



مرکز حمایت از فعالیت های علمی دانشجویان دانشگاه شهید



انجمن علمی آموزش کارآفرینی ایران



دانشگاه شهید

فصلنامه علمی - دانشجویی

سال چهارم

شماره سیزدهم - زمستان 1403

به

مناسبت

چهارمین

سال

فعالیت



تسهیلگری

آنچه بر سر خاک آوردیم!

خلاصه کتاب اطلس قلب

راهکار ترویج کارآفرینی و ایجاد کسب و کار

Uppmål

Rahbord

فصلنامہ علمی، دانشجویی راہبرد (سال چہارم، شمارہ سیزدہم، زمستان ۱۴۰۳)

صاحب امتیاز: انجمن علمی ترویج و آموزش کشاورزی پلدار

مدیر مسئول: علی اسکندری

سرمدیر: فاطمہ بادغن

استاد مشاور انجمن علمی: دکتر مہسا فاطمی

ہیأت داوران: دکتر کورش رضائی مقدم، دکتر مہسا فاطمی

طراح جلد: مرضیہ بہمنی

صفحہ آرائی: مرضیہ بہمنی و فاطمہ بادغن

ویراستاران: اسماء نارویی، فاطمہ بادغن

ہیئت تحریریہ (بہ ترتیب حروف الفبا): مہدی حاج محمد حسنی راوری، علی رضائی، عرفان دیرہ، محمد مسائلی

شمارہ مجوز: ۷۱۲ / ک ن ش

تاریخ مجوز: ۱۴۰۰/۹/۳۰

پرنتی مجوز: ۱۴۰۰/۵/۲۰

سخن سردیر

اکنون، با گذشت سه سال از آغاز دوباره فعالیت نشریه «راهبرد»، این نشریه با کمال افتخار در آستانه‌ی آغاز فصلی نوین در میراث علمی خود قرار گرفته است؛ فصلی که در آن، به افق‌های روشن در راستای توسعه و پیشرفت علمی کشاورزی می‌نگریم.

چهار سال پیش، با اراده‌ای راسخ و بهمتی بی‌وقفه، «راهبرد» آغاز به کار کرد تا در عرصه کشاورزی، نه تنها نقطه‌ای از دانش و تحقیق را در دل دانشگاهیان و پژوهشگران بشاند، بلکه با ایجاد پلی میان تئوری و عمل، گامی مؤثر در جهت توسعه پایدار کشاورزی بردارد. اکنون، پس از عبور از مراحل مختلف و با همکاری بی‌دینغ اساتید محترم مشاور و هیات داوران انجمن علمی ترویج و آموزش کشاورزی پایدار (سرکار خانم دکترهما فاطمی و جناب آقای دکتر کورش رضائی مقدم) و اعضای محترم هیات تحریریه این بخش، نشریه «راهبرد» همچنان استوار و با قدرت به مسیر خود ادامه می‌دهد.

در این سه سال، هر شماره از نشریه، همچون گامی نو در سفری طولانی بوده است که مادرکنار شما، پژوهشگران، استادان و دانشجویان ارجمند، آن را پیموده ایم. مقالات، تحقیقات و گزارش‌هایی که در این مسیر منتشر شده‌اند، نه تنها گواهی بر تلاش‌های بی‌وقفه‌ی اعضای تیم «راهبرد» هستند، بلکه نیاگر همدلی و هم‌افزایی جمعی برای دستیابی به کشاورزی پایدار و آینده‌ای بهتر برای این حوزه می‌باشند.

در شماره سیزدهم، تلاش داریم تا افق‌های نوینی از کشاورزی را پیش روی مخاطبان بگذاریم؛ کشاورزی که نه تنها بر پایه علم و تحقیق، بلکه بر اساس احترام به طبیعت و اصول پایدار بنا شده است. در این شماره، قصد داریم همه مخاطبان را با مفاهیم نوین ترویجی، روش‌های نوآورانه و چالش‌های پیش‌رو در این مسیر آشنا کنیم.

در این مسیر، پاسخگزار همه عزیزانی هستیم که همواره با حمایت‌ها، پیشنهادات و نقد‌های سازنده خود، ما را در این راه یاری کرده‌اند. این سه سال با همکاری شما زیاتر و معنادارتر بوده است و در سال‌های آینده نیز، با ادامه همراهی شما، به مسیر خود ادامه خواهیم داد و همچنان به گسترش دانش و ترویج اصول کشاورزی پایدار خواهیم پرداخت.

با آرزوی موفقیت

فاطمه بادغن

سرمدیر نشریه علمی-دانشجویی راه‌برد

دانشجوی دکتری ترویج و آموزش کشاورزی

به مناسبت چهارمین سال انتشار نشریه راهبرد

عرفان دیره^۱

۱. دانشجوی کارشناسی ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه شیراز

نشریه «راهبرد» با صاحب‌امتیازی انجمن علمی ترویج و آموزش کشاورزی پایدار، یکی از نشریات پرتلاش و فعال در حوزه انجمن‌های علمی است. این نشریه فعالیت خود را از سال ۱۳۷۹ آغاز کرده است. هرچند در طی مسیر، فراز و فرودهای زیادی را تجربه کرده است. گاهی با همت دانشجویان در اوج بوده و گاهی نیز به دلیل عدم همکاری دانشجویان، وقفه‌هایی در انتشار آن به وجود آمد، اما با همت اعضای انجمن علمی، استادان مشاور و حمایت‌های ارزشمند بخش ترویج و آموزش کشاورزی و حمایت جامعه دانشگاهی، از زمستان ۱۴۰۰ تا سال ۱۴۰۳، انتشار منظم نشریه در هر فصل ادامه و در این بازه، ۱۳ شماره از نشریه «راهبرد» منتشر شده است.

محور اصلی این نشریه، جامعه کشاورزی و روستایی، کارآفرینی، توسعه پایدار کشاورزی و توانمندسازی جوامع روستایی است. حضور استادان مشاور و داورانی همچون دکتر مهسا فاطمی و دکتر کورش رضایی مقدم در کنار نشریه راهبرد، نقش مهمی در جهت‌دهی علمی نشریه ایفا کرده است.

در این مسیر، «راهبرد» موفق به کسب افتخارات متعددی در جشنواره حرکت و نشریات دانشجویی شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- برگزیده دانشگاهی در سیزدهمین جشنواره حرکت
- مقام سوم نشریه در چهاردهمین جشنواره حرکت
- مقام اول نشریه اولی‌های علمی
- مقام اول برترین مقاله علمی-تخصصی
- مقام اول در حوزه توسعه پایدار
- مقام سوم نشریه تخصصی کشاورزی و دامپزشکی

با امید به موفقیت و سرافراز

آنچه بر سر خاک آوردیم و آینده آن را چه خواهیم کرد

مهدی حاج محمد حسنی راوری^۱

۱. دانشجوی دکتری ترویج و آموزش کشاورزی، بخش ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه شیراز

چکیده

خاک یکی از منابع حیاتی برای تأمین غذا و چوب است، اما به دلیل تشکیل بسیار کند، منبعی غیرقابل تجدید محسوب می‌شود. افزایش جمعیت و بهره‌برداری نادرست باعث فرسایش شدید خاک شده و سالانه میلیون‌ها هکتار زمین زراعی از بین می‌رود. برآوردها نشان می‌دهند که تا پایان قرن ۲۰، یک‌سوم زمین‌های قابل کشت دنیا تخریب شده است. ایران با ۹۴ درصد اراضی کشاورزی درگیر فرسایش، از جمله کشورهای با بالاترین میزان تخریب خاک محسوب می‌شود. سالانه میلیاردها تن خاک حاصلخیز شسته شده و به رودخانه‌ها و دریاها منتقل می‌شود. این پدیده تهدیدی جدی برای امنیت غذایی و پایداری کشاورزی است. درحالی‌که فناوری‌های حفاظت خاک می‌توانند مؤثر باشند، اما عدم پذیرش آن‌ها توسط کشاورزان مانع اجرای موفق طرح‌ها شده است. بررسی موانع، نیازها و شرایط اجتماعی کشاورزان در این زمینه ضروری است. بدون مدیریت مناسب، روند تخریب خاک تشدید شده و تهدیدی جدی برای توسعه پایدار ایجاد می‌شود. توجه به حفاظت خاک، تضمینی برای آینده کشاورزی و امنیت غذایی خواهد بود.



آنچه بر سر خاک آوردیم

امنیت غذایی را با حادثترین وضع ممکن روبرو سازد.

طبق یک برآورد انجام شده، در اثر اشکال گوناگون تخریب زمین، تا پایان قرن ۲۰ حدود یک سوم زمین‌های قابل کشت دنیا از بین رفته و حتی اگر فرض شود که میزان کنونی تخریب زمین افزایش نیابد، در مدت ۲۰ سال، ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلیون هکتار زمین از بین خواهد رفت. مطالعات انجام شده نشان داده است که پانزده درصد از سطح خشکی‌های کره زمین تحت تاثیر فرایندهای انسان - انگیخته فرسایش خاک قرار دارد؛ حداقل ۶۶ میلیون هکتار، یعنی ۳۰ درصد از کل زمین‌های آبی، تحت تاثیر شورشدن ثانویه قرار دارند و همه ساله حدود ۶-۷ میلیون هکتار از زمین‌های کشاورزی در اثر فرسایش، باروری خود را از دست می‌دهند و این میزان دو برابر سرعت آن در طی سه قرن گذشته است. در طول قرن‌های گذشته، حدود ۲۰۰۰ میلیون هکتار زمین بر اثر فرسایش از بین رفته است در حالیکه تحت بهترین شرایط برای تشکیل خاک کافی برای ایجاد زمین حاصلخیز، حدود ۳۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ سال وقت لازم است؛ این بدان معنا است که خاک عملاً یک منبع غیرقابل تجدید می‌باشد.

بنابر آمار و اطلاعات موجود، آسیا بیشتر از هر قاره دیگری از مسئله فرسایش خاک رنج می‌برد و در میان کشورهای آسیایی، ایران دارای میزان فرسایش بسیار بالایی است. مطالعه‌ای که توسط سه موسسه بین‌المللی (FAO, UNDP and UNEP) در زمینه برآورد شدت و هزینه تخریب خاک در آسیای جنوبی انجام شده، یافته‌های تکان دهنده‌ای را نشان داده است. این مطالعه که در سال ۱۹۹۴ تحت عنوان "تخریب خاک در آسیای جنوبی" منتشر شد، نشان

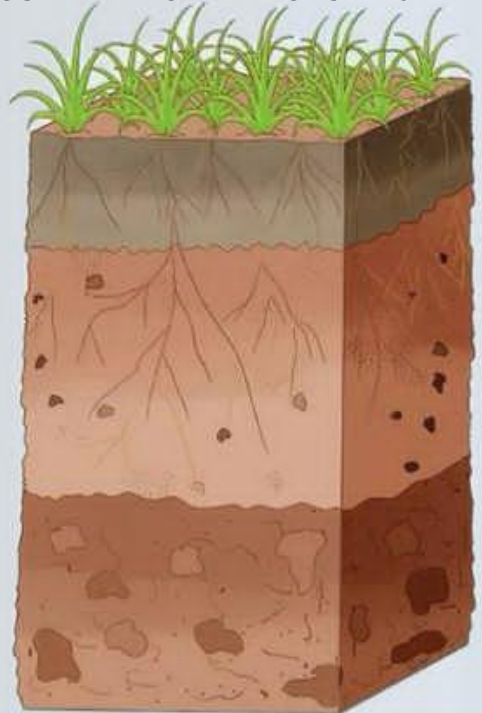
خاک یکی از منابع مهم و اساسی است که نقش اساسی را در تأمین و تهیه احتیاجات و نیازهای اولیه و ضروری انسان، بالاخص غذا و چوب ایفا می‌کند. در حالیکه خاک که این منابع تجدید شونده (غذا و چوب) را تولید می‌کند، خود چنان به کندی تشکیل می‌شود که عملاً یک منبع غیرقابل تجدید محسوب می‌گردد. در دنیای امروزی، رشد سرسام آور جمعیت از یک طرف و فشار بیش از حد بر زمین و بهره‌برداری نامناسب و غلط از خاک از طرف دیگر، موجب وارد کردن خسارات زیادی بر این منبع مهم شده و باعث گردیده است که بیشتر از یک سوم کل اراضی دنیا در معرض فرسایش شدید قرار گیرند و سالیانه حدود ۵ تا ۷ میلیون هکتار زمین زراعی خوب به علت عدم مدیریت مناسب، استفاده از روش‌های زراعی نامناسب، چرای بیش از حد و غیره در اثر فرسایش و تباهی از بین برود و حدود ۲۵ میلیارد تن از خاک زراعی زمین‌های کشاورزی در جهان از سطح زمین شسته شده و به رودخانه‌ها و نهایتاً به دریاها و اقیانوس‌ها ریخته شود و بدین طریق، بزرگترین دغدغه خاطر انسان امروزی، یعنی تغذیه و



