

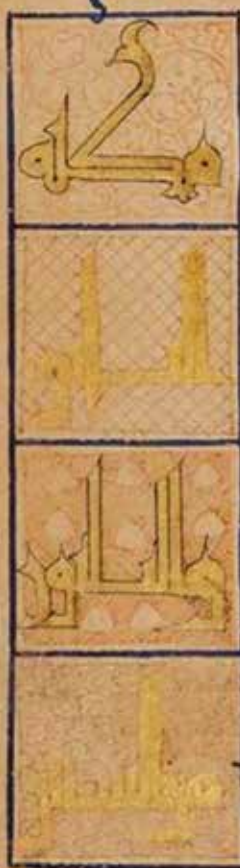
کلوز



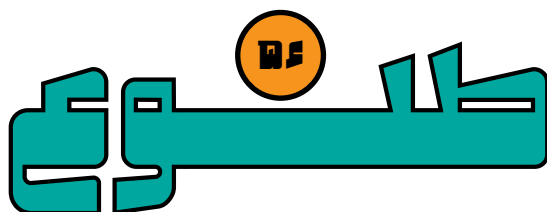
ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و شش، آبان ماه ۱۴۰۴



- امید، هنر دیدن نور پیش از طلوع ● امید، نوری که خاموش نمی‌شود
- امید؛ میراث آرام ما ماندگار شهیدان / نگاهی گسترده‌تر به پیام شهدای سلامت، امنیت و دانش‌آموزی
- رابطه‌ی نماز با امید / چگونه نماز، دل انسان را به روشنایی فردا پیوند می‌دهد؟ ● ده دقیقه برای امید
- نگاه‌ی روان‌شناسانه به تأثیر نماز بر آرامش و امید در انسان ● راه‌های زنده نگه داشتن امید در روزهای سخت کاری
- چگونه ذهن امیدوار داشته باشیم؟ ● چگونه رهبران سازمانی امید می‌آفرینند؟ ● در پرتو امید ● امید در ضرب‌المثل‌های عربی
- چگونه مؤسسات قرض‌الحسنه در اندونزی / با آموزش مالیاتی خانواده‌ها موفق شدند؟ ● کتاب ماه



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَا أَفْضَلْنَا عَلَيْكَ الْغَدَاةَ
الْأَدْنَىٰ لِمَنْزِلِهَا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ماهنامه داخلی
سال پنجم
شماره پنجاه و شش
آبان ماه ۱۴۰۴

صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

محمود اکبری

عاطفه شیرازی

رضا جباری

جلال شکوهی

مریم مقدسی

فریدون کاظمی

بابک خراسانی

بنفشه احمدی

اشرف باقری

ویراستار

کبری سلیمانی پیشه‌وری

گرافیک

حمیدرضا احمدی

نشانی

تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و یکم، پلاک ۲

صندوق قرض الحسنه شاهد

کدپستی

۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱

تلفن

۸۸۶۴۴۲۷۴، ۸۸۶۷۲۷۰۱

دورنگار

۸۸۶۷۲۷۰۳



https://t.me/sqsh_ir

ناشر

چاپ نارنجستان



- ۵ «امید، هنر دیدن نور پیش از طلوع» / دکتر اسلام کریمی
- ۶ سخن ماه / «امید، نوری که خاموش نمی‌شود»
- ۷ امید؛ میراث آرام اما ماندگار شهیدان/نگاهی گسترده‌تر به پیام شهدای سلامت، امنیت و دانش آموزی / محمود اکبری
- ۹ رابطه‌ی نماز با امید / چگونه نماز، دل انسان را به روشنایی فردا پیوند می‌دهد؟ / عاطفه شیرازی
- ۱۱ نگاهی روان‌شناسانه به تأثیر نماز بر آرامش و امید در انسان / رضا جباری
- ۱۵ راه‌های زنده نگه داشتن امید در روزهای سخت کاری / جلال شکوهی
- ۱۸ چگونه ذهن امیدوار داشته باشیم؟ / مریم مقدسی
- ۲۰ چگونه رهبران سازمانی امید می‌آفرینند؟ / فریدون کاظمی
- ۲۱ «چگونه مؤسسات قرض‌الحسنه در اندونزی با آموزش مالی خانواده‌ها موفق شدند؟» / بابک خراسانی
- ۲۴ کتاب ماه / بنفشه احمدی
- ۲۷ ده دقیقه برای امید / اشرف باقری
- ۳۰ در پرتو امید
- ۳۱ امید در ضرب المثل های عربی

«امید، هنر دیدن نور پیش از طلوع»

دکتر اسلام کریمی / دکترای مدیریت منابع انسانی



در روزگار پرشتاب و پرخطر امروز، شاید ساده‌ترین کار، ناامید شدن باشد. اما درست در همان لحظه‌ای که ذهن ما می‌خواهد بگوید «دیگر فایده‌ای ندارد»، باید به یاد بیاوریم که طلوع همیشه پس از تاریکی می‌رسد.

هیچ تلاش صادقانه‌ای گم نمی‌شود، هیچ نیتی نیک بی‌ثمر نمی‌ماند، و هیچ دل‌امیدوار و پایداری بی‌پاداش نیست. امید یعنی باور به اینکه در مسیرمان، حتی اگر قدم‌ها کوچک باشند، در نهایت به مقصد می‌رسیم. امید یعنی دانستن اینکه هر سختی، در دل خود درسی دارد و هر تأخیر، حکمتی. امید یعنی لبخند زدن در میان ابهام‌ها، و ادامه دادن حتی وقتی نتیجه را نمی‌دانیم. در این شماره از طلوع، از امید گفته‌ایم - امیدی که نه رؤیایی دور، بلکه رفیقی نزدیک است.

باشد که این نوشته‌ها و اندیشه‌ها، یادآور شوند که هنوز می‌شود امیدوار بود، و هنوز می‌توان با گام‌های آرام، اما پیوسته، راه را روشن‌تر کرد.

گاهی در مسیر کار و زندگی، روزهایی پیش می‌آید که همه چیز عادی است، اما دل ما انگار خسته است. کارها ادامه دارند، گفتگوها تکرار می‌شوند، و زمان می‌گذرد...

اما در عمق وجودمان، چیزی آرام و پنهان، ما را به ادامه دادن دعوت می‌کند - همان چیزی که نامش امید است.

امید فقط یک حس خوب نیست؛ نیرویی است که زندگی را زنده نگه می‌دارد.

اگر دقت کنید، در هر روز کاری، نشانه‌های کوچکی از امید حضور دارد:

در سلام صبحگاهی همکار، در تلاش آرام کسی که بی‌صدا اما پیگیر کارش است، در لبخند فردی که باوجود خستگی، همچنان با دل کار می‌کند.

همه‌ی این‌ها یعنی امید در جریان است، حتی وقتی متوجهش نیستیم.



در این شماره از طلوع، می‌خواهیم از همین باور سخن بگوییم.

از اینکه امید چگونه ما را سرپا نگه می‌دارد؛ چگونه لبخند را بر چهره‌ی روزهای سخت برمی‌گرداند؛ و چگونه حتی یک نگاه مثبت، می‌تواند حال یک جمع را بهتر کند.

ما با امید زندگی می‌کنیم، کار می‌کنیم، و خدمت می‌کنیم. امید، آن نقطه‌ی درخشانی است که اگر در دل بماند، حتی ساده‌ترین روزها هم رنگ دیگری می‌گیرند. پس بیایید در این روزهای پرکار، چند لحظه بایستیم و به یاد بیاوریم:

تا وقتی در دل مان نوری هست، تاریکی معنایی ندارد. در این شماره، از امید می‌گوییم - نه به عنوان رؤیایی شاعرانه، بلکه به عنوان نیرویی واقعی برای زیستن بهتر، کارکردن مؤثرتر، و آرام‌تر نفس کشیدن در میان دغدغه‌های روزمره.

امید، از جنس نور است؛ نوری که شاید گاهی ضعیف شود، اما هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود.

گاهی در مسیر کار و زندگی، لحظه‌هایی پیش می‌آید که خستگی یا تکرار، دل را سنگین می‌کند. انگار انگیزه‌ی روزهای اول کمرنگ شده و ذهن ما می‌پرسد: «برای چه ادامه می‌دهم؟»

پاسخ، در همان نوری است که در دل همه‌ی ما می‌تابد - نوری به نام امید.

امید یعنی باور به اینکه هیچ تلاشی بی‌ثمر نمی‌ماند؛ یعنی اعتماد به اینکه هر سختی، در دل خود بذر رشدی تازه دارد.

وقتی در دل کارهای روزمره، با نیت درست و دل آرام ادامه می‌دهیم، در واقع به زندگی می‌گوییم: «من هنوز باور دارم.»

امید؛ میراث آرام اما ماندگار شهیدان نگاهی گسترده‌تر به پیام شهدای سلامت، امنیت و دانش‌آموزی

◀ محمود اکبری



امیدی که از دل رنج سربرمی‌کشد

شاید عجیب باشد: چگونه می‌شود در دل سخت‌ترین لحظات، امید متولد شود؟

اما حقیقت این است که امید همیشه در دل تاریکی جوانه می‌زند.

شهدای سلامت با چهره‌های ماسک‌زده، چشم‌های خسته اما دل‌های روشن، به ما آموختند که حتی وقتی روزها پشت سر هم سخت می‌گذرند، هنوز می‌توان ایستاد، خدمت کرد و لبخند زد.

شهدای امنیت، با حضور بی‌ادعا در مرزها و خیابان‌ها، یادآور شدند که امنیت امروز ما محصول آسودگی نیست؛ نتیجه ایستادگی است.

و شهدای دانش‌آموزی با سن‌هایی کم اما دلی بزرگ، ثابت کردند که حتی یک نوجوان می‌تواند پیام‌آور فردایی بهتر باشد.

این جلوه‌ها، تجلی بارز «امید فعال» است؛ امیدی که فقط احساس نیست، رفتار است.

