد.(۵۰ درصد)

ب. تکنیک ثبت روزانه افکار منفی در بحث خطاهای شناختی

۱. شرح موقعیت: همه جمعه را در رختخواب گذراندم.

فکر: من آدم تنبلی هستم. همیشه جمعه‌ها وقتم را بیهوده تلف می‌کنم. غم (۷۰ درصد). تعمیم بیش از حد، بی‌توجهی به امر مثبت

۲. شرح موقعیت: همه جمعه را در رختخواب گذراندم.

فکر: من خیلی وقت‌ها کارهای مفید و خوبی انجام داده‌ام. غم (۴۰ درصد) و می‌توانم اندکی کمتر بخوابم.

۳. شرح موقعیت: همه جمعه را در رختخواب گذراندم. فکر:

خیلی از جمعه‌ها من به ورزش پرداخته‌ام. حتی اگر غیر از این باشد نیز دلیل تنبلی من نیست، زیرا روزهای دیگر هفته فعالیت زیادی داشتم و اکنون نیاز به استراحت دارم. گناه (۳۰ درصد)

احساس می‌کنم انسان بی‌فایده‌ای هستم. (استدلال احساسی). این تنها احساس من است و هیچ دلیلی برای آن ندارم. خوابیدن در جمعه دلیل بی‌فایده بودن نیست.

آلبرت الیس همه خطاهای شناختی فوق را در سه فرض غلط زیر خلاصه می‌کند: «من باید کارهایم را به خوبی انجام دهم تا بتوانم برای پذیرفته شدن در نزد دیگران، ستایش و تایید آنها را کسب کنم.» «دیگران باید درستکار باشند، در غیر اینصورت آنها خوب نیستند.» «زندگی باید آسان، و بدون ناراحتی یا زحمت باشد.» شما کدام یک از این فرض ها را در ذهن دارید؟

منابع:

- پروچاسکا، جیمز. نورکراس، جان، ۱۳۸۱، نظریه های روان درمانی، یحیی سید محمدی، تهران، انتشارات رشد، چاپ اول
- تاد، جودیت، سی. بوهارت، آرتور، ۱۳۷۹، اصول روان شناسی بالینی و مشاوره، مهرداد فیروز بخت، تهران، انتشارات رسا، چاپ اول
- روزنهان، دیوید ال. سلیگمن، مارتین. ای. پی، ۱۳۷۹، روان شناسی ناپهنجاری، یحیی سید محمدی، تهران، نشر ساوالان، چاپ اول، جلد ۱
- لیهی، رابرت، ۱۳۸۲، فنون شناخت درمانی. ترجمه: لادن فتی و دیگران. نشر دانژه
- موتابی. فرشته، فتی. لادن، ۱۳۹۷، راه و رسم درمانگری در نظریه شناختی رفتاری، نشر دانژه، چاپ چهارم
- هاوتون، کیت و دیگران؛ ۱۳۸۲، رفتار درمانی شناختی، حبیب الله قاسم زاده، نشر ارجمند، چاپ سوم، جلد ۱

^[1] نشریه علمی، آموزشی و فرهنگی، سال پنجم / شماره ۳۸ / مهر ماه ۱۳۹۸