آنچه بر سر خاک آوردیم



می‌دهد که هشت کشور مورد مطالعه (هند، پاکستان، بنگلادش، ایران، افغانستان، نپال، سریلانکا و بوتان) سالانه در اثر تخریب زمین، ۱۰ میلیارد دلار از دست می‌دهند. این میزان برابر با ۲ درصد GDP و ۷ درصد بازده کشاورزی کشورهای مورد مطالعه می‌باشد. قابل ذکر است که این میزان خسارت فقط مربوط به اثرات درون مکانی تخریب خاک می‌باشد و در صورت محاسبه خسارات بیرون از مکان تخریب خاک، میزان خسارت مذکور بسیار بیشتر خواهد بود. فرسایش آبی و بادی گسترده‌ترین شکل تخریب خاک در منطقه مورد مطالعه می‌باشد. مطالعه مذکور همچنین نشان می‌دهد که از ۱۴۰ میلیون هکتار زمین زراعی منطقه، ۴۳ درصد آن‌ها حداقل تحت تاثیر یکی (یا بیشتر) از اشکال تخریب خاک (فرسایش آبی و بادی، شور شدن و ...) قرار دارند. سی‌ویک میلیون هکتار از زمین‌های زراعی منطقه بطور شدیدی تحت تاثیر تخریب خاک قرار گرفته‌اند و ۶۳ میلیون هکتار نیز بطور متوسط دچار تباهی خاک شده‌اند. نکته قابل توجه در این مطالعه آن است که *ایران/داری بدترین*



آنچه بر سر خاک آوردیم

وضعیت از نظر تخریب خاک در میان کشورهای مورد مطالعه می‌باشد؛ ۹۴ درصد زمین‌های کشاورزی ایران دچار تخریب خاک می‌باشد. بعد از ایران، بنگلادش (۷۵ درصد)، پاکستان (۶۱ درصد)، سریلانکا (۴۴ درصد)، افغانستان (۳۳ درصد)، نپال (۲۶ درصد)، هندوستان (۲۵ درصد) و بوتان (۱۰ درصد) قرار گرفته‌اند.

بر اساس آمار منتشره از سوی فائو، میزان فرسایش خاک در کشور ما بین ۱۵ تا ۲۰ تن در هکتار در سال است؛ در حالیکه میزان فرسایش خاک بطور متوسط در آمریکا و اروپا کمتر از یک تن در هکتار و در آفریقا کمتر از ۷ تن می‌باشد؛ بر اساس آمار مذکور، در سال ۱۹۷۰ فرسایش خاک در کشورمان حدود یک میلیارد تن در هکتار و در سال ۱۹۸۰، ۱/۵ میلیارد تن و در سال‌های اخیر به ۲/۵ میلیارد تن در سال رسیده است؛ از مجموع ۱۰۰ میلیون هکتار اراضی مستعد فرسایش در کشورمان، ۲۰ میلیون هکتار آن در معرض فرسایش بادی و ۷۵ میلیون هکتار آن در معرض فرسایش آبی می‌باشد. از هر هکتار زمین زراعی که ۱۵ تن خاک هر ساله فرسایش می‌یابد، بطور میانگین حدود ۷۶ کیلوگرم نیتروژن، ۲۴ کیلوگرم فسفات و ۸ کیلوگرم پتاسیم از بین می‌رود. یعنی در مجموع، هر ساله عناصر غذایی به ارزش ۷/۶ میلیارد دلار در اثر فرسایش خاک از بین می‌رود. هر ساله ۱/۵ میلیون هکتار به بیابان‌های کشور افزوده می‌شود. از ۱۰۰ میلیون هکتار اراضی که در حوزه‌های آبخیز ایران وجود دارد، ۷۰ میلیون هکتار آن‌ها نرخ فرسایش بیش از ۱۰ تن در هکتار در سال دارند. وسعت جنگل‌های شمال ایران، در طی سه سال گذشته، از ۱۸ میلیون هکتار به ۱۲ میلیون

هکتار رسیده است. هر چند مطالب و آمار مذکور، به خوبی بیانگر اهمیت و جایگاه مهم حفاظت خاک و کنترل فرسایش آن می باشد، اما نکته اساسی که باید بیان شود و در واقع ضرورت این گزارش را نیز توجیه می کند، این است که در پذیرش تکنولوژی های حفاظت خاک از طرف کشاورزان و به کار بستن آن ها عوامل بسیاری دخالت دارند. در بسیاری از موارد تکنولوژی تهیه و معرفی می گردد، اما از سوی کشاورزان یا پذیرفته نمی شود یا به صورت ناقص پذیرفته شده و پس از مدتی رها می شوند. این مسئله در زمینه تکنولوژی های کشاورزی و بالخصوص در مورد تکنولوژی های حفاظتی به کرات اتفاق افتاده است. با توجه به نقش مهمی که کشاورزان در رابطه با کنترل فرسایش خاک و حفاظت آن ایفا می کنند، بررسی و شناخت تنگناها، نیازها، امکانات، شرایط و جنبه های شناختی و رفتاری کشاورزان و جامعه روستایی امری ضروری به نظر می رسد و تنها در این صورت است که می توان موفقیت و عملکرد بهتر و بیشتر برنامه ها و طرح های حفاظت خاک را تضمین نمود؛ ولی متأسفانه در کشور ما آنچنان که باید و شاید به مسایل مذکور توجهی نشده و تحقیقات و مطالعات جامعی در این زمینه ها انجام نشده است.

منابع:

اتحادیه جهانی حفاظت برنامه محیط زیست سازمان ملل و صندوق جهانی طبیعت. (۱۳۹۷). *مرقبت از زمین، راهبردی برای زندگی پایدار*، ترجمه: عبدالحسین وهاب زاده، مشهد: جهاد دانشگاهی.

سلمان زاده، س. (۱۳۹۶). کشاورزی پایدار، رهیافتی در توسعه کشاورزی کشور و رسالتی برای ترویج ایران. *مجموعه های مقالات ششمین سمینار علمی ترویج کشاورزی کشور*. سازمان ترویج کشاورزی، تهران، ایران، صص ۵۰-۲۹.

FAO and UNEP. (1999). *The Future of our Land: Facing the Challenge*. Rome: FAO.

FAO. (1997). *Protect and Produce: Putting the Pieces Together*. Rome: FAO.

FAO. (1994). *Land degradation in south Asia: Its severity, causes and effects upon the people [On line]*. Available at: <WWW: url: http://www.fao.org/docrep/V4360E/V4360E00.htm>



آنچه بر سر خاک آوردیم

راهکارهای ترویج کارآفرینی و ایجاد کسب و کار مرتبط با کشاورزی

علی رضائی^۱

^۱ دانشجوی دکتری ترویج و آموزش کشاورزی، بخش ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه شیراز

مقدمه

از آنجا که کشاورزی محور توسعه اقتصادی کشور تلقی می شود، توجه به کارآفرینی در کشاورزی امری ضروری است و می تواند در رشد، توسعه اقتصادی، افزایش بهره وری، ایجاد اشتغال و رفاه اجتماعی نقش مهمی ایفا نماید. کارآفرینی در اقتصاد رقابتی و مبتنی بر بازار امروز دارای نقش کلیدی است. در یک اقتصاد پویا، ایده ها، محصولات و خدمات همواره در حال تغییر می باشند. در این میان کارآفرین است که الگویی برای مقابله و سازگاری با شرایط جدید به ارمغان می آورد. در یک گستره وسیع تمام عناصر فعال در صحنه اقتصاد (مصرف کنندگان، تولید کنندگان و سرمایه گذاران) باید به کارآفرینی بپردازند. کارآفرینی کشاورزی به عنوان یک رویکرد اساسی و موازی با اهداف توسعه روستایی و کشاورزی می تواند کمک شایانی به توسعه و پیشرفت کشور نماید.



گام اول: نقش ایده پردازی و نوآوری در کارآفرین

کارآفرینی به فرایند خلق ارزش جدید (مادی یا معنوی) از طریق یک تلاش متعهدانه با در نظر گرفتن ریسک های ناشی از آن گفته می شود. ژورف شومپیتر که به پدر کارآفرینی مشهور است، واژه نوآوری را به کارآفرینی پیوند می دهد. به عبارت دیگر ویژگی تعیین کننده در کارآفرینی را انجام کارهای جدید یا ابداع روش های نوین در امور جاری دانسته و از نظر او نوآوری در هر زمینه، کارآفرینی محسوب می شود. نوآوری به عنوان ویژگی و ابزار خاص کارآفرینی، نقش بسیار مهمی در توسعه اقتصادی و اجتماعی جامعه به ویژه توسعه کشاورزی کشور ایفا می کند. یکی از عوامل اصلی و کلیدی در خلق نوآوری، حمایت از آن در سازمان ها، مدیریت ها و گنجاندن آن در فرهنگ سازمانی کشور است. کارآفرینان با استفاده از نگرش دقیق در رفتار جامعه، دقت در آنچه مردم می خواهند، کسب مهارت های لازم در زمینه مورد نظر و ابتکار عمل خود، نیازهای جوامع را پیش بینی و شناسایی کرده و با آوردن ایده های جدید، و جذاب به بازار علاوه بر ایجاد شغل برای خود و رفع نیاز مالی،



امکانات و شیوه‌های ارائه محصولات مرتبط با کشاورزی در سایر مناطق الگو برداری نموده و به همان شکل و یا با تغییراتی، آن را در منطقه زندگی خود اجرایی کرد. راه دیگر اینکه در محل زندگی خود در هر مکانی که برای کار و یا تفریح و ... مراجعه می‌شود، مانند یک کارآگاه به دقت نظاره گر زندگی مردم بوده و مشاهده و درک شود چه کاری می‌تواند رفاه بیشتری برای مردم ایجاد کند یا ارائه خدمات به چه شکلی برای همگان مطلوب تر است.

گام دوم: اقدامات قبل از شروع فعالیت

قبل از راه اندازی هر پروژه باید مهارت‌های لازم در زمینه کار مورد نظر کسب شود و راهنمایی و مشاوره با افراد باتجربه و ذی‌صلاح برای کسب مجوزها و سایر موارد صورت گیرد. سپس می‌بایست اقدام به تهیه طرحی اولیه نمود که در آن مکان، گستردگی کار، مواد اولیه، نفقات لازم، هزینه‌های احتمالی و ... به طور تقریبی پیش بینی و برآورد شده باشد. همچنین باید در نظر داشت که مهمترین شرط در کارآفرینی، داشتن صبر و حوصله، جرات ریسک کردن و افکار و انگیزه مثبت است. نکته دیگری که از ابتدا بهتر است به آن توجه شود امکان ارائه یا پشتیبانی کار به صورت آنلاین می‌باشد. اگر بنا باشد کسب و کار کوچکی با سرمایه اندک شروع شود، بهتر است در ابتدا به عنوان

به رفع نیاز و رفاه جامعه کمک کرده و مزید بر آن، برای گروهی اشتغال ایجاد نموده و در نهایت سبب رشد اقتصادی کشور می‌شوند. نقش ایده در کارآفرینی بسیار مهم است اما ایده ای ارزشمند است که قابلیت تبدیل شدن به یک کسب و کار را داشته باشد و بتواند سودده نیز باشد. مهم نیست یک ایده کاملاً جدید باشد. برخی از ایده‌ها نمونه‌های مشابه دارند یا کاملاً کپی برداری از یک ایده در منطقه ای دیگر یا کشوری دیگر هستند. اما نکته اصلی نحوه اجرای ایده به شکلی جدید و با کیفیتی حتی فقط کمی بهتر از سایر رقبا می‌باشد. این نکته را باید مد نظر داشت که اولاً در این زمانه شیوه ارائه خدمات اهمیت زیادی دارد و در ثانی امروزه مردم به ارگانیک بودن محصولات و اینکه محصول به گونه ای تولید و عرضه شود که آلودگی زیست محیطی کمتری داشته باشد، اهمیت زیادی می‌دهند.

ایده جدید یا مشابه می‌تواند در زمینه‌های مختلفی از قبیل، ارائه کالای جدید (کالایی که قبلاً به این شکل وجود نداشته است مثلاً اولین باری که نان تست چند غله به بازار آمد)، ارائه روش جدید در فرایند تولید (مانند اولین بار که طیور به شکل قطعه شده به بازار عرضه شد)، گشایش بازاری جدید (فروش آنلاین محصولات)، یافتن منابع جدید (تولید کاغذ با برگ درخت، شکل ۱)، ارائه محصول موجود به شیوه ای نوین (جعبه هدیه میوه خشک، شکل ۲) و ایجاد هر گونه تشکیلات جدید (خطوط تولید جدید در کارگاه‌ها و کارخانه‌ها مانند خط تولید کنسرو برگ مو) باشد.