در هر دوره‌ای از تاریخ، انسان‌هایی بوده‌اند که حضورشان نه فقط یک نقش، بلکه یک پیام زنده برای جامعه بوده است؛ پیام استقامت، عشق و امید. شهیدان سلامت، امنیت و دانش‌آموزی از همین جنس انسان‌ها هستند؛ انسان‌هایی که نه با سخنرانی‌های پرطمطراق، بلکه با ایمان، مسئولیت‌پذیری و فداکاری خاموش، چراغی در دل جامعه روشن کرده‌اند که هنوز فروغش باقی است.

در سال‌هایی که دنیا چهره‌ای خشن‌تر از همیشه نشان داد؛ بیماری‌ها، بحران‌ها و تهدیدها، آرامش مردم را هدف گرفتند. درست در همان زمان‌ها، این شهیدان بودند که در خط مقدم ایستادند؛ در بیمارستان‌ها، در مرزها، در خیابان‌ها، و حتی در حیاط کوچک مدارس. آن‌ها نشان دادند که معنای انسانیت، فقط در زندگی کردن نیست؛ در زندگی بخشیدن است. همین پیام است که «امید» را به عنوان بزرگ‌ترین یادگار آن‌ها در دل ما زنده نگه می‌دارد.



امید یعنی کسی برای تو بایستد

امید تنها زمانی زنده می ماند که انسان بداند تنها نیست.

شهدای سلامت وقتی در روزهای طوفانی، بر بالین بیماران ایستادند، در حقیقت به همه ما این پیام را دادند:

«تو تنها نیستی؛ کسی هست که برای تو بایستد.»

شهدای امنیت نشان دادند که حتی وقتی مردم خوابند، کسانی بیدارند تا صبح جامعه بی خطر طلوع کند.

و شهدای دانش آموزی یادآور شدند که حتی کوچک ترین دل ها می توانند بزرگ ترین عشق ها را به جامعه هدیه کنند. این «احساس پشتیبانی» یکی از قوی ترین ریشه های امید است. جامعه ای که این احساس را از شهیدان خود آموخته باشد، هیچ گاه در برابر سختی ها خم نمی شود.

امید میراثی است که باید ادامه یابد

فداکاری آن ها فقط یادآوری گذشته نیست؛ دعوتی است برای امروز ما. امید، با دست روی دست گذاشتن زنده نمی ماند.

برای ادامه دادن این میراث باید:

- مهربانی را از حداقل به حداکثر برسانیم
 - به جای بی تفاوتی، مسئولیت پذیری را انتخاب کنیم
 - در محیط کار، به جای ناامید کردن دیگران، بذل دگر می بکاریم
 - در خانواده، سپری باشیم نه باری
 - و در دل خود، پنجره ای همیشه رو به روشنایی باز نگاه داریم
- هر بار که یکی از ما کاری کوچک اما صادقانه برای آرام تر کردن دل دیگری انجام می دهد، در حقیقت یک شعاع نور از میراث شهدا را زنده نگه می دارد.

امید به آینده یعنی احترام به گذشته

وقتی از امید حرف می زنیم، تنها از یک احساس مثبت سخن نمی گوئیم.

امید، ادامه داستان کسانی است که برای آینده «ما» رنج را پذیرفتند.

هر شهیدی در حقیقت یک جمله بلند بر لب های جامعه نوشته است:

«امیدوار بمانید؛ ارزشش را دارد.»

این پیام، نه فقط برای روزهای بحرانی، بلکه برای تمام لحظات زندگی کارمندان، خانواده ها و نسل های آینده معنا دارد.

هر محیط کاری، هر مدرسه، هر بیمارستان و هر خانواده وقتی می خواهد قدردان این عزیزان باشد، کافی است امید را در رفتارهای کوچک روزمره زنده نگه دارد.

جمع بندی

شهدای سلامت، امنیت و دانش آموزی نه فقط جان باختند؛

برای ما جان دادند.

برای این که ما یاد بگیریم چگونه در سخت ترین شرایط، انسانی بمانیم. چگونه در میانه نگرانی ها، دست از عشق برنداریم.

و چگونه حتی وقتی روزگار سخت می گیرد، چشم به فردا داشته باشیم. امروز، هر جا که شعله امیدی کوچک در دل کسی می سوزد، هر جا که انسانی با مسئولیت و عشق رفتار می کند، هر جا که مهربی ناگهانی می درخشد نام و راه شهدا در آن جاست.

این میراث را باید با دستان خود، در قلب خود،

و در رفتارهای کوچک و بزرگ مان زنده نگه داریم.

امید، زیباترین راه ادامه دادن یاد شهیدان است.



رابطه‌ی نماز با امید

چگونه نماز، دل انسان را به روشنایی فردا پیوند می‌دهد؟

◀ عاطفه شیرازی



۲. نماز، نظم‌دهنده ذهن و آرام‌کننده دل

نماز با ریتم آرام و منظم خود، ذهن را از پیریشانی‌ها جمع می‌کند. وقتی افکار پراکنده آرام می‌شوند، فضای ذهن برای امید باز می‌شود. آرامش مقدمه امید است.

۳. نماز، تمرین دیدن زیبایی‌هاست

در هر رکعت، انسان شکر و ستایش را تکرار می‌کند. شکرگزاری باعث می‌شود نگاه ما از تاریکی‌ها برداشته شود و به داشته‌ها، نعمت‌ها و فرصت‌ها دوخته شود- و این دقیقاً همان زاویه دید انسان‌های امیدوار است.

۴. نماز، بازگرداندن دل به معنا

بسیاری از ناامیدی‌ها از «بی‌معنایی» زاده می‌شود. نماز یادآور هدفی بزرگ‌تر از مسائل روزمره است. وقتی انسان بداند زندگی‌اش معنا دارد، توان ادامه دادن می‌یابد؛ حتی وقتی مسیر سخت می‌شود.

نماز در ظاهر مجموعه‌ای از حرکات و کلمات است، اما حقیقت آن بسیار عمیق‌تر از این ساختار بیرونی است. نماز، لحظه‌ای است که انسان از ازدحام دنیا فاصله می‌گیرد و در آرام‌ترین نقطه هستی می‌ایستد؛ نقطه‌ای که در آن، دل انسان با خالق مهربانش سخن می‌گوید. و همین لحظه ارتباط، سرچشمه امید است.

امید یعنی باور به اینکه دست مهربانی پشت پرده جهان در کار است.

نماز، دقیقاً همین باور را به دل انسان تزریق می‌کند.

۱. نماز، یادآوری یک پناهگاه دائمی

وقتی انسان در برابر خدا می‌ایستد، ناخودآگاه یادش می‌آید که در این جهان تنها نیست. این احساس همراهی و پشتیبانی، یکی از قوی‌ترین ریشه‌های امید است. دل انسان وقتی بداند پناهگاهی دارد، در سخت‌ترین روزها هم نمی‌شکند.

۵. نماز، لحظه‌ای برای رها کردن نگرانی‌ها

در نماز، انسان به صورت ناخودآگاه بارهای ذهنی خود را زمین می‌گذارد.

در سجده - عمیق‌ترین نقطه فروتنی - دل آرام می‌گیرد. آرامشی که از سجده برمی‌خیزد، همان احساس روشن و لطیفی است که به امید تبدیل می‌شود.

۶. نماز، برنامه‌ای برای تداوم امید

نماز فقط یک بار در هفته نیست؛ پنج وعده در روز تکرار می‌شود.

این تکرار، مانند آبیاری مداوم یک گیاه، ریشه‌های امید را در جان ما محکم‌تر می‌کند.

در هر نوبت نماز، انسان به خودش یادآوری می‌کند که: «فردا روشن است، چون خدا با من است.»

۷. نماز، تقویت‌کننده ارتباط با دیگران

نماز جماعت، انسان را از انزوا بیرون می‌آورد و به جمع پیوند می‌دهد.

احساس تعلق به جمع، یکی از مهم‌ترین عوامل امید است. هیچ انسانی در جمع تنها نمی‌ماند.

۸. نماز، نگاه انسان را به آینده باز می‌کند

تمام دعا‌های نماز رنگ و بوی درخواست از آینده دارند. وقتی انسان از خدا خیر، موفقیت، هدایت و گشایش می‌خواهد، ناخودآگاه در ذهنش تصویری مثبت از آینده شکل می‌گیرد. این تصویر ذهنی، همان «ساختار درونی امید» است.

سخن نهایی

نماز، فقط عبادت نیست؛ یک تکیه‌گاه روانی، یک تمرین معنوی، یک آرام‌بخش عمیق و یک سازنده امید در دل انسان است.

نماز دل را از آشوب‌های بیرون جدا می‌کند و در دنیایی روشن‌تر قرار می‌دهد؛

دنیایی که در آن، انسان مطمئن است که همراهی مهربان دارد و هیچ لحظه‌ای را تنها نمی‌گذراند.

به همین دلیل است که گفته‌اند:

«نماز، آرامش دل و امید جان است.»



نگاهی روان‌شناسانه به تأثیر نماز بر آرامش و امید در انسان

رضا جباری



۲. نماز، شبکه توجه مغز را بازتنظیم می‌کند
نماز باعث می‌شود مغز از تمرکز مداوم روی نگرانی‌ها فاصله بگیرد.

وقتی ذهن از چرخه افکار منفی بیرون می‌آید، فضای شناختی تازه‌ای برای افکار مثبت و امیدبخش ایجاد می‌شود.

این فرایند در روان‌شناسی به آن Attention Reset می‌گویند.

۳. تکرار آیات و اذکار، «گفت‌وگوی درونی مثبت» ایجاد می‌کند

یکی از عناصر اصلی امید در روان‌شناسی، گفت‌وگوی درونی مثبت (Positive Self-talk) است.

اذکار نماز و مفاهیمی مانند رحمت، کمک، هدایت، آرامش و گشایش به مرور در ذهن انسان حک می‌شود و گفت‌وگوی درونی او را از «نمی‌شود» و «نمی‌توانم» به «ممکن است» و «امید هست» تغییر می‌دهد.