یکی از راه‌های مناسب برای یافتن ایده، سفر کردن به شهرهای مختلف کشور و در صورت امکان سفر به سایر کشورها می‌باشد. در این سفرها می‌توان از

تجربه، همه چیز بهتر خواهد شد. اما همیشه باید برای رویدادها و هزینه‌های پیش بینی نشده آماده بود. یک کارآفرین پس از شروع کار باید به‌روز بوده و علاوه بر شناسایی نیازهای جدید جامعه و شناسایی تغییرات بازار، موانع سر راه را نیز شناسایی کرده و وجود موانع و نقاط ضعف را پذیرفته و به رفع و رجوع آن‌ها اقدام نماید. راه اندازی طرح‌های کارآفرینی محصولات کشاورزی در مناطق روستایی و اجرایی کردن ایده‌های ناب در زمینه تولیدات کشاورزی و دامی به دلیل نرخ زمین و دستمزد پایین تر نیروی انسانی، سرمایه کمتری لازم دارد. چنانچه کسب و کار در زمینه ارائه خدماتی مرتبط با کشاورزی و دامپروری در راستای نیاز مشتریان و با توجه به وضعیت بالقوه بازار باشد، می‌توان با طرح‌های ابتکاری خود واسطه بین تولید کننده و مصرف کننده بود یا از طریق تهیه اقلام اولیه خود به طور مستقیم از تولیدکنندگان، سوددهی کار را سرعت بخشید. مهم نیست کارآفرین در عرصه تولید، کشت و کار، برداشت، نگهداری، بسته بندی، توزیع و ... فعالیت کند. مهم آن است که فرد با تکیه بر مهارت‌های آموخته شده، اعتماد بر توانایی‌ها و نقاط قوت خود، صبر و ایمان به این که تلاش‌های سخت و بی‌وقفه سرانجام به نتیجه مطلوب خواهد رسید، کسب و کار را شروع کند.

شغل دوم در کنار شغل فعلی ایجاد شده و پس از سوددهی مطلوب، به کسب و کار اصلی تبدیل شود. نقش زمان در کارآفرینی بسیار مهم و حیاتی است گاهی اوقات، برخی از ایده‌های مطمئن و پول‌ساز در صورت تعلل، ارزش خود را پیش از اجرایی شدن در بازار از دست می‌دهند یا رقبا زودتر دست به کار شده و بازار را به خود اختصاص خواهند داد. هرچند همیشه با وجود رقبا می‌توان با ارائه بهتر، جای خود را در بازار باز کرد ولی ممکن است انجام کار سخت تر شود. در برخی موارد در زمان نامطمئن، به دلیل عدم وجود کشش لازم در بازار، اجرایی کردن برخی ایده‌ها تصمیمی عجولانه و نامناسب به حساب آمده و باعث اتلاف وقت، انرژی و از دست دادن اعتماد به نفس و ناامیدی خواهد شد.

گام سوم: راه اندازی کسب و کار

پس از دریافت مجوزها و مهیا نمودن لوازم و افراد مناسب کار شروع خواهد شد. توجه به این مسئله حائز اهمیت است که از ابتدا لازم نیست همه چیز تکمیل شده و بی عیب و نقص باشد. به تدریج و با کسب



راهکار ترویج کارآفرینی

خلاصه کتاب اطلس قلب، ترسیم ارتباط معنادار و زبان تجربه انسانی

Atlas of the Heart, Mapping meaningful connection and the language of human experience

محمد مسائلی^۱

دانشجوی دکتری ترویج و آموزش کشاورزی، بخش ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه شیراز

در ادامه خلاصه‌ای از محتوای هر فصل کتاب اطلس قلب ارائه می‌شود:

فصل اول: مکان‌هایی که وقتی شرایط نامطمئن یا دشوار است، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به بررسی مجموعه‌ای از احساسات می‌پردازد که در مواجهه با عدم قطعیت، فشار، یا خطر ایجاد می‌شوند. نویسنده از تجربه‌های شخصی و داده‌های تحقیقاتی استفاده می‌کند تا نشان دهد چگونه این احساسات بر رفتار و ارتباطات ما تأثیر می‌گذارند. جزئیات احساسات اصلی این فصل به شرح زیر است:

۱. استرس^۲:

تعریف: استرس زمانی رخ می‌دهد که احساس کنیم تقاضای محیطی بیش از توانایی ما برای مدیریت آن است.

کتاب "اطلس قلب" با عنوان Atlas of the Heart در سال ۲۰۲۱ با قلم دکتر برنه براون^۱ منتشر شد که به بررسی احساسات انسانی و نقش آن‌ها در ارتباطات معنادار و تجربه‌های انسانی می‌پردازد. نویسنده در این کتاب، نقشه‌ای برای درک عواطف و زبان تجربیات انسانی ارائه می‌دهد. این کتاب در قالب فصل‌های مختلف به بررسی ۹۰ احساس گوناگون و تأثیر آن‌ها بر زندگی ما پرداخته است و به ما یاد می‌دهد که باید احساسات مختلف خود را بشناسیم، بپذیریم و از آن‌ها برای رشد و بهبود روابط انسانی استفاده کنیم. نویسنده با تأکید بر اهمیت ارتباطات واقعی و سالم، بیان می‌کند که برای داشتن زندگی معنادار و رضایت‌بخش، باید درک عمیقی از احساسات خود و دیگران داشته باشیم و در مواجهه با چالش‌های عاطفی، به دنبال یادگیری و رشد باشیم.

خلاصه کتاب اطلس قلب



² Stress

¹ Brené Brown

تعریف: زنجیره‌ای از افکار منفی درباره اتفاقات بد احتمالی در آینده.

تفاوت با اضطراب: نگرانی بیشتر بخش فکری اضطراب است و اغلب غیرسازنده است.

تأثیرات: نگرانی می‌تواند باعث افزایش اضطراب شود و بسیاری از افراد تصور می‌کنند که نگرانی غیرقابل کنترل است، اما در واقع قابل مدیریت است.

۵. اجتناب^۸:

تعریف: نرفتن به سمت موقعیت‌های ناخوشایند و صرف انرژی زیاد برای دور شدن از آن‌ها.

ویژگی‌ها: اجتناب ممکن است در کوتاه‌مدت راحتی ایجاد کند، اما در بلندمدت باعث افزایش اضطراب و مشکلات بیشتر می‌شود.

مثال: اجتناب از مواجهه با ترس یا انجام وظایفی که باعث استرس می‌شوند.

ویژگی‌ها: شامل احساس عدم کنترل، غیرقابل پیش‌بینی بودن شرایط و سنگینی بار مسئولیت است. واکنش بدن و ذهن: افزایش ضربان قلب، ترشح کورتیزول، و نگرانی‌های فکری. با این حال، شدت واکنش احساسی بیشتر به ارزیابی ذهنی ما از موقعیت بستگی دارد تا واکنش بدنی.

۲. غرق‌شدگی^۳:

تعریف: شدت زیاد استرس به حدی که توانایی عملکرد ما را مختل کند.

ویژگی‌ها: احساس می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم کاری انجام دهیم یا حتی پاسخ درستی بدهیم. گاهی این حالت باعث از کار افتادن موقت ذهن می‌شود.

روش مقابله: نویسنده اشاره می‌کند که در لحظات غرق‌شدگی، بهتر است به خود استراحت دهیم و به جای تلاش برای حل مشکل، به آرام‌سازی بپردازیم.

۳. اضطراب^۴:

تعریف: اضطراب احساسی است که با تنش، افکار نگران‌کننده و تغییرات فیزیکی مانند افزایش فشار خون مشخص می‌شود.

تفاوت با استرس: اضطراب بیشتر با نگرانی درباره آینده همراه است و گاهی بدون دلیل مشخصی به وجود می‌آید.

ویژگی‌ها: ممکن است به صورت یک ویژگی شخصیتی^۵ یا یک حالت موقتی^۶ ظاهر شود.

نکته مهم: افرادی که تحمل کمتری نسبت به عدم قطعیت دارند، بیشتر مستعد اضطراب هستند.

۴. نگرانی^۷:

⁶ state

⁷ Worry

⁸ Avoidance

³ Overwhelm

⁴ Anxiety

⁵ trait



۶. هیجان^۹:

تعریف: یک حالت پرنرژی و مشتاقانه که به فعالیت‌های لذت‌بخش یا موقعیت‌های مثبت مربوط می‌شود.

شباهت به اضطراب: هیجان و اضطراب احساسات مشابهی در بدن ایجاد می‌کنند، اما تعبیر ما از آن‌ها (مثبت یا منفی) تعیین می‌کند که آن احساس را به‌عنوان هیجان یا اضطراب تجربه کنیم. مثال: وقتی بدن ما آماده یک موقعیت مثبت است، ممکن است هیجان‌زده شویم.

۷. هراس^{۱۰}:

تعریف: هراس احساسی است که در انتظار یک اتفاق منفی و حتمی رخ می‌دهد.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند شدت تجربه منفی را افزایش دهد و باعث شود افراد ترجیح دهند این رویداد سریع‌تر رخ دهد تا از انتظار طاقت‌فرسا رهایی یابند.

مثال: تمایل به انجام سریع یک عمل دردناک، حتی اگر در حالت عادی انجام آن کمتر دردناک باشد.

۸. ترس^{۱۱}:

تعریف: احساسی منفی و کوتاه‌مدت که در پاسخ به یک تهدید واقعی و فوری ایجاد می‌شود.

ویژگی‌ها: ترس معمولاً به صورت واکنش‌های سریع مانند جنگ^{۱۲}، فرار^{۱۳}، یا انجماد^{۱۴} ظاهر می‌شود.

نکته مهم: یکی از رایج‌ترین ترس‌ها در انسان، ترس از طرد اجتماعی است که در همان بخش از مغز پردازش می‌شود که درد جسمی پردازش می‌گردد.

۹. آسیب‌پذیری^{۱۵}:

تعریف: احساسی که در زمان عدم قطعیت، ریسک‌پذیری و در معرض دید عاطفی قرار گرفتن تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: آسیب‌پذیری با شجاعت همراه است و بدون آن نمی‌توان رفتارهای شجاعانه انجام داد.

مثال‌ها: شروع یک رابطه جدید، عذرخواهی از دیگران، یا قبول مسئولیت‌های دشوار.

نتیجه‌گیری فصل اول: نویسنده بر اهمیت شناخت این احساسات و نقش آن‌ها در زندگی روزمره تأکید می‌کند. او معتقد است که به‌جای اجتناب یا سرکوب این احساسات، باید آن‌ها را درک کرد، پذیرفت و با آن‌ها ارتباط برقرار کرد تا به مسیر رشد و ارتباط واقعی برسیم.

فصل دوم: مکان‌هایی که وقتی خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به بررسی تأثیر مقایسه اجتماعی بر احساسات و رفتارهای انسانی می‌پردازد. نویسنده توضیح می‌دهد که چگونه مقایسه با دیگران می‌تواند باعث ایجاد احساسات مثبت یا منفی شود و تأثیرات عمیقی بر ارتباطات و خودپنداره افراد داشته باشد. در ادامه، موضوعات اصلی فصل آورده شده است:

۱۰. مقایسه^{۱۶}:

تعریف: مقایسه فرایندی است که طی آن خودمان را با دیگران در زمینه‌های مختلف (مانند موفقیت، ظاهر، یا سبک زندگی) می‌سنجیم.

¹³ flight

¹⁴ freeze

¹⁵ Vulnerability

¹⁶ Comparison

⁹ Excitement

¹⁰ Dread

¹¹ Fear

¹² fight

ویژگی‌ها: مقایسه بطور ناخودآگاه رخ می‌دهد و می‌تواند دو نوع باشد:

مقایسه رو به بالا^{۱۷}: وقتی خود را با کسی که بهتر از ما به نظر می‌رسد مقایسه می‌کنیم؛ می‌تواند الهام‌بخش یا دلسردکننده باشد.

مقایسه رو به پایین^{۱۸}: وقتی خود را با کسی که ضعیف‌تر از ما به نظر می‌رسد مقایسه می‌کنیم؛ می‌تواند احساس برتری یا گاهی ناامیدی ایجاد کند. تأثیرات: مقایسه اغلب به احساساتی مانند ترس، خشم، شرم و غم منجر می‌شود و ممکن است باعث کاهش رضایت از زندگی شود.

۱۱. تحسین^{۱۹}:

تعریف: تحسین زمانی اتفاق می‌افتد که توانایی‌ها، دستاوردها، یا شخصیت فردی الهام‌بخش باشد و باعث شود بخواهیم نسخه بهتری از خودمان باشیم. ویژگی‌ها: این احساس به رقابت یا حسادت منجر نمی‌شود و بیشتر بر رشد فردی تمرکز دارد.

مثال: تحسین ورزشکاری که ما را به تلاش بیشتر در ورزش ترغیب می‌کند.

۱۲. احترام و بزرگداشت^{۲۰}:

تعریف: شکلی عمیق‌تر از تحسین که با احساسی از احترام عمیق و ارتباط با چیزی فراتر از خود همراه است.

ویژگی‌ها: این احساس اغلب با معنویت یا قدردانی از زیبایی طبیعت یا هنر مرتبط است.

مثال: احساس احترام عمیق نسبت به یک رهبر معنوی یا یک اثر هنری.

۱۳. حسادت^{۲۱}:

تعریف: حسادت زمانی رخ می‌دهد که چیزی را که دیگران دارند، بخواهیم.

ویژگی‌ها: حسادت ممکن است همراه با خصومت باشد (اینکه نه تنها چیزی را بخواهیم، بلکه بخواهیم دیگری هم آن را نداشته باشد).

مثال: حسادت به موفقیت مالی یا ظاهر فردی دیگر. ۱۴. رشک^{۲۲}:

تعریف: رشک احساسی است که وقتی می‌ترسیم چیزی یا کسی که داریم را از دست بدهیم، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: برخلاف حسادت، رشک معمولاً به یک رابطه سه‌نفره مربوط است، جایی که ما از فرد دیگری به‌عنوان تهدیدی برای ارتباطات یا دارایی‌های خود یاد می‌کنیم.

مثال: ترس از اینکه شریک عاطفی ما به کسی دیگر علاقه‌مند شود.

۱۵. رنجش^{۲۳}:

تعریف: احساس ناخوشایندی که وقتی خود را قربانی می‌دانیم یا احساس می‌کنیم دیگران بدون شایستگی چیزی به دست آورده‌اند، ایجاد می‌شود.

مثال: احساس رنجش نسبت به همکاری که با وجود تلاش کمتر، ترفیع می‌گیرد.

شادی از شکست دیگران^{۲۴}:

تعریف: احساسی از لذت که وقتی کسی دیگر شکست می‌خورد یا دچار مشکل می‌شود، تجربه می‌کنیم.

²¹ Envy

²² Jealousy

²³ Resentment

²⁴ Schadenfreude

¹⁷ Upward Comparison

¹⁸ Downward Comparison

¹⁹ Admiration

²⁰ Reverence

ویژگی‌ها: این احساس اغلب زمانی رخ می‌دهد که آن فرد تهدیدی برای ما یا جایگاه ما محسوب شود. مثال: خوشحالی از شکست یک رقیب در مسابقه.

۱۶. شادی از موفقیت دیگران^{۲۵}:

تعریف: احساسی مثبت که وقتی شاهد موفقیت یا خوشحالی کسی دیگر هستیم، تجربه می‌کنیم. ویژگی‌ها: برخلاف شادی از شکست دیگران، این احساس نشانه‌ای از همدلی و توانایی ارتباط مثبت با دیگران است.

مثال: لذت از موفقیت دوستی در کسب شغل جدید.

• نتیجه‌گیری فصل دوم: این فصل نشان می‌دهد که مقایسه می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر احساسات ما بگذارد. احساساتی مانند تحسین و شادی از موفقیت دیگران، روابط ما را تقویت می‌کنند، درحالی‌که حسادت و رنجش می‌توانند باعث ایجاد فاصله و تضعیف ارتباطات شوند. نویسنده توصیه می‌کند که به جای تمرکز بر رقابت، بر رشد فردی و تقویت ارتباطات مثبت تمرکز کنیم.

فصل سوم: مکان‌هایی که وقتی همه چیز طبق

برنامه پیش نمی‌رود، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به احساساتی می‌پردازد که زمانی تجربه می‌کنیم که انتظارات ما برآورده نمی‌شوند یا برنامه‌هایمان به شکلی که انتظار داشتیم، پیش نمی‌روند. نویسنده بر اهمیت شناخت این احساسات و مدیریت آن‌ها برای حفظ سلامت روان و روابط تأکید می‌کند. در ادامه به جزئیات احساسات مطرح‌شده در این فصل می‌پردازیم:

۱۷. کسالت^{۲۶}:

تعریف: احساسی که وقتی کاری که انجام می‌دهیم برایمان تحریک‌کننده یا معنادار نیست، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: اغلب به دلیل عدم تنوع یا چالش ایجاد می‌شود و می‌تواند به خلاقیت یا رفتارهای ناسالم منجر شود.

مثال: احساس بی‌حوصلگی هنگام انجام کارهای روزمره تکراری.

۱۸. ناامیدی^{۲۷}:

تعریف: احساسی که وقتی انتظارات ما برآورده نمی‌شوند و واقعیت با خواسته‌های ما هماهنگ نیست، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: ناامیدی اغلب ناشی از عدم تحقق برنامه‌ریزی‌های شخصی یا انتظارات دیگران است.

مثال: احساس ناامیدی پس از شکست در یک مصاحبه شغلی که برایش بسیار تلاش کرده‌ایم.

۱۹. انتظارات^{۲۸}:

نقش: انتظارات ما، چه از خود و چه از دیگران، می‌توانند منبع بزرگی از ناامیدی باشند.

ویژگی‌ها: زمانی که انتظارات خود را به‌خوبی مدیریت نکنیم، ممکن است دچار احساسات منفی شویم.

مثال: انتظارات غیرواقع‌بینانه از یک رابطه یا یک پروژه کاری.

۲۰. پشیمانی^{۲۹}:

تعریف: احساسی که وقتی معتقدیم تصمیمی اشتباه گرفته‌ایم یا فرصتی را از دست داده‌ایم، تجربه می‌کنیم.

²⁸ Expectations

²⁹ Regret

²⁵ Freude

²⁶ Boredom

²⁷ Disappointment

ویژگی‌ها: پشیمانی می‌تواند به دو صورت باشد:
پشیمانی از اقدام^{۳۰}: حسرت بابت انجام کاری که نباید انجام می‌دادیم.

پشیمانی از بی‌عملی^{۳۱}: حسرت بابت کاری که باید انجام می‌دادیم اما انجام ندادیم.
مثال: پشیمانی از قبول نکردن یک پیشنهاد شغلی.
۲۱. دلسردی^{۳۲}:

تعریف: احساسی که وقتی با موانع یا شکست‌های متعدد مواجه می‌شویم و احساس می‌کنیم تلاش‌هایمان بی‌فایده است، تجربه می‌کنیم.
ویژگی‌ها: دلسردی می‌تواند باعث کاهش انگیزه و تلاش شود.

مثال: دلسردی یک ورزشکار پس از شکست‌های پیاپی در مسابقات.
۲۲. تسلیم^{۳۳}:

تعریف: حالتی از پذیرش منفعلانه که وقتی باور داریم هیچ کاری نمی‌توانیم برای تغییر یک وضعیت انجام دهیم، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: تسلیم می‌تواند نشانه‌ای از درماندگی یا عدم امید باشد.

مثال: پذیرفتن شرایط ناعادلانه در یک محیط کاری بدون تلاش برای بهبود آن.
۲۳. خشم ناشی از ناکامی^{۳۴}:

تعریف: احساسی که وقتی با موانعی روبرو می‌شویم که مانع از دستیابی به اهداف یا خواسته‌هایمان می‌شوند، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: این احساس اغلب همراه با خشم و اضطراب است و می‌تواند منجر به رفتارهای تکانشی شود.

مثال: خشم ناشی از گیر کردن در ترافیک هنگام عجله داشتن.

• نتیجه‌گیری فصل سوم: برنه براون در این فصل تأکید می‌کند که هرچند این احساسات می‌توانند ناخوشایند باشند، اما بخشی طبیعی از زندگی هستند. او پیشنهاد می‌دهد که به جای اجتناب یا سرکوب این احساسات، به آن‌ها به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد نگاه کنیم. با پذیرش و درک این احساسات، می‌توانیم به سازگاری بهتر با تغییرات و ناکامی‌ها برسیم.

فصل چهارم: مکان‌هایی که وقتی چیزی فراتر از درک ما است، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به بررسی احساساتی می‌پردازد که با تجربه‌های شگفت‌انگیز و گاه غیرقابل توضیح ما ارتباط دارند. این احساسات ما را به تفکر و تأمل وامی‌دارند و اغلب باعث گسترش دیدگاه‌ها و درک عمیق‌تر ما از جهان و خودمان می‌شوند. در ادامه احساسات اصلی این فصل آورده شده است:
۲۴. شگفتی^{۳۵}:

تعریف: احساسی که وقتی با چیزی بزرگ، زیبا، یا پیچیده روبرو می‌شویم، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: شگفتی اغلب حس کوچکی و تواضع نسبت به عظمت جهان را در ما ایجاد می‌کند و ما را به تفکر عمیق‌تر درباره جایگاه خود در دنیا وامی‌دارد.

مثال: تماشای یک آسمان پرستاره یا مشاهده یک منظره طبیعی بی‌نظیر.

³³ Resignation

³⁴ Frustration

³⁵ Awe

³⁰ Regret of Action

³¹ Regret of Inaction

³² Discouragement

۲۵. حیرت^{۳۶}:

تعریف: حالتی از کنجکاوی همراه با حس کنکاش و کشف.

ویژگی‌ها: حیرت ما را به سمت یادگیری و کاوش سوق می‌دهد و اغلب با تجربه‌های جدید یا غیرمنتظره همراه است.

مثال: دیدن چیزی که قبلاً هرگز ندیده‌ایم، مانند یک پدیده طبیعی یا یک اختراع شگفت‌انگیز.

۲۶. سردرگمی^{۳۷}:

تعریف: احساسی که وقتی با چیزی مواجه می‌شویم که نمی‌توانیم آن را بطور کامل درک کنیم، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: هرچند سردرگمی می‌تواند ناخوشایند باشد، اما به ما این فرصت را می‌دهد که سؤالات عمیق‌تری بپرسیم و راه‌حل‌های جدیدی پیدا کنیم. مثال: تلاش برای درک مفاهیم پیچیده علمی یا فلسفی.

۲۷. کنجکاوی^{۳۸}:

تعریف: اشتیاق برای کسب دانش یا کشف چیزهای جدید.

ویژگی‌ها: کنجکاوی ما را به دنبال پاسخ به سؤالات و یافتن اطلاعات جدید سوق می‌دهد و می‌تواند منجر به یادگیری و رشد شود.

مثال: مطالعه درباره موضوعی که قبلاً چیزی در مورد آن نمی‌دانستیم.

۲۸. علاقه^{۳۹}:

تعریف: حالتی از توجه و تمرکز که به ما کمک می‌کند تا بر موضوعی خاص متمرکز شویم و از آن لذت ببریم.

ویژگی‌ها: علاقه ما را درگیر فعالیت‌ها و موضوعات خاصی می‌کند که ممکن است با اهداف یا علایق شخصی ما هماهنگ باشد.

مثال: لذت بردن از خواندن یک کتاب جذاب یا یادگیری مهارتی جدید.

۲۹. غافلگیری^{۴۰}:

تعریف: واکنش احساسی به اتفاقی غیرمنتظره. ویژگی‌ها: غافلگیری می‌تواند مثبت (شادی‌آور) یا منفی (شوکه‌کننده) باشد و اغلب منجر به تغییر در رفتار یا دیدگاه ما می‌شود.

مثال: دریافت یک هدیه غیرمنتظره یا روبه‌رو شدن با خبری ناگهانی.

• نتیجه‌گیری فصل چهارم: نویسنده توضیح می‌دهد که این احساسات فراتر از درک ما هستند و اغلب ما را به تأمل و تغییر دیدگاه‌هایمان دعوت می‌کنند. این تجربیات می‌توانند به رشد شخصی، گسترش افق‌های فکری و ایجاد ارتباط عمیق‌تر با جهان و دیگران کمک کنند. نویسنده تأکید دارد که به‌جای ترس از ناشناخته‌ها، باید از آن‌ها به‌عنوان فرصتی برای کشف و یادگیری استفاده کنیم.

فصل پنجم: مکان‌هایی که وقتی شرایط متفاوت

از انتظار ما است، به آنجا پناه می‌بریم.

در این فصل، احساساتی بررسی می‌شوند که در مواجهه با موقعیت‌هایی تجربه می‌کنیم که با

³⁹ Interest

⁴⁰ Surprise

³⁶ Wonder

³⁷ Confusion

³⁸ Curiosity



مثال: یادآوری دوران کودکی هنگام شنیدن یک آهنگ قدیمی.

۳۳. ناسازگاری شناختی^{۴۴}:

تعریف: تنش که وقتی باورها، ارزش‌ها، یا رفتارهای ما با یکدیگر تناقض دارند، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: این احساس معمولاً ما را به بازنگری در باورها یا تغییر رفتار وادار می‌کند.

مثال: حمایت از محیط زیست و در عین حال استفاده از پلاستیک یکبار مصرف.

۳۴. تناقض^{۴۵}:

تعریف: احساسی که وقتی با موقعیت‌ها یا ایده‌هایی روبه‌رو می‌شویم که ظاهراً متناقض یا غیرقابل توضیح هستند، تجربه می‌کنیم.