از نگاه روان‌شناسی، امید یکی از اصلی‌ترین منابع تاب‌آوری انسان است؛ نیرویی که باعث می‌شود افراد در برابر مشکلات خم نشوند و همچنان برای آینده تلاش کنند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که تمرین‌های معنوی و آیینی - به‌ویژه نماز - یکی از قوی‌ترین سازوکارهای شکل‌گیری و تقویت امید در انسان هستند. نماز صرفاً یک عمل دینی نیست؛ مجموعه‌ای از فرآیندهای ذهنی، احساسی و شناختی است که مستقیم با «سیستم امید» در مغز ارتباط دارد.

۱. نماز، سیستم استرس مغز را خاموش می‌کند
پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در لحظه‌های نماز، سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) کاهش می‌یابد. وقتی استرس کاهش می‌یابد، مغز از حالت «بقا و اضطراب» وارد حالت «آینده‌نگری و امید» می‌شود. به عبارت دیگر: **ذهن آرام، ذهن امیدوار است.**

۸. نماز، حس تعلق و پیوند اجتماعی می‌آفریند (به‌ویژه نماز جماعت)

از نگاه روان‌شناسی اجتماعی، احساس تنها نبودن از مهم‌ترین ستون‌های امید است.

نماز جماعت این پیام را به ناخودآگاه می‌رساند که:

«من بخشی از یک جمع هستم؛ پشتیبانی دارم.»

احساس حمایت اجتماعی، امید را چند برابر می‌کند.

۹. دعا‌های درون نماز، تقویت‌کننده تصویر مثبت از آینده‌اند

روان‌شناسی امید می‌گوید:

«تصویرهای ذهنی مثبت، پایه امید هستند.»

در نماز، انسان از خداگشایش، رحمت، موفقیت،

هدایت و آرامش می‌طلبد.

این دعاها عملاً مغز را برنامه‌ریزی می‌کنند برای ساختن

آینده‌ای روشن.



۴. حالت بدنی نماز، پیام‌های آرامش‌بخش به مغز می‌فرستد

روان‌شناسی عصبی نشان می‌دهد که وضعیت بدن بر احساسات اثر می‌گذارد.

حرکات آرام، منظم و متواضعانه نماز - ایستادن،

رکوع، سجده - سیگنال‌هایی به مغز می‌فرستند که

با احساس امنیت، رهایی و اعتماد همراه است.

این احساس امنیت پایه‌ای برای شکل‌گیری امید است.

۵. نماز باعث فعال شدن «سیستم معنا» در مغز می‌شود

رایج‌ترین دلیل ناامیدی، از نظر روان‌شناسی، احساس

«بی‌معنا شدن زندگی» است.

نماز با پیوند دادن انسان به هدفی بزرگ‌تر از نگرانی‌های

روزمره، سیستم معنا (Meaning System) را فعال می‌کند.

وقتی زندگی معنا داشته باشد، انسان برای فردا انگیزه

دارد - حتی اگر امروز دشوار باشد.

۶. نماز، ذهن را تمرین می‌دهد که از مشکل فاصله بگیرد

در نماز، انسان از غوغای بیرون فاصله می‌گیرد و از

بیرون به مشکلات خود نگاه می‌کند.

این همان تکنیکی است که روان‌شناسان به آن Self-

Distancing می‌گویند؛

رویکردی که کاهش اضطراب و افزایش امید را تقویت

می‌کند.

نماز به‌طور طبیعی همین کار را انجام می‌دهد.

۷. نماز شبکه «آرامش - امید» را در مغز تقویت می‌کند

تحقیقات تصویربرداری مغزی نشان داده است که

اعمال عبادی، نواحی مرتبط با:

- صبر

- آینده‌نگری

- احساس حمایت

- و کنترل هیجانی

را فعال می‌کنند.

این نواحی همان بخش‌هایی‌اند که روان‌شناسان آن‌ها

را «شبکه امید» می‌نامند.

به همین دلیل است که افراد اهل نماز، در بحران‌ها

تاب‌آوری بیشتری دارند.

۱۰. نماز، تمرین منظم «بازگشت به تعادل» است

امید یک حالت گذرا نیست؛ یک مهارت است. نماز با تکرار روزانه، ذهن را بارها و بارها به تعادل برمی گرداند.

و هر بار که انسان برمی گردد به نقطه صفر آرامش، ریشه امید در جانش محکم تر می شود.

به همین دلیل است که روان شناسان می گویند:

نماز فقط یک عبادت نیست؛ یک مداخله روان شناختی قدرتمند است.

و نتیجه اش همان چیزی است که همه ما تجربه کرده ایم:

آرامش... و بعد از آن، امید.

چرا انسان بدون امید نمی تواند زندگی کند؟

اگر بخواهیم در میان تمام ویژگی های انسانی، تنها یکی را به عنوان «نیروی بقا» نام ببریم، آن امید است.

امید، مثل اکسیژن روح است؛ ممکن است دیده نشود، اما نبودش، همه چیز را متوقف می کند.

انسان می تواند مدتی بدون رفاه، بدون قدرت، یا حتی بدون همراهی دیگران زندگی کند، اما بدون امید، هیچ انگیزه ای برای ادامه دادن باقی نمی ماند.

در کار و زندگی روزمره، همه ی ما با چالش هایی روبه رو می شویم: فشار کار، تأخیر در نتیجه ها، مشکلات مالی یا شخصی، و گاهی حس تکرار و بی معنایی.

در چنین شرایطی، آنچه ما را از درون فرو نمی ریزد، «واقعیت» نیست، بلکه برداشت ما از آینده است.

و امید یعنی باور به اینکه آینده هنوز می تواند بهتر شود.

۱. امید، موتور حرکت انسان است

امید باعث می شود برخیزیم، تلاش کنیم، و دست از رویاهایمان برنداریم.

در محیط کار، وقتی کسی امیدوار است، با وجود دشواری ها انگیزه ی عمل دارد.

او به جای گفتن «نمی شود»، می پرسد: «چگونه می شود؟»

امید، انرژی درونی است که ذهن را به سمت راه حل می برد، نه بن بست.

۲. امید، سپر ذهن در برابر ناامیدی و استرس است

ذهن انسان دائماً میان دو قطب در نوسان است: نگرانی و امید.

اگر امید قوی تر باشد، اضطراب کاهش می یابد.

مطالعات روان شناسی نشان می دهد که افراد امیدوار، نه به خاطر نداشتن مشکل، بلکه به خاطر نوع نگاهشان آرام ترند.

آن ها بحران را «پایان» نمی بینند، بلکه «مرحله ای گذرا» تلقی می کنند.

۳. امید، تمرکز را از گذشته به آینده می برد

بسیاری از رنج های ما از غصه ی گذشته هاست.

امید کمک می کند ذهن از «آنچه بوده» به «آنچه می تواند باشد» حرکت کند.

وقتی آینده روشن تر دیده شود، حتی زخم های قدیمی نیز آرام تر می شوند.



۴. امید، پیوندی میان عقل و ایمان است

در نگاه دینی، امید تنها خوش بینی نیست؛ نشانه‌ی ایمان است.

امید، اعتماد به حکمت خداوند در پس هر رویداد است. کسی که ایمان دارد، می‌داند حتی شکست‌ها می‌توانند مقدمه‌ی خیر باشند. چنین باوری، انسان را در سخت‌ترین شرایط نیز آرام نگه می‌دارد.

۵. امید، فضای جمعی را روشن می‌کند

در محیط‌های کاری، امید واگیردار است. وقتی یک نفر بلبخند، انگیزه و انرژی مثبت وارد جمع می‌شود، دیگران نیز ناخودآگاه از او تأثیر می‌گیرند. سازمانی که کارکنانش امیدوار باشند، در واقع نیرویی دارد که از درون تغذیه می‌شود - نیرویی که حتی کمبود منابع را جبران می‌کند.

۶. امید، عامل بازسازی پس از شکست است

هیچ موفقیتی بدون اشتباه به دست نمی‌آید. افراد موفق، نه کسانی هستند که هرگز شکست نمی‌خورند، بلکه کسانی‌اند که پس از هر شکست، با امیدی تازه برمی‌خیزند. امید اجازه می‌دهد از شکست، تجربه بسازیم، نه بهانه‌ای برای تسلیم.

۷. امید، نیرویی برای معنا دادن به زندگی است

وقتی انسان بداند تلاشش معنا دارد، احساس رضایت می‌کند. امید همان پلی است که تلاش امروز را به نتیجه‌ی فردا متصل می‌کند.

در واقع، امید همان چیزی است که کار روزانه را از «وظیفه‌ای خشک» به «حرکتی معنا دار» تبدیل می‌کند.

۸. امید، ذهن را خلاق می‌کند

ذهن ناامید، به دنبال پایان است؛ ذهن امیدوار، به دنبال راه تازه.

وقتی باور داشته باشیم که هنوز فرصت وجود دارد، ذهن به شکل طبیعی، راه‌های جدیدی خلق می‌کند. به همین دلیل، بسیاری از نوآوری‌ها و ایده‌های بزرگ، در دل بحران‌ها متولد شده‌اند.

۹. امید، رابطه‌ی انسان با دیگران را گرم‌تر می‌کند

کسی که امیدوار است، با دیگران مهربان‌تر و صبورتر رفتار می‌کند.

زیرا امید، دل را از خشم و تلخی تهی می‌کند و جای آن را با اعتماد و آرامش پر می‌سازد. در نتیجه، روابط کاری و انسانی نیز سالم‌تر و انسانی‌تر می‌شوند.

۱۰. امید، ریشه‌ی ایمان به آینده است

امید یعنی باور به فردا، به امکان تغییر، به رشد. وقتی در دل خود امید داشته باشیم، دیگر امروز دشوار نمی‌تواند ما را زمین گیر کند. هر صبح، طلوعی تازه است؛ و هر طلوع، یادآوری دوباره‌ی این حقیقت ساده: «تا وقتی امید زنده است، هیچ چیزی واقعاً تمام نشده است.»