ویژگی‌ها: تناقض می‌تواند ما را به تفکر عمیق‌تر و پذیرش پیچیدگی‌های زندگی دعوت کند.

مثال: اینکه آزادی در محدودیت‌ها می‌تواند یافت شود.

۳۵. کنایه^{۴۶}:

تعریف: تضاد میان آنچه انتظار داریم و آنچه اتفاق می‌افتد.

ویژگی‌ها: کنایه اغلب به شکل طنز یا نقد ظاهر می‌شود و می‌تواند احساسات مختلفی مانند خنده یا ناامیدی را برانگیزد.

مثال: پزشک کودکان که خود فرزندانش بسیار ناسالم غذا می‌خورند.

۳۶. طنز^{۴۷}:

انتظارات یا باورهای ما هم‌خوانی ندارند. این احساسات گاهی ما را به چالش می‌کشند و گاهی نیز ما را به تفکر عمیق‌تر درباره پیچیدگی‌های زندگی دعوت می‌کنند. در ادامه احساسات اصلی این فصل توضیح داده شده‌اند:

۳۰. سرگرمی^{۴۱}:

تعریف: احساسی مثبت و سبک که در واکنش به چیزی خنده‌دار یا جالب تجربه می‌شود.

ویژگی‌ها: سرگرمی اغلب لحظه‌ای و زودگذر است و به کاهش استرس و ایجاد حس ارتباط کمک می‌کند.

مثال: خندیدن به یک جوک خنده‌دار یا تماشای یک نمایش کمدی.

۳۱. تلخی شیرین^{۴۲}:

تعریف: ترکیبی از احساس شادی و غم که در موقعیت‌های احساسی خاص تجربه می‌شود.

ویژگی‌ها: تلخی شیرین معمولاً با لحظاتی از پایان یا تغییر همراه است، مانند خداحافظی‌ها یا یادآوری خاطرات گذشته.

مثال: شادی و غم هم‌زمان هنگام تماشای فارغ‌التحصیلی فرزند.

۳۲. نوستالژی^{۴۳}:

تعریف: احساسی که هنگام یادآوری گذشته‌های خوشایند تجربه می‌شود.

ویژگی‌ها: نوستالژی می‌تواند حس ارتباط با گذشته و هویت شخصی را تقویت کند، اما گاهی ممکن است به دوری از واقعیت کنونی منجر شود.

⁴⁵ Paradox

⁴⁶ Irony

⁴⁷ Sarcasm

⁴¹ Amusement

⁴² Bittersweetness

⁴³ Nostalgia

⁴⁴ Cognitive Dissonance



تعریف: نوعی از گفتار یا رفتار که در آن چیزی گفته می‌شود اما معنای واقعی آن اغلب مخالف یا انتقادی است.

ویژگی‌ها: طنز می‌تواند به عنوان راهی برای ابراز ناامیدی یا انتقاد به کار رود، اما گاهی ممکن است منجر به سوء تفاهم یا آسیب شود.

مثال: وقتی کسی دیر می‌رسد و به او می‌گویید: "چه زود رسیدی!"

• نتیجه‌گیری فصل پنجم: این فصل به ما یادآوری می‌کند که زندگی اغلب پر از تناقضات و موقعیت‌های غیرمنتظره است. پذیرش این احساسات به ما کمک می‌کند تا بجای اجتناب یا سرکوب آن‌ها، از آن‌ها برای تعمیق درک خود از زندگی و دیگران استفاده کنیم. همچنین، نویسنده بر اهمیت بازبینی انتظارات و تطبیق آن‌ها با واقعیت تأکید دارد.

فصل ششم: مکان‌هایی که وقتی آسیب می‌بینیم، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به بررسی احساسات مرتبط با درد عاطفی و روانی می‌پردازد، زمانی که با رنج، از دست دادن یا شکست مواجه می‌شویم. نویسنده تأکید می‌کند که این احساسات بخشی طبیعی از تجربه انسانی هستند و درک و پذیرش آن‌ها به ما کمک می‌کند تا بهبود یابیم و ارتباطات عمیق‌تری ایجاد کنیم.

۳۷. درد عمیق^{۴۸}:

تعریف: تجربه‌ای از رنج شدید روانی یا عاطفی که اغلب با احساس انزوا و درماندگی همراه است.

ویژگی‌ها: درد عمیق ممکن است ناشی از از دست دادن یا تجربه یک آسیب بزرگ باشد و می‌تواند بر عملکرد ذهنی و جسمی تأثیر بگذارد.

مثال: احساس درد ناشی از مرگ ناگهانی یک عزیز.
۳۸. ناامیدی^{۴۹}:

تعریف: احساسی که زمانی تجربه می‌شود که فرد باور داشته باشد هیچ راه‌حل یا امیدی برای بهبود شرایط وجود ندارد.

ویژگی‌ها: ناامیدی معمولاً با انفعال و عدم تلاش برای تغییر وضعیت همراه است.

مثال: از دست دادن امید به پیدا کردن شغل پس از چندین بار رد شدن.
۳۹. یأس^{۵۰}:

تعریف: شدت بیشتر ناامیدی که با احساس از دست دادن کامل امید و هدف در زندگی همراه است.

ویژگی‌ها: یأس می‌تواند منجر به احساس تهی بودن و ناتوانی در یافتن معنا شود.

مثال: تجربه یأس پس از پایان یک رابطه عاطفی طولانی‌مدت.

۴۰. غم^{۵۱}:

تعریف: یک احساس طبیعی که به دلیل از دست دادن، شکست یا رویدادهای ناگوار ایجاد می‌شود.

ویژگی‌ها: غم می‌تواند موقتی باشد و معمولاً افراد پس از مواجهه با این احساس به حالت عادی بازمی‌گردند.
مثال: احساس غم پس از شنیدن خبر بد.

۴۱. سوگواری^{۵۲}:

تعریف: واکنش طبیعی به از دست دادن چیزی یا کسی که برای ما ارزشمند بوده است.

⁵¹ Sadness

⁵² Grief

⁴⁸ Anguish

⁴⁹ Hopelessness

⁵⁰ Despair

ویژگی‌ها: سوگواری یک فرایند چندمرحله‌ای است که شامل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش می‌شود.

مثال: سوگواری پس از مرگ یکی از اعضای خانواده.

- نتیجه‌گیری فصل ششم: این فصل تأکید دارد که درد و رنج بخشی از زندگی انسانی است و به ما این فرصت را می‌دهد که انعطاف‌پذیری بیشتری پیدا کنیم. پذیرش و پردازش این احساسات به ما کمک می‌کند تا مسیر بهبود و بازسازی را آغاز کنیم و به ارتباطات قوی‌تر و عمیق‌تری دست یابیم.



فصل هفتم: مکان‌هایی که وقتی با دیگران همراه می‌شویم، به آنجا پناه می‌بریم.

در این فصل، نویسنده به بررسی احساساتی می‌پردازد که در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنیم. این فصل بیشتر بر نحوه تعامل ما با دیگران و تأثیر این تعاملات بر روابط و سلامت روانی ما تمرکز دارد. احساساتی چون همدلی، دلسوزی و مرزهای ارتباطی در این فصل مورد بحث قرار می‌گیرند.

۴۲. همدردی^{۵۳}:

تعریف: همدردی احساسی است که در آن فرد از درد دیگری آگاه می‌شود و برای کمک به کاهش آن اقدام می‌کند.

ویژگی‌ها: همدردی به ما اجازه می‌دهد تا با دیگران دردی مشترک داشته باشیم و آن را درک کنیم. این احساس بطور فعال ما را به کمک و حمایت از دیگران سوق می‌دهد.

مثال: وقتی دوستان غمگین است، احساس درد می‌کنید و تلاش می‌کنید به او کمک کنید تا از وضعیت سخت خود عبور کند.

۴۳. ترحم^{۵۴}:

تعریف: ترحم مشابه همدلی است، اما از فاصله بیشتری تجربه می‌شود و معمولاً با احساس برتری همراه است.

ویژگی‌ها: ترحم ممکن است باعث شود که فرد احساس کند از موقعیت دیگری بالاتر است و تنها به دلیل تفاوت وضعیت خود، احساس خوبی داشته باشد. این احساس می‌تواند به ارتباطات آسیب برساند.

⁵⁴ Pity

⁵³ Compassion

مثال: وقتی کسی از یک مشکل بزرگ رنج می‌برد و شما با نگاهی از بالا به او احساس ترحم می‌کنید، بدون آنکه درک عمیقی از وضعیت او داشته باشید.
۴۴. همدلی^{۵۵}:

تعریف: همدلی شامل درک کامل و مشارکت در احساسات دیگران است. این احساس فراتر از همدردی است و نیاز به اشتراک‌گذاری عاطفی دارد. ویژگی‌ها: در همدلی، فرد خود را در موقعیت دیگران قرار می‌دهد و بطور عاطفی با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند. این احساس می‌تواند به ایجاد ارتباطات عمیق و واقعی بین افراد منجر شود.

مثال: وقتی یک دوست دچار غم از دست دادن عزیزانش می‌شود و شما نه‌تنها درد او را درک می‌کنید بلکه خود را در آن موقعیت احساس کرده و با او همدلی می‌کنید.

۴۵. دلسوزی^{۵۶}:

تعریف: دلسوزی شامل ابراز احساس ناراحتی برای کسی است که دچار آسیب یا مشکل شده است، اما در اینجا، فرد از موقعیت خود جدا باقی می‌ماند.

ویژگی‌ها: دلسوزی معمولاً از موقعیت فردی که احساس درد می‌کند، فاصله دارد و می‌تواند باعث احساس انزوا در فردی که در رنج است، شود.

مثال: ابراز تسلیت به کسی که عزیز خود را از دست داده، بدون آنکه واقعاً با آن فرد همدلی کنید.

۴۶. مرزها^{۵۷}:

تعریف: مرزها به مرزهای روانی و عاطفی گفته می‌شود که به فرد کمک می‌کنند تا از خود محافظت کند و از ایجاد روابط ناسالم جلوگیری کند.

ویژگی‌ها: مرزها می‌توانند فیزیکی یا احساسی باشند و در روابط به فرد این امکان را می‌دهند که احساسات و نیازهای خود را بیان کرده و از دیگران خواسته‌های خود را درک کنند.

مثال: تعیین حد و مرز در روابط عاطفی یا حرفه‌ای به منظور حفظ سلامت روان و جلوگیری از فرسودگی عاطفی.

۴۷. رنج مقایسه‌ای^{۵۸}:

تعریف: احساس اینکه درد یا رنج شما کمتر از درد دیگری است و بنابراین نیازی به ابراز یا بیان آن ندارید.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند باعث شود که از ابراز احساسات خود دست بکشیم یا از کمک گرفتن از دیگران احساس شرمندگی کنیم.

مثال: وقتی شما در موقعیتی دچار مشکل می‌شوید اما خود را ناتوان از اظهار درد به دلیل اینکه دیگران مشکلات بزرگ‌تری دارند، می‌بینید.

• نتیجه‌گیری فصل هفتم: این فصل به ما یادآوری می‌کند که همدلی و همدردی، نه تنها به تقویت روابط ما با دیگران کمک می‌کند بلکه بر سلامت روانی ما نیز تأثیر مثبت دارد. نویسنده تأکید می‌کند که برای ایجاد ارتباطات عمیق و سالم، باید با دیگران دردی مشترک داشته باشیم و در عین حال مرزهای سالم برای حفظ خود و روابطمان تعیین کنیم.

فصل هشتم: مکان‌هایی که وقتی دچار کمبود می‌شویم، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به بررسی احساسات و تجربیاتی می‌پردازد که زمانی به سراغمان می‌آیند که خود را در

⁵⁷ Boundaries

⁵⁸ Comparative Suffering

⁵⁵ Empathy

⁵⁶ Sympathy

موقعیت‌های شکست یا کمبود می‌بینیم. نویسندگان در این فصل به شدت به تأثیرات منفی احساسات مانند شرم، گناه، کمال‌گرایی و خود تحقیرشدگی بر فرد پرداخته و روش‌هایی را برای مقابله با این احساسات معرفی می‌کند.

۴۸. شرم^{۵۹}:

تعریف: شرم احساس ناخوشایند و عمیقی است که زمانی تجربه می‌شود که فرد حس می‌کند چیزی در درون یا بیرون خود بطور بنیادین اشتباه است و ممکن است باعث طرد یا بی‌ارزشی شود.

ویژگی‌ها: شرم معمولاً باعث می‌شود که فرد احساس کند نمی‌تواند به خود یا دیگران اعتماد کند و خود را از نظر اجتماعی پذیرفته نمی‌بیند. این احساس می‌تواند منجر به انزوا، خود تحقیرشدگی و حتی مشکلات روانی دیگر شود.