سخن پایانی

امید، در اصل، یک تصمیم است. تصمیم به اینکه با وجود تمام ندانستن‌ها، باز هم بلبخند بزنیم و گام بعدی را برداریم. در کار، در زندگی و در دل روزمرگی‌ها، امید همان جرقه‌ای است که ما را زنده نگه می‌دارد. اگر می‌خواهی فردا روشن باشد، امروز شمع امید را در دل روشن نگه دار.



راه‌های زنده نگه داشتن امید در روزهای سخت کاری

جلال شکوهی



۲. گفت‌وگو کنید، نه گله

در لحظات دشوار، گله کردن آسان‌تر است، اما گفت‌وگو مؤثرتر. با همکاران یا دوستان قابل اعتماد صحبت کنید، اما برای یافتن راه‌حل، نه تکرار مشکل. کلام مثبت، انرژی امید را در جمع افزایش می‌دهد.

۳. دستاوردهای کوچک را ببینید

منتظر موفقیت‌های بزرگ نباشید. هر کار درست، هر قدم کوچک و هر لبخند مؤثر، نشانه‌ی حرکت رو به جلو است. نوشتن همین دستاوردهای کوچک در پایان روز، امید را در ذهن تقویت می‌کند.

۴. از خودتان مراقبت کنید

ذهن خسته نمی‌تواند امیدوار بماند. کمی استراحت، تنفس عمیق، گوش دادن به موسیقی ملایم یا قدم زدن در سکوت، می‌تواند نیروی امید را بازگرداند.

همه‌ی ما روزهایی را تجربه کرده‌ایم که انگیزه‌مان کم شده، کارها پیش نمی‌رود و انرژی جمعی در محیط کار پایین است.

در چنین روزهایی، امید نه تنها یک حس لطیف، بلکه یک مهارت ضروری است - مهارتی که باید آن را تمرین کنیم تا در مسیر بمانیم.

امید فقط به اتفاقات خوب مربوط نیست؛ بلکه در دل اتفاقات معمولی هم نشانه‌های خیر را ببینیم. راهکارهای ساده و مؤثر زیر برای زنده نگه داشتن امید در روزهای کاری؛ راه‌هایی هستند که می‌توانند ذهن، روح و محیط کارمان را روشن‌تر کنند:

۱. هر روز را با نیت روشن آغاز کنید

صبح‌ها، قبل از شروع کار، از خود بپرسید: «امروز می‌خواهم چه تغییری - حتی کوچک - ایجاد کنم؟» وقتی روز را با نیتی مثبت آغاز می‌کنید، ذهن ناخودآگاه در مسیر امید و اقدام قرار می‌گیرد.

خلاق تر و انسانی تر کند. در محیطی که امید زنده است، همکاری آسان تر می شود، اعتماد رشد می کند و خستگی ها کمتر حس می شوند.

امید در محیط کار، یعنی باور به اینکه «کار ما معنا دارد» و «با هم می توانیم بهتر شویم».

ایجاد چنین فضایی به تصمیمات روزانه و رفتارهای کوچک همه ی ما بستگی دارد - از مدیر تا کارمند، از گفتار تا عمل.

چند راه ساده و مؤثر برای تقویت امید در جمع کاری:

۱. هر گفت و گو را با احترام و لبخند آغاز کنیم

رفتار ما پیام دارد.

حتی در شلوغ ترین روزها، یک لبخند یا سلام صمیمی می تواند انرژی فضا را تغییر دهد.

این رفتارهای کوچک، حس تعلق و امنیت روانی را در همکاران افزایش می دهد.

۲. قدردانی را فراموش نکنیم

وقتی از همکارمان برای همکاری، دقت یا مهربانی اش تشکر می کنیم، در واقع به او امید تزریق می کنیم.

قدردانی، انگیزه ی درونی را بالا می برد و باعث می شود فرد احساس کند «دیده می شود».



۵. به هدف های بلندمدت نگاه کنید

گاهی درگیر جزئیات می شویم و هدف اصلی را فراموش می کنیم. هر از گاهی به یاد بیاورید چرا این کار را آغاز کردید و به چه ارزشی خدمت می کنید. این یادآوری، موتور امید را دوباره روشن می کند.

۶. امید را با دیگران تقسیم کنید

وقتی لبخند می زنید، دلگرمی می دهید یا حرفی مثبت می زنید، امیدتان را تکثیر می کنید. امید در جمع رشد می کند، نه در انزوا.

۷. از گذشته الهام بگیرید، نه پشیمانی

به جای اینکه به اشتباهات گذشته فکر کنید، به موقعیت هایی فکر کنید که با وجود سختی، توانستید موفق شوید. آن تجربه ها ثابت می کنند که «می توان دوباره برخاست».

۸. چیزی بیاموزید

یادگیری همیشه امیدبخش است. وقتی چیز تازه ای یاد می گیرید، ذهن باور می کند که آینده هنوز پر از امکان است. حتی مطالعه ی کوتاه روزانه می تواند دریچه ای تازه باز کند.

۹. نگاه قدردان داشته باشید

قدردانی، نقطه مقابل ناامیدی است. نوشتن سه چیز ساده که امروز بابتشان شکرگزاری، یکی از سریع ترین راه های افزایش امید است.

۱۰. به یاد بیاورید که هر طلوع، تازه است

هر روز فرصتی تازه است برای شروع دوباره. امید یعنی باور به اینکه هیچ روزی تکراری نیست؛ هر صبح، امکانی تازه در دل دارد. امید را نمی شود فقط «داشت»، باید آن را پرورش داد. مثل گیاهی ظریف که با توجه، نور و عشق زنده می ماند.

اگر هر روز کمی از آن مراقبت کنیم، به زودی می بینیم که حتی در روزهای پرکار و خسته، دل مان هنوز گرم است - گرم امید.

«امید، تنها چراغی است که در تاریکی های زندگی خاموش نمی شود».

چگونه می توانیم امید را در محیط کار تقویت کنیم؟

امید فقط یک احساس شخصی نیست؛ یک انرژی جمعی است که می تواند فضای کاری را روشن تر،



۳. درباره موفقیت‌ها صحبت کنیم، نه فقط مشکلات

در بسیاری از جلسات کاری، تمرکز بر خطاها و کمبودهاست. درحالی‌که مرور موفقیت‌های کوچک، حتی یک کار درست یا پیشرفت جزئی، فضای ذهنی گروه را مثبت می‌کند. این یادآوری‌ها حس «پیشرفت» و «می‌توانیم» را زنده نگه می‌دارد.

۴. هدف جمعی را یادآوری کنیم

وقتی همه بدانند چرا این کار را انجام می‌دهند و چه خدمتی به جامعه می‌رسانند، کارها معنا پیدا می‌کند. یادآوری هدف اصلی در صندوق قرض الحسنه شاهد، خدمت صادقانه به مردم؛ باعث می‌شود اعضا احساس کنند بخشی از کاری ارزشمند هستند.

۵. گوش بدهیم، نه فقط بشنویم

یکی از عمیق‌ترین نشانه‌های احترام و اعتماد، «شنیدن واقعی» است. وقتی همکاران احساس کنند شنیده می‌شوند، امید در دل‌شان جوانه می‌زند. فضایی بسازیم که در آن، بیان ایده‌ها و احساسات، امن و ارزشمند باشد.

۶. فرصت رشد بدهیم

امید با پیشرفت گره خورده است. اگر افراد ببینند می‌توانند یاد بگیرند، رشد کنند یا مسئولیت‌های تازه بگیرند، انگیزه‌شان چند برابر می‌شود. محیطی که یادگیری در آن جریان دارد، همیشه زنده و امیدوار است.

۷. به جای سرزنش، حمایت کنیم

وقتی اشتباهی رخ می‌دهد، سرزنش انرژی را خاموش می‌کند، اما حمایت امید را روشن. اگر اشتباه، فرصتی برای یادگیری تلقی شود، ترس از شکست کمتر و خلاقیت بیشتر می‌شود.

۸. حال خوب را در فضا پخش کنیم

گاهی لازم است کسی آغازگر لبخند، شوخی ملایم یا گفت‌وگویی مثبت باشد. فرهنگ «حال خوب» با تکرار همین رفتارهای ساده شکل می‌گیرد. هیچ نیرویی به اندازه‌ی شادی درونی، امید را زنده نگه نمی‌دارد.

۹. اعتماد بسازیم

امید بدون اعتماد دوام ندارد. وقتی همکاران بدانند که قول‌ها عمل می‌شود، عدالت رعایت می‌گردد و رفتارها قابل پیش‌بینی‌اند، امید به سازمان در دل‌ها ریشه می‌دواند.

۱۰. الهام بدهیم

گاهی فقط یک جمله، یک رفتار یا یک نگاه، می‌تواند روز کسی را عوض کند. مدیران، همکاران و حتی کارمندان تازه‌وارد، همه می‌توانند منبع الهام باشند. الهام، همان بذر امید است که بی‌صدا کاشته می‌شود و دیر یا زود سبز می‌شود.

جمع‌بندی

محیط کاری امیدوار، فقط با سیاست‌ها و ساختارها ساخته نمی‌شود؛ بادل‌های روشن ساخته می‌شود. اگر هر یک از ما در جایگاه خود، لبخند، اعتماد و تشویق را تمرین کنیم، امید به تدریج در فضا جریان پیدا می‌کند - درست مثل نوری که از روزنی کوچک، اتاقی تاریک را روشن می‌کند. امید را در دیگران بیدار کنیم؛ شاید روزی همان امید، ما را نجات دهد.



چگونه ذهن امیدوار داشته باشیم؟

◀ مریم مقدسی



اگر مدام با خودتان تند، انتقادی یا منفی حرف بزنید، ذهن‌تان انرژی خود را از دست می‌دهد. هر بار که اشتباهی می‌کنید، به جای گفتن «من نمی‌توانم»، بگویید:

«این بار یاد گرفتم چطور بهتر عمل کنم.»

امید از دل مهربانی با خویشتن زاده می‌شود.

۲. ذهن را با افکار مثبت تغذیه کنید

همان‌طور که بدن با غذای سالم قوی می‌شود، ذهن هم با اندیشه‌های روشن رشد می‌کند.

مطالعه‌ی کتاب‌های الهام‌بخش، گوش دادن به سخنرانی‌های امیدبخش، یا حتی دیدن فیلم‌های انگیزشی، ذهن را در مسیر مثبت‌تری قرار می‌دهد. هر روز چند دقیقه را برای خواندن یا شنیدن چیزی اختصاص دهید که روحتان را شاداب‌تر کند.

امید، فقط یک احساس قلبی نیست؛ یک نگرش ذهنی است. ذهن امیدوار، جهان را از زاویه‌ی دیگری می‌بیند - نه از سرِ توهّم، بلکه از سرِ باور به امکانِ تغییر.

همه‌ی ما ممکن است در لحظاتی دچار ناامیدی شویم؛ وقتی تلاش‌هایمان نتیجه نمی‌دهد، وقتی خستگی برانگیخته‌مان می‌چربد، یا وقتی احساس می‌کنیم مسیر خیلی طولانی است. اما انسان‌های موفق و آرام، تفاوتی اساسی با دیگران دارند: آن‌ها یاد گرفته‌اند ذهن‌شان را در جهت امید تربیت کنند. امید برای آن‌ها موهبتی ناگهانی نیست، بلکه عادتِ فکری است که هر روز پرورش می‌دهند.

راهکارهایی ساده و کاربردی برای داشتن ذهنی امیدوار:

۱. گفت‌وگوی درونی‌تان را مهربان‌تر کنید

اولین گام در داشتن ذهن امیدوار، تغییر لحن گفت‌وگوی درونی است.



۳. مراقب واژه‌هایی باشید که استفاده می‌کنید

کلمات، بذره‌ای ذهن‌اند. واژه‌هایی مثل «نمی‌شود»، «بی‌فایده است» یا «همیشه بدشانسی دارم» به مرور ذهن را در خاک ناامیدی می‌کارند.

در مقابل، جملاتی مثل «می‌کوشم»، «شاید راه دیگری باشد» یا «از این تجربه یاد می‌گیرم» ذهن را فعال و زنده نگه می‌دارد.

۴. ذهن‌تان را از مقایسه آزاد کنید

مقایسه‌ی خود با دیگران یکی از بزرگ‌ترین دشمنان امید است. هر کس مسیر خاص خودش را دارد. وقتی مدام نگاه‌مان به دستاورد دیگران باشد، مسیر خودمان را گم می‌کنیم.

به جای مقایسه، رشد شخصی خودتان را اندازه بگیرید: «آیا امروز از دیروز کمی بهتر شده‌ام؟»

۵. نگاه‌تان به آینده را تمرین دهید

ذهن امیدوار، در گذشته متوقف نمی‌ماند. به جای غرق شدن در حسرت‌ها، سعی کنید چشم‌اندازی روشن از آینده بسازید - حتی اگر هنوز دور از دسترس به نظر می‌رسد. نوشتن اهداف، تصویرسازی ذهنی از موفقیت و تجسم احساس خوب رسیدن، تمرین‌های ساده‌ای هستند که ذهن را به سمت امید تنظیم می‌کنند.

۶. اطراف خود را با انسان‌های مثبت پر کنید

امید مسری است. بودن در جمعی که مثبت‌اندیش و صادق هستند، ذهن را به سمت انرژی و حرکت می‌برد. در مقابل، معاشرت با افراد منفی‌نگر، مثل نشستن در اتاقی تاریک است که کم‌کم نور درون‌تان را خاموش می‌کند. آگاهانه انتخاب کنید که با چه کسانی بیشتر وقت می‌گذرانید.

۷. بر روی چیزهایی تمرکز کنید که در کنترل شماست

بخش بزرگی از ناامیدی از احساس بی‌قدرتی می‌آید. ذهن امیدوار یاد گرفته است بین «چیزی که می‌تواند تغییر دهد» و «چیزی که نمی‌تواند» تفاوت بگذارد. وقتی انرژی‌تان را بر کارهای کوچک اما ممکن متمرکز کنید، احساس کنترل و امید بازمی‌گردد.

۸. هر روز شکرگزاری کنید

قدردانی، ذهن را از کمبود به وفور می‌برد. نوشتن سه چیز ساده که امروز برایشان سپاسگزارید - حتی یک لبخند، یک تماس، یا یک لحظه آرامش - ذهن را از تاریکی بیرون می‌کشد. شکرگزاری دروازه‌ی امید است.

۹. از طبیعت الهام بگیرید

طبیعت استاد امید است. درختی که پس از زمستان دوباره سبز می‌شود، یا آسمانی که پس از باران صاف می‌شود، به ما یادآوری می‌کنند که هیچ تاریکی همیشگی نیست. چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، بهترین داروی ذهن خسته است.

۱۰. به یاد خدا دل بسپارید

یاد خدا، ریشه‌ی عمیق‌ترین نوع امید است. وقتی باور داریم که در پس هر رویداد، حکمتی هست و مهربانی خداوند حضور دارد، دیگر ناامیدی معنا ندارد. این همان امیدی است که از ایمان می‌جوشد و هیچ‌وقت خاموش نمی‌شود.

جمع‌بندی

ذهن امیدوار، از واقعیت فرار نمی‌کند؛

فقط می‌آموزد در دل سختی‌ها هم روزنه‌ای از نور ببیند. وقتی ذهن‌مان را با اندیشه‌های مثبت، ارتباط‌های سالم و یاد خدا پرورش می‌دهیم، حتی در سخت‌ترین روزها، چیزی درون‌مان می‌گوید:

«این هم می‌گذرد... و فردا روشن‌تر است.»

امید، نیرویی بزرگ است، اما ساختنش می‌تواند با اقدام‌های کوچک روزانه آغاز شود. هر لبخند، هر یادداشت کوتاه، هر فکر مثبت، پلی است به فردای روشن‌تر. با همین یک دقیقه، می‌توانیم دل خود و دیگران را کمی روشن‌تر کنیم.

«امید، همان نیرویی است که کوچک‌ترین اقدام‌ها را به تغییرهای بزرگ تبدیل می‌کند.»





چگونه رهبران سازمانی امید می‌آفرینند؟

فریدون کاظمی

می‌دهند که به توانایی و نیت خوب آن‌ها ایمان دارند. این اعتماد، انرژی و انگیزه‌ای می‌آفریند که حتی در دشوارترین روزها، تیم را پویا نگه می‌دارد.

۴. با رفتارشان امید را زندگی می‌کنند

گفتن از امید آسان است، اما زیستن با امید دشوار. رهبران الهام‌بخش نه تنها سخن از امید می‌گویند، بلکه در طرز نگاه، لحن، لبخند و حتی سکوت‌شان امید موج می‌زند. وقتی کارکنان می‌بینند مدیرشان آرام، متین و امیدوار است، ناخودآگاه همین انرژی را دریافت می‌کنند.

۵. موفقیت‌های کوچک را جشن می‌گیرند

رهبران امیدوار می‌دانند که امید، از دل موفقیت‌های کوچک زاده می‌شود. آن‌ها هر پیشرفت جزئی را می‌بینند، تشویق می‌کنند و با همین رفتار، فضای کار را سرشار از انرژی مثبت می‌سازند.

۶. در سختی‌ها الهام می‌دهند، نه سرزنش

در لحظات دشوار، رهبران واقعی به دنبال مقصر نمی‌گردند، بلکه به دنبال راه‌حل می‌گردند. آنان به جای ترس‌آفرینی، روحیه اعتماد و همکاری را تقویت می‌کنند. رهبران سازمانی امید را نمی‌سازند، بلکه امید را می‌کارند. در نگاه، در واژه‌ها، در تصمیم‌ها. هر مدیری که بتواند دل کارکنانش را آرام و امیدوار نگه دارد، نه تنها سازمانی کارآمدتر می‌سازد، بلکه روح زندگی را در کار جاری می‌کند.

در هر سازمان، رهبران نقش چراغ راه را دارند. وقتی شرایط دشوار می‌شود - چه بحران اقتصادی باشد، چه فشار کاری یا تغییرات بزرگ - چشم همه به مدیران و رهبران دوخته می‌شود. اما آنچه کارکنان را در چنین لحظاتی سرپا نگه می‌دارد، قدرت الهام‌بخش امید است؛ امیدی که رهبران خردمند می‌آفرینند، نه با شعار، بلکه با رفتار، صداقت و باور.

۱. شفاف و صادق‌اند

رهبران الهام‌بخش از پنهان کاری پرهیز می‌کنند. آن‌ها در شرایط سخت واقعیت‌ها را با صداقت می‌گویند، اما در کنار واقعیت، روزنه امید را نیز نشان می‌دهند. چنین صداقتی باعث می‌شود کارکنان احساس امنیت کنند و بدانند که هنوز «راهی هست».

۲. آینده را روشن تصویر می‌کنند

رهبران امیدوار، نقشه‌ای از آینده ارائه می‌دهند؛ حتی اگر هنوز تمام مسیر مشخص نباشد. آن‌ها با جملاتی ساده اما عمیق، باور به فردا را در دل تیم می‌کارند و به همکاران خود یادآوری می‌کنند که «هر سختی، مقدمه رشد است».

۳. به توانایی افراد باور دارند

یکی از راه‌های اصلی آفرینش امید، اعتماد به انسان‌هاست. رهبران موفق به کارکنانشان نشان



«چگونه مؤسسات قرض الحسنه در اندونزی با آموزش مالی خانواده‌ها موفق شدند؟»

◀ بابک خراسانی



مقدمه

در بسیاری از کشورها، مؤسسات قرض الحسنه تنها به اعطای وام می‌پردازند و توجه کمی به توانمندسازی و آموزش اعضا دارند.