مثال: احساس شرم زمانی که در جمعی رفتار یا حرفی می‌زنیم که فکر می‌کنیم باعث قضاوت دیگران می‌شود.

۴۹. خوددلسوزی^{۶۰}:

تعریف: خوددلسوزی به معنای پذیرش خود و درک اینکه انسان‌ها همه در معرض شکست و نقص هستند، است. این احساس کمک می‌کند که فرد بجای انتقاد از خود، با خود با مهربانی و درک برخورد کند.

ویژگی‌ها: خوددلسوزی از احساس همدردی با خود نشأت می‌گیرد و به فرد این امکان را می‌دهد که خود را بدون قضاوت بپذیرد.

مثال: وقتی مرتکب اشتباهی می‌شوید، به جای خودانتقادی، به خودتان اجازه می‌دهید که اشتباه کنید و بطور مثبت از آن بیاموزید.

۵۰. کمال‌گرایی^{۶۱}:

تعریف: کمال‌گرایی به انتظارات بالا از خود و دیگران برای دستیابی به سطح عالی در هر کاری گفته می‌شود. کمال‌گرایی بطور معمول با ترس از شکست و طرد شدن همراه است.

ویژگی‌ها: کمال‌گرایی باعث می‌شود که فرد در تلاش برای بی‌عیب بودن، خود را در فشار روانی قرار دهد و به خود اجازه ندهد که اشتباه کند یا به طور کامل خود را ابراز کند.

مثال: احساس عدم رضایت از خود حتی زمانی که کارها بطور بسیار خوبی انجام شده‌اند، زیرا فرد باور دارد که می‌توانست بهتر عمل کند.

۵۱. گناه^{۶۲}:

تعریف: گناه احساسی است که زمانی ایجاد می‌شود که فرد از عملکرد یا رفتار خود احساس ناراحتی کرده و فکر می‌کند که باید بطور متفاوت عمل می‌کرده است.

ویژگی‌ها: برخلاف شرم، گناه معمولاً به رفتار خاصی نسبت داده می‌شود و به فرد احساس مسئولیت می‌دهد که باید اصلاح کند.

مثال: احساس گناه پس از اینکه نتوانسته‌اید به فردی که به کمک شما نیاز داشت، کمک کنید.

۵۲. تحقیر^{۶۳}:

⁶² Guilt

⁶³ Humiliation

⁵⁹ Shame

⁶⁰ Self-Compassion

⁶¹ Perfectionism

بخش طبیعی از تجربه انسانی است و به جای تلاش برای کمال، باید بر رشد و پذیرش خود تمرکز کنیم.

فصل نهم: مکان‌هایی که وقتی در جستجوی ارتباط هستیم، به آنجا پناه می‌بریم.

در این فصل، نویسنده به بررسی احساسات و تجربیاتی می‌پردازد که زمانی تجربه می‌کنیم که در تلاش برای ایجاد یا تقویت ارتباطات انسانی هستیم. ارتباط و احساس تعلق از نیازهای اساسی بشر هستند و این فصل به نحوه تجربه این احساسات و تأثیر آن‌ها بر کیفیت روابط ما می‌پردازد.

۵۴. تعلق^{۶۵}؛

تعریف: تعلق احساسی است که زمانی تجربه می‌شود که فرد احساس کند به یک گروه، جامعه یا ارتباط خاص تعلق دارد و پذیرفته می‌شود.

ویژگی‌ها: احساس تعلق به ما حس امنیت و اعتماد به نفس می‌دهد و باعث می‌شود که خود را بخشی از یک کل بزرگتر احساس کنیم.

مثال: تعلق به یک خانواده، گروه دوستان یا یک سازمان که در آن احساس می‌کنیم مورد پذیرش و حمایت قرار داریم.



⁶⁵ Belonging

تعریف: تحقیر احساسی است که زمانی تجربه می‌شود که فرد در معرض تمسخر یا قضاوت منفی قرار می‌گیرد و احساس می‌کند که شایسته نیست.

ویژگی‌ها: تحقیر می‌تواند احساس بدبینی عمیق نسبت به خود ایجاد کند و فرد را از خود بی‌اراده، پایین و بی‌دست و پا بحساب آورد.

مثال: وقتی که در جمعی در نتیجه اشتباهی کوچک مورد تمسخر قرار می‌گیرید و احساس می‌کنید که دیگران شما را نادیده می‌گیرند یا به شما اهمیتی نمی‌دهند.

۵۳. شرمندگی^{۶۴}؛

تعریف: شرمندگی احساسی است که در آن فرد از یک اشتباه یا وضعیتی که باعث توجه منفی به خود شده است، احساس ناراحتی می‌کند.

ویژگی‌ها: برخلاف شرم که عمیق‌تر و طولانی‌تر است، شرمندگی معمولاً موقتی است و اغلب در موقعیت‌های اجتماعی ایجاد می‌شود.

مثال: وقتی در یک سخنرانی عمومی اشتباه می‌کنید و احساس می‌کنید که همه نگاه‌ها به شما دوخته شده‌اند.

• نتیجه‌گیری فصل هشتم: این فصل بر این نکته تأکید دارد که احساسات مرتبط با کمبود مانند شرم، گناه و کمال‌گرایی می‌توانند به سلامت روان آسیب بزنند و روابط انسانی را تحت تأثیر قرار دهند. نویسنده به جای سرکوب یا اجتناب از این احساسات، به ما توصیه می‌کند که آن‌ها را بشناسیم و یاد بگیریم چگونه با خودمان و دیگران با مهربانی و دلسوزی برخورد کنیم. همچنین، باید بدانیم که اشتباه کردن

خلاصه کتاب اطلس قلب

⁶⁴ Embarrassment

۵۵. تلاش برای پذیرفته شدن^{۶۶}؛

تعریف: تلاش برای پذیرفته شدن به معنای انطباق با هنجارها، انتظارات و استانداردهای گروهی است تا فرد احساس کند که عضوی از آن گروه است.

ویژگی‌ها: این احساس معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی به وجود می‌آید که فرد برای جلب تأیید دیگران و تأسیس ارتباط تلاش می‌کند.

مثال: در یک جمع جدید تلاش می‌کنید تا خود را با آداب و رسوم آن گروه هماهنگ کنید تا از سوی دیگران پذیرفته شوید.

۵۶. ارتباط^{۶۷}؛

تعریف: ارتباط احساس متقابل از فهم و درک بین افراد است که منجر به ایجاد پیوندهای عاطفی و انسانی می‌شود.

ویژگی‌ها: ارتباط، برخلاف تلاش برای "پذیرفته شدن"، مبتنی بر اصالت، صداقت و پذیرش بدون قید و شرط است. زمانی که افراد واقعاً همدیگر را درک می‌کنند و با یکدیگر در ارتباط هستند، ارتباط عمیق‌تری شکل می‌گیرد.

مثال: یک مکالمه صمیمی با یک دوست نزدیک که در آن هر دو احساس راحتی و حمایت می‌کنید.

۵۷. قطع ارتباط^{۶۸}؛

تعریف: قطع ارتباط به معنی از دست دادن ارتباط عاطفی یا اجتماعی با دیگران است که می‌تواند ناشی از سوء تفاهم‌ها، مشکلات ارتباطی یا احساس طردشدگی باشد.

ویژگی‌ها: قطع ارتباط می‌تواند باعث احساس تنهایی، انزوا و ضعف در سلامت روانی شود. این احساس اغلب

زمانی اتفاق می‌افتد که فرد حس کند که با دیگران بطور مؤثری ارتباط برقرار نمی‌کند یا درک نمی‌شود. مثال: زمانی که در جمعی احساس می‌کنید تنها هستید یا دیگران شما را درک نمی‌کنند.

۵۸. ناامنی^{۶۹}؛

تعریف: ناامنی زمانی تجربه می‌شود که فرد نسبت به خود، مهارت‌ها یا موقعیت اجتماعی‌اش احساس تردید می‌کند.

ویژگی‌ها: این احساس معمولاً باعث می‌شود که فرد بیشتر به تأیید دیگران نیاز پیدا کند و از پذیرفته نشدن یا طرد شدن بترسد.

مثال: احساس ناامنی هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی جدید که فرد ممکن است به خود شک کند یا احساس کند که به اندازه کافی خوب نیست.

۵۹. بی‌فروغ بودن^{۷۰}؛

تعریف: بی‌فروغ بودن احساس عدم دیده شدن یا نادیده گرفته شدن است که اغلب در موقعیت‌هایی که فرد احساس می‌کند از جمع جداست یا در نظر دیگران اهمیتی ندارد، بروز می‌کند.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزشی شود.

مثال: زمانی که در جمعی احساس می‌کنید که حرف‌های شما شنیده نمی‌شود یا اصلاً وجود شما برای دیگران اهمیتی ندارد.

۶۰. تنهایی^{۷۱}؛

تعریف: تنهایی احساس انزوا و نبود ارتباط عاطفی است که می‌تواند به‌ویژه زمانی که در میان دیگران احساس قطع ارتباط کنیم، تجربه شود.

⁶⁹ Insecurity

⁷⁰ Invisibility

⁷¹ Loneliness

⁶⁶ Fitting in

⁶⁷ Connection

⁶⁸ Disconnection

ویژگی‌ها: تنهایی ممکن است ناشی از عدم ارتباط واقعی با دیگران باشد، حتی اگر فیزیکی با دیگران در ارتباط باشیم.

مثال: احساس تنهایی در میان جمعی از افراد که در آن هیچ‌کدام از آن‌ها احساس عاطفی مشترک با شما ندارند.

• نتیجه‌گیری فصل نهم: این فصل تأکید می‌کند که احساس تعلق و ارتباطات انسانی یکی از بزرگترین نیازهای بشر هستند. نویسندگان توضیح می‌دهد که ارتباط واقعی زمانی ایجاد می‌شود که افراد بطور صادقانه و بدون تلاش برای "پذیرفته شدن" با یکدیگر در ارتباط باشند. علاوه بر این، او هشدار می‌دهد که قطع ارتباط، ناامنی و تنهایی می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت روان داشته باشند و بر اهمیت ایجاد روابط معنی‌دار و حمایت‌گر تأکید می‌کند.

فصل دهم: مکان‌هایی که وقتی قلب ما باز است، به آنجا پناه می‌بریم.

این فصل به بررسی احساسات و تجربیاتی می‌پردازد که زمانی رخ می‌دهند که قلب ما برای عشق، اعتماد و پذیرش باز می‌شود. نویسندگان در این فصل به موضوعاتی چون عشق، خیانت، دل‌شکستگی، و اعتماد پرداخته و نحوه تأثیر این احساسات بر روابط انسانی و رشد شخصی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

۶۱. عشق^{۷۲}:

تعریف: عشق یک احساس عمیق و پیچیده است که شامل محبت، تعلق و حمایت متقابل می‌شود.

ویژگی‌ها: عشق نه تنها به عنوان یک احساس، بلکه بعنوان یک عمل و تصمیم برای نگهداری و حمایت از فرد دیگر در موقعیت‌های مختلف شناخته می‌شود. مثال: عشق به همسر، فرزند یا حتی دوستان نزدیک که بر اساس پذیرش، احترام و ارتباط عمیق شکل می‌گیرد.

۶۲. بی‌عشق^{۷۳}:

تعریف: بی‌عشق زمانی اتفاق می‌افتد که احساس می‌کنیم عشق و حمایت را از دیگران دریافت نمی‌کنیم یا اینکه خود را در روابط بدون عشق و معنا می‌یابیم.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند ناشی از عدم برقراری ارتباط عاطفی با دیگران یا تجربه‌های تلخ در روابط باشد.

مثال: احساس بی‌عشق پس از پایان یک رابطه عاشقانه یا تجربه روابطی که فاقد عمق و احساس هستند.

۶۳. دل‌شکستگی^{۷۴}:

تعریف: دل‌شکستگی احساس شدید رنج و اندوه است که زمانی به سراغ ما می‌آید که از کسی که به آن اعتماد کرده‌ایم، آسیب می‌بینیم یا رابطه‌ای برای همیشه به پایان می‌رسد.

ویژگی‌ها: دل‌شکستگی می‌تواند بطور عاطفی و روانی آسیب‌زننده باشد و باعث ایجاد احساس یأس و ناامیدی در فرد شود.

مثال: احساس دل‌شکستگی پس از جدایی از کسی که عمیقاً دوستش داشتیم یا زمانی که اعتمادمان در یک رابطه بطور جدی آسیب می‌بیند.

۶۴. اعتماد^{۷۵}:

⁷⁴ Heartbreak

⁷⁵ Trust

⁷² Love

⁷³ Lovelessness

تعریف: اعتماد یکی از ارکان اصلی در هر رابطه انسانی است که به معنای باور به دیگران و پذیرش آن‌ها بدون ترس از خیانت است.

ویژگی‌ها: اعتماد به رابطه‌ای عمیق و سالم می‌انجامد، اما هنگامی که این اعتماد شکسته می‌شود، ممکن است به سختی دوباره ترمیم شود.