اما تجربه مؤسسات قرض الحسنه در اندونزی نشان می‌دهد که آموزش و ارتقای دانش مالی خانواده‌ها، نقش کلیدی در ایجاد امید و موفقیت بلندمدت دارد. این مؤسسات به جای اینکه تنها منابع مالی را در اختیار افراد قرار دهند، به آن‌ها ابزار و مهارت لازم برای مدیریت آن منابع را می‌دهند. نتیجه این رویکرد، خانواده‌هایی است که توان تصمیم‌گیری اقتصادی دارند، اعتماد به نفس مالی پیدا می‌کنند و آینده را با امید می‌بینند.

نکات کلیدی موفقیت

۱. آموزش مدیریت مالی ساده و کاربردی

مؤسسات اندونزی دوره‌هایی برگزار می‌کنند که خانواده‌ها یاد می‌گیرند چگونه بودجه‌بندی کنند، اولویت‌های هزینه‌ای خود را مشخص نمایند و از بدهی‌های غیرضروری

پرهیز کنند. این آموزش‌ها نه صرفاً نظری، بلکه کاملاً عملی و مرتبط با زندگی روزمره هستند. به این ترتیب، هر خانواده می‌تواند با ابزارهایی که دارد، زندگی اقتصادی خود را کنترل کند و احساس امید واقعی نسبت به آینده داشته باشد.

۲. برنامه‌های کوتاه‌مدت و ملموس

کلاس‌ها و کارگاه‌ها معمولاً کوتاه و کاربردی هستند تا افراد بتوانند همان روز یا هفته، آنچه آموخته‌اند را اجرا کنند. مثلاً تمرین ساده بودجه‌بندی ماهانه یا تعیین اولویت‌های خرید، باعث می‌شود اثر آموزش‌ها بلافاصله ملموس و واقعی باشد. تجربه موفقیت‌های کوچک، انگیزه و امید را در ذهن شرکت‌کنندگان تقویت می‌کند.

۳. تکیه بر جامعه و همبستگی گروهی

افراد در گروه‌های کوچک کنار هم جمع می‌شوند و تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند. دیدن موفقیت‌های دیگران، الهام‌بخش است و نشان می‌دهد که تغییر ممکن است. این حمایت جمعی، حس همدلی و تعلق را افزایش می‌دهد و امید را به شکل پایدار در دل‌ها می‌نشاند.

عمل ساده وام‌دهی ارائه دهد: آموزش، همراهی و تقویت امید، مسیر موفقیت پایدار است.

چگونه ذهن امیدوار داشته باشیم: پنج دقیقه برای خودتان

در زندگی روزمره و محیط کاری پرمشغله، ذهن ما مدام درگیر افکار متعدد، نگرانی‌ها و برنامه‌های مختلف است. در این شرایط، حفظ امید و انرژی مثبت ممکن است دشوار باشد.

تمرین‌های کوتاه و ساده‌ی ذهن‌آگاهی می‌توانند کمک کنند ذهن آرام، متمرکز و امیدوار باقی بماند. حتی پنج دقیقه‌ی روزانه برای مراقبت از خود، می‌تواند به شما کمک کند:

- اضطراب را کاهش دهید
- انگیزه و امید را در دل زنده نگه دارید
- انرژی و تمرکز خود را بازیابی کنید



۴. پیگیری و مشاوره مستمر

آموزش به تنهایی کافی نیست؛ مؤسسات اندونزی خانواده‌ها را در مسیر اجرای برنامه‌های مالی همراهی می‌کنند. پیگیری‌های هفتگی یا ماهانه، مشاوره‌های فردی و بررسی پیشرفت‌ها باعث می‌شود رفتارهای مالی جدید پایدار شوند و خانواده‌ها به تدریج احساس کنند که می‌توانند آینده مالی خود را کنترل کنند.

نتایج ملموس

- کاهش چشمگیر نرخ بازپرداخت ناموفق وام‌ها
- افزایش رضایت خانواده‌ها و اعتماد آن‌ها به مؤسسه
- رشد مالی پایدار و متوازن برای خانواده‌ها
- ایجاد احساس امید واقعی نسبت به آینده، که از نظر روان‌شناسی مالی، به اندازه منابع مالی اهمیت دارد

درس‌هایی برای پیاده‌سازی در صندوق

۱. کارگاه‌های کوتاه آموزشی مالی

ارائه آموزش‌هایی عملی و قابل اجرا در زندگی روزمره اعضا، مثل بودجه‌بندی ساده، مدیریت بدهی و پس‌انداز هد فمند.

۲. گروه‌های حمایتی کوچک

تشکیل گروه‌های ۵ تا ۱۰ نفره برای به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها، موفقیت‌ها و چالش‌ها. این گروه‌ها می‌توانند علاوه بر آموزش، حمایت اجتماعی و انگیزه ایجاد کنند.

۳. پیگیری و مشاوره مستمر

همانند مؤسسات اندونزی، ایجاد برنامه پیگیری و ارائه مشاوره فردی یا تلفنی باعث می‌شود آموزش‌ها موثرتر و پایدارتر شوند.

۴. استفاده از نمونه‌های موفق و داستان‌های الهام‌بخش

به اشتراک گذاشتن تجربه‌های موفق خانواده‌ها و نمونه‌های مشابه داخلی و خارجی، امید و انگیزه را در دل اعضا تقویت می‌کند.

آنچه این تجربه را ارزشمند می‌کند، تمرکز بر توانمندسازی و امیدبخشی است، نه صرفاً ارائه پول.

امید واقعی وقتی شکل می‌گیرد که خانواده‌ها مهارت، اعتماد به نفس و حس کنترل بر آینده مالی خود را داشته باشند. این مدل، درس بزرگی برای هر سازمان و مؤسسه‌ای است که می‌خواهد خدمات خود را فراتر از



تمرین عملی: پنج دقیقه برای امید

۱. نفس عمیق و تمرکز بر تنفس

- چشم‌ها را ببندید.
- سه نفس عمیق بکشید، نفس را به آرامی وارد ریه‌ها و خارج کنید.
- به جریان هوا توجه کنید و هر فکر مزاحم را با نفس خود رها کنید.

۲. شناسایی یک نکته امیدبخش

- به خودتان یادآوری کنید: «یک چیزی در زندگی من روشن و امیدبخش است.»
- این نکته می‌تواند کوچک باشد: لبخند یک همکار، اتمام یک پروژه، یا یک اتفاق ساده‌ی خوشایند

۳. تصویرسازی ذهنی آینده مثبت

- چشم‌های بسته، یک لحظه را تصور کنید که همه چیز به بهترین شکل پیش می‌رود
- احساس امید، آرامش و رضایت را در دل خود حس کنید

۴. نوشتن یک جمله انگیزشی

- یک جمله کوتاه بنویسید که امروز یا در طول هفته به آن تکیه کنید
- مثال: «من می‌توانم با گام‌های کوچک، فردای روشن بسازم.»

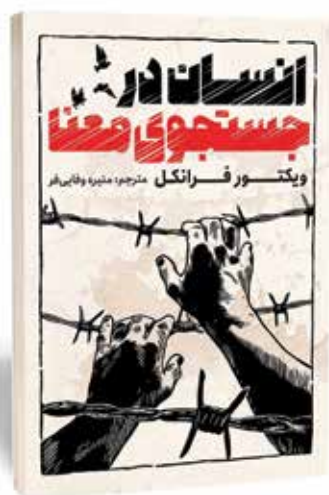
۵. لبخند و قدردانی کوتاه

- به خود لبخند بزنید و بابت یک اتفاق کوچک یا یک توانایی خود، سپاسگزاری کنید.
- قدردانی ساده، انرژی امید را در ذهن تقویت می‌کند.

حتی پنج دقیقه وقت گذاشتن برای خود، ذهن و قلب شما را روشن‌تر می‌کند.

تمرین ذهن‌آگاهی نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه امید را در دل زنده نگه می‌دارد و توانایی شما برای مواجهه با روزهای دشوار را افزایش می‌دهد. خدمت به دیگران و مراقبت از خود، دو بال هم‌زمان برای پرواز به سوی امید و آرامش هستند.





۱

انسان در جستجوی معنا - ویکتور فرانکل

این کتاب، داستان تجربه‌ی فرانکل در اردوگاه‌های کار اجباری نازی است و نشان می‌دهد که حتی در سخت‌ترین شرایط، امید و معنا می‌توانند نیرویی نجات‌بخش باشند. فرانکل معتقد است انسان می‌تواند با یافتن معنا، رنج را تحمل کند و زندگی را با امید ادامه دهد. برای کارکنان و کسانی که در محیط‌های پرچالش کار می‌کنند، این کتاب الهام‌بخش است: حتی در روزهای دشوار، یافتن هدف و معنا می‌تواند امید را زنده نگه دارد.

نکات کلیدی کتاب

۱. یافتن معنا، کلید بقاست

انسان بدون معنا نمی‌تواند امید داشته باشد. فرانکل می‌گوید، حتی در شرایط بسیار سخت، اگر فرد هدف و معنا در زندگی داشته باشد، قادر به ادامه خواهد بود.

۲. انتخاب واکنش ما در برابر شرایط

هیچ کس نمی‌تواند همه چیز را کنترل کند، اما می‌تواند انتخاب کند چگونه واکنش نشان دهد.

امید در ذهن کسانی زنده است که می‌دانند حتی در سخت‌ترین شرایط، انتخاب با خودشان است.

۳. رنج به معنایی تازه تبدیل می‌شود

فرانکل معتقد است رنج اجتناب‌ناپذیر است، اما انسان می‌تواند با معنا دادن به آن، آن را قابل تحمل و حتی آموزنده کند.