مثال: اعتماد به همسر برای حمایت عاطفی در سخت‌ترین شرایط یا اعتماد به یک دوست که در مواقع نیاز به شما کمک کند.

۶۵. خوداعتمادی^{۷۶}:

تعریف: خوداعتمادی به معنای اعتماد به توانایی‌ها، تصمیمات و ارزش‌های خود است.

ویژگی‌ها: افراد با خوداعتمادی بالا توانایی مواجهه با چالش‌ها را دارند و معمولاً احساس می‌کنند که می‌توانند به خود تکیه کنند.

مثال: زمانی که در مواجهه با یک موقعیت دشوار به خود اعتماد دارید و مطمئن هستید که می‌توانید راه‌حل مناسبی پیدا کنید.

۶۶. خیانت^{۷۷}:

تعریف: خیانت زمانی رخ می‌دهد که فردی که به آن اعتماد کرده‌ایم، به ما آسیب می‌زند یا وعده‌ای که به آن وفادار بوده‌ایم را نقض می‌کند.

ویژگی‌ها: خیانت می‌تواند احساسی از شک و دودلی در فرد ایجاد کند و باعث می‌شود که در روابط آینده با احتیاط بیشتری عمل کنیم.

مثال: خیانت در یک رابطه عاشقانه، شکست اعتماد در یک دوستی یا بی‌وفایی در محل کار.

۶۷. دفاع^{۷۸}:

تعریف: دفاع واکنشی است که در برابر انتقاد یا حمله از سوی دیگران به وجود می‌آید و بطور معمول شامل حالت‌های منفی و تهاجمی می‌شود.

ویژگی‌ها: وقتی احساس می‌کنیم که تحت حمله یا قضاوت قرار گرفته‌ایم، ممکن است بطور خودکار دفاع کنیم و این می‌تواند مانع از برقراری ارتباط سالم و صمیمی شود.

مثال: زمانی که در یک بحث به جای گوش دادن به نقد، بطور خودکار شروع به دفاع از خود می‌کنیم.

۶۸. غرق‌شدگی عاطفی^{۷۹}:

تعریف: غرق‌شدگی عاطفی زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس می‌کند که احساساتش بیش از حد طاقت‌فرسا شده‌اند و نمی‌تواند آن‌ها را کنترل کند.

ویژگی‌ها: این احساس معمولاً ناشی از بیش از حد احساسات و فشارهای روانی است و می‌تواند بطور موقت فرد را ناتوان از انجام هرگونه واکنش سازنده کند.

مثال: زمانی که در یک بحث شدید احساس می‌کنید که تمام احساسات منفی و خشم به شما حمله‌ور شده و نمی‌توانید بطور مؤثر پاسخ دهید.

۶۹. صدمه^{۸۰}:

تعریف: صدمه زمانی ایجاد می‌شود که فرد از طریق کلمات، رفتار یا رفتارهای دیگران آسیب می‌بیند و احساس می‌کند که به او بی‌احترامی یا جفا شده است.

ویژگی‌ها: صدمه می‌تواند از یک موقعیت عاطفی یا فیزیکی ناشی شود و احساس درد و ناامیدی را به فرد وارد کند.

⁷⁹ Flooding

⁸⁰ Hurt

⁷⁶ Self-trust

⁷⁷ Betrayal

⁷⁸ Defensiveness

مثال: احساس صدمه پس از شنیدن یک حرف توهین‌آمیز از کسی که به او اهمیت می‌دهید.

• نتیجه‌گیری فصل دهم: این فصل تأکید دارد که احساساتی مانند عشق، اعتماد، خیانت و دل‌شکستگی بخش‌های اساسی از روابط انسانی هستند. نویسنده بیان می‌کند که هرچند این احساسات می‌توانند سخت و دردناک باشند، اما آن‌ها همچنین فرصتی برای رشد و تکامل فردی و همچنین برای ایجاد روابط صمیمی‌تر و معتبرتر فراهم می‌آورند. او پیشنهاد می‌کند که باید با قلبی باز و با اعتماد به دیگران وارد روابط شویم، در حالی که از آسیب‌ها نیز درس می‌گیریم.

فصل یازدهم: مکان‌هایی که وقتی زندگی خوب است به آنجا پناه می‌بریم.

در این فصل، نویسنده به بررسی احساساتی می‌پردازد که زمانی که شرایط زندگی بطور کلی خوب است و احساس رضایت و خوشبختی داریم، تجربه می‌کنیم. این احساسات می‌توانند به ما کمک کنند که بطور عمیق‌تر به شادمانی و لذت‌های زندگی توجه کنیم و از آن‌ها بهره‌برداری کنیم. نویسنده همچنین به تأثیرات مثبت قدردانی، آرامش و رضایت در زندگی می‌پردازد.

۷۰. شادی^{۸۱}:

تعریف: شادی احساس شادی و خوشبختی است که زمانی تجربه می‌شود که فرد احساس رضایت و خوشحالی از زندگی داشته باشد.

ویژگی‌ها: شادی ممکن است در لحظات کوچک و ساده زندگی بروز کند و بطور معمول با احساس رهایی، آسایش و تجدید انرژی همراه است. مثال: لحظه‌ای که با خانواده و دوستان در کنار هم هستید و از لحظات خوش زندگی لذت می‌برید. ۷۱. خوشبختی^{۸۲}:

تعریف: خوشبختی وضعیت پایدارتر و مداوم‌تری از شادی است که معمولاً با احساس رضایت از زندگی و شکرگزاری همراه است.

ویژگی‌ها: خوشبختی بطور کلی ناشی از دستیابی به اهداف مهم زندگی، روابط سالم و تجربه‌های مثبت است.

مثال: وقتی احساس می‌کنید که در زندگی‌تان به جایگاهی رسیدید که از آن راضی هستید و برای دستاوردهای خود قدردانی می‌کنید.

۷۲. آرامش^{۸۳}:

تعریف: آرامش یک احساس عمیق از صلح درونی و اطمینان است که زمانی تجربه می‌شود که فرد از نظر عاطفی و روانی در آرامش است.

ویژگی‌ها: این احساس معمولاً در نتیجه پذیرش وضعیت موجود، کاهش استرس و نگرانی و آگاهی از حال حاضر ایجاد می‌شود.

مثال: لحظاتی که در طبیعت قدم می‌زنید یا در فضایی آرام و بدون دغدغه زندگی می‌کنید.

۷۳. رضایت^{۸۴}:

تعریف: رضایت احساسی است که زمانی تجربه می‌شود که فرد به آنچه که دارد، راضی است و احساس می‌کند که نیازهای اصلی زندگی‌اش برآورده شده است.

⁸³ Serenity

⁸⁴ Contentment

⁸¹ Joy

⁸² Happiness

ویژگی‌ها: رضایت بطور معمول ناشی از پذیرش خود و شرایط زندگی است و فرد احساس می‌کند که در زندگی‌اش چیزی کم ندارد.

مثال: وقتی که به زندگی‌تان نگاه می‌کنید و احساس می‌کنید که به آنچه که می‌خواستید، دست یافته‌اید و از آنچه که دارید، راضی هستید.

۷۴. قدردانی^{۸۵}:

تعریف: قدردانی احساس شکرگزاری و سپاسگزاری است که زمانی تجربه می‌شود که فرد بطور فعال از چیزهایی که دارد یا تجربه کرده است، قدردانی می‌کند.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند به فرد کمک کند تا در موقعیت‌های دشوار هم جنبه‌های مثبت را ببیند و از آنچه که در زندگی دارد، لذت ببرد.

مثال: وقتی که در شب از تمام برکات زندگی‌تان شکرگزاری می‌کنید، حتی اگر مشکلاتی وجود داشته باشد.

۷۵. لذت محتاطانه^{۸۶}:

تعریف: لذت محتاطانه نوعی از لذت است که بدون سر و صدا و بی‌خبر از دیگران تجربه می‌شود. این لذت بطور معمول در لحظاتی از زندگی که با آرامش و درک عمیق از آنچه داریم همراه است، تجربه می‌شود.

ویژگی‌ها: این لذت، برخلاف شادی پر سر و صدا، بیشتر به لحظات کوچک و ساده و با عمق معانی همراه است.

مثال: لذت از خواندن یک کتاب خوب یا نوشیدن چای در یک روز بارانی.

۷۶. آرامش پس از رهایی^{۸۷}:

تعریف: آرامش پس از رهایی احساسی است که زمانی تجربه می‌شود که از یک وضعیت استرس‌زا یا سخت خارج می‌شویم و احساس راحتی می‌کنیم.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند بطور موقت فرد را از فشار روانی آزاد کند و باعث احساس رهایی و آسایش شود.

مثال: زمانی که پس از یک امتحان سخت یا یک پروژه کاری سنگین، استراحت می‌کنید و احساس راحتی می‌کنید.

• نتیجه‌گیری فصل یازدهم: این فصل تأکید دارد که شادی، رضایت و قدردانی، از بخش‌های مهمی از تجربه انسانی هستند. نویسنده اشاره می‌کند که وقتی زندگی بطور کلی خوب است، ما باید از این لحظات برای تقویت احساسات مثبت، ارتباطات معنادار و رشد شخصی استفاده کنیم. او تأکید می‌کند که درک و پذیرش این احساسات می‌تواند به ما کمک کند تا زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم و از شرایط خوب زندگی نهایت استفاده را ببریم.

فصل دوازدهم: مکان‌هایی که وقتی احساس ظلم می‌کنیم، به آنجا پناه می‌بریم.

در این فصل، نویسنده به بررسی احساساتی می‌پردازد که زمانی که فرد احساس می‌کند مورد ظلم، بی‌عدالتی یا نادروستی قرار گرفته است، تجربه می‌کند. این احساسات می‌توانند منجر به واکنش‌های منفی و مشکلات در روابط و سلامت روانی شوند. براون به راه‌های مقابله با این احساسات و اهمیت عدالت و شایستگی در زندگی اشاره می‌کند.

⁸⁷ Relief

⁸⁵ Gratitude

⁸⁶ Quiet Joy

۷۷. خشم^{۸۸}:

تعریف: خشم احساسی است که زمانی تجربه می‌شود که فرد احساس می‌کند حقوق یا ارزش‌های او زیر پا گذاشته شده‌اند یا مورد بی‌احترامی قرار گرفته است. ویژگی‌ها: خشم می‌تواند به‌عنوان واکنشی طبیعی به ظلم و بی‌عدالتی ایجاد شود، اما اگر بطور مناسب مدیریت نشود، می‌تواند منجر به رفتارهای تخریبی و آسیب‌زا شود.

مثال: زمانی که متوجه می‌شوید که حقوق شما نادیده گرفته شده یا از شما سوءاستفاده شده است. ۷۸. تحقیر^{۸۹}:

تعریف: تحقیر نوعی احساس بی‌احترامی و حقارت است که معمولاً زمانی تجربه می‌شود که فرد احساس کند کسی یا چیزی از نظر اجتماعی یا انسانی پست و بی‌ارزش است.

ویژگی‌ها: تحقیر اغلب به‌عنوان یک پاسخ به خشم یا نارضایتی ایجاد می‌شود و می‌تواند منجر به فاصله‌گیری عاطفی و از بین رفتن ارتباطات سالم شود.

مثال: تحقیر کردن کسی که با شما مخالف است یا بی‌احترامی به کسانی که موقعیت اجتماعی کمتری دارند.

۷۹. انزجار^{۹۰}:

تعریف: انزجار به احساس ناخوشایند و ناپسند بودن چیزی یا کسی اشاره دارد که باعث واکنش شدید و نارضایتی می‌شود.

ویژگی‌ها: این احساس بطور معمول به شرایطی مربوط می‌شود که فرد آن‌ها را ناعادلانه، ناپسند یا غیرانسانی می‌بیند.

مثال: انزجار از رفتارهای نادرست یا بی‌احترامی به حقوق دیگران.

۸۰. غیرانسان‌سازی^{۹۱}:

تعریف: غیرانسان‌سازی به فرآیندی اشاره دارد که در آن، افراد یا گروه‌ها از دیدگاه انسانی کاهش می‌یابند و به موجودات کمتر از انسان تبدیل می‌شوند.

ویژگی‌ها: این احساس باعث می‌شود که فرد یا گروه مورد نظر به‌عنوان موجوداتی بی‌ارزش و فاقد حقوق انسانی دیده شوند، که می‌تواند به تبعیض و ظلم منجر شود.

مثال: رفتار تبعیض‌آمیز یا نژادپرستانه که به یک گروه خاص از مردم احترام نمی‌گذارد و آن‌ها را از حقوق انسانی خود محروم می‌کند.

۸۱. نفرت^{۹۲}:

تعریف: نفرت احساس شدید و عمیق از کسی یا چیزی است که فرد آن را تهدیدی برای خود یا دیگران می‌بیند.

ویژگی‌ها: نفرت می‌تواند به‌عنوان واکنشی به ظلم و بی‌عدالتی به وجود آید و زمانی که فرد احساس کند تهدیدی جدی از طرف دیگری وجود دارد، شدت می‌یابد.

مثال: نفرت از فردی که به شما یا جامعه‌تان آسیب زده یا به حقوق انسانی‌تان بی‌احترامی کرده است.

۸۲. خودبرحق‌بینی^{۹۳}:

⁸⁸ Anger

⁸⁹ Contempt

⁹⁰ Disgust

⁹¹ Dehumanization

⁹² Hatred

⁹³ Self-righteousness

تعریف: خودبرحق‌بینی به این معنا است که فرد احساس می‌کند که دیدگاه یا رفتار او درست‌ترین است و دیگران باید طبق آن عمل کنند.

ویژگی‌ها: این احساس می‌تواند باعث شود که فرد به‌جای درک موقعیت و تجربه‌های دیگران، خود را به‌عنوان تنها منبع حقیقت و صلاحیت در نظر بگیرد. مثال: زمانی که احساس می‌کنید تنها شما حق دارید و همه باید طبق باور شما عمل کنند، بدون آنکه به دیدگاه‌های دیگران توجه کنید.

۸۳. خوددفاعی^{۹۴}:

تعریف: خوددفاعی به حالت واکنشی گفته می‌شود که فرد برای محافظت از خود در برابر انتقادات یا تهدیدات احساس می‌کند.

ویژگی‌ها: خوددفاعی ممکن است در برابر احساس ظلم یا بی‌عدالتی ایجاد شود و فرد سعی می‌کند که خود را از شرایط دشوار نجات دهد، حتی اگر این کار به معنی عدم پذیرش انتقاد یا احساسات دیگران باشد.

مثال: دفاع از خود به‌جای قبول مسئولیت در برابر خطا یا اشتباه، حتی زمانی که واضح است که اشتباه کرده‌اید.

• نتیجه‌گیری فصل دوازدهم: این فصل نشان می‌دهد که احساساتی مانند خشم، تحقیر، انزجار، نفرت و خودبرحق‌بینی زمانی به سراغ ما می‌آیند که احساس می‌کنیم مورد ظلم یا بی‌عدالتی قرار گرفته‌ایم. نویسندگان در این فصل تأکید می‌کنند که به‌جای تسلیم شدن در برابر این احساسات منفی، باید از آن‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری استفاده کنیم. او پیشنهاد می‌کند که به جای واکنش‌های تند و

غیرسازنده، باید به‌دنبال راه‌هایی برای مقابله با ظلم بطور مؤثر و با حفظ عزت نفس و احترام به خود و دیگران باشیم.

فصل سیزدهم: مکان‌هایی که برای ارزیابی خود، به آنجا پناه می‌بریم.

در این فصل، نویسنده به احساساتی می‌پردازد که زمانی تجربه می‌کنیم که خود را ارزیابی می‌کنیم یا از طریق مقایسه خود با دیگران یا معیارهای بیرونی، به دنبال ارزیابی جایگاه خود در زندگی هستیم. این فصل به تحلیل احساساتی مانند غرور، تکبر و فروتنی می‌پردازد و نقش این احساسات در ساخت خودپنداره و ارتباطات انسانی را بررسی می‌کند.

۸۴. غرور^{۹۵}:

تعریف: غرور احساس فزاینده‌ای از رضایت و خوشحالی است که فرد به‌واسطه دستاوردها یا ویژگی‌های خود تجربه می‌کند.

ویژگی‌ها: غرور می‌تواند نشانه‌ای از احساس موفقیت و خودباوری باشد، اما اگر از حد فراتر رود، ممکن است منجر به تکبر یا فاصله گرفتن از دیگران شود. مثال: احساس غرور زمانی که به اهداف شخصی‌تان دست می‌یابید یا در موقعیتی اجتماعی موفق عمل می‌کنید.

۸۵. تکبر^{۹۶}:

تعریف: تکبر حالتی است که در آن فرد خود را بالاتر از دیگران می‌بیند و خود را سزاوارتر از دیگران می‌داند.

⁹⁶ Arrogance

⁹⁴ Defensiveness

⁹⁵ Pride

ویژگی‌ها: تکبر معمولاً با کم‌ارزش شمردن دیگران همراه است و بجای تأکید بر برتری خود، به تحقیر و انتقاد از دیگران می‌پردازد.

مثال: رفتار فردی که فکر می‌کند هیچ کس نمی‌تواند به اندازه او موفق باشد و به دیگران در مقایسه با خودش کم‌ارزشی می‌دهد.
۸۶. فروتنی^{۹۷}:

تعریف: فروتنی به معنای داشتن یک دیدگاه متواضعانه و آگاهانه درباره خود و دیگران است. فرد فروتن به توانایی‌ها و محدودیت‌های خود آگاه است و خود را بر دیگری برتر نمی‌داند.

ویژگی‌ها: فروتنی باعث می‌شود که فرد به دیگران احترام بگذارد و خود را در قالب یک عضو از جامعه ببیند، نه بعنوان فردی برجسته یا بی‌نظیر.

مثال: فردی که دستاوردهایش را با فروتنی به اشتراک می‌گذارد و از پذیرش کمک از دیگران استقبال می‌کند.
۸۷. خودارزیابی^{۹۸}:

تعریف: خودارزیابی فرایندی است که در آن فرد، خود را بر اساس معیارهای درونی یا اجتماعی می‌سنجد. ویژگی‌ها: این ارزیابی می‌تواند بر اساس معیارهای شخصی، حرفه‌ای، یا اجتماعی انجام شود و ممکن است به احساس رضایت یا نارضایتی از خود منجر شود.

مثال: فردی که تلاش می‌کند خود را از نظر حرفه‌ای یا فردی ارزیابی کند تا ببیند آیا در مسیر درستی قرار دارد یا خیر.
۸۸. خودآگاهی^{۹۹}:

تعریف: خودآگاهی به معنای آگاهی از احساسات، افکار، رفتارها و تأثیرات خود بر دیگران است.

ویژگی‌ها: این احساس باعث می‌شود فرد بتواند واکنش‌ها و افکار خود را شفاف‌تر درک کند و در نتیجه تصمیمات بهتری بگیرد.

مثال: فردی که از واکنش‌های عاطفی خود آگاه است و می‌تواند در مواجهه با شرایط مختلف آن‌ها را مدیریت کند.

۸۹. مقایسه اجتماعی^{۱۰۰}:

تعریف: مقایسه اجتماعی فرآیندی است که در آن، فرد خود را با دیگران می‌سنجد تا جایگاه و ارزش خود را ارزیابی کند.

ویژگی‌ها: این مقایسه می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس یا ایجاد احساس عدم کفایت شود و بر روابط و خودپنداره فرد تأثیر بگذارد.

مثال: زمانی که فردی خود را با همکارانش مقایسه می‌کند تا ببیند آیا در موقعیت شغلی مشابه یا بهتر قرار دارد.

• نتیجه‌گیری فصل سیزدهم: برنه براون در این فصل نشان می‌دهد که ارزیابی خود، غرور، تکبر و فروتنی بخش‌های مهمی از تجربه انسان هستند که می‌توانند بر سلامت روان، روابط و رشد فردی تأثیر زیادی بگذارند. او توصیه می‌کند که برای داشتن روابط سالم و احساس رضایت از خود، باید از مقایسه‌های ناسالم خودداری کرده و به جای تکبر، با فروتنی و آگاهی از خود پیش برویم.

نتیجه‌گیری کلی:

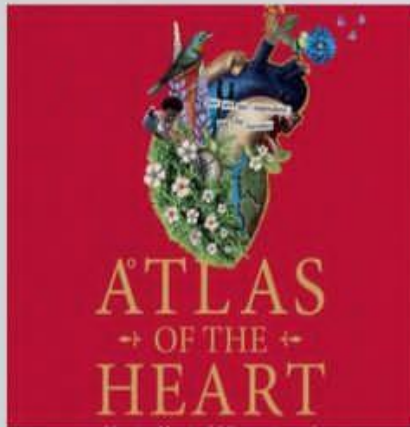
⁹⁹ Self-awareness

¹⁰⁰ Social Comparison

⁹⁷ Humility

⁹⁸ Self-evaluation

کتاب اطلس قلب به ما یاد می‌دهد که باید احساسات مختلف خود را بشناسیم، بپذیریم و از آن‌ها برای رشد و بهبود روابط انسانی استفاده کنیم. نویسندگان با تأکید بر اهمیت ارتباطات واقعی و سالم، بیان می‌کند که برای داشتن زندگی معنادار و رضایت‌بخش، باید درک عمیقی از احساسات خود و دیگران داشته باشیم و در مواجهه با چالش‌های عاطفی، به دنبال یادگیری و رشد باشیم.



خلاصه کتاب اطلس قلب

از ترویج بیشتر بدانیم.....

تسهیلگری

علی رضائی^۱

۱- دانشجوی دکتری ترویج و آموزش کشاورزی، بخش ترویج و آموزش کشاورزی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه شیراز

به دلیل ارتباط بهتر، استفاده از تجارب افراد در گروه، تبادل اطلاعات، نتیجه مطلوب و همچنین تقویت روحیه و ارزش‌های انسانی برای بحث و گفتگو مؤثر است. در واقع مشارکت می‌تواند آگاهانه یا ناآگاهانه، داوطلبانه یا اجباری انگیخته یا

تسهیلگری یعنی ساده سازی یا کمتر کردن مشکلات با حرکت به سمت جلوه از این رو تسهیلگر به کسی گفته می‌شود که به ساده سازی و کم کردن مشکلات کمک می‌کند. در تسهیلگری سعی می‌شود به افراد یا گروه‌هایی که تا بحال به هر دلیل گوشه گیر و منزوی بوده اند و مشارکت نداشته اند، اجازه صحبت و ابراز وجود داده شود تا بدین وسیله راه شکوفایی توانایی‌های افراد بازگردد. تسهیلگری ساز و کار جلب افراد با استفاده از اصول ارتباط مؤثر و مشارکت در گروه‌ها است. مشارکت



تسهیلگری

برانگیخته باشد. آنچه برای یک جامعه و توسعه آن مؤثر است، مشارکت محسوب می شود که باید سه شرط آگاهی، داوطلبی و خودانگیختگی را داشته باشد.

در یک فعالیت و کار مشارکتی، باید یادگیری مشترک، شفافیت، گفتگو، احترام به تنوع و تفاوت های افراد، انعطاف پذیری و توانمند سازی وجود داشته باشد. در هنگام تسهیلگری، افراد هم سطح هستند و هیچ کس بر دیگری برتری ندارد. در این راه، تسهیلگر با مشکلاتی روبرو می شود مانند این که تسهیلگر نظر خود را بخواهد به افراد تحمیل کند و تحمیلگری بوجود بیاورد و شاید افراد یا فردی در گروه بدلائیل مختلف باعث ایجاد اخلاص و اخلاص لگری هم باشند. بنابراین تسهیلگر باید در افراد باعث بوجود آمدن اعتماد به نفس شود تا جایی که مخاطب سخنان و نظرات خود را باور داشته و بسیار راحت سخنان را به زبان آورد و مانع از بوجود آمدن مشکلات در گروه ها شود.

یک فرد تسهیلگر باید تمام صفات خوب از جمله صداقت، مورد اعتماد بودن و ... را داشته باشد و همچنین یک مهارت کافی و تکنیک فن بیان را نیز داشته باشد. یک تسهیلگر باید از داخل گروه یک ایده بسیار خوب، عالی و ایده آل را با استفاده از مشارکت جمعی بیرون بیاورد. برای انجام تسهیلگری، گام های مؤثری را می توان انجام داد از جمله گام اول، شناخت روستاها و نیاز اهالی روستا، دومین گام، جلسه شناسایی و اولویت بندی نیازها و سومین گام، اجرای برنامه عملی نیازها. در مورد زنان روستایی، دو نقش آموزشگری و تسهیلگری وجود دارد: در آموزشگری مهارتها آموزش داده می شود و جلسه پرسش و پاسخ وجود دارد و هدف آموزش مهارت بهتر زنان می باشد. اما در رابطه با تسهیلگری، فرد تسهیلگر نظری نمی دهد و با نظر کسی هم مخالفت نمی کند و تسهیلگر وارد محتوای گفتگو نمی شود و بی طرف است. تنها با پرسش به موقع باعث میشود که مطالب بخوبی روشن و گفتگو به سمت هدف پیش برود.



تسهیلگری

اسماء

Rahbord

Journal of RAHBORD, Issue 4, Vol.
13, Winter 2025



RAHBORD

In celebration
of our
fourth
anniversary



Facilitation

What we have done to this earth!

Summary of the book **"Atlas of the Heart"**

Strategies for entrepreneurship extension and starting a business