۴. آینده را تصور کنید

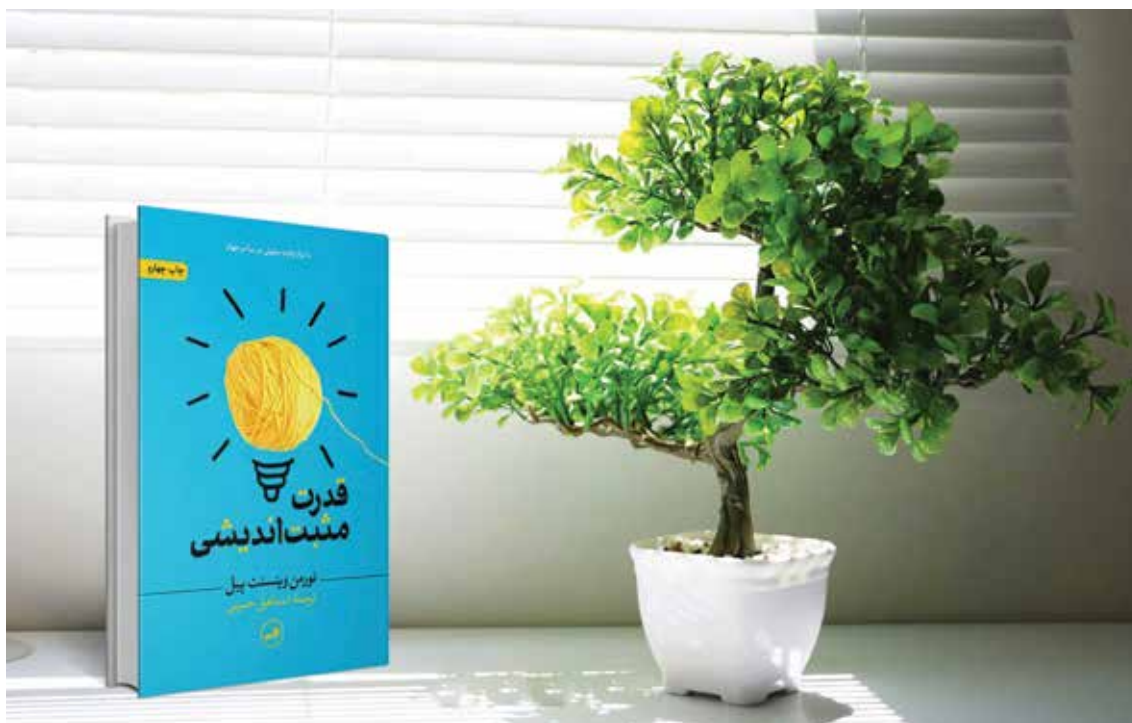
تفکر درباره‌ی آینده و هدف‌های شخصی، حتی در شرایط دشوار، نیرویی برای ادامه دادن فراهم می‌کند.

۵. خدمت به دیگران، مسیر امید

کمک کردن و خدمت به دیگران، حتی در شرایط سخت، حس معنا و امید را تقویت می‌کند.

جملات الهام‌بخش

- «هر روز فرصت تازه‌ای است تا معنایی تازه پیدا کنیم.»
- «کسی که چرا زندگی می‌کند را می‌داند، تقریباً با هر چگونه‌ای کنار می‌آید.»
- «رنج وقتی قابل تحمل می‌شود که هدفی والاتر داشته باشد.»



۲

قدرت مثبت اندیشی - نورمن وینسنت پیل

این کتاب یکی از کلاسیک ترین منابع برای یادگیری تفکر مثبت و تقویت امید است.

پیل نشان می دهد چگونه باورها و افکار مثبت می توانند زندگی ما را تغییر دهند، روابطمان را بهتر کنند و حتی مشکلات کاری و شخصی را قابل مدیریت کنند. خواندن این کتاب برای کارکنان مفید است تا یاد بگیرند ذهن خود را از منفی بافی آزاد کنند و امید را در دل زنده نگه دارند.

نکات کلیدی کتاب

۱. قدرت کلمات و تفکر

افکار و کلمات ما تاثیر مستقیمی بر احساس، رفتار و نتیجه کار دارند. جملات مثبت، انرژی و انگیزه را افزایش می دهند.

۲. تمرکز بر راه حل ها، نه مشکلات

به جای گیر کردن در مشکلات، با دید مثبت به دنبال راهکار باشید. این نگرش امید را در ذهن زنده نگه می دارد.

۳. شجاعت برای تغییر عادات های منفی

هر رفتار یا تفکر منفی را می توان با تمرین و اراده به مثبت تبدیل کرد.

۴. باور به فردا بهتر

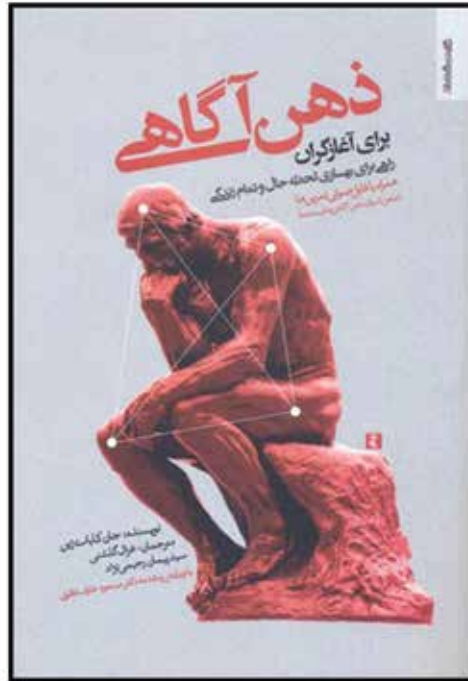
ایمان به اینکه فردا روزی بهتر خواهد بود، انگیزه ادامه مسیر را تقویت می کند.

جملات الهام بخش

- «هر روز فرصتی تازه برای شروعی جدید است.»
- «ذهن مثبت، زندگی مثبت می آفریند.»
- «باور به خود و توانایی های خود، اولین گام به سوی امید است.»

تمرین کوتاه برای کارکنان

- هر روز صبح یک جمله انگیزشی کوتاه بنویسید و تکرار کنید.
- هر فکر منفی را شناسایی و با یک جمله مثبت جایگزین کنید.
- در پایان روز، یک تجربه موفق کوچک را یادداشت کنید و به خود تبریک بگویید.



۳

دادن دقیق به صداها یا اطراف، می‌تواند ذهن را تازه و امیدوار کند.

۴. ایجاد فاصله بین افکار و احساسات

یاد می‌گیریم افکار منفی را صرفاً مشاهده کنیم و بدون واکنش شدید، اجازه ندهیم کنترل ذهن و امید ما را بگیرند.

جملات الهام‌بخش

- «هر لحظه فرصتی برای شروعی تازه است.»
- «با ذهن آرام، می‌توان امید را بهتر دید و حس کرد»
- «تمرین مداوم ذهن آگاهی، کلید زندگی شاد و امیدوار است.»

تمرین کوتاه

- روزانه ۳ تا ۵ دقیقه برای تمرکز بر نفس و لحظه حال وقت بگذارید.
- هنگام مواجهه با مشکل، یک نفس عمیق بکشید و فقط مشاهده کنید بدون قضاوت.
- در طول روز، یک لحظه از طبیعت یا محیط اطراف خود لذت ببرید و حضور خود را آگاهانه حس کنید.

ذهن آگاهی در زندگی روزمره - جون کابات - زین

این کتاب اصول ذهن آگاهی (Mindfulness) را آموزش می‌دهد تا فرد بتواند در محیط پرتنش و پرمشغله زندگی و کار، تمرکز، آرامش و امید را حفظ کند. ذهن آگاهی کمک می‌کند از افکار منفی و اضطراب فاصله بگیریم و روی حال و آینده مثبت تمرکز کنیم. خواندن و تمرین این کتاب برای کارکنان، روشی عملی برای کاهش استرس و افزایش امید است.

نکات کلیدی کتاب

۱. تمرکز بر لحظه حال

ذهن کمتر گرفتار گذشته و نگرانی‌های آینده می‌شود و آرامش و امید در لحظه حال شکل می‌گیرد.

۲. پذیرش بدون قضاوت

پذیرش شرایط بدون سرزنش خود یا دیگران، به شما قدرت می‌دهد تا با چالش‌ها بهتر کنار بیایید.

۳. تمرین کوتاه اما موثر

چند دقیقه تمرکز بر تنفس، قدم زدن آگاهانه، یا گوش



ده دقیقه برای امید

اشرف باقری



امید نیرویی است که مسیر زندگی را روشن می‌کند، حتی در روزهای پرچالش.

اما امید به خودی خود شکل نمی‌گیرد؛ باید آن را پرورش دهیم و به ذهن و دل خود یادآوری کنیم. با اختصاص چند دقیقه در طول روز، می‌توانیم ذهن خود را به سمت مثبت‌اندیشی و آرامش هدایت کنیم.

۱. یادآوری یک موفقیت کوچک

یک موفقیت کوچک روزانه، حتی ساده مثل انجام یک کار، کمک به همکار یا حل یک مشکل، یادداشت کنید. مرور آن در طول روز، انرژی و امید شما را افزایش می‌دهد.

۲. جملات کوتاه انگیزشی

یک جمله مثبت برای خودتان انتخاب کنید و چند بار تکرار کنید.

مثال:

«من می‌توانم با تلاش امروز، فردای روشن بسازم.»

۳. تمرکز بر نفس و لحظه حال

چشم‌ها را ببندید و سه نفس عمیق بکشید. به جریان تنفس و حس بدن توجه کنید. هر فکر منفی را با تمرکز بر لحظه حال رها کنید.

۴. لحظه‌ای برای قدردانی

یک اتفاق کوچک که امروز باعث خوشحالی یا امید شما شد را یادداشت کنید. این تمرین ذهن را به سوی مثبت‌اندیشی و امید هدایت می‌کند.

۵. اقدام کوچک مثبت

یک اقدام کوچک برای خود یا دیگران انجام دهید: کمک به همکار، لبخند به یک نفر یا ارسال یک پیام انگیزشی. این کار نه تنها امید شما، بلکه امید دیگران را نیز تقویت می‌کند.



۶. تجسم آینده روشن

چند دقیقه چشم‌ها را ببندید و یک آینده مثبت را برای خود تصور کنید. احساس امید و انگیزه به ذهن شما باز می‌گردد و انرژی شما تازه می‌شود.

۷. مرور دستاوردهای گذشته

به سه موفقیت یا تجربه مثبت گذشته فکر کنید و یادداشت کنید. این تمرین نشان می‌دهد که شما توانایی عبور از چالش‌ها را دارید و امید به آینده افزایش می‌یابد.

۸. یادگیری یک نکته کوچک روزانه

هر روز یک نکته کوتاه یا آموزنده یاد بگیرید و در دفتر یا موبایل خود یادداشت کنید. دانش جدید ذهن را فعال و امیدوار نگه می‌دارد.

۹. لحظه‌ای در طبیعت

اگر امکان دارد، چند دقیقه به بیرون بروید، قدم بزنید یا فقط محیط اطراف را مشاهده کنید. تماشای طبیعت ذهن را آرام می‌کند و حس امید و شادابی ایجاد می‌کند.

۱۰. ثبت یک فکر مثبت قبل از خواب

قبل از خواب، یک فکر یا جمله مثبت درباره فردا بنویسید.

این تمرین ذهن شما را با امید به فردا تنظیم می‌کند و خواب آرام‌تر و با انرژی‌تر فراهم می‌کند. با تمرین‌های کوتاه روزانه، حتی چند دقیقه، می‌توانیم ذهن و دل خود را روشن و امیدوار نگه داریم.

امید، نیرویی است که با تمرکز، قدردانی، اقدام کوچک و توجه به مثبت‌ها در زندگی روزمره شکل می‌گیرد و می‌تواند محیط کار و روابط ما را هم بهتر و پرنرژی‌تر کند.

«امید، همان چراغ کوچکی است که حتی در روزهای تاریک، مسیر را روشن نگه می‌دارد»



امید در شعر مولانا



کی گفت که آن زنده جاوید برد
کی گفت که آفتاب امید برد
آن دشمن خورشید درآمد بر بام
دو دیده بخت و گفت خورشید برد

کوی نو میدی مرو او میداست
سوی تاریکی مرو خورشیداست

ای زغم مرده که دست از نان تپی است
چون غفور است و رحیم این ترس چیست

هر چند فراق، پشت امید گشت
هر چند جفا و دست آمال بخت
نومید نمی شود دل عاشق مست
هر دم برسد به هر چه بخت، در بخت

مرغ جان هر نفسی بال کشاید که پرد
وز امید نظر دوست ز تن می نرود

تلخ مکن امید من ای شکر سپید من
تا ندیم ز دست تو پیرین کبود من
دلبر و یار من تویی رونق کار من تویی
باغ و بهار من تویی بهر تو بود و بد من

بعد نو میدی بسی امیداست
از پس ظلمت، دو صد خورشیداست

در پرتو امید



امید، همان پرنده‌ای است که در دل تاریکی‌ها باز هم آواز می‌خواند
هر سپیده‌دم نویدبخش روزی است که دل دوباره روشن می‌شود
با هر قطره باران، دانه‌ای در خاک جان ما می‌روید و امید سبز می‌شود
دل‌های خسته با نسیم امید دوباره سبک پرواز می‌شوند
امید، نوری است که حتی پشت ابرهای سیاه هم دیده می‌شود
هر شکست، بذر پیروزی و امیدی تازه در دل ما می‌کارد
امید، نغمه‌ای است که در سکوت شب‌های تاریک نیز شنیده می‌شود.
هر روز نو فرصتی است برای کاشتن شادی و برداشت امید
دل‌هایی که امید را در خود پرورش می‌دهند، حتی در بادهای سخت، استوار می‌مانند
امید، شعله‌ای کوچک است که می‌تواند قلب را به آتش انگیزه روشن کند
امید، پلی است که دل را از جزیره ناامیدی به ساحل آرامش می‌رساند
هر شکوفه‌ای که در زمستان می‌روید، نویدبخش بهار دل ماست
با نسیم امید، حتی برگ‌های پژمرده دوباره سبز می‌شوند
امید، نغمه‌ای است که سکوت دل را به آواز زندگی تبدیل می‌کند
دل‌های تاریک با شعله امید روشنایی می‌یابند
هر قدم کوچک، مسیر بلند امید را می‌سازد.
امید، ستاره‌ای است که حتی در شب بی‌ماه می‌درخشد
هر قطره اشک، بذر امیدی در دل می‌کارد
دل‌هایی که امید دارند، در طوفان‌ها نیز آرامش می‌یابند
امید، آهنگ دل است که هر قلبی را به رقص زندگی وامی‌دارد
امید، دریچه‌ای است که به روشنایی فردا باز می‌شود
در دل تاریکی، شعله کوچک امید، مسیر را روشن می‌کند
هر لبخند، شکوفه‌ای از امید در دل دیگران می‌کارد.
با امید، حتی سنگ‌های مسیر زندگی نرم و قابل عبور می‌شوند
امید، نوری است که درون دل را گرم و پرانرژی نگه می‌دارد
دل‌های امیدوار، باران زندگی را شیرین می‌بینند.
امید، بالی است که انسان را از رکود و یأس رها می‌کند.
هر روز، فرصتی تازه برای کاشتن بذر امید است.
امید، نسیمی است که قلب‌های خسته را دوباره به حرکت وامی‌دارد.
در هر نقطه تاریک، نوری از امید پنهان است؛ کافی است نگاه کنیم.

امید در ضرب المثل های عربی

مشترک فراهم می‌کند. در این میان، ضرب‌المثل‌های عربی درباره امید و انگیزه، نه تنها ارزش ادبی و فلسفی دارند، بلکه پیوندی عمیق با فرهنگ و تجربه انسانی ایجاد می‌کنند و به ما یادآوری می‌کنند که در هر سختی، نور امید همیشه می‌تواند راهنمای مسیر باشد.

زبان‌های فارسی و عربی قرن‌ها در کنار هم زندگی کرده و تأثیرات زیادی بر یکدیگر داشته‌اند. بسیاری از واژه‌ها، اصطلاحات و حتی ضرب‌المثل‌ها بین این دو زبان مشترک یا نزدیک هستند و این نزدیکی فرهنگی و زبانی، فرصت ویژه‌ای برای درک بهتر اندیشه‌ها و حکمت‌های



۱. الرجاء لا يموت

ترجمه: «امید هرگز نمی‌میرد.»

۲. مع اليأس يولد الأمل

ترجمه: «با ناامیدی، امید متولد می‌شود.»

۳. الصبر مفتاح الفرج

ترجمه: «صبر، کلید گشایش است.»

۴. لا تيأس، فبعد العسر يسراً

ترجمه: «ناامید مباش، پس از سختی آسانی می‌آید.»

۵. الأمل حياة الروح

ترجمه: «امید، زندگی روح است.»

۶. من طلب العلا سهر الليالي

ترجمه: «کسی که به بلندای موفقیت می‌خواهد برسد، شب‌ها بیدار می‌ماند.» (به تلاش و امید مرتبط است)

۷. العزم نصف الطريق

ترجمه: «عزم، نیمی از مسیر است.»

۸. من جد وجد

ترجمه: «کسی که تلاش کند، نتیجه می‌بیند.»

۹. لا تيأس من روح الله

ترجمه: «هرگز از روح خدا ناامید مشو.»

۱۰. الأمل كالشمس، يشرق بعد الظلام

ترجمه: «امید مثل خورشید است، پس از تاریکی طلوع می‌کند.»

۱۱. من سار على الدرب وصل

ترجمه: «کسی که در مسیر پا برجا بماند، به مقصد می‌رسد.»

۱۲. كل تأخيرة فيها خيرة

ترجمه: «هر تأخیری، خیری در خود دارد.»

امید از نگاه حافظ



دارم امید بر این اشک چو باران که دگر
برق دولت که برفت از نظرم باز آید

ز عاشقان به سرود و ترانه یاد آرید
چو در میان مراد آورید دست امید

که سعد و نحس ز تاثیر زهره و زحل است
دلم امید فراوان به وصل روی تو داشت

دارم امید عاطفتی از جناب دوست
کردم جیاتی و امیدم به عفو اوست

زلف او دام است و خالش دانه آن دام و من
بر امید دانه ای افتاده ام در دام دوست

چشمه چشم مرا ای گل خندان دیاب
که به امید تو خوش آب روانی دارد

ساوان بار من افتاد خدا را مددی
که امید کرمم بهره این محل کرد

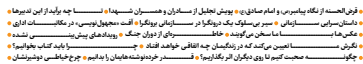
دل به امید صیالی که مکر در تو رسد
نال ما کرد در این کوه که فرهاد نکند

به کردابی چومی افتادم از غم
به تبشیرش امید ساحلی بود

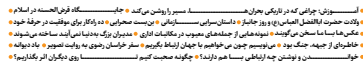
مقیم حلقه ذکر است دل بدان امید
که حله ای ز سر زلف یار بکشاید



ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره چهل و هفت، دی ماه ۱۳۹۳



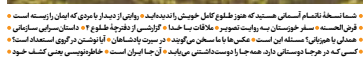
هفتمین داخلی، سال پنجم، شماره چهارم و هشتم، بهمن ماه ۱۳۸۳



ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره چهل و نه، اسفند ماه ۱۳۹۳



قائمة داخلية، سال پنجم، شماره پنجم، فروردین ماه ۱۳۹۴



۱۳۹۲، سال پنجم، شماره پنجاه و یک، اردیبهشت ماه



نامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجم و دو، خرداد ماه ۱۴۰۴



نمائندہ داخلی: سائل پنجویں: شمارهٔ پنجاه و سه، ثمر عام ۱۳۹۶



سال پنجم، شماره پنجاه و چهار، مرداد و شهریور ماه ۱۳۹۴



© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

